ইউনিট ৯:   শিক্ষায় নির্দেশনা ও কাউন্সিলিং

ভূমিকা:

নির্দেশনা ও উপদেশনা বা কাউন্সিলিং শিক্ষা মনোবিজ্ঞানের একটি গুরুত্বপূর্ণ শাখা। মনোবিজ্ঞানের গবেষণা ভিত্তিক তথ্যের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের আবেগিক, মানসিক, সামাজিক এবং বৃত্তিমূলক বিষয়ে পেশাগত সহায়তা প্রদান করা হয়। নির্দেশনা সাধারণত বৃত্তি ও শিক্ষা বিষয়ে সাধারণ গাইড লাইন দিয়ে থাকে। অন্যদিকে কাউন্সিলিং বা উপদেশনা শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত ও সামাজিক, মনোবৈজ্ঞানিক ইস্যুতে গাইড লাইন দিয়ে থাকে।

এই ইউনিটের পাঠ্যসমূহ:

পাঠ ৯.১ : শিক্ষায় নির্দেশনা

পাঠ ৯.২ : শিক্ষার কাউন্সিলিং-এর গুরুত্ব

পাঠ ৯.৩ : দূর শিখনে উপদেশনা

পাঠ- ৯.১: শিক্ষায় নির্দেশনা

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি–

- শিক্ষায় নির্দেশনা সম্পর্কে বলতে পারবেন।
- শিক্ষায় নির্দেশনার গুরুত্ব বর্ণনা করতে পারবেন।
- শিক্ষাক্ষেত্রে ব্যবহৃত বিভিন্ন প্রকারের নির্দেশনা সম্পর্কে বলতে পারবেন।
- শিক্ষাক্ষেত্রে নির্দেশনার প্রয়োগ কৌশল সম্পর্কে বর্ণনা করতে পারবেন।

শিক্ষায় নির্দেশনা

নির্দেশনার শব্দটির ইংরেজি শব্দ হচ্ছে Guidance। সাধারণ অর্থে নির্দেশনা বলতে কোন কার্যক্রম সম্পর্কে দিক-নির্দেশনা দেয়াকে বোঝায়। আধুনিক নির্দেশনা বিজ্ঞান মূলত শুরু হয়েছিল বিংশ শতাব্দির প্রথম দিকে আমেরিকাতে। সে সময় তরুন সমাজ বিশেষ করে ছেলেরা কর্মজীবন সম্পর্কে সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগছিল। কোন ধরনের কাজ তার জন্য যথোপযুক্ত বাকোন ধরনের কাজে সে সফল হবে- তরুন সমাজের এই সিদ্ধান্তহীনতার কথা চিন্তা করে আমেরিকার বোস্টন শহরের ফ্রাঙ্ক পারসন (Frank Parson) প্রথম বৃত্তিমূলক বিষয়ে সহযোগিতা প্রদান শুরু করেন। প্রায় সমসাময়িক সময়ে জেস ডেভিস (Jesse Davis)-এর নেতৃত্বে দলীয়ভাবে ও ব্যক্তিগতভাবে উচ্চ বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের জন্য বৃত্তিমূলক নির্দেশনা প্রদান শুরু হয়। বিষয়টি জনপ্রিয় হওয়ায় দ্রুততার সাথে আমেরিকার অন্যান্য জায়গায় বৃত্তিমূলক নির্দেশনার সেবা ছড়িয়ে পড়ে। এমনকি ১৯১৫ সালে নির্দেশনা সেবার জন্য একটি চার পাতার পত্রিকা *"The Vocational Guidance Bulletin"* নামে প্রকাশিত হতে থাকে।

শিক্ষায় নির্দেশনার গুরুত্ব

অনেক সময় একজন শিক্ষার্থী তার শিক্ষাজীবন শেষ করে পেশা হিসেবে যে বৃত্তিকে বেছে নেয় তা তার শিক্ষা জীবনের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হয় না। দেখা যায়, কোন শিক্ষার্থী উচ্চশিক্ষা লাভ করেছে বাংলায়; কিন্তু পেশা জীবনে এসে হয়ে যাচ্ছে ব্যাংকার। কিংবা যিনি এসময়কার স্বনামধন্য উপন্যাসিক-সাংবাদিক; তিনি কিনা একদা ছিলেন প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী। আবার অন্যদিকে, এখন যারা শিক্ষার্থী তারা হয়ত অনেকে জানে না সে ভবিষ্যত জীবনে পেশা হিসেবে কোন বৃত্তিকে বেছে নিতে পারে। অভিভাবক আশা করছেন তাকে ডাক্তার কিংবা প্রকৌশলী হতে হবে। কিন্তু উক্ত বিষয়ের প্রতি শিক্ষার্থীর কোন আগ্রহ নেই। আবার মাধ্যমিক পর্যায়ে শিক্ষার্থীকে সাধারণত বিভাগ যেমন বিজ্ঞান, কলা ও বাণিজ্য ইত্যাদি নির্বাচন করতে হয় বিধায় ওই সময় শিক্ষার্থীর ভবিষ্যত বৃত্তি বেছে নেয়ার পথ অনেকটা নির্ধারিত হয়ে যায়। বিজ্ঞান, কলা ও বাণিজ্য ইত্যাদি বিভাগ নিয়ে শিক্ষার্থীর আগ্রহ ও সামর্থ আছে কিনা কিংবা উক্ত বিভাগ নিয়ে অধ্যয়ন করলে ভবিষ্যতে উচ্চ শিক্ষার ক্ষেত্রে সংশ্লিষ্ট বিভাগে আর কোন কোন বিষয়ে পড়াশুনা করা যেতে পারে ইত্যাদি বিষয়ে শিক্ষার্থীর কাছে যথাযথ তথ্য না থাকার কারণে দ্বিধায় ভোগে। কিন্তু মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে যদি নির্দেশনা বিষয়ক সেবা ও শিক্ষক নিয়োজিত থাকেন, তবে শিক্ষার্থীদের ভবিষ্যত বৃত্তি বেছে নেয়ার বিষয়ে তথ্য দিয়ে সহায়তা করেতে পারেন। মেডিকেল বা ইঞ্জিনিয়ারিং বিষয় ছাড়াও যে আরো অনেক বিষয় নিয়ে উচ্চশিক্ষা গ্রহণ করা যায় তা অনেক সময় শিক্ষার্থীরা ওয়াকিবহাল থাকে না। কোন শিক্ষার্থী উচ্চ মাধ্যমিক পর্যায় শেষ করে ভোকেশনাল, কারিগরি এবং অধুনা নানা সার্ভিস সেক্টর

ও (হোটেল এন্ড ট্যুরিজম, সিকিউরিটি, ইভেন্ট ম্যানেজমেন্ট) বিষয় নিয়েও পড়াশুনা করতে পারে। এই বিষয়ে নির্দেশনা সেবা শিক্ষার্থীদের হালনাগাদ ও পর্যাপ্ত তথ্য উপস্থাপনের মাধ্যম বৃত্তি নির্বাচনে সহায়তা করতে পারেন।

শিক্ষায় নির্দেশনার প্রকারভেদ ও প্রয়োগ

যদিও বিদ্যালয়ে বৃত্তিমূলক নির্দেশনার সেবা দ্বারা কার্যক্রম শুরু হয়, পরবর্তী সময়ে নির্দেশনার ক্ষেত্রে অন্যান্য বিষয়গুলোও এতে অন্তর্ভুক্ত হয়। বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীদের শিক্ষামূলক, আবেগিক ও অন্যান্য বিষয়গুলো ক্রমশ অন্তর্ভুক্ত হয়। নির্দেশনাকে চার ভাগে ভাগ করা হয়। যথা–

১. বৃত্তিমূলক নির্দেশনা (Vocational Guidance);
২. শিক্ষামূলক নির্দেশনা (Educational Guidance);
৩. সামাজিক নির্দেশনা (Social Guidance);
৪. স্বাস্থ্য বিষয়ক নির্দেশনা (Health Guidance)।

বৃত্তিমূলক নির্দেশনা (Vocational Guidance)

শিক্ষার তিনটি স্তর যথা: প্রাথমিক, মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা। মূলত মাধ্যমিক শিক্ষা স্তর থেকেই শিক্ষার্থীকে বৃত্তির জন্য প্রস্তুত করা হয়। বিংশ শতাব্দীর প্রথম দিকে শিল্প ও সেবার ক্ষেত্রে নানা ধরনের বৃত্তির উদ্ভব হয়। বহুমুখী ও বৈচিত্র্যময় বৃত্তির সুযোগ তৈরি হয়। তাই মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদেরকে কোন পেশার জন্য কে উপযুক্ত তার জন্য নির্দেশনা দেয়া হয়। যেহেতু সকল পেশার জন্য সকল শিক্ষার্থী শারীরিক ও মানসিকভাবে সমান পারদর্শী নয়, তেমনি শিক্ষার্থী ভেদে পেশার প্রতি আগ্রহ ও মনোভাবও এক রকম নয়। বৃত্তিমূলক নির্দেশনায় শিক্ষার্থীর কাজের প্রতি আগ্রহ, মনোভাব ও প্রবণতা অনুযায়ী নির্দেশনা দিলে সে উপযুক্ত পেশা নির্বাচনে সচেষ্ট হবে। এছাড়া বৃত্তিমূলক নির্দেশনার মাধ্যমে বিভিন্ন কর্মসংস্থান সম্পর্কে ধারণা প্রদানের জন্য বিদ্যালয়ে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানকে আমন্ত্রণ জানায়। বৃত্তিমূলক নির্দেশনার আওতায় শিক্ষার্থীদেরকে বিভিন্ন শিল্প-প্রতিষ্ঠানে নিয়ে তাদেরকে বিভিন্ন বৃত্তি সম্পর্কে পরিচিত করে তোলা হয়।

শিক্ষামূলক নির্দেশনা (Educational Guidance)

শিক্ষার্থীর আগ্রহ, ক্ষমতা ও প্রবণতা অনুযায়ী শিক্ষা গ্রহণের সুযোগের জন্য যে ধরনের নির্দেশনা দেয়া হয়-তাই শিক্ষামূলক নির্দেশনা। শিক্ষার্থীকে তার আগ্রহ, ক্ষমতা ও প্রবণতা অনুযায়ী দিক নির্দেশনা দেয়াই শিক্ষামূলক নির্দেশনার মূল কাজ। প্রতিটি শিক্ষার্থীর আগ্রহের মধ্যে ভিন্নতা রয়েছে। কারো হয়ত বিজ্ঞান ভাল লাগে, সেখানে অন্যদের ঐতিহাসিক ঘটনার প্রতি আগ্রহ বেশি। শিক্ষার্থীর এই প্রবণতা নির্ণয় করে শিক্ষার কোন শাখায় গেলে সে সফলতা লাভ করতে পারবে সেই বিষয়ে শিক্ষার্থীকে সহায়তা করা হয়। পিছিয়ে পড়া শিক্ষার্থীদেরকে ভাল ফলাফল করার জন্য প্রেষণা তৈরি করা, উপযুক্ত পাঠ্যভাস, পাঠে মনঃসংযোগ, পাঠ আয়ত্ত করার কৌশল সম্পর্কে শিক্ষার্থীকে নির্দেশনা দেয়া। একইভাবে শিক্ষার্থীদের মধ্যে খেলাধূলা, গান-বাজনা, অভিনয় ও ছবি আঁকা বিষয়ে প্রবণতা থাকে। শিক্ষামূলক নির্দেশনায় প্রবণতা অনুযায়ী শিক্ষার্থীকে বিশেষায়িত ক্রীড়া, সঙ্গীত, চারুকলা বা নৃত্যকলা বিষয়ক বিদ্যালয়গুলোতে (যেমন– বিকেএসপি, ছায়ানট) রেফার করা হয়। আবার অনেক সময় শিক্ষার্থীর আগ্রহ বা প্রবণতা থাকলেও ক্ষমতার ভিন্নতার কারণে শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের মধ্যে দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়। এ ধরনের দ্বন্দ্ব শিক্ষার্থীদের মধ্যে মনঃকষ্ট, হতাশা ও প্রেষণার অভাববোধ তৈরি করে। এক্ষেত্রে শিক্ষার্থী ও অভিভাবককে শিক্ষামূলক নির্দেশনার মাধ্যমে শিক্ষার্থীর স্বকীয় বৈশিষ্ট্য খুঁজে বের করতে সাহায্য করা হয়। এছাড়াও বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে ভর্তি, বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, ক্লাব এবং প্রোগ্রাম যেমন গণিত অলিম্পিয়াড, ভাষা প্রতিযোগ, সামার ক্যাম্পে অংশগ্রহণ করতে শিক্ষার্থীকে সহায়তা করে।

সামাজিক নির্দেশনা Social Guidance)

বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীরা তাদের দৈনন্দিন জীবনের একটা দীর্ঘ সময় অতিবাহিত করে। ফলশ্রুতিতে শিক্ষার্থীরা বিদ্যালয়ের সামাজিক পরিবেশে অনেক ধরনের ব্যক্তিগত ও সামাজিক দ্বন্দ্বের সম্মুখীন হয়। বিদ্যালয়ে বিভিন্ন বয়সের ও শারীরিক ক্ষমতার শিক্ষার্থীর সমাবেশ ঘটে। অনেক সময় দেখা যায় অপেক্ষাকৃত শারীরিকভাবে দুর্বল ও খর্বাকৃতির শিক্ষার্থীরা অপেক্ষাকৃত শারীরিকভাবে শক্তিশালী একজন শিক্ষার্থী অথবা একদল শিক্ষার্থী দ্বারা শারীরিক বা মৌখিক আক্রমণের শিকার হয় যা সাধারণত বুলিং (Bulling) নামে পরিচিত। এরূপ বুলিং-এর ঘটনা একই শ্রেণির শিক্ষার্থীদের দ্বারা কিংবা উঁচু শ্রেণির শিক্ষার্থী দ্বারাও সংগঠিত হতে পারে। এটি কখনো কখনো নিছক হাস্যরস বা আনন্দ দানের জন্য ঘটতে পারে, আবার কখনো কখনো এ ধরনের আক্রমণের ফলে শিক্ষার্থীর মনঃকষ্টের কারণ, হতাশা সৃষ্টি করতে পারে; এমনকি তার পড়ালেখায়ও বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে। পারিবারিক জীবনের অনেক অনাকাঙ্ক্ষিত বা বিয়োগান্তক ঘটনা তথা বাবা-মায়ের ঝগড়া, বিচ্ছেদ প্রভৃতি শিক্ষার্থীর শিখন ও সামাজিক মিথষ্ক্রিয়ায়ও অনুরূপ প্রভাব ফেলতে পারে। এরূপ ক্ষেত্রে সামাজিক নির্দেশনার মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের উদ্ভূত পরিস্থিতি মোকাবেলার মাধ্যমে স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়ে আনা সম্ভব হয়। এছাড়াও এ ধরনের নির্দেশনার মাধ্যমে সামাজিক রীতি-নীতি, মূল্যবোধ ইত্যাদি বিষয়ে অবহিতকরণের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সামাজিকীকরণ নিশ্চিত করা যায়।

স্বাস্থ্য বিষয়ক নির্দেশনা (Health Guidance)

একজন মানুষ বিদ্যালয় অধ্যয়নকালীন সময়ে সবচেয়ে বেশি শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তনের মধ্য দিয়ে যায়। বিশেষ করে শারীরিক সুস্থতা শিক্ষার্থীর শিখন ও সার্বিক বিকাশে প্রত্যক্ষ ভূমিকা রাখে। স্বাস্থ্য বিষয়ক নির্দেশনার মাধ্যমে প্রতিটি বিদ্যালয়ে রোগ প্রতিরোধ ও প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা থাকা বাঞ্ছনীয়। নিয়মিত সচেতনতামূলক কার্যক্রম এবং স্বাস্থ্য সুবিধার মাধ্যমে বিদ্যালয়ে নানাবিধ দৈনিক, সাপ্তাহিক, মাসিক বা বার্ষিক দলীয় বা একক নির্দেশনা কার্যক্রম পরিচালনা করা হয়। দৈনিক ও সাপ্তাহিক কার্যক্রমের মাধ্যমে শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা নিশ্চিত করা যায়। এছাড়াও অর্ধঃবার্ষিক বা বার্ষিকভাবে ডেন্টাল হেলথ কেয়ার, আই কেয়ার, ডিওয়ার্মিং ইত্যাদি নানা স্বাস্থ্য বিষয়ক সেবা বিদ্যালয়ে আয়োজনের ব্যবস্থা করা হয়। বিশেষ করে বয়োঃসন্ধিকালীন সময়ে একজন শিক্ষার্থীর শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন দ্রুত সাধিত হয়। এ সময় ছেলেও মেয়ে উভয়ের যৌন বিকাশের কারণে যেমনি শারীরিক পরিবর্তন আসে তেমনি নানা ধরনের আবেগিক পরিবর্তন দেখা যায়। এসব পরিবর্তন স্বাভাবিকভাবে গ্রহণ ও প্রতিক্রিয়া করার জন্য নির্দেশনা দেয়া হয়।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৯.১

ক. বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (√) চিহ্ন দিন।

১ . কাকে বৃত্তিমূলক নির্দেশনার জনক বলা হয়?
ক. জেস ডেভিস
খ. হাওয়ার্ড গার্ডনার
গ. ফ্রাঙ্ক পারসন
ঘ. সিগমান্ড ফ্রয়েড

২. মূলত শিক্ষার কোন স্তর থেকে শিক্ষার্থীকে বৃত্তির জন্য প্রস্তুত করা হয়?
ক. প্রাক-প্রাথমিক
খ. প্রাথমিক
গ. মাধ্যমিক
ঘ. উচ্চ শিক্ষা

৩. একজন শিক্ষার্থী ছবি আঁকতে ভালবাসে এবং সে এই বিষয়ে উচ্চ শিক্ষা লাভ করতে চায়। আর অভিভাবকরা চান তার সন্তান চিকিৎসাবিদ্যা নিয়ে উচ্চ শিক্ষা গ্রহণ করুক। শিক্ষার্থী ও অভিভাবকদের মধ্যে এরূপ দ্বন্দ্ব নিরসনে কোন ধরনের নির্দেশনা কার্যকরী?
ক. বৃত্তিমূলক নির্দেশনা
খ. শিক্ষামূলক নির্দেশনা
গ. সামাজিক নির্দেশনা
ঘ. স্বাস্থ্য বিষয়ক নির্দেশনা

উত্তরমালা: ১. গ, ২. গ, ৩. খ

খ. সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

১. শিক্ষাক্ষেত্রে নির্দেশনার প্রয়োজনীয়তা আলোচনা করুন।
২. স্বাস্থ্যগত নির্দেশনায় বিদ্যালয়ে কোন ধরনের কার্যক্রমের উদ্যোগ নেয়া যেতে পারে?
৩. শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত ও সামাজিক দ্বন্দ্ব নিরসনে কোন ধরনের নির্দেশনা ব্যবহার করা যেতে পারে?

গ. রচনামূলক প্রশ্ন

১. শিক্ষার্থীর আগ্রহ, মনোভাব ও প্রবণতা অনুযায়ী ভবিষ্যত জীবনে কোন বৃত্তি পেশা হিসেবে বেছে নিলে ভাল করবে– এ ধরনের নির্দেশনা প্রদান করা হয় কোন ধরনের শিক্ষা বিষয়ক নিদের্শনায়– আলোচনা করুন।
২. আমাদের দেশে বিদ্যালয়গুলোতে নির্দেশনার সুযোগসমূহ আলোচনা করুন।

পাঠ ৯.২: শিক্ষায় কাউন্সিলিং-এর গুরুত্ব

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি–

- কাউন্সিলিং-এর উৎপত্তি সম্পর্কে বলতে পারবেন।
- কাউন্সিলিং-এর মূল লক্ষ্য বর্ণনা করতে পারবেন।
- কাউন্সিলিং-এর নীতি সম্পর্কে আলোচনা করতে পারবেন।
- কাউন্সিলিং-এর প্রকারভেদ ও প্রক্রিয়া ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

কাউন্সিলিং

নির্দেশনা সেবা ব্যক্তির মূলত দৈনন্দিন, সামাজিক বা কর্মজীবনের পথচলায় সঠিক নির্দেশনা খুঁজে পেতে সাহায্য করে। কিন্তু এছাড়াও মানবজীবনে সভ্যতা বিকাশের সাথে সাথে নানা ধরনের মানসিক ঘাত-প্রতিঘাত ব্যক্তি মানসকে প্রতিনিয়ত পর্যদুস্থ করে। ব্যক্তি হতাশা, দুশ্চিন্তা, সন্দেহ বাতিকতা প্রভৃত নানা ধরনের ব্যক্তিগত মানসিক সমস্যায় দিশেহারা হয়ে পড়ে। এমতাবস্থায় ব্যক্তির একান্ত পেশাগত নির্দেশনার প্রয়োজন পড়ে। কাউন্সিলিং মূলত এই কাজটি করে থাকে। কাউন্সিলিং হচ্ছে নির্দেশনারই একটি ধরন।

উপদেশনা বা কাউন্সিলিং শব্দটি এসেছে ইংরেজি Counsel শব্দ থেকে যার আবিধানিক অর্থ হলো উপদেশনা প্রদান বা পরামর্শ দান করা। মূল শব্দটি ল্যাটিন Consilium থেকে এসেছে যার অর্থ পরামর্শ (Consultation) বা উপদেশ (Advice)।

কাউন্সিলিং-এর লক্ষ্য

কাউন্সিলিং-এর মূল লক্ষ্য হলো ব্যক্তিকে তার অন্তর্নিহিত সমস্যাগুলোকে চিহ্নিত করতে সাহায্য করা এবং তাকে সমস্যা সমাধানের সবচেয়ে ভাল উপায়টি খুঁজে বের করতে সাহায্য করা। কাউন্সিলিং হচ্ছে এমন একটি ধারণা যেখানে একটি পদ্ধতিগত ও পেশাগত পরিবেশে ব্যক্তিকে তার সমস্যা ও মানসিক অবস্থা একটি নিরাপদ ও গোপনীয় পরিবেশে কথা বলার সুযোগ করে দেয়া হয়। বিভিন্ন মতবাদ ও ব্যক্তিভেদে কাউন্সিলিং-এর লক্ষ্যে ভিন্নতা থাকলেও কাউন্সিলিং-এর প্রধান প্রধান লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যগুলো হলো (Krumboltz, 1966):

১. **আচরণের পরিবর্তনে সহায়ক কাউন্সিলিং:** ব্যক্তির সমস্যা আচরণের মাধ্যমে প্রকাশ পায়। এই আচরণগত অসামঞ্জস্যতার কারণে ব্যক্তি কর্মজীবনে ও সমাজে স্বাভাবিক জীবন-যাপনে চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হন। কাউন্সিলিং-এর লক্ষ্য হলো ব্যক্তিকে তার কাঙ্ক্ষিত আচরণ করতে সাহায্য করা।

২. **খাপ খাওয়ানোর দক্ষতা বৃদ্ধি:** শিশু থেকে বৃদ্ধ বয়স পর্যন্ত মানুষ সমাজে বহুবিদ ঘটনা, সমস্যার সম্মুখীন এবং উত্তরণ প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে জীবন যাপন করে। এই প্রক্রিয়ায় যখন কোন ব্যক্তি সমস্যার উত্তরণের পথটি হারিয়ে ফেলে অথবা উত্তরণের পথটি সহজে গ্রহণ করতে পারে না তখনই সে সমস্যাগ্রস্থ হয়। এক্ষেত্রে সেবা গ্রহীতাকে সমাজ বা পরিবেশের সাথে সর্বোচ্চ খাপ খাওয়ানোর জন্য সহায়তা করা হয়।

৩. **সিদ্ধান্ত গ্রহণের সক্ষমতা বৃদ্ধি:** ব্যক্তি জীবন প্রতিনিয়ত কোন না কোন সিদ্ধান্ত গ্রহণের মাধ্যমে পরিচালিত হয়। অনেক সময় সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে সিদ্ধান্তহীনতা স্বাভাবিক জীবনকে রুদ্ধ করে। কাউন্সিলিং-এর মাধ্যমে ব্যক্তিকে বা সংশ্লিষ্ট ঘটনাকে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে বিশ্লেষণ করতে সাহায্য করা হয় এবং সম্ভাব্য সব ধরনের সিদ্ধান্ত থেকে সঠিক সিদ্ধান্তটি বেছে নিতে সেবা গ্রহীতাকে সাহায্য করা হয়।

৪. **সম্পর্ক বজায় রাখতে সহায়তা করা:** মানুষের অনেক সমস্যার অন্যতম কারণ হচ্ছে ব্যক্তির সম্পর্ক তৈরি এবং বজায় রাখতে ব্যর্থ হওয়া। প্রতিটি মানুষ ভিন্ন বৈশিষ্ট্যের অধিকারী হওয়ার কারণে সম্পর্ক তৈরি এবং বজায় রাখা অনেক সময় একটি প্রধান চ্যালেঞ্জ হয়ে দাঁড়ায়। মানুষ সমাজ নিয়ে চলে বলে সামাজিক সম্পর্ক তৈরি এবং বজায় রাখা স্বাভাবিক জীবনযাপনের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ শর্ত। এক্ষেত্রে কাউন্সিলিং সম্পর্কটি সঠিকভাবে অনুধাবন করে সম্পর্ক তৈরি এবং বজায় রাখতে সহায়তা করে।

৫. **ব্যক্তির স্বকীয় বৈশিষ্ট্যের সক্ষমতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করা:** প্রত্যেক ব্যক্তিই কোন না কোন ক্ষমতার অধিকারী। কিন্তু ব্যক্তি পরিবেশ-পরিস্থিতির কারণে উক্ত ক্ষমতা, দক্ষতা, বা পারদর্শীতার বিষয়ে ওয়াকিবহাল থাকে না অথবা জানা থাকলেও যথাযথ প্রয়োগের সুযোগ ব্যবহার করতে পারে না। কাউন্সিলিং-এর লক্ষ্য হলো ব্যক্তির স্বকীয় ক্ষমতাকে চিহ্নিত করতে সহায়তা করা। ব্যক্তির দক্ষতা ও পারদর্শীতাকে কিভাবে সর্বোচ্চ ব্যবহার ও প্রয়োগ করা যায় সে সম্পর্কে যথোপযুক্ত তথ্য সরবরাহের মাধ্যম সেবা গ্রহীতাকে সহায়তা করা।

কাউন্সিলিং-এর নীতি

কাউন্সিলিং একটি পেশাগত প্রক্রিয়া। দৈনন্দিন জীবনে আমরা নানা বিষয়ে যে সাধারণ উপদেশ, নির্দেশ বা পরামর্শ দিয়ে থাকি– তা থেকে এটি সম্পূর্ণ ভিন্ন। কাউন্সিলিং প্রক্রিয়ায় অভিজ্ঞতা, গবেষণা এবং বিশেষজ্ঞের মাধ্যমে সেবা গ্রহীতাকে সহায়তা প্রদান করা হয়। কাউন্সিলিং সেবা একটি পদ্ধতিগত প্রক্রিয়া অবলম্বন করার মাধ্যমে সেবা গ্রহীতাকে কাউন্সিলিং প্রদান করা হয়। এই প্রক্রিয়ায় সে জন্য কতকগুলো পেশাগত নীতি অবলম্বন করা হয়।

গ্রহণযোগ্যতা বা Acceptance

কাউন্সিলিং-এ প্রতিটি মানুষ একজন স্বতন্ত্র ব্যক্তি। প্রত্যেক সেবা গ্রহীতা একজন একক ব্যক্তি হিসেবে গ্রহণ করা এবং সেই অনুযায়ী কাউন্সিলিং প্রক্রিয়ায় অংশগ্রহণ করা– একটি প্রক্রিয়াগত নীতি। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যম ব্যক্তির বাহ্যিক বৈশিষ্ট্য, অর্থনৈতিক শক্তি, শিক্ষাগত যোগ্যতা, ধর্ম, শ্রেণিভেদে ব্যক্তির প্রতি ইতিবাচক বা নেতিবাচক মনোভাব পোষণ করা যাবে না।

সংহতিপূর্ণতা বা Integrity

কাউন্সিলিং প্রক্রিয়ায় সংহতিপূর্ণতা বা Integrity একটি গুরুত্বপূর্ণ নীতি। এই নীতির আওতায় কাউন্সিলর সেবা গ্রহীতার প্রতি কতকগুলো নির্দিষ্ট বিষয়ে একই রকম ধারণা পোষণ করেন এবং সম্পর্ক বজায় রাখেন। প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত কাউন্সিলর ও সেবা গ্রহীতার মধ্যে স্বচ্ছতা, সততা, দায়িত্ববোধ, শ্রদ্ধা এবং পেশাগত মনোভাব বজায় রাখতে হয়।

গোপনীয়তা বা Confidentiality

সেবা গ্রহীতার তথ্যাদির গোপনীয়তা বজায় রাখা– কাউন্সিলিং-এর একটি অন্যতম পেশাগত নীতি। এই নীতির আওতায় সেবা গ্রহীতাকে নিশ্চিত করতে হবে তার দেয়া তথ্য সর্বদা গোপন রাখা হবে। সেবা গ্রহীতার বিশ্বাস অর্জনই সফল কাউন্সিলিং-এর প্রধান শর্ত। কাউন্সিলিং-এ তথ্যাদির গোপনীয়তা রক্ষার প্রধান উদ্দেশ্য সেবা গ্রহীতার সন্মান বজায় রাখা এবং অন্যান্য মানসিক, শারীরিক ও সামাজিক সম্ভাব্য নেতিবাচক ঝুঁকি থেকে সেবা গ্রহীতাকে মুক্ত রাখা। কিছু কিছু ক্ষেত্রে যেমন সেবা গ্রহীতার আত্মহত্যার প্রবণতা যেখানে সতর্কতামূলক ব্যবস্থা নেয়া প্রয়োজন, সেসব ক্ষেত্রে সেবা গ্রহীতার অনুমোদন সাপেক্ষে 'যতটুকু তথ্য না দিলেই নয়'– এই নীতি অনুসরণ করে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি বা সংস্থাকে তথ্য সরবরাহ করা।

নৈর্ব্যক্তিকতা বা Objectivity

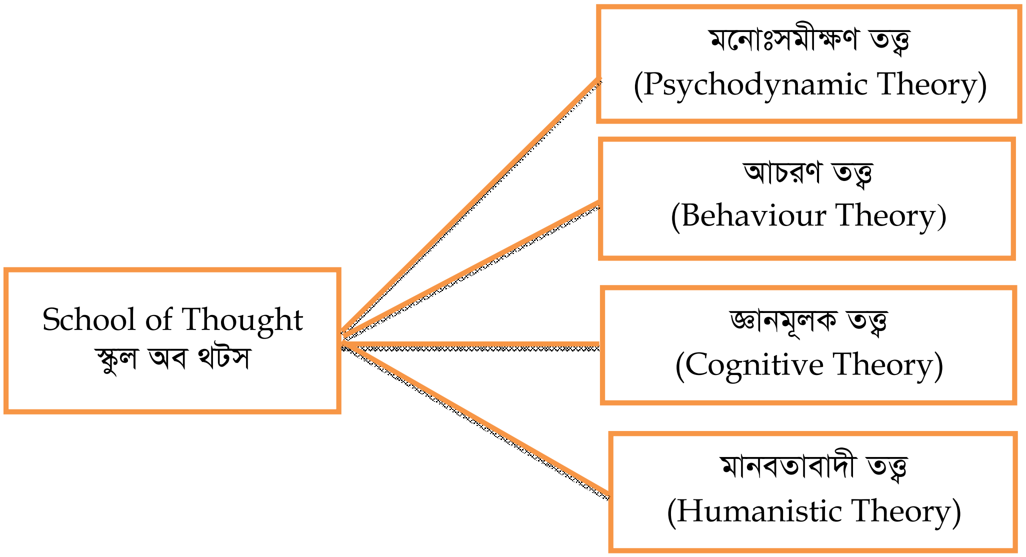
কাউন্সিলিং সেবায় সেবা গ্রহীতা সম্পর্কে কোন পক্ষপাতিত্বমূলক মনোভাব পোষণ করা যায় না। সেবা গ্রহীতা সম্পর্কে কোন রকম Judgemental না হওয়া অর্থাৎ সেবা গ্রহীতার ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য যেমন ধর্ম, বর্ণ, লিঙ্গ, সামাজিক, অর্থনৈতিক অবস্থা দিয়ে বিচার না করা। এই নীতির আওতায় সেবা গ্রহীতার ব্যক্তিগত তথ্যাদির ভিত্তিতে কাউন্সিলর সেবাদান প্রক্রিয়ায় কোন বৈষম্যমূলক আচরণ করবেন না। অথবা নিজস্ব, ধর্মীয় বা আদর্শগত বা মানসিক অবস্থার তারতম্য দ্বারা সেবা গ্রহীতার সাথে সম্পর্ক এবং মনোভাবে অসম আচরণ করবেন না।

কাউন্সিলিং-এর গুরুত্ব ও প্রয়োগ

কাউন্সিলিং বর্তমানে একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রম। বিদ্যালয় থেকে শুরু করে বিশ্ববিদ্যালয় পর্যন্ত সব ধরনের শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে কাউন্সিলিং অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আমাদের দেশে অতটা প্রচলিত না হলেও কাউন্সিলিং সেবা পশ্চিমা দেশের প্রতিটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে রয়েছে। বর্তমান দ্রুত সামাজিক পরিবর্তনও বিশ্বায়নের যুগে শিক্ষার্থীদের নানা ধরনের বৈচিত্র্যময় অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যেতে হয়। শিক্ষার্থীদের স্বপ্ন, আকাঙ্ক্ষা, দক্ষতা, পারদর্শীতা ক্ষমতা ও সামর্থ্য এবং সমাজ, বিদ্যালয় ও পরিবারের চাহিদা নানা ধরনের মানসিক জটিলতা ও দ্বন্দ্ব তৈরি করছে। বিদ্যালয়গুলোতে শিক্ষার্থীর এই সব ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানের জন্য একজন পেশাগত ও অভিজ্ঞ প্রশিক্ষক থাকা আবশ্যক। বর্তমানে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে মাদকাশক্তি, প্রেম-ভালবাসা ঘটিত সম্পর্ক, হঠাৎ প্রিয়জনের মৃত্যু, ইভটিজিং ব্যাপকভাবে শিক্ষার্থীদের ব্যক্তিগত ও শিক্ষা জীবনে গভীরতম প্রভাব রাখছে। এছাড়াও নানা ধরনের আর্থ-সামাজিক উপাদান শিক্ষার্থীদের মধ্যে দুশ্চিন্তা, উদ্বিগ্নতা, অতি আবেগ, হতাশা, বিষণ্নতা, অপরাধবোধ. হীনমন্যতা শিক্ষার্থীকে ঝুঁকিপূর্ণ মানসিক রোগের দিকে পরিচালিত করতে পারে। সেক্ষেত্রে বিদ্যালয়ে কাউন্সিলিং-এর মতো পেশাগত সেবা প্রদান নিশ্চিত করতে পারলে শিক্ষার্থীদের সুষম বুদ্ধিবৃত্তিক, আবেগিক, সামাজিক ও মানসিক বিকাশ নিশ্চিত করা সম্ভব।

কাউন্সিলিং-এর প্রকারভেদ ও প্রক্রিয়া

কাউন্সিলিং বিষয়টি একটি বহুমুখী ধারণা। অনেক ব্যক্তি এবং সময়ের পরিবর্তনে কাউন্সিলিং সেবা বর্তমান অবস্থায় এসেছে। কাউন্সিলিং-এর ধরনে তার প্রতিফলন দেখা যায়। কাউন্সিলিং-এর ধরন বা প্রকারভেদ বিষয়বস্তুগত, প্রক্রিয়াগত এবয় ভিন্ন মতবাদগত পার্থক্যের কারণে ভিন্নতা পরিলক্ষিত হয়। কাউন্সিলিং সেবা প্রদানের উপর ভিত্তি করে কাউন্সিলিং-কে তিন ভাগে ভাগ করা যায় যথা: ১. ব্যক্তিগত কাউন্সিলিং (Individual Counseling), ২. দলীয় কাউন্সিলিং (Group Counseling) এবং ৩. স্ব-সহায় কাউন্সিলিং (Selp-help Counseling)। সমস্যার বিষয়বস্তুর উপর ভিত্তি করে কাউন্সিলিং-কে কয়েক ভাগে ভাগ করা যায়। যেমন বিবাহ ও পারিবারিক বিষয়ক কাউন্সিলিং (Marriage and Family Counseling), মানসিক স্বাস্থ্য কাউন্সিলিং (Mental Health Counseling), মাদকাসক্ত বিষয়ক কাউন্সিলিং (Subatance use Counseling), শিক্ষা বিষয়ক কাউন্সিলিং (Educational Counseling), ইত্যাদি। বিদ্যালয়গুলোতে মানসিক স্বাস্থ্য, শিক্ষা, মাদকাসক্ত প্রভৃতি বিষয়ে কাউন্সিলিং দেয়া হয়। এছাড়াও বিভিন্ন মনোবিজ্ঞানী স্কুল অব থট কাউন্সিলিং-এ মানব আচরণে উদ্ভূত সমস্যার কারণ ভিন্নভাবে ব্যাখ্যা করেছে। এসব স্কুল অব থট-এ সমস্যার কারণে ভিন্নতা কাউন্সিলিং-এর মাধ্যমে সমস্যার উত্তরণের পদ্ধতিগত ভিন্নতা প্রতিফলিত হয়। নিম্নে মনোবৈজ্ঞানিক কাউন্সিলিং-এর প্রধান প্রধান স্কুল অব থটস বর্ণনা করা হলো:



চিত্র- ২০: ১: কাউন্সিলিং-এর স্কুল অব থটস

আধুনিক কাউন্সিলিং চর্চায় চার ধরনের মতবাদ সবচেয়ে প্রচলিত। সেগুলো হলো মনোঃসমীক্ষণ তত্ত্ব (Psychodynamic Theory), আচরণ তত্ত্ব (Behaviour Theory), জ্ঞানমূলক তত্ত্ব (Cognitive Theory) এবং মানবতাবাদী তত্ত্ব (Humanistic Theory)।

মনোঃসমীক্ষণ তত্ত্ব (Psychodynamic Theory)

Psychodynamic মতবাদ বাংলায় মনোঃসমীক্ষণ মতবাদ নামে পরিচিত। এই মতবাদের মূল প্রবক্তা সিগমান্ড ফ্রয়েড। ফ্রয়েডীয়ান মনোঃসমীক্ষণ মতবাদের মতে, সমস্যার উদ্ভব হয় আমাদের অবচেতন মনে। শিশুকালের যৌনতা ও ইড ও সুপার ইগোর মধ্যে দ্বন্দ্বের কারণে মানসিক সমস্যার উদ্ভব হয়। সুতরাং এই মতবাদে সেবা গ্রহীতার অবচেতন মনকে প্রকাশিত করতে পারলে মানসিক সমস্যার সমাধানের কাছাকাছি যাওয়া যেতে পারে। এই মনোঃসমীক্ষণ কাউন্সিলিং-এ ব্যক্তিগত অতীত অভিজ্ঞতা, স্বপ্ন বিশ্লেষণ, ফ্রি এসোশিয়েসন ইত্যাদি কৌশলের মাধ্যমে সাইকোথেরাপি বা কাউন্সিলিং দেয়া হয়ে থাকে।

আচরণ তত্ত্ব (BehaviourTheory)

আচরণবাদীরা মনে করেন, সহজাত প্রবৃত্তি ছাড়া মানব আচরণ কোন না কোন শিখন থেকে উদ্ভূত। ব্যক্তির সমস্যা ব্যক্তির কোন পূর্ব অভিজ্ঞতা বা অনুশীলনের মাধ্যমে অর্জিত হয়েছে। কোন ব্যক্তির শিখন কোন উদ্দীপকের সাথে সাপেক্ষীকরণের (Conditioning) মাধ্যমে (যেমন– ভয়, ট্রমা, আতঙ্ক) হয়ে থাকে। অথবা ব্যক্তির শিখন বলবর্ধক **(Reinforcement)**-এর মাধ্যমে (যেমন– বদ অভ্যাস) অর্জিত হয়। এই কাউন্সিলিং-এ পদ্ধতিগতভাবে সাপেক্ষীকরণ বা বলবর্ধক ব্যবহার করে সেবা গ্রহীতার সমস্যাগ্রস্থ আচরণকে অসংবেদনশীল (Desensitization) করা হয়। বলবর্ধক **(Reinforcement)** কর্মকাণ্ড এবং আচরণ অনুশীলন (Behaviour rehearsal)-এর মাধ্যমে কাঙ্ক্ষিত আচরণ অর্জন করা ও অনাকাঙ্ক্ষিত আচরণ পরিবর্তনে সহায়তা করা।

জ্ঞানমূলক তত্ত্ব (Cognitive Theory)

জ্ঞানমূলক মতবাদে আচরণ হচ্ছে ব্যক্তির আচরণ মানসিক প্রক্রিয়ার প্রতিফলন। আমেরিকান মনোবিজ্ঞানী এবং জ্ঞানমূলক থেরাপির জনক এ্যারনবেক (Aaronbeck)-এর মতে, মানুষের চিন্তন প্রক্রিয়া তার আচরণ ও অনুভূতিকে নিয়ন্ত্রণ করে। জ্ঞানমূলক মতবাদের উপর ভিত্তি করে কাউন্সিলিং চর্চায় মনে করা হয় ব্যক্তির সমস্যা কোন মানসিক প্রক্রিয়ায় ভুলের কারণে উদ্ভূত হয়েছে। ব্যক্তি যৌক্তিকভাবে চিন্তা করতে না পারার কারণে যে দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয় তা থেকে মানসিক অসুস্থতা তৈরি হতে পারে। অযৌক্তিক বিশ্বাস ব্যক্তিকে অনাকাঙ্ক্ষিত অনুভূতির দিকে ঠেলে দেয় এবং সেখান থেকে ব্যক্তি নানা ধরনের মানসিক সমস্যার সম্মুখীন হয়। এই কাউন্সিলিং-এর মাধ্যমে ব্যক্তির অযৌক্তিক চিন্তাকে যৌক্তিক চিন্তায় পরিণত করতে সহায়তা করা হয়।

মানবতাবাদী তত্ত্ব (Humanistic Theory)

Humanistic বা মানবতাবাদী মতবাদীরা মনে করেন মানুষ মৌলিকভাবে ভাল এবং নিজেকে সঠিকভাবে চিনতে পারা এবং পরিচালনার মাধ্যমে সে তার সর্বোচ্চ সাফল্যের শিখরে পৌঁছাতে পারবে। তাদের মতে মানসিক সমস্যার উদ্ভব হয় যখন ব্যক্তি নিজেকে সঠিকভাবে অনুধাবন করতে পারে না এবং নিজের ক্ষমতা বা যোগ্যতাগুলোকে চিহ্নিত করতে পারে না। ব্যক্তি নিজেকে মানসিকভাবে হারিয়ে ফেলে এবং মানসিক কষ্ট ভোগ করে। এই কাউন্সিলিং চর্চায় ব্যক্তিকে তার নিজের ইচ্ছা এবং নিজস্বতাকে খুঁজে বের করার উপর জোর দেয়া হয়। কার্ল রোজার্স (Karl Rojers) এই মতবাদের পুরোধা।

উপরোক্ত পদ্ধতিগুলো ছাড়াও কোন কোন কাউন্সিলর কখনো কখনো সেবা গ্রহীতার সমস্যার ধরন ও বৈশিষ্ট্য অনুযায়ী কোন একটি নির্দিষ্ট মতবাদ ব্যবহার না করে এক বা একাধিক পদ্ধতি ব্যবহার করে থাকেন। একে Eclectic Method বলে।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৯.২

বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (√) চিহ্ন দিন।

১. উপদেশনা বা কাউন্সিলিং-এর উদ্দেশ্য কোনটি?
ক. কাউকে পরামর্শ দান করা
খ. কাউকে সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করা
গ. কাউকে সমস্যা সমাধান করে দেয়া
ঘ. কাউকে উপকার করা

২. কোনটি কাউন্সিলিং-এর নীতি **নয়?**
ক. ব্যক্তির গোপনীয়তা রক্ষা করা
খ. ব্যক্তির স্বতন্ত্র্যকে শ্রদ্ধা করা
গ. ব্যক্তির প্রতি আনুগত্য প্রকাশ করা
ঘ. ব্যক্তির প্রতি পক্ষপাত না করা

৩. মানবতাবাদী মতবাদের মাধ্যমে কাউন্সিলিং-এর পুরোধা কে?
ক. সিগমান্ড ফ্রয়েড
খ. ফ্রাঙ্ক পারসন
গ. এ্যারনবেক
ঘ. কার্ল রজার্স

উত্তরমালা: ১. খ, ২. গ, ৩. গ

সংক্ষিপ্ত উত্তর প্রশ্ন

১. আচরণবাদ মতবাদে ব্যক্তির সমস্যা কিভাবে দেখা হয়?
২. কোন মতবাদ অনুসারে ব্যক্তির সমস্যা ইড বা সুপার ইগোর দ্বন্দ্বের মাধ্যমে সৃষ্টি হয়?
৩. সেবা গ্রহীতার জন্য কেন তথ্যের গোপনীয়তা বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ?

রচনামূলক প্রশ্ন

১. নির্দেশনা ও কাউন্সিলিং-এর মধ্যে পার্থক্য কী?
২. মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীদের কাউন্সিলিং-এর ক্ষেত্রসমূহ চিহ্নিত করে উদাহরণসহ ব্যাখ্যা করুন।

পাঠ- ৯.৩: দূর শিখনে উপদেশনা

উদ্দেশ্য

এই পাঠ শেষে আপনি–

- দূর শিখন কী?– তা বলতে পারবেন।
- দূর শিখনে উপদেশনার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করতে পারবেন।
- দূর শিখনে কী উপায়ে উপদেশনা দেওয়া যায় তা বলতে পারবেন।
- দূর শিখনে উপদেশনা দেওয়ার পদ্ধতিগুলো ব্যাখ্যা করতে পারবেন।

আমরা জানি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে নানা বয়স, লিঙ্গ, ধর্মের এবং বিভিন্ন ধরনের সামাজিক অবস্থান থেকে শিক্ষার্থীরা লেখাপড়া করতে আসে। এসব ভিন্ন মাত্রার শিক্ষার্থীদের নিয়ে কাজ করতে গিয়ে প্রতিষ্ঠানের সাথে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিগণ প্রতিনিয়ত বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হন এবং শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন সমস্যার সমাধানের উপায় তাদেরকে বের করতে হয়। এদিক থেকে বিবেচনা করলে বুঝা যায় শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে উপদেশনা এবং নির্দেশনার যথেষ্ঠ গুরুত্ব রয়েছে। দূর শিখনের ক্ষেত্রেও উপদেশনার যথেষ্ট গুরুত্ব রয়েছে। শিক্ষার্থীবৃন্দ, পূর্ববর্তী পাঠ থেকে আপনারা ইতোমধ্যে উপদেশনা এবং নির্দেশনা সম্পর্কে জানতে পেরেছেন। এই পাঠটিতে দূর শিখন কী? দূর শিখনে উপদেশনার গুরুত্ব, দূর শিখনে কী উপায়ে উপদেশনা দেওয়া যায়-এসব বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করা হলো।
দূর শিখন বা Distance Learning শিক্ষাক্ষেত্রে একটি নতুন মাত্রার সংযোজন ঘটিয়েছে। শাব্দিকভাবে দূর শিখন বলতে বুঝায় দূরে বসে বা দূর থেকে শিক্ষা গ্রহণের প্রক্রিয়া। অর্থাৎ দূর শিখন এমন একটি শিখন পদ্ধতি সেখানে শিক্ষক-শিক্ষার্থীর মাঝে কোন প্রত্যক্ষ সংযোগ থাকে না বা অত্যন্ত কম যোগাযোগ হয়। দূর শিখন পদ্ধতিকে প্রথাগত শিখন পদ্ধতির কোন সম্পূরক, পরিপূরক বা বিকল্প রূপ হিসেবে বিবেচনা করা হয় না। বরং এটি হলো শিখন শেখানো প্রক্রিয়ার বিকাশমান নতুন পদ্ধতিগুলোরই একটি ধরন। দূর শিখন হলো একটি স্ব-শিখন প্রক্রিয়া যেখানে শিক্ষার্থীকে নিয়মিত ক্লাশে উপস্থিত থাকার প্রয়োজন হয় না। শিক্ষার্থীদের সংশ্লিষ্ট শিক্ষা প্রতিষ্ঠান থেকে বিভিন্ন ধরনের শিখন সহায়ক সামগ্রী দেওয়া হয়। এসব সহায়ক সামগ্রী অনুসরণ করার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা স্বশিখন পদ্ধতিতে শিখন কার্যটি সম্পন্ন করে থাকে। দূর শিখনে যেসব শিখন সহায়ক দেওয়া হয় তার মধ্যে রয়েছে–

- মূদ্রিত শিখন সামগ্রী।
- সরাসরি (Face to Face) টিউটিরিয়াল ক্লাশ। এ ধরনের ক্লাশ সপ্তাহে বা মাসে এক কিংবা দুই দিন শিক্ষার্থীর নিকটবর্তী টিউটিরিয়াল কেন্দ্রে নেওয়া হয়ে থাকে।
- বিষয় বিশেষজ্ঞ শিক্ষক কর্তৃক রেডিও এবং টেলিভিশন-এ শিখনীয় বিষয়ের পাঠ প্রচার।
- গ্রন্থাগারের সুবিধা।
- E-learning, Online Learning এবং মোবাইলের মাধ্যমে শিক্ষার সুযোগ।

দূর শিখন পদ্ধতির সুবিধা হলো এখানে বয়সের কোন বাধা নেই। অর্থাৎ যে কোন বয়সের ব্যক্তি এখানে পড়ালেখা করার সুযোগ পায়। যে সকল সুবিধাবঞ্চিত এবং কর্মজীবি ব্যক্তি বিভিন্ন প্রতিবন্ধকতার কারণে নিয়মিত শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে লেখাপড়া করার সুযোগ পান না তাদের জন্য এই দূর শিখন পদ্ধতি শিক্ষার বিশেষ সুযোগ করে দিয়েছে। আর এ কারণেই দূর শিখনকে বলা হয় শিক্ষার দ্বিতীয় সুযোগ বা Second Chance of Education।

এই পদ্ধতির আরেকটি সুবিধা হলো এখানে শিক্ষার্থীদের প্রতিদিন ক্লাশ করার প্রয়োজন হয় না। এখানে মাসে ২টি বা ১টি টিউটরিয়াল ক্লাশে উপস্থিত থেকে শিক্ষার্থীরা তাদের শিখন বিষয়ের সমস্যাগুলো টিউটরের কাছ থেকে জেনে নেন। উদাহরণস্বরূপ, বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীরা প্রতি মাসের ১ম ও ৩য় কিংবা ২য় ও ৪র্থ শুক্রবারের টিউটিরিয়াল ক্লাশের মাধ্যমে পাঠ সংক্রান্ত যে কোন সমস্যার সমাধান টিউটরদের কাছ থেকে পেয়ে থাকেন। এছাড়া শিক্ষা সহায়ক সামগ্রী, ছাত্র নির্দেশিকা, E-book রেডিও এবং টেলিভিশনে পাঠ্য বিষয় সম্পর্কিত অনুষ্ঠান ইত্যাদি বিভিন্ন উপায়ে শিক্ষার্থীরা শিক্ষা বিষয়ক সহায়তা পেয়ে থাকে। আর এসব সহায়তা শিক্ষার্থীরা বাড়িতে বসেই তার সুবিধাজনক সময়ে উপভোগ করে থাকেন, যা প্রথাগত বা নিয়মিত শিক্ষা পদ্ধতিতে সম্ভব নয়। দূর শিখনের একটি বড় অন্তরায় হলো এখানে শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের মধ্যে সরাসরি যোগাযোগ থাকে না বিধায় শিক্ষক-শিক্ষার্থীর মাঝে কোনরূপ আন্ত:সম্পর্ক বা যোগযোগ গড়ে উঠে না। সাধারণতঃ প্রথাগত শিখন পদ্ধতির ক্ষেত্রে শিক্ষক-শিক্ষার্থীর মধ্যে আন্ত:সম্পর্ক একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। এখানে শিক্ষক তার আচরণ বা ব্যক্তিত্বের মাধ্যমে সহজেই শিক্ষার্থীদের প্রভাবিত করতে পারেন যা দূর শিখনে সম্ভব নয়। তাছাড়া দূর শিখনের ক্ষেত্রে শিখন সংক্রান্ত কোন সমস্যা হলে শিক্ষার্থীরা তাদের শিক্ষকদের কাছ থেকে তাৎক্ষণিকভাবে তা জেনে নিতে পারেন না। এখানে শিক্ষার্থীরা জানেনা তাদের বিষয় শিক্ষক কে বা কে তাদের বিষয়ভিত্তিক শিখন সামগ্রী বা মড্যুল রচনা করেছেন। দূর শিখনে শিক্ষক পর্দার অন্তরালে থেকে শিক্ষার্থীদের বয়স, জেন্ডার, শিক্ষাগত যোগ্যতা, বাসস্থান এবং শিক্ষার্থীর কর্মসংক্রান্ত বিষয় ইত্যাদি অনুমান করে শিখনীয় বিষয়ের মড্যুল বা পাঠ সংক্রান্ত বই লেখা থেকে শুরু করে কোর্সের যাবতীয় কার্যকলাপ শিক্ষার্থীদের জন্য করে থাকেন। এক্ষেত্রে কোন শিক্ষার্থীর ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্যাবলি সম্পর্কে কোনরূপ ধারণা শিক্ষকের থাকেনা। তবে শিক্ষক সামগ্রিকভাবে কোন প্রোগ্রাম বা কোর্সে ভর্তিকৃত শিক্ষার্থী বা লক্ষ্যদলের বৈশিষ্ট্য সম্পর্কে অবহিত থাকেন বিধায় তার উপর ভিত্তি করে তিনি তার শিখন কার্যক্রম, পরিকল্পনা এবং ব্যবস্থাপনা সহজেই চালিয়ে নিতে পারেন। শিক্ষার্থীবৃন্দ, আপনারা ইতোমধ্যে জেনেছেন যে, দূর শিখন পদ্ধতিতে শিক্ষক-শিক্ষার্থীদের মধ্যে প্রত্যক্ষ কোন যোগাযোগ থাকেনা বিধায় তাদের মাঝে কোন আন্ত:সম্পর্ক গড়ে উঠার সুযোগ নেই। তাছাড়া শিক্ষার্থীদের কাছে দূর শিখন পদ্ধতিটি সম্পূর্ণভাবে নতুন হওয়ার কারণে এই শিখন পদ্ধতির সাথে সঙ্গতি বিধানের ক্ষেত্রে তারা বিভিন্ন ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়ে থাকেন এবং পাঠদান সংক্রান্ত বিভিন্ন ধরনের অসুবিধায় পড়ে থাকেন। দূর শিখনে এসব সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে উপদেশনার গুরুত্ব অপরিসীম। শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন সমস্যার কথা চিন্তা করে দূর শিখন প্রতিষ্ঠানগুলোতে বিভিন্ন ধরনের উপদেশনার ব্যবস্থা রাখা হয়। দূর শিখন পদ্ধতিতে সাধারণতঃ দু'ধরনের উপদেশনা দেওয়া হয়, যেমন–

- প্রশাসনিক উপদেশনা (Administrative Counselling); এবং
- শিক্ষা বিষয়ক উপদেশনা (Academic Counselling)।

শিক্ষার্থীবৃন্দ, আপনাদের বোঝার সুবিধার্থে নিচে উভয় ধরনের উপদেশনা সম্পর্কে আলোচনা করা হলো।

এক্ষেত্রে শিক্ষার্থীরা শিক্ষার বিষয় এবং ভর্তির যাবতীয় তথ্য সংক্রান্ত উপদেশনা পেয়ে থাকেন। অর্থাৎ শিক্ষার্থী যে বিষয় বা কোর্সটিতে ভর্তি হতে আগ্রহী তার ভর্তির সময়, কোর্সের সময় সীমা, ভর্তি সংক্রান্ত আর্থিক বিষয়, পরীক্ষা ইত্যাদি সকল বিষয় সম্পর্কে জানতে পারেন। এ বিষয়গুলো সম্পর্কে তারা প্রতিষ্ঠানের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করে, টেলিফোন করে বা প্রতিষ্ঠানের ওয়েবসাইট থেকে তথ্য সংগ্রহ করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়কে ধরা যাক। এখানে ভর্তি ইচ্ছুক ব্যক্তিবর্গ বা অধ্যয়নরত শিক্ষার্থীরা কোন প্রোগ্রাম বা ভর্তি সংক্রান্ত বিষয় সম্পর্কে তথ্য নিম্নোক্ত উপায়ে পেয়ে থাকেন।

- বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় (বাউবি)-এর মূল ক্যাম্পাসে অবস্থিত উপদেশনা বিভাগে সরাসরি যোগাযোগ করে অথবা টেলিফোনে প্রয়োজনীয় তথ্য জেনে নিতে পারেন।

- নিকটবর্তী আঞ্চলিক কেন্দ্রে সরাসরি যোগাযোগ করে অথবা আঞ্চলিক কেন্দ্রে টেলিফোন করে তথ্য পেতে পারেন।
- বিশ্ববিদ্যালয়ের ওয়েব সাইট, ফেসবুক ও টুইটার থেকে তথ্য পেতে পারেন।
- প্রোগ্রামের সাথে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিকে ই-মেইল বা টেলিফোন করে তথ্য সংগ্রহ করতে পারেন।

দূর শিখন পদ্ধতিতে অধ্যয়নকালীন সময়ে শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয়ে থাকেন। এ ধরনের সমস্যা থেকে উত্তরণের জন্য যে পদ্ধতিতে তারা উপদেশনা পেতে পারেন তার মধ্যে রয়েছে-

ক. পাঠ সামগ্রীতে দেওয়া শিক্ষা কার্যাবলি সম্পকির্ত নির্দেশনার মাধ্যমে উপদেশনা।
খ. ভর্তি নির্দেশিকা থেকে প্রাপ্ত উপদেশনা।
গ. কোর্স চলাকালীন সময়ে উপদেশনা।
ঘ. ভ্রাম্যমান শিক্ষা ক্যাম্প কর্মসূচির মাধ্যমে উপদেশনা।
ঙ. প্রযুক্তি ভিত্তিক উপদেশনা, যেমন– টেলিভিশন, রেডিও এবং মোবাইল ইত্যাদি।

ক. পাঠ সামগ্রীতে দেওয়া শিক্ষা কার্যাবলি সম্পকির্ত নির্দেশনার মাধ্যমে উপদেশনা: শিক্ষার্থীবৃন্দ, আপনারা পাঠের শুরুতেই জেনেছেন যে, দূর শিখনের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থী স্ব-শিখন (Self-Learning) পদ্ধতির মাধ্যমে পাঠ্য বিষয় সম্পর্কে অবহিত হয়। স্ব-শিখন পদ্ধতিতে শিখনের জন্য শিক্ষার্থীদের প্রতিষ্ঠান থেকে ভর্তির সময় পাঠসহায়ক সামগ্রী দেওয়া হয় যা মড্যুল নামে পরিচিত। কোর্স সংশ্লিষ্ট পাঠসহায়ক সামগ্রীতে শিখন সংক্রান্ত বিষয়গুলো সম্পর্কে যথাযথ নির্দেশনা বা গাইড লাইন দেওয়া থাকে। প্রতিটি পাঠে শিখনের গুরুত্বপূর্ণ অংশগুলোকে চিহ্নিত করে সাংকেতিক চিহ্ন দেওয়া থাকে। একটি পাঠ পড়া শেষে শিক্ষার্থী যাতে নিজেকে মূল্যায়ন করতে পারেন তারও ব্যবস্থা এতে রয়েছে। অর্থাৎ প্রতি পাঠের শেষে মূল্যায়ন করার জন্য বিভিন্ন ধরনের প্রশ্ন, যেমন– বহুনির্বাচনীমূলক, সংক্ষিপ্ত ও রচনামূলক প্রশ্ন ইত্যাদি দেয়া থাকে। এছাড়া প্রতিটি পাঠের শুরুতে পাঠের উদ্দেশ্য দেওয়া থাকে যা থেকে শিক্ষার্থীরা কী জানতে পারবে তা উল্লেখ করা থাকে বিধায় পাঠসামগ্রীতে দেওয়া নির্দেশনা থেকে প্রাপ্ত উপদেশনার মাধ্যমে শিক্ষার্থীরা স্ব-শিখন পদ্ধতিতে তাদের শিখন কাজ সহজে চালিয়ে যেতে পারেন।

খ. ভর্তি নির্দেশিকা থেকে প্রাপ্ত উপদেশনা: দূর শিখন পদ্ধতিতে নির্দিষ্ট কোর্সে ভর্তির পর শিক্ষার্থীদের পাঠসামগ্রীর সাথে একটি ভর্তি নির্দেশিকা দেওয়া হয়। এই নির্দেশিকায় ভর্তির নিয়মবলির সাথে প্রোগ্রামের সকল কোর্সের বর্ণনা, সিমেস্টারের সময় সীমা, মূল্যায়ন পদ্ধতি কিংবা কোন সিমেস্টার সঠিক সময়ে সম্পন্ন করতে না পারলে করণীয় বিষয় সম্পর্কেও নির্দেশনা দেওয়া থাকে। ভর্তি নির্দেশিকার এসব নির্দেশনা থেকে শিক্ষার্থীরা প্রয়োজনীয় উপদেশনা পেয়ে থাকেন।

গ. কোর্স চলাকালীন সময়ে উপদেশনা: দূর শিখনের কোন প্রোগ্রামে ভর্তি হওয়ার পর শিক্ষার্থীদের পাঠ সহায়ক হিসেবে পাঠসহায়ক সামগ্রী বা মড্যুল দেওয়া হয়। এসব সামগ্রী হাতে পাওয়ার পর তারা সময় ও সুযোগ মত তাদের অধ্যয়নের কাজটি চালিয়ে যান। দূর শিখন পদ্ধতিতে শিক্ষার্থীরা পাঠসহায়ক সামগ্রীর সাহায্যে স্বশিখন পদ্ধতিতে তাদের অধ্যয়নের কাজটি চালিয়ে যেতে পারলেও শিখনের ব্যাপারে তাদের অনেক সহায়তার প্রয়োজন হয়। কোর্স চলাকালীন সময়ে যাতে শিক্ষার্থীরা শিখন সহায়তা পেতে পারেন সেজন্য তারা কোন একটি টিউটরিয়াল কেন্দ্রের সাথে সংযুক্ত থাকেন। শিক্ষার্থীদের পাঠসংক্রান্ত বিষয়ে সহায়তার জন্য টিউটরিয়াল কেন্দ্রে টিউটর নিয়োজিত থাকেন। তিনি সপ্তাহে বা মাসে এক-দুই বার নির্দিষ্ট সময় ঐ কেন্দ্রে অবস্থান করে টিউটরিয়াল ক্লাশ নিয়ে থাকেন। শিক্ষার্থীরা টিউটরিয়াল ক্লাশের মাধ্যমে বা তার সাথে দেখা করে পাঠ সংক্রান্ত সমস্যা নিয়ে আলোচনা করতে পারেন। বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ে কোর্স চলাকালীন সময়ে এই পদ্ধতিতে শিক্ষার্থীদের পাঠ্যবিষয়ে উপদেশনা ও নির্দেশনা দেওয়া হয়। এই নিয়মে প্রতি মাসে দুই শুক্রবার শিক্ষার্থীগণ তাদের জন্য নির্দিষ্ট টিউটরিয়াল কেন্দ্রে গিয়ে টিউটরিয়াল ক্লাশে উপস্থিত থেকে পাঠ সংক্রান্ত সমস্যার ব্যাপারে শিক্ষকের কাছ

থেকে উপদেশ নিয়ে থাকেন। কোর্স চলাকালীন সময় নির্দেশনার আর একটি উপায় হল শিক্ষার্থীদের পাঠ সহায়ক মড্যুল ছাড়াও কিছু অডিও-ভিডিও ক্যাসেট দিয়ে দেওয়া হয় যাতে বিশেষজ্ঞদের আলোচনা বা প্রয়োজনীয় নির্দেশনা দেওয়া থাকে। এই ক্যাসেটগুলো শিক্ষা লাভের জন্য বিশেষ সহায়ক ভূমিকা পালন করে। এর পাশাপাশি দেশের সকল শিক্ষার্থীদের প্রয়োজন অনুসারে জাতীয় পর্যায়ে বিশেষজ্ঞদের নিয়ে রেডিও ও টেলিভিশনে শিক্ষামূলক ক্লাসের ব্যবস্থা করা হয়। শিক্ষার্থীরা যদি নিয়মিত এই অনুষ্ঠানগুলো দেখে বা শুনে থাকেন তবে এসব সম্প্রচার তাদের জন্য খুবই ফলপ্রসূ হয় এবং এগুলো তাদের পাঠ সংক্রান্ত অনেক সমস্যা সহজ করে দেয়।

ঘ. ভ্রাম্যমান শিক্ষা ক্যাম্প কর্মসূচির মাধ্যমে উপদেশনা: দূর শিখনে শিক্ষার্থীদের নিয়মিত উপদেশনা দেওয়া সম্ভব নয়। কারণ দূর শিখনের ক্ষেত্রে নির্দিষ্ট আঞ্চলিক কেন্দ্রের অধীনে টিউটরিয়াল কেন্দ্র বা ষ্টাডি সেন্টারগুলো দেশের বিভিন্ন স্থানে অবস্থান করার ফলে শিক্ষার্থীদের নিয়মিত উপদেশনা প্রদান করা অসুবিধাজনক। এতে জনবল, অর্থ, সময় ও শ্রমের বিষয় ওতোপ্রোতভাবে জড়িত। সে কারণে বিভিন্ন আঞ্চলিক কেন্দ্রে মাঝে মাঝে ভ্রাম্যমান ক্যাম্প কর্মসূচির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের উপদেশনা দেওয়া যেতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, ইন্দিরা গান্ধী জাতীয় উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় (IGNOU- India Gandi National Open University)-এর কথা উল্লেখ করা যেতে পারে। IGNOU কর্তৃপক্ষ সরকারি কোন ছুটির দিনে তাদের আঞ্চলিক কেন্দ্রগুলোতে একদল শিক্ষাবিষয়ক বিশেষজ্ঞ দ্বারা শিক্ষার্থীদের শিক্ষা সংক্রান্ত সমস্যা উপসমের লক্ষ্যে উপদেশনা দিয়ে থাকেন। এক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ দল প্রয়োজনীয় শ্রবণ-দর্শনমূলক উপকরণ (Audio-Visual Aids) নিয়ে নির্ধারিত সময়ে পূর্ব নির্ধারিত স্থানে উপস্থিত থেকে উপদেশনা প্রদানের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের সমস্যার সমাধান করার চেষ্টা করেন।

ঙ. প্রযুক্তিভিত্তিক উপদেশনা: দূর শিখনে আধুনীকরণের একটি দৃষ্টান্ত হলো তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তির ব্যবহার। শিক্ষার্থীদের খুবই অল্প সময়ে শিক্ষাবিষয়ক সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে বর্তমানে উন্নত বিশেষ এই প্রযুক্তি ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হচ্ছে। এসব প্রযুক্তির মধ্যে রয়েছে মোবাইল ফোন, ই-মেইল, ইন্টারনেট, ওয়েব সাইট, ফেইসবুক, টুইটার ইত্যাদি। এক্ষেত্রে বিষয় বিশেষজ্ঞগণ অর্থাৎ শিক্ষকগণ নির্দিষ্ট সময়ে বা তার সুবিধাজনক সময়ে শিক্ষার্থীর জিজ্ঞাস্য বিষয়ে তাদের মতামত দিয়ে থাকেন। এছাড়া ভিডিও কনফারেন্স এবং মোবাইলের মাধ্যমে SMS প্রদান করেও শিক্ষার্থীদের প্রশাসনিক ও শিক্ষা বিষয়ক সমস্যা সমাধানের জন্য উপদেশনা দেওয়া যায়। ভিডিও কনফারেন্সের জন্য শিক্ষক পূর্বে থেকে কোন নির্দিষ্ট সময় ঠিক করে রাখেন এবং ঐ নির্ধারিত সময়ে তিনি শিক্ষার্থীদের সাথে কথা বলে তাদের শিক্ষা বিষয়ক সমস্যার উত্তর দিয়ে থাকেন। এক্ষেত্রে শিক্ষক-শিক্ষার্থী মধ্যে এক ধরনের ভার্চুয়াল যোগাযোগ সৃষ্টির সুযোগ ঘটে। এতে করে শিক্ষক-শিক্ষার্থী উভয়ের মধ্যে বিশ্বাস ও নির্ভরতার সম্পর্ক, আত্মতৃপ্তি ও আত্মবিশ্বাস গড়ে উঠে। দূর শিখনে শিখন সহায়ক হিসেবে তাদের পাঠ্যবিষয় টেলিভিশন ও রেডিওতে প্রচার করা হয়ে থাকে। পাঠ্য বিষয় উপস্থাপনের সাথে সাথে সরাসরি অনুষ্ঠানের মাধ্যমে টেলিভিশন ও রেডিও-তে শিক্ষা বিষয়ক উপদেশনা বিষয়ক অনুষ্ঠান পরিচালনা করা যেতে পারে। এক্ষেত্রেও শিক্ষার্থীরা তাদের শিক্ষকদের সাথে প্রযুক্তি নির্ভর যোগাযোগ স্থাপন করে শিক্ষা বিষয়ক সমস্যার উত্তর পেতে পারেন। এছাড়া দূর শিখনের সাথে সংশ্লিষ্ট শিক্ষকগণ শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন সমস্যা সংক্রান্ত তথ্য চিঠির মাধ্যমে সংগ্রহ করতে পারেন। চিঠির তথ্যের উপর ভিত্তি করে তারা উপদেশনার অংশ হিসেবে অনুষ্ঠান প্রস্তুত করে টেলিভিশন, রেডিও বা Youtube-এ প্রচার করতে পারেন। এতে করে শিক্ষার্থীরা তাদের সুবিধামত সময়ে এসব অনুষ্ঠান পর্যবেক্ষণ করে তাদের অনেক সমস্যার উত্তর পেতে পারেন। এখানে একটি কথা বলা প্রয়োজন যে, দূর শিখনে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের মধ্যে প্রত্যক্ষ যোগাযোগের কোন সুযোগ নেই। এক্ষেত্রে উপরিল্লিখিত প্রযুক্তি ভিত্তিক পদ্ধতিগুলো শিক্ষক-শিক্ষার্থীদের মধ্যে যোগাযোগের সুযোগ সৃষ্টির সুযোগ করে দেয়।

সবশেষে বলা যায়, দূর শিখনে শিক্ষার্থীর বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে উপদেশনা ও নির্দেশনার বেশ গুরুত্ব রয়েছে। যেহেতু দূর শিখন পদ্ধতিতে প্রচলিত শিখন পদ্ধতির মত উপদেশনা দেওয়া সম্ভব হয় না সেহেতু দূর শিখনের সাথে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিগণ এ পাঠে আলোচিত পদ্ধতিগুলো শিক্ষার্থীদের শিক্ষা বিষয়ক উপদেশনা দেওয়ার

জন্য ব্যবহার করতে পারেন। শিক্ষার্থীরা এসব পদ্ধতি হতে প্রাপ্ত উপদেশনার মাধ্যমে তাদের শিখন পদ্ধতির সাথে সহজেই সঙ্গতি বিধান করতে সক্ষম হবে।

পাঠোত্তর মূল্যায়ন- ৯.৩

ক. বহু নির্বাচনী প্রশ্ন

সঠিক উত্তরের পাশে টিক (√) চিহ্ন দিন।

১. দূর বসে শিক্ষা গ্রহণের পদ্ধতিকে বলা হয়–
ক. পর্যবেক্ষণমূলক শিখন
খ. প্রাকৃতিক শিখন
গ. দূর শিখন
ঘ. মোবাইল শিখন

২. দূর শিখন হল এক ধরনের–
ক. স্ব-শিখন প্রক্রিয়া
খ. রীতিবদ্ধ শিখন প্রক্রিয়া
গ. শিক্ষককেন্দ্রিক শিখন প্রক্রিয়া
ঘ. পরিপূরক শিখন প্রক্রিয়া

৩. দূর শিখনে নিচের কোনটির উপস্থিতি নেই?
ক. মূদ্রিত শিখন সামগ্রী
খ. শিক্ষক-শিক্ষার্থীর মাঝে প্রত্যক্ষ সংযোগ
গ. ICT ভিত্তিক পাঠদান
ঘ. Face to Face টিউটরিয়াল ক্লাশ

৪. দূর শিখনে শিক্ষকের অবস্থান কোথায় থাকে?
ক. শিক্ষার্থীর সম্মুখে
খ. টিউটরিয়াল ক্লাশে
গ. পরীক্ষক হিসেবে থাকেন
ঘ. পর্দার অন্তরালে

উত্তরমালা: ১. গ, ২. ক, ৩. খ, ৪. ঘ

খ. সংক্ষিপ্ত উত্তরমূলক প্রশ্ন

১. দূর শিখনের সংজ্ঞা দিন।
২. দূর শিখনে উপদেশনা দেওয়ার পদ্ধতিগুলোর নাম লিখুন।
৩. দূর শিখন পদ্ধতিতে সাধারণত: কয় ধরনের উপদেশনা দেওয়া হয়?
৪. প্রযুক্তি ভিত্তিক উপদেশনা কী?

গ. রচনামূলক প্রশ্ন

১. দূর শিখন কী? দূর শিখনের সুবিধাগুলো লিখুন।
২. দূর শিখনের অসুবিধাগুলো উল্লেখ করুন।
৩. দূর শিখনে উপদেশনার গুরুত্ব ব্যাখ্যা করুন।
৪. দূর শিখনে কী কী উপায়ে উপদেশনা যায়?– আলোচনা করুন।
৫. কোর্স চলাকালীন সময়ে শিক্ষার্থী কীভাবে শিক্ষা বিষয়ক উপদেশনা পেতে পারে?– বর্ণনা করুন।
৬. প্রযুক্তিভিত্তিক উপদেশনা দেওয়ার প্রক্রিয়াটি ব্যক্ত করুন। প্রযুক্তিভিত্তিক উপদেশনার কী ধরনের সুবিধা রয়েছে?

সহায়ক পাঠ

- গোবিন্দ চন্দ্র দেব, তত্ত্ববিদ্যা সার, ঢাকা, ১৯৬৬।
- G. W. Cunning Hum, problem of philosophy, London, 1965.
- A. Matin, An Outline of Philosophy, Dhaka, 1968.
- G. T. W. Patrck, Introducation to Philosophy, New York, 1935.
- B. Russel, History of Western Philosophy, London, 1962.
- ড. আব্দুল হাই ঢালী, বাংলাদেশ দর্শন, মিতা ট্রেডার্স, প্রথম প্রকাশ) ১৩৯৪, ঢাকা-চট্টগ্রাম।
- আমিনুল ইসলাম, প্রাচীন ও মধ্যযুগের পাশ্চাত্য দর্শন, ২য় সংকলন, ঢাকা, ১৯৮৪।
- A. C. Ewing, The fundamental questions of philosophy, London, 1938.
- G. W. cunninghum, problems of philosophy, London, 1965.
- ৩. The fundamental questions of philosophy, London, 1938.
- Imanual Kant, Critique of Pure Reasons.
- ড. আমিনুল ইসলাম, মুসলিম দর্শন ও সংস্কৃতি।
- Harold H. Titus, Living Gssues in Philosophy, New York, 1993।
- An easy concerning human understanding, New, York, 1965.
- G. T. W. Patrick, introducation to philosophy, London, 1961.
- B. Russell, The Problems of Philosophy, London, 1951.
- Abdul Motin, An outline of philosophy, Dhaka, 1968.
- মতিউর রহমান, সাবেকী ও প্রতীকী যুক্তিবিদ্যা, ঢাকা, ১৯৮৮।
- A Matin, An outline of Philosophy, Dhaka, 1968.
- J. Hospers, An Introduction to Philosophical Analysis, Indian Edition, New Delhi, 1977.
- B. Russell, An enquiry into meaning and truth, London, 1951.
- J. Ayer, Language, Truth and Lagic, London, 1967.
- গোবিন্দ্র চন্দ্র দেব, তত্ত্ববিদ্যা সার, যজে, ১৯৬৬।
- I. Kant, Critique of Puse Reasons পৃ. ২৭০।
- বাংলাদেশের শিক্ষা ব্যবস্থা– হোসেনে আরা শাহেদ– সম্পাদিত, সূচীপত্র প্রকাশনা।
- মূল্যবোধ ও মানবতা– ভূমিকা ড. আমিনুল ইসলাম, সম্পাদনা শহিদুল ইসলাম, মাওলা ব্রাদার্স।
- শিক্ষার ইতিহাস– অধ্যাপক মোহাম্মদ মোমিন উল্লাহ, এডুকেয়ার পাবলিকেশন।
- বাংলাদেশ দর্শন– নূরনবী, আইডিয়াল লাইব্রেরি ঢাকা।
- বাংলাদেশ শিক্ষা– প্রফেসর ড. শেখ আমজাদ হোসেন, মো. মুজিবুর রহমান, প্রভাতী লাইব্রেরি, ঢাকা।
- যেতে হবে বহুদুর– ঐতিহাসিক শিক্ষা দিবস, লক্ষ্য অর্জনে যুগান্তকারী সাফল্য, নূরুল ইসলাম নাহিদ, প্রকাশক
- শিক্ষা মন্ত্রণালয়।
- বাংলা পিডিয়া বাংলাদেশ জাতীয় জ্ঞান কোষ।
- **Crider, A. B.; Goethals, G. R.; Solomon, P. R.; Kavanaugh, R. D.** (1983). Psychology. Scott, Foresman and Co., U.S.A.
- Ruch, J. C. (1984). *Psychology: The Personal Science.* Wadsworth Publishing Company.

- Morgan, C. T.; King, R. A.; Weisz, J. R. and Schopler, J. (1986). *Introduction to Psychology*. McGraw-Hill.
- Buskist, W. and Gerbing, D. W. (1990). *Psychology*. Scott, Foresman/Little, Brown Higher Education.
- Mergel, B. (1998). *Instructional Design and Learning Theory.* Retrieved at: http://etad.usask.ca/802papers/mergel/brenda.htm. Access date: 24, August, 2016.
- হক, মু. না. এবং হোসেন, সা. (২০১৫). *শিক্ষায় জ্ঞানবিকাশ তত্ত্ব, পিঁয়াজে, ভাইগট্স্কি, ব্রুনার এবং ব্রনাফেনব্রেনারের জ্ঞানীয় মতবাদ*, বিশ্বসাহিত্য ভবন, ঢাকা।
- Thorndike, E. L. (1898). Animal intelligence: An experimental study of the associative processes in animals. *Psychological Monographs: General and Applied,* 2(4), i-109.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1954). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.
- Siegler, R. S. (1998): *Children's thinking* (3rd Ed.).Upper Saddle River, NJ: Erlbaum.
- Siegler, R. S. (2001). Cognition, instruction, and the quest for meaning. In S. M. Carver & D. Klahr (Eds.), Cognition and instruction. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Atkinson, R. C. and Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K. W. Spence & J. T. Spence (Eds.), *The Psychology of learning and motivation* (Vol.2). San Diego: Academic Press.
- Bartlett (2001). *Personal Conversation*. Richardson, TX: Department of Psychology, University of Texas at Dallas.
- Schacter, D. L. (2000). Memory systems. In A. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of psychology*. Washington, DC & New York: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Santrock, J. W. (2006). *Classroom update preparing for PRAXIS™ and Practice: Educational psychology* (2nd Ed.).McGraw-Hill, New York.
- Pressley, M., Borkowski, J. G. & Schneider, W. (1989). Good information Processing: What it is and what education can do to promote it. *International Journal of Educational Research*, 13, 857-867.
- Schneider, W. & Pressley, M. (1997). *Memory development between 2 and 20* (2nd ed.), Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Bruner, J. S. (1960). *The Process of Education*. London: Harvard University Press.
- Wood, D., Bruner, J. S. & Ross, G. (1976). The role of tutoring in problem solving. *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 17 (2), 89-100.
- Brush, T. & Saye, J. (2001). The use of embedded scaffolds with hypermedia-supported student-centered learning. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia*, 10(4), 333-356.
- Tharpe and Gallimore (1988). *Rousing minds of Life: Teaching, learning and schooling in social context*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Vygotsky, L.; Hanfmann, E.; Vakar, G. and Kozulin, A. (2012). *Throught and language*. Revised and extended edition. TheMIT Press.