

應用音樂探索活動增進大學生情緒智力之研究

李維靈

張利中

郭世和

大葉大學

東海大學

大葉大學

休閒事業管理研究所

宗教研究所

休閒事業管理研究所

摘要

本研究旨在探討音樂探索活動對提昇大學生情緒智力之成效。本研究以某大學 21 名大一學生為研究對象。研究者針對八次音樂探索活動單元擬出半結構性之問題，做為音樂探索活動實驗成效的測量工具，並以質性研究的內容分析法為基礎，對學員之心得回饋進行分析與比較，以佐證研究成效與了解本研究方案介入的效果。研究結果發現如下：

1. 情緒調適能力：

- a. 透過音樂探索活動感受或察覺自己與他人的情緒。
- b. 藉由音樂來反思達到自我認識的目的。

2. 人際互動關係：

- a. 在主動型的人際互動關係方面，發現音樂探索活動能增進自我表達與溝通能力。
- b. 在學習型的人際互動關係方面，則發現藉由活動的進行可以提供學生間互動的機會與默契的培養，以達學習表達自我的機會。

3. 自我激勵：

- a. 學員能藉由音樂對自我的內心喊話，或與同儕間互相勉勵而達到正向激勵的目的。
- b. 音樂探索活動能增進學生創意的空間與想法，間接達到自我肯定的效果。最後依據研究結果對活動單元及活動評鑑部分提出具體建議，期使大學生獲得更適當的生活、情緒及人際適應。

關鍵字：音樂探索活動、情緒智力

*本篇著作曾於 2005 年「第七屆休閒、遊憩、觀光學術研討會」中以海報形式發表。著作內容僅對研究動機、文獻及結果做重點摘要，在研究方法上並無著墨。

壹、緒論

在人類的活動類型中，聆聽音樂是最普遍的休閒活動之一。無論是在社會建構、個人發展或是社交關係中，音樂皆扮演著不可或缺的角色。早在古埃及和希臘、羅馬的文獻中，便有將音樂做為治療工具的記載。隨後陸續又有一些國家，包括歐洲、亞洲及非洲等民族，甚至在中國，也都不約而同的沿用音樂來做為慰藉心靈及抒發情感的工具（Kovach, 1985; Alvin, 1991; 章正儒，1993）。

近年來，音樂治療被廣泛應用於各種心理諮商與特殊教育上，如協助精神病患、情緒障礙青少年及智能障礙兒童，藉以提昇其人際關係互動及自我概念、表達能力，增進情緒認知、管理與壓力調適之能力（李選、葉美玉、劉燦榮，1993；蕭斐璘，1998；洪瑟勵，2000；張統偉，2000）。雖然音樂治療在醫學及社會心理層面上的應用已有豐碩的成果，不過研究對象大都偏向應用於特殊群體上，而較少應用於一般人。再者，近年來憂鬱症等心理情緒的報導在各大媒體中不難耳聞，甚至許多名人雅士也都公開其過來人的心路歷程，希望藉此能與社會大眾分享對抗情緒問題的方法。因此若能以預防勝於治療的觀念，適度調解情緒及壓力，不但可減少社會成本的負擔，也使得社會更具競爭力。

在天下雜誌「企業人才需求調查」中，九成七以上的企業認為，EQ（情緒智力）比 IQ 對一個人未來的發展影響更大，而六成八以上的企業認為國內的教育體系不重視情緒智力的培養（官振萱，2001）。因此，在國內的教育系統中，情緒調適能力的教育已成了不容忽視的課題。當然，情緒調適能力不只是為了工作，也是學習在人生的困境中解決衝突、學習如何自處及與他人相處，甚至是學習如何面對種種壓力來源，適度調適自我，以達身心健康平衡發展的能力。情緒困擾所造成的身心壓力，經常讓當事者無法以適當的方式處理問題，做出錯誤的抉擇，留下無限的遺憾。

Mayer 和 Salovey（1993）認為「情緒智力」是「情緒能力」，為個體了解另一個人感覺的心理能力。情緒智力便是一種連續的心理能力，並非是固定不變的「特質」，可以經由培養和學習而獲得。故 Mayer 和 Salovey 二位學者均認為情緒智力可以藉由學習予以提升，這也說明了情緒智力教育的可行性。

基於上述理由，本研究期望透過音樂與身心適應的關係，結合音樂治療之理

念，以及心理輔導諮商之知識，發展出一套可在實際班級教學、團體輔導，與個案輔導中應用的音樂探索活動。臺灣的青少年由於聯考的壓力，多數學生在進入大學前幾乎視升學為最重要的任務。升上大學後，立即面臨許多生活型態上的改變；課業、交友、愛與性等不同壓力來源，都比以往複雜且多變，因此不論是在人際或情緒上都比以往承受更多的壓力（彭懷真，1998）。所以本研究之目的即以大一學生為研究對象，期望在參與音樂探索活動同時，能夠提昇其情緒智力，即能夠增進個體自我情緒的認知、提昇自我情緒調適及自我激勵的能力，以便在遭遇壓力時能夠適時紓解壓力，在面臨問題時能作出更好的抉擇以處理應對。

貳、文獻探討

一、音樂的功能

自古以來，音樂就與人類的生活息息相關，考古學家在古物遺跡中，已發現許多粗糙的打擊樂器，顯示出人類與音樂的長久關係。在原始時代音樂更被用來傳達信息，透過音樂與神明溝通，甚至是作為治療疾病的工具。因此，音樂隨著人類的歷史而發展，它始終伴隨著人類，為人們解決困擾。

古希臘時期哲學家亞里斯多德認為音樂具有休閒娛樂、陶冶性情、啟發靈魂的作用。他的「淨化論」(catharsis)便肯定了音樂的療效。到了羅馬時代，醫學家 Aeslepiades 和 Celsus 更用音樂來治療精神病患。到了 18 世紀，當時研究者開始觀察音樂要素中的「節奏」與人的生理現象之間的關係，發現音樂對人的呼吸、脈搏、血壓或消化系統的影響（汪青彥等，2002）。由於音樂本身具有多樣性和豐富的特質，極易為人類心理和生理所接受，因此被視為一種醫療的輔助工具；就音樂對生理反應的影響而言，透過音樂的緩和效果能降低心跳率及呼吸率、紓解個體的壓力與疲勞，進而產生鎮靜的作用（Cook, 1973; Hilgard, Atkinson, & Atkinson, 1975; Pignatiello, Camp, Elder, & Rasar, 1989; Lai, 2004），且能提高創造力、產生生動的聯想以及增強記憶力（Wagner, 1975; Alty & Rigas, 2005）。就心理反應而言，許多研究結果發現不同的音樂類型對於個體的情緒都有明顯的影響，像是舒緩柔和的音樂因其獨特的旋律與節奏，能夠穩定聆聽者的情緒；節奏鮮明的音樂具有興奮作用，使人精神振奮；節奏緩慢、優雅的音樂具有鎮痛、降

壓、鎮靜及調節情緒的作用，甚至產生激勵效果（Shatin, 1970; Greenberg & Fisher, 1971; Mezzano & Prueter, 1974; Smith & Morris, 1977; Stratton & Zalanowski, 1989; Pignatiello et al., 1989; Balch & Lewis, 1996）。由此可見，音樂可以潛移默化地強化人類原有的生理和心理功能而達到治療功效。

根據美國國立音樂治療協會（The National Association for Music Therapy）在一九七七年對音樂治療所下的定義（汪青彥等，2002）：把音樂的成就當成治療的目標；利用音樂達成恢復（restoration）、保持（maintenance）及改進（improvement）個體心理及生理健康作用，以使個體在行為上帶來良好的改變。總體來說，音樂的功能與人類的的生活有緊密複雜的連結，透過音樂影響個體的心靈及創造靈感，找到自我表達與情緒釋放的方法。

二、情緒智力

「情緒」這個字源出於拉丁文「emotum」，原文即具有「波動而出，蜂擁而上或是使之激動的意思」，意指情緒是一種內在不安的反應，個體在接受某種刺激後，會產生強烈的生理變化與心理感受（王淑俐，1995）。而情緒的成熟不只在瞭解及控制個人情緒以符合社會規範，避免傷害別人，也在適應別人情緒，並增進人際間的和諧。最終在調節個人的情緒，自主自發，表裡合一，發展成一個完整的個體。Salovy（1990）對情緒智力所下的定義為「體察自己與別人的情緒，處理並運用情緒訊息來指引自己的思考與行動的能力」。根據上述的情緒理論，Goleman（1996）提出五種判斷情緒智力的能力向度做為參考依據，分別是「察覺自我情緒」、「妥善管理情緒」、「自我激勵」、「認知他人的情緒」及「人際關係的管理」。眾多的研究指出擁有高情緒智力者在歷經負向心情時，較能將之調適為正向情緒，並能透過情緒管理有效處理各種情境，因此獲得更多的社會支持及帶來更多的自我適應與滿足（Weisinger, 1998; Ciarrochi, Chan, & Caputi, 2000; Ciarrochi, Chan, & Bajgar, 2001）。

整體而言，本研究認為情緒智力指的是個體能夠認識情緒、調整情緒以避免情緒失控的能力。良好的情緒管理是提高人際互動所必須的智能；瞭解與覺察自己的感覺、接納自我，進而知道如何表達感覺，疏導過度的情緒，才能夠採取對自己負責、不傷害別人的行為模式生活，藉以幫助個人有足夠的信心與智慧去追逐夢想，實踐理想（蔡秀玲、楊智馨，2000）。由於情緒智力是對於個人情緒反

應與情緒狀態的一個較為新近且較為完整的概念，於本研究探討音樂探索活動對提昇個人情緒適應之間的關係時，實有必要引用此一較為完整的概念，來探討音樂與情緒智力之間的關係。

綜合音樂與情緒的文獻整理，李維靈（2004）採用翁淑緣、陳建宏及林志鴻等學者（林志鴻，1998；陳建宏，1997）發展出的情緒智力量表（此量表將情緒智力的概念界定為「情緒調適」、「自我激勵」及「社會圓融」等三個向度），發現在控制性別、性格及生活壓力等變項後，音樂偏好（喜歡聆聽音樂的特性）能有效的預測個人的情緒智力。因此，本研究以音樂為媒介，透過團體動力的效果，探討音樂探索活動於情緒智力之「情緒調適」、「自我激勵」及「社會圓融」等三個向度之實施成效。

參、研究方法

一、研究參與者

本研究以立意抽樣選取某大學休閒系一年級學生為研究對象（以下統稱學員），經刪除無效樣本後，總計有效樣本數為 21 位學生（男性 8 位，女性 13 位）。此研究的團體領導者為研究者一，具多年音樂教學及工作坊之領導經驗。研究者二為心理學背景之學者，在校主要教授社會心理學與研究方法等課程。研究者三則擔任研究助理之工作，在團體進行中負責觀察與記錄整個活動的過程與學生們在活動中表現的非語言訊息，藉以提供領導者做後續的追蹤與活動改進之依據。

二、研究工具

本研究所使用的研究工具為半結構性之問題，以收集學員活動心得報告（表一），此為本音樂探索活動實驗成效的測量工具。之後則根據質性研究的內容分析法，進行譯碼與分類，探討學生在接受音樂探索活動時，是否在情緒智力之情緒調適、自我激勵及社交圓融構三方面上有無呈現其它之議題及發現，以做為研究中實驗成果的驗證。

表一
心得報告之提示問項

單元	問 題
1	你為什麼會選擇這首歌曲或音樂?有什麼含意或想表達的意念。
2	請談談其他學員所選的歌曲,從他對自選音樂的描述,你能否給他一些建議?另外,請介紹一首有歌詞的音樂。
3	請介紹一首無文字的純音樂,或描述此音樂讓你回想到什麼。
4	請談談你前三次活動課程的感受或你對其他同學的看法。
5	觀察平常生活中你所聽到的聲音,並請紀錄下來(至少三小時)。
6	請談談以自己最直接的靈感或情緒創作屬於自己節奏的感受。
7	請談談以小組的方式即興創作節奏或旋律,並於活動中共同演奏的感受。(回想過程中與其他學員互動的感覺)
8	請你回想這八週的活動單元,上課的感受、意見或建議,並再次選擇一首音樂來介紹自己,試著比較你所選擇的音樂與第一次自選的音樂有何異同。

三、音樂探索活動教學設計

本研究設計為對 21 位學員（實驗對象）進行為期八週、每週一次，每次二小時的音樂探索活動課程，所採行的音樂探索活動主要範圍限定於：情緒調適、自我激勵及社交圓融三個層面，藉由對音樂的聆聽、樂器之操弄及影片之欣賞，使學員主動積極參與，並能從中激發情感與心靈上的共鳴，活動方式除採全體參與外，另採小組即興表演等方式。本探索活動之教學目標及內容如表二：

四、資料分析流程

本研究以質性研究之類別-內容分析的方法（Lieblich, Tuvak-Mashiach, & Zilher, 1998, p.120-144），利用選取、檢視與比較的過程進行資料分析。將所收集來的資料予以譯碼，然後再加以範疇化與命名其統轄範疇，最後從群聚的統轄範疇中決定出主題。以下就步驟逐一說明：

1. 將學員心得回饋內容轉騰為文字稿，研究者需中止主觀想法，由不斷反覆

觀看文字稿的過程中，瞭解參與學生的真實感受與資料所傳遞的真實意義。

表二
教學活動設計

活動單元	教學目標	實施內容
介紹自己的音樂	情緒調適	挑選一首自選曲，以口述的方式來介紹自己，或以音樂的情境來陳述因生活周遭所引發的情緒與壓力，以達成認識自我，了解自己在生活上所遭遇之壓力源為何，並透過音樂的聆聽表達出當時的情緒，了解自身情緒狀況。
音樂中的文字意境	情緒調適 自我激勵	以歌劇—「貓」作為開頭，讓學員了解多層面的自我，並從音樂中的文字意境，了解自己的潛在慾望及情緒感受。此外，介紹上週任一位學員的自選曲，並提出對此音樂異同的見解及感受。
音樂情境接龍	社交圓融	播放蓋西文的藍色狂想曲讓全部學員對其作情境的聯想，第一位學員依所聯想之情境敘述一個片頭後，第二及其他位學員再接再續而下。
音樂聯想	情緒調適 自我激勵	藉由某首非文字之音樂，對其聯想，使自我進入創意的空間。
聲音創作及欣賞	情緒調適 自我激勵	請學員們閉上眼，用耳朵傾聽周遭的聲音。之後，利用活動提供的樂器創作出自己的節奏及旋律。
以樂會友	自我激勵 社交圓融 情緒調適	藉請學員們利用活動提供的樂器創作出自己的節奏及旋律，並嘗試與同團體中的其他學生互相合作演奏。
結伴表演	自我激勵 社交圓融	以小組方式組成小樂團，各組學員事先分組練習，利用活動提供的樂器，各組合作創作出一首自己的音樂。
心得分享	情緒調適 自我激勵 社交圓融	再次使用一首自選曲自己，以心得分享方式回饋給自己或他人，並與第一次自選音樂作比較。

2. 由文字稿中劃出有意義的句型，即針對學員心得回饋之文字內容逐句作開放性譯碼，其中譯碼的原則有二種方式，其一為根據「文字的字根」直接譯碼，其二為依據「前、後文字內容及意境」來譯碼，此譯碼方式與文字造字之象形、假借之意相仿。舉例說明如下：

(1) 依據「文字的字根」譯碼

例：¹ 透過敲敲打打的玩弄樂器，好像可以發洩情緒或壓力似的。

上述粗體文字部份，即研究者所擷取之文字字根，此字根可以很明確的傳達出藉由樂器的操弄可發洩情緒或壓力之意義，所以將其直接譯碼為「藉操弄樂器發洩情緒與壓力」。

(2) 依據「前、後文字內容及意境」譯碼

例：¹ 這麼多樂器擺在眼前，讓人想不去玩它都難，在玩到一種沒玩過的樂器時，那種慢慢摸索、敲打出屬於自己節奏的感覺真的很棒，而且不用在意它的節奏或旋律是否合乎每個人心裡的節奏，因為不論是哪一種節拍、節奏或旋律，它都是獨一無二的。

上述粗體文字部份，即研究者對學員心得回饋的前、後文字內容及其意境所作的編碼依據，因為從前、後文中看出學生提到能藉由樂器演奏出自己特有的節奏是個很好的方式，而且也認同這樣表達出來的作品是獨一無二的，可見學生對於自我表現有高度的自信感受，因此研究者將其譯碼為「樂器演奏的激勵感受」。

1. 研究中另外邀請二位協同分析者分別獨立整理、分析及編碼質性資料，將二位分析者所作的譯碼結果再與研究者的結果進行比對，並針對文字譯碼有不一致性的部份，與研究者進行充分的溝通與討論，達到編碼的共識，以提昇本研究的可信度。

文字資料譯碼後再分類範疇與統轄範疇並予以命名，最後從群聚的統轄範疇中決定出主題。

肆、結果與討論

一、質化分析

本研究所實施的音樂探索活動，為研究對象在藉由聆聽音樂、操弄樂器、影片欣賞及心得分享來達到活動設計的目的。研究者就整理學員心得回饋之比較分析中，作開放性譯碼及範疇概念化以發現隱含的主題，做為研究實驗成果的驗證。

(一) 開放性譯碼資料分析

本研究依據 21 位學員心得回饋之內容（總共約四萬字，個人平均字數約兩千字），將其文字稿整理成個案開放性譯碼次數表，比較分析出 38 個開放性譯碼

(見表三)。在前十項譯碼中以「音樂文字意境的激勵」為最多，共 20 次 (占 9.2%)，其次分別為「音樂與情緒的共鳴」、「音樂引發情緒回想」、「藉操弄樂器發洩情緒與壓力」，各 16 次 (占 7.3%)；「藉音樂操弄與創作表達情緒」、「藉音樂活動達成自我認識」各 15 次 (占 6.9%)；「音樂默契的培養」、「藉由活動對同儕的認識」各 12 次 (占 5.5%)；「藉聆聽音樂平復情緒壓力」為 11 次 (占 5.1%)；「互動關係的增進」及「自我的正向鼓舞」各為 10 次 (占 4.6%)。

表三
開放性譯碼次數表

代號	開放性譯碼	次數	百分比
01	偶像崇拜	1	0.5
02	音樂值得細細品味	1	0.5
03	孤單意境感受	1	0.5
04	歌手魅力	1	0.5
05	音樂偏好	4	1.8
06	音樂與情緒的共鳴	16	7.3
07	音樂引發情緒回想	16	7.3
08	活動中的溝通交流	1	0.5
09	以言語表達自我情緒	2	0.9
10	開放程度加大	1	0.5
11	與同儕更加熟絡	2	0.9
12	藉聆聽音樂平復情緒壓力	11	5.1
13	音樂文字意境的激勵	20	9.2
14	音樂意境的正向感受	3	1.4
15	對他人的建議與意見	8	3.6
16	音樂參與的正向回饋	2	0.9
17	音樂潛能的發揮	2	0.9
18	藉操弄樂器發洩情緒與壓力	16	7.3
19	樂器演奏的激勵感受	9	4.1
17	音樂潛能的發揮	2	0.9
18	藉操弄樂器發洩情緒與壓力	16	7.3
19	樂器演奏的激勵感受	9	4.1

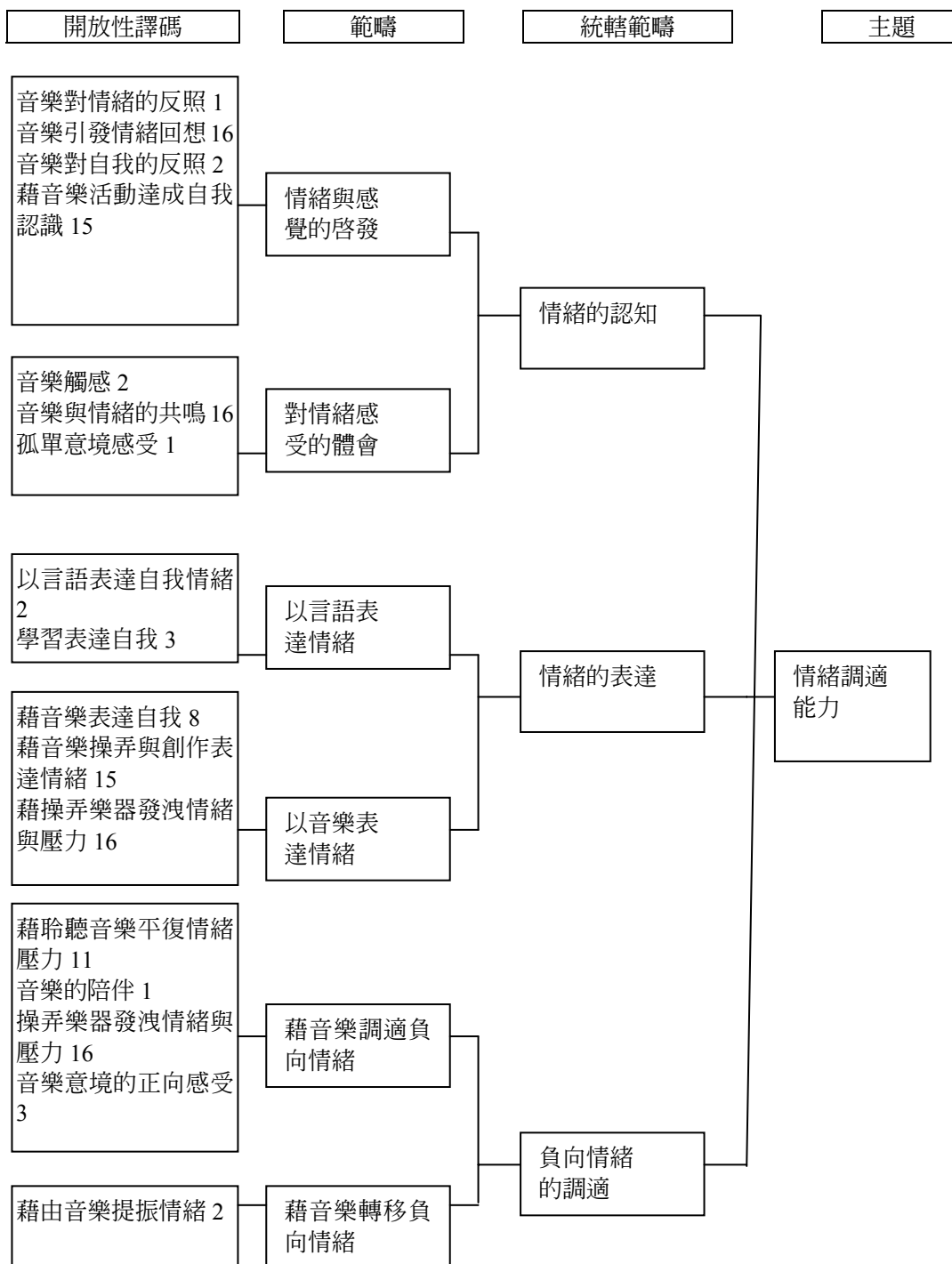
續表三
開放性譯碼次數表

代號	開放性譯碼	次數	百分比
20	藉音樂操弄與創作表達情緒	15	6.9
21	音樂默契的培養	12	5.5
22	音樂賞析經驗分享	2	0.9
23	藉音樂表達自我	8	3.6
24	藉音樂活動達成自我認識	15	6.9
25	互動關係的增進	10	4.6
26	音樂對情緒的反照	1	0.5
27	藉由活動對同儕的認識	12	5.5
28	對同儕的關懷	1	0.5
29	音樂的陪伴	1	0.5
30	自我的正向鼓舞	10	4.6
31	音樂對自我的反照	2	0.9
32	樂於接觸人群	1	0.5
33	樂於分享	1	0.5
34	自我對情感的調適	1	0.5
35	藉由音樂提振情緒	2	0.9
36	音樂觸感	2	0.9
37	學習表達自我	3	1.4
38	對同儕的鼓舞勉勵	1	0.5
合計	—	217	*99.8

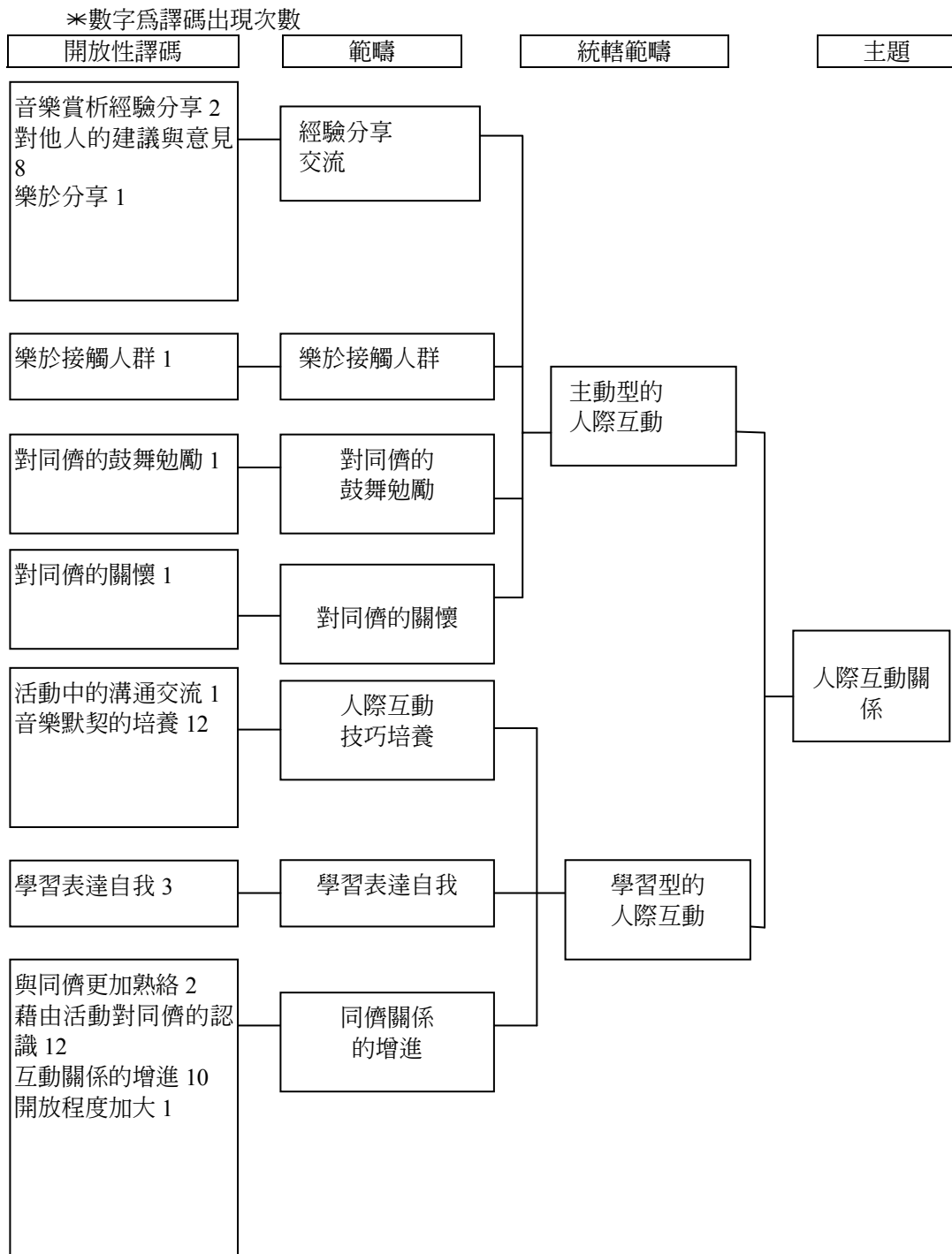
*因小數點四捨五入，所以總計數的百分比總和小於 100%

(二) 資料歸類

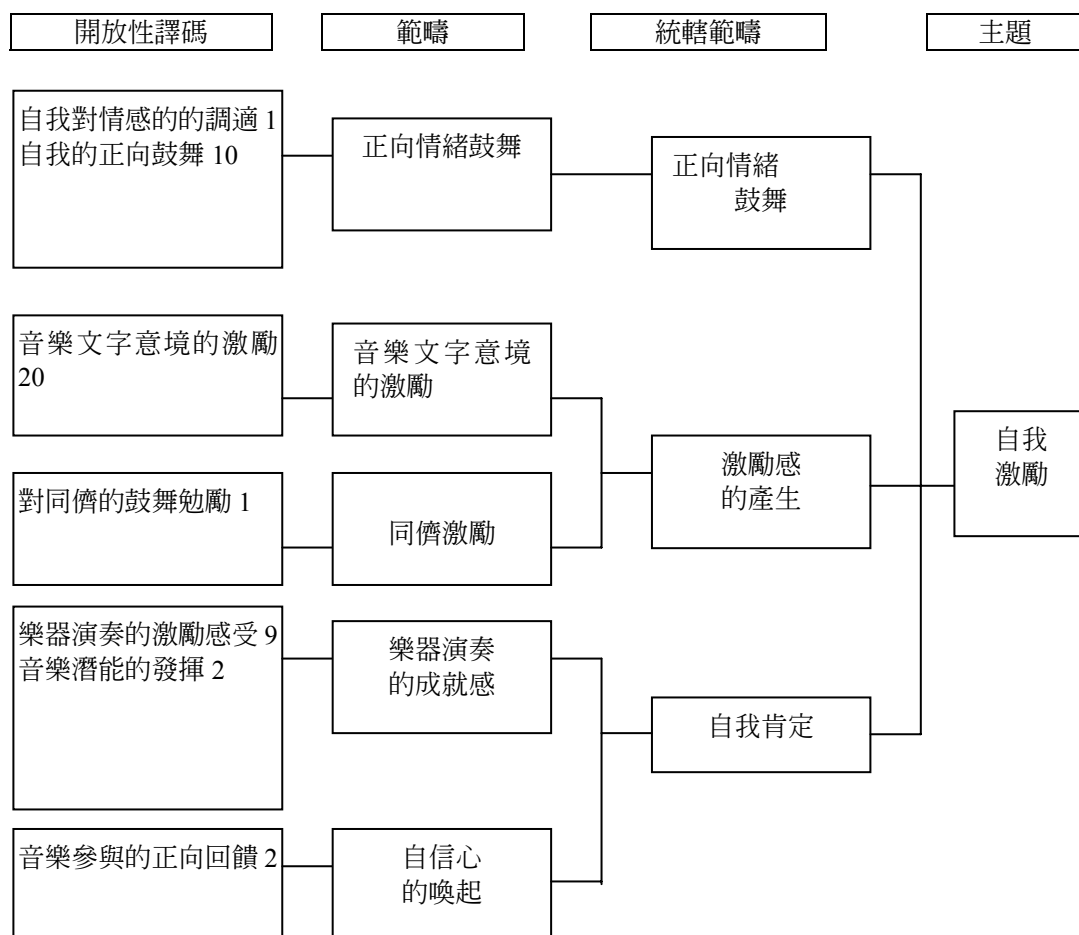
依上述歸納出的開放性譯碼，將其整理排序後聚攏成不同類的範疇，並統轄範疇及主題，以呈現學生參與音樂探索活動後的改變與狀況。本研究之學員心得回饋文字資料經過整理、分析與歸納後發現，參與音樂探索活動之學員主要呈現三方面的行為主題，即「情緒調適能力—情緒的認知、情緒的表達及負向情緒的調適」、「自我激勵—正向情緒鼓舞、激勵感的產生及自我肯定」以及「人際互動關係—主動型的人際互動與學習型的人際互動」等；其分析步驟如下：



圖一 資料分析歸類



圖一 資料分析歸類 (續)



圖一 資料分析歸類 (續)

圖一呈現出學生參與音樂探索活動之成果與發現，其中有四項開放性譯碼（偶像崇拜、音樂值得細細品味、歌手魅力及音樂偏好）因與其它譯碼呈現獨立關係故未歸類之。為瞭解其反應程度，研究者進一步整理出學生參與音樂探索活動後，所歸類出主題之次數（表四）。

以下將依主題歸類的來源作說明及討論：

1. 情緒調適能力

本研究的心得回饋調查資料經整理分析後發現，情緒調適能力為最主要的活動呈現結果（占 56.5%），意指學員參與音樂探索活動後，呈現出對「情緒的認

知」、「情緒的表達」及「負向情緒的調適」等三個部分的行為表現。參與音樂探索活動之學員在「情緒的認知」上，因為對音樂的聆聽及藉由音樂活動的進行，而使本身的情緒能被引發，或者是對於藉由音樂反射出的自我情緒感受能有所察覺；另外，學員也能體認到音樂作品中所要傳達出的情緒感受，因此，對於學員對自我及他人的情緒認知能力有所助益。

表四
主題歸類來源次數及百分比表

主題	內容	次數	百分比(%)	構面(%)
情緒調適能力	情緒的認知	53	23.1	56.5
	情緒的表達	44	19.1	
	負向情緒的調適	33	14.3	
人際互動關係	主動型的人際互動	14	6.1	23.9
	學習型的人際互動	41	17.8	
自我激勵	正向情緒鼓舞	11	4.8	19.6
	激勵感的產生	21	9.1	
	自我肯定	13	5.7	
合計次數		230	100.0	100.0

在「情緒的表達」方面，由於本研究活動的進行方式與內容安排，是藉由讓學員聆聽音樂、操弄樂器及心得分享來達到活動設計的目的，從其歸類中可發現，學員大致能藉由音樂語言來表達自我感受，並藉由音樂作品內含的情感及樂器的操弄來傳達自我情緒。

在「負向情緒的調適」上，則呈現出學員在遭遇壓力事件而導致負向情緒時，會藉由聆聽音樂和以音樂作為精神支柱來紓解情緒，活動進行中亦能藉由操弄樂器來發洩情緒與壓力，達到情緒的平復與轉移。

音樂是種獨特自我表達與情緒釋放的方法，經由音樂的淨化作用，可刺激想像力與理解力來改變心情，過份強烈的負向情緒經過淨化後，個體會產生舒暢感，進而恢復和保持心理上的健康。本研究結果發現，透過活動的進行，學員們大多能體會音樂所傳遞的情緒與感受，並引發出學員本身的情緒感受及自我反思，進而增進對自我及他人情緒察覺與認知的能力。由此可見，音樂探索活動確能增強情緒調適能力。此研究結果與 Stratton 和 Zalanowski (1989) 的研究結果一致，證實音樂對於情緒調適的能力有明顯的影響。

2. 人際互動關係

人際互動關係為研究活動呈現的第二個主題（占 23.9%），其中可分類出「主動型的人際互動」及「學習型的人際互動」二種行為表現。在「主動型的人際互動」中發現，學員在賞析音樂時願意主動與他人作生活經驗的交流及分享感受，或在同儕介紹音樂時，提供相關的意見、建議及看法。另外，也有學員呈現出主動對同儕表達關懷、勉勵與對團體交流互動渴望的行為表現。

在「學習型的人際互動」中，則呈現出學員能藉由音樂探索活動的參與，培養出人際互動技巧及增進與同儕間的互動關係（如藉由活動增進對同儕的認識、與同儕更加熟絡等）。研究中亦發現少數學員原先不擅於表達自我，其後能藉由音樂活動學習到表達自我的想法與感受。

根據研究結果發現，在整個活動的進行過程中，無論是主動型或是學習型的人際互動，透過音樂非語言的特性及音樂探索活動，不止提供學員彼此間互動的機會與默契的培養，更學習到如何自我表達以及各種社交技巧，進而強化學員間之同儕關係。此研究發現與 Mezzano 和 Prueter（1974）的研究結果相符合，皆顯示透過音樂更能促進個體間的口語互動及情感交流。

3. 自我激勵

自我激勵為研究活動呈現出的最後一個主題（占 19.6%），從歸類來源中發現，自我激勵可由「正向情緒鼓舞」、「激勵感的產生」及「自我肯定」三個部分來探討。在「正向情緒鼓舞」方面，學員能藉由音樂穩定情緒、產生正向激勵，增進在面臨事情時維持正向情緒的能力。「激勵感的產生」，則呈現在音樂作品中的文字與意境所賦予的激勵效果；學員能藉由音樂對自己的內心喊話，並獲得同儕的勉勵。另外，在「自我肯定」的部分，主要是學員在活動進行中發現個人的音樂潛能，並進行音樂創作及演奏、而引發出的自信心與成就感。

研究結果發現，音樂探索活動增進了學員創意的空間與想法，以不同的風格展現樂器的操弄，創作出更加與眾不同，具有獨特性的音樂，也有學員因為音樂的參與過程而回憶起往日的自信心，間接達到自我激勵與肯定的效果。此外，音樂作品中文字與意境所賦予的激勵及同儕間的勉勵亦有相同影響。由此可見，個體可藉由音樂得到力量，透過轉化作用進而忘掉不愉快的人、事、物與經驗，讓正面情感取代負面情感以達到療效。此研究結果與 Balch 和 Lewis（1996）的研

究結果一致，皆證實音樂確實能讓個體產生自我激勵的效果。

伍、結論與建議

依據研究結果，學員在參與音樂探索活動後，主要呈現「情緒調適能力—情緒的認知、情緒的表達、負向情緒的調適」、「人際互動關係—主動型的人際互動與學習型的人際互動」及「自我激勵—正向情緒鼓舞、激勵感的產生及自我肯定」三個行為表現的主題。本部分乃研究者對於整個活動設計及過程所進行的反省，並藉此提出具體的建議。說明如下：

1. 擴充活動課程的廣度

本研究偏向對同儕之人際關係做探討，但在活動進行中學員曾表示個人與家人或異性關係亦是其關切的議題，這也是目前大學生所重視及常見的問題。因此研究者認為在日後的課程設計上，可將人際關係擴及家人、異性及交友，協助學員克服這些困難，培養出良好及多元的調適能力。

2. 活動方案的設計

本研究係以某大學休閒系一年級學生為研究對象，本研究所得之結果，在推論上應考慮到此限制，所以，研究者也建議往後課程方案的實施應視不同科系、年級之不同特質予以彈性調整。

3. 活動實施過程

團體活動過程較注重預防性的功能，其教育性或經驗性的成長遠超過補救性的治療工作。而領導者於活動實施中常須避免學員過度的自我坦露而受到傷害，或因時間限制無法了解學員於音樂的包裝下真正的想法，因而中斷更深入的引導，使學員對自我情緒認知的狀態受到限制。研究者並建議在未來方案設計中，加入人際溝通之相對應課程活動，如「如何表達個人對他人情緒的體察及關切」等，其目的在於培養同理心，提高團體學員間的互信與尊重，以利在學員與他人分享感受及提供建議時能較易於被接受。

情緒認知的歷程需跳脫個人的主觀感受，並能以客觀的角度來觀看自我現有的情緒狀態；除了自身的生理感受外，對自己心理的持續觀照亦有助於增加個人

的自我察覺能力。本研究以音樂探索活動進行團體情緒教育，利用其非語言的特性，探究活動對於提昇大學生「情緒調適能力」、「人際互動關係」與「自我激勵」三方面情緒智力之成效。並藉由音樂的欣賞及分享，讓學員從中反省、覺察自己的情緒狀態，學習善用情緒智力於個人的生活適應及待人處世上，並能在「知己知彼」的狀態下建立雙贏、和諧的人際關係。後續相關研究可再針對音樂的不同向度及特性（如旋律、和聲、節奏或不同種類之音樂等）與情緒關聯做更進一步的探討。

針對本文之任何回應、回饋或意見，請直接聯繫：李維靈，彰化縣大村鄉山腳路 112 號，e-mail:wllce@mail.dyu.edu.tw，04-8511888 轉 3315

收件日期：2005 年 12 月 2 日

通過日期：2006 年 4 月 4 日

參考文獻

- 王淑俐 (1995)。青少年情緒的問題、研究與對策。台北：合記。
- 李維靈 (2004)。音樂偏好與情緒智力之相關研究。大葉學報，13 (2)，39-47。
- 李選、葉美玉、劉燦榮 (1993)。音樂治療對改善住院精神病患精神症狀與人際互動之成效。護理研究，1 (2)，145-157。
- 汪青彥、林芳蘭、吳佳慧、張乃文、張初穗、蔡安悌、蕭斐璘、章華、徐綺萃、陳綺慧、謝學恕、謝馥年 (2002)。音樂治療。台北：先知。
- 官振萱 (2001)。IMB 訓練人才還是培養人才。天下雜誌，236，148-156。
- 林志鴻 (1998)。資訊人員工作倦感之研究。大葉大學資訊管理研究所碩士論文。
- 洪瑟勵 (2000)。音樂治療活動對國中階段重度智障學生社會技能之影響。臺灣師範大學音樂研究所碩士論文。
- 徐宗國 (1996)。紮根理論研究法。台北：巨流。
- 張統偉 (2000)。由情緒輔導方案探討身心障礙大學生同儕關係情緒覺察、認知思考及行為因應狀態之研究。東華大學教育研究所碩士論文。
- 陳建宏 (1997)。資管人員情緒商數的研究。大葉大學資訊管理研究所碩士論文。
- 章正儒 (1993)。中國自然療法大全 (四) 情趣療法。台北：桂冠。
- 彭懷真 (1998)。二十一世紀青年生活新主張。八十七青 (少) 年調查系列之五。行政院青輔會。
- 蔡秀玲、楊智馨 (2000)。情緒管理。台北：揚智。
- 蕭斐璘 (1998)。情緒障礙青少年的音樂治療－紐約特殊教育機構工作經驗談。特教園丁，1 (14)，25-29。
- 魏美惠 (1996)。智力新探。台北市：心理。
- Alty, J. L., & Rigas, D. (2005). Exploring the use of structured musical stimuli to communicate simple diagrams: the role of context. *International Journal of Human-Computer Studies*, 61(1), 21-40.
- Alvin, J. (1991). *Music Therapy*. New York: Basic Books.
- Balch, W.R., & Lewis, B.S. (1996). Music dependent memory: the roles of tempo change and mood mediation. *Journal of Experimental Psychology: Learning*

- Memory and Cognition*, 22(6), 1354-1363.
- Ciarrochi J., Chan, A.Y., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31, 1105-1119.
- Ciarrochi J., Chan, A.Y., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561.
- Cook, R. B. (1973). Left-right differences in the perception of dichotically presented music stimuli. *Journal of Music Therapy*, 10, 59-63.
- Goleman, D. (1996). Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than I. Q. *Learning*, 24(6), 49 - 50.
- Greenberg, R. P., & Fisher, S. (1971). Some differential effects of music on projective and structured psychology tests. *Psychological Reports*, 28, 817-818.
- Hilgard, E. R., Atkinson, R. C., & Atkinson, R. L. (1975). *Introduction to psychology* (6th ed.). New York : Harcourt Brace Jovanovich.
- Lai, Hui-Ling (2004). Music Preference and relaxation in Taiwanese Elderly People. *Geriatric Nursing*, 25(5), 286-291.
- Kovach, A. M. S. (1985). Shamanism and guided imagery and music: A comparison. *Journal of Music Therapy*, 22(3), 154-163.
- Lieblich, A., Tuval-Masciach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: reading, analysis and interpretation*. CA: SAGE.
- Mayer J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mezzano, J., & Pureter, B. (1974). Background music and counseling interaction. *Journal of Counseling Psychology*, 21(1), 84-86.
- Pigantiello, M., Camp, C. J., Elder, S. T., & Raser, L. A. (1989). A psychophysiological comparison of the velten and music mood induction techniques. *Journal of Music Therapy*, 26(3), 140-154.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Shatin, L. (1970). Alteration of mood via music: A study of the vectoring effect. *The Journal of Psychology*, 75, 81-86.

- Smith, C. A., & Morris, L. W. (1976). Effects of stimulative and sedative music on cognitive and emotional components of anxiety. *Psychology Repots*, 38, 1187-1193.
- Stratton, V. N., & Zalanowski, A. H. (1989). The effects of music and paintings on mood. *Journal of Music Therapy*, 26(1), 30-41.
- Wagner, M. J. (1975). Effects of music and biofeed-back on alpha brainwave rhythm and attentiveness. *Journal of Research in Music Education*, 23, 3-13.
- Weisinger, H. D. (1998). *Emotional Intelligence at Work: The Untapped Edge for Success*. San Francisco: Jossey-Bass.

註 釋

- 1 引自學生活動心得報告之文字內容。

A Study of Improving Students' Emotional Intelligence by Applying Music Exploration Activities

Wei-Ling Lee

Da-Yeh University

Li-Jung Chang

Tung-Hai University

Shih-Ho Kuo

Da-Yeh University

Abstract

The purpose of this study was to explore the effects of musical activities on students' emotional intelligence. Participants were drawn from 21 college freshmen students majoring in Leisure and Recreation Management from a University in Taiwan. Eight musical activities were used for this study, semi-opened questionnaires and students' "feedback" assignments were analyzed and compared using "content analysis" to serve as outcome measures. The results demonstrated positive impact on components of emotional intelligence, including: (1) emotional adjustment abilities, such as students could aware themselves and others' emotions, and could make self-reflection through musical activities; (2) social relationship, such as musical activities could improve students' self-expression and communication abilities well as well as provide students opportunities to know each other better; (3) self encouragement, such as students learned to use music to encourage themselves and others, and also learned to improve their creative thinking which in turned also increased their self-assertiveness.

Finally, based on the research findings, discussion and recommendations for implementation of musical activities and subsequent evaluation techniques were proposed along with guidelines for future research.

Keywords: music exploration activity, emotional intelligence