

हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के ग्रामीण तथा शहरी क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत का प्रभाव

RAJNI DEVI

Research Scholar, Department of Music, Himachal Pradesh University, Shimla

DR. MRITUNJAY SHARMA

Assistant Professor, Department of Music, Himachal Pradesh University, Shimla

सार संक्षेपिका

इस शोध में हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के 74 ग्रामीण तथा शहरी क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन किया गया। न्यायदर्श को दैव निदर्शन पद्धति के द्वारा एकत्रित किया गया। पूर्व परीक्षण हेतु सभी कर्मचारियों से तनाव सूची भरवाई गई। इसके पश्चात् उनके कार्यक्षेत्र में 30 दिनों के लिए संगीत को बजाया गया। 30 दिनों के बाद फिर से तनाव सूची भरवाई गई, इस प्रक्रिया को चार बार दोहराया गया ताकि अच्छे परिणाम उपलब्ध हो सकें। इस प्रयोग के लिए 20 कर्मचारियों के पांच समूह बनाए गए। टी टैस्ट के माध्यम से दत्त सामग्री को जांचा गया तथा तनाव पर संगीत के प्रभाव का विश्लेषण किया गया। प्री-टेस्ट में हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के ग्रामीण क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव के स्तर का मध्यमान 168.37 तथा पोस्ट-टेस्ट में मध्यमान 138.80 रहा। प्री-टेस्ट तथा पोस्ट-टेस्ट से प्राप्त 'टी' की गणना का मान 5.996 रहा जो सार्थकता की 0.01 स्तर पर 'टी' के मानक मूल्य से ज्यादा था। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के ग्रामीण क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत का सार्थक प्रभाव पड़ता है। प्री-टेस्ट में हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के शहरी के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव के स्तर का मध्यमान 165.68 तथा पोस्ट-टेस्ट में मध्यमान 135.04 रहा। प्री-टेस्ट तथा पोस्ट-टेस्ट से प्राप्त 'टी' की गणना का मान 2.119 रहा जो सार्थकता की 0.05 स्तर पर 'टी' के मानक मूल्य से ज्यादा था। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के ग्रामीण क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत का सार्थक प्रभाव पड़ता है।

बीज शब्द

ग्रामीण तथा शहरी प्रशासनिक कर्मचारी, कार्य तनाव, संगीत

भूमिका

आधुनिक युग तनाव, चिंता आदि से भरा हुआ है। औद्योगिक क्रान्ति ने इसे और विस्तृत कर दिया है। आज के समय में नौकरी कर रहे व्यक्तियों में यह तनाव अधिक पाया जाता है। उनमें यह तनाव कई कारणों से उत्पन्न होता है, जिनमें व्यक्ति की आयु, उसकी शिक्षा, पारिवारिक वातावरण, प्रशासनिक पद, कार्यक्षेत्र में संसाधनों की कमी आदि प्रमुख हैं। इस तनाव के कारण कर्मचारी के कार्य करने की क्षमता काफी कम हो जाती है तथा उसके स्वभाव में भी परिवर्तन पाया जाता है, जिससे संस्था के बहुमूल्य समय तथा धन की हानि होती है। तनाव-ग्रस्त व्यक्ति में चिड़चिड़ापन (कार्यक्षेत्र तथा घर में) बढ़ जाता है जिसके फलस्वरूप उसमें कई शारीरिक बिमारियां जन्म ले सकती हैं।

अन्य उपायों के अतिरिक्त संगीत एक ऐसा माध्यम है जिससे तनाव-ग्रस्त कर्मचारी का तनाव काफी हद तक कम किया जा सकता है तथा उसके व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन लाया जा सकता है। संगीत सुनने से ऐसा सकारात्मक प्रभाव कई क्षेत्रों में देखा गया है।

संगीत

संगीत को सभी कलाओं में सर्वोच्च व महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। यह एक ऐसा माध्यम है जो पूर्णतः प्राकृतिक व शुद्ध है। मनुष्य के साथ संगीत का सम्बन्ध उसके जन्म से ही है। यह मानव को सभी स्तरों पर प्रभावित करता है। संगीत मनुष्य के मस्तिष्क के साथ-साथ उसके शरीर को भी प्रभावित करता है। यह मानव को तनाव रहित करने का एक उत्तम साधन है। इसमें अशांत तनावग्रस्त मस्तिष्क को शांत करने की क्षमता है। संगीत दिमाग के साथ-साथ हृदय और केंद्रीय नर्वस सिस्टम पर भी महत्त्वपूर्ण प्रभाव डालता है। हृदय की धड़कन और श्वास की गति को संगीत के द्वारा बदला जा सकता है।

संगीत की तरंगें, ध्वनियां तथा कम्पन शरीर की सूक्ष्म ग्रन्थियों तथा स्नायु को सुचारु करने में सहायक सिद्ध होती है, जिससे हार्मोन का स्त्राव संतुलित होता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हार्मोनों का संतुलित रूप से स्त्रावित होना अति आवश्यक है। संगीत का प्रयोग करके तनावग्रस्त मनुष्य की मनःस्थिति को परिवर्तित किया जा सकता है तथा उसके ध्यान को बुरे विचारों से हटाकर सुंदर एवं स्वस्थ विचारों पर लगाया जा सकता है।

कार्य तनाव

कार्य व्यक्ति के जीवन का अभिन्न अंग है और व्यक्तिगत आजीविका का एक साधन है। कार्य व्यक्ति में पहचान, मूल्य तथा गरिमा की भावना विकसित करता है परन्तु जब कार्य की मात्रा अधिक हो जाए तो यह तनाव उत्पन्न करने का कारण भी बनता है। विभिन्न प्रकार के कार्यक्षेत्र तनाव वृद्धि के लिए संभावित क्षेत्र बन गए हैं। शहरीकरण, औद्योगिकीकरण तथा कार्यप्रणाली के स्तर में वृद्धि के कारण तनाव बढ़ रहा है। लोग तनावग्रस्त होते हैं क्योंकि उनके जीवन में जो कुछ हो रहा होता है उस पर उनका पूर्ण नियन्त्रण नहीं होता है।

तनाव के कारण कर्मचारी मानसिक अवरोधों को अनुभव करते हैं तथा ध्यान केन्द्रित करने में भी समस्या उत्पन्न होती है। तनाव कार्य की मांगों और उन मांगों को पूरा करने के लिए कर्मचारियों में समर्थता की कमी होने के कारण उत्पन्न होता है इसके साथ-साथ किसी कार्य को करने का प्रयास, थकान, डर, अपमान, निंदा, अत्यधिक गर्मी या ठण्ड तथा भावनात्मक उत्तेजना इत्यादि सभी कार्य तनाव के कारण हो सकते हैं।

कार्य तनाव के कारण

- अतिरिक्त समय तक काम करना।
- काम का भारी बोझ/अत्यधिक काम।
- काम में परिवर्तन।
- नौकरी की असुरक्षा।
- स्वायत्तता की कमी।
- अरूचिकर कार्य।
- कार्य का अनुभव न होना।
- किसी अन्य कर्मचारी के कार्य का उत्तरदायित्व।
- दुर्बल कार्य की स्थिति।
- सहकर्मियों की अनुपस्थिति।
- कार्य प्रबन्धन में असन्तुलन।
- अंतर्व्यक्तिक विरोध।
- संघर्ष।
- अस्पष्टता।
- कार्यक्षेत्र का वातावरण।
- तकनीकी परिवर्तन।
- परिवार, स्थान परिवर्तन तथा आर्थिक स्थिति।
- निर्णय लेने में भागीदारी की कमी।
- उन्नति के लिए दुर्लभ अवसर।
- अनुचित नियन्त्रण प्रणाली।
- विभागों की अंतर्निर्भरता।
- अन्य कर्मचारियों के साथ सम्बन्ध।

- प्रदर्शन में खराब प्रतिक्रिया।
- अपर्याप्त प्रकाश।
- व्यक्तिगतता की कमी।

कार्य तनाव के लक्षण

- एकाग्रता की कमी।
- नकारात्मक अभिवृत्ति।
- सहकर्मचारियों के साथ बुरा व्यवहार करना।
- थकान।
- सिरदर्द, नींद में कठिनाई।
- मांसपेशियों में तनाव।
- निराशा, चिड़चिड़ापन तथा चिंता।
- साहसहीनता, अक्रियाशीलता।
- आक्रामकता, व्याकुलता।
- सभी कार्यों को एक साथ करने का प्रयास करना।
- लघु और दीर्घकालीन स्मृति का बिगड़ना।
- अनुपस्थिति, अच्छा प्रदर्शन करने में असमर्थता, नौकरी छोड़ना।
- व्यक्तिगत उपलब्धियों में कमी, ऊर्जा की कमी, इच्छा शक्ति में कमी।
- काम के प्रति नकारात्मक व्यवहार तथा अत्यधिक गलतियां करना।

पूर्व सम्बन्धित शोध

रहशीनस, नीना, मोटमेडी मोहमद होसेकलन्टर, नज़री मोहमद सडेघ, नसिरी कुमिअर, शाहिदी शहरियार (2015) ने "इफैक्ट ऑफ म्यूज़िक थैरेपी ऑन स्ट्रेस : इज़ इट रिअली इफैक्टिव ?" पर अध्ययन किया और पाया कि जिन दंत चिकित्सकों ने अपनी कार्यप्रणाली में संगीत को शामिल किया था, उनमें उम्र, लिंग, अभ्यास के प्रकार, अभ्यास के वर्षों या अन्य जनसांख्यिकीय कारकों की परवाह किए बिना तनाव, चिंता और अवसाद के निम्न स्तर पाए गए। संगीत ने दंत चिकित्सकों के अभ्यास में

तनाव को कम करने में एक आवश्यक भूमिका निभाई। नैदानिक अभ्यास में मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए संगीत का प्रयोग करना महत्वपूर्ण हो सकता है।

कुंदरगी, प्रकाश बी., कड़ाकोल, डॉ. ए. एम. (2015) ने "वर्क स्ट्रेस ऑफ़ इमप्लॉइड : ए लिटरेचर रिव्यू" पर अध्ययन किया और पाया कि हर संगठन का महत्वपूर्ण पहलू तनाव है। तनाव सभी उद्योगों में कर्मचारियों का सबसे सामान्य कारण बन गया है। यदि तनाव की पहचान करके अच्छी तरह से प्रबंधित किया जाए तो यह व्यक्ति की रचनात्मकता और कार्य करने की क्षमता में वृद्धि करता है। तनाव को प्रबंधित करने के लिए ध्यान, योग, व्यायाम, पौष्टिक आहार इत्यादि कई तरीके हैं, इनके साथ-साथ सकारात्मक दृष्टिकोण और ध्यान तनाव को कम करने में सहायक सिद्ध होते हैं। नकारात्मक तनाव और परेशानियां कर्मचारियों के सकारात्मक दृष्टिकोण को नष्ट कर देती है तथा यह अनुपस्थिति, अनैतिकता, चिंता, अवसाद, आक्रामकता में परिवर्तित हो जाती है।

अनिलेश, डे (2017) ने "इफैक्ट ऑफ़ म्यूज़िक एण्ड मैडिटेशन ऑन ह्यूमन नर्वस सिस्टम एज़ रिविल्ड थ्रू एचआरवी एण्ड ईईजी सिग्नलस" पर अध्ययन किया और पाया कि संगीत सीएनएस (सेंट्रल नर्वस सिस्टम) पर सकारात्मक प्रभाव डालता है जो कि लगभग सभी फ्रन्टल लोब चैनल के ईईजी सिग्नल द्वारा दर्ज किया गया। मस्तिष्क का ज्यादातर प्रभावित भाग इसकी फ्रन्टल लोब है। संगीत सेंट्रल लोब को भी प्रभावित करता है, परन्तु ये प्रभाव फ्रन्टल लोब की तुलना में कम था। संगीत परानुकंपी गतिविधियों को तेज करने के रूप में एएनएस (ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम) को प्रभावित करके श्रोताओं के तनाव में परिवर्तन करने की क्षमता के लिए उल्लेखनीय है। अध्ययन में पाया गया कि ध्यान तकनीक द्वारा तनाव और उच्च रक्तचाप से संबंधित समस्या का निवारण किया जा सकता है।

फरनाज़, डीखोडा (2018) ने "द इफैक्ट ऑफ़ म्यूज़िक थैरेपी ऑन एंगज़ाइटी, पेन, फटीग, सलीप क्वाइलिटी एण्ड अफैक्ट इन आंगकालजी इनपेशेन्टस" पर अध्ययन किया और पाया कि जब कैंसर रोगी कीमोथैरेपी और रेडियोथैरेपी से गुजर रहे थे तब संगीत-चिकित्सा के निरंतर सत्र उनकी चिंता, दर्द, थकान को कम करने और नींद की गुणवत्ता में सुधार लाने में प्रभावी सिद्ध हुए। अतः म्यूज़िक थैरेपी तकनीक (सक्रिय और ग्रहणशील दोनों) कैंसर रोगियों की भावनात्मक स्थिति को संशोधित के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकती है।

शोध क्षेत्र

- शोध का क्षेत्र हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के प्रशासनिक विभाग के कर्मचारियों (अनुभाग अधिकारी तक) पर केन्द्रित रहा।

उद्देश्य

- हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के ग्रामीण क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन करना।
- हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के शहरी प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन करना।

परिकल्पना

- हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के ग्रामीण क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर, संगीत के प्रभाव का, प्रयोग से पूर्व व प्रयोग के बाद के अंकों में सार्थक अन्तर नहीं होगा।
- हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के शहरी क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर, संगीत के प्रभाव का, प्रयोग से पूर्व व प्रयोग के बाद के अंकों में सार्थक अन्तर नहीं होगा।

शोध-विधि

- प्रस्तुत शोधकार्य के लिए प्रयोगात्मक शोध विधि का प्रयोग किया गया।

न्यादर्श

इस शोधकार्य में कार्य तनाव पर संगीत के प्रभाव को जानने के लिए हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के प्रशासनिक विभाग के कर्मचारियों (अनुभाग अधिकारी तक) को दैव निदर्शन पद्धति द्वारा न्यादर्श के लिए लिया गया। न्यादर्श में कर्मचारियों की कुल संख्या 120 रही, जिनमें से 74 कर्मचारियों ने ही प्रयोग को पूरा किया तथा 46 कर्मचारी स्थानान्तरण, सेवानिवृत्ति, चिकित्सकीय अवकाश व प्रयोग में इच्छा न होने इत्यादि के कारण प्रयोग को पूरा नहीं कर पाए। न्यादर्श में पृष्ठभूमि के आधार पर ग्रामीण क्षेत्र के 49 और शहरी क्षेत्र के 25 कर्मचारी शामिल थे।

उपकरण

- डॉ. ए. के. श्रीवास्तव और डॉ. ए. पी. सिंह द्वारा निर्मित कार्यक्षेत्र तनाव मापनी।
- व्यक्तिगत जानकारी प्रश्नावली

शोध प्रक्रिया

शोधकर्ता ने व्यक्तिगत रूप से हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के प्रशासनिक विभाग में जा कर चुने गए न्यादर्श से व्यक्तिगत जानकारी प्रश्नावली तथा कार्य तनाव मापनी का प्रबन्धन किया। सबसे पहले पूर्व परीक्षण हेतु सभी कर्मचारियों से कार्य तनाव मापनी भरवाई गई। इसके लिए कर्मचारियों में मापनी की प्रतियां वितरित की गईं और उन्हें शोध के उद्देश्य के बारे में बताया गया। इसके साथ-साथ उन्हें

मापनी को भरने सम्बन्धी निर्देश भी दिए गए। कर्मचारियों को मापनी भरने के लिए पर्याप्त समय दिया गया। इससे उनके पूर्व परीक्षण तनाव के स्तर का पता लगाया गया।

कर्मचारियों से व्यक्तिगत जानकारी प्रश्नावली के द्वारा उनकी सांगीतिक रुचि के बारे में पूछा गया। अधिकतर कर्मचारियों ने भजन तथा हिमाचल प्रदेश के लोकगीतों में अधिक रुचि दिखाई। कर्मचारियों की रुचि के आधार पर इस प्रयोग के लिए संगीत का चयन किया गया।

इस प्रयोग के लिए स्थान को देखते हुए, 10-10 कर्मचारियों के सात समूह और 4 कर्मचारियों का अलग से एक समूह बनाया गया। पहले समूह को लेकर उनके कार्यक्षेत्र में तीन बजे के बाद लगभग 60 मिनट के लिए 40 दिनों तक लगातार संगीत को धीमी आवाज़ में बजाया गया, जिसमें भजन तथा हिमाचल प्रदेश के लोकगीत शामिल थे। इस प्रयोग के लिए चयनित संगीत को कर्मचारियों के कार्यालय के कम्प्यूटर में डाला गया तथा जहां स्पीकर नहीं थे वहां कर्मचारियों को संगीत ब्लूटूथ स्पीकर के माध्यम से सुनाया गया। 40 दिनों के बाद कर्मचारियों से कार्य तनाव मापनी दुबारा भरवाई गई ताकि कार्य तनाव पर संगीत के प्रभाव को देखा जा सके। 15 दिनों के अंतराल के बाद प्रयोग की इस प्रक्रिया को सभी समूहों पर दोहराया गया ताकि अच्छे परिणाम उपलब्ध हो सकें।

सांख्यिकी विधि

प्रस्तुत अध्ययन में दत्त सामग्री के विश्लेषण के लिए 'टी-टेस्ट' का प्रयोग किया गया।

परिणाम

1 हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के ग्रामीण क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव के स्तर पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन

तालिका 1

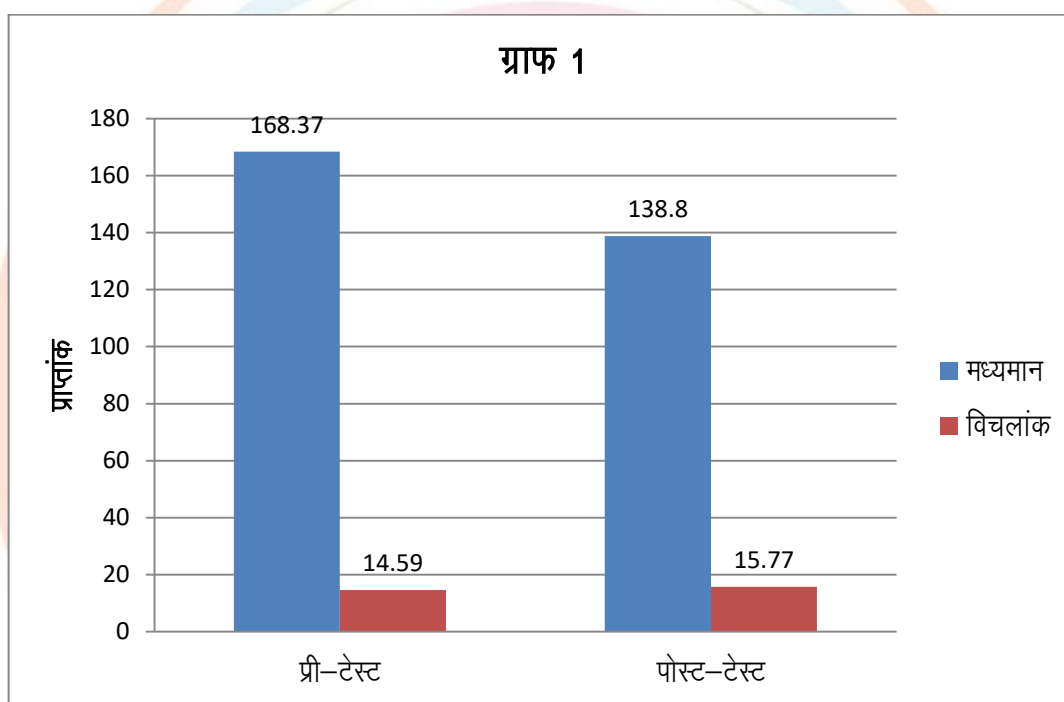
चर	परीक्षण	एन	मध्यमान	विचलांक	टी
कार्य तनाव	प्री-टेस्ट	49	168.37	14.59	5.996*
	पोस्ट-टेस्ट	49	138.80	105.77	

*= 0.01 स्तर पर सार्थक, $df = 48$

तालिका संख्या 1 से ज्ञात होता है कि प्री-टेस्ट में ग्रामीण क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव के स्तर का मध्यमान 168.37 और विचलांक 14.59 है तथा पोस्ट-टेस्ट में ग्रामीण क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव के स्तर का मध्यमान 138.80 और विचलांक 15.77 है। इस तालिका से प्राप्त 'टी' की गणना का मान 5.996 है जो सार्थकता की 0.01 स्तर के 'टी' के मानक

मूल्य (टी=2.660, df=48) से ज्यादा है। इसलिए कहा जा सकता है कि 'टी'=5.996, सार्थकता की 0.01 स्तर पर सार्थक है।

इसलिए हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के ग्रामीण क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर, संगीत के प्रभाव का, प्रयोग से पूर्व व प्रयोग के बाद के अंकों में सार्थक अन्तर नहीं होगा ' परिकल्पना अस्वीकार की गई। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के ग्रामीण क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर, संगीत के प्रभाव का, प्रयोग से पूर्व व प्रयोग के बाद के अंकों में सार्थक अन्तर है।

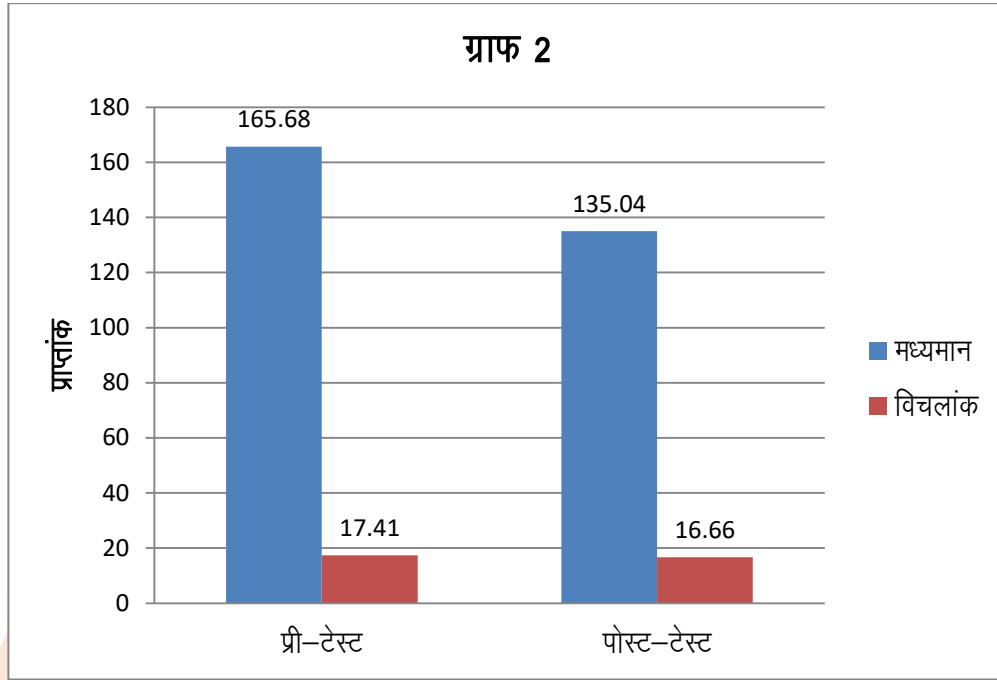


2 हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के शहरी क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव के स्तर पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन

तालिका 2

चर	परीक्षण	एन	मध्यमान	विचलांक	टी
कार्य तनाव	प्री-टेस्ट	25	165.68	17.41	2.119*
	पोस्ट-टेस्ट	25	135.04	16.66	

*= 0.05 स्तर पर सार्थक, df = 24



तालिका संख्या 2 से ज्ञात होता है कि प्री-टेस्ट में शहरी क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव के स्तर का मध्यमान 165.68 और विचलांक 17.41 है तथा पोस्ट-टेस्ट में शहरी क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव के स्तर का मध्यमान 135.04 और विचलांक 16.66 है। इस तालिका से प्राप्त 'टी' की गणना का मान 2.119 है जो सार्थकता की 0.05 स्तर के 'टी' के मानक मूल्य (टी=2.064, df=24) से ज्यादा है। इसलिए कहा जा सकता है कि 'टी'=2.119, सार्थकता की 0.01 स्तर पर सार्थक है।

इसलिए हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के शहरी क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर, संगीत के प्रभाव का, प्रयोग से पूर्व व प्रयोग के बाद के अंकों में सार्थक अन्तर नहीं होगा परिकल्पना अस्वीकार की गई। अतः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय के शहरी क्षेत्र के प्रशासनिक कर्मचारियों के कार्य तनाव पर, संगीत के प्रभाव का, प्रयोग से पूर्व व प्रयोग के बाद के अंकों में सार्थक अन्तर है।

संदर्भ ग्रंथ

- चक्रवर्ती, इन्द्राणी (1988) संगीत मंजूषा, के. एम. मित्तल पब्लिकेशन्स नई दिल्ली।
 चक्रवती, कविता (1994) संगीत की मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि, साइंटिफिक पब्लिशर्स जोधपुर।
 चौधरी, विमलकान्त राय (1998) भारतीय संगीत कोष, भारतीय ज्ञानपीठ नई दिल्ली।
 तिवारी, किरन (2015) संगीत एवं मनोविज्ञान, कनिष्क पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स नई दिल्ली।
 दामोदर (1950) संगीत दर्पण, संगीत कार्यालय हाथरस उत्तर प्रदेश।
 प्रसाद, गोविन्द (1999) स्वस्थ तन-स्वस्थ मन, अर्पित प्रकाशन नागपुर।

- Baron, R. A., Allyn, & Bacon. (1977). *Psychology*. U.S.A.: A Viacom Company, 160 Gould Street, Needham, Heights, M.A. 02194.
- Furnham, A. (2005). *The psychology of behavior at work*. Hove and New York: Psychology Press (Taylor and Francis Group).
- House, J. B. (1992). *Musical acoustics or the phenomenon of sound*. London: Reeves Book Seller Ltd.
- Paine, W. S. (1982). *Job stress and burnout – Research, theory, and intervention perspectives*. Beverly Hills/ London/ New Delhi: Sage Publications.
- Patnaik, P. (2006). *Music: Cross-cultural perception*. New Delhi: Commonwealth Publishers.
- Prajnanananda, S. (1981). *A historical study of Indian music*. Delhi: Munsi Ram, Manohar Lal, Pvt. Ltd.
- Rao, H. P. K. (1986). *The psychology of music*. Varanasi: Indological Book House.
- Allred, K. D., Byers, J. F., & Sole, M. L. (2010). The effect of music on postoperative pain and anxiety. *Pain Management Nursing*, 11(1), 15-25. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/41807959_The_Effect_of_Music_on_Postoperative_Pain_and_Anxiety
- Chen, P. Y., & Spector, P. E. (1991). Negative affectivity as the underlying cause of correlations between stressors and strains. *Journal of Applied Psychology*, 76(3), 398-407. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/21290798_Negative_affectivity_as_the_underlying_cause_of_relations_between_stressors_and_strains
- Clays, E., Bacquer, D. D., Leynen, F., Kornitzer, M., Kittel, F., Backer, G. D. (2007). Job stress and depression symptoms in middle-aged workers prospective results from the belstress study. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 33(4), 252-259. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/6121702_Job_stress_and_depression_symptoms_in_middle-aged_workers_-_Prospective_results_from_the_Belstress_study
- Gallagher, L. M., & Steele, A. L. (2001). Developing and using a computerised database for music therapy in palliative medicine. *Journal of Palliative Care*, 17(3), 147-154. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/11542746_Developing_and_using_a_computerized_database_for_music_therapy_in_palliative_medicine
- Gershon, R. R. M., Barocas, B., Canton, A. N., Li, X. L., & Vlahow, D. (2009). Mental, physical and behavioral outcomes associated with perceived, work stress in police officers. *Criminal Justice and Behavior*, 36(3), 275-289. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0093854808330015>
- Juslin, P., Liljestrom, S., Vastfjall, D., Barradas, G., & Silva, A. (2008). An experience sampling study of emotional reactions to music: Listener, music and situation. *Emotions*, 8(5), 669-683. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/23302101_An_Experience_Sampling_Study_of_Emotional_Reactions_to_Music_Listener_Music_and_Situation
- Kang, L. S., & Sandhu, R. S. (2012). Impact of stress on health: A study of bank branch managers in India. *Global Business Review*, 13(2), 285-296. Retrieved from

- https://www.researchgate.net/publication/254093358_Impact_of_Stress_on_Health_A_Study_of_Bank_Branch_Managers_in_India
- Kundaragi, P. B., Kadakol, Dr. A. M. (2015). Work stress of employee: A literature review. *IJARIE*, 1(3), 18-23. Retrieved from <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1082.3875&rep=rep1&type=pdf>
- Landsbergis, P. A. (1988). Occupational stress among health care workers: A test of the job demands-control model. *Journal of Organizational Behavior*, 9(3), 217-239. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/227870858_Occupational_stress_among_health_care_workers_A_test_of_the_job_demands-control_model
- Lait, Jana, & Wallace, Jean E. (2002). Stress at work: A study of organizational-professional conflict and unmet expectations. *Relations Industrielles / Industrial Relations*, 57(3), 463-490. Retrieved from <https://www.id.erudit.org/iderudit/006886ar>
- Rahshenas, N., Motamedi, M. H. K., Nazari, M. S., Nasiri, K., Shahidi, S. (2015). Effect of music therapy on stress: Is it really effective? *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 17(2), 446. Retrieved from <https://www.omicsonline.org/open-access/effect-of-music-therapy-on-stress-is-it-really-effective-1522-4821-1000192.php?aid=52252>
- Spector, P. E., & Jex, S. M. (1998). Development of four self-report measures of job stressors and strain: Interpersonal conflict at work scale, organizational constraints scale, quantitative workload inventory and physical symptoms inventory. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(4), 356-367. Retrieved from https://www.academia.edu/2249516/Development_of_four_self_report_measures_of_job_stressors_and_strain_Interpersonal_Conflict_at_Work_Scale_Organizational_Constraints_Scale_Quantitative_Workload
- Thoma, M. V., Marca, R. L., Bronnimann, R., Fine, L., Ehlert, U., & Nater, Urs M. (2013). The effect of music on the human stress response. *PLoS ONE*, 8(8). Retrieved from <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0070156>
- Weiss, M. (1983). Effect of work stress and social support on information system managers. *MIS Quarterly*, 7(1), 29-43. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/249075>
- Watson, D., & Pennebaker, J. W. (1989). Health complaints, stress and distress: exploring the central role of negative affectivity. *Psychological Review*, 96(2), 234-254. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/20445109_Health_Complaints_Stress_and_Distress_Exploring_the_Central_Role_of_Negative_Affectivity
- Wilkins, K., & Beaudet, M. P. (1998). Work stress and health. *Medicine, Health Reports*, winter, 10(3), 47-62. Retrieved from <https://europepmc.org/article/med/9926346>