FOERA, Vol. 1, 2023, pp, 36 - 46 **ISSN-3048-6858**

भारतीय शास्त्रीय संगीत विषय में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक स्व मूल्यांकन एवं व्यक्तित्व की अखण्डता आयाम का तुलनात्मक अध्ययन

डा0 मनु शर्मा

असिस्टेंट प्रोफेसर,

शिक्षा संकाय,दयालबाग एजुकेशनल इंस्टीट्यूट (डीम्ड टू बी यूनिवर्सिटी)

दयालबाग आगरा,उ0प्र0,भारत

सारांश

भारतीय साहित्य की भाँति संगीत मानव जीवन की अमूल्य धरोहर है। संगीत समग्र मानव जाति की भाषा होने के साथ–साथ भावनाओं के आदान–प्रदान का सशक्त माध्यम है । संगीत कला सत्यम्, शिवम् सुन्दरम् अर्थात् संगीत का मुख्य उद्देश्य आनन्द की प्राप्ति है। संगीत कला समस्त ललित कलाओं में सर्वश्रेष्ठ मानी गयी है। संगीत एक ऐसी विद्या है जो मनुष्य को शान्त और प्रसन्न रखती है। संगीतज्ञों के अनुसार संगीत मानव के व्यक्तित्व के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। संगीत बालक के शारीरिक एवं मानसिक विकास में सहायता प्रदान करता है। मानव मस्तिष्क को स्वस्थ्य रखने के लिये संगीत एक औषधि तुल्य है। संगीत मानव जीवन में ताने–बाने की तरह गुथा हुआ है। यदि इसे मानव जीवन से पृथक कर दिया जाये तो मानव जीवन निष्प्राण, नीरस व शुष्क मरूस्थली बन जायेगा। सांख्यकीय विश्लेषण के आधार पर यह कहा जा सकता है कि संगीत में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के समग्र एवं मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक स्व मूल्यांकन एवं व्यक्तित्व की अखण्डता आयाम के मध्य यद्यपि सांख्यिकीय दृष्टि से कोई सार्थक अन्तर प्रस्तुत शोध कार्य में दृष्टिगोचर नहीं हो रहा, यद्यपि विभिन्न अध्ययनों के प्राप्त निष्कर्षों की तुलना में यह विरोधाभासी प्रतीत हो रहा है फिर भी कहा जा सकता है कि संगीत का अनुकूलतम प्रभाव मानसिक–स्वास्थ्य पर अवश्यक पड़ता है, किन्तु सांख्यिकीय दृष्टि से सार्थकता–स्तर पर यह नगण्य है ।

प्रमुख शब्द : *भारतीय शास्त्रीय संगीत, अध्ययनरत छात्राएँ,विरत छात्राएँ ,मानसिक स्वास्थ्य, सकारात्मक स्व मूल्यांकन, व्यक्तित्व की अखण्डता*

प्रस्तावना

भारतीय ज्ञान कोश अत्यन्त समृद्व है। इस मंजूषा को विज्ञान, साहित्य कला जैसे अनेक रत्न सुशोभित कर रहे हैं। इनमें सबसे देदीप्यमान रत्न है – संगीत कला। संगीत जीवन के ताने–बाने का वह धागा है जिसके बिना जीवन सत् और चित् का अंश होकर भी आनन्द रहित और नीरस प्रतीत होता है (शर्मा,2017)। संगीत कला किसी विशेष सीमित आनन्द दुःख,पीड़ा,भय,शान्ति या प्रसन्नता को व्यक्त नहीं करती बल्कि वह इनके सामान्य और सार्वभौमिक स्वरूप को अभिव्यक्ति देती है। संगीत को यात्रा, मस्तिष्क कार्य, शारीरिक कार्य, भावनात्मक कार्यक्रमों में उपस्थिति का हिस्सा बनने के लिए चुना जाता है (लामोंट एंड स्लोबोडा,2009)। संगीत कला एक ऐसी कला है जो मनुष्य को मानसिक सकून प्रदान कर मन को शान्त व प्रसन्नचित करती है।

संगीत बालक के शारीरिक, मानसिक तथा संवेगात्मक विकास में सहायता करता है।संगीत को शारीरिक परिवर्तन जैसे हृदय गति और श्वसन परिवर्तन जैसी स्थितिया के लिए भी जाना जाता है (क्रुमहंसल,1995)।
इसमें आश्चर्य की बात नहीं है कि संगीत को अक्सर भावनाओं की भाषा माना जाता है । संगीत तनाव से छुटकारा दिलाने के साथ–साथ आपको जीने की नई ऊर्जा भी देता है।यह शरीर में खुश रहने वाले केमिकल सिरोटीन की मात्रा को भी बढ़ाता है।संगीत सुनने से आपके कुछ रोग जैसे लो ब्लड प्रेशर नियमित होता है। इसके अलावा यह शरीर के दर्द को भी कम करता है। दोपहर के खाने के बाद आलस्य और नींद से बचने के लिए आप राग भीमपलासी, काफी और धानी सुन सकते हैं (शुक्ल,2006)। वर्तमान समय में ज्ञान–विज्ञान, तकनीकी एवं सूचना प्रौद्योगिकी के युग में मानव को जहाँ एक ओर अथाह भौतिक सुख–सुविधा से परिपूर्ण कर दिया है वहीं दूसरी ओर उसको भग्नाशा, चिंतामुक्त बना दिया है। दिन–प्रतिदिन मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ता जा रहा है। मनुष्य के मुख मण्डल से प्रसन्नता छिंनती जा रही है। वह दुख के साये में जीवन व्यतीत कर रहा है। अतः ऐसे जटिल समय में आवश्यकता है एक ऐसी विद्या की, जोकि मानव को तरक्की के साथ–साथ उसको खुशाी भी प्रदान करे तथा वह खुशी उसके व्यक्तित्व से परिलक्षित हो। अतः ऐसे समय में संगीत एक उपचारात्मक प्रविधि के रूप में कारगर सिद्ध हो रही है।
संगीत का उपयोग प्राचीन काल से ही लोगों को स्वस्थ्य करने के लिए किया जाता रहा है। मानसिक रोगों और कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के इलाज में संगीत चिकित्सा के लाभों पर कई अध्ययन हुए हैं। परिणामस्वरूप, अन्य स्नातक छात्रों की तुलना में, संगीत के छात्रों को उदासी, चिंता और तनाव के निम्न स्तर का अनुभव हो सकता है (डेमिरबाटिर,2012)। अमेरिकन म्यूजिक थेरेपी एसोसिएशन (एएमटीए) संगीत थेरेपी को एक स्थापित स्वास्थ्य पेशे के रूप

में परिभाषित करता है जिसमें संगीत का उपयोग व्यक्तियों की शारीरिक, भावनात्मक, संज्ञानात्मक और सामाजिक आवश्यकताओं को संबोधित करने के लिए चिकित्सीय संबंध में किया जाता है (बार्नेट एंड शेल,2013)। सीमित समय में टारगेट को पूरा करने में दबाव, काम करने की लंबी अवधि और गलाकाट प्रतियोगिता के कारण लोग बहुत जल्द चिंता और अवसाद के शिकार हो जाते हैं। ऐसे में संगीत उनमें नई तरंग और उमंग भरने का काम करता है ।घर से, ऑफिस से थकान मिटाने के संगीत से बेहतर साधन और कोई नहीं है। यह आपके अकेलेपन को भी काफी हद दूर करता हैं म्यूजिक थिरेपी काम के बोझ तले दबे लोगों के लिए काफी कारगर साबित हो रही है। यही कारण है कि इंजीनियर, आईटीप्रोफेशनल्स, कॉलसेंटर में काम करने वाले लोगों से लेकर मीडियाकर्मी तक इसका सहारा ले रहे है।

इन सब तथ्यों से ऐसा प्रतीत होता है कि भारतीय शास्त्रीय संगीत का विधिवत अध्ययन करने वाले विद्यार्थियों का मानसिक स्वास्थ्य निश्चित ही प्रभवित होता होगा। अतः शोधार्थी के मन में यह प्रश्न स्वाभाविक रूप से उत्पन्न हुआ – क्या संगीत विषय का विधिवत अध्ययन करने वाली छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य, संगीत विषय से विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य से श्रेष्ठ, समान या भिन्न होगा ? इसी की व्यावहारिक पुष्टि हेतु प्रस्तुत अध्ययन किया गया।

उद्देश्य एवं परिकल्पना

प्रस्तुत अध्ययन में चार उद्देश्य निर्मित किये गये– प्रथम उद्देश्य संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक स्व मूल्यांकन आयाम अध्ययन करना। द्वितीय उद्देश्य – संगीत विषय से विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के व्यक्तित्व की अखण्डता आयाम अध्ययन करना। तृतीय उद्देश्य संगीत विषय में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक स्व मूल्यांकन आयाम तुलनात्मक अध्ययन करना एवं चतुर्थ उद्देश्य संगीत विषय में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के व्यक्तित्व की अखण्डता आयाम का तुलनात्मक अध्ययन करना।

शोध अध्ययन से सम्बन्धित निम्न परिकल्पना निर्मित की गयी–संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राओं एवं संगीत विषय में विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक स्व मूल्यांकन आयाम में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया। संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राओं एवं संगीत विषय में विरत छात्राओं के व्यक्तित्व की अखण्डता आयाम में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया।

शोध अध्ययन विधि

प्रस्तुत अध्ययन दयालबाग एजुकेशनल इंस्टीट्यूट, दयालबाग, आगरा एवं डा0 भीम रॉव अम्बेडकर विश्वविद्यालय में संगीत विषय अध्ययनरत एवं विरत स्नातक एंव परास्नातक की 100 छात्राओं (संगीत विषय मेंअध्ययनरत, 50 एवं विरत= 50 छात्राऍं) पर किया गया । न्यादर्श चयन में यादृच्छकी विधि का अनुसरण किया गया एवं वर्णात्मक सर्वेक्षण विधि को अध्ययन विधि के रूप प्रयुक्त किया गया है। डा. जगदीश एवं ए. के. श्रीवास्तव द्वारा निर्मित ''मानसिक स्वास्थ्य परिमाप मापनी'' को तथ्य संकलन हेतु प्रयुक्त किया गया एवं अध्ययन के सन्दर्भ में प्रदत्तों के विश्लेषण हेतु मध्यमान, प्रमाणिक विचलन एवं टी. परीक्षण को सांख्यिकी प्रविधियों के रूप में प्रयुक्त किया ।

सांख्यिकीय विश्लेषण

सांख्यिकीय विश्लेषण के आधार पर संगीत विषय में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का सकारात्मक स्व मूल्यांकन आयाम का मध्यमान, प्रमाणिक विचलन एवं टी–मान तालिका 1 में प्रस्तुत है–

तालिका 1

संगीत विषय में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का सकारात्मक स्व मूल्यांकन आयाम का मध्यमान, प्रमाणिक विचलन एवं टी–मान

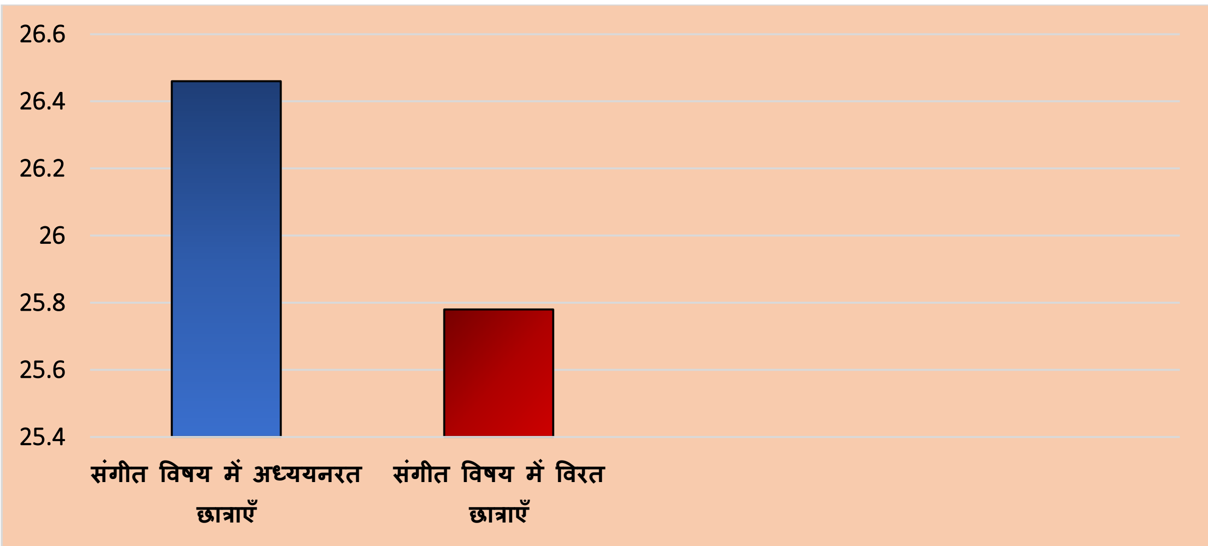
समूह	छात्राओं की संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	टी–मान	सार्थकता स्तर
1. संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राएँ	50	26.46	2.16	0.132	असार्थक
2. संगीत विषय से विरत छात्राएँ	50	25.78	3.16		

तलिका 1 पर दृष्टिपात करने से यह स्पष्ट है कि संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राएँ सकारात्मक स्व मूल्यांकन की दृष्टि से स्वंय को संगीत विषय से विरत छात्राओं की अपेक्षा किंचित उच्च अनुभव करती हैं जैसा कि मध्यमान (26.46) से स्पष्ट है यह इस ओर संकेत करता है कि संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राओं में संगीत विषय से विरत छात्राओं की तुलना में स्वंय के विचारों को अन्य लोगों के समक्ष प्रकट करने की क्षमता होती है जिससे वह अपने अंदर दमित इच्छाओं को सकारात्मक रूप प्रदान कर सही दिशा की ओर अग्रसर होती हैं जिससे उनका मानसिक–स्वास्थ्य उत्तम बना रहता है जबकि संगीत विषय से विरत छात्राओं के स्वंय में दमित कुंठाओं भावनाओं को अन्य लोगों के सम्मुख उचित रूप से प्रकट न करना आदि कारण हो सकते हैं। इस प्रकार संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राओं में सकारात्मक आत्म मूल्यांकन से सम्बन्धित मानसिक स्वास्थ्य उत्तम पाया गया है।विचलनशीलता के प्राप्तांकों से स्पष्ट होता है कि संगीत विषय से विरत छात्राओं का प्रमाणिक विचलन (3.16) संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राओं की (प्रमाणिक विचलन 2.16) अपेक्षा अधिक विचलनशीलता पायी गयी है। जो सकारात्मक स्व मूल्यांकन के दृष्टिकोण से उसे उनकी समूह की विभिन्नता को मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में दर्शाता है।

सांख्यिकीय दृष्टि से प्रमाणिक विचलनों व मध्यमानों के बीच सार्थक अंतर हेतु टी–मान(t =0.132) ज्ञात किया गया है। जबकि यह मान किसी भी स्तर पर .05 एवं .01 पर सार्थक नहीं है। इस आधार पर स्पष्ट होता है कि समूहों के मध्यमानों में निहित अंतर सांख्यकीय दृष्टिकोण से असार्थक है। उपरोक्त विश्लेषण के आधार पर स्पष्ट हो रहा है कि विभिन्न समूहों के मध्यमानों में जो अंतर परिलक्षित हो रहा है वह संयोग के कारण है। संगीत विषय में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक स्व मूल्यांकन आयाम के मध्यमान को प्रदर्शित करता आरेखीय चित्र –

आरेख 1

संगीत विषय में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का सकारात्मक स्व मूल्यांकन आयाम का मध्यमान



तालिका 2

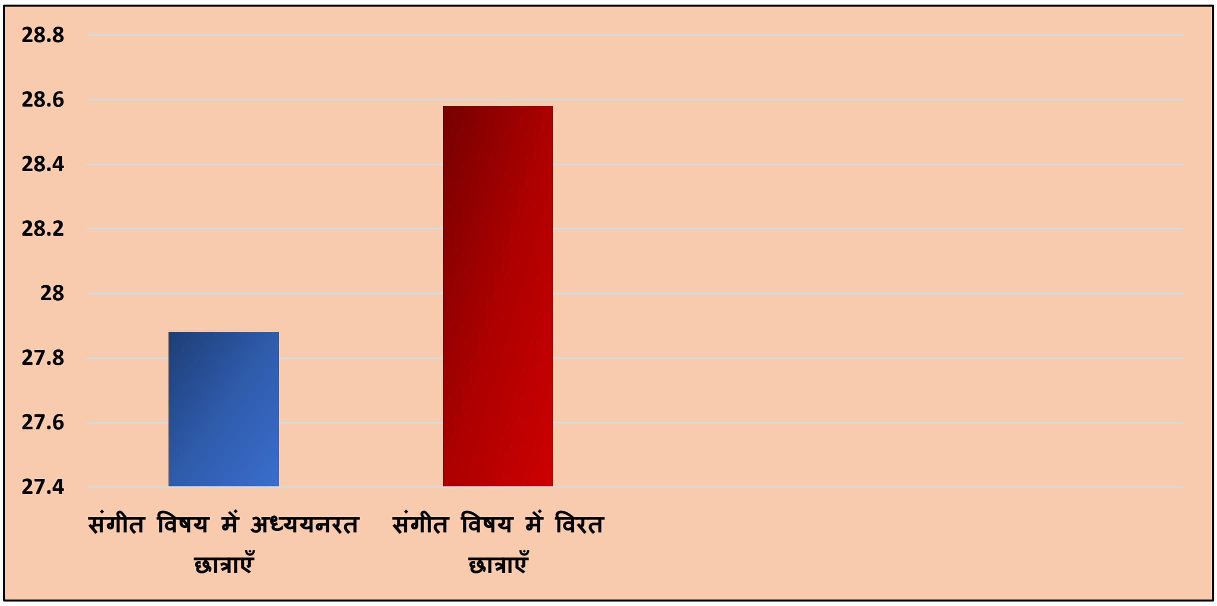
संगीत विषय में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का व्यक्तित्व की अखण्डता आयाम का मध्यमान, प्रमाणिक विचलन एवं टी–मान

समूह	छात्राओं की संख्या	मध्यमान	प्रमाणिक विचलन	टी–मान	सार्थकता स्तर
संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राएँ		27.88	5.51	0.024	असार्थक
संगीत विषय में विरत छात्राएँ	50	28.58	5.17		

तलिका 2 का अध्ययन करने से विदित होता है कि संगीत विषय से विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के व्यक्तित्व की अखण्डता आयाम में मध्यमान (28.58) है जो तुलना की दृष्टि से संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राओं के मध्यमान (27.88) की अपेक्षा उच्च है।अतः संकेत मिलता है कि व्यक्तित्व की अखण्डता के अन्तर्गत संवेगात्मक स्थिति पायी जाती है उसके विभिन्न संवेग इतने नियन्त्रित होते हैं कि संवेगों की अभिव्यक्ति परिस्थितियों के आवश्यकतानुसार करती हैं। जहाँ जितनी संवेगात्मक अभिव्यक्ति की आवश्यकता होती है वहाँ वह उसी रूप में संवेगों की अभिव्यक्ति करती हैं जबकि संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राओं में वह क्रोध, ईर्ष्या ऐसे संवेगों का नियंत्रणन रखने के कारण परिलक्षित नही हो रहे हैं।

प्रमाणिक विचलनों के सांख्यकीय विश्लेषण से ज्ञात होता है कि संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राओं में अधिक विचलनशीलता पायी गयी है जो प्रमाणिक विचलन (5.51) है जबकि संगीत विषय से विरत छात्राओं में विचलनशीलता (प्रमाणिक विचलन 5.17)है जोकि संगीत विषय में विरत छात्राओं की अपेक्षाकृत तुलनात्मक रूप से कम विचलनशीलता है।अतः स्पष्ट होता है कि संगीत विषय से विरत छात्राओं की अपेक्षा संगीत विषय की अध्ययनरत छात्राओं में व्यक्तित्व की अखण्डता आयाम से सम्बन्धित विचलनशीलता पायी गयी है।टी–मान गणना से स्पष्ट होता है कि संगीत विषय में अध्ययनरत एवं संगीत विषय से विरत छात्राओं का टी–मान (t =0.02) है। जबकि यह मान .05 एवं .01 स्तर पर सार्थक नहीं है। अतः यह सांख्यकीय दृष्टिकोण से असार्थक है। संगीत विषय में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के व्यक्तित्व की अखण्डता आयाम के मध्यमान को प्रदर्शित करता आरेखीय चित्र–

आरेख 1 *संगीत विषय में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का यक्तित्व की अखण्डता आयाम का मध्यमान*



शोध निष्कर्ष

स्वतन्त्र एवं परतन्त्र चर के सन्दर्भ में उपलब्धियों को निम्न उपशीर्षकों के माध्यम से प्रस्तुत किया है –

1. संगीत विषय में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक स्व मूल्यांकन आयाम तुलनात्मक अध्ययन करना ।

संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक स्व मूल्यांकन की दृष्टि से स्वंय को संगीत विषय से विरत छात्राओं की अपेक्षा किंचित उच्च अनुभव करती हैं। जो कि अवलोकन मात्र से दृष्टिगोचर होता है। सांख्यिकीय दृष्टिकोण से संगीत विषय में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक स्व मूल्यांकन आयाम में सार्थक अन्तर नहीं है।संगीत विषय से विरत छात्राओं की अपेक्षा संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राओं में विचलनशीलता अधिक पायी गयी। अतः शोध अध्ययन से सम्बन्धित परिकल्पना – संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राओं एवं संगीत विषय में विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के सकारात्मक स्व मूल्यांकन आयाम में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया, सत्य सिद्ध हुई।

2.संगीत विषय में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के व्यक्तित्व की अखण्डता आयाम तुलनात्मक अध्ययन करना।

संगीत विषय में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के व्यक्तित्व की अखण्डता, आयाम में सांख्यिकीय दृष्टि से असार्थक अन्तर पाया गया। है। संगीत विषय से विरत छात्राओं की अपेक्षा संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राओं में विचलनशीलता अधिक पायी गयी। अतः शोध अध्ययन से सम्बन्धित परिकल्पना संगीत विषय में अध्ययनरत छात्राओं एवं संगीत विषय में विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के व्यक्तित्व की अखण्डता आयाम में कोई सार्थक अन्तर नहीं पाया गया, सत्य सिद्ध हुई।

मानसिक स्वास्थ्य एक गत्यात्मक प्रत्यय है। विभिन्न अनुवांशिक एवं वातावरण जनित कारक इसे प्रभावित करते हैं। प्रस्तुत शोध पत्र में संगीत विषय को मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले एक महत्वपूर्ण कारक के रुप में अध्ययन किया गया हैं। अध्ययन के परिणामों से संकेत है कि संगीत में अध्ययनरत छात्राओं का मानसिक स्वास्थ्य संगीत विषय सें विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य से उत्तम हैं। यह केवल अवलोकन मात्र से दृष्टिगोचर होता है किन्तु सांख्यिकीय दृष्टिकोण से संगीत विषय का संगीत में अध्ययनरत छात्राओं पर अनकूलतम प्रभाव नगण्य है। लेटेंड्रेसे,एंड मिरांडा (2006) द्वारा किये गये एक मेटा अध्ययन –"ला पोर्टी डे एल इफेक्ट मोजार्ट सक्सेस सोवेनियर्स,फॉसेस नोट्स एट रिप्राइसेस" के आधार पर यह निष्कर्ष निकला कि मोजार्ट संगीत का प्रभाव का समर्थन नहीं किया । निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है संगीत में अध्ययनरत एवं विरत छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य के मध्य यद्यपि सांख्यिकीय दृष्टि से कोई सार्थक अन्तर प्रस्तुत लघु शोध कार्य में दृष्टिगोचर नहीं हो रहा, यद्यपि विभिन्न अध्ययनों के प्राप्त निष्कर्षों की तुलना में यह विरोधाभासी प्रतीत हो रहा है फिर भी कहा जा सकता है कि संगीत का अनुकूलतम प्रभाव मानसिक–स्वास्थ्य पर अवश्यक पड़ता है, किन्तु सांख्यिकीय दृष्टि से सार्थकता–स्तर पर यह नगण्य है।

शोध अध्ययन के निहितार्थ

अध्ययन के निष्कर्षो के आधार पर स्पष्ट होता है कि अवलोकन मात्र से संगीत विषय का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव दृष्टिागोचर होता है, संगीत मानसिक रूप से अस्वस्थ व्यक्तियों के लिए एक औषधि तुल्य है।

वर्तमान समय में संगीत कला को एक विषय के रूप में माध्यमिक स्तर से उच्च स्तर की शिक्षा में समाहित किया गया है। आज के इस ज्ञान–विज्ञान, तकनीकी एवं सूचना प्रौद्योगिकी के युग में मानव को जहाँ एक ओर अथाह भौतिक सुख–सुविधा से परिपूर्ण कर दिया है वहीं दूसरी ओर उसका मानसिक स्वास्थ्य दिन प्रतिदिन बिगड़ता जा रहा है अतः ऐसे जटिल समय में आवश्यकता है एक ऐसी विद्या की जोकि मानव को तरक्की के साथ–साथ उसके मानसिक स्वास्थ्य को भी ठीक रख सकें अतः ऐसे समय में संगीत कला एक उपचारात्मक प्रविधि के रूप में कारगर सिद्व हो रही है अतः विद्यालय प्रशासन का यह दायित्व बनता है कि विद्यार्थियों को संगीत विषय पढ़ने के लिए प्रेरित किया जाये। जिससे कि

देश के भावी नागरिकों का मानसिक स्वास्थ्य उत्तम हो सके।शिक्षक वर्ग प्रस्तुत निष्कषों के आधार पर ऐसे विद्यार्थियों का चयन कर उन्हें संगीत सीखने के लिए प्रेरित कर सकते हैं जो कि तनावग्रस्त व भग्नाशा ग्रस्त रहते हैं, ताकि उनके मानसिक स्वास्थ्य पर उत्तम प्रभाव पड़ सके। छात्रों के लिए संगीत के माध्यम से एक–दूसरे से जुडने के अवसर पैदा करें। सहयोगात्मक संगीत–निर्माण गतिविधियाँ, जैसे समूह सुधार या सामूहिक प्रदर्शन, समुदाय की भावना को बढावा दे सकती हैं और सामाजिक कल्याण का समर्थन कर सकती हैं। छात्रों को संगीत और स्वास्थ्य के बीच संबंध पर विचार करने के अवसर प्रदान करें। इस बारे में चर्चा का नेतृत्व करें कि संगीत उनके मनोदशा, ऊर्जा स्तर और कल्याण की समग्र भावना को कैसे प्रभावित करता है। छात्रों को संगीत के साथ अपने अनुभवों के बारे में व्यक्तिगत उपाख्यानों और अंतर्दृष्टि को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें। माता–पिता अपने बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाये रखने के लिए उनको शुद्व वातावरण उपलब्ध करायें तथा इसके साथ–साथ ऐसा विषय जरूर दिलायें जो कि बालक के मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालें।अपने बच्चे को संगीतमय अभिव्यक्ति के अवसर प्रदान करें ।माता– पिता संगीत की तकनीकों के बारे में जानें जिनका उपयोग आप अपने बच्चे के स्वास्थ्य लिए घर पर कर सकते हैं। इसमें तनाव को प्रबंधित करने, व्यवहार में सुधार करने या आत्म–अभिव्यक्ति को बढावा देने के लिए संगीत का उपयोग कर हो सकते हैं। प्रस्तुत शोध कार्य को बड़े न्यादर्श पर किया जा सकता हैं जैसे – स्नातक स्तर तथा स्नात्कोत्तर स्तर पर छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन,विभिन्न बुद्धि स्तर के छात्र–छात्राओं के मानसिक स्वास्थ्य का अध्ययन कर उसके तुलनात्मक प्रभाव को भी जाना जा सकता है।

सन्दर्भ

बार्नेट, एल.ए., एंड शेल, ए.जे. (2013). मानसिक स्वास्थ्य पर संगीत और संगीत चिकित्सा का प्रभाव *अध्ययन की समीक्षा।*

डेमिरबातिर, ई., बायराम, एन.,एंड बिलगेल, एन. (2012).इस द हीलिंग फोर्स ऑफ म्यूजिक फार अवे फ्रोम द ग्रजुएट म्यूजिक स्अूडेंट,*इंट. जे. एकेड. रेस. बस. सोशल साइंस* 23–41.

कुमहंसल,सीएल.(1995).एन एक्सप्लोरेटरी स्टडी ऑफ म्यूजिकल इमोशंश एंड साइकोफिजियोलोजी.*केन जे एक्सप साइकोल,* 51(4),336–53.

लेटेंड्रेसे, सी., लारिवी, एस.,एंड मिरांडा, डी.(2006).ला पोर्टी डे एल इफेक्ट मोजार्ट सक्सेस सोवेनियर्स,फॉसेस नोट्स एट रिप्राइसेस, *कैनेडियन साइकोलोजी* 2(47), 125–142

लामोंट,ए., ग्रीस्ली ,एइ., एंड स्लोबोडा, जेए. (2009).*चूजिंग टू हीयर म्यूजिकः मोटीवेशन प्रोसेस, एंड इफेक्ट.* इनः

हैलम,एस, क्रोस,आई एंड टोट,एम, (इडीएस.) द ऑक्सफोर्ड हैंडबुक ऑफ म्यूजिक साइकलोजी.ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रैस, ऑक्सफोर्ड. ।

शर्मा,एम.(2017). *भारतीय सिने संगीत में प्रयुक्त होने वाले वाद्य यंत्रों का परिचय.* दिल्ली, डी. पी एस पब्लिशिंग हाउस, अंसारी रोड.।

शुक्ल,आर.के.(2006,अप्रैल 5).विषाद से बचे.*दैनिक जागरण, आगरा* ।