

ક્રમ	એકમ ક્રમ	એકમનું શિર્ષક	પેજ નંબર
1.	એકમ - 1	કાઉન્સેલિંગ: વ્યાખ્યા, અર્થ, કાઉન્સેલિંગનો ઐતિહાસિક વિકાસ	01
2.	એકમ - 2	કાઉન્સેલિંગ: સંબંધિત ખ્યાલો-1	10
3.	એકમ - 3	કાઉન્સેલિંગ: સંબંધિત ખ્યાલો-2	16
4.	એકમ - 4	પરામર્શન: પરામર્શ સંબંધને અસર કરતા પરિબલો	22
5.	એકમ - 5	કાઉન્સેલિંગ માટેના અભિગમો	26
6.	એકમ - 6	પરામર્શ તકનિકો	44
7.	એકમ - 7	કાઉન્સેલિંગમાં તબક્કાઓ	54
8.	એકમ - 8	કાઉન્સેલિંગના પ્રકાર	60
9.	એકમ - 9	વ્યવસાયિક તરીકે કાઉન્સેલર-1 કુશળતા અને યોગ્યતા; ગુણો-સહાનુભૂતિ, હૂંફ, વાસ્તવિકતા, સ્વ જાગૃતિ; પરામર્શની નીતિશાસ્ત્ર	72
10.	એકમ - 10	વ્યવસાયિક તરીકે કાઉન્સેલર-II	77
11.	એકમ - 11	કાઉન્સેલિંગના ક્ષેત્રો-1-લગ્ન પહેલા) અને વૈવાહિક કાઉન્સેલિંગ, ફેમિલી કાઉન્સેલિંગ	86
12.	એકમ - 12	કાઉન્સેલિંગના ક્ષેત્રો-II	93
13.	એકમ - 13	કાઉન્સેલિંગના ક્ષેત્રો-II ચાઈલ્ડ ગાઈડન્સ કલિનિકસ અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ	107
14.	એકમ - 14	પરામર્શનમાં જૂથ નેતૃત્વ	137

:- રૂપરેખા :-

- 1.0 ઉદ્દેશો
- 1.1 પ્રસ્તાવના
- 1.2 કાઉન્સેલિંગ - વ્યાખ્યા અને અર્થ
- 1.3 કાઉન્સેલિંગ - ઐતિહાસિક વિકાસ
- 1.4 સારાંશ
- 1.5 સંદર્ભ સૂચિ
- 1.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 1.7 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

## 1.0 ઉદ્દેશો

વિદ્યાર્થી મિત્રો, આ એકમને સમજ્યા બાદ તમે,

- કાઉન્સેલિંગ શું છે તેની મૂળભૂત બાબતોને સમજો;
- સંક્ષિપ્તમાં પરામર્શના ઐતિહાસિક વિકાસને જાણો;
- પરામર્શના લક્ષ્યો, સિદ્ધાંતો અને અવકાશને સમજો.

---

## 1.1 પ્રસ્તાવના

કાઉન્સેલિંગ એ એક વ્યવસાય છે જે વ્યક્તિઓને ઉત્પાદક અને સંતોષકારક જીવન જીવવા માટે તેમની સમસ્યાઓ અને મુશ્કેલીઓનું નિરાકરણ કરવા સક્ષમ બનાવે છે. તે એક એવી પ્રક્રિયા છે જેમાં કાઉન્સેલર અને મદદ લેનારા સેવાર્થી વચ્ચે સંબંધ સ્થાપિત થાય છે. કાઉન્સેલિંગની માંગ વધી રહી છે કારણ કે પ્રવર્તમાન વિશ્વમાં મનુષ્ય વિવિધ પડકારો અને તાણનો સામનો કરી રહ્યો છે. કાઉન્સેલિંગ પરનો આ કોર્સ હવેથી કાઉન્સેલિંગ શું છે તે સમજવા માટે જરૂરી તમામ બાબતોની ચર્ચા કરશે અને પોતાની જાતને કૌશલ્યોથી સજ્જ કરશે. આ એકમમાં કાઉન્સેલિંગની વ્યાખ્યા, સિદ્ધાંતો અને ધ્યેયોથી શરૂ થતાં પરામર્શની મૂળભૂત બાબતોની તપાસ કરીશું અને ઐતિહાસિક વિકાસને શોધીશું.

---

## 1.2 કાઉન્સેલિંગ - વ્યાખ્યા અને અર્થ

કાઉન્સેલિંગ એક વ્યવસાય તરીકે અસ્તિત્વમાં આવ્યું તે પહેલાં પણ, આ પ્રથા સદીઓ પહેલા અસ્તિત્વમાં હતી જેમાં માનવજાતને જ્યારે પણ કોઈ સમસ્યા હોય ત્યારે તેઓ વડીલો, માતા-પિતા, ગુરુઓ અથવા શિક્ષકો પાસેથી મદદ અને સલાહ માગતા હતા જે તેમના પોતાનાથી સંભાળવું મુશ્કેલ હતું. માત્ર 19મી અને 20મી સદીમાં, અમુક લોકોના નોંધપાત્ર યોગદાનને કારણે, તેને ધીમે ધીમે પરોપકારી વ્યવસાય તરીકે ઓળખવામાં આવ્યો. કાઉન્સેલિંગનો ભાર

## કાઉન્સેલિંગ: વ્યાખ્યા, અર્થ, કાઉન્સેલિંગનો ઐતિહાસિક વિકાસ

વ્યક્તિના જીવનકાળમાં વૃદ્ધિ અને પરિવર્તન પર છે. સલાહકારો વ્યક્તિઓ, પરિવારો, જૂથો સાથે કામ કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે જેઓ તેમના જીવનમાં સમસ્યાઓ અનુભવે છે.

કાઉન્સેલિંગ શું છે ? સામાન્ય રીતે, લોકો માની લે છે કે કાઉન્સેલિંગ એ માત્ર બે લોકો બેસીને વાત કરે છે અથવા જે કોઈ સમસ્યા ધરાવે છે તેને સલાહ આપે છે પણ એવું નથી. તે વાસ્તવમાં એક એવી પ્રક્રિયા છે, જે વ્યક્તિને સમસ્યાઓ ઉકેલવા અને તેમના જીવનને અસર કરતા નિર્ણયો સુધી પહોંચવામાં સક્ષમ બનાવે છે. વાત કરવી એ અલગ બાબત છે, પરંતુ તે વ્યક્તિને તેની સમસ્યા સમજવામાં, તેમના વર્તન, પાત્ર અથવા જીવનના સંજોગોને સુધારવામાં અને તેમની સમસ્યાઓના જવાબો શોધવામાં તેમને ટેકો આપવાના હેતુથી છે. જે વ્યક્તિ મદદ માંગે છે તેને સેવાર્થી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે અને જે વ્યક્તિ સહાય પૂરી પાડે છે તે કાઉન્સેલર છે. કાઉન્સેલિંગ સામાન્ય રીતે ગોપનીય સત્રોમાં (ટેલિફોન, મેઈલ, પત્રો અથવા ઓનલાઈન દ્વારા) રૂબરૂ કરવામાં આવે છે. કાઉન્સેલર્સ વાતની તુલનામાં વધુ સાંભળે છે અને મૈત્રીપૂર્ણ સહાયક રીતે સેવાર્થી સકારાત્મક પરિવર્તન તરફ સશક્ત બનાવે છે. સેવાર્થીને કાઉન્સેલિંગનો અનુભવ ખૂબ જ મુક્ત અને ફાયદાકારક લાગે છે.

વ્યાપક સમજ મેળવવા માટે કાઉન્સેલિંગની થોડી વ્યાખ્યાઓ આપવામાં આવી છે.

સામાન્ય વ્યાખ્યા - કાઉન્સેલિંગ એ એક ગતિશીલ પ્રક્રિયા છે. જેના દ્વારા એક વ્યક્તિ બીજાને તેની/તેણીની પરિસ્થિતિનું અન્વેષણ કરવા, વિકલ્પો ઓળખવા, સંભવિત ઉકેલો નક્કી કરવા અને તેના પર કાર્ય કરવા માટે તેના આંતરિક સંસાધનોનો સકારાત્મક રીતે ઉપયોગ કરવામાં મદદ કરે છે.

બ્રિટિશ એસોસિએશન ઓફ કાઉન્સેલિંગ (1984) - કાઉન્સેલિંગ શબ્દમાં વ્યક્તિઓ અને સંબંધો સાથેના કાર્યનો સમાવેશ થાય છે જે વિકાસલક્ષી, કટોકટી સહાયતા, મનોરોગ ચિકિત્સા, માર્ગદર્શક અથવા સમસ્યાનું નિરાકરણ હોઈ શકે છે. કાઉન્સેલિંગનું કાર્ય સેવાર્થીને વધુ સંતોષકારક અને સાધનસામગ્રીથી જીવવાની રીતે શોધવા, શોધવા અને સ્પષ્ટ કરવાની તક આપવાનું છે.

અમેરિકન કાઉન્સેલિંગ એસોસિએશન (ACA), 1997 - માનસિક સ્વાસ્થ્ય, મનોવૈજ્ઞાનિક અથવા માનવ વિકાસના સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ, જ્ઞાનાત્મક, લાગણીશીલ, વર્તણૂકીય અથવા પ્રણાલીગત દરમિયાનગીરીઓ દ્વારા વ્યૂહરચનાઓ કે જે સુખાકારી, વ્યક્તિગત વૃદ્ધિ અથવા કારકિર્દી વિકાસ, તેમજ વિકૃતિઓને સંબોધિત કરે છે.

20/20: કાઉન્સેલિંગ કન્સોર્ટિયમના ભવિષ્ય માટે એક દૃષ્ટિ - 2010 માં 29 કાઉન્સેલિંગ એસોસિએશનો દ્વારા 20/20 નામની પ્રક્રિયા દ્વારા કાઉન્સેલિંગ પર સર્વસંમતિની વ્યાખ્યા લાવવામાં આવી હતી જેથી પ્રક્રિયાનું વ્યાપક, સંક્ષિપ્ત અને સમાવિષ્ટ વર્ણન બનાવવામાં આવે.

કાઉન્સેલિંગ એ એક વ્યાવસાયિક સંબંધ છે જે વિવિધ વ્યક્તિઓ, પરિવારો અને જૂથોને માનસિક સ્વાસ્થ્ય, સુખાકારી શિક્ષણ અને કારકિર્દીના ધ્યેયો સિદ્ધ કરવા માટે સશક્ત બનાવે છે.

આ વ્યાખ્યા આ નિર્ણાયક પાસાંઓને પ્રકાશિત કરે છે:

- કાઉન્સેલિંગ સુખાકારી વ્યક્તિગત વૃદ્ધિ, કારકિર્દી, શિક્ષણ અને સશક્તિકરણની ચિંતાઓ સાથે વ્યવહાર કરે છે.

- પરામર્શ વ્યક્તિગત રીતે. જૂથોમાં અને પરિવારોમાં વ્યક્તિઓ સાથે હાથ ધરવામાં આવે છે.
- પરામર્શ વૈવિધ્યસભર અને બહુસાંસ્કૃતિક છે.
- કાઉન્સેલિંગ એ ગતિશીલ પ્રક્રિયા છે.

### 1.3 કાઉન્સેલિંગ - ઐતિહાસિક વિકાસ

માનવજાતની શરૂઆતથી, પરામર્શનો ઉપયોગ વિવિધ લોકો જેમ કે માતા-પિતા, વડીલો, મિત્રો, શિક્ષકો, ધાર્મિક વડાઓ અથવા તો કોઈને કોઈ રીતે લોકોને યોગ્ય નિર્ણયો લેવામાં અથવા કોઈપણ સમસ્યાને નિયંત્રિત કરવામાં માર્ગદર્શન આપવા માટે કરવામાં આવે છે. લોકો મોટાભાગે તબીબી પ્રેક્ટિશનરો અથવા ચિકિત્સકો / પાસે જતાં હતાં જેમની પાસે બીમાર લોકોની બાજુમાં બેસીને તેમને સાંભળવાનો સમય હતો. તેથી, કાઉન્સેલિંગ અનૌપચારિક રીતે કરવામાં આવ્યું છે.

કાઉન્સેલિંગને વ્યવસાય તરીકે સ્થાપિત કરવામાં આવેલા કેટલાક નિર્ણાયક સીમાચિહ્નો અથવા વિકાસના સમયગાળાની તપાસ કરીશું.

અગાઉની સંસ્કૃતિઓમાં તત્વચિંતકો સલાહ આપવાનું કાર્ય ધારણ કરતા હતા. પ્લેટો (428 - 347 બી.સી.) સામાન્ય રીતે વ્યવસ્થિત સિદ્ધાંતમાં મનોવૈજ્ઞાનિક આંતરદષ્ટિનું આયોજન કરનાર પ્રથમ વ્યક્તિ તરીકે ઓળખાય છે. તેમણે નૈતિક મુદ્દાઓ, શિક્ષણની દ્રષ્ટિએ, સમાજના સંબંધમાં અને આ રીતે દરેક વ્યક્તિનું મનોવિજ્ઞાન સમજાવ્યું અને માણસને સદાચારી શું બનાવે છે જેવા મુદ્દાઓની શોધ કરી. તેઓ ઉભા થયા અને એવા લોકોનો બચાવ કર્યો કે જેમણે ફોજદારી ગુના કર્યા હતા જ્યારે તેઓ માનસિક રીતે બીમાર હતા કારણ કે તે મનને સમજે છે અને અનિચ્છનીય વર્તનનું કારણ શું છે. પાઇથગોરસ, એરિસ્ટોટલ - (384 - 322), પ્લેટોના વિદ્યાર્થીએ તેમના લખાણો દ્વારા મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં અસંખ્ય અને વિવિધ નોંધપાત્ર યોગદાન આપ્યું.

યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ ઓફ અમેરિકામાં પરામર્શ વિકાસ 18મી સદીની શરૂઆતમાં ઓસ્ટ્રિયન ચિકિત્સક ફ્રાન્ઝ એન્ટોન મેસ્મર સાથે કાઉન્સેલિંગની શરૂઆત થઈ હતી. જેમણે પ્રાણી ચુંબકત્વની શોધ કરી હતી - મેસ્મરના સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ કરીને હિપ્પોથેરાપી વિકસાવવામાં આવી હતી. 20મી સદીના ઉત્તરાર્ધ દરમિયાન કાઉન્સેલિંગ થિયરીઓ વિકસાવવામાં આવી હતી અને 1881માં સિગ્મંડ ફ્રોઈડના મન પરના સંશોધનથી તેની શરૂઆત થઈ હતી. તેમણે ન્યુરોલોજીસ્ટ તરીકે તાલીમ લીધી હતી અને હિસ્ટરીકલ તરીકે વર્ગીકૃત કરાયેલા દર્દીઓ પર કામ કર્યું હતું. ફ્રોઈડે તેની થિયરીને મનોવિશ્લેષણ નામ આપ્યું અને 1930 સુધી આનો અભ્યાસ કર્યો. આલ્ફ્રેડ એડલર, ઓક્ટો રેક અને કાર્લ જંગે તેમના પોતાના સિદ્ધાંતો અને અભિગમો વિકસાવ્યા જે સાયકોડાયનેમિક્સ તરીકે ઓળખાતા ફ્રોઈડથી અલગ હતા. પરામર્શ માટેના આ સૈદ્ધાંતિક અભિગમોની ચર્ચા પછીના એકમોમાં કરવામાં આવશે.

20મી સદીની શરૂઆતમાં (1900-1909) દરમિયાન, ત્રણ વ્યક્તિઓ કે જેઓ પરામર્શના વિકાસમાં અગ્રણી તરીકે ગણવામાં આવે છે, ફ્રેન્ક પાર્સન્સ, જેસી બી. ડેવિસ અને ક્લિફોર્ડ બિયર્સનું પુષ્કળ યોગદાન હતું.

## કાઉન્સેલિંગ: વ્યાખ્યા, અર્થ, કાઉન્સેલિંગનો ઐતિહાસિક વિકાસ

ફ્રેન્ક પાર્સન્સ, માર્ગદર્શક કાઉન્સેલિંગના પિતા તરીકે ઓળખાતા સામાજિક કાર્યકર એક વ્યાવસાયિક શિક્ષક હતા, જેમણે 1908 માં બોસ્ટનના વ્યવસાયિક માર્ગદર્શન બ્યુરોની સ્થાપના કરી હતી અને તેમનું પુસ્તક 'ચોક્કિંગ અ વોકેશન' ખૂબ લોકપ્રિય હતું કે તેમાં 117 પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શિક્ષકોને વ્યાવસાયિક સલાહકાર તરીકે નિયુક્ત કરવામાં આવ્યા હતા. બી. ડેવિસ જાહેર શાળાઓમાં વ્યવસ્થિત માર્ગદર્શન કાર્યક્રમની સ્થાપના કરનાર પ્રથમ વ્યક્તિ તરીકે ઓળખાતા હતા અને 1907માં તેમણે શિક્ષકોને સમાહમાં એક વખત વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શન આપવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યા હતા જેથી તેઓ મજબૂત ચારિત્ર્ય નિર્માણ કરી શકે અને સમસ્યાઓથી બચી શકે, એવી આશા હતી કે આ માર્ગદર્શન અમેરિકન સમાજની ખામીઓને દૂર કરવામાં ફાળો આપશે. આ એક શાળા માર્ગદર્શન કાર્યક્રમ હતો જે વિદ્યાર્થીઓને જીવનની પરિસ્થિતિઓનો સકારાત્મક રીતે સામનો કરવાનું શીખવતો હતો.

બીજી તરફ ક્લિફોર્ડ બીયર્સ એ યેલના ભૂતપૂર્વ વિદ્યાર્થી હતા. જેમને ડિપ્રેશનની પોતાની સમસ્યાઓ હતી. જેના માટે તેને ઘણી વખત હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો હતો. તેમણે તેમના પુસ્તક "અ માઈન્ડ ઘેટ ફાઉન્ડ ઇટસેલ્ફ"માં માનસિક સંસ્થાઓની દૈનિક સ્થિતિ વિશે લખ્યું હતું, જે લોકપ્રિય બેસ્ટ સેલર છે. આ દ્વારા, તેમણે માનસિક રીતે બીમાર લોકોની સારવાર માટે વધુ સારી માનસિક સ્વાસ્થ્યની જોગવાઈઓ અને સુધારાની હિમાયત કરી અને પ્રખ્યાત અને સમૃદ્ધ લોકો પાસેથી ભંડોળ એકત્ર કર્યું. આથી, તેમનું કાર્ય માનસિક સ્વાસ્થ્ય ચળવળ અને હિમાયત માટે મુખ્ય પ્રોત્સાહન હતું અને મનોચિકિત્સા અને મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં તેનો મજબૂત પ્રભાવ હતો. ત્યાંથી તે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પરામર્શ માટે અગ્રદૂત બન્યો હતો. 1910 - 1920 એ વિશ્વયુદ્ધ 1 દરમિયાન એક મહત્વપૂર્ણ સમયગાળો તરીકે ચિહ્નિત થયેલ છે, જ્યાં મનોવૈજ્ઞાનિક રી જરૂર હતી અને આર્મી કર્મચારીઓ આ સ્કીનીંગ અને સમર્થનમાં સામેલ હતા. નેશનલ વોકેશનલ ગાઈડન્સ એસોસિએશન (અમેરિકન કાઉન્સેલિંગ એસોસિએશનના અગ્રદૂત)ની સ્થાપના 1913માં કરવામાં આવી હતી. 1930 અને 1940 ની વચ્ચે જ્યારે જહોન બ્રુઅરનું પુસ્તક - એજ્યુકેશન એઝ ગાઈડન્સ 1932માં પ્રકાશિત થયું ત્યારે શાળા પરામર્શનો વિકાસ થયો. તેમણે ભારપૂર્વક જણાવ્યું હતું કે દરેક શિક્ષક કાઉન્સેલર અને માર્ગદર્શન હોવા જોઈએ. શાળાના અભ્યાસક્રમમાં વિષય તરીકે સામેલ કરવામાં આવે. 1930ના દાયકામાં મહામંદીએ સંશોધકો અને પ્રેક્ટિશનરોને ખાસ કરીને યુનિવર્સિટી અને વ્યાવસાયિક સેટિંગમાં રોજગાર સંબંધિત કાઉન્સેલિંગ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા પ્રભાવિત કર્યા. ઈ.જી. યુનિવર્સિટી ઓફ મિનેસોટામાં વિલિયમસન અને તેમના સાથીઓએ કાઉન્સેલરના શિક્ષણ, માર્ગદર્શન અને પ્રભાવ કૌશલ્યો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને, પ્રત્યક્ષ, કાઉન્સેલર-કેન્દ્રિત અભિગમ પર ભાર મૂકતી) પરામર્શનો પ્રથમ સિદ્ધાંત વિકસાવ્યો હતો.

1940 ના દાયકામાં ત્રણ મુખ્ય ઘટનાઓએ ધરમૂળથી આકાર આપ્યો

**પરામર્શની પ્રેક્ટિસ :** કાર્લ રોજર્સનો સિદ્ધાંત, વિશ્વ યુદ્ધ 1, અને યુદ્ધ પછી કાઉન્સેલિંગમાં સરકારની સંડોવણી. કાર્લ રોજર્સ, એ યુએસ સ્થિત મનોવૈજ્ઞાનિકે 'વ્યક્તિ-કેન્દ્રિત અભિગમ'ની સ્થાપના કરી જે આજ સુધીની મોટાભાગની કાઉન્સેલિંગ પ્રેક્ટિસના કેન્દ્રમાં છે. તેમણે 1942માં તેમનું પુસ્તક 'કાઉન્સેલિંગ એન્ડ સાયકોથેરાપી' પ્રકાશિત કર્યું અલિ સંબંધની મુખ્ય શરતો પર ભાર મૂક્યો હતો અને બિન-નિર્દેશક કાઉન્સેલિંગ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું હતું.

બીજા વિશ્વયુદ્ધ સૈન્ય માટે નિષ્ણાતોને તાલીમ આપવામાં મદદ કરવા માટે સલાહકારો

અને મનોવૈજ્ઞાનિકોની જરૂરિયાત ઊભી કરી.

1950 ના દાયકામાં, પાંચ મુખ્ય ઘટનાઓએ કાઉન્સેલિંગનો ઇતિહાસ બદલી નાખ્યો; જેમ કે.

1. અમેરિકન પર્સનલ એન્ડ ગાઈડન્સ એસોસિએશન (એપીજીએ) ની સ્થાપના - 1952 (માર્ગદર્શન, પરામર્શ અને કર્મચારીઓની બાબતોમાં રસ ધરાવતા જૂથોને ગોઠવવા)
2. અમેરિકન સ્કૂલ કાઉન્સેલર એસોસિએશન (ASCA) - 1953 (તે APGA માં સભ્ય તરીકે જોડાયો)
3. APA - 1952 ની અંદર સોસાયટી ઓફ કાઉન્સેલિંગ સાયકોલોજી (વિભાગ 17)
4. નેશનલ ડિક્રેન્સ એજ્યુકેશન એક્ટ - 1958. સ્કૂલ કાઉન્સેલિંગ પ્રોગ્રામ અપગ્રેડ કરવા અને સ્કૂલ કાઉન્સેલર્સને તાલીમ આપવા માટે ભંડોળ પૂરું પાડ્યું.
5. નવા માર્ગદર્શન અને પરામર્શ સિદ્ધાંતો
  - વર્તણૂક સિદ્ધાંતો - સ્કિનર
  - જ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંતો - આલ્બર્ટ એલિસ (REBT), એરોન બેક
  - ટ્રાન્ઝેક્શનલ એનાલિસિસ - એરિક બર્ન
  - કાઉન્સેલિંગ સાથે સંકળાયેલા સિદ્ધાંતોની સંખ્યામાં નોંધપાત્ર વધારો થયો છે

1960 ના દાયકામાં, ગિલ્બર્ટ રેન તેમના પ્રભાવશાળી પુસ્તક ‘ધ કાઉન્સેલર ઈન એ ચેન્જિંગ વર્લ્ડ’ (19624) દ્વારા યુ.એસ.માં સૌથી મજબૂત કાઉન્સેલિંગ હિમાયતી બન્યા. વિકાસલક્ષી વ્યવસાય તરીકે પરામર્શ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું. વિકાસલક્ષી મોડલની અસર ઓછી થઈ, જોકે, જેમ કે) દાયકો ચાલુ રહ્યો, મુખ્યત્વે ત્રણ ઘટનાઓને કારણે: વિયેતનામ યુદ્ધ, નાગરિક અધિકાર ચળવળ અને મહિલા ચળવળ. દરેક ઘટનાએ જુસ્સો જગાડ્યો અને સમાજમાં જરૂરિયાતો દર્શાવી. 1963 માં, સામુદાયિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્રો કાયદો પસાર કરવામાં આવ્યો હતો.

જે સામુદાયિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય કેન્દ્રોની સ્થાપનાને અધિકૃત કરે છે. શૈક્ષણિક સંસ્થાની બહાર કાઉન્સેલિંગ આમ શરૂ થયું જેમ કે વ્યસન મુક્તિ પરામર્શ, લગ્ન પરામર્શ વગેરે.

1970 ના દાયકા દરમિયાન, કાઉન્સેલિંગ સેટિંગ્સમાં વૈવિધ્યકરણ થયું હતું, જેમાં મહિલાઓ, લઘુમતીઓ, વિકલાંગ લોકો અને સમુદાય સલાહકારો માટે પરામર્શ બહુપરિમાણીય ભૂમિકા ભજવતા હતા. અમેરિકન મેન્ટલ હેલ્થ કાઉન્સેલિંગ એસોસિએશનની સ્થાપના 1976 માં કરવામાં આવી હતી અને યુ.એસ.માં ઘણા રાજ્યોમાં કાઉન્સેલરો માટે રાજ્ય દ્વારા લાઈસન્સ પણ પ્રદાન કરવામાં આવ્યું હતું.

1980 અને 90 ના દાયકામાં, એક અલગ વ્યવસાય તરીકે પરામર્શ એ ઘણી ઘટનાઓને કારણે સાકાર થયો. 1984માં એ તેનું નામ બદલીને AACD રાખ્યું - અમેરિકન એસોસિએશન ફોર કાઉન્સેલિંગ એન્ડ ડેવલપમેન્ટ તેના સભ્યપદની બદલાતી વસ્તી વિષયક બાબતો પર ભાર મૂકવા માટે. માનવ વૃદ્ધિ અને વિકાસના મુદ્દાઓ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો હતો. જેમ કે આયુષ્ય (એરિક એરિક્સનના જીવનકાળના અભિગમ પર આધારિત આયુષ્યમાં વિકાસલક્ષી

## કાઉન્સેલિંગ: વ્યાખ્યા, અર્થ, કાઉન્સેલિંગનો ઐતિહાસિક વિકાસ

પરામર્શ). લિંગ મુદ્દાઓ જાતીય પસંદગી. વંશીય અને સાંસ્કૃતિક જૂથો, નૈતિક વિકાસ. 1992માં AACD એ તેનું નામ બદલીને અમેરિકન કાઉન્સેલિંગ એસોસિએશન (ACA) રાખ્યું. 1992 માં મનોવિજ્ઞાન, સામાજિક કાર્ય અને મનોચિકિત્સા સાથે પરામર્શને પ્રાથમિક માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યવસાય તરીકે માન્યતા આપવામાં આવી હતી.

21 મી સદી, 50મી ACA ની છત્રછાયા હેઠળ કાઉન્સેલિંગની વર્ષગાંઠ ઔપચારિક રીતે ઉજવવામાં આવી હતી. કાઉન્સેલિંગને એક એવા વ્યવસાય તરીકે ઓળખવામાં આવી કે જ્યાં સેવાર્થીની બદલાતી જરૂરિયાતો અને ચિંતાઓ જેમ કે પુરુષો અને સ્ત્રીઓની બદલાતી ભૂમિકાઓ, મીડિયા અને ટેકનોલોજીમાં નવીનતાઓ, ગરીબી, બેઘરતા, આઘાત, એકલતા અને વૃદ્ધત્વ, જેવી બાબતો આવરી લેવાઈ.

વર્તમાન દિવસનું કાઉન્સેલિંગ ગ્રાહકને 'જીવન-મુદ્દાની કૌશલ્ય' શીખવવા તરફ આગળ વધી રહ્યું છે - આંતરવ્યક્તિત્વ અને આંતરવ્યક્તિત્વ બંને, અને કાઉન્સેલિંગની પ્રક્રિયામાં ગ્રાહકના પરિવારને સામેલ કરે છે. વર્તમાન સમયમાં કાઉન્સેલિંગમાં ટેકનોલોજી પર વધુ ભાર ઝડપથી વધ્યો છે. કાઉન્સેલિંગમાં નેટવર્ક આધારિત કોમ્યુટર એપ્લિકેશનની સંખ્યામાં વધારો થયો છે. 2020 પછીથી કોવિડ - 19 રોગચાળો એ એક ઉદાહરણ છે જ્યાં બધું કામકાજના ઓનલાઈન મોડમાં સ્થાનાંતરિત થયું છે. પરામર્શ રોગચાળો અને તેની અસરથી પીડિતો અને પરિવારોને નુકસાન, પીડા અને દુઃખનો સામનો કરવા માટે ઉગતી જરૂરિયાત પણ ઊભી થઈ. આજકાલ ઓનલાઈન કાઉન્સેલિંગ વધી રહ્યું છે કારણ કે મોટાભાગના સેવાર્થી અનામી જાળવવાનું પસંદ કરે છે અને તેમની સમસ્યાઓ સાથે જોડાયેલા કલંકને કારણે કાઉન્સેલિંગ કેન્દ્રો સુધી પહોંચવાનું ટાળે છે.

### યુનાઈટેડ કિંગડમમાં કાઉન્સેલિંગ

ઉપરોક્ત વિભાગમાં ચર્ચા કર્યા મુજબ કાઉન્સેલિંગના વિકાસને લગતું જે બન્યું તેમાંથી મોટાભાગના યુએસએમાં હતા. જ્યારે યુ.કે.માં પરિસ્થિતિની વાત આવે છે, ત્યારે સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓએ એવા લોકો માટે સેવાઓ પૂરી પાડી હતી જેઓ ચિંતિત હતા અથવા માનસિક રીતે બીમાર હતા. મેરેજ ગાઈડન્સ કાઉન્સિલની સ્થાપના 1938માં થઈ હતી; પ્રથમ યુનિવર્સિટી કાઉન્સેલિંગ 1963માં કીલે ખાતે ઓફર કરવામાં આવ્યું હતું અને ત્યાં 1970માં એસોસિએશન ઓફ સ્ટુડન્ટ કાઉન્સેલર્સની રચના કરવામાં આવી હતી. તે સમયગાળા દરમિયાન શાળાઓ અને કાર્ય સેટિંગ્સમાં કરિયર કાઉન્સેલિંગનો નોંધપાત્ર વિકાસ થયો હતો. 1977માં જ બ્રિટિશ એસોસિએશન ફોર કાઉન્સેલિંગ (BAC) ની સ્થાપના કરવામાં આવી હતી. તે ખૂબ જ નોંધપાત્ર ઘટના તરીકે ચિહ્નિત થયેલ છે કારણ કે તેણે કાઉન્સેલિંગ માટે એક વ્યાવસાયિક માળખું બનાવ્યું હતું અને ત્યારથી કાઉન્સેલિંગમાં સંગઠિત તાલીમ આવી હતી. હવે તે બ્રિટિશ એસોસિએશન ફોર કાઉન્સેલિંગ એન્ડ સાયકોથેરાપી (BACP) તરીકે ઓળખાય છે.

### ભારતમાં કાઉન્સેલિંગનો વિકાસ

ભારતમાં, કાઉન્સેલિંગ સેવાઓ મોટાભાગે પશ્ચિમી અભિગમના આધારે હોય છે જે ભારતમાં સાંસ્કૃતિક સંદર્ભ સાથે સંબંધિત ન હોવાની પોતાની મર્યાદાઓ ધરાવે છે.

ભારત સૌથી પ્રાચીન સંસ્કૃતિઓમાંની એક હોવાને કારણે વડીલોની મદદ લેવાની પ્રથા છે. તેથી કાઉન્સેલિંગ અને મનોરોગ ચિકિત્સા ભારતીય વેદોના લખેલા માર્ગો (2500 બીસીઈ)

પહેલાંના છે. પ્રાચીન ગુરુ-શિષ્ય એ પરામર્શ સંબંધનો આધાર બનાવે છે. જ્યાં ગુરુ (શિક્ષક અથવા વડીલ) પાસે તેમના શિષ્યો અથવા વિદ્યાર્થીઓના જીવનને ઘડતર અને આકાર આપવાની જવાબદારી હતી. ભારતીય ઋષિઓ અને સંતોએ પણ વ્યક્તિત્વને આધ્યાત્મિક પાસાંઓ સાથે એકીકૃત કરીને આત્મ-સાક્ષાત્કારની પ્રક્રિયા દ્વારા માનવ મનને જીતવાની પદ્ધતિઓ ઘડવાની કોશિશ કરી. જ્યોતિષીઓ આજ સુધી લોકપ્રિય છે કારણ કે, તેઓ વ્યક્તિના જીવન પર ગ્રહોના સારા અને ખરાબ પ્રભાવોને સમજે છે.

1938ની શરૂઆતમાં, ભારતમાં જ્યારે આચાર્ય નરેન્દ્ર દેવ સમિતિએ શિક્ષણમાં માર્ગદર્શનના મહત્વ પર ભાર મૂક્યો ત્યારે કાઉન્સેલિંગના મહત્વ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો હતો. વિવિધ કમિશન (દા.ત. મુદલિયાર કમિશન, 1952; કોઠારી એજ્યુકેશન કમિશન, 1964- 66; શિક્ષણ પરની રાષ્ટ્રીય નીતિઓ, 1986 અને 1992) એ તમામે રાષ્ટ્રીય સ્તરે કાઉન્સેલિંગ સેવાઓના ઔપચારિકરણ માટે મજબૂત ભલામણો કરી છે.

ભારતમાં 1960 અને 70 ના દાયકામાં માર્ગદર્શન અને પરામર્શનો વિકાસ જોવા મળ્યો હતો. જ્યાં સેન્ટ્રલ બ્યુરો ઓફ એજ્યુકેશનલ એન્ડ વોકેશનલ ગાઈડન્સ રાષ્ટ્રીય નેટવર્ક દ્વારા કાઉન્સેલિંગ સેવાઓનું સંકલન કરે છે. સેન્ટ્રલ બોર્ડ ફોર સેકન્ડરી એજ્યુકેશન (CBSE), તેની 2001ની રાષ્ટ્રીય પરિષદમાં તેની તમામ શાળાઓને પ્રશિક્ષિત શાળા કાઉન્સેલર્સ રાખવાનો આદેશ આપ્યો હતો. આનાથી CBSE શાળાઓના લગભગ 40 આચાર્યો અને પ્રશિક્ષિત કાઉન્સેલરો દ્વારા સંચાલિત ટેલિફોન હેલ્પલાઈનની સ્થાપના કરવામાં આવી. આ સેવા CBSE ટેલી-કાઉન્સેલર્સ માટે ઓનલાઈન મેન્યુઅલ દ્વારા સપોર્ટેડ છે. 10મી પંચવર્ષીય યોજના માટે કિશોરાવસ્થા પરના કાર્યકારી જૂથે કિશોરોની જરૂરિયાતોને પૂરી કરતી કાઉન્સેલિંગ સેવાઓને સમર્થન આપવા માટે નીતિવિષયક પગલાં માટે મજબૂત ભલામણો કરી હતી. તેવી જ રીતે, 2005માં ભારત સરકારના રાષ્ટ્રીય અભ્યાસક્રમની સમીક્ષાએ શૈક્ષણિક ક્ષેત્રે કાઉન્સેલિંગ સેવાઓને મહત્વની ચિંતા તરીકે ઓળખાવી હતી.

જાહેર/ખાનગી યુનિવર્સિટીઓ અને સ્વૈચ્છિક સંસ્થાઓમાં કાઉન્સેલિંગમાં તાલીમ કાર્યક્રમ આપવામાં આવે છે. અભ્યાસક્રમોની વિશાળ શ્રેણી ઓફર કરવામાં આવે છે - અનુસ્નાતક ડિગ્રી, પ્રમાણપત્ર અને ડિપ્લોમા પ્રોગ્રામ્સ. મનોવિજ્ઞાન, શિક્ષણ અને સામાજિક કાર્ય સંબંધિત વિભાગોમાં પીજી પ્રોગ્રામ ઓફર કરતી સંસ્થાઓની મર્યાદિત સંખ્યા છે. NCERT (નેશનલ કાઉન્સિલ ફોર એજ્યુકેશનલ રિસર્ચ એન્ડ ટ્રેનિંગ) દ્વારા માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગમાં એક વર્ષનો પીજી ડિપ્લોમા આપવામાં આવે છે. કેટલીક યુનિવર્સિટીઓ દ્વારા ડિસ્ટન્સ મોડ દ્વારા પ્રમાણપત્ર અભ્યાસક્રમો પણ ઓફર કરવામાં આવે છે. ભારતમાં કાઉન્સેલિંગ સંબંધિત ઘણા વ્યવસાયિક સંગઠનો કાર્ય કરે છે, જેમાં 2005માં સ્થપાયેલ કાઉન્સેલિંગ એસોસિએશન ઓફ ઈન્ડિયા નોંધપાત્ર છે. ભારતમાં મોટે ભાગે મનોવૈજ્ઞાનિકો, સામાજિક કાર્યકરો અને મનોચિકિત્સકો દ્વારા કાઉન્સેલિંગનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે.

### તમારી પ્રગતિ ચકાસો

1. પરામર્શ પર સર્વસંમતિની વ્યાખ્યા ક્યારે સંમત થઈ હતી ?
2. માર્ગદર્શક પરામર્શના પિતા તરીકે કોને ઓળખવામાં આવે છે ?



---

#### 1.4 સારાંશ

---

- કાઉન્સેલિંગ એ એવી પ્રક્રિયા છે જે વ્યક્તિને સમસ્યાઓ ઉકેલવા અને તેમના જીવનને અસર કરતા નિર્ણયો સુધી પહોંચવામાં સક્ષમ બનાવે છે. કાઉન્સેલિંગ પર ભાર વ્યક્તિના જીવનકાળમાં વૃદ્ધિ અને પરિવર્તન પર છે. સલાહકારો વ્યક્તિઓ, પરિવારો, જૂથો સાથે કામ કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે જેઓ તેમના જીવનમાં સમસ્યાઓ અનુભવે છે.
- કાઉન્સેલિંગના વિકાસમાં અગ્રણી ગણાતા ત્રણ વ્યક્તિઓનું યોગદાન, જેમ કે ફ્રેંક પાર્સન્સ, જેસી બી. ડેવિસ અને ક્લિફોર્ડ બીયર્સ.
- પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધ, મહામંદી અને બીજા વિશ્વયુદ્ધે કાઉન્સેલિંગની ખૂબ જ જરૂરિયાત ઊભી કરી છે.
- અમેરિકન કાઉન્સેલિંગ એસોસિએશનની સ્થાપના 1913માં નેશનલ વોકેશનલ ગાર્ડિયન એસોસિએશન તરીકે કરવામાં આવી હતી. 1992 માં ACA તરીકે બદલાઈ હતી.
- બ્રિટિશ એસોસિએશન ઓફ કાઉન્સેલિંગની સ્થાપના 1977 માં કરવામાં આવી હતી જે યુકેમાં કાઉન્સેલિંગ માટે વ્યાવસાયિક માળખું બનાવ્યું.
- જ્યારે આચાર્ય નરેન્દ્ર દેવ સમિતિએ મહત્વ પર ભાર મૂક્યો ત્યારે ભારતમાં કાઉન્સેલિંગના મહત્વ પર ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે.

1938માં શિક્ષણમાં માર્ગદર્શન. વિવિધ કમિશન (દા.ત. મુદલિયાર કમિશન, 1952; કોઠારી એજ્યુકેશન કમિશન, 1964-66; શિક્ષણ પરની રાષ્ટ્રીય નીતિઓ, 1986 અને 1992) તમામે રાષ્ટ્રીય સ્તરે કાઉન્સેલિંગ સેવાઓના ઔપચારિકકરણ માટે મજબૂત ભલામણો કરી છે.

---

#### 1.5 સંદર્ભ સૂચિ

---

- Gladding, S. T. (2018). Counselling =A Comprehensive Profession. gth (Ed). Boston: Pearson Education.
- Kiruba, C., & Jyothsna, N.G. (2011). Guidance and Counselling. New Delhi: Neelkamal Publications.
- Koshy, J. S. (2009/10). Guidance & Counselling. New Delhi: Dominant Publishers and Distributors.
- McLeod, J. (2003). An Introduction to Counselling. 3rd Ed. Berkshire: Open University Press.

---

#### 1.6 તમારી પ્રગતિ તપાસો - જવાબો

---

1. 2010 માં 20/20: કાઉન્સેલિંગ કન્સોર્ટિયમના ભવિષ્ય માટે એક વિઝન કહેવાય છે.
2. ફ્રેન્ક પાર્સન્સ.

---

1.7 સ્વાધ્યાયના પ્રશ્નો

---

1. કાઉન્સેલિંગને વ્યાખ્યાયિત કરો અને વ્યાખ્યામાં દશવિલ નિર્ણાયક પાસાઓને ઓળખો.
2. 20મી સદીમાં પરામર્શના વિકાસને ટ્રેસ કરો.
3. ભારતમાં કાઉન્સેલિંગના ઇતિહાસના મુખ્ય પાસાઓનો ટૂંકમાં સારાંશ આપો.

\*\*\*\*\*

-: રૂપરેખા :-

- 2.0 ઉદ્દેશ્યો
- 2.1 પ્રસ્તાવના
- 2.2 પરામર્શનો અવકાશ
- 2.3 કાઉન્સેલિંગના સિદ્ધાંતો
- 2.4 પરામર્શના લક્ષ્યો
- 2.5 સારાંશ
- 2.6 સંદર્ભ સૂચિ
- 2.7 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો
- 2.8 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

## 2.0 ઉદ્દેશો

---

વિદ્યાર્થી મિત્રો, આ એકમને સમજ્યા બાદ તમે,

1. પરામર્શના લક્ષ્યો, સિદ્ધાંતો અને અવકાશને સમજો.
- 

## 2.1 પ્રસ્તાવના

---

પરામર્શન (Supervision) એ સામાજિક કાર્યમાં મહત્વપૂર્ણ તત્વ છે, જેમાં પ્રારંભિક માર્ગદર્શન, સમીક્ષા અને માર્ગદર્શન મળે છે. પરામર્શનનું મુખ્ય અવકાશ એ છે કે તે વ્યાવસાયિક વિકાસ અને કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરે છે. આ પ્રક્રિયા પ્રયોગશીલ શીખવાનું વાતાવરણ પૂરું પાડે છે, જેમાં નૈતિકતા, માનવ અધિકાર અને સેવા આપવા માટેના સિદ્ધાંતોનું પાલન થાય છે. પરામર્શનના લક્ષ્યોમાં સેવા પૂરી પાડતા વ્યાવસાયિકોનું નિરંતર માર્ગદર્શન, તેમના કાર્યની ગુણવત્તા સુધારવા અને સેવાના લાભાર્થીઓના હિત માટે કામ કરવામાં મદદરૂપ થવું શોમેલ છે.

---

## 2.2 પરામર્શનો અવકાશ

---

કાઉન્સેલિંગનો અર્થ અલગ-અલગ લોકો માટે અલગ-અલગ વસ્તુઓ છે અને કાઉન્સેલિંગનો અવકાશ અને પ્રકૃતિ બદલાતી રહે છે.

મનોવિજ્ઞાનના જ્ઞાનકોશ મુજબ, પરામર્શનો અવકાશ છે:

ભાવનાત્મક, સામાજિક, વ્યાવસાયિક, શૈક્ષણિક, આરોગ્ય સંબંધિત, વિકાસલક્ષી અને સંસ્થાકીય ચિંતાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને સમગ્ર જીવનકાળ દરમિયાન વ્યક્તિગત અને આંતરવ્યક્તિત્વની કામગીરીની સુવિધા આપે છે.

વ્યક્તિગત, કુટુંબ, જૂથ, સિસ્ટમો અને સંસ્થાકીય દ્રષ્ટિકોણથી સામાન્ય વિકાસલક્ષી સમસ્યાઓ અને નિષ્ક્રિય અથવા અવ્યવસ્થિત વિકાસલક્ષી સમસ્યાઓ બંનેને સંબોધિત કરો.

શારીરિક, ભાવનાત્મક અને માનસિક વિકૃતિઓ ધરાવતા લોકોને તેમની સુખાકારીમાં સુધારો કરવામાં. તેમની તકલીફ અને ગેરવ્યવસ્થાને દૂર કરવામાં, કટોકટીને ઉકેલવામાં અને વધુ ઉચ્ચ કાર્યાત્મક જીવન જીવવાની તેમની ક્ષમતા વધારવામાં મદદ કરે છે.

હાલની પરિસ્થિતિઓની જટિલતાઓ જેમ કે: તૂટેલા ઘરો, ઘરેલું હિંસા, શાળા પરામર્શ / બાળ માર્ગદર્શન ક્લિનિક જે તૂટેલા ઘરના બાળકોને મદદ કરે છે જેમને કડવાશ, નફરત, ઉપેક્ષા અને મૂંઝવણનો સામનો કરવાનું શીખવવામાં આવે છે; HIV/AIDS, પદાર્થનો દુરુપયોગ; યુદ્ધનો ખતરો, બળવો, સશસ્ત્ર સંઘર્ષ, કુદરતી આફતો (પૂર, ધરતીકંપ); દુરુપયોગ, બળાત્કાર, હેરફેરનો ભોગ બનેલા; તાણ, ચિંતા, ડિપ્રેશન, નર્વસનેસ અને સાયકોસોમેટિક ડિસઓર્ડર અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ તરફ દોરી જતું ઝડપી જીવન/જીવનને પુનઃસ્થાપિત કરવા અને સશક્તિકરણમાં તેના ઉમદા કાર્યને ચાલુ રાખવા માટે એક વ્યવસાય તરીકે કાઉન્સેલિંગ માટે સૌથી મોટો અવકાશ લાવે છે.

### 2.3 કાઉન્સેલિંગના સિદ્ધાંતો

કાઉન્સેલિંગના સિદ્ધાંતો એવા પાર્સીઓ છે જે સમગ્ર કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયામાં લાગુ કરવામાં આવે છે જે કાઉન્સેલિંગનો અનિવાર્ય ભાગ બની જાય છે. તેઓ કાઉન્સેલિંગ સંબંધનો આધાર પણ બનાવે છે જે સેવાર્થીઓને વિશ્વાસ વિકસાવવા અને તેમની સામે આવતી સમસ્યાઓ પર કામ કરવા સક્ષમ બનાવે છે. આ વિભાગમાં પરામર્શના કેટલાક ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ સિદ્ધાંતોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

#### 1. સેવાર્થી માટે આદર

કાઉન્સેલરે બધા સેવાર્થીઓનો આદર કરવો જોઈએ, પછી ભલે તેઓ કેટલા વિચિત્ર અને અલગ હોય, જેમના મૂલ્યો અને વર્તન સલાહકારો કરતા અલગ હોઈ શકે. તેઓએ તેમની તમામ અંગત લાગણીઓને બાજુએ મૂકીને સેવાર્થી સાથે આદરપૂર્વક વર્તવું જોઈએ. તે કાઉન્સેલરની ક્ષમતા પણ છે/જે સેવાર્થીને એવી માન્યતા આપે છે કે દરેક વ્યક્તિ પાસે જીવનમાં 'તે બનાવવા' સહજ શક્તિ અને ક્ષમતા હોય છે અને દરેક વ્યક્તિને તેના પોતાના વિકલ્પો પસંદ કરવાનો અને પોતાના નિર્ણયો લેવાનો અધિકાર છે. કાઉન્સેલર પોતે જે રીતે વર્તે છે તે રીતે પણ પ્રતિબિંબિત થવું જોઈએ - વ્યાવસાયિક બનો. નિમણૂક માટે મોડું ન થવું, ક્યારેય સેવાર્થી સાથે અપમાનજનક અથવા અનાદરપૂર્ણ રીતે વર્તવું અથવા વાત કરવી નહીં.

#### 2. સ્વીકૃતિ

આ કાર્લ રોજર્સ દ્વારા વ્યક્ત કરાયેલ સેવાર્થી માટે બિનશરતી સકારાત્મક આદરનો પણ ઉલ્લેખ કરે છે જે કોઈપણ કાઉન્સેલિંગ સંબંધનો પાયો છે. કાઉન્સેલરો માટે આ સિદ્ધાંતને વ્યવહારીક રીતે અનુસરવું મુશ્કેલ છે અને તે સેવાર્થી માટે ઘણા હકારાત્મક વલણ અને સાચી ચિંતા સાથે આવે છે. તમામ સેવાર્થીઓની તેમની સામાજિક સ્થિતિ (જાતિ, વર્ગ, લિંગ, ધર્મ) અને સંજોગોને ધ્યાનમાં લીધા વિના તેમની બિનશરતી સ્વીકૃતિ હોવી જરૂરી છે અને તેઓ સેવાર્થી માટે ચિંતા, રુચિ અને મૂલ્ય, સુખાકારી માટે ઊંડી ચિંતાના પ્રદર્શન સાથે જોડાયેલા હોઈ શકે.

### 3. બિન-જજમેન્ટલ એટીટ્યુડ

સેવાર્થીના દેખાવ અથવા તેમના વર્તનના આધારે અન્ય લોકો પર સરળતાથી યુકાદો પસાર કરવો એ મનુષ્યની ખૂબ જ સામાન્ય લાક્ષણિકતા છે, પરંતુ જ્યારે કાઉન્સેલિંગની વાત આવે છે, ત્યારે કાઉન્સેલરોએ ખૂબ જ સાવધ રહેવું જોઈએ અને ત્વરિત અભિપ્રાયો જણાવવાનું અને નિર્ણયો પસાર કરવાથી રોકવું જોઈએ; પક્ષપાતી ન હોવી જોઈએ અને સેવાર્થીઓ વિશે કોઈ ધારણા કરવી જોઈએ નહીં. આ સૌથી અગત્યનું છે.

કાઉન્સેલરે 'તારા કરતાં પવિત્ર' વલણ અથવા 'હું તમારાથી ઉપર છું' વલણ ધરાવવું જોઈએ નહીં કારણ કે સેવાર્થીઓ તેમની સમસ્યાઓ માટે સહાય મેળવવા તેમની પાસે આવે છે. સેવાર્થીઓ તેમની લાગણીઓ અને અનુભવોના અંતિમ ન્યાયાધીશ હોવા જોઈએ.

### 4. ગોપનીયતા

કાઉન્સેલિંગ સંબંધમાં ગોપનીયતા એ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ સિદ્ધાંત છે કારણ કે, આ વિશ્વાસના વિકાસ તરફ દોરી જાય છે. પ્રથમ સત્રમાં સેવાર્થીઓને ખાતરી આપવાની જરૂર છે કે તેમની ઓળખ, અંગત વિગતો, સમસ્યાઓ અને ચિંતાઓ સંબંધિત તમામ બાબતો સેવાર્થીની પરવાનગી વિના અન્ય કોઈને જાહેર કરવામાં આવશે નહીં. જો કે, તેમને એ પણ જાણ કરવી જોઈએ કે એવા કેટલાક અપવાદો છે કે જ્યારે સેવાર્થીના સ્વ-નુકસાન અથવા અન્યને નુકસાન થવાની સંભાવના હોય તો ગોપનીયતાનો ભંગ થઈ શકે છે.

### 5. સ્વ પ્રત્યે સભાન

કાઉન્સેલરે સેવાર્થી સમક્ષ તેઓ પોતાને કેવી રીતે રજૂ કરે છે તે અંગે સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. તેઓ લવચીક હોવા જોઈએ અને સેવાર્થીની સમસ્યા પ્રત્યેની પોતાની ધારણાને સર્જનાત્મક રીતે પ્રતિભાવ આપે છે. તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કે તેઓ તેમના દેખાવ, મૌખિક અને શારીરિક ભાષા અને સેવાર્થીને તેમના વર્તન દ્વારા અભિવ્યક્ત કરવામાં આવતી છાપ વિશે સભાન છે. કાઉન્સેલર પોતે હોવા જોઈ શબ્દો અને વતન વ્યક્તિની પોતાની આંતરિક લાગણીઓ સાથે મેળ ખાતા હોવા જોઈએ અને અસલી હોવા જોઈએ.

### 6. સહાનુભૂતિ

સહાનુભૂતિ એ સેવાર્થીઓની સમસ્યાઓ અને લાગણીઓને સમજવાની ક્ષમતા છે જાણે તે આપણી પોતાની સમસ્યા હોય. તે પોતાની જાતને બીજાના પગરખાંમાં મૂકવા અને તેમની આંખોથી વિશ્વને જોવાનો પ્રયાસ કરવા જેવું છે. કાઉન્સેલર માટે સહાનુભૂતિ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે સહાનુભૂતિ એ લાગણી અથવા લાગણી સુધી મર્યાદિત છે. સહાનુભૂતિ કાઉન્સેલરને સેવાર્થીના વિચારો અને પરિપ્રેક્ષ્યને સમજવાની મંજૂરી આપે છે. માત્ર લાગણીઓ જ નહીં. કાર્લ રોજર્સના મતે, આ સેવાર્થીની અસાધારણ દુનિયામાં પ્રવેશવાની ક્ષમતા છે, સેવાર્થીની દુનિયાને એ રીતે અનુભવવાની છે કે જાણે તે તમારી પોતાની હોય તેવી ગુણવત્તાને ક્યારેય ગુમાવ્યા વિના. તેમણે સહાનુભૂતિ અને સકારાત્મક આદરને બે સિદ્ધાંતો તરીકે જોડ્યા. આદર અને અસરકારક શ્રવણ કૌશલ્ય જે સાથે ચાલવા જોઈએ.

## 2.4 પરામર્શના લક્ષ્યો

દરેક કાઉન્સેલિંગ સંબંધમાં, ધ્યેયો સેવાર્થી અને કાઉન્સેલર દ્વારા નક્કી કરવામાં આવે છે અને આ વ્યક્તિગત અને સમસ્યા વિશિષ્ટ છે જે એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિમાં બદલાય છે. એકંદરે, કાઉન્સેલિંગનો મુખ્ય ફોકસ અથવા કાઉન્સેલિંગનો ઉદ્દેશ્ય સેવાર્થીઓને જીવનનો સામનો કરવા માટે સશક્ત બનાવવાનો છે અને તેમને તેમના પોતાના નિર્ણયો લેવા સક્ષમ બનાવવાનો છે જેના માટે તેઓ જવાબદારી લે છે.

જ્યારે કાઉન્સેલિંગમાં લક્ષ્યો સ્થાપિત કરવાની વાત આવે છે, ત્યારે તે તાત્કાલિક અથવા ટૂંકા ગાળાના લક્ષ્યો અથવા લાંબા ગાળાના લક્ષ્યો. અંતિમ ધ્યેયો એ જ હશે જે આખરે સેવાર્થી પાસેથી તમામ જરૂરી ફેરફારો કરીને અને પોતાની સંપૂર્ણ ક્ષમતાને હાંસલ કરીને બનવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. તે જ સમયે, કાઉન્સેલિંગમાં અમુક સામાન્ય અથવા સામાન્ય લક્ષ્યો છે જે તમામ સેવાર્થીઓ માટે લાગુ થઈ શકે છે. જો કે, કાઉન્સેલર્સ તેમના સેવાર્થીની જરૂરિયાતો અને મુદ્દાઓ અનુસાર તેમને સેવાર્થી ચોક્કસ બનાવશે. વિશિષ્ટ ધ્યેયોના ફાયદા છે કારણ કે કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી બંને ચોક્કસ ફેરફાર અવલોકન કરી શકે છે.

કાઉન્સેલિંગના અમુક સામાન્ય લક્ષ્યોની અહીં ચર્ચા કરવામાં આવી છે:

### 1. સેવાર્થીઓને હકારાત્મક વર્તન તરફ બદલવામાં મદદ કરો

સકારાત્મક વર્તણૂક પરિવર્તન એ કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયાના સૌથી આવશ્યક પરિણામોમાંનું એક છે. વ્યક્તિના જીવનમાં આવતી મોટાભાગની સમસ્યાઓ તેના નકારાત્મક વલણ અને વર્તનને કારણે હોઈ શકે છે. તેથી કાઉન્સેલર્સ સેવાર્થીઓને તેમનું વલણ અને વર્તન બદલવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવું જોઈએ અને તેઓ જેના પર કામ કરવા ઈચ્છે છે તે હકારાત્મક વર્તણૂકીય પરિવર્તનને ઓળખવા જોઈએ. આ ફેરફાર સેવાર્થીઓને ઉત્પાદક અને સંતોષકારક જીવન જીવવામાં મદદ કરશે.

### 2. સંબંધોને મજબૂત કરવાની સેવાર્થીની ક્ષમતામાં વધારો

સેવાર્થીઓને તેમની પોતાની ઓછી સ્વ-છબી અથવા અપૂરતી સામાજિક કૌશલ્યોને કારણે અન્ય લોકો સાથે યોગ્ય રીતે વાતચીત કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે. તેઓ કદાચ જાણતા નથી કે તેમની આસપાસના લોકો સાથે કેવી રીતે અસરકારક રીતે વાતચીત કરવી, જેના પરિણામે પતિ-પત્ની, બાળકો, મિત્રો અને સહકર્મીઓ વચ્ચેના સંબંધોમાં તણાવ પેદા થાય છે. કાઉન્સેલર સેવાર્થીઓને આ નિર્ણાયક આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધો સ્થાપિત કરવા અને મજબૂત કરવાની શરૂઆત કરીને તેમના જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા માટે સક્ષમ બનાવશે.

### 3. સેવાર્થીને પોતાની સાથે સામનો કરવામાં મદદ કરો

કેટલાક સેવાર્થીઓને પોતાને અને તેમની અયોગ્યતાઓને સ્વીકારવામાં, હલકી ગુણવત્તાની લાગણી અને તેમની મર્યાદાઓ પર ઘણું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સમસ્યાઓ હોઈ શકે છે. તેઓએ શીખવાની જરૂર છે કે તેઓ કોણ છે અને શું છે તે માટે સૌ પ્રથમ પોતાને કેવી રીતે સ્વીકારવું અને જીવનમાં જે મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવો પડે છે તેને સ્વીકારવાનું શરૂ કરવું. જ્યારે તેઓ તેમના જીવનમાં પડકારરૂપ અને મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરે છે ત્યારે સલાહકારોએ તેમને પોતાની સાથે સામનો કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા જોઈએ.

#### 4. તર્કસંગત નિર્ણયો લેવામાં સેવાર્થીને સહાય કરો

કેટલાક સેવાર્થીઓને તર્કસંગત નિર્ણયો લેવામાં મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડે છે. ખોટો નિર્ણય લેવામાં આવે ત્યારે તેમને જે પરિણામ ભોગવવા પડે છે તેની તેઓ ચિંતા કરે છે. તેઓને લાગે છે કે સારા નિર્ણયો લેવામાં નાણાં, સમય, સંતોષ વગેરેના સંદર્ભમાં જોખમો સામેલ છે અને તેઓ કોઈપણ પ્રકારના જોખમમાં સામેલ થવામાં આરામદાયક નથી. અહીંનો ધ્યેય તેમને યોગ્ય કાર્યવાહી અંગે નિર્ણાયક નિર્ણયો લેવા સક્ષમ બનાવવાનો છે. તેથી કાઉન્સેલરોએ સેવાર્થીઓને સમસ્યાનું મૂળ શોધવામાં મદદ કરવી જોઈએ; વિકલ્પોને ઓળખો અને દરેક પસંદગી સાથે સંકળાયેલા જોખમોની ગણતરી કરો અને પછી જ્યાં ન્યૂનતમ જોખમ અથવા નિષ્ફળતા હોય ત્યાં તર્કસંગત રીતે યોગ્ય નિર્ણય લો. આ દ્વારા, સેવાર્થીઓ તેમની ક્ષમતાઓને સમજે છે અને તેમની લાગણીઓ અને વલણોને ઓળખી શકે છે જે તેમના નિર્ણયોને પ્રભાવિત કરી શકે છે. ધીમે ધીમે, તેઓ તેમના જીવનમાં સ્વાયત્તતા કેવી રીતે વિકસાવવી અને કાઉન્સેલર પર નિર્ભરતાને કેવી રીતે ટાળવી તે શીખે છે.

#### 5. સેવાર્થીને સકારાત્મક વિકાસ કરવામાં સહાય કરો

સેવાર્થીઓને તકો અને તેમની સંપૂર્ણ ક્ષમતા વધારવાની રીતો શોધવાની સ્વતંત્રતા આપવામાં આવે છે જેથી તેઓ તેમની આસપાસની પરિસ્થિતિઓને નિયંત્રિત કરી શકે અને પ્રતિભાવ આપી શકે. આ દ્વારા, તેઓ તેમની અસમર્થતાઓ અને સમસ્યાઓને કેવી રીતે દૂર કરવી તે શીખે છે, પછી તે પદાર્થનો દુરુપયોગ, જુગાર, સ્થૂળતા, હતાશા, અવરોધો પર કાબુ મેળવવો, તણાવ ઓછો કરવો વગેરે હોય.

---

### 2.5 સારાંશ

- કાઉન્સેલિંગનો અવકાશ વ્યક્તિગત અને આંતરવ્યક્તિત્વની સુવિધા આપવાનો છે. કાર્ય, વિકાસલક્ષી સમસ્યાઓ, માનસિક અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓનું નિરાકરણ; અને કાર્યાત્મક જીવન જીવવાની સેવાર્થીની ક્ષમતામાં વધારો.
- કાઉન્સેલિંગના મુખ્ય સિદ્ધાંતો સેવાર્થી માટે આદર છે, સ્વીકૃતિ, નિર્ણાયક વલણ, ગુપ્તતા, સ્વ પ્રત્યે સભાનતા અને સહાનુભૂતિ.
- કાઉન્સેલિંગના ધ્યેયો સેવાર્થીઓને સકારાત્મકમાં બદલવામાં મદદ કરવાનો છે.

---

### 2.6 સંદર્ભ સૂચિ

- Gladding, S. T. (2018). Counselling 4A Comprehensive Profession. sth (Ed). Boston: Pearson Education.
- Kiruba, C., & Jyothsna. N.G. (2011). Guidance and Counselling. New Delhi: Neelkamal Publications.
- Koshy, J. S. (2009/10). Guidance & Counselling, New Delhi: Dominant Publishers and Distributors.
- McLeod, J. (2003). An Introduction to Counselling. 3<sup>rd</sup>Ed. Berkshire: Open University Press.

---

### 2.7 તમારી પ્રગતિ તપાસો

---

1. કાઉન્સેલિંગના સિદ્ધાંતો શું છે ?
2. કાઉન્સેલિંગનો મુખ્ય હેતુ શું છે ?

---

### 2.7 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

---

1. સેવાર્થી માટે આદર, સ્વીકૃતિ, બિન-જજમેન્ટલ વલણ, ગોપનીયતા, સ્વ પ્રત્યે સભાનતા અને સહાનુભૂતિ.
2. કાઉન્સેલિંગનો ઉદ્દેશ્ય સેવાર્થીઓને જીવનનો સામનો કરવા માટે સશક્તિકરણ કરવાનો છે અને તેમને તેમના પોતાના નિર્ણયો લેવા સક્ષમ બનાવવાનો છે જેના માટે તેઓ જવાબદારી લે છે.

---

### 2.8 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

1. કાઉન્સેલિંગના સિદ્ધાંતોની ચર્ચા કરો.
2. કેસના ઉદાહરણની મદદથી, સેવાર્થી માટે કાઉન્સેલિંગના લક્ષ્યોને ઓળખો.

\*\*\*\*\*



-: રૂપરેખા :-

- 3.0 ઉદ્દેશ્યો
- 3.1 પ્રસ્તાવના
- 3.2 સામાજિક કાર્યના અભિગમ તરીકે પરામર્શ
- 3.3 પરામર્શ સંબંધ
- 3.4 કાઉન્સેલિંગ સંબંધની પ્રકૃતિ
- 3.5 કાઉન્સેલિંગ સંબંધની મુખ્ય શરતો
- 3.6 સારાંશ
- 3.7 સંદર્ભ સૂચિ
- 3.8 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો
- 3.9 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

### 3.0 ઉદ્દેશ્યો

---

વિદ્યાર્થી મિત્રો, આ એકમનાં અભ્યાસ બાદ તેમ,

- સામાજિક કાર્ય પ્રેક્ટિસમાં પરામર્શ કેવી રીતે લાગુ કરવામાં આવે છે તે સમજો.
- કાઉન્સેલિંગ સંબંધનું મહત્વ અને સંબંધની કરોડરજજીની રચના કરતી મુખ્ય પરિસ્થિતિઓને સમજો;

---

### 3.1 પ્રસ્તાવના

---

સમાજકાર્યનો કાઉન્સેલિંગ સાથે ખૂબ જ પરસ્પર સંબંધ ગાઢ છે કારણ કે આ બંને સેવાર્થી સહકારી સંબંધ બાંધવા માટે વ્યાવસાયિકની ક્ષમતા પર આધાર રાખે છે અને આ સંબંધ-નિર્માણ કૌશલ્ય વ્યવહારની ગુણવત્તાનો આધાર રહે છે. કાઉન્સેલર્સ અને સામાજિક કાર્યકરો બંને એવા ગ્રાહકો સાથે કામ કરે છે જેમને મદદની જરૂર હોય, વ્યથિત, બેચેન અથવા લાચાર હોય અને તેઓ તેમની પરિસ્થિતિ બદલવા માટે ઉત્સુક હોય. તેથી, એક સારું જોડાણ સેવા પ્રદાતા અને સેવાર્થી વચ્ચે થાય છે. સહયોગમાં કામ કરવા અને તેમની સમસ્યાઓના ઉકેલો શોધવાની જરૂર છે. આ એકમ તેથી પરામર્શ અને સામાજિક કાર્ય કેવી રીતે સંબંધિત છે, તેઓ કેવી રીતે અલગ પડે છે અને તેમાં સામેલ જટિલતાઓની ચર્ચા કરશે. કાઉન્સેલિંગ સંબંધનો ઘોંઘાટ અને આ સંબંધ સ્થાપિત કરતી વખતે શું ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર છે તે પણ રજૂ કરવામાં આવ્યું છે.

### 3.2 સામાજિક કાર્યના અભિગમ તરીકે પરામર્શ

સામાજિક કાર્ય અને પરામર્શ વ્યક્તિઓને તેમના જીવનની પરિસ્થિતિઓમાં વિકાસ અને ફેરફારો કરવા સક્ષમ કરવાના મુખ્ય આદેશ સાથે વ્યવસાયોને મદદ કરે છે. સામાજિક કાર્યકરો જે સંસ્થા કે ટીમ સાથે સંકળાયેલા હોય તેને ધ્યાનમાં લીધા વિના તેઓ હજુ પણ વ્યક્તિ અને તેની ચિંતાઓ સાથે ઈન્ટરફેસ ધરાવે છે અથવા પરિવારો અને જૂથો સાથે કામ કરે છે જ્યાં ઘણો બધો હસ્તક્ષેપ થાય છે. આ બધામાં, તેઓ સેવાર્થી જૂથ સાથે રોગનિવારક સંબંધ વિકસાવે છે અને સીધી કાઉન્સેલિંગ સેવાઓ પ્રદાન કરે છે. કાઉન્સેલિંગમાં વ્યાપકપણે સંકળાયેલા સામાજિક કાર્યકરોના અનુભવોની તપાસ કરતાં, એવું કહી શકાય કે કાઉન્સેલર્સ અને સામાજિક કાર્યકરો વચ્ચે વ્યવહાર સ્તરે સમાનતા અને અભિગમના તફાવતો બંને અસ્તિત્વમાં છે જ્યારે તે તેમની કુશળતા અને સિદ્ધાંતોના ઉપયોગ સાથે સંબંધિત હોય છે. બંને ક્ષેત્રો કૌશલ્ય, જ્ઞાન અને મૂલ્યોના સંદર્ભમાં એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે અને તેમ છતાં તેમની અલગ અલગ ઓળખ છે. આવશ્યક કુશળતા, મૂલ્યો અને જ્ઞાનમાં ઓવરલેપિંગ આ બે વ્યવસાયો વચ્ચે ચાલુ રહે છે. કેસ વર્ક કૌશલ્યો અને સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરીને, તેઓ કાઉન્સેલિંગ પ્રદાન કરે છે જે તેથી તેમના અભિગમ અથવા સેવાર્થી સાથેના કાર્યનો અનિવાર્ય ભાગ બની જાય છે. 1960 અને 1970 ના દાયકામાં સામાજિક કાર્યકરોએ સાયકોડાયનેમિક સૈદ્ધાંતિક અભિગમોના આધારે કેસવર્કનો અભ્યાસ કર્યો. કાઉન્સેલિંગ શબ્દનો ઉપયોગ 1970 દરમિયાન કેસવર્કના રિપ્લેસમેન્ટ તરીકે સામાજિક કાર્યમાં થયો હતો. પરંતુ પાછળથી, સામાજિક કાર્યના સિદ્ધાંતો અને અભિગમો પણ ભેદભાવ વિરોધી અને દમન વિરોધી પ્રથાના વિકાસ સાથે બદલાતા રહ્યા.

80 અને 90 ના દાયકામાં વૈચારિક ફેરફારોને કારણે કેસના કામને પણ ઓછી પ્રાથમિકતા મળવા લાગી. જૂથ કાર્ય અને સામુદાયિક કાર્ય વધુ અગ્રણી સામાજિક કાર્ય પદ્ધતિઓ બની ગઈ છે અને સામાજિક કાર્ય પર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવ્યું છે.

પરામર્શ મોટે ભાગે મનોવૈજ્ઞાનિકો, મનોચિકિત્સકો, પાઠરીઓ વગેરે જેવી અન્ય વિદ્યાશાખાઓ સાથે જોડાયેલ છે અને સામાજિક કાર્યકરોનો એકાધિકાર નથી. સામાજિક કાર્ય કાઉન્સેલિંગ અને મનોવિજ્ઞાન અને મનોચિકિત્સા જેવા અન્ય સંલગ્ન ક્ષેત્રોથી અલગ છે કારણ કે, તેનું ધ્યેય સામાજિક પ્રણાલીઓની વાટાઘાટો અને પરિવર્તનની હિમાયત, સેવાર્થીના પર્યાવરણ અને તે જે સાંસ્કૃતિક સંદર્ભમાંથી આવે છે તેની સમજ વિકસાવવાનું છે અને સમુદાયમાં તેની સ્થિતિ અને ભૂમિકા છે અને તેના દ્વારા સામાજિક સેવાઓ પૂરી પાડે છે. એવું જોવામાં આવે છે કે કાઉન્સેલિંગ અને સામાજિક કાર્ય બંનેની થિયરી અને પ્રેક્ટિસ એકબીજાના પૂરક છે. કોમ્યુનિકેશન એ કાઉન્સેલિંગ અને સામાજિક કાર્ય બંનેનું મુખ્ય પાસું છે અને તે લોકો અને વાતચીત વિશે છે. બંને સિદ્ધાંતો અને વ્યવહારના પાસાંઓ શેર કરે છે. તેમ છતાં આ બંને વિદ્યાશાખાઓની પ્રવૃત્તિઓ વચ્ચે પણ સીમાઓ નિર્ધારિત છે. ઘણી વખત એવું માનવામાં આવે છે કે સંસ્થામાં ગ્રાહકો સાથેની કોઈપણ સામાજિક કાર્ય પ્રવૃત્તિને કાઉન્સેલિંગ કહેવામાં આવે છે અને તે જ સમયે સામાજિક કાર્યકરો માને છે કે કાઉન્સેલિંગ વધુ નિષ્ણાતનું ક્ષેત્ર છે. હસ્તક્ષેપ અથવા રેફરલ. આ બે વ્યવસાયો વચ્ચે સીમાઓ અસ્તિત્વમાં છે જે એટલી સરળતાથી નોંધવામાં આવતી નથી. એક સરળ તફાવત એ છે કે સામાજિક કાર્યકરો કાઉન્સેલિંગની ભૂમિકા નિભાવે છે અને કાઉન્સેલિંગ કૌશલ્યોનો ઉપયોગ સેવાર્થી સાથેના વિવિધ સામાજિક કાર્ય દરમિયાનગીરીમાં થાય છે પરંતુ કાઉન્સેલરો પ્રતિ કાઉન્સેલરો ગ્રાહકોને લગતી વિવિધ સિસ્ટમો

સાથે કામ કરવાની સામાજિક કાર્ય પ્રવૃત્તિઓ પર ધ્યાન આપતા નથી.

બાર્ડલે રિપોર્ટ (1982) એ ક્ષેત્રના વિકાસની તપાસ કરી અને સામાજિક કાર્યને પરામર્શ અને સામાજિક સંભાળ આયોજનમાં વિભાજિત કર્યું. તે સામાજિક કાર્યકરો દ્વારા હાથ ધરવામાં આવતા વર્ચ્યુઅલ રીતે તમામ સામ-સામે કાર્યને સ્વીકારે છે અને સામાજિક સંભાળ આયોજન સિવાયના સામાજિક કાર્યકરો દ્વારા હાથ ધરવામાં આવતી બે મુખ્ય પ્રવૃત્તિઓમાંની એક તરીકે પરામર્શને ઓળખવામાં આવે છે. સામાજિક કાર્યકરો તેથી કાઉન્સેલિંગનો ઉપયોગ એવી રીતે કરે છે કે જે સેવાર્થી સાથેના તેમના એકંદર કાર્યના અન્ય અભિગમો સાથે સંકલિત હોય.

સામાજિક કાર્યકરો તેમની સેવાઓનો લાભ લેતા મોટાભાગના પીડિત જૂથો સાથે કામ કરતી વખતે શોધે છે કે તેઓને ગહન કાઉન્સેલિંગથી ફાયદો થાય છે, જોકે સેવાર્થી કાઉન્સેલિંગ માટે પૂછ્યું ન હતું. મૂળભૂત કાઉન્સેલિંગ કૌશલ્યોનો ઉપયોગ સામાજિક કાર્યકરો દ્વારા અથવા જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં આપત્તિ પછીના કાઉન્સેલિંગમાં કરવામાં આવે છે, પરંતુ તે મહત્વનું છે કે સામાજિક કાર્યકરો ગ્રાહકો સાથે કોઈપણ મોટા સાયકોડાયનેમિક હસ્તક્ષેપની પ્રેક્ટિસ કરતા પહેલાં કાઉન્સેલિંગમાં વધારાની તાલીમ ધરાવે છે. તે મહત્વપૂર્ણ છે કે સામાજિક કાર્યકરોને વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં સલાહ આપવા માટે તાલીમ અને આત્મવિશ્વાસ હોવો જોઈએ, ઘણીવાર મિશ્ર ભૂમિકાઓમાં જેમાં સત્તાના ઘટકો સામેલ હોઈ શકે છે.

સામાજિક કાર્ય સાથેના કાઉન્સેલિંગ સંબંધને સમજવાની એક સારી રીત એ છે કે કાઉન્સેલિંગ કૌશલ્યો સામાજિક કાર્યની સમગ્ર શ્રેણીને અન્ડરપિન કરે છે અને કાર્યના મહત્વના ઘટક તરીકે કાઉન્સેલિંગ અન્ય અભિગમો સાથે જોડાણમાં હાથ ધરવામાં આવે છે અને પરામર્શ સામાજિક કાર્ય પ્રોફાઈલનો મુખ્ય ભાગ બની જાય છે.

**તમારી પ્રગતિ તપાસો -**

1. કાઉન્સેલિંગ અને સામાજિક કાર્ય વચ્ચે કયા પાસાંઓ જોડાયેલા છે ?
2. કયા અહેવાલમાં પરામર્શ અને સામાજિક કાર્ય શિસ્તની સંલગ્ન પ્રકૃતિની ચર્ચા કરવામાં આવી હતી ?

### **3.3 પરામર્શ સંબંધ**

કાઉન્સેલિંગનું હાર્દ એ કાઉન્સેલર અને મદદ માંગતી વ્યક્તિ વચ્ચે સ્થાપિત સંબંધ છે. જેને સેવાર્થી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. અન્ય સામનો કરવાની વ્યૂહરચનાઓની સરખામણીમાં કાઉન્સેલિંગની વિશિષ્ટ વિશેષતા એ છે કે કાઉન્સેલિંગ મુખ્યત્વે સંબંધની રચના દ્વારા કાર્ય કરે છે. સંબંધ કાઉન્સેલિંગ પરિસ્થિતિઓમાં કેન્દ્રસ્થાને લે છે, કારણ કે અર્થપૂર્ણ પરામર્શ એ બોન્ડ અથવા જોડાણની સ્થાપના પર આધાર રાખે છે જે પૂરતા પ્રમાણમાં મજબૂત હોય. વ્યક્તિ ભાવનાત્મક રીતે પીડાદાયક, નિયંત્રણની બહાર અથવા મૂંઝવણભર્યા મુદ્દાઓ વિશે વાત કરવામાં સક્ષમ થવા માટે. આ જોડાણ એ સંબંધનું સભાન અને હેતુપૂર્ણ પાસું છે જેમાં આદર અને વિશ્વાસ જેવા કેટલાક બંધન તત્વો છે જે સક્ષમ કરી શકે છે.

આ સંબંધને સંદર્ભિત કરવા માટે વિવિધ શબ્દોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જેમ કે, ઉપચારાત્મક જોડાણ, ઉપચારાત્મક સંબંધ, સહાયક જોડાણ, કાર્યકારી જોડાણ વગેરે. આ કાઉન્સેલિંગ સંબંધમાં, બે બાજુઓ સામેલ છે, લિ જેમ કે, સેવાર્થી અને કાઉન્સેલર. બંને સમય,

શક્તિ, સંસાધનોનું રોકાણ કરે છે અને સાથે મળીને કામ કરવાની દારી લેવાની પ્રતિબદ્ધતા આપે છે. તે દર્દીની વેદના અને સ્વ-વિનાશક વિચારો અને વર્તનને દૂર કરવા અને ફાયદાકારક પરિવર્તનને અસર કરવા માટે સામાન્ય લડાઈમાં રોકાયેલા આ બે પક્ષો વચ્ચેનો સહયોગી સંબંધ છે.

આ સંબંધ બાંધવો એ વિકાસની પ્રક્રિયા હોઈ શકે છે, જ્યાં કાઉન્સેલર ગ્રાહકો પાસેથી એવી પરિસ્થિતિ વિશે શોધ કરે છે કે જેના કારણે તેઓ મદદ લેવા માટે પ્રેર્યા છે. કાઉન્સેલિંગ કામ કરવું એ ન સેવાર્થી અને કાઉન્સેલર્સે એક સંબંધ સ્થાપિત કર્યા પછી અને કઈ તરફ કામ કરવા માટેના સંભવિત લક્ષ્યોની શોધખોળ કર્યા પછી થાય છે. વાસ્તવિક સંબંધમાં વાસ્તવિકતા અને વાસ્તવિકતાના ઘટકો હોવા જોઈએ, જે કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી બંને વચ્ચે તેમની પ્રથમ મીટિંગથી દ્વિ-માર્ગી અનુભવ છે. અસલી બનવું એ કાઉન્સેલરની ગુણવત્તા છે અને સેવાર્થીને તે જ રીતે અસલી બનવા અને તેમની પરિસ્થિતિને વાસ્તવિક રીતે તપાસવાની સુવિધા આપી શકાય છે.

### 3.4 કાઉન્સેલિંગ સંબંધની પ્રકૃતિ

આ સંબંધમાં જોડાણ એ આવશ્યક લાક્ષણિકતા છે. આ કનેક્શન કરત! પહેલ! સેવાર્થીને ઘણા પ્રશ્નો હશે, જેમ કે શું તેઓ વિશ્વાસપાત્ર હોઈ શકે છે, શું હું સમજી શકું છું. શું હું ખરેખર બની શકું છું. અન્ય વ્યક્તિ સાથે પ્રમાણિક ?

- સંબંધ સીધો હોય છે જ્યાં વાત કરવા માટે કોઈ હોય અને કંઈક વાત કરવાની જરૂર હોય. જે વ્યક્તિના કુટુંબ, મિત્રતા નેટવર્ક અથવા કાર્ય જૂથથી સ્વતંત્ર છે અને જે સમસ્યાનો સરળ અને નિષ્પક્ષ રીતે જવાબ આપી શકે છે. સંબંધના વિચારનો ઊંડો અર્થ છે: એક સાથે એકાઉન્ટર સૂચવે છે ‘અન્ય’ એક વ્યક્તિ જે પોતાનાથી અલગ છે.
- કાઉન્સેલિંગ સંબંધ મિત્રતા કે પરિવારથી અલગ છે કારણ કે તે હેતુ માટે અસ્તિત્વમાં છે અને સામાન્ય રીતે એકદમ કામચલાઉ હોય છે. જ્યારે દરેક સહભાગી મીટિંગો વચ્ચે બીજા વિશે વિચારે છે, અને અન્ય વિશેની માહિતી યાદ રાખે છે ત્યારે તે બાંધવામાં અને મજબૂત બને છે. દરેક વ્યક્તિ બીજાના જીવનમાં જીવંત છે. આ દર્શાવે છે કે સંબંધોને કેટલું મહત્વ આપવામાં આવે છે.
- મુખ્ય લક્ષણ જે કાઉન્સેલિંગ સંબંધને અલગ પાડે છે મોટાભાગના અન્ય પ્રકારના સંબંધોમાંથી કાઉન્સેલર સાંભળે છે (સંબંધનો મુખ્ય બિલ્ડિંગ બ્લોક). ધીરજપૂર્વક સાંભળવું એ એક સક્રિય પ્રક્રિયા છે - જિજ્ઞાસા, સંવેદનશીલતા અને રસ વ્યક્ત કરવો, અર્થ માટે સાંભળવું.
- બંનેની સંપૂર્ણ હાજરી (શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક).  
કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી (સંબંધની ગુણવત્તા નક્કી કરે છે).
- સંબંધ સલામત છે કારણ કે કાઉન્સેલર સ્પષ્ટપણે વ્યક્તિની બાજુમાં હોય છે, તેનો સેવાર્થીને નુકસાન પહોંચાડવાનો, દુરુપયોગ કરવાનો અથવા શોષણ કરવાનો કોઈ ઈરાદો નથી.

## કાઉન્સેલિંગ સંબંધિત ખ્યાલો

- સહયોગી જોડાણ - કાઉન્સેલિંગ સંબંધનું એક મહત્વનું પાસું કારણ કે તેઓ સમસ્યાઓનો સામનો કરવા સાથે મળીને કામ કરવા સક્ષમ છે.
- નિષ્ફળતાઓ થઈ શકે છે - વસ્તુઓ ખોટી થવા માટે તૈયાર રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે સંબંધ અડધા માર્ગે સમાપ્ત થઈ શકે છે ગ્રાહક અથવા કાઉન્સેલર દ્વારા. તે જરૂરી નથી કે તમામ કાઉન્સેલિંગ સંબંધો સફળ હોવા જોઈએ.

### 3.5 કાઉન્સેલિંગ સંબંધની મુખ્ય શરતો

કાર્લ રોજર્સ આ સંબંધમાં કાઉન્સેલરની ભૂમિકા પર તેમના સેવાર્થી-કેન્દ્રિત ઉપચાર દ્વારા અમુક મુખ્ય શરતો પર ભાર મૂકવા માટે પ્રખ્યાત છે: કામ

- બે વ્યક્તિઓ મનોવૈજ્ઞાનિક સંપર્કમાં છે (કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી).
- કાઉન્સેલર સેવાર્થી માટે બિનશરતી હકારાત્મક આદર અનુભવે છે.
- કાઉન્સેલર સંબંધમાં સુસંગત અથવા સંકલિત છે.
- કાઉન્સેલર સેવાર્થીના સંદર્ભના આંતરિક ફેમની સહાનુભૂતિપૂર્ણ સમજનો અનુભવ કરે છે અને સેવાર્થીને આ વાત પહોંચાડવાના પ્રયાસો કરે છે.
- પછી, કાઉન્સેલરની સહાનુભૂતિપૂર્ણ સમજણ અને બિનશરતી સકારાત્મક સંદર્ભના સેવાર્થી સાથે વાતચીત એ ન્યૂનતમ હદ સુધી પ્રાપ્ત થાય છે.

### 3.6 સારાંશ

- કાઉન્સેલિંગનું હાર્દ એ કાઉન્સેલર અને મદદ માંગતી વ્યક્તિ વચ્ચે સ્થાપિત સંબંધ છે, જેને સેવાર્થી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ જોડાણ એ સંબંધનું એક સભાન અને હેતુપૂર્ણ પાસું છે જેમાં આદર અને વિશ્વાસ જેવા કેટલાક બંધન તત્વો છે જે આત્મવિશ્વાસ, આશ્વાસન, નિખાલસતા અને પ્રમાણિકતાને સક્ષમ કરી શકે છે. ગ્રાહકો માટે તેઓ કોણ છે તે માટે પોતાને સ્વીકારવાનો માર્ગ મોકળો કરે છે.
- આ કાઉન્સેલિંગ સંબંધમાં, બે બાજુઓ સામેલ છે, જેમ કે, સેવાર્થી અને કાઉન્સેલર. બંને સમય, શક્તિ. સંસાધનોનું રોકાણ કરે છે અને સાથે મળીને કામ કરવાની જવાબદારી લેવાની પ્રતિબદ્ધતા આપે છે.
- કનેક્શન એ કાઉન્સેલિંગ સંબંધમાં આવશ્યક લાક્ષણિકતા છે જે સીધું છે. સહયોગી જોડાણ કરવામાં આવે છે અને સૌથી મહત્વપૂર્ણ પાસું જેમાં તે અન્ય સંબંધોથી અલગ પડે છે તે છે કે સલાહકારો ધ્યાનપૂર્વક અને ધીરજપૂર્વક સાંભળે છે.
- કાઉન્સેલિંગ સત્ર માટે ભૌતિક સેટિંગ કોઈપણ ખલેલથી મુક્ત, સુરક્ષિત અને સેવાર્થીને ગોપનીયતા પ્રદાન કરતું અનુકૂળ વાતાવરણ હોવું જોઈએ.
- કાઉન્સેલિંગ સંબંધ, પ્રક્રિયા અને સત્રોમાં શું અપેક્ષિત છે અને તે કેવી રીતે આગળ વધશે તેનું માળખું હોવું જોઈએ અને ઊંડે સાથે આ અંગે ચર્ચા થવી જોઈએ.
- ગ્રાહકોની સંડોવણી અને પહેલ એ મહત્વના પરિબળો છે જે કાઉન્સેલિંગ સંબંધના પરિણામમાં ફાળો આપે છે. ગ્રાહકોની પ્રેરણાને તત્પરતા, અનિચ્છા અને પ્રતિરોધક

તરીકે કહી શકાય જેમને તે મુજબ હેન્ડલ કરવાની જરૂર છે.

- કાઉન્સેલર પરિભળો - રોગનિવારક અભિગમોમાં નિપુણતા, વ્યાવસાયિક નીતિશાસ્ત્રનું પાલન કરવું, સીમાઓ નક્કી કરવી અને પોતાની જાત વિશે જાગૃત રહેવું, અને ગ્રાહકો સાથે તેમની સમસ્યાઓના નિરાકરણમાં પહોંચવામાં સહયોગ કરવો વગેરે કાઉન્સેલિંગ સંબંધને ઘણી હદ સુધી પ્રભાવિત કરે છે.

---

### 3.7 સંદર્ભ સૂચિ

---

- Gladding, S. T. (2018). Counselling =4 Comprehensive Profession. gth (Ed). Boston: Pearson Education.
- Feltham et al (2017) The SAGE Handbook of Counselling and Psychotherapy (4th Ed). London: SAGE publications.
- McLeod, J. (2003). An Introduction to Counselling. 3<sup>rd</sup> Ed Berkshire: Open University Press.

---

### 3.8 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

---

1. કૌશલ્ય, જ્ઞાન અને મૂલ્યોના સંદર્ભમાં બંને ક્ષેત્રો એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે.
2. બાર્કલે રિપોટ ઓફ 1982.

---

### 3.9 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

1. કાઉન્સેલિંગ અને સામાજિક કાર્ય પ્રેક્ટિસ વચ્ચે અસ્તિત્વમાં રહેલા કેટલીક સામ્યતાઓ અને તફાવતોની ચર્ચા કરો.
2. કાઉન્સેલિંગ સંબંધના સારની સંક્ષિપ્તમાં ચર્ચા કરો.
3. કાર્લ રોજર્સ અનુસાર કાઉન્સેલિંગ સંબંધની મુખ્ય શરતો શું છે ?

\*\*\*\*\*



## પરામર્શન: પરામર્શ સંબંધને અસર કરતા પરિબળો

-: રૂપરેખા :-

- 4.0 ઉદ્દેશ્યો
- 4.1 પ્રસ્તાવના
- 4.2 પરામર્શ સંબંધને પ્રભાવિત કરતા પરિબળો
- 4.3 સારાંશ
- 4.4 સંદર્ભ સૂચિ
- 4.5 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો
- 4.6 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

### 4.0 ઉદ્દેશ્યો

વિદ્યાર્થી મિત્રો, આ એકમનાં અભ્યાસ બાદ તેમ,

- કાઉન્સેલિંગ સંબંધને પ્રભાવિત કરવામાં નિર્ણાયક પરિબળોનું મૂલ્યાંકન કરો.

---

### 4.1 પ્રસ્તાવના

સામાજિક કાર્યમાં પરામર્શ એ વ્યવસાયનું એક નિર્ણાયક પાસું છે, જે વિવિધ પડકારોનો સામનો કરતી વ્યક્તિઓ, પરિવારો અને સમુદાયોને સમર્થન, માર્ગદર્શન અને હસ્તક્ષેપ પ્રદાન કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. તે માનસિક સ્વાસ્થ્ય, માદક દ્રવ્યોના દુરુપયોગ, સંબંધોની સમસ્યાઓ અને સામાજિક અન્યાય જેવા મુદ્દાઓને સંબોધીને સેવાર્થીઓની સુખાકારી અને કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરવાનો છે. સામાજિક કાર્ય પરામર્શ સ્થિતિસ્થાપકતા, સશક્તિકરણ અને સકારાત્મક પરિવર્તનને પ્રોત્સાહન આપવા માટે, દરેક સેવાર્થીની અનન્ય જરૂરિયાતોને અનુરૂપ વિવિધ ઉપચારાત્મક તકનીકો અને હસ્તક્ષેપોનો ઉપયોગ કરે છે. સહાનુભૂતિ, સક્રિય શ્રવણ અને પુરાવા-આધારિત પ્રોત્સાહન એકીકૃત કરીને, સામાજિક કાર્યકરો સેવાર્થીને જટિલ જીવન પરિસ્થિતિઓમાં નેવિગેટ કરવામાં અને તેમના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે.

- પરામર્શ સંબંધને પ્રભાવિત કરતા પરિબળો

કાઉન્સેલિંગ એક ગતિશીલ વ્યવસાય હોવાને કારણે તે ઘણા પરિબળોથી પ્રભાવિત થાય છે જે તેને સેવાર્થી અને કાઉન્સેલર માટે ઉત્પાદક સમય બનવામાં મદદ કરે છે.

#### 1 ભૌતિક સેટિંગ/સંદર્ભીય પરિબળો

કાઉન્સેલિંગ રૂમ કેવો હોવો જોઈએ તેના કોઈ ધોરણો નથી, તેમ છતાં તે અનુકૂળ વાતાવરણ હોવું જોઈએ જ્યાં અમુક શરતો બંને માટે આદર્શ હોવી જોઈએ. આદર્શ રીતે, વ્યાવસાયિક સલાહકાર એવા સેટિંગમાં કામ કરવાનું પસંદ કરે છે જે સેવાર્થી માટે મહત્તમ

ગોપનીયતા પ્રદાન કરી શકે, જ્યાં તેઓ સુરક્ષા અનુભવે. સારી રીતે વેન્ટિલેટેડ જગ્યા હોય, જેમાં બેસવાની આરામદાયક વ્યવસ્થા હોય. ઘોંઘાટ અને ખલેલ અથવા વિક્ષેપ ટાળી શકાય છે, રૂમ અને ટેબલ સુઘડ અને વ્યવસ્થિત હોવા જોઈએ. જગ્યા, બેઠક વ્યવસ્થા વગેરે નક્કી કરતી વખતે સામાજિક-સાંસ્કૃતિક સંદર્ભને ધ્યાનમાં રાખવામાં આવશે, જેમ કે કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી વચ્ચે પૂરતી જગ્યાની મંજૂરી આપવી અને તેમની વચ્ચે કોઈપણ ટેબલ અથવા ફર્નિચર ટાળવું સારું છે કારણ કે તે એક અવરોધ બની શકે છે જે સંબંધ નિર્માણને અસર કરી શકે છે. પ્રક્રિયા અન્ય વિચારણા એ હશે કે જ્યાં કાઉન્સેલર ફોનને સાયલન્ટ મોડ પર રાખી શકે અને સત્રમાં વિક્ષેપ ન આવે તે જોવાનું રહેશે.

## 4.2 પરામર્શ સંબંધને પ્રભાવિત કરતા પરિબળો

ઘણી વખત, સેવાર્થીઓને ખબર નથી હોતી કે કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયામાં શું અપેક્ષા રાખવી. આથી, કાઉન્સેલરની ભૂમિકા, શરતો, કાઉન્સેલિંગની પ્રક્રિયાઓ, સીમાઓ વગેરેનું માળખું પ્રથમ સત્રમાં જ અને પછી કાઉન્સેલિંગના દરેક તબક્કે સેવાર્થીને પૂરું પાડવામાં આવે તે આવશ્યક છે. આ માળખું પરસ્પર સમજણ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે અને તેમની સંબંધિત ભૂમિકાઓ અને જવાબદારીઓની સ્પષ્ટ ચર્ચા કરવામાં આવે છે જે કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયામાં ઉદ્દેશ્ય અને દિશા ઉમેરી શકે છે. સત્રનો સમય/સમયગાળો, ભૂમિકાની મર્યાદાઓ અને શું વ્યક્ત કરવું તે જેવા અમુક પાસાંઓ પણ સેવાર્થીને આપવામાં આવતી રચનાનો એક ભાગ છે. કાઉન્સેલિંગ સંબંધની રચના અથવા પ્રક્રિયાને સમજાવવાથી તે સેવાર્થી માટે ખૂબ જ સ્પષ્ટ થાય છે જેમની પાસે ઘણી અપેક્ષાઓ હોય અને સત્રો કેવી રીતે હેન્ડલ કરવામાં આવે છે તેમાં સ્પષ્ટતા લાવે છે.

## 3. સેવાર્થી પરિબળો

સેવાર્થીઓની સંડોવણી અને પહેલ એ મહત્વપૂર્ણ પરિબળો છે જે કાઉન્સેલિંગ સંબંધના પરિણામમાં ફાળો આપે છે. કાઉન્સેલર અને કાઉન્સેલિંગની પ્રક્રિયા પર ભરોસો રાખનારા સેવાર્થીઓ સારી કામગીરી બજાવે છે અને ફેરફારો લાવવા માટે તેમનું પ્રેરણા સ્તર મહત્વનું છે. અન્ય પરિબળ સંદર્ભનો સ્ત્રોત છે - સેવાર્થીઓને જેઓ સ્વેચ્છાએ કાઉન્સેલિંગ માટે આવે છે; અન્ય લોકો દ્વારા ઉલ્લેખિત; અથવા કાઉન્સેલિંગ માટે જવાની ફરજ પડી. તેમને તત્પરતા, અનિચ્છા અથવા પ્રતિરોધક તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તે સામાન્ય રીતે જોવામાં આવે છે કે સ્વ-સંદર્ભિત સેવાર્થીઓ પ્રેરણા અને પરિવર્તન માટે તત્પરતા સ્થાપિત કરે છે. અનિચ્છા ધરાવતા સેવાર્થીઓ પેલા છે કે જેઓ તેમના મુદ્દાના આધારે કુટુંબ, શાળાઓ અથવા કચેરીઓ દ્વારા સંદર્ભિત કરવામાં આવે છે જેમને પ્રેરણાનો અભાવ હોઈ શકે છે, અને તેઓ કાઉન્સેલિંગમાં કોઈ રસ દાખવતા નથી. પ્રતિરોધક સેવાર્થીઓ એવા હોય છે જેઓ કદાચ કાઉન્સેલિંગ ઈચ્છતા હોય પરંતુ ફેરફારો કરવા અને પ્રક્રિયામાં તેમની પાસેથી અપેક્ષિત કોઈપણ કાર્યવાહી કરવા તૈયાર ન હોય. આથી, જુદા જુદા સેવાર્થીઓને હેન્ડલ કરવું અને તેઓ પ્રક્રિયામાં સક્રિય રીતે સામેલ છે તેની ખાતરી કરવી અને તેમના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા માટે તેમને ફેરફારો કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવા એ આ સંબંધમાં કાઉન્સેલરનો નિર્ણાયક પડકાર છે.

## 4. કાઉન્સેલર પરિબળો

સત્રોના પરિણામમાં કાઉન્સેલરની મહત્વની ભૂમિકા હોય છે, જ્યાં તેમના ગુણો (વ્યક્તિગત અને વ્યાવસાયિક બંને) ખૂબ મહત્વ ધરાવે છે. સહાનુભૂતિશીલ, પ્રોત્સાહક,



## પરામર્શન: પરામર્શ સંબંધને અસર કરતા પરિબલો

સહાયક, દર્દી, બિન-ન્યાયકારી, અને હૂંફ અને સ્વીકૃતિ દર્શાવવી એ ગુણો છે જે ખૂબ જ જરૂરી છે. કાઉન્સેલર્સ અસલી હોવા જોઈએ અને બધા સેવાર્થીઓને તેઓ કોણ છે તે માટે સ્વીકારે છે અને સેવાર્થીઓના શારીરિક દેખાવથી પ્રભાવિત થતા નથી. તે સિવાય, કાઉન્સેલર્સ પાસે જરૂરી કુશળતા, કૌશલ્ય હોવું જોઈએ અને સત્રોને હેન્ડલ કરવા અને સંબંધોને આગળ લઈ જવા માટે યોગ્ય તકનીકોનો ઉપયોગ કરવા સક્ષમ હોવા જોઈએ. રોગનિવારક અભિગમમાં નિપુણતા, વ્યાવસાયિક નીતિશાસ્ત્રનું પાલન કરવું, સીમાઓ નક્કી કરવી અને પોતાની જાત વિશે જાગૃત રહેવું, અને સેવાર્થીઓફથે તેમની સમસ્યાઓના નિરાકરણ સુધી પહોંચવામાં સહયોગ કરવો વગેરે કાઉન્સેલિંગ સંબંધને ઘણી હદ સુધી પ્રભાવિત કરે છે. તદ્દુપરાંત, કાઉન્સેલર્સનો પોશાક, વિશ્વાસપાત્ર હોવું અને સેવાર્થીને મદદ કરવામાં સાચો રસ દર્શાવવો એ પણ મહત્વપૂર્ણ છે.

સંબંધ બાંધવો જરૂરી છે જેમાં સમય લાગી શકે છે. સંબંધ-નિર્માણ કૌશલ્યો વ્યવહારમાં ગુણવત્તાનો પાયો રહે છે, ખાસ કરીને જ્યારે સેવાની જરૂર હોય તેવા લોકો તેમની પરિસ્થિતિને કારણે બેચેન, ગુસ્સે, વ્યથિત અથવા અસ્વસ્થ હોય. કાઉન્સેલર્સ સેવાર્થી સાથેના સંબંધો અથવા સંપર્કની ગુણવત્તા પર સતત નજર રાખે છે અને તેને મજબૂત કરવાના માર્ગો શોધે છે.

### તમારી પ્રગતિ તપાસો - 1

- 1 કાઉન્સેલિંગ સંબંધનો સંદર્ભ આપવા માટે કયા શબ્દોનો ઉપયોગ થાય છે ?
2. કાઉન્સેલિંગ સંબંધને પ્રભાવિત કરી શકે તેવા પરિબલો શું છે ?

### 4.3 સારાંશ

- સામાજિક કાર્ય અને પરામર્શ મુખ્ય સાથે વ્યવસાયોને મદદ કરે છે વ્યક્તિઓને તેમના જીવનની પરિસ્થિતિઓમાં વિકાસ અને ફેરફારો કરવા સક્ષમ બનાવવાનો આદેશ
- કૌશલ્યના સંદર્ભમાં બંને ક્ષેત્રો એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે, જ્ઞાન અને મૂલ્યો અને તેમ છતાં તેમની અલગ અલગ ઓળખ છે. આવશ્યક કુશળતા, મૂલ્યો અને જ્ઞાનમાં ઓવરલેપિંગ આ બે વ્યવસાયો વચ્ચે ચાલુ રહે છે. કેસ વર્ક કૌશલ્યો અને સિદ્ધાંતોનો ઉપયોગ કરીને, તેઓ કાઉન્સેલિંગ પ્રદાન કરે છે જે તેથી તેમના અભિગમ અથવા સેવાર્થી સાથેના કાર્યનો અનિવાર્ય ભાગ બની જાય છે.
- આ બે વ્યવસાયો વચ્ચે સીમાઓ અસ્તિત્વમાં છે જે નથી ખૂબ સરળતાથી નોંધ્યું. એક સરળ તફાવત એ છે કે સામાજિક કાર્યકરો કાઉન્સેલિંગની ભૂમિકા નિભાવે છે અને ની કાઉન્સેલિંગ કૌશલ્યોનો ઉપયોગ સેવાર્થીઓ સાથેના વિવિધ સામાજિક કાર્ય દરમિયાનગીરીમાં થાય છે પરંતુ કાઉન્સેલરો પ્રતિ કાઉન્સેલરો સેવાર્થીઓને લગતી વિવિધ સિસ્ટમો સાથે કામ કરવાની સામાજિક કાર્ય પ્રવૃત્તિઓ પર ધ્યાન આપતા નથી.
- કાઉન્સેલિંગનું હાર્દ એ વચ્ચે સ્થાપિત સંબંધ છે કાઉન્સેલર અને મદદ માંગતી વ્યક્તિ, જેને સેવાર્થી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ જોડાણ એ સંબંધનું સભાન અને હેતુપૂર્ણ પાસું છે જેમાં આદર અને વિશ્વાસ જેવા કેટલીક બંધન તત્વો છે જે સક્ષમ કરી શકે છે.
- આ પરામર્શ સંબંધમાં, બે બાજુઓ સામેલ છે, જેમ કે સેવાર્થી અને સલાહકાર. બંને સમય, શક્તિ, સંસાધનોનું રોકાણ કરે છે અને સાથે મળીને કામ કરવાની જવાબદારી

લેવાની પ્રતિબદ્ધતા આપે છે.

- પરામર્શમાં જોડાણ એ આવશ્યક લાક્ષણિકતા છે સંબંધ જે સીધો છે. સહયોગી જોડાણ કરવામાં આવે છે અને સૌથી મહત્વપૂર્ણ પાસું જેમાં તે અન્ય સંબંધોથી અલગ પડે છે તે છે કે સલાહકારો ધ્યાનપૂર્વક અને ધીરજપૂર્વક સાંભળે છે.
- કાઉન્સેલિંગ સત્ર માટે શારીરિક સેટિંગ કોઈપણ ખલેલથી મુક્ત. સલામત અને ગોપનીયતા પ્રદાન કરતું, અનુકૂળ વાતાવરણ હોવું જોઈએ.

સેવાર્થીને.

- કાઉન્સેલિંગ સંબંધ, પ્રક્રિયા અને સત્રો હોવા જોઈએ. શું અપેક્ષિત છે અને તે કેવી રીતે આગળ વધશે તેનું માળખું અને આ અંગે સેવાર્થીઓ સાથે ચર્ચા થવી જોઈએ.
- સેવાર્થીઓની સંડોવણી અને પહેલ મહત્વના પરિબલો છે પરામર્શ સંબંધના પરિણામમાં ફાળો આપો. સેવાર્થીઓની પ્રેરણાને તત્પરતા, અનિચ્છા અને પ્રતિરોધક તરીકે કહી શકાય જેમને તે મુજબ હેન્ડલ કરવાની જરૂર છે.
- કાઉન્સેલર પરિબલો - ઉપચારાત્મક અભિગમોમાં નિપુણતા, પાલન હી વ્યવસાયિક નૈતિકતા દ્વારા, સીમાઓ નક્કી કરવી અને પોતાના વિશે જાગૃત રહેવું, અને સેવાર્થીઓ સાથે તેમની / સમસ્યાઓના ઉકેલ માટે સહયોગ કરવો વગેરે કાઉન્સેલિંગ સંબંધને ઘણી હદ સુધી પ્રભાવિત કરે છે.

---

#### 4.4 સંદર્ભસૂચિ

---

- Gladding, S. T. (2018). Counselling = 4A Comprehensive Profession ath (Ed). Boston: Pearson Education.
- Feltham et al (2017) The SAGE Handbook of Counselling and Psychotherapy (4th Ed). London: SAGE publications. oo ae
- McLeod, J. (2003). An Introduction to Counselling. 3tdEq Berkshire: Open University Press.

---

#### 4.5 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

---

1. કાઉન્સેલિંગ સંબંધને થેરાપ્યુટિક એલાયન્સ, થેરાપ્યુટિક રિલેશનશિપ, હેલ્પિંગ એલાયન્સ, વર્કિંગ એલાયન્સ વગેરે તરીકે પણ ઓળખી શકાય છે.
2. શારીરિક સેટિંગ, માળખું, સેવાર્થી અને કાઉન્સેલર પરિબલો કાઉન્સેલિંગ સંબંધને પ્રભાવિત કરી શકે છે.

---

#### 4.6 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

- કાઉન્સેલિંગ સંબંધને પ્રભાવિત કરવા માટે જરૂરી નિર્ણાયક પરિબલોની તપાસ કરો.

\*\*\*\*\*

-: રૂપરેખા :-

- 5.0 ઉદ્દેશ્યો
- 5.1 પ્રસ્તાવના
- 5.2 પરામર્શ માટે સૈદ્ધાંતિક અભિગમો
- 5.3 જ્ઞાનાત્મક અભિગમો
- 5.4 જ્ઞાનાત્મક બિહેવિયરલ થેરાપી (CBT)
- 5.5 જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર (CT)
- 5.6 રેશનલ ઈમોટિવ બિહેવિયર થેરાપી (REBT)
- 5.7 મનોવિશ્લેષણાત્મક અભિગમ
- 5.8 માનવતાવાદી અભિગમો
  - 1. વ્યક્તિ-કેન્દ્રિત અભિગમ (PCA)
  - 2. અસ્તિત્વ સંબંધી કાઉન્સેલિંગ
  - 3. ગેસ્ટાલ્ટ થેરાપી
- 5.9 વર્તન અભિગમ
- 5.10 ટ્રાન્ઝેક્શનલ એનાલિસિસ (TA)
- 5.11 સારાંશ
- 5.12 સંદર્ભસૂચિ
- 5.13 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો
- 5.14 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

## 5.0 ઉદ્દેશ્યો

---

- વિદ્યાર્થી મિત્રો આ એકમના અભ્યાસ બાદ તમે,
- પરામર્શમાં ઉપચારના યોગ્ય ઉપયોગનું વિશ્લેષણ કરી શકશો.
  - વિવિધ ઉપચારાત્મક અભિગમો અને તેમના હેતુ વચ્ચે તફાવત કરવાનું શીખશો.
  - પરામર્શમાં ચોક્કસ ઉપચારાત્મક અભિગમ અને તકનીકોનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરી શકશો.

---

## 5.1 પ્રસ્તાવના

---

કાઉન્સેલિંગ એ એક ગતિશીલ વ્યવસાય છે જે સેવાર્થીઓને જીવનની કોઈપણ સમસ્યા

અથવા ચિંતાનો સામનો કરવા સક્ષમ બનાવે છે. વ્યક્તિઓ અથવા જૂથોને મદદ કરવાનો જુસ્સો હોવા ઉપરાંત કાઉન્સેલર્સ યોગ્ય ઉપયોગ કરવામાં નિપુણ હોવા જોઈએ. સેવાર્થીઓમાં પરિવર્તન લાવવા માટેની કુશળતા અને તકનીકો. કૌશલ્યો અનુભવ અને અભ્યાસ દ્વારા હસ્તગત કરવામાં આવે છે અને તકનીકો અમુક સિદ્ધાંતો પર આધારિત હોય છે. દરેક સિદ્ધાંતની પોતાની તરકીબો હોય છે જેનો ઉપયોગ વિચારો અથવા વર્તનમાં ફેરફાર કરવા માટે થાય છે. તેથી આ એકમ જ્ઞાનાત્મક અભિગમ, મનોવિશ્લેષણાત્મક અભિગમ, માનવતાવાદી અભિગમ, વર્તન અભિગમ અને વ્યવહાર વિશ્લેષણ જેવા વિવિધ અભિગમોમાં ઉપયોગમાં લેવાતી આ તકનીકોની ચર્ચા કરશે.

## 5.2 પરામર્શ માટે સૈદ્ધાંતિક અભિગમો

કાઉન્સેલર્સ પાસે કાઉન્સેલિંગ અને મનોરોગ ચિકિત્સા સંબંધિત સિદ્ધાંતોનો મજબૂત જ્ઞાન આધાર હોવો જરૂરી છે કારણ સારા પરામર્શનો પાયો બનાવે છે. તે સલાહકારો અને સેવાર્થીઓને ઘણી રીતે મદદ કરે છે અને લાભ આપે છે. સૈદ્ધાંતિક જ્ઞાન તેમને સેવાર્થીઓને સમજવામાં, તેમના સંચારની કલ્પના કરવા, આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધો કેવી રીતે વિકસિત થાય છે તેની તપાસ કરવા માટે સારી સમજ આપે છે; અને કાઉન્સેલરો વ્યવસાયની નીતિશાસ્ત્રનું પાલન કરીને પોતાને વ્યાવસાયિકો તરીકે કેવી રીતે જુએ છે. દરેક અભિગમ મનોવિજ્ઞાનના ક્ષેત્રમાં પ્રેક્ટિશનરો દ્વારા વિકસિત સિદ્ધાંત પર આધારિત છે. તેથી, સેવાર્થીઓને તેમની પરિસ્થિતિને નિયંત્રિત કરવા સક્ષમ બનાવવા માટે વિવિધ અભિગમોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે; કેટલીકવાર સારગ્રાહી અભિગમનો પણ અભ્યાસ કરવામાં આવે છે જ્યાં વિવિધ ઉપચાર પદ્ધતિઓનું એકીકરણ હોય છે. કોઈપણ રોગનિવારક અભિગમનું મુખ્ય ધ્યાન હાલના લક્ષણોને દૂર કરવા, સંશોધિત કરવા અથવા મંદ પાડવાનું છે: વર્તનની વિક્ષેપિત પેટર્નને દૂર કરવી અને હકારાત્મક વૃદ્ધિ અને વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવું.

## 5.3 જ્ઞાનાત્મક અભિગમો

સમજશક્તિ એ વિચારો, માન્યતાઓ અને આંતરિક છબીઓ છે જે લોકો તેમના જીવનની ઘટનાઓ વિશે ધરાવે છે. તેથી જ્ઞાનાત્મક અભિગમ અતાર્કિક વિચારોને બદલવા પર કેન્દ્રિત છે? અનિચ્છનીય લાગણીઓ અથવા વર્તન તરફ દોરી જાય છે. અહીં ત્રણ અલગ અલગ ઉપચારની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

## 5.4 જ્ઞાનાત્મક બિહેવિયરલ થેરાપી (CBT)

કોગ્નિટિવ બિહેવિયર થેરાપી (CBT) એ મનોરોગ ચિકિત્સા ઉપચારનો એક પ્રકાર છે જે દર્દીઓના વિચારો અને લાગણીઓને સમજવામાં મદદ કરે છે. વર્તનને પ્રભાવિત કરે છે. તકનીકોની શ્રેણીનો સંદર્ભ આપે છે. લોકોની સમજશક્તિ, વિચારો અને વર્તણૂકોના નિર્માણ અને પુનર્નિર્માણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. ચિકિત્સક, પદ્ધતિઓની વિશાળ શ્રેણી દ્વારા, સેવાર્થીઓને વિચાર, લાગણી અને વર્તનની સમસ્યારૂપ અને નિષ્ક્રિય રીતોનું મૂલ્યાંકન કરવામાં, ઓળખવામાં અને તેનો સામનો કરવામાં મદદ કરે છે. CBT વ્યક્તિ કેવી રીતે વિચારે છે ('કોગ્નિટિવ') અને તેઓ શું કરે છે 'વર્તન' બદલવામાં મદદ કરી શકે છે. આ ફેરફારો તેમને વધુ સારું અનુભવવામાં મદદ કરી શકે છે. અન્ય કેટલીક વાતચીતની સારવારથી વિપરીત, તે 'અહીં અને હવે' સમસ્યાઓ અને મુશ્કેલીઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. ભૂતકાળમાં તમારી

તકલીફ અથવા લક્ષણોના કારણો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે. તે હવે તમારી માનસિક સ્થિતિને સુધારવાની રીતો શોધે છે. CBT પાછળની અંતર્ગત ખ્યાલ એ છે કે આપણા વિચારો અને લાગણીઓ આપણા વર્તનમાં મૂળભૂત ભૂમિકા ભજવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જે વ્યક્તિ પ્લેન કેશ, રનવે અકસ્માતો અને અન્ય હવાઈ દુર્ઘટનાઓ વિશે વિચારવામાં ઘણો સમય વિતાવે છે તે પોતાની હવાઈ મુસાફરી ટાળી શકે છે. ધ્યેય; દર્દીઓને શીખવવા માટે કે જ્યારે તેઓ તેમની આસપાસના વિશ્વના દરેક પાસાક નિયંત્રિત કરી શકતા નથી, ત્યારે તેઓ તેમના પર્યાવરણમાં વસ્તુઓનું અર્થઘટન અને વ્યવહાર કેવી રીતે કરે છે તેના પર નિયંત્રણ લઈ શકે છે. સેવાર્થીઓને અનિચ્છનીય પ્રતિક્રિયાઓથી દૂર રહેવા અને પહોંચવાની નવી રીત શીખવા માટે શીખવવામાં આવે છે. સંક્ષિપ્તમાં CBT પ્રકૃતિમાં અત્યંત સૂચનાત્મક છે અને હોમવર્ક સોંપણીઓનો ઉપયોગ કરે છે.

સીબીટી કેવી રીતે કામ કરે છે ?

CBT સમસ્યાઓને નાના ભાગોમાં વિભાજિત કરીને તેને સમજવામાં મદદ કરી શકે છે. આનાથી તેઓ કેવી રીતે જોડાયેલા છે અને તેઓ એક પર કેવી અસર કરે છે તે જોવાનું સરળ બનાવે છે.

સ્થિતિસમસ્યા, ઘટના અથવા મુશ્કેલ પરિસ્થિતિનો ઉલ્લેખ કરે છે. પરિસ્થિતિમાંથી આપણે વિકાસ કરીએ છીએ વિચારો, લાગણીઓ, શારીરિક લાગણીઓને ક્રિયાઓ. આ દરેક ક્ષેત્ર અન્યને અસર કરી શકે છે. તમે કોઈ સમસ્યા વિશે કેવી રીતે વિચારો છો તે તમને શારીરિક અને ભાવનાત્મક રીતે કેવું લાગે છે તેની અસર કરી શકે છે.

ઉદાહરણ:

પરિસ્થિતિ: તમારી દિવસ ખરાબ રહ્યો છે, કંટાળી ગયા છો, તેથી ખરીદી કરવા જાઓ. જ્યારે તમે રસ્તા પર જાઓ છો, ત્યારે તમે જાણતા હોવ તે વ્યક્તિ તમારી પાસેથી ચાલે છે અને દેખીતી રીતે, તમારી અવગણના કરે છે.

આનાથી બિનસહાયક વિચારો, લાગણીઓ, શારીરિક પ્રતિક્રિયા અને વર્તનની શરૂઆત થાય છે.

વિચાર: તેણે/તેણીએ મને અવગણ્યો; તેઓ મને ગમતા નથી લાગણી/લાગણીઓ: ઓછી/ઉદાસી/અસ્વીકાર

શારીરિક: પેટમાં ખેંચાણ/ઓછી ઊર્જા/બીમાર લાગે ક્રિયા: તેમને ટાળો

● સીબીટીના ઘટકો

લોકો ઘણીવાર એવા વિચારો અથવા લાગણીઓનો અનુભવ કરે છે જે ખામીયુક્ત માન્યતાઓને જોડે છે.

પહેલો તબક્કો : કાર્યાત્મક વિશ્લેષણ - ચિકિત્સક સેવાર્થીઓને સમસ્યારૂપ માન્યતાઓને ઓળખવામાં મદદ કરીને શરૂઆત કરે છે. વિચારો, લાગણીઓ અને પરિસ્થિતિઓ કેવી રીતે ખરાબ વર્તનમાં ફાળો આપી શકે છે તે શીખવા માટે આ પ્રક્રિયા મહત્વપૂર્ણ છે. આત્મનિરીક્ષણ અને સ્વ-શોધ - સારવાર પ્રક્રિયાનો આવશ્યક ભાગ.

બીજો તબક્કો: સમસ્યામાં ફાળો આપતા વાસ્તવિક વર્તણૂકો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. સેવાર્થી નવી કૌશલ્યો શીખવા અને પ્રેક્ટિસ કરવાનું શરૂ કરે છે જે પછી વાસ્તવિક દુનિયાની પરિસ્થિતિઓમાં ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં, CBT એ ક્રમિક પ્રક્રિયા છે જે વ્યક્તિને વર્તણૂકમાં બદલાવ તરફ વધતા પગલાં ભરવામાં મદદ કરે છે. તેની એપ્લિકેશન મુખ્યત્વે વ્યક્તિઓ, જૂથો અને ખાસ કરીને વૈવાહિક અને પારિવારિક સમસ્યાઓ પર છે. CBT સામાન્ય અસ્વસ્થતા અને ગભરાટના વિકાર સામેની લડાઈમાં એક શક્તિશાળી સાધન તરીકે ઉભરી આવ્યું છે. તર્કસંગત સ્વ-પરામર્શ કુશળતા શીખવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. ચિકિત્સકની ભૂમિકા સાંભળવાની, શીખવવાની અને પ્રોત્સાહિત કરવાની છે જ્યારે સેવાર્થીની ભૂમિકા ચિંતા વ્યક્ત કરવાની અને ફેરફારોને અમલમાં મૂકવાની છે.

## 5.5 જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર (CT)

તે અમેરિકન મનોચિકિત્સક એરોન દ્વારા વિકસિત મનોરોગ ચિકિત્સાનો એક પ્રકાર છે 1960ના દાયકામાં ટી. બેક. જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂકીય ઉપચાર CBT ના મોટા જૂથમાં CT એ એક ઉપચારાત્મક અભિગમ છે. જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર દર્દીને નિષ્ક્રિય વિચારસરણી, વર્તન અને ભાવનાત્મક પ્રતિભાવોને ઓળખીને અને બદલીને મુશ્કેલીઓ દૂર કરવામાં મદદ કરવા માંગે છે. આમાં દર્દીઓને માન્યતાઓમાં ફેરફાર કરવા, વિકૃત વિચારસરણીને ઓળખવા, અન્ય લોકો સાથે જુદી જુદી રીતે સંબંધ બાંધવા અને વર્તન બદલવાની કુશળતા વિકસાવવામાં મદદ કરવાનો સમાવેશ થાય છે. ડિપ્રેશનના ઈટીઓલોજીના બેકના સિદ્ધાંત મુજબ, હતાશ લોકો બાળપણમાં વિશ્વની નકારાત્મક યોજના પ્રાપ્ત કરે છે અને કિશોરાવસ્થા; ડિપ્રેશનથી પીડાતા બાળકો અને કિશોરો આ નેગેટિવ સ્કીમા અગાઉ મેળવે છે. હતાશ લોકો માતાપિતાની ખોટ, સાથીદારો દ્વારા અસ્વીકાર, ગુંડાગીરી, શિક્ષકો અથવા માતાપિતાની ટીકા, માતાપિતાના ઉદાસીન વલણ અને અન્ય નકારાત્મક ઘટનાઓ દ્વારા આવી યોજનાઓ પ્રાપ્ત કરે છે. જ્યારે આવી સ્કીમા ધરાવતી વ્યક્તિ એવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરે છે કે જે કોઈ રીતે શીખેલી સ્કીમાની મૂળ સ્થિતિને મળતી આવે છે, દૂરથી પણ, વ્યક્તિની નકારાત્મક સ્કીમા સક્રિય થઈ જાય છે.

સારવાર દર્દી અને ચિકિત્સક વચ્ચેના સહયોગ અને પરીક્ષણની માન્યતાઓ પર આધારિત છે. થેરાપીમાં ધારણાઓનું પરીક્ષણ કરવાનો અને વ્યક્તિના સામાન્ય રીતે શંકા વિનાના વિચારો કેટલા વિકૃત, અવાસ્તવિક અને બિનઉપયોગી છે તે ઓળખવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે. એકવાર તે વિચારોને પડકારવામાં આવ્યા પછી, તે વિચારોના વિષય વિશેની વ્યક્તિની લાગણીઓ વધુ સરળતાથી બદલાઈ શકે છે. બેકે શરૂઆતમાં ડિપ્રેશન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું હતું અને મનસ્વી અનુમાન, પસંદગીયુક્ત અમૂર્તતા, અતિ-સામાન્યીકરણ અને વિસ્તરણ (નકારાત્મકતાઓનું) અને લઘુત્તમીકરણ (સકારાત્મકતાઓનું) સહિત ડિપ્રેશન જાળવી શકે છે તે વિચારોને 'ભૂલો'ની સૂચિ વિકસાવી હતી.

જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર કલાયેદને સ્વ-પરાજય વિચારોને ઓળખવામાં અને અવગણવામાં અને જીવનની પરિસ્થિતિઓમાં વિચારવાની નવી રીતો લાગુ કરવામાં મદદ કરે છે. જ્ઞાનાત્મક વર્તણૂક સુધારણા પ્રક્રિયાઓમાં, સ્વ-સૂચનાત્મક ઉપચારમાં સ્વ-અવલોકનો, નવા આંતરિક સંવાદો અને નવી કુશળતા શીખવાનો સમાવેશ થાય છે. બેક એવા નિષ્કર્ષ પર આવ્યા કે જે

રીતે તેમના સેવાર્થીઓ તેમના રોજિંદા જીવનમાં અર્થ સમજે છે, અર્થઘટન કરે છે અને એટ્રિબ્યુટ કરે છે-એક પ્રક્રિયા જે વૈજ્ઞાનિક રીતે કોગ્નિશન તરીકે ઓળખાય છે-તે ઉપચારની યાત્રી હતી.

## 5.6 રેશનલ ઈમોટિવ બિહેવિયર થેરાપી (REBT)

ડૉ. આલ્બર્ટ એલિસ (1913 - 2007) રેશનલ ઈમોટિવ બિહેવિયર થેરાપી (REBT) ના સ્થાપક છે. એલિસના મતે, મનુષ્ય તર્કસંગત અને અતાર્કિક, સમજુ અને પાગલ છે. અતાર્કિક વિચાર અથવા અતાર્કિક માન્યતાઓ નકારાત્મક લાગણીઓ અને બિનઅસરકારક વર્તનમાં ફાળો આપે છે. તે ઘટનાઓ નથી કે જે ખરાબ લાગણીઓ પેદા કરે છે, પરંતુ લોકો ઘટનાઓ વિશે કેવી રીતે વિચારે છે. જ્યારે લોકોને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ હોય છે. ત્યારે તેમના અતાર્કિક વિચારો તરફ દોરી જાય છે.

મૌખિકીકરણ અથવા સ્વ-વાર્તા કે જે ખામીયુક્ત તર્ક અને ધારણાઓ પર આધારિત છે. ત્યારબાદ, લોકો પોતાને જે કહે છે તે તેઓ જે રીતે અનુભવે છે અથવા કાર્ય કરે છે તેનાથી સંબંધિત છે.

અતાર્કિક માન્યતા: તે ભયંકર અને અસ્વસ્થ છે જ્યારે વસ્તુઓ હું ઈચ્છું છું તે રીતે ન જાય.

મોટાભાગની ભાવનાત્મક વિક્ષેપના મૂળમાં દોષ છે. તેથી, ભાવનાત્મક વિક્ષેપમાંથી પુનઃપ્રાપ્ત કરવા માટે, વ્યક્તિએ સ્વ-દોષ અથવા અન્યને દોષ આપવાનું બંધ કરવું જોઈએ. તેના બદલે, એ મહત્વનું છે કે આપણે આપણી અપૂર્ણતાઓ હોવા છતાં પોતાને સ્વીકારતા શીખીએ. જ્યારે આપણે અસ્વસ્થ હોઈએ છીએ, ત્યારે આપણા છુપાયેલા કટ્ટરપંથી “જોઈએ” અને નિરંકુશતાવાદી “જોઈએ” ને જોવું એ સારો વિચાર છે.

### ● વ્યક્તિત્વની A-B-C થિયરી

એલિસ એ પણ સંબંધિત છે કે કેવી રીતે લોકોના જીવનમાં સક્રિય ઘટનાઓ (A) નું અર્થઘટન કરવામાં આવે છે અથવા સમજવામાં આવે છે અથવા અતાર્કિક અથવા અવાસ્તવિક રીતે માનવામાં આવે છે (B), આમ નકારાત્મક ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ અથવા પરિણામોમાં ફાળો આપે છે (C) આ A-B-C એ તર્કસંગત-ભાવનાત્મક ઉપચાર અથવા પરામર્શનો મૂળભૂત વિચાર છે.

### ● REBT ના લક્ષ્યો

● અતાર્કિક વિચારોને બદલીને અતાર્કિક વર્તન ઘટાડવા અથવા દૂર કરવા.

● લક્ષ્ય પરિવર્તન સેવાર્થીઓની ઘટના વિશે સમજવાની, વિચારવાની અને મૂલ્યાંકન કરવાની રીતને સુધારવામાં છે જેથી તેઓ બિનજરૂરી, અતાર્કિક અથવા ભૂલભરેલા વિચારો અથવા માન્યતાઓથી બિનજરૂરી રીતે નારાજ ન થાય.

### ● પરામર્શ તકનીકો

તકનીકો મુખ્યત્વે સેવાર્થીઓને શીખવવા અને સેવાર્થીઓની અતાર્કિક માન્યતાઓને વિવાદિત કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. સેવાર્થીઓની પરિસ્થિતિની શોધખોળ કર્યા પછીનું પ્રથમ પગલું, કાઉન્સેલર તેમને ઘટના, માન્યતાઓ અને લાગણીઓને સક્રિય કરવાના મૂળભૂત

સિદ્ધાંતો સમજાવશે. આ સામાન્ય રીતે તર્કસંગત શિક્ષણ તરીકે ઓળખાય છે. બીજા ભાગમાં, કાઉન્સેલર

- સેવાર્થીની અતાર્કિક માન્યતાઓનો વિવાદ,
- સેવાર્થીઓના તર્ક પર સીધો હુમલો કરી શકે છે,
- તેમના વિચારને પડકાર આપો,
- અને તેમની માન્યતાઓ વિરુદ્ધ પુરાવા સાથે તેમનો સામનો કરો.

આમ, REBT અભિગમમાં મુકાબલો એક શક્તિશાળી સાધન છે. ઉપયોગ કરીને જ્ઞાનાત્મક વિવાદ, કાઉન્સેલર ઘણા બધા સીધા પ્રશ્નો, તાર્કિક તક અને સમજાવટનો ઉપયોગ કરે છે. વર્તણૂક સંબંધી વિવાદનો ઉપયોગ કરતી વખતે, કાઉન્સેલર સેવાર્થીને રોલ પ્લે કરવા અને સામાન્ય રીતથી વિપરીત વર્તન કરવા માટે કહી શકે છે. અથવા સેવાર્થીને હોમવર્ક આપી શકે છે જ્યાં તેમને અમુક સોંપાયેલ સામગ્રી પ્રેક્ટિસ કરવી હોય અથવા વાંચવી હોય.

સેવાર્થી મારા પતિ અસ્વસ્થ લાગે છે. હું શાંત રહીશ અને આશા છે કે ટૂંક સમયમાં તે ફરીથી ખુશખુશાલ થઈ જશે. કાઉન્સેલર: તમારા શાંત રહેવાથી તમારા પતિની સમસ્યા દૂર થશે? કાઉન્સેલરની ભૂમિકા સક્રિય અને દિશાનિર્દેશક હોવાની છે, કેટલીકવાર સેવાર્થીઓની ખામીયુક્ત માન્યતાઓનો સામનો કરતી વખતે પણ કઠોર લાગે છે. અસરકારક કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા માટે જરૂરી શરત તરીકે આ અભિગમ સેવાર્થી અને કાઉન્સેલર વચ્ચેના ઉષ્માત્મક સંબંધો પર વધુ ભાર મૂકતો નથી/જેમ જેમ સેવાર્થી તેમની દુર્દશા અથવા તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિઓનું વર્ણન કરે છે, તેમ કાઉન્સેલર ખામીયુક્ત વિચારસરણી અથવા માન્યતાઓને ધ્યાનથી સાંભળશે જે નકારાત્મક લાગણીઓમાં ફાળો આપે છે. પછી કાઉન્સેલર સેવાર્થીની વિચારવાની રીતને નિર્દેશ કરશે, સમજાવશે અને પડકારશે. પછી કાઉન્સેલર સેવાર્થીને શીખવશે કે કેવી રીતે વધુ તર્કસંગત બનવું અને વિચારની વધુ અનુકૂળનશીલ પેટર્ન કેવી રીતે વિકસાવવી. તે માનવ વિચારમાં તર્કસંગતતા, તર્ક અને કારણ પર વિશેષ ભાર સાથે, અત્યંત સક્રિય, સંઘર્ષાત્મક અભિગમમાં વિકસિત થયો છે. REBT નો ઉપયોગ લગ્ન પહેલાં અને વૈવાહિક સમસ્યાઓ, નપુંસકતા, સમલૌંગિકતા, મનોરોગ વગેરેની સારવાર માટે થાય છે.

## 5.7 મનોવિશ્લેષણાત્મક અભિગમ

મનોવિશ્લેષણ એ મનોરોગ ચિકિત્સા તરીકે ઓળખાતી પ્રથમ પ્રેક્ટિસ હતી. તે દર્દીના તમામ વિચારોના મૌખિકીકરણને પ્રોત્સાહિત કરે છે, જેમાં મુક્ત સંગઠનો, કલ્પનાઓ અને સપર્નનો સમાવેશ થાય છે, જેમાંથી વિશ્લેષક અચેતન સંઘર્ષની પ્રકૃતિ ઘડે છે જે દર્દીના લક્ષણો અને પાત્રની સમસ્યાઓનું કારણ બને છે. મનોવિશ્લેષણ એ કદાચ મનોરોગ ચિકિત્સા માટેની પ્રથમ વિશિષ્ટ શાળા હતી, જે 20મી સદીની શરૂઆતમાં સિગ્મંડ ફ્રોઈડ અને અન્ય લોકો દ્વારા વિકસાવવામાં આવી હતી.

ફ્રોઈડનું મનોવિશ્લેષણ એ એક સિદ્ધાંત અને ઉપચાર બંને છે. મનુષ્ય પાસે ચેતન મન, અચેતન મન અને અચેતન મન છે. તેથી વ્યક્તિત્વમાં ત્રણ ભાગોનો સમાવેશ થાય છે - આઈડી (અમોરલનો સમાવેશ થાય છે મૂળભૂત વૃત્તિ, આનંદના સિદ્ધાંત પર કાર્ય કરે છે); અહંકાર - (વાસ્તવિકતાના સિદ્ધાંત પર કાર્યરત સભાન ભાગ); અને superego (મનનો અંતરાત્મા



નૈતિક સિદ્ધાંત પર કાર્ય કરે છે). Id અને superego અચેતન મન સુધી સીમિત છે અને અહંકાર મોટે ભાગે સભાન મનમાં કાર્ય કરે છે. મનોવિશ્લેષણ આ ઘટકોને સમજવા અને મનુષ્યના પાંચ મનોલૈંગિક વિકાસના તબક્કાઓ પર આધારિત છે જેમ કે: મૌખિક સ્ટેજ; ગુદા સ્ટેજ; ફાલિક સ્ટેજ; લેટન્સી; અને જીનીટલ સ્ટેજ. દરેક તબક્કો તેમના વિકાસના તબક્કામાં તે સમયે પ્રભાવશાળી આનંદ ઝોન પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

પ્રથમ ત્રણ તબક્કામાં અતિશય નિરાશા અથવા અતિશય આનંદ એ મુખ્ય મુશ્કેલીઓ છે જે ઊભી થઈ શકે છે. જ્યાં વ્યક્તિ વિકાસના તે સ્તરે સ્થિર (અથવા ધરપકડ) થઈ શકે છે અથવા અપરિપક્વ સંરક્ષણ પદ્ધતિઓના ઉપયોગ પર વધુ પડતી નિર્ભર છે (અસ્વસ્થતાનો સામનો કરવાની રીતો. વાસ્તવિકતાને નકારીને અથવા વિકૃત કરીને બેભાન સ્તર. આ સંરક્ષણ પદ્ધતિઓ છે જે આપણને ટકી રહેવા માટે સક્ષમ બનાવે છે/ પરંતુ પછીથી આપણા સંબંધોને અસર કરે છે).

આ સિદ્ધાંતમાં, ભૂતકાળના અનુભવો વર્તમાનને પ્રભાવિત કરે છે. આપણે જે કંઈ કર્યું છે અથવા અનુભવ્યું છે તે બધું આપણી સ્મૃતિમાં સંગ્રહિત છે પરંતુ તે આપણા અચેતન મનમાં સંગ્રહિત હોવાથી યાદ રહેતું નથી. મનોવિશ્લેષણાત્મક પરામર્શ અમને અર્ધજાગ્રતને પ્રકાશમાં લાવવામાં મદદ કરી શકે છે. તેની સરળ તકનીકમાં ચિકિત્સક અથવા દર્દી દ્વારા કોઈ કાર્યવાહીનો સમાવેશ થતો નથી. સત્રો શુદ્ધ એકથી એક વાર્તાલાપ હોય છે, અને તેમાં લાગણીઓ અને લાગણીઓની મૌખિક અને બિન-મૌખિક અભિવ્યક્તિનો સમાવેશ થાય છે.

### મનોવિશ્લેષણ ઉપચારનો ધ્યેય

થેરપી એ વાતની સારવાર છે જે સેવાર્થીઓ અથવા દર્દીઓને આપવામાં આવે છે. જ્યારે તેમની સમસ્યાઓ તેમને અનુકૂળન સમસ્યાઓ અથવા ગંભીર ચિંતાઓનું કારણ બને છે. ઉપચારનો ઉદ્દેશ ચિંતાના કારણોને દૂર કરવાનો અને સબસિસ્ટમ વચ્ચે સંતુલન પુનઃસ્થાપિત કરવાનો છે.

તકનીકો નીચેની તકનીકો વ્યવહારમાં એકીકૃત છે.

કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી એવા અનુભવોનું સંપૂર્ણ પૃથ્થકરણ કરે છે જેના કારણે ચિંતા અને ચોક્કસ સંરક્ષણ પદ્ધતિઓની રચના થઈ. આ વિશ્લેષણ આદર્શ રીતે દૈનિક પ્રવૃત્તિ છે.

- ફી એસોસિએશન જ્યાં સેવાર્થી મુક્તપણે સાંકળવા અથવા તેના માથામાં આવતી કોઈપણ બાબત વિશે વાત કર્યા વિના તાલીમ આપવામાં આવે છે,

તેની તુચ્છતા, અભદ્રતા, દુશ્મનાવટ, સામાજિક સ્વીકાર્યતા અથવા તર્કને ધ્યાનમાં લીધા વિના. પછી કાઉન્સેલરે આનું અર્થઘટન કરવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ જ અનુભવોને સમજવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ અને વર્તમાનથી બાળપણ સુધીના અર્થના જોડાણો અને દબાયેલી બેભાન સામગ્રીને શોધી કાઢવી જોઈએ. આ રીતે, આઈડીને બોલવા માટે વિનંતી કરવામાં આવે છે અને અહંકાર શાંત રહે છે. અચેતન સામગ્રી સભાન મનમાં પ્રવેશે અને ત્યાં સલાહકાર તેનું અર્થઘટન કરે છે.

- સ્વપ્ન વિશ્લેષણ અથવા સેવાર્થીના સપનાનો ઉપયોગ સંકેતો આપવા માટે.

ઊંઘ, આપણે આપણા બેભાન માટે થોડા ઓછા પ્રતિરોધક છીએ અને તેથી આપણે

કેટલીક વસ્તુઓને સાંકેતિક સ્વરૂપમાં જાગૃતિમાં આવવાની મંજૂરી આપીએ છીએ. આ રીતે સપનાને મુખ્ય 'બેભાન થવાનો માર્ગ' માનવામાં આવે છે. તેથી તેઓ સંઘર્ષના સ્વરૂપના પુરાવા છે, જેને વિશ્લેષક શોધે છે. સ્વપ્ન વિશ્લેષણમાં, સેવાર્થીઓને સપના જોવા અને યાદ રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે. કાઉન્સેલર ખાસ કરીને સપનાના બે પાસાંઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોય છે: મેનિફેસ્ટ કન્ટેન્ટ (સ્પષ્ટ અર્થ) અને ગુપ્ત સામગ્રી (છુપાયેલ પરંતુ સાચો અર્થ), પછી સેવાર્થીને બંને પાસાંઓનું અર્થઘટન કરવામાં મદદ કરે છે.

- પ્રતિકારનું વિશ્લેષણ વર્તણૂકોનો ઉલ્લેખ કરે છે જે દખલ કરે છે

રોગનિવારક પ્રક્રિયા સાથે જેમાં મોડું આવવું, સત્રો ખૂટે છે, નજીવી બાબતો વિશે વાત કરવી અથવા સત્રના અંત પહેલા)મહત્વની બાબતો લાવવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તમે દર વખતે તેના પિતાનો ઉલ્લેખ કરો ત્યારે સેવાર્થી વિષય બદલે છે, તો આ એક સંકેત હોઈ શકે છે કે સેવાર્થીને તેના પિતા સાથે સમસ્યા છે. જો પ્રતિકાર સાથે વ્યવહાર કરવામાં નહીં આવે, તો રોગનિવારક પ્રક્રિયા કદાચ અટકી જશે.

- ટ્રાન્સફરનું વિશ્લેષણ કાઉન્સેલરને સેવાર્થીનો પ્રતિભાવ છે

જેમ કે સેવાર્થીના ભૂતકાળમાં કોઈ નોંધપાત્ર વ્યક્તિ છે, સામાન્ય રીતે માતાપિતા વ્યક્તિ. વિશ્લેષક આ સ્થાનાંતરણને પ્રોત્સાહિત કરે છે અને વ્યક્ત કરેલી હકારાત્મક અથવા નકારાત્મક લાગણીઓનું અર્થઘટન કરે છે. લાગણીઓનું પ્રકાશન એ રોગનિવારક છે, ભાવનાત્મક સ આ અનુભવોનું વાસ્તવિક મૂલ્ય સેવાર્થીના વધેલા સ્વ-જ્ઞાનમાં રહેલું છે, જે કાઉન્સેલરના વિશ્લેષણ દ્વારા આવે છે.

ટ્રાન્સફર આનાથી સેવાર્થીઓને વિકાસના બીજા તબક્કામાં મુક્તપણે આગળ વધવામાં મદદ મળે છે.

- અર્થઘટન ઉપરોક્ત તકનીકોને પૂરક બનાવવી જોઈએ.

અર્થઘટન કીયેટેની વિચારો, લાગણીઓ અને ક્રિયાઓના સ્પષ્ટીકરણો અને વિશ્લેષણને સમાવે છે. અર્થઘટન કરતી વખતે, કાઉન્સેલર સેવાર્થીને ભૂતકાળ અને વર્તમાન વ્યક્તિગત ઘટનાઓનો અર્થ સમજવામાં મદદ કરે છે. અર્થઘટન કાળજીપૂર્વક સમયસર અને ઉપયોગમાં લેવું આવશ્યક છે. જો તે સંબંધમાં ખૂબ જલ્દી આવે છે, તો તે સેવાર્થીને દૂર લઈ શકે છે. જો કે, જો તે બિલકુલ કાર્યરત નથી અથવા અવારનવાર ઉપયોગમાં લેવાય છે, તો સેવાર્થી આંતરદષ્ટિ વિકસાવવામાં નિષ્ફળ થઈ શકે છે.

## તમારી પ્રગતિ તપાસો - 1

1. રિપ્રેશનના કારણોને સમજવા માટે કઈ થેરાપીનો ઉપયોગ થાય છે ?
2. સપનાને પણ શું કહેવાય ?

## 5.8 માનવતાવાદી અભિગમો

માનવતાવાદી ઉપચાર 1950 ના દાયકામાં ઉભરી આવ્યો. આ અભિગમ સર્જનાત્મકતા, વ્યક્તિગત વિકાસ અને પસંદગી જેવા ક્ષેત્રોમાં માનવ ક્ષમતાઓને ઓળખવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. માનવતાવાદી શબ્દ વ્યક્તિની પસંદગી કરવાની અને તેમના જીવનને લગતી બાબતો

પર નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આ પદ્ધતિ આશાવાદી છે અને બિન-ન્યાયકારી, સમજણ અનુભવ આપીને વ્યક્તિઓને તેમની શક્તિઓને ઓળખવામાં મદદ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. તે વિશ્વમાં સૌથી લોકપ્રિય ઉપચારાત્મક અભિગમોમાંની એક છે.

**લક્ષ્યો:**

- વ્યક્તિઓ પોતાને અહીં અને અત્યારે અને કેવી રીતે સમજે છે તે શોધવા માટે
- વૃદ્ધિ, સ્વ-દિશા અને જવાબદારીઓને ઓળખવા.

અહીં ત્રણ માનવતાવાદી અભિગમોની ચર્ચા કરવામાં આવશે - વ્યક્તિ-કેન્દ્રિત અભિગમ, ગેસ્ટાલ્ટ અભિગમ અને અસ્તિત્વનો અભિગમ.

### 1. વ્યક્તિ-કેન્દ્રિત અભિગમ (PCA) :-

અસલમાં બિન-નિર્દેશક પરામર્શ અભિગમ તરીકે ઓળખાય છે. તે 1940ના દાયકામાં કાર્લ રોજર્સ દ્વારા વિકસાવવામાં આવ્યો હતો જ પાછળથી સેવાર્થી-કેન્દ્રિત કાઉન્સેલિંગ અથવા વ્યક્તિ-કેન્દ્રિત કાઉન્સેલિંગ તરીકે જાણીતો બન્યો, થારને મનોરોગ ચિકિત્સા અને કાઉન્સેલિંગ (સેવાર્થી-કેન્દ્રિત ઉપચાર) જેવા વિવિધ ડોમેન્સમાં વ્યાપક એપ્લિકેશન મળી. શિક્ષણ (વિદ્યાર્થી-કેન્દ્રિત શિક્ષણ), સંસ્થાઓ અને અન્ય જૂથ સેટિંગ્સ.

તે રચનાત્મક ફિલસૂફી પર આધારિત છે જે માને છે કે જો કાઉન્સેલર-સેવાર્થીની ક્રિયાપ્રતિક્રિયામાં અમુક શરતો પ્રવર્તે તો હકારાત્મક વર્તન પરિવર્તન શક્ય છે. રોજર્સ મનુષ્યને સારા, તર્કસંગત સામાજિક માણસો, રચનાત્મક અને આગળ વધતા, વાસ્તવિક અને વિશ્વાસપાત્ર, મહાન શક્તિ ધરાવનાર તરીકે જોવા હતા. તેમનું માનવું હતું કે વ્યક્તિમાં વૃદ્ધિ અને સ્વ-વાસ્તવિકકરણની ક્ષમતા હોય છે. ચળવળની દિશા સ્વ-વાસ્તવિકકરણ અને પરિપક્વતા તરફ છે. સલાહકારો માને છે કે દરેક વ્યક્તિ જીવનમાં વ્યક્તિગત અર્થ અને હેતુ શોધવા માટે સક્ષમ છે. સેવાર્થીને સકારાત્મક આદરની જરૂર છે - પ્રેમ, હૂંફ, કાળજી, આદર અને સ્વસ્થ સ્વ માટે સ્વીકૃતિ.

PCA કેન્દ્રોના ધ્યેયો એક વ્યક્તિ તરીકે સેવાર્થીની આસપાસ છે, તેની અથવા તેણીની સમસ્યા નહીં. કાઉન્સેલર-સેવાર્થી સંબંધ પર ફોકસ છે જ્યાં સહાયક કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને કાઉન્સેલર એ આબોહવાને પ્રોત્સાહન આપવા માટે વધુ સુવિધા આપનાર છે જ્યાં સેવાર્થી મુક્ત અનભ ક અને બધાને શોધવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. પોતાના વિશે. તેથી ત્રણ લાક્ષણિકતાઓ - અનુમાનિતતા, જાટ ક્ષમતાની શોધ અને ચિકિત્સક અને સેવાર્થી વચ્ચેના સંબંધની પ્રકૃતિ આદર્શ PCA ને વ્યાખ્યાયિત કરે છે.

PCA માં મૂળભૂત માન્યતા એ છે કે લોકો વૃદ્ધિ અને ઉપચાર તરફ આગળ વધે છે. અને તેમના પોતાના જવાબો શોધવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. ચિકિત્સક સાંભળે છે અને સેવાર્થીના દૃષ્ટિકોણથી વસ્તુઓ કેવી છે તે સમજવાનો પ્રયાસ કરે છે, જો અચોક્કસ હોય તો સેવાર્થી સાથેની સમજણ તપાસો: સેવાર્થી સાથે અત્યંત આદર અને આદર સાથે વર્તો. ચિકિત્સક માટે સુસંગત અને પારદર્શક હોવાનો અર્થ છે સ્વ-જાગૃત, સ્વ-સ્વીકાર્ય, અને તેની અને સેવાર્થી ( વચ્ચે છુપાવવા જેવું કંઈ નથી.

તકનીકો

કાઉન્સેલિંગ સંબંધની ગુણવત્તા તકનીકો કરતાં વધુ મહત્વપૂર્ણ છે. રોજર્સ કાઉન્સેલિંગની ત્રણ મુખ્ય શરતો પર ભાર મૂકે છે જે આ અભિગમમાં જરૂરી છે જેમ કે:

- સહાનુભૂતિ - કાઉન્સેલરની સેવાર્થીઓ સાથે અનુભવ કરવાની અને અભિવ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા

આ સમજણ તેમને મને (પાછી સેવાર્થી સાથે વિચારવાનો અને સેવાર્થીના સંદેશાવ્યવહાર, હેતુઓ અને અર્થોને સમજવાનો પ્રયાસ છે.

- બિનશરતી હકારાત્મક સંદર્ભ - સ્વીકૃતિ તરીકે ઓળખાય છે.

અને એ એક વ્યક્તિ તરીકે સેવાર્થીની સાચી કાળજી રાખવી અને તેના માટે તેમનું મૂલ્યાંકન કરવું.

- સુસંગતતા - અસલિયત છે, પારદર્શક રહેવાની શરત

કાઉન્સેલર પ્રશ્ન, તપાસ, દોષ, અર્થઘટન, સલાહ, સૂચનો, સમજાવટ અથવા આશ્વાસનથી દૂર રહે રોગનિવારક સંબંધમાં છે. પરંતુ સક્રિય શ્રવણ. વિચારો અને લાગણીઓનું સચોટ પ્રતિબિંબ, સમજાવટ વગેરેની પ્રેક્ટિસ કરી શકે છે. સેવાર્થીની અંદર રચનાત્મક દળો રહે છે જે અજાણ્યા અને ઓછા આંકવામાં આવ્યા છે જે કાઉન્સેલિંગ દ્વારા શોધાય છે અને શોધી કાઢવામાં આવે છે અને સેવાર્થીને લાગે છે કે તેના સંદેશાવ્યવહારનું મૂલ્યાંકન કરવાને બદલે સમજાયું છે અથવા ન્યાય કર્યો-

## 2. અસ્તિત્વ સંબંધી કાઉન્સેલિંગ :-

અસ્તિત્વની થેરાપી તકનીક-આધારિત અભિગમને બદલે, ફિલોસોફિકલ પરિપ્રેક્ષ્ય દ્વારા અમુક મુદ્દાઓના અર્થને શોધવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. વિક્ટર ફ્રેંકલ (નાઝી એકાગ્રતા શિબિરમાં હતા - બીજા વિશ્વ યુદ્ધ) અને રોલો મે (ચિંતા હતી, ક્ષય રોગ સાથે સંઘર્ષ હતો) ને અસ્તિત્વના પરામર્શના ક્ષેત્રમાં શ્રેય આપવામાં આવે છે. કારણ કે બંનેએ જીવનમાં મૃત્યુની નજીકના અનુભવોનો સામનો કર્યો હતો.

જેઓ તેમની સ્વ-જાગૃતિ વધારવા અને તેમની આસપાસના વિશ્વ વિશે તેમના મંતવ્યો વિસ્તૃત કરવા ઈચ્છતા હોય તેમના માટે તે યોગ્ય છે. અસ્તિત્વ ચિકિત્સા એ વિચારની તરફેણ કરે છે કે અર્થપૂર્ણ અસ્તિત્વ અને પૂર્વનિર્ધારિત નિયતિના વિચાર કરતાં આપણે બધા આપણા પોતાના જીવન માટે સીધા જ જવાબદાર છીએ. સામાન્ય રીતે સેવાર્થીના ભૂતકાળ સાથે સંબંધિત સરવ વર્તમાન અને ભવિષ્યમાં કરવાની પસંદગીઓ પર ભાર મૂકે છે.

ET નો ઉદ્દેશ્ય એ છે કે સેવાર્થી તેના અસ્તિત્વને વાસ્તવિક તરીકે અનુભવે અને તેના અસ્તિત્વથી સંપૂર્ણપણે વાકેફ ન હોય. સેવાર્થીને તેની ક્ષમતાઓ, જવાબદારીઓ, મૂલ્યો, તેની પસંદગીઓથી વાકેફ કરવામાં આવે છે અને તે મુજબ કાર્ય પણ કરે છે. ધ્યેય સેવાર્થીઓને તેમના જીવનમાં શું ખૂટે છે તે શોધવા અને તેઓ ખરેખર શું ઈચ્છે છે તે શોધવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવાનો છે. ET એ હીલિંગની ગતિશીલ પ્રક્રિયા છે. જે અમને આના સંપર્કમાં રહેવામાં મદદ કરી શકે છે. ET માં, પડકાર એ છે કે વ્યક્તિને તેની 'આંતરિક સત્તા' શોધવામાં મદદ કરવી અને પોતાની સાથે વધુ સત્યવાદી અને તે જે પસંદગીઓ કરે છે તેમાં અધિકૃત બને. ચિકિત્સક વ્યક્તિને એ સમજવામાં મદદ કરે છે કે આપણે ક્ષણમાં જીવીએ છીએ - કે બધું પસાર થાય છે

અને કંઈ જ ચાલતું નથી. ‘અહીં અને હમણાં’ માં જીવન તેનો/તેણીનો અનુભવ છે અને તેઓએ દરેક ક્ષણમાં વધુ સંપૂર્ણ રીતે જીવવું જોઈએ.

અસ્તિત્વ સંબંધી સલાહકારો અનુસરે છે તેવી કોઈ સમાન ભૂમિકાઓ નથી. દરેક ક કલાયદન ને અનન્ય ગણવામાં આવે છે. તેથી, સલાહકારો તેમના સેવાર્થીઓના પાત્રના તમામ પાસાંઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલ હોય છે, “જેમ કે અવાજ, મુદ્રા, ચહેરાના હાવભાવ, પોશાક અને શરીરની દેખીતી રીતે આકસ્મિક હિલચાલ.” કાઉન્સેલર્સ તેમના સેવાર્થીઓ સાથે અધિકૃત રહેવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે અને તેમની સાથે ઊંડા સંબંધોમાં પ્રવેશ કરે છે.

થેરાપીનું ફોકસ વ્યક્તિને તેના પોતાના મૂલ્યોને સમજવામાં મદદ કરવા પર છે, તેને સાચી પસંદગી કરવામાં મદદ કરવા પર છે જે તેને વિશ્વમાં અર્થપૂર્ણ વ્યક્તિ કેવી રીતે બનવું તે સમજવામાં મદદ કરશે. અન્ય મહત્વપૂર્ણ લક્ષણ સ્વ-વાસ્તવિકકરણ છે. ધ્યાન વર્તમાનમાં ઉત્પાદક રીતે જીવવું છે, વ્યક્તિગત ભૂતકાળને પુનઃપ્રાપ્ત કરવું નહીં. તેઓ મૃત્યુ, સ્વતંત્રતા, અલગતા અને અર્થહીનતા જેવી અંતિમ માનવીય ચિંતાઓ પર પણ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

તકનીકો: અન્ય અભિગમોની સરખામણીમાં ET પાસે થોડી તકનીકો છે. ડિસેન્સિટાઇઝેશન અને ફી એસોસિએશન જેવી તકનીકોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. કાઉન્સેલર-સેવાર્થી વચ્ચેના સંબંધોએ સૌથી શક્તિશાળી ટેકનિક છે. આદર્શ રીતે, કાઉન્સેલર તેની પોતાની જરૂરિયાતોથી આગળ વધે છે અને સેવાર્થી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. પ્રક્રિયામાં, કાઉન્સેલર સેવાર્થીને વ્યક્તિગત લાગણીઓ સાથે વધુ સંપર્કમાં રહેવામાં મદદ કરવાના પ્રયાસરૂપે ખુલ્લા અને સ્વ-પ્રકટ કરે છે. અનુભવો સંબંધમાં અધિકૃતતા, પ્રામાણિકતા અને સ્વયંસ્ફુરિતતા પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. 11નો હેતુ સેવાર્થીઓને તેમની જવાબદારીની સભાનતા તરફ દોરી જવાનો છે.

### 3. ગેસ્ટાલ્ટ થેરાપી :-

ગેસ્ટાલ્ટ ઉપચાર એ ફેડરિક (ફ્રિટ્ઝ) પર્લ અને લોર પર્લ દ્વારા વિકસિત અસાધારણ અભિગમ છે. ગેસ્ટાલ્ટ શબ્દનો અર્થ ‘સંપૂર્ણ’ થાય છે. ગેસ્ટાલ્ટ થેરાપી ગેસ્ટાલ્ટ મનોવિજ્ઞાનમાંથી વિકસાવવામાં આવી હતી, જે વિચારની એક શાળા છે જે સંપૂર્ણતા અને સંપૂર્ણતાની ધારણા પર ભાર મૂકે છે. પર્લના વિચારોનો કેન્દ્રિય તકો ખ્યાલ એ છે. સમગ્ર તેના ભાગોના સરવાળા કરતાવધારે છે, એટલે કે a મનુષ્યનો સર્વગ્રાહી સ્વભાવ. તેને માનવ સ્વભાવમાં લાગુ કરતાં, ગેસ્ટાલ્ટ ચિકિત્સ માનતા હતા કે વ્યક્તિઓ તેમના ભાગોના સરવાળા કરતાં વધુ છે. જીવનસાથી, પરિવારો, સાથીદારો, ત અને સમુદાય સહિત તેના અસ્તિત્વના ઘણા ભાગોથી ઘેરાયેલી વ્યક્તિ એક સંપૂર્ણ અસ્તિત્વ તરીકે કાર્ય કરે છે. સમગ્રનો ખ્યાલ વ્યક્તિના મનોવૈજ્ઞાનિક (મન) અને શારીરિક (શરીર) પાસો)ખો વચ્ચેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાને પણ લાગુ પડે છે.

તેઓ સેવાર્થીઓના જીવનના વિવિધ ભાગોના સંકલન પર ભાર મૂકે છે અને ભાગો કેવી રીતે એકસાથે બંધ બેસે છે, તેમજ વ્યક્તિ પર્યાવરણ સાથે કેવી રીતે સંપર્ક કરે છે. ગેસ્ટાલ્ટ થેરાપી વ્યક્તિના સમગ્ર અનુભવ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે; તેમના વિચારો, લાગણીઓ અને ક્રિયાઓ, શરીર, સપનાં વગેરે અને સેવાર્થીઓપધાસેથી તેમના પોતાના જોવા, અનુભૂતિ, સંવેદના અને અર્થઘટન કરવાની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે.

મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય પર ભાર મૂકે છે અહીં અને હવે અને અનુભવની તાત્કાલિકતાની માન્યતા.

Gestalt અભિગમ સેવાર્થીને ભૂતકાળને સંકલિત કરવામાં મદદ કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. જે સેવાર્થીઓદૂતકાળ પર વધુ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે તેઓ વર્તમાન પરિસ્થિતિઓનો સામનો કરવાનું ટાળે છે. તેઓ હવે શબ્દના અર્થ પર પણ ભાર મૂકે છે. પર્લ્સના કહેવા પ્રમાણે, ‘હવે = અનુભવ = જાગૃતિ = વાસ્તવિકતા. વ્યક્તિની શક્તિ વર્તમાનમાં છે અને સૌથી મહત્વપૂર્ણ ક્ષણ વર્તમાન છે. કારણ કે ભૂતકાળ ગયો છે અને ભવિષ્ય આવવાનું બાકી છે. તેથી, ‘હવે’ સિવાય કશું અસ્તિત્વમાં નથી. આ અભિગમનો મુખ્ય ધ્યેય એ છે કે વ્યક્તિ પોતાના મન, શરીર અને આત્માને ધ્યાનમાં લઈને વધુ સ્વ-જાગૃત બને. કાઉન્સેલર્સ/થેરાપિસ્ટ વધે છે સેવાર્થીઓની જાગૃતતા અને ઘણીવાર પ્રયોગો અને કસરતોનો ઉપયોગ કરે છે જે ચિકિત્સક અને સેવાર્થી દ્વારા બનાવવામાં આવે છે. આ પ્રયોગો ઓબ્જેક્ટ સાથે પેટર્ન બનાવવાથી લઈને રોલ પ્લે કરવા સુધીના કંઈપણ હોઈ શકે છે પરંતુ અન્ય ક્ષેત્રો જેમ કે વ્યક્તિની ભાવનાત્મક લાગણીઓને ટેકો આપવાની ક્ષમતામાં સુધારો કરવો તે પણ મહત્વપૂર્ણ છે.

તકનીકો: Gestalt ઉપચાર સ્વરૂપમાં રસપ્રદ તકનીકો ધરાવે છે. કસરતો અને પ્રયોગો.

કસરતો તે તૈયાર તકનીકો છે, જેમ કે કલ્પનાઓનું અમલીકરણ, ભૂમિકા ભજવવી અને સાયકોડ્રામા. તેઓને સેવાર્થી તરફથી ચોક્કસ પ્રતિભાવ. જેમ કે ગુસ્સો અથવા અન્વેષણ કરવા માટે નિયુક્ત કરવામાં આવે છે.

પ્રયોગો કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી વચ્ચેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયામાંથી વિકસિત પ્રવૃત્તિઓ છે જેમ કે:

- ડ્રીમ વર્ક - સેવાર્થીઓસપના રજૂ કરે છે; સલાહકારો અર્થઘટન કરતા નથી તે તે વધુ નાટકીય મુક્ત જોડાણ છે, સેવાર્થી સ્વયંના વિવિધ પાસાંઓ સાથે સંપર્કમાં રહી શકે છે.
- ખાલી ખુરશી - સેવાર્થીઓ તેમના તિના વિવિધ ભાગો સાથે વાત કરે છે પ્રબળ અને નિષ્ક્રિય છે; ખાલી ખુરશી એ ફોકસ છે અને પ (સ્વના જુદા જુદા ભાગ સાથે) અથવા એવી કોઈ વ્યક્તિ વાત કરે છે જેને તેઓ કંઈક કહેવા માગે છે.

લાગણીઓ અને વર્તન (વર્તન તેમની લી સાથે પ ખાતું નથી). Gestalt ‘શું’ અને ‘કેવી રીતે’ પ્રશ્નો ક ભાગ્યે જ ‘શા માટે’ પ્રશ્નો પૂછશે. ઉદાહરણ તરીકે: હવે શું થઈ રહ્યું છે? તમે આ ક્ષણે શું અનુભવી રહ્યા છો? તમે તમારા ડરને કેવી રીતે અનુભવો છો? તમે આ અસ્વસ્થ પરિસ્થિતિને કેવી રીતે ટાળવાનો પ્રયાસ કરી રહ્યાં છો? આમ, જો કોઈ સેવાર્થી ઉદાસી વિશે વાત કરવાનું શરૂ કરે છે, તો કાઉન્સેલર સેવાર્થીને તે ઉદાસીનો અનુભવ કરાવવા અને તે લાગણીથી વાકેફ થવા માટે દરેક પ્રયાસ કરે છે.

- રાઉન્ડ બનાવવું - જૂથમાં દરેકને અનુભવ કરાવવા માટે

સેવાર્થી દ્વારા વ્યક્ત કરવામાં આવેલી ચોક્કસ લાગણી. આ કવાયત દ્વારા સેવાર્થીઓપોતાના વિશે વધુ જાગૃત બને છે.

- હું જવાબદારી લઉં છું - સેવાર્થીઓને દરેક નિવેદનને ‘અને હું જવાબદારી લઉં છું’ વાક્ય સાથે પૂર્ણ કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે જે મદદ કરે છે

તેઓ તેમની ધારણા અને વર્તનને એકીકૃત કરે છે.

## 5.9 વર્તન અભિગમ

બી.એફ. સ્કિનરે બિહેવિયરલ થેરાપીને લોકપ્રિય બનાવી છે જે ઓપરેટ કન્ડીશનીંગ (ઉંદરનો પ્રયોગ અને ખોરાક મેળવવા માટે સંચાલિત લિવર) પર આધારિત છે. ઓપરેટ કન્ડીશનીંગ દ્વારા, વર્તન અને તે વર્તનના પરિણામ વચ્ચે જોડાણ બનાવવામાં આવે છે. બિહેવિયરલ થેરાપી કેમ્પમાં અન્ય નોંધપાત્ર એતિહાસિક વ્યક્તિઓ છે, જેમ કે ઈવાન પાવલોવ, જહોન બી. વોટસન અને મેરી કવર જોન્સ.

સ્કિનર માનતા હતા કે વર્તન સમજાવવા માટે આંતરિક વિચારો અને પ્રેરણાઓનો ઉપયોગ કરી શકાતો નથી. તેના બદલે, આપણે માનવ વર્તણૂકના માત્ર બાહ્ય, અવલોકનક્ષમ કારણોને જ જોવું જોઈએ. વર્તણૂકીય સિદ્ધાંતો અયોગ્ય વર્તનની વ્યાપક શ્રેણી પર કેન્દ્રિત છે અને પરામર્શનું ધ્યાન તેમને વધુ પડતી ક્રિયાઓને સંશોધિત કરવામાં અથવા દૂર કરવામાં અને હકારાત્મક વર્તણૂકને અનુકૂલિત કરવામાં મદદ કરવાનું હતું. તે એવી ધારણા પર આધારિત છે કે તમામ વર્તણૂક, પછી ભલે તે અનુકૂલનશીલ હોય કે ખરાબ અનુકૂલનશીલ હોય તે શીખવામાં આવે છે અને તે શીખવાથી ખરાબ વર્તન બદલવામાં મદદ મળી શકે છે.

વર્તણૂકલક્ષી કાઉન્સેલિંગનો ધ્યેય કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી માટે પરસ્પર પરામર્શના લક્ષ્યો પર સંમત થવાનો છે. વર્તણૂકવાદીઓ અવલોકનક્ષમ અને માપી શકાય તેવા વર્તણૂક પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતા હોવાથી, કાઉન્સેલિંગમાં મુખ્ય ભાર વર્તણૂકમાં ફેરફાર જોવા અને અવલોકન કરવાનો રહેશે, અને આવા ઈચ્છિત ફેરફારને કરારના સ્વરૂપમાં દસ્તાવેજીકૃત કરવામાં આવે છે. ધ્યેયો ચોક્કસ વર્તન પરિવર્તનના સંદર્ભમાં જણાવવામાં આવે છે જે માપી શકાય છે અને સેવાર્થીઓદ્વારા વ્યાજબી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

વર્તણૂકલક્ષી પરામર્શ અભિગમ ખાસ કરીને સંસ્થાકીય સેટિંગ્સમાં લોકપ્રિય છે, જેમ કે માનસિક હોસ્પિટલો અથવા આશ્રયસ્થાન વર્કશોપ, શાળાઓ વગેરેમાં એવા સેવાર્થીઓ સાથે કામ કરવા માટે કે જેમને ખાવાની વિકૃતિઓ, પદાર્થનો દુરુપયોગ અને મનોલૈંગિક તકલીફ જેવી ચોક્કસ સમસ્યાઓ હોય. વર્તણૂકલક્ષી અભિગમો ચિંતા, તણાવ, અડગતા, વાલીપણા અને સામાજિક ક્રિયપ્રતિક્રિયા સાથે સંકળાયેલી મુશ્કેલીઓને સંબોધવામાં પણ ઉપયોગી છે.

તકનીકો.વર્તન અભિગમમાં ઘણી અસરકારક તકનીકોનો ઉપયોગ થાય છે.

સામાન્ય વર્તણૂક તકનીકો. સામાન્ય તકનીકો તમામ વર્તણૂકીય સિદ્ધાંતોમાં લાગુ પડે છે, જો કે આપેલ તકનીક ચોક્કસ સમયે અથવા ચોક્કસ સંજોગોમાં ચોક્કસ અભિગમ માટે વધુ લાગુ થઈ શકે છે.

- રિઈનફોર્સર્સ કોઈપણ ઘટનાઓ છે જે મજબૂત અથવા વધારો કરે છે

વર્તન તે અનુસરે છે. ત્યાં બે પ્રકારના રિઈનફોર્સર્સ છે: સકારાત્મક રિઈનફોર્સર્સ અનુકૂળ ઘટનાઓ અથવા પરિણામો છે જે વર્તન પછી રજૂ કરવામાં આવે છે. એવી પરિસ્થિતિઓમાં કે જે સકારાત્મક મજબૂતીકરણને પ્રતિબિંબિત કરે છે, પ્રતિસાદ અથવા વર્તન કંઈક ઉમેરવાથી મજબૂત બને છે, જેમ કે વખાણ અથવા સીધો પુરસ્કાર. નકારાત્મક રિઈનફોર્સર્સ વર્તનના પ્રદર્શન પછી બિનતરફેણકારી ઘટનાઓ અથવા પરિણામોને દૂર કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

આ પરિસ્થિતિઓમાં, અપ્રિય માનવામાં આવતી વસ્તુને દૂર કરવાથી પ્રતિભાવ મજબૂત થાય છે. મજબૂતીકરણના આ બંને કિસ્સાઓમાં, વર્તન વધે છે. જ્યારે કોઈ વર્તણૂક પ્રથમ શીખવામાં આવે છે, જ્યારે પણ તે થાય છે ત્યારે તેને વધુ મજબૂત બનાવવું જોઈએ - સતત મજબૂતીકરણ દ્વારા. વર્તણૂક સ્થાપિત થયા પછી, જો કે, તેને ઓછી વારંવાર મજબૂત બનાવવી જોઈએ.

- સજા - પ્રતિકૂળ ઘટના અથવા પરિણામની રજૂઆત

જે તેને અનુસરતા વર્તનમાં ઘટાડો કરે છે. બે પ્રકારની સજા છે: સકારાત્મક સજા - અરજી દ્વારા સજા, તે અનુસરતા પ્રતિભાવને નબળો પાડવા માટે પ્રતિકૂળ ઘટના અથવા પરિણામની રજૂઆતનો સમાવેશ કરે છે. દા.ત: ઠપકો આપવો, માર મારવો, વગેરે. નકારાત્મક સજા - નિરાકરણ દ્વારા સજા, ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ વર્તણૂક થાય પછી અનુકૂળ ઘટના અથવા પરિણામ દૂર કરવામાં આવે છે. દા.ત.: પોકેટ મનીમાં ઘટાડો, સેલ ફોન છીનવી લેવો, બહાર ન નીકળવું વગેરે. સજાના બંને કિસ્સાઓમાં, વર્તન ઘટે છે.

- આકાર આપવો - નવું વર્તન શીખવા માટે, લક્ષ્ય કૌશલ્યને વિભાજિત કરવામાં આવે છે. એક સમયે એક નાનો ફેરફાર કરવા માટે સેવાર્થીઓમાં નાના પ્રાપ્ય એકમો.
- જાળવણી - સમર્થન માટે અન્ય કોઈ પર આધાર રાખ્યા વિના ઈચ્છિત ક્રિયાઓ કરવા માટે સુસંગત રહેવું. દ્વારા સેવાર્થીના સ્વ-નિયંત્રણ અને સ્વ-વ્યવસ્થાપનને વધારવા પર ભાર મૂકવામાં આવે છે. સ્વ-નિરીક્ષણ.
- લુપ્તતા - તેના મજબૂતીકરણના ઉપાડને કારણે વર્તનનું નાબૂદ. ચોક્કસ વર્તણૂકીય તકનીકો- શુદ્ધ પદ્ધતિઓ કે જે ચોક્કસ પરિસ્થિતિમાં સામાન્ય તકનીકોનો ઉપયોગ કરે છે.
- બિહેવિયરલ રિહર્સલ - નવી/ઈચ્છિત પ્રેક્ટિસનો સમાવેશ થાય છે

સેવાર્થીની ઈચ્છા પ્રમાણે તે કરવામાં ન આવે ત્યાં સુધી વર્તન.

- વ્યવસ્થિત ડિસેન્સિટાઇઝેશન - સેવાર્થીઓને ચોક્કસ પરિસ્થિતિઓમાં ચિંતા દૂર કરવામાં મદદ કરવા માટે રચાયેલ છે. સેવાર્થી ચિંતાની સ્થિતિને પર રેક કરે છે.  
0 (કોઈ ચિંતા નથી) થી 100 (સૌથી વધુ મુશ્કેલીકારક) સુધીનો વંશવેલો સ્કેલ. હાયરાર્કીની સમીક્ષા કરવામાં આવે છે અને 0 થી શરૂ થાય છે અને સેવાર્થી સને ખાતરી આપવામાં આવે છે કે તે ઘટના વિશે વિચારતી વખતે અથવા કલ્પના કરતી વખતે દરક સ્તરે શાંત અને આરામ કરે છે. ચિંતા અને ફોબિયા ધરાવતા કે / સેવાર્થીઓઘાથે સૌથી વધુ ઉપયોગમાં લેવાય છે.
- અડગતા તાલીમ - વ્યક્તિ અભિવ્યક્તિ માટે મુક્ત હોવી જોઈએ કાઉન્ટરકન્ડિશનિંગ અસ્વસ્થતા અને દૃઢતા પ્રબળ બનાવીને અનુચિત ચિંતા અનુભવ્યા વિના યોગ્ય રીતે વિચારો અને લાગણીઓ.
- આકસ્મિક કરારો - વર્તણૂક કરવામાં આવશે/બદલવામાં આવશે/બંધ પુરસ્કારોની સિદ્ધિ સંબંધિત પુરસ્કારો અને શરતો કરારની જેમ લખવામાં આવે છે.
- ઈમ્પ્લોશન અને પૂર. ઈમ્પ્લોસિવ થેરાપી એ અદ્યતન છે ટેકનિક કે જેમાં સેવાર્થીને



એવી પરિસ્થિતિ પ્રત્યે અસંવેદનશીલ બનાવવાનો સમાવેશ થાય છે કે તેને અથવા તેણીને ચિંતા પેદા કરતી પરિસ્થિતિની કલ્પના કરવી કે જેના ભયંકર પરિણામો આવી શકે છે. સેવાર્થીને પહેલા આરામ કરવાનું શીખવવામાં આવતું નથી (વ્યવસ્થિત ડિસેન્સિટાઇઝેશનની જેમ). પૂર એ ઓછું આઘાતજનક છે, કારણ કે કલ્પના કરાયેલ ચિંતા-ઉત્પાદક દ્રશ્યના ભયંકર પરિણામો નથી.

- ટાઈમ-આઉટ - હળવી પ્રતિકૂળ તકનીક જેમાં સેવાર્થીને અલગ કરવામાં આવે છે હકારાત્મક મજબૂતીકરણ પ્રાપ્ત કરવાની તકમાંથી, મોટે ભાગે બાળકો માટે અસરકારક, પાંચ મિનિટના ટૂંકા ગાળા માટે વપરાય છે.

### 5.10 ટ્રાન્ઝેક્શનલ એનાલિસિસ (TA)

ટ્રાન્ઝેક્શનલ એનાલિસિસ એ એક સિદ્ધાંત છે જેમાં વ્યક્તિની વૃદ્ધિ અને વિકાસનો સમાવેશ થાય છે. તે સંદેશાવ્યવહાર અને બાળ વિકાસ સાથે સંબંધિત એક સિદ્ધાંત પણ છે જે આપણા ભૂતકાળ સાથેના જોડાણોને સમજાવે છે અને તે આપણે લીધેલા નિર્ણયોને કેવી રીતે દિના કરે છે. છે. 1950ના દાયકામાં એરિક બર્ને ટ્રાન્ઝેક્શનલ એનાલિસિસના તેમના સિદ્ધાંતો વિકસાવવાનું શરૂ કર્યું. તેમણે કહ્યું કે મૌખિક સંચાર, ખાસ કરીને સામ-સામે, માનવ સામાજિક સંબંધો અને મનોવિશ્લેષણના કેન્દ્રમાં છે.

ટ્રાન્ઝેક્શનલ એનાલિસિસમાં કિલનિકલ, થેરાપ્યુટિક, સંસ્થાકીય અને વ્યક્તિગત વિકાસ, સંચાર, સંચાલન, વ્યક્તિત્વ, સંબંધો અને વર્તણૂકનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે બે લોકો એકબીજાને મળે છે, ત્યારે તેમાંથી એક બીજા સાથે વાત કરશે. આ કહેવાય છે ટ્રાન્ઝેક્શન સ્ટિમ્યુલસ. બીજી વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયા છે વ્યવહાર પ્રતિભાવ. સ્ટિમ્યુલસ મોકલનાર વ્યક્તિ કહેવાય છે એજન્ટ. જે વ્યક્તિ જવાબ આપે છે તેને કહેવાય છે પ્રતિવાદી. 'સામાજિક સંભોગના એકમને એ કહેવામાં આવે છે સોદા. તેના સરળ સ્તરે, ટ્રાન્ઝેક્શનલ એનાલિસિસ એ વ્યક્તિઓ વચ્ચેની ક્રિયા-પ્રતિક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરવાની પદ્ધતિ છે.

- અહંકાર રાજ્યો

બધા લોકોમાં ત્રણ અલગ-અલગ અવસ્થાઓ હોય છે. લોકો તેમના વ્યવહાર દરમિયાન એક રાજ્યથી બીજા રાજ્યમાં બદલાય છે. આ ફેરફાર રીતભાત, દેખાવ, શબ્દો, હાવભાવ અને ટોન દ્વારા સરળતાથી નોંધી શકાય છે.

- પિતૃ
- પુખ્ત
- બાળક

આ શબ્દો સામાન્ય જીવન કરતાં અલગ વ્યાખ્યાઓ ધરાવે છે.

- પિતૃ અહંકારની સ્થિતિ

આ અમારો અધિકૃત અવાજ, શોષિત કન્ડીશનીંગ, શીખવાની અને નાનો હતો ત્યારથી જ વલણ છે. અમને અમારા વાસ્તવિક માતાપિતા, શિક્ષકો, વૃદ્ધ લોકો, નજીકના પહોંશીઓ, કાકીઓ અને કાકાઓ વગેરે દ્વારા સ્પષ્ટપણે રેકોર્ડ કરેલ પ્લેબેક ત દ્વારા તેના સામાજિક જન્મ

પહેલા એટલે કે 5 વર્ષની ઉંમર પહેલા જોવામાં આવે છે. આ અહંકારની સ્થિતિમાં વ્યક્તિના માતાપિતાના (બો) શું ન કરવું, કેવી રીતે કરવું અને ચહેરાના હાવભાવ, અવાજનો સ્વર, રીતભાત વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, આ અહંકારની સ્થિતિનો સમાવેશ થાય છે.

- બાળ અહંકારની સ્થિતિ

નાના વ્યક્તિએ જે જોયું, સાંભળ્યું, અનુભવ્યું અને સમજ્યું તે પ્રતિભાવ છે. આમાંની મોટાભાગની લાગણીઓ છે કારણ કે બાળકે તે સમયે મૌખિક પ્રતિભાવો વિકસાવ્યા નથી. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, આ અહંકાર રાજ્યનો સંગ્રહ ગણી શકાય ‘અનુભૂતિ-વિભાવનઓ’ જીવનનું

પિતૃ અહંકારની સ્થિતિ વ્યક્તિના જૈવિક જન્મથી શરૂ થાય છે અને પાંચ વર્ષ સુધી લંબાય છે. બાળ અહંકારની સ્થિતિ પણ શારીરિક જન્મથી શરૂ થાય છે અને સામાજિક જન્મ સુધી (પાંચ વર્ષની આસપાસ) વિકાસ કરવાનું ચાલુ રાખે છે.

- પુખ્ત અહંકારની સ્થિતિ

માતાપિતા અને બાળક બંનેના અહંકારની સ્થિતિઓ વિકસિત થવાનું શરૂ થયા પછી વિકાસ થાય છે. આ સ્થિતિ લગભગ દસ મહિનાની ઉંમરથી વિકાસ કરવાનું શરૂ કરે છે. આ રાજ્યનું કાર્ય વાસ્તવિક પ્રાસ્તવિકતાના સંદર્ભમાં આ ડેટાની સતત તપાસ કરીને માતાપિતાના ડેટા અને બાળ ડેટા બંનેને અપડેટ કરવાનું છે. “વિચાર-વિભાવનાઓ” જીવનનું કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં કોઈપણ અહંકાર તિની અસરકારકતા અંગે કોઈ સામાન્ય નિયમ નથી (કેટલાક લોકો સરમુખત્યાર (માતા-પિતાથી બાળક), અથવા ગુસ્સો ક્રોધ, (બાળકથી માતાપિતા) દ્વારા પરિણામો મેળવે છે, પરંતુ જીવન પ્રત્યે સંતુલિત અભિગમ માટે, સામાન્ય રીતે પુખ્ત વયના લોકો માટે ભલામણ કરવામાં આવે છે, તે તમને દરેક પરિસ્થિતિમાં મદદ કરી શકે છે, પ્રથમ તો શું થઈ રહ્યું છે તે વધુ સ્પષ્ટ રીતે સમજવામાં સક્ષમ થવાથી, અને બીજું આ જ્ઞાનના આધારે, અમે અહંકારને શું અપનાવવું તે અંગેની પસંદગીઓ આપીએ છીએ. મોકલવા માટેના સંકેતો, અને તેમને ક્યાં મોકલવા તે આ અમને અમારા તમામ સંચારનો મહત્તમ ઉપયોગ કરવા અને તેથી વધુ સારા સંબંધો બનાવવા, વિકસાવવા અને જાળવી રાખવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.

ટ્રાન્ઝેક્શનલ એનાલિસિસ સંચારમાં શું ખોટું થાય છે તે ઓળખવાનો પ્રયાસ કરે છે અને વ્યક્તિઓને તેમની સંભવિતતાને મર્યાદિત કરતી પુનરાવર્તિત પેટર્ન બદલવાની તક પૂરી પાડે છે. TA પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે TA મનોરોગ ચિકિત્સા પદ્ધતિ પ્રદાન કરે છે જેનો ઉપયોગ વ્યક્તિઓ, જૂથો, યુગલો અને પરિવારો સાથે દરરોજ જીવનની સમસ્યાઓથી લઈને ગંભીર મનોવિકૃતિ સુધીના તમામ પ્રકારના મનોવૈજ્ઞાનિક વિકારોની સારવાર માટે થઈ શકે છે. તેનો ઉપયોગ કોઈપણ ક્ષેત્રમાં થઈ શકે છે. જ્યાં વ્યક્તિના સંબંધો અને સંદેશાવ્યવહારને સમજવાની જરૂર હોય.

## તમારી પ્રગતિ તપાસો - 2

3. વ્યક્તિ-કેન્દ્રિત અભિગમમાં મુખ્ય શરતો શું છે ?
4. ટ્રાન્ઝેક્શનલ એનાલિસિસમાં વિશ્લેષિત વિવિધ અહંકાર સ્થિતિઓ શું છે ?

## 5.11 સારાંશ

- કોગ્નિટિવ બિહેવિયર થેરાપી (781) એ મનોરોગ ચિકિત્સાનો એક પ્રકાર છે દો ) સારવાર કે જે દર્દીઓની વર્તનને પ્રભાવિત કરતા વિચારો અને લાગણીઓને સમજવામાં મદદ કરે છે. તકનીકોની શ્રેણીનો સંદર્ભ આપે છુજ લોકોની સમજશક્તિ, વિચારો અને વર્તણૂકોના નિર્માણ અને પુનર્નિર્માણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.
- જ્ઞાનાત્મક થેરાપી સેવાર્થીને સ્વ-ને ઓળખવામાં અને અવગણવામાં મદદ કરે છે વિચારોને પરાજિત કરો અને જીવનની પરિસ્થિતિઓમાં વિચારવાની નવી રીતો લાગુ કરો.
- BEBT ના ધ્યેયો અતાર્કિક વર્તનને ઘટાડવા અથવા દૂર કરવાના છે અતાર્કિક વિચારો બદલો.
- મનોવિશ્લેષણ એ મનોરોગ ચિકિત્સા માટેની પ્રથમ વિશિષ્ટ શાળા હતી, જે સિગ્મંડ ફ્રોઈડ દ્વારા વિકસાવવામાં આવી હતી. થેરપી એ ટોર્કીંગ ટ્રીટમેન્ટ છે જે સેવાર્થીઓને આપવામાં આવે છે. તકનીકો જેમ કે સ્વપ્ન વિશ્લેષણ, ટ્રાન્સફર, ફી એસોસિએશન, પ્રતિકારનું વિશ્લેષણ અને અર્થઘટનનો ઉપયોગ થાય છે.
- PCA ના ધ્યેયો એક વ્યક્તિ તરીકે સેવાર્થીની આસપાસ કેન્દ્રિત છે, તેની અથવા તેણીની સમસ્યા નહીં. કાઉન્સેલર-સેવાર્થી સંબંધ પર ફોકસ છે.
- ET ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, સેવાર્થી તેના અસ્તિત્વને વાસ્તવિક તરીકે અનુભવે છે અને તેના અસ્તિત્વ વિશે સંપૂર્ણ રીતે વાકેફ કરે છે.
- ગેસ્ટાલ્ટ અભિગમનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય પર ભાર મૂકવો છે અહીં અને હવે અને અનુભવની તાત્કાલિકતાની માન્યતા.
- વર્તન અભિગમમાં મુખ્ય ભાર વર્તણૂકમાં ફેરફાર જોવા અને અવલોકન કરવાનો રહેશે./ ની દ્રષ્ટિએ ગોલ જણાવવામાં આવ્યા છે ચોક્કસ વર્તન પરિવર્તન કે જે માપી શકાય છે અને સેવાર્થીઓદ્વારા વ્યાજબી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.
- TA મનોરોગ ચિકિત્સા પદ્ધતિ પ્રદાન કરે છે જેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે

વ્યક્તિઓ, જૂથો, યુગલો અને પરિવારો દરેક પ્રકારની માનસિક વિકૃતિઓની સારવાર માટે, રોજિંદા જીવનની સમસ્યાઓથી લઈને ગંભીર મનોવિકૃતિ સુધી. તેનો ઉપયોગ કોઈપણ ક્ષેત્રમાં થઈ શકે છે જ્યાં વ્યક્તિના સંબંધો અને સંદેશાવ્યવહારને સમજવાની જરૂર હોય.

### 5.12 સંદર્ભસૂચિ

- Corey, G. (2008). Theom and Practice of Counselling and Psychotherapy (8th ed).Canada: Brooks/Colc.
- Gladding, S. T. (2018). Counselling - A Comprehensive Profession. gth (Ed). Boston: Pearson Education.
- Kottler, J. A. & Shepard, D. S. (2008).Counseling. Theories and Practices.New Delhi: Cengage Learning.

### 5.13 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

1. જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર.
2. સપના એ અચેતન મનનો માર્ગ છે.
3. સહાનુભૂતિ, બિનશરતી હકારાત્મક આદર અને સુસંગતતા.
4. બાળક, માતાપિતા અને પુખ્ત વયના અહંકાર જણાવે છે.

---

#### 5.14 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

- REBT માં વપરાતી તકનીકોની ચર્ચા કરો.
- મનોવિશ્લેષણનું કેન્દ્ર અને વ્યવહારમાં અપનાવવામાં આવતી તકનીકોને સંક્ષિપ્તમાં સમજાવો.
- સામાન્ય અને વિશિષ્ટ વર્તન તકનીકો વચ્ચે તફાવત કરો.
- ઉપયોગમાં લેવાતી વિવિધ ઉપચાર પદ્ધતિઓ પર ભાર મૂકીને માનવતાવાદી અભિગમ સમજાવો.
- વ્યવહાર વિશ્લેષણ શું છે ?

\*\*\*\*\*

-: રૂપરેખા :-

- 6.0 ઉદ્દેશ્યો
- 6.1 પ્રસ્તાવના
- 6.2 પરામર્શ તકનીકો
- 6.3 સ્પષ્ટતા
- 6.4 વેન્ટિલેશન
- 6.5 આશ્વાસન
- 6.6 મુકાબલો
- 6.7 સ્વ-પ્રકટીકરણ
- 6.8 વર્ણન કરવું
- 6.9 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 6.10 સારાંશ
- 6.11 સંદર્ભ સૂચિ
- 6.12 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો
- 6.13 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

## 6.0 ઉદ્દેશ્યો

---

- વિદ્યાર્થી મિત્રો, આ એકમને સમજ્યા બાદ તમે,
- પરામર્શ તકનીકોના ઉપયોગ વિશે જાણી શકશો.
  - કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા અને તેના હેતુમાં વિવિધ સહાયક તકનીકોના યોગ્ય ઉપયોગથી પરિચિત બની શકશો.

---

## 6.1 પ્રસ્તાવના

---

કાઉન્સેલિંગ સંબંધ અસરકારક સંચાર દ્વારા સ્થાપિત થાય છે જે કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી વચ્ચેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયા વિશે છે. કાઉન્સેલરનું જ્ઞાન, વલણ, ગુણો, કૌશલ્યો અને તકનીકોનો અભ્યાસ આ બધી પ્રક્રિયાનો ભાગ છે. કાઉન્સેલર પરામર્શમાં વિવિધ સિદ્ધાંતો અને અભિગમોથી વાકેફ હોઈ શકે છે, પરંતુ તેનો અમલ કરવા માટે, તકનીકો સૌથી જરૂરી છે. તેથી, આ એકમનું ધ્યાન આ પરામર્શ તકનીકોને સમજવામાં રહેશે અને તેમનો હેતુ. આ તકનીકોનો યોગ્ય ઉપયોગ કાઉન્સેલરોને કાર્યક્ષમ બનવામાં મદદ કરશે જેથી સેવાર્થીઓને જીવનમાં ઉત્પાદક ફેરફારો કરવામાં મદદ મળે.

## 6.2 પરામર્શ તકનીકો

તકનીક એ એક શિસ્ત-વિશિષ્ટ પ્રક્રિયા છે, જેનો ઉપયોગ સેવાર્થીઓ સાથે કામ કરવા માટે થાય છે. કાઉન્સેલર્સ-કાઉન્સેલિંગના વિવિધ તબક્કામાં અને પરિસ્થિતિ અનુસાર યોગ્ય તકનીકોનો ઉપયોગ કરીને તેમના અભિગમમાં લવચીક બનવાનો અનુભવ કરે છે. સેવાર્થીઓ સાથે કોઈપણ સિદ્ધાંત અથવા અભિગમની પ્રેક્ટિસ કરવા માટે, તકનીકોનો ઉપયોગ કરવો પડશે અને દરેક સિદ્ધાંતની પોતાની તકનીકો છે જે ફક્ત સહાયક બનવા પર અથવા વર્તનમાં ફેરફાર લાવવા અથવા અતાર્કિક વિચારસરણીને બદલવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકે છે. સેવાર્થીની પરિસ્થિતિ અને કાઉન્સેલિંગ સત્રના હેતુ માટે. આજકાલ, ઘણા સલાહકારો સિદ્ધાંત અને તકનીકોના એકીકૃત અથવા સારગ્રાહી અભિગમનો અભ્યાસ કરે છે. તેનાથી વિપરિત, વ્યક્તિ-કેન્દ્રિત અભિગમ કાઉન્સેલિંગ સંબંધની ગુણવત્તા અને તકનીકોને બદલે તેના માટે જરૂરી શરતો પર વધુ આધાર રાખે છે કારણ કે તે માને છે કે કાઉન્સેલરના વલણ અને અંતર્ગત લક્ષણો સંબંધને આગળ લઈ જવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. આ એકમ મોટે ભાગે કાઉન્સેલિંગમાં સહાયક તકનીકો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

આ તકનીકોનો ઉપયોગ સેવાર્થીને દિલાસો આપવા અને માર્ગદર્શન આપવા માટે કરવામાં આવે છે જેના દ્વારા સેવાર્થીની તકલીફ ઘટાડી શકાય છે. સહાયક તકનીકો સામાન્ય રીતે પ્રારંભિક સત્રોમાં અપનાવવામાં આવે છે, પરંતુ કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા દરમિયાન કોઈપણ સમયે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

## 6.3 સ્પષ્ટતા

સ્પષ્ટતા એ નિવેદનો છે જેનો ઉપયોગ સેવાર્થી સંબંધિત માહિતીને વિસ્તૃત કરવા અથવા સ્પષ્ટ કરવા માટે થાય છે. આ પ્રક્રિયામાં, કાં તો સેવાર્થી અથવા કાઉન્સેલર અન્ય વ્યક્તિની માહિતીનું વર્ણન કરે છે, વિસ્તૃત કરે છે, પુનઃક્રમાંકિત કરે છે અથવા ફરીથી જણાવે છે. સ્પષ્ટતા કરવાનો હેતુ સેવાર્થી અને કાઉન્સેલર વચ્ચે પરસ્પર સમજણને સરળ બનાવવાનો છે. કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયામાં સ્પષ્ટતાનો ઉપયોગ કરી શકાય છે જ્યારે કાઉન્સેલરને લાગે છે કે સેવાર્થીઓ ભાવનાત્મક છે અને વિચારવા માટે સક્ષમ નથી સ્પષ્ટપણે સુસંગત રીતે શેર કરવા માટે. કેટલીકવાર સેવાર્થી સાથેના પ્રથમ સત્ર દરમિયાન, કાઉન્સેલર ચોક્કસ હકીકતો અથવા પરિસ્થિતિઓને સમજવા માટે વિગતવાર ઈતિહાસ એકત્રિત કરવાના ભાગ રૂપે સ્પષ્ટતાનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

સ્પષ્ટીકરણ એ પ્રતિબિંબ અને ટ્રેકિંગ બંને તકનીકોમાંથી શ્રેષ્ઠને જોડે છે. સ્પષ્ટતા એ સેવાર્થીને ચોક્કસ રીતે સંચાર કરે છે કે તમે માત્ર ચોક્કસ તથ્યો અથવા લાગણીઓના અભિવ્યક્તિઓ જ નહીં પરંતુ સમય અને પરિસ્થિતિઓમાં સેવાર્થીના અનુભવો કેવી રીતે વિકસિત થયા તે પણ સમજો છો. જ્યારે તમે સ્પષ્ટતા કરો છો, ત્યારે તમે ફક્ત ખાતરી કરતા નથી કે તમે સેવાર્થીના વર્ણનની દરેક વ્યક્તિગત હકીકતને સમજો છો; તમે બતાવો છો કે તમે મોટું ચિત્ર મેળવવાનું શરૂ કર્યું છે (એટલે કે, તથ્યોને વ્યાપક સંદર્ભમાં મૂકો) અને બિંદુઓને જોડવા માટે. સ્પષ્ટતા, અનિવાર્યપણે, એક વર્ણનાત્મક કસરત છે, અર્થઘટનાત્મક નથી. તમે સ્પષ્ટતા હાંસલ કરી છે કે કેમ તેની સારી કસોટી એ સેવાર્થી તરફથી અસ્પષ્ટ પુષ્ટિ છે, જેમ કે જ્યારે તે અથવા તેણી બૂમ પાડે છે, ‘હા, મારો મતલબ એ જ છે !’ સ્પષ્ટતા અને સમજણના

પરિણામે એક જટિલ ચિત્ર સેવાર્થીનો અનુભવ બહાર આવવા લાગે છે.

સ્પષ્ટતા કરતી વખતે મોટાભાગે ખુલ્લા પ્રશ્નોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે જેથી સેવાર્થીઓને કાં તો કાઉન્સેલર શું કહે છે તેને સુધારવાની તક મળે અથવા કાઉન્સેલર સમજે છે તે મજબૂત કરે. જો પ્રક્રિયામાં સેવાર્થીના કોઈ અસ્પષ્ટ વિચારો, વર્તન અથવા લાગણીઓ જોવા મળે છે, તો કાઉન્સેલર સેવાર્થીને હમણાં જ શું શેર કર્યું છે તે ફરીથી જણાવવા અથવા કાઉન્સેલરે શું સમજ્યું હોવાનું સેવાર્થીને જણાવીને સ્પષ્ટતા કરે છે. તે એક શબ્દસમૂહ જેવું લાગે છે. પરંતુ તેનો હેતુ અલગ છે, કારણ જતે કોઈપણ અસ્પષ્ટ અથવા ગૂંચવણભરી માહિતી વિશે સ્પષ્ટતા મેળવવાનો છે જ્યારે પેરાફ્રેઝ એ સેવાર્થીને વાતચીત કરવાનો છે કે કાઉન્સેલર સાંભળે છે અને સમજે છે કે સેવાર્થી શું શેર કરી રહ્યો છે. સ્પષ્ટતાના ત્રણ પેટા પ્રકારો છે - કાઉન્સેલર સેવાર્થીને સ્પષ્ટતા કરવા આમંત્રણ આપે છે; કાઉન્સેલર સેવાર્થીના સંચારને સ્પષ્ટ કરે છે; અને કાઉન્સેલર પોતાના સંચારને સ્પષ્ટ કરે છે.

#### 6.4 વેન્ટિલેશન

વેન્ટિલેશન એ સેવાર્થી દ્વારા તેમની લાગણીઓને મૌખિક રીતે કોઈના મનમાંથી બહાર કાઢીને ખુલ્લેઆમ વ્યક્ત કરવાનો ઉલ્લેખ કરે છે. તે મૌખિક રીતે તેને બહાર કાઢીને અથવા તેને વ્યક્ત કરીને પેન્ટ-અપ ભાવનાત્મક ઊર્જાનું વિસર્જન છે.

કાઉન્સેલરને. વેન્ટિલેશન એ એક મહત્વપૂર્ણ સહાયક તકનીક છે જેનો ઉપયોગ કાઉન્સેલિંગના પ્રારંભિક તબક્કામાં થાય છે અને તમામ પ્રકારના કાઉન્સેલિંગમાં મહત્વપૂર્ણ છે. ભાવનાત્મક કેથાર્સિસ તરીકે પણ ઓળખાય છે, તે અસ્વસ્થ લાગણીઓ અને લાગણીઓને મુક્ત કરવા અને ઉદ્દેશ્ય પુનઃમૂલ્યાંકન માટે આંતરિક પીડાદાયક તત્વોને આધીન થવા દે છે.

પોતાની જાતને લગતી બાબતોનું શાબ્દિકીકરણ કે જેમાં સેવાર્થી શરમ અનુભવતો હતો, ડરતો હતો અથવા દોષિત હતો તે હવે સેવાર્થીને પોતાના પ્રત્યે રચનાત્મક વલણ વિકસાવવામાં મદદ કરી શકે છે. સેવાર્થીઓ ભય, આશા, પીડા વગેરેની લાગણી વ્યક્ત કરી શકે છે અને તે પછી રાહત મેળવી શકે છે. જો સેવાર્થી કંઈપણ નકારાત્મક વાત કરે છે, તો કાઉન્સેલર કાઉન્સેલિંગમાં તે ખામીયુક્ત વિચારોનો પ્રયાસ કરી શકે છે અને તેને સુધારી શકે છે. જ્યારે સેવાર્થીઓવારંવાર અપ્રિય વલણને મૌખિક રીતે બોલે છે, ત્યારે તે તેમને સરળતાથી ડર અને આંતરિક સંઘર્ષોનો સામનો કરવા સક્ષમ બનાવે છે.

તે સમજી શકાય છે કે કોઈપણ કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયાનો ધ્યેય સેવાર્થીને તેમના વિચારો, વલણ, લાગણીઓ કે જે તેમની સમસ્યાઓ અને ચિંતાઓથી સંબંધિત છે તે ખુલ્લેઆમ વ્યક્ત કરવામાં મદદ કરવાનો છે. આથી, કાઉન્સેલિંગ સંબંધ સેવાર્થીઓને તેમના બોજને વેન્ટિલેટ કરવા માટે સલામત વાતાવરણ પૂરું પાડે છે. વેન્ટિલેશન એ એક રોગનિવારક અનુભવ છે જે સેવાર્થીને તેમની પીડાદાયક લાગણીઓને ખુલ્લેઆમ ઠાલવ્યા પછી ઓછો બોજ અનુભવે છે.

વેન્ટિલેશન કાઉન્સેલરને સેવાર્થીઓવિશે વધુ જાણવાની તક પૂરી પાડે છે અને તેમની સામે આવતી સમસ્યાઓ. તે સેવાર્થીઓને બોલવામાં સક્ષમ બનાવીને મદદ કરે છે, દરેક વસ્તુ તેમના માથા પરથી ઉતરી જાય છે. સેવાર્થીઓવેન્ટિલેટીંગ પછી રાહત અનુભવે છે કારણ કે કાઉન્સેલર ત્યાં છે જે તેમને સમજે છે અને તેમની સમસ્યાઓના ઉકેલો શોધવામાં થોડી જવાબદારી લેશે.

## 6.5 આશ્વાસન

આશ્વાસન એ કાઉન્સેલિંગમાં વપરાતી સહાયક ટેકનિક છે જે સેવાર્થીને સમસ્યાનો સામનો કરવા માટે હિંમત આપવાનો અથવા તેઓ યોગ્ય કાર્ય કરી રહ્યા છે તેવો વિશ્વાસ આપવાનો એક માર્ગ છે. તે કાઉન્સેલિંગનો અનિવાર્ય ભાગ છે કારણ કે મોટાભાગના સેવાર્થીઓ જેઓ નીચું અનુભવે છે, ભયભીત હોય છે અને ચાલુ રાખવા માટે ઓછા સક્ષમને ખાતરીની જરૂર લાગે છે. અસ્થાયી હોવા છતાં, તે ભાવનાત્મક અસ્વસ્થતા માટે મૂલ્યવાન ઉપચાર હોઈ શકે છે. આશ્વાસન આત્મવિશ્વાસમાં વધારો કરી શકે છે અને આશા જગાડી શકે છે. કાઉન્સેલર્સે સક્રિયપણે સાંભળવાની અને હકારાત્મક, ગંભીર રીતે પ્રતિભાવ આપવાની જરૂર છે. એક મહત્વપૂર્ણ હસ્તક્ષેપ વ્યૂહરચના તરીકે તેનો ઉપયોગ એવી પરિસ્થિતિઓમાં થાય છે જ્યાં સેવાર્થીઓને શારીરિક અને મૌખિક બંને રીતે દિલાસો આપવાની જરૂર હોય છે.

મોટાભાગના સેવાર્થીઓ જ્યારે ભાવનાત્મક રીતે અસ્વસ્થ હોય ત્યારે તેઓ પોતાને ઉત્થાન આપવાની ક્ષમતા ધરાવે છે પરંતુ અમુક સેવાર્થીઓતેમની ચિંતા અથવા ચિંતાઓને તેમની પોતાની કોર્પીંગ મિકેનિઝમનો ઉપયોગ કરીને હેન્ડલ કરવામાં અસમર્થ હોય છે. તેઓ એવા છે જેમને આશ્વાસનની જરૂર છે. જે સેવાર્થીઓઠરની પકડમાં જીવી રહ્યા છે, તેઓને આ ટેકનીકથી ધ્યેય હાંસલ કરવાની અથવા સુધારવાની ક્ષમતા અંગે શંકા છે. કાઉન્સેલરો તેમના ડરને સાંભળે છે, તે શા માટે અતાર્કિક છે તે અંગે સમજૂતી આપે છે અને પછી તેમની વિચારસરણીને હકારાત્મક અથવા રચનાત્મક માર્ગો તરફ વાળે છે. ઘણી વખત, કાઉન્સેલર્સ સેવાર્થીઓને કહેવા માટે એટલા ટેવાયેલા હોય છે કે સમાન સમસ્યાવાળા અન્ય ઘણા લોકો છે અને તેઓએ તેમને સફળતાપૂર્વક હેન્ડલ કર્યા છે. જો કે સેવાર્થી આ આશ્વાસન સહાયક હોવાનું અનુભવી શકે છે, પરંતુ તે એવું પણ અનુભવી શકે છે કે કાઉન્સેલર દ્વારા તેમની લાગણીઓને ઓછી કરવામાં આવી છે અથવા બિનમહત્વપૂર્ણ માનવામાં આવે છે. આવા મુદ્દાઓ માત્ર એકલા નથી.

ઉદાહરણ તરીકે, જો કોઈ બાળક બારી પાસે ચહેરો જોઈને ગભરાય છે, તો કોઈપણ વ્યક્તિનો સામાન્ય પ્રતિભાવ છે, ‘ત્યાં કંઈ નથી. તેના વિશે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.’ આ પુખ્ત વયના લોકોને આશ્વાસન આપનારું લાગે છે, પરંતુ તે બાળક માટે નહીં જે હજી પણ વ્યથિત છે અને તેની ચિંતા કરે છે. સલાહકારોએ બાળકની ચિંતાને ગંભીરતાથી લેવી જોઈએ, તેના પર ચર્ચા કરવી જોઈએ અને માહિતી તરીકે ઓછી ચિંતા ઉશ્કેરતી વૈકલ્પિક સ્પષ્ટતાઓ રજૂ કરવી જોઈએ. સેવાર્થીને કહેવાનું ટાળો, “તમે વધુ ચિંતામાં છો,” અથવા “તમારે ચિંતા કરવાનું બંધ કરી દેવું જોઈએ.” કોક એનાલોજીનો ઉપયોગ ક્યારેક સેવાર્થીને પ્રોત્સાહિત કરવા અને આશ્વાસન આપવા માટે કરવામાં આવે છે - તેઓ પોતાની જાતને પાણીની નીચે કોર્ક તરીકે વિચારી શકે છે. ભલે ગમે તેટલા લોકો અથવા ઘટનાઓ તેમને પાણીની નીચે દબાણ કરે, તેઓ આખરે પોપ અપ થશે. આ રીતે તેમને કોઈપણ ડર, ચિંતા અથવા દુઃખદાયક પરિસ્થિતિનો સામનો કરવાની અને આગળ વધવાની જરૂર છે.

### તમારી પ્રગતિ તપાસો - 1

1. કાઉન્સેલિંગમાં સહાયક તકનીકોનો મુખ્ય હેતુ શું છે ?
2. વેન્ટિલેશન માટે અન્ય શબ્દ શું છે ?



## 6.6 મુકાબલો

મુકાબલો સેવાર્થીને વર્તમાનમાં અસ્તિત્વમાં નથી અથવા અયોગ્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતા વર્તનના પાસાંઓ તપાસવા, સંશોધિત કરવા અથવા નિયંત્રિત કરવા માટે પડકાર છે. તે સેવાર્થીને એવી વર્તણૂકને વધુ નજીકથી જોવાનું આમંત્રણ છે જે કામ કરતું નથી અથવા વૃદ્ધિ, પરિવર્તન અથવા તંદુરસ્ત કામગીરીમાં દખલ કરતું નથી. મુકાબલો સેવાર્થીઓને શું થઈ રહ્યું છે તે સ્પષ્ટપણે તપાસવામાં મદદ કરે છે; પરિણામો શું છે; અને તેઓ ઉત્પાદક જીવન જીવવા અને અન્ય લોકો સાથે સ્વસ્થ સંબંધ સ્થાપિત કરવા માટે યોગ્ય ફેરફારો કરવાની જવાબદારી કેવી રીતે લઈ શકે છે. પરંતુ તેનો ઉપયોગ વિકાસ પેદા કરવા અને સ્વની પ્રામાણિક પરીક્ષાને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે જવાબદાર અને કાળજીભરી રીતે થવો જોઈએ. જો સલાહકારો નકારાત્મક વર્તન અથવા વિચારોનો સામનો કરવામાં નિષ્ફળ જાય તો તે વાસ્તવમાં સેવાર્થીઓ હાનિકારક બની શકે છે.

જો કે, મુકાબલો માટે અમુક સીમાઓ છે. કાઉન્સેલર્સ સેવાર્થી સાથે સારો તાલમેલ સ્થાપિત કર્યા પછી જ મુકાબલાનો ઉપયોગ કરી શકે છે અને મુકાબલાના પડકારને ટકી શકે તેટલો મજબૂત સંબંધ છે. કાઉન્સેલિંગ રિલેશનશિપમાં બહુ વહેલું નહીં યોગ્ય સમયે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. સેવાર્થીઓની નબળાઈઓ કરતાં તેમની શક્તિઓનો સામનો કરવો તે લાંબા ગાળે વધુ ઉત્પાદક છે. કાઉન્સેલરોએ સેવાર્થીઓને એવા સંસાધનોનો ઉપયોગ કરવા માટે પડકાર આપવો જોઈએ જે તેઓ ઉપયોગમાં લેવામાં નિષ્ફળ રહ્યા છે. તેનો ઉપયોગ સેવાર્થીની સમસ્યા અંગે અથવા નકારાત્મક વર્તણૂક પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે તેની આંતરદષ્ટિ વિકસાવવા માટે થઈ શકે છે અને તેનો ઉપયોગ સેવાર્થીને તેના વર્તન માટે નીચે મૂકવા અથવા ઠપકો આપવા માટે કૌશલ્ય તરીકે થતો નથી.

### ઉદાહરણ

કાઉન્સેલર: તમે કહ્યું છે કે તમે આ વર્તન બદલવા માંગો છો. પરંતુ એવું લાગે છે કે તમે તેને વારંવાર કરતા રહો છો. શું ચાલી રહ્યું છે અને આ પેટર્નનું પુનરાવર્તન તમારા માટે કેવી રીતે ઉપયોગી છે તે સમજવામાં મને મદદ કરો. મુકાબલો એ એક શક્તિશાળી તકનીક છે જે લગભગ તમામ ઉપચારાત્મક અભિગમોમાં અપનાવવામાં આવે છે. ગેસ્ટાલ્ટ અભિગમ તેનો ઉપયોગ અસંગત વર્તન અને સેવાર્થીની લાગણીઓને પડકારવા અને ‘શું’ અને ‘કેવી રીતે’ પ્રશ્નો પૂછવા માટે કસરત તરીકે કરે છે. રેશનલ ઈમોટિવ બિહેવિયર થેરપીમાં, ક્લાઈન્ટની અતાર્કિક વિચારસરણીને પડકારવા માટે મુકાબલો કરવામાં આવે છે. અસ્તિત્વ સંબંધી કાઉન્સેલિંગમાં સેવાર્થીઓને તેમના પોતાના જીવનની જવાબદારી લેવા માટે સામનો કરવો પડે છે.

એડલેરિયન કાઉન્સેલર્સ સેવાર્થીને તેમના પોતાના તર્કનો ઉપયોગ કરવા અને તેની તપાસ કરવા માટે પડકારે છે જેના દ્વારા તેઓ તેમના વર્તનને બદલવાની જરૂરિયાત અનુભવે છે. મુકાબલો કાળજીપૂર્વક અપનાવવો જોઈએ કારણ કે એકવાર કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી વચ્ચેનો વિશ્વાસનો સંબંધ તૂટી જાય છે, તે મજબૂત અથવા નવીકરણ કરી શકાતો નથી. તે સેવાર્થી અને તેના રાજ્યની ખૂબ સારી સમજણ માંગે છે અને કેવી રીતે મુકાબલો તેને ફેરફારો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

## 6.7 સ્વ-પ્રકટીકરણ

સ્વયં-પ્રકટીકરણ એ સેવાર્થી સાથે કાઉન્સેલરની પોતાની લાગણીઓ, વલણ અને અનુભવોને શેર કરવા અને ખુલ્લા પાડવાનું કાર્ય છે. આ શબ્દ સામ-સામે ઈરાદાપૂર્વકની મૌખિક જાહેરાતનો સંદર્ભ આપે છે. સ્વ-જાહેર એ એક જટિલ, બહુપક્ષીય ઘટના છે જેને સભાન, ઈરાદાપૂર્વકની તકનીક તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે જેમાં ચિકિત્સકો કાઉન્સેલિંગ સંબંધની બહાર તેમના જીવન વિશેની માહિતી શેર કરે છે (સિમોન, મેકકાર્થી અને સ્કાય, 1998).

સ્વ-પ્રકટીકરણ માટેના ક્ષેત્રો છે: કાઉન્સેલરની લાયકાત અને અનુભવો; કાઉન્સેલરનું ખાનગી જીવન અને બહારની રુચિઓ: આ એક સેટિંગથી બીજામાં બદલાઈ શકે છે. સિડની જોરાર્ડ આ ક્ષેત્રમાં કામ કરનાર પ્રથમ વ્યક્તિ હતા અને વ્યક્તિગત માહિતી જાહેર કરીને અન્ય વ્યક્તિને પોતાને ઓળખવા તરીકે સ્વ-પ્રકટીકરણનું વર્ણન કર્યું હતું. તેમણે જણાવ્યું કે તેનાથી વિશ્વાસ સ્થાપિત કરવામાં મદદ મળી અને કાઉન્સેલિંગ સંબંધને સરળ બનાવવા. તે ભાવનાત્મક ઉત્તેજના તરીકે પણ કામ કરે છે. સેવાર્થીની સ્વ-જાહેરાત સફળ કાઉન્સેલિંગમાં ફાળો આપે છે અને કાઉન્સેલરો માટે સ્વ-જાહેર કરવું ફરજિયાત નથી. જો કે તેઓ પ્રોફેશનલ ડિસ્ક્લોઝર સ્ટેટમેન્ટના ભાગ રૂપે પોતાના વિશે અને કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા વિશે લેખિત નિવેદનો આપીને પ્રારંભિક ઈન્ટરવ્યુમાં આમ કરે છે. તે સિવાય, કાઉન્સેલિંગ સત્રોમાં કાઉન્સેલર્સ દ્વારા સેવાર્થીની હિલચાલને સરળ બનાવવા માટે સેવાર્થીને નિર્ણાયક વ્યક્તિગત વિગતો જાહેર કરવા માટે સ્વ-પ્રકટીકરણનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આનો ઉપયોગ સેવાર્થીઓ તેમની સમસ્યાને જોવા માટે એક નવો પરિપ્રેક્ષ્ય વિકસાવવા માટે મોડેલિંગ તરીકે કરી શકે છે અને તેમના કાઉન્સેલરની જેમ શેરિંગમાં ખુલ્લા રહેવાનું પણ શીખી શકે છે. સેવાર્થીઓ વ્યક્તિગત માહિતી સ્વ-જાહેર કરનારા સલાહકારો પર વધુ વિશ્વાસ કરે છે, ખાસ કરીને કિશોરો આવા સલાહકારો સાથે વધુ આરામદાયક હોય છે જેઓ પોતાને અને તેમની સમસ્યાઓ વિશે ખુલ્લા હોય છે.

કાઉન્સેલર સ્વ-પ્રકટીકરણમાં અમુક દિશાનિર્દેશોનું પાલન કરવું આવશ્યક છે:

- ફક્ત એવા અનુભવો જ જાહેર કરો જે વાસ્તવમાં થયા હોય  
કાઉન્સેલર (વ્યક્તિગત સર્વનામો જેમ કે ‘હું,’ ‘હું’ ‘મારું’ અથવા ‘મારી જાત’ સ્પષ્ટ સંદેશ આપી શકે છે કે તે વ્યક્તિનો પોતાનો અનુભવ છે). બીજાના અનુભવો જાહેર કરવાનું ટાળો.
- ભૂતકાળના અનુભવો વિશે વાત કરો: કોઈપણ વર્તમાન અનુભવો શેર કરવાનું ટાળો. સેવાર્થીની પરિસ્થિતિ સાથે સીધો સંબંધ રાખો. સેવાર્થીને બેચેન બનાવી શકે અથવા તેમની સમસ્યાઓમાં વધારો કરી શકે તેવા કોઈપણ અનુભવને શેર કરવાનું ટાળો.
- કોઈ પણ સ્વ-જાહેરાત સામે રક્ષણ આપો જે ક્રિયાપત્તિક્રિયાનું ધ્યાન સેવાર્થીથી દૂર કાઉન્સેલર તરફ ફેરવે તેવી શક્યતા છે.  
સંક્ષિપ્ત અને કેન્દ્રિત.
- સેવાર્થી અવગણી શકે, નકારે અથવા ઉપહાસ કરી શકે એવી કોઈ પણ બાબત જાહેર કરવા સામે સાવચેત રહો.

- તેનો વારંવાર ઉપયોગ કરવાથી બચો. અતિશય સ્વ-પ્રકટીકરણ અવરોધે છે પર્યાપ્ત ન હોવા છતાં, કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા સેવાર્થીને કાઉન્સેલર સાથે બોન્ડ બનાવવાથી રોકી શકે છે.
- સ્વ-જાહેર કરવા માટે યોગ્ય સમય પસંદ કરો કારણ કે કેટલાક સેવાર્થીઓફોઈ શકે છે કાઉન્સેલર જેવા જોખમો લેવામાં અચકાય છે અને તે પછીથી કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયાને અસર કરી શકે છે.

સ્વ-પ્રકટીકરણનું ઉદાહરણ

- કાઉન્સેલર: “અમાન્ડા, જેમ તમે પરીક્ષાઓ લેવા માટે તમારી મુશ્કેલીઓ વિશે વાત કરી રહ્યા છો, તે મને મારા જીવનના એવા સમયગાળાની યાદ અપાવે છે જ્યારે હું ખરેખર પરીક્ષાઓ વિશે ડરતો હતો અને તેના વિશે કંઈક કરવું હતું. અમારા અનુભવો સ્પષ્ટપણે અલગ હોવા છતાં, મને લાગે છે કે તમે જેમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છો તેનો મને થોડો ખ્યાલ છે.”
- સેવાર્થી: ‘આટલા ભયભીત થવા વિશેની સૌથી મુશ્કેલ બાબતોમાંની એક ખૂબ જ ભયંકર રીતે એકલા અને નકામી લાગણી છે. એવું લાગે છે કે હું તેના વિશે વાત કરીને લોકોને બોજ અને કંટાળો રહ્યો છું.’

કાઉન્સેલર સ્વ-પ્રકટીકરણ સેવાર્થીને કાઉન્સેલર સાથે વિશ્વાસ અને તાલમેલની ભાવના બનાવવામાં મદદ કરે છે; તેની લાગણીઓને ઓછી કરો કે તે જે પરિસ્થિતિનો અનુભવ કરી રહ્યો છે તેમાં તે એકલા છે; ખ્યાલ આવે છે કે કાઉન્સેલરને પણ સમસ્યાઓ હતી અને તેણે ભૂલો કરી હતી અને એક એવું વાતાવરણ બનાવે છે જેમાં તે એવી સામગ્રી વ્યક્ત કરવા માટે મુક્ત લાગે છે જે તેણે અગાઉ ટાળી હતી. કાઉન્સેલર માટે સ્વ-પ્રકટીકરણ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે તે સહાનુભૂતિની લાગણીને ઉત્તેજન આપીને સંબંધોને ઊંડા સ્તરે જવા માટે સક્ષમ બનાવે છે.

## 6.8 વર્ણન કરવું (પેરાફ્રેસિંગ)

પેરાફ્રેસિંગ એ એક સહાયક તકનીક છે જેનો ઉપયોગ કાઉન્સેલિંગ અને મનોરોગ ચિકિત્સા માટે લગભગ તમામ ઉપચારાત્મક અભિગમોમાં થાય છે. તે કાઉન્સેલર દ્વારા અપનાવવામાં આવેલ પ્રતિસાદ છે જે સેવાર્થીના અગાઉના નિવેદનની સામગ્રીને પુનઃસ્થાપિત કરે છે, મુખ્યત્વે બોલાયેલા શબ્દો અને ઘટનાઓ, લોકો અને વસ્તુઓનો સંદર્ભ આપતી સામગ્રી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો, તે એવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરે છે જે સેવાર્થીના જેવા હોય છે, પરંતુ સંખ્યામાં ઓછા હોય છે, સેવાર્થી જે કહેતો હતો તે સંક્ષિપ્તમાં પુનરાવર્તન કરે છે. પેરાફ્રેઝ સેવાર્થીના નિવેદનનો અર્થ અથવા કાઉન્સેલર દ્વારા જુદા જુદા શબ્દોમાં નિવેદનોની શ્રેણીને વ્યક્ત કરે છે.

પેરાફ્રેસિંગનો ઉપયોગ સમસ્યાની ઓળખના તબક્કામાં અન્ય તકનીકો જેમ કે પુનઃ નિવેદન, વાસ્તવિકતા અને ધ્યેય સેટિંગ સાથે થાય છે. તે એક લીડ છે જેનો ઉપયોગ સેવાર્થીઓ સાથે થાય છે જે કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયાની શરૂઆતમાં ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. સેવાર્થી મુશ્કેલીઓ અથવા કોઈપણ મુદ્દાઓનું અન્વેષણ કરવા માટે નિઃસંકોચ અનુભવે છે અને જ્યારે સત્રો દરમિયાન કાઉન્સેલર શબ્દસમૂહો આપે છે ત્યારે તેઓ યોગ્ય રીતે પ્રતિસાદ આપવા સક્ષમ હોય છે.

સમજણ આપતી વખતે, સેવાર્થીઓ જે શબ્દો કહ્યા હતા તે જ શબ્દોનું પુનરાવર્તન ન કરવું એ મહત્વનું છે, જે પોપટ જેવું લાગશે, જોકે તેમાં નોંધપાત્ર અપવાદો હોઈ શકે છે. કાઉન્સેલરોએ સેવાર્થીના સંદેશના મૂળને ફરીથી લખવો જોઈએ અને તેને લાંબો અથવા કંટાળાજનક લાગશે નહીં. તે સેવાર્થીને સંક્ષિપ્તમાં અને સ્પષ્ટપણે જણાવવું જોઈએ કે તેણે સત્રમાં શું શેર કર્યું હતું.

ઉદાહરણો

- સેવાર્થી 1 : હું તેના વિશે ન વિચારવાનો પ્રયત્ન કરું છું, પરંતુ હું હજી પણ તે કરી રહ્યો છું.
- કાઉન્સેલ 2 : તમારા બધા પ્રયત્નો છતાં, તમે તેની કાળજી લેવામાં મદદ કરી શકતા નથી.
- સેવાર્થી 2 : હું ખરેખર તેમની સાથે આગળ વધવા માટે મારા શ્રેષ્ઠ પ્રયાસો કરી રહ્યો છું.
- કાઉન્સેલ 2 : તમે તેમની સાથે મૈત્રીપૂર્ણ બનવા માટે ખૂબ જ સખત પ્રયાસ કરી રહ્યાં છો. પેરાફ્રેસિંગ સેવાર્થીને એ સમજવામાં મદદ કરે છે કે કાઉન્સેલર તે શું કહી રહ્યો છે તે સમજે છે; દિશાની સમજ મેળવો અને તેમની ટિપ્પણીઓને સ્પષ્ટ કરો. તે કાઉન્સેલરને સેવાર્થીના નિવેદનોની મૌખિક સામગ્રી વિશેની તેણીની ધારણાઓને ચકાસવા અને કાઉન્સેલિંગમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે મહત્વપૂર્ણ મુદ્દા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા સક્ષમ બનાવે છે. સેવાર્થી આ શબ્દોની પ્રશંસા અને ટિપ્પણીઓ સાથે પ્રતિસાદ આપી શકે છે જેમ કે - 'તે સાચું છે' અથવા 'તમે મને મેળવી લીધો છે'.

## તમારી પ્રગતિ તપાસો - 2

3. સ્વ-પ્રકટીકરણ સેવાર્થીને કેવી રીતે મદદ કરે છે ?
4. સંઘર્ષનો ઉપયોગ કરવાનો યોગ્ય સમય ક્યારે છે ?

## 6.9 ચાવીરૂપ શબ્દો

1. સ્પષ્ટતા - સંદેશાવ્યવહાર સ્પષ્ટ, સમજી શકાય તેવું અને મદદરૂપ સંબંધમાં અસ્પષ્ટતાથી મુક્ત છે તેની ખાતરી કરવાની પ્રક્રિયા.
2. વેન્ટિલેશન - વ્યક્તિઓને તેમની લાગણીઓ મુક્તપણે વ્યક્ત કરવાની મંજૂરી આપે છે, જે અસ્વસ્થ લાગણીઓને મુક્ત કરવામાં અને તણાવને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
3. આશ્વાસન - તકલીફમાં વ્યક્તિઓને આરામ અને ટેકો આપવો, ભાવનાત્મક પીડાને હળવી કરવા માટે સહાનુભૂતિ પ્રદાન કરવી.
4. મુકાબલો - જાગૃતિ લાવવા અને સકારાત્મક પરિવર્તનને પ્રોત્સાહિત કરવાના ઉદ્દેશ્ય સાથે મુશ્કેલ મુદ્દાઓને સીધા જ સંબોધવા.
5. સ્વ-પ્રકટીકરણ - અન્ય લોકો સાથે વ્યક્તિગત માહિતી અથવા લાગણીઓ શેર કરવાની ક્રિયા, ઘણીવાર વિશ્વાસ કેળવવા અને ઉપચારાત્મક સેટિંગમાં સમજણને ઊંડી બનાવવા માટે.

---

## 6.10 સારાંશ

---

- સહાયક તકનીકોનો ઉપયોગ સેવાર્થીને આરામ આપવા અને માર્ગદર્શન આપવા માટે કરવામાં આવે છે જેના દ્વારા સેવાર્થીની તકલીફ ઘટાડી શકાય છે.
- વેન્ટિલેશન એ સેવાર્થી દ્વારા તેમની લાગણીઓ અથવા લાગણીઓને મૌખિક રીતે કોઈના મનમાંથી બહાર કાઢીને ખુલ્લેઆમ વ્યક્ત કરવાનો ઉલ્લેખ કરે છે. તે ડિસ્ચાર્જ છે મૌખિક રીતે તેને બહાર કાઢીને અથવા કાઉન્સેલર સમક્ષ વ્યક્ત કરીને ભાવનાત્મક ઉર્જા.
- સ્પષ્ટતા એ નિવેદનો છે જેનો ઉપયોગ વિસ્તૃત અથવા સ્પષ્ટ કરવા માટે થાય છે સેવાર્થીઓને લગતી માહિતી. આ પ્રક્રિયામાં, કાં તો સેવાર્થી અથવા કાઉન્સેલર અન્ય વ્યક્તિને માહિતીનું વર્ણન કરે છે, વિસ્તૃત કરે છે, પુનઃક્રમાંકિત કરે છે અથવા ફરીથી જણાવે છે. સ્પષ્ટતા કરવાનો હેતુ સેવાર્થી અને કાઉન્સેલર વચ્ચે પરસ્પર સમજણને સરળ બનાવવાનો છે.
- આશ્વાસન એ એક સહાયક તકનીક છે જેનો ઉપયોગ કાઉન્સેલિંગમાં થાય છે સેવાર્થીઓને સમસ્યાનો સામનો કરવા માટે હિંમત આપવાની અથવા તેઓ યોગ્ય કાર્ય કરી રહ્યા છે તેવો વિશ્વાસ આપવાનો એક માર્ગ છે. તે એક અનિવાર્ય છે કાઉન્સેલિંગનો એક ભાગ છે કારણ કે મોટાભાગના સેવાર્થીઓએઓ નીચું અનુભવે છે, ભયભીત છે અને ઓછા સક્ષમ અનુભવે છે તેઓને ચાલુ રાખવા માટે ખાતરીની જરૂર છે.
- સ્વ-પ્રકટીકરણ એ એક જટિલ, બહુપક્ષીય ઘટના છે સભાન, ઈરાદાપૂર્વકની તકનીક તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે જેમાં ચિકિત્સકો કાઉન્સેલિંગ સંબંધની બહાર તેમના જીવન વિશેની માહિતી શેર કરે છે.
- મુકાબલો એ એક શક્તિશાળી તકનીક છે જે લગભગ તમામમાં અપનાવવામાં આવે છે ઉપચારાત્મક અભિગમો. તે સેવાર્થીને વર્તમાનમાં અસ્તિત્વમાં નથી અથવા અયોગ્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતા વર્તનના પાસાંઓ તપાસવા. સંશોધિત કરવા અથવા નિયંત્રિત કરવા માટે પડકારે છે.
- પેરાફ્રેસિંગ એ સેવાર્થીની પાછલી સામગ્રીની પુનઃસંગ્રહ છે નિવેદન, મુખ્યત્વે બોલાતા શબ્દો અને ઘટનાઓ, લોકો અને વસ્તુઓનો સંદર્ભ આપતી સામગ્રી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને.

---

## 6.11 સંદર્ભ સૂચિ

---

1. Evans, D.R., Hearn, M.T., Ulhemann, M.R., & Ivey, A.E. (2008). Essential Interviewing: A Programmed Approach to
2. Effective Communication. Thomson: Brooks/Cole.
3. Gladding, S. T. (2018). Counselling - A Comprehensive Profession. 8<sup>th</sup> (Ed). Boston: Pearson Education.
4. McLeod, J. (2007). Counselling Skill. Berkshire: Open University Press.
5. Nelson-Jones, R. (2008). Basic Counselling Skills. A Helper's Manual. 2nd Edition Los Angeles: Sage.

---

### 6.12 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

---

1. સહાયક તકનીકોનો ઉપયોગ સેવાર્થીને આરામ અને માર્ગદર્શન આપવા માટે કરવામાં આવે છે જેથી કરીને તેમના તણાવ અને પીડાને ઘટાડી શકાય.
2. ભાવનાત્મક કેથાર્સિસ.
3. સ્વ-જાગૃતિ સેવાર્થીને કાઉન્સેલર સાથે વિશ્વાસ અને તાલમેલની ભાવના કેળવવામાં મદદ કરે છે અને તે જે પરિસ્થિતિનો અનુભવ કરી રહ્યો છે તેમાં તે એકલા છે તેવી તેની લાગણીઓને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
4. સેવાર્થી સાથે સારો તાલમેલ સ્થાપિત કર્યા પછી જ મુકાબલોનો ઉપયોગ કરી શકાય છે અને મુકાબલાના છે પડકારનો સામનો કરી શકે તેટલો મજબૂત સંબંધ છે.

---

### 6.13 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

1. પરામર્શ તકનીકો શું છે ?
2. તકનીક તરીકે વેન્ટિલેશન સેવાર્થીને કેવી રીતે મદદ કરે છે ?
3. કાઉન્સેલર કાઉન્સેલિંગમાં શા માટે સ્પષ્ટતા અને ખાતરીનો ઉપયોગ કરે છે ?
4. શું સેવાર્થીઓનો સામનો કરવાની જરૂર છે ? જો એમ હોય, તો તે શા માટે મહત્વનું છે ?
5. કાઉન્સેલર સ્વ-પ્રકટીકરણના મહત્વની સંક્ષિપ્તમાં ચર્ચા કરો.

\*\*\*\*\*

-: રૂપરેખા :-

- 7.0 ઉદ્દેશ્યો
- 7.1 પ્રસ્તાવના
- 7.2 કાઉન્સેલિંગમાં તબક્કાઓ
- 7.3 સારાંશ
- 7.4 સંદર્ભ સૂચિ
- 7.5 ચાવીરૂપ શબ્દો
- 7.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો
- 7.7 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો
- 7.8 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

## 7.0 ઉદ્દેશ્યો

---

વિદ્યાર્થી મિત્રો, આ એકમનાં અભ્યાસ બાદ તેમ,  
કાઉન્સેલિંગ તબક્કાની સમજ વિકસાવી શકશો.

---

## 7.1 પ્રસ્તાવના

---

કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા એ કાઉન્સેલિંગનું સૌથી નિર્ણાયક પાસું છે. કાઉન્સેલિંગ સંબંધનો ખૂબ જ સાર જેની ચર્ચા યુનિટ 2 માં કરવામાં આવી હતી તે આ પ્રક્રિયા દ્વારા જીવનમાં લાવવામાં આવે છે. સેવાર્થી સાથેનું પ્રથમ સત્ર અથવા સંપર્ક એ સંબંધની શરૂઆતનું નિર્ણાયક પરિબળ છે જ્યાં તે વિવિધ તબક્કાઓ દ્વારા પ્રગટ થાય છે. આ એકમ પરામર્શના આ તબક્કાઓમાં શું થાય છે તેના પર થોડો પ્રકાશ પાડશે. વધુમાં, વિવિધ પ્રકારની કાઉન્સેલિંગ જેમ કે કટોકટી પરામર્શ, પ્રમોટિવ અને નિવારક.

---

## 7.1 કાઉન્સેલિંગમાં તબક્કાઓ

---

કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયાના નમૂનાઓ કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા જોવા માટે માળખાગત ફેમવર્કની સ્ટેપ-બાય સ્ટેપ રજૂઆતોને સરળ બનાવે છે. ઘણીવાર તબક્કાઓ ઓવરલેપ થાય છે અને કેટલીકવાર કાઉન્સેલરોને તબક્કાઓ વચ્ચે પાછળ અને આગળ જવાની જરૂર પડે છે. તે વધુ વ્યવસ્થિત રીતે વિચારવા અને કામ કરવાની રીતો પ્રદાન કરે છે.

કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા વિવિધ તબક્કાઓ અથવા તબક્કાઓમાંથી ક્રમિક રીતે પસાર થાય છે :

● **તબક્કો 1: સંબંધ-નિર્માણ/સંબંધ સ્થાપિત કરવો**

શરૂઆતમાં, કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી વચ્ચે વિશ્વાસપૂર્ણ સંબંધ સ્થાપિત થાય છે, જે બંને વચ્ચે સંવાદને સરળ બનાવે છે. સેવાર્થી સાથેનું પ્રારંભિક સત્ર એ કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયાની શરૂઆત છે, જ્યાં કાઉન્સેલર સેવાર્થીની સાચી રુચિ અને સ્વીકૃતિ દર્શાવે છે જેને રેપોર્ટ કહેવાય છે. પાયાની હાજરી અને અવલોકન કૌશલ્ય એ સંબંધ નિર્માણ માટે સૌથી મહત્વપૂર્ણ માર્ગકોશલ્યો છે. આ સેવાર્થી અને કાઉન્સેલર વચ્ચે વહેંચાયેલ અને સહયોગી બોન્ડના વિકાસમાં ફાળો આપે છે. માહિતીની જાહેરાત, પરિવર્તનની શરૂઆત અને કાઉન્સેલિંગની અંતિમ સફળતા માટે તાલમેલ સ્થાપિત કરવો અને જાળવવું મહત્વપૂર્ણ છે.

પ્રસ્તાવનાના તબક્કામાં મીટિંગ, શુભેચ્છા અને બેઠકનો સમાવેશ થાય છે, જે પર્યાપ્ત ગોપનીયતા સાથે અનુકૂળ વાતાવરણ, સારી બેઠક વ્યવસ્થા અને સેવાર્થી સાથે આંખનો સંપર્ક સ્થાપિત કરે છે. પ્રથમ સત્ર સેવાર્થી અથવા કાઉન્સેલર દ્વારા શરૂ કરી શકાય છે અને કાઉન્સેલર માટે કાઉન્સેલિંગ અને અપેક્ષિત પરિણામ મેળવવા માટેના સેવાર્થીના કારણોની શોધ કરવી મહત્વપૂર્ણ છે/જે સેવાર્થીને તેમના લક્ષ્યોને સ્પષ્ટ કરવામાં છે, સક્ષમ કરી શકે છે. કાઉન્સેલર સેવાર્થીઓને નિર્ણાયક માહિતી પર લક્ષી બનાવે છે જેમ કે પોતાનો પ્રસ્તાવના અને કાઉન્સેલિંગ સંબંધમાં તેમની ભૂમિકા, તેમની પાસેથી માહિતી એકત્ર કરવાના કારણો વગેરે. વધુમાં, સંસ્થામાં કાઉન્સેલિંગના ભાગ રૂપે ઉપલબ્ધ સેવાઓની ટૂંકી માહિતી પણ આપવામાં આવે છે.

આ સંબંધ સ્થાપિત કરીને, સેવાર્થીનો વિશ્વાસ મેળવી શકાય છે. સેવાર્થીઓને ગુપ્તતા અને તેની મર્યાદાઓની ખાતરી આપો. વેન્ટિલેશન અને લાગણીઓની અભિવ્યક્તિની મંજૂરી આપો, સેવાર્થીની કાઉન્સેલિંગની અપેક્ષાઓ સ્પષ્ટ કરો અને કાઉન્સેલર શું ઓફર કરી શકે અને કામ કરવાની પદ્ધતિનું વર્ણન કરો. સંબંધ બાંધ્યા પછી, કાઉન્સેલરોએ સેવાર્થીની ધારણાઓ અને વર્તન બદલવા માટે અન્ય કાઉન્સેલિંગ કૌશલ્યો અપનાવવા પડશે.

● **તબક્કો 2: સમસ્યાનું મૂલ્યાંકન અને વિશ્લેષણ**

આ તબક્કા દરમિયાન સેવાર્થી અને તેની સમસ્યાઓની ઘણી શોધખોળ થાય છે. જો ફોકસ માહિતી ભેગી કરવાનું હોય, તો સત્રનું માળખું કાઉન્સેલર કેન્દ્રિત હશે જ્યાં કાઉન્સેલર સેવાર્થીને તેમના જીવનના અમુક ક્ષેત્રો વિશે વાત કરવા માંગે છે. આ તબક્કામાં કાઉન્સેલર સેવાર્થીની સમસ્યાઓને સમજવાનો અને તેની વિષે ખાલી-મોટી માહિતી મેળવવાનો પ્રયત્ન કરે છે, જેથી યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી શકાય. સમસ્યાને વ્યાખ્યાયિત કરીને અને ખાસ કરીને તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને, કાઉન્સેલર સેવાર્થીની સમસ્યાઓના ગુરુત્વાકર્ષણને ઓળખે છે અને તેનું મૂલ્યાંકન કરે છે. સેવાર્થીનો વિગતવાર ઇતિહાસ, વ્યક્તિગત ડેટા, કુટુંબનો ઇતિહાસ, જન્મથી લઈને મહત્વપૂર્ણ ઘટનાઓ, કાર્ય અને સંબંધોનો ઇતિહાસ એકત્રિત કરવો જોઈએ. સેવાર્થીની માન્યતાઓ, જ્ઞાન અને ચિંતાઓનું અન્વેષણ કરો, તે સમસ્યા અને તેના જીવન પર તેની અસર વિશે કેટલા દૂર જાગૃત છે. કાઉન્સેલરોએ તેને પુનઃપ્રાપ્તિમાં મદદ કરવા માટે સેવાર્થી અથવા અન્ય સ્ત્રોતો પાસે ઉપલબ્ધ સંસાધનોની પણ શોધ કરવાની જરૂર છે. સેવાર્થીની આંતરદષ્ટિના સ્તર પરની સમજ નિર્ણાયક છે. સેવાર્થી દ્વારા સમસ્યાના સારાંશની સુવિધા આપો જે અપેક્ષાઓને વાસ્તવિક બનાવશે. આ તબક્કા દરમિયાન, કાઉન્સેલરો સામાન્ય રીતે પ્રોબિંગ, પેરાફરેસિંગ, પ્રતિબિંબિત અને સારાંશ જેવી કુશળતાનો ઉપયોગ કરે છે. સમસ્યાનું



મૂલ્યાંકન અને વિશ્લેષણ ક્યારેક સમસ્યાની ગંભીરતા અને સેવાર્થીની જાહેર કરવાની ઈચ્છાના આધારે સેવાર્થી સાથેના પ્રથમ ઈન્ટરવ્યુ/સત્રમાં થઈ શકે છે. માહિતી અથવા તે અનુગામી સત્રોમાં થઈ શકે છે અને પ્રથમ સંપર્ક એકલા સંબંધ નિર્માણ પર કેન્દ્રિત હોઈ શકે છે. આમાંના દરેક તબક્કાઓ ઓવરલેપ થઈ શકે છે અને કેટલા સત્રો અથવા ઈન્ટરવ્યુ લેવાના છે તે અંગે કોઈ સખત અને ઝડપી નિયમ નથી.

● **તબક્કો 3-ધ્યેય નિધારણક**

આ તબક્કામાં કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી સાથે મળીને કાઉન્સેલિંગના હેતુઓને સ્પષ્ટ કરીને નિર્ધારિત કરે છે, જેથી સમસ્યાના સમાધાનની દિશામાં કાર્ય થઈ શકે. કાઉન્સેલિંગના કોઈપણ તબક્કે સેવાર્થીઓને દિશા અને અપેક્ષા પૂરી પાડવા માટે લક્ષ્યોની સ્થાપના નિર્ણાયક છે. ચોક્કસ ક્ષેત્રોની શોધખોળ કર્યા પછી, કાઉન્સેલર સેવાર્થીને હાંસલ કરવાના લક્ષ્યોનો ઓળખવામાં મદદ કરે છે. પરામર્શના લક્ષ્યો કાઉન્સેલિંગ સંબંધની આત્મીયતા અને અસરકારકતા અનુસાર સમય સાથે બદલાવ આવે છે.

મોટા ભાગના કિસ્સાઓમાં, જો કે, સેવાર્થીના ધ્યેયોને ઓળખવા, તેમને કાર્યક્ષમ સ્વરૂપમાં મૂકવા અને ક્યા ધ્યેયને પહેલાં આગળ ધપાવવા તે નક્કી કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. હાંસલ કરવાના પરિણામોના આધારે ટૂંકા ગાળાના અને લાંબા ગાળાના ધ્યેયો સ્થાપિત કરી શકાય છે.

ડાયર અને ફેન્ડ (1977) મુજબ, કાઉન્સેલિંગમાં અસરકારક ધ્યેયો નક્કી કરવા માટે સાત માપદંડો ઓળખવામાં આવ્યા છે, જેમ કે, 1. સેવાર્થી અને કાઉન્સેલર દ્વારા પરસ્પર સંમત; 2. વિશિષ્ટ; 3. સ્વ-પરાજય વર્તન માટે સંબંધિત; 4. સિદ્ધિ અને સફળતા લક્ષી; 5. માપી શકાય તેવું અને માપી શકાય તેવું; 6. વર્તન અને અવલોકનક્ષમ; 7. સમજી શકાય તેવું અને સ્પષ્ટ રીતે ફરીથી કહી શકાય.

તેઓ કેવી રીતે ધ્યેયો હાંસલ કરશે તેની યોજના બનાવો - વિકલ્પોની ઓળખ કરીને, તેમની હાલની સામનો કરવાની કૌશલ્યોને ઓળખો અને વધુ સામનો કરવાની પદ્ધતિ વિકસાવવામાં આવશે. વર્તન પરિવર્તન માટે સતત પ્રોત્સાહન અને પ્રેરણા જરૂરી છે.

● **તબક્કો 4- હસ્તક્ષેપ અને કાર્ય યોજના**

આ તબક્કામાં નિર્ધારિત ધ્યેયોની પ્રાપ્તિ માટે કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી સાથે મળીને હસ્તક્ષેપ અને ક્રિયાપ્રણાલી ઘડે છે, જેમાં વ્યાવહારિક પગલાંઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે. આ તબક્કામાં કાઉન્સેલર સાથે પરામર્શ કરીને સેવાર્થી દ્વારા નક્કી કરવામાં આવેલ યોજનાના અમલીકરણનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે તેઓ ફેરફારો લાવે ત્યારે સેવાર્થીઓને સમર્થનની જરૂર હોય છે. તે સમસ્યા હલ કરવાનો સૌથી મહત્વપૂર્ણ તબક્કો છે. પ્રથમ પગલું એ પડકારો નક્કી કરવાનું છે - સેવાર્થીઓને આ વિશે વિચારવાની અને તેમને ઓળખવાની તક આપો. બીજું સમસ્યાઓનો ઉલ્લેખ કરો - વધુ વિશિષ્ટતા, ઉકેલો પર વિચાર કરવો અને સમસ્યાને ઉકેલવા માટેની પદ્ધતિ સાથે આવવું તેટલું સરળ છે. ત્રીજે સ્થાને, વિચાર-મંથન ઉકેલો - વિચારમંથનમાં, તમે શક્ય તેટલા ઉકેલો સાથે આવો છો અને તે બધાને લખો. કોઈપણ વિચારોને નકારશો નહીં અથવા ફક્ત શ્રેષ્ઠ વિચારનો વિચાર કરવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં. બધી શક્યતાઓનો વિચાર કરો. સ્પષ્ટપણે અવ્યવહારુ અથવા શક્ય ન હોય તેવા વિચારોમાં

પણ ઉપયોગી તત્વો હોઈ શકે છે. ચોથું, યોગ્ય ઉકેલો નક્કી કરો - ટૂંકી સૂચિ બનાવો અને દરેક ઉકેલના ગુણદોષ વિશે વિચારો. શું તે વાસ્તવિક અને વ્યવહારુ છે? છેલ્લે, સમસ્યાનું નિરાકરણ યોજના(ઓ) વિકસાવો. ક્રિયાની યોજના બનાવો અને આ માટે ભૂમિકા ભજવવાની જરૂર પડી શકે છે.

જ્યારે યોજના અમલમાં મુકવામાં આવે છે, ત્યારે સેવાર્થીઓને વર્તનમાં ફેરફાર માટે મોનિટર કરવાની જરૂર છે અને તેમને આ તબક્કા દરમિયાન સતત સમર્થનની જરૂર છે.

#### ● તબક્કો 5- સમાપ્તિ અને ફોલો-અપ

આ તબક્કામાં કાઉન્સેલિંગ સત્ર પૂર્ણ થાય છે અને સેવાર્થીના પ્રગતિની સમીક્ષા કરવા માટે ફોલો-અપ સત્રનું આયોજન થાય છે. કાઉન્સેલિંગ સંબંધ બંધ કરવો, જેને સમાપ્તિ પણ કહેવાય છે, તેને સમાપ્ત કરવાના નિર્ણયનો સંદર્ભ આપે છે. પરામર્શના કાર્યકારી તબક્કામાં ઘટાડો થયા પછી નિર્ણય એકપક્ષીય અથવા પરસ્પર લેવામાં આવી શકે છે. ઘણા સિદ્ધાંતવાદીઓ અને સલાહકારો માને છે કે બંધ થવું સ્વાભાવિક રીતે જ થશે અને સેવાર્થીઓએ સલાહકારો બંનેને પરિણામોથી ખુશ અને સંતુષ્ટ કરશે. એતિહાસિક રીતે, કાઉન્સેલિંગ સંબંધ બંધ કરવાની પ્રક્રિયાને સંબોધિત કરવાનું ટાળવામાં આવ્યું છે અને સામાન્ય રીતે કાઉન્સેલિંગમાં હાઈલાઈટ કરવામાં આવતું નથી.

સમાપ્તિ કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી બંને માટે મિશ્ર લાગણીઓ પેદા કરી શકે છે અને જો યોગ્ય રીતે નિયંત્રિત ન કરવામાં આવે, તો તે નુકસાન તેમજ સાજા કરવાની શક્તિ ધરાવે છે. તેથી, તેને કાળજીપૂર્વક હેન્ડલ કરવું જોઈએ. ફોલો-અપ અને રેફરલ્સ પણ બંધ થવા સંબંધિત આ તબક્કાનો એક ભાગ છે. કાઉન્સેલર્સ સેવાર્થીની પ્રગતિ, વર્તણૂકમાં થયેલા ફેરફારો, સંસાધનોનો સામનો કરવા વગેરેનું મૂલ્યાંકન કરે છે અને પછી સત્ર બંધ કરે છે. પરંતુ તે ફક્ત તે રીતે સમાપ્ત થતું નથી, કારણ કે સેવાર્થી બનાવેલી યોજનાઓ પર કાર્ય કરી રહ્યું છે, દૈનિક કામગીરીનો સામનો કરી રહ્યો છે અને સપોર્ટ સિસ્ટમ ધરાવે છે તેની ખાતરી કરવા માટે ફોલોઅપને વધુ મજબૂત બનાવવામાં આવે છે. સેવાર્થીઓને જ્યારે પણ મદદની જરૂર હોય ત્યારે કાઉન્સેલિંગમાં પાછા ફરવાનો વિકલ્પ પણ આપવામાં આવે છે.

પ્રક્રિયા સમાપ્ત કરવાનું આયોજન કરવું જોઈએ. એકંદરે, કાઉન્સેલિંગ સંબંધને સમાપ્ત કરવાનો કોઈ યોગ્ય સમય નથી. તે પરિસ્થિતિની વિશિષ્ટતા અને સેવાર્થીઓની સજજતા અનુસાર બહાર કાઢવું જોઈએ. જો તે ખૂબ જ જલદી કરવામાં આવે, તો સેવાર્થીઓને કદાચ સમસ્યાઓનો સામનો કેવી રીતે કરવો અને અગાઉની સમસ્યાઓમાં ફરી વળવું તે જાણતા નથી. તે જ સમયે, જો લાંબા સમય સુધી કાઉન્સેલર પર નિર્ભરતા બનાવી શકે છે. જ્યારે સેવાર્થીઓએ નોંધપાત્ર વર્તણૂકીય, જ્ઞાનાત્મક અને ભાવનાત્મક ફેરફારો કર્યા છે અને તે અવલોકનક્ષમ છે, તો પછી સમાપ્તિ પરસ્પર સંમતિપૂર્ણ રીતે કરી શકાય છે.

ફોલો-અપ એ સેવાર્થીની સુખાકારી તપાસવા માટે એક સકારાત્મક મોનિટરિંગ પ્રક્રિયા છે, જો તેઓ પોતાની રીતે મેનેજ કરવામાં સક્ષમ હોય, કાર્ય યોજનાના અમલીકરણમાં સમસ્યા હોય અથવા કોઈપણ સમસ્યાનો સામનો કરી રહ્યા હોય. કાઉન્સેલર સેવાર્થી સાથે વ્યક્તિગત મીટિંગની વ્યવસ્થા કરી શકે છે અથવા ફોન કોલ કરી શકે છે.

તેઓ કેવી રીતે કરી રહ્યા છે તે જાણવા માટે પત્ર/ઈ-મેલ અથવા કોઈપણ સંદેશાઓ

મોકલો જેનાથી સેવાર્થીઓપણ તેમના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રસન્ન અને પ્રેરિત થાય.

### 7.3 સારાંશ

કાઉન્સેલિંગમાં તબક્કાઓને સમજવા માટે, તેના પ્રાથમિક હેતુઓ અને ગતિશીલતા પર ધ્યાન આપવું મહત્વપૂર્ણ છે. દરેક તબક્કા થકી કોમ્યુનિકેશન, સમજણ અને વિશ્વાસનું નિર્માણ થાય છે, જેથી માધ્યમ અને સહાયની પ્રક્રિયા સુવ્યવસ્થિત રીતે આગળ વધી શકે. કાઉન્સેલિંગના મુખ્ય તબક્કાઓમાં સામાન્ય રીતે નીચેના તબક્કા સામેલ થાય છે: શરૂઆતના તબક્કામાં કાઉન્સેલર અને સેવાર્થી વચ્ચેનો સંપર્ક સ્થાપિત થાય છે. આ તબક્કામાં વિશ્વાસભર્યો સંબંધ સ્થાપિત કરવો જરૂરી છે. કાઉન્સેલર સમજશે કે સેવાર્થીના મુદ્દાઓ અને ચિંતાઓ શું છે. શોધ અને મૂલ્યાંકન તબક્કામાં કાઉન્સેલર દ્વારા સેવાર્થીની સમસ્યાઓની જડ સુધી પહોંચવાનો પ્રયાસ થાય છે. સેવાર્થીની લાગણીઓ, વિચારો અને પરિસ્થિતિઓની સમજ મેળવીને, કાઉન્સેલર યોગ્ય મૂલ્યાંકન કરી શકે છે. પરિવર્તન અને હસ્તક્ષેપ તબક્કા એ છે જ્યાં કાઉન્સેલર અને સેવાર્થીના સહયોગથી પરિવર્તન માટે કાર્ય કરવામાં આવે છે. આ તબક્કામાં નકારાત્મક ધોરણો અથવા વિચારોમાં સુધારાઓ લાવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત થાય છે. અંતિમ તબક્કામાં, કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા પૂરી થાય છે અને સેવાર્થીની સ્વતંત્રતાને મજબૂત બનાવવામાં આવે છે, જેથી તે પોતાની સમસ્યાઓને સ્વતંત્ર રીતે હલ કરી શકે. આ તબક્કાઓ એ સંચિત કરે છે કે કાઉન્સેલિંગમાં સતત વિકાસ અને સમજણની પ્રક્રિયા છે, જે કાર્યક્ષમતાને વધારવા માટે માળખામાં બાંધવામાં આવે છે.

### 7.4 સંદર્ભ સૂચિ

- Antony, J. D. (2005). Trauma Counselling. Part land II. Dindi gul: Anugraha Publications.
- Gladding, S. T. (2018). Counselling AC 'omprehensive Profession. gth (Ed). Boston: Pearson Education.
- Golan, N. (1978). Treatment in Crisis Situations. New York: The Free Press.
- Herman, J. (1992). Trauma and Recovery. The Aftermath of Violence — From Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books.

### 7.5 ચાવીરૂપ શબ્દો

1. સહાનુભૂતિ (Empathy) : બીજાના સંજોગો અને ભાવનાઓને તેમના દ્રષ્ટિકોણથી સમજીને સમજાવવા અને લાગણીશીલ સહયોગ પ્રદાન કરવાની વિધિ.
2. રેપોર્ટ (Rapport) : પરસ્પર વિશ્વાસ અને સંબંધ સ્થાપિત કરવો, જેના દ્વારા ગ્રાહક અને કાર્યકર વચ્ચે સહકાર અને ખુલી વાતચીત થઈ શકે.
3. સક્રિય શ્રવણ (Active Listening) : પૂરું ધ્યાન સાથે સંભળાવતી વાતને સાંભળવી, તેની પાછળના અર્થને સમજવા અને જવાબદાર પ્રતિસાદ આપવા પર ધ્યાન આપતી કુશળતા.
4. નૈતિક અને વ્યાવસાયિક મર્યાદાઓ (Ethical and Professional Boundaries) : વ્યવસાયિક સંબંધોમાં નિર્ધારિત મર્યાદાઓનું પાલન કરવું, જે વ્યવસાયિક અખંડિતતા

અને સેવાર્થીના હિતની સુરક્ષા કરે છે.

5. હસ્તક્ષેપ (Intervention) : વ્યક્તિ કે સમુદાયનો સમસ્યાઓ હલ કરવા માટે પ્રતિસાદ આપવાના માધ્યમથી સુધારાત્મક પગલાં ભરવાની પ્રક્રિયા.

---

### 7.6 તમારી પ્રગતિ ચકાસો

---

1. સંબંધ સ્થાપિત ઉકેલનો મુખ્ય પ્રશ્ન શું છે ?
2. સમસ્યાનું મૂલ્યાંકન કેમ જરૂરી છે ?
3. કાઉન્સેલિંગમાં ધ્યેય નક્કી કરવાનું મહત્વ શું છે ?
4. હસ્તક્ષેપ ક્યાં આધાર પર થાય છે ?
5. સમાપ્તિના સમાપ્તિનો પ્રશ્ન શું છે ?

---

### 7.7 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

---

1. વિશ્વાસ અને સરળ સંવાદ માટે આધારભૂત પૂરખું ઊભું કરવું.
2. સમસ્યાના મૂળ અને સેવાર્થીની સ્થિતિને સારી રીતે સમજવા માટે.
3. કાઉન્સેલિંગની દિશા અને કાર્યને માર્ગદર્શક.
4. મૂલ્યાંકન અને નિર્ધારિત ધ્યેયોને વિચાર.
5. સત્રનો સફળ સમરોપ અને મારા માટે તમાર માટે.

---

### 7.8 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

1. કાઉન્સેલિંગમાં તબક્કાઓનું વિગતવાર વર્ણન કરો.

\*\*\*\*\*

-: રૂપરેખા :-

- 8.0. ઉદ્દેશ્યો
- 8.1. પ્રસ્તાવના
- 8.2. કાઉન્સેલિંગના પ્રકાર
  1. કટોકટી પરામર્શ
  2. પ્રોત્સાહક અને નિવારક પરામર્શ
  3. ઉપચારાત્મક પરામર્શ
  4. જૂથ પરામર્શ
- 8.3. પરામર્શ અને મનોરોગ ચિકિત્સા વચ્ચેનો આંતરસંબંધ
- 8.4. સારાંશ
- 8.5. સંદર્ભ સૂચિ
- 8.6. ચાવીરૂપ શબ્દો
- 8.7. તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો
- 8.8. સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

### 8.0 ઉદ્દેશ્યો

---

- વિદ્યાર્થી મિત્રો, આ એકમનાં અભ્યાસ બાદ તમે,
- કાઉન્સેલિંગના પ્રકારોની સમજ વિકસાવી શકશો.
  - પરામર્શ અને મનોરોગ ચિકિત્સા વચ્ચેના આંતરસંબંધને સમજી શકશો.

---

### 8.1 પ્રસ્તાવના

---

કાઉન્સેલિંગ એ માનસિક, ભાવનાત્મક, અને સામાજિક સમસ્યાઓને ઉકેલવા માટેની માર્ગદર્શક પ્રક્રિયા છે, જેમાં વ્યાવસાયિક કાઉન્સેલર વ્યક્તિગત, સમૂહ, અથવા પરિવાર સાથે કામ કરે છે. આ પ્રક્રિયાનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય એ છે કે વ્યક્તિને તેમની જીવનની મુશ્કેલીઓ અને પડકારોને સારી રીતે સમજવામાં, તેમની સમસ્યાઓને હલ કરવામાં અને જીવનમાં સંતુલન સ્થાપિત કરવામાં મદદ કરે છે.

સામાજિક કાર્યક્ષેત્રમાં કાઉન્સેલિંગ એક ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ સાધન છે, કારણ કે તે વ્યક્તિઓને માનસિક સહાય પૂરી પાડે છે અને તેમનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવામાં યોગદાન આપે છે.

કાઉન્સેલિંગની પ્રક્રિયામાં સહાનુભૂતિ, સક્રિય શ્રવણ, અને માનસિક શાંતિનું માધ્યમ

બનીને વ્યક્તિઓને તેમના વિષય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની અને જરૂરી પગલાં લેવા માટે માર્ગદર્શન મળે છે.

## 8.2 કાઉન્સેલિંગના પ્રકાર

વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં ઘણા પ્રકારના કાઉન્સેલિંગનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આ વિભાગ તેમાંથી કેટલાકની ચર્ચા કરશે.

### 1. કટોકટી પરામર્શ

કટોકટી પરામર્શ એ કોઈ પણ વ્યક્તિને મદદ અને ટેકો આપવા સાથે સંબંધિત છે કે જેઓ કટોકટી અથવા આઘાતની પરિસ્થિતિનો સામનો કરી રહ્યા હોય તેનો સામનો કરવા માટે. આપણે સૌ પ્રથમ એ સમજવાની જરૂર છે કે કટોકટી શું સૂચવે છે? માનસિક સ્વાસ્થ્યના સંદર્ભમાં કટોકટીને એવી પરિસ્થિતિ અથવા ઘટના તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે જ્યાં વ્યક્તિ વધુ પડતી, શું અનુભવે છે અથવા તેનો સામનો કરવામાં અસમર્થ હોય છે. તેઓ કેવી રીતે આઘાતજનક અથવા તણાવપૂર્ણ ઘટનાનો અનુભવ કરે છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતું નથી, તે વ્યક્તિ તે પરિસ્થિતિને કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે તેનાથી વધુ સંબંધિત છે, કારણ કે દરેક વ્યક્તિ જુદી જુદી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે. તે જરૂરી નથી કે બધા સમાન કટોકટી પર સમાન રીતે પ્રતિક્રિયા આપે.

#### ● કટોકટીની પરિસ્થિતિઓ

લાક્ષણિક કટોકટીમાં કોઈ પ્રિય વ્યક્તિનું મૃત્યુ, નોકરી ગુમાવવી અથવા સંબંધનો સામેલ અંત હોઈ શકે છે. વિકાસલક્ષી અવરોધો (જેમ કે તરુણાવસ્થામાંથી પસાર થવું) કુદરતી આફતો, વગેરે. આધુનિક કટોકટી પરામર્શના મૂળ વિશ્વયુદ્ધ 1 અને વિશ્વયુદ્ધ 2 થી છે. (સૈનિકોને મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રતિક્રિયાઓ દર્શાવવા માટે નબળા અથવા બેવફા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે). રોગચાળો અને તેનાથી સંબંધિત અચાનક નુકસાન, આર્થિક મંદી પણ એવી પરિસ્થિતિઓ છે જેમાં કટોકટી પરામર્શની જરૂર હોય છે.

#### ● કટોકટી પરામર્શના લક્ષણો

જે લોકો કટોકટીમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે અથવા આપત્તિ પછીના પરિણામોનો સામનો કરી રહ્યા છે તે સામાન્ય, સારી રીતે કાર્યરત લોકો છે જેઓ આપત્તિને કારણે થતા વિક્ષેપ અને નુકસાન સાથે સંઘર્ષ કરી રહ્યા છે. તેઓ પોતાને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓની જરૂરિયાત તરીકે જોતા નથી અને તેમને વિનંતી કરે તેવી શક્યતા નથી. આથી, સેવા પ્રદાતાઓએ આઘાતજનક ઘટના પ્રત્યેની સામાન્ય પ્રતિક્રિયાઓને ઓળખવાનું શીખવું જોઈએ. જેમાં વર્તન, શારીરિક સુખાકારી, મનોવૈજ્ઞાનિક સ્વાસ્થ્ય, વિચારસરણી અને સામાજિક ક્રિયા પ્રતિક્રિયાઓમાં ફેરફાર સામેલ હોઈ શકે છે.

- વેઈનરિબ અને બ્લોય (1998) અનુસાર સામાન્ય મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રતિભાવ છે :
- અવિશ્વાસ
- ભાવનાત્મક
- દુઃસ્વપ્નો અને અન્ય ઊંઘમાં ખલેલ

- ગુસ્સો, મૂડ અને ચીડિયાપણું
- વિસ્મૃતિ
- ફલેશબેક
- સર્વાઈવર દોષ
- હાઈપરવિજિલન્સ
- આશા ગુમાવવી
- સામાજિક ઉપાડ
- આલ્કોહોલ અને માદક દ્રવ્યોનો વધારો
- અન્ય લોકોથી અલગતા

કટોકટીમાંથી પસાર થતી વ્યક્તિઓ પહેલાંએ ઓળખવાનું શરૂ કરે છે કે એક એવો ખતરો છે જેનો સામનો કરવાની તેમની કુશળતાનો ઉપયોગ કરી શકાતો નથી અને પછી ભય, મૂંઝવણ, તકલીફ વગેરેનો અનુભવ કરવાનું શરૂ કરે છે. બાદમાં, તેઓ અસંતુલનની સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરે છે જ્યાં કટોકટીની સ્થિતિ અનિવાર્ય લાગે છે.

કટોકટી પરામર્શ એ આ વ્યક્તિઓને ભાવનાત્મક પીડા ઘટાડવા, સલામતી જાળ પૂરી પાડવા અને તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્યને વધારવા માટે એક યોજના વિકસાવવામાં મદદ કરવાનો છે. કાઉન્સેલિંગ અથવા થેરાપીના અન્ય સ્વરૂપો કરતાં તે વધુ ફાયદાકારક છે કારણ કે! તેની કિંમત અસરકારક છે જે હોસ્પિટલો, પોલીસ સ્ટેશનો, સ્થાનિક ક્લિનિક્સ, લશ્કરી થાણાઓ, ઈન્ટરનેટ વગેરે પર પણ પ્રદાન કરી શકાય છે. ડોક્ટર્સ, મનોચિકિત્સકો, મનોવૈજ્ઞાનિકો અને સામાજિક કાર્યકરો કટોકટી પરામર્શ પ્રદાન કરી શકે છે. કટોકટી પરામર્શ માત્ર થોડા અઠવાડિયા સુધી ચાલે છે જ્યાં સુધી વ્યક્તિએ જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા માટે સામનો કરવાની કુશળતા વિકસાવી ન હોય. જ્યારે મોટાભાગની કટોકટીની ઘટનાઓ સમય-મર્યાદિત હોય છે, તણાવ અને આઘાતના લાંબા ગાળાના સંપર્કમાં (પોસ્ટ ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર) અને અન્ય ગભરાટના વિકાર થઈ શકે છે.

- કટોકટી પરામર્શના પગલાં

કટોકટી પરામર્શના વિવિધ સિદ્ધાંતો વચ્ચે સુસંગત સામાન્ય તત્ત્વો.

- પરિસ્થિતિનું મૂલ્યાંકન - સેવાર્થીને સાંભળો, પ્રશ્નો પૂછો અને નિર્ધારિત કરો કે વ્યક્તિએ કટોકટીનો અસરકારક રીતે સામનો કરવા માટે શું કરવાની જરૂર છે. કાઉન્સેલરે સમસ્યાને ફરીથી વ્યાખ્યાયિત કરવાની જરૂર છે અને સાથે સાથે સ્વીકૃતિ, સમર્થન અને સહાનુભૂતિ પ્રદાન કરવી જોઈએ. સેવાર્થી શારીરિક અને માનસિક બંને રીતે સુરક્ષિત છે તેની ખાતરી કરવી ખૂબ જ જરૂરી છે.
- શિક્ષણ - કટોકટીનો અનુભવ કરતી વ્યક્તિઓને માહિતીની જરૂર હોય છે તેમની વર્તમાન સ્થિતિ અને નુકસાન ઘટાડવા માટે તેઓ જે પગલાં લઈ શકે છે તેના વિશે. સેવા પ્રદાતાઓએ તેમને ખાતરી આપવાની જરૂર છે કે તેમની પ્રતિક્રિયાઓ

સામાન્ય છે પરંતુ અસ્થાયી છે કારણ કે તે કટોકટીનો અનુભવ કરતા લોકો માટે અનંત લાગે છૂપરતુ અહીંનો ધ્યેય સેવાર્થીઓને એ જોવામાં મદદ કરવાનો છે કે તેઓ આખરે સામાન્ય કામગીરી પર પાછા ફરશે.

- સપોર્ટ ઓફર કરે છે - કટોકટી પરામર્શનું સૌથી મહત્વપૂર્ણ તત્વ આધાર, સ્થિરીકરણ અને સંસાધનો પ્રદાન કરવા માટે છે. કાઉન્સેલરોએ સક્રિય શ્રવણ અપનાવવું જોઈએ, બિન-ન્યાયાત્મક રીતે બિનશરતી સ્વીકૃતિ અને ખાતરી આપવી જોઈએ જે તેમના તણાવને ઘટાડી શકે છે અને સામનો કરવામાં સુધારો કરી શકે છે. તેઓ જે લોકો પર વિશ્વાસ કરે છે તેમના પર આધાર અથવા નિર્ભરતા વિકસાવવા માટે તેમને સક્ષમ કરો જે તેમને મજબૂત બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે.
- કોર્પીંગ કૌશલ્યનો વિકાસ કરવો- કાઉન્સેલર્સ સેવાર્થીને વિકસાવવામાં મદદ કરે છે તાત્કાલિક કટોકટીનો સામનો કરવા માટે કૌશલ્યોનો સામનો કરવા જેવી કે સમસ્યાના વિવિધ ઉકેલોની શોધ કરવી, તણાવ ઘટાડવાની તકનીકોનો અભ્યાસ કરવો અને સકારાત્મક વિચારસરણીને પ્રોત્સાહિત કરવી અને ભવિષ્યમાં તેનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવા માટે સેવાર્થીને પ્રતિબદ્ધતા બનાવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવી.

## તમારી પ્રગતિ તપાસો - 1

1. કાઉન્સેલિંગ સંબંધ બંધ કરવાને શું કહેવામાં આવે છે ?
  2. તણાવ અને આઘાતના લાંબા ગાળાના સંપર્કમાં શું પરિણમી શકે છે ?
- ### 2. પ્રોત્સાહક અને નિવારક પરામર્શ

પ્રોત્સાહક અને નિવારક પરામર્શનો ઉપયોગ હકારાત્મક અર્થમાં થાય છે જ્યાં વ્યક્તિઓ અને જૂથોને સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે સક્ષમ બનાવવામાં આવે છે. તેઓ ચોક્કસ જૂથો અથવા ઉચ્ચ-જોખમ જૂથોને લગતી કોઈપણ જાહેર આરોગ્યની ચિંતાનો મુખ્ય અભિગમ બનાવે છે. નિવારણ રોગને ટાળવા સાથે સંબંધિત છે જ્યારે પ્રમોશન આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારો કરવા વિશે છે.

પ્રમોશન કોઈપણ સમસ્યાની ઓળખ થાય તે પહેલાં હકારાત્મક સ્વાસ્થ્યના નિર્ણાયકો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને વ્યક્તિઓના સકારાત્મક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીને મહત્તમ કરવા માટે ઓફર કરવામાં આવતી કોઈપણ હસ્તક્ષેપનો સંદર્ભ આપે છે. ઉદ્દેશ્ય વ્યક્તિ અથવા જૂથના હકારાત્મક વર્તન અથવા આરોગ્યને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે. પ્રમોશન કાઉન્સેલિંગનો હેતુ તેના પ્રાપ્તકર્તાઓના જ્ઞાન, વલણ અને વ્યવહારને હકારાત્મક રીતે બદલવાનો છે. આરોગ્યના ક્ષેત્રમાં સૌથી વધુ વ્યાપકપણે પ્રેક્ટિસ કરવામાં આવે છે. આરોગ્ય પ્રમોશનમાં આરોગ્ય માટેના મૂલ્યને પ્રોત્સાહન આપવું અને લક્ષણો અને ખામીઓને સુધારવાને બદલે વ્યક્તિઓની સામનો કરવાની ક્ષમતામાં સુધારો કરવાનો સમાવેશ થાય છે. આરોગ્ય પ્રમોશન એ વધુ સારી આરોગ્ય પ્રથાઓને પ્રોત્સાહન આપીને લોકોના સ્વાસ્થ્યને સુધારવાના પ્રાથમિક ધ્યેય સાથે માહિતી અને વ્યવહારુ કૌશલ્યો પસાર કરવાની પ્રક્રિયા છે.

પ્રમોશન કાઉન્સેલિંગ રક્ષણાત્મક પરિબળો અને સ્વસ્થ વર્તણૂકને વધારવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે જે લોકોને કોઈપણ સ્વાસ્થ્ય ચિંતાની શરૂઆતથી પોતાને બચાવવામાં મદદ



કરી શકે છે. તે જોખમી પરિબલોને ઘટાડવામાં પણ મદદ કરે છે જે કોઈપણ સમસ્યા તરફ દોરી શકે છે. તે લોકોને સ્વસ્થ અને સંતુલિત જીવનશૈલી જાળવવા અને તેમના સકારાત્મક સુખાકારી માટે સલામત અને અનુકૂળ વાતાવરણમાં રહેવા માટે આવશ્યક કૌશલ્યોથી સજ્જ કરે છે.

દાખલા તરીકે : શિશુઓના વિકાસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે, પ્રોત્સાહક કાઉન્સેલિંગ સગર્ભા સ્ત્રીઓને પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવાની તંદુરસ્ત પેટર્નને અનુકૂલિત કરવા અને તે સમયગાળા દરમિયાન પોતાને કોઈપણ ચિંતા અથવા ચિંતાઓથી મુક્ત રાખવા માટે લક્ષ્ય બનાવે છે. તેવી જ રીતે, કિશોરો અને યુવાનો તેમના શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહન આપવા માટે, તેઓને સકારાત્મક વર્તણૂકને ઉત્તેજન આપી શકે અને તેમને જીવનમાં જવાબદારી નિભાવવાનું શીખવવા માટે ઉત્પાદક પ્રવૃત્તિઓમાં જોડાવવા માટે પર્યાપ્ત જીવન કૌશલ્યોથી સજ્જ છે. પ્રોત્સાહક કાઉન્સેલિંગમાં, મુખ્ય ધ્યાન સકારાત્મક પાસાંઓ અથવા શક્તિઓને ઓળખવા પર છે અને વ્યક્તિગત અથવા જૂથમાં વધુ સારા પરિણામ માટે તેમને શ્રેષ્ઠ બનાવવાનો પ્રયાસ કરો.

નિવારક પરામર્શ બીજી તરફ, સમસ્યા ઓળખાય તે પહેલાં કોઈપણ શારીરિક અથવા માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાની શક્યતાને ઓછી કરવી છે. અહીંનો ઉદ્દેશ્ય ચોક્કસ સમસ્યા અથવા સમસ્યા ધરાવતા લોકોની સંખ્યા ઘટાડવાનો છે. વ્યક્તિને ભવિષ્યની ચોક્કસ ચિંતાઓ માટે તૈયાર કરવામાં મદદ કરે છે. ધ્યેય દર્દી અથવા વસ્તીના જોખમી પરિબલોને ઘટાડવાનો છેયજે અકાળે બિમારી અને મૃત્યુદરમાં ફાળો આપે છે. ભાર એવા રોગો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાથી ખસેડવામાં આવ્યો છે જે આ પરિસ્થિતિઓનું કારણ બને છે તે વાસ્તવિક વર્તણૂકો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે ખૂબ પ્રચલિત છે. ધૂમ્રપાન, અસુરક્ષિત જાતીય વ્યવહાર, આહારની આદતો અને કસરતનો અભાવ જેવા વર્તણૂકો રોગ અથવા તેની ગેરહાજરી નક્કી કરવા માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ તરીકે ઉભરી આવે છે.

નિવારક પરામર્શ માટે વિસ્તારો - નિવારક પરામર્શ સેવાઓમાં કસરત, પોષણ, ધૂમ્રપાન, ઈજા નિવારણ, મોટર વાહન સલામતી, દારૂ અને પદાર્થનો દુરુપયોગ અને જાતીય સંક્રમિત રોગો, ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય અને સંબંધોના મુદ્દાઓ, શાળાની સ્થાપનાનો સમાવેશ થાય છે. શાળા સેટિંગમાં, કાઉન્સેલિંગમાં વર્તમાન વલણ સમસ્યાઓને ઉકેલવાને બદલે અટકાવવાનો છે. વિદ્યાર્થીઓને શૈક્ષણિક કૌશલ્યો, વ્યક્તિગત સામાજિક કૌશલ્યો અને કારકિર્દીની જાગૃકતા વિશે શીખવા માટે સમગ્ર શાળા સમુદાયને મદદ કરવા અને વિદ્યાર્થીઓની સિદ્ધિઓમાં સુધારો લાવવાના પ્રયાસમાં માર્ગદર્શન કાર્યક્રમો. HIV/AIDS એ અન્ય એક મુખ્ય ક્ષેત્ર છે જ્યાં નિવારણ પરામર્શ ઉચ્ચ જોખમ જૂથો માટે શિક્ષણ અને વર્તન ફેરફાર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. તેમને વાયરસના સંક્રમણથી રોકવા માટે. સેવાર્થી-કેન્દ્રિત હસ્તક્ષેપ, જોખમ ઘટાડવાની તકનીકો, ટ્રાન્સમિશન પરિબલો પરની માહિતી અહીં મુખ્ય ફોકસ છે. PPTCT (પ્રિવેન્શન ઓફ પેરેન્ટ ટુ ચાઇલ્ડ ટ્રાન્સમિશન) એચઆઈવી પોઝીટીવ માતાઓથી તેમના નવજાત શિશુમાં વાઈરસનો પણ નિવારણ કાઉન્સેલિંગનો એક ભાગ છે. ઓકોલોજીમાં, ઉચ્ચ જોખમ ધરાવતી વસ્તીને નિવારણ પરામર્શ આપવામાં આવે છે અને ધૂમ્રપાન બંધ કરવા, સ્તન કેન્સર/કોલોરેક્ટલ સ્ક્રીનીંગ, આનુવંશિકતા અને બચી ગયેલા લોકોમાં ગૌણ કેન્સરની રોકથામ અંગે શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. નિવારણ પ્રયાસો તેઓ જે પ્રેક્ષકોને સંબોધિત કરી રહ્યાં છે, તેઓ જે તીવ્રતા પ્રદાન કરી રહ્યાં છે અને તેઓ જે વિકાસના તબક્કાને લક્ષિત કરે છે તેના આધારે

બદલાઈ શકે છે.

પ્રોત્સાહક અને નિવારક પરામર્શ સમાન પ્રોગ્રામના ભાગ રૂપે હાજર હોઈ શકે છે જ્યાં સમાન પ્રવૃત્તિઓ હોઈ શકે છે પરંતુ પરિણામ અલગ હોઈ શકે છે.

### 3. ઉપચારાત્મક પરામર્શ

ઉપચારાત્મક પરામર્શ શબ્દ અમુક બિમારી અથવા સમસ્યા માટેનો ઉપાય સૂચવે છે. તે તેમની માંદગી અથવા સ્થિતિને સાજા કરવાના ધ્યેય સાથે વ્યક્તિઓને આપવામાં આવતી સંભાળ અને સમર્થનનો સંદર્ભ આપે છે. આ પ્રોત્સાહક અથવા નિવારક કાઉન્સેલિંગ કરતાં અલગ છે જ્યાં સમસ્યાની શરૂઆત પહેલાં હસ્તક્ષેપ કરવામાં આવ્યો હતો, જ્યારે ઉપચારાત્મક કાઉન્સેલિંગમાં, વ્યક્તિને પહેલેથી જ સમસ્યા હોય છે અને તે પરિસ્થિતિને બદલવા માટે મદદ લે છે. તે બિન-દુસણખોરી, ગોપનીય વાતાવરણમાં પ્રદાન કરવામાં આવતી ટૂંકા ગાળાની અથવા લાંબા ગાળાની ઉપચાર બંને હોઈ શકે છે. સ્થિતિને ઠીક કરવા અથવા બીમારીમાંથી સંપૂર્ણ રીતે પુનઃપ્રાપ્તિને પ્રોત્સાહન આપવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવે છે અને વ્યક્તિને સ્વાસ્થ્યને પહેલાની સ્થિતિમાં પુનઃસ્થાપિત કરવામાં સક્ષમ કરે છે. મિરિયમ રોઝારિયો એ વ્યક્તિ હતી જેણે ઉપચારાત્મક કાઉન્સેલિંગની સ્થાપના કરી હતી.

તે મહત્વપૂર્ણ છે કે તેમની લાગણીઓને શેર કરવા માટે સલામત વાતાવરણ પૂરું પાડવામાં આવે અને સલાહકાર તેમની પરિસ્થિતિને સંભાળવામાં સંવેદનશીલ અને ખરેખર વ્યાવસાયિક હોવા જોઈએ. ડિપ્રેશન, ચિંતા, એડજસ્ટમેન્ટ ડિસઓર્ડર, પર્સનાલિટી ડિસઓર્ડર અને અન્ય શારીરિક બિમારીઓ જેવા મુદ્દાઓ સંભાળવામાં આવે છે. ઉપચારાત્મક પ્રક્રિયા થાય છે જે એક એવી વસ્તુ છે જેમાં વ્યક્તિ લાંબા સમય સુધી તે વ્યક્તિમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવવા માટે વ્યસ્ત રહી શકે છે. આ થેરાપ્યુટિક ફેરફાર ખુશીઓથી આગળ વધીને વધુ ઊંડા સ્તરે જાય છે. ઈરવિન યાલોમના રોગનિવારક પરિબળો કે જેની જૂથ કાઉન્સેલિંગ પરના સત્રમાં ચર્ચા કરવામાં આવી છે તેને ઉપચારાત્મક પરામર્શ પરિબળો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે અને તે આ પ્રક્રિયાનો અનુભવ કરનાર વ્યક્તિમાં ઉપચાર લાવે છે.

### 4. જૂથ પરામર્શ

જૂથ પરામર્શ એ એક પ્રકારનું કાઉન્સેલિંગ છે. જે જૂથના સભ્યોને તેમની સમસ્યાઓ, આંતરવ્યક્તિગત સમર્થન દ્વારા પડકારો અને સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવામાં મદદ કરે છે. તેને આંતરવ્યક્તિત્વ સમસ્યા-નિવારણ જૂથો તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય સહભાગીઓને તેમની સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાની ક્ષમતા વિકસાવવા અને જીવનમાં આગળની મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવા માટે સજ્જ કરવાનો છે. આ કાઉન્સેલિંગ પ્રવૃત્તિ દ્વારા વ્યક્તિગત અને આંતરવ્યક્તિત્વની ચિંતાઓનું નિરાકરણ કરવામાં આવે છે.

જૂથો અસરકારક છે કારણ કે સભ્યોને સંબંધની ભાવનાનો અનુભવ થાય છે, તેમના અનુભવો એકબીજા સાથે શેર કરવામાં સક્ષમ હોય છે, અન્ય લોકો પાસેથી અવલોકન કરવા અને શીખવા માટે સક્ષમ હોય છે; સ્વ-અન્વેષણની સમગ્ર પ્રક્રિયામાં સમર્થન મેળવો; સામાજિક સંબંધો વિકસાવો અને અન્ય લોકો સાથે ભાવનાત્મક રીતે બોન્ડ કરો અને અંતે સામનો કરવાની, નિર્ણય લેવાની અને સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાની કુશળતા શીખો. સહભાગીઓ વહેંચાયેલા અનુભવોથી લાભ મેળવે છે અને દિલાસો અનુભવે છે કે અન્ય લોકો પણ સમાન પડકારોનો

સામનો કરે છે. જૂથ પરામર્શ સીધું છે, સભ્યોની લાગણીશીલ સંડોવણી પર ભાર મૂકે છે અને મનો-શૈક્ષણિક જૂથોથી વિપરીત નાના ઘનિષ્ઠ સેટિંગમાં હાથ ધરવામાં આવે છે જે વલણ અને વર્તનને સુધારવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે અને સભ્યોની જ્ઞાનાત્મક દ્રષ્ટિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. શૈક્ષણિક, વ્યક્તિગત, સામાજિક, કારકિર્દી લક્ષી અને વિકાસલક્ષી ચિંતાઓ સામાન્ય રીતે જૂથ પરામર્શમાં નિયંત્રિત થાય છે.

1900 ના દાયકાના પ્રારંભમાં, જહોન હર્સી પ્રેટ, એક ચિકિત્સક કે જેમની પ્રેક્ટિસમાં ક્ષય રોગની સારવાર સામેલ હતી, તેમના દર્દીઓની જરૂરિયાતોને સંબોધવા માટે એક કાર્યક્ષમ માર્ગ તરીકે જૂથ હસ્તક્ષેપ શરૂ કર્યો. વધુ આર્થિક હોવા ઉપરાંત, જૂથ અભિગમે પ્રેટ અને તેના દર્દીઓ માટે સમય, પ્રયત્ન અને શક્તિ બચાવી. પ્રેટ જૂથોમાં અંતર્ગત રોગનિવારક શક્તિની ઔપચારિક માન્યતા આપનાર પ્રથમ વ્યક્તિ હોવાનું જણાય છે. તેમના દર્દીઓ ચિંતિત બન્યા છે અને એકબીજાને પ્રભાવિત કરે છે તે અવલોકન કર્યા પછી, તેમણે અહેવાલ આપ્યો કે જૂથની અનન્ય લાક્ષણિકતાઓ, ઉપચારના ગુણો હોઈ શકે છે.

- કોને ફાયદો થઈ શકે ?
- મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યા ધરાવતા કોઈપણ કે જે જૂથ સેટિંગમાં આરામદાયક છે;
- વિવિધ પ્રકારની સમસ્યાઓ અને મુશ્કેલીઓ માટે યોગ્ય, જેમ કે તેમની આંતરવ્યક્તિત્વ કૌશલ્યો વિકસાવવા, જે લોકો આત્મીયતા, વિશ્વાસ, આત્મસન્માન જેવા સંબંધોના મુદ્દાઓ સાથે સંઘર્ષ કરી રહ્યા છે; સામાજિક, કાર્ય, દંપતી અથવા તો જાતીય સંબંધોમાં આંતરવ્યક્તિત્વ મુશ્કેલીઓ, ચિંતા, હતાશા, વગેરે જેવી ભાવનાત્મક સમસ્યાઓનું સંચાલન.
- સમાન પરિસ્થિતિ અથવા કટોકટીમાં લોકો (દા.ત. શોકગ્રસ્ત માતા-પિતા માટેના જૂથો, લૈંગિક દુર્વ્યવહારગ્રસ્ત મહિલાઓ માટેના જૂથો).
- કાઉન્સેલરની ભૂમિકા

મીટિંગનું નેતૃત્વ એક પ્રશિક્ષિત કાઉન્સેલર દ્વારા કરવામાં આવે છે જે તબીબી ડોક્ટર, મનોવિજ્ઞાની અથવા સામાજિક કાર્યકર હોઈ શકે છે. જે જૂથના સભ્યોને સ્વીકૃતિ, વિશ્વાસ અને આશા પ્રદાન કરવામાં મદદ કરવા માટે મોટા પરિવર્તન એજન્ટ તરીકે કાર્ય કરે છે. સામાન્ય રીતે જૂથ પરામર્શ કોઈ ચોક્કસ મુદ્દા પર કેન્દ્રિત હોય છે અને કાઉન્સેલર શ્રુપને તેના પર ફોકસ રાખે છે. કાઉન્સેલર એક સુમેળભર્યું વાતાવરણ જાળવી રાખે છે, પ્રતિસાદ માટેની તક પૂરી પાડે છે, નિષ્ફળતા અથવા વિક્ષેપજનક વર્તન વગેરેની લાગણીઓને સંભાળે છે. મુખ્ય જવાબદારી શંકાઓને સ્પષ્ટ કરવાની, પ્રશ્નોના જવાબ આપવા. જો જરૂરી હોય તો સૂચનો આપવા અને જૂથમાં દરેક સભ્યોની ભાગીદારી અને પ્રગતિનું અવલોકન કરવાની છે. સમયની પાબંદી, હાજરીની નિયમિતતા અને શેરિંગમાં પ્રમાણિકતા જેવા અન્ય પાસાઓ સિવાય જૂથ પરામર્શમાં પાળવામાં આવતા મહત્વના નિયમોમાંની એક કડક ગોપનીયતા જાળવવી છે.

- જૂથ પરામર્શની પ્રક્રિયા
- સભ્યોને તેમના વિચારો અને લાગણીઓ શેર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે, સામાન્ય રીતે અને જૂથના વિષયની આસપાસ.

- જૂથના એક સભ્યને તેની વાર્તા અવિરત આપવાની છૂટ છે, અન્ય સભ્યો તેમના પોતાના વિચારો/લાગણીઓ શેર કરે છે અને સમર્થન આપે છે.
- કાઉન્સેલરની ભૂમિકા આ ગતિશીલતાને અકબંધ રાખવા અને જૂથના સભ્યો વચ્ચે સ્વસ્થ, સકારાત્મક સંચારને પ્રોત્સાહિત કરવાની છે.
- જો કોઈ ચોક્કસ સભ્ય ઘણા સત્રો પછી બોલવા માટે તૈયાર ન હોય, તો કાઉન્સેલર ચર્ચામાં જોડાવા માટે વધુ સહાયક અને આરામદાયક લાગે તે માટે આ વ્યક્તિ સાથે કામ કરી શકે છે.
- આદર્શ રીતે, જેમ જેમ જૂથ આગળ વધે છે તેમ તેમ સભ્યો વધુ આત્મવિશ્વાસ અને વધુ સહાયક અનુભવવા લાગશે.
- અનુભવોની વધુ પરસ્પર સ્વ-પ્રકટીકરણ હશે, અને તેમની ચોક્કસ મુશ્કેલીઓ સાથેના તેમના સંઘર્ષ વિશે વાત કરવામાં સમર્થ થવાથી, ઉપચાર થઈ શકે છે.
- ફાયદા  
વ્યક્તિઓને મદદ કરવામાં જૂથો પાસે સંખ્યાબંધ સામાન્ય ફાયદા છે. Yalom and Leszcs (2005) એ આ હકારાત્મક દળોને જૂથોમાં રોગનિવારક પરિબળો તરીકે દર્શાવ્યા છે:
- આશાનો સંચાર (સારવાર કામ કરશે એવી ખાતરી)
- સાર્વત્રિકતા (અનુભૂતિ કે વ્યક્તિ એકલો નથી, અસામાન્ય)
- માહિતી પ્રદાન કરવી (સમસ્યાઓ અને કેવી રીતે વ્યવહાર કરવો તે વિશે સૂચના)
- પરોપકાર (અનુભવો વહેંચો અને નિઃસ્વાર્થપણે અન્યને મદદ કરો)
- પ્રાથમિક કુટુંબ જૂથનું સુધારાત્મક સંક્ષેપ (પ્રારંભિક કૌટુંબિક તકરારને પુનર્સ્થાપિત કરવી અને તેનું નિરાકરણ કરવું)
- સામાજિકકરણ તકનીકોનો વિકાસ (અન્ય લોકો સાથે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરવી અને સામાજિક કૌશલ્યો તેમજ સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં પોતાના વિશે વધુ શીખવું)
- અનુકરણીય વર્તન (જૂથના સભ્યો/કાઉન્સેલરની સકારાત્મક ક્રિયાઓનું મોડેલિંગ)
- આંતરવ્યક્તિત્વ શિક્ષણ (ભૂતકાળના અનુભવો દ્વારા આંતરદષ્ટિ મેળવવી અને સુધારાત્મક રીતે કાર્ય કરવું)
- જૂથ સુસંગતતા (જૂથના અન્ય સભ્યો સાથે બંધન)
- કેથાર્સિસ (શરમ, પીડા, અપરાધને દૂર કરવા લાગણીઓ વ્યક્ત કરવી)
- અસ્તિત્વના પરિબળો (પોતાના મૃત્યુને ઓળખવું અને કોઈના જીવન માટે જવાબદાર)

### 8.3 પરામર્શ અને મનોરોગ ચિકિત્સા વચ્ચેનો આંતરસંબંધ

જૂથ પરામર્શ એ એક પ્રકારનું કાઉન્સેલિંગ છે જે જૂથના સભ્યોને તેમની સમસ્યાઓ, આંતરવ્યક્તિગત સમર્થન દ્વારા પડકારો અને સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવામાં મદદ કરે છે. તેને

આંતરવ્યક્તિત્વ સમસ્યા-નિવારણ જૂથો તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય સહભાગીઓને તેમની સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાની ક્ષમતા વિકસાવવા અને જીવનમાં આગળની મુશ્કેલીઓનો સામનો કરવા માટે સજ્જ કરવાનો છે. આ કાઉન્સેલિંગ પ્રવૃત્તિ દ્વારા વ્યક્તિગત અને આંતરવ્યક્તિત્વની ચિંતાઓનું નિરાકરણ કરવામાં આવે છે.

જૂથો અસરકારક છે કારણ કે સભ્યોને સંબંધની ભાવનાનો અનુભવ થાય છે, તેમના અનુભવો એકબીજા સાથે શેર કરવામાં સક્ષમ હોય છે, અન્ય લોકો પાસેથી અવલોકન કરવા અને શીખવા માટે સક્ષમ હોય છે; સ્વ-અન્વેષણની સમગ્ર પ્રક્રિયામાં સમર્થન મેળવો; સામાજિક સંબંધો વિકસાવો અને અન્ય લોકો સાથે ભાવનાત્મક રીતે બોન્ડ કરો અને અંતે સામનો કરવાની, નિર્ણય લેવાની અને સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાની કુશળતા શીખો. સહભાગીઓ વહેંચાયેલા અનુભવોથી લાભ મેળવે છે અને દિલાસો અનુભવે છે કે અન્ય લોકો પણ સમાન પડકારોનો સામનો કરે છે. જૂથ પરામર્શ સીધું છે, સભ્યોની લાગણીશીલ સંડોવણી પર ભાર મૂકે છે અને મનો-શૈક્ષણિક જૂથોથી વિપરીત નાના ઘનિષ્ટ સેટિંગમાં હાથ ધરવામાં આવે છે જે વલણ અને વર્તનને સુધારવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે અને સભ્યોની જ્ઞાનાત્મક દ્રષ્ટિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. શૈક્ષણિક, વ્યક્તિગત, સામાજિક, કારકિર્દી લક્ષી અને વિકાસલક્ષી ચિંતાઓ સામાન્ય રીતે જૂથ પરામર્શમાં નિયંત્રિત થાય છે.

1900 ના દાયકાના પ્રારંભમાં, જહોન હર્સી પ્રેટ, એક ચિકિત્સક કે જેમની પ્રેક્ટિસમાં ક્ષય રોગની સારવાર સામેલ હતી, તેમના દર્દીઓની જરૂરિયાતોને સંબોધવા માટે એક કાર્યક્ષમ માર્ગ તરીકે જૂથ હસ્તક્ષેપ શરૂ કર્યો. વધુ આર્થિક હોવા ઉપરાંત, જૂથ અભિગમે પ્રેટ અને તેના દર્દીઓ માટે સમય, પ્રયત્ન અને શક્તિ બચાવી. પેટા જૂથોમાં અંતર્ગત રોગનિવારક શક્તિની ઔપચારિક માન્યતા આપનાર પ્રથમ વ્યક્તિ હોવાનું જણાય છે. તેમના દર્દીઓ ચિંતિત બન્યા છે અને એકબીજાને પ્રભાવિત કરે છે તે અવલોકન કર્યા પછી, તેમણે અહેવાલ આપ્યો કે જૂથની અનન્ય લાક્ષણિકતાઓ, ઉપચારના ગુણો હોઈ શકે છે.

- કોને ફાયદો થઈ શકે ?
- મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યા ધરાવતા કોઈપણ કે જે જૂથ સેટિંગમાં આરામદાયક છે;
- વિવિધ પ્રકારની સમસ્યાઓ અને મુશ્કેલીઓ માટે યોગ્ય, જેમ કે તેમની આંતરવ્યક્તિત્વ કૌશલ્યો વિકસાવવા, જે લોકો આત્મીયતા, વિશ્વાસ, આત્મસન્માન જેવા સંબંધોના મુદ્દાઓ સાથે સંઘર્ષ કરી રહ્યા છે; સામાજિક, કાર્ય, દંપતી અથવા તો જાતીય સંબંધોમાં આંતરવ્યક્તિત્વ મુશ્કેલીઓ, ચિંતા. હતાશા, વગેરે જેવી
- ભાવનાત્મક સમસ્યાઓનું સંચાલન.
- સમાન પરિસ્થિતિ અથવા કટોકટીમાં લોકો (દા.ત. શોકગ્રસ્ત માતા-પિતા માટેના જૂથો, લૈંગિક દુર્વ્યવહારગ્રસ્ત મહિલાઓ માટેના જૂથો).
- કાઉન્સેલરની ભૂમિકા

મીટિંગનું નેતૃત્વ એક પ્રશિક્ષિત કાઉન્સેલર દ્વારા કરવામાં આવે છે/જે તબીબી ડોક્ટર, મનોવિજ્ઞાની અથવા સામાજિક કાર્યકર હોઈ શકે છે જે જૂથના સભ્યોને સ્વીકૃતિ, વિશ્વાસ અને આશા પ્રદાન કરવામાં મદદ કરવા માટે મોટા પરિવર્તન એજન્ટ તરીકે કાર્ય કરે છે. સામાન્ય

રીતે જૂથ પરામર્શ કોઈ ચોક્કસ મુદ્દા પર કેન્દ્રિત હોય છે અને કાઉન્સેલર ગ્રુપને તેના પર ફોકસ રાખે છે. કાઉન્સેલર એક સુમેળભર્યું વાતાવરણ જાળવી રાખે છે, પ્રતિસાદ માટેની તક પૂરી પાડે છે, નિષ્ફળતા અથવા વિક્ષેપજનક વર્તન વગેરેની લાગણીઓને સંભાળે છે. મુખ્ય જવાબદારી શંકાઓને સ્પષ્ટ કરવાની, પ્રશ્નોના જવાબ આપવા, જો જરૂરી હોય તો સૂચનો આપવા અને જૂથમાં દરેક સભ્યોની ભાગીદારી અને પ્રગતિનું અવલોકન કરવાની છે. સમયની પાબંદી, હાજરીની નિયમિતતા અને શેરિંગમાં પ્રમાણિકતા જેવા અન્ય પાસાઓ સિવાય જૂથ પરામર્શમાં પાળવામાં આવતા મહત્વના નિયમોમાંની એક કડક ગોપનીયતા જાળવવી છે.

● જૂથ પરામર્શની પ્રક્રિયા

- સભ્યોને તેમના વિચારો અને લાગણીઓ શેર કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવે છે, સામાન્ય રીતે અને જૂથના વિષયની આસપાસ.
- જૂથના એક સભ્યને તેની વાર્તા અવિરત આપવાની છૂટ છે, અન્ય સભ્યો તેમના પોતાના વિચારો/લાગણીઓ શેર કરે છે અને સમર્થન આપે છે.
- કાઉન્સેલરની ભૂમિકા આ ગતિશીલતાને અકબંધ રાખવા અને જૂથના સભ્યો વચ્ચે સ્વસ્થ, સકારાત્મક સંચારને પ્રોત્સાહિત કરવાની છે.
- જો કોઈ ચોક્કસ સભ્ય ઘણા સત્રો પછી બોલવા માટે તૈયાર ન હોય, તો કાઉન્સેલર ચર્ચામાં જોડાવા માટે વધુ સહાયક અને આરામદાયક લાગે તે માટે આ વ્યક્તિ સાથે કામ કરી શકે છે.
- આદર્શ રીતે, જેમ જેમ જૂથ આગળ વધે છે તેમ તેમ સભ્યો વધુ આત્મવિશ્વાસ અને વધુ સહાયક અનુભવવા લાગશે.
- અનુભવોની વધુ પરસ્પર સ્વ-પ્રકટીકરણ હશે, અને તેમની ચોક્કસ મુશ્કેલીઓ સાથેના તેમના સંઘર્ષ વિશે વાત કરવામાં સમર્થ થવાથી, ઉપચાર થઈ શકે છે.

● ફાયદા

વ્યક્તિઓને મદદ કરવામાં જૂથો પાસે સંખ્યાબંધ સામાન્ય ફાયદા છે. Yalom and Leszcs (2005) એ આ હકારાત્મક દળોને જૂથોમાં રોગનિવારક પરિબળો તરીકે દર્શાવ્યા છે:

- આશાનો સંચાર (સારવાર કામ કરશે એવી ખાતરી)
- સાર્વત્રિકતા (અનુભૂતિ કે વ્યક્તિ એકલો નથી, અસામાન્ય)
- માહિતી પ્રદાન કરવી (સમસ્યાઓ અને કેવી રીતે વ્યવહાર કરવો તે વિશે સૂચના)
- પરોપકાર (અનુભવો વહેંચો અને નિઃસ્વાર્થપણે અન્યને મદદ કરો)
- પ્રાથમિક કુટુંબ જૂથનું સુધારાત્મક સંક્ષેપ  
(પ્રારંભિક કૌટુંબિક તકરારને પુનઃસ્થાપિત કરવી અને તેનું નિરાકરણ કરવું)
- સામાજિકકરણ તકનીકોનો વિકાસ (અન્ય લોકો સાથે ફિયરપ્રતિક્રિયા કરવી અને સામાજિક કૌશલ્યો તેમજ સામાજિક પરિસ્થિતિઓમાં પોતાના વિશે વધુ શીખવું)

- અનુકરણીય વર્તન (જૂથના સભ્યો/કાઉન્સેલરની સકારાત્મક ક્રિયાઓનું મોડેલિંગ)
- આંતરવ્યક્તિત્વ શિક્ષણ (ભૂતકાળના અનુભવો દ્વારા આંતરદૃષ્ટિ મેળવવી અને સુધારાત્મક રીતે કાર્ય કરવું)
- જૂથ સુસંગતતા (જૂથના અન્ય સભ્યો સાથે બંધન)
- કેથાર્સિસ (શરમ, પીડા, અપરાધને દૂર કરવા લાગણીઓ વ્યક્ત કરવી)
- અસ્તિત્વના પરિબળો (પોતાના મૃત્યુને ઓળખવું અને કોઈના જીવન માટે જવાબદાર)

#### 8.4 સારાંશ

કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયાના નમૂનાઓ કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા જોવા માટે માળખાગત ફેમવર્કની સ્ટેપ-બાય સ્ટેપ રજૂઆતોને સરળ બનાવે છે. ઘણીવાર તબક્કાઓ ઓવરલેપ થાય છે અને તે વધુ વ્યવસ્થિત રીતે વિચારવાની અને કાર્ય કરવાની રીતો પ્રદાન કરે છે.

- કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા વિવિધ તબક્કાઓ અથવા તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે અનુક્રમિક રીતે જે છે: સંબંધ નિર્માણ, સમસ્યાનું મૂલ્યાંકન અને વિશ્લેષણ, લક્ષ્ય નિર્ધારણ, અમલીકરણ અને ક્રિયાની યોજના અને સમાપ્તિ અને ફોલોઅપ.
- કટોકટી પરામર્શ કોઈને પણ મદદ અને સમર્થન આપવા સાથે સંબંધિત છે જેનો સામનો કરવા માટે કટોકટી અથવા આઘાતની પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો.
- પ્રોત્સાહક અને નિવારક પરામર્શનો ઉપયોગ હકારાત્મક અર્થમાં થાય છે જ્યાં વ્યક્તિઓ અને જૂથોને સ્વસ્થ જીવન જીવવા માટે સક્ષમ બનાવવામાં આવે છે. તેઓ ચોક્કસ જૂથો અથવા ઉચ્ચ-જોખમ જૂથોને લગતી કોઈપણ જાહેર આરોગ્યની ચિંતાનો મુખ્ય અભિગમ બનાવે છે. નિવારણ રોગને ટાળવા સાથે સંબંધિત છે જ્યારે પ્રમોશન આરોગ્ય અને સુખાકારીમાં સુધારો કરવા વિશે છે.
- ઉપચારાત્મક પરામર્શ વ્યક્તિઓને આપવામાં આવતી સંભાળ અને સમર્થનનો સંદર્ભ આપે છે તેમની બીમારી અથવા સ્થિતિને સાજા કરવાના ધ્યેય સાથે.
- 1900 ના દાયકામાં જહોન હર્સી પ્રેટ દ્વારા ક્ષય રોગના દર્દીઓમાં તેમના દર્દીઓની જરૂરિયાતોને સંબોધવા માટે એક કાર્યક્ષમ માર્ગ તરીકે જૂથ પરામર્શની શરૂઆત કરવામાં આવી હતી.
- જૂથોમાં રોગનિવારક પરિબળો હોય છે જે સકારાત્મક અને ઉપચારાત્મક હોય છે.
- કાઉન્સેલિંગ અને મનોરોગ ચિકિત્સા બંને ક્લિનિકલ સેટિંગ્સમાં આપવામાં આવે છે અને તેમની પ્રક્રિયાઓ ઓવરલેપ થાય છે.

#### 8.5 સંદર્ભ સૂચિ

- **Antony, J. D. (2005). Trauma Counselling. Part Land IH. Dindigul: Anugraha Publications.**
- **Gladding, S. T. (2018). Counselling =A Comprehensive Profession. gth (Ed). Boston: Pearson Education.**

- **Golan, N. (1978). Treatment in Crisis Situations. New York: The Free Press.**
- **Herman, J. (1992). Trauma and Recovery. The Aftermath of Violence — From Domestic Abuse to Political Terror. New York: Basic Books.**

---

### 8.6 ચાવીરૂપ શબ્દો

---

1. દિશા-દર્શન (Guidance) : વ્યવહારક મુશ્કેલીઓનો ઉકેલ આપવા અને સામાજિક અને વ્યક્તિગત વિકાસ માટે યોગ્ય માર્ગ દર્શાવવાની પ્રક્રિયા.
2. વિશ્લેષણ (Analysis) : સેવાર્થીની સમસ્યાઓને વિસ્તૃત રીતે સમજવા માટે તેમની સ્થિતિ અને લાગણીઓનું તર્કસંગત મૂલ્યાંકન.
3. મદદ (Support) : વ્યક્તિને તેમની મુશ્કેલીઓમાં માનસિક અને સામાજિક રીતે સહકાર પૂરું પાડીને આગળ વધવામાં સહાય કરવા માટેનો વ્યવસ્થિત પ્રયાસ.
4. સમાધાન (Resolution) : સેવાર્થીની સમસ્યાઓનું સમૂળક ઉકેલ કાઢીને માનસિક શાંતિ અને સંતુલન પ્રદાન કરવી.
5. સંવાદ (Dialogue) : સેવાર્થી સાથે સતત અને પ્રામાણિક વાતચીત દ્વારા તેમની ચિંતાઓને સમજવા અને તેમને મદદરૂપ થવાની પ્રક્રિયા.

---

### 8.7 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

---

1. સમાપ્તિ
2. PTST - પોસ્ટ ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર
3. શાળા સેટિંગ અને HIV/AIDS નું ક્ષેત્ર
4. સાર્વત્રિકતા અને જૂથ સુસંગતતા

---

### 8.8 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

1. કાઉન્સેલિંગના પ્રકાર સમજાવો.

\*\*\*\*\*





વ્યાવસાયિક તરીકે કાઉન્સેલર - I - કુશળતા અને યોગ્યતા; ગુણો-સહાનુભૂતિ, હૂંફ, વાસ્તવિકતા, સ્વ જાગૃતિ; પરામર્શની નીતિશાસ્ત્ર

-: રૂપરેખા :-

9.0 ઉદ્દેશો

9.1 પ્રસ્તાવના

9.2 કાઉન્સેલરના ગુણો

1. સહાનુભૂતિ
2. હૂંફ
3. વાસ્તવિકતા
4. સ્વ-જાગૃતિ

9.3 સારાંશ

9.4 સંદર્ભ સૂચિ

9.5 ચાવીરૂપ શબ્દો

9.6 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

9.7 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

9.0 ઉદ્દેશો

વિદ્યાર્થી મિત્રો આ એકમના અભ્યાસ બાદ તમે,

- કાઉન્સેલરના અનન્ય ગુણોની ચર્ચા કરી શકશો.
- તમને કાઉન્સેલિંગ સંબંધિત માઈક્રો સ્કેલથી સજ્જ કરી શકશો.
- કાઉન્સેલિંગમાં જરૂરી નૈતિક ધોરણોની તપાસ વિશે જાણશો.

---

9.1 પ્રસ્તાવના

કાઉન્સેલિંગ એ એક એવો વ્યવસાય છે જે આ ક્ષેત્રમાં નિપુણતા માટે બોલાવે છે, એવી વ્યક્તિ કે જેને સિદ્ધાંતોનું જ્ઞાન હોય છે. પરામર્શ અને મનોરોગ ચિકિત્સા અને સેવાર્થીઓ સાથે કામ કરવા માટે જરૂરી સાધનો પણ ધરાવે છે. કાઉન્સેલરને વ્યાવસાયિક શું બનાવે છે? તે જ્ઞાન, કુશળતા અને તકનીકોના યોગ્ય ઉપયોગની નિપુણતાનું સંયોજન છે. સૌથી ઉપર, સેવાર્થીઓને મદદ કરવા અને સશક્તિકરણ કરવા તૈયાર હોય તેવા વ્યક્તિ તરીકે કાઉન્સેલરનો અસલી સ્વભાવ જરૂરી છે. વ્યાવસાયિક સંસ્થાઓ સાથે સંકળાયેલા અને નૈતિક સંહિતાનું પાલન કરવાથી કાઉન્સેલરોને એક વ્યાવસાયિક તરીકે આવશ્યક અખંડિતતા મળે છે. તેથી આ એકમ કાઉન્સેલિંગમાં ગુણો અને કૌશલ્યોનું અન્વેષણ કરશે અને નૈતિક ધોરણો અને સિદ્ધાંતોની જરૂરિયાત વિશે પણ ચર્ચા કરશે.

## 9.2 કાઉન્સેલરના ગુણો

જ્યારે અસરકારક કાઉન્સેલરના ગુણોની ચર્ચા કરવાની વાત આવે છે, ત્યારે સૂચિ અનંત હોઈ શકે છે. કાઉન્સેલિંગને વ્યવસાય તરીકે પસંદ કરનાર વ્યક્તિમાં મનુષ્યના તમામ સારા ગુણો હાજર હોવા જોઈએ. યાદ રાખવા જેવું એક પાસું એ છે કે કાઉન્સેલિંગમાં આવશ્યક જ્ઞાન, કૌશલ્યો અને તકનીકી હંમેશા શીખી શકાય છે અને તેનો અભ્યાસ કરી શકાય છે, પરંતુ ગુણો અંતર્ગત લક્ષણ અથવા વ્યક્તિગત લાક્ષણિકતાઓનો સંદર્ભ આપે છે. આથી, કાઉન્સેલરોએ પ્રોફેશનલ કાઉન્સેલર બનવા માટે જે ગુણો લે છે તે તેમની પાસે છે કે કેમ તેની ઈન્વેન્ટરી બનાવવા માટે પોતાને પ્રતિબિંબિત કરવું અને અન્વેષણ કરવું જોઈએ. આ વિભાગમાં કેટલાક મહત્વપૂર્ણ ગુણોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

### 1. સહાનુભૂતિ

સહાનુભૂતિ એ કાઉન્સેલરની ઓવરરાઈડિંગ ગુણવત્તા અથવા લક્ષણ છે. જે સેવાર્થીઓમાં પરિવર્તન અને વૃદ્ધિ લાવવા માટે કાઉન્સેલિંગ સંબંધમાં પણ પૂર્વશરત છે. કાર્લ રોજર્સ (1961) સહાનુભૂતિનું વર્ણન કરે છે “કાઉન્સેલરની સેવાર્થીની અસાધારણ દુનિયામાં પ્રવેશવાની સેવાર્થીની દુનિયાનો અનુભવ કરવાની ક્ષમતા, જાણે કે તે ક્યારેય ‘એઝ ઈફ’ ગુણવત્તા ગુમાવ્યા વિના તમારી પોતાની હોય.” તેમણે સહાનુભૂતિને અન્ય વ્યક્તિના સંદર્ભની આંતરિક ફેમને સમજવા તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી. તે સેવાર્થીના ખાનગી જ્ઞાનાત્મક કાર્યમાં પ્રવેશવા જેવું છે, તેમની લાગણીઓ પ્રત્યે સંવેદનશીલ બનો. તે દર્શાવે છે કે કાઉન્સેલરો સમજે છે કે સેવાર્થી શું અનુભવે છે અને સેવાર્થીને આ લાગણી પહોંચાડવાની ક્ષમતા એ અંતરને દૂર કરી શકે છે.

સરળ ભાષામાં, સહાનુભૂતિપૂર્ણ વર્તન એ સેવાર્થીના દૃષ્ટિકોણથી વસ્તુઓ જોવા માટે સેવાર્થીના પગરખાંમાં ઊભા રહેવા માટે કાઉન્સેલરની ગુણવત્તા છે. તે સેવાર્થીની સાથે અથવા તેના વિશે વિચારવાનો પ્રયાસ છે, અને સેવાર્થીના સંચાર, ઈરાદા અને અર્થને વિચાર અને લાગણી બંને સ્તરે સમજવાનો પ્રયાસ છે.

સહાનુભૂતિના પ્રકારો - પ્રાથમિક સહાનુભૂતિ અને અદ્યતન સહાનુભૂતિ બે પ્રકારની છે. પ્રાથમિક સહાનુભૂતિ જે મૂળભૂત છે. તેમાં સેવાર્થી શું લાગણી અનુભવે છે અને આ લાગણીઓને અંતર્ગત અનુભવો અને વર્તનની મૂળભૂત સમજણનો સંચાર કરવાનો સમાવેશ થાય છે. આ કાઉન્સેલિંગ સંબંધ બાંધવાનો માર્ગ મોકળો કરે છે અને બધી માહિતી એકઠી કરે છે. ઉચ્ચત સહાનુભૂતિ સેવાર્થીઓ સ્પષ્ટપણે શું કહે છે તે જ નહીં, પરંતુ તેઓ જે અધૂરામાં કહે છે તે પણ પ્રતિબિંબિત કરે છે, જેમ કે તેમના અર્ધ-સમાપ્ત નિવેદનો જે તેઓ જણાવવા ઈચ્છે છે પરંતુ મૌન રહે છે. અહીં, કાઉન્સેલર સેવાર્થી માટેના તે નિવેદનો અથવા લાગણીઓનો જવાબ આપે છે. આ બંને સ્તરોમાં, સચોટ સહાનુભૂતિ ત્યારે પ્રાપ્ત થાય છે જ્યારે કાઉન્સેલરો સેવાર્થીના દૃષ્ટિકોણથી સેવાર્થીની દુનિયાને જુએ છે અને આ સમજને સેવાર્થીને પાછી પહોંચાડવામાં સક્ષમ હોય છે. સેવાર્થીની સમસ્યાઓ/ચિંતાઓને ઓળખવા માટે પ્રારંભિક ઈન્ટરવ્યુમાં જ તમામ સિદ્ધાંતોમાં પ્રાથમિક સહાનુભૂતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને આ હાજરી કુશળતા (મૌખિક અને બિન-મૌખિક બંને) દ્વારા હોઈ શકે છે. નામ સૂચવે છે તેમ અદ્યતન સહાનુભૂતિનો ઉપયોગ સેવાર્થીઓને થીમ્સ, મુદ્દાઓ અને લાગણીઓનું અન્વેષણ કરવામાં મદદ કરવા માટે કાઉન્સેલિંગના કાર્યકારી તબક્કામાં થાય છે. શરૂઆતના તબક્કામાં તેનો ઉપયોગ થતો નથી.

ઉદાહરણ

પ્રાથમિક સહાનુભૂતિ

સેવાર્થી: ‘મને ખરેખર ખબર નથી કે શું કરવું. હું મારા માટે કંઈ કરી શકતો નથી.’

કાઉન્સેલર: ‘તમે લાચારી અનુભવો છો. ‘ ઉગ્રત સહાનુભૂતિ

સેવાર્થી; ‘હું આશા રાખું છું કે બધું સારું થઈ જશે, ખબર નથી (સેવાર્થી નિરાશામાં જુએ છે).’

કાઉન્સેલર: ‘જો તે સારું ન થાય, તો આગળ શું કરવું તેની ખાતરી નથી.’

(અદ્યતન સહાનુભૂતિમાં કાઉન્સેલરનો પ્રતિભાવ એ વાત કરે છે કે સેવાર્થીના મનમાં શું છે પરંતુ વ્યક્ત નથી).

## 2. હૂંફ

હૂંફ એ સેવાર્થીની સાચી રુચિ અને સ્વીકૃતિ વ્યક્ત કરે છે. કાર્લ રોજર્સે સકારાત્મક કાઉન્સેલિંગ સંબંધ વિકસાવવા માટે સેવાર્થીઓને ઉખાપૂર્ણ, અસલી અને સહાનુભૂતિપૂર્ણ બનવા પ્રોત્સાહિત કર્યા. ગરમ રહેવાની ગુણવત્તા એવી પરિસ્થિતિનો ઉલ્લેખ કરે છે, જ્યાં વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિ અથવા જૂથમાં રસ બતાવે છે. આપણે સાંભળ્યું છે કે લોકો ઠંડા હૃદયના વ્યક્તિનો ઉલ્લેખ કરે છે, ‘તે ખૂબ જ ઠંડો છે,’ એટલે કે તેને કોઈ લાગણી કે ચિંતા નથી. તેથી, ‘ઠંડા’ વ્યક્તિઓ ભાગ્યે જ સારા સલાહકાર બને છે. તે જ સમયે, જો કાઉન્સેલર ખૂબ ગરમ હોય, તો તે સેવાર્થીઓને કાઉન્સેલર પર વધુ નિર્ભર થવા તરફ દોરી શકે છે. તેથી, જો આપણે કહીએ કે કાઉન્સેલરોને હૂંફ બતાવવાની જરૂર છે, તો તે દર્શાવી શકાય છે કે તેઓ સેવાર્થી, તેમના મુદ્દાઓ અને બિન-જજમેન્ટલ પ્રત્યે પ્રામાણિકપણે રસ ધરાવે છે.

હૂંફ એ માં વાતચીત કરવાની અને દર્શાવવાની ક્ષમતા છે

કાઉન્સેલિંગ સત્રો સેવાર્થી માટે કાળજી વલણ અને ચિંતા. ઘણા સેવાર્થીઓ એકલા, અનિચ્છનીય, દોષિત અને લાચારી અનુભવે છે. અહીં, જ્યારે કાઉન્સેલરો ખુલ્લેઆમ બતાવે છે કે તેઓ સેવાર્થીને ધ્યાનમાં લીધા વિના સ્વીકારે છે અને સેવાર્થીની સુખાકારી માટે સાથે મળીને કામ કરવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરે છે અને સેવાર્થીને તેની સમસ્યાઓનું સમાધાન કરીને તેના લક્ષ્યો હાંસલ કરવા સક્ષમ બનાવે છે. તે જરૂરી નથી કે વ્યક્તિએ હૂંફ બતાવવા માટે મોટા અને લાંબા સંવાદો બોલવા પડે, કારણ કે તે ફક્ત સરળ બિન-મૌખિક સંદેશાવ્યવહારમાં દર્શાવી શકાય છે જેમ કે - હળવા સ્પર્શ, સ્મિત, અવાજનો ચિંતિત સ્વર, આનંદદાયક ચહેરાના હાવભાવ વગેરે. આ અભિવ્યક્તિઓ સેવાર્થીઓને સ્વીકૃત થવાના સાચા સંબંધનો અનુભવ કરાવે અને ચિંતા દર્શાવવા અને તેમને સમજવા માટે કોઈ વ્યક્તિ છે. તે કાઉન્સેલરની એક મહત્વપૂર્ણ વ્યક્તિગત ગુણવત્તા છે. જે નિશ્ચિતપણે મજબૂત કાઉન્સેલિંગ સંબંધ વિકસાવવા અને જાળવવામાં ખૂબ આગળ વધી શકે છે.

## 3. વાસ્તવિકતા

પરામર્શ સંબંધ માટે વાસ્તવિકતા મૂળભૂત છે. કાઉન્સેલરો અસલીપણું દર્શાવે છે, આપોઆપ, હૂંફ અને સેવાર્થીઓ માટે આદર વિકાસ. કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા સફળ થવા માટે સેવાર્થીમાં સાચો રસ એ એક આવશ્યક તત્વ છે. અસલિયત એ સારા કે પ્રામાણિક ઈરાદાનો પર્યાય છે.

જો કાઉન્સેલર કાઉન્સેલિંગ સંબંધની શરૂઆતથી જ સાચા હોય, તો તે વાસ્તવમાં સત્રોમાં સેવાર્થીની સંલગ્નતા વધારી શકે છે, વધુ સારી સમજ મેળવી શકે છે અને તેમના શેરિંગથી લાભ મેળવી શકે છે. સેવાર્થીની એક વ્યક્તિ તરીકે, તેઓ કોણ છે તે માટે તે સાચી કાળજી છે.

કાર્લ રોજર્સ ભૂમિકાઓ અને રવેશ છોડીને રોગનિવારક સંબંધમાં પારદર્શક રહેવાની શરત તરીકે વાસ્તવિકતા અથવા સુસંગતતાને સમજાવે છે. તે પોતાની અંગત ચિંતાઓને બાજુ પર રાખવા અને સેવાર્થી સાથેના સંબંધમાં ઉપલબ્ધ અને ખુલ્લા રહેવા માટે કાઉન્સેલર્સની તૈયારી પણ છે. તે એક એવી સ્થિતિ છે જે કાઉન્સેલર શું કહે છે અને તેઓ કાઉન્સેલર તરીકે શું છે તે વચ્ચે સુસંગતતા અથવા સંવાદિતા દર્શાવે છે, જે પ્રમાણિકતા, પારદર્શિતા અને વિશ્વાસને પ્રતિબિંબિત કરે છે. સરળ શબ્દોમાં કહીએ તો, દંભી ન બનવું.

તે એક સંબંધ કૌશલ્ય છે, વાસ્તવિક સંબંધ વિકસાવવામાં સૌથી વધુ ઉપયોગી કૌશલ્યને મદદ કરે છે. સેવાર્થી અને કાઉન્સેલર વચ્ચેની પ્રથમ મીટિંગ પછી વાસ્તવિક સંબંધ એ દ્વિ-માર્ગી અનુભવ છે. કાઉન્સેલર્સ અસલી હોવાને કારણે વાસ્તવિક હોય છે, સેવાર્થીઓને વાસ્તવિક રીતે સમજે છે અને તેમના સેવાર્થીઓમાં પણ વાસ્તવિકતાની સુવિધા આપે છે. પરિણામે, સેવાર્થીઓ પણ આ વાસ્તવિક સંબંધને સાચા હોવામાં ફાળો આપે છે અને તેમની પરિસ્થિતિને વાસ્તવિક રીતે તપાસે છે.

#### 4. સ્વ-જાગૃતિ

સ્વ-જાગૃતિ એ સ્વનું જ્ઞાન છે, જેમાં વલણ, મૂલ્યો અને લાગણીઓ અને પોતાને કેવી રીતે અને કયા પરિબળો અસર કરે છે તે ઓળખવાની ક્ષમતાનો સમાવેશ થાય છે. અસરકારક સલાહકારો એવા નથી કે જેમની પાસે માત્ર સિદ્ધાંતો અને તકનીકોનું જ્ઞાન હોય, પણ સેવાર્થીને ઉપયોગી થવા માટે યોગ્ય વલણ પણ હોય. કાઉન્સેલર્સ કે જેઓ પોતાની આ જાગૃતિને શોધવામાં વ્યસ્ત રહે છે; તેઓ સતત તેમના વિચારો, લાગણીઓ અને મૂલ્યોના સંપર્કમાં રહે છે. તેઓને તેમની મર્યાદાઓ, પડકારો, શક્તિઓ, ડર, ચિંતા, શંકા વગેરેની સ્પષ્ટ સમજ હોવી જોઈએ કારણ કે તે સેવાર્થીઓ સાથેના કાઉન્સેલિંગ સંબંધને અવરોધે છે. ક્યારેક, સ્વ-જાગૃતિ એ અન્ય લોકો સાથે પોતાની સરખામણી કરવાનો અને કાઉન્સેલર તરીકેની મર્યાદાઓનું અન્વેષણ કરવાનો વાસ્તવિક પ્રયાસ હોઈ શકે છે. આ આત્મ-અન્વેષણની સતત પ્રવૃત્તિ હોવી જોઈએ. કેટલીક સેટિંગ્સમાં, કાઉન્સેલરો દેખરેખમાંથી પસાર થાય છે જ્યાં તેમને નિયમિતપણે આ કસરત કરવાની તક મળે છે. તે સ્વયં, સેવાર્થીની જરૂરિયાતો વિશે સ્પષ્ટ ખ્યાલ વિકસાવવા તરફ દોરી શકે છે અને તે મુજબ તેનું મૂલ્યાંકન કરી શકે છે.

સ્વ-જાગૃતિ તેમને પોતાના વિશે ખુલ્લા અને પ્રામાણિક રહેવા માટે સક્ષમ બનાવે છે અને આ સુસંગત બનવામાં અને સેવાર્થીઓ સાથે વિશ્વાસ સ્થાપિત કરવામાં ફાળો આપે છે. કાઉન્સેલર્સ કે જેઓ પોતાને વિશે જાગૃત છે તેઓ સેવાર્થીઓને સરળતાથી સમજી શકે છે અને સ્પષ્ટ રીતે વાતચીત કરી શકે છે. આ અન્વેષણના ભાગ રૂપે, કાઉન્સેલરો બહુ-સાંસ્કૃતિક પૃષ્ઠભૂમિના સેવાર્થીઓ સાથે સમજવા અને કામ કરવાની સકારાત્મક પ્રકૃતિ પણ વિકસાવે છે. તેથી, કાઉન્સેલર્સ સેવાર્થીઓ સાથેના તેમના કાર્યમાં સફળ થવા માટે ઉદ્દેશ્ય કેળવવું જોઈએ, ભાવનાત્મક રીતે પરિપક્વ, સુસંગત અને વિશ્વસનીય હોવું જોઈએ. આ થઈ શકે છે જો તેઓ પોતાની જાતને શોધવાની સતત પ્રક્રિયામાં હોય અને પોતાની જાતની જાગૃતિમાં સુરક્ષિત હોય, તેમની પોતાની શક્તિઓનો સમાવેશ કરે અને તેમની મર્યાદાઓને સંબોધિત કરે.

કાઉન્સેલિંગ એ એક માગણી કરતો વ્યવસાય છે જે શારીરિક કારણ બની શકે છે અને સેવાર્થીઓને તેમની ચિંતાઓને સતત સાંભળવાને કારણે ભાવનાત્મક થાક, જેના પરિણામે 'કાઉન્સેલર બર્નઆઉટ' થાય છે.

તમારી પ્રગતિ તપાસો - 1

1. સહાનુભૂતિ વ્યક્ત કરવામાં કાઉન્સેલરની ક્ષમતા શું છે ?
2. કાર્લ રોજર્સ અનુસાર વાસ્તવિકતા શું છે ?

---

9.3 સારાંશ

---

- સહાનુભૂતિપૂર્ણ વર્તન એ સેવાર્થીના દષ્ટિકોણથી વસ્તુઓ જોવા માટે સેવાર્થીના પગરખાંમાં ઊભા રહેવા માટે કાઉન્સેલરની ગુણવત્તા છે.
- હૂંફ એ માં વાતચીત કરવાની અને દર્શાવવાની ક્ષમતા છે
- કાઉન્સેલિંગ સત્રો ક્લાઈન્ટો માટે કાળજી વલણ અને ચિંતા.
- વાસ્તવિકતા એ સંબંધ કૌશલ્ય છે, જે વાસ્તવિક સંબંધ વિકસાવવામાં સૌથી વધુ ઉપયોગી કૌશલ્યને મદદ કરે છે.
- સ્વ-જાગૃતિ એ સ્વનું જ્ઞાન છે, જેમાં વલણ, મૂલ્યો અને લાગણીઓનો સમાવેશ થાય છે.

---

9.4 સંદર્ભ સૂચિ

---

- Gladding. S. T. (2018). Counselling – A Comprehensive Profession. 8th (Ed). Boston: Pearson Education.
- McLeod. J. (2007). Counselling Skill. Berkshire: Open University Press.
- Nelson-Jones, R. (2008). Basic Counselling Skills. A Helper's Manual. 2nd Edition Los Angeles: Sage.

---

9.5 ચાવીરૂપ શબ્દો

---

- સહાનુભૂતિ: મિત્રતામાંથી નહીં, પણ વ્યક્તિના અનુભવને સમજી તેની સ્થિતિને અનુભવવાની ક્ષમતા.
- હૂંફ: માનવતાનો સ્પર્શ ધરાવતી સંબંધ બનાવતી નરમાઈ અને સંવેદનશીલતા.
- વાસ્તવિકતા: કાઉન્સેલર તરીકેની ઈમાનદારી અને અવરોધ વિના સાચું અને સ્પષ્ટ વર્તન. સ્વ-જાગૃતિ: પોતાના વિચાર, ભાવનાઓ અને વર્તન વિશેની ગંભીર સમજણ, જે કાઉન્સેલિંગમાં સહાયરૂપ બને.

---

9.6 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

---

1. કાઉન્સેલરની સહાનુભૂતિ વ્યક્ત કરવાની ક્ષમતા એ છે કે સેવાર્થીની અસાધારણ દુનિયામાં પ્રવેશીને સેવાર્થીની દુનિયાનો અનુભવ કરવો કે જાણે તે તેની પોતાની હોય તેવી ગુણવત્તા ગુમાવ્યા વિના.
2. વાસ્તવિકતા અથવા સુસંગતતા એ ઉપચારાત્મક સંબંધમાં પારદર્શક રહેવાની શરત છે.

---

9.7 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

1. કાઉન્સેલરના ગુણો વિગતવાર સમજાવો.

\*\*\*\*\*

-: રૂપરેખા :-

## 10.0 ઉદ્દેશો

### 10.1 પ્રસ્તાવના

### 10.2 કાઉન્સેલરની કુશળતા અને યોગ્યતા

1. અવલોકન
2. સાંભળવું
3. પ્રશ્નાર્થ
4. પડકારરૂપ
5. સહાયક

### 10.3 પરામર્શનું નીતિશાસ્ત્ર

### 10.4 સારાંશ

### 10.5 સંદર્ભ સૂચિ

### 10.6 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

### 10.7 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

## 10.0 ઉદ્દેશો

વિદ્યાર્થી મિત્રો આ એકમના અભ્યાસ બાદ તમે,

- કાઉન્સેલરના અનન્ય ગુણો વિશે જાણશો.
- તમને કાઉન્સેલિંગ સંબંધિત માઈક્રોસ્કોલથી સજ્જ કરી શકશો.
- કાઉન્સેલિંગમાં જરૂરી નૈતિક ધોરણો વિશે માહિતી પ્રાપ્ત કરશો.

## 10.1 પ્રસ્તાવના

સામાજિક કાર્યમાં કાઉન્સેલર વ્યક્તિઓ, પરિવારો અને સમુદાયો દ્વારા સામનો કરવામાં આવતી જરૂરિયાતો અને પડકારોને સંબોધવામાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે. તેમની કુશળતા અને યોગ્યતાઓમાં મજબૂત આંતરવ્યક્તિત્વ સંદેશાવ્યવહાર, સક્રિય શ્રવણ અને સહાનુભૂતિનો સમાવેશ થાય છે, જે તેમને સેવાર્થીઓ સાથે વિશ્વાસ અને તાલમેલ બનાવવા માટે સક્ષમ બનાવે છે. તેઓ સેવાર્થીઓની જરૂરિયાતોનું મૂલ્યાંકન કરવામાં, હસ્તક્ષેપ યોજનાઓ વિકસાવવા અને અમલમાં મૂકવા અને ચાલુ ટેકો પૂરો પાડવામાં નિપુણ છે. વધુમાં, સામાજિક કાર્યમાં સલાહકારો સામાજિક પ્રણાલીઓ અને સંસાધનોની ઊંડી સમજણ ધરાવે છે, જેનાથી તેઓ તેમના સેવાર્થીઓની અસરકારક રીતે હિમાયત કરી શકે છે અને તેમને યોગ્ય સેવાઓ સાથે

જોડે છે. કટોકટી વ્યવસ્થાપન, સાંસ્કૃતિક સંવેદનશીલતા અને નૈતિક પ્રેક્ટિસમાં તેમની યોગ્યતા વધુ સુનિશ્ચિત કરે છે કે તેઓ જટિલ પરિસ્થિતિઓમાં નેવિગેટ કરી શકે છે અને તેઓ જે સેવા આપે છે તેમના માટે સકારાત્મક પરિણામોને પ્રોત્સાહન આપે છે.

## 10.2 કાઉન્સેલરની કુશળતા અને યોગ્યતા

કૌશલ્ય એ કંઈક સારી રીતે કરવાની ક્ષમતા છે, સામાન્ય રીતે તાલીમ દ્વારા શીખવામાં આવે છે અને હસ્તગત કરવામાં આવે છે. ઈચ્છિત હાંસલ કરતી ક્રિયાઓ કરવા માટે. પરિણામો આમાંના મોટાભાગના કૌશલ્યો જેને માઈક્રોસ્કીલ્સ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે તેનો ઉપયોગ કાઉન્સેલિંગ સંબંધ દ્વારા અને સેવાર્થીઓ સાથેના દરેક સત્રમાં થાય છે. કૌશલ્યોના ઉપયોગ વિના કાઉન્સેલિંગ ક્યારેય થઈ શકતું નથી અને તેથી કાઉન્સેલર તેમને વ્યવહારમાં કેવી રીતે અપનાવી શકાય તેની જટિલતાઓથી સજજ કરે તે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

### 1. અવલોકન કુશળતા

અવલોકન એ સૌથી ઉપયોગી કૌશલ્ય છે અને કાઉન્સેલિંગમાં મૂલ્યાંકન સાધન પણ છે. નિરીક્ષણ કરવું એ કાઉન્સેલિંગમાં સૌથી મહત્વપૂર્ણ સૂક્ષ્મ કૌશલ્યો પૈકી એક છે જે સંચાર પ્રક્રિયાનો એક ભાગ છે. સેવાર્થી જે અનુભવોમાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે તે સમજવા માટે સેવાર્થીની લાક્ષણિક વર્તણૂકનું સીધું નિરીક્ષણ કરવાની અને બિન-મૌખિક સંદેશાઓ પસંદ કરવાની કાઉન્સેલરની ક્ષમતા છે. પ્રત્યક્ષ નિરીક્ષણનો મુખ્ય હેતુ વિવિધ સંદર્ભોમાં દેખાવ અને વર્તનના ઉદ્દેશ્ય વર્ણન દ્વારા વ્યક્તિની મનોવૈજ્ઞાનિક કામગીરી વિશે વધુ જાણવાનો છે. ઉદ્દેશ્ય અવલોકનો વ્યક્તિના દેખાવ અને વર્તન - તેની અથવા તેણીની વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા અને ભાવનાત્મક પ્રતિભાવો અને કોઈપણ હતાશા, ચિંતા, આક્રમકતા, આભાસ અથવા ભ્રમણા તે અથવા તેણી પ્રગટ કરી શકે છે. સેવાર્થીની લાગણીઓને લગતા ડેટાનો સૌથી સમૃદ્ધ સ્ત્રોત તેમની ભાવનાત્મક સ્થિતિ એટલે કે મુદ્રા, હાવભાવ અને ચહેરાના હાવભાવ છે.

કાઉન્સેલર સેવાર્થીના બિન-મૌખિક વર્તનનું સચોટ અવલોકન કરીને સેવાર્થી પર કોઈના શબ્દો/પ્રશ્નો અથવા ક્રિયાઓની અસર સમજી શકે છે. દાખલા તરીકે પણ, સેવાર્થી જે રીતે કાઉન્સેલિંગ ઓફિસમાં પ્રવેશે છે, બેસીને વાત કરે છે તે બધું સેવાર્થી અને તેની લાગણીઓ વિશે કંઈકને છતી કરે છે. જો તેઓ ગુસ્સે અથવા નારાજ હોય, તો તેઓ નીચું જોઈ શકે છે અને એવી રીતે બેસી શકે છે કે તેઓને વાત કરવામાં રસ નથી. કેટલીકવાર, જ્યારે તેઓ શરમજનક પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે ત્યારે તેઓ આંખનો સંપર્ક કરવાનું ટાળે છે અને તેઓ તેમના જવાબો આપવામાં આરામદાયક નથી હોતા. આથી, કાઉન્સેલરોએ તેમના નિરીક્ષણમાં તીક્ષ્ણ અને સતર્ક રહેવું જોઈએ અને તે મુજબ તેમનો અભિગમ બદલવો જોઈએ. સેવાર્થી કદાચ એવું ન કહી શકે કે તે ગુસ્સે છે કે નારાજ છે, પરંતુ તેમના ચહેરાના હાવભાવ અને શરીરની મુદ્રા તે છતી કરી શકે છે. નિરીક્ષણ કૌશલ્યોની પ્રેક્ટિસ કરવામાં કાઉન્સેલરની સંવેદનશીલતા ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. અવલોકન ત્રણ દૃષ્ટિકોણથી હોઈ શકે છે: શારીરિક રીતે: દા.ત. શરીરનું નિર્માણ, શારીરિક દેખાવ, ઊર્જાનું સ્તર (એટલે કે સેવાર્થી થાકેલા, ખુશ દેખાય છે, વગેરે). લાગણીશીલ: દા.ત. ચહેરાના હાવભાવ, મુદ્રા, માવજત; અને આંતરવ્યક્તિત્વ: દા.ત. તેઓ કાઉન્સેલર સાથે કેવી રીતે સંબંધિત છે - હકારાત્મક રીતે, નકારાત્મક રીતે, તટસ્થ રીતે.

## 2. સાંભળવાની કુશળતા

સાંભળવું એ એક અનિવાર્ય પ્રવૃત્તિ છે જે કોઈપણ સંબંધમાં નિર્ણાયક છે, માત્ર કાઉન્સેલિંગ સંબંધ જ નહીં. તે સ્વયંને ડૂબી જવા અને અન્ય વ્યક્તિમાં નિમજ્જન માટે કહે છે. એક અસરકારક કાઉન્સેલરને સાંભળવાની કૌશલ્યમાં નિપુણતા હોવી જરૂરી છે જેના વિના કાઉન્સેલિંગમાં કશું જ કરી શકાતું નથી. જ્યારે સલાહકારો અસરકારક શ્રોતા બને છે, ત્યારે તે તેમને તેમના સેવાર્થીઓ સાથે વધુ સંપૂર્ણ રીતે રહેવાની અને સાંસ્કૃતિક રીતે યોગ્ય રીતે પ્રતિસાદ આપવા દે છે. સાંભળવું એ પણ કાઉન્સેલરની એક ગુણવત્તા છે જ્યાં સાંભળવાની ક્ષમતા સાંભળીને પોતાને ઉત્તેજક બનાવે છે. લોકો અન્ય વ્યક્તિની હાજરી ઇચ્છે છે - માત્ર શારીરિક હાજરી જ નહીં, પરંતુ તેમની હાજરી માનસિક, સામાજિક અને ભાવનાત્મક રીતે પણ. તેથી સાંભળવું એ સેવાર્થી માટે શારીરિક અને ભાવનાત્મક રીતે હાજર રહેવાનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. તે બે સ્તરે થાય છે - પ્રથમ સામગ્રી અથવા શબ્દોના સ્તરે અને બીજું લાગણીના સ્તરે. તેથી, તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે 'સહાનુભૂતિપૂર્વક સાંભળવું' કાઉન્સેલર તરીકે તે શબ્દો અને તે શબ્દો પાછળની લાગણી બંને સાંભળે છે. સાંભળવું એ સેવાર્થી સાથે વિશ્વાસ સ્થાપિત કરવામાં મદદ કરે છે કારણ કે તે સેવાર્થી શું કહી રહ્યો છે અને સેવાર્થી શું નથી કહી રહ્યો તેના પર અવિભાજિત ધ્યાન આપવાની સક્રિય પ્રક્રિયા છે.

સલાહકારો કેવી રીતે દર્શાવે છે કે તેઓ સાંભળી રહ્યા છે ? અગત્યની રીતે, મૌખિક અને બિન-મૌખિક સંકેતો સાંભળો; માથું હલાવીને ધ્યાન દર્શાવો; સેવાર્થીને વાત કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરવું - કહેવું 'મમ્ - હમ્મ' 'હા;' સેવાર્થીની લાગણીને સ્વીકારો અને હાજરી આપો, 'હું જોઈ શકું છું કે તમે ખૂબ દુઃખી છો;' બાહ્ય (ટીવી, ટેલિફોન, ઘડિયાળ, ટ્રાફિકના અવાજો) અને આંતરિક (અચાનક વિચારો, વિચારો, ચિંતાઓ, વગેરે) વિક્ષેપોને ઓછો કરો; સેવાર્થી સાથે આંખનો સંપર્ક કરો; હળવા મુદ્રામાં ધારો; સચેત રહો અને સુસંગત; તમે સેવાર્થીને યોગ્ય રીતે સમજ્યા છો કે નહીં તે તપાસવા માટે પુનરાવર્તન/ફરીથી લખો; યોગ્ય સમય અને પરિસ્થિતિને સમજાવો, પ્રતિબિંબિત કરો, સ્પષ્ટ કરો, સારાંશ આપો.

કાઉન્સેલર તેઓ સાંભળી રહ્યા છે તે દર્શાવવા માટે આના જેવા નિવેદનોનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

'તમે કહેતા હોય એવું લાગે છે...' બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, ....'

'તમને લાગે છે... કારણ કે ...'

## 3. પ્રશ્નાર્થ

પ્રશ્ન એ પોતે જ એક કળા છે. કુશળ કાઉન્સેલરો બરાબર જાણે છે કે તેમના પ્રશ્નોને કેવી રીતે વાક્ય આપવો, ક્યારે પ્રશ્ન કરવો, સેવાર્થી અને તેના મુદ્દાઓ વિશે બધું જાણવા માટે વધુ માહિતી માટે હળવાશથી કેવી રીતે તપાસ કરવી. કાઉન્સેલિંગમાં પ્રશ્ન શા માટે જરૂરી છે ? પ્રશ્નો પૂછવાથી કાઉન્સેલિંગમાં ચર્ચા માટે નવા ક્ષેત્રો/ચિંતા લાવવામાં મદદ મળી શકે છે, સંબોધિત કરવાના મુખ્ય મુદ્દાને ઓળખવામાં અને સ્પષ્ટ ન હોય તેવી કોઈપણ વિગતોને સ્પષ્ટ કરવામાં પણ મદદ મળી શકે છે. જ્યારે આપણે કહીએ છીએ કે પ્રશ્ન એ એક કૌશલ્ય છે, તે અનુભવ અને તાલીમ સાથે આવે છે અને કાઉન્સેલરો પ્રેક્ટિસ કરતા રહેવાથી અસરકારક રીતે કેવી રીતે પ્રશ્ન કરવો તે શીખે છે. પ્રશ્ન પૂછવાથી સેવાર્થીઓને માહિતી યાદ કરવા અને તેમના પોતાના



જીવનનું અન્વેષણ કરવા આમંત્રણ મળે છે.

સારા પ્રશ્નો ઘણીવાર ‘શું,’ ‘કોણ,’ ‘ક્યારે’થી શરૂ થાય છે. ‘શા માટે’ થી શરૂ થતા પ્રશ્નો ઓછા ઉપયોગી છે કારણ કે તેઓ રક્ષણાત્મકતા ઉશ્કેરે છે અને ‘કેવી રીતે’ પણ સમસ્યારૂપ બની શકે છે કારણ કે તે વિશ્લેષણને ઉશ્કેરે છે. સ્વાયત્તતા કરતાં. સેવાર્થીઓને પ્રશ્ન કરતી વખતે, એક સમયે એક પ્રશ્ન પૂછવો સારો છે કારણ કે તે તેમને યોગ્ય પ્રતિભાવ વિશે વિચારવાનો સમય આપે છે. ઘણા બધા પ્રશ્નો મૂંઝવણભર્યા હોઈ શકે છે અને સેવાર્થી જવાબોનો ટ્રેક ગુમાવશે. કાઉન્સેલર પ્રશ્ન સાથે સંક્ષિપ્ત અને સ્પષ્ટ હોવા જોઈએ અને પ્રશ્ન કરતી વખતે સેવાર્થી સાથે આંખનો સંપર્ક કરવો જોઈએ. ફક્ત કાઉન્સેલિંગમાં તેનો હેતુ પૂરો પાડતા પ્રશ્નો ઉઠાવવા જોઈએ અને તેનો ઉપયોગ સેવાર્થીઓને તેમની લાગણીઓ, મુદ્દાઓ અને ચિંતાઓ વિશે વધુ ઊંડાણપૂર્વક વાત કરવા પ્રોત્સાહિત કરવા માટે કરવામાં આવશે, કાઉન્સેલરોએ અતિશય પ્રશ્નો અંગે સાવચેત રહેવું જોઈએ કારણ કે સેવાર્થીઓને લાગે છે કે કાઉન્સેલર સત્ર અને સંબંધ પર નિયંત્રણ ધરાવે છે.

ત્યાં બે પ્રકારના પ્રશ્નો છે - ખુલ્લા અને બંધ.

ખુલ્લા પ્રશ્નો હલાયન્ટને વાત કરવાનું ચાલુ રાખવા માટે આમંત્રિત કરે છે અને કાઉન્સેલરને તેઓ કઈ દિશામાં વાતચીત કરવા માગે છે તે નક્કી કરવા દે છે. આનો જવાબ સાદા ‘હા’ અથવા ‘ના’ દ્વારા આપી શકાતો નથી. લાંબો જવાબ અથવા લાંબો વાક્ય મળવાની શક્યતા છે. ઓપન-એન્ડેડ પ્રશ્ન માટે એક શબ્દ કરતાં વધુ જવાબની જરૂર છે,

દા.ત. ‘તમે તમારા અભ્યાસમાં કઈ મુશ્કેલીઓ અનુભવો છો?’

‘તમને લાગે છે કે તમારા જીવનસાથીને તમારી પરાક્ષાનું પરિણામ જાહેર કરવાનો યોગ્ય સમય ક્યારે હશે?’

તેઓ કોઈ ચોક્કસ પરિસ્થિતિ અથવા મુદ્દાને લગતા અભિપ્રાયો, લાગણીઓ આપવા માંગે છે. કાઉન્સેલર સેવાર્થી શું અનુભવે છે તેની સમજને સ્પષ્ટ કરવા માટે ખુલ્લા પ્રશ્નોનો ઉપયોગ કરે છે. તે કેવી રીતે, શું અથવા કોણ સાથે શરૂ થઈ શકે છે. માહિતી મેળવવા, વિચારો, લાગણીઓ, વલણ અને મંતવ્યો વગેરેનું અન્વેષણ કરવા માટે ઉપયોગ કરી શકાય છે. પ્રશ્ન વિશે વિચારતી વખતે, કાઉન્સેલરોએ પહેલા પોતાને પૂછવું જોઈએ કે શું પ્રશ્ન જરૂરી છે અને જો તે કાઉન્સેલરની સમજને સ્પષ્ટ કરશે અને સેવાર્થીને તેની પોતાની પ્રક્રિયાને શોધવામાં મદદ કરશે.

બંધ પ્રશ્નો

બંધ પ્રશ્નો સેવાર્થીને તેઓ શું કહે છે તે વિશે વિચારવાની તક આપતા નથી. આવા પ્રશ્નોના જવાબો ખૂબ જ સંક્ષિપ્ત હોઈ શકે છે, તેથી તે બિન-માહિતીપૂર્ણ છે. આ વારંવાર વધુ પૂછપરછની જરૂર પડે છે. બંધ પ્રશ્ન સેવાર્થીના પ્રતિભાવને એક-શબ્દના જવાબો સુધી મર્યાદિત કરે છે, દા.ત.

‘શું તમે કામમાં હાજરી આપો છો?’ શું તમને ગુસ્સો આવે છે?’

બંધ પ્રશ્નો જવાબ આપવા અને તેના પર પ્રતિબિંબિત કરવા માટે ઝડપી હોય છે, સામાન્ય રીતે પ્રતિભાવ તરીકે તથ્યોની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે. ‘બંધ પ્રશ્નો’નો વારંવાર ઉપયોગ

કરવાથી સેવાર્થી ઓછું બોલે છે અને કાઉન્સેલર સંબંધોને ચાલુ રાખવા માટે વધુ અને વધુ પ્રશ્નો પૂછવાનું દબાણ અનુભવે છે.

કાઉન્સેલરોએ વધુ પડતા પ્રશ્ન કરવાનું ટાળવું જોઈએ જે એક સામાન્ય ભૂલ છે કારણ કે તેનાથી સેવાર્થીઓને લાગે છે કે તેઓ કોર્ટમાં છે અથવા પોલીસ સ્ટેશન તેમની ક્રિયાઓ માટે પૂછપરછ અથવા ન્યાય કરવામાં આવે છે. તેઓ ખૂબ જ સાવચેત બની જાય છે અને વાતચીતમાં કોઈ પહેલ કરવાનું ટાળે છે. જ્યારે વધુ ખુલ્લા પ્રશ્નોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે અને એક સમયે બે કરતાં વધુ પ્રશ્નો ન પૂછવામાં આવે ત્યારે સારો કાઉન્સેલિંગ સંબંધ સ્થાપિત થાય છે.

#### 4. પડકારરૂપ

પડકાર એ સામનો કરવા કરતાં સૌમ્ય શબ્દ છે. તેનો ઉદ્દેશ્ય સેવાર્થીઓને પોતાના વિશે, અન્ય લોકો અને સમસ્યાની પરિસ્થિતિઓ વિશે નવા અને વધુ સારા પરિપ્રેક્ષ્ય વિકસાવવામાં મદદ કરવાનો છે. પડકાર એ વિસંગતતાઓ, અસંગતતાઓ અને મિશ્ર સંદેશાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે અને તે લાગણીઓ અને વર્તનની તપાસ કરવા માટેનું આમંત્રણ છે જે સેવાર્થી માટે અનિચ્છનીય હોઈ શકે છે. ચેલેન્જિંગ સેવાર્થીને તેમની સ્વ-જાગૃતિને વિસ્તૃત કરવામાં અને તેમના વિચારો અને લાગણીઓમાં વિસંગતતાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. કૌશલ્ય તરીકે પડકારનો ઉપયોગ કરવામાં સારી રીતે અનુભવ ધરાવતા કાઉન્સેલરો સેવાર્થીઓને તેમની લાગણીઓ, વિચારો અને સંદેશાવ્યવહારમાં વિસંગતતાઓ તપાસવા માટે આમંત્રિત કરે છે, જેના વિશે તેઓ અપૂરતા જાગૃત રહે છે.

જો ગ્રાહકે કાઉન્સેલિંગ સંબંધ દરમિયાન પ્રગતિ કરવી હોય તો તેણે પડકારરૂપ પ્રશ્નો અનુભવ કરવો જોઈએ. વિરોધાભાસ શોધવામાં સક્ષમ બનવું અને સકારાત્મક વિચારને પ્રોત્સાહન આપવું એ કાઉન્સેલરની ભૂમિકાનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. પરંતુ પડકારજનક કાઉન્સેલર દ્વારા સારી રીતે સમયસર. સહાયક, સંવેદનશીલ અને યોગ્ય ભાષામાં વાક્યબદ્ધ હોવું જોઈએ. આ સેવાર્થીને તેમના અનુભવો અને વર્તનને અન્વેષણ કરવા અને સમજવા માટે સક્ષમ બનાવશે. પડકારજનક કૌશલ્યો એકાગ્રતાનું નિર્માણ કરતી નથી. તેના બદલે, તેઓ સંપર્કની મૂડીનો ઉપયોગ કરે છે જે કાઉન્સેલરે સેવાર્થી સાથે મેળવેલી છે. તેથી, સંબંધ અથવા વિશ્વાસ સ્થાપિત થયા પછી જ પડકારરૂપ બની શકે છે. તે સેવાર્થીને વિશ્વના દૃષ્ટિકોણ તરફ આગળ વધવામાં મદદ કરે છે જે તેમને જવાબદારી અને પગલાં લેવા માટે મદદ કરે છે (નવા પરિપ્રેક્ષ્ય). સેવાર્થી ટાળે છે. સેવાર્થીઓને સમાન તરીકે પડકારવામાં આવી શકે છે, કાઉન્સેલરોએ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે મજબૂત પડકારરૂપ પ્રશ્નો પ્રતિકાર પેદા કરી શકે છે અને ઘણી વાર પડકારવાથી બચવું જોઈએ કારણ કે તે સેવાર્થીને અવરોધિત કરી શકે છે.

આંતરદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત કરવી તેમજ કાઉન્સેલિંગ સંબંધમાં અસુરક્ષિત ભાવનાત્મક વાતાવરણ બનાવે છે.

કાઉન્સેલર દ્વારા પડકારરૂપ પ્રશ્નોના ઉદાહરણો

- તમે મને કહો છો કે તમે તેના વિશે ઉદાસી અનુભવો છો, છતાં તમે હસતા છો
- તમે કહો છો કે તમે તેની સાથે થઈ ગયા છો, તેમ છતાં તમે તેને ફોન કરતા રહો છો
- તમે કહો છો કે તમે તમારા બાળકો સાથે વધુ સમય વિતાવશો, પરંતુ એવું લાગતું નથી.

## 5. સહાયક

સહાયક કૌશલ્યો એ મદદ કરવાનું કૌશલ્ય છે જે સેવાર્થીઓ સાથે જોડાણને સરળ બનાવે છે; તેમને આરામ આપો; વિશ્વાસપાત્ર અને સહાનુભૂતિપૂર્ણ કાર્ય સંબંધ સ્થાપિત કરો; આરામ, સમજણ, કરુણા અને પ્રોત્સાહન આપો; અને મૂલ્યાંકન અને હસ્તક્ષેપના અમલીકરણમાં વધુ સુવિધા આપો.

કાઉન્સેલર જેઓ પીડામાં હોય તેમને મદદ કરવા માટે કરી શકે છે તે સૌથી વધુ સશક્ત બનાવતી વસ્તુઓ તેમના દુઃખ સાથે ખરેખર હાજર રહેવું છે: સાંભળો અને સલાહ ન આપો; સમજદારીપૂર્વક અને નરમાશથી શક્યતાઓ સૂચવો; કોઈની માન્યતાઓ લાદવી નહીં; સેવાર્થીઓ સાથે રહો કારણ કે તેઓ પોતાનો રસ્તો શોધી કાઢે છે, ન્યાયાધીશ નહીં, દબાણ કે પ્રોડક્ટ નહીં કરે વગેરે. આ માટે ઘણી ધીરજ, ક્યારે શું બોલવું તેની સમજદારી, સહાનુભૂતિપૂર્ણ અભિવ્યક્તિની કુશળતા અને અન્ય વ્યક્તિ માટે ખૂબ આદરની જરૂર છે.

સહાયક કુશળતાને બિન-મૌખિકમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય છે મૌખિક સામાન્ય રીતે કરવા માટે હાજરી આપી રહી છે અનુભૂતિનું પ્રતિબિંબ સારાંશ સોલર - આ ટૂંકું નામ કાઉન્સેલરની બિન-: મૌખિક મુદ્દા। વિશે સારાંશ આપે છે, જે સૂચવે છે કે તેઓ સેવાર્થીઓને સહાયક છે. તે માટે વપરાય છે: એસ - ચોરસ રીતે બેસો; આ હાજરી અને ઉપલબ્ધતાનો સંચાર કરે છે. ઓ - ખુલ્લી મુદ્રા: તે દર્શાવવા માટે કે કાઉન્સેલર સેવાર્થી માટે ખુલ્લા છે અને સેવાર્થી શું કહે છે.

એલ - આગળ ઝુકવું: આ સંડોવણીની કુદરતી નિશાની છે. અને - આંખનો સંપર્ક: આ કાઉન્સેલરની હાજરીનો સંચાર કરે છે. આંખનો સંપર્ક હોવો જોઈએ પરંતુ આને તાકીને મૂંઝવવું જોઈએ નહીં. તે હાજરી, રુચિ અને કાઉન્સેલર સાંભળવા માંગે છે કે સેવાર્થી શું કહેવા માંગે છે તે સંચાર કરવાની એક રીત છે.

આર - આરામ કરો: બતાવે છે કે કાઉન્સેલર વ્યક્તિના શરીર અને પરિસ્થિતિ સાથે આરામદાયક છે.

પેરાફ્રેસિંગ એક કૌશલ્ય તેમજ કાઉન્સેલિંગમાં વપરાતી ટેકનિક છે. તે પરામર્શ તકનીકો પર એકમમાં ચર્ચા કરવામાં આવી છે અને તેથી અહીં પ્રસ્તુત નથી.

## હાજરી

હાજરી આપવી એ એક મહત્વપૂર્ણ સંબંધ નિર્માણ કૌશલ્ય છે જેનો ઉપયોગ શરૂઆતથી અને તમામ કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયામાં થાય છે. હાજરી આપવાનું ધ્યાન સેવાર્થીઓને સાંભળવાનું છે - મૌખિક સામગ્રી; બિન-મૌખિક સંકેતોનું અવલોકન કરો; સેવાર્થી સાથે પાછા વાતચીત કરો. હાજરીમાં, કાઉન્સેલર 90% સમય સાંભળે છે અને માત્ર 10% બોલે છે. હાજરી આપવી એ સહાયક કૌશલ્ય છે જે સેવાર્થીઓને હળવાશ અને આરામદાયક લાગે છે; તેમના વિચારો અને લાગણીઓ મુક્તપણે વ્યક્ત કરો અને કાઉન્સેલર પર પણ વિશ્વાસ કરો. તે કાઉન્સેલરને સેવાર્થીઓ વિશે સચોટ માહિતી મેળવવા અને બિન-મૌખિક અને ભૌતિક સંકેતોનું અવલોકન કરવામાં મદદ કરે છે.

## લાગણીઓનું પ્રતિબિંબ

પ્રતિબિંબ એ કાઉન્સેલરની। સેવાર્થીની લાગણીઓના સારની અભિવ્યક્તિ છે, ક્યાં તો

જણાવેલી અથવા ગર્ભિત. ધ્યાન મુખ્યત્વે સેવાર્થીના સંચારના ભાવનાત્મક તત્વ પર હોય છે, પછી ભલે તે મૌખિક હોય કે બિન-મૌખિક. તે સેવાર્થીની ભાવનાત્મક સ્થિતિ અથવા સ્થિતિ પ્રત્યે સહાનુભૂતિપૂર્ણ પ્રતિભાવ છે અને સેવાર્થીની લાગણીઓ અને અનુભવોની કાઉન્સેલરની સમજ દર્શાવે છે. લાગણીઓને પ્રતિબિંબિત કરે છે. સક્રિય સાંભળવાનું મુખ્ય કૌશલ્ય છે કારણ કે તે સેવાર્થીઓને તેમની લાગણી સાથે સંપર્કમાં રહેવામાં મદદ કરે છે. ઘણા સેવાર્થીઓ ખુલ્લેઆમ કહેતા નથી, ‘હું ગુસ્સે/દુઃખી/નિરાશ છું’ અથવા તો ‘હું ખુશ છું, પ્રસન્ન છું.’ તેઓ ઘટનાઓનું વર્ણન કરે છે પરંતુ તે ઘટના કે વ્યક્તિ સાથે તેઓને કેવું લાગે છે તે જણાવતા નથી.

સલાહકારો તેથી લાગણીઓની શક્તિને પ્રતિબિંબિત કરે છે, લાગણીઓની વિવિધ ડિગ્રી - દા.ત. (ખુશ/ઉદાસી) અથવા (ગુસ્સો/અપરાધ/દુઃખ) વગેરે અને તેના કારણો. લાગણીઓને પ્રતિબિંબિત કરતી વખતે, સલાહકારોએ સેવાર્થીને સંબોધતી વખતે વ્યક્તિગત સર્વનામ ‘તમે’ નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

દા.ત.: સેવાર્થી: ‘તમે મને લાગે છે કે તે સાચું નથી બોલતી ત્યારે પણ હું નારાજ થઈ જાઉં છું.’

કાઉન્સેલર: ‘તમે હજુ પણ ગુસ્સે છો કારણ કે તમને શંકા છે કે તે જૂઠું બોલી રહી છે.’

### 10.3 પરામર્શની નીતિશાસ્ત્ર

સારાંશ આપવી એ પણ સહાયક કૌશલ્ય છે કારણ કે તે સત્રમાં ચર્ચા કરાયેલા મુખ્ય મુદ્દાઓની સંક્ષિપ્ત સમીક્ષા પૂરી પાડે છે/જેથી ધ્યાન કેન્દ્રિત દિશામાં સાતત્ય સુનિશ્ચિત કરી શકાય. આ દરેક સત્રની શરૂઆતમાં અને અંતે થવું જોઈએ. શરૂઆતમાં, સેવાર્થીને અગાઉના સત્રનો સારાંશ આપવા માટે કહેવામાં આવે છે અને અંતે, કાઉન્સેલર વર્તમાન સત્રના મુખ્ય મુદ્દાઓનો સારાંશ આપે છે. સારાંશ આપવાથી સત્રને તાર્કિક રીતે સમાપ્ત કરવામાં મદદ મળે છે. ચર્ચાની લાગણીઓ અને સામગ્રી બંને પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ, સંક્ષિપ્તમાં છે અને કોઈપણ ઉમેરેલા અથવા નવા અર્થ વિના મુદ્દા સુધી. જ્યારે કાઉન્સેલિંગ કૌશલ્યોના ઉપયોગની વાત આવે છે, ત્યારે કાઉન્સેલર દ્વારા ઘણી બધી મલ્ટી-ટાસ્કિંગ કરવી પડે છે. મોટાભાગની કુશળતા એક સાથે લાગુ કરવામાં આવે છે. કાઉન્સેલર સાંભળે છે, અવલોકન કરે છે અને તે/તેણી સેવાર્થી વિશે ખરેખર ચિંતિત છે તે બતાવવા માટે હાજરી આપવાની વર્તણૂક પણ દર્શાવે છે. સહાયક કુશળતાનો ઉપયોગ સમગ્ર કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા દરમિયાન થાય છે. આ બધાની વચ્ચે પ્રશ્નાર્થ થાય છે. ધ્યાનપૂર્વક સાંભળ્યા અને અવલોકન કર્યા પછી જ સ્પષ્ટતા થાય છે. આ પ્રેક્ટિસ સાથે આવે છે અને કાઉન્સેલર ધીમે ધીમે શીખે છે કે કાઉન્સેલિંગમાં આ કૌશલ્યોનો અસરકારક રીતે કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો.

### 10.4 સારાંશ

નૈતિકતા એ ચોક્કસ વ્યવસાય માટેના ધોરણો, નૈતિક નિયમો અથવા સિદ્ધાંતો છે, જે પ્રેક્ટિશનરોના વ્યાવસાયિક વર્તન માટે કેટલીક માર્ગદર્શિકા પ્રદાન કરવા માટે રચાયેલ છે. આ કોડ્સ આવશ્યક છે કારણ કે તે વ્યવસાયને સરકાર તરફથી રક્ષણ આપે છે, પ્રેક્ટિશનરોને લોકોથી રક્ષણ આપે છે, ખાસ કરીને ગેરરીતિના દાવાઓના સંદર્ભમાં. આમ પણ કાઉન્સેલિંગમાં એથિકલ કોડ્સ છે અને ભારતમાં અમે ACA (અમેરિકન કાઉન્સેલિંગ) અપનાવીએ છીએ.

## વ્યાવસાયિક તરીકે કાઉન્સેલર - II

એસોસિએશન કોડ ઓફ એથિક્સ. જ્યારે સલાહકારો આ નૈતિક દિશાનિર્દેશો અનુસાર પ્રેક્ટિસ કરે છે, ત્યારે તેમની વર્તણૂક સ્વીકૃત ધોરણોનું પાલન કરતી હોવાનું કહેવાય છે. ઉપરાંત, તે વ્યવસાયમાં લોકોનો વિશ્વાસ વધારે છે અને નૈતિક સંહિતા સેવાર્થીઓને અસમર્થ પ્રેક્ટિશનરો અને અન્ય શોષણથી રક્ષણ પણ આપે છે. નીતિશાસ્ત્રને ‘નૈતિક ફિલસૂફી’ પણ કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તે સાચા અને ખોટાને અલગ પાડે છે.

નૈતિકતાને માનવીય આચરણ અને નૈતિક નિર્ણય લેવાની સાથે સંબંધિત દાર્શનિક શિસ્ત તરીકે ઓળખવામાં આવે છે અને તેને ‘વ્યાવસાયિક વર્તણૂક’ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. ‘વ્યાવસાયિક નીતિશાસ્ત્ર એ વર્તન અને આચરણ વિશેની માન્યતાઓ છે જે સેવાર્થીઓ અને સલાહકારો વચ્ચે વ્યાવસાયિક વ્યવહારને માર્ગદર્શન આપે છે.

તેથી કાઉન્સેલરો તેમની પોતાની અને સેવાર્થીઓની સુખાકારી માટે ઉપયોગમાં લેવાતા નૈતિક સંક્રિતાથી પરિચિત હોવા જોઈએ, અને આ ધોરણો અનુસાર કાર્ય કરીને કાયદેસર રીતે પોતાનું રક્ષણ પણ કરવું જોઈએ. જો તેઓ કોઈપણ સેવાર્થી અધિકારોનું ઉલ્લંઘન કરે છે, તો તેઓ તેમની સામે દાખલ કરાયેલા દાવાઓ માટે જવાબદાર છે.

બ્રિટિશ એસોસિએશન ઓફ કાઉન્સેલિંગ એન્ડ સાયકોથેરાપી અનુસાર નૈતિક સિદ્ધાંતો

- વફાદારી: કાઉન્સેલરમાં મુંકવામાં આવેલ ટ્રસ્ટનું સન્માન કરવું. બનવું નૈતિક મુદ્દાઓને સમજવા અને ઉકેલવા માટે વિશ્વાસપાત્રને મૂળભૂત ગણવામાં આવે છે.

- સ્વાયત્તતા: સેવાર્થીના સ્વ-સંચાલિત થવાના અધિકાર માટે આદર.

આ સિદ્ધાંત સામાન્ય રીતે સ્વૈચ્છિક ધોરણે, કાઉન્સેલિંગ અથવા મનોરોગ ચિકિત્સામાં ભાગ લેવા માટે સેવાર્થીની પ્રતિબદ્ધતાના મહત્વ પર ભાર મૂકે છે.

- ઉપકાર: સેવાર્થીની સુખાકારીને પ્રોત્સાહન આપવા માટે પ્રતિબદ્ધતા.

લાભનો સિદ્ધાંત એટલે વ્યાવસાયિક મૂલ્યાંકનના આધારે સેવાર્થીના શ્રેષ્ઠ હિતમાં કાર્ય કરવું.

- બિન-પ્રતિબદ્ધતા: સેવાર્થીને નુકસાન ટાળવા માટે પ્રતિબદ્ધતા (ભાવનાત્મક, જાતીય, નાણાકીય. શોષણ).

- ન્યાય: માનવ અધિકારો અને ગરિમાને માન આપીને તમામ સેવાર્થીઓ સાથે વાજબી અને નિષ્પક્ષ વ્યવહાર અને પર્યાપ્ત સેવાઓની જોગવાઈ.

- આત્મસન્માન: પ્રેક્ટિશનરના સ્વ-જ્ઞાન અને સ્વ માટે કાળજીને પ્રોત્સાહન આપવું.

સલાહકારોની કેટલીક અનૈતિક વર્તણૂકો છે - બેદરકારીપૂર્ણ વ્યવહાર; ગુપ્તતાનું ઉલ્લંઘન, સેવાર્થીઓ સાથે જાતીય પ્રવૃત્તિ; વધુ પડતી ફી વસૂલવી; સાહિત્યચોરી વગેરે

તમારી પ્રગતિ તપાસો -

1. નૈતિકતાને વ્યવસાયિક રીતે શું ઓળખવામાં આવે છે ?

### 10.5 ચાવીરૂપ શબ્દો

- ઉદ્દેશ્ય અવલોકનો વ્યક્તિના દેખાવ અને વર્તન પરથી કરવામાં આવે છે.
- તેથી સાંભળવું એ સેવાર્થી માટે શારીરિક અને ભાવનાત્મક રીતે હાજર રહેવાનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. તે બે સ્તરે થાય છે - પ્રથમ સામગ્રી અથવા શબ્દોના સ્તરે અને બીજું લાગણીના સ્તરે.
- પ્રશ્નો પૂછવાથી કાઉન્સેલિંગમાં ચર્ચા માટે નવા ક્ષેત્રો/ચિંતા લાવવામાં મદદ મળે છે, સંબોધિત કરવાના મુખ્ય મુદ્દાને ઓળખવામાં અને સ્પષ્ટ ન હોય તેવી કોઈપણ વિગતોને સ્પષ્ટ કરવામાં પણ મદદ મળે છે. કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયામાં વધુ ખુલ્લા પ્રશ્નોનો ઉપયોગ થાય છે.
- પડકારરૂપ વિસંગતતાઓ, અસંગતતાઓ અને મિશ્રિત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે સંદેશાઓ અને લાગણીઓ અને વર્તનની તપાસ કરવા માટેનું આમંત્રણ છે જે સેવાર્થી માટે અનિચ્છનીય હોઈ શકે છે.
- સહાયક કુશળતા મૌખિક અને બિન-મૌખિક બંને છે. સોલર ઉલ્લેખ કરે છે બિન-મૌખિક પ્રતિસાદ અને મૌખિક કૌશલ્યો એ હાજરી આપવી, સમજાવવું, લાગણીઓનું પ્રતિબિંબ અને સારાંશ આપવી.
- નૈતિકતા એ ધોરણો, નૈતિક નિયમો અથવા ચોક્કસ માટેના સિદ્ધાંતો છે વ્યવસાય, પ્રેક્ટિશનરોના વ્યાવસાયિક વર્તન માટે કેટલીક માર્ગદર્શિકા પ્રદાન કરવા માટે રચાયેલ છે.

### 10.6 સંદર્ભસૂચિ

- **Gladding, S. T. (2018). Counselling =A Comprehensive Profession. gth (Ed). Boston: Pearson Education.**
- **McLeod, J. (2007). Counselling Skill. Berkshire: Open University Press.**
- **Nelson-Jones, R. (2008). Basic Counselling Skills. A Helper's Manual. 2nd Edition Los Angeles: Sage.**

### 10.7 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

- 1 નૈતિકતાને વ્યાવસાયિક વર્તણૂક તરીકે ઓળખવામાં આવે છે કારણ કે તે માનવ વર્તન અને નૈતિક નિર્ણય લેવાની સાથે સંબંધિત ફિલોસોફિકલ શિસ્ત છે.

### 10.8 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

1. કાઉન્સેલરની કુશળતા અને યોગ્યતા વિશે વિગતવાર સમજૂતી આપો.
2. પરામર્શની નીતિશાસ્ત્ર વિશે ટૂંકનોંધ લખો.

\*\*\*\*\*



## કાઉન્સેલિંગના ક્ષેત્રો - I - લગ્ન પહેલા) અને વૈવાહિક કાઉન્સેલિંગ, ફેમિલી કાઉન્સેલિંગ

-: રૂપરેખા :-

### 11.0 ઉદ્દેશો

#### 11.1 પ્રસ્તાવના

- (1) લગ્ન પૂર્વે અને વૈવાહિક કાઉન્સેલિંગ
- (2) કૌટુંબિક પરામર્શ

#### 11.2 સારાંશ

#### 11.3 સંદર્ભસૂચિ

#### 11.4 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

#### 11.5 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

### 11.0 ઉદ્દેશો

વિદ્યાર્થી મિત્રો આ એકમના અભ્યાસ બાદ તમે,

- લગ્ન પૂર્વે અને વૈવાહિક કાઉન્સેલિંગ અંગે જાણી શકશો.
- કૌટુંબિક પરામર્શ સમજી શકશો.

---

### 11.1 પ્રસ્તાવના

અગાઉના એકમમાં, તમને કાઉન્સેલિંગની મૂળભૂત વિભાવનાઓ, કાઉન્સેલિંગની વ્યાખ્યાઓ, તેનો ઉદ્દેશ અને કાઉન્સેલિંગની સૈદ્ધાંતિક પૃષ્ઠભૂમિ સાથે પ્રસ્તાવના કરાવ્યો હતો. હાલના એકમમાં, અમે બાળકો, કિશોરો, યુગલો, કુટુંબ, કારકિર્દી, ગંભીર બીમારીવાળા દર્દીઓ, આઘાત, કટોકટી અને આપત્તિમાં રહેલા લોકો જેવા વિવિધ ક્ષેત્રો અને જૂથોમાં કામ કરતી વખતે કાઉન્સેલરની ભૂમિકા અને કાઉન્સેલિંગની કુશળતા વિશે ચર્ચા કરીશું. વિવિધ રીતે સક્ષમ લોકો, જૂથ કાઉન્સેલિંગ અને કોર્પોરેટ ગૃહો અને સમુદાયો

#### (1) લગ્ન પૂર્વે અને વૈવાહિક કાઉન્સેલિંગ

આ વિભાગ લગ્ન પૂર્વે અને વૈવાહિક કાઉન્સેલિંગની મૂળભૂત વિભાવનાઓ સાથે કામ કરે છે.

લગ્ન પૂર્વે કાઉન્સેલિંગ: લગ્ન પહેલાંનું કાઉન્સેલિંગ એ એક પ્રકારની થેરાપી છે. જે યુગલોને લગ્ન માટે તૈયાર કરવામાં મદદ કરે છે. લગ્ન પહેલાંની પરામર્શ એ સુનિશ્ચિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે કે દંપતી મજબૂત, સ્વસ્થ સંબંધ ધરાવે છે. આમ સ્થિર અને સંતોષકારક લગ્ન માટે વધુ સારી તક આપે છે.

લગ્ન પહેલાંની કાઉન્સેલિંગ તમને નબળાઈઓને ઓળખવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. જે લગ્ન દરમિયાન સમસ્યાઓ બની શકે છે. લગ્ન પૂર્વેનું કાઉન્સેલિંગ જીવનસાથી પસંદ

કરવાના મહત્વના તબક્કાની ચિંતા કરે છે. તેમાં બે વ્યક્તિઓના એક સાથે આવવાનો સમાવેશ થાય છે.

ભારત માટે આ એક નવો વિચાર છે. જો કે ભારતીય સંદર્ભમાં તે વ્યક્તિ નથી, પરંતુ તમે જે પરિવાર સાથે લગ્ન કરો છો તે છે. પશ્ચિમમાં લગ્ન પહેલાંનો તબક્કો લગ્નમાં સફળતા કે નિષ્ફળતા નક્કી કરવા માટે એક મહત્વપૂર્ણ તબક્કો માનવામાં આવે છે.

લગ્ન પૂર્વેનું કાઉન્સેલિંગ નીચેની બાબતોને ધ્યાનમાં લે છે

દંપતીની ચિંતા:

- સામાજિક જીવન
- ધાર્મિક અને અન્ય મૂલ્યો
- સંબંધીઓ અને આશ્રિતો
- વ્યવસાયિક માંગણીઓ
- શારીરિક પરિબળો - આરએચ પરિબળો, સ્ત્રીરોગ વિજ્ઞાન તપાસ, તેથી સંદર્ભ મહત્વપૂર્ણ છે
- અંગત પરિબળો - બંને ભાગીદારોની વંશાવળી, એકબીજાને સમજવું, અપેક્ષાઓની વહેંચણી
- કુટુંબમાં માનસિક બીમારી - તેને સમજવું અને તેનો સામનો કરવો.

પ્રી-મેરેજ કાઉન્સેલિંગ મેળવવા માટે અહીં છ શ્રેષ્ઠ કારણો છે:

1. સંદેશાવ્યવહાર કૌશલ્યને મજબૂત બનાવવા: જે યુગલો ખરેખર અસરકારક રીતે વાતચીત કરે છે તેઓ જ્યારે વધુ અસરકારક રીતે ઉદ્ભવે છે ત્યારે તેઓ ચર્ચા કરી શકે છે અને સમસ્યાઓ ઉકેલી શકે છે. આ યુગલો વચ્ચે ભાવનાત્મક સલામતીના સૌથી મહત્વપૂર્ણ પાસાંઓ પૈકી એક છે.
2. ભૂમિકા અપેક્ષાઓની ચર્ચા કરો: વિવાહિત યુગલો માટે તે અવિશ્વસનીય રીતે સામાન્ય છે કે લગ્નમાં કોણ શું કરશે તેની ચર્ચા ક્યારેય ન કરી હોય. આ નોકરી, નાણાં, કામકાજ, જાતીય આત્મીયતા અને વધુને લાગુ પડી શકે છે. વિવિધ ક્ષેત્રોમાં દરેક અન્ય પાસેથી શું અપેક્ષા રાખે છે તે વિશે ખુલ્લી અને પ્રામાણિક ચર્ચા કરવાથી ઓછા આશ્ચર્ય અને અસ્વસ્થતા તરફ દોરી જાય છે.
3. સંઘર્ષ નિવારણ કૌશલ્ય શીખો: કોઈ પણ એવું વિચારવા નથી ઈચ્છતું કે તેમના લગ્નજીવનમાં તકરાર થશે. સંઘર્ષને અસરકારક રીતે ડી-એસ્કેલેટ કરવાની રીતો છે જે અત્યંત અસરકારક છે અને દલીલમાં રોકાયેલા સમયને ઘટાડી શકે છે.
4. આધ્યાત્મિક માન્યતાઓનું અન્વેષણ કરો: કેટલાક માટે આ કોઈ મોટી સમસ્યા નથી - પરંતુ અન્ય લોકો માટે ગંભીર સમસ્યા છે. ભિન્ન આધ્યાત્મિક માન્યતાઓ કોઈ સમસ્યા નથી જ્યાં સુધી તેની ચર્ચા કરવામાં આવી હોય અને પ્રથા, માન્યતાઓ, બાળકો વગેરેને લગતા લગ્નમાં તેઓ કેવી રીતે કાર્ય કરશે તેની સમજ છે.



5. મૂળ સમસ્યાઓના કોઈપણ સમસ્યાવાળા કુટુંબને ઓળખો: અમે અમારા માતા-પિતા, પ્રાથમિક સંભાળ રાખનારાઓ અને અન્ય પ્રારંભિક પ્રભાવો પાસેથી 'બનવું' ઘણું શીખીએ છીએ. જો ભાગીદારોમાંથી કોઈ એક ઉચ્ચ સંઘર્ષ અથવા અપ્રિય કુટુંબનો અનુભવ કરે છે, તો તે લગ્નમાં કેવી રીતે, શકે છે તેના સંદર્ભમાં અન્વેષણ કરવું મદદરૂપ થઈ શકે છે. સંબંધો કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તેની આસપાસના કોઈપણ સમસ્યારૂપ કન્ડિશનિંગના અસ્તિત્વની સમજ ધરાવતા યુગલો સામાન્ય રીતે આ શીખેલા વર્તણૂકોના પુનરાવર્તનને વિક્ષેપિત કરવામાં વધુ સારા હોય છે.
6. વ્યક્તિગત, દંપતી અને કૌટુંબિક લક્ષ્યો વિકસાવો: તે આશ્ચર્યજનક છે કે કેટલા પરિણીત યુગલોએ ક્યારેય તેમના સંબંધોના લક્ષ્યો વિશે ચર્ચા કરી નથી - વ્યક્તિગત અથવા કુટુંબને એકલા રહેવા દો. આ એકસાથે લાંબા ગાળાનું રોકાણ છે અને ભવિષ્ય માટે એક સામાન્ય ધ્યેય હોવું મહત્વપૂર્ણ છે.

લગ્ન સલાહ: મેરેજ કાઉન્સેલિંગ, જેને કપલ્સ થેરાપી પણ કહેવાય છે, તે મનોરોગ ચિકિત્સાનો એક પ્રકાર છે. મેરેજ કાઉન્સેલિંગ તમામ પ્રકારના યુગલોને તકરારને ઓળખવામાં અને ઉકેલવામાં અને તેમના સંબંધો સુધારવામાં મદદ કરે છે. લગ્ન કાઉન્સેલિંગ દ્વારા, વ્યક્તિ પોતાના સંબંધને પુનઃનિર્માણ કરવા અથવા અલગ રીતે જવા વિશે વિચારપૂર્વક નિર્ણય લઈ શકે છે. મેરેજ કાઉન્સેલિંગમાં સામાન્ય રીતે બંને ભાગીદારોનો સમાવેશ થાય છે.

મેરેજ કાઉન્સેલિંગ સામાન્ય રીતે ઘણા ચોક્કસ મુદ્દાઓને ઉકેલવા માટે કરવામાં આવે છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

સંચાર સમસ્યાઓ, જાતીય મુશ્કેલીઓ, બાળકોના ઉછેર અથવા સંમિશ્રિત પરિવારો અંગેના સંઘર્ષો, પદાર્થ દુરુપયોગ

- નાણાકીય સમસ્યાઓ
- ગુસ્સો
- સંબંધોમાં ભંગાણ

તે વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગ જેવું જ છે, પરંતુ તફાવત એ છે કે વ્યક્તિ/સેવાર્થી પણ લગ્નમાં ભાગીદાર છે. મેરેજ કાઉન્સેલિંગમાં બંને પાર્ટનર સેશનમાં હોય તે જરૂરી છે. મેરેજ કાઉન્સેલિંગ ઘણીવાર ટૂંકા ગાળાની હોય છે. મોટેભાગે લગ્ન કાઉન્સેલિંગને કટોકટી દરમિયાનગીરીના સ્વરૂપ તરીકે જોવામાં આવે છે. આથી કાઉન્સેલરે આબિંદ્રેટરની ભૂમિકા ન નિભાવવાની કાળજી રાખવાની જરૂર છે.

## (2) કૌટુંબિક પરામર્શ

કૌટુંબિક પરામર્શ યુગલો અને પરિવારોને વ્યક્તિગત અથવા આંતરવ્યક્તિત્વ સમસ્યાઓનું અસરકારક રીતે સંચાલન કરવામાં મદદ કરે છે, બાળકો સાથે શું કરવું, પરિવારો અલગ થવા અને છૂટાછેડામાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે, કુટુંબમાં નવા જીવનસાથીનું આગમન, માતાપિતા અને બાળકો વચ્ચે અથવા કુટુંબના અન્ય સભ્યો સાથે ગોઠવણની સમસ્યાઓ, સાવકા પરિવાર, નાણાકીય સમસ્યાઓ, બાળકો ઘર છોડવા વગેરે સાથે. પરિવારો ટેકો, પ્રોત્સાહન અને પ્રેમનો સ્ત્રોત બની શકે છે પરંતુ કેટલીકવાર પરિવારોમાં સંબંધો તણાવમાં

આવે છે અને પરિવારના સભ્યો એકલતા અથવા અવગણના અનુભવે છે.

### કૌટુંબિક વિકાસના તબક્કા

ભાગીદારો બની રહ્યા છે	પરીચિત થવું
એકબીજાની જરૂરિયાતોને સમજવી અને ગોઠવણ કરવી	
બાળ ઉછેર	ભાગીદારોથી માતાપિતા સુધી
ચાઈલ્ડ લોન્ચિંગ	બાળકોની કારકિર્દી ઘડતર
ગ્રાન્ડ પેરેન્ટિંગ	માતાપિતાથી લઈને દાદા દાદી સુધી
ખાલી માળો	ફરી પરિચિત થવું

કૌટુંબિક કાઉન્સેલિંગનો ઉપયોગ પરિવારના સભ્યો વચ્ચે વાતચીતને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે થાય છે. કોણ બોલવાનું છે? તે શું અવરોધે છે? તેઓ શેના વિશે વાત કરવા માગે છે? તે બાકાત અથવા અસ્વીકારની લાગણીઓને પ્રક્રિયા કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે જે અન્યથા વિક્ષેપજનક વર્તનમાં કાર્ય કરી શકે છે;

પરિવારના અન્ય સભ્યો દ્વારા ગેરસમજ.

કૌટુંબિક કાઉન્સેલિંગ સેટિંગમાં ચાર સંઘર્ષ મુદ્દાઓ વારંવાર જોવા મળે છે. તે છે:

સ્વ-મૂલ્ય: દરેક ઈચ્છે છે કે પ્રેમ કરવામાં આવે, સ્વીકારવામાં આવે, તેની સંભાળ રાખવામાં આવે અને

આદરણીય

- સંદેશાવ્યવહાર: દોષારોપણ કરવાને બદલે ખુલ્લા રહેવું અને વાતચીત કરવાની નવી રીતો શીખવી સારી છે
- નિયમો: નિયમોની સમીક્ષા કરવી અને પરસ્પર સંમતિથી નિયમો બનાવવા
- બહારની દુનિયા સાથેનો સંબંધ: સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાની જરૂરિયાત

કૌટુંબિક ચિકિત્સકો દરેક સત્રમાં કુટુંબને જૂથ તરીકે જોવાની ઓફર કરી શકે છે, અથવા જૂથ સત્રોને પૂરક બનાવવા માટે વ્યક્તિગત સત્રો પ્રદાન કરવામાં આવી શકે છે. આદર્શ રીતે, કૌટુંબિક સમસ્યાઓ જેમ જેમ સપાટી પર આવે છે તેમ તેમ તેનું નિરાકરણ કરવામાં આવે-છે, પરંતુ ઘણી વખત કૌટુંબિક સમસ્યાઓનો સમયસર નિકાલ કરવામાં આવતો નથી અને (કેટલીકવાર બિલકુલ પણ નથી) તેના બદલે, કોઈ ઘટના અથવા કુટુંબની પેટર્નની આસપાસના મુદ્દાઓ પરિવારના સભ્યો મા પછીના જીવનમાં સપાટી પર આવી શકે છે.

### કૌટુંબિક કાઉન્સેલિંગ માટેના સિદ્ધાંતો

- વ્યક્તિગત સંડોવણી વિના સંબંધની સમસ્યાનો ઉપચાર કરો
- તમામ બાબતોમાં નિષ્પક્ષતાથી વ્યવહાર કરો
- સીધા સંચારની સુવિધા

- સાંભળવાની કુશળતા વધારવામાં સહાય કરો
- તેમના કાર્યસૂચિ મુજબ એક સમયે એક મુદ્દા સાથે વ્યવહાર કરો
- વર્તમાન સંઘર્ષને ભવિષ્યના સંઘર્ષોનો સામનો કરવાનું શીખવાનો આધાર બનાવો
- પોતાની જાતને અથવા કોઈના જીવનસાથી સાથે શારીરિક શોષણ ન કરવા માટે નિયમ સેટ કરો
- જો જરૂરી હોય તો સંદર્ભ માટે.

તમારી પ્રગતિ તપાસો

Q-5 ચાર સંઘર્ષ મુદ્દાઓ જણાવો.

Q-6 કૌટુંબિક ચિકિત્સક દ્વારા કઈ ભૂમિકાઓ ભજવવામાં આવે છે ?

---

## 11.2 સારાંશ

---

- બાળ અને કિશોર પરામર્શ બાળકો અને કિશોરો (0-18 વર્ષ) અને તેમની સંભાળ રાખનારાઓ માટે કાઉન્સેલિંગ સેવાઓ પૂરી પાડે છે
- મેરેજ કાઉન્સેલિંગ, જેને કપલ્સ થેરાપી પણ કહેવાય છે, તે મનોરોગ ચિકિત્સાનો એક પ્રકાર છે જે તમામ પ્રકારના યુગલોને તકરારને ઓળખવામાં અને ઉકેલવામાં અને તેમના સંબંધોને સુધારવામાં મદદ કરે છે.
- કૌટુંબિક પરામર્શ સંબંધોની મુશ્કેલીઓ ધરાવતા લોકોને લગ્ન, છૂટાછેડા અને છૂટાછેડા દરમિયાન બાળકો અને પરિવાર સાથેના વ્યક્તિગત અથવા આંતરવ્યક્તિત્વ મુદ્દાઓને વધુ સારી રીતે સંચાલિત કરવામાં મદદ કરે છે.

---

## 11.3 સંદર્ભસૂચિ

---

- (1) Antony, J., D. (n.d.). *Psychotherapies in Counselling.*
- (2) Bruce, & Britten. C. (n.d.). *Answer for your marriage.*
- (3) Deb, S. (n.d.). *Student's Mntal health.*
- (4) Deb, S. (n.d.). *Contemporary social problems in India.*
- (5) Dryden, W. (n.d.). *On psychotherapy.*
- (6) Egan, G. (n.d.). *The skilled helper.*
- (7) Fuster, J. M. (n.d.). *Personal counselling.*
- (8) Joshi, B. C. (n.d.). *Hand book of social works.*
- (9) Kenedy, E. (n.d.). *On becoming a counsellor.*
- (10) Kotler, & Shepard. (n.d.). *Counselling therapies and principles.*
- (11) Kotler, & Shepard. (n.d.). *Counselling therapies and principles.*
- (12) Patel, V. (n.d.). *Aschool counsellor case book.*
- (13) Prashantham, B. J., Dr. (n.d.). *Indian case studies in therapeutic*

**counseling**

**(14) Street, E. (n.d.). Counselling for family problems**

**11.4 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો**

નંબર 1 નો જવાબ: કાઉન્સેલરનું ધ્યાન બાળક/કિશોરને તેઓ જે પડકારોનો સામનો કરે છે તેનો સામનો કરવામાં, નવા કૌશલ્યો શીખવા, તેમના પડકારો સાથે વધુ સારી રીતે અનુકૂલન કરવામાં અને તેના દ્વારા પોતાને વધુ સંપૂર્ણ બનવામાં મદદ કરવા માટે યુવાન વ્યક્તિ અને માતાપિતા/સંભાળ રાખનારાઓ પર છે.

**પ્રશ્ન નંબર 2 નો જવાબ:**

- પોતાની ઓળખ સ્થાપિત કરવી
- શારીરિક દેખાવ અને શરીરની છબી સાથે વ્યસ્ત

**પ્રશ્ન નંબર 3 નો જવાબ:**

- કોમ્યુનિકેશન કૌશલ્યને મજબૂત બનાવો
- વ્યક્તિગત, દંપતી અને કૌટુંબિક લક્ષ્યો વિકસાવો

**પ્રશ્ન નંબર 4 નો જવાબ:**

- સંચાર સમસ્યાઓ
- ગુસ્સો

**પ્રશ્ન નંબર 5 નો જવાબ: ચાર સંઘર્ષ મુદ્દાઓ છે:**

- સ્વ-મૂલ્ય: દરેક વ્યક્તિ પ્રેમ કરવા માંગે છે, સ્વીકારવામાં આવે છે, તેની સંભાળ રાખે છે અને આદર કરે છે.
- કોમ્યુનિકેશન: દોષારોપણ કરતાં ખુલ્લાં રહેવું સારું છે અને વાતચીત કરવાની નવી રીતો શીખો
- નિયમો: નિયમોની સમીક્ષા કરવી અને પરસ્પર સંમતિથી નિયમો બનાવવા
- બહારની દુનિયા સાથેનો સંબંધ: સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાની જરૂરિયાત

**પ્રશ્ન નંબર 6 નો જવાબ:**

- ઉત્પ્રેરક
- મર્યાદા સેટર
- નમૂનો
- દુભાષિયા
- મનાવવું
- ટ્રાન્સફર આકૃતિ

## કાઉન્સેલિંગના ક્ષેત્રો - I

- સહાયક/અધિકૃત આકૃતિ

---

### 11.5 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

1. લગ્ન પૂર્વે અને વૈવાહિક કાઉન્સેલિંગ સમજાવો.
2. કૌટુંબિક પરામર્શ જણાવો.

\*\*\*\*\*

-: રૂપરેખા :-

## 12.0 ઉદ્દેશો

### 12.1 પ્રસ્તાવના

- (1) કારકિર્દી અને માર્ગદર્શન પરામર્શ
- (2) કટોકટી દરમિયાનગીરી, ટ્રોમા કાઉન્સેલિંગ અને ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ
- (3) ડિફરન્ટલી દિવ્યાંગ લોકોનું કાઉન્સેલિંગ

### 12.2 સારાંશ

### 12.3 સંદર્ભ સૂચિ

### 12.4 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

### 12.5 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

## 12.0 ઉદ્દેશો

વિદ્યાર્થી મિત્રો, આ એકમનાં અભ્યાસ બાદ તમે,

- કારકિર્દી અને માર્ગદર્શન પરામર્શ વિશે જાણશો.
- ગંભીર બીમારી, આઘાત અને કટોકટી અને આપત્તિ વ્યવસ્થાપન માટે કાઉન્સેલિંગ વિશે માહિતી મેળવશો.
- કોર્પોરેટ કાઉન્સેલિંગ વિશે જાણશો.
- વિવિધ દિવ્યાંગ લોકોનું કાઉન્સેલિંગ વિશે જાણશો.

## 12.1 પ્રસ્તાવના

કારકિર્દી અને માર્ગદર્શન પરામર્શ સામાજિક કાર્યમાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે, વ્યક્તિઓને તેમના શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક માર્ગો વિશે જાણકાર નિર્ણયો લેવા માટે જરૂરી આધાર અને માહિતી પ્રદાન કરે છે. આ ક્ષેત્ર કારકિર્દી આકારણી, જોબ પ્લેસમેન્ટ અને કારકિર્દી વિકાસ વ્યૂહરચનાઓ સહિત વિવિધ સેવાઓનો સમાવેશ કરે છે. અલગ-અલગ-દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓ પર વિશેષ ધ્યાન આપવામાં આવે છે, તે સુનિશ્ચિત કરે છે કે તેઓ તેમના અનન્ય પડકારો અને શક્તિઓને સંબોધિત કરે તેવું અનુરૂપ માર્ગદર્શન પ્રાપ્ત કરે છે. આ વ્યક્તિગત અભિગમ સ્વતંત્રતા વધારવામાં, આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં અને કર્મચારીઓમાં એકીકરણને સરળ બનાવવામાં મદદ કરે છે. આ ડોમેનમાં સામાજિક કાર્યકરોને સહાનુભૂતિપૂર્ણ અને સર્વસમાવેશક સમર્થન પ્રદાન કરવા માટે તાલીમ આપવામાં આવે છે, જે સેવાર્થીઓને તેમની કારકિર્દીની મુસાફરીમાં નેવિગેટ કરવામાં અને તેમની સંપૂર્ણ ક્ષમતા પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે.

(1) કારકિર્દી અને માર્ગદર્શન પરામર્શ

કારકિર્દી કાઉન્સેલિંગ શું છે ?

કારકિર્દી પરામર્શનું ધ્યાન સામાન્ય રીતે કારકિર્દી સંશોધન, કારકિર્દી પરિવર્તન, વ્યક્તિગત કારકિર્દી વિકાસ અને અન્ય કારકિર્દી સંબંધિત મુદ્દાઓ પર હોય છે. તેમાં વ્યાવસાયિક પ્રવૃત્તિઓનો વ્યાપક ફેલાવો શામેલ છે જે લોકોને કારકિર્દી-સંબંધિત પડકારોનો સામનો કરવામાં સહાય કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે - બંને નિવારક અને મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓમાં (જેમ કે બેરોજગારી). કારકિર્દી સલાહકારો જીવનના વિવિધ ક્ષેત્રોના લોકો સાથે કામ કરે છે, જેમ કે કારકિર્દીના વિકલ્પો શોધવા માંગતા કિશોરો, કારકિર્દીમાં પરિવર્તનનો વિચાર કરતા અનુભવી વ્યાવસાયિકો, માતાપિતા કે જેઓ તેમના બાળકને ઉછેરવામાં સમય કાઢવા પછી કામની દુનિયામાં પાછા ફરવા માંગે છે અથવા રોજગાર શોધતા લોકો. કારકિર્દી પરામર્શ વિવિધ સેટિંગ્સમાં પણ ઓફર કરવામાં આવે છે, જેમાં જૂથોમાં અને વ્યક્તિગત રીતે, વ્યક્તિગત રીતે અથવા ડિજિટલ સંચારના માધ્યમથી સમાવેશ થાય છે.

કારકિર્દી સલાહકાર સાથે મીટિંગ સામાન્ય રીતે એક-થી-એક સત્રોમાં થાય છે જ્યાં તમને તમારી જીવન યોજનાઓ, કારકિર્દીના હેતુઓ અને લક્ષ્યો વિશે વિવિધ પ્રશ્નો પૂછવામાં આવશે. કાઉન્સેલર્સને કાર્ય-સંબંધિત મુદ્દાઓની વિશાળ શ્રેણીમાં મદદ કરવા માટે તાલીમ આપવામાં આવે છે અને તેઓ તેમના અભિગમમાં વ્યક્તિની જરૂરિયાતો અને મૂલ્યોનો આદર કરશે, રચનાત્મક કારકિર્દી યોજનાઓનું અન્વેષણ કરવાની તક પૂરી પાડે છે.

કારકિર્દી પરામર્શમાં શું સામેલ છે ?

કારકિર્દી પરામર્શ સામાન્ય રીતે પ્રારંભિક પરામર્શથી શરૂ થાય છે જેમાં તમારા કારકિર્દી સલાહકાર તમને કઈ કારકિર્દી સહાયની જરૂર છે તે સ્થાપિત કરવા માટે વિવિધ પ્રશ્નો પૂછશે. આ પ્રશ્નો તમારી વર્તમાન રોજગારની સ્થિતિ અને તમે કયા વિશિષ્ટ ક્ષેત્રોને સંબોધવા માંગો છો તે વિશે જાણી શકે છે. આ પ્રારંભિક સત્રમાં કારકિર્દી પરીક્ષણો અને કસરતો પણ સામેલ હશે જે તમારી પ્રેરણા, રુચિઓ, વ્યક્તિત્વ અને કુશળતા પર પ્રકાશ પાડવામાં મદદ કરે છે. આ તમને અને તમારા કાઉન્સેલરને કારકિર્દીના વિકલ્પોનો ખ્યાલ મેળવવામાં મદદ કરશે જે તમે વિચારવા માગો છો.

અહીંથી તમારા કારકિર્દી કાઉન્સેલર કેવી રીતે આગળ વધવું તે અંગે ભલામણો કરી શકે છે. નીચે વર્ક કાઉન્સેલિંગ સત્રોમાંથી શું અપેક્ષા રાખવી તેનું ઉદાહરણ છે:

વર્તમાન પરિસ્થિતિની સમજણ વધારવી: કારકિર્દીની મદદ લેવાના નિર્ણયને કેવી રીતે પ્રભાવિત કર્યો તેની સમજ મેળવવા માટે વ્યક્તિગત વિચારણાઓ સાથે અગાઉના કામ અને શિક્ષણના અનુભવોની સમીક્ષા કરવા માટે વ્યક્તિને પ્રોત્સાહિત કરવામાં આવશે. સંપૂર્ણ સમજણ મેળવવાથી વ્યક્તિને કારકિર્દીના સંતોષકારક નિર્ણયો લેવામાં મદદ મળશે.

કારકિર્દી વિકલ્પો બનાવો: આ નવી સ્પષ્ટતા સાથે તમે અને તમારા કાઉન્સેલર તમારા માટે યોગ્ય એવા કેટલાક કારકિર્દી વિકલ્પો જનરેટ કરવા માટે સાથે મળીને કામ કરી શકો છો.

સંશોધન કારકિર્દી વિકલ્પો: આગળના તબક્કામાં સામાન્ય રીતે વિકલ્પો તરીકે ઓળખાતા કારકિર્દી ક્ષેત્રો વિશે વધુ જાણવા માટે વ્યક્તિના પોતાના સંશોધનનો સમાવેશ થાય

છે. કારકિર્દી કાઉન્સેલર તાલીમ વિકલ્પો, પ્રવેશ જરૂરિયાતો, ખર્ચ, ઉપલબ્ધતા વગેરેની ભલામણ કરી શકે છે. નોકરીની સંભાવનાઓ વિશે સંશોધન કરવાથી કાર્ય કેવું હશે તેની વાસ્તવિકતા સમજવામાં મદદ મળશે.

પસંદ કરો: વ્યક્તિ હવે તમે જે કારકિર્દીના માર્ગને અનુસરવા માંગો છો તેના વિશે જાણકાર નિર્ણય લેવા માટે તૈયાર છે. તમારા કરિયર કાઉન્સેલર તેને હાંસલ કરવામાં મદદ કરવા માટે જરૂરી પગલાં અને ધ્યેયોને સ્પષ્ટ કરવા માટે એક યોજના તૈયાર કરવામાં મદદ કરશે. આમાં એક વિશ્લેષણ શૈમેલ હોઈ શકે છે કે આવી કારકિર્દી વ્યક્તિના જીવનના અન્ય પાસાઓ, જેમ કે તમારા કુટુંબ અને નાણાકીય અવરોધોને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે અને તે મનોવૈજ્ઞાનિક તૈયારી પર પણ ધ્યાન આપશે.

હેતુપૂર્ણ પગલાં લો: વ્યક્તિ હવે તૈયાર છે ઈચ્છિત ફેરફારો અને કારકિર્દી વિકાસના ક્ષેત્રો તરફ કામ કરવા માટે જરૂરી પગલાં લો

**કારકિર્દી પરામર્શ વ્યક્તિને કેવી રીતે મદદ કરે છે ?**

- વ્યક્તિના કોઈપણ નકારાત્મક વિચારો અને વર્તનને ઓળખવા અને બદલવા માટે
- કારકિર્દીના કયા માર્ગ/ભૂમિકા/તકથી વ્યક્તિ સંતુષ્ટ થશે તે નક્કી કરો
- કામના જીવનને અસર કરી શકે તેવા અંગત મુદ્દાઓ પર ધ્યાન આપો
- કામ પર સમસ્યાઓ ઓળખવી અને તેનું નિરાકરણ
- વ્યક્તિની કુશળતા, લક્ષણો અને અનુભવો વગેરેને મહત્તમ કરવાનું શીખવું
- પ્રાપ્ય લક્ષ્યોનો સમૂહ અને ક્રિયાની યોજના ઘડવી
- તમારું જીવન બદલવા અને સ્વસ્થ અને સુખી બનવા માટે પગલાં લેવા.

કારકિર્દી પરામર્શમાં શું સામેલ નથી: એવી ગેરસમજ છે કે કારકિર્દીની મદદની જરૂર હોય તેવા લોકો માટે, કારકિર્દી પરામર્શ એ ઝડપી ઉકેલ છે અને તે તેમને તેમની આદર્શ કારકિર્દી સાથે સીધી રીતે જોડશે. જો કે કારકિર્દી સલાહકાર તમને કારકિર્દીમાંથી શું જોઈએ છે તે સ્પષ્ટ કરવામાં મદદ કરે છે

- વ્યક્તિને યોગ્ય જોબ અથવા પ્લેસમેન્ટ શોધવામાં મદદ કરશે તેવા સંસાધનો તરફ માર્ગદર્શન આપતી વખતે, કાઉન્સેલર તમારી પરિસ્થિતિને અનુરૂપ નોકરીદાતાઓ/નોકરીઓ માટે ખાસ રેફરલ્સ કરી શકતા નથી. તે યાદ રાખવું પણ અગત્યનું છે કે કારકિર્દી સલાહકારો શૈક્ષણિક સલાહકારો નથી, અને તેઓ તમને કહી શકતા નથી કે તમારી આદર્શ કારકિર્દી પાથ શું છે. સત્ર દરમિયાન કરવામાં આવેલ કારકિર્દી મૂલ્યાંકન વ્યક્તિની ક્ષમતા, યોગ્યતા, રૂચિ અને વ્યક્તિત્વના આધારે વ્યક્તિ માટે શ્રેષ્ઠ અનુરૂપ વિવિધ કારકિર્દી વિકલ્પોને શોધવા માટે માર્ગદર્શક માર્ગ તરીકે કાર્ય કરે છે. જો કે તમારે શું કરવું જોઈએ અને શું ન કરવું જોઈએ તે સ્થાપિત કરવા માટે કોઈ “પરીક્ષણ” નથી. સત્રો તમારા વિકલ્પોનું અન્વેષણ કરવામાં અને વ્યૂહરચનાઓ વિકસાવવામાં મદદ કરવા પર કેન્દ્રિત છે જે તમને જાણકાર નિર્ણયો લેવામાં મદદ કરશે.

**તમારી પ્રગતિ તપાસો**



Q-7 કારકિર્દી કાઉન્સેલિંગ શું છે ?

Q-8 કારકિર્દી પરામર્શ વ્યક્તિને કેવી રીતે મદદ દ કરે છે તે કોઈપણ બે રીતના નામ આપો ?

(2) કટોકટી દરમિયાનગીરી, ટ્રોમા કાઉન્સેલિંગ અને ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટ

આ વિભાગ કટોકટી દરમિયાનગીરી, ટ્રોમા કાઉન્સેલિંગ અને ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટના મૂળભૂત કાઉન્સેલિંગ ખ્યાલો સાથે કામ કરે છે.

**કટોકટી દરમિયાનગીરી:**

‘કટોકટી’ શબ્દ ગ્રીક શબ્દ પરથી આવ્યો છે જેનો અર્થ થાય છે ‘ટર્નિંગ પોઈન્ટ’. તે ઘણીવાર નકારાત્મક રીતે ઉપયોગમાં લેવાય છે, આપત્તિ અથવા તીવ્ર તાણનું કારણ બને છે. એક સમયે અથવા બીજા સમયે તે આપણા બધા જીવનનો સામાન્ય ભાગ છે, ખેંચવા અને વધવા માટે, તૂટી જવા અને સાજા થવા માટે બોલાવે છે.

કટોકટી ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ મહત્વપૂર્ણ જીવન ધ્યેયનો સામનો કરે છે. જે સમસ્યા હલ કરવાની તેની/તેણીની રૂઢિગત પદ્ધતિઓના ઉપયોગ દ્વારા દુસ્તર સમય માટે હોય છે. કટોકટીની તણાવ વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તન વચ્ચેના સંતુલનને બગાડે છે.

જેમ્સ અને ગિલીલેન્ડ (2005) કટોકટીને એવી ઘટનાઓ અથવા પરિસ્થિતિઓ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરે છે જે વ્યક્તિના ઉપલબ્ધ સંસાધનો અને સામનો કરવાની પદ્ધતિઓ કરતાં વધુ અસહ્ય મુશ્કેલ તરીકે માનવામાં આવે છે.

કટોકટી દરમિયાનગીરી એનો અર્થ એ છે કે નુકસાન અથવા અસ્વસ્થતાની પીડાથી ઘેરાયેલી વ્યક્તિઓને પ્રતિસાદ આપવો જે તેમને નવા અનુકૂલન, નિર્ણયો અને પસંદગીઓની માંગ કરે છે. કટોકટી દરમિયાનગીરી એ સામનો કરવાની ક્ષમતાના કામચલાઉ નુકસાનનું સંચાલન છે - ભાવનાત્મક જોખમી પરિસ્થિતિ પ્રત્યે વ્યક્તિની સામાન્ય પ્રતિક્રિયા.

**કટોકટીના બે મૂળભૂત પ્રકાર છે:**

- વિકાસલક્ષી
- પરિસ્થિતિગત અથવા આકસ્મિક

સામાન્ય વિકાસલક્ષી કટોકટી એ અનુમાનિત છે, જો કે આપણે બધા પરિપક્વતાની પ્રક્રિયામાંથી પસાર થતા ફોઈએ છીએ, જેમ કે કિશોરાવસ્થા અથવા મધ્યમ વયમાં ભાવનાત્મક ગરબડ.

પરિસ્થિતિકીય કટોકટી અસાધારણ અને અણધારી હોય છે, તે ભાવનાત્મક અજમાયશ અને તકલીફો છે જે અસામાન્ય સંજોગોમાંથી પરિણમે છે.

**કટોકટીમાં વ્યક્તિ નીચેના લક્ષણોમાંથી પસાર થઈ શકે છે:**

- તેની/તેણીના સામનો કરવાની પદ્ધતિ પર આધાર રાખવામાં અસમર્થ
- અસંતુલનની તીવ્ર લાગણીનો સામનો કરવો
- મજબૂત અને વિરોધાભાસી લાગણીઓનો અનુભવ કરો
- અતાર્કિક, મૂંઝવણ અને ખંડિત વિચારસરણીની સ્થિતિમાં પ્રવેશ કરી શકે છે

- મનોસામાજિક હોમિયોસ્ટેસિસ વ્યગ્ર છે.
  - તકલીફ અથવા નિષ્ક્રિયતાનો પુરાવો છે
- કટોકટી દરમિયાનગીરી દરમિયાન કાઉન્સેલરના લક્ષ્યો
- લક્ષણો અને તકલીફના ચિહ્નોનું સ્થિરીકરણ (હવે હું શું કરી શકું જેનાથી પીડિતની તકલીફ ઓછી થાય ?)
  - તકલીફના ચિહ્નો અને લક્ષણોનું શમન (હું શું કરી શકું છું. હવે તે પીડિતની તકલીફ ઘટાડવામાં મદદ કરશે ?)
  - કાર્યાત્મક ક્ષમતાઓની પુનઃસંગ્રહ (“શું આ વ્યક્તિ અસમર્થિત રીતે, ઘરે, કામ કરવા વગેરે માટે પાછા ફરવા સક્ષમ છે.” “જો “હા”, તો તીવ્ર કટોકટી દરમિયાનગીરી વાજબી અંતિમ બિંદુએ પહોંચી ગઈ છે. જો “ના” તો સંદર્ભ લો.)
  - કોઈ ઉચ્ચ સ્તરનું પ્રતિનિધિત્વ કરતી વ્યક્તિ દ્વારા રેફરલ/ફોલો-અપ આધાર/સંભાળ
- સેવન સ્ટેજ કટોકટી હસ્તક્ષેપ મોડલ
1. કટોકટીના મૂલ્યાંકનની યોજના બનાવો અને આચાર કરો
  2. સંબંધ સ્થાપિત કરો
  3. મુખ્ય સમસ્યાઓ ઓળખો
  4. લાગણીઓ સાથે વ્યવહાર કરો
  5. જનરેટ કરો અને અન્વેષણ કરો
  6. એક એક્શન પ્લાન વિકસાવો અને ઘડવો
  7. ફોલો-અપ પ્લાન અને એગ્રીમેન્ટ સ્થાપિત કરો

ટ્રોમા શું છે: આઘાત એ શરીર અથવા મન તણાવપૂર્ણ ઘટનાઓથી ભરાઈ જવાનો ઉલ્લેખ કરે છે. ખાસ કરીને મનોવૈજ્ઞાનિક આઘાત એક દુઃખદાયક ઘટનાના પરિણામે થાય છે જે પીડિતને તેમની માન્યતાઓ પર પ્રશ્ન કરવા તરફ દોરી જાય છે જ્યારે તેમની વિશ્વાસની ધારણાઓનો નાશ કરે છે.

ટ્રોમામાં ત્રણ સામાન્ય તત્વો હોય છે

- તે અનપેક્ષિત હતું
- વ્યક્તિ તૈયારી વિનાની હતી
- તેને થતું અટકાવવા માટે વ્યક્તિ કંઈ કરી શકે તેમ ન હતું

ટ્રોમાના લક્ષણો શું છે ?

- ભૌતિક
- ઊંઘમાં ખલેલ (સામાન્ય કરતાં વધુ કે ઓછી)

- ખાવામાં ખલેલ (સામાન્ય કરતાં વધુ કે ઓછી)
- જાતીય તકલીફ
- નિયંત્રણ બહાર લાગે
- ચીડિયાપણું, ગુસ્સો અને નારાજગી
- નિરાશાની લાગણી, હતાશા
- સ્વયંભૂ રડવું, નિરાશા અને લાચારી, નાલાયકતાની લાગણી
- ચિંતા
- ગભરાટ ભર્યો હુમલો
- ફરજિયાત અને બાધ્યતા વર્તન
- ભાવનાત્મક નિષ્ક્રિયતા આવે છે

આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધો પર ભાવનાત્મક આઘાતની સામાન્ય અસરો:

ગાઢ સંબંધો જાળવવામાં અથવા યોગ્ય પસંદ કરવામાં અસમર્થતા મિત્રો અને સાથીઓ

- જાતીય સમસ્યાઓ
- દુશ્મનાવટ
- પરિવારના સભ્યો, નોકરીદાતાઓ અથવા સહકાર્યકરો સાથે દલીલો
- સામાજિક ઉપાડ
- સતત ધમકી અનુભવાય છે
- ભાવનાત્મક આઘાતની સામાન્ય

વ્યક્તિગત અને વર્તણૂકીય અસરો: બાળકો અને સ્ત્રીઓ આઘાતથી પ્રભાવિત થાય છે જે વિવિધ સ્તરો પર અસર કરે છે (વિલિયમ્સ એન્ડ સ્ટીનર, 1998). તેઓ નીચેનામાંથી પસાર થઈ શકે છે:

- શારીરિક શોષણ
- જાતીય શોષણ, બળાત્કાર
- મનોવૈજ્ઞાનિક દુરુપયોગ
- ઉપેક્ષા
- ગુનાનો ભોગ બનેલા
- અકસ્માતો
- હિંસા
- પરિવાર પર હુમલો

આઘાત અને આપત્તિ માટે સામાન્ય પ્રતિક્રિયાઓ

- આઘાત અને અવિશ્વાસ: જે બન્યું તેની વાસ્તવિકતા સ્વીકારવામાં મુશ્કેલ સમય હોઈ શકે છે
  - ડર; તે જ વસ્તુ ફરીથી થશે, અથવા તમે નિયંત્રણ ગુમાવશો અથવા તૂટી જશો
  - ઉદાસી: ખાસ કરીને જો તમે જાણો છો તે લોકો મૃત્યુ પામ્યા છે
  - લાચારી: કુદરતી આફતો અને અકસ્માતોની અચાનક, અણધારી પ્રકૃતિ તમને સંવેદનશીલ અને અસહાય અનુભવી શકે છે
  - અપરાધ: કે જ્યારે અન્ય લોકો મૃત્યુ પામ્યા ત્યારે તમે બચી ગયા હતા, અથવા તે તમારી પાસે હોઈ શકે છે
- પરિસ્થિતિને રોકવા અથવા મદદ કરવા માટે વધુ કર્યું. તેને સર્વાઈવરનો અપરાધ કહેવામાં આવે છે
- ગુસ્સો: તમે ભગવાન અથવા અન્ય લોકો પર ગુસ્સે થઈ શકો છો જે તમને જવાબદાર લાગે છે
  - શરમ: ખાસ કરીને લાગણીઓ અથવા ડર વિશે જે તમે નિયંત્રિત કરી શકતા નથી
  - રાહત: તમે રાહત અનુભવી શકો છો કે સૌથી ખરાબ સમય સમાપ્ત થઈ ગયો છે, અને આશા પણ છે કે તમારું જીવન સામાન્ય થઈ જશે

### આઘાતજનક અથવા આપત્તિની પરિસ્થિતિઓમાં લોકોને સલાહ આપવી

સામાન્ય રીતે, આ અસ્વસ્થ વિચારો અને લાગણીઓ ઝાંખા પડી જાય છે કારણ કે જીવન સામાન્ય થવાનું શરૂ કરે છે. અમે નીચેની બાબતોને ધ્યાનમાં રાખીને પ્રક્રિયાની સલાહ આપી શકીએ છીએ:

### લોકો આપત્તિઓ અને આઘાતજનક રીતે જુદી જુદી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે

ઘટનાઓ. વિચારવા, અનુભવવા અથવા પ્રતિસાદ આપવાની કોઈ 'સાચી' અથવા 'ખોટી' રીત નથી. તમારા સેવાર્થીની પ્રતિક્રિયાઓ અને લાગણીઓ તેમજ અન્યની પ્રતિક્રિયાઓ અને લાગણીઓ પ્રત્યે સહનશીલ બનો. સેવાર્થીને (અથવા અન્ય કોઈને) કહો નહીં કે તેણે/તેણીએ શું વિચારવું, અનુભવવું અથવા કરવું જોઈએ.

### આપત્તિજનક વિશે વિચારવાનું ટાળો

ઘટના. ભયજનક અથવા પીડાદાયક અનુભવો વિશે પુનરાવર્તિત વિચારણા સેવાર્થીની નર્વસ સિસ્ટમને ટ્રિગર કરી શકે છે જે સ્પષ્ટ રીતે વિચારવું અને યોગ્ય રીતે કાર્ય કરવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે.

તમારી લાગણીઓને અવગણવાથી પ્રક્રિયા ધીમી થઈ જશે. સેવાર્થીની લાગણીઓનો અનુભવ કરવાનું ટાળવું તે ક્ષણમાં વધુ સારું લાગે છે, પરંતુ તેઓ તેમના પર ધ્યાન આપતા હોય કે ન હોય તે અસ્તિત્વમાં છે. તીવ્ર લાગણીઓ પણ પસાર થઈ જશે જો તમે ફક્ત તમારી જાતને તે/તેણી જે અનુભવે છે.

તે અનુભવવા દો - અને તેઓ પછીથી વધુ સારું અનુભવશે.

તમને જે લાગે છે તે વિશે વાત કરવી મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પરંતુ તે તમને સાજા કરવામાં મદદ કરશે. જેમ સેવાર્થીને તેની/તેણીની લાગણીઓનો સામનો કરવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે, તેમ તે/તેણીને તે લાગણીઓ અન્ય લોકો સમક્ષ વ્યક્ત કરવામાં પણ મુશ્કેલી પડી શકે છે. પરંતુ તેમને બહાર કાઢવું જરૂરી છે. શાંત, સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ સાથે વાત કરવી શ્રેષ્ઠ છે, પરંતુ જર્નલિંગ, કલા અને અન્ય સર્જનાત્મક આઉટલેટ્સ દ્વારા તેમની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવી પણ મદદ કરી શકે છે.

આઘાત અને આપત્તિ માટે એક મુખ્ય મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રતિક્રિયા કહેવામાં આવે છે પોસ્ટ ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર (PTSD). તે સામાન્ય રીતે કુદરતી આફતો, અકસ્માતો, આગ, બળાત્કાર, ત્રાસ, ઉદ્દેશ્ય, સંઘર્ષ, રમખાણો વગેરે જેવી આઘાતજનક ઘટનાના સંપર્કમાં આવ્યા પછી થાય છે. તે ચીડિયાપણું, ચીંકાવનારો પ્રતિભાવ, અતિ સતર્કતા, તીવ્ર લાગણીઓ, સ્વપ્નો, કર્કશ વિચારો અને ફ્લેશ બેક દ્વારા વર્ગીકૃત થયેલ છે. આઘાતની ઘટના, ગભરાટ ભર્યા હુમલાઓ અને નિંદ્રા, યાદશક્તિમાં ઘટાડો વિશે.

### પોસ્ટ-ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર (PTSD) ના લક્ષણો

- પુનરાવર્તિત, ખલેલ પહોંચાડતી યાદો/ સપના/ વિચારો/ અથવા ભૂતકાળના આઘાતની છબીઓ.
- અચાનક અભિનય કરવો અથવા ભૂતકાળનો આઘાત ફરીથી થઈ રહ્યો હોય તેવી લાગણી.
- જ્યારે કંઈક ભૂતકાળના આઘાતની યાદ અપાવે છે ત્યારે ખૂબ જ અસ્વસ્થતા અનુભવો.
- ભૂતકાળના આઘાત વિશે વિચારવાનું અથવા વાત કરવાનું ટાળવું અથવા તેનાથી સંબંધિત લાગણી કરવાનું ટાળવું.
- ભૂતકાળના આઘાતના મહત્વપૂર્ણ ભાગોને યાદ રાખવામાં મુશ્કેલી.
- અગાઉ માણવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓમાં રસ ગુમાવવો.
- લોકોથી દુર અથવા કપાયેલું અનુભવવું.
- તમારી નજીકના લોકો માટે ભાવનાત્મક રીતે સુન્ન થવું અથવા પ્રેમની લાગણી અનુભવવામાં અસમર્થ.
- એવું લાગે છે કે તમારું ભવિષ્ય શોર્ટ કટ હશે.
- શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ (જેમ કે હૃદય ધબકવું, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, પરસેવો).
- પડવા અથવા ઊંઘવામાં મુશ્કેલી.
- ચીડિયાપણું અથવા પ્રકોપ અનુભવવો.
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મુશ્કેલી.
- ‘સુપર એલર્ટ’/ સાવધ રહેવું અથવા સાવચેત રહેવું / બીકણ અથવા સરળતાથી ચીંકી જવાની લાગણી. કાઉન્સેલર કેવી રીતે આઘાતજનક દુઃખ અને અન્ય પીડાદાયક લાગણીઓનો સામનો કરવામાં મદદ કરી શકે છે.
- સેવાર્થીને સાજા થવા માટે અને તેણી/તેણીને થયેલા નુકસાન માટે શોક કરવા માટે સમય આપો અનુભવી.

- હીલિંગ પ્રક્રિયાને દબાણ કરવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં.
- સેવાર્થીને પુનઃપ્રાપ્તિની ગતિ સાથે ધીરજ રાખવાનું સૂચન કરો.
- મુશ્કેલ અને અસ્થિર લાગણીઓ માટે તૈયાર રહો.
- ચુકાદા અથવા અપરાધ વિના તમે જે અનુભવો છો તે અનુભવવા માટે તમારી જાતને મંજૂરી આપો.
- સેવાર્થીને તેઓ શું અનુભવી રહ્યાં છે તે વિશે તમને વિશ્વાસ હોય તેવી વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાનું સૂચન કરો.
- સેવાર્થીને આરામની પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો જેમ કે ધ્યાન, સુખદ સંગીત સાંભળવું, સુંદર જગ્યાએ ચાલવું અથવા મનપસંદ સ્થળની કલ્પના કરવી.

### તમારી પ્રગતિ તપાસો

**Q-11** કટોકટીના બે મૂળભૂત પ્રકારો શું છે ?

**Q-12** કાઉન્સેલર વ્યક્તિને આઘાતનો સામનો કરવામાં કેવી રીતે મદદ કરી શકે? નામ કોઈપણ બે.

### (3) ડિફરન્ટલી દિવ્યાંગ લોકોનું કાઉન્સેલિંગ

આ વિભાગ વિવિધ દિવ્યાંગતા ધરાવતા લોકોને કાઉન્સેલિંગ કરવાના મૂળભૂત ખ્યાલો સાથે કામ કરે છે.

ઘણા લોકો માટે, 'દિવ્યાંગતા' શબ્દ વ્હીલચેર પરના લોકોના મનમાં લાવે છે જેમને ગતિશીલતાની સમસ્યા હોય છે અને વ્હીલચેર એ દિવ્યાંગતા માટે વૈશ્વિક પ્રતીક છે તે ધ્યાનમાં લેતા) આ સમજી શકાય તેવું છે. જો/કે, વાસ્તવિકતા એ છે કે દિવ્યાંગતા વ્યાપક છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (ડબ્લ્યુએચઓ) અનુસાર, 'દિવ્યાંગતા' એ ક્ષતિઓ, પ્રવૃત્તિની મર્યાદાઓ અને સહભાગિતા પ્રતિબંધોના વિશાળ સ્પેક્ટ્રમનો ઉલ્લેખ કરે છે. દિવ્યાંગતા એ કોઈપણ શારીરિક, જ્ઞાનાત્મક, સંવેદનાત્મક, ભાવનાત્મક અથવા વિકાસલક્ષી સ્થિતિ હોઈ શકે છે જે વ્યક્તિની રોજિંદા કાર્યો હાથ ધરવાની ક્ષમતાને અવરોધે છે અથવા ઘટાડે છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં, લોકોમાં દિવ્યાંગતા અથવા ઉપર જણાવેલ તમામ બાબતોનું સંયોજન હોઈ શકે છે. દિવ્યાંગતા જન્મ સમયે હાજર હોઈ શકે છે અથવા પછીના જીવનમાં આવી શકે છે, સ્થિતિની પ્રકૃતિ પર આધાર રાખીને.

**નીચે મુખ્ય પેટા શ્રેણીઓમાં સૂચિબદ્ધ વિવિધ પ્રકારની દિવ્યાંગતાની સૂચિ છે:**

ગતિશીલતા અને શારીરિક: આમાં મેન્યુઅલ નિપુણતા, શરીરના વિવિધ અવયવો સાથે સંકલનમાં અસમર્થતા તેમજ ઉપલા અને નીચેના અંગોની દિવ્યાંગતાનો સમાવેશ થાય છે.

ક્રોડરજજી: આમાં મલ્ટીપલ સ્કલેરોસિસ (MS), સ્પાઈના બિફ્રિડા અને સ્પાઈનલ કોર્ડ ઈન્જરી (SCI) નો સમાવેશ થાય છે જે સામાન્ય રીતે ગંભીર અકસ્માત પછી થાય છે અને લાંબા ગાળાની દિવ્યાંગતાનું કારણ બની શકે છે.

માથાની ઈજાઓ/મગજની અક્ષમતા: માથાની ઈજાઓ ગંભીરતામાં અલગ અલગ હોય છે અને સામાન્ય રીતે ગંભીર અકસ્માતોનું પરિણામ હોય છે.

**દ્રષ્ટિ:** દ્રષ્ટિની ખોટ તમામ ઉંમરના લોકોને અસર કરે છે, પરંતુ ઉંમર સાથે તે વધુ ખરાબ થવાનું વલણ ધરાવે છે. દ્રષ્ટિની ક્ષતિ ખાસ કરીને સ્કેઝ કોર્નિયા અથવા ડાયાબિટીસ-સંબંધિત આંખની સ્થિતિ જેવી પરિસ્થિતિઓનો સંદર્ભ આપે છે જે અંધત્વ અને આંખના આઘાત તરફ દોરી શકે છે.

**સુનાવણી:** સાંભળવાની દિવ્યાંગતામાં એવા લોકોનો સમાવેશ થાય છે જેઓ આંશિક રીતે બહેરા તેમજ સંપૂર્ણ બહેરા હોય. બહેરાશ વય સાથે થઈ શકે છે અથવા જન્મ સમયે સ્પષ્ટ થઈ શકે છે અને કેટલાક કિસ્સાઓમાં મેનિન્જાઈટિસ જેવા જૈવિક કારણને કારણે હોઈ શકે છે.

**જ્ઞાનાત્મક અથવા શિક્ષણ:** આમાં ડિસ્લેક્સીયા, તેમજ વાણી વિકૃતિઓ જેવી શીખવાની મુશ્કેલીઓનો સમાવેશ થાય છે.

**મનોવૈજ્ઞાનિક:** માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ, જેમ કે વ્યક્તિત્વ વિકૃતિઓ અને મૂડની વિકૃતિઓ ટૂંકા અથવા લાંબા ગાળાની હોઈ શકે છે.

**ઓટીસ્ટીક સ્પેક્ટ્રમ ડિસઓર્ડર (ASD) :** આ ગંભીરતામાં બદલાય છે અને લોકોને અલગ અલગ રીતે અસર કરે છે. ASD થી પીડિત લોકો અસામાન્ય વર્તન દર્શાવે છે અને અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરવામાં અને ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરવામાં મુશ્કેલી અનુભવે છે. કોનિક તબીબી પરિસ્થિતિઓ: ડાયાબિટીસ, એપીલેપ્સી, સંધિવા, કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર રોગ વગેરે જેવા રોગો અને પરિસ્થિતિઓની શ્રેણીનો સમાવેશ થાય છે.

**ડાઉન સિન્ડ્રોમ:** સામાન્ય રીતે હળવાથી મધ્યમ બૌદ્ધિક અપંગતા સાથે સંકળાયેલ આનુવંશિક વિકાર.

**મગજનો લકવો:** સંખ્યાબંધ ન્યુરોલોજીકલ પરિસ્થિતિઓનો ઉલ્લેખ કરે છે જે વ્યક્તિની હિલચાલ અને સંકલનને અસર કરે છે.

એ નોંધવું અગત્યનું છે કે દિવ્યાંગતા તરીકે વર્ગીકૃત કરવા માટે, સમસ્યા કાયમી અને ચાલુ હોવી જોઈએ, અને તે 12 મહિના કે તેથી વધુ સમયથી હાજર હોવી જોઈએ.

### દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓનું પરામર્શ

ઘણા લોકો માટે દિવ્યાંગતા સાથે જીવવું એ માનસિક અને શારીરિક બંને રીતે સતત સંઘર્ષ છે. જેઓ દિવ્યાંગ વ્યક્તિ સાથે રહે છે તેમના માટે પણ આ જ હોઈ શકે છે, કારણ કે તેઓને પણ માત્ર આ સ્થિતિને જ નહીં પરંતુ અનેક પડકારો ધરાવતી જીવનશૈલીને અનુકૂલિત કરવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે.

જે લોકો અચાનક અકસ્માત અથવા ગંભીર સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિના પરિણામે પોતાને અક્ષમ જણાય છે તેઓને કાઉન્સેલિંગ ખાસ કરીને ફાયદાકારક લાગી શકે છે.

તદુપરાંત, દિવ્યાંગ લોકો ઓછા સામાજિક સમર્થન અને નાણાકીય મુશ્કેલીઓનો અનુભવ કરે છે, જે માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ જેમ કે ડિપ્રેશન અને ચિંતા સાથે સંકળાયેલ હોઈ શકે છે. લોકોને તેમની દિવ્યાંગતાનો વધુ સારી રીતે સામનો કરવામાં મદદ કરવા ઉપરાંત આ મુદ્દાઓને ઉકેલવામાં મદદ કરવા માટે કાઉન્સેલિંગ ઉપયોગી છે.

આ ક્ષેત્રમાં કાઉન્સેલરની ભૂમિકા ત્રણ કાર્યોને સમાવે છે:

- દિવ્યાંગ વ્યક્તિને વ્યક્તિગત ગોઠવણમાં મદદ કરવા; તરફ, એટલે કે, 'અક્ષમ' લાક્ષણિકતાઓની તેની અથવા તેણીની સ્વીકૃતિ.
- સમાજમાં તેના અથવા તેણીના એકીકરણની પ્રક્રિયામાં મદદ કરવા અને વ્યક્તિગત સ્વીકૃતિને અસરકારક રીતે હાંસલ કરવા માટે સમુદાયના જરૂરી શિક્ષણમાં યોગદાન આપવા માટે, જો કે તે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે.

તમારી પ્રગતિ તપાસો

Q-17 અપંગતા શું છે ?

Q-18 દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓને કાઉન્સેલિંગમાં કાઉન્સેલરના ત્રણ કાર્યો શું

## 12.2 સારાંશ

કરિયર કાઉન્સેલિંગ લોકોને તેમની કારકિર્દી યોજનાઓમાં તકો શોધવા અને ચર્ચા કરવાની તક પૂરી પાડે છે અને એક લાયક વ્યાવસાયિક સાથે કામ કરે છે લાભદાયી હોય અને તમને પરિપૂર્ણ અનુભવ કરાવે તેવી કારકિર્દીને નેવિગેટ કરવાની મુશ્કેલીઓને સમજે છે.

- કટોકટી દરમિયાન કાઉન્સેલરના ધ્યેયો તકલીફના લક્ષણો અને ચિહ્નોને સ્થિર કરવા, તકલીફના ચિહ્નો અને લક્ષણોને હળવા કરવા અને વ્યક્તિઓની કાર્યાત્મક ક્ષમતાઓને પુનઃસ્થાપિત કરવાના છે.
- કોર્પોરેટ કાઉન્સેલિંગનો હેતુ કર્મચારીઓ અને સંસ્થાને આરોગ્ય સહાયક કાર્ય વાતાવરણ બનાવવા માટે સાધનો, સંસાધનો અને જ્ઞાન પ્રદાન કરીને તંદુરસ્ત જીવનશૈલીની પસંદગી કરવામાં કર્મચારીઓને જોડવાનો છે.
- દિવ્યાંગતા સાથે કામ કરતા કાઉન્સેલરની ભૂમિકા દિવ્યાંગ વ્યક્તિને વ્યક્તિગત ગોઠવણમાં મદદ કરવા, સમાજમાં તેના/તેણીના એકીકરણની પ્રક્રિયામાં મદદ કરવા અને વ્યક્તિને સ્વીકારવા માટે સમુદાયના જરૂરી શિક્ષણમાં યોગદાન આપવા માટે મદદ કરે છે.

## 12.3 સંદર્ભ સૂચિ

- (1) Antony, J., D. (n.d.). *Psychotherapies in Counselling*.
- (2) Bruce, & Britten, C. (n.d.). *Answer for your marriage*.
- (3) Deb, S. (n.d.). *Student's Mntal health*.
- (4) Deb, S. (n.d.). *Contemporary social problems in India*.
- (5) Dryden, W. (n.d.). *On psychotherapy*.
- (6) Egan, G. (n.d.). *The skilled helper*.
- (7) Fuster, J. M. (n.d.). *Personal counselling*.
- (8) Joshi, B. C. (n.d.). *Hand book of social works*.
- (9) Kenedy, E. (n.d.). *On becoming a counsellor*.



- (10) Kotler, & Shepard. (n.d.). Counselling therapies and principles.
- (11) Kotler, & Shepard. (n.d.). Counselling therapies and principles.
- (12) Patel, V. (n.d.). Aschool counsellor case book.
- (13) Prashantham, B. J., Dr. (n.d.). Indian case studies in therapeutic counseling
- (14) Street, E. (n.d.). Counselling for family problems

---

#### 12.4 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

---

પ્રશ્ન નંબર 7 નો જવાબ: કારકિર્દી કાઉન્સેલર વ્યક્તિની ક્ષમતા. યોગ્યતા, રુચિ અને વ્યક્તિત્વના આધારે વ્યક્તિ માટે શ્રેષ્ઠ અનુરૂપ વિવિધ કારકિર્દી વિકલ્પોનું અન્વેષણ કરવા માટે માર્ગદર્શન આપશે.

પ્રશ્ન નંબર 8 નો જવાબ: નીચે આપેલા નિવેદનોમાંથી કોઈપણ બે

- વ્યક્તિના કોઈપણ નકારાત્મક વિચારો અને વર્તનને ઓળખવા અને બદલવા માટે
- કારકિર્દીના કયા માર્ગ/ભૂમિકા/તકથી વ્યક્તિ સંતુષ્ટ થશે તે નક્કી કરો
- કામના જીવનને અસર કરી શકે તેવા અંગત મુદ્દાઓ પર ધ્યાન આપો
- કામ પર સમસ્યાઓ ઓળખવી અને તેનું નિરાકરણ
- વ્યક્તિની કુશળતા, લક્ષણો અને અનુભવો વગેરેને મહત્તમ કરવાનું શીખવું
- પ્રાપ્ય લક્ષ્યોનો સમૂહ અને ક્રિયાની યોજના ઘડવી
- તમારું જીવન બદલવા અને સ્વસ્થ અને સુખી બનવા માટે પગલાં લેવા.

પ્રશ્ન નંબર 9 નો જવાબ: કટોકટીના બે મૂળભૂત પ્રકારો છે:

- વિકાસલક્ષી
- પરિસ્થિતિગત અથવા આકસ્મિક

પ્રશ્ન નંબર 10 નો જવાબ: કોઈપણ બે નામ આપો

- સેવાર્થીને સાજા થવા માટે અને તેણે/તેણીએ અનુભવેલા નુકસાન માટે શોક કરવા માટે સમય આપો.
- હીલિંગ પ્રક્રિયાને દબાણ કરવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં.
- સેવાર્થીને પુનઃપ્રાપ્તિની ગતિ સાથે ધીરજ રાખવાનું સૂચન કરો.
- મુશ્કેલ અને અસ્થિર લાગણીઓ માટે તૈયાર રહો.
- ચુકાદા અથવા અપરાધ વિના તમે જે અનુભવો છો તે અનુભવવા માટે તમારી જાતને મંજૂરી આપો.
- સેવાર્થીને તમે જેના પર વિશ્વાસ કરો છો તેની સાથે વાત કરવાનું સૂચન કરો તેઓ અનુભવે છે.

- સેવાર્થીને આરામની પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો જેમ કે ધ્યાન, સુખદાયક સંગીત સાંભળવું, સુંદર જગ્યાએ ચાલવું અથવા મનપસંદ સ્થળની કલ્પના કરવી.

પ્રશ્ન નંબર 11 નો જવાબ: કોઈપણ ત્રણ

- આઘાત અને અવિશ્વાસ: જે બન્યું તેની વાસ્તવિકતા સ્વીકારવામાં મુશ્કેલ સમય હોઈ શકે છે
- ડર: તે જ વસ્તુ ફરીથી થશે, અથવા તમે નિયંત્રણ ગુમાવશો અથવા તૂટી જશો
- ઉદાસી: ખાસ કરીને જો તમે જાણો છો તે લોકો મૃત્યુ પામ્યા છે
- લાચારી: કુદરતી આફતો અને અકસ્માતોની અચાનક, અણધારી પ્રકૃતિ તમને સંવેદનશીલ અને અસહાય અનુભવી શકે છે
- અપરાધ: કે જ્યારે અન્ય લોકો મૃત્યુ પામ્યા ત્યારે તમે બચી ગયા, અથવા તમે કરી શકો પરિસ્થિતિને રોકવા અથવા મદદ કરવા માટે વધુ કર્યું છે. તેને સર્વાઈવરનો અપરાધ કહેવામાં આવે છે
- ગુસ્સો: તમે ભગવાન અથવા અન્ય લોકો પર ગુસ્સે થઈ શકો છો જવાબદાર
- શરમ: ખાસ કરીને લાગણીઓ અથવા ડર વિશે જે તમે નિયંત્રિત કરી શકતા નથી
- રાહત: તમે રાહત અનુભવી શકો છો કે સૌથી ખરાબ સમય સમાપ્ત થઈ ગયો છે, અને આશા પણ છે કે તમારું જીવન સામાન્ય થઈ જશે.

પ્રશ્ન નંબર 12 નો જવાબ: કાઉન્સેલિંગ કર્મચારીના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ભાવનાત્મક સુખાકારીનું ધ્યાન રાખે છે જેના પરિણામે વ્યક્તિગત જાગૃતિ અને સ્વ-અસરકારકતામાં વધારો થાય છે.

પ્રશ્ન નંબર 13 નો જવાબ: આયુષ્યનો વિકાસ કાર્યક્રમ પૂરો પાડવો

- નવી ભરતી થયેલ માટે માર્ગદર્શન
- વૈવાહિક પરામર્શ
- નવા લગ્ન માટે શિક્ષણ
- સ્વસ્થ અને આરામદાયક નિવૃત્ત જીવન માટેની તૈયારી

પ્રશ્ન નંબર 14 નો જવાબ: વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (ડબ્લ્યુએચઓ) અનુસાર, 'દિવ્યાંગતા' એ ક્ષતિઓ. પ્રવૃત્તિની મર્યાદાઓ અને સહભાગિતા પ્રતિબંધોના વિશાળ સ્પેક્ટ્રમનો ઉલ્લેખ કરે છે.

પ્રશ્ન નંબર 15નો જવાબ:

- દિવ્યાંગ વ્યક્તિને વ્યક્તિગત ગોઠવણમાં મદદ કરવા; તરફ એટલે કે, 'અક્ષમ' લાક્ષણિકતાઓની તેની અથવા તેણીની સ્વીકૃતિ,
- સમાજમાં તેના અથવા તેણીના એકીકરણની પ્રક્રિયામાં મદદ કરવા માટે

- સમુદાયના જરૂરી શિક્ષણમાં યોગદાન આપવા માટે, જો કે તે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે, અસરકારક રીતે વ્યક્તિગત સ્વીકૃતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે.

પ્રશ્ન નંબર 16 નો જવાબ: જૂથ પરામર્શમાં લોકોના નાના જૂથ (સામાન્ય રીતે 6-10)નો સમાવેશ થાય છે જેઓ તેમના સંઘર્ષો અને સમસ્યાઓ વિશે વાત કરવા માટે એક કાઉન્સેલરની સાથે નિયમિતપણે એક સાથે મળે છે.

પ્રશ્ન નંબર 17 નો જવાબ:

પગલું 1: લેવાનો તબક્કો પગલું 2: રચનાનો તબક્કો

પગલું 3: જૂથ સંકલન તબક્કો

પગલું 4: જૂથ ક્રિયાપ્રતિક્રિયા અને કાર્યકારી તબક્કો

પગલું 5: જૂથ પ્રદર્શન અને જાળવણી તબક્કો પગલું 6: સમાપ્તિ તબક્કો

પ્રશ્ન નંબર 18 નો જવાબ: જૂથ કાઉન્સેલિંગની ખામીઓ નીચે મુજબ છે

- કાઉન્સેલર સાથે 'એક પર એક' સમયનો અભાવ
  - કેટલાક મુદ્દાઓ તમામ વ્યક્તિઓને સંબંધિત ન હોઈ શકે.

---

### 12.5 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

1. કારકિર્દી અને માર્ગદર્શન પરામર્શ વિશે સમજાવો.
2. કટોકટી દરમિયાનગીરી, ટ્રોમા કાઉન્સેલિંગ અને ડિઝાસ્ટર મેનેજમેન્ટની સમજૂતી આપો.
3. ડિફરન્ટલી દિવ્યાંગ લોકોનું કાઉન્સેલિંગ વિશે જણાવો.

\*\*\*\*\*

-: રૂપરેખા :-

13.0 ઉદ્દેશ્યો

13.1 પ્રસ્તાવના

13.2 બાળકો અને કિશોરોને સલાહ આપવા માટેના સાધનો અને તકનીકો

13.3 શાળા માનસિક આરોગ્ય અને પરામર્શ

13.4 આઘાત અને દુરુપયોગના વિશેષ સંદર્ભ સાથે કાયદા અને સંસ્થાકીય બાળકો સાથેના સંઘર્ષમાં બાળકોનું પરામર્શ

- આઘાત સાથે સંઘર્ષમાં બાળકો અને કિશોરોને સલાહ આપવી
- દુરુપયોગમાં બાળકો અને કિશોરોનું પરામર્શ
- બાળકો સાથે સંબંધિત અધિકારો અને અધિનિયમો. કિશોરો, મહિલાઓ, વૃદ્ધો અને અપંગો

13.5 બાળકો અને કિશોરોના વિવિધ હિતધારકો સાથે પરામર્શ

- માતાપિતા / સંભાળ રાખનારાઓ સાથે કામ કરવું
- શાળા/કોલેજના શિક્ષકો અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ સાથે કામ કરવું

13.6 સંરાશ

13.7 સંદર્ભ સૂચિ

13.8 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

13.9 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

13.0 ઉદ્દેશો

વિદ્યાર્થી મિત્રો, આ એકમને સમજ્યા બાદ તમે,

- વિવિધ સાધનો અને તકનીકોને સમજશો.
- શાળાના માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને પરામર્શ વિશે સમજ મેળવશો.
- આઘાત અને દુરુપયોગના વિશેષ સંદર્ભ સાથે કાયદા અને સંસ્થાકીય બાળકો સાથે સંઘર્ષમાં બાળકોને કેવી રીતે સલાહ આપવી તે સમજશો.
- બાળકો અને કિશોરોના વિવિધ હિતધારકો સાથે પરામર્શ વિશે જાણશો.

13.1 પ્રસ્તાવના

અગાઉના એકમમાં આપણે બાળકો અને કિશોરોમાં વિકાસલક્ષી સમસ્યાઓ અને બાળકો અને કિશોરોમાં વિવિધ પ્રકારની વિકૃતિઓ અને દિવ્યાંગતાઓ વિશે પણ ચર્ચા કરી છે. હવે

પ્રસ્તુત એકમમાં આપણે બાળકો અને કિશોરોને સલાહ આપવા માટે વિવિધ કૌશલ્યોનું સંચાલન કરવાના સાધનો અને તકનીકો વિશે ચર્ચા કરીશું. આ એકમ વિષયોને આવરી લે છે - બાળકો અને કિશોરોને માનસિક સામાજિક સહાય પૂરી પાડવા માટે વિવિધ સાધનો અને તકનીકોને સમજવી, સંસ્થાગત બાળકો અને કિશોરોને સલાહ આપવી અને કાયદાના આઘાત અને દુરુપયોગ સાથે સંઘર્ષમાં રહેલા બાળકો અને કિશોરોને સલાહ આપવી.

### 13.2 બાળકો અને કિશોરોને સલાહ આપવા માટેના સાધનો અને તકનીકો

**મનોસામાજિક સમર્થનનો અર્થ શું છે ?**

મનોસામાજિક સમર્થન એ સંભાળ અને સમર્થનનો એક સ્કેલ છે જે વ્યક્તિગત અને સામાજિક વાતાવરણ બંનેને પ્રભાવિત કરે છે. જેમાં લોકો રહે છે અને સંભાળ રાખનારાઓ, પરિવારના સભ્યો, મિત્રો અને અન્ય તમામ લોકો દ્વારા આપવામાં આવતી સંભાળ અને સમર્થનની શ્રેણી છે. તે વિશેષ મનોવૈજ્ઞાનિક અને સામાજિક સેવાઓ દ્વારા ઓફર કરવામાં આવતી સંભાળ અને સમર્થન સુધી પણ વિસ્તરે છે. મનોસામાજિક હસ્તક્ષેપોનો ઉદ્દેશ્ય બાળકોના મુદ્દાઓ અને જરૂરિયાતોને સર્વગ્રાહી રીતે સંબોધવાનો અને શિક્ષણ અથવા આરોગ્યસંભાળ જેવા વ્યાપક વિકાસના સંદર્ભમાં મનોસામાજિક હસ્તક્ષેપોને સ્થાન આપવાનો છે. આ શબ્દ સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારીના શારીરિક અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક પાસઓ પર વિશેષ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાને બદલે લોકોના અનુભવની સંપૂર્ણતા તરફ ધ્યાન દોરે છે.

**બાળકો અને કિશોરો માટે મનોસામાજિક સમર્થન શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે ?**

મનોસામાજિક હસ્તક્ષેપ ત્રણ મુખ્ય મનો-સામાજિક ડોમેન્સ (કૌશલ્ય અને જ્ઞાન, ભાવનાત્મક અને સામાજિક સુખાકારી) તેમજ બાળકો, તેમના પરિવારો અને સમુદાયોના સુખાકારી પર અસર કરતા વ્યાપક ડોમેન્સમાં બાળકો માટે સકારાત્મક પરિવર્તનની યોજના ધરાવે છે. વધુમાં, બાળકોનું આધ્યાત્મિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી તેમના એકંદર સુખાકારીના મહત્વપૂર્ણ સૂચક છે અને મુખ્ય મનો-સામાજિક ડોમેન્સમાં ધ્યાનમાં લેવાની જરૂર છે. તેથી બાળકો અને કિશોરો માટે મનોસામાજિક સમર્થન ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. બાળકો અને કિશોરોને સલાહ આપવા માટેના સાધનો અને તકનીકો બાળકો અને કિશોરોમાં વર્તન, સામાજિક અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓનું સંચાલન કરવા માટે, કાઉન્સેલર

નીચેના પગલાંઓ ભરી શકે છે:

- રોગનિવારક સંબંધ બનાવો
- બાળકને શિક્ષિત કરો
- માતાપિતાને શિક્ષિત કરો
- પરિવાર સાથે કામ કરવું જરૂરી છે
- પરિવારો સામાન્ય રીતે સારવાર ટીમનો મહત્વપૂર્ણ ભાગ હોય છે
- સારવારના ઘણા વિકલ્પો પ્રદાન કરો
- માતા-પિતાને માહિતગાર રાખો
- માતાપિતાને દોષ આપવાનું ટાળો
- શિક્ષકો અને શાળા સાથે સંપર્ક કરો

- બાળક અને સારવાર યોજનાની નિયમિત સમીક્ષા કરો
- બાળકો અને કિશોરોને મનોસામાજિક સહાય પૂરી પાડવા માટે વિવિધ સાધનો અને તકનીકો છે. તેઓ છે :
- વર્તન ફેરફાર
- દવા
- જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર
- ગુસ્સો કાબૂ કરવો
- પરામર્શ: વ્યક્તિગત અને કુટુંબ

#### વર્તન ફેરફાર

વર્તનને સમસ્યારૂપ માનવામાં આવે છે જ્યારે પોતાને અથવા અન્ય લોકો માટે ખતરનાક, વય માટે અયોગ્ય જે શીખવામાં દખલ કરે છે, અન્ય લોકો માટે ગેરવાજબી તણાવનું કારણ બને છે, સામાજિક રીતે વિચલિત થાય છે, વધુ વારંવાર અથવા લાંબા સમય સુધી થાય છે અથવા પ્રકૃતિમાં ગંભીર હોય છે.

#### સમસ્યા વર્તનના સિદ્ધાંતો/ધારણાઓ

સમસ્યાની વર્તણૂકો સારી વર્તણૂકની જેમ શીખવામાં આવે છે, તે કાર્યાત્મક (જોયું), તે પર્યાવરણથી પ્રભાવિત છે, તેનો કોઈ જાદુઈ ઉપાય નથી, તેનો કોઈ સરળ ઉકેલ નથી, તેની પાસે કોઈ તૈયાર પેકેજ નથી, તે લાંબા ગાળાની ક્રમિક પ્રક્રિયા છે.

#### સમસ્યા વર્તનનાં પરિબળો

- ધ્યાન મેળવવાના પરિબળો, જ્યારે તમે ધ્યાન ન આપતા હોવ અને જ્યારે તમે હાજરી આપો ત્યારે અટકી જાય ત્યારે કોઈ ચોક્કસ વર્તન વધુ થતું હોય,
- સ્વ-ઉત્તેજના પરિબળો, વર્તણૂકો જે જ્યારે કરવામાં આવે છે

#### બાળક એકલા રહી જાય છે.

- મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાંથી બચવા માટે સમસ્યાના વર્તનમાં ભાગવું,
- મૂર્ત - બાળકોની વર્તણૂકો વાસ્તવમાં તેમને લાવી શકે છે

#### મૂર્ત/સામગ્રી પુરસ્કારો

સમસ્યા વર્તનનું સંચાલન કરવાની વર્તણૂકીય તકનીકો પૂર્વવર્તી (પરિબળો પહેલાં): તે છે ચોક્કસ સેટિંગ્સ, પરિસ્થિતિઓ, સ્થાનો, વ્યક્તિઓ, બાળકના કાર્ય મુશ્કેલી સ્તર પર મૂકવામાં આવેલી ચોક્કસ માંગણીઓ, શિક્ષક દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતી સૂચનાઓની પદ્ધતિ, દિનચર્યામાં અચાનક ફેરફાર.

લુપ્ત થવું અથવા અવગણવું: પુરસ્કારો દૂર કરવા, કાયમી ધોરણે સમસ્યારૂપ વર્તનને અનુસરવું, બાળક તરફ ન જોવું, બાળક સાથે વાત ન કરવી, શારીરિક સંપર્ક ન કરવો જેવી ક્રિયાઓ. ઈચ્છનીય વર્તણૂકો માટે ધ્યાન આપવું

સમય સમાપ્ત: સમસ્યાની વર્તણૂક પછી ચોક્કસ સમયગાળા માટે બાળકને પુરસ્કારમાંથી અથવા બાળક તરફથી પુરસ્કારમાંથી દૂર કરવું.

વર્ગમાં ચોક્કસ સમયગાળા માટે બાળકને શીખવાની પ્રવૃત્તિના ક્ષેત્રની બહાર સમય-સમાપ્ત કરવાના પ્રકારો:

- બાળકને નિર્દિષ્ટ સમય માટે હેડ ડાઉન સ્થિતિમાં ડેસ્ક પર માથું રાખવાનો આગ્રહ કરો
- ચોક્કસ સમયગાળા માટે બાળક પાસેથી લાભદાયી પ્રવૃત્તિ સામગ્રી દૂર કરો.
- બાળકને વર્ગના એવા વિસ્તારમાં લઈ જાઓ કે જ્યાં બાળક ચોક્કસ સમયગાળા માટે અન્ય બાળકોની પ્રવૃત્તિઓ જોઈ શકતું નથી કે તેમાં ભાગ લઈ શકતો નથી.
- બાળકને એક અલગ રૂમમાં એકાંતમાં મૂકો જ્યાં બાળક ન તો જોઈ શકે, સાંભળી ન શકે અને ન તો ચોક્કસ સમયગાળા માટે અન્ય બાળકોની પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લઈ શકે.

શારીરિક સંયમ: સમસ્યાની વર્તણૂક પછી થોડા સમય માટે બાળકની શારીરિક હિલચાલને પ્રતિબંધિત કરવાનો સમાવેશ થાય છે

પ્રતિભાવ ખર્ચ: બાળકે ચોક્કસ સારી વર્તણૂક કરીને મેળવેલા પુરસ્કારોને છીનવી લેવા.

પુનઃપ્રાપ્તિ (ઓવર કરેક્શન): આ ટેકનિક માત્ર બાળકોમાં સમસ્યારૂપ વર્તણૂક ઘટાડવા માટે જ નહીં પરંતુ યોગ્ય વર્તન શીખવવા માટે પણ છે.

નારાજગી વ્યક્ત કરવી: બાળકને નારાજગી દર્શાવતા સ્પષ્ટ મૌખિક આદેશો આપવા.

સ્વ-વ્યવસ્થાપન તકનીકો: સ્વ અવલોકન, સ્વ રેકોર્ડિંગ તકનીકો, સ્વ સંકેત તકનીકો, સ્વ પુરસ્કાર તકનીકો, પત્રવ્યવહાર તાલીમ, ગુસ્સો નિયંત્રણ તકનીકો.

### મુશ્કેલ વર્તનનું સંચાલન કરવાની કેટલીક રીતો

- બાળક બતાવે છે તે વિવિધ સમસ્યા વર્તણૂકોને ઓળખો (દા.ત. અસહયોગી અથવા બળવાખોર, અપમાનજનક, આક્રમક અથવા હિંસક, તામસી અથવા ગુસ્સો, પાછી ખેંચી, અસામાજિક, સ્વ-નુકસાન, આત્મહત્યા, જૂઠું બોલવું, ચોરી, ચાલાકી, વ્યભિચાર, પદાર્થ, વગેરે).
- બાળકને સ્વીકારો કે વર્તન સમસ્યારૂપ છે. શક્ય હોય ત્યાં ઓળખો, જો સમસ્યાનું વર્તન ચોક્કસ ઘટનાઓ, પરિસ્થિતિ અથવા વ્યક્તિ દ્વારા ટ્રિગર થાય છે.
- ટ્રિગરિંગ ઇવેન્ટ વચ્ચેના જોડાણને સમજવાનો પ્રયાસ કરો અને તેના તમામ સંભવિત અર્થો અને લિંક્સ સાથે સમસ્યાનું વર્તન. બાળકને ઉપરોક્ત લિંક સમજાવો અને તેને સમજાવો કે અનિચ્છનીય અને સમસ્યારૂપ વર્તણૂકો શું ઉત્તેજિત કરે છે. બાળકને તેના/તેણી વિશે ટીકા કર્યા વિના અને ખૂબ જ નિર્ણય લીધા વિના ખરાબ વર્તન સમજાવવાની તક આપો.

- બાળકને આવા અનિચ્છનીય પરિણામો સમજાવો

વર્તણૂકો (તેણી વિશ્વસનીયતા ગુમાવશે, એકલતા અનુભવશે, મૈત્રીહીન લાગશે, અન્યને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે વગેરે;) પણ બાળકને તે સમજવામાં મદદ કરે છે કે તે ઇચ્છનીય, ફરિયાદ વર્તણૂકો (વધુ સારા આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધો) દ્વારા શું પ્રાપ્ત કરી શકે છે. બાળકની સક્રિય સંડોવણી સાથે બાળકની સમસ્યાની વર્તણૂકોની સૂચિ બનાવો કે જેને બદલવાની જરૂર છે અને તેમાંથી દરેક માટે શું અપેક્ષિત, ઇચ્છનીય ફેરફાર છે.

સકારાત્મક વર્તણૂકો અને બાળકના તમામ પ્રયત્નોને મજબૂત બનાવો

વૈકલ્પિક, ઈચ્છનીય વર્તણૂકો અપનાવીને તેણીની સમસ્યા, અયોગ્ય વર્તન બદલો. પારિતોષિકો નાની સસ્તી ભેટો, વખાણ અને પ્રોત્સાહન, વિશેષ સહેલગાહ, લેખો માટે વિનિમય કરવા માટે કમાયેલા ટોકન્સ અથવા 'પિગી બેંક'માં નાની રકમ પણ હોઈ શકે છે.

- શક્ય હોય ત્યાં તમામ 'ખરાબ' અનિચ્છનીય વર્તણૂકોને અવગણો અને સકારાત્મક વર્તણૂકોને મજબૂત કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. મજબૂતીકરણના અમલીકરણમાં સુસંગત રહો (બંને પુરસ્કારો અને સમય સમાપ્તિ) જેથી બાળક ભિન્નતા શીખે અને 'નિયમો' ને વળગી રહે.
- શું અપેક્ષિત છે અને શું થશે તે અંગે સ્પષ્ટ અને સ્પષ્ટ બનો એવું ન માનો કે બાળક જાણે છે કે સમજે છે. સકારાત્મક સંદેશાઓ અને 'સ્ટ્રોક' આપો. બાળક સારું કરી રહ્યું છે તે કંઈપણ પર ધ્યાન આપો અને તેના પર સકારાત્મક ટિપ્પણી કરો - તે આત્મસન્માનની એકંદર ભાવના બનાવવામાં મદદ કરે છે.

વર્તણૂકોમાં ફેરફારને પરિસ્થિતિઓના ડરને દૂર કરવા, જાતીય ઉશ્કેરણીજનક વર્તણૂકોને ઘટાડવા, સારી આંતરવ્યક્તિત્વ વર્તણૂકો વગેરેનો સમાવેશ કરવા માટે ઘડવામાં આવી શકે છે. જ્યાં પણ એવું જણાય છે કે સમસ્યાની વર્તણૂકો તમારા દ્વારા નિયંત્રિત કરવા માટે ખૂબ જ ગંભીર છે અને ત્યાં કોઈ પ્રગતિ થઈ નથી, તો તેનો સંદર્ભ આપવામાં અચકાશો નહીં. માનસિક સારવાર અથવા ઊંડાણપૂર્વક મનોરોગ ચિકિત્સા માટે વ્યાવસાયિક રીતે પ્રશિક્ષિત માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાતોને બાળક.

## દવા

બાળકોમાં લક્ષણો ઘટાડવા માટે ડ્રગ ટ્રીટમેન્ટનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. પુખ્ત વયના લોકોમાં અસરકારક હોય તેવી દવા બાળકોમાં અસરકારક નીવડે તે જરૂરી નથી. ડોઝમાં વજન અનુસાર ફેરફાર કરવાની જરૂર પડી શકે છે, નબળા પાલન અને ઓવરડોઝ બાળકોમાં સામાન્ય સમસ્યાઓ છે.

## જ્ઞાનાત્મક ઉપચાર

જ્ઞાનાત્મક-વર્તણૂકીય ઉપચાર: સમજશક્તિ વર્તન અને મૂડનું પ્રાથમિક નિર્ણાયક છે. આમ, નિષ્ક્રિય વર્તણૂકના મૂળમાં રહેલા સમસ્યારૂપ વિચારસરણીના દાખલાઓને ઓળખવા અને સુધારવા માટે વર્તણૂકીય અને મૌખિક તકનીકોનો ઉપયોગ કરે છે. પરામર્શ: વ્યક્તિગત અને કુટુંબ બંનેનો સમાવેશ થઈ શકે છે. કાઉન્સેલિંગ સાથે અનેક ઉપચાર પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

સાયકોડાયનેમિક ઉપચાર: ઉપચારનું આ સ્વરૂપ તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે

માનસિક અને ભાવનાત્મક દળો વચ્ચે આંતરપ્રક્રિયા અને તે વર્તનને કેવી રીતે અસર કરી શકે છે. તે બેભાનને ઉજાગર કરવા સાથે કામ કરે છે.

જૂથ ઉપચાર: જૂથ ઉપચાર અંદરના સંબંધોની શોધ કરે છે

ગતિશીલ રીતે બદલાતું જૂથ. ગ્રુપ થેરાપી પીઅર ગ્રુપનો અનુભવ પ્રદાન કરે છે.

કૌટુંબિક ઉપચાર: હસ્તક્ષેપનું ધ્યાન નોંધપાત્ર છે

રિલેશનલ નેટવર્ક જે કૌટુંબિક અથવા વ્યાપક સામાજિક નેટવર્ક્સ હોઈ શકે છે.



સંગીત ઉપચાર: સંગીત ઉપચારમાં સંગીતના સર્જનાત્મક ઉપયોગનો સમાવેશ થાય છે

એક રોગનિવારક સંબંધ બનાવવા માટે, જેમાં બાળક અથવા કિશોરની લાગણીઓને સંગીત દ્વારા એવી રીતે સંલગ્ન અને ટેકો આપી શકાય છે કે જેથી કરીને સ્વ પ્રત્યેની સુદ્રઢ ભાવના વિકસાવી શકાય, જાગૃતિ વધારવી, પ્રોત્સાહિત કરવી અને સુખાકારીમાં સુધારો કરવો.

સમસ્યા હલ કરવાનો અભિગમ: નીચેના પગલાંઓમાંથી પસાર થઈને સમસ્યાનું નિરાકરણ કેવી રીતે કરવું તે બાળકને શીખવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું

- સમસ્યાની વ્યાખ્યા
- ધ્યેય સેટિંગ
- ધ્યેયો માટે મંથન
- વિકલ્પોનું મૂલ્યાંકન
- ઉકેલ અને યોજના અમલીકરણ પસંદ કરી રહ્યા છીએ
- પરિણામનું મૂલ્યાંકન
- અન્ય વિકલ્પો અજમાવો

થોટ મેનેજમેન્ટ: વિચારવાનું બંધ કરવું, વિચાર વિક્ષેપ, વિચારનું નિરીક્ષણ કરવું,

- વિચાર અટકી ગયો: જ્યારે પણ આવા વિચારો મનમાં આવે છે, ત્યારે સેવાર્થી મોટેથી અથવા પોતાના મનમાં “સ્ટોપ” કહે છે. સખત બ્રેક લગાવવી જે તે વિચારને ઝડપથી વિક્ષેપિત કરે છે. તે જ સમયે તેણીની આંગળીઓ ખેંચે અથવા તેણીના કાંડા પર પહેરવામાં આવતા રબર બેન્ડને ખેંચે અને થોડીવાર ઊભા રહે.

વિચાર વિક્ષેપ: કર્કશ પીડાદાયક છબીઓ અને વિચારોથી છુટકારો મેળવવા માટે, સેવાર્થીને વૈકલ્પિક સંલગ્ન પ્રવૃત્તિઓમાં મનને વિચલિત કરવાનું શીખવવામાં આવે છે જે વિચાર અથવા છબી આપોઆપ અદૃશ્ય થઈ જાય ત્યાં સુધી ધ્યાન થોડા સમય માટે જાળવી રાખે છે. ડિંગની જેમ માનસિક ગણતરી જેવી પડકારરૂપ માનસિક પ્રવૃત્તિ, ગોળ હોય તેવી કોઈ વસ્તુની ગણતરી કરવી, એક ગીત (દમ) કરવું, એક શબ્દનું / પુનરાવર્તન કરવું અને પાઠ કરવો.

- થોટ મોનિટરિંગ: પુનરાવર્તિત વિચારોનો દૈનિક રેકોર્ડ અથવા

છબીઓ, પેટર્ન કે જે અત્યંત અવ્યવસ્થિત અને દુઃખદાયક છે. દૈનિક વિચાર રેકોર્ડનો અભ્યાસ કરો જે સૂચવે છે કે કઈ પરિસ્થિતિઓ આ વિચારોને ઉત્તેજિત કરે છે. આ વિચારોને કેવી રીતે પડકારવા અને આ નકારાત્મક વિચારોની પેટર્નને સકારાત્મક વિચારો સાથે બદલીને તેનો સામનો કેવી રીતે કરવો તે શીખવો. આ સકારાત્મક વિચારોને કાર્ડ પર લખો જે તેઓ દિવસમાં ઘણી વખત વાંચી શકે છે જેથી તેઓ તેમને મજબૂત કરી શકે.

સકારાત્મક સ્વ વાત: સ્વ-વાર્તા એ આપણી આંતરિક વિચારની ભાષા અથવા આપણી જાત સાથેનો સંવાદ અથવા આંતરિક અવાજ છે. આંતરિક સંવાદ અવાસ્તવિક છે અને નકારાત્મક લાગણીઓ તરફ દોરી જાય છે, તેમને વધુ ખરાબ લાગે છે. બાળકને સકારાત્મક અને નિરાશાજનક વિચારોની પ્રેક્ટિસ કરવાનું શીખવો અને તેઓ જે રીતે લાચાર અને નિરાશા અનુભવે છે તેનાથી હકારાત્મક મુકાબલો અને નિપુણતા અને નિયંત્રણની ભાવનામાં ફેરફાર કરે છે.

ગુસ્સો કાબૂ કરવો:

- સેવાર્થીને તેમની અંદરના ગુસ્સાને ઓળખવા દો
- સેવાર્થી મૂલ્યવાન છે કે કેમ તે તપાસવા માટે કહો
- સેવાર્થીને ત્વરિત શાંત કરવાની કેટલીક તકનીકો શીખવો
- સ્વ-વાર્તાનો સામનો કરવાનું શીખવો
- સેવાર્થીને કહો કે ગુસ્સાની પરિસ્થિતિમાંથી દૂર જવાનું “સમય સમાપ્ત”
- સેવાર્થીને અમારા ગુસ્સાને સર્જનાત્મક રીતે ઉઠાવવાનું શીખવો
- વ્યક્તિને પત્ર લખીને બિન-ધમકીભરી રીતે ગુસ્સો વ્યક્ત કરવો (વેન્ટિંગ પ્રક્રિયા)

સામાજિક તાલીમ: બાળકો અને કિશોરોને જીવન કૌશલ્ય શીખવવું. જીવન કૌશલ્યો અનુકૂળનશીલ અને હકારાત્મક વર્તન માટેની ક્ષમતાઓ છે જે આપણને રોજિંદા જીવનની માંગ અને પરકારોનો અસરકારક રીતે સામનો કરવા સક્ષમ બનાવે છે. બીજા શબ્દોમાં જીવન કૌશલ્ય છે મનોસામાજિક યોગ્યતા તેઓ માનવ સમૂહ છે કુશળતા દ્વારા હસ્તગત કરી હતી શિક્ષણ અથવા પ્રત્યક્ષ અનુભવ કે જેનો ઉપયોગ સામાન્ય રીતે રોજિંદી સમસ્યાઓ અને પ્રશ્નોને હેન્ડલ કરવા માટે થાય છે માનવ જીવન વિષય પર આધાર રાખીને મોટા પ્રમાણમાં બદલાય છે સામાજિક ધોરણો અને સમુદાયની અપેક્ષાઓ.

**નિવારણ, શિક્ષણ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રમોશન**

પ્રિવેન્શન અને હેલ્થ એજ્યુકેશન પ્રોગ્રામ વર્તણૂક બદલવાને બદલે જ્ઞાન, વલણ અને આદર્શિક માન્યતાઓને સુધારવામાં વધુ અસરકારક જણાય છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રમોશન જાહેર જાગૃતિ અને બાળકોમાં ભાવનાત્મક અને મનોવૈજ્ઞાનિક તકલીફના સંકેતોની વહેલી ઓળખ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. બાળકની વર્તણૂક સમયાંતરે ક્રમાંકિત કાર્યો દ્વારા ધીમે ધીમે ‘આકાર’ કરી શકે છે જે નાના સરળ પગલાઓ છે જે અંતિમ વર્તન કાર્ય પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી એક સમયે એક પગલું વધુ મજબૂત બને છે. ફક્ત વર્તનની ટીકા કરો પરંતુ બાળકની નહીં - ‘તમે ખરાબ છો કારણ કે તમે જૂઠું બોલો છો’ ‘તેના બદલે’ જૂઠું બોલવું ખરાબ છે કારણ કે... જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે અન્ય બાળકનું ઉદાહરણ આપીને અથવા એક વ્યક્તિ દ્વારા યોગ્ય વર્તનનું મોડેલિંગ કરો, કારણ કે બાળક અનુકરણ દ્વારા વધુ સરળતાથી શીખે છે.

**તમારી પ્રગતિ તપાસો**

- Q-1** મનોસામાજિક સમર્થનનો અર્થ શું છે? બાળકો અને કિશોરો માટે મનોસામાજિક સમર્થન શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે ?
- Q-2** બાળકો અને કિશોરોને મનોસામાજિક સમર્થન આપવા માટેના વિવિધ સાધનો અને તકનીકો શું છે ?
- Q-3** સાચો કે ખોટો જવાબ આપો.
- a બાળકો માટે નકારાત્મક પરિવર્તન માટે મનોસામાજિક હસ્તક્ષેપની યોજના. (સાચું/ખોટું)
- b મનોસામાજિક માનવ અનુભવના મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાયિઓ અને વ્યાપક સામાજિક અનુભવ વચ્ચેના ગાઢ જોડાણનો ઉલ્લેખ કરે છે. ( સાચું ખોટું)

### 13.3 શાળા માનસિક આરોગ્ય અને પરામર્શ

શાળા અને કોલેજોમાં વિદ્યાર્થીઓનું માનસિક સ્વાસ્થ્ય, સારી રીતે જાળવવું, મોટા ભાગના સમાજો માટે ઘણી વાર એક પડકાર માનવામાં આવે છે. તેમની ભાવનાત્મક અને વર્તણૂકીય સમસ્યાઓ, સંરક્ષણ પદ્ધતિઓની ભૂમિકા નિભાવે છે અને આધુનિક સમયના સ્પર્ધાત્મક તણાવને સમાયોજિત કરતી વખતે વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા મજબૂત રીતે પ્રદર્શિત કરવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થીના માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટેના જોખમી પરિબલોને મહત્વપૂર્ણ રીતે ગરીબી, સિંગલ પેરેન્ટ કૌટુંબિક ભંગાણ, પેરંટલ તકરાર અથવા વડીલનું ખરાબ રોલ મોડેલિંગ વર્તન, અસ્વીકાર તરીકે ઓળખવામાં આવ્યું હતું.

સંબંધ, મૃત્યુ અને નુકશાનના અનુભવો, નિમ્ન આત્મસન્માન અને લાંબી શારીરિક બીમારી. માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ વિકૃતિઓ કરતાં ઓછી ગંભીર છે; જો કે તેઓ અનુભવી રહેલા બાળક અને તેમના પરિવાર માટે દુઃખી છે.

આવા સ્થળોએ કાઉન્સેલરની આવશ્યકતા આવશ્યક છે.

વિદ્યાર્થીની માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ છે:

- ચિંતા
- હતાશા
- આચાર વિકૃતિઓ
- ઊંઘની મુશ્કેલીઓ
- પથારી ભીની કરવી
- ફેકલ સોઈલિંગ
- તંત્ર અને
- બાળપણની અન્ય વિકૃતિઓ

કાઉન્સેલર સંસ્થાગત બાળકો અને કિશોરોને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે ?

સૌ પ્રથમ, કાઉન્સેલર મૈત્રીપૂર્ણ, સંપર્ક કરી શકાય તેવું અને નિર્ણાયક હોવું જોઈએ. ઘણા બાળકો અને કિશોરો અન્ય લોકો સામે ખુલવાનો ઈનકાર કરે છે. કાઉન્સેલરે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ અને સેવાર્થી બનાવવો જોઈએ ખોલવા અને વાત કરવા માટે આરામદાયક.

- કાઉન્સેલરે હાજરી આપવા અને સાંભળવાની કુશળતા વિકસાવવી જોઈએ. કાઉન્સેલરે સેવાર્થીની વાત ધ્યાનથી સાંભળવી જોઈએ.
- જટિલ અને મૂંઝવણભરી લાગણીઓને સમજવામાં બાળકને મદદ કરો અનુભવો
- માતા-પિતાથી અલગ થવા જેવી ભૂતકાળની અસરોથી બાળકને મુક્ત કરવામાં મદદ કરો.
- કાઉન્સેલર કેટલીકવાર કેટલીક રાહતદાયક પ્રવૃત્તિઓ પણ કરી શકે છે

જેમ કે ધ્યાન કરવું, સુખદાયક સંગીત સાંભળવું, સુંદર જગ્યાએ ચાલવું અથવા બાળકો સાથે મનપસંદ સ્થળની કલ્પના કરવી જેથી તેઓને સારું લાગે.

- કાઉન્સેલર કેટલીક હકારાત્મક ચર્ચા પ્રવૃત્તિ કરી શકે છે જેમ કે હકારાત્મક આપવા શબ્દો અને બાળકને ખુશી, હસવું, પ્રેમ, સંભાળ વગેરે જેવી બાબતો પર બોલવાનું કહે છે.

- કાઉન્સેલર બાળકોને તેમની સાથે સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓ પણ આપી શકે છે

રૂચિ અને શોખ.

સંસ્થાગત બાળકોને કાઉન્સેલિંગ ખૂબ જ મદદ કરે છે કારણ કે તેઓ તેમની લાગણીઓ કાઉન્સેલર્સ સાથે શેર કરી શકે છે જેનાથી તેઓ ખુશ થઈ શકે છે અને વધુ સારું જીવન જીવી શકે છે.

તમારી પ્રગતિ તપાસો

Q-4 વિદ્યાર્થીઓને આવતી કોઈપણ ચાર સમસ્યાઓનો ઉલ્લેખ કરો ?

Q-5 વિદ્યાર્થીઓમાં હકારાત્મક માનસિક સ્વાસ્થ્ય લાવવા માટે કાઉન્સેલર કેવી રીતે મદદ કરી શકે ?

### 13.4 આઘાત અને દુરુપયોગના વિશેષ સંદર્ભ સાથે કાયદા અને સંસ્થાકીય બાળકો સાથેના સંઘર્ષમાં બાળકોનું પરામર્શ

આ એકમ આઘાત સાથે સંઘર્ષમાં બાળકો અને કિશોરોને કાઉન્સેલિંગ, આઘાતમાં બાળકો અને કિશોરો સાથે કામ કરતી વખતે કાઉન્સેલરની ભૂમિકા, દુરુપયોગમાં બાળકો અને કિશોરોને કાઉન્સેલિંગ અને દુર્વ્યવહારથી પીડિત બાળકો પ્રત્યે કાઉન્સેલરની ભૂમિકા વિશે ચર્ચા કરે છે.

#### 1. આઘાત સાથે સંઘર્ષમાં બાળકો અને કિશોરોને સલાહ આપવી

આઘાતજનક ઘટના એ છે કે જે ઈજા, મૃત્યુ, અથવા પોતાની અથવા અન્યની શારીરિક અખંડિતતાને ધમકી આપે છે અને તે સમયે ભયાનક, આતંક અથવા લાચારીનું કારણ બને છે. આઘાતજનક ઘટનાઓમાં જાતીય શોષણ, શારીરિક શોષણ, ઘરેલું હિંસા, સમુદાય અને શાળાનો સમાવેશ થાય છે હિંસા, તબીબી આઘાત, મોટર વાહન અકસ્માતો, આતંકવાદના કૃત્યો, યુદ્ધના અનુભવો, કુદરતી અને માનવસર્જિત આપત્તિઓ, આત્મહત્યા અને અન્ય આઘાતજનક નુકસાન. કુદરતી આપત્તિ અથવા આઘાતજનક ઘટનાની અસર ભૌતિક નુકસાનથી ઘણી આગળ છે. ભાવનાત્મક ટોલ તીવ્ર, મૂંઝવણભરી અને ક્યારેક ભયાનક લાગણીઓની વિશાળ શ્રેણીમાં પરિણમી શકે છે. જેમ તે કાટમાળને સાફ કરવામાં અને નુકસાનને સુધારવામાં સમય લે છે, તે જ રીતે આપણા ભાવનાત્મક સંતુલનને પુનઃપ્રાપ્ત કરવામાં અને તમારા જીવનને ફરીથી બનાવવામાં સમય લે છે. બાળકો અને કિશોરો આઘાતજનક અનુભવો પ્રત્યેના તેમના પ્રતિભાવોની પ્રકૃતિમાં ભિન્ન હોય છે. વ્યક્તિગત યુવાનોની પ્રતિક્રિયાઓ તેમના વિકાસના સ્તર, વંશીયતા/સાંસ્કૃતિક પરિબળો, અગાઉના આઘાતના સંપર્કમાં, ઉપલબ્ધ સંસાધનો અને પહેલાથી અસ્તિત્વમાં રહેલી બાળક અને કૌટુંબિક સમસ્યાઓથી પ્રભાવિત થઈ શકે છે. જો કે, લગભગ તમામ બાળકો અને કિશોરો આઘાતજનક ઘટનામાંથી પુનઃપ્રાપ્તિના તીવ્ર તબક્કામાં અમુક પ્રકારની તકલીફ અથવા વર્તનમાં ફેરફાર વ્યક્ત કરે છે. આઘાત માટેના તમામ ટૂંકા ગાળાના પ્રતિભાવો સમસ્યારૂપ હોતા નથી, અને કેટલાક વર્તન ફેરફારો મુશ્કેલ અથવા પડકારરૂપ અનુભવનો સામનો કરવાના અનુકૂળનશીલ પ્રયાસોને પ્રતિબિંબિત કરી શકે છે.

આઘાતજનક ઘટના પછી, તીવ્ર લાગણીઓ અને શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓની વિશાળ શ્રેણી અનુભવવી સામાન્ય છે. આ ભાવનાત્મક પ્રતિક્રિયાઓ ઘણીવાર મોજામાં આવે છે અને જાય

છે. એવા સમયે હોઈ શકે છે જ્યારે બાળક બીકણ અને બેચેર્ન અ -છૂટ અને અન્ય સમયે જ્યારે તે ડિસ્કનેક્ટ અને સુન્ન અનુભવે છે. આઘાત માટે બાળકોની કેટલીક સામાન્ય પ્રતિક્રિયાઓ છે:

- આઘાત અને અવિશ્વાસ - સ્વીકારવામાં મુશ્કેલ સમય હોઈ શકે છે જે બન્યું તેની વાસ્તવિકતા
- ડર - કે તે જ વસ્તુ ફરીથી થશે, અથવા બાળક નિયંત્રણ ગુમાવશે અથવા તૂટી જશે
- ઉદાસી - ખાસ કરીને જો બાળક જાણતા હોય કે તેઓ મૃત્યુ પામ્યા હોય
- અસહાયતા - કુદરતી આફતો અને અકસ્માતોની અચાનક, અણધારી પ્રકૃતિ, બાળકને નિર્બળ અને અસહાય અનુભવી શકે છે.
- ગુસ્સો - તમે ભગવાન અથવા અન્ય લોકો પર ગુસ્સે થઈ શકો છો જે તમને જવાબદાર લાગે છે.
- અલગ થવાની ચિંતા (ખાસ કરીને નાના બાળકોમાં)
- નવા ભયનો વિકાસ
- શાળાકીય કાર્યમાં ઘટાડો
- સોમેટિક ફરિયાદો
- ચીડિયાપણું
- સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં રસ ગુમાવવો
- ઊંઘમાં ખલેલ, ખરાબ સપના
- એકાગ્રતામાં ઘટાડો

જે યુવાનોને બહુવિધ આઘાતનો સામનો કરવો પડ્યો છે, અસ્વસ્થતાની સમસ્યાઓનો ભૂતકાળનો ઈતિહાસ છે, અથવા કૌટુંબિક પ્રતિકૂળતાનો અનુભવ કર્યો છે તેઓને પોસ્ટટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસના લક્ષણો દર્શાવવાનું વધુ જોખમ હોવાની શક્યતા છે. મોટાભાગના બાળકો અને કિશોરો આઘાતજનક અનુભવો પછી સ્થિતિસ્થાપકતા દર્શાવે છે. આ ખાસ કરીને સિંગલ-ઇન્સેન્ટ એક્સપોઝર માટે સાચું છે. આઘાતજનક ઘટનાઓના સંપર્કમાં આવવા છતાં અને ટૂંકા ગાળાની તકલીફનો અનુભવ કરવા છતાં, મોટાભાગના બાળકો અને કિશોરો કેટલાંક અઠવાડિયા કે મહિનાઓ પછી તેમની કામગીરીના પાછલા સ્તર પર પાછા ફરે છે અને સામાન્ય વિકાસલક્ષી અભ્યાસક્રમ ફરી શરૂ કરે છે. આ સ્થિતિસ્થાપકતા સામાન્ય રીતે મનોવૈજ્ઞાનિક તકલીફ અને શારીરિક ઉત્તેજના બંનેમાં ઘટાડો કરે છે.

જ્યારે આઘાતજનક ઘટનાઓ બને છે ત્યારે બાળકો, કિશોરો અને પરિવારોને પુનઃપ્રાપ્ત કરવામાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય વ્યાવસાયિકોની મહત્વની ભૂમિકા હોય છે.

**આઘાતમાં બાળકો અને કિશોરો સાથે કામ કરતી વખતે કાઉન્સેલરની ભૂમિકા:**

બાળકો આફતો અને આઘાતજનક ઘટનાઓ માટે જુદી જુદી રીતે પ્રતિક્રિયા આપે છે: વિચારવા, અનુભવવા અથવા પ્રતિસાદ આપવાની કોઈ 'સાચી' અથવા 'ખોટી' રીત નથી. તમારા સેવાર્થીની પ્રતિક્રિયાઓ અને લાગણીઓ તેમજ અન્યની પ્રતિક્રિયાઓ અને લાગણીઓ પ્રત્યે સહનશીલ બનો. સેવાર્થીને (અથવા અન્ય કોઈને) કહો નહીં કે તેણે/તેણીએ શું વિચારવું, અનુભવવું અથવા કરવું જોઈએ.

વિનાશક ઘટના વિશે મનોઅસ્થિતી વિચારવાનું ટાળો: ભયજનક અથવા પીડાદાયક અનુભવો વિશે પુનરાવર્તિત વિચારણાસેવાર્થીની નર્વસ સિસ્ટમને ટ્રિગર કરી શકે છે જે સ્પષ્ટ રીતે વિચારવું અને યોગ્ય રીતે કાર્ય કરવાનું મુશ્કેલ બનાવે છે.

અમને જે લાગે છે તે વિશે વાત કરવી મુશ્કેલ હોઈ શકે છે, પરંતુ તે અમને સાજા કરવામાં મદદ કરશે: જેમ સેવાર્થીને તેની/તેણીની લાગણીઓનો સામનો કરવામાં મુશ્કેલી પડી શકે છે, તેમ તે/તેણીને તે લાગણીઓ અન્ય લોકો સમક્ષ વ્યક્ત કરવામાં પણ મુશ્કેલી પડી શકે છે. પરંતુ તેમને બહાર કાઢવું જરૂરી છે. શાંત, સંભાળ રાખનાર વ્યક્તિ સાથે વાત કરવી શ્રેષ્ઠ છે, પરંતુ જર્નલિંગ, કલા અને અન્ય સર્જનાત્મક આઉટલેટ્સ દ્વારા તેમની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવી પણ મદદ કરી શકે છે.

મીડિયા એક્સપોઝર ઓછું કરો: કોઈ આઘાતજનક ઘટના અથવા આપત્તિના પગલે, બાળક અને તેમના પ્રિયજનોને વધારાના આઘાત અને આઘાતજનક ઘટનાના રીમાઈન્ડર્સના બિનજરૂરી સંપર્કથી બચાવવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે. જ્યારે કેટલાક બાળકો ઘટનાનું મીડિયા કવરેજ જોઈને અથવા પુનઃપ્રાપ્તિના પ્રયત્નોનું અવલોકન કરીને નિયંત્રણની ભાવના પાછી મેળવે છે, જ્યારે અન્યને રીમાઈન્ડર્સ અસ્વસ્થ લાગે છે. અતિશય એક્સપોઝર વધુ આઘાતજનક હોઈ શકે છે - હકીકતમાં, ફરીથી આઘાત સામાન્ય છે.

બાળકની લાગણીઓને ઓને સ્વીકારો આઘાતજનક ઘટના પછી, બાળક આઘાત, ગુસ્સો અને અપરાધ જેવી તમામ પ્રકારની મુશ્કેલ અને આશ્ચર્યજનક લાગણીઓનો અનુભવ કરી શકે છે. કેટલીકવાર એવું લાગે છે કે ઉદાસી અને ચિંતા ક્યારેય છોડશે નહીં. દુઃખની પ્રક્રિયાના ભાગ રૂપે આ લાગણીઓને સ્વીકારવી, અને સેવાર્થી જે અનુભવે છે તે અનુભવવા માટે પોતાને મંજૂરી આપવી, ઉપચાર માટે જરૂરી છે.

મુશ્કેલ અને અસ્થિર લાગણીઓ માટે તૈયાર રહો: બાળકો સમયે હિંસક બની શકે છે. તેમને નુકસાન પહોંચાડ્યા વિના તેમને શારીરિક રીતે સંયમિત કરવાનો પ્રયાસ કરો.

બાળકને સાજા થવા માટે અને તેણે અનુભવેલા નુકસાન માટે શોક કરવા માટે સમય આપો: હીલિંગ પ્રક્રિયાને દબાણ કરવાનો પ્રયાસ કરશો નહીં.

તણાવ ઘટાડવાને પ્રાથમિકતા બનાવો: લગભગ દરેક વ્યક્તિ આઘાતજનક ઘટનામાંથી પસાર થયા પછી તણાવના સંકેતો અનુભવે છે. આઘાતજનક તણાવ સેવાર્થીના માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પર ભારે અસર કરે છે. આરામ માટે સમય ફાળવવાથી બાળકને તેના લાવવામાં મદદ મળશે.

## 2. દુરુપયોગમાં બાળકો અને કિશોરોનું પરામર્શ

બાળ શોષણ શું છે ?

બાળ દુર્વ્યવહાર એ છે જ્યારે માતાપિતા અથવા સંભાળ રાખનાર, પછી ભલે તે ક્રિયા દ્વારા અથવા કાર્ય કરવામાં નિષ્ફળ જાય, બાળકને ઈજા, મૃત્યુ, ભાવનાત્મક નુકસાન અથવા ગંભીર નુકસાનનું જોખમ લાવે છે. ઉપેક્ષા, શારીરિક શોષણ, જાતીય દુર્વ્યવહાર, શોષણ અને ભાવનાત્મક દુર્વ્યવહાર સહિત બાળ દુર્વ્યવહારના ઘણા સ્વરૂપો છે.

શારીરિક શોષણ:

બાળકનું શારીરિક દુર્વ્યવહાર ત્યારે થાય છે જ્યારે માતા-પિતા અથવા સંભાળ રાખનાર બાળકને કોઈપણ બિન-આકસ્મિક શારીરિક ઈજા પહોંચાડે છે. શારીરિક શોષણના ઘણા ચિહ્નો

છે. જો તમને નીચેનામાંથી કોઈપણ ચિહ્નો દેખાય, તો કૃપા કરીને તરત જ મદદ મેળવો. શારીરિક શોષણમાં શમેલ હોઈ શકે છે:

- મારવું
- ધુજારી
- ફેંકવું
- બર્નિંગ
- કરડવાથી
- ઝેર

જાતીય શોષણ:

લૈંગિક દુર્વ્યવહાર ત્યારે થાય છે જ્યારે પુખ્ત વયના બાળકનો જાતીય હેતુઓ માટે ઉપયોગ કરે છે અથવા બાળકને જાતીય કૃત્યોમાં સામેલ કરે છે. તેમાં એનો પણ સમાવેશ થાય છે કે જ્યારે બાળક જે મોટી ઉંમરનું અથવા વધુ શક્તિશાળી હોય છે તે બીજા બાળકનો જાતીય સંતોષ અથવા ઉત્તેજના માટે ઉપયોગ કરે છે. જાતીય દુર્વ્યવહાર શારીરિક, મૌખિક અથવા ભાવનાત્મક હોઈ શકે છે અને તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- લૈંગિક રીતે બાળકને ચુંબન કરવું અથવા પકડી રાખવું
- બાળક માટે જાતીય શરીરના અંગને ખુલ્લું પાડવું
- 16 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળક સાથે જાતીય સંબંધો
- બાળક માટે અશ્લીલ ફોન કોલ્સ અથવા ટીકા કરવી
- બાળકને અશ્લીલ મોબાઇલ ટેક્સ્ટ સંદેશાઓ અથવા ઈમેઇલ મોકલવા
- લૈંગિક રીતે બાળકને પ્રેમ કરવો
- બાળકની ગોપનીયતામાં સતત ઘૂસણખોરી કરવી
- ઓરલ સેક્સ
- બળાત્કાર

ભાવનાત્મક દુરુપયોગ:

જ્યારે માતાપિતા અથવા સંભાળ રાખનાર બાળકના માનસિક અને સામાજિક વિકાસને નુકસાન પહોંચાડે છે અથવા ગંભીર ભાવનાત્મક નુકસાન પહોંચાડે છે, ત્યારે તેને ભાવનાત્મક દુરુપયોગ ગણવામાં આવે છે. જ્યારે એક ઘટના દુરુપયોગ હોઈ શકે છે, મોટે ભાગે ભાવનાત્મક દુરુપયોગ એ વર્તનની પેટર્ન છે જે સમય જતાં નુકસાનનું કારણ બને છે. તેમાં સતત કારણે ભાવનાત્મક વંચિતતા શામેલ હોઈ શકે છે:

- અસ્વીકાર
- દુશ્મનાવટ
- ચીડવવું
- ચીસો પાડવી

- ટીકા
- ઘરેલું અને કૌટુંબિક હિંસા માટે બાળકનો સંપર્ક.

બાળકની ઉપેક્ષા જ્યારે માતાપિતા અથવા સંભાળ રાખનાર બાળકના સ્વાસ્થ્ય, સલામતી અને સુખાકારી માટે જરૂરી કાળજી, દેખરેખ, સ્નેહ અને સમર્થન આપતા નથી. બાળકની અવગણનામાં શૂંભેલ છે;

- શારીરિક ઉપેક્ષા અને અપૂરતી દેખરેખ
- ભાવનાત્મક ઉપેક્ષા
- તબીબી ઉપેક્ષા
- શૈક્ષણિક ઉપેક્ષા

દુરુપયોગના ચિહ્નો:

બાળ દુર્વ્યવહાર સલાહકારો સામાન્ય રીતે દુરુપયોગનો ભોગ બનેલા બાળક સાથે નજીકથી કામ કરે છે. બાળકમાં દુર્વ્યવહારના સંભવિત સંકેતોને ઓળખવામાં મદદ કરવા માટે તેઓને વારંવાર બોલાવવામાં આવે છે. દુરુપયોગના પ્રકારને આધારે આ ચિહ્નો બદલાઈ શકે છે:

શારીરિક શોષણ

- ન સમજાય તેવા ઉઝરડા, કટ અથવા અન્ય ઈજાઓ
- બાળક જ્યારે સ્પર્શ કરે છે ત્યારે ઝબકી જાય છે

ભાવનાત્મક દુરુપયોગ

- વધુ પડતું શરમાળ
- વર્તન ચરમસીમા
- અતિશય ઓછું આત્મસન્માન
- કોઈપણ સંભાળ રાખનાર સાથે કોઈ જોડાણ નથી

જાતીય શોષણ

- અન્ય બાળકોને અયોગ્ય સ્પર્શ કરવો અથવા પ્રેમ કરવો
- ઉંમર જાતીયતા વિશે અયોગ્ય જ્ઞાન
- બેસવામાં કે ચાલવામાં તકલીફ
- ગર્ભાવસ્થા અથવા સેક્સ્યુઅલી ટ્રાન્સમિટેડ ચેપ
- ફિટિંગ, ગંદા અથવા હવામાન પરિસ્થિતિઓ માટે અયોગ્ય
- નબળી સ્વચ્છતા
- અપૂરતી તબીબી સારવાર
- શાળામાંથી અવારનવાર ટ્રાન્સી
- બાળક લાંબા સમય સુધી એકલા રહે છે.

કોઈપણ પ્રકારના દુર્વ્યવહારનો ભોગ બનેલા બાળકો કાઉન્સેલરની મદદ લઈ શકે છે.



દુરુપયોગનો ભાવાર્થ મળ્યા પછી કાઉન્સેલર બાળકને આઘાતમાંથી બહાર આવવામાં મદદ કરી શકે છે.

બાળકોની મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ પર હિંસા/દુરુપયોગની અસર

- નિમ્ન આત્મવિશ્વાસ સાથે લાચારી શીખી અને સ્વ-કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો થયો
- અસુરક્ષા અને ચિંતાનો ડર
- શંકાશીલતા, અતિસંવેદનશીલતા અને મૂળભૂત વિશ્વાસનો અભાવ
- બળવાખોર અને વેર

અન્ય લક્ષણો

- હતાશા
- બેચેની
- અનિદ્રા
- આભાસ
- ભ્રમણા
- આક્રમકતા
- દુઃસ્વપ્ન
- લોકો પાસેથી ઉપાડ
- ભૂખનો અભાવ
- માથાનો દુખાવો અને પેટમાં દુખાવો જેવા શારીરિક લક્ષણો

દુર્વ્યવહારથી પીડિત બાળકો પ્રત્યે કાઉન્સેલરની ભૂમિકા

- બાળક સાથે વિશ્વાસ કેળવવા માટે: એકવાર બાળ દુર્વ્યવહાર કાઉન્સેલરને બાળકના દુર્વ્યવહારના પ્રકારનો ખ્યાલ આવી જાય, તે પછી તે/તે બાળકને તેના અનુભવ વિશે ખુલ્લું પાડવાનો પ્રયાસ કરશે. આ ઘણીવાર મુશ્કેલ કાર્ય હોય છે, કારણ કે દુરુપયોગ ઘણા બાળકો માટે આઘાતજનક હોય છે, અને તે તેમને કોઈપણ પુખ્ત વયના લોકો પર વિશ્વાસ કરવા માટે ઉદાસીન બનાવી શકે છે. આ ઘણીવાર કરુણા અને ધીરજની પુષ્કળ માત્રા લે છે.
- એકવાર કાઉન્સેલર પ્રકાર વિશે વધુ જાણે છે અને દુરુપયોગની તીવ્રતા, તે પછી સારવાર શરૂ કરી શકે છે. દુરુપયોગમાંથી પુનઃપ્રાપ્ત કરતી વખતે, બાળ દુર્વ્યવહાર કાઉન્સેલર બાળક સાથે વાતચીત કરી શકે તેવી સૌથી મહત્વપૂર્ણ બાબતોમાંની એક એ છે કે દુરુપયોગ તેની ભૂલ ન હતી. તેણીને દુરુપયોગને કારણે થતી કોઈપણ મનોવૈજ્ઞાનિક અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓ, જેમ કે ડિપ્રેશન, ચિંતા અથવા પોસ્ટ-ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ સિન્ડ્રોમની સારવાર કરવાની પણ જરૂર પડી શકે છે.
- કાઉન્સેલરે પણ સાથે મળીને કામ કરવું પડશે સંભાળ રાખનાર, જેમ કે માતાપિતા, પાલક માતાપિતા અથવા અન્ય કાનૂની વાલી.

3. બાળકો સાથે સંબંધિત અધિકારો અને અધિનિયમો. કિશોરો, મહિલાઓ, વૃદ્ધો અને અપંગો

ઉદ્દેશ્ય:

યુનાઈટેડ નેશન્સ કન્વેન્શન ઓન ધ રાઈટ્સ ઓફ ધ ચાઈલ્ડમાં ફરજિયાતપણે બાળકો અને કિશોરોએ તેમના અધિકારો અને હક્કો વિશેની સમજણ વધારી હશે.

બાળકો અને કિશોરો બાળ અધિકારો અને બાળ સુરક્ષાને લગતા વિવિધ આંતરરાષ્ટ્રીય અને રાષ્ટ્રીય સંમેલનો, નીતિઓ અને કાયદાઓથી વાકેફ થશે.

બાળકો અને કિશોરો જાગૃત બનશે અને લિંગ વિશે અને ભેદભાવ, હિંસા અને સામાજિક બાકાતની વિવિધ પરિસ્થિતિઓમાં તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે વિશેની સમજણમાં વધારો કરશે.

બાળક કોણ છે ?

યુએનસીઆરસી મુજબ બાળક એ 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની કોઈપણ વ્યક્તિ છે.

બાળ અધિકારો દ્વારા અમારો અર્થ શું છે ?

બાળ અધિકારો એવા અધિકારો છે જે 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની તમામ વ્યક્તિઓને લાગુ પડે છે.

(નોંધ : માનવ અધિકારો એ જન્મજાત મૂળભૂત અધિકારો છે જે આપણને પ્રાણીજગતથી આવશ્યકપણે અલગ પાડે છે)

બાળકના મૂળભૂત અધિકારો શું છે ? બાળ અધિકારોના ચાર વ્યાપક વર્ગીકરણ છે. આ ચાર શ્રેણીઓ દરેક બાળકના તમામ નાગરિક, રાજકીય, સામાજિક, આર્થિક અને સાંસ્કૃતિક અધિકારોને આવરી લે છે.

1. સર્વાઈવલનો અધિકાર: દરેક બાળકને ખોરાક, આશ્રય અને કપડાંના લઘુત્તમ ધોરણો સાથે જન્મ લેવાનો, જીવવાનો, સન્માન સાથે જીવવાનો અધિકાર છે.
2. સંરક્ષણનો અધિકાર: બાળકને ઘરમાં અને અન્યત્ર ઉપેક્ષા, શોષણ અને દુર્વ્યવહારથી બચાવવાનો અધિકાર છે.
3. ભાગીદારીનો અધિકાર: બાળકને પ્રત્યક્ષ કે આડકતરી રીતે સંડોવતા કોઈપણ નિર્ણયમાં ભાગ લેવાનો અધિકાર છે. બાળકની ઉંમર અને પરિપક્વતા અનુસાર સહભાગિતાની વિવિધ ડિગ્રી હોય છે.
4. વિકાસનો અધિકાર: બાળકને તમામ પ્રકારના વિકાસનો અધિકાર છે: ભાવનાત્મક, માનસિક અને શારીરિક.

બાળ સુરક્ષાનો અમારો અર્થ શું છે ?

બાળ સુરક્ષાનો અર્થ છે કોઈપણ બાળકને ઉપેક્ષા, શોષણ, દુર્વ્યવહાર, હિંસા દ્વારા વ્યાખ્યાયિત કોઈપણ બાળ અધિકારોમાંથી બાકાત રાખવાથી સુરક્ષિત કરવું.

સમાજમાં રક્ષણાત્મક વાતાવરણનો અમારો અર્થ શું છે ? સમાજમાં રક્ષણાત્મક વાતાવરણનો અર્થ એ છે કે તમામ બાળકોનું રક્ષણ કરવું અને તે સામાજિક પરંપરાઓ, રિવાજો અને ધોરણોને પડકારવું જે બાળકના અધિકારોનું ઉલ્લંઘન કરે છે.

રક્ષણાત્મક વાતાવરણ માટે કોણ જવાબદાર છે ?

- મા - બાપ
- સમાજ અને સમુદાયના સભ્યો
- શાળાઓ
- સરકાર

રક્ષણાત્મક વાતાવરણ કેવી રીતે બનાવવું ?

હિંસા, દુરુપયોગ, શોષણ અને ઉપેક્ષા અટકાવવા અને બાળકો માટે સલામત અને રક્ષણાત્મક વાતાવરણ બનાવવા માટે નીચેના મુદ્દાઓ નોંધવામાં આવી શકે છે:

- વલણ; રિવાજોમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવવા માટે, વર્તન અને વ્યવહાર જે બાળકોના માનસિક, શારીરિક અને સામાજિક વિકાસમાં વધારો કરશે
- જાગૃતિ લાવવા માટે સમુદાયમાં બાળ સુરક્ષા વિશે ખુલ્લી ચર્ચા કરવાની કોઈપણ તકનો ઉપયોગ કરવો
- સચોટ માહિતી અને આધાનપ્રદાન દ્વારા કુટુંબ, સમુદાય અને વ્યવસાયિક સ્તરે ક્ષમતાનું નિર્માણ કરવું.

બાળકોની સુરક્ષા માટે ભારતીય કાયદા શું છે ?

- કમિશન ફોર પ્રોટેક્શન ઓફ ધ રાઈટ્સ ઓફ ચાઈલ્ડ એક્ટ 2005
- જન્મ અને મૃત્યુની નોંધણી અધિનિયમ 1969
- બાળ મજૂરી (પ્રતિબંધ અને નિયમન) અધિનિયમ 1986
- બાળ લગ્ન પ્રતિબંધ અધિનિયમ 2006
- બાળ લગ્ન અને પ્રતિબંધ કાયદો 1976
- જુવેનાઈલ જસ્ટિસ (બાળકોની સંભાળ અને રક્ષણ) અધિનિયમ 2000 (2006માં સુધારેલ)
- શિક્ષણનો અધિકાર અધિનિયમ 2010
- અનાથાલયો અને અન્ય સખાવતી ગૃહો (નિરીક્ષણ અને નિયંત્રણ) અધિનિયમ 1960
- હિન્દુ દત્તક અને જાળવણી અધિનિયમ 1956
- ભારતનું બંધારણ 1949
- ખાણ અધિનિયમ 1952
- ફેક્ટરી એક્ટ 1954
- પ્રોબેશન ઓફ ઓફેન્સિવ એક્ટ 1958
- બોમ્બે પ્રિવેન્શન ઓફ બેગિંગ એક્ટ 1959
- બોન્ડેડ લેબર સિસ્ટમ (નાબૂદી) અધિનિયમ 1976
- અનૈતિક ટ્રાફિક પ્રિવેન્શન એક્ટ 1986

- નાર્કોટિક ડ્રગ્સ અને સાયકોટ્રોપિક સબસ્ટન્સ એક્ટ 1987 માં ગેરકાયદેસર ટ્રાફિકિંગનું નિવારણ
- પ્રિ-નેટલ ડાયગ્નોસ્ટિક ટેક્નિક (નિયમન અને દુરુપયોગ નિવારણ) અધિનિયમ 1994
- દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓ (અધિકારોનું સમાન રક્ષણ અને સંપૂર્ણ સહભાગિતા) અધિનિયમ 2000
- ધી પ્રોટેક્શન ઓફ ચિલ્ડ્રન ફોમ સેક્સ્યુઅલ ઓફેન્સ એક્ટ 2012 અને નિયમો અને અનુગામી સુધારાઓ હેઠળ ઘડવામાં આવ્યા છે.
- આસામ રાઈટ ટુ પબ્લિક સર્વિસીસ એક્ટ 2012

બાળ અધિકારો માટેના અન્ય મુખ્ય આંતરરાષ્ટ્રીય સાધનો કયા છે ?

- બાળ અધિકારોની ઘોષણા 1959
- છલધુત્તમ વય સંમેલન 1973
- યુ.એન. કન્વેન્શન ઓન ધ રાઈટ્સ ઓફ ધ ચાઈલ્ડ 1989
- સેક્સ ટ્રાફિકિંગ, સશસ્ત્ર સંઘર્ષ પર માટે વૈકલ્પિક પ્રોટોકોલ
- માનવ અધિકારની સાર્વત્રિક ઘોષણા 1948
- આર્થિક, સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક અધિકારો પર આંતરરાષ્ટ્રીય કરાર 1966
- નાગરિક અને રાજકીય અધિકારો પર આંતરરાષ્ટ્રીય કરાર 1966
- માનવ અધિકાર પર યુરોપિયન કન્વેન્શન 1950
- માનવ અને લોકોના અધિકારો પર આફ્રિકન ચાર્ટર 1981 (બાંજુલ ચાર્ટર) અને પ્રોટોકોલ
- અમેરિકન કન્વેન્શન ઓન હ્યુમન રાઈટ્સ (સાન જોસ, કોસ્ટા રિકાનો કરાર)
- મહિલાઓ સામેના તમામ પ્રકારના ભેદભાવને દૂર કરવા પરનું સંમેલન 1979
- અધિકારક્ષેત્ર પર હેંગ કન્વેન્શન, વગેરે, બાળકોના રક્ષણ માટે 1996
- અધિકારક્ષેત્ર પર હેંગ કન્વેન્શન, વગેરે, દત્તક લેવા સંબંધિત 1965
- બાળકો દત્તક લેવા પર યુરોપિયન કન્વેન્શન 1967
- સગીરોને દત્તક લેવા સંબંધિત કાયદાઓના સંઘર્ષ પર આંતર-અમેરિકન સંમેલન 1984
- હેંગ કન્વેન્શન ઓન ધ પ્રોટેક્શન ઓફ ચિલ્ડ્રન ઈન ઈન્ટર કન્ટ્રી એડોપ્શન 1993
- આંતરરાષ્ટ્રીય બાળ અપહરણ 1980 ના નાગરિક પાસાઓ પર હેંગ કન્વેન્શન
- બાળકોની કસ્ટડી 1980 સંબંધિત યુરોપિયન કન્વેન્શન
- બાળ મજૂરી સંમેલન 1999નું સૌથી ખરાબ સ્વરૂપ

બાળ સુરક્ષા શું ધ્યાનમાં લે છે ?

- a. જન્મ નોંધણી: આ એક સરકારી રેકોર્ડ છે જે બાળકને નામ, નાગરિકત્વ અને તમામ મૂળભૂત સેવાઓ જેવી કે આરોગ્ય, સામાજિક સુરક્ષા અને શિક્ષણનો અધિકાર આપે છે.

- b. **બાળ મજૂર:** આનો અર્થ એ છે કે કોઈપણ બાળકને મજૂર અથવા કામદાર તરીકે કોઈપણ કામમાં ઉપયોગ કરવો જે બાળકને શિક્ષણ, આરોગ્ય અને સામાજિક સુરક્ષા જેવા મૂળભૂત અધિકારોથી વંચિત રાખે છે.
- c. **બાળ લગ્ન:** આ 18 વર્ષની વય પહેલા લગ્નની પ્રથા છે, જે વહેલા માતૃત્વ અને શિશુ મૃત્યુ તરફ દોરી શકે છે, છોકરીઓની માનસિકતા પર નકારાત્મક અસર કરે છે.  
અને શારીરિક સુખાકારી, લિંગ ભેદભાવ, શાળા છોડી દેવા, બાળ મજૂરીમાં વધારો, કુટુંબ અને મિત્રોથી અલગ થવું અને સમુદાય પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવાની સ્વતંત્રતાનો અભાવ
- d. **બાળ તસ્કરી:** બાળ તસ્કરી એ બાળકોને તેમના મૂળ સ્થાનથી દૂર લઈ જવા અને મજૂરી, જાતીય હેતુઓ અને અન્ય હેતુઓ માટે તેનો ઉપયોગ કરવાની ક્રિયા છે.
- e. **માતાપિતાની સંભાળ વિનાના બાળકો:** તસ્કરી, સંઘર્ષ, કુદરતી અથવા માનવસર્જિત આપત્તિઓ. આરોગ્ય સમસ્યાઓ, શૈક્ષણિક કારણો, ઘરેલું હિંસા, ગરીબી અને કલંક જેવા કે માતાપિતા એચઆઈવી પોઝીટીવ હોવા અથવા ડાકણ તરીકે સ્ટેમ્પ હોવાને કારણે અનાથ અથવા તેમના માતાપિતાથી અલગ થયેલા બાળકો
- f. **લિંગ આધારિત હિંસા અને ભેદભાવ:** લિંગ આધારિત હિંસા (08170 એ લિંગ આધારિત બાળકના નુકસાન અથવા ઉપેક્ષાને વર્ણવવા માટે વપરાતો શબ્દ છે. 035/ ના કેટલાક ઉદાહરણોમાં લૈંગિક-પસંદગીયુક્ત ગર્ભપાત, ખોરાક અને સેવાઓ પ્રદાન કરવામાં તફાવત, જાતીય શોષણ અને દુરુપયોગ, જાતીય સતામણી, દહેજ/વહુની કિંમતનો દુરુપયોગ. સન્માનની હત્યા. ઘરેલું અથવા ઘનિષ્ઠ ભાગીદાર હિંસા, વારસો અથવા મિલકતની વંચિતતા વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.
- g. **બાળકો સામે જાતીય હિંસા:** બાળકો સામેની જાતીય હિંસા સામાન્ય રીતે જાતીય શોષણ, ઉત્પીડન, બળાત્કાર અથવા દેહવ્યાપાર અથવા પોર્નોગ્રાફી જેવા જાતીય શોષણના સ્વરૂપમાં હોય છે. ઉદાહરણ જ્યાં આવા શોષણ થઈ શકે છે તે ઘરો, સંસ્થાઓ, શાળાઓ, કાર્યસ્થળો, મુસાફરી અને પર્યટન સુવિધાઓમાં અને સમુદાયમાં હોઈ શકે છે.
- h. **દિવ્યાંગ બાળકો:** દિવ્યાંગતા ધરાવતા બાળકોને શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અથવા સંવેદનાત્મક ક્ષતિઓના એક અથવા બહુવિધ સ્વરૂપો ધરાવતા બાળકો તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે. આ તેમના અધિકારો માટે અવરોધો બની શકે છે અને મૂળભૂત સેવાઓની એક્સેસ અને સમાજમાં સમાન ભાગીદારી.
- i. **બાળકો માટે ન્યાય:** બાળકો માટેનો ન્યાય એ ન્યાય પ્રણાલીના સંપર્કમાં રહેલા તમામ બાળકોના લાભ માટે ડિઝાઇન કરવામાં આવ્યો છે જેથી કરીને બાળકો વધુ સારી રીતે સેવા અને સુરક્ષિત રહે તેની ખાતરી કરી શકાય ઉદાહરણ: જુવેનાઈલ જસ્ટિસ એક્ટ.

**મુખ્ય સંદેશાઓ:**

- યુએનસીઆરસી મુજબ બાળક એ 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની કોઈપણ વ્યક્તિ છે.
- બાળ અધિકારો 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની તમામ વ્યક્તિઓને લાગુ પડે છે.
- તમામ બાળકોને હિંસા, દુર્વ્યવહાર, શોષણ અને ઉપેક્ષાથી સુરક્ષિત કરવાનો અધિકાર છે.

- બાળ અધિકારોના ચાર વ્યાપક વર્ગીકરણ છે- સર્વાઈવલનો અધિકાર, સંરક્ષણનો અધિકાર, ભાગીદારીનો અધિકાર, વિકાસનો અધિકાર.
- યુનાઈટેડ નેશન્સ કન્વેન્શન ઓન ધ રાઈટ્સ ઓફ ચાઈલ્ડ એ બાળકોના મૂળભૂત અધિકારો પ્રદાન કરવા અને લાગુ કરવા માટે આંતરરાષ્ટ્રીય ધોરણ સ્થાપિત કર્યું છે.
- વાલીઓ, સમાજના સભ્યો, શાળાઓ અને સરકાર બાળકોને સુરક્ષા પૂરી પાડવા માટે જવાબદાર છે.
- રક્ષણાત્મક વાતાવરણ એ છે જ્યાં કોઈ હિંસા, દુર્વ્યવહાર, શોષણ અને બાળકની ઉપેક્ષા ન હોય
- લિંગ-આધારિત હિંસા એ લિંગ આધારિત બાળકના નુકસાન, દુર્વ્યવહાર અથવા ઉપેક્ષાને વર્ણવવા માટે વપરાતો શબ્દ છે.

મહિલાઓના અધિકારોના રક્ષણ માટે કાનૂની માળખું

મહિલાઓ સામે અનેક ગુનાઓ અને અન્યાય છે જેના માટે તેને કાયદેસરની જરૂર છે રક્ષણ આમાંના કેટલાક છે:

વ્યભિચાર: વ્યભિચાર એટલે પત્ની સિવાય અન્ય પરિણીત વ્યક્તિ સાથે સ્વૈચ્છિક જાતીય સંબંધ બાંધવો.

બાળ લગ્ન: છોકરીઓ માટે 18 અને છોકરાઓ માટે 21 વર્ષથી ઓછી વયની વ્યક્તિ સાથે લગ્ન કરનાર કોઈપણ

સ્ત્રી ભૂણહત્યા:- સ્ત્રી ભૂણહત્યા એટલે સ્ત્રી ભૂણને જન્મ લેતા પહેલા જ તેની ઓળખ કરવી અને તેની હત્યા કરવી.

ઘરેલું હિંસા: ઘરેલું હિંસા એટલે પરિવારના સભ્યો દ્વારા સ્ત્રીની માનસિક, શારીરિક, ભાવનાત્મક અને આર્થિક સતામણી. ઘરેલું હિંસા માટે પરિવારમાં જીવનસાથી, તેની માતા, પિતા, ભાઈ, બહેન, તેના સંબંધીઓ અને ક્યારેક મિત્રોનો પણ સમાવેશ થાય છે.

ઈવ ટીઝિંગ: ઈવ ટીઝિંગમાં સામાન્ય રીતે મહિલાઓને ચીડવી, મહિલાઓ પર ટિપ્પણી કરવી અને અભદ્ર સંકેતો આપવાનો સમાવેશ થાય છે.

એસિડ ફેંકવું: તાજેતરમાં યુવતીઓ પર એસિડ ફેંકવાનો મામલો પણ મોટો મુદ્દો બન્યો છે. એસિડના થોડા પ્રકાર છે અને તે બધા માનવ ફ્લેશ અને બર્ન માટે ખૂબ જ જોખમી છે. આ એસિડ એટેક ક્યારેક એટલો ખતરનાક હોય છે કે એસિડના કારણે હાડકાં અને આંખોને પણ નુકસાન થાય છે.

કપટપૂર્ણ લગ્ન: છેતરપિંડીનો અર્થ છે કંઈક છુપાવવું અથવા એવી કોઈ વસ્તુ વિશે ખોટી છાપ આપવી જે વ્યક્તિ જાણે છે કે હકીકત જાણવાથી તેના ભાવિ લગ્નને નુકસાન થઈ શકે છે. ભારતમાં જેમ તાજેતરના ભૂતકાળમાં છેતરપિંડીના લગ્નનો વ્યાપ વધ્યો છે.

કાર્યસ્થળ પર શોષણ: એટલે કામના સ્થળે શારીરિક, મૌખિક અને ભાવનાત્મક રીતે દુરુપયોગ

બળાત્કાર, હત્યા: ‘બળાત્કાર’ એટલે અન્ય વ્યક્તિ કે પીડિતાની સંમતિ વિના અન્ય વ્યક્તિ દ્વારા જાતીય સંભોગ અથવા જાતીય પ્રવેશ.

દહેજ: ઘરેલું હિંસા વધવાનું એક મજબૂત અને સૌથી મોટું કારણ દહેજ છે. દહેજ એટલે કન્યા દ્વારા તેમના લગ્ન પર તેના પતિને લાવેલી મિલકત અથવા નાણાંની રકમ.

કેટલીક મહત્વપૂર્ણ કાનૂની જોગવાઈઓ:

બાળ લગ્ન પર પ્રતિબંધ: બાળ લગ્ન નિષેધ અધિનિયમ, 2006 એ છોકરીઓ માટે લગ્નની ઉંમર 18 વર્ષ અને છોકરાઓ માટે 21 વર્ષ નક્કી કરી છે.

કોઈપણ પુરુષ કે જે 21 વર્ષથી વધુ ઉંમરનો છે અને જે 18 વર્ષથી ઓછી ઉંમરની છોકરી સાથે લગ્ન કરે છે તેને બે વર્ષ સુધીની કેદ અને/અથવા એક લાખ રૂપિયા સુધીના દંડની સજા થશે. આ વ્યક્તિ વિરુદ્ધ પોલીસમાં એફઆઈઆર નોંધાવી શકાય છે. જો છોકરીના માતા-પિતા અથવા વાલીઓએ આવા લગ્નનું આયોજન કરવામાં મદદ કરી હોય અથવા તેને મંજૂરી આપી હોય, અથવા તેને રોકવામાં નિષ્ફળ ગયા હોય, અને જો અન્ય કોઈ વ્યક્તિના પૂજારીએ આવા લગ્નને સંકલ્પબદ્ધ કરવામાં મદદ કરી હોય. તો તેઓ પણ શિક્ષાને પાત્ર છે. આવા લગ્નમાં ભાગ લેનાર અન્ય કોઈપણ વ્યક્તિને પણ સજા થઈ શકે છે. જો કોઈ છોકરી જે લગ્ન સમયે 18 વર્ષથી નાની હોય તે ફેમિલી કોર્ટ (અથવા ડિસ્ટ્રિક્ટ કોર્ટ)ને તેના લગ્નને રદબાતલ (અમાન્ય) જાહેર કરવા કહી શકે છે, જેનો અર્થ છે કે તેના લગ્ન ક્યારેય થયા નથી. જો તેણી હજુ પણ 18 વર્ષથી ઓછી છે, તો તેણી તેના માતા-પિતા અથવા વાલીઓ દ્વારા પણ આ કરાવી શકે છે.

અનૈતિક ટ્રાફિક નિવારણ: અનૈતિક ટ્રાફિક (નિવારણ) અધિનિયમ, 1986, વેશ્યાવૃત્તિ માટે મહિલાઓ, છોકરીઓ અથવા બાળકોના શોષણને અટકાવે છે. આ કાયદો શોષિત મહિલા, છોકરી અથવા બાળકની સલામત કસ્ટડીની જોગવાઈ કરે છે.

ઘરેલું હિંસાથી મહિલાઓનું રક્ષણ: ઘરેલું હિંસા અધિનિયમ, 2005 મહિલાઓને ઘરેલું હિંસાથી અટકાવવા અને રક્ષણ માટે પ્રદાન કરે છે.

અજાત બાળકીનું રક્ષણ: પૂર્વધારણા અને પ્રિનેટલ ડાયગ્નોસ્ટિક ટેકનિક (1E-014171) અધિનિયમ, 1994 અજાત બાળકના લિંગના નિર્ધારણને રોકવા માટે પ્રદાન કરે છે. અજાત બાળકના લિંગ વિશે માહિતી મેળવવાનો પ્રયાસ કરવો એ ગુનો છે. પિતા, માતા, સાસરિયાં સહિત પરિવારના કોઈપણ સભ્ય જો આ કાયદાનો ભંગ કરવાનો પ્રયાસ કરે તો તેમને સજા થઈ શકે છે. લિંગ નિર્ધારણ રિપોર્ટ લીક કરનાર ડૉક્ટર/સહાયકને પણ સજા થઈ શકે છે.

વ્યભિચાર: ભારતીય દંડ સંહિતા, 1860ની કલમ 497 દ્વારા વ્યભિચારના ગુનાની કાર્યવાહી કરવામાં આવે છે, જે કહે છે કે વ્યભિચાર એટલે પરિણીત સ્ત્રી સાથે તેના પતિની સંમતિ વિના કોઈ પુરુષનું જાતીય સંભોગ જ્યારે આવા જાતીય સંભોગ બળાત્કાર સમાન નથી.

વૃદ્ધોના અધિકારોના રક્ષણ માટે કાનૂની માળખું

સરેરાશ આયુષ્યમાં નાટકીય વિસ્તરણને કારણે, પુખ્ત વિકાસ, ખાસ કરીને અંતમાં પુખ્તાવસ્થા સામાજિક વિજ્ઞાન અને જાહેર ક્ષેત્ર બંનેમાં ધ્યાન મેળવી રહી છે. આમ આજે પુખ્તવયના અંતમાં (654)નો સમયગાળો 20 વર્ષથી વધુનો હોઈ શકે છે. દસ્તાવેજ “યુએન પ્રિન્સિપલ્સ ઓફ એજિંગ” (1982) વરિષ્ઠ નાગરિકોના અધિકારોના પ્રચાર માટે મૂળભૂત માર્ગદર્શિકા માનવામાં આવે છે.

પાંચ સિદ્ધાંતો છે:

સ્વતંત્રતા: વૃદ્ધ વ્યક્તિઓને આવક, કુટુંબ અને સમુદાયના સમર્થન અને સ્વ-સહાયની જોગવાઈ દ્વારા પર્યાપ્ત ખોરાક, પાણી, આશ્રય, કપડાં અને આરોગ્ય સંભાળની એક્સેસ હોવી

જોઈએ. વૃદ્ધ વ્યક્તિઓને કામ કરવાની અથવા અન્ય આવક પેદા કરવાની તકો મેળવવાની તક હોવી જોઈએ.

સહભાગિતા: વૃદ્ધ વ્યક્તિઓએ સમાજમાં એકીકૃત રહેવું જોઈએ અને તેમની સુખાકારીને અસર કરતી નીતિઓની રચનામાં સક્રિયપણે ભાગ લેવો જોઈએ.

સંભાળ: વૃદ્ધ વ્યક્તિઓને આરોગ્ય સંભાળની એક્સેસ હોવી જોઈએ તેમને શારીરિક, માનસિક અને ભાવનાત્મક સુખાકારીનું શ્રેષ્ઠ સ્તર જાળવવામાં મદદ કરવા.

સ્વ-સંપૂર્ણતા: વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ પીછો કરવા સક્ષમ હોવા જોઈએ તેમની સંભવિતતાના સંપૂર્ણ વિકાસ માટેની તકો અને સમાજના શૈક્ષણિક, સાંસ્કૃતિક, આધ્યાત્મિક અને મનોરંજક સંસાધનોની એક્સેસ છે.

ગૌરવ: વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ સન્માનપૂર્વક જીવવા સક્ષમ હોવા જોઈએ અને સુરક્ષા અને શોષણ અને માનસિક અને શારીરિક શોષણથી મુક્ત હોવી જોઈએ.

કાયદો આ માટે પ્રદાન કરે છે:

બાળકો/સંબંધીઓ દ્વારા માતા-પિતા/વરિષ્ઠ નાગરિકોની જાળવણી ટ્રિબ્યુનલ્સ દ્વારા ફરજિયાત અને ન્યાયપૂર્ણ બનાવવામાં આવી છે.

સંબંધીઓ દ્વારા બેદરકારીના કિસ્સામાં વરિષ્ઠ નાગરિકો દ્વારા મિલકતના સ્થાનાંતરણને રદ કરવું

વરિષ્ઠ નાગરિકોને ત્યજી દેવા માટે દંડની જોગવાઈ દરેક જિલ્લામાં ગરીબ વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે વૃદ્ધાશ્રમોની સ્થાપના.

પર્યાપ્ત તબીબી સુવિધાઓ અને વરિષ્ઠ નાગરિકોના જીવન અને સંપત્તિનું રક્ષણ.

દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓના અધિકારોના રક્ષણ માટે કાનૂની માળખું

અપંગતા: ક્ષતિના પરિણામે માનવી માટે સામાન્ય ગણવામાં આવે તે રીતે અથવા મર્યાદામાં પ્રવૃત્તિ કરવા માટે કોઈપણ પ્રતિબંધ અથવા ક્ષમતાનો અભાવ, દા.ત. માટે દિવ્યાંગતા તરીકે ઓળખાય છે; નીચલા પગના અંગવિચ્છેદન પછી ચાલવામાં મુશ્કેલી.

ક્ષતિ: મનોવૈજ્ઞાનિક, શારીરિક અથવા શરીરરચના અથવા કાર્યની કોઈપણ ખોટ અથવા અસાધારણતાને ક્ષતિ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. માટે

દા.ત. આંગળી ગુમાવવી, હૃદયમાં આવેગના વહનમાં ઘટાડો અથવા મગજમાં અમુક રસાયણોની ખોટ જે પાર્કિન્સનિઝમ તરફ દોરી જાય છે.

નોંધ: બધી ક્ષતિઓ અપંગતા તરફ દોરી જતી નથી.

ભારત સરકારે દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓ માટે ત્રણ કાયદા ઘડ્યા છે જેમ કે.

દિવ્યાંગ વ્યક્તિઓ (સમાન તકો, અધિકારોનું રક્ષણ અને સંપૂર્ણ સહભાગિતા) અધિનિયમ, 1995: શિક્ષણ, રોજગાર, અવરોધ મુક્ત વાતાવરણનું સર્જન, સામાજિક સુરક્ષા વગેરે માટે પ્રદાન કરે છે.

અધિનિયમની મુખ્ય જોગવાઈઓ

- નિવારણ અને દિવ્યાંગતાની પ્રારંભિક તપાસ



- શિક્ષણ
- રોજગાર
- બિન-ભેદભાવ
- સંશોધન અને માનવશક્તિ વિકાસ
- હકારાત્મક ક્રિયા
- સામાજિક સુરક્ષા
- ફરિયાદ નિવારણ

બંધારણ હેઠળ દિવ્યાંગોને નીચેના મૂળભૂત અધિકારોની ખાતરી આપવામાં આવી છે:

1. બંધારણ દિવ્યાંગો સહિત નાગરિકોને ન્યાયનો અધિકાર, વિચારની સ્વતંત્રતા, અભિવ્યક્તિ, આસ્થા, શ્રદ્ધા અને ઉપાસના, દરજ્જા અને તકની સમાનતા અને બંધુત્વના પ્રચાર માટે સુરક્ષિત કરે છે.
2. કલમ 15(1) સરકારને ધર્મ, જાતિ, જાતિ, લિંગ અથવા જન્મસ્થળના આધારે ભારતના કોઈપણ નાગરિક (દિવ્યાંગ સહિત) સાથે ભેદભાવ ન કરવા આદેશ આપે છે.
3. કલમ 15 (2) જણાવે છે કે કોઈપણ નાગરિક (દિવ્યાંગ સહિત) ઉપરોક્ત કોઈપણ આધારો પર કોઈપણ દિવ્યાંગતા, જવાબદારી, પ્રતિબંધ અથવા શરતને આધિન રહેશે નહીં.

દુકાનો, સાર્વજનિક રેસ્તોરાં, હોટલ અને જાહેર મનોરંજનના સ્થળો અથવા કૂવા, ટાંકીઓ, સ્નાનઘાટ, રસ્તાઓ અને જાહેર રિસોર્ટના ઉપયોગ માટે તેમની એક્સેસ સંપૂર્ણપણે અથવા આંશિક રીતે સરકારી ભંડોળમાંથી જાળવવામાં આવે છે અથવા સામાન્ય જનતાના ઉપયોગ માટે સમર્પિત છે. મહિલાઓ અને બાળકો અને કોઈપણ સામાજિક અને શૈક્ષણિક રીતે પછાત વર્ગો અથવા અનુસૂચિત જાતિ અને જનજાતિના લોકોને રાજ્ય દ્વારા કરવામાં આવેલ વિશેષ કાયદાઓ અથવા વિશેષ જોગવાઈઓનો લાભ આપી શકાય છે.

4. રાજ્ય હેઠળની કોઈપણ કચેરીમાં રોજગાર અથવા નિમણૂકને લગતી બાબતોમાં તમામ નાગરિકો (દિવ્યાંગો સહિત) માટે તકની સમાનતા હોવી જોઈએ.
5. દિવ્યાંગ સહિત કોઈપણ વ્યક્તિ તેની સાથે જોડાયેલી હોય તેને અસ્પૃશ્ય ગણી શકાય નહીં. તે બંધારણના અનુચ્છેદ 17 દ્વારા પ્રદાન કરાયેલ કાયદા અનુસાર સજાપાત્ર ગુનો હશે.
6. બંધારણના અનુચ્છેદ 21 હેઠળ દિવ્યાંગ સહિત દરેક વ્યક્તિને તેના જીવન અને સ્વતંત્રતાની ખાતરી છે.
7. માનવીઓમાં (દિવ્યાંગો સહિત) કોઈ અવરજવર હોઈ શકે નહીં, અને ભેખારી અને અન્ય પ્રકારની ફરજિયાત મજૂરી પ્રતિબંધિત છે અને તેને કાયદા (કલમ 23) અનુસાર સજાપાત્ર બનાવવામાં આવે છે.
8. કલમ-24 14 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકો (દિવ્યાંગો સહિત)ને કોઈપણ ફેક્ટરી અથવા ખાણમાં કામ કરવા અથવા અન્ય કોઈપણ જોખમી રોજગારમાં રોકાયેલા રહેવા પર પ્રતિબંધ મૂકે છે. સરકાર માટે કામ કરતા ખાનગી કોન્ટ્રાક્ટર પણ આવા રોજગારમાં 14 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોને સામેલ કરી શકતા નથી.

9. કલમ 25 દરેક નાગરિકને (દિવ્યાંગ સહિત) ધર્મની સ્વતંત્રતાના અધિકારની ખાતરી આપે છે. દરેક દિવ્યાંગ વ્યક્તિ (બિન-દિવ્યાંગોની જેમ)ને યોગ્ય વ્યવસ્થા, નૈતિકતા અને સ્વાસ્થ્યને આધીન તેમના ધર્મનું પાલન અને પ્રચાર કરવાની અંતરાત્માની સ્વતંત્રતા છે.

કોઈપણ દિવ્યાંગ વ્યક્તિને કોઈ ચોક્કસ ધર્મ અથવા ધાર્મિક જૂથના પ્રચાર અને જાળવણી માટે કોઈપણ કર ચૂકવવાની ફરજ પાડી શકાતી નથી.

### તમારી પ્રગતિ તપાસો

**Q-6** આઘાત માટે બાળકોની બે સામાન્ય પ્રતિક્રિયાઓનું નામ આપો ?

**Q-7** સાચો કે ખોટો જવાબ આપો

- કાઉન્સેલરે બાળકોને અભિવ્યક્તિ ન કરવા દેવી જોઈએ હિંસા (સાચું/ખોટું)
- બાળકો અને કિશોરો તેમની પ્રકૃતિમાં ભિન્ન નથી હોતા આઘાતજનક અનુભવોના પ્રતિભાવો. ( સાચું ખોટું)

**Q-8** બાળકોના રક્ષણ માટેના કોઈપણ બે ભારતીય કાયદાનો ઉલ્લેખ કરો.

### 13.5 બાળકો અને કિશોરોના વિવિધ હિતધારકો સાથે પરામર્શ

અગાઉના એકમમાં આપણે બાળ અને કિશોર મનોરોગવિજ્ઞાન વિશે ચર્ચા કરી છે. પરંતુ વર્તમાન એકમમાં આપણે વિવિધ હિતધારકો સાથે કાઉન્સેલિંગ વિશે ચર્ચા કરીશું. આમાં વિષયોનો સમાવેશ થશે જેમ કે - માતા-પિતા/કરગીવર્સ સાથે કામ કરવું, શાળા/કોલેજના શિક્ષકો અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ સાથે કામ કરવું.

#### 1. માતાપિતા / સંભાળ રાખનારાઓ સાથે કામ કરવું

માતાપિતા એ બાળક અથવા કિશોરના જીવનનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. ભવિષ્યની સફળતા માટે બાળક અથવા કિશોરના આત્મસન્માન અને આત્મવિશ્વાસ માટે માતાપિતા-બાળકનો સંબંધ જરૂરી છે. અમુક સમયે માતાપિતા ભાવનાત્મક ઉતાર-ચઢાવમાંથી કામ કરવા માટે કાઉન્સેલિંગ મેળવવા ઈચ્છે છે જે વાલીપણા સાથે આવી શકે છે, ખાસ કરીને તમારા બાળક અથવા પરિવાર માટેના મુશ્કેલ સમયમાં.

કુટુંબની સફળતા માટે આજના કરતાં વધુ મહત્વપૂર્ણ વાલીપણા ક્યારેય નહોતું. અસરકારક વાલીપણા આવનારી પેઢીઓને આકાર આપે છે અને આવનારી પેઢી જે રીતે વર્તે છે, તેની આસપાસની દુનિયાને અસર કરે છે. પેરેન્ટિંગ કૌશલ્યની તાલીમ ફક્ત એવા માતાપિતા માટે જ નથી કે જેમના પર 'ખરાબ માતાપિતા' હોવાનો આરોપ મૂકવામાં આવ્યો છે અને તે માત્ર ગંભીર મનોવૈજ્ઞાનિક સમસ્યાઓ ધરાવતા બાળકોના માતાપિતા માટે જ નથી. વાલીપણા કૌશલ્યની તાલીમ દરેક માતા-પિતા માટે યોગ્ય છે, કારણ કે તે વાલીપણાની ક્ષમતા પર સંભાળ રાખનારાઓમાં આત્મવિશ્વાસ વધારી શકે છે.

અસરકારક વાલીપણા કૌશલ્ય બાળકોને સ્વસ્થ, ઉત્પાદક અને સફળ પુખ્ત બનવામાં મદદ કરે છે. બાળકના સ્વાસ્થ્યમાં શારીરિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય બંનેનો સમાવેશ થાય છે.

બાળકો અને કિશોરો સાથે વાલીપણા દરમિયાન માતા-પિતા/સંભાળ આપનારાઓને આવી શકે તેવા કેટલાક પડકારોનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

ખાસ જરૂરિયાતો ધરાવતા બાળકોનું સંચાલન, જેમ કે ADHD બાળકો, છૂટાછેડા માટે એડજસ્ટ થતા બાળકો અને ચોક્કસ મનોવૈજ્ઞાનિક અથવા વર્તણૂકીય સમસ્યાઓનું નિદાન કરાયેલા બાળકો.

- કુટુંબમાં દુર્વ્યવહાર અથવા હિંસા
- કિશોરાવસ્થાના વિકાસના મુદ્દાઓ
- પરિવારમાં સંબંધોમાં તકરાર
- હતાશા, આત્મહત્યા, નીચું આત્મસન્માન સ્વ-નુકસાન અને જોખમ લેવાની પ્રવૃત્તિઓ;
- નવી કૌટુંબિક વ્યવસ્થાઓ સાથે સંમત થવું
- સંચાર મુશ્કેલીઓ
- ડ્રગ અને/અથવા આલ્કોહોલનો ઉપયોગ;
- ગુસ્સો, ચિંતા અને ઉદાસી જેવી લાગણીઓ વ્યક્ત કરવી
- મિત્રો અને સાથીદારો સાથે સંબંધ
- શાળા સંબંધિત સમસ્યાઓ;
- જાતીયતા મુદ્દાઓ
- વ્યૂહરચનાનો સામનો કરવો અને તણાવનું સંચાલન કરવું.

અસરકારક વાલીપણા માટેની કેટલીક વ્યૂહરચના

**સલામત વાતાવરણની ખાતરી કરવી:** આનો અર્થ એ છે કે બાળકને ઘરમાં અને બહારના કોઈપણ શારીરિક અથવા મૌખિક દુર્વ્યવહારથી બચાવવું અને બાળકની લાગણીઓનું સન્માન કરવું.

**બાળકને ગુણવત્તાયુક્ત સમય આપવો:** ગુણવત્તા સમયનો અર્થ બાળક સાથે વિતાવેલ કલાકોની સંખ્યા છે. તેના બદલે શારીરિક અને માનસિક રીતે ઉપલબ્ધ બનીને તે સમયે બાળક પર સંપૂર્ણ ધ્યાન આપવામાં આવે છે.

**બાળકને શોખ કેળવવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો:** દરેક બાળકને શોખ હોવો જરૂરી છે. તે બાળકને તેની આસપાસના અન્ય લોકોની મદદ વિના પોતાને જોડવાનું શીખવામાં મદદ કરે છે. આ સર્જનાત્મકતા અને આત્મવિશ્વાસ વધારવામાં પણ મદદ કરશે.

**સ્પષ્ટ અપેક્ષા વિકસાવો:** વિવિધ સેટિંગ્સ અને પ્રવૃત્તિઓ માટે અપેક્ષાઓની સૂચિ બનાવો (જેમ કે સામાજિક, શૈક્ષણિક, ધાર્મિક, કુટુંબલક્ષી, વ્યક્તિગત દેખાવ અથવા સ્વચ્છતા). આ માતાપિતાને તેમના બાળકોને શીખવવામાં ચોક્કસ અને નક્કર બનવામાં મદદ કરશે. આમ કરતી વખતે, માતાપિતાએ બાળકની ઉંમર, ક્ષમતા, વિકાસની સ્થિતિ અને પરિવાર માટે ઉપલબ્ધ સંસાધનો ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ.

**બાળકને સ્પષ્ટપણે અપેક્ષાઓ જણાવો:** અપેક્ષાઓ પહેલાથી જ સ્પષ્ટપણે જણાવવી જરૂરી છે જેથી બાળક તેના માટે શું જરૂરી છે તેની જાણ થાય. માતાપિતા તેમના પોતાના વર્તન દ્વારા દર્શાવે છે કે આ અપેક્ષાઓ કેવી રીતે પૂર્ણ થાય છે. સ્પષ્ટ સંદેશાવ્યવહારની અપેક્ષાઓ વ્યક્ત કરવાની બીજી રીત એ છે કે કુટુંબની બેઠકો એકસાથે યોજવી. પરિવાર અપેક્ષાઓ વ્યક્ત કરવા તેમજ માતાપિતા અને બાળક બંને વચ્ચેની કોઈપણ ચિંતા અથવા સ્પષ્ટતા માટે સમય

ફાળવી શકે છે. શાંત રહેવા: બાળકની વર્તણૂક પર કોઈપણ હકારાત્મક અથવા નકારાત્મક પરિણામો લાગુ કરતાં પહેલાં એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે.

**પુરસ્કાર અને કોઈ પુરસ્કાર નહીં:** બાળકને સારી ક્રિયાઓ કરતા પકડવા અને નીચેના દિશા નિર્દેશો હકારાત્મક મજબૂતીકરણ ક્યારે લાગુ કરવા તેનાં ઉત્તમ ઉદાહરણો છે. તે ટૂંકા ગાળાના સકારાત્મક પુરસ્કારો (જેમ કે વખાણ અથવા વધારાનો રમવાનો સમય) થી લઈને લાંબા ગાળાના હકારાત્મક પુરસ્કારો (જેમ કે ટ્રિપ્સ અને ભેટો) સુધીની હોઈ શકે છે. નકારાત્મક મજબૂતીકરણનો ઉપયોગ ચોક્કસ વર્તણૂકને રોકવા અથવા ઘટાડવા માટે કરવામાં આવે છે, જે સમસ્યારૂપ છે, અથવા બાળક જે મૂલ્ય ધરાવે છે તે દૂર કરે છે. ઘરના વધારાના કામો કરવા, રાત્રે ટેલિવિઝન ન હોવાના કારણે બાળક જે મૂલ્યો પસંદ કરે છે તે દૂર કરવું એ નકારાત્મક મજબૂતીકરણના ઉદાહરણો છે. બાળકને ટૂંક સમયમાં ખ્યાલ આવશે કે જે વર્તન આ પરિણામોનું કારણ બને છે તે ટાળવું જોઈએ.

**અસરકારક સાંભળવાની કુશળતા વિકસાવો:** અસરકારક શ્રવણ કૌશલ્ય પ્રતિબિંબિત કરે છે કે માતાપિતા બાળકની લાગણીઓ અને વિચારો માટે આદર દર્શાવે છે. તમારા બાળક માટે રોલ મોડેલ બનવા માટે: બાળકો વર્તણૂકોનું મોડેલ કરે છે જે માતાપિતાએ તેમને વારંવાર રજૂ કર્યા છે. કોઈ બાળકને મોકલે છે તે સંદેશાઓને જોતા તે તેના પોતાના વર્તનનું વિશ્લેષણ કરીને સરળતાથી જોઈ શકાય છે.

**તેના વિશે વાત કરવાનું બંધ કરો:** સતાવવું, મનાવવું, પ્રવચન આપવાનું અથવા ઉપદેશ આપવાનું છોડી દો. એક શબ્દ રીમાઈન્ડર્સનો ઉપયોગ કરો. સંક્ષિપ્તમાં, ખાતરી કરો કે તમારી અપેક્ષા સ્પષ્ટ છે અને પરિણામો સમજાય છે. જો જરૂરી હોય તો, ભાવનાત્મક રીતે અને ચર્ચા વિના પરિણામોનો અમલ કરો.

**જ્યારે શંકા હોય ત્યારે નિષ્ણાતની સલાહ લો:** જેમ આપણે અન્ય કોઈપણ સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહ્યા છીએ તે માટે આપણે ડોક્ટરની સલાહ લઈએ છીએ, જ્યારે શંકા હોય ત્યારે વ્યાવસાયિક મનોવિજ્ઞાની અથવા મનોચિકિત્સકની સલાહ લેવી પણ એટલું જ મહત્વપૂર્ણ છે. તે અગત્યનું છે કારણ કે વહેલામાં વહેલી તકે કોઈપણ સમસ્યાનું નિવારણ વધુ સારું હકારાત્મક પરિણામ આપશે. તેથી જ મનોવૈજ્ઞાનિક સૂત્રનો ઉપયોગ કરે છે “કેચ ધેમ યંગ”

**તમારી જરૂરિયાતોનું ધ્યાન રાખવું:** સંભાળ આપવી એ માનસિક અને શારીરિક રીતે માગણી કરતું કાર્ય છે (અને ઘણી વખત આભારહીન) જે માત્ર સ્નાયુઓ અને હાડકાંના દુખાવામાં જ નહીં, પણ માનસ અને ભાવનામાં પણ અસર કરે છે. કાઉન્સેલિંગની જરૂરિયાતને સમજવું, જ્યારે જરૂરી હોય ત્યારે, સંભાળ રાખનારને કાળજીની ગુણવત્તા અને સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ જાળવવામાં મદદ કરે છે અને તણાવને અટકાવે છે અને બળી જાય છે. આપણે ન હોઈ શકીએ.

જો આપણે આપણી જાતને સમય ન આપીએ તો અસરકારક. આમ તમામ પ્રવૃત્તિઓથી થોડો અંગત સમય કાઢવો અને જે આનંદ માણે છે તે કરવું એ અસરકારક વાલીપણાનો ભાગ હોવો જોઈએ.

**સુસંગતતા:** સુસંગતતા એ શિસ્ત માટે ‘બેકબોન’ છે. સુસંગતતા એ સફળ માતાપિતા બનવાની ચાવી છે, જે બાળકને બતાવે છે કે તમે વિશ્વસનીય અને ગંભીર છો.

સંભાળ રાખનાર ‘બર્નઆઉટ’ અથવા તણાવના ચિહ્નો:

- મિત્રો, કુટુંબીજનો અને અન્ય પ્રિયજનો પાસેથી ઉપાડ.
- અગાઉ માણેલી પ્રવૃત્તિઓમાં રસ ગુમાવવો.

- વાદળી, ચીડિયા, નિરાશાહીન અને અસહાય લાગે છે.
- ભૂખ, વજન અથવા બંનેમાં ફેરફાર.
- ઊંઘની પેટર્નમાં ફેરફાર.
- વધુ વખત બીમાર થવું.
- તમારી જાતને અથવા તમે જેની સંભાળ રાખો છો તે વ્યક્તિને નુકસાન પહોંચાડવાની ઈચ્છાની લાગણી
- ભાવનાત્મક અને શારીરિક થાક
- ચીડિયાપણું

## 2. શાળા/કોલેજના શિક્ષકો અને શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ સાથે કામ કરવું

શાળાઓ અને કોલેજો વિદ્યાર્થીના સામાજિકકરણ પર ઊંડો પ્રભાવ ધરાવે છે અને બાળકોને તેમના વિકાસ અને મનોવૈજ્ઞાનિક સુખાકારીને અસર કરી શકે તેવા જોખમોથી બચાવવા માટે સલામતી જાળ તરીકે કાર્ય કરી શકે છે.

શાળાઓમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય સેવાઓની અનુભૂતિ હોવા છતાં, ગુણવત્તા અને કવરેજ બંનેમાં આ હજુ પણ અપૂરતી છે. સિદ્ધિઓ પરનું દબાણ, વિરોધાભાસી મૂલ્યો અને જીવનની ભૌતિક અભિગમ બાળકોમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાને કાયમી બનાવી રહ્યા છે જે આક્રમક વિસ્ફોટ જેવા વિવિધ સ્વરૂપમાં પ્રગટ થાય છે; ચિંતા, સ્કૂલ ફોબિયા, પરીક્ષાનો ડર અને અન્ય વર્તણૂકીય સમસ્યાઓ.

બાળકો માટે શાળા અને કોલેજમાં ઓછું પ્રદર્શન કરવાના ઘણા કારણો છે, જેમાં સારું કરવા માટે પ્રેરણાનો અભાવ, ઘરમાં અથવા સાથીદારો સાથે સમસ્યાઓ, કામ કરવાની ખરાબ ટેવ અથવા અભ્યાસ કુશળતા, ભાવનાત્મક અને વર્તન સમસ્યાઓ, શીખવાની અક્ષમતા, ધ્યાનની ખામી હાયપરએક્ટિવિટી ડિસઓર્ડર, માનસિક મંદતા અથવા સરેરાશથી ઓછી બુદ્ધિ અને અન્ય તબીબી સમસ્યાઓ, જેમાં ચિંતા અને હતાશાનો સમાવેશ થાય છે. બાળકના નબળા પ્રદર્શનનું કારણ શોધવાનું મહત્વનું છે, ખાસ કરીને જો બાળક નિષ્ફળ રહ્યું હોય; સારવાર યોજના સાથે આવવાની તાત્કાલિક જરૂર છે/જેથી કરીને તેઓ તેમની સંપૂર્ણ ક્ષમતા સુધી કાર્ય કરી શકે.

સકારાત્મક શાળા વાતાવરણ અને બાળ મૈત્રીપૂર્ણ શાળા નીતિ બાળકોને જીવનની માંગ અને અપેક્ષાનો સામનો કરવા માટે પૂરી પાડી શકે છે. વધુમાં, શાળા બાળકોને જૂથ ક્રિયા પ્રતિક્રિયાની તકોથી અટકાવીને, પેઈન્ટ અપની લાગણીનું વેન્ટિલેશન અને નેતૃત્વ તાલીમ જીવન કૌશલ્ય શિક્ષણ, વ્યવસાયિક કારકિર્દી માર્ગદર્શન, વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગ વગેરે જેવી પ્રવૃત્તિઓનું આયોજન કરીને ઊર્જાનું સંવર્ધન કરીને તેમના વિકાસને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે.

શાળાના શિક્ષકોના વિદ્યાર્થીઓને મદદ કરવાના કેટલાક ઉદ્દેશ્યો છે:

- અભ્યાસક્રમ પસંદ કરો જે તેની ક્ષમતાઓ, રુચિઓ અને આકાંક્ષા અથવા લક્ષ્યોને શ્રેષ્ઠ રીતે અનુકૂળ હોય.
- શૈક્ષણિક બહાર વિશેષ રુચિઓ અને પ્રતિભાઓનો વિકાસ કરો
- વ્યાવસાયિક રુચિઓ વિકસાવો અને પસંદ કરેલ વ્યવસાયમાં કામ કરવાની વિનંતી.
- શિક્ષણનો હેતુ અને કાર્યોને સમજો

તેની/તેણીની જરૂરિયાતો સાથે સંબંધિત શાળાકીય શિક્ષણ.

શિક્ષકો અને અન્ય વિદ્યાર્થીઓ સાથે સુખી અને લાભદાયી આંતર-વ્યક્તિગત સંબંધો દ્વારા શાળામાં તેના/તેણીના જીવનનો આનંદ માણો. કોલેજ સ્તરે કાઉન્સેલિંગ એકદમ વ્યાપક છે. કોલેજમાં કાઉન્સેલિંગ એ તમામ નિમ્ન શાળા સ્તરો પર વિદ્યાર્થીને મળતા માર્ગદર્શનની પરાકાષ્ટા છે. તે પુખ્ત વયની જવાબદારીઓને પહોંચી વળવા વિદ્યાર્થીઓમાં રચનાત્મક સ્વ-માર્ગદર્શન પર ભાર મૂકે છે. તે શૈક્ષણિક અને સામાજિક ખામીઓને દૂર કરવા માટે જરૂરી સહાય પૂરી પાડે છે અને આ રીતે તેમના જીવનને સમૃદ્ધ બનાવવામાં મદદ કરે છે. શાળાઓ, કોલેજો અને અન્ય શૈક્ષણિક સંસ્થાઓમાં શિક્ષકોની ભૂમિકા સલાહકારો તરીકે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

શિક્ષકો દ્વારા કાઉન્સેલિંગ સેવાઓમાં મદદની અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે:

- બાળકોનો અભ્યાસ અને નિદાન
- વિશેષ સહાયની જરૂર હોય તેવા વિદ્યાર્થીઓને ઓળખવા અને સંદર્ભિત કરવા.
- માર્ગદર્શન રેકોર્ડ તૈયાર કરવા અને જાળવવા.
- વિદ્યાર્થીઓને અસરકારક અભ્યાસની આદતો વિકસાવવામાં મદદ કરવી.
- વિદ્યાર્થીઓના શૈક્ષણિક અને વ્યાવસાયિક આયોજન અને પ્લેસમેન્ટમાં યોગદાન આપવું.

શાળા અને કોલેજોમાં કાઉન્સેલિંગ સેવાઓએ મૂલ્યાંકન, આયોજન અને માહિતી અને પરામર્શ સેવાઓ પ્રદાન કરવી જોઈએ. તેથી એવું જોવામાં આવે છે કે શૈક્ષણિક સંદર્ભમાં કાઉન્સેલિંગ એ શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિઓનો ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ અને મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે.

**તમારી પ્રગતિ તપાસો**

**Q-1** માતા-પિતા જે બે પડકારોનો સામનો કરે છે તેના નામ આપો વાલીપણા ?

**Q-2** કેરગીવર બર્ન'આઉટના બે ચિહ્નોના નામ આપો ?

**Q-3** અસરકારક વાલીપણા માટે બે વ્યૂહરચના જણાવો ?

### 13.6 સારાંશ

મનોસામાજિક માનવ અનુભવના મનોવૈજ્ઞાનિક પાસાઓ અને વ્યાપક સામાજિક અનુભવ વચ્ચેના ગાઢ જોડાણનો ઉલ્લેખ કરે છે.

- મનો-સામાજિક હસ્તક્ષેપનો ઉદ્દેશ્ય બાળકોના સંબોધનનો છે
- મુદ્દાઓ અને જરૂરિયાતો સર્વગ્રાહી રીતે અને શિક્ષણ અથવા આરોગ્યસંભાળ જેવા વ્યાપક વિકાસલક્ષી સંદર્ભમાં મનો-સામાજિક હસ્તક્ષેપ કરવા.
- મનોસામાજિક પ્રદાન કરવા માટે વિવિધ સાધનો અને તકનીકો છે બાળકો અને કિશોરોને ટેકો. તે છે: સમસ્યાનું નિરાકરણ, વિચાર વ્યવસ્થાપન, વિચાર અટકાવવું, વિચાર વિક્ષેપ, વિચારોની દેખરેખ, હકારાત્મક સ્વ-વાર્તા અને ગુસ્સાનું સંચાલન.
- આઘાતજનક ઘટના તે છે જે ઈજા, મૃત્યુ અથવા પોતાની અથવા અન્યની શારીરિક અખંડિતતા અને તે સમયે ભયાનકતા, આતંક અથવા લાચારીનું કારણ બને છે.

- બાળકો અને કિશોરો તેમના પ્રતિભાવોની પ્રકૃતિમાં ભિન્ન હોય છે આઘાતજનક અનુભવો. વ્યક્તિગત યુવાનોની પ્રતિક્રિયાઓ તેમના વિકાસના સ્તર, વંશીયતા/સાંસ્કૃતિક પરિબલો, અગાઉના આઘાતના સંપર્કમાં. ઉપલબ્ધ સંસાધનો અને પહેલાથી અસ્તિત્વમાં રહેલી બાળક અને કૌટુંબિક સમસ્યાઓથી પ્રભાવિત થઈ શકે છે.
- બાળ દુર્વ્યવહાર એ છે જ્યારે માતાપિતા અથવા સંભાળ રાખનાર, પછી ભલે તે ક્રિયા દ્વારા હોય અથવા કાર્ય કરવામાં નિષ્ફળ જવાથી, ઈજા, મૃત્યુ, ભાવનાત્મક નુકસાન અથવા બાળકને ગંભીર નુકસાન થવાનું જોખમ થાય છે. બાળ દુર્વ્યવહાર છે: શારીરિક દુર્વ્યવહાર જાતીય દુર્વ્યવહાર, ભાવનાત્મક દુર્વ્યવહાર.
- બાળ દુર્વ્યવહાર સલાહકારો સામાન્ય રીતે બાળ પીડિતો સાથે નજીકથી કામ કરે છે. બાળકમાં દુર્વ્યવહારના સંભવિત સંકેતોને ઓળખવામાં મદદ કરવા માટે તેઓને વારંવાર બોલાવવામાં આવે છે. દુરુપયોગના પ્રકારને આધારે આ ચિહ્નો બદલાઈ શકે છે.
- બાળ દુર્વ્યવહાર કાઉન્સેલર સામાન્ય રીતે સંભાળ રાખનારાઓ સાથે પણ કામ કરશે, જેમ કે માતાપિતા, પાલક માતાપિતા અથવા અન્ય કાનૂની વાલી. તે તેમને બાળકની આસપાસ કેવી રીતે કાર્ય કરવું અને પુનઃપ્રાપ્તિ પ્રક્રિયા દરમિયાન શું અપેક્ષા રાખવી તે વિશે સૂચના આપી શકે છે.

દુરુપયોગ થઈ રહ્યો હતો ત્યારે અને તે સમાપ્ત થયા પછી અનુભવાયેલી જટિલ અને મૂંઝવણભરી લાગણીઓને સમજવામાં બાળકને મદદ કરીને કાઉન્સેલર બાળકને ઘણી રીતે મદદ કરી શકે છે.

### 13.7 સંદર્ભ સૂચિ

- (1) S., Dr. (n.d.). Child abuse and neglect.
- (2) Deb, S., Dr. (n.d.). Child Protection Socio-Legal Measures in India.
- (3) Prashantham, B. J., Dr. (n.d.). Indian case studies in therapeutic counselling.
- (4) Shepard. K. (n.d.). Counselling therapies and principles.

### 13.8 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

પ્રશ્ન નંબર 1 નો જવાબ: મનોસામાજિક માનવ અનુભવના મનોવૈજ્ઞાનિક પાર્સ/ઓ અને વ્યાપક સામાજિક અનુભવ વચ્ચેના ગાઢ જોડાણનો ઉલ્લેખ કરે છે. મનોસામાજિક સમર્થન એ સંભાળ અને સમર્થનનો એક સ્કેલ છે જે વ્યક્તિગત અને સામાજિક વાતાવરણ બંનેને પ્રભાવિત કરે છે જેમાં લોકો રહે છે અને સંભાળ રાખનારાઓ. પરિવારના સભ્યો, મિત્રો અને અન્ય તમામ લોકો દ્વારા આપવામાં આવતી સંભાળ અને સમર્થનની શ્રેણી છે.

પ્રશ્ન નંબર 2 નો જવાબ: બાળકો અને કિશોરોને મનોસામાજિક સહાય પૂરી પાડવા માટે વિવિધ સાધનો અને તકનીકો છે. તે છે: સમસ્યાનું નિરાકરણ, વિચાર વ્યવસ્થાપન, વિચાર અટકાવવું, વિચાર વિક્ષેપ, વિચાર મોનીટરીંગ, હકારાત્મક સ્વ વાત અને ગુસ્સાનું સંચાલન.

પ્રશ્ન નંબર 3 નો જવાબ: આ. ખોટા

b. સાચું

પ્રશ્ન નંબર 4 નો જવાબ: સમસ્યાઓ છે:

- ચિંતા
- હતાશા
- આચાર વિકૃતિઓ
- ઊંઘની મુશ્કેલીઓ

પ્રશ્ન નંબર 5નો જવાબ: કાઉન્સેલર આના દ્વારા મદદ કરી શકે છે:

- કાઉન્સેલરે હાજરી આપવા અને સાંભળવાની કુશળતા વિકસાવવી જોઈએ. કાઉન્સેલરે સેવાર્થીની વાત ધ્યાનથી સાંભળવી જોઈએ.
- જટિલ અને મૂંઝવણભરી લાગણીઓના અનુભવોને સમજવામાં બાળકને મદદ કરો.
- માતા-પિતાથી અલગ થવા જેવી ભૂતકાળની અસરોથી બાળકને મુક્ત કરવામાં મદદ કરો.
- કાઉન્સેલર કેટલીકવાર કેટલીક હળવાશની પ્રવૃત્તિઓ પણ કરી શકે છે જેમ કે ધ્યાન કરવું, સુખદ સંગીત સાંભળવું, સુંદર જગ્યાએ ચાલવું અથવા બાળકોને સારું લાગે તે માટે મનપસંદ સ્થળની કલ્પના કરવી.

પ્રશ્ન નંબર 6 નો જવાબ: આઘાત અને ભય

પ્રશ્ન નંબર 7 નો જવાબ: આ. ખોટા

b. ખોટા

પ્રશ્ન નંબર 8 નનો જવાબ: કાયદાઓ છે:

- કમિશન ફોર પ્રોટેક્શન ઓફ ધ રાઈટ્સ ઓફ ચાઈલ્ડ એક્ટ 2005
- જન્મ અને મૃત્યુની નોંધણી અધિનિયમ 1969

પ્રશ્ન નંબર 9 નો જવાબ: ? વિશેષ જરૂરિયાતો ધરાવતા બાળકોનું સંચાલન, જેમ કે /02110 બાળકો, છૂટાછેડાને સમાયોજિત કરતા બાળકો અને ચોક્કસ મનોવૈજ્ઞાનિક અથવા વર્તણૂકીય સમસ્યાઓનું નિદાન કરાયેલા બાળકો.

- પરિવારમાં સંબંધોમાં તકરાર

પ્રશ્ન નંબર 10 નો જવાબ: 4 મિત્રો, કુટુંબીજનો અને અન્ય પ્રિયજનો પાસેથી ઉપાડ

- અગાઉ માણેલી પ્રવૃત્તિઓમાં રસ ગુમાવવો.

પ્રશ્ન નંબર 11 નો જવાબ: ત્હ સલામત વાતાવરણ સુનિશ્ચિત કરવું: આનો અર્થ એ છે કે બાળકને ઘરમાં અને બહારથી કોઈપણ શારીરિક અથવા મૌખિક દુર્વ્યવહારથી બચાવવું અને બાળકની લાગણીઓનું સન્માન કરવું.

- બાળકને ક્વોલિટી ટાઈમ આપવો: ક્વોલિટી ટાઈમનો અર્થ એ છે કે બાળક સાથે કેટલા કલાકો વિતાવ્યા છે. તેના બદલે શારીરિક અને માનસિક રીતે ઉપલબ્ધ બનીને તે સમયે બાળક પર સંપૂર્ણ ધ્યાન આપવામાં આવે છે.

1. સાયકોસોશિયલ સપોર્ટ શું છે ? શા માટે તે બાળકો અને કિશોરો માટે મહત્વપૂર્ણ છે ?
2. બાળકો અને કિશોરોને મનોસામાજિક સમર્થન આપવા માટેના સાધનો અને તકનીકોની ચર્ચા કરો.



3. સંસ્થાકીય બાળકોને કાઉન્સેલિંગની જરૂર કેમ છે ?
4. બાળ શોષણ શું છે ? બાળ દુર્વ્યવહારના વિવિધ પ્રકારો ટૂંકમાં સમજાવો.
5. દુર્વ્યવહારનો ભોગ બનેલા બાળકને મદદ કરવામાં કાઉન્સેલર શું ભૂમિકા ભજવે છે ?
6. આ વિશે બે લીટીઓમાં લખો:
  - i. ગુસ્સો કાબૂ કરવો
  - ii. થોટ મોનીટરીંગ
7. વાલીપણને પ્રભાવિત કરવા માટેની કેટલીક વ્યૂહરચનાઓ શું છે ?
8. શાળાઓ અને કોલેજોમાં શિક્ષકો તેમના વિદ્યાર્થીઓને સલાહકાર તરીકે કેવી રીતે મદદ કરી શકે ?

---

### 13.9 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

1. બાળકો અને કિશોરોને સલાહ આપવા માટેના સાધનો અને તકનીકો વિશે સમજાવો.
2. શાળા માનસિક આરોગ્ય અને પરામર્શની સમજૂતી આપો.
3. આઘાત અને દુરુપયોગના વિશેષ સંદર્ભ સાથે કાયદા અને સંસ્થાકીય બાળકો સાથેના સંઘર્ષમાં બાળકોનું પરામર્શ જણાવો.
4. બાળકો અને કિશોરોના વિવિધ હિતધારકો સાથે પરામર્શ વર્ણવો.

\*\*\*\*\*

-: રૂપરેખા :-

- 14.0 ઉદ્દેશ્યો
- 14.1 પ્રસ્તાવના
- 14.2 વ્યક્તિગત વૃદ્ધિને સમજવી
- 14.3 અસરકારક સલાહકારના લક્ષણો
- 14.4 આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધી કૌશલ્યોનો ઉપયોગ
- 14.5 જૂથ પરામર્શ (ગ્રુપ કાઉન્સેલિંગ)
- 14.6 જૂથ પરામર્શ (ગ્રુપ કાઉન્સેલિંગ)ના ફાયદા
- 14.7 જૂથ પરામર્શ (ગ્રુપ કાઉન્સેલિંગ)ના પગલાં
- 14.8 સારાંશ
- 14.9 સંદર્ભસૂચિ
- 14.10 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો
- 14.11 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

#### 14.0 ઉદ્દેશો

વિદ્યાર્થી મિત્રો, આ એકમનાં અભ્યાસ બાદ તમે,

- બૌદ્ધિક સંપત્તિની વ્યાખ્યા જાણી શકશો.
- બૌદ્ધિક સંપત્તિની ઉત્પત્તિ વિશે માહિતી મેળવી શકશો.
- બૌદ્ધિક સંપત્તિનો પરિચય મેળવી શકશો.

#### 14.1 પ્રસ્તાવના

પરામર્શનો વિશાળ અવકાશ છે અને તેથી તે સંસ્થાઓ, સંગઠનો, સંવેદનશીલ વિભાગો અને અન્ય જ્યાં લક્ષ્ય જૂથ સમાન મુદ્દાઓ વહેંચે છે તે જૂથ સેટઅપમાં પણ નોંધપાત્ર છે. જ્યારે જૂથ પરામર્શ (ગ્રુપ કાઉન્સેલિંગ) કરવામાં આવે ત્યારે તે એક મહાન સપોર્ટ સિસ્ટમ બનાવે છે. તે માટે જૂથ નેતૃત્વ અત્યંત જરૂરી છે. જૂથ ગતિશીલતા એ એક શબ્દ છે જેનો ઉપયોગ જૂથોમાં લોકોના વર્તનનું વર્ણન કરવા માટે થાય છે. તે ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ અને સંબંધો સાથે સંબંધિત છે. જૂથ ગતિશીલતા સંદેશાવ્યવહારની ગુણવત્તાને અસર કરે છે, નિર્ણય લેવાની, ક્રિયાપ્રતિક્રિયા, સહકાર, વાટાઘાટો અને વિશ્વાસ. આ એકમમાં, ચાલો કાઉન્સેલરના વ્યાવસાયિક લક્ષણોની ચર્ચા કરીએ અને જૂથ નેતૃત્વના અવકાશનું અન્વેષણ કરીએ.

#### 14.2 વ્યક્તિગત વૃદ્ધિને સમજવી

વ્યક્તિગત વૃદ્ધિને સ્વ-વિકાસ અથવા વ્યક્તિગત વિકાસ તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે

છે. તેમાં વ્યક્તિના તમામ પાસાઓની વૃદ્ધિ અને વ્યક્તિની પોતાની જાત વિશેની લાગણીઓ અને જીવન જીવવામાં તેમની અસરકારકતાનો સમાવેશ થાય છે. તેમાં હકારાત્મક જીવન કૌશલ્યનો વિકાસ અને વાસ્તવિક અને સ્વસ્થ આત્મસન્માનનો વિકાસ સામેલ છે.

વ્યક્તિગત વિકાસમાં વ્યક્તિની લાગણીઓને ઓળખવામાં અને તેનું વર્ણન કરવામાં, પ્રતિસાદ આપવા અને પ્રાપ્ત કરવા, ધારણાઓને ઓળખવા, વાસ્તવિક અને પ્રાપ્ય લક્ષ્યો નક્કી કરવા અને સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાની વ્યૂહરચનાઓનો ઉપયોગ કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

કાર્લ રોજર્સના જણાવ્યા મુજબ, “સંપૂર્ણ કાર્યશીલ” વ્યક્તિ મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે સ્વસ્થ હોય છે, નવા અનુભવો માટે

ખુલ્લી હોય છે અને પોતાની અને અન્યની લાગણીઓથી વાકેફ હોય છે. તેઓ વર્તમાનમાં જીવે છે, તેમના અનુભવમાં સંપૂર્ણપણે ડૂબેલા છે અને મૂલ્યની શરતો અથવા સ્વ-વિભાવનાઓ દ્વારા પ્રતિબંધિત નથી. તેઓ તેમના પોતાના અનુભવોના આધારે નિર્ણય લેવામાં ડરતા નથી, અને તેઓ જે યોગ્ય છે તે કરવાની તેમની પોતાની લાગણીઓ પર વિશ્વાસ કરે છે અને પરિણામો સ્વીકારશે. તેઓ સ્વીકારે છે કે જીવનમાં પરિવર્તન આવે છે અને તેઓ નવા ફેરફારોને સ્વીકારવામાં તેમની સર્જનાત્મકતાનો ઉપયોગ કરવાની તકને આવકારે છે.

તે પોતાની શક્તિઓ, નબળાઈઓ, અંધ સ્થાન અને મુશ્કેલીઓ વિશે જાણવાની તક છે. ફેસિલિટેટરની ભૂમિકા તે અથવા તેણીને યોગ્ય લાગે તેવી કોઈપણ રીતે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરવાની છે. જ્યારે જૂથમાંથી પ્રતિસાદ પૂછવામાં આવે છે ત્યારે તે તમારા પોતાના વ્યક્તિગત જાગૃતિ અંગેના તમારા શિક્ષણને શેર કરવા અને તેના દ્વારા કામ કરી રહેલા વ્યક્તિને કોઈપણ સમર્થનના સંદર્ભમાં છે.

### કાઉન્સેલરનું પોર્ટ્રેટ

સહાયકો શું હોવા જોઈએ ? આદર્શ રીતે, તેઓ સૌ પ્રથમ તેમના પોતાના વિકાસ માટે પ્રતિબદ્ધ છે - શારીરિક, બૌદ્ધિક, સામાજિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક, કારણ કે તેઓ સમજે છે કે મદદમાં ઘણીવાર વર્તનનું મોડેલિંગ શામેલ હોય છે જે તેઓ આશા રાખે છે કે અન્ય લોકો પ્રાપ્ત કરશે.

### 14.3 અસરકારક સલાહકારના લક્ષણો

કાઉન્સેલર માટે જરૂરી કૌશલ્યો શું છે ? કાઉન્સેલર પાસે કેવા પ્રકારનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ ? ઘણીવાર એવું સૂચવવામાં આવ્યું છે કે કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયામાં સૌથી મહત્વનું તત્વ કાઉન્સેલર છે. દરેક કાઉન્સેલિંગ સત્રમાં, કાઉન્સેલર તેની સાથે તમામ પ્રકારના માનવીય ગુણો અને અનુભવો લાવે છે જે અમુક સમયે કાઉન્સેલિંગ સત્રને પ્રભાવિત કરશે.

કાઉન્સેલર અને તેના સેવાર્થી વચ્ચેનો સંબંધ ઘનિષ્ટ છે. તેથી, કાઉન્સેલર સંબંધમાં વાસ્તવિક વ્યક્તિ હોય તે મહત્વનું છે. કાઉન્સેલર્સ તેમના સેવાર્થીઓ માટે મોડેલ તરીકે સેવા આપે છે. જો કાઉન્સેલર અસંગત વર્તન, બિન-સંડોવણીનું મોડેલ કરે છે અને તેમની વાસ્તવિક લાગણીઓ વ્યક્ત કરતા નથી, તો સંભવ છે કે આ વર્તનનું અનુકરણ કરવામાં આવશે. જો કાઉન્સેલરો યોગ્ય સ્વ-જાહેરાતમાં સામેલ થઈને વાસ્તવિકતાને મોડેલ કરે છે, તો તેમના સેવાર્થીઓ કાઉન્સેલિંગ સંબંધમાં તેમની સાથે વધુ પ્રમાણિક બનવાનું વલણ રાખશે.

કોરી (2005) અસરકારક કાઉન્સેલરની નીચેની વ્યક્તિગત લાક્ષણિકતાઓની યાદી આપે છે:

- એક ઓળખ છે
- પોતાને માન આપો અને પ્રશંસા કરો
- અન્યના કલ્યાણમાં નિષ્ઠાવાન રસ ધરાવે છે
- બદલવા માટે ખુલ્લું છે
- અધિકૃત, નિષ્ઠાવાન અને પ્રામાણિક છે
- સેન્સ ઓફ હ્યુમર ધરાવે છે
- ભૂલો થાય ત્યારે સ્વીકારવા તૈયાર છે
- સેવાર્થી પર સંસ્કૃતિના પ્રભાવને માન આપે છે

#### અમૌખિક વાર્તાલાપ

કાઉન્સેલર તરીકે ‘કેવી રીતે’ વસ્તુઓ કહેવામાં આવે છે અને કાઉન્સેલર પોતાની જાતને સેવાર્થી સમક્ષ કેવી રીતે રજૂ કરે છે તે કાઉન્સેલિંગ સત્ર દરમિયાન શું કહેવામાં આવ્યું છે તેટલું જ મહત્વપૂર્ણ છે. મૌખિક સંકેતો, જેમ કે ચહેરાના હાવભાવ, શરીરની હલનચલન, હાથના હાવભાવ, ડ્રેસિંગ અને તેથી આગળ તમારા સેવાર્થી કાઉન્સેલરને કેવી રીતે પ્રતિસાદ આપે છે તે નક્કી કરવામાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે.

#### 14.4 આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધી કૌશલ્યોનો ઉપયોગ

ઘર અને કાર્યસ્થળમાં સ્વસ્થ આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ જાળવવા માટે કામ કરવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કારણ કે વ્યક્તિનું જીવન મોટે ભાગે આ બે સંબંધિત સ્થાનોની આસપાસ ફરે છે. તેથી, જો કોઈ વ્યક્તિને અન્ય લોકો સાથે કોઈ તકરાર હોય તો ચર્ચા કરવી, તેને ઓછી કરવી અને તકરારનું નિરાકરણ કરવું આવશ્યક છે. મદદરૂપ વ્યવસાયોમાં સારા સંચાર અને આંતરવ્યક્તિત્વ કૌશલ્યો નિર્ણાયક છે. વધુમાં, નોકરીદાતાઓ અને સ્નાતકોના ઘણા સર્વેક્ષણો દર્શાવે છે કે નોકરીદાતાઓ તેમના કર્મચારીઓ પાસે સારી સામાજિક કુશળતા ધરાવે છે. અન્ય લોકો સાથે સારી રીતે વાતચીત કરવાની ક્ષમતા અને ટીમમાં સારી રીતે કામ કરવાની ક્ષમતા એ મૂલ્યવાન કુશળતા છે.

આ કૌશલ્યો વ્યવસાય અને સંચાલનમાં પણ મહત્વપૂર્ણ છે જ્યાં આધુનિક સંસ્થાઓ વધુને વધુ ટીમવર્કનો ઉપયોગ કરે છે જેના માટે અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરવા અને સહયોગ કરવા માટે સક્ષમ હોવું જરૂરી છે. તેઓ કોલેજમાં વિકાસ કરવા માટે પણ ઉપયોગી છે જ્યાં વધુ સહકારી શિક્ષણ થઈ રહ્યું છે, જેમાં આંતર “વ્યક્તિત્વ અને નાના જૂથ કૌશલ્યોની જરૂર છે. આ એવા કૌશલ્યો છે જે શીખી શકાય છે જેના દ્વારા વ્યક્તિની કામગીરી, સ્થિતિસ્થાપકતા અને એકંદરે ભાવનાત્મક સાક્ષરતા (ગોલમેન, 1995) સુધારી શકાય છે.

અન્ય લોકો સાથે અસરકારક રીતે વાતચીત કરવી અને સંબંધ બાંધવો એ એક મહત્વપૂર્ણ આંતરવ્યક્તિત્વ સંબંધ કૌશલ્ય છે અને માનવ બુદ્ધિના સૌથી મહત્વપૂર્ણ સ્વરૂપોમાંનું એક છે.”

### 14.5 જૂથ પરામર્શ (ગ્રુપ કાઉન્સેલિંગ)

જૂથ પરામર્શમાં લોકોના નાના જૂથ (સામાન્ય રીતે 6-10)નો સમાવેશ થાય છે જેઓ તેમના સંઘર્ષો અને સમસ્યાઓ વિશે વાત કરવા માટે એક કાઉન્સેલરની સાથે નિયમિતપણે એક સાથે મળે છે. કેટલાક જૂથો ચોક્કસ વિષય અથવા સમસ્યા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, જ્યારે અન્ય સંખ્યાબંધ વિવિધ ચિંતાઓને સંબોધિત કરે છે.

#### જૂથ પરામર્શ (ગ્રુપ કાઉન્સેલિંગ)ના કાર્યો:

જ્યારે લોકો જૂથમાં આવે છે અને જૂથના અન્ય સભ્યો સાથે મુક્તપણે વાર્તાલાપ કરે છે, ત્યારે તેઓ તે મુશ્કેલીઓને ફરીથી બનાવવાનું વલણ ધરાવે છે જે તેમને પ્રથમ સ્થાને કાઉન્સેલિંગમાં લાવ્યા હતા. જૂથ પરામર્શ એકલતાની લાગણીઓ સાથે વ્યવહાર કરવામાં ઉપયોગી થઈ શકે છે, કારણ કે તે સેવાર્થીઓને વિરોધાત્મક લાગણીઓ વ્યક્ત કરો, આત્મ-શંકાનું અન્વેષણ કરો અને સમજો કે તેઓ આ ચિંતાઓ અન્ય લોકો સાથે શેર કરે છે. એક જૂથ સેવાર્થીઓને તેમના મૂલ્યો પર ખુલ્લેઆમ પ્રશ્ન કરવા અને તેમની સૌથી ઊંડી ચિંતાઓ વિશે મુક્તપણે વાત કરવાની મંજૂરી આપે છે.

જૂથમાં, સેવાર્થીઓ જૂથના અન્ય સભ્યો સાથે વાતચીત કરવાનું શીખી શકે છે, કાઉન્સેલર દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવેલ મોડેલિંગથી લાભ મેળવી શકે છે અને વાસ્તવિકતા સાથે સુરક્ષિત રીતે પ્રયોગ કરી શકે છે અને તેમની મર્યાદાઓ ચકાસી શકે છે. ગ્રૂપ ફેસિલિટેટર્સના નિર્દેશન હેઠળ, જૂથ ટેકો આપવા, વિકલ્પો ઓફર કરવા અથવા વ્યક્તિનો હળવાશથી સામનો કરવા સક્ષમ છે. આ મુશ્કેલીને ઉકેલવા માટે પરવાનગી આપે છે, વૈકલ્પિક વર્તણૂકો શીખે છે, અને વ્યક્તિ નવી સામાજિક કુશળતા અથવા લોકો સાથે સંબંધ રાખવાની રીતો વિકસાવે છે.

જૂથનું વિશિષ્ટ મૂલ્ય એ છે કે તે સેવાર્થીઓને એકબીજાના વિકાસ અને પરિવર્તન માટે નિમિત્ત બનવાની તક આપે છે. જૂથોમાં ક્રિયાપ્રતિક્રિયા માટેની તકોને કારણે, સભ્યો તેમની ચિંતાઓ વ્યક્ત કરી શકે છે અને સાચી રીતે સાંભળી શકાય છે, અને તેઓ એક બીજાને આત્મ-સ્વીકૃતિ વધારવામાં મદદ કરી શકે છે.

### 14.6 જૂથ પરામર્શ (ગ્રુપ કાઉન્સેલિંગ)ના ફાયદા

સમાન સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકોને એકસાથે લાવવાના સંદર્ભમાં જૂથ પરામર્શનું ખૂબ મહત્વ છે, જેથી તેઓ તેમની સમસ્યાઓનો સામનો કરવા માટે હિંમતની ભાવના વિકસાવે અને અળગા ન અનુભવે. જૂથ પરામર્શ (ગ્રુપ કાઉન્સેલિંગ)ના નીચેના ફાયદા છે:

- સમાન સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકોને સમજો
- તમને અન્ય લોકોદ્વારા કેવી રીતે જોવામાં આવે છે તે વિશે વધુ જાણો
- સંભાળ અને સહાયક વાતાવરણ
- સ્વીકૃતિ અને સંબંધની ભાવનાનો અનુભવ કરો.
- શોધો કે તમે જે મુશ્કેલીઓ અનુભવી રહ્યા છો તેમાં તમે એકલા નથી
- અન્ય લોકોને મદદરૂપ થવાના અનુભવનો લાભ મેળવો.
- તમારી લાગણીઓ અને વિચારોને અન્ય લોકો સમક્ષ રચનાત્મક રીતે વ્યક્ત કરવાનું શીખો.

- અન્ય લોકોના વિચારો સાંભળો જે તમારી નિર્ણયો લેવાની અને સમસ્યાઓ હલ કરવાની ક્ષમતાને વધારે છે.
- અન્યની સફળતાઓનું અવલોકન કરીને પ્રોત્સાહન મેળવો
- સામાન્ય મુશ્કેલીઓના વિચારો અને સમસ્યાનું નિરાકરણ ચકાસવાની તક
- મોડેલિંગ અને શીખવાની તક
- જાતીય શિક્ષણ, પીઅર પ્રવૃત્તિઓ, પદાર્થનો ઉપયોગ, કારકિર્દી આયોજન, આરોગ્ય જેવા મુખ્ય મુદ્દાઓનું જ્ઞાન અને શિક્ષણ જૂથ કાર્યમાં ઉકેલી શકાય છે.
- કેન્દ્ર આધારિત મુદ્દાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં કાર્યક્ષમ

અમુક ધારણાઓ છે જેના આધારે જૂથ પરામર્શ હાથ ધરવામાં આવે છે:

- સભ્યો પર વિશ્વાસ કરી શકાય છે
- સભ્યો ભાગ લેશે
- સભ્યોમાં સમજવાની ક્ષમતા હોય છે
- સમસ્યા હલ કરવાની કુશળતા શીખવાની ઈચ્છા

#### 14.7 જૂથ પરામર્શ (ગ્રુપ કાઉન્સેલિંગ)માં પગલાં

ગ્રુપ કાઉન્સેલિંગમાં જૂથના સભ્યોને ઓળખવા, જૂથની રચનાથી લઈને કાઉન્સેલિંગ સત્રો ચલાવવા સુધીના વિવિધ પગલાંનો સમાવેશ થાય છે. ગ્રુપ કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયાના મહત્વના પગલાં નીચે મુજબ છે :

##### પગલું 1: લેવાનો તબક્કો:

- સજાતીય જૂથ (સમાન વય, સમસ્યાઓ અને પૃષ્ઠભૂમિ)
- “ઓપન” અથવા “બંધ” જૂથો
- નિ સભ્યોની વ્યક્તિગત તૈયારી

##### પગલું 2: રચનાનો તબક્કો:

- ઔપચારિક રીતે ભેગા થાય છે અને પોતાનો પ્રસ્તાવના આપે છે
- સભ્યોને એકબીજા સાથે જોડવામાં મદદ કરવા માટે કાઉન્સેલર
- સભ્યોના વૈવિધ્યસભર વર્તનનું ધ્યાન રાખવા માટે કાઉન્સેલર

##### પગલું 3: જૂથ સંકલન તબક્કો:

- સભ્યોના લક્ષ્યો અને અપેક્ષાઓ પર ચર્ચા
- વહેંચાયેલ હેતુ અને લક્ષ્યો પર સર્વસંમતિ
- આચારના મૂળભૂત નિયમો
- ગોપનીયતાની ખાતરી કરવી
- ક્રિયાપ્રતિક્રિયાની પેટર્ન ધીમે ધીમે સેટ થવા લાગે છે અને સભ્યો એકબીજાને પ્રભાવિત કરે છે.

**પગલું 4: જૂથ ક્રિયાતિક્રિયા અને કાર્યકારી તબક્કો:**

- “અમે” લાગણી સ્પષ્ટ બને છે
- ધ્યેય અને વિશિષ્ટ ઉદ્દેશ્યો તરફની પ્રવૃત્તિઓ અને ચર્ચાઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું
- સભ્યો વચ્ચે વિઘટન અને તકરાર ઊભી થાય છે અને સહભાગિતામાંથી ખસી જાય છે
- કાઉન્સેલર જૂથને પાછું પાટા પર લાવવાનું નિર્દેશન કરે છે અને સંચાર અને સમજણના અંતરને દૂર કરે છે. જૂથનું હિત દરેક સમયે ટોચની અગ્રતા પર હોવું જોઈએ

**પગલું 5: જૂથ પ્રદર્શન અને જાળવણી તબક્કો:**

- પરિપક્વતાનો તબક્કો પણ કહેવાય છે કારણ કે સભ્યો મહત્તમ કાર્યક્ષમતા સાથે ભાગ લે છે
- સભ્યો વધુ ભાવનાત્મક રીતે સંકલિત છે અને જૂથ સંસ્કૃતિ અને નીતિશાસ્ત્ર ઊભરી આવે છે. સભ્યો ઓછા રક્ષણાત્મક બને છે. સકારાત્મક જૂથ વર્તન અને સામાજિક રીતે મંજૂર.

**પગલું 6: સમાપ્તિ તબક્કો:**

- દરેક વ્યક્તિ અને સમગ્ર જૂથ દ્વારા કરવામાં આવેલી પ્રગતિનું મૂલ્યાંકન
- સભ્યો તોળાઈ રહેલા અલગ થવા માટે તૈયાર છે.
- સમૂહને સમાપ્ત કરી શકાય છે જો નિર્ધારિત ધ્યેયો સિદ્ધ થાય, સભ્યોને લાગે કે તેઓએ મહત્તમ લાભો પ્રાપ્ત કર્યા છે, ઘણા સભ્યો છોડી દે છે અને કાઉન્સેલર અથવા એજન્સી સેવા ચાલુ રાખવામાં અસમર્થ છે.

**જૂથ પરામર્શ (ગ્રુપ કાઉન્સેલિંગ)ની ખામી:**

- કાઉન્સેલર સાથે સમયનો અભાવ
- કેટલાક મુદ્દાઓ તમામ વ્યક્તિઓને સંબંધિત ન હોઈ શકે.
- કેટલાક અન્ય લોકો સાથે ધનિષ્ઠ લાગણીઓ અને માહિતી શેર કરવામાં અસ્વસ્થતા અનુભવી શકે છે, જેના પરિણામે ઓછી જાહેરાત થશે.

**જૂથ પરામર્શ (ગ્રુપ કાઉન્સેલિંગ)ના શું કરવું અને શું ન કરવું:**

શું કરવું	શું નહીં
સમૂહ પ્રવૃત્તિ કરવાની જરૂરિયાત સમજાવી	જૂથને નિર્દેશિત અથવા નિયંત્રિત કરશો નહીં
લાગણી બનાવો	પેટા જૂથોને મંજૂરી આપશો નહીં
ચર્ચાઓ શરૂ કરો	થોડા સભ્યોને જૂથ પર પ્રભુત્વ ન આપો
સમયાંતરે ચર્ચાનો સારાંશ લખો	અપમાનજનક અથવા આક્રમક વાત અથવા વર્તનને મંજૂરી આપશો નહીં
સભ્યોના વર્તનનું અવલોકન કરો	તમારા ઉકેલો લાદવાનું ટાળો
સભ્યોને સક્રિય ભાગ લેવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો	
નિષ્પક્ષ બનો અને અભિગમમાં બિન-સંરેખિત બનો	

સભ્યોને તેમના પોતાના ઉકેલો સાથે આવવા દો	
કરારની વાટાઘાટ કરો અને તેને લેખિતમાં મૂકો	
દરેક ધ્યેય માટે જૂથની લક્ષ્ય સિદ્ધિનું મૂલ્યાંકન કરો	
દરેક સત્ર માટે સારી તૈયારી કરો	

#### 14.8 સારાંશ

સમાન સમસ્યાઓ ધરાવતા લોકોને એકસાથે લાવવાના સંદર્ભમાં જૂથ પરામર્શનું ખૂબ મહત્વ છે, જેથી તેઓ તેમની સમસ્યાઓનો સામનો કરવા માટે હિંમતની ભાવના કેળવે અને અળગા ન અનુભવે.

જૂથ ગતિશીલતા સંદેશાવ્યવહાર, નિર્ણય લેવાની, ક્રિયાપ્રતિક્રિયા, સહકાર, વાટાઘાટો અને વિશ્વાસની ગુણવત્તાને અસર કરે છે. આ એકમમાં, ચાલો કાઉન્સેલરના વ્યાવસાયિક લક્ષણોની ચર્ચા કરીએ અને જૂથ નેતૃત્વના અવકાશનું અન્વેષણ કરીએ.

વ્યક્તિગત વિકાસમાં-વ્યક્તિની લાગણીઓને ઓળખવામાં અને તેનું વર્ણન કરવામાં, પ્રતિસાદ આપવા અને પ્રાપ્ત કરવા, ધારણાઓને ઓળખવા, વાસ્તવિક અને પ્રાપ્ય લક્ષ્યો નક્કી કરવા અને સમસ્યાનું નિરાકરણ કરવાની વ્યૂહરચનાઓનો ઉપયોગ કરવાનો સમાવેશ થાય છે.

કાર્લ રોજર્સના જણાવ્યા મુજબ, “સંપૂર્ણ કાર્યશીલ” વ્યક્તિ મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે સ્વસ્થ હોય છે, નવા અનુભવો માટે ખુલ્લી હોય છે અને પોતાની અને અન્યની લાગણીઓથી વાકેફ હોય છે. તેઓ વર્તમાનમાં જીવે છે, તેમના અનુભવમાં સંપૂર્ણપણે ડૂબેલા છે અને મૂલ્યની શરતો અથવા સ્વ-વિભાવનાઓ દ્વારા પ્રતિબંધિત નથી.

#### 14.9 સંદર્ભસૂચિ

- (1) Currie, F. G. (n.d.). Barefoot Counsellor.
- (2) Fuster, J. M. (n.d.). Personal Counselling.
- (3) H, A. (2000). Motivation and Personality (Third ed.). Maslow Addison Wesley educational.
- (4) Rao, B. N. (n.d.). Counselling and Guidance.
- (5) K., & C. (n.d.). On becoming a Counsellor.

#### 14.10 તમારી પ્રગતિ તપાસવા માટેના જવાબો

1. જૂથ પરામર્શમાં લોકોના નાના જૂથ (સામાન્ય રીતે 6-10)નો સમાવેશ થાય છે જેઓ તેમના સંઘર્ષો અને સમસ્યાઓ વિશે વાત કરવા માટે એક કાઉન્સેલરની સાથે નિયમિતપણે એક સાથે મળે છે. કેટલાક જૂથો ચોક્કસ વિષય અથવા સમસ્યા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે, જ્યારે અન્ય સંખ્યાબંધ વિવિધ ચિંતાઓને સંબોધિત કરે છે
2. જૂથ પરામર્શના તબક્કાઓ છે: સેવન, રચના, જૂથ જોડાણ, જૂથ ક્રિયાપ્રતિક્રિયા, જૂથ પ્રદર્શન, સમાપ્તિનો તબક્કો.



---

14.11 સ્વાધ્યાય માટેના પ્રશ્નો

---

1. જૂથ ગતિશીલતાનો અર્થ શું છે ?
2. જૂથ પરામર્શ (સ્ટ્રુપ કાઉન્સેલિંગ) શા માટે જરૂરી છે ?
3. જૂથ પરામર્શ (સ્ટ્રુપ કાઉન્સેલિંગ)ના કાર્યો શું છે ?
4. જૂથ પરામર્શ (સ્ટ્રુપ કાઉન્સેલિંગ) કઈ સેટિંગ્સમાં કરી શકાય ?

\*\*\*\*\*