

# 大學生日常生活中音樂聆聽的類型、 情境與原因－以情緒音樂為例

黃靜芳 國立臺南大學音樂學系 助理教授

## 摘 要

本研究旨在探究大學生日常生活中的音樂聆聽情形，探討大學生選擇聆聽的情緒音樂類型、情境與原因。採用問卷調查法，以 232 位大學生為研究對象。結果發現大學生最常聆聽柔和音樂與快樂音樂，其次為悲傷音樂，恐懼音樂則很少聆聽；性別差異方面，女性比男性更常聆聽柔和音樂，但較少聆聽恐懼音樂。整體而言，大學生經常在睡前、唱歌和閱讀時聆聽音樂，因為音樂能符合當下心情、放鬆舒緩壓力、淨化釋放情感。進一步發現大學生運動時常聽快樂音樂，閱讀和睡前則常聽柔和音樂；大學生認為快樂音樂能帶來好心情、放鬆舒緩壓力、提供趣味和愉悅、激勵振作情緒；柔和音樂可放鬆舒緩壓力、淨化釋放情感；悲傷音樂則可符合當下心情。

**關鍵詞：**音樂聆聽、情緒音樂、聆聽情境、聆聽原因、大學生



# Music Listening Types, Situations, and Reasons in University Students' Daily Lives: Focus on Emotional Music

**Ching-Fang Huang**

Assistant Professor, Department of Music, National University of Tainan

## Abstract

This study aims to explore the music listening of university students in their daily lives, particularly their choices of emotional music, listening situations, and listening reasons. Using a questionnaire survey method, a self-designed "Daily Music Listening Questionnaire" was administered to 232 university students. The study found that university students most frequently listen to tender and happy music, followed by sad music, while scary music is rarely listened to. Gender differences revealed that female students listen to tender music more often than male students, while they also listen to scary music less frequently. Overall, students commonly listen to music before bed, while singing, and while reading, as it matches current mood, helps them relax and relieve stress, and purifies and releases emotions. Further analysis showed that students often listen to happy music during exercise, tender music while reading and before bed. Students reported that happy music helps them put in a good mood, relax and release stress, provide pleasure and enjoyment, motivate and inspire emotion; tender music helps them relax and release stress, and purify and release emotions; while sad music matches current mood.

**Keywords:** music listening, emotional music, listening situations, listening reasons, university students



## 壹、前言

二十一世紀是數位科技的新時代，網路成為獲取音樂的重要方式，各種數位播放器興起，隨時能夠播放喜愛的歌曲，音樂不像過去僅能於特定時間於音樂廳或特定場所聆聽，人們聽音樂時間更多，對音樂瞭解也更多，無論在家裡或任何地方，隨時隨地聆聽音樂成為每個人日常生活的一部分。音樂常會出現在特定的社會脈絡、時間地點、可能獨自一人或與他人一起、或伴隨其他活動時聽到，音樂被視為「有助於創造正確的氛圍（it helped to create the right atmosphere）」（North & Hargreaves, 2008, p. 140）。

音樂與生活息息相關，是日常生活不可或缺的一部分，無論運動、開車、用餐、做家事或生活中的各種時刻，人們喜歡與音樂相伴，這些聆聽經驗或許並非以音樂為主體，只是背景音樂的功能，但伴隨人類生活的同時，音樂往往以一種低調且不喧賓奪主的方式，發揮潛移默化的影響力。例如：開車時選擇聆聽令人快樂的音樂，讓自己保持清醒且安全駕駛；瑜珈運動時聆聽柔和音樂，幫助自己舒緩呼吸與放鬆身心。不同生活情境選擇不同的情緒音樂，能幫助自己更有效率的進行日常事務。

儘管生活中人們已有大量接觸音樂的機會，但日常生活的音樂聆聽並未獲得相當的重視，直到近幾年音樂心理學家才開始探究這個新興領域，英國的兩項研究（Sloboda, O'Neill, & Ivaldi, 2001; North & Hargreaves, 2004）採用經驗抽樣的方法，每天於固定時間發送訊息給受試者，請他們填寫最近聽音樂的問卷，收集他們與誰一起聽音樂、聽到什麼音樂、時間和地點、為什麼聽等，初步發現聆聽情境最常是獨自一人，最常聆聽的音樂種類是流行音樂，聆聽時間以周末和晚上最多。

生活中人們對音樂的反應主要包含三項影響因素：音樂（music）、聆聽者（listener）與情境脈絡（situations and contexts），且彼此間具有交互作用的關係。其中情境脈絡是日常生活音樂聆聽的重要要素，人們會在生活情境中，嘗試透過

音樂維持情緒的平穩狀態；也會根據所處情境的需求，聆聽適切的音樂類型；在社會文化中的音樂聆聽更可見到從眾效應，音樂聆聽是青少年塑造小團體歸屬感的重要媒介（North & Hargreaves, 2008）。

立基於音樂是每個人日常生活的一部分，本研究由情緒音樂的觀點，將音樂種類分為：快樂音樂、柔和音樂、悲傷音樂與恐懼音樂，展開有關聆聽情境與聆聽原因的初步探索。探討的研究問題為：1.日常生活中大學生會選擇聆聽的情緒音樂為何？2.日常生活中大學生整體的聆聽情境和原因為何？3.日常生活中大學生分別聆聽四種情緒音樂的聆聽情境和原因為何？

以下針對重要的研究名詞進行釋義。

## 一、情緒音樂（emotional music）

生活中聆聽的音樂有各種類型，以情緒類型來分類，由喚醒（arousal）與正負向（valence）兩個向度可構成四個基本情緒：快樂、柔和、悲傷、恐懼（Russell, 1980）。本研究定義的情緒音樂即是根據這個類型分類，分別是：快樂音樂、柔和音樂、悲傷音樂與恐懼音樂，於問卷中調查大學生日常生活中聆聽這四種情緒音樂的情境和原因。

## 二、聆聽情境（listening situations）

聆聽情境是影響聆聽者產生情緒反應的因素之一，包含聆聽者對音樂刺激做出反應的時間、地點，以及伴隨發生的事件（Scherer & Zentner, 2001）。本研究採用發生在日常生活中的聆聽情境，根據 Sloboda（1999）探討的聆聽情境，並參考 Saarikallio 等（2020）與 Taruffi（2021）提及的聆聽情境，整合為問卷中十五項日常生活的聆聽情境，分別是：起床、用餐、睡前、洗澡、做家事、閱讀、運動、文書工作、工作完剛回家、唱歌、社交活動背景、營造浪漫情境、開車、搭乘大眾運輸、其他。

### 三、聆聽原因 (listening reasons)

日常生活中「你為什麼聽音樂？」這樣的問題常涉及音樂偏好，可以探究為什麼音樂對人們很重要，音樂似乎可以滿足個人的不同需求，尤其是管理與調節個人情緒方面，被用來引發情緒、表達、激勵、控制情緒、放鬆與溝通等 (Gurgen, 2016; Lonsdale & North, 2011)。本研究探討日常生活中聆聽音樂的原因，主要參考 Sloboda (1999) 提到聆聽音樂的功能，以及 Juslin 與 Laukka (2004) 探討生活中音樂對個人情緒調節的影響，使用問卷調查大學生聆聽音樂的九項原因，分別是：想起過去的回憶、帶來好心情、淨化釋放情感、激勵振作情緒、放鬆舒緩壓力、提供趣味和愉悅、符合當下的心情、產生陪伴的感覺、其他。

## 貳、文獻探討

### 一、音樂反應理論

當前的音樂心理學研究，逐漸整合發展出交互回饋的模式，認為人們對音樂的反應可能取決於幾項要素，且每個要素間具有交互回饋的影響關係，本研究即是參考著名的「音樂反應的交互回饋模式」(reciprocal feedback model of musical response) (圖 1)，以下加以介紹。

#### (一) 音樂反應的影響因素

「音樂反應的交互回饋模式」為各種聆聽者在特定時間地點對音樂刺激的反應提出更複雜和詳細的模式，主張對音樂的反應取決於三個因素：1.音樂：包含各種音樂種類、音樂風格、美學複雜性、熟悉度等；2.聆聽者：指個人背景因素，包含社會階層、年齡、性別、個性和音樂訓練等；3.情境脈絡：包括時間和地點等 (Hargreaves, MacDonald, & Miell, 2005; North & Hargreaves, 2008)。

## (二) 音樂反應的交互作用

然該理論更指出重要的交互作用關係，「音樂」和「情境脈絡」是指某些類型的音樂適合用於特定地方，也就是音樂和情境的適切性，例如：每日情境中的工作、休閒、消費、教育、健康、媒體、娛樂等適合使用的音樂，甚至可延伸至音樂的商業應用價值。「情境脈絡」與「聆聽者」之間是指個人使用特定音樂來實現特定目標，例如長途開車聆聽流行音樂來振奮精神、政治人物運用音樂來塑造個人形象；最後「聆聽者」和「音樂」之間的關係則可描述個人的音樂偏好與品味（Hargreaves, MacDonald, & Miell, 2005; North & Hargreaves, 2008）。

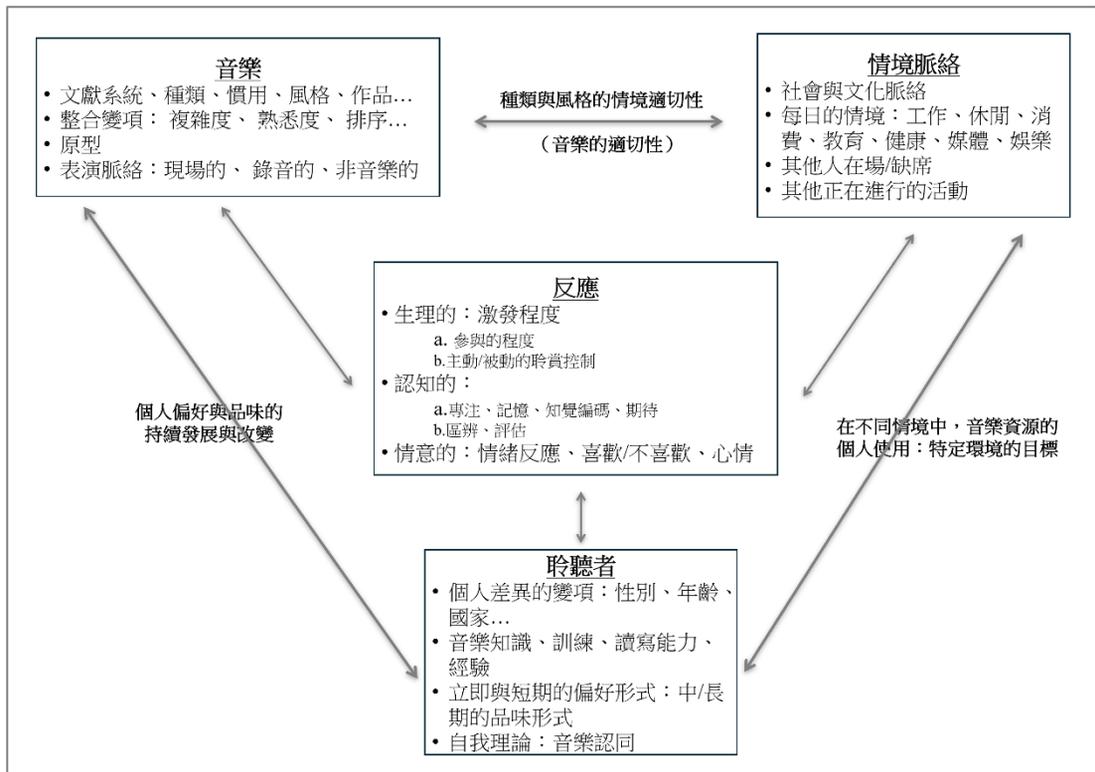


圖 1 音樂反應的交互回饋模式

資料來源：(North & Hargreaves, 2008, p. 124)

## 二、聆聽情境理論

近年來音樂行為的背景脈絡漸漸受到重視，有關聆聽情境的理論發展，大約可歸納為三個論點，每個論點都為聆聽情境貢獻重要的理論基礎，以下分別介紹。

### （一）以喚醒為基礎的方式（Arousal-based approach）

音樂如何喚醒（arousal）情緒一直是心理學熱衷的議題，喚醒可分為不同的程度，由高到低為「活躍清醒－疲倦想睡」（active-sleepy）的狀態，例如激動是高度喚醒情緒，平靜則是低度喚醒情緒，每個人在生活中都經歷著不同程度的喚醒情緒（Russell, 1980）。此論點主張人們會在生活中的各種情境試圖達成中等程度的喚醒情緒，維持情緒平穩的狀態，而音樂就是保持情緒平穩的方式。例如：處於高度興奮環境的聆聽者會選擇聆聽較簡單的音樂，因為簡單的音樂可以降低聆聽環境中的興奮程度；而如果聆聽者處於無聊情境下，則會想選擇聆聽複雜的音樂，因為音樂的高度複雜性會增強聆聽環境中喚醒的感覺（North & Hargreaves, 2008）。人們會在生活中運用音樂喚醒情緒的方式，達成穩定情緒的機制。

此外，人類同步處理資訊的能力是有限的，聆聽音樂可能會佔據我們的專注力，尤其在處理複雜任務時，音樂可能成為干擾的來源，而非愉快的消遣，此時若要聆聽音樂會選擇簡單而不複雜的音樂（Konecni & Sargent-Pollock, 1976）。這可解釋為何我們在交通巔峰時刻關閉汽車音響，減少音樂帶來的認知與喚醒負荷，專注於處理交通狀況；又在長途旅行時會打開汽車音響，聆聽較為激動的音樂，以提高個人警覺性，降低長途駕駛的無聊疲倦感（North & Hargreaves, 2008）。

### （二）適切性與典型性（Appropriateness and typicality）

上述「以喚醒為基礎的方式」可解釋部分的音樂聆聽情境，但卻有許多例外，最經典的例子為夜店，試想如果在夜店中人們這麼興奮，那應該要播放輕柔的音樂，才能達到中等程度的喚醒情緒，但事實並非如此。因此「適切性與典型性」正可解答這個問題，其主張我們會根據所處的實際情境，選擇適切和典型的音樂。

例如：在婚禮上演奏《婚禮進行曲》，這個情境和音樂原型（音樂原本的場景與意涵）完美契合，所以受到歡迎；又如運動時，我們會選擇節奏動感的音樂，讓自己處於高度喚醒狀態；在睡覺前我們會選擇輕柔的音樂，以放鬆舒緩情緒；至於在夜店當然想感受興奮的狀態，自然是聆聽熱情激動的音樂（North & Hargreaves, 2008）。人們會根據所處情境的需求，聆聽最具有適切性與典型性的音樂，僅在沒有特定需求的情境下，才會回到「以喚醒為基礎的方式」。

### （三）遵從性與聲望性（Compliance and prestige）

上述「以喚醒為基礎的方式」與「適切性與典型性」似乎可以解釋日常生活中大部分的音樂聆聽情境，但卻無法解釋某些社會群體中的聆聽現象，尤其是青少年階段的音樂偏好。青少年在社交情境中選擇的音樂聆聽，並非基於平穩情緒，也不是考量情境的適切性，而是因為音樂「很酷」，讓他們感覺到好夥伴（buddy-buddy）的歸屬感，屬於遵從群體或服從聲望的聆聽效應。國外知名漢堡店曾因店家門口常有青少年鬧事，而改播輕柔的古典音樂，青少年自覺這不是他們的音樂，而選擇遠離，解決青少年聚集的問題。青少年熱愛點播所屬群體中瘋狂的樂曲，在群體中流傳這些歌曲，通常服從群體中較有聲望者的音樂偏好，這樣的從眾效應也是聆聽情境中常見的現象（Powell, 2017/2018；陳曉嫻，2012；North & Hargreaves, 2008）。

## 三、聆聽情境與原因的實證研究

### （一）聆聽情境方面

基於數位科技的普及，音樂聆聽不再受限於音樂廳或特定場合，音樂已成為每個人日常生活的一部分，生活中大多數的音樂聆聽都是做其他事情時發生的。音樂心理學家 Sloboda（1999）研究日常生活中的音樂聆聽情境，發現人們在各種情境都會聆聽音樂，包括：做家事、開車/跑步/騎腳踏車、文書工作、睡覺前、用餐、起床、一個人唱歌、閱讀、洗澡、運動、社交活動的背景、營造浪漫的情境、搭乘大眾運輸、工作完剛回到家等，音樂通常伴隨生活中的各種時刻；Saarikallio 等（2020）發現大部分青少年的聆聽情境是獨處時，其次依序為：在家

裡、旅行、在學校；伴隨音樂聆聽常見的活動有：無所事事/等待中、專注聆聽與學習；Taruffi（2021）也指出日常生活中個人聆聽音樂最常出現的地點依序是：家裡、旅行和工作。

## （二）聆聽原因方面

人們喜歡在生活中選擇聆聽音樂，可能是音樂與情緒間具有密不可分的關係，在聆聽音樂的過程中，可能會想起過去的珍貴回憶、帶來好心情、情感淨化與釋放、激動、雞皮疙瘩與發抖、平靜撫慰與釋放壓力、娛樂和快樂的來源、符合當下的心情、療癒舒適的來源、喚起視覺的想像、激勵與激發等（Sloboda, 1999; Sloboda & O'neil, 2001）。Juslin 與 Laukka（2004）探討生活中音樂對個人情緒調節的影響，發現排名前五項的原因是：為了表達、釋放與影響情緒；為了放鬆與沈澱；提供陶醉、趣味與愉悅；如同陪伴與背景聲音；因為音樂讓我感覺很好。Saarikallio 等（2020）也提出青少年最常報告的聆聽原因是：娛樂享受、搭配當前活動、無聊與習慣、放鬆平靜。

日常的音樂聆聽通常涉及從現實轉向其他體驗，讓人遠離日常的煩惱，使人心情變好。例如 Sloboda 與 O'Neill（2001）探究日常生活的聆聽經驗，提到幾位個案的音樂經驗如下：一位獨自在家洗碗的女性選擇聆聽搖滾音樂，音樂帶來懷舊之情，同時也讓她更警覺，她似乎選擇音樂來「參與和喚醒一項無趣的日常任務」（engage and arouse during an uninteresting routine task）（p. 419）；又一位女性在家整理家務，她選擇聆聽流行音樂，為了「生動的強化清潔的美妙體驗」（enhance the wonderful experience of cleaning and was very lively）（p. 419），讓自己將注意力集中在音樂上，遠離無趣的家務，聆聽音樂似乎可以轉移他對家事的無聊感；還有剛工作回到家的受訪者提到：「音樂可以緩解工作壓力，它具有立即的療癒效果」（music lifts the stress of work: it has an immediate healing effect）（p. 419）。

音樂也常是日常生活中管理壓力和情緒的簡易工具（Feneberg et al., 2023），可促進日常生活中的幸福感（Habe et al., 2023）；在應對社交和工作壓力時，聆聽音樂常被選為調節壓力的方式（Krause et al., 2023）；音樂搭配合適的策略可

以達到短時間的情感調節效果（Baltazar, 2019）；聆聽音樂可以降低生活壓力，至少 20 分鐘的音樂聆聽與較低的壓力報告之間有關（Linnemann et al., 2018）；音樂甚至可以喚起個人的記憶，使年長者喚起生動回憶與正向情緒（Jakubowski & Ghosh, 2021）；音樂除了對心理有影響，也同時會對生理產生影響，運動時聆聽音樂可以產生愉悅的情緒，增強運動時的身體表現，減少勞累的感知，並提高生理效率（Akhshabi & Rahimi, 2021; Terry et al., 2020）。

綜上所述，本研究參考「音樂反應的交互回饋模式」理論，探究其中的「音樂」（四種情緒音樂）、「情境脈絡」（日常生活中的聆聽情境與原因）與「聆聽者」（大學生）的現況情形；且參酌三種聆聽情境理論：以喚醒為基礎的方式、適切性與典型性、遵從性與聲望性，共同探索日常聆聽的運作機制；再由相關之聆聽情境與原因的實證研究，整理可能的聆聽情境與原因，編制本研究之問卷，這些文獻也將在研究結果中進行對話討論，以深化理論與實務的交流發現。

## 參、研究方法

### 一、研究對象

本研究採用問卷調查法，以方便取樣的方式，詢問有意願協助本研究的大學授課教師，請其利用課後 10 分鐘的時間，邀請大學生填寫「日常生活音樂聆聽問卷」。最後總共有北部 66 位、中部 132 位與南部 34 位大學生參與問卷調查，共計 232 位研究對象，整體年齡介於 18 到 24 歲，平均年齡為 18.75 歲，其中包括女生 163 位與男生 69 位，音樂系學生 15 位與非音樂系學生 217 位。

### 二、研究工具

研究工具為自編之「日常生活音樂聆聽問卷」，請受試者回想日常生活中的音樂聆聽經驗，包括：經常會選擇聆聽的情緒音樂，以及選擇各種情緒音樂的聆聽情境與原因。問卷經由三位專家進行效度檢核（專家一為國立大學音樂學系教授、專

家二國立大學通識中心教授、專家三為國立大學心理與輔導學系教授），透過專家審查問卷所得的資料，提供研究的有效性評估，也檢視問卷題項內容的可靠性評估，專家建議修改意見如下：（1）避免設計跳答題：刪除原本的跳答題型；（2）是非題型改為次序題型：將是非題型改為「非常不符合、不符合、普通、符合、非常符合」的次序性量尺；（3）修正題目敘述用語：「在什麼情境的時候」改為「在以下那些情境」，「情感的淨化釋放」修改為「淨化釋放情感」，「如同陪伴的感覺」改為「產生陪伴的感覺」。根據以上專家意見修正後，使成為本研究的正式問卷。正式問卷依情緒音樂分為：快樂音樂、柔和音樂、悲傷音樂與恐懼音樂各三題，每種情緒音樂皆詢問日常生活中的聆聽頻率（次序性量尺）、聆聽情境（15個選項的複選題），以及聆聽原因（9個選項的複選題），最後再請受試者填答基本資料，以下呈現日常生活音樂聆聽問卷有關快樂音樂的題目（圖2）。

### 日常生活音樂聆聽問卷

請同學回想日常生活中聆聽音樂的經驗，回答下列問題：

一、日常生活中，我經常會選擇聆聽「快樂」的音樂。

1.非常不符合 2.不符合 3.普通 4.符合 5.非常符合

二、在以下哪些情境，我會選擇聆聽「快樂」的音樂？（可複選）

<input type="checkbox"/> 1. 起床	<input type="checkbox"/> 2. 用餐	<input type="checkbox"/> 3. 睡前
<input type="checkbox"/> 4. 洗澡	<input type="checkbox"/> 5. 做家事	<input type="checkbox"/> 6. 閱讀
<input type="checkbox"/> 7. 運動	<input type="checkbox"/> 8. 文書工作	<input type="checkbox"/> 9. 工作完剛回家
<input type="checkbox"/> 10.唱歌	<input type="checkbox"/> 11.社交活動背景	<input type="checkbox"/> 12.營造浪漫情境
<input type="checkbox"/> 13.開車	<input type="checkbox"/> 14.搭乘大眾運輸	<input type="checkbox"/> 15.其他_____

三、上述選擇的情境中，我選擇聆聽「快樂」音樂的原因為何？（可複選）

<input type="checkbox"/> 1. 想起過去的回憶	<input type="checkbox"/> 2. 帶來好心情	<input type="checkbox"/> 3. 淨化釋放情感
<input type="checkbox"/> 4. 激勵振作情緒	<input type="checkbox"/> 5. 放鬆舒緩壓力	<input type="checkbox"/> 6. 提供趣味和愉悅
<input type="checkbox"/> 7. 符合當下的心情	<input type="checkbox"/> 8. 產生陪伴的感覺	<input type="checkbox"/> 9. 其他_____

圖 2 日常生活音樂聆聽問卷（節錄部分）

### 三、資料分析

採用統計軟體 SPSS 進行資料輸入與分析，聆聽頻率為次序性量尺，採用重複量數  $F$  檢定；聆聽情境與原因為複選題，採用敘述統計的百分比；至於其他選項的文字敘述整理為質性資料，作為研究結果的補充說明。

## 肆、結果與討論

### 一、日常生活中大學生會選擇聆聽的情緒音樂

#### (一) 選擇聆聽的情緒音樂

首先探討大學生日常生活中常會選擇聆聽的四種情緒音樂，也就是 North & Hargreaves (2008) 「音樂反應的交互回饋模式」中有關「聆聽者」(大學生)與「音樂」(情緒音樂類型)的現況情形。其聆聽頻率由高至低分別是：柔和音樂 ( $M = 3.76$ )、快樂音樂 ( $M = 3.61$ )、悲傷音樂 ( $M = 3.26$ )、恐懼音樂 ( $M = 1.55$ )。四種情緒音樂進行重複量數  $F$  檢定達到顯著差異 ( $F(3, 684) = 351.375, p < .05$ )，進一步使用統計模型估計邊緣平均值 (EMM) 查看 95% 信賴區間 (95% CI)，發現快樂音樂 95% CI [3.50, 3.72] 與柔和音樂 95% CI [3.66, 3.87] 有重疊，表示這兩組未達顯著差異，其餘兩兩比較 95% CI 皆未重疊，表示皆達顯著差異 (表 1、圖 3)。由此可見大學生經常會聆聽的情緒音樂為快樂音樂與柔和音樂；其次為悲傷音樂，至於恐懼音樂則很少會在生活中選擇聆聽。

表 1 四種情緒音樂之估計邊緣平均值 (EMM)

情緒音樂類型	平均值	標準誤差	95% 信賴區間	
			下界	上界
快樂音樂	3.61	.056	3.50	3.72
柔和音樂	3.76	.053	3.66	3.87
悲傷音樂	3.26	.060	3.14	3.38
恐懼音樂	1.55	.050	1.46	1.65

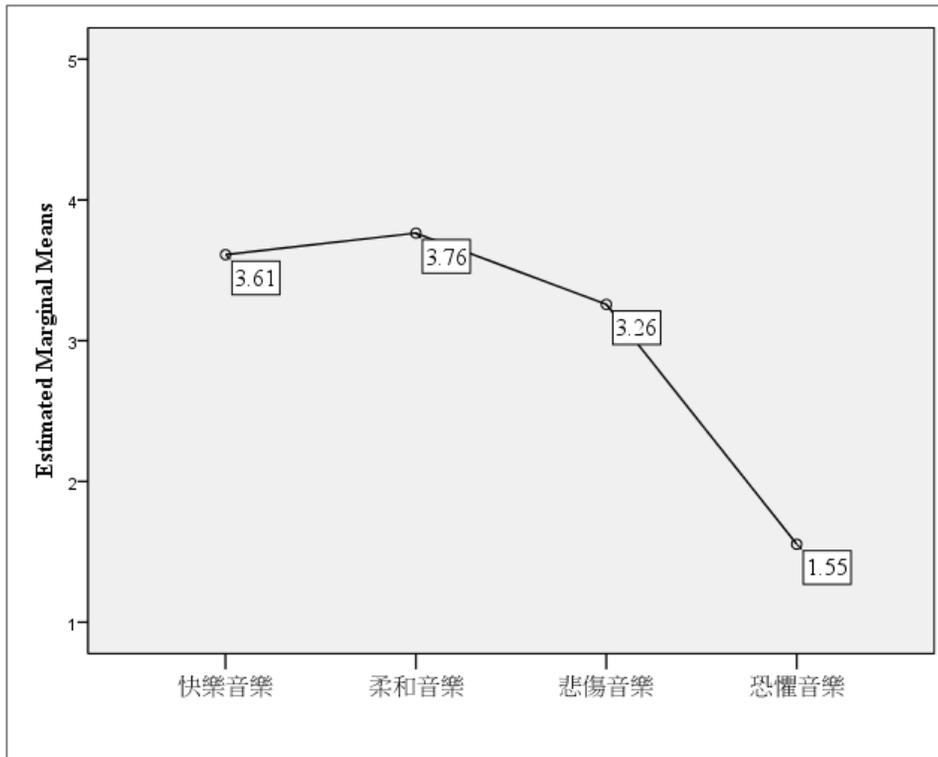


圖 3 四種情緒音樂之估計邊緣平均值 (EMM)

## (二) 性別對聆聽四種情緒音樂頻率的影響

進一步檢視性別對選擇聆聽的四種情緒音樂的影響達到顯著差異 ( $F(3, 678) = 6.038, p < .05$ )，接著使用統計模型估計邊緣平均值 (EMM) 比較男生和女生 95% 信賴區間是否重疊，發現選擇聆聽柔和音樂時，男生 95% CI [3.32, 3.70] 與女生 95% CI [3.75, 3.99] 沒有重疊；且選擇聆聽恐懼音樂時，男生 95% CI [1.61, 1.97] 與女生 95% CI [1.34, 1.58] 也完全沒有重疊，可見性別在選擇聆聽柔和音樂和恐懼音樂達到顯著差異，也就是女生 ( $M = 3.87$ ) 比男生 ( $M = 3.51$ ) 更經常聆聽柔和音樂，而男生 ( $M = 1.79$ ) 則是比女生 ( $M = 1.46$ ) 更經常聆聽恐懼音樂 (表 2、圖 4)。

相關研究 Habe 等 (2023) 探究大學生聆聽音樂的功能與脈絡，也發現性別差異，女性於內在和社會脈絡 (intrapersonal and social contexts) 比男性更常聆聽音樂，且在個人成長與他人正向關係之得分高於男性。

表 2 性別對四種情緒音樂的估計邊緣平均值 (EMM)

性別	情緒音樂類型	平均值	標準誤差	95%信賴區間	
				下界	上界
男	快樂音樂	3.52	.103	3.32	3.73
	柔和音樂	3.51	.097	3.32	3.70
	悲傷音樂	3.16	.110	2.95	3.38
	恐懼音樂	1.79	.091	1.61	1.97
女	快樂音樂	3.65	.067	3.52	3.78
	柔和音樂	3.87	.063	3.75	3.99
	悲傷音樂	3.30	.071	3.16	3.44
	恐懼音樂	1.46	.059	1.34	1.58

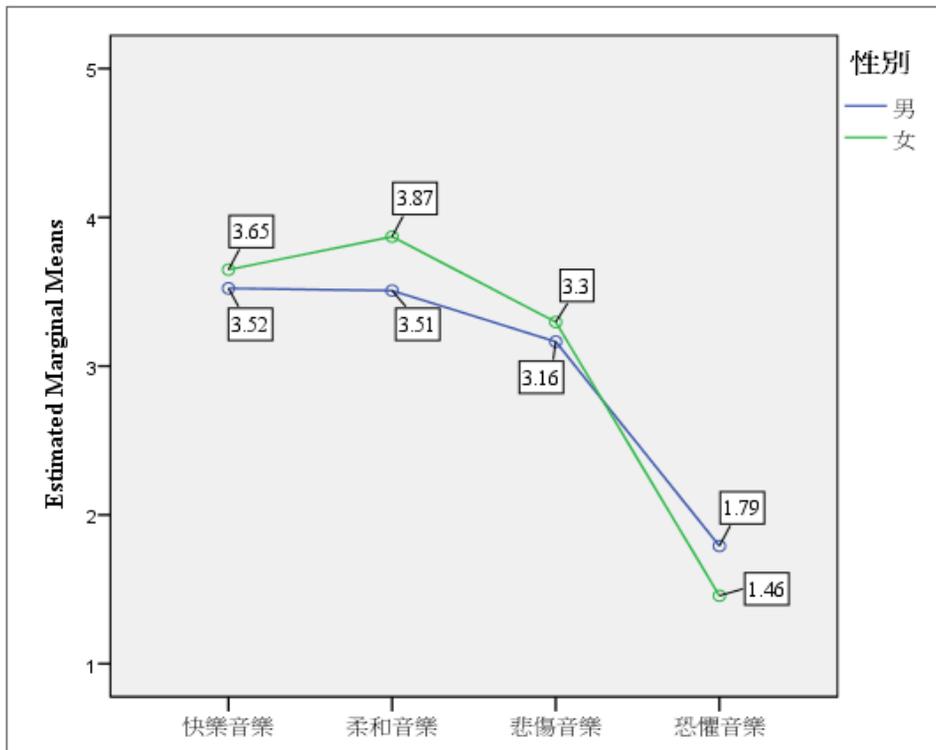


圖 4 性別對四種情緒音樂的估計邊緣平均值 (EMM)

## 二、整體的聆聽情境和原因

### （一）整體聆聽情境

此部分探究 North & Hargreaves (2008) 「音樂反應的交互回饋模式」中關於「聆聽者」(大學生)和「情境脈絡」(日常生活中的聆聽情境與原因)的情形。由整體的情緒音樂觀之(加總四個情緒音樂的百分比),大學生最常在「睡前」、「唱歌」、「閱讀」、「搭乘大眾運輸」、「文書工作」時聆聽音樂(圖 5),可見大學生在生活中的各種情境都會選擇聆聽音樂。

相關研究 Saarikallio 等(2020)指出大部分青少年的聆聽情境是獨處時、在家裡、旅行、在學校;Taruffi(2021)提出音樂最常出現的地點是家裡、旅行和工作,這些結果也與本研究相符。此外,英國研究學者 Sloboda 與 O'neil(2001)指出生活中最常聆聽音樂的五個情境為:做家事、開車/跑步/騎腳踏車、文書工作、睡覺前、用餐,對照本研究結果可發現不同國家(臺灣和英國)都會在「睡前」、「搭乘大眾運輸」、「文書工作」時聆聽音樂,但也呈現文化上的差異,在臺灣大學生似乎更常在生活中「唱歌」,或許反映大學生喜愛唱 KTV 的風氣;「閱讀」也反映臺灣大學生常在閱讀時戴上耳機聆聽音樂的風氣,這和 Sloboda 與 O'neil(2001)在英國的研究結果呈現有趣的差異,英國人似乎更常在做家事和用餐時聆聽音樂,未來跨文化的音樂聆聽會是值得研究的新興議題。

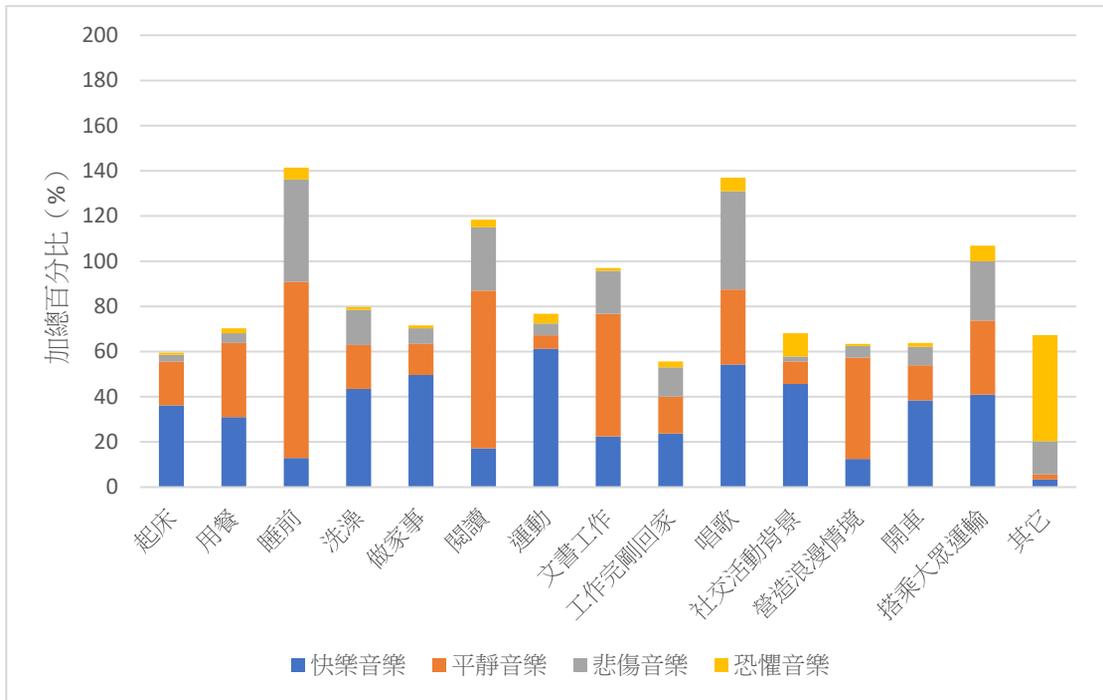


圖 5 整體聆聽情緒音樂之情境

## (二) 整體聆聽原因

至於選擇聆聽音樂的主要原因包含：「符合當下心情」、「放鬆舒緩壓力」、「淨化釋放情感」、「帶來好心情」、「想起過去的回憶」等（圖 6），正因為音樂有這些正向的情緒功能，所以大學生喜歡在生活中選擇與音樂相伴。

相關研究中 Sloboda 與 O'neil（2001）指出生活中聆聽音樂的五個最常見功能有：想起過去的珍貴回憶、帶來好心情、情感淨化與釋放、雞皮疙瘩與發、平靜撫慰與釋放壓力、情緒提升與改善（Sloboda, 1999; Sloboda & O'neil, 2001）；Saarikallio 等（2020）也發現聆聽音樂常見的原因是：娛樂享受、搭配當前活動、無聊與習慣、放鬆平靜。由此可見，音樂似乎可以滿足生活中的各種需求，且通常與調節情緒相關。

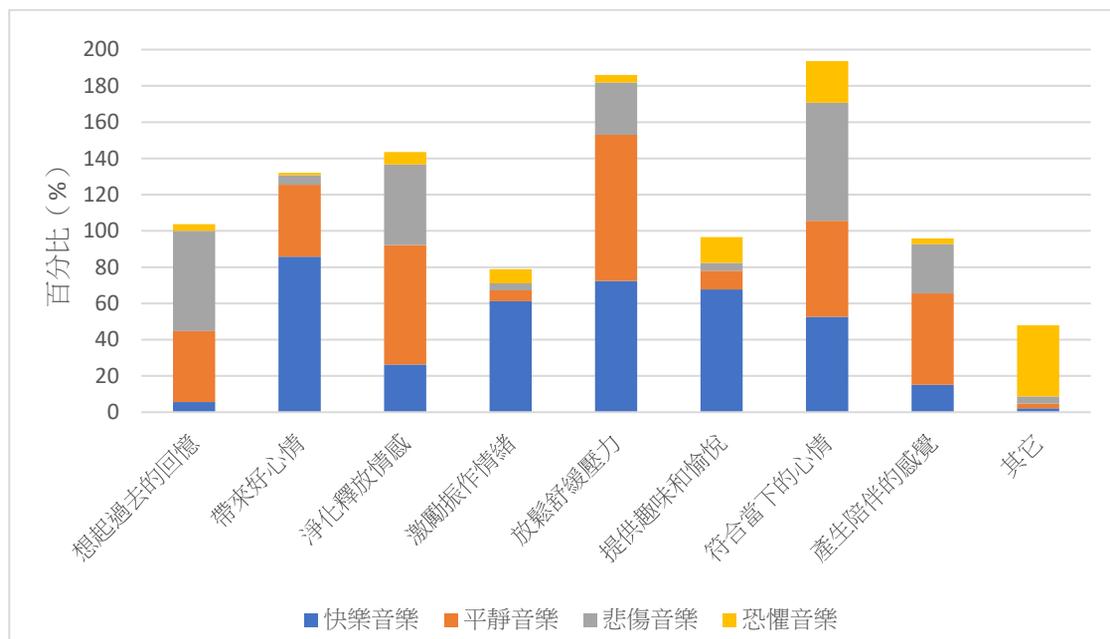


圖 6 整體聆聽情緒之原因

### 三、分別聆聽四種情緒音樂的情境和原因

進一步探究日常生活中選擇聆聽四種情緒音樂的情境與原因，也就是 North & Hargreaves (2008) 「音樂反應的交互回饋模式」中有關「音樂」(情緒音樂類型)與「情境脈絡」(日常生活中的聆聽情境與原因)的現況。此部分以百分比進行計算，大於 60% 為高比例，30-60% 為中比例，30% 以下則為低比例。以下分為：快樂音樂、柔和音樂、悲傷音樂與恐懼音樂，以高比例聆聽情境與原因為主要研究結果，分別進行論述。

#### (一) 選擇聆聽「快樂音樂」的情境和原因

大學生選擇聆聽快樂音樂的情境中，高比例情境為運動 (61.2%) (表 3)；聆聽快樂音樂的原因中，高比例原因包括：帶來好心情 (85.8%)、放鬆舒緩壓力 (72.4%)、提供趣味和愉悅 (67.7%)、激勵振作情緒 (61.2%) (表 4)。快樂音樂是大學生常會聆聽的音樂，通常在動態活動 (例如：運動) 時聆聽，可為日常生活提供趣味，使我們感受到放鬆或激勵，也帶來好心情。

相關研究指出人們會根據所處情境的需求，聆聽最具有「適切性與典型性」的音樂，運動時我們會選擇讓自己處於高度喚醒狀態的音樂（North & Hargreaves, 2008），以產生更積極的情緒（例如：興奮、和諧、平靜與舒適），增強身體表現與生理效率，並減少勞累感（Akhshabi & Rahimi, 2021; Terry et al., 2020）。這些論點呼應本研究中聆聽快樂音樂有高比例情境為運動，因為快樂音樂具有正向情緒的功能，使我們感受到愉悅振奮，能大幅減少運動時的勞累感。

## （二）選擇聆聽「柔和音樂」的情境和原因

日常生活中選擇聆聽柔和音樂的高比例情境為：睡前（78%）和閱讀（69.8%）（表 3）；聆聽柔和音樂的原因中，高比例原因為放鬆舒緩壓力（80.6%）、淨化釋放情感（65.9%）（表 4）。聆聽柔和音樂通常是大學生處於比較靜態的活動，柔和音樂可讓大學生感受到放鬆舒緩壓力，淨化釋放情感，是大學生很常聆聽的情緒音樂。

睡前聆聽柔和音樂，這也同樣呼應相關研究提出之音樂聆聽情境的「適切性與典型性」，人們會根據情境當下的需求，聆聽最適合的音樂。睡覺前我們會聆聽輕柔的音樂，以放鬆舒緩情緒（North & Hargreaves, 2008）；Chen 等（2009）調查音樂對年輕人睡眠的影響，以正常睡眠者為受試者，也發現柔和緩慢的音樂可改善年輕人的睡眠質量，使擁有良好睡眠。至於閱讀方面，Moradi 與 Zamanian（2014）也發現聆聽柔和音樂可使學生在學習英文和記憶單詞時表現更好，且記憶效果更佳；由於聆聽音樂可能會分散我們的專注力，因此在處理複雜任務時（例如：閱讀），通常會選擇簡單而不複雜的音樂（Konecni & Sargent-Pollock, 1976），本研究中的柔和音樂就是適合閱讀時聆聽的音樂。

## （三）選擇聆聽「悲傷音樂」的情境和原因

選擇聆聽悲傷音樂並無高比例的情境，進一步查看中比例情境有睡前（45.3%）與唱歌（43.5%）（表 3），可見相對於快樂音樂與柔和音樂，悲傷音樂的聆聽情境相對較少，這也與研究問題一選擇聆聽四種情緒音樂頻率的結果一致，悲傷音

樂 ( $M = 3.26$ ) 的聆聽頻率低於快樂音樂 ( $M = 3.61$ ) 與柔和音樂 ( $M = 3.76$ )。至於選擇聆聽悲傷音樂的原因中，有高比例的原因是：符合當下的心情 (65.1%) (表 4)，大學生可能會在面臨悲傷心情時，透過悲傷音樂來找到陪伴的感覺，在音樂中感同身受，感受到被理解與接納，且可能會在睡前或者唱歌時聆聽。

相關研究中黃靜芳 (2023) 也發現悲傷音樂喚起的感受不只有悲傷，還有許多美好的正向感受，包含：柔和的、感動的、懷舊的與平靜的，可能是因為悲傷音樂能符合當下的心情，又能產生正向的情緒感受，因此在生活中也扮演調節情緒的重要角色。

#### (四) 選擇聆聽「恐懼音樂」的情境和原因

大學生選擇聆聽恐懼音樂，並無高比例情境，中比例情境只有：其他 (47.0%)，文字敘述多為「不會聽」，少部分提到看恐怖片會聽到 (表 3)。至於聆聽恐懼音樂的原因中，沒有高比例的原因，中比例的原因也僅有：其他 (39.2%)，進一步查看文字敘述大多數人填寫「不會聽」，少數提到看鬼片或講鬼故事時會聽 (表 4)。由此可見，大學生在日常生活中不太會聆聽恐懼音樂，少數聆聽到恐懼音樂是在看恐怖電影的時候。

相關研究也發現音樂 (配樂) 在恐怖電影中具有主導觀眾情緒的功能 (Redfern, 2020)；恐懼音樂搭配恐懼相關圖像時會增加恐懼的感受，但若將恐懼音樂分為古典音樂和主題歌曲兩種類型，則會進一步發現古典音樂也會引發恐懼感，但恐懼感不像主題歌曲這麼高 (Merriman, 2022)，且恐怖電影的音樂可能模仿類似人類的尖叫聲，透過音樂發出潛在的危險訊息 (Trevor et al., 2020)。由此可見，恐懼音樂在生活中幾乎不太會被聆聽，僅用於某些影視畫面 (例如電影與圖像)，提高身歷其境的恐懼感。

表 3 分別聆聽四種情緒音樂的情境

聆聽情境 (N = 232)	快樂音樂		柔和音樂		悲傷音樂		恐懼音樂	
	百分比 (%)	比例	百分比 (%)	比例	百分比 (%)	比例	百分比 (%)	比例
1. 起床	36.2	中	19.4	低	3.0	低	0.9	低
2. 用餐	31.0	中	32.8	中	4.3	低	2.2	低
3. 睡前	12.9	低	78.0	高	45.3	中	5.2	低
4. 洗澡	43.5	中	19.4	低	15.5	低	1.3	低
5. 做家事	49.6	中	13.8	低	6.9	低	1.3	低
6. 閱讀	17.2	低	69.8	高	28.0	低	3.4	低
7. 運動	61.2	高	6.0	低	5.2	低	4.3	低
8. 文書工作	22.4	低	54.3	中	19	低	1.3	低
9. 工作完剛回家	23.7	低	16.4	低	12.9	低	2.6	低
10. 唱歌	54.3	中	33.2	中	43.5	中	6.0	低
11. 社交活動背景	45.7	中	9.9	低	2.2	低	10.3	低
12. 營造浪漫情境	12.5	低	44.8	中	5.2	低	0.9	低
13. 開車	38.4	中	15.5	低	8.2	低	1.7	低
14. 搭乘大眾運輸	40.9	中	32.8	中	26.3	低	6.9	低
15. 其他	3.4	低	2.2	低	3.0	低	47.0	中

註：框號為>60%的高比例聆聽情境

表 4 分別聆聽四種情緒音樂的原因

聆聽原因 (N = 232)	快樂音樂		柔和音樂		悲傷音樂		恐懼音樂	
	百分比 (%)	比例	百分比 (%)	比例	百分比 (%)	比例	百分比 (%)	比例
1. 想起過去的回憶	5.6	低	39.2	中	55.2	中	3.7	低
2. 帶來好心情	85.8	高	39.7	中	5.2	低	1.4	低
3. 淨化釋放情感	26.3	低	65.9	高	44.4	中	6.9	低
4. 激勵振作情緒	61.2	高	6.0	低	3.9	低	7.8	低
5. 放鬆舒緩壓力	72.4	高	80.6	高	28.9	低	4.1	低
6. 提供趣味和愉悅	67.7	高	10.3	低	4.3	低	14.3	低
7. 符合當下的心情	52.6	中	53.0	中	65.1	高	23.0	低
8. 產生陪伴的感覺	15.1	低	50.4	中	27.2	低	3.2	低
9. 其他	2.2	低	2.6	低	3.9	低	39.2	中

註：框號為>60%的高比例聆聽原因

## 伍、結語

### 一、結論

(一) 大學生對於選擇四種情緒音樂的聆聽達到差異性，以柔和音樂和快樂音樂最常聆聽，其次為悲傷音樂，至於恐懼音樂則很少聆聽。

(二) 整體而言，大學生常在「睡前」、「唱歌」、「閱讀」、「搭乘大眾運輸」、「文書工作」時聆聽音樂，因為音樂可以「符合當下心情」、「放鬆舒緩壓力」、「淨化釋放情感」、「帶來好心情」、「想起過去的回憶」，正因為音樂有這些功能，所以大學生喜歡選擇音樂與生活相伴。

(三) 日常生活中聆聽四種情緒音樂的情境與原因為：1. 柔和音樂的聆聽情境以「睡前」和「閱讀」為主，聆聽原因為：放鬆舒緩壓力、淨化釋放情感；

2.聆聽快樂音樂的情境以「運動」居多，聆聽原因包括：帶來好心情、放鬆舒緩壓力、提供趣味和愉悅、激勵振作情緒；3.悲傷音樂的聆聽情境不多，生活中若選擇聆聽悲傷音樂通常是為了符合當下的心情；4.恐懼音樂不太會在生活中聆聽，僅少數人在看恐怖電影或講鬼故事時聆聽。

## 二、建議

根據研究結果，建議大學生可以從聆賞情境的「適切性與典型性」著手，選擇符合聆賞情境的情緒音樂類型，達到情緒調節的功能，例如：於「睡前」和「閱讀」聆聽柔和音樂，讓自己放鬆舒緩壓力和淨化釋放情感；也可於運動時聆聽快樂音樂，達到趣味愉悅與激勵振作等效果，善用各種不同情緒音樂類型於生活中，可以更有效率的運作日常事務，美化生活中的每一天。

本研究透過問卷調查的方式，初探大學生日常生活的音樂聆聽情境，僅能獲得綜合性的一般結果，建議未來採用質性研究的方式（例如個案研究），深入探索日常的聆聽經驗，獲取更具脈絡性的聆聽情境資料。此外，根據「音樂反應的交互回饋模式」(Hargreaves, MacDonald, & Miell, 2005; North & Hargreaves, 2008)，本研究著重於「音樂」和「情境脈絡」的關係，也就是音樂和情境的適切性，發現某些情緒音樂類型適合用於特定地方，但音樂、聆聽者與情境脈絡三者可發展出各種錯綜複雜的交互作用，其中每個交互作用都值得未來研究進一步探索與驗證。至於本研究發現大學生在運動時會選擇聆聽快樂音樂，睡前和閱讀選擇聆聽柔和音樂，這些皆符合聆聽情境理論的「適切性與典型性」，然本研究並未發現與「以喚醒為基礎的方式」、「遵從性與聲望性」的結果，建議未來研究可以聚焦於這些面向，全方位探索聆聽情境中多元的脈絡關係。最後也建議擴展本研究的對象至不同科系大學生、不同年齡層（例如高齡者、學童）與不同族群（例如偏鄉、原住民），以拓展聆聽情境研究的生態效度。

## 參考文獻

- Powell, J. (2018)。好音樂的科學 II：從古典旋律到搖滾詩篇—看美妙樂曲如何改寫思維、療癒人心（柴婉玲譯）。大寫。（原著出版於 2017 年）
- 陳曉嫻（2012）。小七裡的莫札特—談背景音樂對人們行為之影響。《美育》，186，30-35。
- 黃靜芳（2023）。探究聆賞者在各種情緒類型音樂的喜愛度與感受情緒。《藝術教育研究》，46，1-40。
- Akhshabi, M., & Rahimi, M. (2021). The Impact of Music on Sports Activities: A Scoping Review. *Journal of New Studies in Sport Management*, 2(4), 274-285.
- Baltazar, M., Västfjäll, D., Asutay, E., Koppel, L., & Saarikallio, S. (2019). Is it me or the music? Stress reduction and the role of regulation strategies and music. *Music & Science*, 2. <https://doi.org/10.1177/2059204319844161>
- Chen, Y. Y., Chang, Y. J., Chen, H. C., Yang, Y. H., Chen, Y. L., Chen, N. H., & Wong, A. M. (2009). Effect of Music on Sleep in Young Population. *Rehabilitation Practice and Science*, 37(3), 161-168.
- Feneberg, A. C., Stijovic, A., Forbes, P. A., Lamm, C., Piperno, G., Pronizius, E., Silani, G., & Nater, U. M. (2023). Perceptions of stress and mood associated with listening to music in daily life during the COVID-19 lockdown. *JAMA network open*, 6(1), e2250382-e2250382.
- Gurgen, E. T. (2016). Social and emotional function of music listening: reasons for listening to music. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(66), 229-242.
- Habe, K., Dobrota, S., & Reić Ercegovac, I. (2023). Functions of music, focused on the context of music listening, and psychological well-being in late adolescence regarding gender differences. *Frontiers in psychology*, 14, 1275818.
- Hargreaves, D. J., MacDonald, R., & Miell, D. (2005). How do people communicate using music? In Miell, D. E., MacDonald, R., and Hargreaves, D. J.(eds). *Musical communication* (pp. 1-25). Oxford University.
- Konecni, V. J., & Sargent-Pollock, D. (1976). Choice between melodies differing

- incomplexity under divided-attention conditions. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 2(3), 347.
- Krause, A. E., Scott, W. G., Flynn, S., Foong, B., Goh, K., Wake, S., ... & Garvey, D. (2023). Listening to music to cope with everyday stressors. *Musicae Scientiae*, 27(1), 176-192.
- Jakubowski, K., & Ghosh, A. (2021). Music-evoked autobiographical memories in everyday life. *Psychology of music*, 49(3), 649-666.
- Juslin, P. N., & Laukka, P. (2004). Expression, perception, and induction of emotions: A review and a questionnaire study of everyday listening. *Journal of New Music Research*, 33(3), 217-238.
- Linnemann, A., Wenzel, M., Grammes, J., Kubiak, T., & Nater, U. M. (2018). Music listening and stress in daily life - a matter of timing. *International journal of behavioral medicine*, 25, 223-230.
- Lonsdale, A. J., & North, A. C. (2011). Why do we listen to music? A uses and gratifications analysis. *British journal of psychology*, 102(1), 108-134.
- Merriman, S. (2022). *The Effects of Music on Fear* [Unpublished thesis]. National College of Ireland. <https://norma.ncirl.ie/5665/1/seanmerriman.pdf>
- Moradi, M., & Zamanian, M. (2014). On effect of soft music on learning English language vocabulary. *Theory and practice in language studies*, 4(2), 341.
- North, A. C. & Hargreaves, D. J. (2008). *The social and applied psychology of music*. Oxford University.
- Redfern, N. (2020). Sound in horror film trailers. *Music, Sound, and the Moving Image*, 14(1), 47-71.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of personality and social psychology*, 39(6), 1161.
- Saarikallio, S. H., Randall, W. M., & Baltazar, M. (2020). Music listening for supporting adolescents' sense of agency in daily life. *Frontiers in psychology*, 10, 2911.
- Scherer, K. R., & Zentner, M. R. (2001). Emotional effects of music: Production rules.

- In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 361-392). Oxford University.
- Sloboda, J. A. (1999). Everyday uses of music listening: A preliminary study. In S. W. Yi (ed.), *Music, Mind & Science*, (pp. 354-69). Seoul National University.
- Sloboda, J. A., & O'neill, S. A. (2001). Emotions in everyday listening to music. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 415-429). Oxford University.
- Sloboda, J. A., O'Neill, S. A., & Ivaldi, A. (2001). Functions of music in everyday life: An exploratory study using the Experience Sampling Method. *Musicae scientiae*, 5(1), 9-32.
- North, A. C. & Hargreaves, D. J. (2008). *The social and applied psychology of music*. Oxford University.
- North, A. C., Hargreaves, D. J., & Hargreaves, J. J. (2004). Uses of music in everyday life. *Music perception*, 22(1), 41-77.
- Taruffi, L. (2021). Mind-wandering during personal music listening in everyday life: Music-evoked emotions predict thought valence. *International journal of environmental research and public health*, 18(23), 12321.
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 146(2), 91.
- Trevor, C., Arnal, L. H., & Frühholz, S. (2020). Terrifying film music mimics alarming acoustic feature of human screams. *The journal of the acoustical society of america*, 147(6), 540-545.

