

জাতীয় শিক্ষানীতি (NEP-2020) অনুসারে কলিকাতা বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতক স্তরের 4 years
Major and 3 years MDC Course in Education-এর নতুন পাঠ্যক্রম অনুযায়ী লিখিত।

সংগতিবিধানের মনোবিজ্ঞান (Psychology of Adjustment)

Education (4 Years): DSC/Core (Major) CC-16 (7th Sem)

Dr. Pranab Kumar Chakrabarti

MSc (Psychology), BT, PhD
Former Professor, Dean and Head, Dept. of Education
University of Calcutta
Former Reader, Burdwan University
Former Lecturer, Govt. College of Education, Nagaland

Dr. Madhumala Sengupta

MA, BEd, MPhil, PhD,
Senior Research Fellow, ICSSR, New Delhi
Former Professor, Department of Education, University of Calcutta
Former Professor, Baba Saheb Ambedkar Education University
(Erstwhile WBUTTEPA)



রীতা পাবলিকেশনTM

প্রকাশক ও পুস্তক বিক্রেতা

25B, বেনিয়াটোলা লেন, কলকাতা-700 009

www.ritapublication.in

PSYCHOLOGY OF ADJUSTMENT

Education (4 Years): DSC/Core (Major) CC-16 (7th Sem)

Unit-1: Adjustment, Maladjustment and Problem Behaviour

- Concept of adjustment and adaptability.
- Psychodynamic Concept of adjustment, criteria of good adjustment.
- Concept of maladjustment, Causes of maladjustment, aggressiveness, delinquency, substance abuse.

Unit-2: Multi-axial Classification of Mental Disorders

- DSM-IV: Section-I, Section-II and Section-III.
- Concept and symptoms of Schizophrenia, anxiety disorder, depressive disorder and personality disorder.
- Psychoanalysis, cognitive therapy (Concept only).

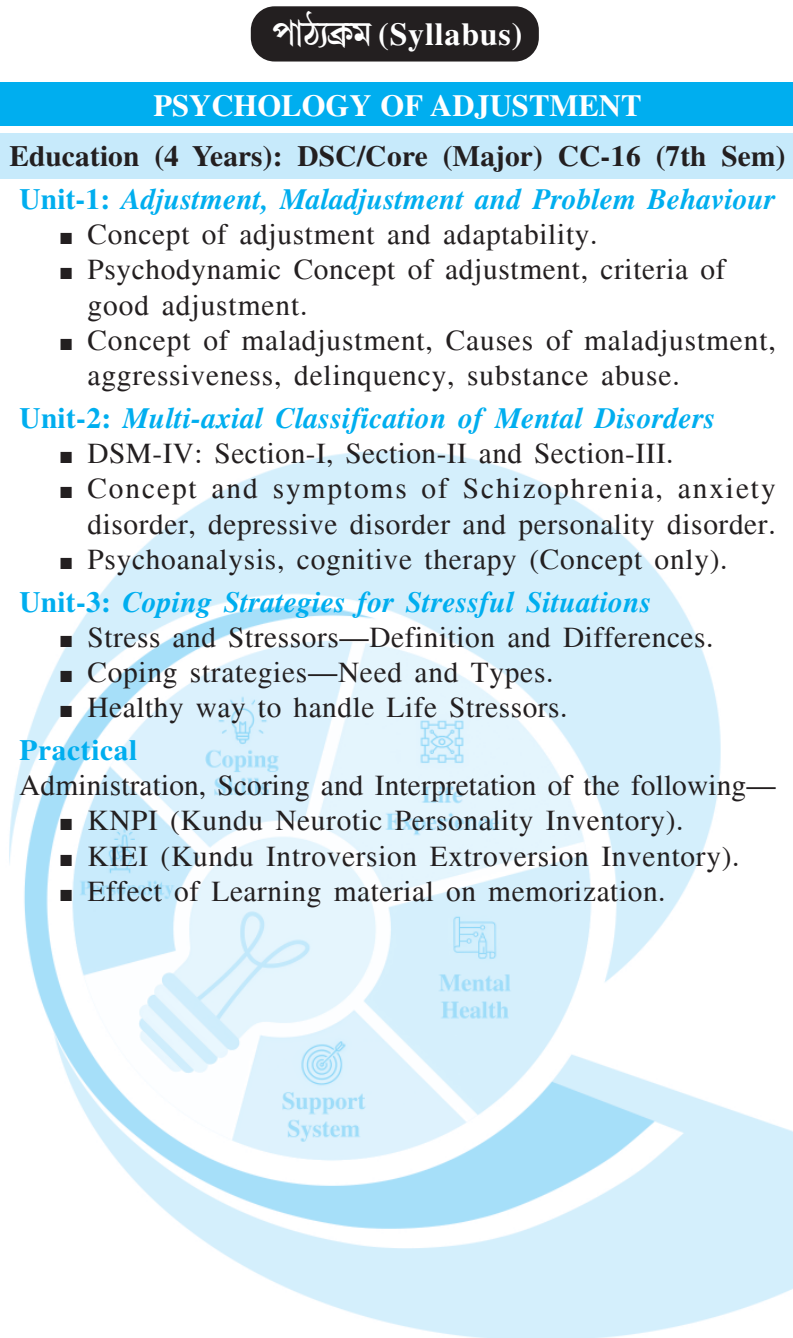
Unit-3: Coping Strategies for Stressful Situations

- Stress and Stressors—Definition and Differences.
- Coping strategies—Need and Types.
- Healthy way to handle Life Stressors.

Practical

Administration, Scoring and Interpretation of the following—

- KNPI (Kundu Neurotic Personality Inventory).
- KIEI (Kundu Introversion Extroversion Inventory).
- Effect of Learning material on memorization.



1. সংগতিবিধান, অপসংগতি এবং সমস্যামূলক আচরণ (Adjustment, Maladjustment and Problem Behaviour)

1-75

1.1. সংগতিবিধানের ধারণা (Concept of Adjustment) 1

- 1.1.1. সংগতিবিধানের অর্থ (Meaning of Adjustment) 1
- 1.1.2. সংগতিবিধানের উদ্দেশ্যসমূহ (Objectives of Adjustment) 4
- 1.1.3. সংগতিবিধানের কৌশলসমূহ (Techniques of Adjustment) 6
- 1.1.4. সংগতিবিধান ও অভিযোজন ক্ষমতা (Adjustment and Adaptability) 11

1.2. সংগতিবিধানের মনোগতিশীল ধারণা (Psychodynamic Concept of Adjustment) 12

- 1.2.1. সংগতিবিধান ও অপসংগতি (Adjustment and Maladjustment) 16
- 1.2.2. সুস্থ সংগতিবিধানের শর্তাবলি (Criteria of Good Adjustment) 18

1.3. অপসংগতির ধারণা (Concept of Maladjustment) 19

- 1.3.1. অপসংগতির অর্থ (Meaning of Maladjustment) 19
- 1.3.2. অপসংগতির কারণসমূহ (Causes of Maladjustment) 20
- 1.3.3. আক্রমণাত্মক ভাব (Aggressiveness) 28
 - 1.3.3.1. আক্রমণাত্মক মনোভাবের সংজ্ঞা ও শ্রেণিবিভাগ (Definition and Types of Aggressiveness) 29
 - 1.3.3.2. আক্রমণাত্মক আচরণের উদ্দেশ্য (Purposes of Aggressiveness) 31
 - 1.3.3.3. আক্রমণাত্মক আচরণের কারণ (Causes of Aggressiveness) 32
 - 1.3.3.4. আক্রমণাত্মক আচরণের চিকিৎসা (Treatment of Aggressiveness) 33
- 1.3.4. অপরাধপ্রবণতা (Delinquency) 33
 - 1.3.4.1. অপরাধপ্রবণ শিশু (Delinquent Child) 33
 - 1.3.4.2. বিভিন্ন ধরনের অপরাধমূলক আচরণ (Various Types of Delinquent Behaviour) 34
 - 1.3.4.3. অপরাধপ্রবণ শিশুর বৈশিষ্ট্য (Characteristics of the Delinquent Child) 35
 - 1.3.4.4. অপরাধপ্রবণ শিশুর শনাক্তকরণ (Identification of the Delinquent Child) 35
 - 1.3.4.5. অপরাধপ্রবণ শিশুর প্রতিরোধ ও প্রতিকারমূলক ব্যবস্থা (Prevention and Treatment of the Delinquent Child) 36
- 1.3.5. দ্রব্যের অপব্যবহারের বিশৃঙ্খলা (Substance Abuse Disorder) 38
 - 1.3.5.1. ড্রাগ বা দ্রব্যের অপব্যবহারের কারণ (Causes of Substance Abuse) 40
 - 1.3.5.2. দ্রব্য অপব্যবহারের ফল (Consequence of Substance Abuse) 41
 - 1.3.5.3. ড্রাগ বা দ্রব্য অপব্যবহারে গুরুত্ব (Importance of Drug Abuse) 42
- 1.3.6. অসামাজিক আচরণ (Anti-social Behaviour) 42

■ অনুশীলনী 44

2. মানসিক বৈকল্যের বহুমাত্রিক শ্রেণিবদ্ধকরণ

(Multi-axial Classification of Mental Disorders)

76-186

2.1. মানসিক বৈকল্যের নিদানমূলক এবং পরিসংখ্যানগত ম্যানুয়াল-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5) 76

- 2.1.1. মানসিক বৈকল্যের নিদানমূলক এবং পরিসংখ্যানগত ম্যানুয়াল 5-এর ধারণা (Concept of Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5) 76
- 2.1.2. মানসিক বৈকল্যের নিদানমূলক এবং পরিসংখ্যানগত ম্যানুয়াল 5-এর উদ্দেশ্যসমূহ (Objectives of Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5) 77
- 2.1.3. মানসিক বৈকল্যগুলির নিদানমূলক এবং পরিসংখ্যানগত ম্যানুয়াল 5-এর অধ্যায়বিভাগ (Sections of Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5) 78
- 2.1.4. DSM-5-এর দ্বিতীয় অধ্যায়ে বর্ণিত মানসিক ব্যাধিসমূহের সংক্ষিপ্ত পরিচয় (Introduction to the Mental Disorder under Section-II, DSM-5) 87
- 2.1.5. মানসিক বৈকল্যগুলির নিদানমূলক এবং পরিসংখ্যানগত ম্যানুয়াল 5-এর গুরুত্ব (Importance of Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5) 92

2.2. সিজোফ্রেনিয়া (Schizophrenia) 92

- 2.2.1. সিজোফ্রেনিয়ার ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপট (Historical Background of Schizophrenia) 93
- 2.2.2. সিজোফ্রেনিয়ার লক্ষণ (Symptoms of Schizophrenia) 94
- 2.2.3. সিজোফ্রেনিয়ার কারণসমূহ (Causes of Schizophrenia) 98
- 2.2.4. সিজোফ্রেনিয়ার প্রকারভেদ (Types of Schizophrenia) 100
- 2.2.5. সিজোফ্রেনিয়ার চিকিৎসা (Treatment of Schizophrenia) 101

2.3. উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলা (Anxiety Disorder) 105

- 2.3.1. উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলার অর্থ (Meaning of Anxiety Disorder) 105
- 2.3.2. উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলার লক্ষণ (Symptoms of Anxiety Disorder) 106
- 2.3.3. উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলার কারণসমূহ (Causes of Anxiety Disorder) 107
- 2.3.4. উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলার প্রকারভেদ (Types of Anxiety Disorder) 108
- 2.3.5. উদ্বেগজনিত বিশৃঙ্খলার চিকিৎসা (Treatment of Anxiety Disorder) 112

2.4. বিষাদজনিত বিশৃঙ্খলা (Depressive Disorder) 114

- 2.4.1. বিষাদজনিত বিশৃঙ্খলার লক্ষণ (Symptoms of Depressive Disorder) 114
- 2.4.2. বিষাদজনিত বিশৃঙ্খলার কারণসমূহ (Causes of Depressive Disorder) 115
- 2.4.3. বিষাদজনিত বিশৃঙ্খলার প্রকারভেদ (Types of Depressive Disorder) 117
- 2.4.4. বিষাদজনিত বিশৃঙ্খলার চিকিৎসা (Treatment of Depressive Disorder) 118

2.5. ব্যক্তিত্বের বিশৃঙ্খলা (Personality Disorder) 121

- 2.5.1. ব্যক্তিত্বের বিশৃঙ্খলার অর্থ (Meaning of Personality Disorder) 121
- 2.5.2. ব্যক্তিত্বের বিশৃঙ্খলার কারণসমূহ (Causes of Personality Disorder) 122
- 2.5.3. ব্যক্তিত্বের বিশৃঙ্খলার প্রকারভেদ (Types of Personality Disorder) 122
- 2.5.4. ব্যক্তিত্বের বিশৃঙ্খলার চিকিৎসা (Treatment of Personality Disorder) 128

2.6. মানসিক সমস্যার চিকিৎসার মনস্তাত্ত্বিক পদ্ধতি (Psychological Methods of Treating Mental Problems) 130

- 2.6.1. মনঃসমীক্ষণ (Psychoanalysis) 130
 - 2.6.1.1. মনোঃসমীক্ষা পদ্ধতির মূল্যায়ন (Evaluation of Psychoanalysis) 132
- 2.6.2. আচরণমূলক চিকিৎসা পদ্ধতি (Behaviour Therapy) 134
 - 2.6.2.1. আচরণমূলক চিকিৎসা পদ্ধতির বিভিন্ন কৌশল (Various Strategies of Behaviour Therapy) 137
- 2.6.3. প্রজ্ঞামূলক চিকিৎসা পদ্ধতি (Cognitive Therapy) 139
 - 2.6.3.1. প্রজ্ঞামূলক চিকিৎসা পদ্ধতির বিভিন্ন কৌশল (Various Strategies of Cognitive Therapy) 142
- 2.6.4. মানবাত্মিক চিকিৎসা পদ্ধতি (Humanistic Therapy) 144
 - 2.6.4.1. মানবাত্মিক চিকিৎসা পদ্ধতির বিভিন্ন কৌশল (Various Strategies of Humanistic Therapy) 144

■ অনুশীলনী 149

3. পীড়নসম্ভব পরিস্থিতির সন্মুখীন হওয়ার কৌশল (Coping Strategies for Stressful Situations) 187-254

■ সূচনা (Introduction) 187

3.1. পীড়ন ও পীড়ক (Stress and Stressor) 189

- 3.1.1. পীড়নের প্রতিক্রিয়া (Stress Reaction) 191
 - 3.1.1.1. পীড়নের ব্যক্তিগত বৈষম্য (Individual Differences in Stress) 192
 - 3.1.1.1.1. আশঙ্কার বিষয় (Object of Threat) 192
 - 3.1.1.1.2. আশঙ্কার মাত্রা (Degree of Threat) 193
 - 3.1.1.1.3. ব্যক্তিগত অনুভবমূলক বৈশিষ্ট্য (Individual Affective Characteristics) 195
 - 3.1.1.2. পীড়নের বৈশিষ্ট্য (Characteristics of Stress) 196
 - 3.1.1.3. পীড়নের প্রকারভেদ (Types of Stress) 197
 - 3.1.1.4. পীড়কের সংজ্ঞা (Definition of Stressor) 200
 - 3.1.1.5. পীড়কের শ্রেণিবিভাগ (Classification of Stressors) 201

3.2. ব্যক্তিগত ও পরিবেশগত পীড়ন (Personal and Environmental Stress) 204

- 3.2.1. পরিবেশগত পীড়ন (Environmental Stress) 204
 - 3.2.1.1. ভৌত পরিবেশ (Physical Environment) 204
 - 3.2.1.2. জৈব পরিবেশ (Biological Environment) 206

- 3.2.1.3. সামাজিক পরিবেশ (Social Environment) 207
- 3.2.2. ব্যক্তিগত পীড়ন (Personal Stress) 208
- 3.3. পীড়ন প্রশমনের কৌশল (Coping Strategies of Stress) 211
- 3.3.1. হোমস ও রাহে-র কৌশল (Strategies of Holmes and Rahe) 212
- 3.3.2. ল্যাজারাস ও ফোকম্যান-এর কৌশল (Strategies of Lazarus and Folkman) 213
- 3.3.3. পীড়ন প্রশমনের কৌশলের প্রয়োজনীয়তা (Need of Coping Strategies of Stress) 216
- 3.4. জীবনের পীড়ন মোকাবিলায় স্বাস্থ্যকর উপায় (Healthy way to handle Life Stressors) 218
 - অনুশীলনী 221

4. অভীক্ষার প্রয়োগ, স্কোরিং এবং ব্যাখ্যা (ব্যাবহারিক)

(Administration, Scoring and Interpretation of Tests (Practical))

256-285

- 4.1. কুণ্ডুর নিউরোটিক পার্সোনালিটি ইনভেন্টরি (Kundu's Neurotic Personality Inventory) 255
- 4.1.1. কুণ্ডু নিউরোটিক ব্যক্তিত্ব উন্মোচনীর প্রয়োগ, স্কোর নির্ণয় এবং ব্যাখ্যা (Administration of Kundu Neurotic Personality Inventory and its Scoring and Interpretation)—KNPI 256
- 4.2. কুণ্ডুর ইন্ট্রোভারশন-এক্সট্রোভারশন ইনভেন্টরি (Kundu's Introversion Extraversion Inventory) 260
- 4.2.1. কুণ্ডু অভ্যুত্থিতা-বহিঃস্থিতা উন্মোচনীর প্রয়োগ, স্কোর নির্ণয় এবং ব্যাখ্যা (Administration, Scoring and Interpretation of Kundu Introversion-Extraversion Inventory or KIEI) 266
- 4.3. স্মৃতিতে ধারণ করার ক্ষেত্রে শিখনের উপকরণের প্রভাব (Effect of Learning Material on Memorization) 267
 - অনুশীলনী 272

Mental Health

Support System