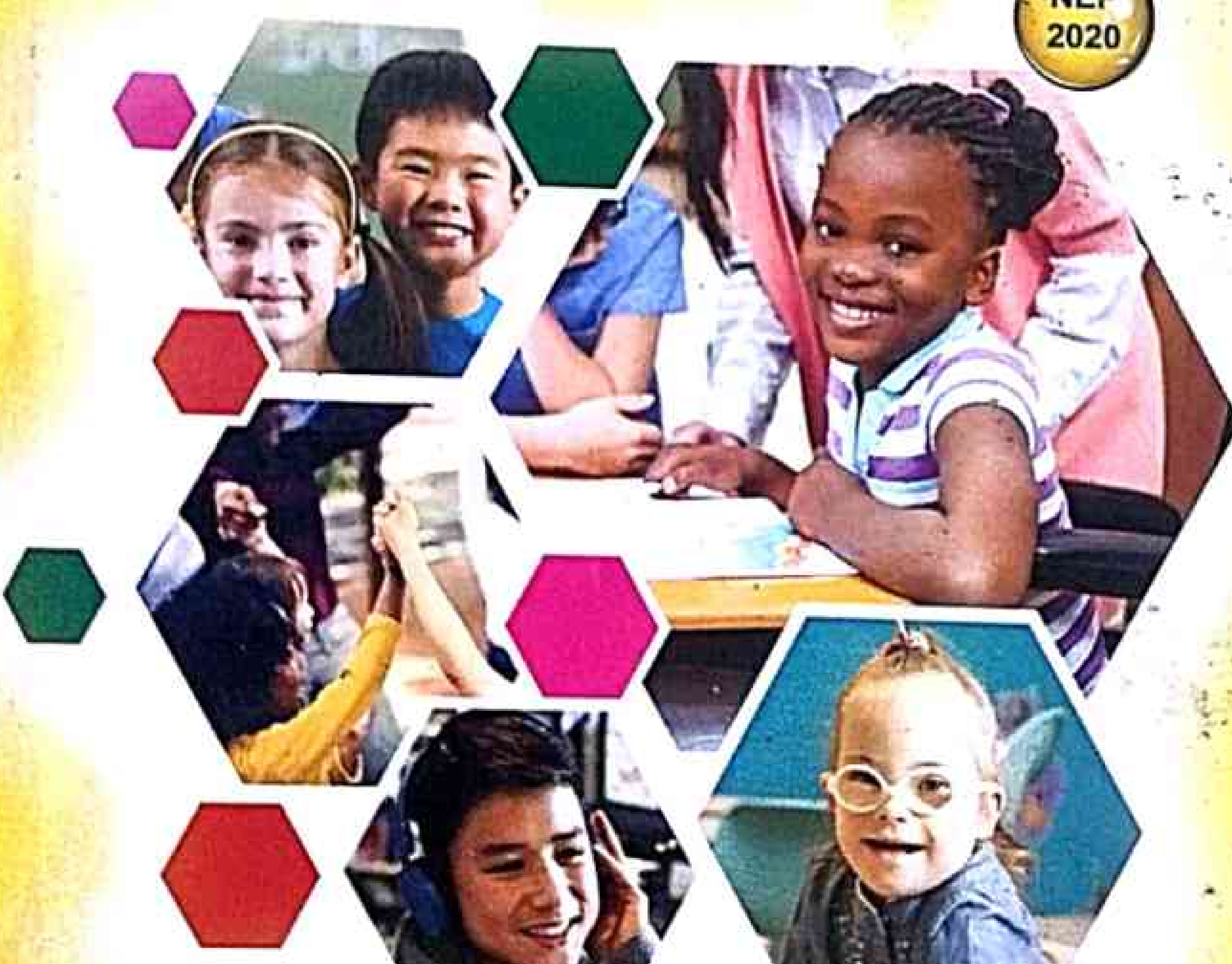
ডিব্ৰুগড় বিশ্ববিদ্যালয়ৰ স্নাতক মহলাৰ ২০২৩-২০২৪ বৰ্ষৰ পৰা প্ৰচলন কৰা ৰাষ্ট্ৰীয় শিক্ষানীতি-২০২০ (NEP-2020)ৰ অধীনত চাৰিবছৰীয়া স্নাতক পাঠ্যক্ৰম (FYUGP) অনুসৰি শিক্ষা বিষয়ৰ চতুৰ্থ ষাণ্মাসিকৰ সন্মান (Major) পাঠ্যক্ৰমৰ আধাৰত যুগুত কৰা গ্ৰন্থ

শিক্ষা আৰু কল্যাণ

EDUCATION AND WELL-BEING

NEP 2020



তৰুণ শইকীয়া ▪ ৰুণু বৰা শইকীয়া

ড° ৰশ্মি ৰেখা দুৱৰা ▪ পূৰ্ণিমা পাদি

ডিব্ৰুগড় বিশ্ববিদ্যালয়ৰ স্নাতক মহলাৰ ২০২৩-২০২৪ বৰ্ষৰ পৰা প্ৰচলন কৰা ৰাষ্ট্ৰীয় শিক্ষানীতি-২০২০ (NEP-2020)ৰ অধীনত চাৰিবছৰীয়া স্নাতক পাঠ্যক্ৰম (FYUGP) অনুসৰি শিক্ষা বিষয়ৰ চতুৰ্থ ষাণ্মাসিকৰ সন্মান (Major) বিষয়ৰ আধাৰত যুগুত কৰা গ্ৰন্থ

স্নাতক মহলাৰ

শিক্ষা আৰু কল্যাণ

(Education and Well-being)

তৰুণ শইকীয়া (এম. এ., এম. ফিল.)

মুৰব্বী অধ্যাপক, শিক্ষাতত্ত্ব বিভাগ, চিনামৰা মহাবিদ্যালয়, যোৰহাট

ৰুণু বৰা শইকীয়া (এম. এ., এম. ফিল.)

সহকাৰী অধ্যাপিকা, শিক্ষাতত্ত্ব বিভাগ, চিনামৰা মহাবিদ্যালয়, যোৰহাট

ড° ৰশ্মি ৰেখা দুৱৰা (এম. এ., পি. এইচ. ডি.)

সহকাৰী অধ্যাপক, শিক্ষাতত্ত্ব বিভাগ

হেমচন্দ্ৰ দেব গোস্বামী মহাবিদ্যালয়, নিতাই পুখুৰী, শিৱসাগৰ

পূৰ্ণিমা পাদি (এম. এ.)

সহকাৰী অধ্যাপক, শিক্ষাতত্ত্ব বিভাগ, যোৰহাট মহাবিদ্যালয় (একত্ৰিত)

বিদ্যা ভৱন

বিদ্যা ভৱন

মহাত্মা গান্ধী পথ, যোৰহাট — ১

SIKSHA ARU KALYAN : A book on Education and Well-being for Four Year Degree (FYUGP) Course prepared as per new NEP-2020 syllabus of Dibrugarh University, written by Sri Tarun Saikia, Head, Department of Education, Cinnamara College, Jorhat, Mrs. Runu Borah Saikia, Asst. Professor, Department of Education, Cinnamara College, Cinnamara, Jorhat, Dr. Rashmi Rekha Duwarah, Asst. Professor, Department of Education, HCDG College, Sivasagar and Purnima Padi, Asst. Professor, Department of Education, Jorhat College (Amalgamated) and published by Bidya Bhawan, Jorhat–1, Assam.

First Edition (NEP) : February, 2025 **Price: Three hundred Sixty only**

প্ৰকাশক আৰু পৰিবেশক

বিদ্যাভৱন

মহাত্মা গান্ধী পথ, যোৰহাট -১

No part of this publication may be reproduced or transmitted
in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopy,
recording or any information-storage and
any retrieval system of any nature without the holder,
application for which should be made to the
Bidya Bhawan Publication in accordance
with copy right Act 1951 (as amended).

© সংৰক্ষিত

প্ৰথম সংস্কৰণ (NEP) ঃ ফেব্ৰুৱাৰী, ২০২৫

মূল্য ঃ ৩৬০·০০/- টকা মাত্ৰ

বেটুপাত ঃ পাৰভেজ হুছেইন

অক্ষৰ বিন্যাস ঃ জিতুল বৰা

ISBN : 978-81-982486-5-7

মুদ্ৰণ ঃ ৰবকটকী অফ্‌ছেট প্ৰিণ্টাৰ্ছ, মালো আলি, যোৰহাট

দ্বিতীয় অধ্যায়

কিশোৰ-কিশোৰী আৰু যুৱ প্ৰাপ্তবয়স্কৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ সমস্যা (Mental Health Issues in Adolescents and Young Adults)

2.1 কিশোৰ-কিশোৰী আৰু যুৱ প্ৰাপ্তবয়স্কৰ মানসিক স্বাস্থ্যজনিত সমস্যাৰ সাধাৰণ কাৰণ (Common causes of mental health issues in Adolescents and young Adults) ঃ

কৈশোৰকাল (Adolescence) ঃ কৈশোৰৰ ইংৰাজী প্ৰতিশব্দ হৈছে Adolescence. Adolescence শব্দটো লেটিন ভাষাৰ 'Adolescere' শব্দৰ পৰা আহিছে যাৰ অৰ্থ হৈছে 'to grow to maturity' অৰ্থাৎ পৰিপক্কতালৈ বৃদ্ধি হোৱা। জীৱনৰ ১২ বছৰ বয়সৰ পৰা ১৮ বছৰ বয়সৰ ভিতৰৰ এই সময়ছোৱাক বয়ঃসন্ধি বা কৈশোৰকাল বোলা হয়। বয়ঃসন্ধিকালেই হৈছে মানৱ জীৱনৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ আৰু জটিল সময়। কিয়নো এইসময়ছোৱাত ল'ৰাই বীৰ্য ধাৰণ ক্ষমতা লাভ কৰে আৰু ছোৱালী প্ৰথম ঋতুমতী হয়। জনন সামৰ্থৰ বিকাশ এই কালৰ প্ৰধান বৈশিষ্ঠ্য। এই সময়ছোৱাৰ কিশোৰ কিশোৰীসকলে পৃথিৱীখনক কেতিয়াবা খুব ধুনীয়া, আনন্দদায়ক, সুন্দৰতাৰে পৰিপূৰ্ণ, ৰসে-গন্ধে পৰিপূৰ্ণ গোলাপৰ শয্যা বুলি ভাবে। কেতিয়াবা আকৌ জীৱনক কাঁইটীয়া খলা-বমা বুলি ভাবি বিপথগামী হোৱাও দেখা যায়। এজন মনোবিদে সেয়ে এই সময়ছোৱাক খলা-বমা, চাকনৈয়াৰে ভৰা এছোৱা কষ্টকৰ সময় বুলি কৈছিল। ষ্টেনলি হলে (Stanly Hall) এই সময়ছোৱাক উৎপীড়ন আৰু কষ্টৰ সময় (Stress and Strom Period) বুলি কৈছে। এই সময়ছোৱাত ল'ৰা-ছোৱালীৰ দ্ৰুত আৰু বহুমুখী বিকাশ সাধন হয়। সেয়ে ষ্টেনলি হলে এই সময়ছোৱাক নৱজন্ম (New birth) বুলি কৈছে। আৰ্নেষ্ট জোনছে এই

সময়ছোৱাক শৈশৱকালৰ পুনৰাবৃত্তি বুলি অভিহিত কৰিছে। আৰু এই সময়ছোৱাত শৈশৱকালৰ অসংযত আৰু উচ্ছৃংখল আচৰণৰ পুনৰাবৃত্তি হয়।

কৈশোৰকালৰ দৈহিক বিকাশ (Physical Development of Adolescence) ঃ কৈশোৰকালত ল'ৰা-ছোৱালীৰ দৈহিক বিকাশ দ্ৰুত গতিত হয় যদিও পিছলৈ ক্ৰমশঃ ই মন্থৰ হৈ আহে। তলত কৈশোৰকালৰ দৈহিক বিকাশৰ স্বৰূপ সম্পৰ্কে আলোচনা কৰা হ'ল।

(১) বাহ্যিক পৰিৱৰ্তন (External Changes) ঃ এই কালছোৱাত ল'ৰা-ছোৱালীৰ দৈহিক বিকাশ সহজে চকুত পৰে। ল'ৰা-ছোৱালীৰ মাংসপেশীবোৰ ডাঙৰ, পুষ্ট আৰু অধিক শক্তিশালী হৈ উঠে। হাত, ভৰি, গা, বুকু, বাহু আদি পুষ্ট, মজবুত আৰু শক্তিযুক্ত হয়, দেহৰ উচ্চতা বৃদ্ধি পায়। ছোৱালীৰ দেহৰ উচ্চতা ১৭/১৮ বছৰত আৰু ল'ৰাৰ দেহৰ উচ্চতা ২০/২১ বছৰত পূৰ্ণ হয়। ছোৱালীতকৈ ল'ৰাৰ শৰীৰৰ ওজন বৃদ্ধি পায়। দেহৰ দৈৰ্ঘ্য, ওজনৰ লগতে শাৰীৰিক উত্তাপ বৃদ্ধি পায়। ছোৱালীৰ মুখ মসৃণ আৰু উজ্জ্বল হয়। ল'ৰাৰ মুখৰ ছাল ডাঠ হয়, মুখত দাড়ি, গোঁফ গজে, কাষলতিৰ তল আৰু অন্যান্য অংশত চুলি গজিবলৈ ধৰে, মাত কৰ্কশ হয়। ছোৱালীৰ মাত মিহি হয়। ল'ৰা-ছোৱালীৰ যৌনগ্ৰন্থি সক্ৰিয় হয় আৰু যৌনতাই পূৰ্ণতা লাভ কৰে।

(২) আভ্যন্তৰীণ পৰিৱৰ্তন (Internal Changes) ঃ এসময়ত ল'ৰা-ছোৱালীৰ দেহৰ অভ্যন্তৰভাগৰ গ্ৰন্থি, হাড়, মস্তিষ্ক, হাওঁফাওঁ, যকৃত, প্লিহা আদিৰ আকাৰ, ওজন আৰু দৈৰ্ঘ্য বৃদ্ধি পায়। হৃদপিণ্ডৰ আকাৰ বাঢ়ি দেহৰ ৰক্ত সঞ্চালন প্ৰক্ৰিয়া দ্ৰুততৰ হয়। ৰক্ত সঞ্চালনৰ শিৰাবোৰ ডাঙৰ আৰু মজবুত হয়, শ্বাসযন্ত্ৰৰ ক্ৰিয়া উন্নত আৰু নিয়মিত হয়, নাড়ী স্পন্দনৰ গতি হ্ৰাস পায়, মস্তিষ্কৰ কেন্দ্ৰীয় স্নায়ুতন্ত্ৰৰ গাঁথনি আৰু কাৰ্যক্ষমতা সম্পূৰ্ণ হৈ উঠে, অন্তঃক্ষৰা গ্ৰন্থিসমূহৰ জৈৱ ৰাসায়নিক প্ৰক্ৰিয়াৰ পৰিৱৰ্তন হয়, পিটুইটাৰী গ্ৰন্থি আৰু যৌন গ্ৰন্থিৰ নিঃসৰণ ক্ৰিয়া বৃদ্ধি পায়। প্ৰায় ১৮/১৯ বছৰ বয়সত ল'ৰা-ছোৱালীৰ আভ্যন্তৰীণ অংগ-প্ৰত্যংগৰ বিকাশ সম্পূৰ্ণ হৈ উঠে।

সঞ্চালনমূলক যোগ্যতা (Motor Ability) ঃ এই সময়ত ল'ৰা-ছোৱালীৰ সঞ্চালনমূলক যোগ্যতা বৃদ্ধি পায়। তেওঁলোকৰ দেহৰ মাংসপেশীৰ গঠন সম্পূৰ্ণ হৈ শক্তিশালী আৰু কৰ্মক্ষম হৈ উঠে। হাত মুঠি মৰা, সঞ্চালনৰ দ্ৰুততা, সঞ্চালনৰ নিয়ন্ত্ৰণ, সমন্বয় সাধন কৰিব পাৰে। ক্ৰিয়া-কৌশল আৰু ক্ৰিয়াপটুতা, সক্ৰিয়তা, কৰ্মক্ষম, গতিৰ শক্তিযুক্ত ক্ৰিয়া-কলাপ কৰিব পৰা হৈ উঠে। খেলা-ধূলাৰ যোগ্যতা, দৈহিক শক্তিযুক্ত ক্ৰিয়া আদি সাহসিকতাৰে কৰিব পৰা হয়।

কৈশোৰৰ মানসিক বিকাশ (Mental Development of Adolescence) ঃ কৈশোৰকালত ল'ৰা-ছোৱালীৰ স্মৃতিশক্তি, মনোযোগ, চিন্তন ক্ষমতা, অভিক্ষমতা, শিক্ষণ

ক্ষমতা, যুক্তি ক্ষমতা, বুদ্ধি, কল্পনা, বিচাৰ-বিবেচনা, সমস্যা সমাধান ক্ষমতা আদি মানসিক শক্তিসমূহৰ বিকাশ সাধন হয়।

এই সময়ছোৱাত ল'ৰা-ছোৱালীয়ে ইন্দ্ৰিয় অভিজ্ঞতাৰ প্ৰতিৰূপ মনত সংৰক্ষণ কৰি প্ৰয়োজন সাপেক্ষে পুনৰুদ্ৰেক কৰিব পাৰে। অভ্যাস স্মৃতিৰ পৰিৱৰ্তে যুক্তিযুক্ত স্মৃতি প্ৰয়োগ কৰিব পৰা হয়।

এই কালছোৱাত ল'ৰা-ছোৱালীয়ে বাহ্যিক বিষয়বস্তু, খেলা-ধূলা, নৃত্য-গীত, বিভিন্ন কাম-কাজত ইচ্ছাকৃতভাৱে মনোযোগ দি সহজে শিকিব বা সেইসমূহ কৰিব পৰা হয়।

ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত খেলা-ধূলা, সংগীত, কলা, হিচাপ-নিকাচ, বৃত্তিমূলক আৰু শৈক্ষিকমূলক বিভিন্ন দিশৰ প্ৰতি অভিক্ষমতা বা প্ৰৱণতাই গা কৰি উঠে।

ল'ৰা-ছোৱালীয়ে কৈশোৰকালত অন্তৰ্দৰ্শন পদ্ধতিৰে সমগ্ৰ বিষয়বস্তুক পৰ্যবেক্ষণ আৰু নিৰীক্ষণ কৰি শিক্ষা আহৰণ কৰিবলৈ সক্ষম হৈ উঠে। তেওঁলোকে বিচাৰ-বিবেচনা আৰু যুক্তিশক্তি প্ৰয়োগ কৰি শিকিবলৈ সক্ষম হয়।

কৈশোৰ অৱস্থাত ল'ৰা-ছোৱালীয়ে সন্মুখীন হোৱা সমস্যাবোৰ চিন্তা আৰু যুক্তিৰে সমাধান কৰিব পৰা হয়। নিজৰ মানসিক শক্তি ক্ষমতাৰ প্ৰতি তেওঁলোকৰ আত্ম-বিশ্বাস বাঢ়ে, চিন্তা-ভাৱনা, শৃংখলাবদ্ধ, বিজ্ঞানসন্মত আৰু পৰীক্ষামূলক হৈ উঠে। তেওঁলোকে বস্তুগত চিন্তাৰ উপৰিও ভাৱগত অৰ্থাৎ বিমূৰ্ত চিন্তা কৰিব পৰা ক্ষমতাৰ অধিকাৰী হৈ উঠে। ফলত তেওঁলোকে ন্যায়, সুন্দৰতা, সততা আদি বিমূৰ্ত বিষয়ৰ চিন্তা কৰিব পাৰে।

এই সময়ত ল'ৰা-ছোৱালীৰ সৃজনশীল কল্পনাৰ প্ৰাবল্য বৃদ্ধি পায়। নিজৰ বিষয়বস্তু বা ভাৱজগত আৰু ক্ৰিয়া-জগতৰ বিষয়বস্তুৰ ওপৰত নিজস্ব বিশ্লেষণ-সংশ্লেষণৰ যোগেদি মৌলিক দৃষ্টি আৰু দৰ্শন গঢ়ি তুলিবলৈ সক্ষম হয়। এনেবোৰ কাৰণতে তেওঁলোকে কিছুমান সৃজনমূলক কাম, যেনে— গল্প লিখা, কবিতা লিখা, ছবি অঁকা, মূৰ্তি সজা, বাঁহ, কাঠ, বেত আদিৰে বিভিন্ন বস্তু তৈয়াৰ কৰা আদি কামত নিজাকে ব্যস্ত ৰাখে। তেওঁলোকে গল্প, কবিতা, সাহিত্য, নৃত্য-গীত, চিত্ৰকলা, চাৰুকলা আদি বিষয়ৰ যোগে সৌন্দৰ্যবোধক কল্পনাক অধিক গ্ৰহণাত্মক আৰু সৃজনাত্মক কৰি তোলে।

কৈশোৰকালৰ আৱেগিক বিকাশ (Environmental Development of Adolescence) ঃ কৈশোৰকালত ল'ৰা-ছোৱালীৰ সুখদায়ক আৰু দুখদায়ক দুয়োবিধ আৱেগেই আত্ম-প্ৰকাশ কৰি উঠে। বহু সময়ত তেওঁলোকৰ আনন্দ উলাহ, প্ৰেম-প্ৰীতি, আশা-আকাংক্ষা আদি অনিয়ন্ত্ৰিত ৰূপত প্ৰকাশ হৈ উঠে, যি বয়সস্থসকলৰ বাবে যথেষ্ট অস্বস্তিকৰ পৰিস্থিতিৰ সৃষ্টি কৰে। বহু সময়ত তেওঁলোকৰ খং, হিংসা, ঘৃণা, ক্ৰোধ, বিৰক্তি আদি আৱেগবোৰে ভয়াবহ ৰূপত আত্ম-প্ৰকাশ কৰে। ল'ৰা-ছোৱালীৰ অতিমাত্ৰা আৱেগে এই সময়ছোৱাত অনিয়ন্ত্ৰিত ৰূপত প্ৰকাশ লাভ কৰি ধ্বংসাত্মক ৰূপ ধাৰণ কৰিব পাৰে।

বহু সময়ত তেওঁলোকৰ নিজ মনৰ আবেগ অনুভূতিক লুকুৱাই ৰাখে, যাৰ ফলত এইবোৰ কৃত্ৰিম ৰূপত প্ৰকাশ কৰি উঠে।

আবেগৰ অতিশয্য পৰি বহু ল'ৰা-ছোৱালীয়ে কৈশোৰকালত বন্ধু-বান্ধৱ, ঘৰ, পৰিয়াল আদিৰ পৰা আঁতৰি নিসংগভাৱে নিৰ্জন স্থানত থাকিবলৈ বিচাৰে। কৈশোৰ কালত সামাজিক অৱস্থা, সত্যতা, সুন্দৰতা, মানবীয়তা, সমতা, ন্যায়, আধ্যাত্মিকতা আদি বিষয় আৰু পৰিস্থিতিয়ে তেওঁলোকক আবেগিক কৰি তুলিব পাৰে। এইবোৰ দিশে ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত সহানুভূতি, ঐক্য-সংহতিৰ ভাব, ধৰ্ম-সম্প্ৰদায়ৰ প্ৰতি, দেশৰ প্ৰতি ভালপোৱা, সামাজিক আৰু সাম্প্ৰদায়িক আন্দোলনত দলবদ্ধভাৱে যোগদান কৰা আদি আবেগৰ সৃষ্টি কৰে।

কৈশোৰকালত ল'ৰা-ছোৱালী অধিক আত্ম-সচেতন হৈ উঠে। সেয়ে তেওঁলোক আনৰ নেতিবাচক মনোভাব, অযুক্তিকৰ সমালোচনা, আত্ম-সন্মানত লগাকৈ কথা কোৱা আদিবোৰ সহ্য কৰিব নোৱাৰি আবেগিক হৈ পৰে। আবেগিক উত্তেজনা তথা কামভাব বা প্ৰেমভাৱে কৈশোৰকালত ল'ৰা-ছোৱালীৰ ভাব-অনুভূতি, ক্ৰিয়া-আচৰণত এক অস্বাভাৱিক গতি-চঞ্চলতা আনি দিয়ে। কৈশোৰৰ আবেগিক জীৱন অতি সংবেদনশীল আৰু দ্ৰুত প্ৰতিক্ৰিয়াশীল। সেয়ে ইয়াৰ প্ৰভাৱ জীৱনত সুদূৰপ্ৰসাৰী হৈ উঠিব পাৰে। অতিমাত্ৰা আবেগিক অৱস্থাই বহু সময়ত ল'ৰা-ছোৱালীক পৰিয়ালৰ সুখ-দুখৰ পৰিস্থিতি, শৈক্ষিক পৰিৱেশ, সামাজিক জীৱনৰ ৰাজনৈতিক, অৰ্থনৈতিক, নৈতিক, সাম্প্ৰদায়িক পৰিস্থিতি, ব্যক্তিগত প্ৰেম-প্ৰীতি, যৌন জীৱনৰ পৰিৱৰ্তনৰ পৰিস্থিতিত সুস্থ আৰু স্বাভাৱিকভাৱে সমাযোজন কৰিব নোৱাৰে। নিজৰ দৈহিক পৰিৱৰ্তনৰ বাবে লাজ, ভয়, শংকা আদি আবেগৰ বিকাশ হয়। কামোত্তেজনাৰ বশৱৰ্তী হৈ তেওঁলোক বিপৰীত লিংগৰ প্ৰতি আকৰ্ষিত হয়। নিজৰ প্ৰয়োজনীয় চাহিদা পূৰণত ব্যৰ্থ হোৱা বহু ল'ৰা-ছোৱালীয়ে আবেগৰ বশৱৰ্তী হৈ ধ্বংসাত্মক কাৰ্য আৰু অপৰাধমূলক কাৰ্য সংঘটিত কৰিবলৈও কুণ্ঠাবোধ নকৰে।

কৈশোৰকালৰ সামাজিক বিকাশ (Social Development of Adolescence)ঃ কৈশোৰকালত ল'ৰা-ছোৱালী সামাজিকভাৱে সচেতন হৈ উঠে আৰু নিজকে সমাজৰ একোজন দায়িত্বশীল ব্যক্তি বুলি ভাবিবলৈ ধৰে। সমাজত বিদ্যমান কৰিবলগীয়া কাম, দায়িত্ব, অধিকাৰ, কৰ্তব্য পালন কৰিবলগীয়া আছে বুলি অনুভৱ কৰে আৰু সমাজৰ সকলো দিশতে সতৰ্ক দৃষ্টি ৰাখে।

কৈশোৰকালত ল'ৰা-ছোৱালীয়ে সমাজৰ স্বাৰ্থৰক্ষাৰ খাতিৰত সমাজৰ দায়িত্বশীল ব্যক্তিৰে সম্বন্ধ স্থাপন কৰে, সামাজিক ক্ৰিয়া-কলাপ, উৎসৱ-পাৰ্বণ আদিত অংশ লয়, সমাজৰ নীতি-নিয়ম, আস্থা-নিষ্ঠাৰে পালন কৰে। সমাজৰ বয়সস্থ লোকসকলৰ লগত একাত্মতা গঢ়ি তেওঁলোকক সকলো ক্ষেত্ৰতে সহায়-সহযোগিতা কৰে। সামাজিক স্বাৰ্থৰ খাতিৰত, সামাজিক সন্মান ৰক্ষাৰ বাবেই বিপৰীত লিংগৰ লগত বন্ধুত্বৰ এক উন্নত সম্বন্ধ

গঢ়ি তোলে।

কৈশোৰকালত ল'ৰা-ছোৱালীৰ বন্ধু নিৰ্বাচনৰ ক্ষেত্ৰত বিশেষ আগ্ৰহ, অভিৰুচি, সামাজিক মানদণ্ড, নৈতিক মূল্যবোধ, বিচাৰ-বিবেচনা আদিয়ে প্ৰাধান্য লাভ কৰে। তেওঁলোকে সমনীয়াৰ লগত দলবদ্ধভাৱে থাকি দলৰ ভাব-অনুভূতি, চিন্তা-ক্ৰিয়া, মনোভাব-মনোবৃত্তি, আচৰণ, মূল্যবোধ আদি গঢ়ি তোলে। অৱশ্যে বহু ল'ৰা-ছোৱালীয়ে অসুস্থ সমনীয়াৰ প্ৰভাৱত পৰি ধূমপান কৰা, নিচাযুক্ত দ্ৰব্য সেৱন কৰা, যৌনমূলক অপব্যৱহাৰ কৰা, চুৰি কৰা, দলাদলি কৰা, সমাজৰ মানদণ্ডক উলংঘা কৰা আদি অসামাজিক কামবোৰৰ লগত জড়িত হৈ পৰে। সমাজৰ অপসমাযোজিত কাৰ্য-কলাপৰ জৰিয়তে তেওঁলোকৰ মনত কৰিবলৈ শিকে। এনে অপসমাযোজিত কাৰ্য-কলাপে প্ৰতিশোধপৰায়ণ, ধ্বংসাত্মক আৰু ক্ষতিপূৰণৰ মনোভাৱ গঢ়ি তুলিব পাৰে।

কৈশোৰকালত ল'ৰা-ছোৱালীয়ে আদৰ্শ ব্যক্তিৰ দ্বাৰা অনুপ্ৰাণিত হৈ দেশপ্ৰেম, সমাজৰ প্ৰতি আস্থা-নিষ্ঠা আৰু আদৰ্শনিষ্ঠ মনোভাব গঢ়ি তোলে। তেওঁলোকে সমাজত সমতা, ভাতৃত্ব, সামাজিক ন্যায়, গণতান্ত্ৰিক আদৰ্শ স্থাপন কৰিবলৈ আদৰ্শ নেতাৰ নেতৃত্বক মানি লয় আৰু সমাজৰ সমস্যা সমাধানত নিজে আগভাগ লৈ নেতৃত্ব প্ৰদান কৰিব বিচাৰে। এনে দিশবোৰে তেওঁলোকৰ সামাজিক নেতৃত্বৰ মনোভাৱৰ বিকাশ সাধন কৰে। এই সময়ত ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত বৃদ্ধি পোৱা সামাজিক সচেতনতাৰ মনোভাৱে তেওঁলোকক ৰাজনৈতিক নীতি, আদৰ্শ, চিন্তাদৰ্শন আদিৰ বিষয়ে জানিবলৈ উৎসাহিত কৰে। কৈশোৰকালত ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত আত্ম-সন্মানবোধৰ মনোভাৱ জাগ্ৰত হয়। এই মনোভাৱে তেওঁলোকক ক্ৰিয়া আচৰণ, নীতি-নিষ্ঠা, আত্ম-নিয়ন্ত্ৰণ আদি সমাজৰ লোকৰ গ্ৰহণযোগ্য হিচাপে কৰি তোলাৰ প্ৰৱণতা পৰিলক্ষিত হয়।

কৈশোৰকালৰ নৈতিক বিকাশ (Moral Development of Adolescence)ঃ কৈশোৰকালত ল'ৰা-ছোৱালী নৈতিকভাৱে যথেষ্ট সচেতন হৈ উঠে। তেওঁলোকৰ মনত সামাজিক সচেতনতা, সামাজিক দায়বদ্ধতা, যুক্তি, বিচাৰ শক্তি আদি গঢ়ি উঠে। এই কালছোৱাত তেওঁলোকে সকলোবোৰ ব্যক্তিগত আৰু সামাজিক ক্ৰিয়াৰ উচিত-অনুচিত, শুদ্ধ-অশুদ্ধ, নীতিগত-নীতিবিৰুদ্ধ আদি বিচাৰ কৰিব পাৰে। ভাল-বেয়া, পাপ-পুণ্য, ন্যায়-অন্যায়, গ্ৰহণযোগ্য-অগ্ৰহণযোগ্য আদি নৈতিক দিশবোৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত সু-সংগঠিত ৰূপত গঢ়ি উঠে। এই সময়ত তেওঁলোকৰ মনত ভগৱানৰ প্ৰতি ভয় আৰু বিশ্বাসৰ ভাৱে গা কৰি উঠে। সকলো বিপদ-বিঘিনিতে ভগৱানেহে ৰক্ষা কৰিব, সকলো ভগৱানৰ হাতত এনে মনোভাৱ গঢ়ি উঠে।

অৱশ্যে বহু সময়ত ঘৰুৱা, সামাজিক বা শৈক্ষিক পৰিৱেশৰ অসুস্থ প্ৰভাৱৰ ফলত ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত নেতিবাচক মনোভাব, মূল্যবোধ আৰু আচৰণে গা কৰি উঠে; ফলত তেওঁলোকে চুৰ কৰা, ফাঁকি দিয়া, পলায় ফুৰা, ধূমপান কৰা, মদ খোৱা, জুৱা খেলা, ঠগ,