অধ্যায় ০৮

কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা-প্রতিকার ও প্রতিরোধ

Psychological Problems in Adolescence Remedy and Resistance

এ অধ্যায়ে অনন্য সংযোজন

এক নজরে অধ্যায় বিশ্লেষণ | প্রস্তুতি সহায়ক সুপার কুইজ | টপিকের ধারায় প্রশ্নোত্তর | বোর্ড ও স্কুলের প্রশ্নোত্তর | মাস্টার ট্রেইনার প্রণীত প্রশ্নোত্তর | যাচাই ও মূল্যায়ন

আলোচ্য বিষয়াবলি

▸ কৈশোরকালীন মনোসামাজিক সমস্যা ▸ হতাশা ও বিষণ্ণতা ▸ মানসিক চাপ।

ভূমিকা — অধ্যায়ের প্রাথমিক ধারণা

বেশিরভাগ কৈশোরের ছেলেমেয়েরা বড় ধরনের সমস্যা ছাড়াই বয়ঃসন্ধিক্ষণ বয়স পার করে দেয়। কিন্তু কেউ কেউ আছে যারা সাংঘাতিকভাবে তাদের জীবনকেই ক্ষতিগ্রস্ত করে না, বরং তাদের সমস্যা পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী, সহপাঠী সকলের জন্যই সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এগুলো পরোক্ষভাবে সমাজের সকলকেই প্রভাবিত করে। এ সমস্যাগুলোই মনোসামাজিক সমস্যা। কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যার মধ্যে পড়ে বিভিন্ন ধরনের অপরাধপ্রবণতা, মাদকাসক্তি, বিষণ্ণতা, স্কুল পলায়ন ইত্যাদি। যে ছাত্রটি স্কুল ফাইনাল পরীক্ষার আগেই স্কুল ত্যাগ করে, সে শুধু নিজের ভবিষ্যৎই নষ্ট করে না, সমাজের জন্যও সে বোঝা হয়ে দাঁড়ায়। কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা দুই ধরনের হয়। একটি অন্তর্মুখী ও অপরটি বহির্মুখী। অন্তর্মুখী সমস্যায় জড়িয়ে পড়া ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। যেমন— হতাশা, উদ্বেগ ইত্যাদি। বাইরে থেকে এ ধরনের সমস্যার প্রকাশ কম থাকে। অর্থাৎ তাদের দেখে হয়তো মনে হবে, সে খুবই স্বাভাবিক অবস্থায় আছে। কিন্তু ভিতরে ভিতরে সে খুব যন্ত্রণায় ভুগছে। আবেগীয় এসব সমস্যা পরবর্তীতে বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার উদ্ভব ঘটায়। যেমন— হতাশা ও বিষণ্ণতা থেকে খাদ্যে অনীহা, ঘুমের সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে।

এক নজরে অধ্যায় সূচি — অধ্যায়ে প্রতিটি বিষয় যেভাবে উপস্থাপিত হয়েছে

- Part-01 : বিশ্লেষণ (Analysis) ---- পৃষ্ঠা ১৯৬
  - ছকচিত্রে বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ ---- পৃষ্ঠা ১৯৬
  - লেখচিত্রে বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ ---- পৃষ্ঠা ১৯৬
  - টপিক বিশ্লেষণ : বোর্ড মার্কের মাধ্যমে টপিকের গুরুত্ব নির্ধারণ ---- পৃষ্ঠা ১৯৬
- Part-02 : অনুশীলন (Practice) ---- পৃষ্ঠা ১৯৭
  - সুপার কুইজ ---- পৃষ্ঠা ১৯৭
  - বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর ---- পৃষ্ঠা ১৯৭
  - সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর ---- পৃষ্ঠা ২০১
  - জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর ---- পৃষ্ঠা ২০৩
  - সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর ---- পৃষ্ঠা ২০৫
    - ☑ পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর ---- পৃষ্ঠা ২০৫
    - ☑ সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর ---- পৃষ্ঠা ২০৬
    - ☑ শীর্ষস্থানীয় স্কুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর ---- পৃষ্ঠা ২১১
    - ☑ মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর ---- পৃষ্ঠা ২১২
  - অনুশীলনমূলক কাজ ও সমাধান ---- পৃষ্ঠা ২১৪
- Part-03 : এক্সক্লুসিভ সাজেশন্স (Exclusive Suggestions) ---- পৃষ্ঠা ২১৫
- Part-04 : যাচাই ও মূল্যায়ন (Assessment & Evaluation) ---- পৃষ্ঠা ২১৬

PART 01 বিশ্লেষণ Analysis

বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র ও পাঠ্যবইয়ের শিখনফল বিশ্লেষণের মাধ্যমে অধ্যায়ের গুরুত্ব নির্ধারণ

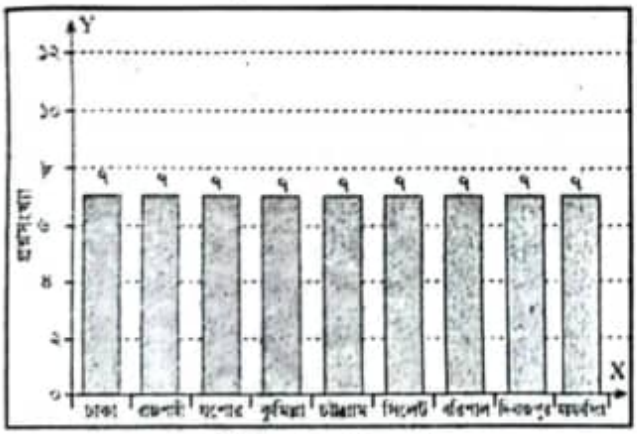
বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষার প্রশ্নপত্র বিশ্লেষণ — সহজ প্রস্তুতির জন্য এক নজরে অধ্যায়ের গুরুত্ব

ছকে বিশ্লেষণ : এ অধ্যায় থেকে বিগত সকল বোর্ড পরীক্ষায় (২০১৭–২০২৪) কয়টি বহুনির্বাচনি ও সৃজনশীল প্রশ্ন এসেছে তা নিচের ছকে উপস্থাপন করা হলো। ছকের বিশ্লেষণ দেখে শিক্ষার্থী নিজেই বুঝতে পারবে অধ্যায়টি এবারের বোর্ড পরীক্ষার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

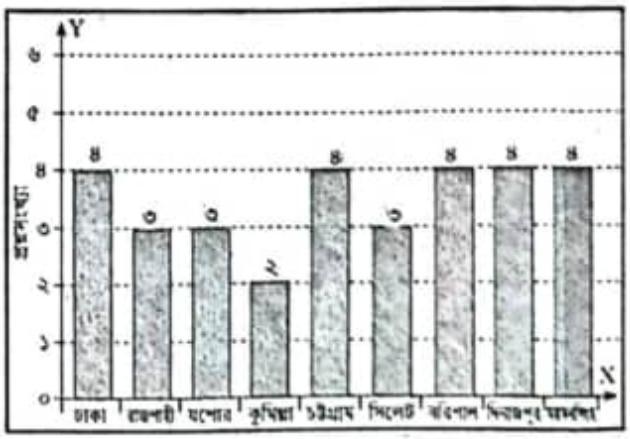
বোর্ড / সাল	ঢাকা		রাজশাহী		যশোর		কুমিল্লা		চট্টগ্রাম		সিলেট		বরিশাল		দিনাজপুর		ময়মনসিংহ	
	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ	MCQ	CQ
২০২৪	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১	১
২০২৩	২	১	২	–	২	–	২	–	২	–	২	১	২	–	২	–	২	১
২০২২	–	–	–	১	–	১	–	–	–	১	–	–	–	১	–	১	–	১
২০২০	১	১	১	–	১	–	১	–	১	১	১	–	১	১	১	১	১	১
২০১৯	–	১	–	১	–	১	–	১	–	১	–	১	–	১	–	১	–	–
২০১৮	২	–	২	–	২	–	২	–	২	–	২	–	২	–	২	–	২	–
২০১৭	১	–	১	–	১	–	১	–	১	–	১	–	১	–	১	–	১	–
মোট	৭	৪	৭	৩	৭	৩	৭	২	৭	৪	৭	৩	৭	৪	৭	৪	৭	৪

লেখচিত্রে বিশ্লেষণ : এ অধ্যায়টি স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষার জন্য কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা বোঝাতে লেখচিত্রে বিশ্লেষণ করে দেখানো হলো। বহুনির্বাচনি ও সৃজনশীল উভয় লেখচিত্রের X অক্ষে 'বোর্ড' এবং Y অক্ষে 'প্রশ্নসংখ্যা' উপস্থাপিত হলো।

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন বিশ্লেষণ



সৃজনশীল প্রশ্ন বিশ্লেষণ



টপিক বিশ্লেষণ (Topic Analysis) — বোর্ড মার্কের মাধ্যমে টপিক/ বিষয়বস্তুর গুরুত্ব নির্ধারণ

টপিক/অনুচ্ছেদ	বোর্ড ও সাল	গুরুত্ব
কৈশোরকালীন মনোসামাজিক সমস্যা	ঢা. বো. '২৪, '১৯; রা. বো. '২৪, '২২, '২০, '১৯; য. বো. '২৪, '২২; কু. বো. '২৪, '১৯; চ. বো. '২৪, '২২, '১৯; সি. বো. '২৪, '১৯; ব. বো. '২৪, '২২, '২০, '১৯; দি. বো. '২৪, '২২, '২০, '১৯; ম. '২৪, বো. '২২, '২০; সকল বোর্ড '১৫	[illegible]
হতাশা ও বিষণ্ণতা	ঢা. বো. '১৯; রা. বো. '২২, '১৯; য. বো. '২২; কু. বো. '১৯; চ. বো. '২২, '১৯; সি. বো. '১৯; ব. বো. '২২, '১৯; দি. বো. '২২, '১৯; ম. বো. '২২	[illegible]
মানসিক চাপ	রা. বো. ২০; য. বো. '১৯; কু. বো. '২৪; চ. বো. '২০; ব. বো. '২০; দি. বো. '২০; ম. বো. '২০	[illegible]

PART 02 অনুশীলন Practice

স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য
১০০% সঠিক ফরম্যাট অনুসরণে শিখনফল এবং
টপিকের/বিষয়বস্তুর ধারায় প্রশ্ন ও উত্তর

সুপার কুইজ

**যেকোনো বহুনির্বাচনি প্রশ্নের সঠিক উত্তরের নিশ্চয়তায়
অনুচ্ছেদের লাইনের ধারায় কুইজ আকারে প্রশ্ন ও উত্তর**

প্রিয় শিক্ষার্থী, নতুন পাঠ্যবইয়ের অনুচ্ছেদ ও লাইনের ধারাবাহিকতায় ভিন্ন ধারার কুইজ টাইপ প্রশ্নাবলি এ অংশে সংযোজন করা হলো। প্রশ্নগুলোর উত্তর ঝটপট পড়ে নাও। এরপর বহুনির্বাচনি অংশের প্রশ্নোত্তরের অনুশীলন করো। দেখবে, সহজেই যেকোনো বহুনির্বাচনির সঠিক উত্তর নিশ্চিত করা যাচ্ছে।

পাঠ ১ ও ২: কৈশোরকালীন মনোসামাজিক সমস্যা ▸ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭১

১। কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা কয় ধরনের? উ: দু ধরনের
২। কৈশোরকালের বয়সসীমা কত বছর? উ: ১১–১৮
৩। কী ধরনের সমস্যার প্রকাশ কম হয়? উ: হতাশা
৪। কৈশোরের অন্তর্মুখী সমস্যা কোনটি? উ: হতাশায় ভোগা
৫। মানবজীবনের গুরুত্বপূর্ণ পর্যায় কোনটি? উ: কৈশোরকাল
৬। ছেলেমেয়ের মানসিক পরিবর্তন দ্রুত হয় কোন সময়ে? উ: কৈশোরে
৭। অপরিণত বয়সে সমাজবিরোধী আচরণকে কী বলা হয়? উ: কিশোর অপরাধ
৮। মেয়েদের কিশোর অপরাধ ধরা হয় কত বছরের কম অপরাধকে? উ: ১৮ বছর
৯। অপরিকল্পিত অপরাধ করে থাকে কারা? উ: কিশোররা
১০। কিশোরদের অপরাধ কোন ধরনের? উ: অপরিকল্পিত
১১। বয়ঃসন্ধির আগে থেকে অপরাধমূলক কাজ করে যারা তারা অপরাধ করে থাকে কত বয়সে? উ: ৭/৮ বছর বয়স থেকে
১২। কিশোর অপরাধের কারণ কী? উ: পরিবারে শৃঙ্খলার অভাব
১৩। অপরাধীরা অপরাধ জগৎ থেকে বের হতে না পারলে কী হয়? উ: অপরাধ স্থায়ী হয়
১৪। অপরাধের মাত্রা খুব বেশি থাকে কখন? উ: মধ্য কৈশোরে
১৫। সমস্যা উদ্ভব না হওয়ার জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করাকে কী বলে? উ: প্রতিরোধ
১৬। কিশোর ছেলেমেয়েরা উপার্জন করে কেন? উ: জীবিকার জন্য

পাঠ ৩ : হতাশা ও বিষণ্ণতা ▸ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৪

১৭। কোনো কাজে আনন্দ না পাওয়াকে কী বলে? উ: বিষণ্ণতা
১৮। 'বিষণ্ণতা' শব্দটি কোন অর্থে প্রয়োগ করা যায়? উ: দুঃখ
১৯। বিষণ্ণতা কোন ধরনের সমস্যা? উ: মানসিক
২০। কাজে আগ্রহ কমতে থাকে কেন? উ: বিষণ্ণতায়
২১। খাবারে আগ্রহ কমে যাওয়া কীসের লক্ষণ? উ: বিষণ্ণতার লক্ষণ
২২। শিশুকালের মানসিক অবস্থার সাথে বিশেষ সম্পর্ক আছে? উ: কৈশোরের বিষণ্ণতা
২৩। শিশু পালনে অতিরিক্ত কঠোরতায় কী আনে? উ: বিষণ্ণতা
২৪। ছেলেমেয়েরা কেন নিজেকে একা মনে করে? উ: বিষণ্ণতার কারণে

পাঠ ৪: মানসিক চাপ ▸ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৬

২৫। মানুষের কটু কথায় কেমন লাগে? উ: মনে কষ্ট লাগে
২৬। নিজের চাহিদা পূরণ না হলে কী খারাপ হয়? উ: মন
২৭। দুর্যোগ মোকাবিলায় পরিবারের সদস্যদের কী করা উচিত? উ: একত্রিত হওয়া
২৮। কৈশোরের অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যাগ্রস্ত শিশুদের কোন সমস্যার সৃষ্টি হয়? উ: খাদ্যে অনীহার
২৯। কাদের মধ্যে বিষণ্ণতা বেশি দেখা যায়? উ: ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের
৩০। মানসিক চাপ আমাদের মধ্যে কী সৃষ্টি করে? উ: হতাশা
৩১। মনের কষ্ট থেকে কী সৃষ্টি হয়? উ: মানসিক চাপ
৩২। আমাদের উত্তেজিত হওয়ার কারণ কী? উ: হতাশা
৩৩। মানসিক চাপ কয় ধরনের? উ: দুই ধরনের
৩৪। মানসিক চাপকে আয়ত্ত করতে পারলে কী আসে? উ: সফলতা আসে
৩৫। সহজে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না কোন চাপ? উ: নেতিবাচক চাপ
৩৬। বুক ধড়ফড় করার কারণ কোন চাপ? উ: নেতিবাচক চাপ
৩৭। মিনা পড়াশুনায় মনোযোগ দিতে পারে না কেন? উ: দুশ্চিন্তায়
৩৮। রফিক কোন শ্রেণির ছাত্র? উ: নবম শ্রেণির
৩৯। রফিকের চিন্তার কারণ কী? উ: আর্থিক অনটন
৪০। মানসিক চাপ থেকে নিজেকে রক্ষার উপায় কী? উ: মনোবল ঠিক রাখা
৪১। মানসিক চাপ থেকে নিজেকে রক্ষা করা যায় কীভাবে? উ: পরিকল্পিতভাবে চললে

বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য টপিকের ধারায় নির্ভুল উত্তর সংবলিত A+ গ্রেড বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্নের মান ১

পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

১. কৈশোরকালের বয়সসীমা কত বছর?
ক ৮–১৬ খ ৮–১৮
গ গ ১১–১৮ ঘ ১৬–১৮

২. কৈশোরে মনোসামাজিক সমস্যার মধ্যে পড়ে কোনটি?
ক খাদ্যে অনীহা খ বিষণ্ণতা
ঘ গ ঘুমের ব্যাঘাত ঘ ক্লান্তি

■ নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৩ ও ৪নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
৯ম শ্রেণির ছাত্র সুমন। সে ক্লাসে অমনোযোগী। মা-বাবার চাইতে বন্ধুদের কথার গুরুত্ব দেয় বেশি। মা কিছু বললে সে ঘরের জিনিসপত্র ভাঙচুর করে।

৩. সুমনের মধ্যে কোন সমস্যার লক্ষণ দেখা দিয়েছে?
ক বিষণ্ণতা খ ক্রোধ
গ খ কিশোর অপরাধ ঘ উদ্বেগ

৪. কীভাবে এই পর্যায় থেকে সুমনকে বের করে আনা সম্ভব–
i. ভালো বন্ধু নির্বাচনের মাধ্যমে
ii. অপরাধমূলক কাজে উৎসাহ না দেওয়া
iii. সন্তানের সাথে মা-বাবার দৃঢ় সম্পর্ক স্থাপন
নিচের কোনটি সঠিক?
গ ক i ও ii খ i ও iii
ঘ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর — নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

৫. নিচের কোন আচরণটি বহির্মুখী সমস্যাকে নির্দেশ করে? [সকল বোর্ড '২৪]
ক) মাদকাসক্তি খ) হতাশা
গ গ) খাদ্যে অনীহা ঘ) ঘুমের সমস্যা

■ উদ্দীপকটি পড়ে ৬ ও ৭নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
৭ম শ্রেণিতে পড়ুয়া মিতা দিনের বেশির ভাগ সময় মন খারাপ করে থাকে। কোনো কাজে তার মনোযোগ নেই। অনায়াসে নিজের ক্ষতি করতেও দ্বিধাবোধ করে না। [সকল বোর্ড '২৩]

৬. মিতার আচরণ কোন ধরনের সমস্যাকে নির্দেশ করে?
ক) হতাশা ও বিষণ্ণতা খ) কিশোর অপরাধ
গ গ) নেতিবাচক মানসিক চাপ ঘ) ইতিবাচক মানসিক চাপ

৭. উক্ত অবস্থা থেকে উত্তরণে করণীয়—
i. খেলাধুলার ব্যবস্থা করা
ii. নিজের চিন্তা ও অনুভূতিকে বাবা-মার কাছে প্রকাশ করা
iii. ধৈর্যধারণ করা
নিচের কোনটি সঠিক?
ঘ ক) i ও ii খ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii

৮. বিষণ্ণতা কোন ধরনের সমস্যা? [সকল বোর্ড '২০]
ক) শারীরিক খ) মানসিক
খ গ) সামাজিক ঘ) আচরণিক

৯. দুর্যোগ মোকাবিলায় পরিবারের সদস্যদের কী করা উচিত? [সকল বোর্ড '১৭]
ক) একত্রিত হওয়া খ) আয় বাড়ানো
গ গ) আত্মবিশ্বাস বাড়ানো ঘ) প্রতিবেশীর যোগাযোগ রক্ষা

১০. কৈশোরের অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যাগ্রস্ত শিশুদের কোন সমস্যার সৃষ্টি হয়? [সকল বোর্ড '১৭]
ক) মাদকাসক্তির খ) স্কুল পালানোর
গ গ) খাদ্যে অনীহার ঘ) মিথ্যা কথা বলার

১১. কাদের মধ্যে বিষণ্ণতা বেশি দেখা যায়? [সকল বোর্ড '১৫]
ক) মেয়েদের চেয়ে ছেলেদের খ) ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের
খ গ) শিশুদের চেয়ে বৃদ্ধদের ঘ) বৃদ্ধদের চেয়ে শিশুদের

১২. মানসিক চাপ আমাদের মধ্যে কী সৃষ্টি করে? [সকল বোর্ড '১৫]
ক) আনন্দ খ) হতাশা
খ গ) উদ্যম ঘ) আনুগত্য

■ উদ্দীপকটি পড়ে ১৩ ও ১৪নং প্রশ্নের উত্তর দাও:
সেফাতের জীবনের লক্ষ্য একজন সফল ডাক্তার হওয়া। মেডিকেল কলেজে ভর্তি পরীক্ষায় ভালো ফলাফল অর্জনের জন্য সে কঠোর পরিশ্রম করছে। পরীক্ষা সন্নিকটে চলে আসায় সে এক ধরনের মানসিক চাপ অনুভব করে এবং অসুস্থ হয়ে পড়ে। [সকল বোর্ড '১৮]

১৩. উদ্দীপকে সেফাত কোন ধরনের মানসিক চাপ অনুভব করছে?
ক) ইতিবাচক চাপ খ) অন্তর্মুখী চাপ
গ গ) নেতিবাচক চাপ ঘ) বহির্মুখী চাপ

১৪. এ ধরনের মানসিক চাপ যে ধরনের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে তা হলো—
i. কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি করে
ii. স্বাভাবিক জীবনে ছন্দপতন ঘটায়
iii. আচরণে বিশৃঙ্খলা তৈরি করে
নিচের কোনটি সঠিক?
খ ক) i ও ii খ) ii ও iii গ) i ও iii ঘ) i, ii ও iii

■ উদ্দীপকটি পড়ে ১৫ ও ১৬নং প্রশ্নের উত্তর দাও:
৮ম শ্রেণির ছাত্র তানজিম স্কুলে যেতে চায় না। তাকে দেখতে খুবই স্বাভাবিক মনে হলেও খাদ্যে অনীহা ও ঘুমের সমস্যা দেখে মনে হয় সে ভিতরে ভিতরে যন্ত্রণায় ভুগছে। [সকল বোর্ড '১৬]

১৫. তানজিমের মধ্যে কোন সমস্যার লক্ষণ দেখা দিয়েছে?
i. হতাশা
ii. উদ্বেগ
iii. বিষণ্ণতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ঘ ক) i ও ii খ) i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

১৬. তানজিমকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনার জন্য প্রয়োজন—
ক) ইতিবাচক মূল্যায়ন খ) চোখে চোখে রাখা
ক গ) খারাপ দিকগুলো ধরিয়ে দেওয়া ঘ) শাসন করা

শীর্ষস্থানীয় স্কুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর — মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত

১৭. মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা জরুরি কেন? [রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]
ক) এতে আশপাশে যারা থাকেন কেউ কিছু মনে করে না
খ) জীবনে চলার পথে নিজেকে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায় না
গ) নানারকম সংক্রামক ব্যাধিতে আক্রান্ত হতে হয় না
ঘ ঘ) উচ্চ রক্তচাপসহ বিভিন্ন মানসিক রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়

১৮. শিশু প্রতিপালনে অতিরিক্ত কঠোরতা বিষণ্ণতা আনতে পারে, যার ফলে হতে পারে— [রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]
ক) বন্ধুদের সাথে মনোমালিন্য খ) স্বাধীন ব্যক্তিসত্তা গড়ে ওঠে না
খ গ) খাবারের আগ্রহ বেড়ে যায় ঘ) অতিরিক্ত ঘুম হয়

১৯. পারিবারিক বিপর্যয়ের প্রধান সমস্যা কোনটি? [আইডিয়াল স্কুল অ্যান্ড কলেজ, মতিঝিল, ঢাকা]
ক) আর্থিক সংকট খ) ভালোবাসা
ক গ) বিশ্বাস ঘ) অসুস্থতা

২০. কোন ধরনের সমস্যা বাইরে থেকে কম প্রকাশ পায়? [আইডিয়াল স্কুল অ্যান্ড কলেজ, মতিঝিল, ঢাকা]
ক) শারীরিক খ) সামাজিক
ঘ গ) আর্থিক ঘ) অন্তর্মুখী

২১. সমাজের মূল ভিত্তি কী? [ভিকারুননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
ক) মানুষ খ) গৃহ
ঘ গ) স্কুল ঘ) পরিবার

২২. ক্ষুধা কমে যাওয়া, ঘুমের ব্যাঘাত হওয়া কীসের লক্ষণ? [ভিকারুননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
ক) বিষণ্ণতা খ) শারীরিক দুর্বলতা
ক গ) গুরুতর অসুস্থতা ঘ) মানসিক সমস্যা

২৩. মনের বিষণ্ণতার বৈশিষ্ট্য কোনটি? [ভিকারুননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
ক) সময়মতো ঘুমানো খ) সময়মতো খাবার খাওয়া
গ গ) খাবারে অনীহা ঘ) লেখাপড়ায় মনোযোগী

২৪. বাংলাদেশ শিশু আইন কত সালে পাস হয়? [মতিঝিল মডেল স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
ক) ১৯৬৯ সালে খ) ১৯৭০ সালে
ঘ গ) ১৯৭২ সালে ঘ) ১৯৭৪ সালে

২৫. আবেগীয় সমস্যা থেকে পরবর্তীতে কী ধরনের সমস্যা সৃষ্টি হয়? [মতিঝিল মডেল স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা]
ক) শারীরিক খ) পারিবারিক
ক গ) আর্থিক ঘ) সামাজিক

২৬. শিশু পালনে অতিরিক্ত কঠোরতা যা আনে— [এস ও এস হারমান মেইনার কলেজ, ঢাকা]
খ ক) দুঃখ খ) বিষণ্ণতা গ) সুখ ঘ) আনন্দ

২৭. অন্তর্মুখী সমস্যা হয় কেন? [নওয়াব ফয়জুন্নেছা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, কুমিল্লা]
ক) অপরাধপ্রবণতা খ) বিষণ্ণতা
গ গ) মা-বাবার অতিরক্ষণশীলতা ঘ) পারিবারিক বন্ধনের অভাব

২৮. সন্তানদের মধ্যে বিষণ্ণতা আসার অন্যতম কারণ কোনটি? [খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
ক) আর্থিক সচ্ছলতা খ) সন্তান ও মা বাবার বন্ধনহীনতা
খ গ) সন্তানদের সঙ্গ দেওয়া ঘ) মা বাবার স্নেহ

২৯. মানসিক চাপ আমাদের মধ্যে কী সৃষ্টি করে? [খুলনা ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ, খুলনা]
ক) আনন্দ খ) উল্লাস
গ গ) হতাশা ঘ) অনুগত্য

৩০. কৈশোরে বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যার যথার্থ কারণ হলো— [চট্টগ্রাম সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
(ক) পারিবারিক বন্ধনের অভাব (খ) মা বাবার অতি রক্ষণশীলতা
গ (গ) সবকিছুতেই শাসন (ঘ) আবেগময় জটিলতা

৩১. বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ কী? [আল-আমীন জামেয়া ইসলামিয়া উচ্চ বিদ্যালয়, সিলেট]
(ক) কারিগরি শিক্ষা (খ) স্কুল শিক্ষা
ক (গ) বৃত্তি প্রদান (ঘ) নৈশ শিক্ষা

৩২. কিশোর অপরাধীদের আচরণ সংশোধনের জন্য কোথায় রাখা হয়? [আল-আমীন জামেয়া ইসলামিয়া উচ্চ বিদ্যালয়, সিলেট]
(ক) সেবা প্রদান কেন্দ্রে (খ) সংশোধনী কেন্দ্রে
খ (গ) বিদ্যালয়ে (ঘ) কারাগারে

৩৩. মা-বাবার অতি রক্ষণশীলতা কোন ধরনের সমস্যার কারণ? [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]
(ক) একমুখী (খ) অন্তর্মুখী
খ (গ) বহির্মুখী (ঘ) উভয়মুখী

৩৪. নেতিবাচক চাপে শারীরিক প্রতিক্রিয়া হলো— [পুলিশলাইন্স সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
i. হাত, পা কাঁপা
ii. আচরণে শৃঙ্খলা
iii. অস্থির ভাব
নিচের কোনটি সঠিক?
গ (ক) i ও ii (খ) ii ও iii (গ) i ও iii (ঘ) i, ii ও iii

৩৫. মানসিক চাপ থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায় হলো— [সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]
i. ধৈর্য ধারণ করা
ii. কর্ম পরিকল্পনা করা
iii. বন্ধু নির্বাচনে সতর্কতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ঘ (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

■ উদ্দীপকটি পড়ে ৩৬ ও ৩৭নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
৯ম শ্রেণির ছাত্র আবিদ। সে ক্লাসে অমনোযোগী। মা-বাবার চাইতে বন্ধুদের কথায় গুরুত্ব দেয় বেশি। মা কিছু বললে সে ঘরের জিনিসপত্র ভাঙচুর করে। [আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ, মতিঝিল, ঢাকা]

৩৬. আবিদের মধ্যে কোন সমস্যার লক্ষণ দেখা দিয়েছে?
(ক) বিষণ্ণতা (খ) কিশোর অপরাধ
খ (গ) হতাশা (ঘ) উদ্বেগ

৩৭. কীভাবে এই পর্যায় থেকে আবিদকে বের করে আনা সম্ভব?
i. ভালো বন্ধু নির্বাচনের মাধ্যমে
ii. অপরাধমূলক কাজে উৎসাহ না দেয়া
iii. সন্তানের সাথে মা-বাবার দৃঢ় সম্পর্ক স্থাপন
নিচের কোনটি সঠিক?
ঘ (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

■ উদ্দীপকটি পড়ে ৩৮ ও ৩৯নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
অষ্টম শ্রেণির ছাত্রী আফসানা হাসিখুশি মেয়ে। তার বাবা মায়ের মধ্যে সুসম্পর্ক না থাকায় হঠাৎ করে সে বদলে যায়। এক সময় সে আত্ম হননের চেষ্টা করে। [আওয়ার লেডী অব ফাতেমা গার্লস হাই স্কুল, কুমিল্লা]

৩৮. আফসানা বদলে যাওয়ার কারণ কী?
(ক) শারীরিক পরিবর্তন (খ) মা-বাবার বিচ্ছেদ
খ (গ) বিষণ্ণতা (ঘ) অসুস্থতা

৩৯. আফসানার আচরণগত পরিবর্তনের যথার্থ কারণ হলো—
i. পারিবারিক বিপর্যয়
ii. অতিরিক্ত শাসন
iii. অতিরিক্ত মানসিক চাপ
নিচের কোনটি সঠিক?
(ক) i ও ii (খ) i ও iii
খ (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর | বিষয়বস্তুর ধারায় উপস্থাপিত

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

১ ও ২ কৈশোরকালীন মনোসামাজিক সমস্যা ▸ পাঠ্যবই; পৃষ্ঠা ৭১

৪০. কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা x ধরনের। এখানে x এর সাথে কয় ধরনের সমস্যার সাদৃশ্য রয়েছে?
(ক) দু ধরনের (খ) তিন ধরনের
ক (গ) চার ধরনের (ঘ) পাঁচ ধরনের

৪১. যে ধরনের সমস্যার প্রকাশ কম হয়—
(ক) রোগ (খ) লেখাপড়া না করা
ঘ (গ) মাদকাসক্তি (ঘ) হতাশা

৪২. কৈশোরের অন্তর্মুখী সমস্যা—
(ক) মাদকাসক্তি (খ) হতাশায় ভোগা
খ (গ) মারামারি করা (ঘ) অপরাধমূলক কাজ করা

৪৩. মানবজীবনের গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়টি —
(ক) অতি শৈশবকাল (খ) প্রারম্ভিক শৈশবকাল
ঘ (গ) মধ্য শৈশবকাল (ঘ) কৈশোরকাল

৪৪. ছেলেমেয়ের মানসিক পরিবর্তন দ্রুত হয় কোন সময়ে?
(ক) অতি শৈশবে (খ) মধ্য শৈশবে
ঘ (গ) প্রারম্ভিক শৈশব (ঘ) কৈশোরে

৪৫. কৈশোরকাল x থেকে y বছর বয়স। এখানে x ও y এর সাথে মিল রয়েছে কোন বয়সের?
(ক) ৫ থেকে ১০ বছর (খ) ১১ থেকে ১৮ বছর
খ (গ) ১৯ থেকে ১৫ বছর (ঘ) ২৬ থেকে ৩০ বছর

৪৬. ছেলেমেয়ে কিশোরকালে অপরাধে লিপ্ত হলে তাকে বলে—
(ক) কিশোর অপরাধ (খ) শিশু অপরাধ
ক (গ) শৈশব অপরাধ (ঘ) প্রাপ্তবয়স্ক অপরাধ

৪৭. অপরিণত বয়সে সমাজবিরোধী আচরণকে বলা হয়—
(ক) শিশু অপরাধ (খ) শৈশব অপরাধ
গ (গ) কিশোর অপরাধ (ঘ) প্রাপ্তবয়স্ক অপরাধ

৪৮. মেয়েদের কিশোর অপরাধ ধরা হয় কত বছরের কম অপরাধকে?
(ক) ১৭ বছর (খ) ১৮ বছর
খ (গ) ১৯ বছর (ঘ) ২০ বছর

৪৯. অপরিকল্পিত অপরাধ করে থাকে কারা?
(ক) শিশুরা (খ) নবজাতকরা
গ (গ) কিশোররা (ঘ) কৈশোররা

৫০. কিশোরদের অপরাধ থাকে—
(ক) যুক্তিসংগত (খ) অযৌক্তিক
গ (গ) অপরিকল্পিত (ঘ) পরিকল্পিত

৫১. বয়ঃসন্ধির আগে থেকে অপরাধমূলক কাজ করে যারা তারা অপরাধ করে থাকে—
(ক) ৭/৮ বছর বয়স থেকে (খ) ৯/১০ বছর বয়স থেকে
ক (গ) ১০/১১ বছর বয়স থেকে (ঘ) ১১/১২ বছর বয়স থেকে

৫২. কিশোর অপরাধের কারণ হলো—
(ক) পরিবারের শৃঙ্খলা থাকা (খ) পরিবারে শৃঙ্খলার অভাব
খ (গ) মা-বাবার সুশিক্ষা (ঘ) শিশুর সঠিক প্রতিপালন

৫৩. অপরাধীরা অপরাধ জগৎ থেকে বের হতে না পারলে কী হয়?
(ক) অপরাধ কমে যায় (খ) অপরাধ বৃদ্ধি পায়
ঘ (গ) অপরাধ অস্থায়ী হয় (ঘ) অপরাধ স্থায়ী হয়

৫৪. অপরাধের মাত্রা খুব বেশি থাকে—
(ক) কৈশোরের শুরুতে (খ) মধ্য কৈশোরে
খ (গ) অতি শৈশবে (ঘ) প্রারম্ভিক শৈশবে

৫৫. সমস্যা উদ্ভব না হওয়ার জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করাকে বলে—
(ক) প্রতিকার (খ) প্রতিরোধ
খ (গ) প্রতিফলন (ঘ) প্রতিযোগিতা

৫৬. কিশোর ছেলেমেয়েরা উপার্জন করে কেন?
(ক) জীবিকার জন্য
(খ) অপরাধের জন্য
ক (গ) অপরাধ প্রতিকারের জন্য
(ঘ) অপরাধ প্রতিরোধের জন্য

৩. হতাশা ও বিষণ্ণতা ▸ পাঠ্যবই; পৃষ্ঠা ৭৪

৫৭. সে কোনো কাজে আনন্দ পায় না। বাক্যটিতে ফুটে উঠেছে—
ক সুখ খ দুঃখ
গ আনন্দ ঘ বিষণ্ণতা

৫৮. 'বিষণ্ণতা' শব্দটি কোন অর্থে প্রয়োগ করা যায়?
ক হাসি খ খুশি
গ উল্লাস ঘ দুঃখ

৫৯. কাজে আগ্রহ কমতে থাকে—
ক অতি আনন্দে খ বিষণ্ণতায়
গ অতি খুশিতে ঘ অকারণে

৬০. মনের কষ্টে আঁখির ঘুম হচ্ছে না। একথাটি নিচের কোনটির ক্ষেত্রে প্রযোজ্য?
ক ঘুমে ব্যাঘাত হয় খ ঘুম ভালো হয়
গ সময়মতো ঘুম হয় ঘ ক্লান্তিতে ঘুম হয়

৬১. খাবারে আগ্রহ কমে যায়। বাক্যটিতে ফুটে উঠেছে—
ক আনন্দের বৈশিষ্ট্য খ উল্লাসের বৈশিষ্ট্য
গ বিষণ্ণতার বৈশিষ্ট্য ঘ বিষণ্ণতার লক্ষণ

৬২. শিশুকালের মানসিক অবস্থার সাথে বিশেষ সম্পর্ক আছে?
ক অতি শৈশবের বিষণ্ণতা খ মধ্য শৈশবের বিষণ্ণতা
গ প্রারম্ভিক শৈশবের বিষণ্ণতা ঘ কৈশোরের বিষণ্ণতা

৬৩. শিশু পালনে অতিরিক্ত কঠোরতায় যা আনে—
ক বিষণ্ণতা খ দুঃখ
গ সুখ ঘ আনন্দ

৬৪. বাবা-মায়ের দাম্পত্য কলহের কারণে সন্তানদের যা হয়—
ক আনন্দ খ বেদনা
গ সুখ ঘ বিষণ্ণ

৬৫. ছেলেমেয়েরা নিজেকে একা মনে করে—
ক সুখে খ আনন্দে
গ বিষণ্ণতায় ঘ আবেগে

৪. মানসিক চাপ ▸ পাঠ্যবই; পৃষ্ঠা ৭৬

৬৬. মানুষের কটু কথায় কেমন লাগে?
ক মনে কষ্ট লাগে খ সুখ লাগে
গ আনন্দ লাগে ঘ খুশি লাগে

৬৭. নিজের চাহিদা পূরণ না হলে—
ক মনে আনন্দ লাগে খ মনে সুখ লাগে
গ মন খারাপ লাগে ঘ মুখে হাসি ফুটে

৬৮. মনের কষ্ট থেকে সৃষ্টি হয়—
ক আনন্দ খ খুশি
গ মানসিক চাপ ঘ মানসিক দুর্বলতা

৬৯. একটি বেদনাদায়ক অবস্থা —
ক মানসিক সুখ খ মানসিক চাপ
গ মানসিক আবেগ ঘ মানসিক আনন্দ

৭০. আমাদের মনে হতাশার সৃষ্টি করে x। এখানে x এর সাথে মিল রয়েছে—
ক মানসিক আনন্দ খ মানসিক আবেগ
গ মানসিক সুখ ঘ মানসিক চাপ

৭১. আমাদের উত্তেজিত হওয়ার কারণ হলো—
ক আবেগ খ উল্লাস
গ আনন্দ ঘ হতাশা

৭২. মানসিক চাপ হতে পারে—
ক দুই ধরনের খ তিন ধরনের
গ চার ধরনের ঘ পাঁচ ধরনের

৭৩. মানসিক চাপকে আয়ত্ত করতে পারলে—
ক বিফলতা আসে খ দুঃখ আসে
গ সফলতা আসে ঘ আবেগ আসে

৭৪. পরীক্ষার সময় মানসিক চাপ পড়াশুনার মনোযোগ বৃদ্ধি করে। বাক্যটিতে ফুটে উঠেছে—
ক নেতিবাচক চাপ খ ইতিবাচক চাপ
গ নেতিবাচক চাপের সুফল ঘ ইতিবাচক চাপের কুফল

৭৫. মানুষের মনের মধ্যে বিরূপ প্রতিক্রিয়া দেখা দিলে তাকে বলে—
ক কঠিন চাপ খ সহজ চাপ
গ ইতিবাচক চাপ ঘ নেতিবাচক চাপ

৭৬. সহজে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না—
ক ইতিবাচক চাপ খ নেতিবাচক চাপ
গ অল্প চাপ ঘ সহজ চাপ

৭৭. নানা শারীরিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে y চাপ। এখানে y এর সাথে সাদৃশ্য রয়েছে—
ক ইতিবাচক চাপ খ নেতিবাচক চাপ
গ আর্থিক চাপ ঘ রাজনৈতিক চাপ

৭৮. বুক ধড়ফড় করার কারণ হলো—
ক ইতিবাচক চাপ খ নেতিবাচক চাপ
গ শারীরিক অসুস্থ ঘ স্বাভাবিক চাপ

৭৯. ক্লাসে মিনার কেঁদে ফেলার কারণটি ছিল—
ক দুঃখ খ বেদনা
গ আনন্দ ঘ মানসিক চাপ

৮০. মিনা পড়াশুনায় মনোযোগ দিতে পারছে কেন?
ক দুশ্চিন্তায় খ সুচিন্তায়
গ সুখে ঘ আনন্দে

৮১. রফিক কোন শ্রেণির ছাত্র?
ক সপ্তম শ্রেণির খ অষ্টম শ্রেণির
গ নবম শ্রেণির ঘ আর্থিক সমৃদ্ধি

৮২. রফিকের চিন্তার কারণ হলো—
ক স্কুলে যাওয়া খ পড়াশুনা করা
গ আর্থিক অনটন ঘ আর্থিক সমৃদ্ধি

৮৩. মানসিক চাপ থেকে নিজেকে রক্ষার উপায় হলো—
ক দুর্বল হয়ে পড়া খ মনোবল হারানো
গ মনোবল ঠিক রাখা ঘ ধৈর্যধারণ না করা

৮৪. মানসিক চাপ থেকে নিজেকে রক্ষা করা যায়—
ক অপরিকল্পিতভাবে চললে খ পরিকল্পিতভাবে চললে
গ উগ্রভাবে চললে ঘ স্বাভাবিকভাবে চললে

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

৮৫. বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার কারণে হতে পারে—
i. হতাশা
ii. বিষণ্ণতা
iii. খাদ্যে অনীহা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৮৬. কিশোর অপরাধের ধরনগুলো হলো—
i. স্কুল পলায়ন
ii. মারামারি
iii. চুরি, ছিনতাই
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৮৭. কিশোর অপরাধ বলতে বুঝি—
i. আইনগত আচরণ
ii. সভ্য আচরণ
iii. আইনবিরোধী আচরণ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i খ ii গ iii ঘ i, ii ও iii

৮৮. কিশোর অপরাধ প্রতিরোধ করতে হলে—
i. পরিবারের ভাঙন রোধ করতে হবে
ii. মা-বাবার মধ্যে ভালো সম্পর্ক থাকতে হবে
iii. অন্যায় কাজে উৎসাহিত করতে হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৮৯. মানুষের মধ্যে বিষণ্ণতা দেখা দেওয়ার কারণ হলো—
i. পড়াশুনায় ব্যর্থতা
ii. বন্ধু কর্তৃক প্রবণতা
iii. মানসিক চাপ
নিচের কোনটি সঠিক?
ঘ (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

৯০. আমরা অস্থির ও উত্তেজিত হই—
i. দ্বন্দ্বের কারণে
ii. হতাশার কারণে
iii. আনন্দের কারণে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর

■ উদ্দীপকটি পড় এবং ৯১ ও ৯২নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
মামুনের বয়স ১৪ বছর। তার শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন হয়েছে খুব দ্রুত। সে বিভিন্ন ধরনের মানসিক সমস্যার সম্মুখীন হয়েছে।

৯১. মামুনের এখন কোন সময় চলছে?
(ক) অতি শৈশব (খ) মধ্য শৈশব
ঘ (গ) প্রারম্ভিক শৈশব (ঘ) কৈশোর

৯২. মামুনের মানসিক সমস্যার ধরন —
i. অন্তর্মুখী
ii. বহির্মুখী
iii. জটিল
নিচের কোনটি সঠিক?
ক (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

■ উদ্দীপকটি পড় এবং ৯৩ ও ৯৪নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
রুবেলের মা-বাবার মধ্যে প্রতিনিয়ত কলহ লেগেই থাকে। এমনকি তারা ধারালো অস্ত্র দিয়ে মারামারি করে আহত হয়েছে কয়েকবার। রুবেল এ ব্যাপারে সবসময় বিষণ্ণ হয়ে পড়েছে।

৯৩. এ ধরনের বিষণ্ণতার কারণে রুবেল নিজেকে—
(ক) একা মনে করে (খ) রাগান্বিত মনে করে
গ (গ) তুচ্ছ মনে করে (ঘ) সবল মনে করে

৯৪. রুবেলের এ ধরনের বিষণ্ণতার লক্ষণ হলো—
i. ঠিকমতো ঘুমাতে পারে না
ii. কোনো বিষয়ে ঠিকমতো মনোযোগ দিতে পারে না
iii. তুলনামূলকভাবে কম খায়
নিচের কোনটি সঠিক?
ঘ (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

■ উদ্দীপকটি পড় এবং ৯৫ ও ৯৬নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
জামান স্কুল থেকে বাসায় এসে দেখে তার বাবা তার মাকে মাথায় আঘাত করে অজ্ঞান করে রেখেছে। বিষয়টি দেখে জামাল মাটিতে বসে পড়ে।

৯৫. জামান তার মায়ের অবস্থা দেখে— হয়ে মাটিতে পড়েছেন।
(ক) বিষণ্ণ (খ) অস্থির
ক (গ) রাগ (ঘ) খুশি

৯৬. উক্ত বিষয়টি মানুষের মধ্যে দেখা দেওয়ার কারণ হলো—
i. পড়াশুনার ব্যর্থতা
ii. মানসিক চাপ
iii. আপনজনের দুর্ঘটনা
নিচের কোনটি সঠিক?
ঘ (ক) i ও ii (খ) i ও iii (গ) ii ও iii (ঘ) i, ii ও iii

সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর

স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য বিষয়বস্তু ও টপিকের ধারায় A+ গ্রেড সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্নোত্তর

প্রশ্নের মান ২

পাঠ ১ ও ২: কৈশোরকালীন মনোসামাজিক সমস্যা ▸ পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ৭১

প্রশ্ন ১। কৈশোরকালীন মনোসামাজিক সমস্যা সংক্ষেপে লেখ।
উত্তর : বেশির ভাগ কিশোর-কিশোরী বড় ধরনের সমস্যা ছাড়াই বয়ঃসন্ধিক্ষণ বয়স পার করে দেয়। কিন্তু কেউ কেউ আছে যারা সাংঘাতিকভাবে তাদের জীবনকে ক্ষতিগ্রস্ত করে না, বরং তাদের সমস্যা তাদের পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী, সহপাঠী সবার জন্যই সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এগুলো পরোক্ষভাবে সমাজের সবাইকে পরোক্ষভাবে প্রভাবিত করে। এই সমস্যাগুলোই মনোসামাজিক সমস্যা।

প্রশ্ন ২। কৈশোরের সামাজিক কুফল সম্পর্কে লেখ।
উত্তর : কৈশোরে মনোসামাজিক কারণে বিভিন্ন ধরনের অপরাধপ্রবণতা, মাদকাসক্তি, বিষণ্ণতা, স্কুল পলায়ন ইত্যাদি দেখা যায়। যে ছাত্রটি স্কুল ফাইনাল পরীক্ষার আগেই স্কুল ত্যাগ করে, সে শুধু নিজের ভবিষ্যৎ নষ্ট করে না, সমাজের জন্যও সে বোঝা হয়ে দাঁড়ায়।

প্রশ্ন ৩। কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা কয় ধরনের হয় তা সম্পর্কে লেখ।
উত্তর : কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা দুই ধরনের হয়। একটি অন্তর্মুখী ও অপরটি বহির্মুখী। অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। যেমন— হতাশা, উদ্বেগ ইত্যাদি। বহির্মুখী সমস্যার ক্ষেত্রে সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েদের সমস্যা তার আচরণে প্রকাশ পায়। যেমন— মাদকাসক্ত, বিভিন্ন ধরনের অপরাধপ্রবণতা ইত্যাদি।

প্রশ্ন ৪। কৈশোরকাল কী? সংক্ষেপে লেখ।
উত্তর : মানব জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায় হলো কৈশোরকাল। এসময়ে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন খুব দ্রুত হয়। কৈশোরের একটি ছেলে বা মেয়েকে এই পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়াতে হয়। কৈশোরকাল প্রাপ্তবয়সে যাওয়ার সময়কাল। সাধারণত ১১-১৮ বছর বয়স পর্যন্ত কৈশোরকাল।

প্রশ্ন ৫। কিশোর অপরাধ কী? সংক্ষেপে লেখ।
উত্তর : কিশোর অপরাধ হলো অপরিণত বয়সে প্রচলিত সমাজব্যবস্থা, আইনকানুন বিরোধী আচরণ। প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য যে অপরাধ শাস্তিযোগ্য অপরাধ, সে ধরনের কাজ কিশোরদের দ্বারা সংঘটিত হলেই তা কিশোর অপরাধ। কিশোর অপরাধ প্রমাণিত হলে শাস্তির ব্যবস্থা থাকে না। তাদের আচরণ সংশোধনের জন্য সংশোধনী কেন্দ্রে রাখা হয়।

প্রশ্ন ৬। মনোতাত্ত্বিকরা কিশোর অপরাধ চিহ্নিত করেন কীভাবে?
উত্তর : মনোতাত্ত্বিকরা কিছুটা ভিন্নভাবে কিশোর অপরাধ চিহ্নিত করেন। যেকোনো অগ্রহণযোগ্য কাজ তা আইনের দৃষ্টিতে শাস্তিযোগ্য অপরাধ না হলেও তা কিশোর অপরাধের মধ্যে পড়ে। যেমন— কারও জিনিস অন্যায়ভাবে নিজেদের দখলে রাখা, অন্যের সম্পত্তির ক্ষতি করা, অন্যের জীবনের জন্য বিপজ্জনক পরিস্থিতি সৃষ্টি করা ইত্যাদি।

প্রশ্ন ৭। বয়ঃসন্ধি বয়সের আগে অপরাধমূলক কাজ করে কীভাবে?
উত্তর : অনেকে বয়ঃসন্ধির বয়সের আগেই অপরাধমূলক কাজ করে থাকে। তারা সাধারণত ৭/৮ বছর বয়স থেকে ধারাবাহিকভাবে অপরাধ করে। যেমন— মারামারি করা, অন্যের জিনিস নষ্ট করা, চুরি করা ইত্যাদি। এ ধরনের অপরাধের কারণ হিসেবে মানসিক সমস্যা বা বিপর্যয়কে দায়ী করা হয়।

প্রশ্ন ৮। কিশোর অপরাধ সম্পর্কে গবেষকদের অভিমত লেখ।
উত্তর : কিশোর অপরাধের ওপর গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, যারা ছোটোবেলা থেকে অপরাধমূলক কাজে অভ্যস্ত থাকলে তারা বড় হয়েও অপরাধমূলক কাজ করে থাকে। এ ধরনের অপরাধীদের মধ্যে মেয়েদের চেয়ে ছেলেদের সংখ্যা বেশি হয়। এদের মধ্যে বেশির ভাগ পরিবার দরিদ্র কিংবা ভগ্ন পরিবার অর্থাৎ পরিবারে মা-বাবার বিবাহ বিচ্ছেদ বা পৃথক বসবাস করে ইত্যাদি।

প্রশ্ন ৯। কিশোর অপরাধের লক্ষণ সম্পর্কে লেখ।

উত্তর : যারা কৈশোরের আগ থেকে অপরাধমূলক কাজের সাথে জড়িত তাদের ছোটবেলা থেকেই কিছু লক্ষণ থাকে। তারা সমবয়সীদের তুলনায় স্কুলে অমনযোগী থাকে, তাদের বুদ্ধাঙ্ক বা আই কিউ কম থাকে, তাদের সমবয়সীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক থাকে না। এসব লক্ষণ একটি ছোট শিশুর কিশোর অপরাধী হওয়ার আশঙ্কা বাড়ায়।

প্রশ্ন ১০। প্রতিকার প্রতিরোধ কী? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : যেকোনো সমস্যা প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম। কোনো সমস্যা তৈরি হওয়ার পর সমাধান করা হলো প্রতিকার করা। আর পরবর্তিতে সমস্যাটি যেন পুনরায় উদ্ভব না হয়, তার জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ হলো প্রতিরোধ ব্যবস্থা।

প্রশ্ন ১১। সংশোধনী প্রতিষ্ঠান কী? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : আমাদের দেশে কিশোর অপরাধ প্রতিকারে অপরাধী কিশোর কিশোরীদের জন্য সংশোধনী প্রতিষ্ঠান আছে। এসব প্রতিষ্ঠানে অপরাধের মাত্রা অনুযায়ী সময়সীমা নির্ধারণ করা হয়। অপরাধীকে ওই নির্দিষ্ট সময়ের জন্য সংশোধনী প্রতিষ্ঠানে রাখা হয়।

প্রশ্ন ১২ ।সংশোধনী প্রতিষ্ঠানের কাজ সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : সংশোধনী প্রতিষ্ঠানে সাধারণ শিক্ষার পাশাপাশি বিভিন্ন বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা থাকে। যেমন– সেলাইয়ের কাজ, অটোমোবাইলের কাজ ইত্যাদি। এসব প্রশিক্ষণের ফলে সংশোধনীকালীন সময় শেষ হওয়ার পর অপরাধী আত্মনির্ভরশীল হতে পারে, তারা জীবিকার জন্য উপার্জন করতে পারে।

প্রশ্ন ১৩। কিশোর অপরাধ প্রতিরোধে করণীয় কী কী?

উত্তর : কিশোর অপরাধ প্রতিরোধে করণীয় হলো–

ক. প্রতিটি পরিবারে সন্তানের সাথে মা-বাবর বন্ধন দৃঢ় করতে হবে।
খ. প্রতিটি পরিবারে সদস্যদের মধ্যে পারস্পরিক সুসম্পর্ক তৈরি করতে হবে।
গ. পরিবারের ভাঙন রোধ করতে হবে।

প্রশ্ন ১৪ ।কিশোর অপরাধ থেকে মুক্ত থাকার জন্য কিশোরদের করণীয় সম্পর্কে লেখ।

উত্তর : কিশোর অপরাধ থেকে মুক্ত থাকার জন্য কিশোরদের নিজেদেরও কিছু করণীয় থাকে। প্রথমত, বন্ধুদলের অপরাধমূলক কাজকে উৎসাহ দেওয়া থেকে বিরত থাকতে হবে। দ্বিতীয়, মেলামেশার জন্য ভালো বন্ধুদল নির্বাচন করতে হবে। আইন বা নিয়ম ভঙ্গকারীকে খারাপ বন্ধু হিসেবে চিনে নিতে হবে।

প্রশ্ন ১৫ ।কিশোর অপরাধ থেকে মুক্ত থাকার জন্য মা-বাবার করণীয় কী?

উত্তর : মা-বাবাকে সন্তানের প্রতি বিশেষ নজর দিতে হবে যেন সন্তান অপরাধমূলক কোনো কাজে জড়িয়ে পড়ার সুযোগ না পায়। সবসময় অপরাধ জগতের খারাপ দিকগুলো সন্তানের সামনে তুলে ধরতে হবে। তারা যেন এর ভয়াবহ দিক উপলব্ধি করতে পারে এবং ভবিষ্যতে এ ধরনের কাজ থেকে বিরত থাকে।

পাঠ ৩ : হতাশা ও বিষণ্ণতা ▸ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৪

প্রশ্ন ১৬। হতাশা কী? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : আমাদের দৈনন্দিন জীবনে নানা ঘটনায় মন খারাপ হওয়া, কাজ করতে ইচ্ছা না করা খুবই স্বাভাবিক। যখন এ রকম অবস্থা কয়েক সপ্তাহ ধরে চলতে থাকে এবং শরীরকেও প্রভাবিত করে তখন সেটা দুশ্চিন্তার বিষয় হয়ে দাঁড়ায়।

প্রশ্ন ১৭ ।বিষণ্ণতা কী? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : বিষণ্ণতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা, যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে। এর ফলে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজের আগ্রহ থাকে না এবং সে হতাশায় ভুগতে থাকে। খাবারে অনীহা, ঘুমের ব্যাঘাত ইত্যাদি ধরনের শারীরিক উপসর্গ দেখা দিতে পারে।

প্রশ্ন ১৮। বিষণ্ণতার কয়েকটি লক্ষণ লেখ।

উত্তর : বিষণ্ণতা গুরুতর হলে নিচের লক্ষণগুলো দেখা যায়–

১. দিনের বেশির ভাগ সময় মন খারাপ থাকা এবং বিরক্তির অনুভূতি থাকা।
২. আনন্দময় কোনো কাজে আগ্রহ কমতে থাকা।
৩. ওজন কমে যাওয়া বা দৈহিক শক্তি কমে যাওয়া।

প্রশ্ন ১৯। কোন পরিবারের ছেলেমেয়েদের মধ্যে হতাশ ও বিষণ্ণতার আশঙ্কা থাকে?

উত্তর : ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের মধ্যে বিষণ্ণতা বেশি দেখা যায়। কৈশোরের বিষণ্ণতার সাথে শিশুকালের মানসিক অবস্থার বিশেষ সম্পর্ক আছে। যে ধরনের পরিবারে শৈশবে সন্তান ও মা-বাবার দৃঢ় বন্ধন থাকে না এবং মা-বাবা যেকোনো একজনের মৃত্যুতে নেতিবাচক মানসিক কাঠামো তৈরি হয়। তাই পরিবারের ছেলেমেয়েদের মধ্যে হতাশা ও বিষণ্ণতার আশঙ্কা বেশি থাকে।

প্রশ্ন ২০। শিশুরা নিজেকে অপরাধী মনে করে কেন?

উত্তর : শিশু প্রতিপালনে অতিরিক্ত কঠোরতা বিষণ্ণতা আনতে পারে। সেখানে স্বাধীন ব্যক্তিসত্তা গড়ে ওঠে না। তারা নিজেরা সিদ্ধান্ত নিতে পারে না, আত্মবিশ্বাস হারায়। এ ধরনের পরিবারের ছেলেমেয়েরা বিভিন্ন কারণে হতাশাগ্রস্ত থাকে। নিজেকে অপরাধী মনে করে।

প্রশ্ন ২১। হতাশা ও বিষণ্ণতার দুটি কারণ লেখ?

উত্তর : হতাশা ও বিষণ্ণতার দুটি কারন হলো-

ক. পরিবারে বাবা-মায়ের দাম্পত্য কলহ বিবাহ বিচ্ছেদ সন্তানদের মধ্যে বিষণ্ণতা সৃষ্টি করে।
খ. পড়াশোনায় ব্যর্থতা ও অতিরিক্ত মানসিক চাপে বিষণ্ণতা দেখা দিতে পারে।

প্রশ্ন ২২। বিষণ্ণতা কী পরিস্থিতি সৃষ্টি করতে পারে?

উত্তর : বিষণ্ণতায় ছেলেমেয়েরা নিজেকে খুব একা মনের করে। সামান্য কারণেই কেঁদে ফেলে, কর্মদক্ষতা হারায় এবং গুরুতর হলে আত্মহননের চিন্তা করে থাকে। এবাবে বিষণ্ণতায় অত্যন্ত ভয়াবহ পরিস্থিতির সৃষ্টি করতে পারে।

প্রশ্ন ২৩। বিষণ্ণতা প্রতিরোধে করণীয় সম্পর্কে লেখ।

উত্তর : বিষণ্ণতা প্রতিরোধে করণীয়কাজগুলো হলো–

i. যেকোনো পরিস্থিতিকে ইতিবাচকভাবে মূল্যায়ন করতে শেখা।
ii. যেকোনো ঘটনার ভালো দিকগুলো খুঁজে পেতে শেখা।
iii. জটিল অবস্থা মেনে নেওয়ার ধৈর্য তৈরি করা।

পাঠ ৪: মানসিক চাপ ▸ পাঠ্যবই, পৃষ্ঠা ৭৬

প্রশ্ন ২৪। মানসিক চাপ কী? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : দৈনন্দিন জীবনে নানা কাজে আমাদের মন খারাপ থাকে। কখনো অন্য কারও কটু কথা বা অপ্রীতিকর আচরণে আমরা মনে কষ্ট পায়। নিজের ইচ্ছা বা চাহিদা পূরণ না হলে আমাদের মন খারাপ হয়। আবার কোনো দুঃসংবাদ বা ঘটনা আমাদের মনে কষ্টের কারণ হয়। এই মনের কষ্ট থেকেই সৃষ্টি হয় মানসিক চাপ।

প্রশ্ন ২৫। ইতিবাচক চাপ কী? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : দৈনন্দিন জীবনে আমাদের অনেক মানসিক চাপ মোকাবিলা করতে হয়। একে যদি আয়ত্তাধীন রাখা যায় বা নিয়ন্ত্রণ করা যায়। তবে এই চাপ অনেক সময় আমাদের কর্ম দক্ষতা বৃদ্ধি করে ও সাফল্য বয়ে আনে। যেমন– পরীক্ষার সময় যে মানসিক চাপ সৃষ্টি হয় তা পড়াশোনায় মনোযোগ বৃদ্ধি করে।

প্রশ্ন ২৬। নেতিবাচক চাপ কী? সংক্ষেপে লেখ।

উত্তর : মানুষের মনের মধ্যে এমন কিছু চাপ মাঝে মধ্যে দেখা দেয় যা মায়ুবিক চাপ সৃষ্টি করে। ফলে মনের মধ্যে বিরূপ প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। এটাই নেতিবাচক চাপ। এই চাপ আমরা সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। নেতিবাচক চাপ আমাদের সুস্থ স্বাভাবিক জীবনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে বা ছন্দপতন ঘটায়।

প্রশ্ন ২৭। নেতিবাচক চাপ কী কী শারীরিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে?

উত্তর : নেতিবাচক চাপ আমাদের নানা শারীরিক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। যেমন–

ক. বুক ধড়ফড় করা, হাত-পা কাঁপা, জিহ্বা শুকিয়ে আসা, উত্তেজনা, আচরণে বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি করে।

খ. দীর্ঘমেয়াদি ও তীব্র মানসিক চাপ শরীরে বিভিন্ন ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। যেমন– হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ ইত্যাদি সৃষ্টি করে।

প্রশ্ন ২৮। মানসিক চাপ থেকে নিজেকে রক্ষা উপায় লেখ।

উত্তর : মানসিক চাপ থেকে নিজেকে রক্ষার উপায়গুলো হলো–

ক. যেকোনো বেদনাদায়ক অবস্থায় বা দুর্ঘটনায় মনোবল বজায় রাখতে হবে।

খ. ধৈর্যধারণ করা করতে হবে।

গ. পারিবারিক কোনো বিষয় মানসিক চাপের কারণে হলে, পরিবারের সবাই আলোচনা করে তা মোকাবিলা করতে হবে ইত্যাদি।

প্রশ্ন ২৯। মানসিক চাপের কারণ লেখ।

উত্তর : বিভিন্ন কারণে নানা ধরনের মানসিক চাপ সৃষ্টি হতে পারে। যেমন–

ক. কোনো অপ্রত্যাশিত ঘটনা বা দুঃসংবাদ।

খ. পারিবারিক বিশৃঙ্খলা, দরিদ্রতা, দুঃখ-বেদনা।

গ. সামাজিক উৎপীড়ন, সামাজিক বৈষম্য, নৈতিকতার অবক্ষয়।

ঘ. নিজের ইচ্ছা বা বাসনা পূরণ না হওয়া।

জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য টপিকের ধারায় A+ গ্রেড জ্ঞান ও অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

১০০% প্রস্তুতি উপযোগী জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

পাঠ্যবইয়ের টপিকের ধারায় উপস্থাপিত

● এসএসসি পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১। কৈশোরকাল কাকে বলে? [ঢা. বো. '২৪; রা. বো. '২৪; য. বো. '২৪; চ. বো. '২৪; সি. বো. '২৪; ব. বো. '২৪; দি. বো. '২৪; ম. বো. '২৪]

উত্তর : ১১ থেকে ১৮ বছর পর্যন্ত সময়কালকে বয়ঃসন্ধি বা কৈশোরকাল বলা হয়।

প্রশ্ন ২। সুখের তিনটি 'এ' দিয়ে কী বোঝানো হয়? [রা. বো. '২২; য. বো. '২২; চ. বো. '২২; ব. বো. '২২; দি. বো. '২২; ম. বো. '২২]

উত্তর : সুখের তিনটি 'এ' দিয়ে বোঝানো হয়েছে–

A – Acceptance
A – Affection
A – Achievement

প্রশ্ন ৩। Rh অসংগতা কী? [রা. বো. '২০; চ. বো. '২০; দি. বো. '২০; ম. বো. '২০]

উত্তর : মা ও সন্তানের Rh উপাদানের মধ্যে যদি মিল না থাকে তবে তাকে Rh অসংগতা বা Rh incompatibility বলা হয়। এতে মৃত সন্তান হয়। আর যদি শিশু বেঁচে যায় তাহলে পক্ষাঘাতগ্রস্ত বা মস্তিষ্কের ত্রুটি নিয়ে জন্মায়।

প্রশ্ন ৪। বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা কী? [ঢা. বো. '১৯; রা. বো. '১৯; কু. বো. '১৯; চ. বো. '১৯; সি. বো. '১৯; ব. বো. '১৯; দি. বো. '১৯]

উত্তর : যেসব সমস্যা ছেলেমেয়েদের আচরণে প্রকাশ পায়, তাই বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা।

প্রশ্ন ৫। কিশোর অপরাধ কাকে বলে? [সকল বোর্ড '১৬]

উত্তর : অপরিণত বয়সে প্রচলিত সমাজব্যবস্থা ও আইনকানুন বিরোধী আচরণকে কিশোর অপরাধ বলে।

প্রশ্ন ৬। শিশুর প্রথম খাবার কী? [সকল বোর্ড '১৫]

উত্তর : শিশুর প্রথম খাবার মায়ের বুকের দুধ।

● শীর্ষস্থানীয় স্কুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ৭। বিভিন্ন ধরনের অপরাধপ্রবণতা কোন ধরনের সমস্যা? [আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ, মতিঝিল, ঢাকা]

উত্তর : বিভিন্ন ধরনের অপরাধপ্রবণতা হলো কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা।

প্রশ্ন ৮। কৈশোরকালের বয়সসীমা কত? [রাজশাহী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়; হবিগঞ্জ]

উত্তর : কৈশোরকালের বয়সসীমা হলো ১১ থেকে ১৮ বছর।

প্রশ্ন ৯। কোন ধরনের শিশুরা মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে? [খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : হতাশাগ্রস্ত ও পারিবারিক সমস্যায় জর্জরিত শিশুরা মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে।

প্রশ্ন ১০। কোন সময় অপরাধের মাত্রা খুব বেশি থাকে? [কুমিল্লা মডার্ন হাই স্কুল]

উত্তর : কৈশোরে অপরাধের মাত্রা খুব বেশি থাকে।

প্রশ্ন ১১। কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা কত ধরনের? [ডা. খাস্তগীর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম]

উত্তর : কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা দুই ধরনের।

প্রশ্ন ১২। মানসিক চাপ কাকে বলে? [ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ, রংপুর]

উত্তর : মানসিক চাপ এক ধরনের বেদনাদায়ক ও অস্বস্তিকর আবেগীয় অবস্থা, যা আমাদের মনে দ্বন্দ্ব ও হতাশার সৃষ্টি করে।

প্রশ্ন ১৩। মানসিক চাপ কয় ধরনের? [সাতক্ষীরা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : মানসিক চাপ দুই প্রকার– ইতিবাচক ও নেতিবাচক।

● মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১৪। মনোসামাজিক সমস্যা কী?

উত্তর : মনোসামাজিক সমস্যা হচ্ছে কৈশোরদের এমন সমস্যা যা পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী, সহপাঠী সকলের জন্যই সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

প্রশ্ন ১৫। অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা কী কী জটিলতায় ভোগে?

উত্তর : অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে।

প্রশ্ন ১৬। ছেলেমেয়েদের বহির্মুখী সমস্যা কিসে প্রকাশ পায়?

উত্তর : ছেলেমেয়েদের বহির্মুখী সমস্যা আচরণে প্রকাশ পায়।

প্রশ্ন ১৭। কাদেরকে কিশোর অপরাধী বলা হয়?

উত্তর : কৈশোরকালে কোনো ছেলে বা মেয়ে আইনবিরোধী কাজে লিপ্ত হলে তাদেরকে কিশোর অপরাধী বলা হয়।

প্রশ্ন ১৮। কী অপরাধ প্রমাণিত হলে শাস্তির ব্যবস্থা থাকে না?

উত্তর : কিশোর অপরাধ প্রমাণিত হলে শাস্তির ব্যবস্থা থাকে না।

প্রশ্ন ১৯। যেকোনো সমস্যা প্রতিকারের চেয়ে কী উত্তম?

উত্তর : যেকোনো সমস্যা প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম।

প্রশ্ন ২০। প্রতিকার কী?

উত্তর : প্রতিকার হচ্ছে কোনো সমস্যা তৈরি হওয়ার পর তার সমাধান করা।

প্রশ্ন ২১। প্রতিরোধ কী?

উত্তর : প্রতিরোধ হলো সমস্যাটির যে উদ্ভব না হয় তার জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ করা।

প্রশ্ন ২২। বিষণ্ণতা কী?

উত্তর : বিষণ্ণতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে।

প্রশ্ন ২৩। কিসের ফলে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজের আগ্রহ থাকে না?
উত্তর : বিষণ্ণতার ফলে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজের আগ্রহ থাকে না।
প্রশ্ন ২৪। শিশু প্রতিপালনে অতিরিক্ত কঠোরতা কী আনতে পারে?
উত্তর : শিশু প্রতিপালনে অতিরিক্ত কঠোরতা বিষণ্ণতা আনতে পারে।
প্রশ্ন ২৫। মা-বাবার দাম্পত্য কলহ ও বিবাহ বিচ্ছেদ সন্তানদের মধ্যে কী সৃষ্টি করে?
উত্তর : মা-বাবার দাম্পত্য কলহ ও বিবাহ বিচ্ছেদ সন্তানদের মধ্যে বিষণ্ণতা সৃষ্টি করে।
প্রশ্ন ২৬। বিষণ্ণতায় ছেলেমেয়েরা নিজেকে কী মনে করে?
উত্তর : বিষণ্ণতায় ছেলেমেয়েরা নিজেকে খুব একা ও অসহায় মনে করে।
প্রশ্ন ২৭। কারও কটু কথা বা অপ্রীতিকর আচরণে আমরা কী পাই?
উত্তর : কারও কটু কথা বা অপ্রীতিকর আচরণে আমরা কষ্ট পাই।
প্রশ্ন ২৮। নিজের ইচ্ছা বা চাহিদা পূরণ না হলে আমাদের মন কেমন হয়?
উত্তর : নিজের ইচ্ছা বা চাহিদা পূরণ না হলে আমাদের মন খারাপ হয়।
প্রশ্ন ২৯। মনের কষ্ট থেকে কী সৃষ্টি হয়?
উত্তর : মনের কষ্ট থেকে মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়।

১০০% প্রস্তুতি উপযোগী অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর

পাঠ্যবইয়ের টপিকের ধারায় উপস্থাপিত

● এসএসসি পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১। মনোসামাজিক সমস্যা বলতে কী বোঝ? [ঢা. বো. '২৪; রা. বো. '২৪; য. বো. '২৪; চ. বো. '২৪; সি. বো. '২৪; ব. বো. '২৪; দি. বো. '২৪; ম. বো. '২৪]
উত্তরসূত্র : এ বইয়ের ২০৬ পৃষ্ঠার ২(খ) নং প্রশ্ন ও উত্তর।

প্রশ্ন ২। কাদের আচরণ সংশোধনের জন্য সংশোধনী কেন্দ্রে রাখা হয়? ব্যাখ্যা কর। [কু. বো. '২৪]
উত্তরসূত্র : এ বইয়ের ২০৬ পৃষ্ঠার ৩(খ) নং প্রশ্ন ও উত্তর।

প্রশ্ন ৩। কিশোর অপরাধ বলতে কী বোঝ? [ঢা. বো. '২৩; সি. বো. '২৩; ম. বো. '২৩]
উত্তরসূত্র : এ বইয়ের ২০৭ পৃষ্ঠার ৪(খ) নং প্রশ্ন ও উত্তর।

প্রশ্ন ৪। অন্তর্মুখী সমস্যা কীভাবে ছেলেমেয়েদের মধ্যে মানসিক ও আবেগীয় জটিলতা সৃষ্টি করে? [রা. বো. '২২; য. বো. '২২; চ. বো. '২২; ব. বো. '২২; সি. বো. '২২; ম. বো. '২২]
উত্তর : অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। যেমন– হতাশা, উদ্বেগ ইত্যাদি। বাইরে থেকে এ ধরনের সমস্যার প্রকাশ কম থাকে। কিন্তু ভিতরে ভিতরে তারা খুব যন্ত্রণায় ভোগে। আবেগীয় এসব সমস্যা পরবর্তীতে বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার উদ্ভব ঘটায়। যেমন– হতাশা ও বিষণ্ণতা থেকে খাদ্যে অনীহা, ঘুমের ব্যাঘাত প্রভৃতি।

প্রশ্ন ৫। ৭৫ বছর বয়সের ব্যক্তির কাজ করার ক্ষমতা কমে যায় কেন? – ব্যাখ্যা কর। [রা. বো. '২০; চ. বো. '২০; ব. বো. '২০; দি. বো. '২০; ম. বো. '২০]
উত্তর : জীবন প্রসারের সম্পূর্ণ সময়কে কয়েকটি স্তরে বিভক্ত করা হয়েছে। বার্ধক্য অর্থাৎ ৭৫ বছর বয়স মানব বিকাশের সর্বশেষ পর্যায়। বার্ধক্য ক্ষয়ের সূচনা করে। এ সময়ে শারীরিক, মানসিক অবস্থার ধারাবাহিক অবনতি দেখা যায়। তাদের কাজ করার শক্তি হ্রাস পায়। গঠনমূলক কাজ করতে পারে না।

প্রশ্ন ৬। বিষণ্ণতা বলতে কী বোঝায়? ব্যাখ্যা কর। [ঢা. বো. '১৯; রা. বো. '১৯; কু. বো. '১৯; চ. বো. '১৯; সি. বো. '১৯; ব. বো. '১৯; দি. বো. '১৯]
উত্তর : বিষণ্ণতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা, যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে। এর ফলে দৈনন্দিন জীবনে নানা ঘটনায় মন খারাপ হওয়া ও কাজ করতে ইচ্ছা না করা খুবই স্বাভাবিক ব্যাপার। এ সময় খাবারে অনীহা, ঘুমের ব্যাঘাত ইত্যাদি ধরনের শারীরিক উপসর্গ দেখা দিতে পারে। যখন এরকম অবস্থা কয়েক সপ্তাহ ধরে চলতে থাকে এবং তা শরীরকে প্রভাবিত করে তখন সে অবস্থাকে বিষণ্ণতা বলে।

প্রশ্ন ৭। হতাশা ও বিষণ্ণতা বলতে কী বোঝায়? ব্যাখ্যা কর। [য. বো. '১৯]
উত্তর : হতাশা ও বিষণ্ণতা বলতে এমন এক ধরনের মানসিক অবস্থা বোঝায় যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি বিরাজ করে। হতাশা ও বিষণ্ণতা সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনের পরিপন্থী এক মানসিক অবস্থার নাম। হতাশা ও বিষণ্ণতার ফলে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজের প্রতি আগ্রহ থাকে না। তাছাড়া খাবারে অনীহা, ঘুমের ব্যাঘাত ইত্যাদি শারীরিক উপসর্গও দেখা দিতে পারে।

প্রশ্ন ৮। মনোসামাজিক সমস্যা বলতে কী বোঝায়? ব্যাখ্যা কর। [সকল বোর্ড '১৫]
উত্তর : বেশিরভাগ কৈশোরের ছেলেমেয়েরা বড় ধরনের সমস্যা ছাড়াই বয়ঃসন্ধিক্ষণ বয়স পার করে নেয়। কিন্তু কেউ কেউ আছে যারা সাংঘাতিকভাবে তাদের জীবনকেই ক্ষতিগ্রস্ত করে না বরং তাদের সমস্যা তাদের পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী, সহপাঠী সকলের জন্যই সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এগুলো পরোক্ষভাবে সমাজের সকলকেই প্রভাবিত করে। এ সমস্যাগুলোই মনোসামাজিক সমস্যা। কৈশোর কালে মনোসামাজিক সমস্যার মধ্যে পড়ে বিভিন্ন ধরনের অপরাধপ্রবণতা, মাদকাসক্তি, বিষণ্ণতা, স্কুল পলায়ন ইত্যাদি।

● শীর্ষস্থানীয় স্কুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ৯। গবেষকদের মতে কোন ছেলেমেয়েরা বেশি কিশোর অপরাধ করে? [আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজ, মতিঝিল, ঢাকা]
উত্তর : যে সকল ছেলে-মেয়েরা বেশী কিশোর অপরাধ করে তাদের সম্পর্কে গবেষকদের মতামত হলো– কিশোর অপরাধীদের মধ্যে মেয়েদের তুলনায় ছেলেদের সংখ্যা বেশী। দরিদ্র কিংবা ভগ্ন পরিবার অর্থাৎ যে সকল পরিবারে মা-বাবার বিবাহ বিচ্ছেদ লক্ষ করা যায় সে সকল পরিবারের ছেলে-মেয়েরা কিশোর অপরাধে বেশী লিপ্ত হয়। এছাড়াও পিতা-মাতার অবহেলা, সঠিক পরিচর্যার অভাব কিংবা বংশগতির প্রভাবেও ছেলে-মেয়েরা বেশি কিশোর অপরাধে লিপ্ত হয়।

প্রশ্ন ১০। বিষণ্ণতা দেখা দেওয়ার কারণগুলো লেখ। [রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ, ঢাকা]
উত্তর : বিষণ্ণতা বিভিন্ন কারণে দেখা দিতে পারে। এর মধ্যে প্রধান কয়েকটি হলো– শিশু পালনে অতিরিক্ত কঠোরতা অবলম্বন করা, যাতে শিশুদের ব্যক্তিস্বাধীনতা থাকে না। পারিবারিক কলহ, দাম্পত্য জীবন অসুখী, আর্থিক সংকট ইত্যাদি কারণেও বিষণ্ণতা সৃষ্টি হতে পারে। এছাড়াও বন্ধুদের সাথে সম্পর্কের অবনতি, ঘনিষ্ঠ বন্ধুর সাথে মনোমালিন্য, প্রত্যাখ্যান, পড়াশুনায় ব্যর্থতা, প্রেমে ব্যর্থতা, অতিরিক্ত মানসিক চাপ ইত্যাদি কারণেও বিষণ্ণতা দেখা দিতে পারে।

প্রশ্ন ১১। বিষণ্ণতার গুরুতর লক্ষণগুলো আলোচনা কর। [ভিকারুননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা; শহিউদ্দিন সরকার একাডেমী এন্ড কলেজ, গাজীপুর]
উত্তর : বিষণ্ণতা হলো এক ধরনের মনস্তাত্ত্বিক সমস্যা যার ফলে মনের মধ্যে সর্বদা অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে। এর ফলে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজের আগ্রহ থাকে না। খাবারে অনীহা, ঘুমের ব্যাঘাত ইত্যাদি ধরনের শারীরিক উপসর্গ দেখা দিতে পারে। এরকম মনের অবস্থা কয়েক সপ্তাহ চললে তা শরীরকে আরও বেশি প্রভাবিত করে দুশ্চিন্তার দিকে ঠেলে দেয় এবং এটি অনেক সময় আত্মহত্যার পরিকল্পনায় রূপান্তরিত হতে পারে।

প্রশ্ন ১২। নৈতিক বিকাশ বলতে কী বোঝায়? [খুলনা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
উত্তর : সামাজিক ও ধর্মীয় রীতিনীতির ওপর ভিত্তি করে ভালো-মন্দ, ন্যায়-অন্যায় বোধ গড়ে ওঠা, অন্যায়ের জন্য অনুশোচনা হওয়া, ন্যায় কাজের জন্য তৃপ্তি পাওয়াই নৈতিক বিকাশ। মিথ্যা বলা, প্রতারণা করা, অন্যের ক্ষতি করা ইত্যাদি নৈতিকতা বিরোধী কাজ। শিশুর বিভিন্ন ক্ষেত্রে বিকাশ একে অন্যের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত। নৈতিক বিকাশ ঘটলেই শিশু ভালো-মন্দ, ন্যায়-অন্যায় এর পার্থক্য নির্ণয় করতে শেখে।

প্রশ্ন ১৩। কিশোর অপরাধ বলতে কী বোঝ?
[রাজশাহী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়; রংপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

উত্তর : কৈশোরকালীন কোনো ছেলে বা মেয়ের দ্বারা সংঘটিত আইন বিরোধী কাজকে কিশোর অপরাধ বলা হয়। এটি হলো অপরিণত বয়সে প্রচলিত সমাজব্যবস্থা, আইনকানুন বিরোধী আচরণ। বাংলাদেশের শিশু আইন অনুসারে ৮ থেকে ১৬ বছরের ছেলে বা ১৮ বছরের নিচে কোনো মেয়ে দ্বারা সংঘটিত অপরাধ যা প্রাপ্তবয়স্কদের দ্বারা সংঘটিত হলে শাস্তিযোগ্য অপরাধ বলে গণ্য হবে তাই কিশোর অপরাধ। কিশোর অপরাধের জন্য অপরাধীকে সংশোধন কেন্দ্রে রেখে সংশোধনের চেষ্টা করা হয়, শাস্তি দেওয়ার চেষ্টা করা হয় না।

প্রশ্ন ১৪। কৈশোরে খাবারে অনাসক্তির কারণ ব্যাখ্যা কর।
[কুমিল্লা মডার্ন হাই স্কুল]

উত্তর : কৈশোরে হতাশা ও বিষণ্নতার কারণে খাবারে অনাসক্তি আসে। বিষণ্নতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমীর অনুভূতি থাকে। এর ফলে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজের আগ্রহ থাকে না এবং ক্ষুধামন্দা দেখা দেয়। এই বিষণ্নতার প্রবণতা কিশোরদের চেয়ে কিশোরীদের মধ্যে বেশি দেখা যায়।

প্রশ্ন ১৫। বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা বলতে কী বোঝ?
[বি.কে.জি.সি. সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, হবিগঞ্জ]

উত্তর : বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা বলতে সেসব সমস্যাবলিকে বোঝায় যেগুলো সমস্যাগ্রস্তদের আচরণে প্রকাশ পায়। সাধারণত পারিবারিক বন্ধনের অভাব বা পরিবারের অতিরিক্ত প্রশ্রয় বহির্মুখী সমস্যার উদ্ভব ঘটায়। আর বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা হলো— মাদকাসক্তি, বিভিন্ন ধরনের অপরাধপ্রবণতা ইত্যাদি।

প্রশ্ন ১৬। অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যার প্রধান কারণ কী? ব্যাখ্যা কর।
[ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক স্কুল ও কলেজ, রংপুর]

উত্তর : বা-বাবার অতিরক্ষণশীলতা অন্তর্মুখী সমস্যার প্রধান কারণ হিসেবে চিহ্নিত। সব কিছুতেই শাসন, সন্তানকে সব সময় চোখে চোখে রাখা অতিরক্ষণশীল মা বাবার বৈশিষ্ট্য।

● মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১৭। অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যার ব্যাখ্যা দাও।

উত্তর : যেসব মনোসামাজিক সমস্যা বাইরে থেকে খুব একটা বোঝা যায় না; কিন্তু ভিতরে ভিতরে যন্ত্রণায় দগ্ধ করে সেগুলোই হচ্ছে অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা। অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। যেমন— হতাশা উদ্বেগ ইত্যাদি। তবে আবেগীয় এসব সমস্যা পরবর্তীতে বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার উদ্ভব ঘটায়।

প্রশ্ন ১৮। কৈশোরকাল মানবজীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায় কেন?

উত্তর : কৈশোরকালে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন খুব দ্রুত হয়। কৈশোরের একটি ছেলে বা মেয়েকে এ পরিবর্তনের সাথে খাপ খাওয়াতে হয়। তাছাড়া এটি প্রাপ্ত বয়সে যাওয়ার সময়কাল। আর তাই কৈশোরকাল মানবজীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায় বলা হয়।

প্রশ্ন ১৯। যারা কৈশোরের আগে থেকে অপরাধমূলক কাজের সাথে জড়িত তাদের বৈশিষ্ট্য ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : যারা কৈশোরের আগে থেকে অপরাধমূলক কাজের সাথে জড়িত তাদের ছোটবেলা থেকেই কিছু বৈশিষ্ট্য থাকে। যেমন—
ক. সমবয়সীদের তুলনায় বিদ্যালয়ে অমনোযোগী থাকা,
খ. বুদ্ধাঙ্ক বা আইকিউ কম থাকা,
গ. সমবয়সীদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক না থাকা ইত্যাদি।

প্রশ্ন ২০। শিশু-কিশোরদের জন্য সংশোধনী প্রতিষ্ঠানের প্রয়োজনীয়তা ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : কিশোর অপরাধীদের সংশোধনের প্রয়োজনেই সংশোধনী প্রতিষ্ঠান গড়ে উঠেছে। অপরাধীকে নির্দিষ্ট সময়ের জন্য সেখানে রাখা হয় এবং বিভিন্ন বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করা হয়। প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য থাকে সংশোধনকালীন সময় শেষে কিশোর ছেলেমেয়েরা বাড়িতে ফিরে একদিকে আত্মনির্ভরশীল হবে এবং অন্যদিকে নিজেদেরকে আর কোনো অপরাধে জড়াবে না।

প্রশ্ন ২১। নেতিবাচক মানসিক চাপ আমাদের সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে কেন?

উত্তর : মানুষের মনের মধ্যে এমন কিছু চাপ মাঝে মধ্যে দেখা দেয় যা স্নায়বিক চাপ সৃষ্টি করে। ফলে মনের মধ্যে বিরূপ প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। আর এটিই হচ্ছে নেতিবাচক মানসিক চাপ। এ চাপ আমরা সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। আর তাই নেতিবাচক মানসিক চাপ আমাদের সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে।

সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য শিখনফল ও বিষয়বস্তুর ধারায় A+ গ্রেড সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্নের মান ১০

পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

পাঠ্যবইয়ের শিখনফল সূত্র সংবলিত

প্রশ্ন ১ ▸ পাঠ্যবইয়ের অনুশীলনীর ১নং সৃজনশীল প্রশ্ন

ইমনের বয়স ১৩ বছর। সে মাঝে মাঝে স্কুল পালায়, ক্লাসে সে অমনোযোগী। তার স্কুলের শিক্ষক তাদের বাড়িতে এসে জানতে পারেন ইমনের বাবা-মা আলাদা বসবাস করেন।

ক. প্রতিরোধ ব্যবস্থা কী? ১
খ. কৈশোরে খাবারে অনাসক্তির কারণ ব্যাখ্যা কর। ২
গ. ইমনের বয়সী ছেলেমেয়েদের অপরাধী হয়ে উঠার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. ইমনকে এই অবস্থা থেকে বের করে আনা সম্ভব কিনা —উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

১নং প্রশ্নের উত্তর :

ক কোনো সমস্যার যেন উদ্ভব না হয় তার যে ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয় তা হলো প্রতিরোধ ব্যবস্থা।

খ কৈশোরে বিষণ্নতার কারণে খাবারে অনীহা আসে। এছাড়া কৈশোরে অতিরিক্ত কঠোর শাসন, দাম্পত্য কলহ, সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের অবনতি, পড়াশুনায় ব্যর্থতা ইত্যাদি কারণ থেকে যে বিষণ্নতা আসে তাও খাবারে অনাসক্তির অন্যতম কারণ। ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের মধ্যে বিষণ্নতা বেশি দেখা যায়।

গ উদ্দীপকের ইমন কৈশোরকালে অবস্থান করছে। সে মাঝে মাঝে স্কুল পালায় ও ক্লাসে অমনোযোগী থাকে। তার বয়সী অনেক ছেলেমেয়ে এ বয়সে নানা কারণে অপরাধী হয়ে ওঠে। এর কারণগুলো হলো—

- পরিবারের বাবা-মায়ের দাম্পত্য কলহ, বিবাহ বিচ্ছেদ শিশুদের মনে বিষণ্নতা তৈরি করে তাদের অপরাধ কর্মকাণ্ডে জড়িয়ে ফেলে।
- পিতামাতার কঠোর শাসন, অতিরিক্ত ভালোবাসা, অযত্ন, অবহেলা ইত্যাদি।
- পড়াশুনার ব্যর্থতা, অতিরিক্ত মানসিক চাপ, সমবয়সীদের প্রভাব।

- পরিবারে নিয়ম-কানুন ও শৃঙ্খলার অভাব হলে।

উক্ত আলোচনা থেকে বলা যায়, পিতামাতার সঠিক পদ্ধতিতে সন্তান পরিচালনা না করা, ভগ্ন পরিবার, পারিবারিক বন্ধনের অভাব ইত্যাদি এ বয়সী ছেলেমেয়েদের অপরাধী করে তোলার অন্যতম কারণ।

ঘ অবশ্যই ইমনকে এ অবস্থা থেকে বের করে আনা সম্ভব বলে আমি মনে করি।

ইমন ১৩ বছর বয়সী কিশোর। বাবা-মায়ের আলাদা বসবাসের কারণে সঠিক পরিচালন পদ্ধতি ও নিয়ম-শৃঙ্খলার অভাবে সে স্কুলে অমনোযোগী হয়ে পড়ে। এমতাবস্থায় নিম্নলিখিত উপায় অবলম্বনের মাধ্যমে তার এ অপরাধ প্রতিরোধ করা যেতে পারে। যেমন--

- ইমনের সাথে তার মা-বাবার বন্ধন দৃঢ় করতে হবে।
- পরিবারের প্রত্যেক সদস্যদের মধ্যে পারস্পরিক সুসম্পর্ক তৈরি করতে হবে।
- পরিবারের ভাঙন রোধ করতে হবে।
- ইমনের মা-বাবার মধ্যে সমঝোতার সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে।
- মা-বাবাকে ইমনের প্রতি আরও যত্নশীল হতে হবে।
- বিদ্যালয়ে ইমনের কোনো অসুবিধা হচ্ছে কিনা তা খোঁজ নেওয়া এবং প্রয়োজনে শিক্ষকের সাথে পরামর্শ করা।

এসব বিষয় ছাড়াও ইমনের নিজে কয়েকটি বিষয়ে সচেতন হতে হবে। যেমন– ভালো বন্ধুদল নির্বাচন, আইন বা নিয়ম ভঙ্গকারীকে খারাপ বন্ধু হিসেবে চিহ্নিত করে তার সঙ্গ ত্যাগ করা ইত্যাদি। এছাড়া মা-বাবাকে ইমনের প্রতি বিশেষ নজর দিতে হবে যেন সে অপরাধমূলক কোনো কাজে জড়িয়ে পড়ার সুযোগ না পায়। সব সময় অপরাধ জগতের খারাপ দিকগুলো তার সামনে তুলে ধরতে হবে। যাতে সে এর ভয়াবহতা উপলব্ধি করতে পারে এবং ভবিষ্যতে এ ধরনের কাজ থেকে বিরত থাকে।

সকল বোর্ডের এসএসসি পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

নতুন পাঠ্যবইয়ের আলোকে উত্তরকৃত

প্রশ্ন ২ ▸ ঢাকা, রাজশাহী, যশোর, চট্টগ্রাম, সিলেট, বরিশাল, দিনাজপুর ও ময়মনসিংহ বোর্ড ২০২৪

১৬ বছরের মেয়ে রিমা। লেখাপড়ায় বেশ ভালো। বাবা-মায়ের অনেক স্বপ্ন তাকে নিয়ে। তাদের আশা এসএসসি-তে রিমা বড় ধরনের সফলতা নিয়ে আসবে। তবে আজকাল রিমার আচরণে অনেক পরিবর্তন এসেছে। তাকে বেশ দুশ্চিন্তাগ্রস্ত দেখায় এবং প্রায়ই অসুস্থ থাকে। রিমার ছোট ভাই রাহাতের বয়স ১৪ বছর। সে মায়ের অনেক আদরের। তার কোনো আবদার মা ফেলেন না। সে স্কুলে অমনোযোগী এবং বাইরে বন্ধুদের সাথে বেশি সময় কাটায়।

ক. কৈশোরকাল কাকে বলে? ১

খ. মনোসামাজিক সমস্যা বলতে কী বোঝ? ২

গ. উদ্দীপকে রিমার আচরণে যে সমস্যা প্রকাশ পেয়েছে তার কারণ এবং উত্তরণের উপায়সমূহ বিশ্লেষণ কর। ৩

ঘ. উদ্দীপকে রাহাতের আচরণ নিয়ন্ত্রণে বাবা-মা কী কী পদক্ষেপ নিতে পারেন বলে তুমি মনে কর? মতামত দাও। ৪

২নং প্রশ্নের উত্তর :

ক সাধারণত ১১ থেকে ১৮ বছর পর্যন্ত সময়কালকে বয়ঃসন্ধি বা কৈশোরকাল বলা হয়।

খ বেশিরভাগ কৈশোরের ছেলেমেয়েরা বড় ধরনের সমস্যা ছাড়াই বয়ঃসন্ধিক্ষণ বয়স পার করে দেয়। কিন্তু কেউ কেউ আছে যারা সাংঘাতিকভাবে তাদের জীবনকেই ক্ষতিগ্রস্ত করে না বরং তাদের সমস্যা তাদের পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী, সহপাঠী সকলের জন্যই সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এগুলো পরোক্ষভাবে সমাজের সকলকেই প্রভাবিত করে। এ সমস্যাগুলোই মনোসামাজিক সমস্যা। কৈশোরকালে মনোসামাজিক সমস্যার মধ্যে পড়ে বিভিন্ন ধরনের অপরাধপ্রবণতা, মাদকাসক্তি, বিষণ্ণতা, স্কুল পলায়ন ইত্যাদি।

গ উদ্দীপকে রিমার আচরণে অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা প্রকাশ পেয়েছে।

কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা দুই ধরনের হয়। একটি অন্তর্মুখী ও অন্যটি বহির্মুখী। অন্তর্মুখী সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। যেমন– হতাশা, উদ্বেগ। ছেলেমেয়েদের প্রতি বাবা-মায়ের স্বপ্ন চাপিয়ে দেওয়া এ ধরনের সমস্যার বড় কারণ হতে পারে। বাবা-মায়ের অধিক প্রত্যাশার জন্য ছেলেমেয়েরা এক্ষেত্রে দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়। বাবা-মায়ের স্বপ্ন পূরণ করতে পারবে কিনা, এই দুশ্চিন্তাই তাদেরকে কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যায় ফেলে দেয়। উদ্দীপকেও রিমার মধ্যে অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা লক্ষ করা যায়। বাবা-মায়ের অত্যধিক প্রত্যাশার কারণে রিমা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়েছে এবং প্রায়ই সে অসুস্থ থাকে। তার মতো এ ধরনের মনোসামাজিক সমস্যা সমাধানে করণীয় হলো–

১. ছেলেমেয়েদেরকে ইতিবাচকভাবে মূল্যায়ন করা।
২. যেকোনো ঘটনার ভালো দিকগুলো দেখিয়ে তাদেরকে উৎসাহিত করা।
৩. ছেলেমেয়েদের ওপর থেকে প্রত্যাশিত প্রত্যাশা কমানো।
৪. তাদেরকে খেলাধুলা, বিনোদন ও সৃজনধর্মী কাজে নিয়োজিত রাখা।

ঘ উদ্দীপকে রাহাতের আচরণে বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা ফুটে উঠেছে। বহির্মুখী সমস্যার ক্ষেত্রে সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েদের সমস্যা তাদের আচরণে প্রকাশ পায়। সাধারণত পারিবারিক বন্ধনের অভাব বা পরিবারের অতিরিক্ত প্রশ্রয় বহির্মুখী সমস্যার উদ্ভব ঘটায়। উদ্দীপকে দেখা যায়, ১৪ বছর বয়সী রাহাত তার মায়ের অনেক আদরের। তার কোনো আবদারই তার মা ফেলেন না। সে স্কুলে অমনোযোগী এবং বাইরে বন্ধুদের সাথে বেশি সময় কাটায়। এক্ষেত্রে তার মায়ের অতিরিক্ত প্রশ্রয়ের কারণেই রাহাতের মধ্যে বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা সৃষ্টি করেছে। এক্ষেত্রে রাহাতের আচরণ নিয়ন্ত্রণে তার বাবা-মা যে পদক্ষেপ নিবে তা হলো–

১. রাহাতের সাথে তার বাবা-মায়ের বন্ধন দৃঢ় করতে হবে।
২. পরিবারের প্রত্যেক সদস্যদের মধ্যে পারস্পরিক সুসম্পর্ক তৈরি করতে হবে।
৩. পরিবারের ভাঙন রোধ করতে হবে।
৪. রাহাতের বাবা-মায়ের মধ্যে সমঝোতার সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে।
৫. বাবা-মাকে রাহাতের প্রতি আরও যত্নশীল হতে হবে।
৬. বিদ্যালয়ে রাহাতের কোনো অসুবিধা হচ্ছে কিনা তা খোঁজ নেওয়া এবং প্রয়োজনে শিক্ষকের সাথে পরামর্শ করতে হবে।

সুতরাং রাহাতের বাবা-মা উল্লিখিত পদক্ষেপগুলো বাস্তবায়নের মাধ্যমে তার আচরণ নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন বলে আমি মনে করি।

প্রশ্ন ৩ ▸ কুমিল্লা বোর্ড ২০২৪

শীলা ও মেঘলা দুই বান্ধবী এবার এসএসসি পরীক্ষা দিবে। শীলা বান্ধবীদের সাথে কখনো বেড়াতে যেতে চায় না। সে সবসময় একা থাকতে পছন্দ করে। পরীক্ষার প্রস্তুতিও তার ভালো না। এ নিয়ে বেশিরভাগ সময় তার মন খারাপ থাকে। অপরদিকে, মেঘলার পরীক্ষার সময় যতই এগিয়ে আসছে পড়তে বসলেই মনে হয় তার কিছুই শেখ হয়নি। এ চিন্তায় সে খাওয়া-দাওয়া ছেড়ে দিয়ে অস্থির হয়ে উঠেছে। পরীক্ষার চিন্তায় তার হাত-পা কাঁপে।

ক. শালদুধ কাকে বলে? ১

খ. কাদের আচরণ সংশোধনের জন্য সংশোধনী কেন্দ্রে রাখা হয়? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. শীলার মধ্যে কোন ধরনের মনোসামাজিক সমস্যা দেখা দিয়েছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. উদ্দীপকে মেঘলার মনোসামাজিক সমস্যা থেকে উত্তরণের উপায় বিশ্লেষণ কর। ৪

৩নং প্রশ্নের উত্তর :

ক মায়ের বুকের প্রথম দুধকে শালদুধ বলা হয়।

খ কিশোর-কিশোরীদের আচরণ সংশোধনের জন্য সংশোধনী কেন্দ্রে রাখা হয়। সাধারণত ১৬ বছরের নিচে ছেলেরা এবং ১৮ বছরের নিচে মেয়েরা কোনো অপরাধ করলে তাকে কিশোর অপরাধ বলা হয়। কিশোর অপরাধ প্রমাণিত হলে শাস্তির ব্যবস্থা থাকে না। বরং তাদের আচরণ সংশোধনের জন্য সংশোধনী কেন্দ্রে রাখা হয়।

গ উদ্দীপকে শীলার মধ্যে অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা দেখা দিয়েছে।

কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা দুই ধরনের হয়। যথা– অন্তর্মুখী ও বহির্মুখী। অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। যেমন– হতাশা, উদ্বেগ ইত্যাদি। বাইরে থেকে এ ধরনের সমস্যার প্রকাশ কম থাকে; কিন্তু ভেতরে ভেতরে তারা খুব মানসিক যন্ত্রণায় ভুগতে থাকে। এসব আবেগীয় সমস্যা পরবর্তীতে বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার উদ্ভব ঘটায়। যেমন– হতাশা ও বিষণ্নতা থেকে খাদ্যে অনীহা, ঘুমের সমস্যা সৃষ্টি হয়। উদ্দীপকে দেখা যায়, এসএসসি পরীক্ষার্থী শীলা বান্ধবীদের সাথে কোথাও বেড়াতে যেতে চায় না। সে সবসময় একা থাকতে পছন্দ করে। পরীক্ষার প্রস্তুতিও তার ভালো না। এ নিয়ে বেশিরভাগ সময় তার মন খারাপ থাকে। এক্ষেত্রে শীলার এরূপ কর্মকান্ড তার অন্তর্মুখী মনোস্যামজিক সমস্যাকে চিহ্নিত করেছে।

সুতরাং বলা যায়, উদ্দীপকে শীলার মধ্যে অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যার বৈশিষ্ট্য ফুটে উঠেছে।

ঘ উদ্দীপকে মেঘলার পরীক্ষার সময় যতই এগিয়ে আসছে সে ততই অস্থির হয়ে উঠছে। এ অবস্থায় পরীক্ষার চিন্তায় মেঘলার হাত-পা কাঁপে। এগুলো নেতিবাচক মানসিক চাপের লক্ষণ। মেঘলার এ ধরনের মনোসামাজিক সমস্যা থেকে উত্তরণের উপায়সমূহ নিম্নরূপ–

১. যেকোনো বেদনাদায়ক অবস্থায় বা দুর্ঘটনায় মনোবল বজায় রাখতে হবে।
২. ধৈর্যধারণ করতে হবে। ধৈর্যধারণ করা মানুষের একটি বড় গুণ।
৩. পারিবারিক কোনো বিষয় মানসিক চাপের কারণ হলে পরিবারের সবাই আলোচনা করে তা মোকাবিলা করতে হবে।
৪. কারও কোনো বৈষম্যমূলক আচরণে মন খারাপ হলে তার সাথে কথা বলে নিজের মনের অবস্থা বোঝানোর চেষ্টা করতে হবে।
৫. পরীক্ষায় খারাপ করে যাতে হতাশায় পড়তে না হয়, সেজন্য সময়মতো ভালোভাবে পড়াশোনা করতে হবে।
৬. সময় পরিকল্পনা বা কর্মপরিকল্পনা করে চললে সময়মতো সব কাজ শেষ হবে। ফলে মানসিক চাপ সৃষ্টি হবে না এবং জীবনে সাফল্য আসবে।
৭. মনে যদি কোনো আতঙ্ক, ভয় বা দুর্ভাবনার সৃষ্টি হয় তা থেকে মুক্তির জন্য বিষয়টি নিয়ে বিশ্বস্ত নির্ভরযোগ্য বন্ধুবান্ধব, আত্মীয়স্বজন, শিক্ষকের সাথে আলাপ করতে হবে।
৮. বন্ধু নির্বাচনে সতর্ক থাকতে হবে। ভালো ও সৎ মানুষের সাথে বন্ধুত্ব করতে হবে।
৯. কেউ বিরক্ত করলে বা অযৌক্তিক কোনো কথা বললে দৃঢ়তার সাথে তা মোকাবিলা করতে হবে।

সুতরাং বলা যায়, উপরিউক্ত উপায়ে মেঘলা মনোসামাজিক সমস্যা থেকে উত্তরণ করতে পারবে।

প্রশ্ন ৪ ▸ ঢাকা, সিলেট ও ময়মনসিংহ বোর্ড ২০২৩; সকল বোর্ড ২০১৭

তন্ময়ের বাবা-মা দু জনই উচ্চপদস্থ সরকারি কর্মকর্তা। তারা নিজেদের নিয়ে সবসময় ব্যস্ত থাকেন। তাদের মধ্যে সবসময় ঝগড়া-বিবাদ লেগেই থাকে। তন্ময় ঠিকমতো পড়াশোনা করে না। বখাটে ছেলেদের সাথে মেশে। এক রাতে সে নেশাগ্রস্ত অবস্থায় বাড়ি ফেরে। এ অবস্থায় বাবা-মা তন্ময়কে নিয়ে ডাক্তারের কাছে গেলে তিনি বলেন, "একমাত্র আপনারাই পারেন তন্ময়ের অবস্থার পরিবর্তন ঘটাতে।"

ক. বিকাশ কী? ১
খ. কিশোর অপরাধ বলতে কী বোঝ? ২
গ. তন্ময়ের মাদকাসক্ত হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. তন্ময়ের ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শটির যথার্থতা কতটুকু? তোমার মতামত দাও। ৪

৪নং প্রশ্নের উত্তর :

ক বিকাশ হলো শিশুর গুণগত পরিবর্তন।

খ কৈশোরকালীন কোনো ছেলে বা মেয়ের দ্বারা সংঘটিত আইনবিরোধী কাজকে কিশোর অপরাধ বলা হয়। এটি হলো অপরিণত বয়সে প্রচলিত সমাজব্যবস্থা, আইনকানুনবিরোধী আচরণ। বাংলাদেশের শিশু আইন অনুসারে ৮ থেকে ১৬ বছরের ছেলে বা ১৮ বছরের নিচে কোনো মেয়ে দ্বারা সংঘটিত অপরাধ, যা প্রাপ্তবয়স্কদের দ্বারা সংঘটিত হলে শাস্তিযোগ্য অপরাধ বলে গণ্য হবে তাই কিশোর অপরাধ। কিশোর অপরাধের জন্য অপরাধীকে সংশোধন কেন্দ্রে রেখে তার আচরণ সংশোধনের চেষ্টা করা হয়।

গ উদ্দীপকের তন্ময়ের মাদকাসক্ত হওয়ার জন্য দায়ী সন্তান প্রতিপালনে তার বাবা-মায়ের উদাসীনতা।

বস্তুত, বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যার মধ্যে অন্যতম হলো মাদকাসক্তি। এটি কিশোর অপরাধের পর্যায়ে পড়ে। কৈশোরকালে ছেলেমেয়েদের এরূপ অপরাধ জগতে প্রবেশের পশ্চাতে বিবিধ কারণ থাকে। তন্মধ্যে যে কারণে উদ্দীপকের তন্ময়ের সাথে সংগতিপূর্ণ তা হলো সন্তানের প্রতি বাবা-মায়ের অবহেলা। তন্ময়ের বাবা-মা উভয়েই উচ্চপদস্থ সরকারি কর্মকর্তা। তাদের নিজেদের মধ্যে সম্পর্ক সুখের নয়। পারস্পরিক ঝগড়া লেগে থাকে। যার যার মতো করে ক্লাবে সময় কাটান। ফলশ্রুতিতে কৈশোরকালের মতো ঝুঁকিপূর্ণ বয়সটিতেও তন্ময় পারিবারিক প্রতিপালন ছাড়া অযত্নে, অনিয়ম-অবহেলায় বেড়ে ওঠে। যা তাকে অন্যতম ঝুঁকিপূর্ণ কিশোর অপরাধ মাদকাসক্তির দিকে নিয়ে যায়। সুতরাং আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে আমি বলতেই পারি, উদ্দীপকের তন্ময়ের মাদকাসক্ত হওয়ার পিছনে তার বাবা-মায়ের উদাসীনতাই দায়ী।

ঘ উদ্দীপকের তন্ময়ের ক্ষেত্রে তার বাবা-মাকে ডাক্তারের দেওয়া পরামর্শটি হলো– "একমাত্র আপনারাই পারেন তন্ময়ের অবস্থার পরিবর্তন ঘটাতে।" পরামর্শটি যথার্থ।

কেননা একটি শিশুর কাঙ্ক্ষিত বিকাশে বাবা-মায়ের ভূমিকা সবচাইতে বেশি। এক্ষেত্রে সন্তানের প্রতি যত্নবান হওয়ার পাশাপাশি স্বামী-স্ত্রী হিসেবে বাবা-মায়ের মধ্যকার সম্পর্কও সুখের হতে হবে। সুখী বাবা-মায়ের সন্তানেরা সুখী হয়। তাদের বিপথগামী হওয়ার সুযোগ থাকে না। মা-বাবার সান্নিধ্যেই শিশুরা অনেক বেশি নিরাপদ বোধ করে এবং আনন্দ পায়। বাবা-মায়ের মধ্যে সুসম্পর্কের অভাব থাকলে শিশু প্রতিপালনে তাদের মনোযোগ থাকে না। ফলে শিশুর কাঙ্ক্ষিত বিকাশ ব্যাহত হয়। একটি শিশুকে পর্যাপ্ত খাদ্য দেওয়া হলেও যদি তার যথাযথ পরিচর্যা না করা হয়, তাহলে পর্যাপ্ত ভালোবাসা, মনোযোগ, যত্নের অভাবে শিশুর স্বাভাবিক বিকাশ তো ব্যাহত হয়ই, পাশাপাশি অপরাধ জগতে প্রবেশের ঝুঁকি তৈরি হয়। উদ্দীপকের তন্ময়ের বাবা-

মায়ের মধ্যে যেহেতু পারস্পরিক সম্পর্ক সুখের নয় এবং নিজেদের নিয়ে তারা ব্যস্ত থাকেন, সেহেতু অবহেলাজনিত কারণে তাদের সন্তান তন্ময় মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে। অতএব তন্ময়ের এ সমস্যার সমাধানে উদ্দীপকের ডাক্তারের পরামর্শটিই যথার্থ। অর্থাৎ একমাত্র তন্ময়ের মা-বাবাই পারেন তার অবস্থার পরিবর্তন ঘটাতে।

প্রশ্ন ৫ ▸ রাজশাহী, যশোর, চট্টগ্রাম, বরিশাল, দিনাজপুর ও ময়মনসিংহ বোর্ড ২০২২

দশম শ্রেণির ছাত্রী নীতু ইদানীং ক্লাসে খুব চুপচাপ থাকে। কারও কথায় সাড়া দিতে চায় না। এমনকি সে তার পছন্দের কাজগুলোতেও আগ্রহ পায় না। অপরদিকে, সহপাঠী বকুল প্রায়ই ক্লাসে অনুপস্থিত থাকে। ক্লাস ফাঁকি দিয়ে বন্ধুদের সাথে বেড়াতে যায়। একদিন বন্ধুদের সাথে মজা করতে গিয়ে একটি বাড়িতে ঢিল ছুড়ে জানালার কাচ ভেঙে ফেলে। ঘটনাটি তার এক প্রতিবেশী দেখে ফেলে। তিনি মন্তব্য করেন, "বকুলের বাবা-মায়ের সন্তান প্রতিপালন বিষয়ে আরও সচেতন হওয়া প্রয়োজন।"

ক. সুখের তিনটি 'এ' দিয়ে কী বোঝানো হয়? ১

খ. অন্তর্মুখী সমস্যা কীভাবে ছেলেমেয়েদের মধ্যে মানসিক ও আবেগীয় জটিলতা সৃষ্টি করে? ২

গ. উদ্দীপকে নীতুর মধ্যে কোন ধরনের সমস্যা ফুটে উঠেছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. বকুলের সমস্যাটি প্রতিরোধে প্রতিবেশীর মন্তব্যটির যথার্থতা বিশ্লেষণ কর। ৪

৫নং প্রশ্নের উত্তর :

ক সুখের তিনটি 'এ' দিয়ে বোঝানো হয়েছে–

A – Acceptance
A – Affection
A – Achievement

খ অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। যেমন– হতাশা, উদ্বেগ ইত্যাদি। বাইরে থেকে এ ধরনের সমস্যার প্রকাশ কম থাকে। কিন্তু ভিতরে ভিতরে তারা খুব যন্ত্রণায় ভোগে। আবেগীয় এসব সমস্যা পরবর্তীতে বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার উদ্ভব ঘটায়। যেমন– হতাশা ও বিষণ্নতা থেকে খাদ্যে অনীহা, ঘুমের ব্যাঘাত প্রভৃতি।

গ উদ্দীপকের দশম শ্রেণির ছাত্রী নীতু ইদানীং ক্লাসে খুব চুপচাপ থাকে। কারও কথায় সাড়া দিতে চায় না। এমনটি পছন্দের কাজগুলোতেও আগ্রহ পায় না। এক্ষেত্রে নীতুর মধ্যে ফুটে উঠেছে বিষণ্নতা। বিষণ্নতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা, যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে। এর ফলে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজে আগ্রহ থাকে না এবং সে হতাশায় ভুগতে থাকে।

বিষণ্নতার কতিপয় লক্ষণ হলো–

১. দিনের বেশিরভাগ সময় মন খারাপ থাকা বা বিরক্তির অনুভূতি থাকা।
২. আনন্দময় কোনো কাজেও আগ্রহ না থাকা।
৩. মনোযোগের অভাব। কোনো কিছু মনে রাখতে না পারা প্রভৃতি।

উদ্দীপকের নীতুর মধ্যে এ বৈশিষ্ট্যগুলো ফুটে উঠেছে। আর তাই নিশ্চিতভাবে সে মানসিক বিষণ্নতার জটিল সমস্যায় ভুগছে বলা যায়।

ঘ উদ্দীপকের বকুল প্রায়ই ক্লাস ফাঁকি দেয়। বন্ধুদের সাথে ঘুরতে যায়। মজা করে ঢিল ছুড়ে মারে ও তাতে এক বাড়ির জানালার কাচ ভেঙে যায়। এ ঘটনায় দেখে ফেলা প্রতিবেশীর মন্তব্য ছিল, "বকুলের বাবা মায়ের সন্তান প্রতিপালন বিষয়ে আরও সচেতন হওয়া প্রয়োজন।" এ মন্তব্যটি যথার্থ। কেননা, উদ্দীপকের বকুল যে ছোট ছোট কাজ বা অপরাধগুলো করছে, তা কিশোর অপরাধের অন্তর্ভুক্ত। আর কিশোর অপরাধের পশ্চাতে থাকা কারণসমূহের মধ্যে অন্যতম হলো– "এসব কিশোর অপরাধীর মা-বাবার শিশু প্রতিপালন পদ্ধতি সঠিক না।" হ্যাঁ, কিশোর অপরাধের পশ্চাতে বহুবিধ কারণ রয়েছে। তবে মা-বাবার সন্তান প্রতিপালন বিষয়ে উদাসীনতা এ অপরাধের অন্যতম প্রধান কারণ। এছাড়া কিশোর অপরাধ প্রতিরোধের ক্ষেত্রেও বলা হয়েছে–

১. সন্তানের সাথে মা-বাবার বন্ধন দৃঢ় করতে হবে।
২. মা-বাবার মধ্যে সমঝোতার সম্পর্ক থাকতে হবে।
৩. সন্তান প্রতিপালন বিষয়ে প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করতে হবে।

অর্থাৎ সন্তান পালনে বাবা-মায়ের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আর তাই উদ্দীপকে বকুলের সমস্যাটি প্রতিরোধে প্রতিবেশীর মন্তব্যটি যথার্থ বলেই আমি মনে করি।

প্রশ্ন ৬ ▸ রাজশাহী, চট্টগ্রাম, বরিশাল, দিনাজপুর ও ময়মনসিংহ বোর্ড ২০২০

রবি শ্রেণিতে প্রায়ই না বলে বন্ধুদের টিফিন, বই, খাতা পেন্সিল নিয়ে নেয়। শ্রেণির কেউ এর প্রতিবাদ করলে মারধর করে। রবির সহপাঠী শাকিল পড়ালেখায় অমনোযোগী। শ্রেণিতে শিক্ষক কোনো প্রশ্ন করলেই তার হাত-পা কাঁপে, জিহ্বা শুকিয়ে যায়, বুক ধড়ফড় করে।

ক. জয় অসংগতা কী? ১

খ. ৭৫ বছর বয়সের ব্যক্তির কাজ করার ক্ষমতা কমে যায় কেন?– ব্যাখ্যা কর। ২

গ. রবির কাজগুলো কোন ধরনের মনো-সামাজিক সমস্যাকে নির্দেশ করছে? ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. উক্ত পরিস্থিতি থেকে উত্তরণ শাকিল নিজেই করতে পারে– এর যথার্থতা বিশ্লেষণ কর। ৪

৬নং প্রশ্নের উত্তর :

ক মা ও সন্তানের Rh উপাদানের মধ্যে যদি মিল না থাকে তবে তাকে Rh অসংগতা বা Rh incompatibility বলা হয়। এতে মৃত সন্তান হয়। আর যদি শিশু বেঁচে যায় তাহলে পক্ষাঘাতগ্রস্ত বা মস্তিষ্কের ত্রুটি নিয়ে জন্মায়।

খ জীবন প্রসারের সম্পূর্ণ সময়কে কয়েকটি স্তরে বিভক্ত করা হয়েছে। বার্ধক্য অর্থাৎ ৭৫ বছর বয়স মানব বিকাশের সর্বশেষ পর্যায়। বার্ধক্য ক্ষয়ের সূচনা করে। এ সময়ে শারীরিক, মানসিক অবস্থার ধারাবাহিক অবনতি দেখা যায়। তাদের কাজ করার শক্তি হ্রাস পায়। গঠনমূলক কাজ করতে পারে না।

গ কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা দুই ধরনের হয়। একটি অন্তর্মুখী অপরটি বহুমুখী। উদ্দীপকের রবির কাজগুলো বহির্মুখী মনো-সামাজিক সমস্যাকে নির্দেশ করছে।

বহির্মুখী সমস্যার ক্ষেত্রে সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েদের সমস্যা তার আচরণে প্রকাশ পায়। বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা হলো মাদকাসক্তি, বিভিন্ন ধরনের অপরাধ প্রবণতা যেমন : স্কুল পালান, মারামারি, চুরি করা প্রভৃতি। সাধারণত পারিবারিক বন্ধনের অভাব বা পরিবারের অতিরিক্ত প্রশ্রয় বহির্মুখী সমস্যার উদ্ভব ঘটায়। উদ্দীপকে দেখা যায়, রবি শ্রেণিতে প্রায়ই না বলে বন্ধুদের টিফিন, বই, খাতা, পেন্সিল নিয়ে নেয়। শ্রেণির কেউ এর প্রতিবাদ করলে মারধর করে। এ ধরনের অপরাধপ্রবণ মনোভাবের মাধ্যমেই বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা ফুটে উঠে।

উপরিউক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায়, রবির কাজগুলো বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যার আওতায় পড়ে।

ঘ উক্ত পরিস্থিতি অর্থাৎ নেতিবাচক মানসিক চাপ থেকে উত্তরণ শাকিল নিজেই করতে পারে–মন্তব্যটি যথার্থ।

উদ্দীপকে উল্লিখিত শাকিল পড়ালেখায় অমনোযোগী। শ্রেণির শিক্ষক কোনো প্রশ্ন করলেই তার হাত-পা কাঁপে, জিহ্বা শুকিয়ে যায়, বুক ধড়ফড় করে। এ ধরনের প্রতিক্রিয়া নেতিবাচক মানসিক চাপের

লক্ষণ; যা থেকে শাকিল নিম্নোক্ত উপায়ে নিজেকে রক্ষা করতে পারে বলে আমি মনে করি। যেমন–

- যেকোনো বেদনাদায়ক অবস্থায় বা দুর্ঘটনায় শাকিলকে মনোবল বজায় রাখতে হবে।
- ধৈর্যধারণ করতে হবে। ধৈর্যধারণ করা মানুষের একটি বড় গুণ।
- পারিবারিক কোনো বিষয় মানসিক চাপের কারণ হলে, পরিবারের সবাই আলোচনা করে তা মোকাবিলা করতে হবে।
- কারও কোনো বৈষম্যমূলক আচরণে মন খারাপ হলে তার সাথে কথা বলে নিজের মনের অবস্থা বোঝানোর চেষ্টা করতে হবে।
- পরীক্ষায় খারাপ করে যাতে হতাশায় পড়তে না হয় সেজন্য শাকিলকে সময়মতো ভালোভাবে পড়াশোনা করতে হবে।
- সময় পরিকল্পনা বা কর্মপরিকল্পনা করে তাকে সময়মতো সব কাজ শেষ করতে হবে। এতে মানসিক চাপ সৃষ্টি হবে না এবং জীবনে সাফল্য আসবে।
- মনে যদি কোনো আতঙ্ক, ভয় বা দুর্ভাবনার সৃষ্টি হয় তা থেকে মুক্তির জন্য বিষয়টি নিয়ে বিশ্বস্ত নির্ভরযোগ্য বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়-স্বজন, শিক্ষকের সাথে আলাপ করতে হবে।
- বন্ধু নির্বাচনে শাকিলকে সতর্ক হতে হবে। ভালো ও সৎ মানুষের সাথে বন্ধুত্ব করতে হবে।
- কেউ বিরক্ত করলে বা অযৌক্তিক কোনো কথা বললে দৃঢ়তার সাথে তা মোকাবিলা করতে হবে। আর এভাবেই শাকিল উপরিউক্ত উপায় অবলম্বনের মাধ্যমে নেতিবাচক মানসিক চাপ থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারে।

প্রশ্ন ৭ ▶ ঢাকা, রাজশাহী, কুমিল্লা, চট্টগ্রাম, সিলেট, বরিশাল ও দিনাজপুর বোর্ড ২০১৯

১৩ বছর বয়সী আদি নিয়মিত স্কুলে যেত এবং পড়াশুনায় বেশ মনোযোগী ছিল। কিন্তু কয়েকদিন যাবৎ সে স্কুলে যাওয়ার সময় বিভিন্ন বয়সের ছেলেদের সাথে মেলামেশা করে। সে যথাসময় স্কুলে না গিয়ে রাস্তায় ঘোরাফেরা করে এবং ধূমপান করে। অপরদিকে ১৪ বছর বয়সী আদির খালাতো বোন রেবার বাবা-মা উভয়ই চাকরিজীবী। বাড়িতে সে প্রায়ই একা থাকে। তার মা লক্ষ করলেন যে, সে সামান্য কথায় রেগে যায় এবং রাতে একা একা পায়চারি করে। তার বাবা-মা ডাক্তারের পরামর্শ নিলে ডাক্তার তাদের মেয়েকে পর্যাপ্ত সময় দিতে বলেন।

ক. বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা কী? ১
খ. বিষণ্ণতা বলতে কী বোঝায়? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. আদির আচরণের পরিবর্তনের কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. রেবার মধ্যে সংঘটিত সমস্যা স্বাভাবিক জীবনে ছন্দপতন ঘটায়– কথাটির যথার্থতা নিরূপণ কর। ৪

৭নং প্রশ্নের উত্তর :

ক যেসব সমস্যা ছেলেমেয়েদের আচরণে প্রকাশ পায়, তাই বহির্মুখী মনোসামাজিক সমস্যা।

খ বিষণ্ণতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা, যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে। এর ফলে দৈনন্দিন জীবনে নানা ঘটনায় মন খারাপ হওয়া ও কাজ করতে ইচ্ছা না করা খুবই স্বাভাবিক ব্যাপার। এ সময় খাবারে অনীহা, ঘুমের ব্যাঘাত ইত্যাদি ধরনের শারীরিক উপসর্গ দেখা দিতে পারে। যখন এরকম অবস্থা কয়েক সপ্তাহ ধরে চলতে থাকে এবং তা শরীরকে প্রভাবিত করে তখন সে অবস্থাকে বিষণ্ণতা বলে।

গ উদ্দীপকের আদি বয়সের কৈশোরকালে অবস্থান করছে।

মানবজীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায় হলো কৈশোরকাল। এ সময় শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন খুব দ্রুত হয়। ফলে পরিবর্তনশীল পরিবেশে খাপ খাওয়াতে গিয়ে অনেকেই সমস্যার সম্মুখীন হয়। এ সমস্যাগুলোই মনোসামাজিক সমস্যা। কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যার মধ্যে পড়ে বিভিন্ন ধরনের অপরাধপ্রবণতা, মাদকাসক্তি, বিষণ্ণতা, স্কুল পালানো ইত্যাদি। কৈশোরের এ ধরনের সমস্যার অন্যতম কারণ হিসেবে মা-বাবার প্রতিপালনকেই দায়ী করা হয়। অনেক সময় দেখা যায়, মা-বাবা সন্তানদের পরিচালনায় ততটা সচেতন নন; তাদের শিশু প্রতিপালন পদ্ধতি সঠিক নয়। পরিবারে শৃঙ্খলার অভাব, সন্তানদের প্রতি মা-বাবার অবহেলা থাকে। দরিদ্রতা কিংবা ভগ্ন পরিবার অর্থাৎ পরিবারে মা-বাবার বিবাহ বিচ্ছেদ বা পৃথক বসবাসও কিশোর অপরাধের কারণ হিসেবে চিহ্নিত। অনেক সময় এ ধরনের অপরাধের জন্য বংশগত কারণকেও দায়ী করা হয়। অর্থাৎ পরিবারের বাবা বা অন্য সদস্যরাও অপরাধী হতে থাকে। এছাড়া মনের মধ্যে এমন কিছু চাপ আছে, যা স্নায়বিক চাপ সৃষ্টি করে। এতে মনে বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হয়। তারা এ চাপ সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না। ফলে সুস্থ স্বাভাবিক জীবনে প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি হয় বা ছন্দপতন ঘটায়।

সুতরাং আদির আচরণের পরিবর্তনে উপরিউক্ত কারণকে উল্লেখ করা যায়।

ঘ উদ্দীপকে উল্লিখিত রেবার মধ্যে সংঘটিত সমস্যাটি বিষণ্ণতা, যা স্বাভাবিক জীবনে ছন্দপতন ঘটায়।

বিষণ্ণতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা, যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে। এর ফলে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজের আগ্রহ থাকে না এবং সে হতাশায় ভুগতে থাকে। এ রকম মনের অবস্থা যখন কয়েক সপ্তাহ ধরে চলতে থাকে এবং তা শরীরকে প্রভাবিত করে তখন সেটা দুশ্চিন্তার বিষয় হয়ে দাঁড়ায়। এ সময় খাবারে অনীহা, ঘুমের ব্যাঘাত ইত্যাদি ধরনের শারীরিক উপসর্গ দেখা দিতে পারে। বিষণ্ণতা গুরুতর হলে দিনের বেশির ভাগ সময় মন খারাপ থাকে বা বিরক্তির অনুভূতি থাকে; আনন্দময় কোনো কাজে আগ্রহ কমতে থাকে; ওজন কমে যাওয়া বা দৈহিক শক্তি কমে যাওয়া; ঘুমের ব্যাঘাত হওয়া অর্থাৎ বারবার ঘুম ভেঙে যাওয়া; ঘুম আসতে চায় না; রাতে একা একা পায়চারি করা; সামান্য কথাতে রেগে যাওয়া; মনোযোগের অভাব; নিজের ক্ষতির চিন্তা করা কিংবা আত্মহত্যার পরিকল্পনা করা প্রভৃতি দেখা দিতে পারে। উদ্দীপকে আমরা দেখি, ১৪ বছর বয়সী রেবার বাবা-মা উভয়ই চাকরিজীবী। বাড়িতে সে প্রায় একা থাকে। ইদানীং সে সামান্য কথায় রেগে যায় এবং রাতে একা একা পায়চারি করে। রেবার এ ধরনের মানসিক অবস্থা কোনোভাবেই কাম্য নয়। বিষণ্ণতায় ছেলেমেয়েরা নিজেকে খুব একা, অসহায় মনে করে। সামান্য কারণেই তারা কেঁদে ফেলে। তারা কর্মদক্ষতা হারায় এবং গুরুতর হলে আত্মহননের চিন্তা করে থাকে।

উপরিউক্ত আলোচনা শেষে বলা যায়, বিষণ্ণতায় অত্যন্ত ভয়াবহ পরিণতির সৃষ্টি হতে পারে, যা স্বাভাবিক জীবনে ছন্দপতন ঘটায়।

প্রশ্ন ৮ ▶ যশোর বোর্ড ২০১৯

৯ম শ্রেণির ছাত্রী মিনা বেশ উৎসাহী ও কৌতূহলী। সে বিদ্যালয়ের গার্ল গাইডস, রেড ক্রিসেন্টসহ সকল সহশিক্ষা কার্যক্রমে অংশ গ্রহণ করে। কয়েকদিন আগে একটি দুর্ঘটনায় তার বাবা মারা যান। এরপর থেকে সে রাতে ঘুমাতে পারে না এবং তেমন কথাও বলে না। সারাক্ষণ চুপচাপ থাকে। তার বড় বোন শায়লা সব সময় তার পাশে থেকে পরিস্থিতি মোকাবেলায় সহযোগিতা করে।

ক. কিশোর অপরাধ কাকে বলে? ১
খ. হতাশা ও বিষণ্ণতা বলতে কী বোঝায়? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. মিনার বয়সী শিশুদের মানসিক চাপের কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. মিনার মানসিক চাপ উত্তরণের ক্ষেত্রে বড় বোনের ভূমিকা উদ্দীপকের আলোকে বিশ্লেষণ কর। ৪

৮নং প্রশ্নের উত্তর :

ক অপরিণত বয়সে প্রচলিত সমাজব্যবস্থা ও আইনকানুন বিরোধী আচরণকে কিশোর অপরাধ বলে।

খ হতাশা ও বিষণ্ণতা বলতে এমন এক ধরনের মানসিক অবস্থা বোঝায় যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি বিরাজ করে। হতাশা ও বিষণ্ণতা সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনের পরিপন্থী এক মানসিক অবস্থার নাম। হতাশা ও বিষণ্ণতার ফলে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজের প্রতি আগ্রহ থাকে না। তাছাড়া খাবারে অনীহা, ঘুমের ব্যাঘাত ইত্যাদি শারীরিক উপসর্গও দেখা দিতে পারে।

গ বিভিন্ন কারণে মিনার বয়সী শিশুদের মধ্যে মানসিক চাপ তৈরি হতে পারে।

মানসিক চাপ এক ধরনের বেদনাদায়ক ও অস্বস্তিকর আবেগীয় অবস্থা, যা আমাদের মনে দ্বন্দ্ব ও হতাশার সৃষ্টি করে। ফলে আমরা অস্থির ও উত্তেজিত হই এবং শরীরের অভ্যন্তরীণ ভারসাম্য নষ্ট হওয়ায় আমরা মানসিক চাপ অনুভব করি। এই চাপ কখনো তীব্র আবার কখনো মৃদু হয়। মিনার বয়সী শিশুদের বিভিন্ন কারণে মানসিক চাপের সৃষ্টি হতে পারে। যেমন– কোনো অপ্রত্যাশিত ঘটনা বা দুঃসংবাদ; পারিবারিক বিশৃঙ্খলা, দরিদ্রতা, বঞ্চনা, দুঃখ-বেদনা, নিরাপত্তার অভাব; সামাজিক উৎপীড়ন, সামাজিক বৈষম্য, নৈতিকতার অবক্ষয়; নিজের ইচ্ছা বা বাসনা পূরণ না হওয়া; ক্রমাগত কাজের চাপ; পরীক্ষার সময় পর্যাপ্ত প্রস্তুতি না থাকা; সবসময় আতঙ্কগ্রস্ত থাকা প্রভৃতি। উদ্দীপকের মিনার বাবা কয়েকদিন আগে একটি দুর্ঘটনায় মারা যান। এরপর থেকে সে রাতে ঘুমাতে পারে না এবং তেমন কথাও বলে না। সারাক্ষণ চুপচাপ থাকে। সুতরাং আমরা বলতে পারি, মিনার মানসিক চাপের কারণ হলো অপ্রত্যাশিত ঘটনা বা দুঃসংবাদ।

ঘ উদ্দীপকে উল্লিখিত মিনা নেতিবাচক মানসিক চাপে ভুগছে। তার এ মানসিক চাপ উত্তরণের ক্ষেত্রে বড় বোন শায়লার ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

মনের মাঝে এমন কিছু মানসিক চাপ দেখা যায়, যা স্নায়ুবিক চাপ সৃষ্টি করে। ফলে মানুষের মধ্যে বিরূপ প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। উদ্দীপকে নবম শ্রেণির ছাত্রী মিনা বেশ উৎসাহী ও কৌতূহলী । হঠাৎ বাবা মারা যাওয়ায় সে চুপচাপ হয়ে গেছে এবং রাতে ঘুমাতে পারে না। তার বড় বোন শায়লা সবসময় তার পাশে থেকে পরিস্থিতি মোকাবেলায় সহযোগিতা করে। যেকোনো পরিস্থিতিকে ইতিবাচকভাবে মূল্যায়ন করতে শেখায়। জটিল অবস্থা মেনে নেওয়ার সাহস জোগায়, বিপদে ধৈর্য ধারণ করতে বলে। নিজের চিন্তা, অনুভূতি বাবা-মা বা নির্ভরযোগ্য কারও কাছে প্রকাশ করে হালকা হতে বলে। শখ, বিনোদন, সৃজনধর্মী কাজ, খেলাধুলায়, মিনাকে ব্যস্ত রাখে এবং যেন নিজের ব্যক্তিগত অনুভূতি অন্যের কাছে প্রকাশ করতে পারে তার সুযোগ সৃষ্টি করে দেয়। সুতরাং বলা যায়, মিনার মানসিক চাপ উত্তরণের ক্ষেত্রে বড় বোন শায়লা উপরিউক্ত ভূমিকা পালনের মাধ্যমে সহযোগিতা করে থাকে।

প্রশ্ন ৯ ▸ সকল বোর্ড ২০১৫

৯ম শ্রেণির ছাত্র শাওন পড়াশুনায় খুবই মনোযোগী। তার বাবা একজন সরকারি কর্মকর্তা। বদলিজনিত কারণে তাকে নতুন একটি স্কুলে ভর্তি করা হয়। নতুন পরিবেশে এসে সে মারামারি, স্কুল পালানো এসব অপরাধে লিপ্ত হয়ে পড়ে। হঠাৎ এ ধরনের পরিবর্তন দেখে পরিবারের সবাই চিন্তিত।

ক. শিশুর প্রথম খাবার কী? ১

খ. মনোসামাজিক সমস্যা বলতে কী বোঝায়? ব্যাখ্যা কর। ২

গ. শাওন এ ধরনের অপরাধে জড়িয়ে পড়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. শাওনকে এ ধরনের অপরাধ থেকে দূরে রাখার জন্য কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করা যেতে পারে? তোমার মতামত দাও। ৪

৯নং প্রশ্নের উত্তর :

ক শিশুর প্রথম খাবার হচ্ছে মায়ের বুকের দুধ।

খ বেশিরভাগ কৈশোরের ছেলেমেয়েরা বড় ধরনের সমস্যা ছাড়াই বয়ঃসন্ধিক্ষণ বয়স পার করে দেয়। কিন্তু কেউ কেউ আছে যারা সাংঘাতিকভাবে তাদের জীবনকেই ক্ষতিগ্রস্ত করে না বরং তাদের সমস্যা তাদের পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী, সহপাঠী সকলের জন্যই সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এগুলো পরোক্ষভাবে সমাজের সকলকেই প্রভাবিত করে। এ সমস্যাগুলোই মনোসামাজিক সমস্যা। কৈশোর কালীন মনোসামাজিক সমস্যা বিভিন্ন ধরনের অপরাধপ্রবণতা, মাদকাসক্তি, বিষণ্ণতা, স্কুল পলায়ন ইত্যাদি।

গ শাওন কৈশোরকালে অবস্থান করছে।

কৈশোরকালে বিভিন্ন ধরনের মনোসামাজিক সমস্যা দেখা দিতে পারে। কৈশোরে মনোসামাজিক সমস্যা দুই ধরনের হয়ে থাকে। একটি অন্তর্মুখী ও অপরটি বহির্মুখী। অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়ের নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। যেমন হতাশা, উদ্বেগ ইত্যাদি। কিশোর অপরাধের যে ধরনগুলো আমাদের দেশে বেশি দেখা যায় তা হলো স্কুল পলায়ন, মারামারি, মাদকদ্রব্য সেবন ইত্যাদি। এ ধরনের অপরাধের কারণ হিসেবে মানসিক সমস্যা বা বিপর্যয়কে দায়ী করা হয়। অনেক সময় দেখা যায় বাবা-মা সন্তানদের পরিচালনায় ততটা সচেতন নয়। মানুষের মনের মধ্যে এমন কিছু চাপ আছে যা স্নায়বিক চাপ সৃষ্টি করে। ফলে মনে বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে। এ চাপ সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না। ফলে সুস্থ স্বাভাবিক জীবনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে বা ছন্দপতন ঘটায়।

উল্লেখিত উদ্দীপকে শাওন নতুন স্কুলে এসে পরিবেশের সাথে খাপ-খাওয়াতে পারছে না ফলে তার উপর মানসিক চাপ নেতিবাচকভাবে প্রভাব ফেলেছে। এ কারণেই সে এ ধরনের অপরাধের সাথে জড়িয়ে পড়েছে।

ঘ শাওন ৯ম শ্রেণির ছাত্র। সরকারি কর্মকর্তা বাবার বদলিজনিত কারণে সে নতুন পরিবেশে এসে খাপ খাওয়াতে না পেরে মারামারি, স্কুল পালানোর মতো অপরাধে জড়িয়ে পড়ে। এমতাবস্থায় কিছু পদক্ষেপ গ্রহণের মাধ্যমে তাকে এ অবস্থা থেকে বের করে আনা সম্ভব বলে আমি মনে করি। যেমন–

- শাওনের সাথে তার মা-বাবার বন্ধন দৃঢ় করতে হবে।
- পরিবারের প্রত্যেক সদস্যদের মধ্যে পারস্পরিক সুসম্পর্ক তৈরি করতে হবে।
- পরবারিক কোনো সমস্যা থাকলে সে বিষয়ে সচেতন হতে হবে।
- মা-বাবাকে শাওনের প্রতি আরও যত্নশীল হতে হবে।
- বিদ্যালয়ে শাওনের কোনো অসুবিধা হচ্ছে কি না তা খোঁজ নেওয়া এবং প্রয়োজনে শিক্ষকের সাথে পরামর্শ করা।

এসব বিষয় ছাড়াও শাওনের নিজে কয়েকটি বিষয়ে সচেতন হতে হবে। যেমন– ভালো বন্ধুদল নির্বাচন, আইন বা নিয়ম ভঙ্গকারীকে খারাপ বন্ধু হিসেবে চিহ্নিত করে তার সঙ্গ ত্যাগ করা ইত্যাদি। এছাড়া মা-বাবাকে শাওনের প্রতি বিশেষ নজর দিতে হবে যেন সে অপরাধমূলক কোনো কাজে জড়িয়ে পড়ার সুযোগ না পায়। সবসময় অপরাধ জগতের খারাপ দিকগুলো তার সামনে তুলে ধরতে হবে। যাতে সে এর ভয়াবহতা উপলব্ধি করতে পারে এবং ভবিষ্যতে এ ধরনের কাজ থেকে বিরত থাকে।

শীর্ষস্থানীয় স্কুলসমূহের টেস্ট পরীক্ষার সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত

প্রশ্ন ১০ ▶ ভিকারুননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা

ক. কৈশোরকালের বয়সসীমা লেখ। ১
খ. কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা বলতে কী বোঝায়? ২
গ. উদ্দীপকে প্রশ্ন (?) চিহ্নিত স্থানে কৈশোরের কোন সমস্যাকে নির্দেশ করা হয়েছে? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. 'গ'-এর উত্তরে প্রাপ্ত সমস্যাটির প্রতিকার ও প্রতিরোধে করণীয় সম্পর্কে আলোচনা কর। ৪

১০নং প্রশ্নের উত্তর :

ক কৈশোরকালের বয়সসীমা হলো ১১ থেকে ১৮ বছর।

খ অনেক ছেলেমেয়েরা বড় ধরনের সমস্যা ছাড়া কৈশোরকাল পার করে। কিন্তু কেউ কেউ আছে যারা শুধু তাদের জীবনকেই ক্ষতিগ্রস্ত করে না, বরং তাদের সমস্যা পরিবারের সদস্য, প্রতিবেশী, সহপাঠী সকলেরই জন্য সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এগুলো পরোক্ষভাবে সমাজের সবাইকেই প্রভাবিত করে। এ সমস্যাগুলোই হলো কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যা।

গ উদ্দীপকে প্রশ্ন (?) চিহ্নিত স্থানটি কিশোর অপরাধকে নির্দেশ করে।

মানবজীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায় হলো কৈশোরকাল। কৈশোরকালে কোনো ছেলে বা মেয়ে আইনবিরোধী কাজে লিপ্ত হলে তাদেরকে কিশোর অপরাধী বলা হয়। অর্থাৎ কিশোর অপরাধ হলো অপরিণত বয়সে প্রচলিত সমাজব্যবস্থা, আইনকানুন বিরোধী আচরণ।

উদ্দীপকে স্কুল পলায়ন, ছিনতাই, মারামারি ও মেয়েদের অশোভন আচরণ এ সমস্যাগুলো দেখানো হয়েছে, যা হলো কিশোর অপরাধ। উদ্দীপকে উল্লিখিত অপরাধগুলো ছাড়াও আমাদের দেশে যেসব কিশোর অপরাধ বেশি দেখা যায় তা হলো– চুরি, ডাকাতি, মাদক দ্রব্য সেবন ইত্যাদি। কিশোর অপরাধের ওপর দীর্ঘদিনের গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, যারা ছোটবেলা থেকে অপরাধমূলক কাজে অভ্যস্ত তারা বড় হয়েও অপরাধমূলক কাজ করে। দরিদ্র পরিবার কিংবা ভগ্ন পরিবার, সন্তানের প্রতি বাবা-মার অবহেলা, পরিবারে বিশৃঙ্খলা ইত্যাদি কারণে ছেলেমেয়েরা কিশোর অপরাধের সাথে জড়িয়ে পড়ে।

সুতরাং বলা যায়, উদ্দীপকে প্রশ্ন (?) চিহ্নিত স্থানে কিশোর অপরাধকে নির্দেশ করা হয়েছে।

ঘ উদ্দীপকে কিশোর অপরাধকে নির্দেশ করা হয়েছে। উক্ত সমস্যাটির যেন উদ্ভব না হয় তার জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ হলো প্রতিরোধ ব্যবস্থা।

যেকোনো সমস্যা প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম। কোনো সমস্যা তৈরি হওয়ার পর সমাধান করা হলো প্রতিকার করা। সমস্যাটির যেন উদ্ভব না হয় তার জন্য ব্যবস্থা গ্রহণ হলো প্রতিরোধ ব্যবস্থা। আমাদের দেশে কিশোর অপরাধ প্রতিকারে অপরাধী কিশোর কিশোরীদের জন্য সংশোধনী প্রতিষ্ঠান আছে। এসব প্রতিষ্ঠানে অপরাধের মাত্রা অনুযায়ী সময়সীমা নির্ধারণ করা হয়। কিশোর অপরাধ প্রতিরোধে প্রতিটি পরিবারে সন্তানের সাথে মা-বাবার বন্ধন দৃঢ় করতে হবে। পরিবারের প্রত্যেক সদস্যদের মধ্যে পারস্পরিক সুসম্পর্ক তৈরি করতে হবে। পরিবারের ভাঙন রোধ করতে হবে এবং মা-বাবার মধ্যে সমঝোতার সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে। বাবা-মাকে সন্তান প্রতিপালন বিষয়ে প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করতে হবে। অপরাধ জগতের খারাপ দিকগুলো সন্তানের সামনে তুলে ধরতে হবে। তারা যেন এর ভয়াবহতা উপলব্ধি করতে এবং ভবিষ্যতে এ ধরনের কাজ থেকে বিরত থাকে। এছাড়া কিশোর অপরাধ থেকে মুক্ত থাকার জন্য, ছেলেমেয়েদের বন্ধুদলের অপরাধমূলক কাজকে উৎসাহ দেওয়া হতে বিরত থাকতে হবে এবং ভালো বন্ধুদল নির্বাচন করতে হবে।

সুতরাং উপরে উল্লিখিত পদক্ষেপগুলো গ্রহণ ও বাস্তবায়নের মাধ্যমে কিশোর অপরাধ প্রতিকার ও প্রতিরোধ করা যায়।

প্রশ্ন ১১ ▶ রাজশাহী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়

সামিনের বয়স ১৬ বছর। কিছুদিন যাবৎ লক্ষ করা যাচ্ছে যে সে ঠিকমতো স্কুলে যাচ্ছে না, মা-বাবার সাথে খারাপ ব্যবহার করছে, বাসায় দেরি করে ফিরছে। সারাক্ষণ বন্ধুবান্ধবের সাথে আড্ডা, তাস খেলা– এগুলো নিয়ে ব্যস্ত। তাকে কিছু বললেই বাড়ি ছেড়ে চলে যাওয়ার হুমকি দেয়। মা-বাবা খুব অসহায় বোধ করে।

ক. মনোসামাজিক সমস্যা কী? ১
খ. মানসিক চাপ বলতে কী বোঝ? বর্ণনা কর। ২
গ. উদ্দীপকে সামিন কী ধরনের সমস্যায় ভুগছে? বিশ্লেষণ কর। ৩
ঘ. সামিনের উক্ত সমস্যাটি প্রতিরোধে আমাদের কী কী ব্যবস্থা নেওয়া উচিত বলে তুমি মনে কর। ৪

১১নং প্রশ্নের উত্তর :

ক যে সকল সমস্যা সমাজে ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে তাকে মনোসামাজিক সমস্যা বলে।

খ মানসিক চাপ এক ধরনের বেদনাদায়ক ও অস্বস্তিকর আবেগময় অবস্থা, যা আমাদের মনে দ্বন্দ্ব ও হতাশার সৃষ্টি করে। দৈনন্দিন জীবনে নানা কারণে আমাদের মন খারাপ হয়। কখনো অন্য কারও কটু বা অপ্রীতিকর আচরণে আমরা মনে কষ্ট পাই। নিজের ইচ্ছা বা চাহিদা পূরণ না হলে আমাদের মন খারাপ হয়। আবার কোনো দুঃসংবাদ বা ঘটনা আমাদের মনোকষ্টের কারণ হয়। এই মনের কষ্ট থেকে সৃষ্টি হয় মানসিক চাপ।

গ উদ্দীপকে সামিন কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যায় ভুগছে।

মানবজীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায় হলো কৈশোরকাল। এ সময় শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন খুব দ্রুত হয়। ফলে পরিবর্তনশীল পরিবেশে খাপ খাওয়াতে গিয়ে অনেকেই সমস্যার সম্মুখীন হয়। এ সমস্যাগুলোই মনোসামাজিক সমস্যা। কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যার মধ্যে পড়ে বিভিন্ন ধরনের অপরাধপ্রবণতা, মাদকাসক্তি, বিষণ্নতা, স্কুল পলায়ন ইত্যাদি। কৈশোরের এ ধরনের সমস্যার অন্যতম কারণ হিসেবে মা-বাবা সন্তানদের পরিচালনায় সচেতন থাকেন না। এছাড়া পরিবারে শৃঙ্খলার অভাব, সন্তানদের প্রতি মা-বাবার অবহেলা, দরিদ্রতা, পরিবারে মা-বাবার বিবাহবিচ্ছেদ বা পৃথক বসবাসও কিশোর অপরাধের অন্যতম কারণ হিসেবে চিহ্নিত। উদ্দীপকেও ১৬ বছরের কিশোর সামিন কিছুদিন যাবত ঠিকমতো স্কুলে যাচ্ছে না, মা-বাবার সাথে খারাপ ব্যবহার করেছে, বাসায় দেরি করে ফিরছে। এছাড়া সারাক্ষণ বন্ধুবান্ধবের সাথে আড্ডা, তাস খেলা নিয়ে ব্যস্ত থাকছে এবং পরিবারের কেউ তাকে কিছু বললেই বাড়ি ছেড়ে চলে যাওয়ার হুমকি দিচ্ছে। সামিনের এসব আচরণ দেখে বোঝা যাচ্ছে, সে কৈশোরকালীন মনোসামাজিক সমস্যায় ভুগছে।

সুতরাং বলা যায়, উদ্দীপকের সামিন কৈশোরের মনোসামাজিক সমস্যায় ভুগছে।

ঘ উদ্দীপকে সামিনের কৈশোরকালীন মনোসামাজিক সমস্যা প্রতিরোধে আমাদের যেসব ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত বলে আমি মনে করি তা হলো–

১. সামিনের সাথে তার মা-বাবার বন্ধন আরও দৃঢ় করতে হবে।
২. পরিবারের প্রত্যেক সদস্যদের মধ্যে পারস্পরিক সুসম্পর্ক তৈরি করতে হবে।
৩. পরিবারের ভাঙন রোধ করতে হবে।
৪. সামিনের বাবা-মায়ের মধ্যে সমঝোতার সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে।
৫. বাবা-মাকে সামিনের প্রতি যত্নশীল হতে হবে।
৬. বিদ্যালয়ে সামিনের কোনো অসুবিধা হচ্ছে কিনা তা খোঁজ নেওয়া এবং প্রয়োজনে শিক্ষকের সাথে পরামর্শ করতে হবে।

সুতরাং উল্লিখিত পদক্ষেপগুলো যথাযথ বাস্তবায়নের মাধ্যমে সামিনের সমস্যাটি সমাধান হবে বলে আমি মনে করি।

প্রশ্ন ১২ ▸ পটুয়াখালী সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়

ইমনের বয়স ১৩ বছর। সে মাঝে মাঝে স্কুল পালায়। ক্লাসে সে অমনোযোগী। তার স্কুলের শিক্ষক তাদের বাড়িতে এসে জানতে পারেন ইমনের বাবা-মা আলাদা বসবাস করেন।

ক. প্রতিরোধ ব্যবস্থা কী? ১
খ. কৈশোরে খাবারে অনাসক্তির কারণ ব্যাখ্যা কর। ২
গ. ইমনের বয়সী ছেলে-মেয়েদের অপরাধী হয়ে ওঠার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. ইমনকে এই অবস্থা থেকে বের করে আনা সম্ভব কি না উত্তরের সপক্ষে তোমার যুক্তি দাও। ৪

১২নং প্রশ্নের উত্তর :

ক কোনো সমস্যার যেন উদ্ভব না হয় তার যে ব্যবস্থা গ্রহণ করা হয় তা হলো প্রতিরোধ ব্যবস্থা।

খ কৈশোরে বিষণ্ণতার কারণে খাবারে অনীহা আসে। এছাড়া কৈশোরে অতিরিক্ত কঠোর শাসন, দাম্পত্য কলহ, সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের অবনতি, পড়াশোনায় ব্যর্থতা ইত্যাদি কারণ থেকে যে বিষণ্ণতা আসে তাও খাবারে অনাসক্তির অন্যতম কারণ। ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের মধ্যে বিষণ্ণতা বেশি দেখা যায়।

গ উদ্দীপকের ইমন কৈশোরকালে অবস্থান করছে। সে মাঝে মাঝে স্কুল পালায় ও ক্লাসে অমনোযোগী থাকে। তার বয়সী অনেক ছেলেমেয়ে এ বয়সে নানা কারণে অপরাধী হয়ে ওঠে। এর কারণগুলো হলো–

- পরিবারের বাবা-মায়ের দাম্পত্য কলহ, বিবাহ বিচ্ছেদ শিশুদের মনে বিষণ্ণতা তৈরি করে তাদের অপরাধ কর্মকাণ্ডে জড়িয়ে ফেলে।
- পিতামাতার কঠোর শাসন, অতিরিক্ত ভালোবাসা, অযত্ন, অবহেলা ইত্যাদি।
- পড়াশোনার ব্যর্থতা, অতিরিক্ত মানসিক চাপ, সমবয়সীদের প্রভাব।
- পরিবারে নিয়মকানুন ও শৃঙ্খলার অভাব হলে।

উক্ত আলোচনা থেকে বলা যায়, পিতামাতার সঠিক পদ্ধতিতে সন্তান পরিচালনা না করা, ভগ্ন পরিবার, পারিবারিক বন্ধনের অভাব ইত্যাদি এ বয়সী ছেলেমেয়েদের অপরাধী করে তোলার অন্যতম কারণ।

ঘ অবশ্যই ইমনকে এ অবস্থা থেকে বের করে আনা সম্ভব বলে আমি মনে করি।

ইমন ১৩ বছর বয়সী কিশোর। বাবা-মায়ের আলাদা বসবাসের কারণে সঠিক পরিচালন পদ্ধতি ও নিয়ম-শৃঙ্খলার অভাবে সে স্কুলে অমনোযোগী হয়ে পড়ে। এমতাবস্থায় নিম্নলিখিত উপায় অবলম্বনের মাধ্যমে তার এ অপরাধ প্রতিরোধ করা যেতে পারে। যেমন–

- ইমনের সাথে তার মা-বাবার বন্ধন দৃঢ় করতে হবে।
- পরিবারের প্রত্যেক সদস্যদের মধ্যে পারস্পরিক সুসম্পর্ক তৈরি করতে হবে।
- পরিবারের ভাঙন রোধ করতে হবে।
- ইমনের মা-বাবার মধ্যে সমঝোতার সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে।
- মা-বাবাকে ইমনের প্রতি আরও যত্নশীল হতে হবে।
- বিদ্যালয়ে ইমনের কোনো অসুবিধা হচ্ছে কি না তা খোঁজ নেওয়া এবং প্রয়োজনে শিক্ষকের সাথে পরামর্শ করা।

এসব বিষয় ছাড়াও ইমনের নিজে কয়েকটি বিষয়ে সচেতন হতে হবে। যেমন– ভালো বন্ধুদল নির্বাচন, আইন বা নিয়ম ভঙ্গকারীকে খারাপ বন্ধু হিসেবে চিহ্নিত করে তার সঙ্গ ত্যাগ করা ইত্যাদি। এছাড়া মা-বাবাকে ইমনের প্রতি বিশেষ নজর দিতে হবে যেন সে অপরাধমূলক কোনো কাজে জড়িয়ে পড়ার সুযোগ না পায়। সবসময় অপরাধ জগতের খারাপ দিকগুলো তার সামনে তুলে ধরতে হবে। যাতে সে এর ভয়াবহতা উপলব্ধি করতে পারে এবং ভবিষ্যতে এ ধরনের কাজ থেকে বিরত থাকে।

মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর — বিষয়বস্তুর ধারায় উপস্থাপিত

প্রশ্ন ১৩ ▸ বিষয়বস্তু : কৈশোরকালীন মনোসামাজিক সমস্যার প্রভাব

শেরে বাংলা এ. কে ফজলুল হক কৈশোরে খুব মেধাবী ও প্রতিভাবান ছিলেন। তার কৈশোরেই বাবা-মা বুঝতে পেরেছিলেন, তাদের ছেলে একদিন মস্তবড় হবে। রাফিন ৯ম শ্রেণির বিজ্ঞান শাখায় পড়ে। তাকে নিয়েও তার বাবা-মায়ের অনেক স্বপ্ন। ছেলে একদিন শেরে বাংলার মতো অনেক বড় হবে। কিন্তু এ নিয়ে তার চিন্তা দিন দিন বাড়ছে। ফলে সে নিজের ওপর আস্থা হারিয়ে ফেলছে ও হতাশ হয়ে পড়ছে। এ কারণে সে ধূমপানে আসক্ত হয়ে পড়ছে।

ক. কৈশোরে অপরাধের মাত্রা কাদের বেশি থাকে? ১
খ. কৈশোরে মনোসামাজিক সমস্যার অন্তর্মুখী সমস্যা বলতে কী বোঝ? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. উচ্চাশা মেধাবী রাফিনের ওপর কী ধরনের প্রভাব ফেলেছে– ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. "রাফিনের এভাবে নষ্ট হয়ে যাওয়ার পিছনে অতিরিক্ত মানসিক চাপ দায়ী"– উক্তিটির সপক্ষে তোমার যুক্তি দাও এবং এর প্রতিকারের দিকগুলো বিশ্লেষণ কর। ৪

১৩নং প্রশ্নের উত্তর :

ক কৈশোরে অপরাধের মাত্রা ছেলেদের বেশি থাকে।

খ কৈশোরে মনোসামাজিক সমস্যা দু ধরনের। একটি অন্তর্মুখী ও অন্যটি বহির্মুখী। অন্তর্মুখী সমস্যায় সমস্যাগ্রস্ত ছেলেমেয়েরা নানা ধরনের মানসিক ও আবেগীয় জটিলতায় ভোগে। যেমন– হতাশা, উদ্বেগ ইত্যাদি। বাইরে থেকে এ ধরনের সমস্যা প্রকাশ কম থাকে অর্থাৎ তাদের দেখতে হয়তো মনে হবে, সে খুবই স্বাভাবিক অবস্থায় আছে কিন্তু ভিতরে ভিতরে সে খুব যন্ত্রণায় ভুগছে। আবেগীয় এসব সমস্যা পরবর্তীতে বিভিন্ন শারীরিক সমস্যার উদ্ভব ঘটায়।

গ উচ্চাশা মেধাবী রাফিনের ওপর নেতিবাচক চাপ সৃষ্টি করে।
রাফিন মেধাবী ছাত্র। কিন্তু তার বাবা-মায়ের অতি আকাঙ্ক্ষা তার আত্মবিশ্বাসের ওপর ব্যাপক প্রভাব ফেলছে। এ অবস্থায় সে ধীরে ধীরে নিজের ওপর আস্থা হারিয়ে ফেলছে। একদিকে বাবা-মায়ের উচ্চাশা, অন্যদিকে নিজের ওপর আস্থাহীনতার ফলে সে বিষণ্ণতায় ভুগছে। তার কিছুই ভালো লাগে না। সে কারও সাথে মিশতে চাইছে না, কেমন যেন উদ্ভ্রান্তের মতো ঘুরে বেড়ায়, সবসময় উদাস থাকে। ঠিকমতো পড়ে না, স্কুলে যেতে চায় না, স্কুলে গেলে ক্লাস ফাঁকি দেয়,

বাজে বন্ধুদের সাথে আড্ডা দেয়, মাঝে মাঝে হঠাৎ উধাও হয়ে যায়, আবার ফিরে আসে। লুকিয়ে সে ধূমপানও করে, মা-বাবা কিছু বললে সে তাদের সাথে বাজে ব্যবহার করে। এভাবেই হতাশা দিন দিন তার অপরাধের মাত্রা বাড়িয়ে দিচ্ছে। তাই কিশোর কিশোরীদের সামর্থ্যের বাইরে তাদের ওপর কোনো রকম চাপ দেওয়া উচিত নয়। কারণ এতে হিতে বিপরীত ফল পাওয়া যায়।

ঘ রাফিনের নষ্ট হয়ে যাওয়ার পিছনে অতিরিক্ত মানসিক চাপ দায়ী – উক্তিটির সাথে আমি সম্পূর্ণ একমত পোষণ করছি।

রাফিন মেধাবী ছাত্র হওয়া সত্ত্বেও অতিমাত্রার চাপের কারণে নিজের ওপর আস্থা হারিয়ে ফেলেছে তার ভিতরে ক্রমেই জন্ম নিচ্ছে হতাশার। আর এ হতাশা থেকেই ধীরে ধীরে তার মধ্যে অপরাধ করার প্রবণতা দেখা দেয়। তার এমন সামাজিক সমস্যার বহিঃপ্রকাশ ঘটছে তার আচার-আচরণে। পরিবারে যেমন অতিরিক্ত প্রশ্রয়ে বহির্মুখী সমস্যার উদ্ভব ঘটায় তেমনি বাবা-মায়ের অতি রক্ষণশীলতাও কিশোর-কিশোরীর অন্তর্মুখী সমস্যার প্রধান কারণ। সবকিছুতেই শাসন, অতি রক্ষণশীলতা, তাদের সামর্থ্য বা ইচ্ছার বিরুদ্ধে কোনোকিছু চাপিয়ে দেওয়ার ফলে তাদের মধ্যে অন্তর্মুখী ও বহির্মুখী সমস্যা দেখা দেয়। অন্তর্মুখী ও বহির্মুখী উভয় ধরনের সমস্যা একটির সাথে অন্যটি সম্পর্কিত। যেমন– অনেক অপরাধপ্রবণ বিষণ্ণতায় ভোগে, আবার হতাশাগ্রস্ত কিশোর মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে। এর জন্য মূল কারণ হলো দরিদ্রতা, বাবা-মার অতি আদর ও অতিমাত্রার শাসন, তাদের ইচ্ছা ও সামর্থ্যের বাইরে কোনোকিছু চাপিয়ে দেওয়া ইত্যাদি।

প্রতিরোধের উপায় : আমার মতে কিশোর অপরাধ প্রতিরোধে প্রত্যেকটি পরিবারে সন্তানের সাথে মা-বাবার বন্ধন দৃঢ় করতে হবে; পারিবারিক কোনো বিষয় মানসিক চাপের কারণ হলে, পরিবারের সবাই আলোচনা করে তা মোকাবিলা করতে হবে; সন্তানের প্রতি বিশেষ নজর দিতে হবে যাতে তারা অপরাধমূলক কোনো কাজে জড়িয়ে না পড়ে; সবসময় অপরাধের খারাপ দিকগুলো তাদের সামনে তুলে ধরতে হবে। যাতে তারা অপরাধের ভয়াবহতা উপলব্ধি করতে পেরে ভবিষ্যতে অপরাধ করা থেকে বিরত থাকে; সর্বোপরি বন্ধু নির্বাচনে সতর্ক হতে হবে। ভালো ও সৎ মানুষের সাথে বন্ধুত্ব করতে হবে।

প্রশ্ন ১৪ ▸ বিষয়বস্তু : বিষণ্ণতার কারণ ও প্রতিকার

ডা. শায়লা মনোরোগ বিশেষজ্ঞ। লিমার চিকিৎসার জন্য তার মা ডা. শায়লার কাছে নিয়ে এসেছেন। কারণ সে ছোটবেলায় অনেক চঞ্চল ছিল। কিন্তু বড় হওয়ার সাথে সাথে একেবারে চুপচাপ হয়ে গেছে, ঠিকমতো খেতে চায় না, পড়তে চায় না, ঘুমাতে চায় না, শুধু ফ্যাল ফ্যাল করে চেয়ে থাকে। সবার কাছ থেকে সে দূরে দূরে থাকে, কিছু করতে বললে রাগ করে। কারণ পড়াশুনা নিয়ে তার বাবা-মা প্রচন্ড চাপে রাখে তাকে। সব শুনে ডা. শায়লা তার মাকে বিষণ্ণতার কারণ, লক্ষণ ও তার প্রতিকার এবং প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে বিস্তারিত বুঝিয়ে বলেন।

ক. কৈশোরে মনোসামাজিক সমস্যা কয় ধরনের? ১
খ. বিষণ্ণতা বলতে কী বোঝায়? ২
গ. ডা. শায়লা লিমার বিষণ্ণতার যে কারণগুলো উল্লেখ করলেন তা বিস্তারিত ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. উদ্দীপকের লিমার বিষণ্ণতা প্রতিকার ও প্রতিরোধের জন্য ডা. শায়লার পরামর্শটি বিশ্লেষণ কর। ৪

১৪নং প্রশ্নের উত্তর :

ক কৈশোরে মনোসামাজিক সমস্যা দুই ধরনের। যথা– অন্তর্মুখী ও বহির্মুখী।

খ বিষণ্ণতা হলো এক ধরনের মানসিক অবস্থা যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে। এর ফলে দৈনন্দিন স্বাভাবিক কাজের আগ্রহ থাকে না। খাবারে অনীহা, ঘুমের ব্যাঘাত ইত্যাদি ধরনের শারীরিক উপসর্গ দেখা দিতে পারে। এরকম মনের অবস্থা কয়েক সপ্তাহ ধরে চলতে থাকলে তা শরীরকেও প্রভাবিত করে, তখন সেটা দুশ্চিন্তার বিষয় হয়ে দাঁড়ায়।

গ লিমা বিষণ্ণতায় ভুগছে।

উদ্দীপকে দেখা যায়, লিমা ছোটবেলায় অনেক চঞ্চল ছিল। কিন্তু বড় হওয়ার সাথে সাথে একেবারে চুপচাপ হয়ে গেছে। ঠিকমতো খেতে চায় না, পড়তে চায় না, ঘুমাতে চায় না। কিছু বললে রাগ করে। এমতাবস্থায় মা তাকে ডা. শায়লার কাছে নিয়ে গেলে তিনি বিষণ্ণতার কিছু কারণ উল্লেখ করেন। যেমন– শিশু প্রতিপালনে অতিরিক্ত কঠোরতা বিষণ্ণতা আনতে পারে। সেখানে স্বাধীন ব্যক্তিসত্তা গড়ে উঠে না। তারা নিজেরা সিদ্ধান্ত নিতে পারে না, আত্মবিশ্বাস হারায়। এ ধরনের পরিবারের ছেলেমেয়েরা বিভিন্ন কারণে হতাশাগ্রস্ত থাকে, নিজেকে অপরাধী মনে করে।

পরিবারের বাবা-মায়ের দাম্পত্য কলহ, বিবাহ বিচ্ছেদ সন্তানদের মধ্যে বিষণ্ণতা সৃষ্টি করে। পরিবারের আর্থিক সংকট কৈশোরে ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিষণ্ণতা আনে।

সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের অবনতি, ঘনিষ্ঠ বন্ধুর সাথে মনোমালিন্য, বন্ধু কর্তৃক প্রত্যাখ্যান, বন্ধুত্বের ভাঙন বিষণ্ণতার সৃষ্টি করে।

পড়াশোনায় ব্যর্থতা ও অতিরিক্ত মানসিক চাপে বিষণ্ণতা দেখা দিতে পারে।

ঘ উদ্দীপকের লিমা বিষণ্ণতায় ভুগছে। মনোরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. শায়লা বিষণ্ণতা প্রতিকার ও প্রতিরোধে কিছু পরামর্শ প্রদান করেন; যা বিষণ্ণতা প্রতিরোধে অত্যন্ত সহায়ক ভূমিকা রাখবে বলে আমি মনে করি। বিষণ্ণতায় ছেলেমেয়েরা নিজেকে খুব একা ও অসহায় মনে করে। সামান্য কারণেই তারা কেঁদে ফেলে, ধীরে ধীরে তারা কর্মদক্ষতা হারায় এবং গুরুতর হলে আত্মহননের চিন্তা করে থাকে। এভাবে বিষণ্ণতায় অত্যন্ত ভয়াবহ পরিণতির সৃষ্টি হতে পারে।

এক্ষেত্রে বিষণ্ণতা প্রতিকার ও প্রতিরোধে ডা. শায়লার পরামর্শ অনুযায়ী করণীয় বিষয়গুলো হলো–

১. যেকোনো পরিস্থিতিকে ইতিবাচকভাবে মূল্যায়ন করতে শেখা।
২. যেকোনো ঘটনার ভালো দিকগুলো খুঁজে পেতে শেখা।
৩. জটিল অবস্থা মেনে নেওয়ার ধৈর্য তৈরি করা। নিজের চিন্তা, অনুভূতি বাবা-মা বা নির্ভরযোগ্য কারও কাছে প্রকাশ করা।
৪. শখ, বিনোদন; সৃজনধর্মী কাজ, খেলাধুলায় নিজেকে ব্যস্ত রাখা।
৫. অন্য কারও বিষণ্ণতায় তাকে সঙ্গ দেওয়া, তার প্রতি সহানুভূতিশীল হওয়া। সে যেন তার ব্যক্তিগত অনুভূতি অন্যের কাছে প্রকাশ করতে পারে তার সুযোগ সৃষ্টি করা।
৬. পরিস্থিতি যদি নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায় তাহলে মনোরোগ বিশেষজ্ঞদের শরণাপন্ন হওয়া।

উপরিউক্ত আলোচনা শেষে একথা নিঃসন্দেহে বলা যায়, বিষণ্ণতা প্রতিকার ও প্রতিরোধে ড. শায়লার পরামর্শটি অত্যন্ত কার্যকর ও তাৎপর্যপূর্ণ।

প্রশ্ন ১৫ ▸ বিষয়বস্তু : মানসিক চাপের কারণ

মামুনের বড় ভাই বিয়ে করেছে মাত্র ছয় মাস। তার ভাই বিয়ের চার মাস পর বিদেশ চলে যায়। এর ঠিক দু মাস পর হঠাৎ সংবাদ আসে তার ভাই সড়ক দুর্ঘটনায় মারাত্মক আহত হয়েছে। এ দুশ্চিন্তায় মা-বার বার মূর্ছা যাচ্ছেন; ভাবি ও পরিবারের অন্য সবাই কাঁদতে কাঁদতে অস্থির। তার মায়ের অবস্থা খুব খারাপ। একদিকে মা অন্যদিকে ভাইয়ের দুরবস্থার দুশ্চিন্তায় সে একেবারে নির্বাক হয়ে গেছে।

ক. বিষণ্ণতায় আক্রান্ত ছেলেমেয়েরা নিজেদেরকে কী মনে করে? ১
খ. বিষণ্ণতা দেখা দেওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ২
গ. "মামুনের মায়ের অসুস্থতার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. তুমি কি মনে কর মামুনের নির্বাক হয়ে যাওয়ার জন্য দায়ী পারিবারিক পরিবেশ ও মানসিক চাপ? বিশ্লেষণ কর। ৪

১৫নং প্রশ্নের উত্তর :

ক বিষণ্ণতায় আক্রান্ত ছেলেমেয়েরা নিজেদেরকে খুব একা ও অসহায় মনে করে।

খ বিষণ্ণতা এক ধরনের মানসিক অবস্থা যেখানে মনের অসুখী ও একঘেয়েমির অনুভূতি থাকে। যা কৈশোরে বিভিন্ন কারণে দেখা দেয়। বাবা-মার শিশু প্রতিপালনে অতিরিক্ত কঠোরতায় বিষণ্ণতা আনতে পারে। সেখানে স্বাধীন ব্যক্তিসত্তা গড়ে ওঠে না। তারা নিজেরা সিদ্ধান্ত নিতে পারে না, আত্মবিশ্বাস হারায়। এ ধরনের পরিবারের ছেলেমেয়েরা বিভিন্ন কারণে হতাশাগ্রস্ত থাকে এবং নিজেকে অপরাধী মনে করে। এছাড়াও সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের অবনতি, পড়াশুনায় ও প্রেমে ব্যর্থতা, অতিরিক্ত মানসিক চাপ ইত্যাদি কারণে বিষণ্ণতা দেখা দেয়।

গ উদ্দীপকের মামুনের মায়ের শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতার মূল কারণ মানসিক চাপ।

মানুষের মনের মধ্যে এমন কিছু চাপ মাঝে মধ্যে দেখা দেয়, যা স্নায়বিক চাপ সৃষ্টি করে। ফলে মনের মধ্যে বিরূপ প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। এ চাপ সহজে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না। এটা আমাদের সুস্থ স্বাভাবিক জীবনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি করে বা ছন্দপতন ঘটায়। এ নেতিবাচক চাপ আমাদের নানা শারীরিক প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে। যেমন– বুক ধড়ফড় করা, হাত-পা কাঁপা, জিহ্বা শুকিয়ে আসা, অস্থির ভাব, উত্তেজনাবোধ, আচরণে বিশৃঙ্খলা প্রভৃতি। দীর্ঘমেয়াদি ও তীব্র মানসিক চাপ শরীরে বিভিন্ন ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। যেমন– হৃদরোগ, উচ্চ রক্তচাপ, স্মৃতিশক্তি হ্রাস, ক্ষুধামন্দা, নিদ্রাহীনতা ইত্যাদি সমস্যার সৃষ্টি করে। আর এ মানসিক চাপগুলো সৃষ্টি হয় কোনো অপ্রত্যাশিত ঘটনা বা দুঃসংবাদে, পারিবারিক বিশৃঙ্খলা, দারিদ্রতা, বঞ্চনা, দুঃখ-বেদনা, নিরাপত্তার অভাববোধ থেকে। উদ্দীপকে দেখা যায়, সদ্য বিবাহিত মামুনের বড় ভাই বিদেশ যাওয়ার ঠিক ২ মাস পর সড়ক দুর্ঘটনায় মারাত্মক আহত হন। এ দুশ্চিন্তায় তার মা বার বার মূর্ছা যাচ্ছেন। সুতরাং বলা যায়, মামুনের মা হঠাৎ পাওয়া অপ্রত্যাশিত দুঃসংবাদে তীব্র মানসিক চাপ সহ্য করতে না পেরে অসুস্থ হয়ে পড়েছেন।

ঘ হ্যাঁ আমি মনে করি, মামুনের নির্বাক হয়ে যাওয়ার জন্য দায়ী পারিবারের বিপর্যস্ত পরিবেশ ও মানসিক চাপ।

আমাদের দৈনন্দিন জীবনে অনেক মানসিক চাপ মোকাবিলা করতে হয়। অনেক সময় এ চাপ আমরা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। কিন্তু বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আমরা তা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। এতে আমাদের মনে কষ্টের বা মানসিক চাপের সৃষ্টি হয়, যার ফলে আমাদের শারীরিক ও মানসিক ভারসাম্য নষ্ট হয়। মানসিক চাপ সহ্য করার ক্ষমতা সবার একরকম নয়। আবার চাপের প্রতি প্রতিক্রিয়াও সবার এক রকম হয় না। চাপের সময় অনেকে ধীরস্থির ও শান্ত থাকে, আবার অনেকে চাপের মুখে অস্থির ও উত্তেজিত হয়ে পড়ে। মানসিক চাপের সাথে ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব, বয়স, মানসিক গঠন, সম্মানবোধ ইত্যাদি বিষয়গুলো ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কযুক্ত। কেননা মানুষের মনের মধ্যে এমন কিছু চাপ মাঝে মধ্যে দেখা দেয় যা স্নায়বিক চাপ সৃষ্টি করে। ফলে মনের মধ্যে বিরূপ প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়, যা আমরা সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। ফলে তা আমাদের সুস্থ ও স্বাভাবিক জীবনে নানা প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে এবং নানা ধরনের শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়। এ সমস্ত মানসিক চাপের কারণে আমরা অস্থির ও উত্তেজিত হই এবং শরীরের অভ্যন্তরীণ ভারসাম্য নষ্ট হয়।

উপরিউক্ত আলোচনা শেষে বলা যায়, মামুনের পরিবারে দুর্ঘটনাজনিত এ বেদনাদায়ক পরিবেশের কারণে তার মানসিক অবস্থার অবনতি ঘটে।

অনুশীলনমূলক কাজ ও সমাধান

সৃজনশীল, সংক্ষিপ্ত, বহুনির্বাচনি ও দক্ষতা স্তরভিত্তিক প্রশ্নের উত্তর এবং চিন্তন দক্ষতা ও মেধাবিকাশে সহায়ক

পাঠ ১ ও ২ ● কৈশোরকালীন মনোসামাজিক সমস্যা

কাজ ১ ▶ আমাদের দেশে বিদ্যমান কিশোর অপরাধের কারণগুলো কী কী? ● পাঠ্যবই; পৃষ্ঠা ৭৪

সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : সমাজে বিদ্যমান কিশোর অপরাধগুলো চিহ্নিত করা।

কাজের প্রয়োজনীয়তা : আমাদের দেশে দিন দিন শুধু কিশোর অপরাধ বৃদ্ধি পাচ্ছে। কিশোর অপরাধ প্রতিরোধ করার জন্য অপরাধ সম্পর্কে জানা প্রয়োজন।

কাজের বিবরণ : কিশোর অপরাধ প্রতিটি সমাজের জন্য একটি উদ্বেগজনক সমস্যা। আমাদের দেশে বিদ্যমান কিশোর অপরাধের কারণগুলো নিচে উল্লেখ করা হলো–

- সামাজিক পরিবেশ, মৌলিক চাহিদা থেকে বঞ্চিত হয়ে খারাপ সঙ্গ এবং পাচারকারী ও বিভিন্ন ধরনের অপব্যবহারকারীদের সঙ্গী হয়ে শিশু-কিশোর অপরাধী হয়ে ওঠে।
- বঞ্চিত এবং অবহেলিত শিশু ও কিশোররা সহজেই এ ধরনের অপরাধমূলক কাজে জড়িয়ে পড়ে।
- পারিবারিক বন্ধনের অভাব বা পরিবারের অতিরিক্ত প্রশ্রয়।
- দরিদ্র বা ভগ্ন পরিবার অর্থাৎ মা-বাবার পৃথক বসবাস।
- মা-বাবার শিশু প্রতিপালন পদ্ধতি সঠিক না হলে শৃঙ্খলার অভাব, সন্তানের প্রতি অবহেলা কিশোর অপরাধী তৈরি করে।
- বংশগত কারণও কিশোর অপরাধ ঘটাতে পারে।
- যাদের আই কিউ বা বুদ্ধাংক কম তারা অপরাধে জড়াতে পারে।
- অনেক সময় সমবয়সী দলের চাপ কিশোর অপরাধী তৈরি করে।

কাজ ২ ▶ কিশোর অপরাধ প্রতিরোধ ও প্রতিকারে করণীয় বিষয়গুলোর তালিকা কর। ● পাঠ্যবই; পৃষ্ঠা ৭৪

সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : কিশোর অপরাধ প্রতিরোধ ও প্রতিকার করা।

কাজের প্রয়োজনীয়তা : কিশোর অপরাধ থেকে সমাজ ও দেশকে রক্ষা করার জন্য কিশোর অপরাধ প্রতিরোধ ও প্রতিকারে করণীয় বিষয়গুলো জানা প্রয়োজন।

কাজের বিবরণ : আমাদের দেশে উদ্বেগজনক হারে কিশোর অপরাধ বেড়ে চলেছে। কিশোর অপরাধ প্রতিকারে করণীয় বিষয়গুলোর তালিকা নিচে দেওয়া হলো–

১. কিশোর অপরাধীকে সংশোধনী প্রতিষ্ঠানে পাঠানো। সেখানে সাধারণ এবং বৃত্তিমূলক শিক্ষা দিয়ে তাদের আত্মনির্ভরশীল করে তোলে।
২. পরিবার এবং মা-বাবার সচেতনতা পরবর্তীতে তাদের অপরাধমূলক কাজ থেকে দূরে রাখবে। মা-বাবাকে শিশুর প্রতি যত্নবান হতে হবে।
৩. দলীয় অপরাধ প্রতিরোধে শিশুকে অপরাধপ্রবণ দল থেকে দূরে রাখা।

আমাদের দেশে কিশোর অপরাধ প্রতিরোধে করণীয় বিষয়গুলোর তালিকা নিচে দেওয়া হলো–

১. প্রতিটি পরিবারে সন্তানের সাথে মা-বাবার বন্ধন দৃঢ় করতে হবে।
২. পরিবারের প্রত্যেক সদস্যদের মধ্যে পারস্পরিক সুসম্পর্ক তৈরি করতে হবে। তাদের মধ্যে সম্পর্কের দূরত্ব থাকবে না।
৩. সন্তান প্রতিপালন বিষয়ে প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করতে হবে।

৪. অপরাধ জগতের খারাপ দিকগুলো তাদের সামনে তুলে ধরতে হবে।
৫. বিদ্যালয়ে কোনো অসুবিধা সৃষ্টি হলে তা সমাধানের ব্যবস্থা করতে হবে। পরিবার ও স্কুল কর্তৃপক্ষের যৌথ উদ্যোগে ছাত্রছাত্রীর যেকোনো সমস্যা সমাধান সহজ হবে।
৬. কিশোর বয়সে নিজেদের বন্ধুদল সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে।

পাঠ ৩ ● হতাশা ও বিষণ্ণতা

কাজ ▸ বিষণ্ণতার কারণগুলো উল্লেখ কর। এর পাশাপাশি প্রতিকারমূলক ব্যবস্থার সুপারিশ কর। ● পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ৭৬

✍ সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : কিশোরদের বিষণ্ণতা বোঝা এবং প্রতিকার করা।

কাজের প্রয়োজনীয়তা : বিষণ্ণতা মানুষকে অসুস্থ করে দেয়। ফলে কিশোর সর্বক্ষেত্রেই বাধাপ্রাপ্ত হয় এবং পিছিয়ে পড়ে। তাই বিষণ্ণতা দূর করতে হলে এর কারণগুলো জানা প্রয়োজন।

বিষণ্ণতার কারণ : বিষণ্ণতার কারণগুলো নিচে উল্লেখ করা হলো–
১. শিশু পালনে অতিরিক্ত কঠোরতা বিষণ্ণতা আনতে পারে। সেখানে স্বাধীন ব্যক্তিসত্তা গড়ে ওঠে না। আত্মবিশ্বাস হারায়, সিদ্ধান্ত নিতে পারে না। এ ধরনের পরিবারের শিশুরা হতাশাগ্রস্ত থাকে।
২. বাবা-মায়ের দাম্পত্য কলহ, বিবাহবিচ্ছেদ সন্তানের মধ্যে বিষণ্ণতা সৃষ্টি করে। পরিবারের আর্থিক সংকট ছেলেমেয়েদের মধ্যে বিষণ্ণতা সৃষ্টি করে।
৩. সমবয়সীদের সাথে সম্পর্কের অবনতি, ঘনিষ্ঠ বন্ধুর সাথে মনোমালিন্য, বন্ধু কর্তৃক প্রত্যাখ্যান।
৪. পড়াশুনায় ব্যর্থতা, অনাকাঙ্ক্ষিত প্রেমে ব্যর্থতা, অতিরিক্ত মানসিক চাপে বিষণ্ণতা দেখা দিতে পারে।

বিষণ্ণতার প্রতিকার : বিষণ্ণতা প্রতিকারে নিচের বিষয়গুলো সুপারিশ করা যায়–
১. যেকোনো পরিস্থিতিকে ইতিবাচকভাবে মূল্যায়ন করতে শেখা।
২. যেকোনো ঘটনার ভালো দিকগুলো খুঁজে পেতে শেখা।
৩. জটিল অবস্থা মেনে নেওয়ার ধৈর্য তৈরি করা। নিজের চিন্তা, অনুভূতি বাবা-মা বা নির্ভরযোগ্য কারও কাছে প্রকাশ করা।
৪. শখ, বিনোদন, সৃজনধর্মী কাজ, খেলাধুলায় নিজেকে ব্যস্ত রাখা।

পাঠ ৪ ● মানসিক চাপ

কাজ ▸ কোনো বিষয় বা ঘটনা যদি মানসিক চাপ সৃষ্টি করে তখন তুমি কী করবে? ● পাঠ্যবই: পৃষ্ঠা ৭৭

✍ সমাধান :

কাজের উদ্দেশ্য : মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পাওয়া।

কাজের প্রয়োজনীয়তা : প্রত্যহ জীবনে আমাদের অনেক ক্ষতিকারক ঘটনার সম্মুখিন হতে হয়। যার ফলে আমাদের মানসিক চাপ বেড়ে যায় এবং জীবন চলা শ্লথ হয়ে পড়ে। তাই এ মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য করণীয় বিষয়সমূহ জানা প্রয়োজন।

কাজের বিবরণ : দৈনন্দিন জীবনে নানা কারণে আমাদের মন খারাপ হয়। কখনো অন্য কারও কটু কথা বা অপ্রীতিকর আচরণে আমরা মনে কষ্ট পাই। নিজের ইচ্ছা বা চাহিদা পূরণ না হলে আমাদের মন খারাপ হয়। আবার কোনো দুঃসংবাদ বা ঘটনা আমাদের মনোকষ্টের কারণ হয়। এ মনের কষ্ট থেকেই সৃষ্টি হয় মানসিক চাপ। যদি কোনো বিষয় বা ঘটনা মানসিক চাপ সৃষ্টি করে তাহলে আমি নিচের কাজগুলো করব–
১. যথারীতি মনোবল বজায় রাখব।
২. ধৈর্যের সাথে পরিস্থিতির মোকাবিলা করব।
৩. পারিবারিক কারণে মানসিক চাপ সৃষ্টি হলে পরিবারের সবার সাথে আলোচনা করব।
৪. কারও বৈষম্যমূলক আচরণে মন খারাপ হলে তার সাথে কথা বলে নিজের মনের অবস্থা বোঝানোর চেষ্টা করব।
৫. সময়মতো ভালোভাবে পড়ব যেন পরীক্ষায় খারাপ করে হতাশায় পড়তে না হয়।
৬. কর্মপরিকল্পনা করে চলব যেন সময়মতো কাজ হয়। এভাবে মানসিক চাপ সৃষ্টি হবে না, জীবনে সাফল্য আসবে।
৭. মনে কোনো আতঙ্ক, ভয় বা দুর্ভাবনার সৃষ্টি হলে তা থেকে মুক্তির জন্য বিষয়টি নিয়ে বিশ্বস্ত নির্ভরযোগ্য বন্ধু, আত্মীয়স্বজন, শিক্ষকের সাথে আলাপ করব।
৮. বন্ধু নির্বাচনে সতর্ক থাকব। ভালো ও সৎ মানুষের সাথে বন্ধুত্ব করব।

PART 03 এক্সক্লুসিভ সাজেশন্স Exclusive Suggestions

মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক নির্বাচিত
১০০% প্রস্তুতি উপযোগী প্রশ্ন সংবলিত
এক্সক্লুসিভ সাজেশন্স

▶ স্কুল ও এসএসসি পরীক্ষায় সেরা প্রস্তুতির জন্য নিচের ছকে প্রদত্ত প্রশ্নসমূহের উত্তর ভালোভাবে অনুশীলন করবে।

বিষয়/ শিরোনাম	গুরুত্বসূচক চিহ্ন		
	7★ (সর্বাধিক গুরুত্বপূর্ণ)	5★ (তুলনামূলক গুরুত্বপূর্ণ)	3★ (কম গুরুত্বপূর্ণ)
বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর	PART 02 (অনুশীলন অংশ) এর সব বহুনির্বাচনি প্রশ্ন ও উত্তর স্কুল এবং এসএসসি পরীক্ষার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।		
সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর	১, ৪, ৫, ৯, ১২, ১৭, ১৯, ২০, ২৩, ২৬	২, ৭, ১৩, ১৫, ১৬, ২২, ২৪, ২৭, ২৯	১১, ১৮, ২৫, ২৮
জ্ঞানমূলক প্রশ্ন ও উত্তর	১, ৪, ৬, ৭, ১৫, ১৮, ২৪	২, ৮, ১২, ২০, ২৫, ২৭, ২৮	৩, ৫, ১১, ১৯, ২২
অনুধাবনমূলক প্রশ্ন ও উত্তর	১, ৫, ১০, ১৮, ২১	২, ৭, ১১, ১৫, ১৯	৩, ৮, ১৬, ১৭
সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর	১, ৫, ৯, ১২, ১৫	২, ৬, ৮, ১১	৪, ৭, ১৪

PART 04

যাচাই ও মূল্যায়ন
Assessment & Evaluation

অধ্যায়ের প্রস্তুতি যাচাই ও মূল্যায়নের জন্য প্রশ্নব্যাংক এবং মডেল টেস্ট ও উত্তরমালা

প্রস্তুতি যাচাই উপযোগী সংক্ষিপ্ত ও সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

মাস্টার ট্রেইনার প্যানেল কর্তৃক প্রণীত

প্রস্তুতি যাচাই উপযোগী সংক্ষিপ্ত প্রশ্নব্যাংক

১। কৈশোরকালীন মনোসামাজিক সমস্যা সংক্ষেপে লেখ।
২। কৈশোরকাল কী? সংক্ষেপে লেখ।
৩। মনোস্তাত্ত্বিকরা কিশোর অপরাধ চিহ্নিত করেন কীভাবে?
৪। বয়ঃসন্ধি বয়সের আগে অপরাধমূলক কাজ করে কীভাবে?
৫। কিশোর অপরাধের লক্ষন সম্পর্কে লেখ।
৬। সংশোধনী প্রতিষ্ঠান কী? সংক্ষেপে লেখ।
৭। কিশোর অপরাধ প্রতিরোধে করণীয় কী কী?
৮। বিষণ্নতার কয়েকটি লক্ষণ লেখ।
৯। মানসিক চাপের কারণ লেখ।

উত্তরসূত্র : নিজে চেষ্টা কর। উত্তরের যথার্থতা যাচাইয়ের জন্য এ বইয়ের ২০১–২০৩ পৃষ্ঠার **সংক্ষিপ্ত উত্তর-প্রশ্ন** অংশ দেখ।

প্রস্তুতি যাচাই উপযোগী সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

প্রশ্ন ১ ▶ ১৫ বছরের মেয়ে জবা। লেখাপড়ায় বেশ ভালো। বাবা-মায়ের অনেক স্বপ্ন তাকে নিয়ে। তাদের আশা এসএসসি-তে জবা বড় ধরনের সফলতা নিয়ে আসবে। তবে আজকাল জবার আচরণে অনেক পরিবর্তন এসেছে। তাকে বেশ দুশ্চিন্তাগ্রস্ত দেখায় এবং প্রায়ই অসুস্থ থাকে। জবার ছোট ভাই শান্তর বয়স ১৩ বছর। সে মায়ের অনেক আদরের। তার কোনো আবদার মা ফেলেন না। সে স্কুলে অমনোযোগী এবং বাইরে বন্ধুদের সাথে বেশি সময় কাটায়।

ক. কৈশোরকাল কাকে বলে? ১
খ. মনোসামাজিক সমস্যা বলতে কী বোঝ? ২
গ. উদ্দীপকে জবার আচরণে যে সমস্যা প্রকাশ পেয়েছে তার কারণ এবং উত্তরণের উপায়সমূহ বিশ্লেষণ কর। ৩
ঘ. উদ্দীপকে শান্তর আচরণ নিয়ন্ত্রণে বাবা-মা কী কী পদক্ষেপ নিতে পারেন বলে তুমি মনে কর? মতামত দাও। ৪

উত্তরসূত্র : ২০৬ পৃষ্ঠার ২ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

প্রশ্ন ২ ▶ সেতু ও সুমা দুই বান্ধবী এবার এসএসসি পরীক্ষা দিবে। সেতু বান্ধবীদের সাথে কখনো বেড়াতে যেতে চায় না। সে সবসময় একা থাকতে পছন্দ করে। পরীক্ষার প্রস্তুতিও তার ভালো না। এ নিয়ে বেশিরভাগ সময় তার মন খারাপ থাকে। অপরদিকে, সুমার পরীক্ষার সময় যতই এগিয়ে আসছে পড়তে বসলেই মনে হয়, তার কিছুই শেষ হয়নি। এ চিন্তায় সে খাওয়া-দাওয়া ছেড়ে দিয়ে অস্থির হয়ে উঠেছে। পরীক্ষার চিন্তায় তার হাত-পা কাঁপে।

ক. শালদুধ কাকে বলে? ১
খ. কাদের আচরণ সংশোধনের জন্য সংশোধনী কেন্দ্রে রাখা হয়? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. সেতুর মধ্যে কোন ধরনের মনোসামাজিক সমস্যা দেখা দিয়েছে? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. উদ্দীপকে সুমার মনোসামাজিক সমস্যা থেকে উত্তরণের উপায় বিশ্লেষণ কর। ৪

উত্তরসূত্র : ২০৬ পৃষ্ঠার ৩ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৩ ▶ সোহানের বাবা-মা দু জনই উচ্চপদস্থ সরকারি কর্মকর্তা। তারা নিজেদের নিয়ে সবসময় ব্যস্ত থাকেন। তাদের মধ্যে সবসময় ঝগড়া-বিবাদ লেগেই থাকে। সোহান ঠিকমতো পড়াশোনা করে না। বখাটে ছেলেদের সাথে মেশে। এক রাতে সে নেশাগ্রস্ত অবস্থায় বাড়ি ফেরে। এ অবস্থায় বাবা-মা সোহানকে নিয়ে ডাক্তারের কাছে গেলে তিনি বলেন, "একমাত্র আপনারাই পারেন সোহানের অবস্থার পরিবর্তন ঘটাতে।"

ক. বিকাশ কী? ১
খ. কিশোর অপরাধ বলতে কী বোঝ? ২
গ. সোহানের মাদকাসক্ত হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. সোহানের ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শটির যথার্থতা কতটুকু? তোমার মতামত দাও। ৪

উত্তরসূত্র : ২০৭ পৃষ্ঠার ৪ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৪ ▶ দশম শ্রেণির ছাত্রী মরিয়ম ইদানীং ক্লাসে খুব চুপচাপ থাকে। কারও কথায় সাড়া দিতে চায় না। এমনকি সে তার পছন্দের কাজগুলোতেও আগ্রহ পায় না। অপরদিকে, সহপাঠী লিটন প্রায়ই ক্লাসে অনুপস্থিত থাকে। ক্লাস ফাঁকি দিয়ে বন্ধুদের সাথে বেড়াতে যায়। একদিন বন্ধুদের সাথে মজা করতে গিয়ে একটি বাড়িতে ঢিল ছুড়ে জানালার কাচ ভেঙে ফেলে। ঘটনাটি তার এক প্রতিবেশী দেখে ফেলে। তিনি মন্তব্য করেন, "লিটনের বাবা-মায়ের সন্তান প্রতিপালন বিষয়ে আরও সচেতন হওয়া প্রয়োজন।"

ক. সুখের তিনটি 'এ' দিয়ে কী বোঝানো হয়? ১
খ. অন্তর্মুখী সমস্যা কীভাবে ছেলেমেয়েদের মধ্যে মানসিক ও আবেগীয় জটিলতা সৃষ্টি করে? ২
গ. উদ্দীপকে মরিয়মের মধ্যে কোন ধরনের সমস্যা ফুটে উঠেছে? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. লিটনের সমস্যাটি প্রতিরোধে প্রতিবেশীর মন্তব্যটির যথার্থতা বিশ্লেষণ কর। ৪

উত্তরসূত্র : ২০৮ পৃষ্ঠার ৫ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৫ ▶ ৯ম শ্রেণির ছাত্রী পমি বেশ উৎসাহী ও কৌতূহলী। সে বিদ্যালয়ের গার্ল গাইডস, রেড ক্রিসেন্টসহ সকল সহশিক্ষা কার্যক্রমে অংশ গ্রহণ করে। কয়েকদিন আগে একটি দুর্ঘটনায় তার বাবা মারা যান। এরপর থেকে সে রাতে ঘুমাতে পারে না এবং তেমন কথাও বলে না। সারাক্ষণ চুপচাপ থাকে। তার বড় বোন ডালিয়া সব সময় তার পাশে থেকে পরিস্থিতি মোকাবেলায় সহযোগিতা করে।

ক. কিশোর অপরাধ কাকে বলে? ১
খ. হতাশা ও বিষণ্নতা বলতে কী বোঝায়? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. পমির বয়সী শিশুদের মানসিক চাপের কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. পমির মানসিক চাপ উত্তরণের ক্ষেত্রে বড় বোনের ভূমিকা উদ্দীপকের আলোকে বিশ্লেষণ কর। ৪

উত্তরসূত্র : ২০৯ পৃষ্ঠার ৮ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

প্রশ্ন ৬ ▶ নাহিদের বয়স ১৪ বছর। কিছুদিন যাবৎ লক্ষ করা যাচ্ছে যে সে ঠিকমতো স্কুলে যাচ্ছে না, মা-বাবার সাথে খারাপ ব্যবহার করছে, বাসায় দেরি করে ফিরছে। সারাক্ষণ বন্ধুবান্ধবের সাথে আড্ডা, তাস খেলা– এগুলো নিয়ে ব্যস্ত। তাকে কিছু বললেই বাড়ি ছেড়ে চলে যাওয়ার হুমকি দেয়। মা-বাবা খুব অসহায় বোধ করে।

ক. মনোসামাজিক সমস্যা কী? ১
খ. মানসিক চাপ বলতে কী বোঝ? বর্ণনা কর। ২
গ. উদ্দীপকে নাহিদ কী ধরনের সমস্যায় ভুগছে? বিশ্লেষণ কর। ৩
ঘ. নাহিদের উক্ত সমস্যাটি প্রতিরোধে আমাদের কী কী ব্যবস্থা নেওয়া উচিত বলে তুমি মনে কর। ৪

উত্তরসূত্র : ২১১ পৃষ্ঠার ১১ নং প্রশ্নোত্তরের অনুরূপ।

অধ্যায়ভিত্তিক মডেল টেস্ট

গার্হস্থ্য বিজ্ঞান

সময় : ৩ ঘণ্টা; পূর্ণমান : ৭৫

সময়—২৫ মিনিট **বহুনির্বাচনি অভীক্ষা** (প্রতিটি প্রশ্নের মান ১) মান—২৫

[সরবরাহকৃত বহুনির্বাচনি অভীক্ষার উত্তরপত্রে প্রশ্নের ক্রমিক নম্বরের বিপরীতে প্রদত্ত বর্ণসংবলিত বৃত্তসমূহ হতে সঠিক/ সর্বোৎকৃষ্ট উত্তরের বৃত্তটি বল পয়েন্ট কলম দ্বারা সম্পূর্ণ ভরাট কর। সকল প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। প্রশ্নপত্রে কোনো প্রকার দাগ/চিহ্ন দেওয়া যাবে না।]

১. পারিবারিক বিপর্যয়ের প্রধান সমস্যা কোনটি?
ক আর্থিক সংকট খ ভালোবাসা
গ বিশ্বাস ঘ অসুস্থতা

২. সমাজের মূল ভিত্তি কী?
ক মানুষ খ গৃহ
গ স্কুল ঘ পরিবার

৩. বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ কী?
ক কারিগরি শিক্ষা
খ স্কুল শিক্ষা
গ বৃত্তি প্রদান
ঘ নৈশ শিক্ষা

৪. মানসিক চাপ থেকে রক্ষা পাওয়ার উপায় হলো—
i. ধৈর্য ধারণ করা
ii. কর্ম পরিকল্পনা করা
iii. বন্ধু নির্বাচনে সতর্কতা
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

৫. বিষণ্ণতা কোন ধরনের সমস্যা?
ক শারীরিক খ মানসিক
গ সামাজিক ঘ আচরণিক

■ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ৬ ও ৭নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
সেফাতের জীবনের লক্ষ্য একজন সফল ডাক্তার হওয়া। মেডিকেল কলেজ ভর্তি পরীক্ষায় ভালো ফলাফল অর্জনের জন্য সে কঠোর পরিশ্রম করছে। পরীক্ষা সন্নিকটে চলে আসায় সে এক ধরনের মানসিক চাপ অনুভব করে এবং অসুস্থ হয়ে পড়ে।

৬. উদ্দীপকে সেফাত কোন ধরনের মানসিক চাপ অনুভব করছে?
ক ইতিবাচক চাপ
খ অন্তর্মুখী চাপ
গ নেতিবাচক চাপ
ঘ বহির্মুখী চাপ

৭. এ ধরনের মানসিক চাপ যে ধরনের প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে তা হলো—
i. কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি করে
ii. স্বাভাবিক জীবনে ছন্দপতন ঘটায়
iii. আচরণে বিশৃঙ্খলা তৈরি করে
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ ii ও iii
গ i ও iii ঘ i, ii ও iii

৮. নিচের কোন আচরণটি বহির্মুখী সমস্যাকে নির্দেশ করে?
ক মাদকাসক্তি খ হতাশা
গ খাদ্যে অনীহা ঘ ঘুমের সমস্যা

৯. কৈশোরের অন্তর্মুখী মনোসামাজিক সমস্যার শিশুদের কোন সমস্যার সৃষ্টি হয়?
ক মাদকাসক্তির
খ স্কুল পালানোর
গ খাদ্যে অনীহার
ঘ মিথ্যা কথা বলার

১০. বাংলাদেশ শিশু আইন কত সালে পাস হয়?
ক ১৯৬৯ সালে খ ১৯৭০ সালে
গ ১৯৭২ সালে ঘ ১৯৭৪ সালে

১১. শিশু পালনে অতিরিক্ত কঠোরতা যা আনে—
ক দুঃখ খ বিষণ্ণতা
গ সুখ ঘ আনন্দ

১২. সন্তানদের মধ্যে বিষণ্ণতা আসার অন্যতম কারণ কোনটি?
ক আর্থিক সচ্ছলতা
খ সন্তান ও মা বাবার বন্ধনহীনতা
গ সন্তানদের সঙ্গ দেওয়া
ঘ মা বাবার স্নেহ

■ নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ১৩ ও ১৪নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
অষ্টম শ্রেণির ছাত্রী আফসানা হাসিখুশি মেয়ে। তার বাবা মায়ের মধ্যে সুসম্পর্ক না থাকায় হঠাৎ করে সে বদলে যায়। এক সময় সে আত্ম হননের চেষ্টা করে।

১৩. আফসানা বদলে যাওয়ার কারণ কী?
ক শারীরিক পরিবর্তন
খ মা-বাবার বিচ্ছেদ
গ বিষণ্ণতা
ঘ অসুস্থতা

১৪. আফসানার আচরণগত পরিবর্তনের যথার্থ কারণ হলো—
i. পারিবারিক বিপর্যয়
ii. অতিরিক্ত শাসন
iii. অতিরিক্ত মানসিক চাপ
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

১৫. কৈশোরের অন্তর্মুখী সমস্যা—
ক মাদকাসক্তি
খ হতাশায় ভোগা
গ মারামারি করা
ঘ অপরাধমূলক কাজ করা

১৬. কান্নো আসতে পারে—
ক অতি আনন্দে খ বিষণ্ণতায়
গ অতি খুশিতে ঘ অকারণে

১৭. শিশু পালনে অতিরিক্ত কঠোরতায় যা আনে—
ক বিষণ্ণতা খ দুঃখ
গ সুখ ঘ আনন্দ

১৮. মেয়েদের কিশোর অপরাধ ধরা হয় কত বছরের কম অপরাধকে?
ক ১৭ বছর খ ১৮ বছর
গ ১৯ বছর ঘ বছর

১৯. অপরিকল্পিত অপরাধ করে থাকে কারা?
ক শিশুরা খ নবজাতকরা
গ কিশোররা ঘ কৈশোররা

২০. নিজের চাহিদা পূরণ না হলে—
ক মনে আনন্দ লাগে
খ মনে সুখ লাগে
গ মন খারাপ লাগে
ঘ মুখে হাসি ফুটে

২১. মানসিক চাপ হতে পারে—
ক দুই ধরনের খ তিন ধরনের
গ চার ধরনের ঘ পাঁচ ধরনের

২২. কিশোর অপরাধের ধরনগুলো হলো—
i. স্কুল পালানো
ii. মারামারি
iii. চুরি, ছিনতাই
নিচের কোনটি সঠিক?
ক i ও ii খ i ও iii
গ ii ও iii ঘ i, ii ও iii

২৩. কৈশোরকাল x থেকে y বছর বয়স। এখানে x ও y এর সাথে মিল রয়েছে কোন বয়সের?
ক ৫ থেকে ১০ বছর
খ ১১ থেকে ১৮ বছর
গ ১৯ থেকে ১২ বছর
ঘ ২৬ থেকে ৩০ বছর

২৪. কিশোর অপরাধের কারণ হলো—
ক পরিবারের শৃঙ্খলা থাকা
খ পরিবারে শৃঙ্খলার অভাব
গ মা-বাবার সুশিক্ষা
ঘ শিশুর সঠিক প্রতিপালন

২৫. দুর্যোগ মোকাবিলায় পরিবারের সদস্যদের কী করা উচিত?
ক একত্রিত হওয়া
খ আয় বাড়ানো
গ আত্মবিশ্বাস বাড়ানো
ঘ প্রতিবেশীর যোগাযোগ রক্ষা

উত্তরমালা ▸ বহুনির্বাচনি অভীক্ষা

১	ঘ	২	ঘ	৩	ক	৪	ঘ	৫	খ	৬•	ক	৭	ঘ	৮	ক	৯	গ	১০	ঘ	১১	খ	১২	খ	১৩	খ
১৪	খ	১৫	খ	১৬	গ	১৭	ক	১৮	খ	১৯	গ	২০	গ	২১	ক	২২	ঘ	২৩	খ	২৪	খ	২৫	ক		

সময়—২ ঘণ্টা ৩৫ মিনিট (সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্ন ও সৃজনশীল প্রশ্ন) মান—৫০

সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্ন (প্রতিটি প্রশ্নের মান ২)

যেকোনো ৫টি প্রশ্নের উত্তর দাও : ২ × ৫ = ১০

১। কৈশোরের সামাজিক কুফল সম্পর্কে লেখ।
২। কিশোর অপরাধের লক্ষণ সম্পর্কে লেখ।
৩। বিষণ্নতার কয়েকটি লক্ষণ লেখ।
৪। মানসিক চাপ কী? সংক্ষেপে লেখ।
৫। মানসিক চাপের কারণ লেখ।
৬। শিশুরা নিজেকে অপরাধী মনে করে কেন?
৭। নেতিবাচক চাপ কী? সংক্ষেপে লেখ।

সৃজনশীল প্রশ্ন (প্রতিটি প্রশ্নের মান ১০)

যেকোনো ৪টি প্রশ্নের উত্তর দাও : ১০ × ৪ = ৪০

১। ইমনের বয়স ১৩ বছর। সে মাঝে মাঝে স্কুল পালায়, ক্লাসে সে অমনোযোগী। তার স্কুলের শিক্ষক তাদের বাড়িতে এসে জানতে পারেন ইমনের বাবা-মা আলাদা বসবাস করেন।
ক. প্রতিরোধ ব্যবস্থা কী? ১
খ. কৈশোরে খাবারে অনাসক্তির কারণ ব্যাখ্যা কর। ২
গ. ইমনের বয়সী ছেলেমেয়েদের অপরাধী হয়ে উঠার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. ইমনকে এই অবস্থা থেকে বের করে আনা সম্ভব কিনা —উত্তরের সপক্ষে যুক্তি দাও। ৪

২। ১৬ বছরের মেয়ে রিমা। লেখাপড়ায় বেশ ভালো। বাবা-মায়ের অনেক স্বপ্ন তাকে নিয়ে। তাদের আশা এসএসসি-তে রিমা বড় ধরনের সফলতা নিয়ে আসবে। তবে আজকাল রিমার আচরণে অনেক পরিবর্তন এসেছে। তাকে বেশ দুশ্চিন্তাগ্রস্ত দেখায় এবং প্রায়ই অসুস্থ থাকে। রিমার ছোট ভাই রাহাতের বয়স ১৪ বছর। সে মায়ের অনেক আদরের। তার কোনো আবদার মা ফেলেন না। সে স্কুলে অমনোযোগী এবং বাইরে বন্ধুদের সাথে বেশি সময় কাটায়।
ক. কৈশোরকাল কাকে বলে? ১
খ. মনোসামাজিক সমস্যা বলতে কী বোঝ? ২
গ. উদ্দীপকে রিমার আচরণে যে সমস্যা প্রকাশ পেয়েছে তার কারণ এবং উত্তরণের উপায়সমূহ বিশ্লেষণ কর। ৩
ঘ. উদ্দীপকে রাহাতের আচরণ নিয়ন্ত্রণে বাবা-মা কী কী পদক্ষেপ নিতে পারেন বলে তুমি মনে কর? মতামত দাও। ৪

৩। তন্ময়ের বাবা-মা দু জনই উচ্চপদস্থ সরকারি কর্মকর্তা। তারা নিজেদের নিয়ে সবসময় ব্যস্ত থাকেন। তাদের মধ্যে সবসময় ঝগড়া-বিবাদ লেগেই থাকে। তন্ময় ঠিকমতো পড়াশোনা করে না। বখাটে ছেলেদের সাথে মেশে। এক রাতে সে নেশাগ্রস্ত অবস্থায় বাড়ি ফেরে। এ অবস্থায় বাবা-মা তন্ময়কে নিয়ে ডাক্তারের কাছে গেলে তিনি বলেন, "একমাত্র আপনারাই পারেন তন্ময়ের অবস্থার পরিবর্তন ঘটাতে।"
ক. বিকাশ কী? ১
খ. কিশোর অপরাধ বলতে কী বোঝ? ২
গ. তন্ময়ের মাদকাসক্ত হওয়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. তন্ময়ের ক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শটির যথার্থতা কতটুকু? তোমার মতামত দাও। ৪

৪। রবি শ্রেণিতে প্রায়ই না বলে বন্ধুদের টিফিন, বই, খাতা পেন্সিল নিয়ে নেয়। শ্রেণির কেউ এর প্রতিবাদ করলে মারধর করে। রবির সহপাঠী শাকিল পড়ালেখায় অমনোযোগী। শ্রেণিতে শিক্ষক কোনো প্রশ্ন করলেই তার হাত-পা কাঁপে, জিহ্বা শুকিয়ে যায়, বুক ধড়ফড় করে।
ক. জয় অসংগতা কী? ১
খ. ৭৫ বছর বয়সের ব্যক্তির কাজ করার ক্ষমতা কমে যায় কেন?— ব্যাখ্যা কর। ২
গ. রবির কাজগুলো কোন ধরনের মনো-সামাজিক সমস্যাকে নির্দেশ করছে? ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. উক্ত পরিস্থিতি থেকে উত্তরণ শাকিল নিজেই করতে পারে— এর যথার্থতা বিশ্লেষণ কর। ৪

৫। ৯ম শ্রেণির ছাত্র শাওন পড়াশুনায় খুবই মনোযোগী। তার বাবা একজন সরকারি কর্মকর্তা। বদলিজনিত কারণে তাকে নতুন একটি স্কুলে ভর্তি করা হয়। নতুন পরিবেশে এসে সে মারামারি, স্কুল পালানো এসব অপরাধে লিপ্ত হয়ে পড়ে। হঠাৎ এ ধরনের পরিবর্তন দেখে পরিবারের সবাই চিন্তিত।
ক. শিশুর প্রথম খাবার কী? ১
খ. মনোসামাজিক সমস্যা বলতে কী বোঝায়? ব্যাখ্যা কর। ২
গ. শাওন এ ধরনের অপরাধে জড়িয়ে পড়ার কারণ ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. শাওনকে এ ধরনের অপরাধ থেকে দূরে রাখার জন্য কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করা যেতে পারে? তোমার মতামত দাও। ৪

৬। সামিনের বয়স ১৬ বছর। কিছুদিন যাবৎ লক্ষ করা যাচ্ছে যে সে ঠিকমতো স্কুলে যাচ্ছে না, মা-বাবার সাথে খারাপ ব্যবহার করছে, বাসায় দেরি করে ফিরছে। সারাক্ষণ বন্ধুবান্ধবের সাথে আড্ডা, তাস খেলা— এগুলো নিয়ে ব্যস্ত। তাকে কিছু বললেই বাড়ি ছেড়ে চলে যাওয়ার হুমকি দেয়। মা-বাবা খুব অসহায় বোধ করে।
ক. মনোসামাজিক সমস্যা কী? ১
খ. মানসিক চাপ বলতে কী বোঝ? বর্ণনা কর। ২
গ. উদ্দীপকে সামিন কী ধরনের সমস্যায় ভুগছে? বিশ্লেষণ কর। ৩
ঘ. সামিনের উক্ত সমস্যাটি প্রতিরোধে আমাদের কী কী ব্যবস্থা নেওয়া উচিত বলে তুমি মনে কর। ৪

৭ ডা. শায়লা মনোরোগ বিশেষজ্ঞ। লিমার চিকিৎসার জন্য তার মা ডা. শায়লার কাছে নিয়ে এসেছেন। কারণ সে ছোটবেলায় অনেক চঞ্চল ছিল। কিন্তু বড় হওয়ার সাথে সাথে একেবারে চুপচাপ হয়ে গেছে, ঠিকমতো খেতে চায় না, পড়তে চায় না, ঘুমাতে চায় না, শুধু ফ্যাল ফ্যাল করে চেয়ে থাকে। সবার কাছ থেকে সে দূরে দূরে থাকে, কিছু করতে বললে রাগ করে। কারণ পড়াশুনা নিয়ে তার বাবা-মা প্রচন্ড চাপে রাখে তাকে। সব শুনে ডা. শায়লা তার মাকে বিষণ্নতার কারণ, লক্ষণ ও তার প্রতিকার এবং প্রতিরোধের উপায় সম্পর্কে বিস্তারিত বুঝিয়ে বলেন।
ক. কৈশোরে মনোসামাজিক সমস্যা কয় ধরনের? ১
খ. বিষণ্নতা বলতে কী বোঝায়? ২
গ. ডা. শায়লা লিমার বিষণ্নতার যে কারণগুলো উল্লেখ করলেন তা বিস্তারিত ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. উদ্দীপকের লিমার বিষণ্নতা প্রতিকার ও প্রতিরোধের জন্য ডা. শায়লার পরামর্শটি বিশ্লেষণ কর। ৪

উত্তরসূত্র ▶ সংক্ষিপ্ত-উত্তর প্রশ্ন

১ ▶ ২০১ পৃষ্ঠার ২ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৩ ▶ ২০২ পৃষ্ঠার ১৮ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৫ ▶ ২০৩ পৃষ্ঠার ২৯ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৭ ▶ ২০২ পৃষ্ঠার ২৬ নং প্রশ্ন ও উত্তর
২ ▶ ২০২ পৃষ্ঠার ৯ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৪ ▶ ২০২ পৃষ্ঠার ২৪ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৬ ▶ ২০২ পৃষ্ঠার ২০ নং প্রশ্ন ও উত্তর

উত্তরসূত্র ▶ সৃজনশীল প্রশ্ন

১ ▶ ২০৫ পৃষ্ঠার ১ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৩ ▶ ২০৭ পৃষ্ঠার ৪ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৫ ▶ ২১০ পৃষ্ঠার ৯ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৭ ▶ ২১৩ পৃষ্ঠার ১৪ নং প্রশ্ন ও উত্তর
২ ▶ ২০৬ পৃষ্ঠার ২ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৪ ▶ ২০৮ পৃষ্ঠার ৬ নং প্রশ্ন ও উত্তর | ৬ ▶ ২১১ পৃষ্ঠার ১১ নং প্রশ্ন ও উত্তর