Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
Maharaja College, Ara

U.G. sem-5

MJC-9 (Guidance and Counselling Psychology)

मार्गदर्शन (Guidance) क्या है?

मार्गदर्शन का अर्थ है किसी व्यक्ति को उसके समस्याओं के समाधान में सहायता करना, ताकि वह स्वयं निर्णय लेकर अपने जीवन को बेहतर ढंग से जी सके। यह विशेष रूप से शिक्षा, करियर, व्यक्तिगत समस्याओं या मनोवैज्ञानिक कठिनाइयों में सहायक होता है।

मार्गदर्शन की परिभाषाएँ (Definitions of Guidance):

1. Crow & Crow (क्रो एंड क्रो):

"Guidance is assistance made available by competent counselors to an individual of any age to help them direct their own life, develop their own points of view, make their own decisions, and carry their own burdens."

→ मार्गदर्शन एक ऐसी सहायता है जो किसी योग्य सलाहकार द्वारा दी जाती है जिससे व्यक्ति अपने निर्णय खुद ले सके और जीवन में आगे बढ़ सके।

2. Ruth Strang (रुथ स्ट्रैंग):

"Guidance is a process of helping every individual to adjust to his environment and develop the capacity to solve his own problems."

→ मार्गदर्शन एक ऐसी प्रक्रिया है जो व्यक्ति को अपने परिवेश के अनुसार समायोजन करने और अपनी समस्याएं खुद सुलझाने की क्षमता विकसित करने में मदद करती है।

मार्गदर्शन की विशेषताएँ:

1. व्यक्तिकेन्द्रित प्रक्रिया होती है – यानी व्यक्ति की व्यक्तिगत स्थिति को समझा जाता है।

2. नैतिक व गोपनीयता बनाए रखता है – जो बताया जाता है, उसे निजी रखा जाता है।

3. निर्णय व्यक्ति स्वयं लेता है – मार्गदर्शन केवल सहायक होता है, नियंत्रण नहीं।

4. समस्या समाधान में सहायक – यह समस्याओं को हल करने के लिए रास्ता दिखाता है।

5. समूह या व्यक्तिगत रूप में किया जा सकता है।

मार्गदर्शन के प्रकार:

1. शैक्षिक मार्गदर्शन (Educational Guidance):

पढ़ाई से संबंधित समस्याओं में मदद।

विषय चयन, पढ़ाई की शैली, परीक्षा की तैयारी आदि।

2. व्यावसायिक मार्गदर्शन (Vocational Guidance):

करियर चुनने में सहायता।

रुचि और योग्यता के अनुसार पेशे का सुझाव।

3. व्यक्तिगत मार्गदर्शन (Personal Guidance):

भावनात्मक, मानसिक, सामाजिक या पारिवारिक समस्याओं में सहयोग।

4. सामाजिक मार्गदर्शन (Social Guidance):

समाज में बेहतर व्यवहार और संबंधों के लिए सलाह।

मार्गदर्शन की आवश्यकता (Need for Guidance):

1. जीवन में निर्णय लेने में कठिनाई
2. शैक्षिक, सामाजिक और व्यावसायिक जटिलताएँ
3. तनाव और मानसिक उलझन
4. आत्म-ज्ञान और आत्म-विकास की जरूरत
5. समाज में बेहतर तालमेल बैठाने के लिए

मार्गदर्शन की प्रक्रिया (Process of Guidance):

1. समस्या की पहचान (Problem Identification):

– छात्र या व्यक्ति की समस्या को समझना।

2. जानकारी एकत्र करना (Data Collection):

– उसकी रुचि, योग्यता, मानसिक अवस्था का मूल्यांकन।

3. विश्लेषण (Analysis):

– उपलब्ध जानकारी का वैज्ञानिक विश्लेषण करना।

4. समाधान सुझाना (Suggesting Solutions):

– वैकल्पिक रास्ते सुझाना।

5. निर्णय और अनुसरण (Decision & Follow-up):

– व्यक्ति खुद निर्णय ले, मार्गदर्शक आगे की सहायता के लिए उपलब्ध रहे।

एक अच्छा मार्गदर्शक (Good Guide/Counselor) के गुण

एक अच्छा मार्गदर्शक में निम्न गुण होते हैं:

1. सुनने की क्षमता (Listening skills)
2. गोपनीयता बनाए रखना (Confidentiality)
3. समझदारी और संवेदनशीलता (Empathy)
4. धैर्य और निष्पक्षता (Patience & Unbiased nature)
5. मनोवैज्ञानिक ज्ञान (Knowledge of psychology)

मार्गदर्शन बनाम परामर्श (Guidance vs Counselling):

	मार्गदर्शन (Guidance)	परामर्श (Counselling)
• **प्रकृति**	सामान्य	विशिष्ट और व्यक्तिगत
• **दृष्टिकोण**	सलाहात्मक.	उपचारात्मक
• **समय**	कम समय	अधिक समय
• **प्रक्रिया**	सूचना देना और सुझाव देना.	गहरी बातचीत और भावनात्मक सहायता
• **उदाहरण**	करियर की जानकारी देना	मानसिक तनाव में सहायता करना

निष्कर्ष (Conclusion):

मार्गदर्शन केवल सुझाव देना नहीं है, बल्कि यह एक व्यक्तिगत विकास की प्रक्रिया है जो व्यक्ति को आत्मनिर्भर, सशक्त और मानसिक रूप से संतुलित बनाती है। यह शिक्षा, करियर, समाज और व्यक्तिगत जीवन सभी क्षेत्रों में अनिवार्य है।