

## दुश्चिन्ता के सन्दर्भ में शिक्षा की भूमिका

डॉ. सी. एस. शुक्ला

शोध निर्देशक

विभागाध्यक्ष, शिक्षक शिक्षा संकाय

वर्द्धमान कालेज, बिजनौर

अजय कुमार शर्मा

शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र

एम. जे. पी. रूहेलखण्ड

विश्वविद्यालय, बरेली

**सारांश** - दुश्चिन्ता एक ऐसी दुखदायी मनोवैज्ञानिक स्थिति है जो आन्तरिक संघर्ष से उत्पन्न होती है जो व्यक्ति के सामान्य से कार्यों में बाधा डालती है जिसके कारण व्यक्ति अपने वातावरण के साथ स्वयं का सामंजस्य स्थापित करने में कठिनाई महसूस करता है जिसमें शिक्षा महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जो व्यक्ति शिक्षित होते हैं या उनका शिक्षा स्तर अधिक होता है उनका दुश्चिन्ता स्तर कम होता है, दूसरी ओर जो व्यक्ति कम शिक्षित होते हैं या उनका शिक्षा स्तर कम होता है तो उनका दुश्चिन्ता स्तर उच्च होता है। अतः विद्यार्थियों के दुश्चिन्ता स्तर को कम करने के लिए उनके शिक्षा स्तर को उठाया जाना चाहिए।

**शोध कुंजी** - दुश्चिन्ता स्तर, शिक्षा स्तर।

**परिचय** - मनोविज्ञान में “दुश्चिन्ता” शब्द का सबसे पहले प्रयोग सन् १८६४ में फ्रायड ने किया था। फ्रायड ने बाद में दुश्चिन्ता के सम्बन्ध को मनोविश्लेषण से जोड़ दिया। फ्रायड के

विचारों के अनुसार व्यक्ति की दुश्चिन्ता का मुख्य कारण दमित-लैंगिक तनाव है, जो लैंगिक इच्छाएं व्यक्ति को खतरनाक लगती हैं तो व्यक्ति द्वारा उनका दमन कर दिया जाता है जिसके कारण दमित लैंगिक शक्ति दुश्चिन्ता का कारण हो जाती है। सन् १९३६ में फ्रायड ने अपने विचारों में बदलाव किया और कहा कि दुश्चिन्ता, खतरे का एक सूचक है। प्रत्येक मनुष्य को कुछ न कुछ दुश्चिन्ता हर समय लगी रही रहती है, किन्तु कुछ दुश्चिन्ता ऐसी भी होती है जो गम्भीर नहीं होती है इसलिए इस प्रकार की दुश्चिन्ता व्यक्ति के व्यक्तित्व को अधिक प्रभावित नहीं करती है। जैसे- यदि किसी व्यक्ति को कार्यालय से घर आने में देर हो जाती है तो व्यक्ति दुश्चिन्ता करता है कि उसके घर पर क्या हो रहा होगा। लेकिन जब वह घर पहुँचता है तो पाता है कि उसके घर पर सब ठीक है। घर पर सब ठीक पाने पर उसकी दुश्चिन्ता समाप्त हो जाती है। लेकिन कुछ दुश्चिन्ताएं इतनी गम्भीर प्रकृति की होती हैं कि ये दुश्चिन्ताएं व्यक्ति के व्यक्तित्व पर बहुत गलत प्रभाव डालती हैं। इसलिए दुश्चिन्ता को मनोविज्ञान में मनोस्नायु विकृति कहा जाता है।

फ्रायड के अनुसार, दुश्चिन्ता प्रक्रिया का मुख्य कारण काम-चालका होता है फ्रायड के अनुसार- यदि काम-चालक रूख जाये तो काम की प्रवृत्ति दमित होने के कारण मानसिक संघर्ष उत्पन्न करती है। यह संघर्ष ही दुश्चिन्ता का कारण बनता है जिससे व्यक्ति में अनेक प्रकार की मानसिक विकृति या रोग जैसे-अवसाद, घृणा, अलगाव, डर, हीनता आदि उत्पन्न हो जाते हैं जो मानव जीवन पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। जब कोई बालक डर से दुश्चिन्तित होता है तब वह अपनी सुरक्षा के बारे में सोचता है जिससे बालक के प्रत्यक्षीकरण में भी व्यवधान पड़ता है। प्रत्यक्षीकरण साफ न होकर अवस्तुनिष्ठ होता है। कॉम्बे एवं टायलर के अनुसार, व्यक्ति दुश्चिन्ता के कारण ही सीमित प्रत्यक्षीकरण ही कर पाता है जिससे उसके कार्य में बाधा

आती है। अतः दुश्चिन्ता एक स्थिर दुखदायी मनोवैज्ञानिक स्थिति है, जो आन्तरिक संघर्ष से उत्पन्न होती है।

## दुश्चिन्ता की परिभाषाएं -

मिलर के अनुसार -

“दुश्चिन्ता की स्थिति को एक जटिल विशाल, आन्तरिक प्रक्रिया के रूप में देखा जा सकता है या दुश्चिन्ता को एक ऐसी प्रक्रिया के रूप में देखा जा सकता है जिसमें उद्दीपक-संकेत और उद्दीपक-चालक व विशेष गुण होते हैं।”

जरसीलड के अनुसार -

“दुश्चिन्ता एक स्थिर दुखदायी मनोवैज्ञानिक स्थिति है जो आन्तरिक संघर्ष से उत्पन्न होती है।”

मार्क्स के अनुसार -

“दुश्चिन्ता का तात्पर्य अपेक्षाकृत व्यापक एवं सामान्यीकृत व्यथा या दुःख व आशंका से है।”

कालमैन के अनुसार -

“भय और आशंका की सामान्यीकृत अनुभूति ही दुश्चिन्ता है।”

**दुश्चिन्ता के प्रकार** - आधुनिक युग में सभी व्यक्तियों में दुश्चिन्ता सामान्य रूप पायी जाती है। दुश्चिन्ता को मनोवैज्ञानिकों स्पष्ट करते हुए दुश्चिन्ता के कुछ प्रकार बताये, जिनका वर्णन निम्नवत है-

सी०डी० स्पाइलवर्गर के अनुसार दुश्चिन्ता के प्रकार :

स्पाइलवर्गर के अनुसार दुश्चिन्ता के दो प्रकार होते हैं, जो निम्नलिखित हैं -

### १.शीलगुण दुश्चिन्ता

इस प्रकार की दुश्चिन्ता की विशेषता व्यक्तित्व है। ये दुश्चिन्ता प्रत्येक व्यक्ति में भिन्न-भिन्न मात्रा में मिलती है। व्यक्ति चाहे किसी भी परिस्थिति में हो, इस दुश्चिन्ता की उसमें कुछ न कुछ मात्रा अवश्य होती है।

### २.अवस्था दुश्चिन्ता -

यह दुश्चिन्ता कुछ विशिष्ट परिस्थितियों के साथ सम्बन्धित होती हैं, इसकी तीव्रता, समय-समय पर और परिस्थिति के अनुसार परिवर्तित होती रहती है।

फ्रायड के अनुसार दुश्चिन्ता के प्रकार :

फ्रायड द्वारा दुश्चिन्ता को खतरे का सामान्य कहा है। फ्रायड ने दुश्चिन्ता के तीन प्रकार बताये जो निम्नलिखित हैं-

१. वस्तुगत दुश्चिन्ता

२. सामाजिक दुश्चिन्ता

३. अन्तः भावना दुश्चिन्ता

१.स्तुगत दुश्चिन्ता - वस्तुगत दुश्चिन्ता से फ्रायड का अर्थ उस बाहरी भय से है जो व्यक्ति को दुश्चिन्ता में डाल देता है।

**२. सामाजिक दुश्चिन्ता** - सामाजिक दुश्चिन्ता से फ्रायड का अर्थ उस लज्जा से है जो दूसरों के द्वारा निन्दा और आलोचनाओं से उत्पन्न होती है। उदाहरण के लिए यदि किसी मध्यवर्गीय व्यक्ति की युवा पुत्री किसी दूसरी जाति के व्यक्ति के साथ चोरी-छिपे भाग जाये तो सम्पूर्ण समाज उसकी निन्दा करेगा, इस दुश्चिन्ता से व्यक्ति लज्जित होता है एवं यह लज्जा दुश्चिन्ता का कारण बन जाती है। वह व्यक्ति अपने को लज्जा के कारण समाज में मुँह दिखाने लायक नहीं समझता है एवं यह दुश्चिन्ता उसके व्यक्तित्व पर विषयम तथा प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

**३. अन्तः भावना दुश्चिन्ता** - व्यक्ति की अन्तः भावना, दुश्चिन्ता वास्तव में एक प्रकार की अपराध भावना है। व्यक्ति में ये अपराध भावना पराहम की आलोचना के कारण उत्पन्न होती है।

उपरोक्त तीनों दुश्चिन्ताएँ वास्तव में संवेगात्मक अवस्थाएँ होती हैं लेकिन जब कोई व्यक्ति अपने जीवन की वास्तविकताओं से हटकर किसी अन्य खतरे को बहुत अधिक गम्भीर तथा तीव्र समझने लगे तो उसके व्यवहार में परिवर्तन आने लगते हैं। इस अवस्था को रूग्णातान्त्रिक कहते हैं। इस दुश्चिन्ता में व्यक्ति किसी निराधार एवं विवेकहीन भय द्वारा पीड़ित हो जाता है जिसको भी फोबिया कहते हैं। यह फोबिया व्यक्ति के व्यवहार को अस्त-व्यस्त कर देता है।

**दुश्चिन्तित व्यक्ति की विशेषताएं** - दुश्चिन्ता, मनुष्य में कई प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक विशेषताएं दिखलाती हैं, जिनमें से प्रमुख विशेषताएं निम्नलिखित हैं -

- व्यक्ति का मानसिक तनाव में रहना।
- व्यक्ति के स्वभाव में चिड़चिड़ापन आ जाना।
- व्यक्ति का बेचैन एवं घबराए हुए रहना।

- व्यक्ति के रक्तचाप बढ़ जाना ।
- व्यक्ति की नाड़ी की गति तीव्र हो जाना ।
- व्यक्ति के हृदय गति बढ़ जाना ।
- व्यक्ति को भूख नहीं लगना ।
- व्यक्ति का उत्तेजित रहना ।
- व्यक्ति का अतिसंवेदनशील हो जाना ।
- व्यक्ति का रात में डरावने सपने देखना ।
- व्यक्ति का किसी भी कार्य में मन न लगना ।
- व्यक्ति का निर्णय लेने में कठिनाई होना ।
- व्यक्ति का चक्कर आना ।
- व्यक्ति का मांसपेशियों में तनाव ।
- व्यक्ति के हाथ/पैर में सुन्नी आ जाना ।
- व्यक्ति को सांस लेने में तकलीफ होना ।
- व्यक्ति के हाथ/पैर ठण्डे हो जाना ।
- व्यक्ति का किसी कार्य को बार-बार करना ।

दुश्चिन्तित व्यक्ति अपनी बुद्धि का ठीक से प्रयोग नहीं कर पाता है और वह अपनी समस्याओं के आने पर बुद्धि तथा विवेक से समस्याओं का सामना नहीं करता है जिससे वह समस्याओं से घिराता जाता है। दुश्चिन्तित व्यक्ति आन्तरिक द्वन्द्वों से युक्त होता है। तथा वह अपने द्वन्द्वों के वास्तविक रूप एवं कारण को न जानने के कारण उनका समाधान नहीं ढूँढता है। दुश्चिन्तित व्यक्ति जीवन की वास्तविकता को नहीं समझता है तथा वह कल्पनाओं में अपना समय बेकार करता रहता है तथा वह दूसरों से आधार हीन अपेक्षाएं करता रहता है। दुश्चिन्तित व्यक्ति अपनी जिम्मेदारियों तथा कतव्यों को नहीं समझता है और न ही उन्हें निभाता

है और वह विपरित परिस्थितियों के होने पर वह अपने कतव्यों से भागने का प्रयास करता है। दुश्चिन्तित व्यक्ति अपनी विपरित परिस्थितियों में भी धैर्य को बनाये नहीं रखता है तथा परेशानी आने पर वह विचलित हो जाता है एवं उनका सामना नहीं करता है। दुश्चिन्तित व्यक्ति, अन्य व्यक्तियों के साथ सहयोग तथा मित्रता बनाने में झिझकता है एवं वह दूसरे व्यक्तियों के लिए अविश्वासी होता है और जरूरत पड़ने पर उनकी आवश्यकतानुसार सहायता करने से पीछे हट जाता है। दुश्चिन्तित व्यक्ति, हमेशा परेशान रहता है तथा परिस्थितियों के साथ सामजस्य स्थापित नहीं कर पाता है। दुश्चिन्तित व्यक्ति छोटी-छोटी बातों पर उत्तेजित हो जाता है। दुश्चिन्तित व्यक्ति प्रगतिशील विचारधारा को नहीं अपना पाता है। दुश्चिन्तित व्यक्ति अपने प्रत्येक कार्य को मन लगाकर एवं अच्छे व्यवस्थित ढंग से नहीं करता है। दुश्चिन्तित व्यक्ति अपने मन में नकारात्मकता से भरा रहता है। दुश्चिन्तित व्यक्ति मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्तित्व वाला व्यक्ति होता है जिससे वह सही समय पर सही निर्णय नहीं ले पाता है।

### दुश्चिन्ता को विकसित करने के उपाय -

- व्यक्तियों में दुश्चिन्ता को कम करने के लिए उनके घर का वातावरण सकारात्मकतापूर्ण होना चाहिए जिससे वे वास्तविकता को समझ सकें और वे अपने विचारों को घर में आसानी से रख सकें तथा उनकी दुश्चिन्ता कम हो सके।
- व्यक्तियों में दुश्चिन्ता को कम करने के लिए उनके घर का वातावरण ऐसा होना चाहिए जिससे उनमें प्रेम, सहयोग, समानता, सहनशीलता, लोकतांत्रिकता आदि गुणों का विकास हो सके तथा वे आपस में मिल-झुल रह सकें तथा उनकी दुश्चिन्ता कम हो सके।

- व्यक्तियों में दुश्चिन्ता को कम करने के लिए विद्यार्थियों को अच्छी शिक्षा मिलनी चाहिए जिससे वे एक दूसरे के विचारों का सम्मान कर सकें तथा उनकी दुश्चिन्ता कम हो सके।
- व्यक्तियों में दुश्चिन्ता को कम करने के लिए शैक्षिक भ्रमणों को बढ़ावा दिया जाना चाहिए जिससे उनमें दूसरे व्यक्तियों के विचारों को सुनने एवं उनका सम्मान करने तथा विचार विर्मश करने की क्षमता का विकास हो सके तथा उनकी दुश्चिन्ता कम हो सके।
- व्यक्तियों में दुश्चिन्ता को कम करने के लिए विद्यार्थियों को पाठ्य सहगामी क्रियाओं में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए जिससे उनमें सामाजिकता का विकास हो तथा उनकी दुश्चिन्ता कम हो सके।
- व्यक्तियों में दुश्चिन्ता को कम करने के लिए उन्हें वाद-विवाद, विचार-विर्मश के अवसर उपलब्ध कराये जाने चाहिए उनके भ्रम दूर हो सकें तथा उनकी दुश्चिन्ता कम हो सके।
- व्यक्तियों में दुश्चिन्ता को कम करने के लिए विद्यालय व्यवस्थाओं में सुधार करते हुए ऐसा वातावरण बनाना चाहिए जिससे वे विद्यालय व्यवस्थाओं के प्रति सकारात्मक हों तथा उनकी दुश्चिन्ता कम हो सके।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची -

- त्रिपाठी, शालिग्राम (१९९६). शिक्षण व्यवहार. नई दिल्ली : राधा पब्लिकेशन
- कौल, एल० (1998), शैक्षिक अनुसंधान की कार्यप्रणाली, नई दिल्ली: विकास पब्लिशिंग हाऊस।
- सिंह, ए०के० (1998), शिक्षा मनोविज्ञान, पटना : भरती भवन पब्लिशर्स एंड डिस्ट्रीब्यूटर्स।



- पाण्डेय, आर०एस० (2007), भारत में शिक्षा का विकास, आगरा : अग्रवाल पब्लिकेशन्स ।
- अग्निहोत्री, आचार्य डॉ. प्रभुदयाल. शिक्षा की भारतीय परंपरा आदर्श और प्रयोग. इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (२००५) अधिगम के लिए मार्गदर्शन. नई दिल्ली: गीता ऑफसेट प्रिन्टर्स.
- गुप्ता, डॉ. एस.पी. (२००३). उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान. इलाहाबाद: शारदा पुस्तक भवन.
- सुलेमान, डॉ. मुहम्मद (२००२). उच्चतर शिक्षा मनोविज्ञान. दिल्ली: मोतीलाल बनारसीदास
- सिंह, बी०बी० एवं पाहुजा (2006), भारत में शिक्षा व्यवस्था का विकास, मेरठ: आर० लाल० बुक डिपो ।
- पाठक, पी.डी. (१९९४). शिक्षा मनोविज्ञान. आगरा: विनोद पुस्तक मन्दिर
- माथुर, डॉ. एस.एस. (१९९०). शिक्षा मनोविज्ञान. आगरा: विनोद पुस्तक मन्दिर.