



সংগতিবিধান বা অভিযোজন (Adjustment)

□ সংগতিবিধান বা অভিযোজন (Adjustment) :

সংগতিবিধান (Adjustment) শব্দটি জৈবিক শব্দ ‘অভিব্যক্তি’ (Adaptation) থেকে এসেছে। জৈববিশারদগণ ‘অভিব্যক্তি’ শব্দটি বিশেষভাবে বাহ্যিক পরিবেশগত চাহিদার ক্ষেত্রেই ব্যবহার করেছেন। মনস্তত্ত্ববিদগণ সংগতিবিধানকে সামাজিক এবং ব্যক্তিগত চাহিদাপূরণের ক্ষেত্রেই ব্যবহার করে থাকেন। অর্থাৎ সংগতিবিধানের তিনটি দিক বা মাত্রা আছে—বাহ্যিক পরিবেশগত চাহিদাপূরণ, সামাজিক চাহিদাপূরণ এবং ব্যক্তির অভ্যন্তরীণ চাহিদাপূরণ। বাহ্যিক পরিবেশগত চাহিদা বলতে প্রধানত বোঝায় ব্যক্তি যে ভৌগোলিক অবস্থানে বাস করে সেবানকর পারিপার্শ্বিক চাহিদা। এ ব্যাপারে চার্লস ডারউইনের বিখ্যাত উক্তি স্মরণ করা যেতে পারে, “যোগ্যতমরাই বেঁচে থাকে” (Survival of the fittest)। পৃথিবীর বুক থেকে বহু প্রাণীই অবলুপ্ত হয়ে গেছে কারণ তারা অভিব্যক্তি (Adaptation) করতে সক্ষম হয়নি। আরও কয়েকটি উদাহরণ সহযোগে অভিব্যক্তি হিসাবে সংগতিবিধানের রূপটি ব্যাখ্যা করা যেতে পারে। শীতপ্রধান দেশের একজন ব্যক্তির আচার-আচারণ, খাদ্য-পানীয়, অভ্যন্তরীণ জৈবিক প্রক্রিয়া (যেমন—রক্ত-সংবহন, পাকস্থলী, ফুসফুসের ক্রিয়া, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ইত্যাদি) শীতপ্রধান দেশের জলবায়ুর পরিপ্রেক্ষিতেই গড়ে ওঠে। একই কথা বলা যায়, একজন গ্রীষ্মপ্রধান দেশের ব্যক্তি সম্পর্কেও। এই যে ভৌগোলিক অবস্থানজনিত পরিবেশগত চাহিদা অনুসারে ব্যক্তির গড়ে ওঠা—একেই বলা হয় অভিব্যক্তি হিসাবে সংগতিবিধান বা সংগতিবিধানের অভিব্যক্তি (adaptation) মাত্রা। আবার শীতপ্রধান বা গ্রীষ্মপ্রধান অঞ্চলের ব্যক্তি যদি যথাক্রমে গ্রীষ্মপ্রধান বা শীতপ্রধান অঞ্চলে চলে যায় তবে সেখানে প্রথম দিকে কিছু অসুবিধা হলেও ক্রমশ নতুন পরিবেশে ব্যক্তি সহজ হয়ে ওঠে। তার অভ্যন্তরীণ জৈবিক প্রক্রিয়া, খাদ্য-পানীয়ের প্রকৃতি অঞ্চলের সঙ্গে সাযুজ্য রেখে পরিবর্তন লাভ করে। একেও সংগতিবিধানের অভিব্যক্তি মাত্রা বলা হয়।

বাহ্যিক পরিবেশগত চাহিদা পূরণের পাশাপাশি ব্যক্তির ইচ্ছা-অনিচ্ছা, কামনা-বাসনা, সামাজিক প্রত্যাশা পরিপূরণ ব্যক্তির সংগতিবিধানের ক্ষেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এইসব চাহিদা ব্যক্তির মধ্যে উদ্দীপনা সৃষ্টি করে যার প্রতিক্রিয়াই হল সংগতিবিধান। চাহিদাগুলি পূরণের জন্য ব্যক্তিকে সক্রিয় হতে হয়ে। এই সক্রিয় হওয়া এবং তার ফলশ্রুতিই হল সংগতিবিধানের মূল বিষয়। শৈশব থেকে বার্ধক্য পর্যন্ত ব্যক্তির জীবনে অগণিত চাহিদা দেখা যায়। যার মধ্যে কিছু চাহিদা, যেমন—ভালোবাসার চাহিদা, আশ্রয়ক্ষার চাহিদা ইত্যাদি জন্মগত আর অধিকাংশ চাহিদাই সমাজ পরিবেশে নিয়ন্ত্রিত। এই চাহিদার সঙ্গে মিথস্ক্রিয়াই হল সংগতিবিধান। অনেক

সময়ই চাহিদাগুলি পূরণ হয় না বা আংশিক পূরণ হয়। তখন ব্যক্তি বিশেষ কিছু কৌশল অবলম্বন করে ভিন্ন পথে চাহিদাপূরণের চেষ্টা করে যাকে মনস্তাত্ত্বিক পরিভাষায় বলে প্রতিরক্ষণ কৌশল। এইভাবে ব্যক্তিগত ও সামাজিক চাহিদাসমূহের পরিপূরণের মধ্য দিয়ে ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব বিকশিত হয়। সুসংহত ব্যক্তিত্ব যা আমাদের কাম্য এবং শিক্ষার লক্ষ্য তার অর্থ হল ব্যক্তির চাহিদা ও সামর্থ্য, তার আশা-আকাঙ্ক্ষা, সামাজিক প্রত্যাশা ও প্রত্যাশা পূরণের ক্ষমতা, আত্মবিশ্বাস, জপরের মধ্যে নিজেকে দেখা ইত্যাদির মধ্যে এমন সমন্বয় গড়ে তোলা যা ব্যক্তিকে একদিকে যেমন আত্মোন্নতির পথ দেখায় তেমনই অন্যদিকে সমাজের কল্যাণসাধনেও সে সক্রিয় হয়। সুসংহত ব্যক্তিত্ব বিকাশই সংগতিবিধানের চূড়ান্ত রূপ। তাই এক কথায় বলা যায় সংগতিবিধান বা অভিযোজন হল ত্রিবিধ চাহিদার (বাহ্যিক পরিবেশগত চাহিদা, সামাজিক চাহিদা ও মনস্তাত্ত্বিক চাহিদা) একটি সমন্বিত রূপ যা ব্যক্তির সুসংহত ব্যক্তিত্ব বিকাশে সহায়তা করে।

মেনোবিজ্ঞানী আলপোর্টের (Allport) ব্যক্তিত্বের সংজ্ঞার মধ্যে অভিযোজন প্রক্রিয়া কীভাবে সুসংহত ব্যক্তিত্ব বিকাশকে সম্ভব করে তা স্পষ্টভাবে বলা হয়েছে। আলপোর্টের মতে, "It is the dynamic organisation of these psycho-physical systems of the individual that determine his unique adjustment to his environment." অর্থাৎ সহজভাবে বলা যায়, অভিযোজনের ফলেই সুসংহত ব্যক্তিত্ব গড়ে ওঠে। জীবনে চলার পথে ব্যক্তি বিভিন্ন প্রাকৃতিক পরিবেশের সঙ্গে মিথস্ক্রিয়া করছে। মিথস্ক্রিয়ার ফলেই অভিযোজন ঘটে। আর এই অভিযোজনের মধ্য দিয়েই ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব বিকশিত হয়। যেখানে সঠিক অভিযোজন হয় না সেখানেই দেখা যায় অপসংগতি, যার ফলে ব্যক্তিত্বে বিশৃঙ্খলা দেখা দেয়। উপযুক্ত ব্যবস্থা গ্রহণ না করলে তা মানসিক অসুস্থতায় পর্যবসিত হয়।

বর্তমানে সংগতিবিধানের আর-একটি দিকের কথা উল্লেখ করা হচ্ছে, সেটি হল মানসিক চাপ সহ্য করার ক্ষমতা (tension tolerance)। আমরা যতই এগিয়ে যাচ্ছি, সভ্যতা যতই অগ্রসর হচ্ছে, আমাদের দৈনন্দিন জীবন ততই জটিল আকার নিচ্ছে। সমস্যাবহুল জীবনে সব সমস্যার সমাধান ঘটিয়ে, সব চাহিদা পূরণ করে সংগতিবিধান প্রায় অসম্ভব হয়ে উঠছে। মানসিক চাপকে সঞ্জী করেই সংগতিবিধান করতে হচ্ছে। এই মানসিক চাপকে সহ্য করে সংগতিবিধান আমাদের জীবনে অপরিহার্য হয়ে উঠেছে। মানসিক চাপকে এড়িয়ে নির্বাঙ্কট, নিষ্ক্রিয় জীবন নয়, সক্রিয়ভাবে মানসিক চাপের সঙ্গে মোকাবিলা করাই হল সংগতিবিধান। তাই সংগতিবিধান ধারণার মধ্যে মানসিক চাপ সহ্য করা বা tension/stress tolerance যুক্ত হয়েছে। ব্যক্তিভেদে এই stress tolerance-এর পার্থক্য দেখা যায়—যার পরিমাপ করার জন্য অভীক্ষাও আছে। পরিবেশের সঙ্গে ঘাতপ্রতিঘাতের ফলেই ব্যক্তির মধ্যে চাপ সহ্য করার ক্ষমতার বিকাশ ঘটে। এই ঘাতপ্রতিঘাতের সঙ্গে মোকাবিলা করাই হল অভিযোজন। শৈশবে শিশু পরিবেশের মূর্ত বিষয়ের সঙ্গে প্রতিক্রিয়া করে। বিমূর্ত বিষয়ের সঙ্গে প্রতিক্রিয়া পরে দেখা দেয়। শৈশবে শিশুর প্রবৃত্তিজাত ক্রিয়াগুলির উপর কোনো নিয়ন্ত্রণ থাকে না। তাদের ইন্দ্রিয়ের নিকট যেগুলি আকর্ষণীয় লাগে সেগুলিকেই তারা দেখে, শোনে বা ধরে। এই সময় তাদের বিকাশ পুরোপুরিভাবে প্রবৃত্তি নিয়ন্ত্রিত। বয়স বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে বিভিন্ন ধরনের পরিবেশের সঙ্গে ব্যক্তির ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়া দেখা দেয় এবং ধীরে ধীরে তার মধ্যে আত্মনিয়ন্ত্রণের ক্ষমতা জন্মায়, সে পরিবেশকে বুঝতে পারে এবং প্রত্যাশিত প্রতিক্রিয়া করতে সচেষ্ট হয়—এটিই হল

অভিযোজন। শৈশবকালীন এই অভিযোজন বিভিন্ন উপাদান, যেমন—অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক চাহিদা দ্বারা নিয়ন্ত্রিত।

(পিয়াজে (Jean Piaget) ব্যক্তির সংগতিবিধান কৌশল প্রক্রিয়াটিতে এক বিশেষ দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখেছেন। তিনি সংগতিবিধানের প্রক্রিয়া হিসাবে আস্বীকরণ (assimilation) এবং উপযোজনের (accommodation) কথা উল্লেখ করেছেন। সামাজিক পটপরিবর্তন হওয়া সত্ত্বেও ব্যক্তি তার মূল্যবোধ এবং আচরণের ধারণাটি পরিবর্তন না করে যে সংগতিবিধান করে তাকে আস্বীকরণ বলে। আর ব্যক্তি যখন সমাজের চাহিদা অনুযায়ী তার বিশ্বাস ও মূল্যবোধের পরিবর্তন ঘটিয়ে সংগতিবিধান করে তখন তাকে বলা হয় উপযোজন। পরিবেশের সঙ্গে সুষ্ঠু সংগতিবিধানে ব্যক্তি উভয় প্রক্রিয়াই সাহায্য গ্রহণ করে।)

(James Drever (1952)-এর মতে, “Adjustment means the modification to compensate for or meet special conditions.” অর্থাৎ বিশেষ পরিস্থিতিতে মানিয়ে চলা বা ক্ষতিপূরণের জন্য আচরণের পরিবর্তন হল অভিযোজন। এই সংজ্ঞার মধ্য দিয়ে Drever অভিযোজন বলতে কৌশল বা উপায়ের কথা বলেছেন যার সাহায্যে ব্যক্তি পরিবর্তিত পরিস্থিতির চাহিদা পূরণের জন্য পূর্বার্জিত আচরণ প্রয়োজন মতো পরিবর্তন করে।)

(Carter V Good (1959) বলেছেন, “Adjustment is the process of finding and adopting modes of behaviour suitable to the environment or the change in environment.” অর্থাৎ, পরিবেশ উপযোগী বা পরিবেশ পরিবর্তনের সঙ্গে সংগতি রেখে আচরণ করা বা পরিবেশকে পরিবর্তন করার প্রক্রিয়াই হল অভিযোজন। এই সংজ্ঞায় Carter বলতে চেয়েছেন, অভিযোজন হল পরিবেশের চাহিদা অনুযায়ী নিজেকে পরিবর্তন করা বা চাহিদা পূরণের জন্য পরিবেশের পরিবর্তন করা।)

(Shaffer (1961)-এর বক্তব্য হল, “Adjustment is the process by which a living organism maintains a balance between its needs and the circumstances that influence the satisfaction of the needs”। অর্থাৎ, অভিযোজন হল একটি প্রক্রিয়া যার দ্বারা সজীব প্রাণী তার চাহিদা এবং পরিস্থিতির মধ্যে (যা চাহিদা পূরণের প্রভাব বিস্তার করে) ভারসাম্য বজায় রাখে। Shaffer-এর সংজ্ঞায় ব্যক্তির চাহিদা ও তার পূরণের উপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। মানুষের জীবনে চাহিদা পূরণ বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ও অপরিহার্য। চাহিদা পূরণের মধ্য দিয়েই ব্যক্তি এগিয়ে যায়, জীবনের অর্থ খুঁজে পায়। যে পরিমাণে ব্যক্তি চাহিদা পূরণ হয় বা চাহিদা পূরণ প্রক্রিয়া কার্যকরী হয়, ব্যক্তির অভিযোজনের মাত্রাও সেই পরিমাণে সফল হয়। চাহিদা পূরণের পথে বাধাগুলি অতিক্রম করার জন্য ব্যক্তি পরিস্থিতি পরিবর্তনে সচেষ্ট হয়। অনেক সময় ব্যক্তি তার চাহিদাকে হ্রাস করে তার সাধ্যমতো চাহিদা স্থির করে এবং তা পূরণ করে সন্তুষ্ট হয়। এইভাবে ব্যক্তি তার ক্ষমতা ও চাহিদার মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখতে সচেষ্ট হয় এবং যতদিন পর্যন্ত এই ভারসাম্য বজায় থাকে ততদিন পর্যন্ত সে অভিযোজনে সক্ষম হয়। এই ভারসাম্য ব্যাহত হলে অপসংগতি দেখা দেয়।

(Gates এবং Jersid (1948) এর মতে, “Adjustment is a continual process in which a person varies his behaviour to produce a more harmonious

relationship between and his environment।” অর্থাৎ, অভিযোজন হল একটি নিরবচ্ছিন্ন প্রক্রিয়া যেখানে ব্যক্তি তার পরিবেশের সঙ্গে আরও সুসংহত সম্পর্ক স্থাপনের উদ্দেশ্যে আচরণে বৈচিত্র্য আনে। *Gates* এবং *Jersild* তাঁদের সংজ্ঞায় ব্যক্তি ও তার পরিবেশের মধ্যে সুসম্পর্ক বজায় রাখার উপর গুরুত্ব দিয়েছেন। পরিবেশের সঙ্গে মানিয়ে চলতে ব্যক্তি নিজেকে প্রয়োজনমতো পরিবর্তিত করে। যেহেতু পরিবেশ সদা পরিবর্তনশীল, তাই অভিযোজন প্রক্রিয়াও নিরবচ্ছিন্ন।)

(Vanhaller (1970) বলেছেন, “We can think of adjustment as psychological survival in much the same way as the biologist uses the term adaptation to describe physiological survival.” অর্থাৎ জীববিদগণের কাছে অভিযোজিত যে অর্থে শরীরের সঙ্গে সম্পর্কিত, মনোবিদগণের কাছে অভিযোজন সেই অর্থে ব্যবহৃত হয়। *Vanhaller*-এর সংজ্ঞা ডারউইনের ‘Evaluation’ তত্ত্বের ইঙ্গিত বহন করে। *ডারউইন* তাঁর তত্ত্বে বলেছেন, ‘যোগ্যতমরাই বেঁচে থাকে’। এই যোগ্যতম বলতে তিনি পরিবেশের চাহিদা অনুযায়ী প্রাণীর শারীরিক পরিবর্তনের কথা উল্লেখ করেছেন। অপরদিকে *Vanhaller*-ও অভিযোজনের ক্ষেত্রে একই ধারণা পোষণ করে মানসিক পরিবর্তনের কথা উল্লেখ করেছেন।)

সমাজ মনস্তাত্ত্বিক চাহিদাগুলির পরিতৃপ্তি না হলে ব্যক্তির জীবনে সমস্যা তৈরি হয় যার পরিণতি ঘটে অপসংগতিমূলক আচরণের মধ্য দিয়ে। আর চাহিদাগুলি সম্পূর্ণ পরিতৃপ্ত হলে সাময়িকভাবে ব্যক্তির মধ্যে ভারসাম্য তৈরি হয় এবং লক্ষ্য অর্জনে সক্রিয়তা তার মধ্যে আর দেখা যায় না। অতএব বলা যায় যে, সুস্থ সংগতিবিধান হল একটি প্রক্রিয়া যার সাহায্যে ব্যক্তি সাফল্যের সঙ্গে তার জৈবিক, মনস্তাত্ত্বিক ও সামাজিক চাহিদা পূরণ করে এবং সঠিক আচরণগত প্রক্রিয়ার মাধ্যমে অভ্যন্তরীণ ও বাহ্যিক চাহিদার মধ্যে সমন্বয় ঘটায়। অভিযোজন বা সংগতিবিধানের ধারণা আরও স্পষ্ট করতে গেলে এর দুটি দিক বিবেচনা করা প্রয়োজন।

প্রথমত, সংগতিবিধান বা অভিযোজন হল সাফল্য বা পারদর্শিতা।

দ্বিতীয়ত, এটি একটি প্রক্রিয়া।

প্রথম ক্ষেত্রে সংগতিবিধানের গুণগত মাত্রার উপর গুরুত্ব দেওয়া হয়। দ্বিতীয় ক্ষেত্রে পরিবেশের সঙ্গে মানিয়ে চলার প্রতি জোর দেওয়া হয়।)

○ সাফল্য বা পারদর্শিতা হিসাবে সংগতিবিধান বা অভিযোজন (Adjustment as Achievement) :

বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কত উৎকর্ষতার সঙ্গে ব্যক্তি তার কর্তব্য সম্পাদন করতে সক্ষম হচ্ছে তা হল সংগতিবিধানের পারদর্শিতার দিক। এক্ষেত্রে সংগতিবিধানের উৎকর্ষতার মান নির্ণয় করা প্রয়োজন। পরিবর্তনশীল মূল্যবোধের উপর নির্ভরশীল হওয়ায় সর্বকালের জন্য সর্বজনীন কোনো সংগতিবিধানের মধ্যে মান নির্ণয় করা সম্ভব নয়। একই সাংস্কৃতিক পরিবেশে যেমন—বিভিন্ন সময়ে মূল্যবোধের পরিবর্তন দেখা যায় তেমনই বিভিন্ন পরিবেশে মূল্যবোধের পার্থক্যও লক্ষ করা যায়।

সামাজিক সম্পর্ক পরিমাপের ক্ষেত্রে সমাজমূলক কৌশল ব্যবহৃত হয়। এই কৌশলগুলির সাহায্যে সামাজিক অভিযোজন পরিমাপ করা সম্ভব যা সমগ্র অভিযোজনের একটি অংশমাত্র। এর দ্বারা অভিযোজনের অন্য মাত্রাগুলি, যেমন—শারীরিক, মানসিক, প্রাক্শৈল্পিক এবং বুদ্ধিগত প্রভৃতি মাত্রা পরিমাপ করা যায় না। কাজেই ব্যক্তির অভিযোজনের সামগ্রিক রূপটি সামাজিক কৌশল দ্বারা পরিমাপ করা যায় না।

স্কেলিং কৌশলে অপরের দ্বারা (যিনি ব্যক্তিকে খুব ভালোভাবে চেনেন ও জানেন) ব্যক্তির বিভিন্ন দিকে অভিযোজন সম্পর্কিত অভিমত চাওয়া হয়। অভিমতগুলি 3 Point, 5 Point বা 7 Point স্কেলে চিহ্নিত করতে বলা হয়। ব্যক্তির অভিযোজন বিষয়টি বিস্তৃত ও জটিল যা অপরের মতামতের দ্বারা সঠিকভাবে প্রকাশ পায় না। এছাড়া অপরের দ্বারা ব্যক্তির বাহ্যিক আচরণ সম্পর্কে মন্তব্য করা সম্ভব হলেও ব্যক্তির অভ্যন্তরীণ প্রক্রিয়া সম্পর্কে অবহিত হওয়া সম্ভব নয়। এই কারণেই অভিযোজন পরিমাপের কৌশল হিসাবে স্কেলিং কৌশল উপযুক্ত নয়।

উপরে উল্লিখিত বিভিন্ন কৌশলগুলি বিচার করে এই সিদ্ধান্তে উপনীত হওয়া যায় যে, ব্যক্তির অভিযোজনের মাত্রা পরিমাপের ক্ষেত্রে ইনভেন্টরিই ব্যবহার করা উচিত।

অভিযোজন পরিমাপের কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ পরিমাপকের উল্লেখ করা হল—

- (1) Bell's Adjustment Inventory Developed by *H. M. Bell*.
- (2) Edward's Personal Preference Schedule (EPPS) published by *Psychological Corporation, New York*.
- (3) The Hertton Personal Adjustment Inventory Developed by *Joseph C. Hertton*.
- (4) The Mooney Problem Checklist.
- (5) Asthana's Adjustment Inventory Developed by *H. S. Asthana*.
- (6) Shina's Adjustment Inventory Developed by *A. K. P. Sinha and R. P. Shingh*.
- (7) Joshi's Adjustment Inventory Developed by *A. K. P. Sinha and R. P. Shingh*.
- (8) Teacher Adjustment Inventory Developed by *S. K. Mongal*.

○ উত্তম অভিযোজনের শর্তাবলি (Criteria of Good Adjustment) :

সর্বক্ষেত্রে এবং সর্বকালের জন্য উত্তম অভিযোজনের শর্তাবলি নির্ধারণ করা সম্ভব নয় কারণ এই শর্তাবলি সময়ভেদে সংস্কৃতি এবং মূল্যবোধ বিচারকরণের উপর নির্ভর করে সময়ভেদে সংস্কৃতি এবং মূল্যবোধ পরিবর্তনশীল। সেই জন্য উত্তম অভিযোজনের শর্তাবলি পরিবর্তনশীল। সাধারণত উত্তম অভিযোজনের ৪টি শর্তের কথা উল্লেখ করা হয়—

- (1) **শারীরিক স্বাস্থ্য** : ব্যক্তিকে সাধারণ শারীরিক অসুস্থতা, যেমন—মাথাব্যথা, আলসার, বদহজম, স্কুখামান্দ প্রভৃতি থেকে মুক্ত থাকতে হবে। এই ধরনের অসুস্থতা অনেক সময় মনস্তাত্ত্বিক কারণে ঘটে থাকে যা শারীরিক স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর।

(2) মানসিক সুস্থতা : সার্থক অভিযোজনের অন্যতম শর্ত হল ব্যক্তি অহেতুক মানসিক ব্যাধিতে আক্রান্ত হবে না। এইসব রোগ হলে মানসিক চিকিৎসার প্রয়োজন। অর্থাৎ ব্যক্তিকে মানসিকভাবে সুস্থ হতে হবে।

(3) কর্মদক্ষতা : ব্যক্তি যখন তার ক্ষমতার সার্থক ব্যবহারে সক্ষম হয় তখন তাকে অভিযোজনে সার্থক বলা যায়। এই ধরনের ব্যক্তি কর্মক্ষেত্রে ও সামাজিক পরিবেশে ব্যক্তি বলে বিবেচিত হয়।

(4) সামাজিক সমর্থন : প্রত্যেক ব্যক্তিকেই সমাজের নিকট ব্যক্তি হতে চায়। সে সমাজের সমর্থন চায়। সামাজিক রীতিনীতি, আদর্শ এবং মূল্যবোধ মেনে চলার মধ্যে দিয়ে সে সমাজের সমর্থন চায়। উত্তম অভিযোজনসম্পন্ন ব্যক্তির এটি বৈশিষ্ট্য। বিপরীতভাবে চাহিদা পরিপূরণের জন্য অসামাজিক উপায় ব্যবহার করা অপসংগতির লক্ষণ বলা হয়।

(5) বাস্তববোধ : বাস্তববোধ হল নিজ এবং পরিস্থিতি সম্পর্কে যুক্তিনিষ্ঠ হওয়া। দৈহিক এবং মানসিকভাবে সুস্থ ব্যক্তি পরিস্থিতি এবং পরিবেশকে সঠিকভাবে দেখে অন্যদিকে দৈহিক বা মানসিকভাবে অসুস্থ ব্যক্তি পরিস্থিতি পর্যবেক্ষণে আবেগকে প্রাধান্য দেয়, যা অভিযোজনের পক্ষে ক্ষতিকর।

(6) আত্মসচেতনতা : আত্মসচেতনতা সু-অভিযোজনের অন্যতম শর্ত। আত্মসচেতন ব্যক্তি তার ক্ষমতা, দুর্বলতা, দোষ-ত্রুটি সম্পর্কে অবহিত এবং তারই প্রেক্ষিতে সে তার কর্মসূচিকে রূপ দেয়। আত্মসচেতন ব্যক্তি অন্যায়রা তাকে কী তোখে দেখছে সে সম্পর্কে অবহিত থাকে। আমাদের জীবনে প্রত্যাশা মতো অনেক কিছুই ঘটে না। সরকার প্রত্যাশা মতো শাসন করে না, এই রকম অনেক কিছু চাই কিন্তু পাই না। প্রত্যাশা বা পছন্দ মতো সব কিছু পাওয়ার জন্য সচেতন হতে হবে। কিন্তু চেষ্টা সত্ত্বেও যদি সংগ্রহে ব্যর্থতা আসে সেক্ষেত্রে বাস্তবকে মেনে নেওয়াই উচিত। উত্তম অভিযোজনসম্পন্ন ব্যক্তি এক্ষেত্রে বাস্তবকেই মেনে নেয়।

(7) ভারসাম্যযুক্ত সাধারণ জীবনযাপন : আমাদের জীবনে অনেক চাহিদা। আমরা কাজ করতে চাই, আমরা বিশ্রামও চাই, বন্ধুবান্ধব চাই, অর্থ চাই, যশ চাই। সব কিছুর মধ্যে ভারসাম্য রাখা প্রয়োজন। উত্তম অভিযোজনসম্পন্ন ব্যক্তির মধ্যে ভারসাম্য বজায় থাকে।

(8) সুস্থ জীবনদর্শন : একজন সার্থক সংগতিপূর্ণ ব্যক্তির একটি জীবনদর্শন থাকবে। তার নীতিবোধ থাকবে, মূল্যবোধ থাকবে, ইচ্ছা-অনিচ্ছা থাকবে। জীবনদর্শনই তাকে চলার পথ নির্দেশ করবে।

উত্তম অভিযোজনের জন্য উপরিউক্ত ৪টি শর্ত ছাড়াও আরও ৫টি শর্তের কথা উল্লেখ করা হল—

(a) উপযুক্ত মাত্রার উচ্চাকাঙ্ক্ষা : ব্যক্তির উচ্চাকাঙ্ক্ষা তার ক্ষমতার নিরিখে খুব উচ্চ মাত্রার বা খুব নিম্ন মাত্রার হবে না। তার উচ্চাকাঙ্ক্ষা একদিকে যেমন আকাশছোঁয়া হবে না, তেমনি নিম্ন তারেও বাঁধা থাকবে না।

(b) মৌলিক চাহিদাপূরণ : ব্যক্তির জৈবিক, প্রাক্ফোডিক এবং সামাজিক চাহিদাগুলি উপযুক্ত মাত্রায় পূরণ হবে বা পূরণের পথে থাকবে। প্রাক্ফোডিক ভারসাম্যের অভাব বা

সামাজিক একাকীত্বে সে আক্রান্ত হবে না। উপযুক্ত পরিমাণে নিরাপত্তাবোধ এবং আত্মমর্যাদা সে রক্ষা করে চলবে।

(c) ছিদ্রাশ্রয়ী হবে না : বস্তু, ব্যক্তি বা কার্যাবলির উত্তম দিকটা সে দেখবে। অপরের দুর্বলতা এবং ত্রুটিগুলি নির্দিষ্টকরণ থেকে দূরে থাকবে। সে অন্যান্যদের ভালোবাসবে এবং গুণাবলির প্রশংসা করবে।

(d) প্রতিকূল পরিস্থিতির মোকাবিলা : প্রতিকূল পরিস্থিতি থেকে সরে না এসে দৃঢ়তার সঙ্গে তার মোকাবিলা করবে। পরিবেশকে নিষ্ক্রিয়ভাবে গ্রহণের পরিবর্তে পরিবেশের উপর আধিপত্য বিস্তারে সক্রিয় হবে।

(e) চারদিকের পরিবেশকে সহজভাবে গ্রহণ করা : উত্তম অভিযোজনসম্পন্ন ব্যক্তি তার চারদিকের পরিবেশকে নিয়ে সন্তুষ্ট থাকে। গৃহ, পরিবার, প্রতিবেশী এবং অন্যান্য সামাজিক পরিবেশকে নিয়ে সে আনন্দেই দিন কাটায়।

○ সংগতিবিধান বা অভিযোজনের কৌশল (Mechanisms or Techniques of Adjustment) :

হতাশা থেকে মুক্তি, ব্যক্তিত্বের ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য বাধাকে অতিক্রম করা, লক্ষ্যে পৌঁছানো এবং চাহিদা পূরণের উপায়কেই অভিযোজনের কৌশল বলা হয়। অভিযোজনের জন্য প্রতিটি ব্যক্তিই তার নিজস্ব কৌশল প্রয়োগ করে থাকে। তবে মনস্তত্ত্ববিদগণ পরিবেশে ব্যক্তির অস্তিত্ব বজায় রাখার জন্য নিয়ত সংগ্রামে কিছু সাধারণ অভিযোজন কৌশল তালিকাভুক্ত করেছেন।

● অভিযোজনের কৌশলগুলির বৈশিষ্ট্য (Characteristics of Adjustment Techniques) :

- (1) কৌশলগুলি প্রায় সকলেই ব্যবহার করে থাকেন। ব্যক্তির আচরণাবলি বিশ্লেষণ করেই এগুলি নির্দিষ্ট করা হয়েছে। অবাঞ্ছিত অবস্থা থেকে নিজেকে রক্ষা করা জন্যই এগুলি ব্যবহার করা হয়। দুশ্চিন্তা ও হতাশা থেকে ব্যক্তিকে মুক্ত রাখতে এগুলি সাহায্য করে। নির্দিষ্ট সীমার মধ্যে ব্যবহৃত হলে ব্যক্তির সন্তুষ্টি আনয়নে ও অভিযোজনে এগুলি সদর্শক ভূমিকা গ্রহণ করে।
- (2) ভারসাম্যজনিত বিপদগুলি ব্যক্তির মধ্যেই অবস্থান করে। ব্যক্তি নিজেই তার অবস্থা সম্পর্কে আতঙ্কিত হয়। এই বিপদ ও আতঙ্ক অভিযোজন কৌশলগুলির মধ্যেই প্রকাশ পায়।
- (3) সমস্ত রকমের অভিযোজন কৌশলগুলির উদ্দেশ্য হবে কোনো না কোনোভাবে নিজের ভারসাম্য বজায় রাখা। কারণ অভ্যন্তরীণ হানিকর প্রক্ষোভ থেকে নিজেকে রক্ষা করা বা দুশ্চিন্তা থেকে বেরিয়ে আসতে ব্যক্তি তাই সক্রিয় হয়।
- (4) সমস্ত রকমের অভিযোজন কৌশলগুলির মধ্যে আত্মপ্রবন্ধনা আছে। ব্যক্তিত্বের ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য আমরা আচরণের প্রকৃত কারণকে অস্বীকার করি।

○ অভিযোজনের সাধারণ প্রক্রিয়া (General Process of Adjustment) :

● সাধারণ অস্বীকার (Simple Denial) :

ব্যক্তিত্বের ভারসাম্য বজায় রাখার জন্ম সবচেয়ে সহজ উপায় হল যা বিপদের কারণ হতে পারে তা অস্বীকার করা। যেমন—পথে দেখা পরিচিত কোনো ব্যক্তির সঙ্গে কথা না বলার কারণ হিসাবে ব্যক্তি বলে সে পরিচিত ব্যক্তিকে দেখতে পায়নি। অস্বীকার সমস্যার সম্মুখীন হওয়াকে স্থগিত রাখতে সাহায্য করে।

● আক্রমণাত্মক মনোভাব (Aggression) :

আক্রমণধর্মিতা শব্দটি নানাভাবে ব্যবহার করা হয়। প্রবলভাবে এগিয়ে যাওয়া ব্যক্তিকে আক্রমণধর্মী বলা হয়। আবার কোনো ব্যক্তি যখন অপর কোনো ব্যক্তির নিকট থেকে কিছু কেড়ে নেওয়ার চেষ্টা করে তখন তাকে আক্রমণধর্মী ব্যক্তি বলে। আক্রমণ হল এক ধরনের অভিযোজন কৌশল যা হতাশার উৎসকে আঘাত বা ধ্বংস করতে চায়। দু-ধরনের আক্রমণধর্মী মানসিকতা দেখা যায়—বাহ্যিক ও অভ্যন্তরীণ।

হতাশার উৎস যখন বাইরের কোনো ব্যক্তি বা বিষয় বলে ধরা হয় তখন সেই ব্যক্তি বা বিষয়ের বিরুদ্ধে আক্রমণ করা হয়। এই আক্রমণের রূপ নানা রকম হতে পারে, যেমন—শারীরিক আক্রমণ, সমালোচনা, গালিগালাজ ইত্যাদি। অভ্যন্তরীণ আক্রমণধর্মিতা হল ব্যক্তি এখানে নিজেকেই দোষী সাব্যস্ত করে। সে নিজেকেই হতাশার উৎস বলে মনে করে। সে নিজের সমালোচনা করে এবং অনেক সময় নিজেকে শাস্তি দেয়।

● পরিপূরণ (Compensation) :

কোনো একটি বিকাশের ক্ষেত্রে ব্যক্তির ঘাটতি থাকলে অন্য ক্ষেত্রে উৎকর্ষতার মধ্য দিয়ে সে ঘাটতি পূরণের চেষ্টা করে। সে অন্য ক্ষেত্রে সফলতা অর্জনের জন্য পরিশ্রম করে। কোনো চাহিদার অপূর্ণতার ফলে ব্যক্তির মধ্যে যদি হতাশা দেখা যায় সেক্ষেত্রে অন্য চাহিদা সাফল্যের সঙ্গে পূরণ করে হতাশাজনিত মানসিক চাপ ব্যক্তি কাটিয়ে উঠতে পারে। খেলাধুলায় উৎকর্ষতার দ্বারা শিক্ষার্থী অনেক সময় লেখাপড়ার ঘাটতি পূরণ করে। দৈহিক প্রতিবন্দী ব্যক্তি প্রচণ্ড পরিশ্রমের দ্বারা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় শীর্ষ স্থান অধিকার করেছে এরকম দৃষ্টান্ত অনেক আছে। পরিপূরণ প্রক্রিয়াকে কয়েকটি ভাগে ভাগ করা যায়—

(ক) প্রত্যক্ষ পরিপূরণ (Direct Compensation) : এখানে ব্যক্তি প্রচণ্ড পরিশ্রম ও অধ্যবসায়ের দ্বারা দুর্বল ক্ষেত্রগুলিতে উৎকর্ষতা অর্জন করে। উদাহরণস্বরূপ, গণিতে দুর্বল শিক্ষার্থী যখন প্রচণ্ড অধ্যবসায়ের দ্বারা গণিতে উৎকর্ষতা অর্জন করে তখন তা হল প্রত্যক্ষ পরিপূরণ।

(খ) অতিপূরণ (Over Compensation) : এখানে ব্যক্তি তার দুর্বল ক্ষেত্রটিতে প্রচণ্ড পরিশ্রম ও অধ্যবসায়ের দ্বারা অতি উৎকর্ষতা অর্জন করে, যেমন—অল্প বয়সে দৈহিক প্রতিবন্দী প্রচণ্ড অধ্যবসায়ের দ্বারা পরিণত বয়সে নৃত্যে অত্যন্ত পারদর্শী হয়েছে।

(গ) **পরিবর্তিত পরিপূরণ (Substitute Compensation)** : যখন কোনো ব্যক্তি একটি দিকের দুর্বলতা অন্য দিকে সফলতা অর্জনের দ্বারা পূরণ করে তখন তাকে পরিবর্তিত পরিপূরণ বলে। যেমন—লেখাপড়ায় দুর্বল ছাত্র খেলাধুলায় দক্ষতা অর্জন করে।

(ঘ) **অপ্রত্যক্ষ পরিপূরণ (Indirect Compensation)** : অধিকাংশ পরিপূরণ অপ্রত্যক্ষভাবে ঘটে। অপ্রত্যক্ষ পরিপূরণের একটি সাধারণ উদাহরণ হল, পিতা-মাতা তাদের অক্ষমতা পুত্রকন্যাদের সাফল্যের মধ্য দিয়ে পূরণ করার প্রয়াসী হন। প্রযুক্তিবিদ হতে বার্থ কোনো পিতা যখন কৃতী প্রযুক্তিবিদ পুত্রের সাফল্যের মধ্য দিয়ে তৃপ্তি বোধ করেন তখন তাকে অপ্রত্যক্ষ পরিপূরণ বলে।

(ঙ) **নেতিবাচক পরিপূরণ (Negative Compensation)** : যখন ব্যক্তি তার বার্থতাকে সাধারণভাবে পরিপূরণে সক্ষম না হয়ে অন্য পন্থা অবলম্বন করে যা তার পক্ষে শূভ নয় তাকে বলা হয় নেতিবাচক পরিপূরণ। উদাহরণস্বরূপ, একজন দুর্বল ছাত্র বারবার পরীক্ষা দেওয়া সত্ত্বেও আশানুরূপ ফল করতে না পারায় অস্বাভাবিক আচরণ শুরু করে।

● উন্নীতকরণ (Sublimation) :

উন্নীতকরণ হল পরিপূরণ কৌশল শ্রেণির। অভিযোজন কৌশলগুলির সর্বোৎকৃষ্ট হল উন্নীতকরণ। মনোবিদ **আলপোর্টের** মতে, উন্নীতকরণ হল একটি প্রক্রিয়া যার সাহায্যে অসামাজিক আচরণগুলি সামাজিক সমর্থনযোগ্য হয়ে ওঠে (a device by which individually anti-social impulses are made socially acceptable)। অধবসায়ী, গবেষক, শিল্প ও সাহিত্যে অনুরাগী ইত্যাদি ক্ষেত্রে উন্নীতকরণের অবদান আছে। নৃত্যকলা, সংগীত, শিল্পকলা প্রভৃতি উন্নীতকরণের ফল।

● অভেদীকরণ (Identification) :

অভেদীকরণ হল অভিযোজনের একটি অন্যতম কৌশল (সাধারণত ব্যক্তি ওই ব্যাপারে সচেতন নয়)। এখানে ব্যক্তি নিজেকে অপর কোনো ব্যক্তি, দল বা প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে বিভিন্ন মাত্রায় একাত্মবোধ করে। বয়সস্থিক্ষণে শিক্ষার্থীরা অভিনেতা-অভিনেত্রীদের সঙ্গে একাত্মবোধ করে এবং পোশাক-পরিচ্ছদ, চুলের স্টাইল, কথাবার্তা নকল করে। যে পরিবারে কোনো একজন ব্যক্তি বিশেষ খ্যাতি অর্জন করেছেন সেই পরিবারের অন্যান্য সদস্যগণ উক্ত ব্যক্তির সঙ্গে একাত্মতা স্থাপন করে গর্ব অনুভব করে। অভেদীকরণ অনেক সময় সচেতন প্রক্রিয়া হতে পারে। ব্যক্তি সচেতনভাবেই তার আদর্শ ব্যক্তিকে অনুকরণ করে যার ফলে সে দৃষ্টিভ্রম হতে হয়।

● প্রতিক্ষেপণ (Projection) :

আমাদের দৈনন্দিন জীবনে সবচেয়ে অধিক ব্যবহৃত অভিযোজন প্রক্রিয়া হল প্রতিক্ষেপণ নিজের পরাজয়, ভুল-ভ্রান্তি অন্যের উপর চাপিয়ে নিজেকে মুক্ত করার প্রচেষ্টাই বলা হয় প্রতিক্ষেপণ। বিদ্যালয়ের পরীক্ষায় কোনো বিষয়ে কম নম্বার পেয়ে ছাত্র যখন বলে 'মাস্টারমশাই ভীষণ কড়া হাতে খাতা দেখেছেন' তখন এটি প্রতিক্ষেপণেরই উদাহরণ। প্রতিক্ষেপণের আর একটি দিক হল, এখানে ছাত্র যখন শিক্ষক বা অন্য ছাত্রকে ঘৃণা করে তখন তার ধারণা হয় সেই শিক্ষক বা সেই ছাত্রই তাকে ঘৃণা করছে। অর্থাৎ ব্যক্তি অন্যের প্রতি যে আচরণ করছে

সে মনে করে অন্যেরাও তার প্রতি সেই আচরণ করছে। প্রতিক্ষেপণের মাত্রাধিক ব্যবহার অপসংগতির কারণ হয়ে ওঠে।

● অপব্যাখ্যান (Rationalisation) :

আচরণের প্রকৃত যুক্তি না দেখিয়ে যখন ভ্রান্ত যুক্তি দেখিয়ে ব্যক্তি তার আচরণের ব্যাখ্যা করে তখন তাকে অপব্যাখ্যান বলে। এটি একটি বহুল প্রচলিত অভিযোজনের কৌশল। অপব্যাখ্যানের উদ্দেশ্য হল, হতাশাজনক আচরণকে যুক্তিসিদ্ধ করে হতাশাকে দূর করা। কোনো ব্যক্তিই তার ব্যর্থতা স্বীকার করতে চায় না বা নিজেকে অপরের চোখে ছোটো দেখতে চায় না। পরীক্ষায় অসফল শিক্ষার্থী কঠিন প্রশ্ন বা সময়ের অভাবের দোহাই দেয়। যে যুবক তার বাস্তবীর কাছ থেকে প্রত্যাখ্যাত হয় সে তার বাস্তবীরই দোষ দেখে। অপব্যাখ্যানে আমরা আমাদের ব্যর্থতার সমাজস্বীকৃত কারণ খুঁজে থাকি।

অপব্যাখ্যান দু-রকমের হতে পারে—

(ক) আঙুর ফল টক : ব্যক্তি যখন কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌঁছোতে অসমর্থ হয় তখন পারিপার্শ্বিক নানান কারণকেই সে তার জন্য দায়ী করে, যেমন—আঙুর ফল টক। পরীক্ষায় অসফল ছাত্র পরীক্ষক বা শারীরিক অসুস্থতার দোহাই দেয়।

(খ) পালোয়ানা টাইপ : এই জাতীয় অপব্যাখ্যানে অবাঞ্ছিত বিষয়কে মহত্বের সঙ্গে গ্রহণ করা হয়।

● অবদমন (Repression) :

ফ্রয়েডের তত্ত্বানুযায়ী অবদমন অভিযোজন প্রক্রিয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল। একে উদ্দেশ্যপ্রসূত ভুলে যাওয়া বলা যায়। ব্যক্তির যেসব অভিজ্ঞতা এবং চিন্তাধারার সামাজিক স্বীকৃতি নেই সেগুলির জন্য তার মনে অপরাধবোধের সৃষ্টি হয় এবং সে ওইগুলিকে মনের অবচেতন অংশে পাঠিয়ে দেয়। একেই অবদমন বলে। অবাঞ্ছিত কার্যবলি থেকে অহমকে রক্ষা করার জন্যই অবদমনের প্রয়োজন হয়। ব্যক্তির অবদমিত ইচ্ছাগুলি সচেতন মন থেকে অপসারিত হলেও সেগুলি সক্রিয় অবস্থায় মনের অবচেতন অংশে অবস্থান করে এবং সুযোগ পেলেই সচেতন মনে প্রবেশ করে তার আচরণকে প্রভাবিত করে। সংক্ষেপে বলা যায়, অবদমন হল একটি মানসিক প্রক্রিয়া যা বিপদ এবং দুশ্চিন্তা থেকে সচেতন মনকে দূরে রাখে।

● প্রতিক্রিয়া সংগঠন (Reaction Formation) :

প্রতিক্রিয়া সংগঠনকে বিপরীতমুখী সংগঠনও বলা হয়। ব্যক্তির অসামাজিক ইচ্ছাকে গোপন করার জন্য যখন সে ওই ইচ্ছার বিপরীত মনোভাব প্রকাশ করে কিংবা ওই ইচ্ছার বশবর্তী হয়ে তার যে ধরনের আচরণ করা উচিত ছিল তার বিপরীত ধরনের আচরণ সম্পন্ন করে তখন তাকে প্রতিক্রিয়া সংগঠন বলে। প্রচণ্ড বদমেজাজি ব্যক্তি নিজের হিংসাত্মক আচরণেও ভীত হয়ে বিনীত আচরণ করে। এসবই বিপরীত প্রতিক্রিয়া সংগঠনের উদাহরণ।

● নেতিবাচক মনোভাব (Negativism) :

নেতি মনোভাব অভিযোজনের একটি প্রক্রিয়া। এটি একটি কৌশল যার দ্বারা ব্যক্তি অন্যান্যদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে। আংশিকভাবে এটি প্রতিরক্ষা কৌশল আর আংশিকভাবে এটি

পলায়নী কৌশল। ব্যক্তি এখানে অন্যদের পরামর্শের বিরুদ্ধে প্রচণ্ড প্রতিবাদ করে। নেতি মনোভাব সব বয়সে দেখা দিলেও দুই বা তিন বৎসর বয়সে এটি প্রবল হয়। বয়ঃসম্বন্ধেও এটি উচ্চমাত্রায় দেখা দেয়। ছাত্ররা শিক্ষকদের পরামর্শ আগ্রাহ্য করে গুণ্ডিত্যপূর্ণ আচরণ করে। নেতি মনোভাবের মধ্য দিয়ে ব্যক্তি আত্মপ্রতিষ্ঠার আকাঙ্ক্ষা পূরণ করতে চায়। তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এর ফল ভালো হয় না।

● অলীক কল্পনা (Fantasy) :

অলীক কল্পনা (যাকে অনেকে দিবাস্বপ্ন বলেন) অভিযোজনের একটি কৌশল। সৈনিক জীবনে ব্যক্তি নানাবিধ ব্যর্থতার সম্মুখীন হলে অবাস্তব কল্পনার জগতে সে তার অতৃপ্ত ইচ্ছার পরিভূক্তি সাধনের চেষ্টা করে। ব্যক্তি যখন তার ইচ্ছা, কামনা-বাসনাগুলি কল্পনার জগতে পরিভূক্তি ঘটিয়ে হতাশাকে দূর করে তখন তাকে অলীক কল্পনা বা দিবাস্বপ্ন বলে। যেন— ক্ষুধার্ত ব্যক্তি খাদ্যের স্বপ্ন দেখে, ব্যর্থ ব্যক্তি সফল হওয়ার স্বপ্ন দেখে।

অলীক কল্পনা হল ইচ্ছাপূরণের একটি কৌশল। বয়ঃসম্বন্ধে অলীক কল্পনা বা দিবাস্বপ্ন আধিক্য দেখা যায়। বয়ঃসম্বন্ধে ব্যক্তি তার ভবিষ্যৎ সফল জীবনের স্বপ্ন দেখে। অলীক কল্পনার মধ্য দিয়ে অনেক সময় উন্নত চিন্তাধারা পরিস্ফুট হয়, যা সাধারণভাবে হয় না। অলীক কল্পনা অনেক সময় সৃষ্টিমূলক চিন্তার উৎস হয়। সাময়িকভাবে দিবাস্বপ্নের মাধ্যমে ব্যক্তি কী তার পরাজয় ধ্বনি থেকে অব্যাহতি পায় তাহলে ওই দিবাস্বপ্ন ব্যক্তির পক্ষে হিতকর বলে মনে করতে হবে। কিন্তু সক্রিয়তা ব্যতীত অধিক দিবাস্বপ্ন ব্যক্তির পক্ষে হানিকর।

● প্রত্যাবৃত্তি (Regression) :

প্রত্যাবৃত্তি হল অবচেতনভাবে পিছিয়ে যাওয়া। এটি একটি অভিযোজনের কৌশল। প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি যখন চাহিদা পরিপূরণে ব্যর্থ হয় তখন সে শিশু বা অল্পবয়স্কদের মতো আচরণ করে। সে ছোটো শিশুর মতো কাঁদে, মেজাজ দেখায়, শিশুর মতো সরল আবেগীয় এবং স্বল্পজ্ঞানে সমস্যাসমাধানে প্রয়াসী হয়। অনেক সময় মনোবিদরা প্রত্যাবৃত্তিকে সংবন্ধন (fixation) বলে থাকেন। যে বৃন্দ অধিকাংশ সময়ে তাঁর যৌবনের কথা বলে সে প্রত্যাবৃত্তি কৌশলে সাহায্যে অভিযোজনের চেষ্টা করে। এই কৌশলের দ্বারা বৃন্দ তাঁর অতীতের সুদিনে ফিরে যেতে চান। শিক্ষক শ্রেণিকক্ষে প্রত্যাবৃত্তি সম্পর্কিত সমস্যার সম্মুখীন হন, বিশেষ করে শান্তিপ্রার্থী কোনো শিক্ষার্থী যখন শিশুর মতো কেঁদে ওঠে। সামান্য পরিমাণে প্রত্যাবৃত্তি সামাজিক পরিবেশে ভারসাম্য বজায় রেখে অভিযোজনে সাহায্য করে। বয়স্কদের ক্ষেত্রে অল্প বয়সের উদ্ভাস, হাসি-ঠাট্টা অনেক সময় মানসিক স্বাস্থ্যের পক্ষে হিতকর। কিন্তু এর আধিক্য অভিযোজনে সমস্যা সৃষ্টি করে এবং অপসংগতির কারণ হয়ে ওঠে।

উপরিউক্ত অপ্রত্যক্ষ মনস্তাত্ত্বিক অভিযোজনের কৌশলগুলি ছাড়াও কিছু প্রত্যক্ষ এক সচেতনভাবে গৃহীত কৌশলের কথা উল্লেখ করা যায়। এগুলি হল—

(ক) অধিক সক্রিয়তা (Hyperactivity) :

(খ) সমঝোতা (Compromise) : পরিবেশের সঙ্গে সৃষ্টি সম্পর্ক বজায় রাখার জন্য ব্যক্তি অনেক সময় নিজের সঙ্গে সমঝোতা করে। উদাহরণস্বরূপ বলা যায়—

REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

- (1) ব্যক্তি তার মূল লক্ষ্যের মধ্যে সম্পূর্ণ পরিবর্তন আনে, যেমন—চিকিৎসক হতে উচ্চাকাঙ্ক্ষী একজন ছাত্র কোনো সংস্থার উচ্চপদস্থ অফিসার হওয়ার জন্য MBA কোর্সে ভর্তি হয়।
- (2) ব্যক্তি আংশিকভাবে লক্ষ্য পরিবর্তন করে, যেমন—IAS হতে উচ্চাকাঙ্ক্ষী একজন ছাত্র WBCS পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি নেয়।
- (3) প্রকৃত বস্তুর পরিবর্তে কৃত্রিম বস্তু নিয়েই সন্তুষ্ট হয়, যেমন—একটি শিশু প্রকৃত গাড়ির পরিবর্তে খেলনার গাড়ি নিয়েই সন্তুষ্ট হয়।

(গ) **সঠিক পছন্দ ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ (Correct choice and decision making) :** ব্যক্তি যখন কোনো দ্বন্দ্বমূলক বা জটিল পরিস্থিতির সম্মুখীন হয় তখন পরিবেশের সঙ্গে সংগতি রেখে চলতে গিয়ে সে বুদ্ধিমত্তার সঙ্গে বিকল্পগুলিকে পর্যালোচনা করে এবং সিদ্ধান্ত নেয়।

অনুশীলনী

- (1) সংগতিবিধান কাকে বলে? সূচ্যু সংগতিবিধানের শর্তাবলি আলোচনা করুন। (What is adjustment? Discuss the conditions of good adjustment.)
- (2) সংগতিবিধানের সাধারণ কৌশলগুলি বর্ণনা করুন। (Discuss the mechanisms of adjustment.)
- (3) অভিযোজনের কৌশল হিসাবে—(As the mechanism of adjustment—)
 - (ক) আক্রমণাত্মক মনোভাব (Aggression),
 - (খ) পরিপূরণ (Compensation),
 - (গ) অবদমন (Repression),
 - (ঘ) অপব্যর্থান (Rationalisation),
 - (ঙ) উন্নীতকরণ (Sublimation),
 - (চ) অভেদীকরণ (Identification).
- (4) সংক্ষেপে আলোচনা করুন—(Discuss briefly—)
 - (ক) সংগতিবিধান সম্পর্কে Piaget-এর অভিমত (Piaget and adjustment),
 - (খ) সংগতিবিধান ও মানসিক চাপ (Adjustment and mental stress),
 - (গ) অভিযোজন কৌশলগুলির বৈশিষ্ট্য (Characteristics of adjustment techniques).

