



**Knowledge Consortium of Gujarat**  
 Department of Higher Education, Government of Gujarat  
**JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES**  
 ISSN : 2279-0241

Year-1 | Issue-5 | Continuous issue-5 | March-April 2013

**કિશોરીઓ અને મહિલાઓમાં ચિંતાનું પ્રમાણ: એક પ્રારંભિક અભ્યાસ**

એમ કહેવાય છે કે વર્તમાન યુગ ચિંતા - વ્યગ્રતાનો યુગ છે. ચિંતાથી માણસમાં ડર અને આકાંક્ષાઓનો અભાવ ઉદભવે છે. ફોઇડ અને તેના સાથીઓ સૌમ્ય મનોવિકૃતિનો ઉપયોગ માનસિકરોગના વધવા માટે જવાબદાર ગણ્યો હતો. આજે પણ આધુનિક મનોવૈજ્ઞાનિકોએ આને સ્વીકારે છે. ફોઇડ ચિંતાનો અર્થ એટલે - બિન-આંનદદાયક આવેગાત્મક અવસ્થા.

DSM-IVમાં ચિંતા વિકૃતિનો અર્થ એવા થાય છે કે જેમાં રોગી અવાસ્તવિક ડર અને અવાસ્તવિક ચિંતા સામાન્ય માનવીની અપેક્ષા વધારે અનુભવ કરે છે તેથી તેનું સમાયોજન સમાજમાં બગડતું જતું હોય છે. સુલીવાનના મત મુજબ ચિંતા એટલે આંતર વૈયક્તિક સંબંધોની નિષ્ફળતાના અનુભવમાંથી ઉદભવતી તાણની સ્થિતિ.

ચિંતા વિકૃતિનાં છ પ્રકાર બતાવ્યા છે.

1. પરિસ્થિતિજન્ય ચિંતા
2. સામાન્ય વિશિષ્ટ ચિંતા
3. દુઃખદ ચિંતા વિકૃતિ
4. મનોગ્રસિત જટિલ વિકૃતિ
5. પોસ્ટટ્રામોટિક તનાવ વિકૃતિ
6. તીવ્ર તનાવ વિકૃતિ

પરિસ્થિતિજન્ય ચિંતામાં વ્યક્તિ કોઈ વિશિષ્ટ વસ્તુ કે પરિસ્થિતિથી સતત અને અસંતુલિત માત્રામાં ડરતા હોય છે.

સેલિંગમેના એને રોજનદાન (૧૯૯૫) જણાવે છે કે "ભય અથવા ફોબીયા એ એક સતત ડરની પ્રતિક્રિયા છે." જુદા-જુદા માણસોમાં આ પ્રકારની ચિંતા ઓછાવતા પ્રમાણમાં હોય જ છે, અને તેનો આધાર જુદી-જુદી પરિસ્થિતિઓમાં રહેલા ભયના પ્રમાણ ઉપર રહે છે. વ્યક્તિના આંતરિક મનમાંથી સ્વભાવજન્ય ચિંતા ઉત્પન્ન હોય છે, અમુક વ્યક્તિ આ ચિંતા ને ખૂબ ગંભીર બનાવી લે છે અને અમુક વ્યક્તિઓ આને ખૂબ હળવાશથી લે છે. જેમનું માનસતંત્ર નબળું હોય છે. તેવી વ્યક્તિમાં આ પ્રકારની ચિંતાનું પ્રમાણ વધુ હોય છે.

આ પ્રકારની ચિંતામાં અનેક કારણો મનોવૈજ્ઞાનિક તથા મનોચિકિત્સકો દ્વારા આપવામાં આવ્યા છે, જે આ પ્રમાણે છે ----

1. જૈવિક કારણ - હેરિસે જણાવ્યું છે કે ચિંતામાં આનુવાંશિક ઘટક કાર્યરત હોય છે. અન્યકેટલાક સંશોધનોમાંથી પણ એ બાબતની સાબિતી મળી છે કે ભય કે ચિંતા એ વ્યક્તિમાં વધારે ઉત્પન્ન થાય છે જે વ્યક્તિમાં ઓટોનોમિક નર્વસસિસ્ટમ પર્યાવિરણીય ઉદદીપકથી જલ્દીથી ઉત્તેજિત થઇ જાય છે.
2. મનોવિશલેષણાત્મક કારણ-ફોઇડનાં અનુસાર દમિત ઇચ્છાઓ અને ભાવનાઓથી રોગીમાં ચિંતા ઉદભવે છે અને રોગી ભય ને લીધે સુરક્ષા માટે સ્વીકારી લે છે.
3. વર્તનાત્મકકારણ - ભયનો વિકાસ અભિસંધાન દ્વારા થતો હોય છે. આ તથ્ય વાટસેન જણાવ્યું હતું કે બીજાનું અનુસરણ કરીને પણ જાય અથવા તો ચિંતાને આસાની શીખી શકાય છે. એટલા માટે કહી શકાય છે કે ભયઉત્પન્ન થવાનું કારણદોષપૂર્ણ શિક્ષણ પણ કહી શકીએ.
4. બોધાત્મક કારણ- ચિંતાના મૂળમાં વિકાસમાં કેટલાક પ્રકારનાં બોધાત્મક પૂર્વગ્રહો પણ મહત્વપૂર્ણ હોય છે. ગોલ્ડાફિડ (૧૯૮૪) પોતાની સંશોધનને આધારે જણાવે છે કે આવા લોકો સામાજિક પરિસ્થિતિમાં થવાના મૂલ્યાંકનને લઈને વધારે ચિંતિત રહે છે.

DSM-IV માં સામાન્ય વિકૃતિ ચિંતા પર વધારે ધ્યાન આપવામાં આવ્યું છે. DSM-IV ના આધારે જે વ્યક્તિ સતત છ મહીના સુધી આવા લક્ષણો દેખાડે તેને સામાન્ય ચિંતા દર્દી કહી શકાય. આમાં આવેગિક રીતે વ્યક્તિ બેચેન હોય છે. સતત તનાવગ્રસ્ત હોય છે. પરિસ્થિતિમાં વધારે સતર્ક રહે છે અને સાથે હેરાન દેખાતો હોય છે. બારલો (૧૯૯૬)ના જણાવ્યા અનુસાર સામાન્ય

વિકૃતિ ચિંતાની શરૂઆત ૧૫ વર્ષની ઉંમરથી થઈ જાય છે. પરંતુ કેટલાક લોકો એવા હોય છે કે જેમને આ સમસ્યા પુરી જીંદગી દરમિયાન સતાવતી હોય છે. સામાન્ય વિકૃતિ ચિંતા પુરૂષોનાં પ્રમાણમાં સ્ત્રીઓમાં વધારે જોવા મળે છે. સામાન્ય ઉદદીપકથી વ્યક્તિ જાગી જાય છે. ભયભીત કરી દે તેવા સ્વપ્નો આવે છે.

લેહનર અને ક્યુબા નોંધે છે તે અનુસાર વ્યક્તિની અપેક્ષાઓ અને તેની વાસ્તવિક સિદ્ધિ વચ્ચે જ્યારે મોટો તફાવત રહેતો હોય છે. ત્યારે વ્યક્તિમાં ચિંતા ઉદભવે છે.

### Method:-

સંશોધન માટે કુલ નમુનો ૬૦નો હતો જેની વિગત નીચે પ્રમાણે કોઠામાં આપેલું છે.

૧	૨	૩	૪
છાત્રાઓ-૧૫	છાત્રાઓ-૧૫	માતાઓ ૧૫	માતાઓ ૧૫
૧૨-૧૫ વર્ષ	૧૫-૧૮ વર્ષ	૪૫-૫૫ વર્ષ	૫૫ થી ૬૦ વર્ષ

### Tools :

- સિંહા અને સિંહાની ચિંતા કસોટી (કસોટી રચયિતાનું નામ - એ.કે.પી. સિંહા અને એલ. એન. કે. સિંહા (૧૯૯૫) ગુજરાતી અનુવાદ અને પ્રમાણીકરણ ડૉ. ડી. જ. ભટ્ટ.)
- મેન્યુલ
- પેપર - પેન્સિલ

### Procedure :

પ્રયોજયને બોલાવી સામાન્ય પ્રાથમિક વાતચીત દ્વારા સાયુજ્યની સ્થાપના કરી અને સિંહાની ચિંતા કસોટી પૂર્ણ કરવા માટે આપી.

પ્રયોજયને - હા - માં ઉત્તર આપવા પર - ૧ અંક અને - ના - માં ઉત્તર આપવા પર ૦ અંક પ્રાપ્ત છે બધા - હા ને પ્રાપ્તાંકો ને ગણી લઈએ છીએ અને પ્રાપ્તાંકોનું માનાક અનુસાર અર્થ ઘટન કરીએ છીએ Sinha Scale માં ચિંતાના સ્તર અને છોકરીઓ માટે પ્રાપ્તાંક કોઠામાં દર્શાવ્યા છે.

ક્રમ	ચિંતાની કક્ષા છોકરીઓ માટે પ્રાપ્તાંક
૧	અતિચિંતાગ્રસ્ત ૨૮ થી ૭૧
૨	સાધારણ ચિંતા ૧૬ થી ૨૭
૩	નિમ્ન ચિંતા ૪ થી ૧૫

પરિણામ ચર્ચા:-

પરિણામોને નીચે મુજબના કોઠામાં દર્શાવ્યા છે.

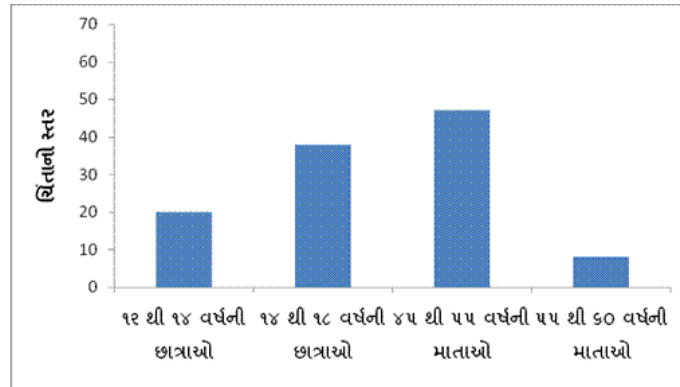
## સારણી - ૧

વિધેય પ્રાપ્ત કરેલ પ્રાપ્તકોના <b>Mean</b>	છોકરીઓ <b>(N-15)</b> ૧૨ થી ૧૪ વર્ષ ૨૦.૩૩	છોકરીઓ <b>(N-15)</b> ૧૪ થી ૧૮ વર્ષ ૩૮.૨૨
વિધેયનીચિંતાનો સ્તર	સાધારણ ચિંતા	અતિ ચિંતા ગ્રસ્ત

## સારણી - ૨

વિધેય પ્રાપ્ત કરેલ પ્રાપ્તકોના <b>Mean</b>	માતા <b>(N-15)</b> ૪૫ થી ૫૫ વર્ષ ૪૭.૩૩	માતા <b>(N-15)</b> ૫૫ થી ૬૦ વર્ષ ૮.૨૬૭
વિધેયનીચિંતાનો સ્તર	સાધારણ ચિંતા	નિમ્ન ચિંતા

આલેખ - વિભિન્ન છાત્રાઓ અને માતાઓમાં ચિંતાનો સ્તર.



પરિણામો સ્પષ્ટ થાય છે કે ૧૨ થી ૧૪ વર્ષની છાત્રાઓમાં ચિંતાઓ ના સ્થળ સાધારણ હોય છે. આના mean પ્રાપ્તક ૨૦.૩૩ છે. જે સ્પષ્ટ દર્શાવે છે કે આ ઉંમરે છોકરીઓ "કેઅર ફ્રી થઈ જાય છે. (આજના પર્યાવરણ - વાતાવરણને હિસાબે ) વધુ પડતી મલ્ટીમિડીયા અને ટેકનોલોજીનો ઉપયોગને કારણે આ છોકરીઓમાં જવાબદારી આવતી નથી વળી ફિલ્મોની અસર હેઠળ વર્તન પણ જુદું જ થાય છે.

૧૪ થી ૧૮ વર્ષની છોકરીના Mean પ્રાપ્તક ૩૮.૨૨ આવે છે. જે અતિ ચિંતા દર્શાવે છે. આના કારણોમાં આપણે કહી શકીએ કે આ ઉંમરે કદાચ પરિપક્વતાનો અનુભવ કરી રહ્યા હોય અને ભણતરના મૂલ્ય સમજી ગયા હોય Menstruation Periodsના શરૂ થઈ જવાને અથવા તો Periods ની અનિયમિતતા પણ ચિંતાનું કારણ બની જાય છે.

માં-બાપ, સખી સ્કૂલ કોલેજનાં અધ્યાપક ગણપણ ચિંતા ઉત્પન્ન કરવામાં શાયક રૂપ હોય છે. છોકરીઓને ઘરની જવાબદારી સાથે સાથે ભણતરમાં ધ્યાન આપવું પડે છે. વળી આજનાં સેમિસ્ટર પદ્ધતિ ચિંતા ઉત્પન્ન કરવામાં સહાયભૂત હોય છે. સ્ત્રી શરૂ થયા પછી પ્રોજેક્ટ, સેમીનાર, અટેન્ડેસને સાથે સાથે આંતરિક મૂલ્યાંકનની પરિક્ષાઓ શરૂ થઈ જાય છે. પરિણામ, સુલીવાનને મત ને ટેકો આપે છે કે આંતર વૈયક્તિક સંબંધોની નિષ્ફળતાના અનુભવમાંથી ઉદભવતી તાણની અત્યંત બિન આંનદાયક સ્થિતિ છોકરીઓમાં ઉત્પન્ન કરી દે છે.

૪૫ થી ૫૫ વર્ષની માતાઓ ૫૫ થી ૬૦ વર્ષની માતાઓની અપેક્ષા વધારે પડતી ચિંતા ગ્રસ્ત દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. (પ્રાપ્તકોના mean ૪૭.૩૩ અને ૮.૨૬૭ છે). આપણે અતિચિંતાગ્રસ્ત માતા માટે આ કહી શકીએ કે આ સમય "મેનોપોઝ"ના હોવાને કારણે

આમાં ચિંતાનું નિરૂપણ થઇ જાય છે. સ્વાસ્થ્ય સારૂ ન હોવાથી ખિન્નતા, નિષ્ક્રિયતા, ઉદાસીનતા, અસલામતી, અને સ્વીકૃતિની લાગણી, બેચેની આદિ ઉત્પન્ન થઇ જાય છે. જેથી માતા વધારે પડતી દુઃખી થઇ જાય છે.

૫૫ થી ૬૦ વર્ષની માતાઓના mean ૮.૨૬૭ આવ્યા છે. આ માતાએ Relax અનુભવ કરે છે. આનાં કારણોમાં આપણે કહી શકીએ કે આ માતાએ ખૂબ સારી રીતે "મેનોપોઝ"ની સમયાબધિ પસાર કરી હોય. જેથી હતાશા, માનસિક ઉદ્વેગ, તંગદિલીથી છુટકારા મળી ગયા હોય જે આ માતાઓમાં "રિલેક્સેશન" ઉત્પન્ન કરી દે છે. વધુ પડતી ચિંતાની અસરો વર્તનનાદરેક સ્વરૂપ ઉપર પડે છે. વિદ્યાર્થી વધુ પડતો ચિંતિત હોય તો તેના, શિક્ષણની કાર્યક્ષમતા ઘટે છે. અકસ્માત વધી શકે છે અને વ્યક્તિ બીજા ઉપર શાબ્દિક અને માનસિક હુમલા કરે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકોને અભ્યાસોથી જ્ઞાત થયા છે કે ખૂન, આપઘાત, તલાક, અનેક અપરાધોમાં ચિંતા સુષુપ્ત રીતે અભિવ્યક્ત થાય છે. વધારે પડતો મોબાઇલનાં ઉપયોગ, ટી.વી. સામે કલાકો સુધી બેસી રહેવું બાળકોને મારઝુડ આદિ ચિંતાનુજ પરિણામ છે. Graph પણ પરિણામોનો પુષ્ટિ કરે છે.

### Recommendation :

અભ્યાસના તારણો નીચે પ્રમાણે છે.

1. બહેનો જુદા-જુદા જુથમાં માહિતી માર્ગદર્શન અને સલાહની જરૂર છે જે ઉપલબ્ધ કરવામાં આવે તો એમની ચિંતા બુદ્ધિ અંશે નજીવી થઇ શકે.
2. શૈક્ષણિક સંસ્થાઓ અને parents ને એની વ્યવસ્થા કરવાનું રહે છે.
3. કેટલાંક છાત્રાઓ અને માતાઓમાં વધારે પડતુ ચિંતાનું પ્રમાણ જોવામાં આવ્યું છે. જેના માટે વ્યક્તિગત સલાહ અને ચિકિત્સકીય અને મનોચિકિત્સકીય (Psychologist) સારવારની જરૂર દેખાય છે. વાલીઓને માર્ગદર્શન અને માહિતીની જરૂરી છે. જેનાં આધારે, કિશોરીઓની કિશોરાવસ્થામાં ઉદભવતા પ્રશ્નોને સમજી અને સ્વીકારી શકે.

### Conclusion :

ટૂંકમાં કહી શકીએ છીએ કે વિકૃત ચિંતા થોડી પણ ન જ હોવી જોઇએ. વિકૃત ચિંતા થોડી પણ હોય તો તેમાં ક્રમશઃ વધારો થતો રહે છે અને હાનિકારક કક્ષાએ પહોંચી શકે છે. વિકૃત ચિંતા આવી હોય તે યોગ્ય ન જ ગણાય.

કોઇ ચિંતા જાતીય પ્રેરણાના દમનને જવાબદાર ગણાવે છે. વ્યક્તિનાં જાતીય પ્રેરણા હોય પરંતુ તેનો સમાજ સ્વીકૃત માર્ગે સંતોષ થઇ શકે નહીં ત્યારે જાતીય પ્રેરણા ચિંતાનું સ્વરૂપ ધારણ કરે છે. આ એક પ્રારંભિક તબક્કાનો અભ્યાસ છે જે નાના નમૂના ઉપર અમદાવાદ શહેરમાં કરવામાં આવ્યો છે. સંશોધનકર્તા આવતા દિવસોમાં વધારે વૈજ્ઞાનિક અને જુદા-જુદા જુથો ઉપર કરવાની યોજના કરે છે.

### References::

1. Carson, Butcher & Mineka, Abnormal Psychology & Modern Life, 11th edition, 2003, Singapore, Pearson Education.
2. Coleman, J.C; Psychology & effective Behavior, 1971, P. 197.
3. Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed. (DSM-4) Washington, D.C. APA Publication.
4. Page, J.D.: Abnormal Psychology, Mc Graw-Hill, Publication in Psychology, 1947.
5. Sinha A.K.P. & Sinha L.N.K.; "Manual for Sinha's Comprehensive Anxiety Scale." Department of Psychology. Ravi Shankar University, Raipur (M.P.) 1995.

\*\*\*\*\*

ડૉ. અમિતા આર. સકસેના  
મનોવિજ્ઞાન વિભાગ  
સરકારી વિનયન કોલેજ,  
ગાંધીનગર