

**B.A Part-3 Paper- Clinical Psychology. Study material  
Topic- Goals of Psychotherapy. Dr. Prabha Shree (Guest  
Faculty, Deptt of Psychology Vaishali Mahila College,  
Hajipur)**

---

## **मनश्चिकित्सा के उद्देश्य या लक्ष्य**

### **(Goals or Purposes of Psychotherapy)**

Psychotherapy का सामान्य उद्देश्य रोगी के संवेगात्मक समस्याओं एवं मानसिक तनाव को दूर करके उसमें सामर्थ्य आत्मबोध पर्याप्त परिपक्वता आदि विकसित करना होता है। मनोवैज्ञानिकों ने इन सामान्य उद्देश्यों के अलावा मनश्चिकित्सा के कुछ विशिष्ट उद्देश्य लक्ष्य बताए हैं जो निम्नांकित हैं

- **रोगी द्वारा सही कार्य करने की प्रेरणा को मजबूत करना- Psychotherapy** का चाहे जो प्रकार क्यों ना हो मनोचिकित्सक हमेशा यह कोशिश करते हैं कि वे रोगी को सही कार्य करने की प्रेरणा को तीव्र करें। रोगी अधिक वांछनीय ढंग से व्यवहार कर सकें, इसके लिए सुझाव, सम्मोहन आदि जैसे तरीकों का सहारा लिया जाता है।
- **तीव्र भावों की अभिव्यक्ति करके सांवेगिक दबाव को कम करना-** इसका एक उद्देश्य रोगी के भीतर छिपे भावों की अभिव्यक्ति कराना होता है। इसके पीछे तर्क यह छिपा होता है कि जब

रोगी अपने भीतर छिपे क्षुब्धता उत्पन्न करने वाले भावों की अभिव्यक्ति करता है तो इससे उसका सांवेगिक दबाव कम हो जाता है तथा रोगी की मानसिक बीमारी की गंभीरता बहुत ही कम हो जाती है। फ्रायड ने इस तरह के सांवेगिक मुक्ति को *विरेचन* (catharsis) कहा है।

- **रोगी के अंतः-शक्ति को वर्धन एवं विकास के लिए मुक्त करना-** इस उद्देश्य के पीछे मनश्चिकित्सकों की मान्यता यह होती है कि व्यक्ति की जिंदगी एक निश्चित विकास रेखा के अनुरूप हमेशा बढ़ती है और जब उसके इस सामान्य वर्धन प्रवृत्ति में किसी प्रकार

की अवरूद्धता आदि होती है तो उसमें मनःस्नायुविकृति तथा अन्य मानसिक रोगों की उत्पत्ति होती है अतः मनश्चिकित्सा का उद्देश्य इन अवरोधों को दूर करना होता है ताकि रोगी के वर्धन तथा विकास की अंतःशक्ति फल-फूल सके।

- **अवांछित एवं अनुचित आदतों को परिवर्तित करना-** इसका उद्देश्य एक ऐसी परिस्थिति को उत्पन्न करना होता है जिसमें रोगी के अवांछित, अनुचित एवं संकट उत्पन्न करने वाली आदतों का प्रतिस्थापन नयी वांछित आदतों से किया जा सके। इसके लिए अनुबंधन

तथा सीखने के सामान्य नियमों आदि का सहारा लिया जाता है।

- **रोगी की संज्ञानात्मक संरचना में परिमार्जन करना-** इसके अंतर्गत इस बात का भी ध्यान रखा जाता है कि रोगी अपने बारे में, दूसरे व्यक्तियों के बारे में तथा वातावरण के अन्य वस्तु एवं घटनाओं आदि के बारे में पूर्णतः अवगत हो तथा इस संज्ञानात्मक संरचना में व्याप्त असंगतता को पहचाने तथा उसे आवश्यकतानुसार परिवर्तित करें क्योंकि इस तरह की असंगतता से व्यक्ति की सामान्य अवधारणा विकृत हो जाती है और वह रोग का शिकार हो जाता है।

- रोगी के ज्ञान को तथा प्रभावी निर्णय को लेने की क्षमता में वृद्धि करना- इसका उद्देश्य रोगी के वर्तमान ज्ञान को इस लायक बना देना होता है कि वह अपनी जिंदगी में प्रभावी निर्णय ले सके। उसे विभिन्न अवसरों के बारे में पर्याप्त ज्ञान दिया जाता है तथा प्रत्येक विकल्प के पक्ष-विपक्ष में तथ्य उनके सामने रखा जाता है तथा फिर उन्हें ऐसी परिस्थितियों का सामना कराकर, ऐसी क्षमता धीरे-धीरे विकसित की जाती है कि वह अपने जीवन के सभी महत्वपूर्ण निर्णय को लेने में सक्षम हो सकें।

- **रोगी में आत्मज्ञान या सूझ में वृद्धि करना-** इसमें यह भी उद्देश्य को शामिल होता है कि रोगी यह समझ सके कि वह किस तरह व्यवहार करता है तथा क्यों वैसा व्यवहार करता है। ऐसा करने के लिए मनश्चिकित्सक रोगी के अचेतन में छिपे इच्छाओं को चेतन में लाते हैं। जब रोगी अपने अचेतन की अभिप्रेरणाओं एवं इच्छाओं को चेतन में लाकर उसे समझने की कोशिश करता है तो उसमें आत्म-ज्ञान या सूझ उत्पन्न होता है और रोगी के कुसमायोजित व्यवहार की गंभीरता में कमी होने लगती है।

- **अंतवैयक्तिक संबंधों पर बल दिया जाना-** इसमें रोगी तथा अन्य लोगों के बीच हुए संचार पर पर्याप्त बल डाला जाता है इसमें यह सिखाया जाता है कि रोगी अपने वास्तविक जिंदगी के अन्य लोगों के साथ सामान्य सामाजिक अंतःक्रिया क्रिया कर सके।
- **रोगी के सामाजिक वातावरण में परिवर्तन उत्पन्न करना-** इसका एक मुख्य उद्देश्य रोगी के सामाजिक वातावरण में परिवर्तन लाना होता है। किसी भी रोगी का वास्तविक भलाई तब होता है जब वह अपने दिन प्रतिदिन की जिंदगी में ठीक ढंग से समायोजन कर



सके। यदि रोगी का सामाजिक वातावरण जिसमें वह दूसरों से या दूसरे संस्थानों से प्रभावित होता है मनश्चिकित्सा के नियंत्रण से बाहर होता है। फिर भी कोशिश इस बात की जाती है कि रोगी के सामाजिक वातावरण के एजेंटों को इस ढंग से प्रभावित किया जाए जिससे उसमें पर्याप्त परिवर्तन आ जाए और रोगी का सामाजिक जीवन सुखमय हो सके।

- रोगी के चेतन अवस्थाओं में इस तरह का परिवर्तन करना ताकि उसमें आत्म-बोध, नियंत्रण तथा सृजनात्मकता की क्षमता में वृद्धि हो सके- मनश्चिकित्सा

का एक उद्देश्य यह भी होता है कि रोगी के चेतन अवस्था में इस ढंग का परिवर्तन किया जाए कि उसमें अपने व्यवहारों पर अधिक नियंत्रण की क्षमता बढ़ जाए, उसमें सर्जनात्मक क्षमता में वृद्धि हो जाए तथा आत्मबोध में भी वृद्धि हो जाए। इन सब क्षमताओं के विकास के लिए तरह-तरह की प्रविधि जिसमें मनन, अलगाव तथा चेतन विस्तार आदि प्रमुख हैं, का सहारा लिया जाता है। इन सब विधियों से रोगियों में आत्म-ज्ञान, आत्म-निर्भरता आदि जैसे गुणों का विकास होता है।

स्पष्ट हुआ कि मनश्चिकित्सा के कई गुण हैं। इन लक्ष्यों में से अधिक से अधिक लक्ष्यों की पूर्ति होने से Psychotherapy की दिशा की प्रभावशीलता काफी बढ़ जाती है।