इकाई–10
मनोवैज्ञानिक कौशल विकास

इस अध्याय को पढ़ने के बाद आप –

- एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक के रूप में कौशल विकास को समझ सकेंगे।
- बौद्धिक एवं व्यक्तिगत कौशल एवं संवेदनशीलता को समझ सकेंगे।
- प्रेक्षण कौशल एवं विशिष्ट कौशल की महत्ता समझ सकेंगे।

परिचय

आधुनिक समय में मनोविज्ञान एक पेशे के रूप में काफी विकसित हुआ है। मनोविज्ञान के सभी क्षेत्रों में मानव स्वभाव एवं विभिन्न स्थितियों में मनोवैज्ञानिकों की भूमिका के बारे में आधारभूत मान्यताएँ हैं। यह माना जाता है कि मनोवैज्ञानिक की रूचि लोगों के स्वभाव, उनकी योग्यताओं और व्यवहार में होती है। मनोवैज्ञानिक सेवार्थी के जीवन में सुधार लाने के लिये सक्रिय अभिरूचि लेता है। मनोवैज्ञानिक में परामर्श देने के लिये कुछ कौशल (skills) होने चाहिए। कौशल शब्द का अर्थ है, प्रवीणता या किसी भी कार्य को करने की दक्षता। अमरीकी मनोवैज्ञानिक संघ (1973) ने एक कार्यदल गठित किया जिसने कौशलों के तीन कार्य बतलाये हैं– व्यक्ति भिन्नताओं का मूल्यांकन, व्यवहार परिष्करण कौशल तथा परामर्श एवं निर्देशन कौशल।

एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक के रूप में विकास

कुछ मनोवैज्ञानिक शोध के माध्यम से सैद्धांतिक निरूपणों की खोज करते हैं, और कुछ अन्य हमारे प्रतिदिन की क्रियाओं से संबधित रहते हैं। हमें दोनों तरह के मनोवैज्ञानिकों की जरूरत है। हमें कुछ ऐसे वैज्ञानिक चाहिए जो सिद्धांतों का विकास करें जबकि कुछ दूसरे उनका उपयोग मानव समस्याओं के समाधान के लिये करें।

एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक बनने के लिये आवश्यक है– (अ) सामान्य कौशल (General Skills) (ब) प्रेक्षण कौशल (Observational Skills) (स) विशिष्ट कौशल (Specific Skills)

(अ) सामान्य कौशल (General Skills)

ये कौशल मूलतः सामान्य स्वरूप के हैं और इनकी आवश्यकता सभी प्रकार के मनोवैज्ञानिकों को होती है, चाहे वे नैदानिक एवँ स्वास्थ्य मनोविज्ञान के क्षेत्र के हों, या औद्योगिक/संगठनात्मक, सामाजिक मनोविज्ञान से संबधित हों या सलाहकार हों।

इस कौशल में प्रशिक्षण प्राप्त कर लेने के बाद ही विशिष्ट कौशल सीखे जा सकते हैं। सामान्य कौशल हैं–

- **अंतवैयक्तिक कौशल–** सुनने की क्षमता, दूसरों की संस्कृति के प्रति सम्मान, अनुभवों, मूल्यों लक्ष्यों एवं इच्छाओं को समझाने का खुलापन तथा सकारात्मक भावना।
- **संज्ञानात्मक कौशल–** समस्या समाधान की योग्यता, बौद्धिक जिज्ञासा।
- **भावात्मक कौशल–** सांवेगिक नियंत्रण एवं संतुलन, अंतर्वैयक्तिक द्वन्द्व के प्रति सहनशीलता।
- **व्यक्तित्व–** दूसरों के प्रति सहायता की इच्छा, ईमानदारी, नये विचारों के प्रति खुलापन।
- **अभिव्यक्तिपरक कौशल–** अपने विचारों और भावनाओं को लिखित रूप में संप्रेषित करने की योग्यता।
- **वैयक्तिक कौशल–** वैयक्तिक संगठन, स्वास्थ्य, समय प्रबंधन, उचित परिधान या वेश।

प्रेक्षण कौशल

एक मनोवैज्ञानिक अपने चारों ओर के वातावरण का सावधानीपूर्वक निरीक्षण करता है। वह व्यक्तियों एवं उनके व्यवहारों का भी प्रेक्षण करता है।

निरीक्षण विधि के कुछ प्रमुख तत्वः–

प्रत्येक प्रकार के निरीक्षण को हम वैज्ञानिक निरीक्षण नहीं कह सकते हैं। जब निरीक्षण वैज्ञानिक पद्धति पर आधारित होता है तभी हम निरीक्षण को वैज्ञानिक निरीक्षण कह सकते हैं।
वैज्ञानिक निरीक्षणों में निम्नलिखित तत्वों या विशेषताओं का होना आवश्यक है।

1. वस्तुनिष्ठता (Objectivity)
2. निश्चयात्मकता (Precision)
3. क्रमबद्धता (Systematic)
4. प्रमाणिकता (Verifiability)
5. विश्वसनीयता (Reliability)

निरीक्षण विधि के पद

उपयुक्त योजना निरीक्षण विधि से अध्ययन करने से पहले आवश्यक है कि अध्ययन व्यवहार और समस्या व्यवहार के सम्बन्ध में उपयुक्त योजना बना ली जाये। निरीक्षणकर्ता को निरीक्षण करने से पहले ही यह निश्चय कर लेना चाहिए कि किन लोगों का निरीक्षण करना है और किस प्रकार के व्यवहार का निरीक्षण करना है।

व्यवहार का निरीक्षण

अध्ययन समस्या, व्यवहार और उपकरण आदि के सम्बन्ध में पहले से योजना बना लेने के बाद योजना के अनुसार पूर्व निश्चित उपकरणों और आँखों की सहायता से निरीक्षणकर्ता व्यवहार का निरीक्षण प्रारम्भ करता है। निरीक्षण करते समय निरीक्षणकर्ता व्यवहार के उन पक्षों का निरीक्षण अधिक ध्यान से करता है, जो उसकी अध्ययन समस्या से सम्बन्धित हैं एवं पूर्वयोजनानुसार हैं।

व्यवहार को नोट करना

निरीक्षणकर्ता व्यवहार को नोट करने का कार्य निरीक्षणों को करने के साथ–साथ करता है। व्यवहार को नोट करने के लिए भी वह उपकरणों का उपयोग करता है।

निरीक्षण का अंकीकरण

समस्या से सम्बन्धित व्यवहारों के निरीक्षणों को नोट करने के बाद अध्ययनकर्ता प्राप्त निरीक्षणों को यदि सम्भव होता है, तो अंको में बदलता है और प्राप्त अंको का सारणीयन करता है और फिर विभिन्न सांख्यिकीय विधियों के आधार पर आंकड़ों का विश्लेषण करता है।

व्याख्या और सामान्यीकरण

निरीक्षित व्यवहार का विश्लेषण करने के पश्चात् व्यवहार की व्याख्या की जाती है। यदि सम्भव होता है तो व्यवहार की व्याख्या विभिन्न सिद्धान्तों के आधार पर की जाती है अथवा व्यवहार के कारणों पर प्रकाश डालने का अभ्यास किया जाता है।

निरीक्षण विधि के प्रकार

सरल अथवा अनियन्त्रित निरीक्षण विधि

यंग के अनुसार (1954) "अनियन्त्रित निरीक्षण में हमें वास्तविक जीवन परिस्थितियों की सूक्ष्म परीक्षा करनी होती है, जिसमें विशुद्धता के यन्त्रों के उपयोग का या निरीक्षण घटना की सत्यता की जाँच का कोई प्रयास नहीं किया जाता है। जब किसी घटना का निरीक्षण प्राकृतिक परिस्थितियों में किया जाये

तथा प्राकृतिक परिस्थितियों पर कोई बाह्य दबाव न डाला जाये तो इस प्रकार के निरीक्षण को अनियन्त्रित निरीक्षण कहते हैं।''

अनियन्त्रित निरीक्षण विधि

(क) बहुधा इस विधि द्वारा विश्वसनीय परिणाम प्राप्त नहीं होते हैं क्योंकि बहुधा हम घटना की सूक्ष्मता से जाँच किये बिना ही परिणाम स्वीकार कर लेते हैं।

(ख) निरीक्षणकर्ता की भावनाओं और विचारों के प्रभाव के कारण भी दोषपूर्ण परिणाम प्राप्त हो सकते हैं, क्योंकि अध्ययनकर्ता पर इस विधि में कोई नियन्त्रण नहीं होता है।

(ग) बहुधा एक ही घटना का निरीक्षण करके भिन्न–भिन्न निरीक्षणकर्ता भिन्न–भिन्न निष्कर्ष निकालते हैं, इस विधि द्वारा प्राप्त निष्कर्ष भी अप्रमाणिक तथा वस्तुनिष्ठता रहित होते हैं।

व्यवस्थित अथवा नियन्त्रित निरीक्षण

जब निरीक्षणकर्ता और घटना दोनों पर नियंत्रण कर अध्ययन किया जाये तो इस प्रकार की निरीक्षण विधि को व्यवस्थित निरीक्षण विधि कहेंगे। आज भी मनोविज्ञान के भिन्न–भिन्न क्षेत्रों में कुछ ऐसी समस्याएँ हैं जिनका अध्ययन प्रयोगशाला में नियन्त्रित विधि द्वारा करना कठिन है, नियंत्रित निरीक्षण विधि वहाँ उपयोगी है जहाँ मनोवैज्ञानिक इस दिशा में प्रयत्नशील है और कई बार टीम निरीक्षण और नियंत्रित समूह का उपयोग करके भी नियन्त्रित निरीक्षण विधि में निरीक्षण कर लेती है।

सहभागी निरीक्षण विधि

इस विधि में निरीक्षणकर्ता जिस समूह के व्यक्तियों के व्यवहार का निरीक्षण करना चाहता है, वह उस समूह में जाकर एक सदस्य के रूप में बस जाता है, वह उनमें घुल मिल जाता है और फिर उनके व्यवहारों का अध्ययन करता है। इस विधि द्वारा छोटे समूहों का अध्ययन सरलता से किया जा सकता है तथा साथ ही सूक्ष्म अध्ययन करना भी सरल होता है। निरीक्षणकर्ता जितना अधिक घुल–मिल जाता है, उतना ही अधिक पारस्परिक सम्बन्धों का अध्ययन तथा सूक्ष्म व्यवहार के सूक्ष्मतम पहलुओं का अध्ययन करना सरल हो जाता है।

निरीक्षण विधि के दोष

- निरीक्षण विधि का एक प्रमुख दोष यह है कि निरीक्षणकर्ता निरीक्षण करते–करते प्रयोज्य के साथ इतने सौहार्दपूर्ण सम्बंध स्थापित कर लेता है कि निरीक्षणकर्ता की मनोवृत्ति इन सौहार्दपूर्ण सम्बन्धों से जागृत हो जाती है। ऐसी अवस्था में निरीक्षणकर्ता की मनोवृत्ति का प्रभाव निरीक्षण पर पड़ता है।
- परिणामों पर निरीक्षणकर्ता के विचारों और भावनाओं का प्रभाव पड़ता है। भिन्न–भिन्न निरीक्षणकर्ताओं को भिन्न–भिन्न निष्कर्ष प्राप्त होते हैं।
- इस विधि द्वारा प्राप्त परिणाम अप्रमाणिक होते हैं, विशेष रूप से उस समय जब निरीक्षण बिना किसी पूर्व योजना के किया जाता है।
- मनोविज्ञान में कुछ ऐसी भी घटनाएँ हैं जिनके घटित होने का स्थान व समय निश्चित नहीं होता है। अतः आवश्यक नहीं है कि घटना घटित होते समय अध्ययनकर्ता वहाँ उपस्थित ही हो।

निरीक्षण विधि के महत्त्व

- निरीक्षण विधि का प्रयोग उस समय काफी अधिक होता है, जबकि अध्ययनकर्ता को इस विधि के आधार पर उपकल्पनायें बनानी होती हैं।
- इस विधि की सहायता से पारस्परिक सम्बन्धों का अध्ययन करना सरल होता है।
- अन्य विधियों की अपेक्षा यह एक सरल विधि है।

• इस विधि द्वारा प्राप्त परिणाम अधिक विश्वसनीय होते हैं, क्योंकि अध्ययनकर्ता व्यवहार का निरीक्षण विभिन्न सूक्ष्म यन्त्रों और स्वंय अपनी आँखों और कान के द्वारा करता है।

विशिष्ट कौशल (Specific Skill)

ये कौशल मनोवैज्ञानिक सेवाओं के आधारभूत कौशल हैं। उदाहरणतः नैदानिक स्थितियों में कार्य करने के लिये यह आवश्यक है कि मनोवैज्ञानिक चिकित्सापरक हस्तक्षेप की तकनीकों, मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन एवं परामर्श में प्रशिक्षण प्राप्त करें। संगठनात्मक मनोवैज्ञानिक को शोध कौशलों के अलावा मूल्यांकन तथा सुगमीकरण परामर्श कौशलों में पारंगत होना चाहिए। विशिष्ट कौशलों का वर्गीकरण

- संप्रेषण कौशल
  वाचन
  सक्रिय श्रवण
  शरीर भाषा
- मनोवैज्ञानिक परीक्षण कौशल
- साक्षात्कार कौशल
- परामर्श कौशल

संप्रेक्षण कौशल

यह कौशल व्यक्तिगत संबंधो में महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह करता है। सम्प्रेषण का अर्थ, मनोवैज्ञानिक रूप से व्यक्तियों के बीच में विचारों एवं अनुभवों का आदान–प्रदान करना है। अंतवैयक्तिक संप्रेषण (interpersonal communication) का तात्पर्य उस संप्रेषण से है जो दो या दो से अधिक व्यक्तियों से संम्बधित होता है।

संप्रेक्षण की विशेषताएँ

- संप्रेक्षण गतिशील हैं।
- संप्रेक्षण अनुत्क्रमणीय है अर्थात् एक बार संदेश भेज देने के बाद हम उसे वापस नहीं ले सकते हैं।
- संप्रेषण अंतः क्रियात्मक है अर्थात् क्रिया प्रतिक्रिया का चक्र बना रहता हैं।
  मानव संप्रेषण

1. **स्त्रोतः**– संचार प्रक्रिया की शुरूआत एक स्त्रोत से होती है। स्त्रोत से सूचना की उत्पत्ति होती है। इसी को संप्रेक्षक (Communicator) कहा जाता हैं।

2. **सूचनाः**– सूचना से तात्पर्य उस उद्दीपन से हेाता हैं जिसे स्त्रोत या संप्रेक्षक दूसरे व्यक्ति को देता है। प्रायः सूचना लिखित या मौखिक शब्दों के माध्यम से दी जाती हैं। परन्तु कुछ अन्य सूचनायें कुछ अशाब्दिक संकेत (non-verbal) जैसे हाव भाव, शारीरिक भाषा (body language) के माध्यम से भी दी जाती हैं।

3. **कूटसंकेतनः**– दी गयी सूचनाओं को समझने योग्य संकेत में बदला जाता हैं। कूटसंकेतन की प्रक्रिया सरल और जटिल भी हैं।

4. **माध्यमः**– माध्यम से तात्पर्य उन साधनों से होता है जिसके द्वारा सूचनायें स्त्रोत से निकलकर

प्राप्तिकर्ता तक पहूँचती हैं।

5. प्राप्तकर्त्ताः– प्राप्तकर्त्ता से तात्पर्य उस व्यक्ति से होता है जो सूचना को प्राप्त करता हैं। मनोवैज्ञानिक की यह जिम्मेदारी होती हैं कि वह सूचना का सही अर्थ ज्ञात करके उसके अनुरूप कार्य करें।

6. अर्थ परिवर्तनः– इसके माध्यम से सूचना में व्याप्त संकेतों के अर्थ की व्याख्या होती हैं। मनोवैज्ञानिक को इन संकेतों को ठीक से समझकर फिर व्याख्या करनी चाहिये।

7. पुनर्निवेशनः– पुनर्निवेशन एक तरह की सूचना होती है जो प्राप्तकर्त्ता की ओर से स्त्रोत या संप्रेक्षक को प्राप्त होती है। स्त्रोत को प्राप्तकर्त्ता से पुनर्निवेशन या परिणाम ज्ञान की प्राप्ति होती है। वह अपने द्वारा संचारित सूचना के महत्व को समझ पाता हैं।

8. आवाजः– आवाज से तात्पर्य उन सभी बाधाओं से होता है जिसके कारण स्त्रोत द्वारा दी गयी सूचना को प्राप्तकर्त्ता ठीक ढंग से ग्रहण नहीं कर पाता हैं।

अर्थात् हम यह कह सकते हैं कि संप्रेक्षण वह प्रक्रिया हैं जिसके द्वारा अर्थ का संचरण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक किया जाता है। अंतर्वैयक्तिक संप्रेक्षण के लिये वाचन और श्रवण दोनों केंद्रीय भूमिका में रहते हैं। श्रवण में एक प्रकार की ध्यान सक्रियता होती है, सुनने वाले को धैर्यवान होने के साथ विश्लेषण करते रहना पड़ता हैं।

शरीर भाषा

संचार में व्यक्ति सिर्फ भाषा का ही प्रयोग नहीं करता हैं बल्कि उसके अलावा वह अन्य अशाब्दिक व्यवहारों का भी प्रयोग करता हैं। जैसे आवाज का उतार चढ़ाव, शारीरिक मुद्रा, आनन अभिव्यक्ति (facial expression) आदि का उपयोग किया जाता हैं।

अशाब्दिक संचार का यह तत्त्व संप्रेक्षक द्वारा दिखलाये गये शारीरिक स्थिति, शारीरिक मुद्रा (posture), हाव भाव (gesture) तथा शारीरिक गतियों से होता हैं। शरीर भाषा पढ़ते समय इस बात का अवश्य ध्यान रखना चाहिए कि कोई भी एक अवाचिक संकेत अपने आप में संपूर्ण अर्थ नहीं रखता हैं।

मनोवैज्ञानिक परीक्षण कौशल

ये कौशल मनोविज्ञान के ज्ञान के आधार पर आधारित होते हैं। इनका संबंध मनोवैज्ञानिक मापन, मूल्यांकन तथा व्यक्तियों और समूहों, संगठनों तथा समुदायों की समस्या समाधान के कौशल से होता हैं। मनोवैज्ञानिक व्यक्तिगत भिन्नताओं को समझने में अभिरूचि रखते हैं। मनोवैज्ञानिक परीक्षण बनाये गये जिनका उपयोग प्रमुखतः सामान्य बुद्धि, व्यक्तित्व, विभेदक अभिक्षमताओं, शैक्षिक उपलब्धियों, व्यावसायिक उपयुक्तता या अभिरूचियों, अभिवृत्तियों के विश्लेषण एवं निर्धारण में किया जाता हैं। मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग व्यवसाय, आयु लिंग, शिक्षा, संस्कृति आदि जैसे कारकों के आधार पर उत्पन्न अंतरों के अध्ययन में करते हैं। मनोवैज्ञानिक परीक्षणों का उपयोग करते समय वस्तुनिष्ठता (objectivity), वैज्ञानिक उन्मुखता (Scientific Orientation) तथा मानकीकृत व्याख्या (standardised interpretation) के प्रति सजगता होनी चाहिए।

साक्षात्कार कौशल

मनोविज्ञान में साक्षात्कार विधि का उपयोग काफी दिनों से होता आ रहा हैं। आधुनिक युग में इस विधि का महत्त्व दिन–प्रतिदिन बढ़ता जा रहा हैं। इस विधि में साक्षात्कारकर्ता और सूचनादाता दोनों ही आमने–सामने बैठते हैं तथा साक्षात्कारकर्ता सूचनादाता से अध्ययन समस्या के सम्बन्ध में सूचना प्राप्त करने का कार्य करता हैं। आईज़नेक (1972) के अनुसार साक्षात्कार वह साधन हैं जिसके द्वारा मौखिक

अथवा लिखित सूचना प्राप्त की जाती हैं। इस विधि में साक्षात्कार करने वाला व्यक्ति सूचनादाता को सामने बिठाकर सूचनादाता से समस्या के सम्बन्ध में सूचना लिखित अथवा मौखिक अथवा दोनों प्रकार के प्रश्नों द्वारा प्राप्त करता हैं।

साक्षात्कार के प्रकार

• प्रामाणिक साक्षात्कार विधि

साक्षात्कार की इस विधि द्वारा अध्ययन करते समय अध्ययन समस्या के सम्बन्ध के विभिन्न प्रकार के प्रश्न पहले से ही तैयार कर लिये जाते हैं। अध्ययन इकाइयों से पूर्व निश्चित क्रम के अनुसार ही प्रश्नों को उसी क्रम में पूछा जाता हैं। अध्ययनकर्ता को प्रश्नों के क्रम और प्रश्नों की संख्या आदि को नहीं बदलना होता हैं। प्रामाणिक साक्षात्कार विधि अप्रामाणिक विधि की अपेक्षा अधिक विश्वसनीय हैं, क्योंकि यह विधि अपेक्षाकृत अधिक शुद्ध हैं।

• अप्रामाणिक साक्षात्कार विधि

अप्रामाणिक साक्षात्कार द्वारा अध्ययन करते समय अध्ययन समस्या के सम्बन्ध में प्रश्न पहले से तैयार नहीं किये जाते हैं और न ही प्रश्नों की संख्या निश्चित होती हैं। अध्ययनकर्ता अध्ययन समस्या के सम्बन्ध में कोई भी प्रश्न पूछने के लिए स्वतंत्र होता हैं। अप्रामाणिक साक्षात्कार विधि अधिक विश्वसनीय नहीं होती हैं फिर भी इस विधि द्वारा प्रयोज्य को समझने का अधिक अवसर रहता हैं क्योंकि इसमें प्रश्न कहीं से भी पूछा जा सकता हैं।

साक्षात्कार विधि की सीमाएँ

- अध्ययनकर्ता के लिए साक्षात्कार के लिए व्यक्तियों को तैयार करने में कठिनाई होती हैं
- क्योंकि या तो समय का अभाव होता हैं या जो समय अध्ययनकर्ता चाहता है उस समय पर लोगों के पास खाली समय नहीं होता हैं ।
- जब समस्या का सम्बन्ध व्यक्तियों के संवेगात्मक पहलुओं से होता हैं तो लोग अपने व्यक्तिगत जीवन के सम्बंध में जानकारी देना नहीं चाहते हैं। अध्ययनकर्ता लोगों की गुप्त बातों को इस विधि द्वारा तभी ज्ञात कर सकता हैं जब कि उसे साक्षात्कार प्रविधि का पूरा–पूरा ज्ञान हो।
- अप्रामाणिक साक्षात्कार के द्वारा जो प्रद्धत सामग्री प्राप्त होती हैं, वह कई बार पक्षपातपूर्ण होती हैं। अर्थात् उस पर व्यक्ति की इच्छाओं, भावनाओं, प्रेरणाओं, संवेगों और अभिवृत्तियों आदि का प्रभाव पड़ता हैं।
- सूचना तथा समस्या के सम्बन्ध में जो जानकारी व्यक्ति देता हैं, उसकी पुष्टि करना कठिन होता हैं। उसकी पुष्टि तब तक नहीं की जा सकती जब तक कि प्रतिदर्शन न किया गया हो और प्रतिदर्श की संख्या अधिक न हों

परामर्श कौशल

एक सफल मनोवैज्ञानिक के रूप में विकसित होने के लिये यह आवश्यक हैं कि वह परामर्श एवं निर्देशन के क्षेत्र में भी सक्षम हो। एक सहायतापरक सम्बन्ध के रूप में परामर्श का विस्तार किसी सेवार्थी के विभव, जो उसके जीवन को अनुरूपता अथवा वास्तविकता की ओर ले जाता हैं, के प्रति तद्नुभुतिक बोध एवं सम्मान देने तक होता हैं। इसमें केवल परामर्श नहीं होता बल्कि परामर्शदाता की सेवार्थी के प्रति मूल मनोवृत्ति सहायतापरक देखभाल एवं सरोकार हेतु क्षमता भी सम्मिलित होती हैं। परामर्श एक ऐसा क्षेत्र हैं जहाँ एक व्यक्ति को प्रवेश करने के लिये आत्म निरीक्षण की आवश्यकता पड़ती हैं, जिसमें वह अपनी अनुकूलता और अपने आधारभूत कौशलों का मूल्यांकन करके देख सके कि वह इस व्यवसाय के लिये प्रभावी हैं या नहीं।

परामर्श का अर्थ एवं स्वरूप

परामर्श को सहायता प्रदान की जाने वाली सेवाओं के एक विशेष क्षेत्र के रूप में भी परिभाषित किया जा सकता हैं, जिसके अन्तर्गत यह अचिकित्सीय परिस्थितियों में अल्प–बधित सेवार्थी पर केन्द्रित होती हैं। द अमेरीकन कौन्सेलिंग ऐसोसिएशन (ACA) तथा अमेरीकन साइकालोजिकल ऐसोसिएशन के डिविजन 17 (परामर्श मनोविज्ञान) ने अनेक बार परामर्श को परिभाषित किया हैं। उनमें से कुछ बिन्दु हैं– (अ) परामर्श एक वृत्ति हैं (ब) परामर्श का सम्बन्ध वैयक्तिक, सामाजिक, व्यवसायिक, शक्तिकरण तथा शैक्षिक सरोकारों से होता हैं।

अंतः हम यह कह सकते हैं कि परामर्श एक ऐसा प्रक्रम हैं जिसके अन्तर्गत सेवार्थी यह सीखते हैं कि निर्णय कैसे लिया जाए तथा व्यवहार करने, अनुभूति करने एवँ चिन्तन करने के नये तरीकों को कैसे रूप दिया जाये।

परामर्श के लक्ष्य

1. **अवलंबः–** कुछ व्यक्तियों के लिये उनके संज्ञान, संवेग, अनुक्रिया प्रणाली, स्व–रचना को अनाच्छादित करने की तुलना में उनको वर्तमान आत्म–बल और परिस्थितियों में व्यापत चुनौतियों का सामना करने के सामर्थ्यों का समर्थन और प्रोत्साहन आवश्यक होता हैं।
2. **मनोशैक्षिक निर्देशनः–** परामर्श का लक्ष्य भी विविध रूपों में मनो–शैक्षिक निर्देश्नात्मक होता हैं। मनोव्यैक्तिक निर्देशन की व्यक्ति को सूचनायें देना, मूल्यांकन सेवा प्रदान करना, शिक्षण/प्रशिक्षण देना, सामाजिक दक्षताओं का विकास करने, जीवनोपयोगी व्यवहार में प्रशिक्षण, तनाव प्रतिरोध के लिये प्रशिक्षण, व्यक्ति के संज्ञान व्यवहार और अन्तर्वेयक्तिक संबंधों की प्रणाली का उन्नयन करके व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास करने में महत्वपूर्ण भूमिका होती हैं।
3. **निर्णय रचनाः–** परामर्श का मुख्य लक्ष्य परामर्शी को उपयुक्त निर्णय के विकास हेतु सहायता देना होता हैं। मनोवैज्ञानिक व्यक्ति को जीवन के लक्ष्य अपनी क्षमताओं के आधार पर निर्धारित करने की सलाह देता हैं।
4. **समायोजनः–** समायोजन की दिशा में परामर्श का योगदान विकासात्मक होता हैं। अर्थात् समायोजन के लिये व्यक्ति की क्षमताओं और विशेषताओं का विकास किया जाता हैं जिससे वह भविष्य में होने वाली समस्याओं का सामना कर सके।

प्रभावी सहायक की विशेषताएं

परामर्श प्रक्रिया की सफलता परामर्शदाता की योग्यता, कौशल, अभिवृत्ति, व्यक्तिगत गुणों एवं उसके व्यवहार पर निर्भर करती हैं। इसमें सम्मिलित हैं–

1. **प्रमाणिकताः–** प्रमाणिकता का अर्थ है कि आपके व्यवहार की अभिव्यक्ति आपके मूल्यों, भावनाओं एवँ आंतरिक आत्मबिंब या आत्म छवि के साथ संगत होती हैं।
2. **दूसरों के प्रति सकारात्मक आदरः–** परामर्शदाता को सेवार्थी कैसा महसूस कर रहा हैं और उसके बारे में एक सकारात्मक आदर का भाव प्रदर्शित करना चाहिए। उसकी किसी भी बात पर वह उसे टोके या बाधित न करे या उस पर किसी भी तरह का लेबल न लगाये।
3. **तद्नुभूतिः–** तद्नुभूति एक परामर्शदाता की वह योग्यता हैं जिसके द्वारा वह सेवार्थी की भावनाओं को उसके हीं परिपेक्ष्य से समझता हैं। यह दूसरे के जूते में पैर डालने जैसा हैं, जिसके द्वारा आप दूसरे की तकलीफ को महसूस कर सकते हैं।
4. **पुनर्वाक्यविन्यासः–** सेवार्थी की कही हुई बातों को या भावनाओं को विभिन्न शब्दों का प्रयोग करते हुए उपयोग करते हुए कहा जा सकता हैं।

महत्वपूर्ण बिन्दु :–

- एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक बनने के लिए आवश्यक हैं – सामान्य कौशल, प्रेक्षण कौशल तथा विशिष्ट

कौशल।

- किसी भी वैज्ञानिक निरीक्षण में वस्तुनिष्ठता, निश्चयात्मकता, क्रमबद्धता, प्रमाणिकता तथा विश्वसनीयता होना आवश्यक हैं।
- सामान्य कौशल में कई प्रकार के कौशल समाहित हैं – अंतवैयक्तिक कौशल, संज्ञानात्मक कौशल, भावात्मक कौशल, व्यक्तित्व कौशल, अभिव्यक्तिपरक कौशल तथा वैयक्तिक कौशल।
- निरीक्षण विधियाँ मुख्यतः तीन प्रकार की होती हैं– अनियंत्रित निरीक्षण विधि, नियंत्रित निरीक्षण विधि तथा सहभागी निरीक्षण विधि।
- विशिष्ट कौशल मुख्यतः चार प्रकार के होते हैं – सम्प्रेषण कौशल, मनोवैज्ञानिक परीक्षण कौशल, साक्षात्कार कौशल तथा परामर्श कौशल।
- साक्षात्कार वह साधन हैं जिसके द्वारा मौखिक अथवा लिखित सूचना प्राप्त की जाती हैं।
- सम्प्रेषण का अर्थ मनोवैज्ञानिक रूप से व्यक्तियों के बीच में विचारों एवं अनुभवों का आदान–प्रदान करना होता हैं।

अभ्यास प्रश्न

बहुविकल्पीय प्रश्न –

1. मनोविज्ञान की रूचि हैं–
   (अ) मानव के स्वभाव को जानने के बारे में
   (ब) मौसम के बारे में जानने में
   (स) संस्कृति को जानने में
   (द) समाज को जानने में
2. कौशल को कैसे अर्जित किया जा सकता हैं–
   (अ) आनुवांशिकता से
   (ब) प्रशिक्षण और अनुभव से
   (स) साक्षात्कार से
   (द) परामर्श से
3. सहभागी प्रेक्षण में प्रेक्षणकर्त्ता–
   (अ) सक्रिय सदस्य के रूप में संलग्न होता हैं
   (ब) दूर से प्रेक्षण करता हैं
   (स) अशाब्दिक व्यवहारों का संप्रेक्षण करता हैं
   (द) परामर्श देता हैं
4. मानव संप्रेषण के घटक हैं–
   (अ) कूट संकेत
   (ब) श्रवण
   (स) भाषा
   (द) साक्षात्कार
5. प्रभावी मनोवैज्ञानिक के लिये क्या आवश्यक हैं?
   (अ) सक्षमता
   (ब) अखंडता
   (स) व्यवसायिक उत्तरदायित्व
   (द) उपरोक्त सभी

6. प्रभावी संप्रेषण की विकृति को कैसे कम किया जा सकता हैं–
   (अ) पर्यावरणीय शोर को नियंत्रित करके
   (ब) अच्छी वेशभूषा पहन कर
   (स) मीठी बातें करके
   (द) चिकित्सापरक हस्तक्षेप करके

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. कौशल किसे कहते हैं?और यह कितने प्रकार के होते हैं?
2. प्रभावी मनोवैज्ञानिक के रूप में विकसित होने के लिए क्या आवश्यक हैं?
3. संप्रेषण किसे कहते हैं?
4. विशिष्ट कौशल क्या हैं?
5. प्रेक्षण किसे कहते हैं?
6. परामर्श क्या है?और प्रभावी सहायक की विशेषताएं कौन–सी हैं?
7. साक्षात्कार किसे कहते हैं? साक्षात्कार का विशिष्ट प्रारूप क्या हैं?
8. तद्नुभूति किसे कहते हैं और परामर्शदाता के लिये यह आवश्यक क्यों हैं?
9. श्रवण में संस्कृति की क्या भूमिका हैं?
10. मानव संप्रेषण के घटक कौन–कौन से हैं?

दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न

1. एक प्रभावी मनोवैज्ञानिक बनने के लिये कौन–कौन सी सक्षमतायें आवश्यक होती हैं?
2. संप्रेक्षण को परिभाषित कीजिये। संप्रेषण प्रक्रिया का कौन सा घटक सबसे महत्वपूर्ण हैं?
3. मनोवैज्ञानिक परीक्षण कौशल को उदाहरण सहित समझाइये?
4. प्रेक्षण किसे कहते हैं और यह कितने प्रकार का होता हैं?
5. सामान्य कौशल की आवश्यकता का समझाइय ? सामान्य कौशल कौन–कौन से हैं?

बहुविल्पीय प्रश्नों के उत्तर

(1) अ (2) ब (3) अ (4) अ (5) द (6) अ