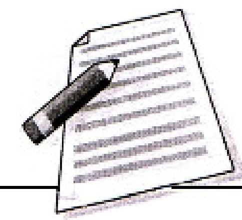


୧୬

'ସ୍ୱୟଂ' କ'ଣ ?

WHAT IS SELF ?

ସ୍ୱୟଂ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡିକର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ଅଟେ । ଆମ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିଜସ୍ୱ ଅନୁଭବ ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣା ରହିଛି । ଏହି ପ୍ରକାରର 'ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟ ଆମର ଅଭିପ୍ରେରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ତଥା ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ସଂଗଠିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାର କ୍ରମବିକାଶ ଖୁବ କମ୍ ବୟସରୁ ହୋଇଥାଏ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମ ଭିତରେ ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଚେତନତାର ବୃଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ଘଟିଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ ଆମେ ଆମର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭୂତି ମାଧ୍ୟମରେ ସ୍ୱୟଂର ବିକାଶ କରିଥାଉ । ରୋଜର (Roger)ଙ୍କ ମତରେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସମ୍ମାନଜନକ ବ୍ୟବହାର ଆଶା କରିଥାଉ। ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଆମ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଶ୍ରଦ୍ଧାଭାଜନ ହେବା ତଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେ ହେବାର ଏକ ଦୃଢ଼ ଆଗ୍ରହ ରହିଛି । ତେଣୁ ସ୍ୱୟଂର ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ବିଷୟ ଅଟେ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟଟିରେ ଆପଣମାନେ ସ୍ୱୟଂର ଧାରଣା କିପରି ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ ଜାଣିବା ସହ ସ୍ୱୟଂର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗଗୁଡିକ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ସହ କିପରି ସମ୍ପର୍କିତ ତାହା ମଧ୍ୟ ଜାଣିପାରିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢ଼ିବା ପରେ ଆପଣ :

- 'ସ୍ୱୟଂ' କ'ଣ ତାହା ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନରେ ସ୍ୱୟଂର ଅର୍ଥ ଓ ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରଗୁଡିକ ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ସ୍ୱୟଂର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗଗୁଡିକ ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ସ୍ୱ ସଚେତନତାର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ବୁଝିପାରିବେ;
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହ ସ୍ୱୟଂର ସମ୍ପର୍କ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ ।

୧୬.୧ ସ୍ୱୟଂର ବିଭିନ୍ନ ଧାରଣା (Concept of Self)

ଯଦି ଜଣେ ପ୍ରଶ୍ନ କରେ ତୁମେ କିଏ, ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଆମର ଶାରୀରିକ ଗଠନ, ବିଶିଷ୍ଟ ଗୁଣ, ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଆଦି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥାଉ । ସ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣା ଏକ ବହୁମୁଖୀ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କ୍ରିୟା । ଏହା ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରମୁଖ ଦିଗକୁ ଗଠନ କରେ । ଏହାର ସଂଜ୍ଞା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ କରାଯାଇଛି । ଏହିସବୁ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କଲେ ଆମେ ଦେଖିବା ଯେ ସ୍ୱୟଂକୁ ଉଭୟ ବସ୍ତୁ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବରେ ବାଖ୍ୟା କରାଯାଇଛି । ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବରେ ସ୍ୱୟଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିନ୍ତାଶୀଳ, ଅନୁଭବୀ ଓ ଅଭିନେତା ଭାବେ ଥିବା ଅନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକର ସମଷ୍ଟି ଅଟେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଯେତେବେଳେ ମୁଁ କ୍ରୋଧ ଅନୁଭବ କରେ ବା ସ୍ୱାଧୀନତା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେ, ଏହା "ମୁଁ"- ଏଠାରେ ସ୍ୱୟଂ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସ୍ୱୟଂ ଏକ ବସ୍ତୁ ଭାବେ ମୋ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କର ବିଚାରଧାରାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗବେଷକମାନେ ସ୍ୱୟଂର ମାନସିକ ପ୍ରତିକୃତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଧିକ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରୁଛନ୍ତି ।

'ସ୍ୱୟଂ'ର ଅନୁଭବ ବହୁତ ସାଧାରଣ କିନ୍ତୁ ଏକ ଜଟିଳ ବିଷୟବସ୍ତୁ । ଏହାର ଗଠନ ଓ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଲୋକମାନେ ରହୁଥିବା ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ସାଂସ୍କୃତିକ ପରମ୍ପରାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଲୋକମାନେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱକୁ (Self) 'ମୁଁ' ଏବଂ (Non-Self) 'ମୁଁ ନୁହେଁ'ରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି କୈନ୍ଦ୍ରିକ ସଂସ୍କୃତିରେ ସ୍ୱୟଂକୁ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ବାଖ୍ୟା କରିଥାନ୍ତି, ମାତ୍ର ସମଷ୍ଟିକୃତ ସଂସ୍କୃତିରେ (collectivist culture) ଲୋକମାନେ ସ୍ୱୟଂକୁ ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭାବରେ ବାଖ୍ୟା କରିଥାନ୍ତି । ସ୍ୱୟଂର ସ୍ୱାଧୀନ ବାଖ୍ୟାରେ ସ୍ୱୟଂକୁ ଏକ ସୀମାବଦ୍ଧ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଓ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ପଷ୍ଟ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ଥିବା ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ, ଯାହାକି ବ୍ୟକ୍ତିର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର କେନ୍ଦ୍ର ଅଟେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସ୍ୱୟଂର ସମଷ୍ଟିକୃତ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ବାଖ୍ୟା ସ୍ୱୟଂକୁ ପରସ୍ପର ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହେବା, ପରସ୍ପର ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହେବା ଏବଂ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ 'ମୁଁ' (Self) ଏବଂ 'ମୁଁ ନୁହେଁ' (Non-Self) ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସୀମା ଅଧିକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବାଖ୍ୟା ବିସ୍ତୃତ ଅଟେ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂସ୍କୃତିର ଲୋକମାନେ ଉଭୟ ମତକୁ ଫେଣ୍ଟାଫେଣ୍ଟି କରି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାରେ ସ୍ୱୟଂର ଆଧାର ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

କେତେକ ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ ସ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣାର ସୃଷ୍ଟି ଓ ଗଠନ ସାମାଜିକ ସହ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ହେଇଥାଏ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପୁଅ ବା ଝିଅ ଭାବରେ ସମ୍ବୋଧିତ ହେଇଥାଏ, ସେହି ସମୟରୁ ସେ ନିଜ 'ସ୍ୱ' ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଚିନ୍ତା କରିଥାଏ ।

ତେଣୁ, ସାମାଜିକ ଅନୁଭୂତିଗୁଡିକରୁ ହିଁ ସ୍ୱୟଂର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । କ୍ରମଶଃ ଲୋକମାନେ ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ପର୍କିତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧାରଣାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ଯାହାରକି ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାରଗୁଡିକ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ଆମର ସ୍ୱର କେତେକ ଦିଗ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଟେ ଏବଂ ଆମେ ନିଜେ ହିଁ କେବଳ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ ଥାଉ । ଅନ୍ୟ ଦିଗଟି ସାର୍ବଜନୀନ ଅଟେ ଯାହାକି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଗୋଚରଥାଏ । ଏହା ସହିତ ସ୍ୱୟଂର କିଛି ଅଂଶ ସମୂହର ସଦସ୍ୟ ଭାବେ ଆସିଥାଏ । ଏ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱୟଂକୁ ସମଷ୍ଟିକୃତ ସ୍ୱ ବା ସାମାଜିକ ପରିଚୟ କୁହାଯାଏ ।

୧୬.୨ 'ସ୍ୱୟଂ'ର ସ୍ତର ବା ପଦାନୁକ୍ରମ (Levels of Self)

ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସ୍ୱୟଂକୁ ଅନୁଭବ କରାଯାଏ । ୱିଲିୟମ ଜେମ୍ସ (William James) ଯିଏକି ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଗଭୀର ଅଧ୍ୟୟନ କରିଛନ୍ତି ସେ ଦୈହିକ ସ୍ୱୟଂ (Material self), ସାମାଜିକ ସ୍ୱୟଂ (Social self) ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ୱୟଂ (Spiritual-self) ବିଷୟରେ କହିଛନ୍ତି । ଖୁବ୍ ନିକଟରେ ନାଇଜର (Neisser) ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ୱୟଂ (ecological self) ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଚାଲନ୍ତୁ ଆମେ ସ୍ୱୟଂର ପ୍ରକାର ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଆଲୋଚନା କରିବା । ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ୱୟଂ 'ସ୍ୱ'କୁ ସ୍ଥାନ ଓ କାଳ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦୈହିକ ରୂପେ ଚିହ୍ନଟ କରିଥାଏ । ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ଜନିତ ସ୍ୱୟଂ (inter-pesonal self) ବିଭିନ୍ନ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ଆମର ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଇଥାଏ । ପ୍ରସାରିତ ସ୍ୱୟଂ (extended-self) ଆମର ସ୍ମୃତିରେ ଥାଏ । ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଟେ । ଶେଷରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱୟଂ ହେଲା ଧାରଣା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସ୍ୱୟଂ (conceptual self) ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଥିବା ସାମଗ୍ରିକ ବିଚାରଧାରାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱୟଂରେ କେଉଁଗୁଡିକ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧାରଣା ପାଇଥାଉ । ଏହିସବୁ ଧାରଣାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂସ୍କୃତିରେ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପରସ୍ପର ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଏକ ବ୍ୟାପକ ଧାରଣା ଅଟେ । ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆମେ ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନରେ ପଞ୍ଚକୋଷତତ୍ତ୍ୱକୁ ବିଚାରକୁ ନେବା । ଏଠାରେ କୋଷ ଅର୍ଥ ପିଆଜ ପରି କୋଷାବୃତ ସ୍ତରକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । 'ଜୀବ' ଏହିପରି ପାଞ୍ଚୋଟି ସ୍ତରକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ପିଆଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଖୁଡା ଯେପରି ଗୋଟିଏ କେନ୍ଦ୍ର ସହ ଯୋଡି ହୋଇ ରହିଥାଏ ଠିକ୍ ସେହିପରି ଜୀବର ପାଞ୍ଚୋଟି ସ୍ତର ସ୍ୱୟଂ ସହ ଯୋଡି ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହି ସ୍ତରଗୁଡିକର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଆଲୋଚନା ନିମ୍ନରେ କରାଗଲା ।

- **ଅନ୍ନମୟ କୋଷ (Annamaya Kosh) :** ଏହା ଆମର ସ୍ଥୁଳ ଭୌତିକ ଶରୀରକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଏହି ସ୍ତରଟି ଆମ ସ୍ଥିତିର ବାହ୍ୟସ୍ତର ଅଟେ । ଏହାକୁ ଅନ୍ନମୟ କୋଷ କୁହାଯାଏ କାରଣ ଏହାର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

• **ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ (Pranamaya Kosha) :** ଏହା ଜୀବନକୁ (prana) ଧାରଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ତଥା ଶରୀରର ସମସ୍ତ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ପାଞ୍ଚୋଟିଯାକ କାରକ (effector) ମଧ୍ୟ ଏହି ସ୍ତରର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି ।

• **ମନମୟ କୋଷ (Manamaya Kosha)** : ଏହି କୋଷରେ ଆମର ଜ୍ଞାନେନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡିକ ସାମିଲ ହେଇଥାନ୍ତି । ଏହି କୋଷଟି ଆମର ଅହଂର (ego) ନିବାସ ସ୍ଥଳ । ଏହା ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ପୃକ୍ତିକୁ ବାଟ ଦେଖାଇଥାଏ ଯାହାକି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଇଚ୍ଛା ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାନ୍ଧି ରଖିଥାଏ ।

• **ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ (Vigyanamaya Kosha)** : ଏହି ସ୍ତରରେ ଆମର ପାଞ୍ଚୋଟିଯାକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ ବୁଦ୍ଧି ସାମିଲ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହା ସାଂସାରିକ ଜୀବନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା 'ମୁଁ' ତ୍ୱର (i-ness) ଅନୁଭବ ଜୀବନକୁ ତା'ର ପୂର୍ବ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ କରାଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଗର୍ବର ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ ।

• **ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ (Anandmaya Kosha)** : ଏହି କୋଷଟି ପରମାନନ୍ଦ କୋଷ ଅଟେ । ଏହି ସ୍ତରରେ ଆଧାତ୍ମିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପରମାନନ୍ଦର ଅନୁଭବ ହେଇଥାଏ, ଜଣେ ଇପ୍‌ସିତ ବସ୍ତୁ ଆହରଣ ଦ୍ୱାରା ପାଉଥିବା ଆନନ୍ଦ ଏହାର ଏକ ଅଂଶ ଅଟେ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୬.୧

ଉପଯୁକ୍ତ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରି ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।

(1) ବ୍ୟକ୍ତି କୈନ୍ଦ୍ରିକ ସଂସ୍କୃତିରେ (individualistic culture) ଲୋକମାନେ .... ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି ମାତ୍ର ସମଷ୍ଟିକୃତ ସଂସ୍କୃତିରେ (collectivist culture) ଲୋକମାନେ .... ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

(2) .... ଦୈହିକ ସ୍ୱୟଂ (material self), ସାମାଜିକ ସ୍ୱୟଂ (social self) ଓ ଆଧାତ୍ମିକ ସ୍ୱୟଂ (spiritual self) ବିଷୟରେ କହିଛନ୍ତି ।

(3) ଭାରତୀୟ ଚିନ୍ତନରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ପଞ୍ଚକୋଷ ତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁଯାୟୀ ଅନ୍ନମୟ କୋଷଟି .... ସହିତ ଜଡିତ ।

୧୬.୩ ସ୍ୱୟଂର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ (Aspects of Self)

ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଗବେଷକମାନେ ସ୍ୱୟଂର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ଉନ୍ମୋଚନ

କରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି ଯେ ସ୍ୱୟଂ ଏକ ବହୁମୁଖୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ସ୍ୱୟଂର ଏହିସବୁ ଆଲୋଚନାରୁ ଆମେ ଜାଣିଲୁ ଯେ ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ପର୍କିତ ଆମର ଧାରଣା, ଏହାର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଏବଂ ଏହାର ପରିଚାଳନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭିନ୍ନତା ଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟବହାରକୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୈଳୀରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆକାର ଦେଇଥାଏ । ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣା ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଢାଞ୍ଚା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହ ଦଳଗତ ଜୀବନରେ ଯୋଗଦାନ ନିମନ୍ତେ ଅନୁମତି ଦେଇଥାଏ ।

ଆତ୍ମ-ମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ (Self-esteem) : ଏହା ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟର ଏକ ମୂଲ୍ୟାୟନ ସମ୍ପର୍କିତ ଉପାଦାନ ଅଟେ । ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ସାମାଜିକ ରାୟ ଓ ଧାରଣାଗୁଡିକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣବତ୍ତାର ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଆତ୍ମ-ମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷଣରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଆତ୍ମ-ମର୍ଯ୍ୟାଦା ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ଆଶାବାଦୀ ଓ ଦୃଢ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ନିଜକୁ ନିମ୍ନ ଭାବରେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଅଧିକ ସୁଖୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜକୁ ନିମ୍ନ ଭାବରେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅଧିକ ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ତେଣୁ ଆମର ଭାବାତ୍ମକ ସ୍ୱ-ମୂଲ୍ୟାୟନ ଉଭୟ ସକାରାତ୍ମକ ଓ ନକାରାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି, ନିମ୍ନ ଆତ୍ମ-ମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ହତାଶା ଓ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ।

ଆତ୍ମ-ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ (Self Efficacy) : ଏହା ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ କ୍ରିୟାକଳାପ ଦ୍ୱାରା ବାଞ୍ଛିତ ପ୍ରଭାବ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଆତ୍ମ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଅଟେ । ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଯୋଗ୍ୟତାକୁ କିପରି ଦେଖେ ତା'ର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ। ଆମେ କିପରି ଆମର ପରିବେଶ ଓ ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ ଅନ୍ତକ୍ରିୟା କରିଥାଉ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ ଆତ୍ମ-ସାମର୍ଥବୋଧ ଥିବା ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର କରିଥାନ୍ତି । ବାନ୍ଦୁରା (Bandura)ଙ୍କ ମତରେ ଉଚ୍ଚ ଆତ୍ମ-ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାରୋଟି ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ ।

ବୌଦ୍ଧିକ (Cognitive) : ଏହା ଚିନ୍ତନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଏହା ଦକ୍ଷତା ଆକଳନ ଓ ସଠିକ୍ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାର ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ଅଭିପ୍ରେରଣାତ୍ମକ (Motivational) : ଏହାଦ୍ୱାରା କେତେ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାକୁ ଜାରିରଖୁ ତାହା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଭାବାତ୍ମକ (Affective) : ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଚାପ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଅନୁଭବ

ଆଦିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିଥାଏ ।

ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା (Selection) : ଏଥିରେ ଆହ୍ୱାନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଆତ୍ମ-ପ୍ରଦର୍ଶନ (Self Presentation) : ଏହା ସ୍ୱୟଂର ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ପକାଉଥିବା ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁ । ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଗଢି ଉଠୁଥିବା ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବର୍ଦ୍ଧକ ସାମଗ୍ରୀ ଓ ପୋଷାକ ପତ୍ର କାରଖାନା ଆମେ ଆମର ବାହ୍ୟ ରୂପର ପ୍ରଦର୍ଶନ ନିମନ୍ତେ କେତେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଉ, ତାହାର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ । ଆମେ ସର୍ବସାଧାରଣରେ ପକାଉଥିବା ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରୁ । ସ୍ୱପ୍ରଦର୍ଶନ ବ୍ୟକ୍ତିର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳକୁ ବୁଝାଇଥାଏ, ଯାହା ଆମେ ନିଜକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଗରେ ପ୍ରକଟ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ଯଦି ଜୀବନ ଏକ ନାଟକ ହୁଏ ଆମେ ସେହି ଲେଖାର କେତୋଟି ଧାଡିରେ ଅଭିନୟ କରିଥାଉ । ଗବେଷକମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ସ୍ୱ-ପ୍ରକଟନ ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ହେଉଥିବା କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଆତ୍ମ ଉପସ୍ଥାପନର କୌଶଳକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ସଚେତନ ବା ଅସଚେତନ, ସଠିକ୍ ବା ଭ୍ରମାତ୍ମକ, ନିଜ ପାଇଁ ବା ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ପାଇଁ ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ସ୍ୱ-ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ନିଜକୁ ଅନ୍ୟ ନିକଟରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଓ ନିଜ ଭିତରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା । ଏହାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା, ପ୍ରଭାବ ପକାଇବାର ଶକ୍ତି ତଥା ସହାନୁଭୂତି ହାସଲ କରିବା । ଅନ୍ୟର ପ୍ରିୟପାତ୍ର ହେବା ଓ ନିଜର ବିକାଶ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଉ । ସ୍ୱ-ପରୀକ୍ଷଣ (self-presentation)ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦୃଢତାର ସହ ନିଜର ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରତ୍ୟୟକୁ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହଯ୍ୟ କରିବା ।

ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ (Self Monitoring) : ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଅର୍ଥ ହେଲା ବାହାର ବାତାବରଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାରେ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ରାଜନେତା, ବିକ୍ରୟ ପାଇଁ ନିଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ କଳାକାରମାନଙ୍କର ସର୍ବାଧିକ ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷମତା ଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଆତ୍ମ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କମ୍, ସେମାନେ ନିଜର ଅନ୍ତରୀଣ ସଂକେତ ଯେପରିକି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଶ୍ୱାସ, ମନୋଭାବ ଓ ଆଗ୍ରହ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ଉଚ୍ଚ ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସଫଳତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସେମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିଥାନ୍ତି, ମାତ୍ର ନିମ୍ନ ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେବଳ ନିଜର ଭଲ ପାଇବାକୁ ଭିତ୍ତି କରି

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିଥାନ୍ତି । ଉଚ୍ଚ ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସ୍ୱୟଂଥାଏ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସେମାନେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ୱୟଂକୁ ଉପଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମ-ପ୍ରଦର୍ଶନର କୌଶଳଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଥାନ୍ତି ।

ଆତ୍ମ ଚେତନା (Self Consciousness) : ଆମେ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ନିଜକୁ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖିଥାଉ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ବେଳେବେଳେ ନିଜ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଉ । ଆମେ ଆମ ବିଷୟରେ କମ୍ ଚିନ୍ତା କରୁ । ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଆମେ ସବୁବେଳେ ଆତ୍ମ କୈନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇନଥାଉ । କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଘଟଣା ଆମକୁ ନିଜ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଦର୍ପଣ ଆଗରେ ଠିଆ ହୋଇ ନିଜକୁ ନିଜେ କଥା ହେଉ, ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ଯାଉ କିମ୍ବା କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ପଦବୀ ଗ୍ରହଣ କରୁ ସେତେବେଳେ ଆମେ ନିଜ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୋଇଥାଉ । ଆମେ ଯେତେବେଳେ ନିଜ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେଉ ଆମେ ଆମର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଯୋଗ୍ୟତାଗୁଡିକ ସହ ନିଜର ବାହ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡିକର ତୁଳନା କରିଥାଉ । ଏ ପ୍ରକାରର ତୁଳନା ନିଜ ଭିତରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭେଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏବଂ ଆମର ଆତ୍ମ-ମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଏ ପ୍ରକାରର ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ନିମନ୍ତେ ଆମେ ନିଜ ଭିତରେ ପ୍ରଭେଦ ଦେଖିବା ମନୋଭାବରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଭାବନା ଓ ଅନୁଭୂତି (Private Self consciousness)ର ଅନ୍ତର୍ନିରୀକ୍ଷଣ ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବାହ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି (Public self Consciousness) ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

୧୬.୬ ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା : ସ୍ୱ-ମୂଲ୍ୟାୟନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ କେତେ ଠିକ୍ ? (Awareness of Self : How Accurate are we in Self Appraisal ?)

ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ମନେ କରୁ ଯେ ଆମେ ଆମ ନିଜକୁ ଖୁବ୍ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିଛୁ । ବାସ୍ତବରେ କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ। ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଆମ ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟର ଅନେକ ଦିଗ ଯାହା ଆମେ ଖୁବ୍ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିଥାଉ, ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ସେସବୁ ପ୍ରତି ସଚେତନ ଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଏହା ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କୁ ଅବଗତ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆଉ ତିନୋଟି ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ଯାହା ତଳେ ଦିଆଯାଇଛି ।

- ସ୍ୱୟଂର କେତେକ ଗୁଣ ଅଛି ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜଣାଥାଏ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣାନଥାଏ ।
- ସ୍ୱୟଂର କେତେକ ଗୁଣ ଅଛି ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜଣାନଥାଏ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣାଥାଏ ।
- ସ୍ୱୟଂର କେତେକ ଗୁଣ ଅଛି ଯାହା ବିଷୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣାନଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶେଷ ଗୁଣଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜଣାଥାଏ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣାଥାଇପାରେ ବା ନ ଥାଇପାରେ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ବିଭେଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ତାର ପ୍ରଭାବଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ତୁମେ ସହଜରେ ଅନୁମାନ କରିପାରିବ । ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବିଶେଷ ଗୁଣଗୁଡିକୁ ବୁଝିପାରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ଏବଂ ଏହି ମୂଲ୍ୟାୟନ ମଧ୍ୟ ବାସ୍ତବିକ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏକ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନ ଓ ସଠିକ୍ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଆଧାର କରି ସଠିକ୍ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇପାରିବ ।

ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ଏହା ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହୋଇଥାଏ ଯେ ବେଳେବେଳେ ଲୋକମାନେ ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପକ୍ଷପାତ ବିଚାର ଦେଖାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଦର୍ଶାଇଥାଏ ଯେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନରେ ରଖିଥାନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଗୁଡିକୁ ବଢାଇ କହିଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯେ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଫଳତା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ କହିଥାଏ, ମାତ୍ର କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରର ଅସଫଳତା ନିମନ୍ତେ ସୁଯୋଗ ଓ ଭାଗ୍ୟକୁ ଦୋଷାରୋପ କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା କଥା ଯେ ଠିକ୍ ହେଉ ବା ଭୁଲ ସମସ୍ତେ ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସକାରାତ୍ମକ ମନ୍ତବ୍ୟ ଆଶା କରିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଭୁଲ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୬.୨

'କ' ସ୍ତମ୍ଭ	'ଖ' ସ୍ତମ୍ଭ
(କ) ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ	(i) ସ୍ୱୟଂର ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ
(ଖ) ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ	(ii) ବାହାର ବାତାବରଣ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅନୁସାରେ ନିଜର ବ୍ୟବହାରକୁ ସ୍ଥିର କରିବା ।
(ଗ) ଆତ୍ମ ପ୍ରଦର୍ଶନ	(iii) ସ୍ୱୟଂର ମୂଲ୍ୟାୟନ ସମ୍ପର୍କିତ ଦିଗ
(ଘ) ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ	(iv) ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଚିନ୍ତା କରିବା
(ଙ) ଆତ୍ମ ସଚେତନତା	(v) ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ବିଶ୍ୱାସ

୧୬.୭ ସ୍ୱୟଂର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ ସମ୍ପର୍କ (Relationship of Self with Other Processes)

ଏକ କ୍ଷଣିକ ଚିନ୍ତା ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଥାଏ ଯେ 'ସ୍ୱୟଂ' ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ

ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଜଡିତ । ଆମର ଶିକ୍ଷଣ, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ, ଅଭିପ୍ରେରଣ, ସ୍ମରଣ କ୍ରିୟା ଆଦି ସ୍ୱୟଂର ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଆମକୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ନୁହଁନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱୟଂର ପ୍ରତିଫଳନ ଅଟେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ଯେତେବେଳେ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥିତିରେ ଥାଏ, ସେ ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରୟାସ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ଆମେ ବସ୍ତୁ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କଲାବେଳେ ଯାହା ଆମ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ, ସେହି ଅନୁସାରେ କରିଥାଉ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଗବେଷକମାନେ ସ୍ୱୟଂର ବାଖ୍ୟା ନିମନ୍ତେ ସ୍ୱୟଂକୁ ବିଭିନ୍ନ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସ୍ୱୟଂର ବ୍ୟାଖ୍ୟା ନିମନ୍ତେ ସାଂସ୍କୃତିକ ଭିନ୍ନତାକୁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ସ୍ୱୟଂର ବ୍ୟାଖ୍ୟା ନିମନ୍ତେ ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମତବାଦ ରହିଛି ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ସ୍ୱାଧୀନ (independent) ଓ ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳ (interdependent) । ଚାଲ ଦେଖିବା ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ମତବାଦ କିପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ଧୀଶକ୍ତି, ଆବେଗ ଓ ଅଭିପ୍ରେରଣ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ।

ସ୍ୱୟଂ ଓ ଧୀଶକ୍ତି (Self and Cognition)

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର 'ସ୍ୱୟଂ' ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଧାରଣା ତା'ର ଧୀଶକ୍ତିକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରଯାଏ ଯେ ସ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସ୍ୱାଧୀନ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚିନ୍ତାଧାରା ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସ୍ୱୟଂ ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳ, ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ଓ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବିଶେଷ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳ, ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର ନିମନ୍ତେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମନେ କରନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷଣରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଆମେରିକାନ୍ ମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଭାରତୀୟମାନେ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବକୁ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ସ୍ୱଂୟ ଓ ଆବେଗ (Self and Emotion)

କେତେକ ଆବେଗ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରେ ସେଥିନିମନ୍ତେ ତା' ମନରେ ଗର୍ବ ବା ନିଜକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମନେ କରିବାର ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଫଳତା ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ ତା' ଭିତରେ ନୈରାଶ୍ୟ ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ । ଏସବୁ ହେବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ନିଜର ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କଗୁଡ଼ିକରୁ ଦୂରେଇ ରଖେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବନା, କୃତଜ୍ଞତା ଓ ସମ୍ମାନବୋଧ ଆଦି ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଅଟେ । ବ୍ୟକ୍ତି

ଯେତେବେଳେ ସମରୁଚି ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହ ନିବିଡ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରେ ସେତେବେଳେ ତା'ଠାରେ ଏହିସବୁ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଏ ପ୍ରକାରର ଅନୁଭବ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ନିବିଡତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଏହାମଧ୍ୟ ଅନୁଗୃହୀତ ଅବସ୍ଥା ଓ ଅପରାଧ ଭାବ ପରି ନକରାତ୍ମକ ଆବେଗଗୁଡିକରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରଯାଇଥାଏ। ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସଠିକ୍ ଆବେଗିକ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅସଫଳ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଏ ପ୍ରକାରର ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ । ଏହିସବୁ ଆବେଗ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ସ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅଧିକ ସଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ସ୍ୱୟଂ ଓ ଅଭିପ୍ରେରଣ (Self and Motivation)

ଏହା ସାଧାରଣତଃ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡିକ ଅଭିପ୍ରେରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଆଗ୍ରହ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ଏହି ଧାରଣା ସ୍ୱାଧୀନ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱୟଂର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ । ସେସବୁ ବ୍ୟକ୍ତିର 'ମୁଁ' ଓ 'ମୋର' ସମ୍ପର୍କିତ ଆଗ୍ରହକୁ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ। ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ (ଶିକ୍ଷକ, ପିତାମାତା ଓ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ) ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଇଥାଏ। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଭିପ୍ରେରଣ କୃତି ଅଭିପ୍ରେରଣର ଅଧ୍ୟୟନ ଉପଯୋଗୀ ଉଦାହରଣ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ସଫଳ ହେବାର ଆଗ୍ରହ (desire to excel) ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ହେଇଥାଏ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂସ୍କୃତିରେ ଏହି ଆଗ୍ରହ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତିରେ ଏହାକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବେ ଅବଧାରଣ କରାଯାଇଥାଏ। ଯେଉଁ ସଂସ୍କୃତିରେ ସ୍ୱାଧୀନ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱୟଂ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ସେଠାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଫଳ ହେବାର ଆଗ୍ରହ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଧାରଣା ଅଟେ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଯେଉଁ ସଂସ୍କୃତିରେ ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳ ସ୍ୱୟଂକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ, ସେଠାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଫଳ ହେବାର ଆଗ୍ରହ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଓ ସମାଜ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଯେଉଁଠି ସମୂହତା ଓ ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳ ସ୍ୱୟଂକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ, ସାମାଜିକ ସମ୍ପୃକ୍ତିକୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଫଳତାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ରୂପେ ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

(୧) 'ସ୍ୱୟଂ' ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କର ।

(୨) ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ପଞ୍ଚକୋଷର ନାମ ଲେଖ

(୩) ସ୍ୱ-ମୂଲ୍ୟାୟନର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟଗୁଡିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

(୪) ସ୍ୱୟଂକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା ସହିତ ଆବେଗ ଓ ଅଭିପ୍ରେରଣର ସମ୍ପର୍କ ଆଲୋଚନା କର ।

ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

୧୬.୧ (୧) ସ୍ୱାଧୀନତା, ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳତା

(୨) ଉଇଲିୟମ ଜେମ୍ସ

(୩) ସ୍ଥୁଳ ଭୌତିକ ଶରୀର

୧୬.୨ (କ) (iii) (ଖ) (v) (ଗ) (i) (ଘ) (ii)

(ଙ) (iv)

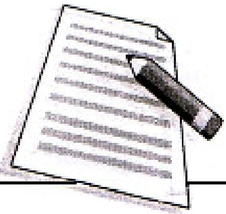
ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ସମ୍ପର୍କିତ ସୂଚନା

(୧) ବିଭାଗ ୧୬.୧ ଦେଖନ୍ତୁ

(୨) ବିଭାଗ ୧୬.୨ ଦେଖନ୍ତୁ

(୩) ବିଭାଗ ୧୬.୪ ଦେଖନ୍ତୁ

(୪) ବିଭାଗ ୧୬.୫ ଦେଖନ୍ତୁ



୧୭

'ସ୍ୱୟଂ' ଏବଂ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା

SELF AND PSYCHOLOGICAL PROCESSES

ବୟସ ବଢିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଲୋକମାନଙ୍କର ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ନିଜସ୍ୱ ଧାରଣାମାନ ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ ଯାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ଓ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ। ତେବେ ଆମର ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟ ସ୍ଥାୟୀ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଉଥାଏ। ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସଦସ୍ୟ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ସେମାନଙ୍କ ସହ ନିକଟତମ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିଥାଉ । ଏହାସହିତ ଆମେ ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଶିକ୍ଷା କରିବା ସହ ଆମର ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ ମଧ୍ୟ କରିଥାଉ । ତେଣୁ ସ୍ୱୟଂ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର କେବଳ ଏକ ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱାଭାବିକ ଗୁଣ ହୋଇ ରହେ ନାହିଁ ବରଂ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ପରିସରକୁ ବିସ୍ତାରିତ ହୁଏ । ବାସ୍ତବରେ ସ୍ୱୟଂ ସମାଜ ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ହୁଏ ଏବଂ ସମାଜ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆପଣ ସ୍ୱୟଂର ପ୍ରଭାବ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବେ ଏବଂ ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କିପରି ଗ୍ରହଣ କରୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହ କିପରି ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରୁ ସେ ବିଷୟରେ ବୁଝିପାରିବେ ।

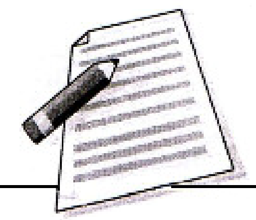
ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢିବା ପରେ ଆପଣ :

- ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସ୍ୱୟଂର ବିକାଶ ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଅର୍ଥ ବୁଝିପାରିବେ;
- ନୈତିକ ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡିକ ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ; ଏବଂ
- ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର (pro-social behaviour) ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡିକ ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ ।

୧୭.୧ ସମଗ୍ର ଜୀବନକାଳ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସ୍ୱୟଂ (Self in a Life Span Perspective)

ଆମ ଭିତରୁ ଅଧିକାଂଶ ସହମତ ହେଇଥାଉ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ସ୍ୱୟଂ ରହିଛି । ଏହାକୁ ଏହାର



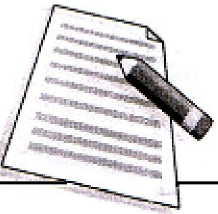
ନିଜସ୍ୱ ଧର୍ମ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ୱଷ୍ଟ ଅସ୍ତିତ୍ୱ ରୂପେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଏହାକୁ ଆମ ଜୀବନାନୁଭୂତିର ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଭାବେ ବିଚାର କରାଯାଇଥାଏ । ତେବେ, ଆମେ ଯେତେବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଜୀବନ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଉ ଏହି ଧାରଣାଟି କାରଣ ସଙ୍ଗତ ହୋଇନଥାଏ । ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପ୍ରଥମ ବର୍ଷର ମଧ୍ୟମ ସମୟରେ ସ୍ୱ-ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ ଅଶୋଧିତ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ନିଜ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କର ସ୍ୱର ଓ ମୁଖମଣ୍ଡଳର ବାହ୍ୟ ଆକୃତି ବିଷୟରେ ଧାରଣା କରିପାରିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ନିଜର ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ (self-other distinction) ପାର୍ଥକ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣର ପ୍ରାଥମିକ ସୋପାନ ରୂପେ ବାଖ୍ୟା କରାଯାଇଥାଏ ।

ଶୈଶବାବସ୍ଥା (Infancy)

ଦର୍ପଣରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ପ୍ରତିବିମ୍ବର ପରୀକ୍ଷଣରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବିଭିନ୍ନ ବୟସର ଶିଶୁମାନେ ସେହି ପ୍ରତିବିମ୍ବକୁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇଥାନ୍ତି । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଦୃଶ୍ୟମାନ ବସ୍ତୁ ସମ୍ପର୍କିତ ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟ ପ୍ରାୟ ୧୫-୨୪ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କର ଭିଡିଓଟେପ୍ ଚିତ୍ର ଉତ୍ତୋଳନ କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ତିନିବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କର ଆତ୍ମ ସଚେତନତା ଠିକ୍ ଭାବରେ ଗଠିତ ହୋଇନଥାଏ । ମାତ୍ର ୪-୫ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କର ନିଜ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଧାରଣା ଥାଏ । ଶିଶୁମାନେ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବୟସ ଓ ଲିଙ୍ଗଗତ ତାରତମ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଶ୍ରେଣୀବଦ୍ଧ କରିପାରିଥାନ୍ତି । ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଶ୍ରେଣୀବଦ୍ଧତା ସ୍ଥୁଳ ହେଇଥାଏ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଅଧିକୃତ ଜିନିଷ, ବାହ୍ୟ ରୂପ, ସେମାନେ କରିପାରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ) ।

ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା ଓ କିଶୋରାବସ୍ଥା (Childhood and Adolescence)

ପ୍ରାକ୍ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନେ ନିଜକୁ ନିଜର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଗୁଣଗୁଡିକ ଆଧାରରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ମନୋଭାବ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଚିନ୍ତା କରିପାରିଥାନ୍ତି । କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱୟଂର ଉପସ୍ଥାପନା ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହେଇଥାଏ । ସେମାନେ ଅନୁଭବ କରିପାରିଥାନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱପରି ନୁହେଁ । ଆତ୍ମ ପରିଚୟ (identity) କିଶୋରାବସ୍ଥାର ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ଅଟେ । ଆତ୍ମ ପରିଚୟ ବ୍ୟକ୍ତି କିଏ ଓ ତାର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଆଦର୍ଶ କ'ଣ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଏକ ଦୃଢ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଅନେକ କିଶୋର କିଶୋରୀ ଆତ୍ମ ପରିଚୟ ଗଠନର ଏକ ସଂକଟମୂଳକ ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକ ଯୁକ୍ତିସଙ୍ଗତ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ଧାରଣା ଗଠନ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜର ଭୂମିକା ପ୍ରତି ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧ ହେବାରେ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେବାରେ ଜଟିଳତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଇଥାନ୍ତି । ନିଜର ଆତ୍ମ ପରିଚୟ ପ୍ରାପ୍ତି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କେତେକ କିଶୋର କିଶୋରୀ ନିଜ ସହ ବିଚାର ବିମର୍ଷ କରିଥାନ୍ତି, ଅନ୍ୟ କେତେକ



ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଖୁବ୍ ଚଞ୍ଚଳତାର ସହ ନେଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଆତ୍ମ ପରିଚୟ ବିକାଶ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରୌଢାବସ୍ଥା (Early Adulthood) : ପ୍ରୌଢାବସ୍ଥାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ କାଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୃଢ ଆତ୍ମୀୟତାପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ଓ ଏକୁଟିଆପଣ ଜନିତ ସମସ୍ୟାର ଆହ୍ୱାନକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ କରିଥାନ୍ତି । ଦୃଢ ଆତ୍ମୀୟତାପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ସମ୍ପର୍କର ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଯାହାକି ସ୍ଥାୟୀ ଅଟେ । ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା କ୍ରମରେ ଜଣଙ୍କୁ ପିତା-ମାତା, କାକା-ଖୁଡି ଆଦି ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ ।

ମଧ୍ୟ ପ୍ରୌଢାବସ୍ଥା (Middle Age) : ଏହି ବୟସରେ ଲୋକମାନେ ନିଜର ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସଚେତନ ଓ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ସହ ନିଜର ସାମାଜିକ ଉତ୍ତର ଦାୟିତ୍ୱ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସଚେତନ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜର ଉତ୍ପାଦକ କ୍ଷମତା ଓ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଜନିତ ମନୋଭାବ ଭିତରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ ହେବା ଆଶା କରାଯାଏ । ମଧ୍ୟବୟସ ସମସ୍ୟା (mid-life crisis) ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ଅଟେ । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନ ଯାତ୍ରାରେ ଅନେକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । କେତେକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡିକ କ୍ରମିକ ଭାବେ ଘଟିଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରବଳ ଓ ସୁଦୂର ପ୍ରସାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥା (Old Age) : ଜୀବନ ଧାରଣର ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସଂଗେ ସଂଗେ କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ତେବେ ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଲାଭ ବା ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିବା ଏବଂ ହତାଶା ଅନୁଭବ କରିବା ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆହ୍ୱାନ ଅଟେ । ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ସମର୍ଥନର ଅଭାବ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଜୀବନକୁ କଷ୍ଟକର କରିଥାଏ । ପୂର୍ବ ପ୍ରଚଳିତ ପାରିବାରିକ ବନ୍ଧନରେ ଶିଥିଳତା ଓ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦ୍ୱାରା ଅନେକ ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ଆତ୍ମପ୍ରତ୍ୟୟର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ପୂର୍ବର ସୃଜନଶୀଳତା ଓ ଉତ୍ପାଦକତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନିକ୍ଷେପ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ପ୍ରୌଢାବସ୍ଥାରେ ଭଲ ଭାବରେ ବଞ୍ଚିବା ସହ ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ ନୈରାଶ୍ୟ ଓ ହତାଶା ଜନିତ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ଆମେ ସ୍ୱୟଂ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଧାରଣାଗୁଡିକୁ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଭିନ୍ନ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଉ ଏବଂ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏଗୁଡିକର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । ଏହା ଲୋକମାନଙ୍କର ଚାରିପାଖରେ ପରିବେଶରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱ-ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣା କେବଳ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ହୋଇନଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ନିଜର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ପ୍ରଭାବ

ପକାଇଥାଏ । ସ୍ୱ-ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣା ଅନେକଗୁଡିଏ ଉପାଦାନକୁ ବୁଝାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ଗଠନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କେତେକ ଉପାଦାନର ବିଯୋଗ ହେଉଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଉପାଦାନର ସଂଯୋଗ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଏକ ଆଦର୍ଶ ସ୍ୱ-ଗଠନର ପ୍ରୟାସ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସାମାଜିକ ପରିସରର ବିକାଶରେ ଅବଦାନ ଆଶା କରାଯାଏ ।

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ଓ ମଦର ଟେରେସାଙ୍କ ପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସମାଜ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଦାନ ରହିଛି ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଖୁବ୍ ଦୃଢ । ନିଜର ଦୃଢ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସେମାନଙ୍କ ଚରିତ୍ରର ଏକ ବଳିଷ୍ଠ ଲକ୍ଷଣ ଥିଲା । ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତା, କଥା ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଥିଲା । ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ସତ୍ୟକୁ ହିଁ ସବୁବେଳେ ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ସେ କେବଳ ସତ କହୁଥିଲେ ଏବଂ ସେ ଯାହା କହୁଥିଲେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ତାହା କରୁଥିଲେ । ସେହିପରି ମଦର ଟେରେସା ରୋଗୀ ଓ ଦୁଃଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ସମର୍ପିତ ଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଉନ୍ନତି ନିମନ୍ତେ ନିଜର ସମଗ୍ର ଜୀବନ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଥିଲେ । ଏହିପରି ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱର ବହୁ ମହାପୁରୁଷ ସମାଜର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ନିଜକୁ ସମର୍ପିତ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ନିଜର ସାଧୁତା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ପରିଚିତ । ନୀତିବାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଉନ୍ନତି କରିବା ସହ ସମାଜର ବିକାଶରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଏ ପ୍ରକାରର ସାଧୁତା ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟର ସଠିକ୍ ବିକାଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଉଭୟ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ସାମାଜିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଅଧିକ ସାମର୍ଥ୍ୟବାନ ହେଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନନିର୍ବାହ କରିଥାନ୍ତି । ସାମାଜିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ସହ ସମାଜ ପ୍ରତି ନିଜର ଅବଦାନ ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସମ୍ମାନର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

୧୭.୨ ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଏହାର ବିକାଶ
(Self Control and its Development) :

ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏକ ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବ୍ୟବହାରକୁ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ଓ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଭାବରେ ପରିଚାଳିତ କରିଥାଏ । ସେଥିନିମନ୍ତେ ଲୋକମାନେ ଅନେକ ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କୌଶଳର ଉପଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ମୋଟା ଲୋକ ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖି ନିଜର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ, ଜଣେ ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂମ୍ରପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଧୂମ୍ରପାନର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଓ ଜଣେ ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିପାରିଥାଏ ।

ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ସୋପାନ (Steps in Self Control) **:** ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡିକ ଉପଯୋଗୀ ହେଇଥାଏ ।

- **କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା (Performing a task) :** ଏହା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ମନୋଭାବକୁ ବୁଝାଇଥାଏ ।

- **କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଫଳାଫଳର ସ୍ୱ-ପରିଚାଳନା (Self Monitoring of performance and out come) :** ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବା ଓ ଲିପିବଦ୍ଧ କରିବା ।

- **ସ୍ୱ-ମୂଲ୍ୟାୟନ (Self-Evaluation) :** ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଗୁଣ ଓ ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରି ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଏ ।

- **ସ୍ୱ-ପ୍ରୋତ୍ସାହନ (Self-Reinforcement) :** ଏହାଦ୍ୱାରା କାର୍ଯ୍ୟର ପାରଦର୍ଶିତାକୁ ଜାଣିବା ସହ ଏହାକୁ ଅନୁମୋଦନ କରାଯାଇଥାଏ ଯାହାକି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୁରସ୍କାର ବା ସ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ସକାରାତ୍ମକ ମନ୍ତବ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ବାଟ ଦେଖାଇଥାଏ ।

  ନିମ୍ନରେ ଏକ ଉଦାହରଣ ଦିଆଗଲା ଯେଉଁଥିରେ ଶିଶୁକୁ ଶାନ୍ତ ରହିବା ଓ କ୍ରୋଧୋଦ୍ଦୀପନା ବା ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ ନକରିବା ନିମନ୍ତେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

- **ବିରକ୍ତି ଜନିତ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ (Prepare for provocation):** ଶିଶୁକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିସରରେ ଅସୁବିଧା ଓ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ଦିଗ ପ୍ରତି ସଚେତନ କରାଇବା ସହ ସେ ସମୟରେ କ୍ରୋଧ ପ୍ରକାଶ ନକରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- **ଅସୁବିଧାଜନକ ପରିସ୍ଥିତିର ସାମ୍ନା କର (Confront the difficulty) :** ଶିଶୁକୁ ସଠିକ୍ ଚିନ୍ତା ଓ ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ କ୍ରୋଧୋଦ୍ଦୀପନା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ପରିସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ସେହି ସମୟରେ ନିଜ ଭିତରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଇଥାଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏକ ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଫଳାଫଳର ଆଶା କରାଯାଇଥାଏ ।

- **ବିରକ୍ତିଜନିତ ପରିସ୍ଥିତ ସହିତ ସମଯୋଜନ କର (Cope with the provocation) :** ଶିଶୁକୁ କ୍ରୋଧୋଦ୍ଦୀପନା ପ୍ରକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିମନ୍ତେ କିପରି ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ହେଇଥାଏ ସେ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥାଏ, ଯେପରିକି ମୁହାଁମୁହିଁ ହେବା ସମୟରେ ମାଂସପେଶୀକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା, ନିଜର ଭୟ ବା କ୍ରୋଧକୁ ବଢ଼ାଇବା ।

- **ଫଳାଫଳ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କର (Reflect on the consequences) :**

ଶିଶୁକୁ ତାର କ୍ରୋଧାଦ୍ଦୀପନା ପ୍ରକାଶ ନିମନ୍ତେ ସେ ଯେଉଁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଚାହିଁବ ତାର ପରିଣାମ ବା ଫଳାଫଳ ନିଜ ମନରେ ପ୍ରତିଫଳିତ କରିବା ପାଇଁ ସଚେତନ କରାଯାଇଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ନିଜର ମାନସିକ ଶକ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ହେବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା, ତାକୁ ନିଜର ତଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଏବଂ ଏହାର ଫଳାଫଳଗୁଡ଼ିକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରି ରଖିବା, ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ପିତାମାତା, ଅଭିଭାବକ ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ସଚେତନ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଆତ୍ମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ (Self Instructional Training) : ଏ ପ୍ରକାରର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମକଥନ ଭଳି କେତେକ ବିଶିଷ୍ଟ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଆତ୍ମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାର ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ ହେଲା-

(କ) ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଥିବା ସଠିକ୍ ସମସ୍ୟାଟିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ଶିଖାଇବା ।

(ଖ) ନିଜକୁ ନିଜେ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବାର ଦକ୍ଷତାକୁ ଶିଖାଇବା ।

(ଗ) ମନୋନିବେଶ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇବାର ଦକ୍ଷତା ଶିଖାଇବା ।

(ଘ) ପିଲାକୁ ନିଜର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରି ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପୁରସ୍କୃତ କରିବା ପାଇଁ ଶିଖାଇବା ।

(ଙ) ନିଜର ଦକ୍ଷତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ସେସବୁଥିରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ସହ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କୌଶଳ ଶିକ୍ଷା କରିବା ଦ୍ୱାରା, ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ବ୍ୟବହାର ସୁପରିଚାଳନା କରିବା, ନିଜର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ଓ ଇଚ୍ଛାନୁଯାୟୀ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଇଥାଏ ।

ବାକ୍ସ ୧୭.୧

ଆତ୍ମ-ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାର ପ୍ରୟୋଗ : ଏକ ଉଦାହରଣ

୧. ସମସ୍ୟା ଚିହ୍ନଟ (Problem identification) : ତୁମେ କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ଅଧିକ ସମୟ ବସି ରହି ପଢ଼ିପାରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହେବା ।

୨. ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବା ଦକ୍ଷତା (Interrogation skills) : ତୁମେ କେବେ ଠାରୁ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଛ ? ଦିନର କେଉଁ ସମୟରେ ଏହା ତୁମ ସହ ହେଇଥାଏ ? ଏହା କୌଣସି ବିଷୟ ସହ ସମ୍ପର୍କିତ କି ? ଇତ୍ୟାଦି ଜାଣିବା ।

୩. ମନୋନିବେଶ (Attention) : (୧) କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ଅଧଘଣ୍ଟା ବସିରୁହ, (୨)

ତୁମେ ବହି ପାଖରୁ ଉଠି ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାମ ପାଇଁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ୫ ମିନିଟ୍ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ମାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ କଥାହେବା ପାଇଁ ବା ରେଡିଓ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ) (୩) ନିଜର ବହି ପାଖକୁ ଫେରି ନିଜେ ନିଜେ ମନଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପଢ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର ।

୪. ଆତ୍ମ-ପ୍ରୋତ୍ସାହନ (Self reinforcement) : ତୁମେ ଅବିଚଳିତ ଭାବେ ଅଧିକ ସମୟ ମନଯୋଗ ସହକାରେ ପଢ଼ିଲା ପରେ "ମୁଁ ଆଜି ୧୦ ମିନିଟ୍ ପଢ଼ିପାରିଲି । ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଁ ଏହାକୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ କରିପାରିବି ।" ଏପରି କହି ଆତ୍ମପ୍ରଶଂସା କର । ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କଳାପରେ ତୁମକୁ ଯାହା କରିବାକୁ ଭଲଲାଗେ ତାହାକରି ନିଜକୁ ଖୁସିରଖ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଯଦି ତୁମେ ତୁମର ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ଅସଫଳ ହେଲ ତେବେ ତୁମକୁ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଭଲ ଲାଗୁଥିବା କାମଟିକୁ ନକରି ନିଜକୁ ଦଣ୍ଡିତ କର (ଯେପରିକି ନିଜର ଅତିପ୍ରିୟ ଟିଭି ଧାରାବାହିକଟିକୁ ନଦେଖିବା)

୫. ଆତ୍ମ ସଂଶୋଧନ ଓ ଉପଯୋଜନ ପ୍ରଣାଳୀ ଚୟନ (Self correction and coping option) : ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଯାହା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ କରିଛ, ସେତେବେଳେ ନିଜକୁ ସଂଶୋଧନ କର । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତୁମେ ଯଦି ଲକ୍ଷ୍ୟଚ୍ୟୁତ ହୋଇଛ ତୁମର ପୂର୍ବର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ମନଯୋଗର ଅନ୍ତରାୟ ବା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା କାରଣ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅ, ଯେପରିକି ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବର ସ୍ଥାନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଅଧିକ ନିରୋଳା ସ୍ଥାନର (ପାଠାଗାର) ବ୍ୟବହାର କର ।

ଏହିପରି ଭାବରେ ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ପ୍ରଣାଳୀଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହେଇଥାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୭.୧

୧. ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କହିଲେ ତୁମେ କ'ଣ ବୁଝ ?

୨. ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ କରିବା ପାଇଁ ଯେ କୌଣସି ଦୁଇଟି ଅଭିଳଷିତ ଅବସ୍ଥା (condition) ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଲେଖ ।

୧୭.୩ ନୈତିକ ବିକାଶ (Moral Development)

'ଭୁଲ' ଓ 'ଠିକ୍' ମଧ୍ୟରେ ସଠିକ୍ ଧାରଣା ଆମର ସାମାଜିକ ବିକାଶର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ଅଟେ । ଏହି ଧାରଣା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଫାଇଦା ତଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସୁବିଧା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାର ମନୋଭାବ ଭିତରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ

କହିବାକୁ ଗଲେ ଏହି ଧାରଣା ନୈତିକ ବିକାଶ ଦିଗରେ ସହାୟକ ହେଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ଜୀବନ ସଂଗଠିତ ହେଇଥାଏ । ନୈତିକତାର ବିକାଶ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ହେଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ବିଷୟରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଓ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ନେବା ନୈତିକ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଶୈଶବାବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନେ ସାମାଜିକତାର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରାୟ ଆଠବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସ୍ୱାଭାବିକ ଗୁଣଗୁଡିକ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାନ୍ତି ଏବଂ କ୍ରମଶଃ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଓ ମନୋଭାବକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହେଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଏହି କ୍ଷମତା ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଇ କିଶୋରାବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥାଏ ।

ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରୁଥିବା ଗବେଷକମାନେ ନୈତିକ ବିକାଶର ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଷୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଛନ୍ତି । ପିଆଜେଙ୍କ ମତରେ ୯-୧୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାମାନେ ବାଧ୍ୟବାଧକତାରେ ନୈତିକ ଆଚରଣ (morality of constraint) ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି ।

ଏହି ବୟସରେ ସେମାନେ ସାମାଜିକ ନୀତିନିୟମଗୁଡିକୁ ମାନ୍ୟତା ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ଦିଗକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟ ଦିଗଗୁଡିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇନଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ଏହି ବୟସର ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ଯଦି ପଚରାଯାଏ ଯେ ଗୋଟିଏ ପିଲା ରୋଷେଇ ଘରୁ ତାର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷଟିକୁ ଲୁଚେଇ ଆଣିଲାବେଳେ ହାତ ବାଜିଯିବାରୁ ଗୋଟିଏ କାଚପାତ୍ର ଭାଙ୍ଗିଗଲା, ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପିଲା ଘର ଭିତରକୁ ପଶିଲାବେଳେ ତା'ର ଅଜାଣତରେ କବାଟ ଖୋଲିଲାବେଳେ ୫ଟି କାଚପାତ୍ର ଭାଙ୍ଗିଗଲା । ତେବେ ଦୁଇଜଣଙ୍କ ଭିତରୁ କାହାକୁ ବେଶୀ ଦଣ୍ଡ ଦିଆଯିବ ?

କମ୍ ବୟସର ପିଲାମାନେ ପ୍ରଥମ ପିଲାଟି ଅପେକ୍ଷା ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାଟିକୁ ଅଧିକ ଦଣ୍ଡ ଦେବାପାଇଁ କହିଥାନ୍ତି । କାରଣ ସେ ୫ଟି କପ୍ ଭାଙ୍ଗିଦେଲା । ବଡ ପିଲାମାନେ ଚିନ୍ତା କଲାବେଳେ ଭିନ୍ନ କାରଣ ଦର୍ଶାଇଥାନ୍ତି । ନଷ୍ଟ ହେଇଥିବା ଜିନିଷର ପରିମାଣକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ନଦେଇ କରାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସେମାନେ ନୈତିକ ବିଚାରର ନିୟମକୁ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ସହଯୋଗ ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୈତିକତା (Morality of cooperation) କୁହାଯାଏ । ଆମେ ଯଦି ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କର ଯଥାର୍ଥତା ପ୍ରତିପାଦନ ଶୈଳୀକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା, ଦେଖିବା ଯେ ସେମାନଙ୍କର ନୈତିକତା ପ୍ରଦର୍ଶନ ସ୍ୱପରିଚାଳିତ ଅଟେ ।

ସାମାଜିକୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ନୈତିକ ଆଚରଣ ବିଧିଗୁଡିକୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ନୈତିକ ବିକାଶର ମୂଳଦୁଆ ଅଟେ । ନୈତିକ ବିକାଶର ମୁଳଦୁଆ ଖୁବ୍ କମ୍ ବୟସରୁ ପଡିଥାଏ । ନୈତିକତାର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ଫଳାଫଳ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ପ୍ରାୟ ୭ ବର୍ଷ ବୟସର

ଶିଶୁ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟର ଫଳାଫଳ 'ଭଲ' ଏବଂ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟର ଫଳାଫଳ 'ଖରାପ' ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଇଥାଏ। ଏହାକୁ ବସ୍ତୁନିଷ୍ଠ ନୈତିକତା (objective moral orientation) କୁହାଯାଏ । ସାତବର୍ଷ ପରେ ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ଏହା ପଛରେ ଥିବା ମନୋଭାବ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ନୈତିକତା (subjective moral orientation) କୁହାଯାଏ । ପ୍ରାୟ ଦଶବର୍ଷ ବୟସରେ ଶିଶୁ ଏହି କ୍ଷମତା ହାସଲ କରିଥାଏ।

ନୈତିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ତିନୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଦେଇ ଗତି କରେ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ପ୍ରାକ୍ ପ୍ରଥାସମ୍ମତ ସ୍ତର (Pre-conventional stage), ପ୍ରଥା ସମ୍ମତ ସ୍ତର (Conventional state) ଏବଂ ଉତ୍ତର-ପ୍ରଥା ସମ୍ମତ ସ୍ତର (Post conventional stage) । ପ୍ରାକ୍-ପ୍ରଥା ସମ୍ମତ ଅବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ନୈତିକ ଚିନ୍ତା ଆତ୍ମକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଅଟେ ଏବଂ ସେମାନେ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟର ପରିଣତି ଓ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରଥାସମ୍ମତ ସ୍ତରରେ ନୈତିକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତାଗୁଡ଼ିକ ସମାଜରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ନୀତିନିୟମ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ହୋଇଥାଏ। କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉତ୍ତର-ପ୍ରଥାସମ୍ମତ ସ୍ତରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ। ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ତତ୍ତ୍ୱନିହିତ ନିୟମକୁ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି। ନୈତିକ ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ କୋହଲ୍‌ବର୍ଗ (Kohlberg)ଙ୍କ ମତ ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ।

ପ୍ରାକ୍-ପ୍ରଥାସମ୍ମତ ସ୍ତର (Pre-conventional level) :

● ପ୍ରଥମ ସୋପାନ - ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନୈତିକ ବିଚାର, ଆଜ୍ଞାନୁବର୍ତ୍ତିତା ଓ ଦଣ୍ଡ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ହେଇଥାଏ। ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁରୁଜନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆଜ୍ଞାନୁବର୍ତ୍ତିତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ସହ ଦଣ୍ଡ ପାଇବା ଠାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦୂରେଇ ରଖିଥାଏ ତାହାକୁ "ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ" ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ ।

● ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନ - ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେଇଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହେଇନଥାଏ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରଥା ସମ୍ମତ ସ୍ତର (Conventional level)

● ତୃତୀୟ ସୋପାନ - ଏହି ସୋପାନରେ ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦନୀୟ ହେଇଥାଏ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ।

● ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନ - ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିଥାଏ ବା ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଆଇନ ଓ କ୍ଷମତାପ୍ରାପ୍ତ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇଥାଏ, ସେହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ ଏବଂ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଦାୟିତ୍ୱଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଅବହେଳା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।

ଉତ୍ତର ପ୍ରଥା ସମ୍ମତ ସ୍ତର (Post-Conventional Level)

● ପଞ୍ଚମ ସୋପାନ -ଏହି ସୋପାନରେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଉନ୍ନୟନ ଅନୁରୂପ ଅଟେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଗୋଷ୍ଠୀର ନିୟମ ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ କରାଯାଇନଥାଏ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ ।

● ଷଷ୍ଠ ସୋପାନ - ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱ-ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଅନୁରୂପ ଅଟେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ତମ କାର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ପରିଗଣିତ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱ-ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଅନୁରୂପ ହେଇନଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୭.୨

୧. ନୈତିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟର ବିକାଶାତ୍ମକ ପ୍ରକୃତିଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ ।

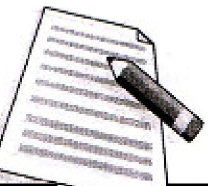
....

୨. କୋହଲ୍‌ବର୍ଗଙ୍କ ମତରେ ନୈତିକ ଧାରଣାର ବିକାଶ କେତୋଟି ସ୍ତରରେ ଗତି କରିଥାଏ ?

....

ବାକ୍ସ ୧୭.୨

> ନିଜେ କର : ଲକ୍ଷକର ତୁମର ଉତ୍ତର ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା ଓ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ତୁମର ନୈତିକତା ପ୍ରଦର୍ଶନର ମନୋଭାବରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଭବ କରିଛ କି ନାହିଁ ? ତୁମେ କେବେଠାରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲ ଯେ କେତେକ ଜିନିଷକୁ ବାରଣ କରାଯାଇଛି, କାରଣ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖରାପ ଏବଂ ଭଲ କାମଗୁଡ଼ିକୁ ବାରମ୍ବାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ? ତୁମର ନୈତିକତାର ବିକାଶରେ ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ଅବଦାନ ରହିଛି ସେମାନଙ୍କର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।



କୋହଲ୍‌ବର୍ଗ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତିର ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି ଯେଉଁଠି ଏକ ନୈତିକ ସଂକଟ ଅବସ୍ଥା ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସେହି ସଂକଟର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ହେଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ସେହି ସଂକଟର ସମାଧାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତା'ର ନୈତିକ ବିଚାର ସ୍ତର ବିଷୟରେ ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ । ସାଧାରଣ ଭାବେ ଏହା ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ନୈତିକ ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ ନିମନ୍ତେ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ନୈତିକ ବିଚାର ଆବଶ୍ୟକ ହେଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷଣରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପାଦକ ଯେପରିକି ବିପଦ ବା କଷ୍ଟର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କରିବା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଗ୍ରହ ଓ ସାମାଜିକ ପ୍ରଥାସମ୍ମତ କାର୍ଯ୍ୟ ଆଦିର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । କେତେକ ପରୀକ୍ଷଣରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ନୈତିକ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପିଲାମାନେ ଘରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଠକି କରିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି ମାତ୍ର ତାହା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପ୍ରକାଶ କରିନଥାନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ନୈତିକ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିସ୍ଥିତିର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

୧୭.୪ ପରିବାରର ଭୂମିକା (Role of Family)

ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସମୟରେ କରାଯାଇଥିବା ପରୀକ୍ଷଣରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ନୈତିକ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବାରର ବିଶେଷ ଭୂମିକା ରହିଛି । ଭୁଲ ଓ ଠିକ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ପରିବାରର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଏବଂ ପିତାମାତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ଅନୁଶାସନ ଆଦି ନୈତିକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ପ୍ରାୟ ଦୁଇବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ପିଲାମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଧାରଣା ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ପିତାମାତାଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ଓ ଗ୍ରହଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ପିତାମାତାଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱ ନୈତିକ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହେଇଥାଏ । ଏସବୁ ବ୍ୟତୀତ ପରିବାର ବାହାରେ (ପ୍ରାକ୍-ବିଦ୍ୟାଳୟ, ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ପଡୋଶୀ) ପିଲାଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ ନୈତିକ ବିକାଶ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ଗିଲିଗାନ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ପୁଅମାନଙ୍କର ସାମାଜିକୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସ୍ୱାବଲମ୍ବନଶୀଳ ହେବା ତଥା ସଫଳତା ହାସଲ ନିମନ୍ତେ ଆଗ୍ରହୀ ହେବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା ସହ ଦାୟିତ୍ୱବାନ ହେବା ନିମନ୍ତେ ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଯତ୍ନନେବା ଓ ସ୍ୱାର୍ଥତ୍ୟାଗର ମନୋଭାବକୁ ସାଧାରଣତଃ ନାରୀସୁଲଭ ଗୁଣ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଇଥାଏ ।

ନୈତିକ ବିକାଶର ଅନ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ହେଲା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତିରେ ଏହାର ମାନ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରୂପେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହେଇଥାଏ । ଯେପରିକି ପଶ୍ଚିମ ସଂସ୍କୃତିରେ ପ୍ରଚଳିତ ସଧାରଣ ପ୍ରଥାସମୂହ ଅଣ ପଶ୍ଚିମ ସଂସ୍କୃତି ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇନଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଭାରତୀୟ ମତବାଦରେ ଅପାର୍ଥୀବ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେହି ମୂଲ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମାନବୀୟ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ

ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ।

୧୭.୫ ସମାଜ ଉପଯୋଗୀ ଓ ଅସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର (Pro and Antisocial Behaviour)

ବ୍ୟକ୍ତିର ଯେଉଁ ବ୍ୟବହାରଗୁଡିକ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟମାନେ ଉପକୃତ ହେଇଥାନ୍ତି ତାହାକୁ ସମାଜ-ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କୁହାଯାଏ । ସେଗୁଡିକ ହେଲା ସହଯୋଗ କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୁଃଖରେ ଭାଗୀଦାର ହେବା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା । ସମାନୁଭୂତିଶୀଳତା (empathy) ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନେ ଚାରୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଦେଇ ଗତି କରିଥାନ୍ତି ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ସମାଜ-ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର ବିକାଶ କରାଇଥାଏ ।

ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ନବଜାତ ଶିଶୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ନିଜକୁ ପୃଥକ କରିବାରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଇଥାଏ । ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନେ କାନ୍ଦିବାବେଳେ କାନ୍ଦିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ହସିବାବେଳେ ମଧ୍ୟ ହସିଥାନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ଏକବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ଶିଶୁର ସ୍ୱ-ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଧାରଣାମାନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେ ନିଜକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ପୃଥକ ଭାବେ ବିଚାର କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ନୈତିକ ବିକାଶର ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁଠାରେ ଅଧିକ ଆତ୍ମକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଚିନ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ଆଶା କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟଟି ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅଟେ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପିଲାମାନେ ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁଯାୟୀ ସମାନୁଭୂତିଶୀଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି । ପରିଶେଷରେ ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନରେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଜନିତ ଅନୁଭବ ଅଛି, ତାଙ୍କ ପାଖରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନରେ ସମାନୁଭୂତିଶୀଳତାର ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରଦର୍ଶନ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ସମାନୁଭୂତିଶୀଳ, ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସଠିକ୍ ଆବେଗିକ ସମର୍ଥନ ମିଳେ ।

ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରି ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ବ୍ୟବହାର ଶିକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି । ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣର ସୁଯୋଗ ପାଇବା, ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିବା ଓ ଗ୍ରହଣୀୟ ବ୍ୟବହାରଗୁଡିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ମିଳିବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ-ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାରର ବିକାଶ ଅଧିକ ସୁଦୃଢ ହୋଇଥାଏ ।

କାରଣହୀନ ଅନୁପସ୍ଥିତି, ଅପରାଧଶୀଳତା, ଚୋରି, ଅନ୍ୟର ସମ୍ପତ୍ତି ନଷ୍ଟ କରିବା ଓ ସାମାଜିକ ନୀତିନିୟମର ଉଲ୍ଲଂଘନ କରିବା ଆଦି ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସାମାଜିକ କର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡିକରେ ପରିବେଶ ଜନିତ କାରଣ ଅପେକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାରଣର ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଥାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାରଣ ଅପେକ୍ଷା ପରିବେଶ ଜନିତ

କାରଣର ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ଥାଏ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଅପରାଧଶୀଳତାରେ ଉଭୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ପରିବେଶ ଜନିତ କାରଣ ଥାଏ ।

ଅସାମାଜିକ କାରଣଗୁଡିକ ଦୂରକରିବା ନିମନ୍ତେ ଉଭୟ ଉପବେଶନ ଓ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ସହ ସାମାଜିକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଗଠନଶୀଳ ବ୍ୟବହାର ଶିକ୍ଷା କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦୃଢ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଅଗ୍ରଧର୍ଷୀ ଆଚରଣଗୁଡିକୁ ଗଠନମୂଳକ ଦିଗରେ ପରିଚାଳିତ କରିପାରିଥାନ୍ତି ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ଉପକୃତ ହେବା ସହ ସମାଜ ମଧ୍ୟ ଉପକୃତ ହେଇଥାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୭.୩

୧. ସମାଜ-ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାରର ଦୁଇଟି ଉଦାହରଣ ଦିଅ ।

୨. ସମାଜ-ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାରକୁ ଅଧିକ ଦୃଢ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଉପଯୋଗୀ ହେଉଥିବା ଦୁଇଟି କୌଶଳ ଦର୍ଶାଅ ।

୩. ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ତିନୋଟି ଉଦାହରଣ ଦିଅ ।

ଆପଣ କ'ଣ ଶିଖିଲେ

- ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହେଉଛି ଏପରି ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଆଚରଣକୁ ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଶିକ୍ଷା କରିଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ସେ ସର୍ବାଧିକ ତୃପ୍ତି ଲାଭ କରିଥାଏ ।

- ଅତ୍ୟଧିକ ଧୂମ୍ରପାନ, ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ ଓ ବାଧକାରୀ (compulsive) ବ୍ୟବହାରଗୁଡିକୁ ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରିଥାଏ ।

- ଆତ୍ମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ ପ୍ରକ୍ରିୟା (self instruction training) ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଏକ ପଦ୍ଧତି ଅଟେ । ଏହା ଆତ୍ମକଥନ (self talking) ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ ।

- ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁ ନୀତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଶ୍ୱାସଗୁଡିକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ତା'ର ନୈତିକ ବିକାଶର ମୂଳଦୁଆ ପଡିଥାଏ । ଜାଁ ପିଆଜେ ଓ କୋହଲ୍‌ବର୍ଗ ଦୁଇଜଣ ଜଣାଶୁଣା ତତ୍ତ୍ୱ ଉଦ୍ଭାବକ ନୈତିକ ବିକାଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମତ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି ।

- ସମାଜ-ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାର ଏକ ଅନୁକ୍ରିୟା ଯାହାଦ୍ୱାରା ନିଜ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଲୋକମାନେ ଉପକୃତ ହେଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରତି ବଦଳରେ ସମାଜକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବା ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗରେ ବିକଶିତ କରାଇବା ପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡିକ

ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା ଓ ବିକାଶକୁ ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

1. ତୁମେ ଯେ କୌଣସି ଏକ ସମସ୍ୟାରେ ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପଦ୍ଧତିକୁ କିପରି ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ଉଦାହରଣ ସହ ଦର୍ଶାଅ ।

2. ନୈତିକତାର ବିକାଶ କିପରି ହେଇଥାଏ ?

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

୧୭.୧

(୧) ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହେଉଛି ଏପରି ଏକ ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଆଚରଣକୁ ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ଯେପରିକି ସେ ସର୍ବାଧିକ ପୁରସ୍କୃତ ହେବ ବା ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିବ ।

(୨) ନୈତିକ ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

୧୭.୨

୧. ଅର୍ନ୍ତଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ଦୂରୀକରଣ

୨. ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ସ୍ତର

୧୭.୩ ୧. ସହଯୋଗ, ସାହାଯ୍ୟ

୨. ଚରିତ୍ରର ଅଭିନୟ ଓ ପ୍ରତିରୂପ ପ୍ରଦର୍ଶନ

୩. ଚୋରି, ଅବାଧଯୌନ ସମ୍ପର୍କ, ଅପରାଧଶୀଳତା

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ସମ୍ପର୍କିତ ସୂଚନା

୧. ବିଭାଗ ୧୭.୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୨. ବିଭାଗ ୧୭.୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୧୮

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମତବାଦ
PERSONALITY THEORIES

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟରେ ଭାବ ବିନିମୟ କରିଥାଉ । ତଥାପି, ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟକୁ ଛାଡିଦେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକେ ସେମାନଙ୍କର ବାହ୍ୟରୂପ ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଧ୍ୟୟନ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରେ । ଏହା ଉଭୟ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛି ।

ମନୁଷ୍ୟ ହିସାବରେ ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶୈଳୀର ଚିନ୍ତା, ଅନୁଭବ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଉ । ସେସବୁ ଆମର ନିଜସ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ସହ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଆମର ସମ୍ପର୍କର ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆମେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଉ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କେତେକ ଅଗ୍ରଧର୍ଷି, ଖୁସି ମିଞ୍ଜାସ୍ ଓ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲଚିତ୍ତ ଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ଏସବୁ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଧାରଣାକୁ ଦର୍ଶାଇଥାଏ, ଯାହାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିଥାଉ । ଏହାକୁ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଶବ୍ଦର ଉପଯୋଗ କରିଥାଉ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଧ୍ୟୟନ ମଧ୍ୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେମାନେ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବଭିନ୍ନ ମତବାଦର ଉପସ୍ଥାପନ ମଧ୍ୟ କରିଛନ୍ତି । ସେଥିନିମନ୍ତେ କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରୀକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଯୋଗ କରି ବିଭିନ୍ନ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ କର୍ମଚାରୀ ଚୟନ କରିବା ସହ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେବା, ସେମାନଙ୍କୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟର ଆକଳନ କରାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧ୍ୟୟନ ମନୁଷ୍ୟର ଆଚରଣର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରିଥାଏ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟଟି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ସହାୟକ ହେବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢିବା ପରେ ଆପଣ :

- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରତ୍ୟୟଟିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ;

- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକଶୀଳ ଗୁଣାତ୍ମକ, ସାମାଜିକ-ବୌଦ୍ଧିକ ଓ ମାନବବାଦୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟଗୁଣ ବିଷୟରେ ବାଖ୍ୟା କରିବା ସହ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣର ପଦ୍ଧତିଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବେ;
- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଉପ୍ତାଦକଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ ।

୧୮.୧ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣା (Concept of Personality)

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଶବ୍ଦଟିକୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୃଶ୍ୟମାନ ହେଉଥିବା ଅଂଶ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏହାକୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିନ୍ତନ, ଅନୁଭବ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଶୈଳୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟର ଢାଞ୍ଚା କହିଲେ ଆମେ ବୁଝୁ ଯେ ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ଓ ପ୍ରଭେଦ ସୂଚକ ଧାରାରେ ଆମର ଧାରଣା, ଅନୁଭବ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରୁ, ଆମେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମଗ୍ରିକ ସତ୍ତା ଚିନ୍ତା କରିଥାଉ । ତେଣୁ ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରାଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ଥାୟୀ ନମୂନା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଅଟେ । କୌତୁହଳର ବିଷୟ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ମତବାଦଗୁଡିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥଠାରୁ ଅଧିକ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରେ । ଏହା ପ୍ରାଚୀନ ଗ୍ରୀସ୍‌ଦେଶରେ ନାଟକରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ମୁଖାକୁ ସୂଚାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ତତ୍ତ୍ୱ ଉଦ୍ଭାବକମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରକୃତ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣକୁ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିଜର ଯେଉଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ତାହା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣାର ସଂଜ୍ଞା ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ଏହି ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ବା ସ୍ଥିତି ଆମର ଅଭିନିବେଶକୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦିଗ ପ୍ରତି ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରିଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ସଠିକ୍ ରୂପେ ବୁଝିବା କଷ୍ଟକର ଓ ଆହ୍ୱାନମୂଳକ ଅଟେ । ଏହା ଏତେ ଜଟିଳ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ମତବାଦ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସମସ୍ତ ଦିଗକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିନଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ମତବାଦ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଗଠନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ମତବାଦ ରହିଛି । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମତବାଦ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉତ୍ତର ଦେଇଥାନ୍ତି । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ସେମାନେ ସଚେତନ/ଅବଚେତନ ଉପାଦାନର ଭୂମିକା, କାର୍ଯ୍ୟରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା/ଦୃଢତା, ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାର ଅନୁଭୂତି, ଅନୁବଂଶର ପ୍ରଭାବ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା/ସର୍ବବ୍ୟାପକତା ଆଦିର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବାଖ୍ୟା ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟଟିରେ ଆପଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ଚାରୋଟି ପ୍ରମୁଖ ମତବାଦ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇବେ । ସେଗୁଡିକ ହେଲା ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ, ଶୀଳଗୁଣାତ୍ମକ, ମାନବବାଦୀ

ଓ ସାମାଜିକ-ବୌଦ୍ଧିକ ମତବାଦ ।

୧୮.୨ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ (The Psychoanalytic Perspective)

ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଏହି ମତବାଦ ଅବଚେତନ ମନର ପ୍ରଭାବ, ଯୌନ ଓ ଅଗ୍ରଧର୍ଷୀ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏବଂ ଆଦ୍ୟ ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାର ଅନୁଭୂତିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ମତବାଦଟି କେବଳ ମନୋବିଜ୍ଞାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୁହେଁ, ସାହିତ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କ୍ଷେତ୍ର, କଳାକୃତି, ମାନସିକ ବ୍ୟାଧିର ଅଧ୍ୟୟନ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ହାସଲ କରିଛି । ଫ୍ରଏଡଙ୍କର ଅଧିକାଂଶ ଚିନ୍ତାଧାରା ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଉପଯୋଗ ହେଉଛି । ଫ୍ରଏଡ ଏକ ସ୍ନାୟୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଭାବରେ ତାଙ୍କର ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ସେ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସୁଥିବା ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଓ ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ତାଙ୍କର ମତବାଦର ବିକାଶ କରିଥିଲେ । ସେ ମୁକ୍ତ ସହଚାର ମାଧ୍ୟମରେ ତାଙ୍କର ରୋଗୀମାନଙ୍କର ବିସ୍ମୃତ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ ।

ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟର ମନ ସମୁଦ୍ରରେ ଭାସୁଥିବା ଏକ ବରଫଖଣ୍ଡ ସଦୃଶ୍ୟ ଏବଂ ଏହାର ସ୍ୱଳ୍ପ ଅଂଶ ସଚେତନ ସ୍ତରରେ ଥାଏ । ତାଙ୍କ ମତରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଉଦ୍ୟମଗୁଡିକ ସଚେତନତାର ତିନୋଟି ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

- ସଚେତନ ସ୍ତର (conscious level) : ଏହି ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବର୍ତ୍ତମାନର ଚିନ୍ତନ, ଅନୁଭବ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତିଗୁଡିକ ପ୍ରତି ସଚେତନ ଥାଏ ।
- ପ୍ରାକ୍ ସଚେତନ ସ୍ତର (preconscious level) : ଏହି ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅନୁଭବଗୁଡିକ ପ୍ରତି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ସଚେତନ ନଥାଏ ମାତ୍ର ସେ ଶୀଘ୍ର ସେସବୁକୁ ନିଜର ସଚେତନତା ପରିସରକୁ ଆଣିପାରିଥାଏ ।
- ଅଚେତନ ସ୍ତର (unconscious level) : ଏହି ସ୍ତରରେ ଆମେ ନିଜର ଚିନ୍ତନ, ଇଚ୍ଛା, ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭବ, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଆବେଗ ଆଦି ପ୍ରତି ସଚେତନ ନଥାଉ, ମାତ୍ର ସେସବୁ ଆମର ସଚେତନ ସ୍ତରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ମତରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଚେତନ ସ୍ତରର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡିକ ତାର ଅଚେତନ ସ୍ତରର ଉପାଦାନଗୁଡିକ ଦ୍ୱାରା ଛଦ୍ମବେଶରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବିକୃତ ରୂପେ ବା ପ୍ରତୀକାତ୍ମକ ଭାବେ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱପ୍ନ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଓ ମୁକ୍ତ ସହଚାର ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏହି ତିନୋଟି ସ୍ତରର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସଂଗଠନ (Personality Structure)

ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଗ୍ରଧର୍ଷୀ ଓ ଦୈହିକ ଆମୋଦ ଦାୟକ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ସେଗୁଡିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରୁଥିବା ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସାମାଜିକ ସଂଯତକାରୀ କ୍ରିୟା (restraint) ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରୁ ଗଠିତ ହେଇଥାଏ । ତେଣୁ, ଆମର ସୃଷ୍ଟ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱର ସମାଧାନ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଇଥାଏ । ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ମତରେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ତିନୋଟି ବିଭାଗ ରହିଛି ଏବଂ ସେଗୁଡିକର ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ହେଉଥାଏ । ସେଗୁଡିକ ହେଲା- ଇଦଂ (Id), ଅହଂ (ego) ଏବଂ ପରାହଂ ବା ବିବେକ (Super ego) । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଏଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

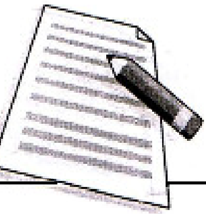
- ଇଦଂ (Id) : ଇଦଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଚେତନ ଓ ଅଯୌକ୍ତିକ ଅଂଶ ଅଟେ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଆଦିମ ଅଂଶ ଅଟେ ଯାହାକି ନୈତିକତା ଓ ବାହ୍ୟ ଜଗତର ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ମୁକ୍ତ ରହିଥାଏ । ଏହା ସୁଖ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ଅନୁସରଣ କରିଥାଏ । ଏହା ଇଚ୍ଛାଗୁଡିକୁ ତତ୍କାଳ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ ।

- ଅହଂ (Ego) : ଏହା ବାସ୍ତବ ଜଗତର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହ ଜଡିତ । ଅହଂ ଯଥାର୍ଥବାଜି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଆଧାରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସଚେତନ ଓ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଅଂଶ ଅଟେ ଯାହାକି ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିନ୍ତା ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ପରିଚାଳିତ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତାର ନିଜସ୍ୱ ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟରେ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ।

- ପରାହଂ (Super ego) : ଏହା ପିତୃମାତୃଜ ଓ ସାମାଜିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ବିବେକ ବା ହିତାହିତଜ୍ଞାନ ପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଅହଂକୁ କେବଳ ବାସ୍ତବବାଦୀ ନହୋଇ ଆଦର୍ଶବାଦୀ ହେବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଜଣଙ୍କର ଭୁଲ-ଠିକ୍, ଭଲ-ମନ୍ଦ ବ୍ୟବହାରର ବିବେଚନା କରିଥାଏ । ସାମାଜିକ ନୀତିନିୟମ ଓ ଆଦର୍ଶର ଉଲ୍ଲଂଘନ କରିବାବେଳେ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଅପରାଧବୋଧ, ଲଜ୍ଜା, ହୀନମନ୍ୟତା ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଉତ୍ପନ୍ନ କରାଇଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ (Personality Development)

ଫ୍ରଏଡ ତାଙ୍କର ରୋଗୀମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତି ଇତିହାସ ସଂଗ୍ରହକରି, ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କରିଥିଲେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ସାଧାରଣତଃ ମନୋଲୈଙ୍ଗିକ ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ କ୍ରମରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଇଦଂର ସୁଖ ଖୋଜିବାର ପ୍ରବଣତା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ହେଇଥାଏ । ସାରଣୀ ୧୮.୧ରେ ଏହାର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।



ସାରଣୀ ୧୮.୧ ମନୋଲୈଙ୍ଗିକ ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ

(ସୋପାନ) Stages	(କାର୍ଯ୍ୟଧାରାର କେନ୍ଦ୍ର) Focus of Activity
ମୌଖିକ ଅବସ୍ଥା (oral) (୦-୧୮ ମାସ)	● ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶରୀର ସୁଖ ମୁଖ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀତ ହେଇଥାଏ ଏବଂ ଚୁଚୁମିବା, କାମୁଡିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ କରାଇଥାଏ ।
ପାୟୁ ଅବସ୍ଥା (anal) (୧୮-୩୬ ମାସ)	● ସୁଖ ମଳ ଓ ମୂତ୍ରକୁ ଏଠି ସେଠି ତ୍ୟାଗ କରିବାରେ କେନ୍ଦ୍ରୀତ ହେଇଥାଏ ।
ଲିଙ୍ଗୀୟ ଅବସ୍ଥା (phallic) (୪ରୁ ୬ ବର୍ଷ)	● ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସୁଖ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ କେନ୍ଦ୍ରୀତ ହେଇଥାଏ ଏବଂ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଓ ଆଉଁସିବା ଦ୍ୱାରା ଆନନ୍ଦ ଲାଭ ହେଇଥାଏ ।
ଅବ୍ୟକ୍ତ ଅବସ୍ଥା (latency) (୭ରୁ-୧୧ ବର୍ଷ)	ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁ ଲୈଙ୍ଗିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଅବଦମିତ କରିଥାଏ ଏବଂ କ୍ରୀଡା ପରି ସାମାଜିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ଶିକ୍ଷା କରିବାରେ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରିଥାଏ ।
ଜନନାଙ୍ଗୀୟ ଅବସ୍ଥା (genital Stage) ଯୌବନାବସ୍ଥାର ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଇଥାଏ	ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସୁଖ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରେ କେନ୍ଦ୍ରୀତ ହେଇଥାଏ ଏବଂ ଯୌନାକାଂକ୍ଷା ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଥାଏ ।

ମାନସିକ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ (Defense Mechanisms)

ଅହଂ ଏକ କଷ୍ଟକର କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଇଦଂର ପ୍ରବୃତ୍ତିଗତ ଦାବି ଓ ପରାହଂର ନୈତିକ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟସ୍ଥତା କରିଥାଏ । ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଅହଂ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ ଏବଂ ଯଦି ସମସ୍ୟାର ଏକ ବାସ୍ତବ ସମାଧାନ ବାହାରି ନପାରେ, ତେବେ ଏହା ଇଚ୍ଛା ପୂରଣ ନିମନ୍ତେ ବିକୃତ ବା ମିଥ୍ୟା ଚିନ୍ତନର ସହାୟତାରେ ବା ବାସ୍ତବତାକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଢଙ୍ଗରେ ଦେଖେ, ଯାହାକୁ ମାନସିକ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ କୁହାଯାଏ । ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଆମେ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରୁ । ଏହାକୁ ସମଯୋଜନ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । କେତେକ ମୁଖ୍ୟ କୌଶଳ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ପ୍ରଣାଳୀ (mechanism)	ବର୍ଣ୍ଣନା (description)
ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ (Denial)	ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅପ୍ରୀତିକର ଘଟଣାଗୁଡିକର ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରିଥାଏ ଯେପରିକି "ମୁଁ ଦେଖିନି", "ମୁଁ ଜାଣିନି" ଇତ୍ୟାଦି କହି ।

ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତି (Displacement)	● ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବେଗିକ ତାଡନା ବା ଇଚ୍ଛା (impulse) ଗୁଡିକୁ ଅନ୍ୟବସ୍ତୁ ବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତି କରାଯାଇଥାଏ ।
ଅଭିକ୍ଷେପଣ (Projection)	● ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅଗ୍ରହଣୀୟ ଉଦ୍ଦୀପନାଗୁଡିକର କାରଣ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଆରୋପ କରିଥାଏ ।
ଯୌକ୍ତିକତାକରଣ (Rationalization)	● ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅନୁଭବ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକର ସପକ୍ଷରେ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ଗ୍ରହଣୀୟ ହେବାପରି ଯୁକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।
ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଗଠନ (Reaction formation)	● ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଅଗ୍ରହଣୀୟ ଉଦ୍ଦୀପନାଗୁଡିକର ବିପରୀତ ଚିନ୍ତା ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଏ ।
ପଶ୍ଚାତ୍ ଗମନ (Regression)	● ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ପଶ୍ଚାତ ଗମନ କରେ ।
ଅବଦମନ (Repression)	● ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଉଦ୍‌ବେଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଚିନ୍ତନ, ଅନୁଭବ ଓ ଉଦ୍ଦୀପନାଗୁଡିକୁ ଚେତନାରୁ ବର୍ଜନ କରିଥାଏ ।
ରୂପାନ୍ତରୀକରଣ (sublimation)	● ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଯୌନାକାଂକ୍ଷାକୁ ସାମାଜିକ ଅନୁମୋଦନକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ ।

ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ମତବାଦ ବିବାଦମୂଳକ ହୋଇଛି । ନବ ଫ୍ରଏଡବାଦୀମାନେ (Neo-Freudians) ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ମତ ପ୍ରଦାନ କରିଥିଲେ। କେତେକ ପ୍ରମୁଖ ନବଫ୍ରଏଡବାଦୀଙ୍କୁ ନିମ୍ନରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

କାର୍ଲ ଯୁଙ୍ଗ : ଏକତ୍ରୀକୃତ ଅଚେତନତା (Carl jung : collective unconscious)

ଯୁଙ୍ଗ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ଯୌନାକାଂକ୍ଷା ଓ ଅଗ୍ରଧର୍ଷୀ କ୍ରିୟାକଳାପର ପ୍ରଭାବକୁ ବିରୋଧ କରିଛନ୍ତି। ତାଙ୍କ ମତରେ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସାଧାରଣ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେ କହିଥିଲେ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମନର ଗଭୀରଅଂଶ ଏକତ୍ରୀକୃତ ଅଚେତନ ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ଥିବା ଏକ ସମଷ୍ଟିଗତ ପ୍ରଭାବ ଯାହା

ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସାମାଜିକ ପରିସର ଓ ପରିବାରରୁ ଆହରଣ କରିଥାଏ। ଏକତ୍ରୀକୃତ ଅଚେତନ କେତେକ ନମୁନା ଧାରଣ କରିଥାଏ ଯେଉଁଗୁଡିକ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟବସ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଅନୁଭୂତିଗୁଡିକ ପ୍ରତି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ପ୍ରତିରୂପ ଅଟେ । ଆଦର୍ଶ ପୁରୁଷ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପିତା, ନିରୀହ ଶିଶୁ, ଯତ୍ନଶୀଳା ମା ଆଦି ଏ ପ୍ରକାର ନମୁନାର ଉଦାହରଣ ଅଟେ।

କାରେନ୍ ହର୍ଣ୍ଣି : ମୌଳିକ ଉଦ୍‌ବେଗ (Karen Horney : Basic Anxiety)

କାରେନ୍ ହର୍ଣ୍ଣି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିର ମୌଳିକ ଉଦ୍‌ବେଗଗୁଡିକ ହେଲା ପିଲାଦିନରୁ ଏକୁଟିଆ ରହିବାର ଅନୁଭୂତି ଏବଂ ଏକ ପ୍ରତିକୂଳ ପରିବେଶରେ ଇପ୍‌ସିତ ଫଳୋତ୍ପାଦନ କରିବାର ଅସାମର୍ଥ୍ୟତାରୁ ସୃଷ୍ଟ ଅସହାୟତା ଭାବ।

ଆଲ୍‌ଫ୍ରେଡ୍ ଆଡ୍‌ଲର : ତୁଚ୍ଛତା ଓ ଉତ୍କର୍ଷତା ଅନୁଭବ (Alfred Adler : Feelings of Inferiority and Superiority)

ଆଡ୍‌ଲର୍‌ଙ୍କ ମତରେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତା ହାସଲ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଅଭିପ୍ରେରଣ ଅଟେ। ଶୈଶବାବସ୍ଥା (infancy) ଓ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା (childhood)ରେ ପ୍ରାପ୍ତ ତୁଚ୍ଛତା ଅନୁଭୂତିରୁ ଏହା ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ, କାରଣ ସେହି ବୟସରେ ଶିଶୁ ଅସହାୟ ଥାଏ ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହାୟତା ନିମନ୍ତେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଥାଏ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ସମାଲୋଚନା କରି କୁହାଯାଏ ଯେ ଏହି ମତବାଦ ସପକ୍ଷରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣର ଅଭାବ ରହିଛି ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୮.୧

୧. ଫ୍ରଏଡ ମନକୁ .... ସହ ତୁଳନା କରିଛନ୍ତି।

୨. ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ମତବାଦରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ତିନୋଟି ବିଭାଗ ଅଛି । ସେଗୁଡିକ ହେଲା ...., ... ଓ .... ।

୩. ପିଲାମାନେ .... ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କର ଯୌନାକାଂକ୍ଷାର ଅବଦମନ କରିଥାନ୍ତି।

୧୮.୩ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଶୀଳଗୁଣ ମତବାଦ (The Trait Perspective)

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଚେତନ ଅଭିପ୍ରାୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପ୍ରଣାଳୀକୁ ବୁଝାଇଥାଏ ।

ସେଗୁଡିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆପେକ୍ଷିକ ସ୍ଥାୟୀଗୁଣ ଏବଂ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧାରାରେ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିଥାନ୍ତି । ଶୀଳଗୁଣ ମତବାଦର ସ୍ପଷ୍ଟତା ବହୁତ ସାଧାରଣ ଏବଂ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣାବଳୀର ସଂଖ୍ୟା ନିରୂପଣ କରିବାରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଶୀଳଗୁଣ ମତବାଦ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭିନ୍ନତାର ଚିହ୍ନଟ, ବର୍ଣ୍ଣନା ଓ ମାତ୍ରା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥାଏ । ସହଜରେ ଜାଣି ହେଉଥିବା ଶୀଳଗୁଣଗୁଡିକ (surface trait) ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବାହ୍ୟ ପରିସର କୁହାଯାଏ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ- ଖୁସି ହେବା, ଆନ୍ତରିକତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କେତେକ ମୂଳ ଶୀଳଗୁଣ (source traits) ଥାଏ । ରେମଣ୍ଡ ବି. କ୍ୟାଟେଲ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ୧୬ଟି ମୂଳ ବା ପ୍ରାଥମିକ ଶୀଳଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠିତ ହେଇଥାଏ । ସେ ସେଗୁଡିକୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସ୍ୱଷ୍ଟ ଲକ୍ଷଣ (personality factor) ଭାବରେ ଅଭିହିତ କରିଥିଲେ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ହେଲା- ସ୍ୱଳ୍ପଭାଷୀ-ବନ୍ଧୁବତ୍ସଳ, ଚିନ୍ତାଶୀଳ-ଖୁସ୍‌ମିଜାସୀ, ବାସ୍ତବବାଦୀ- କଳ୍ପନାପ୍ରିୟ ଓ ଆରାମପ୍ରିୟ- ଉଦ୍‌ବେଗଗ୍ରସ୍ତ ।

ଆଇଜେଙ୍କ୍‌ଙ୍କର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଚାରିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ସେଗୁଡିକ ହେଲା-ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ-ଅସ୍ଥିରମନା (introverted-neurotic), ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ-ସ୍ଥିରମନା (introverted-stable), ବର୍ହିମୁଖୀ ଅସ୍ଥିରମନା (extroverted-neurotic) ଓ ବହିର୍ମୁଖୀ-ସ୍ଥିରମନା (extroverted-stable).

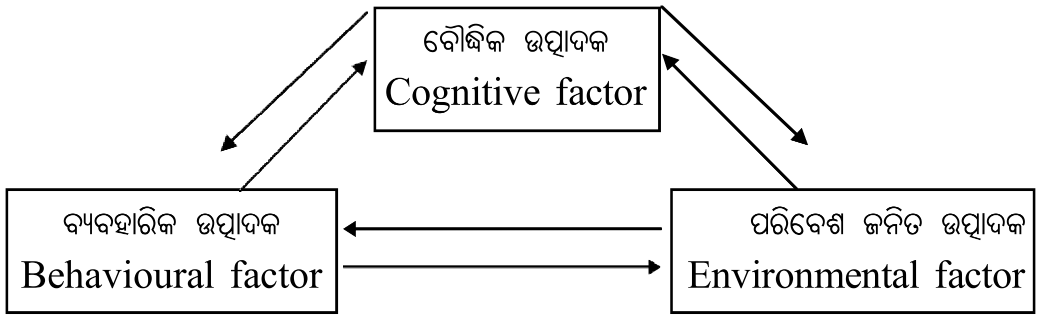
ଆଇଜେଙ୍କ ମତ ପ୍ରକାଶ କରିଥିଲେ ଯେ ମାନସିକ ବାତୁଳତା (Psychoticism) ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅନ୍ୟ ଏକ ପରିସର ଅଟେ । ସାମ୍ପ୍ରତିକ କାଳରେ ମାକ୍‌କ୍ରେ ଓ କୋଷ୍ଟା ଶୀଳ-ଗୁଣକୁ ପାଞ୍ଚଟି ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ସେଗୁଡିକ ହେଲା- ଅସ୍ଥିରତା (Neuroticism), ବହିର୍ମୁଖତା (Extroversion), ଅନୁଭବ ପାଇଁ ଉନ୍ମୁକ୍ତତା (Openness to experience), ସହମତିଶୀଳତା (Agreebleness) ଏବଂ ବିବେକଶୀଳତା (Conscientiousness) । ଶୀଳ-ଗୁଣଗୁଡିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବର୍ଣ୍ଣନା ଓ ପୂର୍ବାନୁମାନ ନିମନ୍ତେ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ତା'ର ବିଶେଷ ଗୁଣ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାର ପରିଣାମ ଅଟେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଅନେକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଚୟନ କରିବା ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ଅନୁରୂପ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନର ସ୍ଥିରତା ଶୀଳଗୁଣର ମୂଲ୍ୟକୁ ଦର୍ଶାଇଥାଏ ।

ଶୀଳଗୁଣ ମତବାଦର ସମାଲୋଚନାରେ କୁହାଯାଏ ଯେ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସଠିକ୍ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିନଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭିନ୍ନତାର କାରଣ ଏବଂ ଗତିଶୀଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେଇନଥାଏ ।

୧୮.୪ ସାମାଜିକ-ବୌଦ୍ଧିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ (The Social Cognitive Perspective)

ଏହି ମତବାଦଟି ଆଲବର୍ଟ ବାନ୍ଦୁରାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିକଶିତ ହେଇଥିଲା । ଏହା ବ୍ୟବହାରକୁ

ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ସାମାଜିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସହ ସମ୍ପର୍କର ପ୍ରଭାବ ବୋଲି ବିଚାର କରେ । ଆମର ଚିନ୍ତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକ ସାମାଜିକ ପରିସରରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମନେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଆତ୍ମ ପରିଚାଳନା କରିବା ଏବଂ ବୌଦ୍ଧିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡିକରେ ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ନିୟୋଜିତ ହେବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି । ଏହି ଉଭୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି (ଚିତ୍ର ୧୮.୧)



ଚିତ୍ର ୧୮.୧ ବ୍ୟବହାରର ପାରସ୍ପରିକ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ପ୍ରକ୍ରିୟା

ବାନ୍ଦୁରା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନରେ ସ୍ୱ-ସାମର୍ଥ୍ୟ (self-efficacy) ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଛନ୍ତି, ଯାହା ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୌଦ୍ଧିକ କ୍ଷମତା, ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ମନୋଭାବ ଆଦିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରି ସେହି ପରିମାଣରେ ସ୍ୱ-କାର୍ଯ୍ୟପଦ୍ଧତିର ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିଥାଏ । ସ୍ୱ-ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାତ୍ରାକୁ ପ୍ରଦର୍ଶିତ କରିଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତିର ଚାହିଦା ପୂରଣ ନିମନ୍ତେ କେଉଁ କେଉଁ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ରହିଛି ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ହୃଦ୍‌ବୋଧ କରିଥାଏ । ଏହି ମତବାଦଟି ଗବେଷଣାଗାର ପରୀକ୍ଷା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ତେବେ ଏହି ମତବାଦଟି ଅଚେତନ ଉପାଦାନଗୁଡିକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିଥାଯାଏ ଯାହାକି ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏହି ମତବାଦଟି ଜୀବନର ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା ପ୍ରତି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବାବେଳେ ଆବେଗିକ ଦିଗଟିକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ବୌଦ୍ଧିକ-ସାମାଜିକ ମତବାଦରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିନ୍ତନ ଓ ସ୍ମରଣ କ୍ଷମତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଲକ୍ଷ କରାଯାଏ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ ହାସଲ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକୌଶଳଗୁଡିକ ତା'ର ବ୍ୟବହାର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୮.୨

'କ' ବିଭାଗରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନାମଗୁଡିକ ସହ 'ଖ' ବିଭାଗର ପ୍ରତ୍ୟୟ (concept)ଗୁଡିକର ମେଳ କର

'କ' ବିଭାଗ	'ଖ' ବିଭାଗ
(କ) ଫ୍ରଏଡ୍	(i) ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ-ସ୍ଥିରତା
(ଖ) ୟୁଙ୍ଗ	(ii) ଆବଶ୍ୟକତାର ସ୍ତର
(ଗ) ଆଇଜେଙ୍କ	(iii) ରୂପାନ୍ତରୀକରଣ
(ଘ) ବାନ୍ଦୁରା	(iv) ସମୂହ ଅଚେତନତା
(ଙ) ମାସ୍‌ଲୋ	(v) ସ୍ୱ-ସାମର୍ଥ୍ୟ

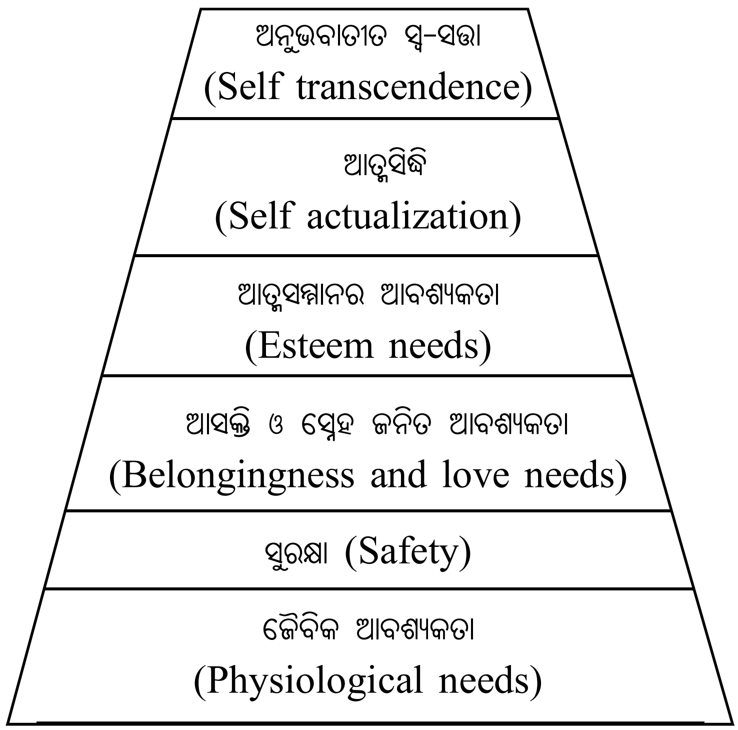
୧୮.୫ ମାନବବାଦୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟ (The Humanistic Perspective)

ଏହି ମତବାଦ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥାଏ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ଭିତରେ ଏକ ସକ୍ରିୟ ସୃଜନଶୀଳ ଶକ୍ତି ରହିଛି ଯାହାକୁ ସ୍ୱ-ସତ୍ତା (self) କୁହାଯାଏ । ଏହି ଶକ୍ତି ପ୍ରକାଶିତ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ଏହା ବିକଶିତ ହୁଏ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏହି ଆଭିମୁଖ୍ୟ ତୃତୀୟ ଶକ୍ତି ରୂପେ ମଧ୍ୟ ପରିଚିତ, ଯାହାକି ମନୁଷ୍ୟର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଗୁଣାବଳୀ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଥାଏ, ଯେପରିକି ସ୍ୱ-ସଚେତନତା ଓ ସ୍ୱାଧୀନ ଇଚ୍ଛା । ଏହା ମନୁଷ୍ୟକୁ ସ୍ୱଭାବସିଦ୍ଧ ଭାବେ ଭଲ ବୋଲି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ସଚେତନ ବ୍ୟବହାର ଓ ସ୍ୱ-ସମ୍ପର୍କିତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀକୁ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । କାର୍ଲ ରୋଜର୍ସ ଓ ଆବ୍ରାହାମ୍ ମାସ୍ଲୋ ମାନବବାଦୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟର ଦୁଇଜଣ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତାବକ ଅଟନ୍ତି ।

ମାସ୍ଲୋ ଆତ୍ମସିଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଦେଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମତରେ ମାନବର ଅଭିପ୍ରାୟଗୁଡିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ କ୍ରମାନ୍ୱୟ ଭାବେ ସଜ୍ଜିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଚିତ୍ର ୧୮.୨ରେ ମନୁଷ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡିକ ଅତି ସାଧାରଣ ବୌଦ୍ଧିକ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଅନୁଭବାତୀତ ସ୍ୱ-ସତ୍ତା ସ୍ଥିତି ଆଡକୁ କିପରି ଅଗ୍ରସର ହେଇଥାଏ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

ମାସ୍ଲୋଙ୍କ ମତରେ ଆତ୍ମସିଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବାସ୍ତବବାଦୀ ଅଟନ୍ତି । ସେମାନେ ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ନିଜକୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତ । ସେମାନେ ସୃଜନଶୀଳ ଏବଂ ଜୀବନର ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗଗୁଡିକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ସହ ପ୍ରଶଂସା କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏକାନ୍ତତା ଓ ସ୍ୱାଧୀନତା ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

କାର୍ଲ ରୋଜର୍ସଙ୍କ ମତରେ ଆତ୍ମ-ସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିବା ପ୍ରବୃତ୍ତି ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟର ମୌଳିକ ଅଭିପ୍ରାୟ । ମନୁଷ୍ୟକୁ ଅକ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ରଖିବା ଓ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବା ଦିଗରେ ଏହା ଏକ ସ୍ୱଭାବସିଦ୍ଧ ପ୍ରେରଣା ଶକ୍ତି ଅଟେ । ରୋଜର୍ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିଲେ ଯେ ଲୋକମାନେ ନିଜର ସ୍ୱ-ଧାରଣା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅଭିପ୍ରେରିତ ହେଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ସ୍ୱ-ଧାରଣାର ବିପରୀତ ଅନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନଥାନ୍ତି । ସର୍ତ୍ତବିହୀନ ସକାରାତ୍ମକ ସମ୍ମାନ ବିକାଶର ଆଦର୍ଶ ନିୟମ ଅଟେ । ତାଙ୍କର ଧାରଣାରେ ଜଣେ ପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ରିୟାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟ ନମନୀୟ ଓ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କ୍ରମ ବିକଶିତ ହେଇଥାଏ । ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ଆଶାବାଦୀ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ରଖିଥାଏ ।



ଚିତ୍ର ୧୮.୨ ମାସ୍ଲୋଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁକ୍ରମ

୧୮.୬ ଗୁଣର ଧାରଣା (Concept of Gunas)

ଭାରତୀୟ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣ, ରାଜସିକ ଗୁଣ ଓ ତାମସିକ ଗୁଣର ସମନ୍ୱୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛି । ସାଙ୍ଖ୍ୟତତ୍ତ୍ୱରେ ଏହି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଭଗବତ୍ ଗୀତାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି । ଏହି ଗୁଣଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାରେ ରହିଛି ଓ ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଗୋଟିଏ ନା ଅନ୍ୟଟି

ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିଥିବା ଗୁଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ନିମ୍ନରେ ଏହି ଗୁଣଗୁଡିକର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ।

- **ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣ (Sattva Guna):** ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣର ବିଶେଷ ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ହେଲା ସତ୍ୟନିଷ୍ଠତା, ଗାମ୍ଭୀର୍ଯ୍ୟ, କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପରାୟଣତା, ଶୃଙ୍ଖଳା, ନିର୍ଲିପ୍ତ ମନୋଭାବ, ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ସ୍ଥିରମାନସିକତା, ଆତ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଦୃଢ ପ୍ରତିଜ୍ଞା ଓ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ବୁଦ୍ଧି ।

- **ରାଜସିକ ଗୁଣ (Rajas Guna):** ରାଜସିକ ଗୁଣର ବିଶେଷ ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ହେଲା, ଏହି ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବଳିଷ୍ଠ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥାନ୍ତି, ତୃପ୍ତି ଲାଭ ପାଇଁ ଅଧିକ ଆଶାୟୀ, ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ, ଈର୍ଷା ପରାୟଣ ଓ ବାସ୍ତବବାଦୀ ଅଟନ୍ତି ।

- ତାମସିକ ଗୁଣ (Tamas Guna): ତାମସିକ ଗୁଣର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟଣ ହେଲା ଏହି ଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ରୋଧୀ, ଉଦ୍ଧତ, ଅସ୍ଥିର, ଉଦାସ, ଅଳସୁଆ ଓ ଦୀର୍ଘସୂତ୍ରୀ ଏବଂ ଅଧିକ ଅସହାୟ ବୋଧର ଶିକାର ହେଇଥାନ୍ତି । ଭଗବଦ୍‌ଗୀତା ଏହି ତିନୋଟି ଗୁଣକୁ ମୂଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୃଷ୍ଟିପାତ କରିଛି ଏବଂ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଆମର ମାନସିକତା (ବୁଦ୍ଧି) ଓ ଦାନ ଦେବାର ସ୍ୱଭାବ ଆଦିକୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଗୁଣଗୁଡିକ ଅନୁଯାୟୀ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରିବ ।

୧୮.୭ ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମୂଲ୍ୟାୟନ (Assessing Human Personality)

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ଜ୍ଞାନ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଗବେଷକମାନେ ଏହାର ମୂଲ୍ୟାୟନ ନିମନ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାପନୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ସେଗୁଡିକୁ ତିନୋଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ସେଗୁଡିକ ହେଲା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣାତ୍ମକ, ଆତ୍ମ ବିବରଣ ଓ ପ୍ରକ୍ଷେପୀ ପରୀକ୍ଷଣ । ସାକ୍ଷାତକାର ଓ ଗୋଟିଏ ବା ଅନେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବିଚାର କରିବା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣାତ୍ମକ ମାପନୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ ।

ପ୍ରକ୍ଷେପୀ ପରୀକ୍ଷଣ (Projective test)ଗୁଡିକ ଏକପ୍ରକାର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ପରୀକ୍ଷଣ ଅଟେ । ଏହି ପରୀକ୍ଷଣରେ ଏକାଧିକ ଅର୍ଥ ଥିବା ସାମଗ୍ରୀର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଯାହାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଉଥାଏ ତାଙ୍କୁ ସେସବୁ ଦେଖି ନିଜ ଢଙ୍ଗରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପରୀକ୍ଷଣରେ ଆଶା କରାଯାଏ ଯେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦତ୍ତ ଉତ୍ତରରେ ପ୍ରକ୍ଷେପିତ ହୋଇଥାଏ । ଦୁଇଟି ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରକ୍ଷେପୀ ପରୀକ୍ଷଣ ହେଲା- ରୋର୍ଶା କାଳିଛିଟା ପରୀକ୍ଷଣ (Rorschach Ink-bolt Test) ଓ

କଥା-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ସଂପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପରୀକ୍ଷଣ (Thematic Apperception Test (TAT)। କାଳିଛିଟା ପରୀକ୍ଷଣରେ ଦଶଟି ସମରୂପୀ କାଳିଛିଟା ଚିତ୍ରଥାଏ । ସେଗୁଡିକ ପରୀକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚିତ୍ରରେ ପରିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜର ଅନୁକ୍ରିୟା ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ସହ ତାହା କାହିଁକି ଓ କିପରି ଭାବିଲେ ତହା ବୁଝାଇଦେବାକୁ କୁହାଯାଇଥାଏ। ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦତ୍ତ ଉତ୍ତରଗୁଡିକୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଇଥାଏ । TAT ପରୀକ୍ଷଣରେ ବିଷୟୀଙ୍କୁ କେତେକ ଚିତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଏ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଘଟଣାର ଅତୀତ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ନେଇ ଏକ ଗଳ୍ପ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଇଥାଏ। ଏହା ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷଣର ବ୍ୟବହାର ଓ ବାଖ୍ୟା କରିବା ପାଇଁ ବୃତ୍ତିଗତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଆବଶ୍ୟକ ହେଇଥାଏ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୮.୩

ନିମ୍ନ ବାକ୍ୟଗୁଡିକ ଠିକ୍ ବା ଭୁଲ ଲେଖ :

୧. ଦୁଃଖଦାୟକ ଘଟଣା ବା ତଥ୍ୟର ବାସ୍ତବତାକୁ ସତ୍ୟ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରିବାର ଅସଫଳତାକୁ ଅଭିକ୍ଷେପଣ (projection) କୁହାଯାଏ। (ଠିକ/ଭୁଲ)

୨. ରୂପାନ୍ତରୀକରଣ ଯୌନ ପ୍ରବୃତ୍ତିକୁ ଏକ ଗଠନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ପରିଣତ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା। (ଠିକ୍/ଭୁଲ)

୩. କ୍ୟାଟେଲ୍ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ୧୬ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଗୁଣାବଳୀର ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଛନ୍ତି । (ଠିକ୍/ଭୁଲ)

୪. ରୋଜର୍ସ ସ୍ୱ-ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟୟକୁ ବିକଶିତ କରିଛନ୍ତି । (ଠିକ୍/ଭୁଲ)

୫. ମାନବବାଦୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟକୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ତୃତୀୟଶକ୍ତି (third force) ଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଅଭିହିତ କରାଯାଇଛି । (ଠିକ୍/ଭୁଲ)

୧୮.୮ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରକ ସମୂହ (Factors Influencing Personality Development)

ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ତାର ସାମାଜିକ-ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶରେ ହେଇଥାଏ। ଶିଶୁ ଯେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତାକୁ ନେଇ ଜନ୍ମ ନେଇଥାଏ, ତାର ବିକାଶ ବା ଅବକ୍ଷୟ ଶିଶୁର ପରିପକ୍ୱ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ସେ ହାସଲ କରୁଥିବା ଅଭିଜ୍ଞତାଗୁଡିକ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ। ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟା କ୍ରମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୁଣାବଳୀ ଆହରଣ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିପ୍ରକାଶରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭିନ୍ନତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ। ତେଣୁ ଗୋଟିଏପଟେ ଆନୁବଂଶିକ ପ୍ରଭାବ ଓ ଅନ୍ୟପଟେ ବିଭିନ୍ନ

ପରିସ୍ଥିତିରେ ହାସଲ କରିଥିବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅନୁଭୂତିଗୁଡିକ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବେଶରେ ଘଟୁଥିବା ଘଟଣାଗୁଡିକ ତାର ଚିନ୍ତା, ଅନୁଭବ ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

୧. **ଆନୁବଂଶିକ କାରକ** (Genetic factor) : ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ତତ୍ତ୍ୱ ଉଦ୍ଭାବକ ଅନୁବଂଶକୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏକମୁଖୀ ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ରୂପେ ବିଚାର କରିଛନ୍ତି । ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ପରି କେତେକ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି, ଅନ୍ୟମାନେ ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଉପାଦାନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ପାଇଁ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିକୁ ବାଛିଲେ ବା ଅନୁବଂଶ ଓ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରୁ କାହାକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଲେ ଭୁଲ ହେବ । ଅନୁବଂଶିକ ବ୍ୟବହାରବାଦୀଙ୍କ ମତରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ୧୫ରୁ ୫୦ ଭାଗ ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ସୂତ୍ରରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ।

୨. **ଆଦ୍ୟ ଅନୁଭୂତି** (Early experience) : ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାଂଶ ତତ୍ତ୍ୱ ଉଦ୍ଭାବକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶକୁ ଏକ ନିରନ୍ତର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଭାବେ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ଏଥିନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଦ୍ୟ ଅନୁଭୂତିଗୁଡିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ତେବେ, ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ପରିବେଶ ଓ ଅନୁଭୂତିଗୁଡିକର ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଅବଦାନ ରହିଛି ।

୩. **ପ୍ରାଥମିକ ସମୂହ** (Primary groups) : ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନରେ ପରିବାରର ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ଶିଶୁର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଥିବା ସମ୍ପର୍କ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଫ୍ରଏଡଙ୍କ ମତରେ ପ୍ରୌଢାବସ୍ଥାର ଅଧିକାଂଶ ସମସ୍ୟା ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିଶୁପାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ଆବେଗିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳାରୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ । ଆତ୍ମ ପରିଚୟର ଅନୁଭବ ଏବଂ ଯଥାର୍ଥ ମଡେଲର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତାକୁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।

୪. **ସଂସ୍କୃତି** (Culture) : ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂସ୍କୃତିର ସଦସ୍ୟମାନେ ସମାନ ପ୍ରକାରର ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ବିଶ୍ୱାସ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅଂଶୀଦାର ହେଇଥାନ୍ତି । ସେହି ସଂସ୍କୃତିରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ନିଜ ସଂସ୍କୃତିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପୁଅ ଓ ଝିଅମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୁଣାବଳୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଆଶା କରାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ବୃତ୍ତିଗତ ଭୂମିକା ମଧ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ତଥାପି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂସ୍କୃତିର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ସେହି ସଂସ୍କୃତିର ଏକା ପ୍ରକାରର ପ୍ରଭାବ ପଡିନଥାଏ, କାରଣ ସେମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିସର ଓ ଭିନ୍ନ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିପାଳିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅନୁଭୂତି ମାନଥାଏ ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୮.୪

୧. ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ଭାରତୀୟ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଲେଖ ।

୨. ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣର ତିନୋଟି ଶ୍ରେଣୀର ନାମ ଲେଖ ।

୩. ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣର ଦୁଇଟି ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରକ୍ଷେପୀ ପରୀକ୍ଷଣର ନାମ ଲେଖ ।

୪. ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରକଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଲେଖ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରତ୍ୟୟଟି ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।

୨. ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅଧ୍ୟୟନର ଚାରୋଟି ପ୍ରମୁଖ ଆଭିମୁଖ୍ୟ କ'ଣ ?

୩. ସଚେତନ ଓ ପ୍ରାକ୍ ସଚେତନ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଅ ।

୪. ମନୋଲୈଙ୍ଗିକ ବିକାଶର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ ।

୫. ଆବଶ୍ୟକତାର ସ୍ତର କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝ ? ସେଗୁଡ଼ିକର ନାମ ଲେଖ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

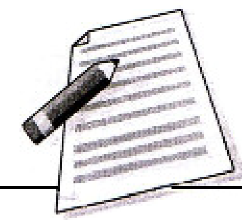
୧୮.୧ ୧. ବରଫଖଣ୍ଡ

୨. ଇଦଂ, ଅହଂ, ପରାହଂ

୩. ଅବ୍ୟକ୍ତ ଅବସ୍ଥା

୧୮.୨

'କ' ସ୍ତମ୍ଭ	'ଖ' ସ୍ତମ୍ଭ
(କ)	(iii)
(ଖ)	(iv)
(ଗ)	(i)
(ଘ)	(v)



(ଙ) (ii)

୧୮.୩ (୧) ଭୁଲ (୨) ଠିକ୍ (୩) ଠିକ୍ (୪) ଭୁଲ (୫) ଠିକ୍

୧୮.୪ (୧) ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ରାଜସିକ, ତାମସିକ

(୨) ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ, ଆତ୍ମ ବିବରଣ, ପ୍ରକ୍ଷେପୀ ପରୀକ୍ଷଣ

(୩) ରୋର୍ଶା, TAT

(୪) ଅନୁବଂଶ, ଆଦ୍ୟ ଅନୁଭୂତି, ପ୍ରାଥମିକ ସମୂହ ସଂସ୍କୃତି ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ସମ୍ପର୍କିତ ସୂଚନା

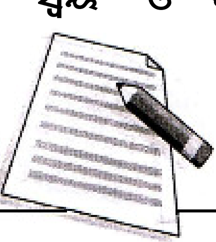
୧. ବିଭାଗ ୧୮.୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୨. ବିଭାଗ ୧୮.୨, ୧୮.୩, ୧୮.୪, ୧୮.୫ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୩. ବିଭାଗ ୧୮.୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୪. ବିଭାଗ ୧୮.୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୫. ବିଭାଗ ୧୮.୫ ଦେଖନ୍ତୁ ।



୧୯

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମୂଲ୍ୟାୟନ
Personality Assessment

ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆପଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅଧ୍ୟୟନର ବିଭିନ୍ନ ତତ୍ତ୍ୱ (theories of personality)ଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିଲେ । ସେଗୁଡିକ ହେଲା ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ, ଶୀଳଗୁଣାତ୍ମକ ବୌଦ୍ଧିକ, ମାନବବାଦୀ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ଭାରତୀୟ ମତବାଦ (ଗୁଣ ଆଧାରିତ) । ଆମେ ଯଦି କୌଣସି ଏକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଆଧାର କରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଦିଗ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବା, ସେଥିନିମନ୍ତେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କୌଶଳମାନ ରହିଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆମେ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାରକାରୀ ଗୁଣ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବା, ଯଥା: ସେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ନା ବର୍ହିମୁଖୀ, ସେଥିନିମନ୍ତେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶୈଳୀମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ସେହିପରି ଆମେ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଚେତନ ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଜାଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିବା, ସେଥିନିମନ୍ତେ ଆମକୁ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣ କୌଶଳଗୁଡିକ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ପଡିବ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟଟିରେ ଆପଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମୂଲ୍ୟାୟନର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢିବା ପରେ ଆପଣ :

- ବିଭିନ୍ନ ମତବାଦ ଆଧାରରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବେ ।

୧୯.୧ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଶୀଳ ଗୁଣଗୁଡିକର ମୂଲ୍ୟାୟନ (Assessing Personality Traits)

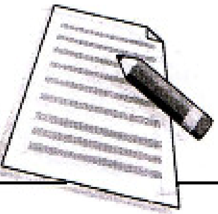
ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଗୁଣ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାର ଦୁଇଟି ପ୍ରମୁଖ ପଦ୍ଧତି ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରା ଯାଇଥାଏ ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମତାମତ, ଅନୁଭବ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ବିଷୟରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ତଥ୍ୟ ଜାଣିବାର ଏକ ସବିଶେଷ ତାଲିକା (personality inventory) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପଦ୍ଧତିରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଗୁଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଦକ୍ଷ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ତାଙ୍କର ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିଷୟରେ ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଧାରଣା ଆଧାରରେ କିମ୍ବା ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ସେ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ମାପକ (rating scale) କୁହାଯାଏ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଶେଷ ତାଲିକାରେ (personality inventory)ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ଥାଏ ଯେଉଁଗୁଡିକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ କିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତାଲିକାରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କେବଳ ଗୋଟିଏ ଗୁଣ ଯେପରିକି ବହିର୍ମୁଖତା-ଅନ୍ତର୍ମୁଖତା (extroversion- introversion)ର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ସମ୍ପର୍କିତ ପ୍ରଶ୍ନ ଥାଏ କିମ୍ବା ଏକ ସମୟରେ ଅନେକ ଗୁଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ମାନ ଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପଚାରିବା ଯେ "ତୁମେ ଯେକୌଣସି ଏକ ସାମାଜିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସବୁବେଳେ ପଛରେ ରୁହ କି ?" ଓ ସେ ଏହାର ଉତ୍ତର 'ହଁ'ରେ ଦିଅନ୍ତି ତେବେ ତାହା ତାଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ପରିଚୟ ଦେଇଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ପରିସର ପାଇଁ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯାଇ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଥାଏ, କେବଳ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ନଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଗୁଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କାରକ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ (16 P-F) ଓ ମିନେସୋଟା ମଲ୍ଟିଫେଜିକ୍ ପରସନାଲିଟି ଇନ୍‌ଭେନ୍‌ଟୋରି (MMPI) ଦୁଇଟି ବିଶେଷ ଜଣାଶୁଣା ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଅଟେ, ଯେଉଁଗୁଡିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶେଷ ଗୁଣ ସମ୍ପର୍କିତ ତଥ୍ୟ ଆହରଣ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଶେଷ ତାଲିକାଗୁଡିକ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କିତ ବିବରଣୀ ଦେଇଥାଏ, ବେଳେବେଳେ ଆମେ ମଧ୍ୟ ଆମ ନିଜର ଗୁଣାବଳୀ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ପକ୍ଷପାତିତା ଦେଖାଇଥାଉ । ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ଅନ୍ୟ ଏକ ପଦ୍ଧତିର ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ମାପକ (rating scale) କୁହାଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇପାରେ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ ଏକ ୭ ଅଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ମାପକ (7 point rating scale) ଦିଆଯାଏ ଯେଉଁଥିରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୁଣର ସ୍ତର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ଅତି ନିମ୍ନ ପାଇଁ ୧-ଅଙ୍କ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି' ଅତି ଉଚ୍ଚ ପାଇଁ ୭-ଅଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ।

ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ମାପକରେ ମୂଲ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ସର୍ତ୍ତ ପୂରଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ : (କ) ସେ ମୂଲ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ମାପକଟିକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ, (ଖ) ସେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ, (ଗ) ସେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ମାପକର ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଚାର ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ଅନୁକୂଳ ବା ପ୍ରତିକୂଳ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ଉଚିତ ।



୧୯.୨ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ମତବାଦ ଅନୁଯାୟୀ ମୂଲ୍ୟାୟନ (Assessment in Psychoanalytic Approach)

ପୂର୍ବ ବିଷୟରେ ଆମେ ଆଲୋଚନା କରିଛେ ଯେ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣ ମତବାଦ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଚେତନ ମନର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ଅଭିପ୍ରାୟଗୁଡିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଚେତନ ସ୍ତର ବିଷୟରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଅବଗତ ନଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ମନୋବିଶ୍ଳେଷକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତୀକର ବ୍ୟବହାର କରି ପରୋକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଚେତନ ମନର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ଅଭିପ୍ରାୟ ଆଦିର ବାଖ୍ୟା କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡିକୁ ପ୍ରକ୍ଷେପୀ କୌଶଳ (Projective Techniques) କୁହାଯାଏ ।

ଏହି ମତବାଦରେ, ଯଦି ମନୋବିଶ୍ଳେଷକ ଜଣକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଚେତନ ମନର ଅବସ୍ଥା ଜାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି ତେବେ ସେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏକାଧିକ ଅର୍ଥବୋଧକ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ଦେଖାଇ ସେଗୁଡିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଏକାଧିକ ଅର୍ଥ ଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡିକ କାଳିଛିଟା ବା ଚିତ୍ର ହୋଇପାରେ, ଯାହାକି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ତାହାକୁ ପଢିବା ବା ସେଥିରେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭବ ଓ ଅବାସ୍ତବ କଳ୍ପନାରୁ କିଛି ଅର୍ଥ ପରିକଳ୍ପନା କରିବା ପାଇଁ ବାଟ ଦେଖାଇଥାଏ । ରୋର୍ଶା ମାପନୀ (The Rorschach Test) ଓ କଥା କୈନ୍ଦ୍ରିକ ସଂପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ (Thematic Apperception Test) (TAT) ଦୁଇଟି ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରକ୍ଷେପୀ ପରୀକ୍ଷଣ ଅଟେ । ପ୍ରଥମଟି କାଳିଛିଟା ଉପରେ ଆଧାରିତ ହେଇଥାଏ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀଟିରେ ମନୁଷ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଚରିତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ଚିତ୍ର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, TAT ପରୀକ୍ଷଣରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡକୁ ମୁହଁକରି ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଏକ ବାଳକର ଚିତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇ ବିଷୟୀକୁ ପିଲାଟି ବିଷୟରେ ବାଖ୍ୟା କରିବାକୁ କୁହାଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଜଣଙ୍କ ଚିତ୍ରଟିକୁ ବାଖ୍ୟା କରିବାକୁ ଯାଇ କହିଥାନ୍ତି ଯେ "ପିଲାଟି ଜୀବନରେ ଏକ ବଡ଼ଧରଣର ସଫଳତା ପାଇବା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କରୁଚି ।" ଏହିପରି ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣଙ୍କ ଚିତ୍ରକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା ସମୟରେ ନିଜର ବଡ କିଛି ହାସଲ କରିବାର ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଉପସ୍ଥାପନ କରିଥାନ୍ତି ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୯.୧

ଉପଯୁକ୍ତ ଶବ୍ଦ ଦ୍ୱାରା ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।

୧. .... ପଦ୍ଧତିରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମ୍ବଳିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେଇଥାନ୍ତି ।

୨. ପୂର୍ବରୁ ଜାଣିଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶେଷ ଗୁଣାବଳୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ .... ମତବାଦ କୁହାଯାଏ ।

୩. .... ପଦ୍ଧତିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତୀକର ବ୍ୟବହାର କରି ପରୋକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଚେତନ ମନର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ଅଭିପ୍ରାୟ ଆଦିର ବାଖ୍ୟା କରାଯାଏ ।

୪. .... ମାପନୀରେ ମନୁଷ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାର ଚିତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣଙ୍କୁ ଚିତ୍ରଟିକୁ ବାଖ୍ୟା କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଥାଏ ।

୧୯.୩ ମାନବବାଦୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟରେ ମୂଲ୍ୟାୟନ (Assessment in Humanistic Perspective)

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ମାନବବାଦୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନରେ ଘଟୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଭବଗୁଡିକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ଆଭିମୁଖ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମୂଲ୍ୟାୟନ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତିର 'ସ୍ୱ' ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଚାର ଓ ବାସ୍ତବିକ ଅନୁଭବକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରତ୍ୟୟର ମୂଲ୍ୟାୟନ ନିମନ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତିର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି । ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଉପାୟ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିଟି କେତେଗୁଡିଏ ବର୍ଣ୍ଣନାତ୍ମକ ଉକ୍ତି ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁଗୁଡିକ ତା ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ସେଗୁଡିକ ବାଛେ ଓ ସେଥିରୁ ତାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ମିଳେ (ଯଥା : "ମୋର ଯଥେଷ୍ଟ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଅଛି", "ମୁଁ ଅନେକ ସମୟରେ ବିଚଳିତ'' "ମୁଁ ଜଣେ ସଙ୍କୋଚ ଓ ପରିଶ୍ରମୀ ଛାତ୍ର'' ଇତ୍ୟାଦି । ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଗରେ ନିଜର ସ୍ୱୟଂକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବାର ଆଗ୍ରହକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ଉପାୟ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱ-ଉନ୍ମୋଚନ ନିମନ୍ତେ ଅତ୍ୟଧିକ ଆଗ୍ରହ ବା ଅତିକମ୍ ଆଗ୍ରହ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅପରିପକ୍ୱ ଆବେଗର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ ।

୧୯.୪ ଗୁଣଭିତ୍ତିକ ମୂଲ୍ୟାୟନ (Assessment of Gunas)

ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧ୍ୟୟନ ନିମନ୍ତେ ଭାରତୀୟ ମତବାଦ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଛେ ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିର ତିନୋଟି ଗୁଣ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ସେଗୁଡିକ ହେଲା ସ୍ୱତଃ (Sattva), ରଜଃ (Rajas) ଓ ତମଃ (Tamas) । ଏହି ତିନୋଟି ଗୁଣକୁ ଆଧାର କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଏହି ତିନୋଟି ଗୁଣରୁ କେଉଁ ଗୁଣଟିର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ତା'ର ଚିନ୍ତନ, କଥା ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରତିପାଦିତ ହେଉଛି ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ସେହିପରି କେଉଁଗୁଣଗୁଡିକ କମ୍ ଓ ସର୍ବାଧିକ କମ୍ ତାହା ମଧ୍ୟ ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚରିତ୍ରରେ ସର୍ବାଧିକ ସତ୍ୟବାଦିତା, ଅନାସକ୍ତି ଓ ପରୋପକାର ଗୁଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ତାଙ୍କୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ବ୍ୟକ୍ତି ରୂପେ ଚିତ୍ରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଚରିତ୍ରରେ କେଉଁ ଗୁଣଟିର ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ରହିଛି ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆମକୁ ଉଭୟ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ତଥା ସର୍ବେକ୍ଷଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିନିମନ୍ତେ କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି, ଯେଉଁଗୁଡିକ କିପରି ଭାବରେ ଗୁଣଗୁଡିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ

କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଥାନ୍ତି ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୯.୨

ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର

(୧) .... ଉପାୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମୂଲ୍ୟାୟନ ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ ଘଟୁଥିବା ଅନୁଭବଗୁଡିକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

(୨) ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଆଗରେ ନିଜର 'ସ୍ୱୟଂ'କୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବାର ଆଗ୍ରହକୁ ବ୍ୟକ୍ତିର .... ମନୋଭାବ କୁହାଯାଏ ।

(୩) ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଗୁଣଭିତ୍ତିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ମତବାଦରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚରିତ୍ରରେ କେଉଁ ଗୁଣଟି .... ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଥାଏ ।

(4) .... ପଦ୍ଧତିଟି ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶେଷ ଗୁଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ମତବାଦରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେବା ସହ ଗୁଣଭିତ୍ତିକ ମତବାଦରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହେଇଥାଏ ।

ଆପଣ କ'ଣ ଶିଖିଲେ

- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମୂଲ୍ୟାୟନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମତବାଦ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୁଝିଥାଉ ।
- ଶୀଳଗୁଣାତ୍ମକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମୂଲ୍ୟାୟନ ପଦ୍ଧତିରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ମାପକ (rating scales) ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଶେଷ ତାଲିକା (personality inventories)ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।
- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମୂଲ୍ୟାୟନ ନିମନ୍ତେ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣତ୍ମକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପ୍ରକ୍ଷେପୀ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କାଳିଛିଟା ଅନେକାର୍ଥବୋଧକ ଚିତ୍ରକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ ।
- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମୂଲ୍ୟାୟନର ମାନବବାଦୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ଦୁନିଆକୁ କିପରି ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ତାହା ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଥାଏ ।
- ଗୁଣଭିତ୍ତିକ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମୂଲ୍ୟାୟନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ତାଲିକା ସହ ବହୁବିଧ ଉପାୟ ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

ନିମ୍ନ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମୂଲ୍ୟାୟନ କିପରି କରାଯାଏ ସଂକ୍ଷେପରେ ଲେଖ ।

୧. ଶୀଳଗୁଣାତ୍ମକ ମତବାଦ ।

୨. ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ମତବାଦ ।

୩. ମାନବବାଦୀ ମତବାଦ ।

୪. ଗୁଣଭିତ୍ତିକ ମତବାଦ ।

୨୦

ମାନସିକ ବିକାର
PSYCHOLOGICAL DISORDERS

ଖୁସି ଅନୁଭବ କରିବା ବା ଆଘାତ ପାଇଲେ କାନ୍ଦିବା ଆଦି ସାଧାରଣ ଆବେଗଗୁଡ଼ିକ ଆମେ ସମସ୍ତେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଆମେ ପରିସ୍ଥିତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଉ ଅର୍ଥାତ୍ ଆମେ ପ୍ରଚଳିତ ସାମାଜିକ ନୀତିନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଆମର ଆବେଗ ଓ ବ୍ୟବହାର ଆଦିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଉ । ମାତ୍ର ଯଦି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରଦର୍ଶନର କୌଣସି କାରଣ ନଥାଇ ମଧ୍ୟ ଯଦି ଜଣେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇପଡେ ଆମେ ତାଙ୍କୁ କିପରି ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ? କାରଣ ଏହାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର କୁହାଯାଇନଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏପରି ବ୍ୟବହାର ବା ଆଚରଣକୁ ମାନସିକ ବିକାର କୁହାଯାଇଥାଏ । ମାତ୍ର ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବନର କୌଣସି ନା କୌଣସି ସମୟରେ ଅସଙ୍ଗତ ବ୍ୟବହାରମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଉ ବା ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରରୁ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଉ । ଏହାର ଅର୍ଥ କ'ଣ ଆମେ ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡିଛେ ? ବୋଧହୁଏ ନା । ତେଣୁ ମାନସିକ ବିକାରର ସଂଜ୍ଞା କ'ଣ ? କେଉଁ କେଉଁ କାରଣରୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ । ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଆମ ମନରେ ଉଠିଥାଏ । ଏହି ଅଧ୍ୟୟଟିରେ ସେସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି ।

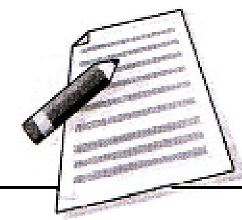
ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢ଼ିବା ପରେ ଆପଣ :

- ମାନସିକ ବିକାରର ଅର୍ଥ ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- କେତେକ ପ୍ରମୁଖ ମାନସିକ ବିକାରଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ;
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ବିକାର ଯେପରିକି ଉତ୍କଣ୍ଠା-ମନୋବିକୃତି, ମାନସିକ କାରଣ ଜନିତ ଶାରୀରିକ ବିକୃତି, ଭାବ ମନୋବିକୃତି, ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ବାତୁଳତା ଆଦିର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ ।

୨୦.୧ ମାନସିକ ବିକାର (Psychological Disorders

ମନୁଷ୍ୟର ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଆଚରଣ ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେ ନିଜର ସାମାଜିକ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ



ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଉପଯୋଜନ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହୁଏ ତାହାକୁ ମାନସିକ ବିକାର କୁହାଯାଏ । ମାନସିକ ବିକାରର ସଂଜ୍ଞା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବାକୁ ଯାଇ ଏହା କୁହାଯାଇଛି ଯେ ମାନସିକ ବିକାରଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରତିରୂପ ବା ମାନସିକ ଲକ୍ଷଣ ଯାହା ଗୁରୁତର ମାନସିକ ଦୁଃଖ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହିତ ଜୀବନର ଏକ ବା ଏକାଧିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଟି ହେଉଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଏ ସେଥିରେ ପ୍ରଚଳିତ ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ମାନଠାରୁ ଗୁରୁତର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦେଖାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଂସ୍କୃତିକ ଓ ସାମାଜିକ ମାନଗୁଡ଼ିକୁ ଏଠାରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରଚଳିତ ପ୍ରଥାଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନ ଅଟେ । କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା ଗୋଟିଏ ସଂସ୍କୃତିରେ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଉପାଦାନ ଭାବରେ ଗୃହୀତ ହୋଇଥାଏ ଅନ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ପାଇଁ ଗୁରୁତର ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଅଟେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ସାଂସ୍କୃତିକ ଓ ସାମାଜିକ ପ୍ରଥାଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନ ଅଟେ । ସେମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀଗୁଡ଼ିକ ସହରାଞ୍ଚଳ ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମନେ ହୋଇଥାଏ ।

କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସାତୋଟି ଉପାଦକ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:-

(i) ଯନ୍ତ୍ରଣା (Suffering) : ନିଜ ଜୀବନରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁଃଖ, ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ନୈରାଶ୍ୟ ଭାବ ଅନୁଭବ କରିବା ।

(ii) କୁ-ସମଯୋଜନ (Maladaptiveness) : ସେମାନେ ଏପରି ଚିନ୍ତା ଓ ବ୍ୟବହାରରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ ନିର୍ବାହ ଅଧିକ କଷ୍ଟକର ହେଇଥାଏ ।

(iii) ଅଯୌକ୍ତିକତା (Irrationality) : ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଉଚିତ୍ ଓ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହେଇଥାନ୍ତି ।

(iv) ପୂର୍ବାନୁମାନ କରି ହେଉନଥିବା ଅବସ୍ଥା (Unpredictability) : ସେମାନେ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଆଚରଣ ଓ ବ୍ୟବହାରଗୁଡ଼ିକର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

(v) ପ୍ରାଞ୍ଜଳତା ଓ ତୀବ୍ରତା (Vividness and Intensity) : ସେମାନଙ୍କର ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତି ଅତିମାତ୍ରାରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସେଗୁଡ଼ିକର ତୀବ୍ରତା ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଅଧିକ ହେଇଥାଏ ।

(vi) ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ଅସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ (Observer Discomfort) : ସେମାନେ ଏପରି ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି ଯାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିରକ୍ତିକର ଓ ଅସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ମନେ ହୋଇଥାଏ ।

(vii) ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିରୁଦ୍ଧାଚରଣ (Violation of moral and ideal standards) : ସେମାନେ ଅଭ୍ୟାସଗତ ଭାବେ ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ପ୍ରଚଳିତ ପ୍ରଥା (norms) ଗୁଡ଼ିକର ବିରୁଦ୍ଧାଚରଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ଆମେ ପୂର୍ବ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକରେ ଆଲୋଚନା କରିଛେ ଯେ ସ୍ୱାଭାବିକତା ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକତାର ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକ ବିଶେଷ ଜଟିଳ ନୁହେଁ। ସେଗୁଡ଼ିକ ଏକ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଭାବେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ରହିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସେସବୁର ଶିକାର ହେଇଥାଉ ।

ବ୍ୟବହାର କେତେ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଚଳିତ ସାମାଜିକ ନିୟମର ବିରୁଦ୍ଧାଚରଣ କରୁଛି, ତାହା ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦିଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସାମାଜିକ ପରିସରରେ ସଠିକ୍ ଉପଯୋଜନ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହେଇଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

୨୦.୨ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର କାରଣ (Causes of Abnormal Behaviour)

ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ବିକାଶରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାରକ (cause) କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ମୁଖ୍ୟ କାରକଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:-

(କ) **ଜୈବିକ କାରକ (Biological Factors)** : ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ବା ମାନସିକ ବିକୃତି ମୂଳରେ କେତେକ ଜୈବିକ କାରକ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଆନୁବଂଶିକ କାରକ, ଗୁଣସୂତ୍ରରେ ଗୋଳମାଳ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥୀର ଅପକ୍ରିୟା, ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ରିୟାପ୍ରଣାଳୀରେ ଅବ୍ୟବସ୍ଥା । ଏସବୁ ମାନସିକ ବିକୃତି ଜନ୍ମାଇଥାନ୍ତି ।

(ଖ) **ମାନସିକ କାରକ (Psychological Factors)** : ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ମାନସିକ କାରକଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନିବା ଓ ମାପିବା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କଷ୍ଟସାଧ ଅଟେ, କାରଣ ସେଗୁଡ଼ିକ ପରୋକ୍ଷ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପୂର୍ବରୁ ଜାଣି ହୋଇନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଜଣେ ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ, ସେ ଦେଖିବେ ଯେ ମାତ୍ରାଧିକ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ବା ଅବଧିକୁ ପ୍ରଶୟ, ଅସଙ୍ଗତ ପୁରସ୍କାର ଓ ଦଣ୍ଡ ପ୍ରଦାନ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଭାବେ କୁସଂଯୋଜିତ ବ୍ୟବହାର ଗଠନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୦.୧

(କ) ଅଯୌକ୍ତିକ ଆଚରଣକୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକତାର ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଗୁଣ ଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

....

୨) ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର କାରଣଗୁଡିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

....

୨୦.୩ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ବିକାର (Types of Disorder)

ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଓ ଏହାର କାରଣଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ କେତେକ ପ୍ରମୁଖ ମାନସିକ ବିକାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । କେତେକ ପ୍ରମୁଖ ମାନସିକ ବିକାର ହେଉଛି :

(୧) ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତି (Anxiety disorder)।

(୨) ଭାବ ମନୋବିକୃତି (Mood disorder)

(୩) ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ମନୋବିକୃତି (Schizophrenic disorder)

(୪) ମାଦକ ପଦାର୍ଥ ସମ୍ପର୍କିତ ମନୋବିକୃତି (Substance related disorders)

୨୦.୩.୧ ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତି (Anxiety Disoder)

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଆମ ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଶିକାର ହେଇଥାଉ, ଯେପରିକି ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ, ପରୀକ୍ଷା ଓ ସାକ୍ଷାତକାରର ଫଳାଫଳ ବାହାରିବା ସମୟରେ ଏବଂ ପ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁରେ ଆମେ ଉତ୍କଣ୍ଠାଗ୍ରସ୍ତ ହେଇଥାଉ। ମାତ୍ର ଆମେ ସେହିସବୁ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଆମର ନିଜସ୍ୱ ଢଙ୍ଗରେ ସହ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରିଥାଉ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉତ୍କଣ୍ଠାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ ନକଲେ ଏହା ମାନସିକ ବିକାରରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ। ଏ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅତ୍ୟଧିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ହେତୁ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ ସେଗୁଡିକ ହେଲା :

- ସାଧାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତି (Generalized Anxiety Disorder (GAD))
- ଆତଙ୍କ ମନୋବିକୃତି (Panic Disorder)
- ଅହେତୁକ ଭୟ (Phobias)
- ମନୋଗ୍ରସ୍ତ-ମନୋବାଧିତା ବିକୃତି (Obsessive-Compulsive Disorder)
- ମାନସିକ କାରଣ ଜନିତ ଶାରୀରିକ ବିକୃତି (Somatoform Disorder)

- ଅଭିଘାତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାନସିକ ଚାପ (Post-Traumatic Stress)

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହିସବୁ ବିକୃତିର ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

(କ) ସାଧାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତି : ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ମନୋବିକୃତି । ଏହି ମନୋବିକୃତିର ଅବାସ୍ତବିକ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । ଏହାର ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ହେଲା ଛାନିଆ ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବା, ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବାହାରିବା, ଥରିବା, ଦୁର୍ଶ୍ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

(ଖ) ଆତଙ୍କ ମନୋବିକୃତି : ତୀବ୍ର ଉତ୍କଣ୍ଠା ସହିତ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ଦୈହିକ ଲକ୍ଷଣ ଯେପରିକି ହୃତ୍‌କମ୍ପନ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ବଢିବା, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସହାୟ ମନେ କରିବା ଆତଙ୍କ ମନୋବିକୃତିରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ତୀବ୍ର ଉତ୍କଣ୍ଠାରୁ ମୁକ୍ତି ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ହଠାତ୍ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏଥିରେ ପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସବୁ ସମୟରେ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ଅବସ୍ଥାରେ ନଥାନ୍ତି ।

(ଗ) ଅହେତୁକ ଭୟ : କୌଣସି ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଜିନିଷ, ବ୍ୟକ୍ତି ଅଥବା ସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ଥିବା ଅଯୌକ୍ତିକ ଭୟକୁ ଅହେତୁକ ଭୟ କୁହାଯାଏ । ଆମମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଏ ପ୍ରକାରର ଭୟର ଶିକାର ହେଇଥାଉ ମାତ୍ର ଏହି ଭୟ ଯେତେବେଳେ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନକୁ ଜଟିଳ ଓ ଦୁର୍ବିସହ କରିଥାଏ ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ ଅହେତୁକ ଭୟ ଜନିତ ମନୋବିକୃତି କୁହାଯାଏ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ମଞ୍ଚ ଉପରେ ଭାଷଣ ଦେଲାବେଳେ ବା ଅଜଣା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଙ୍ଗେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱର ଭାଙ୍ଗିଗଲା ପରି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏହାକୁ ସାମାଜିକ ଅହେତୁକ ଭୟ (Social Phobia) କୁହାଯାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅହେତୁକ ଭୟ ଜନିତ ମନୋବିକୃତି ରହିଛି, ଯେପରିକି ବିରାଡି ଓ ମୂଷା ପ୍ରତି ଭୟ ।

(ଘ) ମନୋଗ୍ରସ୍ତ-ମନୋବାଧ୍ୟତା ବିକୃତି : ମନୋଗ୍ରସ୍ତ (Obsession) ଏକ ଅସୁଖ ଓ ଅବାଞ୍ଛିତ ବିଚାର ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତି ନଚାହୁଁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତା ମନ ଭିତରକୁ ବାରମ୍ବାର ଆସୁଥାଏ । ମନୋବାଧ୍ୟତା (compulsion) ଏପରି ଏକ କ୍ରିୟା ଯାହାକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ଅର୍ଥହୀନ ବା ବ୍ୟର୍ଥକ୍ରିୟା ବୋଲି ଜାଣୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବାରମ୍ବାର କରିବା ପାଇଁ ନିଜ ଭିତରେ ବାଧ୍ୟତା ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋଗ୍ରସ୍ତ ଭାବନା ହିଁ ମନୋବାଧ୍ୟତା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବାଟ କଢାଇଥାଏ ।

(ଙ) ମାନସିକ କାରଣ ଜନିତ ଶାରୀରିକ ବିକୃତି :

ଏହି ବିକୃତି ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ, ଯାହାରକି କୌଣସି ଦୈହିକ ଆଧାର ନଥାଏ,

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଅତ୍ୟଧିକ ହାଲିଆ ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବା, ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହିସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା କ୍ରମାଗତ ଘାରି ହେଉଥାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୦.୨

(୧) ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତି କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଯାଏ ?

....

(୨) ଯେକୌଣସି ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତିର ତାଲିକା କର ।

....

୨୦.୩.୨ ଭାବ ମନୋବିକୃତି (Mood disorder)

ଆବେଗିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ଭାବ ମନୋବିକୃତି କୁହାଯାଏ। ଅତ୍ୟନ୍ତ ତୀବ୍ର ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଆବେଗିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳାଗୁଡ଼ିକୁ ଉଭୟ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ଚିକିତ୍ସା ଜନିତ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏ ପ୍ରକାରର ଅସ୍ୱାଭାବିକତାର ଶିକାର ହେଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଆବେଗରେ ସାଧାରଣତଃ ତିନିପ୍ରକାରର ଭାବମନୋବିକୃତି ବା ଆବେଗିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ସାଧାରଣରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଅବସାଦୀ ମନୋବିକୃତି (Depressive disorder) ଦ୍ୱି-ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ମନୋବିକୃତି (Bi-Polar disorder) ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ମନୋବିକୃତି (Other disorders)। ଭାବ ମନୋବିକୃତିର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଲକ୍ଷଣମାନ ହେଲା ଅସନ୍ତୋଷ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା, କ୍ଷୁଧାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ନିଦ୍ରା ଏବଂ ମନୋକାରକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଗୋଳମାଳ, ଶରୀରର ହଠାତ୍ ଓଜନକ୍ଷୟ, ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପେ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ଅକ୍ଷମତା ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ଚିନ୍ତା । କେତେକ ମନୋବିକୃତିରେ ଆନୁବଂଶିକ କାରକ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଥାଏ। ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ ଜୈବ-ଔଷଧୀୟ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ ।

୨୦.୩.୩. ମାଦକ ପଦାର୍ଥ ସମ୍ପର୍କିତ ମନୋବିକୃତି (Substance related disorders)

ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଗି ରହିଲେ କିମ୍ବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପର ଶିକାର ହେଲେ ସେମାନେ ମଦ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ମଦ ପରି ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ଆମର ଚିନ୍ତା, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସକ୍ରିୟ ରହିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାନ୍ତି । ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତାହା ଆମର ଅଭିପ୍ରେରଣା, ଅଭିନିବେଶ, ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ କ୍ରିୟାତ୍ମକ ସମନ୍ୱୟତାରେ ଅବନତି ଘଟାଇଥାଏ । ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ

ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ ।

ମାଦକ ପଦାର୍ଥ ସମ୍ପର୍କିତ ମନୋବିକୃତି କେବଳ ମଦ୍ୟପାନକୁ ବୁଝାଇ ନଥାଏ ଏହା ମଧ୍ୟ ପାନମସଲା, ଟବାକୋ, ଅଫିମ, ମାରିଜୁଆନା ପରି ପଦାର୍ଥଗୁଡିକ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନିଶାମୁକ୍ତି କରିବାପାଇଁ କେତେକ ଉପଯୋଗୀ ପଦକ୍ଷେପ ରହିଛି, ସେଗୁଡିକ ହେଲା- ● ବିଷମୁକ୍ତି ● ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକୁ ସହଜ କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧର ପ୍ରୟୋଗ ● ବିକର୍ଷକ ପ୍ରଶମନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ● ସାମାଜିକ ସହଯୋଗ ● ମନୋଚିକିତ୍ସା ● ପୁନର୍ବାସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ● ନିବାରଣ ଏବଂ ଅନୁସରଣ ।

୨୦.୩.୪ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ମନୋବିକୃତି (Schizophrenia)

ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ମନୋବିକୃତିକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସର୍ବାଧିକ ଧ୍ୱଂସକାରୀ ମନୋବିକୃତି ରୂପେ ବିଚାର କରାଯାଇଛି । ସଠିକ୍ ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ଗଲେ ଏହାକୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକତାର ଏକ ସମବେତ ଅବସ୍ଥା ରୂପେ ଚିତ୍ରଣ କରାଯାଏ, ଯାହାକି ମୌଳିକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯେପରିକି ମନଯୋଗ, ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷକରଣ, ଚିନ୍ତନ, ଆବେଗ ଓ ବ୍ୟବହାର ଆଦିରେ ବିଭାଜନ ଘଟାଇଥାଏ । ଏହି ବିଭାଜନ ଗୁରୁତର କୁ-ସଂଯୋଜନାର ବାଟ ବଢାଇଥାଏ । ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ମନୋବିକୃତିରେ ପିଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଚାରିପାଖରେ ଘଟୁଥିବା ଘଟଣାଗୁଡିକୁ ସଠିକ୍ ରୂପେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କରିନଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ଅନେକ ସମୟରେ ସେହିସବୁ ପଦାର୍ଥଗୁଡିକୁ ଦେଖିଥାନ୍ତି ବା ଶୁଣିଥାନ୍ତି ଯେଉଁଗୁଡିକ ସେଠାରେ ନଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତା କରିବାର ଢାଞ୍ଚା ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଓ ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଅଟେ ଏବଂ ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସଠିକ୍ ଯୋଗାଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅସଫଳ ହେଇଥାନ୍ତି ।

ନିମ୍ନ ସାରଣୀରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ମନୋବିକୃତିର ଏକ ରୂପରେଖ ପ୍ରଦାନ କରାଗଲା :

	ପ୍ରକାର	ଲକ୍ଷଣ
୧	ପେଶୀ ଅଚଳତା ଜନିତ ଅତି ବାତୁଳତା (catatonic)	ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଯେପରିକି ବାରମ୍ବାର ଏକାପରି ଅବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ବକର ବକର ହେବା ବା ଅନମନୀୟ ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରଦର୍ଶନ ।
୨.	ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ବାତୁଳ (Disorganised)	ବାର୍ତ୍ତାଳାପ, ନିମ୍ନ ବିକଶିତ ଭାବନା
୩.	ସ୍ଥିରଭ୍ରମ ବାତୁଳ (Paranoid)	ଗୋଟିଏ ବା ଅଧିକ ଭାବନା ଗୁଚ୍ଛରେ ମନକୁ ନିବିଷ୍ଟ ରଖିବା
୪.	ଅବିଭେଦିତ ବାତୁଳ undifferentiated	ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଭ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷର ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଏ ଓ ଆବେଗରେ ଅସଂଲଗ୍ନତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।
୫.	ଉଦ୍‌ବୃତ୍ତ ବାତୁଳ (Residual)	ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ଅଭାବ

ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ମନୋବିକୃତିର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ହେଲା-ଚିନ୍ତନ ବିକୃତି, ଭ୍ରାନ୍ତ-ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ, ଅସଙ୍ଗତ ଆବେଗ, ଅସଙ୍ଗତ ବାର୍ତ୍ତାଳାପ, ସାମାଜିକ ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ଓ ଇଚ୍ଛାର ଅଭାବ ।

୨୦.୩.୫ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମନୋବିକୃତି (Personality disorder)

ରାମମୋହନ ଗୋଟିଏ କାରଖାନାରେ କିରାଣୀ ଭାବେ କାମ କରନ୍ତି । ଜଣେ କିରାଣୀ ଭାବେ ତାଙ୍କୁ ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ ସେ ସବୁ ସଫଳତାର ସହ କରିଥାନ୍ତି, ମାତ୍ର ଯେତେବେଳେ ଏପରି ସମୟ ଆସେ ଯେ ତାଙ୍କୁ କିଛି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିଥାଏ ସେ ତାହା କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହେଇଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ସହ ଖୁବ୍ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ଥାଏ, କାରଣ ସେ ଅତି ମାତ୍ରାରେ ଆଜ୍ଞାଧୀନ ମାତ୍ର ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ପଦୋନ୍ନତିର ପ୍ରଶ୍ନଉଠେ ତାଙ୍କର ଉପରିସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀମାନେ ତାଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସନ୍ଦିହାନ ହେଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଏକ ନିର୍ଭରଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର (dependent personality disorder) ଉଦାହରଣ ଅଟେ ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବଦା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ ଏବଂ କୌଣସି ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେବାର କ୍ଷମତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହେଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମନୋବିକୃତି ହେଲା ସମାଜ ବିରୋଧୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିଶୃଙ୍ଖଳା (antisocial personality disorder) ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦାୟିତ୍ୱହୀନ ଏବଂ ସମାଜ ବିରୋଧୀ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଏ, ଯେପରିକି ସମ୍ପତ୍ତି ନଷ୍ଟ କରିବା ଓ ଚୋରି କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମନୋବିକୃତିଗୁଡିକୁ ଚିନ୍ତନ, ଅନୁଭବ ଓ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନର ଏକ କୁସଂଯୋଜିତ ଶୈଳୀ ଭାବରେ ଚିତ୍ରଣ କରାଯାଇଥାଏ ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୦.୩

(୧) ମାଦକ ପଦାର୍ଥ ସମ୍ପର୍କିତ ମନୋବିକୃତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିମନ୍ତେ ଦୁଇଟି ଉପାଦେୟ ପଦକ୍ଷେପ ବିଷୟରେ ଲେଖ ।

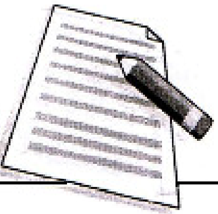
....

(୨) ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ମନୋବିକୃତିର ଦୁଇଟି ଲକ୍ଷଣ ଲେଖ ।

....

ଆପଣ କ'ଣ ଶିଖିଲେ

- ଯେକୌଣସି ବିକୃତି ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକ ସାମାଜିକ ପରିସରରେ ଦକ୍ଷତାର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ ତାହାକୁ ମାନସିକ ବିକୃତି କୁହାଯାଏ ।



- ସେହି ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଚଳିତ ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ ଢାଞ୍ଚାରୁ ଗୁରୁତର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ସାତୋଟି ପ୍ରମୁଖ ଉପାଦକକୁ ମାନଦଣ୍ଡ ରୂପେ ନିଆଯାଇଛି । ସେଗୁଡିକ ହେଲା- ଯନ୍ତ୍ରଣା, କୁ-ସଂଯୋଜନା, ବିରକ୍ତିଭାବ, ବ୍ୟବହାରର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିନହେବା, ପ୍ରାଞ୍ଜଳତା, ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷକ ଆସ୍ୱାଚ୍ଛ୍ୟନ୍ଦ ଓ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିରୁଦ୍ଧାଚରଣ ।

- ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର ଉଭୟ ଜୈବିକ ଓ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ କାରକ ମାନ ରହିଛି ।

- କେତେକ ପ୍ରମୁଖ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରଗୁଡିକ ହେଲା ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତି, ଭାବ ମନୋବିକୃତି, ମାଦକ ପଦାର୍ଥ ସମ୍ପର୍କିତ ମନୋବିକୃତି ଏବଂ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ମନୋବିକୃତି ଇତ୍ୟାଦି ।

- ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତି ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତିଗୁଡିକ ହେଲା : ମାନସିକ କାରଣ ଜନିତ ଶାରୀରିକ ବିକୃତି, ସାଧାରଣ ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତି, ଆତଙ୍କ ମନୋବିକୃତି, ଦୁର୍ଭୀତି ମନୋବିକୃତି, ମନୋଗ୍ରସ୍ତ-ମନୋବାଧ୍ୟତା ବିକୃତି ।

- ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ମନୋବିକୃତି ଏକ ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ ମନୋବିକୃତି ଅଟେ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ମୌଳିକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡିକର ବିଭାଜନକାରୀ ରୂପେ ଚିତ୍ରଣ କରାଯାଇଛି । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ମନୋବିକୃତିଗୁଡିକ ହେଲା ପେଶୀୟ ଅଚଳତା ଜନିତ ଅତି ବାତୁଳତା, ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ବାତୁଳତା, ସ୍ଥିରଭ୍ରମ ବାତୁଳତା, ଅବିଭେଦୀ ବାତୁଳତା ଓ ଉଦ୍‌ବୃତ୍ତ ବାତୁଳତା ।

ମୋଡ୍ୟୁଲ V
ସାମାଜିକ ଓ ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ମନୋବିଜ୍ଞାନ

ପାଠ ୨୧ : ସମୂହର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା

ପାଠ ୨୨ : ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ଓ ପାରସ୍ପରିକ ଆକର୍ଷଣ

ପାଠ ୨୩ : ମନୁଷ୍ୟ-ପରିବେଶ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା

ପାଠ ୨୪ : ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଉପଚାର

ପାଠ ୨୫ : ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନ