
একক—1 □ মানববৃদ্ধি ও উন্নতি ধারণা এবং উন্নতির নীতিসমূহ, সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক পরিবেশ

গঠন

- 1.1. ভূমিকা
- 1.2. মানববৃদ্ধি ও উন্নতি সম্পর্কে সামগ্রিক ধারণা
- 1.3. সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক পরিবেশ
- 1.4. প্রশ্নাবলি
- 1.5. গ্রন্থপঞ্জি

1.1. ভূমিকা

মানব উন্নতির বিষয়ে জ্ঞানার্জন একজন সমাজকর্মী মূলত চারটি প্রাথমিক লক্ষ্য নিয়ে করে থাকে— মানব ব্যবহারের বর্ণনা, বিশ্লেষণ, ভবিষ্যদ্বাণী এবং গুণাগুণের পরিবর্তন হেতু। তাহলে মানব উন্নতি বিষয়ে বিজ্ঞানসম্মত জ্ঞান সমাজকর্মীদের যোগ্য করে তোলে ক্লায়েন্টের ব্যবহার বর্ণনায়, বিশ্লেষণে, পূর্বসংকেত করেন এবং ক্লায়েন্টের ব্যবহারে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন সাধন করে একজন ব্যক্তিকে সম্পূর্ণ কার্যকরী মানুষে পরিণত করায়।

1.2. মানববৃদ্ধি ও উন্নতি সম্পর্কে সামগ্রিক ধারণা

এলিজাবেথ বি হার্লক (১৯৯৭) নিম্নলিখিতভাবে মানববৃদ্ধি ও উন্নতির সংজ্ঞা নিরূপণ করেছেন। ‘বহু মানুষ বৃদ্ধি ও ‘উন্নতি’ শব্দদুটি একে অপরের বিনিময়যোগ্য হিসাবে ব্যবহার করেন। বাস্তবে ওই দুটি শব্দ আলাদা যদিও তারা অবিচ্ছেদ্য; কোনো একটি এককভাবে সংগঠিত হতে পারে না। বৃদ্ধি বলতে বোঝায় পরিমাণগত পরিবর্তন আকার এবং কাঠামোর বৃদ্ধি। শিশু শুধুমাত্র শারীরিক দিক দিয়ে বৃদ্ধি পায় না, অভ্যন্তরীণ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ এবং মস্তিষ্কও কিন্তু আকারে আয়তনে বৃদ্ধি পায়। মস্তিষ্কের বৃদ্ধিতে শিশু জ্ঞানার্জনের ক্ষেত্রে অধিক যোগ্যতা অর্জন করে। অনেক বেশি স্মরণে রাখতে সমর্থ হয়। এবং যুক্তিবোধ জাগ্রত হয়। শিশু মানসিক এবং শারীরিক দিক দিয়ে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়।

অন্যদিকে উন্নতি বলতে বোঝায় গুণগত এবং পরিমাণগত পরিবর্তন। উন্নতির সংজ্ঞা হতে পারে সম্মুখগতিতে ধারাবাহিক ক্রমবিন্যস্ত সংগতিপূর্ণ পরিবর্তন। এখানে সম্মুখগতি বলতে বোঝানো হয়-পরিবর্তনগুলির গতিপথ, সম্মুখযাত্রী, পশ্চাদগামী নয়। ক্রমবিন্যস্ত এবং সংগতিপূর্ণ বলতে বোঝায় যে সব পরিবর্তন হচ্ছে এবং যা পরিবর্তন হবে তাদের মধ্যে নির্দিষ্ট সম্পর্ক থাকে। নিউগার্টেন কীভাবে উন্নতির পরিবর্তন মানুষজনকে প্রভাবান্বিত করে তার বিশ্লেষণ করেছেন—

মানুষ পরিবর্তিত হয় ভালো কিংবা খারাপের জন্য। অভিজ্ঞতাপুঞ্জিত রাত্রির ফলাফল হিসাবে। যখন ঘটনাসমূহ জীবদেহে নিবন্ধভুক্ত হয়, ব্যক্তিমানুষ অবশ্যই অনুসরণসাধ্য লক্ষ্য অভিজ্ঞতা নির্যাস সংগ্রহ করে এবং কোনো নতুন ঘটনার ব্যাখ্যায় তারা প্রস্তুত করে অধিক পরিবেশটি এবং অধিক পরিমার্জিত ভাবে।

মনের সংরক্ষণ ব্যবস্থা (filing system) শুধু আকারেই বৃহৎ হয় না, সময়ের সাথে সাথে শনাক্ত করা সম্ভব হয় এবং সঙ্গে থাকে অসংখ্য সহকারী উল্লেখ (cross reference) বয়স্করা শিশুদের থেকে অধিকতর জটিল, কিন্তু তারা অধিকতর এক অপরের থেকে পৃথক এবং এই পৃথকত্ব বর্ধিত হয় যতক্ষণ তারা যৌবন থেকে সর্বাপেক্ষা বয়স্ক হচ্ছেন।

● লেয়নি সুগারম্যান (২০০১) চারটি গুরুত্বপূর্ণ উন্নতির সংজ্ঞা উদ্ভূত করেছেন :

টমাস (১৯৯০) জোর দিয়েছেন মূল্যবোধগত উন্নতির ধারণার উপর যখন তিনি লেখেন— মানুষ স্বাভাবিকভাবে উন্নতি (যথাযথভাবে, অনুমোদনযোগ্য, সন্তোষজনকভাবে গ্রহণযোগ্য) লাভ করে যখন তাদের অনুভূতি হয় যে তারা তাদের নিজস্ব চাহিদা নিদেনপক্ষে মোটামুটিভাবে মেটাতে পারছে তাদের ব্যবহার অন্য মানুষের অধিকার এবং সুবিধালাভে অসংগতভাবে সীমালঙ্ঘন করে না তারা তাদের যুক্তিসংগত যোগ্যতা (শারীরিক ও মানসিক) এবং সামাজিক পরিবেশসম্মত দায়দায়িত্ব পালনে সক্ষম হয় তাদের ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য অন্যদের বাধ্য করে না এমন আচরণ করতে যা তাদের শারীরিক, মানসিক অথবা সামাজিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে অথবা তাদের আকাঙ্ক্ষা রূপায়ণ হেতু সুবিধালাভে বঞ্চিত করে (তাদের বন্ধুদের সমবয়সি সঙ্গে জেডার, শারীরিক, বোধশক্তিজনিত এবং/অথবা সামগ্রিক ব্যবহারে সাম্যতা)

● চ্যাপ্লিন (১৯৮৮) গুরুত্ব দিলেন উন্নতির ক্রমাগ্রসরণের উপর এবং বাতিল করলেন স্পষ্ট সংগতিপূর্ণ 'সমাপ্তি অবস্থার' দিকে সম্মুখযাত্রার তত্ত্ব।

আমরা অধিকতর বৃদ্ধিপ্ৰাপ্ত হই এবং পরিবর্তিত হই সর্পিণ গতিতে, সরলরেখা বরাবর গতিতে নয়। আমরা পশ্চাদগামী এবং সম্মুখগামী হয়ে থাকি। সম্ভবত আমরা সম্মুখে তখনই যেতে পারি, যদি আমরা পশ্চাতে যেতে পারি এবং শিশুসুলভ অনুভূতিতে প্রথমেই প্রত্যাবর্তন করি। বৃদ্ধি কাজ করে সমতালে/ছন্দে। বৃদ্ধি কখনই কিছু হতাশাজনক বাস্তব থেকে ভবিষ্যতের পূর্ণাঙ্গ সমন্বয়পূর্ণ দিকে যাত্রা করা নয়।

রজার্স নিজের জীবনকে নির্দিষ্টভাবে অবলোকন করে মনে করেছিলেন যে উন্নতি হল ব্যক্তিগত প্রকাশ যা শিক্ষালাভের মাধ্যমে উপলব্ধিত হয় এবং ঝুঁকি নেওয়ার ফলাফল : 'বোধ হয় আমার ঝুঁকি নিতে চাওয়ার মূল কারণ হল আমি দেখেছি যে তা করতে গিয়ে তা সে সাফল্য পেয়ে থাকি বা তা না পেয়ে থাকি, আমি শিক্ষালাভ করি। শিক্ষালাভ বিশেষত অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষালাভ আমার জীবনকে সমন্বয়যোগ্য হিসাবে তৈরি করার ক্ষেত্রে প্রাথমিক উপাদান। সেই সমস্ত শিক্ষালাভ আমাকে সাহায্য করে বিস্তৃত হতে। ফলে আমি ঝুঁকি নিতেই থাকি।

ফোর্ড এবং লার্নার (১৯৯২) সমুদ্রযাত্রাকে রূপক হিসাবে ব্যবহার করে মানব উন্নতির বৈশিষ্ট্যকে ধরতে চেয়েছেন। এখানে বৈশিষ্ট্যটি হল মানুষকে তার পারিপার্শ্বিকতার সাথে উপযোগী করে তোলা। যদিও মানচিত্র এবং বর্ণনাচিত্র (charts) আমাদের সমুদ্রযাত্রায় সাহায্য করে থাকে তবু সেখানে সবসবয় অপ্রত্যাশিত, অচিন্তিতপূর্ব এবং অচেনা সমস্যার মোকাবিলা করার ঝুঁকি থেকেই যায়। তাঁরা উন্নতিকে নিম্নলিখিতভাবে দেখাবার চেষ্টা করেছেন :

....সারাজীবন ধরে একটি অবিচ্ছিন্ন এবং কখনো কখনো অপ্রত্যাশিত ভ্রমণ ভেসে যাওয়া সমুদ্রে যা পরিচিতি পায় মহাসমুদ্রে যদিও গন্তব্যস্থলের পথ নির্দিষ্ট থাকে না তা কল্পনা, তার সংজ্ঞা নির্দিষ্ট করতে হয় যতই ভ্রমণ দীর্ঘায়িত হয় তার সাথে সাথে, সঙ্গে আকস্মিক, প্রায়ই ঘটে যাওয়া একজনের জাহাজ এবং জাল ভেসে চলার দক্ষতা এবং ভেসে চলা সমুদ্রের পরিবর্তন যা অচিন্তিতপূর্ব পারিপার্শ্বিক অবস্থার ফলাফল।

সুগারম্যান আবার রজার্সের 'সম্পূর্ণ কার্যকরী ব্যক্তি' (fully functional person) ধারণাটি উদ্ভূত করেছেন

যা সংক্ষিপ্ত আকারে নিম্নে বিধৃত হল - উক্ত ধারণাটি দ্বারা (কারসেন এবং হেন্ডারসন, ১৯৮৯, রজার্স ১৯৬১) উন্নতি চিত্রিত হয় একটি তত্ত্বীয় আদর্শের অভিমুখে ক্রমাগ্রসরণ বলে। সম্পূর্ণ কার্যকরী ব্যক্তি ধারণাটি কিছু পরিমাণে বিপথে চালিত করে কারণ রজার্স নিজেই মনে করতেন যে-কোনো ব্যক্তির পক্ষেই সম্পূর্ণ কার্যকরী হওয়ার লক্ষ্য সম্পাদিত হওয়ার নয়। তবে তাঁর মধ্যে উন্নতি হল সম্পূর্ণ কার্যকরী হওয়ার অভিমুখে ক্রমাগ্রসরণ। এই ক্রমাগ্রসরণের সাথে বোধশক্তি দ্বারা নির্ণয় করার ক্ষমতা, সর্বজনীন সহজাত গুণ বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়, নতুন অভিজ্ঞতা আহরণে সমর্থ হওয়া বর্ধিত হয়, জীবনের প্রতিটি মুহূর্ত পরিপূর্ণ সক্রিয়তায় যাপন করা বর্ধিত হয় এবং বর্ধিত হয় নিজের ওপর আস্থা।

নতুন অভিজ্ঞতা আহরণের সমর্থতার বৃদ্ধি (প্রগতিশীলতা)-নতুন অভিজ্ঞতা আহরণ অর্থাৎ রক্ষণশীলতা হ্রাস পায়। রক্ষণশীলতা (defensiveness) অভিজ্ঞতার বিকৃত রূপ সচেতনভাবে করা হয় অথবা অভিজ্ঞতা থেকে সচেতনতাবৃদ্ধি অননুমোদিত হয় কারণ অভিজ্ঞতাগুলি বিপদলক্ষণ বলে উপলব্ধি করা হয়ে থাকে। এইভাবে তারা প্রতিদিনে তাৎক্ষণিক নিরাপদে থাকে। রক্ষণশীলতার মেবু থেকে প্রগতিশীলতার অভিমুখে যাত্রা মানুষকে তাদের নিজের কথা এবং অভিজ্ঞতার ভাষা যা আহরিত হচ্ছে সর্বক্ষণ শুনতে এবং বুঝতে আরও যোগ্য করে তোলে। আত্ম-সচেতনতা এবং আত্ম-স্বীকৃতি সম্পর্কিত মানসিক অনুভূতি, অনুভূতিসকল যা সার্থক বা নঞর্থক যাই হোক না কেন তা পরিপূর্ণভাবে ভূয়োদর্শিত হয়।

(২) জীবনের প্রতিটি মুহূর্ত পরিপূর্ণ সক্রিয়তায় যাপন করার উত্তরোত্তর বৃদ্ধি লাভ-একজন ব্যক্তি হিসেবে যখন মানুষ নতুন নতুন অভিজ্ঞতা আহরণে সমর্থ হন তখন সেই ব্যক্তি অতীত বা ভবিষ্যতে নয় বেশি করে বাঁচেন বর্তমানে। রজার্স জীবনের প্রতিটি মুহূর্ত পরিপূর্ণ সক্রিয়তায় যাপন করা বলতে এটিই বোঝাতে চেয়েছেন। প্রতিটি মুহূর্তে পরিপূর্ণ জীবনযাপন বলতে বোঝায় অভিজ্ঞতার ক্ষেত্রে অনমনীয়তা, আঁটোসাঁটো সংগঠিত তন্ত্র কাঠামো আরোপ - এ অনুপস্থিতি। অর্থাৎ সর্বাধিক উপযোগী করে নেওয়ার, অভিজ্ঞতায় কাঠামো আবিষ্কারের পরিবর্তে একটি প্রবাহমান, পরিবর্তনশীল স্থায়ী এবং ব্যক্তিত্ব (রজার্স ১৯৬১, পৃঃ ১৮৯)।

(৩) নিজের ওপর ক্রমবর্ধিত আস্থা-পথনির্দেশের জন্য বিমূর্ত নীতিমালা, আচার-আচরণ সম্পর্কিত নিয়মাবলি অথবা পূর্ব অভিজ্ঞতার উপর নির্ভরশীল না থেকে যারা জীবনের প্রতিটি মুহূর্ত সক্রিয়তায় যাপন করে থাকেন অনেক বেশি আস্থাশীল হন এবং পথনির্দেশ গ্রহণ করেন তাঁদের পরিস্থিতি অনুযায়ী 'সম্পূর্ণ অঙ্গীয় প্রতিক্রিয়া' (Total Organising Reaction) থেকে। তাঁদের নিজস্ব অভিজ্ঞতা যথেষ্ট এবং সন্তোষজনকভাবে কোনো একটি নির্দিষ্ট পরিস্থিতির ক্ষেত্রে কিভাবে প্রতিক্রিয়ায়িত হতে হবে সেই সিদ্ধান্ত গ্রহণে সমর্থ বলে তাঁরা পূর্ণ আস্থাবান থাকেন।

মানব বৃদ্ধি এবং উন্নতির ধারণা সম্বন্ধে উপরিউক্ত আলোচনার পর এখন স্থায়ী উন্নতির এলাকা এবং মাত্রাসকল যেখানে পরিবর্তন এবং স্থায়িত্ব ঘটে তা সম্বন্ধে জ্ঞানলাভ আবশ্যিক।

পাপালিয়া এবং অন্যান্যদের মতে উন্নতির এলাকাগুলি হল—

(১) শারীরিক উন্নতি - শরীর ও মস্তিষ্ক, জ্ঞানেন্দ্রিয় সম্বন্ধীয় ক্ষমতা, পেশি সঙ্কলনা সংক্রান্ত পটুতা এবং স্বাস্থ্যবৃদ্ধি।

(২) বোধশক্তিজনিত উন্নতি - মানসিক দক্ষতা যেমন শিক্ষণ (learning), মনোযোগ, স্মৃতি, ভাষা, চিন্তা, যুগবোধ এবং সৃষ্টিশীলতা।

(৩) মানসিক ও সামাজিক উন্নতি - প্রক্ষেপ (emotion), ব্যক্তিত্ব এবং সামাজিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে পরিবর্তন এবং স্থায়িত্ব।

● রাইসের (১৯৯৫) (সুগারম্যান ২০০১) মতে মানব উন্নতির মাত্রা (dimension)-গুলি হল :

(১) শারীরিক উন্নতি - শরীরের সকল উপাদানের বৃদ্ধি এবং পেশিসঙ্কালনা সংক্রান্ত উন্নতি, বোধশক্তি এবং শারীরিক গঠনতন্ত্রের পরিবর্তন।

(২) ব্যক্তিগত উন্নতি - আত্মধারণা (concept of self), অনুরাগ (attachment), বিশ্বাস, নিরাপত্তা, ভালোবাসা এবং স্নেহসংক্রান্ত উন্নতি।

(৩) সামাজিক উন্নতি - পরিবারের অন্যান্য সদস্য, বন্ধু এবং সমষ্টির অন্যান্য সদস্যের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের মানোন্নয়ন।

এনকে ক্লোসবার্গ, ইবি ওয়াটারস্ এবং জে গুডম্যান (১৯৯৫)দের মতে - একজন ব্যক্তি তিনটি ভিন্ন ক্ষেত্রে পরিবর্তন উপলব্ধি করে থাকেন, তারা হল—

(১) অন্তরের প্রকৃতিগত (internally) স্বশাসনের ক্ষমতা (autonomy) এবং অর্থ প্রস্তুত করা (making meaning)

(২) নিকট পারস্পরিক সম্পর্ক - অন্তরঙ্গতা, সম্পর্কের গুরুত্বপূর্ণতা (mattering) এবং সম্পর্কের অংশরূপে নিজেকে বিবেচনা করা (belonging)।

(৩) কর্ম ও অন্যান্য প্রচেষ্টার সাথে সম্পর্ক - মানুষের জীবনের কর্মের কেন্দ্রিকতা, পেশার সাথে মানিয়ে চলা, আত্ম সক্ষমতা (self-efficacy) এবং ভারসাম্য।

কিন্তু আমাদের মনে রাখতে হবে যে উন্নতি একটি সমন্বিত প্রক্রিয়া এবং একগুচ্ছ স্বতন্ত্র অংশ নয় (পাপালিয়া এবং অন্যান্য)। সেহেতু শ্রেণিবিভক্তিকরণ কিছুটা স্বেচ্ছাচারিতায় জর্জরিত হয়ে থাকে।

এখন আমরা উন্নতির বিভিন্ন পর্যায় নিয়ে আলোকপাত করব।

(১) প্রাক-প্রসব পর্যায়কাল — গর্ভাবস্থা থেকে জন্মাবধি প্রায় ৯ মাস সময়কাল।

(২) শৈশব বা অপোগন্ড অবস্থা — জন্মের থেকে ১৮ থেকে ২৪ মাস বয়স অবধি সময়কাল। ভাষা, সাংকেতিক ভাবনা, জ্ঞানেন্দ্রিয় এবং পেশি সঙ্কালনায় সমন্বয় এবং শিশুদের মধ্যে সামাজিক শিক্ষণের বিকাশ।

(৩) প্রাথমিক বাল্যাবস্থা (Early Childhood) — শৈশবের অন্তিমকাল থেকে ৫ অথবা ৬ বছর পর্যন্ত সময়কাল।

এই সময়কালকে অনেক সময় প্রাকবিদ্যালয় সময়কাল ও বলা হয়ে থাকে। এই সময় শিশুরা আত্ম-নির্ভরশীল হয়ে ওঠে; বিদ্যালয়ে যাবার ব্যাপারে দক্ষতা অর্জন করে, সঙ্গীদের সাথে বেশি বেশি করে খেলার ইচ্ছে জাগে তাদের মনে।

(৪) মধ্যবর্তী এবং উত্তর বাল্যাবস্থা (Middle and Late Childhood) — ৬ থেকে ১১ বছর পর্যন্ত সময়কাল জুড়ে এই পর্ব চলে থাকে। এই সময়কালকে প্রাথমিক বিদ্যালয়বর্তী সময়কালও বলা হয়ে থাকে। শিশুরা পড়া, খেলা এবং পাটিগণিত সম্পর্কিত মৌলিক পটুত্ব অর্জন করে এবং তার বৃহত্তর জগতে এবং এর সংস্কৃতি সম্পর্কে সম্যক ধারণালাভ করতে থাকে।

(৫) বয়ঃসন্ধি — সাধারণতঃ ১০ থেকে ১২ বছরে শুরু হয় যে সময়কাল ১৮ থেকে ২১ বছর পর্যন্ত ব্যাপ্য থাকে। মানবশরীরে দ্রুত শারীরিক পরিবর্তন যেমন লম্বা হওয়া, ওজন বৃদ্ধি এবং যৌন বৈশিষ্ট্যের উন্নতি পরিলক্ষিত হয় এই পর্বে।

(৬) প্রাথমিক বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থা — দ্বিতীয় দশকের শেষ বা তৃতীয় দশকের প্রথম থেকে ৩৪ বছর পর্যন্ত যে সময়কাল তাই হল প্রাথমিক বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থা। এই সময়ের মূল বৈশিষ্ট্যগুলি হল ব্যক্তিগত এবং অর্থনৈতিক স্বাধীনতা লাভ, পেশা এবং বৃত্তিতে উন্নতি এবং জীবনসঙ্গী বেছে নেওয়া।

(৭) মধ্যবর্তী বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থা — ৩৫ থেকে ৪৫ বছর শুরু করে ৫০ বছর পর্যন্ত বিস্তৃত সময়কালই হল মধ্যবর্তী বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থা। এই সময়ের মূল বৈশিষ্ট্যগুলি হল ব্যক্তিগত এবং সামাজিকভাবে বিজড়িত হওয়ার মাত্রা বৃদ্ধি এবং পারিবারিক ও সামাজিক দায়িত্ব পালন করার ক্ষেত্র বর্ধিত হওয়া।

(৮) উত্তর বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থা — ৬০ থেকে ৭০ বছরে শুরু হয়ে মৃত্যু অবধি যে সময়কাল তারই নাম উত্তর বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থা। এই সময়কাল নিজেকে সঠিকভাবে বিন্যস্ত করা (adjustment), শারীরিক সক্ষমতা হ্রাস পাওয়া এবং স্বাস্থ্যের ক্ষয়প্রাপ্ত হওয়া এবং অর্থকরী কর্ম থেকে অবসর নেওয়ার সময় বলে সাধারণত চিহ্নিত।

1.3. সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক পরিবেশ

সর্বজনীন উন্নতি প্রক্রিয়া, ব্যক্তিগত প্রভেদ এবং উন্নতির উপর প্রভাব এবং তার ফলাফল - এই বিষয়গুলি চিরকালই সমাজকর্মীদের মনোযোগ আকর্ষণ করে থাকে। সমাজকর্মীরা কোন একজনে ব্যক্তিমানুষের স্বাভাবিক বেড়ে ওঠার চাহিদা, তাঁর উপর প্রভাবসম্পন্ন হওয়া এবং অন্তর থেকে প্রভাবিত হওয়ার ক্ষেত্রে মানুষটির প্রতিক্রিয়া অনুধাবন করা এবং মানুষটিকে সম্পূর্ণরূপে কার্যকর (fullest potential) করে তোলার পথ অনুসন্ধানে ওই বিষয়গুলির উপর তাঁদের আহরিত জ্ঞান প্রয়োগ করে থাকেন।

যেহেতু মানুষ সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডলের মধ্যে বসবাস করে থাকে সেহেতু তারা সামাজিক জীব বলে পরিগণিত হয়। কিন্তু সামাজিক-সাংস্কৃতিক বিষয়গুলির প্রভাব বিশ্লেষণের আগে আমাদের জানা দরকার উন্নতির ক্ষেত্রে বংশপরম্পরা ক্রমে চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যাদির পুনরাবৃত্তি এবং পরিবেশ সংক্রান্ত বিষয়গুলির প্রভাব। পাপালিয়া এবং অন্যান্যদের মতে উন্নতির উপর কিছু প্রভাব ফেলতে সক্ষম এমন কয়েকটি বিষয়ের ধাত্রী হল বংশপরম্পরা ক্রমে চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যাদির পুনরাবৃত্তি যা গর্ভাবস্থায় উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত হয়ে থাকে। অন্যান্য প্রভাবগুলি বেশিরভাগই অস্তঃ বা বাহিঃপরিবেশে উপলব্ধিত হয়।

এখন সমাজকর্মী অবশ্যই পরিবেশগত বিষয়গুলি যেমন পরিবার, পাড়া (neighbourhood) বা সমষ্টি, আর্থ সামাজিক অবস্থান ও সংস্কৃতি এবং জাতিগত অবস্থান বিবেচনা করবেন কারণ তাঁরা একক বা সমন্বিতভাবে মানব উন্নতিতে প্রভাববিস্তার করে থাকে।

ড. ইউরী ব্রনফেনব্রেনার একজন প্রখ্যাত মনোবিদ, প্রথম একটি বাস্তুসংস্থান (ecological) সংক্রান্ত নকশা প্রস্তুত করেন যাতে কীভাবে পরিবার, সমষ্টি এবং সাংস্কৃতিক বিষয়গুলি শিশুর উন্নতিকে প্রভাবান্বিত করে তা বিশ্লেষণ করা সম্ভব হয়। ব্রনফেনব্রেনার তাঁর নকশার (model) শিশুকে কেন্দ্রবিন্দু বলে উপস্থাপিত করে বলেন যে শিশুর উন্নতি তার জেভার (লিঙ্গ), বয়স, স্বাস্থ্য এবং পুষ্টিজনিত অবস্থান, মনের গঠনগত প্রকৃতি এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য দ্বারা প্রভাবান্বিত হয়ে থাকে।

ব্রনফেনব্রেনারের উন্নতির বাস্তুসংস্থানসংক্রান্ত নকশা সাধারণত কীভাবে পরিবার, সমষ্টি এবং সংস্কৃতি পৃথিবীর বিভিন্ন স্থানে, সংস্কৃতিতে শিশুর উন্নতি এবং বৃদ্ধিকে প্রভাবান্বিত করে তার ব্যাখ্যা করতে ব্যবহৃত হয়। তাঁর ওই নকশায় মোট চারটি পরিবেশগত গঠনতন্ত্রের কথা লিপিবদ্ধ করা হয়েছে যা শিশুর উন্নতিকে প্রভাবান্বিত করে থাকে। প্রথম তন্ত্র (system) বা শিশুর সবচেয়ে নিকটস্থ পরিবেশ-যেমন পরিবার, বিদ্যালয়, সতীর্থ/বন্ধু এবং পাড়া (neighbourhood)। এই তন্ত্রের মানুষজনের সাথে শিশুর সম্পর্ক এবং কথপোকথন সবচেয়ে বেশি প্রত্যক্ষ প্রভাব ফেলে থাকে তার উন্নতিতে। অনেক পণ্ডিত মানুষদের মতে ভারতের যৌথ, বিস্তৃত (extended) এবং ছোটো (unclear) পরিবার ভিন্ন ভিন্ন ভাবে শিশু উন্নতিকে প্রভাবান্বিত করে থাকে। পাপালিয়া এবং অন্যান্যরা অনেকেগুলি গবেষণার (studies) মূল প্রতিপাদ্য বিষয়গুলি যা শিশুর আর্থ-সামাজিক অবস্থানের প্রভাব শিশুর

উন্নতি প্রক্রিয়ায় (যেমন মা-শিশুর মৌখিক কথপোকথন) এবং উন্নতি ফলাফলে (যেমন স্বাস্থ্য এবং বোধশক্তির প্রদর্শন) বর্ণনা করে তা নিয়ে বিশদ আলোচনা করেছেন। তবে তাঁদের মতে শুধুমাত্র আর্থ-সামাজিক অবস্থানই একমাত্র বিষয় নয় যা উন্নতি ফলাফলকে (development outcome)-কে প্রভাবান্বিত করে। আর্থ-সামাজিক অবস্থান সম্পর্কিত বিষয় যেমন যে বাড়িতে বসবাস করে তার ধরন, পাড়াতে কী ধরণের মানুষের বসবাস এবং পুষ্টি এবং স্বাস্থ্য পরিচর্যার গুণমান, তত্ত্বাবধানের রকম্ফের, বিদ্যালয়ের প্রকৃতি এবং অন্যান্য সুযোগের সহজলভ্যতাও কিন্তু শিশু উন্নতিকে প্রভাবান্বিত করে থাকে। তাঁরা আরও বলেছেন যে দরিদ্র শিশু অন্যান্য শিশুদের থেকে সাধারণত অনেক বেশি প্রক্ষেভ এবং ব্যবহারজনিত সমস্যার শিকার হয়। এ ছাড়াও তাদের বোধশক্তি এবং বিদ্যালয়-প্রদর্শনও (school performance) ক্ষতিগ্রস্ত হয় দারিদ্র্যের কারণে। এই তন্ত্র বা ব্যবস্থা ক্ষুদ্র তন্ত্র বা ব্যবস্থা (microsystem) বলে পরিচিত। এই তন্ত্রে ব্যক্তিমানুষ প্রত্যক্ষভাবে অন্যান্য উপাদানের এবং মানুষের সাথে পারস্পরিক ক্রিয়া করে থাকে। দ্বিতীয় তন্ত্রে বিভিন্ন ক্ষুদ্রতন্ত্রের মধ্যে সম্পর্ক বা সংশ্লিষ্টতা যেমন পরিবার এবং বিদ্যালয়ের মধ্যে যোগ নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এটি একটি প্রমাণিত সত্য যে শিশুর অভিজ্ঞতা এবং ক্রমাগতসরণ সম্পর্কে বাবা-মা/অভিভাবকদের সাথে শিক্ষকমহাশয়দের যোগাযোগ সাধারণত শিশুর বৃষ্টি এবং উন্নতিতে সহায়ক। অন্যদিকে শিশুর উন্নতি বাধাপ্রাপ্ত হয় যদি পরিবার এবং বিদ্যালয়ের প্রত্যাশা ভিন্ন ভিন্ন হয়। এই তন্ত্র মধ্যবর্তী ব্যবস্থা বা তন্ত্র (MESO-SYSTEM) বলে পরিচিত যা দুটি ক্ষুদ্রতন্ত্রের মধ্যকার আন্তঃসম্পর্কের (যেমন পরিবারে বই লভ্যতা, বুন্যাদি শিক্ষা এবং সামাজিককরণে পটুত্বের উপর গুরুত্ব আরোপ শিশুর অন্য তন্ত্রে অর্থাৎ বিদ্যালয়ে অভিজ্ঞতা এবং সাফল্য প্রভাবান্বিত হয়) বিস্তারিত আলোচনা করে।

শিশুর বৃষ্টি এবং উন্নতি অপ্রত্যক্ষভাবেও অনেকসময় প্রভাবিত হয়। তৃতীয় তন্ত্রে রয়েছে সামাজিক, অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক, ধর্মীয় এবং অন্যান্য ক্ষেত্রে যেখানে শিশু প্রত্যক্ষভাবে জড়িত না থাকলেও তাদের উন্নতি প্রভাবান্বিত হয় যখন ওইসব বিষয়গুলি শিশুর বৃষ্টির পারিপার্শ্বিকতায় (তা সে ব্যক্তি কিম্বা প্রতিষ্ঠানও হতে পারে) প্রভাব ফেলে। (যার শিশুর সাথে প্রত্যক্ষ যোগাযোগ রয়েছে)। অর্থাৎ তৃতীয় তন্ত্রে পরিবর্তন প্রত্যক্ষভাবে শিশুর উন্নতি এবং বৃষ্টিতে প্রভাবান্বিত করে থাকে যেমন বিদ্যালয় সম্পর্কিত সরকারি শাসন প্রণালী, পৌর কর্তৃপক্ষের খেলারমাঠ স্থাপন, শিশুর পিতার কর্মস্থলে উচ্চপদ গ্রহণ ইত্যাদি। এই তন্ত্র বা ব্যবস্থাপনাকে বাহ্যতন্ত্র (Exo-system) বলা হয়ে থাকে অর্থাৎ শিশুর প্রত্যক্ষ পরিবেশের উপর বাহ্যতন্ত্রের প্রভাব খুবই শক্তিশালী ভাবে শিশুর উন্নতিকে প্রভাবান্বিত করে। সর্বশেষ ব্যবস্থাপনায় বা তন্ত্রে স্থান পেয়েছে সংস্কৃতি যার ভিতর শিশুর জন্ম এবং বেড়ে ওঠা। প্রত্যেক সংস্কৃতির নিজস্ব এবং নির্দিষ্ট শিশু পালনের রীতি রেওয়াজ রয়েছে—কিছু ব্যবহারকে উৎসাহ প্রদান করা হয় কিছু ব্যবহার নিষিদ্ধ থাকে। অন্যদিকে শিশুর আত্মধারণা বা কল্পনা (sense of self) কিছুটা হলেও তার সংস্কৃতিতে প্রোথিত থাকে। যখন শিশুর পরিবেশ শিশুর সংস্কৃতি সম্পর্কিত বিশ্বাস এবং রীতি-রেওয়াজকে স্বীকার করে এবং সম্মান দেয় তখন শিশুর উন্নতিও ফলদায়ক হয়ে ওঠে। শিশুরাও অন্যদিকে তাঁদের সম্পূর্ণ যোগ্যতামানে (fullest potential) পৌঁছাতে ব্যর্থ হয় যখন (তাদের বাড়ির বাইরে) সংস্কৃতি প্রতিফলিত হয় না তাদের অভিজ্ঞতায় এই ব্যবস্থাপনা বা তন্ত্র বৃষ্টির তন্ত্র বা ব্যবস্থাপনা বলে পরিচিত যার মধ্যে রয়েছে আইন, রীতি-রেওয়াজ, অর্থনৈতিক এবং রাজনৈতিক ব্যবস্থা, ধর্ম, জাতিগত গোষ্ঠী, ইত্যাদি।

1.4. প্রশ্নাবলি

1. মানব উন্নতি এবং বৃষ্টি বলতে কী বোঝায়? বৃষ্টি এবং উন্নতির মধ্যকার প্রভেদগুলি কী কী?
2. বাস্তুসংস্থান সংক্রান্ত নকশা (Ecological Model)-এর মূল প্রতিপাদ্য বিষয়গুলি কী কী?

1.5. ଶ୍ରୀକ୍ଷମାଳା

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)-by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman

একক—২ □ জীবনব্যাপী বৃদ্ধি এবং বিকাশের বিভিন্ন পর্যায়— বার্ধ্যকের ধারণা

গঠন

- 2.1. ভূমিকা
- 2.2. জন্মপূর্বের বিকাশ
- 2.3. নবজাতকের বিকাশ
- 2.4. শৈশবাবস্থার বিকাশ
- 2.5. বাল্যাবস্থার বিকাশ
- 2.6. কৈশোরের বিকাশ
- 2.7. প্রাপ্তবয়সের বিকাশ
- 2.8. প্রপ্লাবলি
- 2.9. গ্রন্থপঞ্জি

2.1. ভূমিকা

এটি ধরে নেওয়া যায় যে সমাজকর্মীরা বুঝতে পেরেছিলেন যে-কোনো মানুষের জীবনের একটি নির্দিষ্ট স্তরে পৌঁছানোর জন্য বৃদ্ধি ও বিকাশের সম্পর্কে জ্ঞানলাভ করা উচিত। মানুষের জীবনের নানা অবস্থাকে বোঝবার জন্য ব্যক্তির বৃদ্ধি ও বিকাশ সাধনের সাহায্য গ্রহণ করা উচিত। এই বিষয়বস্তুর মাধ্যমে মানুষের চরিত্র এবং ক্ষমতা বিস্তৃত ও পরিবর্তিত হয়। বয়স প্রাপ্তির সাথে সাথে এবং জীবনের একটা শক্তির সম্পর্কে আমাদের পরিচিত করে তোলে।

2.2. জন্মপূর্বের বিকাশ : (ভ্রূণাবস্থা থেকে জন্মকালীন)

গর্ভসঞ্চারণ হল এমন একটি পদ্ধতি যার মাধ্যমে জাইগোট নামক একটি একক কোষ সৃষ্টি হয় যার মাঝে দুই জনন কোষ স্পার্ম এবং ওভাম এর মিলন ঘটে। পুরুষের কোষ (শুক্ৰকীট) উৎপাদিত হয় অণ্ডকোষের মধ্যে এবং স্ত্রীলিঙ্গের কোষ (ডিম্বাণু) উৎপাদিত ও বর্ধিত হয় ডিম্বাশয় বা অণ্ডাশয়ের মধ্যে। প্রতিটি জাইগোটের মধ্যে ২৩ জোড়া ক্রোমোজোম থাকে যার মধ্যে বংশগতির একটা তথ্য থাকে এবং প্রতিটি ক্রোমোজোমের মধ্যে একটি করে জিন থাকে যার মাধ্যমে উত্তরাধিকারী সূত্রে পাওয়া বংশের একটা প্রভাব থাকে। প্রায় ৩০,০০০ মত জিন মানুষের শরীরের মধ্যে একক বা মিলিতভাবে থেকে প্রতি মানুষের নিজস্ব একটা বৈশিষ্ট্য সৃষ্টি করে।

যখন ডিম্বাণু (ওভাম) ফ্যালোপিয়ন টিউবের মধ্যে প্রবাহিত হয় তখনই তা উর্বর হয়ে ওঠে। যখন যৌন মিলন (Sexual Intercourse) ঘটে তখন শুক্রাণু নির্গত হয়ে জরায়ুর মুখে পড়ে প্রবল আকর্ষণে তা টিউবের মধ্যে প্রবেশ করে।

এরমধ্যে শুধুমাত্র একটি শুক্রাণু ডিম্বাণুর মধ্যে প্রবেশ করতে পারে এবং জরায়ুর দেওয়ালে আঘাত করে। তারপর দুটি কোষ এর মধ্যে একত্র হয় যা ওই নিউক্লিয়াসের কোষের পাতলা পর্দার মধ্যে বিভক্ত হয়ে এবং শেষপর্যন্ত কোষ বিভাজনের ফলে দুটি কোষের মধ্যে সম্পূর্ণ মিলন ঘটে।

Elizabeth B. Hurlock (এলিজাবেথ বি হারলক) এর মতানুযায়ী গর্ভাবস্থায় ভ্রূণের মোট ছয়টি বৈশিষ্ট্য থাকে এবং তিনি এই মতবাদ দৃঢ়ভাবে পোষণ করেছিলেন যে প্রতিটি বৈশিষ্ট্য জীবনের পরবর্তী পর্যায়ের ওপর প্রতিক্রিয়া আরোপ করে। পরপৃষ্ঠায় বিশেষ বৈশিষ্ট্যগুলি সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা হল।

(১) এইসময়ে বংশগতির গুণ সবার ক্ষেত্রেই নির্দিষ্ট হয়ে যায় যা পরবর্তী বিকাশের ভিত্তি তৈরি করে এই গুণটি পরবর্তী বিকাশের ক্ষেত্রে দুটি দিক থেকে কার্যকরী হয়।

(i) একটা সীমা তৈরি করে দেয় যার উপরে একজন ব্যক্তি যেতে পারে না।

(ii) বংশগতির এই গুণ ঘটনাচক্রে পাওয়ার মতো, তাকে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না।

(২) মাতৃজঠরে থাকাকালীন অনুকূল পরিবেশ বংশগতির প্রচ্ছন্ন/সম্ভাব্য গুণগুলিকে পরিপুষ্ট করে তুলতে সক্ষম হয় অপরদিকে প্রতিকূল পরিবেশ তার বিকাশের পথকে ব্যাহত করে। এমনকি ভবিষ্যৎ জীবনের বিকাশ সাধনের পথেও বাধা হয়ে দাঁড়ায়।

(৩) গর্ভসঞ্চারের সময়ই শিশুর লিঙ্গ নির্ধারণ হয়ে যায়। তিনটি কারণে লিঙ্গ প্রভাব সৃষ্টি করে।

(৪) প্রথম পর্যায়ে যৌনতা সম্পর্কে তার ধারণাটি সীমাবদ্ধ থাকে। পরবর্তী পর্যায়ে যখন সে ছেলে মেয়ে ভাগ করে নেবার মতো জ্ঞানলাভ করে তখন সেটি বিকশিত হয়। বিপরীত প্রতিমূর্তির কাছে এবং পরবর্তী পর্যায়ে সেটাই অভ্যাসে পরিণত হয়।

(৫) জীবনের অন্যান্য/অপর পর্যায়ের বিকাশ সাধন অপেক্ষা গর্ভাবস্থায় জন্মের পূর্বের বিকাশ সাধন আশ্চর্যজনকভাবে দ্রুতগতিতে বেড়ে চলে।

(৬) গর্ভকালীন অবস্থায় শারীরিক মানসিক উভয় ক্ষেত্রেই কিছু বিপদ-সম্ভাবনা থাকে।

(৭) জন্মপূর্বাবস্থা থেকে মানুষ শিশুর একটা নিজস্ব অস্তিত্বকে মেনে নিতে সক্ষম হয়। এই মনোভাবটি শিশুর পরিচালনার ক্ষেত্রে একটা প্রগাঢ় প্রতিচ্ছাপ ফেলে, বিশেষত তাদের গঠনের সময় যদি তাদের আচরণগত দিকটির মধ্যে আবেগের প্রভাবটি বেশি থাকে তাহলে শিশু প্রায়শই তার মায়ের সঙ্গে থাকে। মায়ের শরীরের মধ্যেই তার খেলা চলে, এবং এইভাবে যখন তার অবস্থার একটা বিপর্যয় মায়ের শরীরের মধ্যে ঘটে, তখন সেটি হয় নবজাতকের স্বাভাবিক বৃদ্ধির পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বিষয়।

ভ্রূণকালীন অবস্থায় বৃদ্ধি :

২য় সপ্তাহ পর্যন্ত	৩য়-৮ম সপ্তাহ পর্যন্ত	৯ম-৩৮ সপ্তাহ পর্যন্ত
৩য় দিন : জাইগোট প্রায় ৩২টি কোষ সৃষ্টি করে।	৩-৪ সপ্তাহ : স্নায়ুতন্ত্র এবং মস্তিষ্কের বৃদ্ধি ঘটে স্বাভাবিকভাবে, এ ছাড়া নল/হৃদযন্ত্রের স্পন্দন, রক্ত সঞ্চালনের স্বাভাবিক নিয়ম অনুযায়ী বৃদ্ধি পায়/পেশি, শিরদাঁড়া অঙ্গপ্রত্যঙ্গের অঙ্কুরিত রূপ দেখা যায়/পরিপাক যন্ত্রের উদ্ভব ঘটে।	৩য় মাস : মস্তিষ্কের আসল কার্যক্ষমতা / অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সঞ্চালন, শরীর এবং মুখবয়ব সঞ্চালন / লিঙ্গ।
১ সপ্তাহ : জাইগোট ১০০-১৫০ কোষে উৎপন্ন হয়।	৫ম-৬ষ্ঠ সপ্তাহ : মস্তিষ্কের গঠন উপরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ ও নিম্নাঙ্গের উদ্ভব হয়।	৪র্থ সপ্তাহ : শরীরের নিম্নাঙ্গ বৃদ্ধি/জোরালো প্রতিফলন এবং সঞ্চালন করে।
	৭ম-৮ম সপ্তাহ : হাতের তালু, আঙুল এবং পায়ের পাতার সৃষ্টি হয়/চোখ খুলতে পারে, শরীরের প্রধান অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের উদ্ভব ঘটে।	৫ম মাস : ১০০ কোটি স্নায়ুতন্ত্রের জন্ম এবং শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের সাথে সংযুক্ত হয় / হাতের নখ এবং পায়ের নখ বৃদ্ধি/ আরও বেশি সচলতা বৃদ্ধি/ শব্দ এবং আলোর প্রতিফলনে সাড়া দেওয়া / ঘোরা এবং পদসঞ্চালন/ ঘুমন্ত অবস্থায় ঘুরে যাওয়া।

২য় সপ্তাহ পর্যন্ত	৩য়-৮ম সপ্তাহ	৯ম-৩৮ সপ্তাহ
		<p>৬ মাস : চোখ ও চোখের পাতার সম্পূর্ণ গঠন হয় / চুল হয়, শ্বাসপ্রশ্বাস ঘটে। ধারণ প্রতিফলন।</p> <p>৭ম মাস : এই সময়টি হল 'এজ অব ভায়োলিটি' যদিও তখনও অক্সিজেন এবং উষ্ণতার প্রয়োজন হয়।</p> <p>৮ম-৯ম মাস : ওজন খুব দ্রুত বৃদ্ধি পায়, ফ্যাটি টিস্যুর বৃদ্ধি এবং অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজকর্ম বৃদ্ধি, মায়ের শরীরের ক্ষতিকর পদার্থ সঞ্চারিত হয়।</p>

কলাম (১) নং ফেলডাম্যান (২০০৪)—এর লিখিত অংশের অন্তর্ভুক্ত, পরবর্তী কলাম ক্যাথারউড (২০০৪) -এর কলাম থেকে সংগৃহীত হয়েছে।

ফেল্ডাম্যান ভ্রূণাবস্থার বিকাশে পরিবেশের প্রতিক্রিয়া কীভাবে প্রতিফলিত হয় তা নিম্নের তালিকায় দেখিয়েছেন।

উদ্ভব	সম্ভাব্য প্রতিক্রিয়া/ফলাফল
১। বুবেলা (জার্মান মেসেলস্)	অশ্বত্ব, বধিরতা, হৃদযন্ত্রের অস্বাভাবিকতা, মৃতাবস্থায় জন্ম।
২। সিফিলিস/যৌনব্যাদি	মানসিক প্রতিবন্ধকতা, শারীরিক বিকলাঙ্গতা, গর্ভপাত।
৩। মাদক দ্রব্য সেবন (অ্যাডিকটিভ ড্রাগস)	জন্মকালীন সময়ে ওজন হ্রাস, ছোটো অবস্থাতেই মাদকদ্রব্য সেবনের প্রতি নেশাগ্রস্ত হওয়ার চেষ্টা, অবশ্যস্ভাবী মৃত্যু।
৪। ধূমপান (স্মোকিং)	নির্দিষ্ট সময়ের পূর্বে অকালীন জন্ম, ওজন এবং উচ্চতার হ্রাস হয় জন্মকালীন সময়ে।
৫। মদ্যপান (অ্যালকোহল)	মানসিক প্রতিবন্ধকতা, সাধারণ ওজন অপেক্ষা জন্মের সময়ে ওজনের হ্রাস হওয়া, ছোটো মাথা, অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বিকৃত অবস্থা।
৬। এক্স-রে (রেডিয়েশান)	শারীরিক বিকলাঙ্গ, মানসিক বিকলাঙ্গ / প্রতিবন্ধকতা।
৭। অপরিমিত খাদ্য	অপুষ্ট মস্তিষ্কবৃদ্ধি, জন্মের সময়ে ওজন হ্রাস এবং উচ্চতার দিক থেকে কম।
৮। (জন্মকালীন সময়ে) ১৮ বছরের কম যদি মায়ের বয়স হয়	সময়ের পূর্বেই জন্ম, ডাউন সিনড্রোমের সম্ভাবনা।
৯। মায়ের বয়স ৩৫ এর বেশি হলে।	ডাউন সিনড্রোম।
১০। এইডস	নবজাতকের মধ্যেও HIV সংক্রান্ত হবে, মুখবিকৃতি, বৃদ্ধি বাধাপ্রাপ্ত হবে।

গর্ভবতী মায়ের অপুষ্টির জন্য গর্ভকালীন সময়ে ৩০০-৫০০ ক্যালোরি খাদ্যের মধ্যে আলাদা অতিরিক্ত প্রোটিন জাতীয় খাদ্য রাখা উচিত, আবার অপুষ্টি মহিলা খাদ্যতালিকায় খাদ্য উপাদানের সাথে যদি আয়রন ফোলিক জাতীয় ওষুধ সেবন করে তবে সে নিশ্চিতভাবে একজন উপযুক্ত স্বাস্থ্যসম্পন্ন, যথেষ্টভাবে চনমনে, নীরোগ এবং উপযুক্ত দৃষ্টিশক্তিসম্পন্ন শিশুর জন্মদান করবে।

2.3. নবজাতকের বিকাশ

মানুষের জীবনের প্রথম দুটি সপ্তাহ হল নবজন্মকালীন সময়। এই পর্যায়ে নবজাতক শিশুটি তার পরিবর্তিত পরিবেশের সাথে সামঞ্জস্য রেখে চলতে শুরু করে এবং এই বিকাশকালীন সময়টি খুব অল্প সময়ের জন্য হয়। এই সময়ে নবজাতক চারটি সামঞ্জস্যপূর্ণ অবস্থা তৈরি করে।

- মায়ের গর্ভে ১০০ ডিগ্রি থেকে ডেলিভারি রুমে ৬০-৭০এ মানিয়ে নেওয়া,
- মায়ের শরীরের সঙ্গে যুক্ত থাকা নাড়ি থেকে বিচ্ছিন্ন হয় শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া শুরু করা।
- নাড়ীর মাধ্যমের পরিবর্তে মাতৃদুগ্ধের সাহায্যে পুষ্টি সংগ্রহ।
- বিভিন্ন অঙ্গের সঞ্চারন।

ভ্রূণাবস্থায় পরিবেশ, গর্ভে থাকার মেয়াদ, জন্মের অবস্থা (স্বাভাবিক অথবা অন্যান্য ভাবে), জন্ম পরবর্তী সময়ের যত্ন ইত্যাদির উপর নির্ভর করে জন্ম-পরবর্তী অবস্থার সঙ্গে মানিয়ে নেওয়া। নবজাতক শিশু শারীরিক দিক থেকে দুর্বল থাকে এবং সে তার মায়ের অথবা অন্যান্যদের ওপর নির্ভর করে, কিন্তু তাদের চরিত্রে শনাক্ত করণযোগ্য ও কিছু প্রয়োজনীয় প্রতিফলন ঘটে।

এই প্রতিফলনকে উত্তরাধিকার সূত্রে সাড়া জাগানো হিসাবে ব্যাখ্যা করা হয়। শিশুর শরীরের কিছু নির্দিষ্ট অঙ্গের সাথে তুলনা করা হয়।

ব্যারন (২০০১)-এর মতে নবজাতক নিম্নবর্ণিত প্রতিফলনগুলি ঘটায়।

প্রতিফলন	বর্ণনা
চোখ মিটমিট করা	শিশু আলোর সাড়া পেলেই চোখ বন্ধ করে।
বুটিং	যখন গালে স্পর্শ হয় অথবা গালে টোকা দেওয়া হয়, তখন সে ঠোঁট নাড়াতে থাকে এবং জিহ্বা শুষে নেবার মতো ভঙ্গিমা করে।
শুষে নেওয়া	শিশুর মুখে মাতৃদুগ্ধের আঁধার অংশ (বক্ষের বৃত্ত) অথবা অন্যান্য কোনো বস্তু প্রতিস্থাপন করা হলে শিশু শোষণের ভঙ্গিমা করে।
টনিক নেক	যখন শিশুকে উপুড় করে শুইয়ে দেওয়া হয় এবং একদিকে মাথা ঘোরানো থাকে তখন শিশুটির যোদিকে মুখ ঘোরানো থাকে সেদিকে সে হাত ও পা টেনে নেয়।
মোরো	শিশুটি হাত পা ছোঁড়ে, ঘাড় বেঁকিয়ে কেঁদে সাড়া জাগায় অথবা চিৎকার করে অথবা হঠাৎ মাথা নিচু করে দেয়।

প্রতিফলন	বর্ণনা
বাবিনক্ষি	যখন শিশুর পায়ের পাতা, গোড়ালি নিয়ে...
গ্র্যাসপিং	যখন হাতের তালু কিছু ধরে তখন সে জিনিসটাকে আঙুল দিয়ে ধরতে শেখে এবং শক্তভাবে মুঠো করে।
স্টেপিং	শিশু হাঁটার জন্য পদক্ষেপ নেয় এবং সে উঁচু করে পা ফেলে তখন তার গোড়ালি শুধু স্পর্শ করে।

যদি আমরা নিম্নের অংশটি পড়ি তবে বুঝতে পারব যে সদ্যোজাত শিশুর মধ্যে বোধশক্তির ক্ষমতা যথেষ্ট বৃদ্ধি পেয়ে থাকে।

(১) শব্দ শোনার ক্ষমতা নবজাতকের মধ্যে অতি প্রবল এবং এটি ৩ থেকে ৪ দিনের মধ্যে (জন্মের পর) উন্নত হয়ে ওঠে, নবজাতক সাধারণত খুব স্বাভাবিকভাবে অন্যান্য পশু কৃত আওয়াজ বা অন্য কিছু শব্দ অপেক্ষা মানুষের গলার আওয়াজে বেশি প্রতিক্রিয়া করে।

(২) নবজাতক শিশু পৃথক পৃথকভাবে স্বাদ এবং গন্ধের প্রতি প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে।

(৩) নবজাতক শিশু তার শরীর অপেক্ষা ১২" উপরের বস্তু দেখতে পায় কিন্তু রঙিন জিনিসকে আলাদা করে দেখতে পায় না।

(৪) নবজাতকের ত্বক উত্তাপ, চাপ এবং স্পর্শের ক্ষেত্রে অত্যন্ত স্পর্শকাতর।

(৫) জন্মের সময় থেকেই শিশুর মধ্যে ক্ষুধাবৃত্তি এবং পিপাসার ইচ্ছা প্রকটিত হয়ে থাকে।

মারাত্মক সংক্রামণ ব্যাধির, (মিসেলস, ক্ষয়রোগ, পোলিও, হুপিং কাফ ইত্যাদি) থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার জন্য শিশুকে অবশ্যই প্রতিষেধক দান করতে হবে।

মাতৃদুগ্ধ সহজপাচ্য এবং পুষ্টিকর তাই নবজাতকের ক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ হল সবথেকে উন্নত খাদ্যবিশেষ। মাতৃদুগ্ধ ব্যাধির প্রতিষেধক হিসেবেও গুরুত্বপূর্ণ। যেমন— ডায়ারিয়া, শ্বাসপ্রশ্বাসের কষ্ট, মধ্যকর্ণে জীবাণু সংক্রামণ ইত্যাদি।

অ্যাঞ্জালসেন (২০০১) মন্তব্য করেন যে যত দিনব্যাপী নবজাতক মাতৃদুগ্ধ পান করবে, ততদিন পর্যন্ত সে নিজেকে ভালোভাবে সংরক্ষণ করতে পারবে এবং ভালোভাবে জ্ঞানার্জন করতে পারবে।

2.4. শৈশবাবস্থার বিকাশ

মূলত ২য় সপ্তাহ থেকে ২ বৎসর বয়সের সময়সীমা পর্যন্ত হল শৈশবকাল। হারলক (Hurlock) শৈশবাবস্থা সম্পর্কে বিশেষ কতগুলি বৈশিষ্ট্য নিম্নোক্ত পর্যায়ে তালিকাভুক্ত করেছেন—

(১) শৈশবকাল-ই হল প্রধানভাবে জীবনগঠনের আসল সময়। এই সময়ে শিশু চরিত্রের বিভিন্ন পর্যায়ের প্রকাশ ঘটে, শিশুর কল্পনার বিভিন্নভাব প্রকাশ পায়, ব্যাবহারিক ধরনটি তৈরি হয় এবং তার অস্তিত্ব স্থায়ী হয়ে ওঠে।

(২) শৈশবাবস্থায় বৃদ্ধি খুব তাড়াতাড়ি ঘটে এবং সত্ত্বর পরিবর্তিতও হয়। শারীরিক এবং মানসিক বিকাশ সক্ষমতা বৃদ্ধি ও বৃদ্ধির বিকাশ ঘটায়।

(৩) শৈশবকালীন সময়টি হল স্বনির্ভরতার দিকে এগিয়ে যাবার সময় এবং পরনির্ভরশীলতা কমিয়ে আনার সময়।

(৪) শৈশবকালীন সময় থেকেই নিজস্বতা বোধের উদ্ভব ঘটে, এবং শিশুর স্বভাব ও চরিত্রের মধ্যে সেই নিজস্বতার রূপটি ফুটে ওঠে।

(৫) শৈশবকালীন সময়টি হল সামাজীকরণের সময়।

(৬) শৈশবস্থায় যৌনবোধের প্রারম্ভিক সূচনা পর্বটি ঘটে।

(৭) শৈশবকালীন সময়টি খুব বিকশিত/প্রকাশিত হবার সময়। আকর্ষণের সময় শিশু আকর্ষিত হয় তার মোটাসোটা চেহারার জন্য, যখন তারা ছোট্ট বেবিলুখে বা নরম কোনো কাপড়ে মোড়া থাকে তখন তাদের আরও সুন্দর লাগে এবং তারা আকর্ষিত হয়।

(৮) শৈশবাবস্থায় নানাপ্রকার সৃষ্টি কর্মে যুক্ত হওয়ার প্রাথমিক স্তর।

(৯) শৈশব সময়টি একটি সমস্যামূলক সময়। এই সময়ের সমস্যাগুলি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং অসুস্থতা, দুর্ঘটনা ইত্যাদি সমস্যোগুলো এমন আকার ধারণ করে যা স্থায়ী ভাবে পঞ্জু বা মৃত্যু পর্যন্ত গড়াতে পারে।

শৈশবকালীন সময়ে দৈহিক বিকাশ নিম্নলিখিতভাবে বিকশিত হয়।

মাস	বৃদ্ধি ও বিকাশ
২ মাস	মাথা তুলতে পারে, হাতের ওপর ভর দিয়ে বুক তুলতে পারে, যে-কোনো জিনিস ধরতে পারে, ১২ ফুট দূরত্বে পরিষ্কার দেখতে পায়।
৬ মাস	পেছন থেকে সামনের দিকে ঘুরতে পারে, ধরে বসতে পারে এবং হামাগুড়ি দিতে পারে, চোখের দৃষ্টিশক্তি স্বাভাবিক হয়।
১২ মাস	একা চলতে পারে এবং আঙুল ও বুড়ো আঙুলের সাহায্যে যে-কোনো বস্তু ধরতে পারে এবং একা বসতে পারে।
২৪ মাস	ভালোভাবে হাঁটতে পারে।

জিয়ারডো এবং ওয়েবার (১৯৯৪) একটি টেবিলের মাধ্যমে নবজাতক শিশুটির মানসিক এবং শারীরিক বিকাশের মাত্রা Baylay Scales-এর ওপর নির্ভর করে যার দ্বারা শিশুর জন্মসময় থেকে ৮ মাস পর্যন্ত একটা গড় সময় প্রদর্শন করা যায়। প্রতিটি শিশুর বিকাশের একটা বিশেষ বিশেষ পর্যায় আছে। কিন্তু সাধারণভাবে এই একই বৈশিষ্ট্য নিয়ে শিশু বিকশিত হয়।

মাস	বৈশিষ্ট্য
১ মাস	শব্দের অনুকূলে সাড়া দেয়, চুপচাপ তাকিয়ে থাকে, যখন তাকে তোলা হয়, চলন্ত/সচল ব্যক্তির প্রতি লক্ষ রাখে, হাতের মধ্যে বড়ো কোনো বস্তুকে ধরতে পারে। মাঝে মাঝে অস্বুট শব্দ করে।
২ মাস	পরিচিত কাউকে দেখে হাসে, খাওয়া বা উঠে পড়ার মত কোনো উত্তেজক কাজে নিযুক্ত হতে চায়, মাকে চিনতে পারে, চারপাশের জিনিসগুলি অনুসন্ধিৎসা নিয়ে দেখে, যে-কোনো বস্তু অথবা বস্তুর ছায়ার প্রতি দৃষ্টিপাত ঘটে। মাথা তুলে ধরে রাখতে পারে।

মাস	বৈশিষ্ট্য
৩ মাস	জোরে হাসে এবং বড়োদের সাথে কথা বলতে চায়, শব্দের আওয়াজ খোঁজে, কেউ ধরে তুলতে এলে পূর্ব থেকেই বুঝতে পারে, কোনো ব্যক্তির মুখ অদৃশ্য হলে তার মধ্যে প্রতিক্রিয়া ঘটে, ধরে বসতে পারে, মাথা শক্ত হয়।
৪ মাস	ঘুরন্ত কোনো বস্তু, সামনে কোনো অদৃশ্য চামচ যদি ঘোরানো হয় অথবা ছুড়ে দেওয়া বলের অনুসরণ করে মাথা ঘুরতে থাকে, নিজের হাতের আঙুল খোঁজে, কোনো আঁতুত কিছু ঘটলে ভয় পায়, চৌকো কোনো বস্তু আলতোভাবে ধরতে পারে, আলগাভাবে ধরলে বসতে পারে।
৫ মাস	পরিবারের পরিচিত মানুষের মধ্যে আশ্চর্যজনক কোনো স্বভাবের মানুষকে আলাদা করে বুঝতে পারে, আনন্দ বা আগ্রহ হলে বিভিন্ন প্রকার শব্দ করে। নিজে বসার চেষ্টা করে, পেছন থেকে পাশে ঘুরতে পারে, বড়ো আঙুলের দ্বারা কিছু ধরতে চেষ্টা করে।
৬ মাস	চৌকো কোনো বস্তু সঠিকভাবে ধরতে পারে, কোন বস্তুকে এক হাত থেকে অপর হাতে নিতে পারে, কাপ ধরে তোলার চেষ্টা করে, আয়নায় নিজের প্রতিবিম্ব দেখে হাসে।
৭ মাস	আয়নার সামনে খেলার মত প্রতিক্রিয়া করে, দুটো বস্তু একসঙ্গে ধরতে পারে, ভালোভাবে বসতে পারে, টেবিল থেকে ডিস অথবা প্লেট তুলতে পারে।
৮ মাস	বিভিন্ন প্রকার ছোটো ছোটো শব্দ উচ্চারণ করতে পারে যেমন- দাদা, মা পরিচিত শব্দগুলি শোনে, উদ্দেশ্যপূর্ণভাবে বেল বাজায়, হাঁটবার আগের মুহূর্ত অর্থাৎ টলমল করে অনভ্যস্ত পায় হাঁটতে পারে। তিনটি বস্তু একসঙ্গে ধরার চেষ্টা করে।

জনসন এবং ব্লাস্কো (১৯৯৭) শৈশবকালীন অবস্থার মানসিক বিকাশের একটা যৌক্তিক বিবরণ দিয়েছেন।

মাস অনুযায়ী বয়স	আবেগময়	সামাজিক	খাপখাওয়ানো
১ - ৩	আগ্রহ, বিরক্ত, বেদনা, আনন্দ উপভোগ	মানুষের গলার স্বর এবং মুখ-এর সম্পর্ক শিশু চিনতে পারে এবং সচল ব্যক্তি গোচরীভূত হয়। মা বাবার সঙ্গে বন্ধন তৈরি হয়, হাসির উত্তরে হাসে।	রাত্রে শুধু একবার খাবার দরকার পড়ে।
৩ - ৬	ক্রোধ, খুশী, উল্লাস, আনন্দ, দুঃখ, নিরানন্দ।	মাকে সে চিনতে পারে। স্বতঃস্ফূর্ত হাসি হাসে। অভিভাবকের সঙ্গে	পৃথক করতে পারে ভিন্ন ভিন্ন ভাবে তার প্রতিক্রিয়া করে।

মাস অনুযায়ী বয়স	আবেগময়	সামাজিক	খাপখাওয়ানো
		ঘনিষ্ঠতা বাড়ে এবং তাকে দেখলেই খাবার প্রত্যাশা করে।	কোনো বিশেষ ব্যক্তিকে পছন্দ করা এবং অপরিচিত ব্যক্তিকে দেখলে উদ্বেগ হওয়ার ঘটনা ঘটে।
৬ - ৯	ব্যক্তিত্ব/নিজস্বতা বোধ, ভয়।	আবেগপ্রবণ মুখের ভাবকে সামাজিকতার সাথে অপরের সাথে বুঝতে শেখে এবং কখনও হাততালি দেয়।	শক্ত-শুকনো, খাদ্য খায়, শক্ত জিনিস চিবিয়ে খেতে পারে, বোতল ধরতে পারে।
৯ - ১২	হতবাক হয়ে যায়, সাবধানতা অবলম্বন করে।	বয়স অথবা পুরুষ স্ত্রীলোক অনুযায়ী মাঝে মাঝে ভয় পেয়ে ওঠে, নিজের সম্বন্ধে একটা ধারণা জন্মায়, সামাজিকীকরণ নিজের প্রয়োজন অনুযায়ী তৈরি করে, বিচ্ছেদজনিত উদ্বেগ তৈরি হয়।	বোতল ধরতে পারে, ধরবার, কামড়ানোর এবং চুষে খাবার শক্তি আছে ক্র্যাকার বা বিস্কুট, কুকীজ জাতীয় খাবার খেতে পারে। তার জন্য দেওয়া কাপে রাখা পানীয় খেতে শেখে।
১২ - ১৫	লজ্জা, সহানুভূতি, মানিয়ে চলা, নিজের আরামবোধ প্রভৃতি লক্ষণ দেখা যায়, যেমন ঃ - শীত করলে কম্বল মুড়ি দেয়।	একা একা খেলতে শেখে, অপরের সাথে ভালোবাসার সম্পর্ক তৈরি হয়, বন্দুত্ব করে, আয়না দেখে বল ছোড়ে, ঠোঁট স্পর্শ আদর করতে শেখে।	পোশাক পরিচ্ছদের সাথে পরিচিত হয়ে সামঞ্জস্য করে চলতে শেখে, কাপে খেতে শেখে, মোজা, জুতো খুলতে পারে।
১৫ - ১৮	লজ্জাবোধ, অপরাধবোধ।	নিজের সম্পর্কে সচেতন হবার সময়, অভিভাবককে আদর করে জড়িয়ে ধরে।	চামচ ধরতে শেখে।
১৮ - ২১	কোনো চিহ্ন দেখে বোঝাবার শক্তি জেগে ওঠে। চিন্তা করার শক্তি জাগে।	নিজের ভালো, মন্দ, ছোটো, দুষ্ট প্রভৃতি সম্পর্কে বুঝতে পারে। বড়োদের দূর থেকে ডাকতে পারে, আদর করতে চায়।	কাপে নিজে সুন্দরভাবে খেতে পারে, বড়োদের ছেড়ে একা বাড়ি ঘুরতে পারে, স্বাধীনতা চায়, পোশাক খুলতে পারে।
২১ - ২৪	নানা প্রকার আবেগের মাধ্যমে সামাজিকীকরণ করতে শেখে।	অন্যরা তাকে সন্তুষ্ট করবে এটা সে চায়, সমাজের মধ্যে একসাথে বাস করার প্রবণতা হয়, একে অপরের জন্য এই ভাবনা, বিয়োগ ব্যথাও মনে নিতে পারে।	জিনিসপত্র ছড়িয়ে রাখতে পারে, চামচের ব্যবহার, দরজা খোলা, কাপড় জামা খোলা পরা করতে শেখে।

শিশুর শৈশবকালীন সময়টি একটি সমস্যামূলক সময়, অতিরিক্ত মেহশীলতা, রক্ষণশীলতা, সম্বন্ধহীন অপ্রাসঙ্গিক অনুশীলন, শৈশবের অপব্যবহার, পরিবারের সম্পর্কের মধ্যে ক্রম অবনতি, বিকাশ সম্বন্ধীয় আচরণে অকৃতকার্যতা, মাতৃসঙ্গ থেকে বিচ্যুত হওয়া প্রভৃতি এই সময় ঘটতে পারে।

এইসকল বিপর্যয় থেকে উদ্ধার পেয়ে ক্রমশ্রুতির দিকে এগিয়ে চলবার জন্য আমাদের সাবধানতার পথে পদার্পণ করে যদি শিশুকে এগিয়ে নিয়ে চলা যায় তাহলে ভবিষ্যতে শিশুর জীবনটি আনন্দে পরিপূর্ণ হয়ে উঠবে। এবং এই আনন্দ পারিপার্শ্বিক পরিবেশের মধ্যেও জড়িয়ে পড়বে।

2.5. বাল্যাবস্থার বিকাশ

মানুষের জীবনে বাল্য অবস্থার প্রারম্ভিক পর্বের সূচনা ঘটে ২ বৎসর বয়স থেকে এবং শেষ হয় ১৩ বৎসর বয়সে। সাধারণত মেয়েদের ক্ষেত্রে ১৪ বৎসর পর্যন্ত এবং ছেলেদের ক্ষেত্রে যৌবনকালের প্রারম্ভিক পর্বে (যৌনতাবোধের) পূর্ণতার প্রাপ্তি পর্যন্ত, এই শৈশবকালীন অবস্থাকে মোটামুটিভাবে তিনটি পর্যায়ে বিভক্ত করা যায়।

২ বৎসর থেকে ৬ বৎসর কাল পর্যন্ত যে সময়টি ৬ বৎসর থেকে ১২ বৎসর কাল পর্যন্ত বর্ধিত যখন যৌনতার পূর্ণ প্রাপ্তি ঘটে।

প্রাক শৈশবকালীন অবস্থায় যদিও বৃদ্ধি এবং বিকাশ ঘটে তবুও শিশুর নবজাতককালীন সময়ের বৃদ্ধি এবং বিকাশের মতো এত দ্রুতহারে ঘটে না এবং এই সময়কালীন বৃদ্ধি এবং বিকাশের হার একটু ধীরগতিতে ঘটে। এই বৃদ্ধি এবং বিকাশ ছোটো এবং বড়ো এই দুটি পর্যায়ের সমন্বয়সাধনে গঠিত হয়। এই সমন্বয় সাধনের ফলে বালকের/শিশুর গতিপ্রকৃতির উন্নতি সাধন হয়। যেমন— বালকের লাফানো, কোনো কিছু ছোঁড়া ইত্যাদি।

১৯৭৩ খ্রিস্টাব্দে Corbin প্রাক শৈশবকালীন সময়ে শিশুর গতিপ্রকৃতির উন্নতির একটা তালিকা তৈরি করেছিলেন এবং সেখানে সুন্দরভাবে বিভক্ত করে পর্যায়গুলিকে প্রদর্শন করেছিলেন।

বয়সকাল	শক্তিকেন্দ্রের দক্ষতা/ গতি প্রকৃতির দক্ষতা
৩ বৎসর	হঠাৎ করে ঘুরে দাঁড়াতে পারে না। ১৫-২৪ ইঞ্চি দূরত্বে লাফাতে পারে, অপরের সাহায্য ছাড়াই পা বদল করে সিঁড়ি দিয়ে উপরে উঠতে পারে। বিভিন্নভাবে জোরে জোরে লাফাতে পারে।
৪ বৎসর	২৪-৩৩ ইঞ্চি দূরত্বে লাফ দিতে পারে। এক পায়ে ৪ থেকে ৬ পদক্ষেপ দূরত্বে লাফাতে পারে। অপরের নির্ভরশীলতায় সিঁড়ির অনেকখানি পদক্ষেপ পর্যন্ত নামতে পারে। কোনো খেলাধুলা প্রতিক্রিয়াশীলভাবে শুরু ও শেষ করতে পারে।
৫ বৎসর	নিজেই কোনো খেলা শুরু করতে পারে, ঘুরতে পারে এবং শেষও করতে পারে। ২৮ থেকে ৩৬ ইঞ্চি দূরত্বে দৌড়ে এসে লাফাতে পারে। অপরের সাহায্য ব্যতিরেকে পা বদল করে সিঁড়ি দিয়ে নামতে পারে। ১৬ ফুট দূরত্বে সহজেই লাফাতে পারে।

এই সময়ে শিশু বারংবার একই ধরনের কাজ করার মাধ্যমে দক্ষতা অর্জন করে এবং শিশু তার নিজস্ব দক্ষতার

বলে নতুন অভিজ্ঞতাকে অনুশীলন করে তার পুরোনো অভিজ্ঞতার জ্ঞানের সাথে মিলিয়ে নিয়ে নতুনভাবে জ্ঞানলাভ করে।

এইসময় শিশুর মধ্যে ভাষা শিক্ষা অর্জনের দক্ষতা জন্মায়। লেহে (Lahey) ২০০২ খ্রিস্টাব্দে বলেছেন যে, “এই সময় শিশুর সর্বাপেক্ষা উন্নত ধরনের বিকাশের পরিবর্তিত রূপ হল তার ভাষার বিকাশ সাধন।”

২ বৎসর বয়সে — শিশু প্রায় ২৫০ শব্দ বলতে শেখে।

৬ বৎসর বয়সে — সে প্রায় ১,৪০০ শব্দের বেশি ব্যবহার করতে শেখে।

৯ বৎসর বয়সে — শিশু নানাপ্রকার অগণিত শব্দ প্রতিনিয়ত ব্যবহার করে। (ক্যারি ১৯৭৭, ম্যানট্রক ১৯৯৮)

পাপালিয়া (Papahlia) (২০০৪) প্রাক্ শৈশবকালীন সময়ে শিশু জ্ঞানবিকাশের উন্নতির একটা তালিকা তৈরি করেন।

অগ্রগতি	তাৎপর্য
সংকেতের ব্যবহার	কোনো সংবেদনজাত বস্তু, ব্যক্তির সাথে শিশু সম্পর্ক স্থাপন করে না বা সম্পর্ক স্থাপনের কথা চিন্তাও করে না, শিশুরা কল্পনা করতে পারে যে, যে-কোনো ব্যক্তি অথবা বস্তুর তাদের তুলনায় একটা নিজস্ব বৈশিষ্ট্য আছে।
শনাক্তকরণ	শিশুরা এটা বুঝতে পারে যে তাদের নিকটবর্তী পরিবর্তন কখনোও প্রাকৃতিক উপাদানের পরিবর্তন ঘটাতে পারে না।
কার্যকারণ সম্পর্কে ধারণা	শিশুরা বুঝতে পারে যে যে-কোনো ঘটনার একটা কারণ আছে।
শ্রেণিবিভাগের কর্মক্ষমতা	শিশুরা সঠিকভাবে যে-কোনো বস্তু, ব্যক্তি এবং ঘটনার অর্থপূর্ণ স্বাতন্ত্র্য রক্ষা করতে পারে। শিশুরা অন্যেরা কী ভাবছে তা কল্পনা করার ক্ষমতা রাখে।
সংখ্যা প্রসঙ্গে ধারণা	শিশুরা ঠিক পরিমাণে গণনা করতে পারে।
মনতত্ত্ব	মানসিক কাজকর্ম সম্পর্কে শিশুরা আরো সচেতন হয়।

এই সময়েই শিশুর নিজেকে নিয়ে চিন্তার পরিধি হ্রাস পায় এবং ২ বৎসর বয়সে একা একা খেলার যে অবস্থা তা পরিবর্তিত হয়ে প্রাক্-শৈশবকালীন সময়ের শেষ প্রান্তে এসে অন্যের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ খেলায় পরিণত হয়। সেইপ্রকার আবেগ-প্রবণতা, প্রাক্-শৈশবিক বিকাশের রূপেরও পরিবর্তন ঘটে, যা ২-৩ বৎসর বয়সে দেখা যায়। আক্রমণাত্মক স্বভাব ৪-৭ বৎসরের মধ্যে দেখা দেয়। এইসময় হতেই ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে স্বভাবজাত একটা প্রভেদ দেখা যায়। যেমন ঃ ছেলেরা অন্যের প্রতি উড়োজাহাজ, গাড়ি, প্রভৃতি নিয়ে খেলে এবং মেয়েরা পুতুল নিয়ে খেলে।

শৈশবকালীন পরিবর্তী পর্যায় ৬ বৎসর থেকে প্রাক্ যৌবনকাল পর্যন্ত চলে। সাধারণত এই সময়কাল হল মেয়েদের ক্ষেত্রে ১৩ বৎসর কাল পর্যন্ত, ছেলেদের ক্ষেত্রে ১৪ বৎসর কাল পর্যন্ত হয়। এই সময়ের মধ্যে— স্বাস্থ্য, পুষ্টি, প্রতিষেধক, যৌনতা, বৃষ্টিমিত্র ইত্যাদি এই সময়কালীন শারীরিক বৃদ্ধিকে প্রভাবিত করে। এইসময়ে বৃদ্ধির বিকাশ ধীরে হলেও এগিয়ে চলে প্রাকৃতিক নিয়ম অনুযায়ী।

শৈশবকালীন মধ্যবর্তী সময়ের শক্তির দক্ষতা প্রসঙ্গে ক্রেটি (Cratty) (১৯৮৬) যা লিখেছেন নিম্নোক্ত তালিকায় সে সম্পর্কে জানা যাবে।

বয়স	নির্দিষ্ট আচরণ
৬ বৎসর	মেয়েরা এইসময় সঠিকভাবে নিজেদের পরিধির মধ্যে আবর্তন করে, ছেলেরা এইসময় শক্তিসঞ্চারক কাজ করবার ক্ষমতা রাখে। পাশাপাশি জটিলতা বর্জিত কাজও তারা করে। এইসময় তারা দড়ি লাফায়। শিশুরা এইসময় সঠিক ওজনের বস্তু ছুঁতে পারে।
৭ বৎসর	না দেখে এক পায়ে ভর দিয়ে দাঁড়াতে পারে, শিশুরা এইসময় ২ ইঞ্চি চওড়া তক্তার উপর দিয়ে চলতে পারে, ছোটো পরিধির মধ্যে দিয়ে শিশুরা লাফাতে পারে, শিশুরা এইসময় লাফানো-ঝাপানোর মতো শরীরচর্চা সঠিকভাবে করতে পারে।
৮ বৎসর	এই সময়ে ছেলে মেয়ে উভয়েই সবরকম খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করে, শিশুরা এই সময় বিপরীত ছন্দে লাফিয়ে একধরনের পদ্ধতিতে-খেলতে সক্ষম হয়। যেমন- ২-২, ২-৩, অথবা ৩-৩ ছন্দ। মেয়েরা ৪০ ফুট দূরে বল ছুঁতে পারে। শিশুরা তাদের শক্তিমুষ্টিতে কোনো কিছু চাপ দিতে সক্ষম হয়।
৯ বৎসর	ছেলেরা ১৬ $\frac{১}{২}$ ফুট প্রতি সেকেন্ডে দৌড়তে পারে এবং ছোটো বল ৭০ ফুট দূরে ছুঁতে পারে।
১০ বৎসর	ছেলেরা কতদূরে একটি ছোটো বল ছোঁড়া যাবে এবং তা কতদূর পর্যন্ত গিয়ে পড়বে তা বুঝতে পারে। মেয়েরা প্রতি সেকেন্ডে ১৭ ফুট দৌড়তে পারে।
১১ বৎসর	ছেলেরা প্রায় ৫ ফুট একস্থানে দাঁড়িয়ে লাফাতে পারে আর মেয়েরা তার থেকে ৬ ইঞ্চি কম পর্যন্ত লাফাতে সক্ষম হয়।

এই সময়ে নিম্নলিখিত জ্ঞানের দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।

প্রত্যন্ত জ্ঞানের ক্ষমতা	নির্দিষ্ট কিছু আচরণ
নির্দিষ্ট ক্ষমতা	কোনো জিনিস খুঁজে পাবার জন্য মানচিত্র অথবা কোনো মডেল খুঁজতে পারে, নির্দিষ্ট লক্ষ্যে অথবা গন্তব্যস্থলে পৌঁছাবার রাস্তা সে খুঁজে পায়। একটি স্থান থেকে অপর স্থানের দূরত্বের পরিমাপ করতে পারে। একস্থান থেকে অন্য স্থানে পৌঁছাতে কতসময় লাগে তা ঘড়ি দেখে ধরতে পারে।
কার্যকারণ	যে-কোনো ঘটনা অথবা কাজের কার্যকারণ নির্ধারণ করতে পারে।
শ্রেণিবিভাগ	বস্তুর আকৃতি, রং অথবা দুটো দেখেই বস্তুর শ্রেণিবিভাগ করতে পারে।
ধারাবাহিক পরিবর্তনকালের যৌক্তিকতাবোধ	ছোটো ও বড়ো লাঠি বেছে বেছে রাখতে পারে। লম্বা ও চওড়া করে লাঠি বেছে বেছে রাখতে পারে।

আরোহ এবং অবরোহের মধ্যে সম্বন্ধ

এই সময়ে অনুমান সম্বন্ধীয় এবং নির্দিষ্ট প্রত্যাখানের সম্পর্কে নানাপ্রকার অসুবিধার সম্মুখীন হতে হয়, এবং এই অসুবিধাগুলির ধারণা তখনই ঘটে যখন তারা নিজস্ব চিন্তা এবং জ্ঞানের দ্বারা বুঝতে চেষ্টা করে যে অনুমান সম্বন্ধীয় আলোচনা একটি নির্দিষ্ট পরিধির ওপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে এবং তার কোনো নিশ্চয়তা নেই, পাশাপাশি প্রত্যক্ষ জ্ঞানটি সাধারণ ভিত্তির ওপর তৈরি হয়।

এইসময় শিশুদের মধ্যে একটা নৈতিকতার দিকটি প্রস্ফুটিত হয়ে ওঠে। নৈতিকতার দিকটি প্রভাবিত হয় সংশ্লিষ্ট গোষ্ঠীর নৈতিকতার দ্বারা এবং বাইরে থেকে একটা সচেতনতার শক্তি তাদের স্বভাবকে পরিচালনা করবার জন্য প্রয়োজন হয় যখন তারা যৌবনের দিকে পা বাড়ায়।

লেহে (২০০২) শিশুর প্রাক্ষেভিক বিকাশ এবং সামাজিক বিকাশের দিকটি অত্যন্ত সুন্দরভাবে লিপিবদ্ধ করেছিলেন। তিনি বলেছেন—

“এইসময় শিশুর সাথে তার অভিভাবকদের সম্পর্কের বন্ধনটি নিগূঢ় থাকে এবং এই সময়কালে সম্পর্কের নিগূঢ় বন্ধনটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ৭ বছরের পূর্বে তাদের মধ্যে বন্ধুত্বের সম্পর্ক তৈরি হয় কিন্তু সেই বন্ধুত্বের সম্পর্কটি এত নিবিড় হয় না। ৭ বছরের পরবর্তী সময়ে তা সমপর্যায়ে একই শ্রেণির সাথে বন্ধুত্বের সম্পর্ক তৈরি করে। আবার বিপরীত লিঙ্গের মানুষের সাথেও তাদের “শুধুমাত্র বন্ধুত্বের” সম্পর্কই স্থাপিত হয়। তারা এই সময়ে ছেলেবন্ধু, মেয়েবন্ধুর সম্পর্কে যে ধারণা তৈরি করে তার মধ্যে প্রাপ্তবয়স্কের কিছুটা ধারণা তৈরি হয়।

এই সময়ে শিশু নিজের সম্পর্কে চিন্তা করে পাশাপাশি পরিচিত ব্যক্তিসম্পর্কেও চিন্তা ভাবনা করে। তারা এই সময় থেকেই সমাজের নানা দিকের সাথে মিলিয়ে তাদের আবেগের অভিব্যক্তিকে প্রকাশ করতে সমর্থ হয়। এই সময়ে অন্য কেউ যদি কোনো প্রকার অসুবিধা অথবা আবেগজনিত অসুবিধার মধ্যে পড়ে তবে তাদের দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেয়। বয়ঃপ্রাপ্তির সাথে সাথেই তাদের আবেগের এবং প্রক্ষোভের নানা দ্বন্দ্ব সৃষ্টি হতে থাকে।

হার্টার (Harter) আবেগ-প্রক্ষোভের নানারূপ দ্বন্দ্বের একটা কাঠামো তৈরি করেছেন। নীচে তার বিবৃতি দেওয়া হল।

সম্ভাব্য বয়স	শিশুদের বোধগম্যতা
৩ - ৬ বৎসর	এইসময়ে শিশুরা দুটি আবেগের রূপকে একসাথে অনুভব করতে পারে না, এবং তারা বুঝতে পারে না যে দুটো আবেগের রূপই একই সাথে জাগরিত হয়ে উঠতে পারে। (যেমন : পাগলামো, দুঃখ)
৬ - ৭ বৎসর	শিশুরা নঞর্থক এবং সদর্থক আবেগকে স্বতন্ত্রভাবে বিভক্ত করতে পারে। তারা দুটি আবেগের পথে সতর্কভাবে চলতে পারে। হয় তারা নঞর্থক হবে নয় তারা সদর্থক গতিতে চলবে অথবা তারা সমান লক্ষ্যে এগোবে।
৭ - ৮ বৎসর	শিশুরা দুটি অনুভব শক্তিকে অনুভব করতে পারে এবং এই দুটি অনুভব শক্তি হয় দুটি ভিন্ন লক্ষ্যের দিকে প্রতিস্থাপিত, কিন্তু তারা প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক দুটো অনুভব শক্তিকে মেনে নিতে পারে না।

৮ - ১০ বৎসর	শিশুরা সদর্থক এবং নঞর্থক আবেগগুলির মধ্যে সমন্বয়সাধন করতে পারে এবং যদি তারা বিভিন্ন লক্ষ্যবস্তুর দিকে খাবিত হয় তা হলে তারা একই সময়ে ভিন্ন ভিন্ন বিষয়ের সাথে পার্থক্যগুলি নির্ধারণ করতে পারে।
১১ বৎসর	শিশুরা দ্বন্দ্বমূলক দুটি আবেগপূর্ণ অনুভব শক্তিকে একই লক্ষ্যের দিকে বর্ণনা করতে পারে।

শিশুদের খাদ্যাভাসের বিষয় কিছু জরুরি জ্ঞান থাকা অতি আবশ্যিক। যেমন যখন শিশুদের খিদে পাবে তখন তাদের খাবার দেওয়া উচিত। কিন্তু তাদের খাদ্যের ব্যাপারে অযথা চাপ সৃষ্টি করা উচিত নয় এবং এই নিয়মের মধ্যে থাকলে তারা নিজেরা নিজেদের প্রয়োজনীয় ক্যালোরি গ্রহণ করতে সক্ষম হবে। খাদ্যগ্রহণের বিষয়ে কয়েকটি বিশেষ বিষয়ে যত্নবান হওয়া উচিত। যেমন ফ্যাট জাতীয় অথবা স্নেহ জাতীয় খাবার মোট ক্যালোরির ৩০% হওয়া উচিত এবং ১০% স্যাচুরেটেড স্নেহ বর্জিত খাবার হওয়া উচিত যাতে তারা অতিরিক্ত ওজন বর্জন করতে সক্ষম হয় এবং ভবিষ্যতে হৃদরোগের সম্ভাবনা হতে রক্ষা পায়। শিশুদের খাদ্যতালিকার মধ্যে মাংস, মাছ, ডিম, শস্য, ফল, সবজি এবং দুধজাতীয় খাদ্যসামগ্রী থাকা উচিত। এই খাদ্যসামগ্রী শিশুর শরীরের প্রোটিন, আয়রন, ক্যালসিয়াম প্রভৃতি জোগান দেয়। স্বাস্থ্যবান শিশু হওয়ার জন্য তাদের ২৪,০০০ ক্যালোরি খাবার থাকা উচিত এবং অল্পবয়স্ক ছেলেদের জন্য এর থেকে কম আর অপেক্ষা অধিক বয়স্ক ছেলেদের জন্য তার থেকে বেশি ক্যালোরি খাবার থাকা উচিত। শৈশবকালীন সময় থেকেই দাঁতের যত্ন নেবার জন্য দাঁত সম্পর্কে যত্নবান হওয়া উচিত।

2.6. কৈশোরের বিকাশ

শৈশব এবং প্রাপ্তবয়স্কের মধ্যবর্তী সময়কালটি হল কৈশোরকাল। এবং এই সময়টি সুদীর্ঘ ৭-৮ বৎসর পর্যন্ত ব্যাপ্ত, এবং এই সময়টি বয়ঃসন্ধিকাল বলে পরিচিত। এই সময়কাল থেকেই যৌবনাগমনের পাশাপাশি দৈহিক চাহিদা অথবা আকাঙ্ক্ষা প্রগাঢ় করে ফুটে ওঠে। পাশাপাশি প্রজনন ক্ষমতার প্রকাশ ঘটে। মানুষ সাধারণভাবে কৈশোর কালে বয়ঃসন্ধিকাল প্রসঙ্গে মনে করেন এই সময়কালটিতে মানসিক, আবেগ, সামাজিক এবং দৈহিক দিকে পূর্ণতাপ্রাপ্তি ঘটে। প্যাগেট (Paget) মনে করেন যে, বয়ঃসন্ধিকাল মানসিক দিকে থেকে একক অথবা নিজস্ব সত্তাগঠনের কাল, এবং এই সময় সমাজের মধ্যে একজন কিশোর নিজস্ব সত্তাকে প্রতিষ্ঠিত করতে সমর্থ হয়। অধিকার বোধের জন্ম হয়, মনে তখন সেই বোধের সঞ্চার হয় যে সেও একজন পূর্ণ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের থেকে কোনো অংশে কম নয়, বরঞ্চ তার সমকক্ষ। এই সময়কাল থেকেই তার বুদ্ধিক্ষমতারও একটা পরিবর্তন লক্ষ করা যায়। এই বয়সের সবচেয়ে লক্ষণীয় বৈশিষ্ট্য হল এই কালটিতে বুদ্ধির বিকাশ ঘটে।

হারলক (১৯৮১) বয়ঃসন্ধিকালের মোট ৮টি বৈশিষ্ট্যের কথা উল্লেখ করেন, এবং সেই ৮টি বৈশিষ্ট্য নীচে লিপিবদ্ধ করা হল—

(১) বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর কিশোরীদের মধ্যে ব্যবহার এবং চরিত্রের একটা বিশেষ পরিবর্তন লক্ষ করা যায়, এবং তাদের এই আচরণগত পরিবর্তন অপরের ওপরে দীর্ঘ একটা প্রতিক্রিয়ার ছাপ ফেলে এবং সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল এই কৈশোর কালের শারীরিক বিকাশ এবং পরিবর্তন মানসিক বিকাশের ওপর স্পষ্টতই ছাপ ফেলে এবং এই প্রতিচ্ছবি বা প্রতিক্রিয়ার ফলে কিশোর কিশোরীরা মানসিক দিক থেকে একটা সামঞ্জস্যপূর্ণ ব্যবহারের চাহিদা বাড়ে এবং এর জন্য নতুন ধ্যানধারণা, আগ্রহ এবং মূল্যবোধের প্রয়োজন হয়।

(২) বয়ঃসন্ধিকাল হল জীবনের একটা মধ্যবর্তী সময়। এইসময় কিশোর-কিশোরীদের অবশ্যই শৈশবকালের ছেলেমানুষি বর্জন করা উচিত এবং তাদের মধ্যে নতুন ধরনের আচরণগত একটা পরিবর্তন আসা উচিত। মূলত

বয়ঃসম্ভিকাল সময়টি জীবনের একটা জটিল সময়। এই সময়টি না বড়ো হবার অথবা পরিণত প্রাপ্তির সময় না শৈশবস্থার মধ্যে শিশু হয়ে থাকার সময়। এই সময়ে যদি কিশোর কিশোরীরা ছেলেমানুষি করে তবে বড়োরা সেটাকে ন্যাকামি বলে মনে করবে আবার যদি তারা প্রাপ্তবয়স্কদের মতে আচরণ করে তবে সেটাকে ‘জ্যাঠামি’ অথবা ‘অকালপক্ক’ আচরণ বলে তিরস্কৃত হবে।

(৩) বয়ঃসম্ভিকাল হল ঋতুপরিবর্তনের মত পরিবর্তনের একটি সময়, শারীরিক পরিবর্তনের সাথে সম্পৃক্ত হয়ে এই সময় আচরণগত এবং চালচলনের মধ্যেও একটা পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়। মোটামুটিভাবে বয়ঃসম্ভিকালের সময়ের সাথে উপযোগী সমতা রেখে চলার মত পাঁচটি সাধারণ বৈশিষ্ট্য আছে।

(i) প্রথমত হল গভীর আবেগপ্রবণতা, এবং তা ঐকান্তিকভাবে দৈহিক এবং মানসিক পরিবর্তনের ওপরে প্রতিফলিত হয়।

(ii) দ্বিতীয়ত তাদের দ্রুত পরিবর্তিত রূপের সাথে যৌন চেতনাবোধের পূর্ণতার একটা মেলবন্ধন রয়েছে এবং এই সাযুজ্যের ফলে তাদের জীবনের কিছু বিশেষ দিক পরিলক্ষিত হয়। যেমন কিশোর-কিশোরীদের এইসময় নিজের সম্পর্কে একটা সংশয়ের ভাব, তাদের দক্ষতা সম্পর্কে সংশয় এবং তাদের আগ্রহ সম্পর্কেও একটা সংশয়ের দিক পরিলক্ষিত হয়।

(iii) দৈহিক পরিবর্তনের ফলে তাদের মনের মধ্যে একটা কৌতূহলমিশ্রিত আগ্রহের সঞ্চার করে, সমাজের মধ্যে তাদের ভূমিকা একটা নতুন সমস্যার সৃষ্টি করে।

(iv) যেহেতু তাদের কৌতূহল এবং আচরণগত একটা পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয় সেই হেতু পাশাপাশি তাদের মূল্যবোধেরও পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়।

(v) বহু বয়ঃসম্ভিকালের মানুষের মধ্যে এই পরিবর্তনের সময়টিতে স্বাধীনতার একটা পরিবর্তন ঘটে এবং সে স্বাধীন হতে চায় এবং দায়িত্ববোধ অন্য কারোর ওপর ছেড়ে দেয় না।

(৪) বয়ঃসম্ভিকাল বহুজনের মতে একটা সমস্যার কাল, কারণ এই সময়ে তারা একা কোনো বিপদ অথবা সমস্যার সম্মুখীন হতে সচেষ্ট হতে পারে না যদিও তারা নিজেরা মনে করে যে তারা হয়তো একা এই দায়ভার গ্রহণ করতে পারবে, সময়বিশেষে বয়ঃসম্ভিকালের কিছু কিছু ক্ষেত্রে কিশোর কিশোরীরা মনে করে যে তাদের মানসিক চাহিদা অনুযায়ী হয়তো বা সমস্যার সমাধান করা সম্ভব হচ্ছে না।

(৫) বয়ঃসম্ভিকাল হল নিজস্ব চেতনসত্তাকে অথবা বলা যেতে পারে নিজের নিজস্বতাকে অনুসন্ধান করার সময়। এইসময় কিশোর কিশোরীদের মনে সর্বদা একটি প্রশ্ন উদ্ভূত হয়— “আমি কে?” এবং এই সমাজের মধ্যে তার ভূমিকা কি? তাদের নিজেদের অবস্থান সম্পর্কে সর্বদাই তাদের মনে একটা সংশয়াত্মক প্রশ্নের উদয় ঘটে— তারা মনে করে তারা কি শিশুর মতো অপ্ৰাপ্তবয়স্ক নাকি তারা প্রাপ্তবয়স্ক।

(৬) বয়ঃসম্ভিক্ষণের সময়টিতে সামাজিক দিক থেকে একটা অবক্ষয় আসে। অনেক সময় তারা সাংস্কৃতিক দিকটি মেনে নিতে পারে না। তার ফলে কিছু কিছু ক্ষেত্রে তারা অসামাজিক হয়ে পড়ে।

(৭) বয়ঃসম্ভিকালের সময়টি হল কল্পনার জগৎ অথবা অপ্ৰাকৃত জিনিস নিয়ে চিন্তা করার সময়। এই সময় কিশোর-কিশোরীদের মনে জীবনকে গোলাপি বর্ণের কাচের মতো সুন্দর মনে করে। অপর একটি বিশেষ দিক হল যখন অপর কেউ তাদের কোনো ব্যাপারে হয়ে প্রতিপন্ন করে অথবা যদি তারা তাদের স্থির লক্ষ্যে যথার্থ ভাবে পৌঁছাতে না পারে তখন তাদের মধ্যে রাগ, দুঃখ, ক্ষোভ, হতাশার পরিমাণও অকল্পনীয়ভাবে অধিক মাত্রায় পৌঁছে যায়।

(৮) বয়ঃসম্ভিকালীন সময় হল প্রাপ্তবয়স্কের পূর্ণতাপ্রাপ্তির আগের সময়।

কৈশোরকালীন সময় বা বয়ঃসন্ধিক্ষণের সময়ে দৈহিক বিকাশের রূপরেখাটি নিম্নে নথিভুক্ত করা হল :

● ওজন এবং উচ্চতার দ্রুত বৃদ্ধি ঘটে। এক বছরের বৃদ্ধির হারে ছেলেদের ক্ষেত্রে সাধারণভাবে ৪.১ ইঞ্চি উচ্চতা ঘটে আর মেয়েদের ক্ষেত্রে ৩.৫ ইঞ্চি উচ্চতা বৃদ্ধি পায়। এই বৃদ্ধি বা বিকাশ ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের ক্ষেত্রে দুই বৎসর আগে চোখে পড়ে, উচ্চতার পরিবর্তন ওজনের পরিবর্তন অনুযায়ী ঘটে এবং এই সময় সম্পূর্ণ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ ব্যাপী একটা ওজনের পরিবর্তন ঘটে, ছেলেদের ক্ষেত্রে পেশি বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য শরীরের ওজন বৃদ্ধি হয়, মেয়েদের ফ্যাট বৃদ্ধির সাথে সাথে ওজন বাড়ে।

● দ্বিতীয় পর্যায়ের বিকাশ হল যৌনতার বৈশিষ্ট্য। বিবিধ হরমোনের পরিবর্তনের জন্য নানা রকম শারীরিক পরিবর্তন দেখা দেয়।

যেমন : (১) গায়ে লোম দেখা দেয়, (২) মেয়েদের ক্ষেত্রে ঋতুমতী হবার প্রথম লক্ষণ দেখা যায়, (৩) পুরুষাঙ্গের বৃদ্ধি ঘটে, (৪) ছেলেদের গলার স্বরে পরিবর্তন ঘটে, (৫) শরীরের অন্যান্য অংশেও লোম দেখা দেয়। (৬) মুখের থেকে তৈলাক্ত ভাব নির্গত হয়, ঘাম হয়।

প্যাপালিয়া বয়ঃসন্ধিকাল বা কৈশোরকালীন সময়ে নানাবিধ শারীরিক পরিবর্তনের কথা উল্লেখ করেছেন।

■ মেয়েদের বৈশিষ্ট্য

	প্রথম প্রকাশকাল
স্তন বৃদ্ধি	৬-১৩ বৎসর
শরীরের গোপন অংশে রোম বৃদ্ধি	৬-১৪ বৎসর
শারীরিক বৃদ্ধি	৯.৫-১৪.৫ বৎসর
প্রথম রজোদর্শন অথবা ঋতুমতী হওয়া	১০-১৬.৫ বৎসর
বাহুমূলে রোম বৃদ্ধি	গোপনাঙ্গে রোমবৃদ্ধির ২ বৎসর পরে।
ঘাম এবং শরীরে তৈলাক্ত ভাব বৃদ্ধি	মোটামুটি বাহুমূলে রোমবৃদ্ধির সময়ই।

■ ছেলেদের বৈশিষ্ট্য

টেসটিজের বৃদ্ধি	১০-১৩ বৎসর
শরীরের গোপনাঙ্গে রোম বৃদ্ধি	১২-১৬ বৎসর
শারীরিক বৃদ্ধি	১০.৫-১৬ বৎসর
সেমিনাল ভেসেলস, পুরুষাঙ্গ এবং প্রস্টেট গ্ল্যান্ডের বৃদ্ধি	১১-১৪.৫ বৎসর
গলার স্বরের পরিবর্তন	১১-১৪.৫ বৎসর
সীমেনের প্রথম প্রকাশ	পুরুষাঙ্গ বৃদ্ধির প্রায় ১ বৎসর পর
মুখে দাড়ি, গোঁফ গজায় এবং বাহুমূলে রোম বৃদ্ধি	গোপনাঙ্গে রোম বৃদ্ধির ২ বৎসর পর।
শরীরের তৈলাক্ত ভাব প্রকটিত করা ও ঘাম বেরোনো গ্ল্যান্ডের বৃদ্ধি	যখন বাহুমূলে রোম বৃদ্ধি ঘটে মোটামুটি সে সময়।

অ্যাংগোলা হিউনার-এর মতানুযায়ী বয়ঃসম্বন্ধিকালের জ্ঞান এবং মানসিক দুয়েরই পরিবর্তন এবং বিকাশ সাধিত হয়। যেমন—

বিচার করার দক্ষতার বিকাশ : এই সময় থেকে বিচারবুদ্ধি সংক্রান্ত যৌক্তিক বোধের উন্মেষ ঘটে এবং নানারূপ প্রশ্ন উত্তরের মাধ্যমে কার্যকারণের সম্পর্ককে খুঁজে পেতে চেষ্টা করে।

অলীক কল্পনা ভাবনার দক্ষতার বিকাশ : অলীক কল্পনার চিন্তা করার অর্থ হল এমন কিছু চিন্তা বা ভাবনা করা, যা বাস্তবে নেই অথবা বাস্তব দিক থেকে দেখা, শোনা বা স্পর্শ করা সম্ভব নয়, এই ধরনের অলীক কল্পনাগুলি হল— বিশ্বাস, আস্থা, আধ্যাত্মিকতা।

চিন্তা-ভাবনা পদ্ধতির প্রকাশ ঘটে যা মেটাকগনেশান পদ্ধতি নামে পরিচিত : এইসময় থেকে চিন্তাশক্তির উন্মেষ ঘটে, এবং যে পদ্ধতিতে এই চিন্তা প্রক্রিয়াটি ঘটে তাকে মেটাকগনেশান বলা হয়, এবং চিন্তার নানা ধারাবাহিকতার সৃষ্টি হয়।

নিজস্ব পরিচিতির স্থায়িত্ব প্রতিষ্ঠা : বয়ঃসম্বন্ধিকালের সর্বাপেক্ষা গুরুত্বপূর্ণ দিক হল নিজস্বতাকে প্রতিষ্ঠিত করা। একটি বিশেষ প্রশ্ন সর্বদা তার মনে উদয় হয়— “আমি কে?” কিন্তু শুধুমাত্র এই একটি প্রশ্ন নয়, এই সময়ে তারা নানাপ্রকার ভাবনা, চিন্তা, প্রশ্ন নিয়ে— তাদের অভিভাবক, বন্ধু এবং অন্যান্য পরিচিত বড়দের ওপর প্রভাব বিস্তার করে এবং ইচ্ছা অনিচ্ছার দিকটিও তাদের ওপর প্রভাবিত হয়। সব থেকে চূড়ান্ত দিকটি সেই ব্যক্তিদের ওপর প্রতিস্থাপিত যে সকল ব্যক্তির মধ্যে মূল্যবোধ, বিশ্বাস, কাজের ইচ্ছা, এবং সম্পর্কের একটা ইচ্ছা থাকে। যে সকল ব্যক্তির মধ্যে একটা নিরাপত্তাজনক পরিচিতির চেতনাবোধ আছে তারাই বুঝতে পারে পৃথিবীর মধ্যে কোন্ স্থানটি তাদের পক্ষে টিকে থাকার জন্য উপযুক্ত, কোন্ স্থানটি উপযুক্ত নয়।

স্বাধীনতা স্থাপন : বয়ঃসম্বন্ধিকালে স্বাধীনতা স্থাপনের অর্থ হল আত্মস্বাধীনতা এবং সচেতনতা বোধ এবং যে-কোনো সম্পর্কের মধ্যেও এই আত্মসচেতনতা বোধটি এই সময় গঠিত হয়। যে কিশোর স্বাধীন চিন্তাধারায় নিজস্ব মতে চলে সে তার নিজস্ব সিদ্ধান্তকে প্রতিস্থাপিত করতে সমর্থ হয়, নিজস্ব জীবনে ঠিক এবং ভুলের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারে এবং অভিভাবকদের ওপর একেবারে নির্ভরশীল হয়ে থাকে না, যদি কিশোর সময়ে কোনো মানুষ সমাজের ওপর দাঁড়িয়ে আত্মসচেতন হতে পারে, যদি তার মধ্যে নিজস্বতা এবং স্বাধীনচিন্তাধারা জন্মায়।

নৈকট্য স্থাপন : প্রথমে একই শ্রেণির মধ্যে (অর্থাৎ ছেলের সাথে ছেলে/মেয়ের সাথে মেয়ের) বন্ধুত্ব গড়ে ওঠে। এরপরই বন্ধুত্বস্থাপনের পাশাপাশি রোমান্টিকতার সম্পর্ক স্থাপিত হয়। নৈকট্যময় সম্পর্ক বলতে নিবিড় একটা সম্পর্ককে বোঝানো যেতে পারে যার মধ্যে— একটা খোলামেলা, সততা, সযত্ন এবং বিশ্বাস থাকবে। বন্ধুত্বের মধ্যে দিয়েই সমাজে দুজন সমান মানুষের সম্পর্ক গঠনের শিক্ষা পাওয়া যায়। একমাত্র বন্ধুত্বের মধ্যে দিয়েই সম্পর্ক গড়ে তোলা, তাকে সুন্দরভাবে টিকিয়ে রেখে একটা সুসম্পর্ক প্রতিস্থাপন করতে শেখে এ ছাড়াও বন্ধুত্বের বন্ধনের মধ্যে দিয়েই মানুষ নিজে সামাজিকতা শেখে। নিবিড় সম্পর্ক গঠন করে।

যৌনতাবোধের পূর্ণতাপ্রাপ্তি : বয়ঃসম্বন্ধিকালের সময় থেকেই বয়ঃপ্রাপ্ত কিশোর কিশোরীর উভয়ই শারীরিক বিকাশের পূর্ণতাপ্রাপ্তি ঘটে এবং তখনই তাদের মধ্যে প্রজননক্ষমতার সৃষ্টি হয়। তাদের এই প্রসঙ্গে জ্ঞানেরও বৃদ্ধি ঘটে। এই সময়কালই যৌনতাবোধের পূর্ণতা ঘটে, তাদের মধ্যে সঠিকভাবে যৌনতাবোধের পরিচিতির ওপরই নির্ভর করে তারা সঠিকভাবে এবং সুশিক্ষিতভাবে যৌনতাবোধকে প্রকাশ করতে পারবে কিনা।

সাম্প্রতিক লাভ করা : জ্ঞানের পূর্ণতা প্রাপ্তির সাথেই একজন কিশোর তার সাম্প্রতিক সময়ের দক্ষতা এবং পরিকল্পনা এবং ভবিষ্যতে জীবনের বৃত্তিগত দিকের উচ্চাকাঙ্ক্ষা মেটাতে সমর্থ হয়। তারা মোটামুটিভাবে তাদের সাম্প্রতিক সুবিধা, সাম্প্রতিক ভালোদিক এবং যে পরিধিতে তাদের সাম্প্রতিক লাভ হবে তার একটা চিত্র তৈরি করার প্রয়োজনীয়তা রাখে।

বয়ঃসন্ধির সময়ে কিশোর কিশোরীর বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য সুস্বাদু আহার, প্রচুর পরিমাণে ক্যালোরিয়ুক্ত আহার এবং পুষ্টির প্রয়োজন হয়। সুস্বাদু এবং পুষ্টিগুণ খাবারের অভাব ঘটলে এইসময় মানুষ শারীরিক দিক থেকে যৌনতার পূর্ণতার ক্ষেত্রেও দুর্বল হয়ে পড়বে। এইসময় বৃদ্ধির প্রখরতার জন্য প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, মিনারেল, ক্যালশিয়াম, আয়োডিন, আয়রন ইত্যাদির প্রয়োজন। এইসকল পুষ্টিগুণ খাদ্যবস্তুর পর্যাপ্ত সংখ্যে পরবর্তী সময়ের কোনোপ্রকার অসুস্থতা অথবা গর্ভকালীন সময়ের ক্ষেত্রেও উপযোগিতা লাভ করে, এ ছাড়াও প্রাপ্তবয়স্কদের কোনোপ্রকার রোগের প্রতিষেধক হিসাবেও কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। যেমন— হাইপারটেনশান এবং ওসটিওপোরোসিস।

2.7. প্রাপ্তবয়সের বিকাশ

প্রাপ্তবয়স-এর সময়কাল সূচিত হয় ২০ বৎসর বয়স থেকে ৬৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত। মানুষের জীবনের সব থেকে দীর্ঘকালীন বিকাশ এই সময়ে ঘটে। হারলক-এর মতানুযায়ী প্রাপ্তবয়সের সময়সীমাকে সাধারণত ৩টি বিভাগে বিভক্ত করা যায়।

- (i) প্রাথমিক প্রাপ্তবয়স্ককাল (১৮-৪০ বৎসর পর্যন্ত সীমাবদ্ধ)
- (ii) মধ্য-প্রাপ্তবয়স্ককাল (৪০-৬০ বৎসর পর্যন্ত সীমাবদ্ধ)
- (iii) প্রান্তীয় প্রাপ্তবয়সের সীমা (৬০ - আত্মত্ব সময় পর্যন্ত সীমাবদ্ধ)

হারলক এইসময়ের বিশেষ কিছু বৈশিষ্ট্যের কথা উল্লেখ করেছেন। সেগুলি হল :

প্রাথমিক প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ের কিছু বিশেষ বৈশিষ্ট্য :

- ▶▶▶ প্রাথমিক প্রাপ্তবয়সের সীমাকে “বয়সের স্থিরতার” সময় হিসাবে পরিগণিত করা হয়। এখন মানুষ এই সময়কালকে দায়িত্ববোধ পালনের প্রাপ্ত সময় বলে এইসময়ে জীবন স্থির করার সময় বলে মনে হয়।
- ▶▶▶ প্রাথমিক প্রাপ্তবয়সের সময়কালকে প্রজনন-এর যুগ বলে মনে করা হয়।
- ▶▶▶ এই সময়কালকে “সমস্যার যুগ” বলেও অভিহিত করা হয়। প্রাথমিক প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ে নানাবিধ নতুন নতুন সমস্যার উদয় ঘটে, বিভিন্ন প্রকার বিশেষ বিশেষ অবস্থা থেকে এই সময়ে জীবনের নানাপ্রকার সমস্যামূলক অভিজ্ঞতা সংগ্ৰহ হয়।
- ▶▶▶ প্রাথমিক প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ে আবেগতাড়িত একটা মানসিক চাপ পরিলক্ষিত হয়। এইসময় যখনই কোনো মানুষ নতুন জীবন থেকে সরে দাঁড়ায় তখনই তার মধ্যে একটা হতাশা জেগে ওঠে। যাইহোক তবুও প্রাথমিক সময় অথবা ত্রিশ-এর মধ্যে বেশির ভাগ প্রাপ্তবয়স ব্যক্তি নানাবিধ সমস্যার সম্মুখীন হয়ে সমাধান করে এবং আবেগ থেকে সরে দৃঢ় এবং শান্ত ও স্থির হয়ে দাঁড়ায়।
- ▶▶▶ প্রাপ্তবয়স্কের প্রাথমিক সময়কাল সামাজিক দিক থেকে সরে এসে একাকিত্বের মধ্যে থাকতে হয়। গতানুগতিক শিক্ষা অর্জন সম্পূর্ণ হবার পর প্রাপ্তবয়সের সময়ের কাজে মানুষ নিয়োজিত হয় এর পর বিবাহিত জীবন লাভ করে, কিন্তু বয়ঃসন্ধি সময়কালের দিকে দৃষ্টিগোচর করে এইসময় একটা হতাশাবোধ জেগে ওঠে, একটা অবসাদ তৈরি হয়, এবং সকল সুযোগ যেন হাতের নাগালের বাইরে, ঘরের বাইরে দূরে চলে যায়, এর ফলে কোনো কোনো সময় একেবারে প্রথম থেকে কোনো কোনো সময় শিশু অবস্থা থেকে সব থেকে পরিচিত বিশেষত্ব হল সামাজিক দিক থেকে একাকিত্ব নিয়ে থাকা।
- ▶▶▶ প্রাপ্তবয়সের প্রাথমিক অবস্থাটি হল স্বীকৃতি পাবার সময়।
- ▶▶▶ প্রাথমিক প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়টি অধীনতার সময়। প্রাথমিক অবস্থায় প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ কখনও কখনও

তাদের অভিভাবক, শিক্ষাকেন্দ্র, ব্যাংক অথবা সরকারের কাছে অধীনতা প্রকাশ করে বৃত্তি পাওয়া, ঋণ প্রাপ্তি এবং অর্থনৈতিক ইউনিট প্রতিস্থাপনে নানা প্রকার সুবিধালাভের জন্য।

- প্রাথমিক প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ে মূল্যবোধেরও পরিবর্তন ঘটে।
- এইসময় নতুনভাবে জীবন স্থাপনের জন্য একটা সমঝোতা বোধ তৈরি হয়।
- এইসময়টি হল সৃষ্টি বা কিছু নিজস্বভাবে গড়বার সময়।

(প্রৌঢ়ত্ব) মধ্যপ্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ের বৈশিষ্ট্য :

- মধ্যবর্তী সময়টি জীবনের সবথেকে ভয়ংকর সময়। এই সময়টি যেন বার্ধক্যের পূর্ব মুহূর্ত। সারাজীবনের মধ্যে সবথেকে একটা ভয়ংকর মুহূর্ত এবং একজন মধ্যবয়স্ক মানুষ কিছুতেই মেনে নিতে পারে না যে সে একেবারে শেষ মুহূর্তে এগোতে পারবে এবং আয়নার প্রতিবিম্বের মত করে কেউ তাকে কোনো ব্যাপারে চাপ সৃষ্টি করে।
- এই মধ্যবয়স্ক কালটি হল একটা পরিবর্তনের সময়কাল, এইসময় একজন মহিলা এবং পুরুষের প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ের দৈহিক এবং আচরণগত দিকটি পিছনে ফেলে নতুনভাবে দৈহিক এবং আচরণগত প্রকৃতিকে গড়ে তোলে। এইসময় পুরুষের মধ্যে কর্মশক্তি এবং মেয়েদের মধ্যে উদ্ভাবন শক্তিতে একটা পরিবর্তন লক্ষ করা যায়।
- এই মধ্য প্রাপ্তবয়স্কের সময়কালটি একটা চাপের সময়, এইসময় জীবনে নানাভাবে একটা মানিয়ে চলার প্রবণতা লক্ষ করা যায়। যেমন - গৃহে, ব্যবসায়, সামাজিক জীবনের ক্ষেত্রেও এই মানিয়ে চলা চলতে থাকে।
- এই মধ্য প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়টি অত্যন্ত ভয়ংকর সময়। বিশেষত পুরুষের ক্ষেত্রে অত্যন্ত ভীতপ্রদ সময় বলে মনে করা হয় কারণ এই সময়েই জীবনের শেষ বাতিটি একবার জ্বলে ওঠার মত হয়। বিশেষত যৌনজীবনের ক্ষেত্রে বার্ধক্যের জরা তাকে প্রায় গ্রাস করতে আসে। এইসময় ব্যক্তিগত দিকের ক্ষয় হতে থাকে, শারীরিক দিকও অধিক পরিশ্রম, অতিরিক্ত মানসিক চাপ এবং অবজ্ঞায় চলা জীবনের কারণে ক্ষতিগ্রস্ত হতে থাকে। মানসিক অসুস্থতার কারণে স্ত্রী অথবা পুরুষের জীবনে অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে, মাঝে মাঝে আত্মহত্যার চেষ্টাও করা হয়।
- প্রৌঢ়ত্ব বা মধ্যবয়স্ককালীন সময়টি একটি অদ্ভুত সময়, কারণ এইসময় ব্যক্তি যুবকও নয় আবার একেবারে বার্ধক্যের দ্বারেও উপস্থিত হয় না।
- মধ্যবয়সে অনেকসময় একটা সাফল্যলাভের সময় বলে মনে করা হয়। শুধুমাত্র আর্থিক অথবা সামাজিক দিক থেকে সাফল্য নয়, এই সময়ে একটা সম্মান এবং অধিকারের সাফল্য অর্জন করা যায়।
- প্রৌঢ়ত্ব অথবা মধ্যপ্রাপ্তবয়স্ক সময়টি হল আত্ম গণনা করার সময়। এই সময়টিতে আত্ম-গণনা বা আত্মচিন্তার মাধ্যমে পূর্বের কিছু উচ্চাকাঙ্খার প্রতিফলনে কোনো কাজে গুণাঙ্কিত হয়ে ওঠে, এবং এই সময়কালে অপরের ওপরে বিশেষত পরিবারের সভ্য ও বন্ধুবান্ধবদের ওপরে একটা আশা থেকে যায়।
- প্রৌঢ়ত্ব অথবা মধ্যবয়স্ককালীন সময়টি হল একটি বিরক্তিকারক সময়কাল।

বার্ধক্য সময়ের বৈশিষ্ট্য

- প্রান্তীয় প্রাপ্তবয়স্ককাল অর্থাৎ বৃদ্ধকালীন সময়টি হল নত হয়ে যাওয়ার সময়।
- বয়সের ভায়ে এই সময় বিশেষ বিশেষ কতগুলি পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়।

- বয়স্ক ব্যক্তির মধ্যে স্বল্প সংখ্যক গোষ্ঠীর অবস্থান চিহ্নিত হয়।
- বয়ঃপ্রাপ্তির পাশাপাশি তাদের ভূমিকাও বদলে যেতে শুরু করে।
- খুব কমই তারা মানিয়ে চলার মত প্রকৃতি রাখে।
- পুনঃযৌবনপ্রাপ্তির বাসনা বৃদ্ধ বয়সের একটা মানসিক ইচ্ছা।
জীবনের সময় নিয়ে গবেষক ড্যানিয়াল লেভিনসন (১৯৭৮, ১৯৮৬) একটা ক্রমিক সময় অনুসারে প্রাপ্তবয়স্ককালীন জীবনের পরিবর্তনের একটা রূপরেখা সৃষ্টি করেছেন।

জীবনবৃত্ত গবেষক লেভিনসনস-এর প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়সূচি

- ১। ১৭ - ২২ বয়সসীমা : **প্রাথমিক প্রাপ্তবয়স্ক সময়কালের পরিবর্তন**
বয়ঃসন্ধি থেকে উত্তরণের সময়
প্রাপ্তবয়স্ক জীবন সম্পর্কে একটা প্রাথমিক পছন্দের উন্মেষ ঘটে।
- ২। ২২ - ২৮ বয়সসীমা : **প্রাপ্তবয়স্ক পৃথিবীতে অন্তর্ভুক্তি**
জীবনের নানা পর্যায়ের ওপর আকর্ষণ। এ ছাড়াও সাময়িক ভাবে ভালোবাসা, বৃত্তি, মূল্যবোধ, জীবনধারা এইসকল বিষয়ের ওপর পছন্দ।
- ৩। ২৮ - ৩৩ বয়সসীমা : **৩০ বয়সে পরিবর্তন**
জীবনের পরিকাঠামোর পরিবর্তন হয়, একটা রূপান্তর ঘটে, তা না হলে কোনো কোনো পর্যায়ে সাংঘাতিক চাপ এবং গভীর একটা অভাববোধ দেখা যায়।
- ৪। ৩৩ - ৪০ বয়সসীমা : **স্থিরবন্ধতা / প্রতিষ্ঠা**
সমাজের মধ্যে একটা প্রতিষ্ঠা স্থাপন করা, নির্দিষ্ট পরিসীমায় উন্নতি স্থাপন করা, পরিবার এবং ভবিষ্যৎ জীবনে প্রতিষ্ঠিত হয়ে প্রশংসা অর্জন করা।
- ৫। ৪০ - ৪৫ বয়সসীমা : **মধ্যবর্তী জীবনে পরিবর্তন**
জীবন সম্পর্কে সংশয়াত্মক প্রশ্ন জাগে, বিশেষত যখন কোনো মানুষের জীবনের গতি, অর্থ, মূল্যবোধ, নষ্ট হয়ে যায়।
- ৬। ৪৫ - ৫০ বয়সসীমা : **মধ্যবয়সকালের পরিধিতে অন্তর্ভুক্ত হওয়া**
এই সময়ে একটা পছন্দ অপছন্দ তৈরি হয়, এবং জীবনের পরিকাঠামো নতুনভাবে পরিবর্তিত হয়। ব্যক্তি নিজে নতুন ধরনের কোনো কাজে আত্মনিয়োগ করে।
- ৭। ৫০ - ৫৫ বয়সসীমা : **পঞ্চাশ বছরের পরিবর্তন**
জীবনের অপর এক অর্থ অর্থাৎ জীবনের অন্য এক স্বরূপ কী তা বোঝার উপায় খোঁজা এবং নতুন করে জীবনের অর্থ বোঝার চেষ্টা করে। ৪০ বছর বয়সে ছেলেদের জীবনে সেভাবে কোনো অভাববোধ হয় না যা এই সময়সীমায় ঘটে।
- ৮। ৫৫ - ৬০ বয়সসীমা : **শ্রৌত্বের শেষসীমায় পৌঁছানো**
কোনো কোনো সময়ে বা ক্ষেত্রে জীবনের একটা পূর্ণতা প্রাপ্তি ঘটে আবার নতুন ভাবে জীবনকে শুরু করা যায়।

৯। ৬০ - ৬৫ বয়সসীমা : **প্রান্তীয় প্রৌঢ়ত্বের কালে পরিবর্তন**

জীবনের বিগত সময়কালের পূর্বস্তুতি অথবা প্রশংসাগুলি যেন আবার ফিরে পেতে চায়। কিন্তু যখন হতাশার অন্ধকারে সব হারিয়ে যায় তখন অতীত জীবনের গর্ব ও প্রশংসাগুলো যেন একে একে এসে ব্যক্তির জীবনে কৈফিয়ত চায়।

১০। ৬৫ - ৮০ বয়সসীমা : **বার্ধক্য সময়কাল**

নিজের সাথে বা অন্য কারোর সাথে একটা শান্তিপূর্ণ জীবন গঠন করতে চায়। কিছু ভুল ভ্রান্তির ধারণার বোধ হয়। জীবনতরী যেন শেষসীমায় পৌঁছে যায়।

১১। ৮০ বৎসর বা তার ও অধিক সময় : **পড়ন্ত বার্ধক্যবেলা**

জীবনের চূড়ান্ত পরিণতি। মৃত্যুর পদশব্দের অপেক্ষায় প্রতিক্ষারত।

(জিহ্মারদো এবং ওয়েবার-এর লেখনী থেকে সংকলিত)

এটি সত্যি যে প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ে কিছু জ্ঞানদক্ষতার উন্নতি, কোনো কোনো পর্যায়ের একই অবস্থা আবার কোনো সময় একটা অবক্ষয়ের মুহূর্ত দেখা যায়। এইসময় কিছু বৌদ্ধিক বিকাশও ঘটে যেমন কোনো ঘটনা বা বিশেষ বিষয় সম্পর্কে জ্ঞান, কোনো শব্দের অথবা কবিতার অন্তর্নিহিত তাৎপর্য বিশ্লেষণ প্রভৃতির বিকাশসাধন ঘটে, এবং ২০ - ৭০ বৎসর বয়ঃসীমাকাল পর্যন্ত এইসকল বৌদ্ধিক বিকাশের উন্নতি ধীর গতিতে অথচ অত্যন্ত দৃঢ়ভাবে এগিয়ে চলে।

সাধারণত ২০ - ৭০ বছরের মধ্যে কোনো অবনতির রেখা দেখা যায় না। এই সময়ে সমবয়স্ক সকল মানুষের মধ্যে গতানুগতিক ভাবে একই সমস্যা দেখা যায় এবং সে সমস্যাকে গাণিতিক ভাবে তারা হিসেবনিকেশ করতে শেখে ও আরও তথ্যাদি জানতে পারে। এই প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ে খুব স্পষ্ট পরিমাণে যে-কোনো প্রকার বিপদ অথবা সমস্যার সমাধানের উপায় তৈরি হয়। এই সময়ে অসম্ভব সমস্যার সমাধান হয়। এই কারণেই মনোবৈজ্ঞানিকরা বলেছেন এইসময় প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে যুবকদের জ্ঞানদক্ষতা প্রদর্শন অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় অনেক দ্রুত।

শেয়ী এবং উইল্‌স (১৯৭৭ - ৭৮, ২০০০) জীবনব্যাপী জ্ঞানবিকাশের অধ্যয়কে সাতটি মৌখিক পর্যায়ে বিভক্ত করেছেন। এই মৌখিক পর্যায় তথ্য সংগ্রহমূলক এবং দক্ষতা অর্জন থেকে জ্ঞানের ব্যবহারিক পর্যায় এবং দক্ষতার বিভক্ত হয়েছে যার দ্বারা কার্য অর্থ এবং উদ্দেশ্যকে অনুসন্ধান করতে পারা সম্ভব হয়। এই সাতটি পর্যায় হল :

১। অর্জনের সময়

(শৈশব থেকে বয়ঃসন্ধিকাল পর্যন্ত)

শিশু এবং বয়ঃসন্ধিপ্ৰাপ্ত কিশোর নানাপ্রকার মূল্যবান জ্ঞানতথ্য সংগ্রহ করে এবং এই সমাজের বৃক্কে তাদের নিজেদের যোগ্য স্থান অধিকার করবার জন্য নানাপ্রকার কার্যে দক্ষতা অর্জন করে।

২। সাফল্য লাভ করার সময় কাল

(প্রান্তীয় প্রাপ্তবয়স্ক সময়কাল প্রাক ২০ অথবা প্রাক ৩০ উর্ধ্ব সময়কাল পর্যন্ত)

এই সময়ে যুবকগোষ্ঠী তাদের নিজেদের জন্য শুধুমাত্র জ্ঞানার্জন করে না, তারা ভবিষ্যৎ জীবনের সফলতার মাধ্যমে কীভাবে তাদের ভবিষ্যৎ এবং অবশ্যই পাশাপাশি তাদের পরিবারকে স্থিতিশীল এবং উন্নত করা যায় সেকথা সর্বদা চিন্তা করত।

৩। দায়িত্ববহনের যোগ্য সময় (প্রাপ্তীয় ৩০ - প্রাক ষাটোর্ধ)	মধ্যবয়স্ক ব্যক্তি সর্বদা তাদের ব্যবহারিক সময়ের সমস্যার সমাধান করবার জন্য চিন্তাভাবনা করে। তাদের বাস্তব সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে তাদের পরিবারের অন্যান্য সভ্য অথবা চাকুরিজীবনের সহকর্মীদের নামটি সম্পৃক্ত হয়ে আছে।
৪। উচ্চচাপ / সম্মানীয়পদের সময় (৩০ অথবা ৪০ এর সাথে মধ্যবর্তী সময় কাল)	যে ব্যক্তি উচ্চপদে অধিষ্ঠিত তার দায়িত্ববোধ এবং সাফল্য লাভের সময়টি একই সাথে যুক্ত এবং একপ্রান্ত থেকে অপর প্রান্তে প্রতিস্থাপিত, তারা সমাজের বিভিন্ন দিকের দায়িত্ব পালনে সচেতন (যেমন সরকারি কোনো কাজ অথবা ব্যবসায়ী কোন প্রতিষ্ঠান অথবা সামাজিক কোনো অবস্থা তারা বহু জটিল সমস্যার সমাধান করে এবং বহুপ্রকার কার্যে নিযুক্ত।)
৫। প্রাপ্তীয় মধ্যবর্তী সময় (প্রাপ্তীয় প্রাপ্ত বয়স্ককালীন সময়ের প্রথম পর্যায়)	যেসকল ব্যক্তি সম্পূর্ণভাবে অবসর গ্রহণ করেছে তারা তাদের জীবনের এই মূল্যবান মুহূর্তকে এবং চিন্তাশক্তিকে অর্থবহুল করে তুলতে চায় যার মাধ্যমে কাজের একটা সুযোগ তৈরি হয়।
৬। নিয়ন্ত্রণকালীন সময় (প্রাপ্তীয় বয়ঃপ্রাপ্তির কাল)	বৃদ্ধ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ যারা সমাজের কিছু কিছু হিতকর্মসাধনের সাথে যুক্ত ছিলেন এবং যাদের জ্ঞানপ্রক্রিয়া হয়তো বা শারীরিক কারণে সীমাবদ্ধ তারা খুব স্বাভাবিক এবং বিশেষত্ব রেখে তাদের কর্মের প্রসারতাকে দীর্ঘায়ত করে তারা তাদের কার্যের ওপর আলোকপাত করে এবং তাদের কাছে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল মনোযোগ সহকারে কোনো কার্য সম্পাদন করা এবং তারা সেইভাবেই এগোয়।
৭। উইল করে যাওয়ার সময় (শেষ বার্ধক্য কাল)	জীবনের শেষ বেলায় এসে জীবনতরী নিয়ে একলা কিছুক্ষণের জন্য ফিরে দেখা, তারা মনে করে জীবন প্রায় শেষ হয়ে এল এইবেলায় দাঁড়িয়ে তাঁরা সকলকে নেতৃত্ব দিতে ভালোবাসে। বয়স্ক ব্যক্তির সকলকে একটা উপদেশ দিয়ে যেতে, নিজেদের শেষকৃত্যাদির ব্যবস্থা করে যায়। মৌখিক ইতিহাসের সন্ধান দেয়, তাদের নিজেদের জীবন-ইতিহাস লেখার মাধ্যমে ব্যক্ত করে নিকট জনদের উদ্দেশ্যে। এইসকল দক্ষতামূলক কার্যের মাধ্যমে বৌদ্ধিক বিকাশের অনুশীলন ঘটে, সামাজিক ও মানসিক প্রেক্ষিতে।

সূত্র : পাপালিয়া (২০০৪)

বহু মনোবৈজ্ঞানিকদের মতে প্রাপ্তবয়স্কদের ব্যক্তিত্ব অত্যন্ত দৃঢ়। প্রাপ্তবয়সে মানুষ বাস্তববাদী আবেগহীন, হয়। এ ছাড়াও তাদের মনের উদ্দীপনা, উত্তেজনা নতুন কোনো কিছু সৃষ্টি করার নেশা প্রভৃতির উচ্ছল আনন্দভাবটি কমই থাকে। অপরদিকে তাদের মধ্যে অন্যান্য বয়সের মানুষের তুলনায় মানিয়ে চলার ক্ষমতা, সবকিছুকেই স্বীকার করে নেবার ক্ষমতা, আবার নির্ভরশীল হওয়ার ক্ষমতা এবং গুণ দুটোই অধিক পরিমাণে থাকে। এই সময়েই মানুষ জীবনের যে-কোনো নএর্থক অবস্থা, কঠিন পরিস্থিতির সাথে মোকাবিলা করতে সমর্থ হয়। পুরুষ এবং নারীদের মধ্যেও বিশেষ বিশেষ পার্থক্য দেখা যায়। নারীরা অত্যন্ত ভাবে দৃঢ়চেতা, স্বাধীনচেতা এবং সদর্শকবাচক চিন্তাধারায় প্রয়াসী থাকে, অপরদিকে পুরুষরা ততটাই স্নেহ এবং সৌন্দর্যময় কোমল প্রবৃত্তির ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। 'লেহের' (Lahey)

মতে বয়সের সাথে সাথে ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন হয় এবং তা অনেকসময় জীবনকে আরও বেশি আনন্দময় করে তোলে। কিন্তু মানুষ তার চারিপার্শ্বের মানুষের অবস্থার সাথে তাল মিলিয়ে একই অবস্থায় থাকার চেষ্টা করে।

2.8. প্রশ্নাবলী

1. বিকাশের প্রতিটি স্তরের বৈশিষ্ট্যগুলি কী কী?
2. মানুষের জীবনের যে কোনো একটি স্তরের বৃদ্ধি ও বিকাশ সম্পর্কে আলোকপাত করুন।
3. 'নিওনাটাল' স্তরে 'রিফ্লেক্স' ও 'সেনসরি' সক্ষমতা সম্পর্কে আলোচনা করুন।

2.9. গ্রন্থপঞ্জি

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)–by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman