

音樂對情緒舒緩的影響

*陳應龍¹ 黃志方¹ 郭嘉惠²

¹開南大學資訊傳播學系 ²開南大學養生與健康行銷學系

1. 研究背景與目的

現代生活中，人們大多工作繁忙，導致一些情緒不穩定、憂鬱、壓力、焦慮等症狀，如何舒緩情緒，成為重要的人生課題。希臘哲學家柏拉圖認為音樂具有陶冶心靈的功能。能夠降低焦慮的音樂必須包含以下要素：簡單且反覆的節奏、音調較低及音樂速度緩慢(Watkins, 1997)。柔軟音樂組成必須包含緩慢的音樂速度及平滑的旋律(Kaempf & Amodei, 1989)。根據精神生理學理論其柔軟音樂可以促使人體產生放鬆及注意力分散的反應。柔軟音樂可以降低我們對於內心的焦慮感、心跳速度及呼吸頻率(Standley, 1986)。本文主要研究大學生聽音樂對情緒舒緩的影響。藉由音樂情緒受測量表 and 腦波儀器的測量，了解音樂是否對情緒舒緩有影響，也希望透過這次的研究來推廣至老人音樂情緒舒緩領域。

2. 研究方法

音樂情緒舒緩研究流程如圖 1。本研究採用調查研究及實驗性研究法。首先建立音樂情緒受測量表，音樂最常引發的情緒主要為激動的、平靜的、嚴肅的、快樂的、悲傷的五大類(Bruner, 1990)。透過具有音樂專長的研究者，選擇五首樂曲和分析音樂特色如表 1，讓 50 名學生聆聽選曲片段，同時請學生填答「音樂情緒受測量表」，以瞭解聆賞者的情緒感受。隨後選出引發平靜、快樂情緒的音樂，並找出 5 名學生，使用 NeuroSky MindSet 耳機(如圖 2)做前測和後測。前測是讓學生先安靜三分鐘後，測腦波三分鐘。後測是同時聽音樂及測腦波三分鐘，中間休息一分鐘，重複此動作測下一首歌。NeuroSky 是用 eSense 以數位化指數方式對人的當前精神狀態進行度量的專利演算法，指數以 1 到 100 之間的具體數值來指示用戶的專注度水準和放鬆度水準，數值在 20 至 40 之間處於較低值區。同理，數值在 60 至 80 之間表示此刻該項指數的值處於較高值區。最後分析比較音樂情緒受測量表統計表如表 2 與腦波儀數據之結果。

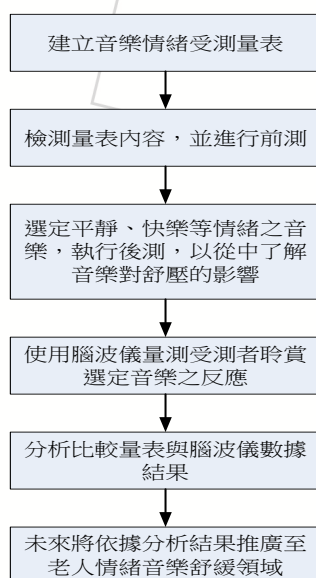


圖 1. 音樂情緒舒緩研究流程

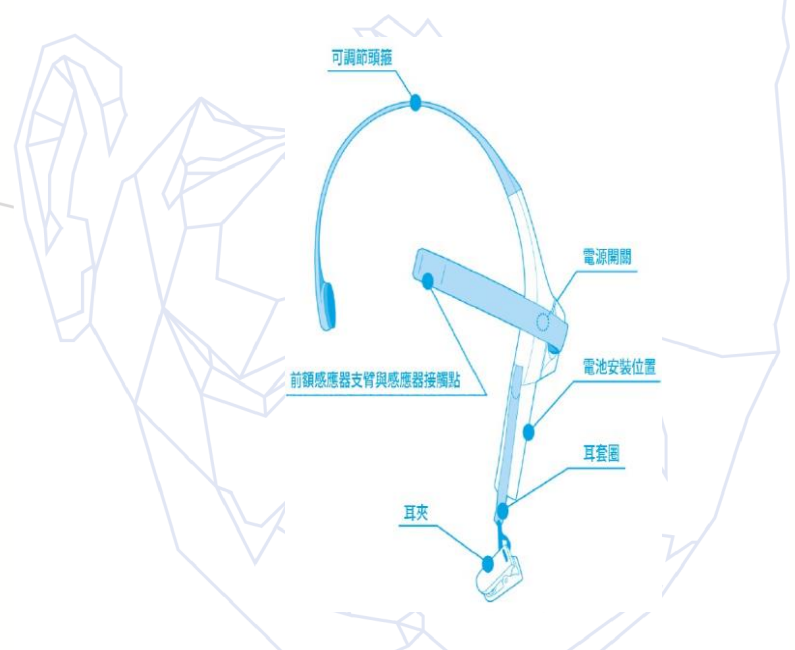


圖 2. NeuroSky MindSet 耳機

表 1. 五首樂曲和音樂特色分析表

音樂選曲	音樂特色
1. M. Mussorgsky - Night On Bald Mountain	常出現斷奏與重音；力度較強，音量比較大聲；速度較快。
2.J.S. Bach - Adagio in G minor	通常為大樂句的圓滑旋律；安靜且持續的柔和節奏；速度慢。
3. Jazz - Winter Wonderland	通常為圓滑旋律；力度中強，節奏較自由；速度較慢。
4. Rock - You give love	常出現斷奏與重音；力度強，音量大聲；速度快。
5.鄭進一 - 家後 (江蕙演唱)	通常為圓滑旋律；持續的柔和節奏；速度較慢。

表 2. 音樂情緒受測量表統計表

請針對聆聽音樂當時的感受，選擇最接近的情緒指標，並進行勾選。(可複選)					
音樂選曲	激動的	平靜的	嚴肅的	快樂的	悲傷的
第 1 首	35	2	7	3	3
第 2 首	3	30	1	1	15
第 3 首	3	16	0	27	4
第 4 首	47	0	3	0	0
第 5 首	2	27	1	16	4

表 3. 腦波儀測量數據

學生	腦波前測		腦波後測	
	壓力指數	放鬆指數	壓力指數	放鬆指數
A	75	25	43	57
B	53	47	39	61
C	59	41	33	67
D	57	43	34	66
E	47	53	42	58

3. 結果與討論

表 3 為 5 名學生聆聽第 3 首樂曲腦波儀測量的數據。根據實驗結果發現，在聽平靜、快樂情緒的音樂時，腦波有比較安定平穩，使得放鬆指數升高，而壓力指數下降，達到情緒舒緩的效果。本研究旨在探討音樂是否對情緒舒緩有影響，藉由腦波儀器測量數據之結果，發現音樂會使人們達到情緒舒緩的效果。人到了一定的年齡會有退化的情形，包括生理、心理情緒、認知能力、社會人際關係。音樂輔助在高齡失智者是很重要的非藥物治療方式，透過聆聽、歌唱、彈奏、敲擊、律動、即興創作等音樂活動，可刺激各感官來減緩老化程度及恢復記憶。同時運用音樂本身做媒介來改善患者情緒、促進語言溝通進而延緩病情(Hanser & Thompson, 1994)。由此研究結果可推廣至老人音樂情緒舒緩領域，選擇適當的音樂讓老年人恢復、維持及改善他們的身心平衡。

參考文獻

1. Watkins, G. R. (1997). Music therapy: proposed physiological mechanisms and clinical implications. *Clinical Nurse Specialist*, 11(2), 43-50.
2. Kaempf, G., & Amodei, M. E. (1989). The effect of music on anxiety: A research study. *AORN journal*, 50(1), 112-118.
3. Standley, J. M. (1986). Music research in medical/dental treatment: meta-analysis and clinical applications. *Journal of Music Therapy*, 23(2), 56-122.
4. Bruner, G. C. (1990). Music, mood, and marketing. *the Journal of marketing*, 94-104.
5. Hanser, S. B., & Thompson, L. W. (1994). Effects of a music therapy strategy on depressed older adults. *Journal of gerontology*, 49(6), P265-P269.