International Journal of Research
Special Issue for UGC Approved Journal-Hindi Papers
Available at https://edupediapublications.org/journals
e-ISSN: 2348-6848
p-ISSN: 2348-795X
Volume 05 Issue 02
January 2018

"EFFECT OF SELECTED MANTRA ON CREATIVITY OF ADOLESCENT"

***Dr. Arun Kumar Sao**

Abstract:

The aim of this research work is to study the effect of selected mantra (Gayatri Mantra & Pragyavardhan Stotra) on creativity of adolescence. Adolescence is a transitional stage of physical & mental human development. This transition involves biological, social and psychological changes that is growing period of personality.

In the present study 100 samples are taken from chhinwada, M.P. by quota sampling method. 50 girls & 50 boys their age ranges between 11-17 have done.

Pre-post test designing is used. Passi-Usha test of creativity problem solving (PUTCPS) by Prof. B. K. Passi & Dr. Usha Kumar is used for measurment of creativity.

There is a significant difference (P=0.001) found in the result of pre & post of creativity of adolescence. This shown the significant & positive effect of selected mantra on creativity of adolescence.

Key word: Mantra, Adolescence, Creativity.

***Assistant Professor, Department of Yoga Education, Dr. H.S. Gour University Sagar (MP)**

e-ISSN: 2348-6848
p-ISSN: 2348-795X
Volume 05 Issue 02
January 2018

vè;;u dh vko';drk (Need of the Study)

किशोरावस्था मानवीय व्यक्तित्व के विकास की सबसे महत्वपूर्ण अवस्था है। मनुष्य की वयःसंधि का यह दौर जीवन का सबसे कठिन और निर्णायक काल है (vkpk;l i- Jhjke 'kekl] 1998)। इस अवस्था में मनोकायिक परिवर्तन तीव्रतम होते हैं। शरीर की फिजिक्स भी बदलती है और केमिस्ट्री भी। परिवर्तन आकृति में आते हैं और प्रकृति में भी। कल्पनाओं और आकांक्षाओं का नया संसार शुरू होता है (i.M;k Mk- i.ko] 2006)। इस दौरान सृजन एवं विकास की नित नयी गाथा रची जा रही होती है, एक ऐसी आधारभूमि तैयार हो रही होती है, जिस पर समूचे व्यक्तित्व का भवन आगे चलकर खड़ा होना होता है। यदि इस भवन की नींव ही कच्ची, अधूरी या विकृत रह गई तो भवन की मजबूती, सुरक्षा और भव्यता संदिग्ध ही बनी रहती है।

Gary Craig (2000) के अनुसार, समस्त शारीरिक व मानसिक शक्तियों, आदतों, संस्कारों का विकास, भावनात्मक विकास एवं सामाजिक–नैतिक मूल्यों का विकास इसी अवस्था में अपनी पूर्ण गति से होता है। किशोरावस्था में जिन बालक–बालिकाओं को विकास की सही दिशा मिल पाती है, वे सपफल–समुन्नत जीवन जीते व स्वस्थ समाज बनाते हैं, परन्तु जिनकी दिशा गलत हो जाती है, उनका जीवन उलझा हुआ, समस्या ग्रस्त हो जाता है। साथ ही वे समाज में अराजकता फैलाते हैं।

Nanjappa, Vicky (2007) के अनुसार बीते दशक में परीक्षाओं में असफलता से विषाद–मनोदशा का स्वरूप इतना व्यापक हो चुका है कि पिछले दस वर्षों में किशोरावस्था में विषाद एवं आत्महत्या को प्रमुख विषय के रूप में लेते हुए दो अन्तराष्ट्रीय सम्मेलन हो चुके हैं।

jk"Vªh; vijkèk C;wjks (2006½ के अनुसार, भारत में प्रतिवर्ष आत्महत्या करने वाले 100,000 लोगों में 13 प्रतिशत, 13 से 19 वर्ष के किशोर शामिल होते हैं **(NCJRS national criminal justice reference service (2006)**। विश्व स्तर पर देखा जाए तो **Albano, et.al. (1996)** के अनुसार, ओ.सी.डी. की समस्या से ग्रस्त समुदाय में सर्वाधिक संख्या 13–15 वर्ष के किशोरों एवं 20–24 वर्ष की युवतियों की है, जो **Barlow & Durand, (1999)** के अनुसार संवेदनाओं, भावनाओं

और अनुभूतियों की तीव्र क्षति का परिणाम है, जो अनेक मनोरोगों एवं मानसिक मन्दता का कारण बनता है।

अतः किशोरों के समग्र विकास में मंत्रों का महत्वपूर्ण स्थान है इसी आधार पर वर्तमान शोध अध्ययन में चयनित मंत्रों का सर्जनात्मकता पर पड़ने वाले प्रभाव को देखा गया है।

mnns’; (Objective)

1. चयनित मंत्रों (गायत्री मंत्र एवं प्रज्ञावर्धन स्तोत्र) के अभ्यास का सर्जनात्मकता पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।

pj (Variables)

Lora= pj (Independent Variable)

- ❖ चयनित मंत्र (Selected Mantra)

ijra= pj (Dependent Variable)

- ❖ सर्जनात्मकता (Creativity)

I tukRedrk (Creativity)

सर्जनशीलता व्यक्ति की ऐसी योग्यता है जिसके द्वारा वह समस्याओं के समाधान हेतु नवीन विचारों के उपयोग पर ध्यान देता है। सर्जनशीलता ही एक ऐसा गुण है जो भविष्य के गर्भ में सुषुप्त नवीन संस्करणों पर प्रकाश डालती है। **Mogan, King, Weisz & Schopler (1986)** के अनुसार – लगातार विभिन्न विषयों को अनेक रूपों में सोचते हुए चिंतन सूक्ष्म हो जाता है एवं सकारात्मक परिणाम की प्राप्ति होती है। यही सकारात्मकता सर्जनात्मकता की प्रथम परिणति है।

ifjdYiuk, (Hypothesis)

1. चयनित मंत्रों का किशोरों के सर्जनात्मकता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

2. चयनित मंत्रों का किशोरियों के सर्जनात्मकता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।
3. चयनित मंत्रों का किशोर एवं किशोरियों के सर्जनात्मकता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

’kkèk&fofèk (Methodology)

vè; ;u grq i;kT; ,o ifrp;u ;ktuk

इस प्रायोगिक अध्ययन के लिए भारत के मध्यप्रदेश प्रान्त के छिन्दवाड़ा जिले के किशोर एवं किशोरियों को प्रयोज्य के रूप में लिया गया है, जिनका आयुवर्ग 11 से 17 वर्ष के बीच है। प्रस्तुत शोध अध्ययन में कोटा प्रतिचयन विधि द्वारा कुल 100 प्रयोज्यों का चुनाव किया गया। जिनमें 50 किशोर व 50 किशोरियाँ प्रयोज्यों के रूप में सम्मिलित किए गए।

’kkèk vfHkdYi

इस शोध अध्ययन में ,dy leg ih&ikLV vfHkdYi **(Pre-Post design)** का प्रयोग किया गया है।

vH;kl dh ifØ;k

चयनित मंत्रों को नित्य सुबह आधे घण्टे तक अभ्यास कराया जाता था। इसका समय विभाजन इस प्रकार था –

10 मिनट – प्रज्ञावर्द्धन स्तोत्र का पाठ (दस चक्र)।

15 मिनट – गायत्री महामन्त्र का जप ।

नियमित तीन महिने तक चयनित मंत्रों का अभ्यास कराने के पश्चात् प्रयोज्यों का अंतिम परीक्षण कर आँकड़ों का संग्रहण किया गया।

vkdMk d lxg.k grq i;Dr midj.k

परतंत्र चर के मापन के लिए Passi-Usha test of creativity problem solving (PUTCPS) by Prof. B. K. Passi & Dr. Usha Kumar का प्रयोग किया गया।

lkf[;dh; fo'y"k.k

उपर्युक्त मापनी के द्वारा संग्रहित आंकड़ों के विश्लेषण हेतु Vh&ijh{k.k का प्रयोग किया गया है।

ifj.kke (Result)

ifjdYiuk Ø-&1% चयनित मंत्रों का किशोरों के सर्जनात्मकता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

Table – 1
Statistical Analysis of Creativity of Male Subject

Sn.	Particulars	Pre	Post
1	Mean	4.1	6.16
3	SD	2.605	1.952
4	r	0.72	
5	df	49	
6	t Stat	7.991	
7	P(T<=t) two-tail	1.97E-10	
8	T Critical two-tail	3.50	
Significant at 0.001 Level			

$$t_{1.97E-10} = 7.991 > T_{0.001,49} = 3.50$$

ifj.kke & lkj.kh&1 से ज्ञात होता है कि बालक प्रयोज्यों के सर्जनात्मकता स्तर का प्री व पोस्ट टेस्ट के प्राप्तांकों के मध्य सांख्यिकीय विश्लेषण से प्राप्त $t_{(Stat)}$ =7.991 है, तथा two-tail, df= 49 के लिए 0.001 स्तर पर सार्थक होने के लिए कम से कम टी का मान $T_{(Critical)}$ = 3.5

चाहिए। चूँकि $t_{(Stat)} > T_{(Critical)}$ है, अतः उपरोक्त शून्य परिकल्पना यहाँ निरस्त होता है। इससे स्पष्ट होता है कि चयनित मंत्रों का बालकों के सर्जनात्मकता स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

ifjdYiuk Ø-&2 % चयनित मंत्रों का किशोरियों के सर्जनात्मकता स्तर में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

Table – 2
Statistical Analysis of Creativity of Female Subject

Sn.	Particulars	Pre	Post
1	Mean	4.12	6.04
3	SD	2.869	2.176
4	r	0.77	
5	df	49	
6	t Stat	7.383	
7	P(T<=t) two-tail	1.69E-09	
8	T Critical two-tail	3.50	
Significant at 0.001 Level			

$$t_{1.69E-09} = 7.383 > T_{0.001,\ 49} = 3.50$$

ifj.kke & lkj.kh&2 से ज्ञात होता है कि बालिका प्रयोज्यों के सर्जनात्मकता स्तर का प्री व पोस्ट टेस्ट के प्राप्तांकों के मध्य सांख्यिकीय विश्लेषण से प्राप्त $t_{(Stat)} = 7.383$ तथा two-tail, df= 49 के लिए 0.001 स्तर पर सार्थक होने के लिए कम से कम टी का मान $T_{(Critical)} = 3.5$ चाहिए। चूँकि $t_{(Stat)} > T_{(Critical)}$ है, अतः उपरोक्त शून्य परिकल्पना यहाँ निरस्त होता है। इससे स्पष्ट होता है कि चयनित मंत्रों का किशोरियों के सर्जनात्मकता स्तर पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

ifjdYiuk Ø-&3% चयनित मंत्रों का किशोर एवं किशोरियों के सर्जनात्मकता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं आता है।

Table – 3
Analysis Deff. Between Creativity of male and Female Subject

Sn.	Particulars	Boys	Girls
1	Mean	6.16	6.04
3	SD	1.952	2.176
4	Pooled Variance	4.27	
5	df	98	
6	t Stat	0.290	
7	P(T<=t) two-tail	0.772	
8	T Critical two-tail	1.984	

Not Significant at 0.05 Level

$t_{0.365} = 0.290 < T_{0.05,\ 98} = 1.984$

ifj.kke & lkj.kh&3 से ज्ञात होता है कि बालक एवं बालिका प्रयोज्यों के सर्जनात्मकता स्तर के प्राप्तांकों के मध्य सांख्यिकीय विश्लेषण से प्राप्त $t_{(Stat)} = 0.290$ तथा two-tail, df= 98 के लिए 0.05 स्तर पर सार्थक होने के लिए कम से कम टी का मान $T_{(Critical)} = 1.984$ चाहिए। चूँकि $t_{(Stat)} < T_{(Critical)}$ है, अतः उपरोक्त शून्य परिकल्पना यहाँ स्वीकृत हो होता है। इससे स्पष्ट होता है कि चयनित मंत्रों का किशोर एवं किशोरियों के सर्जनात्मकता स्तर पर पड़ने वाले प्रभाव में कोई सार्थक अंतर नहीं है।

ifj.kkeksa dh foospuk (Discussion of Result)

परिणाम सारणी क्र.1, 2 व 3 से यह ज्ञात होता है कि चयनित मंत्रों के अभ्यास से सामान्य किशोरों एवं किशोरियों के सर्जनात्मकता में समान रूप से अनुकूल प्रभाव पड़ता है। लिंगभेद के कारण चयनित मंत्रों के प्रभाव में कोई अन्तर नहीं आता है। अतः परिणाम का सार यह है कि चयनित मंत्रों का अभ्यास से किशोरों एवं किशोरियों की सर्जनात्मकता में आशातीत वृद्धि होती है।

Richard, M. Restak and David Gruben (2001) अपने शोध अध्ययन के आधार पर बताते हैं कि पेराइटल लोब और टेम्पोरल लोब के संधि स्थल में वर्निक्स क्षेत्र होता है जब हम मंत्रों को

e-ISSN: 2348-6848
p-ISSN: 2348-795X
Volume 05 Issue 02
January 2018

सुनते है तो यह क्षेत्र सक्रिय हो जाता है। जब हम मंत्रों को पढ़ते हैं तो ऑक्सीपिटल लोब में विजुअल कार्टेक्स सक्रिय हो जाता है एवं दृश्य स्मृति के लिए एसोसिएशन क्षेत्र (जो कि टेम्पोरल लोब के नीचले भाग तक फैला होता है।) भी सक्रिय हो जाता है। जब हम मंत्रों का उच्चारण करते हैं तो मोटर कार्टेक्स एवं ब्रोका क्षेत्र सक्रिय होता है और जब हम मंत्रों का चिंतन करते है और उसमें भावनाओं का संपुट लगाते हैं तो लिंबिक एसोसिएशन क्षेत्र सक्रिय हो जाता है जिससे सीखने की क्षमता, सर्जनात्मकता, प्रत्यक्षण शक्ति एवं सांवेगिक स्थिरता में अत्यधिक वृद्धि होती है।

Dr. Tomatis (1991) का मानना है कि उच्च आवृति की ध्वनि (3000Hz एवं इससे अधिकद्ध मस्तिष्क को उत्तेजित करती है तथा संज्ञानात्मक क्रिया जैसे चिंतन, स्थानीय प्रत्यक्षण एवं स्मृति को प्रभावित करती है। इस प्रकार की आवृत्ति वाले ध्वनि को सुनने से सजगता तथा एकाग्रता में वृद्धि होती है। प्रयोगों द्वारा देखा गया है कि गायत्री मन्त्र की आवृत्ति इससे उच्च स्तर की होती है।

fu"d"k (Conclusion)

प्रस्तुत शोध कार्य में चयनित मंत्रों के अभ्यास से किशोरों के सर्जनात्मकता के विकास की संभावनाओं का अध्ययन किया गया। परिणामतः प्रयोज्यों के सर्जनात्मकता पर चयनित मंत्रों के अभ्यास से सार्थक सकारात्मक बढ़ोत्तरी होती है। प्राप्त परिणाम यह इंगित करते हैं कि चयनित मंत्रों का लिंगभेद के साथ कोई औचित्यपूर्ण सम्बन्ध नहीं होता है।

lanHk lph (References)

1. आचार्य पं. श्रीराम शर्मा (1998) हमारी भावी पीढ़ी और उसका नव निर्माण, वाघ्मय भाग–63, अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा
2. पण्ड्या डॉ. प्रणव (2006) युवा क्रान्ति पथ, श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, शान्तिकुंज, हरिद्वार
3. Albano, A.M., Chorpita, D.H. (1996); Breaking the vicious cycle: Cognitive-behavioral group treatment for socially anxious youth. In E.D. Hibbs & P.S. Jensen (Eds.). Psychological treatment research and adolescent disorders (pp. 43-62). ¡shington, DC: APA Press.

e-ISSN: 2348-6848
p-ISSN: 2348-795X
Volume 05 Issue 02
January 2018

4. Barlow, D.H., Durand, V.M. (1999); Generalized anxiety disorder: Abnormal Psychology (2nd Eds.)., by Brooks/ Cole Publishing company. 511 Forest Lodge Road, Pacific Grove, CA 93950 USA
5. Gary Craig (2000); EFT, Emotional Freedom Techniques [on line]. Available http://www.emofree.com.
6. Morgan, King, Weisz & Schopler (1986); "When thinking creativity, people tend to thind in a divergent manner, thus having many varied thoughts about a problem". Introduction to Psychology, p-246.
7. Nanjappa, Vicky (2007); India accounts for 10% of world's suicides. Rediff.com India Limited. All Rights Reserved 2007 Bangalore
8. NCJRS national criminal justice reference service (2006); administrated by the office of justice programs US Department of justice. Online news service.
9. Richard, M. Restak and David Gruben (2001); The secret life of the brain, Relationship between mental functioning and the way words are use, New Yark, NY.
10- Tomatis Alfred. (1991); the Conscious Ear. Station Hill Press. New York. ISBN 0-88268-108-7.