

---

## इकाई 8 उपबोधन के तकनीक

---

### संरचना

- 8.1 प्रस्तावना
- 8.2 उद्देश्य
- 8.3 उपबोधन (परामर्श) कौशल
- 8.4 व्यवहारात्मक हस्तक्षेप
  - 8.4.1 व्यवहारात्मक परामर्श तकनीक
- 8.5 संज्ञानात्मक हस्तक्षेप
  - 8.5.1 सी.बी.टी. तकनीक
  - 8.5.2 उचित भावनात्मक व्यवहार चिकित्सा
- 8.6 संचालन सम्बन्धी विश्लेषण
  - 8.6.1 इगो अवस्थाएँ
  - 8.6.2 इगो अवस्थाओं का संदूषण
  - 8.6.3 इगो अवस्थाओं का बहिष्करण
- 8.7 प्रभावशाली परामर्शदाताओं की विशेषताएँ
- 8.8 सारांश
- 8.9 इकाई अंत अभ्यास
- 8.10 संदर्भ ग्रंथ
- 8.11 अपनी प्रगति जाँच हेतु उत्तर

---

### 8.1 प्रस्तावना

---

इकाई 1 और 4 के अध्ययन के पश्चात् आप उपबोधन (परामर्श) के अर्थ से परिचित हो गए हैं और यह समझ गए होंगे कि परामर्श सेवाएँ हमारे जीवन में कितनी महत्वपूर्ण हैं विशेषतया विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए हमने विद्यालयों में परामर्श के लक्ष्यों और सिद्धान्तों की चर्चा की है। परामर्श एक प्रक्रिया है और यह विभिन्न अवस्थाओं में संपन्न होता है। हमने परामर्श के विभिन्न उपागमों की चर्चा की है जो विविध विचार संप्रदायों से सम्बन्धित हैं। विद्यालय व्यवस्थाओं में व्यक्तिगत और सामूहिक दोनों प्रकार के परामर्श महत्वपूर्ण हैं। हमने परामर्श के कुछ महत्वपूर्ण क्षेत्रों को प्रकाशित किया है, जिनमें विद्यालय संलग्न हो सकते हैं। परामर्श प्रक्रिया की प्रभावशीलता, परामर्शदाता के कौशलों और ग्राहक की समस्याओं के समायोजन हेतु उपयुक्त युक्तियों के चयन की योग्यता पर निर्भर करती है।

बच्चे विद्यालय में शिक्षक के साथ बहुत समय व्यतीत करते हैं। जब विद्यार्थी शैक्षिक, सामाजिक या मनोवैज्ञानिक समस्याओं का सामना करते हैं: तब इसकी अधिक संभावना होती है कि वे उस शिक्षक के पास जाएँ, जिसे वे विश्वासपात्र मानते हैं, क्यों अधिकांश केस में उनके पास कोई ऐसा नहीं होता, जिन्हें वे अपनी समस्या बताएँ। अतः अगर आपने स्वयं को एक परामर्शदाता की भूमिका के लिए तैयार नहीं भी किया हो, तब भी विद्यार्थी आपको अपना विश्वासपात्र और परामर्शदाता मानते हैं। भारत में यह अधिक वास्तविकता कही जा

सकती है, क्योंकि यहाँ अधिकांश विद्यालयों में परामर्शदाता नहीं हैं। शिक्षण एक सहायतापूर्ण सम्बन्ध होता है और शिक्षक एक सहायक होता है। इस इकाई में हम एक प्रभावशाली परामर्शदाता बनने के लिए आवश्यक कौशलों और ग्राहकों को उनकी समस्याओं के समाधान हेतु सहायता प्रदान करने में उपयोगी विभिन्न युक्तियों की चर्चा करेंगे।

## 8.2 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप:

- विद्यालयों में परामर्श सेवाओं को प्रदान करने की आवश्यकता की पहचान कर सकेंगे;
- परामर्श को एक सहायतापूर्ण सम्बन्ध और अपने शिक्षण व्यवसाय के विस्तार के रूप में स्वीकार कर सकेंगे;
- परामर्श के विभिन्न कौशलों की व्याख्या कर सकेंगे;
- विभिन्न परामर्श कौशलों के विकास करने और अपनी व्यावसायिक व्यवस्था में प्रभावशाली ढंग से उनका उपयोग कर सकेंगे;
- परामर्श में प्रयुक्त व्यवहार और संज्ञानात्मक तकनीकों की व्याख्या कर सकेंगे;
- एक प्रभावशाली परामर्शदाता के व्यावसायिक और व्यक्तिगत गुणों की व्याख्या कर सकेंगे; और
- एक प्रभावशाली परामर्शदाता बनने के लिए आवश्यक व्यावसायिक और व्यक्तिगत गुणों का विकास करने में सक्षम हो सकेंगे।

## 8.3 उपबोधन (परामर्श) कौशल

परामर्श सहायतापूर्ण व्यवहार का विस्तार है और प्रक्रिया के सकारात्मक प्रतिफल मुख्य रूप से सहायक पर निर्भर करते हैं। परामर्शदाता के व्यक्तिगत और व्यावसायिक दोनों प्रकार के गुण परामर्श प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। आत्म-जागरूकता, दूसरों को समझना, दूसरों के साथ जुड़ने की योग्यता, शैक्षिक प्रशिक्षण और व्यावसायिक कौशलों की एक स्थिति, परामर्शदाता के आवश्यक गुण हैं। इस इकाई में हम एक प्रभावशाली परामर्शदाता बनने के लिए आवश्यक व्यावसायिक कौशलों पर ध्यान केन्द्रित करेंगे।

- **सक्रिय श्रवण:** परामर्शदाता ग्राहकों द्वारा बोले गए शब्दों को न केवल सुनें, बल्कि उनके विचार, मुखाभिव्यक्ति, भावनाएँ, हावभाव तथा अनकहे विचारों को भी पढ़ें। इसका अर्थ यह है कि जब ग्राहक बोलता है, तो परामर्शदाता को इस पर पूरा ध्यान देना चाहिए। ग्राहक की समस्या समाधान के वस्तुनिष्ठ आंकलन पर पहुँचने और हीलिंग प्रक्रिया आरंभ करने हेतु उचित रणनीतियों के निर्धारण के लिए सक्रिय श्रवण आवश्यक है।
- **ध्यान देना:** परामर्श प्रक्रिया में श्रवण और ध्यान देना दोनों एक साथ चलते हैं। सक्रिय श्रवण तभी संभव होता है, जब परामर्शदाता अपना पूरा ध्यान ग्राहक पर ही रखता है। परामर्शदाता द्वारा पूरा ध्यान देने का अर्थ है – शारीरिक भाषा का उपयोग, मुखाभिव्यक्ति, आँख का संपर्क, सिर हिलाना और अन्य अमौखिक अभिव्यक्तियाँ। यदि परामर्शदाता फोन सुनता है, नोट पैड पर लिखता है, ग्राहक की ओर नहीं देखता, हाथ बाँध करके ग्राहक से दूर बैठता है, कोई-कोई मौखिक अभिव्यक्ति नहीं दर्शाता या इसी प्रकार के अन्य संकेत दर्शाता है तो ग्राहक को यह महसूस होगा कि उसे महत्व नहीं

दिया जा रहा है। ग्राहक की ओर आगे होकर झुकना, एक ध्यान देने के भाव की ओर संकेत करता है। ग्राहक भयभीत हो सकता है और समस्या को सामने रखने के स्थान पर पीछे हट जाता है।

इगन (1994) ने परामर्श में उपयोगी अमौखिक व्यवहार को सारांश में **एस.ओ.एल.ई.आर.** के रूप में प्रस्तुत किया है।

**एस – (Squarely)** ग्राहक से प्रत्यक्ष रूप में बैठना, जो ग्राहक पर संपूर्ण रूप से ध्यान को इंगित करता है।

**ओ – (Open Poster)** मुक्त भंगिमा, भुजाएँ या पैरों को बंधे हुए बैठना, परामर्शदाता की कम संलग्नता को इंगित कर सकता है।

**एल – (Leaning)** ग्राहक की ओर झुकाव परामर्शदाता की रुचि दर्शाता है।

**ई – (Eye)** ग्राहक के साथ आँखों से सीधा संपर्क (Eye-Contact)।

**आर – (Relaxed)** – परामर्शदाता की आरामदायक अवस्था, जो ग्राहक को आराम प्राप्त करने हेतु एक सामाजिक मॉडलिंग के रूप में कार्य करती है।

### संक्षिप्त वर्णन

यह विषयवस्तु को पुनर्कथन या पुनः दोहराना होता है (ग्राहक द्वारा जो भी कहा जाता है) जो वापस ग्राहक को सुनाया जाता है। यह ग्राहक के पास रटे हुए शब्द वापस भेजना मात्र नहीं होना चाहिए। संक्षिप्त व्याख्या में विषयवस्तु पर मुक्त चिंतन और ग्राहक की भावनाएँ सम्मिलित होती हैं। यदि परामर्शदाता ने ग्राहक द्वारा बताई गई समस्या को समझ लिया है तो संक्षिप्त व्याख्या और मुक्त चिंतन ग्राहक के साथ समस्या की पुष्टि करने में सहायता मिलती है।

### परानुभूति

इसका सम्बन्ध परामर्शदाता की उस योग्यता से है जिससे वह अनुभव कर लेता है कि ग्राहक क्या अनुभव कर रहा है, क्या सोच रहा है और क्या अनुभूति कर रहा है। तदानुभूति कौशल में परामर्शदाता का ध्यान देना, सुनना और अन्तर्वैयक्तिक संवेदनशीलता का उपयोग करना सम्मिलित है।

### प्रश्न पूछना

परामर्शदाता तथ्यों का पता लगाने और ग्राहक के साथ संलग्न होने के लिए प्रश्न पूछते हैं। तथ्यों की प्राप्ति के लिए प्रश्न नए ग्राहक के सम्बन्ध में आँकड़े एकत्रित करने हेतु किए जाते हैं। जैसे: आयु, व्यवसाय, पारिवारिक स्थिति आदि। मुक्तांत प्रश्न ग्राहक को संलग्न करने और उसके साथ सम्बन्ध स्थापित करने में सहायक होते हैं। मुक्तांत प्रश्नों का उपयोग ग्राहक से उत्तर निकलवाने, ग्राहक द्वारा दिए गए उत्तर की जाँच करने और विस्तार करने या ग्राहक की समस्या का गहनता से विस्तार करने में किया जाता है।

### तात्कालिकता

तात्कालिकता का संदर्भ परामर्शदाता द्वारा ग्राहक के बारे में अपनी भावनाओं को व्यक्त करने या चिकित्सकीय परस्पर क्रिया से है जो तुरंत उसी समय संपन्न होती है। उदाहरण के लिए एक विद्यार्थी को सुनने के बाद, जो कि यौन शोषण का शिकार था, परामर्शदाता अपनी भावनाओं को विद्यार्थी के प्रति साझा कर सकता/सकती है:

परामर्शदाता: "तुमने अपने जीवन के सर्वाधिक कष्टदायक अनुभव के साथ मुझ पर विश्वास किया, इसके लिए मैं तुम्हारी सराहना करता/करती हूँ और समस्या का सामना करने के तुम्हारे साहस का मैं सम्मान करता/करती हूँ।"

### आत्म-प्रकटीकरण

इसका सम्बन्ध परामर्शदाता द्वारा ग्राहक आज जिस स्थिति में है, उसी के समान स्थिति के बारे में अपनी भावनाओं को प्रकट करने से है। उदाहरण के लिए एक विद्यार्थी जो सार्वजनिक रूप से बोलने के भय से समायोजित होने में सहायता चाहता है, परामर्शदाता उसके सामने अपने अनुभव प्रकट करता है:

परामर्शदाता: "जब मुझे अपनी कक्षा के सामने बोलना होता था, तो मैं कहलाया करता था।"

आत्म प्रकटीकरण और तत्क्षणता के कौशल बारीकी से जुड़े होते हैं। आत्म प्रकटीकरण ग्राहक के साथ आपके सम्बन्धों में तत्क्षणता को बढ़ावा देता है। आत्म प्रकटीकरण का उपयोग उपयुक्त संदर्भ और समय पर ही करना चाहिए। कोट्टलर और कोट्टलर (2007) के अनुसार:

आत्म-प्रकटीकरण का सर्वोत्तम उपयोग तब होता है, जब आप चाहते हैं: (क) यह प्रदर्शित करना कि विद्यार्थी मात्र अकेला नहीं है। (ख) आपके बीच अनुमानित दूरी को कम करना। (ग) मॉडल खुलापन (पृ.सं. 58)। उन्होंने आत्म-प्रकटीकरण की निम्नलिखित विशेषताएँ बताई हैं:

- यह संक्षिप्त होना चाहिए।
- यह स्वयं की आसक्ति से दूर होना चाहिए।
- यह अत्यधिक अपरिवर्तनवादी होना चाहिए।

### संक्षेपण

सभी कथनों की श्रृंखला को सुनने के बाद या सत्र के अंत में परामर्शदाता विषयवस्तु को संक्षिप्त करता/करती है। संक्षिप्तीकरण द्वारा परामर्शदाता यह जानने का प्रयास करता/करती है कि उसने ग्राहक के संदर्भ की रूपरेखा को ठीक से समझ लिया है और समस्या को परिप्रेक्ष्य में रखने में ग्राहक की सहायता भी करता/करती है।

### लक्ष्य निर्धारण

समस्या के आंकलन के बाद परामर्शदाता वास्तविक लक्ष्यों या व्यवहार परिवर्तनों, जिन्हें ग्राहक पूरा करना चाहता/चाहती है, को निर्धारित करने के लिए ग्राहक के साथ कार्य करता/करती है। यह महत्वपूर्ण है कि उन लक्ष्यों का निर्धारण करें, जो संप्राप्य हों। लक्ष्यों का निर्धारण समस्या की प्रकृति और सहायता की प्रक्रिया में संलग्न होने की ग्राहक की योग्यता के आधार पर किया जाता है। समयबद्ध विशिष्ट लक्ष्य ग्राहक को एक प्रयोजन और संपूर्णता का अहसास कराते हैं।

### सत्रावसान और अनुवर्तन

परामर्श सम्बन्ध में सीमाओं का निर्धारण महत्वपूर्ण है। परामर्शदाताओं को समय पर सत्र आरंभ और समाप्त करना चाहिए। ग्राहकों को परामर्श अनुबंध के नियमों से अवगत कराना चाहिए। यदि ग्राहक सत्र के लिए देरी से आता/आती है तो इसमें उदार नहीं होना चाहिए। ग्राहक को यह संदेश देना चाहिए कि देर से आने का अर्थ है – सत्र को छोड़ना। यह इसलिए आवश्यक है कि ग्राहक की जिम्मेदारी है कि वह निर्धारित लक्ष्यों और व्यवहार

परिवर्तनों पर कार्य करे। प्रत्येक सत्र समाप्त करते समय परामर्शदाता, ग्राहक को सत्र के दौरान सीखे गए व्यवहार को बाह्य जगत में उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें। इसका अनुवर्तन आगामी सत्र के आरंभ में ग्राहक की बाह्य जगत में उपलब्धियों के बारे में जाँच करके किया जा सकता है।

### परामर्श की समाप्ति

परामर्श या चिकित्सा सम्बन्ध एक अनुबंध है। अतः एक दिन इसको समाप्त करना आवश्यक है। समाप्ति तब संपन्न होती है जब निर्धारित लक्ष्य प्राप्त हो जाते हैं, ग्राहक आगे बढ़ना चाहता/चाहती है या सम्बन्ध समाप्त करना चाहता/चाहती है तो परामर्शदाता आगे जाना चाहता है, परामर्शदाता निष्कर्ष निकालता है कि चिकित्सा उत्पादक नहीं है, या परामर्शदाता ग्राहक को इस क्षेत्र में अन्य व्यावसायी का संदर्भ प्रदान करता/करती है। जिस प्रकार परामर्श की समाप्ति संपन्न हो, परामर्शदाता स्वयं को और ग्राहक को भी संभावना हेतु तैयार करें। परामर्श सम्बन्ध की अचानक समाप्ति ग्राहकों पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। अतः यह बेहतर होगा कि परामर्शदाता सत्र समापन की योजना के बारे में ग्राहक के साथ वास्तविक घटना के 2-3 सत्र पूर्व चर्चा करे और ग्राहक को उस दिन के लिए तैयार करे। नैतिक रूप से परामर्शदाता अनुबंध को तब समाप्त करें जब वह यह महसूस करने लगे कि चिकित्सा सम्बन्ध उत्पादक नहीं है। कुछ समय पश्चात् यदि परामर्शदाता महसूस करता/करती है कि ग्राहक वांछित परिवर्तनों के उत्तरदायित्व की उपेक्षा कर रहा/रही है, तो ग्राहक को बताकर अनुबंध समाप्त किया जा सकता है। समाप्ति के जो भी कारण हों, उसे परामर्शदाता और ग्राहक दोनों में सकारात्मक भावनाओं के साथ समाप्त होना चाहिए।

#### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए

**टिप्पणी** : क) अपने उत्तर को नीचे दिए गए खाली स्थान में लिखिए।

ख) खण्ड के अंत में दिए गए "प्रगति जाँच हेतु उत्तर" से अपने उत्तर की तुलना कीजिए।

1) विभिन्न परामर्श कौशलों को सूचीबद्ध कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

2) एस.ओ.एल.ई.आर. की व्याख्या कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

3) संक्षिप्त व्याख्याकरण (पैराफ्रेजिंग) क्या है?

.....

.....

.....

.....

4) लक्ष्य निर्धारण कौशल की व्याख्या कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

#### 8.4 व्यवहारात्मक हस्तक्षेप

आपने बी.ई.एस.123 में अधिगम सिद्धान्तों का अध्ययन कर लिया है। यहाँ पर आप अधिगम के परंपरागत अनुबंधन (Classical conditioning) और सक्रिय अनुबंधन (Operant Conditioning) सिद्धान्तों का स्मरण कर सकते हैं। परामर्श के व्यवहारवादी उपागम यह विचार रखते हैं कि सभी व्यवहार सीखे जाते हैं। वह व्यवहार जो बचपन में अनुमोदित या पुनर्बलित होता है, संतोषप्रद अनुभव प्रदान करता है और ऐसा व्यवहार सामान्यतया दोहराया जाता है। इसी प्रकार यदि एक व्यवहार को हतोत्साहित किया जाता है, अनुमोदित नहीं किया जाता या पुनर्बलित नहीं होता, यह विलुप्त होने लगता है। इसलिए यदि व्यवहार सीखा जाता है तो उसी प्रकार उसे भुलाया भी जा सकता है। इस प्रकार व्यवहारवादी अधिगम सिद्धान्त हमें ग्राहकों द्वारा प्रदर्शित व्यवहार प्रतिमानों को समझने और साथ ही उनमें सुधार करने में सहायक होते हैं। पुनर्बलन सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार के होते हैं। एक पुरस्कार (प्रोत्साहन) जो व्यवहार के दौरान या व्यवहार के तुरंत बाद प्रदान किया जाता है, वह सकारात्मक पुनर्बलन कहलाता है। इसी प्रकार यदि प्रोत्साहन व्यवहार के बाद वापस ले लिया जाए या नहीं दिया जाए, तो इसे नकारात्मक पुनर्बलन कहलाता है। अतः व्यवहारात्मक परामर्श इस समझ पर आधारित है कि पुनर्बलन व्यवहार को सुदृढ़ करता है। इसका अर्थ है कि सकारात्मक पुनर्बलन भावी व्यवहार को सुदृढ़ करता है, जबकि नकारात्मक पुनर्बलन या तो व्यवहार में सुधार करता है या व्यवहार को समाप्त करता है। व्यवहारात्मक परामर्श का लक्ष्य वांछित व्यवहार का विकास और सुधार करना या अवांछित व्यवहार को दूर करना है।

परामर्श के व्यवहार उपागम में परामर्शदाता ग्राहक के व्यवहार के आंकलन के साथ आरंभ करता है, ताकि व्यवहार समस्या की पहचान की जा सके। व्यवहार विश्लेषण परामर्शदाता के उन स्थितियों को समझने में सहायक होता है, जो इस व्यवहार के कारण हैं, व्यवहार के परिणाम और क्या व्यवहार कोई प्रतिमान प्रदर्शित करता है। उसके बाद परामर्शदाता यह पता लगाने का प्रयास करता है कि यदि इससे सम्बन्धित स्थितियों या परिणामों को परिवर्तित किया जाए तो क्या व्यवहार समस्या बदल जाती है। आइए, ए. बी. सी. माडल का उपयोग करके हम व्यवहार विश्लेषण को समझने का प्रयास करते हैं।

“ए” का अर्थ पूर्वगामी (antecedents) से है जिसका अर्थ है कि समस्या-व्यवहार होने से पूर्व क्या होता है।

“बी” का अर्थ ग्राहक के समस्या-व्यवहार (problem behaviour) से है।

“सी” का अर्थ व्यवहार के परिणामों (consequences of behaviour) से है।

व्यवहार के कार्यात्मक विश्लेषण के बाद परामर्शदाता यह आंकलन कर सकती/सकता है कि क्या “ए” से परिवर्तन का परिणाम नए (वांछित) या संशोधित व्यवहार हो सकता है। विकल्पतः परामर्शदाता यह आंकलन कर सकता है कि क्या “सी” को दूर करने या उसमें परिवर्तन करने से एक नया व्यवहार “बी” का विकास हो सकता है। व्यवहार-हस्तक्षेप का केन्द्र है: क) नया व्यवहार विकसित करने में, ख) नवीन विकसित व्यवहार को सुदृढ़ करने में, ग) समस्या व्यवहार को कमजोर करने में या घ) समस्या-व्यवहार “बी” को संशोधित करने में। व्यवहारात्मक हस्तक्षेप का निरूपण करते समय आपको ग्राहक के आधारभूत आँकड़े एकत्रित करने की आवश्यकता है। आप ग्राहक से स्व-पर्यवेक्षित डायरी रखने को कह सकते हैं जो समस्या-व्यवहार को बारंबारता, अवधि और तीव्रता के बारे में सूचना प्रदान करेगी। क्योंकि आपके ग्राहक आपके विद्यार्थी होंगे, आप उन्हें समस्या-व्यवहार और डायरी बनाने के सम्बन्ध में अवलोकित कर सकते हैं। आप ग्राहक के व्यवहार के बारे में अभिभावकों, शिक्षकों और सहपाठी समूह से रिपोर्ट प्राप्त कर सकते हैं।

#### 8.4.1 व्यवहारात्मक परामर्श तकनीक

व्यवहारात्मक परामर्श तकनीक परंपरागत (Classical) और सक्रिय अनुबंधन (Operate Conditioning) सिद्धान्तों पर आधारित है। अनावरण चिकित्सा परंपरागत अनुबंधन पर आधारित है, जिसमें व्यवस्थित असंवेदीकरण, इन वीवो (in vivo) असंवेदीकरण, प्रचुरता और विविधता सम्मिलित है।

##### क) अनावरण चिकित्सा

बच्चों में सामान्यतः अवलोकित की जाने वाली व्यवहार समस्याओं का कारण चिंता, डर, क्रोध, आशंका, आदि है। उदाहरण के लिए एक बच्चा अंधेरे कमरे में प्रवेश करने में, कक्षाकक्ष में बोलने में, एक कीट, जानवर, ऐलिवेटर या ऊँचाई से भयभीत हो सकता है। अनावरण चिकित्साएँ इन अक्षम करने वाली भावनाओं और संवेदनताओं को कम करने के लिए उपयोग में लाई जाती हैं। ग्राहक को परामर्शदाता के पर्यवेक्षण में समस्या स्थितियों या उनकी कल्पनाओं में अनावृत्त किया जाता है। व्यवहार आंकलन स्पष्ट रूप से इंगित करेगा कि समस्या व्यवहार तर्कहीन और अनुपयुक्त है। जिसका अर्थ है कि समस्या व्यवहार का कारण कौशलों की अपर्याप्तता नहीं है। उदाहरण के लिए, यदि एक बच्चा तैराकी के प्रति भयभीत है, तो यह तैराकी कौशलों के अभाव के कारण नहीं होना चाहिए। आइए, अब अनावरण चिकित्सा में उपयोग की जाने वाली कुछ तकनीकों पर चर्चा करते हैं।

##### क्रमबद्ध असंवेदीकरण

व्यवस्थित असंवेदीकरण और इन वीवो असंवेदीकरण में भयावह स्थिति को आरामदायक स्थिति के साथ युग्मित किया जाता है। व्यवस्थित असंवेदीकरण निम्नलिखित चरणों में सम्पन्न किया जाता है:

- चिंता अनुक्रम की रचना
- विश्राम में प्रशिक्षण
- उद्दीपन युक्त चिंता का असंवेदीकरण

## चिंता अनुक्रम की रचना

ग्राहक से उन स्थितियों या घटनाओं को सूचीबद्ध करने के लिए कहा जाता है, जो चिंता उत्पन्न करते हैं और उसे तीव्रता के बढ़ते क्रम में व्यवस्थित करने के लिए भी कहा जाता है। चिंता अनुक्रम में ग्राहक को 10-12 एपिसोड/दृश्य बनाने के लिए कहा जा सकता है जो चिंता उत्पादित करते हैं। प्रथम दृश्य न्यूनतम चिंता उत्पन्न करता है और अंतिम दृश्य सर्वाधिक तीव्रता की चिंता उत्पन्न करता है। नीचे चिंता अनुक्रम की सूची का एक उदाहरण दिया गया है, जो मकड़ियों से भयभीत एक ग्राहक द्वारा सृजित है।

- 1) किसी को मकड़ी बोलते हुए सुनना
- 2) मकड़ी का चित्र देखना
- 3) दीवार पर छोटी-सी मकड़ी देखना
- 4) छोटी मकड़ी को फर्श पर रेंगते हुए देखना
- 5) दीवार पर एक बड़ी मकड़ी को देखना
- 6) एक बड़ी मकड़ी को फर्श पर रेंगते हुए देखना
- 7) डेस्क के ऊपर मकड़ी का रेंगना
- 8) जिस कुर्सी पर वह बैठा है, उसके ऊपर मकड़ी का रेंगना
- 9) कुर्ते की बाजू पर मकड़ी का रेंगना
- 10) नंगे पाँव या बाँह पर मकड़ी का रेंगना।

## विश्राम प्रशिक्षण

चिंता शारीरिक तनाव को बढ़ाती है। कुछ व्यक्तियों में चिंता, अनियमित हृदय-धड़कन, पसीना आना या माँसपेशियों में तनाव का कारण बनती है। चिंता के साथ समायोजन हेतु अपने ग्राहकों की सहायता के लिए परामर्शदाता विविध तकनीकों का उपयोग करते हैं। असंवेदीकरण प्रक्रिया के दूसरे चरण में परामर्शदाता अपने ग्राहकों को विश्राम में प्रशिक्षण प्रदान करते हैं। ग्राहक विभिन्न माँसपेशी समूह को विश्राम देने के लिए प्रशिक्षण प्राप्त करते हैं। इसका क्रम होता है – छोटी माँसपेशियों (पैर के अंगूठे, पाँव) से प्रारंभ करके, अधिक बड़ी माँसपेशियों की ओर (कंधे, गला, मुँह)।

दूसरी विश्राम तकनीक मानसिक कल्पना का उपयोग करना है, जिसमें ग्राहक को स्वयं को ऐसी स्थिति या स्थान में होने की कल्पना करने के लिए कहा जाता है जो उसकी सुहानी यादों से जुड़े हैं। सुखद कल्पना ग्राहक को विश्राम की अवस्था में आने में सहायक होती है। जब ग्राहक एक विश्राम की अवस्था में होता है, तो उसमें जो शारीरिक परिवर्तन होते हैं, वे चिंता के कारण उत्पन्न शारीरिक प्रतिक्रियाओं के विपरीत होते हैं। विश्राम की अवस्था में दिल की धड़कन और सांस की गति सामान्य की ओर वापस आने लगती है और माँसपेशी तनाव ढीले होने आरंभ हो जाते हैं।

शवासन योग का एक आसन है जिसका अभ्यास विश्राम के लिए किया जा सकता है। इस योग आसन में ग्राहक को कहा जाता है कि वह शव के आसन में बना रहे और शरीर को पैर के अंगूठे से सिर तक धीरे-धीरे विश्राम में रहने का निर्देश दे। विपश्यना एक ध्यान की तकनीक है जिसे विश्राम के लिए उपयोग में लाया जा सकता है। प्राणायाम – सांस लेने की तकनीक है, जिससे हम कई लोग परिचित हैं, जो विश्राम की एक अन्य तकनीक है।



विश्राम की क्रिया एक शांत वातावरण में और सुविधाजनक आसन कुर्सी या चटाई पर करना चाहिए।

### उद्दीपन युक्त चिंता का असंवेदीकरण

असंवेदीकरण की प्रक्रिया में यह अंतिम चरण है। परामर्शदाता के निर्देशों का पालन करने से ग्राहक विश्राम की अवस्था में प्रवेश करता है। जब ग्राहक गहन-विश्राम अवस्था में होता है, तो उसे उसके द्वारा पूर्व में बनाई गई दृश्यों की सूची में से न्यूनतम चिंता उत्तेजक दृश्य के साथ प्रस्तुत किया जाता है। ग्राहक को प्रत्येक सूची के प्रत्येक मद को दृष्टिगत करने के निर्देश दिए जाते हैं। यदि कोई दृश्य तनाव भी उत्पन्न करता है, तो इसका अंत विश्राम नहीं होता और तनाव एक साथ नहीं जाता। तथापि यदि तनाव अधिक समय तक रहता है तो ग्राहक को दृश्य से बाहर जाने का निर्देश दिया जाता है और उसे विश्राम करने के लिए कहा जाता है। जब ग्राहक विश्राम की गहन अवस्था में होता है, पुनः एक बार उस दृश्य को प्रस्तुत किया जाता है जिसने चिंता को उत्प्रेरित किया था। यह प्रक्रिया प्रत्येक दृश्य के साथ तब तक दोहराई जाती है, जब तक कि सर्वाधिक चिंता उत्पन्न करने वाला दृश्य ग्राहक में चिंता उत्प्रेरित करना बंद न कर दे। अधिक चिंता उत्पन्न करने वाले दृश्य की कल्पना के दौरान जब ग्राहक शांत और विश्राम में रहता है तो इस बात के कम अवसर होते हैं कि इसी प्रकार की घटनाएँ वास्तविक जीवन में चिंता उत्प्रेरित करें। याद रखें कि संतुलन की अवस्था एक बार में प्राप्त नहीं होती, परंतु सत्रों की एक श्रृंखला द्वारा सामान्यतः 8-10 सत्रों में इसलिए परामर्शदाता को केस (ग्राहक) की गंभीरता के आंकलन के बाद निर्णय लेना चाहिए कि असंवेदीकरण चिकित्सा के लिए लगभग कितने सत्रों की आवश्यकता होगी। परामर्शदाता को असंवेदीकरण प्रक्रिया की प्रगति की आवधिक समीक्षा भी करनी चाहिए और यदि आवश्यक हो तो उसमें परिवर्तन करने चाहिए।

### इन वीवो (In vivo) असंवेदीकरण

जिन ग्राहकों के साथ व्यवस्थित असंवेदीकरण असफल होता है, उनके इन वीवो असंवेदीकरण का उपयोग किया जाता है। इन वीवो असंवेदीकरण में ग्राहक को वास्तविक जीवन चिंता उत्पन्न करने वाले उद्दीपन से धीरे-धीरे परिचित कराया जाता है। यहाँ भी ग्राहक से भय उत्पन्न करने वाले उद्दीपनों के अनुक्रम का विकास करने के लिए कहा जाता है। ग्राहक विश्राम की परामर्शदाता में प्रशिक्षण प्राप्त करता है। जब ग्राहक विश्राम की अवस्था में होता है, परामर्शदाता धीरे-धीरे भय उत्पन्न करने वाले वास्तविक उद्दीपन को प्रस्तुत करता है। कुछ परामर्शदाता विश्राम के स्थान पर सकारात्मक प्रोत्साहन प्रदान करते हैं।

### फ्लडिंग (Flooding)

इस तकनीक का उपयोग तब किया जाता है, जब व्यवस्थित और इन वीवो असंवेदीकरण प्रक्रियाएँ असफल हो जाती हैं। असंवेदीकरण प्रक्रिया के समान ही फ्लडिंग में भी ग्राहक को विश्राम में प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है। विश्राम की तकनीकों को सीखने में कुछ सत्रों का उपयोग किया जाता है। एक ग्राहक विश्राम की तकनीकों का अभ्यास अपने घर पर भी कर सकता/सकती है। जब ग्राहक विश्राम की तकनीकों को सीख लेता है, तो परामर्शदाता उसे अचानक चिंता उत्पन्न करने वाले उद्दीपन के प्रति अनावृत्त करता है। परंपरागत अनुबंधन के कारण ग्राहक ने उद्दीपन के साथ भय को सहसम्बन्धित करना सीख लिया है। फ्लडिंग तकनीक में भी समान सिद्धान्त का उपयोग विश्राम की भावना के साथ डर की प्रतिक्रिया को प्रतिस्थापित करके इसे समाप्त किया जाता है। असंवेदीकरण की प्रक्रिया के विपरीत भय उत्पन्न करने वाले उद्दीपन के प्रति अनावृत्ति तीव्र, अचानक और सीधे होती है। फ्लडिंग का उपयोग वास्तविक स्थिति में किया जाता है और ग्राहक उस स्थिति से भाग नहीं सकता।

मोहन मकड़ी से भयभीत होता है। जैसे ही वह मकड़ी को देखता है, तेजी से चीखना और भय से अनियंत्रित रूप से कांपना आरंभ कर देता है। यहाँ तक कि मकड़ी के अदृश्य हो जाने के बाद भी कुछ समय तक चिंता और बैचेनी उसके भीतर बनी रहती है। मोहन के अभिभावकों ने एक परामर्शदाता से संपर्क किया। परामर्शदाता से मोहन की चिंता को समाप्त करने के लिए फ्लडिंग तकनीक की संस्तुति की। मोहन को सर्वप्रथम विश्राम में प्रशिक्षण प्रदान किया गया। उसने घर में भी विश्राम की तकनीक का अभ्यास किया। कुछ सत्रों के बाद मोहन ने स्वयं को विश्राम देने के कौशल में प्रवीणता प्राप्त कर ली। आगे के सत्रों में परामर्शदाता ने मोहन को भय उत्पन्न करने वाली वास्तविक वस्तु (मकड़ी) के प्रति अनावृत्त किया, क्योंकि मकड़ी के प्रति मोहन का भय काफी तीव्र था, उसके लिए शांत रहना सरल नहीं था। यहाँ मोहन अपनी चिंता को एक प्रबंधनीय स्तर तक कम करने के लिए विश्राम की तकनीक का उपयोग करता है। अतः भय उत्पन्न करने वाले उद्दीपन का सामना करने से पूर्व विश्राम की तकनीक में पारंगत होना बहुत महत्वपूर्ण है। आगे के सत्रों में मोहन ने अपने चिंता स्तर को कम करने में सफलता प्राप्त की और परामर्शदाता की अनुपस्थिति में भी भय उत्पन्न करने वाले उद्दीपन का सामना कर सका। इसका अर्थ है कि अंत में मोहन ने उद्दीपन (मकड़ी) के भय स्वयं को पृथक करना सीख लिया।

### अंतःविस्फोट (Implosion)

फ्लडिंग वास्तविक स्थितियों में संपन्न की जाती है, जबकि विविधता का संचालन कल्पना के उपयोग द्वारा होता है। आइए, पूर्व में वर्णित मोहन के केस में हम विविधता को समझने का प्रयास करते हैं। यहाँ पर मोहन को एक दृश्य की कल्पना करने के लिए कहा जाता है जिसमें एक कमरे में मकड़ियाँ रेंग रही हैं। परामर्शदाता दृश्य को अतिशयोक्तिपूर्ण विवरण के साथ जारी रखते हैं कि मकड़ियाँ मोहन के मुँह पर रेंग रही हैं और उसके नाक में प्रवेश कर रही हैं। विविधता द्वारा चिकित्सा में ग्राहक शक्तिशाली भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ प्रदर्शित कर सकता है। चिकित्सा तब तक जारी रहती है जब तक ग्राहक के आंकलन द्वारा यह पता न लग जाए कि उसमें मकड़ी से सहसम्बन्धित चिंता का व्यवहार दूर हो गया है। आइए, एक अन्य उदाहरण को समझें।

सोनम सार्वजनिक रूप से बोलने में भयभीत है। वह कक्षा में प्रश्न नहीं पूछती है। जब शिक्षक प्रश्न पूछता है, वह उत्तर नहीं देती है, यद्यपि उसे यह पता होता है। विविधता चिकित्सा में सोनम से एक दृश्य की कल्पना करने के लिए कहा जाता है, जिसमें वह विद्यालय सभा को संबोधित कर रही है, शब्दों में गड़बड़ी कर रही है, विद्यार्थी हंस रहे हैं, सीटी बजा रहे हैं, शोरगुल कर रहे हैं, शोर तेज हो रहा है और प्राचार्य तथा शिक्षक गुस्से से उसे डाँट रहे हैं। सोनम कुछ और सार्वजनिक रूप से बोलने के बजाए, तीव्र चिंता निरोधक काल्पनिक सत्रों का अभ्यास तब तक करती है, जब तक उसका सार्वजनिक सभा में बोलने का भय दूर न हो जाए।

### ख) पुनर्बलन और दंड द्वारा उद्दीपन नियंत्रण

उद्दीपन नियंत्रण के लिए पुनर्बलन और दंड का व्यवस्थित उपयोग संचालित अनुबंधन के सिद्धान्त पर आधारित है। उद्दीपन नियंत्रण तकनीक में व्यवहार की घटना के पूर्व स्थिति पर ध्यान केन्द्रित होता है। आइए, एक उदाहरण द्वारा उद्दीपन नियंत्रण को समझते हैं।

सुश्री अरुणिमा कक्षा नौवी में अंग्रेजी पढ़ाती हैं। कक्षा के बाद भी यदि विद्यार्थियों की कोई शैक्षिक समस्याएँ होती हैं तो वे उनके पास जाते हैं और उस पर चर्चा करते हैं।

वह सुनती है और उनकी समस्याओं से जूझने के लिए विद्यार्थियों को सहायता प्रदान करती है। उसी समूह के विद्यार्थियों को सुश्री मीरा विज्ञान पढ़ाती हैं। परंतु विद्यार्थी सुश्री. मीरा के पास नहीं जाते, यद्यपि वे उस विषय में कठिनाई अनुभव करते हैं। प्रारंभ में जब विद्यार्थी विषय सम्बन्धी अपनी कठिनाइयों पर चर्चा के लिए सुश्री. मीरा के पास जाते थे, सुश्री मीरा उन्हें कक्षा में ध्यान न देने के लिए डाँटती थी। धीरे-धीरे विद्यार्थियों ने उसके पास जाना बंद कर दिया। जब भी वे सुश्री अरुणिमा के पास जाते हैं तो वह उनकी बात सुनती है और विद्यार्थियों को प्रोत्साहन देती है। उन्होंने सुश्री. अरुणिमा से मिलना जारी रखा और अपने विषय सम्बन्धी कठिनाइयों पर चर्चा की। यहाँ सुश्री अरुणिमा की उपस्थिति विद्यार्थियों के व्यवहार का पूर्वपद है जो उनकी शैक्षिक समस्याओं पर चर्चा है। अथवा हम कह सकते हैं कि सुश्री अरुणिमा की उपस्थिति विद्यार्थियों के व्यवहार के लिए उद्दीपन नियंत्रण का कार्य कर रही है। क्योंकि सुश्री मीरा ने विद्यार्थियों के व्यवहार को प्रोत्साहित नहीं किया, अतः यह धीरे-धीरे इसका संपन्न होना रूक गया।

### ग) भूमिका निर्वाह

हम दूसरों का अवलोकन करके और फिर उनके व्यवहार के अनुकरण द्वारा उस व्यवहार को सीखते हैं। बच्चों की भाँति हम कुछ नियत व्यवहारों को मॉडलिंग और दूसरों के अनुकरण द्वारा अर्जित करते हैं। परामर्शदाता एक व्यवहार को सुधारने के लिए भूमिका निर्वाह तकनीक का उपयोग करते हैं। भूमिका निर्वाह का उपयोग एक नए व्यवहार को सीखने में भी किया जा सकता है। भूमिका निर्वाह में तकनीकों और ग्राहक विशिष्ट भूमिकाओं की कल्पना करते हैं और एक समस्या-स्थिति पर अभिनय करते हैं। प्रारंभ में परामर्शदाता ग्राहक की भूमिका का अभिनय करता है और ग्राहक दूसरे अभिनेता (अभिभावक, शिक्षक या प्राचार्य) का अभिनय समस्या-स्थिति में करता है। निम्नलिखित सत्र में उन्होंने भूमिकाओं की अदला-बदली की है, जिसका अर्थ है – ग्राहक अपनी भूमिका का अभिनय करता/करती है और परामर्शदाता दूसरे पात्र का अभिनय करता है। दूसरे सत्र में, जहाँ समस्या-स्थिति में ग्राहक अपनी स्वयं की मूल भूमिका का अभिनय कर रहा/रही है, वह परामर्शदाता द्वारा प्रथम सत्र में प्रदर्शित व्यवहार को अपने व्यवहार में आदर्श प्रस्तुत करने का प्रयास करता/करती है। कुछ समय के बाद भूमिका की अदला-बदली और मॉडलिंग के आगामी सत्रों में ग्राहक नए व्यवहार सीख लेता/लेती है या मौजूदा व्यवहार को संशोधित कर लेता है, ताकि अब स्थिति समस्यात्मक न रहे। निम्नलिखित केस को समझें:

रुचि कक्षा नौवी की छात्रा है। उसकी शैक्षिक उपलब्धि बहुत अच्छी है। वह एक उत्तम शास्त्रीय संगीत गायिका भी है। वह शास्त्रीय संगीत को अपने व्यवसाय के रूप में अपनाना चाहती है और एक गायिका बनना चाहती है। उसके अभिभावक डॉक्टर हैं और उनका एक अस्पताल है। वे चाहते हैं कि वह भी चिकित्सा को अपना व्यवसाय बनाए और अंत में उनके सेवामुक्त होने के बाद अस्पताल को चलाए। अब वे रुचि का प्रवेश कक्षा बारहवीं के बाद मेडिकल प्रवेश परीक्षा की तैयारी के लिए एक महँगे कोचिंग सेंटर में कराने की योजना बना रहे हैं। अभी तक वह अपनी माँ से शास्त्रीय संगीत को अपना व्यवसाय अपनाने की इच्छा के बारे में कहने में असफल रही है। जैसे ही वह अपने भावी व्यवसाय की योजनाओं के बारे में बताना आरंभ करती है, उसकी माँ उसे यह कहकर रोक देती है कि वह एक डाक्टर बनने जा रही है और इससे अधिक चर्चा के लिए कुछ नहीं है। रुचि अपने अभिभावकों को दुःखी नहीं करना चाहती, परंतु वह चिकित्सा को अपना व्यवसाय नहीं बनाना चाहती है। लेकिन वह अपने केस को अपने अभिभावकों के सम्मुख रखने में सफल नहीं हुई। वह नाखुश

और तनाव का अनुभव करती है। इसलिए उसने विद्यालय के परामर्शदाता से बात की और समस्या पर चर्चा की। परामर्शदाता ने स्थिति से जूझने के लिए रुचि को भूमिका निर्वाह का सुझाव दिया। रुचि ने इस सुझाव को स्वीकार किया। आरंभ में रुचि से अपनी माँ की भूमिका का अभिनय करने के लिए कहा गया और परामर्शदाता ने रुचि की भूमिका का अभिनय किया। अगले सत्र में रुचि ने अपनी भूमिका की कल्पना की और परामर्शदाता ने उसकी माँ की। इस सत्र में रुचि से अपेक्षा की गई कि परामर्शदाता द्वारा रुचि की भूमिका का अभिनय करने के दौरान प्रदर्शित व्यवहार से उसने क्या सीखा, उसे वह अपने अभिनय में सम्मिलित करें। आरंभ में रुचि के लिए यह बहुत सरल नहीं था कि वह पहले सत्र में रुचि के रूप में परामर्शदाता द्वारा प्रदर्शित व्यवहार का आदर्श प्रस्तुत कर सके क्योंकि वह अपनी माँ का सामना करने में व्यग्रता महसूस कर रही थी, आगे के सत्रों में परामर्शदाता द्वारा भूमिकाओं की अदला-बदली और मॉडलिंग द्वारा धीरे-धीरे रुचि ने अपनी माँ का सामना करना और स्वयं को दृढ़तापूर्वक प्रस्तुत करना सीख लिया।

### घ) टोकन इकॉनॉमी

इस तकनीक में सकारात्मक पुनर्बलन का उपयोग व्यवहार के सुधार के लिए किया जाता है। चिकित्सा प्रारंभ करने से पूर्व नियम स्थापित किए जाते हैं, जो यह स्पष्ट करते हैं कि कौन से व्यवहार को सुधारना है और पुरस्कार क्या देना है उदाहरण के लिए एक कार्टून स्टिकर। अवांछित व्यवहार का परिणाम टोकन दूर करना होगा। टोकन अर्थव्यवस्था बच्चों के साथ बहुत प्रभावशाली पाई गई है। कुछ नियत संख्या में टोकन एकत्रित करने के बाद ग्राहक को टोकनों के बदले में अधिक सार्थक वस्तु दी जाती है। सार्थक वस्तु के स्थान पर पुरस्कार कुछ और भी हो सकता है, जैसे – पिकनिक, मूवी देखना या अन्य ऐसी ही विशेष सुविधाएँ। जैसे ही ग्राहक वांछित व्यवहार का स्वतंत्र रूप से प्रदर्शन आरंभ करने लगता है, टोकन पुरस्कार देना धीरे-धीरे बंद कर दिया जाता है।

#### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए

**टिप्पणी :** क) अपने उत्तर को नीचे दिए गए खाली स्थान में लिखिए।

ख) खण्ड के अंत में दिए गए "प्रगति जाँच हेतु उत्तर" से अपने उत्तर की तुलना कीजिए।

5) व्यवहार विश्लेषण के ए.बी.सी. मॉडल की व्याख्या कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

6) विभिन्न अनावरण चिकित्साओं को सूचीबद्ध कीजिए।

.....

.....

.....

7) व्यवस्थित असंवेदीकरण में संलग्न चरण बताइए।

.....

.....

.....

.....

8) व्यवस्थित और इन वीवो असंवेदीकरण के बीच अंतर बताइए।

.....

.....

.....

.....

9) फ्लडिंग और विविधता में अंतर बताइए।

.....

.....

.....

.....

### 8.5 संज्ञानात्मक हस्तक्षेप

एरन बैक संज्ञानात्मक चिकित्सा के प्रतिपादक हैं। परामर्श का संज्ञानात्मक उपागम इस समझ पर आधारित है कि मानव व्यवहार ज्ञान या विचार प्रक्रिया द्वारा प्रभावित होता है। इसलिए जब व्यक्ति घटनाओं या स्थितियों पर प्रतिक्रिया करते हैं तो वे ऐसा अपने विश्वासों, दृष्टिकोणों या अपेक्षाओं के आधार पर करते हैं। इसका अर्थ है कि हमारे प्रकट किए गए व्यवहार के पीछे चिंतन का एक प्रतिमान है। वह अप्रभावी व्यवहार चिंतन प्रक्रिया के विरूपण के कारण होता है। अतः यदि असमायोजित व्यवहार को छोड़ना है तो संशोधित या एक नए व्यवहार को सीखना आवश्यक है। इसके लिए चिंतन के प्रतिमान को परिवर्तित करना आवश्यक है। इस प्रकार ग्राहक को अपने व्यवहार के पीछे मान्यताओं की उचित जाँच करने में सहायता प्रदान की जाती है। अधिकांश परामर्शदाता ग्राहक की शिथिलताओं और समस्याओं को समायोजित करने के लिए व्यवहार और ज्ञानात्मक चिकित्सा को संयुक्त रूप से उपयोग में लाते हैं।

बेक (1976) और बर्न्स (1980) ने व्यक्तियों में कुछ सामान्य गलत और अप्रभावी विचार प्रतिमानों की एक सूची की पहचान की है।

i) **नितान्त सोच:** इसका संदर्भ अच्छा या बुरा चरम सीमा तक सोचने से है। यहाँ कोई बीच का स्थान नहीं होता। उदाहरण के लिए यदि एक बच्चे द्वारा की गई माँगों में से उसके अभिभावक एक माँग को नहीं मानते तो वह सोचता/सोचती है कि उसके

अभिभावक उसे प्यार नहीं करते। इसका अर्थ है – मेरे अभिभावक मुझे प्यार करते हैं या मुझे प्यार नहीं करते।

- ii) **अति सामान्यीकरण** : इस प्रकार के चिंतन प्रतिमान में व्यक्ति प्रायः एक घटना पर आधारित अतिशयोक्तिपूर्ण निष्कर्ष निकालते हैं। एक अप्रिय घटना होती है और आप यह सोचना प्रारंभ कर देते हैं कि जैसे कि कभी न समाप्त होने वाली विपदा की श्रृंखलाएँ आरंभ हो गई हैं।
- iii) **स्वैच्छिक निष्कर्ष**: जब व्यक्ति बिना पर्याप्त प्रमाण के तर्कहीन निष्कर्ष निकालते हैं तो इसे मनमाने निष्कर्ष निकालना कहा जाता है। आप प्राचार्य के पास गए, वह आपके लिए नहीं मुस्कुराई। आपने निष्कर्ष निकाला कि वह आप पर क्रोधित हैं।
- iv) **सीधे निष्कर्ष पर पहुँचना**: आप एक विद्यालय के नव-नियुक्त प्राचार्य हैं। आप सीधे इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि उसी विद्यालय का शिक्षक जिसने आपके लिए अपना पद खोया है, वह आपका विरोधी होगा। इसे **"मस्तिष्क-पढ़ना"** कहते हैं। यद्यपि, आपके पास अपने निष्कर्ष के पक्ष में कोई प्रमाण नहीं है। इससे सम्बन्धित दूसरा ज्ञानात्मक विरूपण कहलाता है – **"भविष्यवाणी करना"** जिसमें आप निष्कर्ष निकालते हैं कि विद्यालय में एक प्राचार्य के रूप में आपका समय संकटमय होने जा रहा है।
- v) **आवर्धन और न्यूनीकरण**: इसका संदर्भ किसी एक स्थिति या घटना की अप्रियता या उसके नकारात्मक प्रभाव की तीव्रता को आवर्धित करने से है। साथ ही घटना के सुखद अनुभव या सकारात्मक प्रभाव को कम करना या नकारना है।
- vi) **निजीकरण**: जब कभी बातें/कार्य गलत हो जाते हैं, आप सोचते हैं कि इसके लिए आप उत्तरदायी हैं। एक बाह्य घटना के नकारात्मक प्रभाव, जिस पर आपका कोई नियंत्रण नहीं था, का कारण आप स्वयं को समझते हैं।
- vii) **स्वयं कथन**: आप स्वयं से कहना जारी रखते हैं: मुझे यह करना चाहिए या मुझे वह नहीं करना चाहिए था। इस प्रकार के चिंतन का भावनात्मक परिणाम अपराध होता है।
- viii) **लेबलिंग और मिस लेबलिंग**: यह अति सामान्यीकरण को इसके चरम स्वरूप तक ले जाना है। "मैं परास्त हूँ।" यहाँ अपनी गलती या कमी को स्वीकारने के स्थान पर आप स्वयं पर एक नकारात्मक लेबल जोड़ देते हैं। जब आप किसी के व्यवहार को स्वीकार्य मानते हैं तो आप उसको लेबल करते हैं। **"वह एक झटका है।"** यहाँ हम एक घटना के वर्णन के लिए उच्च रूप से रंगीन और भावनात्मक रूप से भारित भाषा का उपयोग करते हैं।
- ix) **सकारात्मकता को निर्योग्य ठहराना**: यह आपके सकारात्मक अनुभवों की स्वचालित अस्वीकृति है। उदाहरण के लिए जब आपको कोई कार्य संपन्न करने पर बधाई दी जाती है, आप इसको "यह बड़ी बात नहीं है।" यह कह कर अलग कर देते हैं। यह आपकी नकारात्मक आत्मसंप्रत्यय के कारण होता है। अपने दैनिक सकारात्मक अनुभवों को अयोग्य ठहराने के कारण आप स्वयं के बारे में अपने नकारात्मक विश्वास को बनाए रखते हैं।
- x) **भावनात्मक तर्क/विचार**: यहाँ आपके विचार वस्तुनिष्ठ नहीं होते, परंतु एक स्थिति के बारे में आप कैसा अनुभव करते हैं, इस पर आधारित होते हैं। "मैं तुमसे नाराज़ हूँ, इसलिए तुमने मुझे गलत कर दिया।" "मैं अपराधी महसूस करती/करता हूँ, इसलिए

यह मेरी गलती है।" आप अपने विचार के लिए भावना को प्रमाण के रूप में स्वीकार करते हैं और तथ्यों को वस्तुनिष्ठ तरीके से नहीं देखते।

एक परामर्शदाता ग्राहकों को उनकी चिंतन प्रक्रिया में ज्ञानात्मक विरूपणों की पहचान करने और उन्हें संशोधित करने में सहायता प्रदान कर सकता है। ज्ञानात्मक व्यवहार थिरेपी (सी.बी.टी.) ग्राहकों को अपने अक्रियाशील विचारों की जाँच और उनके अनुत्पादक या आत्म-विनाशक व्यवहार को समझने में सहायता हेतु विभिन्न तकनीकों का उपयोग करती है।

### 8.5.1 सी.बी.टी. तकनीक

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सकों द्वारा उपयोग की जाने वाली कुछ तकनीकों का वर्णन नीचे किया जा रहा है:

- **संज्ञानात्मक पूर्वाभ्यास:** एक ग्राहक मेट्रो ट्रेन में यात्रा करने में भयभीत रहता है। वह ट्रेन के भीतर स्वयं को फंसा हुआ महसूस करता/करती है। ग्राहक अपनी नकारात्मक विचारधारा के प्रतिमानों और भावनाओं को (जब वह प्रतिदिन अपने कार्य स्थल पर पहुँचने के लिए ट्रेन का उपयोग करता/करती है) एक परामर्शदाता को बताता/बताती है। परामर्शदाता उसे जब वह अगली बार ट्रेन में चढ़ें तो अपने भय को कम करने के लिए कुछ बातें/कार्य खोजने में सहायता प्रदान करता/करती है। इन बातों में से एक हो सकता है – जैसे ही वह ट्रेन में चढ़ें वह सांस लेने का व्यायाम करें। दूसरी बात यह हो सकती है कि वह अपना प्रिय संगीत सुनें।
- **वैधता परीक्षण:** वार्षिक परीक्षा में रोहन कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त नहीं कर सका। कक्षा के सर्वश्रेष्ठ बच्चे से वह दो अंक पीछे था। उसकी माँ सोचना प्रारंभ करती है "रोहन के खराब निष्पादन के लिए मैं दोषी हूँ। मुझे रोहन को पढ़ाने में और समय देना चाहिए था। मैं एक खराब अभिभावक हूँ।" वह तनाव महसूस करती है और एक थिरेपिस्ट के पास सहायता के लिए जाती है। थिरेपिस्ट उससे एक खराब माँ के रूप में अपने व्यवहार को सूचीबद्ध करने और उसे प्रमाणित करने के लिए कहती/कहता है। जब उसने यह किया तो थिरेपिस्ट ने उसको अपने विश्वासों (खराब अभिभावक) का सामना करने, उनकी वैधता का परीक्षण करने और इन नकारात्मक विवादों को निराधार प्रस्तुत करने में सहायता प्रदान करती/करता है।
- **मार्गदर्शित खोज:** परामर्शदाता ग्राहक के असमायोजी व्यवहार सम्बन्धी विचारों, भावनाओं और संवेदनाओं के बारे में विशिष्ट प्रश्नों को पूछती/पूछता है। इसके बाद परामर्शदाता ग्राहक को उसके विरूपित विचार मापदंड और असमायोजी व्यवहार के बीच सम्बन्ध स्थापित करने में सहायता प्रदान करता है।
- **एक जर्नल लिखना:** ग्राहक से उसे दैनिक-चिंता व्यवहार, विचार और भावनाएँ जो इस प्रकार के व्यवहार का कारण हैं, को लगभग 2-3 सप्ताह तक लिखकर नोट करने के लिए कहा जाता है। उसके बाद ग्राहक को अपने अनुपयोगी विचार प्रतिमानों और भावनाओं जिसमें ग्राहक का चिंता-व्यवहार भी सम्मिलित है को खोजने के लिए सहायता हेतु जर्नल को ग्राहक और परामर्शदाता दोनों द्वारा पुनः अवलोकित किया जाता है।

### 8.5.2 उचित भावनात्मक व्यवहार चिकित्सा

एलबर्ट एलिस उचित भावनात्मक व्यवहार चिकित्सा (आर.ई.बी.टी.) के प्रतिपादक हैं। वे सुझाते हैं कि हमारी भावनात्मक गड़बड़ी और अक्रियाशील व्यवहार मुख्य रूप से तर्कहीन विश्वासों/विचारों के कारण होते हैं। यह वास्तविकता नहीं है, बल्कि यह है – भावनात्मक गड़बड़ी को उत्पन्न करने वाली वास्तविकता को हम कैसे अनुभव/अनुभूति करते हैं। वे कहते हैं कि तर्कहीन अनुपयोगी और अस्वस्थ होते हैं, जबकि तर्कयुक्त विश्वास अधिक लचीले व सहायक होते हैं और हमारे मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करते हैं। हम तर्कहीन विश्वासों द्वारा स्वयं को “अशांत” बनाते हैं। अतः अपनी समस्याओं के समाधान हेतु हमें अपने कुटिल तरीकों से चिंतन को उचित तरीके से चिंतन में परिवर्तित करने का उत्तरदायित्व लेना चाहिए। एलिस के अनुसार सामान्य रूप से पाए जाने वाले तर्कहीन विश्वास निम्नलिखित हैं:

- एक व्यक्ति के जीवन में प्रत्येक महत्वपूर्ण व्यक्ति द्वारा प्यार करना और अनुमोदन करना आवश्यक है।
- सार्थक बनने के लिए एक व्यक्ति को सक्षम, उचित और प्रत्येक प्रयास में संप्राप्ति वाला होना आवश्यक है।
- कुछ व्यक्ति दुष्ट, खराब, शरारतपूर्ण होते हैं। उन्हें दोषी मानना चाहिए या दंडित किया जाना चाहिए।
- जब घटनाओं का संचालन जिन आशाओं के साथ किया जाता है, वे उस प्रकार संचालित नहीं होते हैं, तो यह दुःखद और संकटमय होता है।
- अप्रसन्नता बाह्य-घटनाओं का परिणाम होता है और एक व्यक्ति का इनके ऊपर कोई नियंत्रण नहीं होता।
- कुछ बातें क्षमता के अनुसार खतरनाक या हानिकारक होती हैं, इसे महान संबद्धता का विषय समझना चाहिए और सदैव ध्यान में रखना चाहिए।
- कठिनाइयों और उत्तरदायित्वों का सामना करने की तुलना में इनसे दूर भागना सरल है।
- एक व्यक्ति को अन्य व्यक्तियों पर अवश्य निर्भर रहना चाहिए और उन्हें उस व्यक्ति से अधिक सबल होना चाहिए।
- एक व्यक्ति के वर्तमान व्यवहार को उसका भूतकाल निर्धारित करता है। अतः इसे परिवर्तित नहीं किया जा सकता है।
- एक व्यक्ति को दूसरों की कठिनाइयों और समस्याओं पर दुःखी होना चाहिए।
- प्रत्येक समस्या का सदैव एक सही समाधान होता है और इस समाधान को खोजने में असफलता एक संकट है।

ग्राहकों की समस्याओं के समाधान हेतु उनकी सहायता के लिए एलिस ने ए.बी.सी.डी.ई. थिरेटिक उपागम का उपयोग किया।

**ए** – सक्रिय करने वाली बाह्य घटना है। **बी** – विश्वास (तर्कसंगत या तर्कहीन) जो ग्राहक के पास उस घटना के बारे में हैं। **सी** – विश्वासों (**बी**) के परिणाम हैं (भावनाएँ और व्यवहार)। थिरेपिस्ट विश्वासों (**बी**) के विवाद (**डी**) और उन्हें संशोधित करने में सहायता प्रदान करती/करता है। **ई** – का संदर्भ थिरेपी के प्रभाव के परिणाम स्वरूप संशोधित व्यवहार से है। आइए, निम्नलिखित उदाहरण को समझते हैं।



आपकी/आपका सहकर्मी बहुत तनाव में दिखते हुए स्टाफ कक्ष में प्रवेश किया। आपने पूछा कि क्या सब ठीक है। उसने कहा, "प्राचार्य मुझे पसंद नहीं करती/करता है। मैं बहुत तनाव महसूस करती/करता हूँ।" आपने उससे पूछा कि वह किस कारण से ऐसा सोचती/सोचता है। "जब प्राचार्य ने मुझे कमरे में आते हुए देखा तो वह मुस्कुराई/ या नहीं और दूर देखने लगी/लगा।" सक्रिय करने वाली घटना (ए) – प्राचार्य नहीं मुस्कुराई/या और दूर देखने लगी/लगा है।

- सहकर्मी का विश्वास (बी) है – प्राचार्य उसे पसंद नहीं करते/करती हैं।
- परिणाम (सी) है – तनाव महसूस करने की अवस्था।

थिरेपिस्ट उसके विश्वास व्यवस्थापन में सहायता करती/करता है। क्या पहले कभी ऐसी घटना हुई? क्या उसे यह निश्चित है कि प्राचार्य ने उसे अंदर आते हुए देखा? क्या प्राचार्य पहले से ही किसी गंभीर विषय में संलग्न थी/था? हाँ वह हो सकती/सकता है। क्या प्राचार्य के व्यवहार (ए) या ग्राहक के विश्वास (बी) ने तनाव (सी) उत्पन्न किया है? थिरेपी का प्रभाव (ई) क्या है? ग्राहक स्वीकारती/स्वीकारता है कि तनाव का कारण उसका विश्वास है न कि बाह्य घटना जो नकारात्मक भावनाओं के लिए उत्तरदायी हैं।

### अपनी प्रगति की जाँच कीजिए

**टिप्पणी :** क) अपने उत्तर को नीचे दिए गए खाली स्थान में लिखिए।

ख) खण्ड के अंत में दिए गए "प्रगति जाँच हेतु उत्तर" से अपने उत्तर की तुलना कीजिए।

10) तर्कहीन अनुमान/निष्कर्ष क्या है?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11) आवर्धन और न्यूनीकरण का वर्णन कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

12) "सकारात्मक को अयोग्य ठहराना", इसका क्या अर्थ है?

.....

.....

.....

.....

13) विभिन्न सी.बी.टी. तकनीकों का उल्लेख कीजिए।

.....

.....

.....

.....

14) एलिस के अनुसार भावनात्मक परेशानियों के क्या कारण हैं?

.....

.....

.....

.....

15) उचित भावनात्मक व्यवहार चिकित्सा (आर.ई.बी.टी.) के ए.बी.सी.डी. प्रतिमान की व्याख्या कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

## 8.6 संचालन सम्बन्धी विश्लेषण

**संचालन सम्बन्धी विश्लेषण** सामान्यतः टी.ए. (Transactional Analysis – T.A.) कहलाता है, एक मनोवैज्ञानिक उपकरण है जो हमारे व्यक्तित्व के अंगों को समझने में हमारी सहायता करता है। यह सिद्धान्त मूल रूप से एरिक बर्न ने प्रतिपादित किया जो एक अभ्यासी मनोचिकित्सक थे। संचालन सम्बन्धी विश्लेषण (टी.ए.) सिद्धान्त जीवन अनुभवों और अवलोकनीय वास्तविकताओं पर आधारित है। अतः इसका उपयोग किसी भी व्यक्ति द्वारा एक व्यक्ति के व्यक्तित्व को समझने के लिए किया जा सकता है। संचालन सम्बन्धी विश्लेषण (टी.ए.) हमें अपने व्यक्तित्व के प्रभावी और प्रभावहीन क्षेत्रों को समझने में

सहायता प्रदान करता है। एक परामर्शदाता के रूप में आप अपने ग्राहकों को उनके स्वयं के अन्तः वैयक्तिक और अन्तर्वैयक्तिक प्रभाविकता को सुधारने में संचालन सम्बन्धी विश्लेषण (टी.ए.) की उपयोगिता में प्रशिक्षित कर सकते हैं।

### 8.6.1 इगो अवस्थाएँ

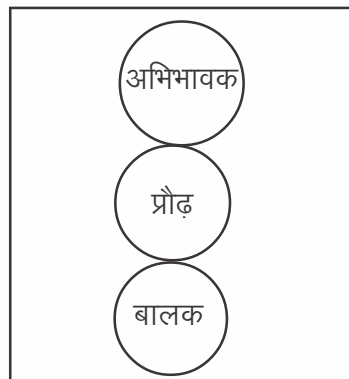
एरिक बर्न, जो संचालन सम्बन्धी विश्लेषण के प्रतिपादक हैं, के अनुसार, हमारा व्यक्तित्व **इगो अवस्थाओं** द्वारा निर्मित है। यहाँ इगो का अर्थ है "मैं" और इगो अवस्था का अर्थ – "मैं की स्थिति" है। इसका अर्थ यह है कि हम समय-समय पर इगो की एक अवस्था से दूसरी अवस्था में भ्रमण करते रहते हैं। एक इगो अवस्था का वर्णन व्यवहार के प्रतिमान की एक स्थिति, जिसमें चिंतन, अनुभूति, निर्णय लेना सम्मिलित है के रूप में किया जा सकता है, जो आंतरिक रूप से अनुभव किए जाते हैं और व्यक्ति के व्यवहार के रूप में बाहर आते हैं। प्रत्येक इगो अवस्था का अपना एक व्यवहार समुच्चय होता है। एक इगो अवस्था यह प्रदर्शित करती है कि हम एक विशेष समय पर स्वयं को दूसरों के साथ कैसे सम्बन्धित करते हैं। एरिक बर्न का कार्य प्रदर्शित करता है कि प्रत्येक व्यक्ति में व्यवहार के तीन समुच्चय होते हैं। उसने व्यवहार के इन तीन युग्मों या समुच्चय के नाम इस प्रकार दिए हैं:

**अभिभावक (Parent - P) इगो अवस्था (पी):** यह हमारी व्यक्तित्व की विशेषताओं को संदर्भित करता है: शारीरिक एवं भावनात्मक मनोवृत्तियों और सामाजिक व्यवहार, जिसे हम अपने जैविक अभिभावकों, अभिभावक-सम्बन्धियों (चाचा-चाची, दादा-दादी), किसी अन्य अधिकाधिक सम्बन्धियों या देखभालकर्त्ताओं से प्राप्त करते हैं।

**प्रौढ़ (Adult - A) इगो अवस्था (ए):** यह हमारे व्यक्तित्व के उस पक्ष से सम्बन्धित है जो "ए", "यहाँ" और "अभी" की वास्तविकता को संचालित करता है। "ए" वस्तुनिष्ठ रिकार्डिंग तथा आँकड़ों का प्रसंस्करण, बाह्य जगत की वास्तविकता के प्रति सतर्कता और अपने दैनिक जीवन में हम जिन व्यक्तियों से परस्पर क्रिया करते हैं, उनकी मनोवैज्ञानिक वास्तविकता द्वारा व्यक्त होता है।

**बाल (Child - C) इगो अवस्था (सी):** यह हमारे व्यक्तित्व के उस भाग को संदर्भित करता है जिसे हम अपने जीवन में जन्म से बचपन द्वारा वर्तमान समय तक अपने साथ ले जाते हैं। यह हमारे प्रारंभिक जीवन अनुभवों को पुनःउत्थान है, जिसका अर्थ है, यह हमारी अनुभूतियों और संवेदनाओं का भंडार है। इस प्रकार बाल इगो अवस्था उन घटनाओं की रिकार्डिंग है जो हमारे सामने आए और बाह्य उद्दीपन के प्रति हमारे प्रत्युत्तरों को सामने लाए। उदाहरण के लिए कभी-कभी खुशी से गड़गड़ाना, तनाव में रहना, उदास या क्रोधित होना, आश्चर्य या भय की भावना। संक्षेप में बाल इगो अवस्था, हमारी सभी भावनाओं और संवेगात्मक प्रतिक्रियाओं का स्थान है।

व्यक्तित्व संरचना का संचालन सम्बन्धी विश्लेषण (टी.ए.) मॉडल रेखाचित्र द्वारा नीचे दर्शाया गया है:



चित्र 8.1: संरचना रेखाचित्र

आइए, अब इन इगो अवस्थाओं में से प्रत्येक के विभिन्न पक्षों की विस्तृत जाँच करते हैं। हम अपनी चर्चा में **अभिभावक** के लिए **(पी)** बड़े अक्षर का प्रयोग करेंगे जो **अभिभावक इगो अवस्था** को प्रदर्शित करता है, न कि जैविक अभिभावक को। इसी प्रकार **प्रौढ़ इगो अवस्था** को **"ए"** द्वारा और **बाल इगो अवस्था** को **"सी"** द्वारा प्रदर्शित किया जाएगा। **"ए"** और **"सी"** द्वारा प्रदर्शित किया जाएगा। **"ए"** और **"सी"** दोनों ही शारीरिक रूप से प्रौढ़ या बच्चा नहीं है।

पी, ए और सी हमारे व्यक्तित्व के भाग हैं जिन्हें हमने अपने प्रारंभिक जीवन में विकसित करना आरंभ कर दिया है। हमने पहले कहा है कि संचालन सम्बन्धी विश्लेषण (टी.ए.) एक मनोवैज्ञानिक उपकरण है जो हमें अपने और दूसरों के व्यक्तित्व को समझने में सहायक होता है। हम इगो अवस्थाओं को कैसे अनुभव करते हैं? क्या हम अन्य लोगों की इगो अवस्था अनुभवों का अवलोकन कर सकते हैं? क्या दूसरे लोग हमारी इगो अवस्थाओं के अनुभवों का अवलोकन कर सकते हैं? इगो अवस्थाएँ आंतरिक अनुभव होती हैं, जिनका अवलोकन दूसरों द्वारा नहीं किया जा सकता है। इसी कारण एक व्यक्ति के शांत बाह्य रूप के पीछे क्या कोई दुःखद अराजकतापूर्ण विचार है, हम नहीं जान पाते। इगो अवस्थाओं के आंतरिक अनुभवों की केवल स्वयं के भीतर ही अनुभूति होती है। आत्म-जागरूकता के विकास और अभ्यास के द्वारा हम अपने आंतरिक विचारों, शब्दों, भावनाओं, अनुभवों और अभिव्यक्तियों को पहचान सकते हैं, जोकि अभिभावक (पी), प्रौढ़ (ए) और बच्चा (सी) इगो अवस्थाओं से उत्पन्न हो रहे हैं। इस प्रकार इगो अवस्थाओं के अनुभवों की आत्म जागरूकता – जिसका मूल हमारे अतीत में है, हमें हमारे वर्तमान जीवन के अनुभवों को सुलझाने में और उनमें सकारात्मक और उत्पादक परिवर्तनों को लाने में सहायता पहुँचाते हैं।

आइए, इगो अवस्थाओं के व्यवहार मॉडलों के उपयोग द्वारा इगो अवस्थाओं को समझने का प्रयास करते हैं।

### अभिभावक इगो अवस्था (पी)

बच्चों के रूप में, जब हम वृद्धि करते हैं, हम अपने चारों ओर लोगों को देखते हैं और उनकी कई विशेषताओं के प्रति बिना सचेत हुए उन्हें अंतरग्रहित कर लेते हैं। हम दूसरों, विशेष रूप से महत्वपूर्ण लोग, अभिभावक या अभिभावक सम्बन्धी व्यक्तियों के हाव-भाव, भंगिमा, व्यवहार या अभिव्यक्तियों पकड़ लेते हैं। इस प्रकार हमारे पास मूल्यों, भावनाओं, दृष्टिकोणों, भावनात्मक अभिव्यक्तियों और व्यवहारों का एक भंडार होता है, जिन्हें हमने अपने जीवन में महत्वपूर्ण व्यक्तियों के अनुकरण द्वारा सीखा है। हमारे मस्तिष्क में आलेखित ये संदेश बाद में हमारे जीवन में आने वाली स्थितियों या घटनाओं के प्रति लगभग स्वचालित व्यवहार और प्रतिक्रियाएँ बन जाते हैं। इसलिए, जब हम अभिभावक इगो अवस्था में होते हैं, तो हम अपने जीवन में अपने अभिभावकों या अभिभावक-सम्बन्धियों की भाँति व्यवहार करने का प्रयास करते हैं। हम अभिभावक इगो अवस्था द्वारा अपने और साथ ही दूसरों के जीवन को विनियमित और परिपोषित करते हैं। अभिभावक इगो अवस्था व्यवहारों के नियंत्रण और परिपोषण के रूप में दो प्रकार से व्यक्त होती हैं:

- **अभिभावक नियंत्रण (Controlling Parent)**

यह "आलोचनात्मक अभिभावक" भी कहलाता है। इस इगो अवस्था में हम आपके द्वारा दूसरों के जीवन में "क्या करना है", "क्या नहीं करना है", "अच्छा" और "खराब" और सही और गलत द्वारा संदर्भ देते हैं। हमारे भीतर नकारात्मक अभिभावक नियंत्रण हमारे स्वयं तथा दूसरों के बारे में निर्णयात्मक होता है। परंतु हमारे भीतर सकारात्मक

अभिभावक नियंत्रण हमें विनियमित करता है और एक मार्गदर्शन प्रणाली प्रदान करता है जो इसे अपने जीवन में उत्पादक और रचनात्मक बनने में सहायता प्रदान करती है। यह आपके अंदर सकारात्मक अभिभावक नियंत्रण है जो आपसे कहता है, "यह महत्वपूर्ण है कि आप बी.एड. कार्यक्रम के लिए एक समय सारिणी तैयार करें और नियमित रूप से अध्ययन करें" यदि आप अपने विद्यार्थी से कहते हैं कि "आप कठिन परिश्रम नहीं कर रहे हैं और यह आपके परीक्षा परिणामों में प्रदर्शित होगा", आप उसकी आलोचना कर रहे हैं (नकारात्मक अभिभावक नियंत्रण) और आपका विद्यार्थी विद्रोही हो सकता है जो अनुत्पादक सिद्ध हो सकता है। इसका अर्थ है कि सकारात्मक अभिभावक नियंत्रण सहायक और उत्पादक है, जबकि नकारात्मक अभिभावक नियंत्रण मात्र अनुत्पादक ही नहीं है, बल्कि यह अनुत्पादक और निष्प्रभावी भी हो सकता है।

● **अभिभावक पोषण (Nurturing Parent)**

अभिभावक पोषण अवस्था का सम्बन्ध प्यार, देखभाल, समर्थन और सुरक्षा प्रदान करने से है। यह व्यक्तियों की भावनाओं और संवेदनाओं से संबद्ध है। इसका आधार दूसरों को समझना और आराम देना है। इस इगो अवस्था में हम दूसरों को, जैसे भी वे हैं, उसी रूप में स्वीकार करते हैं। जिसका अर्थ है – अभिभावक पोषण अवस्था में हम दूसरों के बारे में निर्णायक नहीं रहते। हम व्यक्तियों को उपलब्धियों और सकारात्मक व्यवहारों के लिए उनकी सराहना करते हैं। हम उनकी आलोचना नहीं करते हैं। आपके भीतर का अभिभावक पोषण आपसे कह सकता है – "मैं जानती/जानता हूँ कि आप परीक्षा के लिए कठिन परिश्रम कर रहे हैं और जब कभी आपको आवश्यकता होगी मैं आपके लिए वहाँ पर हूँ।" आपके अंदर नकारात्मक अभिभावक पोषण कह सकता है – "आप बुद्धिमान हो और परीक्षा को गंभीरता से लेने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि किसी भी प्रकार आप सर्वश्रेष्ठ होंगे।" ऐसा तुष्टिपूर्ण (नकारात्मक) पोषण व्यवहार विद्यार्थी को नकारात्मक संदेश प्रेषित करता है कि उसे स्वयं को नियमित रखने की आवश्यकता नहीं है और न ही उत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार की।

**मुक्त चिंतन**

- i) आपकी प्रमुख अभिभावक इगो अवस्था क्या है? अभिभावक नियंत्रण या अभिभावक पोषण।
- ii) अपने मित्र या परिवार के सदस्य से अपने प्रमुख अभिभावक व्यवहार का वर्णन करने के लिए कहें। अपने अभिभावक व्यवहार की तुष्टि अपने स्व-आंकलन और दूसरों द्वारा किए गए आंकलन के उपयोग द्वारा कीजिए।
- iii) आप अपने अभिभावक नियंत्रण और अभिभावक पोषण के सकारात्मक पक्षों में अधिकता तथा नकारात्मक पक्षों में न्यूनता कैसे लाएँगे?

**बाल इगो अवस्था (सी)**

जैसा पहले उल्लेख किया गया है, बाल इगो अवस्था एक व्यक्ति की आवश्यकताओं, आकांक्षाओं और इच्छाओं की संतुष्टि से सम्बन्धित है।

● **प्राकृतिक बालक (Natural Child - NC)**

जब हमारी आवश्यकताएँ, आकांक्षाएँ और इच्छाएँ पूरी हो जाती हैं तो हम खुशी व्यक्त करते हैं और यदि पूरी नहीं होती तो हम निराश और क्रोधित हो जाते हैं। यह हमारी बाल इगो अवस्था का प्राकृतिक बच्चा कार्यकरण है।

● **अनुकूलित बालक (Adapted Child - AC)**

आवश्यकताओं, आकांक्षाओं और इच्छाओं की संतुष्टि के अतिरिक्त बच्चा जीवित भी रहना चाहता है। इसलिए, जब बच्चे को कोई स्थिति खतरनाक महसूस होती है तो वह उस स्थिति को स्वीकार करने या अनुकूलित करने का प्रयास करेगा। बाल इगो अवस्था का यह कार्यकरण अनुकूलित बालक कहलाता है। व्यवहार अनुकूलन में हम महत्वपूर्ण प्रशासन से अपनी माँगों को पूरा करने के लिए एक स्वाभाविक बच्चे की भाँति अपनी इच्छाओं को संशोधित करने का प्रयास करते हैं। उदाहरण के लिए, यदि व्यवसाय प्रोन्नति नियमों की माँग है कि आप नए कौशल अर्जित करें, तो आप अपने खाली समय में कटौती करके आवश्यक प्रशिक्षण प्राप्त करेंगे। उदाहरण के रूप में आप वर्तमान में आप बी.एड. कार्यक्रम में प्रशिक्षण ले रहे हैं।

● **आज्ञाकारी बालक (Compliant Child - CC)**

बाल इगो अवस्था का एक दूसरा व्यवहार पक्ष आज्ञाकारी बालक है। इस अवस्था में, दूसरे आप से जो करने की इच्छा रखते हैं उनके लिए स्वयं का आप आत्मसमर्पण कर देते हैं यद्यपि ऐसा आप स्वयं के लिए भी नहीं करना चाहते। उदाहरण के लिए डॉक्टर अभिभावकों की पुत्री उदार कलाओं में उच्च शिक्षा प्राप्त करना चाहती है, परंतु अपने अभिभावकों की माँगों के सामने आत्मसमर्पण कर देती हैं और उसके स्थान पर मेडिकल व्यवसाय ले लेती हैं।

● **विद्रोही बालक (Rebellious Child - RC)**

बाल इगो अवस्था कार्यकरण का एक तीसरा व्यवहार पक्ष विद्रोही बच्चा कहलाता है। बाल इगो अवस्था का यह कार्यकरण जब किसी प्राधिकरण को प्रभावशाली अनुभव करता है तो यह विद्रोह करता है।

**मुक्त चिंतन**

- i) अपने प्रमुख बाल इगो अवस्था व्यवहार को पहचानिए।
- ii) आपके जीवन में कौन-सा बच्चा (सी) व्यवहार अनुपस्थित है?
- iii) आपके आसपास एक विशेष बाल व्यवहार की प्रमुखता या अनुपस्थिति आपके जीवन तथा दूसरों के जीवन पर कैसे प्रभाव डालती है?

**प्रौढ़ इगो अवस्था (Adult Ego State - A)**

प्रौढ़ इगो अवस्था व्यवहार हमारे जीने के यहाँ और "अब" के बारे में सूचनाएँ, तथ्य और आँकड़ों के साथ हमारी संबद्धता के रूप में प्रदर्शित होता है। प्रौढ़ इगो अवस्था में हम पुराने आँकड़ों का परीक्षण, विश्लेषण और मूल्यांकन करते हैं। हम परिकल्पनाएँ बनाते हैं और उनका परीक्षण करते हैं। प्रौढ़ इगो अवस्था तथ्यों और आँकड़ों के साथ संचालित होती है न कि अन्य दो इगो अवस्थाओं की तरह भावनाओं और संवेदनों के साथ। प्रौढ़ इगो अवस्था के दो पक्ष हैं: फोटोग्राफिक प्रौढ़ (PA) और कंबाइनिंग प्रौढ़ (CA)।

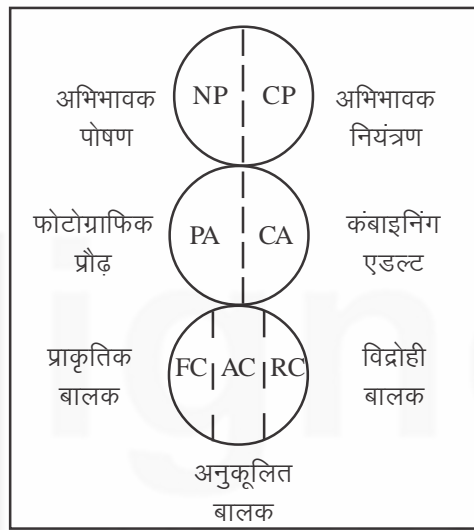
● **फोटोग्राफिक प्रौढ़ (PA)**

यह हमारे व्यक्तित्व का वह भाग है जो हमारे आसपास क्या हो रहा है, इसको रिकार्ड करता है, याद रखता है और रिपोर्ट करता है। प्रौढ़ इगो अवस्था के इस कार्यकरण में हमारा मस्तिष्क हमारे आसपास को एक कैमरे की भाँति क्लिक करता है, रिकार्ड

करता है और जब आवश्यकता पड़े तो इसे रिपोर्ट करता है। उदाहरण के लिए, जब आप किसी से कहते हैं कि आपने उसे पिछले रविवार को थियेटर पर देखा था, तब आप अपनी फोटोग्राफिक इगो अवस्था का उपयोग कर रहे हैं।

● **कंबाइनिंग प्रौढ़ (CA)**

हमारे व्यक्तित्व का कंबाइनिंग प्रौढ़ भाग, फोटोग्राफिक प्रौढ़ द्वारा एकत्रित आँकड़ों का विश्लेषण और मूल्यांकन करता है तथा उसका भी मस्तिष्क स्मृति में जो भी संग्रहित हुआ है। आँकड़ों के विश्लेषण और मूल्यांकन के आधार पर कंबाइनिंग प्रौढ़, विवेक, संभावनाएँ और भविष्यवाणियाँ प्रदान करता है। आपके लिए एक व्यवसाय का प्रस्ताव विजयी या पराजय स्थिति है? इसका निर्णय आप कंबाइनिंग प्रौढ़ के उपयोग द्वारा लेते हैं।



चित्र 8.2: इगो अवस्थाओं का व्यवहारात्मक मॉडल

सारांश में हम कह सकते हैं कि हमारे पास तीन इगो अवस्थाएँ होती हैं। प्रत्येक इगो अवस्था के अपने स्वयं के कार्य होते हैं और प्रत्येक इगो अवस्था में विभिन्न व्यवहार पक्ष होते हैं। बच्चों में भी सभी इगो अवस्थाएँ और उनके विभिन्न कार्य होते हैं, जिनकी चर्चा हमने यहाँ पर की है। उदाहरण के लिए बच्चे अपनी प्रौढ़ इगो अवस्था का उपयोग करते हैं, जब वे एक चाकू का उपयोग सुरक्षित रूप से करना सीखते हैं, सुरक्षित ढंग से सड़क पार करना सीखते हैं, खतरनाक स्थितियों से दूर रहते हैं जैसे – आग और धुएँ से कि दूसरे द्वारा स्पर्श ठीक है या नहीं।

एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए हमें सभी इगो अवस्थाओं के एकीकृत रूप में कार्यकरण की आवश्यकता होती है। **पी** इगो अवस्था हमारे जीवन को कुछ नियत मूल्यों और निर्णयों के आधार पर दिशा प्रदान करती है। यह हमारे जीवन और हमारे देखभाल में रहने वाले दूसरों (बच्चे, विद्यार्थी और व्यवसायी) का पोषण, सुरक्षा, समर्थन और नियमन प्रदान करती है। **ए** का कार्य वर्तमान में आँकड़ों का एकत्रीकरण, विश्लेषण और मूल्यांकन, हमारे **पी** और **सी** के परीक्षण और अद्यतन में सहायता प्रदान करते हैं। इस प्रकार **ए** हमें एक ऐसा फ्रेमवर्क प्रदान करता है जिससे हम यह परीक्षण कर सकते हैं कि हमारे पुराने मूल्य और प्रथाएँ (उदाहरणार्थ – जाति प्रथा/महिलाओं को घर के बाहर काम नहीं करना चाहिए/पहनावे की शैली/बाल विवाह आदि) वर्तमान में उपयोगी हैं या नहीं। यह हमें अपनी भावनात्मक अभिव्यक्तियों में नियंत्रण और संतुलन बनाए रखने में भी सहायता प्रदान करता है। **सी** हमें अपनी शारीरिक और मनोवैज्ञानिक/भावनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने

में सहायता करता है, जो खुशी, दुःख, तनाव, निराशा, क्रोध, सृजनात्मकता आदि अभिव्यक्तियों के रूप में प्रकट होते हैं।

### मुक्त चिंतन

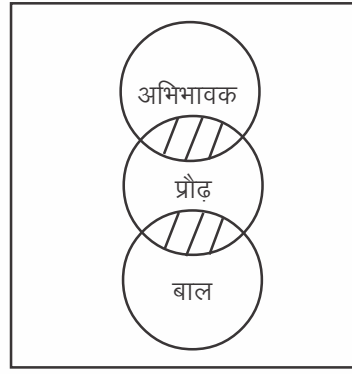
- i) हमने विभिन्न इगो अवस्थाओं के कार्यों की चर्चा की है। पहचानिए कि अधिकांश समय में आप किस इगो अवस्था में कार्य करते हैं?
- ii) दूसरों को आंकने से पूर्व क्या आप आँकड़ों का विश्लेषण और मूल्यांकन करते हैं?

कौन-सी इगो अवस्था अधिक प्रभावशाली है? हम प्रायः अभिभावक पोषण, प्रौढ़ या प्राकृतिक बालक इगो अवस्थाओं से कार्य करते हैं, तो हम अधिक प्रभावशाली होते हैं, क्योंकि ये इगो अवस्थाएँ हमारे जीवन को सार्थक बनाती हैं और हमारे आसपास दूसरों का कल्याण भी करती हैं। यदि हम अन्य इगो अवस्थाओं द्वारा अधिकांश समय में संचालित होते हैं तो हम निष्प्रभावी समझे जाते हैं। अपने दैनिक जीवन में जब हम वास्तविकता के साथ अंतःक्रिया करते हैं तो यह आवश्यक है कि हम संदर्भ के भाग के अनुसार एक इगो अवस्था से दूसरे में स्थानांतरित होते हैं। इगो अवस्था का अपना स्वयं का कार्य है। सभी इगो अवस्थाओं को एकीकृत संचालन हमें प्रभावशाली बनाना है। क्या इगो अवस्थाओं के स्वायत्त संचालन और एकीकृत संचालन में कोई समस्या उत्पन्न हो सकती है? आइए, आगे इसकी चर्चा करते हैं।

### 8.6.2 इगो अवस्थाओं का संदूषण

जब इगो अवस्थाओं की सीमाएँ पार हो जाती हैं और एक इगो अवस्था की संचालन स्वायत्तता, दूसरी इगो अवस्था या अवस्थाओं द्वारा प्रतिबंधित हो जाती है, तो इगो अवस्थाओं के एकीकृत संचालन में बाधा आ सकती है। (जब इगो अवस्थाएँ परस्पर व्याप्त हो जाती हैं, तो इससे उलझन, स्पष्टता का अभाव हो जाता है और हमारे व्यक्तित्व में अंधे क्षेत्र विकसित हो जाते हैं। इसे इगो अवस्थाओं का संदूषण कहते हैं।) जब अभिभावक या बाल इगो अवस्थाओं का अतिक्रमण प्रौढ़ इगो अवस्था की सीमा के अंदर हो जाता है और वह इसके वस्तुनिष्ठ चिंतन को अवरुद्ध करता है, तब संदूषण संपन्न होता है। उदाहरण के लिए, जब आप कहते हैं – लड़कियों की तुलना में लड़के अधिक बुद्धिमान होते हैं, तो आप संदूषित प्रौढ़ इगो अवस्था द्वारा संचालन करते हैं। यहाँ आपने पुरुष सर्वोच्चता के सांस्कृतिक पूर्वाग्रह को एक तथ्य के रूप में स्वीकार किया है। इसका अर्थ है कि आपकी अभिभावक इगो अवस्था ने आपकी प्रौढ़ इगो अवस्था को संदूषित किया है। आइए, इगो अवस्थाओं के संदूषण का दूसरा उदाहरण लेते हैं। जैसे पहले कहा गया है, रुचि के केस में, वह चिकित्सा व्यवसाय ले लेती है, यद्यपि वह इसे नहीं लेना चाहती थी। क्योंकि वह इस प्रकार सोचती है कि ऐसा करने से वह अपने अभिभावकों को प्रसन्न कर सकती हैं और वह चिकित्सा व्यवसाय लेने में खुश है। जब वह छोटी बच्ची थी, उसकी माँ कह सकती थी – एक अच्छी लड़की बनो और जैसा कहा गया, वैसा करो क्योंकि वह जानती थी कि रुचि के लिए सर्वोत्तम क्या है? यहाँ रुचि की अभिभावक इगो अवस्था का संदूषण बाल इगो अवस्था के साथ हुआ है। जब वह कहती है कि वह चिकित्सा व्यवसाय लेने में खुश है, यद्यपि उसकी चाहत शास्त्रीय संगीत में है, तो उसकी बाल इगो अवस्था ने प्रौढ़ इगो अवस्था को संदूषित किया है।





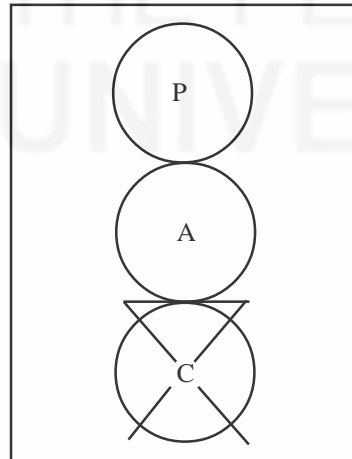
चित्र 8.3: दोहरा संदूषण

**मुक्त चिंतन**

- i) अपनी इगो अवस्थाओं में संदूषण की पहचान कीजिए।
- ii) आपके कार्यकरण और आपके आसपास लोगों के कार्यकरण में क्या इगो अवस्थाओं का बहिष्करण है? पहचानिए।

**8.6.3 इगो अवस्थाओं का बहिष्करण**

कुछ व्यक्ति इस प्रकार कार्य करते हैं कि जैसे उनके व्यक्तित्व में से एक या दो इगो अवस्थाएँ खो गई हैं। इसे इगो अवस्थाओं का बहिष्करण कहते हैं। एक सामान्य उदाहरण है – एक अभिभावक या देखभालकर्ता जिससे अपेक्षा की जाती है कि वह परिवार में सबकी देखभाल करे और उसके पास स्वयं के लिए समय नहीं है। यहाँ देखभालकर्ता ने अपनी बाल इगो अवस्था का बहिष्करण कर दिया है और अभिभावक इगो अवस्था द्वारा संचालन करता है। दूसरा उदाहरण अभिभावक है जो स्वयं को नहीं देखता परंतु परिवार के लिए कार्य करता है। इस व्यक्ति ने अपनी अभिभावक और प्रौढ़ इगो अवस्थाओं का बहिष्करण किया है।



चित्र 8.4: बहिष्करण

**अपनी प्रगति की जाँच कीजिए**

**टिप्पणी :** क) अपने उत्तर को नीचे दिए गए खाली स्थान में लिखिए।

ख) खण्ड के अंत में दिए गए "प्रगति जाँच हेतु उत्तर" से अपने उत्तर की तुलना कीजिए।

16) इगो अवस्थाओं को परिभाषित कीजिए।

.....

17) हमारे पास इगो अवस्थाओं के कितने समुच्चय/युग्म होते हैं? उनके नाम बताइए।

.....

.....

.....

.....

.....

18) अभिभावक इगो अवस्था के क्या कार्य हैं?

.....

.....

.....

.....

.....

19) इगो अवस्थाओं के व्यवहार मॉडलों का वर्णन कीजिए।

.....

.....

.....

.....

.....

20) इगो अवस्थाओं का संदूषण क्या है?

.....

.....

.....

.....

.....

21) इगो अवस्थाओं का बहिष्करण क्या है?

.....

.....

.....

.....

.....

## 8.7 प्रभावशाली परामर्शदाताओं की विशेषताएँ

परामर्श एक सहायतापूर्ण सम्बन्ध है जिसकी पहचान सहायताकर्ता/परामर्शदाता की व्यक्तिगत और व्यावसायिक विशेषताओं द्वारा होती है। अभी तक हमने परामर्श प्रक्रिया के सहजीकरण हेतु एक परामर्शदाता के लिए आवश्यक कौशल और तकनीकों की चर्चा की है। व्यवसाय में निष्पादन हेतु कौशलों और ज्ञान का अर्जन व्यावसायिक प्रशिक्षण के भाग हैं। तथापि व्यावसायिक ज्ञान परामर्श प्रक्रिया को प्रभावी बनाने के लिए स्वयं में पर्याप्त नहीं है। कई अध्ययनों ने दर्शाया है कि प्रभावशाली सहायताकर्ताओं के पास विशिष्ट व्यक्तिगत गुण होते हैं, जो उन्हें सहायता प्रक्रिया के लिए सक्षम बनाते हैं। इसलिए परामर्श प्रक्रिया तब प्रभावशाली होती है, जब परामर्शदाता के पास व्यक्तिगत और व्यावसायिक दोनों गुण होते हैं। परामर्शदाता के कुछ गुण जो परामर्श प्रक्रिया को प्रभावी बनाते हैं, निम्नलिखित हैं:

- प्रभावी परामर्शदाता व्यवसाय के विशेष ज्ञान में रुचि रखते हैं।
- वे नियमित रूप से व्यावसायिक ज्ञान और कौशलों को अद्यतन करते हैं।
- वे सहज रूप से दूसरों की सहायता करना चाहते हैं।
- वे लोगों के कल्याण में रुचि रखते हैं।
- वे दूसरों के साथ सद्भाव रखते हैं।
- वे सहायतापूर्ण सम्बन्धों में निष्पक्ष रूप से संलग्न होने में सक्षम होते हैं।
- वे व्यक्तिगत विशेषताओं का प्रदर्शन करते हैं जैसे : आत्म-जागरूकता, समभाव, परानुभूति, बिना शर्त सकारात्मक सम्मान, यथार्थता आदि।

**स्व-जागरूकता** का अर्थ परामर्शदाता के स्वयं के बारे में ज्ञान और समझ से है। इसका अर्थ है प्रभावशाली परामर्शदाता अपनी शक्तियों, निर्बलताओं, भावनाओं और संवेदनाओं को पहचानते हैं। आत्म-जागरूकता परामर्शदाताओं को उनकी भावनाओं और अनुभूतियों को पहचानने और उन्हें ग्राहकों पर प्रक्षेपित न करने में सहायता पहुँचाती है।

**समभाव** का अर्थ परामर्श प्रक्रिया के दौरान, यहाँ तक कि ग्राहक द्वारा चरम उत्तेजनाओं के समय या ग्राहक के यातनापूर्ण अतीत को सुनते समय (उदाहरण के लिए एक बच्चा जिसके साथ हिंसात्मक यौन शोषण हुआ हो) परामर्शदाता की शांत और प्रकृतिस्थ बने रहने की योग्यता है। भावनात्मक रूप से प्रभारित सत्रों के दौरान शांति और धैर्य बनाए रखना महत्वपूर्ण है। क्योंकि यदि परामर्शदाता सत्र के दौरान विचलित हो जाता है तो यह ग्राहक को एक उलझन का संकेत देगा (ग्राहक यह सोचना आरंभ कर सकती/सकता है कि यह उसका दोष है कि परामर्शदाता रो रही/रहा है या क्रोधित हो रही/रहा है, और ग्राहक पीछे लौट जाती/जाता है और शांत हो जाती/जाता है।) और ध्यान ग्राहक से परामर्शदाता पर स्थानांतरित हो सकता है। ग्राहक उन परामर्शदाताओं के साथ सुरक्षित और निर्भय अनुभव करते हैं जो अपने अन्तर्व्यक्तिक प्रतिक्रियाओं में समभाव प्रदर्शित करते हैं।

**परानुभूति** दूसरे व्यक्ति की भावनाओं को समझने की क्षमता है। हमने परानुभूति की चर्चा पहले भाग में की है।

**अनुबंधित सकारात्मक सम्मान** दूसरे व्यक्ति को बिना किसी शर्त के स्वीकारने को संदर्भित करता है। परामर्शदाता ग्राहक के व्यवहार के निरपेक्ष उसे गर्मजोशी से देखभाल प्रदान करता है।

**यथार्थता** को अनुरूपता भी कहा जाता है। इसका अर्थ है – सम्बन्ध के दौरान परामर्शदाता मौखिक या अमौखिक रूप से जो भी संप्रेषित करता है, वह वास्तविक होना चाहिए। इसका अर्थ है कि परामर्शदाता को सम्बन्ध में झूठा नहीं होना चाहिए। परामर्शदाता को जो वास्तविक है उसको व्यक्त करना चाहिए।

यहाँ हमने प्रभावी परामर्शदाताओं की कुछ विशेषताओं की चर्चा की है। एक परामर्शदाता के लिए और वांछनीय विशेषताएँ हैं। कप्यूजी और ग्रौस (2013, पृ.7) ने कई स्रोतों से परामर्शदाता- विशेषताओं की सूची का संकलन किया है जो नीचे प्रस्तुत है। आप पता लगा सकते हैं कि इनमें से कौन-सी विशेषता आप में है।

**वांछनीय परामर्शदाता विशेषताएँ**

बुद्धिमान	परानुभूतिक
ऊर्जावान	आशावादी
देखभालकर्ता	आत्मविश्वासी
भरोसेमंद	आत्म-जागरूक
वास्तविक	सृजनशील
भावनात्मक रूप से स्थिर	लचीला
संसाधन पूर्ण	कठिन परिश्रमी
स्वार्थहीन	अन्तर्दृष्टिपूर्ण
जिज्ञासु	गैर-आलोचनात्मक
सुश्रोता	ज्ञानी
यथार्थवादी	नैतिकवान
विश्वसनीय	मित्रतापूर्ण
आशावादी	विनोदी
व्यक्तिगत भिन्नताओं का सम्मानकर्ता	सहज आत्मीय
स्वयं के जीवन में संतुलनकर्ता	स्पष्ट अभिव्यक्ति में योग्य

**8.8 सारांश**

इस इकाई में हमने इस बात पर जोर देने का प्रयास किया है कि सहायता प्रदान करने की प्रक्रिया के सकारात्मक प्रतिफल मुख्य रूप से सहायक पर निर्भर करते हैं। परामर्शदाता के व्यक्तिगत और व्यावसायिक दोनों गुण परामर्श प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। एक परामर्शदाता को ग्राहक को वांछनीय परिवर्तन की ओर कार्य करने में सहायता प्रदान करने हेतु परामर्श प्रक्रिया के अनुकूल विभिन्न कौशलों के उपयोग की आवश्यकता होती है। हमने आपको एक परामर्शदाता के रूप में विकसित होने में सहायता के लिए विभिन्न परामर्श कौशलों की चर्चा की है। कौशलों के अर्जन के अतिरिक्त, ग्राहक की चिकित्सा प्रक्रिया के सहजीकरण हेतु उपयुक्त हस्तक्षेप प्रदान करने के लिए परामर्शदाता के पास पर्याप्त व्यावसायिक ज्ञान भी होना चाहिए। परामर्श प्रक्रिया में व्यावहारिक और ज्ञानात्मक हस्तक्षेपों के लिए सैद्धांतिक रूपरेखा की हमने व्याख्या की है। आगे हमने सहायता प्रक्रिया के सहजीकरण हेतु विभिन्न व्यावहारिक और ज्ञानात्मक तकनीकों और रणनीतियों का वर्णन

किया जिनका उपयोग आप कर सकते हैं। प्रभावशाली परामर्शदाता के व्यावसायिक ज्ञान का जितना प्रतिफल है, उतना ही उसके व्यक्तिगत गुणों की विशेषताओं की चर्चा की है; जिसका उद्देश्य है कि एक उभरते हुए परामर्शदाता के रूप में आप इनमें से कई गुणों के अर्जन की आकांक्षा रखेंगे।

## 8.9 इकाई अंत अभ्यास

- 1) अपनी विद्यालय व्यवस्था में विभिन्न परामर्श कौशलों, जिनका वर्णन इस इकाई में किया गया है, का अभ्यास कीजिए। अपने सहकर्मियों से आपका अवलोकन करने के लिए तथा प्रतिपुष्टि प्रदान करने के लिए कहें।
- 2) अपने सहकर्मियों के साथ इस इकाई में दिए गए विभिन्न हस्तक्षेप तकनीकों की चर्चा कीजिए। तकनीकों का पूर्व परीक्षण (उदाहरणार्थ सी.बी.टी. तकनीक) अपने विद्यार्थियों और सहकर्मियों की सहायता के लिए करें। प्रतिपुष्टि के लिए कहें और अपने व्यावसायिक ज्ञान तथा कौशलों में सुधार कीजिए।
- 3) व्यक्तित्व के संचालन सम्बन्धी विश्लेषण सामान्यतः टी.ए. परिप्रेक्ष्य की चर्चा कीजिए। छोटे समूह में सदस्यों के व्यवहार की पहचान और विश्लेषण विभिन्न इगो अवस्थाओं से उत्पत्ति के रूप में कीजिए।
- 4) अपने प्रौढ़ का संदूषण आपके अभिभावक द्वारा और प्रौढ़ का आपके बालक द्वारा संदूषण की पहचान कीजिए।
- 5) अपने परिचित व्यक्तियों के व्यवहार का स्मरण कीजिए और किसी एक की पहचान कीजिए जो एक इगो अवस्था से संचालित हो रहा हो और अन्य इगो अवस्थाओं के बहिष्करण तक संचालित होता हुआ प्रतीत होता हो।

## 8.10 संदर्भ ग्रंथ

- बैक, ए.टी. (1976), *कौगनिति थिरेपी एंड इमोशनल डिसऑर्डर्स*, न्यूयॉर्क: इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी प्रैस।
- बर्न, ई. (1961). *ट्रांजेक्शनल एनालिसेस इन साइकोथिरेपी*, न्यूयॉर्क: ग्रोव प्रैस।
- बर्न्स, डी. (1980), *फीलिंग गुड: दि न्यू मूड थिरेपी*, न्यूयॉर्क: एवन बुक्स।
- कप्यूज्जी, डी. एवं ग्रास, डी.आर. (2013). *इंट्रोडक्शन टू दि काउंसलिंग प्रोफेशन*, न्यूयॉर्क: राउटलैज।
- एगन, जी. (1994). *दि स्किल्ड हैल्पर: ए मॉडल फॉर सिस्टमैटिक हैल्पिंग एंड इंटरपर्सनल रिलेटिंग* (पाँचवाँ संस्करण), पैसिफिक ग्रोव, सी.ए.: ब्रुक्स/कोल पब्लिशिंग कम्पनी।
- एलिस, ए. (1970). *रेशनल इमोटिव थिरेपी एंड इट्स एप्लीकेशन्स टू इमोशनल एजुकेशन*, न्यूयॉर्क: इंस्टीट्यूट फॉर रेशनल लिविंग।
- *हैंडबुक ऑन वोकेशनल गाइडेंस*, सी.आई.आर.टी.ई.एस. द्वारा प्रकाशित, श्रम मंत्रालय, नई दिल्ली।
- हिल, सी.ई. (2014). *हेल्पिंग स्किल्स*, वाषिंगटन: अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन।
- हचिंसन, डी. (2015). *दि इसेन्शियल काउंसलर*, नई दिल्ली: सेज।

- इग्नू (2003). लाइफ अनरिचमेंट एंड सेल्फ डेवलेपमेंट-1, एम.ई.एस.002, नई दिल्ली।
- इग्नू (2011). इंट्रोडक्शन टू काउंसलिंग साइकोलॉजी-2, ग्रुप-1, बी.पी.सी.ई.-017, नई दिल्ली।
- इग्नू (2011). इंटरवेंषन्स इन काउंसलिंग-2, ग्रुप बी, एम.पी.सी.ई.023, नई दिल्ली।
- इग्नू (2011). काउंसलिंग साइकोलॉजी-2, ग्रुप बी, एम.पी.सी.ई.021, नई दिल्ली।
- जैसवाल, एम. (1968), *गाइडेंस एंड काउंसलिंग*, प्रकाशन केन्द्र लखनऊ।
- कोचर, एस. के. (1980). *गाइडेंस एंड काउंसलिंग*, स्टर्लिंग पब्लिशर्स, नई दिल्ली।
- कोट्टलर जे. ए. एवं कोट्टलर ई. (2007), *काउंसलिंग स्किल्स फॉर टीचर्स*, थाउजेन्ड ओक्स, सी.ए.: कोरविन प्रैस।
- एन.सी.ई.आर.टी., *मैनुअल फॉर गाइडेंस काउंसलर*, नई दिल्ली।
- मिलनर, पी. (1980). *काउंसलिंग इन एजुकेशन*, लंदन: पी. मिलनर।
- एन.सी.ई.आर.टी., (2016) *दि काउंसलिंग प्रोसेस एंड स्ट्रेटिजीज*, माड्यूल-2, नई दिल्ली।
- एन.सी.ई.आर.टी., *आक्यूपेशनल इंफॉर्मेशन इन गाइडेंस*, नई दिल्ली।
- एन.सी.ई.आर.टी., *आक्यूपेशनल लिटरेचर, एन एनोटेंटेड बिबलियोग्राफी*, नई दिल्ली।
- रामचन्द्र, सी. (1985). *रीडिंग्स फॉर कैरियर टीचर्स*, एन.सी.ई.आर.टी. नई दिल्ली।
- रोजर्स, सी. आर. (1957), "दि नेसेसरी एंड सफीसिएंट कंडीषन्स ऑफ थिरेप्यूटिक पर्सनेलिटी चेजेंज", *जर्नल ऑफ कंसल्टिंग साइकोलॉजी*, 21, 95-103।
- सम्मरटन, ओ. (1994). *विकमिंग ओ. के. ट्रांजेक्शनल एनालिसिस*, बेसिक कंसेप्ट्स, मुम्बई: एल फ्रीरुबी पब्लिकेशन्स।

## 8.11 अपनी प्रगति जाँच हेतु उत्तर

### इकाई 5

- 1) निर्धारण मापनी एक अवलोकन तकनीक है। अवलोकनकर्ता द्वारा प्रत्युत्तरों के निर्धारण का उद्देश्य समझने में त्रुटि हो सकती है।
  - अवलोकनकर्ताओं को इसके लिए आवश्यक विशेषज्ञता और समझ रखने की आवश्यकता है।
  - अंतर रेटर परिवर्तनशीलता।
- 2) चार प्रकार:
  - वर्णनात्मक निर्धारण मापनी
  - चित्रात्मक निर्धारण मापनी
  - बलपूर्वक चयन विधि निर्धारण मापनी
  - युग्मित तुलना निर्धारण मापनी
- 3) रूप संक्षिप्त और अनौपचारिक होना चाहिए।
  - रिपोर्ट कुछ महत्वपूर्ण घटनाओं की होनी चाहिए।

- उपाख्यान सभी विद्यार्थियों के बारे में लिखने चाहिए न कि मात्र कुछ घिसे-पिटे के लिए (स्टीरियोटाइप)।
  - यह वास्तविक अवलोकनों की रिपोर्ट होनी चाहिए और घटनाओं के तुरंत बाद लिखी जानी चाहिए।
- 4) – भौतिक, सामाजिक-आर्थिक और सांस्कृतिक वातावरण।
- परिवार का इतिहास और वर्तमान स्थिति।
  - व्यक्ति का स्व-विकास और वर्तमान स्थिति।
- 5) – शैक्षिक संप्राप्ति और मानसिक क्षमताओं के बीच सम्बन्ध को इंगित करता है।
- विद्यार्थियों को उनकी शैक्षिक अभिवृत्तियों और मानसिक क्षमताओं के अनुसार वर्गीकृत करने में।
  - उन विद्यार्थियों की सहायता करने में जिन्हें व्यक्तिगत ध्यान, उपचारात्मक शिक्षण, समृद्ध शिक्षण आदि की आवश्यकता है।
  - व्यक्तिगत विद्यार्थियों के बारे में रिपोर्ट लिखने में शिक्षकों की सहायता करता है।
- 6) भाग 5.4 से संदर्भ लें।
- 7) ● विशेष अभिवृत्ति परीक्षाएँ
- व्यावसायिक अभिवृत्ति परीक्षा
  - शैक्षिक अभिवृत्ति परीक्षा
- 8) अनुभाग 5.2.2 से संदर्भ लें।
- 9) **लाभ**
- व्यावसायिक परामर्श के लिए अनुकूलित
  - परामर्शदाता को कई अन्य विद्यार्थी समस्याओं के संचालन में सहायता पहुँचाते हैं।

### सीमाएँ

- कई विद्यार्थी अभिरुचि सूची में अपने प्रत्युत्तरों द्वारा अत्यधिक पसंद और नापसंद या स्पष्ट प्राथमिकताओं को प्रदर्शित करने में असफल होते हैं।
  - केवल सूचियों द्वारा दर्शाए गए, यहाँ तक कि स्पष्ट रूप से परिभाषित प्रतिमानों के आधार पर व्यावसायिक चयनों की भविष्यवाणी नहीं की जा सकती है।
- 10) ● विद्यार्थी की शैक्षिक और व्यावसायिक चयन में सहायता करता है।
- शिक्षक और परामर्शदाता की उपयुक्त सूचना प्रदान करने में सहायता करता है और इस सूचना के आधार पर विद्यार्थी की सहायता करता है।
  - साक्षात्कार, अवलोकन, जाँच सूची, प्रक्षेपीय तकनीक, दैनिक डायरी।

### इकाई 6

- 1) एक निर्देशन कार्यक्रम कई क्रियाकलापों का एक समूह है, जो विद्यार्थी को विकास के सभी चरणों में उसकी शैक्षिक, व्यावसायिक, सामाजिक और व्यक्तिगत समस्याओं के समाधान में सहायता प्रदान करता है।

- 2) ● अभिविन्यास सेवा
  - परामर्श सेवा
  - व्यावसायिक सेवा
  - विद्यार्थी अनुसूची सेवा
  - स्थापन सेवा
  - अनुवर्तन सेवा
- 3) क) द ख) स ग) अ घ) ब
- 4) अनुवर्तन सेवा
- 5) विद्यार्थी अनुसूची सेवा
- 6) गलत
- 7) सही
- 8) गलत
- 9) स्थापन
  - 1) **उद्देश्य:** शैक्षिक पाठ्यक्रमों और व्यवसाय स्थापन दोनों के निवर्तमान विद्यार्थियों के लिए स्थापन प्राप्त करना।
  - 2) **अनुवर्तन:** मार्गदर्शन कार्यक्रम की प्रभावकता की जाँच हेतु है।
- 10) गलत
- 11) अभिविन्यास सेवा
  - क) विद्यार्थियों द्वारा विद्यालय का भ्रमण
  - ख) अभिभावकों द्वारा विद्यालय का भ्रमण
  - विद्यार्थी अनुसूची सेवा
  - क) व्यक्तिगत आँकड़े प्राप्त करता है।
  - ख) विभिन्न मनोवैज्ञानिक परीक्षणों को संचालित करता है।
- 12) व्यावसायिक सूचना
- 13) निर्देशन कार्यक्रम की योजना
  - आवश्यकताओं की पहचान हेतु सर्वेक्षण करना
  - स्टॉफ सदस्यों के दृष्टिकोणों की पहचान के लिए सर्वेक्षण
  - उद्देश्यों का कथन
  - कार्य निर्धारित करना
  - कर्तव्यों को परिभाषित करना और सौंपना
  - कामकाजी सम्बन्ध परिभाषित करना
- 14) – विद्यार्थियों में आत्मविश्वास विकसित करने के लिए सत्रों का संचालन करना।
  - “साक्षात्कार में उपस्थित होना” पर भूमिका निर्वाह सत्रों का संचालन करना।



- 15) – प्रभाविकता निर्धारित करना
  - गुणवत्ता
  - व्यवहार्यता
  - अनुकूलता
- 16) – उद्देश्यों की पहचान
  - मूल्यांकन योजना का विकास
  - योजना का कार्यान्वयन
  - प्राप्तियों का उपयोग
- 17) सर्वेक्षण विधि
- 18) गलत

### इकाई 7

- 1) (i) गलत (ii) सही (iii) सही (iv) सही
- 2) i) समूह निर्देशन
  - ii) अनुदेशात्मक
- 3) i) सही ii) गलत iii) सही iv) गलत
- 4) i) अभिविश्वास, व्यवसाय-वार्ताएँ, सम्मेलन, संयंत्र भ्रमण।
  - ii) प्रभावी अध्ययन आदतें, गृहकार्य का महत्व
  - iii) चार्टर्ड एकाउंटेसी में व्यवसाय कम्पनी सेक्रेटरी में व्यवसाय कानून एक व्यवसाय के रूप में
  - iv) क) शीर्षक अत्यधिक रूचि वाला होना चाहिए।
    - ख) आलोचना करना, खिंचाई करने को प्रोत्साहित नहीं करना चाहिए।
  - v) साइको ड्रामा में व्यक्ति के निजी और व्यक्तिगत संसार पर बल दिया जाता है, जबकि सामाजिक ड्रामा में कई लोगों की एक सामान्य समस्या को लिया जाता है।
  - vi) क) शीर्षक विद्यार्थियों के स्तर और रूचि के अनुसार होना चाहिए।
    - ख) इसका प्रस्तुतीकरण दैनिक जीवन से उदाहरण लेकर सरल भाषा में होना चाहिए।
- 5) i) अभिविश्वास
- 6) i) गलत ii) गलत iii) गलत iv) गलत v) गलत vi) गलत
- 7) i) कुछ विद्यार्थी समूह में अपनी समस्या बताने में संकोच महसूस कर सकते हैं।
  - ii) कुछ विद्यार्थियों द्वारा इन क्रियाकलापों को गंभीरता से नहीं लिया जाता है।
- 8) i) शिक्षक में सहयोग का अभाव
  - ii) एक कठोर सहायता न देने वाला प्रशासन मुसीबत का मुख्य कारण है।

1) सक्रिय श्रवण, ध्यान देना, संक्षिप्त व्याख्या करना, तदानुभूति/परानुभूति, प्रश्न पूछना, तत्क्षणता, आत्म-प्रदर्शन, संक्षिप्त करना, लक्ष्य निर्धारित करना, सत्रों की समाप्ति और अनुवर्तन तथा परामर्श की समाप्ति

2) **एस** – ग्राहक के सामने प्रत्यक्षतः बैठना, ग्राहक पर संपूर्ण रूप से ध्यान को केन्द्रित करता है।

**ओ** – (ओपन पोस्चर) मुक्त भंगिमा, क्रॉस भुजाएँ या टाँगे, परामर्शदाता की कम संलग्नता को इंगित कर सकता है।

**एल** – (लीनिंग) ग्राहक की ओर झुकाव परामर्शदाता की रुचि दर्शाता है।

**ई** – ग्राहक के साथ सीधा आँखों से संपर्क (आई-कांटेक्ट)।

**आर** – रिलेक्सड – परामर्शदाता की आरामदायक अवस्था, जो ग्राहक को आराम प्राप्त करने हेतु एक सामाजिक मॉडलिंग के रूप में कार्य करती है।

3) यह विषयवस्तु का ग्राहक के लिए पुनर्कथन या पुनः शब्दीकरण है। यह शब्दों को ग्राहक के पास मात्र तोते की भाँति सुनाना नहीं होना चाहिए। संक्षिप्त व्याख्या में विषयवस्तु का मुक्त चिंतन और ग्राहक की भावनाएँ सम्मिलित होती हैं। संक्षिप्त व्याख्या और मुक्त चिंतन ग्राहक के साथ यह निश्चित करने में सहायक होते हैं कि क्या परामर्शदाता ने ग्राहक द्वारा कथित समस्या को समझ लिया है।

4) समस्या के आंकलन के बाद परामर्शदाता, ग्राहक के साथ वास्तविक लक्ष्य या व्यावहारिक परिवर्तनों का निर्धारण करती/करता है, जिन्हें ग्राहक प्राप्त करना चाहती/चाहता है। यह महत्वपूर्ण है कि इन लक्ष्यों का निर्धारण किया जाए जो संप्राप्य हों। लक्ष्यों का निर्धारण समस्या की प्रकृति और सहायता प्रक्रिया में ग्राहक के संलग्न होने की योग्यता के आधार पर किया जाता है। समयबद्ध विशिष्ट लक्ष्य, ग्राहक को प्रयोजन और पूर्णता का भाव प्रदान करते हैं।

5) "ए" का सम्बन्ध पूर्वगामी (antecedents) से है जिसका अर्थ है – समस्या-व्यवहार सम्पन्न होने से पूर्व क्या होता है।

"बी" का संदर्भ ग्राहक के समस्या-व्यवहार (problem behaviour) से है।

"सी" का संदर्भ व्यवहार के परिणामों (consequences of behaviour) से है।

6) व्यवस्थित असंवेदीकरण, इन वीवो असंवेदीकरण, फ्लडिंग और विविधता (इम्प्लोजन)।

7) चिंताओं का अनुक्रम बनाना, आराम-प्रशिक्षण, चिंता उत्पन्न करने वाले उद्दीपन का असंवेदीकरण।

8) इन वीवो असंवेदीकरण में ग्राहक को वास्तविक जीवन उत्तेजक को धीरे-धीरे परिचित कराया जाता है, वह व्यवस्थित असंवेदीकरण में ग्राहक को वास्तविक जीवन स्थितियों से परिचित नहीं भी कराया जा सकता है।

9) फ्लडिंग वास्तविक स्थितियों में किया जाता है जबकि विविधता (इम्प्लोजन) कल्पना के उपयोग द्वारा संपन्न होता है।

10) यह तब होता है, जब व्यक्ति बिना पर्याप्त प्रमाण के तर्कहीन निष्कर्ष निकालते हैं।

11) यह एक स्थिति या घटना की दुखद या नकारात्मक प्रभाव की तीव्रता के आवर्धन को संदर्भित करता है और घटना के सुखद अनुभव या सकारात्मक प्रभाव को कम या समाप्त कर देता है।

- 12) यह आपके सकारात्मक अनुभवों का स्वतः छूट जाना या अस्वीकार करना है।
- 13) ज्ञानात्मक पूर्वाभ्यास, वैधता-परीक्षण, मार्गदर्शित खोज, और एक जर्नल में लिखना।
- 14) यह वास्तविकता नहीं है, बल्कि वास्तविकता की हम कैसे अनुभूति करते हैं जो भावनात्मक बाधा उत्पन्न कर रही है।
- 15) ए – सक्रियात्मक बाह्य घटना है। बी – ग्राहक के घटना सम्बन्धी विश्वास (तर्कसंगत या तर्कहीन) हैं। सी – विश्वासों (बी) के कारण परिणाम है। थिरेपिस्ट ग्राहक की सहायता उसके विश्वासों के व्यवस्थापन में करती/करता है। ई – उस प्रभाव को संदर्भित करता है जो थिरेपी के परिणाम स्वरूप संशोधित व्यवहार होता है।
- 16) एक इगो अवस्था व्यवहार के प्रतिमानों का एक युग्म होता है, जिसमें चिंतन, अनुभूति, निर्णय लेना सम्मिलित है; ये आंतरिक रूप से अनुभव किए जाते हैं और व्यक्ति के व्यवहार के रूप में प्रकट होते हैं।
- 17) तीन: अभिभावक, प्रौढ़, बच्चा
- 18) अभिभावक प्रौढ़ द्वारा हम स्वयं तथा दूसरों के जीवन को नियमित और परिपोषित करते हैं।
- 19) व्यवहारों को नियंत्रित और परिपोषित करने में अभिभावक इगो अवस्था स्वाभाविक, अनुकूलन, आज्ञा पालन करने और विद्रोही व्यवहारों में प्रकट होती है। प्रौढ़ इगो अवस्था हमारे फोटोग्राफिक (ऑकड़ों का एकत्रीकरण, रिकार्ड करना और रिपोर्ट करना) और संयुक्त (ऑकड़ों का विश्लेषण और मूल्यांकन) करने के व्यवहारों के रूप में प्रकट होता है।
- 20) जब इगो अवस्थाएँ परस्पर व्याप्त हो जाती हैं तो यह उलझन उत्पन्न करती हैं और स्पष्टता का अभाव हो जाता है तथा ये हमारे व्यक्तित्व में काले क्षेत्रों का विकास करती हैं। यह इगो अवस्थाओं का संदूषण कहलाता है।
- 21) इगो अवस्थाओं के बहिष्करण का अर्थ है – व्यक्तित्व में से एक या दो इगो अवस्थाओं का लुप्त हो जाना।