



初中生的流行音乐偏好与自尊感及情绪之探究： 以马来西亚吉隆坡一所独中为例

Kajian terhadap Kecenderungan Muzik Pop dalam Kalangan Pelajar Menengah Rendah serta Hubungannya dengan Harga Diri dan Emosi: Kajian Kes di sebuah Sekolah Menengah Persendirian Cina di Kuala Lumpur, Malaysia

A Study on Pop Music Preference, Self-Esteem and Emotion Amongst Junior Students
—— A Case Study in an Independent Chinese High School in Kuala Lumpur, Malaysia.

许晓晖¹ Hee Siaw Fuey²

文稿资讯

收稿: 18/6/2024

录取: 22/11/2024

刊登: 31/3/2025

关键词:
流行音乐
偏好
自尊
情绪
初中生

【摘要】 马来西亚是个多元文化的国家，由不同的种族文化形成。人们所接触的流行音乐种类也包罗万象。随着科技的迅速发展，人们不仅轻易地接触到本土文化传统音乐，也认识到其他国家各式各样的流行音乐。逐渐，在各种因素，如科技产品迅速发展进步、流行音乐在媒体的播放率、同侪的相互影响和环境等，让在成长中的初中生形成了各自对流行音乐的偏好。流行音乐成为了学生的日常一部分，无形中对他们的生活、性格和自我价值带来影响。而在学生成长当中，自我性格和自尊。因此，本研究以马来西亚吉隆坡一所独中的初中生为研究对象，展开对学生的流行音乐偏好与自尊感水平和情绪的关系之探究。本研究采用“流行音乐偏好量表”、“罗斯伯自尊量表”和“正面负面情绪量表（PANAS）”的问卷，以谷歌表单的方式，向初中生发放问卷。一共获得300个回应，有效问卷300份（95男、205女），问卷可用率达到100%。所得到的资料运用SPSS软体执行描述性统计分析、t检定、单因子变异数分析、皮尔森积差相关分析和多元回归分析，得出的结果如下：（1）初中生不同的背景与流行音乐偏好有显著的差异；（2）初中生的流行音乐偏好和他们的自尊感水平无显著相关；（3）

¹ 坤成中学音乐老师兼联课活动处主任, sfhee@kuencheng.edu.my

初中生的流行音乐偏好和他们的情绪有显著相关；流行音乐偏好可预测情绪；（4）初中生的自尊感和情绪有显著相关；自尊感可以预测情绪。研究者根据以上提出建议供参考及深入研究：（1）扩大研究对象的范围；（2）深度研究流行音乐偏好对情绪之影响探讨；（3）深度研究流行音乐偏好对自尊感的相关；（4）将流行音乐融入课程。

Maklumat manuskrip

Diterima: 18/6/2024

Lulus semakan: 22/11/2024

Diterbit: 31/3/2025

Kata kunci:

Muzik pop,
keutamaan,
harga diri,
emosi,
pelajar menengah rendah

Abstrak : Malaysia merupakan sebuah negara berbilang budaya yang terdiri daripada pelbagai kaum dan budaya. Jenis muzik pop yang didengari oleh masyarakat juga sangat pelbagai. Dengan perkembangan pesat teknologi, masyarakat kini bukan sahaja dapat mengakses muzik tradisional tempatan dengan mudah, tetapi juga dapat mengenali pelbagai jenis muzik pop dari negara lain. Seiring dengan pelbagai faktor seperti kemajuan teknologi, kekerapan siaran muzik pop di media, pengaruh rakan sebaya, dan persekitaran, pelajar peringkat menengah rendah yang sedang membesar mula membentuk kecenderungan muzik pop mereka sendiri. Muzik pop telah menjadi sebahagian daripada kehidupan harian pelajar dan secara tidak langsung mempengaruhi kehidupan, personaliti, serta nilai sendiri mereka. Dalam proses perkembangan pelajar, pembentukan personaliti dan harga diri memainkan peranan penting. Oleh itu, kajian ini mengambil pelajar menengah rendah di sebuah Sekolah Menengah Persendirian Cina di Kuala Lumpur, Malaysia sebagai subjek kajian untuk menyelidik hubungan antara kecenderungan muzik pop dengan tahap harga diri dan emosi mereka. Kajian ini menggunakan soal selidik “Skala Kecenderungan Muzik Pop”, “Skala Harga Diri Rosenberg” dan “Skala Emosi Positif dan Negatif (PANAS)”. Soal selidik diedarkan melalui Google Forms kepada pelajar menengah rendah. Sebanyak 300 respons telah diterima dengan 300 soal selidik yang sah (95 lelaki, 205 perempuan), memberikan kadar kebolegunaan soal selidik sebanyak 100%. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perisian SPSS dengan kaedah analisis statistik deskriptif, ujian-t, analisis varians satu hala (ANOVA), analisis korelasi Pearson, dan analisis regresi berganda. Dapatan kajian adalah seperti berikut:

² Kuen Cheng High School Music Teacher and Head of Co-curricular Department, sfhee@kuencheng.edu.my

1. Terdapat perbezaan yang signifikan antara latar belakang pelajar dan keutamaan muzik pop mereka.
2. Kecenderungan muzik pop pelajar tidak mempunyai hubungan signifikan dengan tahap harga diri mereka.
3. Kecenderungan muzik pop pelajar mempunyai hubungan signifikan dengan emosi mereka; kecenderungan muzik pop boleh meramalkan emosi.
4. Harga diri pelajar mempunyai hubungan signifikan dengan emosi mereka; harga diri boleh meramalkan emosi.

Berdasarkan dapatan kajian ini, beberapa cadangan dikemukakan untuk rujukan dan kajian lanjut:

1. Memperluas skop sampel kajian.
2. Menjalankan kajian lebih mendalam mengenai kesan kecenderungan muzik pop terhadap emosi.
3. Menjalankan kajian lanjut mengenai hubungan antara kecenderungan muzik pop dan harga diri.
4. Mengintegrasikan muzik pop ke dalam kurikulum pembelajaran.

Article information

Received: 18/6/2024

Accepted: 22/11/2024

Published: 31/3/2025

Keywords:

Pop Music,

Preference,

Self-Esteem,

Emotion,

Junior Secondary Student

Abstract : Malaysia is a multicultural country, formed by different races and cultures. The types of popular music that people are exposed to are also all-encompassing. With the rapid development of science and technology, people not only have easy access to local cultural and traditional music but also become aware of various popular music from other countries. Gradually, various factors such as the development and invention of IT products, the broadcast of the social platform, the mutual influence of peers and the environment, etc., have allowed growing junior high school students to form their own popular music preferences. Popular music has become a part of students' daily life and it has an invisible impact on their lives, personalities and self-worth. In the growth of students, self-character and self-esteem. Therefore, this study examined the relationship between students' preference for popular music and their self-esteem and emotions. A total of 300 junior students (95 males, 205 females) from a high school located in Kuala Lumpur, Malaysia completed measures of Popular Music Preference Scale, Rosenberg's Self-Esteem Scale and Positive and Negative Affection Scale (PANAS). Data were analyzed

using descriptive statistical analysis, one-way variance analysis, Pearson correlation analysis and multiple regression analysis. The results indicated significant correlation between students' background and their preference for pop music, pop music preference and self-esteem level. This study highlighted pop music preference and self-esteem can predict emotions. This study helps to provide a further understanding on the contribution of students' music preference to their emotions and self-esteem. This study helps by providing a further understanding of how students' pop music preference relates to self-esteem and emotions. This study suggests for reference and in-depth research: (1) Expand the scope of research objects; (2) In-depth study of the impact of pop music preference on emotion; (3) In-depth study of the correlation between popular music preference and self-esteem; (4) Integrate popular music into the curriculum.

一、研究背景

（一）研究动机

在马来西亚，除了本地流行音乐和传统民族音乐，初中生还透过各种电子平台聆听其他国家的流行音乐。根据董总¹编制的音乐课程介绍，内容包括多元文化介绍、本土音乐特色、音乐元素、音乐历史等。流行音乐是由英文字 **popular music** 而翻译成中文。流行音乐是指在 19 世纪开始，以黑人的蓝调音乐为基础，逐渐发展成包含多元风格和多方面的音乐元素的融合体。流行音乐有简单的结构、通俗的内容、多样化的形式、丰富的情感，而且是大众化的喜爱，广泛地传唱。流行音乐也被称为大众化音乐，用来表达内心的情感描述、生活的点点滴滴与创作者的内心解剖。流行音乐是音乐的其中一个流派，以通俗音乐为主，例如摇滚、民谣、爵士、嘻哈等。在早期的黑人音乐，随着传播技术发展——录音的诞生而产生了流行音乐。可是随着世界的发展，流行音乐的范围逐渐扩大，内容包含了文化、当地特色、政治、经济等因素。透过流行音乐的曲风、歌词、器乐伴奏等可以看到当代的文艺特色流行音乐的潮流在不断变化，会因时代、文化背景和国家而异，不会持久性处于流行的巅峰。流行音乐是在某个时代社会中不断流传、在社交媒体上高度传播、流行和熟悉的音乐类型。初中生很容易接触国外各类型的流行音乐，成为他们生活的一部分。流行音乐独立存在和发展，以吸引所有人。每个时期和时代盛行的音乐风格都不同。因此，流行音乐的类型，包括爵士乐、摇滚乐、乡村歌曲、电子音乐和轻音乐，在形式、风格和内涵上都有很大的不同（李岚清，2006）。

在马来西亚的流行音乐，本地人常接触到三语的歌曲——马来语、华语和英语。英语歌曲是来自国外，如欧美国家、新加坡等；本土的马来语流行音乐；来自台湾、新加坡和香港的华语歌曲。由于接触到的流行音乐，多元语言、多元文化、多元风格，马来西亚人对于流行音乐的定义比其他国家的人来得更广。流行音乐有几项特点：通俗、商业化、时尚潮流、即兴、传播技术性及附有娱乐性。流行音乐的演唱方法一般根据当时仅有的音乐技术和各国各族的声音特质而定。相比之下，流行音乐和文艺性高的音乐的演唱方式是不一样的。初中生常接触的流行音乐，透过各类电子平台、同侪之间的分享，会自然地形成音乐偏好。他们会对常听到而熟悉的音乐产生好感，对特定的音乐种类形成偏好。初中生不同的音乐背景和性别，对于音乐的偏好也不一样。因此研究者针对初中生的流行音乐偏好与学生的音乐背景进行分析探究。

在马来西亚独中的教育体系，初中生年龄于 13-18 岁，是中学时期的初级阶段，是六年义务的教育。在我国初级中学学年制为三年，既初一、初二和初三。初中学生处于青春期的初级阶段，再加上从小学六年级升上中学。在这一段的过渡时期，心理和生理上开始产生了变化。初中阶段是成长发育的一个重要时期，他们的心里特征并不同。自觉性和独立性慢慢地形成，处于成熟与幼稚状态之间。初一生刚迈入少年时期，心理质量还保留着

¹ 马来西亚华校董事联合会总会，简称董总，是马来西亚的私人华文教育组织。

小学生的特点。在这阶段，他们的自我意识才开始发展，开始注意塑造形象，容易受外界影响，盲目跟从，投其所好。希望融入班级和得到同侪及老师的好评和认同。他们对身边一切新鲜事感到好奇。性格和习惯会随着每天所处的氛围和文化而逐渐形成。在这成长阶段，心理发展与生理发展必须达到平衡。家庭问题、与同侪之间的关系以及课业压力，间接影响学生的心里稳定发展，情绪起伏偏大，会影响学生的自尊水平和情绪发展。

情绪的产生跟个人自身的经历有关。情绪本来就是复杂的，若要对它进行分类，就显得更加复杂。很多学者一般按照情绪的不同性质来划分，又或者以情感的状态，分为心境、激情和应激。人类的基本情绪包括悲伤、快乐、惊讶、生气、愤怒、厌恶、恐惧和感兴趣等。每个情绪由内部和外界刺激所引发的，然后传送信号到大脑和中枢神经系统。情绪是个人应对外来刺激所产生的一种反应，可分为两种：正面情绪和负面情绪。正面情绪 (**positive emotion**) 是指积极的情绪或具有正效价值的情绪。当事情进行顺利时，会产生很好的感觉，这是正面情绪 (Russel, 1999)。正面情绪是个人对某件事情上的意义层面和独特的反应，是愉悦的心情 (Fredrickson, 2000)。这种情绪是由某种需要得到满足后，伴随着快乐而主观的经验，而且能提高个人的活动力和积极性。负面情绪 (**negative emotion**) 是指某种具体的行为，由外因或内因的影响，不能将工作继续完成或者正常思考的情感，就是负效价值的情绪。负面情绪包括悲伤、忧愁、紧张、愤怒、焦虑、恐惧、痛苦、憎恨等等。负面情绪是心情低落以及不快乐的感受而主观的体验。初中生的情绪，会随着身边所经历的人事物而开始起伏。透过聆听音乐，学生能抒发内心的情感和情绪，并进行情绪调节。音乐表达了情感、提升和启发、可以感动、医治和安抚心灵。许多人透过聆听音乐来抒发内心的情感和情绪。简单的音符会让我们与更深层的自我连结，使我们的内心情感展现出来。当音乐融入内心时，就会产生绝对的宁静和和谐，把听众带领到前所未有的境界，里面只有情感的喜悦、充满旋律和自我抒发的情感世界。在经历不好的情绪时，往往会聆听音乐来进行情绪调节。情绪调节，就是个人在经历某情绪时，尝试改变自己的情绪反应 (Gross, 1998)。音乐是富有情绪的，在聆听音乐的时候，听众借着音乐得到被理解，心情会跟着音乐的情绪而产生变化，音乐也给予听众无限的想象空间 (许游雅, 2009)。音乐可以舒缓压力、减少焦虑，给予支持和带来温暖，就像是无形的陪伴或拥抱。音乐之所以影响我们的情绪，来自于一种机制，叫做体感认知 (**embodied cognition**)，是我们在孩童时期建立的心理概念、身体经验和物理世界的联系而成。

个人在社会的经历过程中，对自身价值的评价和情感体验。自尊是人格发展的核心和基础，与学生的心理健康有直接的关系。在学生的动机、情感、认知和社会行为的发展过程，自尊感有着重要的影响。自尊也是一种情感体验，在于如何评价和看待自己，逐渐形成一种自爱、自重、和自我尊重，同时要求得到他人、群体和社会的尊重。在人格自我调节结构里，自尊扮演重要的成分，有强弱之分。高度唤醒的音乐，如饶舌、重金属、摇滚和舞蹈，可以提醒听众的唤醒水平 (Sigg, 2009)。高度唤醒的音乐与寻求感觉的倾向有关，表明这些类型的流行音乐会影响个人的情绪唤醒。当学生低自尊时，选择高唤醒、激励的、正向的、快乐的流行音乐，能够提升自身的自尊水平。自尊与情绪有着紧密的关系 (Sigg, 2009)。

（二）研究问题

1. 不同背景的初中生流行音乐偏好差异情形。
 - 1.1 不同性别的初中生流行音乐偏好是否有显著的差异？
 - 1.2 不同年级的初中生流行音乐是否有显著的差异？
 - 1.3 不同的音乐背景与流行音乐偏好是否有显著的差异？
2. 初中生的流行音乐偏好与自尊感之关联
 - 2.1 流行音乐偏好与自尊感是否有显著差异？
 - 2.2 流行音乐偏好是否可以预测自尊感水平？
3. 初中生的流行音乐偏好和情绪之相关。
 - 3.1 流行音乐偏好与正面情绪和负面情绪是否有显著差异？
 - 3.2 流行音乐偏好是否可以预测情绪？
4. 初中生的自尊水平和情绪之相关。
 - 4.1 自尊感和情绪是否有显著差异？
 - 4.2 自尊感是否可以预测情绪？

二、文献探讨

（一）流行音乐之相关理论

在 1950 年中期的美国和英国，流行音乐逐渐演变成一种流派，称为 **pop music**。流行音乐就是某个年代的社会不断地流传、播率高的、大众化的以及耳熟能详的音乐。同时每一个时期和年代所流行的音乐风格都不一样。因此，流行音乐的种类包括爵士乐、摇滚乐、乡村音乐、电子音乐及轻音乐等，在形式、风格和内涵上有很大的差别（李岚清，2006）。流行音乐广泛流传，是因它的特色，包括：情感的叙述、现实的题材、词句表达、节奏、曲调、单纯结构、简化和声以及多元音色。流行音乐的种类包括爵士乐、摇滚乐、蓝调音乐、雷鬼音乐、嘻哈、饶舌、电子音乐、新世纪音乐、抒情音乐、电影配乐、灵魂乐、乡村音乐、无伴奏音乐、世界音乐、拉丁音乐、轻音乐、民俗音乐、沙发音乐、宗教音乐、氛围音乐等。根据世界流行音乐发展轴，传播技术和科技的发展，让流行音乐更加电子化了。

流行音乐是一个人从大众传媒接触到的任何类型的音乐。流行音乐是独立存在和发展的，用来吸引所有人。

表1
流行音乐类型及定义

流行音乐类型	释义
爵士乐	于 19-20 世纪末期，源自美国非裔社区一新奥尔良，以拉格泰姆和蓝调为基础。发展过程融合了各种文化的音乐风格，演变成今天多样化的爵士乐，包含酷派爵士（Cool）、自由爵士（Free Jazz）、摇摆大乐团（Big band swing）、硬博普乐（Hardbop）、后咆勃（Post-bop）、融合爵士（Fusion）、波普乐（Bebop）。
摇滚乐	源自 1940 年末期，南方的美国白人，结合了当时的蓝调、乡村音乐、爵士乐和福音音乐。摇滚乐常把钢琴（piano）和萨克斯管（saxophone）作为主要乐器，节奏以强调每小节第二拍和第四拍（backbeat）。曲风灵活大胆，激情的音乐节奏表达情感，深受年轻人的喜爱。
蓝调音乐	源于 19 世纪末，结合了非洲的传统音乐、非裔美国人的歌曲、圣歌及欧洲白人移民的民族音乐。融合了灵魂曲风、工作的歌曲、欢呼、吟唱、押韵及呼叫回应，组成了简单的民谣。结构是 AAB 模式，特点是呼叫—响应模式（call & respond）。
雷鬼音乐	源于牙买加（Jamaica），名称来自某街道，意思是平常生活上的琐碎事情。内容常跟社会新闻以及政治评论相关。特点是贝斯吉他和鼓强拍的对位，以及其反拍节部分。
嘻哈	源于源于 70 年代美国贫穷地区的青年，大多数是纽约的黑人。一种跟着伴奏、带着饶舌和韵律吟诵合的音乐风格，包含了各种街头艺术，如司众、饶舌、歇段舞（霹雳舞）、控盘（刮碟）和涂鸦。
饶舌	有节奏地、独特的演唱方式来说话，源于纽约贫困黑人区。以快速地诉说一连串押韵的诗句，背景是机械式的节奏。
电子音乐	简称电音，使用电子技术或乐器来制作；制造声音的设备包括电传簧风琴（telharmonium）、汉门式电风琴（hammond organ）与电吉他（electric guitar）；纯粹的电子声音制造设备则有特雷门（theremin）、声音合成器（synthesizer）与电脑。
新世纪音乐	70年代出现的音乐形式，早期用于帮助冥想和洁净心灵。后来作品丰富多彩、富于变换，非单指一个类别。特点包含内容变幻多端、没有强烈的节奏、旋律轻柔悦耳、音乐里加入人声合音与谐音及接近轻音乐。
抒情音乐	音乐风格抒情、感情丰富、以浪漫元素和亲密关系为主，偶尔融入其他元素，旋律性丰富，吸引听众的注意。源于 19 世纪后期。抒情音乐的基调伤感，叙述性的旋律述说着情感，其格式多数采用一部曲式。
电影配乐	在电影中出现的主题音乐，一般是配合故事情节的发展和现场的情绪，衬托气氛。以乐器、声乐、电子音乐或乐团等方式来配乐。

流行音乐类型	释义
灵魂乐	1950 年源自美国，结合了福音音乐和蓝调节奏。节奏紧扣、拍掌、即兴形体动作为特色。
乡村音乐	起源于1920年代，融合福音音乐、传统民谣、蓝调、凯尔特音乐（Celtic）及美国民间音乐。
无伴奏合唱	为阿卡贝拉，纯人声音乐，没有乐器伴奏。源自中世纪欧洲的葛利果圣歌，称人生音乐为“在教堂里的形式”的音乐。
世界音乐	又称民族流行音乐（Ethno pop），指世界上所有的民族音乐或传统体系民族化流行音乐。
拉丁音乐	源自 20 世纪 50 年代，是音乐产业中的一种流派，源自西班牙及葡萄牙地区的音乐，以这两种语言演唱的音乐。
轻音乐	介于古典音乐和流行音乐之间。作品是原创，或者改编民谣、古典音乐和流行音乐。一般以小型乐队演奏，结构简明、旋律优美、节奏明快。
民俗音乐	简称民谣或民歌等，定义为“以口传方式发展起来的普通大众音乐”，由演奏者或音乐纪录者纪录所记录下来的作品，并亲自相传。范围包含歌曲、舞曲合舞步和乐器演奏。
沙发音乐	是一种电子音乐，是 Chill-out 的早期叫法，使听众把身体放送，躺在沙发上欣赏音乐，内容可以包含各式类型的曲风。
宗教音乐	又称圣乐，为了宗教仪式谱写和演奏的音乐，是欧洲艺术音乐的源头。18 世纪以前，欧洲主要以教会音乐为主，就是“圣咏”，单声调，没有固定节拍。类型包含弥撒曲、受难曲、康塔塔（cantata）和清唱剧（oratorio）。
氛围音乐	简称在传统音乐结构或韵律上，重于色调和氛围的一种音乐类型。拥有“视觉的”、“环境的”，或者“不被人察觉的”特质。布莱恩·伊诺认为“氛围音乐必须满足每个听觉的注意力层次，不能只强调某一个特定层次”

资料来源：研究者根据词语解释、百度百科和维基百科网站资料进行梳理整合

（二）音乐偏好之相关的理论

从青春期间开始，孩子欲建立自己对音乐的品味和音乐观，对音乐的偏好逐渐与父母与老师的品味脱离；在青春期末期所养成的音乐欣赏习惯，再成年期仍有持续的影响。音乐偏好（music preference）是一种情感反应，和音乐本身的各样特征，如：音调、节奏、速度、曲风等等有着关系。音乐偏好反映个人所经历的音乐过程感受、人格特质、情绪状态、生活型态、价值观以及处在的社会环境等。音乐偏好是个人根据过去的经历以及当时所遭遇的身心理状况，对某种音乐产生的情感反应，不涉及美感和认知的判断，作出主观的喜好选择（陈倍彦，2014）。研究者汇整定音乐偏好的相关理论于以下列表 2。

表2
音乐偏好之相关理论

研究者	论文名称	年代	研究对象	研究结果
LeBlanc	Selecting a response mode in music preference research	1987	国小	音乐偏好对特定的音乐刺激显示其喜欢的程度
Finnäs	How can musical preference be modified?	1989		音乐偏好为情感的反应，也就是对某种乐曲或某种风格的音乐喜欢或不喜欢的程度
殷玉瑾	多元化音乐欣赏对高中生音乐行为心理影响之研究	1995	高中生	音乐偏好是个体对音乐对象的一种选择倾向，其表现为接受的愉悦、喜好程度
Radocy & Boyle	Psychological foundations of musical behavior	1979		音乐偏好是对音乐作品或音乐风格的明确选择
李维灵，郭世和，张利中	音乐偏好与情感智力之相关研究—以某大学休闲系一年级学生为例之初探	2004	大学一年级学生	音乐偏好有效的预测情绪智力
苏郁惠	青少年流行音乐偏好、态度与音乐环境之相关研究	2005	国中高中青少年	不同地区的青少年音乐偏好有差异。同侪和媒体大大影响青少年的音乐偏好
曾佩琳	国小学生音乐风格偏好之研究—以彰化市国小中高年级学生为例	2005	国小中高年级学生	音乐偏好为一种情感的反应，是欣赏者根据过去的经历以及当下的身心理状态，对某种乐曲或者风格的音乐所做瞬间的选择，并表达其喜欢或不喜欢的程度
吴欣璟	幼儿气质与音乐偏好之相关研究	2014	5岁幼儿	幼儿对于轻快/愉悦的音乐偏好程度较高

资料来源：引自蔡乔安（2012），页23-24，研究者自行补充整合

（三）情绪情感之相关理论与研究

情绪（emotion）是心理感受、骚动或激情的激动，任何激烈或兴奋的精神状态。从心理学的角度，情绪是指生理活动模式的正向和负向体验，所产生不同的生理和行为变化。很多学者在情绪上作出不同的定义。情绪体验主要是由身体变化所造成的。个人感受

到身体的变化是而产生情绪。他解释了情绪的发生，是个人对情绪的看法，引起某种精神上的感情而接着产生身体上的表现。我们对外在或内在的环境产生变化时，在主观的意识上、生理上和行动倾向的反应产生情绪。人类的基本情绪包括悲伤、快乐、惊讶、生气、愤怒、厌恶、恐惧和感兴趣等（Magda, 2017）。情绪是一种对正常的生理状态、对平衡的心理进行扰乱和破坏。情绪是对一个正常的过程进行中断和破坏，是激活生理和能量的运动员（高天，2007）。许多学者针对情绪做出了正负两极的解释。

在20世纪的50年代，情绪的意识体验包含交感神经系统、内部器官和身体其他部位激活对大脑的反应所产生一种不分化的唤醒和情绪状态。学者汤金的情绪理论说明情绪是天赋的功能体系，在长期的生物进化中形成的，对生存和适应有着重要的作用。人类的第一性动机体系就是情绪体系，内驱力只有通过情绪体系的放大才有动机的作用（高天，2007）。

高天（2007）对情绪与健康作出了以下叙述：

“情绪对人的健康有着巨大的影响，科学可以证明的。在最早期的情绪研究理论中提及情绪受到环境、认知和生理唤醒三个因素影响。情绪本身就是动机，有方向性，不仅是笼统而无区别的生理激动。情绪是身体产生变化时，感受到这些变化。情绪的发生，是个人对情绪的看法，引起某种精神上的感情而接着产生身体上的表现。对外在或内在的环境产生变化时，在主观的意识上、生理上和行动倾向的反应产生情绪。”

人们在听音乐时会体验到一些情绪反应，如忧伤、兴奋、快乐或平静等。很多人认为音乐本身就是一种情绪表达，引起了人的情绪体验。音乐实际上不能表达具体的、指向性、社会性的情感体验，这些情绪都是人们的基本情绪体验。在音乐领域中可以分成两派：“他律论”和“自律论”。“他律论”认为音乐与艺术形式一样，是人类表达情感和思想的工具而已。“自律论”认为音乐表现的内容就是音乐本身，它不表现，就无法表现出音乐以外的东西，如思想理念、情绪情感、自然景色和故事情节。在听音乐时会有情绪反应，这只是人的主观反应而已，音乐本身不能表达情绪（高天，2007）。音乐具有唤醒个人内心情绪的作用。音乐可以说是驾驭着个人的各种反应，有时正面的，有时负面的。音乐和情绪之间是个复杂的结合体。个人会根据自己的人生经历来对听到的音乐做出反应（Neelam, 2018）。在20世纪后期，开启了音乐情绪的研究，实质地进行音乐元素的解释、不同元素的描述与情绪对应量值的变化，推动了音乐与情绪之间的讨论与探究（马谐等，2013）。

音乐通过声波震动而产生。音乐可以用来表达人们的感情和思想，并反映现实的社会生活。人类是音乐性的动物，我们的心跳是跟随者时间而动。音乐的音高、旋律和音色代表者人们的说话交流（雷切尔，2016）。学者孙亚楠赞同蒲亨建的理论，认为音乐起源于难以说明的原始冲动，具有各种激情的基本属性，但缺乏具体的情感指向。他认为音乐融合了人们劳动时的各种情感与情绪的体验（孙亚楠，2008）。同时音乐也大量用于提高健

康水平、减少压力、及治疗使用等。因此，音乐常被使用来进行治疗。尽管是音乐偏好不一，也不影响自主神经系统直接的生理反应。

音乐是人类共通的语言，不分国界和宗族。音乐情绪是音乐在个人内部引起的情绪体验。很多心理学家和科学家的研究发现，音乐可以在各种的文化下唤起情绪（高天，2004）。研究报告指出，人在聆听音乐时会产生一些心理变化，发现听激动欢快的音乐和抒情优美的音乐分别体验到了欢快激动、抒情和放松的情绪（高天，2004）。流行音乐以其贴近大众的歌词、以容易接受的形式和娱乐的方式丰富了听众的生活，激发了他们开朗、乐观、向上。而多元化的音乐风格则开拓了青少年的艺术视野，愉悦了他们的身心。在初中生随着生理上的发育中，对身边周遭产生好奇和渴望，需要平台来诠释和抒发，而流行音乐的风格与歌词正好描述了内心的情感，引起了共鸣。

正面情绪（positive emotion）是积极情绪或者具有正效值的情绪。许多学者对正面情绪作出具体的描述和概念。当事情进行顺利时，内心所产生想微笑的好感受，这是正面情绪。正面情绪是当个人进行某些有意义的事情上独特的愉悦反应（Fredrickson, 2003）。积极情绪的产生是当需要得到满足，伴随快乐的主观体验，能够提高个人的积极性和活力。在目标被实现的过程中，得到他人积极的评价获得到进步的感受（孟昭兰，1989）。

负面情绪（negative emotion）就是消极情绪或负效价的情绪，因内外因素影响而产生不利于继续完成工作或正常思考的情感。负面情绪包括悲伤、忧愁、紧张、愤怒、痛苦、焦虑、憎恨、恐惧等。负面情绪也是心情低落及不快乐感受的主观体验。负面情绪的产生源于个人需求无法得到满足。个体受外在因素影响，自身的能力和条件未达标，进而缺乏信心，也会产生消极。这种情绪对健康带来很大的威胁。

（四）自尊感之相关的理论与研究

1. 音乐与自尊之相关理论

自尊是人格发展的核心和基础，与学生的心理健康息息相关。自尊作为人格变量，在心理学界得到广泛重视。自尊是指如何评价和看待自己，而逐渐形成一种自爱、自我尊重、自重、并要求受到他人、集体和社会的尊重的情感体验。若对自尊的认识不够深入，会常常与其它相近的概念，比如自我概念、自我效能、自我价值感、等产生混淆。自尊的概念是学术性的，主要是指个人对自我能力（self-competence）和自我价值（self-worth）的情感经验，在自我系统中属于情感成分，具有特定的评价意义（田録梅，2005）。

根据一些学者的研究，自尊是自我概念的主观评价及新上的态度，是理解我和实现我要符合的程度，是一种心理感受和人格功能。自尊是应对生活挑战的个人能力和个人存在价值的状态（Mruk, 2013）。自尊是对自己整体的正向、负向态度和看法，对于自己的自我价值（self-worth）、自我尊重（self-respect）与自我接纳（self-acceptance）的整体性判断（Rosenberg, 1965）。自尊是由两个互关联的层面所组成：对自己效能的感知

(a sense of personal efficacy) 以及对自己价值的感知 (sense of personal worth)，是对自我尊重 (self-respect) 和自信 (self-confidence) 的总和，是一种信念，包含了认为自己有能力和值得拥有的生活。

音乐不需要语言也可跟听众建立联系。它可以影响听众的情绪，并通过触发的情绪类型影响听众的自尊。旋律、曲调、声音或某些歌词已存储在人脑中的某些记忆中。与记忆相关的感 可能是该时间点上听众的自尊状态的触发因素。自尊是情绪障碍整体治疗中的一个主要问题。音乐用于治疗，被证明可以提高自尊。音乐的非语言方面可以表达、接受或验证困难的非语言问题。自我概念的微弱常常引起对自己价值的怀疑，使消极的、以失败为导向的自我观永久化。因此，在医学界音乐常拿来治疗自尊问题。音乐能够成为改善自尊和自信的治疗工具。在许多文献中也提到各种类别的音乐可以提高人的自尊。音乐可以增强自我表达和自尊。音乐治疗法描述为类似传统的治疗方法，能够支持积极的信仰体系，增加群体的支持感和个人自尊 (Sharma & Jagdev, 2012)。

2. 自尊与情绪之相关理论

初中生在走向成年的阶段，兼具挑战。无论是在身体、心里或是社交能力都在不断成长。初中生的自尊感与情绪有着密切的关系。在他们的成长过程，会发生许多跟心理健康相关的问题。他们会经历成长和成熟过程中的各种情绪的困扰 (Sinto, 2016)。因此，情绪上会经历起伏。情绪弹性帮助个体即时调节，不沉淀与负面情绪，适应能力也提高。青春萌芽阶段就是在初中，也是个人在生理和心理发展的关键时期。情绪的弹性和自尊都可以作为个人的内心在心里保护资源，减少个人在困难和挫折的情况中经历到的抑郁和焦虑情绪。自尊是个体对自己整体积极性的评价，不仅能适应周遭环境的心理机制，具有缓解焦虑的作用，具有适应性和自我保护的功能。高自尊能够带来好处，如在面对困难时以积极态度应对、办事的效率、更有效的领导能力和社交能力 (周宗奎, 2021)。自尊与许多情绪的状态有关 (Jonathan & Margaret, 2001)。

情绪体验的两个广泛维度，都是由几个相关但又不同的情绪状态所组成，然而这两个维度本身在程度上是不相关的每个情感维度包含着自尊的各个方面。第一个维度称为积极情感 (positive affectivity)，反映个人的程度通常对生活充满热情。积极情感的人感到热情、活跃和警。第二维度称为消极情感 (negative affectivity)，容易出现经历各种负面情绪状态，包括内疚、焦虑和敌意等。拥有积极情感的人往往有积极的自我看法，而消极情感的人往往感到不安，并且无法肯定和确定自我。

三、研究设计

(一) 研究对象

本研究以马来西亚吉隆坡一所独中的初一、初二和初三的学生为研究对象。该独中的初一学生约 175 位、初二学生约 120 位和初三学生约 175 位。初中课程包含音乐课。因此研究者通过自己执教的班级，发放了谷歌表单。一共获得 300 个回应，有效问卷 300 份，问卷可用率达到 100%。

(二) 研究流程

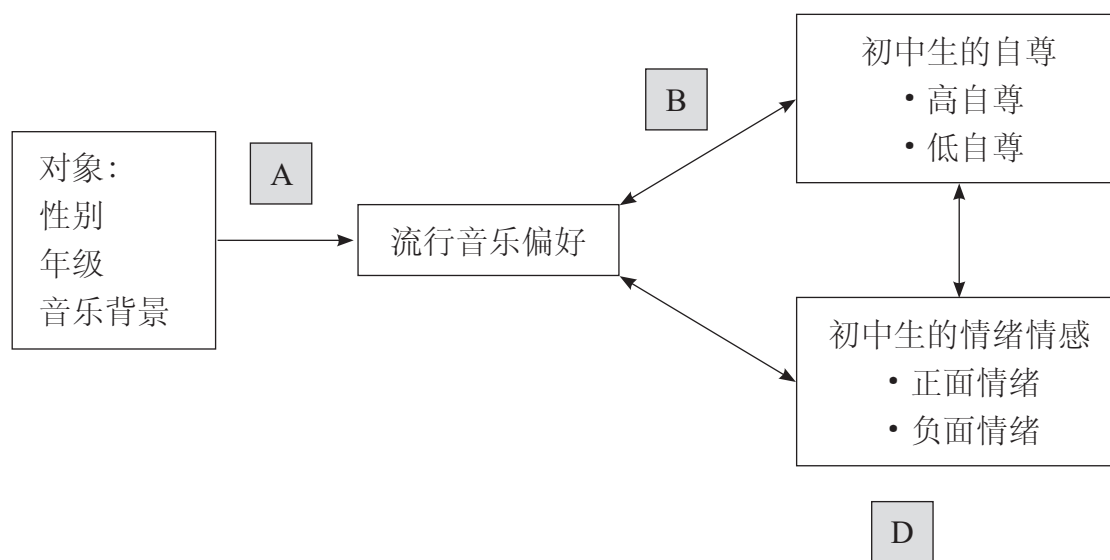
本研究的流程按步骤分为三个阶段，第一阶段为准备阶段，包含主体构思与方向指定、资料收集等；第二阶段为实施阶段，包括问卷编制与修订、专家效度评定等；第三阶段为完成阶段，包括问卷回收与分析、结论与建议，如图 1 所示。

图1
研究流程图



（三）研究架构

本研究通过文献探讨与问卷调查以探讨初中学生的流行音乐偏好与自尊感和情绪之间的关系。研究架构如下：



- A. 探讨不同背景的初中生在流行音乐偏好上的差异情形。
- B. 探讨初中生的流行音乐偏好与自尊感水平之相关情形。
- C. 探讨初中生的流行音乐偏好与情绪之相关情形。
- D. 探讨初中生的自尊感水平与情绪之相关情形。

（四）研究工具

本研究以问卷调查法进行资料收集，在参考相关文献和问卷后，整合和编制成“马来西亚初中生的流行音乐偏好、自尊量表与正性负性情绪调查问卷”。本研究问卷初稿分为四个部分，第一部分为学生的个人基本资料，第二部分为流行音乐偏好量表，第三部分为Rosenberg自尊量表及第四部分为PANAS正面负面情绪量表。

（五）专家内容效度

完成问卷初稿后，与指导教授讨论修订。随后，邀请两位具有教育背景与相关知识的专家学者针对专家效度问卷提供意见，以优化及提升问卷内容的适合度。最后，依据专家学者提供的建议修订问卷，经指导教授同意后，编织成研究的问卷。

（六）信度分析

本研究采用信度系数Cronbach Alpha来表示量表的可用性及稳定性。信度分析结果显示各量表的Cronbach Alpha系数介于0.620至0.847之间。

流行音乐偏好量表共有 10 题选项题，Cronbach Alpha 系数为 0.620，信度尚可接受；罗斯伯自尊感量表共有 10 题选项题，Cronbach Alpha 系数为 0.733，信度佳；PANAS 正面负面情绪量表共有 20 题选项提，Cronbach Alpha 系数为 0.847，信度良好。

表3
研究工具信度分析

量表名称	题项数量	Cronbach Alpha 系数
流行音乐偏好量表	10	0.620
罗斯伯自尊感量表	10	0.733
PANAS 正面负面情绪量表	20	0.847

资料来源：研究者自行整理

四、研究发现与讨论

（一）不同背景的流行音乐偏好上有差异

1. 不同性别在流行音乐偏好上的差异结果

表4
不同性别在流行音乐偏好之差异分析表

流行音乐类别	性别	数目	平均值	标准差	t值	显著性
1. 爵士乐	男	95	3.11	1.162	-.654	.514
	女	205	3.19	.989		
2. 摇滚乐	男	95	2.78	1.150	1.076	.283
	女	205	2.63	1.107		
3. 嘻哈	男	95	2.95	1.266	.248	.804
	女	205	2.91	1.081		
4. 抒情音乐	男	95	3.84	1.075	-2.076	.039*
	女	205	4.08	.862		
5. 电子音乐	男	95	3.32	1.214	2.308	.022*
	女	205	2.98	1.150		
6. 新世纪音乐	男	95	3.11	1.125	-1.981	.048*
	女	205	3.36	.998		

流行音乐类别	性别	数目	平均值	标准差	t值	显著性
7. 电影音乐	男	95	3.77	1.115	-2.382	.018*
	女	205	4.05	.887		
8. 无伴奏合唱	男	95	3.01	1.096	-1.355	.176
	女	205	3.19	1.012		
9. 轻音乐	男	95	3.77	1.086	-.018	.986
	女	205	3.77	1.001		
10. 宗教音乐	男	95	2.22	1.113	1.585	.114
	女	205	2.03	.865		

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

根据表4，以one way Anova进行差异分析。不同性别的初中生在抒情音乐（ $t=-2.076$ ， $p<0.05$ ）、电子音乐（ $t=2.308$ ， $p<0.05$ ）、新世纪音乐（ $t=-1.981$ ， $p<0.05$ ）和电影音乐（ $t=-2.382$ ， $p<0.05$ ）的流行音乐类型有明显的差异。从样本平均数来看，男生除了在电子音乐类型高于女生外（标准差：男 1.214；女 1.150），抒情音乐（标准差：男 1.075；女 0.862）、新世纪音乐（标准差：男 1.125；女 0.998）和电影音乐（标准差：男 1.115；女 0.887）的类型方面女生的偏好都高于男生。初中的学生对流行音乐类型的反应高于中间值，除了宗教音乐，其平均值为 2.09。女生在“抒情音乐”、“新世纪音乐”和“电影音乐”的类型偏好上高于男生。男生在“电子音乐”的偏好上高于女生。而在其他的流行音乐类型上则无明显差异。

2. 不同年级在流行音乐偏好上的差异结果

表5

不同年级在流行音乐偏好的差异分析表

变项	年级	数目	平均值	标准差	F 值	显著性	事后比较
1. 爵士乐	(1) 初一	100	3.05	.989	.909	.404	
	(2) 初二	101	3.24	1.078			
	(3) 初三	99	3.20	1.069			
	总计	300	3.16	1.046			
2. 摇滚乐	(1) 初一	100	3.05	1.067	3.111	.046*	ns
	(2) 初二	101	3.24	1.089			
	(3) 初三	99	2.79	1.180			
	总计	300	2.68	1.121			

变项	年级	数目	平均值	标准差	F 值	显著性	事后比较
3. 嘻哈	(1) 初一	100	2.75	1.226	1.771	.172	
	(2) 初二	101	2.99	1.072			
	(3) 初三	99	3.03	1.111			
	总计	300	2.92	1.141			
4. 抒情音乐	(1) 初一	100	3.84	.992	4.047	.018*	(2)>(3)> (1) Scheffe 法
	(2) 初二	101	4.21	.804			
	(3) 初三	99	3.97	.984			
	总计	300	4.01	.940			
5. 电子音乐	(1) 初一	100	3.15	1.226	.217	.805	
	(2) 初二	101	3.06	1.103			
	(3) 初三	99	3.05	1.215			
	总计	300	3.09	1.179			
6. 新世纪音乐	(1) 初一	100	3.30	1.115	1.083	.340	
	(2) 初二	101	3.38	1.038			
	(3) 初三	99	3.16	.976			
	总计	300	3.28	1.045			
7. 电影音乐	(1) 初一	100	3.81	1.061	4.328	.014*	(2)>(3)> (1) Scheffe 法
	(2) 初二	101	4.19	.857			
	(3) 初三	99	3.89	.957			
	总计	300	3.96	.972			
8. 无伴奏合唱	(1) 初一	100	3.07	.987	.384	.682	
	(2) 初二	101	3.20	.970			
	(3) 初三	99	3.12	1.163			
	总计	300	3.13	1.041			
9. 轻音乐	(1) 初一	100	3.77	1.033	.367	.693	
	(2) 初二	101	3.83	.981			
	(3) 初三	99	3.71	1.071			
	总计	300	3.77	1.027			
10. 宗教音乐	(1) 初一	100	2.14	.899	.188	.828	
	(2) 初二	101	2.08	1.017			
	(3) 初三	99	2.06	.946			
	总计	300	2.09	.953			

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

表6

Scheffe 法多重比较

依变数	(I) 年级	(J) 年级	平均值差异	标准误	显著性
摇滚乐 Rock Music	(1) 初一	(2) 初二	-.342	.157	.095
		(3) 初三	-.338	.158	.103
	(2) 初二	(1) 初一	.342	.157	.095
		(3) 初三	.004	.157	1.000
	(3) 初三	(1) 初一	.338	.158	.103
		(2) 初二	-.004	.157	1.000
抒情音乐 Sentimental Ballad	(1) 初一	(2) 初二	-.368*	.131	.021
		(3) 初三	-.130	.132	.617
	(2) 初二	(1) 初一	.368*	.131	.021
		(3) 初三	.238	.132	.196
	(3) 初三	(1) 初一	.130	.132	.617
		(2) 初二	-.238	.132	.196
电影音乐 Film Music	(1) 初一	(2) 初二	-.378*	.136	.022
		(3) 初三	-.079	.136	.846
	(2) 初二	(1) 初一	.378*	.136	.022
		(3) 初三	.299	.136	.091
	(3) 初三	(1) 初一	.079	.136	.846
		(2) 初二	-.299	.136	.091

*p<0.05

**p<0.01

***p<0.001

根据表 5，以 one way Anova 和事后比较法来进行差异分析。初二生（平均值 2.79，标准差 1.089）和初三生（平均值 2.79，标准差 1.180）对摇滚乐的偏好显著高于初一生（平均值 2.45，标准差 1.067）。在抒情音乐，初二生（平均值 4.21，标准差 0.804）高于初三生（平均值 3.97，标准差 0.984）和初一生（平均值 3.84，标准差 0.992）。因此，不同年级的初中生对摇滚乐（ $F=3.11$ ， $p<0.05$ ）、抒情音乐（ $F=4.047$ ， $p<0.05$ ）和电影音乐（ $F=4.328$ ， $p<0.05$ ）的流行音乐类型的偏好有显著差异。

根据表 6，通过 Scheffe 的事后比较法发现，初一生和初二生对抒情音乐和电影音乐的偏好有显著差异（ $p<0.05$ ）。虽然 F 值达到显著差异，经 Scheffe 事后比较，发现在摇滚音乐中找不到组别之间的差异。

3. 不同音乐背景在流行音乐偏好的差异分析表

表7

不同音乐背景在流行音乐偏好的差异分析表

	音乐背景	数目	平均值	标准差	F 值	显著性	事后比较
1. 爵士乐	(1) 有学钢琴	118	3.14	1.085	2.446	.064	
	(2) 有学小提琴	10	3.90	1.101			
	(3) 有学其他乐器	50	3.32	1.077			
	(4) 没有学	122	3.07	.968			
	总计	300	3.16	1.046			
2. 摇滚乐	(1) 有学钢琴	118	2.51	1.175	1.653	.177	
	(2) 有学小提琴	10	3.00	1.491			
	(3) 有学其他乐器	50	2.72	1.126			
	(4) 没有学	122	2.80	1.020			
	总计	300	2.68	1.121			
3. 嘻哈	(1) 有学钢琴	118	2.66	1.103	3.669	.013*	(2)>(1) Scheffe 法
	(2) 有学小提琴	10	3.30	1.337			
	(3) 有学其他乐器	50	3.04	1.195			
	(4) 没有学	122	3.10	1.102			
	总计	300	2.92	1.141			
4. 抒情音乐	(1) 有学钢琴	118	3.96	.946	.606	.612	
	(2) 有学小提琴	10	4.10	.738			
	(3) 有学其他乐器	50	4.16	.934			
	(4) 没有学	122	3.98	.953			
	总计	300	4.01	.940			
5. 电子音乐	(1) 有学钢琴	118	2.92	1.192	3.859	.010**	ns
	(2) 有学小提琴	10	3.90	1.101			
	(3) 有学其他乐器	50	2.88	1.100			
	(4) 没有学	122	3.26	1.163			
	总计	300	3.09	1.179			
6. 新世纪 音乐	(1) 有学钢琴	118	3.41	1.149	2.361	.072	
	(2) 有学小提琴	10	3.80	.789			
	(3) 有学其他乐器	50	3.26	.965			
	(4) 没有学	122	3.12	.967			
	总计	300	3.28	1.045			

	音乐背景	数目	平均值	标准差	F 值	显著性	事后比较
7. 电音音乐	(1) 有学钢琴	118	3.99	1.042	.317	.813	
	(2) 有学小提琴	10	4.10	.876			
	(3) 有学其他乐器	50	4.02	.742			
	(4) 没有学	122	3.90	.999			
	总计	300	3.96	.972			
8. 无伴奏合唱	(1) 有学钢琴	118	3.26	1.008	1.625	.184	
	(2) 有学小提琴	10	3.10	.738			
	(3) 有学其他乐器	50	3.20	1.050			
	(4) 没有学	122	2.98	1.079			
	总计	300	3.13	1.041			
9. 轻音乐	(1) 有学钢琴	118	3.81	1.048	.760	.517	
	(2) 有学小提琴	10	3.40	1.174			
	(3) 有学其他乐器	50	3.88	1.062			
	(4) 没有学	122	3.72	.981			
	总计	300	3.77	1.027			
10. 宗教音乐	(1) 有学钢琴	118	2.12	.935	1.237	.296	
	(2) 有学小提琴	10	2.30	1.059			
	(3) 有学其他乐器	50	2.26	1.192			
	(4) 没有学	122	1.98	.843			
	总计	300	2.09	.953			

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

表8

Scheffe 法多重比较

依变数	(I) 音乐背景	(J) 音乐背景	平均值差异 (I-J)	标准误	显著性
嘻哈 Hip-hop	有学钢琴	有学小提琴	-.639	.371	.398
		有学其他乐器	-.379	.190	.266
		没有学	-.437*	.145	.030
	有学小提琴	有学钢琴	.639	.371	.398
		有学其他乐器	.260	.390	.931
		没有学	.202	.370	.961
	有学其他乐器	有学钢琴	.379	.190	.266
		有学小提琴	-.260	.390	.931
		没有学	-.058	.189	.992
	没有学	有学钢琴	.437*	.145	.030
		有学小提琴	-.202	.370	.961
		有学其他乐器	.058	.189	.992
电子音乐 Electronic Music	有学钢琴	有学小提琴	-.976	.383	.092
		有学其他乐器	.044	.196	.997
		没有学	-.339	.150	.168
	有学小提琴	有学钢琴	.976	.383	.092
		有学其他乐器	1.020	.403	.096
		没有学	.638	.382	.428
	有学其他乐器	有学钢琴	-.044	.196	.997
		有学小提琴	-1.020	.403	.096
		没有学	-.382	.195	.282
	没有学	有学钢琴	.339	.150	.168
		有学小提琴	-.638	.382	.428
		有学其他乐器	.382	.195	.282

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

根据表 7，在嘻哈类别，有学小提琴的初中生（平均值 3.30，标准差 1.337）比其他的平均值高。在电子音乐类别，有学小提琴的初中生（平均值 3.90，标准差 1.101）比其他的平均值高。在嘻哈（ $F=3.669$ ， $p<0.05$ ）和电子音乐（ $F=3.669$ ， $p<0.01$ ）的偏好上有显著差异。虽然 F 值达到显著差异，经 Scheffe 事后比较，依据表8发现，有学钢琴和没有学音乐的初中生对“嘻哈”的偏好有显著差异；却在电子音乐中找不到组别之间的差异。

（二）流行音乐偏好与自尊感之相关分析

1. 自尊感次数统计表

本研究采用罗斯伯自尊感量表来测出学生的自尊感水平。此量表包含10项问题，初中生按照现实情况来描述自己，以Likert四点量表计分法，选项包括“非常符合”、“符合”、“不符合”及“很不符合”。对于1、3、4、7和10题（正向计分题），选择“很不符合”为1分、“不符合”为2分、“符合”为3分、“非常符合”为4分。对于第2、5、6、8、和9题（反向计分题），选择“很不符合”为4分、不符合为3分、符合为2分、非常符合为1分。分值越高，自尊程度越高。

表9
自尊感计分统计表

题项	非常符合	符合	不符合	很不符合	平均值	标准差
1. 整天来说，我对自己是满意的	39	146	92	23	2.33	.798
2. 有时我会觉得自己一点优点都没有	70	96	93	41	2.35	.985
3. 我觉得自己有不少缺点	125	124	45	6	1.77	.773
4. 我能够做到与大部分人的表现一样好	32	125	114	29	2.47	.811
5. 我认为我自己没有什么值得自豪	45	106	109	40	2.48	.905
6. 有时我觉得自己毫无用处	67	94	94	45	2.39	.994
7. 我觉得自己是个有价值的人，最低限度我与他人有一样的价值	64	142	84	10	2.13	.782
8. 我希望我能够赢得更多尊重	128	127	37	8	1.75	.772
9. 从各方面看来，我是倾向觉得自己是一个失败者	30	91	127	52	2.67	.878
10. 我用正面的态度看待自己	70	124	83	23	2.20	.884

根据以上自尊感计分统计表平均可知道初中生在自尊感方面显示中高水平，介于2.13至2.48。第三和第八题项则低于2.13。

2. 流行音乐偏好与自尊感之相关分析

本研究对流行音乐偏好和自尊感进行相关分析。研究发现，流行音乐偏好与自尊感没有显著相关，其值为.021，未达显著水平（表9）。

表10
流行音乐偏好与自尊感相关因素分析

		自尊感	流行音乐偏好
皮尔逊相关系数	自尊感	1.000	.021
	流行音乐偏好	.021	1.000
显著性	自尊感	.	.355
	流行音乐偏好	.355	.
个数	自尊感	300	300
	流行音乐偏好	300	300

表11
流行音乐偏好与自尊感积差相关摘要表

项目	自尊感
流行音乐偏好	.021

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

因此，初中生的流行音乐偏好与他们的自尊感水平是不相关。初中生对任何类型的流行音乐喜好，都跟他们的自尊感水平无关联。

3. 流行音乐偏好预测自尊感水平

本研究以多元回归分析，以流行音乐偏好来对初中生的自尊感进行预测。

表12
以流行音乐偏好预测初中生的自尊感之多元回归分析表

模式		非标准化系数		标准化系数	t值	显著性
		回归系数 β	标准误	回归系数 β		
1	常数	2.361	.176		13.410	<.001
	流行音乐偏好	.020	.054	.021	.371	.711

表13

流行音乐偏好预测之多元回归摘要表

变项	多元 相关 系数 (R)	决定 系数 R 平方	增加 解释量	F	非标准 化系数 回归 系数 B	标准化 系数 B	共线性诊断	
							变异数 膨胀 系数 (VIF)	条件 指数 (CI)
自尊感	.021	.000	-.003	.138	.020	.021	1.000	10.498

根据表 12 和表 13，r 的平方改变量占 -.003。自尊感的 VIF 是 1.000，都小于 10，而条件指标为 10.498，小于标准值 30，没有共线性问题。自尊感的 F 值是 0.138，t 值是 .371，显著性为 0.711，大于 $p < 0.05$ 。因此，流行音乐偏好与初中生的自尊感水平并无相关。流行音乐偏好无法预测自尊感水平。

（三）流行音乐与情绪之相关分析

1. PANAS 正面负面情绪量表次数统计表

本研究采用 Watson 等人共同编制的 PANAS 正面负面情绪量表来测量初中生的情绪。此量表共有 20 道题目。学生根据在过去一个月中的感受，在量表相应数字代表的情绪体验强度上面打勾。1 表示完全没有，数字越大表明程度越强烈。研究者采用二维度计分，正面情绪包括兴趣的、兴奋的、强烈的、热情的、自豪的、有灵感的、坚决的、专心的、积极活跃的、惊觉的；其余为负面情绪，取各自平均值。

表14

正面负面情绪次数统计表

题项	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	平均值	标准差
感兴趣的	6	39	114	100	41	3.44	.950
哀伤的	20	77	78	76	49	3.19	1.183
兴奋的	5	36	95	111	53	3.57	.970
心烦的	17	25	67	98	93	3.75	1.148
强烈的	25	61	121	52	41	3.08	1.120
内疚的	60	86	72	52	30	2.69	1.252
恐惧的	60	79	74	47	40	2.76	1.304
敌对的	97	75	60	42	26	2.42	1.302
热情的	22	43	104	79	52	3.32	1.138
自豪的	51	79	92	59	19	2.72	1.149

题项	1 分	2 分	3 分	4 分	5 分	平均值	标准差
急躁的	38	64	83	67	48	3.08	1.258
羞耻的	76	85	69	39	31	2.55	1.281
有灵感的	44	53	107	73	23	2.93	1.146
紧张的	18	38	83	83	78	3.55	1.177
坚决的	25	56	120	64	35	3.09	1.093
专心的	19	53	101	89	38	3.25	1.085
战战兢兢的	55	64	102	45	34	2.80	1.230
积极活跃的	26	61	96	77	40	3.15	1.150
害怕的	57	82	78	45	38	2.75	1.278
警觉的	42	60	102	53	43	2.98	1.231

根据以上，正面题（兴趣的、兴奋的、强烈的、热情的、自豪的、有灵感的、坚决的、专心的、积极活跃的、警觉的）的平均值介于 2.72-3.57。而负面题（哀伤的、心烦的、内疚的、恐惧的、敌对的、急躁的、羞耻的、紧张的、战战兢兢的、害怕的）的平均值介于 2.42-3.75。因此，初中生的情绪大部分偏向正面情绪。

2. 流行音乐偏好与正面负面情绪的相关分析

本研究以多元回归分析对流行音乐偏好和正面负面情绪进行相关分析。研究发现，流行音乐偏好与正面情绪，其 r 值为 .252、流行音乐偏好与负面情绪的 r 值为 .144，都达到显著水平。

表15

流行音乐偏好与正面负面情绪相关因素分析

		正性情绪	流行音乐偏好	负性情绪
正面情绪	皮尔逊相关系数	1	.252**	.232**
	显著性		<.001	<.001
	个数	300	300	300
流行音乐偏好	皮尔逊相关系数	.252**	1	.144*
	显著性	<.001		.012
	个数	300	300	300
负面情绪	皮尔逊相关系数	.232**	.144*	1
	显著性	<.001	.012	
	个数	300	300	300

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

表16

流行音乐偏好与正面负面情绪积差相关摘要表

项目	正面情绪	负面情绪
流行音乐偏好	.252**	.144**

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

因此，初中生的流行音乐偏好与正面情绪（ $r=.252$ ， $p<0.01$ ）以及流行音乐偏好与负面情绪（ $r=.144$ ， $p<0.01$ ）是有非常密切的关系。

3. 流行音乐偏好预测情绪

本研究以多元回归分析，以流行音乐偏好来对初中生的情绪进行预测。依变量是情绪。

表17

以流行音乐偏好预测初中生的情绪之多元回归分析表

模式	非标准化系数		标准化系数		t 值	显著性
	回归系数 β	标准误	回归系数 β			
常数	2.123	.217			9.764	<.001
流行音乐偏好	.289	.067	.243		4.323	<.001

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

表18

流行音乐偏好预测之多元回归摘要表

变项	多元 相关 系数 (R)	决定 系数 R 平方	增加 解释量	F	非标准 化系数 回归 系数 β	标准化 系数 β	共线性诊断	
							变异数 膨胀 系数 (VIF)	条件 指数 (CI)
流行音乐偏好	.243	.059	.056	18.686	.289	.067	1.000	1.000

根据表 17 和表 18， r 的平方改变量占 .059。情绪的 VIF 是 1.000，都小于 10，而条件指标为 1.000，小于标准值 30，没有共线性问题。流行音乐偏好的 F 值是 18.686，显著性为 $p<.001$ 。因此，流行音乐偏好可以预测初中生的情绪。

(四) 自尊感与情绪之相关分析

1. 高自尊水平和正面情绪相关分析

表19

高自尊水平和正面情绪相关分析表

正面情绪	1.	3.	4.	7.	10.
1.感兴趣的	.169**	-.071	.092	.142*	.135*
3.兴奋的	.201**	-.168**	.093	.145*	.225**
5.强烈的	.024	-.049	.064	.057	.083
9.热情的	.106	-.049	.061	.123*	.123*
10.自豪的	.359**	-.226**	.333**	.279**	.400**
13.有灵感的	-.023	.015	-.041	.034	.009
15.坚决的	.093	-.084	.144*	.105	.192**
16.专心的	.214**	-.075	.185**	.173**	.239**
18.积极活跃的	.170**	-.162**	.135*	.271**	.335**
20.惊的	-.057	.166**	.012	.025	-.105

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

本研究对高自尊的题项和正面情绪的题项以多元回归进行分析。研究发现，高自尊水平和正面情绪是有显著相关的。根据以上分析表，正面情绪的“自豪的”和“积极活跃的”题项跟五道高自尊题项是有着明显的关联的（ $p<0.01$ ）。而兴奋的和专心的题项跟四道高自尊题项是有显著的关联。只有“强烈的”和“有灵感的”的题项跟五道高自尊题项是没有显著相关。

表20

高自尊水平和正面情绪之积差相关摘要表

		正面情绪	高自尊感
正面情绪	皮尔逊相关系数	1.000	.292***
	显著性	.	<.001
	个数	300	300
高自尊感	皮尔逊相关系数	.292***	1.000
	显著性	.000	.
	个数	300	300

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

表21
以高自尊感预测初中生的正面情绪之多元回归分析表

模式	非标准化系数		标准化系数		t 值	显著性
	回归系数 β	标准误	回归系数 β			
1 常数	1.945	.177			10.961	<.001
高自尊感	.420	.080	.292		5.274	<.001

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

表22
高自尊感水平和正面情绪之相关摘要表

项目	高自尊感
正面情绪	.292***

表23
初中生的高自尊感预测正面情绪之多元回归摘要表

变项	多元 相关 系数 (R)	决定 系数 R 平方	增加 解释量	F	非标准 化系数 回归 系数 β	标准化 系数 β	共线性诊断	
							变异数 膨胀 系数 (VIF)	条件 指数 (CI)
正面情绪	.292	.085	.082	27.818	.420	.080	1.000	1.000

根据表 22 和表 23，r 的平方改变量占 .085。正面情绪的 VIF 是 1.000，小于 10，而条件指标为 1.000，小于标准值 30，没有共线性问题。正面情绪的 F 值是 27.818，r 值为 .292，显著性为 (p<.001)。因此，高自尊感可以预测初中生的正面情绪。

2. 低自尊水平和负面情绪之积差相关分析

表24
低自尊水平和负面情绪之积差相关分析

负面情绪	2.	5.	6.	8.	9.
2. 哀伤的	.304**	.242**	.322**	.065	.355**
4. 心烦的	.313**	.154**	.266**	.097	.351**
6. 内疚的	.274**	.192**	.280**	.047	.359**
7. 恐惧的	.234**	.146*	.183**	.056	.259**
8. 敌对的	.247**	.224**	.307**	.026	.380**
11. 急躁的	.270**	.229**	.267**	.083	.262**

负面情绪	2.	5.	6.	8.	9.
12.羞耻的	.216**	.184**	.215**	-.041	.215**
14.紧张的	.221**	.136*	.090	.076	.090
17.战战兢兢的	.143*	.089	.094	.092	.211**
19.害怕的	.230**	.179**	.197**	.138*	.256**

本研究对低自尊的题项和负面情绪的题项以多元回归进行相关分析。研究发现，低自尊水平和负面情绪是有显著相关的。根据以上分析表，负面情绪的害怕的题项跟五道低自尊的题项都有显著关联（ $p<0.001$ ）。“哀伤的”、“心烦的”、“内疚的”、“恐惧的”、“敌对的”、“急躁的”和“羞耻的”题项跟四道低自尊题项都有显著关联。只有紧张的和战战兢兢的分别跟两道低自尊题项有显著关联。

表25

低自尊水平和负面情绪之积差相关摘要表

		负面情绪	低自尊感
负面情绪	皮尔逊相关系数	1.000	.418***
	显著性	.	<.001
	个数	300	300
低自尊感	皮尔逊相关系数	.418***	1.000
	显著性	.000	.
	个数	300	300

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

表26

以低自尊感预测初中生的负面情绪之多元回归分析表

模式	非标准化系数		标准化系数		显著性
	回归系数 β	标准误	回归系数 β	t 值	
1 常数	1.785	.165		10.805	<.001
低自尊感	.542	.068	.418	7.936	<.001

表27

低自尊感水平和负面情绪之相关摘要表

项目	低自尊感
负面情绪	.418***

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

表28
初中生的低自尊感预测负面情绪之多元回归摘要表

变项	多元 相关 系数 (R)	决定 系数 R 平方	增加 解释量	F	非标准 化系数 回归 系数 β	标准化 系数 β	共线性诊断	
							变异数 膨胀 系数 (VIF)	条件 指数 (CI)
负面情绪	.418	.174	.172	62.982	.542	.068	1.000	1.000

根据以上图标， r 的平方改变量占.174。负面情绪的VIF是1.000，小于10，而条件指标为1.000，小于标准值30，没有共线性问题。负面情绪的F值是62.982， r 值为.418，显著性为（ $p<.001$ ）。因此，低自尊感可以预测初中生的负面情绪。

3. 整体自尊水平和正面负面情绪之积差相关

本研究对自尊水平和正面负面情绪进行相关分析。研究发现，自尊感水平与正面情绪，其 r 值为.319、自尊感与负面情绪的 r 值为.437，都达到显著水平。

表29
整体自尊水平和正面负面情绪之相关分析

		自尊感	负面情绪	低自尊感
自尊感	皮尔逊相关系数	1	.319**	.437**
	显著性		<.001	<.001
	个数	300	300	300
正面情绪	皮尔逊相关系数	.319**	1	.232**
	显著性	<.001		<.001
	个数	300	300	300
负面情绪	皮尔逊相关系数	.437**	.232**	1
	显著性	<.001	<.001	
	个数	300	300	300

表30
整体自尊水平和正面负面情绪之相关摘要表

项目	自尊感
正面情绪	.319***
负面情绪	.437**

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

根据以上分析，初中生的自尊感水平与正面情绪 ($r=.319$, $p<0.01$) 以及自尊感水平与负面情绪 ($r=.437$, $p<0.01$) 是有很显著关系的。

表31
以自尊感预测初中生的情绪之多元回归分析表

模式	非标准化系数		标准化系数		t 值	显著性
	回归系数 B	标准误	回归系数 B			
1 常数	2.549	.180			14.184	<.001
自尊感	.207	.073	.163		2.852	.005

表32
初中生的自尊感预测之多元回归摘要表

变项	多元 相关 系数 (R)	决定 系数 R 平方	增加 解释量	F	非标准 化系数 回归 系数 B	标准化 系数 B	共线性诊断	
							变异数 膨胀 系数 (VIF)	条件 指数 (CI)
自尊感	.163	.027	.023	8.134	.207	.163	1.000	1.000

根据表 31 和表 32，r 的平方改变量占 .027。情绪的 VIF 是 1.000，小于 10，而条件指标为 1.000，小于标准值 30，没有共线性问题。自尊感的 F 值是 8.134，r 值为 2.852，显著性为 ($p<.005$)。因此，自尊感可以预测初中生的情绪。

五、结论

(一) 不同背景在流行音乐偏好上有差异

根据研究结果显示，初中的学生对流行音乐类型的反应高于中间值，除了宗教音乐，其平均值为 2.09。女生在《抒情音乐》、《新世纪音乐》和《电影音乐》的类型偏好上高于男生。男生在“电子音乐”的偏好上高于女生。而在其他的流行音乐类型上则无明显差异。不同年级的初中生在《摇滚乐》、《抒情音乐》和《电影音乐》的偏好有明显的差异。通过事后比较发现，初二生的偏好比较高。而在其他的流行音乐类型上则无明显差异。根据研究分析发现，有学钢琴和没有学音乐的初中生只对“嘻哈”的偏好有显著的差异。而在其他的类型中则找不到组别之间的差异。

（二）流行音乐偏好与自尊感之相关研究

很多文献都有提到音乐可以提高人的自尊，也能增强表达能力。许多学者认为音乐可能影响自尊。此研究只限于初中生的流行音乐偏好，也没有涉及任何得音乐治疗干预。因此，所得的结果显示初中生在自尊感方面是中等水平。研究分析显示初中生的流行音乐偏好与他们的自尊感是无关联的。在积差相关分析当中，其 r 值为.021，未达显著水平。在多元回归分析，也没有显著。因此，流行音乐偏好和自尊水平的高低是没有任何关系的。流行音乐偏好也无法预测初中生的自尊水平。

（三）流行音乐偏好与正面负面情绪之相关研究

经过积差相关分析，发现初中生的流行音乐偏好和正面负面情绪有显著相关。正面情绪与流行音乐偏好的相关分析中（ $r=.252$ ， $p<0.01$ ）达显著水平；负面情绪则是（ $r=.144$ ， $p<0.01$ ）达显著水平。因此，初中生的流行音乐偏好与他们的情绪是非常相关的。正面情绪的初中生会偏好特定的流行音乐类别；而负面情绪的初中生偏好的流行音乐类别跟正面情绪的初中生不一样。在多元回归分析中，流行音乐偏好的 F 值是18.686，显著性为 $p<.001$ 。按此研究结果，流行音乐偏好可能对初中生的情绪具有一定的预测作用。

（四）自尊感和正面负面情绪的相关研究

经过积差相关分析，发现自尊水平和正面负面情绪有显著关系。正面情绪与自尊感的相关分析中（ $r=.319$ ， $p<0.01$ ）达显著水平；负面情绪则是（ $r=.437$ ， $p<0.01$ ）达显著水平。而在多元回归分析当中， r 的平方改变量占.027，自尊感的 F 值是8.134， r 值为2.852，显著性为（ $p<.005$ ）。因此，初中生的自尊感水平与他们的正面负面情绪是非常相关的。自尊感水平高的初中生，他们的情绪比较正面；而自尊感水平低的初中生，他们的情绪比较负面。按此研究结果，初中生的自尊感可能对正面负面的情绪具有一定的预测作用。

六、建议

（一）扩大研究对象的范围

本研究探究初中生的流行音乐偏好、自尊感和情绪之相关。研究结果主要以青少年的前期-初中生为主，后续可以以高中生和大学生为对象，作进一步的探讨，制成青少年对流行音乐偏好的发展模式研究，提供相关单位作参考。

（二）深度研究流行音乐偏好对情绪之影响探讨

本研究采用多元回归分析来进行探究流行音乐偏好与自尊和情绪之关联。因此，未来若有机会，可能使用其他的分析方法来进行深度的研究流行音乐偏好对情绪的影响。例

如：针对正面情绪和负面情绪个别在流行音乐元素上是否相关、以行动研究来探讨纪录学生对流行音乐的反应 等，都是可以后续探讨的议题。相信此研究可以协助相关单位在辅导领域里，可发展成“音乐干预的治疗”。

（三）深度研究流行音乐偏好对自尊感的相关

此调查分析中并没有发现初中生的流行音乐偏好和自尊感直接相关联。在Rosenberg的自尊感量表里的某些题项，初中生的理解能力有限，并没有很好的明白题项，而作出最适合自己的选择。或许在以后的深度研究中可以对自尊感问卷进行适合的改良和翻译，以针对受试群体为主，以便能够得到更加有效的数据。

（四）将流行音乐融入课程

建议可在全年初中音乐课大纲里加入流行音乐分析，分成三个部分：第一部分—流行音乐的历史与趋势、第二部分—流行音乐的曲风分析以及第三部分—如何选择适合自己的流行音乐。流行音乐融入在教学里，能够使课程丰富多元，也让学生透过各种容易接触到流行音乐的管道，去聆听流行音乐。时下的流行音乐以其贴近大众的歌词、让听众容易接受的程度，也激发了学生的情感。而多元化的音乐风格可以开拓学生的艺术视野，愉悦了他们的身心，对学生的思维成长及身心带来正面的影响。学生通过流行音乐的词曲，引起他们的内心共鸣。

七、参考文献

（一）中文文献

蔡乔安（2012）。国中学生创造性与音乐偏好及相关因素之研究——以台北市为例。国立台湾师范大学教育学院创造力发展硕士在职专班硕士论文，1-124。

陈倍彦（2014）。大学生于通识教育课程中音乐偏好变化之研究。台湾国立教育大学音乐学系硕士论文，1-124。

高天（2007）。音乐治疗学基础理论。世界图书出版北京公司。

李岚清（2006）。音乐·艺术·人生：关于《音乐笔谈》的讲座。高等教育出版社。

李维灵，郭世和，张利中（2004）。音乐偏好与情绪智力之相关研究——以某大学休闲系一年级学生为例之初探。大叶学报，13(2)，39-47。

马谐，白学军，陶云（2013）。音乐与情绪诱发的机制模型。心理科学进展，21(4)，643-652。

孟昭兰（1989）。人类情绪。上海人民出版社。

- 苏郁惠（2005）。青少年流行音乐偏好、态度与音乐环境之相关研究。国立师范学院音乐教育系论文，1-32。
- 孙亚楠（2008）。音乐对情绪的影响及其脑机制的相关研究。自然科学进展，1(19), 45-50。
- 田录梅（2005）。自尊概念辨析。心理学探新，2(25)，26-29。
- 吴欣璟（2014）。幼儿气质与音乐偏好之相关研究。幼儿教保研究期刊，13，73-97。
- 许游雅（2009）。国小学童音乐偏好与情绪感受之探究。台湾国立屏东教育大学音乐学系硕士班论文，1-158。
- 殷玉瑾（1995）。多元化音乐欣赏对高中生音乐行为心理影响之研究。台湾国立师范大学音乐学系硕士论文。
- 曾佩琳（2005）。国小学生的音乐风格偏好。师友，458，63-65。
- 周宗奎（2021）。初中生亲子关系与抑郁：自尊和情绪弹性的中介作用。心理发展与教育，37(6)，864-872。

二、英文文献

- Finns, L. (1989). How can musical preference be modified? Bulletin of the Council for Research in Music Education, 102,1-58.
- Fredrickson, B. L. (2000). The role the role of positive emotions in positive psychology. Am Psychol, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. American Scientist, 91, 330-335.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Jonathan & Margaret (2001). Self-esteem And Emotion: Some Thoughts About Feelings. Personality and Social Psychology Bulletin, 27(5), 575-584.
- LeBlanc, A. (1987). Music And Child Development :The Development Of Music Preference In Children. USA: Springer, New York.
- Magda, P. (2017). Encyclopedia Of Personality And Individual Differences: Basic Emotions. Springer International Publishing.
- Mruk, C. J. (2013). Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice (4th ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Neelam (2018). Music Preferences And Their Influence On Emotional States And The Orientation Towards Life. IAHRW International Journal Of Social Sciences, 6(1), 125-129.

- Radocy, R., & Boyle, J. (1979). *Psychological foundations of musical behavior*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Rosenberg. (1965). *Society And The Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sharma, M., & Jagdev, T. (2012). Use Of Music Therapy For Enhancing Self-Esteem Among Academically Stressed Adolescents. *Pakistan Journal Of Psychological Research*, 27(1), 53-64.
- Sigg, N. (2009). *An Investigation Into The Relationship Between Music Preference, Personality And Psychological Wellbeing*. Master Degree dissertation, Auckland University of Technology.
- Sinto, P. A. (2016). Self-esteem and Emotion Regulation as Determinants of Mental Health of Youth. *SIS J.Proj.Psy. & Ment. Health*, 23, 34-40.