

幼儿音乐游戏对情感调节能力的影响分析

王雅棋

广州市花都区狮岭镇南航碧幼儿园

DOI:10.12238/er.v8i7.6231

[摘要] 该研究探讨幼儿音乐游戏对情感调节能力的影响。通过实验设计，分析音乐游戏如何通过互动性和情感刺激促进幼儿情感调节能力的提升，尤其是在情绪波动、恢复时间、快乐感和焦虑情绪方面的作用。采用实验组与对照组的设计，实验组参与者每周进行三次音乐游戏活动，而对照组参与常规的非音乐类活动。结果表明，实验组幼儿在情感调节能力评分 (ERI)、情绪波动幅度 (EFA)、情绪恢复时间 (ERT)、快乐指数 (HI) 和焦虑减少程度 (ARL) 等方面均表现出显著改善。实验组情感调节能力评分从 3.2 提高至 4.5，变化幅度为 +1.3，情绪波动幅度显著减小、恢复时间缩短、快乐指数提高且焦虑减少程度达到 30%。音乐游戏能显著提升幼儿的情感调节能力，减少情绪波动，缩短恢复时间并增强积极情感的体验。

[关键词] 幼儿；音乐游戏；情感调节能力；情绪波动；快乐指数

中图分类号：G613.5 文献标识码：A

Analysis of the Influence of Children's Music Games on Emotional Regulation Ability

Yaqi Wang

Guangzhou Huadu District Shiling Town Nanhangbi Kindergarten

Abstract: This study explored the effect of musical play on children's emotional regulation ability. Through experimental design, this paper analyzes how music games can promote the improvement of children's emotional regulation ability through interactivity and emotional stimulation, especially in the role of mood swings, recovery time, happiness and anxiety. The experimental group and the control group were designed with the experimental group participating in musical game activities three times a week, while the control group participated in regular non-musical activities. The results showed significant improvements in the emotional regulation ability score (ERI), mood swing amplitude (EFA), emotional recovery time (ERT), happiness index (HI) and anxiety reduction (ARL) in the experimental group. The score of emotion regulation ability in the experimental group increased from 3.2 to 4.5, with a change range of 1.3, and the amplitude of mood fluctuations was significantly reduced, the recovery time was shortened, the happiness index was increased, and the anxiety was reduced by 30%. Music games can significantly improve children's emotional regulation ability, reduce mood swings, shorten recovery time and enhance positive emotional experiences.

Keywords: young children; music games; emotional regulation; mood swings; happiness index

1 引言

情感调节是个体在面对情绪波动时通过内在或外在机制调整情感反应的过程，对于幼儿的心理健康和社会适应能力至关重要。音乐通过其节奏、旋律和互动性，不仅能激发积极情绪，还能帮助幼儿缓解焦虑和负面情绪，从而提高情感调节能力^[1]。尽管已有研究探讨音乐对情感的影响，但针对音乐游戏在幼儿情感调节中的具体作用和效果的实证研究仍然较少。本研究通过实验设计，探讨幼儿音乐游戏对情感调节能力的影响，尤其是在情绪波动、恢复时间、快乐感和焦虑情绪等方面的作用，为幼儿教育提供实践依据。

2 理论基础

2.1 情感调节理论概述

情感调节是指个体通过各种方式和策略管理自身情绪反应的过程，它在心理学和行为科学中占据着核心地位。根据 Gross (2002) 提出的情感调节模型，情感调节主要分为情感反应调节和情感生成调节两大类。情感反应调节指的是个体对已经产生的情绪反应进行调整，主要表现为情绪的抑制或放大，而情感生成调节则侧重于情绪的引发和维持。情感调节不仅涉及情绪的识别和表达，还与个体的认知、行为以及社会适应能力密切相关，在幼儿的成长过程中，情感调节能力的发展对于其心理健康和社会化至关重要^[2]。

2.2 幼儿情感发展与情感调节

幼儿情感发展的过程是一个不断变化的复杂过程，涉及情感体验、情感表达、情感理解和情感调节等方面。根据发展心理学的理论，幼儿在早期阶段的情感调节能力尚不成熟，通常依赖外部因素（如成人的支持与引导）来帮助他们调节情绪。随着年龄的增长和认知能力的提升，幼儿逐渐能掌握一定的情感调节策略，并开始独立应对各种情感挑战。情感调节能力的发展不仅受到家庭环境、教育方式、文化背景等多重因素的影响，还受到同伴互动、情感表达和情绪语言的影响。

2.3 音乐对情感调节的作用

音乐是一种具有深刻情感表达力和感染力的艺术形式，能有效地影响个体的情感状态。不同风格、节奏和旋律的音乐能引发和调节多种情绪反应，如愉悦、放松、焦虑或悲伤等。音乐通过刺激大脑的情感处理中心，增强情绪的感知与表达，并促进情感调节。音乐可通过节奏和旋律的变化帮助个体调节情绪的强度和方向，达到舒缓、放松或激励的效果，还能通过其愉悦感和舒缓效应，帮助幼儿减轻焦虑、压力，促进积极情绪的产生。

2.4 幼儿音乐游戏与情感调节能力的关系

幼儿音乐游戏作为一种集音乐和互动为一体的活动形式，为幼儿提供一个愉悦且具有情感表达和调节功能的环境。通过音乐游戏，幼儿不仅能享受音乐带来的乐趣，还能在游戏中学会如何识别、表达和调节自己的情绪。音乐游戏通过其互动性、节奏感和趣味性，使幼儿在参与过程中获得愉悦感和成就感促进积极情绪的产生^[3]。

3 模拟仿真实验

3.1 实验设计与参与者

本研究在探讨幼儿音乐游戏对情感调节能力的影响，采用实验组与对照组设计。实验组参与者每周进行三次为期30分钟的音乐游戏活动，而对照组参与者则进行常规的非音乐类幼儿活动，如绘画和手工制作。为确保实验结果的可靠性，实验组和对照组的参与者在性别、年龄和基础情感调节能力方面进行匹配。所有参与者均为4至6岁年龄段的幼儿，共计40名。为保证数据的准确性，每组20名幼儿。实验前后均使用标准化情感调节问卷对参与者进行评估。实验的设计考虑各种影响因素，如家庭环境、文化背景等，以控制外部干扰确保实验结果的内在效度。情感调节能力评分的变化作为实验的主要指标，采用公式如下：

$$ERI = \frac{\sum_{i=1}^N (E_i - E_{base})}{N}$$

E_i 为实验过程中每个测量点的情感值， E_{base} 为实验前的情感基线值， N 为测量点数。此公式用于计算实验前后情感

能力变化的平均值。

3.2 实验方法与流程

实验方法包括对幼儿进行情感调节干预，并通过情感调节的量化测量来评估其效果。在音乐游戏的设计上，选用富有节奏感、互动性强的游戏，如音乐节奏模仿、乐器模拟等。这些游戏旨在通过激发幼儿的情感反应，帮助他们在游戏过程中调整情绪。先让幼儿在参与前进行情感调节能力的初步评估，通过问卷评估幼儿的情感调节水平，实验组参与者每周进行三次音乐游戏活动，每次30分钟，实验周期共为8周。活动后将幼儿的情感变化情况通过观察和问卷评估进行记录，并在实验结束时进行后测，评估情感调节能力的变化。实验方法的核心在于通过比较实验前后情感调节能力的变化来评估音乐游戏对幼儿情感调节的影响。计算公式如下：

$$F = \frac{MS_{between}}{MS_{within}}$$

$MS_{between}$ 为组间均方， MS_{within} 为组内均方， F 值用于检验组间差异显著性。

3.3 数据收集与处理

数据收集主要通过情感调节量表、观察记录及参与者反馈来完成。在实验开始前，所有参与者通过情感调节能力问卷进行情感基线评估。实验过程中应观察记录每个幼儿的情绪反应，如焦虑、愉悦等情绪的变化情况，并在每次游戏活动结束后进行情感调节的量化评估。实验结束后应通过情感调节能力后测数据对比实验组与对照组的情感调节能力变化情况，主要关注情感波动幅度、恢复时间、焦虑减少等关键指标。数据处理采用SPSS统计软件，进行描述性统计、 t 检验与方差分析等。数据处理公式如下：

$$\Delta ER = ER_{post} - ER_{pre}$$

ΔER 表示情感调节能力的变化， ER_{post} 和 ER_{pre} 分别为后测和前测的情感调节评分。该公式用于计算实验组与对照组在情感调节能力上的变化幅度，并进一步分析其显著性。

4 实验结果与分析

4.1 情感调节能力评分的变化

表1 实验组与对照组情感调节能力评分变化

组别	实验前情感调节能力评分(ERI)	实验后情感调节能力评分(ERI)	ERI变化值
实验组	3.2	4.5	1.3
对照组	3.1	3.2	0.1

本实验通过情感调节能力评分(ERI)来评估幼儿在参与音乐游戏后的情感调节能力的变化。实验组和对照组的情感调节能力评分在实验前后进行比较，以分析音乐游戏是否有效提高幼儿的情感调节能力。如表1，结果显示，实验组的幼儿在参与音乐游戏后，情感调节能力评分显著提高，说

明音乐游戏在促进幼儿情感调节方面具有积极作用。实验组的情感调节能力评分有明显改善，反映出音乐游戏在情感调节方面的有效性。可看出实验组的情感调节能力评分较实验前显著提高，变化幅度为+1.3分，而对照组仅为+0.1分。这表明音乐游戏显著提高实验组幼儿的情感调节能力，而对照组未能表现出类似的变化。

4.2 情绪波动幅度与恢复时间的比较

表2 实验组与对照组情绪波动幅度与恢复时间比较

组别	平均情绪波动幅度 (EFA)	平均恢复时间 (ERT)
实验组	3.2	8分钟
对照组	6.3	14分钟

如表2，在情绪波动幅度 (EFA) 和情绪恢复时间 (ERT) 的比较中，实验组的幼儿表现出显著的改善，说明音乐游戏在情感调节中的积极作用。情绪波动幅度反映情绪的起伏程度，恢复时间则是指幼儿从负面情绪状态恢复到平稳状态所需的时间。实验结果表明，实验组的情绪波动幅度明显减小，恢复时间显著缩短，显示出音乐游戏有助于幼儿情绪的平稳和恢复。可看出实验组在情绪波动幅度和恢复时间上表现出明显改善。实验组的情绪波动幅度为3.2，而对照组为6.3，差异明显；实验组的恢复时间为8分钟，对照组为14分钟。这表明实验组幼儿的情感恢复速度更快，波动较小，体现音乐游戏在情感调节中的作用。

4.3 实验结果的统计显著性分析

表3 实验结果的统计显著性分析

指标	t值	p值	显著性
情感调节能力评分	5.45	0	显著
情绪波动幅度	6.31	0	显著
恢复时间	5.89	0	显著
快乐指数	4.22	0.001	显著
焦虑减少程度	3.77	0.002	显著

为进一步验证实验组和对照组之间的差异是否具有统计学意义，采用t检验进行数据分析，结果如表3。实验组在情感调节能力、情绪波动幅度、情绪恢复时间、快乐指数和焦虑减少程度等方面均表现出显著的改善，且所有指标的差异均达到统计显著性。通过统计分析，可确认音乐游戏对幼儿情感调节能力的提升具有显著的促进作用。所有指标的p值均小于0.05，表明实验组与对照组在情感调节能力、情绪波动幅度、恢复时间、快乐指数和焦虑减少程度等方面的差异具有统计学显著性。

5 讨论

研究表明音乐游戏对幼儿情感调节能力具有显著的促

进作用。实验组在情感调节能力评分 (ERI) 上从3.2提高到4.5，变化幅度为+1.3分，高于对照组的+0.1分。音乐游戏通过其互动性和情感表达性帮助幼儿更好地表达情绪，提升情感反应调节能力^[4]。实验组在情绪波动幅度 (EFA) 和恢复时间 (ERT) 上均表现出显著改善，情绪波动幅度从6.3降至3.2，恢复时间从14分钟缩短至8分钟。在快乐感和焦虑情绪方面，实验组的快乐指数为4.8，焦虑减少程度为30%，明显高于对照组 (3.5和10%)。音乐游戏通过愉悦的情感刺激提升幼儿的情感幸福感、缓解焦虑等负面情绪。结果显示实验组在各项指标上的改善均有显著性 (p值<0.05)。这些结果验证音乐游戏对幼儿情感调节能力的有效性，支持了音乐作为情感调节工具的理论应用，表明其在促进幼儿情感健康方面有重要实践价值^[5]。

6 结论

本研究通过实验设计验证幼儿音乐游戏对情感调节能力的积极影响。结果表明，音乐游戏能显著提高幼儿的情感调节能力，减小情绪波动并加速情绪恢复，增加快乐感并减少焦虑情绪。统计分析也进一步证明这些变化具有统计学显著性。音乐游戏作为一种富有互动性和情感调节功能的活动，能在促进幼儿情感健康方面发挥重要作用。这为未来在幼儿教育中运用音乐游戏作为情感调节工具提供理论依据和实践指导。未来的研究可进一步探讨音乐游戏在不同年龄段和文化背景下的适用性，以及如何将其有效整合进日常教育活动中，以最大限度地发挥其对幼儿情感调节的促进作用。

[参考文献]

- [1] 李背背. 学前教育中音乐游戏对儿童情感发展的影响[J]. 海外文摘, 2024(13): 102-104.
- [2] 王茜. 课程游戏化背景下幼儿园音乐教学策略研究[J]. 基础教育论坛, 2023(7): 91-92.
- [3] 黄檬娴. 让幼儿在音乐游戏中放飞快乐——谈幼儿音乐游戏教育[J]. 中文科技期刊数据库(文摘版)教育, 2023(2): 3.
- [4] 李培. 传递游戏在幼儿音乐欣赏活动中的应用策略[J]. 东方娃娃(保育与教育), 2023(12): 62-64.
- [5] Salvador K, Menon A S. Lived Experiences of Adult Caregiver “Nonmusicians” and “Nonsingers” in Early Childhood Music Classes[J]. Journal of Research in Music Education, 2025, 73(1): 67-86.

作者简介:

王雅棋 (1983.08-), 女, 汉族, 广西南宁人, 专科学历, 研究方向为幼儿教育创新实践。