Lecture Notes

PG II

CC-7

Topic —

Anxiety

Dr. Kumari Sadhana Prasad
Associate Prof.
Dept of Psychology
M.D. Jain College Ara

PG II
CC-7

Anxiety

चिन्ता की अनुभूति प्रत्येक व्यक्ति को होती है। असामान्य मनोविज्ञान में चिन्ता (Anxiety) एवं उससे उत्पन्न मानसिक विकृतियों पर अधिक ध्यान दिया जाता है। इसका स्वरूप विसरित (diffuse) असुखद (unpleasant), अस्पष्ट बोधभाव (vague sense of apprehension) का होता है। इसके अनेक स्वचालित लक्षण (autonomic symptoms) जैसे - सिरदर्द, पसीना आना, सीने में तनाव (tightness in chest) मन्द आमाशय अशान्ति एवं बेचैनी (restlessness) अतिसार (diarrhoea), अति तनाव (hypertension), अतिस्वेदन (hyperhidrosis), धड़कन (Palpitation) हिचकिचाहट इत्यादि अधिक पाई जाती है।

चिन्ता मुख्यतः तीन प्रकार की होती है:-

I वस्तुनिष्ठ चिन्ता (objective anxiety)
II नैतिक चिन्ता (moral anxiety) तथा
III तन्त्रिकातापी - मनस्तापी चिन्ता (neurotic anxiety)

वस्तुनिष्ठ चिन्ता का आधार व्यक्ति का बाह्य भौतिक जगत एवं सामाजिक वातावरण से होती है जिसके प्रति व्यक्ति का ego समायोजन करने में असफल रहता है परिणामस्वरूप चिन्ता की उत्पत्ति होती है। जैसे — प्राकृतिक आपदा, प्रतिष्ठा-क्षति, आर्थिक संकट, असाध्य बीमारी आदि के कारण ऐसी चिन्ता की उत्पत्ति होती है।

नैतिक चिन्ता की उत्पत्ति व्यक्ति की अनैतिक इच्छा की अभिव्यक्ति के प्रत्याशित दुष्परिणामों अथवा कठोर दण्ड की आशंका से उत्पन्न होती है।

क्योंकि व्यक्ति का ego और super ego को तीव्र नैतिक आघात लगने की आशंका रहती है। मनस्तापी चिंता (neurotic anxiety) की उत्पत्ति का कारण व्यक्ति का अचेतन संघर्ष है। फ्रायड के अनुसार इसका स्रोत व्यक्ति के बाह्य जगत से न होकर व्यक्ति के अचेतन से होता है। इसे मुक्त प्रवाही चिंता (free floating anxiety) अथवा अचेतन चिन्ता (unconscious anxiety) भी कहते हैं।

Landis & Bolles (1968) ने neurotic anxiety को विकृत चिन्ता (morbid anxiety) की संज्ञा दी है।

Spielberger (1970) ने चिन्ता को दो वर्गों — चिन्तास्थिति (anxiet state) एवं चिन्ता विशेषक (anxiet trait) में वर्गीकृत किया है।

इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि चिन्ता neurotic तथा anxiet state एवं anxiet trait में मिलता है। परन्तु anxiet state एवं anxiet neurotic में कुछ समानता पाई जाती है क्योंकि इनमें स्वायत्त तन्त्रिका तन्त्र (ANS) में तीव्र सक्रियता के कारण परिवर्तन होते रहता है।