Letter No. NSL/ISSN/INF/2014/461
Śodha Mīmāṁsā ISSN 2348-4624

IIJ Impact Factor : 2.695
Year : IV, No. : XVI, Part-III
October-December 2017
Page No. : 25-27

दुश्चिन्ता का स्वरुप–विमर्श

*डॉ० अनुभा शुक्ला

*असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षा संकाय, राजा हरपाल सिंह महाविद्यालय, सिंगरामऊ, जौनपुर ,उ०प्र०

मानव जीवन में दुश्चिन्ताओं का होना कोई बहुत आश्चर्य की बात नहीं है। अनादिकाल से ही मानव किसी न किसी कारण से दुश्चिन्ता होता रहा है। यह बात अलग है कि समय तथा परिस्थितियाँ अलग–अलग होती है। प्राचीन और इस समय की स्थिति में यदि तुलनात्मक अध्ययन किया जाय तो यह ज्ञात होता है कि पहले समाज में एक विशेष आयु–समूह के लोग ही दुश्चिन्ता हुआ करते थे, जैसे–राजा अपने प्रजा के प्रति, शिक्षक अपने छात्र के प्रति, समाज तथा परिवार के व्यक्ति अपने तथा परिवार के प्रति, कृषि–कार्य के प्रति आदि। शिक्षा सम्बन्धी जटिलताएँ, विसंगतियाँ, कठिन प्रतियोगी परीक्षाएँ, प्रतिद्वन्द्विता तथा नौकरी की समस्याओं से घिरे इन छात्रों और छात्राओं को दुश्चिन्ता से ग्रस्त होना स्वाभाविक ही है। वह शिक्षा जो समाज तथा राष्ट्र के विकास में सहायक होनी चाहिए वही शिक्षा आज इन युवाओं में असामाजिक तथा अराजक प्रवृत्ति उत्पन्न कर रही है। वे युवा छात्र–छात्राएँ जो शैक्षिक क्षेत्र में अपने–आपको सफल नहीं सिद्ध कर पाते हैं, अनेक तरह की भावना–ग्रन्थियों से ग्रस्त हो जाते हैं और दुश्चिन्ता हो जाते है।

हमलोग एक ऐसे दौर से गुजर रहे है, जिसमें अनेक तरह की बुराइयाँ, जैसे–गृहयुद्ध,आर्थिक कठिनाइयाँ, बेरोजगारी, गरीबी, सामुदायिक तथा जातिगत पक्षपात और अन्यायपूर्ण निर्णय सम्मिलित हैं। जनसंख्या विस्फोट, भुखमरी तथा आवासीय संकीर्णता जोरों पर है। बढ़ता हुआ औद्योगीकरण तथा शहरीकरण की प्रवृत्ति व्यक्ति मे संघर्ष और तनाव का जन्मदात्री बन गयी है। इसके साथ ही तेजी से बढ़ती हुई प्रतिद्वन्द्विता और पग–पग पर तीव्र असन्तोष से युवा छात्रों और छात्राओं मे तनाव की स्थिति बढ़ती जा रही है।[1] इसी प्रकार बीमारी, पारिवारिक सम्बन्ध तथा प्राकृतिक आपदाएँ व्यक्ति को तनावग्रस्त कर देती है। लावर्न[2] (Laverna) ने अपने अध्ययन में यह पाया कि इनमें वातावरणीय प्रदूषण के कारण कई तरह की समस्याएँ, जैसे–सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, थकान, लैगिक अपर्याप्तता, अस्वस्थ–विचार तथा शारीरिक रुग्णता उत्पन्न हो जाती हैं। इसी प्रकार पेनीक[3], पावेल और सीक (Penick, Powell and Sieck) ने तेज आँधी से पीड़ित 11 से 76 वर्ष तक के व्यक्तियों मे साक्षात्कार से यह पाया कि इसमें 75 प्रतिशत व्यक्तियों में व्यक्तिगत रुप से मनोवैज्ञानिक क्लेश बढ़ने के कारण, दुश्चिन्ता तथा शारीरिक रोग के लक्षण दिखाई दिये। मिलग्राम और मिलग्राम[4] ने 'yom kippur war' के दौरान बच्चों के दुश्चिन्ता –स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन किया। उन्होंने शान्ति तथा युद्ध के समय के बीच दुश्चिन्ता के स्तर में तीव्र परिवर्तन पाया।ये सभी अध्ययन इस बात को दर्शाते हैं कि किस प्रकार की असामान्य स्थिति व्यति को दुश्चिन्तित कर देती है। दुश्चिन्ता मानव के अन्तर्द्वन्द्व अथवा आत्मसंघर्ष का परिणाम है। तीव्र दबावपूर्ण स्थितियों से गुजरने के कारण मानव दुश्चिन्ताओं का शिकार हो जाता है।[5]

वस्तुतः दुश्चिन्ता एक भावमय प्रतिक्रिया है जो अनेक मानसिक व्याधियों की उत्पति का कारण होता है। इवर ने में अपने एक लेख "The Neurotic Society" में यह लिखा है कि सांख्यिकीय प्रत्यक्ष यह दर्शाते हैं कि व्यक्तियों में नाड़ी – सम्बन्धी विकार बहुत तीव्र गति से बढ़ रहा है। उन्होंने अपने अध्ययन में यह पाया कि छात्रों तथा रोगियों का एक तिहाई हिस्सा नाड़ी–सम्बन्धी विकारों से ग्रस्त था। इवर ने यह अनुभव किया कि इस प्रकार की समस्या के लिए समाज में गहन रुप से निदान की आवश्यकता है। उनके अनुसार दुश्चिन्ता के कारण नाड़ी– सम्बन्धी विकृतियाँ दिन–प्रतिदिन बढ़ रही हैं, अतः ऐसा न हो कि समाज स्वयं ही न्युअरॉटिक (Neurotic) हो जाय।[6]

आज का बढ़ता हुआ तकनीकी ज्ञान मनुष्य की क्षमता से अधिक जान की माँग की रहा है।

दुश्चिन्ता से ग्रस्त व्यक्ति में निराशा, हताशा, दण्डभाव और अज्ञात भय के लक्षण प्रायः स्पष्ट दिखाई देते हैं। दुश्चन्ता के भाव को स्पष्ट करने के लिए अनेक दार्शनिकों, अस्तित्ववादियों, मनोविलेषणवादियों, व्यवहारवादियों तथा देहशास्त्रियों ने प्रयास किये हैं ये सभी दुश्चिन्ता की स्थिति में त्रास, भय, दबाव, तनाव, उद्वेलन, सक्रियता, उतेजना, अनुबन्धित प्रतिक्रिया तथा प्रणोदन आदि का होना स्वीकार करते हैं। यह बहुत कुछ व्यक्तित्व के प्रकार पर भी निर्भर करता है।[7]

दुश्चिन्ता की भावात्मक प्रतिक्रिया व्यक्ति में मानसिक अस्वस्थता उत्पन्न कर देती है।

फ्रायड के अनुसार दुश्चिन्ता सभी प्रकर की नाड़ी–सम्बन्धी तथा मानसिक रोग के प्रकटीकरण का केन्द्र है।[8] दुश्चिन्ता उनके लिए अभी एक पहेली बनी हुई है, क्योंकि दुश्चिन्ता के कारण तथा निदान का स्पष्ट पता लगाा पाना मुश्किल है। मनोविश्लेषणबादी दुश्चिन्ता को अहं की प्रतिक्रिया माने हैं। 'इड' सम्बन्धी प्रवृति व्यक्ति को अहं के बन्धनों को तोड़ने के लिए डराती है, फलस्वरुप व्यक्ति दुश्चिन्ता हो जाता है।[9] नव्य फ्रायडवादी[10] के अनुसार दुश्चिन्ता प्रायः बाल्यावस्था में ही उत्पन्न हो जाती है, जो माता–पिता और बच्चों के अन्तर्वैयतिक सम्बन्धों से उत्पन्न होती हैं। हाक[11] का यह कहना है कि दुश्चिन्ता स्वाभाविक प्रतिकूलता है, जिसमें अनुकूल तथा हानिकारक दोनों तरह की प्रतिक्रियाएँ होती है। दुश्चिन्ता एक ऐसा संकेत है,जो खतरे की चेतावनी देती है, लेकिन जिस खतरे की चेतावनी देती है, उससे कहीं अधिक खतरनाक स्वयं हो सकती है।

व्यवहारवादियों के अनुसार दुश्चिन्ता एक असमायेजन पूर्ण प्रतिक्रिया है, जो व्यक्ति के व्यावहारिक तथा मनोवैज्ञानिक पक्ष को

प्रभावित करती है।उनके अनुसार दुश्चिन्ता कभी–कभी पुनर्बलन का कार्य करती है यह तब तक होता है, जब प्राणी भयावह स्थिति का सामना दुश्चिन्ता प्रतिक्रिया अथवा उत्तेजना से उत्पन्न दुश्चिन्ता प्रतिक्रिया के प्रति अनुबन्धन स्थापित कर लेता है।[12]

स्पीलबर्गर[13] के अनुसार बढ़ती हुई प्रतियोगिता तथा आधुनिक समाज की बढ़ती हुई जटिलताओं के साथ दुश्चिन्ता मानवीय दुःख का प्रमुख कारण बन गयी है। ड्रेवर 'दुश्चिन्ता' को एक दीर्घस्थायी तथा जटिल भावात्मक स्थिति मानते हैं, जिसके भय, शंका एवं त्रास प्रमुख अंग हैं। कीर्कगार्ड (Kierkegaard) ने दुश्चिन्ता को जेल जाने या अपराध प्रवृति से सम्बन्धित किया है। स्लेटर[14] (Slater)के अनुसार दुश्चिन्ता असफलता के प्रति भय है। ग्रीकर (Grinker)दुश्चिन्ता को प्रतिबल से सम्बन्धित करते हैं। एपस्टीन (Epstein) के अनुसार दुश्चिन्ता अप्रत्यक्ष उत्तेजना की स्थिति है।[15]

इस प्रकार यह स्पष्ट है कि विरल स्थिति में ही दुश्चिन्ता व्यक्ति को प्रगति की ओर उन्मुख करती हैं। युवा छात्रों और छात्राओं में दुश्चिन्ता के अनेक पहलू हो सकते हैं। यहाँ दुश्चिन्ता के विश्लेष्ण हेतु जिन पहलुओं को निर्धारित किया गया है,वे निम्नलिखित हैं–1. स्वास्थ्य, दृश्यता एवं चोट, 2. महत्त्वाकांक्षा का क्षेत्र, 3. परिवार सम्बन्धी दुश्चिन्ताएँ, 4.मित्रता एंव प्रेम सम्बन्धी दुश्चिन्ताएँ, 5. सामाजिक सम्बन्ध एवं अनुमोदन, 6. सभ्यता, युद्ध तथा गुण सम्बन्धी दुश्चिन्ताएँ, 7. भविष्य सम्बन्धी दुश्चिन्ताएँ, 8. अपराध एवं लज्जा, 9. भौतिक एवं शारीरिक अभिव्यति तथा 10. मनोबैजानिक अभिव्यति।

दुश्चिन्ता का अर्थ : 'दुश्चिन्ता' शब्द अंग्रेजी के ऐंग्जाइटी (Anxiety) का हिन्दी रुपान्तर हैं। ऐंग्जाइटी शब्द इन्डो–जर्मनीक शब्द 'दही' से लिया गया है। ग्रीक और लैटिन में 'Angh' का अर्थ है दबाना (To Strangle), बोझ और व्याकुलता (a burden and trouble)। लैटिन के कुछ शब्द Angustus, Ango, Anxius, Angor, Anxietas आदि भी 'Angh' के अर्थ के ही समान हैं।

कुछ मनोवैज्ञानिक 'Anxiety' की उत्पत्ति इगंलिश के 'Ange' शब्द से मानते है। आक्सफोर्ड इंगलिश डिक्शनरी के अनुसार 'Ange' का अर्थ है– व्यग्रता (Trouble), दुःख (Sorrow), तीव्र वेदना (anguish), उत्सुकता (anxious) आदि। 'Anxiety' से मिलता–जुलता शब्द 'anxious' का अर्थ है– उत्सकु (solicious) अथवा कुछ अनिश्चित घटनाओं के प्रति मानसिक रुप से परेशान होने की स्थिति। इस प्रकार 'दुश्चिन्ता' (anxiety) का अर्थ है–'व्याकुलता और विषाद की स्थिति' (A condition of agitation and deptession)। कीर्कगार्ड ने 'त्रास' को भी दुश्चिन्ता के अर्थ में सम्मिलित किया है; परन्तु त्रास भय से भिन्न होता हैं।[16]

सर्वप्रथम, दुश्चिन्ता शब्द का प्रयोग मनोचिकित्सा के क्षेत्र में मेलांकोलिया रोग से होने वाले 'उत्तेजक विषाद की स्थिति'को स्पष्ट करने के लिए हुआ। टी.एस. रास ने 'ऐंग्जाइटी स्टेट' शब्द प्रयुक्त किया, जिसमें अनेक भावात्मक स्थितियाँ, जैसे–संदेह, मानसिक अन्तर्द्वन्द्व, थकान तथा विषाद सम्मिलित है। इसी प्रकार उन्होंने दुश्चिन्ता में मानसिक लक्षणों, जैसे–अनिद्रा,भय, फोबिया, संदेह, निराशा, एकाग्रता की कमी, क्षीण स्मृति, मित्रता क प्रति भीरुता, हीनभावना, अस्वीकार योग्य विचार तथा अवास्तविक भावनाओं का होना स्वीकार किया है।[17]

फ्रायड ने बताया कि दुश्चिन्ता में व्यक्ति अति क्लेश, कुछ गतिपरक उद्विग्नता तथा श्वास में परेशानी अनुभव करता हैं। भारतीय वेदों एवं उपनिषद्, पुराणशास्त्रों तथा प्राचीन संस्कृत साहित्य में भी दुश्चिन्ता के कुछ पारिभाषिक शब्द मिलते हैं, जैसे–आकुल्यता, अत्सुख्यम्, चिन्ता,चित्तवेदना, चित्तोद्वेग, मानोदुःखम्, मनस्ताप, उद्वेग, उत्कण्ठा और व्यग्रता आदि। इसमें दुश्चिन्ता का सबसे निकटस्थ शब्द हैं–'उद्वेग'। उद्वेग का अर्थ है– व्याकुलता की स्थिति (State of agitation) और व्यग्र होना,[18] जो दुश्चिन्ता शब्द का पर्याय है। इसी प्रकार उत्कण्ठा, अत्सुख्यम्, आकुल्यता और व्यग्रता शब्द उत्सुक आकांक्षा अर्थात् 'एंक्शस' के समान है, जबकि मनोदुख्यम्, मनस्ताप, चित्तवेदना शब्द दुःख, दर्द और मन की जलती हुई संवेदनाओं को प्रकट करते हैं, जो मनोचिकित्सीय शब्द 'ऐंग्जाइटी साइकोसिस' के समान है।[19]

भारतीय दार्शनिकों ने भी दुश्चिन्ता को अलग–अलग अर्थों में लिया है तथा अपने ढंग से परिभाषित किया है। अस्तिववादियों के अनुसार, 'मानव दुश्चिन्ता संसार में अपने अस्तित्व खोने के भय से उत्पन्न होता है। दुश्चिन्ता व्यक्ति में नैसर्गिक तत्त्व को प्रकट करती है'।[20] नीलकंठ ने दुश्चिन्ता को 'व्याकुलता की स्थिति' माना है, जो भय के कारण उत्पन्न होती है। मधुसूदन तथा वैंकटानाथ ने भी दुश्चिन्ता को इसी अर्थ में लिया है, परन्तु उनके अनुसार 'दुश्चिन्ता व्यक्ति के जीवन तथा सुरक्षा से सम्बन्धित भय के कारण उत्पन्न होती है'। श्रीधर स्वामी के अनुसार–दुश्चिन्ता एक 'मानसिक उद्विग्नता' की स्थिति है, जो भय और भावनाओं के कारण उत्पन्न होती है। राघवेन्द्र ने दुश्चिन्ता को 'मनःकम्पनः (मस्तिष्क कम्पन के एक प्रकार) के रुप में स्वीकार किया है। शंकरानन्द के अनुसार–'दुश्चिन्ता एक आवेग या चित्तक्षोभ है, जो व्यक्ति में पाप का सामना करने तथा मृत्यु के भय के कारण उत्पन्न होती है'।[21] श्रीमद्भागवद्गीता के प्रथम अध्याय में भी अर्जुन ने दुश्चिन्ता एवं अन्तर्द्वन्द्व की स्थिति उत्पन्न होने पर तथा स्वजनों से ही युद्ध करने के भय के कारण होती है। उनमें दुश्चिन्ता से अनेक स्वचालित, शारीरिक और मानसिक परिवर्तन होने लगते हैं।

'दुश्चिन्ता' के अर्थ को स्पष्ट करने के लिए अलग–अलग विद्वानों ने प्रयास किया है। ये सभी दुश्चिन्ता की स्थिति में मानसिक क्लेश, व्यग्रता तथा वेदना का होना स्वीकार करते हैं। दुश्चिन्ता में शारीरिक, मानसिक तथा कुछ स्वचलित परिवर्तन होते है। इन्हीं के आधार पर दुश्चिन्ता की परिभाषा दी गयी है। कुछ मनोवैज्ञानिकों ने दुश्चिन्ता की परिभाषा नैदानिक प्रभावों तथा निरीक्षणों के आधार पर दिया है अथवा प्रयोगात्मक स्थिति के दौरान शारीरिक या व्यावहारिक परिवर्तनों के आधार पर। मार्टिन तथा स्त्रौफ ने दुश्चिन्ता की परिभाषा को दो रुपों, 'उद्दीपक केन्द्रित' तथा 'प्रतिक्रिया' केन्द्रित' मे विभाजित किया है। उनके अनुसार 'उद्दीपक केन्द्रित' दुश्चिन्ता में परिस्थितियाँ (वाह्य स्थिति अथवा आन्तरिक विचार) स्वयं दुश्चिन्ता उत्पन्न करती हैं। दूसरी ओर 'प्रतिक्रिया' केन्द्रित दुश्चिन्ता' में दुश्चिन्ता 'प्रतिक्रिया' से होती है, जो 'दुश्चिन्ता प्रतिक्रिया' के रुप में जानी जाती है। ये प्रतिक्रियाएँ अधिगम के द्वारा किसी भी उद्दीपक से सम्बन्धित हो जाती हैं। इसी प्रकार मनोविश्लेषणवादियों के अनुसार–दुश्चिन्ता 'अचेतन कारणों' से उत्पन्न होती है। व्यवहारवादियों ने दुश्चिन्ता की व्याख्या अनुबन्धित या अधिगमित प्रतिक्रिया के आधार पर की है।[22]

प्रभावित करती है।उनके अनुसार दुश्चिन्ता कभी–कभी पुनर्बलन का कार्य करती है यह तब तक होता है, जब प्राणी भयावह स्थिति का सामना दुश्चिन्ता प्रतिक्रिया अथवा उत्तेजना से उत्पन्न दुश्चिन्ता प्रतिक्रिया के प्रति अनुबन्धन स्थापित कर लेता है।[12]

स्पीलबर्गर[13] के अनुसार बढ़ती हुई प्रतियोगिता तथा आधुनिक समाज की बढ़ती हुई जटिलताओं के साथ दुश्चिन्ता मानवीय दुःख का प्रमुख कारण बन गयी है। ड्रेवर 'दुश्चिन्ता' को एक दीर्घस्थायी तथा जटिल भावात्मक स्थिति मानते हैं, जिसके भय, शंका एवं त्रास प्रमुख अंग हैं। कीर्कगार्ड (Kierkegaard) ने दुश्चिन्ता को जेल जाने या अपराध प्रवृति से सम्बन्धित किया है। स्लेटर[14] (Slater)के अनुसार दुश्चिन्ता असफलता के प्रति भय है। ग्रीकर (Grinker)दुश्चिन्ता को प्रतिबल से सम्बन्धित करते हैं। एपस्टीन (Epstein) के अनुसार दुश्चिन्ता अप्रत्यक्ष उत्तेजना की स्थिति है।[15]

इस प्रकार यह स्पष्ट है कि विरल स्थिति में ही दुश्चिन्ता व्यक्ति को प्रगति की ओर उन्मुख करती हैं। युवा छात्रों और छात्राओं में दुश्चिन्ता के अनेक पहलू हो सकते हैं। यहाँ दुश्चिन्ता के विश्लेष्ण हेतु जिन पहलुओं को निर्धारित किया गया है,वे निम्नलिखित हैं–1. स्वास्थ्य, दृश्यता एवं चोट, 2. महत्त्वाकांक्षा का क्षेत्र, 3. परिवार सम्बन्धी दुश्चिन्ताएँ, 4.मित्रता एंव प्रेम सम्बन्धी दुश्चिन्ताएँ, 5. सामाजिक सम्बन्ध एवं अनुमोदन, 6. सभ्यता, युद्ध तथा गुण सम्बन्धी दुश्चिन्ताएँ, 7. भविष्य सम्बन्धी दुश्चिन्ताएँ, 8. अपराध एवं लज्जा, 9. भौतिक एवं शारीरिक अभिव्यति तथा 10. मनोबैजानिक अभिव्यति।

दुश्चिन्ता का अर्थ : 'दुश्चिन्ता' शब्द अंग्रेजी के ऐंग्जाइटी (Anxiety) का हिन्दी रुपान्तर हैं। ऐंग्जाइटी शब्द इन्डो–जर्मनीक शब्द 'दही' से लिया गया है। ग्रीक और लैटिन में 'Angh' का अर्थ है दबाना (To Strangle), बोझ और व्याकुलता (a burden and trouble)। लैटिन के कुछ शब्द Angustus, Ango, Anxius, Angor, Anxietas आदि भी 'Angh' के अर्थ के ही समान हैं।

कुछ मनोवैज्ञानिक 'Anxiety' की उत्पत्ति इगंलिश के 'Ange' शब्द से मानते है। आक्सफोर्ड इंगलिश डिक्शनरी के अनुसार 'Ange' का अर्थ है– व्यग्रता (Trouble), दुःख (Sorrow), तीव्र वेदना (anguish), उत्सुकता (anxious) आदि। 'Anxiety' से मिलता–जुलता शब्द 'anxious' का अर्थ है– उत्सकु (solicious) अथवा कुछ अनिश्चित घटनाओं के प्रति मानसिक रुप से परेशान होने की स्थिति। इस प्रकार 'दुश्चिन्ता' (anxiety) का अर्थ है–'व्याकुलता और विषाद की स्थिति' (A condition of agitation and deptession)। कीर्कगार्ड ने 'त्रास' को भी दुश्चिन्ता के अर्थ में सम्मिलित किया है; परन्तु त्रास भय से भिन्न होता हैं।[16]

सर्वप्रथम, दुश्चिन्ता शब्द का प्रयोग मनोचिकित्सा के क्षेत्र में मेलांकोलिया रोग से होने वाले 'उत्तेजक विषाद की स्थिति'को स्पष्ट करने के लिए हुआ। टी.एस. रास ने 'ऐंग्जाइटी स्टेट' शब्द प्रयुक्त किया, जिसमें अनेक भावात्मक स्थितियाँ, जैसे–संदेह, मानसिक अन्तर्द्वन्द्व, थकान तथा विषाद सम्मिलित है। इसी प्रकार उन्होंने दुश्चिन्ता में मानसिक लक्षणों, जैसे–अनिद्रा,भय, फोबिया, संदेह, निराशा, एकाग्रता की कमी, क्षीण स्मृति, मित्रता क प्रति भीरुता, हीनभावना, अस्वीकार योग्य विचार तथा अवास्तविक भावनाओं का होना स्वीकार किया है।[17]

फ्रायड ने बताया कि दुश्चिन्ता में व्यक्ति अति क्लेश, कुछ गतिपरक उद्विग्नता तथा श्वास में परेशानी अनुभव करता हैं। भारतीय वेदों एवं उपनिषद्, पुराणशास्त्रों तथा प्राचीन संस्कृत साहित्य में भी दुश्चिन्ता के कुछ पारिभाषिक शब्द मिलते हैं, जैसे–आकुल्यता, अत्सुख्यम्, चिन्ता,चित्तवेदना, चित्तोद्वेग, मानोदुःखम्, मनस्ताप, उद्वेग, उत्कण्ठा और व्यग्रता आदि। इसमें दुश्चिन्ता का सबसे निकटस्थ शब्द हैं–'उद्वेग'। उद्वेग का अर्थ है– व्याकुलता की स्थिति (State of agitation) और व्यग्र होना,[18] जो दुश्चिन्ता शब्द का पर्याय है। इसी प्रकार उत्कण्ठा, अत्सुख्यम्, आकुल्यता और व्यग्रता शब्द उत्सुक आकांक्षा अर्थात् 'एंक्शस' के समान है, जबकि मनोदुख्यम्, मनस्ताप, चित्तवेदना शब्द दुःख, दर्द और मन की जलती हुई संवेदनाओं को प्रकट करते हैं, जो मनोचिकित्सीय शब्द 'ऐंग्जाइटी साइकोसिस' के समान है।[19]

भारतीय दार्शनिकों ने भी दुश्चिन्ता को अलग–अलग अर्थों में लिया है तथा अपने ढंग से परिभाषित किया है। अस्तिववादियों के अनुसार, 'मानव दुश्चिन्ता संसार में अपने अस्तित्व खोने के भय से उत्पन्न होता है। दुश्चिन्ता व्यक्ति में नैसर्गिक तत्त्व को प्रकट करती है'।[20] नीलकंठ ने दुश्चिन्ता को 'व्याकुलता की स्थिति' माना है, जो भय के कारण उत्पन्न होती है। मधुसूदन तथा वैंकटानाथ ने भी दुश्चिन्ता को इसी अर्थ में लिया है, परन्तु उनके अनुसार 'दुश्चिन्ता व्यक्ति के जीवन तथा सुरक्षा से सम्बन्धित भय के कारण उत्पन्न होती है'। श्रीधर स्वामी के अनुसार–दुश्चिन्ता एक 'मानसिक उद्विग्नता' की स्थिति है, जो भय और भावनाओं के कारण उत्पन्न होती है। राघवेन्द्र ने दुश्चिन्ता को 'मनःकम्पनः (मस्तिष्क कम्पन के एक प्रकार) के रुप में स्वीकार किया है। शंकरानन्द के अनुसार–'दुश्चिन्ता एक आवेग या चित्तक्षोभ है, जो व्यक्ति में पाप का सामना करने तथा मृत्यु के भय के कारण उत्पन्न होती है'।[21] श्रीमद्भागवद्गीता के प्रथम अध्याय में भी अर्जुन ने दुश्चिन्ता एवं अन्तर्द्वन्द्व की स्थिति उत्पन्न होने पर तथा स्वजनों से ही युद्ध करने के भय के कारण होती है। उनमें दुश्चिन्ता से अनेक स्वचालित, शारीरिक और मानसिक परिवर्तन होने लगते हैं।

'दुश्चिन्ता' के अर्थ को स्पष्ट करने के लिए अलग–अलग विद्वानों ने प्रयास किया है। ये सभी दुश्चिन्ता की स्थिति में मानसिक क्लेश, व्यग्रता तथा वेदना का होना स्वीकार करते हैं। दुश्चिन्ता में शारीरिक, मानसिक तथा कुछ स्वचलित परिवर्तन होते है। इन्हीं के आधार पर दुश्चिन्ता की परिभाषा दी गयी है। कुछ मनोवैज्ञानिकों ने दुश्चिन्ता की परिभाषा नैदानिक प्रभावों तथा निरीक्षणों के आधार पर दिया है अथवा प्रयोगात्मक स्थिति के दौरान शारीरिक या व्यावहारिक परिवर्तनों के आधार पर। मार्टिन तथा स्त्रौफ ने दुश्चिन्ता की परिभाषा को दो रुपों, 'उद्दीपक केन्द्रित' तथा 'प्रतिक्रिया' केन्द्रित' मे विभाजित किया है। उनके अनुसार 'उद्दीपक केन्द्रित' दुश्चिन्ता में परिस्थितियाँ (वाह्य स्थिति अथवा आन्तरिक विचार) स्वयं दुश्चिन्ता उत्पन्न करती हैं। दूसरी ओर 'प्रतिक्रिया' केन्द्रित दुश्चिन्ता' में दुश्चिन्ता 'प्रतिक्रिया' से होती है, जो 'दुश्चिन्ता प्रतिक्रिया' के रुप में जानी जाती है। ये प्रतिक्रियाएँ अधिगम के द्वारा किसी भी उद्दीपक से सम्बन्धित हो जाती हैं। इसी प्रकार मनोविश्लेषणवादियों के अनुसार–दुश्चिन्ता 'अचेतन कारणों' से उत्पन्न होती है। व्यवहारवादियों ने दुश्चिन्ता की व्याख्या अनुबन्धित या अधिगमित प्रतिक्रिया के आधार पर की है।[22]

वस्तुतः दुश्चिन्ता एक संवेगात्मक प्रक्रिया है, जिसके कई भाग है। ये विभिन्न भाग परस्पर मिलकर दुश्चिन्ता को परिभाषित करते है।

सन्दर्भः

1. श्रीपति उपाध्याय, (1978); 'ऐंग्जाइटी ए मल्टीडाइमेंशनल स्टडी' रुपा साइकालोजिकल सेण्टर, वाराणसी, पृ04।
2. लावर्न, (1970);'नान स्पेसिफिक एयर पल्यूशन सिन्ड्रोम' (एन.ए.पी.एस.) प्रिलिमिनरी रिपोर्ट, कोटेड बाई श्रीपति उपाध्याय।
3. श्रीपति उपाध्याय, पूर्वांकित, पृ04।
4. मिलग्राम एण्ड मिलग्राम, (1976); 'दि इफेक्ट आफ याम किपर वार आन ऐंजाइटी लेवेल इन इजराइली चिल्ड्रेन'नोटेड इन उपाध्ययाय 'ऐंग्जाइटी ए मल्टी डाइमेनशनल स्टडी' पृ.2।
5. पन्ना अग्रवाल, (1951) ;'विकृत मनोविज्ञान', पृ0143।
6. इबर, (1971) ; 'दि न्यूरोटिक सोसाइटी', टोटस होमो, पृ0 47–52।
7. एस. फ्रायड,(1936); 'इनहिविशन, सिम्पटम्स एण्ड ऐंग्जाइटी' होगार्थ प्रेस, लन्दन, पृ0107।
8. एस. फ्रायड, (1936) 'इनहिविशन, सिम्पटम्स एण्ड ऐंग्जाइटी' होगार्थ प्रेस, लन्दन, पृ0107।
9. एस.फ्रायड, (1961); 'इन्ट्रोडक्टरी लेक्चर्स आन साइकोएनालिसिस' जार्ज एलन एण्ड अनविन लिमिटेड, लन्दन, पृ0 61।
10. एस. फ्रायड,(1962); 'न्यू इन्ट्रोडक्टरी लेक्चर्स आन साइकोएनलिसिस' दी होगार्थ प्रेस, लन्दन, पृ024।
11. पी.एच. हाक एण्ड जूबिन (1950); 'ऐंग्जाइटी' यून एण्ड स्ट्रेटन, न्यूयार्क, पृ057।
12. श्रीपति उपाध्याय, (1978); 'ऐंग्जाइटी ए मल्टीडाइमेंशनल स्टडी', रुपा साइकालोजिकल सेण्टर,वाराणसी, पृ07।
13. सी.डी. स्पीलबर्गर, (1966); 'ऐंग्जाइटी एण्ड बिहैवियर' एकेडमिक प्रेस, न्यूयार्क, पृ0 137।
14. श्रीपति उपाध्याय, (1978); 'ऐंग्जाइटी ए मल्टीडाइमेंशनल स्टडी' ,रुपा साइकालोजिकल सेण्टर, वाराणसी, पृ0–8–9
15. श्रीपति उपाध्याय, पूर्वांकित, पृ. 8–9।
16. श्रीपति उपाध्याय, (1978); 'ऐंग्जाइटी, ए मल्टीडाइमेंशनल स्टडी', रुपा साइकालोजिकल सेण्टर, वाराणसी, पृ.8
17. श्रीपति उपाध्याय, (1978); 'ऐंग्जाइटी, ए मल्टीडाइमेंशनल स्टडी', रुपा साइकालोजिकल सेण्टर; वाराणसी,पृ.9
18. कालिदास, 'मेघदूतम्', पृ.83
19. कालिदास, 'रघुवंशम् ,पृ.87
20. श्रीपति उपाध्याय, (1978); 'ऐंग्जाइटी, ए मल्टीडाइमेंशनल स्टडी', रुपा साइकालोजिकल सेण्टर, पृ.9
21. श्रीपति उपाध्याय, (1978); 'ऐंग्जाइटी, ए मल्टीडाइमेंशनल स्टडी', पृ.9
22. श्रीपति उपाध्याय, (1978); 'ऐंग्जाइटी, ए मल्टीडाइमेंशनल स्टडी', पृ.10

◆◆◆