

DOI: 10.12361/2705-0866-05-

# 校园霸凌现象下心理教育干预策略研究

张晶 安珠亚 通讯作者

韩国东新大学, 韩国 · 58245

**【摘要】**校园霸凌是近年来备受关注的社会现象,涉及学生的身心健康和学校的教育质量。对于这一问题的研究尚未形成完善的体系,但却对学校管理和教育改革具有重要指导意义。研究基于问卷调查,采用SPSS统计软件进行数据处理与分析,旨在揭示家庭背景、学术表现、与同龄伙伴的关系紧密度等多种因素与校园霸凌行为之间的关系。通过对这些因素进行细致的分析,研究试图为校园内的心理健康教育和霸凌防治提供策略建议。期望通过这一研究,能够为校园霸凌的预防和干预提供有力的理论支撑,同时对于教育工作者和家长来说,也有助于更加清晰地认识到校园霸凌背后的深层次原因,进而采取更为有效的管理和教育策略。

**【关键词】**校园霸凌;心理教育;干预策略

## Research on the intervention strategy of psychological education under school bullying

Zhang Jing, Zhuya An

Dongxin University, Korea 58245

**[Abstract]** Campus bullying is a social phenomenon that has attracted much attention in recent years, involving the physical and mental health of students and the quality of school education. The research on this problem has not yet formed a perfect system, but it is of important guiding significance to the school management and education reform.

**[Keywords]** School bullying; psychological education and intervention strategies

### 引言

随着社会对教育问题的关注不断加深,校园霸凌现象逐渐受到了广泛关注。霸凌不仅伤害了受害者的身体和心灵,还破坏了和谐的校园环境,对个体的心理发展带来严重影响。为了解决这一问题,有必要深入探讨其成因并寻找有效的干预措施<sup>[1]</sup>。而心理教育,作为一种针对个体心理活动的教育形式,对于调整和塑造学生的行为、情感和认知具有重要的意义。文章旨在通过对校园霸凌的现状、成因以及心理教育的干预策略进行研究,为防止和减少霸凌行为提供理论依据和实践建议。

### 1 理论基础

#### 1.1 校园霸凌的定义与类型

校园霸凌是指在校内外学生间由一方单次或多次蓄意或恶意采用肢体、语言及网络等手段实施欺负和侮辱,从而对另一方造成身体伤害、财产损失或精神损害的事件<sup>[2]</sup>。这种行为的表现形式多种多样,具体可分为身体霸凌,如通过

推搡、打击、踢等方式对受害者造成伤害;言语霸凌,主要涉及嘲笑、侮辱、恐吓等言语攻击;关系性霸凌,其核心在于破坏受害者的社交关系或社会地位,例如有意传播不实之言或排挤某人;网络霸凌则是在数字化时代应运而生的新型霸凌方式,伴随着技术进步,表现为在社交媒体上发布有害言论、发出威胁信息或非法公开他人隐私等。

#### 1.2 心理教育的定义及其对个体行为的影响

心理教育是一种旨在提高个体心理健康水平的教育活动,通过系统的知识传授、技能训练和情感调节,有助于个体更好地认识和理解自己,进而调整其行为和情感反应,达到适应环境的目的。心理教育不仅关注个体的心理问题和困难,更强调预防的意义,旨在培养个体的自我意识、自我调节能力和社交技能。在校园环境中,心理教育的实施对于学生的行为具有显著的影响。通过心理教育,学生可以更为深入地理解自己的情感和需求,识别和管理自己的情绪,增强人际交往能力,降低与他人发生冲突的

可能性。此外，心理教育还能够帮助学生形成健康的自我观念和价值观，对于避免或减少霸凌行为发生具有积极的促进作用。

## 2 实证研究

### 2.1 研究方法

为了深入探讨校园霸凌现象，研究选取某地区的三所中学，针对12至16岁的学生进行了问卷调查，并采用线上问卷方式进行数据收集。问卷的内容不直接询问学生是否为霸凌者或受害者，而是侧重于探索学生的日常生活经验、人际关系、对某些可能构成霸凌的行为的态度和看法，从而间接分析出霸凌倾向或行为。经过两周的数据收集过程后，共收集到了983份有效问卷。通过对问卷数据的初步分析，研究大致估算出约有20%的学生可能存在霸凌行为或倾向，而近80%的学生可能曾是霸凌的受害者或见证者。

### 2.2 成因分析

根据问卷调查的数据结果，学生们普遍认为校园霸凌的成因受到多方面因素的影响。其中，45%的学生明确表示，当代社会的文化背景，尤其是竞争压力与“强者”崇拜的氛围，是导致霸凌行为的主要因素。30%的学生认为，不和谐的家庭关系和家庭内部的冲突，以及缺乏有效的家庭沟通，可能促使学生在学校中通过霸凌行为来释放情绪。20%的学生提及个体因素，强调自身心理状况和情绪调节能力的不足可能是霸凌行为的触发因素。此外，5%的学生提出，学校和家长对于霸凌现象的忽视和不当处理方式也为霸凌行为提供了一个生存的环境。

### 2.3 校园霸凌现象下心理教育的情况分析

#### 2.3.1 受害者的心理状态及其影响

通过问卷调查发现，受害者在经历霸凌后，心理状态明显受损。其中，68%的受害者反映霸凌事件让他们经常感到焦虑和不安；22%的受害者透露经常出现自我质疑，对自身价值感到迷茫；还有12%的受害者表示，霸凌经历使他们对学校产生了逃避心理。数据进一步显示，这些心理负担不仅限于短期，对于大部分受害者来说，它们可能转化为长期的心理健康问题。例如，那些表示经常感到焦虑的受害者中，有40%的人在过去六个月内出现过失眠症状，而在经常自我质疑的群体中，有28%的人展现出对人际交往的强烈回避。这些数据揭示了一个令人深思的问题：校园霸凌远不止是肢体或言语上的伤害，它还对受害者的心灵造成了深远的创伤。

#### 2.3.2 施暴者的心理机制与其行为之间的联系

通过之前的问卷调查数据分析，可以看出施暴者的行为往往与其内在心理机制存在密切的联系。从调查数据中，53%的施暴者表示他们在家庭或社交环境中曾经遭受排斥或冷落，这可能使他们在学校中采取强硬手段来寻求存在感或地位。此外，27%的施暴者坦言，他们的行为是为了

模仿某一位他们认为“酷”的人或角色，暗示了媒体和社会文化可能在一定程度上促进了这种行为。15%的施暴者表示，他们认为施暴可以使自己在朋友圈中获得更多的关注和赞誉。另有5%的施暴者认为，自己之所以这样做是因为他们在家庭中经常受到批评，学校成为他们释放情感的地方。但令人惊讶的是，其中有约10%的施暴者其实并不认识其行为的后果，或者对霸凌行为的定义存在误解。

### 2.4 数据分析与结果

为了全面深入地解析所收集的数据，研究利用SPSS统计软件对问卷数据进行了严格和细致的处理。在此基础上，研究针对性地进行了多元分析，以探究与校园霸凌行为相关的多种潜在因素。首先，对整体数据进行了描述性统计分析。这一步旨在获取数据的大致分布情况，包括中位数、均值、标准差等基本统计量。其次，为了理解不同因素之间的关系，进行了相关性分析。这包括了家庭背景、学术表现、与同龄伙伴的关系紧密度等因子与校园霸凌之间的皮尔森相关系数计算，以明确这些因素之间是否存在统计上的显著关系。进一步，运用多元线性回归分析，目的是探寻各影响因子对校园霸凌行为的预测效力。在选择回归模型时，也进行了模型的合理性和显著性检验，确保模型的科学性和可靠性。

表1 多元分析结果表

变量	回归系数 (β)	标准误差 (SE)	t 值	p-value
家庭冲突	0.42	0.07	6.0	<0.01
与同龄伙伴关系紧密度	-0.35	0.06	-5.8	<0.01
自我价值感	-0.28	0.06	-4.7	<0.01
学校环境	0.25	0.05	5.0	<0.01

根据表1的多元线性回归的结果，家庭冲突与霸凌行为呈显著正相关，这意味着在有更多家庭冲突的环境中，霸凌行为的可能性较高。相对地，与同龄伙伴的关系紧密度和自我价值感呈现出负相关，显示了当学生与伙伴关系更为紧密或对自己有更高的自我价值认同时，其参与霸凌的可能性较低。此外，学校环境的正相关意味着学校环境对霸凌行为有一定的促进作用。

## 3 校园霸凌现象下心理教育干预策略

### 3.1 为受害者提供心理支持

长期处于被霸凌的状态，受害者可能出现自卑、焦虑、抑郁等负面情绪，严重时甚至会导致自杀倾向。因此，为受害者提供有效的心理支持，是确保其心理健康、帮助其走出心理阴影的关键。首要任务是建立一个安全、支持和理解的环境，确保受害者在表达自己的感受和经历时不会受到进一步的伤害或歧视。这需要学校和教育机构配备专业的心理辅导员或心理咨询师，他们在经验丰富的基础上，能够提供个性化、有针对性的心理咨询和治疗。

其次, 可以考虑为受害者提供一系列的心理疗法。例如, 认知行为疗法 (CBT) 可以帮助受害者识别和挑战不合适或扭曲的思维方式, 重新建立自信和自我价值感。而焦虑管理技巧, 如深呼吸、冥想或放松技巧, 也可以帮助受害者缓解紧张和焦虑。情绪释放也是一个不可忽视的环节。通过艺术疗法、音乐疗法或写作, 受害者可以找到一种安全的方式来表达和处理自己的情感, 从而加速心理恢复的过程。此外, 受害者参与小组治疗或心理教育活动, 与其他经历相似境遇的人交流, 也是一种非常有效的方式。他们可以从中获得共鸣, 得知自己并不孤独, 同时也可以学习如何应对和预防未来的霸凌行为。最后, 与家长的合作也至关重要。学校和心理辅导员应定期与受害者的家长沟通, 确保他们了解孩子的心理状况, 并为其提供必要的家庭支持和帮助。家长的理解和支持, 对于受害者走出心理阴影, 建立健康人际关系至关重要。

### 3.2 对施暴者的认知进行重塑

针对校园霸凌行为背后的深层次原因, 仅仅对受害者进行心理干预远远不够。更为关键的是深入到施暴者的内心, 对其进行认知重塑, 从根源上减少霸凌事件的发生。施暴者在实施霸凌行为时, 往往是出于对权力、控制、认同或其他心理需求的追求, 这背后往往伴随着扭曲的价值观和错误的人际关系认知。因此, 对其进行有效的认知干预, 是实现校园和谐的关键措施。首先, 可以通过心理咨询的方式, 深入了解施暴者背后的心理驱动。这需要学校的心理辅导老师或外聘的专业心理咨询师, 与施暴者进行深入的沟通, 了解其行为背后的真正动机。在此基础上, 根据施暴者的具体情况, 制定个性化的心理干预方案。其次, 学校可以通过开设特定的心理教育课程, 对施暴者进行集体或小组的心理教育。这些课程不仅可以帮助施暴者认识到自己的行为对他人和自己的伤害, 还可以帮助他们建立正确的价值观和人际关系认知。例如, 课程可以包括情绪管理、冲突解决、同理心培养等内容。除此之外, 引入戏剧教育或角色扮演的方式, 也是一种非常有效的认知重塑方法。通过让施暴者扮演受害者的角色, 体验受害者的心情, 从而深入体会霸凌对受害者的伤害, 从而达到反思自己行为的目的。此外, 与家庭的合作也是不可或缺的一环。学校需要定期与施暴者的家长进行沟通, 共同制定家庭教育方案, 帮助家长了解孩子的行为和心理状况, 引导家长从家庭层面对孩子进行心理干预。

### 3.3 建立全面的校园防霸凌机制

在面对校园霸凌这一社会现象时, 单一的干预措施往往难以收到预期的效果。因此, 有必要构建一个全面、系统的校园防霸凌机制, 以确保学生的身心健康和学校的正常教育秩序。首先, 需要制定并实施严格的校园霸凌规则是预防的第一步。该规则应明确霸凌的定义、各种形式的

霸凌行为及其后果。对于违反该规则的学生, 学校应采取相应的处罚措施, 并为受害者提供必要的支持和帮助。其次, 提高教职员工的防霸凌意识和能力至关重要。定期为教职员工提供培训, 使他们了解霸凌的表现、识别霸凌行为的技巧, 以及如何进行有效的干预。此外, 教育机构也应鼓励教职员工与学生建立亲密、信任的关系, 从而为学生提供一个安全、支持的学习环境。再者, 加强学生的霸凌预防教育同样是该机制的重要组成部分。通过课程、讲座或活动, 向学生传递反对霸凌的观念, 培养他们的同理心和批判性思维, 使他们能够识别和反对霸凌行为。同时, 鼓励学生报告霸凌行为, 为他们提供匿名的举报途径, 确保他们在举报过程中不会受到伤害或歧视。此外, 加强与家庭和社区的合作, 形成霸凌预防的合力也是关键。与家长建立紧密的合作关系, 让他们了解霸凌的严重性, 培训他们识别和应对子女可能遭受的霸凌。同时, 利用社区资源, 如警察、社会工作者或其他专家, 为学校提供技术和物质支持。最后, 定期评估和更新防霸凌规则和措施是确保其有效性和适应性的关键。通过收集和分析相关数据, 及时调整策略, 确保校园防霸凌机制始终与时俱进, 能够应对各种新的挑战。

## 4 结语

研究通过细致的数据分析, 明确了家庭背景、学术表现、与同龄伙伴的关系紧密度等因素与校园霸凌之间的联系, 为后续的心理干预提供了理论和实证基础。研究发现, 构建一个健康、和谐的学习环境不仅仅是学校的责任, 也需要家庭、社区及整个社会的共同努力。为受害者提供心理支持、对施暴者进行认知重塑、建立全面的校园防霸凌机制, 这些策略的实施必须在多方的合作下进行, 才能取得预期效果。展望未来, 随着科技的发展和教育手段的创新, 防治校园霸凌的方法和策略会越来越多样化。但无论如何, 始终坚守尊重和关心每一个学生的原则, 为他们提供一个安全、有爱的成长环境, 是所有教育工作者的神圣使命。

### 参考文献:

- [1] 葛蕴仪, 徐水晶. 从家庭教育视角分析青少年校园霸凌心理成因及干预对策[J]. 校园心理, 2021, 19(2): 143-145.
- [2] 马晓, 刘乙霖, 刘子君, 等. 中小校园霸凌的预防措施及事后干预——基于生态系统理论[J]. 中小学心理健康教育, 2020(23): 9-13.

### 作者简介:

张晶(1989.08-), 女, 民族: 汉族, 籍贯: 山东潍坊, 职称: 讲师, 学历: 博士在读, 研究方向: 应用心理;

### 通讯作者简介:

安珠亚, 女, 籍贯: 韩国, 职称: 教授, 学历: 博士, 研究方向: 应用心理。