

音乐治疗中的引导语对大学生生活充实度影响的研究*

刘伟¹ 吕晶¹ 谭文捷²

摘要 目的:比较音乐治疗与以音乐为背景的语言诱导的治疗效果,探讨以音乐为背景的语言诱导治疗机制。**方法:**随机抽取 231 名学生为研究对象,分为实验组和对照组。采用单盲法,比较音乐治疗和以音乐为背景的语言诱导对生活充实度的影响,实验前后用结构式问卷调查评价治疗结果。**结果:**以音乐为背景的语言诱导与音乐治疗对生活充实度影响对照有显著性意义($t=2.44, P<0.05$);以音乐为背景的语言诱导对生活充实度影响,前后对照差异有显著性意义($t=3.37, P<0.05$)。**结论:**以音乐为背景的语言诱导治疗能提高患者对生活充实度,疗效好于单纯音乐治疗。

关键词 音乐治疗;背景音乐;语言诱导

中图分类号:R493, R749 **文献标识码:**B **文章编号:**1001-1242(2007)-01-0067-02

在国外,音乐疗法已被广泛用于护理照顾^[1]和放松手术前患者的紧张情绪。然而,音乐是一种高度抽象的语言,如果患者听不懂音乐,不理解这种特殊语言,治疗效果就会受到很大的影响。音乐疗法不是通过人的理性而发挥作用的。音乐崇尚的是一种感性情绪作用,而不是智力、推理和判断活动^[2]。音乐治疗的效果取决于患者对音乐的感悟能力,并不是每个人都适合进行音乐治疗的。因此,如何对音乐疗法进行改革和创新,使更多的人能听懂音乐、接受音乐治疗,并产生治疗效果,是许多心理医生和音乐治疗师思考、探索的问题。为此,我们于 2002 年开展了此项研究,报道如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

在江苏大学医学院、医学技术学院、药学院 1—2 年级的学生中,采用系统抽样的方法抽取 231 名学生作为研究对象。其中有 11 位学生中途脱落。实验组 130 例,对照组 90 例。实验组年龄 20—23 岁,平均年龄为 20.8 ± 0.77 岁;女性 69 例,占 53%,男性 61 例,占 47%。对照组年龄 19—23 岁,平均年龄为 21.0 ± 0.92 岁,女性 37 例,占 41%,男性 49 例,占 59%。研究对象由于专业的特殊性,学习任务重,生活紧张,自觉心理压力较大,无其他心理异常。

1.2 方法

研究分为实验组和对照组。对照组用单纯音乐进行治疗,实验组用以音乐为背景的语言诱导进行治疗。在实验前先用结构问卷对受试者进行问卷测试,实验结束后,再用结构问卷对受试者进行问卷测试。对音乐治疗、以音乐为背景的语言诱导前后效果进行自身比较;音乐治疗后以及以音乐为背景的语言诱导后的效果进行比较。

对照组 90 例分为两组,每组 45 例。实验组,130 例共分 3 组,每组分别是 43、43、44 例。每次治疗时间为 45min。隔天 1 次,连续 15 天。每组治疗分批分期进行。为了避免偏倚,单纯音乐治疗中所播放的音乐与语言诱导治疗中所播放的音乐完全相同。实验时采用单盲法。

实验者 45 例左右为一组,坐在多媒体教室内,采用集体治疗。放下遮光窗帘,实验者两眼微闭,全身放松。接着,开始播放音乐 *behind the horizon forever in live*,音量控制在

70dB 左右。在音乐播放 5—10min,受试者进入放松、安静状态。然后,随着音乐的节奏和旋律由心理治疗师讲述诱导语言。诱导语的主要内容要根据治疗的目的预先写好,内容主要包括三部分,第一部分内容是身心放松、进入状态,为下一步接受治疗作准备,如“两眼微闭、两脚平放、自然端坐、全身放松;抛开你的烦恼……”。第二部分内容是回忆过去的往事,释放被压抑的潜意识,排解内心压力。诱导语主要内容是“让我们打开记忆的闸门,拉开回忆的序幕,让过去的往事浮现在我们的眼前。在人一生中每个人都会遇到疾病、痛苦、挫折和失败。你还记得上小学时、上中学时受过的委屈和挫折吗?你还记得过去的成长过程中所遭受的痛苦吗?……”。第三部分内容,主要是对影响生活满意度相关因素进行认知引导,改变学生对生活的一些消极看法。在以音乐为背景的语言诱导中,心理治疗师要根据大多数受治疗者的反应和音乐的节奏,及时的调整其诱导语的语速、节奏、音量的大小,以保证受试者对诱导语的敏感性,提高治疗的效果。观察受试者治疗的反应,主要通过观察受试者的面部表情变化来实现,以及体悟受试者内心感受。

1.3 评价标准

生活充实度评定量表,采用日本个性数据系统研究所所长稻田京太的精神状态测量表中生活充实度测量问卷表^[3]。这个问卷各有 15 个题,回答“是”,计为 1 分,最后把 15 个问题所得分累加。问卷的信度用重测法^[4],其间隔时间为 4 周。相关系数 $r=0.86$ 。

1.4 统计学分析

采用 SPSS12.00 统计软件对资料进行分析,采用独立样本 t 检验及配对 t 检验。

2 结果

见表 1,单纯音乐治疗对照组 90 例自身对照,生活充实

* 基金项目:江苏大学科技处科研基金资助(2661280005)

1 江苏大学医学院,镇江市医政路 3 号, 212001

2 江苏大学附属医院康复理疗科

作者简介:刘伟,男,副教授,硕士

收稿日期:2006-04-03

度实验前后有改变,但差异无显著性意义($P>0.05$)。以音乐为背景的语言诱导实验组130例自身对照,生活充实度在实验前后得分差异有显著性意义($P<0.05$)。实验后,单纯音乐治疗与以音乐为背景的语言诱导对生活充实度的比较差异有显著性意义($P<0.05$)。

表1 音乐治疗、以音乐为背景的语言诱导治疗前后效果比较 ($\bar{x}\pm s$)

	例数	治疗前	治疗后	t 值	P
对照组	90	9.01 $\pm$ 2.78	9.54 $\pm$ 2.43 ^①	1.15	>0.05
实验组	130	9.04 $\pm$ 2.86	10.12 $\pm$ 2.32	3.37	<0.05

①与实验组治疗后比较 $P<0.05$

3 讨论

音乐是一种抽象的语言,音乐不像语言那样能够完全被人理解^[5]。音乐治疗对人的作用是感性的,而不是理性的。这种感性作用对人的心理影响具有模糊和不确定性。音乐是一种有效的治疗辅助手段^[6]。从生活充实度评定量表的测试内容看,影响的因素是多方面的,有交往的问题、对学习(工作)感觉、对将来的态度、别人的重视程度、经济的问题等^[7]。因此,音乐治疗很难直接针对比较具体的问题进行干预或产生影响。以音乐为背景的语言诱导对大学生生活充实度影响效果比音乐治疗显著,其机制是:①克服了音乐语言难理解、非理性的缺点。音乐治疗发挥作用的前提是被治疗者要能听懂音乐,听不懂音乐,就很难展开丰富的想象,音乐也就难以发挥特定的治疗功能。在标意性标题即定内容的引导下,我们会不由自主地根据自己的生活体会和经验,去感受音乐形象,并补充和丰富它,在感情上产生共鸣,由此产生丰富的联想。在这样的解题指引下,对乐曲的理解和感受就大大加强了^[7]。以音乐为背景的语言诱导,就是在用语言帮助被治疗者理解音乐、展开想象、进入一种“心理接受状态”。作为一种特殊的心理治疗,言语交流的作用及意义不可忽视^[8]。尤其是在处方音乐的引入、音乐的过程中应有心理诱导的语言,以保证音乐疗法的效果^[9]。②克服了音乐治疗中被动性的缺点。

音乐治疗是一种被动治疗,被治疗者进入“治疗状态”后,一切都是由被治疗者“顺其自然”地去进行,治疗师很难再去干预。在以音乐为背景的语言诱导中,治疗师可以根据被治疗者的心理变化及时调整诱导语的内容,这样更有利于治疗师控制治疗的程序,从而提高治疗的效果。此外,治疗师还可根据被治疗者的心理问题,有针对性地灌输一些观念和思想,发挥语言治疗理性的特点。③克服了音乐治疗单一性的缺点。音乐治疗所用的载体就是音乐,它很难与其他心理治疗方法相融合。以音乐为背景的语言诱导,可以与多种常见的心理治疗方法结合,如暗示、催眠、宣泄等,发挥综合治疗的效果。以音乐为背景的语言诱导,能改善和提高人生活充实度,干预效果高于单纯音乐疗法。

参考文献

- [1] Taylor-Piliae RE, Chair SY. The effect of nursing interventions utilizing music therapy or sensory information on Chinese patients' anxiety prior to cardiac catheterization: a pilot study[J]. Eur J Cardiovasc Nurs, 2002, 1(3):203—211.
- [2] 徐光兴. 临床心理学[M]. 上海: 上海教育出版社, 2001. 234.
- [3] 稻田京太著, 马国平编译. 智力和寿命的自我预测[M]. 上海: 文汇出版社, 1987. 117—131.
- [4] 郭庆科编著. 心理测试的原理与应用[M]. 北京: 人民军医出版社, 2002. 34—38.
- [5] Morrison SJ, Demorest SM, Aylward EH, et al. FMRI investigation of cross-cultural music comprehension [J]. Neuroimage, 2003, 20(1):378—384.
- [6] 孙昌龄, 祖晶. 中老年心理保健咨询[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2000. 196.
- [7] 范欣生. 传统音乐疗法[M]. 南京: 东南大学出版社, 1994. 132—135.
- [8] 郭声敏, 刘晓敏, 廖彬, 等. 音乐放松对脑卒中失眠患者的影响[J]. 中国临床康复, 2004, 8(28):6193.
- [9] 马龙, 贺方仁, 刘汝孔. 音乐治疗精神分裂症的康复效应[J]. 中国临床康复, 2002, 6(1):94.