

जीवन में 'डर' की भूमिका का विश्लेषण

डॉ० संतोष देवी

असिस्टेंट प्रोफेसर

अर्थशास्त्र विभाग

(स्ववित्तपोषित)

जी०एस०एच०, पी.जी कॉलेज,

चान्दपुर जनपद बिजनौर

ईमेल: sanjanaphd7576@gmail.com

डॉ० (श्रीमती) अखिलेश

असिस्टेंट प्रोफेसर

समाजशास्त्र विभाग

जी०एस०एच०, पी.जी कॉलेज,

चान्दपुर जनपद बिजनौर

ईमेल: akhileshchauhan6699@gmail.com

सारांश

हमारे आसपास अनेकानेक ऐसे घटक (Phenomena) मौजूद रहते हैं जिनका हमारे वैज्ञानिक विकास, व्यक्तित्व विकास एवं प्रगति में सकारात्मक योगदान रहता है वहीं कुछ ऐसे भी घटक हैं जिनका नकारात्मक योगदान रहता है। लेकिन 'डर' (Fear) एक ऐसा सामाजिक घटक है जिसका दोनों प्रकार का योगदान हमारे जीवन के विकास एवं लक्ष्यों की प्राप्ति में पड़ता है। अध्ययन की दृष्टि से 'डर' कोई नवीन विषय नहीं है, सम्बन्धित विषय पर अनेकानेक विचार विभिन्न विद्वानों ने प्रस्तुत किये हैं। अध्येत्री द्विय द्वारा भी उक्त विषय पर संकलित तथ्यों का गहन आनुभविक अध्ययन एवं विश्लेषणात्मक विवेचन इस लेख में किया गया है। 'डर' और 'फोबिया' (Phobia) लगभग समानार्थक प्रतीत होते हैं किन्तु दोनों में भिन्ना है। हिन्दू संस्कृति के महाग्रंथ श्री रामचरितमानस एवं महाभारत में भी डर के प्रतीकात्मक अन्तःक्रियावाद के पहलू नजर आते हैं।

यहाँ इन प्रश्नों का उत्तर खोजना जरूरी है कि 'डर' किस प्रकार हमारे चिन्तन एवं अपेक्षाओं को नियंत्रित कर अपना प्रभाव डालता है? 'डर' किस प्रकार हमारी मनोविज्ञान, तंत्रिका विज्ञान, मनोभावों एवं सामाजिक नातेदारी बंधन (Socio-Kinship bonds) को प्रभावित करता है? अध्ययन से प्राप्त सामान्य निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि 'डर' की वैयक्तिक विकास में नकारात्मक भूमिका की तुलना में सकारात्मक भूमिका अधिक देखी गयी है।

मुख्य शब्द

'डर' (Fear) 'फोबिया' (Phobia) 'कायर' (Weakling), 'पलायनवादी' (Escapist), 'डरपोक' (Coward) 'मनोभाव' (Emotions), 'परिणामी प्रतिफल' (Outcome), 'आभासी' (Virtual), 'बुजदिल' (Timid), 'यांत्रिकी' (Mechanism), 'हानि पहुंचाने वाली आशंका' (Threat), 'जलधि' (Ocean), 'लड़ो' (Fight), 'सामाजिक सीमांकन' (Social Bounding), 'भाग जाओ' (Flight), 'अर्थ' (Symbol), 'प्रतीकात्मक-अन्तःक्रियावाद' (Symbolic Interactionism), 'गुरुत्व बल' (Gravitational Force) सामाजिक संयोजन (Social bonding)

Reference to this paper should be made as follows:

Received: 30.07.2026

Approved: 10.09.2026

डॉ० संतोष देवी

डॉ० (श्रीमती) अखिलेश

जीवन में 'डर' की भूमिका का विश्लेषण

RJPP April 26-Sept.26,
Vol. XXIV, No. II,
Article No. 39
Pg. 364-373

Online available at:

<https://anubooks.com/journal-volume/rjpp-vol-xxiv-no2-sept-2026>

<https://doi.org/10.31995/rjpp.2026.v24i02.039>

*This article has been peer-reviewed by the Review Committee of RJPP.

प्रस्तावना

‘डर’ एक सार्वभौमिक, सर्वस्पर्शी, जन-जन से जुड़ा एक घटक (Phenomena) है। सामाजिक परिदृश्य यह दर्शाता है कि प्रत्येक प्राणी को किसी न किसी वस्तु, जीव या उपस्थितियों से ‘डर’ अवश्य लगता है। डर या भय (Fear) को व्यक्ति के मस्तिष्क में जन्मे मनोभावों (Emotions) का परिणामी प्रतिफल (Outcome) कहा गया है।

सामान्यतः ‘डर’ या ‘भय’ (Fear) को दो अर्थों में प्रकट किया जाता रहा है। प्रथम अर्थ में (FEAR-Forget Everything And Run) (अर्थात् सबकुछ को भुलाकर भाग जाओ) वहीं द्वितीय अर्थ में (FEAR-Face Everything and Rise) (सभी का सामना करो और आगे बढ़ो)। लेकिन इन दोनों परिस्थितियों के सम्बन्ध में निर्णय व्यक्ति को स्वयं करना होता है। प्रथम स्थिति व्यक्ति को डरपोक, बुजदिल (Timid) एवं पलायनवादी (Escapist) बनाती है, वहीं दूसरी स्थिति व्यक्ति में ‘दृढ़ इच्छाशक्ति’ (Firm Determination Power) को विकसित कर उसे लक्ष्य प्राप्ति की ओर अग्रेसित करती है। स्वभाविक रूप से प्रत्येक व्यक्ति उक्त दोनों स्थितियों से गुजरता अवश्य है। जो उसके लिए कभी हानिप्रद और कभी लाभप्रद हो सकती हैं।

गहनता से विचार करें तो स्पष्ट होता है कि ‘डर’ या ‘भय’ भी ईश्वर की भांति अमूर्त (Abstract) है। यह शक्ति निहित अमूर्तता (ईश्वर) व्यक्ति को उक्त सम्बन्ध में बहुत कुछ सोचने एवं जानने के लिए अभिप्रेरित करने के साथ-साथ जिज्ञासू एवं उत्साहित करती है तथा व्यक्ति को मजबूर (Compel) भी करती है। इस यथार्थ को लगभग सभी स्वीकार करते हैं कि ईश्वरीय पूजा, साधना, अर्चना, भक्ति रूपी समस्त गतिविधियां ईश्वरीय डर (God's Fear) से अभिप्रेरित होकर संपादित होती हैं जिनमें अन्तर्मन भावना यह निहित रहती है कि ईश्वर (Super Power) उनके प्रति सदैव कृपालू, दयालू एवं हितकारी बना रहे। दूसरे शब्दों में यह भी कहा जा सकता है कि अलौकिक शक्ति के प्रति समस्त स्वार्थता से ओतप्रोत मानवीय व्यवहार उसकी भय रूपी शक्ति के कारण संपादित होते हैं। प्रभावस्वरूप मानवीय व्यवहार में नम्रता आती है जो कार्य सिद्धि का मार्ग प्रशस्त करती है एवं व्यक्ति को विश्वासी भी बनाती है।

‘डर’ (Fear) क्या है? इस सम्बन्ध में विचारक एकमत नहीं हैं। कुछ का मानना है कि ‘डर’ हमारी ‘उत्तर जीवित प्रतिक्रिया’ (Fear is our survival response) है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से ‘डर’ ‘जीवित रहने की यांत्रिकी’ (Survival Mechanism) भी है। कुछ विद्वानों का विचार है कि ‘डर’ हमें खतरे से बचाने एवं जीवित रहने में मदद करने वाली एक प्राकृतिक प्रतिक्रिया है (Fear acts as a survival response for us as natural process)।

एपीए डिक्शनरी ऑफ साइकोलॉजी के अनुसार— ‘डर’ आसन्न खतरे का पता चलने पर उत्पन्न होने वाली एक बुनियादी, तीव्र भावना है जिसमें तत्काल चेतावनी भरी प्रतिक्रिया शामिल होती है जो शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक परिवर्तनों के एक समूह को सक्रिय करके जीव (Organism) को सक्रिय (Active) बनाती है।

मेरियन वेबस्टर डिक्शनरी में इसे दो रूपों में परिभाषित किया गया है प्रथम— किसी चीज से डरना व घबराहट के साथ आशंका पैदा करना। द्वितीय— ईश्वरीय शक्ति के प्रति श्रद्धा रखने के साथ मानसिक एवं व्यवहारिक स्तर पर भयभीत रहना तथा तदनुसार क्रिया-प्रतिक्रिया करना।

ऑक्सफोर्ड लर्नर डिक्शनरी के अनुसार, “भय एक अगणितीय या गणतीय संज्ञा है जिसे खतरे में होने पर किसी चीज से डर लगने पर या किसी बुरी घटना के घटित होने की आशंका से उत्पन्न होने वाली बुरी भावना के रूप में परिभाषित किया जा सकता है।”

केम्ब्रिज डिक्शनरी के अनुसार, “डर” एक अप्रिय विचार या मनेभाव की तरह है जो उस समय पैदा होता है जब आप स्वयं कुछ खतरनाक या पीड़ादायक घटना घटित होने के विषय में सोचने मात्र से भयभीत होने लगते हैं।”

अतः स्पष्ट है कि डर मूलतः एक मानवीय भावना है जो खतरे या अनिश्चितता से पैदा होती है, जिसमें सफलता और असफलता का भाव छिपा होता है। सामाजिक डर, अप्रिय घटना होने का डर, भविष्य की चिंता और अंधविश्वास जैसी शक्तियां इसके क्रियात्मक स्वरूप को निश्चित करती हैं। वास्तविक या अभासी रूप में हानि पहुंचाने वाली आशंका (Threat) ही इसका सार्वभौमिक सक्रिय क्रिया विन्दु या उत्प्रेरक है। ‘डर’ केवल नकारात्मक घटक नहीं है अपितु, यह व्यक्ति को सुरक्षित रखने में मदद करता है तथा संभावी खतरे से आगाह भी करता है।

‘डर’ की प्रक्रिया (Process of fear)

उक्त विवरण से स्पष्ट है कि ‘डर’ सामान्य जीवन में घटित होने वाला सार्वभौमिक एवं बहुप्रभाविता रखने वाला घटक है इसका प्रतीकात्मक अंतःक्रियावाद (Symbolic Interactionism) से गहरा सम्बन्ध है क्योंकि यह प्रतीकों और सामाजिक बातचीत के माध्यम से निर्मित होता है। यह स्थिति तब उत्पन्न होती है जब हम किसी स्थिति, व्यक्ति या वस्तु को खतरनाक या हानिकारक का अर्थ (Symbol) देने लगते हैं। इसीलिए यह कहा जाता है कि ‘डर’ प्रतीकात्मक अन्तःक्रियावाद का एक उत्पाद (By-Product) है। इसे निम्न उदाहरणों के माध्यम से ठीक प्रकार समझा जा सकता है—

प्रथम— सोचिए, जब आप किसी एकान्त एवं मानव रहित स्थल पर बेफिक्र, होकर घूम रहे हों और अचानक कोई चीता, शेर या कोई और भयानक जंगली जानवर आपकी ओर आता हुआ दिखाई दे, तो आप मन में अनेक अन्तर्सम्बन्धित विचार, ‘भय’ या ‘डर’ या में प्रवेश करते महसूस करेंगे। पहले उस जानवर के व्यवहार से जुड़ी विभिन्न गतिविधियों के विषय में विचार आयेगा। साथ में यह भी सोचेंगे कि उस जानवर से कैसे बचा जाये? इसके पश्चात आपके मस्तिष्क में अनेक मनोवैज्ञानिक परिवर्तन पैदा होंगे। जंगली जानवरी को देखकर हमारी सांस लेने की गति बढ़ जायेगी, हाथ कांपने लगेंगे। ये सभी परिवर्तन भय के रूप में आपके चेहरे पर भी उतरने लगते हैं। आपका मुंह खुला रह जाता है, आंखें भी झपकना बंद कर देती हैं। आप अपने अनुभवों एवं एक प्रकार की मनोवैज्ञानिक पीड़ा रूपी स्थिति से गुजरने लगते हैं। आप सोचते हैं कि सामने वाला जंगली जानवर अपने स्वभाव अनुसार आप पर हमला करेगा। आप उसकी प्रत्येक गतिविधि पर पैनी नजर रखते हैं। आप सोचने लगते हैं कि इस जगह से कैसे भागा जाय या जानवर से अपने आपको कैसे बचाया जाय? अन्ततः आपका डर एक गति के साथ बाहर आता है आप वहाँ से पूरी ताकत के साथ बचाव के तरीके सोचते हुए भाग जाते हैं या उस जानवर पर पूरी शक्ति के साथ प्रहार करने लगते हैं।

उक्त कहानी से स्पष्ट है कि ‘डर’ के कारण हमारे मस्तिष्क में विभिन्न घटकों के साथ संवेगात्मक एवं प्रतीकात्मक मानसिक आवेग पैदा होते हैं यह आवेग हमारी संवेगनात्मक सोच, सूचनात्मक घटक, परस्वरूपी सोच, चेतना एवं सावधानी युक्त प्रक्रियाओं सम्बन्धी क्रियात्मक सोच एवं

प्रेरणात्मक सोच का परिणामी प्रतिफल होता है। इस प्रकार के मानसिक आवेग सभी लोगों में पाये जाते हैं। ये मानसिक आवेग (मनोभाव) तार्किकता से युक्त होते हैं।

कुछ वेत्ता 'डर' को 'तार्किकता' के साथ सोचने में व्यवधान (Hindrane) की तरह मानते हैं वहीं दूसरे वेत्ता मानेभावों को विवेक युक्त, दूरदर्शी, तथा आचार नीति की दृष्टि से सोचने एवं सही तरीके से क्रिया करने के लिए प्रेरक तत्व मानते हैं। इसमें 'Ronald de Souza and Antonio Damas' के विचार विशेष रूप से मानने योग्य है।

द्वितीय— तुलसीकृत रामायण में श्रीराम द्वारा समुद्र की पूजा—अर्चना करने का प्रकरण आता है। श्रीराम चाहते हैं कि समुद्र का भी सम्मान बना रहे और जो श्रीलंका जाने का उनका लक्ष्य है वह भी पूरा हो। यह स्थिति भगवान राम के मन में समुद्र शक्ति (डर) को दर्शाता है, रामचरित मानस के सुन्दरकाण्ड में लिखा है—

विनय न मानत जलाधि जड, गये तीन दिन बीत।

बोले राम संकोच तब भय बिन होय न प्रीत।।

(सुंदरकाण्ड—दोहा—57)

उल्लेख है कि जैसे ही श्रीराम ने समुद्र को सुखाने के लिए अग्निबाण तैयार किया तभी समुद्र मानव रूप में प्रकट हो गया और उसने मार्ग बनाने की विधि बता दी। यहाँ भी 'डर' (भय) प्रीत का कारण बना। अर्थात् श्रीराम के क्रोध से समुद्र के मन में 'डर' पैदा हुआ तभी वह कार्यसिद्धि में योगदान के लिए तत्पर हुआ। सामाजिक एवं पारिवारिक परिदृश्य इस प्रकार की घटनाओं से आच्छादित नजर आते हैं। जलाधिपति (समुद्र) श्रीराम के समक्ष प्रकट होकर कहता है—

समय सिंधु गहि पद प्रभु करे, छमहुनाथ सब अवगुण मेरे।

गगन, समीर, अनल जल करनी, इन्ह कहू नाथ सहज जड़ करनी।।

(सुंदरकाण्ड—दोहा—58—5)

समुद्र श्रीराम से विनयपूर्वक कहता है कि हे प्रभु मेरे सभी अवगुणों व दोष को क्षमा कीजिए (डर के प्रभाव से या आपसी समन्वय स्वरूप होने वाली मानवीय क्रिया) हे प्रभु! आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी ये सभी स्वभाव से जड़ (बिना सोच—विचार के व्यवहार करना) होते हैं। उसने आगे फिर विनयपूर्वक कहा,

“प्रभु भल कीन्ह मोहि सिख दीन्हीं, मरजादा पुनि तुम्हरी कीन्हीं।

(सुंदरकाण्ड—दोहा—58—3)

अर्थात् प्रभु आपने अच्छा ही किया जो मुझे शिक्षा (दंड) दी।

इस प्रकरण में 'डर' का सामाजिक सरोकार एवं प्रभाव नजर आता है। सामाजिक या पारिवारिक स्तर पर इसी प्रकार के संगठनात्मक घटनाक्रम घटित होते हैं जो समाज के व्यावहारिक पक्ष को भी परिलक्षित करते हैं।

'डर' में डराने या भयभीत करने की शक्ति (Power) निहित होती है। पहले डर आपकी मानसिक एवं शारीरिक शक्ति को क्षीण कर आपको निष्क्रिय बनाने या स्थान विशेष से पलायन करने के लिए मजबूर करता है। अगर आप ऐसा करते हैं तो आपका स्वभाव 'डरपोक', कायररूपी तथा पलायनवादी बन सकता

है और यदि आप 'डर' को अपनी तार्किक सोच एवं मनोबल से 'हरा' (Weak) पाते हैं तो लक्ष्य पाने का मार्ग प्रशस्त होता चला जाता है। अर्थात् आप 'डर' को हराकर 'विकास' कर सकते हैं।

मानवीय व्यवहार पर 'डर' के प्रभाव

सामान्यतः, डर एक शक्तिशाली जीवन रक्षा तंत्र की तरह भी है जो व्यक्ति की खतरों से रक्षा करने के उद्देश्य से मानव शरीर में तत्काल शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक परिवर्तन पैदा करता है जिसमें व्यक्ति की लड़ो (Fight) या भागो (Flight) रूपी प्रतिक्रियाएं शामिल हैं। यह तीव्र शारीरिक क्रियाओं—जैसे, तेज हृदय गति, तीव्र गति से सांस लेना, रक्त प्रवाह का तेज होना आदि को जन्म देता है। भय मस्तिष्क की सूचना संसाधित (Information process) करने की क्षमता को बाधित करता है जिससे तार्किक रूप से सोचने या निर्णय लेने की क्षमता का ह्रास होता है। भय, व्यक्ति को अधिक संवेदनशील बनाता है। भय के प्रभाव से ही व्यक्ति तत्काल शारीरिक प्रतिक्रिया करने के लिए तत्पर हो जाता है। भय सामाजिक अलगाव (Social Segregation) भावनात्मक असंतुलन (Emotional Imbalance) तथा इसे और खतरनाक समझने की प्रवृत्ति (Tendency to Perceive as dangerous) में वृद्धि करता है। भय, व्यक्ति की दकियानूसी, अंधविश्वासी, अतार्किक एवं असुरक्षित की भावना को तीव्र बनाने जैसे नकारात्मक प्रभाव वाले कार्य भी करता है। यह व्यक्ति की की एम्यूनिटी को कमजोर करने, तनावग्रस्त करने, निर्णय क्षमता को कमजोर करने का कार्य भी करता है। लेकिन एक सच्चाई यह भी है कि 'डर' व्यक्ति के लिए एक 'सचेतक' (Alarmer) का कार्य करता है जिसके प्रभाव से अच्छे परिणाम प्राप्त होते हैं।

ध्यातव्य है कि प्रस्तुत लेख में भी अध्येत्री द्विय द्वारा 'डर' के प्रभाव का मूल्यांकन उच्च शिक्षा संस्थान में स्नातकोत्तर कक्षाओं में अध्ययनरत शिक्षार्थियों से प्राप्त तथ्यात्मक सूचनाओं के आधार पर करने का प्रयास किया है।

शोध पत्र का उद्देश्य

प्रस्तुत शोध लेख का उद्देश्य उच्च शिक्षा संस्थानों में स्नातकोत्तर कक्षाओं में अध्ययनरत शिक्षार्थियों में 'डर' जैसी मनो-सामाजिक घटना (Psycho-Social Phenomena) के प्रभाव का अध्ययन तथा परीक्षाओं के समय मनो-मस्तिष्क में पैदा होने वाले साइको-भावनाओं (Psycho-emotions) से उत्पन्न तनाव, तनाव के प्रकारों एवं उनके परिणामी फल के रूप में अध्ययन करना है।

शोध समस्या

लेखिका द्विय विगत 20 वर्षों से स्थानीय उच्च शिक्षा संस्थान में एक शिक्षक के रूप में कार्यरत हैं। कार्यकाल के दौरान विभिन्न समितियों में कार्य करने का भी मौका मिला जिसमें शिक्षार्थियों से विभिन्न पहलुओं पर हुए प्रत्यक्ष-साक्षात्कार के समय यह महसूस हुआ कि भिन्न-भिन्न पृष्ठभूमियों से आने वाले विद्यार्थियों में विषय चयन, परीक्षा की तैयारी, कक्षाओं में उपस्थिति, परीक्षा में अंक प्राप्ति को लेकर एक आभासी डर, आशंका विद्यमान रहती है। उसी समय यह विचार भी आया कि इस विषय का आनुभविक एवं तथ्यात्मक अध्ययन किया जाय। यह लेख उसी दिशा में एक प्रयास स्वरूप है।

अध्ययन इकाई (समग्र)

प्रस्तुत लेख अर्द्धशासकीय महाविद्यालय के स्नातकोत्तर कक्षाओं में अध्ययनरत 160 शिक्षार्थियों

(65 छात्र एवं 95 छात्राएं) पर सकेन्द्रित है। अध्ययन इकाईयों में 21.25 प्रतिशत सामान्य वर्ग, 42.50 प्रतिशत पिछड़ा संवर्ग तथा 36.25 प्रतिशत अनुसूचित जाति के शिक्षार्थी हैं। सामुदायिक दृष्टि से कुल सूचनादाताओं में 61.25% ग्रामीण तथा 38.75% शहरीय क्षेत्र से हैं। समग्र रूप में चयनित सूचनादाताओं में से 10.62% ने प्रथम श्रेणी, 70.63% ने द्वितीय श्रेणी, शेष 18.75% ने तृतीय श्रेणी में स्नातक की परीक्षा-2024 में उत्तीर्ण की है।

शोध प्रश्न

1. क्या समस्त अध्ययन इकाईयां 'परीक्षा' रूपी 'डर' से तनाव में रहती हैं?
2. क्या इकाईयां 'डर' के कारण किसी लक्ष्य से वंचित रही है
3. क्या परीक्षा के 'डर' के प्रभाव से परीक्षा के लिए अच्छी तैयारी हो पाती है?

प्राकल्पनाएं

प्रस्तुत लेख में प्राकल्पनाओं का निर्माण कर उनकी 'पुष्टि' एवं 'अपुष्टि' तथ्य विश्लेषण आधार पर करने का प्रयास किया है—

1. 'डर' प्रत्येक व्यक्ति के जीवन से जुड़ी एक घटना है।
2. परीक्षा के समय मानसिक स्तर पर 'तनाव' बना रहता है।
3. 'डर' का परिणामीफल नकारात्मक की तुलना में सकारात्मक अधिक होता है।
4. 'डर' सामाजिक एवं पारिवारिक जीवन में संचेतक एवं संगठनकारी भूमिका का निर्वहन करता है।

शोध विधि

शोध समस्या से जुड़े शोध प्रश्नों को दृष्टिगत रखते हुए प्राथमिक एवं द्वितीयक स्रोतों से तथ्य संकलन की विभिन्न प्रविधियों विशेषकर 'साक्षात्कार अनुसूची' के द्वारा निर्भर योग्य तथ्यों का संकलन किया गया है। सांख्यिकीय विधियों से तथ्य विश्लेषित कर सामान्य निष्कर्ष प्राप्त किये गये हैं। प्रेक्षित (Observed) आवृत्तियां अपेक्षित (Expected) आवृत्तियों से कितनी भिन्न हैं, को जानने के लिए काई-वर्ग विधि की सहायता ली गयी है जिसमें सूत्र $X^2 = \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$ उपयोग किया गया है।

संकलित तथ्यों का विश्लेषण

E_i

सूचनादाताओं से संकलित तथ्यात्मक सूचनाओं का सांख्यिकीय विश्लेषण इस प्रकार है—

सारणी-1

सूचनादाताओं का प्रोफाइल

श्रेणी	सामाजिक प्रोफाइल				जैविक प्रोफाइल (आयु)			निवास स्थल		स्नातक परीक्षा में उत्तीर्ण श्रेणी		
	सामान्य वर्ग	पिछड़ा वर्ग	अनुसूचित वर्ग	योग	<20	20-22	>22	ग्रामीण	नगरीय	प्रथम	द्वितीय	तृतीय
छात्र	13 (20.00)	26 (40.00)	26 (40.00)	65 (100.00)	18 (27.69)	39 (60.00)	8 (12.31)	37 (56.92)	28 (43.08)	7 (10.77)	44 (67.69)	14 (21.54)
छात्राएं	21 (22.11)	42 (44.21)	32 (33.68)	95 (100.00)	22 (23.16)	64 (67.37)	9 (9.47)	61 (64.21)	34 (35.78)	10 (10.53)	69 (72.63)	16 (16.84)
योग	34	68	58	160	40	103	17	98	62	17	113	30
कुल का प्रतिशत	21.25	42.50	36.25	100.00	25.00	64.32	10.63	61.25	38.75	10.62	70.63	18.75

सारणी-2

सूचनादाताओं की 'डर' के प्रति मनःस्थिति (आंकड़े प्रतिशत में)

'डर' के प्रति मनःस्थिति (Variable)	छात्र (65)			छात्राएं (95)		
	हाँ	कुछ-कुछ	नहीं	हाँ	कुछ-कुछ	नहीं
1. क्या आपको 'डर' लगता है?	55 (84.61)	5 (7.69)	5 (7.69)	78 (82.11)	10 (10.52)	7 (7.37)
2. क्या जीवन के लिए 'डर' का होना जरूरी है?	22 (33.84)	21 (32.31)	22 (33.84)	38 (40.00)	36 (37.89)	21 (22.10)
3. 'डर' के कारण आपका लक्ष्य प्रभावित हुआ है?	20 (30.77)	10 (15.79)	10 (53.85)	60 (63.16)	15 (15.79)	20 (21.05)
4. क्या 'डर' आपके लिए लाभप्रद रहा है?	57 (87.69)	6 (9.23)	2 (3.07)	67 (10.53)	18 (18.94)	10 (10.53)
5. क्या 'डर' आपके लिए हानिप्रद रहा है?	2 (3.07)	3 (4.62)	60 (92.31)	10 (10.52)	5 (5.26)	80 (84.21)
6. क्या परिजनों से 'डर' लगता है?	43 (66.15)	17 (26.17)	5 (7.70)	80 (82.21)	12 (12.63)	3 (3.16)

Calculation of X^2 for variable -1

Calculated value of chi square (X^2)

= 20.16

Degree of freedom is (D.F.) = 2

Probability of chi square value at D.F. 2

is = 5.99

Observed value of chi square 20.16 is

greater than expected value of chi

square (X^2) 5.99

Result = There is a significant Relation

and Quality Association between

Observed value and Expected value.

Calculation of X^2 for variable -4

Calculated value of chi square (X^2) = 6.73

Degree of freedom is (D.F.) = 2

Probability of chi square value at D.F. 2 is

= 5.99

Observed value of chi square 6.73 is

greater than expected value of chi square

(X^2) 5.99

Result = There is a significant Relation and

Quality Association between Observed

value and Expected value.

सारणी-3

सूचनादाताओं में 'डर' के प्रभाव का स्वरूप

'डर' के प्रभाव का स्वरूप (Impact forms of the fear)	छात्र (65)			छात्राएं (95)		
	हाँ	कुछ-कुछ	नहीं	हाँ	कुछ-कुछ	नहीं
1. हानि होने का डर	33	25	7	57	22	16
2. परिवर्तन होने का डर	27	30	8	58	15	12
3. आत्मीयता का डर	35	10	20	51	12	32
4. अपने विषय में दूसरों के निर्णय का डर	15	35	15	60	12	23
5. विषयक अज्ञानता का डर (अज्ञात)	45	5	15	35	35	25
6. परीक्षा में असफल होने का डर	18	35	12	14	58	23
7. अकेलेपन का डर	32	21	12	12	62	21
8. अस्वीकार हो जाने का डर	12	40	13	58	18	19
9. परीक्षा में बहुत अच्छा न कर पाने का डर	40	18	7	69	21	5
10. शैक्षणिक प्रदर्शन (डिबेट आदि) का डर	55	8	2	72	12	11
11. आर्थिक दबाव का डर	42	12	11	81	10	4

उपलब्धियाँ – संकलित तथ्य विश्लेषण से निम्न प्रकार की स्थितियाँ प्राप्त हुईं—

(1) **अन्तःक्रिया के लिए 'डर' जरूरी (Fear is necessary for Interaction)**— मानव जीवन के लिए अन्य जरूरतों की तरह 'डर' या 'भय' भी जरूरी है। यह व्यक्ति को मानसिक रूप से संवेदनशील एवं जागरूक बनाता है जो संयुक्त रूप से व्यक्ति को सामाजिक संयोजन (Social bonding) के लिए अभिप्रेरित करता है तथा व्यक्ति को तार्किक, विवेकी एवं ऊर्जावान बनाता है। सारणी संख्या-2 के विन्दु 1, 2 और 3 इसी बात की पुष्टि करते हैं, जहाँ 66.15 प्रतिशत छात्र एवं 77.89 प्रतिशत छात्राएं इसे जीवन के लिए उपयोगी एवं जरूरी समझते हैं। इससे प्राकल्पना-1 एवं 3 की पुष्टि होती है।

(2) **'डर' सार्वभौमिक घटना एवं प्रत्येक व्यक्ति से जुड़ा पहलू (Fear is an Universal Phenomena and related to every person)**— शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति मिले जो जीवन में किसी व्यक्ति, वस्तु, मान्यता, वन्य जीव, पालतू जानवर, स्ट्रीट जानवर, प्राकृतिक घटना जैसी आकाशीय बिजली आदि से डरता न हो। हर दीगर बात है कि भय या 'डर' का प्रतिशत कितना रहा हो। यह 'क्षणिक' काल से लेकर कुछ सेकेन्ड/मिनट तक हो सकता है। जीवन में कुछ घटनाएं, जैसे—किसी परीक्षा की निरन्तर तैयारी करना तथा परीक्षा परिणाम के घोषित होने तक व्यक्ति को तनाव में रखती है। यह तनाव डर की ही देन कहा जा सकता है। प्रस्तुत लेख में सम्मिलित इकाई

या छात्र 92.30 प्रतिशत तथा छात्राएं 92.63 प्रतिशत इसी स्थिति से गुजरे हैं। इससे यह स्पष्ट है कि डर जीवन से जुड़ा एक अभिन्न पहलू या सार्वभौमिक सामाजिक घटना है। इससे प्राकल्पना सं०-01 एवं सारणी-02 के विन्दु-3 की पुनः पुष्टि होती है।

सारणी-2 के विन्दु-1 एवं 4 के लिए प्रेक्षित एवं अपेक्षित आवृत्तियों से भिन्नता को जानने के लिए काई वर्ग मूल्य (X^2) की गणना की गयी जिससे स्पष्ट है कि दोनों चरों के मध्य गुणात्मक सम्बन्ध (Quality Association) एवं महत्वपूर्ण सम्बन्ध है।

(3) तुलनात्मक रूप से डर अधिक लाभप्रद— (Comparatively fear is more beneficial)— सामाजिक परिदृश्य से यह स्पष्ट विदित है कि 'डर' से 'सामाजिक सम्बन्धों' के साथ-साथ पारिवारिक सम्बन्धों को मजबूती एवं स्थिरता मिलती है। अपवाद हो सकते हैं। 'डर' व्यक्ति को व्यक्ति से जोड़ता है उसे धर्मपरायण बनाता है, समाज में मानवता के धर्म का बीजारोपण करता है। 'डर' व्यक्ति के सामाजिक समायोजन में भी मदद करता है। डर व्यक्ति के 'दैनिक जीवन चक्र' (Daily Life Cycle) को नियमित करता है। इसके अतिरिक्त अनेकों ऐसी स्थितियां दिन-प्रतिदिन व्यक्ति के जीवन में घटित होती रहती हैं जिनको फलदायक बनाने में 'डर' गुरुत्व बल (Gravitational Force) के रूप में कार्य करता है। सरल भाषा में यह कहा जा सकता है कि 'डर' व्यक्ति का 'शिक्षक', 'मार्गदर्शक' और 'मित्र' भी है। सारणी-2 के विन्दु 4 व 5 इसी तथ्य की पुष्टि करते हैं जहाँ छात्र एवं छात्राएं इसे हानिप्रद की तुलना में लाभप्रद अधिक स्वीकारते हैं। इससे प्राकल्पना-3 एवं 4 की पुष्टि होती है।

निष्कर्ष

निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि 'डर' हमारी शारीरिक एवं मानसिक सम्पदा को कमजोर करता है, हमारी तार्किकता एवं प्रसन्नता का हरण करता है। हम जो करना चाहते हैं, करने नहीं देता, हमारे आत्मिक विकास को बाधित करता है वहीं यह हमें तार्किक, कर्मशील, विकासोन्मुख, समन्वयकारी, समायोजनकारी बनाते हुए हमारी कार्यसिद्धि एवं सामाजिक सम्बन्धों में जीवन्तता एवं सामाजिक संयोजन आदि को मजबूती प्रदान करता है। इसलिए जीवन में 'डर' (Fear) का होना जरूरी है। डर की स्थितियों एवं संदर्भ के अनुसार इसकी मात्रा एवं स्वरूप भिन्न हो सकता है। हमें 'उम्मीद' है कि छात्र वर्ग इस अध्ययन से अवश्य लाभान्वित होगा।

सुझाव

'डर' को एक सचेतक एवं उत्प्रेरक रूप में मानते हुए भय पर काबू पाने के लिए मनोवैज्ञानिक, मानसिक और शारीरिक उपायों का संयोजन (Combination) करने का प्रयास करें। धीरे-धीरे विशिष्ट डरों (Fears) की पहचान करें और उनका उचित तरीके से सामना करें। सफलता की कल्पना करें। शारीरिक एवं मानसिक रूप से शान्त रहने के लिए गहरी सांस लेने व ध्यान (Meditation) का अभ्यास करें। भय को विश्वास में बदलें। आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए अपने लक्ष्य पर अधिक फोकस करें, तदनुसार आवश्यक प्रभावी प्रयास करें। बहाना बनाना छोड़ें। अपने आन्तरिक मन-मस्तिष्क की शक्ति (Power) को संयुक्त कर डर को दूर भगाने का एवं उसके प्रबन्धन का प्रयास करें। इससे निश्चित ही हमारा लक्ष्य हमें प्राप्त होगा। अध्ययन द्वारा तथ्यात्मक रूप से यही निष्कर्ष प्राप्त होता नजर आ रहा है।

संदर्भ

1. Archer, J. (1979) Behavioural Aspects of Fear. In W Sluck in ed. Fear in Animal and Man (Newyork, Pg. **56-85**).
2. Davis. W.A. (1987), The Varieties of Fear, Philosophical Studies, 51, Pg. **287-310**
3. Goswami Tulsi Das, “Shri Ramcharit Manas, Sundar Kand, Doha-No. 57, 58-1, 58-3, Geeta Press, Gorakhpur.
4. Maria, J. and Daniel B-Tal (2006), “The dominance of fear over hope in the life of Individuals and Collectives in European Journal of Social Psychology-36, 362-392
5. Saliba, David R. (1980), A Psychology of Fear, Lanham, Maryland, University of press of America.
6. Shamaila Dodhy (2017), Fear – A Positive Potential : Classic Explanation and New Elucidation in New Academic, An International Journal of English Language, Literature and Literacy theory. Vol. VI, Issue I, January.
7. <https://www.verywellmind.com>
8. <https://writersinthestormblog.com>
9. <https://dictionryapa.org>
10. <https://new.cudenver.edu>
11. oxford learner’s dictionary