

不同音乐风格对高中生焦虑的影响

章贝婷

上海中学, 中国·上海 200237

【摘要】尽管以往研究揭示了音乐对情绪的作用,但不同音乐风格对焦虑的影响还不清楚。本研究旨在探索不同音乐风格对高中生焦虑的影响。共有60名高中生完成了自编音乐风格问卷及广泛性焦虑障碍量表。结果显示,音乐对高中生的焦虑有一定缓解作用,但是不同音乐风格对高中生焦虑没有明显差别。性别、每天平均听音乐时长、音乐学习经历对音乐缓解焦虑的影响并不显著。因此,无论何种音乐风格,都可以缓解高中生的焦虑,调节负面情绪。这突出了音乐本身对心理健康的重要作用。

【关键词】音乐风格;高中生;焦虑

Effect of Different Musical Styles on Anxiety in High School Students

Zhang Beiting

Shanghai middle school, Shanghai, China 200237

[Abstract] Although previous studies have revealed the role of music on mood, the effects of different musical styles on anxiety is unclear. This study aims to explore the effects of different musical styles on anxiety in high school students. A total of 60 high school students completed a self-compiled music style questionnaire and generalized Anxiety Disorders Scale. The results showed that music could relieve some anxiety in high school students, but different music styles did not show significantly different anxiety in high school students. Gender, average daily duration of listening to music, music learning experience on music anxiety relief was not significant. Therefore, no matter what the music style is, it can relieve the anxiety of high school students and regulate the negative emotions. This highlights the important role of the music itself for mental health.

[Keyword] Music style; high school students; anxiety

引言

高中生面临家庭、学业等方面的压力,容易产生焦虑和抑郁情绪,同时,有研究表明,在新冠肺炎疫情影响下,有48%的高中生存在焦虑症状。陶芳标等人以合肥市城乡7所中学的3127名学生为研究对象,分析了中学生抑郁、焦虑症状的影响因素及其与危害健康行为的关系,发现焦虑是中学生常见的心理障碍,是多种因素互相作用的结果,也是打架、自杀意念、上网时间过长等危害健康行为的危险因素,严重干扰青少年正常学习生活。黄子茵等人则以上海、青海、澳门、河南的4793名高中生为研究对象,分析高中生睡眠质量及影响因素,发现焦虑症状对睡眠障碍影响有统计学意义。同时,高焦虑可能与高中生头疼、腹痛等生理反应有关,影响个体的成长。因此,高中生焦虑问题值得我们关注。

高中生可以通过听音乐或创作音乐作品来调节情绪,缓解压力。邱子航等人的实验表明,音乐治疗对大学生克服焦虑有影响。音乐放松对由于高考复习而产生的紧张、失眠等有一定治疗作用。朱晓峰曾对15名高中生进行系统脱敏合并音乐治疗,为被试播放平缓、优美的中速和中慢速音乐,发现学生训练后基本克服了考试焦虑,这说明音乐对高中生焦虑也有一定缓解作用,且高中生大多喜爱音乐,因此音乐在缓解高中生焦虑上有很大优势。

卢英俊等人以在校大学生作为研究对象,为被试播放悲伤影片,诱发悲伤情绪后,用班得瑞轻音乐、中国古典音乐、流行乐、摇滚乐缓解悲伤情绪,并同步采集脑电,发现四种音乐风格均能缓解被试的悲伤情绪,且四种音乐中,中国古典音乐的舒缓作用

最强,摇滚乐最弱,班得瑞轻音乐、流行乐介于二者之间。同时,男女在听同类型音乐时,虽然主观体验无较大差异,但在脑电上有显著差异,女性在加工音乐时脑部活动更剧烈,涉及更多情绪方面的加工。因此不同音乐风格、性别对音乐缓解情绪的作用有影响。刘子铭发现学习过音乐的初中生与没有音乐学习经历的学生相比,意志独立性总分和顽强性存在显著差异,可见音乐学习经历对意志品质有影响,因此音乐学习经历可能对负面情绪产生影响,但几乎没有关于音乐学习经历影响音乐缓解焦虑效果的实证研究。几乎没有关于每天平均听音乐时长影响音乐缓解焦虑效果的实证研究。

以往研究大多以大学生为研究对象,或者以特殊人群如患者等为研究对象,只以高中生作为研究对象的实证研究较少,而本研究针对高中生进行研究,填补此部分的空白。本研究探索了不同音乐风格对高中生焦虑的影响,为音乐减压和音乐治疗进入校园提供参考,有利于学校挑选合适的音乐为高中生减压,为高中生营造适合健康学习、快乐成长的环境,促进身心健康。其次,本研究分析了性别、每天平均听音乐时长、音乐学习经历对音乐缓解焦虑的影响,更有利于音乐减压与音乐治疗入校园。

本研究的目的是探索不同音乐风格对高中生焦虑的影响。本研究有两个假设:假设一:不同音乐风格对高中生焦虑有影响。为证明此假设,本研究调查了高中生常听的音乐风格,平时焦虑水平,听音乐前、中、后的焦虑水平。假设二:性别、每天平均听音乐时长、音乐学习经历会影响音乐缓解焦虑的效果。对于女性来说,音乐缓解焦虑的效果比男性更显著;听音乐时长越长,音

乐缓解焦虑效果越明显;对于学习过音乐的学生,音乐缓解焦虑效果比没有音乐学习经历的学生更显著。

1 研究方法

1.1 研究对象

在网络上随机选取14~18岁的高中生群体,包括重点学校和一般学校。共收取问卷64份,剔除超过14~18岁、作答不完整等问卷,剩余60份,男生共占比59.38%,女生占比40.63%,平均年龄为16.62(SD=0.76)岁。

1.2 研究工具

1.2.1 青少年焦虑

采用7项广泛性焦虑障碍量表(GAD-7)测量高中生平时的焦虑水平。GAD-7一共有7个项目,反映了以下七个方面:紧张焦虑、不能控制的担忧、过度担忧、不能放松、静坐不能、易激惹、不祥预感。量表以最近2周内,出现靶症状的天数评估,0~3分,4级评定(0=无症状,3=几乎每天都有)。GAD-7总分范围0~21,可评估焦虑症状严重程度:0~4分为无临床意义的焦虑;5~9分为轻度;10~14分为中度; ≥ 15 分为重度。此量表原作者检验GAD-7内部一致性系数 α 为0.92;重测信度为0.83。在本实验中,该问卷内部一致性系数为0.88,表明量表信度较好。

1.2.2 音乐类型

采用自编的《音乐风格问卷》调查高中生喜爱的音乐类型,一共15道题目。题目内容包含常听的音乐风格,每天平均听音乐时长,听音乐的频率,对音乐有无偏好及具体偏好,是否有学习音乐的经历、学习音乐的类型及学习音乐的时长,对音乐的态度自我评估(采用7级计分,1=讨厌,7=喜欢),听音乐前、中、后的心理状态自我评估(采用7级计分,1=一点也不焦虑,7=非常焦虑)。常听音乐风格选项包括流行、摇滚、民谣、爵士、民族、乡村、古典、轻音乐、说唱、其他。

1.3 研究程序

采用了网上调查的方式,通过网络平台分发问卷。问卷有统一指导语,被试在网络上进行测试。

1.4 数据分析

采用SPSS 26.0统计软件进行统计分析。首先,采用成对样本T检验比较听音乐之前和听音乐之后的焦虑水平是否存在显著差异。其次,采用方差分析对不同的音乐风格,如古典、流行、民谣、轻音乐、摇滚,被试在听音乐前后焦虑水平差值是否存在差异。然后,采用独立样本T检验比较在听音乐前后的焦虑分数差值在性别上是否存在显著差异。接着,采用线性回归分析,并控制平时焦虑水平不变,分析每天平均听音乐时长对音乐缓解焦虑效果的预测。采用独立样本T检验,分析音乐学习经历对音乐缓解焦虑效果的影响。

2 结果

2.1 不同音乐风格人数

各音乐风格常听人数大于15人的有流行(44人),轻音乐(28

人),民谣(21人),摇滚(18人),古典(17人)。爵士、民族、乡村、说唱、其他风格样本数量少,结果不具有代表性,故在后续分析中,剔除上述五种风格。

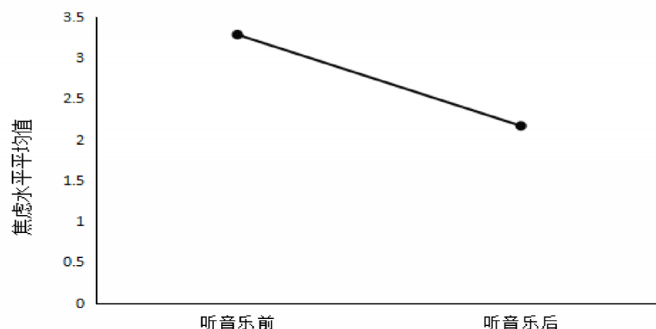


图1 听音乐前和听音乐后的焦虑分数

2.2 听音乐对焦虑的影响

以焦虑水平为因变量,采用成对样本T检验,分析被试在听音乐之前和听音乐之后的差异,结果如图1。听音乐之前的焦虑水平平均值为3.28(SD=1.80),听音乐之后的焦虑水平平均值为2.17(SD=1.46), $t=6.27$, $p=0.001$ 。因此,听音乐前后的焦虑水平存在显著差异,听音乐后的焦虑水平显著低于听音乐之前的焦虑水平。

以焦虑水平差值为因变量,利用方差分析,分析古典、流行、民谣、轻音乐、摇滚听前后焦虑水平差值。结果显示,古典音乐焦虑水平差值的平均值为0.94(SD=1.39),流行音乐焦虑水平差值的平均值为1.27(SD=1.37),民谣音乐焦虑水平差值的平均值为1.48(SD=1.29),摇滚音乐焦虑水平差值的平均值为1.61(SD=1.38),轻音乐焦虑水平差值的平均值为0.82(SD=1.42), $F=1.35$, $p=0.254 > 0.05$,听不同音乐风格,差值没有显著性。可见,摇滚缓解焦虑的效果最好,轻音乐缓解焦虑的效果最差,流行、古典、民谣三种音乐风格介于摇滚和轻音乐之间,不同音乐风格对音乐缓解焦虑的作用没有显著性影响。

2.3 性别对音乐缓解焦虑的影响

以焦虑水平差值为因变量,采用独立样本T检验,分析性别在听音乐之前和听音乐之后的差异。结果显示,男生在听音乐前后的焦虑水平差值为1.11(SD=1.35),女生在听音乐前后的焦虑水平差值为1.13(SD=1.45), $t=-0.38$, $p=0.97$ 。听音乐前后的焦虑水平差异不具有统计学意义,可见,不同性别在音乐缓解焦虑效果方面没有显著性影响。

2.4 每天平均听音乐时长对音乐缓解焦虑的影响

控制平时焦虑水平不变,以每天平均听音乐总时长为自变量,以焦虑差值为因变量,进行线性回归分析,结果显示,平时焦虑水平为“无症状”的被试, $\beta=0.45$, $t=2.23$, $R^2=0.16$, $P=0.04 < 0.05$,可见每天平均听音乐总时长能显著正向预测音乐缓解焦虑的效果;平时焦虑水平为“轻度”的被试, $\beta=0.003$, $t=0.02$, $R^2=-0.38$, $P=0.987$,可见每天平均听音乐总时长不能显著预测

音乐缓解焦虑的效果；平时焦虑水平为“中度”的被试， $\beta = 0.296$ ， $t = 0.62$ ， $R^2 = -0.14$ ， $P = 0.57$ ，可见每天平均听音乐总时长不能显著预测音乐缓解焦虑的效果；平时焦虑水平为“重度”的被试， $\beta = 0.63$ ， $t = 1.14$ ， $R^2 = 0.09$ ， $P = 0.37$ ，可见每天平均听音乐总时长不能显著预测音乐缓解焦虑的效果。

2.5 音乐学习经历对音乐缓解焦虑的影响

以焦虑水平差值为因变量，采用独立样本T检验，无音乐学习经历被试焦虑差值的平均值为1.24（SD=1.44），有音乐学习经历的被试焦虑差值平均值0.96（SD=1.31）， $t = 0.759$ ， $p = 0.451 > 0.05$ ，因此，音乐学习经历对音乐缓解焦虑水平没有显著性影响。

3 讨论

基于上述研究数据，本研究发现高中生最常听流行风格的音乐，轻音乐、民谣、摇滚、古典受众面较广，音乐可以缓解高中生的焦虑，与朱晓峰等人的研究相似，但不同音乐风格对高中生缓解焦虑的作用没有显著差异。

性别对音乐缓解焦虑的作用无显著影响，与卢英俊等人的研究不符，这可能因为本研究的焦虑水平是自我评价，卢英俊等人的研究中提到，男性和女性听同一类型的音乐时，主观体验相近，而在脑电方面有较大差异。

对不焦虑的高中生来说，每天平均听音乐时长能显著预测音乐缓解焦虑的效果，对于轻度、中度、重度的高中生来说，每天平均听音乐时长对音乐缓解焦虑的预测效果不显著。

音乐学习经历对音乐缓解焦虑的影响不明显，与刘颖的实验结果相似。其原因可能是音乐生和非音乐生在大脑活动方面有显著差异，但并未反映于主观体验上，因此从自我评分上看，学习过音乐的高中生和没有学习过音乐的高中生差异不显著。

本研究仍存在一些不足。首先，样本数量过少，结果不具有普遍性；其次，在风格划分上，不同音乐风格可能存在重叠的问题，以及被试不了解音乐风格或不好判断音乐风格的问题；而且，数据收集时，由于常听风格为多选题，因此不能排除音乐风格之间互相影响。后续的实验和调查应当将被试的常听音乐风格限制为一个风格，排除性别、音乐学习经历的干扰。

4 结论

本研究采用问卷调查的方法，分析了不同音乐风格对高中生

焦虑的影响，以及性别、每天平均听音乐时长、音乐学习经历对音乐缓解焦虑的影响。从结果来看，音乐对高中生的焦虑有一定缓解作用，但是不同音乐风格对高中生焦虑没有影响。性别、每天平均听音乐时长、音乐学习经历对音乐缓解焦虑的影响并不明显。总之，结果强调了音乐对于调节负面情绪的效果，未来的研究可以进一步关注音乐对其他不良情绪（如抑郁）的改善作用。

参考文献:

- [1] 刘福荣, 宋晓琴, 尚小平, 吴梦凡, 隋美丽, 董一超, 刘新奎. 中学生抑郁症状检出率的meta分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2020, 34(02): 123-128.
- [2] 李敬阳, 张明. 青少年焦虑情绪的相关因素分析[J]. 中国临床康复, 2005 9(44): 2.
- [3] 王宁霞, 徐鹏飞. 新冠肺炎疫情期间青少年心理压力及应对方式的调查研究[J]. 大理大学学报, 2020, 5(7): 6.
- [4] 陶芳标, 张金霞, 毛琛, 马尔健, 高茗, 苏普玉, 王敏. 抑郁、焦虑症状与中学生多种危害健康行为[J]. 中国学校卫生, 2004(02): 131-133.
- [5] 黄子茵, 严吉, 程雅青, 梁超, 朱敏娟, 邓国英. 高中生睡眠质量现状及影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2022, 43(1): 5.
- [6] 沈靖. 音乐治疗及其相关心理学研究述评[J]. 心理科学, 2003: 177-178.
- [7] 邱子航, 胡莹, 陈孜, 蒋珊珊, 许婷, 李东生. 音乐治疗对大学生焦虑情绪的影响[J]. 中国健康心理学杂志, 2019: 105-111.
- [8] 朱晓峰. 系统脱敏合并音乐治疗高中生考试焦虑研究[J]. 医学理论与实践, 2003, 16(1): 2.
- [9] 卢英俊, 戴丽丽, 吴海珍等. 不同类型音乐对悲伤情绪舒缓作用的EEG研究[J]. 心理学探新, 2012, 32(4): 7.
- [10] 刘子铭. 音乐学习促进初中生意志品质发展作用的研究[D]. 吉林: 东北师范大学硕士学位论文, 2015: 24-26.
- [11] 张明园. 精神科评定量表手册[M]. 湖南科学技术出版社, 2015: 200-202.
- [12] 刘颖. 音乐节奏影响情绪加工的神经机制[D]. 重庆: 西南大学博士学位论文, 2019: 41-47.