



## શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગની વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર અસર

ડૉ. નિલેશકુમાર બી. ગજ્જર  
આસીસ્ટન્ટ પ્રોફેસર,  
એલ.એન.કે. કોલેજ ઓફ એજ્યુકેશન, પાટણ

સારાંશ:

આધુનિક શૈક્ષણિક યુગમાં માત્ર શૈક્ષણિક જ્ઞાન મેળવવું જ પૂરતું નથી, પરંતુ સમગ્ર વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થવો પણ અત્યંત જરૂરી છે. આ સંદર્ભમાં શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન (Educational Guidance) અને કાઉન્સેલિંગ (Counseling) એક અત્યંત મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. આ સંશોધન પેપરનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગની વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર પડતી અસરનું વિશ્લેષણ કરવાનો છે. વ્યક્તિત્વ એ માત્ર શારીરિક દેખાવ કે વર્તન સુધી મર્યાદિત નથી, પરંતુ તેમાં માનસિક, ભાવનાત્મક, સામાજિક અને નૈતિક પાસાઓનો સમાવેશ થાય છે. અભ્યાસમાં જણાવ્યું છે કે યોગ્ય માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગથી વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મવિશ્વાસ, સ્વીકૃતિની ભાવના, નિર્ણયશક્તિ, સામાજિક અનુકૂળન અને ભાવનાત્મક સ્થિરતામાં સકારાત્મક વધારો થાય છે. આ પેપરમાં વ્યક્તિત્વના વિવિધ પાસાઓ પર માર્ગદર્શનની અસરને માનસિકતાના સંદર્ભમાં ઊંડાણથી ચર્ચવામાં આવી છે.

૧. પ્રસ્તાવના

શિક્ષણ એ માનવજીવનનો પાયો છે. પરંતુ સાચું શિક્ષણ એ છે જે વિદ્યાર્થીને માત્ર પુસ્તકીયું જ્ઞાન નહીં, પરંતુ જીવન જીવવાની કળા શીખવે છે. આજના સ્પર્ધાત્મક યુગમાં વિદ્યાર્થીઓ અનેક પ્રકારના માનસિક અને ભાવનાત્મક તાણનો સામનો કરી રહ્યા છે. કારકિર્દીની ચિંતા, માતા-પિતાની અપેક્ષાઓ, સાથીદારોનું દબાણ (Peer Pressure) અને પરીક્ષાનો ભય વગેરે કારણે વિદ્યાર્થીઓનું માનસિક સંતુલન ખોરવાઈ રહ્યું છે. આ પરિસ્થિતિમાં માત્ર અધ્યાપન પ્રવૃત્તિ પૂરતી નથી રહેતી, પરંતુ શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગની અત્યંત આવશ્યકતા ઊભી થાય છે.

માર્ગદર્શન (Guidance) એ એવી પ્રક્રિયા છે જેના દ્વારા વ્યક્તિને તેની સમસ્યાઓને ઓળખવામાં અને તેના ઉકેલ માટે યોગ્ય માર્ગ શોધવામાં મદદ મળે છે. જ્યારે કાઉન્સેલિંગ (Counseling) એ એક ગહન પ્રક્રિયા છે, જેમાં કાઉન્સેલર અને વિદ્યાર્થી (ક્લાયન્ટ) વચ્ચે થતા સંવાદના માધ્યમથી વિદ્યાર્થીની આંતરિક માનસિક અડચણો, ભય, અસુરક્ષા અને વર્તનગત મુશ્કેલીઓનું નિરાકરણ થાય છે. વ્યક્તિત્વ (Personality) એ વ્યક્તિના વિચારો, લાગણીઓ અને વર્તનનો અનોખો સંગઠન છે. આ સંશોધન પેપર એ તથ્યને પ્રસ્થાપિત

કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે કે શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગ વિદ્યાર્થીઓના સમગ્ર વ્યક્તિત્વને કેવી રીતે આકાર આપે છે અને તેમને એક સુસંગઠિત અને સક્ષમ નાગરિક બનાવવામાં કેવો ફાળો આપે છે.

## ૨. સમસ્યાનું સ્વરૂપ

વર્તમાન શૈક્ષણિક વ્યવસ્થામાં પરીક્ષાના પ્રતિફળ અને નોકરીની સુરક્ષા પર વધુ ભાર મૂકવામાં આવે છે, જેના લીધે વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વના અન્ય મહત્વપૂર્ણ પાસાઓ જેમ કે સંવેદનશીલતા, નૈતિક મૂલ્યો, સહિષ્ણુતા અને સર્જનાત્મકતાનો વિકાસ અવરોધાય છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ કારકિર્દીની પસંદગી, અભ્યાસની પદ્ધતિ અને વ્યક્તિગત સંબંધો સંબંધિત ગૂંચવણમાં સપડાય છે. આ બધા પરિબળો વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વને વિકૃત કરી શકે છે. તેથી, આ સંશોધનનો મુખ્ય પ્રશ્ન એ છે કે: "શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગની પ્રક્રિયા વિદ્યાર્થીઓના સમગ્ર વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર કેટલી અને કેવી રીતે અસર કરે છે?"

## ૩. સંશોધનના ઉદ્દેશ્યો

૧. શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગની સંકલ્પનાને સમજવી.
૨. વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વ વિકાસના વિવિધ પાસાઓને ઓળખવા.
૩. માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગની પ્રક્રિયા વિદ્યાર્થીઓની આત્મવિશ્વાસ અને આત્મ-સન્માન પર પડતી અસરનું વિશ્લેષણ કરવું.
૪. ભાવનાત્મક સ્થિરતા અને સામાજિક અનુકૂલન પર માર્ગદર્શનની અસરનો અભ્યાસ કરવો.
૫. નિર્ણયશક્તિ અને કારકિર્દી નિર્માણમાં કાઉન્સેલિંગની ભૂમિકાનું મૂલ્યાંકન કરવું.

## ૪. ઉત્કલ્પના

- H<sub>01</sub>** શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગ મેળવતા વિદ્યાર્થીઓમાં આત્મવિશ્વાસનું સ્તર સામાન્ય વિદ્યાર્થીઓ કરતાં ઊંચું નહીં હોય.
- H<sub>02</sub>** કાઉન્સેલિંગ પ્રક્રિયા વિદ્યાર્થીઓના પરીક્ષાનો ભય અને માનસિક તાણને નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડી નહીં શકે.
- H<sub>03</sub>** માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગ વિદ્યાર્થીઓની સામાજિક અનુકૂલન ક્ષમતાને સુધારી શક્તિ નહીં હોય.

## ૫. સંશોધનની મહત્તા (Significance of the Study)

આ સંશોધનનું મહત્ત્વ બહુઆયામી છે. શિક્ષણવિદો, અધ્યાપકો, વહીવટીતંત્ર અને માતા-પિતા માટે આ અભ્યાસ એક પ્રકાશસ્તંભ સાબિત થઈ શકે છે. શાળાઓમાં માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગ સેવાઓને વધુ પ્રભાવક અને પદ્ધતિસર બનાવવા માટે આ સંશોધન આધારભૂત માહિતી પૂરી પાડશે. ઉપરાંત, નીતિનિર્માતાઓને શૈક્ષણિક પાઠ્યપુસ્તકો સાથે સાથે માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને વ્યક્તિત્વ વિકાસ પર આધારિત કાર્યક્રમોને અમલમાં મૂકવા માટે પ્રોત્સાહન મળશે.

## ૬. સંબંધિત સાહિત્ય સમીક્ષા

વ્યક્તિત્વ વિકાસના સંદર્ભમાં માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગની ભૂમિકા વિશે અનેક મનોવૈજ્ઞાનિકો અને શિક્ષણવિદોએ પોતાના મત વ્યક્ત કર્યા છે. કાર્લ રોજર્સ (Carl Rogers) પોતાના 'વ્યક્તિ-કેન્દ્રિત થેરાપી' (Person-Centered Therapy) માં દર્શાવે છે કે જ્યારે વ્યક્તિને અનુકૂળતાપૂર્વક સ્વીકૃતિ (Unconditional Positive Regard) અને સહાનુભૂતિ (Empathy) મળે છે, ત્યારે તેનું વ્યક્તિત્વ સકારાત્મક દિશામાં વિકસે છે. કાઉન્સેલિંગ આ બંને પરિબલો પૂરા પાડે છે.

અબ્રાહમ માસ્લો (Abraham Maslow) ના માસ્લોની જરૂરિયાતની થિયરી મુજબ, જ્યારે વિદ્યાર્થીની સુરક્ષાની, સંબંધોની અને આદરની જરૂરિયાતો માર્ગદર્શન દ્વારા સંતોષાય છે, ત્યારે તે 'આત્મ-પ્રકટીકરણ' (Self-actualization) ની સર્વોચ્ચ સ્તરે પહોંચી શકે છે, જે વ્યક્તિત્વના વિકાસનો ચરમબિંદુ છે. ભારતીય સંદર્ભમાં શિક્ષણવિદોએ પણ નોંધ્યું છે કે જ્યાં સુધી વિદ્યાર્થીને માનસિક સ્તરે માર્ગદર્શન નહીં મળે, ત્યાં સુધી તેના અભ્યાસક્રમના જ્ઞાનનો ઉપયોગ જીવનમાં ફળદાયી રીતે થઈ શકતો નથી.

## ૭. સંશોધન પદ્ધતિ

આ સંશોધન એક વર્ણાત્મક અને વિશ્લેષણાત્મક (Descriptive and Analytical) અભ્યાસ છે. આ અભ્યાસ માટે ગુજરાતની માધ્યમિક અને ઉચ્ચતર માધ્યમિક શાળાઓના વિદ્યાર્થીઓનો સમૂહ પસંદ કરવામાં આવ્યો હતો. આ અભ્યાસમાં મુખ્યત્વે પ્રશ્નાવલી (Questionnaire) અને મુલાકાત (Interview) પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વ માપન માટે માનસિક સ્વાસ્થ્ય, આત્મવિશ્વાસ, સામાજિક અનુકૂળન અને નિર્ણયશક્તિ જેવા ચાર મુખ્ય પરિમાણો (Dimensions) પર આધારિત એક પાંચ-બિંદુવાળી લાઇકર્ટ સ્કેલ (Likert Scale) તૈયાર કરવામાં આવી હતી. એક જૂથને નિયમિત માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગ અપાયું (પ્રાયોગિક જૂથ) અને બીજા જૂથને સામાન્ય શિક્ષણ આપવામાં આવ્યું (નિયંત્રણ જૂથ). એક વર્ષ પછી બંને જૂથના ડેટાનું સાંખ્યિકીય વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું.

## ૮. વિશ્લેષણ અને ચર્ચા

સંશોધનના પરિણામો અને તેના વિશ્લેષણ પરથી જાણવા મળ્યું છે કે શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગની પ્રક્રિયા વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વ પર ઊંડી અને બહુઆયામી અસર કરે છે. આ અસરને નીચે મુજબના મુખ્ય પાસાઓમાં વર્ગવારી કરી શકાય:

### ૧. આત્મ-જાગૃતિ અને આત્મ-સન્માનમાં વધારો:

વ્યક્તિત્વ વિકાસનો પાયો આત્મ-જાગૃતિ (Self-awareness) પર રહેલો છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓને પોતાની શક્તિઓ અને નબળાઈઓની જાણ હોતી નથી. કાઉન્સેલિંગના માધ્યમથી વિદ્યાર્થી પોતાની આંતરિક ક્ષમતાઓ, રુચિઓ, અને ગુણોને ઓળખી શકે છે. જ્યારે વિદ્યાર્થીને કાઉન્સેલર દ્વારા નિર્ણાયક ન હોય તેવું વાતાવરણ અને સહાનુભૂતિ મળે છે, ત્યારે તેનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે. આત્મ-સન્માન (Self-

- esteem)માં વધારો થવાથી વિદ્યાર્થી નકામા જટિલતાઓ (Inferiority Complex) માંથી બહાર આવે છે અને એક સકારાત્મક વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થાય છે.
2. ભાવનાત્મક બુદ્ધિમત્તા અને સ્થિરતા (Emotional Intelligence & Stability):  
વ્યક્તિત્વ માત્ર બુદ્ધિમત્તા (IQ) પર આધારિત નથી, પરંતુ ભાવનાત્મક બુદ્ધિમત્તા (EQ) પણ સમાન મહત્ત્વ ધરાવે છે. વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા અનુભવાતા ગુસ્સો, ભય, ઈર્ષ્યા, નિરાશા અને ચિંતા જેવી ભાવનાઓને નિયંત્રિત કરવાની કળા કાઉન્સેલિંગ દ્વારા શીખવવામાં આવે છે. પરીક્ષાના તાણને કેવી રીતે સંભાળવો, નિષ્ફળતાને કેવી રીતે સ્વીકારવી અને તેમાંથી શીખવાનું કેવું? આ બધા પ્રશ્નોના જવાબો કાઉન્સેલિંગ આપે છે. જે વિદ્યાર્થીઓ ભાવનાત્મક રીતે સ્થિર હોય છે, તેમનું વ્યક્તિત્વ વધુ આકર્ષક અને પરિપક્વ ગણાય છે.
  3. સામાજિક અનુકૂલન અને આંતરવ્યક્તિગત કૌશલ્યો (Social Adjustment & Interpersonal Skills):  
માનવ એ સામાજિક પ્રાણી છે. શાળા એ સમાજનું લઘુ રૂપ છે. અહીં વિદ્યાર્થીઓએ વિવિધ પ્રકારના લોકો સાથે રહેવું પડે છે. ઘણીવાર વિદ્યાર્થીઓ શાળામાં એકલતા અનુભવે છે કે સાથીદારો સાથે ઝઘડો કરે છે. જૂથ કાઉન્સેલિંગ (Group Counseling) દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને સહકાર, સહિષ્ણુતા, સહાનુભૂતિ અને સંવાદ કૌશલ્યો (Communication Skills) શીખવવામાં આવે છે. માર્ગદર્શન દ્વારા તેઓ સામાજિક નિયમોનું પાલન કરવાનું અને પોતાના અધિકારો તથા બીજાના અધિકારોને સમજવાનું શીખે છે. આનાથી વિદ્યાર્થીનું વ્યક્તિત્વ સામાજિક રીતે સ્વીકાર્ય અને પ્રશંસનીય બને છે.
  4. નિર્ણયશક્તિ અને સ્વતંત્ર વિચારણા (Decision Making & Independent Thinking):  
વ્યક્તિત્વની એક મહત્ત્વપૂર્ણ લાક્ષણિકતા એ છે કે વ્યક્તિ પોતાના માટે યોગ્ય નિર્ણય લઈ શકે. વિજ્ઞાનની પસંદગી કરવી કે વાણિજ્યની? ઉચ્ચ અભ્યાસ કયા ક્ષેત્રમાં કરવો? આવા પ્રશ્નો વિદ્યાર્થીઓને ગૂંચવણમાં મૂકે છે. શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન એપ્ટિટ્યુડ ટેસ્ટ (Aptitude Test), ઈન્ટરેસ્ટ ઈન્વેન્ટરી (Interest Inventory) અને પર્સોનાલિટી ટેસ્ટના માધ્યમથી વિદ્યાર્થીની આંતરિક ક્ષમતાઓને માપે છે. આનાથી વિદ્યાર્થી પોતાના પરિવારજનો કે મિત્રોના દબાણને કારણે નહીં, પરંતુ પોતાની ક્ષમતા અનુસાર સ્વતંત્ર નિર્ણય લઈ શકે છે. સ્વતંત્ર વિચારણા કરતા વિદ્યાર્થીનું વ્યક્તિત્વ વધુ મજબૂત અને પ્રભાવશાળી બને છે.
  5. સકારાત્મક મનોવૃત્તિ અને અભિગમ (Positive Attitude & Approach):  
જીવનમાં આવતી અડચણો અને નિષ્ફળતા પ્રત્યેનો અભિગમ વ્યક્તિત્વને દર્શાવે છે. જે વિદ્યાર્થીઓને કાઉન્સેલિંગ મળેલી હોય, તેઓ નિષ્ફળતાને જીવનના અંત નહીં, પરંતુ એક સીડી તરીકે જુએ છે. કાઉન્સેલિંગમાં 'કોગ્નિટિવ બિહેવિયરલ થેરાપી' (CBT) ની તકનીકોનો ઉપયોગ કરીને વિદ્યાર્થીઓના નકારાત્મક વિચારોને સકારાત્મક વિચારોમાં રૂપાંતરિત કરવામાં આવે છે. આનાથી વિદ્યાર્થીનું મનોવૃત્તિ આશાવાદી (Optimistic) બને છે, જે એક સ્વસ્થ વ્યક્તિત્વનું લક્ષણ છે.

6. નૈતિક અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ મૂલ્યોનો વિકાસ:

આજકાલ વિદ્યાર્થીઓ નૈતિક અવમૂલ્યન (Moral Degradation) નો ભોગ બની રહ્યા છે. નકલ, ચોરી, બોલાચાલી, અને દુર્વ્યસન જેવી પ્રવૃત્તિઓમાં વધારો થઈ રહ્યો છે. માર્ગદર્શન સત્રો દ્વારા વિદ્યાર્થીઓને સત્તા, અહિંસા, પ્રામાણિકતા અને જવાબદારી જેવા મૂલ્યોનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે. જ્યારે વિદ્યાર્થી આ મૂલ્યોને આંતરી લે છે, ત્યારે તેનું વ્યક્તિત્વ એક આદર્શ નાગરિકના સ્વરૂપમાં વિકસે છે.

7. કારકિર્દી નિર્માણની દિશામાં સ્પષ્ટતા:

જ્યારે વિદ્યાર્થીને પોતાના ભવિષ્યની સ્પષ્ટ દિશા મળે છે, ત્યારે તેના મનમાંથી અનિશ્ચિતતાનો ડોરો દૂર થાય છે. શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન વિદ્યાર્થીને વિવિધ કારકિર્દીની તકો, નવી શૈક્ષણિક ક્ષેત્રો અને કૌશલ્ય-આધારિત રોજગારીની માહિતી આપે છે. જે વિદ્યાર્થીઓ પોતાના લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે કેન્દ્રિત હોય છે, તેમનું વ્યક્તિત્વ એક નિર્ધારિત અને પ્રેરણાદાયી દેખાય છે.

૯. સંશોધનનાં પરિણામો

પ્રાયોગિક જૂથ અને નિયંત્રણ જૂથ વચ્ચેના તુલનાત્મક અભ્યાસમાં નીચેના મુખ્ય પરિણામો સામે આવ્યા:

૧. જે વિદ્યાર્થીઓને નિયમિત કાઉન્સેલિંગ મળી હતી, તેમનામાં આત્મવિશ્વાસના સ્તરમાં લગભગ ૩૫% નો વધારો જોવા મળ્યો, જ્યારે નિયંત્રણ જૂથમાં આ વધારો માત્ર ૫% જેટલો હતો.
૨. કાઉન્સેલિંગ મેળવતા વિદ્યાર્થીઓમાં પરીક્ષાના ભય (Exam Anxiety) માં નોંધપાત્ર ઘટાડો (લગભગ ૪૦%) જોવા મળ્યો.
૩. સામાજિક અનુકૂળનના માપદંડોએ દર્શાવ્યા મુજબ, પ્રાયોગિક જૂથના વિદ્યાર્થીઓ જૂથ-કાર્યોમાં વધુ સહકારી અને મિત્રવત વર્તતા હતા.
૪. કારકિર્દી નિર્ણય લેવાની ક્ષમતામાં પ્રાયોગિક જૂથના વિદ્યાર્થીઓ નિયંત્રણ જૂથ કરતાં ઘણા વધુ સ્પષ્ટ અને દૃઢ નિર્ણયો લઈ શક્યા હતા.

૧૦. નિષ્કર્ષ

ઉપરોક્ત વિશ્લેષણ અને ચર્ચાના આધારે અમે નિષ્કર્ષ પર આવી શકીએ છીએ કે શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગ વિદ્યાર્થીઓના વ્યક્તિત્વ વિકાસની પ્રક્રિયામાં એક 'કેટલિસ્ટ' (Catalyst) કે 'પ્રવેગકારક' તરીકે કામ કરે છે. વ્યક્તિત્વ વિકાસ એ એક સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે, અને શાલેય જીવન દરમિયાન આ પ્રક્રિયા સૌથી વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગ આ સંવેદનશીલ તબક્કે વિદ્યાર્થીને યોગ્ય દિશા આપે છે.

આત્મવિશ્વાસથી ભરેલું, ભાવનાત્મક રીતે સ્થિર, સામાજિક રીતે અનુકૂળ અને નૈતિક મૂલ્યોથી સમૃદ્ધ વ્યક્તિત્વ એ કોઈ જાદુ દ્વારા નહીં, પરંતુ વૈજ્ઞાનિક અને માનસિક પદ્ધતિઓ દ્વારા જ વિકસી શકે છે. માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગ એ આ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિનું સ્વરૂપ છે. જો આપણે ફક્ત ઉત્પાદનશીલ નાગરિક નહીં, પરંતુ સુખી,

સ્વસ્થ અને સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ ધરાવતા નાગરિકોનું નિર્માણ કરવું હોય, તો શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગને શિક્ષણ પ્રણાલીનો અવિભાજ્ય અને અનિવાર્ય ભાગ ગણવો પડશે.

## ૧૧. સૂચનાઓ

સંશોધનના આધારે નીચેની સૂચનાઓ કરવામાં આવે છે:

૧. નીતિગત સ્તરે: સરકાર અને શિક્ષણ બોર્ડ દ્વારા તમામ શાળાઓમાં માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગ સેલ સ્થાપવા માટે કાયદાકીય બંધારણ કરવું જોઈએ.
૨. સ્ત્રોતોની ઉપલબ્ધતા: દરેક શાળામાં ઓછામાં ઓછું એક પૂર્ણકાલિન અને પ્રશિક્ષિત કાઉન્સેલરની નિયુક્તિ કરવી જોઈએ.
૩. અધ્યાપકોનું પ્રશિક્ષણ: દરેક શિક્ષકને પ્રારંભિક માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગના તાલીમી કાર્યક્રમોમાં ભાગ લેવો ફરજિયાત બનાવવું જોઈએ, કારણ કે શિક્ષક જ વિદ્યાર્થીના સૌથી નજીકના માર્ગદર્શક છે.
૪. માતા-પિતાની ભૂમિકા: માતા-પિતા માટે પણ નિયમિત કાઉન્સેલિંગ સત્રોનું આયોજન કરવું જોઈએ, જેથી તેઓ પોતાની અપેક્ષાઓને વિદ્યાર્થીની ક્ષમતા અનુસાર મર્યાદિત રાખી શકે અને ઘરે પણ સકારાત્મક વાતાવરણ આપી શકે.
૫. જૂથ કાઉન્સેલિંગ પર ભાર: વ્યક્તિગત કાઉન્સેલિંગ સાથે સાથે જૂથ કાઉન્સેલિંગના સત્રો વધુ વારંવાર રાખવા જોઈએ, કારણ કે તેનાથી વિદ્યાર્થીઓ એકબીજાની સમસ્યાઓને સમજી શકે છે અને સહાનુભૂતિ શીખી શકે છે.
૬. કારકિર્દી મેળાનું આયોજન: શાળા સ્તરે નિયમિત કારકિર્દી માર્ગદર્શન મેળા અને ઉદ્યોગ સંદર્શન યાત્રાઓનું આયોજન કરવું જોઈએ.

## સંદર્ભસૂચિ

૧. અગ્રવાલ, જે.સી. (૨૦૧૫). શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન અને કાઉન્સેલિંગ. નવી દિલ્હી: વિકાસ પબ્લિશિંગ હાઉસ.
૨. શાહ, જી.પી. (૨૦૧૮). વ્યક્તિત્વ વિકાસ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય. અમદાવાદ: ગુજરાત યુનિવર્સિટી પ્રકાશન.
૩. Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.
૪. Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. Psychological Review, 50(4), 370-396.
૫. પટેલ, આર.ડી. (૨૦૨૦). આધુનિક શિક્ષણમાં કાઉન્સેલિંગની ભૂમિકા. રાજકોટ: શ્રી કૃષ્ણ પ્રકાશન.
૬. ગુજરાત રાજ્ય શિક્ષણ બોર્ડ. (૨૦૨૨). શૈક્ષણિક માર્ગદર્શન માટેની કાર્યપદ્ધતિની ગાઇડલાઇન. ગાંધીનગર.