

## 第一章 緒論

「情緒」是人類社會生活和人際交往中不可缺少的一個重要環節，它會影響到人的身心健康、行為表現、社交關係、以及人格發展等，也左右了個體每天的生活品質(李惠加，1997)。醫學界近年來的研究指出，「負面情緒」會使神經系統失去平衡、擾亂心跳節奏、使血液循環不穩定，引發潛在的疾病(李玉琴，2000)。因此情緒問題通常會直接導致人體不正常的生理現象。

青春期的孩子，由於身體構造上的急速變化，自我意識的逐漸高張，加上獨立感的增加，其情緒比兒童期更為複雜，情緒不穩定是最主要的特徵，假如不能在適當時機加以抒解，往往會對青少年孩子造成不良的影響。

紐約時報科學記者丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)寫成情緒智商(Emotional Intelligence, 簡稱EQ)一書後，情緒智商一詞引起美國社會廣泛重視。愈來愈多的研究發現EQ的重要性，它包括了解自己的情緒、了解別人的情緒、維繫圓融的人際關係，更包括安撫自己，擺脫焦慮，永遠保持樂觀的能力。

自古以來，人們即用音樂來治療疾病，尤其是精神方面的疾病(何志培，1999)。公元前六世紀，希臘哲學家畢達哥拉斯(Pythagoras, 582-500 B.C.)首先提出「音樂醫學」這一觀念，他為日常生活的甦醒、工作、放鬆與睡眠時刻開了道音樂的良方(黃明正，1993)。另一位古希臘哲學家亞里斯多德(Aristotle, 384-322 B.C.)也為音樂的治療價值做過評論。音樂是多元化且具親和力的媒介，容易取得青少年的認同(蕭斐璘，1998)。因此，有許多的心理學家甚至音樂心理學家，都致力於這方面的研究。

## 第一節 研究動機

根據 2002 年內政部的「暴力犯罪概況分析」，91 年 1-10 月我國暴力犯罪共發生 12564 件，較上年同期增加 6.4%，可見近年來青少年犯罪的現象有逐年上升的趨勢。

董氏基金會針對大台北區近三千名國、高中生進行調查，根據「青少年主觀生活壓力與憂鬱傾向之相關性」研究發現，平均每五名青少年中，就有一人有憂鬱情緒傾向。這項結果顯示青少年有 21.8% 已瀕臨憂鬱症邊緣，這也是左右青少年情緒起伏的主因(詹建富，2002)。

國中生正值各方面急速成長的階段，因而青少年的情緒失衡現象，成為現代社會中值得面對與重視的問題，而如何抒解他們的情緒問題和導正他們偏差行為，則為現代的家長、教育工作者及心理學家十分關切的課題。

從音樂社會學的觀點來看，現代化社會中由於音樂角色扮演的多樣化功能，包含了傳統音樂、流行音樂、商業音樂、休閒音樂、廣告藝術、影片音樂和遠距教學之多媒體等多功能型態的音樂，同時也帶動了音樂治療、音樂經濟、企業管理的經營層次。音樂教育變成除了藝術本身及教育功能之外，也必須融合物質和文明、經濟、政治等問題的研究(姚世澤，2003)。

目前，有關「音樂治療」或「音樂與情緒」關聯性的研究和論著已相當豐富，如「音樂治療活動對國中階段中重度智障學生社會技能之影響」(洪瑟勵，2000)、「音樂治療的理論及其在國中階段的應用」(張心馨，2003)及「音樂科情意教學與國中生情緒之關係研究」(謝婉如，2002)等，而「音樂治療」也已經有相當的科學理論基礎。惟針對國中階段青少年的音樂背

景、音樂偏好與其情緒關聯性的研究較為缺乏，經過文獻資料的整理與探討，研究者認為音樂的環境和素養足以影響青少年的情緒行為，因此本研究將探討音樂與國中生學業壓力、成長背景、生活環境及人格培養之關聯性，並對其互為影響的因素作深入的探究，將研究結果提供學生、老師及家長作為抒解國中生「情緒壓力」之參考。

## 第二節 研究目的

基於上述研究動機，將本論文之研究目的分述如下：

- 壹、探究影響國中生心理發展與影響情緒的相關因素。
- 貳、探究音樂是否有助益於抒解情緒的失衡現象。
- 參、探討有效抒解國中學生「情緒壓力」之情境因素及音樂類型。
- 肆、根據研究結果提出具體建議，以作為應用音樂於抒解國中生「情緒壓力」之重要參考。

## 第三節 研究問題

為能探究有效抒解國中學生「情緒壓力」之情境因素及音樂類型，並且根據研究結果提出具體建議，本研究將針對下列問題逐步探討：

- 壹、瞭解青少年「情緒」發展的相關理論。
- 貳、探討音樂與情緒互為影響的因素。
- 參、瞭解國中生的音樂背景及音樂類型曲目對其「情緒」之影響。
- 肆、分析應用音樂於抒解國中成長階段「情緒壓力」之有效方法。

## 第四節 研究範圍的界定

本研究因考量人力及時間因素，研究範圍限定為台北市及台北縣各兩所國中，每所學校一至三年級各選取一個班級為取樣對象。

## 第五節 名詞釋義

### 壹、成長(Becoming)

根據張氏心理學辭典的解釋(張春興，1989)，「成長」是指個體在身心發展期間，經由自主性的活動而趨向成熟的改變歷程。becoming 一詞是美國心理學家奧波特氏(G. W. Allport)理論中的術語，其涵義主要強調個體在發展歷程中的主動性；亦即個體為了滿足其基本需求，而從事的各種活動；活動後獲得滿足，因此而促動了各體的成長。

### 貳、情緒壓力(Emotional stress)

根據張氏心理學辭典的解釋(張春興，1989)，情緒壓力是指在情緒狀態時，因為焦慮或恐懼等情緒所形成的心理緊張狀態。

### 參、情緒性行為(Emotional behavior)

情緒性行為是指行為之產生與變化起因於情緒因素者。影響情緒變化之生理機構，係內分泌腺與自律神經系統。因此，情緒性行為具有生理的基礎(張春興，1989)。