JETIR.ORG ISSN: 2349-5162 | ESTD Year : 2014 | Monthly Issue
JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)
An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

लोक संगीत एवं मनोविज्ञान

Hemlata Joshi

Assistant Professor

Department of Psychology, Jai Narain Vyas University, Jodhpur-342005 (Rajasthan).

लोक संगीत

संगीत हमारे जीवन और सोच का हिस्सा है। इसे अपने जीवनए विचार और दर्शन के परिप्रेक्ष्य में समझना और सराहना होगा। हालाँकिए सभ्यता के आरंभ में लोक संगीतए संगीत में एक निश्चित कला के रूप में विकसित हुआ है, जीवन की पीड़ाए आनंदए चिंता और आकर्षणए फलदायी भविष्य की इच्छा और आशाए सभी को विभिन्न कला रूपों और विशेष रूप से लोक संगीत में अपनी सशक्त अभिव्यक्ति मिलती है।

लोक संगीत किसी भी जीवित संस्कृति का एक महत्वपूर्ण तत्व हैए और इसे समाज की एक अलिखित परंपरा माना जाता है जो समाज की सामाजिक प्रणालियों के वर्तमान को विनियमित करने वाली एक अनौपचारिक सामाजिक शक्ति को बनाए रखता है।

सुनील बोस के अनुसारए ष्गीत मानव मनए उसके सुख-दुखए आशा-निराशा और सभी मानवीय भावनाओं की पहली अभिव्यक्ति है। लोकगीत शहरी सभ्यता एवं कृत्रिमता से दूर रहने वाले अपरिष्कृत लोगों की उपज है। लोकगीतों में शब्द महत्वपूर्ण होते हैं न कि मधुर संरचनाए जो सरल और दोहरावपूर्ण होती है। यह लयबद्ध हैए हालांकि राग में शायद ही कोई भिन्नता हैए विशेषकर आदिवासी संगीत में ष।

जी.एच.रानाडे के अनुसारए ष्लोक संगीत जनता का संगीत है जब एक आम आदमी गीत गाता हैय वह इसमें प्रयुक्त अंतरालों या इसकी लयबद्ध संरचना के बारे में कुछ नहीं जानता है। उनके लिए अंतराल और लय स्वाभाविक रूप से घटित होते हैंए दूसरी ओरए यह किसी भी संगीत संस्कृति का जीवंत और अभिन्न अंग है। आदत के बल और नकल की प्रवृत्ति और विशेष समय की भावना के प्रति अचेतन अनुकूलन के माध्यम सेए लोक संगीत अपने पुराने खजाने को बरकरार रख सकता है और शास्त्रीय संगीत में महान विकास के साथ-साथ नए रूपों का आविष्कार करके उन्हें और समृद्ध कर सकता हैष।

लोक संगीतए लोककथाओं के महत्वपूर्ण पहलुओं में से एक के रूप मेंए जीवन के विभिन्न चरणों में प्रकृति और मानव व्यवहार के साथ मनुष्य के संबंध को भी दर्शाता है। इस प्रकारए लोक संगीत न केवल समुदाय के सामाजिक-सांस्कृतिक और धार्मिक जीवन को समझने में मदद करता हैए बल्कि मानव मनोविज्ञान और एक व्यक्ति को उसकी सांस्कृतिक रूप से गठित दुनिया के साथ समायोजन करने में भी मदद करता है। वस्तुतः लोक संगीत समाज की विभिन्न सामाजिक-सांस्कृतिक जटिलताओं को उजागर करता है।

प्रत्येक समुदायए प्राचीन या आधुनिकए के पास गीतों का अपना अनमोल खजाना हैए हालांकि गीतों की सामग्री और गायन की शैली समुदाय-दर-समुदायए स्थान-दर-स्थान और समय-दर-समय भिन्न-भिन्न होती है। राज्य के लोक गीत विषयए सामग्री और रूप में काफी विविधता प्रस्तुत करते हैं। उन्हें मोटे तौर पर ओपेरा और नृत्य गीतए देहाती लोकगीतए रोमांटिक गाथागीतए नाटक गीत और अर्धरहस्यवादी गीतों में वर्गीकृत किया जा सकता है। ऐसे अन्य गीत भी हैं जो विशेष ऋतुओं के दौरान या कुछ व्यवसायों के संबंध में गाए जाते हैं। नाविकए मजदूरए बीज बोने वालेए कटाई करने वालेए कढ़ाई करने वालेए कागज की लुगदी बनाने वालेए दूधवालेए केसर काटने वालेए चरवाहेए गाँव की लड़कियाँ पानी लाती हैंए अनाज पीसती हैंए धान की रोपाई और निराई करती हैंए सभी काम करते समय अपने अलग-अलग मधुर गीत गाते हैं

लोक संगीत में अधिक स्पष्ट स्थानीय विशेषताएं हैंए यह समृद्ध स्थानीय सांस्कृतिक संसाधनोंए मनोविज्ञान और स्थानीय जातीय समूहों की जीवन स्थिति को दर्शाता हैए यह स्थानीय जातीय समूहों के प्रतिनिधियों और लोक गीतों और धुनों से संबंधित है। गीतों की संरचनाए मधुर निर्देशन और संबंधित कार्यों के अनुप्रयोग सभी अधिक विस्तृत हैं और उच्च अन्वेषण मूल्य वाले हैं, ताकि स्थानीय लोगों और जातीय समूहों की सांस्कृतिक सामग्रीए समूह मनोविज्ञानए दैनिक जीवन की आदतें और रीति-रिवाजों को अधिक स्पष्ट रूप से प्रदर्शित किया जा सके।

लोक संगीतए पारंपरिक और आम तौर पर ग्रामीण संगीत का प्रकार है, जो मूल रूप से परिवारों और अन्य छोटे सामाजिक समूहों के माध्यम से पारित किया गया था। आमतौर परए लोक संगीतए लोक साहित्य की तरहए मौखिक परंपरा में रहता हैय इसे पढ़ने के बजाय सुनकर सीखा जाता है। यह एक विशेष समुदाय के रीति.रिवाजोंए इतिहास और मूल्यों को दर्शाता है और अक्सर रोजमर्रा की जिंदगीए घटनाओं और परंपराओं के बारे में कहानियां बताता है।

डॉ. बी.वी. केसकर के अनुसारए ष्औद्योगिकीकरण से पहले एक स्वतःस्फूर्त परिष्कृत प्रभाव के क्षेत्र के बाहर आदिम परिस्थितियों में कमोबेश लोगों के जीवन के प्रवाह ने लोक संगीत में अपना रास्ता खोज लिया। इस प्रकार हमारा प्राचीन संगीत लोक संगीत हैए जो पीढ़ी-दर-पीढ़ी मानव समाज के विकास के साथ लोगों द्वारा पारंपरिक रूप से हस्तांतरित होता रहाय मानव मस्तिष्क अधिक जटिलए उच्च संरचना वाला और अधिक अमूर्त हो गया। मानव समाज के इस विकास ने संगीत के विकास को भी प्रभावित किया। इसने धीरे-धीरे ध्वनि में अपने प्रतीकों के साथ अपनी खुद की एक जटिल भाषा विकसित की हैंष्।

लोक संगीत की प्रमुख विशेषताओं में शामिल हैंरू

- मौखिक परंपरारू लोक संगीत अक्सर लिखित संकेतन के बजाय मौखिक रूप से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक सीखा और प्रसारित किया जाता है। इसका मतलब यह है कि समय के साथ इसमें परिवर्तन और विकास हो सकता है।
- क्षेत्रीय और सांस्कृतिक विविधतारू लोक संगीत एक क्षेत्र से दूसरे क्षेत्र मेंए यहां तक कि एक ही देश के भीतर भी बहुत भिन्न हो सकता है। प्रत्येक संस्कृति और समुदाय की लोकगीतों की अपनी अनूठी शैली और भंडार हो सकता है।
- सरल धुन और गीतरू लोक गीतों में सीधी धुन और गीत होते हैं जिन्हें गाना और याद रखना आसान होता है। इस वजह से यह उन्हें समूह गायन और भागीदारी के लिए उपयुक्त बनाता है।
- पारंपरिक वाद्ययंत्ररू लोक संगीत अक्सर पारंपरिक वाद्ययंत्रों के साथ होता है जो संस्कृति या क्षेत्र की विशेषता होते हैंए जैसे अमेरिकी लोक संगीत में बैंजोए स्कॉटिश लोक संगीत में बैगपाइपए या भारतीय लोक संगीत में सितार।
- कहानी सुनानारू कई लोक गीतों का उपयोग कहानियाँ बताने के लिए किया जाता हैए चाहे वे ऐतिहासिक आख्यान होंए किंवदंतियाँ होंए या रोजमर्रा की जिंदगी की कहानियाँ हों। ये कहानियाँ उन लोगों की संस्कृति और इतिहास के बारे में जानकारी प्रदान करती हैं जो संगीत का प्रदर्शन और संरक्षण करते हैं।
- सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यरू लोक संगीत ने ऐतिहासिक रूप से सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। ये गीत अक्सर शादियोंए त्योहारोंए अंतिम संस्कार और अन्य सांप्रदायिक समारोहों में गाए जाते हैं। विभिन्न बोलियों में लोक गीत पर्यावरण शिक्षाए परिवार कल्याण और खगोलीय मुद्दों से संबंधित हैं। लोकगीत संस्कृति और उसकी संस्थाओं को मान्य करते हैं। यह गैर.साक्षर समाज में शिक्षा है। यह व्यवहार के स्वीकृत पैटर्न के अनुरूप रहने और राष्ट्र निर्माण में भी मदद करता है। लोकगीत अंतर.जातीय द्वेष को दर्शाते हैं।
- अनुकूलनशीलतारू पीढ़ियों से चले आ रहे लोक संगीत को अनुकूलित और विकसित किया जा सकता है। समसामयिक मुद्दों को संबोधित करने के लिए नए छंद जोड़े जा सकते हैंए जिससे वर्तमान पीढ़ियों के लिए उनकी प्रासंगिकता सुनिश्चित हो सके।

दुनिया भर के लोक संगीत के उदाहरणों में अमेरिकी लोक गीत जैसे ब्दिस लैंड इज़ योर लैंडष्ए आयरिश लोक गीत जैसे ब्द वाइल्ड रोवरष और भारतीय लोक संगीत जैसे पंजाब का भांगड़ा शामिल हैं।

लोक संगीत कई संस्कृतियों का एक जीवंत और महत्वपूर्ण हिस्सा बना हुआ हैए और इसने संगीत की अन्य शैलियोंए जैसे देशीए ब्लूज़ और रॉक को भी प्रभावित किया है। आजए ऐसे समकालीन लोक संगीतकार हैं जो नए और अभिनव लोक संगीत बनाने के लिए पारंपरिक तत्वों को आधुनिक प्रभावों के साथ मिलाते हैं।

भारतीय लोक संगीत

लोककथाओं के अध्ययन से लोगों के विचारों और आदर्शोंए आशाओं और भयए आकांक्षाओं और अंधविश्वासों का पता चलता है। भारत अपनी सदियों पुरानी सभ्यताए समृद्ध सांस्कृतिक विरासतए मिथकोंए किंवदंतियोंए लोक छंदों और पीढ़ी दर पीढ़ी चली आ रही समृद्ध विरासत के साथ लोककथाओं से भरी भूमि है। लोककथाओं का अध्ययन लोगों की पृष्ठभूमि जानने के लिए एक विश्वसनीय और भरोसेमंद सूचकांक है क्योंकि यह अपनी विविध भाषाओंए धर्मोंए क्षेत्रों और समय के बावजूद सांस्कृतिक एकता और राष्ट्रीय एकता को बढ़ावा देता है। लोकगीत संस्कृति का एक पहलू है जो लोक गीतोंए लोक नृत्योंए लोककथाओंए कहावतोंए पहेलियोंए किंवदंतियोंए गाथागीतोंए दंतकथाओंए मेलोंए त्योहारोंए धर्मोंए अंधविश्वासों के माध्यम से लोगों की सामाजिक-सांस्कृतिक प्रणालियोंए विश्वासोंए मूल्यों और दृष्टिकोणों को समझाते है।लोक संगीत का क्षेत्र व्यापक है और मानवीय अनुभवों का समृद्ध खजाना प्रदान करता है। यह लोगों की मौखिक परंपरा है जो समाजीकरण की प्रक्रिया के माध्यम से प्रसारित होती है।

भारतीय संगीत में लोकगीत को लोकगीत या लोकसंगीत कहा जाता है। लोक संगीत केवल तीन या चार स्वरों के साथ भी गाया जा सकता हैए यह किसी कठोर कठोर नियम से बंधा नहीं है। यह बिल्कुल उस आज़ाद पक्षी की तरह है जो खुले आकाश में हल्के वजन के साथ पूरी तरह और स्वतंत्र रूप से उड़ रहा है।

परिवार लोगों का एक छोटा समूह है जो एक इकाई या घर के रूप में एक साथ रहते हैंए समान भोजनए रीति.रिवाज और वातावरण साझा करते हैं। इसकी केंद्रीय भूमिकाओं में से एक है बच्चों का प्रजनन और पालन.पोषण करना। परिवार में कामकाज के पांच महत्वपूर्ण क्षेत्र हैंय सभी एक दूसरे से जुड़े हुए हैंण ये पाँच क्षेत्र हैंरू जैविकए मनोवैज्ञानिकए सामाजिक.सांस्कृतिकए आर्थिक और शैक्षिक।

जैविकरू प्रजननए बच्चों का पालन.पोषणए पोषणए स्वास्थ्य की सुरक्षा और शारीरिक मनोरंजन

मनोवैज्ञानिकरू भावनात्मक सुरक्षाए व्यक्तियों की पहचानए व्यक्तित्व की परिपक्वताए मनोवैज्ञानिक सुरक्षा और परिवार के बाहर संबंध बनाना

सामाजिक.सांस्कृतिकरू बच्चों के व्यवहारए परंपराए संस्कृतिए समाजीकरण का स्थानांतरणय विभिन्न उम्र और रिश्तों में व्यवहार के मानदंडों का निर्धारण

आर्थिकरू संसाधनों की प्राप्तिए संसाधनों का वितरण एवं उपयोगए परिवार के सदस्यों की सुरक्षा

शैक्षिकरू उम्र और जीवन शैली के अनुरूप कौशल सिखानाय वयस्क जीवन की तैयारी और वयस्क भूमिका का निर्वाह करना

हमारे लोक गीत माँ और बच्चे की देखभाल के विभिन्न तरीकों को दर्शाते हैं। बुन्देलखण्ड क्षेत्र में गर्भाधान से लेकर बच्चे के जन्म और बच्चे के पालन.पोषण तक की विभिन्न अवस्थाओं से संबंधित लोकगीतों की समृद्ध परंपरा रही है। ष्आगन्नोनष जिसे फूल चौक के नाम से भी जाना जाता हैए गर्भधारण के छठे से नौवें महीने में आयोजित होने वाला समारोह है(गुप्ताए 2017)।

भारतीय लोक संगीत एक विविध और समृद्ध संगीत परंपरा है जो भारत की सांस्कृतिक और क्षेत्रीय विविधता को दर्शाती है। इसमें शैलियोंए वाद्ययंत्रों और भाषाओं की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल हैए प्रत्येक क्षेत्र और समुदाय की अपनी अनूठी लोक संगीत परंपराएं हैं। भारतीय लोक संगीत के कुछ प्रमुख पहलूरू

- क्षेत्रीय विविधतारू भारत विभिन्न संस्कृतियों और भाषाओं वाला एक विशाल देश है। परिणामस्वरूपए कई क्षेत्रीय लोक संगीत परंपराएँ हैंए जिनमें से प्रत्येक की अपनी विशिष्ट विशेषताएं हैं। कुछ प्रसिद्ध उदाहरणों में पश्चिम बंगाल का बाउल संगीतए असम का बिहू संगीत और राजस्थान का राजस्थानी लोक संगीत शामिल हैं।
- वाद्ययंत्ररू भारतीय लोक संगीत में अक्सर पारंपरिक वाद्ययंत्रों की एक विस्तृत श्रृंखला होती है जो प्रत्येक क्षेत्र के लिए विशिष्ट होती हैं। सामान्य लोक वाद्ययंत्रों में ढोलकए तबलाए हारमोनियमए शहनाईए एकतारा और विभिन्न प्रकार के ड्रमए बांसुरी और तार वाले वाद्ययंत्र शामिल हैं।
- विषय.वस्तु और गीतरू भारत में लोक गीत आम तौर पर रोजमर्रा की जिंदगीए प्रकृतिए प्रेमए पौराणिक कथाओं और स्थानीय रीति. रिवाजों के इर्द.गिर्द घूमते हैं। गीत अक्सर स्थानीय बोली या भाषा में होते हैं और उनका ऐतिहासिक या सांस्कृतिक महत्व हो सकता है।
- अनुष्ठान और उत्सवरू लोक संगीत भारतीय अनुष्ठानोंए त्योहारों और उत्सवों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उदाहरण के लिएए बिहू गीत असम में बिहू उत्सव का एक अभिन्न अंग हैंए जबकि लावणी गीत महाराष्ट्रीयन लोक नृत्यों के दौरान प्रस्तुत किए जाते हैं।
- नृत्य शैलियाँरू लोक संगीत और नृत्य भारतीय संस्कृति में घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं। पंजाब में भांगड़ाए गुजरात में गरबा और केरल में कथकली जैसे विभिन्न पारंपरिक नृत्य रूप लोक संगीत के साथ होते हैं।
- मौखिक परंपरारू दुनिया भर के लोक संगीत की तरहए भारतीय लोक संगीत मुख्य रूप से मौखिक परंपरा के माध्यम से पीढ़ियों से चला आ रहा है। बुजुर्ग और समुदाय के सदस्य युवा पीढ़ी को गीतए धुन और लय सिखाते हैं।
- समकालीन प्रभावरू भारतीय लोक संगीत ने भारत में समकालीन और लोकप्रिय संगीत शैलियों को भी प्रभावित किया है। लोक संगीत के तत्वों को बॉलीवुड गानों और विभिन्न फ्यूजन संगीत शैलियों में सुना जा सकता है।

संक्षेप मेंएभारतीय लोगों के जीवन में संगीत हमेशा से एक महत्वपूर्ण पहलू रहा है। भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विविधता ने लोक संगीत के विभिन्न रूपों में बहुत योगदान दिया है। भारत के लगभग हर क्षेत्र का अपना लोक संगीत हैए जो जीवन शैली को दर्शाता है। पंजाब के जोशीले भांगड़ा से लेकर गुजरात के गरबा और कर्नाटक के भावगीत तकए भारत में लोक संगीत की परंपरा वास्तव में महान है। लोक संगीत खेती और ऐसे अन्य व्यवसायों से निकटता से जुड़ा हुआ है और कठिनाई को कम करने और नियमित जीवन की एकरसता को तोड़ने के लिए विकसित हुआ है। भले ही पॉप और रैप जैसे समकालीन संगीत के आगमन के साथ लोक संगीत ने अपनी लोकप्रियता खो दी हैए लेकिन कोई भी पारंपरिक त्योहार या उत्सव लोक संगीत के बिना पूरा नहीं होता है। भारत के कई अन्य पहलुओं की तरहए सांस्कृतिक विविधता के कारण लोक संगीत भी विविध है। हालाँकि इसकी उत्पत्ति के

पीछे का कारण और उपयोग की विधि कमोबेश पूरे भारत में एक जैसी हैए लेकिन जिस शैली में इसे गाया जाता है और जिस तरह से इसे माना जाता है वह विभिन्न भारतीय राज्यों की संस्कृति के आधार पर भिन्न होता है। इनमें से कई लोकगीतों की रचना देश के विभिन्न हिस्सों के महान कवियों और लेखकों द्वारा की गई थी। उदाहरण के लिएए रवीन्द्र संगीत या बंगाल के टैगोर गीत उन गीतों का एक संग्रह है जो मूल रूप से प्रख्यात कवि रवीन्द्रनाथ टैगोर द्वारा लिखे गए थे। लोक गीतों ने दक्षिण भारत के कई हिस्सों में सामाजिक-धार्मिक सुधारों में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। आदि शंकराचार्य जैसे धार्मिक नेताओं ने पूरे देश में अपना संदेश फैलाने के लिए ऐसे कई गीतों का इस्तेमाल किया। इसी तरहए अन्य धार्मिक नेताओं द्वारा गाए गए लोक गीतों ने उन गांवों को पहचान दीए जहां से वे मूल रूप से आए थे और धीरे-धीरेए इन गीतों को उनके संबंधित क्षेत्रों के लोगों ने अपने क्षेत्र के रूप में संजोया और मनाया। इसके अलावाए कई लोक गीत एक नृत्य शैली से जुड़े होते हैंए जो आमतौर पर इन गीतों को गाते समय किया जाता है। आजए लगभग हर भारतीय राज्य का अपना एक लोक गीत है और उनमें से कुछ एक नृत्य शैली से भी जुड़े हैं।

<u>लोक संगीत और मनोविज्ञान</u>

लोक संगीत और मनोविज्ञान का एक दिलचस्प रिश्ता हैए और लोक संगीत सहित संगीतए मानव मनोविज्ञान को कैसे प्रभावित करता हैए इसका अध्ययन विभिन्न क्षेत्रों में शोधकर्ताओं और विद्वानों के लिए रुचि का विषय रहा है। संगीत चिकित्सा एक वैज्ञानिक पद्धति है जो बीमारियों के इलाज और भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कल्याण में सुधार के लिए संगीत का उपयोग करती है। अध्ययनों से पता चलता है कि संगीत रक्तचापए बेसल चयापचय और श्वसन दर को कम कर सकता हैए जिससे तनाव के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया कम हो सकती है। यह एंडोर्फिन और एस.आईजीए के उत्पादन को भी बढ़ा सकता हैए जो उपचार को गति देता हैए संक्रमण के जोखिम को कम करता है और हृदय गति को नियंत्रित करता है। संगीत चिकित्सा विशेष रूप से दर्दए चिंता और अवसादए मानसिक और शारीरिक विकलांगताओं और तंत्रिका संबंधी विकारों में प्रभावी है।

हिंदुस्तानी शास्त्रीय संगीत विशिष्ट मनोदशाओं का प्रतिनिधित्व करने के लिए रागों का उपयोग करता हैए जैसे काफ़ीए पूरियाए धनश्रीए मिश्रा मंद और बागेश्वरी। राग भूपाली और तोड़ी उच्च रक्तचाप से राहत दिलाते हैंए जबकि राग मालकौंस और असावरी निम्न रक्तचाप को ठीक करने में मदद करते हैं। राग चंद्रकौंस कुछ हृदय रोगों के लिए सहायक हैए और राग बिहाग और बहार अनिद्रा और नींद संबंधी विकारों के लिए उत्कृष्ट प्रभाव डालते हैं।

हम परंपरागत रूप से सपनों को व्यक्तित्वए भविष्य की भविष्यवाणियोंए या देवताओं या राक्षसों के संदेशों की खिड़कियां मानते हैं। जैसे ही हम नींद में प्रवेश करते हैंए विचारों में खंडित छवियां शामिल हो जाती हैं या जिसे शरीर विज्ञानी जोनाथन विंसन श्मिनी ड्रामाश कहते हैं। सिगमंड फ्रायड का मानना था कि सपने अतार्किकए आमतौर पर यौनए बचकानी इच्छाओं को व्यक्त करते हैंए जो जीवन में दमित हो जाती हैं। हमारी लोककथाएँ स्वप्न अनुक्रमों का भी उपयोग करती हैं जिनमें प्रेमिका आमतौर पर प्रेमी या पति

से सपनों के वास्तविक अर्थ की व्याख्या करने की अपेक्षा करती है। प्रसिद्ध श्निमाड़ीश लोकगीत में एक नवविवाहित दुल्हन अपने पति से उसके सपने का अर्थ पूछ रही है। लोकगीत और मनोविज्ञान व्यक्ति के सपनों के अध्ययन पर जोर डालते हैं

अध्ययनों से पता चला है कि देश के विभिन्न हिस्सों के लोक संगीत से महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं। प्रभावी उपचार के लिए लोगों के स्वास्थ्य पर लोक संगीत के प्रभाव को समझना महत्वपूर्ण है। यहां ऐसे कई तरीके हैं जिनसे लोक संगीत और मनोविज्ञान एक दूसरे से जुड़ते हैंरू

- भावनात्मक अभिव्यक्ति और विनियमनरू लोक संगीतए संगीत के सभी रूपों की तरहए भावनात्मक अभिव्यक्ति का एक शक्तिशाली साधन हो सकता है। यह व्यक्तियों को जटिल भावनाओं को व्यक्त करने और संसाधित करने में मदद कर सकता है। लोक संगीत सुनना या बजाना रेचक हो सकता है और इससे लोगों को अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती हैए चाहे वे दुखए खुशीए उदासीनता या अन्य भावनाओं का अनुभव कर रहे हों। सबसे महत्वपूर्ण लोक संगीत का उपयोग असंतुष्ट आंदोलनों द्वारा किया गया हैए जैसे कि सामाजिक और आर्थिक सुधार की मांग करनाए युद्धों का विरोध करनाए या पर्यावरण की रक्षा करना।संयुक्त राज्य अमेरिका मेंए यह घटना 1930 के दशक की महामंदी में शुरू हुई। इस विरोध में संगीत के पहले प्रमुख संगीतकारए वुडी गुथरी के बारे में कहा जाता है कि उन्होंने 1ए000 से अधिक लोक गीतों की रचना की थी ("दिस लैंड इज़ योर लैंड" और "यूनियन मेडए पारंपरिक जर्मन धुन पर आधारित) य उन्हें लोक गीतों के रूप में पहचाना जाता है क्योंकि वे ग्रामीण और श्रमिक वर्ग के "लोक" की चिंताओं को आवाज देते हैं और इसे ध्वनिक गिटार संगत के साथ प्रस्तुत किया जाता है। (नेटटलए 2023) ;दमजजसए 2023द्ध
- सांस्कृतिक पहचानरू लोक संगीत सांस्कृतिक पहचान से गहराई से जुड़ा हुआ है। यह अक्सर किसी विशेष समुदाय या क्षेत्र के मूल्योंए परंपराओं और मान्यताओं को दर्शाता है। लोक संगीत सुनने या उसमें भाग लेने से अपनेपन और पहचान की भावना में योगदान हो सकता हैए जिसका व्यक्तियों पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है।
- सामाजिक जुड़ावरू लोक संगीत अक्सर सामाजिक परिवेश में प्रस्तुत किया जाता है और यह समुदाय और सामाजिक जुड़ाव की भावना को बढ़ावा दे सकता है। एक साथ गानाए नृत्य करना या संगीत बजाना सामाजिक एकता को बढ़ा सकता है और मानसिक स्वास्थ्य का विकास कर सकता है।
- तनाव में कमीरू लोक संगीत सहित संगीत में तनाव कम करने वाले प्रभाव देखे गए हैं। सुखदायक लोक धुनों को सुनने या संगीत. निर्माण गतिविधियों में भाग लेने से तनाव के स्तर को कम करने और विश्राम को बढ़ावा देने में मदद मिल सकती है।
- स्मृति और संज्ञानात्मक कार्यरू लोक गीतों सहित संगीत का स्मृति और संज्ञानात्मक कार्य पर इसके प्रभाव के लिए अध्ययन किया गया है। कुछ शोध से पता चलता है कि संगीत स्मृति स्मरण और संज्ञानात्मक कौशल को बढ़ा सकता है। दोहरावदार धुनों या स्मरणीय उपकरणों वाले लोक गीत सीखने और स्मृति बनाए रखने में सहायता कर सकते हैं।

- चिकित्सीय अनुप्रयोगरू लोक संगीत चिकित्सा संगीत चिकित्सा का एक मान्यता प्राप्त रूप है जो विभिन्न मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक मुद्दों के समाधान के लिए लोक गीतों और वाद्ययंत्रों का उपयोग करता है। यह अवसादए चिंता और अभिघातजन्य तनाव विकार ;च्ज्ैक्द्ध जैसी स्थितियों वाले व्यक्तियों की मदद करने में प्रभावी हो सकता है।
- रचनात्मकता और समस्या समाधानरू लोक संगीत से जुड़नाए चाहे संगीत सुनने या बनाने के माध्यम सेए रचनात्मकता और समस्या. समाधान क्षमताओं को उत्तेजित कर सकता है। यह व्यक्तियों को दायरे से बाहर सोचने और विभिन्न दृष्टिकोणों का पता लगाने के लिए प्रोत्साहित करता है।
- विकासात्मक लाभरू बच्चों के लिएए लोक संगीत के संपर्क में आने से विकासात्मक लाभ हो सकते हैं। यह भाषा कौशलए लयबद्ध क्षमता और सामाजिक संपर्क को बढ़ा सकता है। बच्चों के साथ लोक गीत गाना एक सामान्य शैक्षणिक अभ्यास है।
- मनोदशा विनियमनरू लोक संगीत मनोदशा विनियमन पर सीधा प्रभाव डाल सकता है। उत्साहित और जीवंत लोक धुनें किसी के मूड को बेहतर कर सकती हैंए जबकि उदासी भरे गीत उदासी या शोक को दूर करने का एक मौका प्रदान कर सकते हैं। लोक संगीत हृदय से उत्पन्न भावनाओं का सहज और त्वरित प्रवाह है। लोकगीतों में मानव जीवन की प्रत्येक भावनाए सुख–दुःखए क्रोध और शांतिए उत्साह और भयए प्रफुल्लता और करुणाए प्रेमए विरह की वेदनाए आशाएँ और आकांक्षाएँ व्यक्त की गई हैं। ये दिल को छूते हैं और मन को मोहित कर लेते हैं। इन गीतों में देहाती लोगों को उनकी विभिन्न मनोदशाओं में चित्रित किया गया है। लोकगीत सरल हृदयोंए ईश्वर से डरने वाले या भाग्य और नियति में विश्वास रखने वाले लोगों की स्पष्ट और स्वाभाविक अभिव्यक्ति हैं। सत्य और धार्मिकता के गुण से संपन्न भावनाएँ मन और भावनाओं पर गहरा प्रभाव डालती हैं। इनमें प्रकृतिए ग्रामीण जीवन और मौलिक जुनूनए आवेग और विचार प्रतिबिंबित होते हैंय्इसलिए चूंकि प्रकृति अलग–अलग मौसमों में अलग–अलग रूप धारण करती है इसलिए इन गीतों की अभिव्यक्ति और भाव अलग–अलग होते हैं। मनुष्य एक भावनात्मक प्राणी हैए इसलिए उसकी गहराई से महसूस की गई भावनाएँ प्रत्यक्ष अपील करती हैं। इस प्रकार आम लोगों के उत्साह के परिणामस्वरूप लोकगीतों का भण्डार समृद्ध हुआ है। मानव मन की अभिव्यक्ति लोक संगीत का एक बहुत ही महत्वपूर्ण बल्कि अनिवार्य तत्व है क्योंकि यह लोक संगीत की मुख्य विशेषताओं में से एक है। लोकगीत बनाये नहीं जाते बल्कि ये आम आदमी के दिल से निकलते हैं। (कौशलए 2012) ;ज्ञंनेींसए 2012द्ध
- सांस्कृतिक संरक्षणरू लोक संगीत का अध्ययन और संरक्षण सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण में योगदान देता है। इसका उन व्यक्तियों पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है जो अपनी सांस्कृतिक जड़ों को पहचानते हैं और उनसे गर्व की भावना प्राप्त करते हैं। संगीत किसी विशिष्ट जातीय समूह या स्थान के प्रति अपनेपन की भावना पैदा करने का एक शक्तिशाली साधन है और यह समाज का एक सामाजिक रूप से सार्थक हिस्सा हैए जो समुदाय को पहचान प्रदान करता है। इस प्रकारए यह निष्कर्ष निकालना सुरक्षित है कि पारंपरिक लोक संगीत और वाद्ययंत्र किसी विशेष समुदाय की सांस्कृतिक पहचान के साथ–साथ जाति पदानुक्रमए लिंग और जातीय समूह में उनकी संरचनात्मक स्थिति को दर्शाते हैं। संगीत सामाजिक व्यवस्थाए स्थिति

और मानव समाज के संस्थागत संबंध के साथ व्यक्ति के बीच संबंध को परिभाषित करने में मदद करता है। लोग अपनी पहचान विभिन्न तरीकों से व्यक्त कर सकते हैं जैसे कि वे जो पोशाक पहनते हैंए जो भोजन खाते हैं और जिस भाषा में वे बोलते हैं। इसी तरह संगीत रोजमर्रा की जिंदगी में किसी की जातीय पहचान को चित्रित करने में भी मदद करता है।

कुछ शोध

2012 के एक पेपर में फिनलैंड के हेलसिंकी और ज्यवास्किला विश्वविद्यालयों के संज्ञानात्मक वैज्ञानिकों और संगीत शोधकर्ताओं ने न्यूयॉर्क एकेडमी ऑफ साइंसेज की प्रतिष्ठित पत्रिका एनल्स में "लोक संगीत में विशेषज्ञता पश्चिमी सद्भाव के मस्तिष्क प्रसंस्करण को बदल देती है" शीर्षक से एक पेपर लिखा था। इसमें वे पश्चिमी संगीत प्रणाली के अनुरूप कमोबेश डिज़ाइन किए गए विभिन्न तार अनुक्रमों को सुनने की प्रतिक्रियाओं का आकलन करने के लिए मस्तिष्क में विद्युत गतिविधि को मापते हैं। उन्होंने अनुभवी लोक संगीतकारों की प्रतिक्रियाओं की तुलना उन लोगों से की जिनके पास औपचारिक संगीत प्रशिक्षण का अभाव था। उन्होंने एक विशिष्ट "हस्ताक्षर" मस्तिष्क तरंग की उपस्थिति का उपयोग किया जिसे अर्ली राइट एन्टीरियर नेगेटिविटी ;म्।छ) कहा जाता हैए जो मस्तिष्क के दाहिने हिस्से के सामने की ओर तरंग होती है जो संगीत उत्तेजना सुनने के तुरंत बाद होती है। विशेष रूप सेए यह नीपोलिटन कॉर्ड जैसे कुछ हद तक असंगत कॉर्ड के जवाब में प्रकट होता है। लोक संगीतकारों के संगीत प्रशिक्षण के कारण यह अनुमान लगाया गया था कि वे गैर-संगीतकारों की तुलना में असंगत कॉर्ड के प्रति कम ईआरएएन प्रतिक्रिया दिखाएंगे। परंतु-उन्हें इसका विपरीत मिला! गैर-संगीतकारों की तुलना में लोक संगीतकारों में असामान्य राग के प्रति म्।छ की प्रतिक्रिया अधिक थी। ऐसा लगता है कि यह संगीत प्रशिक्षण का एक प्रभाव है जो लोक संगीतकारों के दिमाग को उन कॉर्ड संरचनाओं के बारे में अधिक जागरूक बनाता है जो असामान्य हैं और अधिक पारंपरिक पश्चिमी कॉर्ड संरचनाओं से बाहर हैं (स्टीफंसए 2018);जमचीमदेए 2018द्ध ।

संगीत चिकित्सा विशेषज्ञ आमतौर पर मानते हैं कि संगीत चिकित्सा संगीत.विशिष्ट संकेतों के माध्यम से लोगों की भावनाओं को प्रभावित करता है । यह सेरेब्रल कॉर्टेक्सए हाइपोथैलेमस और लिम्बिक प्रणाली के माध्यम से मानव अंगों के कार्यों को संतुलित रखता है। इस प्रकारए संगीत शरीर की आंतरिक स्थिरता को बढ़ा सकता हैए उत्तेजना के कारण होने वाली प्रतिकूल शारीरिक प्रतिक्रियाओं से राहत दे सकता हैए मनोविज्ञान के असंतुलन को नियंत्रित कर सकता है और मानव शरीर के कार्यों की सामान्य स्थिति को बहाल कर सकता है।

मशहूर अमेरिकी मनोवैज्ञानिक अर्नाल्ड का मानना है कि अगर किसी व्यक्ति की भावनाओं में समस्या है तो उसके दिमाग में कुछ अतार्किक विचार भी जरूर होंगे। यदि इस अतार्किकता को सुधार लिया जाए तो भावनात्मक समस्या का समाधान हो जाएगा। पारंपरिक मनोचिकित्सा का मानना है कि अनुभूति भावनाओं को निर्धारित करती हैए जबकि संगीत मनोचिकित्सा का मानना है कि भावनाएं अनुभूति को निर्धारित करती हैं। लोगों की भावनाओं पर संगीत का प्रभाव बहुत बड़ा है। किसी व्यक्ति की भावनाओं की गुणवत्ता काफी हद तक उसके आसपास की चीजों के प्रति उसके दृष्टिकोण को निर्धारित करती है। हालाँकिए यदि सामान्य संगीत चिकित्सा बेहतर चिकित्सीय परिणाम प्राप्त करना चाहती हैए तो संगीत प्रदर्शनों की सूचीए लय और चिकित्सीय वातावरण जैसे कई पहलुओं पर विचार करना भी आवश्यक है। चीनी लोक

संगीत अधिकतर लोक से आता है। इसमें महान जातीय विशेषताएं हैं और यह सामान्य संगीत से अलग हैए इसलिए संगीत चिकित्सा के चिकित्सीय प्रभाव को बेहतर बनाने के लिए मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को कम करने में इसके महत्व का अध्ययन करना बहुत महत्वपूर्ण है।

निंग ;2023द्ध ने कॉलेज के छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य पर लोक संगीत के प्रभाव की जांच करके अमूर्त सांस्कृतिक विरासत ;च्ब्द्ध की सुरक्षा का अध्ययन किया । शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर तिब्बती गुओज़ुआंग नृत्य और संगीत की जागरूकताए भागीदारी और प्रभावों की जांच के लिए एक प्रश्नावली सर्वेक्षण आयोजित किया गया था। परिणामो से पता चला कि 41ण्8ः छात्रों ने तिब्बती गुओज़ुआंग नृत्य को भावनात्मक विनियमन और तनाव से राहत के लिए उपयोगी पायाए जबकि 46ण्31ः ने माना कि यह मानसिक स्वास्थ्य विकास के लिए उपयोगी था। 36ण्95ः ने महसूस किया कि यह मानसिक स्वास्थ्य विकास के लिए बहुत उपयोगी हैए और 49ण्75ः ने महसूस किया कि यह उपयोगी है। अध्ययन में यह भी पाया गया कि 86ण्7ः छात्रों का मानना है कि नृत्य उनके मानसिक स्वास्थ्य विकास के लिए सहायक है। ;छपदहए 2023द्ध

तंत्रिका विज्ञान में प्रगति ने शोधकर्ताओं को यह जांचने की अनुमति दी है कि लोक संगीत मस्तिष्क की गतिविधि को कैसे प्रभावित करता है। कार्यात्मक एमआरआई (एफएमआरआई) और इलेक्ट्रोएन्सेफलोग्राफी (ईईजी) अध्ययन लोक संगीत की धारणा और प्रसंस्करण के अंतर्निहित तंत्रिका तंत्र में अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं। एक लेख में लेखक ने पारंपरिक नृत्यए लोक संगीत के साथ तंत्रिका संबंधी और मानसिक विकारों के बीच संबंधों का विश्लेषण किया। प्राचीन काल सेए नृत्य का उपयोग व्यक्तिगत या सामूहिक रूप से कुछ बीमारियों के इलाज के रूप में किया जाता रहा हैए जिनमें मिर्गी और गति संबंधी विकार (डिस्किनेसियाए कोरियाए आदि) शामिल हैं। प्राचीन ग्रीस में डायोनिसियाए मध्य युग में सेंट विटस नृत्यए टारेंटिज्म और दक्षिणी इटली और गैर-पश्चिमी देशों के अन्य पारंपरिक नृत्यों को इन न्यूरोलॉजिकल और मनोरोग स्थितियों के उपचारात्मक अनुष्ठानों के रूप में श्रेय दिया जा सकता है। उन्नीसवीं सदी के दौरानए नृत्य का उपयोग मनोरोग रोगियों के इलाज के लिए भी किया जाता थाय नृत्य और मनोरोग के बीच का संबंध उस काल के शास्त्रीय बैले और संगीत में भी जलक दिखती है। आजकलए न्यूरोसाइकिएट्रिक अभिव्यक्तियाँ आधुनिक नृत्यों (रॉक कॉन्सर्ट और फ्लैश मॉब में सामूहिक बेहोशी) में भी देखी जा सकती हैंय कुछ बॉलरूम नृत्यों का उपयोग आमतौर पर न्यूरोडीजेनेरेटिव और मनोरोग स्थितियों से पीड़ित रोगियों के पुनर्वास के लिए किया जाता है। लेखक ने सुझाव दिया कि इन विषयों (एथनोम्यूजिकोलॉजी और सांस्कृतिक मानवविज्ञानए क्लिनिकल न्यूरोलॉजी और गतिशील मनोविज्ञानए न्यूरोरेडियोलॉजी और न्यूरोफिजियोलॉजीए और सोशियोन्यूरोलॉजी और न्यूरोम्यूजिकोलॉजी) पर अंतःविषय अनुसंधान को समय के साथ बढ़ाया जाना चाहिए।;पतवदपए – त्पअंए 2015द्ध

एक पेपर मेंए शोधकर्ता उन संभावित लाभों की जांच करते हैं जो मनोरोग सेटिंग में संगीत चिकित्सा में भाग लेने वाले मनोरोग रोगियों को तब हो सकते हैं जब पुनर्वास की प्रक्रिया में पारंपरिक लोक संगीत और/या शास्त्रीय संगीत का उपयोग किया जाता है। मौजूदा शोध के एक मेटा-विश्लेषण से विभिन्न न्यूरोलॉजिकल और मनोरोग रोगियों की चिंताए दर्द और तनाव पर निष्क्रिय और

सक्रिय संगीत सुनने के सकारात्मक प्रभाव और रोगियों पर संगीत के हस्तक्षेप के कारण होने वाले संज्ञानात्मक और भावनात्मक परिवर्तनों की एक श्रृंखला का पता चला। 700 विविध पुनर्प्राप्त लेखों से एक सामान्य निष्कर्ष यह निकला कि शास्त्रीय संगीत का मनोरोग रोगियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इसके विपरीतए मनोरोग सेटिंग में पारंपरिक संगीत के लिए बहुत कम शोध हुआ है।शोधकर्ता ने सुझाव दिया कि संगीत का मनोरोग रोगियों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। भविष्य के शोध को विभिन्न प्रश्नों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जैसे कि विभिन्न (लोक) संगीत की किस्मों का ज्ञान मनोरोग सेटिंग्स में संगीत चिकित्सा के उपयोग को कैसे बढ़ा सकता है।;ळपंददवनसप –ैलतउवेए 2016द्ध

निष्कर्ष

संक्षेप मेंए हम कह सकते हैं कि लोक संगीत दुनिया के संगीत परिदृश्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बना हुआ हैए जो अपनी प्रामाणिकताए सांस्कृतिक महत्व और पीढ़ियों और सीमाओं के पार लोगों को जोड़ने की क्षमता के लिए जाना जाता है। यह संगीतकारों के लिए प्रेरणा का स्रोत और विभिन्न समाजों की विविध संस्कृतियों और परंपराओं को समझने के लिए एक मूल्यवान संसाधन बना हुआ है। लोक संगीत भावनाओं को प्रभावित करकेए सामाजिक संबंध को बढ़ावा देकरए तनाव को कम करकेए सांस्कृतिक अभिव्यक्ति में मदद करके मानव मनोविज्ञान पर गहरा प्रभाव डालता है। लोक संगीत और मनोविज्ञान आपस में जुड़े हुए हैंए संगीत मानव व्यवहारए भावनाओं और अनुभूति को प्रभावित कर सकता है। शोधों ने विभिन्न प्रकार के लोक संगीत से भावनात्मक प्रतिक्रियाएंए सांस्कृतिक मनोविज्ञानए स्मृतिए संगीत चिकित्साए तनाव में कमीए संगीत भागीदारी के सांस्कृतिक और सामाजिक पहलूए पहचानए अंतर-सांस्कृतिक दृष्टिकोणए कल्याणए संज्ञानात्मक विकास और तंत्रिका वैज्ञानिक अध्ययन का पता लगाया है। लोक संगीत श्रोताओं में भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ जगानेए सांस्कृतिक मूल्योंए मानदंडों और पहचान को आकार देनेए स्मृति बनाए रखने में सहायता करने और तनाव के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है। इसका उपयोग मानसिक स्वास्थ्य विकारोंए तनाव में कमी और संज्ञानात्मक विकास को संबोधित करने के लिए एक चिकित्सीय उपकरण के रूप में भी किया जा सकता है। क्रॉस-सांस्कृतिक दृष्टिकोण संगीत प्राथमिकताओं और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं में सांस्कृतिक अंतर को प्रकट करते हैं जबकि तंत्रिका विज्ञान अध्ययन लोक संगीत की धारणा और प्रसंस्करण में तंत्रिका तंत्र में अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं। यह बहु-विषयक दृष्टिकोण संगीत मानव व्यवहारए भावनाओं और अनुभूति को प्रभावित करने के तरीकों में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान करता है।

शोधकर्ताओं और मनोवैज्ञानिकों को लोक संगीत से जुड़ने के चिकित्सीय और संज्ञानात्मक लाभों का पता लगाना चाहिए और अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ाने और मानव अनुभव को समृद्ध करने के लिए लोक संगीत की क्षम.ता को पहचानना चाहिए।.

संदर्भ

- De Witte, M, Pinho, AS, Stams, GJ, Moonen, X, Bos, AER, and van Hooren, S. Music therapy for stress reduction: a systematic review and meta-analysis. Health Psychol Rev. (2022) 16:134–59. doi: 10.1080/17437199.2020.1846580
- Devlin, K, Alshaikh, JT, and Pantelyat, A. Music therapy and music-based interventions for movement disorders. Curr Neurol Neurosci Rep. (2019) 19:83. doi: 10.1007/s11910-019-1005-0
- 'Hindustani Music' G.H. Ranade (S. Lai & Co. India 1951- 1989) P. 52.
- 'Indian Classical Music' Sunil Bose (Vikas Pub House N.Delhi) 1995 P. 3
- 'Indian Music: Problems and Prospects' , Dr. B.V. Keskar, P.1
- Partesotti, E, Peñalba, A, and Manzolli, J. Digital instruments and their uses in music therapy. Nord J Music Ther. (2018) 27:399–418. doi: 10.1080/08098131.2018.1490919
- Stegemann, T, Geretsegger, M, Phan Quoc, E, Riedl, H, and Smetana, M. Music therapy and other music-based interventions in pediatric health care: an overview. Medicines. (2019) 6:25. doi: 10.3390/medicines6010025
- Giannouli, V., & Syrmos, N. (2016). Applications of Classical and Traditional Folk Music in Psychiatric Settings. *European Psychiatry*, *33*(S1), S519–S519. https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.01.1919
- Kaushal, N. (2012). Comprehensive study of folk music prevailing in socio cultural life of Hamirpur. *University*. https://shodhganga.inflibnet.ac.in:8443/jspui/handle/10603/82074
- nettl, bruno. (2023, August 10). *Folk music—Traditional, Regional, Oral | Britannica*. https://www.britannica.com/art/folk-music
- Ning, H. (2023). Analysis of the value of folk music intangible cultural heritage on the regulation of mental health. *Frontiers in Psychiatry*, *14*. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2023.1067753
- Ouyang, W. (2022). Design of Semantic Matching Model of Folk Music in Occupational Therapy Based on Audio Emotion Analysis. *Occupational Therapy International*, *2022*, e6841445. https://doi.org/10.1155/2022/6841445

- Sironi, V. A., & Riva, M. A. (2015). *Neurological implications and neuropsychological considerations on folk music and dance—ScienceDirect*. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0079612314000284
- Stephens, R. (2018). *Folk Music vs. Psychology | Psychology Today*. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/artists-vs-psychologists/201809/folk-music-vs-psychology