ERU-RC-2016

Psychology of Adolescents

Unit 4

কৈশোৰ কালৰ সমাযোজনৰ সমস্যা

সমাযোজনৰ অৰ্থ

সাধাৰণ অৰ্থত সমাযোজন মানে হল দৈহিক পৰিৱেশ আৰু সামাজিক চাহিদাৰ লগত সমন্বয় সাধন কৰা। দৈহিক পৰিবেশক বাদ দি কোনো মানুহেই জীয়াই থাকিব নোৱাৰে। সমাযোজন হল এক প্ৰক্ৰিয়া যাৰ জৰিয়তে ব্যক্তিয়ে নিজৰ প্ৰয়োজন সাপেক্ষে পৰিৱেশৰ বিভিন্ন পৰিস্থিতিৰ লগত সামঞ্জস্যপূৰ্ণ সম্বন্ধ স্থাপন কৰিবৰ বাবে আচৰণৰ পৰিবৰ্তন সাধন কৰে। ব্যক্তিৰ প্ৰয়োজন আৰু পৰিস্থিতিৰ মাজত সমতা আৰু সংগতি স্থাপনৰ ই এক জীৱনজোৰা প্ৰক্ৰিয়া মাথোন৷ সমাযোজন প্ৰক্ৰিয়াৰ দ্বাৰা ব্যক্তিয়ে শাৰীৰিক পৰিবেশ আৰু সামাজিক দায়বদ্ধতাৰ প্ৰতি সজাগ হয়। যেতিয়া ব্যক্তিয়ে সমাযোজন কৰিব লগা হয়, তেতিয়া পৰিৱেশৰ প্ৰয়োজন সমূহৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি কেতবোৰ কথা মানি লব লগা হয়। গতিকে যিসকল ব্যক্তিয়ে পৰিস্থিতি আৰু পৰিবেশৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰাখি পৰিবৰ্তিত ঠাইত সমাযোজন কৰিব পাৰে তেনে ব্যক্তিয়ে সুখী আৰু ভাৰসাম্য জীৱন গঢ়ি তুলিব পাৰে। চাইমণ্ডচৰ মতে, *"সমাযোজন হৈছে পৰিৱেশ ৰ প্ৰতি জীৱৰ এক সন্তোষজনক সম্বন্ধ"*

সমাযোজন কেতবোৰ বৈশিষ্ট

সমাযোজনৰ কেতবোৰ বৈশিষ্ট নিম্নলিখিত ভাৱে উল্লেখ কৰা হল

১/ ব্যক্তিয়ে নিজৰ পৰিৱেশ আৰু পৰিস্থিতিৰ লগত প্ৰয়োজনবোৰৰ সমতা বা ভাৰসাম্যতা স্থাপনৰ অৱস্থাই হৈছে সমাযোজন।

২/ এই সমাযোজন হৈছে ব্যক্তিৰ এক দীৰ্ঘম্যাদী আৰু জীৱনব্যাপী প্ৰক্ৰিয়া, যি সকলো লোকৰ ক্ষেত্ৰত সংঘটিত হয়।

৩/ সমাযোজন দৈহিক আৰু মানসিক দুয়ো বিধৰে হৈ উঠিব পাৰে।

৪/ সমাযোজন স্থাপন কৰিবৰ বাবে ব্যক্তিয়ে নিজক পৰিবৰ্তন অথবা পৰিবেশক পৰিবৰ্তন কৰি তুলিব লাগে।

৫/ব্যক্তিয়ে কৰা সমাযোজনৰ পৰিণতিয়ে হৈছে ব্যক্তিত্ব।

এজন সুসমাযোজিত ব্যক্তিৰ কেতবোৰ বৈশিষ্ট

সুসমাযোজিত ব্যক্তিৰ কেতবোৰ বৈশিষ্ট তলত দিয়া ধৰণে উল্লেখ কৰিব পাৰি। সেয়া হল ---

১/ **নিজ দুৰ্বলতা সবলতা সম্বন্ধে সজাগ:** এজন সুসমাযোজিত ব্যক্তিয়ে নিজকে ভালদৰে জানে আৰু নিজৰ সক্ষমতা আৰু দুৰ্বলতা প্ৰকাশ কৰিব পাৰে৷ সেয়েহে, এই ব্যক্তিসকলে সদায় মজলীয়া জটিলতাৰ কাৰ্য্য সম্পাদন কৰিব বিচাৰে।

২/ **নিজক আৰু আনক সন্মান প্ৰদৰ্শন:** নিজক বেয়া পোৱাটো এক গুৰুতৰ অপসমযোজনৰ লক্ষণ৷ সুসমাযোজিত ব্যক্তি এজনে নিজক আৰু আন ক সন্মান প্ৰদৰ্শন কৰিব জানে।

৩/ **যথাযথ আকাংক্ষাৰ মাত্ৰা:** সুসমাযোজিত ব্যক্তি এজনৰ নিজ ক্ষমতা আৰু দক্ষতাৰ ক্ষেত্ৰত আকাংক্ষাৰ মাত্ৰা অতি নিম্নগামীও নহয় বা অতি উচ্চগামীও নহয়। যথাযথ আকাংক্ষাৰে এই সকল লোকে কাৰ্য্য সম্পাদন কৰে।

৪/ **জটিল মনোভাৱৰ অনুপস্থিতি:** কোনো বস্তু,ব্যক্তি বা কাৰ্য্যৰ ভাল দিশবোৰক সুসমাযোজিত ব্যক্তিয়ে প্ৰসংশা কৰে। দুৰ্বলতা বা অসফলতাৰ দিশত তেওঁ গুৰুত্ব নিদিয়ে। ব্যক্তিৰ ভাল কাম, গুন আদিত তেওঁ গুৰুত্ব দিয়ে।

৫/ **আচৰণৰ গতিশীলতা:** জীৱন ধাৰণৰ ক্ষেত্ৰত সুসমাযোজিত লোকসকল স্থবিৰ নহয় । পৰিবৰ্তিত পৰিস্থিতিত নিজৰ আচৰণৰ পৰিবৰ্তন সাধন কৰি এই সকল লোকে সমাযোজন স্থাপন কৰিব পাৰে।

কিশোৰ কিশোৰীৰ অপসমাযোজনৰ কাৰণ সমূহ

মানৱ জীৱনৰ এক জটিল সমস্যা হৈছে সমাযোজনৰ সমস্যা । কিশোৰ কিশোৰীৰ সমাযোজনৰ বিভিন্ন কাৰণ আছে। সমাযোজন সমস্যাবোৰক অপসমাযোজনৰ কাৰক বুলিও কোৱা হয়। কিশোৰ কিশোৰীৰ সমাযোজন সমস্যা বোৰক তিনিটা ভাগত ভাগ কৰিব পাৰি ।যেনে –

(ক) ব্যক্তিগত কাৰক
(খ) সামাজিক কাৰক
(গ) বিদ্যালয়ৰ কাৰক

নিম্নলিখিত ভাৱে অপসমাযোজনৰ কাৰণ সমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা হল

(ক) ব্যক্তিগত কাৰক

১/ দৈহিক কাৰক: কিশোৰ-কিশোৰীৰ সামাজিক সমাযোজনত দৈহিক গঠনে প্ৰভাৱ পেলায়। যদিহে কিশোৰ - কিশোৰী দেখাত কুশ্ৰি ,দৈহিক ভাৱে দুৰ্বল, হাত-ভৰি বেকা , মুখগুল কলা আৰু দাত উজলা আৰু ভাই - ভনী ,ওচৰ - চুবুৰীয়া বা সমাজৰ মানুহে মৰম কৰাৰ পৰিবৰ্তে পুটো কৰে বা ঠাট্টা কৰে তেন্তে মানসিকভাৱে তেওঁ আঘাত পায়। তেতিয়া তেওঁলোকৰ মনত সংঘাতৰ সৃষ্টি হয় আৰু সামাজিক সমাযোজনত বাধা আহি পৰে।

২/ দৰিদ্ৰতা: সামাজিক সমাযোজনত বাধাৰ সৃষ্টি কৰা আন এক কাৰণ হল পৰিয়ালৰ দৰিদ্ৰতা। যেতিয়া মাক-দেউতাক বা পৰিয়ালৰ লোকে কিশোৰ - কিশোৰীৰ মৌলিক আৰু দৈনন্দিন প্ৰয়োজন খিনি পূৰণ কৰিব নোৱাৰে তেতিয়া তেওঁ লোকৰ মনত সংঘাতৰ সৃষ্টি হয় আৰু সমাযোজনত বাধা আহি পৰে।এই মানসিক সংঘাতৰ বাবে তেওঁ লোক চুৰি ,ডকাইতি দৰে কাৰ্য্য কৰাও দেখা যায়।

(খ) সামাজিক কাৰক

১/ ধৰ্মীয় বিশ্বাস: বৰ্তমানৰ আধুনিক বিশ্বত কিশোৰ - কিশোৰী সকলে পৰম্পৰাগত ধৰ্মীয় বিশ্বাসৰ ক্ষেত্ৰত বিভ্ৰান্তি হোৱা দেখা যায়। ইয়াৰ ফলত তেওঁ লোকে ধৰ্মীয় বিশ্বাসবোৰৰ ক্ষেত্ৰত কোনো যুক্তি বিচাৰি নাপায় আৰু মনত নেতিবাচক **মনোভাবে** ঠাই লয়। ইয়াৰ ফলত অপসমাযোজনৰ সৃষ্টি হয়।

২/ পিতৃ-মাতৃৰ গতিশীলতা: যিসকল কিশোৰ-কিশোৰীৰ মাক দেউতাক চাকৰি বা অনান্য কাৰণৰ বাবে এঠাইৰ পৰা আন ঠাইলৈ বদলি হৈ থাকে তেনে মাক-দেউতাকৰ লৰা - ছোৱালীয়ে পৰিবেশৰ লগত ভালদৰে সমাযোজন কৰিব নোৱাৰে আৰু বিভিন্ন সমস্যাৰ সৃষ্টি কৰে। এই কাৰকৰ বাবে কিশোৰ - কিশোৰী নিৰাপত্তাহীনতাত ভোগাও দেখা যায়।

(গ) বিদ্যালয়ৰ কাৰক

১/ উপযুক্ত বিনোদনৰ সামগ্ৰীৰ অভাৱ: শিক্ষানুষ্ঠানত খেলা - ধূলাৰ লগতে অনান্য সহ-পাঠ্য ক্ৰমিক কাৰ্যসূচী যেনে -পুথিভঁৰাল, তৰ্ক প্ৰতিযোগিতা, আলোচনা চক্ৰ আদিৰ উপযুক্ত সুবিধা নাপালে কিশোৰ - কিশোৰীৰ সুপ্ত প্ৰতিভা বিকাশত বাধা আহি পৰে। ইয়াৰ ফলতো তেওঁ লোকৰ মাজত সমাযোজন সমস্যাৰ সৃষ্টি হয়।

২/ আসোঁৱাহপূৰ্ণ শিক্ষাদান পদ্ধতি: বিদ্যালয়ত **শিক্ষকে** আসোঁৱাহপূৰ্ণ শিক্ষাদান পদ্ধতিৰে শিক্ষাদান কৰিলে কিশোৰ - কিশোৰীৰ মাজত অপসমাযোজন মূলক আচৰণ ৰ সৃষ্টি হয়। কিশোৰ - কিশোৰীৰ প্ৰতি থকা পক্ষপাতিত্বমূলক দৃষ্টিংগীও ইয়াৰ কাৰণ হব পাৰে।

<u>সমাযোজনৰ কৌশলৰ অৰ্থ</u>

প্ৰত্যেক মানুহৰে এখন মানসিক জগত আছে। এই মানসিক জগত খনৰ ভয় , সংশয় , সংঘাত,চাপ উত্তেজনা ইত্যাদি বিপৰীতধৰ্মী ভাৱ - চিন্তাবোৰ ব্যক্তি মনত তৃপ্তিদায়ক পৰিবেশ সৃষ্টি কৰিব নোৱাৰে । প্ৰতিজন ব্যক্তিৰ মনত উৎকণ্ঠা থাকে। এই উৎকণ্ঠা বোৰৰপৰা পৰিত্ৰাণ পাবলৈ প্ৰতিজন ব্যক্তিয়ে যত্ন কৰে আৰু ইয়াৰ বাবে দুই ধৰণৰ ব্যবস্থা গ্ৰহণ কৰে। সেয়া হল - ১/ যুঁজ কৰা আৰু ২/ পলায়ন কৰা। কিছুমান ব্যক্তিয়ে আক্ৰমনাত্মক আচৰণ প্ৰদৰ্শন কৰি নিজৰ উৎকণ্ঠা উপশম কৰিবলৈ যত্ন কৰে। ব্যক্তিয়ে অচেতন ভাৱে এই ব্যবস্থা বোৰ গ্ৰহণ কৰে। এই সমযোজন কৌশলবোৰ সমাজেও স্বীকৃতি প্ৰদান কৰে। এই সমাযোজনৰ কৌশলবোৰ প্ৰতিৰক্ষাৰ কৌশল নামেৰেও জনা যায়।

<u>সমাযোজন কেইটামান প্ৰধান কৌশল</u>

১/ পলায়ন: ব্যক্তিয়ে যেতিয়া নিজৰ ব্যৰ্থতা বা দুৰ্বলতা ঢাকি ৰাখি পৰিস্থিতিৰ লগ সমযোজন কৰিব লগা হয় তাকে পলায়ন বুলি কোৱা হয়। এনে পলায়ন কাৰ্য্যৰ দ্বাৰা ব্যক্তিয়ে সময় আৰু পৰিবেশৰ মাজত ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰে আৰু নিজৰ মানসিক চাপ বৃদ্ধিৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ কৌশলেৰে আঁতৰি থাকে। ইয়াৰ পৰা ব্যক্তিৰ ব্যৰ্থতাই সৃষ্টি কৰিব পৰা মানসিক সংঘাতৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাবলৈ পলায়ন মনোভাৱ গ্ৰহণ কৰে।আতৰত থকা, অগ্ৰাহ্যকৰন আদি পলায়নৰ অন্তৰ্গত।

২/ ওভোটাই লোৱা: যেতিয়া ব্যক্তিয়ে সম্ভাব্য হতাশজনক দিশ বা বিফলতাৰ সন্মুখীন হয় বা হব লগীয়াত পৰে, তেতিয়া তেনেকুৱা পৰিবেশৰ পৰা নিজকে আঁতৰত ৰাখিব বিচাৰে। ব্যক্তিয়ে নিজকে দূৰত ৰাখি জটিল পৰিস্থিতিৰ পৰা নিৰাপত্তা লাভ কৰে। যেনে - পৰাজয় লাভ কৰাৰ শংকা থাকিলে খেলা-ধূলাত অংশগ্ৰহন নকৰা আৰু অংশ গ্ৰহণ কৰিলে ভাল ফল দেখুৱাব পৰা বুলি ভবাটোৱে হৈছে ওভোটাই লোৱা কাৰ্য্য বিশেষ।

৩/ অবাস্তৱ পৰিৱেশ: দিবাস্বপ্নৰ দ্বাৰা নিজৰ উৎকণ্ঠা কমাই ৰখা বা প্ৰকৃতাৰ্থত সম্ভৱ নোহোৱা কথা সম্ভৱ কৰি তুলিবলৈ কৰা চেষ্টাক অৱাস্তৱ ধাৰণা বোলে। বাস্তৱত পূৰণ কৰিব নোৱাৰা আশা - আকাংশা বোৰ ব্যক্তিয়ে দিবাস্বপ্নৰ মাজেৰে পূৰণ কৰিব চেষ্টা কৰে। সমাযোজনৰ এই কৌশলটো প্ৰায় সকলো মানুহে ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়।

৪/ ক্ষতিপুৰণ:সমাযোজনৰ এক উপযুক্ত কৌশল হল ক্ষতিপুৰন। এই ব্যৱস্থাটোৰে এজন ব্যক্তিয়ে নিজৰ অসমৰ্থতাক আঁতৰাবলৈ যত্ন কৰে। এজন ছাত্ৰই যদি পঢ়া-শুনাত ভাল ফল দেখুৱাব নোৱাৰে তেওঁ খেলা-ধূলাত বা অভিনয় কৰা আদিত ভাল ফল দেখুৱাব পাৰে। কোনো এজনৰ কণ্ঠ বেয়া হলে ,গান গাওঁতে ব্যৱহাৰ কৰা যন্ত্ৰবোৰ বজাবলৈ চেষ্টা কৰে।

৫ / চিনাক্তকৰণ: এই প্ৰকাৰৰ সমাযোজন কৌশলৰ দ্বাৰা 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 চিনাক্ত কৰণ কৰা প্ৰক্ৰিয়াকে চিনাক্তকৰণ বোলা হয়। এই পদ্ধতিৰ দ্বাৰা ব্যক্তিয়ে নিজৰ অযোগ্যতাক ধাকিবলৈ চেষ্টা কৰে। মাক দেউতাকৰ পৰিচয়ৰ দ্বাৰা নিজৰ পৰিচয় দাঙি ধৰা ,স্থানীয় বিশিষ্ট ব্যক্তিৰ পৰিচয়ৰ দ্বাৰা নিজৰ ঠিকনাৰ পৰিচয় দিয়া আদিবোৰ হল চিনাক্ত কৰণৰ উদাহৰণ।

<u>সমাযোজনৰ সমস্যাবোৰৰ সমাধানৰ উপায়</u>

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

১/ কিশোৰ-কিশোৰী সকলক সন্মান প্ৰদৰ্শন কৰিব লাগে আৰু নিজ অনুভৱ আৰু সমস্যা প্ৰকাশ কৰাৰ স্বাধীনতা দিব লাগে।

২/ কোনো বিষয়ত সিদ্ধান্ত গ্ৰহণৰ ক্ষেত্ৰত কিশোৰ-কিশোৰী সকলৰ মন্তব্যক গুৰুত্ব দিব লাগে। ইয়ে শিক্ষক আৰু মাক-দেউতাকৰ লগত তেওঁলোকৰ সম্বন্ধ সুদৃঢ় কৰাত সহায় কৰিব।

৩/ বিদ্যালয়ৰ অনুশাসন ব্যৱস্থা উপযুক্ত বিধৰ হব লাগে অৰ্থাৎ বিদ্যালয়ৰ অনুশাসন অধিক কটকটীয়া বা অধিক শিথিল হব নালাগে

৪/ কিশোৰ-কিশোৰীৰ মাজৰ পৰা অনুশাসনহীনতা আৰু লক্ষ্যহীনতা আঁতৰ কৰিবৰ বাবে ধৰ্মীয় শিক্ষা আৰু নৈতিক শিক্ষা প্ৰদানৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।

৫/ কিশোৰ-কিশোৰীৰ জ্ঞানৰ পৰিসৰ বৃদ্ধি কৰিবৰ বাবে বিভিন্ন সামাজিক আৰু সাংস্কৃতিক কামত তেওঁলোকক অংশগ্ৰহণৰ সুবিধা প্ৰদান কৰিব লাগে।

৬/ কিশোৰ-কিশোৰীৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু আকাংক্ষা পূৰণৰ বাবে বিদ্যালয়ত নিৰ্দেশনা আৰু পৰামৰ্শ দান সেৱা প্ৰদানৰ ব্যৱস্থা কৰিব লাগে।

(সহায় লৈ - *শিক্ষাৰ মনোবিজ্ঞান ভিত্তিক অধ্যয়ন*: যতীন বৰুৱা, *বিকশিত মনোবিজ্ঞান*: ড° গায়ত্ৰী গোস্বামী, ড° ৰুণুমী দেৱী, ড° উৎপল কলিতা)