

लोक संगीत का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव : एक अध्ययन

Hanuman Prasad Gupta

Assistant Professor, Department of Vocal Music, Vasant Mahila Mahavidyalaya, Rajghat, Varanasi (U.P.) (Under the privileges of Banaras Hindu University)

 Read the Article Online



 Cite this Article

Published on 18 May, 2026

Gupta, H. P. (2026). Lok Sangeet Ka Mansik Swasthya Par Prabhav. Ek Adhyayan. Swar Sindhu, 14(1), 226-231.

सार

लोक संगीत भारतीय सांस्कृतिक परम्परा का अभिन्न अंग है। यह केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं है, बल्कि सामाजिक, सांस्कृतिक तथा मनोवैज्ञानिक चेतना का संवाहक भी है। वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएँ जैसे तनाव, अवसाद, चिंता, अनिद्रा तथा सामाजिक अलगाव तीव्र गति से बढ़ रहे हैं। ऐसे समय में लोक संगीत मानसिक संतुलन एवं भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए एक प्रभावी माध्यम के रूप में उभर रहा है। प्रस्तुत शोध पत्र में लोक संगीत के मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया गया है। शोध में भारतीय लोक संगीत की विभिन्न परम्पराओं, उनके सांगीतिक तत्वों तथा उनके मनोवैज्ञानिक प्रभावों का विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। अध्ययन से ज्ञात होता है कि लोक संगीत व्यक्ति के मानसिक तनाव को कम करने, भावनात्मक अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करने, सामाजिक एकता को सुदृढ़ करने तथा मानसिक शांति प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शोध में यह भी स्पष्ट किया गया है कि लोक संगीत चिकित्सा मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए एक प्रभावशाली वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के रूप में उपयोगी हो सकती है।

मुख्य शब्द : लोक संगीत, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव, संगीत चिकित्सा, लोक संस्कृति |

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृति में संगीत केवल मनोरंजन का साधन नहीं रहा है, बल्कि यह मानव जीवन की संवेदनाओं, भावनाओं और मानसिक अवस्थाओं से गहराई से जुड़ा हुआ माध्यम है। प्राचीन काल से ही संगीत को आत्मिक शांति, मानसिक संतुलन तथा भावनात्मक अभिव्यक्ति का महत्वपूर्ण साधन माना गया है। विशेष रूप से लोक संगीत भारतीय समाज की सांस्कृतिक आत्मा का प्रतीक है, जो जनजीवन, परंपराओं, रीति-रिवाजों और सामूहिक चेतना से प्रत्यक्ष रूप से जुड़ा हुआ है। लोक संगीत में लोकजीवन की सहजता, प्रकृति के प्रति अनुराग, सामाजिक संबंधों की आत्मीयता तथा जीवन के विविध अनुभवों का जीवंत चित्रण मिलता है। यही कारण है कि लोक संगीत केवल कला का रूप न होकर मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाला एक महत्वपूर्ण सांस्कृतिक माध्यम भी है।

वर्तमान समय में आधुनिक जीवनशैली, बढ़ती प्रतिस्पर्धा, तकनीकी दबाव, सामाजिक अलगाव तथा आर्थिक तनाव के कारण मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। अवसाद, चिंता, तनाव, अनिद्रा तथा भावनात्मक असंतुलन जैसी समस्याएँ आज वैश्विक स्तर पर गंभीर चिंता का विषय बन चुकी हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य केवल मानसिक रोगों की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि व्यक्ति की भावनात्मक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक संतुलन की अवस्था है, जिसमें वह अपने जीवन के तनावों का सामना करने में सक्षम होता है। ऐसे समय में संगीत चिकित्सा तथा सांस्कृतिक उपचार पद्धतियों की ओर लोगों का ध्यान पुनः आकर्षित हो रहा है।

लोक संगीत अपनी सरलता, आत्मीयता तथा सामूहिकता के कारण मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालने की विशेष क्षमता रखता है। लोकगीतों में जीवन की वास्तविक परिस्थितियों, सुख-दुःख, प्रेम-विरह, उत्सव, श्रम, प्रकृति तथा आध्यात्मिकता का सहज चित्रण होता है। जब व्यक्ति लोक संगीत सुनता है, तो वह केवल ध्वनि का अनुभव नहीं करता, बल्कि अपनी सांस्कृतिक स्मृतियों, पारिवारिक अनुभवों तथा सामुदायिक संबंधों से भी जुड़ता है। यह जुड़ाव मानसिक शांति, आत्मीयता तथा भावनात्मक संतुलन प्रदान करता है। ग्रामीण क्षेत्रों में आज भी लोकगीत श्रम के दौरान, विवाह समारोहों में, त्योहारों पर तथा धार्मिक अनुष्ठानों में सामूहिक रूप से गाए जाते हैं, जिससे सामाजिक एकता और मानसिक प्रसन्नता का वातावरण निर्मित होता है।

लोक संगीत की एक महत्वपूर्ण विशेषता इसकी सामूहिकता है। आधुनिक जीवन में जहाँ व्यक्ति अकेलेपन और सामाजिक दूरी का अनुभव कर रहा है, वहीं लोक संगीत सामूहिक सहभागिता के माध्यम से सामाजिक संबंधों को मजबूत करता है। सामूहिक गायन एवं लोकनृत्य व्यक्ति में आत्मविश्वास, सामाजिक अपनापन तथा भावनात्मक सुरक्षा की भावना विकसित करते हैं। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से यह सामूहिकता तनाव और चिंता को कम करने में सहायक होती है। लोक संगीत सुनने अथवा गाने से मस्तिष्क में सकारात्मक भावनाओं से संबंधित रसायनों का स्राव बढ़ता है, जिससे मानसिक तनाव में कमी आती है और व्यक्ति को शांति एवं संतोष की अनुभूति होती है।

भारतीय लोक संगीत की विविध परंपराएँ—जैसे भोजपुरी लोकगीत, राजस्थानी मांड, पंजाबी लोकगीत, बंगाली बाउल संगीत, उत्तराखंड के झोड़ा-चांचरी, तथा पूर्वांचल के कजरी और बिरहा—सभी अपने-अपने क्षेत्रीय जीवन, संस्कृति और भावनाओं को अभिव्यक्त करते हैं। इन लोकधुनों में प्रकृति, ऋतु परिवर्तन, सामाजिक संबंध और मानवीय संवेदनाओं का गहरा संबंध दिखाई देता है। उदाहरणस्वरूप, सावन के कजरी गीतों में विरह और प्रेम की भावनाएँ व्यक्ति के मन को भावनात्मक रूप से स्पर्श करती हैं, जबकि फसल कटाई के समय गाए जाने वाले श्रमगीत सामूहिक ऊर्जा और उत्साह का संचार करते हैं। इस प्रकार लोक संगीत भावनाओं के स्वस्थ अभिव्यक्ति का माध्यम बनकर मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायता करता है।

आधुनिक मनोविज्ञान एवं संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में भी यह स्वीकार किया गया है कि संगीत मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। विभिन्न शोधों में पाया गया है कि संगीत सुनने से तनाव हार्मोन का स्तर कम होता है, रक्तचाप नियंत्रित रहता है तथा भावनात्मक स्थिति में सुधार होता है। लोक संगीत, क्योंकि व्यक्ति की सांस्कृतिक पहचान और सामाजिक अनुभवों से जुड़ा होता है, इसलिए उसका प्रभाव अधिक गहरा और आत्मीय हो सकता है। यह व्यक्ति को अपनी जड़ों से जोड़कर मानसिक स्थिरता और आत्म-संतोष प्रदान करता है। विशेष रूप से वृद्ध लोगों, ग्रामीण समुदायों तथा भावनात्मक तनाव से गुजर रहे व्यक्तियों के लिए लोक संगीत एक प्रभावी मानसिक सहारा बन सकता है।

इसके अतिरिक्त लोक संगीत सांस्कृतिक संरक्षण और मानसिक स्वास्थ्य दोनों के बीच एक महत्वपूर्ण सेतु का कार्य करता है। जब व्यक्ति अपनी सांस्कृतिक परंपराओं से जुड़ा रहता है, तो उसमें आत्मगौरव और सामाजिक पहचान की भावना मजबूत होती है। यह भावना मानसिक दृढ़ता को बढ़ाने में सहायक होती है। वर्तमान समय में जब वैश्वीकरण और पाश्चात्य प्रभाव के कारण लोक संस्कृतियाँ धीरे-धीरे कमजोर हो रही हैं, तब लोक संगीत के संरक्षण और उसके मानसिक स्वास्थ्य संबंधी महत्व को समझना अत्यंत आवश्यक हो गया है।

अतः प्रस्तुत अध्ययन “लोक संगीत का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव” इस तथ्य को समझने का प्रयास है कि लोक संगीत केवल सांस्कृतिक धरोहर नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन का एक प्रभावी माध्यम भी है। यह अध्ययन लोक संगीत के मनोवैज्ञानिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक प्रभावों का विश्लेषण करेगा तथा यह जानने का प्रयास करेगा कि किस प्रकार लोक संगीत मानसिक तनाव को कम करने, भावनात्मक संतुलन स्थापित करने तथा व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक दिशा प्रदान करने में सहायक सिद्ध होता है।

अध्ययन का उद्देश्य

1. लोक संगीत की अवधारणा एवं स्वरूप का अध्ययन करना।
2. मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा को स्पष्ट करना।
3. लोक संगीत एवं मानसिक स्वास्थ्य के मध्य सम्बन्ध का विश्लेषण करना।
4. लोक संगीत के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का अध्ययन करना।
5. संगीत चिकित्सा में लोक संगीत की भूमिका का मूल्यांकन करना।
6. मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन हेतु लोक संगीत की उपयोगिता को स्पष्ट करना।

शोध पद्धति

प्रस्तुत शोध पत्र वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक शोध पद्धति पर आधारित है। इसमें द्वितीयक स्रोतों का उपयोग किया गया है। शोध सामग्री पुस्तकों, शोध पत्रों, पत्रिकाओं, संगीत विषयक लेखों, इंटरनेट स्रोतों तथा मनोविज्ञान एवं संगीत चिकित्सा से संबंधित साहित्य से संकलित की गई है।

लोक संगीत : अर्थ एवं स्वरूप

लोक संगीत वह संगीत है जो जनसामान्य के जीवन से उत्पन्न होता है और पीढ़ी दर पीढ़ी मौखिक परम्परा के माध्यम से आगे बढ़ता है। यह किसी विशेष व्यक्ति द्वारा रचित नहीं होता, बल्कि सामूहिक चेतना का परिणाम होता है। लोक संगीत किसी क्षेत्र विशेष की सामाजिक, सांस्कृतिक एवं भावनात्मक परिस्थितियों का प्रतिनिधित्व करता है।

भारत में प्रत्येक क्षेत्र का अपना विशिष्ट लोक संगीत है। उदाहरणस्वरूप—

- उत्तर प्रदेश का कजरी, बिरहा और सोहर
- राजस्थान का मांड एवं पधारो म्हारे देश
- पंजाब का टप्पा और गिद्धा गीत
- बंगाल का बाउल संगीत
- बिहार का भोजपुरी लोक संगीत
- उत्तराखंड का झोड़ा एवं चांचरी

लोक संगीत की मुख्य विशेषताएँ निम्नलिखित हैं:

1. सरल एवं सहज अभिव्यक्ति
2. लोकभाषा का प्रयोग
3. भावनात्मक गहराई
4. सामूहिकता की भावना
5. सांस्कृतिक परम्पराओं का संरक्षण
6. प्राकृतिक एवं सामाजिक जीवन से निकट सम्बन्ध

लोक संगीत में प्रयुक्त धुनें सरल होती हैं, जो सीधे मन को प्रभावित करती हैं। इसमें कृत्रिमता की अपेक्षा स्वाभाविकता अधिक होती है। यही कारण है कि लोक संगीत मानसिक शांति प्रदान करने में सक्षम होता है।

मानसिक स्वास्थ्य : अवधारणा एवं महत्व

मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति की भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक स्थिति को व्यक्त करता है। यह व्यक्ति की सोचने, समझने, निर्णय लेने तथा सामाजिक सम्बन्ध स्थापित करने की क्षमता को प्रभावित करता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं को पहचानता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक कार्य कर सकता है तथा समाज में योगदान देने में सक्षम होता है। मानसिक स्वास्थ्य के प्रमुख घटक निम्नलिखित हैं:

1. भावनात्मक संतुलन
2. आत्मविश्वास
3. सामाजिक समायोजन
4. तनाव प्रबंधन
5. सकारात्मक सोच
6. आत्मसंतोष

आज के समय में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएँ अत्यधिक बढ़ रही हैं। तनाव, चिंता, अवसाद, अकेलापन, अनिद्रा तथा सामाजिक असुरक्षा जैसी समस्याएँ मानव जीवन को प्रभावित कर रही हैं। ऐसे में संगीत, विशेष रूप से लोक संगीत, मानसिक स्वास्थ्य सुधारने का एक सशक्त माध्यम बन सकता है।

लोक संगीत और मानसिक स्वास्थ्य का सम्बन्ध

लोक संगीत मानव मन की भावनाओं को गहराई से प्रभावित करता है। यह व्यक्ति की मानसिक स्थिति को संतुलित करने तथा तनाव को कम करने में सहायक होता है। लोक संगीत और मानसिक स्वास्थ्य का सम्बन्ध निम्न बिंदुओं के माध्यम से समझा जा सकता है:

तनाव कम करने में सहायक

लोक संगीत की मधुर धुनें एवं लय मानसिक तनाव को कम करने में सहायक होती हैं। जब व्यक्ति लोक गीत सुनता है, तो उसका मन शांत होता है तथा मानसिक दबाव कम होता है। संगीत मस्तिष्क में डोपामिन एवं सेरोटोनिन जैसे रसायनों के स्राव को बढ़ाता है, जिससे प्रसन्नता एवं शांति की अनुभूति होती है। ग्रामीण क्षेत्रों में कृषि कार्य करते समय लोक गीत गाने की परम्परा रही है। इससे श्रम की थकान कम होती है तथा सामूहिक उत्साह बना रहता है।

भावनात्मक अभिव्यक्ति का माध्यम

लोक संगीत व्यक्ति की भावनाओं को व्यक्त करने का माध्यम है। लोक गीतों में प्रेम, विरह, करुणा, उत्साह, भक्ति तथा सामाजिक अनुभवों की अभिव्यक्ति होती है। व्यक्ति जब इन गीतों को सुनता या गाता है, तो उसकी दबी हुई भावनाएँ बाहर आती हैं, जिससे मानसिक हल्कापन महसूस होता है।

अवसाद एवं चिंता में कमी

शोधों से यह सिद्ध हुआ है कि संगीत अवसाद एवं चिंता को कम करने में प्रभावी होता है। लोक संगीत व्यक्ति को उसकी सांस्कृतिक पहचान से जोड़ता है, जिससे आत्मीयता और सुरक्षा की भावना विकसित होती है। यह भावनात्मक अकेलेपन को कम करता है।

सामाजिक जुड़ाव और सामूहिकता

लोक संगीत सामूहिक रूप से गाया और प्रस्तुत किया जाता है। इससे सामाजिक एकता और आपसी सम्बन्ध मजबूत होते हैं। सामूहिक गायन व्यक्ति में अपनत्व की भावना उत्पन्न करता है, जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

निद्रा में लाभकारी

मधुर लोक धुनें मन को शांत करती हैं और नींद की गुणवत्ता में सुधार करती हैं। धीमी लय वाले लोकगीत मानसिक शांति प्रदान करते हैं तथा अनिद्रा की समस्या को कम करने में सहायक हो सकते हैं।

लोक संगीत के मनोवैज्ञानिक प्रभाव

लोक संगीत मानव मस्तिष्क और भावनात्मक स्थिति पर गहरा प्रभाव डालता है। इसके मनोवैज्ञानिक प्रभाव निम्नलिखित हैं:

सकारात्मक भावनाओं का विकास

लोक संगीत सुनने से आनंद, उत्साह और आशावाद की भावना उत्पन्न होती है। यह नकारात्मक विचारों को कम करके सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है।

स्मृति एवं एकाग्रता में वृद्धि

संगीत मस्तिष्क की कार्यक्षमता को सक्रिय करता है। लोक संगीत स्मृति, ध्यान तथा एकाग्रता बढ़ाने में सहायक हो सकता है।

आत्मविश्वास में वृद्धि

लोक गीतों के सामूहिक गायन से व्यक्ति में आत्मविश्वास और सामाजिक सहभागिता की भावना बढ़ती है।

भावनात्मक संतुलन

लोक संगीत व्यक्ति के भावनात्मक उतार-चढ़ाव को नियंत्रित करने में सहायक होता है। यह क्रोध, भय एवं तनाव जैसी भावनाओं को कम करता है।

सांस्कृतिक पहचान और आत्मगौरव

लोक संगीत व्यक्ति को उसकी संस्कृति और परम्पराओं से जोड़ता है। इससे सांस्कृतिक गर्व और आत्मसम्मान की भावना उत्पन्न होती है।

संगीत चिकित्सा और लोक संगीत

संगीत चिकित्सा (Music Therapy) एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जिसमें संगीत का उपयोग मानसिक, भावनात्मक तथा शारीरिक स्वास्थ्य सुधारने के लिए किया जाता है। आधुनिक समय में संगीत चिकित्सा का उपयोग तनाव, अवसाद, चिंता, ऑटिज्म, अनिद्रा तथा मानसिक विकारों के उपचार में किया जा रहा है। लोक संगीत संगीत चिकित्सा में विशेष रूप से उपयोगी सिद्ध हो सकता है क्योंकि यह व्यक्ति की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि से जुड़ा होता है। परिचित धुनें और लोकभाषा में गीत व्यक्ति को अधिक भावनात्मक जुड़ाव प्रदान करते हैं।

लोक संगीत चिकित्सा की विशेषताएँ

1. सांस्कृतिक आत्मीयता
2. भावनात्मक सहजता
3. सरलता और सुगमता
4. सामूहिक सहभागिता
5. मानसिक शांति प्रदान करना

मानसिक रोगों में उपयोगिता

- तनाव प्रबंधन
- अवसाद में राहत
- चिंता विकार में कमी
- वृद्धावस्था में मानसिक शांति
- बच्चों में भावनात्मक विकास

भारतीय परिप्रेक्ष्य में महत्व

भारत में लोक संगीत का व्यापक सांस्कृतिक आधार होने के कारण इसे मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों में प्रभावी रूप से शामिल किया जा सकता है। ग्रामीण क्षेत्रों में लोक संगीत आधारित सामुदायिक कार्यक्रम मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ाने में सहायक हो सकते हैं।

भारतीय लोक संगीत की विभिन्न परम्पराएँ एवं मानसिक प्रभाव

भोजपुरी लोक संगीत

भोजपुरी लोकगीतों में जीवन की सहजता, हास्य, करुणा तथा सामाजिक सम्बन्धों की अभिव्यक्ति मिलती है। बिरहा, कजरी, सोहर तथा चैता जैसे गीत मानसिक तनाव को कम करने और भावनात्मक संतुलन स्थापित करने में सहायक होते हैं।

राजस्थानी लोक संगीत

राजस्थान के मांड और पधारो गीतों में मधुरता एवं गहराई होती है। ये गीत मन में शांति और आनंद की भावना उत्पन्न करते हैं।

बंगाल का बाउल संगीत

बाउल संगीत आध्यात्मिक चेतना और आत्मिक शांति से जुड़ा हुआ है। यह व्यक्ति को आंतरिक संतुलन एवं मानसिक शांति प्रदान करता है।

पंजाब का लोक संगीत

पंजाबी लोक संगीत में ऊर्जा और उत्साह की प्रधानता होती है। भांगड़ा और गिद्धा जैसे लोकनृत्य एवं गीत मानसिक तनाव को कम करने और सामाजिक उत्साह बढ़ाने में सहायक होते हैं।

आधुनिक जीवन में लोक संगीत की प्रासंगिकता

वर्तमान समय में तकनीकी विकास एवं शहरीकरण के कारण लोक संस्कृति और लोक संगीत का प्रभाव कम होता जा रहा है। युवा पीढ़ी पश्चिमी संगीत की ओर अधिक आकर्षित हो रही है। इसके परिणामस्वरूप लोक संगीत की परम्पराएँ कमजोर पड़ रही हैं।

फिर भी लोक संगीत की प्रासंगिकता आज भी बनी हुई है क्योंकि:

1. यह सांस्कृतिक पहचान को सुरक्षित रखता है।
2. मानसिक तनाव को कम करता है।
3. सामाजिक सम्बन्धों को मजबूत बनाता है।
4. भावनात्मक संतुलन प्रदान करता है।
5. मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में सहायक है।

डिजिटल माध्यमों के द्वारा लोक संगीत को नई पीढ़ी तक पहुँचाया जा सकता है। विद्यालयों, विश्वविद्यालयों तथा सांस्कृतिक संस्थानों में लोक संगीत को बढ़ावा देने की आवश्यकता है।

निष्कर्ष

लोक संगीत भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है। यह केवल मनोरंजन का माध्यम नहीं, बल्कि मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण साधन भी है। लोक संगीत व्यक्ति को मानसिक शांति, भावनात्मक संतुलन तथा सामाजिक आत्मीयता प्रदान करता है। इसके माध्यम से तनाव, चिंता, अवसाद तथा मानसिक असंतुलन जैसी समस्याओं को कम किया जा सकता है।

प्रस्तुत अध्ययन से स्पष्ट होता है कि लोक संगीत मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन में अत्यंत उपयोगी है। लोक गीतों की सहजता, मधुरता एवं सांस्कृतिक आत्मीयता व्यक्ति के मन को गहराई से प्रभावित करती है। संगीत चिकित्सा में लोक संगीत का प्रयोग भारतीय समाज के लिए विशेष रूप से लाभकारी हो सकता है।

आज आवश्यकता इस बात की है कि लोक संगीत को केवल सांस्कृतिक कार्यक्रमों तक सीमित न रखकर मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों एवं शिक्षा व्यवस्था में भी शामिल किया जाए। इससे समाज में मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता बढ़ेगी तथा सांस्कृतिक विरासत का संरक्षण भी होगा।

संदर्भ सूची

- 1-चौबे, रामनारायण. भोजपुरी लोकगीतों का सांस्कृतिक अध्ययन. वाराणसी: विश्वविद्यालय प्रकाशन
- 2-कुमार, विनोद. संगीत एवं मनोविज्ञान. इलाहाबाद: हिंदी साहित्य सम्मेलन
- 3-पटेल, हेमन्त. "लोक संगीत और मानसिक स्वास्थ्य." संगीत पत्रिका, 12(3), 45-52
- 4-मिश्र, सुशील कुमार. लोक संस्कृति और संगीत. वाराणसी: चौखम्बा प्रकाशन
- 5-वर्मा, आर. के. "संगीत चिकित्सा का मनोवैज्ञानिक अध्ययन." भारतीय संगीत शोध पत्रिका, 8(2), 20-30
- 6-शर्मा, भगवत शरण. भारतीय लोक संगीत. नई दिल्ली: राधा पब्लिकेशन
- 7-शर्मा, लक्ष्मी नारायण. भारतीय लोक परम्पराएँ. जयपुर: पंचशील प्रकाशन
- 8-सिंह, अर्चना. "लोक संगीत का सामाजिक एवं मानसिक प्रभाव." लोक संस्कृति शोध जर्नल, 5(1), 60-74
- 9-सिंह, रमेश चन्द्र. भारतीय संगीत का इतिहास. नई दिल्ली: साहित्य भवन
- 10-Desai, R. Music and Human Emotions. New Delhi: Discovery Publishing House.
- 11-Gaston, E. T. Music in Therapy. New York: Macmillan.
- 12-Jain, U. Psychology of Music. Delhi: Atlantic Publishers.
- 13-Sacks, Oliver. Musicophilia: Tales of Music and the Brain. New York: Vintage Books.
- 14-Thaut, Michael. Music Therapy and Brain Function. Oxford: Oxford University Press.
- 15-World Health Organization (WHO). Mental Health and Well-being Report. Geneva: World Health Organization.