International Advance Journal of Engineering, Science and Management (IAJESM)
ISSN -2393-8048, January-June 2022, Submitted in May 2022, iajesm2014@gmail.com

सामाजिक कौशल का महत्व व इसको प्रभावित करने वाले कारक

नूतन शर्मा, शोधार्थी, शिक्षा विभाग ओ॰पी॰जे॰एस॰ विश्वविद्यालय, चुरू, राजस्थान
डॉ सिंधु बाला, शिक्षा विभाग ओ॰पी॰जे॰एस॰ विश्वविद्यालय, चुरू, राजस्थान

Abstract

मनुष्य लंबे समय से सामाजिक प्राणी के रूप में पहचाना जाता है। मानव शिशु सहज मुस्कुराहट, आंखों की रोशनी और अग्रिम मोटर प्रतिक्रिया के साथ शुरू होने वाले सामाजिक व्यवहारों के प्रति एक स्वाभाविक प्रवृत्ति दिखाता है जब देखभाल करने वालों द्वारा उठाया जाता है या जब अनुपस्थित रहता है तो रोने की प्रतिक्रिया होती है। बाद में, अधिग्रहीत सामाजिक कौशल में सिर को मोड़कर, स्वयं के नाम पर प्रतिक्रियाएं शामिल हैं, बाय–बाय', तत्काल परिवार के सदस्यों की पहचान करना, सहकारी गतिविधियों में लिप्त होना आदि। एक बच्चे से जिस विशिष्ट सामाजिक प्रतिक्रियाओं की उम्मीद की जा सकती है, वह सामाजिक विकास की उम्र / चरण के साथ भिन्न होती है।

सामाजिक कौशल

सामाजिक कौशल विशिष्ट व्यवहार हैं, जो बच्चों द्वारा मुक्त नाटक या शैक्षणिक स्थिति में प्रदर्शित किए जाते हैं, जो दूसरों के साथ सामाजिक संपर्क को आरंभ या बनाए रखते हैं। सामाजिक कौशल असतत, दुराचारी व्यवहार हैं जो सामाजिक क्षमता के प्रत्यक्ष उपायों से जुड़े हैं, और इस तरह के स्वतंत्र संबंधों की स्थापना, प्रभावी सामाजिक भागीदारी, और साथियों और अन्य लोगों के साथ सहयोग या संबद्धता के लिए इसवबो इमारत ब्लॉकों के रूप में काम करते हैं।

महत्वपूर्ण सामाजिक व्यवहारों में दूसरों को अभिवादन करना, साझा करना, आवश्यकता पड़ने पर सहायता मांगना, बातचीत शुरू करना, संकलन देना, खेल और कक्षा के नियमों का पालन करना, वर्तमान फिल्मों और टेलीविजन शो जैसी चीजों के बारे में बात करना, हास्य की भावना रखना, सहपाठियों की मदद करना और वर्तमान कठबोली शब्दों को जानना। अस्वीकार्य सामाजिक व्यवहारों में साथियों की सामाजिक दीक्षाओं का जवाब नहीं देना, सहकर्मियों के दृष्टिकोण व्यवहार की गलत व्याख्या करना, और आमंत्रित समूह गतिविधियों के खेल में शामिल होना शामिल हैं। सामाजिक संपर्क हो सकते हैं

आगे तीन चरण की प्रक्रिया में विभाजित किया गया (यानी, प्राप्त करना, प्रसंस्करण करना और भेजना) जिसके लिए प्रत्येक चरण में कौशल के विभिन्न सेट की आवश्यकता होती है।

1.2 सामाजिक कौशल

यद्यपि सामाजिक कौशल की परिभाषा पर आम सहमति स्पष्ट नहीं है (ट्रॉयर 1982), यह आमतौर पर सहमति है कि सामाजिक कौशल अन्य लोगों के साथ बातचीत करने की क्षमता है जो उचित और प्रभावी दोनों है। उपयुक्तता प्राप्त करने के लिए, अभिनेता के व्यवहार को सामाजिक मानदंडों, मूल्यों या अपेक्षाओं के अनुरूप होना चाहिए और दूसरों द्वारा नकारात्मक रूप से नहीं देखा जाना चाहिए (सेग्रीन 2003)। इस उपलब्धि के लिए सूक्ष्म संकेतों का अनुभव करने और उनका विश्लेषण करने की क्षमता की आवश्यकता होती है जो स्थिति को परिभाषित करते हैं, साथ ही उपयुक्त प्रतिक्रियाओं के प्रदर्शनों की उपस्थिति भी। उपयुक्तता और प्रभावशीलता मानदंडों की सफल पूर्ति के लिए एक विशिष्ट पारस्परिक स्थिति में किसी व्यक्ति द्वारा उपलब्ध विभिन्न मानसिक और शारीरिक क्षमताओं के जटिल समन्वय की आवश्यकता होती है। प्रक्रिया में कोई भी कमी या व्यवधान ''सामाजिक कौशल'' या सामाजिक क्षमता के परिणाम को प्रभावित कर सकता है, जिससे व्यक्ति की चिंता, निराशा और अलगाव हो सकता है।

मैटसन और ओलेन्डिक (1998) ने सामाजिक कौशल को ''सामाजिक परिस्थितियों में दूसरों के साथ उचित रूप से बातचीत करने की क्षमता'' के रूप में परिभाषित किया।
लिबरमैन (1975) ने सामाजिक कौशल को ''भावनाओं को व्यक्त करने या दूसरों के लिए रुचि और इच्छाओं को संवाद करने की क्षमता'' के रूप में परिभाषित किया।
हर्सेन और बेलैक (1977) का कहना है कि सामाजिक कौशल ''सामाजिक सुदृढीकरण के परिणामी नुकसान को सहन किए बिना पारस्परिक संदर्भ में सकारात्मक और नकारात्मक दोनों भावनाओं को व्यक्त करने की क्षमता है''
वाइमैन (1977) के अनुसार सामाजिक कौशल ''अपने साथी अंतःक्रियाओं के चेहरे और रेखा को बनाए रखते हुए बातचीत के दौरान अपने स्वयं के पारस्परिक लक्ष्य को पूरा करने के लिए इष्टतम संचार व्यवहार का चयन करने के लिए एक सहभागिता की क्षमता है''।

1.2.1 सामाजिक कौशल का महत्व

सामाजिक कौशल का विकास बाल विकास का एक प्रमुख क्षेत्र है। सामाजिक व्यवहारों में कमी, देरी या गड़बड़ी या तो टॉडलर्स और युवा में विकासात्मक अक्षमताओं का कारण या परिणाम हो सकता है। हो सकता है कि उनके सामाजिक खेल कौशल में कमी हो, जिससे उनके साथियों द्वारा गैर–स्वीकृति प्राप्त हो, या यह हो सकता है कि अन्य बच्चे सामाजिक परिस्थितियों में अपनी योनि में समायोजित नहीं कर रहे हैं।
साक्ष्य इस बात की पुष्टि करता है कि सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और कई मामलों में व्यावसायिक भलाई के लिए सामाजिक कौशल का इष्टतम उपयोग आवश्यक है (सेग्रीन 2003)। सामाजिक रूप से, कुछ सबूत बताते हैं कि गरीब सामाजिक कौशल वाले लोग अपने साथियों के बीच कम लोकप्रिय हैं, जिनकी तुलना में बेहतर सामाजिक कौशल (हार्टअप 1967) हैं और जो गरीब सामाजिक कौशल वाले भी कम संतुष्ट हैं और अपने रोमांटिक रिश्तों या विवाह की तुलना में कम सफल हैं, जिनके पास है बेहतर सामाजिक कौशल (बर्सलोन 1995; फ्लोरा और सेर्जिन 1999)। मनोवैज्ञानिक रूप से, साहित्य से पता चलता है कि गरीब सामाजिक कौशल वाले लोगों को अवसाद (Segrin 2000), सामाजिक चिंता (Leary 1995), अकेलेपन (जोन्स एट अल 1982) और शराब (मिलर और आइस्लेर 1977) जैसी कुछ नैदानिक समस्याओं का खतरा है। व्यावसायिक रूप से, समस्याग्रस्त सामाजिक कौशल वाले व्यक्ति आमतौर पर शैक्षणिक अतिक्रमण (ह्यूजेस और सुलिवन 1988) से जुड़े होते हैं और सेना से बुरे आचरण का निर्वहन करते हैं (रॉफ 1961)

बुनियादी सामाजिक कौशल शामिल हैं

- नेत्र संपर्कः अन्य व्यक्ति के साथ नेत्र संपर्क बनाए रखने में सक्षम होना
- चेहरे की अभिव्यक्तिः मुस्कुराहट, रुचियां दिखाना।
- सामाजिक दूरीः यह जानना कि दूसरों के सापेक्ष कहां खड़ा होना है
- आवाज की गुणवत्ताः मात्रा, पिच, सामग्री की स्पष्टता

दूसरों का अभिवादन करनाः संपर्क शुरू करना या अभिवादन का जवाब देना आदि।

- बातचीत करनाः अपनी भावनाओं को व्यक्त करना, सवाल पूछना, रूचि दिखाना
- दूसरों के साथ खेलनाः नियमों का पालन करना, साझा करना, मदद करना, बात करना, पूरक करना
- संघर्ष के साथ मुकाबलाः आक्रामकता को नियंत्रित करना, आलोचना स्वीकार करना, क्रोध से निपटना

- ध्यान देना और ध या मदद माँगना
- संवारना और स्वच्छता

उपरोक्त सूची गैर मौखिक और मौखिक कौशल का एक महत्वपूर्ण समरूपता का प्रतिनिधित्व करती है जो सभी सफल सामाजिक संपर्क के लिए महत्वपूर्ण हैं। उपयुक्त सामाजिक कौशल एक व्यक्ति

अन्य व्यवहार विशेषताओं की भी आवश्यकता नहीं है जो दूसरों द्वारा आसान स्वीकृति को रोकती हैं, उदाः उच्च स्तर के चिड़चिड़े व्यवहार (व्यवधान, प्रहार, चिल्लाना आदि) आवेगी और अप्रत्याशित प्रतिक्रियाएंय गुस्सा गुस्साय बदजबानी। कुछ इन अवांछनीय व्यवहार को व्यवहार संशोधन या संज्ञानात्मक व्यवहार संशोधन प्रक्रिया द्वारा समाप्त करने की आवश्यकता हो सकती है।

1.2.2 सामाजिक कौशल विभाग

विभिन्न संकेतों पर ध्यान देना बहुत महत्वपूर्ण है जो यह संकेत दे सकते हैं कि एक बच्चा सामाजिक कौशल घाटे का सामना कर रहा है। हालांकि, याद है कि व्यवहार और प्रदर्शन दोनों ही सटीक और शुद्ध विज्ञान नहीं हैं, जो कि कुछ लोग मानना चाहेंगे। इसके अलावा, इस बात को ध्यान में रखें कि शिशु और बाल व्यवहार और विकास के लिए एक अच्छी तरह से गणना की गई पैमाना या दृढ़ता से उलझा हुआ बेंचमार्क सबसे अच्छा है। इसे ध्यान में रखते हुए, यह निर्धारित करना कि एक बच्चे के पास सामाजिक कौशल की कमी है, यह समझने में मजबूर करता है कि बच्चा क्या कर सकता है और क्या नहीं कर सकता (नोटा एट अल, 2007)। शायद तब, यह कहा जाना चाहिए कि ऐसे संकेत हैं जो सामाजिक कौशल की कमी की उपस्थिति का संकेत दे सकते हैं। कुछ सामान्य संकेतों में अवहेलना, अन्य बच्चों को परेशान करना, स्वतंत्र काम करने की आदतें, आक्रामकता, बार–बार डींग मारना, शर्म करना, घबराहट करना, सहकर्मी से संबंध बनाने में कठिनाई, उच्च मौखिक क्षमता और गुस्सा नखरे (रिम–कौफमैन एट अल, 2005) जैसे व्यवहार शामिल हो सकते हैं। इन संकेतकों को अधिग्रहण घाटे, प्रदर्शन घाटे, प्रवाह घाटे और अनुकूली घाटे के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।

अधिग्रहण की कमीः अधिग्रहण की कमी में कुछ कौशल रखने के लिए एक बच्चे की अक्षमता शामिल होती है जिसमें दोस्तों से बात करने या कठिनाई होने पर जवाब नहीं देना शामिल होता है। समझाने के लिए, एक बच्चे को साथियों से दोस्ती करना, अन्य बच्चों के साथ उचित रूप से खेलना, खिलौने साझा करना और आलोचना स्वीकार करना मुश्किल हो सकता है (आइजेनबर्ग एंड फेब्स, 1992)। आम तौर पर, जैसा कि बच्चा विकास और विकास से गुजरता है और मां और अन्य लोगों के साथ बातचीत करता है जो परिचित हैं, और परिवार के अंदर और बाहर अन्य बच्चे, वे संबंध बनाते हैं और उनसे सीखते हैं। यह प्रक्रिया, बदले में, की ओर ले जाती है सामाजिक कौशल का अधिग्रहण जो बच्चे को संवाद करने, दूसरों के साथ साझा करने और उनके साथ अपने दैनिक जीवन में बातचीत करने में सक्षम बनाता है। ऐसा करने में विफलता, उदाहरण के लिए लगातार अभिनय के बिना बातचीत करने में विफलता, एक संकेतक हो सकता है कि कुछ एमिस हैय और, इसके परिणामस्वरूप, यह ऑटिज्म या एस्परजर्स सिंड्रोम (ईसेनबर्ग और फेब्स, 1992) जैसे संज्ञानात्मक या तंत्रिका विकास विफलता का संकेत हो सकता है।

प्रदर्शन की कमीः प्रदर्शन घाटे को तब प्रदर्शित किया जाता है जब कोई बच्चा किसी निश्चित कार्य को करना जानता है, लेकिन इसे ऐसे तरीके से करता है जो आमतौर पर सामाजिक रूप से अस्वीकार्य है, और इसलिए, इसे अक्षम या असंगत माना जा सकता है। कुछ उदाहरणों में, इस तरह के खराब प्रदर्शन के लिए सामना करने पर ऐसा बच्चा अत्यधिक नाराज हो सकता है (रिम–कौफमैन एट 2005)। वास्तव में, बच्चा जानता है कि कैसे एक निश्चित कार्य करना है

लेकिन अक्सर उपयुक्त तरीके से ऐसा नहीं करता है। यह ज्यादातर माता–पिता और देखभाल करने वालों द्वारा बच्चे में अक्षमता या हठ के रूप में व्याख्या की जा सकती है, जैसे कि कुछ लोग इसके लिए बच्चे को नकारात्मक रूप से दंडित कर सकते हैं। गौरतलब है कि इसका कारण कार्य करने के लिए प्रेरणा की कमी हो सकता है। हालांकि, इस तरह के व्यवहार वाला बच्चा सामाजिक कौशल की कमी का सामना कर रहा है और संभवतः समय पर और उपचारात्मक हस्तक्षेप (नोटा एट अल, 2007) के माध्यम से सबसे अच्छी सेवा की जाती है।

फ्लुएंसी डेफिसिशनः फ्लूवेंसी घाटा सामाजिक कौशल घाटे का एक और प्रमुख संकेतक है। ऐसे परिदृश्य में, बच्चा जानता है कि किसी निश्चित कार्य को कैसे करना है और वे ऐसा करने के लिए प्रेरित होते हैं, लेकिन वे केवल इसलिए कार्य को अंजाम देने में असफल होते हैं क्योंकि उनके पास पर्याप्त अभ्यास या प्रतिक्रिया (रिम–काफमैन एट अल 2005) का अभाव होता है। उदाहरण के लिए, इस तरह की स्थिति हो सकती है जहां एक बच्चे को शौचालय की सीट कम करने के लिए कहा जाता है जब वॉशरूम में, फिर भी वे नहीं करते हैंय भले ही उन्हें बार–बार ऐसा करने का निर्देश दिया गया हो। संक्षेप में, बच्चे में पर्याप्त अभ्यास का अभाव होता है। यह कार्य करने में जोखिम की कमी के कारण, बड़े हिस्से में हो सकता है। फिर से, यह जुझारू या जबरदस्त अवहेलना के रूप में कल्पना नहीं की जानी चाहिए, बल्कि सामाजिक कौशल घाटे के संकेत के रूप मेंय और, फिर से, उपचारात्मक–आधारित हस्तक्षेप इस समय बच्चे के लिए फायदेमंद होगा।

अनुकूली घाटाः जब बच्चे नए आंतरिक और बाह्य सामाजिक–आर्थिक वातावरण के अनुकूल नहीं हो पाते हैं तो अनुकूली घाटा हो जाता है। एक बच्चा एक निश्चित कौशल हासिल कर सकता था और इसे लगातार और उचित रूप से प्रदर्शन करने में सक्षम है (रिम–कौफमैन एट अल, 2005)। इसके अलावा, बच्चे को एक निश्चित कार्य करने के लिए सिखाया और प्रेरित किया गया है। हालाँकि, इसके द्वारा बिगड़ सकता है

आंतरिक और बाह्य कारक जैसे अवसाद, अतिसक्रियता, समानता, उच्च मौखिक क्षमता और चिंता (नोटा एट अल 850–865)। नतीजतन, यह बच्चे के लिए घर और स्कूल में दूसरों के साथ बातचीत करने के लिए एक समस्या बन जाता है और इससे बच्चे का शारीरिक अनुकूलन कम हो जाता है। यह सामाजिक कौशल की कमी का संकेत है जैसे परिवर्तन के मामले में नए वातावरण में परिवर्तन करने में असमर्थता।

एस्परर्स सिंड्रोमः 1944 में, हंस एस्परगर, एक ऑस्ट्रेलियाई बाल रोग विशेषज्ञ ने गैर–मौखिक संचार कौशल वाले बच्चों का वर्णन किया था, जो अपने साथियों के साथ सीमित सहानुभूति रखते थे और जो शारीरिक रूप से अनाड़ी थे और यह तब हुआ था जब एस्परर्स का नाम रखा गया था (ईसेनबर्ग और फेब्स 119– 150)। एस्परर्ज डिसऑर्डर को भी माना जाता है और यह व्यापक विकास विकार (बैरे, 1995) के बीच माना जाता है। वयस्कों और जिन बच्चों में यह विकार है, वे आमतौर पर सामाजिक संपर्क और दोहराव और प्रतिबंधित व्यवहार और हितों में कठिनाइयों का अनुभव करते हैं (बैरल 1995)। यह भाषा और शारीरिक अनाड़ीपन का विशिष्ट उपयोग करता है। यह अद्वितीय है कि भाषाई और संज्ञानात्मक विकास अपेक्षाकृत संरक्षित है (ईसेनबर्ग और फेब, 119–150)। एस्परर्स की प्रमुख विशेषताओं में सामाजिक संपर्क में कठिनाइयों, प्रतिबंधित और दोहराव वाले हितों और व्यवहार, भाषण और दूसरों के बीच भाषा की कठिनाइयां शामिल हैं। एस्परर्स के साथ व्यक्तियों को आमतौर पर अपने पारस्परिक संबंधों में कठिनाइयां होती हैं जैसे कि दोस्त बनाने में कठिनाई, टीम वर्क, सामाजिक पारस्परिकता, चेहरे की अभिव्यक्ति और हावभाव (ईसेनबर्ग और फेब्स, 1992)। अन्य आत्मकेंद्रित विकारों के विपरीत, एस्परर्स वाले

व्यक्ति दूसरों से वापस नहीं लिए जाते हैं (नोटा एट अल, 2007)। कुछ लोग दूसरों के पास जाते हैं और अपने पसंदीदा विषय में मुद्दों पर बात करने और चर्चा करने के लिए जा सकते हैं, लेकिन वे आमतौर पर अजीब तरीके से ऐसा करते हैं कि वे दूसरों के बारे में क्या सोचते हैं या यहां तक कि असंवेदनशील होते हैं जबकि अन्य केवल चुनिंदा दृष्टिकोण रखते हैं और केवल उन लोगों के साथ बातचीत करते हैं जो वे करते हैं पसंद ।

1.2.3 सामाजिक कौशल प्रदर्शन को प्रभावित करने वाले कारक

इष्टतम सामाजिक कौशल प्रदर्शन में शामिल सामाजिक वातावरण के लिए एक स्वीकार्य प्रतिक्रिया बनाने के लिए किसी व्यक्ति के विभिन्न कार्यात्मक घटकों के नाजुक समन्वय की आवश्यकता होती है। किसी भी कार्यात्मक प्रणाली में विभिन्न व्यवधान सामाजिक कौशल प्रदर्शन में बाधा डाल सकते हैं।

References

1 स्मरण पत्र, "महासभा आर्य कन्या गुरूकुल मोरमाजरा," 1972 ।
2 पत्रिका, "कन्या गुरूकुल महाविद्यालय", पंचगांव भिवानी, 1998 ।
3 मासिक पत्र, "समाज सन्देश", गुरूकुल विद्यापीठ भैसवाल कलां एवं गुरूकुल खापनुर कलां, 25 सितम्बर 1987 ।
4 यादव, के.सी., "हरियाणा का इतिहास और संस्कृति," भाग–2, दिल्ली–1992 ।
5 अम्बाला गजोटियर, 1984
6 गुड़गांव गजेटियर, 1913
7 पत्रिका, वेदवाणी, "वैदिक नारी विशेषांक," वेदवाणी कार्यालय, रेवली (सोनीपत), नवम्बर, 2005 ।
8 विद्यालंकार, सत्यकेतु, "आर्य समाज का इतिहास", भाग–1, दिल्ली, 1982 ।

SHRADHA EDUCATIONAL ACADEMY