

## **निर्देशन/परामर्शन (Counselling)**

ब्रिटिश असोसिएशन फॉर काउन्सेलिंग (British Association for counselling, 1985) ने परामर्शन (Counselling) को इस प्रकार परिभाषित किया है-

“People become engaged in counselling when a person, occupying regularly or temporarily the role of counsellor, offers or agrees explicitly to offer time, attention and respect to another person or persons temporarily in the role of client.”

ब्राउन (Brown, 1993) ने परामर्शन की निम्नलिखित परिभाषा दी है-

"Specifically a therapeutic procedure in which a usually trained person adopts a supportive, nonjudgemental role.....or gives advice on practical problem."

परामर्शन को परिभाषित करने का प्रयास कई व्यक्तियों ने किया है। परामर्शन की परिभाषाओं से स्पष्ट होता है कि परामर्शन एक प्रक्रिया है जिसमें एक परामर्शदाता अन्तर्वेयक्तिक स्थिति में व्यक्ति की सहायता करता है। परामर्श सहायता करने के विभिन्न सिद्धान्तों एवं कौशलों से सम्बन्धित है। परामर्श से व्यक्ति को उसकी समस्याओं को समझने एवं समस्या को प्रभावशाली रूप से सुलझाने में सहायता दी जाती है।

परामर्श में परामर्शक-सेवार्थी (क्लायंट, Client) सम्बन्ध में वास्तविकता एवं पारदर्शिता आवश्यक है। सेवार्थी को एक अलग अस्तित्व वाला व्यक्ति समझा जाता है जो किसी विशिष्ट सामाजिक-सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से आता है एवं उसकी अपनी पसन्द एवं नापसन्द तथा मूल्य प्रणाली होती है। समानुभूतिक सम्बन्ध सेवार्थी को उसकी दृष्टि से देखने एवं उसकी समस्या को समझने में सहायक होता है। इस प्रकार सफल परामर्शक के लिए वास्तविक सम्बन्ध, व्यक्तिगत गर्मजोशी, सेवार्थी के लिए आदर, संवेदनशीलता एवं समानुभूति आवश्यक विशेषताएँ हैं।

### प्रभावी परामर्शन के लक्ष्य (Goals of effective counselling)

प्रभावी परामर्शन में प्रमुख लक्ष्य इस प्रकार है-

- समायोजन कौशल को बढ़ाना
- व्यवहार परिवर्तन को बढ़ावा देना
- सम्बन्धों में सुधार
- निर्णय लेने की क्षमता को सुधारना
- सेवार्थी की क्षमताओं को बढ़ावा देना

### परामर्शन के मूलभूत नियम (Basic Principles of Counselling)

परामर्शन के निम्नलिखित मूलभूत नियम हैं-

- सेवार्थी को यह ज्ञात होता है कि उसके लिए सर्वोत्तम क्या है।
- सेवार्थी की समस्या को उसी के संदर्भ में देखना आवश्यक है। परामर्शक की अपनी राय सेवार्थी के संदर्भ में अनुपयुक्त भी हो सकती है।
- सलाह बहुत कम सहायक होती है।
- परामर्शक एवं सेवार्थी का व्यक्तिगत संसार अलग-अलग है।
- परामर्शन का आधार 'सुनना' (Listening) है।
- परामर्शन का आशयकता से अधिक प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- परामर्शन की प्रक्रिया को सीखा जा सकता है।

### परामर्शन के सैद्धान्तिक आधार (Theoretical Background of Counselling)

परामर्शन में प्रयुक्त तकनीकों का कई मनोवैज्ञानिक सैद्धान्तिक आधार होता है। ड्रायडन (Dryden, 1990) ने परामर्शन के मुख्य सैद्धान्तिक उपागमों की चर्चा की है-

1. फ्रायड का मनोविश्लेषणात्मक उपागम
2. क्लीन के सिद्धान्त पर आधारित उपागम

3. युंग के सिद्धान्त पर आधारित उपागम
4. एडलर के सिद्धान्त पर आधारित उपागम
5. रोगी-केन्द्रित सिद्धान्त पर आधारित उपागम
6. अस्सित्ववादी सिद्धान्त पर आधारित उपागम
7. गैस्टाल्ट सिद्धान्त पर आधारित उपागम
8. संव्यवहार विश्लेषण (Transactional analysis) सिद्धान्त पर आधारित उपागम
9. संज्ञानात्मक सिद्धान्त पर आधारित उपागम
10. व्यवहारात्मक सिद्धान्त पर आधारित उपागम

### **परामर्शन के प्रकार**

#### **1. आदेशात्मक परामर्शन (Prescriptive counselling)**

यदि सेवार्थी अपने लिए स्वयं निर्णय न ले पाये तो परामर्शदाता स्वयं योजना निर्धारित कर देता है एवं सेवार्थी को उस योजना को ठीक उसी तरह से मानना होता है।

#### **2. सूचनात्मक परामर्शन (Informative counselling)**

यदि सेवार्थी को अपनी समस्या के विषय में जानकारी की कमी हो या समस्या समाधान के लिए उपलब्ध सुविधाओं का ज्ञान न हो तो सूचनात्मक परामर्शन का प्रयोग किया जाता है।

#### **3. संसूचक परामर्शन (Suggestive counselling)**

परामर्शदाता एवं सेवार्थी दोनों ही योजना बनाने में भाग लेते हैं परन्तु परामर्शदाता की भूमिका अधिक सक्रिय होती है। परामर्शदाता के सुझाव के आधार पर योजना बनायी जाती है।

#### **4. विरेचक परामर्शन (Cathartic counselling)**

अपनी भावनाओं को व्यक्त न कर पाने के कारण व्यक्ति भावनात्मक समस्या से ग्रस्त हो जाता है। विरेचक परामर्शन में सेवार्थी को एक सहज एवं सुरक्षित वातावरण प्रदान किया जाता है जिसमें सेवार्थी अपनी सभी भावनाओं को सहज रूप से व्यक्त कर पाता है। सेवार्थी भावनात्मक समस्या में राहत महसूस करता है।

#### **5. उत्प्रेरक परामर्शन (Catalytic counselling)**

उत्प्रेरक परामर्शन में रोगी की समस्या का विश्लेषण करके रोगी को अपनी समस्या को समझने एवं उसके समाधान की योजना बनाने के लिए उत्प्रेरित किया जाता है। रोगी को सक्रिय रूप से समस्या समाधान के लिए प्रेरित किया जाता है।

### **परामर्शन की प्रक्रिया (Process of counselling)**

परामर्शन की प्रक्रिया का वर्णन विभिन्न प्रारूपों के आधार पर किया गया है। इन प्रारूपों में परामर्शन की प्रक्रिया को तीन चरण, से लेकर आठ चरण तक के प्रारूप हैं। लक्ष्य के अनुसर परामर्शन एक सत्र या कई सत्र का हो सकता है। सटन एवं हर्बर्ट (Sutton & Herbert, 1992) ने चार चरण का प्रारूप बताया है जिसे ASOIRE कहते हैं।

AS = Assessment (मूल्यांकन)

P = Planning (योजना बनाना)

I = Implementation (कार्यान्वयन)

RE = Review and Evaluation (पुनर्विलोकन एवं समीक्षा)

**मूल्यांकन**— मूल्यांकन के चरण में सेवार्थी की समस्या को समझने के लिए समस्या का मूल्यांकन किया जाता है। मूल्यांकन में सेवार्थी के अतीत, अन्तर्द्वन्द्व एवं गहन अध्ययन के बजाय वर्तमान पर बल दिया जाता है। सेवार्थी की समस्या को सेवार्थी के नजरिये से देखना चाहिए। समस्या के मुख्य कथानक को समझना, सेवार्थी के विचारों, भावनाओं एवं व्यवहार में तारतम्य स्थापित करना, सुनने की सक्रिय प्रक्रिया द्वारा वाचिक, अवाचिक एवं भावभंगिमा से मिले संदेशों को समझना, इत्यादि मूल्यांकन में महत्वपूर्ण हैं।

**योजना बनाना**—समस्या के मूल्यांकन के बाद समाधान की योजना बनायी जाती है। निर्देशात्मक परामर्शन (Directive Counselling) में योजना बनाने में परामर्शक की भूमिका अधिक सक्रिय होती है एवं अनिर्देशात्मक परामर्शन (Non-directive counselling) में सेवार्थी की भूमिका अधिक सक्रिय होती है। विभिन्न सैद्धान्तिक आधारों एवं परामर्शन के उद्देश्य के आधार पर समस्या-समाधान की योजना बनायी जाती है। समस्या को एक नये दृष्टिकोण से देखने पर चर्चा की जाती है। समस्या के विभिन्न सम्भावित समाधानों की प्राथमिकता के आधार पर सूची बनायी जाती है। सूचनात्मक परामर्शन में समस्या के विषय में विस्तृत जानकारी दी जाती है। इस प्रकार इस चरण में परामर्शन के उद्देश्य एवं प्रकार के आधार पर योजना बनायी जाती है।

**कार्यान्वयन**—योजना बनाने के चरण में बनायी गयी योजना के अनुसार कार्य करना योजना का कार्यान्वयन है। इस चरण में नियमित रूप से योजना पर अमल किया जाता है।

**पुनर्विलोकन एवं समीक्षा**—योजना के कार्यान्वयन के परिणाम की समीक्षा की जाती है। यदि योजना सफलतापूर्वक परिणाम दे रही है तो उसे जारी रख सकते हैं। यदि उद्देश्य पूर्ण हो गया हो तो परामर्शन का समापन किया जाता है। यदि इच्छित परिणाम नहीं मिल रहा है तो योजना का पुनर्विलोकन करके उसको परिमार्जित किया जाता है अर्थात् फिर से योजना बनाने के चरण में जाकर अधिक प्रभावी योजना बनाकर उसका क्रियान्वयन किया जाता है। यह प्रक्रिया तब तक दोहरायी जा सकती है जब तक परामर्शन का लक्ष्य पूर्ण न हो जाये।