

(৫) চমুটোকা লিখা (Write short notes)

- (i) কৈশোৰ কালৰ সামাজিক বিকাশ
Social development during adolescence.
- (ii) সামাজিক বিকাশৰ স্তৰবোৰ
Stages of social development
- (iii) কিশোৰ-কিশোৰীৰ সামাজিক সম্বন্ধৰ ক্ষেত্ৰত পৰিয়ালৰ প্ৰভাৱ
Influence of family in social relationships of adolescents.
- (iv) কিশোৰ-কিশোৰীৰ সামাজিক সম্বন্ধৰ ক্ষেত্ৰত সমনীয়াৰ প্ৰভাৱ।
Influence of peers in social relationship of adolescents.
- (v) সামাজিক সমায়োজনৰ কাৰকবোৰ
Factors of social adjustment.

(৬) উত্তৰ লিখা (Write answers)

- (i) সামাজিক বিকাশ কি? কিশোৰ-কিশোৰীৰ সামাজিক বিকাশৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।
What is social development? Discuss about the social development of adolescents.
- (ii) কিশোৰ-কিশোৰীৰ মাজত সামাজিক সম্বন্ধৰ বিকাশত পৰিয়ালৰ প্ৰভাৱ আলোচনা কৰা।
Discuss the influence of family in developing social relationship among the adolescents.
- (iii) কিশোৰ-কিশোৰীৰ মাজত সামাজিক সম্বন্ধৰ বিকাশত সমনীয়াৰ প্ৰভাৱ আলোচনা কৰা।
Discuss the influence of peers in developing social relationship among the adolescents.
- (iv) সামাজিকভাৱে পৰিপক্ক ব্যক্তিৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ লিখা। কিশোৰ-কিশোৰীৰ সামাজিক বিকাশত শিক্ষকৰ ভূমিকা আলোচনা কৰা।
Write the characteristics of socially mature individual. Discuss the role of teachers in social development of adolescents.



চতুৰ্থ অধ্যায়

আৱেগিক আৰু ব্যক্তিত্ব বিকাশ (Emotional and Personality Development)



- আৱেগিক বিকাশৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ (Characteristics of Emotional Development)
- কৈশোৰ কালত ব্যক্তিত্বৰ পৰিৱৰ্তন (Personality changes during adolescence)
- কৈশোৰৰ সমাযোজনৰ সমস্যাবোৰ (Adjustment Problems of Adolescence)
- সামাজিক সমাযোজনত প্ৰভাৱিত কৰা কাৰকবোৰ (Factors affecting Social Adjustment)

প্ৰস্তাৱনা (Introduction)

ব্যক্তিৰ জীৱনত আৱেগে এক গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে আৰু ব্যক্তিৰ ব্যক্তিগত আৰু সামাজিক জীৱনত বৰঙণি আগবঢ়ায়। ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্বৰ সকলোবোৰ দিশতে আৱেগে প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰে। সকলো জীৱ-জন্তুৱেই নিজ নিজভাৱে আবেগৰ অভিজ্ঞতা বিভিন্ন পৰিস্থিতি সাপেক্ষে অনুভৱ কৰে। পৰিৱেশৰ পৰা পোৱা ইন্দ্ৰিয় অনুভূতিৰ সহায়ত ব্যক্তিয়ে মনত সুখ বা দুখৰ অভিজ্ঞতাৰ সৃষ্টি কৰে। সুখ-দুখৰ অনুভূতি সৃষ্টি কৰিব পৰা আৱেগ হৈছে এক দেহ-মানসিক অৱস্থা। আৱেগৰ ইংৰাজী প্ৰতিশব্দ 'Emotion' লেটিন ভাষাৰ 'Emovere' শব্দৰ পৰা আহিছে। এই শব্দৰ অৰ্থ হ'ল 'to excite' বা 'to agitate' অৰ্থাৎ 'আলোড়িত কৰা বা 'হিন্দোলিত কৰা'। আৱেগ এটা সম্পূৰ্ণ ব্যক্তি-নিষ্ঠ মানসিক অৱস্থা আৰু সেয়ে একেটা পৰিৱেশেই বিভিন্ন ব্যক্তিৰ বাবে বিভিন্ন ধৰণৰ আৱেগৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। বিখ্যাত মনোবিজ্ঞানী উদৱৰ্থৰ মতে, "আৱেগ হ'ল প্ৰাণীৰ এক উত্তেজিত অৱস্থা, আৱেগ অনুভৱ কৰা মানুহজনৰ বাবে ই এক অনুভূতিৰ উত্তেজিত অৱস্থা আৰু বাহিৰৰ নিৰীক্ষকৰ বাবে ই হ'ল সেই ব্যক্তিজনৰ পেশী আৰু গ্ৰন্থিৰ অনিয়মীয়া কাৰ্য'। ব্যক্তি এজনৰ জীৱনৰ প্ৰাৰম্ভিক সময় অৰ্থাৎ শৈশৱ কালৰ পৰাই আৱেগৰ

বিকাশ নহয় আৰু ব্যক্তিৰ গোটেই জীৱনজুৰি আবেগ অব্যাহত থাকে। আবেগৰ বশৱৰ্তী হৈ ব্যক্তিয়ে বিকাশৰ বিভিন্ন পৰ্যায়ত ভিন্ন কাৰ্য সম্পাদন কৰে। ব্যক্তিৰ সমস্ত ক্ৰিয়াকলাপৰ অন্তৰালত নিহিত শক্তিৰ উৎস হৈছে আবেগ। আবেগিক বিকাশৰ ফলস্বৰূপেই ব্যক্তি এজনৰ ব্যক্তিত্বৰো বিকাশ হয়। আবেগৰ ক্ষেত্ৰত সমস্যাৰ সৃষ্টি হ'লে ব্যক্তি এজনৰ সমাযোজনাৰ সমস্যাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

আবেগিক বিকাশৰ ধাৰণা (Concept of Emotional Development) :

মানুহ আৰু জীৱ-জন্তুৰ অন্তৰত উদ্ভৱ হোৱা এক স্বাভাৱিক অভিপ্ৰায় হ'ল প্ৰবৃত্তি যাৰ সহায়ত মানুহ আৰু জীৱ-জন্তুৱে যিকোনো পৰিস্থিতিতে আদৰ্শভাৱে ক্ৰিয়া কৰে। এই প্ৰবৃত্তিবোৰ জৈৱিকভাৱে উদ্ভৱ হয়। বিভিন্ন মনোবিজ্ঞানীয়ে প্ৰবৃত্তিবোৰক বিভিন্ন ধৰণে শ্ৰেণীকৰণ কৰিছে। প্ৰতিটো প্ৰবৃত্তিমূলক ক্ৰিয়াৰ তিনিটা দিশ আছে: যেনে—জ্ঞানমূলক, অনুভূতিমূলক আৰু ক্ৰিয়াত্মক। প্ৰবৃত্তিৰ অনুভূতিমূলক দিশটোকেই আবেগ বোলা হয়। মানৱ জীৱনৰ প্ৰতিটো স্তৰতে আবেগ বিদ্যমান হৈ থাকে আৰু ইয়াৰ বিকাশৰ যিকোনো স্তৰতে জাগৃত কৰিব পাৰি। আবেগিক বিকাশ বুলিলে সাধাৰণতে শিশুৰ অনুভূতিৰ সজাগতা আৰু নিয়ন্ত্ৰণৰ উন্নত অৱস্থা আৰু পৰিৱৰ্তিত পৰিৱেশত সেই অনুভূতিৰ যোগেদি কেনেকৈ প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰদৰ্শন কৰিব পাৰে তাকে বুজায়। শিশু এজনৰ শৈশৱকালৰ পৰাই আবেগিক বিকাশ আৰম্ভ হয়।

মানৱৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ এক প্ৰধান দিশ হ'ল আবেগিক বিকাশ। ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশত বিভিন্ন আবেগ যেনে—প্ৰেম বা ভালপোৱা, খং, ভয় আদিয়ে গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। দৈহিক বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ বাহিৰেও আমাৰ সামাজিক, নৈতিক, বৌদ্ধিক, সৌন্দৰ্যবোধক বিকাশ আদিও আবেগিক বিকাশৰ লগত ঘনিষ্ঠভাৱে সম্বন্ধিত হৈ থাকে আৰু এইবোৰ বিকাশৰ দিশ আবেগিক আচৰণ আৰু অভিজ্ঞতাৰ দ্বাৰা নিয়ন্ত্ৰিত হয়। এজন ব্যক্তিৰ আবেগৰ উচ্চসীমা অতিক্ৰম হ'লে হৃদপিণ্ডত স্পন্দন তীব্ৰতৰ হয়, ৰক্তচাপ বৃদ্ধি হয়, শ্বাস-প্ৰশ্বাস অনিয়মীয়া হয় আৰু মুখৰ প্ৰকাশভংগীৰ পৰিৱৰ্তন ঘটে। ব্যক্তি বিশেষে আবেগ বেলেগ বেলেগ হয়।

বিকাশৰ স্তৰভেদে আবেগিক বিকাশৰ মাত্ৰা পৃথক পৃথক। শৈশৱ কালত আবেগৰ প্ৰকাশৰ বাবে শিশুৱে যি প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰদৰ্শন কৰে, বাল্যকালত সেই প্ৰতিক্ৰিয়া ভিন্ন হয়। কৈশোৰ কালত কিশোৰ-কিশোৰীয়ে বিমূৰ্তভাৱেও আবেগিক আচৰণ প্ৰকাশ কৰিব পাৰে। বয়স বৃদ্ধিৰ লগতে ব্যক্তিৰ আবেগিক বিকাশ আৰু পৰিপক্বতা বৃদ্ধি হয়। ভাষাৰ বিকাশৰ লগে লগে ল'ৰা-ছোৱালীৰ আবেগৰ প্ৰকৃতিৰ জটিলতা বৃদ্ধি পায়। গতিকে ক'ব পাৰি যে ব্যক্তি এজন সৰ্বাংগীন বিকাশৰ বাবে আবেগ হৈছে এবাৰ উদ্দীপক যাৰ যোগেদি সৰ্বাত্মক বিকাশ সম্ভৱ কৰিব পাৰি।

কৈশোৰ কালৰ আৱেগিক বিকাশৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ (Characteristics of Emotional Development of Adolescence Period) :

শিশুসকলৰ তুলনাত কিশোৰ-কিশোৰীৰ আৱেগিক বিকাশৰ ক্ষেত্ৰত পাৰ্থক্য দেখিবলৈ পোৱা যায়। কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ আৱেগিক জীৱন অতি সংবেদনশীল আৰু দ্ৰুত প্ৰতিক্ৰিয়াশীল। কৈশোৰ কালত ব্যক্তি আৱেগিক ভাৰসাম্যহীনতাৰ সন্মুখীন হয়। আৱেগিক অভিজ্ঞতাৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত এই সময়ছোৱাক ধুমুহা আৰু পীড়নৰ সময় বোলা হয়। কৈশোৰকালৰ দৰে বিকাশৰ আন কোনো স্তৰতে আৱেগিক শক্তি বিপদজনক নহয়। কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে আৱেগৰ ওপৰত নিয়ন্ত্ৰণ পোৱাটো এক কঠিন কাম। আৱেগিক বিকাশে এই সময়ত চূড়ান্ত ৰূপ লাভ কৰে। সকলো প্ৰকাৰৰ আৱেগ যেনে—সংশয়, ভয়, প্ৰেম বা ভালপোৱা, খং আদিবোৰ এই সময়ত বৃদ্ধি পায়। শিশুসকলৰ দৰে কৈশোৰ কালতো আৱেগিক অভিজ্ঞতা অস্থিৰ হোৱা দেখা যায়। আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়াৰ ক্ষেত্ৰত কিশোৰ-কিশোৰীসকল স্থিৰ নহয়। তেওঁলোকৰ আৱেগ অতি সঘনাই পৰিবৰ্তিত হৈ থাকে। ই. এ. পিল (E. A. Peel) ৰ দৃষ্টিভঙ্গীত, “কৈশোৰ কালৰ আৱেগিক জীৱনৰ প্ৰধান বৈশিষ্ট্য আনুগত্যতা, যুথ, বিদ্যালয় আৰু দলৰ লগত সম্বন্ধিত আৰু কিশোৰ-কিশোৰীৰ অৱস্থান্তৰ প্ৰকৃতিৰ লগত আন্তৰিকভাৱে সম্বন্ধিত” (The main features of the emotional life of adolescent concern the loyalties, gang, school and group and are intimately connected with the transitional nature of adolescents)।

কৈশোৰ কালৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ আৱেগিক বিকাশৰ কেতবোৰ বৈশিষ্ট্য তলত দিয়া ধৰণে আলোচনা কৰিব পাৰি।

(১) জটিলতা (Complexity) : শিশুৰে কৈশোৰকাল লাভ কৰা সময়লৈকে বহুতো আৱেগিক উৎক্ষেপন আৰু পীড়নৰ মুখামুখি হয়। পৰিৱেশত লাভ কৰা অভিজ্ঞতাৰ ফলস্বৰূপে তেওঁলোকৰ আৱেগিক বিকাশ অধিক জটিল বিধৰ হৈ উঠে। বাহ্যিকভাৱে প্ৰকাশ কৰা আৱেগিক প্ৰতিক্ৰিয়াৰে কিশোৰ-কিশোৰীসকলক বুজি উঠাটো এক কঠিন কাম কিয়নো তেওঁলোকে নিজ মনৰ প্ৰকৃত আৱেগ-অনুভূতি লুকুৱাই ৰাখি কৃত্ৰিম ৰূপত তাক প্ৰকাশ কৰি উঠিবলৈ শিকে। এই সময়ত কিশোৰ-কিশোৰীৰ আৱেগৰ ক্ষেত্ৰত এক জটিল অন্তৰ্মুখী ভাৱ-অনুভূতি আৰু আচৰণ দেখিবলৈ পোৱা যায়।

(২) বিমূৰ্ত আৱেগৰ বিকাশ (Development of Abstract Emotion) : সাধাৰণতে শৈশৱ আৰু বাল্যকালত শিশুসকলে আৱেগিক অনুভূতিস্বৰূপ ভাল-লগা, বেয়া-লগা আদিবোৰ বাস্তৱৰ মূৰ্ত বিষয়বস্তুৰ জৰিয়তে প্ৰকাশ কৰে। কিন্তু কৈশোৰ কালত ইয়াৰ পৰিৱৰ্তন ঘটে। কিশোৰ-কিশোৰীসকলে ভাল-লগা, বেয়া-লগা, আৱেগ-অনুভূতিবোৰ বিমূৰ্ত বিষয়ৰ যোগেদি প্ৰকাশ কৰে। এই বিমূৰ্ত আৱেগবোৰ ভাৱমূলক আৰু তত্ত্বমূলক প্ৰকৃতিৰ। বিমূৰ্ত আৱেগ যেনে—সত্যতা, সুন্দৰতা, মানৱীয়তা, ন্যায়, সমতা, নৈতিকতা আদিৰ যোগেদি কিশোৰ-কিশোৰীয়ে আৱেগিক জীৱনত পৈণতা লাভ কৰি উঠে।

(৩) ব্যাপক আৰেগিক অনুভূতি (**Widened Emotional Feeling**) : শিশুসকল ডাঙৰ হোৱাৰ লগে লগে অতীতৰ ভিত্তিত ভৱিষ্যতৰ বাবে কল্পনা কৰে আৰু সেয়ে কিশোৰ-কিশোৰীসকল কিছু ক্ষেত্ৰত সহশীল হয়। এয়া সুখদায়ক অনুভূতি। আকৌ কোনো পৰিস্থিতিত তেওঁলোকৰ খং, ৰাগ, বিৰক্তি, হিংসা, ঘৃণা আদি তীব্ৰতৰ হয়। এয়া হ'ল দুখদায়ক অনুভূতি। সুখদায়ক আৰু দুখদায়ক অনুভূতিৰ বাবে তেওঁলোকৰ আৰেগত ব্যাপকতা দেখিবলৈ পোৱা যায় আৰু আৰেগিক অনুভূতিত অনিয়ন্ত্ৰিত ৰূপ দেখা যায়। কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ সকলো ধৰণৰ আৰেগতে ব্যাপকতা দেখিবলৈ পোৱা যায়।

(৪) আৰেগ বিতৰণৰ ক্ষমতা (**Capacity of Sharing Emotions**) : বাল্যকালত শিশুসকল আৰেগ নিয়ন্ত্ৰণৰ বাবে দক্ষ নাছিল। কিন্তু কিশোৰ-কিশোৰীসকলে আনৰ ভাৱ-অনুভূতি আৰু আনৰ লগত আৰেগ বিতৰণৰ দক্ষতা আদিৰ লগত জড়িত। কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ আৰেগিৰ অভিজ্ঞতা বিতৰণে চূড়ান্ত অৱস্থা লাভ কৰে যেতিয়া তেওঁলোকে আন ব্যক্তিৰ লগত সম্বন্ধ স্থাপন কৰে আৰু আনৰ সুখত সুখ অনুভৱ কৰে। এই সময়ছোৱাত কিশোৰ-কিশোৰীয়ে উচ্চ গুণমানবিশিষ্ট প্ৰৱণতা প্ৰকাশ কৰে আৰু আনৰ সুখ-আনন্দৰ বাবে নিজৰ ত্যাগ স্বীকাৰ কৰাৰ বাবেও প্ৰস্তুত হয়। তেওঁলোকৰ আত্মকেন্দ্ৰিক আৰেগ-অনুভূতি এই সময়ছোৱাত দেখিবলৈ পোৱা নাযায়।

(৫) নিঃসংগতা সহ্যকৰণ (**Toleration of Aloneness**) : কিশোৰ-কিশোৰীসকলে এই সময়ছোৱাত নিঃসংগ অনুভূতি বিকশাই তোলে। কেতিয়াবা কেতিয়াবা তেওঁলোকে ঘৰত অকলে থাকিও ভাল পায়। তেওঁলোকে নিঃসংগতাত থকাৰ কাৰণ হ'ল আৰেগৰ অতিৰ্চয় আৰু তিক্ততাৰ পৰা উপসম লাভৰ বাবে কৰা এক প্ৰয়াস। এই সহ্যকৰণ কাৰ্যৰ যোগেদি কিশোৰ-কিশোৰীয়ে বাস্তৱ পৰিস্থিতিৰ উত্তেজনাৰ পৰা নিজক আঁতৰাই ৰাখি মনত শান্তি লাভৰ বাবে চেষ্টা কৰে। নিঃসংগপ্ৰিয় কিশোৰ-কিশোৰীসকলে গল্প, কবিতা উপন্যাস আদি ৰচনা কৰাও দেখা যায়।

(৬) সহানুভূতিশীলতা (**Fellow Feeling**) : শৈশৱ আৰু বাল্যকালৰ আত্মকেন্দ্ৰিক মনোভাৱ কৈশোৰ কালত সহানুভূতিশীল হোৱা দেখা যায়। বিভিন্ন সামাজিক পৰিস্থিতিত উত্তেজনা সহ্য কৰিব পৰা ক্ষমতা কিশোৰ-কিশোৰীৰ বৃদ্ধি পায়। সমাজৰ আন লোকৰ লগত সম-অনুভূতি প্ৰকাশ কৰি মনৰ ঐক্য-সংহতিৰ ভাব আৰু আচৰণ প্ৰকাশ কৰিব পাৰে। এই সহানুভূতিশীলতাৰ কাৰণ হ'ল আত্ম-নিয়ন্ত্ৰণ। আনৰ সুখত সুখী আৰু আনৰ দুখত দুখী হোৱা কিশোৰ-কিশোৰীসকলে সামাজিক স্বার্থৰ যোগেদি ঐক্যমতত উপনীত হ'ব পাৰে। নিজ দেশ, সম্প্ৰদায়, ধৰ্ম আদিৰ প্ৰতি তেওঁলোকৰ ভালপোৱাৰ ভাৱ অধিক শক্তিশালী হোৱা দেখা যায়।

(৭) ধ্বংসাত্মক আবেগ (Violent Emotions) : কৈশোৰ কালৰ আবেগিক অভিজ্ঞতা ব্যাপক পৰিসৰৰ হোৱা বাবে ই কেতিয়াবা নিয়ন্ত্ৰাধীন হৈ ধ্বংসাত্মক ৰূপ ধাৰণ কৰে। প্ৰাপ্তবয়স্কসকলৰ বাবে সাধাৰণ মানৰ হোৱা ঘটনা এটা যুৱক-যুৱতীসকলৰ বাবে অসাধাৰণ হোৱা দেখা যায়। ইয়াৰ ফলত বিশেষকৈ যুৱকসকলে ধ্বংসাত্মক আৰু বক্তৃক্ষয়ী অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰে। এই ধ্বংসাত্মক আবেগ সৃষ্টিৰ কেতবোৰ কাৰণ হ'ল—স্থিৰতাৰ অভাৱ, আবেগ-অনুভূতি প্ৰকাশত নিয়ন্ত্ৰণহীনতা, ভাৱবৃত্তিৰ দ্বাৰা প্ৰভাৱিত হোৱা, আবেগিক প্ৰভাৱত চিন্তা কৰা আদি।

(৮) যৌন উত্তেজনা (Sexual Excitement) : কৈশোৰ কাল যৌন ক্ষমতা বিকাশৰ সময়। কিশোৰ-কিশোৰীৰ দৈহিক পৰিৱৰ্তনৰ বাবে লাজ, ভয়, শংকা আদি আবেগৰ বিকাশ হয়। যৌন জীৱনৰ পৰিৱৰ্তনৰ পৰিস্থিতিত তেওঁলোকে সুস্থ আৰু স্বাভাৱিকভাৱে সমাযোজন কৰিব নোৱাৰে। ইয়াৰ উপৰিও কামভাৱৰ বশৱৰ্তী হৈ তেওঁলোকে বিপৰীত লিংগৰ প্ৰতি আকৰ্ষিত হয় আৰু সুখদায়ক দৈহিক অনুভূতি পাবলৈ বিচাৰে। ফলস্বৰূপে তেওঁলোকৰ ক্ৰিয়া-আচৰণ আৰু ভাব-অনুভূতিত উৎসাহ-উদ্দীপনা আৰু চঞ্চলতা দেখিবলৈ পোৱা যায়।

(৯) আত্ম-সন্মানবোধ (Sense of Self-respect) : কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালী অধিক আত্ম-সচেতন হৈ উঠে। সেয়ে তেওঁলোকে আনৰ নেতিবাচক মনোভাৱ, অযুক্তিকৰ সমালোচনা, আত্মসন্মানত লগাকৈ কোৱা কথা আদিবোৰ সহ্য কৰিব নোৱাৰি আবেগিক হৈ পৰে। নিজ ব্যক্তিত্ব গঠনৰ প্ৰতি আত্ম-সচেতন হোৱা বাবে আৰু আত্ম-বিশ্বাস থকা বাবে নিজৰ আত্ম-সন্মানত আঘাত কৰিবলৈ বিচৰা সকলো অশুভ প্ৰচেষ্টাৰ তেওঁলোকে বিৰোধিতা কৰে। এই বিৰোধিতা, অভিভাৱক বা শিক্ষকসকলৰ বিৰুদ্ধেও কৰা দেখা যায়।

(১০) আনুগত্যতা বৃদ্ধি (Loyalties Expand) : শিশুসকলৰ ঘৰুৱা পৰিৱেশতেই আবেগিক বিকাশ প্ৰক্ৰিয়া আৰম্ভ হয় আৰু কৈশোৰকালত এই প্ৰক্ৰিয়া ঘৰ আৰু ওচৰ-চুবুৰীয়াৰ বাহিৰলৈ সম্প্ৰসাৰিত হয়। সমনীয়া দল আৰু বিভিন্ন ক্ষেত্ৰৰ নেতাসকলৰ লগত এই আনুগত্যতা চিনাক্ত কৰিব পৰা যায়।

(১১) আশা আৰু আকাংক্ষাৰ পুনৰীক্ষণ (Reviewing of Hopes and Aspirations) : কৈশোৰকাল জীৱনৰ এনে এক সময় যেতিয়া কোনো এজন ব্যক্তিৰ ভৱিষ্যত জীৱনৰ বিষয়ে আশা-আকাংক্ষা থাকে। কিছুসংখ্যক কিশোৰ-কিশোৰীয়ে নিজ লক্ষ্যত উপনীত হ'বৰ বাবে বাস্তৱভিত্তিক কাৰ্য কৰে আৰু বহুতো কিশোৰ-কিশোৰী এই ক্ষেত্ৰত কল্পনাৰ পৃথিৱীত বিচৰণ কৰে।

(১২) আবেগৰ বিস্তাৰণ (Expansions of Emotions) : শৈশৱ কালত গৃহত আৰম্ভ হোৱা আবেগিক বিকাশ কৈশোৰ কালত গৃহ আৰু ওচৰ-চুবুৰীয়াৰ সীমা অতিক্ৰম কৰি বিস্তাৰিত হয়।

আবেগিক ক্ষেত্ৰত তেওঁলোকক সমনীয়াৰ দল আৰু বিভিন্ন ক্ষেত্ৰৰ নেতাৰ লগত আন্তঃক্ৰিয়া কৰা দেখা যায়।

(১৩) অতিমাত্রা আবেগ (**Too much of Emotion**) : সুখদায়ক আৰু দুখদায়ক দুয়োবিধ আবেগেই কৈশোৰ কালত মাত্রাধিক ৰূপত আত্মপ্ৰকাশ কৰি উঠে। আনন্দ, উল্লাস, প্ৰেম-প্ৰীতি, আশা আদি অনিয়ন্ত্ৰিত ৰূপত প্ৰকাশ হয় যাৰ ফলত বয়সস্থলোক সকলে অস্থিত অনুভৱ কৰে। একেদৰে দুখদায়ক অনুভূতি স্বৰূপ খং, ৰাগ, বিৰক্তি, হিংসা, ঘৃণা আদিও মাত্রাধিক ৰূপত প্ৰকাশ হৈ উঠে। কিশোৰ-কিশোৰীৰ আবেগৰ প্ৰকাশত শালীনতা আৰু সহনশীলতা দেখা নাযায়।

(১৪) নিসংগপ্ৰিয়তা (**Love of Loneliness**) : কিশোৰ-কিশোৰীসকল নিসংগপ্ৰিয় হোৱাও দেখা যায়। আবেগিক আতিচৰ্য আৰু তিজতাৰ পৰা উপসম লাভৰ বাবে তেওঁলোকে বন্ধুবৰ্গ আৰু পৰিয়ালবৰ্গৰ সামাজিক পৰিস্থিতিৰ পৰা আঁতৰত কেতিয়াবা অকলে স্বীয়চিন্তন (**Autistic Thinking**) কৰিব বিচাৰে। এনে কাৰ্যই তেওঁলোকক মনত শান্তি প্ৰদান কৰিব আৰু পৰিস্থিতিৰ উত্তেজনা উপসম কৰাত সহায় কৰিব।

(১৫) পৰাণুভৱতা (**Empathy**) : কৈশোৰ কালৰ আবেগ-অনুভূতিয়ে আত্মকেন্দ্ৰিকতাৰ পৰিসৰ অতিক্ৰম কৰে আৰু আনৰ সুখ-দুখ নিজৰ কৰি লোৱাৰ প্ৰৱণতা কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ মাজত বিকশিত হৈ উঠে। এইয়া হ'ল পৰাণুভৱতা। এই বৈশিষ্ট্যৰ বাবে তেওঁলোকে নিজৰ সুখ-দুখৰ কথা নাভাবি আনৰ সুখৰ বাবে ত্যাগ স্বীকাৰ কৰিব পৰা মানসিক প্ৰৱণতা বিকশাই তোলে। বাস্তৱ জীৱনত এই বৈশিষ্ট্যৰ বহুতো দৃষ্টান্ত দেখিবলৈ পোৱা যায়।

গতিকে ক'ব পাৰি যে ওপৰোক্ত আবেগিক দিশৰ বৈশিষ্ট্যবোৰৰ যোগেদি কিশোৰ-কিশোৰীৰ আবেগৰ বিকাশৰ বিষয়ে ধাৰণা কৰিব পাৰি।

কিশোৰ-কিশোৰীৰ কেতবোৰ সাধাৰণ আবেগ (**Some Common Emotions of Adolescents**) :

অধ্যয়নৰ পৰা মনোবিজ্ঞানীসকলে ধাৰণা লাভ কৰিছিল যে শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ আবেগিক প্ৰতিক্ৰিয়াৰ মাজত পাৰ্থক্য আছে। কিশোৰ-কিশোৰীৰ কেতবোৰ সাধাৰণ আবেগৰ বিষয়ে তলত চমু বৰ্ণনা আগবঢ়োৱা হ'ল—

(১) প্ৰেম আৰু মৰম (**Love and Affection**) : শিশুৰ প্ৰেম বা ভালপোৱা কোনো কাৰণৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল নহয়। কিন্তু কিশোৰ-কিশোৰীৰ প্ৰেম বা ভালপোৱা কাৰণভিত্তিক। এইটো কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে সম্ভৱ নহয় যে বিনা কাৰণত কিবা এটা ভাল পাব বা মৰম কৰিব। তেওঁলোকৰ বন্ধুত্বৰ পৰিসৰ সীমিত। পৰিয়াল, ওচৰ সম্বন্ধ, বন্ধু আৰু সহপাঠীৰ মাজত ই সীমাবদ্ধ। শিশুতকৈ কিশোৰ-

কিশোৰীৰ আবেগ বেছি গভীৰ। সেয়ে শিশুতকৈ কিশোৰ-কিশোৰীৰ প্ৰেম বা ভালপোৱা বেছি স্থায়ী। যদি কিশোৰ-কিশোৰীয়ে কোনোবাক ভাল পায় তেন্তে তেওঁলোকে সেই ব্যক্তিজনৰ লগত সম্বন্ধ স্থাপন কৰিব বিচাৰে। যদি সম্বন্ধ স্থাপন নহয় তেতিয়া তেওঁলোক দুখ পায়। কিশোৰ-কিশোৰীৰ প্ৰেম বা ভালপোৱাৰ প্ৰকাশভংগী অধিক নিয়ন্ত্ৰিত। তেওঁলোকে ভালপোৱা জনক পাবলৈ বিচাৰে আৰু ভালপোৱাজনৰ বাবে কিবা এটা কৰিব বিচাৰে গিল্লিলেণ্ড (Gilliland) নামৰ মনোবিজ্ঞানীজনৰ মতে বাল্যকালৰ মৰম বা ভালপোৱা যৌনতামূলক নহয়, কিন্তু কৈশোৰকালত মৰম বা ভালপোৱা হ'ল আনন্দৰ এক উৎস। কৈশোৰকালৰ প্ৰেম বা ভালপোৱাৰ আবেগ যৌনতামূলক হোৱাও দেখা যায়। প্ৰেম ভালপোৱাৰ ক্ষেত্ৰত কিশোৰ-কিশোৰীয়ে বিপৰীত লিংগৰ ব্যক্তিৰ লগত সম্বন্ধ বন্ধা কৰে।

(২) আনন্দ (Joy) : আনন্দ হ'ল এক ধনাত্মক আবেগ। শিশুসকলৰ দৰে কিশোৰ-কিশোৰীৰো বেছিভাগ আনন্দৰ উৎস হ'ল ভাল দৈহিক স্বাস্থ্য। মনোবিজ্ঞানীসকলৰ মতে সুস্থ দৈহিক স্বাস্থ্যই কিশোৰ-কিশোৰীক বিভিন্ন ধৰণৰ আনন্দ প্ৰদান কৰে। যেনে—

- (ক) যদি কিশোৰ-কিশোৰীসকল সুস্বাস্থ্যৰ অধিকাৰী হয়, দক্ষতাপূৰ্ণ আৰু সু-সমায়োজিত হয়, তেতিয়া তেওঁলোকে আনন্দ উপভোগ কৰে।
- (খ) কিশোৰ-কিশোৰীয়ে যদি নিজৰ অসুস্থিহিত আৰু আৰ্জিত শক্তি ক্ষমতাবোৰ প্ৰকাশ কৰাৰ বাবে সুবিধা লাভ কৰে তেন্তে ই তেওঁলোকৰ বাবে আনন্দৰ উৎস হৈ পৰে।
- (গ) কিশোৰ-কিশোৰীৰ আনন্দৰ আন এক কাৰণ হ'ল উচাত্মীকা ভাৱ। সকলো কিশোৰ-কিশোৰীয়ে জীৱনত সংশয় আৰু নিৰাপত্তাহীনতাৰ সন্মুখীন হয়। যদি এই পৰিৱেশৰ বিপৰীতাৱস্থা তেওঁলোকে লাভ কৰে তেন্তে ই তেওঁলোকক আনন্দ দিয়ে। প্ৰথম বিভাগত পৰীক্ষাত উত্তীৰ্ণ হোৱা, ছাত্ৰ-সংগঠনৰ নিৰ্বাচনত জয়ী হোৱা, খেল-ধেমালি আৰু অন্যান্য প্ৰতিযোগিতাত প্ৰথম হোৱা আদিয়ে কিশোৰ-কিশোৰীক উচাত্মীকা অনুভূতি প্ৰদান কৰে।

(৩) দুশ্চিন্তা (Worry) : দুশ্চিন্তা হ'ল কল্পনাপ্ৰসূত ভয়। ইয়াৰ কাৰণ হ'ল ভয়ৰ পৰিৱেশৰ পুনৰাবৃত্তিকৰণ। কল্পনাপ্ৰৱণতা মানসিক বিকাশৰ লগত গভীৰভাৱে সম্বন্ধিত হৈ থাকে। বহু মনোবিজ্ঞানীয়ে ইয়াক দুৰ্ভাৱনা (anxiety) হিচাপে ব্যাখ্যা কৰে। দুশ্চিন্তা বা দুৰ্ভাৱনা হ'ল এক আৱেগিক অৱস্থা যি কেৱল বৰ্তমানতেই নহয়, ভৱিষ্যতেও ব্যাপ্ত হৈ থাকে। কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ দুশ্চিন্তাৰ কাৰণবোৰ হ'ল—

- (ক) বিদ্যালয়ৰ কাৰ্য,
- (খ) পৰীক্ষা,
- (গ) বিদ্যালয়ৰ সমস্যা যেনে শিক্ষকৰ বৈষম্যমূলক আচৰণ, অযুক্তিকৰ গৃহকাৰ্য, মনোযোগ দিয়াত অক্ষম হোৱা, কেনেকৈ পঢ়িব লাগে সেয়া নজনা, বিফলতাৰ সংশয় আদি।

(ঘ) কিশোৰ-কিশোৰী আৰু মাক-দেউতাকৰ মাজত বুজাবুজিৰ অভাৱ, মাক-দেউতাকৰ বেমাৰী অৱস্থা, বিবাহৰ জটিলতা, বন্ধুৰ স্বাস্থ্য, ধনৰ সমস্যা, দুৰ্বল ব্যক্তিত্ব আদি গৃহৰ সমস্যা।

(৪) **ভয় (Fear)** : ভয় হ'ল এক গুৰুত্বপূৰ্ণ নেতিবাচক আবেগ। নিজৰ পূৰ্ব অভিজ্ঞতাৰ ভিত্তিত কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ ভয় আবেগ অনুভূত হয়। ব্যক্তিভেদে ভয়ৰ কাৰণবোৰ বেলেগ বেলেগ হয়। বয়সৰ লগে লগে ভয়ৰ কাৰণবোৰো বেলেগ বেলেগ হয়। পৰিৱেশীয় আৰু কল্পনাপ্ৰসূত কাৰণৰ বাবে কিশোৰ-কিশোৰীৰ ভয়ভাৱ জাগে। আহিবলগীয়া কাৰ্য বা ঘটনাৰ বাবে তেওঁলোকে ভয় কৰে। ব্যক্তিগত আৰু সামাজিক কাৰণৰ বাবেও কিশোৰ-কিশোৰীৰ ভয় ভাৱ জাগে। কিশোৰ-কিশোৰীৰ ভয়ক তিনিটা ভাগত ভাগ কৰিব পাৰি। যেনে—

(ক) বিভিন্ন বস্তু যেনে—সাপ, কুকুৰ, বাঘ, অচিনাকী শব্দ, সিংহ, উৰাজাহাজ আদিৰ পৰা সৃষ্টি হোৱা ভয়।

(খ) বিভিন্ন সামাজিক কাৰণৰ বাবে ভয় ভাৱ জাগে। সামাজিক কাৰণবোৰ হ'ল—

(i) অচিনাকী মানুহক লগ কৰাৰ ভয়,

(ii) অচিনাকী বা বয়স্ক মানুহৰ সংগৰ ভয়,

(iii) আনৰ সন্মুখত বক্তৃতা প্ৰদান বা বিষয় বৰ্ণনা কৰাৰ ভয়

(iv) অকলশৰে কোঠাত থকাৰ ভয়

(v) বিপৰীত লিংগৰ ব্যক্তিক লগ কৰাৰ ভয়।

(গ) বিভিন্ন ব্যক্তিগত কাৰণ যেনে—দৰিদ্ৰতা, দুৰাৰোগ্য বেমাৰ, অবৈধ হোৱা, অসমৰ্থতা, চাকৰিৰ পৰা বৰ্খাস্ত কৰা, বদনাম, পৰীক্ষাত অকৃতকাৰ্যতা, বিবাহ, অনৈতিক কাৰ্য-কলাপ আদি।

বয়স বৃদ্ধিৰ লগে লগে কিশোৰ-কিশোৰীৰ যুক্তি আৰু বোধ শক্তিৰ বিকাশ হয় আৰু ভয়ভাৱ কমিবলৈ ধৰে।

(৫) **খং (Anger)** : খং হ'ল পৰিৱেশীয় উদ্দীপকৰ প্ৰতি প্ৰদান কৰা আৰ্জিত প্ৰতিক্ৰিয়া। ই সামাজিক প্ৰকৃতিৰ। কিশোৰ-কিশোৰীৰ খংৰ কাৰণ প্ৰায়েই সামাজিক হোৱা দেখা যায়। খং অনুভূতি প্ৰকাশ কৰাৰ বাবে কিশোৰ-কিশোৰীয়ে সুবিধা নাপালে তেওঁলোক বিৰক্ত হয় আৰু মানসিক যন্ত্ৰণাৰ সন্মুখীন হয়। কিশোৰ-কিশোৰীৰ খংৰ কেতবোৰ কাৰণ হ'ল—

(ক) বস্তুগত দিশত অসফলতা

(খ) শিক্ষক, পিতৃ-মাতৃ, জ্যেষ্ঠ, সমনীয়াৰদ্বাৰা জোকোৱা কাৰ্য,

(গ) ব্যতিব্যস্ত কৰা,

(ঘ) নিজৰ ইচ্ছাৰ বিপৰীতে কাম কৰা,

(৬) নিন্দাত্মক মন্তব্য, কৰ্মত অসফল, উৎসৱত আমন্ত্ৰণ নকৰা আদি।

(৬) **ঈৰ্ষা (Jealousy)** : ঈৰ্ষা হ'ল এক ঋণাত্মক আবেগ আৰু ই সামাজিক প্ৰকৃতিৰ। ঈৰ্ষাৰ পৰাই খংৰ উৎপত্তি হয়। পৰ্যবেক্ষণৰ পৰা দেখা যায় যে এটা সময়ত কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে প্ৰিয় হোৱা বস্তু বা বিষয় এটা আন এক সময়ত ঈৰ্ষাৰ কাৰণ হয়। যদি ই অবিৰামভাৱে চলি থাকে তেন্তে ইয়াৰ ফলত জটিলতাৰ সৃষ্টি হয়।

কিশোৰ-কিশোৰীৰ আবেগ অধ্যয়নৰ পদ্ধতিবোৰ (Methods of Studying Emotions of Adolescents) :

শিশুসকলৰ আবেগ অধ্যয়ন কৰাটো সহজ যদিও কিশোৰ-কিশোৰীৰ ক্ষেত্ৰত ই এক জটিল কাম। কিয়নো কিশোৰ-কিশোৰীৰ নিজৰ আচৰণ আনে পৰ্যবেক্ষণ কৰাটো নিবিচাৰে আৰু ইয়াক ব্যক্তিগত কথা বুলি গণ্য কৰে। এই মনোভাৱে তেওঁলোকৰ অন্যান্য আৱেগিক আচৰণকো প্ৰভাৱিত কৰে। সি যিয়েই নহওঁক কিয় তলত দিয়া পদ্ধতিকেইটাৰ যোগেদি কৈশোৰৰ আচৰণ অধ্যয়ন কৰিব পৰা যায়।

(১) **দিনলিপি পদ্ধতি (Diary Method)** : এই পদ্ধতি অনুসৰি কিশোৰ-কিশোৰীসকলক নিজৰ অনুভৱ আৱেগিক অভিজ্ঞতা আৰু প্ৰতিক্ৰিয়া লিপিবদ্ধ কৰিবৰ বাবে দিনলিপি লিখিবলৈ উৎসাহিত কৰিব লাগে। এই দিনলিপি অধ্যয়ন কৰি মনোবিজ্ঞানীসকল কিছুমান সিদ্ধান্তত উপনীত হ'ব পাৰে। এই পদ্ধতিৰ অসুবিধা হ'ল তথ্যবোৰ তাৎক্ষণিকভাৱে লিপিবদ্ধ নকৰিলে পাহৰি যোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। আকৌ সম্পূৰ্ণ সঁচা তথ্য কিশোৰ-কিশোৰীসকলে লিপিবদ্ধ নকৰিবও পাৰে। সেয়ে এই পদ্ধতি সম্পূৰ্ণ নিৰ্ভৰযোগ্য নহয়।

(২) **প্ৰশ্নসূচী পদ্ধতি (Questionnaire Method)** : এই পদ্ধতিত কিশোৰ-কিশোৰীয়ে কিছুমান প্ৰশ্নৰ উত্তৰ প্ৰদান কৰিব লাগে। এই প্ৰশ্নবোৰ তেওঁলোকৰ আৱেগিক অভিজ্ঞতাৰ লগত সম্বন্ধিত হ'ব লাগে। এই পদ্ধতিত ব্যৱহৃত কেতবোৰ প্ৰশ্নৰ নমুনা হ'ল—

- (ক) কোনো ব্যক্তি বিপদৰ সন্মুখীন হোৱা দেখিলে তোমাৰ মনত কেনে অনুভৱ হয়?
- (খ) কোনো ব্যক্তিয়ে নজনাকৈ তোমাক আঘাত কৰিলে কেনে অনুভৱ কৰা?
- (গ) তোমাৰ আদৰ্শ পুৰুষ বা মহিলা কোন?

কৈশোৰৰ আবেগ প্ৰৱণতাৰ কাৰণ (Causes of Adolescent Emotion)

কৈশোৰ কালৰ আৱেগিক দিশ বিকাশৰ আন পৰ্যায়বোৰৰ তুলনাত অতি জটিল আৰু ইয়াৰ প্ৰভাৱো সুদূৰ-প্ৰসাৰী। কিশোৰ-কিশোৰীৰ আৱেগিক প্ৰৱণতাৰ লগত জড়িত কেতবোৰ কাৰণ তলত

উল্লেখ কৰা হ'ল—

(১) সমাযোজন সমস্যা (**Problem of Adjustment**) : দেহ-মানসিক, আবেগিক আৰু সামাজিক দিশৰ দ্রুত পৰিৱৰ্তনে কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে কেতবোৰ প্ৰয়োজনৰ সৃষ্টি কৰে। এই প্ৰয়োজনবোৰ গৃহ পৰিৱেশ, শিক্ষা পৰিৱেশ আৰু সামাজিক পৰিৱেশত সন্তোষজনকভাৱে পূৰণত ব্যৰ্থ হ'লে আবেগিক দিশত সমাযোজনৰ সমস্যাৰ সৃষ্টি হয়।

(২) বৃত্তীয় সমস্যা (**Vocational Problem**) : সকলো আৰ্থিক ক্ষেত্ৰতে পিতৃ-মাতৃৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল হৈ থকাৰ পৰিৱৰ্তে কিশোৰ-কিশোৰীসকলে অৰ্থনৈতিকভাৱে স্বাৱলম্বী হ'ব বিচাৰে। কিন্তু বৃত্তি-ব্যৱসায়ৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় অৰ্হতা আৰু উপযুক্ততা লাভ কৰি উঠিব নোৱাৰে বা তেওঁলোকৰ মনত কিছুমান সমস্যাৰ সৃষ্টি হয়। নিৰনুৱা সমস্যাই তেওঁলোকক হতাশগ্ৰস্ত কৰি তোলে।

(৩) নৈতিক মূল্যবোধৰ সমস্যা (**Problem of Moral Values**) : সমাজৰ অগ্ৰজসকলৰ নৈতিক আদৰ্শ আৰু মূল্যবোধে কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ মনত গভীৰভাৱে ৰেখাপাত কৰে। এই ক্ষেত্ৰত অগ্ৰজসকলৰ অনৈতিক আৰু আদৰ্শহীন কাৰ্যই কৈশোৰৰ মনত নৈতিক মূল্যবোধৰ ক্ষেত্ৰত নেতিবাচক মনোভাৱ বিকশাই তোলে এই মনোভাৱ ধ্বংসাত্মক প্ৰকৃতিৰ হোৱা দেখা যায়।

(৪) সাংস্কৃতিক ব্যৱধান (**Cultural Difference**) : প্ৰজন্ম ব্যৱধান (**Generation Gap**) প্ৰত্যেক সমাজৰে এক গভীৰ সমস্যা। পুৰণি পুৰুষ আৰু নতুন পুৰুষৰ মাজত সাংস্কৃতিক ব্যৱধান চিৰ বিদ্যমান। পুৰণি পুৰুষসকল ৰক্ষণশীল মনোভাৱৰ হোৱাৰ বিপৰীতে নতুন পুৰুষসকল বিকাশশীল আৰু ক্ষীপ্ৰ ব্যৱধানে কিশোৰ-কিশোৰীৰ মাজত আবেগিক সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰে।

(৫) আবেগিক নিৰাপত্তাহীনতা (**Emotional Insecurity**) : গৃহ পৰিৱেশত নিজ পিতৃ-মাতৃৰ পৰা আৰু শিক্ষা পৰিৱেশত শিক্ষক-শিক্ষয়ত্ৰীয়ে আদৰ যত্ন আৰু আবেগিক নিৰাপত্তা লাভ কৰিবৰ আকাংক্ষা কৰে। এই আকাংক্ষা লাভত ব্যৰ্থ হ'লে তেওঁলোকৰ মনত ভয়, হতাশা, সন্দেহ, উদ্ভিগ্নতা আদি আবেগিক সমস্যাৰ সৃষ্টি হয় আৰু আবেগিক দিশত নিৰাপত্তাহীন অনুভৱ কৰে।

(৬) সামাজিক স্বীকৃতি লাভত ব্যৰ্থতা (**Failure to Get Social Recognition**) : সামাজিক দিশৰ বিকাশৰ বাবে কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ মাজত সমাজ সচেতনতা আৰু আত্মসচেতনতা বৃদ্ধি পায় আৰু নিজ কৰ্মৰ দ্বাৰা সামাজিক পৰিৱেশত মান, স্বীকৃতি আৰু মৰ্যদা লাভৰ বাবে সচেতন হৈ থাকে। এই ক্ষেত্ৰত অগ্ৰজসকলৰ পৰা প্ৰয়োজনীয় স্বীকৃতি, মান আৰু মৰ্যদা নাপালে তেওঁলোকৰ মনত আবেগিক সমস্যাৰ সৃষ্টি হয় আৰু সামাজিক বিশৃংখলতাৰো সৃষ্টি কৰে।

(৭) পিতৃ-মাতৃৰ অধিক নিয়ন্ত্ৰণ (**Too Much Parental Control**) : গৃহ পৰিৱেশত পিতৃ-মাতৃৰ অধিক নিয়ন্ত্ৰণ আৰু অনুশাসনে কিশোৰ-কিশোৰীৰ আবেগিক জীৱনত সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰে। তেওঁলোকৰ মুক্ত মনৰ স্বাধীনতা, আত্ম সন্মান, সামাজিক দায়বদ্ধতা আৰু ক্ৰম বিকাশশীল ৰূপত

গঢ়ি উঠা ব্যক্তিত্ব পৰিয়ালত অস্বীকাৰ কৰিলে সি আৱেগিক ক্ষতি সাধন কৰে। গৃহ পৰিৱেশত অত্যাধিক নিয়ন্ত্ৰণে শিশুক কেতিয়াবা বেয়া পথেও অগ্ৰসৰ কৰায়।

(৮) যৌন কৌতুহল (Sex Curiosity) : কৈশোৰ কালত হোৱা জৈৱ-ৰাসায়নিক পৰিৱৰ্তনে ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত যৌন উত্তেজনাৰ সৃষ্টি কৰে আৰু পৰিস্থিতি ৰোমাঞ্চকৰ কৰি তোলে। এই উত্তেজিত আৰু ৰোমাঞ্চকৰ পৰিস্থিতিৰ কাৰণ হ'ল যৌন বিষয়ৰ ক্ষেত্ৰত কিশোৰ-কিশোৰীৰ শুদ্ধ, সঠিক আৰু পৰ্যাপ্ত জ্ঞান অভিজ্ঞতাৰ অভাৱ। ইয়াৰ ফলত কৈশোৰ কালৰ ল'ৰা-ছোৱালীয়ে বিভিন্ন অপৰাধ-প্ৰৱণ কাৰ্য সংঘটিত কৰে।

(৯) বিদ্যালয়ৰ অকৃতকাৰ্যতা (School Failure) : কিশোৰ-কিশোৰীৰ আৱেগিক অস্থিৰতাৰ আন এক কাৰণ হ'ল বিদ্যালয়ৰ শিক্ষা তথা পৰীক্ষাত হোৱা অকৃতকাৰ্যতা। এই অকৃতকাৰ্যতাই ল'ৰা-ছোৱালীক মাক-দেউতাক, শিক্ষক আৰু সমাজৰ দৃষ্টিত হেয় প্ৰতিপন্ন কৰে, আত্মবিশ্বাস নোহোৱা কৰে আৰু আৱেগিকভাৱে অপসমায়োজিত কৰি তোলে।

(১০) অপৰ্যাপ্ততাৰ ভাৱ (Sense of Inadequacy) : কিশোৰ-কিশোৰীৰ আৱেগিক জীৱনত ক্ষতি সাধন কৰা আন এক কাৰক হ'ল বৈষয়িক দিশৰ বস্তু, বিষয়, ধন-সম্পত্তি বা ভাৱগত দিশত প্ৰেম-প্ৰীতি আদিৰ অভাৱ। এনে দিশৰ অপৰ্যাপ্তই কিশোৰ-কিশোৰীৰ মনত আৱেগিক অস্থিৰতা আৰু অপসমায়োজনৰ সৃষ্টি কৰে।

কিশোৰ-কিশোৰীৰ জীৱনত আৱেগৰ প্ৰভাৱ (Effect of Emotions on Life of Adolescence) :

কিশোৰ-কিশোৰীৰ জীৱনত আৱেগে গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰভাৱ পেলায়। আৱেগৰ প্ৰভাৱ দুই ধৰণৰ হোৱা দেখা যায়। সেয়া হ'ল—

(ক) আৱেগৰ ভাল প্ৰভাৱ (Good effects of emotions) :

(i) অভিৰোচনৰ উৎস (Source of Motivation) : কোনো এক কাৰ্য সম্পাদন কৰিবৰ বাবে আৱেগে অভিৰোচন হিচাপে কাৰ্য কৰে। প্ৰেম বা ভালপোৱা, ভয়, খং আৰু কৌতুহল আদিয়ে কিশোৰ-কিশোৰীক লক্ষ্যত উপনীত হোৱাত সহায় কৰে। প্ৰাচীন কাহিনীবোৰে কিশোৰ-কিশোৰীক প্ৰেমৰ বাবে জীৱন উৎসৰ্গা কৰাত অনুপ্ৰেৰণা যোগায়। বিফলতাৰ ভয়ে পৰীক্ষাৰ বাবে ভালকৈ পঢ়াৰ বাবে অভিৰোচন যোগায়। ভৱিষ্যত কাৰ্যৰ লক্ষ্যত উপনীত হোৱাৰ বাবে আৱেগ অভিৰোচনৰ উৎস হিচাপে প্ৰমাণিত হৈছে।

(ii) বিনোদনৰ উৎস (Source of Enjoyment) : দৈনিক কাৰ্য-কলাপে কিশোৰ-কিশোৰীৰ মাজত

আমনিদায়ক অৱস্থাৰ সৃষ্টি কৰে। আবেগে কিশোৰ-কিশোৰীৰ জীৱনত ইতিবাচক বিনোদন প্ৰদান কৰে। কিশোৰ-কিশোৰীয়ে উপন্যাস পঢ়ে, চিনেমা চায়, থিয়েটাৰ আৰু টিভিৰ কাৰ্যসূচী উপভোগ কৰে যিয়ে তেওঁলোকক আৱেগিক আনন্দ লাভত সহায় কৰে।

(iii) দেহৰ শক্তিৰ উৎস (Source of Strength to Body) : আবেগে কিশোৰ-কিশোৰীৰ দেহত শক্তি প্ৰদান কৰে। সাধাৰণ অৱস্থাত জটিল যেন লগা কাৰ্য আৱেগিক উত্তেজনাৰ ফলত কিশোৰ-কিশোৰীয়ে সম্পাদন কৰিব পাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে পাঁচ ফুট ওখ দেৱাল এখন সাধাৰণ অৱস্থাত কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে জপিওঁৱা কঠিন যদিও কুকুৰে খেদিলে জঁপিব পাৰে। কোনো এটা কাৰ্য তেওঁলোকে ভাল পালে বহু সময়লৈ ক্লান্ত নোহোৱাকৈ কৰি থাকিব পাৰে।

(খ) আবেগৰ বেয়া প্ৰভাৱ (Bad Effects of Emotion) : কিশোৰ-কিশোৰীৰ আচৰণত আবেগে বেয়া প্ৰভাৱ পেলাৱাও দেখা যায়। আবেগে আটাইতকৈ বেছি বেয়া প্ৰভাৱ পেলায় তেওঁলোকৰ স্বাস্থ্যত। নিয়মীয়া আৱেগিক সংশয়ৰ ফলত কিশোৰ-কিশোৰীয়ে ভালদৰে শুব নোৱাৰে, ভাগৰ অনুভৱ কৰে, মূৰৰ বিষ অনুভৱ কৰে।

১৯৫২ চনত কুহলেনে (Kuhlen) অবিৰত আৱেগিক সংশয়ৰ প্ৰভাৱ সম্বন্ধে গৱেষণা কৰিছিল আৰু ফলাফল লাভ কৰিছিল যে আৱেগিক সংশয়ে ব্যক্তিৰ দক্ষতাত প্ৰভাৱ পেলায় আৰু আচৰণ বিসংগতিপূৰ্ণ কৰি তোলে। ব্যক্তিৰ স্মৃতিশক্তিকো ই প্ৰভাৱিত কৰে। ইয়াৰ উপৰিও কোনো এক সমস্যাৰ বাবে চিন্তা কৰা বা বিচাৰ কৰা আৰু শিক্ষা লাভৰ ক্ষমতাতো ই বাধাৰ সৃষ্টি কৰে।

কিশোৰ-কিশোৰীৰ আৱেগিক বিকাশৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ উপায়বোৰ (Important ways for the Emotional Development of Adolescents) :

কিশোৰ-কিশোৰীৰ আৱেগিক দিশৰ বিকাশ সাধন কৰিবৰ বাবে বিভিন্ন ধৰণৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগে। তলত এই বিষয়ে আলোচনা কৰা হ'ল—

- (১) আৱেগিক নিৰাপত্তা প্ৰদান (Providing Emotional Security) : কিশোৰ-কিশোৰীসকলে মাধ্যমিক বিদ্যালয়ত প্ৰবেশ কৰি এক নতুন পৰিবেশ লাভ কৰে। কিশোৰ-কিশোৰীসকলে বিদ্যালয়ত আৱেগিক নিৰাপত্তাহীনতাত যাতে ভুগিব নালাগে তাৰ বাবে শিক্ষকসকলে সজাগ হোৱা দৰকাৰ। কিশোৰ-কিশোৰীক বিদ্যালয়ৰ পৰিবেশত সমায়োজিত কৰিবৰ বাবে শিক্ষকসকলে তেওঁলোকৰ লগত বন্ধুসুলভ আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰিব লাগে।
- (২) উপাৰ্জন নিৰ্বিশেষে সম আচৰণ (Equal Treatment irrespective of Income): দৰিদ্ৰতাও কিছু সংখ্যক কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে কোনো সময়ত আৱেগিক বিশৃংখলতাৰ কাৰণ হোৱা দেখা যায়। বিদ্যালয়ত ধনীঘৰৰ সহপাঠীৰ কাপোৰ, জীৱনশৈলী, খোৱা-বস্তু আদিৰ লগত

দুখীয়া ল'ৰা-ছোৱালীয়ে নিজৰ অৱস্থাৰ পাৰ্থক্য অনুভৱ কৰে। ইয়াৰ বাবে কিছুসংখ্যক ল'ৰা-ছোৱালীয়ে ঈৰ্ষা, সংশয় আৰু হীনমান্যতাত ভোগা দেখা যায়। বিদ্যালয়বোৰে ধনী আৰু দুখীয়া ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ মাজত কোনো ধৰণৰ পৃথকতা নাৰাখি সকলোৰে প্ৰতি সম আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰিব লাগে। সকলো বিদ্যালয়ে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক সহজ-সৰল জীৱন-যাপন আৰু উচ্চ চিন্তাধাৰা (Simple living and high thinking) ৰে অনুপ্ৰাণিত কৰিব লাগে।

- (৩) **শিক্ষাদানৰ গতিশীল পদ্ধতি (Dynamic Methods of Teaching)** : ক্ৰটিয়ুক্ত শিক্ষাদান পদ্ধতিয়ে কিশোৰ-কিশোৰীৰ অভিৰোচন বিকশাই তুলিব নোৱাৰে। ফলত কিশোৰ-কিশোৰী শিক্ষা প্ৰক্ৰিয়াৰ প্ৰতি আকৰ্ষিত নহয়। ইয়ে তেওঁলোকৰ মনত সংশয়ৰ সৃষ্টি কৰে। শিক্ষাদানৰ পদ্ধতিবোৰ গতিশীল আৰু শিক্ষাৰ্থীকেন্দ্ৰিক হ'লে ই ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক আৱেগিক নিৰাপত্তা প্ৰদান কৰে।
- (৪) **বিদ্যালয়ত প্ৰেমৰ ভূমিকা (Role of love in Schools)** : পৰম্পৰাগত বহুতো বিদ্যালয়ত শিক্ষাদানৰ ভিত্তি হ'ল ভয়। কিশোৰ-কিশোৰীসকলে জানে যে তেওঁলোকে পৰীক্ষাত ভাল ফল নেদেখালে শাস্তিৰ সন্মুখীন হ'ব। তেওঁলোকে গৃহত মাত্ৰাধিক গৃহকাৰ্য সম্পন্ন কৰিবলগাত পৰে। ইয়ে তেওঁলোকৰ মনত ভয় আৰু সংশয়ৰ সৃষ্টি কৰে। সেয়েহে শিক্ষকসকলে ভয়ৰ বিপৰীতে মৰম-ভালপোৱাৰ যোগেদি ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক শিক্ষাদান কৰিব লাগে। ইয়ে তেওঁলোকৰ মনত আৱেগিক নিৰাপত্তা প্ৰদান কৰিব।
- (৫) **শিক্ষকৰ ভাৰসাম্য আৱেগিক আচৰণ (Balanced Emotional Behaviour of the Teacher)** : শিক্ষকে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ সন্মুখত এক দয়াবান, সহানুভূতিশীল, সৌহাৰ্দপূৰ্ণ ব্যৱহাৰৰ লোকৰূপে থিয় দিব লাগে। শিক্ষকৰ নিষ্ঠুৰ, অবিবেচক, কঠোৰ শাসনকাৰী আৰু কটু ব্যৱহাৰে শিক্ষাৰ্থীৰ মাজত ভয়, ক্ৰোধ, ঘৃণা, সংশয় আদি আৱেগহে জগাই তুলিব। সেয়ে শিক্ষকসকলে ভাৰসাম্যপূৰ্ণ আৱেগিক আচৰণৰ যোগে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ সকলো সমস্যা সহানুভূতিৰে আৰু সচেতনতাৰে সমাধান কৰাৰ প্ৰয়াস কৰিব লাগে।
- (৬) **ব্যক্তিগত পাৰ্থক্য (Individual Difference)** : সকলো কিশোৰ-কিশোৰীয়ে মানসিক, আৱেগিক আৰু দৈহিকভাৱে পৃথক পৃথক। বিদ্যালয়ত তেওঁলোকৰ ব্যক্তিগত পাৰ্থক্যত সামান্য পৰিমাণে হ'লেও মনোযোগ দিয়া উচিত। কিছু সংখ্যক ছাত্ৰ-ছাত্ৰী পঢ়া-শুনাত ভাল নহয় আৰু আন কিছুসংখ্যক যথেষ্ট ভাল। সেয়েহে শিক্ষকে ব্যক্তিগত পাৰ্থক্যত গুৰুত্ব দিলে তেওঁলোকে আৱেগিক নিৰাপত্তা লাভ কৰিব।
- (৭) **ফলপ্ৰসূ পাঠ্যক্ৰম (Effective Curriculum)** : বিদ্যালয়ৰ পাঠ্যক্ৰম কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাস্তৱ জীৱনৰ লগত সম্বন্ধিত হ'ব লাগে। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ আধুনিক প্ৰয়োজনবোৰৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি বিদ্যালয় শিক্ষা গঢ়ি তুলিব লাগে। ইয়ে তেওঁলোকৰ আৱেগিক দিশৰ বিকাশ সাধন কৰিব।

- (৮) সহ-পাঠ্যক্রমিক কাৰ্যসূচীৰ ব্যৱস্থা (Provision of Co-curricular Activities) : কিশোৰ-কিশোৰীৰ সুস্থ আৰোগিক বিকাশ আৰু আত্মপ্ৰকাশৰ বাবে শিক্ষানুষ্ঠানত খেল-ধেমালি, সাহিত্যানুষ্ঠান, তৰ্ক-প্ৰতিযোগিতা, কবিতা আবৃত্তি, চিত্ৰাংকন, নৃত্যানুষ্ঠান, নাট্যাভিনয়, সংগীত চৰ্চা আদি সহ-পাঠ্যক্রমিক কাৰ্য্যৱালীৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে। এই কাৰ্যসূচীয়ে কিশোৰ-কিশোৰীৰ আত্ম-মৰ্যদা, আত্মবিশ্বাস, বন্ধুত্বভাৱ, সহানুভূতি আদি আৰোগসমূহ জগাই তোলাত সহায় কৰে।
- (৯) যৌন শিক্ষাৰ ব্যৱস্থা (Provision of Sex Education) : যৌৱনকালত কিশোৰ-কিশোৰীৰ প্ৰৱল যৌন আৰোগবোৰৰ সুস্থ বিকাশ আৰু উন্নীতকৰণৰ বাবে উপযুক্ত যৌন শিক্ষা প্ৰদানৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে। এই কাৰ্যৰ যোগেদি তেওঁলোকে আৰোগক নিয়ন্ত্ৰণ কৰি সংযমী হ'ব পাৰে।
- (১০) অনুশাসনৰ সৃজনাত্মক আৰু গণতান্ত্ৰিক ধাৰণা (Creative and Democratic Concept of Discipline) : পৰম্পৰাগত অনুশাসনৰ পদ্ধতিবোৰ ত্ৰুটিপূৰ্ণ। ইয়ে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ মনত ভয় আৰু সংশয়ৰ সৃষ্টি কৰে। গতিকে অনুশাসন ব্যৱস্থা সদায় শিক্ষাৰ্থীকেন্দ্ৰিক হ'ব লাগে যি অনুশাসনে সৃজনাত্মক আৰু গণতান্ত্ৰিক ধাৰণাত বিশ্বাস কৰে। কিশোৰ-কিশোৰীক অনুশাসিত কৰিবৰ বাবে নিয়ন্ত্ৰিত স্বাধীনতা দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।
- (১১) বিদ্যালয়ৰ সুস্থ বৈশ্বিক অৱস্থা (Healthy Physical Conditions in the Schools) : ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ দৈহিক আৰু মানসিক বিকাশৰ সুস্থতাৰ বাবে বিদ্যালয়ৰ পৰিবেশ পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্ন আৰু সুৰুচিপূৰ্ণ হ'ব লাগে। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে যাতে বিদ্যালয়খনক আপোন কৰি ল'ব পাৰে তাৰ বাবে সুন্দৰ, নিৰ্মল, প্ৰেমময় আৰু শৃংখলিত পৰিবেশৰ সৃষ্টি কৰি তেওঁলোকৰ আৰোগক সুপৰিচালিত কৰিব পৰাৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগে।
- (১২) অবিৰত মূল্যায়ণ (Continuous Evaluation) : বছৰৰ মাজভাগত আৰু শেষত অনুষ্ঠিত কৰা দুটা পৰীক্ষাৰ যোগেৰে কিশোৰ-কিশোৰীৰ সৰ্বাত্মক বিকাশ পৰিমাপ কৰাটো সম্ভৱ নহয়। সেয়েহে অবিৰত মূল্যায়ণৰ ব্যৱস্থা কৰা উচিত।

কৈশোৰ কালত ব্যক্তিত্বৰ পৰিৱৰ্তন (Personality Changes during Adolescence) :

মনোবিজ্ঞান আৰু শিক্ষাৰ সৰ্বোচ্চ দিশটোৱে হ'ল ব্যক্তিত্ব। মনোবিজ্ঞান আৰু শিক্ষাৰ সকলোবোৰ জ্ঞানেই ব্যক্তিত্বৰ বোধক্ষমতা আৰু বিকাশৰ লগত সম্বন্ধযুক্ত। প্ৰথমবাৰস্থাত বিশ্বাস কৰা হৈছিল যে ব্যক্তিত্বই কেৱল বাহ্যিক দিশকহে সামৰি লয়। কিন্তু মনোবৈজ্ঞানিকৰ ভাষাত ক'ব পাৰি যে ব্যক্তিত্ব হ'ল এজন ব্যক্তিৰ সামগ্ৰিকতাৰ সংগঠিত অৱস্থা।

ব্যক্তিত্ব শব্দটোৰ ইংৰাজী প্ৰতিশব্দ 'Personality' লেটিন ভাষাৰ 'Persona' শব্দৰ পৰা উৎপত্তি হৈছে যাৰ অৰ্থ হ'ল মুখ বা Mask। গ্ৰীচ দেশৰ অভিনেতাসকলে চৰিত্ৰত ভাওঁ দিওঁতে কেতবোৰ 'মুখা' পৰিধান কৰিছিল। অভিনয়ৰ সময়ত অভিনেতাসকলে পৰিধান কৰা মুখাৰ পৰাই জনা গৈছিল যে কোনজন নায়ক আৰু কোনজন খলনায়ক। এনে দৃষ্টিভংগীৰ বিবেচনাৰে ক'ব পাৰি যে এজন মানুহে সমাজৰ আন মানুহৰ আগত যি ৰূপত ধৰা দিয়ে সেয়াই সেই মানুহজনৰ ব্যক্তিত্ব।

ব্যক্তিত্ব হ'ল ব্যক্তিৰ আভ্যন্তৰীণ গুণ আৰু ব্যাহ্যিক প্ৰকাশৰ এক সমষ্টিস্বৰূপ। প্ৰত্যেকৰে ই হ'ল এক স্বকীয় সত্তা আৰু বংশগতি আৰু পৰিবেশীয় উপাদানসমূহৰ সংমিশ্ৰণত ই গঢ় লৈ উঠে। ব্যক্তিৰ যি স্বাভাৱিক লক্ষণ আছে আৰু যিবোৰ আচৰণৰ মাজেদি তাক প্ৰকাশ কৰে, সেয়াই হ'ল ব্যক্তিত্বৰ মূল উপাদান। ইয়াৰ উপৰিও ব্যক্তিত্ব হ'ল এক সংগঠিত সত্তা। এই সত্তা গতিশীল আৰু পৰিবেশ আৰু সময়ৰ পৰিৱৰ্তনৰ লগত সংগতি ৰাখি ইয়াৰ পৰিৱৰ্তন হৈ থাকে।

ব্যক্তিত্ব হৈছে এজন ব্যক্তিৰ শাৰিৰীক, মানসিক বৈশিষ্ট্য, আশা-আকাংক্ষা, আচৰণ, জীৱন দৰ্শন, হেঁপাহ, ৰুচি-অভিৰুচি, প্ৰৱণতা, অভ্যাস, বৌদ্ধিক সামৰ্থ আদিৰ এক জটিল সংমিশ্ৰণ। ব্যক্তিৰ জৈৱিক বংশগতিৰ লগত সামাজিক পৰিবেশৰ আদান প্ৰদানৰ ফলস্বৰূপে ব্যক্তিত্ব গঢ়ি উঠে। ই এক বিমূৰ্ত ধাৰণা অৰ্থাৎ এজন ব্যক্তিৰ যি আছে বা যি হৈ উঠিছে সেয়ে ব্যক্তিত্ব। ব্যক্তিৰ দৈহিক প্ৰয়োজন আৰু সামাজিক পৰিস্থিতিৰ মাজত হোৱা আদান-প্ৰদান বা সমাযোজন প্ৰক্ৰিয়াকে ব্যক্তিত্ব বুলিব পাৰি।

ব্যক্তিত্ব সম্বন্ধে মনোবিদসকলৰ পৰীক্ষা-নিৰীক্ষাৰ শেষ নাই। বিভিন্ন পৰীক্ষা-নিৰীক্ষাৰ অন্তত ব্যক্তিত্ব সম্বন্ধে মনোবিদসকলে নিজ নিজ ধাৰণা প্ৰকাশ কৰিছে। ব্যক্তিত্ব সম্বন্ধে বিখ্যাত মনোবিদসকলে আগবঢ়োৱা কেইটামান সংজ্ঞা তলত দিয়া ধৰণৰ।

- ১। উডৱৰ্থ (Woodworth) ৰ দৃষ্টিভংগী : “ব্যক্তিত্ব হ'ল এজন ব্যক্তিৰ আচৰণৰ সৰ্বমুঠ গুণৰাশিৰ অধ্যয়ন। ই কেৱল শাৰিৰীক, আবেগিক আচৰণ আৰু বৌদ্ধিক দিশকেই অন্তৰ্ভুক্ত নকৰে, ইহঁতৰ সাংগঠনিক আৰ্হিয়েও ব্যক্তিত্বৰ গঠনত সহায় কৰে” (Personality is the study of sum total of the behaviour of an individual. It includes not only the physical, emotional behaviour and intellectual aspects, but their organised patterns constitute personality)।
- ২। আলপৰ্ট (Allport) ৰ দৃষ্টিভংগী : “ব্যক্তিত্ব হৈছে ব্যক্তিৰ অভ্যন্তৰত ঘটা মনো-দৈহিক তন্ত্ৰসমূহৰ এক গতিশীল সংগঠন যি পৰিবেশৰ লগত ব্যক্তিৰ অদ্বিতীয় সমাযোজন নিৰ্ধাৰণ কৰে” (Personality is the dynamic organisation within the individual of those psycho-physical system that determine its unique adjustment to his environment)।
- ৩। মৰ্টন প্ৰিন্স (Morton Prince) ৰ দৃষ্টিভংগী : “ব্যক্তিৰ জৈৱিক সহজাত প্ৰবৃত্তি, প্ৰৱণতা, হেঁপাহ, প্ৰেৰণা আদিৰ লগতে অৰ্জিত অভিজ্ঞতা আদিৰ যোগেদি লাভ কৰা প্ৰকৃতিগত প্ৰৱণতাৰ

সমষ্টিয়েই হ'ল ব্যক্তিত্ব” (Personality is the sum total of all the biological innate dispositions, impulses, tendencies, appetites and instincts of individual and the aquired dispositions and tendencies)।

- ৪। আৰ. বি. কেটেল (R. B. Cattell) ৰ দৃষ্টিভংগী : “এজন ব্যক্তিয়ে কোনো এক নিৰ্দিষ্ট পৰিস্থিতিত কি কৰিব সেই বিষয়ে ভৱিষ্যৎবাণী কৰাত যিয়ে সহায় কৰে সেয়াই ব্যক্তিত্ব” (Personality is that which permits a prediction of what a person will do in a given situation)।
- ৫। এ. এ. ৰবেক (A. A. Roback) ৰ দৃষ্টিভংগী : “ব্যক্তিত্ব হৈছে এজন ব্যক্তিৰ আটাইবিলাক প্ৰজ্ঞানাত্মক, ভৱাত্মক আৰু ক্ৰিয়াত্মক আৰু দৈহিক বৈশিষ্ট্যবোৰৰ এনে এক সংগঠিত সংহতিমূলক অৱস্থা যি আনৰ আগত স্পষ্ট ৰূপত প্ৰকাশ পায় (Personality is the integrated organisation of all the cognitive, affective, conative and physical characteristics of an individual as it manifests inself in focal distinctness to others)।
- ৬। বৰিঙ (Boring) ৰ দৃষ্টিভংগী : “ব্যক্তিত্ব হৈছে ব্যক্তিৰ পৰিবেশৰ লগত হোৱা এক বিশেষ ধৰণৰ সংগতিপূৰ্ণ সমাযোজন” (Personality is an individuals typical or consistent adjustment to his environment)।

ওপৰোক্ত সংজ্ঞাসমূহ বিশ্লেষণ কৰি ক'ব পাৰি যে ব্যক্তিত্ব হৈছে এজন ব্যক্তিৰ সকলোবোৰ সংলক্ষণৰ এক সামগ্ৰিক অৱস্থা।

কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ (Personality Development of Adolescents):

কৈশোৰ কালত ব্যক্তিৰ জীৱনৰ সকলোবোৰ দিশৰ পৰিৱৰ্তন হোৱা দেখা যায়। কৈশোৰ কালত ব্যক্তিয়ে নিজস্ব সত্ত্বা বিকশাই তোলে। কিশোৰ-কিশোৰীয়ে মাক-দেউতাকৰ পৰা নিজক পৃথক কৰি নিজৰ ব্যক্তিত্ব বিকশাই তোলে। কিশোৰ-কিশোৰীয়ে সাধাৰণতে ঘৰৰ বাহিৰত সমনীয়া বন্ধুৰ লগত অধিক সময় অতিবাহিত কৰে আৰু তেওঁলোকৰ পিতৃ-মাতৃৰ ওপৰত থকা মনো-দৈহিক নিৰ্ভৰশীলতা কমি আহে। এই সময়ছোৱাত কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশে চৰম অৱস্থা লাভ কৰে। সমনীয়া বন্ধুৰ লগত বহুত সময় অতিবাহিত কৰা বাবে তেওঁলোকৰ ব্যক্তিত্বত সমনীয়া বন্ধুৰ প্ৰভাৱ দেখিবলৈ পোৱা যায়। ইয়াৰ বাহিৰে পিতৃ-মাতৃও কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্ব ভালদৰে বিকশাই তোলাৰ বাবে ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰে। অৰ্থাৎ পিতৃ-মাতৃ আৰু সমনীয়া বন্ধুৱে যুটীয়াভাৱে কিশোৰ-কিশোৰী ব্যক্তিত্বৰ বিকাশত অবিহণা যোগায়।

কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশ তলত উল্লেখ কৰা বৈশিষ্ট্য কেইটাৰ যোগেদিও বিশ্লেষণ কৰিব পাৰি।

(১) **আত্মসত্ত্বাৰ ধাৰণা (Self-Concept)** : কৈশোৰ কালত ল'ৰা ছোৱালীৰ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশৰ বিষয়ে আলোচনা কৰোঁতে আত্মসত্ত্বাৰ ধাৰণা এক বিচাৰ্য বিষয়। বিকশিত মনোবিজ্ঞানীসকলৰ মতে ব্যক্তিৰ জীৱনৰ কৈশোৰ কালছোৱা হৈছে আত্মসত্ত্বা ধাৰণাৰ বিকাশৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ স্তৰ। কিশোৰ-কিশোৰীৰ আত্মধাৰণা বিমূৰ্ত্ত হয় আৰু বিকশিত ৰূপৰ হয়। কিশোৰ-কিশোৰীসকলে নিজে কি সেই বিষয়ে অধিক প্ৰতিফলিত কৰিব পাৰে আৰু শিশুতকৈ তেওঁলোকৰ আত্ম ধাৰণা অধিক গুণগত।

(২) **আত্ম মৰ্যদা (Self-Esteem)** : আত্মসত্ত্বা ধাৰণাৰ সৈতে আত্ম-মৰ্যদা গভীৰভাৱে সম্পৰ্কযুক্ত। এই কালছোৱাত কিশোৰ-কিশোৰীসকলে নিজৰ বিষয়ে শুদ্ধ মূল্যায়ণ কৰিব পাৰে। সাধাৰণভাৱে ক'বলৈ গ'লে আত্ম মৰ্যদাই 'মই কিমান ভাল'ৰ উত্তৰ প্ৰদান কৰে। কিশোৰ-কিশোৰীসকলে সামাজিক পৰিৱেশত সুস্থভাৱে নিজকে সমায়োজিত কৰিবৰ বাবে উচ্চ আত্মমৰ্যদা অতি প্ৰয়োজনীয়। বন্ধু আৰু পৰিয়ালৰ লোকৰ লগত থকা মৰম-চেনেহৰ বান্ধোনৰ যোগে কিশোৰ-কিশোৰীয়ে আত্ম-মৰ্যদা বিকশাই তোলে।

(৩) **সুস্থ সমায়োজন (Sound Adjustment)** : কিশোৰ-কিশোৰীসকলে ব্যক্তিত্ব বিকাশ তেওঁলোকৰ সুস্থ সমায়োজনৰ দ্বাৰাও জানিব পাৰি। পৰিৱৰ্তিত সামাজিক পৰিৱেশত কিশোৰ-কিশোৰীসকলে নিজকে সুস্থভাৱে সমায়োজিত কৰিব পাৰে। সুস্থ সমায়োজনে কিশোৰ-কিশোৰীক ইতিবাচক দিশেৰে আগুৱাই যোৱাত সহায় কৰে।

(৪) **বীৰ পূজা (Hero Worship)** : কৈশোৰ কালৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ ব্যক্তিত্বত দেখা পোৱা এক বৈশিষ্ট্য হ'ল বীৰ পূজা বা নায়ক আৰাধনা প্ৰৱণতা। এই সময়ছোৱাত প্ৰায়বিলাক কিশোৰ-কিশোৰীয়েই কোনো ব্যক্তিৰদ্বাৰা গভীৰভাৱে প্ৰভাৱিত হৈ পৰে। এই ব্যক্তিসকল শিক্ষক-শিক্ষয়ত্ৰী, বিখ্যাত খেলুৱৈ, ৰাজনীতিবিদ, বোলছবিৰ নায়ক-নায়িকা, বিখ্যাত লেখক-লেখিকা আদিও হ'ব পাৰে। এই ব্যক্তিসকলৰ জীৱন আদৰ্শৰ আধাৰত তেওঁলোকেও নিজৰ ব্যক্তিত্ব সেই ৰূপত গঢ় দিবলৈ বিচাৰে।

(৫) **দুঃসাহসিকতা (Adventurousness)** : এই বয়সত কিছুমান কিশোৰ-কিশোৰীৰ মনত দুঃসাহসিক কাৰ্য কৰাৰ তীব্ৰ বাসনা জাগে। খৰস্ৰোতা নদীত নাওবোৱা, পৰ্বত বগোৱা, বিপদ সংকুল পথেৰে খোজ কঢ়া, চাইকেলেৰে বা খোজকাঢ়ি দূৰ ঠাই ভ্ৰমণ কৰা আদি কাম কৰি তেওঁলোকে আনন্দ লাভ কৰে।

(৬) **দায়িত্ববোধ আৰু আত্মসন্মানবোধ (Sense of Responsibility and Self Respect)** : কিশোৰ-কিশোৰীৰ মনত এই সময়ছোৱাত দায়িত্ববোধ আৰু আত্মসন্মানবোধৰ উন্মেষ হোৱা

পৰিলক্ষিত হয়। কোনো কাম কৰিবলৈ দিলে তাৰ দায়িত্ব বুজি পোৱা হয়। আত্মসন্মানবোধ বঢ়া লগে লগে নিজকে সমাজৰ এজন বুলি জানিবলৈ লয়। সেয়েহে, তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য, উপহাস, ইতিকি আদি সহ্য কৰিব নোৱাৰা হয়। মাক-দেউতাকৰ পৰাও নিজৰ অধিকাৰ আৰু আত্মসন্মান আশা কৰ দেখা যায়।

(৮) আত্ম নিৰ্ভৰশীলতা (Self-dependence) : এই সময়ছোৱাত কিশোৰ-কিশোৰী আত্মনিৰ্ভৰশীল হ'বলৈ যত্নপৰ হয়। নিজৰ লাগতিয়াল কামসমূহ নিজে কৰিবলৈ তেওঁলোকে ভাল পায়। ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত যাতে দায়িত্ববোধৰ লগতে আত্মনিৰ্ভৰশীলতা বৃদ্ধি পায় তাৰ প্ৰতি পিতৃ-মাতৃ আৰু শিক্ষকে লক্ষ্য ৰাখিব লাগে।

ইয়াৰ উপৰিও সু-সমায়োজিত ব্যক্তিত্বৰ কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ কেতবোৰ আকাংক্ষা হ'ল—

- (i) মানুহৰ কল্যাণৰ বাবে কৰ্ম সম্পাদন কৰা।
- (ii) জীৱনত চৰম সফলতা আৰু যশস্যা লাভ কৰা।
- (iii) উচ্চমানৰ ফলপ্ৰসূতা লাভ কৰা।
- (iv) ভাল মানুহৰ লগত বন্ধুত্ব স্থাপন কৰা।
- (v) ভাল গুণ গ্ৰহণ কৰা।
- (vi) গুৰুত্বপূৰ্ণ কামত জড়িত হৈ থকা।
- (vii) শাস্তি লাভ কৰা।
- (viii) শ্ৰেষ্ঠ আৰু উচ্চ শিক্ষা লাভ কৰা।

কিশোৰ কাল হৈছে শ্ৰেষ্ঠতম সময় য'ত কিশোৰ-কিশোৰীয়ে নিজৰ ব্যক্তিত্ব সম্পূৰ্ণভাৱে বিকশাই তুলিব পাৰে আৰু ভৱিষ্যতে এজন সবল ব্যক্তিকৰূপে নিজক প্ৰতিষ্ঠা কৰিব পাৰে।

কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্বৰ কাৰকবোৰ (Factors of Personality of Adolescents):

ব্যক্তিত্ব এক গতিশীল ধাৰণা। প্ৰত্যেক ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্ব অদ্বিতীয়। ব্যক্তিত্ব গঠনত কেইবাটাও কাৰকে প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰে। অৰ্থাৎ কেইটামান কাৰকৰ সমূহীয়া প্ৰচেষ্টাৰ ফলত ব্যক্তিত্ব গঢ়ি উঠে। কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্বৰ গঠনত প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰা গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰক কেইটা হ'ল—

- ১। দৈহিক কাৰক (Physical Factor) : এজন ব্যক্তিৰ দৈহিক আকাৰ, আকৃতি আদি ব্যক্তিত্বৰ কাৰকস্বৰূপ সহজেই আমাৰ চকুত ধৰা পৰে। কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্বক জৈৱিকভাৱে প্ৰভাৱিত কৰাত দৈহিক কাৰকে এক প্ৰধান ভূমিকা গ্ৰহণ কৰে। ব্যক্তিত্বৰ শ্ৰেণীকৰণ তত্বইও

ব্যক্তিৰ দৈহিক অৱয়বৰ ওপৰত বিশেষভাৱে গুৰুত্ব প্ৰদান কৰা দেখা যায়। বিভিন্ন মনোবৈজ্ঞানিকে ব্যক্তিৰ দৈহিক দিশবোৰৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্বক বিভিন্ন ভাগত ভাগ কৰিছে। এই ক্ষেত্ৰত মনোবৈজ্ঞানিক ছেলভন, ফ্ৰেটমাৰ, হিপক্ৰেটিচ আদিৰ শ্ৰেণী বিভাজন বিশেষভাৱে উল্লেখযোগ্য। শাৰিৰীক বৈশিষ্ট্যতাই এজন ব্যক্তিৰ চাল-চলন, আচৰণ আদিৰ ওপৰত প্ৰভাৱ পেলায়। ক্ষীণ বা শকত, ওখ বা চাপৰ, ধুনীয়া বা কুৰূপ আদি দেহৰ আকাৰ, আকৃতি আদিয়ে এজন ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্ব প্ৰভাৱিত কৰে।

২। মানসিক কাৰক (Mental Factor) : দৈহিক কাৰকৰ উপৰিও মানসিক কাৰকেও কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্ব প্ৰভাৱিত কৰে। কিশোৰ-কিশোৰীৰ মানসিক শক্তি ক্ষমতাবোৰৰ ওপৰত ব্যক্তিত্ব বহু পৰিমাণে নিৰ্ভৰশীল। প্ৰত্যেক ব্যক্তিকে চিন্তন ক্ষমতা, যৌক্তিক ক্ষমতা, সমস্যা সমাধান ক্ষমতা, বুদ্ধি, আগ্ৰহ, অভিক্ৰমি, কল্পনা, প্ৰৱণতা, মনোভাৱ আদি পৃথক। অৰ্থাৎ মানসিক শক্তি সামৰ্থবোৰৰ ক্ষেত্ৰত ব্যক্তিগত পাৰ্থক্য বিৰাজমান। ইয়াৰ উপৰিও অভিন্ন যমজ (Identical Twins) ভাতৃ-ভগ্নীবোৰৰ ক্ষেত্ৰত দৈহিক ক্ষেত্ৰত সামঞ্জস্য থাকিলেও মানসিক শক্তি সামৰ্থতাৰ ক্ষেত্ৰত বৈসাদৃশ্যতা দেখিবলৈ পোৱা যায়। ব্যক্তিয়ে পৰিৱেশত সুস্থভাৱে সমাযোজিত হ'বৰ বাবে এই মানসিক শক্তি সামৰ্থবোৰে বিশেষ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰা দেখা যায়। মানসিক শক্তি সামৰ্থবোৰৰ সক্ষমতাৰ সহায়ত ব্যক্তিয়ে যিকোনো পৰিৱেশতে নিজকে ভালদৰে সমাযোজিত কৰিব পাৰে। গতিকে কব পাৰি যে দৈহিক কাৰকৰ দৰে মানসিক কাৰকেও কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্ব গঠনত সহায় কৰে।

৩। সামাজিক কাৰক (Social Factor) : মানুহ হ'ল সামাজিক জীৱ। সামাজিক পৰিৱেশত মানুহে জন্মগ্ৰহণ কৰে। জন্মৰ পিচৰে পৰাই ব্যক্তি এজনে সামাজিক পৰিৱেশ এটা লাভ কৰে। ভিন ভিন সামাজিক পৰিৱেশত ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্বও ভিন ভিন হোৱা দেখা যায়। কোনো এক ভৌগলিক সম্প্ৰদায়ত বসবাস কৰা ব্যক্তিসকলৰ আস্থা, নিষ্ঠা, বিশ্বাস, ধৰ্ম, ৰীতি-নীতি, উৎসৱ-পাৰ্বন আদিয়ে ব্যক্তিত্ব বিকশাই তোলাত অৰিহনা যোগায়। ব্যক্তিত্ব নিৰ্ধাৰণত সামাজিক পৰিৱেশস্বৰূপে ঘৰ, বিদ্যালয়, ওচৰ-চুবুৰীয়া আদিৰ ভূমিকা লেখতলবলগীয়া। ঘৰতেই শিশুৱে সামাজিককৰণৰ প্ৰথম পাঠ শিকে। ঘৰৰ অগ্ৰজ সদস্য সকলৰ আচাৰ-ব্যৱহাৰ, আচৰণ, দৃষ্টিভঙ্গী আদিয়ে শিশুৰ ব্যক্তিত্বতো প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰে। আবেগিক সুস্থতা তথা নিৰাপত্তা, নৈতিক আৰু আধ্যাত্মিক, অনুভূতিৰ জ্ঞান আদিবোৰ শিশুৱে ঘৰৰ সদস্যসকলৰ পৰাই আহৰণ কৰে যিবোৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ বাবে অতি দৰকাৰী। ঘৰৰ উপৰিও বিদ্যালয়েও শিশুৰ ব্যক্তিত্ব বিকশাই তোলাত প্ৰধান ভূমিকা

গ্ৰহণ কৰে। জন ডিউইৰে বিদ্যালয়ক এখন ক্ষুদ্ৰ সমাজ বুলি বৰ্ণনা কৰিছিল। অৰ্থাৎ সমাজক নিজকে সমায়োজিত কৰাৰ ক্ষেত্ৰত বিদ্যালয়ে এক গুৰু ভূমিকা পালন কৰে। বিশ্বাস আৰু আকৰ্ষণৰ ভেটিত গঢ়ি উঠা গুৰু-শিষ্যৰ সম্বন্ধ, গণতান্ত্ৰিক অনুশাসন, সুসংগঠিত উমৈহতীয়া নৈতিক কাৰ্য আদিয়ে ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্ব বিকশাই তুলিব পাৰে। বৰ্তমানৰ শিক্ষা ব্যৱস্থাৰ শিশুকেন্দ্ৰিক কৰি গঢ়ি তোলা হৈছে য'ত শিশুৰ সৰ্বাংগীন বিকাশৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰা হয়। ইয়াৰ উপৰিও বিদ্যালয়ৰ সুস্থ সামাজিক পৰিৱেশে শিক্ষাৰ্থীৰ প্ৰবৃত্তিমূলক প্ৰৱণতা প্ৰতিক্ৰিয়া, আচৰণ আদি সুনিয়ন্ত্ৰিত কৰি সজ অভ্যাস গঢ়ি তুলিব পাৰে। ঘৰ আৰু বিদ্যালয়ৰ বাহিৰে ওচৰ-চুবুৰীয়া আৰু সমনীয়াৰ দলেও ব্যক্তিত্ব গঠন কৰাত ভূমিকা গ্ৰহণ কৰে।

- 8। **আবেগিক কাৰক (Emotional Factor) :** আবেগিক কাৰকেও ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্ব নিৰ্ধাৰণত প্ৰধান ভূমিকা গ্ৰহণ কৰে। প্ৰত্যেক ব্যক্তিকে আবেগ-অনুভূতি আৰু তাৰ অভিব্যক্তিবোৰ ভিন ভিন হয়। কোনো এটা বিশেষ পৰিস্থিতিত কোনো ব্যক্তিয়ে অধিক প্ৰতিক্ৰিয়া প্ৰকাশ কৰিব পাৰে আৰু আন কোনো ব্যক্তিয়ে কোনো ধৰণৰ প্ৰতিক্ৰিয়া নেদেখুৱাব পাৰে। ব্যক্তিয়ে নিজ দেহ যন্ত্ৰত অনুভৱ কৰা অনুভূতিৰ তীব্ৰতাৰ ফলতে আবেগৰ সৃষ্টি হয়। এই অনুভূতিৰ তীব্ৰতা ব্যক্তিভেদে বেলেগ বেলেগ হয়। ইয়াৰ উপৰিও মস্তিষ্কৰ হাইপো থেলামাচ অংশৰ দ্বাৰা আবেগ নিয়ন্ত্ৰিত হয়। আবেগিক অনুভূতিৰ পৰিণতি স্বৰূপেই ব্যক্তিয়ে সুখ-দুখ, হাঁহি-কান্দোন, মৰম-চেনেহ, ঈৰ্ষা, শান্তি-অশান্তি আহি নানা আবেগৰ মুখামুখি হয়। এই আবেগিক অনুভূতিবোৰৰ সহায়ত কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্ব সুস্থ ৰূপত গঢ় দি তুলিব পৰা যায়।

গতিকে ক'ব পাৰি যে কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্বৰ গঠন আৰু বিকাশত দৈহিক, মানসিক, সামাজিক আৰু আবেগিক কাৰকে বিশেষ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰে।

ভাৰসাম্যপূৰ্ণ পৰিপক্ক ব্যক্তিত্বৰ ব্যক্তিৰ বৈশিষ্ট্য (Characteristics of Person with Balanced Matured Personality) :

ভাৰসাম্য শব্দই সাধাৰণতে সামঞ্জস্যপূৰ্ণতাক বুজায়। সুব্যক্তিত্বৰ অধিকাৰী ব্যক্তি এজনক পৰিপক্ক ব্যক্তিত্বৰ ব্যক্তি বুলি কোৱা হয়। যিসকল ব্যক্তি শাৰিৰীক আৰু মানসিকভাৱে সুস্থ, আবেগিকভাৱে পৰিপক্ক, যিকোনো পৰিৱেশৰ লগত সুস্থভাৱে সমায়োজিত, সমস্যাৰ দ্ৰুত সমাধানকাৰী, গণতান্ত্ৰিক ভাৱধাৰাপূৰ্ণ, সামাজিকভাৱে দায়বদ্ধ, নৈতিকভাৱে উন্নত গুণসম্পন্ন, আত্মনিয়ন্ত্ৰিত, বহল মনৰ, উচ্চ চিন্তা আৰু যুক্তি ক্ষমতাৰ অধিকাৰী তেনে ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্বক ভাৰসাম্যপূৰ্ণ পৰিপক্ক ব্যক্তিত্ব বুলি কোৱা হয়। এই প্ৰকাৰৰ ব্যক্তিত্বত সুস্থ ব্যক্তিত্বৰ আটাইবোৰ সংলক্ষণৰ মাজত সামঞ্জস্যতা দেখিবলৈ পোৱা যায় আৰু প্ৰতিটো সংলক্ষণেই পৰিপক্ক প্ৰকৃতিৰ। ভাৰসাম্যপূৰ্ণ পৰিপক্ক ব্যক্তিত্বৰ ব্যক্তিসকলে সকলো

কাম নিপুণতাৰে সম্পাদন কৰিব পাৰে আৰু তেওঁলোকে প্ৰদৰ্শন কৰা আচৰণবোৰ সমাজৰ প্ৰতিজন লোকৰ বাবে গ্ৰহণযোগ্য। যিকোনো সামাজিক পৰিৱেশত এনে ব্যক্তিত্বৰ ব্যক্তিসকলে নিজৰ প্ৰভাৱ বিস্তাৰ কৰিব পাৰে আৰু প্ৰতিটো কামতে উদ্যমতাৰ গুণ প্ৰতিফলিত কৰায়। দৰাচলতে আদৰ্শ ব্যক্তিসকলকে ভাৰসাম্যপূৰ্ণ পৰিপক্ক ব্যক্তিত্বৰ ব্যক্তি বুলি পৰিচিত কৰাব পাৰি।

ভাৰসাম্যপূৰ্ণ পৰিপক্ক ব্যক্তিত্বৰ ব্যক্তিসকলৰ কেতবোৰ চাৰিত্ৰিক বৈশিষ্ট্য তলত দিয়া ধৰণেৰে উল্লেখ কৰিব পাৰি।

- (ক) এই ব্যক্তিত্বৰ ব্যক্তিসকলে নিজকে ভালদৰে জানে আৰু নিজৰ সবলতা-দুৰ্বলতা আদি মূল্যায়ন কৰিবও পাৰে।
- (খ) ভাৰসাম্যপূৰ্ণ পৰিপক্ক ব্যক্তিত্বৰ ব্যক্তিসকলে পৰিৱৰ্তিত পৰিস্থিতি আৰু সময়ৰ লগত সামঞ্জস্য ৰক্ষা কৰি চলিব জানে।
- (গ) এই ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন ব্যক্তিসকল আৱেগিকভাৱে পৰিপক্ক আৰু স্থিৰ আৰু পৰিস্থিতি সাপেক্ষে নিজৰ আৱেগক নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব জানে।
- (ঘ) এই লোকসকল বৌদ্ধিকভাৱেও দক্ষ। উপযুক্ত সময়ত স্বাধীনভাৱে চিন্তা কৰা আৰু উৎকৃষ্ট সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ দক্ষতা এওঁলোকৰ আছে।
- (ঙ) কল্পনা আৰু অবাস্তৱ পৃথিৱীৰ বিপৰীতে ভাৰসাম্যপূৰ্ণ পৰিপক্ক ব্যক্তিত্বৰ ব্যক্তিসকলে বাস্তৱ পৃথিৱীত জীয়াই থাকে।
- (চ) এই ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন ব্যক্তিয়ে কৰ্ম, জিৰণি আৰু বিনোদনৰ মাজত ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰি চলিব জানে।
- (ছ) এই ব্যক্তিত্বৰ ব্যক্তিসকল সদায় আত্মবিশ্বাসী স্বভাৱৰ হয়। কোনো নতুন কৰ্ম সম্পাদনৰ বেলিকা এওঁলোকে ভয় নাখায় বা উৎকণ্ঠিত নহয়।
- (জ) এই ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন ব্যক্তিসকলে এক উপযুক্ত জীৱন দৰ্শন অনুসৰণ কৰে আৰু নিজৰ জীৱনৰ বিভিন্ন স্তৰত সেইবোৰ প্ৰয়োগ কৰে।
- (ঝ) এই ব্যক্তিত্ব সম্পন্ন ব্যক্তিয়ে ব্যৰ্থতা সন্মুখীন হোৱাৰ সাহস অতি সহজে গোটািব পাৰে।
- (ঞ) ভাৰসাম্যপূৰ্ণ পৰিপক্ক ব্যক্তিত্বৰ ব্যক্তি মানসিক সংঘাত, উদ্বেগ, ব্যৰ্থতা, বাধাগ্ৰস্ততা আৰু নেতিবাচক মনোভাৱৰ পৰা মুক্ত থাকে।

কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশত শিক্ষকৰ ভূমিকা (Teacher's Role in Developing Personality of Adolescents) :

কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশত শিক্ষকসকলে গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰে। শিক্ষানুষ্ঠানত শিক্ষকসকলে ইয়াৰ বাবে বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্ৰহণ কৰিব পাৰে। যেনে—

- (১) **কথা কোৱাৰ কলা (Art of Speaking)** : শিক্ষকে কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশই তোলাৰ বাবে তেওঁলোকক কথা কোৱা কলাৰ প্ৰশিক্ষণ প্ৰদান কৰিব লাগে। কিশোৰ-কিশোৰীৰ কথা কোৱাৰ সুবিধা প্ৰদান কৰাৰ বাবে শিক্ষকে বিদ্যালয়ত তৰ্ক প্ৰতিযোগিতা, দলীয় আলোচনা আকস্মিক বক্তৃতা, বক্তৃতা আদি প্ৰতিযোগিতা অনুষ্ঠিত কৰিব লাগে।
- (২) **সৃজনশীলতা (Creativity)** : শিক্ষকে শ্ৰেণীকোঠাত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ সকলোবোৰ বৌদ্ধিক দক্ষত বিশেষকৈ যুক্তি ক্ষমতা আৰু সৃজনশীলতাৰ বিকাশ সাধনৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে। ইয়াৰ বাবে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীক মডেল বা আৰ্হি, এলবাম, চাৰ্ট বা তালিকা, মানচিত্ৰ আদি প্ৰস্তুত কৰিবলৈ দিব লাগে।
- (৩) **ভ্ৰমণ (Tour)** : ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশই তোলাৰ বাবে শিক্ষকে গ্ৰহণ কৰা আন এৰ পদক্ষেপ হ'ল ভ্ৰমণ কাৰ্যসূচী। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ মনত দলীয় উৎসাহ বৃদ্ধি কৰিবৰ বাবে তেওঁলোকক শিক্ষামূলক ভ্ৰমণ, বনভোজ, ক্ষেত্ৰ অধ্যয়ন আদি বিভিন্ন ঠাইলৈ নিব লাগে।
- (৪) **নেতৃত্বদান (Leadership)** : নেতৃত্বদানৰ যোগেদি কিশোৰ-কিশোৰীয়ে ব্যক্তিত্ব বিকাশই তুলিব পাৰে। সেয়েহে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ নেতৃত্বদানৰ ক্ষমতা বিকাশই তোলাৰ বাবে শিক্ষকে বিদ্যালয়ত নিৰ্বাচন আৰু বংগ-সদন অনুষ্ঠিত কৰিব লাগে।
- (৫) **বিষয়ৰ জ্ঞান (Subject Knowledge)** : সাধাৰণতে কোৱা হয় যে ভাল ব্যক্তিত্বৰ ব্যক্তিসকল গভীৰ জ্ঞানৰ অধিকাৰী হয়। সেয়েহে শিক্ষকে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক পুথিগত জ্ঞানৰ বাহিৰেও বিভিন্ন জানিবলগীয়া বিষয়ৰ জ্ঞান প্ৰদান কৰিব লাগে। দৰাচলতে কিশোৰ-কিশোৰীৰ সৰ্বাংগীন বিকাশ সাধনৰ বাবেও বিষয়ৰ গভীৰ জ্ঞানৰ প্ৰয়োজন।
- (৬) **সহযোগিতা (Cooperation)** : বিদ্যালয়ৰ শিক্ষাই কিশোৰ-কিশোৰীৰ কেৱল বৌদ্ধিক আৰু দৈহিক বিকাশেই সাধন নকৰে, নৈতিক আৰু সামাজিক বিকাশো সাধন কৰে। এই দিশবোৰৰ বিকাশৰ বাবে দলীয় নীতি অনুসৰণ কৰিব লাগে, দলীয় কৰ্ম সম্পাদন কৰিব লাগে আৰু বিদ্যালয়ত কিশোৰ-কিশোৰীৰ ওপৰত দলীয় সদস্যৰ প্ৰভাৱ পৰিবলৈ দিব লাগে।
- (৭) **মৰম আৰু মনোযোগ (Affection and Attention)** : কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশৰ বাবে শিক্ষকৰ পৰা লাভ কৰা মৰম আৰু মনোযোগ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ আৰু ইয়াৰ যোগেদি তেওঁলোকে উৎপাদনমূলক কাৰ্যও সম্পাদন কৰে। শিক্ষকৰ চৰিত্ৰ আৰু ব্যক্তিত্বও কিশোৰ-কিশোৰীক গভীৰভাৱে প্ৰভাৱিত কৰে।

গতিকে ক'ব পাৰি যে ওপৰত উল্লেখ কৰা পদক্ষেপবোৰৰ যোগেদি শিক্ষকসকলে কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশই তোলাৰ ব্যৱস্থা কৰিব পাৰে।

সমায়োজন (Adjustment) :

সাধাৰণ অৰ্থত সমায়োজন মানে হ'ল দৈহিক পৰিবেশ আৰু সামাজিক চাহিদাৰ লগত সমন্বয় সাধন কৰা। দৈহিক পৰিবেশক বাদ দি কোনো মানুহেই জীয়াই থাকিব নোৱাৰে। ব্যক্তি আৰু পৰিবেশৰ মাজত ক্ৰিয়া আৰু প্ৰতিক্ৰিয়াৰ শিকলি চলি থাকে। সমায়োজন হৈছে ব্যক্তিৰ এক গুৰুত্বপূৰ্ণ কাৰক যিয়ে ব্যক্তিক সমাজত জনপ্ৰিয় কৰি তোলে। সমায়োজন হ'ল এক প্ৰক্ৰিয়া যাৰ জৰিয়তে ব্যক্তিয়ে নিজৰ প্ৰয়োজন সাপেক্ষে পৰিবেশৰ বিভিন্ন পৰিস্থিতিৰ লগত সামঞ্জস্যপূৰ্ণ সম্বন্ধ স্থাপন কৰিবৰ বাবে আচৰণৰ পৰিৱৰ্তন সাধন কৰে। ব্যক্তিৰ প্ৰয়োজন আৰু পৰিস্থিতিৰ মাজত সমতা আৰু সংগতি স্থাপনৰ ই এক জীৱনযোৰা প্ৰক্ৰিয়া মাথোন। সমায়োজন প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা ব্যক্তিয়ে শাৰিৰীক পৰিবেশ আৰু সামাজিক দায়বদ্ধতাৰ প্ৰতি সজাগ হয়। যেতিয়া ব্যক্তিয়ে সমায়োজন কৰিব লগা হয়, তেতিয়া পৰিবেশৰ প্ৰয়োজনসমূহৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি কেতবোৰ কথা মানি ল'ব লগা হয়। গতিকে যিসকল ব্যক্তিয়ে পৰিস্থিতি আৰু পৰিবেশৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি পৰিৱৰ্তিত ঠাইত সমায়োজন কৰিব পাৰে তেনে ব্যক্তিয়ে সুখী আৰু ভাৰসাম্য জীৱন গঢ়ি তুলিব পাৰে।

বিভিন্ন মনোবিজ্ঞানীয়ে সমায়োজনৰ ক্ষেত্ৰত বিভিন্ন সংজ্ঞা আগবঢ়াইছে। এই সংজ্ঞাবোৰ তলত দাঙি ধৰা হ'ল—

মনোবিজ্ঞানী কুলেমন জেমছ চি. (Coleman, James C.) ৰ মতে “মানসিক চাপক সুস্থভাৱে আয়ত্ত কৰণৰদ্বাৰা সমস্যা সমাধানৰ ফলপ্ৰাপ্তি লাভ কৰি ব্যক্তিয়ে পৰিবেশৰ লগত সামঞ্জস্যতাপূৰ্ণ সম্পৰ্ক ৰক্ষা কৰাকে সমায়োজন বোলে।” (Adjustment is the outcome of the individual's attempts to deal with stress and meet his needs through his efforts to maintain harmonious relationships with the environment.)

জেমছ ড্ৰেভাৰ (James Drever) ৰ মতে, “সমায়োজন হৈছে বিশেষধৰণৰ সফল অৱস্থা প্ৰাপ্তিৰ প্ৰণালী।” (Adjustment means the modification to compensate or meet for special conditions.)

মনোবিজ্ঞানী আই. এ. গেইছ (Gates. I.A) ৰ মতে “সমায়োজন হৈছে এনেকুৱা এটা প্ৰক্ৰিয়া যাৰদ্বাৰা ব্যক্তিয়ে তেওঁৰ ভিন্নমুখী আচৰণৰ মাজেৰে পৰিবেশৰ লগত সু-সামঞ্জস্যপূৰ্ণ অৱস্থা ৰক্ষা কৰে।” (Adjustment is a continuous process by which a person modify his behaviour to produce a more harmonious relationship between himself and his environment.)

চাইমণ্ড্ৰ (Symonds) ৰ মতে, “সমায়োজন হৈছে পৰিবেশৰ প্ৰতি জীৱৰ এক সন্তোষজনক সম্বন্ধ।” (Adjustment is a satisfactory relation of an organism to its environment.)

ৰুথ ষ্ট্ৰং (Ruth Strong) ৰ ভাষাত, “সমায়োজন হৈছে এক প্ৰক্ৰিয়া, এক উক্তি নহয়।” (Adjustment is a process and not a state)

সু-সমায়োজিত ব্যক্তি এজনৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ (Characteristics of a Well Adjusted Person) :

- সু-সমায়োজিত ব্যক্তি এজনৰ কেতবোৰ বৈশিষ্ট্য তলত দিয়া ধৰণে উল্লেখ কৰিব পাৰি।
- (১) নিজ সবলতা-দুৰ্বলতা সম্বন্ধে সজাগ (Awareness of His Own Strength and Weakness) : এজন সু-সমায়োজিত ব্যক্তিয়ে নিজকে ভালদৰে জানে আৰু নিজৰ সক্ষমতা আৰু দুৰ্বলতা প্রকাশ কৰিব পাৰে। সেয়েহে, এই ব্যক্তিসকলে সদায় মজলীয়া জটিলতাৰ কাৰ্য সম্পাদন কৰিব বিচাৰে।
 - (২) নিজক আৰু আনক সন্মান প্রদৰ্শন (Respecting himself and others) : নিজক বেয়া পোৱাটো এক গুৰুতৰ অপসমায়োজনৰ লক্ষণ। সু-সমায়োজিত ব্যক্তি এজনে নিজক আৰু আনক সন্মান প্রদৰ্শন কৰিব জানে।
 - (৩) যথাযথ আকাংক্ষাৰ মাত্ৰা (An adequate level of aspiration) : সু-সমায়োজিত ব্যক্তি এজনৰ নিজ সক্ষমতা আৰু দক্ষতাৰ ক্ষেত্ৰত আকাংক্ষাৰ মাত্ৰা অতি নিম্নগামীও নহয় বা অতি উচ্চগামীও নহয়। যথাযথ আকাংক্ষাৰ মাত্ৰাৰে এইসকল লোকে কাৰ্য সম্পাদন কৰে।
 - (৪) মৌলিক প্ৰয়োজন পূৰণ (Satisfaction of basic needs) : এজন সু-সমায়োজিত ব্যক্তিৰ জৈৱিক, আৱেগিক আৰু সামাজিক প্ৰয়োজনবোৰ সন্তোষজনকভাৱে পূৰ হয় বা পূৰ হোৱাৰ পথত থাকে। এইসকল লোকে আৱেগিক বা সামাজিক জটিলতাৰ মাজত জীৱন অতিবাহিত কৰিব নালাগে। সমাজত তেওঁলোকে নিৰাপত্তা অনুভৱ কৰে আৰু আত্ম মৰ্যদা ৰক্ষা কৰি চলে।
 - (৫) জটিল মনোভাৱৰ অনুপস্থিতি (Absence of Critical attitude) : কোনো বস্তু, ব্যক্তি বা কাৰ্যৰ ভাল দিশবোৰক সু-সমায়োজিত ব্যক্তিয়ে প্ৰশংসা কৰে। দুৰ্বলতা বা অসফলতা দিশত তেওঁলোকে গুৰুত্ব নিদিয়। ব্যক্তিৰ ভাল কাম, গুণ আদিত তেওঁলোকে গুৰুত্ব দিয়ে।
 - (৬) আচৰণত গতিশীলতা (Flexibility in Behaviour) : মনোভাৱ বা জীৱন ধাৰণৰ ক্ষেত্ৰত সু-সমায়োজিত লোকসকল স্থিৰ নহয়। পৰিৱৰ্তিত পৰিস্থিতিত নিজৰ আচৰণৰ পৰিৱৰ্তন সাধন কৰি এইসকল লোকে সমায়োজন স্থাপন কৰিব পাৰে।
 - (৭) বেয়া পৰিস্থিতিৰ লগত মোকাবিলা কৰাৰ দক্ষতা (Capacity to deal with adverse circumstances) : বেয়া পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হ'লে এইসকল লোক সহজে ভীতিগ্ৰস্ত নহয়

আৰু সেই পৰিস্থিতিৰ বিৰুদ্ধে যুঁজ দিবলৈ তৎপৰ হৈ থাকে। বেয়া পৰিস্থিতিক গ্ৰহণ কৰাৰ পৰিৱৰ্তে সেয়া সংশোধনৰ বাবে এইসকল লোকৰ অন্তৰ্নিহিত প্ৰেৰণা থাকে।

(৮) পৃথিৱী সম্বন্ধে বাস্তৱিক জ্ঞান (**Realistic Perception to World**) : এইসকল ব্যক্তিৰ পৃথিৱী সম্বন্ধে থকা জ্ঞান বাস্তৱিক প্ৰকৃতিৰ আৰু তেওঁলোকে সদায় প্ৰায়োগিকভাৱে পৰিকল্পনা, চিন্তা আৰু কাৰ্য সম্পাদন কৰে।

(৯) চৌপাশৰ লগত সহবস্থান (**Ease with Surroundings**) : সু-সমায়োজিত ব্যক্তি এজন চৌপাশৰ পৰিৱেশত সন্তোষজনকভাৱে থাকে। পৰিয়াল, ওচৰ-চুবুৰীয়া আৰু অন্যান্য সামাজিক পৰিৱেশত এইসকল লোকে নিজকে খাপ-খুৱাব পাৰে। যদি ব্যক্তিজন বিদ্যালয়ৰ ছাত্ৰ হয় তেন্তে সি বিদ্যালয়খনক ভাল পাব, শিক্ষক আৰু সহপাঠিক ভাল পাব আৰু বিদ্যালয়ৰ পৰিবেশৰ প্ৰতি আকৰ্ষিত হ'ব।

(১০) জীৱন দৰ্শনৰ ভাৰসাম্যতা (**Balanced Philosophy of Life**) : সু-সমায়োজিত ব্যক্তি এজনৰ নিজ জীৱন দৰ্শন আছে। জীৱনৰ মূল্যবোধ সম্বন্ধে তেওঁ উপযুক্ত মনোভাৱ বিকশাই তোলে। সমাজ আৰু সংস্কৃতিৰ চাহিদাৰ ভিত্তিত এইসকল লোকৰ দৰ্শন গঢ় লৈ উঠে।

কিশোৰ কালৰ সমায়োজনৰ সমস্যাবোৰ (**Adjustment Problems of Adolescence**)

মানৱ আচৰণৰ এক জটিল সমস্যা হৈছে সমায়োজনৰ সমস্যা। কিশোৰ-কিশোৰীৰ সমায়োজনৰ সমস্যাৰ বিভিন্ন কাৰণ আছে। সমায়োজনৰ সমস্যাবোৰক অপসমায়োজনৰ কাৰণ বুলিও কোৱা হয়। কিশোৰ কিশোৰীৰ সমায়োজনৰ সমস্যাবোৰক তিনিটা ভাগত ভগাব পাৰি। যেনে—

(ক) ব্যক্তিগত (Personal)

(খ) সামাজিক (Social)

(গ) বিদ্যালয়ৰ কাৰক (School Factors)

তলত সমায়োজনৰ সমস্যাবোৰ বিতংভাৱে আলোচনা কৰা হ'ল—

(ক) ব্যক্তিগত কাৰক (**Personal Factors**)

(১) দৈহিক গঠন (**Physique**) : কিশোৰ-কিশোৰীৰ সামাজিক সমায়োজনত দৈহিক গঠনে প্ৰভাৱ পেলায়। যদিহে কিশোৰ-কিশোৰী দেখাত কুশ্ৰী, দৈহিকভাৱে দুৰ্বল, হাত-ভৰি বেঁকা, মুখমণ্ডল কলা আৰু দাঁত উজলা হয় আৰু ভাই-ভনী, ওচৰ-চুবুৰীয়া বা সমাজৰ মানুহে মৰম কৰাৰ পৰিৱৰ্তে পুতৌ কৰে বা ঠাট্টা কৰে তেন্তে মানসিকভাৱে তেওঁ আঘাত পায়। তেতিয়া তেওঁলোকৰ মনত সংঘাতৰ সৃষ্টি হয় আৰু সামাজিক সমায়োজনত বাধা আহি পৰে।

- (২) **দৰিদ্ৰতা (Poverty)** : সামাজিক সমায়োজনত বাধাৰ সৃষ্টি কৰা আন এক কাৰক হ'ল পৰিয়ালৰ দৰিদ্ৰতা। যেতিয়া মাক-দেউতাক বা পৰিয়ালৰ লোকে কিশোৰ-কিশোৰীৰ মৌলিক আৰু দৈনন্দিন প্ৰয়োজনখিনি পূৰণ কৰিব নোৱাৰে তেতিয়া তেওঁলোকৰ মনত সংঘাতৰ সৃষ্টি হয় আৰু সমায়োজনত বাধা আহি পৰে। এই মানসিক সংঘাতৰ বাবে তেওঁলোকে চুৰি, ডকাইটিৰ দৰে কাৰ্য কৰাও দেখা যায়।
- (৩) **বিপৰ্যস্ত পৰিয়াল (Broken Home)** : কিশোৰ-কিশোৰীৰ মাক আৰু দেউতাকৰ সম্বন্ধ যদি ভাল নহয়, মাক বা দেউতাকৰ অকাল মৃত্যু হ'লে, মাক-দেউতাকৰ মাজত বিচ্ছেদ ঘটিলে, উপযুক্ত মৰম-চেনেহৰ পৰা তেওঁলোক বিচ্ছিন্ন হয়। এনে বিপৰ্যস্ত পৰিয়ালৰ পৰা অহা কিশোৰ-কিশোৰীসকলে সমাজত অতি সহজে নিজকে সমায়োজিত কৰিব নোৱাৰে আৰু সমাজত সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰে।
- (৪) **পিতৃ-মাতৃৰ আচৰণ (Parental Attitude)** : যেতিয়া শিশু আৰু কিশোৰ-কিশোৰীয়ে মাক-দেউতাকৰ পৰা উপযুক্ত সহায়-সহযোগিতা আৰু সহানুভূতি পোৱাৰ পৰা বঞ্চিত হয় তেতিয়া তেওঁলোকে অকলশৰীয়া, অনিশ্চয়তা আৰু নিৰাপত্তাহীন অনুভৱ কৰে। মাক-দেউতাকৰ এনে আচৰণৰ ফলত কিশোৰ-কিশোৰীয়ে বিসংগতিমূলক আচৰণ কৰিবলৈ লয়।
- (৫) **দীৰ্ঘদিনীয়া অসুস্থতা আৰু আঘাত (Prolonged Sickness and injury)** : দীৰ্ঘদিনৰ বাবে যদি কোনো কিশোৰ টান ৰোগত ভুগি থাকে তেতিয়া তেওঁৰ ঘৰুৱা আৰু সামাজিক জীৱনত সমায়োজনৰ ক্ষেত্ৰত সমস্যাৰ সৃষ্টি হয়। ৰোগগ্ৰস্থ হোৱা বাবে তেওঁলোকে সমাজৰ লগত, সময়ৰ লগত খোজ মিলাই আগবাঢ়ি যাব নোৱাৰে। তদুপৰি কেতিয়াবা দুৰ্ঘটনাত হাত, ভৰি, মূৰ, বুকুত যদি আঘাত পায় তেতিয়াও তেওঁলোকে বিসংগতিমূলক আচৰণ কৰে। এনেদৰে অসুস্থতাত ভুগি থকা কিশোৰ-কিশোৰীয়ে সমায়োজনৰ সমস্যাত ভুগিব পাৰে।
- (৬) **ব্যক্তিগত অযোগ্যতা (Personal Inadequacy)** : কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ ব্যক্তিগত অযোগ্যতাৰ বাবেও সমায়োজনৰ সমস্যাৰ সৃষ্টি হয়। উদাহৰণস্বৰূপে কোনো এজন ল'ৰা পঢ়া-শুনাত অধিক পাৰদৰ্শী নহ'ব পাৰে, কিন্তু মাক-দেউতাক অধিক আশাবাদী আৰু তাৰ পৰা উৎকৃষ্ট ফলাফল বিচাৰে। ইয়াৰ ফলত ল'ৰাজনৰ মনত সংশয়ৰ সৃষ্টি হয় আৰু এই সংশয়ৰ ফলস্বৰূপে সমায়োজনত বাধা আহি পৰে।
- (৭) **আবেগিক আঘাত (Emotional Shock)** : সমাজৰ বিভিন্ন পৰিস্থিতিত মৃত্যু, দুৰ্ঘটনা ইত্যাদিৰ সন্মুখীন হ'লে কিশোৰ-কিশোৰীয়ে আবেগিকভাৱে আঘাত পায়। এই আঘাতৰ ফলত তেওঁলোকৰ আচৰণত বিসংগতি দেখা যায় আৰু সমায়োজনৰ সমস্যা সৃষ্টিত ই কাৰকস্বৰূপ হৈ পৰে।

(খ) সামাজিক কাৰক (Social Factors)

- (১) ধৰ্মীয় বিশ্বাস (Religious Belief) : বৰ্তমানৰ আধুনিক বিশ্বত কিশোৰ-কিশোৰীসকল পৰম্পৰাগত ধৰ্মীয় বিশ্বাসৰ ক্ষেত্ৰত বিভ্ৰান্ত হোৱা দেখা যায়। ইয়াৰ ফলত তেওঁলোকে ধৰ্মীয় বিশ্বাসবোৰৰ ক্ষেত্ৰত কোনো যুক্তি বিচাৰি নাপায় আৰু মনত নেতিবাচক মনোভাৱে ঠাই লয়। ইয়াৰ ফলত অপসমায়োজনৰ সৃষ্টি হয়।
- (২) পিতৃ-মাতৃৰ গতিশীলতা (Mobility of Parents) : যিসকল কিশোৰ-কিশোৰীৰ মাক-দেউতাক চাকৰি বা অন্যান্য কাৰণৰ বাবে এঠাইৰ পৰা আন ঠাইলৈ বদলি হৈ থাকে তেনে মাক-দেউতাকৰ ল'ৰা-ছোৱালীয়ে পৰিৱেশৰ লগত ভালদৰে সমায়োজন কৰিব নোৱাৰে আৰু বিভিন্ন সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰে। এই কাৰকৰ বাবে কিশোৰ-কিশোৰী নিৰাপত্তাহীনতাত ভোগাও দেখা যায়।
- (৩) আক্ৰমণাত্মক মনোভাৱ (Hostile Attitude) : যেতিয়া কিশোৰ-কিশোৰীৰ প্ৰৱণতা আৰু সামাজিক পৰিৱেশৰ নিয়ন্ত্ৰণৰ মাজত দ্বন্দ্বৰ সৃষ্টি হয় তেতিয়া তেওঁলোকৰ মনত আক্ৰমণাত্মক মনোভাৱে গা কৰি উঠে। এনে দ্বন্দ্বই কিশোৰ-কিশোৰীৰ আচৰণক যথেষ্ট প্ৰভাৱিত কৰাৰ ফলত ব্যক্তিয়ে অপসমায়োজিত আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰে।

(গ) বিদ্যালয়ৰ কাৰক (School Factors) :

ব্যক্তিগত আৰু সামাজিক কাৰণৰ উপৰিও কিশোৰ-কিশোৰীৰ সমায়োজনৰ ক্ষেত্ৰত কেতবোৰ বিদ্যালয়ৰ কাৰকেও সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰিছে। সেইবোৰ হ'ল—

- (১) শ্ৰেণীকোঠাৰ অনুপযুক্ত পৰিৱেশ (Improper Classroom Climate) : শ্ৰেণীকোঠাৰ অস্বাস্থ্যকৰ পৰিৱেশে কিশোৰ-কিশোৰীৰ মনত নানা ধৰণৰ বিসংগতিমূলক আচৰণৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। ইয়াৰ উপৰিও এটা শ্ৰেণীকোঠাত বহুতো ছাত্ৰ-ছাত্ৰী একেলগে বহাৰ ক্ষেত্ৰত অসুবিধাৰ সৃষ্টি হয়। শ্ৰেণীত বহিবলৈ নোপোৱাৰ অজুহাততো বহুতো ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে নানা ধৰণৰ বিসংগতিমূলক আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰে। আকৌ বহু সময়ত শিক্ষকৰ খঙাল আচৰণৰ প্ৰতি উদ্ভৱ হোৱা ভয়ৰ মনোভাৱৰ বাবেও ছাত্ৰ-ছাত্ৰী নিৰাপত্তাহীনতাত ভোগে।
- (২) অনুপযুক্ত পাঠ্যক্ৰম (Inadequate Curriculum) : আমাৰ বৰ্তমানৰ পাঠ্যক্ৰমখনে কিশোৰ-কিশোৰীৰ মনোবৈজ্ঞানিক, সামাজিক আৰু দৈহিক প্ৰয়োজনবোৰ পূৰণ কৰিব পৰা নাই। বিষয়বস্তুকেन्द्रিক পাঠ্যক্ৰমে কিশোৰ-কিশোৰীৰ চাহিদা পূৰণ কৰিব নোৱাৰে। ফলত তেওঁলোকে নিৰাশ হৈ বাস্তৱ পৃথিৱীত নিজক খাপ খুৱাব নোৱাৰে।

(৩) উপযুক্ত বিনোদনৰ সামগ্ৰীৰ অভাব (Lack of Proper Recreational Facilities)

: শিক্ষানুষ্ঠানত খেলা-ধূলাৰ লগতে অন্যান্য সহ-পাঠ্যক্রমিক কাৰ্যসূচী যেনে—পুথিভঁড়াল, তৰ্ক প্ৰতিযোগিতা, আলোচনাচক্ৰ আদিৰ উপযুক্ত সুবিধা নাপালে কিশোৰ-কিশোৰীৰ সুপ্ত প্ৰতিভা বিকাশত বাধা আহি পৰে। ইয়াৰ ফলতো তেওঁলোকৰ মাজত সমায়োজনৰ সমস্যাৰ সৃষ্টি হয়।

(৪) আসোঁৱাহপূৰ্ণ শিক্ষাদান পদ্ধতি (Defective Teaching method) :

বিদ্যালয়ত শিক্ষকে ফলপ্ৰসূ শিক্ষাদান পদ্ধতিৰে শিক্ষাদান কৰিলে কিশোৰ-কিশোৰীৰ মাজত অপসমায়োজনমূলক আচৰণৰ সৃষ্টি হয়। কিশোৰ-কিশোৰীৰ প্ৰতি থকা পক্ষপাতিত্বমূলক দৃষ্টিভংগীও ইয়াৰ কাৰণ হ'ব পাৰে।

ওপৰত উল্লেখ কৰা বিদ্যালয়ৰ কাৰকবোৰৰ বাহিৰেও অনুশাসনহীনতা, উপযুক্ত শৈক্ষিক আৰু বৃত্তীয় নিৰ্দেশনাৰ অভাৱ, শিক্ষকৰ নেতৃত্বহীনতা, শিক্ষক-কৰ্মচাৰীৰ মাজৰ সম্বন্ধহীনতা আদি কাৰকৰ বাবে কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ মাজত সমায়োজনৰ সমস্যাৰ সৃষ্টি হয়।

সমায়োজনৰ কৌশলবোৰ (Techniques of Adjustment) :

সমায়োজন প্ৰক্ৰিয়াৰ মূল লক্ষ্য হ'ল সমন্বয় সাধন আৰু জীয়াই থকা। ভৌতিক বা বাহ্যিক পৰিৱেশৰ কিছুমান উপাদানে সততে প্ৰাণীৰ শৰীৰৰ আভ্যন্তৰীণ ভাৰসাম্যতা নষ্ট কৰিবলৈ প্ৰয়াস কৰে। এনে অৱস্থাত প্ৰাণীয়ে নিজৰ শৰীৰৰ বিভিন্ন কাৰ্য প্ৰণালীৰ উপযুক্ত সালসলনি ঘটাই পূৰ্বৰ ভাৰসাম্যতা ঘূৰাই আনিবলৈ চেষ্টা কৰে। শৰীৰৰ যিবিলাক বাহ্যিক আৰু আভ্যন্তৰীণ কাৰকে প্ৰাণীৰ গতিশীল সাম্য অৱস্থা বৈসাম্য কৰিবলৈ চেষ্টা কৰে তাক বাধা প্ৰদান কৰি দেহৰ গতিশীল সাম্য অৱস্থা বাহাল ৰখাকে সমাৱস্থান বোলা হয়। ভৌতিক বা বাহ্যিক পৰিৱেশৰ দৰে মানসিক পৰিৱেশটো ব্যক্তিয়ে সহনস্থান স্থাপন কৰাটো প্ৰয়োজনীয়। প্ৰত্যেক মানুহৰে এখন মানসিক জগত আছে। এই মানসিক জগতখনৰ ভয়, সংশয়, অনিশ্চয়তা, সংঘাত, চাপ, উত্তেজনা আদি বিপৰীতধৰ্মী ভাৱ-চিন্তাবোৰে ব্যক্তি মনত তৃপ্তিদায়ক পৰিৱেশৰ সৃষ্টি কৰিব নোৱাৰে। প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ মনত কেতবোৰ উৎকণ্ঠা থাকে। এই উৎকণ্ঠাবোৰৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাবলৈ প্ৰতিজন ব্যক্তিয়ে যত্ন কৰে আৰু ইয়াৰ বাবে দুই ধৰণৰ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰে। সেয়া হ'ল—(ক) যুঁজ কৰা আৰু (খ) পলায়ন কৰা। কিছুমান ব্যক্তিয়ে আক্ৰমণাত্মক আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰি নিজৰ উৎকণ্ঠা উপশম কৰিবলৈ যত্ন কৰে আৰু আন কিছুমানে পৰিস্থিতিৰ পৰা পলাই গৈ নিজক উৎকণ্ঠাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবলৈ ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰে। ব্যক্তিয়ে অচেতনভাৱে এই প্ৰতিৰক্ষাৰ ব্যৱস্থাবোৰ গ্ৰহণ কৰে। এই সমায়োজনৰ কৌশলবোৰ সমাজেও স্বীকৃতি প্ৰদান কৰে। এই সমায়োজনৰ

কৌশল (Adjustment Mechanism) ক প্ৰতিৰক্ষা কৌশল (Defence Mechanism) নামেৰে জনা যায়। সমায়োজনৰ কেইটামান প্ৰধান কৌশল তলত বৰ্ণনা কৰা হ'ল—

(১) পলায়ন (Escape) :

ব্যক্তিয়ে যেতিয়া নিজৰ ব্যৰ্থতা বা দুৰ্বলতা ঢাকি ৰাখি পৰিস্থিতিৰ লগত সমায়োজন কৰিব লগা হয় তাকে পলায়ন বুলি কোৱা হয়। এনে পলায়ন কাৰ্যৰদ্বাৰা ব্যক্তিয়ে সময় আৰু পৰিবেশৰ মাজত ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰে আৰু নিজৰ মানসিক চাপবৃদ্ধিৰপৰা ৰক্ষা পাবলৈ কৌশলেৰে আঁতৰি থাকে। ইয়াৰ দ্বাৰা ব্যক্তিৰ ব্যৰ্থতাই সৃষ্টি কৰিব পৰা মানসিক সংঘাতৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাবলৈ পলায়ন মনোভাৱ গ্ৰহণ কৰে। আঁতৰত থকা (Seclusiveness), অগ্ৰাহকৰণ (Negativism) আদি অপসমায়োজনবোৰ ইয়াৰ অন্তৰ্গত। গতিকে প্ৰয়োজন পূৰণৰ ক্ষেত্ৰত দেখা দিয়া ব্যৰ্থতাৰ বাবে ব্যক্তিৰ মনত অশান্তি আৰু অসন্তুষ্টিৰ ভাব দেখা দিয়ে। লাজ, অপমান, হতাশা, নিৰাশা আদিৰ ফলস্বৰূপে ব্যক্তিৰ মনত এক অৰ্ত্তদ্বন্দ্বৰ সৃষ্টি কৰে। গতিকে কেতবোৰ অপসমায়োজনৰ দ্বাৰা মানসিক উত্তেজনা আৰু সংঘাত দূৰ কৰিব বিচাৰে। এনে অপসমায়োজনকে পলায়ন হিচাপে বিবেচনা কৰা হয়।

(২) ওভোটাই লোৱা (Withdrawal) :

যেতিয়া ব্যক্তিয়ে সম্ভাৱ্য হতাশজনক দিশ বা বিফলতাৰ সন্মুখীন হয় বা হ'বলগীয়া ত পৰে, তেতিয়া তেনেকুৱা পৰিবেশৰ পৰা নিজকে আঁতৰত ৰাখিব বিচাৰে। ব্যক্তিয়ে নিজকে আঁতৰাই ৰাখি জটিল পৰিস্থিতিৰ পৰা দূৰত থাকিব বিচাৰে আৰু ইয়াৰ দ্বাৰা তেওঁ নিৰাপদ (safe) আৰু নিৰাপত্তা লাভ কৰে। উদাহৰণস্বৰূপে — পৰাজয় লাভ কৰাৰ শংকা থাকিলে খেলা-ধূলাত অংশগ্ৰহণ নকৰা আৰু অংশগ্ৰহণ কৰিলে ভাল ফল দেখুওৱাব পৰা বুলি ভবাটোৱে হৈছে এক ওভোটাই লোৱা এক কাৰ্যবিশেষ। ঠিক তেনেকৈ কোনো ছাত্ৰই পৰীক্ষাত উত্তীৰ্ণ হ'ব নোৱাৰো বুলি বিবেচনা কৰি পৰীক্ষাত অৱতীৰ্ণ নোহোৱাটোও এক উদাহৰণ কিন্তু ছাত্ৰজনে এইটোও ক'লেহেঁতেন যে তেওঁ যদি পৰীক্ষাত অৱতীৰ্ণ হ'লেহেঁতেন তেন্তে তেওঁ কৃতকাৰ্য লাভ কৰিলেহেঁতেন। ওভোটাই লোৱা কাৰ্য হৈছে এক অপসমায়োজন যাৰ জৰিয়তে কোনো এক কাৰ্যৰ পৰা ইচ্ছাকৃতভাৱে বিৰত থকা হয়। ব্যক্তিয়ে ব্যৰ্থতা আৰু সংঘাতৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ আৰু নিজকে সমায়োজন কৰিবলৈ কেতবোৰ সংকল্প নিজৰ মনতে গ্ৰহণ কৰি লয়। অৱদমন (Repression) প্ৰত্যাগমন (Regression), আৰু দিবা স্বপ্ন (Day-dreaming) হৈছে ইয়াৰ উপাদান। অৱদমনৰ জৰিয়তে ব্যক্তিয়ে ব্যৰ্থতামূলক পৰিস্থিতিত সক্ৰিয় হৈ উঠাৰ পৰিবৰ্তে তাক গোপনে সহ্য কৰে আৰু দুখ-বেদনাৰ অভিজ্ঞতা পাহৰিবলৈ চেষ্টা কৰি অচেতন মনলৈ ঠেলি দিয়ে।

প্ৰত্যগমনৰ দ্বাৰা ব্যক্তিয়ে পুনৰ বাল্যকালৰ সময়ছোৱালৈ উভতি যাব বিচাৰে। ব্যক্তিয়ে বাল্যকালৰ পূৰ্ণা অভ্যাস আদিৰ সহায়ত পুনৰ অতীতৰ দিনবোৰলৈ উভতি যোৱা দেখা যায়। আনহাতে দিবা স্বপ্নৰ সহায়ত ব্যক্তিৰ অপূৰণ হৈ ৰোৱা আশা আকাংক্ষা আদি কল্পনাৰ মাজেদি পূৰণ কৰিবলৈ বিচাৰে। বাস্তৱৰ প্ৰত্যক্ষ সুখ-আনন্দ লাভ কৰিবলৈ দিবা স্বপ্নৰ সহায় লয়।

(৩) অবাস্তৱ ধাৰণা (Fantasy) :

দিবা স্বপ্নৰ দ্বাৰা নিজৰ উৎকণ্ঠা কমাই ৰখা বা প্ৰকৃত্যৰ্থত সম্ভৱ নোহোৱা কথা সম্ভৱ কৰি তুলিবলৈ কৰা চেষ্টাকে অবাস্তৱ ধাৰণা বোলে। বাস্তৱত পূৰণ কৰিব নোৱাৰা আশা-আকাংক্ষাবোৰ ব্যক্তিয়ে দিবা স্বপ্নৰ মাধ্যমেৰে পূৰণ কৰিবৰ চেষ্টা কৰে। সমায়োজনৰ এই কৌশলটো প্ৰায় সকলো মানুহেই ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়। অৱদমিত বাসনাক তৃপ্তি প্ৰদান কৰিবৰ বাবে এই কৌশল অতি সহজ। জীৱন যুদ্ধত সফল হ'ব নোৱাৰা ব্যক্তিসকলে দিবা স্বপ্নৰ যোগেদি নিজৰ অসফলতাক পাহৰি যোৱাৰ চেষ্টা কৰে। এই প্ৰসংগৰে চাবলৈ গ'লে অবাস্তৱ ধাৰণাৰ উপকাৰিতা অস্বীকাৰ কৰিব নোৱাৰি। সমাজ জীৱনৰ কোনো অনিষ্ট নকৰাকৈ দিবা স্বপ্ন বা অবাস্তৱ ধাৰণাই ব্যক্তিক সমাজত সমায়োজন কৰাত সহায় কৰে। ওপৰৰালা বিষয়াৰ গালি-শপনি খাই অহা তলতীয়া কৰ্মচাৰীয়ে নিজৰ মেজতে মূৰ থৈ টোপনীয়াই ওপৰৰালা বিষয়াক গালি-শপনি পৰাৰ স্বপ্ন দেখা প্ৰক্ৰিয়া হ'ল অবাস্তৱ ধাৰণাৰ উদাহৰণ। অবাস্তৱ ধাৰণা বা দিবা স্বপ্ন দুই প্ৰকাৰৰ যেনে—

(ক) বিজয়ী বীৰৰ দৰে : এই প্ৰকাৰৰ দিবা স্বপ্নত ব্যক্তিয়ে নিজকে সক্ষম আৰু সফল বুলি ভাবে। উদাহৰণ স্বৰূপে, ব্যক্তি এজনে নিজকে অভিনেতা বুলি ভাবিব পাৰে আৰু নিজৰ মন পৰসো অভিনয়েৰে সকলো দৰ্শককে আপ্ত কৰে।

(খ) ভুগি থকা বীৰৰ দৰে : এই প্ৰকাৰৰ দিবা স্বপ্নত ব্যক্তিয়ে আনৰ সহানুভূতি বিচাৰে। উদাহৰণস্বৰূপে যদি শিশু এজনে ঘৰত বেয়া আচৰণ পাই থকা বুলি অনুভৱ কৰে তেনেহলে কল্পনা কৰি সি অসুস্থ হৈ পৰে।

সমায়োজনৰ এক কৌশল হিচাপে অবাস্তৱ ধাৰণা উপকাৰী যদিও এই কৌশলে ব্যক্তিক উদ্যমহীন, কৰ্মশক্তিহীন, প্ৰেৰণাহীন, অমনোযোগী আৰু বাস্তৱবিমুখো কৰিব পাৰে।

(৪) ক্ষতিপূৰণ (Compensation) :

সমায়োজনৰ এক উপযুক্ত কৌশল হ'ল ক্ষতিপূৰণ। এই ব্যৱস্থাটোৰে এজন ব্যক্তিয়ে নিজৰ অসামৰ্থতাক আঁতৰাবলৈ যত্ন কৰে। এজন ছাত্ৰই যদি পঢ়া-শুনাত ভাল ফল দেখুৱাব নোৱাৰে তেওঁ খেলা-ধূলাত বা অভিনয় কৰা আদি ক্ষেত্ৰত সফলতা অৰ্জন কৰিবলৈ প্ৰয়াস কৰে। কোনো এজনৰ গান গাবলৈ কণ্ঠ বেয়া হ'লে, গান গাওঁতে ব্যৱহাৰ কৰা যন্ত্ৰবোৰ বজাবলৈ চেষ্টা কৰে। ক্ষতিপূৰণে পৰিপূৰক আচৰণৰ কাৰ্য সম্পাদন কৰে।

ক্ষতিপূৰণ সাধাৰণতে পাঁচ প্ৰকাৰৰ। যেনে—

(ক) প্ৰত্যক্ষ ক্ষতিপূৰণ (Direct Compensation) : এই প্ৰক্ৰিয়াত এজন ব্যক্তিয়ে কোনো এটা ক্ষেত্ৰত থকা অক্ষমতা আপ্ৰাণ চেপ্টাৰ জৰিয়তে নোহোৱা কৰিবলৈ চেপ্টা কৰে। উদাহৰণস্বৰূপে, ইংৰাজীত দুৰ্বল ছাত্ৰ এজনে অধিক পৰিশ্ৰমৰ দ্বাৰা ইংৰাজী বিষয়ত চোকা হ'ব পাৰে।

(খ) অতিমাত্ৰা ক্ষতি পূৰণ (Over Compensation) : এই প্ৰক্ৰিয়াৰ সহায়ত ব্যক্তি এজনে বিশেষ দুৰ্বলতাক বিশেষ শক্তিলৈ ৰূপান্তৰিত কৰিব পাৰে। ৰুছভেল্ট হ'ল এই প্ৰকাৰৰ ক্ষতিপূৰণৰ এক উদাহৰণ।

(গ) বিকল্প ক্ষতিপূৰণ (Substitute Compensation) : যেতিয়া ব্যক্তি এজনে কোনো এক ক্ষেত্ৰত নিজকে দুৰ্বল বুলি ভাবে আৰু দুৰ্বলতা নোহোৱা কৰাৰ কোনো ব্যৱস্থা নাই, তেনে ক্ষেত্ৰত ব্যক্তিজনে আন ক্ষেত্ৰত নিজকে সফল কৰিবৰ চেপ্টা কৰে। যেনে—এজন দুৰ্বল শৈক্ষিক পাৰদৰ্শিতা প্ৰদৰ্শন কৰা ছাত্ৰই খেলাত বিশেষ পাৰদৰ্শিতা দেখুৱাব পাৰে।

(ঘ) অপ্ৰত্যক্ষ ক্ষতিপূৰণ (Indirect Compensation) : এইপ্ৰকাৰৰ ক্ষতিপূৰণত নিজৰ সপোনৰ আনৰ জৰিয়তে বাস্তৱায়িত কৰিব বিচাৰে। সাধাৰণতে মাক-দেউতাকে এই প্ৰকাৰৰ ক্ষতিপূৰণ প্ৰয়োগ কৰে। নিজৰ অপূৰ্ণল সপোনবোৰ তেওঁলোকে নিজৰ সন্তানৰ যোগেদি পূৰণ কৰে। উদাহৰণ স্বৰূপে যদি কোনোবা মাক-দেউতাকৰ গায়ক হোৱাৰ সপোন পূৰ্ণ নহয় তেন্তে তেওঁলোকে এই সপোন পূৰণৰ বাবে নিজৰ ল'ৰা-ছোৱালীক গায়ক বনাব বিচাৰে।

(ঙ) স্নায়ৱিক ক্ষতিপূৰণ (Neurotic Compensation) : সাধাৰণ ক্ষতিপূৰণ প্ৰক্ৰিয়া অসফল হ'লে ব্যক্তিয়ে স্নায়ৱিক ক্ষতিপূৰণ প্ৰক্ৰিয়াৰ সহায় লয়। বৌদ্ধিকভাৱে দুৰ্বল ছাত্ৰ এজনে পৰীক্ষাত প্ৰথম বিভাগত উত্তীৰ্ণ হোৱাৰ বাবে প্ৰচেষ্টা চলায়, কিন্তু প্ৰথম বিভাগ পোৱাৰ দক্ষতা ছাত্ৰজনৰ নাই। সেয়ে সি তাৰ প্ৰচেষ্টাবোৰত সফলতা অৰ্জন কৰিব নোৱাৰে। ছাত্ৰজনে স্নায়ৱিক ক্ষতিপূৰণ বিকশিত কৰে আৰু বেমাৰৰ সন্মুখীন হ'ব লগা হয়। ইয়াৰ ফলত ছাত্ৰজন ঘৰত থাকিব লগা হয় আৰু সকলোৰে মনোযোগ ছাত্ৰজনৰ ফালে নিৰদ্ধ হয়।

যদি ব্যক্তি এজনে নিজৰ অক্ষমতাক পূৰণ কৰিবলৈ চেপ্টা কৰে আৰু হীনমন্যতা দূৰ কৰে তেনে ক্ষেত্ৰত ক্ষতিপূৰণ প্ৰতিৰক্ষা ব্যৱস্থা সুফল দায়ক হয়। আনহাতে, যদি ব্যক্তিজনে নিজৰ অক্ষমতাক কেৱল অনুভৱহে কৰে তাক আঁতৰাবলৈ যত্ন নকৰে তেনে ক্ষেত্ৰত এই ক্ষতিপূৰণ প্ৰতিৰক্ষা ব্যৱস্থা অৰ্থহীন হৈ পৰে।

(৫) চিনাক্তকৰণ (Identification) :

এই প্ৰকাৰৰ সমায়োজন কৌশলৰদ্বাৰা ব্যক্তিয়ে আন কোনো ব্যক্তি, দল বা সংগঠনৰ সাফল্যতাৰ লগত নিজকে সংযোজিত কৰি লয়। নিজৰ নিসংগতা, অক্ষমতা, দুৰ্বলতা আদিৰ পৰা হাত সাৰিবৰ বাবে মানুহে অন্য কোনোবা বিখ্যাত ব্যক্তিৰ লগত নিজকে চিনাক্তকৰণ কৰা প্ৰক্ৰিয়াকে চিনাক্তকৰণ বোলা হয়। এই পদ্ধতিৰ সহায়ত ব্যক্তিয়ে নিজৰ অযোগ্যতাক ঢাকিবলৈ চেষ্টা কৰে। মাক-দেউতাকৰ পৰিচয়ৰে নিজৰ পৰিচয় দাঙি ধৰা, স্থানীয় বিশিষ্ট ব্যক্তিৰ পৰিচয়ৰে নিজৰ ঠিকনাৰ পৰিচয় দিয়া, মেধাৰী ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ নামেৰে নিজে কোন শ্ৰেণীৰ ছাত্ৰ সেয়া দাঙি ধৰা, আদিবোৰ হ'ল চিনাক্তকৰণৰ উদাহৰণ। ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে সততে নিজৰ প্ৰিয় শিক্ষকৰ নামেৰে নিজৰ পৰিচয় প্ৰদান কৰা দেখা যায়। বীৰ পূজা হৈছে এক প্ৰকাৰৰ চিনাক্তকৰণৰ ৰূপ। এই সমায়োজন কৌশলৰ সহায়ত পৰোক্ষভাৱে ব্যক্তিয়ে শক্তিশালী ব্যক্তিত্ব গঢ়ি তোলে। ইয়ে ব্যক্তিক সু অভ্যাস, আচৰণ, কথা-কোৱাৰ ভংগী বিকশাই তোলে। নিজকে লাচিত মূলা গাভৰুৰ বংশধৰ, শংকৰদেৱৰ চিনাকী দিয়াটো চিনাক্তকৰণৰ প্ৰশংসনীয় দিশ। ইয়াৰ বিপৰীতে চিনাক্তকৰণৰ জৰিয়তে ব্যক্তিয়ে কেতিয়াবা কেতিয়াবা নিজৰ অক্ষমতা বা হীনমন্যতাও প্ৰকাশ কৰে।

(৬) যুক্তিযুক্তকৰণ (Rationalisation) :

এই প্ৰকাৰৰ সমায়োজনৰ কৌশলত ব্যক্তিয়ে নিজৰ দুৰ্বলতাক ঢাকিবলৈ চেষ্টা কৰে। মানুহে নিজৰ দুৰ্বলতা বা অনুপযুক্ততাক ঢাকি ৰাখিবলৈ যুক্তি দৰ্শাই দুৰ্বল আৰু অনুপযুক্ত নহয় বুলি প্ৰমাণ কৰা প্ৰক্ৰিয়াকে যুক্তিযুক্তকৰণ বোলা হয়। যুক্তিযুক্তকৰণত আচৰণৰ প্ৰকৃত উদ্দেশ্য বা কাৰণৰ পৰিৱৰ্তে তাতকৈ উৎকৃষ্ট বা সমাজৰ দ্বাৰা অনুমোদিত কোনো উদ্দেশ্য বা কাৰণ উপস্থাপিত কৰা হয়। উদাহৰণস্বৰূপ পৰীক্ষাত বেয়া নম্বৰ পোৱাৰ পিছত ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলে শিক্ষক-শিক্ষয়ত্ৰীসকলে ভালকৈ নপঢ়োৱা বুলি কোৱা। “নাচিব নাজানিলে চোতালখন বেঁকা ” বুলি কোৱা ধাৰণা যুক্তিযুক্তকৰণৰ উৎকৃষ্ট উদাহৰণ। নিজৰ অসমৰ্থতা লুকুৱাই ব্যক্তিয়ে আত্ম সন্তুষ্টি লাভ কৰা দেখা যায়। এই কৌশলৰ যোগেদি ব্যক্তিয়ে সাময়িকভাৱে পৰিস্থিতি নিয়ন্ত্ৰণ কৰিবলৈ সক্ষম হোৱা দেখা যায়।

যুক্তিযুক্তকৰণত সাধাৰণতে দুইধৰণৰ অৰ্থ সন্নিৱিষ্ট হৈ থাকে। যেনে—

- ১। ব্যক্তি এজনে আশ্ৰয় চেষ্টাৰ ফলতো কিবা এটা বস্তু লাভ কৰিব নোৱাৰিলে সেই বস্তুটো নালাগে বুলি কব পাৰে। ইয়াত ব্যক্তিয়ে নিজৰ অক্ষমতা বা ব্যৰ্থতাৰ বাবে আনক দোষাৰোপ কৰাৰ পৰিৱৰ্তে পৰিস্থিতিক স্বাভাৱিকভাৱে গ্ৰহণ কৰিবলৈ চেষ্টা চলায়। উদাহৰণস্বৰূপে বিদ্যালয়ৰ বছৰেকীয়া খেলা ধূলাত অংশগ্ৰহণ কৰিব নোৱাৰা ছাত্ৰই খেল ধেমালিতকৈ পঢ়া-শুনা কৰাহে বেছি ভাল বুলি মন্তব্য কৰে।

২। যেতিয়া ব্যক্তিয়ে নিজৰ সক্ষমতাত সন্তুষ্ট নহয় তেতিয়া এই প্ৰকাৰৰ যুক্তিযুক্তকৰণৰ সহায় লয়। 'শিক্ষক'ৰ চাকৰিত যোগদান কৰাৰ আগতে ব্যক্তি এজনে বহুটো ভাল ভাল চাকৰি বিচাৰিছিল। কিন্তু সেইবোৰত বিফল হোৱাৰ পিছত 'শিক্ষক' চাকৰিত যোগদান কৰি তেওঁৰ শিক্ষকতা কৰাৰ নিচা বহুত পুৰণি বুলি কোৱাটো এই প্ৰকাৰৰ যুক্তিযুক্তকৰণৰ উদাহৰণ।

(৭) উন্নীতকৰণ (Sublimation) :

সমায়োজনৰ এই কৌশল মনোবিদ ফ্ৰয়েডে বিকাশ কৰিছিল। অন্যান্য সমায়োজন কৌশলৰ ভিতৰত উন্নীতকৰণ হ'ল এক উন্নীত আৰু গঠনাত্মক কৌশল। এই কৌশলৰ সহায়ত কোনো এজন ব্যক্তিৰ অবাঞ্ছিত কাৰ্য আৰু আচৰণ আদি সমাজৰ বাঞ্ছিত আচৰণৰ দিশে পৰিচালিত কৰা হয়। অবাঞ্ছিত আৱেগক নিয়ন্ত্ৰণ কৰি সমাজে আদৰি লব পৰা শুদ্ধ আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰিব পাৰিলে মনলৈ সন্তুষ্টি আহে আৰু সমাজৰ পৰাও সহজে স্বীকৃতি লাভ কৰিব পাৰি। উন্নীতকৰণে চৰিত্ৰ আৰু ব্যক্তিত্বৰ বিকাশত বৰঙনি যোগায় তথা ব্যক্তিৰ আৱেগিক আৰু মানসিক স্বাস্থ্য ৰক্ষা কৰাৰ বাবে কাৰ্য সম্পাদন কৰে।

মনোবিদ আলপৰ্টৰ ভাষাত "উন্নীতকৰণ হ'ল এক আহিলা যাৰ যোগেদি ব্যক্তিৰ অসামাজিক অনুভূতিবোৰ সমাজৰ গ্ৰহণযোগ্য কৰিব পাৰি" (Sublimation is a device by which an individual's anti-social impulses are made socially acceptable)। উদাহৰণস্বৰূপে, যৌন মিলনৰ ইচ্ছা উন্নীতকৰণ কৰি ক্লাব, পাৰ্টি, সহনৃত্য প্ৰভৃতিৰ মাধ্যমেৰে পুৰুষ-মহিলাৰ মাজত অবাধ মিলা মিছাত পৰিণত কৰিব পাৰি। একেদৰে আক্ৰমণতাত্মক কামনাক বস্ত্ৰিং, কুস্তি প্ৰতিযোগিতামূলক খেলা ধূলাৰ ৰূপ প্ৰদান কৰি নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰি। অধ্যয়ন পিপাসু, গৱেষণাৰ দক্ষতা, কৌতুহল প্ৰৱণতা আৰু সাহিত্যৰ আগ্ৰহ আদি সংলক্ষণ উন্নীতকৰণে নিৰ্ধাৰণ কৰিব পাৰে। নৃত্য, গীত, কলা আৰু ভাস্কৰ্যৰ জৰিয়তে সাধাৰণতে উন্নীতকৰণ সম্পাদন কৰা হয়।

এই প্ৰক্ৰিয়াবোৰৰ জৰিয়তে ব্যক্তি এজনে সমাজত সমায়োজিত হ'বৰ বাবে চেষ্টা কৰা দেখিবলৈ পোৱা যায়।

সমায়োজনৰ সমস্যা সমাধানৰ উপায়বোৰ (Ways of Solving the Problems of Adjustment) :

কিশোৰ-কিশোৰীৰ সৰ্বাত্মক বিকাশ সাধনৰ বাবে সমায়োজনৰ সমস্যাবোৰ সমাধান কৰা প্ৰয়োজন। শিক্ষক, অভিভাৱক আৰু সমাজৰ লোকসকলে সমায়োজনৰ সমস্যা সমাধান কৰিবৰ বাবে তলত উল্লেখ কৰা ব্যৱস্থাবোৰ গ্ৰহণ কৰা উচিত।

- (১) শিক্ষক আৰু অভিভাৱকসকলে কিশোৰ-কিশোৰীৰ মৌলিক আৰু দৈনন্দিন প্ৰয়োজন, যেনে— আত্মস্বীকৃতিৰ প্ৰয়োজন, স্বাধীনতা, দায়িত্ব পালনৰ প্ৰয়োজন, সামাজিক পৰিস্থিতিৰ প্ৰয়োজন, সংগ লাভৰ প্ৰয়োজন আদিবোৰ পূৰণ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত মনোযোগ দিব লাগে।

- (২) কিশোৰ-কিশোৰীৰ কৌতুহল প্ৰৱণতাৰ পৰিতৃপ্তিৰ বাবে বাস্তৱ অভিজ্ঞতা প্ৰদানৰ উপযুক্ত ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিব লাগে। তেওঁলোকৰ কৌতুহল প্ৰৱণতা দমন কৰাৰ পৰিবৰ্তে প্ৰকাশৰ অবাধ সুযোগ প্ৰদান কৰিব লাগে।
- (৩) কিশোৰ-কিশোৰীসকলক সন্মান প্ৰদান কৰিব লাগে আৰু নিজ অনুভৱ আৰু সমস্যা প্ৰকাশ কৰাৰ স্বাধীনতা দিব লাগে।
- (৪) কোনো বিষয়ত সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ ক্ষেত্ৰত কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ মন্তব্যক গুৰুত্ব দিব লাগে। ইয়ে শিক্ষক আৰু মাক-দেউতাকৰ লগত তেওঁলোকৰ সম্বন্ধ সুদৃঢ় কৰাত সহায় কৰিব।
- (৫) পৰিৱেশৰ অসুস্থ প্ৰভাৱ দূৰ কৰিব নোৱাৰিলে কিশোৰ-কিশোৰীৰ সমাযোজনৰ সমস্যা ৰোধ কৰিব পৰা নাযাব। সেয়েহে বিদ্যালয়ৰ পৰিৱেশ, সামাজিক পৰিৱেশ আৰু প্ৰাকৃতিক পৰিৱেশ সুস্থ কৰি ৰখাৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰিব লাগে।
- (৬) বিদ্যালয়ৰ অনুশাসন ব্যৱস্থা উপযুক্ত বিধৰ হ'ব লাগে অৰ্থাৎ বিদ্যালয়ৰ অনুশাসন অধিক কটকটীয়া বা অধিক শিথিল বিধৰ হ'ব নালাগে।
- (৭) কিশোৰ-কিশোৰীৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ ভিত্তিত পাঠ্যক্ৰমিক আৰু সহ-পাঠ্যক্ৰমিক কাৰ্যসূচীৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে। কিশোৰ-কিশোৰীৰ কাৰ্যবোৰ স্বাধীন প্ৰকৃতিৰ। সেয়ে বিদ্যালয়ৰ পাঠ্যক্ৰমে তেওঁলোকক বিষয় বাচনি কৰাৰ স্বাধীনতা আৰু আত্ম অধ্যয়নৰ সুবিধা প্ৰদান কৰিব লাগে।
- (৮) কিশোৰ-কিশোৰীৰ মাজৰ পৰা অনুশাসনহীনতা, সহানুভূতিহীনতা আৰু লক্ষ্যহীনতা আঁতৰ কৰিবৰ বাবে ধৰ্মীয় আৰু নৈতিক শিক্ষা প্ৰদানৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।
- (৯) কিছুমান ছাত্ৰ-ছাত্ৰীয়ে কাণেৰে ভালকৈ নুশনে, চকুৰে ভালদৰে নেদেখে; যাৰ ফলস্বৰূপে তেওঁলোকে শ্ৰেণীকোঠাত কিছুমান বিসংগতিমূলক আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰে। এনে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীসকলক চিনাক্তকৰণ কৰি বিদ্যালয়ৰ কৰ্তৃপক্ষই উপযুক্ত চিকিৎসা প্ৰদানৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।
- (১০) কিশোৰ-কিশোৰীৰ জ্ঞানৰ পৰিসৰ বৃদ্ধি কৰিবৰ বাবে বিভিন্ন সামাজিক আৰু সাংস্কৃতিক কামত তেওঁলোকক অংশ গ্ৰহণৰ সুবিধা প্ৰদান কৰিব লাগে।
- (১১) কিশোৰ-কিশোৰীৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু আকাংক্ষা পূৰণৰ বাবে বিদ্যালয়ত নিৰ্দেশনা আৰু পৰামৰ্শদান সেৱা প্ৰদানৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।
- (১২) বিশ্বৰ মহান ব্যক্তিসকলক নিজ আদৰ্শ পুৰুষ হিচাপে গ্ৰহণ কৰিবৰ বাবে কিশোৰ-কিশোৰীসকলক অনুপ্ৰাণিত কৰিব লাগে।
- (১৩) কিশোৰ-কিশোৰীৰ সমস্যা সমাধান কৰিবৰ বাবে বিদ্যালয়ত নিয়মীয়াভাৱে শিক্ষক-অভিভাৱক সন্মিলন অনুষ্ঠিত কৰিব লাগে।
- (১৪) শিক্ষা ব্যৱস্থাক বাস্তৱভিত্তিক, ব্যৱহাৰিক আৰু কিশোৰ-কিশোৰীৰ জীৱনৰ প্ৰয়োজনভিত্তিক কৰি গঢ়ি তুলিবৰ বাবে পৰীক্ষা ব্যৱস্থাৰ সংস্কাৰ সাধন কৰিব লাগে।

(১৫) পুৰস্কাৰ আৰু বঁটা প্ৰদান কৰি কিশোৰ-কিশোৰীৰ সৃজনশীল দক্ষতা বিকশাই তুলিব লাগে।

(১৬) কিশোৰ-কিশোৰীৰ মানসিক যোগ্যতা আৰু সামৰ্থতাৰ বিকাশ সাধনৰ বাবে শিক্ষকসকলে উপযুক্ত শিক্ষাদান পদ্ধতিৰে শিক্ষাদান কৰিব লাগে।

প্ৰশ্নাবলী

(১) অতি চমু উত্তৰ দিয়া (Give very short answers)

(i) আৱেগিক বিকাশ কি?

What is emotional development?

(ii) ব্যক্তিত্ব কি?

What is personality?

(iii) আত্ম মৰ্যদা কি?

What is self esteem?

(iv) আৱেগৰ এটা ভাল প্ৰভাৱ উল্লেখ কৰা।

Mention one good effect of emotion.

(v) কিশোৰ-কিশোৰীৰ সমায়োজনৰ এটা সমস্যা উল্লেখ কৰা।

Mention one problem of adjustment of adolescents.

(vi) অপৰাধ প্ৰৱণতা কি?

What is Juvenile delinquency?

(২) শুদ্ধনে অশুদ্ধ লিখা (Write true on false)

(i) কিশোৰ-কিশোৰীৰ আৱেগিক প্ৰকাশ বিমূৰ্ত প্ৰকৃতিৰ।

Emotional expressions of adolescents are abstract in nature.

(ii) কৈশোৰ কালত ল'ৰা-ছোৱালী আত্মকেন্দ্ৰিক হোৱা দেখা যায়।

Boys and girls are self-centred during adolescence period.

(iii) ভয় এক নেতিবাচক আৱেগ।

Fear is a negative emotion.

(iv) আৱেগ কিশোৰ-কিশোৰীৰ দেহৰ শক্তিৰ উৎস।

Emotion is a source of strength to body of adolescents.

(v) বিদ্যালয়ৰ অনুপযুক্ত পাঠ্যক্ৰমেও কিশোৰ-কিশোৰীৰ সমায়োজনত বাধাৰ সৃষ্টি কৰে।

Inadequate curriculum of school create hamper in adjustment of adolescents.

(vi) অপৰাধ প্ৰৱণতাৰ এক প্ৰকাৰ হ'ল মাদ্ৰক দ্ৰৱ্যৰ আসক্তি।

Drug addiction is a form of juvenile delinquency.

(৩) খালী ঠাই পূৰ কৰা (Fill in the blanks)

- (i) — সময়ত আৱেগিক বিকাশে সৰ্বোচ্চ অৱস্থা লাভ কৰে।
Emotional development reaches its maximum during —.
- (ii) 'Persona' শব্দটো — শব্দ।
The word 'persona' is a — word.
- (iii) কৈশোৰ কালৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ এক প্ৰধান ক্ষেত্ৰ হ'ল —।
One key area of personality development during adolescence is —.
- (iv) অপৰাধ প্ৰৱণতাক — অপৰাধ বুলিও কোৱা হয়।
Juvenile delinquency is who known as — Crime.
- (v) উপযুক্ত আৱেগিক বিকাশে কিশোৰ-কিশোৰীৰ আৱেগিক — বৃদ্ধি কৰে।
Proper emotional development leads to the adolescents emotional —.
- (vi) — আচৰণ হ'ল সমায়োজনৰ এক ব্যক্তিগত কাৰক।
One personal factor of adjustment is — attitude.

(৪) চমু উত্তৰ লিখা (Write short answers)

- (i) কিশোৰ-কিশোৰী আৱেগিক বিকাশৰ দুটা বৈশিষ্ট্য লিখা।
Write two characteristics of emotional development of adolescents.
- (ii) সহানুভূতিশীলতা কি?
What is fellow feeling?
- (iii) আৱেগৰ বেয়া প্ৰভাৱ সন্মুখে চমুকৈ লিখা।?
Write shortly about bad effects of emotion.
- (iv) কিশোৰ-কিশোৰীৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশৰ দুটা বৈশিষ্ট্য লিখা।
Write two characteristics of personality development of adolescents.
- (v) সু-সমায়োজিত ব্যক্তি এজনৰ দুটা বৈশিষ্ট্য লিখা।
Write two characteristics of well-adjusted persona.
- (vi) অপৰাধ প্ৰৱণতা প্ৰতিৰোধৰ ক্ষেত্ৰত বিদ্যালয়ে গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া দুটা ব্যৱস্থা উল্লেখ কৰা।
Mention two measures taken by family or home to prevent juvenile delinquency.
- (vii) অপৰাধ প্ৰৱণতা প্ৰতিৰোধৰ ক্ষেত্ৰত বিদ্যালয়ে গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া দুটা ব্যৱস্থা উল্লেখ কৰা।
Mention two measures taken by school to prevent juvenile delinquency.

(৫) চমুটোকা লিখা (Write short notes)

- (i) কৈশোৰ কালৰ আৱেগিক বিকাশ
Emotional development during adolescence
- (ii) সমায়োজনৰ কৌশলবোৰ
Techniques of adjustment

- (iii) কৈশোৰ কালৰ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ
Personality development during adolescence
- (iv) অপৰাধ প্ৰৱণতা
Juvenile delinquency
- (v) সমায়োজনৰ সমস্যাবোৰ
Adjustment problems
- (vi) ভাৰসাম্যপূৰ্ণ পৰিপূৰ্ণ ব্যক্তিত্বৰ ব্যক্তি
Person with balanced mature personality
- (vii) সু-সমায়োজিত ব্যক্তিৰ বৈশিষ্ট্যবোৰ
Characteristics of well adjustment person.
- (viii) আৱেগিক বিকাশৰ ধাৰণা
Concept of emotional development.

(৬) উত্তৰ লিখা (Write answers)

- (i) কৈশোৰ কালৰ আৱেগিক বিকাশৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।
Explain about emotional development during adolescence period.
- (ii) কিশোৰ-কিশোৰীৰ কেতবোৰ সাধাৰণ আৱেগৰ বিষয়ে লিখা। তেওঁলোকৰ আৱেগিক বিকাশৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ উপায়বোৰ বৰ্ণনা কৰা।
Write about some common emotions of adolescents. Explain the important ways for their emotional development.
- (iii) কৈশোৰ কালৰ ব্যক্তিত্বৰ বিকাশ আলোচনা কৰা। এই ক্ষেত্ৰত শিক্ষকৰ ভূমিকা বৰ্ণনা কৰা।
Discuss the personality development during adolescence. Explain the role of teachers in this regard.
- (iv) সমায়োজনৰ সমস্যাসমূহৰ বিষয়ে লিখা। এই সমস্যাবোৰ কেনেকৈ আঁতৰ কৰিব পাৰি?
Write about the problems of adjustment. How can these problems be checked?
- (v) অপৰাধ প্ৰৱণতাৰ কাৰণবোৰ বৰ্ণনা কৰা। এই সমস্যাবোৰ সমাধানৰ বাবে কেনে ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰা উচিত?
Explain the causes of Juvenile delinquency. What steps will be taken to solve this problem.

