RESEARCH HUB – International Multidisciplinary Research Journal (RHIMRJ)
Research Paper

मानसिक स्वास्थ्य के लिए चिकित्सा के रूप में संगीत की भूमिका पर एक अध्ययन

Dr. Nutan Kavitkar

Lecturer (Department of Music), Govt. Meera Girls college Udaipur Rajasthan

सारांशः *संगीत चिकित्सा एक चिकित्सीय प्रक्रिया है जिसमें संगीत का उपयोग सभी आयु वर्ग के व्यक्तियों की विभिन्न शारीरिक, आध्यात्मिक, संज्ञानात्मक, सामाजिक और भावनात्मक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए किया जाता है। संगीत सभी आयु वर्ग के व्यक्तियों के रोजमर्रा के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह किसी को यह व्यक्त करने की अनुमति देता है कि वे मनुष्य के रूप में कौन हैं और क्या हैं। यह उन भावनाओं को प्रकट करने में मदद करता है जो गहरे अंदर दबी हुई थीं। पूरे इतिहास में इसे चिकित्सा और उपचारात्मक महत्व के साथ टीका लगाया गया है। इसके हीलिंग गुण के कारण इसका उपयोग पूरी दुनिया में चिकित्सा के रूप में किया जाता है। संगीत चिकित्सा और मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक मजबूत संबंध है। मानसिक स्वास्थ्य को हमारे सामाजिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कल्याण के रूप में परिभाषित किया गया है। यह एक ऐसी अवस्था है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं का एहसास करता है और जीवन में सामान्य तनावों को संभाल सकता है। कई वयस्क आबादी और यहां तक कि बच्चे और किशोर भी मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से पीड़ित हैं। हालांकि, उनमें से केवल कुछ ही भेदभाव और सामाजिक कलंक के कारण उपचार प्राप्त कर पाते हैं जो मानसिक स्वास्थ्य के लिए बाधा के रूप में कार्य करता है। संगीत चिकित्सा का मानसिक स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव पड़ता है। यह शारीरिक और मानसिक दोनों तरह के दर्द को कम करने में मदद करता है और एक ऐसे माध्यम के रूप में भी काम करता है जिसके माध्यम से क्रोध और शत्रुता जैसी नकारात्मक भावनाओं को अधिक स्वीकार्य रूप से छोड़ा जा सकता है। यह कोर्टिसोल जैसे तनाव हार्मोन को कम करके चिंता और तनाव में सुधार करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अलावा, यह अन्य विकारों जैसे व्यसन, व्यक्तित्व विकार, पीटीएसडी, और कई अन्य विकारों से पीड़ित लोगों की मदद करता है।*

मुख्य शब्दः *संगीत चिकित्सा, संगीत, मानसिक स्वास्थ्य*

परिचयः

संगीत को हमारे दिमाग का मुख्य कार्य माना जाता है। यह हमारे मस्तिष्क के क्षेत्रों तक पहुंच और साथ ही सक्रिय कर सकता है। इसके अलावा, यह मस्तिष्क को तेज और अनुकूलित कर सकता है। यह हमारे जीवन पर बहुत प्रभाव डालता है और यह हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को भी बेहतर बनाता है। इसके अलावा, यह मन को शांत करने और शरीर को सक्रिय करने में मदद करता है। जब भी हम अपना पसंदीदा संगीत सुनते हैं, तो मस्तिष्क में डोपामिन नामक रासायनिक हार्मोन रिलीज होता है जो खुशी और आनंद को बढ़ावा देने में मदद करता है। हम सभी जानते हैं कि संगीत का मूड और मानसिक स्वास्थ्य पर विभिन्न सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और यह हमारे मस्तिष्क के प्रसंस्करण की दक्षता को भी बढ़ाता है। दुनिया भर में कई डॉक्टर अपने रोगियों और ग्राहकों को ठीक करने के लिए चिकित्सा के रूप में संगीत का उपयोग कर रहे हैं। यह एक चिकित्सीय प्रक्रिया है और यह किसी व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद करती है और कई चिकित्सा और मानसिक समस्याओं का भी इलाज करती है। यह थेरेपी भावनाओं और आघात को संसाधित करने में मदद करती है। इसके अलावा, यह किसी व्यक्ति के आत्मविश्वास और आत्म–अवधारणा को बेहतर बनाने में मदद करता है।

संगीत चिकित्सा मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों जैसे अवसाद, चिंता विकार, सिजोफ्रेनिया, आदि से पीड़ित लोगों के इलाज के लिए बहुत प्रभावी है। हमारी दुनिया के आंकड़ों के अनुसार, 792 मिलियन लोग मानसिक स्वास्थ्य विकारों के साथ जी रहे हैं और ये विकार जटिल और जटिल हैं। कई रूप। शोधों से पता चला है कि संगीत चिकित्सा मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों और विकारों के इलाज का एक व्यवहार्य और उपयोगी तरीका है और यह भी बताया गया है कि इस उपचार के बाद रोगियों ने अपने मूड में भारी सुधार का अनुभव किया है, साथ ही साथ उनके लक्षण भी कम हुए हैं। यह चिकित्सा सभी उम्र के लोगों के लिए उत्कृष्ट और सुरक्षित है। इसके अलावा, यह उन व्यक्तियों के लिए बहुत मददगार है जो आघात से पीड़ित हैं या एएसडी से पीड़ित बच्चे या अल्जाइमर रोग से पीड़ित वृद्ध लोग हैं।

रोगी की जरूरतों के आधार पर संगीत चिकित्सा में सत्र या तो एक–से–एक सत्र या समूहों में होते हैं। संगीत चिकित्सा तनाव और चिंता निवारक के रूप में कार्य करती है। इसके अलावा, यह ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने और दर्द को कम करने में भी मदद करता है। डे विट्टे, पिन्हो, स्टैम्स, मूनन, बोस एंड वैन हूरेन (2004) के अनुसार, चिकित्सा और मानसिक स्वास्थ्य देखभाल सेटिंग्स में तनाव को कम करने के लिए संगीत चिकित्सा का अक्सर एक हस्तक्षेप के रूप में उपयोग किया जाता है। जब तनाव कम होता है तो कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर भी कम हो जाता है और हृदय गति भी कम हो जाती है। संगीत चिकित्सा कल्याण को बढ़ावा देने और रोगियों में दर्द से ध्यान भटकाने में भी मदद करती है। यह चिंता के साथ–साथ सर्जरी से संबंधित दर्द को भी कम करता है। यह देखभाल करने वाले व्यवहार को बढ़ा सकता है (केम्पर और दानहाउर, 2005)।

2015, RHIMRJ, All Rights Reserved *ISSN:* 2349-7637 (Online)

पिछले एक दशक में सभी आयु समूहों में मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ रही हैं। बहुत से लोग डिप्रेशन से गुजर रहे हैं और सामाजिक कलंक के कारण कोई भी इसे गंभीरता से नहीं लेता है। जब लोग मृत्यु या प्रियजनों की हानि, आघात की घटनाओं, या भावनात्मक, शारीरिक या मनोवैज्ञानिक दुर्व्यवहार का अनुभव करते हैं, तो यह अवसाद का कारण बन सकता है। Maratos] Crawford & Procter (2011) के अनुसार, सबूत बताते हैं कि संगीत चिकित्सा अवसाद से पीड़ित लोगों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करती है। उन्होंने सुझाव दिया कि सक्रिय बनाने वाला संगीत रोगियों को सौंदर्य, शारीरिक और संबंधपरक अनुभवों का अवसर प्रदान करता है। शोधों से पता चला है कि मानक देखभाल के साथ संगीत चिकित्सा अतिरिक्त रूप से सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रोगियों की मानसिक स्थिति और सामाजिक कार्यप्रणाली में सुधार करने में मदद करती है यदि उन्हें संगीत चिकित्सा के पर्याप्त सत्र (गोल्ड, हेल्डल, डाहले और विग्राम, 2005) प्रदान किए जाते हैं। यह निष्कर्ष निकाला गया कि संगीत चिकित्सा में एक उपचार तंत्र हो सकता है जो लक्षणों को कम करने और आघात और पीटीएसडी (लैंडिस–शेक, हेंज और बॉन–मिलर, 2013) से पीड़ित व्यक्तियों के कामकाज में सुधार करने में मदद करता है। संगीत चिकित्सा ने खाने के विकारों से पीड़ित लोगों में चिंता के स्तर में उल्लेखनीय कमी दिखाई है (बिब, कैसल और स्क्यूज मैकफेरन, 2011)। थेरेपी के लिए विभिन्न प्रकार के संगीत का उपयोग किया जा सकता है जैसे ब्लूज जो चिंतित ग्राहकों की हृदय गति को कम करने में मदद करता है और उन्हें शांत महसूस कराने में मदद करता है। रेगे सुनना उन लोगों के लिए मददगार हो सकता है जो क्रोध प्रबंधन के मुद्दों से पीड़ित हैं जबकि पंक और रॉक व्यक्तियों के ऊर्जा स्तर को बढ़ाने में मदद करते हैं। मनोवैज्ञानिक मुद्दों से पीड़ित लोगों के लिए, शास्त्रीय संगीत का उत्थान और शांत प्रभाव हो सकता है। शोध से पता चला है कि अधिक समय तक सुखदायक प्रकार के शास्त्रीय संगीत सुनने से तनाव से पीड़ित कॉलेज के छात्रों में तनाव और घबराहट को कम करने में मदद मिल सकती है (ची, 2010)। Esfandiari & Mansouri (2011) के अनुसार, शोध से पता चला है कि हल्का और भारी संगीत सुनने से छात्राओं में अवसाद के स्तर को कम करने में मदद मिलती है। इसके अलावा, इसका उपयोग मनोरोग अस्पतालों में चिकित्सा के रूप में या अवसादग्रस्तता विकार के लक्षणों को कम करने के लिए व्यक्तिगत रूप से भी किया जा सकता है।

संगीतीय उपचार

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (2010) के अनुसार, संगीत चिकित्सा व्यक्तियों के मनोवैज्ञानिक, शारीरिक, संज्ञानात्मक या सामाजिक कार्यप्रणाली को बढ़ाने के लिए उपचार या पुनर्वास के सहायक के रूप में संगीत का उपयोग है। इसमें अन्य तकनीकों के अलावा गायन, संगीत लिखना, संगीत प्रदर्शन करना, संगीत सुनना और गीत विश्लेषण शामिल है।

संगीत चिकित्सा, एक संबद्ध स्वास्थ्य पेशा एक प्रमाणित पेशेवर द्वारा चिकित्सीय संबंध के भीतर व्यक्तिगत लक्ष्यों को पूरा करने के लिए संगीत हस्तक्षेपों का नैदानिक और साक्ष्य–आधारित उपयोग है, जिसने एक अनुमोदित संगीत चिकित्सा कार्यक्रम पूरा किया है (विकिपीडिया, 2011)।

संगीत चिकित्सा के कई बुनियादी सिद्धांत मानसिक स्वास्थ्य सुधार के माध्यम से प्रतिबिंबित होते हैं। इसके अलावा, संगीत चिकित्सा मानसिक स्वास्थ्य सुधार में ग्राहकों की ताकत और क्षमता के निर्माण में मदद करती है (मैककैफ्री, एडवर्ड्स एंड फैनन, 2011)। संगीत की विभिन्न शैलियों में, रॉक संगीत, विशेष रूप से किशोरों को क्रोध, क्रोध, शोक और लालसा की भावनाओं को व्यक्त करने और साझा करने का अवसर प्रदान करता है। यह उन्हें निकटता और अलगाव का अनुभव करने का मौका भी देता है और उन्हें अपनी यौन कल्पनाओं और भावनाओं का पता लगाने के लिए अनुदान भी देता है (टर्वो, 2001)। संगीत चिकित्सा में, लोरी का उपयोग जिसमें सुनना, गीत की व्याख्या आदि शामिल है, शिशु और मानसिक रूप से बीमार माँ के बीच के बंधन को सुधारने में मदद करता है। इसके अलावा, यह मातृ संकट को कम करता है, और इसलिए बच्चे में पुराने तनाव के शारीरिक लक्षण भी कम हो जाते हैं। कुल मिलाकर, छूट में वृद्धि हुई है (फ्रीडमैन, कापलान, रोसेन्थल एंड कंसोल, 2010)।

मानसिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्य की तरह मानसिक स्वास्थ्य को भी प्राथमिकता मिलनी चाहिए लेकिन आजकल मनुष्य अपने भौतिक शरीर को स्वस्थ रखने पर बहुत अधिक ध्यान दे रहा है। वे इस बात से अनजान हैं कि मन और शरीर के बीच गहरा संबंध है। हम कैसे सोचते हैं यह हमारी भावनाओं को प्रभावित कर सकता है और हम कैसा महसूस करते हैं यह हमारी सोच को प्रभावित कर सकता है। यदि हमारे पास नकारात्मक दृष्टिकोण और भावनाएँ हैं तो यह तनाव का कारण बन सकता है जो हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को नुकसान पहुँचाता है। वहीं अगर हमारे पास सकारात्मक विचार और भावनाएं हैं तो यह एक आशावादी, स्वस्थ जीवन की ओर ले जाएगा और हमें लंबे समय तक जीने में मदद कर सकता है।

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन (2011) के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य एक मन की स्थिति है जो भावनात्मक कल्याण, अच्छे व्यवहारिक समायोजन, चिंता और अक्षमता के लक्षणों से संबंधित स्वतंत्रता, और रचनात्मक संबंध स्थापित करने और सामान्य मांगों और तनावों का सामना करने की क्षमता की विशेषता है। जीवन का।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य को ''कल्याण की एक अवस्था के रूप में परिभाषित किया गया है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, उत्पादक और फलदायी रूप से काम कर सकता है, और अपने लिए योगदान दे सकता है।'' या उसका समुदाय (विकिपीडिया, 2011)।

कलंक उन लोगों के लिए एक बाधा के रूप में कार्य करता है जो अपनी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के लिए मदद मांग रहे हैं (क्लेमेंट, शोमैन, ग्राहम, मैगियोनी, इवांस–लैको, बेजबोरोडोव्स, मॉर्गन, रुश, ब्राउन और थॉर्निक्रॉफ्ट, 2014)। खराब मानसिक स्वास्थ्य का कारण युवा लोगों में स्वास्थ्य और विकास संबंधी चिंताएं, कम शैक्षिक उपलब्धियां, मादक द्रव्यों का सेवन या हिंसा (पटेल, फिशर, हेट्रिक और मैकगोरी, 2007) हो सकते हैं। बेले (1990) के अनुसार, कम आय और निम्न सामाजिक आर्थिक स्थिति के कारण मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं की दरों में वृद्धि हुई है। गरीबी के साथ जाने वाले मनोवैज्ञानिक राज्य जोखिमों पर उचित ध्यान देना चाहिए।

संगीत चिकित्सा और मानसिक स्वास्थ्य

संगीत चिकित्सा शक्तियों और संसाधनों के उत्तेजना और विकास के लिए एक क्षेत्र प्रदान करके मनोवैज्ञानिक राज्य देखभाल के मानक में योगदान कर सकती है जो मानसिक रोग वाले लोगों के लिए सकारात्मक पहचान और आशा के विस्तार में योगदान देगी (सोली, रोल्व्सजोर्ड और बोर्ग, 2013)। एडवर्ड्स (2006) के अनुसार, जब प्रमुख अवसादग्रस्तता विकारों वाले रोगियों को दो सप्ताह से अधिक समय तक संगीत सुनने के अधीन किया गया, तो यह देखा गया कि उनके अवसादग्रस्तता स्कोर कम हो गए थे।

अध्ययनों से पता चला है कि संगीत मूड को विनियमित करने, कल्याण को बहाल करने और किशोरों में भावनात्मक आत्म–नियमन को बढ़ावा देने में मदद करता है (सारिकालियो और एर्ककिला, 2007)।

शोध से पता चला है कि संगीत चिकित्सा एक महान माध्यम है जो मानसिक बीमारी और शराबध्नशीली दवाओं के दुरुपयोग से पीड़ित युवा वयस्कों के जीवन की गुणवत्ता को स्थिर और बेहतर बनाने में मदद करता है (बेडनार्ज एंड निकेल, 1992)।

वांग, वांग और झांग (2011) के अनुसार, संगीत चिकित्सा अवसादग्रस्तता के लक्षणों को कम करने में प्रभावी है और कॉलेज जाने वाले छात्रों के बीच मानसिक स्वास्थ्य के स्तर में सुधार करने में मदद करती है। अध्ययनों से पता चला है कि जब निष्क्रिय संगीत सुनना नियमित उपचार के लिए एक अतिरिक्त चिकित्सा के रूप में उपयोग किया जाता है, तो यह जुनूनी–बाध्यकारी विकार (अब्दुल्लाह, मिहो अलहकेम और पीरो, 2008) से पीड़ित रोगियों में जुनून और मजबूरी की गंभीरता को कम करने में मदद करता है।

डे ल'एटोइल (2002) के अनुसार, समूह संगीत चिकित्सा मानसिक बीमारी से पीड़ित रोगियों में चिंता से संबंधित मानसिक लक्षणों को कम करने में मदद करती है और मदद मांगने और अपनी समस्याओं के बारे में खुलेपन के प्रति उनके दृष्टिकोण को सुधारने में भी मदद करती है। साक्ष्यों से पता चला है कि प्रसवोत्तर अवसाद से पीड़ित माताओं के इलाज में संगीत चिकित्सा बहुत प्रभावी है। यह अवसाद को कम करने में मदद करता है और यह प्रसवोत्तर अवसाद से पीड़ित माताओं के दर्द, नींद और संतुष्टि में सुधार करने में भी मदद करता है। इसके अलावा, यह मानक उपचार की तुलना में सुरक्षित और लागत प्रभावी है और यह एक प्रभावी हस्तक्षेप भी है और इसे बढ़ावा दिया जाना चाहिए (यांग, बाई, किन, जू, बाओ, जिओ और डिंग, 2009)।

सुझावः

हालांकि संगीत चिकित्सा की मांग बढ़ने की उम्मीद है, फिर भी बहुत से लोग इस क्षेत्र से अवगत नहीं हैं। केवल गिने–चुने कॉलेज और विश्वविद्यालय ही सर्टिफिकेट से लेकर डॉक्टरेट स्तर तक के कोर्स के रूप में संगीत चिकित्सा प्रदान कर रहे हैं। यह सुझाव दिया जाता है कि लोगों को संगीत चिकित्सा के लाभों से अवगत कराया जाना चाहिए और इसे हर देश के विश्वविद्यालयों में एक उचित पाठ्यक्रम के रूप में पेश किया जाना चाहिए ताकि लोग यह समझ सकें कि संगीत चिकित्सा क्या है।

आज की दुनिया में बहुत से लोग अपने मानसिक स्वास्थ्य के प्रति लापरवाह हैं। और भले ही इसके बारे में जागरूकता है लेकिन फिर भी लोगों को इस बारे में उचित स्पष्टता नहीं है कि मानसिक रूप से स्वस्थ होना क्यों जरूरी है। अधिकतम लोग दवा पर निर्भर हैं जो लत और हानिकारक दुष्प्रभावों की ओर ले जाती है। इसलिए, यह सुझाव दिया जाता है कि संगीत चिकित्सा को मानसिक स्वास्थ्य

2015, RHIMRJ, All Rights Reserved

ISSN: 2349-7637 (Online)

समस्याओं के उपचार में अधिक शामिल किया जाना चाहिए क्योंकि यह साइड–इफेक्ट–मुक्त है और आत्म–अभिव्यक्ति और मनोदशा को बढ़ाने में मदद करती है। और यह भी सुझाव दिया जाता है कि लोगों को खुद को और दूसरों को मानसिक स्वास्थ्य और इसके विकारों के बारे में शिक्षित करना चाहिए, इसके बारे में अधिक खुलकर बात करनी चाहिए, और लोगों का समर्थन भी करना चाहिए और मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित कलंक को कम करने के लिए भेदभाव के खिलाफ खड़े होना चाहिए।

निष्कर्ष:

स्वस्थ और सुखी जीवन जीने के लिए मानसिक स्वास्थ्य आवश्यक है। यह हमारी भावनाओं, विचारों और व्यवहार को प्रभावित करता है और हमारी निर्णय लेने की प्रक्रिया में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। बहुत से लोग मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों से अवगत नहीं हैं, भले ही इसके बारे में उपचार और जागरूकता हो। मानसिक स्वास्थ्य विकारों जैसे अवसाद, चिंता, पीटीएसडी, आदि की पहचान और इसकी जागरूकता का महत्व सीमित है इसलिए हमारे मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल करना और इसके मुद्दों और विकारों को बढ़ावा देना महत्वपूर्ण है। संगीत चिकित्सा मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के उपचार का एक प्रचलित रूप बन गया है। यह हमारे अवचेतन के साथ संबंध बनाने में मदद करता है और उन भावनाओं को लाता है जो गहरे अंदर दबी हुई थीं। यह संचार, सामाजिक संपर्क, आत्म–अवधारणा और आत्म–सम्मान में सुधार करने में भी मदद करता है। संगीत में इनाम केंद्रों को उत्तेजित करने और मस्तिष्क में सकारात्मक भावनाओं को बाहर लाने की शक्ति होती है और यही कारण है कि इसका उपयोग मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे अवसाद, चिंता आदि के लक्षणों को सुधारने के लिए चिकित्सा के रूप में किया जाता है। चिकित्सा का यह रूप अन्य प्रदान करता है। लाभ भी जैसे शांत प्रभाव, निम्न रक्तचाप, और डोपामाइन हार्मोन जारी करके खुशी और खुशी भी।

References:

1. Bednarz, L. F., & Nikkel, B. (1992). The Role of Music Therapy in the Treatment of Young Adults Diagnosed with Mental Illness and Substance Abuse. *Music Therapy Perspectives*, *10*(1), 21–26. https://doi.org/10.1093/mtp/10.1.21
2. Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S. L., & Thornicroft, G. (2014). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological Medicine*, *45*(1), 11–27. https://doi.org/10.1017/s0033291714000129
3. de l'Etoile, S. K. (2002). The effectiveness of music therapy in group psychotherapy for adults with mental illness. *The Arts in Psychotherapy*, *29*(2), 69–78. https://doi.org/10.1016/s0197-4556(02)00139-9
4. Edwards, J. (2006). Music therapy in the treatment and management of mental disorders. *Irish Journal of Psychological Medicine*, *23*(1), 33–35. https://doi.org/10.1017/s0790966700009459
5. Esfandiari, N., & Mansouri, S. (2014). The effect of listening to light and heavy music on reducing the symptoms of depression among female students. *The Arts in Psychotherapy*, *41*(2), 211–213. https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.02.001
6. Gold, C., Heldal, T. O., Dahle, T., & Wigram, T. (2005). Music therapy for schizophrenia or schizophrenia-like illnesses. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. https://doi.org/10.1002/14651858.cd004025.pub2
7. Solli, H. P., Rolvsjord, R., & Borg, M. (2013). Toward Understanding Music Therapy as a Recovery-Oriented Practice within Mental Health Care: A Meta-Synthesis of Service Users' Experiences. *Journal of Music Therapy*, *50*(4), 244–273. https://doi.org/10.1093/jmt/50.4.244
8. Wang, J., Wang, H., & Zhang, D. (2011). Impact of group music therapy on the depression mood of college students. Health, 03(03), 151–155. https://doi.org/10.4236/health.2011.33028

2015, RHIMRJ, All Rights Reserved

ISSN: 2349-7637 (Online)