

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

व्यक्तिगत एवं सामूहिक परामर्श (Individual and Group Counselling)

परामर्श का अर्थ (Meaning of Counselling):

परामर्श (Counselling) एक व्यवस्थित मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है, जिसमें प्रशिक्षित परामर्शदाता (counsellor) व्यक्ति या समूह की भावनात्मक, सामाजिक, व्यवहारिक और व्यावसायिक समस्याओं को समझने और हल करने में सहायता करता है।

इसका उद्देश्य व्यक्ति की स्वयं की समझ, निर्णय क्षमता, अनुकूलनशीलता और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाना है।

परामर्श दो प्रमुख प्रकार के होते हैं-

- I. व्यक्तिगत परामर्श (Individual Counselling)
- II. सामूहिक परामर्श (Group Counselling)

I. व्यक्तिगत परामर्श (Individual Counselling):

परिभाषा (Definition):

“व्यक्तिगत परामर्श वह प्रक्रिया है जिसमें परामर्शदाता और परामर्शार्थी के बीच एक गोपनीय और सहायक वातावरण में बातचीत होती है ताकि व्यक्ति अपनी समस्याओं को समझकर उनका समाधान खोज सके।”

मुख्य उद्देश्य (Main Objectives):

1. परामर्शार्थी की व्यक्तिगत समस्या का विश्लेषण करना।
2. उसकी भावनाओं, विचारों और व्यवहार को समझना।
3. आत्म-जागरूकता और आत्म-स्वीकृति बढ़ाना।
4. निर्णय लेने की क्षमता और समस्या-समाधान कौशल का विकास।
5. मानसिक तनाव, चिंता, अपराधबोध आदि को कम करना।



मुख्य विशेषताएँ (Characteristics):

1. एक परामर्शदाता और एक परामर्शार्थी के बीच संवाद।
2. गोपनीयता और विश्वास का वातावरण।
3. परामर्शार्थी की व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार दृष्टिकोण अपनाना।
4. सहानुभूति (Empathy) और सक्रिय श्रवण (Active Listening) का प्रयोग।
5. परामर्शार्थी को आत्म-साक्षात्कार (self-realization) की ओर ले जाना।

प्रक्रिया (Process of Individual Counselling):

1. प्रारंभिक संपर्क (Initial Contact): समस्या को पहचानना और परामर्शदाता से संपर्क करना।
2. समस्या की पहचान (Problem Identification): परामर्शार्थी की स्थिति, भावनाएँ और विचारों को समझना।
3. विश्लेषण और व्याख्या (Analysis and Interpretation): समस्या के मूल कारणों की खोज।
4. समाधान की खोज (Finding Solutions): वैकल्पिक समाधान सुझाना।
5. समापन और मूल्यांकन (Termination and Evaluation): परामर्श के परिणामों का मूल्यांकन।

उदाहरण:

एक छात्र जो लगातार परीक्षा में असफल हो रहा है और आत्मविश्वास खो चुका है — उसे व्यक्तिगत परामर्श के माध्यम से अपनी क्षमताओं, अध्ययन के तरीकों और आत्मविश्वास को विकसित करने में मदद की जाती है।

II. सामूहिक परामर्श (Group Counselling):

परिभाषा (Definition):

“सामूहिक परामर्श वह प्रक्रिया है जिसमें एक परामर्शदाता एक समूह के साथ कार्य करता है ताकि समूह के सदस्य अपनी समान समस्याओं पर विचार-विमर्श कर एक-दूसरे से सीख सकें।”



मुख्य उद्देश्य (Main Objectives):

1. समूह के सदस्यों को सामाजिक और भावनात्मक समर्थन देना।
2. समूह में सहभागिता, सहयोग और संवेदनशीलता बढ़ाना।
3. समान समस्याओं पर सामूहिक समाधान विकसित करना।
4. आत्म-अभिव्यक्ति और संचार कौशल को बढ़ावा देना।
5. समूह के माध्यम से सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन लाना।

मुख्य विशेषताएँ (Characteristics):

1. एक परामर्शदाता और 6-10 परामर्शार्थियों का समूह।
2. समान समस्या या लक्ष्य वाले सदस्य।
3. समूह चर्चा, गतिविधियाँ और अनुभव साझा करना।
4. सहयोगी वातावरण और परस्पर सम्मान।
5. सीखने और आत्म-जागरूकता की सामूहिक प्रक्रिया।

प्रक्रिया (Process of Group Counselling):

1. समूह गठन (Group Formation): समान समस्या या लक्ष्य वाले लोगों का चयन।
2. नियम निर्धारण (Setting Rules): गोपनीयता, सम्मान और सहयोग के नियम तय करना।
3. समूह चर्चा (Group Discussion): सदस्य अपनी भावनाएँ और अनुभव साझा करते हैं।
4. परस्पर सहायता (Mutual Support): सदस्य एक-दूसरे को सुझाव और भावनात्मक समर्थन देते हैं।
5. मूल्यांकन और समापन (Evaluation and Closure): प्रगति का मूल्यांकन और निष्कर्ष।

उदाहरण:

किशोरों के लिए “गुस्सा नियंत्रण” या “आत्मविश्वास विकास” पर सामूहिक परामर्श सत्र आयोजित किए जा सकते हैं, जहाँ सभी सदस्य अपने अनुभव साझा करते हैं और एक-दूसरे से सीखते हैं।



व्यक्तिगत और सामूहिक परामर्श के बीच अंतर (Difference Between Individual and Group Counselling):

आधार.	व्यक्तिगत परामर्श.	सामूहिक परामर्श
संरचना	एक परामर्शदाता और एक परामर्शार्थी	एक परामर्शदाता और कई परामर्शार्थी
गोपनीयता	पूर्ण गोपनीयता	सीमित गोपनीयता
ध्यान केंद्रित	व्यक्तिगत समस्या	समान समस्या वाले समूह पर
संवाद का प्रकार	एक-से-एक	समूह के बीच सहभागिता
समय और लागत	अधिक समय और खर्च	कम समय में अधिक लोगों तक पहुँचना
सीखने का माध्यम	आत्म-विश्लेषण	दूसरों के अनुभवों से सीखना
परिणाम	गहन व्यक्तिगत परिवर्तन	सामूहिक सहयोग और सामाजिक कौशल का विकास

परामर्शदाता की भूमिका (Role of Counsellor):

1. सुनना और समझना (Listening and Understanding): परामर्शार्थियों की भावनाओं और विचारों को ध्यानपूर्वक सुनना।
2. मार्गदर्शन देना (Guidance): उचित दिशा और समाधान सुझाना।
3. सहानुभूति और संवेदनशीलता (Empathy and Sensitivity): भावनात्मक समर्थन प्रदान करना।
4. गोपनीयता बनाए रखना (Maintaining Confidentiality): विश्वास का वातावरण बनाना।
5. प्रेरित करना (Motivating): परामर्शार्थियों को आत्म-विश्वास और सकारात्मक सोच के लिए प्रेरित करना।

परामर्श के लाभ (Benefits of Counselling):

1. मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-संतुलन में सुधार।
2. तनाव, चिंता और अवसाद में कमी।
3. आत्मविश्वास और आत्म-साक्षात्कार में वृद्धि।
4. संबंधों और संचार कौशल में सुधार।
5. निर्णय लेने और समस्या समाधान की क्षमता में वृद्धि।



निष्कर्ष (Conclusion):

- मनोविज्ञान में व्यक्तिगत और सामूहिक परामर्श दोनों का अपना-अपना महत्व है।
- व्यक्तिगत परामर्श व्यक्ति को उसकी विशिष्ट समस्याओं से निपटने में मदद करता है, जबकि सामूहिक परामर्श सामाजिक और पारस्परिक विकास को प्रोत्साहित करता है।
- दोनों मिलकर व्यक्ति के भावनात्मक, सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाते हैं तथा जीवन में सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करते हैं।

