

# 运用鼓圈技术干预大学生压力和负性情绪的实证研究

田野, 解鸿雁, 王健英

天津音乐学院, 天津

Email: 116772586@qq.com

收稿日期: 2020年9月29日; 录用日期: 2020年10月15日; 发布日期: 2020年10月22日

## 摘要

目的: 本研究采用量化与质化研究相结合的方式探索鼓圈技术对减轻大学生压力、改善负性情绪的实证性研究。方法: 实验前使用大学生压力量表(SSCS)、正负性情绪量表(PANAS)筛选被试, 将被试分为实验组和对照组, 实验组运用Arthur式鼓圈引导技术(VMC)进行每周一次, 共四周的鼓圈干预, 对照组不做任何干预, 实验后再次使用大学生压力量表和正负性情绪量表进行实验后测, 得出结论。结果: 实验组在鼓圈技术使用前后压力得分差异具有统计学意义( $p < 0.01$ ); 实验组与对照组在鼓圈技术使用后压力得分具有统计学意义( $p < 0.01$ ); 实验组在鼓圈技术使用前后负性情绪得分差异具有统计学意义( $p < 0.01$ ); 实验组与对照组在鼓圈技术使用后负性情绪得分具有统计学意义( $p < 0.005$ ); 实验组在鼓圈技术使用四次前后情绪自评问卷得分差异均具有统计学意义( $p < 0.001$ )。结论: 鼓圈技术可以有效缓解大学生压力并降低负性情绪。

## 关键词

鼓圈技术, 大学生, 压力, 负性情绪

# An Empirical Study on the Intervention of Stress and Negative Emotions of College Students by Using Drum Circle Technique

Ye Tian, Hongyan Xie, Jianying Wang

Tianjin Conservatory of Music, Tianjin

Email: 116772586@qq.com

Received: Sep. 29<sup>th</sup>, 2020; accepted: Oct. 15<sup>th</sup>, 2020; published: Oct. 22<sup>nd</sup>, 2020

## Abstract

**Objective:** To explore the effect of Drum Circle technique on reducing college students' pressure and improving their negative emotions by combining quantitative and qualitative research. **Methods:** Before the experiment, the subjects were screened with the college students' Stress Scale (SSCS) and the positive and negative emotion scale (PANAS). The subjects were divided into the experimental group and the control group. The experimental group was intervened with the Arthur Drum Circle guidance technique (VMC) once a week for four weeks. The control group did not do any intervention. After the experiment, the college students' stress scale and positive and negative emotion scale were used again Posttest. **Results:** There were significant differences in the scores of pressure before and after the use of Drum Circle in the experimental group ( $p < 0.01$ ); the pressure scores of the experimental group and the control group were statistically significant ( $p < 0.01$ ); the negative emotional scores of the experimental group before and after the use of the Drum Circle technique were statistically significant ( $p < 0.01$ ); the negative emotional scores of the experimental group and the control group after the use of the Drum Circle technique were statistically significant ( $p < 0.005$ ) There were statistically significant differences in the scores of self-assessment questionnaire before and after using Drum Circle technique for four times in the experimental group ( $p < 0.001$ ). **Conclusion:** Drum Circle technique can effectively relieve the pressure of college students and reduce negative emotions.

## Keywords

Drum Circle Technique, College Students, Pressure, Negative Emotion

Copyright © 2020 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. 前言

### 1.1. 大学生的压力与情绪

大学生正处在青春期中后期至成年初期,其生理、心理都处于关键的转换阶段。同时,随着社会的进步与发展,对大学生的能力要求也在不断提高,大学生正处于就业、升学等各种压力与竞争之中。在面临压力与竞争的同时,大学生由于家庭教育及社会问题抗挫能力和适应能力不足,容易受到负性情绪的困扰。有些学生出现适应障碍、心理失衡、情绪不稳定等状况,代之产生焦虑、压抑等消极心理体验。如果这些消极心理体验得不到及时调试和宣泄,就会演变为心理疾患,这些问题的出现,将对大学生的健康及未来的成人、成才造成很大的影响。

梁九清、王淑敏(梁九清,王淑敏,2012)通过对大学生的研究,得出如下结论:大学生负性情绪的影响要素主要包括就业和前途问题、经济问题、学习问题、对学校的满意度、人际交往问题、恋爱问题等。郭兰等人通过对大学生的取样研究,结果表明大学生的抑郁、无聊、空虚、痛苦等情绪均可持续超出15天。范莉(范莉,2008)曾通过对570名在校大学生的调查,调查结论得出在校大学生的负性情绪偏高。

综上所述,大学生群体普遍存在的压力和负性情绪已成为不可忽视的问题,找到既能减轻大学生压力、合理宣泄情绪,又符合大学生身心发展特点的方式方法尤为重要,本文将运用鼓圈技术,探索其在大学生压力及情绪问题方面发挥的作用。

## 1.2. 什么是鼓圈

鼓圈,最初源自于非洲,20世纪90年代发展于美国,创始人“世界鼓圈之父”亚瑟·赫尔(Arthur Hull),近年来在世界各地兴起,并不断发展起来。鼓圈是一项以节奏作为媒介,将人们联结在一起的团体音乐活动。在导师的引导下,带领参与者以各类手鼓和打击类乐器作为交流工具,共同创造出自发的、当下的,以节奏为基础的音乐,是一种任何人都可以参与的,无论其音乐经验的多寡或演奏能力的高低低的团体活动。

鼓圈通过将个人与创造性自我表达的共同目标联系起来,从而使他们受益。此外,通过节奏律动中的聆听与表达,使人们在参与中相互倾听、彼此支持,逐步建立与他人“合奏”的意识,即“分享、连接、包容、支持”的鼓圈精神。鼓圈在音乐治疗、心理健康、支持团体、教师和大学生的公司和社区团体中被广泛应用,面向人群从儿童、青少年、身体健康或不健康的老年人都可以使用鼓圈。鼓圈可以为以上团体创造一个欢乐、表达、减压、沟通与团建的环境。通过鼓圈达到宣泄情绪、释放压力、感受当下,建构信心的效果,在构建人际和谐、促进身心健康方面发挥积极作用。目前,有将鼓圈按照功能性进行划分的分类方法,即治疗性鼓圈和娱乐性鼓圈。治疗性鼓圈是指具备音乐治疗专业的鼓圈引领师根据治疗目标来操作。娱乐性鼓圈是一种社会性的鼓圈,目标即社会融合和培养团队协作精神,增加参与者愉悦度和积极体验的活动。

## 1.3. 鼓圈的原理

鼓圈运用节奏将人与人紧密联结在一起,节奏源于生命,源于自然。人从出生开始,呼吸、心跳、走路等等都和节奏有密切关系,所以充满节奏性鼓圈活动的优势,在于其内蕴生命和自然的活力,以及挖掘人类潜在的本能(赵宋光,2003)。鼓圈同时运用音的高低、长短(节奏)、强弱(音量)、音色,作用于人的生理和心理层面,对人的情绪产生重要影响,情绪表达与释放,它对人的影响从生理而达心理,直接而又深远。参与者选择乐器也反映出个体的社会倾向和表现欲望,在即兴演奏过程中通过聆听产生的音响效果,也会使每个人不断调整自己的节奏、速度、旋律,投入整个身心,让身体的、生命的、运动的节奏交织在一起,产生共鸣。

鼓圈的另一原理机制在于它的音乐属性:声→聆听、情→体验、意→领悟、速→同步、波→共振,参与者在音乐属性中去感受触觉、视觉、听觉,运动觉等方面的变化,感受当下内心的真实自我,通过敲击律动,缓解了身心压力,宣泄了内心负能量,重建信心,为人们构建了内在情感世界与外部世界的联系(高天,2007)。

## 1.4. 鼓圈的功能与作用

认知学派的心理学家认为,情绪与认知是有着不可分割的联系,音乐是情感的艺术,音乐可以影响情绪,而情绪可以改变认知,两者是辩证统一的关系。鼓圈作为一种非语言交流的艺术形式,通过融入乐器演奏、歌曲演唱、即兴创作等形式特点,运用物理的波振,达到宣泄作用,改变人的情绪,从而产生积极的“高峰体验”。在缓解压力方面,通过音量和速度、力度变化,将个体压力释放出来,使参与者的内心获得积极体验,激发了人的内在潜能,从而化解积虑,改变自我封闭状态,促进自我评价与成长,提高自信心,将体验到的良好感受和状态带到日常生活工作中。

鼓圈为参与者提供了借助音乐进行交流、表达、宣泄情感的途径。聆听他人、彼此配合,接纳自己与他人,达到和而不同的作用。参与者在鼓圈中建立的“分享、连接、包容、支持”能够降低团体成员的压力和负性情绪,提高其正性情绪和控制力。

如:鼓圈个体演奏意识阶段,大家会自己敲击自己的节奏,在音乐中突出个性的展现,而杂乱无章的音乐节奏组合在一起将使团体成员无法接受,因此最后大家改变突出的个性和以自我为中心的方式,

变为个体与团体协调有序的演奏风格，以达到声音上的和谐。这样让参与者体会到活动中应积极适应他人并与合作，不需要用言语进行所谓的“教化”，而是达到自我领悟和自我洞察，即鼓圈之父 Arthur Hull 所倡导的“不教而教” (Hull, 2017)。

### 1.5. 鼓圈活动引导者

策划及开展鼓圈活动，应由专业鼓圈引导师负责，鼓圈引导师应掌握鼓圈技术及实操方法，并担任一定数量的引导场次。活动中，给参与者提供一个安全而有趣的氛围，并提供适当的表达工具，让他们掌握必要的演奏技术，通过妙趣横生的方式鼓励他们参与，从而创建一个可以自由表达的社区空间，使参与者在互动音乐过程中的体验“更容易”。引导师要发动每个参与者的积极性，让他们有意识地将整个团队的想法转变成一部充满“音乐性”的音乐作品。鼓圈引导师要为团队服务，帮助个人发掘更大的个人潜力、分享快乐、相互依存从而使整个团队充满动力。引导师与参与者要建立融洽的关系，并通过各种技巧，使团队创作出属于他们自己的、独一无二的当下的音乐。

此次我们运用的鼓圈技术是由 Arthur Hull 创始的 VMC (village music circle) 鼓圈技术，VMC 是由 Arthur Hull 主导的世界性的鼓圈组织，他每年在多个国家为鼓圈引导师提供专业的培训服务。在中国，VMC 根据引导师参与培训的进度，由低到高依次分为 Level 1、2、3 级鼓圈引导师证书，在世界其他国家的培训中，按照进度分为 3~6 天的 Basic 课程以及 10 天的 Mentor 课程。目前世界上有很多鼓圈组织，如美国的鼓圈引导师协会(DCFG)，中国的鼓圈引导师联合会(DCFC)于 2014 年成立，在现任会长张弩的带领下，负责组织发展在中国地区的鼓圈活动，为鼓圈爱好者搭建交流平台，详见公众号 DCFC。此外在欧洲的西班牙、亚洲的日本、马来西亚等地区也成立了鼓圈组织。

## 2. 实验方法与假设

### 2.1. 被试

使用大学生压力量表(SSCS)、正负性情绪量表(PANAS)对大学生进行前测，根据量表结果筛选出 60 名学生作为研究对象，随机分成实验组 30 人和对照组 30 人。实验组中途脱组 4 人，最终实验组 26 人，其中：男 14 人，女 12 人；对照组 30 人，男 15 人，女 15 人。

### 2.2. 工具

#### 2.2.1. 大学生压力量表(SSCS)

李虹、梅锦荣编制，共 30 个题目。分为学习压力量表、个人压力量表和消极生活事件量表。本量表采用 4 点计分：(0 = 没有压力；1 = 轻度压力；2 = 中度压力；3 = 严重压力)。该量表具有非常满意的信度和可靠的结构效度。在本研究中，该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.93，符合量表使用标准。

#### 2.2.2. 正负性情绪量表(PANAS)

本研究采用黄丽等修订的中文版正性负性情绪量表，量表包括 20 个条目，2 个维度(正性、负性情绪)，各维度分别包括 10 个条目，条目采用 Likert 5 点计分。正性情绪总分 10~50 分，得分越高，个体精力充沛、情绪快乐；负性情绪总分 10~50 分，得分越高，个体主观感觉困惑、情绪痛苦。在本研究中正性情绪的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.90，负性情绪的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.85，符合量表使用标准。

#### 2.2.3. 自编鼓圈活动反馈问卷

在每次活动开始前、结束后发放并回收《活动前情绪自评量表》和《活动后情绪自评量表》，请参与者根据自己的情绪状态以 0~10 分进行打分，见表 1。此外，编写《鼓圈整体活动反馈问卷》共 4 题，

内容包括活动形式满意度、自我评价、意见与建议等，在最后一次活动后发放后回收，见表 2。

**Table 1.** Self rating scale of emotion before and after the activity

**表 1.** 活动前后情绪自评量表

题目	评分方式
请为你此时的情绪状态打分。	0~10 分(0 为非常低落, 5 为平静, 10 为非常开心。)

**Table 2.** Feedback questionnaire of Drum Circle

**表 2.** 鼓圈整体活动反馈问卷

题目	评分方式
1.你觉得鼓圈活动内容与形式如何?	1 很好; 2 一般; 3 不好
2.活动中, 是否感到大家能够相互支持并拉近距离?	1 是; 2 否; 3 不知道
3.与活动前相比, 活动后情绪是否有积极的改善?	1 有; 2 没有; 3 不明显
4.请对整个团体音乐活动进行评价。	1 一般; 2 比较满意; 3 非常满意

## 2.3. 活动准备

### 2.3.1. 场地

选择室内或者室外作为活动场地，室内应保证干净整洁，宽敞且无明显立柱的空旷场地。将乐器、座椅围成一个同心圆。座椅一般使用方便移动的活动座椅，便于参与者与参与者和引导师之间的交流，本次实验选择在室内场地进行。近年来，草坪鼓圈、露天广场鼓圈等室外鼓圈深受参与者喜爱，这种形式可以使参与者感受大自然与音乐节奏律动的完美融合，室外鼓圈应注意避免扰民和自然天气等多种因素，室内鼓圈可控因素较为明显。

### 2.3.2. 乐器、座椅的摆放

按照参与者的人数，设计座椅和乐器的摆放。人数在 20~30 人以内，座椅可设计为简单的单圈模式并留出两个通道方便引导师进出。人数在 30~40，可设计将座椅围成两个圆圈，分为内圈和外圈，将整个圆圈分成四块，分别留四个通道。按照内圈 4×4、外圈 4×6 的原则进行摆放。人数较多，如 60 人以上的团体，可以按照内圈 4×4、中圈 4×6、外圈 4×8 的座位图进行摆放，具体情况视人数而定。注：圆圈务必留出通道方便引导师和参与者进出。

乐器的摆放要遵循以下原则。一般来说，鼓类乐器应占 1/2 或 1/3，其他打击类乐器占 1/2 或 2/3 比例。内圈全部放各种鼓类(大小穿插摆放)，低音鼓需放在第一排，用于稳定节拍，且放置于靠近通道处位置，以避免鼓锤敲击时击打到其他人。中圈和外圈放小鼓和散打类乐器。围成几个圆圈，类似于碗状形式，这样声音就可以从里往外扩散，乐器摆放尽量遵循同种乐器不相邻原则，即：一大鼓、一金属、一小鼓、一木质、一大鼓、一散响乐器为原则进行摆放。音色比较接近的鼓类乐器可以放到面对面的位置，这样有助于参与者之间的对话和呼应。为保证乐器音色平衡，挑选乐器时遵循乐器不动，人移动的原则，即摆好的乐器顺序位置不变，引导员引导参与者根据选择喜欢的乐器就坐，如个别参与者想换乐器进行体验，建议更换座位。

### 2.3.3. 乐器及其他实验材料的准备

活动前准备鼓类乐器，以及话筒和音响等辅助设备。

乐器主要包括以下几类：

- 1) 鼓类乐器：低音鼓、非洲鼓、康佳鼓、墩墩鼓、手鼓等。

- 2) 木质类乐器：双响筒、单响筒、打棒、蛙鸣筒、刮葫、木盒等。
- 3) 散响类乐器：沙锤、沙蛋、沙筒等。
- 4) 金属类乐器：牛铃、碰铃、三角铁等。

除以上乐器外，很多引导师在鼓圈中将其他乐器，比如：钢琴、吉他、手碟、甩琴、音块、雨声筒、海洋鼓等加入其中，制造出音色质感各不相同的鼓圈音乐。此外，身体打击乐节奏律动、歌曲演唱、分声部合唱等多种形式融入鼓圈，也可创造出不同凡响的效果。

## 2.4. 干预方案

### 2.4.1. 活动设计

实验对象为天津音乐学院本科 1~4 年级的本科生，运用问卷进行筛查，对实验组 26 名学生进行每周一次共四周的鼓圈干预，每次活动总时长为 60 分钟，设计为热身(首次破冰)、鼓圈引导、分享讨论三个环节，见表 3。

**Table 3.** Intervention plan

**表 3.** 干预计划

动次数/时间	干预内容	干预目标
第一次/60 分钟	1、介绍鼓圈活动、介绍乐器种类及音色、讲解手势指令。(15 min) 2、热身活动、音乐律动或节奏游戏。(10 min) 3、鼓圈引导环节：教授引导师身体语言、通过指令和示范(停止、加速、重音、增加或降低音量)建立基本的联系。(30 min) 4、分享交流与讨论：团体成员分享参与感受，感受无关对错，引导者不做任何评价，只有支持。(5 min)	建立团队关系、加强参与者的参与体验乐趣、构建安全、沟通、合作、交流的氛围，提供宣泄情绪、释放压力的途径，为下一次活动搭建良好的基础。
第二次/60 分钟	1、介绍音乐节奏与心理减压、鼓圈减压的干预目标。(10 min) 2、鼓圈引导环节：在第一次活动内容的基础上，使团队向打击乐合奏意识阶段发展。对团队进行 1/2 圈塑形分组演奏，交替演奏，增加团队之间的融合，编排不同音高、音色和不同类型的乐器，运用呼唤与回应技术、牛铃进行带领(见实施流程)，对参与者的表现给予支持和鼓励。(40 min) 3、团体成员分享交流与讨论(10 min)	宣泄负面情绪，学习正确的情绪管理与表达，运用节奏等音乐元素，使个体内心获得积极体验，通过分群体、“雕塑”等鼓圈引领技术，感受团体协作。
第三次/60 分钟	1、鼓圈引导环节：此阶段带领参与者创造音乐对话和“小小的成就”，并继续向打击乐合奏意识阶段发展。通过不同类型乐器的混合，用声音搭建平台，促进团队成员对话与交流，更加强调挖掘参与者创造的当下的音乐，实现深层次的互动。(50 min) 2、团体成员分享交流与讨论。(10 min)	增进参与者之间的尊重与融合，增强自信心与自我认同感。使个体在活动中充分放松中自我，感受当下氛围，建构积极心态。
第四次/60 分钟	1、鼓圈引导环节：在上一阶段活动基础上，积极使用三点“雷达”，按照乐器的种类、音色、音高等进行编配，组建“打击乐队”，巩固节奏的连接、音乐的对话、和声与旋律线的发展。引导者跟随参与者，充分发挥参与者的创作潜能，创作属于当下的音乐，使个体达到宣泄 - 认知 - 重建 - 提升的效果。(45 min) 2、总结性讨论：个体代表进行交流，引导师予以支持、鼓励，并做活动总结。(15 min)	发掘个性潜能与内在动力，使参与者通过鼓圈音乐的感受和体验，改变认知，缓解负性情绪，释放压力，增强内在能量，重塑信心与希望。

### 2.4.2. 活动实施流程

#### 1) 热身环节

选取音乐律动、音乐游戏等团体辅导活动进行破冰，让参与者通过破冰游戏，解除彼此之间陌生感，建立沟通联系，如团队成员彼此之间已经熟悉，可略过此环节。

#### 2) 鼓圈引导

##### ① 乐器的使用及鼓圈指令的介绍

活动开始前，向参与者介绍乐器的种类及如何使用。分别示范鼓类、木质、金属、散打类乐器的使用方法，以及对不同乐器音色进行介绍，告知鼓圈参与者无需具备专业音乐训练的背景或专业技能，使参与者能够放下评价，无所顾虑地加入团体。

介绍鼓圈指令，鼓圈指令是引导者在活动中和参与者进行沟通的肢体动作、言语指令和眼神交流。活动前应向参与者介绍引导师将使用的肢体动作指令，如：集中注意力指令、注意速度指令、注意音量指令、呼应指令、颤音指令、停止指令、开始指令、重音指令以及渐强、渐弱、继续、倾听、告知内圈、外圈、分组演奏等手势指令，通过手势传达强弱对比、控制与释放，理解引导师所表达的意图。

## ② 操作流程及干预方法：

### • 建立关系

引导师进入团体时，应跟随并感受鼓圈现有的节奏律动。进入鼓圈中间，通过眼神交流，与参与者建立信任的密切关系。这是活动开始的关键步骤，良好的“视觉雷达”的建立和保持微笑，有助于增进双方的互动与信任、理解与支持，更有利于鼓圈引导的发展。通过简单的肢体语言，如：开始演奏、注意、停止演奏、渐强、渐弱、重音等指令建立默契的团队关系，在此阶段引导师扮演“统治者”的角色，并带领团体成员使演奏“保持简单”，以稳定团队的节奏。在建立关系阶段，团体演奏可能会杂乱无章，但这是真实的鼓圈，就像一个陌生的环境，是需要大家不断磨合不断感受和聆听的过程，这一阶段 Arthur 式鼓圈引导理论中称之为个体演奏意识阶段，引导师可以给予参与者一些手势，如：倾听、重音或停止演奏后，做一个简单的一、二、一起来！以加强节奏的联系。

### • 带领技术及方法

Arthur 式鼓圈引导的第二个阶段——团体演奏阶段关系建立后，常出现成员反复重复演奏整齐划一的节奏型，引导师将这一现象称为“节奏病毒”，如下图所示：

XXXX XXX | XXXX XXX |

这是由于参与者听到同一节奏型后，不由自主的跟随他人敲击乐器而产生的，这种节奏型长时间存在，易产生单调、乏味的节奏律动，这时引导师可以进行节奏型的转变，以改变这一状态。在这里可以进行呼唤与回应(Call and Response)或 1/2 圈塑形(半组切分)的手段对团队进行干预。

方法 1，将鼓圈分成两组进行塑形，一组持续演奏，另外一组停止观看、聆听、给与对方支持。第二组用牛铃引导，加入节奏型，形成互动。

方法 2，传递演奏，分成四组，依次由 1-2-3-4 组进行接替式演奏。首先保留一组继续演奏，其他组停止，然后依次给 2-3-4 组预备信号，分别加入牛铃引导或运用拍手，加入身体律动等方法进行呼应，创造不同节奏组合，或者按对角线分组，一侧持续演奏，另一侧对角进行互动支持。

方法 3，通过语言告诉鼓圈成员，不需要和引导师演奏的节奏一样，可以自由即兴演奏。

此外，可以利用引导师的三点雷达(视觉 - 听觉 - 动觉)，找到没有“节奏病毒”的演奏者，进行塑形并让他们继续演奏，然后引导其他人聆听并慢慢加入自己的乐器进行叠加。

鼓圈发展到第三个阶段即打击乐团演奏意识阶段，要充分利用各种形式的塑形作为平台，实现更高级的音乐互动。如：内圈和外圈交替演奏，降下音量做转换。引导师依次从内到外、从慢到快进行引导。还可以利用性别进行塑形、利用不同类型的乐器、不同音高的鼓类进行塑形。引导师在过程中应注意音量的把握。遵循“小即是大”的原则，即：音量越低、聆听越多、聆听越多、音乐越多。此外，用声音搭建平台，如用乐器与人声进行对话，在乐器演奏的基础上，介入旋律片段。用一首歌、或者分声部演唱的形式配合乐器，混合成不同类型的音色，让团体音乐更加丰满。活动中应尽量让个体表达自我情绪、

感受当下氛围，成员之间相互支持与尊重，让个体在团队中恢复积极心理动力，此外引导师秉持“没有评判，只有支持与鼓励，去挖掘个体潜在动力。

鼓圈的最高阶段即交响乐团演奏意识阶段，这一阶段引导者扮演的是乐队指挥的角色，在此阶段更加注重鼓圈音乐的旋律线的发展和建构和声效果，使乐器的叠奏在音乐中产生和声。积极运用团队现有的素材，与团队成员建立连接，去跟随跟随你的人。此外，引导师积极使用自己的“雷达”，按照乐器的种类、音色、音高等进行编配，组建“打击乐队”，通过自发的、当下的演奏，给团队更多的表达和感受空间，进而引导参与者创造属于自己的音乐——和而不同。团队中，每个人都是扮演了不同的、重要的角色，他们不需要和别人演奏的完全一样，只需要按照自己的想法，用乐器去表达想表达的想法，去创造各种可能，创造非凡的音乐。

#### •鼓圈结尾

在活动即将结束的时候，可以选择运用速度将节奏提升到快速高潮阶段，最后由引导师统一收尾，使演奏团体创造出完满和终止的效果。另外一种收尾是将速度和音量渐渐减弱，散打类乐器依次进行减弱，最后形成三角铁等有特色的乐器合奏，最后结束前将鼓类乐器停止(可留下低音鼓)，然后逐层停止演奏，最后减弱至声音消失。

#### 3) 分享讨论

在鼓圈活动结束后，引导师带领成员依次分享在鼓圈活动过程中的体会和感受，与他人进行交流。一方面团队成员能够适时地表达自己的情绪情感，学会分享当下的体验，在分享过程中引导师和团体成员对分享者给予支持，让分享者的主观体验和感受得到强化，即鼓圈精神所强调的包容和支持。另一方面，可以通过他人分享的体会和感受，学习和借鉴好的做法，建立良好的沟通、聆听分享的平台，为自己保持好的情绪状态、平衡压力状态提供方式方法。

### 2.5. 数据收集与处理

本研究遵循团体心理测量的原则，统一调查。数据回收以后采用 SPSS 22.0 进行数据处理。

### 2.6. 研究假设

本研究根据阅读文献，假设如下：

- 1) 实验组运用鼓圈技术手段在干预后能够降低被试负性情绪水平。
- 2) 实验组运用鼓圈技术手段在干预后能够降低被试压力水平。

## 3. 结果

### 3.1. 实验组与对照组鼓圈技术干预前后负性情绪得分比较

实验组负性情绪前测与后测分数有较大差异，后测得分较前测提升，具有显著性差异( $p < 0.01$ )；对照组负性情绪前测与后测分数无明显差异，未构成统计学意义；实验组负性情绪后测与对照组负性情绪后测具有显著差异( $p < 0.01$ )；即鼓圈引导技术可以有效缓解大学生的负性情绪，结果见表 4。

**Table 4.** Comparison of the scores of negative emotions between the experimental group and the control group before and after Drum Circle technique intervention

**表 4.** 实验组与对照组鼓圈技术干预前后负性情绪的得分比较

	<i>M ± SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>P</i>
实验组负性情绪前测 - 后测	8.71 ± 1.12	3.57	26	0.003**
对照组负性情绪前测 - 后测	5.83 ± 2.59	3.07	30	0.300
实验组负性情绪后测 - 对照组负性情绪后测	-7.57 ± 1.25	3.71	26	0.005**

注：\*\* $P < 0.01$ ，\*\*\* $P < 0.001$ ，下同。



### 3.2. 对照组和实验组鼓圈技术干预前后压力得分比较

实验组压力前测与后测构成显著性差异( $p < 0.01$ ), 后测压力明显降低; 对照组压力前测与后测未构成显著性差异( $p > 0.05$ ); 实验组压力后测与对照组压力后测构成显著性差异( $p < 0.01$ ); 即鼓圈引导技术可以有效减轻大学生的压力, 结果见表 5。

**Table 5.** Comparison of pressure scores between experimental group and the control group before and after Drum Circle technique intervention

**表 5.** 实验组与对照组鼓圈技术干预前后压力得分比较

	$M \pm SD$	$t$	$df$	$P$
实验组压力前测 - 后测	20.10 ± 2.59	3.83	26	0.004**
对照组压力前测 - 后测	10.25 ± 1.67	2.27	30	0.051
实验组压力后测 - 对照组压力后测	-11.25 ± 2.32	3.83	26	0.005**

### 3.3. 情绪自评问卷实验组干预前后得分比较

实验组在鼓圈引导技术使用四次前后情绪自评问卷得分差异均具有统计学意义( $p < 0.001$ ), 即鼓圈引导技术可以提高大学生的积极情绪, 结果见表 6。

**Table 6.** Comparison of the scores of the experimental group before and after the intervention

**表 6.** 情绪自评问卷实验组干预前后得分比较

	$M \pm SD$	$t$	$df$	$P$
第一次前测 - 第一次后测	-1.71 ± 0.62	-4.86	26	0.000***
第二次前测 - 第二次后测	-1.35 ± 0.78	-4.81	26	0.000***
第三次前测 - 第三次后测	-2.15 ± 0.30	-4.44	26	0.000***
第四次前测 - 第四次后测	-2.20 ± 1.21	-6.26	26	0.000***

### 3.4. 自编反馈问卷结果

自编反馈问卷结果如表 7 所示, 大部分参与者都能在活动中获得较好的体验。翟姓同学(男)说: “从一开始我就想使劲敲, 到高潮时可以发泄情绪, 后来我听到大家能和在一起了, 是一次愉快的情绪体验”。毕姓同学(女)说: “大家都不熟悉, 但是活动拉近彼此的距离, 学会了倾听别人, 换位思考, 团结互助, 体验快乐。丁姓同学(女)说: “感受音乐节奏的魅力, 让我们的情绪随音乐而动, 美妙舒缓”。韩姓同学(男)说: 最近总是无精打采, 刚开始心情还很烦躁, 到最后逐渐跟大家融合在一起了, 让人舒服, 渐渐地平静下来。刘姓同学(男)说: 第一次接触鼓圈, 体会到不一样的感觉, 集体的融合, 情绪的宣泄。

**Table 7.** Results of self-assessment feedback questionnaire

**表 7.** 自评反馈问卷结果

题目 1: 你觉得最近一个月的鼓圈活动内容与形式如何?	频率	百分比(%)
很好	24	92
一般	2	8
不好	0	

Continued

题目 2: 你是否感到活动中大家相互支持并拉近了距离?	频率	百分比(%)
是	24	92
否	1	4
不知道	1	4
题目 3: 与活动前相比, 活动后情绪是否有积极的改善?	频率	百分比(%)
有	22	85
没有	0	0
不明显	4	15
题目 4: 请对整个团体音乐活动进行评价。	频率	百分比(%)
一般	1	4
比较满意	4	15
非常满意	21	81

#### 4. 讨论

通过表 4 与表 6 的结果可得, 鼓圈技术可以有效减轻大学生的负性情绪, 在实验后测的负性情绪中, 心烦的、敌意的、害羞的、紧张的、心神不宁的 5 类选项得分显著降低; 通过表 5 的结果可得, 鼓圈技术可以有效缓解大学生的压力; 通过表 7 的结果可以得出, 绝大部分大学生喜欢鼓圈团体心理辅导, 并且情绪有了积极的改善。在此次在团体心理辅导活动中使用鼓圈技术, 借助了大学生容易接受的音乐形式, 帮助大学生减少负面情绪, 提高积极情绪, 缓解压力, 是大学生心理健康教育的重要途径之一。

第一, 鼓圈技术适合异常心理的大学生。在现实生活中, 有一些有情绪问题的学生不愿直接用语言进行交流, 而鼓圈活动作为一种非语言的互动形式, 不需要太多的语言即可与他人建立连接和支持。引导师通过引导技巧, 让成员通过时而急切澎湃, 时而舒缓的鼓声在团体心理辅导中表达自我、宣泄情绪, 帮助成员宣泄心中的压力和负能量。

第二, 鼓圈团体音乐活动对异常心理的大学生干预见效快, 效能较高。鼓圈可以提高大学生的专注度和兴趣度, 特别是鼓圈中的节奏和律动能够调动大学生的内在动力, 因为人的心跳、呼吸与节奏律动息息相关。

第三, 鼓圈团体音乐活动促进了大学生的社会性发展, 鼓圈独特的理念和精神“分享、连接、包容、支持”, 充满着包容性、支持性, 可以和多种演奏方式自由结合, 以各种方式来表达内心想法。在合奏中体会自身价值和团队力量, 通过相互配合与表达, 使团队的荣誉感、凝聚力明显提升, 对心理状态的调适、情绪改善和人际交往能力的提升具有显著效果, 提高了团体辅导的效率。

第四, 鼓圈活动的心理机制与心理学家马斯洛的五种需求层次理论有异曲同工之处。1) 鼓圈所产生的节奏律动、振幅与人的声音、呼吸、心跳等自然节律相联结, 展现内蕴的生命和自然的活力, 是人不可缺少的生理需要。2) 鼓圈活动的形式是为大学生参与者提供和创造一个安全、和谐的氛围, 这与马斯洛需求层次理论中的安全需求相吻合。3) 鼓圈活动是基于与他人建立合作、社交交往及团队协作, 是马斯洛需求层次理论中的社会需要。4) 鼓圈精神强调的“分享、连接、包容、支持”与马斯洛尊重需求理论中自我尊重、被他人尊重, 建立成就和信心相统一。5) 需求层次理论中, 最高层次是人的自我实现, 即价值观、创造力、责任感, 与鼓圈中与团体协作共同创造出的交响音乐相同, 通过发挥个性潜能, 为团队带来了价值和贡献, 而实现自我价值。

---

基于本次鼓圈团体音乐活动取得的良好效果,在今后的活动中可不断完善鼓圈活动细节,发展为根据不同群体的心理特点开展有特色、有针对性的鼓圈活动,以更贴合不同人群实际情况的形式,更好的为心理健康服务。

## 基金项目

天津市学校心理健康教育研究项目,项目编号:XLZX-G201714。

## 参考文献

- 范莉(2008). 大学生校园压力、社会支持与负性情绪关系研究. 硕士学位论文, 苏州: 苏州大学.
- 高天(2007). 音乐治疗学基础理论. 北京: 世界图书出版公司.
- 梁九清, 王淑敏(2012). 大学生负性情绪影响因素调查分析. *中国健康心理学志*, 20(2), 302-304.
- 赵宋光(2003). 音乐教育心理学概论. 上海: 上海音乐出版社.
- Hull, A. (2017). *Drum Circle Facilitatoes' Handook*. USA. Print in China.