



BAOU
Education
for All

**डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर
ओपन युनिवर्सिटी**

MASTER IN SOCIAL WORK



MSW-205
डाइन्सेलींग-थीयरी अने प्रेक्टीस



डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर
ओपन युनिवर्सिटी

MSW-205
काउन्सेलिंग – थियरी
अने प्रॅक्टिस

विभाग

1

काउन्सेलिंगनी मूळभूत बाबतो

अेकम-1 काउन्सेलिंग परियय

अेकम-2 काउन्सेलिंग अभिगमो

अेकम-3 काउन्सेलिंग (सलाह), मनोपयार अने समाजकार्य

अेकम-4 काउन्सेलिंग प्रकारो

ISBN : 978-81-943679-3-2

લેખક

શ્રી અર્પણ નાયક	માનોચિકિત્સક સામાજિક કાર્યકર માનસિક આરોગ્યની હોસ્પિટલ, અમદાવાદ.
-----------------	---

પરમાર્શક (વિષય)

ડૉ. વિપીન મકવાણા	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, સમાજકાર્ય વિભાગ, ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ.
------------------	---

પરમાર્શક (ભાષા)

પ્રિ. ઘનશ્યામ કે. ગઢવી	નિવૃત્ત પ્રિન્સિપાલ શ્રીમતી એ. એસ. ચૌધરી મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ, મહેસાણા.
------------------------	---

Edition : 2020

Copyright©2020 Knowledge Management & Research Organization.

All rights reserved. No part of this book should be reproduced, transmitted or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage or retrieval system without written permission from us.

Acknowledgement

Every attempt has been made to trace the copyright holders of material reproduced. It may be possible that few words are missing or correction required, we will be pleased to make necessary correction/amendment in future edition of this book

MSW-205 કાઉન્સેલિંગ – થિયરી અને પ્રેક્ટિસ

વિભાગ-1 : કાઉન્સેલિંગની મૂળભૂત બાબતો

એકમ-1 કાઉન્સેલિંગ પરિચય

એકમ-2 કાઉન્સેલિંગ અભિગમો

એકમ-3 કાઉન્સેલિંગ (સલાહ), મનોપચાર અને સમાજકાર્ય

એકમ-4 કાઉન્સેલિંગ પ્રકારો

વિભાગ-2 : કાઉન્સેલરની ભૂમિકા, કાર્યો, લક્ષણો, આચારસંહિતા અને ટેકનિકો

એકમ-1 કાઉન્સેલર / સલાહકારના કાર્યો અને ભૂમિકા

એકમ-2 કાઉન્સેલર / સલાહકારના લક્ષણો અને સલાહ માટેની આચારસંહિતા

એકમ-3 કાઉન્સેલરની ટેકનિક્સ

વિભાગ-3 : પ્રક્રિયા, મોડેલ અને કાઉન્સેલિંગ માટેના કૌશલ્યો

એકમ-1 કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા – તબક્કાઓ

એકમ-2 કાઉન્સેલિંગ માટેના કૌશલ્યો

એકમ-3 કાઉન્સેલિંગનાં મોડેલ – ભાગ – 1

એકમ-4 કાઉન્સેલિંગનાં મોડેલ – ભાગ – 2

વિભાગ-4 : વિવિધ સેટિંગમાં કાઉન્સેલિંગ અને કાઉન્સેલિંગ પ્રથામાં હસ્તક્ષેપ

એકમ-1 વિવિધ સેટિંગમાં કાઉન્સેલિંગ – ભાગ – 1

એકમ-2 વિવિધ સેટિંગમાં કાઉન્સેલિંગ – ભાગ – 2

એકમ-3 કાઉન્સેલિંગ પ્રથામાં હસ્તક્ષેપ અને સમસ્યાઓ

દૂરવર્તી અધ્યયનમાં સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ-સામગ્રીની ભૂમિકા

દૂરવર્તી શિક્ષણ પ્રણાલીમાં અસરકારક સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ-સામગ્રી અનિવાર્ય છે. આ અભ્યાસ-સામગ્રીના લેખકો, અધ્યાપકો અને વિદ્યાર્થીઓ એકબીજાંથી ઘણાં દૂર અને ક્યારેક તો ક્યારેય ન મળી શકે તેવી સ્થિતિમાં હોવાથી આવી અધ્યયન સામગ્રી સુગમ અને અસરકારક હોવી જરૂરી છે. દૂરવર્તી શિક્ષણ માટેની અભ્યાસ-સામગ્રીમાં વિદ્યાર્થીના બૌદ્ધિક ચિંતનને કરવાની ક્ષમતા તથા આવશ્યક તમામ અધ્યયન પ્રવૃત્તિઓ હોવી જોઈએ. આ સામગ્રી પાઠ્યક્રમના સામાન્ય અને વિશિષ્ટ હેતુઓના અનુસંધાને વિદ્યાર્થીને પર્યાપ્ત માર્ગદર્શન આપવા સક્ષમ હોવી જોઈએ. સ્વ-અધ્યયન સામગ્રીમાં અભ્યાસક્રમમાં સૂચિત તમામ બાબતોનો સમાવેશ થાય તે જરૂરી છે.

અસરકારક અધ્યયન સિદ્ધ કરવા માટે અનેક પ્રકારના આયોજનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે; જેનાથી વિદ્યાર્થી જ્ઞાનોપાર્જન કરી શકે. બૌદ્ધિક અને મનોશારીરિક કૌશલ્યો કેળવી શકે અને વર્તન તથા અભિગમમાં આવશ્યક પરિવર્તનો સાધી શકે. આથી જ વિદ્યાર્થીનું મૂલ્યાંકન પણ પાઠ્યસામગ્રીમાં આવરી લેવામાં આવ્યું છે.

દૂરવર્તી શિક્ષણની સ્વ-અધ્યયન અભ્યાસ સામગ્રીમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવેલી શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનું સ્વરૂપ તે શિક્ષણના જ્ઞાનાત્મક, ભાવાત્મક કે મનોશારીરિક હેતુમાંથી કયા હેતુને સંલગ્ન છે ? તેના પર આધારિત છે. આ હેતુઓ ભવિષ્યમાં અનુક્રમે જ્ઞાન, બૌદ્ધિક કૌશલ્યો અને મનોશારીરિક કૌશલ્યોની ઉપલબ્ધિમાં પરિણમે છે. વિદ્યાર્થીએ મેળવેલ જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ, ઉપયોગ અને અભિવ્યક્તિ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકાય. વિદ્યાર્થીઓના પૂર્વજ્ઞાનનો અને અનુભવોનો આધાર લઈને રચવામાં આવેલ શિક્ષણ સામગ્રી દ્વારા બૌદ્ધિક કૌશલ્યના હેતુને સિદ્ધ કરી શકાય છે અને તેના દ્વારા નવીન જ્ઞાન પ્રાપ્તિનો માર્ગ પ્રસ્તુત થાય છે.

અભ્યાસ-સામગ્રીમાં સ્વાધ્યાય પ્રોજેક્ટ અને પ્રતિપૂષ્ટિ (Feedback)ના સ્વરૂપે અભ્યાસનું આયોજન જરૂરી છે. શારીરિક કૌશલ્ય સંબંધિત શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓમાં ચિત્રાત્મક રજૂઆત હોવી જોઈએ અને ત્યારબાદ ઉચિત અભ્યાસનું આયોજન હોવું જોઈએ. વર્તન અને અભિગમમાં પરિવર્તન માટે આયોજિત શિક્ષણ પ્રવૃત્તિઓ રસ જન્માવે તેવી તથા આ પરિવર્તન દ્વારા થતાં લાભ અને તેની જરૂરિયાતને પ્રતિબિંબિત કરે તેવી હોવી જોઈએ. ત્યાર પછી નવાં અભિગમોને અપનાવવાની અને તે સંબંધિત પ્રક્રિયાના યોગ્ય અભ્યાસનું ઉચિત આલેખન થવું જોઈએ.

દૂરવર્તી શિક્ષણની ભૂમિકા

પ્રત્યક્ષ અધ્યાપનમાં જોવા મળતી પ્રત્યાયનની વિશેષતાઓ; જેવી કે અંતરાલાપ, પૂર્વઅભિસંધાન, યોગ્ય સ્થાને વિરામ, આરોહ—અવરોહ, ભાવ—ભંગીમાં, સ્વરભાર વગેરે દૂરવર્તી અધ્યયનમાં ઉપલબ્ધ નથી. આ ઉણપ વિશેષતઃ મુદ્રિત સાહિત્યમાં (લેખિત સાહિત્યમાં) જોવા મળે છે. વિદ્યાર્થી અને શિક્ષક વચ્ચેના વ્યવહારની આ ખૂટતી કડીને જોડવા માટે જ દૂરવર્તી સ્વ—અધ્યયન સામગ્રીમાં શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરવામાં આવે છે. માટે જ આવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન વૈકલ્પિક નહીં; પરંતુ અનિવાર્ય છે .

સ્વ—અધ્યયન અભ્યાસ—સામગ્રીને નાના એકમોમાં વિભાજિત કરીને શિક્ષણના ઉત્તમ સાધન તરીકે વિકસાવવાની સંકલ્પના છે. શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓમાં વૈવિધ્ય દ્વારા શિક્ષણના વિવિધ ક્ષેત્રના હેતુઓ સિદ્ધ થાય તેવો પ્રયત્ન કરવાનો છે.

દૂરવર્તી શિક્ષણની સ્વ—અધ્યયન સામગ્રીનું આયોજન પૂર્વનિશ્ચિત શૈક્ષણિક નીપજને ધ્યાનમાં લઈને કરવાનું હોવાથી તેના હેતુઓ અને ધ્યેયો નિશ્ચિત હોય છે. વળી અધ્યેતાઓ દૂરસ્થ હોવાથી આ સામગ્રી દ્વારા તેઓ નિશ્ચિત અધ્યયન પ્રવૃત્તિઓમાં સંલગ્ન રહે તેવું આયોજન કરવામાં આવે છે. જેથી અધ્યેતાઓ સંબંધિત સંકલ્પનાઓને બરાબર સમજી શકે. સ્વ—અધ્યયન સામગ્રીમાં સાથે સંકળાયેલ સ્વાધ્યાયો, પ્રાયોગિક કાર્યો, પ્રવૃત્તિઓ અને પ્રકલ્પોનો પણ આજ હેતુ છે. આ સામગ્રી માટે ઉચિત શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓની ઉદાહરણરૂપ સૂચિ ઘણી મોટી હોઈ શકે. આ સંદર્ભે શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓ વિદ્યાર્થીને અભિપ્રેરિત કરે છે, માર્ગદર્શન આપે છે અને વિદ્યાર્થીની પ્રગતિ અને પ્રદર્શનનું સતત માપન—મૂલ્યાંકન પણ કરે છે.

પ્રસ્તાવના

દૂરવર્તી શિક્ષણની અભ્યાસ-સામગ્રી તૈયાર કરવા માટે વિવિધ બાબતોની કાળજી રાખવાની થાય છે. પ્રસ્તુત પુસ્તક દરેક વિદ્યાર્થીની અધ્યયન વિષયક સજ્જતા કેળવવામાં સહાયક નીવડશે તેવી શ્રદ્ધા છે. વિષયલક્ષી વિભાવનાઓની સરળ સમજ આ પુસ્તિકાને વિદ્યાર્થી ભોગ્ય બનાવે છે.

આશા છે કે, સ્વ-અધ્યયન અને અધ્યાપનના ક્ષેત્રે આ પ્રકારની અભ્યાસ-સામગ્રી વિષયક્ષેત્રની સમજનો વિસ્તાર કરશે. કારકિર્દી ઘડતરના નિર્ણાયક તબક્કે આપને ઉજ્જવળ ભવિષ્યની શુભકામનાઓ .

ઘટક પરિચય (ઘટક નં. 01) સલાહના મૂળભૂત બાબતો :

આધુનિકરણ, વૈશ્વિકરણ અને મૂડીવાદી અર્થવ્યવસ્થાના લીધે વિશ્વના દેશોનમાં આમૂલ પરિવર્તન આવ્યું છે. જેના લીધે સામાજિક, સાંસ્કૃતિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાંઓમાં બદલાવ આવ્યો છે. જેટલા અંશે લોકોના જીવનધોરણમાં પરિવર્તન આવ્યું છે તેની સાથે ઘણા બધા પાસાંઓમાં ગંભીર પ્રશ્નો ઊભા થયાં છે. આવું જ માનસિક આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં પણ જોવા મળી રહ્યું છે. જેના લીધે વ્યવસાયિક મદદગારોની ખૂબજ મોટી માત્રામાં જરૂરિયાત ઊભી થયેલ છે. એલ્વિન ટોફ્લર 20મી સદીને ચિંતાના યુગ તરીકે જણાવે છે અને 21મી સદીને સુપર ચિંતાના યુગ તરીકે ઓળખાવે છે ત્યારે લોકોના માનસિક આરોગ્યની ચિંતા વ્યક્ત કરી છે. આવનારા સમયમાં લોકોની ચિંતાને સમજી શકે, જાણી શકે અને તેમાં રાહત અપાવી શકે તેવા લોકોની ખાસ જરૂરિયાત વ્યક્ત કરી છે.

પ્રસ્તુત ઘટકમાં લોકોની મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓમાં વ્યવસાયિક આચારસંહિતા સાથે મદદરૂપ થઈ શકે તેવા સલાહકારો માટેના મૂળભૂત પાસાંઓ જેવાં કે સલાહનો પરિચય, સલાહના અભિગમ, સલાહ અને અન્ય સરખાપણુ ધરાવતા વ્યવસાયની સમજ અને સલાહના વિવિધ પ્રકારોની માહિતી રજૂ કરવામાં આવી છે.

ઘટક હેતુઓ :

1. સલાહનો પરિચય મેળવવો.
2. સલાહના અભિગમની માહિતી મેળવવી.
3. સલાહ અને અન્ય સરખાપણું ધરાવતાં વ્યવસાયની સમજ (મનોપચાર, સમાજ કાર્ય)
4. સલાહના વિવિધ પ્રકારોની જાણકારી મેળવવી.

: એકમનું માળખું :

- 1.1 એકમના હેતુઓ
- 1.2 પ્રસ્તાવના
- 1.3 કાઉન્સેલિંગની વ્યાખ્યાઓ
- 1.4 સલાહની વ્યાખ્યાઓમાં સામાન્ય તત્ત્વો
- 1.5 સામાન્ય તત્ત્વો
- 1.6 કાઉન્સેલિંગના લક્ષણો
- 1.7 કાઉન્સેલિંગના ધ્યેયો
- 1.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 1.9 ઉપસંહાર
- 1.10 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો
- 1.11 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 1.12 સ્વાધ્યાય લેખન
- 1.13 પ્રવૃત્તિ
- 1.14 કેસ સ્ટડી
- 1.15 સંદર્ભગ્રંથ

1.1 એકમના હેતુઓ :

આ એકમના અભ્યાસથી નીચેના સલાહના પાસાંઓ સમજી શકાય.

- (1) સલાહની વ્યાખ્યા પરથી સલાહની સમજણ મેળવવી.
- (2) સલાહની વ્યાખ્યામાંથી ઉપજતાં સામાન્ય તત્ત્વો
- (3) સલાહના ધ્યેયો વિશે જાણીશું અને તેના મુખ્ય ઉદ્દેશ્યો, લક્ષ્યાંકો વિશે સમજ મેળવવી.

1.2 પ્રસ્તાવના :

સલાહ શબ્દને આપણે અવારનવાર ઉપયોગમાં લઈએ છીએ અને બહુજ સ્વાભાવિક રીતે આપણે ઉપયોગ કરીએ છીએ. સલાહ વાસ્તવિકતામાં વૈજ્ઞાનિક ધોરણે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી કાર્ય-કારણના સંબંધ પર સ્વચ્છ આધારિત વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે, જેનાથી વ્યક્તિના વિચારો, વર્તન, વલણો અને સમસ્યાઓ પર કામ કરી શકાય છે. આપણે પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં સલાહની વૈજ્ઞાનિક સમજણ મેળવી તેના ધ્યેયો અને લક્ષ્યાંકોને વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી વિવિધ મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા દર્શાવેલ તથ્યોના આધારે સમજવા પ્રયાસ કરીશું.

પ્રાચીન સમયથી જ લોકોને મૂંઝવતી સમસ્યાઓનાં કે મહત્વના નિર્ણયોમાં વડીલો, મિત્રો કે સમજદારી ધરાવતી માણસોની સલાહ, માર્ગદર્શન લેતાં આવ્યાં છે. વડીલો, મિત્રો, પ્રોફે,

અનુભવી કે શાણા માણસો તરફથી મળી રહેતી સલાહ પરંપરાગત કે અનોપચારિક સલાહના નામે ઓળખાય છે. આ સલાહ આપનારા આવા માણસોએ સલાહ અંગે કોઈપણ પ્રકારની વ્યવસ્થિત તાલીમ લીધેલ હોતા નથી. સલાહના આ પરંપરાગત ખ્યાલમાં વીસમી સદીમાં ઘણું જ પરિવર્તન આવ્યું છે. સલાહ એ ઔપચારિક અને વ્યવસ્થિત સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. સલાહ હવે મનોવૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન ધરાવતા અને તાલીમ પામેલાં વ્યવસાયી માણસો દ્વારા અપાય છે. આવી સલાહમાં વ્યક્તિના પ્રશ્નો કે સમસ્યાઓ કરતા “વ્યક્તિ” કેન્દ્રસ્થાને હોય છે.

અંગ્રેજી ભાષાના “Counselling”ના અર્થમાં સલાહ શબ્દ વપરાય છે. સલાહ શબ્દ અનેક સહાયક પ્રવૃત્તિઓને આવરી લેવા મુક્ત અર્થમાં વપરાય છે.

સલાહ એ એક વિકસતું અને ગતિશીલ ક્ષેત્ર છે. તેનું માળખું અને ક્ષેત્રોમાં જ્ઞાનના પ્રવાહથી આકાર પામી વિકસી રહ્યું છે. સમયના વહેણ સાથે સલાહના ખ્યાલમાં ઘણું જ પરિવર્તન થયું છે.

1.3 કાઉન્સેલિંગની વ્યાખ્યાઓ :

- સલાહ એ એક વિકસી રહેલી, વૃદ્ધિ પામતી અને સતત પરિવર્તિત થતી સંકલ્પના છે. સલાહ એના વિકાસના સ્તરે હજુ એક ગતિશીલ ચળવળ છે.
બેલ્કિન ગ્રે. “An Introduction to Counselling” 1988, 1980
- J. F. Brake પોતાના પુસ્તક
“Contemporary Approaches to Psychotherapy and Counselling – 1989”
“સલાહ એ માનવવર્તનમાં પરિવર્તન કરવાના હેતુથી વૈજ્ઞાનિક રીતે પ્રાપ્ત કરેલા મનોવૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન અને ટેકનિકોનો કલાત્મક વિનિયોગ છે.
- સલાહ એ વ્યક્તિના મનોવલણો અને વર્તનમાં પરિવર્તન કરવામાં તેને સહાયરૂપ થવાના હેતુથી કરાતા તેની સાથે પ્રત્યક્ષ સંપર્કોની શ્રેણી છે.
કાર્લ આર. રોજર્સ – પોતાનું પુસ્તક Counselling and Psychotherapy – (1942)
- સલાહ એ બે માણસો વચ્ચેનો હેતુલક્ષી અને પારસ્પરિક સંબંધ છે. જેમાં એક તાલીમ પામેલો માણસ અન્યને તેનામાં કે તેના પર્યાવરણમાં પરિવર્તન કરવા સહાય કરે છે.
Shostrom E L. & Brammer L. M. પોતાના પુસ્તક
‘The Dynamics of Counselling Process’ – (1952)
- સલાહ એ મનોવૈજ્ઞાનિક મદદની જરૂરિયાત અનુભવી રહેતી વ્યક્તિ અને એવી સહાય કરી શકે તેવા તાલીમ પામેલા માણસ વચ્ચે સ્વૈચ્છિક રીતે સ્થપાતો વ્યવસાયી સંબંધ છે.
Patterson C. H. “Counselling and Guidance in School” – (1962)
- સલાહ એ વ્યવસાયી તાલીમ પામેલાં, નિપુણ સલાહકાર અને વ્યક્તિગત બાબતમાં સહાય ઝંખતી વ્યક્તિ વચ્ચેનો સંબંધ છે.
Pietrofesa J. J. Hoffrman Alan and Splete H. H.
“Counselling” and Introduction – (1984)

1.4 સલાહની વ્યાખ્યાઓમાં સામાન્ય તત્ત્વો (Elements in Counselling Definitions) :

લેવિસના જણાવ્યાં મુજબ,

- (1) મૂંઝાયેલો માણસ.
- (2) અસીલને મદદ કરવાનું જેનું કાર્ય છે, તે માણસ – એટલે સલાહકાર.

- (3) સલાહકાર અને અસીલ વચ્ચે થતી આંતરક્રિયા, જેને પરિણામે અસીલના વર્તનમાં કંઈક પરિવર્તન થાય છે.
- (2) સલાહમાં શિક્ષણનું તત્વ સામેલ છે, જો કે શિક્ષણને સરળ કઈ રીતે બનાવી શકાય અને શિક્ષણ કઈ રીતે આકાર પામે છે, એ અંગે મતભેદો પ્રવર્તે છે.
- (3) સલાહમાં વ્યક્તિ વિકાસનો ખ્યાલ સંકળાયેલો છે, જો કે વ્યક્તિત્વ ઉત્તમ કઈ રીતે બને એ અંગે સંમતિ નહિવત્ છે.

1.5 સામાન્ય તત્ત્વો :

- (1) સલાહ એ અન્યને સહાયરૂપ થવાની પ્રક્રિયા છે.
- (2) સલાહ સ્વૈચ્છિક છે, સલાહ ચાલુ રાખવા કોઈને ફરજ પાડી શકાય નહિ.
- (3) સલાહ વ્યક્તિના સમગ્ર વ્યક્તિત્વ સાથે સંબંધિત છે.
- (4) સલાહ વ્યક્તિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, સમસ્યા પર નહિ.
- (5) સલાહ મુખ્યત્વે ભૂમિકા વર્તનની સમસ્યાઓ સાથે સંબંધિત છે.

1.6 કાઉન્સેલિંગના લક્ષણો :

સલાહની વ્યાખ્યા અને તેની પ્રક્રિયાને સમજવા માટે સલાહની લાક્ષણિકતાઓ સમજવી ઉપયોગી બની રહેશે. સલાહની લાક્ષણિકતાઓ નીચે પ્રમાણે છે.

(1) કાઉન્સેલિંગ એ એક પ્રક્રિયા છે :

સલાહ એ કોઈ એક ઘટના કે બનાવ નથી પરંતુ અસંખ્ય પેટા કાર્યોનો સમાવેશ કરતી અને લક્ષ્ય તરફ ગતિ કરતી પ્રવૃત્તિ છે. સલાહ પ્રક્રિયા જડ કે યાંત્રિક નથી, પરંતુ જીવંત અને ગતિશીલ છે. સલાહ પ્રક્રિયા અસીલની વિશાળ પાસાંઓને આવરી લે છે.

સલાહમાં આકાર પામતી ઘટનાઓનું વર્ણન સલાહ પ્રક્રિયાનાં સોપાનો રૂપે રજૂ કરી શકાય છે. સલાહ પ્રક્રિયા અમુક સોપાનોની બનેલી હોય છે, પરંતુ તે પ્રત્યેક અસીલે બદલાતી, ગતિશીલ અને પરિવર્તનશીલ પ્રક્રિયા છે.

(2) કાઉન્સેલિંગ પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ હોઈ શકે :

સલાહમાં વ્યક્તિઓ વચ્ચે પ્રત્યક્ષ સંપર્ક અને આંતરક્રિયાઓ થાય છે, સલાહ ત્યારે જ ખરેખર સંભવી શકે જ્યારે બે કે બેથી વધી વ્યક્તિઓ મોઢામોઢ મળે, તેમના વચ્ચે વ્યક્તિગત સંબંધ સ્થાપિત થાય અને સામસામે વ્યવહાર બને, બંને પક્ષ ભેગા મળીને પરસ્પર સંમતિથી અસીલે પોતાની સમસ્યા હલ કરવા શું શું કરવાનું છે, એ નક્કી કરે.

સાઈબર સલાહ – ઈન્ટરનેટ પર અપાતી સલાહના વિકાસ સાથે સલાહ હવે પરોક્ષ બની રહે છે, સલાહ હવે સલાહકાર અને અસીલના પ્રત્યક્ષ સંબંધ વિના પણ આકાર પામી શકે. ટેલિમેડિસિનનાં જગતની જેમ ટેલિ-સલાહ અને પ્રત્યક્ષ મળ્યા સિવાય પણ સલાહ પ્રક્રિયા થઈ શકે છે.

(3) કાઉન્સેલિંગ એ એક સંબંધ છે :

સલાહકાર અને સલાહાર્થી વચ્ચેનો સંબંધ એ ખૂબ જ અગત્યનું પરિબળ છે. જે સમસ્યા સમાધાન માટે મહત્ત્વપૂર્ણ ભૂમિકા પૂરી પાડે છે. જેના દ્વારા સલાહાર્થી પોતાના વિચારો, લાગણીઓ, મૂલ્યો અને વર્તનોનું પરીક્ષણ કરતા અને રજૂ કરતા શીકે છે.

(4) કાઉન્સેલિંગ સંબંધ પરિવર્તનશીલ હોય છે :

સલાહમાં અસીલની લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ સાથે સલાહ સંબંધ પરિવર્તન પામતો જાય છે, સલાહાર્થી અગાઉ કરતાં વધુ વિશ્વાસ મૂકવા માટે છે, પોતાને સારી રીતે સમજવામાં આવેલ છે, તેવી લાગણી અનુભવે છે. સાથે કામ કરવાથી સહકારની ભાવના પેદા થાય છે, એમ સંબંધમાં પરિવર્તન જોવા મળે છે, સલાહ સંબંધ અનન્ય અને ગતિશીલ હોય છે.

(5) કાઉન્સેલિંગ સંબંધ અંગત અને ઔપચારિક હોય છે :

સલાહ સંબંધ વ્યવસાય સંબંધની બહાર હોતો નથી, અસીલની ઈચ્છા કે વિનંતીથી તે સ્થપાય છે અને ચાલુ રહે છે.

સલાહમાં વિશિષ્ટ સમયની ફાળવણી કરાય છે અને તેટલા મર્યાદિત સમય પૂરતો એ સંબંધ રહે છે, અસીલના જીવનમાં તે દિવસ કે અઠવાડિયામાં એકાદ કલાકની બેઠક પૂરતો મર્યાદિત હોઈ શકે તેમ છતાં કોઈપણ સામાજિક સંબંધ કરતા આ સલાહ સંબંધ ખૂબ જ ગાઢ, ઉષ્મા ભરેલો, હેતુલક્ષી અને ગહન હોય છે. અસીલની ધમકીરૂપ બાબતોને તે ઘટાડે છે, જેથી તે પોતાની જાતને છતી કરવા, વ્યક્ત કરવા અને તેની ખોજ કરવા શક્તિમાન બની શકે છે.

(6) કાઉન્સેલિંગ સામાન્ય માણસોની સમસ્યાઓ અને વિકાસના પ્રશ્નો સાથે સંબંધ ધરાવે છે :

સલાહ સામાન્ય માણસોની વર્તન સમસ્યાઓ, શક્તિઓ અને વિકાસના પ્રશ્નો સાથે સંકળાયેલી છે, અસીલને સમસ્યા હોય છે, પરંતુ એ કાંઈ બીમાર વ્યક્તિ નથી કે જેને દવાખાનામાં તબીબી સારવારની જરૂર પડે. સામાન્ય માણસને જીવનને સ્પર્શતી અનેક સમસ્યાઓ હલ કરવાની હોય છે, તેઓ પોતાની સમસ્યાઓના નિરાકરણમાં સહાય ઝંખતા હોય છે.

(7) કાઉન્સેલિંગ એ એક વ્યવસાયી સેવા છે અને નિપુણ સલાહકાર દ્વારા અપાય છે :

સલાહ એ વ્યવસાયી સંબંધ દર્શાવે છે. જેમાં સલાહકાર અસીલને વિધાયક રીતે સહાયરૂપ થવા પ્રયાસોની જવાબદારી લે છે, સલાહકાર શિક્ષણ અને તાલીમ દ્વારા પ્રાપ્ત કરેલી ટેકનિકો અને કુશળતાઓ અસરકારક ઉપયોગ કરે છે.

(8) કાઉન્સેલિંગ એ એક માનવીય અનુભવ છે :

આદર્શ વિવિધ વિચારધારાઓ અને ટેકનોલોજીના આ યુગમાં સલાહ વ્યવસાય આપણી માનવતાના મહત્ત્વને જાળવી રાખવામાં મદદરૂપ બને છે. સલાહ લોકોને પોતાના તેમજ બધાના ભલા માટે એકઠાં મળીને કાર્ય કરવાની છૂટ આપે છે.

(9) કાઉન્સેલિંગ એ સ્વયં પરિવર્તન પામતી અને વિકસતી પ્રક્રિયા છે :

સલાહનું શરૂઆતના સ્વરૂપમાં આજ માળખામાં ભિન્ન ભિન્ન ગતિશીલ માળખું જોવા મળી રહ્યું છે. સલાહમાં થતા સંશોધનો અને નવા વિકાસો એ ધારણા તરફ દોરી જાય છે. સલાહ સાપેક્ષ રીતે તરુણ વ્યવસાય છે. તેનામાં વૃદ્ધિ પામવાની અપાર ક્ષમતાઓ – સુષુપ્ત શક્તિઓ પડેલી છે.

(10) કાઉન્સેલિંગ એ સમસ્યાના ઉપચાર કરતાં તે વધુ નિરોધાત્મક છે :

સલાહ સમસ્યાઓના ઉપચાર કરતાં સમસ્યાઓ વધતી અટકાવવા સાથે વધુ સંકળાયેલી છે. મોટાભાગની અસીલો વર્તનની નાની કે હળવી સમસ્યાઓ લઈને આવે છે. તેમાં જો સમયસર સહાય ન કરાય તો તેઓ ગંભીર અને તીવ્ર મુશ્કેલીઓનો ભોગ બને એ સ્વાભાવિક છે.

(11) કાઉન્સેલિંગ એ એક શિક્ષણ પરિસ્થિતિ છે :

સલાહ એક શિક્ષણ પ્રક્રિયા તરીકે જોવાય છે, સલાહ પરિસ્થિતિના અનુભવને પરિણામે અસીલના વર્તનમાં પરિવર્તન આવે છે, સલાહકાર સંબંધની રૂએ અને પોતાની વિશિષ્ટ શક્તિમત્તા વડે એવી શૈક્ષણિક પરિસ્થિતિ સર્જે છે, જેમાં અસીલ પોતાની ભાવિ સમસ્યાઓ ઉકેલવા અને ભાવિ જરૂરિયાતો સંતોષવાની રીતો પણ શીખી શકે.

1.7 કાઉન્સેલિંગના ધ્યેયો (Goals of Counselling) :

કાઉન્સેલિંગના ધ્યેયો અંગે વિવિધ મંતવ્યો પ્રવર્તે છે. સલાહના ધ્યેયો ખૂબ જ સ્પષ્ટ અને ધ્યેયોની ઘડતર પ્રક્રિયામાં અસીલની અપેક્ષાઓને ગણતરીમાં લેવી જોઈએ.

કોર્મિયર અને હેકનીએ પોતાના પુસ્તક “The Professional Counselling” 1996માં જણાવ્યું છે. સલાહના મુખ્યત્વે ચાર કાર્યો દર્શાવ્યાં છે :

- (1) **પ્રેરણાત્મક :** જેમાં સલાહર્થીને પ્રેરણા પૂરી પાડવી અને મનોબળ ટકાવવા માટે સતત સલાહાર્થી પોતાની શક્તિઓ અને સમસ્યાઓ સમાધાન માટે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરાવે છે.
- (2) **શૈક્ષણિક :** સલાહનું મહત્ત્વ કાર્ય શિક્ષણનું છે. નવા વર્તનની ભાત, ટેવો અને પદ્ધતિઓ શીખવામાં મદદ કરે છે, જેમાં સલાહકાર પોતાની ટેકનિકનો ઉપયોગ કરે છે.
- (3) **મૂલ્યાંકન :** સલાહના ધ્યેયોનું ત્રીજું કાર્ય મૂલ્યાંકનનું છે. સ્પષ્ટ ધ્યેયો સલાહકાર અને અસીલને સલાહમાં થતી પ્રગતિનું મૂલ્યાંકન કરવાની તકો પૂરી પાડે છે. ધ્યેયોનો સંશોધન વ્યૂહ રચનાઓનો અમલ કરવામાં ઉપયોગ કરી શકાય છે.
- (4) **સારવાર માપન :** સલાહને લીધે અસીલમાં કોઈ પરિવર્તન થયું કે નહિ, પ્રગતિ થઈ શકે કે નહિ, અસીલને રાહત થવા લાગી કે નહિ એ માપન કરવામાં ધ્યેયોનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

સલાહ મનોવિજ્ઞાન પુસ્તકમાં લેખક ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલે સલાહના કેટલાંક મુખ્ય ધ્યેયો દર્શાવ્યાં છે, જેમાં જયોર્જ અને કિસ્ટિયાની તેમજ નુસ્ટ્રલ દ્વારા રજૂ કરાયેલ સલાહના ધ્યેયોને વિગતે દર્શાવ્યાં છે.

- (1) **વર્તનમાં પરિવર્તન :** સલાહના મહત્ત્વના ધ્યેયોમાં દર્દી, અસીલ કે સેવાર્થીના વર્તનમાં પરિવર્તન લાવવું ખૂબ જ મહત્ત્વનું ધ્યેય છે. જેથી તે જીવવા માટે વધુ રચનાત્મક બની શકે. પરિવર્તન વર્તન, વલણ, મૂલ્યો, માન્યતાઓ અને લાગણી અભિવ્યક્તિની રીતો, ટેવોમાં પણ હોઈ શકે. ખૂબ જ કપરું અને અગત્યનું કાર્ય તરીકે પણ સલાહકારના વ્યવસાયમાં જોવા મળે છે. પરંતુ સલાહકારની વધતી જતી માંગ પાછળ આ કાર્યની મહત્ત્વના છે.
- (2) **સંબંધોની સુધારણા :** વ્યક્તિનું મોટાભાગનું જીવન અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેની આંતરક્રિયામાં પસાર થાય છે, તેમ છતાં ઘણાંખરાં અસીલોની મુખ્ય સમસ્યા કે મુશ્કેલી અન્ય સાથેના સંબંધો અંગેની છે. બધા જ લોકો એક અથવા વધારે પારસ્પરિક સંબંધોની જરૂરિયાત અનુભવતાં હોય છે કે જેમાં કોઈ પોતાને ચાહતું હોય, સમજતું હોય, કાળજી લેતું હોય વગેરે સલાહકાર અસીલા આંતર પારસ્પરિક સંબંધોમાં સુધારણા કરવા વિવિધ વ્યૂહરચનાઓનો ઉપયોગ કરી શકે.
- (3) **અસીલની સુપુષ્ટ શક્તિ અને વિકાસને ઉત્તેજના આપવી, વ્યક્તિગત અસરકારકતામાં સુધારણા :** સલાહનું એક ધ્યેય અસીલની વ્યક્તિગત અસરકારકતામાં વધારો કરવાનું છે, આ ધ્યેયને વ્યક્તિની સુપુષ્ટ શક્તિઓ વિકસાવવાની દૃષ્ટિએ પણ જોવાય છે. સલાહનો હેતુ વ્યક્તિનો મહત્તમ વિકાસ અને કલ્યાણનો છે. અસીલને પોતાની શક્તિઓ અને અભિરુચિઓનો મહત્તમ ઉપયોગ કરવા શીખવાની તક આપીને તેની વૃદ્ધિ અને વિકાસને પ્રોત્સાહિત કરાય છે. નીસ્ટ્રલ જણાવે છે કે સલાહના ધ્યેયો વધુ પ્રમાણમાં અમૂર્ત છે અને સ્વ-આવિષ્કાર અને સ્વ-વાસ્તવિકરણના ખ્યોલ સાથે સંબંધિત છે. સલાહનું કાર્ય અસીલના વિકાસાત્મક પંથને સુગમ બનાવવાનું છે.
- (4) **નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાને પ્રોત્સાહિત કરવી :** સલાહ અસીલ મહત્ત્વના નિર્ણયો લેવા શક્તિમાન બને તેમાં સહાયરૂપ થવાનું છે. અસીલે કયા નિર્ણયો લેવા જોઈએ કે વૈકલ્પિક પસંદગીઓ કરવી જોઈએ એ નક્કી કરવાનું કાર્ય સલાહકારનું નથી, નિર્ણયો અસીલના

હોય છે. અસીલ નિર્ણય સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિગત ભોગ, સમય, શક્તિ, પૈસો, જોખમ, વગેરેના શક્ય પરિણામના અંદાજ કાઢવાનું શીખે છે, અનેક બાબતો અંગે વ્યક્તિએ નિર્ણય લેવા પડે છે, સલાહ વ્યક્તિની પસંદગીઓ અને નિર્ણયોને પ્રભાવિત કરે તેવી તેની શક્તિઓ અભિરૂચીઓ, તકો, આવેગો અને મનોવલણોની સમજણ પ્રાપ્ત કરવામાં સલાહ મદદરૂપ બને છે. સલાહકાર અસીલને નિર્ણય લેવામાં મદદરૂપ બને છે, પરંતુ અસીલના બદલે નિર્ણયો લેવાનું કાર્ય સલાહકાર કરી શકે નહિ, નિર્ણયની અંતિમ જવાબદારી અસીલની હોય છે.

(5) **મુકાબલાના કૌશલ્યોમાં વૃદ્ધિ કરવી :** સલાહનું મહત્વનું ધ્યેય વ્યક્તિઓને નવી પરિસ્થિતિઓના સામનો કરવાના શિક્ષણમાં મદદ કરવાનું છે. આપણે આપણા ઉછેર દરમિયાન પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની અનેક વર્તનભાતો શીખીએ છીએ અને વર્તનભાતો પ્રમાણે આપણે નવી નવી પરિસ્થિતિઓ તેમજ નવા પડકારોનો સામનો કરીએ છીએ. એરિક અને વિકાસના વિવિધ તબક્કાઓએ સિદ્ધ કરવાના વિકાસાત્મક કાર્ય અને તેની સાથે સાહચર્ય ધરાવતા મુકાબલા તંત્રની ઓળખ આપી છે. આપણા ઉછેર દરમિયાન આપણા ઉપર મહત્વની બીજી વ્યક્તિઓની વિવિધ અનોખી અપેક્ષાઓ અને જરૂરિયાતો બધાની હોય છે કે જે ઘણીવાર સમસ્યાઓ સર્જે છે. મહત્વની બીજી વ્યક્તિઓની અસંગતતાને લીધે બાળકોમાં એવી વર્તનભાતો શિખાય છે કે જે નબળી, અકુશળ અને બિનઅસરકારક બની રહે છે, સામનો કરવાની, આ શીખેલી વર્તનભાતો વ્યક્તિને ઘણીખરી પરિસ્થિતિઓમાં સાફ કામ આપે છે.

(6) **માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી :** સલાહનું એક ધ્યેય માનસિક સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ અને જાળવણીનું છે. લોકોને સુખી અને વધુ તંદુરસ્ત જીવન જીવવામાં સહાય કરવાનું છે, થોર્ન (1950) તેમજ શેરલ્ડર અને સ્ટોનની દૃષ્ટિએ સલાહનું આ એક મુખ્ય ધ્યેય છે, વ્યક્તિ જ્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરે છે ત્યારે તે લોકોને અને પર્યાવરણને વધુ વિધાયક રીતે પ્રતિભાવ આપવાનું અને સમાયોજન કરવાનું શીખે છે.

કાઉન્સેલિંગના ધ્યેય બાબતે બીરની 1963માં ત્રણ બાબતોમાં ધ્યેયો ઉપયોગી બને છે.

- (1) **તાત્કાલિક ધ્યેયો :** સલાહનું તાત્કાલિક ધ્યેય અસીલને રાહત આપવાનું છે.
- (2) **વચગાળાના ધ્યેયો :** સલાહના વચગાળાનાં ધ્યેયો સામાન્ય રીતે સલાહ માટેની સાનુકૂળ પરિસ્થિતિ નિર્ણયનો ઉલ્લેખ કરે છે.
- (3) **અંતિમ ધ્યેયો :** સલાહના પરિણામોમાંથી જે કોઈપણ આશા-અપેક્ષાઓ રખાય છે, તેના કરતા અંતિમ ધ્યેયો વધુ ફિલોસોફી અને આદર્શમય છે. અંતિમ ધ્યેયોમાં વ્યક્તિની ઓળખનો સમાવેશ થાય છે.

1.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

1. સલાહ એ એક વિકસી રહેલી, વૃદ્ધિ પામતી અને સતત પરિવર્તિત થતી સંકલ્પના છે. સલાહ એના વિકાસના સ્તરે હજુ એક ગતિશીલ ચળવ છે. આ વ્યાખ્યા કોની છે ?
 - (1) બેલ્કિન ગ્રે
 - (2) બ્રુક
 - (3) કાર્લ રોજર્સ
 - (4) બ્રેમર
2. અસીલને મદદ કરવાનું જેનું કાર્ય છે તે માણસ એટલે કોણ ?
 - (1) સલાહકાર
 - (2) સોશ્યલ વર્કર
 - (3) પરામર્શક
 - (4) સાયકોલોજીસ્ટ
3. સલાહ એ કેવી પ્રક્રિયા છે ?
 - (1) અન્યને ઉપયોગી થવાની
 - (2) અન્યને સહાયરૂપ બનવાની
 - (3) અન્યને કામમાં મદદ કરવાની
 - (4) ત્રણે

4. સલાહ એ કેવી છે ?
 (1) ઔપચારિક (2) સ્વૈચ્છિક (3) બીજા દ્વારા મદદ (4) પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ
5. શું વ્યક્તિના સમગ્ર વ્યક્તિત્વ સાથે સંબંધિત છે ?
 (1) માર્ગદર્શન (2) શિખામણ (3) સલાહ (4) ઓળખાણ
6. સલાહ એ કોનો સમાવેશ કરતી અને લક્ષ્ય તરફ ગતિ કરતી પ્રવૃત્તિ છે ?
 (1) સ્વૈચ્છિક કાર્યો (2) પારદર્શિત કાર્યો
 (3) આંશિક કાર્યો (4) અસંખ્ય પેટા કાર્યોનો
7. કાઉન્સેલિંગમાં કયો સંબંધ અનન્ય અને ગતિશીલ હોય છે ?
 (1) સલાહનો (2) ચિત્રનો (3) શીખામણનો (4) વાત કરવાનો
8. સલાહ સંબંધ અસીલની શાનાથી સ્થપાય છે ?
 (1) મૈત્રી સંબંધથી (2) એકવારની મુલાકાતથી
 (3) ઓળખાણથી (4) ઈચ્છા કે વિનંતી
9. સલાહ કોની સાથે સંકળાયેલી છે ?
 (1) પ્રાણી (2) હોશિયાર માણસ
 (3) અન્ય (4) સામાન્ય માણસની
10. સલાહ એ કેવી સેવા છે અને તેકોના દ્વારા અપાય છે ?
 (1) વ્યવસાય અને નિપુણ સલાહકાર (2) અમીર માણસ દ્વારા
 (3) જ્ઞાની માણસ (4) સિદ્ધ પુરુષ દ્વારા
11. સલાહ એ કઈ પ્રક્રિયા છે ?
 (1) લોકો દ્વારા મળેલી સલાહથી ચાલવી (2) સ્વયં પરિવર્તન પામતી અને વિકસતી
 (3) કુદરતી પ્રક્રિયા (4) અનુભવોને આધારે અપાવી
12. સલાહ એ સમસ્યાના ઉપચાર કરતાં તે વધુ શું છે ?
 (1) ઉત્તેજનાત્મક (2) નકારાત્મક (3) નિરોધાત્મક (4) વિરોધાત્મક

1.9 ઉપસંહાર :

ઉપરોક્ત સલાહની સમજણ દ્વારા એટલું સ્પષ્ટ થાય છે કે સલાહ દ્વારા સમસ્યાગ્રસ્ત વ્યક્તિની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિથી મદદરૂપ બનવામાં આવે છે અને તેનાથી વ્યક્તિને સંબંધોની કુશળતા, વર્તનમાં પરિવર્તન અને અસમાયોજિત પરિસ્થિતિમાંથી સમાયોજન તરફ લઈ જવામાં આવે છે.

1.10 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો :

1. (1) બેલકીન ગ્રે
2. (1) સલાહકાર
3. (2) અન્યને સહાયરૂપ બનવાની
4. (2) સ્વૈચ્છિક
5. (3) સલાહ
6. (4) અસંખ્ય પેટા કાર્યોનો

7. (3) શીખામણનો
8. (4) ઈચ્છા કે વિનંતી
9. (4) સામાન્ય માણસ
10. (1) વ્યવસાય અને નિપુણ સલાહકાર
11. (2) સ્વયં પરિવર્તન પામતી અને વિકસતી
12. (3) નિરોધાત્મક

1.11 ચાવીરૂપ શબ્દો :

- (1) સલાહ : સલાહ એ બે વ્યક્તિ વચ્ચેની આંતરક્રિયા હોય છે, જેમાં એક વ્યક્તિ સમસ્યાગ્રસ્ત હોય અને બીજો વ્યક્તિ તાલીમબદ્ધ કુશળતા પ્રાપ્ત વ્યક્તિ હોય છે, જે ચોક્કસ ધ્યેય સાથે કામ કરે છે અને સમસ્યા ઉકેલાતા સંબંધનો પણ અંત આવે છે.
- (2) આંતરક્રિયા : આંતરક્રિયા એટલે સંવેદના તેમજ અર્ધઘટનનો બંનેનો સમાવેશ વિવિધ જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે આપણે ઘટના, પરિસ્થિતિ, વસ્તુઓનું સંવેદન કરીએ છીએ અને તે મુજબ આપણું વર્તન દર્શાવીએ છીએ તેને આંતરક્રિયા કહી શકાય.
- (3) માર્ગદર્શન : માર્ગદર્શન અને સલાહ બંને પરસ્પર સંકળાયેલ કામગીરી છે, પરંતુ બંને અલગ અલગ જગ્યાએ ઉપયોગમાં લેવાય છે. માર્ગદર્શન મોટા ભાગે સમસ્યાગ્રસ્ત વ્યક્તિ માટે કામમાં આવતી નથી, તેના માટે સલાહ ઉપયોગમાં લેવાય છે, જ્યારે માર્ગદર્શન મોટા ભાગે સાચી દિશામાં લઈ જવા માટે દરેક તબક્કે દિશાવિહીન વ્યક્તિને મદદરૂપ થાય છે.

1.12 સ્વાધ્યાય લેખન :

- (1) સલાહની વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી સમજણ સ્પષ્ટ કરો.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
- (2) સલાહના સામાન્ય તત્ત્વો વિગતે સ્પષ્ટ કરી વ્યવસાયિક સમાજ કાર્યકર તરીકે અગત્યતા સ્પષ્ટ કરો.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(3) સલાહના સામાન્ય ધ્યેયોનું વિગતે નિરૂપણ કરો.

કાઉન્સેલિંગ પરિચય

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.13 પ્રવૃત્તિ :

સલાહની કામગીરી સમજવા માટે બીજાં કોઈ તમારી પાસે રહેલ મિત્ર અથવા કુટુંબના વ્યક્તિ સાથે આ પ્રકારે કામ કરવા પ્રયત્ન કરવો.

1.14 કેસ સ્ટડી :

તમારી આસપાસ રહેલ કોઈપણ હોસ્પિટલમાં જઈ વ્યવસાયિક સમાજ કાર્યકર દર્દીઓ સાથે સલાહ પ્રક્રિયા અમલમાં લાવી કામગીરી કરતા હોય તેમે વ્યાખ્યા અને લક્ષ્યાંકો સાથે મૂલવવા પ્રયત્ન કરવો.

1.15 સંદર્ભગ્રંથ :

- (1) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલ, યુનિ. ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ.
- (2) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. અરવિંદ એસ. શાહ, પાર્શ્વ પબ્લિકેશન, અમદાવાદ.

: એકમનું માળખું :

- 2.1 એકમના હેતુઓ
- 2.2 પ્રસ્તાવના
- 2.3 સલાહ પ્રક્રિયા
- 2.4 સારગ્રાહી સલાહની લાક્ષણિકતાઓ
- 2.5 સલાહકારની આવશ્યકતાઓ
- 2.6 આરંભિક ટેકનિક્સ
- 2.7 ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા અન્ય અભિગમો
- 2.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 2.9 ઉપસંહાર
- 2.10 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો
- 2.11 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 2.12 સ્વાધ્યાય લેખન
- 2.13 પ્રવૃત્તિ
- 2.14 કેસ સ્ટડી
- 2.15 સંદર્ભગ્રંથ

2.1 એકમના હેતુઓ :

આ એકમના અભ્યાસથી સલાહ પ્રક્રિયામાં ઉપયોગ લેવાતી,

- (1) નિર્દેશિત કે નિર્દેશાત્મક અથવા સલાહકાર કેન્દ્રિત સલાહ વિશે માહિતી મેળવવી.
- (2) નિર્દેશિત રહિત અથવા અનિર્દેશાત્મક અથવા અસીલ કેન્દ્રિત સલાહની માહિતી મેળવવી.
- (3) સારગ્રાહી સલાહ વિશે માહિતી મેળવવી.

2.2 પ્રસ્તાવના :

સલાહ એ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ જરૂરિયાત છે, જે આજના સમયથી પેઢી માટે આગવી જરૂરિયાત બની રહી છે, સલાહની ટેકનિક માત્ર સલાહકાર પૂરતી જ મહત્વની નથી, પરંતુ આ ટેકનિક સામાન્ય વ્યક્તિ પણ જો અભ્યાસથી આત્મસાત કરે તો તેઓ પણ આગવું વ્યક્તિત્વ વિકસાવી શકે છે. પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં સલાહ માટેની મહત્વપૂર્ણ ટેકનિકનો પરિચય પૂરો પાડવામાં આવનાર છે.

2.3 સલાહ પ્રક્રિયા :

કાઉન્સેલિંગ સલાહ પ્રક્રિયામાં મોટાભાગે નીચેના અભિગમોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

- (1) નિર્દેશિત સલાહ (Directive Approach)
- (2) નિર્દેશ રહિત સલાહ (Non-Directive Approach)
- (3) સારગ્રાહી સલાહ (Electric Approach)

(1) નિર્દેશિત સલાહ (Directive Approach) :

આ સલાહમાં સલાહકાર સક્રિય ભૂમિકા ભજવે છે કારણ કે સલાહકાર લોકો કેવી રીતે પોતાની સમસ્યાઓ હલ કરતા શીખે તેના માટેના મદદ કરવાના સાધન તરીકે સલાહકારને ઉપયોગમાં લેવામાં છે. “સલાહકાર-કેન્દ્રિત” પરામર્શ તરીકે પણ જાણીતી છે કારણ કે આ પરામર્શમાં સલાહકાર બંધું કરે છે પોતે એટલે કે વિશ્લેષણ, સંશ્લેષણ, નિદાન, ભાવિકથન, પ્રિસ્ક્રિપ્શન અને અનુવર્તી. નિર્દેશી પરમાર્શન નીચેની સુવિધાઓ છે.

- (1) ઈન્ટરવ્યુ દરમિયાન કોઈ ખાસ સમસ્યાના સોલ્યુશન અને તેના માટેની શક્યતાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે.
- (2) ઈન્ટરવ્યુ દરમિયાન સલાહકાર ક્લાયન્ટ અથવા વિદ્યાર્થી કરતાં વધુ સક્રિય ભૂમિકા ભજવે છે.
- (3) વિદ્યાર્થી અથવા ક્લાયન્ટ નિર્ણય લે છે, પરંતુ સલાહકાર તે મેળવવા માટે તમામ કરી શકે છે, સલાહકાર અથવા ક્લાયન્ટ તેના નિદાનને ધ્યાનમાં રાખીને નિર્ણય લે છે.
- (4) સલાહકાર સલાહ આપીને તેમજ સમજાવવું, અર્થઘટન કરવું, ત્યારબાદ જરૂરી નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયામાં મદદરૂપ બને છે.

● **નિર્દેશી પરમાર્શનના પગલાં :**

- (1) **વિશ્લેષણ :** આ પગલામાં માહિતીની પર્યાપ્ત સમજ માટે વિવિધ સ્ત્રોતોમાંથી ડેટા એકત્રિત કરવામાં આવે છે અને માહિતીને દર્દી સમક્ષ રજૂ કરે છે.
- (2) **સંશ્લેષણ :** ખામીયુક્ત સમાયોજનને દૂર કરવા, જવાબદારીઓ, શોધવા માટે ડેટાને ગોઠવવા અને સારાંશ દ્વારા સમાયોજીત કરે છે.
- (3) **નિદાન :** દ્વારા પ્રદર્શિત સમસ્યાઓનાં પ્રકૃતિ અને કારણોને લગતા તારણો ઘડવો વિદ્યાર્થીઓ આ પગલાંની મુખ્ય ચિંતા છે.
- (4) **પૂર્વસૂચન :** આ પગલું ક્લાયન્ટની સમસ્યાના ભાવિ વિકાસની આગાહી સૂચિત કરે છે.
- (5) **પરામર્શન :** આ પગલું સૂચન લાવવા માટે વિદ્યાર્થી સાથે સલાહકાર દ્વારા, પગલાં લેવાનું સૂચવે છે જીવન.

● **નિર્દેશાત્મક સલાહમાં સલાહકારની ભૂમિકા :**

સલાહકાર આ સલાહ પ્રક્રિયા મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા પૂરી પાડે છે, તે પ્રક્રિયાને મુખ્ય ભાગ છે, સલાહાર્થીની વિચારસરણી જાણીને, તેમના વિચારો, માન્યતા, મૂલ્યોનું અર્થઘટન કરી તેમની સમસ્યાનું સમાધાન કરવા સારૂ સલાહકાર હેઠળ સલાહાર્થી કાર્ય કરે છે અને સલાહાર્થીના પ્રશ્નો માટે માહિતીનું એકત્રીકરણ, વિશ્લેષણ, અર્થઘટન પણ કરી માહિતી સલાહાર્થીને સમજાવી માહિતીના આધારે દર્દીની ક્ષમતાઓ, મર્યાદાઓ, ઓળખવા માટે મદદરૂપ બને છે. હસમાયોજનની રીતો અને આંતરક્રિયાને સુધારવા માટે વિકાસાત્મક પગલાં લેવાય છે.

ચોક્કસ માહિતીના આધારે સલાહાર્થીના પ્રશ્નોનાં ઉકેલ સૂચવે છે. એટલા માટે ઘણી વખત આ સલાહને પ્રિસ્ક્રિપ્ટીવ સલાહ તરીકે પણ ઓળખાય છે. કારણ કે આ પ્રકારની સલાહ ચોક્કસ લેવાના પગલાંઓ સૂચવવામાં આવતાં હોય છે.

(2) નિર્દેશ રહિત સલાહ અથવા અસીલ કેન્દ્રિત સલાહ :

આ પ્રકારની સલાહમાં સલાહાર્થી કે દર્દી સક્રિય ભૂમિકા ભજવે છે. આ પ્રકારની સલાહમાં કોઈ બાબત સલાહકાર દ્વારા નક્કી થતી હોતી નથી, પરંતુ સલાહાર્થી દ્વારા તમામ કામગીરી કરવામાં આવે છે. આ પ્રકારની સલાહમાં સમસ્યાના ઉકેલ કરતા સલાહાર્થીની સ્વતંત્રતા અને દર્દીનું વ્યક્તિત્વનું એકીકરણ જળવાવું જોઈએ તે તેનો મુખ્ય ધ્યેય હોય છે. પરસ્પર વિશ્વાસ, સ્વીકૃતિ, સમજણના આધારે સલાહાર્થી – સલાહકારનો સંબંધ રચાય છે.

સલાહકાર તેને મદદ કરવા માટે માહિતીની સમજણ સલાહાર્થીને આપવા માટે, સમસ્યાથી વાકેફ કરવા માટે સલાહાર્થી દ્વારા જ માહિતીનું વિશ્લેષણ સંશ્લેષણ, નિદાનની મર્યાદાઓ, ભાવિ વિકાસ માટેની સમસ્યાઓ, સમસ્યા ઉકેલ માટેના નિર્ણય લેવા અને આખરી નિર્ણય કરવા માટે જરૂરી તમામ પગલાંઓમાં મદદરૂપ બને છે. આવનારાં પરિણામોની માહિતી સલાહકાર આપે છે. આ પ્રકારની સલાહમાં સલાહ પ્રક્રિયા સંપૂર્ણપણે સલાહાર્થીના નિયંત્રણમાં હોય છે જેથી આ પ્રકારની સલાહને અનુમતિશીલ સલાહ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

આ પ્રકારની સલાહમાં સલાહકાર દ્વારા સલાહાર્થીના કેટલાક વ્યક્તિત્વના એવા પાસાનો વિકાસ કરવા માટેનો ધ્યેય રાખવામાં આવે છે. જેમ કે, આ ઝિક્યા દ્વારા સલાહકાર – સલાહાર્થીમાં પરિપક્વ વિચારસરણી પોતાની સમસ્યાઓ, ઉકેલ અને સંબંધિત બાબતો પ્રત્યે કેળવવામાં મદદ કરે છે ત્યારે સલાહકાર વિશે પણ પરિપક્વ વિચારસરણી કેળવાય તે માટે સલાહકાર સંપૂર્ણપણે સ્વતંત્રતા અને સલાહાર્થી ઉપર નિર્ભર રહે છે. આ પ્રકારની સલાહમાં નીચે મુજબના પગલાં લેવામાં આવે છે.

- (1) સલાહાર્થી એક સલાહકારને સહાયકતાના રૂપમાં સ્વીકાર.
- (2) સલાહકાર પરિસ્થિતિ એક એવું સ્થાન છે કે જ્યાં સમસ્યા રજૂ કરી શકાય, પરંતુ ઉકેલ તો સલાહાર્થી પાસે જ છે તેવી ભાવના-લાગણી ઊભી કરવી.
- (3) સલાહકાર સલાહાર્થીની સમસ્યાઓ પ્રત્યે રસ દાખવે છે, મિત્રતાપૂર્વકનો વ્યવહાર કરે છે, પોતાની મુક્ત લાગણી રજૂ કરવાની જગ્યા છે તેવી ભાવના ઊભી કરાવવી જરૂરી.
- (4) સલાહકાર અને સલાહાર્થી વચ્ચેનાં સમસ્યાના સંદર્ભમાં સંબંધ છે, તે ભાવના જળવાય રહેવી જરૂરી છે.
- (5) સલાહકાર હકારાત્મક તેજ નકારાત્મક બંને લાગણીને ઓળખે અને સ્વીકારે તેવી ભાવના રહેવી જોઈએ.
- (6) પોતાના વિચારો, લાગણી અને ભાવનાઓ વિશે સમજ્યા બાદ તેને રજૂ કરવાની લાગણી વિકસવી જોઈએ.
- (7) સલાહાર્થીમાં વાસ્તવિક વલણ વિકસે અને ઈચ્છાઓથી લેવાયેલા નિર્ણય અને ક્રિયાઓની જગ્યાએ વાસ્તવિક નિર્ણયોને માન્યતા અને સ્વીકાર કરવો આવશ્યક છે.
- (8) સમસ્યા નિરાકરણથી હકારાત્મક પગલાંઓ આવવાં જોઈએ તે બાબત ખાસ ધ્યાનમાં લેવી.
- (9) અને છેલ્લે સલાહાર્થી મદદની જરૂરિયાત નથી ઈચ્છતો અને મુલાકાતનો શિલશીલો પૂર્ણ કરવા વિચારવો જોઈએ.

(3) સારગ્રાહી સલાહ (Electric Approach) :

સારગ્રાહી સલાહ એ નિર્દેશાત્મક અને અનિર્દેશાત્મક સલાહનું મિશ્રણ સ્વરૂપ છે. આ પદ્ધતિનું મુખ્ય લક્ષણ એ છે કે પરિસ્થિતિ પ્રમાણે સલાહનો અભિગમ નક્કી કરવામાં આવે છે, પરિસ્થિતિ પ્રમાણે સલાહકારને જે યોગ્ય પ્રક્રિયા લાગે તે વાપરવા માટે નક્કી કરવામાં આવે છે અને તે મુજબ સેવાર્થીની મંજૂરી મેળવીને જરૂરી પદ્ધતિ અપનાવવામાં આવે છે.

આ સલાહની માન્યતા છે કે દરેક સિદ્ધાંતમાં કેટલાંક હકારાત્મક પરિણામ આપવાની શક્તિ હોય છે જેથી હકારાત્મક પરિણામ આપતા પાસાંઓનો ઉપયોગ કરવાના સિદ્ધાંત ઉપર આ સિદ્ધાંત રચાય છે.

શરૂઆતમાં પ્રક્રિયામાં નિર્દેશિત સલાહ દ્વારા સલાહ પ્રક્રિયાની શરૂઆત થાય છે. પરંતુ જો જરૂરિયાત હોય તો અનિર્દેશાત્મક સલાહમાં ફેરવવામાં આવે છે. નિર્દેશિત સલાહની પદ્ધતિને થોડા સમય માટે રોકવામાં આવે છે.

2.4 સારગ્રાહી સલાહની લાક્ષણિકતાઓ :

- (1) અલગ અલગ સમયે સલાહની પદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવામાં આવતો હોય છે.
- (2) સુગમતા એ આ સલાહ પ્રક્રિયાનું મુખ્ય હાર્દ છે.
- (3) પસંદગી અને અભિવ્યક્તિ એ બંને પાસાંઓ માત્ર સલાહાર્થી પૂરતા જ મહત્વના નથી, સલાહાકાર માટે પણ તેટલા જ અગત્યતા છે, તેવું દુઃખ રીતે માનવામાં આવે છે.
- (4) સેવાર્થી અનુરૂપ સલાહના માળખામાં સંતુલિત કરવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે.
- (5) સંબંધોમાં વિશ્વાસ અને પરસ્પર આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ મૂળભૂત પાયો હોય છે.
- (6) પરસ્પર આરામની લાગણીની અનુભૂતિ આવશ્યક છે.

2.5 સલાહકારની આવશ્યકતાઓ :

સારગ્રાહ્ય સલાહ માટે ઉચ્ચકક્ષાની યોગ્યતાની જરૂર પડે છે. સામાન્ય રીતે નિર્દેશાત્મક સલાહમાંથી, અનિર્દેશાત્મક સલાહ તરફ જવા માટે સલાહકારમાં ઉચ્ચ કક્ષાની આવડત અને સેવાર્થીમાં તે મુજબ જરૂરી પરિવર્તન કેળવવાની આવડત ખૂબ જ આવશ્યક છે. આ પ્રકારનું સલાહકાર્ય ખૂબ જ કઠિન અને સલાહકાર માટે ખૂબ જ મુશ્કેલ છે. તેણે વ્યક્તિગત બાબતોનું ઉચ્ચ કક્ષાનું જ્ઞાન રાખવું જરૂરી છે, તેની સાથે સાથે મૈત્રીપૂર્ણ વ્યવહાર, પ્રતિભાવ આપવા તત્પર, સતત કાર્યરત રહેવાની કાળજી લેવી જોઈએ તેમજ નૈતિક અને હેતુપૂર્વક વ્યવહાર રાખવો જરૂરી છે.

2.6 આરંભિક ટેકનિક્સ :

સલાહનાં પ્રારંભમાં સલાહકાર અસીલનો વિશ્વાસ જીતી લેવાનું કામ કરે છે. સલાહના આરંભમાં ઉપયોગી બનતી ટેકનિકને આપણે આરંભિક ટેકનિક કહી શકીએ. સલાહકાર અસીલને આવકારીને તથા હૂંફ અને હમદર્દી દ્વારા અસરકારક સંબંધ સ્થાપી શકે છે. સલાહની આરંભિક ટેકનિકમાં નીચેની બાબતો ખાસ અગત્યની છે. (બ્રામેર અને શોસ્ટ્રોમ, 1982)

- (A) **આવકાર :** સલાહકારે અસીલને આવકારવો જોઈએ. આવકાર કોને નથી ગમતો ? જો શક્ય હોય તો તેને નામથી બોલાવવો જોઈએ. સલાહકાર પોતાને નામથી ઓળખે છે તે બાબત અસીલ માટે ઘણી અગત્યની છે. ત્યાર પછી તેને સલાહ ખંડમાં દોરી જઈ તેની જગ્યા લેવા માટે જણાવવું જોઈએ. અસીલને આવકારતી વખતે કેટલીક સંસ્કૃતિગત બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. જેમ કે કોઈ છોકરી સલાહ લેવા માટે આવી હોય અને સલાહકાર તરીકે પુરુષ હોય તો તેની સાથે હાથ મિલાવવો છોકરીને ન પણ ગમે.
- (B) **બેઠક વ્યવસ્થા :** બેઠક વ્યવસ્થા પણ સલાહકારની પ્રક્રિયાને અસર કરે છે. જે ઓરડામાં સલાહ આપવાની હોય તે સુંદર, આકર્ષક અને પ્રાકૃતિક દૃશ્યોવાળા ફોટાવાળો હોય તે આવશ્યક છે. બેઠક વ્યવસ્થાનો રંગ પણ ખૂબ ભડકન હોય તે પણ જોઈ લેવું જોઈએ. પિઈટ્રોફેસા તથા અન્યના મતે સલાહખંડમાં શક્ય હોય તેટલા ઓછા ચિત્ર વિક્ષેપકો હોવાં

જોઈએ. સલાહ દરમિયાન મોબાઈલ પણ બંધ રાખવો જોઈએ, જેથી વાતચીતનો દોરી તૂટી ન જાય.

- (C) **વિવિધ મુદ્દાઓ :** મુલાકાતની શરૂઆત કઈ રીતે કરવી તે અંગે સલાહકારોમાં મતમતાંતર છે. કેટલાંક તો મુલાકાતની શરૂઆતમાં પ્રશ્ન પૂછે છે કે તમને અહીં કોણે મોકલ્યા ? પ્રારંભિક મુલાકાતમાં મૃદુતા હોય તો અસીલને સંતોષ થાય છે. કેટલીકવાર વર્તમાન ઘટનાઓ વિશે વાતચીત કરી શરૂઆત કરી શકાય. જેમ કે ચૂંટણી ચાલતી હોય તો ચૂંટણી વિશે સામાન્ય અભિપ્રાય પૂછી સાયુજ્ય સ્થાપી શકાય. સામાન્ય રીતે સલાહમાં વો વ્યક્તિ આવ્યો હોય છે જેને કોઈ સમસ્યા કે ચિંતા હોય છે. આથી અસીલ શરૂઆતમાં સલાહકાર ઉપર વિશ્વાસ મૂકતા અચકાય છે. આથી સૌથી પહેલું કામ તો તેને ખાત્રી આપવાનું અને તેને વિશ્વાસમાં લેવાનું છે. અહીં અસીલને ખાત્રી થવી જોઈએ કે સલાહકાર અને અસીલ બંને સમસ્યા ઉકેલમાં સહભાગીદાર છે. આથી પ્રથમ તબક્કામાં જ સાયુજ્ય સ્થપાય તે ખૂબ જરૂર છે. અસીલો પાસે બીજા સાથે વર્તનની અમુક ભાતો હોય છે અને આ ભાતો તેની મુશ્કેલીના મૂળમાં હોય છે. આ ભાતો વિશે સલાહકારે જણાવવાનું છે, પણ તે અંગે ઉતાવળ કરવાની જરૂરી નથી. કેટલીકવાર સલાહખંડમાં મૂકવામાં આવેલા પ્રાકૃતિક દૃશ્યો અસીલને વાતચીત કરવામાં મદદરૂપ બની શકે.
- (D) **સલાહકારના મનોવલણો :** સલાહમાં સલાહકારની સલાહાર્થી પર અસર થતી હોય છે. આ અસરમાં મનોવલણો પણ અગત્યના છે. સલાહકારના મનોવલણો માપવા માટે 70 વિગતોનો એક મનોવલણ સ્કેલ પણ બનાવ્યો છે. ખાસ કરીને તેમાં વ્યક્તિ કેન્દ્રિત સલાહકાર માટેની વિગતો છે. જેમ કે સલાહકારનું ધ્યેય લોકોને સમાજમાં વધારે સમાયોજિત બનાવવાનું છે. તેમાં એ ખાસ જોવામાં આવ્યું છે કે અસરકારક સલાહકારમાં કયા ગુણો જરૂરી છે. સલાહકારના પરાનુભૂતિમય વલણને અસીલ માટે ઉપકારક ગણવામાં આવ્યું છે. સલાહકાર વ્યક્તિને સ્વ-યોગ્યતાનો બિનશરતી સ્વીકાર કરે તે જરૂરી છે. સલાહકાર કોઈ જાદુઈ શક્તિ ધરાવે છે અને બધા જ દુઃખોનો રામબાણ ઈલાજ તેની પાસે છે. તેવી અસીલની ખોટી સમજ દૂર કરવી ખૂબ જરૂરી છે. ખરેખર તો સલાહકાર અસીલને પોતાની રીતે સ્વતંત્ર નિર્ણય લેતા શીખવે તેવું સલાહનું મૂળભૂત ધ્યેય છે જે જળવાવું જોઈએ.

2.7 ઉપયોગમાં લેવામાં આવતાં અન્ય અભિગમો :

અશાબ્દિક પ્રત્યાયન : કંઈક કહેવા માટે શબ્દો જરૂરી છે તેવું નથી. કેટલીકવાર શરીર પણ બોલે છે. શાબ્દિક વર્તનની સાથે સાથે અશાબ્દિક વર્તનનું ઝરણું સદા વહેતું રહે છે. જ્યારે શાબ્દિક પ્રત્યાયન ‘ચેનલ’ બંધ થઈ ગઈ હોય ત્યારે પણ અશાબ્દિક પ્રત્યાયનની ‘ચેનલ’ ચાલુ રહે છે. અશાબ્દિક પ્રત્યાયન અંગે અભ્યાસો થાય છે. હાસ્સે અને રોબિન્સને (1972) માં શોધી કાઢ્યું કે સલાહકારના અશાબ્દિક વર્તનો જેમ કે, ચક્ષુસંપર્ક, શરીરની ઉન્મુખતા, અંતર વગેરે તેમના શાબ્દિક સંદેશા કરતા પણ અગત્યના છે. ખાસ કરીને આવું પરાનુભૂતિમાં બને છે. ફોસ્ટર અને અન્યે (1968) દર્શાવ્યું કે પરાનુભૂતિએ ચહેરોની અભિવ્યક્તિ દ્વારા અસરકારક રીતે રજૂ કરી શકાય ચે. ગ્લેડસ્ટેઈને (1987) ભલામણ કરી છે કે પરાનુભૂતિની તાલીમમાં નવા સલાહકારે કેટલીક બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. જેમ કે અસીલની નજીક સુવિધાજનક રીતે બેસવું અને પ્રત્યક્ષ રીતે તેનો સામનો કરવો. 45° ના માપે અસીલ તરફ નમવું, મૃદુ હાસ્ય કરવું, પગની આંટી મારવી નહીં, કારણ કે તેનાથી મનોવૈજ્ઞાનિક અંતરનું પ્રત્યાયન થાય છે. ચિકિત્સકે પણ અસીલના કેટલાંક અશાબ્દિક પ્રત્યાયનો વિશે ધ્યાન રાખવું જોઈએ. જેમ કે અસીલ વારંવાર હાથ, માથું અને પગ હલાવે છે. આંટાફેરા મારે છે. વાતચિત વખતે માથું નીચે નમાવે છે. મોં મચકોડે છે. અવાજ ધ્રૂજે છે. શ્વાસોચ્છ્વાસમાં ઝડપ જોવા મળે છે. હોઠ સુકાઈ જાય છે. આવા સમયે ચિકિત્સકે શાબ્દિક અને અશાબ્દિક ‘ચેનલ’ પ્રત્યે ધ્યાન આપવું જોઈએ. જેમ કે અસીલ કહે કે ‘મને સારું લાગે છે.’

અને તે વખતે રડતો હોય તો શું સમજવું ? વીંટી ગોળ ગોળ ફેરવવી તે બાબત અચેતન પ્રેરણાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. (ગાર્ડનર, 1970) એડલર (1933) જણાવે છે કે વ્યક્તિ અનુકૂળ 'ડેસ્ક' તરફ જાય છે અને બીજો દૂર જાય છે. આમાંથી કંઈક નિષ્કર્ષ નીકળે છે અને તે બાબત મુલાકાતની માહિતી માટે મૂલ્યવાન સ્ત્રોત છે. સલાહકાર અમુક બાબતમાં સલાહાર્થીને કહે છે. દા.ત., તમે તમારી દાદીમાનું નામ લીધું ત્યારે સ્મિત કર્યું. અહીં સલાહકારનો આશય અસીલની લાગણીના શાબ્દિક વર્તન વિશે જણાવવાનો છે.

2.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

1. ““ટેકનિક એટલે” અસીલો સાથેના સંબંધોને સ્પષ્ટ કરવા અને પુનઃ અર્થઘટન કરવા માટેનું માધ્યમ છે.” ઉપરની વાક્ય કોણે આપ્યું છે ?
 - (1) બ્રોનેર, એબ્રેગો અને શોસ્ટ્રોમ
 - (2) અબ્રાહમ લિંકન
 - (3) સિગ્મેડ ફ્રોઈડ
 - (4) કાર્લ રોજર્સ
2. અસીલના પ્રતિભાવો કેવાં હોય છે ?
 - (1) સન્માન શાબ્દિક અને અશાબ્દિક
 - (2) શાંત
 - (3) વર્તનવાદી
 - (4) અન્ય
3. નીચેનામાંથી ગેલ્સો અને ફેલ્ડે આપેલાં સલાહ ટેકનિકો કે કૌશલ્યમાંથી કોઈ એક ખોટું છે તે જણાવો.
 - (1) અશાબ્દિક વર્તન
 - (2) શાબ્દિક વર્તન
 - (3) ગૂઢ વર્તન
 - (4) શાંતિ જાળવવી
4. સલાહની ટેકનિકમાં કઈ ટેકનિક મહત્વની હોય છે તે જણાવો.
 - (1) આવકાર
 - (2) વાત બરાબર ના સાંભળવી
 - (3) ધ્યાન આપવું
 - (4) ઉપરનો એકપણ નહિ
5. અસીલ સાથે સલાહની શરૂઆત કરવા માટે કઈ કઈ બાબતોની સહારો લેવો જોઈએ ?
 - (1) રાજકીય
 - (2) સામાજિક
 - (3) સાંસ્કૃતિક
 - (4) ઉપરના બધા જ
6. સલાહની બેઠક વ્યવસ્થામાં નીચેનામાંથી કઈ બાબતોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ ?
 - (1) આકર્ષક
 - (2) પ્રત્યાવશાળી
 - (3) અનુકૂળ બને
 - (4) ઉપરના બધા જ

2.9 ઉપસંહાર :

સલાહની ઉપરોક્ત ચર્ચા દ્વારા સલાહ ટેકનિકમાં મહત્વપૂર્ણ પદ્ધતિમાં અલગ અલગ સલાહકાર પોતે બધી જ ટેકનિકમાં સંપૂર્ણ હોતાં નથી. કેટલાંક સલાહકાર નિર્દેશાત્મક સલાહનો વિશેષ ઉપયોગ કરે છે. જ્યારે કેટલાંક અનિર્દેશાત્મક સલાહ દ્વારા દર્દીને મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા પૂરી પાડે છે.

2.10 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો :

1. (1) બ્રોનેર, એબ્રેગો અને શોસ્ટ્રોમ
2. (1) સન્માન શાબ્દિક અને અશાબ્દિક
3. (4) શાંતિ જાળવવી

2.14 કેસ સ્ટડી :

કોઈ મૂંઝાચેલાં માણસની મુશ્કેલી દૂર કરવા સારું સાવ સામાન્ય ટેકનિક્સની નોંધ તૈયાર કરવી અને તેના માટે પ્રયાસ કરવો.

2.15 સંદર્ભગ્રંથ :

- (1) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલ, યુનિ. ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ.
- (2) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. અરવિંદ એસ. શાહ, પાર્શ્વ પબ્લિકેશન, અમદાવાદ.

: એકમનું માળખું :

- 3.1 એકમના હેતુઓ
- 3.2 પ્રસ્તાવના
- 3.3 સલાહ અને મનોપચાર
- 3.4 સમાજના કાર્ય અને સલાહ
- 3.5 સલાહકારની આવશ્યકતાઓ
- 3.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 3.7 ઉપસંહાર
- 3.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો
- 3.9 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 3.10 સ્વાધ્યાય લેખન
- 3.11 પ્રવૃત્તિ
- 3.12 કેસ સ્ટડી
- 3.13 સંદર્ભગ્રંથ

3.1 એકમના હેતુઓ :

આ એકમના અભ્યાસથી;

- (1) સલાહ અને મનોપચારનો અર્થ સમજાવે.
- (2) સલાહ અને સમાજકાર્ય વચ્ચેનો ભેદ ઓળખવો.

3.2 પ્રસ્તાવના :

સલાહની જેમ જેમ જરૂરિયાત વધતી ગઈ તેમ તેમ સલાહ વ્યવસાયની વિવિધ ક્ષેત્રોમાં વિવિધ નામ સાથે સલાહનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો છે, છતાં સલાહ અને બીજાં કેટલાંક વ્યવસાયિક નામો જેવા કે મનોપચારક અને સમાજકાર્ય વચ્ચે ઘણું સામ્યતા છે, તેમજ ઘણીબધી બાબતમાં અંતર પણ છે. તે આપણે આ પ્રકરણમાં સમજવા પ્રયાસ કરીશું.

3.3 સલાહ અને મનોપચાર :

એક વ્યવસાયિક સમાજ કાર્યકર તરીકે સલાહ અને મનોપચારની સ્થિતિ અને કળા હસ્તગત કરવી ખૂબ જ આવશ્યક અને પાયાનું કૌશલ્ય છે. સલાહ અને મનોપચાર આ બંને શબ્દો કેટલીકવાર સમાનાર્થી તરીકે વપરાય છે. જ્યારે તે કેટલીકવાર જુદી જુદી પ્રક્રિયાઓ દર્શાવવા માટે વપરાય છે. તેમના અર્થો અને કાર્યો એકબીજાંના ક્ષેત્રને અંશતઃ ઢાંકી દેતા જોવા મળે છે.

સલાહ અને મનોવચાર એ બે સમાન છે કે ભિન્ન છે એ અંગે કોઈ સર્વ સંમતિ જોવા મળતી નથી. કોરસીની અને નિસ્તુલ જણાવે છે કે સલાહ સાહિત્યે હજુ સુધી સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચે

કોઈ સ્પષ્ટ ભેદરેખા દોરી નથી. કદાચ આ બે પ્રક્રિયાઓ વચ્ચે ભિન્નતા કરતા સમાનતા વધારે હશે. બેલ્કિન સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચે સમાનતા અને ભેદ અંગે નીચે પ્રમાણેની ત્રણ સ્થિતિઓ જણાવે છે.

- (1) બંને શબ્દો સમાનાર્થી છે અને તેમના વચ્ચે કોઈ કાર્યિક ભેદ નથી.
- (2) સલાહ અસીલોની સમસ્યાઓની તીવ્રતા અને સારવારની આવેગશીલ ગહનતાની બાબતમાં મનોપજાર કરતા જુદી પડે છે.
- (3) સલાહ અને મનોપચાર તેમના સૈદ્ધાંતિક આધારો અને તેઓના અસંગત ઐતિહાસિક મૂળોમાં ભિન્નતા છે.

સલાહ અને મનોપચાર બંને શાબ્દિક આંતરક્રિયા ઉપર આધાર રાખતી પ્રક્રિયા છે. બંને અસીલની સારવારમાં શ્રવણ અને વાતચીતની રીત અપનાવે છે. બંને અસીલને મદદ કરવા, તેની સમસ્યાઓ સમજવા, આયોજનો કરવા અને પરિવર્તનોને સક્રિય બનાવવા વિશ્વાસમય આંતરવૈયક્તિક સંબંધની રચના કરે છે.

આમ છતાં નીચેની કેટલીક મૂળભૂત બાબતોને આધારે સલાહ અને મનોપચારને સમજી શકાય.

(1) અસીલના તફાવતો :

સલાહ સામાન્ય વ્યક્તિ સાથે કામ લે છે, જ્યારે મનોપચાર કુસમાયોજીત કે માનસિક રોગી સાથે સંકળાયેલ છે. સલાહના અસીલો માનસિક રોગી કે દર્દીઓ હોતા નથી. અસીલ અને દર્દી વચ્ચે ભેદ પાડવો મુશ્કેલ છે, તેમાંયે મૂંઝવે એવી બાબત તો એ છે કે એકજ વ્યક્તિ એક સાથે સલાહ અને મનોપચાર બંને સેવાઓનો લાભ લઈ શકે છે. વિકૃત વર્તનનો ભોગ બનેલા અને મેન્ટલ હોસ્પિટલમાંથી સારવાલ લઈ સાજા થઈ બહાર આવેલાં કેટલાંક દર્દીઓ મનોપચારની સારવાર પણ લેતાં હોય એ અને સાથે સાથે પુનઃસ્થાપન સલાહકારોની સહાય પણ મેળવતાં હોય છે.

(2) શિક્ષણ અને તાલીમના ભેદો :

સામાન્ય રીતે મનોપચારનું કાર્ય કરી રહેલા મનોચિકિત્સકો પાસે તબીબી પદવી હોય છે અને તેઓ માનસિક રોગોના ક્ષેત્રમાં અનુસ્નાતક પદવી ધરાવતાં હોય છે. તેઓએ તાલીમ દરમિયાન મનોચિકિત્સાલયોમાં નિષ્ણાતોના હાથ નીચે ત્રણ – ચાર વર્ષ સુધીનો નિદાન અને તબીબી મનોપચારનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ લીધેલ હોય છે. જ્યારે સલાહકારનું કાર્ય મનોવિજ્ઞાનમાં અનુસ્નાતક કે પીએચ.ડી. પદવી ધરાવતાં હોય છે અને પ્રત્યક્ષ અનુભવમાં નિષ્ણાતોના હાથ નીચે એક વર્ષની ઈન્ટર્નશીપ કરેલ હોય છે. સલાહકાર અને મનોપચાર બંને એક જ પ્રકારનું કાર્ય કરતાં હશે. પરંતુ તેમનું શિક્ષણ, તાલીમ અને વ્યક્તિત્વ જુદું જુદું હોવાને કારણે તેઓ અલગ અલગ કાર્ય કરે છે.

(3) પ્રેક્ટિશનરના તફાવતો :

સામાન્ય રીતે અસીલો સાથે કામ કરતા સલાહકારો સલાહ પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાયેલાં જોવા મળે છે. જ્યારે દર્દીઓ સાથે કામ કરતા મનોચિકિત્સકો કે ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાનીઓ કે મનોપચારકો મનોપચારની પ્રવૃત્તિઓમાં રોકાયેલા જોવા મળે છે.

કેટલાંક તબીબી મનોપચારકો એમ માને છે કે મનોપચારની પ્રેક્ટિસ માત્ર તબીબી ઉપાધિ ધરાવનાર પૂરતી જ મર્યાદિત છે તેમ છતાં વ્યવહારમાં એ જોવા મળે છે કે તબીબી ઉપાધિ વિનાના કેટલાંક મનોપચારકો ચિકિત્સાલયોમાં તેમના તબીબી સાથીઓ સાથે એક જ સંસ્થામાં તેમના જેવું જ સમાન કાર્ય કરતા જોવા મળે છે અને તેમના કાર્યને પણ મનોપચાર કહે છે. જો કે કેટલાંક સલાહકારો મનોપચારની પ્રેક્ટિસ કરતાં હોય છે. તેમની પાસે પીએચ.ડી. પદવી હોય છે.

(4) સારવાર અંગેના ભેદો :

સારવાર અંગેની રીતો પણ સલાહ અને મનોપચાર વચ્ચે ભેદરેખા દોરે છે. વ્યક્તિને વૈદકીય કે તબીબી પ્રકારની સારવારની જરૂર હોય તો તે મનોપચાર ક્ષેત્રની ગણાય. જ્યારે બોધાત્મક કે ભાવાત્મક કે વાર્તાનિક સ્વરૂપની શાબ્દિક કે અશાબ્દિક પ્રત્યાયન સારવારની જરૂર હોય તો તે સલાહક્ષેત્રની ગણાય.

(5) સ્થાનના ભેદો :

દવાખાના, ચિકિત્સાલયમાં અન્ય સારવાર અપાતી જગ્યા એ કે સંસ્થાઓમાં પૂરી પડાતી સેવાઓ મનોપચાર તરીકે ઓળખાય છે. જ્યારે શાળાઓ, કોલેજ કે યુનિવર્સિટીઓ, પુનઃસ્થાપન કેન્દ્રો કે તબીબી સિવાયના અન્ય સામાજિક ક્ષેત્રોમાં પૂરી પડાતી સેવાઓ સલાહના નામે ઓળખાય છે.

(6) સમસ્યાના સ્વરૂપ અંગે ભેદો :

શૈક્ષણિક કારકિર્દી કે વ્યવસાય પસંદગી, નિર્ણય કરવો તેમજ સુપુત્ત શક્તિઓ વગેરે સાથે સંકળાયેલી સમસ્યાઓ સલાહના વિસ્તારમાં આવતી હોય છે. જ્યારે જે સમસ્યાઓ અભાન કે વ્યક્તિત્વની અંગભૂત હોય, પુનઃસંગઠન કે આવેગાત્મક અસ્થિરતા સાથે સંકળાયેલી હોય તે સમસ્યાઓ મનોપચારની ગણાય છે.

(7) ધ્યેયો અંગેના ભેદો :

સલાહનું ધ્યેય વ્યક્તિને વય પ્રમાણેનાં યોગ્ય વિકાસાત્મક કાર્યો હાથ ધરવામાં મદદરૂપ થવાનું છે, વ્યક્તિનો મહત્તમ વિકાસ સાધવાનું છે, વ્યક્તિમાં જે કાંઈ પડેલું છે, ગર્ભિત છે તેને બહાર કાઢવામાં સહાય કરવાનું છે. સલાહ અસીલની વિધાયક તાકાત વિકસાવવા પર ભાર મૂકે છે. જ્યારે મનોપચારનું મૂળભૂત ધ્યેય વ્યક્તિત્વ પરિવર્તનનું છે. વ્યક્તિત્વના પુનઃ ઘડતરનું છે. વ્યક્તિ ભૂતકાળમાં જેવો હતો તેવો ફરીથી બને તેવા પ્રયાસો મનોપચાર હાથ ધરે છે.

(8) ટેકનિક વચ્ચેનો ભેદ :

સલાહકારો શાબ્દિક તેમજ અશાબ્દિક ટેકનિક જેવી કે ધ્યાનયુક્ત વર્તનો, શ્રવણ, મૌન, સ્વીકૃતિ, રજૂઆત, અર્થઘટન, સ્પષ્ટીકરણ વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે. જ્યારે મનોપચારકો મનોનાટ્ય, સ્થાનાંતર, મુક્ત સાહચર્ય, ભાવવિરેચન, ભૌતિક તેમજ રાસાયણિક ટેકનિક્સ વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે.

3.4 સમાજના કાર્ય અને સલાહ :

સમાજકાર્ય એ વ્યક્તિ, જૂથ અને સમુદાયને તેઓની જરૂરિયાતો, સમસ્યાઓ અને પરિસ્થિતિઓ સાથે એવી રીતે મદદ કરવામાં આવ્યા છે કે જેથી વ્યક્તિ, જૂથ, સમુદાય પોતાની જરૂરિયાતો પોતાની મેળે પ્રાપ્ત કરી શકે, પોતાની સમસ્યાઓ જાતે ઉકેલી શકે અને વાસ્તવિક પરિસ્થિતિનો અસરકારકપૂર્વક સામનો કરી શકે.

સલાહ એ એક સમસ્યાગ્રસ્ત વ્યક્તિ અને સમસ્યા વિશે વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન, માનવ સંબંધની કુશળતાઓ આધારી અન્ય એક વ્યક્તિ જે સંદેશા-વ્યવહારની પ્રક્રિયા દ્વારા મદદરૂપ બને છે.

આમ સમાજકાર્ય અને સલાહ એકબીજાં પર્યાય રૂપે કાર્ય કરે છે. પરંતુ બંનેની કાર્યપદ્ધતિ, તત્વદર્શન, ટેકનિક અને પદ્ધતિશાસ્ત્ર અલગ-અલગ છે. સમાજકાર્ય એ બૃહદ ક્ષેત્રમાં કાર્ય કરતી વૈજ્ઞાનિક ઢબે મદદરૂપ બનતી વ્યક્તિ, જૂથ, સમુદાયને મદદરૂપ થતું સામાજિક વિજ્ઞાન છે. જ્યારે સલાહ ખૂબ જ ઉચ્ચ મનોવૈજ્ઞાનિક તાલીમ અને મનો-સામાજિક પ્રશ્નોમાં આવેગાત્મક પ્રશ્નો અને સમાયોજન ગંભીર સમસ્યા ધરાવતાં લોકો સાથે વ્યક્તિથી વ્યક્તિ સાથે કાર્ય કરતી શાખા છે.

આ ઉપરાંત નીચેના મહત્વના સલાહ અને સમાજકાર્યના ક્ષેત્રોમાં તફાવત જોવા મળી રહ્યો છે.

સલાહ (કાઉન્સેલિંગ), મનોપચાર અને સમાજ કાર્ય

સલાહ	સમાજકાર્ય
★ દર્દીના આવેગાત્મક વર્તણૂક પ્રશ્નોના સાંભળી, તપાસી પ્રશ્નોની સમજ મેળવે છે.	★ સામાજિક — કૌટુંબિક અને સાંસ્કૃતિક, તેમજ આર્થિક સંકળામણ સહિતના પ્રશ્નો સાથે કાર્ય કરે છે.
★ દર્દીઓ સાથે વિવિધ મનોવૈજ્ઞાનિક સાધનો દ્વારા લક્ષ્યાંકો નક્કી કરવા માટે અને હકારાત્મક પરિવર્તન માટે ગતિમાન માટે પ્રયાસ કરે છે.	★ કાયદાકીય મદદ તેમજ સંકળાયેલ ન્યાયિક પ્રશ્નોની માહિતી તેમજ પરિસ્થિતિ સાથે કાર્ય કરે છે.
★ સલાહકાર એ અન્ય નિષ્ણાત મનોવૈજ્ઞાનિક, વ્યવસાયિક પુનઃસ્થાપકો તેમજ સમાજ કાર્યકરો તેમજ તબીબી શાખા સાથે ભલામણ કરે છે.	★ સામુદાયિક આધારિત સેવાઓ સાથે સંકલન સાધી જરૂરી મદદ પહોંચાડવા મદદરૂપ બને છે.
★ માનસિક પ્રશ્નો અને મનોસામાજિક સંઘર્ષોની સાથે કાર્ય કરે છે.	★ વ્યક્તિ, જૂથ, સમુદાયના કલ્યાણ માટે સરકારશ્રીની નીતિઓ, ધારા-ધોરણો, કાયદાઓના ઘડતરમાં નીતિ-નિધારક તરીકે મદદ કરે છે.

આજના યુગમાં જ્યાં દરેક ક્ષેત્રમાં સમસ્યાઓ જેવી કે નાણાકીય, સામાજિક, પર્યાવરણીય, સાંસ્કૃતિક, શારીરિક જોવા મળી રહે છે તેમાં લોકોના માનસિક આરોગ્યમાં ગંભીર સમસ્યાઓ જોવા મળી રહેલ છે. જેના લીધે વ્યક્તિના અલગ અલગ જૂથ જેવા કે કુટુંબ, મિત્રો, સમાજ અને નોકરીના સ્થળે ગંભીર માનસિક પ્રશ્નો જોવા મળે છે. જેના માટે મનોચિકિત્સાત્મક સારવારની સાથે સાથે સલાહ પ્રક્રિયા પણ ઉપયોગમાં લેવી ખૂબ જરૂરી થઈ પડે છે. આ માનસિક આરોગ્યના ક્ષેત્રે સલાહ પ્રક્રિયાનો અલગ અલગ નિષ્ણાતો ઉપયોગ કરતા હોય છે. જેમ કે નર્સિંગ સ્ટાફ, સામાજિક કાર્યકર, ક્લિનિકલ સાયકોલોજિસ્ટ, મનોચિકિત્સક અને એક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ પણ સલાહનો ઉપયોગ કરી દર્દીઓને મદદરૂપ બનવા પ્રયાસ કરે છે. સલાહ પ્રક્રિયા અને માર્ગદર્શન પ્રક્રિયાના ઉપયોગથી દર્દીઓને પોતાની સમસ્યાઓના સમાધાન માટે પ્રવૃત્ત કરે છે.

અલગ અલગ ક્ષેત્રોમાં વ્યવસાયિકો પોતપોતાના કાર્યક્ષેત્ર મુજબ સલાહ પ્રક્રિયાને અનુસરતા હોય છે. જેમ કે નર્સિંગ સ્ટાફ દ્વારા પણ સલાહ આપવામાં આવતી હોય છે, જેમાં મુખ્યત્વે દર્દી નિયમિત દવા સારવાર અને પુનઃસ્થાપનની પ્રવૃત્તિમાં જોડાયેલા રહે અને સતત ગેરહાજરી રાખ્યા વગર જોડાયેલ રહે તે માટે જરૂરી સલાહ આપતા હોય છે. સામાજિક કાર્યકર દ્વારા મુખ્યત્વે દર્દી અને સગાંવહાલાંને દર્દીની સંભાળ અને કાળજી સંદર્ભે જરૂરી સલાહ પ્રક્રિયા અનુસરતાં હોય છે. ક્લિનિકલ સાયકોલોજિસ્ટ દ્વારા દર્દી પોતાની મુશ્કેલીને જાતે દૂર કરી શકે અને સમસ્યાઓ પ્રત્યે દૃષ્ટિકોણ હકારાત્મક વિક્સે તે માટે સલાહ કામગીરીને અનુસરતા હોય છે. મનોચિકિત્સકો દ્વારા સલાહમાં મુખ્યત્વે દર્દી સારવારમાં પોતાની પ્રેરણાદાયી ભૂમિકા પૂરી પાડતા રહે અને સતત સારવાર પ્રક્રિયાને અનુસરતા રહે તે માટે સલાહ પ્રક્રિયાને અમલમાં મૂકવા પ્રયાસ કરે છે. એક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ દ્વારા મુખ્યત્વે દર્દીને પોતાની કામગીરીમાં ફરીથી વિશ્વાસ ઊભો કરવા અને ફરીથી જોડવા માટે સલાહ પ્રક્રિયાને અનુસરતા હોય છે.

સલાહ એ અલગ અલગ ક્ષેત્રમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતું હોય છે, પરંતુ ઉપયોગમાં લેનારને અલગ અલગ નામથી ઓળખવામાં આવે છે. જેમ કે કેરિયર કાઉન્સેલર, એજ્યુકેશનલ કાઉન્સેલર, મોટીવેશનલ સ્પીકર, થેરાપિસ્ટ, ઈન્ડસ્ટ્રિયલ કાઉન્સેલર, ફેમિલી કાઉન્સેલર, વગેરે

નામથી અલગ અલગ કાઉન્સેલર અલગ અલગ જગ્યાએ કાઉન્સેલર તરીકે ભૂમિકા પૂરી પાડતાં હોય છે. અલગ અલગ નિષ્ણાત માટે સલાહ પ્રક્રિયાના ઉપયોગ માટે અલગ અલગ હેતુઓ હોય છે. જેમ કે ક્લિનિકલ સાયકોલોજિસ્ટ દર્દીના પોતાના માનસિક સમાયોજન માટે મદદરૂપ બનતાં હોય છે. સામાજિક કાર્યકર દર્દી અને સમાજ બંનેના સમાયોજનને ધ્યાને લઈ સલાહ પ્રક્રિયા ઉપયોગમાં લે છે. એક્યુપેશનલ થેરાપિસ્ટ દર્દીના વ્યવસાયિક વર્તુળ સાથે સમાયોજન ફરીથી સ્થાપિત કરવા સલાહ પ્રક્રિયાને ઉપયોગમાં લે છે. જ્યારે માનસિક રોગ નિષ્ણાત સમગ્ર રીતે દર્દી સારવારમાં પ્રોત્સાહિત ભૂમિકા પૂરી પાડે તે માટે જરૂરી સલાહ કામગીરી કરે છે.

3.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

- સલાહ માટેની સાનુકૂળ પરિસ્થિતિને નિર્માણ માટેનો ઉલ્લેખ કોણ કરે છે ?
 - (1) વયગાળાના ધ્યેયો
 - (2) સલાહકાર
 - (3) અસીલ
 - (4) સલાહકાર અને અસીલ
- સમાજકાર્ય એ કોને પોતાની જરૂરિયાતો, સમસ્યાઓ અને પરિસ્થિતિઓ સાથે પોતાની જરૂરિયાતો પોતાની મેળે પ્રાપ્ત કરે એવી રીતે મદદ કરે છે ?
 - (1) અસીલને
 - (2) વ્યક્તિ, જૂથ કે સમુદાયને
 - (3) સમાજ કાર્યકરને
 - (4) કોઈપણ નહિ.
- કોની કાર્યપદ્ધતિ, તત્ત્વદર્શન ટેકનિક અને પદ્ધતિશાસ્ત્ર અલગ-અલગ છે ?
 - (1) સલાહકાર અને સમાજ કાર્યકરની
 - (2) સલાહ અને સમાજકાર્યની
 - (3) સમાજકાર્ય અને તત્ત્વજ્ઞાનની
 - (4) ઉપરના બધા
- વ્યક્તિ, જૂથ, સમુદાયના કલ્યાણ માટે સરકારશ્રીની નીતિઓ, ધારા-ધોરણો, કાયદાઓના ઘડતરમાં નીતિ-નિધારક તરીકે કોણ મદદ કરે છે ?
 - (1) વકીલ
 - (2) સલાહકાર
 - (3) મદદનીશ
 - (4) સમાજ કાર્યકર
- કોને શૈક્ષણિક, વ્યાવસાયિક અને આવેગાત્મક સમસ્યાઓમાં માર્ગદર્શન પૂરું પાડવામાં આવે છે ?
 - (1) શિક્ષકને
 - (2) વિદ્યાર્થીઓને
 - (3) શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીઓનો
 - (4) સલાહાર્થીને
- સલાહકાર કોના નિર્ણયોમાં સહકાર આપે છે ?
 - (1) અસીલના
 - (2) વિદ્યાર્થીઓના
 - (3) સંસ્થાઓના
 - (4) શિક્ષકોના
- સલાહકાર લોકોના સુખાકારી, કલ્યાણ અને સમસ્યાઓના નિરાકરણમાં શું આપતાં હોય છે ?
 - (1) માર્ગદર્શન
 - (2) સલાહ
 - (3) મદદ
 - (4) ઉપરના બધા જ
- મસલતકાર તરીકે કોણ કાર્ય કરે છે ?
 - (1) સમાજ કાર્યકર
 - (2) અસીલ
 - (3) શિક્ષક
 - (4) સલાહકાર

3.7 ઉપસંહાર :

ઉપરોક્ત વિગતો આધારે એટલું ચોક્કસ કહી શકાય કે અલગ અલગ વ્યવસાયમાં સલાહ ચોક્કસ ઉપયોગમાં લેવામાં આવી રહ્યો છે, પરંતુ તેની પ્રકૃતિ અને માળખામાં થોડું અંતરના લીધે અલગ અલગ રીતે ઓળખવામાં આવી રહ્યું છે.

3.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો :

1. (1) વચગાળાના ધ્યેયો
2. (2) વ્યક્તિ, જૂથ કે સમુદાયને
3. (2) સલાહ અને સમાજકાર્યની
4. (4) સમાજ કાર્યકર
5. (2) વિદ્યાર્થીઓને
6. (3) સંસ્થાઓના
7. (2) સલાહ
8. (4) સલાહકાર

3.9 ચાવીરૂપ શબ્દો :

- (1) મનોપચાર : મનોપચાર ખાસ કરીને માનસિક બીમારીની મનોવૈજ્ઞાનિક સારવાર પદ્ધતિનો ભાગ છે.
- (2) સમાજકાર્ય : સમાજકાર્ય તાલીમબદ્ધ અને કુશળતા ધરાવતો વ્યક્તિ, જૂથ, સમુદાયના આત્મનિર્ભર માટે કાર્ય કરે છે.

3.10 સ્વાધ્યાય લેખન :

- (1) સલાહ અને મનોપચારનો અર્થ સ્પષ્ટ કરો અને બંને વચ્ચેની ભિન્નતા અને સરખાપણું સ્પષ્ટ કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- (2) સલાહ અને સમાજકાર્ય વચ્ચેનો ભેદ સ્પષ્ટ કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.11 પ્રવૃત્તિ :

મનોપચારકની મુલાકાત લઈ સલાહ અને સમાજકાર્ય કરતી ભૂમિકા અને કાર્યો સમજવા પ્રયાસ કરો.

3.12 કેસ સ્ટડી :

કોઈ માનસિક બીમાર દર્દી, સમુદાયમાં થતું સમાજકાર્ય અને વિદ્યાર્થીઓ સાથે સલાહકાર્ય સમજવા મુલાકાત કરવી.

3.13 સંદર્ભગ્રંથ :

- (1) Counselling Modules – WHO
- (2) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલ, યુનિ. ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ.
- (3) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. અરવિંદ એસ. શાહ, પાર્શ્વ પબ્લિકેશન, અમદાવાદ.

: એકમનું માળખું :

- 4.1 એકમના હેતુઓ
- 4.2 પ્રસ્તાવના
- 4.3 સલાહના પ્રકારો
 - 4.3.1 વ્યક્તિગત સલાહ
 - 4.3.2 જૂથ સલાહ
 - 4.3.3 કૌટુંબિક સલાહ
 - 4.3.4 વ્યવસાયિક સલાહ
 - 4.3.5 શૈક્ષણિક કાઉન્સેલિંગ
- 4.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 4.5 ઉપસંહાર
- 4.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો
- 4.7 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 4.8 સ્વાધ્યાય લેખન
- 4.9 પ્રવૃત્તિ
- 4.10 કેસ સ્ટડી
- 4.11 સંદર્ભગ્રંથ

4.1 એકમના હેતુઓ :

આ એકમના અભ્યાસથી;

- (1) વ્યક્તિગત સલાહ
- (2) જૂથ સલાહ
- (3) કૌટુંબિક સલાહ
- (4) વ્યાવસાયિક સલાહ
- (5) શૈક્ષણિક સલાહ

4.2 પ્રસ્તાવના :

આજે સલાહ માત્ર માત્ર વિદ્યાર્થી, માનસિક બીમાર દર્દી કે સમસ્યાગ્રસ્ત વ્યક્તિ પૂરતું રહ્યું નથી, સલાહનો બહોળા ક્ષેત્રમાં ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. સલાહનો આજે વ્યવસાયના વિવિધ ક્ષેત્રો જેવા કે કંપનીઓ, નાની ફેક્ટરી, મલ્ટિનેશનલ કંપનીઓ, રમતગમતના ક્ષેત્રે, અવકાશના ક્ષેત્રે, ખેડૂતોના ક્ષેત્રે, મહિલાઓ ક્ષેત્રે, વિકલાંગના ક્ષેત્રે વિવિધ બીમારી ધરાવતાં લોકોના સંદર્ભનાં કે

4.3 સલાહના પ્રકારો :

સલાહ ક્યા ક્યા ક્ષેત્રમાં ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે, સલાહના વ્યાવહારિક ઉપયોગનાં કેટલાંક વિશિષ્ટ ક્ષેત્રોનો પરિચય આપ્યો છે. બેલ્કીન જણાવે છે કે સલાહના પ્રકારો તરીકે આ પ્રમાણે વહેંચી શકાય : (1) જીવન અવકાશપર્યંત સલાહ (2) કુટુંબ સલાહ (3) જૂથ સલાહ (4) આરોગ્ય સલાહ (5) કટોકટી સલાહ (6) પુનઃસ્થાપન ને કોમ્યુનિટી સલાહ (7) શાળા સલાહ (8) કારકિર્દી સલાહ (8) વિવિધ સાંસ્કૃતિક સલાહ વગેરે જણાવ્યા છે.

જ્યોર્જ અને કિસ્ટીયાનીએ શાળા સલાહ, ઉચ્ચ શિક્ષણમાં વિદ્યાર્થી વર્ગ સલાહ, વ્યસની સલાહ, પુનઃસ્થાપન સલાહ, આરોગ્ય સલાહ, વ્યાપાર અને ઉદ્યોગ, જૂથ સલાહ, કારકિર્દી સલાહ તેમજ સલાહકાર તરીકે ખાનગી રીતે પ્રેક્ટિસ સલાહકારો કરતાં હોય છે.

પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં સલાહના વિવિધ પ્રકારોની વિગતે ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

4.3.1 વ્યક્તિગત સલાહ :

વ્યક્તિગત સલાહ એ સલાહ ચળવળની શરૂઆતના દિવસોથી જ શાળા અને શાળા બહારના સ્થાનોએ કોઈપણ સલાહકારના કાર્યક્રમમાં એક મુખ્ય પ્રવૃત્તિ, હાર્દ તરીકે ઓળખાય છે.

ગિબ્સન અને મિત્ચેલ જણાવે છે કે સલાહ અંગેની અસંખ્ય વ્યાખ્યા લાવ્યા છે અને મોટાભાગની વ્યાખ્યાઓ સૂચવે છે કે વ્યક્તિગત સલાહ એ એક-એકનો સંબંધ છે. જેમાં સલાહકાર અસીલના સમાયોજન, વિકાસાત્મક અને નિર્ણયાત્મક પાસાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આ પ્રક્રિયા સંબંધ અને પ્રત્યાયનનો પાયો રચે છે. જેમાં અસીલમાં સમજણ વિકસાવવામાં આવે છે. જેથી સેવાર્થી તમામ શક્યતાઓનું અન્વેષણ કરે અને પરિવર્તન માટે તૈયારીથી આગળ વધે છે.

આમ તો સલાહ એ મુખ્યત્વે વ્યક્તિગત પ્રક્રિયા છે. છતાં પણ વિકસતા જતા સલાહના ઉપયોગના લીધે સલાહ વ્યક્તિ ઉપરાંત જૂથ, સમુદાય, કૌટુંબિક તેમજ સમાનતા ધરાવતા વિવિધ સમૂહો સાથે કરવામાં આવે છે. જેના દ્વારા લોકોના પ્રશ્નો પ્રત્યે જાગૃતિ અને તથ્ય સુધી પહોંચવા ગતિમાન કેર છે. પરંતુ વ્યક્તિગત સલાહ સામાન્ય માનવીને મૂંઝવતી આવેગાત્મક, સામાજિક કે વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વ્યક્તિગત સલાહ એ એક-એકનો સહાયક સંબંધ છે. જે વ્યક્તિની વૃદ્ધિ અને સમાયોજન, સમસ્યા ઉકેલ અને નિર્ણય લેવાની જરૂરિયાતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. તે એક અસીલ કેન્દ્રી પ્રક્રિયા છે જે ગુપ્તતા આધારે રચાય છે.

સલાહ આમ તો તેના વિશાળ અર્થમાં તાત્કાલિક પરિસ્થિતિના ઉકેલ સાથે સીધી સંકળાયેલી છે. વ્યક્તિ જ્યારે સલાહકાર પાસે વિશિષ્ટ સમસ્યા લઈને આવે છે ત્યારે સલાહનું પ્રાથમિક ધ્યેય એ સમસ્યાને માત્ર તાત્કાલિક હલ કરી આપવાનું નથી, પરંતુ અસીલના વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં અવરોધક બનેલાં પરિબળોના વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં અવરોધક બનેલા પરિબળોને સમજવાનું છે અને વ્યક્તિત્વના વિકાસને વેગ મળે એ રીતે તેને દૂર કરવાનું છે. અસીલ સલાહકારની મદદથી પોતાની સમસ્યાની પાછળ રહેલા કારણોનું પરીક્ષણ કરે છે અને વાસ્તવિક પર્યાવરણમાં પોતાના સમાયોજનની નવીન અને વધારે સંતોષકારક રીતો શીખે છે. વ્યક્તિગત સલાહમાં એ જોવા મળે છે કે સલાહ પ્રક્રિયામાં જો અસીલને વિશ્વાસ બેસેલો જ તેની ખરેખર સમસ્યાઓ બહાર આવે છે.

કુસમાયોજનની મોટાભાગની સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે પુનઃ શિક્ષણ જરૂરી છે અને તે પ્રબળ પ્રેરણા સાથે લાંબાગાળામાં પથરાયેલ સખત પરિશ્રમ માગતો માર્ગ છે. વ્યવહારમાં અને પ્રેક્ટિસમાં ઘણીવાર એ જોવા મળે છે કે શૈક્ષણિક, વ્યવસાયિક અને વૈયક્તિક સમસ્યાઓ પરસ્પર એકબીજાં સાથે એવી રીતે ભળી જાય છે કે તેમનું સ્વતંત્રપણે વર્ગીકરણ કરવું મુશ્કેલ છે. અમુક કેસ વ્યવસાયિક

કે વ્યક્તિગત કે બંને સમસ્યાઓને લગતો હોઈ શકે. ઘણીવાર એ નક્કી કરવું મુશ્કેલ હોય છે કે વ્યવસાયિક સમસ્યા ક્યાં પૂરી થાય છે અને ક્યાંથી વ્યક્તિગત સમસ્યા શરૂ થાય છે. તે જ રીતે બીજો કોઈ કેસ શૈક્ષણિક અને વ્યક્તિગત સમસ્યાનો પણ હોઈ શકે. વ્યક્તિને મૂંઝવતી તેની વ્યક્તિગત સમસ્યાઓ ઉકેલ્યાં વિના શૈક્ષણિક સલાહ કે વ્યવસાયિક સલાહ અસરકારક બની શકે નહિ.

4.3.2 જૂથ સલાહ :

સલાહ આમ તો એક-એકનો સંબંધ છે અને ખરી રીતે તો તે વ્યક્તિગત સેવા છે, પરંતુ હવે જૂથ સલાહ સ્વીકાર પામી છે અને તેનો ઉપયોગ વધી રહ્યો છે. સામાન્ય રીતે જૂથ સલાહ માનવીઓને મૂંઝવતી સમસ્યાઓના ઝડપી ઈલાજનો ભોગ બની રહી છે. જૂથ સલાહમાં વ્યક્તિગત સલાહના જેવી જ પદ્ધતિઓ અને સિદ્ધાંતો ઉપયોગમાં લેવાય છે.

ટોલબર્ટની દૃષ્ટિએ જૂથ સલાહએ પાંચથી દસ સામાન્ય માણસોને સાંકળતી, મુક્ત, ગત્યાત્મક, ખુલ્લી અને સ્વીકૃતિ જૂથ પરિસ્થિતિ છે. જેમાં સભ્યો સંબંધી બાબતોની ચર્ચા થાય છે. અહીં સાપેક્ષ રીતે નિર્ણય સામાજિક પરિસ્થિતિમાં સભ્યો એકબીજાં સાથે આંતરક્રિયા કરે છે, લાગણીઓ અભિવ્યક્ત કરાય છે અને મનોવલણો શોધાય છે. સલાહકાર અને બીજાં સભ્યો દ્વારા ભાગીદારોને પોતાની જાતને અભિવ્યક્ત કરવા, તેઓની લાગણીઓ ઓળખવા, સમજવા અને બહાર લાવવા અને બીજાં સાથે રચનાત્મક રીતે આંતરક્રિયા કરવામાં મદદ કરાય છે. અહીં ઉપચાર કે ઈલાજ કરતાં વિકાસાત્મક પાસા ઉપર ભાર મૂકવામાં આવે છે. ભાગીદારોને પોતાની લાગણીઓ અંગે આંતરસૂઝ પ્રાપ્ત કરવામાં, બીજાં ઉપર કેવી અસર પહોંચાડે છે તે સમજવામાં અને નવી અને વધારે અસરકારક વર્તન રીતો વિકસાવવામાં સહાય કરાય છે.

જૂથ સલાહ એ એક વિશિષ્ટ સંબંધ છે, જેમાં અસીલને પોતાને ખરેખર મૂંઝવતી અને અસ્વસ્થ બનાવતી બાબતોની ચર્ચા કરવા, ઈચ્છિત નવા વર્તનોનો અર્થ ઘટાડવા, આવશ્યક આંતર વૈયક્તિક કૌશલ્યોની પ્રેક્ટિસ કરવા તેમજ નવા વર્તનોનો અમલ કરવા માટે સહીસલામતીની લાગણી અનુભવે છે.

જૂથ પરિસ્થિતિ અસીલોની પસંદગી માટે કાળજી માગી લે તેવી બાબત છે, એક જ જૂથમાં વિવિધ સમસ્યાઓવાળી વ્યક્તિઓ / અસીલોને મૂકવાથી ખામી ફાયદો થશે નહિ, પરંતુ સમાન પ્રકારની સમસ્યાઓ અને અભિરુચિ ધરાવતાં અસીલોને એકઠા કરાય તો જ તે લાભદાયક બની શકે છે. જૂથ સલાહ જૂથના બીજા સભ્યો પાસેથી શિક્ષણ માટેની તકો પૂરી પાડવાનું કાર્ય કરે છે.

અસીલોની સમસ્યાઓનું નિદાન કર્યા પછી દેખીતી સમાન સમસ્યાઓવાળા અસીલોને એકઠા કરાય છે અને તેઓની સમસ્યાઓ, તેના કારણો અને તેના શક્ય ઉકેલની ચર્ચા કરવામાં સહાય કરાય છે. તેઓ એકબીજાં સાથે એક સરખા હોવાથી લાગણી અનુભવે છે. પોતાના જેવી બીજાંઓને પણ સમસ્યાઓ છે, તેનું ભાન તેમની મૂંઝવણો ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે, જૂથ સલાહની બેઠકો જૂથના અન્ય સભ્યો દ્વારા થયેલ સમસ્યાઓ અંગેના અર્થઘટનો અને ઉકેલોને ગણતરીમાં લેવાની તકો પૂરી પાડે છે. વ્યક્તિગત બેઠકોમાં સલાહકાર જેમ વૈયક્તિક અર્થઘટનો પૂરાં પાડે છે તે અહીં જૂથના સભ્યો દ્વારા તે પૂરા પડાય છે.

જૂથ પરિસ્થિતિઓ દરેક અસીલને પોતાની સમસ્યાઓની સમજણમાં અને તેના ઉકેલોમાં ભાગીદાર બન્યાની લાગણી જન્માવે છે. સલાહ પ્રક્રિયામાં અસીલની ભાગીદારી એ પાયાની અને મહત્વની બાબત છે, પોતે પોતાની જાતે પોતાની સમસ્યાઓના કરેલાં અર્થઘટનો અને ઉકેલો તે સમજે છે અને તેનું મૂલ્ય આંકે છે. જૂથ સલાહમાં સલાહકારનું પ્રભુત્વ હોતું નથી. તે સલાહ બેઠકની કાર્યવાહીનું સંચાલન કરે છે, જેથી દરેક ભાગીદારને પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવાની તક મળે અને પોતાની લાગણીઓ અભિવ્યક્ત કરી શકે. જૂથ સલાહ જૂથ માર્ગદર્શન કરતાં ભિન્ન છે, જૂથ સલાહ સલાહ પ્રક્રિયામાં મહત્વની કામગીરી બજાવે છે.

જૂથ સલાહ શૈક્ષણિક વ્યવસ્થામાં પ્રાથમિક, માધ્યમિક કે કોલેજ સ્તરે અપાય છે, આ ઉપરાંત તે ઉદ્યોગ, સામાજિક સંસ્થાઓ કે ચિકિત્સાલયો જેવી સંસ્થાઓએ પણ અપાય છે.

4.3.3 કૌટુંબિક સલાહ :

કૌટુંબિક અને લગ્નજીવનમાં કરવામાં આવતી સલાહ દ્વારા કુટુંબ અને લગ્નજીવનમાં સભ્યોના એકબીજાં સાથેના સંબંધો અને વર્તણૂકની તરાહમાં પરિવર્તન લાવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે અને તેના દ્વારા સમગ્ર કુટુંબમાં સંતોષકારક સંબંધો અને જીવનધોરણ ટકાવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે અને સાથે સાથે વ્યક્તિગત સ્તરે પણ વિકાસાત્મક સ્વરૂપ પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

કૌટુંબિક સલાહમાં વાતચીત અને પ્રત્યાયનની અસરાકરક પદ્ધતિઓ દ્વારા સમસ્યાગ્રસ્ત સંબંધોમાં સુધારની સાથે સાથે નીચેના લક્ષ્યો હાંસલ કરવામાં આવે છે.

★ કૌટુંબિક સલાહ દ્વારા દરેક સભ્યની બદલાતી ભૂમિકા અને જરૂરિયાતો સાથે સુમેળ સાધવાની બાબતે સમાયોજીત કરે છે.

★ કૌટુંબિક સલાહ દ્વારા સમાયોજનની ખામીવાળી પદ્ધતિમાં બદલાવ લાવવો જરૂરી છે.

● કૌટુંબિક સલાહમાં મહત્વનો અભિગમ :

કુટુંબ એકતંત્ર : જેમાં ખૂબ જ મહત્વનું છે કે કુટુંબને પરિવર્તન માટેનું સાધન સમજી તેના સાથે કામ લેવા માટે તેના માળખાને સમજવું ભૂમિકા અને એકબીજા પ્રત્યેની અપેક્ષાઓ જાણવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. તેમજ વ્યક્તિગત જરૂરિયાતોને કુટુંબતંત્ર દ્વારા જ પરિપૂર્ણ કરી શકાય તે ખ્યાલ વિકસાવવો ખૂબ જ જરૂરી છે.

● કૌટુંબિક તનાવ અને કૌટુંબિક ખળભળાટ :

- નાણાકીય તનાવ
- આકસ્મિક બીમારી : HIV / કેન્સર / ટીબી
- વ્યક્તિગત નુકસાન કે કોઈનું મૃત્યુ
- સામાજિક પ્રશ્નો

● કૌટુંબિક સલાહમાં કયાં કયાં પ્રશ્નો આવી શકે :

- ગેરમાન્યતાઓ
- ભેદભાવ
- એકલતા

● કુટુંબમાં ઉદ્ભવતી સમસ્યા :

- (1) નાણાકીય અને વ્યવસાયને લગતી સમસ્યા
- (2) એક જ ઘરમાં ભાઈ-ભાંડુની પ્રતિસ્પર્ધા
- (3) બાળ-શિસ્ત
- (4) સાસરી પક્ષમાં અણબનાવ

● પાંચ પરિબળ, જે કુટુંબમાં સમાયોજન સાધવામાં મદદરૂપ થઈ શકે :

- (1) પ્રેમ
- (2) સાથ-સહકાર
- (3) આવેગ નિયંત્રણ

- (4) યોગ્ય ભાગીદારી
- (5) વ્યક્તિગત સિદ્ધિ અને માન્યતા
- તંદુરસ્ત પરિવારના અનુકૂલનશીલ ગુણો :
 - (1) વ્યક્તિગત મજબૂત નેતૃત્વનો ગુણ
 - (2) અસરકારક સંચાર (વાર્તાલાપ — કમ્યુનિકેશન) ભાગીદારી
 - (3) સ્પષ્ટ સીમાઓ અને ભૂમિકાઓ
 - (4) સંબંધોમાં સુગમતા
- સ્વસ્થ કાર્યકારી કુટુંબના તત્ત્વ — વલણ :
 - કોઈ એક સદસ્ય પ્રભાવશાળી નથી અથવા બીજાને નિયંત્રિત કરવા નહીં.
 - કુટુંબના તમામ સભ્યો દરેક પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેવાં જોઈએ.
 - બાળકોને અભિપ્રાય વ્યક્ત કરવાની મંજૂરી આપવી.
 - કુટુંબના સભ્યો પારંપારિક રિવાજોમાં પરિવર્તન લાવે તે વધુ યોગ્ય ગણાય.
- કુટુંબમાં કટોકટી સમયે પ્રયોજાતું હસ્તક્ષેપ :
 - સ્વ-જાગૃતિમાં વધારો
 - પરંપરા ટકાવી રાખવા સભ્યોની ભૂમિકા સ્પષ્ટ કરવી.
 - સાથ-સહકાર કૌશલ્યનો વિકાસ
 - પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા માટે આયોજન નક્કી કરવું આવશ્યક બને છે.
- કૌટુંબિક સલાહ દરમિયાન ઉપયોગમાં લેવાની કુશળતાઓ :
 - (1) Role Play દ્વારા વાસ્તવિક કૌટુંબિક ભૂમિકાઓ સમજાવવા.
 - (2) કૌટુંબિક વર્તણૂકનો હિસાબ રાખવો અને સમજાવવું.
 - (3) કુશળતાપૂર્વક આંતર વૈયક્તિક સંદેશાસાર સમજાવવા.
 - (4) બોધાત્મક માળખાને ફરી ઊભું કરવું.

કયા ખોટા વિચારો અને વર્તણૂક છે તેને સમજાવવું અને ફરી પરિપક્વ વિચારો વર્તણૂક તૈયાર કરવા, જ્ઞાન અને પ્રેરણાબળ અને પ્રવૃત્ત કરવાં.

4.3.4 વ્યવસાયિક સલાહ :

વિદ્યાર્થીજીવન તથા યુવાવસ્થા દરમિયાન વ્યાવસાયિક સલાહની જરૂરિયાત સૌથી વધારે કે ઉપસ્થિત થાય છે. આર્થિક ઉપાર્જન કરતા માનવીની જિંદગીનો ઘણો ભાગ કોઈ વ્યવસાયમાં જાય છે, તેથી વ્યાવસાયિક પસંદગી અને પસંદગી પછીનું વ્યાવસાયિક અનુકૂલન આ બંને બાબતો મહત્વની બની જાય છે. વ્યાવસાયિક સલાહ આ કાર્યમાં સહાયક નીવડી શકે છે.

વ્યાવસાયિક કારકિર્દી સલાહની જરૂર પ્રતિદિન વધતી જાય છે. તે માટે વિવિધ કારણો જવાબદાર છે.

- (અ) વ્યવસાય પસંદગીની પ્રક્રિયા જટિલ બનતી જાય છે, તેથી નિષ્ણાતના માર્ગદર્શનની જરૂર વધી છે.
- (બ) વ્યક્તિના સુખ અને સંતોષનો આધાર કેટલેક અંશે તેના વ્યાવસાયિક દરજ્જા સાથે જોડાયેલો છે. વ્યક્તિનો વ્યાવસાયિક હોદ્દો તેના સામાજિક દરજ્જાને નક્કી કરવામાં ઓછા વત્તે અંશે ભાગ ભજવી શકે છે.

કાઉન્સેલિંગ – થિયરી અને પ્રેક્ટિસ

(ક) વેપાર તથા ઉદ્યોગના માળખામાં એટલા ઝડપી પરિવર્તનો થઈ રહ્યા છે કે આપણી વ્યક્તિઓ તેની સાથે તાલ મેળવી શકતી નથી. આવી પરિસ્થિતિમાં પેદા થતી પ્રતિઅનુકૂલનની સમસ્યાઓને સમજવા અને ઉકેલવા માટે વ્યાવસાયિક સલાહ વધારે ઉપયોગી નીવડી શકે છે.

(ડ) વ્યવસાયની પસંદગી આત્મલક્ષી કે તરંગી બની જતી અટકાવવી જરૂરી છે.

સ્ટુડન્ટ સર્વિસ મેન્યુઅલમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે વ્યાવસાયિક સલાહ કે કારકિર્દી સલાહ વિદ્યાર્થીને ત્રણ રીતે સહાયક નીવડી શકે છે.

(1) વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વ-સમજણ, વિકસાવીને, તેને વસ્તુલક્ષી મૂલ્યાંકન કરવામાં સહાયક નીવડી શકે છે.

(2) વિવિધ પ્રકારના વ્યવસાયો અને ખાસ કરીને વિદ્યાર્થીઓની પસંદગી કે કારકિર્દી સાથે જોડાયેલા વ્યવસાયોના સ્વરૂપ અંગેનું જ્ઞાન કે માહિતી આપવામાં સહાયક બને છે.

વ્યાવસાયિક સલાહ કિશોર, યુવાન કે અન્ય કોઈપણ વ્યક્તિને તેની શક્તિ અને સમય મર્યાદાનું ભાન કરાવ્યા ઉપરાંત બીજું ઘણું કરે છે. યોગ્ય વ્યવસાયમાં યોગ્ય વ્યક્તિને તેની શક્તિ અને મર્યાદાનું ભાન કરાવ્યા ઉપરાંત બીજું ઘણું કરે છે. યોગ્ય વ્યવસાયમાં યોગ્ય વ્યક્તિને ગોઠવવા જરૂરી સહાય કરે છે. વ્યવસાયના સંદર્ભમાં આત્મ-ખ્યાલ યોગ્ય રીતે વિકાસ પામે તે માટે પણ સલાહાર્થી વ્યાવસાયિક સલાહ લઈ શકે છે.

આધુનિક સમયમાં કારકિર્દી સલાહ મુખ્યત્વે વિદ્યાર્થીઓને અને વ્યક્તિઓને કારકિર્દી માટે સજજ કરવામાં, વ્યવસાય શોધવામાં અને પસંદગી કરવામાં, વ્યવસાયમાં પ્રગતિ સાધવામાં અને નોકરી બદલવામાં તેનો અંત લાવવામાં સહાયરૂપ બને છે.

4.2.5 શૈક્ષણિક કાઉન્સેલિંગ (Educational Counselling) :

● શૈક્ષણિક કાઉન્સેલિંગના ક્ષેત્રો પાસા :

- બાળકમાં તનાવ વ્યવસ્થાપન (સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ)
- તનાવ મુક્ત કરવાના પ્રયાસ
- Anger Management કરવું
- બાળ શોષણના ક્ષેત્રે કાઉન્સેલિંગ
- યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા વધારવા માટે
- બાળકનું કુટુંબ સાથે સમાયોજન સમસ્યા
- બાળકનું શાળા સાથે સમાયોજન સમસ્યા
- કેરિયર ગાઈડલાઈન માટે કાઉન્સેલિંગ
- બાળકની ચંચળતા દૂર કરી સ્થિર કરવું
- બાળક પર ગુજારવામાં આવતી ઘરેલું હિંસા
- બાળકની ભોજન સંબંધી સમસ્યા
- બાળકની મિત્રો સાથે કુસંગત
- નાની ઉંમરે વ્યસની પદાર્થોનો ઉપયોગ

4.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

- નીચેનામાંથી કયા કાઉન્સેલિંગના પ્રકાર છે ?
 - (1) કુટુંબ સલાહ
 - (2) પુનઃસ્થાપન અને કોમ્યુનિટી સલાહ
 - (3) આરોગ્ય સલાહ
 - (4) આપેલ તમામ
- સલાહ ચળવળની શરૂઆતના દિવસોથી શાળા અને શાળા બહાર સલાહકાળના કાર્યક્રમમાં મુખ્ય પ્રવૃત્તિ તરીકે કઈ સલાહ ઓળખાય છે ?
 - (1) કારકિર્દી સલાહ
 - (2) આરોગ્ય સલાહ
 - (3) વ્યક્તિગત સલાહ
 - (4) કુટુંબ સલાહ
- સલાહ એ મુખ્યત્વે _____ પ્રક્રિયા છે.
 - (1) વ્યક્તિગત સલાહ
 - (2) કુટુંબ સલાહ
 - (3) આરોગ્ય સલાહ
 - (4) કારકિર્દી સલાહ
- સલાહ વ્યક્તિ ઉપરાંત કોની કોની સાથે કરવામાં આવે છે ?
 - (1) જૂથ
 - (2) સમુદાય
 - (3) કુટુંબ
 - (4) આપેલ તમામ
- _____ લોકોના પ્રશ્નો પ્રત્યે જાગૃતિ અને તથ્ય સુધી પહોંચવા ગતિમાન બનાવે છે ?
 - (1) સલાહ
 - (2) ચિંતા
 - (3) મૂંઝવણ
 - (4) એકપણ નહિ
- માનવીને મુંઝવતી આવેગાત્મક, સામાજિક કે વ્યક્તિગત સમસ્યા સાથે સંબંધ ધરાવતી સલાહ કઈ છે ?
 - (1) વ્યક્તિગત સલાહ
 - (2) કુટુંબ સલાહ
 - (3) આરોગ્ય સલાહ
 - (4) કારકિર્દી સલાહ
- વ્યક્તિગત સલાહ એ કેટલા વ્યક્તિ વચ્ચેનો સહાયક સંબંધ છે ?
 - (1) એક
 - (2) એક – એક
 - (3) એક – બે
 - (4) એકપણ નહિ
- કઈ પ્રક્રિયા અસીલ કેન્દ્રિત છે જે ગુપ્તતાના આધારે રચાય છે ?
 - (1) આરોગ્ય સલાહ
 - (2) કુટુંબ સલાહ
 - (3) કારકિર્દી સલાહ
 - (4) વ્યક્તિગત સલાહ

4.5 ઉપસંહાર :

આપણે વિગતે સલાહના વિવિધ ક્ષેત્રોમાં થઈ રહેલાં ઉપયોગની સમજણ પ્રાપ્ત કરી અને તેમાં એક બાબત ખાસ જોવા મળી રહી છે. સલાહ પ્રક્રિયા એવા ઘણા બધા પાસાઓ છે જેવા કે યુદ્ધ અને કુદરતી આપત્તિ, કમ્પ્યુટરનું સલાહ, ઈન્ફર્મેશનનું સલાહ વગેરે નવા નવા ક્ષેત્રોમાં પણ લાગુ કરી શકાય તેમ છે.

4.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો :

- (4) આપેલ તમામ
- (3) વ્યક્તિગત સલાહ
- (1) વ્યક્તિગત સલાહ
- (4) આપેલ તમામ

5. (1) સલાહ
6. (1) વ્યક્તિગત સલાહ
7. (2) એક – એક
8. (4) વ્યક્તિગત સલાહ

4.7 ચાવીરૂપ શબ્દો :

- (1) સમાયોજન : સાદી ભાષામાં સમ એટલે સુંદર અને આયોજન એટલે સારું આયોજન. મનોવૈજ્ઞાનિક ભાષામાં સમજવા જઈએ તો આપણી સમસ્યાઓ અને જરૂરિયાતો વચ્ચે આપણે સારું આયોજન પ્રાપ્ત કરી શકીએ તેને સમાયોજન કહી શકાય.
- (2) જૂથ : બે કે તેથી વધુ એક સરખી સામ્યતા ધરાવતાં લોકો એટલે જૂથ.
- (3) શિક્ષણ : એટલે અનુભવ અને મહાવરના લીધે વર્તનમાં થતો સાપેક્ષ અને કાયમી ફેરફાર એટલે શિક્ષણ.
- (4) પ્રેરણા : પ્રેરણા એટલે કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં સરળતાથી તેના માર્ગ ઉપર ચાલવા પૂરું પાડવામાં આવતું બળ એટલે પ્રેરણા.
- (5) સમાજકાર્ય : સમાજકાર્ય તાલીમબદ્ધ અને કુશળતા ધરાવતો વ્યક્તિ, જૂથ, સમુદાયના આત્મનિર્ભર માટે કાર્ય કરે છે.

4.8 સ્વાધ્યાય લેખન :

- (1) સલાહના વિવિધ ક્ષેત્રોની માહિતી સ્પષ્ટ કરી કોઈપણ બેની વિગતે નોંધ સ્પષ્ટ કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- (2) ટૂંકનોંધ લખો (કોઈપણ બે) :

- (1) શૈક્ષણિક સલાહ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(2) ઔદ્યોગિક સલાહ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(3) જૂથ સલાહ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(4) વ્યક્તિગત સલાહ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4.9 પ્રવૃત્તિ :

જૂથ સલાહની પદ્ધતિને સમજી વિચારી, નાના એવા જૂથને તૈયાર કરી તેની સમસ્યાઓને દૂર કરવા જૂથ સલાહ ઉપયોગમાં લેવી.

4.10 કેસ સ્ટડી :

સલાહનું કાર્ય કરતી સંસ્થામાં જઈ, તેઓની નોંધ કાર્ય પદ્ધતિને સમજીને નોંધ તૈયાર કરવી.

4.11 સંદર્ભગ્રંથ :

- (1) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલ, યુનિ. ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ.
- (2) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. અરવિંદ એસ. શાહ, પાર્શ્વ પબ્લિકેશન, અમદાવાદ.



डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर
ओपन युनिवर्सिटी

MSW-205
काउन्सेलिंग – थियरी
अने प्रेक्टिस

विभाग

2

काउन्सेलरनी ભૂમિકા, કાર્યો, લક્ષણો, આચારસંહિતા અને ટેકનિક્સ

એકમ-1 કાઉન્સેલર / સલાહકારના કાર્યો અને ભૂમિકા

એકમ-2 કાઉન્સેલર / સલાહકારના લક્ષણો અને સલાહ માટેની આચારસંહિતા

એકમ-3 કાઉન્સેલિંગની ટેકનિકો

ISBN : 978-81-943679-3-2

લેખક

શ્રી અર્પણ નાયક	માનોચિકિત્સક સામાજિક કાર્યકર માનસિક આરોગ્યની હોસ્પિટલ, અમદાવાદ.
-----------------	---

પરમાર્શક (વિષય)

ડૉ. વિપીન મકવાણા	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, સમાજકાર્ય વિભાગ, ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ.
------------------	---

પરમાર્શક (ભાષા)

પ્રિ. ઘનશ્યામ કે. ગઢવી	નિવૃત્ત પ્રિન્સિપાલ શ્રીમતી એ. એસ. ચૌધરી મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ, મહેસાણા.
------------------------	---

Edition : 2020

Copyright©2020 Knowledge Management & Research Organization.

All rights reserved. No part of this book should be reproduced, transmitted or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage or retrieval system without written permission from us.

Acknowledgement

Every attempt has been made to trace the copyright holders of material reproduced. It may be possible that few words are missing or correction required, we will be pleased to make necessary correction/amendment in future edition of this book

ઘટક પરિચય (ઘટક નં. 02) કાઉન્સેલીંગની ભૂમિકા, કાર્યો, લક્ષણો, આચારસંહિતા, અને ટેકનિક :

કોઈપણ વિજ્ઞાનની આધારશીલા તે વ્યવસાયમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી પદ્ધતિઓના આધારે ઘટનાઓ, પરિસ્થિતિ અને વ્યવહારોમાં કાર્યકારણ સ્થાપિત કરી શકે તો ને તો જ માત્ર વિજ્ઞાનનો દરજ્જો અપાવે છે. તે સાથે વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરનારને વ્યવસાયિક તરીકેનો દરજ્જો અપાવે છે જેનાથી વધુ ઉચ્ચકક્ષાની કામગીરી કરી શકે છે અને તે વ્યવસાય પોતાના પ્રતિબદ્ધ રહી શકે છે. જેના માટેની આગવી કાર્યશૈલી, પદ્ધતિઓ, આચારસંહિતા અને વ્યવસાયિકોના લક્ષણો અને વ્યક્તિત્વના ગુણ લક્ષણોનો સમાવેશ થાય છે. સામાજિક વિજ્ઞાન પણ આજે શુદ્ધ વિજ્ઞાનની હરોળમાં આવી રહ્યું છે તે જ સમાજ વિજ્ઞાનની પદ્ધતિઓ, મૂલ્યો-માન્યતાઓ, આચારસંહિતા અને મૂળભૂત દાર્શનિક તત્વોમાં વૈજ્ઞાનિક સમીકરણો જોડાયેલાં છે

પ્રસ્તુત ઘટકમાં કાઉન્સેલીંગ દરમ્યાન કાઉન્સેલરની ભૂમિકા, કાર્યો, લક્ષણો અને આચારસંહિતા અને કાઉન્સેલર દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતી ટેકનિકની માહિતી રજૂ કરવામાં આવી છે.

ઘટક હેતુઓ :

1. કાઉન્સેલરની ભૂમિકાની માહિતી મેળવવી.
2. કાઉન્સેલીંગના કાર્યો અને કાઉન્સેલીંગના લક્ષણોની માહિતી મેળવવી.
3. કાઉન્સેલીંગની આચારસંહિતા જાણવી.
4. કાઉન્સેલર દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતી ટેકનિકની માહિતી મેળવવી.

: એકમનું માળખું :

- 1.1 એકમના હેતુઓ
- 1.2 પ્રસ્તાવના
- 1.3 કાર્યો અને ભૂમિકાનો અર્થ
- 1.4 સલાહકારના કાર્યો
- 1.5 સલાહની ભૂમિકા
- 1.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 1.7 ઉપસંહાર
- 1.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો
- 1.9 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 1.10 સ્વાધ્યાય લેખન
- 1.11 પ્રવૃત્તિ
- 1.12 કેસ સ્ટડી
- 1.13 સંદર્ભગ્રંથ

1.1 એકમના હેતુઓ :

આ એકમના અભ્યાસથી;

- (1) સલાહના કાર્યો અને ભૂમિકાનો અર્થ સમજવો.
- (2) સલાહની ભૂમિકા સમજવી.

1.2 પ્રસ્તાવના :

સલાહકારો વિવિધ ક્ષેત્રો અને સ્થાનોમાં વિવિધ કાર્યો અને ફરજો બજાવે છે. આ સ્થાનોના કાર્યો અને ભૂમિકા પ્રમાણે સલાહકારના ઉમેદવારની પસંદગી, સંબંધિત તાલીમ કાર્યક્રમો અને વ્યવસાયી સલાહ પ્રવૃત્તિઓનું માળખું રચાતું હોય છે.

1.3 કાર્યો અને ભૂમિકાનો અર્થ :

કાર્યો અને ભૂમિકા વચ્ચે ભેદ દર્શાવવા કઠિન છે. ભૂમિકાનો અર્થ, વ્યક્તિના કાર્યસ્થાન કે પદને અનુરૂપ એમની પાસેથી કાર્ય પરિપૂર્ણતાની અપેક્ષા રખાતી હોય છે. જેને સલાહકારની ભૂમિકાના અર્થમાં સમજી શકાય છે.

જ્યારે કાર્ય, એ સલાહકાર પોતાની ભૂમિકા પરિપૂર્ણ કરવા માટે, જે કાંઈ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં સંકળાયેલા હોય તેનું વર્ણન કરવા વપરાય છે. સલાહકારના કેટલાંક કાર્યો નિયોક્તા દ્વારા નક્કી થતાં હોય છે. જેમકે અહેવાલો રાખવાં, કસોટીઓ આપવી વગેરે, વિદ્યાર્થીઓનાં સંદર્ભમાં કોક્સે સલાહકારના કાર્યોને જણાવતાં નીચે મુજબ કાર્યોનો સલાહકાર માટે સમાવેશ કર્યો છે.

- (1) વાલીઓ સાથે કાર્ય કરવું.
- (2) વિદ્યાર્થીઓને શૈક્ષણિક વ્યાવસાયિક અને આવેગાત્મક સમસ્યાઓમાં માર્ગદર્શન આપવું.
- (3) કસોટીઓનું નિરીક્ષણ, કસોટીઓ આપવી અને પરિણામોનું અર્થઘટન કરવું.
- (4) સંસ્થાઓનાં નિયમોમાં સહકાર આપવો.
- (5) રોજગાર પૂરો પાડનારાઓ સાથે મસલત કરવી.
- (6) શિસ્ત જાળવણી.
- (7) નોકરી કે કાર્ય પર ગોઠવી આપવા.
- (8) શાળાના માર્ગદર્શન કાર્યક્રમનું સંકલન કરવું.
- (9) હોમરૂલનું નિરીક્ષણ.
- (10) સમાજના માર્ગદર્શન કાર્યક્રમનું સંકલન કરવું.
- (11) શિક્ષણ કાર્ય.
- (12) સમાજની જરૂરિયાતો અને મંડળની દેખરેખ.
- (13) શાળા છોડી જનાર વિદ્યાર્થીઓના અનુકાર્યોનો અભ્યાસ કરવો.

અમેરિકાના શાળા સલાહકારોના મંડળે, તેની કાર્યનીતિમાં શાળા સલાહકારની નીચે મુજબ જવાબદારીઓ વર્ણવી છે :

- (1) દરેક વિદ્યાર્થીને પોતાની જાતને તેઓની સામાજિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક દુનિયાના સંદર્ભમાં સમજવામાં સહાય કરે છે.
- (2) દરેક વિદ્યાર્થીને તેની અતિયોગ્યતાઓ, અભિરૂચિઓ, મનોવલણો, શક્તિઓ અને સ્વપરિપૂર્ણતાની તકોની સમજણ, આ બધા વચ્ચેના પારસ્પરિક સંબંધો અને તેને સ્વીકાર્ય કરવાની જરૂરિયાતને પહોંચી વળવામાં સહાય કરે છે.
- (3) દરેક વિદ્યાર્થીને વ્યક્તિગત નિર્ણય લેવાના સામર્થ્યને વિકસાવવા સહાય કરે છે.
- (4) દરેક સ્ટાફ સભ્યને વ્યક્તિગત વિદ્યાર્થીનું મહત્વ આંકવામાં સહાય કરે છે.
- (5) શાળા કાર્યક્રમની વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક વિકાસ ઉપર પડતી અસરો અંગે નિર્ણય કરે છે અને આવી માહિતી સ્ટાફ સભ્યોને પહોંચાડે છે.
- (6) શાળાકીય અને બિનશાળાકીય વાતાવરણની સૂચક પરિવર્તનોની શિક્ષણ ઉપર થતી અસરો અંગે સ્ટાફ સભ્યોને માહિતી આપે છે.
- (7) મા-બાપ તેમના આવકોની પ્રગતિમાં ફાળો આપવા વધુ શક્તિમાન બની શકે તે માટે તેમનાં બાળકોની વિકાસાત્મક જરૂરિયાતો, પર્યાવરણની તકો અને તેઓની પ્રગતિ સમજાવવામાં સહાય કરે છે.
- (8) સમાજને વ્યક્તિનું મહત્વ સમજાવવામાં અને શાળા સલાહ કાર્યક્રમનું એ દિશાના ફાળાનું અર્થઘટન કરે છે.
- (9) વિદ્યાર્થીઓના વિકાસ માટે જરૂરી એવી સમજની બિનશાળાકીય તકોને પ્રોત્સાહન આપે છે.
- (10) શાળાથી પહોંચી ન શકાય તેવી કે શાળા જવાબદારી બહારની, વિદ્યાર્થીઓની અસામાન્ય અથવા હદ બહારની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા સમાજના સાધનોનો ઉપયોગ કરે છે. અથવા તો તેને પ્રોત્સાહિત કરે છે.

1.4 સલાહકારના કાર્યો :

વર્તમાન સમયના સલાહકારો અનેક કાર્યો કરતાં હોય છે. પ્રોફેસર પરોટ જણાવે છે કે સલાહકારો, સલાહકાર્ય ઉપરાંત અગત્યના-મહત્વના નીચેના કાર્યો કરતાં હોય છે.

- (1) **મસલતકાર તરીકેનું કાર્ય :** સલાહકારો, માતા-પિતા, શિક્ષકો, શાળા વ્યાવસાયિકો, સમાજ સહાયકો, યુવક કાર્યકરો, પોલીસ ઓફિસરો, પીડિત કે વ્યથિત લોકોની સેવા કરનારાઓ વગેરે સાથે મસલત કરતાં હોય છે. લોકોના સુખાકારી, કલ્યાણ અને સમસ્યાઓના નિરાકરણમાં સલાહ આપતાં હોય છે.
- (2) **તાલીમકાર તરીકેનું કાર્ય :** અસીલોની બધી સમસ્યાઓ અને તીવ્ર ગહન, આંતર સંઘર્ષ કાર્યગત ખામીની હોતી નથી. અસીલોના આવેગશીલ સંઘર્ષો ઘણીવાર પાયામાં પરિસ્થિતિનો મુકાબલો કરવાની વ્યૂહરચના તેમજ કૌશલ્યા પ્રેક્ટિસના અભાવે વિકસેલાં હોય છે. કેટલાંક લોકો સંઘર્ષમાં, મનોભારની પરિસ્થિતિમાં કઈ રીતે કામ લેવું ? કેવા સખત પ્રયાસો કરવા જોઈએ ? એ અંગે કાંઈપણ શીખેલાં હોતાં નથી.
- (3) **સંગઠન વિકાસ તરીકેનું કાર્ય :** સલાહકારોને સામાજિક સંસ્થાઓ અને સંગઠનોના તંદુરસ્ત વિકાસ સાથે સંબંધ છે. મોટેભાગે લોકો સંગઠનો કે સામાજિક સંસ્થાઓ સાથે જોડાયેલાં હોય છે. બાળકો શાળાઓમાં અને પુખ્તવયના માણસો, કામના સ્થળે કે ઉદ્યોગોમાં કામ કરતા હોય છે.
- (4) **નિરીક્ષણ :** સલાહકારો નવા સલાહકારો તેમજ તાલીમાર્થીઓના કાર્યનું નિરીક્ષણ કરી તાલીમ આપી સલાહકાર્ય માટે તૈયાર કરે છે. તાલીમાર્થીઓને નિરીક્ષણ હેઠળનો અનુભવ પૂરો પાડે છે.

● સલાહકારના કાર્યો :

સલાહ, તેના વિશિષ્ટ ક્ષેત્ર પ્રમાણે અલગ અલગ પડે છે આ વિશિષ્ટ ક્ષેત્રો નીચે પ્રમાણે જોઈ શકાય છે. જો કે ખરેખર આવા કોઈ ચુસ્ત વિભાગો નથી, પરંતુ અભ્યાસની સુવિધા માટે આવા વિશિષ્ટ ક્ષેત્રો દર્શાવવામાં આવે છે.

- | | | |
|--------------------------|-------------------|----------------------|
| 1. શાળા સલાહ | 2. કારકિર્દી સલાહ | 3. વ્યક્તિગત સલાહ |
| 4. જૂથ સલાહ | 5. ધાર્મિક સલાહ | 6. પુનઃ સ્થાપના સલાહ |
| 7. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સલાહ | 8. લગ્ન સલાહ | 9. સાયબર સલાહ |

(1) શાળા સલાહ :

શાળા સલાહનો વિસ્તાર વય, વિકાસાત્મક તબક્કા વગેરે સાથે સંકળાયેલ છે. શાળામાં ત્રણ માધ્યમિક શાળા (ધોરણ 1 થી 10) જો કે અમેરિકામાં 6 થી 8 ધોરણે મધ્યમ શાળા અને 9 માનવીના સમગ્ર જીવનને અનેક લેતાં હોય છે. પ્રાથમિક શાળા (7માં ધોરણ સુધી) માધ્યમિક શાળા (8 થી 10) અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળા (ધોરણ 11 થી 12) ? બાલ મંદિરના ધોરણને પ્રાથમિક શાળા, 5 થી 8 ધોરણ મધ્યમ શાળાથી 12 ધોરણને માધ્યમિક શાળા તરીકે ગણવામાં આવે છે.

(2) કારકિર્દી સલાહ :

કારકિર્દી પસંદ એ મહત્વની બાબત છે. માનવીના સમગ્ર જીવનને સ્પર્શે છે. જેમ કે આવક, મનોભાર, સામાજિક ઓળખ, અર્થ, શિક્ષણ, કપડાં શોખ, અભિરૂચિ, મિત્રો, જીવનશૈલી, રહેઠાણનું સ્થાન, વ્યક્તિગત ગુણો વગેરેને પ્રભાવિત કરે છે (નેશનલ કેરિયર ડેવલપ એસોસિએશન, 1990) કાર્ય જૂથો એવી લઘુ સંસ્કૃતિ છે. જ્યાં સામાજિક જરૂરિયાતો સંતોષાય છે અને મૂલ્યો વિકસે છે. (ટાર્ટ, 1986) વ્યક્તિના કંઈક સ્વરૂપ અને ઉદ્દેશ એ વ્યક્તિની ક્ષેત્રકુશળતા સાથે સંકળાયેલું છે. આમ, કારકિર્દીની ડહાપણપૂર્વક પસંદગી કરવી એ અગત્યની છે. વ્યવસાય પસંદગી કોઈ

પાકેલું ફળ નથી જે તમારા ખોળામાં ટપકી પડે તેને પકવવું પડે છે. કારકિર્દીની પસંદગી એ દરેક વ્યક્તિ માટે અદ્વિતીય છે અને તે વ્યક્તિત્વ શૈલી, વિકાસાત્મક તબક્કાઓની જીવન ભૂમિકાથી પ્રભાવિત થાય છે.

કારકિર્દી સલાહનો ઉદ્દેશ વ્યક્તિ પોતાની શક્તિ, અભિરૂચિ, અભિયોગ્યતા, કૌશલ્ય વગેરેથી માહિતગાર થાય અને અનુરૂપ વ્યવસાય કે નોકરીની પસંદગી કરે તેને મદદરૂપ થવાનું છે. વ્યવસાય સતત બદલાતા જાય છે. નવાં નવાં વ્યવસાયો ઉમેરાતા જાય છે. આથી ડિક્ષનરી ઓફ ઓક્યુપેશનલ ટાઈટલ વિશે પણ સલાહર્થીને માહિતગાર કરવો જોઈએ. યુસેફી (1965) જણાવે છે કે કારકિર્દી સલાહમાં નીચેની બાબતોનો ખાસ સમાવેશ થાય છે :

(1) વિદ્યાર્થીઓમાં સ્વ-સમજણનો વિકાસ કરવો અને લીધે વિદ્યાર્થી પોતાની અસ્કયામતો અને જવાબદારીનું વસ્તુલથી મૂલ્યાંકન કરવા સમર્થ બને.

(2) કાર્યજગત અને વ્યવસાય પસંદગીના વિશિષ્ટ સ્વરૂપની વિદ્યાર્થીને જાણ કરવી.

(3) કારકિર્દી માટેની આવશ્યકતાઓ માટે તેની સાથે શક્તિનો મેળ બેસાડવો.

આમ, કારકિર્દી એ વિદ્યાર્થીના કારકિર્દી આયોજનમાં સહાયરૂપ થતી સલાહ છે. તેનાથી વિદ્યાર્થી ભાવિ કારકિર્દી માટે સજ્જ થાય છે. સલાહકારની મદદથી વિદ્યાર્થી પોતાની શક્તિ અને અભિરૂચિને અનુરૂપ વ્યવસાય શોધી શકે છે. પોતાના વ્યવસાયમાં પ્રગતિ સાધે છે. પ્રગતિ માટે જરૂર પડે તો નોકરી પણ બદલે છે. હાલના જમાનામાં જેટલી નોકરી બદલો એટલો પગાર વધે એવું વાતાવરણ સર્જાયું છે. ભારતમાં તો મોટેભાગે વધારે પગાર માટે નોકરી બદલવામાં આવે છે. જૂના જમાનામાં એકની એક નોકરી કરનાર વર્ષો સુધી વ્યક્તિને વફાદાર અને સારો ગણવામાં આવતો હતો. પણ હવે પરિસ્થિતિ બદલાઈ છે. સારા વ્યક્તિને બીજી કંપની આમંત્રણ આપી બોલાવી લે છે અને ઉત્તરોત્તર તેની પ્રગતિ થતી રહે છે. BSNL નાં કર્મચારીઓ રિલાયન્સમાં વધુ પગારે જોડાઈ ગયાનાં સમાચાર છે (2008). ભારતમાં મીડિયા “આઉટ સોર્સિંગ”નું બજાર 8500 કરોડનું થવા સંભવ છે (2008). આ બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને જ સલાહકાર વ્યવસાય કે કારકિર્દી અંગે યાગ્ય માર્ગદર્શન આપે છે. ભારત 2018 સુધીમાં વિશ્વ વ્યાપારના ક્ષેત્રે આગેવાની લેશે તેવી આગાહી થઈ છે. ભારત, રશિયા, બ્રાઝિલ વગેરે દેશો વિશ્વ બજારો સર કરશે. (ચાર્ટડ મેનેજમેન્ટ ઈન્સ્ટિટ્યૂટ, અમેરિકા, તા. 24 માર્ચ, 2008. ‘સંદેશ’)

વ્યક્તિગત સલાહ (Tadividual Counselling), સલાહના એક દૃષ્ટિએ બે ભાગ પડે છે.

(3) વ્યક્તિગત સલાહ :

વ્યક્તિગત સલાહમાં વ્યક્તિને તેના પ્રશ્નો અંગે વ્યક્તિગત રીતે મણીને સલાહ અપાય છે. વ્યક્તિગત સલાહ એક સામે એકની સલાહ છે. ચિકિત્સા મનોવિજ્ઞાનમાં તેનો વ્યાયક રીતે ઉપયોગ થાય છે.

સલાહનો એક અર્થ એ છે કે સલાહ આંતરવ્યક્તિગત સંબંધો છે. (પટેરસન, 1958) ખાસ કરીને વ્યક્તિગત કક્ષાએ અપાય છે. જ્યાં સલાહ મનોવિજ્ઞાન વધારાના વાતાવરણમાં વાતચીત 11 પરિવર્તન અને વૃદ્ધિ આરંભાય છે. સલાહર્થીને સલાહના વર્તન અને લાગણી આયોજન માટે તાત્કાલિક પરિપૂર્ણ છે. આ બધું વ્યક્તિગત સલાહમાં વિશેષ રીત શક્ય છે.

સલાહકાર વ્યક્તિગત સલાહમાં ફક્ત સમસ્યાનો હલ જ નથી કરતાં, પણ સલાહર્થીના વ્યક્તિત્વને સમજી વ્યક્તિત્વ વિકાસના અવળા પરિબળોને દૂર કરવામાં સહાયરૂપ બને છે. અસીલ પોતે પણ સલાહકારની મદદથી સમસ્યાની પાછળ રહેલાં કારણોને જાણે છે. કારણ અને પરિણામની આંતરસૂઝ વિકસાવે છે અને સમસ્યાનો ઉકેલ શોધે છે. જે સલાહકાર વ્યક્તિની કુસમાયોજનની સમસ્યા સમજે અને સલાહર્થીને પુનઃ શિક્ષણ તરફ દોરી જાય તો સલાહનું સફળ પરિણામ આવે છે.

(4) જૂથ સલાહ :

સલાહ સામાન્ય રીતે એક સામે એકનો કિસ્સો છે એટલે કે વ્યક્તિ જથ્થાનો ભાગ હોવાથી અને જૂના સંદર્ભમાં તેની સલાહ એક સફળ સલાહ તરીકે આકાર લઈ રહી છે.

જૂથ સલાહ એ એવી સલાહ છે કે ઘણા વ્યક્તિઓને સામૂહિકતામાં લાવે છે. ગામમાં ખાસ કરીને સામૂહિક રીતે વ્યક્તિ 8 થી 10 સામાન્ય માણસોને ભેગી પરિસ્થિતિ અનુસાર માહિતી આપી માર્ગદર્શન આપે છે.

જૂથ સલાહમાં એક વ્યક્તિ નહીં, પરંતુ નાનકડું જૂથ સંકળાયેલું હોય છે. અહીં ભયમુક્ત પરિસ્થિતિ હોય છે. આ સભ્યોમાં એકબીજાં સાથે આંતરક્રિયા કરે છે. લાગણીઓ નહીં પરંતુ નાનકડું જ છે આવી પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિની વિકૃતભીતિની જૂથ સભ્ય માટે પાણીની બીક બેસી ગઈ, વગેરે જેવી જૂથ સલાહ શૈક્ષણિક અને તેને માર્ગદર્શન આપે છે. લાગણીઓ વ્યક્ત કરે છે અને તેના દ્વારા પ્રશ્નોનો ઉકેલ શોધવામાં સલાહકાર મદદરૂપ થાય છે. જૂથ સલાહમાં કારકિર્દી પ્રશ્નો વ્યવસાયિક આયોજનો, સમાયોજનો હોય છે.

(5) ધાર્મિક સલાહ :

ધાર્મિક સલાહમા ખાસ લોકો માટે ઉપયોગી છે. જૂના જમાનાના સાધુ-સંતો પોતાનાં અનુયાયીઓને ધાર્મિક સલાહ આપવા માટે આવતાં હતાં. આમ વ્યક્તિને સાંત્વના આપી દુઃખ એ પૂર્વભવના પાયાનું પરિણામ છે. વ્યક્તિને ભવસાગર તરવાની સલાહ આપતાં હતાં

ધાર્મિક સલાહકાર તરીકે અસીલની ધાર્મિક માન્યતાની આજુબાજુ પોતાને ગોઠવે છે. જે વ્યક્તિ કર્મના સિદ્ધાંતમાં માનતો હોય તેની માન્યતાને જાણ્યા વિના તેને અનુરૂપ સલાહ આપી, વ્યક્તિ પોતાની જાતે નિર્ણય લઈ શકે એવો વૈજ્ઞાનિક પ્રયાસ સલાહકાર કરે છે. અસીલનું વ્યક્તિત્વ પણ જાય છે જેમ કે ભારતીય સ્ત્રી ભારતીય પુરુષના પ્રમાણમાં વધારે ધાર્મિક કઠાવતા હોય છે. પશ્ચિમના દેશોમાં ચર્ચનાં પાદરીઓ ખ્રિસ્તીઓ ધર્મનાં જ્ઞાન ઉપરાંત સલાહનું શિક્ષણ અને અનુભવ પણ મળે છે. ધાર્મિક કથાઓ વાર્તાઓમાં રામાયણ અને મહાભારત જેવાં ગ્રંથોમાં સારઅસારના નિર્ણય અને અસંખ્ય દૃષ્ટાંતો મળી આવ્યાં છે. કુરુક્ષેત્રમાં યુદ્ધ સમય શ્રી કૃષ્ણએ અર્જુનને આપેલી સલાહ, વિશ્વભરમાં ધાર્મિક ક્ષેત્રે વધુ પ્રખ્યાત છે.

(6) પુનઃસ્થાપન સલાહ :

સલાહનું એક નવું ક્ષેત્ર વિકસિત થયું છે. આ ક્ષેત્રમાં વિકલાંગો, શારીરિક કે માનસિક ખામીના લીધે અશક્ત વ્યક્તિઓને સલાહ અપાય છે. આ માટેનો કાયદો PL 93-112 પસાર થયો છે અને ખાસ કરીને વિકલાંગોને નોકરીમાં પ્રવેશ અને સલાહ આપવા માટેની જોગવાઈ કરેલી છે. તાજેતરમાં (2007) ક્નોરિયા હોસ્પિટલ, અમદાવાદ ખાતે વિકલાંગોને સલાહ અંગે એક સેમિનાર યોજાયો હતો. જેમાં વિકલાંગોના પ્રશ્નો અંગે વ્યક્તિ કેવો અભિગમ લે છે તેની, જૂથ પાડીને સહભાગીદારીયુક્ત ચર્ચા થઈ હતી.

પુનઃસ્થાપન સલાહમાં શારીરિક ખામી જેમકે આંખ અને શ્રવણની ખામી, બહેરા-મૂંગાપણું, ખામીયુક્ત હાથપગ માટે સલાહ અપાય છે. આ ઉપરાંત કેફી દ્રવ્યનાં બંધાણી, નિર્વાશ્રિતો, લાંબી સજા ભોગવીને આવેલાં કેદીઓ, ભગ્ન કુટુંબના વિકૃત બાળકો, મનોચિકિત્સા લયમાંથી મુક્ત થયેલાં દર્દીઓ વગેરેને પુનઃસ્થાપનની જરૂર છે. તેઓ પોતાના કુટુંબ અને સમાજમાં સાધારણ વ્યક્તિ તરીકે જોડાઈ જવા માંગતાં હોય છે. પણ તેમને અગાઉ લગાવવામાં આવેલી વિકૃતનું લેબલ મુશ્કેલીમાં મૂકે છે. અશક્ત અને અંધ વ્યક્તિ ટેલિફોન બૂથ સારી રીતે સાંભળી શકે છે. ગુજરાતનાં પ્રો. હાલારી જેઓએ પોતાનું નામ રોશન કર્યું છે. કેટલાંય અંધ વ્યક્તિઓને અંધ હોવા છતાંય, અધ્યાયન ક્ષેત્રે પોતાનું નામ અને કૌશલ્ય આગળ વધે છે. આથી વ્યક્તિને કેવા પ્રકારની અશક્તિ છે તે જાણી લેવી જોઈએ, અને તેને અનુરૂપ અસીલનું પુનઃસ્થાપન કરવું જોઈએ.

(7) માનસિક સ્વાસ્થ્ય સલાહ :

આજની 21મી સદીમાં માનસિક સ્વાસ્થ્યની તાતી જરૂર છે. હવે હોસ્પિટલ સેન્ટર અને માનસિક આરોગ્યના કેન્દ્રમાં સલાહકારને સ્થાન મળવા લાગ્યું છે.

સલાહકાર સામાન્ય રીતે સામાન્ય માણસોની સમસ્યાઓ સાથે કામ લે છે, પરંતુ માનસિક આરોગ્ય કેન્દ્રમાં ગંભીર માનસિક બીમારી સાથેના દર્દીઓ આવી જાય. જેમકે, વિકૃતભીતિ, અનિવાર્ય મનઃક્રિયા દબાણ વગેરેના દર્દીઓ માટે જરૂરી પ્રમાણે સલાહકારો કે મનોચિકિત્સકોને પણ સાથે લે છે. જેમ કે, સ્કિઝોફ્રેનિયા કે ઉન્મત્ત ખિન્નમનો-વિકૃતિના દર્દી માટે મનોચિકિત્સકની મદદ લેવી જરૂરી બની જાય છે.

સામાન્ય રીતે માનસિક સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્રમાં આવતાં અસીલો પ્રમાણમાં હળવી મુશ્કેલીઓ કે કટોકટીનો અનુભવ કરતાં હોય છે, પરંતુ કેટલાક ગંભીર કટોકટી કે મુશ્કેલીઓનો ભોગ બનેલાં હોય છે. જોકે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સલાહ અને જનસમુદાયને સલાહને જુદી પાડવી મુશ્કેલ છે. આ પ્રકારની સલાહ આરોગ્ય કેન્દ્ર, જનસમુદાય કર્મચારી, સહાયકની બાબતો પણ ધ્યાનમાં લેવામાં આવે છે. ઐતિહાસિક રીતે વિદ્યાકીય છે. કોશ આવતી ભૂમિકામાં માને છે. માનસિક સલાહ અને ઉષ્માને સંમોહિત કરવામાં ઉપયોગી છે. જેમાં માનસિક એજન્સી, ખાનગી પ્રેક્ટિસ, સ્વાસ્થ્ય જાળવણીને કાર્યક્રમ ક્ષેત્રકુશળતા અને તંદુરસ્તી સંવર્ધક કાર્યોમાં વર્ધક કાર્યોમાં તેનો ઉપયાગ થાય, ન શોષણ કરનાર, તેમાં બળાત્કારનાં ભોગ બનનાર, જીવનસાથીના ઉદાસીનતાનો ભોગ બનનાર, આઘાતનો શિકાર, અધીનતાનો ભોગ બનનાર અને અગ્રતાથી વિભક્તતા સુધીની સલાહનો સલાહકારો પરામર્શન કરે છે અને વહીવટીકાર્યો પણ કરે છે. (Hari, 1988) તેઓ તેમના મદદકર્તા સલાહકારો છે. જેમાં વ્યાવસાયિક મનોવૈજ્ઞાનિક ચિકિત્સકીય, સામાજિક કાર્યકરો, મનોચિકિત્સાકીય સાથે મળીને કામ કરે છે.

(8) લગ્ન સલાહ :

સમાજ જીવનના અસ્તિત્વથી જ લગ્ન સંસ્થાનું અસ્તિત્વ છે. અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા માટે કેટલાક નીતિ-નિયમો ધારા-ધોરણો અને મૂલ્યો-માન્યતાઓ જોડાયેલ છે તે મુજબ લગ્ન સંસ્થાને ટકાવવામાં આવે છે. પરંતુ લગ્ન સંસ્થામાં ભંગાણ લગ્ન કરવાની લોકોની ઓછી તૈયારી અને લગ્ન જીવનમાં એકબીજા પ્રત્યેના ભાવો અને વર્તન વ્યવહારમાં ઘણું ખરું પરિવર્તન આવ્યું છે. આજે લગ્ન સંસ્થાને ટકાવવા માટે વિવિધ પ્રોફેશનલ થેરાપિસ્ટ ઉપયોગ વધી રહ્યો છે.

લગ્નજીવનમાં તકલીફ, સમસ્યાઓ કે સમાયોજનને ટકાવવા માટે આજે દરેક વ્યક્તિને સલાહની આવશ્યકતા રહે છે અને થેરાપિસ્ટ સલાહ પ્રક્રિયાની ટેકનિકને હાથવેત કરી લગ્નજીવન બચાવવા પ્રયાસ કરે છે.

(9) સાયબર સલાહ :

આજની સદીમાં લોકો પ્રત્યક્ષ મુલાકાત ટાળી રહ્યા છે અને પરોક્ષ મુલાકાત વધી રહી છે. આજે લોકો જ્યાં સુધી ફોનથી, મેસેજથી, ઇ-મેઇલથી કે પછી વિડિયો કોલથી કામ પૂર્ણ થાય છે ત્યાં સુધી રૂબરૂ મળવાનું ટાળતા હોય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં જેટલો હકારાત્મક પરિવર્તન આવી રહ્યો છે તેટલો લોકોના માનસ પટ પર નકારાત્મક અસરો અને માનસિક સ્થિતિમાં ઘણી બધી મુશ્કેલીઓ લોકો અનુભવી રહ્યા છે.

સાયબર સલાહ એ આજના યુગની આગવી જરૂરિયાત બનતી જાય છે. દરેક વ્યક્તિ અંદર અંદરની મુંઝવણને લોકો જાણી ન જાય અને કોઈને ખ્યાલ ન આવે અને સમય બગડે નહીં અને તાત્કાલિક ધોરણે મળી રહેતી સાયબર સલાહ લોકો માટે ઘણી ખરી પાયાની બાબત છે.

1.5 સલાહની ભૂમિકા :

સલાહના પ્રારંભની બાબતમાં, સલાહની શિખામણ તરીકે ગણના થતી હતી, તો માણસ નારથી બીજા પાસેથી શાબ્દિક સલાહ કે સૂચના કે ઉપદેશ મેળવતો આવ્યો છે.

પ્રારંભમાં સલાહનો ખ્યાલ વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન પૂરતો મર્યાદિત હતો, પરંતુ સમયના પ્રવાહ સાથે અન્ય પાસાંઓ ઉપર ભાર અપાતાં સલાહનો ખ્યાલ વિસ્તૃત બન્યો.

- (1) સલાહકારની ભૂમિકા એક વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન તરીકે : સલાહકાર અસીલની સાથે હેતુપૂર્વકનાં સંબંધો રાખી. માર્ગદર્શનકર્તા તરીકેની ભૂમિકા પૂરી પાડે છે. વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન તરીકે વ્યાવસાયિક ભૂમિકા, કુશળતા, લક્ષણો, આચારસંહિતા શરારાવ્યપૂર્ણ છે. વ્યક્તિગત પોતાના ગમા-અણગમાને ધ્યાને લીધા સિવાય સલાહકાર વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શન તરીકેની ભૂમિકા પૂરી પાડે છે. તેમજ સલાહ એ વ્યાવસાયિક માર્ગદર્શનની પ્રવૃત્તિઓ તરીકે વિકસવા લાગી છે. સામાન્ય માનવીના વ્યક્તિગત, સામાજિક, વ્યાવસાયિક તેમજ શૈક્ષણિક ક્ષેત્રોના વિકાસ પર, ધ્યાન કેન્દ્રિત થવા લાગ્યું.
- (2) સલાહકારની એક શિક્ષક તરીકેની ભૂમિકા : સલાહકાર સમસ્યા, પરિસ્થિતિ, જરૂરિયાતો, કાર્યોની બાબતે અસીલને હંમેશા માહિતી આપી, સાચી સમજણ આપવાનું કાર્ય કરે છે. એટલે સલાહકાર એક શિક્ષક તરીકે ભૂમિકા પૂરી પાડે છે. સલાહકાર શિક્ષક તરીકે અસીલની મનોસ્થિતિ, સમસ્યાઓ, વિકાસ, કારકિર્દી પસંદગી, સમસ્યા ઉકેલ માટેની પદ્ધતિ, નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયામાં શિક્ષક તરીકે કર્તવ્ય બજાવી શકે છે.
- (3) સલાહકાર એક મસલતકાર તરીકે : મસલત એ વ્યાવસાયિક સહાયક – મસલતકાર અને સહાયની જરૂરિયાતવાળા અસીલ કે તંત્ર વચ્ચેનો સ્વૈચ્છિક સંબંધ છે કે, જેમાં મસલતકાર – અસીલને કોઈ વર્તમાન કે સમર્થ સંભવિત સમસ્યા હલ કરવામાં મદદરૂપ થવા પ્રયાસ કરે છે અને બંને પક્ષે સંબંધનું તત્ત્વપૂરનું હંગામી રીતે પ્રત્યક્ષીકરણ થાય છે.

● મસલતકારની ભૂમિકા :

મસલતકારની પ્રવૃત્તિઓના હેતુઓ વિવિધ હોય છે. મસલતકારની ચાર વિશાળ ભૂમિકા આપી છે.

- (1) તાલીમ આપનાર શિક્ષક તરીકે
- (2) તજજ્ઞ / આદેશ આપનાર તરીકેની
- (3) મધ્યસ્થી અસીલ સાથે
- (4) સહકાર્યકર તરીકેની ભૂમિકા

અસરકારક સલાહકાર, મસલતકારની ભૂમિકા ભજવી અસીલની પાયાની અને લાંબાગાળાની સમસ્યાઓ હલ કરવા, મજબૂત કરવાની ભૂમિકા ભજવે છે, જે માટે નીચેના કાર્યો કરવાની આવડત જરૂરી છે.

- (1) મસલતકારમાં, પરાનુભૂતિપૂર્વક વ્યવહાર કરવો આવશ્યક છે.
- (2) મસલતકારમાં બાળકો અને પ્રૌઢો સાથે હેતુલક્ષી સંબંધ બાંધવાની વિશેષ આવડતની ભૂમિકા.
- (3) માનવજીવનની જરૂરિયાતો પ્રત્યે સંવેદનાપૂર્વકની ભૂમિકા.
- (4) મનોવૈજ્ઞાનિક ગતિશીલતા, પ્રેરણા અને માનવવર્તનનાં પ્રયોજનમાં ગતિશીલ બની રહેવાની ભૂમિકા.
- (5) જૂથને ગતિશીલતા બક્ષવાની ભૂમિકા.

- (6) પરસ્પર વિશ્વાસ સાદરપૂર્વકના સંબંધો સ્થાપવાની ભૂમિકા.
- (7) જોખમ ખેડવા સમર્થ અને વ્યક્તિગત રીતે ચિંતા મુક્ત વ્યક્તિત્વ જાળવી રાખવાની ભૂમિકા.
- (8) નેતૃત્વ પૂરું પાડવાની ભૂમિકા.

મસલતકર્તાની ભૂમિકા પૂરી પાડવા માટે નીચેની તબક્કાવાર પ્રક્રિયા હાથ ધરવી જરૂરી છે, જેમાં કુપ્રિઅર્સે મસલત પ્રક્રિયાના નવ પગથિયાં દર્શાવ્યાં છે :

- (1) **પૂર્વ પ્રવેશ :** કોઈપણ અસીલ સાથે કાર્ય કરતાં પહેલાંની સંબંધ સ્થાપવાની, સમસ્યા ઉકેલ પ્રક્રિયા વગેરે બાબતોની જરૂરિયાતો, મૂલ્યો, માન્યતાઓ વિશે તૈયારી પૂર્વકની ભૂમિકા.
- (2) **પ્રવેશ :** અસીલને સમસ્યા બાબતે પ્રવેશ કરાવવો અને નિયમોની સ્પષ્ટતા અને હેતુપૂર્વકના સંબંધો સ્થાપવા માટે જરૂરી એવી પ્રવેશની ભૂમિકા છે.
- (3) **માહિતી એકઠી કરવી :** ખૂબ જ અગત્યનું કાર્ય છે માહિતી પ્રાપ્તિની. પદ્ધતિઓમાં શ્રવણ, નિરીક્ષણ, પ્રશ્નાવલિ પ્રમાણિત નોંધો, મુલાકાત કે જૂથ બેઠકો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.
- (4) સમસ્યાની ઓળખની ભૂમિકા.
- (5) વૈકલ્પિક ઉકેલની ઓળખવાની ભૂમિકા.
- (6) હેતુઓનું નિવેદન.
- (7) સમસ્યા ઉકેલની પ્રક્રિયા ઉપર અમલ કરવાની ભૂમિકા.
- (8) મૂલ્યાંકન સતત કરવાની ભૂમિકા.
- (9) સમસ્યાના ઉકેલથી અંત સુધીની ભૂમિકા.

1.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

1. વ્યક્તિના કાર્યસ્થાન કે પદને અનુરૂપ એમની પાસેથી _____ ની અપેક્ષા રખાતી હોય છે.
 - (1) કાર્ય અપૂર્ણતા
 - (2) કાર્ય કઠિનતા
 - (3) કાર્ય દક્ષતા
 - (4) કાર્ય પરિપૂર્ણતા
2. કોક્સ દ્વારા સલાહકારનાં કેટલાં કાર્યો દર્શાવ્યાં છે ?
 - (1) 10
 - (2) 12
 - (3) 13
 - (4) 11
3. અમેરિકાના શાળા સલાહકારોના મંડળે કોના માટે કાર્યનીતિ વર્ણવી છે ?
 - (1) શિક્ષકો
 - (2) વિદ્યાર્થી
 - (3) વાલીઓ
 - (4) શાળા સલાહકાર
4. પ્રોફેસર પરોટ દ્વારા સલાહકારોના કાર્યોમાં કયા કયા કાર્યોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે ?
 - (1) મસલતકાર તરીકે
 - (2) તાલીમકાર અને સંગઠન વિકાસ તરીકે
 - (3) નિરીક્ષક તરીકે
 - (4) ઉપરોક્ત તમામ
5. કુપ્રિઅર્સે કઈ પ્રક્રિયાના નવ પગથિયાં દર્શાવ્યાં છે ?
 - (1) સલાહના
 - (2) માર્ગદર્શન
 - (3) મસલતના
 - (4) સંગઠનના

1.7 ઉપસંહાર :

સલાહકારના કાર્યોમાં કોક્સ દ્વારા વિસ્તૃત રીતે વિદ્યાર્થીઓના સંદર્ભમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે અને સલાહ આજે વિદ્યાર્થી પૂરતું જ નહિ, દર્દીના સંદર્ભ, કાર્યમાં પ્રેરણાબળ તરીકે અને સમાયોજન વધારનાર અને સંગઠનને મજબૂત બનાવનાર તરીકેના સલાહકારના કાર્યો દર્શાવવામાં

1.8 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો :

1. (4) કાર્ય પરિપૂર્ણતા
2. (3) 13
3. (4) શાળા સલાહકાર
4. (4) ઉપરોક્ત તમામ
5. (3) મસલતના

1.9 ચાવીરૂપ શબ્દો :

- (1) ભૂમિકા : વ્યક્તિના કાર્યસ્થાન કે પદ પ્રમાણે તેની પાસે રખાતી અપેક્ષા.
- (2) પરમાર્શન : વ્યાવસાયિક અને મદદની જરૂરિયાત વચ્ચેનો અસીલ કે તંત્ર વચ્ચેનો સ્વૈચ્છિક સંબંધ છે.

1.10 સ્વાધ્યાય લેખન :

- (1) સલાહકારના કાર્ય અને ભૂમિકા વિશે નોંધ લખો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- (2) પરામર્શક તરીકે સલાહકારને સમજાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.11 પ્રવૃત્તિ :

કોઈ વ્યાવસાયિક સલાહકારના સલાહકાર્યને વ્યાવહારિક ધોરણે સમજવા મુલાકાત લઈ રૂબરૂ આ કાર્યને જાણવું.

1.12 કેસ સ્ટડી :

સલાહકારના કાર્યોને વ્યક્તિગત રૂપથી દર્દીઓના સંદર્ભે અમલમાં મૂકવા પ્રયાસ કરવો.

1.13 સંદર્ભગ્રંથ :

- (1) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલ
- (2) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. અરવિંદ એસ. શાહ.

કાઉન્સેલર/સલાહકારના કાર્યો
અને ભૂમિકા

: એકમનું માળખું :

- 2.1 એકમના હેતુઓ
- 2.2 પ્રસ્તાવના
- 2.3 સલાહકારનાં લક્ષણો
- 2.4 સલાહ માટેની આચારસંહિતા
- 2.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 2.6 ઉપસંહાર
- 2.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો
- 2.8 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 2.9 સ્વાધ્યાય લેખન
- 2.10 પ્રવૃત્તિ
- 2.11 કેસ સ્ટડી
- 2.12 સંદર્ભગ્રંથ

2.1 એકમના હેતુઓ :

આ એકમના અભ્યાસથી;

- (1) સલાહકારના ગુણ – લક્ષણોની સમજણ મેળવવી,
- (2) કોમ્બસ દ્વારા દર્શાવેલ સલાહકારના ગુણ – લક્ષણોની માહિતી મેળવવી,
- (3) બેલ્કિન દ્વારા દર્શાવેલ સલાહકારના ગુણ – લક્ષણોની સમજ મેળવવી,
- (4) સલાહ માટેની આચારસંહિતા વિશે જાણીશું.

2.2 પ્રસ્તાવના :

સલાહકાર કેવી વ્યક્તિ હોવી જોઈએ ? સલાહની જો એક વિશિષ્ટ અને અજોડ વ્યવસાય તરીકે ઓળખાણ અપાતી હોય તો, સલાહકારની પણ અજોડ અને વ્યવસાયી વ્યક્તિ તરીકે ઓળખાણ આપવી જોઈએ. સામાન્ય વ્યક્તિ કરતાં સલાહકાર કંઈક રીતે ભિન્ન હોય છે. તે કયા પ્રકારની વિશિષ્ટ લાયકાતો ધરાવે છે, તેની વિગતે ચર્ચા આ પ્રકરણમાં કરવામાં આવી છે.

2.3 સલાહકારના લક્ષણો :

સલાહકારના સામાન્ય લક્ષણોની માહિતી આપતાં અમેરિકન નેશનલ વોકેશનલ ગાઈડન્સ એસોસિએશને એક પુસ્તિકા તૈયાર કરી સલાહકારના લક્ષણો જણાવ્યાં. જેમાં લોકો પ્રત્યે ઊંડી અભિરુચિ, ધીરજ, અન્ય પ્રત્યેના મનોવલણો અને પ્રતિભાવોમાં સંવેદનશીલતા, સાક્ષાત્મક સ્થિરતા, વસ્તુલક્ષિતા, અન્યનો વિશ્વાસ સંપાદન કરવાની શક્તિ, હકીકતો પ્રત્યે આદર વગેરે કાર્લ રોજર્સ (1942)માં સલાહકારના નીચેના ગુણ લક્ષણો જણાવ્યાં છે.

- (1) માનવ સંબંધો પ્રત્યે સંવેદનશીલતા.
- (2) વસ્તુલક્ષી મનોવલણ અને આવેગશીલ મનોવૃત્તિમાં અશક્તિ.
- (3) વ્યક્તિ પ્રત્યે આદરની લાગણી, વ્યક્તિ જેવી છે તેવી સ્વીકારવાની ઈચ્છા અને અને શક્તિ. વ્યક્તિને પોતાના ઉકેલ પ્રમાણે કાર્ય કરવાની સ્વતંત્રતા આપવાની વૃત્તિ.
- (4) પોતાની જાતની સમજ પોતાની આવેગાત્મક મર્યાદાઓ અને ખામીઓની સમજ.
- (5) માનવ વર્તનની જાણકારી.

કોમ્બસ અને સોપેરે પોતાના પુસ્તક “The Perceptual Organization of Effective Counselor” 1963માં રજૂ કરેલ પુસ્તકમાં અસરકારક સલાહકારના ગુણલક્ષણો અને નબળા સલાહકાર કરતા વ્યક્તિગત ગુણલક્ષણોમાં કઈ રીતે ભિન્ન પડે છે, તે અભ્યાસથી શોધી જણાવ્યું છે.

- (1) અસરકારક સલાહકારો ઘણું ખરું આ પ્રમાણે પ્રત્યક્ષીકરણ કરશે.
 - (ક) બાહ્ય સંદર્ભના માળખા કરતાં આંતરિક સંદર્ભના માળખામાં અને
 - (ખ) વસ્તુઓ કરતાં લોકોના સંદર્ભમાં કરશે.
- (2) અસરકારક સલાહકારો અન્યનું પ્રત્યક્ષીકરણ આ પ્રમાણે કરશે.
 - (ક) અશક્તમાન કરતા શક્તિમાન વ્યક્તિ તરીકે.
 - (ખ) અવિશ્વસનીય કરતા વિશ્વસનીય વ્યક્તિ.
 - (ગ) અમિત્ર કરતા મિત્ર તરીકે.
 - (ઘ) અનાદરને બદલે આદરપાત્ર વ્યક્તિ તરીકે.
 - (ચ) અવરોધકને બદલે સહાયક તરીકે, અને
 - (છ) બાહ્ય કરતાં આંતરિક રીતે પ્રેરાયેલ વ્યક્તિ તરીકે કરશે.
- (3) અસરકારક સલાહકારો પોતાની જાતનું પ્રત્યક્ષીકરણ આ પ્રમાણે કરશે.
 - (ક) લોકોથી દૂર જવા કરતાં સાથે ભળી જનાર કે તાદાત્મ્ય સાધનાર
 - (ખ) અસમર્થને બદલે પર્યાપ્ત
 - (ગ) અનાદરણીયને બદલે આદરણીય
 - (ઘ) અવિશ્વસનીયને બદલે વિશ્વસનીય વ્યક્તિ તરીકે કરશે.
- (4) અસરકારક સલાહકારો પોતાના હેતુઓનું પ્રત્યક્ષીકરણ આ પ્રમાણે કરશે.
 - (ક) નિયંત્રિત કરવા કરતાં લાગણીઓને મુક્ત કરવાનું
 - (ખ) સ્વાર્થને બદલે પરમાર્થ વૃત્તિ
 - (ગ) અલ્પ અર્થ કરતાં વિશાળ અર્થની દૃષ્ટિએ
 - (ઘ) સ્વને છુપાવવા કરતાં એને ખુલ્લા કરવાનું
 - (ચ) અલિપ્તતા કરતાં સંકળાયેલાં રહેવાનું
 - (છ) ધ્યેય અભિમુક્તાને બદલે પ્રક્રિયા અભિમુખતા

બેલ્કિને દર્શાવેલાં સલાહકારોના પરંપરાગત લક્ષણોમાં (1) પોતાના સ્વની જાણકારી (2) બીજાંઓની સમજણ અને (3) બીજાંઓ સાથે સંબંધ કેળવવામાં કુશળ હોય છે.

અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક માઈકલ એસ. નિસ્ટુલ 1999માં પ્રકાશિત કરેલ પુસ્તક “Introduction to Counselling”. An Art and Science Perspectiveમાં અસરકારક સલાહકારના પાયાના 14 લક્ષણો દર્શાવ્યાં છે.

- (1) **ઉત્સાહિત** : અસરકારક સલાહકાર માટે ઉત્સાહિત બની રહેવું, પ્રોત્સાહન આપવું એ ખૂબ જ અગત્યનો ગુણ છે. પ્રોત્સાહન અસીલોને વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે, પોતાની ગર્ભિત શક્તિઓને માનવાથી શિક્ષણમાં મદદ કરે છે.
- (2) **કલાત્મક** : અસરકારક સલાહકારોનું પોતાના અસીલો પ્રત્યે સંવેદનશીલ અને તાત્કાલિક પ્રતિભાવો આપવાનું વલણ હોય છે. કલાત્મક બનવું એટલે સર્જનાત્મક અને રમ્ય બનવું. અસીલની અનોખી જરૂરિયાતો પ્રમાણે સલાહ ટેકનિકોને સમાયોજિત કરવી અને સલાહમાં પોતાની જાતને અર્પણ કરવી.
- (3) **આવેગનશીલ સ્થિરતા** : અસરકારક સલાહકારો, આવેગાત્મક રીતે સ્થિર હોય છે. આવેગાત્મક રીતે અસ્થિર સલાહકારો અસીલને ફાયદા કરતા નુકસાન વધુ પહોંચાડે છે. અસીલમાં અસલામતી અને ગૂંચવાડો કરે છે.
- (4) **પરાનુભૂતિ અને કાળજી** : અસરકારક સલાહકારો લોકોની કાળજી લે છે અને જરૂરિયાતવાળાને મદદ કરવા ઈચ્છતા હોય છે. તેઓ અન્યની આવેગનશીલ સ્થિતિઓથી સંવેદશીલ હોય છે અને તેઓના જીવન સાથેના સંઘર્ષોની સમજણનું પ્રત્યાયન કરી શકે છે. અસીલ સલાહકાર પાસેથી સહવર્તન અને સમર્થનનો અનુભવ કરે છે. આ અસીલને વાસ્તવિક જીવનનો સામનો કરવામાં અને નવી દિશાઓ અને શક્યતાઓની ખોજ કરવામાં મદદ કરે છે.
- (5) **સ્વ-સભાનતા** : સ્વ-સભાન એટલે સલાહકારે પોતાની મર્યાદાઓથી સભાન થવું. સ્વ-સભાનતા સલાહકારને પોતાની જરૂરિયાતોને નિયંત્રણ કરવામાં મદદ કરે છે, જેથી એ પોતાની જરૂરિયાતો એવી રીતે સંતોષણે કે જે સલાહ પ્રક્રિયાને અવરોધ બને નહિ. સ્વ-સભાનતા માટે સલાહકારે સતત પ્રયાસો ચાલુ રાખવા પડે, સ્વ-સભાનતા, સ્વ સાથે સંબંધિત અનેક ખ્યાલો જેવાં કે સ્વ-સ્વીકૃતિ, સ્વમાન, સ્વ-વાસ્તવિકતા સાથે સંબંધિત છે.
- (6) **સ્વ-સ્વીકૃતિ** : સ્વ-સ્વીકૃતિ સૂચવે છે કે સલાહકાર પોતાની જાત સાથે આરામદાયક છે.
- (7) **વિધાયક સ્વમાન** : વિધાયક સ્વમાન કે આત્મગૌરવ સલાહકારને પોતાના વ્યક્તિગત અને વ્યવસાયિક જીવનનો સામનો કરવામાં તેમજ નોકરી કે કાર્ય માટે આવશ્યક આવેગશીલ સ્થિરતાની જાણવણીમાં મદદ કરે છે.
- (8) **સ્વ-વાસ્તવિકરણ** : અસરકારક સલાહકારોની સલાહ નવી દિશાઓમાં પહોંચે છે અને નવી ક્ષિતિઓની શોધ આદરે છે. જેમ તેઓ કાર્ય કરે છે તેમ તેઓને એ વાસ્તવિકતા સમજાય છે કે વૃદ્ધિ પ્રતિબદ્ધતા જોખમ અને સહનશીલતા માગે છે.
- (9) **સ્વ-પ્રકટીકરણ** : અસરકારક સલાહકારો પોતાના વિચારો અને લાગણીઓ સાથે રચનાત્મક રીતે ખુલ્લા હોય છે. સલાહકાર ખુલ્લા બનવાનો નમૂનો રજૂ કરતાં અસીલને પણ ખુલ્લા બનવાનું પ્રોત્સાહન આપે છે.
- (10) **હિંમતવાન** : પોતાની તાકાત તેમજ નબળાઈઓની સમજણ પ્રાપ્ત કરવાની હિંમતને લીધે સલાહકારો પોતાની સાચું ચિત્ર પ્રકટ કરે છે. તેઓ માનવ સ્થિતિઓનું વાસ્તવિક દ્રષ્ટિબિંદુ રજૂ કરે છે અને અસીલને સ્વ-બચાવ અને સંપૂર્ણતાના વલણને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.
- (11) **ધીરજ** : સલાહ પ્રક્રિયામાં, ધીરજ રાખવી એ મૂલ્યવાન છે. કોઈનામાં પરિવર્તન કરવામાં મદદ કરવી એ જટિલ પ્રક્રિયા છે અને સારા એવા પ્રયાસો માગે છે. સલાહમાં અસીલે પ્રગતિ કર્યા પછી પણ, જૂની ટેવોને વળગી રહે, એવું પણ બને છે.

- (12) **બિન-ન્યાયમુક્ત :** સલાહકારે પોતાના મૂલ્યો અને માન્યતાઓને અસીલો પર ન લાદવામાં પૂરી કાળજી રાખવી જોઈએ. બિન-ન્યાયમુક્ત બનતા એ અસીલ માટે આદરનું પ્રત્યાયન કરે છે અને પોતાની અનોખી ગર્ભિત શક્તિઓના આવિષ્કારની છૂટ આપે છે.
- (13) **સહનશીલતા અને સંદિગ્ધતા :** સહનશીલતા અને સંદિગ્ધતા સલાહકાર માટે મહત્વનાં ગુણલક્ષણો છે. સંદિગ્ધતા ઘણીવાર સલાહની કળા સાથે જોડાઈ ગયેલી હોય છે.
- (14) **આધ્યાત્મિકતા :** સલાહ સહાયક પ્રક્રિયા આધ્યાત્મિક ધાર્મિક પ્રક્રિયાઓનો ઉપયોગ અને સંબોધનોને મહત્વ મળવા લાગ્યું છે. સલાહકારે પોતાની તેમજ અન્યની ધાર્મિક-આધ્યાત્મિક બાબતો પ્રત્યે, સંવેદનશીલ બનતા અને આધ્યાત્મિક દુનિયા સાથે સંબંધ બાંધતા કાર્યશીલ બનવા શક્તિમાન બનવું પડે.

કાઉન્સેલર/સલાહકારના લક્ષણો અને સલાહ માટેની આચારસંહિતા

2.4 સલાહ માટેની આચારસંહિતા :

દરેક વ્યવસાય આચારસંહિતા સાથે જોડાયેલ હોય છે. સલાહ એ એક વ્યવસાય હોઈ, તેની આચારસંહિતા તેના ભાગરૂપે છે. આચારસંહિતા એ વ્યવસાય અંગેના નૈતિક ધોરણો છે.

● આચારસંહિતાનો અર્થ :

આચારસંહિતા, એ લોકોને, તેઓની સમાજમાં થતી આંતરક્રિયાઓ અંગે નૈતિક સ્વરૂપના નિર્ણયો લેવા સાથે સંકળાયેલી છે. આચારસંહિતા સામાન્ય રીતે એક ફિલોસોફિક શિસ્ત છે કે જે માનવ વર્તન અને નૈતિક નિર્ણય લેવા સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

આચારસંહિતા ધોરણલક્ષી હોય છે, તે વ્યક્તિઓ વચ્ચેના સંબંધનું સંચાલન અમુક નિશ્ચિત આદર્શો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને કરે છે, તે સારું શું છે ? ખરાબ શું છે ? યોગ્ય કે અયોગ્ય શું છે ? શું કરવું જોઈએ ? અથવા માનવ વર્તણૂક કે મૂલ્યો સાથે કામ લે છે.

કોઈપણ પ્રેક્ટિસ કરતાં વ્યવસાય માટે આચારસંહિતા તેના વ્યવસાયને અનુરૂપ હોવી જોઈએ. સલાહ એક વ્યવસાયી સેવા તરીકે વ્યક્તિગત કે જૂથ સલાહ ન આપતી હોઈ, આચારસંહિતા તેના માટે આવશ્યક બની રહે છે. કેટલાંક વ્યવસાયોમાં આચારસંહિતા :

- (1) લાંબા સમયથી ચાલી આવતી સ્વીકૃત પ્રણાલિકાઓ વડે અસ્તિત્વમાં આવે છે અને તે પેઢી દર પેઢી સંક્રમિત બને છે.
- (2) કેટલાંક વ્યવસાયના નૈતિક ધોરણો લેખિત સ્વરૂપમાં હોય છે, જેથી તે તેના સભ્યોને સરળતાથી લભ્ય બની શકે છે.
- (3) કેટલાંક વ્યવસાયના નૈતિક ધોરણોની માન્યતાને કાયદેસર રીતે રક્ષણ અપાયેલું હોય છે.
- (4) કેટલાંક વ્યવસાયનાં ધોરણો વ્યવહારમાં આચરણ અને વ્યવસાયી પ્રવૃત્તિઓ અંગે માર્ગદર્શન આપવાના પ્રયાસોમાંથી વિકસે છે, તેથી તે વ્યવસાય, વૈજ્ઞાનિક પ્રેક્ટિસ કરતી આચારસંહિતા તરીકે ઓળખાય છે.

ભારતીય પરિસ્થિતિમાં ભારતમાં નેશનલ વોકેશનલ એન્ડ એજ્યુકેશનલ ગાર્ડિયન્સ એસોસિએશને 1980ના ઓસ્માનિયા યુનિવર્સિટી, હૈદરાબાદ ખાતે સલાહ વ્યવસાય અંગેની નીતિ-વિષયક ભલામણો કરેલી. આ આચારસંહિતામાં નીચેની કેટલીક આચારસંહિતા અહીં રજૂ કરવામાં આવી છે.

(અ) સલાહકારનો અસીલ સાથેનો સંબંધ :

- (1) **સલાહકારે અસીલના મૂલ્યોનો આદર કરવો જોઈએ :** સલાહકારે પોતાના મૂલ્યોને અસીલ ઉપર લાદવા પ્રયાસ કરવો જોઈએ નહિ, પરંતુ સલાહકારે પોતે ન ધરાવતા હોય તેવા કે તેનાથી ભિન્ન પડતાં હોય તેવાં અસીલના મૂલ્યો અને મંતવ્યોને માન

આપવું જોઈએ. સલાહકાર અને અસીલ બંને એકજ વાસ્તવિકતાને જુદી જુદી રીતે, અલગ બાજુઓથી નિહાળતાં હોઈ બંને સાચા હોઈ શકે છે. વાસ્તવિકતાને લીધે વિવિધ પાસાંઓ હોય છે. સલાહકારને અસીલના નૈતિક કે ધાર્મિક મૂલ્યોમાં પરિવર્તન કરવાનો અધિકાર નથી. આ મૂલ્યોને માન આપવું જોઈએ.

- (2) સલાહકારે અસીલની ખાનગી બાબતો ગુપ્ત રાખવી જોઈએ : સલાહકારે અસીલની ખાનગી બાબતોને તેની પરવાનગી વિના કોઈપણ સમક્ષ રજૂ કરવી કે ખુલ્લી કરવી જોઈએ નહિ. જો આ માહિતી લખાણમાં હોય તો તેને વ્યવસ્થિત જગ્યાએ સાચવવી જોઈએ. આવી માહિતી જ્યારે બિનજરૂરી જણાય તેનો નાશ કરવો જોઈએ.
- (3) કસોટીના પરિણામોનું અર્થઘટન : અસીલ તેની સમસ્યાઓના ઉકેલમાં રચનાત્મક પ્રયાસ હાથ ધરી શકે તે રીતે કરવું જોઈએ.

(બ) સલાહકારનો પોતાના વ્યવસાય સાથેનો સંબંધ :

- (4) સલાહકારે કાર્યનું ઉચ્ચ ધોરણ જાળવી રાખવું જોઈએ : જ્યારે સલાહકારને એમ જણાય કે અસીલ તેના કાર્યથી લાભ મેળવી શકતો નથી, તો તે સલાહકારનો અંત લાવવો જોઈએ. અસીલને અન્ય તજ્જ્ઞ પાસે મોકલી આપવો જોઈએ. જો કોઈ કેસ પોતાના સામર્થ્યની બહારનો જણાય તો તે ક્ષેત્રના નિષ્ણાત પાસે ભલામણ સાથે મોકલવો જોઈએ.
- (5) સલાહકારે વ્યવસાયી સાથીઓ પાસેથી નૈતિક વર્તનની અપેક્ષા રાખવી જોઈએ : સલાહકાર કોઈ અન્ય સલાહકારની ગેરરીતિઓથી કે અનૈતિક બાબતોથી સભાન બને અને પોતે તે પરિસ્થિતિ સુધારવા કોઈપણ અસર પાડી શકે તેમ હોય તો તે અંગેના સક્રિય પ્રયાસો હાથ ધરવાં જોઈએ.
- (6) સલાહકારે પોતાના કાર્યમાં તેમજ અસીલ સાથે પ્રામાણિક રહેવું જોઈએ.

(ક) સલાહકારનો ભલામણ સંસ્થાઓ સાથે સંબંધ :

- (7) સલાહકારે જરૂર લાગે ત્યારે યોગ્ય ભલામણ કરવી જોઈએ.

(ડ) સલાહકારનો પોતાની જાત સાથે સંબંધ :

- (8) સલાહકારે પોતાના ખાનગી જીવનના ભોગે સલાહકાર્ય કરવું જોઈએ નહિ.

2.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

1. લોકો પ્રત્યે ઊંડી અભિરૂચિ, ધીરજ, અન્ય પ્રત્યેના મનોવલણો, પ્રતિભાવોમાં સંવેદનશીલતા, આવેગાત્મક સ્થિરતા, વાસ્તુલક્ષિતા, અન્યનો વિશ્વાસ સંપાદન કરવાની શક્તિ, હકીકતો પ્રત્યે આદાર વગેરે સલાહકારના ગુણ-લક્ષણો કોના દ્વારા દર્શાવવામાં આવ્યા છે ?

- (1) American Psychology Association
- (2) American Vocational Guidance Association
- (3) Indian Psychiatric Association
- (4) British Psychology Association

2. કાર્લ રોજર્સે દર્શાવેલ સલાહકારના ગુણલક્ષણોમાં જણાવ્યા મુજબ, માનવ સંબંધો પ્રત્યે _____ હોવી જરૂરી છે.

- (1) આવેગાત્મક સ્થિતિ
- (2) સંવેદનશીલતા
- (3) પ્રેમાળતા
- (4) ગંભીરતા

3. કોમ્બસ અને સોપેરે દ્વારા 1963માં રજૂ કરેલ પુસ્તકનું નામ શું છે ?
 - (1) The Counselling Process
 - (2) The perceptual Organization of Effective Counselor
 - (3) The Elective Counselling
 - (4) The Functions of Counselor
4. બેલ્કિન દર્શાવેલ સલાહકારના લક્ષણોમાં કઈ કઈ બાબતો દર્શાવેલ છે ?
 - (1) પોતાના સ્વની જાણકારી
 - (2) બીજાંઓની સમજણ
 - (3) બીજાંઓ સાથે સંબંધ કેળવવામાં કુશળ
 - (4) ઉપરોક્ત તમામ
5. ભારતમાં નેશનલ વોકેશનલ એન્ડ એજ્યુકેશનલ ગાર્ડિયન્સ એસોસિએશન 1980 દ્વારા મુખ્યત્વે કઈ બાબતની આચારસંહિતા દર્શાવેલ છે ?
 - (1) સલાહકારનો અસીલ સાથેનો સંબંધ
 - (2) સલાહકારનો પોતાના વ્યવસાય સાથેનો સંબંધ
 - (3) સલાહકારનો પોતાની જાત સાથે સંબંધ
 - (4) ઉપરોક્ત તમામ

2.6 ઉપસંહાર :

સલાહકાર માટેના ગુણલક્ષણોમાં મુખ્યત્વે માનવ સંબંધો પ્રત્યે સંવેદના હોવી ખૂબ જ આવશ્યક છે. સલાહકાર બુદ્ધિશાળી કરતા પણ માનવ સમાજની સમસ્યાઓ પ્રત્યે અભિરુચિ ધરાવતા હોવા જોઈએ તે બાબત ઉપરોક્ત વિવિધ વૈજ્ઞાનિકોના નિરૂપણમાં સ્પષ્ટ થાય છે. સલાહકાર પોતાની આચારસંહિતાની બાબતે જેટલા સક્રિય રહી આચરણમાં પોતાના Code of Conductનું પાલન કરશે તેટલો જ વ્યવસાય ઉચ્ચકક્ષાએ પહોંચી શકશે.

2.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો :

1. (3) Indian Psychiatric Association
2. (2) સંવેદનશીલતા
3. (3) The Elective Counselling
4. (4) ઉપરોક્ત તમામ
5. (4) ઉપરોક્ત તમામ

2.8 ચાવીરૂપ શબ્દો :

- (1) આચારસંહિતા : લોકોને તેઓની સમાજમાં થતી આંતરક્રિયાઓ અંગે નૈતિક સ્વરૂપનાં નિર્ણયો લેવા સાથે સંકળાયેલી છે.
- (2) વિધાયક સ્વમાન : આત્મગૌરવ તરીકે પણ ઓળખી શકાય.
- (3) સ્વ-વાસ્તવિકરણ : પોતાની જાતની ઓળખ અને સ્વની વાસ્તવિક જાણકારી અને ઈચ્છાઓ અનુસાર વર્તન.
- (4) આધ્યાત્મિકતા : ધાર્મિક-આધ્યાત્મિક બાબતો પ્રત્યે સંવેદનશીલતા અને જાગૃતિ.

2.9 સ્વાધ્યાય લેખન :

(1) સલાહકારના ગુણલક્ષણોની વ્યાખ્યા સ્પષ્ટ કરી સફળ સલાહકારની ગુણલક્ષણો સ્પષ્ટ કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(2) સલાહકારની આચારસંહિતાનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી, મનોવૈજ્ઞાનિકોએ દર્શાવેલ આચારસંહિતા સ્પષ્ટ કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.10 પ્રવૃત્તિ :

સલાહકારના ગુણલક્ષણોને સમજવા સાફ Role Play કરી દર્દીને નકારાત્મક Responce અને હકારાત્મક પ્રતિભાવો આપી જોવા પ્રયત્ન કરવો કે સલાહકારના ગુણલક્ષણો કેવા અસર જન્માવે છે ?

2.11 કેસ સ્ટડી :

એક ચાર્ટ પેપરમાં મહાન હસ્તીઓના ફોટા લગાવવા અને તેઓ તેઓના ગુણલક્ષણો લખવા અને સલાહકાર તરીકે કયા લક્ષણો આવશ્યક છે તેની નોંધ તૈયાર કરવી.

2.12 સંદર્ભગ્રંથ :

- (1) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલ
- (2) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. અરવિંદ એસ. શાહ.

: એકમનું માળખું :

- 3.1 એકમના હેતુઓ
- 3.2 પ્રસ્તાવના
- 3.3 ટેકનિક્સનો અર્થ
- 3.4 સલાહની ટેકનિક્સ
- 3.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 3.6 ઉપસંહાર
- 3.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો
- 3.8 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 3.9 સ્વાધ્યાય લેખન
- 3.10 પ્રવૃત્તિ
- 3.11 કેસ સ્ટડી
- 3.12 સંદર્ભગ્રંથ

3.1 એકમના હેતુઓ :

આ એકમના અભ્યાસથી સલાહ માટેની ટેકનિક વિશે,

- (1) ટેકનિકનો અર્થ જાણીશું.
- (2) સલાહની ટેકનિક્સ જાણીશું.

3.2 પ્રસ્તાવના :

સલાહની અસરકારકતા સલાહકારના વ્યક્તિગત ગુણલક્ષણો, સલાહકારનું વ્યવસાયી જ્ઞાન અને વિશિષ્ટ સલાહ કૌશલ્યો કે ટેકનિક્સ આ ત્રણનો સંગમ મહત્વનો છે. સલાહમાં સલાહ કૌશલ્યો ખૂબ જ મહત્વના છે, પરંતુ તેનો ઉપયોગ અમુક સંદર્ભમાં તેમજ વિવેકથી થવો જોઈએ.

3.3 ટેકનિકનો અર્થ :

બ્રોમેર એબ્રેગો અને શોસ્ટ્રોમ જણાવે છે કે “લોકો કે અસીલો સાથેના સંબંધોને સ્પષ્ટ કરવા અને પુનઃ અર્થઘટન કરવા માટેનું માધ્યમ છે.” ટેકનિક્સ કંઈક અંશે વ્યક્તિગત છે. સલાહકાર પોતાના વ્યક્તિત્વમાં સારી રીતે બંધ બેસી શકે અને અસીલની જરૂરિયાતોનો અંદાજ કાઢી શકે તેવી વિવિધ પ્રકારની ઢબો અને ટેકનિક્સ વિકસાવે છે.

ટેકનિક્સ સહેતુક હોય છે. ટેકનિક્સ એ સલાહકારના સભાન શાબ્દિક અને અશાબ્દિક પ્રતિભાવો હોય છે, કે જે અસીલમાં અમુક વર્તન કે આંતરિક પ્રતિક્રિયાઓ ઉછેરવાનું તે કરતાં હોય છે.

ગેલ્સો અને ફેલ્ડ સલાહ ટેકનિક્સ કે કૌશલ્યોનાં પાંચ સ્તરો જણાવે છે.

3.4 સલાહની ટેકનિકો :

સલાહની કેટલીક શાબ્દિક અને અશાબ્દિક ટેકનિક્સ છે. વ્યક્તિગત કે જૂથ સલાહમાં તે ઉપયોગી બની શકે છે.

(1) આરંભિક ટેકનિક્સ : અસીલને મળ્યા બાદ સલાહકારનું પ્રથમ કર્તવ્ય અસીલમાં વિશ્વાસની લાગણી જન્માવવાનું છે. સલાહકાર અસીલને સ્વીકારીને, ઉખાભર્યો અને મૈત્રીપૂર્ણ આવકાર આપીને તેમજ તેનામાં ઊંડી અભિરુચિ દર્શાવીને અસરકારક સલાહ પસંદ સ્થાપિત કરી શકે છે. બ્રોમેર અને શોસ્ટ્રોમ સલાહની આરંભિક ટેકનિક્સ ચાર બાબતો પર ધ્યાન દોરે છે.

(1) આવકાર : અસીલને સ્વાગત ખંડમાં કે પોતાના ખંડમાં મળતાં સંસ્કૃતિની પ્રણાલિકાઓ પ્રમાણે તેને આવકાર આપવો જોઈએ, આદરપૂર્વક બોલાવવો અને બેસાડવા માટે આદરપૂર્વક વર્તન કરવું આવશ્યક છે.

(2) બેઠક વ્યવસ્થા : સલાહકાર કાર્યાલય અને સ્વાગત ખંડની બેઠક વ્યવસ્થા સુંદર આકર્ષક, પ્રભાવશાળી, આંખને ગમે તેમ અને અનુકૂળ બની રહે તેવી હોવી જોઈએ.

(3) મુદ્દાઓ : મુલાકાતની શરૂઆત કઈ રીતે કરવી એ બાબત પણ મહત્વપૂર્ણ છે. જેથી અસીલનું મૌન તોડી મુક્ત રીતે વાતચીત કરવા માટે દોરી લઈ જઈ શકાય. જેમ કે શરૂઆતમાં રાજકીય, સામાજિક, સાંસ્કૃતિક પરિસ્થિતિની વાતો કરવી જોઈએ. તેમજ સલાહ સંબંધના આવશ્યક અંશોનું સ્થાપન કરે. ધ્યાનયુક્ત વર્તન સલાહકારના નિરીક્ષણ અને પ્રતિક્રિયા એ બંને કૌશલ્યોને વધુ અસરકારક બનાવે છે. જેમ કે આંખનો સંપર્ક, મુક્ત હલનચલન માટે અંગ વિન્યાસ, સીધી મુખમુદ્રા આડું-અવળું જોઈ વાત કરવામાં અવિશ્વાસની ભાવના જન્મે છે. આગળ ઝૂકીને વાત કરવી, સ્વાભાવિક અને આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસવું, ચહેરાની યોગ્ય અભિવ્યક્તિ વગેરે.

(4) મૌન ટેકનિક્સ : મૌન, એ શાંતિ કે ચુપકીટી છે. સલાહમાં મૌન એ વાતચીતમાં ક્ષણિક અલ્પ સમયનો વિરામ દર્શાવે છે. સલાહ મુલાકાત દરમિયાન મૌનનો ઉપયોગ કદાચ બધા જ સલાહ કૌશલ્યોમાં મુખ્યત્વે મૂળભૂત છે. માયર્સ એન્ડ માયર્સ જણાવે છે કે મૌન એ કોઈ બાબતને ધ્યાનથી કે કાંઈક કંટાળાજનક રીતે સાંભળવાનો નિર્દેશ કરે છે. જો કે ઘણીબધી વખત મૌન એ સલાહ મુલાકાતમાં અસીલને વાતચીત ચાલુ રાખે એવી ફરજ પાડવાના હેતુથી અપનાવવામાં આવે છે અને સલાહકાર ઘણીબધી વખતે વાતો કહેવા, વિરામ લઈ વાત કરતા હોય છે. મૌનનું મૂલ્ય ઘણુંબધું આંકવામાં આવે છે. જેમ કે અસીલને વાતચીત કરવા ફરજ પાડે છે, મૌનથી અસીલ શાંતિ અને કેટલીક વખત આનંદિત થતાં રહે છે. અસીલને વિચારવાની અને આંતરસૂઝ પ્રયત્ન માટેની તક આપે છે.

(5) સલાહકારનાં મનોવલણો : અસીલમાં એવા ખ્યાલોનું ઘડતર ન થાય, જેમ કે સલાહકાર પાસે વિશિષ્ટ શક્તિઓ છે, જે લોકોને સહાયરૂપ બનવા શક્તિમાન છે. જે માટે એવી સમજૂતી આપવી જોઈએ કે સલાહમાં કાંઈ જાદુ નથી, પરંતુ તે મુખ્યત્વે આયોજન, પુનઃ શિક્ષણ અને પોતાના સ્વને ઓળખવાની એક પદ્ધતિ છે. અહીં મુલાકાતનું ખાનગી સ્વરૂપ જળવાવું જોઈએ.

(2) અશાબ્દિક પ્રત્યાયન : મહેરાલિયન જણાવે છે કે વ્યક્તિઓ પોતાના ચહેરાના હાવભાવો, શરીરના હલનચલનો અને સમીપતાના વર્તનો દ્વારા સતત માહિતીનું પ્રસારણ કરતા હોય છે. એકપણ શબ્દ બોલ્યા વિના આપણે કેવી લાગણી અનુભવીએ છીએ ? શું વિચારીએ છીએ ? લોકો અને પરિસ્થિતિ પ્રત્યે કેવી પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ ? એ અંગે અસંખ્ય સંદેશાઓ મોકલતા હોઈએ છીએ. આથી અશાબ્દિક વર્તન પ્રત્યાયન પ્રક્રિયામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

(3) **ધ્યાનયુક્ત વર્તનો કે ટેકનિક્સ** : સલાહકારના ધ્યાનયુક્ત વર્તનો કે ટેકનિકો કે કૌશલ્યો એ ખરેખર અશાબ્દિક પ્રત્યાયનો છે. ધ્યાનયુક્ત વર્તનો એ સલાહકારના અસીલ પર શાબ્દિક અને અશાબ્દિક વર્તનોની સંપૂર્ણ સાવધાનીનું પ્રતિબિંબ પાડે છે તે અસીલ પ્રત્યે આદર અને એક ચિત્તમય પ્રત્યાયનમાં સહાય કરે છે.

(5) **સ્વીકૃતિ** : સ્વીકૃતિ એ સલાહકારની પ્રતિભાવ આપતી એક ટેકનિક છે. આ પ્રતિભાવ ટૂંકા શબ્દો દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. ટોલબેડ જણાવે છે સલાહકાર સ્વીકૃતિ અને સમજણનો નિર્દેશ કરવા અને અસીલને અટકાવ્યા વિના પોતે યોગ્ય માર્ગે ચાલી રહેલ છે. તેનો વિશ્વાસ દર્શાવવા માટેનું કૌશલ્ય એ સ્વીકૃતિ છે. જેમાં ધ્યાનયુક્ત વર્તન, ચહેરાની અભિવ્યક્તિ, અવાજનો રણકો, અસીલ અને સલાહકાર વચ્ચેનું અંતર અને અંગવિન્યાસ અસર કરે છે.

(6) **શ્રવણ ટેકનિક** : સાંભળવું એ સલાહકારમાં ખૂબ જ પાયાનું કૌશલ્ય છે. શ્રવણ કે સાંભળવું એ બિલકુલ કે નહિવત્, બોલ્યા વિના સક્રિય ધ્યાન આપવાની પ્રક્રિયા છે. અસીલ સલાહકારમાં જે કાંઈ પણ કહે તે સલાહકારે સક્રિય ધ્યાનથી સાંભળવું જોઈએ, જે માટે શ્રવણ કરતી વખતે આવતા અંતરાયો ઉપર કાબૂ રાખવો જોઈએ જેમ કે, સલાહકારે પોતાની જાતને ભૂલી અસીલની વાતોને ધ્યાનથી સાંભળવી પડે, શ્રવણ એક ટેકનિક તરીકે ખૂબ ઉપયોગી પુરવાર થઈ શકે છે.

(7) **પ્રતિબિંબ ટેકનિક (લાગણીનું પ્રતિબિંબ)** : લાગણીનું પ્રતિબિંબ પાડવાની ટેકનિક, એ સલાહકારમાં વ્યાપક પ્રમાણમાં ઉપયોગમાં લેવાતી એક ટેકનિક છે. બ્રોમેર, એબ્રમો અને શોસ્ટ્રોમ નામને લાગણીનું પ્રતિબિંબ, અસીલે અભિવ્યક્ત કરેલી લાગણીઓ કે મનોવલણોને સલાહકાર દ્વારા, નવા શાબ્દિક રૂપાંતરો કે કથનો કરવાના પ્રયાસો તરીકે ઓળખાવી શકાય. સલાહકાર અસીલને પ્રત્યાયન કરવા પ્રયાસ કરે છે કે, “તમારી જેમ હું જોઉં છું. તમારી જેમ હું લાગણી અનુભવું છું. આમ લાગણીનું પ્રતિબિંબ પાડવાના વર્ણનમાં અસીલના દષ્ટિબિંદુએ તેની લાગણીઓ સમજવાના પ્રયાસોનો સમાવેશ થાય છે. ટોલબર્ટ જણાવે છે કે, લાગણીનું પ્રતિબિંબ એ ખરેખર સલાહકારનો પ્રતિભાવ છે અને જે અસીલના આવેગોનું ચોક્કસ પ્રતિબિંબ પાડે છે અથવા તે શું અનુભવે છે ? તેનું વર્ણન કરે છે, લાગણીનું પ્રતિબિંબ પાડવાની ટેકનિક સલાહ આગવી રીતે મહત્વપૂર્ણ છે. અસીલને ઊંડાણથી સમજવામાં સહાય કરે છે, લાગણીપૂર્વક કાર્ય કરવા પ્રેરણા પૂરી પાડી શકે છે. સ્વીકૃતિની ભાવના પેદા કરી શકે છે અને અસીલની સમસ્યાને, સમસ્યાની વાસ્તવિકતાથી સ્વીકારવામાં ઉપયોગી થઈ શકે છે.

(8) **સ્પષ્ટીકરણ ટેકનિક** : અસીલ દ્વારા જણાવેલ રજૂ થયેલ ભાવ, અભિવ્યક્તિ તેમજ અસીલના વર્તનમાં ગર્ભિત ભાવોને પણ સ્પષ્ટીકરણની ટેકનિકથી રજૂ કરી, ખાતરી કરવાની ટેકનિક છે. રોબિન્સને જણાવ્યું છે કે સ્પષ્ટીકરણ દ્વારા અસીલ પ્રત્યે સમજણ અને સ્વીકૃતિ દર્શાવે છે, સચોટ રીતે સંક્ષેપમાં રજૂઆત કરે છે અથવા અસ્પષ્ટતા કે સંદિગ્ધતા દૂર કરે છે. લાગણી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે. દેખીતું જે સારું ન હોય તેમાં તે આગળ વધતું નથી, અસીલને ધકેલ્યા વિના આગળ ધપવામાં મદદ કરે છે.

(9) **અર્થઘટનની ટેકનિક** : અસીલના વર્તન વચ્ચેના સંબંધો કે અર્થો અંગેની અટકળો રજૂઆત છે. અર્થઘટન અસીલને સમસ્યા હલ કરવા વધારે સ્વતંત્રતા આપે છે. અસીલે સલાહકારમાં જે કાંઈ પણ જણાવ્યું હોય, તેનો શો અર્થ હોઈ શકે એ સૂચના કે નિર્દેશ કરતાં, સલાહકારના પ્રતિભાવો અથવા તો અસીલના મનોવલણો અને વર્તન વચ્ચેના કે એવી બીજી કોઈ બાબત વિશેના સંબંધો અંગે સલાહકારે કરેલાં અનુમાનો એવા થઈ શકે છે. અસીલના સલાહ પ્રત્યેના મનોવલણો, તેમજ પ્રતિકારના પ્રયાસોનું અર્થઘટન કરવામાં આવે છે. અર્થઘટન કરવામાં સમયનું આગવું મહત્વ છે. અર્થઘટનો અસીલની હકીકતોના કથનો કરતાં વધુ પ્રમાણમાં નિરીક્ષણ પર આધારિત હોઈ, અર્થઘટનલક્ષી પ્રશ્નો પૂછવા, એ સામાન્ય બાબત છે. અર્થઘટન એ સંયુક્ત પ્રક્રિયા બની શકે, સલાહકાર જરૂરી માહિતી પૂરી પાડીને અસીલને તેની અસરોનું અર્થઘટન કરવા જણાવે છે. અસીલ શું સમજે છે અને સામગ્રીના અર્થ વિશે કેવી લાગણી અનુભવે છે તેનો ખ્યાલ તે મેળવી શકે છે.

અસીલના વર્તન, વિચારો અને લાગણીઓના અર્થઘટનમાં મતમતાંતરો જોવા મળે છે. અર્થઘટન ટેકનિકનો ઉપયોગ ઘણુંખરું સલાહકારો પોતાના સૈદ્ધાંતિક દષ્ટિબિંદુ પ્રમાણે કરે છે. સલાહકાર અર્થઘટનની પ્રક્રિયા દ્વારા લાગણીનું સ્પષ્ટીકરણ કરે છે. અર્થઘટનમાં પ્રતિભાવોનો ઉપયોગ થતો હોય ત્યારે તે સલાહકારના અભિગમના ભાગ રૂપે હોવો જોઈએ.

(10) દોરવણીની ટેકનિક : અસીલ વાસ્તવિકતા સાથે કામ લેવામાં ઓછી સમજણ ધરાવતાં હોય ત્યારે સલાહકાર અસીલને સહાયરૂપ થવા, દોરવણી આપવી પડે છે. દોરવણીનો ખ્યાલ એ સૂચવે છે કે, સલાહકાર સલાહ પ્રક્રિયામાં વધારે સક્રિય ભૂમિકા ભજવી રહ્યાં છે. તે અને અસીલ જે દિશામાં આગળ વધી રહ્યાં છે તેમાં તે કાંઈક વધારે જવાબદારી વહન કરી રહ્યાં છે. બ્રોમેર, એબ્રેગો અને શોસ્ટ્રોમ જણાવે છે કે દોરવણીનો બે અર્થમાં ઉપયોગ થાય છે. એક ઉદાહરણ એ છે કે અસીલની વિચારણા કરતાં સલાહકાર કેટલી હદે આગળ છે, કે પાછળ છે, એ સાથે સંબંધ ધરાવે છે, જ્યારે બીજો ઉપયોગ અસીલની વિચારણાને કેટલાંક પ્રમાણમાં દોરે છે અથવા તો સલાહકારના અભિપ્રાયને સ્વીકારવામાં કેટલા પ્રમાણમાં દોરે છે.

પરંતુ દોરવણીનો અર્થ એ નથી કે સલાહકાર અસીલને બાજુએ મૂકીને દબાણ કરી, બળજબરીથી અમુક દિશામાં ધકેલી આગળ વધી રહ્યાં છે. અસીલે સામાન્ય રીતે પોતાનું ધ્યેય નક્કી કરી દીધેલું હોય છે અને સલાહકાર, એ ધ્યેયની પ્રાપ્તિમાં તેને સહાય કરી રહ્યાં છે.

● **દોરવણીના પ્રકારો :**

દોરવણીના બે પ્રકાર છે : (1) પ્રત્યક્ષ દોરવણી (2) પરોક્ષ દોરવણી

(1) પ્રત્યક્ષ દોરવણી : પ્રત્યક્ષ દોરવણી અસીલના ચર્ચાના વિસ્તારો સૂચવે છે અને તે તપાસણી ટેકનિકની જેમ વપરાય છે. દા.ત., તમારા પિતા અંગે વધુ કહો એના અર્થ અંગે તમે શું વિચારો છો ? વગેરે અસીલ પર પ્રભાવ પાડવા કે માહિતી મેળવવા પ્રશ્નો પૂછાય એટલે જવાબદારી અસીલ પર સ્થળાંતર થાય છે.

(2) પરોક્ષ દોરવણી : અસીલની પસંદગીના વિષયને ઝીણવટથી તૈયાર કરવા પરોક્ષ દોરવણીનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. દા.ત., આ અંગે તમે વધુ સમજાવશો, તેનો શો અર્થ ? આ પ્રકારની દોરવણી અન્વેષણ માટે સામાન્ય પ્રશ્નોના સ્વરૂપમાં પણ હોઈ શકે, જેમ કે હવે કાંઈક વધુ બાબતની ચર્ચા કરવી ગમશે.

દોરવણી એ અસીલની વર્તમાન સમજણ અને શક્તિના સ્તર પ્રમાણે, જે જેટલું સહન કરી શકે, ધીરજ ધરી શકે તેટલા પ્રમાણમાં તેને દોરવો જોઈએ, જરૂર કરતાં વધારે કે ઓછી દોરવણી અસીલમાં પ્રતિકાર પેદા કરશે.

(11) પ્રશ્નો પૂછવાની ટેકનિક : પ્રશ્નો પૂછવાની ટેકનિક ઘણીવાર પ્રશ્નોનો ઉપયોગ કરવા ખૂબ જ મૂલ્યવાન બની રહે છે. સલાહકારને આગળ લઈ જવામાં સરળતા રહે છે, પ્રશ્નો ખાસ કરીને, જે અન્વેષણ કે શોધના વિસ્તારો તરફ આગળ લઈ જતા હોય કે જે “હા” કે “ના”ના જવાબો કરતાં વધારે અપેક્ષા રાખતાં હોય છે, તે વધારે સારા પરિણામો તરફ દોરી જાય છે. પ્રશ્નો બે પ્રકારના હોય છે : (1) બંધ પ્રશ્નો (2) ખુલ્લા કે મુક્ત જવાબી પ્રશ્નો

(1) બંધ પ્રશ્નોમાં જવાબ મર્યાદિત અને “હા” કે “ના” સ્વરૂપે મળતો હોય છે.

(2) ખુલ્લા કે મુક્ત જવાબી પ્રશ્નો જેમાં અસીલ પોતાની પરિસ્થિતિ સમજાવવા કે સમસ્યા રજૂ કરવા માટે તક પૂરી પાડે છે અને મોકળાશ અનુભવાય છે.

ખુલ્લા પ્રશ્નો અસીલને અમુક મુદ્દાઓના વિષય વિસ્તાર કરવામાં મદદરૂપ બને છે. દા.ત., તમે આ અંગે વધુ કહો, “એ પ્રસંગ બન્યો ત્યારે તમને શું લાગ્યું હતું?” ખુલ્લા પ્રશ્નોના અસીલને વિશિષ્ટ વર્તનના દાખલાઓ શોધવામાં સહાય કરે છે, જેથી અસીલ જે કાંઈપણ વર્તન કરે છે તેને સલાહકાર સારી રીતે સમજવા સમર્થ બને છે.

સલાહમાં પ્રશ્નોનો ઉપયોગ અસીલને નવા મુદ્દા શોધવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા થઈ શકે છે. દા.ત., તમને એ બાબતમાં વધુ વાતચીત કરવાનું ગમશે ખરું ? વગેરે.

(12) ખાતરી આપવાની ટેકનિક : અસીલને ટેકો કે આધાર આપવા માટે વિશાળ પ્રમાણમાં ઉપયોગમાં લેવાતી સલાહ ટેકનિક એ ખાતરી આપવાની ટેકનિક છે. ખાતરી એ એક જાતનો મહત્વનો પુરસ્કાર છે. સલાહકાર અસીલને ટેકો આપવા, રાહત આપવા, રક્ષણ આપવા કે પુનઃ ખાતરી આપવા ઈચ્છા ધરાવતાં હોય છે, ત્યારે તે આવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરે છે.

તમે વિચારો છો તેના કરતા તમારામાં વધુ શક્તિ છે. મને ખાતરી છે કે તમે એ કાર્ય કરવાની શક્તિ ધરાવો છો. ચિંતા કરશો નહિ, તમે સુસંગત છો ? તમે યોગ્ય રીતે વિચારી શકો તેમ છો ? તમે વ્યવસ્થા કરી શકો તેમ છો ? આ પ્રકારના વિધાનોમાં એવો ભય તો રહેલો છે જ કે અસીલને એવું લાગે પણ ખરું કે સલાહકાર તેની સમસ્યા પ્રત્યે ગંભીરતાથી જોતાં નથી અને તેની લાગણીઓથી ખાતરીનો ઉપયોગ અનેક રીતોથી શકે છે.

સંમતિ કે માન્યતાના સંકેતો એ ખાતરી આપવાની એક રીત છે. ઘણીવાર સંમતિ દર્શાવીને ખાતરી અપાય છે તેનો હેતુ અસીલોએ અભિવ્યક્ત કરેલાં વિચારો કે લાગણીઓ વિશે તેનામાં સલામતીની લાગણી પેદા કરવાનો છે. ઘણીવાર અસીલ પોતાની ભૂલો કબૂલ કર્યા વિના તે પરિસ્થિતિ બદલી શકશે નહીં — સલાહનાં પરિણામો દર્શાવવાં કે ભવિષ્ય કથન કરવું એ પણ ખાતરી આપવાની એક રીત છે. હવે પછી કે બેઠકો વચ્ચે અસીલને કેવો અનુભવ થશે તેની આગાહી કરાય છે. ખાતરી આપવાની પદ્ધતિ દ્વારા પરિણામોની ઘટનાઓનો ઉલ્લેખ મુલાકાતની પરિસ્થિતિઓ વગેરેમાં ઉપયોગ થઈ શકે છે. ખાતરી ટેકનિકનો સલાહકાર્યમાં વ્યાપક ઉપયોગ થતો હોવાથી દુરઉપયોગ પણ થઈ શકે છે. જો પરિસ્થિતિ જોઈને યોગ્ય ઉપયોગ થાય તો પ્રબલનનું કાર્ય આપે છે, પરંતુ વિવેક વાપર્યા વિના તેનો ઉપયોગ થાય તો હાનિકારક પણ બની રહે છે.

3.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

1. “લોકો કે અસીલો સાથેના સંબંધોને સ્પષ્ટ કરવા અને પુનઃ અર્થઘટન કરવા માટેનું માધ્યમ એટલે ટેકનિક” ઉપરોક્ત વાક્ય કોણે જણાવેલ છે ?
 - (1) બ્રોમેર, એબ્રેગો અને શોસ્ટ્રોમ
 - (2) ગેલ્સો અને ફેલ્ડ
 - (3) બ્રેક્લિન
 - (4) ઉપરમાંથી કોઈ નહીં
2. લોકો કે અસીલો સાથેના સંબંધોને સ્પષ્ટ કરવા માટે _____ કરવા માટેનું માધ્યમ છે.
 - (1) પુનઃ સમજણ
 - (2) જાગૃતિ
 - (3) રચના
 - (4) પુનઃ અર્થઘટન
3. સલાહ ટેકનિક્સ કે કૌશલ્યોના પાંચ સ્તરો કોણે જણાવેલ છે ?
 - (1) બ્રોમેર, એબ્રેગો અને શોસ્ટ્રોમ
 - (2) ગેલ્સો અને ફેલ્ડ
 - (3) બ્રેક્લિન અને ગ્રે
 - (4) ઉપરોક્ત તમામ
4. નીચેનામાંથી સલાહ _____ ની આરંભિક ટેકનિક નથી.
 - (1) આવકાર
 - (2) બેઠક વ્યવસ્થા
 - (3) મુદ્દાઓ
 - (4) ગુસ્સો કરવો
5. સલાહ પ્રક્રિયામાં સલાહકારના ગુણલક્ષણો અને ટેકનિક દરમિયાન મુલાકાતનું _____ જળવાય રહેવું જોઈએ.
 - (1) મહત્વ
 - (2) વિશિષ્ટ સ્થાન
 - (3) ખાનગીપણું
 - (4) જાદુઈ શક્તિ

3.6 ઉપસંહાર :

સલાહકાર તરીકે સલાહકારના સફળ કાર્યો પાછળ ઘણી બધી શાબ્દિક અને બિનશાબ્દિક ટેકનિક અસર કરતી હોય છે. જેમાં આરંભિક, આવકાર બેઠક વ્યવસ્થા, ચર્ચાના મુદ્દાઓ, મૌનની ટેકનિક, સલાહકારના મનોવલણો, સ્વીકૃતિની ભાવના, શ્રવણની આવડત, સ્પષ્ટીકરણની આવડત, અર્થઘટન કરવાની કુશળતા ખૂબ જ આવશ્યક કૌશલ્ય છે.

3.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો :

1. (1) બ્રોમેર, એબ્રેગો અને શોસ્ટ્રોમ
2. (4) પુનઃ અર્થઘટન
3. (2) ગેલ્સો અને ફેલ્ડ
4. (4) ગુસ્સો કરવો
5. (3) ખાનગીપણું

3.8 ચાવીરૂપ શબ્દો :

- (1) ટેકનિક : અસીલો સાથેના સંબંધોને સ્પષ્ટ કરવા અને પુનઃ અર્થઘટન કરવા માટેનું માધ્યમ છે.
- (2) પ્રત્યાયન : સંદેશાવ્યવહાર કે વાતચીત.
- (3) સ્વીકૃતિ : સ્વીકૃતિ એ હકારાત્મક પ્રતિભાવ આપતી ટેકનિક.
- (4) દોરવણી : સલાહકાર સહાયરૂપ થવા દરેક તબક્કે માર્ગદર્શન આપી લઈ જવા પ્રયાસ કરે છે.
- (5) બંધ પ્રશ્નો અને ખુલ્લા પ્રશ્નો : બંધ પ્રશ્નો એટલે જેનો જવાબ ‘હા’ કે ‘ના’ માં હોય તેવા અને કેટલાંક પ્રશ્નોનો જવાબ લાંબો હોય અને બોલવા મજબૂર કરે તેને ખુલ્લા પ્રશ્નો કહેવાય છે.

3.9 સ્વાધ્યાય લેખન :

- (1) ટેકનિકનો અર્થ સમજાવી આરંભિક ટેકનિકને વિગતે સમજાવો.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

- (2) સલાહકારના મનોવલણનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી કોઈપણ 3 ટેકનિક વિગતે સમજાવો.
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.10 પ્રવૃત્તિ :

વ્યાવસાયિક સમાજ કાર્યકર મનોવૈજ્ઞાનિક અને મનોચિકિત્સક વગેરેની મુલાકાત કરી ટેકનિકની અગત્યતા જાણવા પ્રયાસ કરવો.

3.11 કેસ સ્ટડી :

કોઈપણ પાંચ દર્દીઓને મળી સલાહકારની ટેકનિકની અગત્યતા દર્શાવતી નોંધ તૈયાર કરો.

3.12 સંદર્ભગ્રંથ :

- (1) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલ
- (2) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. અરવિંદ એસ. શાહ.



डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर
ओपन युनिवर्सिटी

MSW-205
काउन्सेलिंग – थियरी
अने प्रॅक्टिस

विभाग

3

प्रक्रिया, मॉडेल अने काउन्सेलिंग माटेना कौशल्यो

अेकम-1 काउन्सेलिंग प्रक्रिया – तबक्काओ

अेकम-2 काउन्सेलिंग माटेना कौशल्यो

अेकम-3 काउन्सेलिंगनां मॉडेल : भाग – 1

अेकम-4 काउन्सेलिंगनां मॉडेल : भाग – 2

ISBN : 978-81-943679-3-2

લેખક

શ્રી અર્પણ નાયક	માનોચિકિત્સક સામાજિક કાર્યકર માનસિક આરોગ્યની હોસ્પિટલ, અમદાવાદ.
-----------------	---

પરમાર્શક (વિષય)

ડૉ. વિપીન મકવાણા	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, સમાજકાર્ય વિભાગ, ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ.
------------------	---

પરમાર્શક (ભાષા)

પ્રિ. ઘનશ્યામ કે. ગઢવી	નિવૃત્ત પ્રિન્સિપાલ શ્રીમતી એ. એસ. ચૌધરી મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ, મહેસાણા.
------------------------	---

Edition : 2020

Copyright©2020 Knowledge Management & Research Organization.

All rights reserved. No part of this book should be reproduced, transmitted or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage or retrieval system without written permission from us.

Acknowledgement

Every attempt has been made to trace the copyright holders of material reproduced. It may be possible that few words are missing or correction required, we will be pleased to make necessary correction/amendment in future edition of this book

ઘટક પરિચય (ઘટક નં. 03) સલાહની પ્રક્રિયા, કાઉન્સેલીંગના મોડેલ અને કાઉન્સેલિંગ માટેના કૌશલ્યો :

સલાહએ ખૂબ જ કુશળતા અને માનવીય સંબધો પ્રત્યેની સંવેદનશીલતા વ્યક્ત કરતી વ્યવસાયિક મનોવિજ્ઞાનની શાખા છે. જેના ઉપયોગથી સમસ્યાગ્રસ્ત વ્યક્તિ પોતાની સમસ્યાઓ જાતે ઉકેલવા માટે પ્રવૃત્ત બને છે. આ પ્રક્રિયા ખૂબ જ પદ્ધતિસર આગળ વધવા માટેની કુનેહ અને કુશળતા માગી લે છે. પ્રક્રિયા અનુસરી ક્રમે ક્રમે લક્ષ્યાંક પ્રાપ્ત કરવામાં આવે છે. દરેક સ્તરે આગવી કુશળતા મોડેલ્સ અને કૌશલ્યો ઉપયોગમાં લઈ સમસ્યા અને અસમાયોજનની જગ્યાએ સમાયોજન સ્થાપવામાં મદદરૂપ થાય છે.

પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં સલાહ પ્રક્રિયાના પગથિયાં, કાઉન્સેલિંગના મોડેલ્સ અને કાઉન્સેલિંગ માટેના કૌશલ્યો આત્મસાત્ કરવા માટેની માહિતી મૂકવામાં આવેલ છે.

ઘટક હેતુઓ :

1. સલાહ પ્રક્રિયાના પગથિયાંની માહિતી મેળવવી.
2. કાઉન્સેલિંગના મોડેલ્સની માહિતી મેળવવી.
3. કાઉન્સેલિંગ માટેના કૌશલ્યો વિશે જાણશો.

: એકમનું માળખું :

- 1.1 એકમના હેતુઓ
- 1.2 પ્રસ્તાવના
- 1.3 કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા – તબક્કાઓ
- 1.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 1.5 ઉપસંહાર
- 1.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો
- 1.7 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 1.8 સ્વાધ્યાય લેખન
- 1.9 પ્રવૃત્તિ
- 1.10 કેસ સ્ટડી
- 1.11 સંદર્ભગ્રંથ

1.1 એકમના હેતુઓ :

આ એકમમાં કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયામાં વિવિધ તબક્કાઓ વિશે જાણીશું. જેમ કે :

- (1) અસીલનો આવવાનો હેતુ જાણવો.
- (2) સલાહ સંબંધની સ્થાપના કરવી.
- (3) સંરચના અને ધ્યેયો નક્કી કરવાં.
- (4) સમસ્યાનું સ્પષ્ટીકરણ કરવું.
- (5) સમસ્યાઓ અને ધ્યેય સાથે કામ લેવું.
- (6) કાર્યયોજના ઘડવી.
- (7) પરીણામોનું મૂલ્યાંકન અને સલાહનો અંત.

1.2 પ્રસ્તાવના :

સલાહ પ્રક્રિયાએ એક આંતર વ્યક્તિગત કે સામાજિક આંતરક્રિયાની પ્રક્રિયા છે. સલાહ પ્રક્રિયામાં અનેક પેટા પ્રક્રિયાઓનો સમાવેશ થાય છે જે સામાન્ય રીતે નિશ્ચિત ક્રમમાં થતી હોય છે. સલાહ પ્રક્રિયા અમુક પગથિયાંની બનેલી જોવા મળે છે પરંતુ જડ કે યંત્રની ક્રિયાઓ જેવી નથી. તે પ્રત્યેક અસીલે બદલાતી, ગતિશીલ અને પરિવર્તનશીલ પ્રક્રિયા છે. જેથી બધા જ અસીલ સાથે કામ આપી શકે તેવી પ્રક્રિયાનું વર્ણન કરવું કઠિન છે.

1.3 કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા – તબક્કાઓ :

સલાહ એ એક પ્રક્રિયા છે અને તે વિધયાત્મક તબક્કાઓ અને પગથિયાંમાંથી પસાર થાય છે. સલાહ પ્રક્રિયાને શરૂઆત, મધ્ય અને અંત હોય છે. સલાહ પ્રક્રિયા દરમિયાન શું થાય છે તેમાં

કેવી રીતે કામગીરી કરવામાં આવે છે તે જાણવા તેમજ સલાહ પ્રક્રિયાનું વર્ણન અને સ્પષ્ટીકરણ બ્રોમેર, એબ્રેગો અને શોસ્ટ્રોમે દર્શાવેલ તબક્કાઓ ખૂબ જ યોગ્ય રીતે રજૂ કરેલ છે. જેને મોટા ભાગે સલાહ પ્રક્રિયા દરમિયાન અનુસરવામાં આવે છે.

- (1) અસીલનો આવવાનો હેતુ જાણવો.
- (2) સલાહ સંબંધની સ્થાપના કરવી.
- (3) સંરચના અને ધ્યેયો નક્કી કરવાં.
- (4) સમસ્યાનું સ્પષ્ટીકરણ કરવું.
- (5) સમસ્યાઓ અને ધ્યેય સાથે કામ લેવું.
- (6) કાર્યયોજના ઘડવી.
- (7) પરિણામોનું મૂલ્યાંકન અને સલાહનો અંત.

સલાહ પ્રક્રિયાના પગથિયાં એકબીજાંથી સ્વતંત્ર નથી, પરંતુ એકબીજાં પર આધારિત અને પુરક છે તેમજ એકબીજાં સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલા છે. સલાહ પ્રક્રિયાની અમુક વિશિષ્ટ બાબતો કોઈપણ એક તબક્કામાં સ્પષ્ટ હોતી નથી. બીજા તબક્કા સાથે જોડી સમજી શકાય છે અને કામ લઈ શકાય છે. અહીં સલાહ પ્રક્રિયાના તબક્કાની વિગતે અને ઊંડાણપૂર્વકની સમજણ રજૂ કરવામાં આવેલ છે.

(1) અસીલનો આવવાનો હેતુ જાણવો :

અસીલ પોતાની સમસ્યા, વ્યથા, મુશ્કેલી કે આવવાનો હેતુ જણાવવા શક્તિમાન બને એ પ્રથમ તબક્કાનું લક્ષ્યાંક હોય છે. કેટલાંક સેવાર્થીઓ મુલાકાતનો હેતુ સ્પષ્ટતાપૂર્વક રજૂ કરી શકે છે. જ્યારે કેટલાંક અજાણ હોય છે. તેઓ જે કંઈપણ રજૂઆત કરે તેમાં ઘણીવાર મદદની જરૂરિયાત ઓળખી શકાય નહીં. અસીલને પોતાને કારણે જે સમસ્યાઓ નડી રહી છે. તેનો ખ્યાલ પણ હોતો નથી. ઘણીવાર તેઓ બીજાને પણ દોષી માનતા હોય છે, તો કેટલીક વખત અવાસ્તવિક કારણોને જવાબદાર માનતા હોય છે. આથી સલાહાર્થીની મદદની જરૂરિયાત ઓળખવી અને સલાહ પ્રક્રિયા માટે તેને તૈયાર કરવો એ પ્રથમ તબક્કાનું મહત્ત્વનું ધ્યેય છે. તેમજ આ પગથિયાંમાં સેવાર્થી પોતાની સમસ્યા રજૂ કરવા અને તેને કઈ બાબતોમાં અભિરૂચિ, રસ છે તે બાબત જણાવે કે અભિવ્યક્તિની તક આપવી જરૂરી છે. ઘણીવાર આ પ્રક્રિયા ખૂબ જ ટૂંકી અથવા તો કેટલીકવાર ખૂબ જ સમય લઈ શકે તેવી બાબત છે. ઘણી વખત તેઓ સલાહ લેવા શા માટે આવ્યા છે ? તે જણાવવા નાખુશ હોય છે. આ અંગે તેઓ નિખાલસ થઈ શકતાં નથી. જ્યાં સુધી પ્રથમ પગથિયાંમાં આવવાનો હેતુ સ્પષ્ટ ના થાય ત્યાં સુધી આગળ વધી શકાય નહીં.

આ પગથિયાં દરમિયાન સલાહકારના નિરીક્ષણકર્તા તરીકેના અને શ્રોતા તરીકેની ભૂમિકા ખૂબ જ આવશ્યક છે. લેવિસ જણાવે છે કે પ્રથમ પગથિયાં દરમિયાન સલાહકારનું સલાહાર્થીના અશાબ્દિક વર્તનના મુખભાવો, અંગ ચેષ્ટાનું, મનોસામાજિક પરિસ્થિતિનું વર્ણન પરિસ્થિતિ વખતે નિરીક્ષણ ખૂબ જ આવશ્યક છે.

(2) સલાહ સંબંધની સ્થાપના કરવી :

સલાહકાર અને સલાહાર્થી વચ્ચેનો સંબંધ એ સલાહ પ્રક્રિયાનું હાર્દ છે. તેના ઉપર સમગ્ર પ્રક્રિયા આધારિત છે. સલાહ સંબંધ સામાન્ય રીતે કોઈપણ આંતર વ્યક્તિગત સંબંધ જેવો જ હોય છે. પરંતુ આ સંબંધ આપોઆપ બધાતો નથી. સલાહ સંબંધમાં ઉખ્મા, સ્વીકૃતિ અને કાળજીના મનોવલણથી અસરકારક સલાહસંબંધનો ઉછેર થઈ શકે છે. આ મનોવલણ અને તેની સમગ્ર સંબંધ પર પડતી અસરને વર્ણવવા માટે સાયુજ્ય શબ્દ વપરાય છે. સાયુજ્યની સ્થાપના કરવી એ એક લાંબી પ્રક્રિયા છે. જે ધીરજ અને સમજણ માગી લે છે. જો કે તે જેટલી ઝડપથી સ્થપાય તેટલું સાડું બ્રોમેર, એબ્રેગો અને શોસ્ટ્રોમના મતે, પગથિયે સલાહકારે પોતે એક વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિ છે તેવી

આસ્થા અસીલમાં જન્માવવાની છે. નિખાલસતા, સચ્ચાઈ અને પ્રામાણિકતાની અભિવ્યક્તિથી તેવો સંબંધ સ્થાપિત કરી શકાય.

બારડ એન્ડ કોસેના સંશોધનો દર્શાવે છે કે, સલાહકારનું પ્રત્યક્ષીકરણ એક તજજ્ઞ, આકર્ષક અને વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિ તરીકે કેટલા પ્રમાણમાં થાય છે. આ તબક્કે સલાહ પ્રક્રિયાની વ્યૂહરચનાનો આધાર સલાહકાર, એક વ્યક્તિ તરીકે પોતાનો કેવો ઉપયોગ કરે છે. સંબંધ સ્થાપિત કરવામાં શ્રાવ્ય, લાગણીઓનાં પ્રતિબિંબ પાડવા જેવી ટેકનિક્સના ઉપયોગમાં કેવું કૌશલ્ય ધરાવે છે તે પર રહેલો છે.

રોજર્સ જણાવે છે કે આ એક એવી બાબત છે કે જેમાં ઓછામાં ઓછા એક પક્ષનો હેતુ અન્યના વૃદ્ધિ, વિકાસ, પરિપક્વતાને પ્રોત્સાહન આપવું. કાર્યમાં સુધારણા કરવી અને જીવનને પહોંચી વળવાના વર્તનોમાં સુધારણા કરવાનો છે.

જ્યોર્જ એન્ડ કિસ્ટીયાની જણાવે છે કે સલાહ સંબંધ ભાવાત્મક, નિખાલસ, મુક્ત, સીધો અને પ્રામાણિક પ્રત્યાયન પર આધારિત હોય છે. સંબંધમાં વૃદ્ધિ અને પરિવર્તનની શક્યતા પર આધારીત હોય છે. સંબંધમાં ગુપ્તતા પર રચાયેલ હોય છે.

સલાહ સંબંધ ઉપચારાત્મક આબોહવા વિકસિત કરે તે મુજબનું હોવું જોઈએ. જેમાં વિશ્વાસ, સ્વીકૃતિ, સાયુજ્ય, સંદેશા વ્યવહારમાં કુશળતા, સમજણ શક્તિ વિકસાવવાના ગુણો, સારી રીતે સામગ્રી રજૂ કરવાની શક્તિ, વિશ્લેષણ અને નિદાનની આવડત, ન્યાય આપવો, વખાણ કરવાની શક્તિ, ખાતરી કરવાની આવડત વગેરે મહત્વના લક્ષણો સલાહકારમાં હોવાં જોઈએ.

(3) સંરચના અને ધ્યેયો નક્કી કરવા :

સલાહ પ્રક્રિયા દરમિયાન યોગ્ય રૂપથી સલાહ સંબંધથી સ્થાપન થયા બાદ સલાહ પ્રક્રિયામાં સલાહની સંરચના અને સલાહ પ્રક્રિયાના લક્ષ્યાંકો નક્કી કરવાનો, આ મહત્વનો અને પાયાનો તબક્કો છે. આ તબક્કા દરમિયાન જેમાં સલાહકારની સલાહ પ્રક્રિયા અંગેની સ્પષ્ટતા, મર્યાદાઓ અને ધ્યેયોનો સમાવેશ થાય છે. સંરચના સલાહાર્થીને સલાહ માર્ગનો નકશો પૂરો પાડે છે. સંરચનામાં સામાન્ય રીતે અસીલ સલાહ પ્રક્રિયામાંથી શું પ્રાપ્ત કરવા માગે કે ઈચ્છા ધરાવે છે તેની ચર્ચા હાથ ધરાય છે. ખાસ કરીને અસીલની સમસ્યા અને કારણો અસ્પષ્ટ હોય ત્યારે આ ચર્ચા મહત્વની બની રહે છે.

બ્રોમેર અને શોસ્ટોમના મતે વિશિષ્ટ પ્રકારનાં ધ્યેયો સામાન્ય રીતે સફળતામાં પરિણમે તેવા પ્રકારનાં વર્તનો સાથે ચર્ચા કરાય છે. અસીલ કોણ છે તેની સ્પષ્ટ સમજણ પ્રાપ્ત કરવી એ પણ આ પગથિયાંનું મહત્વનું ધ્યેય બની રહે છે. ઘણીવાર ભલામણ થયેલાં બાળકોના કિસ્સાઓમાં તેમનાં માબાપ કે શિક્ષક પોતે જ સમસ્યારૂપ હોય છે અને તેથી તેઓ જ ખરેખર અસીલ બનવાને પાત્ર હોય છે. આ ઉપરાંત સલાહ પ્રક્રિયામાં કઈ રીતે આગળ વધવું, ધ્યેયોનું સ્વરૂપ તેમજ પાયાના નિયમો અને જવાબદારીઓ અંગે સંરચના નક્કી કરવી પડે છે.

ટૂંકમાં આ તબક્કા દરમિયાન સલાહનું સ્વરૂપ, સલાહકારની ભૂમિકા અને જવાબદારીઓ, અસીલની ભૂમિકા અને જવાબદારીઓ અને સલાહના ધ્યેયો અંગે ચર્ચા હાથ ધરાય છે.

(4) સમસ્યાનું સ્પષ્ટીકરણ કરવું :

સંરચના અને ધ્યેયો નક્કી કર્યા પછી બીજું પગથિયું એ અસીલની સમસ્યા સ્પષ્ટ કરવી અને તેની ગતિશીલતા અંગે સમજણ પ્રાપ્ત કરવી એ છે. અસીલ આરંભમાં પોતાની સમસ્યા અંગે જે કાંઈ પણ રજૂઆત કરે છે, તેમાં ઘણીવાર એની મૂળ કે સાચી સમસ્યા રજૂ થતી નથી. અસીલના નિવેદનો ઘણીવાર અસ્પષ્ટ અને અધૂરાં પણ હોઈ શકે. કેટલીકવાર અસીલની ઢંગધડા વિનાની કે વિરોધી વાતોમાંથી પણ એની સમસ્યાના મૂળ પડેલાં હોઈ શકે, જે શોધવા પડે છે.

અહીં માત્ર સમસ્યા એકલી જ સમજવાની બાબત નથી. પરંતુ અસીલને તેની સમસ્યાના સંબંધના એક વ્યક્તિ તરીકે જોવાનો પણ પ્રશ્ન છે. આમ અસીલનું પોતાની મુશ્કેલીઓ પ્રત્યેનું પ્રત્યક્ષીકરણ અને તેની તે પ્રત્યે કેવી લાગણીઓ છે, એ બંને બાબતોની સ્પષ્ટતા સાથે સલાહકાર સંકળાયેલાં છે. એક રીતે જોઈએ તો આ એક અન્વેષણનો તબક્કો છે, પણ યદ્યદ્ય અન્વેષણનો નહીં. સલાહકાર અને અસીલ બંને ભેગા મળીને અસીલની સમસ્યા અંગે શક્ય એટલી હકીકતોનું પરીક્ષણ કરવા અને પ્રગટ કરવા પ્રયાસ કરે છે. જેથી તેના ઉકેલ માટે યોગ્ય પગલાં લઈ શકાય.

અસીલ સાથેની વાતચીતમાં જોવા મળતાં સંઘર્ષો, વિસંગતતાઓ અને સંવેદનશીલ બાબતો પ્રત્યે સલાહકાર સભાન બને છે. જ્યારે એ સંઘર્ષો અને વિસંગતતાઓ સમગ્ર વ્યક્તિત્વના સંબંધમાં જુદાં તરી આવતા જણાય છે, ત્યારે સલાહકાર સમસ્યા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. અસીલ સમસ્યાથી સભાન બને અને તેને શોધે તેમાં સલાહકાર સહાયરૂપ બને છે. અસીલ જ્યારે સ્વ શોધમાં કાંઈ પણ પ્રગતિ દર્શાવી ન શકે કે જીવનના મહત્ત્વનાં પાસાંઓને અવગણે કે બીજી અવરોધક પરિસ્થિતિ હોય ત્યારે સલાહ પ્રક્રિયાને ઝડપી બનાવવા સલાહકારનો હસ્તક્ષેપ ઉપયોગી બની રહે છે.

(5) સમસ્યાઓ અને ધ્યેય સાથે કામ લેવું :

આ તબક્કાનું ધ્યેય અને વ્યૂહરચના સામાન્ય રીતે સમસ્યાનું સ્વરૂપ, સલાહકારનો સિદ્ધાંત અને ઢબ, અસીલની ઈચ્છા અને પ્રત્યાયનની ઢબ વગેરે દ્વારા મુખ્યત્વે નિર્ણય થાય છે. ઘણીવાર અસીલ મૂંઝવણ કે વ્યથા અનુભવતો હોય તો, આ તબક્કો લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ સાથે પણ સંકળાયેલો હોય છે. કેટલાંક કિસ્સામાં આ તબક્કો ઘણીવાર સમસ્યાનું વધારે સ્પષ્ટીકરણ કરવા સાથે પણ સંકળાયેલો હોય છે. કારણ કે તેમાં રજૂ થયેલી સમસ્યા ચર્ચાની સાથે ઘણીવાર પરિવર્તન પામતી જોવા મળે છે.

આ પરિસ્થિતિમાં સમસ્યા ઉકેલના પગથિયાંથી પણ સજાગ રહી તે માટેના પ્રયાસ કરવા આવશ્યક હોય છે. સમસ્યા ઉકેલ પ્રક્રિયાના પગથિયાંમાં

- (1) ધ્યેય પ્રાપ્તિના સંદર્ભમાં અસીલની સમસ્યાનું સ્પષ્ટ નિવેદન કરાવવું.
- (2) સમસ્યા ઉકેલ અથવા નિર્ણય કરવાની પ્રક્રિયાનું વર્ણન કરવું.
- (3) મુલાકાત, કેસ સામગ્રી અને મૂલ્યાંકન સાધનો મારફતે પ્રાપ્ત થયેલી માહિતીની સરખામણી કરવી.
- (4) સામગ્રીની ચર્ચા કરવી અને વૈકલ્પિક કાર્યોની રૂપરેખા ઘડી કાઢવી.
- (5) કાર્ય વિકલ્પો માટે યોગ્ય કસોટીઓ અને નિદાનાત્મક સાધનોનો ઉપયોગ કરવો.
- (6) આયોજન કરી, કાર્યના પગથિયાંને અમલમાં મૂકવાં.
- (7) વાસ્તવિક જીવન અથવા પ્રોત્સાહિત કરનાર પરિસ્થિતિમાં આયોજનની અજમાયશ કરવી.
- (8) પરિણામનું મૂલ્યાંકન કરવું અને સામગ્રી પ્રમાણે આયોજનમાં ક્ષતિ પૂર્તિ કરવી.

અસીલના લક્ષ્યાંકોને વાસ્તવિક બનાવવામાં જ્યાં સામગ્રીનો ઉપયોગ અને નિર્ણય લેવાના કૌશલ્યોની જરૂરિયાત હોય તેવી વિશાળ ગાળાની સમસ્યાઓ માટે આ પગથિયાં સામાન્ય છે. સલાહ પ્રક્રિયામાં કોઈ સંજોગોને અનુરૂપ આ ક્રમ અનુરૂપ સલાહના પગથિયાં મુજબ કામના થઈ શકે છતાં અસીલને કાર્યશીલ થવા મદદરૂ બને છે.

(6) કાર્યયોજના ઘડવી :

કેટલાંક સલાહ પરિણામો માત્ર અસીલની સમજણ અને રાહત સાથે સંબંધ ધરાવે છે, જ્યારે કેટલાંક પરિણામો અસીલોની કોઈક સ્વરૂપની ક્રિયા સાથે, જેવી કે નિર્ણય લેવો, આયોજન કરવા કે કાર્ય કરવા સાથે સંબંધિત હોય છે. સલાહનો અંત લાવવા અગાઉ સલાહકારની દેખરેખ અને માર્ગદર્શન નીચે થોડાક સમય માટે આયોજનો અને નવા વર્તનોની અજમાયશ કરવી ઈચ્છનીય ગણાય છે.

કેટલાંક ઉપચારકો માને છે કે સભાનતા એ એકલી જ ક્રિયા કરવા માટે પૂરતી છે. જો કે સભાનતાથી ક્રિયા પ્રત્યેનો સ્વાભાવિક પ્રવાહ જોવા મળે છે. પરંતુ તે સ્વંય સંચાલિત હોતો નથી. જેથી આ પગથિયાનું મુખ્ય ધ્યેય અસીલને તેના નવા શોધાયેલાં વિચારો અને સભાનતાને વાસ્તવિક જીવનમાં કાર્યરત બનાવવા માટે સહાયરૂપ બનાવવું છે. કાંઈપણ કરવા ઈચ્છતો હોય તેના પ્રયાસોમાં ટેકો આપવામાં સહાયરૂપ થઈ શકાય છે. ઘણીવાર નવાં આયોજનો અને તેના અમલ માટેના પ્રથમ પ્રયાસો સફળતાની લાગણીને ગેરમાર્ગે દોરે છે, જેથી અસીલમાં જૂની વર્તન ભાતો અને મનોવલણો પર પાછા ફરવાનું વલણ જોવા મળે છે.

વ્યક્તિના જીવનના મુખ્ય અનુભવો વર્તમાન સમસ્યાઓને હલ કરવામાં અને ભાવિ વિકાસમાં ખૂબ ઉપયોગી બની શકે છે. મેસ્લો (1954)ના મતે આ અનુભવો સ્વયં ઉપચારક મૂલ્ય ધરાવે છે, તે ભાવિ સમસ્યાઓને ઉકેલવાની શક્તિ વિકસાવે છે અને સમાયોજનને અસરકારક બનાવે છે.

(7) પરીણામોનું મૂલ્યાંકન અને સલાહનો અંત :

અસીલને જ્યાં સુધી મદદની જરૂરિયાત હોય ત્યાં સુધી સલાહકાર સાથે આપે છે. પરંતુ અસીલ એકલો આગળ વધી શકે તેમ હોય અને એવો નિર્ણય લેવાય ત્યારે સલાહકાર ચિત્રમાંથી ખસી જાય છે. જો કે સલાહ બંધ કરવાનો નિર્ણય પરસ્પર વિચારીને કરાય એ ઈચ્છનીય અને આદર્શ છે, તેમ છતાં સલાહના અંતનો નિર્ણય ઘણુંખરું અસીલ કરે છે. અસીલની સલાહ બંધ કરવાની તૈયારીના સંકેતો પણ જોવા મળે છે, જેવાં કે અસીલને સારું લાગવા માંડે છે, પ્રતિકાર નહિવત્ જોવા મળે છે, આયોજનો કાર્યગત બની રહ્યાં હોય છે, વધુ સંપર્કોની જરૂરિયાત લાગતી નથી.

બ્રોમેર, એબ્રેગો અને શોસ્ટ્રોમ (1982, 93)ના મતે અસરકારક સલાહના મુખ્ય માપદંડ અને સલાહના અંત માટેનું મુખ્ય નિર્દેશક એ અસીલ, એ સલાહનું ધ્યેય કેટલા પ્રમાણમાં સિદ્ધ કર્યું છે. ધ્યેય તરફ જવામાં પ્રગતિ થઈ છે કે નહિ તેના મૂલ્યાંકનમાં સલાહકારે કેટલીક બાબતો વિચારવી પડે છે. જેવી કે, શું સલાહસંબંધી અસીલને ખરેખર મદદ મળી ? જો ‘હા’ કઈ બાબતોમાં ? આ પ્રશ્નોનાં પ્રત્યુત્તરમાં સલાહકારે સલાહની કેટલી અસર થઈ અને સલાહ બહારના અનુભવોની કેટલી અસર થઈ હશે એ પણ ધ્યાનમાં લેવું પડે છે.

સલાહનાં મૂલ્યાંકનમાં એક મુશ્કેલી પ્રગતિના નિર્ણય માટે જોઈએ તેવા અને વિશિષ્ટ ધોરણો શોધવા અંગેની છે. ભૂતકાળમાં કેટલાંક ધોરણોનો ઉપયોગ થયો છે. દા.ત. :

- (1) અભિપ્રાયો : જેમણે ધ્યેયો સિદ્ધ કર્યાં છે એવા સલાહકાર કે અસીલના નિરીક્ષણો ઉપર આધારિત અભિપ્રાયો.
- (2) પ્રમાણભૂત કસોટીઓ પરનું કાર્ય : સલાહ પહેલાં અને પછી વિવિધ પ્રમાણભૂત કસોટીઓ જેવી કે વ્યક્તિત્વ કસોટી, પ્રક્ષેપણ ટેકનિક્સ, સમાજમિતી અભ્યાસો તેમજ મનોવલણો કે માહિતી કસોટીઓ પરનો અસીલનો દેખાવ અને કાર્ય.
- (3) બાહ્ય ધોરણો : શૈક્ષણિક પ્રગતિ, કાર્ય કે ગ્રેડમાં સુધારણા વ્યવસાયમાં સ્થિરતા, કાર્યસંતોષ, ગેરહાજરીના પ્રમાણમાં ઘટાડો વગેરે કાર્યોનો પ્રમાણ તરીકે ઉપયોગ થાય છે.

સલાહના પરિણામના મૂલ્યાંકન માટે બીજી એક મહત્વની મુશ્કેલી છે કે, સલાહના પરિણામે થતાં પરિવર્તનો પામવા માટેના સંવેદનશીલ સાધનો અને ટેકનિક્સ હજી પ્રાથમિક અવસ્થામાં છે. આ અંગેનું સાહિત્ય પણ વિશાળ અને મૂંઝવે તેવું જોવા મળે છે.

નિસ્ટુલે (1999) સલાહ પ્રક્રિયાના નીચે પ્રમાણેના પગથિયાં દર્શાવ્યાં છે :

- (1) સંબંધ બાંધવો
- (2) મૂલ્યાંકન અને નિદાન
- (3) સલાહ ધ્યેયોની સંરચના

- (4) હસ્તક્ષેપ અને સમસ્યા ઉકેલ
- (5) અંત અને કાર્યપ્રવૃત્તિ આગળ ધપાવવી
- (6) સંશોધન અને મૂલ્યાંકન

તેઓ જણાવે છે કે કોઈપણ લાક્ષણિકતા સલાહ બેઠકમાં અંત સિવાયના બધા જ પગથિયાં જોવા મળે છે. સલાહ પ્રક્રિયા જેમ આગળ ધપે છે તેમ, સમયના વહેણ સાથે સલાહનું કેન્દ્ર બદલાતું રહે છે.

1.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

1. સલાહ પ્રક્રિયામાં તબક્કાઓ / પગથિયાં એકબીજાંથી સ્વતંત્ર છે.
 - (1) સાચું
 - (2) ખોટું
2. કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયાનું પ્રથમ પગથિયું શું છે ?
 - (1) કાર્ય યોજના ઘડવી.
 - (2) સમસ્યાનું સ્પષ્ટીકરણ કરવું.
 - (3) સલાહ સંબંધની સ્થાપના કરવી.
 - (4) અસીલનો આવવાનો હેતુ જાણવો.
3. કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયાનું છેલ્લું પગથિયું શું છે ?
 - (1) સંરચના અને ધ્યેયો નક્કી કરવું.
 - (2) કાર્યયોજના ઘડવી.
 - (3) પરિણામોનું મૂલ્યાંકન
 - (4) સમસ્યાનું સ્પષ્ટીકરણ કરવું.
4. નિસ્તુલે સલાહ પ્રક્રિયાના કેટલા પગથિયાં આપ્યાં છે ?
 - (1) 6
 - (2) 5
 - (3) 7
 - (4) 9
5. કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયાનાં પ્રથમ તબક્કાનું લક્ષ્ય શું હોય છે ?
 - (1) અસીલ પોતાની સમસ્યા જણાવવા શક્તિમાન બને.
 - (2) અસીલ પોતાની સમસ્યા હલ કરવા શક્તિમાન બને.
 - (3) આપેલ (1) અને (2) બંને
 - (4) એકપણ નહિ.

1.5 ઉપસંહાર :

સલાહકાર પાસે કોઈ જાદુઈ શક્તિ હોતી નથી, પરંતુ સલાહ પ્રક્રિયાના પગથિયાંનો તબક્કાવાર ઉપયોગથી સલાહાર્થી કે સમસ્યાગ્રસ્ત વ્યક્તિના વર્તનમાં જરૂરી બદલાવ કે સમસ્યાગ્રસ્ત વ્યક્તિ અસમાયોજિતના સ્થાને સમાયોજિત બનતો જાય છે, પોતાની આવડતનો ઉપયોગ કરતો થાય છે.

1.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો :

1. (2) ખોટું
2. (4) અસીલનો આવવાનો હેતુ જાણવો.
3. (3) પરિણામોનું મૂલ્યાંકન
4. (1) 6
5. (1) અસીલ પોતાની સમસ્યા જણાવવા શક્તિમાન બને.

1.7 ચાવીરૂપ શબ્દો :

1. **અસીલ :** સામાન્ય રીતે સલાહકાર અને સલાહાર્થીના વાતચીતમાં ક્યારેક દર્દી, સલાહાર્થી કે સેવાર્થીના સ્થાને અસીલ શબ્દનો ઉપયોગ થાય છે, જેનો અર્થ જે વ્યક્તિને મદદની જરૂરિયાત છે તેને અસીલ તરીકે સંબોધવામાં આવે છે.
2. **અશાબ્દિક :** અશાબ્દિક એટલે જે જગ્યાએ શબ્દો વાપર્યા વગરના હાવભાવો, અંગ ચેષ્ટાઓ અને ઈશારાનો ઉપયોગ અશાબ્દિકના અર્થમાં થાય છે.
3. **પ્રક્ષેપણ :** પોતાના વિચારો કે લાગણીઓ, ઈચ્છાઓનું બીજાંમાં આરોપણ જેને પ્રક્ષેપણથી ઓળખવામાં આવે છે.
4. **કસોટી :** એ મનોવૈજ્ઞાનિકો દ્વારા તૈયાર થયેલ પ્રશ્નોની શૃંખલા હોય છે, જેમાં ઉત્તરદાતાએ જવાબ આપવાના કે કાર્ય કરવાનું હોય છે, જેના દ્વારા વિવિધ મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાઓની માહિતી મેળવવામાં આવે છે. આ એક વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ છે જેમાં કાર્યકારણનો સંબંધ છે કે નહિ તે વિવિધ લોકો દ્વારા સ્થાપિત થયેલ હોય છે.

1.8 સ્વાધ્યાય લેખન :

- (1) સલાહપ્રક્રિયાના પગથિયાંની સમજણ સ્પષ્ટ કરી તબક્કાવાર તેની સમજણ સ્પષ્ટ કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- (2) ટૂંકનોંધ લખો (કોઈપણ બે) :

કોઈપણ ત્રણ તબક્કાની સમજણ ઉદાહરણ સહિત રજૂ કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.9 પ્રવૃત્તિ :

ચાર્ટ પેપર ઉપર સલાહ પ્રક્રિયાના તબક્કાને વિગતવાર રજૂ કરી, હોસ્પિટલમાં સલાહકાર્ય કરતા કાઉન્સેલર પાસે જઈ ઉદાહરણ સહિતની સમસ્યાની ચર્ચા કરી તેને ઉકેલ સુધી લઈ જવા પ્રયત્ન કરવો.

1.10 કેસ સ્ટડી :

કોઈપણ એક દર્દીની કેસ સ્ટડી બનાવી તમામ પગથિયાં દરમિયાન કરવામાં આવેલ કાર્યોને સમજી વ્યક્તિગત નોંધ તૈયાર કરવી.

1.11 સંદર્ભગ્રંથ :

- (1) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલ
- (2) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. અરવિંદભાઈ એસ. શાહ

: એકમનું માળખું :

- 2.1 એકમના હેતુઓ
- 2.2 પ્રસ્તાવના
- 2.3 કાઉન્સેલિંગ કુશળતાઓ
- 2.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 2.5 ઉપસંહાર
- 2.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો
- 2.7 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 2.8 સ્વાધ્યાય લેખન
- 2.9 પ્રવૃત્તિ
- 2.10 કેસ સ્ટડી
- 2.11 સંદર્ભગ્રંથ

2.1 એકમના હેતુઓ :

આ એકમમાં તમે વિવિધ કાઉન્સેલિંગ કુશળતાને સમજી શકશો, જેમ કે;

- (1) સાંભળવું
- (2) પ્રતિભાવ આપવો
- (3) લક્ષ્ય નિર્ધારણ
- (4) સંશોધન અને ક્રિયા
- (5) વર્તણૂંકીય પદ્ધતિ
- (6) નાટક અને અભિનય

2.2 પ્રસ્તાવના :

અમેરિકન કાઉન્સેલિંગ એસોસિએશન (ACA) અનુસાર, વ્યવસાયિક કાઉન્સેલિંગ એ વ્યક્તિઓ સાથે સંબંધો બનાવવાની પ્રક્રિયા છે જે તેમને માનસિક આરોગ્ય અને સુખાકારી, શિક્ષણ અને કારકિર્દીના લક્ષ્યોને પૂર્ણ કરવા માટે સમર્થ બનાવે છે. તે સલાહકાર અને તેમના ક્લાયન્ટ વચ્ચે સહયોગી સંબંધ છે.

ક્લાયન્ટ સાથે આવા સંબંધ બનાવવા માટે સલાહકાર દ્વારા કેટલીક મહત્વપૂર્ણ કાઉન્સેલિંગ કુશળતાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ એકમમાં આવી મહત્વપૂર્ણ કાઉન્સેલિંગ કુશળતા વિશે ચર્ચા કરીશું.

2.3 કાઉન્સેલિંગ કુશળતાઓ :

કાઉન્સેલિંગ / સલાહની નીચે મુજબ મુખ્યત્વે છ કુશળતાઓ છે :

- (1) સાંભળવું
- (2) પ્રતિભાવ આપવો
- (3) લક્ષ્ય નિર્ધારણ
- (4) સંશોધન અને ક્રિયા
- (5) વર્તણૂકીય પદ્ધતિ
- (6) નાટ્ય અને અભિનય

(1) સાંભળવું (Listening) :

સલાહમાં સારી સાંભળવાની કુશળતા વિશ્વાસ સ્થાપિત કરે છે. સલાહાર્થીને તેમના વિચારો બોલી અને પ્રગટ કરવામાં મદદ કરે છે અને તેમની ભાવનાઓને વહેંચવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. સલાહાર્થી વિશેની મૂલ્યવાન માહિતી એકત્રિત કરવાની સુવિધા આપે છે.

● સક્રિય શ્રવણ કુશળતા (Active Listening) :

સક્રિય રીતે સાંભળવું અને યોગ્ય રીતે પ્રતિસાદ આપવો એ સલાહાર્થી સાથેના એકમથી એક પરામર્શ સત્રો દરમિયાન, સલાહકાર અથવા ચિકિત્સક એ બંને ખૂબ જ આવશ્યક ચાવીરૂપ કુશળતા છે. અસરકારક રીતે વાતચીત કરવામાં સક્ષમ થવું એ એક મહત્વપૂર્ણની આવશ્યકતા છે. કોઈપણ પ્રકારના રોગનિવારક પરામર્શ કાર્યમાં આ કુશળતાના મહત્વને સમજવું અને તે મુજબ તેમને લાગુ કરવામાં સક્ષમ થવું. સલાહકારની કારકિર્દી માટે આ મૂલ્યવાન સંપત્તિ છે.

સલાહાર્થી તેમની સમસ્યાઓ અને મુદ્દાઓ દ્વારા કામ કરીને અને સકારાત્મક ફેરફારો કરીને તેમના જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરવામાં મદદ કરવા માટે, સલાહકારને સલાહાર્થીના જીવનમાં તેમની સુખાકારી, સમસ્યાઓ અને મુશ્કેલીઓમાં રસ દર્શાવવો જ જોઈએ. એકથી એક પરામર્શ સત્રની અવધિ દરમિયાન તેમના સલાહાર્થીને તેમના સંપૂર્ણ, અવિભાજ્ય, ધ્યાન આપવાની સલાહ કાઉન્સેલરની જવાબદારી છે.

● સાંભળવાનું મહત્વ :

સાંભળવું, એ વાત કરે છે તે વ્યક્તિને લાયક, પ્રશંસા અને માન આપે છે. જ્યારે આપણે કોઈને આપણું ધ્યાન આપીએ છીએ ત્યારે, વાતચીત કરીને વક્તા સકારાત્મક પ્રતિસાદ આપે છે, કદાચ વ્યક્તિગત માહિતી જાહેર કરીને અથવા વધુ હળવાં થઈને. જ્યારે કાઉન્સેલર સલાહાર્થીના કહેવા પર ખાસ ધ્યાન આપે છે, ત્યારે તેઓ સલાહાર્થીને વાત કરવાનું ચાલુ રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. સાથે-સાથે વાતચીત ખુલ્લી અને સકારાત્મક રહેવાની ખાતરી આપે છે.

જે રીતે સાંભળવાની જુદી જુદી રીતો છે તે જ રીતે, બોલવાની એક કરતાં વધુ રીતો પણ છે. જે દર્શાવે છે કે વ્યક્તિ ખરેખર જે કહેવામાં આવે છે તે સાંભળી રહે છે.

● સક્રિય ભાગીદારી :

સક્રિય શ્રવણ માટે સલાહાર્થી શું કહે છે તે સાંભળવાની જરૂર નથી. તેમાં બીજ વ્યક્તિની રૂચિ લેવી, તે ખાતરી કરવી કે તેઓ વ્યક્તિગત માહિતી જાહેર કરવામાં અને સમર્થન અને સમજ પ્રદાન કરવા માટે આરામદાયક છે તેની ખાતરી કરે છે. તે પણ જરૂરી છે કે કોઈ સલાહકાર પણ પ્રદર્શિત થઈ રહેલી શરીરનાં હાવભાવને ધ્યાનમાં લે છે અને અવાજનો સ્વર, ગતિ ધ્યાનમાં રહે છે.

કાઉન્સેલિંગ – થિયરી અને પ્રેક્ટિસ

સલાહકારોએ સલાહાર્થી સાથેના તેમના સલાહકાર સંબંધમાં વિવિધ પદ્ધતિઓને રોજગારી આપીને સક્રિય શ્રવણશક્તિ દર્શાવી આવશ્યક છે જે આ મુજબ છે :

- સલાહાર્થીનો સામનો કરવો, વિચારદશા બતાવવા માટે સીધા બેસવું અથવા આગળ ઝુકાવવું પણ ઉપયોગી છે.
- આંખનો સંપર્ક જાળવવો એ બોલનાર વ્યક્તિને એ બતાવે છે કે તેમની રૂચિ છે અને તેઓએ શું કહેવું છે તે અંગેનો ખ્યાલ આવી જાય છે.
- અન્ય સીધા જવાબોની મેળવીને યોગ્ય પ્રતિસાદ આપવાથી સલાહાર્થીને વાત ચાલુ રાખવા માટે પૂછી શકાય છે.
- સલાહાર્થી શું કહે છે તેના પર ફક્ત ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. કાઉન્સેલરને વાતચીતના તર્કસંગત પ્રવાહને સરળતા સાથે અનુસરવા માટે સક્ષમ કરશે.
- સ્પષ્ટતા માટે ફક્ત પ્રશ્નો પૂછો. સલાહકાર જેટલું ઓછું બોલે છે તે સલાહાર્થી જેટલું વધારે બોલવું જોઈએ.

(2) પ્રતિભાવ / પ્રતિસાદ આપવો (Responding) :

પ્રતિસાદ આપવો, પરામર્શ વાતાવરણમાં જરૂરી છે કે સલાહકારનું ધ્યાન હંમેશાં સલાહાર્થીની લાગણીઓ અને મૌખિક અભિવ્યક્તિ પર કેન્દ્રિત હોય. એવા ઘણાં પ્રસંગો હોય છે જ્યારે આપણે જવાબ આપીએ છીએ. તે ખરેખર સાંભળ્યા વિનાના પ્રતિસાદ હોય છે.

પરામર્શની પરિસ્થિતિમાં સલાહકારને ખૂબ ધ્યાન આપવું જોઈએ અને તપાસ કરવી જોઈએ કે સલાહાર્થી કોઈ સૂચન સાથે સહમત નથી. ખરેખર પ્રતિસાદ કરવામાં આવ્યું છે તેને સંપૂર્ણ રીતે સમજી લીધા વિના અપાય છે.

● સકારાત્મક પ્રતિસાદ :

સકારાત્મક રીતે જવાબ આપવા માટે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું. એકાગ્રતા અને બીજી વ્યક્તિમાં રસ હોવો જરૂરી છે અને જે વ્યક્ત કરવામાં આવી રહ્યું છે. કાઉન્સેલરે અનુભવ દરમિયાન સલાહાર્થીને આ સહાયક સેવા પ્રદાન કરવી આવશ્યક છે. સ્પષ્ટ પ્રતિસાદ અને પ્રતિબિંબિત કુશળતાના ઉપયોગ વિના સલાહાર્થીને ખુલ્લા જાહેરનામા સાથે ચાલુ રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા પૂરતું નથી.

● સકારાત્મક પ્રતિસાદના પ્રકાર :

પ્રોત્સાહક બનવું, પ્રોત્સાહિત કરવું, આશ્વાસન આપવું, કોડિકસંગ કરવું, પડકાર ફેંકવું અને પ્રશંસા કરવી એ સલાહાર્થીને તેમની ટિપ્પણીઓનો સકારાત્મક પ્રતિસાદ આપે છે. પ્રશ્નો પૂછવા, નિવેદનો અને સૂચનો આપવી, ઉકેલો પ્રદાન કરવો અને જાણ કરવી પણ સારા પ્રતિસાદની અસરકારક પદ્ધતિઓ પ્રદાન કરે છે.

માથાના હકારની રજૂઆત, અમ-એચએમએન અથવા ક્લાયન્ટને ‘અને પછી ?’ કહીને બોલાવવાનું ચાલુ રાખવા માટે વધુ સકારાત્મક પ્રતિસાદ આપવો.

● ક્યારે પ્રતિબિંબિત / પ્રતિસાદ ન કરવું :

કોઈપણ પ્રકારની વાતચીતની જેમ પ્રતિબિંબિત પરામર્શ કુશળતાનો ઉપયોગ કરવા માટે યોગ્ય સમયે અને ખોટો સમય છે. પ્રતિબિંબિત કરવું એ પ્રતિક્રિયા આપવાની બીજી રીત છે, જે સલાહાર્થી પ્રત્યેના સલાહકારના વલણને વ્યક્ત કરે છે. તેથી તે સલાહાર્થીને સકારાત્મક પ્રતિસાદ આપવો જોઈએ, અને સ્વીકૃતિ, મૂલ્ય અને આદરની મૂળ શરતો પણ દર્શાવી જરૂરી છે.

● ખરો (સાચો) સમય :

- સલાહાર્થીની સમસ્યા, મુદ્દા અથવા ચિંતા વ્યક્ત કરે છે.
- કહેવાતી વસ્તુ વિશે સલાહાર્થી અસ્પષ્ટ છે.
- સલાહાર્થીની વર્તણૂક કોઈ રીતે સલાહકારને આશ્ચર્યચકિત કરે છે.

● ખોટો સમય :

- જ્યારે સલાહાર્થી અથવા સલાહકાર થાકેલાં, તાણમાં અથવા બેચેન હોય છે.

● કેવી રીતે પ્રતિબિંબિત કરવું :

પ્રતિબિંબિત કરવાની ઘણી અસરકારક રીતો છે જે શબ્દ કહેવામાં આવ્યા છે તે સચોટ શબ્દોને પુનરાવર્તિત કરીને સકારાત્મક પ્રતિબિંબિત કરી શકાય છે. કાઉન્સેલરે સલાહાર્થી દ્વારા વ્યક્ત કરેલી બધી બાબતો સમજે છે અને હવે તે સલાહાર્થી સાથેના મુદ્દાઓ અથવા સ્પષ્ટ કરવા માગે છે.

સલાહાર્થીને જે કહ્યું છે તે કોઈ અભિપ્રાય / વિચાર વ્યક્ત કરતા પહેલાં સલાહકાર માટે સલાહાર્થીની ટિપ્પણીઓની સામગ્રીનો સારાંશ આપીને રજૂ કરીને પ્રતિબિંબિત કરવું જરૂરી છે.

(3) લક્ષ્ય નિર્ધારણ (Goal Setting) :

સલાહકાર તરીકે સલાહાર્થી સાથે અપેક્ષાઓ રાખવી એ એક કાર્ય છે. પરામર્શ અનુભવથી સલાહકાર શું કરી શકે છે તે શું અપેક્ષા રાખી શકે છે, તેવા પરામર્શના સૌથી સામાન્ય પાંચ લક્ષ્યો નીચે મુજબ સામેલ છે.

- (1) વર્તણૂકીય પરિવર્તનની સુવિધા
- (2) સંબંધોને સ્થાપિત કરવા અને જાળવી રાખવા બંનેની ક્ષમતામાં સુધારો કરવામાં સહાયતા.
- (3) સલાહાર્થીની અસરકારકતા અને તેમની સામનો કરવાની ક્ષમતા વધારવામાં મદદ કરે છે.
- (4) સલાહાર્થીની સંભવિતતાને સુવિધા આપતી વખતે નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાને પ્રોત્સાહન આપવામાં સહાય.
- (5) વિકાસ

પરામર્શ અને ઉપચાર કરનારાઓ માટે લક્ષ્ય નિર્ધારણ એ મહત્વપૂર્ણ છે. યોગ્ય રીતે લક્ષ્ય નક્કી કરવું તે ન જાણતા હોવાથી નિષ્ફળતા તરફ દોરી જાય છે. જ્યારે લક્ષ્ય નક્કી કરવાથી ફક્ત માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર થઈ શકે છે. તે હતાશાને દૂર કરવામાં અને પુનર્વર્તનમાં મદદ કરે છે. જ્યારે જીવનમાં પરકારોને પહોંચી વળવા અને વસ્તુઓ પ્રાપ્ત કરવાની વાત આવે ત્યારે લક્ષ્યનિર્ધારણ અનુસરવું એ માર્ગદર્શન તરીકેનું કામ કરે છે.

(4) સંશોધન અને ક્રિયા (Exploration and Action) :

સંશોધન એ સલાહાર્થી વિશે વધુ શીખવાની પ્રક્રિયા છે અને તેઓ કાઉન્સેલિંગ માટે કેમ આવ્યા છે, કોઈ સમસ્યાઓના સંબંધમાં સલાહાર્થીના વિચારો અને અનુભૂતિઓને ખરેખર સમજવા માટે શોધખોળ જરૂરી છે.

(5) વર્તણૂકીય પદ્ધતિ (Behaviour Techniques) :

વર્તણૂકીય ઉપચારની પદ્ધતિ ખરાબ વર્તન બદલવા માટેના સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરે છે. પદ્ધતિ સલાહાર્થીની વર્તણૂકની અંતરદષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતી નથી, તેના બદલે ધ્યાન ફક્ત વર્તન બદલવા પર છે.

ઉદાહરણ તરીકે,

જો કોઈ વર્તણૂકીય ચિકિત્સક સલાહાર્થી સાથે કામ કરી રહ્યા હોય, જેમાં આલ્કોહોલની સમસ્યા હોય તો વર્તણૂક ચિકિત્સક આલ્કોહોલ પીવાના વર્તનને દૂર કરવા માટે કોઈ પ્રોગ્રામની રચના કરશે, પરંતુ આલ્કોહોલની સમસ્યા કરતા મુદ્દાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશે નહીં.

વર્તણૂક ઉપચારમાં ઘણી પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ થાય છે જે લક્ષણોની સારવાર માટેના સફળ અભિગમ તરીકે માન્ય છે.

(6) નાટ્ય અને અભિનય (Psychodrama and Role Play) :

સાયકોડ્રામા એ એક ક્રિયા પદ્ધતિ છે જેનો ઉપયોગ ઘણીવાર મનોરોગ ચિકિત્સા તરીકે થાય છે. જેમાં સલાહાર્થીઓએ સ્વયંસ્ક્રુરિત નાટકીયકરણ ભૂમિકા ભજવવી. નાટકીય સ્વ-પ્રસ્તુતિનો ઉપયોગ તેમના જીવનની તપાસ અને સમજ મેળવવા માટે કરે છે.

સાયકોડ્રામા ઉપચારનું એક પ્રાયોગિક સ્વરૂપ સારવારમાં રહેતાં લોકોને ક્રિયાપદ્ધતિઓ (નાટકીય ક્રિયાઓ) દ્વારા મુદ્દાઓનું અન્વેષણ કરવાની મંજૂરી આપે છે. લોકોને સલામત વિશ્વાસપાત્ર વાતાવરણમાં લાગણીશીલ ચિંતાઓ તકરાર અથવા મુશ્કેલીના અન્ય ક્ષેત્રો પર વધુ દૃષ્ટિકોણ પ્રાપ્ત કરવામાં સહાય માટે ભૂમિકા ભજવવાની અને જૂથની ગતિશીલતાનો આ અભિગમ સામેલ છે.

ઉપચારની શોધમાં રહેલાં લોકો સુખાકારી તેમજ નકારાત્મક વર્તનકારી કુશળતાના વિકાસ માટે ફાયદાકારક સાયકોડ્રામા શોધી શકે છે.

2.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

1. સાંભળવાની કુશળતા _____ સ્થાપિત કરે છે.
(1) વિશ્વાસ (2) અવિશ્વાસ (3) પ્રેમ (4) આનંદ
2. પ્રતિભાવ આપવાનું કૌશલ્ય _____ ની લાગણી જન્માવે છે.
(1) સલાહકાર સેવાર્થીને પ્રેમ કરે છે. (2) સલાહકાર સેવાર્થીથી પ્રભાવિત છે.
(3) સલાહકાર પણ સમસ્યા ધરાવે છે. (4) સલાહકાર સેવાર્થીની વાતમાં ધ્યાન છે.
3. પ્રશ્નો પૂછ્યા રાખવાં, સૂચનાઓ આપવી, ઉકેલો આપવાં, ટિપ્પણીઓ કરવી વગેરે પણ સેવાર્થીને આપવા જોઈએ ?
(1) બિલકુલ નહિ (2) અંશતઃ આપવા
(3) હંમેશાં આપવા (4) ઉપરમાંથી કોઈ નહિ
4. લક્ષ્ય નિર્ધારણનું કૌશલ્ય કઈ કઈ બાબતોને મજબૂત કરે છે ?
(1) વર્તમાનમાં પરિવર્તન ભાવનામાં (2) સંબંધોમાં પરિવર્તન
(3) ક્ષમતામાં વધારો (4) ઉપરોક્ત તમામ
5. અરીસામાં પ્રતિબિંબ સહેલાઈથી પડે પણ સલાહકાર અસીલની લાગણીઓનું પ્રતિબિંબ પાડવું _____
(1) સરળ છે. (2) સરળ નથી. (3) ના જોઈએ. (4) ઉપરોક્ત તમામ

2.5 ઉપસંહાર :

સલાહકાર સક્રિય શ્રવણકર્તાની ભૂમિકા પૂરી પાડી સેવાર્થીના સાથે ખૂબ જ નજીકનો નાતો કેળવે છે, તેવી જ રીતે લક્ષ્યાંકો નક્કી કરી તેની સમજણ આપી, લક્ષ્યાંકો સુધી જવામાં માર્ગદર્શન

અને જરૂરી વર્તન પરિવર્તનની માહિતી, નાટક દ્વારા સમજાવી દર્દને સીધો અને સ્પષ્ટ સંદેશ પૂરો પાડે છે.

કાઉન્સેલિંગ માટેના કૌશલ્યો

2.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો :

1. (1) વિશ્વાસ
2. (4) સલાહકાર સેવાર્થીની વાતમાં ધ્યાન છે.
3. (1) બિલકુલ નહિ
4. (4) ઉપરોક્ત તમામ
5. (2) સરળ નથી.

2.7 ચાવીરૂપ શબ્દો :

- (1) સક્રિય શ્રોતા : સાંભળવું એક માત્ર ક્રિયા નથી પરંતુ સક્રિય શ્રોતા પ્રશ્નો રજૂ કરનાર વ્યક્તિ માટે પ્રેરણાબળ પૂરું પાડતી આગવી પદ્ધતિ અને કૌશલ્ય કહી શકાય.
- (2) પ્રતિસાદ આપવા : સમયસર પ્રતિભાવ આપવો.
- (3) પ્રતિબિંબની લાગણી જન્માવી : કેટલીક વખત સલાહકાર એવા પ્રકારે પોતાના વ્યક્તિને રજૂ કરે છે જેમાં સેવાર્થી પોતાની લાગણી, ભાવના, જરૂરિયાતોને સરળતાથી રજૂ કરી શકે અને પોતાની ભાવના યોગ્ય છે.

2.8 સ્વાધ્યાય લેખન :

- (1) સલાહની કુશળતાઓ રજૂ કરી સલાહકાર તરીકે સક્રિય શ્રોતાની ટેકનિકની, માહિતી રજૂ કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- (2) ટૂંકનોંધ લખો (કોઈપણ ચાર) :

- (1) લક્ષ્યાંકો નક્કી કરવાં

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

કાઉન્સેલિંગ – થિયરી અને
પ્રેક્ટિસ

(2) પ્રતિભાવ આપવો

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(3) Psychodrama

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(4) Role Play

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(5) સક્રિય શ્રોતા

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(6) માહિતી અને પગલાં લેવાં

કાઉન્સેલિંગ માટેના કૌશલ્યો

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.9 પ્રવૃત્તિ :

તમારા વર્ગખંડના વિદ્યાર્થીઓને એક-એક વિદ્યાર્થીને અલગ અલગ ટેકનિકનો Role Play કરવો અને કૌશલ્યોની અગત્યતા સમજવી.

2.10 કેસ સ્ટડી :

સલાહ કૌશલ્યોને જાણવા માટે તમારા નિરીક્ષણ દ્વારા એક નોંધ તૈયાર કરવી અને જેમાં આ તમામ પદ્ધતિથી દર્દીમાં કેટલો સુધારો આવી શકે તે બાબત નોંધવી.

2.11 સંદર્ભગ્રંથ :

(1) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલ, યુનિ. ગ્રંથનિર્માણ બોર્ડ, અમદાવાદ.

: એકમનું માળખું :

- 3.1 એકમના હેતુઓ
- 3.2 પ્રસ્તાવના
- 3.3 કાઉન્સેલિંગનાં મોડલ
- 3.4 ત્રિ-પરિમાણીય મોડેલ
- 3.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 3.6 ઉપસંહાર
- 3.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો
- 3.8 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 3.9 સ્વાધ્યાય લેખન
- 3.10 પ્રવૃત્તિ
- 3.11 કેસ સ્ટડી
- 3.12 સંદર્ભગ્રંથ

3.1 એકમના હેતુઓ :

આ એકમના અભ્યાસથી;

- (1) Psychodynamic Theories ની માહિતી મેળવવી.
- (2) Cognitive Behaviour Therapy ની માહિતી મેળવવી.
- (3) Gestalf Therapy ની માહિતી મેળવવી.
- (4) Person Center Therapy ની માહિતી મેળવવી.
- (5) ત્રિ-પરિમાણીય મોડેલ વિશે જાણીશું.

3.2 પ્રસ્તાવના :

સલાહના લગભગ 200 જેટલાં વિવિધ મનોવૈજ્ઞાનિકો દર્શાવેલાં અભિગમો છે. સલાહકારો માટે પસંદગીનું સૈદ્ધાંતિક રીતે વિવિધતાથી કાર્ય કરવાની તક મળે છે. અસરકારક સલાહકારો આ અનેક સિદ્ધાંતોમાંથી દર્દીઓને સૌથી વધુ ઉપયોગી પુરવાર થાય તેવા સિદ્ધાંતના આધારે સલાહકાર કાર્ય કરે છે. મોટાભાગે સલાહકારો નીચેના ચાર મુખ્ય અભિગમોના પેટા અભિગમોમાંથી અભિગમને આધારે કાર્ય કરે છે.

- (1) મનોવિશ્લેષણાત્મક અભિગમ
- (2) બોધાત્મક અભિગમ
- (3) ભાવાત્મક અભિગમ
- (4) વાર્તાત્મક અભિગમ

● **Psychodynamic :**

સામાન્ય રીતે મનોવિજ્ઞાન એ મન, વ્યક્તિત્વના વર્તન અથવા માનસિકતાના વિવિધ ભાગોના આંતર સંબંધોનો અભ્યાસ છે, કારણ કે તે માનસિક, ભાવનાત્મક અથવા પ્રેરણાત્મક શક્તિ સાથે સંબંધિત છે, ખાસ કરીને બેભાન સ્તર પર સાયકોડાયનેમિક્સમાં સામેલ માનસિક દબાણોને હંમેશાં બે ભાગોમાં વહેંચવામાં આવે છે : (1) વર્તન અને માનસિક સ્થિતિઓને અસર કરતી ભાવનાત્મક અને પ્રેરણાત્મક દળોની ક્રિયાપ્રતિક્રિયા, ખાસ કરીને અર્ધજાગૃત સ્તર પર, (2) વર્તનને અસર કરતી આંતરિક દળો : ભાવનાત્મક અને પ્રેરક શક્તિઓનો અભ્યાસ જે વર્તન અને મનની સ્થિતિને અસર કરે છે.

ફ્રોઈડ એવી રજૂઆત કરી હતી કે માનસિક ઊર્જા સ્થિર છે (તેથી, ફક્ત વિસ્થાપનમાં ભાવનાત્મક પરિવર્તન થાય છે) અને તે વિસર્જન (બિંદુ આકર્ષક) દ્વારા સ્ત્રાવ (કેથરિસિસ) દ્વારા આરામ કરે છે. સાથી પસંદગી મનોવિજ્ઞાનમાં, માનસિક જરૂરિયાતોના ઊંડાણથી ઉત્પન્ન કરાયેલાં દળો, હેતુઓ અને ઊર્જાના અભ્યાસ તરીકે મનોવિજ્ઞાનને વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે.

સામાન્ય રીતે, સાયકોડાયનેમિક્સ વ્યક્તિત્વમાં “માનસિક ઊર્જા”ના પરિવર્તનો અને વિનિમયનો અભ્યાસ કરે છે. સાયકોડાયનેમિક્સમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું એ ઈડ, ઈગો અને સુપર ઈગો – અહંકારમાં ભાવનાત્મક સ્થિતિઓના ઊર્જાસત્તા વચ્ચેનું જોડાણ છે. કારણ કે તે પ્રારંભિક બાળપણના વિકાસ અને પ્રક્રિયાઓ સાથે સંબંધિત છે. મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયાઓના કેન્દ્રમાં, ફ્રોઈડ મુજબ તે અહંકાર છે. જેની તે ત્રણ દળો સાથે લડવાની કલ્પના કરે છે : ઈડ, ઈગો, સુપર ઈગો અને બહારની દુનિયા. ઈડ એ કામવાસનાનો બેભાન જળાશય છે, માનસિક ઊર્જા જે વૃત્તિ અને માનસિક પ્રક્રિયાઓને બળવત્તર કરે છે. અહંકાર વ્યક્તિત્વના સામાન્ય મેનેજર તરીકે સેવા આપે છે. ઈડની માંગ, વ્યક્તિત્વની સલામતીની આવશ્યકતાઓ અને સુપર ઈગોના નૈતિક આદેશોનું પાલન કરવામાં આવશે તેવા સુખ-સુવિધાઓ વિશે નિર્ણય લે છે. એ સુપર ઈગોના વ્યક્તિના નૈતિક મૂલ્યોના ભંડારનો સંદર્ભ આપે છે, જે અંતરકરણમાં વિભાજિત થાય છે – સમાજના નિયમો અને નિયમોનું આંતરિકીકરણ અને અહંકાર – આદર્શ – કોઈના લક્ષ્યોનું આંતરિકીકરણ તેથી, મૂળ સાયકોડાયનેમિક મોડેલ ઈડ, ઈગો અને સુપર ઈગો વચ્ચેની ગતિશીલ ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાઓ પર કેન્દ્રિત છે.

સાયકોડાયનેમિક્સ, ત્યારબાદ, જન્મજાત ભાવનાત્મક દળો અથવા પ્રક્રિયાઓના સંદર્ભમાં વર્તન અથવા માનસિક સ્થિતિઓને સમજાવવા અથવા સમજાવવાનો પ્રયાસ કરે છે.

3.3 કાઉન્સેલિંગનાં મોડેલ :

(1) **Psychodynamic :**

Psychodynamic થેરાપીને ગુજરાતીમાં મનોગત્યાત્મક ઉપચાર કહેવાય છે.

- મનોગત્યાત્મક ઉપચારને મનોવિશ્લેષણની ઉપચાર પદ્ધતિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.
- વર્તમાનમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી પદ્ધતિઓમાં આ પદ્ધતિ સૌથી જૂની પદ્ધતિ છે.
- સિગ્મંડ ફ્રોઈડ 1880 માં આ પદ્ધતિની શરૂઆત કરી હતી. તે ફ્રોઈડના મનોવિશ્લેષણના સિદ્ધાંત પર આધારિત છે.
- આ પદ્ધતિ એ બાબતો સ્વીકારીને ચાલે છે, કે મનોરોગના મૂળ બાલ્યાવસ્થાના અનુભવોમાં રહેલાં છે. બાલ્યાવસ્થા દરમિયાન આઘાતો કે અનિચ્છનીય પરિસ્થિતિઓ આવેશ જન્માવે છે.
- વ્યક્તિ આવેશોનું દમન કરે છે. અજ્ઞાત મનમાં જાય છે. અજ્ઞાત મનમાંનાં આવા આવેશો સતત જાગ્રત મનમાં આવવાનો પ્રયાસ કરે છે. વ્યક્તિની મોટાભાગની માનસિક શક્તિ

આવેશોને દબાવવા પાછળ ખર્ચાઈ જાય છે અને અસરકારક રીતે જીવવા જૂજ શક્તિ બચે છે.

- આ ઉપચાર પદ્ધતિમાં મુક્ત સાહચર્ય અને સ્વપ્ન અર્થઘટનનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

(1) મુક્ત સાહચર્ય પદ્ધતિ :

મુક્ત સાહચર્ય પદ્ધતિમાં રોગીને આરામદાયક સ્થિતિમાં બેસાડી તેના મનમાં આવતા તમામ વિચારોને કોઈપણ જાતના શરમ-સંકોચ કે ખાનગીપણાનો વિચાર કર્યા સિવાય અભિવ્યક્ત કરવાનું કહેવાય છે. ઉપચારક તેને યોગ્ય અર્થમય સ્વરૂપમાં ગોઠવી દર્દીના અજાગ્રત મનમાં રહેલી બાબતોની સ્પષ્ટતા રોગી સમક્ષ કરે છે. તેમના વિશેની રોગીની જાગૃતિ, સમજણ વધારવામાં પ્રયાસ કરે છે. આમ થવાથી દમિત લાગણીઓના કારણે ઊભો થયેલો ભાર-તણાવ હળવો થાય છે.

(2) સ્વપ્ન અર્થઘટન :

સ્વપ્ન અર્થઘટન પદ્ધતિમાં ઉપચારક દર્દીના આવતાં સ્વપ્નોનું મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે અર્થઘટન કરે છે. ફ્રોઈડના મત મુજબ “સ્વપ્નો એ અજાગ્રત મનના રાજમાર્ગો છે.” ઊંઘ દરમિયાન જ્યારે અહમ નબલો હોય ત્યારે, વ્યક્તિની અતૃપ્ત ઈચ્છાઓ અજાગ્રતમાંથી બહાર આવે છે. જે સ્વપ્નો દ્વારા પ્રતીકરૂપે અભિવ્યક્ત થાય છે અને તેના યોગ્ય અર્થઘટન વડે વ્યક્તિના દમિત આવેગો અને વિચારોને જાણી શકાય છે.

● **મનોવિશ્લેષણવાદ :**

- (1) મુખાવસ્થા [Oral Stage]
- (2) ગુદાવસ્થા [Anal Stage]
- (3) સુષુપ્તાવસ્થા [Latency Stage]
- (4) જનેન્દ્રિય અવસ્થા [Genital Period]
- (5) શિશ્ન અવસ્થા [Phallic Stage]

(1) મુખાવસ્થા [Oral Stage – જન્મથી 1 વર્ષ] :

વ્યક્તિત્વ વિકાસના પ્રથમ તબક્કામાં, કામવાસના એક પ્રકારે બાળકના મોંમાં કેન્દ્રિત હોય છે. કામવાસનાને સંતોષવા માટે તેના મોંમાં બધી જાતની વસ્તુઓ નાખવાથી તે ખૂબ સંતોષ મેળવે છે અને આ રીતે તેની ઈડ માંગ કરે છે. જે જીવનના આ તબક્કે મૌખિક અથવા મોં લક્ષી હોય છે, જેમ કે ચૂસવું, કરડવાથી અને સ્તનપાન વગેરે મુખાવસ્થામાં જોવા મળે છે. ફ્રોઈડે કહ્યું કે મૌખિક ઉત્તેજના પછીના જીવનમાં મૌખિક ફિક્સેશન તરફ દોરી શકે છે. અમે મૌખિક વ્યક્તિત્વને આપણી આજુબાજુમાં જોઈએ છીએ જેમ કે ધૂમ્રપાન કરવું, નેઈલ-બીટર્સ, ફિંગર-ચ્યુઅર્સ અને અંગૂઠો ચૂસવો. મૌખિક વ્યક્તિત્વ આવા મૌખિક વર્તણૂકમાં વ્યસ્ત રહે છે, ખાસ કરીને જ્યારે તાણમાં હોય છે.

(2) ગુદાવસ્થા [Anal Stage – 1 થી 3 વર્ષ] :

કામવાસના હવે ગુદા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે અને બાળક શૌચક્રિયાથી ખૂબ આનંદ મેળવે છે. બાળક હવે સંપૂર્ણ રીતે જાગૃત છે કે તેઓ તેમના પોતાના અધિકારમાં એક વ્યક્તિ છે અને તેમની ઈચ્છાઓ તેમને બાહ્ય વિશ્વની માંગ સાથે સંઘર્ષમાં લાવી શકે છે (એટલે કે, તેમનો અહંકાર વિકસિત થયો છે). ફ્રોઈડ માનતા હતા કે આ પ્રકારનો સંઘર્ષ શૌચક્રિયા તાલીમના આધાર ઉપર ભાર મૂકે છે, જેમાં પુખ્તવયે પુખ્તવયના બાળકો ક્યારે અને ક્યાં શૌચક્રિયા કરી શકે છે. તેના પર પ્રતિબંધ લાદી દે છે. સત્તા સાથેના આ પ્રથમ સંઘર્ષની પ્રકૃતિ, બાળકના ભાવિ સંબંધોના તમામ પ્રકારો સાથેના સંબંધને નિર્ધારિત કરી શકે છે. સહેલી અથવા કઠોર શક્તિશાળી તાલીમ, બાળકને

ગુદા-પ્રતિબદ્ધ વ્યક્તિત્વ બનવા તરફ દોરી જાય છે. જે અવ્યવસ્થિતને નફરત કરે છે, જુવાનિયું, વ્યવસ્થિત અને નિયમિત અને અધિકારનું માન રાખે છે. તેઓ તેમની રોકડ અને સંપત્તિ સાથે હઠીલા અને યુસ્ત-ફિટ હોઈ શકે છે. આ બધું આનંદ સાથે સંબંધિત છે. જ્યારે ટોડલર્સને તેમના મળને પકડવામાંથી મળ્યું હતું અને તેમના માતાએ પછી ભારપૂર્વક કહ્યું હતું કે તેઓ પર્ફોર્મ પર ત્યાં સુધી મૂકીને છૂટકારો મેળવે ત્યાં સુધી તેઓ કામગીરી કરે નહીં ! અવાજ જેવો લાગે તેવો નથી. બીજી બાજુ, ગુદાવસ્થા મૌખિક તબક્કા દરમિયાન ઉદાર શૌચાલય-તાલીમ શાસનમાંથી પસાર પુખ્ત વયમાં, ગુદાવસ્થાની ગુદા શોધક તે વ્યક્તિ છે, જે તમારી સાથે વસ્તુઓ શેર કરવા માંગે છે. તેમને વસ્તુઓ આપી દેવાનું ગમે છે. સારમાં, તેઓ 'શેર કરી રહ્યા છે ! ગુદા-દેશનિકાલ વ્યક્તિત્વ પણ અવ્યવસ્થિત અને બળવાખોર હોય છે.

(3) શિશ્ન અવસ્થા [Phallic Stage – 3 થી 6 વર્ષ] :

સંવેદનશીલતા હવે જનનાંગોમાં એકાગ્ર બને છે અને હસ્તમૈથુન (બંને જાતિમાં) આનંદનો નવો સ્ત્રોત બની જાય છે. બાળક શરીર સંબંધી લૈંગિક તફાવતોથી વાકેફ થાય છે, જે શૃંગારિક આકર્ષણ, નારાજગી, દુશ્મનાવટ, ઈર્ષ્યા અને ડર વ્યયેના સંઘર્ષને સુયોજિત કરે છે. જેને ફોઈડ ઓડિપસ સંકુલ (છોકરાઓમાં) અને ઈલેક્ટ્રા સંકુલ (છોકરીઓમાં) કહે છે.

(4) સુપુતાવસ્થા [Latency Stage – તરુણાવસ્થાના 6 વર્ષ] :

આ તબક્કા દરમિયાન કોઈ વધુ મનોજાતીય વિકાસ થતો નથી (સુપ્તનો અર્થ છૂપાયેલ છે) કામવાસના નિષ્ક્રિય છે. ફોઈડ વિચાર્યું કે મોટાભાગના જાતીય આવેગોને સુપ્ત તબક્કા દરમિયાન દબાવવામાં આવે છે, અને જાતીય ઊર્જાને શાળાના કાર્ય, શોખ અને મિત્રતા પ્રત્યે સબમિટ કરી શકાય છે. બાળકની મોટાભાગની ઊર્જા નવી કુશળતા વિકસાવવામાં અને નવું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે સતત બદલાયેલું રહે છે અને રમત મોટા ભાગે માન્ય લિંગના અન્ય બાળકો સુધી મર્યાદિત થઈ જાય છે.

(5) જનેન્દ્રિય અવસ્થા [Genital Period – તરુણાવસ્થા પુખ્ત વયના] :

ફોઈડની વ્યક્તિત્વ વિકાસના માનસિક સિદ્ધાંતનો આ છેલ્લો તબક્કો છે અને તરુણાવસ્થામાં પ્રારંભ થાય છે. તે કિશોર વયના જાતીય પ્રયોગોનો સમય છે, જેનો સફળ ઠરાવ, આપણા 20ના દાયકામાં અન્ય વ્યક્તિ સાથેના પ્રેમથી, એકથી બીજાના સંબંધોમાં સ્થિર થઈ રહ્યો છે. જાતીય વૃત્તિ એ ક્રમિક તબક્કા દરમિયાન સ્વ-આનંદને બદલે વિજાતીય આનંદ માટે નિર્દેશિત કરવામાં આવે છે. ફોઈડ માટે, પુખ્ત વયના લોકોમાં જાતીય વૃત્તિનું યોગ્ય આઉટલેટ વિજાતીય સંભોગ દ્વારા હતું. જાતીય વિકૃતિઓ વિકસિત થઈ શકે તેવા પરિણામ સાથે સ્થિરતા અને સંઘર્ષ આને અટકાવી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, મૌખિક તબક્કે ફિક્સેશનના પરિણામે વ્યક્તિ જાતીય સંભોગને બદલે મુખ્યત્વે ચુંબન અને ઓરલ સેક્સથી જાતીય આનંદ મેળવે છે.

(2) Cognitive Behavioural :

Cognitive Behavioural થેરાપીને ગુજરાતીમાં બોધાત્મક વર્તન ઉપચાર કહેવાય છે.

● Behavioural Therapies – વર્તન ઉપચાર :

- જે. બી. વોટ્સને 1920માં અમેરિકામાં મનોરોગોના ઉપચારમાં અભિસંધાનના સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ કર્યો. થોડાં વર્ષો બાદ વાર્તાનિક અભિગમની શરૂઆત થઈ.
- “લિન્ડસ્લે અને સ્કિનરે” 1950ના અરસામાં તેને ‘વર્તન ઉપચાર’ એવું નામ આપ્યું. તેને વર્તન સુધારણા તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.
- આ પદ્ધતિમાં શાસ્ત્રીય અભિસંધાન અને કારક અભિસંધાનની તકનિકનો ઉપયોગ થાય છે.

કાઉન્સેલિંગ – થિયરી અને પ્રેક્ટિસ

- આ ઉપચાર પદ્ધતિના મતે મોટાભાગના માનસિક રોગો ખોટા શિક્ષણના કારણે થયાં હોય છે. આથી તેવા ભૂલ ભરેલાં વર્તનની સુધારણા કરી પુનઃ શિક્ષણ કે નવા શિક્ષણની સ્થાપના કરવી જરૂરી છે.
- સ્કિનરના કારક અભિસંધાન મુજબ દરેક વ્યક્તિ તેના પર્યાવરણ દ્વારા દોરવાય છે. જે વર્તનો કરવાથી ઈનામ મળે કે સજા ટળે, તેવાં વર્તનો પ્રસ્થાપિત થાય છે.
- જે વર્તનો કરવાથી શિક્ષા મળે અથવા પુરસ્કાર મળતો અટકે છે. તેવાં વર્તનો ધીરે ધીરે નબળાં પડતાં જાય છે.
- વિકૃત ભય, વર્તન ચિંતાની વિકૃતિમાં વાર્તાનિક ઉપચારનો વિશેષ ઉપયોગ વોલ્પે નામના ઉપચારકે કર્યો હતો.
- આ ઉપચાર પ્રક્રિયામાં પદ્ધતિસરનું વિસંવેદનીકરણ, જૈવપ્રતિપુષ્ટિ, હઠાગ્રહ તાલીમ, પ્રતીક વિનિમય, અણગમા, ઉપચાર, નિદર્શન દ્વારા ઉપચાર તથા સ્વાનુભૂતિ અને વિસ્ફોટ ઉપચારનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે.

(1) પદ્ધતિસરનું વિસંવેદીકરણ – Systematic Desensitisation

(2) જૈવ પ્રતિપુષ્ટિ – Bio-Feedback

(3) વિસ્ફોટ ઉપચાર – Impulsive Therapy

(4) સ્વાનુભૂતિ – Flooding

(5) અણગમા ઉપચાર – Aversion Therapy

(6) સ્વાગ્રહી કે હઠાગ્રહી તાલીમ – Assertive Training

(7) નિદર્શન પ્રવિધિ – Modeling

(8) પ્રતીક વિનિયમ પદ્ધતિ – Token Economy

● **Cognitive Therapies – બોધાત્મક ઉપચાર :**

- આ પદ્ધતિની શરૂઆત કરનારાઓમાં આલ્બર્ટ એલિસ તથા અરોન બેકને મુખ્ય ગણાવી શકાય છે.
- અહીં બોધ શબ્દ ધ્યાન, નિર્ણય, શિક્ષણ, વિચાર, સ્મરણ, જાગૃતિ વગેરેના કાર્યોમાં આપણા અનુભવોનાં સરવાળા તરીકે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે.
- આ પદ્ધતિમાં અસીલને ખોતાના બિનઅસરકારક, હાનિકારક વિચારોને પડકારવાનું શિખવાય છે. તેને ખોટા અર્થઘટનો, તર્કદોષો, નકારાત્મક વિચારો તથા કુસમાયોજન પ્રેરે, તેવાં વિચારોને ઓળખવામાં મદદ કરવામાં આવે છે. પરિસ્થિતિનો નવો અર્થ કરી તે પ્રમાણે વર્તનને બદલવા પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. આ અભિગમથી ઉપચાર કરનાર ઉપચારકો બોધાત્મક પ્રક્રિયા, માન્યતા, મનોવલણો અને લાંબાગાળાની સ્મૃતિના બંધારણને મહત્ત્વ આપે છે, અને તેવી વર્તન પરની અસરને સ્વીકારે છે. આ પદ્ધતિ વડે અસીલની ચિંતા અને ગભરાટ દૂર થાય છે.
- બોધાત્મક ઉપચારમાં Beck ની બોધાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિ અને Ellis ની તાર્કિક-ભાવનાત્મક ઉપચાર પદ્ધતિનો સમાવેશ થાય છે.

બોધાત્મક ઉપચારનું પ્રથમ લક્ષ્ય વ્યક્તિનાં આવા વિચારો તથા અપેક્ષાઓ સંદર્ભે તેને જાગૃત કરી તેને વાસ્તવિકતાની કક્ષાએ લાવવાનું છે. આવી વ્યક્તિની અયોગ્ય અપેક્ષા જેવી કે “મને દરેક વ્યક્તિ દ્વારા પ્રેમ મળવો જોઈએ” તેવી મોટાભાગની સમસ્યાઓનું મૂળ કારણ હોય છે. વાસ્તવમાં કેટલાંક લોકો તમને પ્રેમ કરનારા, કેટલાંક તેનાથી જુદાં પાડનારા અને કેટલાંક તમને નફરત

કરનારાં પણ હોઈ શકે. જો દર્દીને એ સમજાઈ જાય કે તેની માન્યતા કે મનોવલણ કેટલાં અવાસ્તવિક કે જાતને નુકસાન કરનારાં છે. તો વ્યક્તિ તેના પરિવર્તન કરવા તૈયાર થાય છે. આમ, કરવું એ બોધાત્મક અભિગમનું કાર્ય છે.

(4) Gestalt :

ગેસ્ટાલ્ટ એટલે સમજિ.

ગેસ્ટાલ્ટ થેરાપી 1940માં ફ્રિન્ટઝ પર્લ દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલ ત્યારબાદ કર્ટ ગોલ્ડ સ્ટીન દ્વારા વધુ વિકાસ થયો.

શરૂઆતમાં સમજિ (ગેસ્ટાલ્ટ) મનોવિજ્ઞાનનું યોગદાન માત્ર પ્રત્યક્ષીકરણ (Perception) પુરતું જ સીમિત હતું. પરંતુ પછીથી આ મનોવિજ્ઞાન દ્વારા શિક્ષણ, વિચારક્રિયા, સ્મૃતિ જેવાં મહત્વપૂર્ણ ક્ષેત્રોમાં પણ સક્રિય યોગદાન કરવામાં આવ્યું. આ ક્ષેત્રમાં ગેસ્ટાલ્ટ મનોવિજ્ઞાનિકોએ ઘણાં પ્રયોગો કર્યા હતા. આ ક્ષેત્રે ગેસ્ટાલ્ટ મનોવૈજ્ઞાનિકોએ કરેલા યોગદાનોનું વર્તન નીચે પ્રમાણે છે.

(1) પ્રત્યક્ષીકરણ – Perception :

- (1) ભાગ-સમગ્રતા મનોવિજ્ઞાન
- (2) પ્રત્યક્ષીકરણમાં સંગઠનનાં નિયમો
- (3) પદાર્થ સાતત્ય
- (4) ક્ષેત્ર ગતિશીલતા
- (5) ફી ઘટના તથા મનોશારીરિક સમાંતરવાદનો નિયમ

- **મુખ્ય વિચારધારા :** સમગ્ર વ્યક્તિત્વ અને સંકલિત માળખા ઉપર ભાર મૂકવામાં આવે છે. જાગૃતિ, ઊર્જા અને રોકાયેલી ઊર્જા, બીમારીનો વિકાસ, અટકેલી કામગીરી ઉપર સિદ્ધાંત વધારે પ્રકાશ પાડે છે.

● સલાહકારના કાર્યો :

- (1) આ સિદ્ધાંતમાં સલાહ સલાહકાર સલાહાર્થીને યોગની જરૂરિયાતો ક્રમશઃ ગોઠવવાનું જણાવે છે.
- (2) સલાહકાર, સલાહાર્થી સાથે ઊંડાણપૂર્વક તેની સાથે જોડાયેલો રહે છે.
- (3) સલાહકાર, સલાહાર્થી ઊર્જાને રોકવા માટે અને હકારાત્મક દિશામાં વાપરવા માટે મદદ કરે છે.
- (4) સલાહકાર, સલાહાર્થીને રોજિંદી દૈનિક જીવનરીતિ ગોઠવવા મદદ કરે છે.

● લક્ષ્યાંકો નક્કી કરવામાં :

- (1) હમણાં અને હાલના અનુભવો પર વધુ ભાર આપે છે.
- (2) ભૂતકાળ કરતાં હાલના સમયના આધારે ઈચ્છાઓને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે.
- (3) ભૂતકાળના પ્રશ્નો પણ ઉકેલવા મદદ કરે છે.
- (4) સલાહાર્થીને હળવો થવામાં મદદ કરે છે.
- (5) એકબીજાં પરના આધારિત જરૂરિયાતો પ્રાપ્ત કરવા તૈયાર કરે છે.
- (6) સામાન્ય માનસિક તકલીફો દૂર કરવા મદદ કરે છે.

કાઉન્સેલિંગનાં મોડેલ :

ભાગ – 1

(5) Person Centered Approach :

Person Centered Approach તે ગુજરાતીમાં વ્યક્તિ કેન્દ્રિત અભિગમ કહેવાય છે.

– 1986માં પ્રથમ વખત કાર્લ આર. રોજર્સે આ અભિગમ બહાર પાડ્યો હતો.

– રોજર્સ દ્વારા દર્શાવેલ સ્વના સિદ્ધાંતના આધાર પર અસીલ કેન્દ્રિત માનસોપચાર આપે છે. આ વ્યક્તિ કેન્દ્રિત અભિગમના આધારે તેમના ચિકિત્સક અનુભવો હતા. આ અભિગમ પદ્ધતિમાં દર્દી જેને અસીલ કહેવાય છે તેની સાથે એવી રીતે આંતરક્રિયા કરવામાં આવે છે કે, રોગી ધીમે ધીમે પોતાના માનસિક સંઘર્ષ, ઈચ્છાઓ તેમજ બળોથી અવગત બને છે. આ અભિગમમાં ચિકિત્સકની ભૂમિકા આ અર્થમાં નિષ્ક્રિય હોય છે કે, તેઓ ક્યારેય પ્રત્યક્ષ રીતે અસીલને કોઈ સલાહ પોતાના પક્ષથી આપવાની હોતી નથી. જેવી રીતે ફોઈડના મનોપચારમાં સારવાર આપવામાં આવે છે. આ રીતે ચિકિત્સાત્મક અનુભવોને આધારે તેમણે સ્વસિદ્ધાંતનો વિકાસ કર્યો, જેને વ્યક્તિ કેન્દ્રિત અભિગમ કહેવાય છે. આ એક સંપૂર્ણવાદી સિદ્ધાંત છે, માટે તેને નાના-નાના વિભાગોમાં વહેંચી શકાય છે.

(1) જીવ અને પ્રાણી [Organism]

(2) સ્વ [Self]

(1) આત્મ સંકલ્પના – Self, Concept

(2) આદર્શવાદી સ્વ – Ideal Self

(3) પ્રાણી અને જીવ વચ્ચેનો સંબંધ – Relationship Between

(1) પદ્ધતિ – Distortions Organism and Self

(2) નકાર – Denial

(4) સ્વ સિદ્ધિ – Self Actyalization

3.4 ત્રિ-પરિમાણીય મોડેલ :

ત્રિ-પરિમાણીય મોડેલ સમકાલીન મનોવિજ્ઞાનમાં પણ લોકપ્રિય છે. વૂન્ટ દ્વારા પ્રથમ શાસ્ત્રીય મોડેલમાં ત્રણ પરિમાણો, “આનંદ – નારાજગી”, “ઉત્તેજના – શાંતિ” અને “તણાવ – રાહત” (Wundt, 1896) વર્ણવેલ હોવાથી તેમનો લાંબો ઇતિહાસ છે. પ્રથમ પરિમાણ સંમિશ્રણ રજૂ કરે છે અને બીજો અને ત્રીજો પરિમાણ બે-પરિમાણીય મોડેલમાં ઉત્તેજનાને અનુરૂપ છે. પછીના મોડેલમાં બે આંશિક સ્વતંત્ર પરિમાણોમાં વિભાજન સક્રિયકરણને સમર્થન મળ્યું. દાખલા તરીકે, થાએર (1989) એ ઉત્સાહિત ઉત્તેજના અને તણાવ ઉત્તેજના વચ્ચેનો તફાવત. તેમણે બતાવ્યું કે આ ઉત્તેજનાત્મક પ્રકારો શારીરિક અને માનસિક બંને સ્તરે સ્વતંત્ર છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ વિદ્યાર્થી સફળતાપૂર્વક મહત્વપૂર્ણ પરીક્ષાઓમાં પસાર થયો હોય અને આગળ વેકેશનની અપેક્ષા રાખે તો તે, ઉચ્ચ ઉત્સાહપૂર્ણ ઉત્તેજના અનુભવી શકે છે, જ્યારે તેનો તણાવ ઉત્તેજના ઓછો હશે. ઉલટું સંયોજન, ઉચ્ચ તણાવુક્ત ઉત્તેજના સાથે નીચા ઊર્જાસભર ઉત્તેજના, જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ ટર્મિનલ નિદાન જેવી ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ, નકારાત્મક માહિતીની રાહ જોતા હોય, ત્યારે હાજર હોઈ શકે છે. થાયરના બે પ્રકારની ઉત્તેજના, ફક્ત એકબીજાંથી સ્વતંત્ર નથી હોતાં, પણ વેહેલેન્સથી પણ સંબંધિત નથી (શિમમાંક અને રીસેન્ઝિન, 2002)

શિમક અને ગ્રોબ (2000) દ્વારા તાજેતરમાં વર્ષોમાં સૌથી નોંધપાત્ર ત્રિ-પરિમાણીય રજૂ કર્યું હતું. તેઓ માળખાકીય મોડેલિંગનો ઉપયોગ કરીને માનસ પટ પર થતી અસરોની વિવિધ મોડેલની તુલના કરે છે. પરિણામો દર્શાવે છે કે આનંદ-નારાજગી, જાગૃત-થાક અને તણાવ-રાહતનાં ત્રણ પરિમાણો દ્વારા ભાવનાત્મક મનનું પોતાની જાતનું મૂલ્યાંકનનું, ઉચ્ચતમ વર્ણન

કરવામાં આવ્યું છે. આ પરિમાણો જુદી જુદી પદ્ધતિએ હોવા છતાં અને તેમની વચ્ચે એક સદીથી સમય ગયો હોવા છતાં, વધુ હોવા છતાં, વંડના મોડેલની સાથે સંમત થાય છે.

અસર સ્ટ્રક્ચરનાં મોટાભાગના સામાન્ય મોડેલ્સમાં બે કે ત્રણ પરિમાણો સામેલ છે. આ મોડેલોનો વિકાસ, ખાસ કરીને પાશ્ચાત્ય દેશોના લોકોના ભાવાત્મક અનુભવોના આધારે, ઘડતર કરવામાં આવ્યું છે. જેમાં તે સ્પષ્ટ નથી થઈ શકતું કે આ મોડેલ્સ વિવિધ સંસ્કૃતિઓ અને ભાષાઓમાં કેટલી હદ સુધી લાગુ થઈ શકે છે. શિમક અને ગ્રોબ (2000) દાવો કરે છે કે બે—પરિમાણીય મોડેલ્સ અમેરિકન લેખકો દ્વારા સૂચવવામાં આવે છે, જ્યારે ત્રિ—પરિમાણીય મોડેલ્સ યુરોપિયન અભ્યાસમાં વધુ વખત આલેખાયેલાં છે.

કાઉન્સેલિંગનાં મોડેલ :
ભાગ — 1

3.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

1. સિંગમંડ ફોઈડ દ્વારા કયા સિદ્ધાંતનું ઘડતર કરવામાં આવ્યું ?
(1) Psychoanalytic Theories (2) Transactional Analysis
(3) Person Centered Therapy (4) Existential Therapy
2. Gestalt Therapy ને વિકસાવનાર કોણ છે ?
(1) સિંગમંડ ફોઈડ (2) કાર્લ રોજર્સ (3) ફ્રિટ્ઝ પર્લ (4) અબ્રાહમ મેસ્લો
3. ડૉ. એરીક બ્રેને દ્વારા કઈ સલાહ માટેની પદ્ધતિ આપવામાં આવી ?
(1) CBT (2) Transactional Analysis
(3) Asychodynamic (4) Classical Learning
4. જે. બી. વોટ્સનને દુનિયામાં શેના લીધે ઓળખવામાં આવે છે ?
(1) મુક્ત સાહચર્યવાદ (2) વર્તનવાદી માનસશાસ્ત્રી
(3) સ્વ-વાસ્તવિકીકરણ (4) જરૂરિયાતના સિદ્ધાંત માટે
5. માનવતાવાદી અભિગમ તરીકે ખ્યાતિ પામનાર Person Center Therapy વિકસાવનાર માનસશાસ્ત્રી કોણ છે ?
(1) સિંગમંડ ફોઈડ (2) જે.બી. વોટ્સન (3) કાર્લ રોજર્સ (4) એરોન બ્રેક

3.6 ઉપસંહાર :

દરેક સિદ્ધાંતોની કેટલીક મર્યાદાઓ હોવા છતાં પણ દરેક સિદ્ધાંતની કેટલીક બાબતો ઉપયોગી પુરવાર થઈ શકે છે, જેના આધારે દર્દીઓ, સલાહાર્થીને પાયાની સમસ્યાઓ દૂર કરવામાં મદદ મળી રહે. પ્રસ્તુત પ્રકરણના આધારે મુખ્યત્વે અલગ-અલગ મુખ્ય અભિગમોના આધારે બૃહદ માનવના વર્તનની સમજ અને તેના આધારે કયા પાસાં પર કાર્ય કરી શકાય તેની આપણે સમજ પ્રાપ્ત કરેલ છે.

3.7 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો :

1. (1) Psychoanalytic Theories
2. (3) ફ્રિટ્ઝ પર્લ
3. (2) Transactional Analysis
4. (2) વર્તનવાદી માનસશાસ્ત્રી
5. (3) કાર્લ રોજર્સ

3.8 ચાવીરૂપ શબ્દો :

- (1) ત્રિ-પરિમાણીય : ત્રણ પરિમાણો આનંદ-નારાજગી, ઉત્તેજના-શાંતિ અને તણાવ-રાહતનો ખ્યાલ.
- (2) પ્રત્યેક્ષીકરણ : સંવેદના દ્વારા જીલાયેલ સંદેશાને અર્થઘટન કરી આપવામાં આવતા (પ્રતિક્રિકરણ) પ્રત્યુત્તરને પ્રત્યેક્ષીકરણ કહેવાય છે.
- (3) મનોવિશ્લેષણ : માનસિક ક્રિયાઓ પાછળના કારણો તપાસતો અભિગમ જેમાં બાલ્યાવસ્થાના અનુભવો કે દબાયેલી ઈચ્છાઓને જવાબદાર માનતો અભિગમ છે.

3.9 સ્વાધ્યાય લેખન :

- (1) વર્તનવાદી સિદ્ધાંતની સમજૂતી સ્પષ્ટ કરી CBT થેરાપીને વિગતે ચર્ચા કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- (2) સલાહ માટે વિવિધ અભિગમોને, ઉદાહરણ સહિત કોઈ બે સિદ્ધાંતની ચર્ચા કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.10 પ્રવૃત્તિ :

અલગ અલગ થેરાપિસ્ટ પાસે મુલાકાત લઈ અલગ અલગ સિદ્ધાંતોની નોંધ તૈયાર કરો.

3.11 કેસ સ્ટડી :

લાયબ્રેરી પ્રવૃત્તિનો ઉપયોગ કરી ઉદાહરણ સહિત તમામ પ્રકારની સલાહની પદ્ધતિની નોટ્સ તૈયાર કરવી.

3.12 સંદર્ભગ્રંથ :

- (1) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલ
- (2) Essentials of Counselling : Saiyed Mahammad Sajjad Kabir
- (3) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. અરવિંદભાઈ શાહ

— — — — —
: એકમનું માળખું :
— — — — —

- 4.1 એકમના હેતુઓ
- 4.2 પ્રસ્તાવના
- 4.3 કાઉન્સેલિંગનાં મોડેલ
- 4.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 4.5 ઉપસંહાર
- 4.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો
- 4.7 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 4.8 સ્વાધ્યાય લેખન
- 4.9 પ્રવૃત્તિ
- 4.10 કેસ સ્ટડી
- 4.11 સંદર્ભગ્રંથ

4.1 એકમના હેતુઓ :

આ એકમમાં તમે વિવિધ કાઉન્સેલિંગ મોડેલ્સ વિશે જાણશો. જેમ કે,

- (1) Transactional Analysis
- (2) Reality Therapy
- (3) Cognitive Behaviour Therapy
- (4) Relational Emotive Therapy

4.2 પ્રસ્તાવના :

પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં કેટલાંક વર્તનવાદી અભિગમ, માનવતાવાદી અભિગમ તેમજ અન્ય અગત્યના અભિગમોની ચર્ચા કરવામાં આવનાર છે. સલાહના અભિગમમાં ઘણાં બધાં અભિગમ વર્તનવાદી અને માનવતાવાદી સિદ્ધાંતો ઉપરથી આવ્યા છે, છતાં પણ અન્ય કેટલાંક સિદ્ધાંતો સમાજશાસ્ત્રના ક્ષેત્રમાં બૃહદ્ રીતે ઉપયોગ થઈ રહ્યા છે. જેનો પરિચય આપણે આ પ્રકરણમાં કરીશું.

4.3 કાઉન્સેલિંગનાં મોડેલ :

(1) Transactional Analysis :

Transactional Analysis ને ગુજરાતીમાં વ્યવહારિક વિશ્લેષણ કહેવાય છે.

Transactional Analysis એ એવી માન્યતા આપે છે કે, માનવવર્તન ત્રણ “Ego Stage”નું બનેલું છે : માત-પિતા, પુખ્ત વયના અને બાળક.

આ વર્તન કોઈપણ સમયે, વિચારો અને લાગણીઓના મિશ્રણ દ્વારા વ્યક્તિ અનુભવે છે અને તેમના વ્યક્તિત્વને પ્રગટ કરે છે.

લાક્ષણિક રીતે T.A. મોડેલ મુજબ લોકો સતત ત્રણેય Ego Stage અવસ્થાઓનો ઉપયોગ કરે છે.

દા.ત., Good Ego Stage માં લોકો તેમના માતા-પિતાના વર્તન કેવી રીતે વર્ત્યો તેની અચેતન મન નકલની પ્રતિક્રિયામાં વર્તન કરે છે અને અનુભવે છે અને વિચારે છે.

પુખ્ત વયના Stage ને મજબૂત બનાવવાનું શીખવવું એ T. A. (Typically According)નું લક્ષ્ય છે.

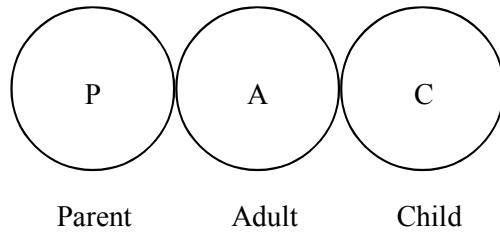
● **વ્યવહારિક વિશ્લેષણ :**

- વિચારો અને વર્તણૂકોનું જેના પરિણામે ક્લાયન્ટ માટે વ્યક્તિગત મુશ્કેલીઓ આવે છે તેનું અન્વેષણ કરો.
- સલાહાર્થીને કયા Ego Stage માં લોકો એકબીજાંથી સંબંધિત છે તે જણાવે છે, તેનું અન્વેષણ કરો.
- સલાહાર્થીને તેઓ જે બદલવા માંગે છે, તે ઓળખવામાં અને તેમના પસંદ કરેલાં લક્ષ્યાંકોને પ્રાપ્ત કરવા માટે તેમને ટેકો પૂરો પાડવામાં સહાય કરો.
- સલાહાર્થીને નિયમિત, શોધવા માટેના સંશોધનો પ્રદાન કરો અને વાતચીતની ગુણવત્તા અને અસરકારકતામાં સુધારો લાવવો.
- વ્યવહારિક વિશ્લેષણ દરેક વ્યક્તિના મૂલ્યને માન્યતા આપે છે તે એક લક્ષ્યલક્ષી ઉપચાર છે. જ્યાં સલાહકાર સલાહાર્થીને સશક્ત બનાવવા માટે પ્રયત્ન કરે છે. આમ, સલાહાર્થી જીવનમાં નવી દિશા શરૂ કરે છે.

● **Transactional Analysis :**

આ અભિગમને 1950 માં એરીક બ્રેન દ્વારા વિકસાવવામાં આવ્યો. આ અભિગમ મુખ્યત્વે મનોવિશ્લેષણાત્મક અભિગમ સાથે સંકળાયેલ છે, છતાં પણ ઈગો સ્તરના લીધે વધુ સારી રીતે સમજી શકાય છે. માણસના વર્તનનો આધાર ઈગોના અલગ અલગ પ્રકાર ઉપર રહેલો છે.

દરેક વ્યક્તિની વર્તનની ભાત તેના વ્યક્તિત્વ આધારે જોવા મળતી હોય છે. એરીક બ્રેન જણાવે છે કે વ્યક્તિત્વ એ ઘણા બધા પાસાંઓ આધારે ઘડતર થાય છે, જેમ કે વાલી આધારિત ઈગો, પરિપક્વ ઈગો અને બાલ્યાવસ્થાનો ઈગો જે નીચે મુજબ આકૃતિમાં દર્શાવેલ છે.



● **વાલી આધારિત ઈગો :**

જેમાં વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તન જે આપણે આપણાં માતા-પિતા, કૌટુંબિક સભ્યો પાસેથી શીખીએ છીએ તે વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તન આપણા વર્તનમાં પણ આત્મસાત્ કરીએ છીએ.

વાલી આધારિત ઈગો મુખ્યત્વે બે ભાગમાં વહેંચાઈ છે જેમાં એક ભાગ સંપૂર્ણપણે કુદરતી કે નૈસર્ગિક હોય છે. જેમાં પ્રેમ, લાગણીની મંજૂરી હોય છે, જેમાં પરિપક્વ રીતે મર્યાદાઓ પણ નક્કી કરવામાં આવતી હોય છે. જ્યારે બીજા ભાગમાં ટીકાત્મક ભાગ છે, જેમાં પૂર્વગ્રહવાળા વલણના કારણે ઈગો પણ તે મુજબ વિકસિત થાય છે. જેમાં આપણું વ્યક્તિત્વ પૂર્વગ્રહિત વિકસિત

થાય છે. વિચારો, લાગણી, માન્યતાઓ જે આપણા માતા—પિતા કે કુટુંબ સભ્યો પાસેથી શીખીએ છીએ તે પૂર્વગ્રહિત વ્યક્તિત્વ વિકાસ કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ફાળો આપે છે.

કાઉન્સેલિંગનાં મોડેલ :
ભાગ — 2

● **બાલ્યાવસ્થાલક્ષી ઈગો :**

જેમાં આપણાં વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તન આપણે બાળક છીએ તેવી વર્ણન તરેહથી અનુસરવા પ્રયત્ન થાય છે. આ પ્રકારના ઈગોમાં વ્યક્તિ પોતાના વર્તનની ક્રિયા—પ્રતિક્રિયાને બાલ્યાવસ્થાના દૃષ્ટિકોણ મુજબ મુલવવા પ્રયાસ કરે છે. આ ઈગોને પણ બે ભાગમાં વહેંચી શકાય છે. સ્વતંત્ર બાલ્યાવસ્થાલક્ષી ઈગો અને શીખેલું બાલ્યાવસ્થાલક્ષી ઈગો. સ્વતંત્ર બાલ્યાવસ્થાલક્ષી ઈગોમાં કુદરતી રીતે જે લાગણી અને વ્યવહાર ઘટના પ્રત્યે જોવા મળે છે. જેમાં અનુભવોનાં આધારે વ્યક્તિ રસ્તાઓ શોધે છે અને વ્યવહાર કરે છે, જેમાં બાલ્યાવસ્થાલક્ષી ઈગોના લીધે આનંદિત, મજબૂત, લાગણીશીલ રીતે રજૂ કરી શકાય છે.

● **પરિપક્વ ઈગો :**

સ્વતંત્ર નિર્ણય, બિનઆધારિતપણું અને સ્વનિયંત્રણ અને પરિસ્થિતિ આધારિત નિર્ણય લેવાના પાસાંઓથી સંગઠિત વ્યક્તિત્વ ઘડાય છે. બીજા ઉપર દોષારોપણની ઓછી ભાવના, પરિસ્થિતિ ઉપર નિયંત્રણ નહીં, પરંતુ પરિસ્થિતિ આધારિત આવેગાત્મક નિયંત્રણ કેળવાય છે. જેમાં કુદરતી ઘટનાઓને સમજાવતી શક્તિ હોય છે.

એરીક બ્રેન ઈગોને વ્યક્તિત્વ માટે, મહત્વનો પ્રેરક સમજે છે. જેના થકી વ્યક્તિત્વના નિર્ણયાત્મક પાસાંનો વિકાસ થાય છે.

(2) Reality Therapy :

આ પદ્ધતિનો વિકાસ ડૉ. વિલિયમ ગેલેસર દ્વારા 1960માં કરવામાં આવ્યો. આ પદ્ધતિનું મુખ્ય ખ્યાલ એ છે કે ‘પસંદગીની પદ્ધતિ’ એટલે કે Choice Theory તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. જેમાં ડૉ. વિલિયમ માને છે કે જો કોઈ વ્યક્તિ અયોગ્યતાપૂર્ણ વ્યવહાર કરે છે, તો તેને અયોગ્ય વ્યવહારને સ્વીકારવું અગત્યનું છે. પછી ધીમે ધીમે તેને તાર્કિક અને વધુ સારી રીતે વર્તન કરવા તરફ લઈ જવો, તે આ સિદ્ધાંતની મહત્વપૂર્ણ વાત છે.

લોકોને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે આપણે તેમની જરૂરિયાતો પૂર્ણ કરવી જરૂરી છે. તેમની સાથે સુખદ રીતે રહેવું જરૂરી છે. ભૂતકાળની ભૂલોને યાદ રાખ્યા વગર ભવિષ્ય અને આજના આનંદમાં રહેવાનું, લોકો સાથે સુખી વર્તન વ્યવહાર રાખવાનું સૂચવે છે.

ગેલેસર બાળકના જન્મ બાદના બે સમયગાળાને ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ સમજે છે.

(1) બાળકની ઉંમર : 2 થી 5 વર્ષ દરમિયાન સામાજિકરણ વખતે નિષ્ફળતા અને ખરાબ પરિણામનાં સાથે કેવી રીતે સમાયોજન સાધવું તે સમજાવવું જરૂરી છે. અન્યથા નિષ્ફળતા તરફ લઈ જઈ શકે.

(2) બીજો મહત્વનો સમયગાળો : બાળકની ઉંમરનો 5 વર્ષથી 10 વર્ષનો શાળાકીય સમય છે, જેમાં શાળાકીય નિષ્ફળતાની સાથે કામ લેવાનું શીખવવું આવશ્યક છે.

દરેક વ્યક્તિ પોતાની જાતનું નક્કી જાતે જ કરી શકે માટે, વ્યક્તિની અખંડિતતા મહત્વની બાબત છે.

આ પદ્ધતિના મુખ્યત્વે પાસાંઓ નીચે મુજબ છે :

(1) વર્તન (Behaviour) : આ મુખ્ય અને મહત્વપૂર્ણ પાસું છે. જેમાં બે પ્રકારો પાડવામાં આવ્યાં છે : (1) સંગઠિત વર્તન (2) ફરી સંગઠિત વર્તન. જેમાં સમજાવવામાં આવે છે કે સંગઠિત વર્તન એ ભૂતકાળ છે અને સલાહકાર બિનઅસરકારક સંગઠિત વર્તનને સ્વીકારે છે અને તે વર્તનને સ્વીકાર્યા બાદ તે વર્તનને સુધારવા માટે સંપૂર્ણ રીતે પ્રયત્ન કરે છે. જેને ફરી સંગઠિત વર્તન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

- (2) **નિયંત્રણ (Control) :** આ પદ્ધતિ દ્વારા નિયંત્રણના પાસાંને સમજવું ખૂબ જરૂરી છે. નિયંત્રણ એ માત્ર વ્યક્તિ પોતાની જ બાબત છે, જે બીજાના હાથમાં નથી. બાહ્ય રીતે કોઈ પાસાંઓ નિયંત્રણ રાખી શકે તેવું હોતું નથી. વર્તનને પસંદ કરવું તે આંતરિક નિયંત્રણ દ્વારા જ નક્કી થતું હોય છે, થેરાપિસ્ટ નિયંત્રણના પાસાંનો વિકાસ કરે છે.
- (3) **જવાબદારી (Responsibility) :** જવાબદારીનું પાસું ખૂબ જ નજીકતાથી નિયંત્રણના પાસાં સાથે જોડાયેલ છે. ડૉ. વિલિયમ ગ્રેવેસર જણાવે છે કે, જ્યારે લોકો પાસે પસંદ કરવાના સ્કોપ નથી હોતાં ત્યારે, તેઓ બિનજવાબદાર બને છે અને પોતાની જરૂરિયાતો સંતોષે છે. જેમાં જવાબદારીભર્યું વર્તન વિકસાવવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.
- (4) **Action :** કાર્યો એ આખા વર્તનનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. નિયંત્રણના પાસાં સાથે ગાઢ રીતે જોડાયેલ પાસું છે. થેરાપિસ્ટ વર્તનમાં પરિવર્તન માટે કાર્યોને બદલવામાં આવે છે.
- (5) **હાલની સ્થિતિ (Present Moment) :** ભૂતકાળનું વર્તન કે કાર્યો હાલના વર્તન માટે જવાબદાર નથી તેવું Reality Therapy નું સ્પષ્ટ માનવું છે જ્યારે હાલની અસંતોષાયેલી જરૂરિયાતો હાલના વર્તન માટે ઘડતર કરે છે.

“Reality Therapy” માં મહત્વપૂર્ણ ટેકનિક્સનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

- (1) સ્વ-મૂલ્યાંકન
- (2) કાર્ય માટેનું આયોજન
- (3) ફરી માળખું બનાવવું
- (4) વર્તનનું પુનરાવર્તન કરવું

(3) **Cognitive Behavioural Therapy :**

Cognitive Behavioural Therapy ને ગુજરાતીમાં બોધાત્મક વર્તણૂક થેરાપી કહેવાય છે.

- CBT 1960 માં એરોન બેકે કાર્ય કર્યું હતું. જેમાં વાતચીત દ્વારા મનોરોગ ચિકિત્સા સારવારનો એક પ્રકાર છે. જે લોકોને વિનાશક અથવા અવ્યવસ્થિત વિચારના દાખલાઓને કેવી રીતે ઓળખવા. વિચારો કેવી રીતે બદલવા તે શીખવવામાં મદદ કરે છે. CBT એ મનોચિકિત્સાત્મક સારવાર પદ્ધતિ છે. જે દર્દીને પોતાના વિચારો, લાગણી અને વર્તનના દબાણને સમજવા મદદ કરે છે.
- જેમાં વિચાર, વર્તન, લાગણી આ ત્રણે જોવા મળે છે.
- આ CBT થી વિચાર અને લાગણીઓ વર્તનમાં મૂળભૂત ભૂમિકા ભજવે છે.
- CBT માં અમુક પ્રકારના ટાસ્ક આપવામાં આવે છે. જેવાં કે :
 - (1) નકારાત્મક વિચારો ઓળખો.
 - (2) નવી કુશળતાઓને અપનાવો
 - (3) ધ્યેય નક્કી કરો.
 - (4) સમસ્યા હલ
 - (5) સેલ્ફ મોનિટર
 - (6) ધીરે – ધીરે પ્રગતિ

CBT મુખ્યત્વે સામાન્ય માનસિક બીમારીઓ જેવી કે ડર, વ્યસનની તકલીફ, ઉદાસીનતા, ચિંતા વગેરેમાં ઉપયોગી થઈ પડે છે. CBT મુખ્યત્વે ટૂંકાગાળામાં ચોક્કસ સમસ્યાને ઉકેલવામાં

ઉપયોગી થઈ પડે છે અને CBT ના સેશન દરમિયાન દર્દી મોટાભાગે નકારાત્મક વર્તનની ભાત અને દબાણ અને તેની ઘાતક અસરોથી પરિચિત થાય છે.

કાઉન્સેલિંગનાં મોડેલ :
ભાગ – 2

● **CBT ના લક્ષણો :**

મોટાભાગે CBT એ વ્યક્તિના વિચારો, વર્તન, લાગણી વગેરેના આધારે કેવી રીતે અસર કરે છે તેના ઉપર રચાયેલ છે.

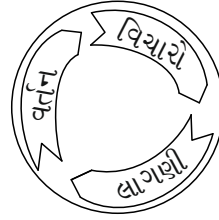
CBT એ ટૂંકાગાળાની અને મર્યાદિત સમયની છે.

● **લક્ષ્યાંકો :**

દર્દીને તેમાં મુખ્યત્વે એવા કાર્યોના આધારે પડકારવામાં આવે છે. જેનાથી પોતાની ખરાબ માન્યતાઓ સાથે પોતાના વિચારો સંઘર્ષમાં આવે અને તેના આધારે ખરાબ માન્યતાઓને બદલવા માટે અવકાશ પૂરું પાડવામાં આવે છે. તેના આધારે પરિવર્તન લાવવા માટે જાગૃતિ લાવવામાં આવે છે.

CBT એ મુખ્યત્વે આપણે કેવી રીતે વિચારી છીએ (વિચારણા), કેવી રીતે અનુભવીએ છીએ (લાગણીજન્ય) અને કેવી રીતે વ્યક્ત કરીએ છીએ (અભિવ્યક્તિ) તેની આંતરક્રિયાને સમજાવે છે. જેમાં ખાસ આપણાં વિચારો આપણી લાગણી અને અભિવ્યક્તિ ઉપર અસર કરે છે. તે દર્શાવે છે એટલે જ નકારાત્મક વિચારો આપણા વર્તનમાં તનાવ અને મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રશ્નો ઊભા કરે છે, તે સમજાવે છે.

CBTમાં મુખ્યત્વે નીચેની બાબતોને આધાર માની કાર્ય કરવામાં આવે છે :



- (1) માનસિક બીમારીઓ માટે અયોગ્ય વિચારો, જે પોતાના માટેના બીજા માટેના કે સમગ્ર જગત માટે ના હોઈ શકે.
- (2) જેમાં વિચારોના ઘડતરમાં સારું આયોજન કરવાની, વિચારણા શક્તિનો અભાવ મહત્ત્વપૂર્ણ છે.
- (3) વિચારણાના લીધે જ વર્તનમાં ખળભળાટ ઉદભવે છે. આ તાર્કિક વિચારણામાં પ્રશ્નો સમસ્યા ઉદભવે છે.
- (4) જે વિચારોના લીધે જ આપણે સમગ્ર ઘટના, પરિસ્થિતિ અને મુશ્કેલીઓને પ્રત્યક્ષીકૃત કરીએ છીએ.

● **CBTમાં સલાહકારના કાર્યો :**

- (1) સલાહકારીને વિચારોની ખામીને ઓળખવાની ક્ષમતા વિકસાવે છે.
- (2) સલાહકારીને વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ અને પોતાના વિચારો વચ્ચેના ભેદને સ્પષ્ટ કરાવે છે.
- (3) વિચારોની લાગણી ઉપર કેવી અસર થાય છે તે સમજાવે છે.
- (4) દર્દીઓને પોતાના વિચારોને સમજવા અને તપાસવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે.
- (5) દર્દીઓને પોતાના વિચારોની ડાયરી લખવાનું કાર્ય સોંપે છે.
- (6) જેના આધારે દર્દીની અયોગ્ય બિનઉપયોગી વર્તન સહિતના પાસાંઓની સાચી સમજણ વિકસાવવામાં મદદ મળે છે.

CBTમાં મુખ્યત્વે આલ્બર્ટ એલિસે 1957માં જણાવેલ ABC Technique તરીકે જણાવે છે તેજ મદદ પહોંચાડવામાં આવે છે.

- (1) A – Activating Event
- (2) B – Belief
- (3) C – Consequences

- (A) **Activating Event** : જેમાં દર્દીને એવી ઘટનાઓ, પરિસ્થિતિ જણાવવાનું કહેવામાં આવે છે, જે ઘટનાઓ તેઓમાં ખૂબ જ લાગણીજન્ય સ્થિતિનું નિર્માણ કરે છે કે વિચારોને ખોરવી નાખવાની સ્થિતિ સર્જન કરે છે.
- (B) **Beliefs** : બીજા ભાગમાં દર્દીને નકારાત્મક વિચારોને રજૂ કરવા જણાવવામાં આવે છે.
- (C) **Consequence** : આ ભાગ A અને B ભાગ વચ્ચે એનું રૂપ સમજણ પૂરી પાડે છે, જેમાં સમજાવવામાં આવે છે કે વિચારો અને અભિવ્યક્તિ ઉપર કેવી અસર જન્મે છે.

એરોન બ્રેક દ્વારા દર્શાવેલ CBT પદ્ધતિ મુખ્યત્વે આલ્બર્ટ એલિસ દ્વારા અપાયેલ પદ્ધતિ સાથેનું સંગત થાય છે, જે મુખ્યત્વે હતાશાની બીમારી ધરાવતાં દર્દીઓને ઉપયોગી બની રહે છે. જેમાં દર્દીઓને પ્રશ્નો પૂછી તેઓના નકારાત્મક વિચારોને જાણવા માટે તક પૂરી પાડવામાં આવે છે. એરોન બ્રેક માને છે કે વ્યક્તિની અભિવ્યક્તિ માટે વિચારોનો ફાળો રહેલો છે અને અસાધારણ વર્તન માટે વિચારોમાં રહેલી ખળભળાટ મહત્વપૂર્ણ આધાર છે.

(4) **Rational Emotive Therapy – RET :**

Rational Emotive Therapy ને ગુજરાતીમાં તર્કસંગત ભાવનાત્મક ઉપચાર : આ પદ્ધતિ પણ CBT પહેલાંની વિકસાવવામાં આવેલી મનોવૈજ્ઞાનિક સારવાર પદ્ધતિ છે.

- **તર્કસંગત ભાવનાત્મક ઉપચાર શું છે ?**
 - રેશનલ ઈમોટીવ વર્તણૂક ઉપચાર શું (RET) એ આલ્બર્ટ એલિસ દ્વારા 1950નાં દાયકામાં રજૂ કરાયેલ છે. એક ઉપચાર છે, તે અભિગમ છે. જે તમને અતાર્કિક માન્યતાઓ અને નકારાત્મક વિચારધારાને ઓળખવામાં સહાય કરે છે. જે ભાવનાત્મક અથવા વર્તણૂકીય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે.
 - (RET) વિવિધ મુદ્દાઓ સાથે રહેતાં લોકો માટે ખાસ કરીને મદદરૂપ થઈ શકે છે. તે નીચે પ્રમાણે છે :
 - (1) હતાશા (2) ચિંતા (3) ફોબિયાઝ (4) ક્રોધ, અપરાધ અથવા ક્રોધની અતિશય ભાવનાઓ (5) વિલંબ (6) અવ્યવસ્થિત આહાર (7) આક્રમણ (8) ઊંઘની સમસ્યા.
- **RET ના સિદ્ધાંતો શું છે ?**
 - RET એ વિચારમાં રહેલું છે, જે લોકો સામાન્ય રીતે જીવનમાં સારું કરવા માગે છે. દા.ત., તમે સંભવિત તમારા લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા અને ખુશી મેળવવા માંગો છો. પરંતુ કેટલીકવાર, અતાર્કિક વિચારો અને સંવેદનાઓ માર્ગમાં આવે છે. આ માન્યતાઓ પ્રભાવિત કરી શકે છે કે તમે સંજોગો અને ઘટનાઓને કેવી રીતે સમજો છો તો દર્શાવે છે. (સામાન્ય રીતે વધુ સારા માટે નહિ.)
 - દા.ત., તમે કલ્પના કરો કે, તમે કોઈક મિત્રને એક મહિનાથી ડેટ કરેલ છે. તેને ટેક્સ્ટ કર્યું છે તમે તે જોયું કે તેઓએ સંદેશ વાંચ્યો છે, પરંતુ કેટલાંય દિવસો સુધી કોઈ જવાબ વગર પસાર થાય છે. બીજા દિવસે તેઓ હજી પણ જવાબ આપ્યો નથી. તમે વિચારવાનું શરૂ કરી શકો છો કે, તેઓ તમને અવગણી રહ્યાં છે. કારણ કે તેઓ તમને જોવા માંગતા નથી, તેવા તમારા મનમાં નેગેટિવ વિચારો તૂટી પડે છે.
 - તમે તમારી જાતને એમ પણ કહો છો કે, જ્યારે તમે છેલ્લે તે વ્યક્તિએ જોયું ત્યારે, તમે કંઈક ખોટું કર્યું હતું, તો પછી તમે તમારી જાતને કહી શકો કે સંબંધો ક્યારેય કામમાં આવતાં નથી અને તમે આખી જિંદગી માટે એકલા રહેશો તેમ વિચારો આવ્યાં કરે છે.
- અહીં આ કેવી રીતે આ ઉદાહરણ મૂળ સિદ્ધાંતોનું વર્ણન કરે છે જેને ABC કહેવામાં આવે છે :

- [A] પ્રેરણાદાયક ઘટના અથવા પરિસ્થિતિનો સંદર્ભ આપે છે. જે નકારાત્મક પ્રતિક્રિયા અથવા પ્રતિસાદને ઉત્તેજિત કરે છે. આ ઉદાહરણમાં એ જવાબનો અભાવ છે.
- [B] એલિક્સ અથવા કોઈ ઘટના અથવા પરિસ્થિતિ વિશે તમને હોઈ શકે તેવા, અતાર્કિક વિચારોનો સંદર્ભ આપે છે. ઉદાહરણ તરીકેની B – A માન્યતા છે કે, તેઓ તમને હવે જોવા નથી માંગતા અથવા તમે કંઈક ખોટું કર્યું છે અને તમે તમારા જીવનમાં એકલા રહેશો.
- [C] અન્વેષણનો સંદર્ભ આપે છે. ઘણીવાર દુઃખદાયક લાગણીઓ, જે અતાર્કિક વિચારો અથવા માન્યતાઓ દ્વારા પરિણમે છે. આ ઉદાહરણમાં તેમાં નકામું અથવા પુરતું સારું ન હોવાની લાગણીઓ સામેલ હોઈ શકે છે.

- આ દૃશ્યમાં (RET) વ્યક્તિએ શા માટે જવાબ આપ્યો નહીં તે વિશે તમે કેવી રીતે વિચારો છો ? તે ફરીથી જણાવવામાં મદદ કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરશો. કદાચ તેઓ વ્યસ્ત હતાં અથવા ફક્ત જવાબ આપવાનું ભૂલી ગયા હતા અથવા કદાચ તેઓને તમને ફરીથી મળવામાં રસ નથી, જો એમ હોય તો તેનો અર્થ એ નથી કે તમારી સાથે કંઈક ખોટું છે અથવા તમે બાકીની જિંદગી એકલા પસાર કરશો.

● **RETમાં કઈ કઈ ટેકનિક્સનો ઉપયોગ થાય છે ?**

- RET ત્રણ મુખ્ય પ્રકારની ટેકનિકોનો ઉયોગ કરે છે જે (ABC) સાથે સુસંગત છે. દરેક ચિકિત્સક તેમના ભૂતકાળના તબીબી અનુભવો અને તમારા લક્ષણો બંનેના આધારે ટેકનિકોનો થોડાં જુદાં સંયોજનનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

● **સમસ્યાનું સમાધાન કરવાની ટેકનિકો :**

આ વ્યૂહરચના સક્રિય ઈવેન્ટ (A) ને સંબોધિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

તેમાં ઘણીવાર વિકાસ કરવાનું કામ સામેલ છે :

- (1) સમસ્યાનું સમાધાન કરવાની કુશળતા
- (2) નિશ્ચય
- (3) સામાજિક કુશળતાઓ
- (4) નિર્ણય લેવાની કુશળતા
- (5) સંઘર્ષનું નિરાકરણ લાવવાની કુશળતા

- બોધાત્મક પુનર્ગઠનની ટેકનિકો, આ વ્યૂહરચના તમને અતાર્કિક માન્યતાઓ [B] બદલવામાં મદદ કરશે.

● **તેમાં આ ટેકનિકો સામેલ હોઈ શકે છે ?**

- તાર્કિક અથવા તર્ક સંગત ટેકનિકો માર્ગદર્શિત છબિ અને વિઝ્યુલાઈઝેશન રેફ્રિમિંગ અથવા ઈવેન્ટ્સને જુદી જુદી રીતે જોવી...
- રમૂજ અને વકોક્તિ
- એક ભય પરિસ્થિતિ માટે સંપર્કમાં તર્કસંગત વિચારો.

● **સામનો કરવાની ટેકનિક :**

- સામનો કરવાની ટેકનિકમાં તમને અતાર્કિક વિચારોના ભાવનાત્મક પરિણામો [C]ને વધુ સારી રીતે સંચાલિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

કાઉન્સેલિંગ – થિયરી અને પ્રેક્ટિસ

- આ ઉપાયોની તકનીકો નીચે પ્રમાણે છે :
 - (1) રાહત (હળવાશ)
 - (2) સંમોહન (સંમોહિત કરવું)
 - (3) ધ્યાન
- તેઓ જે તકનીકોનો ઉપયોગ કરે છે તે ધ્યાનમાં લીધા વિના તમારું ચિકિત્સક તમને સત્રો વચ્ચે તમારા પોતાના માટે થોડુંક કાર્ય આપશે. આ કાર્ય તમને સેશનમાં શીખેલી કુશળતાને તમારા દૈનિક જુદાણાં પર લાગુ કરવાની તક આપે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તેઓ કદાચ કંઈક એવું અનુભવી લીધા પછી તમને કેવું લાગે છે તે લખી શકે છે. જે સામાન્ય રીતે તમને બેચેન લાગે છે અને તમારા પ્રતિભાવથી તમને કેવું લાગે છે તે વિશે વિચારણા કરવા માટે દર્શાવે છે.

4.4 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

1. ડૉ. એરીક બ્રેન દ્વારા દર્શાવેલ Transactional Therapyમાં Ego ના કયા કયા પ્રકારો જણાવ્યાં છે ?
 - (1) Child Ego
 - (2) Parental Ego
 - (3) Adult Ego
 - (4) ઉપરોક્ત તમામ
2. Reality Therapy કોના દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલ છે ?
 - (1) Aron Back
 - (2) Dr. William Glaeer
 - (3) Carl Rogers
 - (4) Sigmund Fread
3. Relational Emotive Behaviour Therapy કોના દ્વારા વિકસાવવામાં આવેલ છે ?
 - (1) Carl Rogers
 - (2) Sigmund Fread
 - (3) Dr. Albert Ellis
 - (4) Dr. Eric Berne
4. Areon Back દ્વારા કઈ સલાહ પદ્ધતિ વિકસાવવામાં આવેલ છે ?
 - (1) મનોવિશ્લેષણાત્મક સિદ્ધાંત
 - (2) Cognitive Behaviour Therapy
 - (3) Rational Emotional Therapy
 - (4) Reality Therapy
5. Id, Ego, Super Ego નો સિદ્ધાંત કયા મનોવૈજ્ઞાનિક દ્વારા આપવામાં આવ્યો ?
 - (1) Carl Rogers
 - (2) Sigmund Fread
 - (3) Dr. Albert Ellis
 - (4) Dr. Eric Berne

4.5 ઉપસંહાર :

ઉપરોક્ત ચર્ચાના આધારે વ્યક્તિત્વના વિકાસમાં Ego State ની માહિતી અને બોધાત્મક ચિત્રણ તેમજ Reality Therapy આજે વિસ્તૃત કક્ષાએ ઉપયોગમાં લેવામાં આવી રહેલ પદ્ધતિઓ જોવા મળે છે.

4.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો :

1. (3) Adult Ego
2. (2) Dr. William Glaeer
3. (3) Dr. Albert Ellis

4. (2) Cognitive Behaviour Therapy
5. (2) Sigmund Freud

કાઉન્સેલિંગનાં મોડેલ :
ભાગ - 2

4.7 ચાવીરૂપ શબ્દો :

1. **Id (ઈડ) :** જરૂરિયાત, ઈચ્છાઓનો સમૂહ
2. **Ego (અહમ્) :** બાળક જન્મે ત્યારે તેનો ઈગો એટલે અહમ્ નથી હોતો પરંતુ વાતાવરણના સંપર્કથી અહમ્ એટલે હું પણું વિકાસ પામે છે.
3. **Super Ego (અધિક અહમ્) :** જે આપણા સામાજિક, સાંસ્કૃતિક વાતાવરણના સંપર્કના લીધે વિકસિત થાય છે.
4. **પુખ્ત અહમ્ :** વાસ્તવિક પરિસ્થિતિ અનુરૂપ નિર્ણય લેવાની અહમ્ની સ્થિતિને પુખ્ત અહમ્ તરીકે ઓળખાય છે.
5. **બાલ્ય અહમ્ :** અહમ્ની બાલ્ય અવસ્થા જેવી સ્થિતિને બાલ્ય અહમ્ તરીકે ઓળખાય છે.
6. **માતા-પિતાલક્ષી અહમ્ :** અહમ્ માતા-પિતા કે અન્ય કોઈના આધિપત્ય હેઠળ ઘડાયેલ અહમ્ની સ્થિતિને માતા-પિતાલક્ષી અહમ્ તરીકે ઓળખાય છે.

4.8 સ્વાધ્યાય લેખન :

- (1) Translational Analysis નો સિદ્ધાંત સ્પષ્ટ કરી ઉદાહરણ સહિત તેની સમજણ સ્પષ્ટ કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- (2) ટૂંકનોંધ લખો (કોઈપણ બે) :

- (1) Reality Theory

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- (2) Cognitive Behaviour Therapy

.....

.....

કાઉન્સેલિંગ – થિયરી અને
પ્રેક્ટિસ

.....
.....
.....
.....
.....

(3) Rational Emotive Behaviour Therapy

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4.9 પ્રવૃત્તિ :

વ્યવસાયિક સમાજ કાર્યકર તરીકે બાળકોના માનસિક પ્રશ્નોની સમજ મેળવી, તેમાં કઈ સલાહના સિદ્ધાંતને ઉપયોગમાં લઈ શકાય તેની વિગતવાર ચાર્ટ પેપરમાં નોંધ તૈયાર કરો.

4.10 કેસ સ્ટડી :

દરેક સલાહના અભિગમ માટે ઉદાહરણ સહિત દર્દીનો કેસ હિસ્ટ્રી તૈયાર કરવો.

4.11 સંદર્ભગ્રંથ :

- (1) Essentials of Counselling :
- (2) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલ



डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर
ओपन युनिवर्सिटी

MSW-205
काउन्सेलिंग – थियरी
अने प्रॅक्टिस

विभाग

4

विविध सेटींगमां काउन्सेलिंग अने काउन्सेलिंग प्रथामां हस्तक्षेप

अेकम-1 विविध सेटींगमां काउन्सेलिंग : भाग - 1

अेकम-2 विविध सेटींगमां काउन्सेलिंग : भाग - 2

अेकम-3 काउन्सेलिंग प्रथामां हस्तक्षेप अने समस्याओ

ISBN : 978-81-943679-3-2

લેખક

શ્રી અર્પણ નાયક	માનોચિકિત્સક સામાજિક કાર્યકર માનસિક આરોગ્યની હોસ્પિટલ, અમદાવાદ.
-----------------	---

પરમાર્શક (વિષય)

ડૉ. વિપીન મકવાણા	આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર, સમાજકાર્ય વિભાગ, ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ, અમદાવાદ.
------------------	---

પરમાર્શક (ભાષા)

પ્રિ. ઘનશ્યામ કે. ગઢવી	નિવૃત્ત પ્રિન્સિપાલ શ્રીમતી એ. એસ. ચૌધરી મહિલા આર્ટ્સ કોલેજ, મહેસાણા.
------------------------	---

Edition : 2020

Copyright©2020 Knowledge Management & Research Organization.

All rights reserved. No part of this book should be reproduced, transmitted or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage or retrieval system without written permission from us.

Acknowledgement

Every attempt has been made to trace the copyright holders of material reproduced. It may be possible that few words are missing or correction required, we will be pleased to make necessary correction/amendment in future edition of this book

ઘટક પરિચય (ઘટક નં. 04) વિવિધ સેટીંગમાં કાઉન્સેલિંગ પ્રથામાં હસ્તક્ષેપ અને સમસ્યા :

શરૂઆતમાં સલાહનો ઉપયોગ માત્ર લોકોના અસમાયોજનના પ્રશ્નો ઉકેલવામાં દર્દીને પોતાના વિચારો અને વર્તણૂંક બદલવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી હતી અને તેની અસરકારકતા અને વધુ ઉપયોગી બનતા, આજે વિવિધ ક્ષેત્રોમાં સલાહ પ્રક્રિયાનો ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. આજે સલાહ એ માનવ જીવનના તમામ પાસાંઓ જેવાં કે લગ્ન જીવન, કુટુંબ જીવન, વ્યવસાયિક જગત, રમત ગમત, સાંસ્કૃતિકમાં જોવા મળી રહેલ પ્રશ્નોને ઉકેલવા માટે મહત્તમ ફાળો આપ્યો છે. તેના લીધે જ આજે સલાહની જરૂરિયાત તમામ ક્ષેત્રોમાં ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. વ્યવસાયિક સમાજ કાર્યકર તરીકે સલાહકારની ભૂમિકા ઘણાં ક્ષેત્રોમાં આપવાની હોય. પ્રસ્તુત પ્રકરણ દ્વારા વિવિધ ક્ષેત્રોમાં સલાહના ઉપયોગને ઊંડાણપૂર્વક સમજાવવા પ્રયાસ કરવામાં આવેલ છે.

પ્રસ્તુત ઘટકમાં વિવિધ સેટીંગમાં કાઉન્સેલિંગના ઉપયોગના અને કાન્સેલિંગ ઉપયોગ માટેની સમસ્યાઓને વિગતે રજૂ કરવામાં આવે છે.

ઘટક હેતુઓ :

પ્રસ્તુત ઘટકમાં વિવિધ ક્ષેત્રોમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી સલાહ પ્રક્રિયાની સમજણ પ્રાપ્ત કરવામાં આવશે.

1. ભાગ-1 માં આપણે લગ્ન જીવનમાં, કૌટુંબિક ક્ષેત્ર, શૈક્ષણિક ક્ષેત્ર, ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રમાં અને કટોકટીના સમયે ઉપયોગમાં લેવાતી સલાહ પ્રક્રિયાની સમજણ મેળવવી.
2. ભાગ-2 માં આપણે AIDS/HIV ના ક્ષેત્રમાં, આત્મહત્યા અટકાવ માટે, ભાવાત્મક મુશ્કેલી અનુભવતા લોકો માટે, પુનઃસ્થાપન માટેના સલાહના યોગદાનની સમજણ મેળવીશું.
2. ભાગ-3 માં આપણે સ્ટ્રેસ ઘટાડવા માટેની પદ્ધતિઓ, HIV/AIDS માટે સલાહ પ્રક્રિયા, કિશોરાવસ્થા અને સલાહ તેમજ સલાહ સાથે સંકળાયેલ વિવિધ સમસ્યાઓની માહિતી અને સમજણ મેળવીશું.

: એકમનું માળખું :

- 1.1 એકમના હેતુઓ
- 1.2 પ્રસ્તાવના
- 1.3 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 1.4 ઉપસંહાર
- 1.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો
- 1.6 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 1.7 સ્વાધ્યાય લેખન
- 1.8 પ્રવૃત્તિ
- 1.9 કેસ સ્ટડી
- 1.11 સંદર્ભગ્રંથ

1.1 એકમના હેતુઓ :

આ એકમના અભ્યાસથી;

- (1) લગ્નજીવન માટે સલાહ વિશે જાણશો.
- (2) કૌટુંબિક સલાહ વિશે જાણશો.
- (3) શૈક્ષણિક સલાહ વિશે જાણશો.
- (4) ઔદ્યોગિક સલાહ વિશે જાણશો.
- (5) Crisis Counselling શું છે તે જાણશો.

1.2 પ્રસ્તાવના :

સલાહનું ક્ષેત્ર વ્યાપક છે, જ્યાં માનવી છે, જ્યાં મૂંઝવણ છે અને જ્યાં મૂંઝવણનો ઉપાય જડતો નથી તે વિસ્તાર સલાહનું ક્ષેત્ર બની જાય છે. નાના બાળકની સમસ્યાઓ, વિદ્યાર્થીઓની સમસ્યાઓ, લગ્નજીવનની સમસ્યાઓ, પતિ-પત્નીની સમસ્યાઓ, માતા-પિતા સાથે બાળકોની સમસ્યાઓ, નોકરિયાત લોકોની સમસ્યાઓ વગેરેની સમસ્યાઓ સાથે સલાહનું ક્ષેત્ર જોડાયેલ છે. પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં આપણે ઉપરના ક્ષેત્રોને આવરી ચર્ચા કરવાના છીએ.

(1) Marriage – Marital Counselling (વૈવાહિક પરામર્શન) :

● વ્યાખ્યા / અર્થ :

Marital Counselling એ એક પરીણિત દંપતી માટે એક પ્રકારની મનોચિકિત્સા (Psychotherapy) છે, જે સંબંધોમાં આવેલ સમસ્યાનો હલ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે.

ખાસ કરીને બે વ્યક્તિ વિશિષ્ટ મુદ્દા પર ચર્ચા કરવા માટે સાથે મળીને Counselling Sessionsમાં હાજરી આપતાં હોય છે.

કાઉન્સેલિંગ – થિયરી અને પ્રેક્ટિસ

- કાઉન્સેલિંગની ઉપયોગિતા :
 - દંપતીનાં સંબંધ મજબૂત કરવાં.
 - સંબંધને પારદર્શક બનાવવા.
 - દંપતી વચ્ચે સમજશક્તિ વધારવા.
 - લગ્ન માટેની યોજના કરનાર દંપતીને મદદ કરવાનો ધ્યેય.
 - સંબંધ વચ્ચે જણાતી સમસ્યાનું નિવારણ લાવવા માટે.
- વૈવાહિક પરામર્શમાં જણાતી સમસ્યા :
 - વાતચીતમાં સમસ્યા
 - બેમાંથી એક પક્ષે બેવફાઈ
 - સંતાન માટેનાં આયોજનની સમસ્યા
 - ઘરેલું અથવા કૌટુંબિક સંઘર્ષ
 - આર્થિક નાણાકીય પરિસ્થિતિ વિષયક સમસ્યા
 - જાતિય સમસ્યા
- વૈવાહિક પરામર્શનાં પ્રકાર :
 - (1) દંપતી પરામર્શ
 - (2) કૌટુંબિક પરામર્શ
 - (3) ધાર્મિક પરામર્શન
 - (4) લગ્ન પહેલાનું પરામર્શન
 - (5) જાતિવાદી પરામર્શન
 - (6) લગ્નજીવનનું આયોજન
- વૈવાહિક પરામર્શનો ધ્યેય :
 - વાતચીત વિષયક તકનિક
 - દંપતી વચ્ચે યોગ્ય સમજણ ઊભી કરવી
 - મોટી સમસ્યાનાં નિવારણ માટે સાથે મળીને પગલાં લે તે માટે સક્ષમ કરવાં
 - ખરાબ આદતો – કુટેવમાં પરિવર્તન
 - દંપતીમાં વિશ્વસનીયતા ઊભી કરવી
- લગ્ન સલાહના અભિગમો :
 - (1) મનોવિશ્લેષણાત્મક
 - (2) સામાજિક શિક્ષણ
 - (3) બોવેન કુટુંબતંત્ર અભિગમ
 - (4) સંરચનાકીય વ્યૂહરચનાત્મક અભિગમ
 - (5) તાર્કિક ભાવાત્મક અભિગમ

જેકોપ્સન અને અન્યએ જણાવેલ મુજબ લગ્ન પરામર્શન,

જેને યુગલોનો ઉપચાર પણ કહેવામાં આવે છે, તે એક પ્રકારની મનોચિકિત્સા છે. લગ્ન પરામર્શન તમામ પ્રકારનાં યુગલોને તકરારને ઓળખવામાં અને સમાધાન કરવામાં અને તેમના સંબંધોને સુધારવામાં મદદ કરે છે. લગ્ન પરામર્શન દ્વારા તમે તમારા સંબંધોને ફરીથી બનાવવા અને તેને મજબૂત બનાવવા અથવા તમારી અલગ રીતે જવા વિશે વિચારશીલ નિર્ણયો લઈ શકાય છે.

લગ્ન પરામર્શન મોટેભાગે લાઈસન્સ પ્રાપ્ત ચિકિત્સકો દ્વારા, લગ્ન અને કૌટુંબિક ચિકિત્સકો તરીકે ઓળખાય છે. આ ચિકિત્સકો પાસે ગ્રેજ્યુએટ અથવા અનુસ્નાતક ડિગ્રી છે.

લગ્નની સલાહ હંમેશાં ટૂંકા ગાળાની હોય છે. લગ્ન પરામર્શનમાં સામાન્ય રીતે બંને ભાગીદારો સામેલ હોય છે, પરંતુ કેટલીકવાર એક જીવનસાથી એકલા ચિકિત્સક સાથે કામ કરવાનું પસંદ કરે છે. વિશિષ્ટ સારવાર યોજના પરિસ્થિતિ પર આધારિત છે.

લગ્નના પરામર્શન તમામ પ્રકારના ઘનિષ્ટ સંબંધોમાં યુગલોને મદદ કરી શકે છે. કેટલાંક યુગલો તેમની ભાગીદારીને મજબૂત બનાવવા અને એકબીજાંની સારી સમજ મેળવવા માટે લગ્નની સલાહ લે છે. મેરેજ કાઉન્સેલિંગ લગ્ન કરાવવાની યોજના ધરાવતાં યુગલોને પણ મદદ કરી શકે છે. લગ્ન પહેલાંની પરામર્શન યુગલોને એકબીજાંની સમજણ પ્રાપ્ત કરવામાં અને લગ્ન પહેલાંના તફાવતોને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

અન્ય કિસ્સાઓમાં, યુગલો મુશ્કેલીગ્રસ્ત સંબંધોને સુધારવા માટે લગ્નની સલાહ છે. તમે વિશિષ્ટ મુદ્દાઓની સહાય માટે લગ્ન પરામર્શનનો ઉપયોગ કરી શકો છો,

એકબીજાં સાથે સંદેશાવ્યવહાર ન થવાં જેવાં કિસ્સા

જાતિય મુશ્કેલીઓ, બાળ ઉછેર અથવા સંમિશ્રિત પરિવારો વિશેના વિરોધાભાસ

કેફી પદાર્થ દુરુપયોગ, ક્રોધ કે શંકાશીલ હોવું, સંબંધોમાં બેવફાઈ

ઘરેલુ દુર્વ્યવહારના કેસોમાં લગ્નની સલાહ પણ મદદરૂપ થઈ શકે. જો હિંસા એ હદે વધી ગઈ છે કે તમે ભયભીત છો, તેમ છતાં, એકલા પરામર્શન પૂરતા નથી. કટોકટી સહાય માટે પોલીસ અથવા સ્થાનિક આશ્રય અથવા કટોકટી કેન્દ્રનો સંપર્ક કરવા માટે સલાહકારની મદદની જરૂરિયાત હોય છે.

લગ્ન પરામર્શન સામાન્ય રીતે બન્ને વ્યક્તિ માટે સેસન ગોઠવવામાં આવે છે. ચિકિત્સક સાથે કામ કરવાથી યુગલો અથવા ભાગીદારોને સાથે લાવે છે, તમે તમારા સંબંધોને મજબૂત બનાવવાની કુશળતા શીખી શકશો. જેમ કે,

ખુલ્લા સંદેશાવ્યવહાર કરવાની ટેકનિક, સમસ્યા ઉકેલવાની પદ્ધતિ શીખવી, તર્કસંગત રીતે ચર્ચા કેવી રીતે કરવી તેની પણ પદ્ધતિ શીખવી.

તમે તમારા તકરારના સ્ત્રોતોને નિર્દેશ અને વધુ સારી રીતે સમજો છો ત્યારે, તમે તમારા સંબંધના સારા અને ખરાબ ભાગો વિશે વાત કરી શકશો. સાથે મળીને તમે શીખી શકશો કે દોષ વિના સમસ્યાઓ કેવી રીતે ઓળખી શકાય અને તેના બદલે તે તપાસ કરીશું કે વસ્તુઓમાં સુધારો કેવી રીતે થઈ શકે.

લગ્નની સલાહ આપતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની કેટલીક બાબતો આ પ્રમાણે છે :

સમસ્યાઓ વિશે વાત કરવી મુશ્કેલ હોઈ શકે. ઘણી વખત શેશન મૌનથી પસાર થઈ શકે છે. કારણ કે તમે અને તમારા સાથીને કથિત ખોટાઓ ઉપર ગુસ્સામાં રહે છે — જેથી વિવિધ લાગણી એક સલાહકાર તરીકે સમજવી આવશ્યક છે. જો પાર્ટનર લગ્નનાં સલાહકાર સત્રોમાં ભાગ લેવાનો ઈન્કાર કરે છે, તો હજી પણ હાજર રહી શકો છો. આ રીતે સંબંધને સુધારવું વધુ પડકારજનક છે, પરંતુ તમે તમારી પ્રતિક્રિયાઓ અને વર્તન વિશે વધુ શીખીને ફાયદો મેળવી શકો છો.

થેરાપી ઘણીવાર ટૂંકાગાળાની હોય છે. કેટલાંક લોકોને લગ્ન સલાહકારના થોડા સત્રોની જ જરૂરી હોય છે, જ્યારે કેટલાંકને કેટલાંક મહિનાઓ સુધી તેની જરૂર હોય છે. વિશિષ્ટ સારવાર યોજના તમારી પરિસ્થિતિ પર આધારિત છે. કેટલીકવાર, લગ્ન પરામર્શન યુગલોને શોધવામાં મદદ કરે છે કે, તેમના મતભેદો ખરેખર બદલી ન શકાય તેવું છે. અને સંબંધોને સમાપ્ત કરવાનું શ્રેષ્ઠ છે. સત્રો પછી સારી શરતો પર સંબંધને સમાપ્ત કરવા માટેની કુશળતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે.

(1) **Insight – Gaining Therapy** : યુગલોની સાથે વાત કરતાં ખ્યાલ આવે છે કે, જેમની પાસે વારંવાર દલીલો કરવામાં આવે છે, તેઓ તેમના સંબંધોને એક બિંદુ ખેંચ ખેંચ કરે

છે. પોતાના પાત્ર તેઓ તેમની સમસ્યાઓને સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકતાં નથી. તેઓ દરેક પર સતત ગુસ્સે રહે છે. તેમનો રોષ વધતો જાય છે. એક સમય પછી તેમની લડાઈઓ એકદમ અર્થહીન બની જાય છે. જે તેઓ દ્વારા થાય છે, તે એકબીજા પર દોષારોપણ અને આંગળીઓ દોરતી હોય છે. તે બાબત સમજાવવા મદદરૂપ બનવાની પદ્ધતિ છે.

- (2) **સંદેશાવ્યવહાર દ્વારા સલાહ :** સંદેશાવ્યવહારની ઉણપ એ યુગલો એકબીજાંથી દૂર રહેતાં હોય છે. ડરને કારણે અથવા તેમના જીવનસાથીને ગુસ્સે કરે છે. નાખુશ કરવાના ભયને કારણે તેમની લાગણીઓને સાચા અર્થમાં સમજતા ન હોવાના લીધે વાતચીત થતી નથી. જોકે આનાથી કોઈ મૌખિક તકરાર અથવા ઝઘડા થતાં નથી, તે દંપતી વચ્ચે ભાવનાત્મક અંતર બનાવે છે. જેથી એકબીજાં સાથે વાતચીત કરાવવી આવશ્યક છે.
- (3) **લાગણી ઊભી કરવાની પદ્ધતિ :** લાંબા સમયના લીધે યુગલોમાં તેમના સંબંધોમાં રોમાન્સ અને જુસ્સાને ગુમાવે છે. યુગલો વચ્ચે ભાવનાત્મક અંતર તે હદ સુધી વધી જાય છે કે તેઓ તેમની અંગત લાગણીઓ વહેંચવામાં સંકોચ અનુભવતાં હોય છે. તેઓને ડર છે કે તેમની આત્મીય ભાવનાઓને માન્યતા આપવામાં આવશે નહીં અથવા તેમના ભાગીદારો દ્વારા નકારી કાઢવામાં આવશે, તેઓ તે લાગણીઓને સ્વીકારવામાં હાસ્યાસ્પદ લાગે છે અને તેથી તેઓ સ્વીકારતા નથી. તે લાગણી ફરી વખત ઊભી કરવામાં આવે છે.
- (4) **સાયકોડાયનેમિક યુગલ પરામર્શન :** જ્યારે સંબંધમાં એક અથવા બંને કંઈક અંશે અસંગતરૂપે કાર્ય કરે છે, ત્યારે વિરોધાભાસ વાતાવરણ સર્જાય છે. અતાર્કિક અથવા નિષ્ક્રિય વર્તન પાછળનું કારણ બાળપણનો અપ્રિય અનુભવ અથવા કેટલાંક નાના માનસિક વિકાર હોઈ શકે છે. આવાં લોકોએ તેમના સંબંધો વિશેના વિચારોને વિકૃત કર્યા છે. તેથી તે બધા સમયે તર્કસંગત રીતે પ્રતિક્રિયા કરવામાં અસમર્થ હોય છે.

(2) કૌટુંબિક પરામર્શન (Family Counselling) :

કૌટુંબિક પરામર્શન કુટુંબના સભ્યોને દુઃખ અને મુશ્કેલીના સમયમાં એકલતા, આર્થિક દબાણ, ઉદાસી અને માતા-પિતાનો ગુસ્સો તથા તણાવમાંની પરિસ્થિતિમાં મદદરૂપ બને છે. કૌટુંબિક સલાહકારો કુટુંબ માટે ઉપયોગી બને છે.

કૌટુંબિક પરામર્શન ફાયદાકારક હોઈ શકે છે, જ્યારે કુટુંબના સભ્ય અથવા કુટુંબના કેટલાંક સભ્યોને સંદેશાવ્યવહાર, ઘર અને કામમાં સંતુલન, કુટુંબના સભ્યની ખોટ, આઘાત, છૂટાછેડાની તકરાર, પુનર્લગ્ન પરિવારના મુદ્દાઓ, કુટુંબની હિંસા, બાળકોમાં વર્તન તથા શાળાની સમસ્યાઓ, કૌટુંબિક સલાહકારો સંચાલિત સંભાળ સંસ્થાઓ, હોસ્પિટલ્સ તથા યુગલોને પણ વ્યક્તિગત રીતે કુટુંબ સલાહ આપે છે.

કૌટુંબિક પરામર્શનનું ક્ષેત્ર ખૂબ જ વિકસિત થતું રહ્યું છે. કારણ કે પરિવારો બદલાતાં રહ્યાં. છૂટાછેડાના દરમાં ખૂબ વધારો થયો. લોકો કૌટુંબિક ચિંતાઓ માટે મદદ માંગવાના વિચારને વધુ સ્વીકારતા થયાં. એક વ્યક્તિની વર્તણૂંક એકબીજાં સાથે જોડાયેલી હોય છે, તે પરિવારના અન્ય સભ્યોની વર્તણૂંક સાથે જોડાયેલી છે. માનસિક બીમારીઓ વ્યક્તિઓ અને તેમના પરિવારને પણ સતાવે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને અસર થાય છે ત્યારે માનસિક રીતે બીમાર રહેવાની લાંછન એકલા વ્યક્તિ સુધી જ મર્યાદિત નથી, પરંતુ પરિવારના સભ્યો સંભાળ રાખનારાઓ માટે પણ છે.

કુટુંબ ઉપચાર એ મનોરોગ ચિકિત્સાનું એક રચનાત્મક સ્વરૂપ છે. જે પરિવારોના સભ્યો વચ્ચેની ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાની પ્રણાલીમાં સુધારો કરીને તકલીફ અને સંઘર્ષને ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરે છે. વ્યસન, તબીબી મુદ્દા અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિદાન સાથે સંઘર્ષ કરી રહેલા તાત્કાલિક કુટુંબના સભ્યને સમાયોજિત કરવામાં સહાય માટે કુટુંબના સભ્યોને સહાય કરવા માટેની એક આદર્શ સલાહ છે. ખાસ કરીને કૌટુંબિક ચિકિત્સકો સંબંધી ચિકિત્સકો એક અથવા વધુ વ્યક્તિઓની વચ્ચે સુલેહ કરવાનું કાર્ય કરે છે. કોઈ એક કારણને ઓળખવાના પ્રયાસ કરતાં જાળવણી અને

સમસ્યાઓમાં તેના નિરાકરણમાં વધુ રસ છે. કૌટુંબિક ઉપચાર કુટુંબોને સ્વસ્થ અને કાર્યાત્મક કુટુંબના વિકાસ અથવા જાળવણીના માર્ગને પ્રદાન કરે છે.

વિવિધ સેટીંગમાં કાઉન્સેલિંગ :
ભાગ - 1

● **કૌટુંબિક સલાહ સારવાર પદ્ધતિના લક્ષ્યો :**

- કૌટુંબિક ઉપચારના સામાન્ય લક્ષ્યો સંદેશાવ્યવહાર સુધારો, કુટુંબની સમસ્યાઓનું નિરાકરણ, કુટુંબની વિશેષ પરિસ્થિતિઓને સમજવા, ઘરેલું વાતાવરણ વધુ સારું બનાવવા માટેનાં છે.
- કુટુંબની આંતરિક શક્તિ અને કાર્યાત્મક સંસાધનો એકત્રિત કરવાં.
- કુટુંબની સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવનારા વર્તનને મજબૂત બનાવવું.

● **કુટુંબ ઉપચારના કાર્યો :**

- કૌટુંબિક ચિકિત્સક ઉપયોગી સંબંધ સ્થાપિત કરે છે. પરિવારના સભ્યો અને તેમની વચ્ચે સહાનુભૂતિ અને સંદેશાવ્યવહાર દ્વારા સુલેહના પ્રયાસો થાય છે.
- ચિકિત્સક મુખ્ય તકરાર અને મુકાબલાની રીતોના અભિવ્યક્તિને ઉત્તેજિત કરવા માટે રિપોર્ટનો ઉપયોગ કરે છે.
- ચિકિત્સક અવરોધો, મૂંઝવણો અને ગેરસમજોને દૂર કરી સંઘર્ષને સ્પષ્ટ કરે છે.
- ધીરે-ધીરે, ચિકિત્સક કુટુંબમાં શું ખોટું છે તે પરસ્પર અને વધુ સચોટ સમજણ લાવવાનો પ્રયાસ કરે છે.
- આંતરવ્યક્તિત્વ ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાના સ્તરે ઠૂપાયેલાં આંતરસંવાદી સંઘર્ષને દૂર કરવાનાં પ્રયાસો કરવાં.
- ચિકિત્સક સાચી રીતે પોતાની ભૂમિકા પરિપૂર્ણ કરવાનાં પ્રયાસો કરે છે, ભયને દૂર કરે છે. ભાવનાત્મક ટેકો અને સંતોષ પૂરો પાડનારાં એક અભિન્ન વ્યક્તિની જરૂરિયાત પૂરી કરે છે. કુટુંબ સાથેની વધુ યોગ્ય લાગણીઓ, વલણ, વિચારો, સંબંધોની છબિઓ પારદર્શિતાથી રજૂ કરે છે.
- ચિકિત્સક પરિવાર માટે વાસ્તવિક પરીક્ષણના વ્યક્તિગત સાધન તરીકેનું એક અગત્યનું કાર્ય કરે છે.

● **કૌટુંબિક પરામર્શનના પ્રકાર :**

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (1) માળખાકીય ઉપચાર | (2) વ્યૂહાત્મક ઉપચાર |
| (3) પ્રણાલીગત ઉપચાર | (4) કથા ઉપચાર |
| (5) વાતચીત | (6) સંબંધ/લગ્ન સલાહ |

ઉપરોક્ત કૌટુંબિક પરામર્શનના પ્રકાર આધારે વ્યક્તિગત તથા સમૂહમાં પરામર્શન કરવામાં આવે છે.

(3) શૈક્ષણિક પરામર્શન (Educational Counselling) :

તીવ્ર સ્પર્ધા અને દબાણના કારણે વિદ્યાર્થીઓને તેમના માટે યોગ્ય કારકિર્દીની પસંદગી કરવા માટે ઘણીવાર મૂંઝવણનો સામનો કરવો પડે છે. શંકા થાય છે. વિદ્યાર્થીઓ તાણ, અસ્વસ્થતા અને હતાશાનો ભોગ બને છે, ત્યાં શિક્ષણ પરામર્શ ઉપયોગ નીવડે છે. અહીં વિદ્યાર્થીઓને સલાહ આપવામાં આવે છે કે તેઓ તેમના માટે યોગ્ય કારકિર્દીનો માર્ગ બનાવવા વ્યાવસાયિક વિકાસ કરવામાં સહાય માટે મદદ પૂરી પાડવામાં આવે છે.

શૈક્ષણિક સલાહકાર એ શાળાના વાતાવરણમાં શાળાના વિદ્યાર્થીઓ સાથે કામ કરે છે. શાળાઓ હવે વિશેષ જરૂરિયાતમંદ બાળકોને તેમના અભ્યાસ માટે મદદ કરવા, કારકિર્દી પરામર્શ આપવા માટે વિદ્યાર્થીઓને ઉપલબ્ધ વિકલ્પોને આધારે, વિદ્યાર્થીઓને તેમના વ્યક્તિગત મુદ્દાઓ

માટે મદદ કરવા શૈક્ષણિક સલાહકાર મહત્વરૂપ બને છે. તેઓ વિદ્યાર્થીની આશાઓ, આકાંક્ષાઓ, સપનાઓને સમજે છે. વિદ્યાર્થીની શક્તિ અને નબળાઈઓને જાણી તેમને ખૂબ કાળજીપૂર્વક નિયંત્રિત કરવાનું કાર્ય કરે છે. તેઓ વિદ્યાર્થીનાં વર્તન, શૈક્ષણિક અને અન્ય સમસ્યાઓ સંબંધિત માતા-પિતા, અન્ય સંચાલકો સાથે પણ સંઘર્ષ કરે છે.

● **શૈક્ષણિક પરામર્શનનું મહત્વ :**

શૈક્ષણિક પરામર્શન વિદ્યાર્થીઓને તેમની પસંદગી અનુરૂપ શૈક્ષણિક પાયામાં આવતા અવરોધો દૂર કરવામાં સહાયરૂપ બને છે. વિદ્યાર્થીઓની આશા, અપેક્ષાઓ અનુસાર તેઓનું ભવિષ્ય ઉજ્જવળ છે, તે અંગેનાં પ્રયાસો કરવામાં આવે છે.

● **Crisis Counselling :**

- કટોકટી ફક્ત આઘાતજનક ઘટના અથવા અનુભવને જ નહિ, પરંતુ પરિસ્થિતિ પ્રત્યેની વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયા દર્શાવે છે. આ કટોકટીને ઉત્તેજિત કરનારી ઘટનાઓ વિકાસના અવરોધો (જેવાં કે તરુણાવસ્થામાંથી પસાર થવું) થી લઈને કુદરતી આપત્તિઓ સુધી કોઈ પ્રિયજનના મોત સુધીની જિંદગીના અનુભવની ચાલ ચલાવી શકે છે.
- કટોકટી પરામર્શન એક હસ્તક્ષેપ છે જે વ્યક્તિઓને સહાય અને ટેકો આપીને કટોકટીનો સામનો કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. આધુનિક સમયની કટોકટી પરામર્શનની મુખ્ય પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધ અને બીજા વિશ્વયુદ્ધની છે. કટોકટી પરામર્શન સામાન્ય રીતે થોડા અઠવાડિયાથી વધુ સમયગાળા સુધી રહેતું નથી. કટોકટી પરામર્શનમાં હસ્તક્ષેપ ઘટનાનાં તાણને ઓછું કરવા, ભાવાત્મક ટેકો પૂરો પાડવામાં આવે છે.
- મનોચિકિત્સાની જેમ, કટોકટી પરામર્શન આકારણી, આયોજન અને સારવાર સામેલ હોય છે. પરંતુ અવકાશ સામાન્ય રીતે વધુ ચોક્કસ હોય છે. જ્યારે મનોચિકિત્સા વિશાળ માહિતી અને ક્લાયન્ટના ઈતિહાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. કટોકટી આકારણી અને સારવાર ક્લાયન્ટની તાત્કાલિક પરિસ્થિતિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. જેમાં સલામતી અને તાત્કાલિક આવશ્યકતાઓ જેવાં પરિબળોનો સમાવેશ થાય છે.
- કટોકટી પરામર્શનના પ્રથમ ભાગમાં ક્લાયન્ટની વર્તમાન પરિસ્થિતિનું મૂલ્યાંકન સામેલ હોય છે. જેમાં ક્લાયન્ટને સાંભળવું, પ્રશ્નો પૂછવા અને સંકટને અસરકારક રીતે સામનો કરવા માટે વ્યક્તિને શું જોઈએ છે તે નિર્ધારિત કરે છે. આવા સમયે ક્લાયન્ટ સાથે પરામર્શક સહાનુભૂતિ, સ્વીકૃતિ અને ટેકાના સ્ત્રોત તરીકે કાર્ય કરે છે.
- એવા લોકો જેઓ કટોકટીનો સામનો કરી રહ્યાં છે. તેઓને તેમની વર્તમાન સ્થિતિને અને નુકસાનને ઓછું કરવા માટે લઈ શકે એવા પગલાંઓ વિશેની માહિતીની જરૂર છે. કટોકટી પરામર્શન દરમિયાન, માનસિક સ્વાસ્થ્યના કાર્યકરો વારંવાર ક્લાયન્ટને સમજવામાં મદદ કરે છે, જ્યારે પરિસ્થિતિ કટોકટી અનુભવતાં વ્યક્તિ, ભયાનક અને અનંત બંને જણાઈ શકે છે, ત્યારે ધ્યેય એ છે કે ગ્રાહકને એ જોવા માટે મદદ કરવી કે, તેઓ આખરે સામાન્ય કામગીરીમાં પાછા આવશે.
- કટોકટી પરામર્શતા સૌથી મહત્વપૂર્ણ તત્ત્વોમાંના એકમાં સપોર્ટ, સ્થિરતા અને સંસાધનો પૂરા પાડવાનો સમાવેશ થાય છે. સક્રિય શ્રવણ જટિલ છે તેમજ બિનશરતી સ્વીકૃતિ અને ખાતરી આપવાની સાથે આ પ્રકારના બિનઆયામી ટેકો આપવાથી, તાણ ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે. ટેકો પૂરો પાડવા ઉપરાંત કટોકટીના સલાહકારો તાત્કાલિક સંકટનો સામનો કરવા ગ્રાહકોને કંદરાની કુશળતા વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. આમાં ક્લાયન્ટની સમસ્યાના જુદાં જુદાં ઉકેલોની શોધ કરવામાં, તણાવ ઘટાડવાની તકનિકીની પ્રેક્ટિસ કરવામાં અને હકારાત્મક વિચારસરણીને પ્રોત્સાહિત કરવામાં મદદ મળી શકે છે.

● કટોકટી હસ્તક્ષેપની સલાહકારની જવાબદારીઓ :

- આકારણી
- પરામર્શન
- હિમાયત
- રેફરલ

- **આકારણી :** ઘણા કિસ્સાઓમાં કટોકટી સલાહકારો તેમની વિશિષ્ટ જરૂરિયાતો તેમના કુદરતી સેટીંગ્સમાં ગ્રાહકો સાથે સામસામે આકારણીઓ કરે છે. ટેલિફોન કટોકટી સલાહકારો કૃતિ પર ટૂંકા મૂલ્યાંકન કરે છે. કટોકટીવાળા ગ્રાહકોને તબીબી સેવાઓ માટે તાત્કાલિક રેફરલ, ખોરાક અને કપડાં જેવી નક્કર જરૂરિયાતોમાં સહાયની જરૂર પડે છે. આકારણીઓ કરવા માટે કટોકટીના સલાહકારો સામાન્ય રીતે વ્યક્તિગત, યુગલો અથવા કુટુંબના પાયાના ગ્રાહકોને મળે છે. કેટલાંક કેસોમાં તેઓ જૂથ આકારણીઓ કરવા જૂથો સાથે પણ મળી શકે છે, જેમ કે, સમુદાય સંકટના કિસ્સામાં.
- **પરામર્શન :** કટોકટીની દબલ, એ ઉપચારની ટૂંકા ગાળાનો પ્રકાર છે. જે ગ્રાહકોને કટોકટીની પરિસ્થિતિના તાત્કાલિક પરિણામ સાથે વ્યવહાર કરવામાં મદદ કરે છે. મોટાભાગની પરિસ્થિતિઓમાં સલાહકારો સલાહ આપે છે કે, વ્યક્તિઓ અને સમુદાયોને સલામતીની ભાવના ફરીથી મેળવવા માટે, તેમના કાર્યકાળના સામાન્ય સ્થળે પાછા આવવા અને માનસિક વિકારો જેવાં કે, માનસિક વિકાર, પોસ્ટ ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર અથવા PTSD રોકવા માટે ટૂંકા સલાહકારો સેવાઓ પૂરી પાડે છે. કટોકટીના હસ્તક્ષેપનો હેતુ લાંબાગાળાની પરામર્શન અથવા માનસિક અને માનસિક ચિકિત્સાને બદલવાનો નથી. કટોકટીના સલાહકારો સામાન્ય રીતે ગ્રાહકોને ટેકો પૂરા પાડવા અને બચેલાંઓને તેમના અનુભવોની ચર્ચા કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા માટે ટૂંકાગાળા માટે, સલાહ આપે છે.
- **હિમાયત :** આપત્તિ અથવા કટોકટીની પરિસ્થિતિ પછીના સંભાળના માર્ગ તરીકે, કટોકટીવાળા ગ્રાહકો ઘણીવાર માનસિક આંચકો અને ઉપાડની સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરે છે. તેઓ તેમની તાત્કાલિક જરૂરિયાતોની ગોઠવણ કરવામાં ક્ષણભરમાં અસમર્થ હોઈ શકે છે. કટોકટી સલાહકાર ગ્રાહકોને આ જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવામાં સહાય માટે હંગામી સ્વરૂપોની સલાહ આપી શકે છે.
- **રેફરલ :** સચોટ અને સમયસર રેફરલ્સને પ્રદાન કરવો એ, ઘણાં કટોકટી સલાહકારોની બીજી મહત્વપૂર્ણ જવાબદારી છે. કટોકટીના સલાહકારો પાસે હંમેશાં માનસિક ચિકિત્સા સેવાઓ અથવા આવાસ જેવી ચોક્કસ જરૂરિયાતવાળા ગ્રાહકોને સહાય કરવા માટે સમય, સંસાધનો અથવા કુશળતા હોતી નથી. તેઓને સામુદાયિક સંસાધનો અને ચોક્કસ પરિસ્થિતિઓમાં બચેલાં લોકો માટે ઉપલબ્ધ વિવિધ પ્રકારની સહકારી સહાય વિશે સારી જાણ કરવી આવશ્યક છે. ક્લાયન્ટની જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કર્યા પછી એને ટૂંકું પરામર્શ આપ્યા પછી, કટોકટી સલાહકાર તેના ગ્રાહકોને સતત સહાયતા અને સારવાર માટે યોગ્ય સ્ત્રોતોનો સંદર્ભ આપે છે.

કટોકટી પરામર્શનને આરોગ્ય શિક્ષણ સાથે જોડી શકાય છે. જો તેનો ઉપયોગ ભવિષ્યમાં સંકટને કેવી રીતે ટાળવું અથવા તેનો સામનો કરવો તે માટેના ટેકો આપે છે. લોકો વિશેના લોકોના વલણ અને માન્યતાઓને બદલવા અને લોકોને તેમના સમુદાયમાં ઉપલબ્ધ સહાય વિશેની માહિતી પ્રદાન કરવા માટે પણ થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જાહેર આરોગ્ય વ્યાવસાયિકો, સમુદાયને વાવાઝોડું અથવા ભૂકંપ જેવી કુદરતી આફતનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે અંગે શિક્ષિત કરી શકે છે.

● **Industrial Counselling :**

કાર્યસ્થળ પર કર્મચારી પરામર્શનનું મહત્ત્વ : આજે કોર્પોરેટ એમ્પ્લોયર વિશ્વમાં નવીનતમ વલણ છે. 'કાર્યસ્થળ પર કર્મચારીઓનું પરામર્શન' આ વલણ યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સથી ભારતમાં આયાત કરવામાં આવ્યું છે. આ સ્પર્ધાની દુનિયામાં દરેક સંસ્થામાં તે સ્ટ્રેસ કર્મચારી છે. કોઈ સંસ્થામાં ટેન્શનમુક્ત કર્મચારી શોધવાનું મુશ્કેલ છે. ઉત્પાદકતા વધારવા માટે સંસ્થાના વર્તમાન કર્મચારીઓ, પ્રતિભાશાળી કર્મચારીઓને જાળવી રાખવા કાર્યસ્થળ પર પરામર્શન શરૂ કર્યું છે. આ તેમના કર્મચારીઓને પ્રોત્સાહિત કરવાની એક આગવી રીત છે.

સંસ્થા સલાહકાર તરીકે કોઈ વ્યાવસાયિકોને નોકરી પર રાખે છે અથવા કાઉન્સેલિંગ માટે કંપનીમાંથી કોઈ વરિષ્ઠ વ્યક્તિની પસંદગી કરે છે.

● **કર્મચારીના પરામર્શનનો અર્થ :**

કર્મચારીઓને રોજિંદા જીવનમાં ઘણી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. તેઓએ તેમના ગૌણ અધિકારીઓ, કાર્યકરો, કાર્યની સિસ્ટમ સાથે સમસ્યા હોઈ શકે છે અથવા વ્યક્તિગત જીવનમાં પણ સમસ્યા આવી શકે છે. આ સમસ્યા તેમના કામ, તેમની કારકિર્દી અને નોકરીમાં તેમની કામગીરીને અસર કરવાનું શરૂ કરે છે. પરામર્શન સલાહ આપવી, કર્મચારીઓની સમસ્યાઓનું વર્ગીકરણ કરવું, તેઓને ઓફિસમાં અથવા વ્યક્તિગત જીવનમાં આવતી સમસ્યાઓનું માર્ગદર્શન અને મદદ કરવા જેવું છે.

કર્મચારીઓની પરામર્શન ડી. સ્ટ્રેસ કર્મચારી પાસેથી સકારાત્મક પરિણામ લાવવા માટે કરવામાં આવે છે. સરળ શબ્દોમાં કર્મચારી પરામર્શન એક તણાવપૂર્ણ વ્યક્તિ જેવી કે સમસ્યા વિશે અથવા નબળા પ્રદર્શન અને અન્ય વ્યક્તિને આશ્વાસન આપવાની ચર્ચા કરે છે અને સમસ્યાઓને દૂર કરાવવામાં સપોર્ટ કરે છે.

● **કાર્યસ્થળ પર પરામર્શન શા માટે ?**

કર્મચારીઓ લક્ષ્યોને પૂર્ણ કરવા, કામનો ભાર સમયમર્યાદા પૂરી કરવા, ગૌણ અધિકારીઓ અથવા સાથીદારો સાથેના સંબંધો, કાર્ય જીવન સંતુલન, સમયનો અભાવ અને જવાબદારીપૂર્ણ કરવાના તાણ દ્વારા સામનો કરે છે. પરામર્શન કર્મચારીઓને સમસ્યાઓમાંથી બહાર આવવામાં મદદ કરે છે. સમસ્યાઓનો સામનો કરવાની નવી રીત આપે છે. કાઉન્સેલિંગ કર્મચારીને કામ સંબંધિત સમસ્યાઓ અને નબળા પ્રદર્શનને ઓળખવામાં મદદ કરે છે.

● **અસરકારક પરામર્શન કરવાના ફાયદા :**

કર્મચારીઓને સમસ્યાઓનો અસરકારક રીતે સામનો કરવામાં મદદ કરે છે.

કર્મચારીઓ તેમની સમસ્યાઓમાં સપોર્ટ કરી સક્ષમ બનાવે છે. કર્મચારીઓને નિર્ણય લેવામાં મદદ કરે છે. આ ઉપરાંત એમ્પ્લોયરની સમાપ્તિ અથવા કર્મચારીના રાજીનામાને અટકાવી શકે છે. અસરકારક કર્મચારીઓની ભરતી અને નવા કર્મચારીઓને તાલીમ આપવાની કિંમત ઘટાડે છે. એમ્પ્લોયર અને કર્મચારી વચ્ચે સરળ સંકલનની શક્યતામાં ફાયદો થાય છે.

1.3 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

1. લગ્નજીવનની સલાહ પ્રક્રિયા એ એક પરિણીત દંપતી માટે એક પ્રકારની _____ છે જે _____ હલ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે.

- (1) માનસિક માંદગી અને બીમારી (2) મનોચિકિત્સા અને સંબંધોની સમસ્યા
(3) મનોચિકિત્સા અને બીમારી (4) માનસિક માંદગી અને સંબંધોની સમસ્યા

2. લગ્ન સલાહના અભિગમો જેકોપ્સન અને અન્યએ કઈ સાલમાં રજૂ કર્યા ?

- (1) 1990 (2) 1988 (3) 1986 (4) 1984

3. AMHCA નું પૂરું નામ શું છે ?
 - (1) Asia Mental Health Counselor Associaly
 - (2) Ahmedabad Mental Health Counselor Associate
 - (3) American Mental Health Counselor Association
 - (4) American Mental Hygiene Counselor Association
4. પેટર્સન 1985 માં જણાવ્યા મુજબ સલાહ _____ છે. ખાસ કરીને તે _____ અપાય છે.
 - (1) આંતર વ્યક્તિગત સંબંધો અને વ્યક્તિગત કક્ષાએ
 - (2) આંતર માળખાકીય સુવિધા અને જૂથ કક્ષાએ
 - (3) આંતર શાળાકીય સંબંધ છે અને પરસ્પર
 - (4) આંતર વ્યક્તિગત સંબંધો અને બૃહદ્ કક્ષાએ
5. વ્યવસાય પસંદગી કોઈ પાકેલું ફળ નથી જે તમારા ખોળામાં ટપકી પડે તેને _____.
 - (1) સાચવવું પડે છે.
 - (2) સંઘરી રાખવું પડે છે.
 - (3) પકવવું પડે છે.
 - (4) ઉપરમાંથી એકપણ નહિ.

1.4 ઉપસંહાર :

ઉપરોક્ત ચર્ચાના આધારે કહી શકાય છે કે, સલાહકારનો વ્યવસાય સમાજના દરેક ક્ષેત્રમાં ઉપયોગી નીવડી શકે છે, તેની સાથે સાથે સલાહકારનો વ્યવસાય જીવન પ્રત્યે નવો દૃષ્ટિકોણ આપે છે. જે પોતાના જીવનને સુમધુર બનાવે છે અને અન્યના જીવનને પણ ઉચ્ચત્તમ બનાવવા પ્રયત્નશીલ રહે છે.

1.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો :

1. (2) મનોચિકિત્સા અને સંબંધોની સમસ્યા
2. (3) 1986
3. (3) American Mental Health Counselor Association
4. (1) આંતર વ્યક્તિગત સંબંધો અને વ્યક્તિગત કક્ષાએ
5. (3) પકવવું પડે છે.

1.6 ચાવીરૂપ શબ્દો :

- (1) લગ્ન : લગ્નને એક ધાર્મિક અને આધ્યાત્મિક રીત સંસ્કાર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે અને સમાજ દ્વારા સ્વીકૃતિ માર્ગ દ્વારા સ્ત્રી-પુરુષ સહઅસ્તિત્વ કરી શકે છે અને સંતાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે.
- (2) કુટુંબ : સમાજ જીવનનું સૌથી મહત્ત્વનું એકમ એટલે કુટુંબ.
- (3) કટોકટી : વ્યક્તિ કે સમુદાય ઉપર લાદવામાં આવેલ અને જીવન માટે પડકારરૂપ પરિસ્થિતિ છે. આવી પરિસ્થિતિ આકસ્મિક ઘટનાથી પેદા થાય છે.

1.7 સ્વાધ્યાય લેખન :

- (1) લગ્નજીવનમાં અપાતી સલાહ પ્રક્રિયાને સમજાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- (2) કટોકટીમાં અપાતી સલાહનો વિસ્તૃત પરિચય આપો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.8 પ્રવૃત્તિ :

નજીકના Family Counselling Center ની મુલાકાત લેવી.

1.9 કેસ સ્ટડી :

કટોકટી દરમિયાન અપાતી સલાહને સમજવા માટે રાજ્યના ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ ઓથોરિટીની મદદથી કેસ સ્ટડી તૈયાર કરવો.

1.10 સંદર્ભગ્રંથ :

- (1) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલ
- (2) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. અરવિંદ એસ. શાહ.

: એકમનું માળખું :

- 2.1 એકમના હેતુઓ
- 2.2 પ્રસ્તાવના
- 2.3 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 2.4 ઉપસંહાર
- 2.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો
- 2.6 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 2.7 સ્વાધ્યાય લેખન
- 2.8 પ્રવૃત્તિ
- 2.9 કેસ સ્ટડી
- 2.10 સંદર્ભગ્રંથ

2.1 એકમના હેતુઓ :

આ એકમના અભ્યાસથી;

- (1) AIDS / HIV Counselling વિશે જાણશો.
- (2) Suicidal Counselling વિશે જાણશો.
- (3) Grief Counselling વિશે જાણશો.
- (4) Rehabilitation Counselling વિશે જાણશો.

2.2 પ્રસ્તાવના :

સલાહની જરૂરિયાત આજે તમામ ક્ષેત્રોમાં વર્તાવા લાગી છે. સલાહ એ બીમારી ધરાવતાં વિવિધ સમૂહો માટે પણ થવા લાગી છે. તેની સાથે સાથે સલાહ વિવિધ વિકલાંગતા ધરાવતાં સમૂહો માટે પણ ઉપયોગી થવા લાગ્યો છે. જેના લીધે સલાહ પ્રક્રિયામાં વિવિધ જૂથોને સલાહ આપવાના જ્ઞાનનો તેના અભ્યાસક્રમમાં મુદ્દાઓ સામેલ કરવામાં આવેલ છે. પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં નીચેના વિવિધ મુદ્દાઓને વિગતે સમજવા પ્રયાસ કરીશું.

(1) AIDS Counselling (AIDS પરામર્શન) :

- AIDSનું પૂરું નામ :

એકવાયર ઈમ્યુનો ડેફિસિયન્સી સિન્ડ્રોમ (Acquired Immunodeficiency Syndrome) જેને ગુજરાતીમાં ઉપાર્જિત રોગપ્રતિકારક ઉણપ લક્ષણ અથવા ઉપાર્જિત પ્રતિકાર ઉણપ લક્ષણ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે. આ એક માનવમાં શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર હુમલો કરતો રોગ છે. જેમાં HIV વાયરસ જવાબદાર છે. આ HIV વાયરસનું અંગ્રેજીમાં નામ Human Immunodeficiency Virus છે, જેને ગુજરાતીમાં માનવ રોગપ્રતિકારક ઉણપ વાયરસ તરીકે કહી શકાય.

કાઉન્સેલિંગ – થિયરી અને પ્રેક્ટિસ

HIV અને AIDS પરામર્શન એ આરોગ્ય સંભાળનું એક મુખ્ય તત્ત્વ બની ગયું છે, જેમાં માનસિક દર્દીઓના સંચાલન માટે અભિન્ન બાબત તરીકે માન્યતા આપવામાં આવે છે. HIV અને AIDS પરામર્શનના બે સામાન્ય ઉદ્દેશો છે :

- (1) HIV સંક્રમણની રોકથામ અને
- (2) સીધા અને આડકતરી રીતે HIV દ્વારા અસરગ્રસ્ત લોકોનું સમર્થન.

પરામર્શનના આ બેવડાં ઉદ્દેશ્ય ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે વર્તનમાં ફેરફાર દ્વારા HIV ફેલાવાને રોકી શકાય છે. એકથી એક નિવારણ પરામર્શનમાં વિશેષ યોગદાન છે, જેમાં તે દર્દીના જીવનના સંવેદનશીલ પાસાંઓની સ્પષ્ટ ચર્ચાને સક્ષમ કરે છે. આવી ચર્ચાને ગુપ્ત રાખવામાં આવે છે.

ઉપરાંત, જ્યારે દર્દીઓ તેમને HIV સંક્રમણ અથવા રોગ છે. ત્યારે, તેઓ અસ્વીકાર, સામાજિક કલંક, રોગનો વધારો અને HIVના ભાવિ સંચાલન સાથે સંકળાયેલ અનિશ્ચિતતાઓને, ભય એ મહાન માનસિક તાણ અને ઉદાસીનતાનો ભોગ બની શકે છે. આ માટે સારાં એવા પરામર્શનની જરૂરિયાત ઊભી થાય છે.

● HIV સંક્રમણમાં પરામર્શનના લક્ષ્યો :

નિવારણ : (1) વ્યક્તિની જીવનશૈલી જોખમમાં મૂકે છે કે નહીં તે નક્કી કરવું.

(2) કોઈ વ્યક્તિ સાથે કામ કરવું, જેથી તેનાં જોખમો સમજી શકાય.

(3) ઉચ્ચ જોખમભર્યા વર્તનનો અભ્યાસ કરવામાં મદદ મળી રહે.

(4) વર્તન પરિવર્તન માટેની રીતો નક્કી કરી શકાય.

(5) વર્તન પરિવર્તન પ્રાપ્ત કરવા અને ટકાવી રાખવા માટે વ્યક્તિ સાથે કામ કરવું.

આધાર : (1) HIV ચેપ અને રોગ સાથે સંકળાયેલ માનસિક વિકટને રોકવા અને ઘટાડવા માટે વ્યક્તિગત, સંબંધ અને કુટુંબની સલાહ.

● વિવિધ HIV પરામર્શન કાર્યક્રમો અને સેવાઓ :

– પરીક્ષણ થાય તે પહેલાં કાઉન્સેલિંગ

– જેઓ HIV સકારાત્મક અને નકારાત્મક છે તેમના માટેનું પરીક્ષણ

– સંક્રમણમાં મદદ અને બચાવ માટેનું મૂલ્યાંકન

– HIV રોગના નિદાન બાદ પરામર્શ કરવામાં આવે છે.

● HIV પરામર્શન ક્યારે જરૂરી છે ?

– HIV એન્ટીબોડી પરીક્ષણને સમજી જોખમી વાસ્તવિક બાબતોનું મૂલ્યાંકન કરવામાં દર્દીઓની સહાય કરવા માટે થાય છે. HIV અને અન્ય જાતિય ચેપના સંક્રમણ અને નિવારણ વિશે સચોટ અને અદ્યતન માહિતી માટે જરૂરી બને છે.

HIV દર્દીઓના આરોગ્ય અંગેની સામાન્ય ચિંતાથી લઈને HIV સંબંધિત શારીરિક લક્ષણોનાં પરીક્ષણ બાબતે સલાહ સૂચનો લેવાની તક પૂરી પાડે છે. જ્યાં જાતિય સ્વાસ્થ્યની તપાસના ભાગરૂપે HIV એન્ટીબોડી પરીક્ષણ નિયમિતપણે આપવામાં આવે છે. આરોગ્ય સલાહકારો HIV સકારાત્મક પરીક્ષણ માટે ઉચ્ચ જોખમો તરીકે ગણાવતાં વ્યક્તિ માનસિક રીતે ભાંગી પડે છે. જેના આધાર તરીકે પરામર્શન દ્વારા દર્દીઓને સલાહ પૂરી પાડવામાં આવે છે. જેમાં દર્દીઓને સાંભળવામાં આવે છે. અન્ય જાતિય ચેપ માટેના આગળનાં પરીક્ષણો કેવાં પ્રકારે ચેપગ્રસ્ત છે, તે અંગે પણ નિર્ણય લેવામાં આવે છે. જીવનસાથી અને કુટુંબના સભ્યોને દર્દીના HIV ચેપ

માટેની બાબતો અને બીમારી અંગે સમજાવવામાં આવે છે. તેને ત્યારે વ્યક્તિગત પરામર્શનની આવશ્યકતા રહે છે. જેની ગુપ્તતા પણ જળવાઈ રહે તેનું પરામર્શક દ્વારા ખાસ ધ્યાન રાખવામાં આવે છે.

(2) Suicidal Counselling (આત્મહત્યા પરામર્શ) :

આત્મહત્યા એ વ્યક્તિ અને તે બધા લોકો માટે એક આઘાતજનક ઘટના છે, જેનો આધાર વ્યક્તિના જીવન પર નિર્ધારિત છે. એ જીવનના તણાવ અને વર્તન વ્યવહાર પર આધાર રાખે છે. ઘણી બધી પ્રતિક્રિયાઓ એક અત્યંત નાજુક વર્તન છે, જેની નકારાત્મકતા વ્યક્તિ પર પડે છે.

વ્યક્તિ જ્યારે જીવનથી હારી જાય છે, કંટાળી જાય છે ત્યારે તે આત્મહત્યા કરવા તરફ પ્રેરાય છે. આપઘાત કરનાર વ્યક્તિ પોતાના વર્તન—વ્યવહાર સાથે હંમેશાં મુકાબલો જીવનમાં કરે છે. પરામર્શન દ્વારા વ્યક્તિને બચાવવાના, તે બાબતોમાંથી મૂંઝવણભરી પરિસ્થિતિમાંથી કઈ રીતે બહાર આવવું તે શીખવે છે.

આપઘાત કરનાર લોકો તરફથી એક પ્રકારે માન્યતા એવી જોવા મળે છે, વ્યક્તિ ફક્ત આપઘાતનો પ્રયત્ન કરે છે. જે વારંવાર કોશિશ કરે છે, પરંતુ તે આપઘાત કરશે નહીં.

પરંતુ આશરે 70 – 75% લોકો જેઓ આત્મહત્યા કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, તેઓએ આપઘાત કર્યા પૂર્વે મૌખિક અથવા બિન—મૌખિક રીતે દર્શાવેલ હોય છે કે, તેઓ આપઘાત કરવા ઈચ્છે છે.

આપઘાત / આત્મહત્યા એ એક ગંભીર બાબત છે. જ્યારે માણસ આત્મહત્યા કરવા જાય ત્યારે તે પહેલાં ઘણાં સંકેતો તેના વર્તન વ્યવહારમાં પણ જોવા મળે છે. આત્મહત્યા કરનારા લોકો તરફ એક પરામર્શ દ્વારા સહાનુભૂતિ જીવન જીવવા અંગેની વર્તન વ્યવહારની રીતભાત વિષે સમજણ ન આપવામાં આવે છે. પરામર્શન દ્વારા વ્યક્તિનાં આત્મહત્યા કરવાનાં કારણોને, ઓળખવાની એક કળા છે. વ્યક્તિનો વિશ્વાસ જાળવવા સારું પરામર્શક સૌથી વધારે ચકાસણી કરવા સારું વિવિધ પ્રશ્નો પૂછતા હોય છે. જે દ્વારા દર્દીઓનાં આપઘાત કરવા પાછળનાં કારણોને ઓળખવામાં જાણવામાં આવે છે. સહાનુભૂતિ અને વિશ્વાસ એ બે મહત્વનાં આત્મહત્યા નિવારણ માટેનાં પરિબળો છે. પરામર્શન દરમિયાન વાસ્તવિક પરિસ્થિતિઓને સ્વીકાર કરવો તે અંગે સમજ પૂરી પાડે છે. આત્મહત્યા કરવા અંગે વિચારો જાહેર કરે છે, ત્યારે તેનાં નિવારણ માટે સહાનુભૂતિ પૂરી પાડવામાં આવે છે. મુખ્યત્વે તણાવપૂર્વકની લાચારી, કુટુંબના લોકો પ્રત્યે વ્યક્તિનો અસંતોષ, બેકારી, લગ્નજીવનનાં પ્રશ્નો, છૂટાછેડા અથવા ત્યક્તા, આર્થિક પરિબળો વગેરેનાં કારણે વ્યક્તિ પોતાનો અંત આણવા માટેનાં પ્રયાસો કરે છે, ત્યારે તે પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવા સારું પરામર્શક વ્યક્તિને સલામતી અને સહાનુભૂતિ પૂરાં પાડે છે.

જ્યારે વ્યક્તિ ભારે મુસીબતમાં, તે સંજોગોમાં જીવન જીવે છે ત્યારે તે પોતાની જાતને એકલા ગણે છે કે, ત્યારે તેઓને કંઈ રસ્તો સૂઝતો નથી. આથી તે આત્મહત્યા કરવાની ક્ષણભર પરિસ્થિતિ સમયે, તેને યોગ્ય રીતે સલામતી રહે, તે વિષે પ્રયાસો કરવા. પરંતુ તેમ છતાં જો વ્યક્તિને સલામતી ન લાગે તો હોસ્પિટલમાં દાખલ કરીને પણ તેને સારી સારવાર પૂરી પાડી શકાય છે.

તેઓ તે પરિસ્થિતિમાં પોતાની જાતને દોષી ઠેરવે છે. તેઓને સફળતા મેળવવામાં, મિત્રો સાથે વાતો કરવામાં, રહેવામાં આનંદ મેળવી શકતાં નથી. તેઓ તેમનું ભવિષ્ય નિરાશાજનક ગણે છે. આમ આ સમયે યોગ્ય રીતે પરામર્શન કરવામાં આવે છે અને તેને જીવન જીવવાની તરેહ વર્તન—વ્યવહાર વિષે સમજાવવામાં આવે છે. મુસીબતોનો સામનો કરવા સારું સલામતી અને સહાનુભૂતિ અંગે સમજાવવામાં આવે છે.

● Grief Counselling :

— Grief Counselling એ મનોરોગ ચિકિત્સાનું એક પ્રકાર છે, જેનો હેતુ લોકોને શારીરિક, ભાવાત્મક, સામાજિક, આધ્યાત્મિક અને નુકસાન પ્રત્યેનાં ભાવાત્મક પ્રતિસાદનો સામનો

કરવામાં મદદ કરે છે. આવા અનુભવો સામાન્ય રીતે પ્રિય વ્યક્તિના મૃત્યુ દ્વારા લાવવામાં આવતા હોવાનું માનવામાં આવે છે. પરંતુ જીવનમાં કોઈ નોંધપાત્ર નુકસાન (દા.ત., છૂટાછેડા, ઘરની પૂર્વ ચકાસણી અથવા નોકરીની ખોટ) દ્વારા લેવામાં આવતાં વધુ વ્યાપકતાને સમજી શકાય છે. Grief Counsellor માને છે કે દરેક વ્યક્તિ વ્યક્તિગત રીતે અનન્ય દુઃખનો અનુભવ કરે છે અને વ્યક્ત કરે છે. જેમાં કુટુંબની પૃષ્ઠભૂમિ, સંસ્કૃતિ, જીવનના અનુભવો, વ્યક્તિગત મૂલ્યો અને આંતરિક માન્યતાઓ દ્વારા આકાર આપવામાં આવે છે. તેઓ માને છે કે કોઈ વ્યક્તિએ તેના મિત્રો અને કુટુંબમાંથી પીછેહટ કરવી અને લાચાર લાગે તે અસામાન્ય નથી. કેટલાંક ગુસ્સે થઈ શકે છે અને પગલાં લેવા માંગે છે. કેટલાંકને હસવું આવી શકે છે. જ્યારે અન્ય લોકોને અફસોસ અથવા અપરાધનો અનુભવ થાય છે. આંસુ અથવા રડવાનો અભાવ બંનેને વ્યથાના યોગ્ય અભિવ્યક્તિ તરીકે જોઈ શકાય છે.

- દુઃખના સલાહકારો જાણે છે કે વ્યથા અને દુઃક સાથે સંકળાયેલ વર્તનની વિશાળ શ્રેણીની અપેક્ષા કરી શકાય છે. કેટલાંય સલાહકારો માને છે કે વર્ચ્યુઅલ રીતે બધી જગ્યાઓ અને સંસ્કૃતિઓમાં શોખ કરનાર વ્યક્તિ અન્યના ટેકાથી ફાયદો કરે છે. જ્યાં દુઃખની પ્રક્રિયામાં અવરોધ આવે છે. ઉદા., એક વ્યક્તિ જેણે અસ્તિત્વના વ્યાવહારિક મુદ્દાઓ સાથે વારાફરતી દુઃખ વ્યક્ત કર્યું છે અથવા તેમના કુટુંબને એકસાથે રાખવા માટે પ્રયત્નશીલ હોય છે.
- જ્યારે વ્યક્તિ દુઃખથી અક્ષમ હોય છે ત્યારે, દુઃખ પરામર્શન જરૂરી બની રહે છે અને તેમની ખોટથી એટલા પ્રભાવિત થઈ ગયા છે. તેમની સામાન્ય ઉપાય પ્રક્રિયાઓ અક્ષમ છે અથવા બંધ થઈ ગઈ છે. દુઃખના પરામર્શનથી લાગણીની અભિવ્યક્તિ અને નુકસાન અંગેની વિચારસરણી કરવામાં મદદ કરે છે. જેમાં તેઓની લાગણીમાં બેચેની, ગુસ્સો, એકલતા, દોષી, રાહત, એકાંત, મૂંઝવણ અથવા શૂન્ય મનસ્ક છે.
- તેમાં નુકસાનને અનુસરે તેવા પડકારો વિશે સર્જનાત્ક રીતે વિચારવું અને જીવનમાં એક સાથે થતાં વ્યવહારોનો સામનો કરવો એ ઉપાય છે. ઘણીવાર લોકો અવ્યવસ્થિત, થાકેલાં, એકાગ્રત અનુભવવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. સારી રીતે સૂઈ જાય છે અને આબેહૂબ સપનાઓ અનુભવે છે અને તેઓ ભૂખમાં ફેરફાર અનુભવી શકે છે.
- જ્યારે વ્યક્તિ આગોતરા દુઃખનો ભોગ બને છે, ત્યારે દુઃખ પરામર્શનને બોલાવવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે કોઈ પ્રિય વ્યક્તિને અંતિમ બીમારી હોય ત્યારે આગોતરા શોકપઠન થાય છે. આ તે વ્યક્તિની હાજર રહેવાની ક્ષમતાને એક સાથે પકડી રાખીને, જવા દેવા અને મૃત્યુ પામેલાં સંબંધીની નજીક આવવા પર અવરોધ લાવી શકે છે.
- દુઃખ પરામર્શન અને દુઃખ ઉપચાર વચ્ચેનો તફાવત છે. પરામર્શનમાં લોકોમાં સ્વસ્થ અને નિરાકરણમાં અનિશ્ચિતતા અથવા સામાન્ય દુઃખમાંથી પસાર થવામાં મદદ કરવામાં સામેલ છે. દુઃખની સારવાર ક્લિનિકલ ટૂલ્સનો ઉપયોગ આઘાતજનક અથવા જટીલ દુઃખની પ્રતિક્રિયાઓમાં સામેલ હોય છે.
- ઈ.સ. 1999માં જોઆન જોડેનવ્હોસ્કી એશિઝ દુઃખથી ઉદ્ભવતાં અને વિખરાયેલાં જીવનને નિર્માણ માટે, પાંચ તબક્કાઓનો સારાંશ આપેલ છે :
 - અસર
 - અંધાધૂંધી
 - અનુકૂલન

- સંતુલન
- પરિવર્તન

- **અસર :** આંચકો, અસ્વીકાર, ચિંતા, ભય અને ગભરાટ.
- **અંધાધૂંધી :** મૂંઝવણ, અવિશ્વસનીયતા, નિયંત્રણની બહાર ક્રિયાઓ, આત્મિક વિચારો અને લાગણીઓ, નિરાશાની લાગણી, નિરાશાની શોધ, સમયના ટ્રેક ગુમાવવા, તકલીફ, પ્રિય વ્યક્તિ અને તેના સંપત્તિ પરનું મનોઝસ્તિ ધ્યાન અને તેમના શારીરિક કલ્પનાઓથી ત્રાસ નુકસાન અને વિખરાયેલ માન્યતાઓ.
- **અનુકૂલન :** જ્યારે તમે દુઃખ ચાલું રાખતા હોવ ત્યારે રોજિંદા જીવનમાં ફરીથી હુકમ લાવવો : પાયાની જરૂરિયાત (વ્યક્તિગત માવજત, ખરીદી, રસોઈ, સફાઈ, બિલ ચૂકવવા)ની સંભાળ રાખો, પ્રિયજન વિના જીવવાનું શીખો, સહાય સ્વીકારો, બાળકોને સામનો કરવામાં મદદ કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો, પરસ્પર સમર્થન માટે અન્ય ઉદાસી પરિવાર સાથે જોડાઓ, ઉદાસી પર નિયંત્રણ રાખો જેથી દુઃખ તમારા પર નિયંત્રણ ન રાખે, ધીમે ધીમે નવી વાસ્તવિકતા સ્વીકારો.
- **સંતુલન :** સ્થિરતા અને દિનચર્યા પ્રાપ્ત કરવી : એક જીવન ફરીથી સ્થાપિત કરો જે બરાબર કાર્ય કરે છે. કુટુંબના સભ્યો સાથે સુખદ પ્રવૃત્તિઓ અને મિત્રો સાથે સારા સમયનો આનંદ માણી શકે છે.
- **પરિવર્તન :** જીવનમાં તમારા ઉદ્દેશ્ય અને તમારી ઓળખ માટેનો આધાર દુઃખ અર્થહીન ખોટ અર્થ શોધી તમારી જાતને તમારા નુકસાન વિશે દુઃખદાયક અને હકારાત્મક બંને અનુભૂતિ થવા દેવી અને તમે કઈ લાગણી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે તેમના નુકસાનને પહોંચી વળવા પ્રયાસ કરતાં અન્ય લોકોનું સમર્થન બનવું.

(4) Rehabilitation Counselling (પુનઃસ્થાપન પરામર્શ) :

સલાહમાં વિકલાંગો, શારીરિક કે માનસિક ખામીને લીધે અશક્ત પામેલાં લોકોનો સમાવેશ થાય છે. જે-તે વ્યક્તિ સલાહ લેવા માટે પરામર્શક પાસે આવે છે તે લોકોનું સમાજમાં તથા પોતાના જીવનમાં, પોતાના વ્યવસાયના સ્થળે નિર્ધારિત કરવા સ્વ-ટકાવ માટે વિવિધ રીતે સલાહ આપવામાં આવે છે.

પુનઃસ્થાપન સલાહમાં શારીરિક ખામી જેમ કે આંખ અને શ્રવણની ખામી, બહેરા-મૂંગાપણું, ખામીયુક્ત હાથપગ, ખોડખાંપણ વગેરે લોકોને સલાહ આપવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત જેલમાં રહેતાં કેદીઓ, નશાયુક્ત કેફી દ્રવ્યોનાં વ્યસનકારો, બંધાણીઓ, બિનવારસી-નિર્વાશિતો, ભગ્ન કુટુંબનાં વિકૃત બાળકો, મનોચિકિત્સામાં સારવાર મેળવી રહેલાં તથા સારવાર લઈ ચૂકેલાં દર્દીઓ વગેરે આવાં લોકોને પુનઃસ્થાપન કાઉન્સેલિંગની જરૂરિયાત ઊભી થાય છે. તેઓ પોતાના કુટુંબ અને સમાજમાં સાધારણ વ્યક્તિ તરીકે જોડાય જવા ઈચ્છતા હોય છે. પરંતુ તેમનાં વર્તન-વ્યવહારોમાં જોવા મળતી ખામીઓ તથા વિકૃતિઓ તેમને મુશ્કેલીમાં મૂકે છે. અશક્ત અને અંધ વ્યક્તિ ટેલિફોન બૂથ સારી રીતે સંભાળી શકે છે. અંધ શાળામાં બાળકો અંધ વ્યક્તિઓ તેમની આગવી “બ્રેઈન લિપિ” દ્વારા શિક્ષણ મેળવી શિક્ષણ ક્ષેત્રે પોતાનાં જીવનમાં પણ ઊંચા સ્થાને આગવું ઓખળ ઊભી કરે છે અને પોતાનો સ્વ-વિકાસ સાધી શકે તે અંગેના પ્રયાસો કરે છે.

ગુજરાતના પ્રો. હાલારી જેઓએ ભારતભરમાં પોતાનું નામ રોશન કર્યું છે. કેટલાંક અંધ વ્યક્તિઓ અંધ હોવાં છતાં અધ્યાપન ક્ષેત્રે પોતાના જ્ઞાન અને કૌશલ્યથી આગળ વધે છે. આથી વ્યક્તિને કયા પ્રકારની અશક્તિ છે અને કયા પ્રકારે શક્તિ ધરાવે છે. તે અનુરૂપ તેને પુનઃસ્થાપન કરવું જોઈએ. અંધ વ્યક્તિ શું કરી શકે તેનું સર્વોચ્ચ ઉત્તમ ઉદાહરણ હેલન કેલર છે. કહેવાય છે કે ભગવાન એક બારી બંધ કરે છે, અન્ય બીજી બારી તે વ્યક્તિ માટે ખુલ્લી મૂકે છે. આમ, અંધ વ્યક્તિ પગરવ પરથી જાણી શકે છે કે કોણ આવી રહ્યું છે.

પુનઃસ્થાપન સલાહકારો, પુનઃસ્થાપન પ્રક્રિયાના મુખ્ય નિર્ણાયક છે. એમની પાસે દેશના પુનઃસ્થાપન કેન્દ્રોની માહિતી હોય છે અને ક્યાં, કોને મોકલવા એની તૈયાર યાદી તેમની પાસે હોય છે. જેમ કે હાથ-પગ ગુમાવ્યા હોય તેમને માટે કૃત્રિમ બનાવટી સ્થિતિસ્થાપક હાથ-પગ બેસાડવાનું કામ રાજસ્થાનના ઉદયપુરમાં ખૂબ સરસ ચાલે છે. દેશમાં અંધ શાળાઓ ઠેર-ઠેર છે. તો આની માહિતી પણ સલાહકારીને પૂરી પાડવી જોઈએ. સલાહકારો ફક્ત સલાહકારી સાથે કામ શકતાં નથી, પરંતુ તેમના કુટુંબના સભ્યોને મળે છે અને અન્ય અસીલને સાધારણ વ્યક્તિ તરીકે કુટુંબજીવનમાં ગોઠવવામાં મદદરૂપ બને છે.

સામાન્ય રીતે પુનઃસ્થાપન સલાહકારો સરકારી સંસ્થાઓ, રાજ્યના વ્યાવસાયિક પુનઃસ્થાપન કેન્દ્રો, વેટરન્સ, વહીવટી કેન્દ્રો, સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓ, હોસ્પિટલ, તબીબી જગ્યાઓ વગેરે પોતાનું કામ કરતાં હોય છે. તેઓ જરૂર પડે તો વીમા કંપની પાસેથી સલાહકારીને વળતર અપાવે છે. આ બાબતે સલાહકારે ખાસ ધ્યાન રાખવાનું હોય છે કે તેમના મનોવલણો સુધારવાના છે. શારીરિક રીતે વિકલાંગ વ્યક્તિઓ ચિંતા, ઉદાસી, તાણ અને શારીરિક તથા માનસિક રીતે ભોગ બને છે. તેઓને અસુરક્ષાનો ભય વારંવાર સતાવ્યા કરે છે. બહિષ્કાર તથા અનઉપેક્ષિતની લાગણી વારંવાર અનુભવતાં હોય છે. આવાં સમયે સલાહકારે વ્યક્તિની લાગણીને ધ્યાનમાં રાખીને તેમનું મનોવલણ પરિવર્તન થાય તે રીતે પુનઃસ્થાપન કરવાનાં પ્રયોગ કરવાં જોઈએ...

આમ, પુનઃસ્થાપન દ્વારા વ્યક્તિનાં સમાજ, પરિવાર, વ્યવસાયના સ્થળે કરવામાં આવતાં યોગ્ય વર્તન-વ્યવહાર કરવા અંગે યોગ્ય સલાહ-સૂચનો નિર્દેશિત કરી શકાય છે.

2.3 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

1. AIDS માં સલાહની શા માટે જરૂરિયાત હોય છે ?
 - (1) સચોટ નિદાન અને સારવાર આપવા.
 - (2) ભય, ચિંતા દૂર કરવા.
 - (3) ગેરમાન્યતા દૂર કરવા.
 - (4) ઉપરોક્ત તમામ
2. નીચેમાંથી કોને સલાહની આવશ્યકતા ધુ છે ?
 - (1) રાજુને HIV વાયરસનો ચેપ બે દિવસ પહેલાં લાગ્યો છે.
 - (2) વિમળાબેન અને કિશનભાઈનો એકનો એક દિકરો મૃત્યુ પામે છે.
 - (3) જયાને હમણાં મૃત્યુનો વિચાર આવ્યો છે.
 - (4) ઉપરોક્ત તમામ
3. Grief Counselling માં સલાહ દરમિયાન કઈ આવડત સૌથી વધુ જરૂરી છે ?
 - (1) રમૂજ કરવાની
 - (2) શાંતિથી સાંભળવાની
 - (3) રેફર કરવાની
 - (4) ઉપરોક્ત તમામ
4. સલાહ કોને કોને આપી શકાય છે ?
 - (1) Psychiatrist
 - (2) Psychologist
 - (3) Social Worker
 - (4) ઉપરોક્ત તમામ
5. સલાહ પ્રક્રિયામાં સૌથી મહત્ત્વપૂર્ણ પાસું કયું છે ?
 - (1) સલાહની ટેકનિક
 - (2) સલાહકારના ગુણલક્ષણો
 - (3) સલાહની આચારસંહિતા
 - (4) ઉપરોક્ત તમામ

2.4 ઉપસંહાર :

ઉપરોક્ત માહિતીના આધારે ઘણાં બધાં ક્ષેત્રોમાં સલાહ જીવન રક્ષક તરીકે સલાહ પ્રક્રિયા, એ સલાહકાર અને સલાહાર્થી બંનેને વચ્ચે આશીર્વાદ રૂપ પ્રક્રિયા છે. આ તમામ ક્ષેત્રોમાં સલાહ ઉપયોગ થાય છે, જેના લીધે સલાહકાર ચોક્કસથી દર્દીને બહુ જ મોટી ભૂમિકા પૂરી પાડે છે. જેથી નવું જીવન નવી આશા અને નવા આયામો પૂરા પાડે છે.

2.5 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો :

1. (4) ઉપરોક્ત તમામ
2. (4) ઉપરોક્ત તમામ
3. (2) શાંતિથી સાંભળવાની
4. (4) ઉપરોક્ત તમામ
5. (4) ઉપરોક્ત તમામ

2.6 ચાવીરૂપ શબ્દો :

- (1) **AIDS** : એકવાયર ઈમ્યુનો ડેફિસન્સી સિન્ડ્રોમ
- (2) **HIV** : હુમ ઈમ્યુનો વાયરસ
- (3) **RTI** : રિયોડક્ટિવ ટ્રેક ઈન્ફેક્શન
- (4) **આત્મહત્યા** : પોતાની જાતે પોતાનો નાશ કરવો.
- (5) **Grief** : શોક કે વિયોગ અત્યંત તણાવ સાથે જોડાયેલ સ્થિતિ છે.
- (6) **પુનઃસ્થાપન** : કેટલીક વખતે પરિસ્થિતિ, બીમારી, રોગ, વિકલાંગતાના લીધે કાયમી ખોટ રૂપે પરિસ્થિતિમાંથી ટેકા રૂપ પરિસ્થિતિ, જે ફરીથી મૂળભૂત જીવનને સ્થાપિત કરે તેને પુનઃસ્થાપન કહી શકાય.

2.7 સ્વાધ્યાય લેખન :

- (1) HIV/AIDSમાં સલાહની અગત્યતા સ્પષ્ટ કરી તેના પગથિયાં સ્પષ્ટ કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- (2) Grief Counselling ની અગત્યતા સ્પષ્ટ કરી તેની મહત્વતા સ્પષ્ટ કરો.

.....

.....

.....

કાઉન્સેલિંગ – થિયરી અને
પ્રેક્ટિસ

- (3) પુનઃસ્થાપન કાઉન્સેલિંગનો અર્થ સ્પષ્ટ કરી, માનસિક વિકલાંગ માટે સલાહ પ્રક્રિયાની વિગતે ચર્ચા કરો.

2.8 પ્રવૃત્તિ :

HIV/AIDS સેન્ટરની મુલાકાત લઈ પ્રેક્ટિકલ માહિતીથી જાણકારી મેળવવી.

2.9 કેસ સ્ટડી :

એક ચાર્ટ પેપર ચાર બોક્સમાં વિકલાંગ વ્યક્તિ HIV / પોઝિટીવ વ્યક્તિ, આઘાત સહન ન કરતાં વ્યક્તિ / આત્મહત્યા કરનાર વ્યક્તિ માટે જરૂરી પગલાંની નોંધ તૈયાર કરી દરેકનો કેસ સ્ટડી બનાવવો.

2.10 સંદર્ભગ્રંથ :

- (1) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલ
- (2) અસાધારણ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. મફતભાઈ પટેલ.
- (2) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. અરવિંદ એસ. શાહ.

: એકમનું માળખું :

- 3.1 એકમના હેતુઓ
- 3.2 પ્રસ્તાવના
- 3.3 Self and Self Awareness ('સ્વ' અને 'સ્વ-જાગૃતિ')
- 3.4 Burn Out (કાઉન્સેલિંગમાં બર્ન આઉટ : સ્થિતિ, લક્ષણો, કારણો, અટકાવ)
- 3.5 Stress Management (તનાવ વ્યવસ્થાપન)
- 3.6 Limitations of Counsellor (સલાહકારની મર્યાદા – કાઉન્સેલરની આચારસંહિતા)
- 3.7 એચ.આઈ.વી. એઈડ્સ કાઉન્સેલિંગ
- 3.8 Counselling Services for Children and Adolescents (બાળકો અને કિશોરો માટે પરામર્શન સેવાઓ)
- 3.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 3.10 ઉપસંહાર
- 3.11 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો
- 3.12 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 3.13 સ્વાધ્યાય લેખન
- 3.14 પ્રવૃત્તિ
- 3.15 કેસ સ્ટડી
- 3.16 સંદર્ભગ્રંથ

3.1 એકમના હેતુઓ :

આ એકમના અભ્યાસથી;

- (1) તનાવ ઘટાડવાની ચોક્કસ માહિતી મેળવવી.
- (2) એચ.આઈ.વી. / એઈડ્સના દર્દીઓ માટે સલાહ.
- (3) કિશોર અને બાળકો માટેની સલાહ પ્રક્રિયા.
- (4) કાઉન્સેલિંગ સાથે કઈ સમસ્યાઓ જોડાઈ જે જાણશો.

3.2 પ્રસ્તાવના :

સલાહ પ્રક્રિયાનો વિશેષ રૂપથી ઉપયોગ આજથી કિશોર-કિશોરીઓના પ્રશ્નો માટે, એચ.આઈ.વી. એઈડ્સના દર્દીઓ માટે અને રોજબરોજનાં જીવનમાં સ્ટ્રેસ અનુભવતાં લોકો માટે થઈ રહ્યો છે. તે ઉપરાંત ઉંમરલાયક વ્યક્તિઓ પણ સલાહની ખૂબ જ મોટી માત્રામાં જરૂરિયાત અનુભવતાં હોય છે. પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં આપણે ચર્ચા કરી તેને સમજવા પ્રયાસ કરીશું.

3.3 Self and Self Awareness (‘સ્વ’ અને ‘સ્વ-જાગૃતિ’) :

- **Steps of Self Awareness : (સ્વ-જાગૃતિનાં પગલાં) :**
 - (1) Self-Examinations (સ્વ-પરીક્ષણ)
 - (2) Self-Expectations (સ્વ-અપેક્ષા)
 - (3) Self-Direction (સ્વ-દિશાસૂચિ)
 - (4) Broadened Perceptions (વિસ્તૃત દ્રષ્ટિ)
- **Six Levels of Self Awareness (સ્વ-જાગૃતિનાં છ સ્તર) :**
 - (1) Confucation (મૂંઝવણ)
 - (2) Differentiation (તફાવત)
 - (3) Situation (પરિસ્થિતિ)
 - (4) Identification (ઓળખ)
 - (5) Permanence (સ્થિરતા)
 - (6) Self-Consciousness (સ્વ-ચેતન)
- **Berrier of Knowing Yourself (સ્વ-જાગૃતિનાં અવરોધક પરિબળ) :**
 - (1) Lack of Awareness (સ્વ વિશે અજ્ઞાનતા)
 - (2) Egoism (અહંકારી તત્વ)
 - (3) Fear of Change (પરિવર્તનનો ભય)
- **Factor that affects the Self-Concept (સ્વ-ખ્યાલને અસર કરનાર પરિબળ) :**
 - (1) Felation in the famil (પારિવારિક સંબંધ)
 - (2) Relation in the Peers (સાથી-મિત્ર સાથે સંબંધ)
 - (3) Intelligence & Abilities (બુદ્ધિ અને ક્ષમતા)
 - (4) Socio-Economics Status (સામાજિક – આર્થિક સ્થિતિ)
- **Strategie in Buiding Self-Awareness (સ્વ-જાગૃતિ લાવવાની વ્યૂહ-રચના)**
 - (1) Disire a better Self Concept
 - (2) Have an Otimistic View in Life
 - (3) Read Literature
 - (4) Enter in to meaningfull
 - (5) Grow in your prayer life

3.4 Burn Out (કાઉન્સેલિંગમાં બર્ન આઉટ : સ્થિતિ, લક્ષણો, કારણો, અટકાવ) :

- **બર્ન આઉટ સ્થિતિ :**
 - બર્ન આઉટ એ શારીરિક અને ભાવનાશીલ થાકનું ચિન્હ છે, જે વ્યાવસાયિક ભારને કારણે થાય છે.
 - જેમાં સ્વ વિશેના નકારાત્મક ખ્યાલ, કામ પ્રત્યેના નકારાત્મક વલણ, સેવાર્થી પ્રત્યે લાગણીશૂન્યતા અ અને નિસ્બતતા ગુમાવવાની ભાવનાનો સમાવેશ થાય છે.

● **બર્ન આઉટ લક્ષણો :**

- (1) કાઉન્સેલિંગનું કાર્ય કંટાળાજનક લાગવું.
- (2) સ્વ પ્રત્યે નકારાત્મક વિચારો આવવા.
- (3) સેવાર્થી કરતા પેપર વર્ક વધુ ગમે.
- (4) કાઉન્સેલિંગ વિશે નવું જાણવામાં રસ ના પડવો.
- (5) હતાશા સાથે જીવન વ્યતીત કરવું.
- (6) પરિસ્થિતિમાંથી બહાર આવવાના પ્રયાસમાં અસફળતા મળવી.
- (7) દિવસ પૂરા થવાની રાહ જોવી.
- (8) સ્વ પ્રત્યે બેદરકાર રહેવું.

● **બર્ન આઉટ થવાના કારણો :**

- (1) વધુ પડતું કામનું ભારણ
- (2) વહીવટી કર્મચારીનો સહયોગ ન મળવો.
- (3) પગાર—ધોરણથી અસંતુષ્ટ
- (4) સેવાર્થીને રસ ના હોવો.
- (5) કુટુંબ—મિત્રો તરફથી યોગ્ય સહયોગ ન મળવો.
- (6) કોર્ટ—કચેરીનાં કાર્યોનું ભારણ આવવું.
- (7) માનસિક સંઘર્ષ જીવનમાં વધવો.
- (8) અંગત સલામતીનો સતત ભય વર્તાવો.

● **બર્ન આઉટ અટકાવ :**

- (1) નિદાન સારવાર કરાવવી અતિ આવશ્યક.
- (2) માહિતી કે વાતનું આદાન—પ્રદાન કરવું.
- (3) “ના” પાડતા શીખવું.
- (4) તમારા મુખ્ય ધ્યેયને ઓળખવો.
- (5) હળવા થવાની પ્રવૃત્તિ કરવી.
- (6) સારો ખોરાક – પૂરતો આરામ કરવો.
- (7) તમારી મર્યાદાને ઓળખો.
- (8) સહનશીલતા વધારો અને માફ કરતા શીખો.
- (9) ગતિશીલ અને ક્રિયાશીલ બનવું.

3.5 Stress Management (તનાવ વ્યવસ્થાપન) :

● **Stress (તનાવ) :**

- ધારેલું ના થવું અને ધારણા બહારની ઘટના ઘટતાં માનસિક દ્વિધા, હતાશા, ભય, અસલામતીની સ્થિતિ પેદા કરે છે. જેનાથી માનસિક ખેંચ પેદા કરે છે, જેને સ્ટ્રેસ – તનાવ કહેવાય છે.
- વ્યક્તિ કેટલીક હદ સુધી તેને સહન કરી શકે છે, પરંતુ સ્ટ્રેસ પર નિયંત્રણ ના રહે તો વ્યક્તિ પર નકારાત્મક અસર ઊભી થાય છે.

કાઉન્સેલિંગ – થિયરી અને પ્રેક્ટિસ

- Stress Management (તનાવ વ્યવસ્થાપન) :
 - વ્યસની પદાર્થોનું સેવન ટાળો.
 - શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત રહેવું.
 - પૂરતો આરામ—ઊંઘ અને ખોરાક લેવો.
 - રિલેક્શન તકનિકનો ઉપયોગ કરવો.
 - પસંદગીદાર વ્યક્તિ સાથે ચર્ચા—વિચારણા કરવી.
 - સ્ટ્રેસ ડાયરી લખવી.
 - સ્વ—સ્વાયત્તા સાધો / નિયંત્રણ (પોતાની જાત ઉપર)
 - તમારા સમયનું સંચાલન કરો (Time Meanag)
 - હકારાત્મક વિચારસરણી / વલણ દાખવો.
 - શારીરિક – માનસિક સ્વસ્થતા જાળવો.

3.6 Limitations of Counsellor (સલાહકારની મર્યાદા – કાઉન્સેલરની આચારસંહિતા) :

- સેવાર્થીનું ગૌરવ – માન હણાવવું ના જોઈએ. આદરપૂર્વક વ્યવહાર.
- ગોપનિયતાના સિદ્ધાંતનું પાલન કરવું.
- સેવાર્થીને નુકસાનકારક બાબતોથી દૂર રાખવા.
- વ્યવસાયિક સંબંધોમાં પ્રામાણિક અને વિશ્વસનીયતા પૂર્વક વર્તન કરવું.
- વ્યક્તિ, કુટુંબ અને સમૂદાયની સુખાકારી માટે અને સલામતી માટે બનતા પ્રયાસ કરવા.
- સેવાર્થીને તેમનાં હકો વિષયક માહિતગાર કરવા અને તેમના હકનું રક્ષણ કરવું.
- સેવાર્થી માટે પસંદગીનો વ્યાપ વધારવો.
- સેવાર્થીની ક્ષમતા મુજબ પ્રેક્ટિસ કરવી.
- સેવાર્થી પ્રત્યે જવાબદાર અને સ્વાયત્તા જાળવવું.

3.7 એચ.આઈ.વી. એઈડ્સ કાઉન્સેલિંગ :

કાઉન્સેલિંગ એ આરોગ્ય સંભાળના, સાફલ્યવાદી મોડેલ એક મુખ્ય તત્ત્વ બની ગયું છે. જેમાં દર્દીના માનસિક મુદ્દાઓને, દર્દીના સંચાલન માટે અભિન્ન તરીકે માન્યતા આપવામાં આવે છે.

એચ.આઈ.વી. અને એઈડ્સના બે સામાન્ય ઉદ્દેશો છે :

- (1) એચ.આઈ.વી. સંક્રમણની રોકથામ
- (2) સીધા અને આડકતરી રીતે એચ.આઈ.વી. દ્વારા અસરગ્રસ્ત લોકોનું સમર્થન.

એચ.આઈ.વી. એઈડ્સનાં કાઉન્સેલિંગમાં આ બેવડા હેતુ હોવાં જોઈએ તે ખૂબ જ મહત્ત્વપૂર્ણ છે. કારણ કે વર્તનમાં ફેરફાર દ્વારા એચ.આઈ.વી. ફેલાવાને રોકી શકાય છે. એકથી એક નિવારણ કાઉન્સેલિંગમાં વિશેષ યોગદાન છે. જેમાં તે દર્દીના જીવનના સંવેદનશીલ પાસાંઓની સ્પષ્ટ વાતચીતને સક્ષમ કરતાં મદદરૂપ થાય છે. આવી ચર્ચાને ગુપ્તતા અથવા ચૂકાતા અંગેના પ્રતિસાદ અંગેની ચિંતા માટે, દર્દીની ચિંતા દ્વારા અન્ય કાર્યોમાં અવરોધ ઊભો કરી શકે છે.

ઉપરાંત જ્યારે દર્દીઓ જાણે છે કે તેમને એચ.આઈ.વી. એઈડ્સનો ચેપ લાગેલો છે ત્યારે તેમનો સમાજ અસ્વીકાર કરે છે, કલંક માને છે. આવા સામાજિક આર્થિક અને શારીરિક સમસ્યાઓના કારણે તે ભોગ બનનાર વ્યક્તિ માનસિક રીતે પણ તેનો ભોગ બને છે. સાથી કાઉન્સેલિંગ ઉપચાર, ફળદાયક બને છે. તેઓ સારી સારવાર લે અને સમાજ સાથે સુસંગતતા અને વ્યાવસાયિકરણથી સંચાલિત કરવામાં આવે છે. કાઉન્સેલિંગ બંને વિકલાંગતાને ઘટાડે છે. આ ક્ષેત્રમાં તમામ કાઉન્સેલર્સ ઔપચારિક પરામર્શની તાલીમને આધારે ક્લિનિકલ પ્રેક્ટિસનાં ભાગરૂપે નિયમિત સુપરવિઝન મેળવવામાં મદદરૂપ થાય છે.

● **HIV AIDS ના જોખમનું મૂલ્યાંકન :**

HIV AIDS કાઉન્સેલિંગમાં સલાહાર્થીને જોખમની આકારણી વિશે જાણ હોવી જરૂરી છે. HIV પ્રિસ્ટ કાઉન્સેલિંગનો પાયો છે. જોખમનું મૂલ્યાંકન કરવું એ એક પ્રિ-પ્રક્રિયા છે, જેના દ્વારા સલાહકાર સલાહાર્થીને HIV AIDS ના સંક્રમણ માટેના તેની મુશ્કેલીઓનું, મૂલ્યાંકન કરવા અને તેના હકદાર બનવામાં મદદ કરે છે.

સલાહાર્થીની (જોખમ) મુશ્કેલીઓની સ્વીકૃતિ આ પ્રક્રિયાના એક મહત્ત્વપૂર્ણ ઘટક છે. જોખમનું મૂલ્યાંકન એ સલાહાર્થીના વર્તનનું સલાહકાર નિષ્ક્રિય રીતે મૂલ્યાંકન કરતો નથી. સલાહકાર સલાહાર્થી પાસે સંબંધ સ્થાપનથી લઈ તેનો ઈતિહાસ સમજે છે. તેમને કોઈ બીજી બીમારી, વ્યસન કે જાતિય સંબંધ વિશે જાણે છે. તે બાબતોને ધ્યાને લઈને તેના સમાધાન તરફ લઈ જાય છે. આમ જોખમના મૂલ્યાંકનની પ્રક્રિયાને સલાહકાર, સલાહાર્થીને જોખમ ઘટાડવાની યોજના ઘડવામાં મદદ કરવાના આધાર તરીકે કાર્ય કરે છે.

● **HIV AIDS જોખમમાં ઘટાડો કરવાની યોજના :**

HIV AIDS કાઉન્સેલિંગ સંક્રમણનું જોખમમાં ઘટાડો કરવામાં સલાહાર્થી માટે, વ્યક્તિગત રીતે યોજનાઓ બનાવવામાં સલાહકાર મદદરૂપ થાય છે. HIV AIDS કાઉન્સેલિંગમાં નિયમિત માહિતી પૂરી પાડવામાં મદદરૂપ નીવડે છે. વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગમાં વાટાઘાટાવાળી HIVનું જોખમ ઘટાડવાની યોજનાનો વિકાસ પણ સામેલ હોવો જોઈએ. આ યોજના સલાહાર્થીની જરૂરિયાત, કુશળતાઓ અને આધારિત સંજોગો પર હોવી જોઈએ અને તે વર્તણૂંક બદલવા માટે સલાહાર્થી વ્યક્ત થવા વિચારો સાથ સુસંગત હોવી જરૂરી છે. HIV કાઉન્સેલિંગમાં HIV સંક્રમણનો ભોગ બનનાર વ્યક્તિને સંક્રમણ રોકવા માટે શું કરવું તે કહેવું ન જોઈએ. પરંતુ તેના બદલે સલાહાર્થીને વર્તમાનમાં HIVનાં સંક્રમણથી થતા જોખમને ઘટાડવા માટે વિવિધ પ્રકારના વિવિધ વિકલ્પોની રૂપરેખા આપવી જોઈએ. કાઉન્સેલરે (સલાહકાર) સલાહાર્થીને સાથે પૃષ્ઠિ કરવી જોઈએ કે સંક્રમણનું જોખમ ઘટાડવાની યોજના વાસ્તવિક અને શક્ય છે... નહીં... તો તે કાઉન્સેલિંગ નિષ્ફળ થવાની ચોક્કસ સંભાવના રહેલી છે.

સલાહાર્થીને વ્યક્તિગત જોખમ ઘટાડવાની યોજના અંગે વાતચીત કરતી વખતે સલાહકારે સલાહાર્થીને પૂરી પાડવામાં આવેલી માહિતી વિશે ધ્યાન આપવું જોઈએ. ખાસ કરીને નિવારક વર્તણૂંકોના ભૂતકાળના અસફળ પ્રયત્નો વિશેની માહિતી... (દા.ત. કોન્ડોમનો ઉપયોગ કરવાનો હેતુ હતો, પરંતુ આમ કરવામાં નિષ્ફળ થવું) અને અગાઉની સમસ્યાનાં નિવારણ માટે નિષ્ફળતાને ઓળખવી અને તેની ચર્ચા કરવાથી જોખમ નિવારણ યોજના વાસ્તવિક છે, તે સલાહાર્થીના નિવારણ આવશ્યકતાઓ માટે સાવચેત છે અને સુરક્ષિત વર્તણૂંકમાં વાસ્તવિક અવરોધો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે. અગાઉનાં નિવારણ સફળતાઓને ઓળખવા(દા.ત. નવા જાતિય ભાગીદાર સાથે કોન્ડોમના ઉપયોગની સફળ વાટાઘાટ) સલાહકારને સકારાત્મક નિવારણ પસંદગીઓને મજબૂત બનાવવા અને ટેકો આપવાની તક આપે છે.

● **પૂર્વ-પરીક્ષણ સલાહ (પરીક્ષણ પહેલાની સલાહ) :**

આ સંમતિના સિદ્ધાંતને સમજી શકાય તે સુનિશ્ચિત કરવા અને HIV શરીરમાં એન્ટિબોડી સકારાત્મક પરીક્ષણનાં જોખમનું વાસ્તવિક મૂલ્યાંકન વિકસાવવામાં દર્દીઓની સહાય કરવા માટે છે. આ પ્રક્રિયામાં HIV અને અન્ય જાતિય ચેપનાં સંક્રમણ અને નિવારણ વિશે સચોટ અને અદ્યતન માહિતી સામેલ હોવી જરૂરી છે. દર્દીઓને HIV પરીક્ષણ માટેના “વિન્ડો પિરિયડ” વિશે જાગૃત થવું જોઈએ. HIVના છેલ્લા સંભવિત સંપર્કના 12 અઠવાડિયા પછી, પરીક્ષણના સમયગાળા દરમિયાન તે વીતેલા હોવો જરૂરી છે.

સલાહાર્થી આરોગ્ય અંગેની સામાન્ય ચિંતાથી લઈને HIV સંબંધિત શારીરિક લક્ષણોની હાજરી સુધીની કોઈપણ સંખ્યાના કારણોસર, પરીક્ષણ માટે હાજર હોઈ શકે છે. HIV સંક્રમણના ઓછા જોખમવાળા દર્દીઓને માટે પૂર્વપરીક્ષણ ચર્ચા સ્વાસ્થ્ય શિક્ષણ અને વ્યક્તિગત લૈંગિક સંદેશાઓને વ્યક્તિને સંભવિત બનાવવા માટે મૂલ્યવાન તક પૂરી પાડે છે. HIV સંક્રમણનું જોખમ ધરાવતાં દર્દીઓ માટે પૂર્વ પરીક્ષણ ચર્ચા એ પરીક્ષણ પછીના મેનેજમેન્ટનો એક આવશ્યક ભાગ છે. આ દર્દીઓ માટે કાઉન્સેલિંગ માટે નિષ્ણાતની કુશળતાનો સંદર્ભ લેવા માટે ખાસ કરીને યોગ્ય રીતે નિર્ણયો લેવામાં મદદરૂપ થાય છે.

સંવેદનશીલ અને સચોટ જાતીય / અથવા દર્દી અને તેમના જાતીય ભાગીદારો બંનેના દવાઓના જોખમ પ્રમાણે, તેમ ઈન્જેક્શનના મહત્ત્વનું પ્રમાણ વધારી શકાય નહીં. જો સલાહાર્થીને લાગે છે કે તેઓ આ માહિતી ચિકિત્સક અથવા સલાહકાર સાથે વાતચીત કરી શકતાં નથી, તો તે સમયે જોખમનું મૂલ્યાંકન કરવું અર્થહીન બને છે.

સલાહાર્થીને યોગ્ય રીતે ખાતરી આપવામાં આવે છે ઉદાહરણ તરીકે પરીક્ષણ માટેનું વાસ્તવિક કારણ જાહેર કરવામાં આવે છે. અસમર્થ પરામર્શ કુશળતા સ્પષ્ટપણે દર્દી અને તેના ઈતિહાસની શરૂઆતની તસવી બતાવવામાં આવે છે અને તેને સકારાત્મક પરિણામ માટે તૈયાર કરવામાં આવે છે. તેના નિવારણ સંદેશાઓને વધુ મજબૂત બનાવવા માટે કેટલી હસ્તક્ષેપની આવશ્યકતા છે. તે જરૂરી ભાગ રૂપે નીવડે છે. આવતા જોખમમાં સંભવિત ભાગીદારોની ઓળખ કરવામાં આવે છે. આમ, જો તે ભાગીદાર હોય તો HIV પોઝિટીવ દર્દીના સંચાલનનો મહત્ત્વપૂર્ણ ભાગ બને છે.

● **પરીક્ષણ પછીની સલાહ :**

- સલાહાર્થીને તાત્કાલિક જરૂરિયાત નથી કે HIV પરીક્ષણ, નેગેટીવ છે.
- સલાહાર્થીને રાહત આનંદ અપાવો અને તેની સમસ્યાનાં સમાધાન માટે સમય આપો.
- સલાહાર્થી વિંડોના સમયગાળામાં હોઈ શકે છે કે કેમ, તે અંગે મૂલ્યાંકન કરો.
- 3 થી 5 મહિના સુધીમાં ચેપ લાગ્યો હોય તો તે સમયગાળા દરમિયાન એન્ટિબોડીઝની તપાસના આધારે પરીક્ષણોના પરિણામો નિર્ણાયક નથી તે જણાવો.
- જો આ કારણો માટે હોઈ શકે તેવી ચિંતા માટેનું કારણ હોય તો આશરે 3 થી 4 મહિનામાં ફરીથી ટેસ્ટ માટેનું એપોઈન્ટમેન્ટ સમયપત્રક બનાવવા માટે જણાવો.
- સલાહાર્થીને અંતરાલ દરમિયાન સેક્સ, (અથવા અસુરક્ષિત જાતિથી ઓછામાં ઓછું અંતર રાખવું) દૂર રહેવા માટે સમજાવો.
- સલાહાર્થીના જ્ઞાનના આધારે અને જાગૃતિનું પુનઃ નિર્માણ કરો.
- જોખમ ઘટાડવાની માહિતીને મજબૂત બનાવવા પ્રયત્ન કરો.

● **HIV પરીક્ષણ પછીની સલાહ :**

- સલાહાર્થીને પરીક્ષણનું પરિણામ સીધુ જ જાહેર કરે છે. પરંતુ સલાહકાર, સૌમ્ય સ્વરમાં અને સહાનુભૂતિ દર્શાવતાં વ્યક્ત કરે છે.

- સલાહાર્થીની દરેક લાગણીઓને વ્યક્ત કરવા માટેનો સમય આપવો.
- મોટાભાગનાં કેસોમાં તેમના ભાવનાત્મક અને શારીરિક સમસ્યાઓને લાગતી લાગણીઓ વ્યક્ત કરતાં હોય છે (દા.ત., રડવું, દુઃખ વ્યક્ત કરવું, દુઃખની અભિવ્યક્તિ કરવી વગેરેનો સ્વીકૃતિ દાખવી જરૂરી છે.)
- સલાહાર્થી લાગણીઓને વ્યક્ત કર્યા પછી શાંત થઈ જાય છે અને HIV AIDS ની બીમારીની સામે લડવાની ખાત્રી આપે છે એન પોતાને કોઈપણ પ્રકારની ઈજા કે નુકસાન નહીં પહોંચાડે તેની ખાત્રી આપે છે.
- સલાહાર્થીને સલાહકારે તબીબી સંભાળ લેવા માટે તથા મનોવૈજ્ઞાનિક સાથ સહકાર આપી નિષ્ણાતોનાં સંદર્ભોની બાબતમાં તમામ પ્રકારની મદદ કરવાનાં પ્રયત્નો કરે છે.
- સલાહાર્થીને HIVની સારવાર શરૂ કરવા માટે એક અઠવાડિયા પછી મીટીંગનો સમય નક્કી કરવો.
- **HIV પરીક્ષણ પછીની સલાહ :**
 - સલાહાર્થીને HIV અને AIDS વચ્ચેનો તફાવત કાળજીપૂર્વક જણાવો.
 - જીવવાના સકારાત્મક દ્રષ્ટિકોણના ફાયદાઓને ભવિષ્યમાં, તેનો શ્રેષ્ઠ રીતે ઉપયોગ કરવા માટે પ્રસ્થાપિત કરો. તેની ચિંતા અને મૂંઝવણને દૂર કરવામાં પ્રયત્નશીલ રહો.
 - સારા સ્વાસ્થ્ય માટે સંતુલિત આહારની જરૂરિયાત પર વધુ ભાર મૂકો. જેમ કે (વિટામિનયુક્ત ફળો, ખોરાક વગેરે)
 - સલાહાર્થીને નિયમિત કસરત કરવી, ધ્યાન, યોગ વિશે અને 15 – 30 મિનિટ ચાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ જળવાઈ રહે તે માટે માર્ગદર્શન આપો.
 - સલાહાર્થીની ખરાબ ટેવો, વ્યસનને અટકાવવાનો પ્રયત્ન કરો. ધૂમ્રપાન, આલ્કોહોલ, ડ્રગ્સ અને તેનાં ઉપયોગ અને વ્યસનને લીધે ઉદભવવી, ચિંતા તાણને દૂર કરો. જેથી વ્યસન છોડવામાં મદદરૂપ થઈ શકે.
 - જોખમીભર્યા વર્તનને ઘટાડવામાં બીજા વ્યક્તિમાં ચેપ સંક્રમિત ન થાય તેના માટે સમજાવો.
 - સલાહાર્થી તેમના માતા—પિતા પ્રેમ અને હૂંફની લાગણી અપાવે તથા જો બાળકો હોય તો તેમને પ્રેમાળ વર્તન રાખવા માટેની અગાઉની જોગવાઈ કરવા પ્રોત્સાહિત કરો.
 - શરીરના કોઈ ભાગમાં વાઢકાપ તથા લોહીના વહેણ હાયપોડર્મિક ઈન્જેક્શન વગેરેની ઘટનામાં ચેપનું નિયંત્રણ માટેના સચોટ પગલાઓની સમીક્ષા કરો.
 - નાના શરૂઆતના ચેપનો યોગ્ય રીતે ઉપચાર, તેના નિયંત્રણના સરળ પગલાંઓની સમીક્ષા કરો. તકવાદી ચેપની વિકલાંગતા અને ગંભીરતાનું મૂલ્યાંકન કેવી રીતે કરવું તે અંગેની માહિતી પ્રદાન કરો.
 - ક્ષય રોગ પ્રત્યે વિશેષ ધ્યાન આપવાની આવશ્યકતાની સમીક્ષા કરવી, T.B. જેવાં અન્ય તકવાદી ચેપ માટે નિયમિત સ્ક્રિનિંગ સૂચનો, તેને રેફરલ સેવા પ્રદાન કરવા મદદ કરો. કટોકટીના સમયમાં વૈવિધ્યસભર વિશેષતાવાળા સહાનુભૂતિ દાખવી શકે તેવા ડોક્ટર્સની માહિતી આપો.
 - સલાહાર્થીના મિત્રવર્તુળ તથા સગાંસંબંધીઓનો સમાવેશ કરતી સાથ—સહકાર આપતી એક સિસ્ટમ બનાવો.
 - સલાહાર્થીને પ્રોત્સાહિત કરો કે એક અથવા તેથી વધુ વ્યક્તિઓને કાઉન્સેલિંગના સેસનમાં બોલાવવાં. કેટલાંક સામાન્ય ચેપ માટે અને કેટલાંક સરળ તકવાદી ચેપ માટે પણ ઘર આધારિત સંભાળની વ્યવસ્થા ઊભી કરવી. તે માટે જરૂરી માર્ગદર્શન આપવું.

કાઉન્સેલિંગ – થિયરી અને પ્રેક્ટિસ

- સલાહાર્થીના કામ પરના સાથી મિત્રો અને અન્ય દૂરના સહયોગીઓ સાથે આ સ્થિતિની ગુપ્તતા રાખવા માટે સલાહ સૂચન કરો.
- જ્યાં સુધી સલાહાર્થી કાર્યશીલ બને નહીં ત્યાં સુધી HIVના સ્ટેટસની જાહેરાત કરવી જરૂરી નથી તેમ સૂચના આપો.
- જે સલાહાર્થીને સલાહની આવશ્યકતા છે તે વિશ્વાસ ઊભો કરો અને અસરકારક અને નિયમિત સલાહ લે તે માટે આવશ્યકતા સ્થાપિત કરો.

● STI (Sexually Transmitted Infections) (જાતિય સંપર્ક દ્વારા ફેલાતો ચેપ) :

જાતિય સંપર્ક દ્વારા 30 થી વધુ વિવિધ બેક્ટેરિયા, વાયરસ અને પરોપજીવીઓ સંક્રમિત હોવાનું જાણવા મળે છે. આ જીવાણુઓ જાતિય રોગોની સૌથી મોટી ઘટના સાથે જોડાયેલાં છે. આ 4 માંથી હાલમાં 4 ઉપચારક છે. સિક્કિલિસ, ગોનોરિયા, ક્લેમીડિયા અને ટ્રાઈકોમોનિઆલિસ અન્ય 4 વાયરસ ચેપ છે. અસાધ્ય છે. હાઈપેટાઈટિસ-B હર્પીઝ સિમ્પલેક્સ વાયરસ (HIV હર્પીઝ) HIV અને માનવ પેપિલોમા વાયરસ (HIV) અસાધ્ય વાયરસ ચેપને લીધે લક્ષણો અથવા રોગ સારવાર દ્વારા ઘટાડી અથવા તેને નિયંત્રિત કરી શકાય છે.

STI મુખ્યત્વે યોનિ, ગુદા અને મૌખિક સેક્સ સહિતના જાતિય સંપર્ક દ્વારા ફેલાય છે. કેટલાંક STI એ રક્ત અથવા લોહીના ઉત્પાદનો દ્વારા બિનજાતિય માધ્યમો દ્વારા પણ ફેલાઈ શકે છે. સિક્કિલિસ હિપેટાઈટિસ-બી HIV ક્લેમીડિયા, ગોનોરિયા, હર્પીઝ અને HIV સહિતના ઘણા STI પણ ગર્ભાવસ્થા અને બાળજન્ય દરમિયાન માતાથી બાળકમાં સંક્રમિત થાય છે.

HIV AIDS માં રોગના સ્પષ્ટ લક્ષણો વિના વ્યક્તિમાં STIના સામાન્ય લક્ષણોમાં યોનિમાર્ગ, સ્નાવ, મૂત્રમાર્ગ સ્નાવ અથવા પુરુષોમાં બર્નિંગ, બળતરા તથા જનેન્દ્રિયમાં અલ્સર અને પેટમાં દુઃખાવો સામેલ હોઈ શકે છે.

3.8 Counselling Services for Children and Adolescents (બાળકો અને કિશોરો માટે પરામર્શન સેવાઓ :

કિશોરો અને બાળ સલાહકાર તાલીમાર્થીઓ બાળકો અને કિશોરો માટે અન્ય મુદ્દાઓ અને આ જૂથને વધુ યોગ્ય રીતે પ્રતિક્રિયા આપવા અંગે મદદ કરે છે. તેઓ કુશળતા, વલણ અને મૂલ્યો પણ સલાહાર્થીને તેમનાં રોજિંદા જીવનમાં પડકારોનો સામનો કરવા માટે મદદરૂપ બને છે.

જ્યારે બાળકોને નાની ઉંમરે આઘાતજનક ઘટનાઓનો સંપર્ક થાય છે ત્યારે તે પીડાદાયક લાગણીઓ અનુભવે છે. પ્રતિકૂળ બાળપણના અનુભવો પછીના જીવનમાં હતાશા અને વ્યસન જેવી વર્તણૂકીય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે. જો તેઓ સારવાર ન કરે તો જીવનમાં સંઘર્ષ પણ જોવા મળે છે. બાળકો અથવા કિશોરોના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે પરામર્શ સેવાઓ ઉપચારને પ્રોત્સાહન આપે છે.

બાળકો અને કિશોરો માટે પરામર્શન સેવાઓ મુખ્યત્વે નીચે મુજબ છે :

- (1) માનસિક આરોગ્ય બઢતી કાર્યક્રમો (Mental Health Promotion Programmes)
- (2) જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ (Life Skills Education)
- (3) જાતિય શિક્ષણ (Sex Education)
- (4) શીખવાની અસમર્થતા (Learning Disability)
- (5) શાળા પરામર્શન (School Counselling)

ઉપર્યુક્ત બાળકો અને કિશોરો માટેની પરામર્શન સેવાઓ અંગે નીચે મુજબ દર્શાવેલ છે.

(1) માનસિક આરોગ્ય બઢતી કાર્યક્રમો (Mental Health Promotion Programmes) :

બાળકો અને કિશોરો માટે પરામર્શન સેવાઓ થકી શાળાઓ આરોગ્યને પ્રોત્સાહન આપવા માટેનું એક મહત્વરૂપ ભૂમિકા ભજવે છે. જીવન કુશળતાના અભિગમને અનુસરીને તાણ વ્યવસ્થાપન તાલીમ આરોગ્ય પ્રમોશનો મહત્વપૂર્ણ ઘટક છે.

બાળપણ અને કિશોરાવસ્થામાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ એ સ્વાસ્થ્ય માટેના મુખ્ય મુદ્દાઓ છે. બાળકો અને કિશોરોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ વ્યક્તિઓ, તેમના પરિવારો અને સામાજિક પર્યાવરણ માટે બોજો બની રહે છે જે જીવનકાળ સુધી ટકી રહે છે. માનસિક આરોગ્ય પ્રોત્સાહન અને નિવારણ દરમિયાનગીરીઓના મોટા પ્રયત્નોની અત્યંત જરૂર રહે છે. સ્કૂલ એ એક એવી જગ્યા છે જ્યાં તે મોટા ભાગનો ઘણો સમય વીતાવે છે. રચનાત્મક, ભાવનાત્મક અને સામાજિક વિકાસને પ્રભાવિત કરે છે અને વર્તણૂકીય ટેવોના સ્થિરતામાં ફાળો આપે છે. એક રૂઢિચુસ્ત સ્વાસ્થ્યમાં અભિગમ કે જેમાં સામાજિક અને વ્યક્તિગત કુશળતા વધારવા માંગ અને રોજિંદા જીવનના પડકારો સાથે અસરકારક રીતે કામ કરવા માટે વ્યક્તિઓ સક્રિય રીતે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. મુખ્ય જીવન કુશળતામાં સંદેશાવ્યવહાર, નિર્ણય લેવાનો અને સમસ્યા હલ કરવાનો અને લાગણીઓ અને તાણનો સામનો કરવાનો સમાવેશ થાય છે. કાર્યક્રમો સામાન્ય રીતે તાણ અને તેની સાથે વ્યવહાર કરવાની વ્યૂહરચના વિશે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. સમસ્યાનું સમાધાન, વૈકલ્પિક / હકારાત્મક વિચાર વ્યૂહરચના, સામાજિક સમર્થન અનુકૂલન વગેરે પણ સામેલ છે.

(2) જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ (Life Skills Education) :

અર્થ : જીવન કુશળતા આધારિત શિક્ષણ એ શિક્ષણનું એક પ્રકાર છે. જે વ્યક્તિગત જીવન કુશળતા જેમ કે આત્મપ્રતિબિંબ, વિચારસરણી, સમસ્યા હલ કરવા અને આંતર વ્યક્તિત્વ કુશળતા કેળવવા પર કેન્દ્રિત છે. 1986માં આરોગ્ય પ્રોત્સાહન માટેના વધુ સારી આરોગ્ય પસંદગીઓ કરવાના સંદર્ભમાં જીવન કુશળતાને માન્યતા આપી.

● **જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણનું મહત્વ શા માટે ?**

રોજિંદા જીવનમાં, જીવન—કુશળતાનો વિકાસ વિદ્યાર્થીઓને વિચારવાની, નવી સમસ્યાઓ અને સમસ્યાનું સમાધાન શોધવામાં મદદરૂપ બને છે. બોલવાની કુશળતામાં જૂથનો સહયોગ આત્મવિશ્વાસ જરૂરી બને છે. વિકલ્પોનું વિશ્લેષણ કરવા, નિર્ણયો લેવા તથા સમજવા, વર્ગખંડની બહારની વર્તણૂકીય બાબતો વગેરે જેવી પસંદગીઓ ખૂબ જ અગત્યનું બની રહી છે.

જીવન કુશળતા શિક્ષણ બાળકોને વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ સાધનો પૂરાં પાડે છે, જેમ કે સ્વતંત્ર વિચારસરણી, સામાજિકરણ કરવું, નવાં મિત્રો બનાવવા માતા—પિતા અને શિક્ષકો ન હોય તેવી મુશ્કેલીવાળા સમયમાં પરિસ્થિતિ સાથે સમાયોજન સાધવું. આમ ખૂબ ઉપયોગી બની રહે છે.

(3) જાતિય શિક્ષણ (Sex Education) :

જાતિય શિક્ષણ લોકોને જાતિયતા અને લૈંગિકતા વિશે તંદુરસ્ત નિર્ણયો લેવા માટેની માહિતી, કુશળતા અને પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.

જાતિય શિક્ષણ એ ઉચ્ચ ગુણવત્તાની શિક્ષા અને જાતિયતા અને જાતિયતા સંબંધિત વિવિધ વિષયો વિશે શીખવું તે વિષયો વિશેના મૂલ્યો અને માન્યતાઓની શોધખોળ કરવી અને સંબંધોને શોધખોળ કરવા અને પોતાના જાતિય સ્વાસ્થ્યને સંચાલિત કરવા માટે જરૂરી કુશળતા પ્રાપ્ત કરવી છે.

વ્યાપક જાતિયતા શિક્ષણ એ નીચે મુજબ સંબંધિત વિષયોની વિશાળ શ્રેણીને આવરી લે છે.

કાઉન્સેલિંગ – થિયરી અને પ્રેક્ટિસ

- માનવ વિકાસ (પ્રજનન, તરૂણાવસ્થા, જાતિય અભિગમ અને લિંગ ઓળખ)
- સંબંધો (પરિવારો, મિત્રતા)
- વ્યક્તિગત કુશળતા (સંદેશાવ્યવહાર, વાટાઘાટો અને નિર્ણય લેવા સહિત)
- જાતિય વર્તણૂક (જીવનભર ત્યાગ અને જાતિયતા સહિત)
- જાતિય આરોગ્ય (જાતિય રોગો, ગર્ભનિરોધક અને ગર્ભાવસ્થા સહિત)
- સમાજ અને સંસ્કૃતિ (વિવિધતા અને લૈંગિકતા સહિત)

જાતિય શિક્ષણના ભવિષ્ય વિશે રાષ્ટ્રીય સંવાદ બનાવવા અને જાહેર શાળાઓમાં વ્યાપક લૈંગિકતા શિક્ષણના સંસ્થાકીયકરણને પ્રોત્સાહન આપવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

વર્તમાન માહિતી દર્શાવે છે કે કિશોરોને અને બાળકોને જાતિય શિક્ષણ અને અપુરતું જ્ઞાન આપવામાં આવી રહ્યું છે. જાતિયતા, શારીરિક સુખાકારી અને તેમનું સ્વાસ્થ્ય માહિતીનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. પરામર્શ અને સેવાઓ જે તેમને સ્વસ્થ સંબંધો સ્થાપિત કરવામાં અને તેમને સુરક્ષિત કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

(4) શીખવાની અસમર્થતા (Learning Disability) :

શીખવાની અસમર્થતા એટલે કે અમુક કુશળતા શીખવી એ એક મુશ્કેલીભર્યું લાગે. દરેક સમસ્યાઓમાં દરેક વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ જુદી જુદી હોય છે. નવી વસ્તુઓ શીખવા, સંદેશાવ્યવહાર કરવા, નાણાંનું સંચાલન કરવું, વાંચન, લેખન અથવા વ્યક્તિગત રોજિંદી બાબતો કાળજી અંગે અલગ-અલગ પાસાં પણ સામેલ હોય છે.

શીખવાની અસમર્થતામાં નીચે મુજબ બાબતોનો સમાવેશ થાય છે.

- વાંચન અને લેખનમાં સમસ્યાનાં મુખ્યત્વે વાંચન, જોડણી અને લેખનને અસર કરે છે. મેમરી સિક્વન્સિંગ, બોલાતી ભાષા, કુશળતા અને સંગઠનને અસર કરે છે.
- મૂળભૂત ગાણિતિક પ્રક્રિયાઓને સમજવાની ક્ષમતાને અસર કરે છે.

શીખવાની મુશ્કેલીઓને હળવા, મધ્યમ અને તીવ્ર તરીકે વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે. નિરીક્ષણ, આકારણી અને પરીક્ષણો દ્વારા તેઓનું નિધન થાય છે.

● શીખવાની મુશ્કેલીનાં સંકેતો :

- લાંબા સમય સુધી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સમર્થ નથી.
- ટૂંકા અને લાંબા ગાળાની વસ્તુઓ યાદ કરવામાં મુશ્કેલી.
- ક્રમની સમસ્યાઓ – વાર્તાના સાચા ક્રમને યાદ રાખવી.
- વાંચન અને લેખનની મુશ્કેલીઓ.
- સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયામાં મુશ્કેલીઓ, યોગ્યતાનું સ્તર સંવેદન શીલતા.
- અતિશય અણધર.

શીખવાની અક્ષમતાઓનો ઈલાજ કરી શકાતો નથી અને માતા-પિતા માટે, શિક્ષક દ્વારા તેમના બાળકને મદદ કરવાનો પ્રયાસ કરવો તે મુશ્કેલ અને તણાવપૂર્ણ સમય હોઈ શકે છે. લાંબા ગાળાના અને મોટા ચિત્ર પર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. બાળકની સ્થિતિ મિત્રતા, કુટુંબીઓ અને કોઈપણને અસરગ્રસ્ત લોકોને સમજાવવી મુશ્કેલ બને છે. પરંતુ સ્થિતિને સંચાલિત કરવામાં મદદરૂપ થવું જરૂરી છે. બાળક સારી રીતે ખાય છે. સારી રીતે ઊંઘે છે અને નિયમિત વ્યાયામ કરે છે. તેનાથી તેમને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ મળે છે અને જીવન માટે સારી ટેવો શીખવે છે.

(5) શાળા પરામર્શ (School Counselling) :

શાળાના સલાહકાર શૈક્ષણિક, સામાજિક વ્યક્તિગત અને કારકિર્દી વિકાસવાળા વિદ્યાર્થીઓને સહાય કરવા માટે આકારણી, જૂથ અથવા વ્યક્તિગત પરામર્શ અને મધ્યસ્થીનો ઉપયોગ કરે છે. શાળાના સલાહકારો ઘણીવાર શૈક્ષણિક ટીમના ભાગરૂપે કાર્ય કરે છે. પ્રયત્નોને સંકલન કરવામાં મદદ કરે છે, જે વિદ્યાર્થીની શૈક્ષણિક સફળતાને ટેકો આપે છે.

શાળા પરામર્શન વિદ્યાર્થીઓની, બાળકો અને કિશોરોની સિદ્ધિ તેમના વર્તન—વ્યવહાર અને હાજરીમાં સુધારો કરવા અને સામાજિક વિકાસ માટે મદદરૂપ બને છે. શાળાઓમાં શૈક્ષણિક ભૂમિકા પ્રદાન કરે છે. વ્યક્તિગત અથવા શૈક્ષણિક પડકારોનો સામનો કરી રહેલા વિદ્યાર્થીઓને ટેકો આપવા માટે, વિદ્યાર્થીઓને કારકિર્દી પસંદ કરવામાં ભવિષ્ય અંગેની યોજના બનાવવામાં મદદ કરવા તેમજ વિદ્યાર્થીઓને વર્તન, શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યના પડકારોનો સામનો સંઘર્ષ કરવો પડે છે. આ સમયમાં શાળા પરામર્શ સલાહકારો અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે.

બાળકો તથા કિશોરોને તેમનાં વર્તન વ્યવહાર અંતર્ગત માતા—પિતા તથા શિક્ષકો સાથે તકરાર થાય છે ત્યારે સલાહકારો તેમની સેવા પ્રદાન કરે છે. શાળાના સલાહકારો જરૂરિયાતવાળા વિદ્યાર્થીઓને શીખવાની મુશ્કેલીઓ અંગે શીખવે છે. શાળાના સલાહકારો વિદ્યાર્થીઓની વ્યક્તિગત અથવા આંતર વ્યક્તિત્વ સમસ્યાઓનું નિરાકરણ માટે પરામર્શ કરે છે. વિદ્યાર્થીઓને સાંભળવાની અને સામાજિક કુશળતામાં વૃદ્ધિ કરવામાં અન્ય લોકો સાથે સહાનુભૂતિ રાખવા સંબંધોને સામાજિક ટેકો આપવો વગેરે બાબતો અંગેનું જ્ઞાન પણ આપે છે. બાળકો અને કિશોરોનું યોગ્ય રીતે સામાજિકરણ થાય તથા ભવિષ્યમાં સારી રીતે જીવન જીવી શકે તે માટે શાળાના સલાહકારો યોગ્ય રીતે માર્ગદર્શન આપે છે.

3.9 તમારી પ્રગતિ ચકાસો :

1. સ્વ-જાગૃતિના કેટલાં સ્તરો છે ?
(1) 2 (2) 4 (3) 6 (4) 8
2. સ્વ-જાગૃતિના અવરોધક પરિબળો કયા કયા છે ?
(1) સ્વ વિશેની અજ્ઞાનતા (2) અહંકારની લાગણી
(3) પરિવર્તનનો ભય (4) ઉપરોક્ત તમામ
3. બર્ન આઉટ _____ અને _____ થાકનું લક્ષણ છે.
(1) સાંસ્કૃતિક અને સામાજિક (2) આર્થિક અને રાજકીય
(3) સામાજિક અને માનસિક (4) શારીરિક અને ભાવનાત્મક
4. બર્ન આઉટનાં લક્ષણો કયાં કયાં છે ?
(1) કંટાળો આવવો અને નકારાત્મક વિચારો
(2) નવું જાણવામાં રસનો અભાવ
(3) અસફળતાની લાગણી / પ્રયાસ અને દિવસ પૂર્ણ થવાની રાહ જોવી
(4) ઉપરોક્ત તમામ
5. સ્વાર્થીનું _____, _____ હણાવવું ન જોઈએ.
(1) ગૌરવ અને માન (2) લાગણી અને ઈચ્છાઓ
(3) વિશ્વાસ અને આવેગો (4) ઈચ્છાશક્તિ અને કાર્ય

3.10 ઉપસંહાર :

સાયબર સલાહ, રમતગમતનું સલાહ, કમ્પ્યુટર સલાહ, મોબાઈલ સલાહ વગેરે ઉભરતા સલાહના ક્ષેત્રો જોવા મળી રહ્યાં છે.

3.11 તમારી પ્રગતિ ચકાસોના ઉત્તરો :

1. (3) 6
2. (4) ઉપરોક્ત તમામ
3. (4) શારીરિક અને ભાવનાત્મક
4. (4) ઉપરોક્ત તમામ
5. (1) ગૌરવ અને માન

3.12 યાવીરૂપ શબ્દો :

- (1) સ્વ : પોતાની જાત ! પોતાનું મનોશારીરિક માળખું.
- (2) જાગૃતિ : માહિતી અથવા ચેતન સ્તર.
- (3) સ્થિરતા : એવી માનસિક સ્થિતિ જે સમય સુધી જળવાય રહે.
- (4) બર્ન આઉટ : શારીરિક અને ભાવનાશીલ થાકનું લક્ષણ છે.
- (5) તનાવ : માનસિક અસમજસની સ્થિતિથી ઊભો થતો ભય જે શારીરિક, માનસિક ચિન્હો હોય છે.
- (6) કિશોરાવસ્થા : 12 કે 12 વર્ષથી 19 વર્ષની વય જૂથને કિશોરાવસ્થા તરીકે ઓળખાય છે.

3.13 સ્વાધ્યાય લેખન :

- (1) સ્વ-જાગૃતિના સ્તરોની વિસ્તૃત નોંધ જણાવો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- (2) શાળા પરામર્શનો અર્થ જણાવી અગત્યતા સ્પષ્ટ કરો.

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
(3) જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણનો અર્થ આપી તેનું મહત્ત્વ જણાવો.

3.14 પ્રવૃત્તિ :

જીવન કૌશલ્યની નોંધ તૈયાર કરી ધોરણ 10–11 વિદ્યાર્થીઓ સાથે મળી તેઓનો અભિપ્રાય જાણવા.

3.15 કેસ સ્ટડી :

મુઝાયેલા અને તરછોડાયેલા વ્યસની બાળકના માટેના શક્ય હોય તેટલા ઉપાય અને કાઉન્સેલિંગ માટેના પ્રયાસોની સૂચી તૈયાર કરો.

3.16 સંદર્ભગ્રંથ :

- (1) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. સોમાભાઈ ટી. પટેલ
- (3) સલાહ મનોવિજ્ઞાન : ડૉ. અરવિંદ એસ. શાહ.



ડો.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

જ્યોર્તિમય પરિસર, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે,
છારોડી, અમદાવાદ-૩૮૨૪૮૧
વેબસાઈટ : www.baou.edu.in