Naveen Shodh Sansar (An International Refereed / Peer Review Multidisciplinary Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 8.054,
April to June 2026, E-Journal, Vol. I, Issue LIV (54), ISO 9001:2015 - E2024049304 (QMS)

स्वस्थ पारिवारिक संबंधों को बढ़ावा देने में पारिवारिक परामर्श की भूमिका: गृह विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में एक अध्ययन

रीना गौतम*

* सहायक प्रोफेसर (गृह विज्ञान) शीएट पी.जी. महाविद्यालय, गहनी, वाराणसी, महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ, विश्वविद्यालय, वाराणसी (उ.प्र.) भारत

शोध सारांश – परिवार मानव जीवन की सबसे महत्वपूर्ण सामाजिक संस्थाओं में से एक है। यह व्यक्ति को भावनात्मक सुरक्षा, सामाजिक समर्थन, देखभाल, पहचान, सामाजिक मूल्यों तथा पारस्परिक व्यवहार सीखने का अवसर प्रदान करता है। स्वस्थ पारिवारिक संबंध परिवार के सदस्यों के शारीरिक, भावनात्मक, मानसिक, सामाजिक तथा समग्र कल्याण में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। किंतु वर्तमान समय में परिवार अनेक प्रकार की चुनौतियों का सामना कर रहे हैं। बदलती पारिवारिक संरचना, आर्थिक दबाव, व्यावसायिक तनाव, बदलती लैंगिक भूमिकाएँ, पीढ़ियों के बीच अंतर, पालन-पोषण संबंधी कठिनाइयाँ, तकनीकी निर्भरता, संवाद की कमी तथा परिवार के सदस्यों की बदलती अपेक्षाएँ पारिवारिक संबंधों को प्रभावित कर सकती हैं। यदि इन समस्याओं का समय रहते समाधान न किया जाए, तो परिवार में तनाव, मतभेद, भावनात्मक दूरी और असंतोष उत्पन्न हो सकता है। ऐसी परिस्थितियों में पारिवारिक परामर्श स्वस्थ पारिवारिक संबंधों को विकसित करने का एक महत्वपूर्ण साधन बन जाता है।

पारिवारिक परामर्श परिवार के सदस्यों को अपनी समस्याओं और भावनाओं को व्यक्त करने, एक-दूसरे के दृष्टिकोण को समझने, संघर्षों का रचनात्मक समाधान खोजने तथा पारस्परिक सहयोग विकसित करने के लिए एक सुरक्षित एवं व्यवस्थित वातावरण प्रदान करता है। प्रस्तुत शोध-पत्र का उद्देश्य गृह विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में स्वस्थ पारिवारिक संबंधों को बढ़ावा देने में पारिवारिक परामर्श की भूमिका का अध्ययन करना है। गृह विज्ञान एक बहुआयामी विषय है, जिसमें मानव विकास, परिवार संसाधन प्रबंधन, स्वास्थ्य, पोषण, सामुदायिक विकास तथा जीवन की गुणवत्ता जैसे क्षेत्र सम्मिलित हैं। इसलिए पारिवारिक परामर्श का गृह विज्ञान से गहरा संबंध है। प्रस्तुत अध्ययन में पारिवारिक परामर्श की अवधारणा, पारिवारिक संबंधों का महत्व, पारिवारिक संघर्ष के कारण, संचार, संघर्ष समाधान, पालन-पोषण, अंतरपीढ़ी संबंध, परिवार संसाधन प्रबंधन तथा परिवार कल्याण में गृह विज्ञान की भूमिका का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक पद्धति पर आधारित है तथा द्वितीयक स्रोतों का उपयोग किया गया है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि पारिवारिक परामर्श केवल संकट की स्थिति में उपचारात्मक उपाय नहीं है, बल्कि स्वस्थ, सहयोगी, सम्मानपूर्ण और सुदृढ़ परिवारों के निर्माण के लिए एक निवारक, शैक्षिक एवं विकासात्मक प्रक्रिया भी है।

शब्द कुंजी – पारिवारिक परामर्श, स्वस्थ पारिवारिक संबंध, गृह विज्ञान, पारिवारिक कल्याण, संचार, पारिवारिक समायोजन, संघर्ष समाधान, पालन-पोषण।

प्रस्तावना – परिवार मानव जीवन की आधारभूत सामाजिक इकाई है। व्यक्ति अपने जीवन के प्रारंभिक चरण में परिवार के माध्यम से भाषा, व्यवहार, सामाजिक मूल्य, जिम्मेदारी, सहयोग, भावनात्मक अभिव्यक्ति और पारस्परिक संबंधों को सीखता है। परिवार के भीतर संबंधों की गुणवत्ता बच्चों, किशोरों, वयस्कों और वृद्धों के विकास तथा कल्याण को प्रभावित करती है। एक सहयोगात्मक एवं स्वस्थ परिवार व्यक्ति को भावनात्मक सुरक्षा और कठिन परिस्थितियों में सहायता प्रदान करता है, जबकि लगातार होने वाले संघर्ष, संवाद की कमी, भावनात्मक सहयोग का अभाव और असमान जिम्मेदारियाँ तनाव एवं असंतोष उत्पन्न कर सकती हैं।

आधुनिक परिवारों की संरचना और कार्यप्रणाली में महत्वपूर्ण परिवर्तन हुए हैं। नगरीकरण, प्रवास, रोजगार के बदलते स्वरूप, तकनीकी विकास, आर्थिक दबाव, छोटे परिवारों की बढ़ती प्रवृत्ति, लैंगिक भूमिकाओं में परिवर्तन तथा व्यक्तिगत स्वतंत्रता की बढ़ती भावना ने पारिवारिक जीवन को प्रभावित किया है। ये परिवर्तन अपने आप में नकारात्मक नहीं हैं, बल्कि कई प्रकार के अवसर और स्वतंत्रता प्रदान करते हैं। किंतु जब परिवार के सदस्य बदलती परिस्थितियों और अपेक्षाओं के साथ उचित समायोजन नहीं कर पाते, तब पारिवारिक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

ऐसी परिस्थितियों में पारिवारिक परामर्श महत्वपूर्ण हो जाता है। यह एक ऐसी व्यवस्थित प्रक्रिया है जिसके माध्यम से परिवार के सदस्य अपनी समस्याओं को पहचान सकते हैं, अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकते हैं, एक-दूसरे के दृष्टिकोण को समझ सकते हैं और समस्याओं के रचनात्मक समाधान विकसित कर सकते हैं। पारिवारिक प्रणाली के दृष्टिकोण के अनुसार व्यक्ति को उसके पारिवारिक संबंधों से अलग करके नहीं समझा जा सकता। परिवार के एक सदस्य के व्यवहार में परिवर्तन अन्य सदस्यों को भी प्रभावित कर सकता है।

गृह विज्ञान के दृष्टिकोण से परिवार केवल एक सामाजिक संस्था नहीं है, बल्कि मानव विकास, स्वास्थ्य, संसाधन प्रबंधन और जीवन की गुणवत्ता से संबंधित महत्वपूर्ण क्षेत्र है। गृह विज्ञान एक बहुविषयक विषय है जिसमें मानव विकास, परिवार संसाधन प्रबंधन, स्वास्थ्य, पोषण और सामुदायिक विकास आदि सम्मिलित हैं। अत: पारिवारिक परामर्श गृह विज्ञान के उद्देश्यों

को पूरक बनाता है।

पारिवारिक परामर्श की अवधारणा एवं अर्थ – पारिवारिक परामर्श एक ऐसी व्यावसायिक सहायता प्रक्रिया है जिसके माध्यम से परिवार के सदस्य किसी प्रशिक्षित परामर्शदाता या चिकित्सक की सहायता से पारिवारिक, भावनात्मक, व्यवहारात्मक तथा संचार संबंधी समस्याओं को समझने और उनका समाधान करने का प्रयास करते हैं। इसका उद्देश्य किसी एक व्यक्ति को समस्या का कारण मानना नहीं, बल्कि परिवार के सदस्यों के बीच होने वाली पारस्परिक क्रियाओं और संबंधों के स्वरूप को समझना होता है।

पारिवारिक परामर्श का प्रमुख उद्देश्य दोष निर्धारित करना नहीं है। इसका उद्देश्य परिवार के सदस्यों को ऐसा वातावरण प्रदान करना है जिसमेंवे अपनी समस्याओं को सुरक्षित रूप से व्यक्त कर सकें, एक–दूसरे को समझ सकें तथा समस्याओं के लिए सामूहिक एवं रचनात्मक समाधान खोज सकें।

पारिवारिक परामर्श विभिन्न परिस्थितियों में उपयोगी हो सकता है, जैसेकृसंचार संबंधी समस्याएँ, दांपत्य संघर्ष, पालन–पोषण संबंधी कठिनाइयाँ, पीढ़ियों के बीच मतभेद, पारिवारिक तनाव, जीवन में बड़े बदलावों के साथ समायोजन, शोक, अलगाव और अन्य पारिवारिक समस्याएँ।

पारिवारिक प्रणाली सिद्धांत के अनुसार परिवार एक परस्पर जुड़ी हुई प्रणाली है। परिवार का प्रत्येक सदस्य दूसरे सदस्यों को प्रभावित करता है और उनसे प्रभावित होता है। इसलिए किसी एक सदस्य की समस्या को समझने के लिए परिवार की समग्र परिस्थितियों को समझना आवश्यक हो सकता है।

गृह विज्ञान के संदर्भ में पारिवारिक परामर्श का विशेष महत्व है क्योंकि गृह विज्ञान का प्रमुख उद्देश्य व्यक्ति एवं परिवार के जीवन की गुणवत्ता को बेहतर बनाना है। पारिवारिक परामर्श परिवारों को प्रभावी संवाद, समस्या समाधान, भावनात्मक सहयोग, पालन–पोषण तथा संसाधन प्रबंधन से संबंधित कौशल विकसित करने में सहायता कर सकता है।

स्वस्थ पारिवारिक संबंधों का महत्व– स्वस्थ पारिवारिक संबंध विश्वास, सम्मान, भावनात्मक सहयोग, प्रभावी संचार, सहयोग, सहानुभूति, साझा जिम्मेदारी तथा समस्याओं के रचनात्मक समाधान पर आधारित होते हैं। ऐसे संबंध व्यक्ति को सुरक्षा, अपनापन और भावनात्मक स्थिरता प्रदान करते हैं।

स्वस्थ पारिवारिक संबंधों का महत्व विशेष रूप से कठिन परिस्थितियों में दिखाई देता है। बीमारी, आर्थिक कठिनाई, बेरोजगारी, शैक्षणिक समस्या, स्थान परिवर्तन, वृद्धावस्था तथा अन्य जीवन–परिवर्तनों के समय परिवार व्यक्ति को भावनात्मक एवं व्यावहारिक सहायता प्रदान कर सकता है।

बच्चों के विकास में स्वस्थ पारिवारिक संबंध अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं। बच्चे परिवार से सामाजिक व्यवहार, भावनात्मक अभिव्यक्ति, सहानुभूति, जिम्मेदारी और संघर्ष समाधान के तरीके सीखते हैं। किशोरावस्था में भी परिवार महत्वपूर्ण रहता है, यद्यपि इस अवस्था में युवा अधिक स्वतंत्रता की इच्छा रखते हैं।

वयस्कों के लिए स्वस्थ पारिवारिक संबंध भावनात्मक स्थिरता, सहयोग, निर्णय लेने और तनाव से निपटने में सहायता करते हैं। वृद्ध सदस्यों के लिए परिवार भावनात्मक सहयोग, साथ और देखभाल का महत्वपूर्ण स्रोत हो सकता है।

समकालीन समाज में पारिवारिक संघर्ष के प्रमुख कारण– परिवार में संघर्ष अनेक सामाजिक, आर्थिक, मनोवैज्ञानिक और पारस्परिक कारणों से उत्पन्न हो सकता है। संचार की कमी, आर्थिक समस्याएँ, बदलती लैंगिक भूमिकाएँ, पीढ़ियों के बीच अंतर, पालन–पोषण संबंधी मतभेद, कार्य और परिवार के बीच असंतुलन तथा तकनीक का अत्यधिक उपयोग प्रमुख कारण हो सकते हैं। विवाह, बच्चे का जन्म, किशोरावस्था, स्थान परिवर्तन, बीमारी, सेवानिवृत्ति और मृत्यु जैसी जीवन की महत्वपूर्ण घटनाएँ भी परिवार को नए प्रकार के समायोजन की आवश्यकता पैदा करती हैं।

पारिवारिक परामर्श के सैद्धांतिक दृष्टिकोण – पारिवारिक परामर्श विभिन्न सिद्धांतों पर आधारित है। पारिवारिक प्रणाली सिद्धांत परिवार को परस्पर जुड़ी प्रणाली के रूप में देखता है। संरचनात्मक दृष्टिकोण परिवार की संरचना, भूमिकाओं और सीमाओं पर ध्यान देता है। रणनीतिक दृष्टिकोण समस्या को बनाए रखने वाले व्यवहारात्मक पैटर्न पर ध्यान देता है। मानवतावादी दृष्टिकोण सहानुभूति, स्वीकृति और सम्मान को महत्व देता है। संज्ञानात्मक–व्यवहारात्मक दृष्टिकोण विचारों, भावनाओं और व्यवहारों के संबंध पर ध्यान देता है। आधुनिक परामर्श में इन दृष्टिकोणों का परिवार की आवश्यकताओं के अनुसार समन्वय भी किया जा सकता है।

स्वस्थ पारिवारिक संबंधों में संचार की भूमिका – संचार स्वस्थ पारिवारिक संबंधों की सबसे महत्वपूर्ण आधारशिलाओं में से एक है। स्वस्थ संचार का अर्थ केवल बोलना नहीं है, बल्कि ध्यानपूर्वक सुनना, भावनाओं को समझना, उचित प्रतिक्रिया देना और दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण का सम्मान करना भी है। पारिवारिक परामर्श परिवार के सदस्यों को सक्रिय रूप से सुनने, स्पष्ट रूप से अपनी बात रखने, भावनाओं को उचित रूप से व्यक्त करने और प्रतिक्रिया देने की तकनीक सिखा सकता है। गृह विज्ञान में परिवार जीवन शिक्षा, अभिभावक शिक्षा और किशोर मार्गदर्शन के माध्यम से संचार कौशल विकसित किए जा सकते हैं।

पारिवारिक परामर्श एवं संघर्ष समाधान – परिवार में मतभेद होना स्वाभाविक है। स्वस्थ परिवार का उद्देश्य सभी मतभेदों को समाप्त करना नहीं, बल्कि उन्हें रचनात्मक ढंग से हल करना है। पारिवारिक परामर्श समस्या की पहचान, प्रत्येक सदस्य को अपनी बात रखने, सक्रिय सुनने, विभिन्न दृष्टिकोणों को समझने, समाधान खोजने और परिणामों की समीक्षा करने में सहायता करता है। परामर्शदाता को निष्पक्ष, सम्मानपूर्ण और गैर–आलोचनात्मक वातावरण बनाए रखना चाहिए।

पारिवारिक परामर्श, पालन–पोषण एवं बाल विकास – पालन–पोषण पारिवारिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है। माता–पिता बच्चों के भावनात्मक, सामाजिक, शैक्षणिक और व्यवहारात्मक विकास को प्रभावित करते हैं। पारिवारिक परामर्श माता–पिता को अनुशासन, शिक्षा, मोबाइल उपयोग, मित्रता और स्वतंत्रता से संबंधित समस्याओं को समझने में सहायता कर सकता है। प्रभावी पालन–पोषण में स्नेह और उचित सीमाओं के बीच संतुलन आवश्यक है। गृह विज्ञान में मानव विकास और परिवार जीवन शिक्षा के माध्यम से अभिभावक शिक्षा कार्यक्रम आयोजित किए जा सकते हैं।

पारिवारिक परामर्श एवं अंतरपीढ़ी संबंध – अंतरपीढ़ी संबंधों से आशय दादा–दादी, माता–पिता और बच्चों जैसी विभिन्न पीढ़ियों के बीच संबंधों से है। अलग–अलग पीढ़ियों के विचारों में अंतर हो सकता है। करियर, विवाह, पहनावा, तकनीक, शिक्षा और जीवनशैली पर मतभेद उत्पन्न हो सकते हैं। पारिवारिक परामर्श विभिन्न पीढ़ियों को एक–दूसरे के दृष्टिकोण को समझने और पारस्परिक सम्मान विकसित करने में सहायता करता है। भारतीय

परिवारों में इसका विशेष महत्व है।

परिवार संसाधन प्रबंधन एवं पारिवारिक कल्याण – परिवार संसाधन प्रबंधन गृह विज्ञान का महत्वपूर्ण क्षेत्र है। परिवार के संसाधनों में धन के साथ समय, ऊर्जा, ज्ञान, कौशल, स्थान और सामाजिक सहयोग भी शामिल हैं। संसाधनों का उचित प्रबंधन न होने पर परिवार में तनाव उत्पन्न हो सकता है। पारिवारिक परामर्श परिवार के सदस्यों को संसाधनों और प्राथमिकताओं की पहचान करने में सहायता कर सकता है। गृह विज्ञान शिक्षा बजट निर्माण, समय प्रबंधन और घरेलू कार्यों के संगठन का व्यावहारिक ज्ञान प्रदान करती है।

पारिवारिक परामर्श एवं परिवार कल्याण में गृह विज्ञान की भूमिका– गृह विज्ञान परिवार कल्याण के क्षेत्र में शिक्षा, अनुसंधान, जागरूकता और सामुदायिक विस्तार कार्यक्रमों के माध्यम से योगदान दे सकता है। मानव विकास, परिवार संसाधन प्रबंधन, स्वास्थ्य एवं पोषण, सामुदायिक विस्तार और अनुसंधान इसके प्रमुख क्षेत्र हैं। गृह विज्ञान विभाग परिवार कल्याण, पालन–पोषण, किशोर मार्गदर्शन और परिवार जीवन शिक्षा से संबंधित कार्यशालाएँ आयोजित कर सकते हैं। गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, हिंसा या दुर्व्यवहार की स्थिति में योग्य विशेषज्ञों से सहायता लेना आवश्यक है।

निवारक दृष्टिकोण के रूप में पारिवारिक परामर्श – निवारक परामर्श का उद्देश्य गंभीर संघर्ष उत्पन्न होने से पहले परिवार को आवश्यक कौशल प्रदान करना है। विवाह–पूर्व परामर्श, अभिभावक शिक्षा, किशोर–अभिभावक कार्यक्रम, संचार कौशल, तनाव प्रबंधन, परिवार संसाधन प्रबंधन, अंतरपीढ़ी संवाद और कार्य–परिवार संतुलन इसके महत्वपूर्ण क्षेत्र हैं। यह दृष्टिकोण गृह विज्ञान के परिवार कल्याण संबंधी उद्देश्यों के अनुरूप है।

पारिवारिक परामर्श की चुनौतियाँ एवं सीमाएँ– पारिवारिक परामर्श के सामने सामाजिक कलंक, सेवाओं की सीमित उपलब्धता, परिवार के सभी सदस्यों की भागीदारी का अभाव, सांस्कृतिक एवं लैंगिक विविधता तथा गंभीर समस्याओं के लिए विशेष उपचार की आवश्यकता जैसी चुनौतियाँ हैं। हिंसा, शोषण, जबरदस्ती या गंभीर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की स्थिति में विशेषज्ञ सेवाओं की आवश्यकता हो सकती है। इसलिए परामर्श प्रशिक्षित एवं योग्य पेशेवरों द्वारा किया जाना चाहिए।

अनुसंधान पद्धति– प्रस्तुत शोध–पत्र में वर्णनात्मक, विश्लेषणात्मक एवं वैचारिक अनुसंधान पद्धति का प्रयोग किया गया है। अध्ययन मुख्य रूप से द्वितीयक स्रोतों पर आधारित है। पारिवारिक परामर्श, पारिवारिक संबंधों, पारिवारिक प्रणाली, संचार, पारिवारिक कार्यप्रणाली तथा गृह विज्ञान से संबंधित पुस्तकों, शोध–पत्रों, शोध आलेखों और संस्थागत प्रकाशनों का अध्ययन किया गया है। अध्ययन का उद्देश्य उपलब्ध साहित्य का विश्लेषण करके गृह विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में पारिवारिक परामर्श की भूमिका को समझना है।

प्रमुख निष्कर्ष एवं चर्चा – अध्ययन से स्पष्ट होता है कि प्रभावी संचार स्वस्थ पारिवारिक संबंधों का आधार है। परिवार एक परस्पर जुड़ी हुई प्रणाली है और एक सदस्य की समस्या पूरे परिवार को प्रभावित कर सकती है। पारिवारिक परामर्श संघर्ष समाधान में उपयोगी हो सकता है तथा इसका निवारक महत्व भी है। गृह विज्ञान परिवार को स्वास्थ्य, मानव विकास, संसाधन प्रबंधन, पोषण, पालन–पोषण और सामुदायिक जीवन से जोड़कर एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। सफल परामर्श में सम्मान, सहानुभूति, सक्रिय सुनना, सहयोग और सांस्कृतिक संवेदनशीलता महत्वपूर्ण हैं।

सुझाव:

1. गृह विज्ञान विभागों में पारिवारिक परामर्श जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ।
2. परिवार जीवन शिक्षा को उच्च शिक्षा एवं सामुदायिक कार्यक्रमों में अधिक महत्व दिया जाए।
3. गृह विज्ञान विद्यार्थियों को संचार, पारिवारिक समायोजन और रेफरल प्रक्रिया का आधारभूत ज्ञान दिया जाए।
4. नियमित अभिभावक एवं किशोर मार्गदर्शन कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ।
5. परिवार के सदस्यों को सक्रिय सुनने और सम्मानपूर्ण संवाद के लिए प्रोत्साहित किया जाए।
6. परिवार संसाधन प्रबंधन में बजट, समय प्रबंधन और घरेलू जिम्मेदारियों के उचित वितरण को शामिल किया जाए।
7. ग्रामीण एवं वंचित समुदायों में परामर्श सेवाएँ अधिक सुलभ बनाई जाएँ।
8. पारिवारिक परामर्श को सांस्कृतिक एवं लैंगिक रूप से संवेदनशील बनाया जाए।
9. गंभीर समस्याओं वाले परिवारों को योग्य विशेषज्ञों से जोड़ा जाए।
10. भारतीय संदर्भ में अधिक अनुभवजन्य शोध किए जाएँ।

निष्कर्ष– परिवार व्यक्ति के विकास और कल्याण का महत्वपूर्ण आधार है। स्वस्थ पारिवारिक वातावरण व्यक्ति को भावनात्मक सुरक्षा, सामाजिक सहयोग, संवाद, अपनापन और कठिन परिस्थितियों से निपटने की क्षमता प्रदान करता है। किंतु आधुनिक जीवन में बदलती पारिवारिक संरचनाएँ, आर्थिक दबाव, व्यावसायिक तनाव, तकनीकी विकास, पीढ़ियों के बीच अंतर, बदलती लैंगिक भूमिकाएँ तथा पालन–पोषण संबंधी चुनौतियाँ पारिवारिक संबंधों में विभिन्न प्रकार की समस्याएँ उत्पन्न कर सकती हैं। जब संवाद कमजोर हो जाता है और संघर्षों का समाधान नहीं होता, तो परिवार की एकता और सदस्यों के भावनात्मक कल्याण पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

पारिवारिक परामर्श इन समस्याओं से निपटने का एक महत्वपूर्ण माध्यम है। यह परिवार के सदस्यों को अपनी समस्याओं और भावनाओं को व्यक्त करने, एक–दूसरे के दृष्टिकोण को समझने, अस्वस्थ व्यवहारात्मक पैटर्न की पहचान करने और संघर्षों के रचनात्मक समाधान विकसित करने का अवसर प्रदान करता है। पारिवारिक परामर्श सक्रिय सुनने, सहानुभूति, भावनात्मक अभिव्यक्ति, सामूहिक निर्णय लेने और समस्या समाधान जैसे निवारक कौशल विकसित करने में भी सहायता करता है।

गृह विज्ञान के दृष्टिकोण से पारिवारिक परामर्श का विशेष महत्व है क्योंकि गृह विज्ञान व्यक्ति और परिवार के जीवन की गुणवत्ता को समग्र रूप से समझता है। परिवार के संबंध मानव विकास, स्वास्थ्य, पोषण, संसाधन प्रबंधन, पालन–पोषण, देखभाल और सामुदायिक जीवन से जुड़े हुए हैं। इसलिए गृह विज्ञान की शिक्षा एवं सामुदायिक विस्तार कार्यक्रमों में पारिवारिक परामर्श और परिवार जीवन शिक्षा को उचित स्थान दिया जाना चाहिए।

अंततः स्वस्थ परिवार का अर्थ ऐसे परिवार से नहीं है जहाँ कभी कोई

मतभेद न हो, बल्कि ऐसे परिवार से है जो सम्मान, संवाद, सहयोग, सहानुभूति और समझदारी के साथ मतभेदों का समाधान करना जानता हो। पारिवारिक परामर्श और गृह विज्ञान शिक्षा का समन्वय मजबूत संचार, बेहतर पारिवारिक समायोजन, भावनात्मक सहयोग तथा जीवन की बेहतर गुणवत्ता को बढ़ावा दे सकता है। अत: पारिवारिक परामर्श को केवल संकट की स्थिति में अपनाई जाने वाली उपचारात्मक प्रक्रिया न मानकर निवारक, शैक्षिक, विकासात्मक और सहयोगात्मक प्रक्रिया के रूप में देखा जाना चाहिए।

संदर्भ ग्रंथ सूची :–

1. Bowen, M. (1978). Family therapy in clinical practice. Jason Aronson.
2. Campione-Barr, N., Skinner, A., Moeller, K., Cui, L., Kealy, C., & Cookston, J. (2025). The role of family relationships on adolescents' development and adjustment during the COVID-19 pandemic: A systematic review. Journal of Research on Adolescence, 35(1), e12969.
3. Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the treatment of couple distress. Journal of Marital and Family Therapy, 38(1), 145–168.
4. Lebow, J. L. (Ed.). (2012). Handbook of clinical family therapy. Wiley.
5. Todd, E., Pond, R., & Coomber, K. (2025). Client perspectives of family therapy: A qualitative systematic review. Journal of Marital and Family Therapy, 51(3), e70024.
6. Van Es, C. M., El Khoury, B., van Dis, E. A. M., Te Brake, H., van Ee, E., Boelen, P. A., & Mooren, T. (2023). The effect of multiple family therapy on mental health problems and family functioning: A systematic review and meta-analysis. Family Process, 62(2), 499–514.
7. World Health Organization. (2022). The role of friends, family and the community in health. World Health Organization.
8. World Health Organization. (n.d.). Promoting adolescent well-being. World Health Organization.
9. Yerby, J. (1995). Family systems theory reconsidered: Integrating social construction theory and dialectical process. Communication Theory, 5(4), 339–365.
10. Thege, B. K., Petroll, C., Rivas, C., & Scholtens, S. (2021). The effectiveness of family constellation therapy in improving mental health: A systematic review. Family Process, 60(2), 409–423.

****