

Choice Based Credit System (CBCS) অনুযায়ী কলিকাতা ও বিদ্যাসাগর
বিশ্ববিদ্যালয়ের Education (Honours)-এর নতুন পাঠ্যক্রম (2018) অনুযায়ী লিখিত

সংগতিবিধানের মনস্তত্ত্ব (PSYCHOLOGY OF ADJUSTMENT)

CU & VU • 6th Semester • CC-13

ড. সংঘমিত্রা বসাক

MA, BEd, MPhil, PhD, MA in Adult Education from IGNOU
Diploma in Guidance, Psychological Counselling & Family Therapy

সহকারী অধ্যাপক, সুরেন্দ্রনাথ কলেজ ফর ওমেন, কলিকাতা

যমুনা দে, MA, BEd

উপাসনা বোস, MA



রীতা বুক এজেন্ট্রি

প্রকাশক ও পুস্তক বিক্রেতা

25B, বেনিয়াটোলা লেন

কলিকাতা - 700 009

পাঠ্যক্রম (Syllabus)

CC-13: Psychology of Adjustment

6th Semester: University of Calcutta & Vidyasagar University

Unit I: Adjustment, Maladjustment and Problem Behaviour

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

Unit II: Multi-axial Classification of Mental Disorders

- DSM-5 : Section 1, Section II and Section III
- Brief outline of Schizophrenia, anxiety disorder, depressive disorder and personality disorder
- Psychoanalysis, behavior therapy, cognitive therapy, and humanistic therapy.(Concept only)

Unit III: Coping Strategies for Stressful Situation

- Stress and Stressors
- Personal and environmental stress
- Coping strategies for stress

Unit IV: Administration, Scoring and Interpretation of the following Tests (Practical)

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

সূচিপত্র (Contents)

1. সংগতিবিধান, অপসংগতি এবং সমস্যামূলক আচরণ [Adjustment, Maladjustment and Problem Behaviour]	1-48
❖ মানসিক স্বাস্থ্যের ধারণা (Concept of Mental Health)	1
❖ মানসিক স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা (Definition of Mental Health)	2
❖ মানসিক স্বাস্থ্যের স্বরূপ ও বৈশিষ্ট্য (Nature and Characteristics of Mental Health)	4
❖ মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের ক্ষেত্র বা পরিধি (Area of Mental Hygiene)	5
❖ মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের উদ্দেশ্য (Objectives of Mental Hygiene)	6
❖ মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের লক্ষ্য (Aims of Mental Hygiene)	7
❖ মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের প্রয়োজনীয়তা বা গুরুত্ব (Importance of Mental Hygiene)	8
❖ মানসিক স্বাস্থ্য ও শিক্ষা (Mental Health and Education)	8
❖ মানসিক স্বাস্থ্য বিঘ্নিত হওয়ার কারণ (Causes of Disturbance of Mental Health)	10
❖ মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষায় গৃহের ভূমিকা (Role of House in Mental Health)	12
❖ মানসিক স্বাস্থ্যরক্ষায় বিদ্যালয়ের ভূমিকা (Role of School in Mental Health)	13
❖ সংগতিবিধানের ধারণা (Concept of Adjustment)	14
❖ সংগতিবিধান ও অভিযোজন (Adjustment and Adaptability)	16
❖ সংগতিবিধানের বৈশিষ্ট্য (Characteristics of Adjustment)	17
❖ উত্তম সংগতিবিধানের মানদণ্ড (Criteria of Good Adjustment)	18
❖ সংগতিবিধানে শিক্ষকের ভূমিকা (Role of Teacher in Adjustment)	20
❖ সংগতিবিধানে সাইকো-ডায়নামিক ধারণা (Psychodynamic Concept of Adjustment)	22
❖ সংগতিবিধানের ক্ষেত্র (Areas of Adjustment)	25
❖ সংগতিবিধানের প্রয়োজনীয়তা (Necessity of Adjustment)	26
❖ সুষ্ঠু সংগতিবিধানসম্পন্ন ব্যক্তিদের বৈশিষ্ট্য (Characteristics of People with good Adjustment)	26
❖ অপসংগতির ধারণা (Concept of Maladjustment)	27
❖ অপসংগতির কারণ (Causes of Maladjustment)	27
❖ বিভিন্ন বয়সসত্তরের শিক্ষার্থীদের অপসংগতিমূলক আচরণ (Causes of Maladjustment Behaviour of Students at Different Ages)	31
❖ অপসংগতি নিরাময় বা প্রতিকারসমূহ (Remedies of Maladjustment)	33

❖ অপসংগতি রোধে গৃহপরিবেশের ভূমিকা (Role of Home to Protect Maladjustment)	34
❖ অপসংগতি রোধে বিদ্যালয়ের ভূমিকা (Role of School to Protect Maladjustment)	35
❖ অপসংগতিমূলক আচরণের প্রকৃতি নির্ণয় (Detect the Nature of Maladjustmental Behaviour)	36
❖ অপসংগতি নিরাময়ের উপায় (Ways to Cure Maladjustment)	38
❖ অপসংগতি নিরাময়ের জন্য চিকিৎসা (Treatment of Maladjustment)	38
❖ প্রশ্নাবলি	47

2. মানসিক বৈকল্যের বহুমাত্রিক শ্রেণিবদ্ধকরণ

[Multi-axial Classification of Mental Disorders] 49-102

❖ DSM-5	49
❖ DSM-5-এর উদ্দেশ্য (Objectives of DSM-5)	49
❖ DSM-5 গঠনের প্রাথমিক লক্ষ্য (Primary Aims to Construct DSM-5)	50
❖ DSM-5-এ পরিবর্তনের সাধারণ ধারণা	50
❖ DSM-5-এ প্রকাশিত নতুন বিপর্যয় (Disorder)-এর তালিকা	50
❖ DSM-5 থেকে বাতিলকৃত রোগের তালিকা	51
❖ DSM-6-এ একত্রীকৃত রোগের তালিকা	51
❖ DSM-5-এর অভ্যন্তরীণ বিষয়বস্তু	52
❖ শিক্ষাক্ষেত্রে DSM-5-এর প্রয়োজনীয়তা	58
❖ সিজোফ্রেনিয়া (Schizophrenia)	58
❖ উদ্বেগজনিত ব্যাধি (Anxiety Disorder)	68
❖ উদ্বেগজনিত ব্যাধির কারণ (Causes of Anxiety Disorder)	69
❖ উদ্বেগজনিত ব্যাধির উপসর্গ (Symptoms of Anxiety Disorder)	70
❖ উদ্বেগজনিত ব্যাধির বিভিন্ন প্রকার (Types of Anxiety Disorder)	70
❖ উদ্বেগজনিত ব্যাধির চিকিৎসা (Treatment for Anxiety Disorder)	73
❖ মানসিক চাপজনিত ব্যাধি (Depressive Disorder)	74
❖ মানসিক চাপজনিত ব্যাধির ধরন (Types of Depressive Disorder)	75
❖ মানসিক চাপজনিত ব্যাধির চিকিৎসা (Treatment of Depressive Disorder)	78
❖ ব্যক্তিত্বের বিপর্যয় (Personality Disorder)	79
❖ DSM-5 অনুসারে ব্যক্তিত্বের বিপর্যয়ের সংজ্ঞা	79
❖ ব্যক্তিত্বের বিপর্যয়ের কারণ (Causes of Personality Disorder)	79
❖ ব্যক্তিত্বের বিপর্যয়ের বৈশিষ্ট্য (Features of Personality Disorder)	80
❖ ব্যক্তিত্বের বিপর্যয়গুচ্ছ (Clusters of Personality Disorder)	81
❖ মনঃবিচ্ছেদ তত্ত্ব (Psychoanalysis)	84
❖ Psychoanalysis	87

❖ আচরণমূলক চিকিৎসা (Behaviour Therapy)	88
❖ আচরণমূলক চিকিৎসার বিভিন্ন কর্মকৌশল (Different Types of Approach to Behaviour Therapy)	91
❖ আচরণমূলক চিকিৎসার মূল্যায়ন (Evaluation Behaviour Therapy)	92
❖ জ্ঞানমূলক চিকিৎসা (Cognitive Therapy)	93
❖ জ্ঞানমূলক চিকিৎসার প্রকারভেদ (Types of Cognitive Therapy)	94
❖ জ্ঞানমূলক বিশৃঙ্খলা (Cognitive Distortion)	94
❖ মানবীয় চিকিৎসা (Humanistic Therapy)	95
❖ অস্তিত্ববাদ সংক্রান্ত চিকিৎসা (Existential Therapy)	99
❖ প্রস্ফাবলি	99

3. পীড়নসম্ভব পরিস্থিতির সম্মুখীন হওয়ার কৌশল

[Coping Strategies for Stressful Situations] 103-133

❖ মানসিক পীড়ন ও পীড়ক (Stress and Stressor)	103
❖ মানসিক চাপের উৎস (Source of Stress)	104
❖ পীড়নের প্রকারভেদ (Types of Stress)	106
❖ মানসিক চাপের চিহ্ন (Signs of Stress)	106
❖ মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ সংক্রান্ত মডেল (Model of Stress Management)	107
❖ মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের কৌশলসমূহ (Techniques of Stress Management)	108
❖ চাপ মোকাবিলার উত্তরণমূলক মডেল (Transactional Model of Stress and Coping)	109
❖ মানসিক চাপের নিয়ন্ত্রণ (Stress Management)	110
❖ মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের কৌশল (Strategy of stress management)	111
❖ পিতামাতার সন্তান প্রতিপালন শৈলী (Parenting Styles)	116
❖ পিতামাতার সন্তান প্রতিপালন শৈলীর প্রকারভেদ (Different Types of Parenting System)	118
❖ ব্যক্তিগত চাপ (Personal Stress)	121
❖ পরিবেশগত চাপ (Environmental Stress)	122
❖ মানসিক চাপ থেকে নিজেকে রক্ষা করার উপায় (Way to overcome the Mental Stress)	123
❖ মানসিক চাপ সম্পর্কিত তিনটি ধারণা ও সেগুলি আয়ত্তে আনার অভিযোজন ক্ষমতা বা সংগতিবিধানের ভূমিকা (Adjustment as Coping with Stress-Relation of Three Concepts)	123
❖ মানসিক চাপের কারণ (Cause of Stress)	125
❖ মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করার উপায় (Coping Strategies of Stress)	127
❖ প্রস্ফাবলি	132

4. অভীক্ষার প্রয়োগ, স্কোরিং এবং ব্যাখ্যা (ব্যাবহারিক)

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

134-152

❖ Kundu Neurotic Personality Inventory	134
■ নিউরোটিসিজমের ধারণা	134
■ নিউরোটিসিজমের লক্ষণ	135
■ পরীক্ষার্থীর সাধারণ বিবরণ	135
■ উপকরণ	135
■ পরীক্ষার্থীর প্রতি নির্দেশ	135
❖ Kundu Introversion Extraversion Inventory (KIEI)	141
■ অন্তর্মুখী ব্যক্তিবর্গের ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য	141
■ বহির্মুখী ব্যক্তিবর্গের ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য	142
■ উদ্দেশ্য	142
■ সামগ্রিক ধারণা	143
❖ স্মৃতির উপর শিখনীয় বিষয়বস্তুর প্রভাব (Effect of Learning Material on Memorization)	145