



पढ़ाई में एकाग्रता बढ़ाने में संगीत की भूमिका: एक अध्ययन

मृदुला सिन्हा

ईमेल: mridulasinha55555@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.20777540>

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Accepted: 24-05-2026

Published: 10-06-2026

Keywords:

एकाग्रता, संगीत, पढ़ाई,
मानसिक ध्यान, तनाव,
संगीत चिकित्सा

ABSTRACT

यह शोध अध्ययन यह देखता है कि एकाग्रता पर प्रभाव बढ़ाने में संगीत की क्या भूमिका है। आज के चुनौतीपूर्ण आधुनिक जीवन शैली में बढ़ती हुई दुष्प्रभाव, ध्यान भटकाव और तनावपूर्ण जीवन शैली के कारण पढ़ाई के दौरान या अध्ययन के समय एकाग्रता या मनोयोग की आवश्यकता में चित की स्थिरता अन्य कई शब्द में चुनौतीपूर्ण कार्य हो सकते हैं। इस संदर्भ में संगीत को एक साधन के रूप में देखा गया है क्योंकि यह छात्रों में के मनोविज्ञान या मानसिक स्थिति अवस्था को प्रभावित करता है। इस अध्ययन में संगीत की भूमिका का अध्ययन या पढ़ाई में संगीत के उपयोगों के द्वारा हुए प्रभावों का विश्लेषण किया गया है। विभिन्न प्रकार के शोधों तथा अध्ययन के द्वारा यह पता लगाया गया कि मीठी, मधुर और धीमी गति वाले संगीत को सुनने से अध्ययन के दौरान एकाग्रता का निर्माण करने में उपयोगी तथा प्रभावित योगदान देकर महत्वपूर्ण भूमिका निभाया जा सकता है इसके विपरीत तेज और अत्यधिक शोर वाले ने ध्यान भटकाव किया। इस प्रकार इस अध्ययन में अवलोकन पद्धति का उपयोग का निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि संगीत एक प्रभावशील साधन बनकर छात्रों में एकाग्रता, पढ़ाई या अध्ययन के दौरान महत्वपूर्ण और उपयोगी बनाकर सहायता प्रदान कर सकती है।

संगीत चिकित्सा के रूप में भी उपयोगी हो सकता है। संगीत हमारे मस्तिष्क में उत्तेजना का संचार करता है। यह उन कोशिकाओं को भी अभिप्रेरित करता है जो प्राणी के मस्तिष्क में ध्यान प्रेरणा तथा स्मृति के लिए उपयोगी होता है। छात्रों के संज्ञानात्मक प्रदर्शन को बेहतर तथा अग्रणी बनाने के लिए संगीत का कारगर उपयोग किया जा सकता है। संगीत एकाग्रता या समग्र ज्ञान विकास में भी आवश्यक तथा महत्वपूर्ण योगदान निभाता है। विभिन्न अध्ययनों

तथा शोधों के द्वारा यह पता लगाया गया है कि संगीत सुनते समय छात्रों का एकाग्रता तथा स्मृति बढ़ाने में उपयोगी सिद्ध हुआ जबकि शोर या मौन छात्रों में इस प्रकार की विकसित प्रक्रिया नहीं प्रदर्शित हो पाई।

तनाव तथा उत्तेजना अथवा मनोदशा को संतुलित करने में संगीत का उपयोग अत्यधिक तथा महत्वपूर्ण साधन के रूप में हो सकता है। इस महत्वपूर्ण कारक ने छात्रों को एक महत्वपूर्ण पद प्रदर्शन के रूप में आगे बढ़ाया। चिंता अथवा तनाव को कम करने तथा तनाव मुक्त पढ़ाई में भी संगीत की महत्वपूर्ण उपयोगिता देखी जा सकती है। यह एक प्रभावशील और शक्तिशाली साधन के रूप में सार्थक साबित हो सकता है। संगीत का उपयोग विद्यार्थियों में एकाग्रता बढ़ाने में एक सिद्धपूर्ण कार्य हो सकता है। संगीत एक सर्वमान्य और सार्वभौमिक साधन है जो किसी मर्मस्पर्शी और बौद्धिक मंथन अथवा विचार की गहराई से महसूस करने और उसे समझने के बाद की प्रतिक्रिया को उत्पन्न कर सकता है। संगीत का उपयोग पढ़ाई या अध्ययन के दौरान होने वाले संज्ञानात्मक प्रतिक्रिया को सक्रिय करता है जिनके द्वारा ज्ञानइंद्रियों -मांसपेशी समन्वय या संवेदी एकीकरण, मानसिक स्मरण क्षमता और बोध आधारित यादाश्त, संवेगात्मक पहलू या मनोभावनात्मक तत्व शामिल है। इस प्रकार सभी मिलकर छात्रों के व्यवहार, स्मृति तथा सीखने की प्रक्रिया को आकारिक करता है। संगीत मस्तिष्क की कोशिकाओं पर गहरा प्रभाव डालता है। यह विद्यार्थियों के अध्ययन ध्यान केंद्रीकरण, सुघड़ यादाश्त तथा सुखद माहौल का आनंद बनाने के में सहायता करता है। अध्ययन के समय संगीत का प्रयोग करने से मस्तिष्क के कार्य प्रणाली में अत्यधिक बदलाव देखा जा सकता है। स्मरणशक्ति में गतिशीलता तथा बेहतरीन बदलाव देखने को मिलता है। शोधों तथा अध्ययन के द्वारा यह सिद्ध हुआ है कि वह मधुर व धीमी संगीत का उपयोग पढ़ाई के दौरान करने से छात्रों के मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव पड़ता है जो मौन और शोर संगीत की तुलना में अधिक प्रभावी होते हैं। यह छात्रों में सीखने की प्रवृत्ति को उत्तेजित करता है तथा सकारात्मक स्थिति उत्पन्न करता है। संगीत की भूमिका शैक्षणिक योग्यता, अकादमिक गुणवत्ता, शिक्षा की गुणवत्ता, अध्ययन, अध्यापन क्षमता तथा विद्वतापूर्ण बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान निभाता है। शोध कार्य में भी संगीत सहायता प्रदान करता है। यह शोधकर्ता को भी प्रभावशील चिंतन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। एक शोध में संगीत का प्रभाव जानने के लिए 200 छात्रों का उपयोग किया गया जिनमें यह पता चला कि 47% छात्रों में संगीत की भूमिका का अध्ययन पढ़ाई में एकाग्रता बढ़ाने में सहायता प्रदान किया और 29% छात्रों का कहना था कि संगीत का उपयोग मन की उथल पुथल को शांत करने में सहायता मिली। संगीत तथा मधुर ध्वनि का उपयोग अकादमिक निपुणता में सुधार लाने में भी उपयोगी साधन के रूप में प्रदर्शित हुआ।

मन मस्तिष्क की कोशिकाओं पर होने वाले प्रभावों से छात्रों में होने वाले मानसिक ग्रंथ तथा उत्तेजना को सुलझाने में संगीत का प्रयोग प्रभावशील होता है। संगीत चिकित्सा के रूप में भी संगीत का उपयोग किया जाता है। संगीत का विस्तृत रूप मनोविज्ञान, मनोचिकित्सा के संदर्भ में या अंतरमन का अध्ययन या अंतःकारण की सूक्ष्म विश्लेषण में संगीत का प्रयोग किया जाता है। सिशोर की अपनी पुस्तक “फिजियोलॉजी आफ म्यूजिक” में

मनोविज्ञान की भाषा में संगीत का प्रभाव को समझने का प्रयास किया है। संगीत के द्वारा पढ़ाई में उत्पादकता बढ़ाने में बेहतरीन कार्य के रूप में माना जा सकता है। एम.आई.टी. के स्वास्थ्य विभाग और प्रौद्योगिकी के ग्लोबल हरमन और प्रोफेसर ग्रेबयली बताते हैं कि हमारे आसपास ध्वनि को मनुष्य स्पष्टतः सुन तथा समझ सकता है और अपने मनपसंद ध्वनि को अपनी प्राथमिकता में रख सकता है। इस प्रकार का अध्ययन मानव मस्तिष्क में होने वाले प्रतिक्रिया और प्रक्रिया को प्रकट और स्पष्ट करता है। इस प्रक्रिया में क्षण क्षण होने वाली नाथ स्वरूप ध्वनियों से ध्यान केंद्रीकरण करने में मदद मिलती है। इसके द्वारा यह भी दृष्टिगोचर होता है कि संगीत का प्रयोग किस प्रकार हमारे छात्रों के मन चेतना पर होने वाले प्रभावों को संयोजन में मदद करता है। मेंटिंग का कहना है कि एकाग्रता क्षमता का प्रयोग संगीत के रचनाकार अथवा रचयिता भी अत्यधिक करते हैं तथा संगीत के माध्यम से चरम स्तर तक मधुर और उपयोगी ध्वनि संगीत बनाने में कोशिश करते हैं। “कोई व्यक्ति जितना अधिक संगीत प्रेमी होता है उतना ही बेहतर सही तरीके से अपने शीर्ष स्तरीय चयनात्मक ध्यान को केंद्रित कर पता है और नीचे से ऊपर की ओर का ध्यान का प्रभाव उतना ही काम होता है।” 2007 के महत्वपूर्ण अध्ययन के अनुसार संगीत में भी शास्त्रीय संगीत का विशेष रूप से प्रयोग करने वाले विद्यार्थियों की मनचेतना में नई जानकारी अधिक आसानी से विश्लेषण और आत्म चिंतन करने में सहायता प्रदान करती है। शोधकर्ताओं में यह कुछ प्रमाण महत्वपूर्ण मिले हैं कि जो की प्रमाणित करते हैं कि संगीत का उपयोग करने से विद्यार्थी का मन मस्तिष्क अत्यधिक सक्रिय हो सकता है या करने की चेष्टा कर सकता है। अध्ययन संबंधित सामग्री को नई दिशा देने में सहायक हो सकता है। इस प्रकार अन्य के शोध तथा अध्ययनों के द्वारा छात्रों की पढ़ाई में एकाग्रता बढ़ाने में संगीत का संयोजन एक महत्वपूर्ण संयोजक के रूप में भूमिका निभा सकता है। सामाजिक और सांस्कृतिक विरासत को और अधिक उन्मुख बनाने के लिए संगीत विशेष सामग्री को विश्व स्तरीय स्तर पर के विषयों के समतुल्य सार्वभौमिक बनाने की नजर से संबंधित शैक्षणिक प्रविधियों को उनके अनुरूप बनना निश्चित करना चाहिए। संगीत विषय सामग्री के द्वारा इसे और भी प्रभावशाली बनाया जा सकता है। इसके लिए कई प्रकार के पाठन विधि जैसे परियोजना विधि, कार्यशाला विधि, दृष्टि द्वारा संगीत शिक्षण विधि, अन्य क्रियाओं द्वारा, सेमिनार, गोष्ठियों, वाद संवाद, गवणेषनात्मक विधियों, प्रदर्शन, अनुभव, अनुकरणीय विधि द्वारा भी विषय उन्मुख बनाकर उपयोगिता को और अधिक प्रभावशाली बनाया जा सकता है। आधुनिक परिपेक्ष्य में संगीत को और प्रभावशाली उपयोगिता बना दिया है। संगीत विषयक सामग्री को और अधिक सटिक और तीक्ष्ण बनाया जा सकता है। जान आयोलिन द्वारा किए गए शोध में कहा गया है कि छात्रों के अध्ययन क्षमता को बढ़ाने में संगीत की भूमिका महत्वपूर्ण और प्रभावशील है तथा मनपसंद संगीत सुनने से मन को शांति तथा उत्साहवर्धक भावना उत्पन्न होती है। संगीत मन मस्तिष्क को शांत तथा एकाग्र करने में अपनी भूमिका निर्धारित करती है। संगीत अध्ययन अथवा पढ़ाई में सहायता प्रदान कर सकता है यह कई शोध के द्वारा भी सिद्ध हुआ है। संगीत मनोदशा को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। तनाव और चिंता पढ़ाई के महत्वपूर्ण बाधक है और संगीत इसको शांत करने की क्रिया करता है। एकाग्रता में



बढ़ावा भी तथा बेहतर जीवन शैली छात्रों के लिए आवश्यक उपागम है। इनका ध्यान केंद्रीकरण के लिए भी एक आवश्यक उपागम के रूप में माना जा सकता है। यह संज्ञानात्मक तथा रचनात्मक ऊर्जा प्रदान करता है, ध्यान भटकाव को भी रोकने में इसका योगदान होता है तथा तनाव को कम करने में व एकाग्रता को बढ़ाने तथा विशुद्ध वातावरण में यह एक महत्वपूर्ण पथ प्रदर्शक है।

संदर्भ :-

- 1) यमन ,कुमार अशोक,(2025), संगीत रत्नावली, अभिषेक पब्लिकेशन पृष्ठ संख्या(675)
- 2) [https:// blog.barry.edu./](https://blog.barry.edu/) (2025), संगीत और एकाग्रतापूर्ण अध्ययन के बीच संबंध, वेरी यूनिवर्सिटी
- 3) जातर,टी.जी.,अलकहीम, कैंडा,एनायेह, मोहम्मद, टैमर, रिबल, संगीत की परिवर्तनकारी शक्ति
- 4) गार्सिया, एना,.(2025),पढ़ाई में एकाग्रता बढ़ाने के लिए संगीत का उपयोग कैसे करें. teachthemtostudy.com
- 5) कुमार, नवीन (2016)संगीत सुनने का छात्रों की एकाग्रता और शैक्षणिक प्रदर्शन पर प्रभाव, रिसर्च जर्नल ऑफ़ फार्मास्यूटिकल बायोलॉजिकल एंड केमिकल साइंसेज
- 6) कौशल ,(2025), क्या संगीत सुनना पढ़ाई में मदद करता है, ncchomelearning.co.uk
- 7) निकलोव्सकी, जेनिफर, मेकगवर्न (2025) इंस्टिट्यूट फॉर ब्रेन रिसर्च
- 8) जुटी, डॉक्टर बेमानी,(2025),क्या संगीत सुनने से आपको पढ़ाई करने या काम करने का पर ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है, healthline.com
- 9) गोल्ड्ज ,फरांजिसका,(2021)क्या आप पढ़ाई करते समय संगीत सुनते हैं ,science direct.com
- 10) पांडा ,आइवी, संगीत आपकी पढ़ाई में कैसे मदद करता है ,ivy panda.com