

音樂偏好與情緒智力之相關研究— 以某大學休閒系一年級學生為例之初探

李維靈¹ 郭世和¹ 張利中²

¹大葉大學休閒事業管理學系

彰化縣大村鄉山腳路 112 號

²東海大學宗教研究所

台中市中港路三段 181 號

摘要

本研究的主要目的是驗證音樂偏好與情緒智力之間的關係。研究以中部地區某大學休閒事業管理學系一年級的學生為對象，以集體施測的方式，應用信、效度良好的問卷與量表，來測量學生在音樂偏好、性別、內外控、A 型性格、生活壓力與情緒智力等特質的情形。本研究並應用階層迴歸分析的方法，發現在控制了相關的變項之後，音樂偏好仍能有效的預測情緒智力，顯示音樂偏好是一個具有效力的預測變項。本研究同時對於音樂偏好的多向度概念、在大學時期音樂偏好與情緒智力等特質與能力的發展情形，及音樂偏好對於情緒智力的差別效果等議題提出未來研究的方向與建議。在實務上則建議增加培養大學生聆聽音樂的喜好與活動，期許其透過音樂與他人互動來增進其和諧的人際關係，教師與輔導人員亦需關注有哪些音樂與歌曲對於大學生具有正向「自我激勵」與「情緒調適」的效果，並應適切的援用於教學與輔導工作之中，透過同學的分享與教師的引導，讓音樂成為學生們增進情緒管理能力的一個重要的媒介。

關鍵詞：音樂偏好，內外控，A 型性格，壓力，情緒智力

An Exploration of the Correlations between Music Preference and Emotional Intelligence of Freshmen Majoring in Leisure and Recreation Management at a University

WEI-LING LEE¹, SHIH-HO KUO¹ and LI-JUNG CHANG²

¹*Department of Leisure and Recreation Management, Da-Yeh University*

112 Shan-Jiau Rd., Da-Tsuen, Changhua, Taiwan

²*Graduate Institute of Religious Studies, Tung-hai University*

181 Sec. 3, Chung-guang Rd., Taichung, Taiwan



ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the correlations between music preference and emotional intelligence (EQ). Ninety-five freshmen majoring in Leisure and Recreation Management gave responses to a set of questionnaires including music preference, gender, locus of control, type-A personality, life stress, and emotional intelligence. By using hierarchical analysis, it was found that music preference is a valid predictor of emotional intelligence even after a group of variables including gender, locus of control, type-A personality and stress have been statistically controlled. The present research also identified the issue of multi-dimensionality of music preference, the developmental issue of music preference and emotional intelligence, and the differential impact of music preference on emotional intelligence of college students as the foci of future research. Practical implications for music therapy, music education and an EQ curriculum are discussed.

Key Words: music preference, locus of control, type-A, stress, emotional intelligence

一、研究動機

音樂是人類文化中的一個極為重要的元素。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。最早的音樂形式是人類對自然界聲音的模仿，而後將聲音發展成爲文化環境中傳達訊息互相交流的工具。在醫學與科學尚未發達的古代，音樂更成爲治療疾病的工具及與超自然界溝通的媒介，達到醫病、驅魔、崇拜等目的。音樂與個人生命的發展歷程也有著密不可分的關係，如兒時的搖籃曲、兒歌、和民謠，校園生活中如國歌、校歌及畢業歌，時尚及同儕間的流行音樂，甚至宗教歌曲等看出音樂伴隨著一個人生命過程中的悲歡離合及喜怒哀樂，幫助個人抒發情感、情緒及經驗，並可溫暖心靈、自我激勵以達到放鬆及「充電後再出發」的效果 [20]。除了具備上述陶冶心性、撫慰心靈的正向功能外，音樂更是增進社交互動的催化劑。藉由參與音樂活動：積極的參與演出，或是安靜的聆聽欣賞；在家中獨樂樂，或是在公共場合與眾人同樂，在音樂中，人們獲得了休閒的體驗，讓身心靈得到休養與滋潤，以便能夠更有效率的因應日常的工作與生活 [10, 19, 21]。

在二十一世紀的今天，由於社會型態正加速轉變，人類爲了能夠適應時代與生活上的劇烈變動，因而衍生了許多壓力 (stress) 和精神疾病 (mental illness) 的問題。各種新興的心理治療方式，例如：讀書治療、藝術治療、遊戲治療、音樂治療等，皆蓬勃發展，紛紛建立其理論與實施方法。而其中音樂是能使人的心靈迅速與它產生共鳴的一種綜合藝術。「音樂治療」於是成爲目前社會大眾逐漸接受的一種「另類療法」之一。綜合上述音樂與人生的密切關係，音樂治療的方法與概念應可普遍應用於一般人身上，落實「預防甚於

治療」，使音樂治療的理念發展爲更普遍性的「音樂自療」活動。然而目前專業音樂治療的對象多爲精神病患、智能不足兒童或視聽障礙等特殊族群，對於一般人的探討則較少，爲了推廣音樂治療的理念，本研究擬以音樂治療的理論爲基礎，初步探討一般人的音樂經驗與偏好以及情緒智力之間的關係。

二、文獻回顧

(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，代表人類與音樂的長久關係。在原始時代音樂除了被用來傳達信息外，人類並透過音樂與神明溝通，甚至將音樂作爲治療疾病的工具。古希臘時期哲學家亞里斯多德認爲音樂具有休閒娛樂、陶冶性情、啓發靈魂的作用，他的「淨化論」(catharsis) 便是肯定了音樂的療效。羅馬時代的醫學家 Aeslepiades 及 Celsus 更用音樂來治療精神病患 [3]。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，更察覺到音樂對人的呼吸、脈搏、血壓或消化系統的影響 [3, 9]。但此時音樂與醫學並未有明確的分界，音樂被視爲一種醫療上的輔助工具。20 世紀初期由於電唱機的發明，使音樂普遍的被醫院用來幫助病人入睡、轉移病人注意力，穩定開刀病人情緒，以及作爲增進麻醉藥效的輔助工具 [30]。在第二次大戰結束後，「音樂治療」逐漸發展成爲一種專業，有效的運用於治療身體或心理疾病 [24]。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爲 [3]：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，音樂的功能從原始時代到現在，與人類文化中的社會建構、個人發展或是社交關係皆有著密不可分的關係。由以上的描述可以看出音樂的主要作用對象是「人心」，期望經由對人的心靈產生正向的影響，而獲致正向積極的身心安適與人際關係。以下則以偏重個人主觀取向的「音樂偏好」概念，來做進一步的探討。

（二）音樂偏好

對專業音樂家及愛好者而言，音樂是一種「能力」及「素養」。然而對於一般人而言，音樂是一種「習慣」與「偏好」。「音樂偏好」指的是一般的音樂欣賞者對於特定音樂情境、特定類別音樂的偏愛與喜好，並且會形成一種行為習慣，進而經常性的選擇、接觸或從事該類別的音樂或音樂活動。廣義的說，音樂偏好指的是個人對於特定類別音樂與音樂活動所抱持的「態度」。態度通常是指個人在環境中遇到人、事、物等的各種情境時，所採取的應對行為傾向 [4]。態度也是個人對某人或某物的一種喜歡與不喜歡的評價性反應，從個體的信念、情感和傾向性行為中表現出來 [12]。態度主要包含認知、情感和行為意向三個向度，代表一個人對於其對象（包括人、事、物）在情感、認知與行為上的持久取向 [25]。將態度應用於音樂偏好上，則可分為「知、情、意」三個部分，「知」是認知成分：對於這類音樂有一些特定的認識與信念；「情」是情感成分：對於某特定類別的音樂的喜好情形；「意」是行為意向：會經常接觸或是有意願接觸這類音樂。簡言之，如果以「知、情、意」的角度來檢視「音樂偏好」的概念，則可說「音樂偏好」是一個人對於某一類音樂的認識、喜好、行為意願與經驗。

音樂偏好的形成是目前國內外心理學家及音樂學者積極探討的一個重要議題。以外在社會層面來探討，性別、文化背景（包括宗教信仰及家庭環境）、社會變更（流行時尚）、社經地位、大眾傳播媒體、同儕壓力等因素均會影響其偏好。以內在心理層面來說，人格特質、音樂訓練與體驗、當下的感情及壓力狀況也是影響個人音樂偏好的重要因素 [21]。從以上社會及心理的角度來看音樂偏好的形成原因，可推論出音樂偏好的形成與個人經驗息息相關。音樂偏好的相關研究可回溯到 Hahn 於 1954 年 [21] 對前往輔導評估的大學生所做的研究，研究透過音樂選擇及欣賞記錄發現，音

樂除了滿足個別性的感官（聽覺）愉悅外，音樂中美感部分的欣賞取決於不同的文化背景、音樂訓練及一般性的文化欣賞。另外 Keston & Pinto 的研究則發現大學生的音樂偏好與內外向性（introversion-extroversion）、性別角色（masculinity-femininity）、年齡、教育程度、性別、個性、正式的音樂訓練、音樂認知能力及智能有關 [21]。國內研究方面則有探討新新人類特質與音樂偏好之間的關係 [11]，結果發現欲具備新新人類特質者，則欲偏好流行的中英文歌曲，與不具備新新人類特質者，則較偏好國台語老歌、西洋古典音樂。也有研究 [2] 發現大學生的音樂偏好與人格特徵雖有典型相關的關係存在，音樂偏好與創造力之間的關連性並不強。另外，殷玉謹 [10] 的研究則發現多元文化音樂欣賞的教學活動，可以提升高中學生音樂欣賞的學習動機與興趣。由上述的研究中發現國內研究多偏重音樂偏好的選擇與音樂美感的體驗之間，或是音樂偏好與特定人格特質之間的關係。而國外以音樂偏好的研究大多是偏重於音樂偏好形成的社會及心理因素，如文化背景、生活形態或是價值觀等。

由以上研究可以看出音樂偏好是受到個人所處的社會環境、生活形態、價值觀與人格特質的影響與塑造而成，並且可以透過教學活動來影響一個人的音樂偏好。

（三）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 [1]。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 [27] 對情緒智力（emotional intelligence）所下的定義為「體察自己與別人情緒，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 [23] 則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」。在翁淑緣、陳建宏及林志鴻等學者 [6, 14] 的研究中，則發展出情緒智力量表，並將 Emotional Intelligence 的概念界定為「情緒調適」、「自我激勵」及「社會圓融」等三個向度，其研究發現這些向度與工作倦怠之間存有顯著的負向關係；換言之，愈能情緒調適、自我激勵且



社交圓融者，則工作倦怠的情形愈低。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完整的概念，在本研究探討音樂偏好與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，來探討音樂偏好與情緒智力之間的關係。

(四) 相關的控制變項

本研究旨在探討音樂偏好與情緒智力之間的關連，對於與情緒相關的一些變項，亦應有所探討，並加入研究之內，形成一較為完整的研究設計。

1. 內外控、A 型性格

一般而言，內外控有可能會影響一個人的情緒智力表現；外控者較傾向將事情的成敗推諉給環境因素，內控者則較會自行負擔成敗的責任，因此不同的控制性格有可能發展出不同的情緒反應型態 [16]。由於情緒智力是一個較新的概念，有關情緒智力與內外控之間相關的研究尚未有明確的研究結果出現，本研究亦將探索內外控與情緒智力之間的關連。在 A 型性格方面，於 1950 年代 Friedman 及 Rosenman [22] 等兩位心臟學家指出包括「強烈的企圖心、高度競爭性、缺乏耐性、性急、攻擊行為及敵意」等行為在內的一組行為特質可能與心臟血管疾病有關，他們並將這一組特質命名為 A 型冠狀傾向行為型態 (type A coronary-prone behavior pattern; 簡稱 TABP)，Friedman 及 Rosenman 描述 A 型性格的人「為長期性的處於壓力之下，試圖於不足的時間中完成過量的工作，且常處於與其它人及事的競爭或衝突之中。進一步的研究 [30] 以 79 位心臟病患者為研究對象，並測量這些病人的「敵意感受」及「憤怒及敵意的表達」；結果發現，這些病人在「憤怒及敵意的表達」上的分數與其病情的嚴重程度有明顯的正相關存在，而「敵意感受」與病情的關係則較不明確，顯示表達憤怒及敵意的行為與罹患心臟血管疾病之間的關聯。Siegman、Anderson 及 Berger [28] 的一項研究中要求受試者 (大學生) 以快速、高昂的音調來述說一段令人發怒的事件或是一段情緒性的事件，研究者同時記錄受試者的舒張壓、收縮壓及心跳的數率，實驗結束前，受試者並且自陳報告其感到生氣的情形，研究的結果發現，在憤怒事件的報告之中，受試者的心跳及血壓等生理反應及其事後的自陳報告，皆受到其表達的方式所影響，快速的語言表達會增加受試者的心跳及血壓等生理反應，顯示在未患病的正常人身上憤怒情緒的表達與否與一個人心跳及血壓等生理反應有關係。由這些研究可以看出 A 型性格與個人情

緒生活之間的關連性，因此在研究情緒適應的問題時，應有必要將 A 型性格列為研究的重要控制變項。

2. 生活壓力

所謂壓力一詞，源於拉丁文之「Stringere」，意為擴展延伸。早期之概念係指以充分之力量施於物體或系統之上，而造成扭曲變形，為物理與工程學上之用語。自一九二九年，哈佛醫學院之心理學家 Walter Canon 首次使用「有壓力之生活事件」一語來形容一個威脅身體健康之因數後，「壓力」儼然成為一般人與研究者經常使用之名詞 [16-17]。最先將壓力概念引進社會科學領域者為 1956 年之 Selye，他認為壓力是身體在各種要求下，所產生之非特定性之反應 (nonspecific response)，換句話說，生活中之點點滴滴，無論是愉快或不愉快之經驗都會構成壓力，而且不論壓力來源從何產生，經常都會引起個人在心理及生理上相似之反應 [15]。壓力源指可能激發個體戰或逃 (fight or flight) 反應之一種刺激；而遭遇到這些壓力源時，身體會藉由改變生理或心理狀況，做立即之反應，戰或逃反應就是壓力反應。由於壓力的產生是多方面的，如各種生活上的變化、人際間的互動溝通等因素以及長期的緊張狀態等，都會因為個體在認知上因為無法因應環境變化而產生壓力，因此壓力除了對生理、認知及健康有莫大的影響外，甚至在心理、情緒及行為上也有不容忽視的影響力。

(五) 總結

由於音樂活動是一個不斷探索、不斷創造的過程：作曲家所創作的音樂作品是第一度創作、演唱 (奏) 音樂作品的過程是二度創作，聽者對音樂的欣賞和感受是第三度創作；在再度創作的過程中，形成了一種特殊的感受與思維 [26] 也算是創作的一種。因此音樂藝術是所有感覺的再複製，音樂情感也因而具有一定的時間性、波動性、善變性、模糊性和流動性，對人的身心發展具有良好的進化、調節、補充和移情作用。所以從音樂欣賞中可重新回憶或再次體驗過去的情緒，進而了解自我的感受及心靈狀態。此一論述加強了音樂與情緒經驗之間的學理根據，也開啓了有關音樂偏好與情緒之間的相關研究。

國外以情緒與音樂偏好所做的研究偏重於音樂偏好與心情調適或是與心情管理 (mood management) [31] 之間的關連，研究中所探討的情感反應或是心情調適都只是個人情緒管理或情緒智力中的一部分，對於將音樂偏好與全面性情緒智力之間的關連所進行的研究則仍付之厥如。本研究旨在



擴充以往對於音樂偏好的研究，對於音樂的偏好與情緒智力之間的全面性關係進行一較為深入與完整的探討。本研究加入情緒智力的概念並預期音樂偏好與個人的情緒調適、自我激勵及社會圓融等能力之間應有正向的關係。同時，為了佐證音樂偏好與情緒智力之間的關係，對於可能影響情緒智力的相關因素則有必要先行加以控制。本研究採用了「內外控」、「A 型性格」及「生活壓力」等變項來作為控制變項，形成一較為嚴謹的研究設計，期望能發現音樂偏好與情緒智力之間更明確而有意義的關係。

三、研究方法

(一) 研究對象

本研究以中部地區某私立大學休閒管理學系之大一學生為研究對象，在一門「生活壓力」的必修課程中，及一門「溝通與人際關係」的課程中，總計徵求到 95 位同學同意填答本研究的問卷測量工具。

(二) 測量工具

1. 音樂偏好量表：本研究根據國內殷玉瑾 [10]；宋婉萍 [2] 等人所採用的音樂偏好測量工具，重新編修「音樂偏好」量表，量表共計 15 題，分別列舉時下一般大學生能夠明白分辨的音樂類別，如國語流行歌曲、台語流行歌曲、西洋古典音樂等類別，來詢問受測者喜好的程度，喜好程度愈高者的得分愈高。在正式施測之後，本研究也對音樂偏好量表進行內部一致性信度考驗，發現一致性係數為 0.72，顯示量表之內部一致性信度尚可。
2. 內外控量表：採用 Rotter 於 1966 年所編定的內 / 外控量表 [13]。原量表計 23 題，採用迫選作答式，另外還有六對掩飾題。量表中內 / 外控測題成對出現，每條外控測題計 1 分，因此總計分在零（極端內控）至 23 分（極端外控）之間，愈接近 23 分者性格愈偏向外控。
3. A 型性格量表：呂勝瑛根據國外學者所發展的測量工具所編製而成的 TYPE A/B 型性格量表 [6]。原量表總共有 20 題，滿分為 20 分，得分愈高則 A 型性格的傾向愈高。
4. 情緒智力量表：採用林志鴻、陳建宏、翁淑緣 [6, 14] 所編製使用的量表，共計 20 題，屬於情緒智力量表。本量表共分為三個構面，分別是「情緒調適」、「自我激勵」及「社交圓融」，以李克特五點尺度量表（Likert scale）來測量，由「極不同意」到「極為同意」分別給予 1 到 5 分，量表得分代表個人自我情緒適應能力的程度，量表

得分愈高，表示情緒適應的能力愈好，其中 11、12、16、17 題為反向計分題。情緒智力量表的內部一致性係數為 0.86。而屬於情緒智力構面各子構面的各分量表的內部一致性係數分別敘述如後：「情緒調適」分量表的內部一致性係數為 0.73，「自我激勵」分量表的內部一致性係數為 0.77，「社交圓融」分量表的內部一致性係數為 0.73。

5. 生活壓力量表：此一量表係由國內鄭照順 [18] 參考相關測量工具所編製之「青少年情緒及違規量表」等相關量表與理論架構編製完成。在三七六位樣本的預試結果發現合乎項目分析的五十一題，並經過因素分析得到三個因素分別命名為：（1）情緒症狀；（2）行為症狀；（3）生理症狀。本量表的計分方式以李克特五點尺度量表來測量，由「從未有」到「常常」分別給予 0 到 4 分，量表得分代表身心健康狀況及壓力程度，量表得分愈高，表示身心狀況愈差、壓力程度愈大。情緒、生理及行為症狀檢查量表內部一致性信度係數為 0.93。

(三) 統計分析

採用集體施測的方式，由研究者親自做施測說明，進行資料收集的工作。資料經譯碼、輸入之後以 SPSS10.0 套裝軟體進行次數描述、平均數檢定、相關分析、多元迴歸分析、統計分析的工作。

四、結果與討論

表 1 呈現出研究對象在不同類別音樂上的偏好情形，音樂偏好的測量是以 6 點量表的方式進行，從極不喜歡是 1 分，到極為喜歡是 6 分。所得到的結果經過性別的區分後發現，男生最喜歡的前五種音樂依序為：中文現代流行歌曲、電影（視）配樂、外語現代流行歌曲、輕音樂及心靈（自然）音樂，顯現出研究對象對於流行音樂脈動的關切與喜好，然而這些音樂究竟是因為時下青少年偏好而流行，或是因為大量暴露於流行音樂的環境中，加上同儕壓力的影響而營造出偏好，則有待進一步的探討。其中「輕音樂」及「心靈音樂」分別佔第四與第五位，顯示這類以抒解情緒、洗滌心靈為目的的音樂，也普遍的受到研究對象的喜好。然而，從功能論（functional theory）的角度而言，實有必要於未來的研究中探索研究對象對於所偏好的某一類音樂在主觀上認定所具備的功能，則能對於聆聽音樂的心理機制（psychological mechanism）做進一步的釐清。



表 1. 研究對象性別與音樂偏好之間的關係

音樂類別	男生 (n=40)		女生 (n=53)	
	平均數	排序	平均數	排序
中文國台語老歌	3.85	9	4.02	8
中文現代流行歌曲	4.93	1	4.94	1
外語老歌	4.18	6	4.19	6
外語現代流行歌曲	4.65	3	4.49	5
爵士藍調音樂	3.95	8	3.96	9
爵士重金屬音樂	3.53	13	3.32	13
宗教音樂	3.28	14	2.91	15
心靈(自然)音樂	4.25	5	4.66	3
電子合成音樂	3.75	10	3.28	14
新世紀音樂	3.65	12	3.70	10
電影(視)配樂	4.75	2	4.79	2
國樂	3.73	11	3.70	10
地方民族性音樂	3.23	15	3.36	12
西洋古典音樂	4.18	6	4.11	7
輕音樂	4.40	4	4.51	4

表 1 亦呈現出女性研究對象對於不同類別音樂的偏好情形。結果亦發現最喜好的前五種音樂與男生相同，依序為中文現代流行歌曲、電影(視)配樂、心靈(自然)音樂、輕音樂、及外語現代流行歌曲，其中僅心靈(自然)音樂在排序上略微提升。顯示研究對象不論其性別為何，在音樂偏好上有一致性的現象存在。整體而言，本研究發現研究對象所偏好的音樂以時下流行的中外語流行歌曲為主，其次為電影的原聲帶，再來則為對於放鬆心情有助益的輕音樂及心靈音樂。

總之，本研究所測得的音樂偏好能反映出受測者「喜好」音樂的情形，並將探討此一「喜好聽音樂」的特質與個人的情緒智力之間的關係。本研究亦指出音樂偏好的多向度概念，青少年形成音樂偏好的歷程，及聆聽音樂的主觀感受與功能等主題，應為未來進一步的研究方向。

表 2 為針對本研究的重要變項所進行的描述統計，並以性別為分類變項進行平均數差異的統計分析。研究結果發現「性別」僅在「A 型性格」一個項目上有顯著的差異存在 ($t=2.58, p<.05$)，且男生的 A 型性格顯著的高於女生。此一研究結果與國內外的研究相仿 [28]，一般而言，男性受到社會文化制約的影響，在性格上比較傾向於具主動性、急迫性及攻擊性等特質。性別在其餘變項的差異性考驗均未達到統計上的顯著情形。

在有關情緒智力的部分，有研究發現性別是影響情緒智力的一個重要的變數，徐建山 [8] 以成功大學資管系大學

表 2. 研究對象性別與各變項之差異統計

變項類別	男生 (n=40)		女生 (n=53)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
音樂偏好	51.68	6.28	51.13	6.68	.40
內外控	11.30	3.33	11.40	3.59	-.13
A 型性格	62.10	7.37	57.77	8.44	2.58*
生活壓力	110.10	18.45	109.51	19.60	.15
情緒智力					
社交圓融	28.58	3.57	29.20	3.21	-.84
自我激勵	13.00	2.44	12.77	2.38	.45
情緒調適	28.53	3.57	28.68	3.66	-.20

* $p<.05$

三年級的學生為對象的研究中則發現女性的情緒智力明顯的優於男性，林淑華 [7] 以大學生為對象的研究亦得到相同的研究結果，即女性的情緒智力表現優於男性。周正儀 [5] 以企業領導人所進行的研究亦發現女性領導人的 EQ 顯著的優於男性。本研究則發現研究對象的性別在情緒智力上沒有顯著的差異存在，有可能是因為本研究的對象主要是來自於大一的學生，收案時間為大學一年級上學期之學期初，與前述研究以高年級學生或是企業領導人等較為年長的研究對象有所區別。有可能是因為現行的教育體制在大學之前較多的制式化要求與管理，高中及以下的學生以升學考試為生活的重心，且父母多從旁協助，有關情緒管理的概念與技能雖具備基本型態，但是要到了大學之後才可能有更明確的發展。準此，結束升學考驗，進入風氣自由的大學環境中的大學新生，有可能是處於各種生活技能與態度發展的一個關鍵時期，此一假說為本研究針對研究發現的一個主觀上的臆測與推論，應該是值得繼續發展的一個重要的研究議題，至於其真實的現象為何，則有待於未來研究中進一步的探討。

表 3 至表 5 主要是以階層迴歸 (hierarchical regression) 的統計方法，來對本研究的假設進行考驗。先以在以往的研究中被發現與情緒智力有關的變項為控制變項，進入模式一的迴歸分析中，找出這些變項與情緒智力之間的多元迴歸係數 (R_1)，亦即這些變項可以解釋情緒智力的變異量百分比 (R_1^2)，並考驗預測變項與效標變項之間的關係的顯著性 (F_1)。之後，於模式二中，除了模式一的所有預測變項之外，再加入「音樂偏好」此一預測變項，亦可以得到模式二的多元迴歸係數 (R_2)、解釋情緒智力的變異量百分比 (R_2^2)，並考驗模式二預測變項與效標變項之間的關係的顯著性 (F_2)。除此之外，將模式二之變異量百分比與模式一



表 3. 研究對象之音樂偏好與情緒智力「社交圓融」之階層迴歸分析

投入變項	模式一		模式二	
	β	Se	β	Se
A. 控制變項				
性別	.043	.694	.038	.643
內外控	.148	.098	-.238	.094
A 型性格	-.151	.043	.044	.041
生活壓力	-.245*	.018	-.226*	.017
B. 增加變項				
音樂偏好			.389**	.051
R	.370		.519	
R ²	.137		.269	
ΔR^2			.132*	
F	3.48*		6.40**	

*p < .05, ** p < .01

表 4. 研究對象之音樂偏好與情緒智力「自我激勵」之階層迴歸分析

投入變項	模式一		模式二	
	β	Se	B	Se
A. 控制變項				
性別	.013	.484	.009	.461
內外控	.203*	.068	.119	.067
A 型性格	.258*	.030	.187	.029
生活壓力	-.275**	.013	-.260**	.012
B. 增加變項				
音樂偏好			.314**	.036
R	.415		.508	
R ²	.172		.258	
ΔR^2			.086*	
F	4.57*		6.06**	

*p < .05, ** p < .01

表 5. 研究對象之音樂偏好與情緒智力「情緒調適」之階層迴歸分析

投入變項	模式一		模式二	
	β	Se	B	Se
A. 控制變項				
性別	-.024	.755	-.027	.740
內外控	.146	.106	.086	.108
A 型性格	-.153	.047	-.203	.047
生活壓力	-.211*	.020	-.200	.019
B. 增加變項				
音樂偏好			.224*	.059
R	.332		.393	
R ²	.110		.154	
ΔR^2			.044*	
F	2.72*		3.17*	

*p < .05, ** p < .01

的變異量百分比相比較時，則可以獲得變異量解釋百分比的增量 ($\Delta R^2 = R_2^2 - R_1^2$)，此一增量為模式二加入「音樂偏好」之後所得的到的增加量，其含意為在控制了模式一的變項之後，模式二的新增變項「音樂偏好」所增加的變異數解釋量，此一增量若達到統計上的顯著水準，則可以推論說「音樂偏好」是預測情緒智力的一個重要的變項，且其重要性是在許多相關的變項經過了統計上控制之後仍然存在，因此可以被視為預測情緒智力的一個重要且獨特的預測變項。

在表 3 的研究結果中，模式一以性別、內外控、A 型性格及生活壓力等變項預測情緒智力，其多元迴歸係數 ($R = .370$)、解釋情緒智力「社交圓融」的變異量百分比 ($R^2 = .137$)，預測變項與效標變項之間的關係達顯著 ($F = 3.48$, $p < .05$)，模式二在增加了「音樂偏好」變項之後，與情緒智力之「社交圓融」間的相關亦達顯著 ($F = 6.40$, $p < .01$)，顯示模式一與模式二皆為預「社交圓融」的有效模式。將模式二與模式一相比較時，則可以發現在模式二中，音樂偏好是社交圓融的一個重要的預測變項 ($\beta = .389$, $p < .01$)。當進一步將模式二與模式一相比較時，則發現模式二對模式一的變異數解釋增量為 ($\Delta R^2 = .132$)，此一統計量經 F 考驗後，亦達到統計上的顯著水準，顯示模式二在增加了「音樂偏好」變項之後，可以有效的增加對於「社交圓融」的解釋力。整體而言，本研究發現研究對象的「音樂偏好」情形可以有效的解釋其情緒智力中的「社交圓融」的能力。且此一關係是在控制了性別、內外控、A 型性格及生活壓力等變項之後仍然存在，顯示研究對象的音樂偏好與情緒智力之間有正向顯著的關係存在。

表 4 呈現出以兩個階段模式預測研究對象情緒智力「自我激勵」的情形。與表 3 的研究結果相似，「音樂偏好」可以有效的預測「自我激勵」 ($\beta = .314$, $p < .01$)，且模式二的變異數解釋增量 ($\Delta R^2 = .086$)，亦達統計上的顯著水準 ($p < .05$)，指出研究對象的「音樂偏好」能夠有效的增加解釋其「自我激勵」，且此一關係是在控制了性別、內外控、A 型性格及生活壓力等變項之後仍然存在，顯示研究對象的音樂偏好與「自我激勵」之間有正向顯著的關係存在。

表 5 呈現出以兩個階段模式預測研究對象情緒智力「情緒調適」的情形。與前述表 3 與表 4 的研究結果相似，「音樂偏好」可以有效的預測「情緒調適」 ($\beta = .224$, $p < .05$)，且模式二的變異數解釋增量 ($\Delta R^2 = .044$)，亦達統計上的顯著水準 ($p < .05$)，指出研究對象的「音樂偏好」能夠有



效的增加解釋其「情緒調適」，且此一關係是在控制了性別、內外控、A 型性格及生活壓力等變項之後仍然存在，顯示研究對象的音樂偏好與「自我激勵」之間有正向顯著的關係存在。

綜觀表 3 至表 5 的研究結果，可以看出：研究對象在對於音樂的喜好或許可以經由「增進其個人與他人的相處」以達到社交上的圓融情形，同時透過聆聽音樂，也與其個人的「自我激勵」與「情緒調適」之間有正向的關係。這些結果驗證了本研究對於音樂偏好與情緒智力之間的假設，在國內首次發現音樂與情緒之間的正向關連。然而，音樂偏好與情緒智力之間的因果關係，則有待更明確的研究設計來加以驗證。

另外本研究值得進一步注意的發現是，音樂偏好對於「社交圓融」的解釋力較高 ($\beta = .389, p < .01$)，解釋增量亦較大 ($\Delta R^2 = .132$)，對於「自我激勵」的解釋力相對較小 ($\beta = .314, p < .01$)，解釋增量亦較小 ($\Delta R^2 = .086$)；對於「情緒調適」的解釋力 ($\beta = .224, p < .01$) 及解釋增量 ($\Delta R^2 = .044$) 則相對最小。此一結果是否意味著研究對象在對於音樂的喜好較能增進其個人與他人的相處以達到社交上的圓融情形，亦能透過聆聽音樂來增加自我激勵的效用，但效果較低，而音樂對於情緒調適的影響效果則為三者中最低。換言之，此處似乎意涵著一個音樂偏好對於不同情緒能力向度之間的差別作用，音樂用來增進某些情緒能力的效果較多，對於某些情緒能力則較小，研究者認為此一差別效果假設，亦有待未來研究加以進一步的探究。

五、結論與建議

本研究以音樂偏好為主要的自變項，並以情緒智力此一有關情緒較為完整的概念為依變項，再加入性別、內外控性格、A 型性格及生活壓力情形為控制變項，來更明確的釐清音樂與情緒之間的關係。重要的研究發現如下：

1. 研究對象最喜好的五種音樂分別為中文現代流行歌曲、電影（視）配樂、外語現代流行歌曲、輕音樂及心靈（自然）音樂，且男女之間的差異極為細微。
2. 性別在音樂偏好、內外控、A 型性格、生活壓力及情緒智力上，除了 A 型性格之外，並沒有顯著的差異存在。
3. 音樂偏好可以有效的預測情緒智力。本研究在控制了內外控、A 型性格及生活壓力之後，音樂偏好仍能有效的解釋研究對象情緒智力的「社交圓融」、「自我激勵」及

「情緒調適」，顯示音樂偏好是預測研究對象情緒智力的一個重要變項。

上述結果除了初步驗證本研究音樂偏好與情緒智力之間相關的假設之外。本研究也對於音樂偏好的多向度概念、在大學時期音樂偏好與情緒管理等特質與能力的發展情形與影響因素，及音樂偏好對於情緒智力的差別效果等議題提出未來研究上的討論與建議，為進一步的突破本研究在樣本人數的限制，未來研究應以一明確的母群體與合理有效的抽樣工作為前提，以期望所獲得的結果可以做更為明確的推論。

在實務上則建議增加培養大學生聆聽音樂的喜好與活動，增加其透過音樂與他人互動的機會來增進和諧的人際關係。教師與輔導人員亦需關注有哪些音樂與歌曲對於大學生具有正向「自我激勵」與「情緒調適」的效果，並應該適切的援用於教學與輔導工作之中，透過同學的分享與教師的引導，讓音樂成為學生們增進情緒管理能力的一個重要的媒介。

誌謝

本計畫蒙大葉大學教師研究獎勵經費補助（計畫編號 DRM-9201），特此致謝。

參考文獻

1. 王淑俐（民 84），青少年情緒的問題、研究與對策，頁 1-4，合記，台北。
2. 宋婉萍（民 87），大學生音樂偏好，人格特徵，與創造力之相關研究，國立師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
3. 汪青彥、林芳蘭、吳佳慧、張乃文、張初穗、蔡安悌、蕭斐璘、章華、徐綺萍、陳綺慧、謝學恕、謝馥年（民 91），音樂治療，頁 36-39，先知出版社，台北。
4. 周正秋（民 87），高雄市專業人員休閒態度與生活型態之研究，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
5. 周正儀（民 88），企業領導者情緒商數對領導型態與效能之研究，中國文化大學國際企業管理研究所碩士論文。
6. 林志鴻（民 87），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。
7. 林淑華（民 90），情緒覺察評量表之發展：性別、憂鬱、



- 情緒性質及情緒重要性之影響，高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
8. 徐建山（民 90），學生情緒智力與性別，學習成就及團體中個人工作績效之相關研究，國立成功大學企業管理研究所碩士論文。
 9. 徐珮菡（民 89），音樂治療理論基礎及其在臺灣的研究與實踐，國立藝術學院音樂學系音樂碩士班碩士論文。
 10. 殷玉瑾（民 84），多元化音樂欣賞對高中生音樂行為心理影響之研究，國立師範大學音樂學系碩士論文。
 11. 張玉杰（民 86），誰在聽什麼樣的音樂？--探索新新人類特質與音樂品味的關係，世新大學傳播研究所碩士論文。
 12. 張春興（民 84），現代心理學，東華書局，台北。
 13. 張素貞（民 83），正向情緒經驗、內外控、問題正當性對兒童助人行為的影響，國立政治大學心理學研究所碩士論文。
 14. 陳建宏（民 86），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。
 15. 黃維賢（民 91），拘禁壓力與社會支持對收容少年拘反應之影響，國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文。
 16. 潘正德（民 84），壓力管理，心理，台北。
 17. 蔡嘉慧（民 97），國中生的社會支持、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
 18. 鄭照順（民 86），高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究，國立高雄師範大學教育研究所博士論文。
 19. Abeles, N. (1980) Teaching ethical principles by means of value confrontations. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 17(4), 384-389 .
 20. Beard, J. G. and R. Mounir (1980) Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
 21. Boyle, J. D. and R. E. Radocy (1987) *Measurement and Evaluation of Musical Experience*, Schirmer Books, New York, NY.
 22. Friedman, M. and R. H. Rosenman (1974) *Type A Behavior and your Heart*, Knopf, New York, NY.
 23. Goleman, D. (1996) Emotional intelligence: Why it can matter more than I. Q. *Learning*, 24(6), 49-50.
 24. Michel, D. E. (1985) *Music Therapy*, 2nd Ed., Springfield, IL.
 25. Ragheb, M. G. and J. G. Beard (1982) Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 14(2), 155-167.
 26. Reimer, B. (1989) *A philosophy of Music Education*, Prentice Hall, NJ.
 27. Salovy, P. and J. D. Mayer (1990) Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9,185-211.
 28. Siegman, A. W., R. Anderson and T. Berger (1990) The angry voice: its effects on the experience of anger and cardiovascular reactivity. *Psychosomatic Medicine*, 52(6), 631-643.
 29. Siegman, A. W., T. Dembroski and N. Ringel (1987) Components of hostility and the severity of coronary artery disease. *Psychosomatic Medicine*, 49(2), 127-135.
 30. Taylor, M. B. (1981) Product involvement and brand commitment. *Journal of Advertising*, 21(December), 51-56.
 31. Weisinger, H. D. (1998) *Emotional Intelligence at Work: The Untapped Edge for Success*, Jossey-Bass, San Francisco, CA.
 32. Zillmann, D. (1983) Disparagement humor. In: *Handbook of Humor Research*, 1, 85-108. P. E. McGhee and J. N. Goldstein Eds. Spring-Verlag, New York, NY.

收件：92.10.31 修正：92.12.08 接受：92.12.16

