

संगीत के माध्यम से तनाव प्रबंधन: सर्वेक्षणात्मक अध्ययन

RIMMI VERMA¹, PROF. SHUCHISMITA SHARMA²

¹Research Scholar, Department of Music and Dance, Kurukshetra University Kurukshetra

²Professor, Department of Music and Dance, Kurukshetra University Kurukshetra

सार

प्रस्तुत शोध पत्र में तनावग्रस्त व्यक्तियों की संगीत संबंधी रुचियों का सर्वेक्षणात्मक अध्ययन किया गया है। शोध में यह जानने का प्रयास किया गया है कि तनाव की स्थिति में लोग किस प्रकार के संगीत को सुनना पसंद करते हैं और यह किस सीमा तक उनके तनाव को कम करने में सहायक होता है। अध्ययन में 207 प्रतिभागियों पर आधारित सर्वेक्षण किया गया, जिसमें विभिन्न आयु वर्ग और व्यवसाय से जुड़े लोग शामिल थे। परिणाम बताते हैं कि तनावग्रस्त होने पर अधिकांश लोग (84.5%) संगीत सुनना पसंद करते हैं, विशेष रूप से आध्यात्मिक और प्रेरक गीतों को प्राथमिकता दी गई है। वाद्य और कंठ संगीत दोनों को तनाव प्रबंधन में उपयोगी पाया गया है। इसके अलावा, अधिकांश उत्तरदाताओं ने शास्त्रीय और सुगम संगीत को तनाव कम करने में प्रभावी माना। निष्कर्षस्वरूप, यह शोध संगीत को एक प्रभावी तनाव प्रबंधन उपकरण के रूप में मान्यता देता है और भविष्य में इसके उपयोग पर अधिक अध्ययन की आवश्यकता को इंगित करता है।

मुख्य शब्द – तनाव, संगीत, समस्या, प्रबंधन।

परिचय

तनाव, वर्तमान समय में संपूर्ण विश्व की घोर चिंता का विषय बना हुआ है। यह विशेष रूप से तीव्र गति से बदलते जीवन और आजीविका अर्जन के वातावरण में, वैश्विक स्तर पर मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य समस्याओं का एक प्रमुख कारण बन गया है। प्रायः तनाव मनुष्य के जीवन की एक सामान्य सी स्थिति प्रतीत होती है परंतु यह उतनी ही दुष्कर है। तनाव जैसी समस्या से ग्रसित लोग विभिन्न प्रकार के उपायों द्वारा इससे मुक्ति पाने का प्रयास करते हैं परंतु सभी उपायों में से संगीत ही एक प्रभावशाली माध्यम है जो मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप के रूप में कार्य कर सकता है। संगीत में भावनात्मक और न्यूरोबायोलॉजिकल प्रभाव विद्यमान हैं जो तनाव प्रबंधक के रूप में संभावित उपकरण साबित होते हैं। प्रस्तुत शोध में यह ज्ञात करने का प्रयास किया गया है कि तनाव की स्थिति में लोग किस प्रकार के संगीत को सुनने में रुचि रखते हैं तथा किस हद तक यह उनके तनाव के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक हो सकता है।

साहित्य समीक्षा

कालांतर में कई बार यह तथ्य सत्यापित किया गया है कि संगीत का प्रयोग न केवल मनोरंजन के लिए अपितु तनाव से मुक्ति पाने के लिए संगीत चिकित्सा के रूप में भी किया गया है जैसे

शांडिल्य, डॉ. नीरज. (2024). Spiritual Power of Music: Healing and Transformation: Swar Sindhu संगीत के आध्यात्मिक प्रभावों पर, डॉ. नीरज शांडिल का काम यह उजागर करता है कि संगीत भाषा और संस्कृति से परे आत्मा तक पहुंचता है, आंतरिक शांति और चेतना के गहरे स्तरों से जोड़ता है। शास्त्रीय और भक्ति संगीत में आध्यात्मिकता और भक्ति का गहरा संबंध है

आरा, शबनम.(2015).संगीत चिकित्सा.कश्मीर:Golden Research Thought: इस शोध पत्र में बताया है कि संगीत चिकित्सा के अंतर्गत रोगों एवं बीमारियों का उपचार दवाइयों के माध्यम से नहीं अपितु संगीत के माध्यम से किया जाता है

मल्होत्रा, मोहिनी.(2010).रागदारी संगीत के चिकित्सकीय प्रभाव. मेरठ: Art fragrance pp2: इस शोध कार्य में स्वर तथा रागों का मनुष्य के मनोभावों के साथ गहरा संबंध बताया है।

तिवारी, किरन.(2008).संगीत एवं मनोविज्ञान.नई दिल्ली: कनिष्क डिस्ट्रीब्यूटर्स : इस पुस्तक में बताया गया है कि कैसे विभिन्न संगीत शैलियाँ और राग हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के समाधान में सहायता कर सकते हैं।



वर्मा, सतीश.(2004).संगीत चिकित्सा.शाहदरा दिल्ली: राधा पब्लिकेशन: इसमें संगीत के विभिन्न रागों और धुनों के माध्यम से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को सुधारने के तरीकों का विस्तृत वर्णन किया गया है।

Laukka, P., & Quick, L. (2013). Emotional and motivational uses of music in sports and exercise: A questionnaire study among athletes. *Psychology of Music*, 41(2), 198-215.: इस शोध के परिणाम बताते हैं कि एथलीटों ने अपने प्रशिक्षण और प्रदर्शन को सुविधाजनक बनाने के लिए उद्देश्यपूर्ण तरीकों से संगीत का उपयोग किया।

Juslin, P. N., & Laukka, P. (2004). Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217–238: प्रस्तुत शोध में 141 संगीत श्रोताओं पर आधारित एक अध्ययन ने संगीत सुनने के विभिन्न संदर्भों और भावनाओं के उपयोग में नई अंतर्दृष्टि दी है, जिसमें भावनाएं संगीत सुनने का एक प्रमुख उद्देश्य होती हैं।

उद्देश्य :

- तनाव के समय लोगो द्वारा क्या संगीत श्रवण को प्राथमिकता दी जाती है?
- तनाव की स्थिति में लोग किस प्रकार का संगीत सुनना पसंद करते हैं?
- संगीत श्रवण की अधिकतम अवधि क्या हो सकती है?
- वाद्य संगीत एवं कंठ संगीत में से किस प्रकार का संगीत अधिक तनाव के समय शांति प्रदान करता है?

शोध विधि

प्रस्तुत शोध सर्वेक्षण विधि पर आधारित है। इस शोध में ऑनलाइन तकनीक की सहायता से गूगल फॉर्म से प्रत्यक्ष प्रश्नावली के द्वारा आंकड़ों का संकलन किया गया है। आंकड़ों के संग्रहण के लिए प्रत्येक आयु के कुल 400 व्यक्तियों को गुगल फार्म भेजा गया जिसमें से 207 व्यक्तियों द्वारा प्रतिक्रिया प्रेषित की गई, जो विभिन्न प्रकार के व्यवसायों (छात्र, कलाकार, सरकारी कर्मचारी, व्यवसाई, गृहिणी, अन्य) से, पूर्व पृष्ठभूमि से, शैक्षिक स्तर से संबंध रखते हैं। प्रस्तुत शोध में सर्वेक्षण के प्रश्न सांगीतिक अभिरुचि, संगीत की विभिन्न शैलियों में रुचि, वाद्य एवं कंठ संगीत में विभिन्न प्रकार के मनोविनोदक संगीत का चुनाव, संगीत श्रवण की समय सीमा, विभिन्न संगीत विधाओं (क्लासिकल, पॉप, ध्यान संगीत) की पसंद, संगीत सुनने की प्राथमिकताएं इत्यादि बिंदुओं पर आधारित है। आंकड़ों का विश्लेषण वर्णात्मक सांख्यिकी के माध्यम से किया गया है।

संगीत की शक्ति

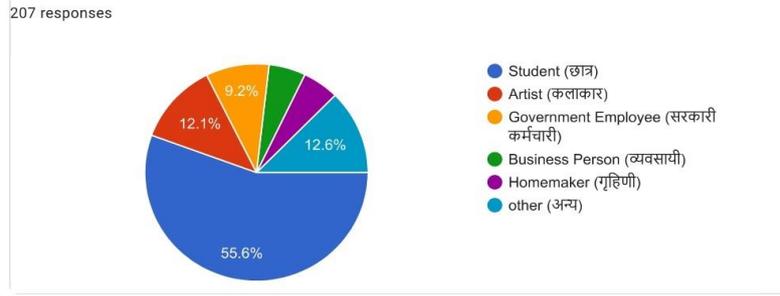
संगीत की उत्पत्ति एवं संगीत के विकास का क्रमबद्ध अध्ययन करने पर हमें यह ज्ञात होता है कि मनुष्य ने संगीत का उपयोग मनोरंजन के अतिरिक्त भी विभिन्न उद्देश्य के लिए बहुत प्राचीन समय से ही प्रारंभ कर दिया था। संगीत का प्रयोग चिकित्सा हेतु करना भी उन विभिन्न उद्देश्यपूर्ण उपयोगों में से एक था। डॉ० सतीश वर्मा की पुस्तक “संगीत चिकित्सा” के अनुसार सर्वप्रथम संगीत के चिकित्सकीय प्रयोग का उल्लेख हमें ताम्र युग में मिलता है। इस बात का उल्लेख करते हुए श्री उमेश जोशी ने अपनी पुस्तक “भारतीय संगीत का इतिहास” में लिखा है कि जब कोई बीमार पड़ता था तो यह लोग उसे दवा नहीं देते थे बल्कि संगीत के द्वारा ही उसका इलाज किया करते थे और इस सांगीतिक उपचार से अनेक व्यक्ति स्वस्थ और सुंदर भी बन जाते थे।

परिणाम

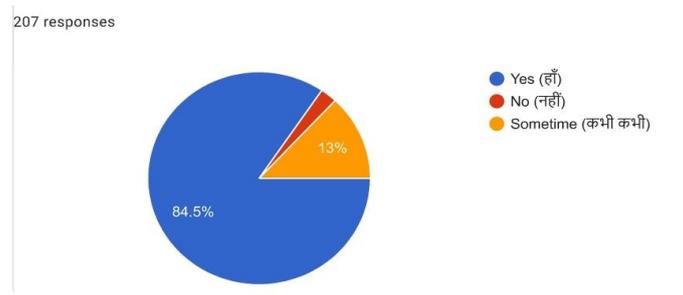
प्रदर्शित शोध में प्रदत्त आंकड़ों से निम्नलिखित परिणाम सामने आए हैं:

प्रश्न (आपका पेशा क्या है?) में कुल 207 उत्तरदाताओं में (छात्र, कलाकार, सरकारी कर्मचारी, व्यवसाई, गृहिणी) छात्रों की प्रतिक्रिया की प्रतिशता सबसे अधिक (55.6%) रही।

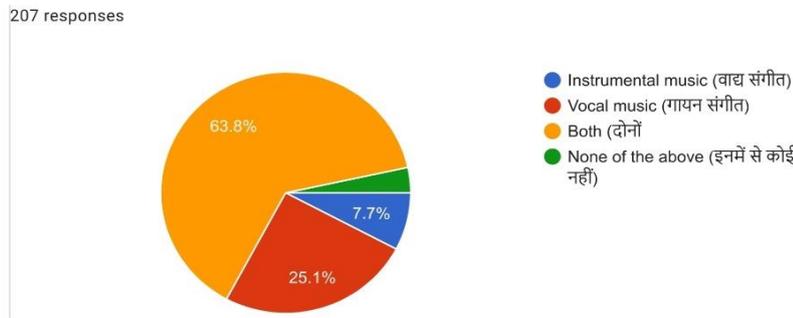




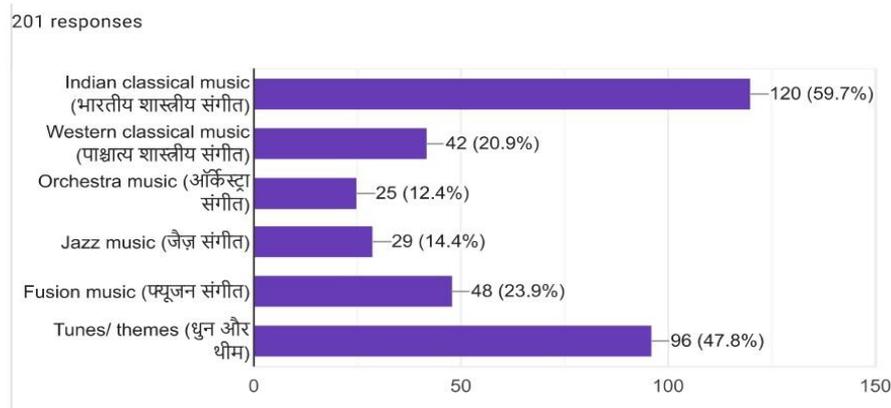
प्रश्न (क्या आप तनावग्रस्त होने पर संगीत सुनना पसंद करते हैं?) में प्राप्त आंकड़ों से यह परिणाम सामने आए हैं कि तनावग्रस्त होने पर बहुतायत मात्रा (84.5%) में व्यक्ति संगीत सुनना पसंद करते हैं।



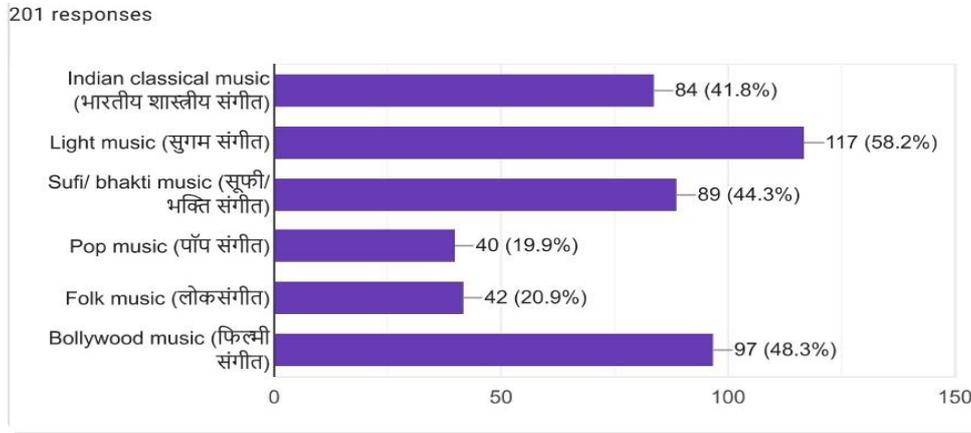
प्रश्न (जब आप तनावग्रस्त होते हैं तो आप किस प्रकार का संगीत सुनना पसंद करते हैं?) में तनाव की स्थिति में उत्तरदाता वाद्य संगीत एवं कंठ संगीत अर्थात् दोनों प्रकार के संगीत के श्रवण को प्राथमिकता देते हैं। इनकी संख्या 100% में से लगभग 63.8% है।



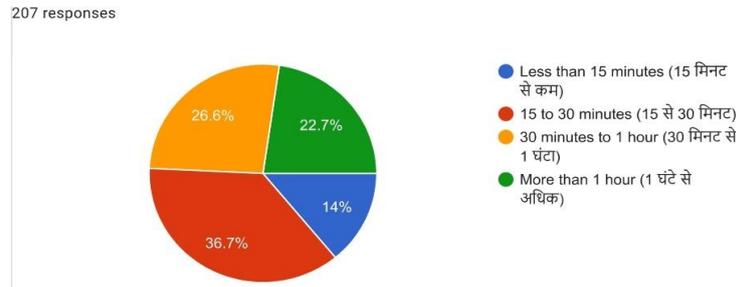
प्रश्न (जब आप तनाव में होते हैं तो आप वाद्य संगीत का कौन सा रूप सुनना पसंद करते हैं?) में वाद्य संगीत के प्रति आसक्ति रखने वाले कुल 201 उत्तरदाताओं में से 120 उत्तरदाताओं ने तनाव की दशा में सर्वप्रथम शास्त्रीय संगीत को तथा धुनों को प्राथमिकता दी है।



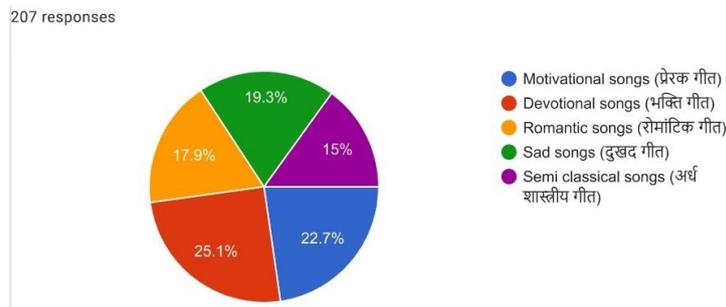
प्रश्न (जब आप तनाव में होते हैं तो आप किस प्रकार का गायन संगीत सुनना पसंद करते हैं?) में आए परिणामों के अनुसार कंठ संगीत में कुल 201 उत्तरदाताओं में से 58.2% सुगम संगीत तथा 48.3% फिल्मी संगीत को तनाव में अधिक सुना जाता है।



प्रश्न (तनाव कम करने के लिए आप कितनी देर तक संगीत सुनते हैं?) में उत्तरदाताओं की प्रतिक्रिया से यह प्रेषित हुआ कि तनाव की स्थिति में कुल प्रदत्त आंकड़ों में से 36.7% व्यक्तियों द्वारा संगीत सुनने की अधिकतम अवधि 15 मिनट से 30 मिनट तक की ही है।



प्रश्न (जब आप तनावग्रस्त होते हैं तो आप किस प्रकार का संगीत सुनना पसंद करते हैं?) में यह परिणाम प्रेषित हुए हैं कि तनाव के समय लोगों को सबसे अधिक शान्ति आध्यात्मिक गीत, जिनका प्रतिशत 25.1% एवं प्रेरक गीत, जिनका प्रतिशत 22.7% रहा, को ही सुन कर मिलती है।



चर्चा

प्राप्त परिणामों से यह ज्ञात होता है कि आज के समय में तनाव से सबसे अधिक प्रभावित वर्ग छात्रों का है। तनाव के समय लोग संगीत श्रवण को ही प्राथमिकता देते हैं विशेषरूप से ऐसा संगीत जो आध्यात्मिक तथा प्रेरक हो। इससे यह भाव स्पष्ट है कि विपदा के समय आज भी प्रत्येक आयु वर्ग का व्यक्ति ईश्वर की ही स्तुती करने में शान्ति की प्राप्ति समझता है। इसके लिए हम भगवतगीता तथा रामायण जैसे प्रतिष्ठित



ग्रंथों से भी अध्यात्म के तथा जीवन पथ पर अग्रसर रहने वाले प्रसंगों से कुछ शिक्षा लेकर संगीत में नए प्रयोगों द्वारा इसे संगीत चिकित्सा के रूप में प्रयोग कर सकते हैं। इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि संगीत एक व्यक्ति के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

निष्कर्ष

अतः निष्कर्षस्वरूप यह तथ्य स्पष्ट है कि संगीत तनाव प्रबंधन का एक प्रमुख साधन है। प्रस्तुत शोध यह परिणाम प्रेषित करता है कि उत्तरदाताओं के अनुसार तनाव की स्थिति में वाद्य संगीत तथा कंठ संगीत के श्रवण की तुलना में दोनों प्रकार के संगीत को सुनने की प्रतिशक्ता अधिक है। यदि विनिर्दिष्ट रूप से देखा जाए तो वाद्य संगीत में उत्तरदाताओं द्वारा तनाव के समय धुनों को सुनना अधिक पसंद किया गया तथा कंठ संगीत में सुगम संगीत व फिल्मी संगीत को। यदि इससे भी गूढ़ दृष्टि से देखा जाए तो उत्तरदाताओं की प्रतिक्रिया के अनुसार तनाव के समय आध्यात्मिक गीत तथा प्रेरक गीत ही अधिक लाभकारी माने गए हैं। उपर्युक्त परिणामों से यह सुझाव सामने आता है कि हमें वाद्य संगीत में कुछ शांत प्रकृति की धुनों एवं कंठ संगीत में सुगम संगीत के अंतर्गत आध्यात्मिक गीतों की रचनाओं के प्रयोगों पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है। इसके साथ ही हमें भविष्य में इस विषय पर और भी गहन अध्ययन की आवश्यकता है ताकि तनाव उपचार की तकनीकों में बढ़ोतरी हो सके।

संदर्भ

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://scholar.google.com>

Juslin, P. N., & Laukka, P. (2004). Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217–238

Laukka, P., & Quick, L. (2013). Emotional and motivational uses of music in sports and exercise: A questionnaire study among athletes. *Psychology of Music*, 41(2), 198-215.

आरा, शबनम.(2015).संगीत चिकित्सा.कश्मीर:Golden Research Thought:

तिवारी, किरन. (2008). संगीत एवं मनोविज्ञान. नई दिल्ली: कनिष्क डिस्ट्रीब्यूटर्स

मल्होत्रा, मोहिनी.(2010).रागदारी संगीत के चिकित्सकीय प्रभाव. मेरठ: Art fragrance pp2:

वर्मा, सतीश.(2004). संगीत चिकित्सा. शाहदरा दिल्ली :राधा पब्लिकेशन पृष्ठ संख्या- 26

वर्मा, सतीश.(2004).संगीत चिकित्सा.शाहदरा दिल्ली: राधा पब्लिकेशन

शर्मा, डॉ महारानी.(2022). संगीत चिकित्सा. नई दिल्ली: कनिष्क पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स

शांडिल्य, डॉ. नीरज. (2024). Spiritual Power of Music: Healing and Transformation: Swar Sindhu, 12(2)

