GUJARAT ARTS AND SCIENCE College

# What is Counselling? Goal & Stages

## B.A. Sem: V & VI
## Counselling Psychology
## CC 305/315

Dr. P.M.Chaudhary

Dept. Of Psychology, Gujarat Arts & Science College, Ahmedabad

FIGURE-GROUND RELATIONSHP

# Teacher-Students Interaction

ENDOCRINE
SYSTEMS

# Syllabus Point

- સલાહ શું છે?  (What is Counseling?)
- સલાહ શું નથી ? (What Counselling is Not ?)
- સલાહના ધ્યેયો (Goals of Counselling?)
- સલાહ પ્રક્રિયાના પગથીયા (Stages of Counselling Process?)

# સલાહની કેમ જરૂર પડે છે?

# સલાહનો ઇતિહાસ

## અનોપચારિક સલાહ:

- વર્ષોથી ચાલતી પરંપરાગત સલાહ જે માતા-પિતા, વડીલો, ધર્મગુરુઓ દ્વારા અપાય છે.

## બિન તજજ્ઞ સલાહ:

- પોતાના વ્યવસાયમાં નિષ્ણાત વ્યક્તિઓ સબંધિત લોકોને વધારે મદદરૂપ થવાના હેતુથી અપાતી સલાહ જેવી કે ચિકિત્સક, વકીલ, શિક્ષક દ્વારા અપાતી સલાહ

## ઓપચારિક સલાહ:

- નિષ્ણાત સલાહકાર દ્વારા અપાતી સલાહ. જેમણે સલાહ મનોવિજ્ઞાનમાં એમ.એ. અથવા પીએચ.ડી કરીને સલાહ આપવા માટે સજ્જ થવા કેળવણી મેળવી હોય છે. મનોવૈજ્ઞાનિક કસોટીઓનું તેમને જ્ઞાન હોય છે.
- 1998 માં ડેટ્રોઈટમાં જેસી.બી.ડેવિસે કેળવણી અંગે માર્ગદર્શન આપવા સૌ પ્રથમ સલાહકેન્દ્ર ખોલ્યું હતું.
- 1952 માં **APA** ‘સલાહ મનોવિજ્ઞાન’ ને પોતાના સત્તરમાં વિભાગનો દરજ્જો આપ્યો.

# સલાહ શું છે? (What is Counseling?)

- “વ્યક્તિના મનોવલણો અને વર્તનમાં પરિવર્તન લાવવાના હેતુને મદદરૂપ થાય તેવા શ્રેણીબદ્ધ સીધા સંપર્કો એટલે સલાહ.”

  - કાર્લ રોજર્સ

- “સલાહ એ વ્યવસાયિક તાલીમ પામેલા નિપુણ સલાહકાર અને વ્યક્તિગત બાબતમાં સહાય ઝંખતી વ્યક્તિ વચ્ચેનો સંબંધ છે.”

  - પિઈટ્રોફેસા, હોફમેન અને સ્પ્લેટે

- “સલાહ એક એવી આંતરક્રિયા છે જેમાં (1) જે સલાહકાર અને સલાહાર્થી કહેવાતી બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે થાય છે. (2) જે વ્યવસાયિક માળખામાં થાય છે અને (3) જે સલાહાર્થીના વર્તનમાં પરિવર્તન કરવાના હેતુથી શરૂ કરવામાં કે ચાલુ રાખવામાં આવે છે.”

  - પેપિન્સ્કી અને પેપિન્સ્કી

- “વ્યવસાયી સલાહની પ્રેક્ટિસ એ "બોધાત્મક, ભાવાત્મક, વાર્તનિક કે વ્યવસ્થિત હસ્તક્ષેપ વડે માનસિક આરોગ્ય તેમજ મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોનો વિનિયોગ (application) છે કે જે માનવીના કલ્યાણ, વ્યક્તિગત વૃદ્ધિ કે કારકિર્દી વિકાસ તેમજ રોગના નિદાન સાથે સંબંધિત છે.”

  - અમેરિકન કાઉન્સેલિંગ એસોસિએશન ACA (1997)

- સલાહના મુખ્ય ત્રણ ઘટકો છે.
  1 સલાહકાર
  2 સલાહાર્થી
  3 સલાહની પ્રક્રિયા

- જ્યોર્જ અને ક્રિસ્ટિઆનીના મતે સલાહની વ્યાખ્યામાં ત્રણ બાબતો મહત્વની છે.
  1. સલાહનો હેતુ વ્યક્તિઓને પસંદગીઓમાં અને તે દ્વારા કાર્યશીલ બનાવવામાં મદદરૂપ થવાનો છે.
  2. સલાહમાં શિક્ષણ સવિશેષ મહત્ત્વ ધરાવે છે. તેનો હેતુ વર્તન પરિવર્તન છે વર્તન પરિવર્તન માટે શિક્ષણ જરૂરી છે.
  3. સલાહમાં વ્યક્તિ વિકાસનો ખ્યાલ સંકળાયેલો છે.

# સલાહકારની ભૂમિકા

# સલાહની લાક્ષણિકતાઓ

- સલાહ એક પ્રક્રિયા છે.
- સલાહ એક સંબંધ છે.
- સલાહ એ પરિવર્તન, વિકાસ અને શિક્ષણની પ્રક્રિયા છે.
- સલાહ સંબંધ અંગત, ઔપચારિક અને ખાનગી હોય છે.
- સલાહ સંબંધ કે પ્રક્રિયા પ્રત્યક્ષ અથવા પરોક્ષ હોઈ શકે.
- સલાહ પ્રક્રિયા આત્મસુઝ, આંતરદૃષ્ટિ અને આત્મવિશ્વાસનો વિકાસ સાધવાની દિશામાં પ્રયાસો કરે છે.
- સલાહ એ સમસ્યાના ઉપચારથી વિશેષ સમસ્યા આગળ વધતી અટકાવવા સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

# સલાહ શું નથી.

- સલાહ માત્ર માહિતી આપવાની બાબત નથી. જોકે સલાહમાં માહિતી આપી શકાય છે. (Information)
- સલાહ એ સુચન કે ઉપદેશ કરવાની બાબત નથી. (Suggestion)
- સલાહ એ શિખામણ કે ભલામણ કરવાની બાબત નથી. (Advice)
- સલાહ એ માર્ગદર્શન આપવાની બાબત નથી. (Guidance)
- સલાહ એ સમજાવટથી, દોરવણીથી કે ખાતરી કરાવીને અસીલના વલણો, માન્યતાઓ કે વર્તન પર પ્રભાવ પાડવાની બાબત નથી.
- સલાહ એ ચેતવણી, ઠપકો, બળજબરી કે ધાકધમકી દ્વારા વર્તન પર અસર પહોંચાડવાની બાબત નથી.
- સલાહ એ જુદા જુદા કાર્યો અથવા નોકરીઓની જગ્યાઓ માટે વ્યક્તિઓની પસંદગી કે નિયુક્તિ કરવાની બાબત નથી.
- સલાહમાં મુલાકાત લેવાય છે પરંતુ સલાહ એ માત્ર મુલાકાત લેવાની બાબત નથી.
- સલાહ એ માત્ર સામાજિક વાતચીત કે સામાજિક સંબંધની બાબત નથી.
- સલાહમાં જુદી જુદી પ્રયુક્તિઓ પ્રયોજાય છે પરંતુ સલાહ એ કોઈ ટેકનિકોનું બંડલ નથી.

# સલાહના મુખ્ય ધ્યેયો

- સમસ્યાઓ ઉકેલવી
- સલાહાર્થીની સુષુપ્ત શક્તિઓ અને વિકાસને ઉત્તેજના આપવી
- મુકાબલામાં પહોંચી વળવાના કૌશલ્યોમાં વૃદ્ધિ કરવી
- વ્યક્તિગત અસરકારકતા વધારવી
- નિર્ણય લેવાની પ્રક્રિયાનું શિક્ષણ આપવું
- વર્તનમાં પરિવર્તન કે વર્તન સુધારણા
- માનસિક સ્વાસ્થ્યની જાળવણી

## સલાહના ધ્યેયોનું વર્ગીકરણ

- તાત્કાલિક ધ્યેયો
- વચગાળાના ધ્યેયો
- અંતિમ ધ્યેયો

# સલાહ પ્રક્રિયાના પગથીયા

- સલાહ માટે આવવાનો હેતુ જાણવો
- સલાહ સંબંધની સ્થાપના કરવી
- સમસ્યાનું સ્પષ્ટીકરણ નિદાન કરવું
- સમસ્યાના ઉકેલ માટે ધ્યેય નક્કી કરવા
- આંતરસૂઝનો વિકાસ અને પરિવર્તન
- સમસ્યાના ઉકેલ માટે તાલીમ આપવી
- પરિણામોનું મૂલ્યાંકન કરવું અને સલાહનો અંત

# સલાહ વ્યવસાયની આચારસહિતા

- સલાહકારની પોતાની આગવી જીવન ફિલસૂફી અને જીવન મૂલ્યો હોવા જોઈએ
- સલાહકારે સલાહાર્થીની પસંદગી અને નિર્ણય લેવાની સ્વતંત્રતાને માન આપવું જોઈએ
- સલાહકારે સલાહાર્થીના વ્યક્તિત્વની અખંડિતતાને જાળવવી જોઈએ
- સલાહાર્થીને આધારિત ન બનાવવો જોઈએ
- બહુ ઉંચી અપેક્ષાઓ ન રાખવી
- સલાહકારે કાર્યનું ઉચ્ચ ધોરણ જાળવી રાખવું જોઈએ
- સલાહકારે પોતાના કાર્યમાં અને સલાહાર્થી સાથે પ્રમાણિક રહેવું જોઈએ
- સલાહકારે કસોટીના પરિણામોનું અર્થઘટન યોગ્ય રીતે કરવું જોઈએ
- સલાહકારે સલાહાર્થીની ખાનગી બાબતો ગુપ્ત જ રાખવી જોઇએ
- અન્ય સાથીઓ પાસેથી નૈતિક વર્તનની અપેક્ષા રાખવી જોઈએ
- અન્ય સલાહકારોની સેવા લેવા માટે પણ ભલામણ કરવી જોઈએ
- સલાહકારે પોતાના ભોગે સલાહકાર્ય કરવું જોઈએ નહીં

# સલાહમાં મહત્વની કેટલીક ચાવીરૂપ બાબતો

- સમસ્યાના કારણ સુધી પહોચવું
  - બોધાત્મક
  - ભાવાત્મક
  - વાર્તાનીક
  - પર્યાવરણ
- તુજ તારો ભાગ્ય વિધાતા
- સમસ્યા નહિ, ઉકેલ તરફ જોવાનું
- નોન જજ્મેન્ટલ અભિગમ
- સલાહાર્થી જેવો છે તેવો સ્વીકાર
- સલાહાર્થીની ઈચ્છા શક્તિ
- કસોટીનો ઉપયોગ
- એક કેસ સ્ટડી- છાતીમાં દુખાવો......
- સલાહાર્થી જેવું બનવું. અસીલના જૂતા પહેરો તો ખબર પડે કે ક્યાં ડંખે છે.
- પ્રત્યક્ષીકારણ બદલવું
- પરાનુભૂતિ

## Wish You Healthy Life

# આભાર