

團體音樂活動對老人的情緒調適與幸福感效果之研究

¹郭禮如, ²曾煥棠

¹生諮系碩士, 國立臺北護理健康大學

²生諮系教授, 國立臺北護理健康大學

1. 研究背景與目的

在長期照護的項目中音樂治療被視為預防勝於治療的項目, 近年也因此特別受到矚目, 音樂治療是一種非侵入性的治療方式, 是年代各種治療學門中較新穎的一種, 身、心、靈、全人照顧的理念是音樂治療的基本概念。

本研究旨在探究以團體音樂活動課程, 對某國立大學的樂齡推廣班, 年齡介乎50~90歲共53位學員以生命意義量表、幸福感量表、靈性健康量表、靈性生命量表、老人憂鬱量表、及自製音樂體驗問卷等測量工具進行為期兩週六節的團體音樂活動課程。透過音樂活動過程對實驗長者學員的生活感受度、靈性感受、靈性態度、幸福感和正向情緒有否影響。透過前後測及學員回饋資料收集, 以SPSS 軟體進行量化統計資料分析。

2. 研究方法

本研究主要探討「團體音樂活動後對年長者之正向影響」, 研究架構之自變項為「團體音樂活動課程」, 依變項為「團體音樂活動量表」, 控制變項包括「活動帶領者、教學施測時間、教案教材、受試者性質等」研究以量化分析為主, 輔以質性分析讓研究更完整, 如下圖1, 本章將從文獻分析、研究樣本、研究步驟、研究流程等方面說明本研究方法。

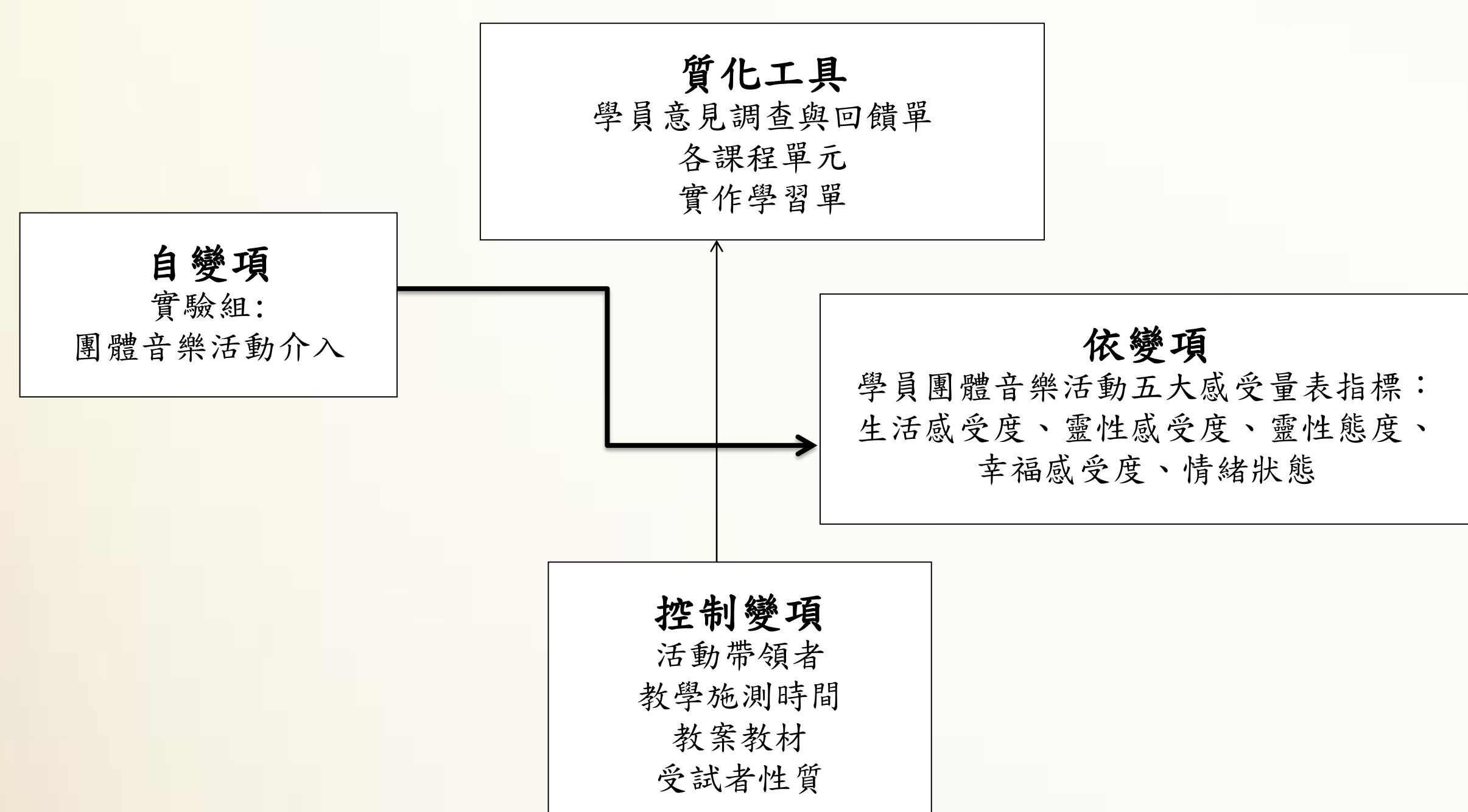


圖1: 研究架構圖

本次研究的參與對象來自某國立大學的樂齡進修推廣部的學員為主, 以臺灣早期的老歌、民歌為媒介進行六單元各1小時的音樂團體活動。本研究使用文獻分析法了解《生命意義量表》、《幸福感量表》、《靈性健康量表》、《靈性生命量表》、與《老人憂鬱量表》之相關研究後, 還參考了《生命意義量表》(高冬玲, 2013)、《幸福感量表》(高冬玲, 2013)、《靈性健康量表》(吳政憲, 2018)、《靈性生命量表》(潘則云, 2017)、及《老人憂鬱量表》(廖以誠、葉宗烈、楊廷光等, 2004) 及經過四位專家進行內容效度檢測的自製音樂體驗問卷等測量工具, 並加以修改為本次研究適合的量表後, 作為資料收集, 再將該數據以統計軟體計算出本研究所需的各種檢定。

本研究五大感受度量表的信度以前測48名位學員進行折半信度分析。Guttman折半係數分別為生活感受度0.59、靈性感受度0.51、靈性態度0.39、幸福感受度0.81、一週情緒狀態0.58。五大感受度的信度介於0.35與0.7之間屬於尚可範圍的有生活感受度、靈性感受度、靈性態度與一週情緒狀態。幸福感受度則為高信度。

表1: 分量表與題項成對樣本 t 檢定 (前測n=43、後1測n=34、後2測n=24)

題項	M	SD	t	M	SD	T	M	SD	t			
生活多彩	前測	3.24	1.017	-3.419**	前測	3.11	0.994	後一測	3.56	0.922	-2.650*	0.00
	後一測	3.62	0.853		後二測	3.53	0.964		後二測	3.56		
生活感受度	前測	16.85	2.976	-2.170*	前測	16.37	3.059	後一測	17.56	3.222	-0.45	1.532
	後一測	17.74	2.864		後二測	16.63	3.890		後二測	16.72		
有歸屬感	前測	3.59	0.857	-2.175*	前測	3.58	0.692	後一測	3.89	0.832	-1.143	0.622
	後一測	3.85	0.784		後二測	3.74	0.806		後二測	3.78		
靈性感受	前測	17.88	3.198	-2.018*	前測	18.16	2.693	後一測	18.94	3.171	-1.031	0.372
	後一測	18.71	2.908		後二測	18.79	2.936		後二測	18.72		
療傷經驗	前測	3.76	0.890	-2.758**	前測	3.79	0.713	後一測	4.11	0.676	-1.455	0.369
	後一測	4.09	0.668		後二測	4.11	0.567		後二測	4.06		
靈性態度	前測	18.71	2.980	-2.429*	前測	19.47	2.038	後一測	19.89	2.564	-0.609	0.399
	後一測	19.53	2.452		後二測	19.79	2.200		後二測	19.67		
想做的事	前測	3.26	0.710	-0.902	前測	3.37	0.496	後一測	3.39	0.608	-1.756	-2.051*
	後一測	3.35	0.774		後二測	3.63	0.597		後二測	3.67		
希望陪伴	前測	3.24	0.855	-2.534**	前測	3.26	0.933	後一測	3.72	0.752	-1.316	0.766
	後一測	3.59	0.701		後二測	3.53	0.772		後二測	3.56		
多人依靠	前測	3.35	0.884	-3.884**	前測	3.32	1.003	後一測	3.78	0.808	-1.000	1.567
	後一測	3.82	0.904		後二測	3.47	0.841		後二測	3.50		
完全信任	前測	3.24	0.890	-2.147*	前測	3.16	0.898	後一測	3.56	0.856	-1.372	0.325
	後一測	3.53	0.929		後二測	3.47	0.964		後二測	3.50		
一週情緒	前測	16.97	2.747	-3.758**	前測	16.79	2.800	後一測	18.17	2.875	-1.392	1.558
	後一測	18.18	2.844		後二測	17.42	2.912		後二測	17.50		

3. 結果與討論

3.1 參與本次活動學員之人口特性

本次參與的48名位學員中, 女性佔38名(79.2%), 高於男性所佔的10名(20.8%)。以61~70歲的30人(62.5%)比例最高, 其次為71~80歲的11人(22.9%)。教育程度方面以大專的21人(43.8%)為最高, 其次為初高中職的16人(33.3%)。

生活感受度的第一題「我的生活多采多姿」資料呈現前測與後一測參與活動學員之回答有達到顯著差異; 前測與後二測也是達到顯著差異, 後二測與後一測的平均得分則為無差異。其餘各題都沒有達到顯著差異。參與學員之整體生活感受度, 前測與後一測的分數達顯著差異前測與後二測、後一測與後二測沒有顯著差異, 參考表1:

靈性感度發現除了第一題「我在生活中有歸屬感」前測與後一測中, 參與活動學員之回答有達到顯著差異外, 其餘各題都沒有達到顯著差異。參與學員之整體靈性感度, 前測與後一測的回答有達到顯著差異, 後一測與後二測則沒有顯著差異。

靈性態度發現除了第二題「遭遇挫折時, 我有自我療傷走出傷痛的經驗」參與活動學員之回答在前測與後一測中達顯著差異外, 其餘各題都沒有達到顯著差異。參與學員之整體靈性態度, 前測與後一測的分數達顯著差異, 前測與後二測、後一測與後二測沒有顯著差異。

幸福感受度發現除了第三題「我有完成任何我想作的事」後一測與後二測的平均得分有顯著差異, 其餘各題和整體幸福感受度皆無顯著差異。

情緒狀態發現第二題「我希望有人陪伴」參與活動學員之回答在前測與後一測中達顯著差異, 第三題「遇到問題時有很多人可依靠」參與活動學員之回答在前測與後一測中達顯著差異, 第四題「有很多可以完全信任的人」參與活動學員之回答在前測與後一測中達顯著差異, 與學員之整體情緒狀態, 前測與後一測達顯著差異外, 其餘各題則沒有顯著差異。

3.2 綜合討論

(一) 音樂團體活動後能部分提升年長者的生活感受度

在「幸福的感覺」活動中, 有學員描述自己覺得幸福的幾個場景, 其分別是「學生時代的露營帶動唱」、「民國84年在麥當勞當接待員帶小朋友活動」、與「結婚前幾年愉快四處遊玩」, 這個活動讓該學員回憶起的是自己充實的人生。

在「心所繫著的彼個人」活動中, 最後一題是詢問學員對於履行承諾的看法, 有學員認為「與家人相處、教育小孩, 承諾的約定是重要的, 是維持家庭和諧的重要因素。但與另一半並無承諾什麼, 而是實踐在生活中。我們實事求是, 談不如做, 讓對方感受到你的愛。」該學員在這活動中憶起了與另一半相處的點滴時光, 或許也因此覺得自己的生活豐富精彩。

在「不讓自己後悔的方法」活動中, 其中的一個活動是要檢核是否認同表上所列的六個不讓自己後悔的方法, 有學員表示自己六項都認同, 尤其是「相信自己的能力, 想完成的事情趕快做。」、「別輕易想著放棄, 思考還有些機會。」這兩點, 因為這活動讓他憶起環島的那段時光, 回憶當時的腰酸屁股麻, 當時雖然辛苦, 但現在憶起卻是精采有趣。

學員對生活感受度反應在思考自己生活中有可能想起獨自闖蕩的旅行, 也可以是與另一半的甜蜜溫馨時光, 也可能是與家人一同經歷的點點滴滴, 或許生活感受度就是透過這些點滴而有所增加, 特別是在生命中的精彩片刻或回憶。

(二) 音樂團體活動後能部分提升年長者靈性感

從「幸福的感覺」活動中, 有學員表示自己感受著不同的美, 首先是「千里櫻花燦爛紅」描述視覺的感受, 接著是「藍天碧海濤聲澎湃」描述聽覺的感受, 再來是「握著你的手走在黃昏裡」描述觸覺的感受, 最後是「晚餐煮好, 一屋子飯菜香」描述嗅覺的感受, 原來這部分是在描述她與先生相處時的點滴景象, 她的生活與情感的歸屬是在先生身上。

(三) 音樂團體活動後能部分增進年長者的靈性態度

從月亮代表誰的心活動中提及到自己的重要他人, 有學員提到她的先生在自己懷孕期間剛好遇到搬家, 她的老公包辦了所有的大小事, 讓她很感動, 因此可以知道該名學員在逆境時感受到丈夫對自己的愛。

(四) 音樂團體活動後能部分增進年長者的幸福感

在「心所繫著的彼個人」活動中, 以不老騎士何清桐先生的故事作開端, 其中有提到關於自己的承諾, 其中的一名學員提到了他認為臺灣人一定要做的三件事分別是「爬玉山」、「環島」、與「參與媽祖繞境」, 而他目前僅有完成參與媽祖繞境, 而其他兩項正在努力的去完成, 而下面一個問題是問完成承諾是否重要, 該學員表示承諾是重要的, 因為君子一言既出, 駟馬難追。

(五) 音樂團體活動後能部分增進年長者的正向情緒

在「幸福的畫面」中, 學員所幻想的幸福畫面大多是有家人陪伴的, 有學員表示想到自己與家人一同出遊時後畫面就會覺得很開心, 讓她感到最幸福也最歡愉的時光是全家一起去戲水, 所以當自己覺得上班很辛苦很累時都會想起這段愉快的過去, 告訴自己還有家人的陪伴, 自己的心情也會變得很好。

學員反應對於陪伴是重視的, 當有人能陪伴自己時, 不僅能忘卻一些不愉快的事情, 也能讓自己更有面對壓力的能力; 有的學員則是覺得有人能給自己依靠是重要的, 像是朋友或是長官都是自己能依靠的人; 也有的學員會覺得自己有信心的人是很值得開心的, 因為與孩子彼此互相信賴所以讓自己有成就感, 覺得感恩自己有信心的人。因此研究者推測經過團體活動的進行, 可讓學員們開始思考自己幸福的時光, 想起陪伴自己或是幫助過自己的人時, 若有人在身邊陪伴、幫助自己、或是有信心的人時, 有助於穩定情緒。

4. 研究討論後之結論

本研究之研究假設「進行音樂團體活動後能提升年長者的生活感受度」、「進行音樂團體活動後能提升年長者靈性感」、「進行音樂團體活動後能增進年長者的靈性態度」、「進行音樂團體活動後能增進年長者的幸福感」、「進行音樂團體活動後能增進年長者的正向情緒」獲得部分為真。

本次音樂活動教案乃針對實驗老年學員的生活感受度、靈性感、靈性態度、幸福感和情緒感受等方向做設計。本研究礙於時間空間及資源的限制無法滿足一般活動次數, 施測的次數為兩週各3小時, 因此僅有在部分目標有立即性的正向影響。

經過本次活動後, 不單是學員透過活動對各項感受度有部分正向增加的效果, 對活動帶領者而言, 也能透過與長者們的對話提升個人省思, 年長者們有的是時間與歲月的歷練, 即便彼此的時空背景與人生歷練都截然不同, 但可以發現彼此都希望有人能幫助自己、希望有人陪伴大家的目標有許多共通點; 即便經歷不同, 但也能感受到相同的情緒與類似的感受, 而這些寶貴的教學經驗及回饋將是成長的養分, 在未來的實務上可以精益求精, 發展更適合活動的教案, 也有機會掌握帶領團體音樂活動的節奏。