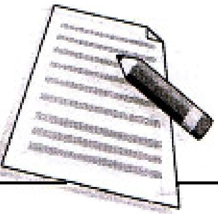


୨୧

ସମୂହର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା
GROUP PROCESSES

ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନ ମୁଖ୍ୟତଃ ବିଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ସମୂହ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଜନ୍ମର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରୁ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ନିମନ୍ତେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଉ । ଆମେ ଆମର ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବାରେ ବିନିଯୋଗ କରିଥାଉ । ଶିଶୁ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରେ, ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଯାଏ ଏବଂ ନିଜର ସାଙ୍ଗସାଥି ଗଠନ କରେ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ସଂଗଠନରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ପରିବାରର ବିଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ସହିତ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ସହ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି-ବିଶେଷଙ୍କ ସହିତ ତାର ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ଅନେକାଂଶରେ ସମୂହର ପ୍ରକାରଭେଦ ଓ କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦିତ ହେଉଛି ତାହା ନିର୍ଭର କରେ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆପଣ ସମୂହର ସ୍ୱରୂପ, ସମୂହ ଗଠନର ପ୍ରଣାଳୀ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ସମୂହର ଉପଯୋଗିତା ଓ ଅପଯୋଗିତା ଆଦି ବିଷୟରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢିବା ପରେ ଆପଣ :

- ସମୂହ ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ;
- ସମୂହର କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକ ବୁଝିପାରିବେ;
- ସମୂହର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ଗୁଣାବଳୀ ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ସମୂହର ବିଭିନ୍ନ ସୋପାନଗୁଡିକ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବେ;
- ସମୂହର ପ୍ରକାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ; ଏବଂ
- ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାରରେ ସମୂହର ପ୍ରଭାବଗୁଡିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ ।

୨୧.୧ ସମୂହର ସ୍ୱରୂପ (The Nature of Group)

ଯେତେବେଳେ ଦୁଇ କିମ୍ବା ତତୋଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାରେ ଏକତ୍ରିତ ହୁଅନ୍ତି, ସେତେବେଳେ

ସମୂହ ଗଠନ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମାବେଶ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସର୍ତ୍ତ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଛାତ୍ରମାନେ ନିଜର ଅଧ୍ୟୟନ କାର୍ଯ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ବାହାରେ ପରସ୍ପର ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ସେହିପରି ଅନ୍ୟମାନେ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ରହୁଥିବାରୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିବାରୁ ସେମାନେ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କରିପାରନ୍ତି । ସେମାନେ ଏକାଠି ଖେଳିପାରନ୍ତି ଏବଂ ସାହଚର୍ଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିପାରନ୍ତି । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂଯୋଗ ବଶତଃ ପରସ୍ପର ନିକଟତର ହୋଇଥାନ୍ତି, ମାତ୍ର ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରସ୍ପର ସହଚର୍ଯ୍ୟ ଉପାଦେୟ ହୋଇଥିବାରୁ ସେମାନେ ସେହି ସମ୍ପର୍କକୁ ଜାରି ରଖିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ସମୂହ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ଯେତେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ସମୂହର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସେତେ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ଓ ଉତ୍ତମ ସମ୍ପର୍କ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୂହର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗଠନଶୈଳୀ ଥାଏ ଏବଂ ସମୂହ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ସଦସ୍ୟମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ସମୂହର ଏକ ଅଂଶ ମନେ କରନ୍ତି । ସମୂହର ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାୟୀ ରହିପାରେ ବା କେତେ ସମୟ ପାଇଁ ରହିପାରେ (ମାସ ବା ବର୍ଷ) । ସମୂହର ଏକ ଗଠନ ପ୍ରଣାଳୀ ଅଛି ଏବଂ ସଦସ୍ୟମାନେ ସମୂହର ଅଂଶବିଶେଷ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ।

ଭୌତିକ ସ୍ତରରେ କୌଣସି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପାଇଁ ସଂଘବଦ୍ଧତାକୁ ସମୂହ କୁହାଯାଇପାରେ । ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀର ଛାତ୍ରମାନଙ୍କର ସମାହାର ଏକ ସଂଗଠନ ଅଟେ । ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟାଙ୍କର କର୍ମଚାରୀମାନେ ଏକ ସଂଗଠନ କରିଥାନ୍ତି । ଏକାଠି ହୋଇ କାଠକାମ କରୁଥିବା ଦୁଇଜଣ ମିସ୍ତ୍ରୀ ଏକ ସଂଗଠନ କରନ୍ତି । ଏକାଠି ହୋଇ ଫୁଟବଲ ଖେଳୁଥିବା ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ଏକ ସଂଗଠନ କରିଥାନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି । ଏହିସବୁ ସମୂହର ଏକ ବାସ୍ତବ ସ୍ଥିତି ଥାଏ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କର ପରସ୍ପର ସହ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଏହି ସମୂହଗୁଡ଼ିକରେ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ପରସ୍ପର ସହ ସିଧାସଳଖ ଓ ଶୀଘ୍ର ଯୋଗାଯୋଗ ସ୍ଥାପନ ସମ୍ଭବ ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟ ହୁଏ ।

ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ନେଇ ସମୂହ ଗଠନ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀର ସବୁ ଶିଖ୍ ପିଲା ମିଶି ଏକ ଦଳଗଠନ କରିବା, ବାମ ହାତରେ ଲେଖୁଥିବା ସବୁ ପିଲା ମିଶି ଆଉ ଏକ ଦଳ ଗଠନ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ଦଳର ସବୁ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଖରେ ଅନ୍ତତଃ ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଥାଏ ଯାହାକି ସଦସ୍ୟ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ନଥାଏ । ଏହି ସମୂହର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କର ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ମୁହାଁମୁହିଁ ସମ୍ପର୍କ ରହିବା ଜରୁରି ନୁହେଁ, ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଜାଣିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ ।

ଏହିପରି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଭାବ ବିନିମୟ କରୁଥିବା ଦୁଇ ବା ତତୋଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସମାବେଶକୁ ସମୂହ କୁହାଯାଏ, ଯେଉଁଥିରେ କି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ଥାଏ । ପରସ୍ପର ଉପରେ ସେମାନେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଏବଂ ସେମାନେ ନିଜକୁ

ସମୂହର ଏକ ଅଂଶ ରୂପେ ବିବେଚନା କରିଥାନ୍ତି ।

ପାରସ୍ପରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ସମୂହର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ । ଏହା ଉଭୟ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଫଳାଫଳ ସମ୍ପର୍କିତ ହୋଇପାରେ । ଆମ୍ଭେ ତିନି ପ୍ରକାରର ପାରସ୍ପରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

(i) ଆଚରଣରେ ପାରସ୍ପରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା (interdependence of behaviour) ବୁଝାଇଥାଏ ଯେ ସମୂହରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ଏବଂ କ୍ରମଶଃ ସମୂହର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

(ii) ଫଳାଫଳ ସମ୍ପର୍କିତ ପାରସ୍ପରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା (interdependence of outcome) ବୁଝାଇଥାଏ ଯେ ସମୂହରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସଫଳତା ତାଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇନଥାଏ । ଏହା ସମୂହର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ରାସ୍ତାରେ ଯାଉଥିବାବେଳେ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟ କେହି ତୁମକୁ ଆଗରୁ ବା ପଛରୁ ଧକ୍କା ଦେଇନାହାନ୍ତି ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ନିରାପଦ । ଏହାକୁ ଭାଗୀଦାର ଭାଗ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବୁଝାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ଘଟଣାର ଫଳାଫଳ କମ୍ ବା ବେଶୀ ଭାବରେ ସମୂହର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଉନ୍ନତିକୁ ସମାନ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

(iii) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ପାରସ୍ପରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା (task interdependence) ବୁଝାଇଥାଏ ଯେ ଯେ ସମୂହର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ନିମନ୍ତେ ସମୂହର ସଦସ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସଠିକ୍ ରୂପେ ପରିଚାଳନା କରିବା ଦରକାର । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଫୁଟବଲ ବା କ୍ରିକେଟ ଖେଳରେ ଜିତିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟର ସଂଯୋଗ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ପରସ୍ପରର ପରିପୂରକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୧.୧

୧. ସମୂହର ସଂଜ୍ଞା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର ।

୨. ସମୂହର ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଟି ଲେଖ ।

୨୧.୨ ସମୂହ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ ? (How Groups Operate ?)

ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ସମୂହ ବା ଗୋଷ୍ଠୀର ଗଠନ କରାଯାଏ ତାହା କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ପ୍ରଚଳିତ ବ୍ୟବହାରକୁ (norms) ଭିତ୍ତିକରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ସମୂହର ସଦସ୍ୟମାନେ

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସର୍ବୋପରି ସମୂହର ସଦସ୍ୟମାନେ ଅତିମାତ୍ରାରେ ଏକୀଭୂତ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ପ୍ରବଣତା (cohesiveness) ଥାଏ କିମ୍ବା ଅଭାବ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ସମୂହରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ବିଷୟରେ ଆମମାନଙ୍କର ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

(କ) ଭୂମିକା (Roles) : ଯେକୌଣସି ଏକ ସମୂହରେ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ନିମନ୍ତେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସଦସ୍ୟଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଜାଣିଥିବେ ଯେ ବିଭିନ୍ନ ସଂଗଠନରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ପରିଚାଳକ, କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ଆଦି ଭୂମିକାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦାୟିତ୍ୱ ନିର୍ବାହ କରିଥାନ୍ତି, ଯାହା ଫଳରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ସହଯୋଗରେ ସମୂହ ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିଥାଏ ।

(ଖ) ମାନ (norms) : ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୂହ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମକୁ ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ନିୟମରୁ ମାନ (norms) ଗଠନ କରାଯାଏ । ସେସବୁ ହୁଏତ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ବା ବାହ୍ୟ ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇ ସମୂହର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କର ବ୍ୟବହାରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ସମୂହର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ଏହି ମାନକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଆଶା କରାଯାଇଥାଏ ।

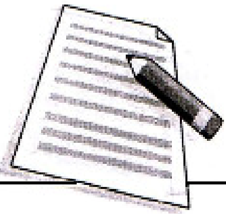
(ଗ) ସ୍ଥିତି (Status) : ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭୂମିକା ସମୂହରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥିତି ବା ପଦ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥିତି ଦିଆଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ସାମର୍ଥ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ । ତେଣୁ ସମୂହରେ ସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କିତ ଭିନ୍ନତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

୨୧.୩ ସମୂହ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାର ସ୍ୱରୂପ (The Nature of Group Process)

ସମୂହର ସ୍ୱରୂପ ଜାଣିବା ପରେ ଲୋକମାନେ କାହିଁକି ସମୂହ ଗଠନ କରନ୍ତି, ସମୂହର ଗଠନ କିପରି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସମୂହର ସଦସ୍ୟ ହେବାର ଅନୁଭୂତି କିପରି ଆଦି ଜାଣିବାର ଆଗ୍ରହ ଆପଣମାନଙ୍କର ହେଉଥିବ । ଚାଲନ୍ତୁ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡିକର ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ସମୂହରେ ଯୋଗଦେବାର କାରଣ : ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ତରରେ ସମୂହରେ ଯୋଗଦେବାର କାରଣ ହେଲା ଯେ ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ କେତେକ ସୁବିଧା ବା ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନେ ଆକାଂକ୍ଷିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ଫୁଟବଲ ଖେଳାଳି ଫୁଟବଲ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ହେବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରିଥାଏ, କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ତାକୁ ଖେଳିବାର ସୁଯୋଗ ମିଳିଥାଏ । ସମୂହ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଚାରୋଟି ଉପାୟରେ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

- ଲୋକମାନେ ସମୂହ ବା ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦସ୍ୟ ଭାବରେ ଯୋଗଦାନ କରିଥାନ୍ତି କାରଣ ଯେଉଁସବୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସେମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ହାସଲ କରିପାରିନଥାନ୍ତି ସେସବୁ ଗୋଷ୍ଠୀର ସହାୟତାରେ



ହାସଲ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆପଣ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦଳରେ ସାମିଲ ହୋଇଥାନ୍ତି କାରଣ ଆପଣଙ୍କର ବନ୍ଧୁ ଓ ଶିକ୍ଷକ ମଧ୍ୟ ସେହି ଦଳର ସଦସ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

- ଆପଣ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦଳର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି କାରଣ ଆପଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ସେହି ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ବଳ ରହିଛି (ଆର୍ଥିକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମ୍ବଳ) ଯାହାକି ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର କାମରେ ଆସିପାରେ ।
- ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣତଃ ତା'ର ସୁରକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସାମିଲ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି ଏକ ସମୂହର ସଦସ୍ୟ ହେଲାପରେ ନିରାପତ୍ତା ପାଇଥାଏ ।
- ସକାରାତ୍ମକ ସାମାଜିକ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସମୂହ ତାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ସକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭବ ହେବା ସହ ସମୂହ ସଦସ୍ୟ ଭାବେ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଆସିଥାଏ ।

ସଂକ୍ଷେପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମୂହ ସହ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରିଥାଏ, କାରଣ ସମୂହ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସମୂହ ପାଖରେ ସମ୍ବଳ ଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିରାପତ୍ତା ପ୍ରଦାନ କରେ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାମାଜିକ ପରିଚୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ସମୂହ ଅନୁଭୂତିର ଫଳାଫଳ : ସଂହତି

ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ଅନେକ ସମୟ ଧରି ଏକାଠି ରହନ୍ତି ଅନେକ ଫଳାଫଳ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସମୂହର ସଦସ୍ୟ ହେବା ପରେ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ମିଳିଥାଏ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଭାରତୀୟ ଭାବେ ବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପଢୁଥିବାରୁ ବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂସ୍ଥାରେ କାମ କରୁଥିବାରୁ ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କରୁ । ତେଣୁ ଏହି ଆତ୍ମସନ୍ତୋଷ ଭାବ ସମୂହର ସଂହତି ଆଡକୁ ଅଗ୍ରସର କରାଇଥାଏ । ଏକ ସଂଯୋଗ ପ୍ରବଣ ସମୂହରେ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସଂହତି ଓ ମତରେ ଐକ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉଚ୍ଚମାନର ହୋଇଥାଏ । ସମୂହ ଗଠନରେ ଏଭଳି ଶକ୍ତି ରହିଛି ଯାହା ତାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମୂହ ସହ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଯୋଗାଇଥାଏ ।

୨୧.୪ ସମୂହ ଗଠନର ସୋପାନ (Stages in Group Formation)

ସମୂହ ଗଠନରେ ଚାରୋଟି ସୋପାନ ରହିଛି । ସେଗୁଡିକ ହେଲା; (କ) ଆଭିମୁଖ୍ୟ (ଖ) କେନ୍ଦ୍ରୀକରଣ, (ଗ) ଧାର୍ଯ୍ୟ ନିୟମ (ଘ) ବୈଧିକରଣ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେହି ସେପାନଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ସୋପାନ ୧-ଆଭିମୁଖ୍ୟ : ସମୂହ ଗଠନର ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହାର ସଦସ୍ୟ ହେବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରଥମେ ସଦସ୍ୟ ହେବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ହେବାକୁ ଥିବା ଲାଭ ଓ କ୍ଷତିର ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ତଥା ସମୂହର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବିଷୟରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ କୌଣସି ଦଳର ସଦସ୍ୟ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ଲାଭ ଓ କ୍ଷତି ପ୍ରତି ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନେ ପରସ୍ପରର ଆଗ୍ରହ, ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଧାରଣା ବା ଜ୍ଞାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ତରରେ ଅନେକ ସମୟ ବିନିଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

ସୋପାନ ୨-କେନ୍ଦ୍ରୀକରଣ (Focus) : ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଦୃଢ଼ ନିଶ୍ଚୟ ହୁଏ ଯେ ସମୂହ ତାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରିବ, ସେ ସମୂହରେ ସାମିଲ ହେବା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀତ କରିଥାଏ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସଦସ୍ୟମାନେ ସମୂହର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ନିଜର ଅବଦାନ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ସମୂହର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ମିଳିବାକୁ ଥିବା ସହଯୋଗର ସମ୍ଭାବନାଗୁଡିକ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ସୋପାନ ୩- ଧାର୍ଯ୍ୟ ନିୟମ (Regulation) : ସମୂହର ସଦସ୍ୟମାନେ ପରସ୍ପର ସହ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସାମାଜିକ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ସମୂହର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମୂହର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଏହାର ନେତୃତ୍ୱ ନିଅନ୍ତି । ସେ ସମୂହ ପାଇଁ ସୁଚିନ୍ତିତ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହ ଯୋଜନାର ରୂପରେଖ ପ୍ରତି ସମସ୍ତ ସଭ୍ୟଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ସେହି ନେତାଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଆଶା କରିଥାନ୍ତି ।

ସୋପାନ ୪- ବୈଧିକରଣ (Formalisation) : ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ତୃତୀୟ ସୋପାନରେ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥିବା ମାନ ଓ ନିୟମଗୁଡିକ ଏକ ଆକାରରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ସମୂହର ସଦସ୍ୟମାନେ ଲିଖିତ ବା ବାଚନିକ ଭାବେ ଏହାକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହାକୁ ମାନିବା ପାଇଁ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକଟ କରି ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୧.୨

୧. ଲୋକମାନେ କାହିଁକି ସମୂହରେ ଯୋଗ ଦେଇଥାନ୍ତି ?

୨. ସମୂହ ଗଠନର ଚାରୋଟି ସୋପାନ ବିଷୟରେ ଲେଖ ।

୨୧.୫ ସମୂହର ପ୍ରକାର (Types of Groups)

ସମୂହକୁ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

(a) ପ୍ରାଥମିକ ସମୂହ (Primary Group)

(b) ଗୌଣ ସମୂହ (Secondary Group)

ପ୍ରାଥମିକ ସମୂହକୁ ଅହ୍ମେ ବହୁତେ ଏକ କ୍ରମିକ, ଆନ୍ତରିକ, ମୁହାଁମୁହିଁ ସଂଯୋଗ ଓ ସହଯୋଗ ରୂପେ ଚିତ୍ରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ପରିବାର ପ୍ରାଥମିକ ସମୂହର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଉଦାହରଣ ଅଟେ, ଯେଉଁଠି ଅତି ଘନିଷ୍ଠ ଭାବେ ମୁହାଁମୁହିଁ ସମ୍ପର୍କ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରାଥମିକ ସମୂହର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କର ବିଧି ସମାନ ଥାଏ । ପ୍ରାଥମିକ ସମୂହ ସମସ୍ତ ସାମାଜିକ ସଂଗଠନର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅଂଶ ଅଟେ । ଏହି ସମୂହଗୁଡିକ ଶିଶୁର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନରେ ଗଭୀର ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାନ୍ତି ।

ଅପରପକ୍ଷେ ଗୌଣ ସମୂହ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଇଚ୍ଛା ଜନିତ ସମୂହ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଏହି ସମୂହର ସଦସ୍ୟମାନେ ନିଜର ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ସଭ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଜଣେ ସମାନ ବୃତ୍ତିର ସଦସ୍ୟ ଏହି ସମୂହର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଯଥା : ଡାକ୍ତର, ଇଞ୍ଜିନିୟର, ଶିକ୍ଷକ, କଳାକାର ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ସମୂହର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୁହାଁମୁହିଁ ସମ୍ପର୍କ ରହିବା ଜରୁରୀ ହୋଇନଥାଏ ଯଦିଓ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସହ ସମ୍ପର୍କ ରହିଥାଏ । ଲୋକମାନେ ନିଜର ସମ୍ମାନ, ସାହଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ ଭଳି ମାନସିକ ଆବଶ୍ୟକତାର ପୂରଣ ନିମନ୍ତେ ଏକ ଗୌଣ ସମୂହର ସଦସ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସମୂହ ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ସେମାନେ ଗୌଣ ସମୂହର ମନୋଭାବଗୁଡିକୁ ଅଗ୍ରହର ସହ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିଥାନ୍ତି ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୧.୩

୧. ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ସମୂହ ବିଷୟରେ ଲେଖ ।

୨. ଗୌଣ ସମୂହର ଏକ ଉଦାହରଣ ଦିଅ ।

୨୧.୬ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ସମୂହର ପ୍ରଭାବ (Effects of Group on Individual's Behaviour)

ସମୂହର ସଦସ୍ୟ ହେବା ଦ୍ୱାରା ସମୂହ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାରକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହିପରି କେତୋଟି ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଭାବେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ (Decision Making) : ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରେ ସେତେବେଳେ ସେ କମ୍ ବିପଦର (risk) ରହୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଯେତେବେଳେ ସମୂହ ସହ ନେବାକୁ ହୋଇଥାଏ ସେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଧିକ ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଭାର

ଗ୍ରହଣ କରିବାର ମନୋଭାବ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ସମୂହ ବ୍ୟକ୍ତି ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟଭାର ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ବିପଦ ହସ୍ତାନ୍ତର (risky shift) ବ୍ୟବହାର ରୂପେ ଆଦୃତ ।

ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଅପେକ୍ଷା ସମୂହ କାହିଁକି ଅଧିକ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ? ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ଏହା ଦାୟିତ୍ୱ ବଣ୍ଟନ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ଏହାଦ୍ୱାରା କୌଣସି ବିଫଳତା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କମ୍ ନିନ୍ଦନୀୟ ହେବାକୁ ପଡିଥାଏ ଏବଂ ସମୂହର ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ବିଫଳତାକୁ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ଦାୟିତ୍ୱ ବଣ୍ଟନ ମଧ୍ୟ ଆଂଶିକ ଭାବେ ଯୋଗାଯୋଗକୁ ପ୍ରବର୍ଦ୍ଧାଇବାର ଫଳାଫଳ ଅଟେ । ଯଦି ସମୂହର ଅଧିକାଂଶ ସଦସ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ବିପଦକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସପକ୍ଷରେ ମତ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ତେବେ ଏଥିନିମନ୍ତେ କରାଯାଉଥିବା ଆଲୋଚନାଗୁଡିକରେ ଏହା ସପକ୍ଷରେ ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।

ସାମାଜିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ (Social Facilitation) : ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତିର ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବକୁ ସାମାଜିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କୁହାଯାଏ । ଆପଣଙ୍କର ନିଜର ବ୍ୟବହାର ମନେ ପକାନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆପଣ ଯେତେବେଳେ ସହଜ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ବା ଭଲ ଭାବରେ ଜାଣିଥିବା କାମଟିଏ କରୁଛନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସମୂହର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ଯେପରିକି ଆପଣଙ୍କର ପିତାମାତା ଓ ଶିକ୍ଷକ ଆପଣଙ୍କ କାମକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ଏବଂ ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଭଲ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଯେତେବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ଅତ୍ୟଧିକ ଜଟିଳ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା କମ୍ ଥାଏ ସେତେବେଳେ ଏହି ସଚେତନତା ଆପଣଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିଥାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୧.୪

୧. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ବିପଦକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ମନୋଭାବ ଠାରୁ ସମୂହରେ ଏହି ମନୋଭାବ କାହିଁକି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ?

୨. ସାମାଜିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଯାଏ ?

ଆପଣ କ'ଣ ଶିଖିଲେ

- ସମମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ସମ ମନୋବୃତ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ନିମନ୍ତେ ସମୂହର ଗଠନ କରାଯାଇଥାଏ ।
- ଏକ ବିଶାଳ ଜନସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ ସମୂହ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ସଂଗଠନ ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ନିଜକୁ ଏହାର ଏକ ଅଂଶ ବୋଲି ବିବେଚନା କରନ୍ତି ।

- ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳତା ସମୂହର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଗୁଣ ଅଟେ । ଏହାର ଅର୍ଥ ଜଣେ ସଦସ୍ୟଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଫଳସ୍ୱରୂପ ଏହା ସମୂହର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ରମରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଲୋକମାନେ ସମୂହରେ ଯୋଗ ଦେଇଥାନ୍ତି, କାରଣ ସମୂହ ଲାଭଦାୟକ ଏବଂ ସମୂହର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖରେ ସମ୍ବଳ ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ଥାଏ ଯାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଭାଗ କରିହେବ ।
- ସଭ୍ୟମାନେ ନିଜକୁ ସମୂହର ଏକ ଅଂଶ ବୋଲି ବିବେଚନା କରି ଗର୍ବ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ସଂହତି କୁହାଯାଏ ।
- ସମୂହ ଗଠନର ଚାରୋଟି ସୋପାନ ଥାଏ, ସେଗୁଡିକ ହେଲା ଆଭିମୁଖ୍ୟ, କେନ୍ଦ୍ରୀକରଣ, ଧାର୍ଯ୍ୟନିୟମ ଓ ବୈଧିକରଣ ।
- ସମୂହକୁ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି : ପ୍ରାଥମିକ ସମୂହ ଓ ଗୌଣ ସମୂହ ।
- ସମୂହ ଗଠନ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ଦୁଇଟି ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ସେଗୁଡିକ ହେଲା– ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ସମୂହର ସଂଜ୍ଞା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର ।

୨. ସମୂହର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଗୁଡିକ ଲେଖ ।

୩. ସମୂହ କ୍ରମବିକାଶର ଚାରୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଲେଖ ।

୪. ଗୋଟିଏ ସମୂହର ଅଂଶବିଶେଷ ହେବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବ୍ୟବହାର କିପରି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ?

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

୨୧.୧

(୧) ଯେତେବେଳେ ଦୁଇ ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି କିଛି ସାଧାରଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ପରସ୍ପର ସହ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିଥାନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଏକ ସମୂହ ଜନ୍ମ ନିଏ ।

(୨) ପାରସ୍ପରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା

୨୧.୨

୧. ଲୋକମାନେ ସମୂହରେ ଯୋଗ ଦେଇଥାନ୍ତି କାରଣ, ସମୂହ

- ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ପାଖରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ବଳ ଥାଏ ।
- ନିରାପତ୍ତା ପ୍ରଦାନ କରେ ।
- ସାମାଜିକ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରାଏ ।

୨. ଆଭିମୁଖ୍ୟ, କେନ୍ଦ୍ରୀକରଣ, ଧାର୍ଯ୍ୟ ନିୟମ ଓ ବୈଧିକରଣ

୨୧.୩

(୧) ପ୍ରାଥମିକ ସମୂହ ଓ ଗୌଣ ସମୂହ

(୨) ଶିକ୍ଷକ ସଂଘ

୨୧.୪

୧. କାରଣ, ସମୂହ ବିଫଳ ହେଲେ, ଅନ୍ୟମାନେ ଦୋଷରେ ଭାଗୀ ହୁଅନ୍ତି ।

୨. ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟର ଫଳାଫଳ ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ, ତାହାକୁ ସାମାଜିକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କୁହାଯାଏ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ସମ୍ପର୍କିତ ସୂଚନା

୧. ବିଭାଗ ୨୧.୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୨. ବିଭାଗ ୨୧.୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୩. ବିଭାଗ ୨୧.୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୪. ବିଭାଗ ୨୧.୬ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୨୨

ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ଓ ପାରସ୍ପରିକ ଆକର୍ଷଣ

PERSON PERCEPTION AND INTERPERSONAL ATTRACTION

ଆମେ ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚନା କରିଛୁ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱ-ସମ୍ପର୍କିତ ସଚେତନତା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଲବ୍ଧି ଅଟେ । ଏକ ନବଜାତ ଶିଶୁ ନିଜକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିନଥାଏ । ଆମର ସ୍ୱ-ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣା ବା ଜ୍ଞାନ ବିଚିତ୍ର ଅଟେ କାରଣ ଆମେ ଆମର ସ୍ୱ-ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସଚେତନ ଥାଉ । ଏ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱ-ସଚେତନତା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି ଅଟେ ।

ଏହା ସାଧାରଣତଃ ସହଜରେ ଅନୁମାନ କରାଯାଇଥାଏ ଯେ ସ୍ୱ-ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣ ନିମନ୍ତେ କେତେକ ସାମାଜିକ ଜ୍ଞାନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ନବଜାତ ଶିଶୁ ନିଜକୁ ନିଜର ପରିବେଶ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ରୂପେ ପୃଥକ କରିପାରିନଥାଏ ଯାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଶିଶୁ ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ସହିତ ଦୃଢ ଭାବରେ ସଂଲଗ୍ନ ଥାଏ । ଏଥିରୁ ଶିଶୁ କ୍ରମଶଃ ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଚେତନତା ହାସଲ କରିଥାଏ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢିଲା ପରେ ଆପଣ :

- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ସାମାଜିକ ପରିବେଶର ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଅବଦାନ ବିଷୟରେ ବୁଝିପାରିବେ;
- ପାରସ୍ପରିକ ଆକର୍ଷଣ ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ; ଏବଂ
- ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ (self-perception) ନିମନ୍ତେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଆମର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିପାରିବେ ।

୨୨.୧ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ (Perception of Others)

ଶୈଶବାସ୍ଥାର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ନିଜର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ସଂରଚନା କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ବୌଦ୍ଧିକ ଓ ଭାଷାଗତ ବିକାଶ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ

କରିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟମାନେ ଏହା ପରିସ୍ଫୁଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଅନୁଯାୟୀ (expectation) ଆମେ ନିଜ ବ୍ୟବହାରରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାଉ । ଭାଷାରେ କିଛି ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ନିଜ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କିଛି ଜ୍ଞାନ ସଂଗଠିତ କରିଥାଏ । ଏହା ଦର୍ଶାଯାଇପାରେ ଯେ "କିଛି ହେଉଛି ମୋର" ଏହି ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା କିମ୍ବା ସ୍ଥିରୀକରଣ ହେଉଛି ଅନ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଠାରୁ ନିଜକୁ କେତେ ପରିମାଣରେ ପୃଥକ ବୋଲି ମାନିନେବା । ପ୍ରାୟ ୩ ବର୍ଷରୁ ପିଲାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଗୁଣାବଳୀର ପରିପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜର ବାସ୍ତବ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ବାହ୍ୟରୂପ, ମତାମତ ଓ ଇଚ୍ଛାର ପ୍ରୟୋଗ (volition) କରିଥାନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମ ପ୍ରତ୍ୟୟ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଭିନ୍ନ ରୂପେ ପ୍ରତିପାଦିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ଦର୍ଶାଯାଇପାରେ ଯେ ଶିଶୁର ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟର ଗଠନ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏକ ସାମାଜିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ଶିଶୁର ସାମାଜିକ ପରିସରରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ତାର ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟ ଗଠନ ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୃଷ୍ଠଭୂମି (contex) ଓ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ (guidance) କରିଥାନ୍ତି, ଯେପରି କି ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ପିତାମାତା ଶିଶୁର ଭଲ କାମ ପାଇଁ ନିନ୍ଦା ବା ପ୍ରଶଂସା କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଶିଶୁକୁ ତା'ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଶିଶୁକୁ ପରିବେଶର ବିଭିନ୍ନ ଘଟଣା ପ୍ରତି ସଚେତନ କରାଇଥାନ୍ତି । ଏସବୁ ପରିସ୍ଥିତି ଶିଶୁକୁ ତାର ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟ ଗଠନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ଶିଶୁ ଆବେଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଶିକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ତେବେ ସ୍ୱୟଂକୁ କେବଳ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଏକ ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା କହିଲେ ଠିକ୍ ହେବ ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ଜଟିଳ ସାମାଜିକ ପରିଣାମ ଯେଉଁଥିରେ ଶିଶୁର ନିଜସ୍ୱ ଅନୁଭବ ସାମିଲ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ୱ-ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକ ଗଠନ କଲାବେଳେ ପିଲାମାନେ ଏହା ମଧ୍ୟ ଜାଣିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ପରିବେଶରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷମାନେ ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୁଣାବଳୀ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ରତା ରହିଛି । ନବଜାତ ଶିଶୁ (infants) ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଆଗ୍ରହୀ ଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଓ ବସ୍ତୁ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ସଚେତନ ଥାନ୍ତି । ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୁଝିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ନିଜକୁ ବୁଝିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ଖୁବ୍ କମ୍ ବୟସରୁ ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଅନୁଭବ, ଚିନ୍ତା ଓ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଆଦି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ସଚେତନ ଥାନ୍ତି ।

ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହି ସଚେତନତାର ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ଯିବା ବୟସରେ

ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମନୋଭାବ ଓ କାର୍ଯ୍ୟର ବିସ୍ତୃତି ତଥା ଜଟିଳ ବିବରଣୀ ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ପିଲାମାନେ ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ନିଜ ନିଜର ସାମାଜିକ ପରିସର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁମାନେ ନିଜର ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମାନସିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟର ଥିବା ସାମଞ୍ଜସ୍ୟକୁ ଜାଣିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

୨୨.୨ ଧାରଣା ଗଠନ (Impression Formation)

ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କୁ ଅନୁଭବ କରିବା ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ଆପଣ ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଭେଟନ୍ତି ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ଏକ ଧାରଣା ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଅଳ୍ପ ସମୟର ସାକ୍ଷାତ ବା ବାର୍ତ୍ତାଳାପ ମଧ୍ୟ ଏଥିନିମନ୍ତେ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅନୁଭବ କରୁ ଆମେ କେବଳ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ତଥ୍ୟକୁ ଯୋଗ କରିନଥାଉ । ବରଂ ଆମେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ଏକତ୍ର ଭାବେ ବିଚାରକୁ ନେଇ ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ମତପୋଷଣ କରିଥାଉ । ତାଙ୍କର ଗୁଣଗୁଡ଼ିକୁ ପୃଥକୀକରଣ କରାଯାଇନଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପର ସହ ସମ୍ପର୍କିତ ହୋଇ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି ।

ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ନିଜସ୍ୱ ଧାରଣା ଗଠନ କରୁ ସେତେବେଳେ ପସନ୍ଦ ଓ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ଉତ୍ସ ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଉ । ସେହିପରି ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ନାକାରାତ୍ମକ ତଥ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉ । ଅସାଧାରଣ ତଥ୍ୟ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଉ । ସର୍ବୋପରି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଆମେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପାଇଥିବା ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାଉ ।

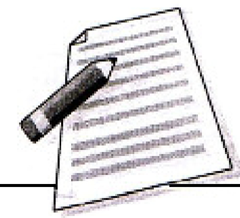
ଏହା ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଉ ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାର ପ୍ରଦର୍ଶିତ ବ୍ୟବହାରଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇଥାଉ । ସେହିପରି ଆମେ ଆମର ପୂର୍ବଗଠିତ ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ଧାରଣା ଗଠନରେ ଉପଯୋଗ କରିଥାଉ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୨.୧

ଠିକ ବା ଭୁଲ ଦର୍ଶାଅ

୧. ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁ ନିଜ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରଭେଦ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇନଥାଏ । ଠିକ/ଭୁଲ

୨. ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିଶୁର ସ୍ୱ-ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ/ଭୁଲ



୩. ବ୍ୟକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧିରେ ତାର ପରିବେଶରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ସଠିକ୍ ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଗଠନ କରିବା ସହ ମଧ୍ୟ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି । ଠିକ୍ /ଭୁଲ

୪. ଧାରଣା ଗଠନ କଲାବେଳେ ଆମେ ଯେଉଁ ଉତ୍ସକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାଉ । ଠିକ /ଭୁଲ

୫. ଖୁବ୍ କମ୍ ବୟସରୁ ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭାବନା ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଠିକ /ଭୁଲ

୨୨.୩ ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ସହ ଆଚରଣ (Dealing with the social Worlds)

ପାରସ୍ପରିକ ଆକର୍ଷଣ (Inter Personal Attraction)

ଆମେ ବାସ କରୁଥିବା ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକୃତ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ବାରମ୍ବାର ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପରସର, ଘର, ବିଦ୍ୟାଳୟ, ବଜାର, ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ଥାନରେ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା (interaction) ସମ୍ପାଦନ କରିଥାଉ । ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ସହ-ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ସମୟରେ ନିଜର ସ୍ୱ-ସତ୍ତାକୁ (self) ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହି ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ଆମ ଜୀବନର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ସମାଜ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ବିଷଦ ଭାବେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଥାନ୍ତି । ଏଠାରେ ଆମେ ଦୁଇଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା-ଆକର୍ଷଣ ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ସମ୍ପର୍କ ।

ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆକର୍ଷଣ ଏକ ସାଧାରଣ ଅନୁଭବ ଅଟେ । ଏହା କେବଳ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥା ପତି-ପତ୍ନୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇନଥାଏ, ଅପରନ୍ତୁ ଏହା ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଓ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥାଉ ଯେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମେ ନିଜ ଭିତରେ ଆକର୍ଷଣ ଅନୁଭବ କରୁ ସେମାନଙ୍କ ଗହଣରେ ରହିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଉ ଓ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ଆକର୍ଷଣ ନଥାଏ ସେମାନଙ୍କୁ ଆମେ ବର୍ଜନ କରିଥାଉ । ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ଏହା ଜାଣିବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ ଥିବେ ଯେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ଆକର୍ଷଣ ଭାବ କିପରି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ କେଉଁ କେଉଁ ଉପାଦାନ ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଆମେ ସେହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

ଶାରୀରିକ ଆକର୍ଷଣ (Psysical Attractiveness)

ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ସୁନ୍ଦର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମେ ଅଧିକ ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଉ । ଆମେ ଅନେକ ସମୟରେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ସମର୍ଥନ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଉ ।

ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଓ ପରିପୂରକତା (Similarity and Complementarity)

ଆମ ସହିତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଆମେ ପସନ୍ଦ କରିଥାଉ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ "Birds of a feather flock together" ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆମ ସହ ମନୋଭାବ ଓ ଧାରଣାର ସମାନତା ଥାଏ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରିଥାଉ ଓ ଭଲ ପାଉ । ପରିପୂରକତା complementarity ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି-ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଭିନ୍ନତା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯଦି ସେମାନେ ପରସ୍ପରର ପରିପୂରକ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ପରସ୍ପର ସହ ଅନ୍ତର୍କ୍ରିୟା କରିବାରେ ଅଧିକ ରୁଚି ରଖିଥାନ୍ତି । ଏହା ଜଣେ ଧନୀ ଓ ଆଉ ଜଣେ ଗରିବ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ଆକର୍ଷଣକୁ ବୁଝାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଆତ୍ମୀୟତା ଓ ନିକଟତ୍ୱ (Familirity and Propinquity)

ନିକଟତ୍ୱ ଅର୍ଥ ପାଖାପାଖି ବା ଅଳ୍ପ ଦୂରତାରେ ରହିବ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଆମେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଭେଟିଥାଉ, ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ବନ୍ଧୁତା ବଢିଥାଏ । ଏଣୁ ନିକଟତା ଓ ଆତ୍ମୀୟତା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ଆକର୍ଷଣ ଭାବକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ବାରମ୍ବାର ପାରସ୍ପରିକ ସଂଯୋଗ ପାରସ୍ପରିକ ଆକର୍ଷଣ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।

ପାରସ୍ପରିକ ଆଗ୍ରହ (Reciprocal Liking)

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ଆମର ପସନ୍ଦ-ନାପସନ୍ଦ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଆମ ପ୍ରତି ଥିବା ଭଲ ପାଇବା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଆମେ ଅନେକ ସମୟରେ ଆମ ପ୍ରତି ନକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବର୍ଜନ କରିଥାଉ ଏବଂ ଆମକୁ ଭଲ ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହେବାକୁ ଚାହୁଁ ।

ଭାବ (Affect)

ଭାବ ଆମର ଅନୁଭବ ଓ ଆବେଗଗୁଡିକରେ ଥିବା ତୀବ୍ରତା ଓ ଦିଗକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଆମର ଅନୁଭବଗୁଡିକ ଅଧିକ ତୀବ୍ର ବା କମ୍ ତୀବ୍ର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ବା ନକାରାତ୍ମକ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ସକାରାତ୍ମକ ବା ନକାରାତ୍ମକ ଭାବ ଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ଆମେ ଯଥାକ୍ରମେ ପସନ୍ଦ ବା ନାପସନ୍ଦ କରୁ । ସେହିପରି

ଯେଉଁମାନେ ସକାରାତ୍ମକ ବା ନକାରାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟ ସହ ଯୁକ୍ତ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଆମର ପସନ୍ଦ ଓ ନାପସନ୍ଦ ମନୋଭାବ ଜାଗ୍ରତ ହୁଏ ।

ସହବନ୍ଧନର ଆବଶ୍ୟକତା (Need for Affiliation)

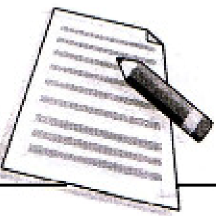
ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅନେକ ସମୟ ବ୍ୟୟ କରିଥାଉ, କାରଣ ସହସମ୍ବନ୍ଧ ଜୀବନରେ ବଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭାବନାର ଉନ୍ନତି ଘଟାଏ । ଏହା ସ୍ଥାୟୀ ସହସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଗୁଣ ବା ଆବଶ୍ୟକତା ଧାରଣାକୁ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଗୁଣାବଳୀ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଉଦ୍ରେକ କରିଥାଏ ।

ସ୍ଥାୟୀ ସମ୍ପର୍କ (Enduring Relationship)

ଆମର ଅନେକ ସମ୍ପର୍କ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ଏଗୁଡିକ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ, ବିବାହ ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇପାରେ । ସମ୍ପର୍କ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଘନିଷ୍ଠତାର ପରିମାଣ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି ବଦ୍ଧତା ଓ ଗୁଣବତ୍ତା ଇତ୍ୟାଦିର ପରିମାଣରେ ଭିନ୍ନତା ଦେଖାଯାଏ ।

ଅନେକ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କକୁ ଏକ ସାମାଜିକ ଚୁକ୍ତି ଭାବେ ବିବେଚନା କରିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁସବୁ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଉପକୃତ ହୋଇଥାଉ ସେହି ସମ୍ପର୍କକୁ ଆମେ ଅଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଥାଉ । ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ନିଜକୁ ଅପାରଗ ମନେ କରୁ ସେଥିନିମନ୍ତେ ପାଉଥିବା ଉପକାରଗୁଡିକୁ ଆମେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କରୁ । ତେବେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସମ୍ପର୍କ ମୂଳରେ ପାରସ୍ପରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତାର ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ପିଲାମାନେ ମା'ମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଅଧିକ ଆନ୍ତରିକତା ପାଇଥାନ୍ତି । ଏହା ନିରାପଦ ଓ ଦୃଢ ହୋଇଥାଏ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ଶିଶୁ ନିଜର ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଯେପରି ଅନୁରକ୍ତି (attachment) ପାଇଥାଏ, ସେହି ଅନୁସାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ତା'ର ଭଲ ପାଇବା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ବା ଅବିଶ୍ୱାସ ତଥା ପରିହାସ କରିବାର ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ମା'ର ସମ୍ପର୍କ ସ୍ପର୍ଶାନୁଭୂତି (tactile), ଚାକ୍ଷୁଷ (visual) ଓ ବାଚନିକ (verbal) ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାର ସଚେତନତା ଓ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ହେତୁ ଶିଶୁର ନିରାପଦ (secure attachment) ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ପିତାମାତା ଓ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ସହିତ ପିଲାମାନଙ୍କର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କର ଢାଞ୍ଚା ତାଙ୍କ ମନରେ ସ୍ନେହ ଓ ଆନ୍ତରିକତାର ଗୁଣବତ୍ତା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ପିତାମାତାଙ୍କର ଭଲ ପାଇବା ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ପିଲାମାନଙ୍କର ଆକର୍ଷଣ ଓ ସଙ୍କୋଚତା ଆଦି ନିରୂପଣ କରିଥାଏ । ଭାରତୀୟ ସମାଜରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଥିବା ଭଲଗୁଣ (virtues) ଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ନିମ୍ନରେ ସୂଚନା ଦିଆଗଲା ।



ବଦାନ୍ୟତା (Charity) : ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, କ୍ଷମା କରିବା ଓ ପିତାମାତାଙ୍କ ପ୍ରତି ସହନଶୀଳ ହେବା

ନ୍ୟାୟ (Justice) : ପିତାମାତାଙ୍କ ପ୍ରତି କୃତଜ୍ଞତାର ସହ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଓ ସେମାନଙ୍କର ଅଧିକାରକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ।

ଚିନ୍ତାଶୀଳତା (Prudence) : ସେମାନଙ୍କର ଉପକାର ନିମନ୍ତେ ବିଚାର ସମ୍ପନ୍ନ ହେବା ।

ଧୈର୍ଯ୍ୟ (Fortitude) : ସେମାନଙ୍କର ଉପକାର ନିମନ୍ତେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା କଷ୍ଟକୁ ସହ୍ୟ କରିବା ।

ଆତ୍ମ ସଂଯମ (Temperance) : ନିନ୍ଦନୀୟ ଆବେଗରୁ ନିଜକୁ ନିବୃତ୍ତ ରଖିବା ଓ ଆତ୍ମସଂଯମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ (Close Friendship)

ନିବିଡ ସମ୍ପର୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ବନ୍ଧୁମାନେ ଅଧିକ ସମୟ ଏକାଠି ବିତାନ୍ତି, ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରସ୍ପର ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ଆବେଗିକ ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି । ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ ପିଲାମାନେ ଯେଉଁସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଉଭୟଙ୍କୁ ଖୁସି ବା ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, ସେପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ଅନୁରକ୍ତି ଶୈଳୀ, ଶିଶୁମାନେ କିପରି ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି ଓ ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ପର୍କର ଗୁଣବତ୍ତାକୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । କିଶୋରାବସ୍ଥା ଓ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରୌଢାବସ୍ଥାରେ ବନ୍ଧୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପର୍କ ଅଧିକ ନିବିଡ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସମ୍ପର୍କ ଗଠନ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି । ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁତ୍ୱକୁ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଉ । ଯେପରିକି ସ୍ୱ-ପ୍ରକଟନ, ଆବେଗିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ, ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଓ ଗ୍ରହଣ କରିବା, ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ହେବା ଓ ପରସ୍ପର ଉପସ୍ଥିତିରେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିବା । ତେବେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ଗଠନ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଏକୁଟିଆପଣର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୨.୨

ସଠିକ୍ ଉତ୍ତରଟି ବାଛି ଲେଖ

୧. ଆମେ କେଉମାନଙ୍କ ସହ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଓ ପାରସ୍ପରିକ ଆକର୍ଷଣ ଅନୁଭବ କରିଥାଉ ?

(କ) ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ମନୋଭାବ ଓ ଆଦର୍ଶ ଆମଠାରୁ ଭିନ୍ନ ।

(ଖ) ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମନୋଭାବ ଓ ଆଦର୍ଶ ଆମ ସହ ସମାନ, ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାଉ ।

(ଗ) ଆମେ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାଉ ।

୨. ଆମେ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିଥାଉ, କାରଣ :

(କ) ଆମେ ସମ୍ପର୍କକୁ ମୂଲ୍ୟ ଦେଉ ।

(ଖ) ପାରସ୍ପରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନର ଏକ ସାଧାରଣ ଦିଗ ଅଟେ ।

(ଗ) ଆମେ ଭଲ ପାଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁ ।

(ଘ) ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ତ କାରଣ ।

ଆପଣ କ'ଣ ଶିଖିଲେ

- ଆତ୍ମ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ଏକ ଜଟିଳ ସାମାଜିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯେଉଁଥିରେ ଶିଶୁର ନିଜସ୍ୱ ଅନୁଭୂତି ଓ ସମାଜ ଉଭୟଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି ।
- ଶିଶୁ ନିଜକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ପୃଥକୀକରଣ କରିବା ଶିକ୍ଷା କରିଥାଏ ଏବଂ ନିଜର ଏକ ନିଜସ୍ୱ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଗଠନ କରିଥାଏ ।
- ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରି ସେମାନଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧାରଣା ଗଠନ କରିଥାଉ ।
- ପାରସ୍ପରିକ ଆକର୍ଷଣ ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଗୁଡିକ ହେଲା, ଶାରୀରିକ ଆକର୍ଷଣ, ଆତ୍ମୀୟତା, ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ।
- ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପିତାମାତା, ଭାଇ-ଭଉଣୀ ଓ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କର ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି ।
- ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ସମ୍ପର୍କ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ଆବେଗିକ ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ଆତ୍ମ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀର ଗୁରୁତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ କର ।

୨. ପାରସ୍ପରିକ ଆକର୍ଷଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଉତ୍ପାଦକଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଲେଖ ।

୩. ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ସମ୍ପର୍କ ଗଠନ ନିମନ୍ତେ କେଉଁ କେଉଁ ଉତ୍ପାଦକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

୨୨.୧

୧. ଠିକ   ୨. ଭୁଲ   ୩. ଠିକ   ୪ ଠିକ   ୫. ଠିକ

୨୨.୨

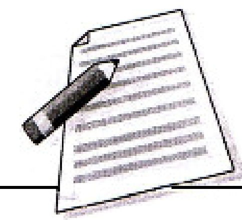
୧. ଖ   ୨.ଘ

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ସମ୍ପର୍କିତ ସୂଚନା

୧. ବିଭାଗ ୨୨.୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୨. ବିଭାଗ ୨୨.୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୩. ବିଭାଗ ୨୨.୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।



୨୩

ମନୁଷ୍ୟ-ପରିବେଶ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା

MAN ENVIRONMENT INTERACTION

ପରିବେଶ ଏକ ବ୍ୟାପକ ଶବ୍ଦ ଅଟେ । ଆମର ସମଗ୍ର ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଯେଉଁସବୁ ଉପାଦାନ ଆମକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ, ସେସବୁର ସମଷ୍ଟିକୃତ ସମାହାରକୁ ପରିବେଶ କୁହାଯାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟ ହିସାବରେ ଆମେ ଆମ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱରେ ଯେଉଁସବୁ ଉପାଦାନ ମନୁଷ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ, ସେସବୁ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିଥାଉ । ଆଜି ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ପରିବେଶ ଗୁଣବତ୍ତାରେ ଅବନତି ସମସ୍ତଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଛି ଏବଂ ପରିବେଶର ବ୍ୟାପକ ଅପବ୍ୟବହାରକୁ ରୋକି ଏହାର ଗୁଣବତ୍ତାର ଉନ୍ନତି କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଜାରି ରହିଛି ।

ପରିବେଶ ସମ୍ପର୍କିତ ଆଲୋଚନା ନିମନ୍ତେ ରାଷ୍ଟ୍ରର ମୁଖ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନେଇ ବ୍ରାଜିଲର ରାଜଧାନୀ ରିଓଡି ଜେନାରିଓ (Rio de Janeiro) ଠାରେ ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱ ଶିଖର ସମ୍ମିଳନୀ ୧୯୯୨ ମସିହାରେ ଆହ୍ୱାନ କରାଯାଇଥିଲା । ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ ଏହାକୁ ୟୁନାଇଟେଡ ନେସନ୍ସ କନ୍‌ଫରେନ୍ସ ଅନ୍ ଇନଭାଇରନ୍‌ମେଣ୍ଟ ଆଣ୍ଡ ଡେଭଲପମେଣ୍ଟ (UNCED) କୁହାଯାଏ । ଏହି ସମ୍ମିଳନୀରେ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ପରିବେଶର ଗୁଣବତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ସମ୍ମିଳନୀ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ଆମ ପରିବେଶର ଗୁଣବତ୍ତା ପ୍ରତି ଥିବା ଉଦ୍‌ବେଗକୁ ପ୍ରତିଫଳିତ କରିଛି । ୧୯୯୨ ମସିହାର ଶିଖର ସମ୍ମିଳନୀ ହିଁ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପରିବେଶ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସ୍ରଷ୍ଟା ଏବଂ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ସମାଜର ସବୁବର୍ଗର ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ପରିବେଶ ସମ୍ପର୍କିତ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରାଯିବାର ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ଏହାଦ୍ୱାରା ଜାରି ରହିଛି । ଯେଉଁ ପରିବେଶରେ ଆମେ ରହୁଛେ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛେ ତାହା ଆମର ଚିନ୍ତା, ଅନୁଭବ ଓ ଆଚରଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଓ ପରିବେଶର ସମ୍ପର୍କ ପରିପୂରକ । ଅର୍ଥାତ୍, ମନୁଷ୍ୟ ପରିବେଶ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟର ଆଚରଣ ଦ୍ୱାରା ପରିବେଶ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ପରିବେଶ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଏହି ପାରିସ୍ପରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅଧ୍ୟୟନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟଟିରେ ଆମେ ମନୁଷ୍ୟ ଓ ପରିବେଶର ପାରସ୍ପରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କିତ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢ଼ିଲା ପରେ ଆପଣ :

- ପରିବେଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;

- ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଓ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ;
- ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବ ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ପରିବେଶ ଉପରେ ମନୁଷ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଆଚରଣର କି ପ୍ରଭାବ ଦର୍ଶାଇପାରିବେ;
- ଆଗାମୀ ଦିନରେ ପରିବେଶ ଉପରେ ଥିବା ସମ୍ଭାବ୍ୟ ବିପଦଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ ।

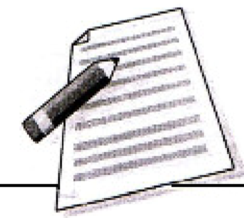
୨୩.୧ ମନୁଷ୍ୟ ପରିବେଶ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା (Man-Environment Interaction)

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣିଛେ ଯେ ଆମର ଭୌତିକ ପରିବେଶ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଓ ପରୋକ୍ଷ ଭାବେ ଆମର ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ଥଣ୍ଡାପାଗ ଅପେକ୍ଷା ଯେତେବେଳେ ଜଳବାୟୁ ଅଧିକ ଗରମ ଓ ଆର୍ଦ୍ର ହୋଇଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ଉଗ୍ର ଓ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହୋଇପଡନ୍ତି । ଆପଣମାନେ ଦୈନିକ ଖବରକାଗଜରେ ପଢ଼ିଥିବେ ଯେ ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ରାସ୍ତା ଦୁର୍ଘଟଣା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ପରିବେଶର ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ପାଦକଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାର ଆଗ୍ରହ ହେତୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଏକ ନୂତନ ବିଭାଗର ବିକାଶ କରାଯାଇଛି । ଏହାକୁ ପରିବେଶ ମନୋବିଜ୍ଞାନ (Environment Psychology) କୁହାଯାଏ ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଏହି ବିଭାଗଟି ଭୌତିକ ପରିବେଶ ଓ ମନୋସାମାଜିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ଅଧ୍ୟୟନ ପ୍ରତି ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ଅଟେ । ଭୌତିକ ପରିବେଶ ଉଭୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟକୃତ ଅଟେ । ଏହି ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ଦୁଇଟି ପ୍ରଣାଳୀରେ ସଂଗଠିତ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ପରିବେଶ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ପରିବେଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହି ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଆମେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପରିବେଶ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନିମ୍ନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପରିବେଶ ସମ୍ପର୍କରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ।

ଭୌତିକ ପରିବେଶ (Physical Environment)

ଏହା ଉଭୟ ଭୌତିକ ସତ୍ୟତା ଓ ଆମ ଚାରିପାଖେ ଥିବା ସାମାଜିକ-ସାଂସ୍କୃତିକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ । ଶବ୍ଦ, ଉତ୍ତାପ, ବାୟୁର ଗୁଣବତ୍ତା ଓ ଜଳ ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁକୁ ନେଇ ଆମର ଭୌତିକ ପରିବେଶ ଗଠିତ ।



ସାମାଜିକ-ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ (Social & Cultural Environment)

ଏହା ଆମର ସାମାଜିକ ସହ ସମ୍ପର୍କ ଓ ଏହାର ଉତ୍ପାଦକ ଯେପରିକି ବିଶ୍ୱାସ, ମନୋଭାବ, ପରମ୍ପରାଗତ ଧାରଣା ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ । ପରିବେଶର ବିଭିନ୍ନ ଭୌତିକ ଓ ଅଭୌତିକ ଉପାଦାନ ଏଥିରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିବେଶ (Psychological Environment)

କୌଣସି ଏକ ପରିବେଶଗତ ସ୍ଥିତିରେ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ଓ ଅନୁଭୂତିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ । କେତେକ ପରିବେଶ ଉଦ୍ଦୀପକ ଏବଂ ଉତ୍ତେଜନାପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିରକ୍ତିକର ଏବଂ ନୀରସ ହୋଇପାରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଭାବ ସାଂଗଠନିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ପରିବେଶ ଏପରି ଏକ ବିଷୟ ଯାହାର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷୟବସ୍ତୁ ସହିତ ରହିଛି ଯେପରିକି ଭୂଗୋଳ, ସ୍ଥପତି ବିଜ୍ଞାନ ଓ ସହରାଞ୍ଚଳ ଯୋଜନା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହା ଏକ ବହୁମୁଖୀ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଅଟେ । ଏହାକୁ ପରିବେଶ ବିଜ୍ଞାନ ରୂପେ ନିରୂପଣ କରାଯାଇଛି ।

ମନୁଷ୍ୟ ଓ ପରିବେଶ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାର ପାଞ୍ଚୋଟି ଉପାଦାନ (component) ରହିଛି । ଏହି ଉପାଦାନଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ନିମ୍ନରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

୧. ଭୌତିକ ପରିବେଶ (Physical Environment) : ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାଦାନକୁ ନେଇ ଗଠିତ, ଯେପରି କି ଜଳବାୟୁ, ପ୍ରାକୃତିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଥିବା ଭୂଭାଗ (terrain), ଉତ୍ତାପ, ବର୍ଷାର ଅନୁପାତ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳର ଉଦ୍ଭିଦ ସମୂହ (flora) ଜୀବଜନ୍ତୁ (fauna) ଇତ୍ୟାଦି ।

୨. ସାମାଜିକ-ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ (Social-cultural Environment) : ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶର ସମସ୍ତ ଦିଗକୁ ନେଇ ଏହା ଗଠିତ, ଯେପରିକି ରୀତିନୀତି, ସାମାଜିକୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ଲୋକାଚାର ପ୍ରଭୃତି । ଏହା ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନର ସମସ୍ତ ଦିଗ ଓ ସେଗୁଡିକର ଉତ୍ପତ୍ତିକୁ ନେଇ ଗଠିତ ।

୩. ପରିବେଶଗତ ଆଭିମୁଖ୍ୟ (Environmental Orientation) : ଏହା ପରିବେଶ ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପରିବେଶକୁ ଭଗବାନ (God) ସଦୃଶ୍ୟ ମାନ୍ୟତା ଦେଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ଏହାର ସମସ୍ତ ଉପାଦାନକୁ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଭକ୍ତିର ସହ ଦେଖିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହାର ସଠିକ୍ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଯତ୍ନଶୀଳ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହାର ଅବକ୍ଷୟ ହେବା ପରି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିନଥାନ୍ତି ।

୪. ପରିବେଶଗତ ବ୍ୟବହାର (Environmental Behaviour) : ଏହା ସାମାଜିକ ସହ ସମ୍ପର୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ନିଜର ପରିବେଶକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପରିବେଶକୁ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜାଗା ରୂପେ ବିଚାର କରିବା, ଯେଉଁଠିକି ବ୍ୟକ୍ତି ପରିବେଶ ସହ ନିଜକୁ ଅଭିନ୍ନ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରିଥାଏ ।

୫. ବ୍ୟବହାରର ଫଳାଫଳ (Products of Behaviour) : ଏହା ଲୋକମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟର ଫଳାଫଳକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଇଥାଏ ଯେପରିକି ଗୃହ, ସହର, ବନ୍ଧ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଇତ୍ୟାଦି ପରିବେଶ ସହିତ ସମ୍ପର୍କର ଏସବୁ ଫଳାଫଳ ବା ଉତ୍ପାଦନ ଅଟେ ।

ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ପରିବେଶର ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ପରିବେଶ ଓ ମନୁଷ୍ୟର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କର ଉପାଦାନଗୁଡିକର ଗୁରୁତ୍ୱ ଚିତ୍ରଣ କରିଅଛି । ଏହା ବୁଝିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ହେଉଛି ପରିବେଶର ଏକ ଅଂଶ ଏବଂ ପରିବେଶ ଅବକ୍ଷୟ ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜ ସହ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବଜଗତର ଧ୍ୱଂସ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ତେଣୁ ପରିବେଶର ଉପଯୁକ୍ତତା ରକ୍ଷା କରିବା ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜର ପ୍ରମୁଖ ଦାୟିତ୍ୱ ଅଟେ । ଏହାର ବିନାଶ ଅର୍ଥ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ବିନାଶ ଅଟେ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୩.୧

ନିମ୍ନ ବାକ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ପଦରେ ପ୍ରକାଶ କର ।

୧) ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିବାରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ନିଜର ପରିବେଶକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ....

୨) ଲୋକଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେପରିକି ଘର, ବିଦ୍ୟାଳୟ, ବନ୍ଧ ନିର୍ମାଣର ଫଳାଫଳ ....

୩) ପରିବେଶ ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ....

୪) ସଂସ୍କୃତିର ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ....

୫) ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶର ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ....

୨୩.୨ ଭୌତିକ ବନାମ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିବେଶ Physical Vs. Psychological Environment

ଭୌତିକ ପରିବେଶ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ବୁଝିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ

ଅଟେ । ବାହାରେ ଥିବା କୋଠାବାଡ଼ି, ବୃକ୍ଷ, ପାହାଡ, ଆଦି ଭୌତିକ ପରିବେଶର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମନୁଷ୍ୟର ସମସ୍ତ ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଓ ଅବସ୍ଥାକୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିବେଶ କୁହାଯାଏ ।

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିବେଶର ଭୌତିକ ପରିବେଶ ସହ ସଂଯୋଗ ଥାଇପାରେ ବା ନଥାଇପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସମୁଦ୍ର କୂଳରେ ବସିଥିବା ବେଳେ ଆପଣ ସେଠାରେ ଜାହାଜ, ଡ଼ଙ୍ଗା, ବୃହତ୍ ସାମୁଦ୍ରିକ ପକ୍ଷୀ, ତରଙ୍ଗମାଳା ଆଦି ଦେଖିବେ (ସେସବୁ ସେଠାର ଭୌତିକ ପରିବେଶ ଅଟେ) । ତେବେ ଆପଣ ସେଠାରେ ବସିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏବଂ ସେସବୁ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ତୁମେ ସେସବୁ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ନଥିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କିଛି ଚିନ୍ତା କରୁଥିବେ । ତେଣୁ ସେଠାକାର ଭୌତିକ ପରିବେଶ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁନାହିଁ । ଏହା ତାର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିବେଶ ଅଟେ ।

ଜର୍ମାନ୍ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ କର୍ଟ ଲେୱିନ୍ (Kurt Lewin) ଭୌତିକ ପରିବେଶ ଓ ମାନସିକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । Lewin ତାଙ୍କର "ଜୀବନ କ୍ଷେତ୍ର" (Life space) ପ୍ରତ୍ୟୟ ମାଧ୍ୟମରେ ମନୁଷ୍ୟ ଓ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କକୁ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିଛନ୍ତି । ଲେୱିନ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ଜୀବନ କ୍ଷେତ୍ର ହିଁ ମନୁଷ୍ୟର ସମସ୍ତ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଯେଉଁସବୁ ମାନସିକ ସତ୍ୟତା ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଚରଣକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରେ ତାହାକୁ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ କ୍ଷେତ୍ର କୁହାଯାଏ । ଏକ ଜୀବନ କ୍ଷେତ୍ର (L)ରେ ପରିବେଶର (E) ସମସ୍ତ ଉପାଦାନ ଥାଏ, ଯାହାକି ମନୁଷ୍ୟର ସମସ୍ତ ଆଚରଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ପରିବେଶ (E) ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର (P) ବାହାରେ ଥିବା ତାହାର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଲେୱିନ୍ ପରିବେଶ (E) ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଏକ ମନୁଷ୍ୟ (P)କୁ ଏକ ଜୀବନ କ୍ଷେତ୍ର ରୂପେ ଧରି ନେଇଛନ୍ତି ।

ଗାଣିତିକ ସୂତ୍ରରେ ଜୀବନ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଏହିପରି ଦର୍ଶାଯାଇପାରିବ

ବ୍ୟବହାର $(B) = f(L) = f(P.\ E.)$

ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ତାର ଜୀବନକ୍ଷେତ୍ର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ଯାହା ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି (P) ଓ ପରିବେଶ (E)କୁ ନେଇ ଗଠିତ ହେଇଥାଏ । ଜୀବନ କ୍ଷେତ୍ରର ପରିବେଶ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷର ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଭୌତିକ ପରିବେଶ ଯାହା ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରିନଥାଏ, ସେଗୁଡିକୁ ଅପରିଚିତ ଉପାଦାନ (Foreign hull) କୁହାଯାଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମୟରେ ଏହି ଅପରିଚିତ ଉପାଦାନ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ଏହି ଘଟଣାରେ ଅପରିଚିତ ଉପାଦାନର କିଛି ଅଂଶ ଯାହା ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ, ତାହା 'E'ର ଅଂଶ ହୁଏ ଏବଂ 'E' ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ଅପରିଚିତ ଉପାଦାନକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ ।

୨୩.୩ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବ (Environmental Effects on Human Behaviour)

ଆମେ ଆଗରୁ ଆଲୋଚନା କରିଛେ ଯେ ପରିବେଶ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ପରିବେଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ପରସ୍ପରର ପରିପୂରକ ଅଟନ୍ତି । ପରିବେଶର ମନୁଷ୍ୟ ଉପରେ ଉଭୟ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଓ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି ।

ମାନବ ସଭ୍ୟତାର ପ୍ରାରମ୍ଭରୁ ମନୁଷ୍ୟ ବନ୍ୟା, ଭୂମିକମ୍ପ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଆସୁଅଛି । ବିଜ୍ଞାନର ଅଭୁତପୂର୍ବ ବିକାଶ ସତ୍ତ୍ୱେ ଆମେ ଏହିସବୁ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇନାହୁଁ । ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସମୟରେ ଯନ୍ତ୍ରପାତିର ଉଦ୍ଭାବନ ଓ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ପରିବେଶ ପ୍ରତି ନୂତନ ବିପଦମାନ ସୃଷ୍ଟି ହେବାରେ ଲାଗିଛି ଯାହାକି ମନୁଷ୍ୟକୃତ ଅଟେ । ଏହି ବିପଦଗୁଡିକ ବାସ୍ତବିକ କ୍ଷତିକାରକ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗଜନକ ଅଟେ । ଲୋକମାନେ ଏହିସବୁ ଉଦ୍‌ବେଗରୁ ପାରିଉଠିବା ଉଚିତ । ପରିବେଶ ଉପରେ ମନୁଷ୍ୟକୃତ ଏହିପରି କ୍ଷତିକାରକ ଚାପଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଦୂଷକ ବା ଦୂଷିତ କରିବା ପଦାର୍ଥ (Pollutants) କୁହାଯାଏ । ସେହିସବୁ ପ୍ରଦୂଷକକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାରିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି – ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ, ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ, ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣ ଓ ଜନବହୁଳତା ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦ୍ୱାରା ମାନବ ସମାଜ ବହୁଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେଇଥାଏ । ସେହିସବୁ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା – ଭୂମିକମ୍ପ, ଅଗ୍ନିଉଦ୍‌ଗୀରଣ, ଝଡ ତୋଫାନ, ଘୂର୍ଣ୍ଣିବାତ୍ୟା, ବନ୍ୟା, ମରୁଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି । ୨୦୦୧ ମସିହାରେ ଲାଟୁର୍ ଏବଂ ଭୁଜ୍‌ର ଭୂମିକମ୍ପ ଏବଂ ୧୯୯୯ରେ ଓଡ଼ିଶାର ମହାବାତ୍ୟା ଦ୍ୱାରା ଯେ କେବଳ ସେହି ଅଞ୍ଚଳର ସମ୍ପତ୍ତି ଓ ଭୌତିକ ପରିବେଶର ଯେ ପ୍ରଭୂତି କ୍ଷତି ହୋଇଥିଲା ତାହା ହିଁ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ସେହି ଅଞ୍ଚଳର ଅଧିବାସୀମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଉପରେ ଦୀର୍ଘ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥିଲା ।

ଅନେକ ମନୁଷ୍ୟକୃତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଘଟିଥାଏ । ୧୯୭୯ ମସିହାରେ Three Mile Islandର ଦୁର୍ଘଟଣା, ୧୯୮୬ ମସିହାରେ ରୁଷିଆର ଚେର୍ଣ୍ଣୋବିଲ୍‌ରେ ଘଟିଥିବା ଆଣବିକ ଦୁର୍ଘଟଣା, ୧୯୮୪ ମସିହାରେ ଭୋପାଳରେ ହୋଇଥିବା ମିଥାଇଲ୍ ସାଇନାଇଡ୍ ଗ୍ୟାସ୍ ଦୁର୍ଘଟଣା ଆଦି ମନୁଷ୍ୟକୃତ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଉଦାହରଣ ଅଟେ । ଏହିସବୁ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ମନୁଷ୍ୟ ସମାଜ ଉପରେ ଏକ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ଭୋପାଳ ଗ୍ୟାସ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ପ୍ରାୟ ୮୦୦୦ ବ୍ୟକ୍ତି ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରିଥିଲେ ଏବଂ ୨,୦୦,୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଶାରୀରିକ ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇଥିଲେ । ଗ୍ୟାସ୍‌ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହଜାର ହଜାର ଲୋକ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ପୀଡିତ ହୋଇଅଛନ୍ତି । କେତେକ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ବର୍ତ୍ତିଥିବା ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତି, ଅପସାରଣ ଲକ୍ଷଣ, ଅବସାଦ, ମାନସିକ ଚାପ, କ୍ରୋଧ ଓ

ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଆଦି ମନୋବିକୃତିର ଶୀକାର ହୋଇଛନ୍ତି ।

୨୩.୪ ପରିବେଶ ଉପରେ ମନୁଷ୍ୟ ଆଚରଣର ପ୍ରଭାବ Effects of Human Behaviour on Environment

ପୂର୍ବରୁ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ ମନୁଷ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମଧ୍ୟ ପରିବେଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ତାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ପରିବେଶକୁ କିଛିକାଂଶରେ ନକାରାତ୍ମକ ଢଙ୍ଗରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ସ୍କୁଟର, ମଟର ସାଇକେଲ, କାର୍, ହେୟାର ସ୍ପ୍ରେ, ରନ୍ଧନ ନିମନ୍ତେ ଜାଳେଣି ଆଦି ପରିବେଶ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଆମେ ଆମର ଛୋଟ ଛୋଟ ଆଚରଣ ଯାହାକି ପରିବେଶ ଉପରେ ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇନଥାଉ । ପରିବେଶ ଉପରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାରର ପ୍ରଭାବ ଅତିନଗଣ୍ୟ ବୋଲି ମନେ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ବାସ କରୁଥିବା କୋଟି କୋଟି ନରନାରୀଙ୍କ ଆଚରଣ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ପରିବେଶକୁ କେବଳ ପ୍ରଭାବିତ ନୁହେଁ ବରଂ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ପ୍ରଭାବ (ଯେପରିକି ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ)ର ଏକ ଦୀର୍ଘ ଓ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି, ଯାହାକି ପରବର୍ତ୍ତୀ ବଂଶଧରଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ ।

ସୌଭାଗ୍ୟବଶତଃ, ପରିବେଶର ପ୍ରଭୂତ କ୍ଷତିସାଧନ ପରେ ମଧ୍ୟ ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିବେଶର ଏହି କ୍ଷତିଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଜନସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଏହିସବୁ ଭୟଙ୍କର ବିପତ୍ତିର ଆକ୍ରମଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଚେଷ୍ଟା ଜାରି ରହିଛି ।

୨୩.୫ ଭବିଷ୍ୟତ ନିମନ୍ତେ ଯୋଜନା (Planning for the Future)

ପୂର୍ବରୁ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ଜାତିସଂଘ ଗୁରୁତ୍ୱର ସହ ଲୋକମାନଙ୍କର ଯେଉଁସବୁ ଆଚରଣ ପରିବେଶ ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ଅଟେ, ସେଗୁଡ଼ିକର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି । ପରିବେଶ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ବଳର ଉତ୍ସ ଯାହାର ଏକ ସୀମିତ ସୀମା ରହିଛି ଏବଂ ଆମେ ଏହିସବୁ ବିଭବର ସୁବିବେଚିତ ବ୍ୟବହାର ଶିକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ବାୟୁ, ଜଳ, ଖାଦ୍ୟ, ଜାଳେଣି ଆଦି ପ୍ରକୃତିର ଉପହାର ଅଟେ ଏବଂ ଆମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସଠିକ୍ ମାତ୍ରାରେ ଉପଯୋଗ କରି ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ଉଚିତ । ଆମେ ଜଳ ଓ ବାୟୁର ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ । ଆମ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ପରିଚାଳନା ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର ନିଷ୍କାସନ ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଜଳ (Water) : ଆମେ ଯେଉଁସବୁ ପ୍ରାକୃତିକ ସମ୍ପଦର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ସେଗୁଡ଼ିକର ପୁନଃପୂରଣ କରୁନାହୁଁ ଏବଂ ଜଳ ସେହିପରି ଏକ ସମ୍ପଦ ଅଟେ । ଆମ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏପରି ୮୦ଟି ରାଷ୍ଟ୍ର ଅଛି ଯେଉଁଠାରେ ଉକ୍ରଟ ଜଳସମସ୍ୟା ରହିଛି, ଯାହାକି ସେଠାରେ କୃଷିକାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଭୟଙ୍କର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଭାରତବର୍ଷ ସେହିପରି ଏକ ଦେଶ ଯେଉଁଠି ଜଳସଙ୍କଟ ଯୋଗୁଁ କୃଷିକାର୍ଯ୍ୟରେ ବିଶେଷ ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଦେଖାଯାଉଛି । କର୍ଣ୍ଣାଟକ ଓ ତାମିଲ୍‌ନାଡୁର ଜଳ ସଙ୍କଟ ଏହାର ଏକ ଉଦାହରଣ ଅଟେ । ବଡ଼ ବଡ଼ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ମଧ୍ୟ ଜଳ ସମସ୍ୟା ଉକ୍ରଟ ଆକାର ଧାରଣ କରିଛି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଖରାଦିନେ ଦିଲ୍ଲୀ ମହାନଗରୀରେ ଜଳର ଉକ୍ରଟ ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଆଖପାଖ ଅଞ୍ଚଳରୁ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ଏଠାକୁ ଆସୁଥିବାରୁ ଦିନକୁ ଦିନ ଏହି ସମସ୍ୟା ଉକ୍ରଟ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ନିମନ୍ତେ ବର୍ଷାଜଳକୁ ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

ବାୟୁ (Air) : ଅତ୍ୟଧିକ ଯାନବାହନ ଚଳାଚଳ ଓ କଳକାରଖାନାରୁ ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ନିର୍ଗମନ ଦ୍ୱାରା ବାୟୁର ଗୁଣବତ୍ତା ବିପରୀତ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଏସବୁ ମାଧ୍ୟମରେ ନିର୍ଗତ ହେଉଥିବା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ଦ୍ୱାରା ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଷାକ୍ତ ବାଷ୍ପର ଉପାଦାନ ଯେପରିକି କାର୍ବନ୍ ମନୋଅକ୍ସାଇଡ୍, ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍ ଅକ୍ସାଇଡ୍, ସଲ୍‌ଫର୍ ଡ଼ାଇଅକ୍‌ସାଇଡ୍ ଆଦିର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ତେଣୁ ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏହି ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ରୋକିବା ନିମନ୍ତେ ଦୃଢ଼ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦିଲ୍ଲୀ ସରକାର ଏକ ଦୃଢ଼ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ସେଠାରେ ସର୍ବସାଧାରଣ ଯାନଗୁଡ଼ିକରେ CNG Gas (କମ୍ପ୍ରେସଡ ନାଚୁରାଲ୍ ଗ୍ୟାସ୍) ବ୍ୟବହାର କରିବା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦିଲ୍ଲୀ ମହାନଗରର ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ବିଶେଷ ଉନ୍ନତି ଅଣାଯାଇପାରିଛି । ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ରୋକିବା ପାଇଁ ଏହିପରି ନୂତନ ପ୍ରକ୍ରିୟାମାନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ।

ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ (Waste Material) : ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମନୁଷ୍ୟକୃତ ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ସର୍ବାଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ଉପାଦାନ ଅଟେ । ମନୁଷ୍ୟର ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ରୂପେ ଓ ଅପରିଷ୍କାର ଜଳରୂପେ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପୌରସଂସ୍ଥା ଓ ନଗର ନିଗମ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଶାସକଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହେଉଥିବା ମଇଳା ପାଣିକୁ ବିଶୋଧନ କରାନଯାଇ ନଦୀରେ ଛଡ଼ାଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଜଳପ୍ରଦୂଷଣ ଏକ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ଧାରଣ କରିଛି ଏବଂ ନଦୀଜଳ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରୁନାହିଁ । ଏହି ନଦୀଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ବର୍ତ୍ତମାନ ଜନସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି ଏବଂ ଅପରିଷ୍କାର ଜଳକୁ ନଦୀରେ ଛଡ଼ାଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ବିଶୋଧନ କରାଯିବା ନିମନ୍ତେ ଗରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି ।

ଏହାଛଡ଼ା ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ପରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା କୁଡ଼କୁଡ଼ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ

ଏକ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହିସବୁ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା (ବିଶେଷତଃ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ମାଟିରେ ମିଶିନଥାଏ ଯେପରିକି ଜରି ଓ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକର ପରିଚାଳନା ଏକ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ଅଟେ । ଆମେ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ବ୍ୟାଗ ଭଳି ସାମଗ୍ରୀର ବ୍ୟବହାର ନକରିବା ଉଚିତ୍ । ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଜନିତ ପ୍ରଦୂଷଣ ପ୍ରଭାବରୁ ସମାଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ପୁନଃବ୍ୟବହାର ପ୍ରକ୍ରିୟା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହାତକୁ ନେବା ଉଚିତ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୩.୨

(୧) ଜଳର ଅଭାବ ଦୂରକରିବା ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ଏକ ଉପଯୋଗୀ ମତାମତ ପ୍ରଦାନ କର ।

(୨) ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ କ'ଣ କରାଯାଇ ପାରିବ ?

(୩) ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ପରିଚାଳନା ନିମନ୍ତେ କେତେକ ଉପଯୋଗୀ ମତାମତ ପ୍ରଦାନ କର ।

ଆପଣ କ'ଣ ଶିଖିଲେ

(୧) ପରିବେଶର ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି ଭାଗ ଅଛି : ଭୌତିକ ପରିବେଶ (ଯେପରିକି ଶବ୍ଦ, ଉତ୍ତାପ, ବାୟୁ, ଜଳ ଇତ୍ୟାଦି) ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିବେଶ (ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବେଶ ସମ୍ପର୍କିତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ଓ ଅନୁଭୂତି)

(୨) ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର, ମନୁଷ୍ୟ ଓ ପରିବେଶର ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାର ପ୍ରତିଫଳନ ଅଟେ ।

(୩) ପରିବେଶର ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଭୂମିକମ୍ପ ଓ ମହାବାତ୍ୟା ପରେ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉ ବା ଭୋପାଳ ଏମ୍.ଆଇ.ସି. ଗ୍ୟାସ ଦୁର୍ଘଟଣା ପରି ମନୁଷ୍ୟକୃତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉ, ସେସବୁ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନକୁ ଗଭୀରଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

(୪) ମନୁଷ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟବହାର ଯେପରିକି ଗାଡ଼ିଚାଳନା, ରନ୍ଧନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆଦି ପରିବେଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

(୫) ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

(୧) ମନୁଷ୍ୟ-ପରିବେଶର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କର ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକ ଆଲୋଚନା କର । ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବ ଆଲୋଚନା କର ।

(୨) ପରିବେଶ ପ୍ରତି ଭବିଷ୍ୟତରେ ସୃଷ୍ଟି ହେବାକୁ ଥିବା ବିପଦଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର । ସେହିସବୁ ବିପଦ ଦୂରକରିବା ନିମନ୍ତେ ଆମେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

୨୩.୧

୧) ପରିବେଶଗତ ବ୍ୟବହାର

୨) ବ୍ୟବହାରର ଫଳାଫଳ

୩) ପରିବେଶଗତ ଆଭିମୁଖ୍ୟ

୪) ସାମାଜିକ-ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ

୫) ଭୌତିକ ପରିବେଶ

୨୩.୨

୧) ବର୍ଷାଜଳ ସଂରକ୍ଷଣ

୨) CNGର ବ୍ୟବହାର

୩) ନିଷ୍କାସନ ପୂର୍ବର ବିଶୁଦ୍ଧିକରଣ ଏବଂ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପାଇଁ ସୂଚନା

(୧) ବିଭାଗ ୨୩.୧ ଓ ୨୩.୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

(୨) ବିଭାଗ ୨୩.୪ ଓ ୨୩.୫ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୨୪

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଉପଚାର
PSYCHOTHERAPY

ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆପଣମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ବିକାର ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଥିଲା । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ବା ମାନସିକ ବିକାରଗୁଡ଼ିକର କାରଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି । ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାରୋଟି ଆଭିମୁଖ୍ୟ (Models) ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା- ଭେଷଜ ପ୍ରଣାଳୀ (Medical) ମନୋଗତ୍ୟାତ୍ମକ (Psychodynamic), ବ୍ୟବହାରିକ (Behavioural) ଏବଂ ମାନବବାଦୀ (Humanistic) ଇତ୍ୟାଦି ।

ଏହି ବିଷୟଟିରେ ମାନସିକ ବିକୃତିର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଭିମୁଖ୍ୟ (approaches) ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମନୋଚିକିତ୍ସା (psychotherapy) କୁହାଯାଏ । ଯେଉଁ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଜଣେ ଶିକ୍ଷଣପ୍ରାପ୍ତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଜଣେ ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ ନିମନ୍ତେ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି, ତାକୁ ମନୋଚିକିତ୍ସା (psychotherapy) କୁହାଯାଏ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନ ଉପରୋକ୍ତ ଆଭିମୁଖ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଉପଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢ଼ିଲା ପରେ ଆପଣ :

- ମନୋଚିକିତ୍ସାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ମନୋଚିକିତ୍ସାର ମୁଖ୍ୟ ଆଭିମୁଖ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ; ଏବଂ
- ମନୋଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆଭିମୁଖ୍ୟର ଉପଯୋଗିତା ଓ ଅପଯୋଗୀତାଗୁଡ଼ିକ ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ ।

୨୪.୧ ଭେଷଜ ପ୍ରଣାଳୀ (Medical Model)

ମେଡ଼ିକାଲ ମଡେଲ ଆଧାରରେ ମାନସିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଶାରୀରିକ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ଅସୁସ୍ଥତା ଅଟେ, ଯାହାକୁ ଔଷଧ ସାହାଯ୍ୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରିବ । ଏହି

ପ୍ରଣାଳୀରେ ଅନୁବଂଶ (genetics) ଏବଂ ସ୍ନାୟବିକ ବିକାରର ପ୍ରଭାବକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଏ । ଭେଷଜ ପ୍ରଣାଳୀ ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀର ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ ତାହାକୁ ଦୈହିକ ଚିକିତ୍ସା (somotic therapy) କୁହାଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ଦୈହିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀଗୁଡିକ ହେଲା ରାସାୟନିକ ଚିକିତ୍ସା (chemotherapy), ବିଦ୍ୟୁତ୍ ନିକ୍ଷେପୀ ଚିକିତ୍ସା (Electro Convulsive Therapy) ଏବଂ ମନୋଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା (psychosurgery) ECT ପଦ୍ଧତିରେ ମାନସିକ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଦୁଇଟି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ତାର ଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଧାରା ପ୍ରବାହିତ କରାଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଐକିକ ଧାରା ECTରେ (unilateral ECT) ରୋଗୀର କପାଳରେ ୧୧୦ ଭୋଲ୍ଟର ପାଖାପାଖି ୨୦୦ ମିଲିଆମ୍ପିଆର ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଧାରା ୦.୫ ସେକେଣ୍ଡରୁ ଚାରି ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରବାହିତ କରାଯାଏ । ECT ଅବସାଦ ମନୋବିକୃତି ଦ୍ୱି-ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ମନୋବିକୃତି (ଉନ୍ମାଦ ଅବସାଦ) (bi-polar disorder) ଓ ବାଧ୍ୟତା ମନୋଗ୍ରସ୍ତି ବିକୃତି (obsessive-compulsive disorder) ଆଦିର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ।

ମନୋଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାରେ (psychosurgery) ମସ୍ତିଷ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କରି ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାର ଅନ୍ତିମ ଉପାୟ ରୂପେ କେବଳ ଗୁରୁତର ମନୋବିକୃତି ଯେପରିକି ଉତ୍ତେଜିତ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ବାତୁଳତା (aggressive schizophrenics) କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ।

ରାସାୟନିକ ଚିକିତ୍ସା ଏକ ସାଧାରଣ ଓ ଦୈହିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ ଯେଉଁଥିରେ ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କୁ ଔଷଧ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ଚିକିତ୍ସାରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନି ପ୍ରକାରର ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଚିତଭ୍ରଂଶୀ ବାତୁଳତା (schizophrenia) ଓ ଉନ୍ମାଦ (mania)ର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ନିଉରୋଲେପଟିକ୍ସ (ନିସ୍ତେଜକ ଓ ବାତୁଳ-ବିରୋଧୀ) (tranquilizers and anti-psychotics) ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ବିଷାଦରୋଧକ (anti depressants) ଅବସାଦ ମନୋବିକୃତି ସହିତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିକୃତ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ବିରୋଧୀ ଔଷଧ (anxiolic drugs) ଔଷଧକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଉଦ୍‌ବେଗଜନିତ ମନୋବିକୃତିର (anxiety) ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୪.୧

ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର-

୧. ଭେଷଜ ପ୍ରଣାଳୀରେ (medical model) ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀର ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ତାହାକୁ .... ଚିକିତ୍ସା କୁହାଯାଏ ।

୨. ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସମୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ତିନୋଟି ଦୈହିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀଗୁଡିକ ହେଲା ...., ... ଓ .... ।

୩. .... ମୁଖ୍ୟତଃ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ବାତୁଳତାର ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ।

୪. ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ମନୋବିକୃତି (depression)ର ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ ....ର ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ।

୫. ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତା ବିରୋଧୀ ଔଷଧକୁ (anxiolic drugs) ମୁଖ୍ୟତଃ .... ବିକୃତି ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

୨୪.୨ ମନୋଗତ୍ୟାତ୍ମକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ (Psychodynomic therapy)

ମନୋଗତ୍ୟାତ୍ମକ ଚିକିତ୍ସା ସିଗମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡଙ୍କର ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଉପରେ ଆଧାରିତ, ଯେଉଁଗୁଡିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ବାଲ୍ୟକାଳର ଆଘାତ ଓ ଅସମାଧିତ ସମସ୍ୟା ତଥା ଆବେଗଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀରେ ମାନସିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ (psychoanalysis)କୁ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ମାନସିକ ବିଶ୍ଳେଷଣର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଚେତନ ମନ ଏବଂ ଅନୁଭୂତି ତଥା କ୍ଲେଶ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ ହୋଇ ମାନସିକ ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା କାରଣଗୁଡିକ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ଏବଂ ରୋଗୀକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଢଙ୍ଗରେ ସେସବୁ ପ୍ରତି ସଚେତନ କରାଇବା । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବେ ନିଜର ସମସ୍ୟାଗୁଡିକ ସହିତ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣ ପଦ୍ଧତିରେ ସର୍ବାଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା କୌଶଳଟିକୁ ମୁକ୍ତ ସହଚାର (free association) କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ ରୋଗୀର ମନକୁ ଆସୁଥିବା ଯେକୌଣସି ଚିନ୍ତା ବା ଭାବନାକୁ ବିନା କାଣ୍ଟଛାଣ୍ଟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଭାବନାଗୁଡିକ ଯେତେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବା ଅସଙ୍ଗତ ହୋଇଥାଉ ନା କାହିଁକି ତାହା ବ୍ୟକ୍ତ କରିବାକୁ ରୋଗୀକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଥାଏ । ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣ ପଦ୍ଧତିର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି କୌଣସି ମାନସିକ ଆତ୍ମରକ୍ଷା କୌଶଳ (defense mechanisms) ବ୍ୟବହାର ନକରି ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟାଗୁଡିକୁ ଅଧିକ ବାସ୍ତବବାଦୀ ଢଙ୍ଗରେ ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀରେ ସମ୍ମୋହନ ଓ ସ୍ୱପ୍ନ ବିଶ୍ଳେଷଣ ପଦ୍ଧତିର ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ।

୨୪.୩ ବ୍ୟବହାରିକ ପଦ୍ଧତି (Behavioural Model)

ଆପଣ ପୂର୍ବ ବିଷୟଗୁଡିକରେ ଜାଣିଥିଲେ ଯେ ମାନସିକ ବିକୃତି ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରଗୁଡିକ

ଦୋଷପୂର୍ଣ୍ଣ ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବିକଶିତ ହେଇଥାଏ । ୱାଟସନ୍ ପ୍ରଥମେ ଧାରଣା ଦେଇଥିଲେ ଯେ ଆତଙ୍କ (phobias) (ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଘଟଣା ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଭୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ) ଭଳି ମନୋବିକୃତି ପ୍ରସୀମନ (conditioning) ଶିକ୍ଷଣ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ବ୍ୟବହାରିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ପ୍ରସୀମନ (classical conditioning) ଶିକ୍ଷଣ ନିୟମ ଉପରେ ଆଧାରିତ ଓ ବ୍ୟବହାର ପରିମାର୍ଜନ କୌଶଳ କ୍ରିୟା-ପ୍ରସୂନ ପ୍ରସୀମନ (operant conditioning) ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ (ଆପଣଙ୍କୁ ଅଧ୍ୟାୟ-୬ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରସୀମନ ଉପରେ କୁହାଯାଇଥିଲା)

ବ୍ୟବହାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଏହା ଆଶା କରାଯାଏ ଯେ ଯଦି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରଗୁଡ଼ିକ ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ପ୍ରସୀମନ ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା ଆହରଣ କରାଯାଏ, ତେବେ ସେହି ଶିକ୍ଷଣ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ତାହାକୁ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରିବ । ବ୍ୟବହାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଆଧାରିତ ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ କୌଶଳ ହେଉଛି- ପ୍ଲାବନ ଚିକିତ୍ସା କୌଶଳ (implosive therapy), ପ୍ଲାବନ (flooding) ଏବଂ କ୍ରମ ବିସଂବେଦୀକରଣ (systematic desensitization) । Implosive therapy ଓ flooding ପଦ୍ଧତି ଅନୁସାରେ ଚିନ୍ତା ବା ଭୟ ଉତ୍ପନ୍ନ କରୁଥିବା ଏକ ଉତ୍ପାଦକ (ଯେପରିକି ସାପ ପ୍ରତି ଭୟ) ଯଦି କୌଣସି ଭୟ ଉତ୍ପନ୍ନ କରୁନଥିବା ସ୍ଥିତିରେ ବାରମ୍ବାର ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଏ ତେବେ ତାହାର ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ଇଂପ୍ଲୋସିଭ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସକ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଭୟ ଉଦ୍ରେକକାରୀ ଉତ୍ପାଦକଗୁଡ଼ିକର ମାନସିକ ପ୍ରତିରୂପର ସାମ୍ନା ନିଜର କକ୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ନିରାପଦ ସ୍ଥିତିରେ କରାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସକ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଭୟ ଜାତ କରୁଥିବା ଘଟଣାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଥାନ୍ତି ବା ସର୍ବାଧିକ ଚିନ୍ତାଜନକ ସ୍ଥିତିର କଳ୍ପନା କରିବା ପାଇଁ ରୋଗୀକୁ କହିଥାନ୍ତି । ଏପରି ବାରମ୍ବାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଭୟ ଉଦ୍ରେକ କରୁଥିବା ଉପାଦାନଟି ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଆଉ ଅଧିକ ଭୟ ଓ ଉତ୍କଣ୍ଠା ସୃଷ୍ଟି କରିନଥାଏ ।

ଫ୍ଲଡିଙ୍ଗ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ରୋଗୀକୁ ଭୟ ବା ଉତ୍କଣ୍ଠା ଉତ୍ପନ୍ନ କରୁଥିବା ପରିସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଉଚ୍ଚ ଜାଗାକୁ ଭୟ କରନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବଡ ଅଟ୍ଟାଳିକାର ଛାତ ଉପରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନଙ୍କର ଭୟ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଏହି ପଦ୍ଧତିଟି ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଇଂପ୍ଲୋସିଭ ପଦ୍ଧତି ଓ ଫ୍ଲଡିଂ ପଦ୍ଧତିର ସୀମିତ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । କ୍ରମ ବିସଂବେଦୀକଣ ପଦ୍ଧତିଟି ଏହି ଦୁଇଟି ପଦ୍ଧତି ଠାରୁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ । ଏହି ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଉଦ୍‌ବେଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ବିଭିନ୍ନ ଦୃଶ୍ୟ ବା ଘଟଣାର ପରିକଳ୍ପନା କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଥାଏ ଏବଂ କ୍ରମଶଃ ସେହି ଉଦ୍‌ବେଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଉଦ୍ଦୀପକଗୁଡ଼ିକର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ

ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଇଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯିଏକି ମୃତବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଭୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥାନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ଏକ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ କଥା ଭାବିବାକୁ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଏହାପରେ ତାଙ୍କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଏ। ଏହାପରେ ତାଙ୍କୁ ଏକ ଶବଦାହ ପଡିଆକୁ ଯିବାପାଇଁ କୁହାଯାଏ । ଏହିପରି ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ତାଙ୍କୁ ଏକ ମୃତବ୍ୟକ୍ତି ବା ଶବର ନିକଟତର ହେବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ ଓ ସେହି ସମୟରେ ବିଶ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଆଲୋଚନାରୁ ଆମେ ଜାଣିଲେ ଯେ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ପ୍ରସୀମନ ଶିକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ। ସେହିପରି ଅନ୍ୟ କେତେକ ପଦ୍ଧତି କ୍ରିୟାପ୍ରସୂନ ପ୍ରସୀମନ ଶିକ୍ଷଣ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ହୋଇଥାଏ । କ୍ରିୟାପ୍ରସ୍ୱନ ପ୍ରସୀମନ ଶିକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତିକୁ ଭିତ୍ତି କରି ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ରହିଛି । ଏହିସବୁ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିଗୁଡିକରେ ତିନୋଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ରହିଥାଏ। ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅବାଞ୍ଛିତ ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥାଏ। ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଯେଉଁସବୁ ଉତ୍ପାଦକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରକୁ ବଳବତ୍ତର ବା ଦୃଢୀଭୂତ କରାଇଥାଏ ତାହାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥାଏ । ଶେଷ ସୋପାନରେ ପରିବେଶର ପୁନଃଗଠନ ଏପରି କରାଯାଇଥାଏ ଯେପରିକି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରଗୁଡିକ ଦୃଢୀଭୂତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ।

ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରଗୁଡିକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଏହି ବ୍ୟବହାର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ପୁରସ୍କାରକୁ ଅପସାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଧାରଣା କରାଯାଏ ଯେ ଉଦ୍ଦୀପକର ଅପସାରଣ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ବ୍ୟବହାର ଏହାଦ୍ୱାରା ପୂର୍ବରୁ ପୁରସ୍କୃତ ହେଉଥିଲା ତାହାର ଦମନ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟ ଏକ ପଦ୍ଧତି ହେଲା, ବ୍ୟକ୍ତି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ମାତ୍ରେ ତାକୁ ଦଣ୍ଡିତ କରିବା । କ୍ରିୟାପ୍ରସୂନ ପ୍ରସୀମନ ଶିକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତିରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପ୍ରଦାନ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ବାଞ୍ଛନୀୟ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଏ ତାର ସନ୍ତୋଷ ବଢାଇବା ପାଇଁ କରାଯାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆମେ ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ପାଠ ପଢିବାକୁ କହିଲେ ତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ସ୍ୱରୂପ ସେ ପାଠପଢି ସାରିବା ପରେ ତାକୁ ତାର ମନପସନ୍ଦ T.V. ସିରିଆଲ ଦେଖିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେବା ଉଚିତ । ପ୍ରତିଥର ପାଠପଢି ସାରିବା ପରେ ତାକୁ ଅନ୍ତତଃ ଏକଘଣ୍ଟା ଏହି ସୁଯୋଗ ଦେବା ଉଚିତ ।

ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସମୟରେ ମନୋଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଏକ ସାମାଜିକ ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଉପଯୋଗ କରାଯାଉଛି। ଏହି ପଦ୍ଧତିଟି ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବ୍ୟବହାରିକ ଓ ବୌଦ୍ଧିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରିଥାଏ। ବୌଦ୍ଧିକ ମତବାଦ ଅନୁସାରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରଗୁଡିକ ବ୍ୟକ୍ତିର "ଅଯୌକ୍ତିକ ବିଶ୍ୱାସ" (irrational beliefs) ବା "ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତନ" ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ। ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତନଗୁଡିକରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପାଇଁ

ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କଳା ବିଲେଇ ରାସ୍ତା ଅତିକ୍ରମ କଲେ ଅଶୁଭ ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ସେହି ପରିସ୍ଥିତିର ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ ଖରାପ ଘଟଣା ସହ କଳା ବିଲେଇର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହିପରି ସେ ତାଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଥାନ୍ତି ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୪.୨

ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।

୧) ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ବହୁଳ ଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାଟିକୁ ମୁକ୍ତ .... ପଦ୍ଧତି କୁହାଯାଏ ।

୨) ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣ ପଦ୍ଧତିର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର .... ମନର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଗୁଡିକ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଯେଉଁ ଉପାଦାନଗୁଡିକ ଦ୍ୱାରା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ।

୩) ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣ ପଦ୍ଧତିର ଅନ୍ୟ ଉପାଦେୟ ପ୍ରଣାଳୀ ହେଲା .... ଓ ....ର ବିଶ୍ଳେଷଣ ।

୪) ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ପ୍ରସୀମନ ନିୟମ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଓ ବ୍ୟବହାରିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ପଦ୍ଧତିକୁ .... କୁହାଯାଏ ।

୫) ବ୍ୟବହାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ତିନୋଟି ପ୍ରଣାଳୀ ହେଉଛି ...., ... ଓ ....

୬) ବ୍ୟବହାର ପରିମାର୍ଜନ ପ୍ରଣାଳୀଟି .... ପ୍ରସୀମନ ପଦ୍ଧତି ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ।

୨୪.୪ ମାନବବାଦୀ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି (Humanistic Psychotherapy)

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ମାନବବାଦୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ମୌଳିକ ଭାବରେ ଲୋକମାନେ ଭଲ ଏବଂ ସେମାନେ ଏକ ଉନ୍ନତ ଓ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ମାନର ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ସହ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ନିଜର ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରିଥାନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଠାରୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର, କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଏକ ସ୍ୱାଧୀନ ଇଚ୍ଛାଥାଏ ଏବଂ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟଥାଏ । ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟଗୁଡିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକତା ଆତ୍ମ-ଉପଲବ୍ଧିର ମୌଳିକ

ଅଭିପ୍ରେରଣା ଅଟେ ।

ମାନବବାଦୀ ମତବାଦ ଅନୁସାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଇଚ୍ଛା ଓ ବିକାଶକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । ଆମ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଲୋକମାନେ ଆମକୁ ଆମର ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜ ନିଜର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଅନୁସାରେ ଆମ ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି ଆମ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଲୋକମାନେ ଆମକୁ ସର୍ତ୍ତବିହୀନ ଶ୍ରଦ୍ଧା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ତେବେ ଆମେ ଯାହା ହୋଇଛେ ଏବଂ ଆମେ ଯାହା ହେବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛେ ଏ ଦୁଇଟି ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ କମ୍ ତାରତମ୍ୟ ରୁହନ୍ତା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡିକ ଅଧିକ ସୁସଙ୍ଗତ ହୋଇଥାନ୍ତା ।

ମାନବବାଦୀ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଲା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପଇଁ ଏପରି ଏକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଯାହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପ୍ରକୃତ ମନୋଭାବ ଓ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡିକ ଜାଣିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବ । ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିପାରିବେ ଓ ନିଜର ଆନ୍ତରିକ ସ୍ୱ-ସତ୍ତା ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ହେବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ ଅଧିକ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିଥାଏ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

ନିମ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଲେଖ ।

୧) ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣ ପଦ୍ଧତିର (psychoanalysis) ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ପ୍ରଣାଳୀଗୁଡିକ ଲେଖ ।

୨) ଇଂପ୍ଲୋସିଭ ଚିକିତ୍ସା, ଫ୍ଳୁଡିଙ୍ଗ ଓ କ୍ରମ ବିସଂବେଦୀକରଣ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟଗୁଡିକ ଲେଖ ।

୩) ଦୈହିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ରାସାୟନିକ ଚିକିତ୍ସା, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିକ୍ଷେପୀ ଚିକିତ୍ସା ଓ ମନୋଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଆଲୋଚନା କର ।

୪) ମାନବବାଦୀ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ମୂଳ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ବିଷୟରେ ଲେଖ ।

ଆପଣ କ'ଣ ଶିଖିଲେ

- ମାନସିକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ ଭେଷଜ ପଦ୍ଧତି ମୁଖ୍ୟତଃ ଔଷଧ ଓ ସମୟେ ସମୟେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତ ଓ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରେ ।

- ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣ ଏକ ମନୋଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଯାହା ବ୍ୟକ୍ତିର ବାଲ୍ୟକାଳର ମାନସିକ ଆଘାତ ଓ ଅସମାଧିତ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଅନ୍ତଃଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରାପ୍ତ କରି ତାକୁ ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଚେତନ ସ୍ତରରେ ଅବଗତ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ବ୍ୟବହାରିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ ପ୍ରସୀମନ ଓ କ୍ରିୟାପ୍ରସୂନ ପ୍ରସୀମନ ନିୟମ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ।
- ମାନବବାଦୀ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଇଚ୍ଛା ଓ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଅବଗତ କରାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ବାସ୍ତବତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

୨୪.୧

୧. ଦୈହିକ   ୨. ରାସାୟନିକ ଚିକିତ୍ସ, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବିକ୍ଷେପୀ ଚିକିତ୍ସା, ମନୋଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା

୩. ନିଉରୋଲେପ୍ଟକ୍ସ   ୪. ବିଷାଦରୋଧକ   ୫. ଉଦ୍‌ବେଗଜନିତ

୨୪.୨

୧. ସହଚାର   ୨. ଅଚେତନ   ୩. ସମ୍ମୋହନ, ସ୍ୱପ୍ନ

୪. ଇମ୍ପ୍ଲୋସିଭ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି

୫. ଇମ୍ପ୍ଲୋସିଭ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି, ଫ୍ଲଡ଼ିଙ୍ଗ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି, କ୍ରମ ବିସଂବେଦୀକରଣ

୬. କ୍ରିୟା-ପ୍ରସୂନ

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପାଇଁ ସୂଚନା

୧. ବିଭାଗ ୨୪.୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୨. ବିଭାଗ ୨୪.୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୩. ବିଭାଗ ୨୪.୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୪. ବିଭାଗ ୨୪.୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୨୫

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନ
HEALTH PSYCHOLOGY

ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ସୁସ୍ଥ ନୁହଁନ୍ତି ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅସୁସ୍ଥ କହିଥାଉ । ସେମାନେ ଭଲଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରିନଥାନ୍ତି ଓ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବାକୁ ଅକ୍ଷମ ହେଇଥାନ୍ତି । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ସମାଜର ଏକ ଉପଯୋଗୀ ସଦସ୍ୟ ହେବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଓ ସକ୍ରିୟ ମନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁସ୍ଥତା ନିମନ୍ତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭିନ୍ନ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ଏଥି ସହିତ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ । ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଶେଷ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି ଯେ ଆମର ଜୀବନଶୈଳୀ ବା ଆମର ଚିନ୍ତନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ଆଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଆମେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ (ଯେପରି ଧୂମ୍ରପାନ) ଦ୍ୱାରା ଦୂର କରିପାରିବା । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟଟି ଆପଣମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ ଓ ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଷୟଗୁଡିକ ବୁଝିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢିଲା ପରେ ଆପଣ :

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥତା ସମ୍ପର୍କିତ ପ୍ରତ୍ୟୟଗୁଡିକ ବୁଝିପାରିବେ;
- କେଉଁ କେଉଁ ବ୍ୟବହାର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ହେଇଥାଏ ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ;
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ହାନିକାରକ ଉତ୍ପାଦକଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା କରିପାରିବେ;
- ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥତା ନିମନ୍ତେ କିପରି ଜୀବନଶୈଳୀର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ତାହା ସହିତ ପରିଚିତ ହେଇପାରିବେ;

- ନିଜକୁ ଠିକ୍ ଦିଗରେ ପରିଚାଳନା କରିବା ତଥା ଉତ୍ତମ ଉପଯୋଜନ କରିବା ସହ ଅନାବଶ୍ୟକ ଯୌନକ୍ରିୟା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୁଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ଦୂର କରିହେବ ତାହା ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ନିରାପଦ ଓ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୌନସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିପାରିବେ;
- ବିଭିନ୍ନ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଯୌନରୋଗ ଯେପରିକି RTI, STD HIV/AIDS ଆଦି କିପରି ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନକ୍ରିୟା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେଇଥାଏ ତାର ତାଲିକା କରିପାରିବେ ।

୨୫.୧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥତା ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣା (Concept of Health and Well Being)

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କହିଲେ ଉଭୟ ଶାରିରୀକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । କେବଳ ଶରୀରକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ରଖିବା ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଲକ୍ଷଣ ନୁହେଁ । ଏହା ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଅବସ୍ଥା । ଏହା ଶରୀରକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ ରଖିବା ସହ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉନ୍ନତି ସାଧନ କରିବା ସହ ସଠିକ୍ ରୂପେ ଉପଯୋଜନ କରିବା କ୍ଷମତାକୁ ମଧ୍ୟ ବୁଝାଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ରହିଛି । ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପୃଥିବୀରେ ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତା ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ଜଟିଳ ଆହ୍ୱାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛି ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହେଉଛି । ଏକପକ୍ଷରେ ମନୁଷ୍ୟର ବାହ୍ୟ ପରିବେଶରେ ଦୃତ ପରିବର୍ତ୍ତନମାନ ଘଟିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହା ନାନାବିଧ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଚାପର ସୁପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା (ଯେପରିକି ପରିବାର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମାଜିକ ସଂସ୍ଥାରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା) ଏବଂ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଓ ଉପଭୋଗ ଚାହିଦାର ଅତ୍ୟଧିକ ବୃଦ୍ଧି, ହତାଶା, ଏକୁଟିଆ ପଣ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ସହଯୋଗର ଅଭାବକୁ ବୃଦ୍ଧି କରୁଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦିନକୁ ଦିନ ମନୋଶାରୀରିକ ବିକୃତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହିସବୁ ଘଟଣାବଳୀର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଦର୍ଶାଉଛି ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥତା ହିଁ ନକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି ।

ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସମୟର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ଚାପର ଶୀକାର ହେଉଛନ୍ତି । ମାନସିକ ଚାପକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟର ଏକ ନିରବ ହତ୍ୟାକାରୀ (silent killer) ଭାବେ ପରିଗଣିତ କରାଯାଉଛି । ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ଏହାର ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ବାସ୍ତବିକତା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୟ ଓ ବାଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ଏବଂ ତା ଦ୍ୱାରା ତାର ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ, ସେହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାପ (Stress) କୁହାଯାଏ । ପରିବେଶର ଯେଉଁସବୁ ଘଟଣା ବା ଉତ୍ପାଦକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚାପଉଦ୍ରେକକାରୀ (stressors) କୁହାଯାଏ । ଚାପ ଉଦ୍ରେକକାରୀ

ଉପାଦାନଗୁଡିକର ତାଲିକା ଖୁବ୍ ଲମ୍ବା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଚାରୋଟି ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

- ଜୀବନରେ ଚାପଉଦ୍ରେକକାରୀ ଘଟଣା (stressful life events) (ଯେପରିକି ବିବାହ ବିଚ୍ଛେଦ, ଅବସର ଗ୍ରହଣ, ଗର୍ଭଧାରଣ, ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ, ବେକାରି ଇତ୍ୟାଦି) ।
- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ଅସୁବିଧା ବା କଷ୍ଟ (hassles of every day life) (ଯେପରିକି ଦୋକାନରୁ ଜିନିଷ କିଣିବା, ଏକାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରତିଶ୍ରୁତି, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଯିବା ଆସିବାରେ ଅସୁବିଧାଜନକ ପରିସ୍ଥିତି)
- କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଚାପ (work related stress) (କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକରୁଥିବା ଉତ୍ପାଦକଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଭୂମିକା, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର କାର୍ଯ୍ୟ ପରିସର, ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ)
- ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣା (catastrophic events like disaster)

ମାନସିକ ଚାପ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଉପାଦାନ ଅଟେ, ମାତ୍ର ଏହାର ପ୍ରଭାବର ମାତ୍ରା ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱଭାବ ଓ ପରିବେଶ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜସ୍ୱ ସ୍ୱଭାବ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟନ୍ତି, ଯେପରିକି ଆଶାବାଦିତା, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଭାବନା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଧାରଣା, ଆବେଗିକ ଅବସ୍ଥା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଯାହା ମାନସିକ ଚାପକୁ ବଢାଇବାରେ ବା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୫.୧

୧. ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଉତ୍ତମ ଜୀବନଯାପନ ଦିଗରେ ବାଧାସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଉପାଦାନଗୁଡିକର ନାମ ଲେଖ ।

୨. ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ତିନୋଟି ଲେଖାଏଁ ଉଦାହରଣ ଦିଅ-

(କ) ଜୀବନରେ ଘଟୁଥିବା ଚାପ ଉଦ୍ରେକକାରୀ ଘଟଣା

(ଖ) ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ଅସୁବିଧା

(ଗ) କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଚାପ

ଭାରତୀୟ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ସୁସ୍ଥତା ବ୍ୟକ୍ତିର ଏକ ଅବସ୍ଥାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଏହା

ଏକ ସ୍ୱ-ସଚେତନ ଅବସ୍ଥା ଯାହାକୁ କି ସୁସ୍ଥ କୁହାଯାଏ । ଆୟୁର୍ବେଦ ବା ଜୀବନ ବିଜ୍ଞାନରେ ସାଧାରଣତଃ ସମତାରକ୍ଷା ବା ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା (ସମ) (sama)କୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଛି ।

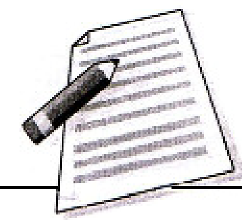
୨୫.୨ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଥିବା ବ୍ୟବହାର (Health Promoting Behaviour)

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆହରଣ ନିମନ୍ତେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଚରଣ ବା ବ୍ୟବହାରର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ନିମ୍ନରେ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ।

(i) କ୍ଳାନ୍ତି ଅପସାରଣ (Relaxation) : ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର କରିବା ନିମନ୍ତେ କ୍ଳାନ୍ତି ଅପସାରଣ ବିଶେଷ ଭାବରେ ସହାୟକ । ଧ୍ୟାନ (meditation) ଯେଉଁଥିରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ବା ଶବ୍ଦ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ କରାଯାଇଥାଏ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବାରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର କ୍ଳାନ୍ତି ଅପସାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ହେଲା କ୍ରମିକ ପେଶୀୟ ବିଶ୍ରାନ୍ତି (progressive muscle relaxation) । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ରମରେ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀକୁ ଏକ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ବସିରହି ବା ଶୋଇରହି ଦୃଢ କରାଯାଇ (tensing) ପୁଣି କୋହଳ କରାଯାଇଥାଏ (relaxing) । ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଯୋଗନିଦ୍ରା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । ଦୀର୍ଘ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଏକ କ୍ଳାନ୍ତି ଅପସାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଖୁବ୍ ଜୋରରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରି ଏହାକୁ କିଛି ସମୟ ଶରୀରରେ ଧାରଣ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଅପସାରଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

(ii) **ବ୍ୟାୟାମ (Exercise)** : କ୍ରମାଗତ ଭାବେ କରାଯାଉଥିବା ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ରକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ସକ୍ରିୟ କରିବା ସହ ଶରୀରରେ ଅମ୍ଳଜାନର ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ଡେଇଁବା, ଦୌଡିବା, ସାଇକେଲ ଚାଳନା କରିବା ଓ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ବ୍ୟାୟାମ (aerobic exercise) ଆଦି ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଧମନୀ ସୁସ୍ଥରହେ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ସହ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରିବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ, ଶରୀର ଓଜନ ଠିକ୍ ରହେ, ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହୁଏ, ଅତି ଉଦ୍‌ବେଗଜନିତ ରକ୍ତଚାପ (hypertension) ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ ରହେ, ମାନସିକ ଚାପ ସହ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର ରହିବା ସହ ଏକାଗ୍ରତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ବ୍ୟାୟାମର ଉପାଦେୟତାଗୁଡିକ ହାସଲ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

(iii) **ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ (Weight Control) :** ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣର ନିୟମ ଏକ ଜଟିଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ଶରୀରର ଏକ ଜୀବ ରାସାୟନିକ (biochemical) ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଏହା



ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଓ ଅନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ମେଦବହୁଳ ହୋଇଥାଏ । ମେଦବହୁଳତା (obesity) ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ରକ୍ତ ଏବଂ କୋଷମାନଙ୍କରେ ଚର୍ବିର ମାତ୍ରା (cholesterol) ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ମେଦ ବହୁଳତା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାଭାବିକ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଅନୁବଂଶ ଓ ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରଭାବରୁ ମଧ୍ୟ ମେଦ ବହୁଳ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଶରୀରର ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ଏକ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣରେ ଶୃଙ୍ଖଳା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଇଥାଏ । ତେବେ କେବଳ ଏହାଦ୍ୱାରା ଓଜନ ହ୍ରାସ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରଭାବ ପଡିନଥାଏ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ଉପବାସ, ଯୋଗ, ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସା, ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଆଗ୍ରହ ହ୍ରାସ ନିମନ୍ତେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ସେବନ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଓଜନହ୍ରାସ ନିମନ୍ତେ ଏକ ବହୁବିଧ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଇଥାଏ । ଯେଉଁସବୁ ଉଦ୍ଦୀପକ (stimuli) ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ, ସେସବୁର ଆଲୋଚନା ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ମନୋଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟଲାଳସା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଇଥାଏ । ନିଜର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ସଞ୍ଜମତା ରକ୍ଷା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

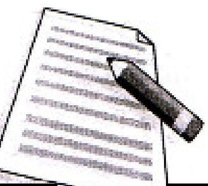
(iv) **ଖାଦ୍ୟ (Diet) :** ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ । ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷଣରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଯେପରିକି କର୍କଟ ରୋଗ, ଅତି ଉଦ୍‌ବେଗଜନିତ ରକ୍ତଚାପ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଧମନୀ ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ରୋଗ ଆମର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । କମ୍ ଚର୍ବି ଓ କ୍ୟାଲୋରୀ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଧମନୀ ସଂକ୍ରାନ୍ତିୟ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା/ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର ସୁପରିଚାଳନା, ରୋଷେଇ ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ଯେ ପରିବାର ସ୍ତରରେ ଅନ୍ତଃକ୍ଷେପ କରି ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଉନ୍ନତି ଆଣିହୁଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୫.୨

ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର ।

(କ) କ୍ଲାନ୍ତି ଅପସାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ .... ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଗ୍ରହଣ କରିବା, ...କୁ ଧରିବା ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ .... କରିବା ସହ ମାଂସପେଶୀକୁ ଢିଲା କରାଯାଏ ।

(ଖ) ଖାଇବା ଉପରେ .... ପ୍ରତି ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ .... କରିଥାଏ ।



(ଗ) ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ....ର ସୁପରିଚାଳନା, ... ପ୍ରଣାଳୀ ଓ .... ଅଭ୍ୟାସକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହେଇଥାଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା (Attending to Health Problems)

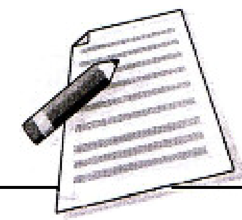
ଠିକ୍ ସମୟରେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବଶ୍ୟକତା ଅଟେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗଟି ହେଲା ବିଳମ୍ବ ନକରି ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା, କାରଣ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ଗୁରୁତର ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଶରୀରରେ ଯେକୌଣସି ଶାରୀରିକ ବା ମାନସିକ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ମାତ୍ରେ ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ଆମେ ଶୀଘ୍ର ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବା ।

ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ (Positive Emotions) : ସାଧାରଣତଃ ଏହା ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ହସହସ ମୁହଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ । ଏହା ସତ୍ୟ, ମାତ୍ର ଏହାଦ୍ୱାରା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟର ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ । ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ଯଥା ସ୍ନେହ, ଆଗ୍ରହ, ସମବେଦନା, କ୍ଷମା, କୃତଜ୍ଞତା ଆଦି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ନିକଟରେ କରାଯାଇଥିବା କେତେକ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅଧିକ ସକରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଘଟିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ନିଜ ପାଇଁ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବେଶ ଓ ସମ୍ପର୍କର ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରି ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅନୁଭବ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

୨୫.୩ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବିପଦ (Threats to Health)

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥିବ ଯେ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ରୋଗ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଥିବା ବିପଦ ଯାହା ଶେଷରେ ମନୁଷ୍ୟର ଜୀବନକାଳକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ, ସେସବୁ ଆମର ବ୍ୟବହାର ଓ ଆଚରଣ ସହ ଜଡ଼ିତ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ସୁଧାରିବା ନିମନ୍ତେ ଆମକୁ ଆମର ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ବା ନକରିବାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବା ଉଚିତ । ଲୋକମାନେ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସର ଶିକାର ହେଇଥାନ୍ତି ଯାହାକି ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହାନିକାରକ ହେଇଥାଏ । ସେମାନେ ନିଜର କ୍ଷତିସାଧନକାରୀ ଅନେକ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଶ୍ରୟ ଦେଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ନିମ୍ନରେ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ।

୧. ମଦ୍ୟ ଓ ଉତ୍ତେଜକ ବସ୍ତୁର ବ୍ୟବହାର (Alcohol and Drug Use): ଆଧୁନିକ ସମାଜରେ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଏକ ସର୍ବାଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ । ଏସବୁ ପଦାର୍ଥ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂଗେ ସଂଗେ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହେଇଥାଏ ।



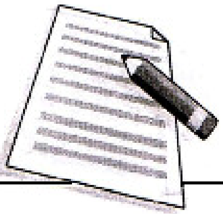
ମଦ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉତ୍ତେଜକ ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର, ଖାଦ୍ୟନଳୀର ନିମ୍ନଭାଗ, ଯକୃତ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗଗୁଡିକର କ୍ଷତି ଘଟିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଚିନ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଓ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେବାର କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ଏହାଦ୍ୱାରା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ, ମଦ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ସିରୋସିସ୍ ବା ଯକୃତ୍‌ର କୋଷକ୍ଷୟ ହେବା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ ।

୨. ଧୂମ୍ରପାନ (Smoking) : ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବା ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ଧୂମ୍ରପାନ ଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଧୂମ୍ରପାନ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସନଳୀର ସ୍ଫୀତି ହେବା ସହ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ । ତେବେ ଅନ୍ୟ ଏକ କୌତୁହଳଜନକ କଥା ହେଲା ଯେ ଧୂମ୍ରପାନ ଦ୍ୱାରା କେବଳ ଧୂମ୍ରପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ଷତି ହେଇନଥାଏ । ତାହା ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନସାଥୀ, ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଏବଂ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଏହାବ୍ୟତୀତ ଧୂମ୍ରପାନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିହେବା ସହ ମାନସିକ ଚାପ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅଧିକ କ୍ଷତିକାରକ ହେଇଥାଏ ।

୩. ତମାଖୁର ବ୍ୟବହାର (Use of Tobacco) : ଭାରତରେ ତମାଖୁର ବ୍ୟବହାର ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ କରାଯାଇଥାଏ । ଲୋକମାନେ କଞ୍ଚା ଅବସ୍ଥାରେ ତମାଖୁକୁ ଚୋବାଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । କିଛି ଲୋକ ଧୂଆଁ କରି ଶୁଙ୍ଘନ୍ତି ଏବଂ କେହି କେହି ଏହାକୁ ପାନରେ ଗୁଣ୍ଡକରି ଖାଇଥାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ତମାଖୁର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ମୁଖଗହ୍ୱର କର୍କଟ ରୋଗ ହେବା ସହ ମାଢି ଓ ଦାନ୍ତର କ୍ଷତି ହେଇଥାଏ ।

୪. ଅପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଅଭ୍ୟାସ (Poor Nutritional Habit) : ସାମ୍ପ୍ରତିକ ସମୟରେ ଲୋକମାନେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଅପପୁଷ୍ଟିର ଶୀକାର ହେଉଛନ୍ତି । ପୁଷ୍ଟିକାରକ ହୋଇନଥିବା ଖାଦ୍ୟର (junk food) ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଏହି ସମସ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ (raw food) ଓ ଫଳ ଖାଇବା ପାଇଁ ଜନସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ କାରଣ ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ହେବା ଉଚିତ । ସାଧାରଣତଃ ଲୋକମାନେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଲାଳସାରେ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ହୋଇନଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଏସବୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମେଦବହୁଳ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

୫. ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମର ଅଭାବ (Lack of Execise) : ଆଧୁନିକ ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ବସିରହି କାମ କରିବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ବଢିବାରେ ଲାଗିଛି । ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ପାଇଁ ସମୟ ଓ ମନୋଭାବର ଅଭାବ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ନିମନ୍ତେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଉପଯୁକ୍ତ ସଂଚାଳନ ଆବଶ୍ୟକ ହେଇଥାଏ । ଅଳସୁଆ ହେବା, ସମୟ ଅନୁସାରେ କାମ କରିବାର ଅତ୍ୟଧିକ ଚାପ ଓ ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସଠିକ୍ ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ ହେତୁ ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ବ୍ୟାୟାମ କରିନଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ଓ



ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେଇଥାଏ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ (pre-mature aging) ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସିଯାଏ ।

୬. ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ (Unsafe Sex) : HIV ଓ AIDS ଏକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଯାହା ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି, ଗୋଟିଏ ଛୁଞ୍ଚିକୁ ଏକାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବହାର କରିବା, ସମଲିଙ୍ଗ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବା ଓ ଏକାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବା ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ । ଏକ ଅଟକଳରୁ ଜଣାଯାଇଛି ପ୍ରାୟ ୬.୫ ମିଲିୟନ ଲୋକ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଛନ୍ତି । ଜଣଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ଏହି ରୋଗ ସଞ୍ଚରିତ ହେବା ପରେ ଭୂତାଣୁଗୁଡିକ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପିଥାନ୍ତି । ଏହି ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ବିଶେଷତଃ ସ୍ନାୟୁ ଓ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବି ଗ୍ରନ୍ଥି, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଧମନୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଇଥାନ୍ତି ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୫.୩

'କ' ସ୍ତମ୍ଭ ସହ 'ଖ' ସ୍ତମ୍ଭର ମେଳ କର ।

'କ' ସ୍ତମ୍ଭ	'ଖ' ସ୍ତମ୍ଭ
୧) ମଦ୍ୟପାନ	(ଖ) ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜନିତ ରୋଗ
୨) ଧୂମ୍ରପାନ	(ଖ) ଖାଦ୍ୟନଳୀରେ ଅସୁସ୍ଥତା
୩) ପୁଷ୍ଟିକାରକ ହେଇନଥିବା ଖାଦ୍ୟ (ଜଙ୍କଫୁଡ)	(ଗ) HIV/AIDS
୪) ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନସମ୍ପର୍କ	(ଘ) ମେଦ ବହୁଳତା

୨୫.୪ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଅବସ୍ଥା ଉତ୍ପନ୍ନକାରୀ ଅନ୍ତଃକ୍ଷେପ (Interventions for Promoting Well being)

ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ କରିବା ଏବଂ ଅଧିକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ଓ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇ ରହିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଅଟେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ହାସଲ କରିଛନ୍ତି ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଏ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା କରିପାରିବା । ଦୀର୍ଘଜୀବନ ହାସଲ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀ ଆଲୋଚନା କଲେ ଆମେ ଦେଖିବା ଯେ ସେମାନେ ତିନୋଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଅଟନ୍ତି ସେଗୁଡିକ ହେଲା- ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ, ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ଓ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସକ୍ରିୟ ଯୋଗଦାନ । ସେମାନେ ଅଧିକ ମୂଳ ଓ ପତ୍ରଜାତୀୟ ପନିପରିବା ଖାଇଥାନ୍ତି, ଏହା ସହିତ

କ୍ଷୀର ଓ ଟଟକା ଫଳ ମଧ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ସ୍ୱଳ୍ପରୁ ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରିବା ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଚାଲନ୍ତି, ସେମାନେ ନିଜ ପରିବାର ଓ ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିଷେଧକ କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଆମେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହୋଇପାରିବା । ସେହିସବୁ କୌଶଳ ସମ୍ପର୍କରେ ନିମ୍ନରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ।

(i) ପ୍ରାଥମିକ ପ୍ରତିରୋଧ ଉପାୟ (Primary Prevention)

ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଯେଉଁସବୁ ରୋଗକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ ସେହି ରୋଗଗୁଡିକ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଦୂର କରିବା ସହ ଶରୀର ଯେପରି ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ନହୁଏ ସେଥିପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଥାଏ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଆଚରଣ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ସହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ସଠିକ୍ ମନୋଭାବ ଓ ଆଚରଣ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟିକା ନେବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସଚେତନ କରାଯାଇଥାଏ ।

(ii) ପରବର୍ତ୍ତୀ ପ୍ରତିରୋଧ ଉପାୟ (Secondary Prevention)

ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ଶିକାର ହେଇଥାଏ, ତାହା ଯେପରି ଅଧିକ ଗୁରୁତର ନହୁଏ, ସେଥିପାଇଁ ସଠିକ୍ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ରୋଗ ନୈଦାନିକ ପରୀକ୍ଷଣ (diagnostic test) ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ନିଜେ ନିଜ ଶରୀରର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାଗୁଡିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗଗୁଡିକର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ନିରାକରଣରେ ତାହା ସହାୟକ ହେଇଥାଏ ।

(iii) ଜୀବନ ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ (Changing the Life Style)

ଏହା ସବୁବେଳେ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଯଦି ଆମର ଜୀବନଶୈଳୀ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ତେବେ କେବଳ ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରୋଗର ନିରାକରଣ ହେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏହା ବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ଆମର ଚିନ୍ତନଶୈଳୀ ଓ ଜୀବନଶୈଳୀ ଉଭୟେ ପରସ୍ପର ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ମନ ଓ ଶରୀର ଉଭୟେ ପରସ୍ପରର ପରିପୂରକ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅସୁସ୍ଥତା ଆମର ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଇଥାଏ । ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସର୍ବୋତ୍ତମ ସୁରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ଶରୀର ଓ ମନ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ଆୟୁର୍ବେଦରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ସୁସ୍ଥତା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଚାରୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ- ଆହାର (diet), ବିହାର (recreation), ଆଚାର (con-

duct) ଏବଂ ବିଚାର (thought) । ଏଥିନିମନ୍ତେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦକଗୁଡିକ ନିମ୍ନରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ଆହାର (diet)

- ନିରାମିଶ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଏବଂ ଶରୀରର ବଳବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହେଇଥାଏ ।
- ତଟକା ଫଳ ଓ ସବୁଜ ପନିପରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ତନ୍ତୁ (fiber) ରହିଛି । ମହୁ ଓ ଦହିରୁ ପ୍ରଚୁର ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିଥାଏ । ଶରୀରରେ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ପ୍ରଭାବଶୂନ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଲୌହସାର ଆଦିର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।
- ବିପରୀତ ଗୁଣ ଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଏକ ସମୟରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅନୁଚିତ (ଯେପରିକି ଗରମକ୍ଷୀର ଓ ଆଇସ୍କ୍ରିମ)

ଆଚାର (conduct)

- ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ପ୍ରଚୁର ଜଳପାନ କରିବା, ନିୟମିତ ଭାବେ ଶରୀର ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବା, (message) ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଯୋଗାସନ ଆଦି ଶରୀରକୁ ଉପଯୁକ୍ତ (fit) ଓ ଚଞ୍ଚଳ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ସମୟର ସଠିକ୍ ପରିଚାଳନା କରିବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବିହାର ଓ ବିଚାର (recreation and thought)

- ପରିସ୍ଥିତି ସହ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିବାର କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ସମାଲୋଚନାକୁ ସହ୍ୟ କରିବା ତଥା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଆବେଗାତ୍ମକ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ବୁଝିବା ।
- ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଅଭ୍ୟାସ ସହ ନିଜକୁ ଲୋଭ ଓ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାସକ୍ତିରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ।
- ବିଭିନ୍ନ ନକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଯେପରିକି ଭୟ, କ୍ରୋଧ, ଈର୍ଷା ଓ ବ୍ୟସ୍ତତାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ।
- ସ୍ଥାୟୀ ବନ୍ଧୁତା ଓ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଗଠନ କରିବା ।
- ସ୍ୱ-ସଚେତନ ହେବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ ରକ୍ଷା କରିବା ସହ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବା ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୫.୪

(୧) ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ କେଉଁ କେଉଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍ଷଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ ?

(୨) ପ୍ରାଥମିକ ପ୍ରତିରୋଧ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ ।

(୩) ଆୟୁର୍ବେଦରେ ଉତ୍ତମ ଜୀବନଶୈଳୀ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଲେଖ ।

ଆପଣ କ'ଣ ଶିଖିଲେ

- ଉଭୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବଶ୍ୟକତା । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଉଭୟ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିକାଶକୁ ବୁଝାଇଥାଏ ।
- ସମସାମୟିକ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ପାରିବାରିକ ଜୀବନ, ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଓ ସାମାଜିକ ପରିବେଶରେ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେଇଥାଏ ।
- ଚାପଉଦ୍ରେକକାରୀ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ବିଭିନ୍ନ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା– ଜୀବନରେ ଘଟୁଥିବା ଉତ୍ତେଜନାପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣା, ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ଅସୁବିଧା ବା କଷ୍ଟ, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ଚାପ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ଆଚରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା– କ୍ଳାନ୍ତି ଅପସାରଣ, ବ୍ୟାୟାମ, ଓଜନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଖାଦ୍ୟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଉଚିତ । ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ହାନିକାରକ ଆଚରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା– ମଦ୍ୟ ଓ ଉତ୍ତେଜକ ବସ୍ତୁର ବ୍ୟବହାର, ଧୂମପାନ, ତମାଖୁ ବ୍ୟବହାର, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ, ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମର ଅଭାବ ଏବଂ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନସମ୍ପର୍କ ।
- ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟମ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ, ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ଓ ସାମୁହିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦାନ ଆଦି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରାଥମିକ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ହୋଇପାରିବ । ଏହା ସହିତ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

- ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ମତରେ ସୁସ୍ଥତା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଖାଦ୍ୟ, ଆମୋଦପ୍ରମୋଦ, ଆଚରଣ ଓ ଚିନ୍ତନ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଇଥାଏ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

(୧) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥତା କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝ ? ଆଲୋଚନା କର ।

(୨) ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ କେଉଁ କେଉଁ ଉପାଦାନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଇଥାଏ ?

(୩) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହାନିକାରକ ହେଉଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଲେଖ ।

(୪) ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଉପଯୋଗୀ ହେଉଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

2୫.୧

(୧) ପରିବେଶର ପରିବର୍ତ୍ତନ, ବିଖଣ୍ଡିତ ପରିବାର ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରତିଯୋଗୀତା ଓ ଏକୁଟିଆ ପଣ ।

(୨) କ) ଜୀବନସାଥୀର ମୃତ୍ୟୁ, ବେକାରୀ, ଋଣଭାର

ଖ) କାର୍ଯ୍ୟାଳୟକୁ ଯାତାୟାତ କରିବା, ଜଳସଂଗ୍ରହ, ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ପଠାଇବା

ଗ) ଅତ୍ୟଧିକ କାର୍ଯ୍ୟଭାର, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଭୂମିକା ସମୟର ଚାପ

୨୫.୨

କ) ଦୀର୍ଘ, ନିଶ୍ୱାସ, ତ୍ୟାଗ

ଖ) ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ପ୍ରଭାବିତ

ଗ) ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ, ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ, ଖାଦ୍ୟ

୨୫.୩

(୧) ଖ (୨) କ (୩) ଘ (୪) ଗ

୨୫.୪

୧) ଖାଦ୍ୟ, ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ, ସାମୂହିକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଯୋଗଦାନ

୨) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଶିକ୍ଷା, ସଠିକ୍ ଅଭିପ୍ରେରଣା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ, ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।

୩) ଆହାର, ଆଚାର, ବିହାର ଓ ବିଚାର

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ସୂଚନା

୧. ବିଭାଗ ୨୫.୧ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୨. ବିଭାଗ ୨୫.୨ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୩. ବିଭାଗ ୨୫.୩ ଦେଖନ୍ତୁ ।

୪. ବିଭାଗ ୨୫.୪ ଦେଖନ୍ତୁ ।