

उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि एवं तनाव पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन

Sapna Singh

Research Scholar, Faculty of Education, Teerthanker Mahaveer University, Moradabad, Uttar Pradesh

Dr. Kalpana Jain

Associate Professor, Faculty of Education, Teerthanker Mahaveer University, Moradabad, Uttar Pradesh



सार

यह अध्ययन उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि एवं तनाव की समस्या पर संगीत के प्रभाव को प्रस्तुत करता है। वर्तमान समय में यह तनाव विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित करके उनके भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर भी दुष्प्रभाव डालता है। इसका प्रमुख कारण शैक्षणिक प्रतिस्पर्धा, सामाजिक अपेक्षाएँ, परीक्षा का दबाव और भविष्य को लेकर चिंता है, जिससे विद्यार्थियों में तनाव की मात्रा निरंतर बढ़ रही है। एक प्रभावी चिकित्सीय साधन के रूप में संगीत को माना गया है, जो व्यक्ति के तनाव को कम और मनोभावों को संतुलित करके शैक्षिक उपलब्धि को बढ़ाने में सहायक होता है। यह शोध उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि एवं तनाव पर संगीत के प्रभाव की अध्ययन करने हेतु किया गया है। इस शोध का प्रमुख उद्देश्य यह है कि क्या विद्यार्थियों के तनाव को कम करके उनकी शैक्षिक उपलब्धि को बेहतर बनाने के लिए संगीत एक प्रभावशाली माध्यम के रूप में हो सकता है। शोध में आंकड़े को सर्वेक्षण विधि के अंतर्गत एकत्र किया गया है। अतः शैक्षिक उपलब्धि एवं तनाव में सकारात्मक भूमिका निभाने में संगीत जैसे सरल और सहज माध्यम का प्रयोग विद्यार्थियों को अधिक शांत, संतुलित एवं आत्मविश्वास से युक्त बनाता है।

संकेत शब्द: संगीत, शैक्षिक उपलब्धि, तनाव, मानसिक स्वास्थ्य, उच्च माध्यमिक विद्यार्थी, शैक्षणिक प्रदर्शन

प्रस्तावना

वर्तमान युग में शैक्षिक सफलता के लिए विद्यार्थियों पर अत्यधिक दबाव रहता है। प्रमुखता उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को अपने जीवन के महत्वपूर्ण मोड़ पर परीक्षा, करियर की चिंता, अभिभावकों की अपेक्षाएँ तथा सामाजिक दबाव जैसी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। जिसके कारण से विद्यार्थियों में तनाव उत्पन्न होता है जो उनकी एकाग्रता, सीखने की क्षमता और शैक्षिक प्रदर्शन और मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास को सुनिश्चित करना शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य होता है, जिससे उनकी बौद्धिक, सामाजिक, प्रयोगात्मक, भावनात्मक और रचनात्मक क्षमताओं का विकास होता है। संगीत ही एक ऐसी विधा है, जो विद्यार्थियों के मानसिक तनाव को कम करके मानसिक शांति, संतुलन और सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करती है। जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धियों को बेहतर बनाया जा सकता है। संगीत मनोरंजन का साधन होने होने के साथ चिकित्सीय और शैक्षिक क्षेत्रों में भी अत्यधिक उपयोगी है। संगीत घर के बातावरण को मधुर बनाकर आन्तरिक शांति प्रदान करता है। संगीत को उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के तनाव को कम करने के लिये एक सकारात्मक शैक्षिक उपकरण के रूप में अपनाकर उनकी शैक्षिक उपलब्धियों को बढ़ाया जा सकता है। तनाव पढ़ाई को प्रभावित करता है और विद्यार्थियों के मानसिक और भावनात्मक विकास में भी बाधक बनता है। तनाव के प्रभाव को कम करने के लिए संगीत एक सरल, सुलभ और प्रभावशाली माध्यम है। शोधो के अनुसार मानव मन और संगीत के बीच गहरा संबंध है जिससे सकारात्मक ऊर्जा मिलती है। संगीत में ऐसी शक्ति होती है जो मस्तिष्क की तरंगों को नियंत्रित कर सकती है, जिसके द्वारा चिंता और बेचैनी को कम किया जा सकता है। वर्तमान समय में विद्यार्थियों की रुचियों, मानसिक और भावनात्मक आवश्यकताओं के अनुरूप शिक्षा प्रणाली में नवाचार और वैकल्पिक शिक्षण विधियों की आवश्यकता है। उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों को शैक्षिक दबाव, करियर की चिंता, तनाव और मानसिक अशांति इस सभी से सामना करना पड़ता है। संगीत तनाव को कम करके सीखने की क्षमता को बढ़ाकर एकाग्रता, स्मरण शक्ति, और मानसिक शांति में वृद्धि करता है जिससे शैक्षिक उपलब्धि को बेहतर बनाने में सहायता मिलती है। यह अध्ययन विश्लेषण करेगा कि विद्यार्थियों की ध्यान केंद्रित करने की क्षमता, पाठ्यक्रम की समझ, सामाजिक और शैक्षिक चुनौतियों, भावनात्मक और मानसिक संतुलन के साथ साथ शैक्षिक प्रदर्शन में भी संगीत किस प्रकार सहायक सिद्ध होता है। विभिन्न अनुसंधानों से प्रमाणित हुआ है कि संगीत सुनना, गाना या वाद्ययंत्र बजाना, तनाव को घटाने, मूड को सुधारने, शांति प्रदान करने और एकाग्रता को बढ़ाने में मदद करता है।

अध्ययन के उद्देश्य

विद्यार्थियों के तनाव स्तर में संगीत के प्रभाव की जांच करना आवश्यक हो गया है। संगीत के द्वारा वैज्ञानिक रूप से, वैकल्पिक और रचनात्मक तरीकों से तनाव को कम करके शैक्षिक उपलब्धि में सुधार किया जा सकता है। अतः इस शोध का उद्देश्य संगीत के प्रभाव का अध्ययन करना है :

1. उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन करना।
2. उच्च माध्यमिक विद्यार्थियों के तनाव स्तर पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन करना।

साहित्य समीक्षा

फ्लेरे, सर्जे, आदि (2010) ने कहा कि, अब शैक्षणिक उपलब्धि की भविष्यवाणी में एक महत्वपूर्ण संरचना के रूप में प्रयुक्त होने वाली सांस्कृतिक पूंजी, जो एक सामान्य समाजशास्त्रीय अवधारणा थी। बौद्धिक क्षमता भी शैक्षिक उपलब्धि को एक मजबूत, मनोवैज्ञानिक, भविष्यवाणी और विकासात्मक करने वाली सिद्ध हुई है। स्लोवेनियाई माध्यमिक विद्यालय के छात्रों पर किए गए अध्ययन में यह पाया गया कि दोनों संरचनाएँ (सांस्कृतिक पूंजी और बौद्धिक क्षमता) सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण पूर्वानुमान करती हैं। शैक्षणिक उपलब्धि हो या माध्यमिक शिक्षा के प्रकार में परिवर्तन। परिणामों से ज्ञात हुआ क्योंकि जब नियंत्रण चर शामिल किए गए तब भी उनकी पूर्वानुमानात्मक शक्ति बनी रही और स्वतंत्र रूप से काम किया, क्योंकि उनके बीच कोई अंतःक्रिया नहीं पाई गई, जिसमें दोनों संरचनाएँ मजबूत थीं। सांस्कृतिक पूंजी का लाभ माता-पिता की शैक्षणिक स्थिति कम वाले छात्रों में अधिक पाया गया।

डेमिरबातिर, ई., आदि (2013) के अनुसार विश्वविद्यालय और कॉलेज के छात्र मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति संवेदनशील होते हैं। छात्रों में अवसाद, चिंता और तनाव की अत्यधिक उच्च दर ने लोगों की चिंता बढ़ा दी है, परन्तु अभी समाज में यह समस्या अभी भी अनसुलझी है। संगीत के छात्रों के संगीत के अध्ययनों से मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं पर संगीत के सकारात्मक प्रभाव का पता चला है। इस अध्ययन द्वारा, संगीत शिक्षा के छात्रों के अवसाद, चिंता, घबराहट और तनाव के साथ-साथ उनकी खुशी और जीवन संतुष्टि के उनके मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य का मूल्यांकन करना चाहते थे। इस अध्ययन का दूसरा उद्देश्य विभिन्न प्रकार के शास्त्रीय संगीत के अवसाद, चिंता और तनाव के स्तर के साथ-साथ मानसिक खुशी और जीवन संतुष्टि पर प्रभावों मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर उपचारात्मक तरीके से अध्ययन किए गए हैं। आर्थिक स्थिति और जीवन संतुष्टि के बीच सकारात्मक रूप से एक महत्वपूर्ण संबंध था। अवसाद और खुशी तथा अवसाद और जीवन संतुष्टि के बीच एक आवश्यक नकारात्मक सहसंबंध पाया गया।

कैबनाक, ए., पर्लोव्स्की, एल. (2013) के अनुसार मधुर संगीत सुनने से शैक्षणिक परीक्षा देते समय छात्रों को मानसिक थकान, अधिक तनावपूर्ण और जटिल कार्यों के लिए अधिक समय देने और बेहतर ग्रेड प्राप्त करके इन छात्रों के बेहतर परीक्षा प्रदर्शन के कारणों को लेकर असमंजस बनी हुई है: क्या वह इसलिए अच्छा प्रदर्शन करते हैं क्योंकि वे परीक्षा के दौरान संगीत सुनते हैं या फिर वैसे भी अच्छा प्रदर्शन करते हैं क्योंकि अधिक प्रतिभाशाली होते हैं? इसने इस सामान्य प्रश्न को वर्तमान शोध की ओर एक प्रारंभिक कदम के रूप में प्रेरित किया। क्या संगीत को पसंद करने/संगीत बजाने वाले छात्रों के ग्रेड दूसरों छात्रों की तुलना में बेहतर होते हैं? हमारे निष्कर्षों ने इस धारणा की पुष्टि की गयी है कि संगीत का अध्ययन करने वाले छात्रों के सभी विषयों और गतिविधियों में बेहतर ग्रेड होते हैं।

डॉस्मन, निकोलस अल्बर्टो (2016) ने बताया कि, संगीत को 21वीं सदी में अपने अस्तित्व को निरंतर उचित साबित पड़ता है जबकि अमेरिकी पाठ्यक्रम में संगीत कार्यक्रमों के लंबे इतिहास और अहमियत के बावजूद कभी-कभी संगीत शिक्षा उपलब्ध नहीं हो पाती आर्थिक रूप से पिछड़े शहरी क्षेत्रों में, क्योंकि वहाँ आर्थिक स्थितियाँ भी सीमित विकल्पों का कारण परीक्षा के निष्कर्षों को बेहतर बनाने पर जोर दिया जाता है, इन चुनौतियों के साथ में, सामुदायिक नेताओं और शिक्षकों ने न्यूयॉर्क के ब्रॉक्स में एक संगीत विद्यालय की सफलतापूर्वक स्थापना की। सेलिया क्रूज हाई स्कूल इस केस स्टडी का केंद्र है, जिसे ब्रॉक्स क्षेत्र में एक संगीत केंद्रित पाठ्यक्रम प्रदान करने और असफल हो रहे बड़े स्कूलों की समस्या को संबोधित करने के उद्देश्य से स्थापित किया गया था। सेलिया क्रूज अपनी रूपरेखा और वर्तमान स्थिति में ब्रॉक्स की जनसंख्या को सेवाएँ देकर जनसांख्यिकी को दर्शाता है। इस संदर्भ में संगीत शिक्षा की दृष्टिकोण को जानने के लिए अभिभावकों और विद्यार्थियों के साक्षात्कार किए गए। साक्षात्कारों के आधार पर, सेलिया क्रूज हाई स्कूल के छात्र और उनके अभिभावक संगीत को ज्ञान का एक स्वतंत्र रूप मानते हैं और इसे छात्रों के शैक्षणिक जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा मानते हैं।

मैककॉन्की, एम.एस., और कुएबेल, सी.आर. (2022) के अनुसार बहुत कम जानकारी है कि विद्यार्थियों तनाव से निपटने की रणनीतियों में भावनात्मक दक्षता और प्रयोगात्मक कौशलों का उपयोग करके तनाव को कैसे प्रबंधित करते हैं। लेकिन इस अध्ययन के माध्यम से, हमने आठ संगीत शिक्षा छात्रों की तनाव-निपटान रणनीतियों को सर्नी द्वारा वर्णित भावनात्मक दक्षता के दृष्टिकोण से समझने का प्रयास किया। जिससे छात्रों में उच्च स्तर के तनाव की पहचान की है, प्रतिभागियों में सामान्य जीवन तनाव, समय-सारणी, प्रदर्शन की अपेक्षाएँ और पाठ्यक्रम तनाव के कई स्रोत पाए गए। तनाव की जागरूकता, आगे बढ़ते रहने का दृष्टिकोण, आत्म-देखभाल और समर्थन प्राप्त करना छात्रों द्वारा गतिविधियों में शामिल थे। कोडिंग और सैद्धांतिक ढांचे के उपयोग के माध्यम से हमने परिणाम निकाला कि सर्नी की भावनात्मक दक्षता की आठों कौशलों की झलक समग्र रूप से आंकड़ों में दिखी, लेकिन प्रत्येक प्रतिभागी में सभी प्रकार के कौशल नहीं पाए गए। भावनात्मक दक्षता के क्षेत्र में विकास की आवश्यकता है, कुछ कौशलों के लिए न्यूनतम प्रमाण मिले और कुछ में ये पूरी तरह से अनुपस्थित थे। विद्यार्थियों में संगीत उनके डिग्री कार्यक्रमों के दौरान और कौशलों प्रभावों में उन्हें बेहतर मार्गदर्शन देने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम हो सकता है।

मोरेनो, डैनियल, आदि (2025) ने कहा कि किसी भी कार्य को सफल होने के लिए उचित मार्गदर्शन और प्रयासों की आवश्यकता होती है जैसे - वाद्य यंत्र में कुशल होने के लिए नियमित अभ्यास की आवश्यकता होती है। परन्तु विद्यार्थी अक्सर यह नहीं समझ पाते कि वे स्वयं किस प्रकार से संगीत का प्रभावी अभ्यास करें। इस मुद्दे को शोध समझकर उसका हल निकालने के लिए एक्शन रिसर्च पद्धति अपनाई गई, जिससे तीन विद्यार्थियों की आत्म-ध्यानशीलता और उद्देश्यपूर्ण अभ्यास और नियंत्रित प्रभाव की धारणा में संशोधन लाया जा सके। शोध चक्र शिक्षक की डायरी, छात्र की पत्रिकाओं और अनेक साक्षात्कारों के विश्लेषण से संचालित हुआ। जिससे प्रतिभागियों में अपने एकाकी अभ्यास को लेकर सकारात्मक और प्रभावशाली दृष्टिकोण विकसित हुआ, जिसमें एकाग्रता, ध्यान, उत्पादकता और शारीरिक जागरूकता में वृद्धि, सीखने और समझने की प्रक्रिया के लिए संवेदनशीलता में सुधार, स्मृति को मजबूत करना शामिल हैं। तनाव में वृद्धि, परिवर्तनों के अनुरूप ढलने की आवश्यकता, और थकान महसूस करना नकारात्मक पक्षों में शामिल थे। इन निष्कर्षों से यह ज्ञात हुआ कि छात्रों की आत्म-चिंतन की क्षमता को प्रोत्साहित करने में एकल शिक्षण अत्यंत महत्वपूर्ण और प्रभावी है।

कार्यप्रणाली

इस शोध में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों का विश्लेषण किया गया है। विद्यार्थियों को नियमित रूप से निर्धारित समय तक विशिष्ट प्रकार के संगीत (शांत, ध्यान-संगीत, शास्त्रीय धुनें आदि) सुनने का अवसर दिया गया। सरल यादृच्छिक नमूना पद्धति के द्वारा सर्वेक्षण विधि के अंतर्गत विद्यार्थियों की एकाग्रता, मनोवैज्ञानिक संतुलन तथा आत्म-विश्वास, मानसिक और भावनात्मक शांति को बढ़ाने में संगीत की भूमिका का मूल्यांकन किया गया है। आंकड़ा संग्रहण के लिए स्वनिर्मित प्रश्नावली का प्रयोग करके संगीत के प्रभाव को जानने का प्रयास किया गया है। इस शोध निष्कर्ष के अनुसार संगीत के द्वारा विद्यार्थियों की स्मरण शक्ति, समझने की क्षमता और परीक्षा प्रदर्शन में भी सुधार हुआ है, कुछ विद्यार्थियों में ऐसा कोई विशेष परिवर्तन नहीं पाया गया है। यदि नियमित रूप से विद्यालयों में संगीत गतिविधियों को शामिल किया जाए तो यह मानसिक स्वास्थ्य और तनाव-नियंत्रण में अधिक प्रभावी हो सकता है, जिससे उनकी शैक्षिक उपलब्धि में सुधार हो सकता है।

अध्ययन का क्षेत्र

यह शोध चंडीगढ़ में उच्च माध्यमिक स्तर के 120 विद्यार्थियों पर स्वनिर्मित प्रश्नावली के माध्यम से संगीत के प्रभाव को ज्ञात करने के लिए किया गया है। गूगल फॉर्म के द्वारा प्रतिक्रिया प्राप्त करने की विधि अपनाई गयी है, जिसमें से 90 विद्यार्थियों ने पूर्ण सहयोग किया है। सरल यादृच्छिक पद्धति का प्रयोग करके वर्णनात्मक सर्वेक्षण विधि से आंकड़े एकत्रित किये गये हैं। आंकड़ा विश्लेषण हेतु माध्य सांख्यिकी के प्रयोग द्वारा निष्कर्ष प्राप्त किया गया है।

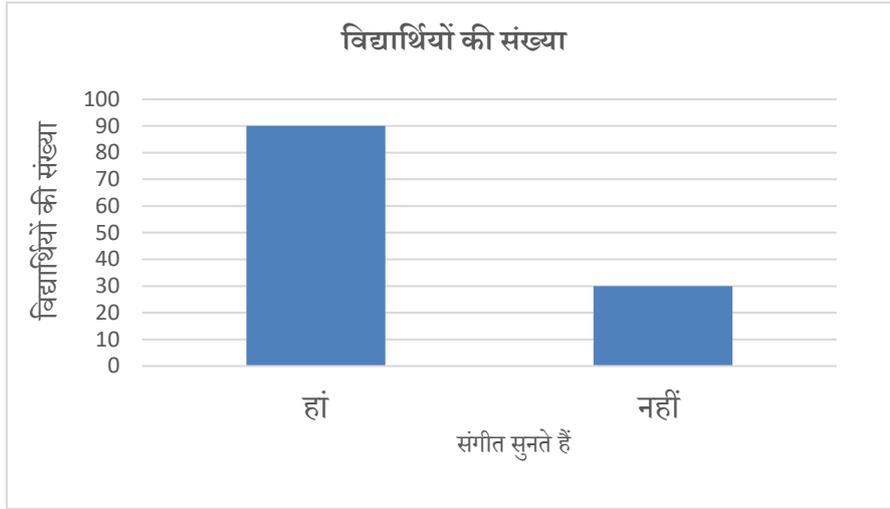
परिणाम और चर्चा

आज के समय में विद्यार्थियों के बीच संगीत सुनना एक आम बात है। संगीत छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन को बढ़ावा देता है। कुछ विद्यार्थियों में संगीत को लेकर सकारात्मक धारणा होती है और कुछ में नकारात्मक। उच्च माध्यमिक स्तर के 120 छात्र प्रतिभागियों में से 90 छात्रों (75%) ने स्वीकार किया कि वे संगीत सुनते हैं जबकि शेष 30 छात्र (25%) ऐसी गतिविधियों में शामिल नहीं होते हैं (चित्र 1)। शोध अध्ययन के आधार पर प्राप्त आंकड़ा संग्रहण का विश्लेषण करके परिणाम प्रस्तुत किये गये हैं।

तालिका 1

विद्यार्थियों की संख्या	संगीत सुनना
90	हां
30	नहीं

चित्र 1: छात्रों द्वारा संगीत सुनने की प्रोफ़ाइल



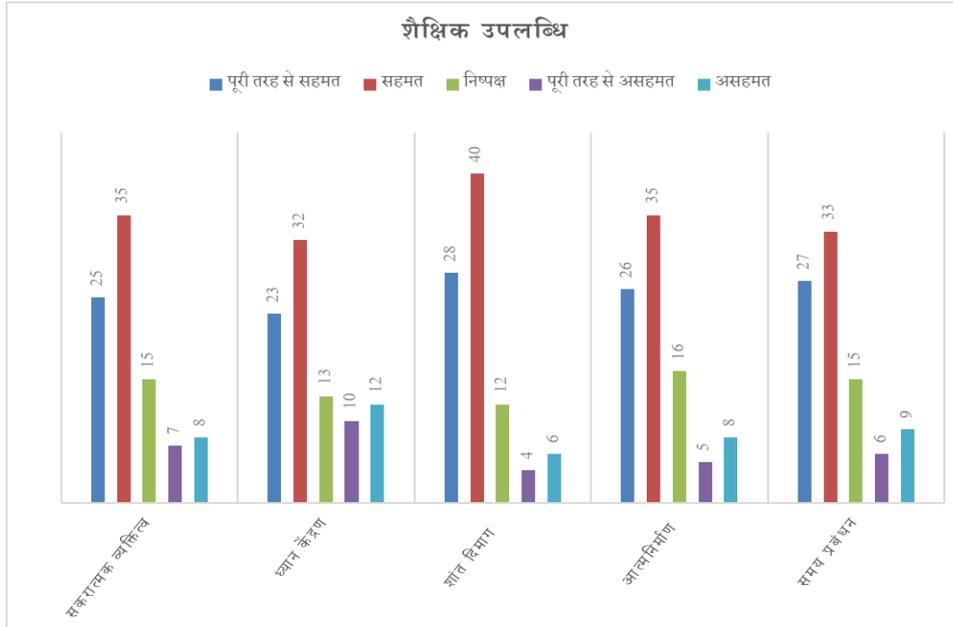
शैक्षिक उपलब्धि पर संगीत के प्रभाव

इस दृष्टिकोण को आधार मानकर संगीत द्वारा शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव के लिए शोध द्वारा निम्नलिखित आंकड़ों और विश्लेषण से प्राप्त परिणाम दिए गये हैं :

तालिका 2

शैक्षिक उपलब्धि

कथन	पूरी तरह से सहमत	सहमत	निष्पक्ष	पूरी तरह से असहमत	असहमत
संगीत व्यक्तित्व पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।	25	35	15	7	8
	27.78 %	38.89 %	16.67 %	7.78 %	8.88 %
संगीत स्मरण शक्ति को बढ़ाकर ध्यान केन्द्रित करने में सहायक है।	23	32	13	10	12
	25.56 %	35.56 %	14.44 %	11.11 %	13.33 %
संगीत दिमाग को शांत रखने में सहायक हैं।	28	40	12	4	6
	31.11 %	44.44 %	13.33 %	4.44 %	6.68 %
संगीत आत्मनिर्माण करने में सहायक है।	26	35	16	5	8
	28.89 %	38.89 %	17.78 %	5.55 %	8.89 %
संगीत द्वारा समय प्रबंधन की क्षमता बेहतर होती है।	27	33	15	6	9
	30 %	36.66 %	16.66 %	6.68 %	10 %



चित्र 2: संगीत का शैक्षिक उपलब्धि पर प्रभाव

व्याख्या: तालिका 2 में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर संगीत के प्रभाव का विश्लेषण किया गया है जिसको ग्राफ के माध्यम से दर्शाया गया है (चित्र 2)।

● **संगीत व्यक्तित्व पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।**

इस कथन के संबंध में, 90 उत्तरदाताओं में से 25 विद्यार्थी (27.78%) पूर्णरूप से सहमत थे और 35 विद्यार्थी (38.89%) सहमत थे। हालांकि 15 विद्यार्थी (16.67%) निष्पक्ष, 7 विद्यार्थी (7.78%) पूर्णरूप से असहमत और 8 विद्यार्थी (8.88%) असहमत थे। अंतः संगीत व्यक्तित्व पर सकारात्मक प्रभाव डालता है जिससे बौद्धिक प्रगति को बेहतर बनाने में सहायता मिलती है।

● **संगीत स्मरण शक्ति को बढ़ाकर ध्यान केन्द्रित करने में सहायक है।**

इस कथन के संबंध में, 90 उत्तरदाताओं में से 23 विद्यार्थी (25.56%) पूर्णरूप से सहमत थे और 32 विद्यार्थी (35.56%) सहमत थे। हालांकि 13 विद्यार्थी (14.44%) निष्पक्ष, 10 विद्यार्थी (11.11%) पूर्णरूप से असहमत और 12 विद्यार्थी (13.33%) असहमत थे। इस आंकड़ों से ज्ञात होता है कि संगीत स्मरण शक्ति को बढ़ाकर ध्यान केन्द्रित करने में सहायक है जिससे शैक्षिक गुणवत्ता को बेहतर बनाने में सहायता मिलती है।

● **संगीत दिमाग को शांत रखने में सहायक है।**

इस कथन के संबंध में, 90 उत्तरदाताओं में से 28 विद्यार्थी (31.11%) पूर्णरूप से सहमत थे और 40 विद्यार्थी (44.44%) सहमत थे। हालांकि 12 विद्यार्थी (13.33%) निष्पक्ष, 4 विद्यार्थी (4.44%) पूर्णरूप से असहमत और 6 विद्यार्थी (6.68%) असहमत थे। आंकड़ों से ज्ञात होता है कि संगीत दिमाग को शांत रखने में सहायक है जिससे ज्ञान अर्जन की प्रक्रिया को बेहतर बनाने में सहायता मिलती है।

● **संगीत आत्मनिर्माण करने में सहायक है।**

इस कथन के संबंध में, 90 उत्तरदाताओं में से 26 विद्यार्थी (28.89%) पूर्णरूप से सहमत थे और 35 विद्यार्थी (38.89%) सहमत थे। हालांकि 16 विद्यार्थी (17.78%) निष्पक्ष, 5 विद्यार्थी (5.55%) पूर्णरूप से असहमत और 8 विद्यार्थी (8.89%) असहमत थे। इस आंकड़ों से ज्ञात होता है कि संगीत आत्मनिर्माण करने में सहायक है जिससे सीखने की दक्षता को बेहतर बनाने में सहायता मिलती है।

● **संगीत द्वारा समय प्रबंधन की क्षमता बेहतर होती है।**

इस कथन के संबंध में, 90 उत्तरदाताओं में से 27 विद्यार्थी (30%) पूर्णरूप से सहमत थे और 33 विद्यार्थी (36.66%) सहमत थे। हालांकि 15 विद्यार्थी (16.66%) निष्पक्ष, 6 विद्यार्थी (6.68%) पूर्णरूप से असहमत और 9 विद्यार्थी (10%) असहमत थे। इस

आंकड़ों से ज्ञात होता है कि संगीत द्वारा समय प्रबंधन की क्षमता बेहतर होती है जिससे अध्ययन में उत्कृष्टता को बेहतर बनाने में सहायता मिलती है।

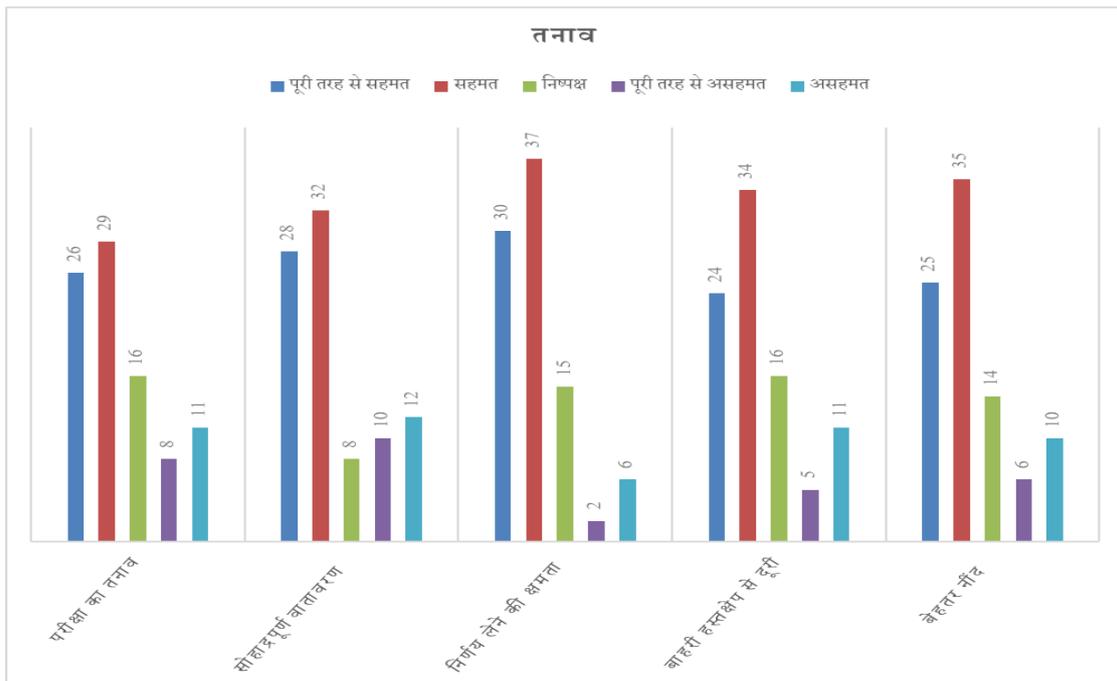
अतः शोध अध्ययन के परिणाम एवं विश्लेषण से यह ज्ञान प्राप्त होता है कि विद्यार्थियों की ध्यान केंद्रित करने की क्षमता, पाठ्यक्रम की समझ, सामाजिक और शैक्षिक चुनौतियों, भावनात्मक और मानसिक संतुलन के साथ साथ शैक्षिक प्रदर्शन में भी संगीत अत्यंत सहायक सिद्ध होता है। संगीत शैक्षिक विकास की गति को तेज करके शैक्षिक प्रदर्शन को ऊँचाइयों तक ले जाता है। संगीत एकाग्रता, स्मरण शक्ति, मानसिक शांति, भाषा और कौशलों में सुधार करके शैक्षिक उपलब्धि में उल्लेखनीय सुधार लाता है।

तनाव पर संगीत के प्रभाव

इस दृष्टिकोण को आधार मानकर संगीत द्वारा तनाव पर प्रभाव के लिए शोध द्वारा निम्नलिखित आंकड़ों और विश्लेषण से प्राप्त परिणाम दिए गये हैं

तालिका 3

तनाव					
कथन	पूरी तरह से सहमत	सहमत	निष्पक्ष	पूरी तरह से असहमत	असहमत
संगीत परीक्षा के समय तनाव को कम करता है।	26	29	16	8	11
	28.89 %	32.22 %	17.78 %	8.89 %	12.22 %
संगीत घर के तनावपूर्ण वातावरण को सोहाद्रपूर्ण बनाता है।	28	32	8	10	12
	31.11 %	35.56 %	8.89 %	11.11 %	13.33 %
संगीत तनाव को दूर करके निर्णय लेने की क्षमता बढ़ाता है।	30	37	15	2	6
	33.33 %	41.11 %	16.66 %	2.22 %	6.68 %
संगीत बाहरी हस्तक्षेप से दूर रखता है।	24	34	16	5	11
	26.67 %	37.78 %	17.78 %	5.55 %	12.22 %
संगीत नींद को बेहतर बनाता है।	25	35	14	6	10
	27.78 %	38.88 %	15.55 %	6.68 %	11.11 %



चित्र 3: संगीत का तनाव पर प्रभाव

व्याख्या: तालिका 3 में उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के तनाव पर संगीत के प्रभाव का विश्लेषण किया गया है जिसको ग्राफ के माध्यम से दर्शाया गया है (चित्र 3)।

- **संगीत परीक्षा के समय तनाव को कम करता हैं**

इस कथन के संबंध में, 90 उत्तरदाताओं में से 26 विद्यार्थी (28.89%) पूर्णरूप से सहमत थे और 29 विद्यार्थी (32.22%) सहमत थे। हालांकि 16 विद्यार्थी (17.78%) निष्पक्ष, 8 विद्यार्थी (8.89%) पूर्णरूप से असहमत और 11 विद्यार्थी (12.22%) असहमत थे। इस आंकड़ों से ज्ञात होता है कि संगीत परीक्षा के समय तनाव को कम करता हैं जिससे दिल और दिमाग को हल्का करने में सहायता मिलती है।

- **संगीत घर के तनावपूर्ण वातावरण को सोहाद्रपूर्ण बनाता है।**

इस कथन के संबंध में, 90 उत्तरदाताओं में से 28 विद्यार्थी (31.11%) पूर्णरूप से सहमत थे और 32 विद्यार्थी (35.56%) सहमत थे। हालांकि 8 विद्यार्थी (8.89%) निष्पक्ष, 10 विद्यार्थी (11.11%) पूर्णरूप से असहमत और 12 विद्यार्थी (13.33%) असहमत थे। इस आंकड़ों से ज्ञात होता है कि संगीत घर के तनावपूर्ण वातावरण को सोहाद्रपूर्ण बनाता हैं जिससे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायता मिलती है।

- **संगीत तनाव को दूर करके निर्णय लेने की क्षमता बढ़ाता हैं।**

इस कथन के संबंध में, 90 उत्तरदाताओं में से 30 विद्यार्थी (33.33%) पूर्णरूप से सहमत थे और 37 विद्यार्थी (41.11%) सहमत थे। हालांकि 15 विद्यार्थी (16.66%) निष्पक्ष, 2 विद्यार्थी (2.22%) पूर्णरूप से असहमत और 6 विद्यार्थी (6.68%) असहमत थे। इस आंकड़ों से ज्ञात होता है कि संगीत तनाव को दूर करके निर्णय लेने की क्षमता बढ़ाता हैं जिससे ठहराव और स्थिरता प्राप्त होती है।

- **संगीत बाहरी हस्तक्षेप से दूर रखता है।**

इस कथन के संबंध में, 90 उत्तरदाताओं में से 24 विद्यार्थी (26.67%) पूर्णरूप से सहमत थे और 34 विद्यार्थी (37.78%) सहमत थे। हालांकि 16 विद्यार्थी (17.78%) निष्पक्ष, 5 विद्यार्थी (5.55%) पूर्णरूप से असहमत और 11 विद्यार्थी (12.22%) असहमत थे। इस आंकड़ों से ज्ञात होता है कि संगीत बाहरी हस्तक्षेप से दूर रखता हैं जिससे तनावग्रस्त अवस्था में सुकून और ध्यान केन्द्रित करने में सहायता मिलती है।

- **संगीत नींद को बेहतर बनाता है।**

इस कथन के संबंध में, 90 उत्तरदाताओं में से 25 विद्यार्थी (27.78%) पूर्णरूप से सहमत थे और 35 विद्यार्थी (38.88%) सहमत थे। हालांकि 14 विद्यार्थी (15.55%) निष्पक्ष, 6 विद्यार्थी (6.68%) पूर्णरूप से असहमत और 10 विद्यार्थी (11.11%) असहमत थे। इस आंकड़ों से ज्ञात होता है कि संगीत नींद को बेहतर बनाता है जिससे मस्तिष्क को विश्राम प्राप्त होता है।

अतः शोध अध्ययन के परिणाम एवं विश्लेषण से यह ज्ञान प्राप्त होता है कि संगीत विद्यार्थियों में सकारात्मक ऊर्जा द्वारा आत्मिक, भावनात्मक और मानसिक संतुलन के साथ साथ ध्यान केन्द्रित करके हार्मोन के स्तर को संतुलित करने में भी अत्यंत सहायक सिद्ध होता है। संगीत आत्मा और मन को शांति प्रदान करके तनाव की तीव्रता को कम करता है। संगीत मनोवैज्ञानिक दबाव को नियंत्रित करके तनाव प्रतिक्रिया प्रणाली की स्थिरता में अविश्वसनीय सुधार लाता है।

निष्कर्ष

शोध अध्ययन के निष्कर्षों से प्रमाणित होता है कि उच्च माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि एवं तनाव स्तर पर संगीत का प्रभाव सकारात्मक रूप से पड़ता है। शोध में यह स्पष्ट हुआ है कि जिन विद्यार्थियों को नियमित रूप से संगीत सुनने का अवसर दिया गया, उनके तनाव स्तर में अद्भुत कमी आई है जिससे उन्होंने शैक्षिक गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन किया। विद्यार्थियों ने तनाव को कम महसूस करके अपनी पढ़ाई में अधिक मनोयोग, सकारात्मक दृष्टिकोण और भावनात्मक स्थिरता भी संगीत के माध्यम से विकसित की है। इससे यह स्पष्ट होता है कि संगीत एक प्रभावशाली एवं उपयोगी उपकरण होने के साथ साथ मनोरंजन का साधन भी है जो विद्यार्थियों की शैक्षिक प्रगति में तनाव को कम करके कारगर भूमिका निभाता है। संगीत को एक पूरक शैक्षिक गतिविधि के रूप में विद्यालयों में प्रोत्साहित करना, विद्यार्थियों के समग्र विकास के लिए लाभकारी सिद्ध हो सकता है। इससे यह प्रमाणित हुआ है कि संगीत विद्यार्थियों के तनाव को नियंत्रित करके मानसिक स्वास्थ्य एवं शैक्षिक प्रदर्शन

पर भी सकारात्मक प्रभाव डालता है। शैक्षणिक चुनौतियों का एक संवेदनशील एवं रचनात्मक समाधान संगीत को एक शैक्षिक रणनीति के रूप में अपनाना है। यह विद्यार्थियों में मानसिक शांति, अध्ययन में रुचि, आत्म-नियंत्रण में सुधार, एकाग्रता एवं सकारात्मक दृष्टिकोण में वृद्धि करके शैक्षिक उपलब्धियों को बढ़ाने में सहायक है। विद्यालयी वातावरण में संगीत कार्यक्रमों को सुनियोजित रूप से शामिल करने से विद्यार्थियों के समग्र विकास में सहायता मिल सकती है।

सुझाव

- विद्यालयों में महीने में कम से कम दो बार संगीत संगोष्ठी सत्र का आयोजन किया जाना चाहिए।
- माता-पिता एवं शिक्षकों को भी संगीत के सकारात्मक और भावनात्मक प्रभावों का ज्ञान होना चाहिए।
- विद्यार्थियों को दया, सम्मान और मूल्यों का विकास करने वाले प्रेरणादायक संगीत सुनना चाहिए।
- विद्यार्थियों को अध्ययन के बीच तनाव से आराम के लिए संगीत सुनना चाहिए।
- रात्रि में अच्छी नींद लाने के लिए शांति देने वाला संगीत सुनना चाहिए।

संदर्भ

- फ्लोरे, सर्जे, टाव, मारिना, क्रांज, रूडी क्लैज, मुसिल, बोजान, और किर्बिस, आंद्रेय, (2010), "सांस्कृतिक पूंजी और बौद्धिक क्षमता को शैक्षिक उपलब्धि के पूर्वानुमानकर्ता के रूप में: स्लोवेनियाई माध्यमिक विद्यालय के छात्रों पर एक अध्ययन", ब्रिटिश जर्नल ऑफ सोशियोलॉजी ऑफ एजुकेशन (टेलर एंड फ्रांसिस), ISSN: 0142-5692, 1465-3346, खंड: 31, अंक: 1, पृष्ठ सं: 47-58, doi:10.1080/01425690903385428
- डेमिरबातिर, ई., हेल्वासी, ए., यिलमाज़, एन., गुल, जी., सेनोल, ए. और बिलगेल, एन. (2013) संगीत छात्रों का मनोवैज्ञानिक कल्याण, खुशी और जीवन संतुष्टि मनोविज्ञान, 4, 16-24. doi: 10.4236/psych.2013.411A004
- कैबनाक, ए., पर्लोव्स्की, एल., बोनियट-कैबानक, एम.सी., और कैबनाक, एम. (2013). संगीत और शैक्षणिक प्रदर्शन/व्यवहारिक मस्तिष्क अनुसंधान, 256, 257-260. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2013.08.023>
- डॉस्मन, निकोलस अल्बर्टो, (2016), "शहरी स्कूल जिलों में संगीत क्यों महत्वपूर्ण है: सेलिया क्रूज़ हाई स्कूल ऑफ म्यूजिक, ब्रॉन्क्स, न्यूयॉर्क के छात्रों और अभिभावकों के दृष्टिकोण", आर्ट्स एजुकेशन पॉलिसी रिव्यू (टेलर एंड फ्रांसिस), ISSN: 1063-2913 (प्रिंट), 1940-4395, doi: 10.1080/10632913.2015.1009223
- मैककॉन्की, एम.एस., और कुएबेल, सी.आर. (2022)। संगीत शिक्षा के छात्रों की तनाव से निपटने की रणनीतियों में भावनात्मक क्षमता। संगीत शिक्षा अनुसंधान जर्नल, 70 (3), 321-338। <https://doi.org/10.1177/00224294211061457>
- मोरेनो, डैनियल माटेओस, पेरेला, जोर्ज गार्सिया, और मैक्सवेल, टी. डब्ल्यू. मैक्सवेल, (2025), "उत्पादक और जागरूक अभ्यास के लिए शिक्षण: एकल वाद्य संगीत शिक्षण में क्रियात्मक अनुसंधान अध्ययन", म्यूजिक एजुकेशन रिसर्च (टेलर एंड फ्रांसिस), खंड: 27, अंक: 2, पृष्ठ संख्या: 203-214, doi: 10.1080/14613808.2025.2465248