

音乐疗法对大学生空心病的干预研究

陈雨烟*, 包倩玟*, 谢青青, 潘嘉怡, 徐逸雅, 姜子云, 朱传林

扬州大学教育科学学院, 江苏 扬州

收稿日期: 2025年2月20日; 录用日期: 2025年3月25日; 发布日期: 2025年4月7日

摘要

为探究音乐疗法对大学生“空心病”的干预效果, 本研究选取扬州大学16名在“空心病”量表上得分较高和较低的大学生作为研究对象, 并随机分成音乐疗法实验组和对照组。实验组接受6次的团体音乐治疗辅导, 每次一个小时, 内容包括音乐聆听、即兴创作和小组讨论等活动。对照组则接受6次简单的渐进式音乐放松训练, 每次7分钟。两组干预同时进行, 为期一个月。研究结果显示: 在“空心病”程度较高的学生中, 音乐疗法干预前后的量表得分存在显著差异, 表明音乐疗法能够有效缓解其症状, 干预效果显著。然而, 在“空心病”程度较低的学生中, 干预前后的得分变化不明显, 说明音乐疗法的效果可能与症状严重程度相关。这一结果表明, 音乐疗法在改善大学生“空心病”方面具有潜在的应用价值, 尤其适用于那些感到生活空虚、缺乏目标感的学生群体。

关键词

空心病, 大学生, 音乐疗法, 心理健康

A Study on the Intervention of Music Therapy for College Students with Hollow Disease

Yuyan Chen*, Qianwen Bao*, Qingqing Xie, Jiayi Pan, Yiya Xu, Ziyun Jiang, Chuanlin Zhu

College of Educational Sciences, Yangzhou University, Yangzhou Jiangsu

Received: Feb. 20th, 2025; accepted: Mar. 25th, 2025; published: Apr. 7th, 2025

Abstract

To explore the intervention effects of music therapy on hollow disease among college students, this

*共同一作。

文章引用: 陈雨烟, 包倩玟, 谢青青, 潘嘉怡, 徐逸雅, 姜子云, 朱传林(2025). 音乐疗法对大学生空心病的干预研究. 心理学进展, 15(4), 104-110. DOI: 10.12677/ap.2025.154187

study selected 16 students from Yangzhou University with high and low scores on the hollow disease scale as participants. They were randomly divided into a music therapy experimental group and a control group. The experimental group received six one-hour sessions of group music therapy, which included activities such as music listening, improvisation, and group discussions. The control group underwent six sessions of simple progressive music relaxation training, each lasting seven minutes. Both interventions were conducted simultaneously over a one-month period. The results showed that among students with higher levels of hollow disease, there was a significant difference in scale scores before and after the music therapy intervention, indicating that music therapy effectively alleviated their symptoms, with notable intervention effects. However, among students with lower levels of hollow disease, the changes in scores before and after the intervention were not significant, suggesting that the effectiveness of music therapy may be related to the severity of symptoms. These findings indicate that music therapy has potential application value in improving hollow disease among college students, particularly for those who feel a sense of emptiness in life and lack a sense of purpose.

Keywords

Hollow Disease, College Students, Music Therapy, Mental Health

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

心理健康包括两个方面的含义,其一是没有心理疾病;其二是具有一种积极向上发展的心理状态(林崇德, 2003)。近年来,大学生的心理健康问题愈益增多。在《中国科学报》的采访中,姜耀东给出中国人民大学 2022 年的研究数据,表示我国学生心理健康问题的总检出率为 18.9%,其中内化问题(如焦虑、抑郁、睡眠问题、自杀意念)的比例为 20.0%,外化问题(如自我伤害、自杀未遂)的比例为 11.7%。由此可见,大学生心理健康问题不容忽视。

而空心病正是大学生心理健康问题的一种。空心病最早在 2016 年 11 月由原北京大学心理健康教育与咨询中心副主任徐凯文于《时代空心病与焦虑经济学》中提出,指的是由于价值观缺陷所导致的心理障碍。它主要表现为经常体验到孤独感和无意义感、兴趣衰减与情绪低落和自我认同比较低(南锋霞, 南亚娟, 2024)。

有研究表明,尽管“空心病”的概念提出已有 6 年之久,但调查数据显示有 79.13% 的学生对“空心病”及其表现并不了解(李世豪等, 2023)。在国内,大学生空心病的研究和干预都处于起步阶段,关于缓解空心病的具体干预措施暂无研究。

音乐疗法,也叫音乐治疗,是以心理疗法的理论与方法为基础,运用音乐固有的生理与心理效应,使来访者在治疗师的带动参与下,通过各种专门设计的音乐行为来体验音乐,消除心理障碍,促进心理健康(叶培结等, 2019)。有研究表明音乐疗法对改善大学生的交往焦虑、交流恐惧、社交回避与苦恼等产生积极的作用,能有效提高大学生人际关系交往能力(王小露, 2007)。另有研究证明接受式音乐治疗能有效地提高大学生的情绪智力,并且在分量表感知情绪、调节自我、调节他人情绪的能力上也有显著的立即性辅导效应(王威, 2012)。此外,音乐疗法还具有缓解心理与情感上的困扰、调节情绪等效果(范巧珍, 2009),在减轻青年焦虑和抑郁中也具有显著的效果(梅松, 2024)。

综上所述, 空心病的表现与焦虑、抑郁症状有部分相似, 而音乐疗法具有调节情绪等积极效果, 因此, 我们创造性地将音乐疗法与空心病相结合, 使用音乐疗法对大学生的空心病进行干预, 以探索该干预方式对缓解大学生空心病的可行性与有效性。由此我们得到假设: 与进行放松训练的对照组相比, 音乐疗法对大学生的空心病症状具有明显的缓解作用。

为了检验上述假设, 本研究采用实验的方法, 以大学生为被试, 以音乐疗法的团辅为主要方式进行。研究分为两部分, 研究一为横断研究, 对大学生开展调查, 了解空心病现状。收集信息, 为开展研究二的干预实验做准备。

研究二为设计干预措施, 以进行放松训练的控制组为对照, 对患有空心病的大学生进行干预, 探究音乐疗法对空心病的缓解效果, 分析音乐疗法的可行性。

2. 研究 1: 探究大学生空心病的现状

2.1. 被试

以大学生为研究对象, 覆盖大一至研究生, 采用方便抽样的方式, 通过线上平台发放问卷。

2.2. 实验材料

由金玉熙(2019)编制的大学生“空心病”现象调查问卷。量表共包含 71 个条目, 采用五点计分制(1~5 分别为完全不符合、有点不符合、不确定、多数符合、完全符合), 所得分数越低, 表示“空心病”程度越高。

2.3. 结果

2.3.1. 基本情况

共调查大学生 447 人, 回收有效问卷 402 份, 有效率 89.9%。其中城镇学生 242 人(60.2%), 非城镇学生 160 人(39.8%), 男生 59 人(14.7%), 女生 343 人(85.3%), 大一学生 51 人(12.7%), 大二学生 89 人(22.1%), 大三学生 162 人(40.3%), 大四学生 100 人(24.9%)。

2.3.2. 问卷得分情况

问卷第二部分的总分为 130 分, 分数越低, 表明“空心病”程度越高。本研究调查的 402 名大学生中, 最高分为 126 分, 最低分为 32 分, 平均分为 85.8, 在, “当生命已无价值可言时, 自杀是可以理解的”问题中, 有 71 人(17.7%)选择多数符合, 59 人(14.7%)选择完全符合; 在“人应该有选择自杀的权利”问题中, 有 140 人(34.8%)选择多数符合, 90 人(22.4%)选择完全符合; 在“我对自己不满意, 总觉得自己很没用”问题中, 有 78 人(19.4%)选择多数符合, 有 17 人(4.2%)选择完全符合。由此可见, “空心病”在大学生群体中程度比较高, 有必要采取相关措施进行干预。

3. 研究 2: 音乐疗法对大学生空心病的干预研究

3.1. 被试

使用金玉熙(2019)编制的大学生“空心病”现象调查问卷的第一、第二部分对大学生进行线上调查, 并根据第二部分的总分选取高分 9 人(分数前 27%)与低分 9 人(分数后 27%), 共 18 人。因为是对个人实验前后的空心病分数进行差异分析, 所以是根据被试有空的时间将他们分配为两组, 其中实验组 9 人(8 女 1 男, 高分 4 人, 低分 5 人), 控制组 9 人(7 女 2 男, 高分 5 人, 低分 4 人)。后面控制组里两名被试有事退出, 因此最终实验组 9 人(8 女 1 男, 高分 4 人, 低分 5 人), 对照组 7 人(6 女 1 男, 高分 5 人, 低

分 2 人)。

3.2. 研究工具

大学生“空心病”现象调查问卷, 由金玉熙(2019)编制, 包含三个部分, 第一部分为基础信息, 10 个项目; 第二部分为大学生“空心病”的表现, 26 个项目; 第三部分为影响大学生“空心病”现象形成的可能因素, 35 个项目。采用五点计分制(1~5 分别为完全不符合、有点不符合、不确定、多数符合、完全符合), 所得分数越低, 表示“空心病”程度越高。问卷第二部分的 α 系数为 0.828, 信度良好。

3.3. 研究程序

实验组进行音乐疗法干预, 控制组进行简单的音乐放松训练。音乐疗法每周两次, 一次一小时, 持续三周, 共六次。方案见表 1。

Table 1. Music therapy program
表 1. 音乐治疗方案

阶段	活动内容	时间安排
第一阶段	指导者自我介绍, 介绍音乐疗法目的及内容	5 min
	参与者自我介绍	10 min
	指导者解答疑惑, 增进了解	10 min
	“Bingo” 游戏, 水果昵称游戏, 活跃气氛	20 min
	制定小组契约, 增加安全感与归属感	10 min
	小组总结	10 min
第二阶段	明确本次活动主题, 回想上节活动内容	5 min
	“手指操” 活动, 放松心情, 缓解焦虑	5 min
	进行“人浪” 游戏, 用身体表现声音, 进行音乐想象	15 min
	用“实物” 表现音乐, 描述对音乐的想象	15 min
	彼此分享感受	15 min
	小组总结	5 min
第三阶段	明确本次活动主题, 回想上节活动内容	5 min
	进行静心冥想: 呼吸训练, 提高专注力	10 min
	进行“大雨小雨中雨” 游戏, 根据音乐与要求表现相应动作	15 min
	音乐绘画	30 min
	小组总计	5 min
第四阶段	明确本次活动主题, 回想上节活动内容	5 min
	“手指操” 活动, 放松心情, 缓解焦虑	5 min
	绘画空气游戏, 在游戏中认识音乐, 并用肢体描绘	20 min
	找伙伴游戏, 训练专注力	25 min
	彼此分享感受	10 min
	小组总结	5 min

续表

第五阶段	明确本次活动主题, 回想上节活动内容	5 min
	感受听到的声音, 放松身心, 提高专注力	5 min
	“声音魔术”, 认识拟音	15 min
	进行“我动你猜猜”, 通过拟音游戏, 进行声音模仿, 提高认知能力与想象力	20 min
	为简单的声效心理情景剧制作声效, 提高表达能力, 在声效中注入情绪, 表达自我	15 min
	小组总结	5 min
第六阶段	明确本次活动主题, 回想上节活动内容	5 min
	“手指操”活动, 放松心情, 缓解焦虑	5 min
	歌曲探索“关于我”, 引导组员进行深层次的音乐讨论, 发现“我”	25 min
	布置音乐作业, 进行总结	20 min
	小组总结	5 min

3.4. 结果

3.4.1. 干预前两组“空心病”分数的比较

由表 2 可知, 干预前实验组高分“空心病”的均值为 101.25, 对照组高分“空心病”的均值为 102.8, 可见两组在“空心病”评分上不存在显著差异($p = .732 > .05$)。实验组的“空心病”分数低于对照组。

由表 3 可知, 实验前实验组低分“空心病”的均值为 66.4, 对照组低分“空心病”的均值为 60.5, 可见两组在“空心病”评分上不存在显著差异($p = .392 > .05$)。实验组的“空心病”分数高于对照组。

Table 2. Comparison of the difference of high score hollow disease between two groups before intervention

表 2. 干预前两组高分“空心病”的差异比较

实验组高分空心病(n = 4)	对照组高分空心病(n = 5)	t	p
101.25 ± 6.5	102.8 ± 6.46	-.357	.732

Table 3. Comparison of the difference of low score hollow disease between two groups before intervention

表 3. 干预前两组低分“空心病”的差异比较

实验组低分空心病(n = 5)	对照组低分空心病(n = 2)	t	p
66.4 ± 7.06	60.5 ± 9.19	.936	.392

3.4.2. 干预后两组“空心病”分数的比较

由表 4 可知, 实验后实验组高分“空心病”的均值为 104.25, 对照组高分“空心病”的均值为 104, 可见两组在“空心病”评分上不存在显著差异($p = .936 > .05$)。实验组的“空心病”分数高于对照组。

由表 5 可知, 实验后实验组低分“空心病”的均值为 89, 对照组低分“空心病”的均值为 83, 可见两组在“空心病”评分上不存在显著差异($p = .359 > .05$)。实验组的“空心病”分数高于对照组。

Table 4. Comparison of the difference of high score hollow disease between two groups after intervention

表 4. 干预后两组高分“空心病”的差异比较

实验组高分空心病(n = 4)	对照组高分空心病(n = 5)	t	p
104.25 ± 3.59	104 ± 5	.084	.936

Table 5. Comparison of the difference of low score hollow disease between two groups after intervention
表 5. 干预后两组低分“空心病”的差异比较

实验组低分空心病(n = 5)	对照组低分空心病(n = 2)	t	p
89 ± 6.20	83 ± 9.90	1.01	.359

3.4.3. 干预前后两组“空心病”的差异比较

由表 6 可知, 实验组高分“空心病”干预前“空心病”得分均值为 101.25, 干预后为 104.25, $p = .45$ 。说明进行六次的音乐治疗后, 被试的“空心病”未得到明显改善。对照组高分“空心病”干预前“空心病”得分均值为 102.8, 干预后为 104, $p = .751$ 。说明进行六次的音乐放松训练后, 被试的“空心病”未得到明显改善。

由表 7 可知, 实验组低分“空心病”干预前“空心病”得分均值为 66.4, 干预后为 89, $p = .001$ 。说明进行六次的音乐治疗后, 被试的“空心病”得到明显改善。对照组低分“空心病”干预前“空心病”得分均值为 60.5, 干预后为 83, $p = .143$ 。说明进行 6 次的音乐放松训练后, 被试的“空心病”未得到明显改善。

Table 6. Comparison of the difference of high score hollow disease between two groups before and after intervention
表 6. 干预前后两组高分“空心病”的差异比较

组别	干预前	干预后	t	p
实验组(n = 4)	101.25 ± 6.5	104.25 ± 3.59	-.808	.45
对照组(n = 5)	102.8 ± 6.46	104 ± 5	-.329	.751

Table 7. Comparison of the difference of low score hollow disease between two groups before and after intervention
表 7. 干预前后两组低分“空心病”的差异比较

组别	干预前	干预后	t	p
实验组(n = 5)	66.4 ± 7.06	89 ± 6.20	-5.378	.001
对照组(n = 2)	60.5 ± 9.19	83 ± 9.90	-2.355	.143

4. 讨论

本研究的结果显示低分“空心病”在音乐治疗前后的分数存在显著差异, 说明音乐治疗对大学生“空心病”有一定的缓解作用。原因可能是: 第一, 音乐作为一种刺激物, 能够唤起、调节被试的情绪和情感 (Koelsch & Jäncke, 2015)。比如“人浪”游戏、“大雨中雨小雨”以及音乐绘画等环节的背景音乐会激发被试记忆力里与之相对应的画面以及情感。音乐还可能会影响动机、自我形象和应对困难情绪状态的机制 (Juslin et al., 2009)。第二, 团体音乐治疗在很大程度上是一种社交活动, 团体成员之间创建的音乐关系使个人在参与活动的同时能够洞察人际关系。并且在音乐所创造的和谐、愉悦的氛围下, 团体成员通过非语言表达的途径, 在活动中一步步去探索自己, 寻找适合自己的交往技巧。比如在集体音乐绘画时, 个体可以按照自己的能力选择画面的一部分进行绘画, 每个成员发挥自己所长, 共同完成作品 (邓林园等, 2016)。第三, 团体音乐治疗活动中的绘画空气、制作声效这些表达音乐的环节使成员能够通过肢体动作和拟声词描绘音乐、创建音乐声音, 不受语言限制, 向外输出自己的想法, 释放情感。

但本研究还存在一些不足。一是本研究的样本量比较少, 且参与者都来自扬州大学, 具有一定的局限性。二是本研究采用音乐治疗来干预大学生“空心病”, 是国内第一个尝试, 通过实验证明了该方法的有效性, 但缺乏与其他疗法的比较, 并且后续没有进行回访调查, 无法对音乐疗法效果的持续时间进

行测量。三是音乐治疗的次数比较少, 内容不够深入。

5. 结论

通过对音乐治疗前后得分数据进行分析, 得出以下结论: 基于大学生心理特点和需求制定的音乐治疗方案对该群体“空心病”的干预是有效的, 且对照组的实验证明这种改变与生活环境影响无关。

致 谢

感谢江苏省高等学校大学生创新创业训练计划项目的基金支持, 感谢姜子云老师和朱传林老师的细心指导。

基金项目

2023 年江苏省高等学校大学生创新创业训练计划项目“音乐疗法对大学生空心病的影响及其干预研究”(202311117157Y)。

参考文献

- 邓林园, 李蓓蕾, 赵鑫钰(2016). 音乐治疗对青少年羞怯的干预效果和机制研究. *心理技术与应用*, 4(11), 663-668.
- 范巧珍(2009). 论音乐疗法在高校学生心理辅导中的应用. *艺术探索*, 23(6), 100-101.
- 金玉熙(2019). 大学生“空心病”现象影响因素研究. 硕士学位论文, 兰州: 兰州大学.
- 李世豪, 姜一, 王迪, 张相怡, 都梓帆, 张龙千, 等(2023). 大学生“空心病”现状及干预对策. *卫生职业教育*, 41(7), 126-129.
- 林崇德(2003). 积极而科学地开展心理健康教育. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (1), 31-37.
- 梅松(2024). 音乐疗法在减轻青年焦虑和抑郁中的应用效果评估. *当代音乐*, (6), 4-6.
- 南锋霞, 南亚娟(2024). 大学生“空心病”现象的成因及其对策研究. *新西部*, (2), 119-122.
- 王威(2012). 接受式音乐治疗对大学生情绪智力的影响研究. 硕士学位论文, 金华: 浙江师范大学.
- 王小露(2007). 音乐疗法对大学生社交焦虑的干预研究. 硕士学位论文, 南京: 河海大学.
- 叶培结, 余瑾, 张廷建, 万弋琳(2019). 音乐疗法对改善大学生社交焦虑的教学实验研究. *韶关学院学报*, 40(2), 47-50.
- Juslin, P. N., Liljeström, S., Västfjäll, D., & Lundqvist, L. O. (2009). *How Does Music Evoke Emotions? Exploring the Underlying Mechanisms*. In *Book Cover for Handbook of Music and Emotion: Theory, Research, Applications* (pp. 605-642). Oxford Academic Press.
- Koelsch, S., & Jäncke, L. (2015). Music and the Heart. *European Heart Journal*, 36, 3043-3049.
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehv430>