

# 高校大学生音乐心理治疗认知状况及其影响因素分析

刘园园<sup>(通讯作者)</sup>1 马翠翠<sup>2</sup> 林雪竹<sup>3</sup> 徐安东<sup>4</sup> 王美兰<sup>5</sup>

(山东石油化工学院护理学院 山东 东营 257000)

**【摘要】**目的: 了解高校大学生对音乐心理治疗认知的现状及其影响因素, 为提升高校大学生心理健康提供依据。方法: 采用方便抽样法, 选取东营市 3 所高校大学生共 180 名作为研究对象。采用一般资料调查表、音乐心理认知情况表、焦虑自评量表进行调查, 采用多元线性回归分析高校大学生音乐心理治疗的影响因素。结果: 高校大学生音乐心理治疗认知情况得分为 (24.17±5.31) 分, 焦虑自评得分为 (51.45±22.18) 分; 多元线性回归结果显示: 喜欢音乐、对音乐心理治疗了解和对音乐心理治疗感兴趣是影响高校大学生音乐心理治疗认知的主要因素 (P<0.05)。结论: 高校大学生对音乐心理认知状况处于较低水平, 处于轻度焦虑状态, 高校管理者应采取有针对性采取干预措施, 以期提高高校大学生心理健康水平。

**【关键词】** 高校大学生; 音乐心理治疗; 认知状况; 影响因素

## Analysis of the cognitive status of music psychotherapy in college students

Yuanyuan Liu<sup>(Corresponding author)</sup>1 Cuicui Ma<sup>2</sup> Xuezhu Lin<sup>3</sup> Andong Xu<sup>4</sup> Meilan Wang<sup>5</sup>

(School of Nursing, Shandong University of Petrochemical Technology, Dongying, Shandong, 257000)

**[Abstract]** Objective: To understand the current situation and influencing factors of college students' cognition of music psychotherapy, and to provide a basis for improving their mental health. Methods: 180 students from 3 Dongying universities were selected by convenient sampling. The general data questionnaire, music psychological cognition table and anxiety self-evaluation scale were used, and multiple linear regression was used to analyze the influencing factors of music psychotherapy. Results: The cognition of music psychotherapy among college students was scored (24.17±5.31) Points, Anxiety self-rating score of (51.45±22.18) points; multiple linear regression results showed that liking music and understanding of music psychotherapy were the main factors affecting music psychotherapy cognition (P<0.05). Conclusion: The cognition status of music psychology is at a low level and in a mild anxiety state. College administrators should take targeted intervention measures to improve their mental health level.

**[Key words]** College students; music psychological therapy; cognitive status; influencing factors

目前, 大学生已经不仅仅是一个单纯的学生群体, 他们所承受的精神压力来自方方面面<sup>[1]</sup>。高校大学生在面对学习、经济、家庭、恋爱、人际、就业等问题时, 极易产生压力, 产生各种各样的生理与心理问题<sup>[2]</sup>。因此加强大学生心理健康辅助, 消除压力的作用, 把压力转换为动力, 研究缓解大学生群体心理压力的方法和心理修复的能力是一件十分重要和紧迫的任务。音乐治疗是建立在众多学科的理论与实践基础之上, 作为一种利用现代不同曲调、节奏等音乐演奏形式的一种新型的心理治疗方式, 音乐治疗其已经受到现代心理临床医学研究的广泛认可以及关注<sup>[3]</sup>。基于上述背景, 本研究从高校大学的角度出发, 了解高校大学生对音乐心理治疗认知状况及其影响因素, 以期为提升高校大学生心理健康提供参考依据。

### 1 对象与方法

#### 1.1 研究对象

采用便利抽样的方法, 选取 2021 年 5 月-12 月, 山东省东营市 3 所高等院校 180 名大学生作为研究对象。纳入标准: 正常在读的高校大学生; 知情同意并自愿参加本此研究。排除标准: 因休学、病假等不能参与调查者。

#### 1.2 方法

##### 1.2.1 研究工具

###### 1.2.1.1 一般资料调查表

包含年龄、性别、常住地、是否独生子女、是否喜欢音乐、每天听音乐的时间、对音乐心理治疗是否了解、对音乐心理治疗是否感兴趣等。

###### 1.2.1.2 焦虑自评量表

焦虑自评量表是由华裔教授 W. K. Zung 编制, 共计 20

道题, 量表采用 4 点计分法 (1-4 分), 分别为: 选项一表示没有或很少时间又; 选项二表示有时有; 选项三表示大部分时间有; 选项四表示绝大部分或全部时间有。按照中国常模结果, 其中 50~59 分为轻度焦虑, 60~69 分为中度焦虑, 69 分以上为重度焦虑。该量表 Cronbach  $\alpha$  系数为 0.85<sup>[4]</sup>。

##### 1.2.1.3 音乐心理认知情况表

经查阅相关文献, 自行设计的调查问卷。

##### 1.2.2 调查方法

本研究采用问卷星的方式发送问卷, 受试对象同意后才可填写相关电子问卷。共发放 180 份问卷, 回收有效问卷 172 份, 有效回收率为 95.6%。

##### 1.3 统计学方法

采用 SPSS21.0 统计软件进行数据分析。计数资料采用频数、构成比进行描述统计; 计量资料采用均数、标准差描述; 音乐心理治疗的影响因素采用多元线性回归分析。

## 2 结果

### 2.1 高校大学生一般资料, 见表 1。

### 2.2 高校大学生音乐心理认知情况

本研究中高校大学生的年龄、喜欢音乐、对音乐心理治疗是否了解和对音乐心理治疗是否感兴趣差异具有统计学意义 (P<0.05)。

### 2.3 高校大学生焦虑得分状况

172 名高校大学生焦虑自评得分为 (51.45±22.18) 分, 对音乐心理治疗是否感兴趣的项目具有统计学差异意义 (P<0.05)。

### 2.4 高校大学生对音乐心理治疗认知的影响因素分析

表1 高校大学生一般资料 (n=172)

项目	频数	构成比 (%)
年龄		
20-21 岁之间	32	18.6
21-22 岁之间	116	67.4
22 岁以上	24	14.0
常住地		
农村	106	61.6
城市	66	38.4
性别		
男	28	16.3
女	144	83.7
喜欢音乐		
是	156	90.7
否	16	9.3
每天听音乐的时间		
小于 1 小时	96	55.8
1-2 小时	54	31.4
2-3 小时	6	3.5
3 小时以上	16	9.3
对音乐心理治疗是否感兴趣		
是	128	74.4
否	44	25.6
对音乐心理治疗是否了解		
是	38	22.1
否	134	77.9

以音乐心理认知调查表得分为因变量,以单因素中年龄、性别、常住地、是否独生子女、是否喜欢音乐、每天听音乐的时间、对音乐心理治疗是否了解、对音乐心理治疗是否感兴趣为自变量进行多元线性回归分析。自变量赋值见表 2,多元线性回归分析结果见表 3。

表2 自变量赋值方式

项目	赋值方式
年龄	20-21 岁之间 =1; 21-22 岁之间 =2; 22 岁以上 =3
常住地	农村 =1; 城市 =2
性别	男 =1; 女 =2
喜欢音乐	是 =1; 否 =2
每天听音乐的时间	小于 1 小时 =1; 1-2 小时 =2; 2-3 小时 =3; 3 小时以上 =4
对音乐心理治疗是否感兴趣	是 =1; 否 =2
对音乐心理治疗是否了解	是 =1; 否 =2
焦虑得分情况	原值代入

表3 多元线性回归分析结果

项目	B 值	SE 值	β 值	t 值	P 值
常数项	32.55	3.791	-	8.588	0.000
年龄	0.599	0.714	0.064	0.839	0.403
常住地	1.026	0.788	0.094	1.301	0.195
性别	1.669	1.112	0.116	1.500	0.135
喜欢音乐	-4.834	1.369	-0.265	-3.531	0.001*
对音乐心理治疗感兴趣	-3.024	0.975	-0.249	-3.103	0.002*
对音乐心理治疗是否了解	-2.146	0.898	-0.168	-2.389	0.018*
焦虑得分情况	0.004	0.017	0.017	0.238	0.813

注: \*p < 0.05

### 3 讨论

#### 3.1 高校大学生音乐心理治疗认知状况处于较低水平

本研究结果显示,高校大学生对音乐心理治疗认知状况的总分为(24.17±5.31)分,处于较低的水平。

#### 3.2 高校大学生处于轻度焦虑状态

本研究中 172 名高校大学生焦虑自评得分为(51.45±22.18)分,处于轻度焦虑状态水平。焦虑自评量表常用于评定病人焦虑的主观感受及其在治疗中的变化<sup>[3]</sup>。高校大学生在面对学习、经济、家庭、恋爱、人际、就业等问题时,极易产生焦虑情绪<sup>[3]</sup>。因此导致高校大学生处于轻度焦虑状态中。分析原因可能为高校大学生在对音乐心理治疗感兴趣的同时获得一些治疗手段,从而有效的降低自己的焦虑水平,本研究结果同<sup>[5-6]</sup>相一致。

#### 3.3 高校大学生对音乐心理治疗认知的影响因素分析

音乐心理治疗是利用音乐所特有的对生理和心理的刺激效应进行心理疾病治疗,或辅助治疗特定生理疾病的一种方法<sup>[7]</sup>。本研究结果显示喜欢音乐、对音乐心理治疗了解和对音乐心理治疗感兴趣是影响高校大学生音乐心理治疗认知的主要因素(P<0.05)。

### 4 小结

综上所述,高校大学生对音乐心理治疗的认知状况处于较低水平,有待提高。同时因受外界及内心因素的影响,心理状态处于轻度焦虑状态。喜欢音乐、对音乐心理治疗了解和对音乐心理治疗感兴趣成为影响高校大学生音乐心理治疗认知的主要因素,建议高校管理者应充分考虑上述因素,以提高高校大学生心理健康水平。

### 参考文献:

- [1] 汪艳玲. 音乐治疗对大学生心理健康应用价值的研究[D]. 保定: 河北大学, 2014.
- [2] 刘美麟. 鼓圈音乐治疗对缓解大学生心理压力的研究与实践[D]. 天津: 天津音乐学院, 2020.
- [3] 王毅, 李六林, 周万明等. 15~24 岁男男性行为者的焦虑和抑郁症状及相关因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2018, 32(12): 1017-1024.

基金项目: 山东石油化工学院创新创业训练计划项目资助(2021121); 山东省艺术科学重点课题(QN202008022)

### 作者简介:

姓名: 刘园园(通讯作者), 性别: 女, 出生年月: 1992 年 10 月, 民族: 汉, 籍贯: 安徽省淮北市, 职称: 助教, 学历: 硕士研究生, 研究方向: 老年护理学。