

團體音樂活動對於養護中心老人主觀幸福感 與休閒滿意的影響

宋鴻燕¹、黃奕琳^{2,*}

¹淡江大學教育心理與諮商研究所

²淡江大學通識與核心課程中心

*通訊地址：新北市淡水區英專路 151 號

E-mail: sunghy@mail.tku.edu.tw

摘要

本研究探討養護中心實施一個團體音樂活動方案之後，老人主觀幸福感以及休閒滿意是否改變，共計 10 位高齡老人參與每週一次、為期 5 個月的團體音樂活動方案，在實施方案之前、之後由社工協助完成填答各項問卷與量表。研究結果顯示老人的主觀幸福感各項目中，除了負向情緒在參與團體音樂活動之後顯著增加，其餘皆下降；生活滿意量表中的心情狀態、生活趣味、目標一致等三個構面皆呈現顯著下降，而自我概念與生活自主等兩個構面則未顯著改變；休閒滿意量表各構面亦呈現下降，其中以社會、放鬆、美感等三個構面顯著下降，而心理、教育、身體等三個構面則未達顯著差異。老人參與團體音樂活動方案之後的正向情緒並未如預期提升，生活滿意量表與休閒滿意量表的特定構面比參與團體音樂活動之前低，其他構面則未見顯著差異，建議未來在養護中心應針對老人生活不同構面的需求，規劃適當的休閒活動以提升老人主觀幸福感與休閒滿意。

關鍵字：老人養護中心、團體音樂活動、休閒滿意、主觀幸福感、正向心理學

前言

老人主觀幸福感 (Subjective Well-Being, SWB) 在邁向老化社會的過程中受到研究者與政策制定者的關注，一個優質的老年生活不僅反應自個人的主觀認知與感受，同時也落實在平日生活經驗，老人主觀幸福感藉由休閒活動的本質所激發的活力而提升，安養機構中老人若能參與休閒活動，體驗正向情緒進而感到快樂、滿足。為了解養護中心老人主觀幸福感與休閒滿意是否因參與團體音樂活動而改變，本研究以一個小團體為例，期待參與團體音樂活動之後為老人主觀幸福感、生活滿意以及休閒滿意帶來正向改變。

文獻查證

東、西方學者分別以享樂主義 (Hedonism) 幸福快樂或幸福主義 (Eudaimonism) 的福樂安適觀點定義快樂是什麼 (李政賢, 2011; Baumgardner & Crothers, 2009)。前者強調：快樂是內在感到愉悅與滿足，而後者則傾向以快樂的原因與目的為前提。Diener (1984) 提出主觀幸福感的概念源自於享樂主義觀點，同時為測量主觀幸福感而界定情感與認知層面，情感層面包括主觀快樂、正向情緒與負向情緒，而一般生活滿意度則屬認知層面，快樂既是一種情緒成份，同時也是預測生活滿意的指標，而生活滿意則是構成主觀幸福感的關鍵 (Headey, 2008)。西方學者認為若採用享樂主義觀點進行跨文化研究時，快樂與主觀幸福感在操作定義上是相同概念 (Angner, 2010)，但在測量上卻不盡相同，近年來華人學者認為這些概念應是多元且受文化所影響 (Lu et al., 2001; Lu, 2005)。

正向心理學家認為高度正向情緒是提升主觀幸福感的主要動能 (Dieser, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)，正向情緒扮演多元的角色，影響不同的人生發展面向，包括認知與健康。正向情緒影響人們的認知，Fredrickson (2001) 認為正向情緒所影響的層面不僅限於激發更多正向的想法也促進創新的表現，擁有正向情緒或許會抵抗負向情緒的影響，然而，負向情緒卻不會全然消失。正向情緒影響健康與壽命，Danner, Snowdon and Friesen (2001) 研究一群高齡的修女們，在她們年輕時書寫的內容中所表達的正向情緒字眼與壽命長短之間的關聯，修女們在年輕時的自傳中使用正向情緒的字眼經過分類整理之後發現，快樂與有趣的情緒字眼出現的次數最多，負向情緒包括生氣與受辱的次數幾近於零，修女們在

研究分析進行前的平均歲數是 83 歲。

除了測量主觀快樂、正向情緒、負向情緒與一般生活滿意度，正向心理學家 Baumgardner and Crothers (2009) 認為若要拓寬主觀幸福感的幅度尚需加入特定生活領域的滿意度，如休閒滿意 (李政賢, 2011)。Lu 與國外學者 Argyle (1994) 合作研究時發現，英國牛津地區居民若認真投入一項休閒活動，對整體的休閒生活較為投入、較多的控制感，同時也較能感受到壓力與挑戰，研究亦發現休閒生活滿意與幸福感之間相關，特別是社會層面更能預測幸福感。參與休閒活動預期增進生活滿意、提升個人成長、正向生活機能進而探索生命意義，同時，參與休閒活動提供新的人際互動與社會支持，所帶來的正向情緒影響老人幸福感 (李維靈、施建彬、邱翔蘭, 2007)。

休閒活動讓老年生活重新安排時間，消除生活中的寂寞與無聊感，同時也鼓勵老人與他人接觸，養護中心住民需要更多社會互動，院方在設計各類型的休閒活動除了考量老人的體力負荷以及參與意願，讓參與者在活動中毋須承受過多的壓力，盡情享受休閒活動帶來的樂趣進而滿意機構生活。養護中心老人從事休閒活動有助於體驗正向情緒，張家銘與王瑋榛 (2008) 發現養生機構住民的心流體驗顯著影響休閒滿意，住民參與休閒活動增進生活滿意、引發樂趣並提高正向情緒，同時避免出現憂鬱情緒。養生機構住民的休閒滿意與生活滿意之間的關係是正相關 (張家銘、王瑋榛, 2008)，平均年齡近 74 歲老人的休閒滿意和生活滿意之間的相關非常高 ($r=0.89$; 張樑治, 2003)，雖然退休老人幸福感並未受到整體休閒滿意所影響 (李維靈等, 2007)，休閒滿意顯示老人參與休閒活動時所獲得的正向看法並實際透過體驗覺察到的內在滿足感，而生活滿意反應老人良好的生活品質以及在日常生活中感到愉悅。

侯青雲 (2005) 建議長期照護機構為滿足老人心理與社會需求而實施各類型休閒活動，不僅考量老人的參與意願與健康各項因素，同時也提供老人選擇的機會。聽音樂是一個普遍的日常休閒活動，瑞典研究者 Laukka (2007) 採用幸福主義與享樂主義雙向觀點探討心理幸福感與主觀幸福感與老人在休閒時聽音樂之間的關係，經常在個人休閒時聽音樂的老人心理幸福感較多。Busch & Gick (2012) 亦同時採用享樂主義與幸福主義觀點測試合唱團員的主觀幸福感與心理幸福感，前者包括正向情緒、負向情緒以及生活滿意；後者包括心理幸福感以及活力，在

一次練習合唱之後所測量的幸福感中正向情緒、個人成長以及生命活力皆出現顯著增加。

國內研究者業已發現音樂促進老人的睡眠品質並改善情緒狀態，音樂影響老人的情緒、認知與行為各發展層面（何怡璇，2010；董曉婷、陳桂敏，2007），團體音樂治療改善患有失智症老人的憂鬱程度，顯著增進中度失智老人的認知能力（Chu et al., 2014）。音樂讓老人在休閒時體驗正向情緒，有助於老人的心理與生理幸福感；音樂增進老人行動能力與社會互動，加強長期記憶與短期記憶等認知功能，以增加老人現實感，同時學習放鬆，音樂活動亦可增進口語能力，透過感官練習增進溝通技巧，同時降低適應不良的行為並增進老人懷舊感，研究發現音樂亦有效促進老人失智症患者的動作與口語能力（Kneafsey, 1997; Koger, Chapin, & Brotons, 1999; Lou, 2001）。

研究者建議將團體音樂活動融入安養機構老人休閒活動以增加老人正向情緒經驗（宋鴻燕、黃奕琳，2010），參與的人數不需太多，在一個小團體中進行音樂活動讓老人比較自在並獲得安全感。藉由團體音樂活動激發老人的生命能量，維持健康、愉悅的心情，通常比較適合老人的音樂活動包括歌唱、聆聽音樂、選曲活動、錄音、放鬆練習、音樂配合按摩、彈奏樂器、生命回顧等形式，選擇音樂活動的類型需要兼顧老人的生理感官、社會情緒、人際互動等需求，通常以團體方式進行音樂活動強調參與者的主動性（Davis, Gfeller, & Thaut, 2008）。

國內長期照護機構多偏重於老人日常生活照顧，老人心理與社會需求比較不受重視（侯青雲，2005），為提供老人良好社會照顧品質，將音樂活動視為一種支持、輔助性以及預防性保健服務（呂以榮，2005），運用音樂提升老人的心理健康（吳佳純、施以諾，2009），藉助於實施團體音樂活動提升老人的正向情緒、自我照顧能力與社會互動能力，激發正向情緒進而提升主觀幸福感。音樂與老人主觀幸福感之間的研究數量不多，本研究主要採用享樂主義觀點測量老人參與音樂團體活動的主觀幸福感是否改變，包括快樂指數、主觀快樂、正向情緒、負向情緒、一般生活滿意度，同時測量老人的生活滿意與休閒滿意，預期透過實施團體音樂活動增進老人主觀幸福感與休閒滿意，特別期望看到正向情緒以及休閒滿意在參與團體音樂活動之後的正向改變。

研究方法

本研究在台北市南區一所老人養護中心以小團體方式進行，每週在老人的休閒生活中實施一次團體音樂活動，在團體音樂活動方案開始與結束時實施問卷調查，測量老人主觀幸福感、生活滿意與休閒滿意，主要研究假設是老人主觀幸福感與休閒滿意受到參與團體音樂活動所影響。

一、參與者

老人養護中心每週舉行一次、為期 5 個月的團體音樂活動方案，活動以小團體方式進行，共計 10 位老人全程參與並於實施方案之前、之後完成所有量表，參與老人平均年齡為 83.4 歲（標準差 8.66 歲），男性 4 位（平均年齡 81.5 歲、標準差 13.03 歲）、女性 6 位（平均年齡 84.67 歲、標準差 5.32 歲）。

二、測量工具

研究中使用主觀幸福感各項量表、生活滿意量表與休閒滿意量表，分量表內部一致性 (α) 平均為 0.85，各量表名稱與簡介如下：

(一) 主觀幸福感：測量快樂指數與主觀快樂、正向情緒與負向情緒、以及一般生活滿意度。

1. 快樂指數：

0~10 分，從非常不快樂到非常快樂，主要測量暫時性快樂 (Fordyce, 1977)。

2. 我快樂嗎？：

使用主觀快樂量表 Subjective Happiness Scale (SHS, Lyubomirsky & Lepper, 1999) 測量一般性快樂，包括 4 題情緒文句，以 1-7 分別表示自非常不適合至非常適合，第四題反向計分，此量表信度與建構效度良好。

3. 我的心情寫照：

使用 Positive Affectivity and Negative Affectivity Scale (PANAS, Watson, Clark, & Tellegen, 1988)：共有 20 個情緒形容詞，描寫情緒出現的程度，正向、負向情緒各 10 個，以 1-5 分別表示自很少或幾乎沒有至非常多，此量表建構效度良好。

4. 生活滿意：

一般性生活滿意度使用 Satisfaction with Life Scale (SWLS, Diener, Emmons,

Larsen, & Griffin, 1985), 共計 5 題, 總分 35 分, 以 1-7 分別表示自非常不同意至非常同意, 跨年齡與種族研究顯示此量表信、效度皆良好。

(二) 生活滿意:

使用生活滿意量表 (Life Satisfaction Index-Form A, Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961), Likert 5 等距尺度量表, 以 1-5 分別表示自非常不同意至非常同意, 此量表針對老人所設計的多元因素量表, 分量表包括心情狀態 (mood tone)、生活趣味 (zest vs. apathy)、目標一致 (congruence of goals)、自我概念 (self-concept)、生活自主 (resolution and fortitude); 等 5 個構面共計 20 題, 每個構面 4 題, 量表信、效度經過檢驗相當良好且經國內學者修訂 (張家銘、王瑋榛, 2008; 張樑治, 2003; Diener, 1984)。

(三) 休閒滿意:

使用休閒滿意量表 (Leisure Satisfaction Scale, Beard & Ragheb, 1980), 採用 Likert 5 等距尺度量表, 以 1-5 分別表示自非常不同意至非常同意, 普遍使用在測量休閒滿意, 分量表包括心理 (psychological)、教育 (educational)、社會 (social)、放鬆 (relaxation)、身體 (physiological)、美感 (aesthetics) 等 6 個構面共計 24 題, 每個構面 4 題, 量表信、效度經過檢驗相當良好且已運用在國內相關研究 (張家銘、王瑋榛, 2008; 張樑治, 2003)。

三、過程

老人養護中心每週進行一次團體音樂活動, 由外聘專業音樂團隊設計、帶領團體音樂活動, 老人參與的團體音樂活動包括聆聽、歌唱、打擊樂器、肢體運動、放鬆練習等活動, 帶領者在活動開始時簡短介紹當天活動的流程, 先做一些放鬆練習, 或是配合音樂傳汽球之類的小遊戲, 以特定的主題搭配音樂, 有時則以打擊樂配合音樂或是歌唱進行音樂活動, 老人參與團體音樂活動方案之前在社工協助之下填答各項問卷, 活動方案結束之後由社工人員協助再次填答各項量表。

結果

問卷資料使用相依樣本 t-test 檢測老人主觀幸福感、生活滿意與休閒滿意量表不同構面於前測、後測是否出現差異, 資料分析結果顯示老人主觀幸福感、生活

滿意與休閒滿意皆受到參與團體音樂活動所影響。

一、主觀幸福感

主觀幸福感各項目後測結果呈現下降，唯一例外的是負向情緒上升且達顯著差異，老人參與音樂活動之後負向情緒增加，正向情緒維持在一個高度改變最不明顯，其他項目則未呈現顯著差異，各項目前測、後測平均數與標準差列於表一。

若與國外研究結果比較，本研究結果發現老人的前測、後測快樂指數平均數分別為 6.20、5.30，皆低於美國一般人的快樂指數平均數 6.92，主觀快樂平均數前測 4.25、後測 4.13 亦低於美國一般人的主觀快樂平均數 4.80 (3.80~5.80)，前測正向情緒與後測正向情緒之間差異不明顯，但是後測負向情緒顯著增加。就生活滿意部分，一般美國人生活滿意平均數為 21~25，代表多數人還算滿意自己的生活，男性老人與女性老人的平均數分別是 28、26，得分 25~29 意謂很滿意、在一般人之上，得分 20~24 表示有點滿意，同時也是美國成人的平均值，本研究中，老人前測、後測平均生活滿意為 25.22、23.11，介於有點滿意至很滿意之間(Baumgardner & Crothers, 2009)。

表一：老人主觀幸福感在參與團體音樂活動之前測、後測差異

情緒項目	前測 mean (S.D.)	後測 mean (S.D.)	t (df)
快樂指數	6.20 (1.03)	5.30 (2.87)	t (9) = -0.93
主觀快樂	4.25 (0.50)	4.13 (0.64)	t (9) = -0.50
正向情緒	26.22 (4.09)	26.00 (9.27)	t (8) = -0.09
負向情緒	17.22 (6.16)	23.56 (9.21)	t (8) = 2.42*
生活滿意	25.22 (4.87)	23.11 (5.04)	t (8) = -0.94

*p<0.05

二、生活滿意

老人參與團體音樂活動之後，生活滿意量表各構面出現不同程度的改變，表二顯示老人在心情狀態、生活趣味、目標一致等構面顯著降低；自我概念與生活自主等構面未達顯著差異，其中以心情狀態改變最多，自我概念改變最小。

由表二可看出老人的心情狀態、生活趣味與目標一致明顯降低，未能驗證參與團體音樂活動帶來正向改變的假設。

表二：老人生活滿意在參與團體音樂活動之前測、後測差異

測量構面	前測 mean (S.D.)	後測 mean (S.D.)	t (df)
心情狀態	13.75 (2.43)	11.13 (1.25)	t (7) = -2.73*
生活趣味	14.88 (1.73)	13.25 (1.58)	t (7) = -3.27*
目標一致	15.38 (1.85)	13.00 (1.60)	t (7) = -2.57*
自我概念	14.29 (1.80)	13.43 (1.13)	t (6) = -0.94
生活自主	14.29 (0.76)	13.14 (1.22)	t (6) = -1.92

*p<0.05

三、休閒滿意

老人參與團體音樂活動之後，休閒滿意量表各構面出現不同程度的改變，各構面於前測、後測的平均數與標準差如表三所示：在社會、放鬆、美感等構面的下降程度較為顯著，心理、教育、身體等構面則未達顯著差異。

由表三可看出美感構面下降最多，心理構面下降最少，意味著雖然老人的心情維持在一個平穩程度，但是社會構面、互動性受到參與團體音樂活動影響而感受到和以往的美感經驗最為不同，而老人參與團體音樂活動時的放鬆程度仍需加以提升。

表三：老人休閒滿意在參與團體音樂活動之前測、後測差異

測量構面	前測 mean (S.D.)	後測 mean (S.D.)	t (df)
心理	15.13 (1.81)	14.50 (1.69)	t (7) = -1.11
教育	15.71 (2.36)	14.57 (1.27)	t (6) = -1.38
社會	17.00 (2.08)	15.00 (1.15)	t (6) = -2.76*
放鬆	16.29 (2.14)	14.86 (1.77)	t (6) = -2.71*
身體	16.50 (1.97)	14.33 (1.86)	t (5) = -2.21
美感	16.50 (1.77)	14.00 (1.51)	t (7) = -3.21*

*p<0.05

結論

本研究探討養護中心老人參與團體音樂活動對於主觀幸福感與休閒滿意的影響，研究結果發現老人的主觀幸福感下降，快樂指數與正向情緒在參與團體音樂

活動之後皆未如預期增加，反而是負向情緒在參加團體音樂活動之後明顯升高，主觀幸福感各項目皆有待提升。研究結果未能證實參加團體音樂活動提升老人正向情緒，老人參與團體音樂活動之後正向情緒些微降低，反而是負向情緒增加許多，研究結果和文獻所述一致，即最高年齡層老人的正向情緒與負向情緒出現些微下降，負向情緒增加幅度大於正向情緒，而且正向情緒與負向情緒同時居高不下，兩者之間並存未必互相抵消，老人的正向、負向情緒皆表現相當的強度，若以正向心理學的角度看 (Baumgardner & Crothers, 2009)，老人主觀幸福感應有別於其他年齡族群主觀幸福感的內涵，日後應更加關注養護機構高齡老人主觀幸福感是否有別於居住於機構以外的老人。

老人參加團體音樂活動之後，生活滿意與休閒滿意之部分構面於前測、後測出現顯著改變，例如：生活滿意量表的心情狀態、生活趣味、目標一致等構面皆呈現顯著降低，其中以心情狀態改變最明顯，而自我概念改變最少，顯示情緒改變的幅度較大，目標一致構面顯示在機構生活的個人目標出現明顯落差。休閒滿意量表以社會、放鬆、美感等構面出現顯著下降，反應老人的需求在特定領域的滿意度降低，其中以美感構面下降最多，大多數老人感受音樂美感反應需要加以關注，建議日後應可增加音樂活動設計的美感體驗，而老人在心理構面下降最少，顯示老人的心理構面維持在一個較為穩定的程度。

雖然正向心理學強調正向情緒在主觀幸福感扮演重要的角色，然而，在休閒中運用音樂是否引起高齡老人的正向情緒值得後續研究探討，養護中心應考量老人本身的音樂興趣以及參與團體音樂活動的意願，尤其是非常年長的老人，本研究中的老人平均年齡超過 83 歲，已屬高齡中的高齡，就社會層面而言，僅管參與休閒活動可獲得社會支持，未必每位老人都樂於加入一個新的團體。除了年齡的考量之外，事先須加以評估老人的音樂能力，團體音樂活動仍然是一個可行的方案，建議機構內規劃高齡老人的休閒生活時不僅考量團體音樂活動，因應老人個別需求提供團體音樂活動或個別音樂活動。

本研究所採用的測量工具皆是國外發展的量表，雖已經過國內研究者編修，研究結論仍需考量文化差異，本研究以團體方式進行，受限於小樣本未能過於推論研究結果，建議日後應可測量不同性別老人喜愛的音樂活動方式，在休閒時透過音樂活動增加老人正向情緒，並提高老人主觀幸福感。未來應積極發展適用於

老人主觀幸福感與休閒滿意的測量工具進行長期縱貫研究，輔以實施休閒活動長期關注老人的心理情緒層面，符合老人的年齡、興趣、教育與健康程度以及音樂喜好與能力等條件實施團體或個別音樂活動，更加提升養護機構老人主觀幸福感與休閒滿意。

參考文獻

- 呂以榮 (2005)。音樂治療初探。 *台灣老人保健學刊*, 1, 15-30。
- 吳佳純、施以諾 (2009)。台灣近十年來音樂治療論文分析以 1999 年到 2008 年為例。 *台灣老人保健學刊*, 5, 93-104。
- 何怡琰 (2010)。音樂治療對於改善老年憂鬱之成效初探。 *台灣老人保健學刊*, 6, 168-178。
- 李政賢 (譯) (2011)。 *正向心理學 (Positive Psychology)* (原作者: S. R. Baumgardner & M. K. Crothers 著)。臺北市: 五南圖書出版股份有限公司。
- 李維靈、施建彬、邱翔蘭 (2007)。退休老人休閒活動參與及其幸福感之相關研究。 *人文暨社會科學期刊*, 3, 27-35。
- 宋鴻燕、黃奕琳 (2010)。從正向心理學的觀點探討音樂活動對於機構老人正向情緒與休閒生活滿意度的影響。台灣心理學會第 49 屆年會, 嘉義縣國立中正大學。
- 侯青雲 (2005)。活動治療在長期照護機構中的功能。 *台灣老人保健學刊*, 1, 43-51。
- 張家銘、王瑋榛 (2008)。養生機構住民心流體驗、休閒滿意、生活滿意與忠誠度之影響關係研究。 *北體學報*, 16, 104-116。
- 張樑治 (2003)。 *安養機構老人人口變項、心流體驗、休閒滿意與生活滿意之關係*。國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文, 花蓮縣。
- 董曉婷、陳桂敏 (2007)。音樂療法於改善機構失智老人認知、行為問題及憂鬱之成效探討。 *實證護理*, 3, 309-318。
- Angner, E. (2010). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361-368.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). *Positive Psychology*. New Jersey: Pearson Education.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Busch, S. L., Gick, M. (2012). A quantitative study of choral singing and psychological well-being. *Canadian Journal of Music Therapy*, 18(1), 45-61.
- Chu, H., Yang, C. Y., Lin, Y., Ou, K. L., Lee, T. Y., O'Brien A. P., Chou, K. R. (2014).

- The impact of group music therapy on depression and cognition in elder persons with dementia: A randomized controlled study. *Biological Research for Nursing*, 16(2), 209-217.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804-813.
- Davis, W. B., Gfeller, K. E., & Thaut, M. H. (2008). *An introduction to music therapy: Theory and practice*. Wm. C. Brown Publishers.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dieser, R. B. (2005). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. *Therapeutic Recreation Journal*, 39(3), 241-247.
- Fordyce, M. W. (1977). *The Happiness Measures: A sixty-second index of emotional well-being and mental health*. Unpublished manuscript, Edison Community College, Ft. Myers, Florida.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Headey, B. (2008). The set-point theory of well-being: Negative results and consequent revisions. *Social Indicators Research*, 85(3), 389-403.
- Kneafsey, R. (1997). The therapeutic use of music in a care of the elderly setting: a literature review. *Journal of Clinical Nursing*, 6(5), 341-346.
- Koger, S. M., Chapin, K., Brotons, M. (1999). Is music therapy an effective intervention for dementia? A meta-analytic review of literature. *Journal of Music Therapy*, 36(1), 2-15.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 215-241.

- Lou, M. F. (2001). The use of music to decrease agitated behaviour of the demented elderly: The state of the science. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 15*(2), 165-173.
- Lu, L. (2005). In pursuit of happiness: The cultural psychological study of SWB. *Chinese Journal of Psychology, 47*(2), 99-112.
- Lu, L., & Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *The Kaohsiung Journal of Sciences, 10*(2), 89-96.
- Lu, L., Gilmour, R., Kao, S. F., Weng, T. H., Hu, C. H., Chern, J. G., Huang, S. W., & Shih, J. B. (2001). Two ways to achieve happiness: When the East meets the West. *Personality and Individual Differences, 30*(7), 1161-1174.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, S. H. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*(2), 137-155.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology, 16*(2), 134-143.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.

**Effects of Group Music Activity on Subjective Well-being and Leisure Satisfaction
in Elderly Persons in a Health Care Center**

Hung-Yen Sung¹, Yih-Lin Hwang^{2, *}

¹Graduate Institute of Educational Psychology and Counseling, Tamkang University,
New Taipei City, Taiwan

²Center for General Education and Core Curriculum, Tamkang University, New Taipei
City, Taiwan

*Corresponding address: Yingzhuan Rd., Tamsui Dist., New Taipei City, Taiwan

E-mail: sunghy@mail.tku.edu.tw

Abstract

This study was to investigate the changes in subjective well-being and the degree of leisure satisfaction of elderly people who attended to a program of group music activity in a health care center. Ten elderly residents joined a group for music activity once a week in 5 months and completed the questionnaires with the assistance of the social worker in the beginning and at the end of the program. As the results showed that, subjective-well-being of the elderly residents decreased with an exception of the level of negative emotion which increased throughout the program. The degree of life satisfaction in these elderly residents decreased, particularly in the scores of the dimensions of mood tone, zest vs. apathy, and congruence of goals decreased significantly whereas the scores of the dimensions of self-concept and resolution and fortitude did not change significantly. The level of leisure satisfaction in these elderly residents decreased significantly, particularly in the social, relaxation and aesthetics dimensions but not in the psychological, educational, and physiological dimensions. In addition to subjective-well-being, both life satisfaction and leisure satisfaction were affected by the participation of the group music activity program to some extent. In the

future, leisure activities should be concerned with the needs of elderly people in order to promote subjective-well-being and leisure satisfaction.

Key words: Elderly health care center, group music activity, leisure satisfaction, subjective well-being, positive psychology