

Chapter – 2

Theoretical Orientation of Counseling

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

Email: praveenkumarsw88@gmail.com

Contact no: 9481172324

Introduction:

- Humanistic Counseling
 - Psychodynamic counselling
 - Behavioral modification counseling
 - Cognitive behavioral counseling
 - Cognitive re-structuring counseling
 - Counseling for skill building interventions.
- ಮಾನುಷ್ಯ ಸ್ವಭಾವದ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ,
 - ಮಾನಸಿಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ,
 - ವರ್ತನಾ ಮಾರ್ಪಾಡು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ
 - ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ
 - ಅರಿವಿನ ಮರು-ರಚನಾ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ
 - ಕೌಶಲ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕಾ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

What is theoretical orientation to counseling?

- Theoretical orientation is important for both the counselor and the client.
 - Every mind is different, and everyone responds differently to different forms of therapy.
 - A counselor may be good with one form of therapy, but not so great with the other.
 - On the other hand, a client may not care for one therapy but will respond greatly to another.
- ಸಲಹೆಗಾರ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
 - ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನಸ್ಸು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ.
 - ಸಲಹೆಗಾರನು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
 - ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ಅರ್ಥಿ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

What is theoretical orientation to counseling?

- Theoretical orientation involves a customized approach to how a counselor best serves their client.
- Every client is different and reacts to different treatments, and theoretical orientation is there to help the counselor find the best method to tackle their client's problems.
- ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಸಲಹೆಗಾರನು ತನ್ನ ಅರ್ಥಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅರ್ಥಿಯು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದು, ಅವನು ವಿಭಿನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಅರ್ಥಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆಗಾರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

What is theoretical orientation to counseling?

- When counselors use theoretical orientation, it typically involves the counselor getting to know the person, and over time, the counselor may deploy a few techniques to see if it will help.
- In other words, the theoretical orientation is the counselor's preferred therapy method. When seeking a counselor, asking what their theoretical orientation is can be a productive question, as there are so many orientations in psychology.
- ಸಲಹೆಗಾರರು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಲಹೆಗಾರನನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಇದು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕನು ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ಸಲಹೆಗಾರರ ಆದ್ಯತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ಹುಡುಕುವಾಗ, ಅವರ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಯಾವುದು ಎಂದು ಕೇಳುವುದು ಉತ್ಪಾದಕ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿರಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿವೆ.

A List Of Therapies:

- Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)
- Family Systems Therapy
- Gestalt Therapy (GT)
- Optimistic Therapy
- Integrative Therapy (IT)
- Narrative Therapy (NT)
- Psychoanalysis
- Psychodynamic
- Person-Centered Therapy
- Dialectical Behavioral Therapy (DBT)

Humanistic counseling:

- Also known as humanism, humanistic therapy is a positive approach to psychotherapy that focuses on a person's individual nature, rather than categorizing groups of people with similar characteristics as having the same problems.
- Humanistic therapy looks at the whole person, not only from the therapist's view but from the viewpoint of individuals observing their own behavior.
- This emphasis on a person's positive traits and behaviors, and the ability to use their personal instincts to find wisdom, growth, healing, and fulfillment within themselves.

- ಮಾನವತಾವಾದ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ, ಮಾನವೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಅದೇ ರೀತಿಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸುವ ಬದಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- **ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ; ಆತನಲ್ಲಿರುವ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.**
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

- Humanistic counselling recognizes the uniqueness of every individual.
- It assumes that everyone has an innate capacity to grow emotionally and psychologically towards the goals of self-actualization and personal fulfilment.
- Humanistic counselors work with the belief that problems are not caused by life events themselves, but how we experience them.
- It encourages the client to learn to understand how negative responses to life events can lead to psychological discomfort. The approach aims for self-acceptance of both negative and positive aspects of our characters and personalities.

- ಮಾನವೀಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವಯಂ ವಾಸ್ತವೀಕರಣ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೆರವೇರಿಕೆಯ ಗುರಿಗಳ ಕಡೆಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಅದು ಊಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಾನವೀಯ ಸಲಹೆಗಾರರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವು ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

- Counseling clients with a humanistic approach provides them with an opportunity to explore creativity, personal growth, and self-development, as well as acknowledging a variety of choices.
- The foundations of the humanistic approach provide the client with a deeper understanding of who they are, what they feel and the opportunity to explore the possibility of creating personal choices. It encourages self-awareness and self-realization.
- A humanistic approach provides a distinct method of counselling and focuses predominately on an individual's unique, personal potential to explore creativity, growth, love and psychological understanding.

- ಮಾನವೀಯ ವಿಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಿಯ ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಾನವತಾವಾದಿ ವಿಧಾನದ ಅಡಿಪಾಯವು ಅರ್ಥಿ ತಾನೂ ಯಾರೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಅವರು ಏನು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮಾನವೀಯ ವಿಧಾನವು ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನನ್ಯ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

- There are many different types of humanistic counselling, all of which involve a close counselling relationship between the counsellor/therapist and the client.
- These include Gestalt Counselling, Transactional Analysis, Transpersonal Psychology, Depth Therapy and Humanistic Psychotherapy, etc.

- ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮಾನವತಾವಾದಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳಿವೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಲಹೆಗಾರ / ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಮತ್ತು ಕ್ಲೈಂಟ್ ನಡುವಿನ ನಿಕಟ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

When It's Used?

- Humanistic therapy is used to treat depression, anxiety, panic disorders, personality disorders, schizophrenia, addiction, and relationship issues, including family relationships.
- People with low self-esteem, who are having trouble finding their purpose or reaching their true potential, who lack feelings of “wholeness,” who are searching for personal meaning, or who are not comfortable with themselves as they are, may also benefit from humanistic therapy.
- ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಭಯದ ರೋಗ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಗಳು, ಮನೋವ್ಯಾಧಿ, ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ (ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸೇರಿ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಮಾನವೀಯ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಡಿಮೆ ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು, ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅಥವಾ ಅವರ ನಿಜವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, “ಸಂಪೂರ್ಣತೆ” ಯ ಭಾವನೆಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುವವರು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವವರು ಅಥವಾ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ತಾನೇ ಆರಾಮವಾಗಿರದವರು ಸಹ ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು ಮಾನವತಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

- In the 1960s and 1970s, there was a growing interest among counselors in a 'third force' in therapy as an alternative to the psychoanalytic and behavioral approaches.
- Under this heading fall the person centered approach, Gestalt therapy and existential therapy.

- 1960 ಮತ್ತು 1970 ರ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ, ಸಲಹೆಗಾರರಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ 'ಮೂರನೇ ಶಕ್ತಿ' ಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಈ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಿತ ವಿಧಾನ, ಗೆಸ್ಟಾಲ್ಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಅಸ್ತಿತ್ವವಾದದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

Objectives:

- To help the client develop a stronger, healthier sense of self.
- To perceives each individual's personality as being composed of physical, intellectual, emotional, behavioral, creative, and spiritual elements.
- To help clients remove and replace the attitudes, behaviors, and beliefs that do not produce a positive state of being, and integrate the various components of their unique personalities so that each individual is more self-aware, mature, and authentic.
- ಅರ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸ್ವಯಂ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಅವನ ದೈಹಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ವರ್ತನೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವರ್ತನೆಗಳು, ನಡವಳಿಗಳು, ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನನ್ಯ ಅಥವಾ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು, ಪ್ರಭುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

Key points of humanistic therapy are:

- Empathic understanding of the client's frame of reference and subjective experience.
 - Respect for the client's cultural values and freedom to exercise choice.
 - Exploration of problems through an authentic and collaborative approach to help the client develop insight, courage, and responsibility
- ಅರ್ಥಿಯ ಪರಾನೂಭೂತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವನ ಉಲ್ಲೇಖದ ಚೌಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
 - ಅರ್ಥಿಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ.
 - ಅರ್ಥಿಯ ಒಳನೋಟ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅಧಿಕೃತ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರಿ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಶೋಧನೆ

- Exploration of goals and expectations, including articulation of what the client wants to accomplish and hopes to gain from treatment.
- Clarification of the helping role by defining the therapist's role but respecting the self-determination of the client.
- Assessment and enhancement of client motivation both collaboratively and authentically.
- Negotiation of a contract by formally or informally asking, "Where do we go from here"?

- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅರ್ಥಿಯು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಅವನ ಗುರಿಗಳ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳ ಪರಿಶೋಧನೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಅರ್ಥಿಯ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ; ಸಹಾಯದ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಮಾಡುವುದು.
- ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ವರ್ಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥಿಯ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯನ್ನು ತುಂಬುವುದು.
- ಔಪಚಾರಿಕವಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಅನೌಪಚಾರಿಕವಾಗಿಯೋ "ನಾವು ಇಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೆಲುತ್ತಲೆ ಇರಬೇಕು.

Psychodynamic counseling

- Psychodynamic therapy (or Psychoanalytic Psychotherapy as it is sometimes called) is a general name for therapeutic approaches which try to get the patient to bring to the surface their true feelings, so that they can experience them and understand them.
- Like psychoanalysis, Psychoanalytic Psychotherapy uses the basic assumption that everyone has an unconscious mind (this is sometimes called the subconscious), and that feelings held in the unconscious mind are often too painful to be faced. Thus we come up with defenses to protect us knowing about these painful feelings. An example of one of these defenses is called denial, which you may have already come across.

• **ಮನೋಚಲನಾತ್ಮಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯು** (ಅಥವಾ ಸೈಕೋಅನಾಲಿಟಿಕ್ ಸೈಕೋಥೆರಪಿ ಇದನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ) ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೆಸರು, ಇದು ರೋಗಿಯ ನಿಜವಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

• **ಮನೋಚಲನಾತ್ಮಕ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯ ಪ್ರಕಾರ** ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ತುಂಬಾ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂಬ ಮೂಲ ಊಹೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ನೋವಿನ ಭಾವನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನಾವು ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಒಂದು ರಕ್ಷಣೆಯ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಣೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಕಂಡಿರಬಹುದು.

- Psychodynamic therapy assumes that these defenses have gone wrong and are causing more harm than good that is why you have needed to seek help.
- It tries to unravel them, as once again, it is assumed that once you are aware of what is really going on in your mind the feelings will not be as painful.
- Psychodynamic takes as its roots the work of **Freud** (who most people have heard of) and **Melanie Klien** (who developed the work with children) and **Jung** (who was a pupil of Freud's yet broke away to develop his own theories).

- ಮನೋಚಲನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದೇ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
- ಯಾವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಅದರಿಂದ ಅವನು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ.

- Psychodynamic therapy focuses on unconscious processes as they are manifested in the client's present behavior.
- The goals of psychodynamic therapy are client self-awareness and understanding of the influence of the past on present behavior.
- In its brief form, a psychodynamic approach enables the client to examine unresolved conflicts and symptoms that arise from past dysfunctional relationships.

- ಮನೋ ಚಲನಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಸುತ್ತದೆ; ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಅರ್ಥಿಯ ಪ್ರಸ್ತುತ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಇದು ಅರ್ಥಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವನ ಪ್ರಸ್ತುತ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬಿರುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುವು ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
- ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಮನೋ ಚಲನಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನವು ಅರ್ಥಿಗೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಬಗೆಹರಿಸಲಾಗದ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪರಿಕ್ಷೀಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

- Psychodynamic theory is actually a collection of psychological theories which emphasize the importance of motivations and other forces in human functioning, especially unconscious motivations.
- The approach holds that childhood experience is the basis for adult personality and relationships.

- ಮನೋ ಚಲನಾತ್ಮಕ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ, ಇದು ಮಾನವನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರೇರಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.
- ಈ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಕಾರ ವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವಗಳೇ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

Origins

- Between the late 1890s and the 1930s, Sigmund Freud developed a variety of psychological theories based on his experiences with patients during therapy.
- He called his approach to therapy psychoanalysis and his ideas became popularized through his books, such as *The Interpretation of Dreams*.
- In 1909, he and his colleagues traveled to America and gave lectures on psychoanalysis, spreading Freud's ideas further.
- Freud influenced a number of major psychological thinkers, including Carl Jung and Alfred Adler, and his influence continues today.

- 1890 ರ ಉತ್ತರಾರ್ಧ ಮತ್ತು 1930 ರ ನಡುವೆ, ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು.
- ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವು ಫ್ರೈಡ್ ಅವರ ವಿಚಾರಧಾರೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದಿವೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕನಸುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ಜನಪ್ರಿಯವಾವೆ.
- 1909 ರಲ್ಲಿ, ಅವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು, ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹರಡಿದರು.
- ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಅವರು ಕಾರ್ಲ್ ಜಂಗ್ ಮತ್ತು ಆಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಆಡ್ಲರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಮುಖ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತಕರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದರು ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರಭಾವವು ಇಂದಿಗೂ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ.

“Psychodynamic theory” consists of many different theories:

- Structural Theory
 - Ego Psychology
 - Object Relations Theory
 - Self Psychology
 - Attachment & Relational Theories
- ರಚನಾತ್ಮಕ ಸಿದ್ಧಾಂತ
 - ಅಹಂ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ
 - ವಸ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತ
 - ಸ್ವಯಂ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ
 - ಬಾಂಧವ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು

Assumptions:

1) Our behavior and feelings are powerfully affected by unconscious motives:

1) ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ:

- The unconscious mind comprises mental processes that are inaccessible to consciousness but that influence judgments, feelings, or behavior (Wilson, 2002).
- According to Freud (1915), the unconscious mind is the primary source of human behavior.
- Our feelings, motives, and decisions are actually powerfully influenced by our past experiences and stored in the unconscious.
- ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾಗದ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅದು ತೀರ್ಪುಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಅಥವಾ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ಫ್ರಾಯ್ಡ್ (1915) ಪ್ರಕಾರ, ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಮನಸ್ಸು ಮಾನವ ನಡವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.
- ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು, ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ.

Our behavior and feelings as adults (including psychological problems) are rooted in our childhood experiences:

ವಯಸ್ಕರಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು (ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ) ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿದೆ:

- Psychodynamic theory states that events in our childhood have a great influence on our adult lives, shaping our personality. Events that occur in childhood can remain in the unconscious, and cause problems as adults.
- ನಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಘಟನೆಗಳು ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ, ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸೈಕೋಡೈನಾಮಿಕ್ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಘಟನೆಗಳು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.
- Personality is shaped as the drives are modified by different conflicts at different times in childhood (during psychosexual development).
- ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿವಿಧ ಘರ್ಷಣೆಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ವಿವಿಧ ಪ್ರೇರೇಪಣಾ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

All behavior has a cause (usually unconscious), even slip of the tongue. Therefore, all behavior is determined:

ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ನಡವಳಿಕೆಯು ಒಂದು ಕಾರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ನಾಲಿಗೆ ಜಾರಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡ. ಹಾಗಾಗೆ ಎಲ್ಲಾ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ:

- Psychodynamic theory is strongly determinist as it views our behavior as caused entirely by unconscious factors over which we have no control.
- Unconscious thoughts and feelings can transfer to the conscious mind in the form of paraphrases, popularly known as Freudian slips or slips of the tongue. We reveal what is really on our mind by saying something we didn't mean to.

• ಸೈಕೋಡೈನಮಿಕ್ ಸಿದ್ಧಾಂತವು ಬಲವಾಗಿ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲ.

• ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು, ಇದನ್ನು ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರೈಡ್‌ರ ನಾಲಿಗೆ ಜಾರುವುದು ಎಂಬ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳದ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ.

Personality is made up of three parts (i.e., tripartite): the id, ego, and super-ego:
ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ (ಅಂದರೆ, ತ್ರಿಪಕ್ಷಿಯ): ಐಡಿ, ಅಹಂ ಮತ್ತು ಸೂಪರ್-ಅಹಂ:

Behaviour modification counselling:

- Behaviour modification refers to the application of behaviour principles to variety of human situations, including child rearing, socializations, educations, therapy, vocation training and social movement.
- Behaviour principles are not something new, in fact they are common sense facts of life.
- The important facet of behavioural interaction are assessment and evaluation the goal of assessment is to determine the variables that affect the behaviour of the client, evolving a functional analysis of the effects of antecedent stimuli evoking behaviour

- ವರ್ತನೆಯ ಮಾರ್ಪಾಡು ಎನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ, ಸಾಮಾಜಿಕೀಕರಣಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವೃತ್ತಿ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಲನೆ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಮಾನವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ವರ್ತನೆಯ ತತ್ವಗಳ ಅನ್ವಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ವರ್ತನೆಯ ತತ್ವಗಳು ಹೊಸತಲ್ಲ, ಅವುಗಳು ಜೀವನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಸತ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.
- ವರ್ತನಾ ತಿದ್ದುಪಡಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ; ಅಂದರೆ ಮೌಲ್ಯಮಾನವು ಅರ್ಥಿಯ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು, ಹಾಗೂ ಹಿಂದೆ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು ಸದ್ಯದ ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಚೋದನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.

- Behavior is the product of learning. We are both the product and the producer of the environment. No set of unifying assumptions about behavior can incorporate all the existing procedures in the behavioral field.
- The interacting pattern, personality variables, social functioning. The assets and deficits are focused on programme and the behaviour modifier is deemed to restrict with specific action based strategies.

- ವರ್ತನೆಯು ಕಲಿಕೆಯ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದೆ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಪರಿಸರದ ಉತ್ಪನ್ನ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಕರು. ನಡವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಏಕೀಕರಣದ ಊಹೆಗಳು ವರ್ತನೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಹಾಗಾಗಿ ವರ್ತನಾ ತಿದ್ದುಪಡಿಯ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಕ್ರಿಯಾ ಆಧಾರಿತ ತಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಸಂವಹನ ಮಾದರಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಂಶಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ತರುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

Five major theoretical models of behaviour modification have been identified. They are

ವರ್ತನಾ ಮಾರ್ಪಾಡು ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳು ಹೀಗಿವೆ

- Behavioural Analysis
- Learning Theory
- Social Learning
- Cognitive Behaviour Modification
- Eclectic Behaviourism

- ವರ್ತನೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
- ಕಲಿಕೆ ಸಿದ್ಧಾಂತ
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಲಿಕೆ
- ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಮಾರ್ಪಾಡು
- ಸಾರಸಂಗ್ರಹಿ ವರ್ತನೆ

Behaviour Modification Techniques:

- The main techniques are systematic desensitization, relaxation methods, flooding (exposer), eye movement, reinforcement techniques, modelling, cognitive restructuring, assertion and social skills training, self management programs, behavioral rehearsal, coaching, and various multimodal therapy techniques.
- ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕರಣ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ವಿಧಾನಗಳು, ಪ್ರವಾಹ, ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆ ಬಲವರ್ಧನೆ ತಂತ್ರಗಳು, ಮಾಡೆಲಿಂಗ್, ಅರಿವಿನ ಪುನರ್ವಚನೆ, ಪ್ರತಿಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ, ಸ್ವ-ನಿರ್ವಹಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ನಡವಳಿಕೆಯ ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸ, ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಬಹುಮಾದರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರಗಳು.

Behaviour Modification Techniques:

- Positive and negative Reinforcement (reward)
- Extinction (providing chocolate)
- Punishment
- Modelling
- Desensitization
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಬಲವರ್ಧನೆ
- ತಿರಸ್ಕಾರ ಅಥವಾ ನಿವಾರಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಶಿಕ್ಷೆ
- ಮಾಡೆಲಿಂಗ್
- ಕಡಿಮೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲನೆ

Disorders, Issues, and Conditions that can benefit from Behavior Therapy:

- Behavior therapy and behavioral techniques have been used by psychiatrists, psychologists, and other mental health and medical professionals in the treatment of a wide range of disorders, conditions, and problems. They include:
 - Specific phobias
 - Social phobia (social anxiety disorder)
 - Panic disorder
 - Agoraphobia
 - Behavioral disorders in children
 - Substance abuse and addiction
 - Obsessive-compulsive disorder (OCD)

- ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರು ವ್ಯಾಪಕ ಶ್ರೇಣಿಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ.
 - ನಿರೀಕ್ಷೆ ಭಯಗಳು
 - ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಯ
 - ಗಾಬರಿಯ ಭಯ
 - ಬಯಲು ಭೀತಿ
 - ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ವರ್ತನಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
 - ಲೀಚು ಮನೋರೋಗ
 - ಮಾದಕ ವ್ಯಸನ

- Depression
- Eating disorders
- Personality disorders
- Sexual disorders
- Paraphilia
- Self-harm
- Anger issues
- Chronic pain
- Stuttering
- Smoking cessation
- Suicidal behavior
- Insomnia
- Delinquent behavior
- Conflict and intimacy issues in couples

- ಐನ್ನತೆ
- ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
- ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
- ಲೈಂಗಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು
- ಸ್ವಯಂ ಹಾನಿ
- ಕೋಪದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ರೋಗಗಳು
- ತೊದಲುತಿ
- ಧುಮಪಾನದ ಸಮಸ್ಯೆ
- ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ವರ್ತನೆ
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ
- ಅಪರಾಧ ವರ್ತನೆ
- ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಘರ್ಷ

COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) COUNSELING

ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ

- Cognitive-behavioral therapy (CBT) approaches are rooted in the fundamental principle that an individual's cognitions play a significant and primary role in the development and maintenance of emotional and behavioral responses to life situations.
- CBT builds a set of skills that enables an individual to be aware of thoughts and emotions; identify how situations, thoughts, and behaviors influence emotions; and improve feelings by changing dysfunctional thoughts and behaviors.
- This approach helps people change negative thought patterns, beliefs, and behaviors so they can manage symptoms and enjoy more productive, less stressful lives.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ವರ್ತನಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅವನ ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೂಲಿವೆ. ಈ ಅರಿವು ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಈ ಜಿಜಿತ್ವಾ ವಿಧಾನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ; ಜೊತೆಗೆ ಆ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳು ಅವನ/ಳ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವ ಮೂಲಕ ಅವನ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.
- ಈ ವಿಧಾನವು ಜನರು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯ ಮಾದರಿಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಅವರು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಕ, ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನವನ್ನು ಆನಂದಿಸಬಹುದು.

- Cognitive Behaviour Therapy (CBT) is a talking therapy. It can help people who are experiencing a wide range of mental health difficulties.
- During times of mental distress, people think differently about themselves and what happens to them. Thoughts can become extreme and unhelpful.
- Cognitive behavioral therapy (CBT) was developed by Aaron T. Beck, **Albert Ellis**, Maxie Maultsby, Michael Mahoney, Donald Meichenbaum, David Burns, Michael Mahoney, Marsha Linehan, Arthur Freeman, and others.

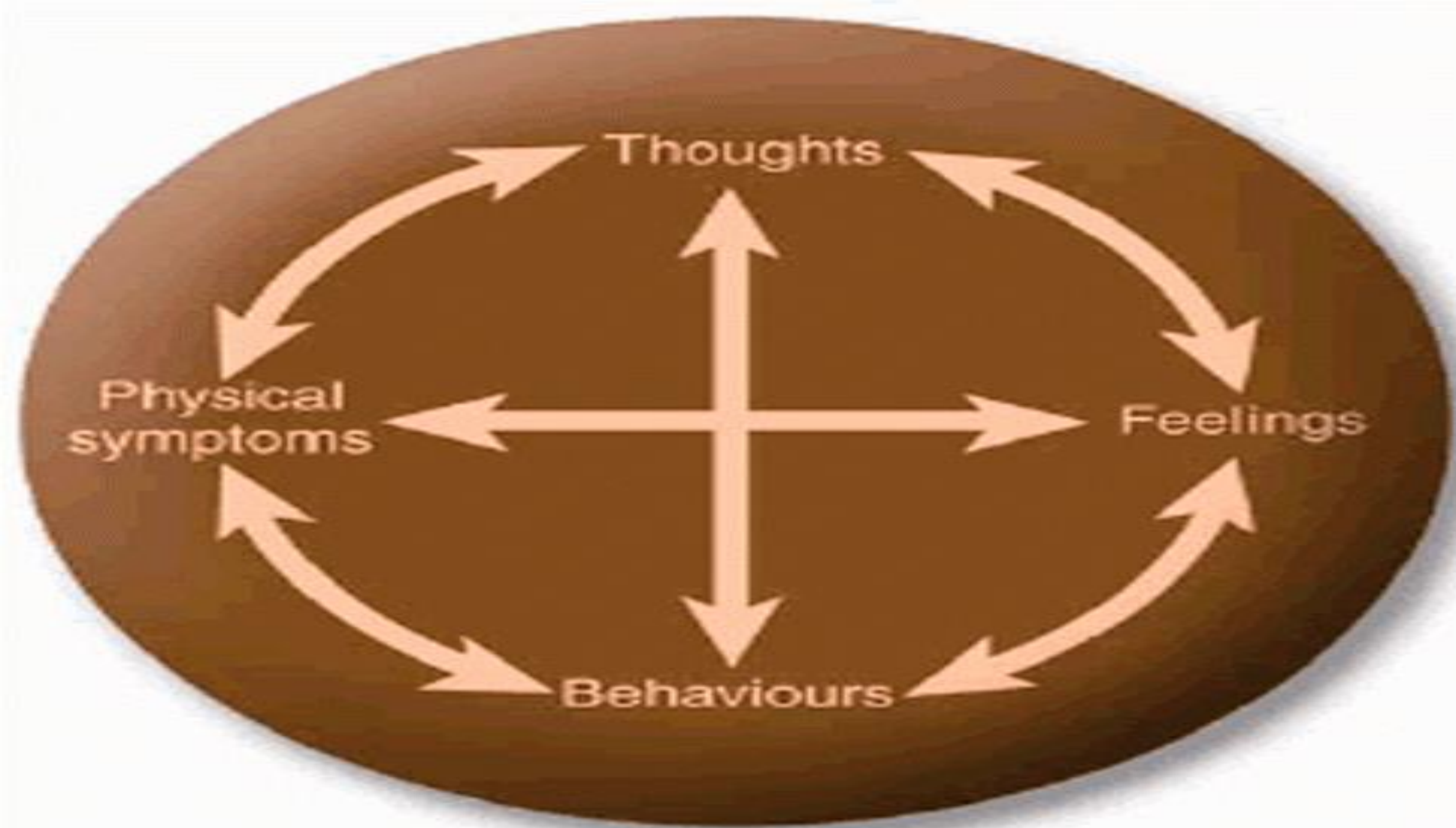
- ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಾತನಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಜನರು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಲೋಚನೆಗಳು ವಿಪರೀತ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು (ಸಿಬಿಟಿ) ಆರನ್ ಟಿ. ಬೆಕ್, ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಎಲ್ಲಿಸ್, ಮ್ಯಾಕ್ಸಿ ಮಾಲ್ಟ್ಸಬಿ, ಮೈಕೆಲ್ ಮಹೋನಿ, ಡೊನಾಲ್ಡ್ ಮೀಚೆನ್‌ಬಾಂಮ್, ಡೇವಿಡ್ ಬರ್ನ್ಸ್, ಮೈಕೆಲ್ ಮಹೋನಿ, ಮಾರ್ಷಾ ಲೈನಾನ್, ಆರ್ಥರ್ ಫ್ರೀಮನ್ ಮತ್ತು ಇತರರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

Thoughts

Physical
symptoms

Feelings

Behaviours



When? (Indications/Contraindications)

- Anxiety
- Depression
- Social Isolation
- Specific Phobia
- Divorce
- Anger issues
- Sleep problems,
- Panic disorder
- Obsessive compulsive behavior (OCD).
(repeats over and over)
- Stress disorder

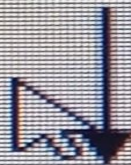
- ಆತಂಕ
- ಖಿನ್ನತೆ
- ಕೋಪದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು,
- ಭಯದಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ
- ವಿಚ್ಛೇದನ
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಯಗಳು
- ಗೀಳು ಮನೋರೋಗ
- ಒತ್ತಡದ ಕಾಯಿಲೆ

What are the key elements of CBT?

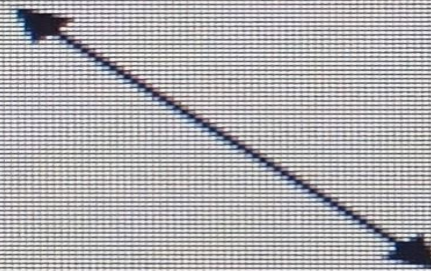
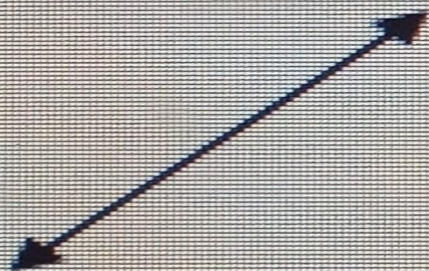
ಸಿಬಿಟಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು?

- Rapport,
- Genuineness,
- Understanding and
- Empathy.
- ಸಂಬಂಧ,
- ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ,
- ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು
- ಪರಾನುಭೂತಿ.

Situation
See a dog



Thoughts
That dog will bite me!



Feelings
Afraid



Behaviours
Run away

Therapies included

- Cognitive-Behavioural,
- Reality,
- Rational Emotive and

- ಅಲವಿನ ವರ್ತನೆ
- ವಾಸ್ತವಿಕ ಜಿರಿತ್ಯೆ
- ತರ್ಕಬದ್ಧ ಭಾವನಾತ್ಮಕ

Steps in CBT

- Identify troubling situations or conditions in your life.
 - Become aware of your thoughts, emotions and beliefs about these problems.
 - Identify negative or inaccurate thinking.
 - Reshape negative or inaccurate thinking.
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
 - ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ.
 - ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಾದ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
 - ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಾದ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮರುರೂಪಿಸಿ.

Cognitive Distortions

ಅಲವನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುವ ಅಂಶಗಳು

- 1. Mind reading
- 2. Fortune telling
- 3. Catastrophizing
- 4. Labeling
- 5. Lack of positivness
- 6. Unnecessary arguments
- 7. Dependency on technology
- 8. Dichotomous thinking
- 9. Blaming
- 10. Unfair comparisons
- 11. Overgeneralizing
- 12. Judgment Focus
- 13. Negative thoughts
- ಮನಸ್ಸಿನ ಒದುವಿಕೆ
- ಅದೃಷ್ಟ ಹೇಳುವಿಕೆ
- ದುರಂತಗಳು
- ಗುರುತಿನ ಜೀನ್ನೆ
- ಧನಾತ್ಮಕ ವಿನಾಯಿತಿ
- ಅನಗತ್ಯ ವಾದಗಳು
- ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬನೆ
- ಉಗುಣ ಜಿಂತನೆ
- ದೂಷಿಸುವುದು
- ತರವಲ್ಲದ ಹೋಲಿಕೆಗಳು
- ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯೀಕರಣ
- ನಿರ್ಣಯ ಕೇಂದ್ರಿತ
- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಔಠಿಸುವುದು

Cognitive restructuring counseling

- Cognitive restructuring refers to the process in cognitive behavioral therapy of identifying and changing inaccurate negative thoughts that contribute to the development of depression.
- This is done collaboratively between the patient and therapist, often in the form of a dialogue.
- Cognitive restructuring was first developed as a part of Cognitive Behavioral Therapy for depression (in Dr. Beck's version) and as a part of Rational Emotive Behavioral Therapy (in Dr. Ellis' version).
- It is a very powerful therapy technique which has been adapted to help people cope with all manner of stressful events and conditions.
- ಅರಿವಿನ ಪುನರ್ವಚನೆಯು ಖಿನ್ನತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ತಪ್ಪಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದನ್ನು ರೋಗಿಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ನಡುವೆ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅರಿವಿನ ಪುನರ್ವಚನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಥೆರಪಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ (ಡಾ. ಬೆಕ್ ಅವರ ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ತರ್ಕಬದ್ಧ ಎಮೋಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರಲ್ ಥೆರಪಿಯ ಭಾಗವಾಗಿ (ಡಾ. ಎಲ್ಲಿಸ್ ಅವರ ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ) ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡದ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಇದನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

- In cognitive restructuring, we write down our thoughts (B), the context of the thoughts (A) and the emotional consequence of that chain of events (C).
- Then, we think carefully about whether our thoughts may have been wrong, or whether we may have unconsciously experienced a cognitive distortion and write down the findings of this analysis (D).
- When we are clear on what we got wrong, we rephrase or restate our thought in a more accurate, less distorted format as (E).

- ಅರಿವಿನ ಪುನರ್‍ರಚನೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು (ಬಿ), ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸಂದರ್ಭ (ಎ) ಮತ್ತು ಆ ಘಟನೆಗಳ ಸರಪಳಿಯ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು (ಸಿ) ಬರೆಯಬೇಕು.
- ನಂತರ, ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ತಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದೇ ಅಥವಾ ನಾವು ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಅರಿವಿನ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರಬಹುದೇ ಅಥವಾ ಈ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇವೆಯೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ (ಡಿ).
- ನಾವು ಏನು ತಪ್ಪಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದಾಗ, ನಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಿಖರವಾಗಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ (ಇ).

- When disputing thoughts, it helps to ask yourself the following questions:
 - Are my thoughts on the event accurate?
 - What objective evidence/facts are there to support my view?
 - What alternative views are there of the event?
 - Am I underestimating my ability to cope with the event?
 - What is the worst that can happen if my view of the event is correct?
 - What actions can I take to influence the event?
 - What is the worst thing that could happen to me or my family and how does this event compare to that?

- ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ವಿವಾದಿಸುವಾಗ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಕೇಳಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ:
 - ಘಟನೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಖರವಾಗಿವೆಯೇ?
 - ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಯಾವ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಪುರಾವೆಗಳು / ಸಂಗತಿಗಳು ಇವೆ?
 - ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪರ್ಯಾಯ ವೀಕ್ಷಣೆಗಳಿವೆ?
 - ಘಟನೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ?
 - ಘಟನೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ನಾನು ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು?
 - ನನಗೆ ಅಥವಾ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಟ್ಟ ಘಟನೆಯ ಯಾವುದು ಮತ್ತು ಆ ಘಟನೆ ನನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಗೆ ಹೋಲಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ?

Cognitive restructuring/ ಅರಿವಿನ ಪುನರರಚನೆ

- Thought record.
- Unravelling cognitive distortions.
- Behavioral Experiments.
- Relaxed breathing.
- Self-monitoring.
- Questioning
- Evaluating
- Exposure
- Mindful meditation
- Mindful music meditation
- Identifying the relationship between thoughts, moods and behaviour
- Social skills training
- Assertion training
- Modelling and role plays
- Reinforcement

- ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಅರಿವಿನ ವಿರೂಪಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡುವುದು
- ವರ್ತನೆಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳು.
- ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಉಸಿರಾಟ.
- ಸ್ವಯಂ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ.
- ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು.
- ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ.
- ಪರಿಚಯಿಸುವಿಕೆ.
- ಮನಸ್ಸಿನ ಧ್ಯಾನ.
- ಸ್ವರಮಾಧುರ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಧ್ಯಾನ
- ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ.
- ಸಮರ್ಥನಾ ತರಬೇತಿ.
- ಮಾದರಿ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರ ಅಭಿನಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
- ಬಲಪಡಿಸುವುದು.

Counselling for skill building intervention

ಕೌಶಲ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಸಮಾಲೋಚನೆ

- Patience
- Empathy
- Communication skills
- Listening skills
- Being knowledgeable
- Being insightful
- Ability to evaluate
- Multi-cultural in outlook
- Flexibility
- ತಾಳ್ಮೆ
- ಪರಾನುಭೂತಿ
- ಸಂವಹನದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ಆಲಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು
- ಜ್ಞಾನವುಳ್ಳವರು
- ಒಳನೋಟವುಳ್ಳವನು
- ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ
- ಬಹು-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ
- ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ