

টপিক

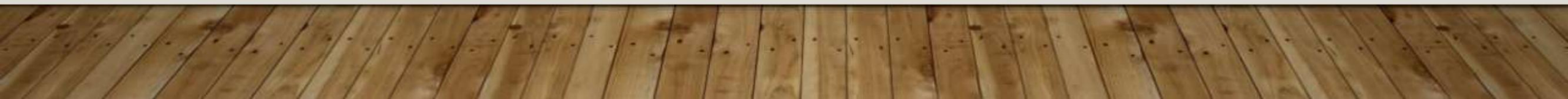
- মনোবিজ্ঞান কি
- মানসিক ব্যাধি
- ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান

পরিবেশন করছেন

মেজর, (ডা.) অরুণ কুমার ধবল

মডিউল - আই

সাইকোলজি কি



মডিউল-I

মনোবিজ্ঞান কি?

মনোবিজ্ঞান এবং মনোবিজ্ঞানীদের সম্পর্কে অনেক ভুল ধারণা রয়েছে। এর মধ্যে একটি হল এই বিশ্বাস যে মনোবিজ্ঞানীরা আপনার মন পড়তে পারেন বা এক নজরে আপনার চরিত্র অনুমান করতে পারেন। আরেকটি ভুল ধারণা হল যে তারা আধ্যাত্মিকতা, মানসিক টেলিপ্যাথি এবং ভাগ্য-বলার মতো বিষয়গুলিতে কর্তৃপক্ষ। আমরা যদি সাবজেক্ট সাইকোলজিকে এভাবে দেখি, তাহলে অবশ্যই কিছু সাইকো-ক্যাক থাকবে। কিন্তু এটা এরকম নয়। এটি একটি বিজ্ঞান এবং সঠিকভাবে প্রশিক্ষিত মনোবিজ্ঞানীরা হলেন একজন বিজ্ঞানী বা অন্তত একজন অনুশীলনকারী যিনি বৈজ্ঞানিক তদন্তের ফলে বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি এবং তথ্য ব্যবহার করেন।

মনস্তাত্ত্বিক পর্যবেক্ষণ জীবন্ত প্রাণীর উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করা হয়; মনোবিজ্ঞান একটি জৈব-লজিক্যাল বিজ্ঞান। প্রকৃতপক্ষে, এটি বেশ কয়েকটি জৈবিক বিজ্ঞানের মধ্যে একটি, প্রতিটি জীবিত জিনিসের কিছু বিশেষ দিক নিয়ে উদ্বেগের মাধ্যমে অন্যদের থেকে আলাদা। মনোবিজ্ঞানের স্বতন্ত্র বৈশিষ্ট্য হল এটি জীবের আচরণ পর্যবেক্ষণ করে এবং বোঝার চেষ্টা করে। এটি প্রাথমিকভাবে তাদের চারপাশের বিশ্বের প্রতি তাদের প্রতিক্রিয়া নিয়ে উদ্বিগ্ন।

মানুষ শুধু একটি জৈবিক জীব নয়, একটি সামাজিক জীব। তার আচরণ দ্বারা এবং মধ্যে পরিবর্তিত হয় পালা অন্যদের আচরণ পরিবর্তন করে। তাই মনোবিজ্ঞান একটি সামাজিক পাশাপাশি একটি জৈবিক বিজ্ঞান। এটা অবশ্যই বিবেচনা করা উচিত যে মানব শিশুরা বেঁচে থাকার জন্য অন্যের উপর নির্ভরশীল এবং যে, এই নির্ভরতার সময় তাদের আচরণের পদ্ধতি, তাদের ভাষা সহ তাদের উপর চাপিয়ে দেওয়া হয়, সম্পূর্ণ বা আংশিকভাবে, তাদের প্রবীণদের দ্বারা। এক কথায়, আমরা বলতে পারি মানুষ শিখে শিখে। ফলে তারা ছোট প্রাণীদের মতো কম এবং মানুষের মতো বেশি আচরণ করতে আসে। মনোবিজ্ঞানও বিবেচনা করতে হবে সমষ্টিগত আচরণ যখন মানুষ বিভিন্ন ধরনের দলে থাকে।

যেহেতু, মানুষের আচরণ জীববিজ্ঞান এবং সামাজিক মিথস্ক্রিয়া উভয় ক্ষেত্রেই ভিত্তি করে, মনোবিজ্ঞানকে প্রায়ই একটি জৈব-সামাজিক বিজ্ঞান হিসাবে উল্লেখ করা হয়। এই উপাধিটির যথাযথতা ক্রমবর্ধমানভাবে স্পষ্ট হয়ে ওঠে কারণ মনোবিজ্ঞানী মানুষের আচরণের জটিলতাগুলি অনুপ্রবেশ করেন।

মনোবিজ্ঞান শব্দটি আসলে দুটি গ্রীক শব্দ, psyche (আত্মা) এবং লোগো (ডিসকোর্স) থেকে উদ্ভূত হয়েছে। মনোবিজ্ঞান, বা "মানসিক মনোবিজ্ঞান", এইভাবে আক্ষরিক অর্থে আত্মার অধ্যয়ন ছিল। "আত্মা" শব্দটি প্রথমে ধর্মীয় প্রভাব ফেলেনি যেমন এটি আজকের মতো। কারো জন্য এটি ছিল অভ্যন্তরীণ শিখা, কারো জন্য গতির একটি রূপ, এবং অন্যদের জন্য এটি শারীরিক প্রক্রিয়ার একটি ফাংশন।

প্রায় 400 বছর আগে মানসিক দার্শনিকরা সাইকিকে মন হিসাবে অনুবাদ করতে শুরু করেছিলেন এবং মনোবিজ্ঞানকে তখন 'মনের অধ্যয়ন' হিসাবে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছিল। এই সংজ্ঞাটি বর্তমান শতাব্দী পর্যন্ত ব্যবহার অব্যাহত ছিল। এটি অবশেষে মনোবিজ্ঞানের সংজ্ঞা দ্বারা প্রতিস্থাপিত হয়েছিল 'আচরণ বিজ্ঞান'।

একটি বিজ্ঞান হিসাবে মনোবিজ্ঞানের উত্থান ঘটেছিল এক শতাব্দীরও কম আগে এই ঘটনাটি পদার্থবিজ্ঞানী এবং শারীরবৃত্তবিদদের কিছু অর্জন দ্বারা উদ্দীপিত হয়েছিল। পদার্থবিদরা পরিবেশের দিক (উদ্দীপনা) এবং প্রাথমিক অভিজ্ঞতা বা সংবেদনগুলির মধ্যে সম্পর্ক আবিষ্কার করেছেন। উদাহরণস্বরূপ, শব্দ সংবেদনগুলি শব্দ তরঙ্গের ফ্রিকোয়েন্সির উপর নির্ভর করে।

একই সময়ে, ফিজিওলজিস্টরা ইন্দ্রিয় অঙ্গ এবং মস্তিষ্কের গঠন আবিষ্কার করছিলেন যা কখন উদ্দীপিত, শুধুমাত্র সংবেদনই নয় বরং বিভিন্ন প্রতিচ্ছবি এবং আচরণের অন্যান্য দিকগুলিরও জন্ম দেয়।

এই সাফল্যগুলি, বিশেষত সংবেদনের ক্ষেত্রে, মানসিক দার্শনিকদের স্বার্থের খুব কাছাকাছি কিছু, পরামর্শ দেয় যে মনোবিজ্ঞান নিজেই একটি পরীক্ষামূলক বিজ্ঞান হয়ে উঠতে পারে।



যদিও ঠিক কবে থেকে বৈজ্ঞানিক মনোবিজ্ঞানের সূচনা হয়েছিল তা বলা মুশকিল, তিনজন জার্মান বিজ্ঞানীকে সাধারণত এর জন্মের একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হিসেবে কৃতিত্ব দেওয়া হয়।

1. EH ওয়েবার (শারীরবৃত্তীয়) - সংবেদনশীল অভিজ্ঞতার কিছু দিক পরিমাপ করুন এবং পরিমাপ করুন।
2. পদার্থবিদ ফেচনার (1860)- বাহ্যিক উদ্দীপনা এবং সংবেদনশীল অভিজ্ঞতার মধ্যে সম্পর্ক পরিমাপের জন্য সাইকোফিজিক্স ওয়েবারের পদ্ধতির উপাদানগুলি কিন্তু পরীক্ষামূলক ফলাফলগুলির আরও সুনির্দিষ্ট সূত্র তৈরি করেছে।
3. ফিজিওলজিস্ট / দার্শনিক উইলহেম ওয়াল্ডট, তিনি মনোবিজ্ঞানের একটি পরীক্ষাগার প্রতিষ্ঠা করেছিলেন, যাকে অনেকে মনে করেন "বৈজ্ঞানিক মনোবিজ্ঞানের জনক" হন। 1897 লিপজিগ বিশ্ববিদ্যালয়।

17 শতক - জ্ঞানের যুগ 18 শতক- কারণের যুগ

19 শতক- অগ্রগতির যুগ 20 শতক-

উদ্বেগের বয়স প্রথম মানসিক হাসপাতাল-

792 খ্রিস্টাব্দে বাগদাদ অ্যাভিসেনা (AD-

980-1037) হিস্টরিয়া, মৃগীরোগ, ম্যানিক ডিপ্রেসনের উল্লেখ করেছেন বিষাদ

মডিউল - II

সাইকোলজিকাল ডিসঅর্ডার



অস্বাভাবিক আচরণের কারণ:-

অস্বাভাবিক আক্ষরিক অর্থ 'স্বাভাবিক থেকে দূরে', এটি কিছু স্পষ্টভাবে সংজ্ঞায়িত আদর্শ থেকে বিচ্যুতি বোঝায়। শারীরিক অসুস্থতার ক্ষেত্রে, আদর্শ হল শরীরের কাঠামোগত এবং কার্যকরী অখণ্ডতা, এবং স্বাভাবিকতা এবং প্যাথলজির মধ্যে সীমারেখা সাধারণত চিকিৎসা বিজ্ঞান দ্বারা স্পষ্টভাবে বর্ণনা করা যেতে পারে। মনস্তাত্ত্বিক স্তরে, তবে, তুলনার ভিত্তি হিসাবে ব্যবহার করার জন্য আমাদের কাছে মানুষের কোনও "আদর্শ মডেল" বা এমনকি "সাধারণ মডেল" নেই। এইভাবে আমরা যথেষ্ট বিভ্রান্তি এবং মতানৈক্যের শিকার হই যে ঠিক কী বা কী স্বাভাবিক নয় একটি বিভ্রান্তি দ্রুত পরিবর্তন এবং পুরানো, প্রতিষ্ঠিত নিয়মগুলির বিপর্যস্ত হওয়ার কারণে।

বেশ কয়েকজন সমাজ বিজ্ঞানী এই মতের যুক্তি দিয়েছেন যে সামাজিক নিয়মের সাথে সামঞ্জস্যতা স্বাভাবিকতাকে আনুমানিক করে (যদিও এই ধরনের নিয়ম থেকে বিচ্যুতি অস্বাভাবিকতা গঠন করে)। আজ আমরা মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনা করছি। মানসিক স্বাস্থ্য ছিল সাইকোপ্যাথলজির অনুপস্থিতি এবং স্বাভাবিকের সমার্থক।

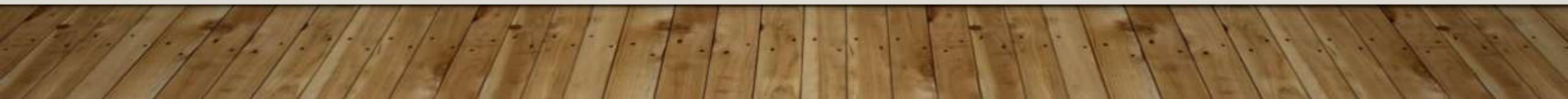
স্বাভাবিকতা বিশ্বের সাথে একটি সক্রিয়, আনন্দদায়ক, উদ্যমী ব্যস্ততার উপর ভিত্তি করে। স্বাস্থ্যের এই ধরনের একটি প্রাকৃতিক মডেল "প্রবাহ" এর প্রতি ক্রমবর্ধমান মনোযোগের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ, একটি ধারণা সম্প্রতি মনোবিজ্ঞানী, মিহলি সিক্সজেনটিমিহালি এবং তার ছাত্রদের দ্বারা বিস্তৃত এবং অভিজ্ঞতামূলকভাবে অধ্যয়ন করা হয়েছে।



এতে মনোযোগ দেওয়া এবং মানসিক শোষণ জড়িত, যা মধ্যস্থতার বৈশিষ্ট্য, কিন্তু ধ্যানের বিপরীতে, "প্রবাহ" সহ ক্লাচ নিযুক্ত থাকে এবং দক্ষ আচরণ হয়। "প্রবাহ" সহ অংশগ্রহণকারী জীবিত এবং বিশ্বে অনুভব করে। "প্রবাহ" অভিজ্ঞতায় আবেগগুলি কেবল ধারণ করা এবং প্রবাহিত করা হয় না, তারা সক্রিয় এবং হাতের কাজের চেতনার সাথে সংযুক্ত থাকে। কর্ম, উপলব্ধি এবং অনুভূতি আবার একত্রিত হয়।

সিক্সজেনমিহালির "প্রবাহ" ধারণাটি ফ্রয়েডের লিবিডো থেকে আলাদা। "প্রবাহ" ঘটে যখন একটি কাজ চ্যালেঞ্জিং হয় এবং দক্ষতা এবং একাগ্রতা উভয়েরই প্রয়োজন হয়, যখন স্পষ্ট লক্ষ্য এবং অবিলম্বে জড়িত থাকে, যখন সময় থেমে যায় বলে মনে হয় এবং আমাদের আত্মবোধ অদৃশ্য হয়ে যায়, এবং যখন আমরা নিজেদেরকে গভীরভাবে জড়িত এবং নিয়ন্ত্রণে দেখতে পাই।

অস্বাভাবিক আচরণ শব্দটি বিভিন্ন উপায়ে ব্যবহৃত হয় একজন ব্যক্তির অভ্যন্তরীণ ব্যক্তিত্ব যা বাহ্যিক আচরণ বা উভয়ের সমন্বয়ে গঠিত; ফোবিয়াসের মতো নির্দিষ্ট আচরণ বা সিজোফ্রেনিয়ার মতো আরও ব্যাপক প্যাটার্ন বোঝাতে ; দীর্ঘস্থায়ী, দীর্ঘস্থায়ী অস্বাভাবিকতা বা সেগুলি - যেমন মাদকের নেশা - যার লক্ষণগুলি তীব্র এবং অস্থায়ী।



অস্বাভাবিক মনোবিজ্ঞান: অস্বাভাবিক আচরণ বোঝা, চিকিত্সা এবং প্রতিরোধের সাথে সম্পর্কিত মনোবিজ্ঞানের ক্ষেত্রের অংশ হিসাবে দীর্ঘকাল ধরে উল্লেখ করা হয়েছে।

ক্লিনিক্যাল সাইকোলজি: অস্বাভাবিক আচরণের মূল্যায়ন, চিকিত্সা এবং অধ্যয়নের সাথে বিস্তৃতভাবে সংশ্লিষ্ট পেশাদার ক্ষেত্র।

এক্সপেরিমেন্টাল সাইকোপ্যাথোলজি: প্রাথমিকভাবে গবেষণার সাথে সম্পর্কিত একটি কিছুটা বিশেষ ক্ষেত্র।

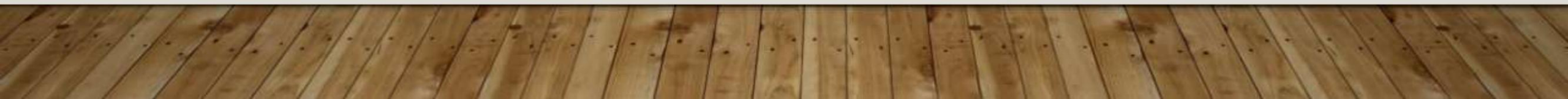
কাউন্সেলিং সাইকোলজি: যা ক্লিনিকাল সাইকোলজির সাথে ওভারল্যাপ করে, প্রাথমিকভাবে শিক্ষাগত, পেশাগত এবং বৈবাহিক সিদ্ধান্ত এবং সামঞ্জস্য সম্পর্কিত সমস্যা রয়েছে এমন স্বাভাবিক ব্যক্তিদের সহায়ক সহায়তার সাথে সম্পর্কিত।

মনোরোগবিদ্যা: চিকিৎসার একটি শাখা যা বোঝা, রোগ নির্ণয়, চিকিৎসা, এবং মানসিক ব্যাধি প্রতিরোধ এইভাবে এটি ক্লিনিকাল সাইকোলজির সাথে ঘনিষ্ঠভাবে সম্পর্কিত।



মডিউল - III

পজিটিভ সাইকোলজি



পজিটিভ সাইকোলজি হল একটি ছাতা শব্দ যা জীবনকে সবচেয়ে বেশি যোগ্য করে তোলে তার বৈজ্ঞানিক অধ্যয়ন বর্ণনা করে।
ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান থেকে গবেষণার ফলাফলগুলি মানুষের অভিজ্ঞতার আরও সম্পূর্ণ এবং ভারসাম্যপূর্ণ বৈজ্ঞানিক উপলব্ধি প্রদানের
উদ্দেশ্যে।

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানের নতুন ক্ষেত্রটি দুর্বলতার উপর শক্তির উপর যতটা ফোকাস করার আহ্বান জানায়, জীবনের সর্বোত্তম
জিনিসগুলি তৈরিতে যতটা আগ্রহ ততটা খারাপকে মেরামত করতে এবং সাধারণ মানুষের জীবনকে নিরাময়ের প্যাথলজির মতো
পরিপূর্ণ করার বিষয়ে ততটা উদ্বিগ্ন। [প্যাথলজি চিকিৎসা বিজ্ঞানের একটি শাখা যা রোগের অধ্যয়ন এবং নির্ণয়ের উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ
করে। অন্যদিকে, পূর্বাভাস- চিকিৎসকের রোগীর অবস্থার মাধ্যাকর্ষণকে অতিরঞ্জিত করা বা কম করা উচিত নয়। তার নিজেকে নিশ্চিত
করা উচিত যে রোগী, তার আত্মীয়স্বজন বা তার দায়িত্বশীল বন্ধুদের রোগীর অবস্থা সম্পর্কে এমন জ্ঞান রয়েছে যা রোগী এবং পরিবারের
সর্বোত্তম স্বার্থে কাজ করবে]।



ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান স্বাভাবিক মনোবিজ্ঞানের মতো ব্যবসাকে প্রতিস্থাপন করে না, যা প্রায়শই মানুষের সমস্যা এবং কীভাবে তাদের প্রতিকার করা যায় তার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে। বরং এটি একটি সমস্যা- কেন্দ্রিক মনোবিজ্ঞানের পরিপূরক এবং প্রসারিত করতে চায়।

ইতিবাচক মনোবৈজ্ঞানিকদের মনোযোগ ক্রমবর্ধমানভাবে ইচ্ছাকৃত হস্তক্ষেপের দিকে ঝুঁকছে যা ব্যক্তি এবং গোষ্ঠীর মঙ্গলকে উন্নীত করে এবং আবার, এগুলোকে বিদ্যমান থেরাপির পরিপূরক হিসাবে বিবেচনা করা উচিত।

কয়েক দশক ধরে, বৈজ্ঞানিক মনোবিজ্ঞান মানুষের সাথে কী সঠিকভাবে চলতে পারে তার অধ্যয়নকে উপেক্ষা করেছে এবং প্রায়শই পপ মনোবিজ্ঞানী, অনুপ্রেরণামূলক বক্তা এবং আর্ম চেয়ার গুরুদের ভালো জীবন সম্পর্কে কিছু বলার ছিল না। আরও সূক্ষ্মভাবে, মনোবিজ্ঞানের অন্তর্নিহিত অনুমানগুলি মানব প্রকৃতির একটি রোগের মডেলকে আলিঙ্গন করতে স্থানান্তরিত হয়েছে।



মানুষকে ত্রুটিপূর্ণ এবং ভঙ্গুর, নিষ্ঠুর পরিবেশের শিকার বা খারাপ- জেনেটিক্সের কারণ হিসাবে দেখা হয় এবং যদি অস্বীকার না করা হয়, তবে পুনরুদ্ধারের ক্ষেত্রে সর্বোত্তম। এই বিশ্ব দৃষ্টিভঙ্গি এমনকি সাধারণ সংস্কৃতিতেও প্রবেশ করেছে , এবং কিছু মানুষ স্ব-পরিচিত শিকারে পরিণত হয়েছে, বেঁচে থাকার চেষ্টা করেছে কিন্তু উন্নতি করতে পারেনি।

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান প্রস্তাব করে যে এই ভারসাম্যহীনতা সংশোধন করার সময় এসেছে।

i. ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান অধ্যয়ন করে যে জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত জীবনে কী সঠিক হয়। ii. এটি সর্বোত্তম অভিজ্ঞতার সাথে সম্পর্কিত - লোকেরা তাদের সেবা হওয়া এবং তাদের সেবা কাজ করে। iii. প্রত্যেকের জীবনের শিখর এবং উপত্যকা আছে এবং ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান নিম্ন পয়েন্ট অস্বীকার করে না। iv এর স্বাক্ষরের ভিত্তিটি আরও সংক্ষিপ্ত: জীবনে যা ভাল তা খারাপের মতোই আসল এবং

তাই মনোবৈজ্ঞানিকদের সমান মনোযোগ প্রাপ্য।

v. ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান অনুমান করে যে জীবন সমস্যাগুলিকে এড়ানো বা পূর্বাবস্থায় ফিরিয়ে আনার চেয়ে আরও বেশি কিছু করে এবং ভাল জীবনের ব্যাখ্যাগুলি যন্ত্রণা এবং কর্মহীনতার বিপরীত অ্যাকাউন্টের চেয়ে আরও বেশি কিছু করতে হবে।

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানের ইতিহাস:-

সবচেয়ে মৌলিক অনুমান যে ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান তাগিদ দেয় যে মানুষের মঙ্গল এবং শ্রেষ্ঠত্ব রোগ এবং ব্যাধির মতোই প্রামাণিক। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানীরা যুক্তি দেন যে এই বিষয়গুলি গৌণ বা ডেরিভেটিভ নয়। অতীত এবং বর্তমান মনস্তাত্ত্বিক গবেষণার অনেক ভাল উদাহরণ রয়েছে, যা ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানের মৌলিক ভিত্তিকে চিত্রিত করে, যদিও সম্প্রতি তাদের সাধারণ উদ্বেগের উপর স্পষ্টভাবে জোর দেওয়া হয়েছে।

তদনুসারে, ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানের একটি খুব দীর্ঘ অতীত কিন্তু শুধুমাত্র একটি খুব সংক্ষিপ্ত ইতিহাস রয়েছে। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানের দীর্ঘ অতীত অন্তত পশ্চিমে এথেনীয় দার্শনিকদের এবং পূর্বে কনফুসিয়াস এবং লাও-সু পর্যন্ত প্রসারিত। এই মহান চিন্তাবিদদের লেখায় সমসাময়িক ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানীদের দ্বারা উত্থাপিত একই প্রশ্নগুলি পাওয়া যাবে।

i. ভালো জীবন কাকে বলে? ii. পুণ্য কি তার

নিজের পুরস্কার?

iii. সুখী হওয়ার মানে কি? iv এটা কি সরাসরি

সুখ অনুসরণ করা সম্ভব, নাকি পরিপূর্ণতা হিসাবে অন্যান্য সাধনার উপজাত? v. অন্যান্য মানুষ এবং সমগ্র সমাজ কী ভূমিকা

পালন করে?



ধন্যবাদ

