

Paper title:  
**3.5 COUNSELLING: THEORY AND PRACTICE**

By: Praveenkumar  
Teaching Assistant  
Dept. of Social Work,  
Karnataka State Akkamahadevi Women's University  
Vijayapura

Email: [praveenkumarsw88@gmail.com](mailto:praveenkumarsw88@gmail.com)

Contact no: 9481172324

# Chapter – 1

- Definition
- Objectives and Goals of Counselling
- Micro Skills in Counselling
- Qualities of counselor
- Counselling process
- Counselling and Psychotherapy

# INTRODUCTION:

- The term 'counselling' is used in a number of ways.
- Very often the term counselling and psychotherapy are synonymously used.
- In the current usage also, counselling and psychotherapy are used interchangeably.
- Counselling is a wonderful twentieth-century invention. We live in a complex, busy, changing world.
- In this world, there are many different types of experience that are difficult for people to cope with.
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಸಮಾನಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ಶತಮಾನದ ಅದ್ಭುತ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಸಂಕೀರ್ಣ, ಕಾರ್ಯನಿರತ, ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಜನರಿಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳಿವೆ.

# Conti...

- Counselling is a term that can be used to describe any sort of talking therapy.
- Counseling's focus is on helping you with what you are experiencing right now.
- Counselling is often what is called 'time-limited' or 'short-term'.
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಎನ್ನುವುದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾತನಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಪದವಾಗಿದೆ.
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವನೋ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಅನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಸಮಯ-ಸೀಮಿತ' ಅಥವಾ 'ಅಲ್ಪಾವಧಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

# Conti...

- Counselling is not just something that happens between two people. It is also a social institution that is embedded in the culture of modern industrialized societies.
- It is an occupation, discipline or profession of relatively recent origins.
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯು ಕೇವಲ ಎರಡು ಜನರ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಇದು ಆಧುನಿಕ ಕೈಗಾರಿಕೀಕರಣಗೊಂಡ ಸಮಾಜಗಳ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ.
- ಇದು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮೂಲದ ಉದ್ಯೋಗ, ಶಿಸ್ತು ಅಥವಾ ವೃತ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

# DEFINITION OF COUNSELLING:

- Counseling is essentially a process in which the counselor assists the counselee to make interpretations of facts relating to a choice, plan or adjustment which he needs to make.

-Glenn F. Smith

- Counseling is a series of direct contacts with the individual which aims to offer him assistance in changing his attitude & behaviors.

-Carl Rogers

- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗಾರನು ತಾನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆಯ್ಕೆ, ಯೋಜನೆ ಅಥವಾ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಂಗತಿಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಲಹೆಗಾರನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗಿನ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಗಳ ಸರಣಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಅವನ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

# Conti...

- Counselling denotes a professional relationship between a trained counsellor and a client.
- This relationship is usually person-to-person, although it may sometimes involve more than two people.
- It is designed to help clients to understand and clarify their views of their life space, and to learn to reach their self-determined goals through meaningful, well-informed choices and through resolution of problems of an emotional or interpersonal nature (Burks and Stefflre 1979).
- ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಿಯ ನಡುವಿನ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಈ ಸಂಬಂಧವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದರೂ ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎರಡು ಜನರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.
- ಅರ್ಥಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದ, ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸ್ವ-ನಿರ್ಧಾರಿತ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ (ಬರ್ಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೆಫ್ಲರ್ 1979).

# Conti...

- The term 'counselling' includes work with individuals and with relationships which may be developmental, crisis support, psychotherapeutic, guiding or problem solving . . . The task of counselling is to give the 'client' an opportunity to explore, discover and clarify ways of living more satisfyingly and resourcefully.
- 'ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ' ಎಂಬ ಪದವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಬೆಂಬಲ, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರದ ಸಂಬಂಧಗಳೊಂದಿಗಿನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ 'ಅರ್ಥಿಗೆ' ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಭರಿತವಾಗಿ ಜೀವನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು, ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುವುದು.



# Objectives and Goals of Counselling:

1. *Insight.* The acquisition of an understanding of the origins and development of emotional difficulties, leading to an increased capacity to take rational control over feelings and actions.

2. *Relating with others.* Becoming better able to form and maintain meaningful and satisfying relationships with other people: for example, within the family or workplace.

1. ಒಳನೋಟ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳ ಉಗಮ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ತರ್ಕಬದ್ಧ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ. ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಮರ್ಥರಾಗುವುದು: ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ.

3. *Self-awareness*. Becoming more aware of thoughts and feelings that had been blocked off or denied, or developing a more accurate sense of how self is perceived by others.

4. *Self-acceptance*. The development of a positive attitude towards self, marked by an ability to acknowledge areas of experience that had been the subject of self-criticism and rejection.

5. *Self-actualization or individuation*. Moving in the direction of fulfilling potential or achieving integration of previously conflicting parts of self.

6. *Enlightenment*. Assisting the client to arrive at a higher state of spiritual awakening.

7. *Problem-solving*. Finding a solution to a specific problem that the client had not been able to resolve alone. Acquiring a general competence in problem-solving.

3. ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು. ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲಾದ ಅಥವಾ ನಿರಾಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಅಥವಾ ಇತರರು ಹೇಗೆ ಸ್ವಯಂ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

4. ಸ್ವಯಂ ಸ್ವೀಕಾರ. ಸ್ವಯಂ ವಿಮರ್ಶೆ ಮತ್ತು ನಿರಾಕರಣೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದ ಅನುಭವದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ವಯಂ ಕಡೆಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

5. ಸ್ವಯಂ ವಾಸ್ತವೀಕರಣ ಅಥವಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕೀಕರಣ. ಸಂಭಾವ್ಯತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಈ ಹಿಂದೆ ಸಂಘರ್ಷದ ಭಾಗಗಳ ಏಕೀಕರಣವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು.

6. ಜ್ಞಾನೋದಯ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜಾಗೃತಿಯ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಅರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

7. ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವ. ಅರ್ಥಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು. ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

8. Psychological education. Enabling the client to acquire ideas and techniques with which to understand and control behavior.

9. *Acquisition of social skills.* Learning and mastering social and interpersonal skills such as maintenance of eye contact, turn-taking in conversations, assertiveness or anger control.

10. Cognitive change. The modification or replacement of irrational beliefs or maladaptive thought patterns associated with self-destructive behavior.

11. Behavior change. The modification or replacement of maladaptive or self-destructive patterns of behavior.

8. ಮಾನಸಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ. ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅರ್ಥಿಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

9. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಸಾಧನೆ. ಅರ್ಥಿಯು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು. ಉದಾ: ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಕೋಪ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಸೌಜನ್ಯತೆ.

10. ಅರಿವಿನ ಬದಲಾವಣೆ. ವಿಚಾರಹೀನ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮಾರ್ಪಾಡು ಅಥವಾ ಬದಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ-ವಿನಾಶಕಾರಿ ನಡವಳಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಸಮರ್ಪಕ ಚಿಂತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳು.

11. ವರ್ತನೆಯ ಬದಲಾವಣೆ. ನಡವಳಿಕೆಯ ಅಸಮರ್ಪಕ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ-ವಿನಾಶಕಾರಿ ಮಾದರಿಗಳ ಮಾರ್ಪಾಡು ಅಥವಾ ಬದಲಿ.

12. *Systemic change.* Introducing change into the way in that social systems (e.g. families) operate.

13. Empowerment. Working on skills, awareness, and knowledge that will enable the client to take control of his or her own life.

14. Restitution. Helping the client to make amends for previous destructive behavior.

12. ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಬದಲಾವಣೆ. ಆ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾ. ಕುಟುಂಬಗಳು) ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.

13. ಸಬಲೀಕರಣ. ಕೌಶಲ್ಯ, ಅರಿವು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅರ್ಥಿಗೆ ಅವನ ಅಥವಾ ಅವಳ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

14. ಮರುಸ್ಥಾಪನೆ. ಹಿಂದಿನ ವಿನಾಶಕಾರಿ ವರ್ತನೆಗೆ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡಲು ಅರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

# Micro skills in Counseling:

- Micro skills are the basic foundational skills involved in effective helping relationships.
- They are the foundational tools on which the success of interventions with clients may depend.
- They help to create the necessary conditions from which positive change can take place.
- ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಹಾಯ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಮೂಲಭೂತ ಅಡಿಪಾಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.
- ಅರ್ಥಿಯೊಂದಿಗಿನ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಗಳ ಯಶಸ್ಸು ಅವಲಂಬಿಸಬಹುದಾದ ಅಡಿಪಾಯ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ.
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅಗತ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಅವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

# Micro skills in Counseling:

1. Observation
2. Active listening
3. Response
4. Rapport
5. Eye Contact
6. Body Position
7. Vocal Tone (pitch, pacing, and volume)
8. Reflecting
9. Questioning (How?, What?, When?, Why?)
10. Paraphrase
11. Summarizing (key themes, feelings, and issues the client has presented)
12. The use of humor
13. Genuineness
14. Respect
15. Basic Empathy
16. Communication skills

1. ವೀಕ್ಷಣೆ
2. ಸಕ್ರಿಯ ಆಲಿಸುವಿಕೆ
3. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ
4. ಸಂಬಂಧ
5. ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ
6. ದೇಹದ ಸ್ಥಾನ
7. ಉಚ್ಚಾರದ ಸ್ವರ (ಉಚ್ಚಾರದ ಗತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣ)
8. ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸು
9. ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು (ಹೇಗೆ?, ಏನು?, ಯಾವಾಗ?, ಏಕೆ?)
10. ಭಾವಾರ್ಥ
11. ಸಾರಾಂಶ (ಅರ್ಥ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು)
12. ಹಾಸ್ಯದ ಬಳಕೆ
13. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ
14. ಗೌರವ
15. ಮೂಲ ಅನುಭೂತಿ
16. ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯ

# Conti...

## • ACQUAINTING

1. Welcoming
2. Providing Privacy
3. 'Small Talk'
4. Confidentiality
5. Time - limit
6. Previous Counselling
7. Invitation to talk

## • ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸುವುದು

1. ಸ್ವಾಗತ
2. ಗೌಪ್ಯತೆ ಒದಗಿಸುವುದು
3. 'ಸಣ್ಣ ಚರ್ಚೆ'
4. ಗೌಪ್ಯತೆ
5. ಸಮಯ ಮಿತಿ
6. ಹಿಂದಿನ ಸಮಾಲೋಚನೆ
7. ಮಾತನಾಡಲು ಆಹ್ವಾನ

# Qualities of Counsellor

- The personal and professional qualities of counsellors are very important in facilitating any helping relationship.
- A counsellor must be well equipped to assist individuals to make adjustments and live a happy and harmonious life.
- For effective counselling, the counsellor must be equipped with two kinds of data.
- First he must have data relating to the counselee's background aptitudes, achievements, interests, plans etc. Further, he must have the skill to interpret this data.
- Secondly, the counsellor must have information about the areas in which the counselee may seek his assistance. These areas may be educational or personal.

- ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಲಹೆಗಾರರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಪರ ಗುಣಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.
- ಅರ್ಥಿಯು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಲಹೆಗಾರನು ಸುಸಜ್ಜಿತನಾಗಿರಬೇಕು.
- ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಾಗಿ, ಸಲಹೆಗಾರನು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ
- ಮೊದಲಿಗೆ, ಅವರು ಅರ್ಥಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಯೋಗ್ಯತೆಗಳನ್ನು, ಸಾಧನೆಗಳು, ಆಸಕ್ತಿಗಳು, ಯೋಜನೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಈ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಅವನಿಗೆ ಇರಬೇಕು.
- ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಸಲಹೆಗಾರನಿಗೆ ತನ್ನ ಅರ್ಥಿಯ ಯಾವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅದು ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿರಬಹುದು.



# Qualities of Counsellor

- Empathy
- Warmth (non-possessive)
- Genuineness (Rogers and Truax)
- Unconditional Positive Regard (Rogers came up with a term called, 'unconditional positive regard' to refer to 'necessary and sufficient conditions for therapeutic change' in the counselling relationship).
- A Sense of Humour
- Self-awareness
- ಪರಾನುಭೂತಿ
- ಆತುರತೆ (ಪ್ರೀತಿಪೂರಕ)
- ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ
- ಬೇಷರತ್ತಾದ ಧನಾತ್ಮಕ ಗೌರವ
- ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ
- ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು

# Other qualities:

- A positive influencer
- Enthusiastic
- Caring
- Supportive
- Trusting
- Focused
- Knowledgeable
- Clear and concise
- Patience
- Observing
- Responsive
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು
- ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬುವುದು
- ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು
- ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು
- ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವುದು
- ಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತತೆ ಹೊಂದುವುದು
- ತಾಳ್ಮೆ ಹೊಂದಿರುವುದು
- ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು
- ವಿಕ್ಷೀಸುವುದು

## *Qualities of a Good Counsellor...*

---

**G** – Good technical knowledge

**O** – Obtaining appropriate information from the patient

**O** – Objectively answering questions

**D** – Demonstrating professionalism

**C** – Confidentiality maintenance

**O** – Observant

**U** – Unbiased

**N** – Nonjudgmental

**S** – Sensitive to the needs of the patient

**E** – Empathetic

**L** – Listens carefully

**L** – Lets the patient make decisions

**O** – Open minded

**R** – Respects the rights of the patients

# Process of counselling:

## • STAGE ONE - ESTABLISHING RELATIONSHIP/ FORMING RAPPORT:

- It is an ice breaking session during which the counsellor & counselee introduce each other & establish a primary rapport.
- Good rapport building provides the respect, trust & sense of psychological comfort to the counsellor- counselee relationship for progression to the counselling process.
- Strategies to establish an effective relationship:
  - Introduce yourself
  - Always address the individual by his or her name Ensure physical comfort of the counselee & self.
  - Do not interrupt the individual when he/she is talking.
  - Listen attentively.
  - Observe nonverbal communication.

## • ಹಂತ – 1 ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು:

### • *For forming rapport and gaining the client's trust –*

- Assuring confidentiality and discussing limits of confidentiality
- Allowing ventilation
- Allowing expression of feelings
- Exploring the problem(s), asking the client to tell their story
- Clarifying client expectations of counseling
- Describing what the counselors can offer and their method of working
- Statement from the counselor about their commitment to work with the client.

## • STAGE TWO- IN-DEPTH EXPLORATION - PROBLEM ASSESSMENT:

- While the counselor and the client are in the process of establishing a relationship, a second process is taking place, i.e. problem assessment.
- According to Seligman (1996), assessment should attempt to recognize the importance and uniqueness of the client. In a way, saying to the person, “You are special and I want to get to know you and understand why you are the way you are”.
- This step involves the collection and classification of information about the client’s life situation and reasons for seeking counseling.

## • ಹಂತ – 2 ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ:

- ಸಲಹೆಗಾರ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಿಯ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಎರಡನೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಅದುವೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.
- ಸೆಲಿಗಮನ್ (1996) ಪ್ರಕಾರ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಅಧಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, “ನೀವು ವಿಶೇಷ ಮತ್ತು ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನೀವೇಕೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು”.
- ಈ ಹಂತವು ಕ್ಲೈಂಟ್‌ನ ಜೀವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪಡೆಯಲು ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

## • Why Assess Client:

- Enable counselors to make an accurate diagnosis.
- Determine a person's suitability for a particular treatment plan.
- Empower counselors to develop a treatment plan.
- Make goal-setting easier and achievement of goals measurable.

## • What to Assess:

- Identified Data, Problems Presented, Client's Current Life Style, Family History, Personal History.

## • ಅರ್ಥಿಯನ್ನು ಏಕೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು:

- ನಿಖರವಾದ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಲು ಸಲಹೆಗಾರ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಲು.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಜನೆಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೂಕ್ತತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು.
- ಗುರಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದು.

## • ಏನು ನಿರ್ಣಯಿಸಬೇಕು:

- ಗುರುತಿಸಲಾದ ಡೇಟಾ, ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಗ್ರಾಹಕರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಕುಟುಂಬ ಇತಿಹಾಸ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಇತಿಹಾಸ,

## • STAGE THREE: GOAL SETTING - COMMITMENT TO ACTION:

- Setting goals is very important to the success of counseling. It involves making a commitment to a set of conditions, to a course of action or an outcome.
- Goals are the results or outcomes that client wants to achieve at the end of counseling.
- Goals help the counselor and client determine what can and what cannot be accomplished through counseling.
  - Focus of the Client = Problem
  - Focus of the Counselor = Problem + Client + Counseling Process + Goal.

## • ಹಂತ - 3 ಗುರಿಯನ್ನು ರಚಿಸುಚುದು ಮತ್ತು ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗುವುದು:

- ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಒಂದು ಷರತ್ತುಗಳಿಗೆ, ಕ್ರಿಯೆಯ ಹಾದಿಗೆ ಅಥವಾ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಿಯು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಗುರಿಗಳಾಗಿವೆ.
- ಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಏನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಗುರಿಗಳು ಸಲಹೆಗಾರ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
  - ಅರ್ಥಿಯ ಗಮನ = ಸಮಸ್ಯೆ
  - ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕನ ಗಮನ = ಸಮಸ್ಯೆ + ಅರ್ಥಿ + ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ + ಗುರಿ

- According to Dixon and Glover, “once a goal is formulated and selected by a problem solver, it is likely to be rehearsed in the working memory and stored in long-term memory. A goal encoded in this way, then, becomes a major heuristic for the problem solver as s/he interacts with the environment”.

- **GUIDELINES FOR SELECTING AND DEFINING GOALS:**

- Goals should relate to the desired end or ends sought by the client.
- Goals should be feasible.
- Goals should be within the range of the counselor’s knowledge and skills.
- Goals should be stated in positive terms that emphasize growth.
- Goals should be consistent with the client’s mission.

- ಡಿಕನ ಮತ್ತು ಗ್ಲೋವರ್ ಅವರು ಪ್ರಕಾರ, "ಆಪ್ತಮಾಲೋಚಕನಿಂದ ಗುರಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಮನದೊಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಪ್ತಮಾಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಗುರಿಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಣಾಕಾರ್ಯದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಪ್ತಮಾಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ".

- ಗುರಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು:

- ಗುರಿಗಳು ಅರ್ಥಿ ಬಯಸಿದ ಅಂತ್ಯ ಅಥವಾ ತುದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬೇಕು.
- ಗುರಿಗಳು ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.
- ಗುರಿಗಳು ಸಲಹೆಗಾರರ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು.
- ಗುರಿಗಳು ಅರ್ಥಿಯ ಧೈಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು.



## • **STAGE FOUR: COUNSELING INTERVENTION:**

- This stage of counselling is an operational phase where the counselee is suggested the best possible options for the management of the present problem.
- The intervention will depend on the approach used by the counsellor, the problem & the individual.
- For example, the person-centered approach, The behavioral approach.
- The choice of intervention is a process of adaptation & the counsellor should be prepared to change the intervention when the selected intervention does not work.

## • **ಹಂತ - 4 ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ:**

- ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ನ ಈ ಹಂತವು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಹಂತವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಲಹೆಗಾರರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವು ಸಲಹೆಗಾರ, ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ವಿಧಾನ, ವರ್ತನೆಯ ವಿಧಾನ.
- ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪದ ಆಯ್ಕೆಯು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆಯ್ದು ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದಾಗ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಲಹೆಗಾರ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು.

## • **STAGE FIVE: EVALUATION, TERMINATION:**

- This is the final stage of the counselling process, where counselling comes to an end.
- Terminating the counseling process will have to be conducted with sensitivity with the client knowing that it will have to end. Note that each of these Stages continues even though the counselor and the client moves to the next step.

## • ಹಂತ ಐದು: ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸುವುದು:

- ಇದು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂತಿಮ ಹಂತವಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಲೈಂಟ್‌ಗೆ ಅದು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಲಹೆಗಾರ ಮತ್ತು ಕ್ಲೈಂಟ್ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

# Psychotherapy and Counselling

- While the same therapist may provide both counseling and psychotherapy, psychotherapy generally requires more skill than simple counseling.
- It is conducted by professionals trained to practice psychotherapy such as a psychiatrist or psychologist, a trained counselor, or a social worker.
- While a psychotherapist is qualified to provide counseling, a counselor may or may not possess the necessary training and skills to provide psychotherapy.
- ಅದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎರಡನ್ನೂ ಒದಗಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸರಳ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೌಶಲ್ಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮನೋವೈದ್ಯ ಅಥವಾ ಮನಶ್ಚಿಕಿತ್ಸಕ, ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಸಲಹೆಗಾರ ಅಥವಾ ಸಮಾಜ ಸೇವಕನಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ವೃತ್ತಿಪರರು ಇದನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.
- ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕನು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ನೀಡಲು ಅರ್ಹನಾಗಿದ್ದರೂ, ಸಲಹೆಗಾರನು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

# Psychotherapy

- "Psychotherapy" on the other hand is generally a longer-term treatment that focuses more on gaining insight into chronic physical and emotional problems.
- Its focus is on the person's thought processes, and how these may be influenced on persons present problem.

- ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ "ಸೈಕೋಥೆರಪಿ" ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದು ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಳನೋಟವನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ; ಆ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

- There are several different types of therapy that fall under the general heading of psychotherapy, including approaches such as cognitive behavioral therapy, and psychoanalytic psychotherapy.

- Definitions:

- “A method of treatment based on the development of intimate (therapeutic) relationship between client & therapist for the purpose of exploring & modifying the client behavior in a satisfying direction.”  
...By Lego.
- “A process in which a person who wishes to relieve symptoms or resolve problems in living or seeking personal growth enters in implicit or explicit contract to interact in a prescribed way with a psychotherapist.”  
...By – Psychiatric Glossary (1980)

- ಹಲವಾರು ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅರಿವಿನ ವರ್ತನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮತ್ತು ಮನೋ ವಿಶ್ಲೇಷಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

- ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು:

- ಲೆಗೊ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, "ಇದೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಅರ್ಥಿಯ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಕರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಮಧ್ಯೆ ನಿಕಟ ಪೂರ್ವ ಸಂಬಂಧದ ಹೊಂದುವುದಾಗಿದೆ".
- "ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅಥವಾ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೋರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಕನೊಂದಿಗೆ ನಿಗದಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಸೂಚ್ಯ ಅಥವಾ ಸ್ಪಷ್ಟ ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ." ... ಇವರಿಂದ - ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ಲಾಸರಿ (1980)

# Differences:

- Counseling
  - Focus on present problems and situations
  - Specific situations or behaviors
  - Short term therapy (for a period of weeks and up to 6 months)
  - Action and behavior focused
  - Talk therapy
  - Guidance, support, and education to help people identify and find their own solutions to current problems
- Psychotherapy
  - Focus on chronic or recurrent problems
  - Overall patterns, big picture oriented
  - Long term therapy, either continuous or intermittent over many years
  - Feeling and experience focused
  - May include testing (such as personality, intelligence), talk therapy, other therapies such as cognitive behavioral therapy
  - In-depth focus on internal thoughts/feelings (core issues) leading to personal growth

## • ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ:

- ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅಥವಾ ನಡವಳಿಕೆಗಳು
- ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮತ್ತು 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ)
- ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ
- ಟಾಕ್ ಥೆರಪಿ
- ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಹುಡುಕಲು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ

## • ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಥವಾ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿ
- ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾದರಿಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಚಿತ್ರ ಆಧಾರಿತ
- ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿರಂತರ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಂತರ
- ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ
- ಪರಿಶೋಧನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ), ಟಾಕ್ ಥೆರಪಿ, ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತಹ ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಆಂತರಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು / ಭಾವನೆಗಳ (ಕೋರ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು) ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಗಮನ

# Guidance & counselling

- Guidance & counselling are twin concepts & have emerged as essential elements of every educational activity.
- Guidance, in educational context, means to indicate, point out, show the way, lead out & direct.
- ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅವಳಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿವೆ.
- ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಸೂಚಿಸುವುದು, ದಾರಿ ತೋರಿಸುವುದು, ಮುನ್ನಡೆಸುವುದು ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ.



# DEFINITION OF GUIDANCE

- Guidance is an assistance made available by a competent counselor to an individual of any age to help him direct his own life, develop his own point of view, make his own decision & carry his own burden. –Hamrin & Erikson.
- Guidance is a process of helping every individual, through his own effort to discover & develop his potentialities for his personal happiness & social usefulness. - Ruth Strang.
- ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲು, ತನ್ನದೇ ಆದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ತನ್ನದೇ ಆದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ತನ್ನದೇ ಆದ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಒಬ್ಬ ಸಹಾಯಕ ಸಲಹೆಗಾರರಿಂದ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ. - ಹ್ಯಾಮ್ರಿನ್ ಮತ್ತು ಎರಿಕ್ಸನ್.
- ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಾಗಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. - ರೂತ್ ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್.

# DIFFERENCE:

## • GUIDANCE

- Guidance is broader & comprehensive.
- Guidance is more external, helps a person understand alternative solutions available to him & makes him understand his personality & choose the right solution.
- Guidance is mainly preventive & developmental.
- Intellectual attitudes are the raw material of guidance
- Decision making is operable at an intellectual level in guidance
- Guidance is generally education & career related & may also be for personal problems.

## • COUNSELLING

- Counselling is in-depth & narrow.
- Counselling helps people understand themselves & is an inward analysis. Alternative solutions are proposed to help understand the problem at hand.
- Counselling is remedial as well as preventive & developmental.
- Emotional rather than pure intellectual attitude are raw material of the counselling process.
- Counselling operates at an emotional level.
- Counselling is mostly offered for personal & social issues.

- ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ವಿಶಾಲ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರವಾಗಿದೆ.
- ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿದೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವನಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪರ್ಯಾಯ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ.
- ಬೌದ್ಧಿಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ
- ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಇರಬಹುದು.

- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಆಳವಾದ ಮತ್ತು ಕಿರಿದಾಗಿದೆ.
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಆಂತರಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಾಗಿದೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪರ್ಯಾಯ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ.
- ಶುದ್ಧ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮನೋಭಾವಕ್ಕಿಂತ ಭಾವನಾತ್ಮಕತೆಯು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ.
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.