

心理剧对单亲家庭大学生人际关系困扰的干预研究

李香秀

(广西职业师范学院 广西南宁 530007)

摘要: 本研究旨在评估心理剧对改善单亲家庭大学生在人际交往中所面临困扰的有效性。在为期 12 周的干预过程中,通过精心设计的心理剧活动,结合问卷调查和深入访谈,收集了参与者的反馈数据。研究结果表明,心理剧作为一种创新的心理干预方式,显著提高了参与者在人际交往中的自我效能感,增强了他们的情绪调节和社交技能。心理剧为单亲家庭大学生提供了一种有效的心理支持和个人发展途径,有助于他们在大学生活中建立更健康的人际关系。

关键词: 心理剧; 单亲家庭; 大学生; 人际关系

一、心理剧的概念

心理剧,作为一门通过戏剧手法来挖掘和表现“真实”的科学(Moreno, 1953),主要关注人与人的相互关系以及内心深处的世界。根据中国心理学家樊富珉(2005)的观点,心理剧是最早用于团体咨询和治疗的方法之一^[1]。它通过戏剧化的表演代替传统的对话形式,让参与者在自发地表现冲突场景中展现问题和矛盾。在这一过程中,求助者可以通过戏剧活动来探索生活中的事件,释放长期被压抑的思绪和情感,参与者在表演中可以从多个角度审视生活事件,实现情感的释放。心理剧的构成不仅包括主角,还涵盖导演、观众、辅助角色、舞台等要素。主角是心理剧的核心,导演则是治疗师在心理剧中的别称,辅助角色和观众则围绕主角想要探讨的主题和事件提供支持,舞台则是主角通过戏剧手段探索现实问题的平台。心理剧的过程分为热身、表演和分享三个阶段。热身之后,团队的凝聚力得到加强,探索的主题和主角的选择变得更加明确。在表演阶段,主角通过戏剧活动对生活事件进行探索,释放长期压抑的思绪和情感,并有机会从不同角度审视生活事件。分享阶段让参与者有机会疏导情感,通过相互倾听,团队成员可以将主角的经历普遍化,从而转化为个人的收获。

总的来说,心理剧是一种以戏剧作为治疗媒介的心理治疗方法,适用于多种不同的场景。主角通过心理剧将抽象的感受具体化,辅助角色的协助下实现自我认知、提升人际交往能力并释放情绪,帮助他走出困境,达到个体整合和人际关系的和谐^[2]。其他团队成员也可以通过心理剧整合个人的感受、经历与主角的经验,形成自己的个人体验。

二、心理剧对单亲家庭大学生人际关系困扰的干预效果

(一) 研究目的

本研究的核心目标是开发并评估一套专门针对单亲家庭背景的大学生所面临的人际关系困扰的心理剧干预方案。鉴于单亲家庭大学生可能面临的独特挑战和压力,如经济困难、缺乏情感支持和角色冲突等,这些因素可能对他们的人际交往能力和生活产生不利影响^[3]。因此,本研究的干预方案将特别关注这些学生群体,旨在通过心理剧的形式,提供一个创新的支持和治疗平台。在人际交往效能感方面,研究将侧重于六个关键维度:自信、社交技能、冲突解决、情绪管理、人际理解和支持系统。这些维度被认为是构建健康人际关系的基础,对于单亲家庭大学生来说尤为重要。心理剧干预方案将通过角色扮演、情感表达和集体互动等戏剧元素,帮助参与者在模拟的社交场景中练习和提高这些技能。为了评估心理剧干预的有效性,研究将采用实验组和对照组的设计。实验组的参与者将参与为期 12 周的心理剧干预活动,而对照组则维持正常的学习和生活模式。通过对比两组在干预前后的人际交往效能感和人际关系质量的变化,我们可以量化心理剧干预的效果。最后,通过访谈参与干预的学生,研究将收集定性数据,以深入了解心理剧干预在个体层面的作用机制和影响。

访谈将关注学生的个人体验、感受和变化,以及他们对于心理剧干预的整体评价。这些信息将为进一步优化干预方案提供宝贵的见解和建议。

(二) 研究方法

1. 测量法。在干预启动之前,我们通过发放精心设计的调查问卷来对参与者进行预测试。这些问卷旨在评估参与者的基线人际交往效能感和人际关系质量。问卷包含了一系列的问题,旨在量化参与者在人际交往中的自信程度、沟通技巧、冲突解决能力、社交焦虑、人际敏感性和社交支持等六个关键效能维度^[4]。在为期 12 周的心理剧干预结束后,我们将使用相同的问卷对参与者进行后测,以便对比分析干预前后的变化,从而评估心理剧干预的具体影响。

2. 准实验设计。为了科学地评估心理剧干预的效果,我们采用了实验组与对照组的设置。实验组的参与者将每周参与一次心理剧干预活动,连续 12 周。这些活动将围绕人际关系的主题,通过角色扮演、情景模拟和集体讨论等形式,帮助参与者在安全的环境中探索和解决人际关系问题。对照组的参与者则继续他们的正常学习和生活,不参与心理剧干预。通过比较两组在干预前后的问卷调查结果,我们可以评估心理剧干预对于改善单亲家庭大学生人际关系的效果。

3. 访谈法。为了深入了解心理剧干预的个体体验和感受,我们将在干预结束后对一部分参与者进行半结构化的访谈。访谈将围绕参与者对心理剧干预的看法、感受、体验以及在人际关系方面的具体改变进行。访谈内容将被录音并转录成文本,之后通过质性分析方法提取主题和模式,以补充和丰富量化数据的解释。通过访谈法,我们能够获得更为细致和深入的数据,帮助我们理解心理剧干预在实际应用中的优势和局限性,以及它如何在个体层面发挥作用。

(三) 心理情景剧干预的目标

1. 总体目标:本研究的核心在于通过心理剧的创作、排演和演出过程,帮助单亲家庭大学生客观地认识和分析自身在人际交往中遇到的挑战和困扰。目标是通过心理剧的互动体验,提升这些学生的人际交往效能感,增强他们面对和解决人际问题的信心,并促进他们的个人成长和社交能力的发展^[5]。

2. 具体子目标:

(1) 在心理剧的创作和表演过程中,引导参与者重新审视自己在人际交往中的角色和行为,从而深化对自身人际互动模式的理解。

(2) 通过角色扮演和情感表达,为参与者提供一个安全的环境来释放和调节情绪,学习积极应对和处理负面情绪的方法,增强情绪管理的能力。

(3) 在心理剧的模拟情境中,鼓励参与者探索各种人际交往的可能性和解决方案,关注积极的结果,提高在不同社交场合中应对和解决问题的能力。

(4) 通过参与心理剧,帮助参与者更清晰地认识自己,调整和改变在人际交往中的不合理认知,学会更加理性和客观地看待自己和他人,增强处理人际问题的信心,并提升自我价值感。

(四) 心理情景剧干预方案设计

《家庭的重构》这一心理情景剧案例设计,通过一个贴近现实的故事,深入探讨了单亲家庭大学生在家庭结构变化背景下的适应挑战和人际交往难题。本剧以李明的视角,展现了他在家庭和社交生活中的复杂情感和心理变化。

1. 剧情设定:李明的故事不仅是一部关于成长和适应的剧本,也是对单亲家庭大学生在家庭结构变化中所面临挑战的深刻剖析。在剧情中,李明的生活原本平静而有序,他与母亲之间的关系紧密而充满依赖。然而,随着母亲再婚的消息传来,李明的生活轨迹开始发生转变。新家庭成员的加入不仅改变了他的日常生活,更触动了他对于家庭、自我以及未来的深层次认知。在校园生活中,李明发现自己在维护旧友谊的同时,也在努力适应新的社交环境。他在与同学的互动中感受到了排斥与误解,而在恋爱关系中则体会到了信任与沟通的重要性。这些经历让他不得不面对自己的情感脆弱,同时也激发了他对自我价值和人际关系的深刻反思。

2. 角色分配:在《家庭的重构》中,角色分配的设计旨在让参与者能够全面地体验和理解单亲家庭大学生在家庭重组中的复杂情感。李明的角色将由一位对此类情境有深刻感悟的参与者扮演,他需要展现出在家庭变化中的不安、迷茫以及逐渐成熟的心理过程。亲生母亲的角色则需要一位能够表现出关爱与坚强特质的参与者,她不仅要展现出对李明的母爱,还要表现出在新家庭中寻求平衡的努力。继父的角色则需要一位能够表现出包容和理解的参与者,他在剧情中将扮演一个努力融入新家庭并试图与李明建立关系的角色。大学同学、密友和恋爱对象的角色则分别代表了李明在校园生活中的不同社交层面,参与者需要通过这些角色展现对李明的支持、挑战以及情感上的起伏。通过这些角色的互动,剧情不仅呈现了单亲家庭大学生的个人挣扎,也揭示了他们在社交环境中的适应与成长。

3. 互动环节:在《家庭的重构》的剧情中,李明的故事不仅仅是单线发展的叙述,更是一个多维度的互动体验。在每个场景中,李明与其他角色之间的对话和互动都是精心设计的,旨在模拟现实生活中可能遇到的各种社交挑战。例如,在一个场景中,李明可能需要与继父就家庭规则进行讨论,这不仅考验了他的沟通能力,也提供了一个实践倾听和表达自己立场的机会。在另一个场景中,李明可能面临朋友对他新家庭状况的误解,这时他需要运用同理心和断言技巧来维护自己的情感边界。

4. 反思与讨论:在每个关键场景的互动结束后,导演会引导参与者进入反思与讨论环节。这时,参与者将被鼓励分享他们在角色扮演中的个人体验,包括他们所感受到的情感波动、在沟通中遇到的障碍以及他们如何克服这些障碍的策略。导演会提出引导性的问题,如“你在这个角色中遇到了哪些挑战?”、“你是如何尝试解决这些冲突的?”以及“这次经历对你在现实生活中的人际交往有何启示?”通过这些深入的讨论,参与者不仅能够更清晰地认识到自己在人际交往中的行为模式和情感反应,还能够从他人的分享中获得新的视角和解决方案。导演会帮助参与者将剧中的情境与现实生活中的问题联系起来,鼓励他们将从中学到的沟通技巧和策略应用到日常生活的复杂人际关系中。这种反思和讨论的过程不仅促进了参与者对自己人际关系困扰的深入理解,还帮助他们发展出更为成熟和有效的应对策略,从而在现实生活中更好地处理人际关系问题。

(五) 干预后访谈分析

1. 对心理情景剧干预活动的效果评价:在干预活动结束后的访谈中,参与者们普遍表达了对心理情景剧干预活动的积极评价。化名为“星空”的一位学生分享说:“这个活动真的让我大

开眼界,我开始意识到每个人都有自己的故事和挑战。通过扮演不同的角色,我学会了倾听和理解,而不仅仅是评判。”另一位化名为“山川”的学生也提到:“我以前总觉得自己的问题是独一无二的,但通过参与情景剧,我发现大家都有类似的经历和感受。这让我感到不再孤单,也让我学会了更加有效地沟通。”

2. 感悟与收获:在干预活动期间,参与者们经历了显著的个人成长和变化。化名为“晨曦”的一位大学生在访谈中提到:“我以前总是逃避家庭的问题,不愿意面对它们。但通过这次活动,我学会了正视问题,并尝试寻找解决方案。我现在更愿意和家人开诚布公地交流了。”化名为“流水”的另一位学生则分享了她在人际交往方面的收获:“我原本在社交场合非常内向,但通过参与情景剧,我学会了如何表达自己,如何建立联系。我现在对未来的社交活动充满了期待,我相信我能够更加自信地参与其中。”

这些参与者的感悟发言充分展现了心理情景剧干预活动对于单亲家庭大学生在理解和解决人际关系困扰方面的积极影响。通过角色扮演和集体讨论,参与者们不仅提升了对他人情感的理解,还学会了有效的沟通和情绪管理技巧。他们在干预活动中获得的经验和洞察,将有助于他们在未来的人际交往中更加自信和积极地面对挑战^[6]。

三、结论

经过一系列精心设计的心理情景剧干预活动,研究结果表明,单亲家庭大学生在人际交往能力方面实现了显著的提升。这些学生通过参与情景剧,不仅学会了更为有效的沟通技巧,如倾听、同理心和非暴力沟通,还在情绪管理方面取得了进步,能够更好地识别、表达和调节自己的情绪。这些技能的提升,直接影响了他们在日常生活中解决人际冲突的能力,使他们在面对挑战时更加自信和从容。

心理情景剧作为一种创新的干预手段,其互动性和体验性的特点为单亲家庭大学生提供了一个安全且富有同理心的环境,让他们能够在模拟的社交场景中自由探索和实践。这种方法不仅帮助学生在认知上理解人际关系的复杂性,更在情感上体验到与他人的连接和支持,从而在心理上获得了显著的正向改变。同时心理情景剧干预的实践价值和社会意义不容忽视。它不仅为单亲家庭大学生提供了一种有效的心理支持和成长途径,也为心理健康专业人士提供了一种新的工作方法。通过这种干预,可以促进大学生的心理健康,增强他们的社会适应能力,进而提高他们的生活质量和学业成就。未来的研究可以在现有成果的基础上,进一步探讨如何根据个体差异优化干预方案。例如,考虑不同文化背景、性别、年龄和个性特征对学生在心理情景剧中体验和收获的影响。此外,研究可以探索心理情景剧在其他特殊群体中的应用,如离异家庭子女、留守儿童等,以及如何将其融入学校教育和社区服务中,使之成为促进青少年心理健康和社会融合的有力工具。通过这些努力,心理情景剧有望成为心理健康领域的一项重要贡献,为更多的人带来积极的变化和深远的影响。

参考文献:

- [1]吴侯,耿柳娜,田宝忠.巧用心理剧改善单亲家庭亲子关系[J].河北教育(综合版),2007,(Z1):61-62.
- [2]曹巍.简述戏剧教育对单亲儿童的心理治疗技巧[J].大众文艺,2013,(01):249.
- [3]蒋方舟,潘晟.音乐心理剧治疗因素研究[J].音乐文化研究,2023,(04):130-141+6.
- [4]辛玮.心理情景剧改善大学生宿舍人际关系的效果研究[D].云南师范大学,2023.
- [5]邹慧婷,陈鹏,王洁.团体心理辅导中心理剧在少数民族学生人际关系中的应用[J].民族高等教育研究,2021,9(03):74-79+2.
- [6]秦培培,张梦迪.校园心理剧对小学生人际交往能力的影响[J].开封文化艺术职业学院学报,2021,41(04):191-193.