

---

## इकाई 3 परामर्श में प्रयोग की जाने वाली सहायक और व्यावहारिक विधियाँ

---

इकाई की रूपरेखा

\* सुरेश पठारे एवं नीलोफर लोखंडवाला

- 3.0 उद्देश्य
- 3.1 प्रस्तावना
- 3.2 परामर्श में प्रयोग की जानेवाली विधियाँ
- 3.3 परामर्श में प्रयोग की जाने वाली सहायक विधियाँ
- 3.4 परामर्श में प्रयोग की जाने वाली व्यवहार विधियाँ
- 3.5 सारांश
- 3.6 शब्दावली
- 3.7 कुछ उपयोगी पुस्तकें

---

### 3.0 उद्देश्य

---

पिछली इकाई में हमने परामर्श प्रक्रिया पर चर्चा की। इस इकाई में हम अब परामर्श की विधियों का परिचय प्राप्त करेंगे। हमारा उद्देश्य परामर्श में सामान्य रूप से प्रयोग होने वाली दो महत्वपूर्ण श्रेणियों पर चर्चा करना है। परामर्श में सहायक विधियाँ (supportive techniques) मनोवैज्ञानिक अथवा व्यावहारिक कारणों पर विशेष रूप से ध्यान दिए बिना सेवार्थी की निराशा (distress) पर अपना ध्यान देती हैं। परामर्श में व्यवहार विधियाँ (behavioural techniques) सेवार्थी के व्यवहार का विश्लेषण करने, समस्याओं को स्पष्ट करने, लक्ष्यों का चयन करने में सहायता करती हैं। यह इस धारणा पर आधारित है कि प्राथमिक अधिगम अनुभव से प्राप्त होता है। इस इकाई में हमारा लक्ष्य परामर्श प्रक्रिया में बुनियादी अवधारणाओं और इन दो विधियों पर प्रकाश डालना है। इस इकाई का अध्ययन करने के बाद आप :

- परामर्श की सहायता के और व्यवहार-विधियों की बुनियादी अवधारणाओं को स्पष्ट कर सकेंगे;
- परामर्श की प्रासंगिकता के साथ सहायता और व्यवहार विधियों पर चर्चा कर सकेंगे।

---

### 3.1 प्रस्तावना

---

इस इकाई में उन सहायता और व्यवहार विधियों को प्रस्तुत किया गया है जिनका प्रयोग परामर्शदाता द्वारा परामर्श प्रक्रिया और सेवार्थियों की सहायता करने में किया जाता है। सहायता और व्यवहार विधियाँ 'सूक्ष्मदृष्टि चिकित्साएं' (Insight therapies) के अंतर्गत आती हैं।

सभी विभिन्न सहायता और व्यवहार विधियों पर चर्चा करने में हम अधिक समय और स्थान लेंगे। अतः इस श्रेणी के अंतर्गत परामर्श के दौरान सामान्य रूप से कुछ प्रयोग की जानेवाली विधियों का परिचय प्राप्त करने का विचार है।

इस इकाई में कुछ बुनियादी अवधारणाओं, पृष्ठभूमि और सामान्य विधियों को संक्षेप रूप में स्पष्ट करने का प्रयास किया गया है जिनका प्रयोग सहायता और व्यवहार विधियों में किया जाता है। इस इकाई को दो भागों में विभाजित किया गया है। पहले भाग में परामर्श की बुनियादी अवधारणा और कुछ सहायता विधियों पर चर्चा की गई है। दूसरा भाग अवधारणा और व्यवहार-विधियों के बारे में है।

### 3.2 परामर्श में प्रयोग की जाने वाली विधियाँ

सहायता और व्यवहार विधियों के बारे में चर्चा आरंभ करने से पहले, आइए परामर्श की विधियों के बारे में प्रकाश डालें, परामर्श प्रक्रिया के रूप में, परामर्श की प्रक्रिया की आरंभिक प्रक्रिया के दौरान, लक्ष्य निर्धारित किए जाते हैं और विशेष कार्रवाई की जाती है। परामर्श की प्रक्रिया में परामर्शदाता लक्ष्यों को प्राप्त करने में सेवार्थी की सहायता करने के लिए अपना ज्ञान, अंतर्विषयक कौशलों और अनुभव का प्रयोग करते हैं। सेवार्थी की सहायता करते समय, परामर्शदाता विभिन्न विधियों का प्रयोग करते हैं। ऐसी अनेक अलग-अलग विधियाँ हैं जिनका प्रयोग मुद्दों को सुलझाने अथवा मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने में सहायता करने के लिए प्रयोग किया जाता है। परामर्शदाता, मनोवैज्ञानिक, समाज कार्यकर्ता और मनोचिकित्सक विशेष उपागम (approach) और/अथवा विधि में विशेषज्ञता प्राप्त कर सकते हैं अथवा अपने प्रशिक्षण और सेवार्थियों की आवश्यकताओं के आधार पर अनेक उपागमों/विधियों का प्रयोग कर सकते हैं। ये विधियाँ परामर्श के सभी चरणों के दौरान शुरू से लेकर अंत तक प्रयोग की जा सकती हैं। इन विधियों का उचित प्रयोग और समय-निर्धारण (timing) सेवार्थी की समस्या की स्थिति और परामर्शदाता के निर्धारण (आंकलन) पर निर्भर करता है।

इस प्रकार विभिन्न विधियों को तीन समूहों में विभाजित किया जा सकता है। इनमें निम्नलिखित शामिल हैं :

i) **सूक्ष्म दृष्टि चिकित्साएँ (Insight Therapies)** : इस श्रेणी के अंतर्गत वे विधियाँ आती हैं जिन्हें प्रायः वार्ता चिकित्सा (talk therapy) कहा जाता है। अनुभव के बारे में बातचीत करने से उन कठिनाइयों की जानकारी प्राप्त करना सेवार्थी की सहायता करता है जिनका वे सामना करते हैं और उनके लिए संभावित समाधान ढूँढे जाते हैं। सूक्ष्म दृष्टि चिकित्सा के विभिन्न सामान्य प्रकार हैं – मनोविश्लेषण (psychoanalysis) मनोगतिक उपागम (psychodynamic approaches), सेवार्थी-केंद्रीय उपागम और संज्ञानात्मक चिकित्सा।

सूक्ष्म चिकित्सा का एक सामान्य प्रकार संज्ञानात्मक व्यवहार-चिकित्सा (Cognitive Behavioural Therapy) है। यह चिकित्सा नकारात्मक विचार विन्यासों (thought patterns) और गलत अनुकूलित विश्वासों (Maladaptive beliefs) का अवलोकन करती है। गलत अनुकूली विश्वास व्यक्ति के बारे में वे विश्वास हैं जो ज़रूरी नहीं हैं कि सच हों बल्कि व्यक्ति के कल्याण पर नकारात्मक प्रभाव छोड़ सकते हैं। संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा परामर्श का एक सर्वाधिक सामान्य रूप है।

ii) **व्यवहार चिकित्साएँ (Behavioural Therapies)** : इस श्रेणी के अंतर्गत आने वाली विधियाँ व्यवहार विन्यासों (behaviour patterns) को परिवर्तित करने पर बल देती हैं। व्यवहार चिकित्सक प्रायः अधिगम के कुछ सिद्धांतों का प्रयोग करते हैं जैसे बुरे व्यवहार के लिए दंड और अच्छे व्यवहार के लिए पुरस्कार देना। इस प्रकार की चिकित्सा का प्रयोग अधिगम समस्याओं के साथ सहायता करने अथवा परिहार

व्यवहारों (avoidance behaviours) में संशोधन करने के लिए और आवश्यक व्यवहारों (Compulsive behaviours) में परिवर्तित करने हेतु किया जा सकता है। इस प्रकार की चिकित्सा के साथ, यह माना जाता है कि क्या व्यवहार सीखा जा सकता है और क्या नहीं सीखा जा सकता, इस संबंध में अधिगम का परिणाम (product of learning) होता है।

iii) **बायो मैडिकल चिकित्सा (Biomedical Therapies):** इस श्रेणी के अंतर्गत वे विधियाँ आती हैं जिसमें मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं अथवा कठिनाइयों को दूर करने में औषधियों का प्रयोग किया जाता है। औषधियों का प्रयोग मनोविक्षिप्ति (psychosis), चिंता अथवा अवसाद (depression) का उपचार करने के लिए किया जाता है। बायोमैडिकल चिकित्सा का प्रयोग मनोचिकित्सक अथवा डाक्टर द्वारा किया जाता है क्योंकि वह सेवार्थी की जरूरत के अनुसार औषधियों की किस्म और मात्रा के बारे में निर्धारण करता है।

ऐसा होता है कि कभी-कभी ये उपागम अतिव्याप्त (overlap) हो जाते हैं अथवा समाज कार्यकर्ता या परामर्शदाता सेवार्थी की सहायता करने के लिए मिले-जुले उपागमों का प्रयोग करता है। चूँकि, प्रत्येक व्यक्ति/सेवार्थी अलग-अलग होता है इसलिए ऐसा हो सकता है कि एक उपागम एक व्यक्ति के लिए ठीक हो और किसी और के लिए यह ठीक न हो। एक परामर्शदाता के रूप में समाज कार्यकर्ता यह देखता है कि विधि की पहली दो श्रेणियों में कौन सी सेवार्थी के लिए सही है। यह संभव है कि सेवार्थी की सहायता करने के लिए परामर्शदाता विधियों के संयोजन का प्रयोग करने हेतु चुनाव कर सकता है।

### 3.3 परामर्श में प्रयोग की जाने वाली सहायक विधियाँ

#### बुनियादी अवधारणाएँ

सहायक विधियाँ वे कौशल हैं जिनका प्रयोग सेवार्थी को आराम (सुख) देने और उसका मार्गदर्शन करने के लिए किया जाता है। इनका उद्देश्य विशेष रूप से मनोवैज्ञानिक अथवा व्यवहार कारणों पर ध्यान दिए बिना सेवार्थी की निराशा (distress) को कम करना है। इस प्रकार, सहायक विधियाँ गैर-विशेष प्रकार की होती हैं। सहायक विधियाँ चिकित्सा के दौरान कभी भी प्रयोग की जा सकती हैं परंतु इनका आमतौर पर प्रयोग चिकित्सा के प्रारंभिक चरणों में होता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि चिकित्सा के आगामी चरणों में अतिविशिष्ट विधियों की आवश्यकता पड़ सकती है।

परामर्शदाता सहायक विधियाँ प्रयोग करके संक्षिप्त परामर्श सत्र प्रदान कर सकता है जैसे सक्रिय रूप से सुनना, सलाह देना, परिप्रेक्ष्य (दृष्टिकोण) प्रदान करना, रोगी की चिंताओं के औचित्य की पुष्टि करना, आदि। सहायक विधियों का प्रयोग करते समय, व्यवहार-परिवर्तन के लिए स्पष्ट, सरल और विशिष्ट योजनाओं के निर्माण हेतु वार्ता को आगे बढ़ाने के लिए परामर्शदाता रोगी पर बल देते हुए समस्याओं पर जोर दे सकता है। यह परिवर्तन कार्य, घर, वित्त (धन) अथवा स्वास्थ्य के बारे में हो सकता है। वह नियंत्रणकारी कार्यनीतियों (Coping strategies) पर बल दे सकता/सकती है जो समस्या केंद्रित अथवा संवेग केंद्रित (emotion focussed) हो सकती हैं। समस्या केंद्रित कार्यनीतियाँ उन स्थितियों की ओर निर्देशित होती हैं जो बदल सकती हैं और संवेग केंद्रित कार्यनीतियाँ उन स्थितियों के लिए होती हैं जो परिवर्तित नहीं हो सकती हैं। सेवार्थी की सहायता करते समय, परामर्शदाता को यह पहचानने की जरूरत होती है कि स्थिति को

बदला जा सकता है या नहीं और तदनुसार कुछ सहायक नियंत्रणकारी कार्यनीतियाँ और सहायक विधियाँ प्रयोग की जाती हैं। कुछ सहायक विधियों को परामर्श सत्रों के दौरान जानकारी और उनके प्रयोग के लिए यहाँ प्रस्तुत किया गया है।

### सहायक विधियाँ (Supportive Techniques)

- i) **संवातन अथवा विचार-विमर्श (Ventilation)** : संवातन अथवा विचार-विमर्श का अर्थ किसी प्रतिबंध अथवा बाधा के बिना सेवार्थी द्वारा अपनी समस्याओं को स्वतंत्र रूप से अभिव्यक्त करना है। संवातन विशेषतः प्रारंभिक चरणों के दौरान चिकित्सा में प्रयुक्त होने वाली महत्वपूर्ण विधि है। संवातन वह प्रक्रिया है जिसमें सेवार्थी को बातचीत करने और अपने विचारों और अपनी भावनाओं और संवेगों का स्वतंत्र रूप से आदान-प्रदान करने दिया जाता है। यह विभिन्न कारणों से अत्यंत उपयोगी है। पहले, यह सेवार्थी और उसकी समस्याओं के बारे में जानने के लिए अवसर प्रदान करता है। इससे परामर्शदाता को अपने सेवार्थी को बेहतर ढंग से समझने में सहायता मिलती है। दूसरे, यहाँ सेवार्थी को बिना किसी सलाह अथवा निर्णय प्राप्त किए अपनी समस्या को बताने का मौका मिलता है जैसा कि अक्सर दूसरों से अपनी बात कहते समय नहीं होता। यहाँ पर सेवार्थी को एक मंच (अवसर) दिया जाता है जहाँ वह जो कुछ बताना चाहता है और वास्तविक रूप से उसने 'सुना है' उसे बता सके। संवातन सेवार्थी को परामर्श के प्रारंभिक चरणों के दौरान अपने विचारों को अभिव्यक्त करने में सक्षम बनाता है। यह अनुभव सेवार्थी को आराम (राहत) का भाव व्यक्त करने में सहायता करता है। तीसरे, जैसे ही सेवार्थी अपनी समस्या के बारे में अपने विचारों और भावनाओं को परामर्शदाता के सामने व्यक्त करता/करती है, वह अधिक उद्देश्यपूर्ण ढंग से सेवार्थी की समस्या को देखना शुरू करता/करती है जिससे समस्याओं के बारे में वास्तविकता प्राप्त हो जाती है। इस प्रकार सेवार्थी द्वारा समस्याओं के समाधानों के लिए सोचने की अधिक संभावना होती है। यह संवातन प्रक्रिया के माध्यम से ही होता है और फिर उसके मन में जो बोझ होता है, उससे उसे (सेवार्थी को) आराम मिल जाता है।
- ii) **भाव विरेचन अथवा भावोन्नयन (Catharsis)**: भाव विरेचन अथवा भावोन्नयन अर्थ विचारों का निकलना है। यह प्रायः आंसूओं का रूप ले लेता है। इसमें क्रोध और रोष (rage) की अभिव्यक्ति भी शामिल हो सकती है। भाव विरेचन अथवा भावोन्नयन का प्रयोग चिकित्सा के दौरान किसी भी समय किया जा सकता है परंतु यह प्रारंभिक चरण में अत्याधिक उपयोगी होता है। अधिकतर व्यक्ति उपयुक्त ढंग से विचार निकालने के बाद बेहतर महसूस करते हैं। संवेगों का मुक्त होना स्वयं उपचारात्मक है।
- iii) **स्पष्टीकरण (Clarification)** : स्पष्टीकरण का अर्थ वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा सेवार्थी की सहायता विचारों को सुलझाने के लिए की जाती है जिससे वह अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं के बारे में 'क्यों' और 'कैसे' की जानकारी प्राप्त करता/करती है। एक अच्छा परामर्शदाता इस कौशल को सेवार्थी और उसके मुद्दों को मानने/अर्थ निकालने अथवा गलत समझने से बचने के लिए कौशल का प्रयोग करता है और स्पष्टता को प्राप्त करने के लिए सेवार्थी की सहायता करने के लिए इसे प्रयोग करता है। इस प्रकार यह परामर्श की प्रक्रिया के दौरान सहज रूप से घटित होता है।
- iv) **शिक्षा और जागरूकता (Education and awareness)**: किसी विषय के बारे में सूचना अथवा ज्ञान का किसी सेवार्थी पर उपचारात्मक प्रभाव पड़ता है। उदाहरण के

लिए, शरीर पर मद्य (शराब) और नशीले पदार्थों के हानिकारक प्रभावों के बारे में एक संक्षिप्त और शिक्षाप्रद चर्चा का भावी व्यवहार पर दीर्घकालीन प्रभाव पड़ता है। किशोरों की आवश्यकता के रूप में उनकी पहचान को विकसित करने के लिए पुत्र के व्यवहार के बारे में चिंतित अभिभावक को शिक्षित करने से उसे आश्वासन और राहत (आराम) मिलेगा। शिक्षा किसी भी समय प्रदान की जा सकती है बशर्ते कि सेवार्थी जो भी संप्रेषित किया जाता है, उसके प्रति ग्रहणशील हो।

- v) **मार्गदर्शन और सुझाव (Guidance and Suggestion):** परामर्श में मार्गदर्शन का कार्य सेवार्थियों को खुलेपन का मुख्यरूप से आश्वासन देना है और अनिश्चितता की अवधि के दौरान सलाह देना है तथा उन्हें अनुचित कार्य को करने से रोकना है। उदाहरण के लिए, एक निराश सेवार्थी हो सकता है, वह नौकरी छोड़ने पर विचार कर रहा हो क्योंकि वह सोचता है कि वह कार्य करने में अक्षम है। परामर्शदाताओं को उन स्थितियों में निरंतर सतर्क रहने की जरूरत है जिनमें मार्गदर्शन अमूल्य सिद्ध हो सकता है।

यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि मार्गदर्शन वैसा नहीं है जैसाकि सेवार्थी को विभिन्न कार्यों पर सलाह देना महत्वपूर्ण होता है। मार्गदर्शन सावधानीपूर्वक प्रदान किया जाना चाहिए। सेवार्थी को धीरे-धीरे लगभग वैसे ही सुझाव दिया जाना चाहिए जैसे वह विचार सेवार्थी से ही आया हो अन्यथा इसे परामर्शदाता के उत्तरदायित्व का उल्लंघन माना जा सकता है।

कुछ सेवार्थी अनेक तरह के आश्वासन चाहते हैं जैसे वे पागल नहीं हैं, कि उनकी समस्याओं का उपचार हो सकता है, जो कुछ उन्होंने किया है, उसे क्षमा किया जा सकता है, आदि। एक भरोसेमंद और निष्पक्ष विश्वसनीय व्यक्ति के रूप में परामर्शदाता इस प्रकार के आश्वासन प्रदान करने की विशेष स्थिति में होता है। इसका अर्थ यह नहीं है कि परामर्शदाता को अंधाधुंध झूठ बोलना चाहिए परंतु राहत के उचित शब्द भयभीत सेवार्थी को आश्वासन देते हैं।

अनेक बार ऐसे सेवार्थी होते हैं जिनमें कम आत्म-प्रतिष्ठा और कम विश्वास होता है। परामर्शदाता को ऐसे सेवार्थियों को उनकी सकारात्मक अभिवृत्तियों, उनकी उपलब्धियों और क्षमताओं को स्मरण कराने की आवश्यकता पड़ती है। सेवार्थी उस समय अपनी समस्याओं का सामना करने के लिए पूरी तरह तैयार रहते हैं जब वे समझते हैं कि उनमें ऐसे पहलू हैं कि उनके अपने व्यक्तित्व और व्यवहार की प्रशंसा होनी चाहिए।

- vi) **पर्यावरणीय बदलाव (Environmental Manipulation):** सेवार्थी के पर्यावरण अथवा परिवेश में ऐसे भी पहलू होते हैं जो समस्या की स्थिति को प्रभावित कर सकते हैं। पर्यावरण में परिवर्तन लाना उपयोगी हो सकता है। उदाहरण के लिए, परामर्शदाता एक शराब व्यसनी अथवा नशीले पदार्थ सेवन करने वाले व्यक्ति (drug addict) को ऐसे मित्रों की संगत छोड़ने के लिए कह सकता है जो उसे नशीली दवाएं लेने के लिए राजी करते हैं। एक शराबी की पत्नी को यह सलाह दी जा सकती है कि जब वह स्वास्थ्य लाभ के लिए सड़क पर हो तो अधिक सावधानी बरते और वह अपने पति को शराबी न कहे। झगड़ते हुए बालकों को अस्थायी रूप से दूर रहने के लिए कहे। निरंतर झगड़ा करने वाले पति/पत्नी को लघु अवकाश पर जाने के लिए सलाह दी जा सकती है जिसके दौरान वे अपनी खुशी फिर से ढूँढ सकते हैं।

**vii) अभिरूचियों का बाह्यकरण (Externalization of Interests) :** जो व्यक्ति परामर्श चाहते हैं, वे अपनी समस्याओं से बहुत अधिक ग्रस्त हो सकते हैं। ये समस्याएं उनके जीवन को प्रभावित करती हैं और लगातार उन्हें परेशान करती हैं। यदि किसी सेवार्थी की समस्या पर कुछ देर के लिए विचार करने के लिए समय देकर सहायता की जाती है तो इससे उसे कुछ आराम और प्रसन्नता प्राप्त होगी। यह अभिरूचियों के बाह्यकरण द्वारा किया जा सकता है जो उसके मन में दौड़ रहे उत्पीड़क विचारों (Oppressive thoughts) का ध्यान हटाकर कुछ कार्यकलाप अथवा अभिरूचि/हित की ओर ले जाया जा सकता है।

अभिरूचियों के बाह्यकरण का सेवार्थियों के साथ विशेष महत्व है जो वास्तविक और प्रत्यक्ष असाध्य दबाव (तनाव) झेल रहे हैं। उदाहरण के लिए, एक पुत्र जो अपने अभिभावक से लगातार परेशान है, उसे ऐसे शौक (hobby) शुरू करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है जो अपनी रुचि को उसमें लगाएगा और उसका मन उसके घर के विषयों से हट जाएगा। एक सेवार्थी जिसे विश्वास है कि जीने के कोई ठोस कारण नहीं है, उसे एक स्थानीय अनाथालय अथवा वृद्धाश्रम में कुछ स्वैच्छिक कार्य करने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। अन्य विकल्प है :

**viii) आनंद का सुविचारित लक्ष्य (Deliberate Pursuit of Pleasure) :** जब सेवार्थी अत्यधिक दबाव में होते हैं और उनकी चिंताएं असाध्य होती हैं तो परामर्शदाता आनंद अथवा प्रसन्नता के सुविचारित कार्य का परामर्श देता है। उदाहरण के लिए, परामर्शदाता सुझाव दे सकता है कि सेवार्थी को अपने अच्छे मित्र के साथ सप्ताह में एक बार थिएटर जाना चाहिए। वह सेवार्थी से हर सुबह यह सोचने के लिए कह सकता है, "आज मैं खुशी से बिस्तर से उठने के लिए क्या कर सकता हूँ?"

सुख का सुविचारित लक्ष्य वह विधि है जिसका अधिक सावधानी के साथ अनुसरण किया जाना ज़रूरी है। इस विधि का प्रयोग करने में, परामर्शदाता को सेवार्थी को बताना चाहिए कि वह गैर-कानूनी, अनैतिक अथवा हानिकारक कार्य में लिप्त न हो। सुख का हानिकारक अनुसरण अधिकांशतः वे व्यक्ति करते हैं जो गरीबी रेखा से नीचे रह रहे हैं तथा सुख के एकमात्र स्रोत के रूप में मद्यपान कर रहे हैं।

**ix) सामाजिक समर्थन का उपयोग (Utilization of Social Support):** कई बार सेवार्थी समस्याओं की स्थितियों से परेशान होकर अपने सामाजिक संबंध तोड़ लेते हैं। सेवार्थियों को घनिष्ठ संबंध स्थापित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जो उन्हें सामाजिक और संवेदनात्मक आराम और समर्थन प्रदान करते हैं। अनेक निराश और हताश व्यक्ति अपने सामाजिक संबंधों में वृद्धि से लाभ उठा सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक दुखी विवाहित पति/पत्नी को सगे-संबंधियों मित्रों और पड़ोसियों के साथ सामाजिक संबंध बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। अधिक समाजीकरण (Socialization) दबे संवेगों के लिए निकलने का एक रास्ता (अभिव्यक्ति) प्रदान करेगा। शराबी 'एल्कोहॉलिक्स-एनॉनिमस' (एक संस्था) से जुड़ सकते हैं जबकि उनकी पत्नियाँ 'एल-एनान' और उनके बच्चे 'एल-टीन' के साथ शामिल हो सकते हैं। मादक पदार्थों से ग्रस्त सेवार्थी 'नारकोटिक्स-एनॉनिमस' से जुड़ सकते हैं।

**x) शारीरिक व्यायाम और चिकित्सा (Physical Exercise and Medication):** शारीरिक व्यायाम का व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव पड़ता है। व्यायाम लाभकारी रसायनों विशेषकर मस्तिष्क में मौजूद सिरोटोनिन (serotonin) के स्राव

(release) को उत्तेजित करता है और शरीर को आराम पहुँचाता है। वॉलीबाल, टेबल टेनिस और बैडमिंटन जैसे खेल प्रसन्नता प्रदान कर सकते हैं।

परामर्श में प्रयोग की जाने वाली सहायक और व्यावहारिक विधियाँ

छोटी-मोटी मनोवैज्ञानिक समस्याओं जैसे चिंता अथवा अवसाद (depression) से ग्रस्त सेवार्थी कभी-कभी औषधि से लाभ उठा सकते हैं। स्वास्थ्य के अन्य पहलुओं को सुधारने के लिए औषधि उनके जीवन की गुणवत्ता को सुधार सकती है और परामर्श को सुगम बना सकती है।

**xi) प्रार्थना, ध्यान और शिथिलीकरण (आराम) के अन्य रूप (Prayer, Meditation and other forms of Relaxation):** यदि परामर्शदाता और सेवार्थी की विश्वास प्रणालियाँ इसे अनुमति देती हैं तो प्रार्थना की सिफारिश सेवार्थी के लिए पर्याप्त मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक सुख प्रदान करने वाली हो सकती है।

शिथिलीकरण के अनेक रूप हैं जिनसे चिंतित और व्याकुल व्यक्तियों को लाभ पहुंच सकता है जैसे योग, मीमांसात्मक ध्यान (transcendental meditation) और विपासना (Vipassana) आदि।

### बोध प्रश्न 1

**टिप्पणी:** नीचे दिए गए स्थान में अपने उत्तर लिखें।

1) आप परामर्श विधियों से क्या समझते हैं?

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

2) परामर्श में प्रयोग होने वाली महत्वपूर्ण सहायक विधियों का उल्लेख कीजिए।

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

3) संवातन किस प्रकार सहायता करता है?

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

### 3.4 परामर्श में प्रयोग की जाने वाली व्यवहार विधियाँ

परामर्श की सहायता विधियों पर चर्चा करने के बाद हम यहाँ परामर्श की व्यवहार विधियों पर विचार-विमर्श करेंगे। व्यवहार विधियों पर चर्चा करने से पहले व्यक्ति को इसके सैद्धांतिक और बुनियादी आधार को समझने की आवश्यकता है जिस पर यह विधि आधारित है। जैसा कि ऊपर बताया जा चुका है, परामर्श में प्रयोग होने वाली व्यवहार विधियाँ व्यवहार का विश्लेषण करने, समस्याओं को स्पष्ट करने और लक्ष्यों का चयन करने में सेवार्थी की सहायता करती है। यह इस धारणा पर आधारित है कि प्राथमिक जानकारी, अनुभव से प्राप्त होती है।

#### बुनियादी अवधारणा

व्यवहार विधियों का प्रयोग व्यवहारवाद (behaviourism) के सिद्धांतों पर आधारित है। व्यवहारवाद, मनोविज्ञान की विचारधारा है जिसकी स्थापना जॉन वाटसन ने की। व्यवहारवाद अतीत की अपेक्षा वर्तमान पर बल देता है। इसलिए इसे “यहाँ और अब अथवा तत्काल उपागम” (here and now approach) कहा जाता है। व्यवहार विधियाँ मुख्य रूप से लक्षण (व्यवहार) उन्मुखी होती हैं और अचेतन प्रक्रियाओं, नई अंतर्दृष्टि प्राप्त करने अथवा व्यक्तित्व में परिवर्तन करने के लिए बहुत कम अथवा कोई सरोकार प्रदर्शित नहीं करती। व्यवहारवादियों (behaviourists) का मानना है कि सभी व्यवहारों की जानकारी जन्म के बाद प्राप्त की जाती है। समस्या गलत जानकारी के कारण उत्पन्न होती है। समस्या का समाधान करने के लिए व्यक्ति को पुनः जानकारी द्वारा व्यवहार सुधारने की जरूरत पड़ती है। व्यवहार विधियाँ अधिगम (learning) के तीन प्रमुख सिद्धांतों पर आधारित हैं - इवान पावलोव का क्लासिकी अनुकूलन सिद्धांत (Classical Conditioning theory), बी.के.स्कैनर का संत्रिय अथवा करणकारक सिद्धांत (Instrumental Conditioning theory) और एलबर्ट बैंडुरा का प्रेक्षणमूलक अधिगम सिद्धांत (Observational learning theory)। हम संक्षेप में तीनों सिद्धांत प्रस्तुत करेंगे।

- i) **क्लासिकी अनुकूलन सिद्धांत (Classical Conditioning Theory)** : रूसी मनोवैज्ञानिक इवान पावलोव ने यह क्लासिकी अनुकूलन सिद्धांत प्रस्तुत किया। कुत्ते पर अपने क्लासिकी प्रयोग के बाद उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि यदि मार्ग शृंखला में A का अनुसरण B करता है तो A का प्रत्युत्तर B देता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई बालिका नर्स को सफेद एपरन (apron) में उसे इंजेक्शन को देते हुए देखती हैं जो पीड़ादायक है तो वह पीड़ा के साथ सफेद ड्रेस (कपड़ों) के साथ जोड़ना शुरू कर देती है और जब कभी वह सफेद रंग देखती है तो वह डर की प्रतिक्रिया देना शुरू कर देती है। इस प्रकार इस सिद्धांत के अनुसार, उद्दीपकों (stimuli) के बीच साहचर्य (संबंध) के माध्यम से व्यक्ति सीखते हैं। व्यक्ति उद्दीपकों के बीच समानताओं और भिन्नताओं की पहचान कर सकते हैं। कई बार व्यक्ति दो अथवा अधिक उद्दीपकों के बीच साहचर्य के कारण समस्यापूर्ण व्यवहार विकसित कर लेते हैं जैसे ऊँचाई और भय, भीड़ और चिंता, परीक्षा और परेशानी आदि।
- ii) **संत्रिय अथवा करणकारक सिद्धान्त (Instrumental Conditioning Theory)**: यह अधिगम सिद्धांत संयुक्त राज्य के मनोवैज्ञानिक बी.के.स्कैनर ने प्रस्तुत किया था। अपने कार्य के आधार पर स्कैनर ने स्थापित किया कि हम पुरस्कार और दंड से सीखते हैं। समय और बारंबारता (frequency) में पुरस्कार प्रदान करने का विन्यास प्रबलन की अनुसूची (schedule of reinforcement) कहलाता है। स्कैनर



ने चूहों पर किए गए क्लासिकी प्रयोग में व्यवस्था की थी कि जब कोई चूहा पिंजरे में लीवर (lever) को दबाता था तो उसे आहार मिलता था। आरंभ में चूहे ने अनायास ही लीवर को दबा दिया परंतु कुछ प्रयासों के बाद यह सीख गया कि लीवर दबने से भोजन मिलता है। इस प्रकार जब उसे भूख लगती, वह लीवर को दबाना शुरू कर देता था। इसके बाद बिजली का झटका दिया गया। इस कारण, इसने लीवर को दबाना बंद कर दिया। इस प्रकार किसी विशेष व्यवहार को पुरस्कृत किया जाता है, इसमें वृद्धि होती है जबकि दंड व्यक्तियों को किसी विशेष ढंग से व्यवहार करने से रोकता है।

**iii) प्रेक्षणमूलक अधिगम सिद्धान्त (Observational Learning Theory):** यह सिद्धांत एलबर्ट बैंडुरा द्वारा प्रतिपादित किया गया था। इस सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति दूसरों का अवलोकन करके सीखता है। व्यक्ति जिसे देखता है, वह इस मामले में प्रतिरूप अथवा आदर्श (Model) बन जाता है। प्रायः व्यक्ति अपने स्वयं के अनुभवों पर नहीं चलते बल्कि वे दूसरों के व्यवहार के परिणामों का अवलोकन करते हैं और तदनुसार व्यवहार को अपनाने का निर्णय करते हैं। यदि किसी प्रतिरूप अथवा आदर्श को किसी विशेष व्यवहार के लिए पुरस्कार प्रदान किया जाता है तब उस व्यवहार का अनुकरण किया जाता है। इसके विपरीत यदि प्रतिरूप को पुरस्कृत नहीं किया जाता तो प्रेक्षक (observer) ऐसे व्यवहार से बचेगा। इस सिद्धांत पर सर्वाधिक व्यापक रूप से प्रयोग की जाने वाली विधि प्रतिरूपण (modelling) है।

उपयुक्त सिद्धांतों से निम्नलिखित सामान्य धारणाएं प्रस्तुत की जा सकती हैं :

- i) पूर्ण व्यवहार सीखा जाता है।
- ii) पर्यावरणीय चर (environmental variable) प्रत्युत्तर निर्धारित करते हैं।
- iii) व्यवहार का पूर्वानुमान लगाया जा सकता है और उस पर नियंत्रण किया जा सकता है।
- iv) साहचर्य (association) पुरस्कार और दंड को कमजोर करके अथवा रोकथाम में व्यवहार को बदला जा सकता है।
- v) समस्या त्रुटिपूर्ण अधिगम (जानकारी) के कारण होती है और इसे सुधारने के लिए, पुनःअधिगम (re-learning) ज़रूरी है।

व्यवहार चिकित्सा का प्रयोग अनैच्छिक मूत्रस्राव (बिस्तर गीला करना), पेशी संकुचन (tics), भय (phobias), हकलाने (stuttering), आवेशी-बलप्रयोग (obsessive-compulsive) व्यवहार मादक द्रव्य व्यसन 'सामान्य' व्यक्तियों के तंत्रिकारोग संबंधी व्यवहारों और मनोविक्षिप्त दशाओं (psychotic conditions) जैसी समस्याओं के साथ किया गया है।

इसका प्रयोग मानसिक रूप से अशांत मामलों में प्रशिक्षित करने के लिए भी किया गया है।

### कुछ व्यवहार विधियाँ

**i) व्यवहार संशोधन (Behaviour Modification) :** यह वह विधि है जिसका प्रयोग परामर्शदाता द्वारा व्यवहार को सुधारने के लिए किया जाता है जैसे अनुकूली व्यवहार और सकारात्मक और नकारात्मक प्रबलन (reinforcement) के माध्यम से और/अथवा दंड के माध्यम से गलत अनुकूली व्यवहार को कम करके उद्दीपक के प्रति व्यक्ति के व्यवहारों और प्रतिक्रियाओं को बदलना है। यह प्रबलन के माध्यम

से अनुकूली व्यवहार को बढ़ाने और दंड के माध्यम से गलत अनुकूली व्यवहार को कम करने की विधि है। व्यवहार संशोधन में सकारात्मक प्रबलन का एक तरीका अभिनंदन, स्वीकृति, प्रोत्साहन और समर्थन प्रदान करने में है। प्रत्येक व्यक्ति की शिकायत के लिए पांच अभिनंदनों के अनुपात को मनचाहे ढंग से व्यवहार बदलने में प्रभावी माना जाता है। लोगों के कार्यों के सकारात्मक और नकारात्मक परिणाम होते हैं। यदि सकारात्मक परिणाम हो तो व्यवहार के सुदृढ़ होने का अधिक अवसर होता है।

**ii) व्यवस्थित असंवेदीकरण (Systematic Desensitization):** व्यवस्थित असंवेदीकरण ऐसी व्यवहार विधि है जिसका प्रयोग मुख्य रूप से भय और अन्य चिंता के विकारों को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है। यह पावलोव के क्लासिकी अनुकूलन के सिद्धांत पर आधारित है। जब व्यक्तियों में किसी वस्तु के अविवेकपूर्ण डर होते हैं जैसे ऊँचाई, कुत्ते, सांप और बंद स्थान तब वे इन से बचने का प्रयास करते हैं। भयकारक वस्तु से बचना उनकी चिंता को दूर करता है। हर समय व्यक्ति भयप्रद वस्तु का सामना करता है, इसलिए वह भय को नियंत्रित करने के एक तरीके के रूप में भागना सीखता है। तथापि व्यक्ति भयप्रद वस्तु के लिए अपने भय पर काबू नहीं करता है। व्यवस्थित असंवेदीकरण का लक्ष्य इस भय पर काबू करना है जिसमें जब तक भयप्रद वस्तु के सामने व्यक्ति को धीरे-धीरे लाकर इस परिहार विन्यास को नियंत्रित नहीं किया जाता है तब तक इसे सहन किया जा सकता है। इस डर से निपटना पहले पहले व्यक्ति के लिए चुनौतीपूर्ण होगा परंतु धीरे-धीरे अधिकांशतया इस भय पर काबू पा लिया जाता है। क्लासिकी और क्रिया प्रसूत अनुकूलन (operant conditioning) में भय प्रतिक्रिया का परिणाम उद्दीपक (अथवा उद्दीनों की श्रेणी) के प्रति समाप्त हो जाता है।

व्यवस्थित विसंवेदनकरण (desensitization) की प्रक्रिया में सबसे पहले शिक्षण में शिथिलीकरण कौशल (teaching relaxation skills) शामिल हैं। व्यक्ति को कौशल सिखा चुकने के बाद अगला सोपान भयंकर स्थितियों/चिंता उत्पन्न करने वाली स्थितियों के अनुक्रम (hierarchy) को विकसित करना है। व्यवस्थित विसंवेदनकरण में भयभीत वस्तुओं अथवा स्थितियों के प्रति क्रमिक उद्भासन (exposure) होता है।

उदाहरण के लिए, सांप के डर के संबंध में चिकित्सक सेवार्थी से विभिन्न प्रकार के प्रदर्शनों की संबंधित अप्रियता (Unpleasantness) बताकर भय अनुक्रम (fear hierarchy) विकसित करने से शुरुआत करेगा।

समाचार पत्र में सांप की तस्वीर देखकर 100 में से 5 मूल्यांकन हो सकता है जबकि किसी व्यक्ति की गर्दन पर रेंगते हुए जीवित सांप भयंकर अनुभव हो सकते हैं। एक बार व्यक्ति का शिथिलीकरण विधि (relaxation technique) का अभ्यास हो जाने पर चिकित्सक फिर चित्र प्रस्तुत करेगा और उसे शांत करने में सहायता करेगा। इसके बाद वे अत्यंत अप्रिय स्थितियां प्रस्तुत करेंगे : सांप का एक पोस्टर, दूसरे कमरे में एक बक्से में एक छोटा सांप, दिखाई देने वाले बक्से में सांप, सांप को छूना आदि। बढ़ते हुए प्रत्येक कदम में व्यक्ति नियंत्रणकारी विधि (coping technique) के प्रयोग के माध्यम से भय के प्रति असंवेदनशील हो जाता है। व्यक्ति महसूस करते हैं कि उनका कुछ भी बुरा नहीं होगा और भय धीरे-धीरे समाप्त हो जाता है।

**iii) उद्भासन और प्रत्युत्तर निवारण (Exposure and Response Prevention):** यह एक विधि है जिसका प्रयोग चिंता संबंधी विकारों, विशेषकर मनोग्रस्त बाध्यकारी

विकार (obsessive compulsive disorder) के लिए किया जाता है। यह एक उद्भासन चिकित्सा (exposure therapy) है जिसमें प्रत्युत्तर निवारण (response prevention) सम्मिलित है। यह पद्धति उस विचार पर आधारित है कि चिकित्सा प्रभाव को प्राप्त कर जाता है क्योंकि लोग अपने भय का प्रतिरोध करते हैं और अपने भयों के प्रति प्रतिक्रिया से पलायन करना छोड़ देते हैं। एक व्यक्ति का उदाहरण दिया जा सकता है जो अपने हाथों को साफ रखने के लिए उन्हें बार-बार धोता है। लाइट के स्वीचों की जाँच करता है ताकि यह सुनिश्चित कर सके कि वे बंद हैं। इस प्रकार वे सुरक्षा व्यवहारों से दूर रहने के लिए समाधान का प्रयोग नहीं करते जिनका प्रयोग विशेष व्यवहार सत्रों (specific practice sessions) के दौरान ही नहीं बल्कि हर समय किया जाना चाहिए। अतः वे न केवल भयग्रस्त उद्दीपन के प्रति विषय संबंधी अनुभव के अभ्यास का प्रयोग करते हैं बल्कि वे उद्दीपन के प्रति भय विरोधी व्यवहारपरक प्रतिक्रिया का प्रयोग भी करते हैं।

**iv) आप्लावन (Flooding) :** यह व्यवहार विधि है जिसका प्रयोग परामर्शदाता भय (Phobia) का उपचार करने में करते हैं। रोगी को उसकी दुखद स्मृतियों को रोगी के समक्ष प्रगट करके कार्य करते हैं, जिसका उद्देश्य सेवार्थियों की मौजूदा जानकारी के साथ दबे संवेगों को फिर से समन्वित करना (जोड़ना) है। आप्लावन (flooding) उपचार का प्रभावकारी रूप है जो क्रियाप्रसूत अनुकूलन के सिद्धांतों पर कार्य करता है अर्थात् नकारात्मक उद्दीपन (negative stimuli) से बचने के लिए व्यक्ति अपने व्यवहारों को परिवर्तित करते हैं। पावलोव के अनुसार, हम साहचर्यों (associations) के माध्यम से सीखते हैं। यदि किसी को भय (भीति) है, तो वह इसलिए है क्योंकि वह भयभीत वस्तु अथवा उद्दीपन से कुछ नकारात्मक वस्तु के साथ स्वयं को जोड़ता है।

भय का उपचार करने के लिए आप्लावन का प्रयोग करने वाला चिकित्सक रोगी को अत्याधिक भयभीत उद्दीपन दिखाता है।

यदि किसी व्यक्ति में मकड़ियों का डर है तो चिकित्सक मकड़ियों से भरे कमरे में रोगी को बंद कर सकता है। शुरू में व्यक्ति बहुत चिंतित होगा परंतु सदा के लिए वह चिंतित नहीं रह सकता। जब कुछ भी बुरा नहीं होता तो व्यक्ति शांत होना शुरू हो जाता है और उसी क्षण से पिछली भय की वस्तु से शांति प्राप्त हो जाती है।

**v) क्रियाप्रसूत अनुकूलन (Operant Conditioning):** इस विधि में घटना और व्यवहार के स्वरूप में संशोधन करने के लिए परिणामों का प्रयोग निहित है। क्रियाप्रसूत अनुकूलन क्लासिकी अनुकूलन (classical conditioning) से भिन्न होता है क्योंकि क्रियाप्रसूत अनुकूलन "स्वैच्छिक व्यवहार" (voluntary behaviour) अथवा क्रियाप्रसूत व्यवहार (operant behaviour) के संशोधन से संबंधित है। क्रियाप्रसूत व्यवहार परिवेश अथवा पर्यावरण पर "कार्य करता है" और इसकी परिणामों द्वारा देखरेख की जाती है जबकि क्लासिकी अनुकूलन उन उत्तरदाता व्यवहारों के अनुकूलन से संबंध रखता है जो पूर्ववर्ती (पिछली) दशाओं से प्राप्त होते हैं। जो व्यवहार क्लासिकी अनुकूलन प्रक्रिया से अनुकूलित होते हैं उनका रख रखाव परिणामों से नहीं होता है। प्रबलन (reinforcement) और दंड (punishment) जो क्रियाप्रसूत अनुकूलन के मुख्य उपकरण हैं, वे सकारात्मक (प्रत्युत्तर के बाद वितरित) अथवा नकारात्मक (प्रत्युत्तर के बाद वापस) हो सकता है। यह कुल चार बुनियादी परिणाम सृजित करता है (सकारात्मक और नकारात्मक प्रबलन तथा सकारात्मक और नकारात्मक दंड)। पाँचवी प्रक्रिया विलोप (अर्थात् जब प्रत्युत्तर के

बाद परिणामों में कोई परिवर्तन नहीं होता) है। यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि वे घटक जिन्हें प्रबलित, दंडित अथवा विलुप्त किया जा रहा है, उनके बारे में बात नहीं की जाती है बल्कि प्रत्युत्तर (प्रतिक्रिया) को प्रबलित, दंडित अथवा विलुप्त किया जाता है। सहजरूप से घटित होने वाले परिणामों के विषय में कहा जा सकता है कि ये व्यवहार को प्रबलित, दंडित अथवा उसका विलोपन करते हैं और इन्हें हमेशा लोग प्रदान नहीं करते।

**vi) आकार प्रदान करना (Shaping):** आकार प्रदान करना एक विशेष विधि है जिसका प्रयोग उस व्यवहार को सृजित करने में किया जाता है जो पहले से घटित नहीं हो रहा है। इसमें सकारात्मक प्रबलन का प्रयोग होता है। एक प्रबलक (reinforcer) की व्यवस्था व्यवहारों के लिए की जाती है जो लक्ष्य व्यवहार (target behaviour) के 'सन्निकट' (approximate) होते हैं। धीरे-धीरे प्रबलन को उन व्यवहारों के लिए प्रदान किया जाता है जो लक्ष्य व्यवहार से बिल्कुल मिलता है। उदाहरण के लिए, अनेक व्यक्तियों को आकार प्रक्रिया (shaping procedure) का प्रयोग करके साइकल पर चढ़ना सिखाया जाता है। पहले, तीन पहिए वाली साइकल थी, फिर प्रशिक्षण पहियों वाली बाइसिकल थी और अंत में बिना प्रशिक्षण पहियों वाली बाइसिकल थी। इस प्रकार जब तक पहले (मौजूद) कदम में निपुणता प्राप्त नहीं कर ली गई तब तक अगला कदम नहीं बढ़ाया गया। जिस बालक को ट्राइसाइकल चलानी नहीं आती, उसे बाइसिकल नहीं दी गई। एक बार लक्ष्य व्यवहार को प्राप्त करने के बाद, पिछले व्यवहार पर बल देना छोड़ दिया गया।

**vii) शृंखला निर्माण (Chaining):** इसका प्रयोग तब किया जाता है जब व्यवहार के संपूर्ण क्रम की आवश्यकता पड़ती है, उदाहरण के लिए, केक तैयार (पकाना) करना अकेले व्यवहार का काम नहीं है बल्कि यह अनेक व्यवहारों का परिणाम होता है जो सामग्री प्राप्त करने से आरंभ होकर सही समय पर चूल्हे/ओवन (oven) से पकने पर हटाने के साथ समाप्त होता है। शृंखला निर्माण प्रक्रिया में अग्रगामी शृंखला निर्माण (forward chaining) और पश्चगामी शृंखला निर्माण (backward chaining) शामिल हैं।

अग्रगामी शृंखला निर्माण अनुक्रम में प्रथम व्यवहार के साथ प्रशिक्षण से आरंभ होता है। बाद में कुछ और सोपान जोड़ दिए जाते हैं। उदाहरण के लिए, अनेक व्यक्तियों को अग्रगामी शृंखला निर्माण विधि का प्रयोग करके जूतों को बांधना सिखाया जाता है। सोपान -1 : एक फीते को दूसरे फीते पर रखिए। सोपान-2 : ऊपर के फीते के छोर को दूसरे फीते के नीचे खींचिए, सोपान-3 : अंतिम सोपान में प्रबलन दिया जाता है (बल लगाया जाता है) आदि। आगामी कार्रवाईयों में और भी सोपानों की आवश्यकता पड़ती है।

**पश्चगामी शृंखला निर्माण :** यह अंतिम व्यवहार के साथ प्रशिक्षण से आरंभ होता है। इसमें पिछले सोपानों को जोड़ा जाता है। उदाहरण के लिए, अनेक लोगों को पश्चगामी शृंखला निर्माण प्रक्रिया के समकक्ष प्रक्रिया का प्रयोग करके वाहन चलाना सिखाया जाता है। व्यक्ति को बहुत तेज कार चलाना सिखाने से पहले ब्रेक का प्रयोग किस प्रकार किया जाए, इसके बारे में सिखाया जाता है। शौचालय प्रशिक्षण (toilet training) प्रायः पश्चगामी प्रशिक्षण का प्रयोग करके पूरा किया जाता है। बालकों को शौचालय प्रयोग करने के लिए कहने का प्रशिक्षण देने से पहले शौचालय का प्रयोग करना सिखाया जाता है।

- viii) अप्रकट अनुकूलन (Covert Conditioning):** इस विधि से लोगों की सहायता उनके व्यवहार अथवा आंतरिक अनुभव को सुधार करने के लिए की जाती है। यह विधि व्यक्ति की क्षमता पर निर्भर करती है ताकि वह विभिन्न उद्देश्यों जैसे मानसिक पूर्वाभ्यास (mental rehearsal) के लिए बिंब योजना (Imagery) का प्रयोग कर सके। कहा जाता है कि प्रभावी अप्रकार अनुकूलन व्यवहारपरक सिद्धांतों के सतर्कतापूर्ण अनुप्रयोग पर निर्भर करता है जैसे पूर्ण व्यवहार विश्लेषण।
- ix) प्रेक्षणमूलक अधिगम (Observational Learning):** इस विधि को प्रतिस्थानिक अधिगम (Vicarious learning) अथवा सामाजिक अधिगम अथवा प्रतिरूपण (modeling) कहा जाता है। यह अधिगम अथवा सीखने के बारे में है जो प्रेक्षण करने (observing) प्रतिधारण करने (retaining) और अनुकरण अधिगम (Imitation Learning) और दूसरों द्वारा किए जाने वाले नए व्यवहार को दोहराने के कार्य के रूप में होता है। जैसा कि ऊपर बताया गया है। यह मनोवैज्ञानिक एलबर्ट बैंडुरा ही हैं जिन्होंने अधिगम सिद्धांत को लागू और आरंभ किया। इसमें दूसरे को करते हुए प्रेक्षण करने के माध्यम से दूसरे के कार्य की नकल अथवा प्रतिरूपण करके (model) अधिगम (सीखने) की प्रक्रिया शामिल है। प्रेक्षणमूलक अधिगम की चार प्रमुख प्रक्रियाएँ हैं जैसे ध्यान (attention), प्रतिधारण (retention) पुनः प्रस्तुतिकरण (reproduction) और अभिप्रेरण (motivation)। प्रेक्षणमूलक अधिगम अनुकरण (Imitation) से भिन्न है। प्रेक्षणमूलक अधिगम में किसी प्रतिरूप को देखने से व्यवहार में परिवर्तन उत्पन्न होता है। इसका अर्थ है कि प्रतिरूप द्वारा प्रदर्शित व्यवहार को दोहराया जाता है। इसका अर्थ यह हो सकता है कि प्रेक्षक (observer) प्रतिरूप के व्यवहार के विपरीत व्यवहार करेगा क्योंकि उसने उस विशेष व्यवहार के परिणामों को जान लिया है। उदाहरण के लिए, क्या नहीं करना है इसके बारे में सीखना या जानना। इस प्रकार के मामले में, अनुकरण के बिना प्रेक्षणमूलक अधिगम होता है। प्रेक्षणमूलक अधिगम जीवन में किसी भी अवस्था में हो सकता है। सबसे अच्छे भूमिका-प्रतिरूप अथवा आदर्श व्यक्ति (role model) प्रेक्षणमूलक अधिगम के लिए वे हैं जो एक या दो वर्ष पुराने होते हैं।
- x) आकस्मिकता प्रबंध (Contingency Management):** यह विधि का वह प्रकार है जिसका प्रयोग मानसिक स्वास्थ्य अथवा मादक पदार्थ दुरुपयोग के क्षेत्रों में किया जाता है। सेवार्थियों को उनके व्यवहार, आमतौर पर कार्यक्रम के नियमों का पालन करने अथवा पालन करने में असफल रहने या उनकी उपचार योजना के लिए पुरस्कृत (अथवा बहुत कम दंडित) किया जाता है। आचरण की गड़बड़ी वाले बालकों के साथ, टोकन प्रणालियाँ बहुत अधिक सफल होती हैं। आकस्मिकता प्रबंध में आकार निर्माण (shaping), प्रतीकात्मक अर्थव्यवस्था (token economy) शामिल है। प्रतीकात्मक अर्थव्यवस्था में सेवार्थी प्रतीक (टोकन) प्राप्त करते हैं जिन्हें उस स्वीकृत व्यवहार पर आकस्मिक वस्तुओं के लिए आदान-प्रदान किया जा सकता है जिसकी उनसे आशा की जाती है।
- xi) आग्रहिता प्रशिक्षण (Assertiveness Training):** यह संरचित समूह स्थिति (structured group situation) के लिए व्यापक शब्द है जो भावात्मक रूप से अभिव्यंजक व्यवहार (expressive behaviour) को प्राप्त करने में सहायता करता है। अनेक लोगों को क्रोध व्यक्त करने में कठिनाई होती है जो सामाजिक रूप से स्वीकार्य है। आग्रहिता प्रशिक्षण के माध्यम से स्वयं को अथवा दूसरों को कोई हानि पहुंचाए बिना अपनी भावनाओं और दूसरों की भावनाओं का सम्मान करना सीख सकता है। यह प्रशिक्षण आमतौर पर भूमिका-निर्वाह (role-plays) के माध्यम से

दिया जाता है। इस प्रकार का प्रशिक्षण व्यवहारपरक अवधारणा पर आधारित होता है कि एक बार जब उपयुक्त संवेगों की अप्रकट अभिव्यक्तियों को सीखा जाता है, प्रयोग किया जाता है और प्रबलन किया जाता है तो सहसंबंधित व्यक्तिपरक भावनाएं (correlated subjective feelings) महसूस की जाएंगी।

**xii) विमुखता चिकित्सा (Aversion Therapy):** यह एक ऐसी विधि है जो व्यक्ति का अनुकूलन करने के अवांछनीय व्यवहार विन्यास को कम अथवा बचने के लिए उसे अवांछनीय उद्दीपन के साथ व्यवहार को साथ जोड़ने के लिए प्रेरित करती है। चिकित्सा में प्रयोग किए जाने वाले मुख्य उद्दीपन वैद्युत एवं रासायनिक उद्दीपन हैं। वैद्युत चिकित्सा में जब कभी अवांछनीय व्यवहार उत्पन्न होता है तो हल्का कष्टप्रद आघात (shock) दिया जाता है।

यह विधि यौन विचलनों (sexual deviations) के उपचार में भी प्रयोग की जाती है। रासायनिक चिकित्सा में शराब सेवन करने के अवांछनीय व्यवहार में जब व्यक्ति को औषधि दी जाती है तो वह मिचली (nausea) जैसे गलत प्रभाव उत्पन्न करती है। मद्यव्यवसन (शराबखोरी) के उपचार में यह विधि आम है।

**xiii) जैव प्रतिपुष्टि (Biofeedback):** इसमें जैव प्रतिपुष्टि जैसी विधियों से स्वायत्त अथवा स्वचल (autonomic) तंत्रिका तंत्र (अर्थात् हृदयगति, रक्तचाप, नाड़ी की गति और आवश्यकता एवं संकुचल) की क्रियाओं को नियंत्रित करना सिखाया जाता है। जैवप्रतिपुष्टि में, मनुष्य के शरीर से विभिन्न यंत्रों को लगाकर, व्यक्ति हृदय की गति (धड़कन) नाड़ी की गति और रक्तचाप देख सकता है। व्यक्ति स्वयं को शिथिल करके तंत्रिका तंत्र की कार्यप्रणाली में तात्कालिक परिवर्तन देख सकता है। इस प्रकार प्रतिपुष्टि स्वचल तंत्रिका तंत्र की कार्यप्रणाली पर निगरानी रखने और उसे परिवर्तित करने में व्यक्ति की सहायता करती है।

**बोध प्रश्न 2**

**टिप्पणी:** नीचे दिए गए स्थान में अपने उत्तर लिखें।

1) वे कौन से सिद्धांत हैं, जिनका प्रयोग व्यवहार विधियों के आधार के रूप में किया जाता है?

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

2) किन्हीं दो व्यवहार विधियों को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए।

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

### 3.5 सारांश

इस इकाई में हमने दो महत्वपूर्ण विधियों की श्रेणियों के बारे में बताया जिनका प्रयोग साधारणतौर पर परामर्श में किया जाता है अर्थात् सहायक विधियाँ और व्यवहार विधियाँ। हमने चर्चा की कि परामर्श में प्रयोग होने वाली सहायक विधियाँ मनोवैज्ञानिक अथवा व्यवहार कारणों पर विशेषरूप से ध्यान दिए बिना सेवार्थी की निराशा को दूर करने में सहायता करने पर बल देती हैं। परामर्श में व्यवहार विधियाँ व्यवहार का विश्लेषण करने, समस्याओं को स्पष्ट करने और लक्ष्य चुनने में सहायता करती हैं। यह इस धारणा पर आधारित है कि प्राथमिक अधिगम (Primary learning) अनुभव से प्राप्त होता है। इस इकाई में हमने परामर्श की प्रक्रिया में प्रयुक्त होने वाली इन दो विधियों की मूल अवधारणा और उनके प्रयोगों पर प्रकाश डालने का प्रयास किया। इस इकाई के उद्देश्य थे कि आप :

- 1) परामर्श की सहायक विधि और व्यवहार विधि की बुनियादी अवधारणा को स्पष्ट कर सकें।
- 2) परामर्श की प्रासंगिकता के संदर्भ में कुछ सहायक विधियों और व्यवहार विधियों पर चर्चा कर सकें।

### 3.6 शब्दावली

**परिहार अधिगम (Avoidance Learning)** : यह अधिगम का एक प्रकार है जिसमें एक निश्चित व्यवहार प्रतिकूल उद्दीपन (aversive stimulus) के द्वारा सीखा जाता है। उदाहरण के लिए, सूर्य से आँखों को ढकना (अथवा कमरे में जाना) की रोशनी के प्रतिकूल उद्दीपन को दूर करने में सहायता करेगा। परिहार प्रशिक्षण नकारात्मक प्रबलन अनुसूचियों से संबंध रखता है। व्यक्ति सीखता है कि एक निश्चित प्रतिक्रिया / प्रत्युत्तर प्रतिकूल उद्दीपन समाप्त करेगा अथवा उसे रोकेगा।

**भाव विरेचन/भावोन्नयन (Catharsis)** : यह सहायक विधि है जिसमें सेवार्थी के नकारात्मक संवेगों को स्वतंत्ररूप से प्रवाहित होने दिया जाता है। फलस्वरूप ये संवेग निश्चित सीमा तक तंत्र से बाहर किए जाते हैं।

**स्पष्टीकरण (Clarification)** : यह एक सहायक विधि है जिसमें सेवार्थी के मस्तिष्क (मन) में भ्रमित विचारों का समाधान किया जाता है ताकि वह अपनी भावनाओं और प्रतिक्रियाओं के 'क्यों' और 'कैसे' के बारे में समझ सकें।

**संविदा (Contracting)** : संविदा परामर्श की एक विधि है जिसमें प्रोत्साहन (Incentives) देकर व्यवहार को प्रभावित करने की अपेक्षा की जाती है जो सेवार्थी के अनुपालन के लिए जरूरी है।

**संकलनात्मक परामर्श (Eclectic Counselling)** : यह शब्द सेवार्थियों के परामर्श के बारे में उल्लेख परामर्शदाता थकान के लक्षण से किस प्रकार निपटता

है। जिसमें विभिन्न शाखाओं से उत्पन्न विधियों का प्रयोग किया जाता है।

**शिक्षा (Education)** : यह एक सहायक विधि है जिसमें सेवार्थी की निराशा के स्तरों को कम करने और/अथवा उसे सामंजस्य प्रदान करने के लिए सेवार्थी के परिवेश में परिवर्तन किए जाते हैं।

**अभिरूचियाँ (Externalization)** : यह एक सहायक विधि है जिसमें सेवार्थी को ऐसे क्रियाकलाप आरंभ करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है जो उसका ध्यान निराशा के क्षेत्र से हटा सकें।

**विलोपन (Extinction)** : विलोपन, व्यवहार अपनाने के बाद के किसी भी परिणाम की कमी है। जब किसी व्यवहार का परिणाम नहीं निकलता और न तो अनुकूलन और न ही प्रतिकूल परिणाम निकलते हैं तो यह कम बारंबारता के साथ घटित होगा।

विलोपन तब होता है जब कोई व्यवहार (प्रत्युत्तर) जिसे पहले प्रबलित किया गया था, अब वह अधिक प्रभावी नहीं है। इस प्रकार जब व्यवहार-प्रत्युत्तर जिसे पहले प्रबलित किया गया था, वह प्रबलित होना बंद हो जाता है और बाद में समाप्त होने वाले व्यवहार प्रत्युत्तर में परिवर्तित हो जाता है। स्कीनर बाक्स प्रयोग में चूहा लीवर को दबाता है और उसे कई बार आहार की गोलियाँ दी जाती हैं। फिर वह लीवर को आगे धकेलता है और उसे फिर आहार नहीं मिलता। परिणाम यह होता है कि वह लीवर को दबाना बंद कर देता है।

**अच्छी आस्था संविदा (Good faith Contract)** : यह संविदा करने का एक प्रकार है जिसके अंतर्गत सेवार्थी को इस आशा और अपेक्षा के साथ प्रोत्साहन/पुरस्कार दिया जाता है कि वह वांछित व्यवहार परिवर्तन प्रदर्शित करेगा।

**मार्गदर्शन (Guidance)** : यह एक सहायक विधि है जिसमें चिकित्सा के दौरान सेवार्थी को व्यावहारिक सलाह दी जाती है।

**नकारात्मक प्रबलन (Negative Reinforcement)** : नकारात्मक प्रबलन तब होता है जब कोई व्यवहार (प्रतिक्रिया) उद्दीपन (जो साधारण तौर पर अप्रिय होता है) द्वारा समाप्त हो जाता है और इस प्रकार इससे उस व्यवहार की बारंबारता बढ़ जाती है। स्कीनर बाक्स प्रयोग में नकारात्मक प्रबलन चूहे के पिंजरे में होने वाली ऊंची आवाज न तब तक हो सकती है जब तक लक्ष्य व्यवहार को प्राप्त नहीं कर लिया जाता। इस प्रकार लीवर को दबाकर ऊंची आवाज समाप्त हो जाती है।



- नकारात्मक दण्ड (Negative Punishment)** : यह तब होता है जब कोई व्यवहार (प्रतिउत्तर) अनुकूल उद्दीपन से समाप्त हो जाता है जैसे बच्चे का खिलौना ले लेना जिससे अवांछित व्यवहार पैदा होता है और उस व्यवहार में कमी आती है।
- सकारात्मक दण्ड (Positive Punishment)** : यह तब होता है जब व्यवहार (प्रतिउत्तर) किसी प्रतिकूल उद्दीपन से प्रभावित होता है जैसे कोई आघात अथवा ऊंची ध्वनि जो उस व्यवहार में गिरावट लाती है।
- सकारात्मक प्रबलन (Positive Inforcement)** : यह तब होता है जब कोई व्यवहार (प्रतिउत्तर/क्रिया) अनुकूलन उद्दीपन (सामान्य रूप से जो प्रिय है।) से प्रभावित होता है। जो उस व्यवहार की बारंबारता को बढ़ाता है। उदाहरण के लिए, बी. एफ. स्कीनर के द्वारा किए गए प्रयोग में स्कीनर बॉक्स में आहार अथवा चीनी का घोल तब एक उद्दीपन है जब चूहा लक्ष्य व्यवहार जैसे लीवर को दबाने में संलग्न हो जाता है।
- प्रतिष्ठा सुझाव (Prestige Suggestion)** : यह एक सहायक विधि है जिसमें सेवार्थी की सकारात्मक विशेषताओं और व्यवहार पर प्रकाश डाला और मूल्यांकन किया जाता है। ताकि सेवार्थी के आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान को बढ़ाया जा सके।
- दण्ड (Punishment)** : दंड एक परिणाम है जो व्यवहार को कम बारंबारता के साथ घटित होने के लिए प्रेरित करता है।
- प्रतिदान संविदा (Quid Pro quo Contract)** : यह संविदा का एक प्रकार है जिसके अंतर्गत सेवार्थी जब भी वांछित व्यवहार प्रदर्शित करता है उसे हर बार प्रोत्साहन/पुरस्कार प्राप्त होता है।
- पूर्वाभ्यास (Rehearsal)** : यह परामर्श की एक विधि है जिसमें सेवार्थी को परामर्शदाता के साथ वांछित व्यवहार करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है ताकि वह अपने वास्तविक जीवन की परिस्थितियों में अधिक विश्वासपूर्वक इस व्यवहार को दोहराने में सफल हो सके।
- प्रबलन (Reinforcement)** : यह एक परिणाम है जो व्यवहार को अधिक बारंबारता के साथ घटित होने के लिए प्रेरित करता है।
- भूमिका निर्वाह (Role play)** : यह परामर्श में व्यवहार विधि है जिसके अंतर्गत सेवार्थी और चिकित्सक कुछ भूमिकाएं निभाते हैं ताकि कुछ व्यवहारों को समझने और उनको करने में सहायता की जा सके।
- सहायक विधियाँ (Supportive techniques)** : ये सामान्य उपाय हैं जो सेवार्थी को सुख देते हैं और उसका मार्गदर्शन करते हैं। वे बुनियादी मनोवैज्ञानिक और व्यवहार कारणों पर विशेषरूप से ध्यान दिए बिना सेवार्थी की निराशा को कम करते हैं।

**परामर्श विधियाँ** : ये वे विधियाँ हैं जो चिकित्सा के लक्ष्यों को प्राप्त करने (Techniques of Counselling) के लिए प्रयोग की जाती हैं।

**प्रतीकात्मक / सांकेतिक अर्थव्यवस्था (Token Economies)** : आकस्मिकता प्रबंध का एक रूप प्रतीकात्मक अर्थव्यवस्था प्रणाली है। प्रतीकात्मक प्रणाली का प्रयोग व्यक्ति अथवा समूह के रूप में किया जा सकता है। प्रतीकात्मक प्रणालियाँ उन विभिन्न श्रेणियों के लोगों के साथ सफल रही हैं जिनमें व्यसन और मंदता से ग्रस्त लोग और अपराधी शामिल हैं। इन प्रणालियों का लक्ष्य प्रबलन के प्राकृतिक समुदाय के लिए पहुँच शुरू करने में व्यक्ति की सहायता करना है। व्यवहार को निष्पादित करने के लिए विश्व में प्रबलन को विशेषरूप से स्वीकार किया गया है।

**संवाहन (Ventilation)** : यह सहायक विधि है जिसके अंतर्गत सेवार्थी को अपनी समस्याओं के बारे में बातचीत करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। बातचीत करने से सेवार्थी की संवेगात्मक निराशा कम हो जाती है और स्पष्ट तस्वीर प्राप्त हो जाती है।

पर्यावरणीय बदलाव यह एक सहायक विधि है जिसमें सेवार्थी के पर्यावरण में बदलाव किये जाते हैं जिनसे उसका दबाव-स्तर कम किया जाता है और उसके सामन्जस्य को बढ़ावा दिया जाता सकता है।

### 3.7 कुछ उपयोगी पुस्तकें

- 1) रस्किन, एन.जे. एंड रोजर्स, सी.आर. पर्सन-सेंटर्ड थैरेपी, इन आर.जे. कोरसीनिन एंड डी. वैडिंग (सं.) करंट साइकोथैरेपीज़ (5वाँ सं.) इटास्का, आईएल : पिकॉक, 1995
- 2) रोज़मैरी थौम्सन, काउंसलिंग टेक्निक्स : इंप्रूविंग रिलेशनशिप्स विद अदर्स, ऑवरसेल्फस, ऑवर फैमिलीज़ एंड ऑवर इंवायरमेंट, (सं.2.) इलस्ट्रेटिड, पब्लिस्टड बॉय साइक्लोजी प्रेस, 2003
- 3) इग्नू, बेसिक्स ऑफ काउंसलिंग, बीएसडब्ल्यूई-006, सबस्टेंस एब्यूज़ एंड काउंसलिंग, इग्नू, 2006
- 4) कापुज़ी, डेविड एंड ग्रास, डॉग्लस आर. 'काउंसलिंग एंड साइकोथैरेपी : थ्योरीज़ एंड इंटरवेंषन्', मैरिल , न्यूजर्सी, 1999
- 5) ट्रोवर, पी., कॉगनिटिव-बिहेवियरल काउंसलिंग इन एक्शन, सेज पब्लिकेशन, लंदन, 1998.
- 6) नायक, ए.के. गाइडेंस एंड काउंसलिंग, एपीएच पब्लिशिंग कॉरपोरेशन, नई दिल्ली, 2002