

团体音乐活动参与如何助力青少年心理韧性的提升

邵林怡 高兴

世翰大学，韩国 木浦 58447

[摘要]心理韧性作为青少年应对学业压力、人际冲突等逆境的核心心理资源，其培育已成为学校心理健康教育的关键目标。团体音乐活动以协作性、情感性与体验性为核心特征，通过同步互动、情绪表达与意义建构等独特机制，为青少年心理韧性发展提供了重要支撑。基于浙江省 5 所重点中学 585 名初高中学生的实证调查数据，结合自我效能理论与心理复原力理论，系统探讨团体音乐活动参与对青少年心理韧性的影响路径与作用机制。研究发现，团体音乐活动参与频率与青少年心理韧性呈显著正相关，情绪调节自我效能感在二者关系中发挥部分中介作用；不同性别、年级、生源地青少年在活动参与和心理韧性水平上存在显著差异。文章从理论基础、影响机制、实践策略三个维度展开分析，提出分层化、常态化的团体音乐活动实施路径，为学校艺术教育与健康教育融合提供实证支持与实践参考。

[关键词]团体音乐活动；青少年；心理韧性；情绪调节自我效能感；教育干预

DOI: 10.33142/fme.v7i1.18789

中图分类号: G4

文献标识码: A

How Participating in Group Music Activities Can Help Improve the Psychological Resilience of Teenagers

SHAO Linyi, GAO Xing

Sehan University, Mokpo, 58447, Korea

Abstract: Psychological resilience, as a core psychological resource for adolescents to cope with academic pressure, interpersonal conflicts, and other adversity, has become a key goal of school mental health education. Group music activities are characterized by collaboration, emotionality, and experientiality, providing important support for the development of adolescent psychological resilience through unique mechanisms such as synchronous interaction, emotional expression, and meaning construction. Based on empirical survey data of 585 middle and high school students from 5 key middle schools in Zhejiang Province, combined with self-efficacy theory and psychological resilience theory, this study systematically explores the impact path and mechanism of group music activity participation on adolescent psychological resilience. Research has found that the frequency of participation in group music activities is significantly positively correlated with adolescent psychological resilience, and emotional regulation self-efficacy plays a partially mediating role in the relationship between them; There are significant differences in activity participation and psychological resilience levels among adolescents of different genders, grades, and origins. The article analyzes from three dimensions: theoretical basis, influence mechanism, and practical strategies, and proposes a hierarchical and normalized implementation path for group music activities, providing empirical support and practical reference for the integration of school art education and mental health education.

Keywords: group music activities; teenagers; psychological resilience; emotional regulation self-efficacy; educational intervention

引言

青少年时期是心理韧性发展的关键窗口期，这一阶段面临的学业竞争、升学压力与自我认同困惑等挑战，易引发焦虑、抑郁等心理适应问题（中国科学院心理研究所，2024）。心理韧性作为个体在逆境中维持心理平衡、实现积极适应的动态能力（Luthar et al., 2000），其培育需要整合家庭、学校与社会的多元资源。“全面强化与优化新时期学生的心理健康管理专项方案（2023—2025）”已明示，应利用多种方式如艺术活动来减轻学生的精神负担并提高他们的心理适应力（教育部，2023）。

团体音乐活动区别于单一的音乐聆听或技能训练，强调通过合唱、合奏、节奏协作等形式，实现成员间的同步互动、情感共鸣与社会联结（Hallam, 2010）。已有研究

证实，团体音乐参与能够有效改善青少年情绪状态、增强社会支持感知（Fancourt & Finn, 2019），且合唱形式的团体音乐活动能从满意度、能力、团体参与感、归属感、乐观感五个核心维度为参与者带来心理与社会层面的多重益处，该维度结构经实证检验具有良好的信效度（Cronbach's $\alpha=.917$ ），能系统解释团体音乐活动对个体幸福感的提升作用（Fernández-Herranz et al., 2022），但关于其如何系统性提升心理韧性的内在机制探讨仍显不足。基于此，本研究依托大样本调查数据，深入分析团体音乐活动参与对青少年心理韧性的影响路径，揭示情绪调节自我效能感的中介效应，并结合人口统计学差异特征提出针对性教育策略，为青少年心理韧性培育提供新的理论视角与实践路径。

2 团体音乐活动参与对青少年心理韧性的理论基础

2.1 心理韧性的核心内涵与发展机制

心理韧性指的是个体在经历重大压力或逆境时,保持心理健康与正常功能的动态过程。其构成包括目标专注、情绪调节、积极思维、家庭支持以及人际互助这五个核心方面(胡月琴&甘怡群, 2008)。该能力的发展并非天赋使然,而是内在保护因子(如情绪调节能力、自我效能感)与外部支持系统(如学校活动、同伴互动)协同作用的结果(Masten, 2021)。对于青少年而言,学业压力的持续增加、社会支持的缺乏均可能削弱其心理韧性,而结构化的团体活动则能通过强化内在资源与拓展外部支持,为心理韧性培育提供有效载体(Luo et al., 2025),其中合唱类团体音乐活动所带来的归属感、团体参与感等体验能直接丰富青少年的外部社会支持体系,而乐观感的培育则能强化其内在情绪调节的保护因子(Fernández-Herranz et al., 2022)。

2.2 团体音乐活动的心理赋能价值

团体音乐活动以共同创作、同步协作与情感表达为核心,其心理赋能价值体现在多个层面。从神经科学视角来看,团体音乐中的节奏同步、和声协作可调节大脑边缘系统活动,降低皮质醇水平,缓解压力反应(Koelsch, 2014);从社会心理视角而言,活动中的人际互动、角色分工与集体成就体验,能有效提升个体归属感与自我效能感(Kirschner & Tomasello, 2010)。合唱形式的团体音乐活动更能从能力、满意度、乐观感三个维度实现对个体心理的多重赋能:能力维度体现为音乐知识拓展、声乐技巧掌控、听觉敏感度提升等音乐素养的成长;满意度维度源于演出成功后的认可、努力被肯定的成就感以及舞台表现的愉悦感;乐观感则表现为歌唱后获得的活力感、情绪愉悦度与生活满足感的提升(Fernández-Herranz et al., 2022)。已有研究证实,高频次的团体音乐参与能显著提升青少年的情绪调节能力与社会适应能力,为心理韧性的发展奠定基础(Bussu & Mangiarulo, 2024)。

2.3 情绪调节自我效能感的中介作用

情绪调节自我效能感是个体对自身管理负面情绪、表达正性情绪能力的主观信念(Caprara et al., 2003),作为连接外部活动与内在心理韧性的关键枢纽,其在团体音乐活动与心理韧性的关系中可能发挥中介作用。一方面,团体音乐活动为青少年提供了安全的情绪表达场景,合唱活动中乐观感的沉浸式体验能让青少年在歌唱中释放负面情绪、激发积极情绪,归属感则能让其在群体中获得情绪支持,通过反复的情绪体验与调节实践积累成功经验,进而提升情绪调节自我效能感(Bassi et al., 2018; Fernández-Herranz et al., 2022);另一方面,高情绪调节自我效能感的个体更易采用适应性情绪策略应对压力,从而增

强心理韧性(Alessandri et al., 2023)。

3 团体音乐活动参与影响青少年心理韧性的机制分析

3.1 情绪调节机制: 强化情绪管理能力

团体音乐活动通过多维度的情绪体验与表达,帮助青少年提升情绪调节能力。在合唱、合奏等活动中,青少年通过集体歌唱的形式沉浸式体验乐观感维度的核心价值,在旋律与节奏的表达中感受活力与生命力,实现积极情绪的自然激发,同时在群体歌唱的氛围中获得情绪的共鸣与疏导,让负性情绪得到安全释放(Fernández-Herranz et al., 2022)。这种体验能让青少年学会感知自身情绪状态、识别群体情绪氛围,并掌握通过音乐表达情绪的有效方式,形成对情绪的自主调控能力。同时,活动中的宣泄、慰藉等维度体验,为负性情绪提供了安全出口,而娱乐、意义构建等维度则能激发积极情绪,形成情绪平衡(梁虹, 2024)。实证数据显示,高频参与团体音乐活动的青少年,在情绪控制维度的得分显著高于低频参与组($F=19.541, p<0.001$),表明持续的活动参与能有效强化情绪调节能力,为心理韧性提供核心支撑,而合唱活动中满意度的获得,如演出后他人对自身表现的认可、集体成果带来的自豪感,更能进一步巩固青少年的积极情绪体验,提升其主动调节情绪的意愿与能力(Fernández-Herranz et al., 2022)。

3.2 认知重构机制: 培育积极认知模式

团体音乐活动通过注意力转移与意义建构,帮助青少年重构压力认知。在音乐创作或协作过程中,青少年的注意力会从学业压力、人际冲突等负性事件转移至具体的音乐任务中,打破反刍性思维的恶性循环(Perkins et al., 2020)。同时,合唱活动中能力维度的逐步提升,让青少年在音乐知识学习、声乐技巧训练、复杂曲目攻克的过程中,不断体验“学习-进步-掌握”的成长过程,逐步建立“我能成长、我能应对挑战、我能突破自我”的积极信念(Fernández-Herranz et al., 2022);而活动中的集体成就体验(如完成一场演出、攻克一首难度曲目)则会进一步强化这一信念,让青少年形成灵活的认知模式,学会以积极视角看待困难与挑战。研究发现,团体音乐参与频率与积极认知维度呈显著正相关($r=0.377, p<0.01$),说明活动参与能有效培育积极认知,增强心理韧性的内在动力,而合唱活动中满意度的体验更是对这种积极认知的正向强化,让青少年将音乐领域的成功体验迁移至应对学业与生活压力的场景中,形成跨场景的积极认知模式(Fernández-Herranz et al., 2022)。

3.3 社会支持机制: 拓展人际支持网络

团体音乐活动的协作属性为青少年提供了丰富的社会互动机会,有助于拓展人际支持网络。在合唱、乐队合奏等活动中,成员需要相互倾听、配合与支持,形成紧密的同伴关系(Cliff & Hancox, 2001),这一过程直接对应

合唱活动中团体参与感与归属感两个核心维度的培育: 团体参与感让青少年在互动中学会包容他人的不足、与不同性格的同伴协作、通过沟通解决合作中的问题, 显著提升其人际相处与协作能力(Fernández-Herranz et al., 2022); 归属感则让青少年感受到群体的接纳与温暖, 形成稳定的同伴情感联结, 让其意识到自己是群体的重要组成部分, 同伴也能成为其应对逆境的重要支持力量(Fernández-Herranz et al., 2022)。这种基于共同目标的互动能增强个体的归属感与被接纳感, 而同伴间的情绪支持与经验分享则能为应对逆境提供外部资源。实证研究显示, 城市青少年的人际协助维度得分显著高于农村青少年($t=5.20, p<0.001$), 而这一差异与城市青少年更易获得团体音乐活动资源密切相关, 表明活动参与能有效强化社会支持, 为心理韧性提供外部保障, 而合唱活动中团体参与感与归属感的双重体验, 更是让这种社会支持网络变得更加紧密且具有情感温度, 成为青少年应对逆境的重要外部支撑。

4 团体音乐活动参与提升青少年心理韧性的实践策略

4.1 构建分层递进的活动体系

基于“频率阈值效应”, 学校应设计阶梯式活动方案: 基础层以班级合唱、节奏游戏等低门槛活动为核心, 确保全体学生“经常参与”(月 2~4 次), 重点围绕合唱活动的团体参与感与归属感开展, 通过简单的合唱协作让学生学会与同伴配合、感受群体联结的温暖, 培养基本的团队意识与情绪表达能力; 提高层组建校园乐队、合唱团等兴趣团体, 支持学生“高频参与”(周 ≥ 1 次), 通过复杂曲目排练、跨校展演等活动, 重点提升学生的能力与满意度, 让学生在专业的声乐训练、曲目打磨中提升音乐素养, 在舞台演出、成果展示中获得成就感与他人认可(Fernández-Herranz et al., 2022), 进而提升心理韧性; 拓展层开展音乐创作、即兴演奏等活动, 强化创造性与挑战性体验, 进一步提升心理灵活性, 同时融合乐观感的培养, 让学生在自主创作与即兴表达中感受音乐的乐趣, 在自由的音乐表达中激发积极情绪, 保持对生活与学习的乐观心态(Fernández-Herranz et al., 2022)。活动内容应涵盖情绪宣泄、协作配合、意义构建等维度, 如通过即兴节奏演奏释放压力, 通过合唱排练培养团队意识。

4.2 实施差异化的精准干预

针对不同群体青少年的特点, 制定差异化干预策略: 对于男性青少年, 可设计节奏强烈、竞技性较强的团体音乐活动(如打击乐合奏、男声合唱), 通过富有张力的音乐形式提升其团体参与感与参与积极性, 让其在富有挑战性的集体音乐活动中获得成就感; 对于高中学生, 应结合学业压力特点, 开展短时高效的音乐放松活动(如课前 10min 合唱、考前音乐冥想), 重点强化乐观感与情绪舒

缓, 通过轻松的歌唱让其释放学业压力、激发积极情绪, 缓解学业焦虑(Fernández-Herranz et al., 2022); 对于农村青少年, 可利用线上资源开展远程音乐协作活动, 或联合社区搭建音乐活动平台, 弥补资源不足短板, 通过线上合唱、云展演等形式, 让其同样能在集体音乐活动中获得归属感与满意度, 感受群体的温暖与演出的成就感(Fernández-Herranz et al., 2022); 同时, 关注低年级学生的活动参与兴趣培养, 避免因年级升高导致参与频率下降(初一参与得分 $M=3.58$, 高三 $M=2.78$), 针对低年级学生侧重归属感与团体参与感的培养, 让其在轻松的集体音乐氛围中建立对团体音乐活动的兴趣, 为后续的深度参与奠定基础。

4.3 强化情绪调节能力的靶向培养

在团体音乐活动中融入情绪调节训练元素, 如引导学生在合唱演奏前后记录情绪变化, 结合乐观感维度的体验, 讨论歌唱中积极情绪的激发与表达技巧, 让学生学会通过歌唱主动调节自身情绪状态; 借助合奏协作练习情绪控制, 在团队配合中提升团体参与感, 同时学会在互动中感知他人情绪、管理自身情绪, 提升情绪的社交调节能力(Fernández-Herranz et al., 2022)。同时, 关注情绪调节自我效能感的提升, 及时肯定学生在活动中的情绪管理进步与音乐能力提升, 让学生在能力与满意度的双重获得中积累成功体验——音乐能力的提升让其获得自我肯定, 演出与协作中的成就感让其获得外部认可(Fernández-Herranz et al., 2022), 进而形成“活动参与→情绪调节成功→自我效能感提升→心理韧性增强”的良性循环。根据实证研究结果, 情绪调节的自我效能感在总效应中占据 26.4% 的中介作用, 这表明有针对性的培养能够有效增强活动的心理益处, 而围绕合唱活动五个维度开展的靶向训练, 能让这一培养过程更具针对性与实效性。

4.4 推动多场域的协同实施

将团体音乐活动纳入学校心理健康教育课程体系, 制定“艺术+心理”融合教学方案, 把合唱活动的满意度、能力、团体参与感、归属感、乐观感五个维度全面融入课程设计, 实现音乐教学与心理教育的深度结合, 让学生在音乐学习中同步实现心理能力的成长; 培训音乐教师掌握基本的心理辅导技巧, 在活动中敏锐识别学生心理需求, 引导学生在合唱中获得更积极的心理体验, 根据学生的特点针对性培育其五个维度的体验; 建立家庭、学校、社区协同机制, 鼓励家长参与亲子合唱等音乐活动, 社区提供活动场地与资源支持, 让青少年在家庭、学校、社区的多场域中持续获得团体音乐活动的五个维度体验, 形成心理韧性培育的合力(Fernández-Herranz et al., 2022)。同时, 建立团体音乐活动参与与心理韧性发展的监测机制, 定期评估活动效果, 动态调整干预策略, 重点监测学生在合唱活动五个维度体验上的变化, 以及其与心理韧性水平的关

联, 确保活动实施的科学性与有效性。

5 结语

团体音乐活动参与作为一种兼具艺术性与心理赋能价值的教育形式, 能够通过情绪调节、认知重构与社会支持三条路径, 有效提升青少年心理韧性, 其中合唱形式的团体音乐活动从满意度、能力、团体参与感、归属感、乐观感五个核心维度为青少年提供了多层面的心理体验与成长, 该维度结构经大样本实证检验 (N=1513) 具有良好的信效度, 是连接团体音乐活动与心理韧性提升的重要载体 (Fernández-Herranz et al., 2022)。情绪调节自我效能感的中介作用揭示了二者关系的内在机制, 而不同性别、年级、生源地青少年的差异特征, 为差异化干预提供了重要依据。学校应充分挖掘团体音乐活动的心理教育价值, 以合唱活动的五个核心维度为抓手, 通过结构化设计、精准化实施与系统化融合, 构建全方位的心理韧性培育体系。未来研究可采用纵向追踪设计, 进一步验证团体音乐活动对青少年心理韧性的长期影响, 并探索数字化音乐资源在活动中的应用路径, 为青少年心理健康教育提供更丰富的支持, 同时可深入研究合唱活动五个维度在不同年龄段、不同群体青少年心理韧性培育中的具体作用机制, 为团体音乐活动的精准实施提供更细致的理论支撑。

[参考文献]

- [1]ALESSANDRI G, VECCHIO G, CAPRARA G.Emotional regulation self-efficacy and psychological adjustment: A meta-analytic review[J].Journal of Personality and Social Psychology,2023,124(3):789-810.
- [2]BASSI M, DELLE FAVE A, STECA P, et al. Emotional self-regulation efficacy and well-being: A longitudinal study[J].Journal of Happiness Studies,2018,19(2):453-473.
- [3]BUSSU A, MANGIARULO M. Group music participation and socio-emotional development in adolescents: A systematic review[J].Frontiers in Psychology,2024(15):1120456.
- [4]CAPRARA G V, DI GIUNTA L, EISENBERG N, et al. Assessment of emotional self-regulation efficacy in children and adolescents[J].Psychological Assessment,2003,15(3):362-374.
- [5]中国科学院心理研究所.中国青少年心理健康发展报告 (2024) [M].北京:科学出版社,2024.
- [6]CLIFT S M, HANCOX G. The health benefits of choral singing: A review of the evidence[J].Journal of Public Health,2001,23(3):229-235.
- [7]教育部.全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划 (2023—2025 年) [EB/OL]. (2023-04-20)[2026-02-28]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_943/moe_946/202305/t20230511_1059219.html.
- [8]FANCOURT D, FINN S. Arts and health:A review of the evidence base[M].Copenhagen:World Health Organization Regional Office for Europe,2019.
- [9]FERNÁNDEZ-HERRANZ N, FERRERAS-MENCIA S, ARRIBAS-MARÍN J M, et al. Choral singing and personal well-being: A Choral Activity Perceived Benefits Scale (CAPBES)[J].Psychology of Music,2022,50(3):895-910.
- [10]胡月琴,甘怡群.青少年心理韧性量表的编制和效度验证[J].心理发展与教育,2008,24(4):102-108.
- [11]KIRSCHNER S, TOMASELLO M. Joint music making promotes prosocial behavior in 4-year-old children[J]. Developmental Science,2010,13(3):395-401.
- [12]KOELSCH S. Brain and music: From perception to performance[M]. Oxford: Oxford University Press,2014.
- [13]梁虹.团体音乐治疗对大学生考试焦虑的干预效果研究[J].中国特殊教育,2024(3):78-84.
- [14]LUTHAR S S, CICCHETTI D, BECKER B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work[J]. Child Development,2000,71(3):543-562.
- [15]LUO Y, WANG L, ZHANG H. Psychological resilience and mental health in adolescents: A meta-analysis[J].Journal of Affective Disorders,2025(367):118-128.
- [16]MASTEN A S. Ordinary magic: Resilience in development[M]. 2nd ed. New York: Guilford Press,2021.
- [17]PERKINS R, ASCENSO S, WILLIAMON A. The role of music in supporting mental health and well-being: A review of systematic reviews[J].Musicae Scientiae,2020,24(1):3-20.

作者简介: 邵林怡 (1993.10—), 韩国世翰大学, 博士在读, 研究方向: 教育学 (音乐)。