

# 老年群体音乐活动参与对主观幸福感的影响——以广州地区为例

徐悦航

黔南民族幼儿师范高等专科学校

DOI:10.32629/pe.v4i1.19049

**[摘要]** 近年来,学界逐渐关注到,老年人参与文化和社会活动,尤其是音乐活动,能够有效缓解其孤独感,提升自我认同感和幸福感。因此,研究音乐活动参与对老年人主观幸福感的影响,尤其是在不同频率和时长下的效果,具有重要的现实意义。本研究旨在探讨音乐活动参与对广州地区老年人主观幸福感的影响。通过对316名经常参与音乐活动的老年人进行问卷调查,研究分析了参与音乐活动的频率、时长与老年人主观幸福感之间的关系。研究结果表明,音乐活动的参与频率和时长与老年人的主观幸福感存在显著正相关。

**[关键词]** 老年群体; 音乐活动参与; 主观幸福感

**中图分类号:** G623.71 **文献标识码:** A

## The Impact of Elderly People's Participation in Music Activities on Subjective Well-being: A Case Study of Guangzhou Area

Yuehang Xu

Qiannan Preschool Education College for Nationalities

**[Abstract]** In recent years, the academic community has gradually noticed that the participation of the elderly in cultural and social activities, especially music activities, can effectively alleviate their sense of loneliness, enhance their self-identity and sense of happiness. Therefore, it is of great practical significance to study the impact of music activity participation on the subjective well-being of the elderly, especially the effects at different frequencies and durations. This study aims to explore the impact of participation in music activities on the subjective well-being of the elderly in the Guangzhou area. Through a questionnaire survey of 316 elderly people who frequently participate in music activities, the relationship between the frequency and duration of their participation in music activities and the subjective well-being of the elderly was studied and analyzed. The research results show that the frequency and duration of participation in music activities are significantly positively correlated with the subjective well-being of the elderly.

**[Key words]** Elderly group; Participation in music activities; Subjective well-being

### 引言

《2024年中国老年心理健康白皮书》相关数据显示,高达63%的老年人经常感到孤独,即便身处人群之中,也有54%的人感到内心的孤独和遗憾。尤为令人震惊的是,在60岁以上老年人群中,超过四分之一曾因身体或其他因素产生过自杀意念。上述数据无疑揭示了我国老年人心理健康问题的普遍性与严重程度。作为评估老年人心理健康与生活质量的关键指标,主观幸福感不仅涵盖情感层面的满足,亦涉及自我价值实现等更深层次内容。

### 1 研究对象与研究方法

#### 1.1 研究对象

本研究采用简单随机抽样方法,在广州市三个中心城区的

社区文化服务中心、开放大学、老年大学分别随机抽取376名经常参与音乐活动(合唱、器乐学习、社区音乐沙龙)的老年人作为调查对象。通过对这些样本进行系统调查,旨在探讨音乐活动参与对广州地区老年人主观幸福感的影响机制,为进一步促进本地老年文体与文化服务体系提供实证基础和现实参考。

#### 1.2 问卷调查法

本研究使用的调查工具由两个主要部分构成:第一部分为广州地区老年人基本情况调查表,内容涉及性别、年龄、家庭经济状况、受教育水平等,作为研究对象的基础情况参考。第二部分使用了陈彤(2010)修订的《中国老年人主观幸福感量表》,此量表信度与效度较佳(Cronbach's  $\alpha$  系数为0.89),结构效度指标亦保持稳定。其评估采用Likert 5点计分方式(1表示“非常

不符合”,5表示“非常符合”),量表一共含23个题目,可归纳为三个维度:自我满足感(8题)、生活满足感(7题)与家庭适意感(8题)。各维度得分上升,反映老年人在对应领域的主观幸福感相应增强。结合广州市城区的人口分布特点,本次调研选定越秀区、天河区及海珠区这三处代表性中心区域作为抽样范围。在各选定区域内,通过简单随机抽样方法,共招募376名参与音乐活动的老年人作为研究对象。累计发放问卷376份,实际回收360份,经审核确认有效问卷316份,最终有效回收率为87.8%。

### 1.3 数理统计法

本研究采用SPSS 26.0统计软件实施数据分析。首先,通过相关分析考察音乐活动参与频率及持续时间等变量同主观幸福感各维度之间的关联性;随后,借助多元线性回归方法,进一步探索音乐活动参与频率与时长对老年人主观幸福感的预测效应。

## 2 研究结果分析

第一部分的广州地区老年人基本情况调查表明,参与者性别男:女比例为3:7;在家庭经济收入来源方面,69%的受访者拥有固定收入,涵盖退休金、投资理财收益、子女资助等渠道,另有31%的受访者依靠每月稳定的工作收入维持生计;在教育水平分布上,初中文化程度者占比最高,约达42%,本科及以上学历者占比39%(其中本科28%、研究生或以上学历11%),还有19%的受访者因隐私原因未填写相关信息。

### 2.1 音乐活动参与频率对老年群体主观幸福感的影响

表2.1 音乐活动参与频率对老年群体主观幸福感、自我完满感分析

变量	n (%)	主观幸福总分(Mean±SD)	自我完满感(Mean±SD)
总数	316(100)	73.26±10.03	40.39±5.90
1-2次/周	168(53.16)	70.84±10.37	38.83±6.10
3次/周	54(17.09)	74.31±11.49	41.37±6.15
4次/周	59(18.67)	76.88±6.69	42.75±4.44
5次及以上/周	35(11.08)	77.11±7.32	42.34±4.51
音乐参与频率		F=8.28 P<.001	F=9.52 <.001*

2.1.1 音乐活动参与频率对老年群体主观幸福感、自我完满感的影响。根据第二部分的《主观幸福感量表》的数据进行单因素方差分析。结果显示,广州地区老年人在参与音乐活动的不同频率下,主观幸福感存在极显著统计学差异(F=8.28, P<.001),表明参与频次与幸福感水平紧密相关。数据具体反映:每周参与1-2次的老年群体(占总样本53.16%),主观幸福感得分为70.84±10.37;每周参与3次的老年人(占17.09%),得分上升至74.31±11.49;当频率增至每周4次时(占18.67%),幸福感分值明显提高到76.88±6.69;而每周参与5次及以上的群体(占11.08%),其幸福感得分最高,达77.11±7.32。

进一步分析表明,音乐活动参与频率对老年人自我完满感也产生显著影响(F=9.52, P<.001)。每周参与1-2次的168位老年人中,自我完满感均值为38.83±6.10;每周参与3次的54位老年人,其均值上升至41.37±6.15;当频率提高到每周4次时,59位参与者的自我完满感均值增至42.75±4.44;而每周参与5次及以上的35位老年人,其自我完满感均值为42.34±4.51。

从整体来看,较高频率的音乐活动参与(每周4次及以上)能显著提升老年群体的自我完满感。这种现象可能归因于频繁的音乐互动与社交环境使老年人有更多机会感受表演、沉浸音乐中或在团体合唱合奏等活动中,通过不断强化个人演奏演唱技巧、受到教师指导收获成就感、增强群体意识而获得积极情绪体验。音乐活动所提供的情感表达、技能掌握、社交互动等多元体验,有助于老年群体建立更强烈的自我价值认同与实现感受。

表2.2 主观幸福感的多重线性回归影响因素分析

项目	B	标准错误	Beta	t	P
(常量)	58.196	2.32	23.165	<0.001	
频率	1.148	0.413	0.125	2.324	0.009

注:自变量为上述单因素分析p<0.05的变量

2.1.2 老年群体音乐参与频率对主观幸福感的影响。回归模型的常数项B值为58.196,表明在控制其他自变量影响的前提下,广州地区老年人主观幸福感的基础预测值为58.196。该截距代表了所有自变量取零值时主观幸福感的估计水平,同时也反映了未纳入模型的社会与个体因素对幸福感的综合作用。常数项显著不为零,说明该回归模型具有统计意义,可用于进一步分析音乐活动参与频率等变量对主观幸福感的影响。

音乐活动参与频率的回归系数B为1.148,其正向取值表示了该变量与老年人主观幸福感之间存在着积极关联。t值为2.324, P值为0.009(小于0.05),表明这一影响具备统计显著性,并非偶然结果,反映出二者之间具有稳定且可靠的相关性。

在社会交往层面,音乐活动参与频率的提高为广州地区老年人创造了更多社交机会,例如在合唱、器乐合奏等课程中增进同伴结识的机会。这种活动很好地促进了同龄人之间的情感沟通,相似的学习经历和共同爱好在社交中更容易产生共鸣,有助于缓解孤独感受,从而增强个体获得情绪支持与社会联结的可能性。

在生活体验层面,随着音乐活动参与频次的增加,老年人在音乐技能方面逐步提升,同时接触到更多样的音乐作品与表演形式,丰富了该领域的专业知识。由此带来的成就体验、审美提升共同促进了其主观幸福感的提升。

### 2.2 音乐活动参与时间对老年群体主观幸福感的影响

2.2.1 音乐活动参与时间对老年群体主观幸福感、自我完满感的影响。单因素方差分析数据揭示,广州区域老年人因音乐活动时长差异,主观幸福感水平呈现显著统计差异(F=7.21, P<0.001),证实了参与时长与幸福体验间存在紧密联系。统计具体表明:每日参与30分钟时长的老年群体(占比25.63%),其幸福感总分为65.38±11.25;日均参与30至60分钟者(占比39.56%),分值达

68.91±10.83; 当日均时长增加到60至90分钟时, 幸福感得分大幅攀升至79.64±8.57; 而每日投入90分钟及以上的老年人群(占比13.61%), 其测评结果达到最高点, 为83.17±7.92。

表2.3 音乐活动参与的不同时长对老年群体主观幸福感、自我完满感分析

变量	n (%)	主观幸福感总分 (Mean±SD)	自我完满感 (Mean±SD)
总数	316 (100)	73.26±10.03	40.39±5.90
30分钟/天	81 (25.63)	65.38±11.25	35.72±7.14
30-60分钟/天	125 (39.56)	68.91±10.83	37.45±6.82
60-90分钟/天	67 (21.20)	79.64±8.57	44.28±5.09
90及以上/天	43 (13.61)	83.17±7.92	46.53±4.76

F=7.21, p<0.001\*      F=5.07, p<0.002\*

深入研究发现, 参加音乐活动的时间长短对老年群体自我完满感也产生明显效应(F=5.07, P=0.002)。在每日参与30分钟的81名老年受访者中, 自我完满感平均值为35.72±7.14; 每日投入30至60分钟的125名老年人, 平均水平为37.45±6.82; 当参与时段延长至60至90分钟, 67名参与者的自我完满感平均分值提高至44.28±5.09; 而日均参与超过90分钟的43名老年受试者, 其自我完满感均值攀升至最高点46.53±4.76。

总体分析下, 较长的音乐活动时间(尤其是每日60分钟以上)能有效增强老年群体自我完满感。这一现象或许可归因于充足的音乐体验让老年人更深入地融入到音乐的演奏、欣赏或参加集体演唱等活动, 通过不断地挑战自我潜能、感受艺术活动中的成就、从团队中的紧密合作获取积极的心理反馈, 参与音乐活动所带来的情感抒发、技巧精进、人际交流等多维体验, 有助于老年群体建构更强烈的自我价值认同与人生实现感。

表2.4 主观幸福感的多重线性回归影响因素分析

项目	B	标准错误	Beta	t	P
(常量)	58.362	2.351	23.245	<0.001	
时间	1.142	0.362	0.203	2.126	0.014

2.2.2 老年群体音乐参与时间对主观幸福感的影响。在深入分析音乐活动参与对广州地区老年人主观幸福感的作用路径时, 参与时长被视为一个关键的变量。回归分析结果显示, 音乐活动参与时长的回归系数B=1.142, 该正数值明确提示参与时间与老年人主观幸福感之间存在积极的统计关联。在其余影响因素保持恒定的条件下, 参与时长每提升一个单位, 当地老年人的主观幸福感得分即会随之增加1.142分, 从而直观反映出延长活动时间对幸福感提升的直接影响。

从统计角度观察, 回归系数的标准误为0.362, 较小的幅度表明该估计值具有较好的稳定性, 受抽样波动干扰较低, 能够相对可靠地反映参与时长对主观幸福感的实际效应。在控制诸如受教育水平、家庭经济水平、音乐活动参与频率等潜在混杂变

量后, 标准化系数Beta=0.203, 进一步明确了参与时长在幸福感影响因素结构中的重要性。尽管该数值并非各变量中最高, 但仍具备统计学意义上的解释性, 再次证实延长音乐活动时间对提升老年人主观幸福感具有持续且稳定的积极效果。

t值为2.126, 且对应的P值为0.014, 该数值低于0.05的常规显著性阈值, 成为评估变量间关系是否具备统计显著性的关键依据。上述统计结果表明, 音乐活动参与时长与广州地区老年人主观幸福感之间的关联具有高度的统计显著性, 排除了随机波动主导的可能性, 证实二者之间存在稳健且明确的正向作用机制。

从神经生理层面看, 音乐活动的持续进行可促进大脑释放多巴胺、内啡肽等与积极情绪相关的神经递质, 有助于压力缓解和情绪状态改善, 从而使老年人形成更为愉悦、放松的心理状态。因此, 音乐活动的参与时长作为一项重要变量, 对广州地区老年人主观幸福感的提升表现出显著且多方面的促进效应。

### 3 结论

本研究揭示了音乐活动参与对广州地区老年人主观幸福感的显著影响。老年人参与音乐活动频率的增加和时长的延长, 与其主观幸福感的提升呈现正相关关系。频繁参与音乐活动的老年人, 不仅能通过技能提升获得成就感, 还能通过集体活动增强社会支持与情感联结, 从而缓解孤独感和压力, 提升自我认同感。尤其在社区文化氛围浓厚的环境中, 音乐活动能够成为老年人日常生活的重要组成部分, 进一步提高生活质量。因此, 建议进一步加强社区音乐活动资源建设, 鼓励老年人更多参与音乐活动, 以促进其心理健康和生活质量的提升。这一发现为老年人文化服务体系的完善及相关政策的制定提供了实证支持。

### [参考文献]

- [1]刘丽.身心健康对老年人主观幸福感的影响分析——基于CGSS2021的实证分析[J].中国管理信息化, 2025, 28(14):208-210.
- [2]牛鹏皓, 曹艳春.数字素养与老年人主观幸福感——基于湖南省X市调查数据的实证分析[J].长沙民政职业技术学院学报, 2024, 31(03):9-17.
- [3]骆冬怡, 周颖.积极心理学视域下老年人主观幸福感影响因素的研究进展[J].当代护士(下旬刊), 2024, 31(6):6-11.
- [4]杨磊, 徐智慧.参与文娱活动对老年人主观幸福感的影响——基于CGSS2021的实证分析[J].决策与信息, 2024, (05):84-96.
- [5]答会明.中国老年人主观幸福感研究10年:回顾与展望[J].中国老年学杂志, 2019, 39(09):2288-2294.
- [6]陈蔓琳.学习音乐的老年人主观幸福感研究(一)——关于老年人与音乐学习、主观幸福感的课题研究及问题引入[J].音乐时空, 2015, (16):31-34.

### 作者简介:

徐悦航(1997—), 女, 蒙古族, 浙江杭州人, 黔南民族幼儿师范高等专科学校专任教师, 主要从事音乐教育、少数民族文化活动策划研究。毕业于香港教育大学获文学硕士学位, 策划文艺活动十余场。