

校园心理情景剧对大学生网络暴力的预防及干预对策研究

梁彩盈 雷一祎

广西财经学院 广西 南宁 530008

【摘要】：以大学生为研究对象，在分析大学生网络暴力与校园心理情景剧相关文献的基础上，结合自编大学生网络暴力情况调查问卷，探究网络暴力对大学生心理健康状况的影响，结果发现网络暴力对受害者的情绪、睡眠、社交均造成较大负面影响，部分受害者无法找到有效的应对方式来消除网络暴力的负面影响。据此提出以校园心理情景剧为预防和干预大学生网络暴力的新路径，以期帮助网络暴力受害者摆脱负面影响，帮助学校营造和谐稳定的校园生态氛围。

【关键词】：校园心理情景剧；大学生；网络暴力心理健康

Research on the prevention and intervention countermeasures of campus psychological sitcoms on online violence of college students

Caiying Liang Yiyi Lei

Guangxi University of Finance and Economics Guangxi Nanning 530008

Abstract: This study takes college students as the research object, on the basis of analyzing the literature related to college students' online violence and campus psychological sitcoms, combined with the self-compiled questionnaire on college students' online violence, explores the impact of online violence on the mental health of college students, and finds that online violence has a greater negative impact on the victims' emotions, sleep and social interaction, and some victims cannot find effective ways to eliminate the negative impact of online violence. Based on this study, this study proposes a new path to prevent and intervene in online violence among college students with campus psychological sitcoms, with a view to helping victims of online violence get rid of negative effects and helping schools create a harmonious and stable campus ecological atmosphere.

Keyword: campus psychological sitcom; college students; online violence mental health

1 引言

1.1 网络暴力的概念及影响

网络暴力是在信息时代基于互联网、信息和新媒体技术而产生的，在网络虚拟空间中的以语言攻击、信息搜索为特征，针对特定人而发生的基本权益侵犯事件。网络暴力参与群体广泛、数量庞大，传播形式多样、频率极快，影响深远（阚予心,2018）。

随着互联网信息技术的不断发展，人们在享受网络言论自由时也承受到网络暴力行为的困扰。网络暴力不仅打破了道德底线，影响社会和谐秩序，还对当事人的名誉和精神造成了极大损害。网络暴力的匿名性、交互性、传播速度快导致了其影响范围大、危害性强的特点（武琪荣，2019）。有学者研究显示，网络暴力对个人的社会评价、人格权与信息权，乃至人身、财产等权利会造成损害（敬力嘉等，2021）。尤其是大学生群体，当遭受网络暴力时因其自我意识不完善，更有可能受到严重的心理伤害，从而产生低落的情绪和社交退缩的心理，甚至是轻生的想法（秦惠等，2021）。

1.2 校园心理情景剧

20世纪30年代，奥地利心理治疗师莫雷诺首次提出个体的心理健康源于个体的自主性这一理论，由此发明了用于团体心理治疗的心理剧。心理剧通过角色扮演、独白、镜像技术、空椅技术等主要技术手段，利用舞台创作与演绎的形式展示生活情境和展现个体的心理问题，探究人的心理问题在环境当中以及人与人之间的联系与反应，帮助参与者情绪宣泄、合理归因、自我反思与行为转变，学会应对和处理相关心理问题。（江彩娥，2019）

由心理剧拓展出的集校园生活、情景剧和团体辅导为一体的校园心理情景剧于2003年左右被引入我国高校，它能有效解决学生的共性心理问题，“润物无声”地促进学生心理的自我疗愈，是大学生心理健康教育中自我教育的重要实现形式。校园心理情景剧兼具主体性、体验性、情景性和高效性，通过让学生自主表演生活日常和亲历事件，达到思想的碰撞和心理的共鸣的效果。参与者在轻松自然的氛围中，沉浸式体验心理的微妙变化，将负面情绪进行科学表达，领悟剧

目中的深刻意义，形成积极有效的心理暗示，从而促进身心的自我疗愈，培养良好的心理品质，促进学生健康、全面、协调发展(杨俊岭，2016)。

网络暴力站在大学生心理健康的对立面上，对大学生的情绪、认知以及行为都会产生连锁的负面影响。长期处于网络暴力旋涡中的大学生有可能产生极大的心理问题，极易产生严重的心理障碍。基于此，本研究立足大学生网络暴力的现状及危害，探究校园心理情景剧对大学生网络暴力情况的预防及干预对策，探讨将校园心理情景剧纳入高校心理健康教育体系的可能性。

2 研究设计

2.1 被试对象

本研究选取广西财经学院大一至大四大学生作为被试对象。研究过程中共发出问卷 315 份，回收问卷 315 份，有效问卷 315 份，回收率 100%。被试具体情况如表 1 所示。

表 1 被试人口学变量的描述性统计

人口学变量	分类	总人数	百分比 _α
性别	男	109	34.6% _α
	女	206	65.4% _α
年级	大一	27	8.6% _α
	大二	56	17.8% _α
	大三	102	32.1% _α
	大四	131	41.6% _α
是否遭受网络暴力	是	96	30.5% _α
	否	219	69.5% _α

2.2 研究工具

2.2.1 研究方法

(1) 文献研究法

在大量查阅、收集与大学生网络暴力、网络暴力应对方式、校园心理情景剧等相关文献资料的基础上，围绕收集到的与网络暴力相关的内容资料进行深入分析和总结归纳，为网络暴力问题的研究提供理论资料与信息。

(2) 问卷调查法

本研究根据自编大学生网络暴力的问卷施测，共有五个部分 27 小题，分别是“个人情况”“受害者身体和情绪反应”“受害者的应对方式”“施害者的想法”“旁观者看法和改进措施”，要求被试对象仔细阅读，然后根据自己的实际

情况完成问卷。问卷采用 Likert 式 4 级评分，1 表示完全符合，4 表示完全不符。

2.2.2 数据收集和统计

问卷在 2020 年 10 月-11 月由项目组成员发放和回收，历时 2 周完成。整理回收问卷后，将所有数据用 SPSS 22.0 中文版软件录入并进行统计分析。

3 结果与分析

3.1 大学生网络暴力的主要形式

根据对已发放的 315 份问卷中表示曾经遭受网络暴力的 96 份有效问卷进行数据分析与整理，结果显示，在各种网络暴力形式中，以语言文字形式的最多，占比高达 68.75%。

表 2 网络暴力主要形式统计

主要形式	频次 (人数)	占比 _α
录音录像	4	4.17% _α
照片图画	17	17.71% _α
语言文字	66	68.75% _α
非理性人肉搜索	3	3.13% _α
其他	6	6.25% _α

3.2 大学生遭受网络暴力的感受及其应对方式

3.2.1 感受

大部分大学生在遭受网络暴力时会产生明显的负面情绪：66.03% 的大学生感到无助；63.8% 的大学生出现抑郁、焦虑、惊恐等负面情绪；有将近六成左右的学生因遭受网络暴力而失眠、产生社交回避行为。

表 3 大学生遭受网络暴力后的主要感受

主要感受	频次 (人数)	占比 _α
感到无助	208	66.03% _α
常常出现抑郁、焦虑、惊恐等负面情绪	201	63.80% _α
经常失眠	187	59.36% _α
产生社交回避行为，表现出害怕或者厌恶与他人正常交往	190	60.32% _α

3.2.2 主要应对方式

大学生网络暴力的应对方式集中在以下几个方面：一是独自承受，42.86% 的大学生会选择默默承受网络暴力带来的伤害；二是找人倾诉，72.38% 的大学生会通过转移注意力或与他人倾诉的方式排解被网络暴力后的心理情绪；三是寻求

专业援助，65.71%的大学生积极寻求专业帮助。

表 4 大学生遭受网络暴力后的应对方式及看法

应对方式及看法	频次 (人数)	占比
默默忍受, 感到无助	135	42.86%
与他人倾诉或转移注意力	228	72.38%
积极寻求专业帮助	207	65.71%
现阶段的应对方式对我来说帮助很大	219	69.52%

3.3 大学生对改善网络暴力的看法

在针对大学生关于改善网络暴力的想法中, 超过八成的同学表示, 希望学校开展新颖有趣的团体活动来加强对网络暴力干预和预防; 同时也更愿意通过朋辈互助的形式来共同消除网络暴力的不良影响。

表 5 大学生对改善网络暴力的想法

应对方式及看法	频次 (人数)	占比
参与新颖有趣的团体活动来改善网络暴力。	267	84.76%
学校开展新形式的活动, 加强宣传力度来干预网络暴力。	276	86.62%
团体角色扮演能较好地预防网络暴力	256	81.82%
希望能以朋辈互助的方式来改善网络暴力	273	86.66%

综上所述, 现阶段大学生遭受网络暴力的形式主要为语言文字。在遭受网络暴力后, 同学们普遍产生了抑郁、焦虑等负面情绪, 并由此产生了一系列心理问题, 严重损害大学生的心理健康。虽然有小部分同学会积极寻求专业心理帮助, 但调查中仍有部分同学表示现阶段的应对方式无法消除网络暴力产生的负面影响。

4 校园心理情景剧预防和干预的大学生网络暴力可行性

4.1 干预机制

心理情景剧通过点—线—面辐射于剧中, 以引起观众共鸣为起点, 以调整情绪、认知、行为三方面为主线, 以完善其个人品质为最终结果 (苏斌原等, 2014)。学生通过角色扮演中强化自己的内心体验, 调节情绪和改变认知, 塑造自身的良好行为, 促进心理健康的发展。

4.2 干预类型

4.2.1 校园心理情景剧对网络暴力受害者的干预

一方面, 通过心理情景剧重塑网络暴力场景, 网络暴力受害者可以体验情绪的理性释放, 学会正面应对由于欺凌而产生的负面情绪, 由此感受到情绪释放的积极体验, 从而避免变成另外一个施害者 (雷一祎, 2021)。另一方面, 通过演绎受害者遭受网络暴力的心路过程, 沉浸式体验受害者的感受, 未遭遇过网络暴力的学生可以进一步体会受害者的处境, 对网络暴力受害者产生共情和理解, 更容易对受害者伸出援手。

4.2.2 校园心理情景剧对网络暴力施害者的干预

通过角色扮演, 让网络暴力施害者演绎受害者的角色, 从换位思考的角度出发, 让施害者体会受害者的处境, 从而意识自身的行为给他人带来了伤害, 唤起施害者心底的“良知”, 并从根源上提高施害者的共情能力, 培养施害者的道德情感, 进一步减少大学生校园网络暴力现象的发生 (雷一祎, 2021)。此外, 让施害者以观众的视角来观看网络暴力发生过程, 感受剧中其他角色对网络暴力行为的评价, 进而认识到自身行为的错误性。

4.2.3 校园心理情景剧对校园风气的影响

雷索拉奇教授的“镜像神经应激反应”理论认为, 人类的学习过程、感性、悟性以及与他人产生共鸣等可能都与大脑里的“镜像神经”有关。“镜像神经”使得人与人之间存在一个共情纽带, 有利于积极氛围的营造。校园心理情景剧正是利用这种“镜像神经应激反应”引导演员和观众产生互动, 相互碰撞产生共鸣, 沉浸式体验网络暴力的真实场景; 引导受害者、施害者、旁观者等做出正确的判断与选择, 让受害者和施害者逐步建立积极的行为模式; 从而在全校营造一种理性平和、积极和谐、乐观向上的校园氛围。

4.3 创新形式

4.3.1 校园心理情景剧式主题班会

将校园心理情景剧融入大学生的主题班会中, 一方面打破了传统一贯枯燥无味的主题班会风格, 拉进了同学之间的情感距离; 另一方面, 班级成员集体参与, 共同演绎, 呈现大学生校园生活实景, 提高了主题班会的创新性。校园心理情景剧式主题班会以其生动活泼的形式, 充分发挥了大学生心理健康教育的主体作用。

4.3.2 校园心理情景剧线上微视频分享会

借助微视频其“普众化”互动性、娱乐性、“快餐性”

文化等特点,将校园心理情景剧与微视频进行有机结合,打破了时空限制,扩大了传播影响,提升了学习效率,增强了宣传效果。校园心理情景剧微视频搭建参演者与观众的情感桥梁,观众在网络平台以留言方式发表观点与看法,相互鼓励打气,传播网络积极的正能量。

4.4 干预优势

4.4.1 集多家之所长的新形式

校园心理情景剧结合了情景剧情境性和体验性的特点,充分发挥了学生自主性和创新性,是一种集多家之所长的心理健康教育新形式。

4.4.2 激发情感共鸣的新纽带

校园心理情景剧表演中创造了一个开放可控的心理环境来帮助学生产生情感共鸣。演员和观众在这一安全的空间内互相启发、互相支持,增强了与他人的情感联结。

4.4.3 营造良好氛围的新手段

校园心理情景剧以润物细无声的方式引导大学生树立正确向上、乐观积极、理性平和的心态,改善了校园风气、营造良好的校园环境氛围。

参考文献:

- [1] 郑雅铭.校园心理情景剧在高校大学生人际交往团体心理辅导中的应用研究[J].教育教学论坛,2020(37):314-316.
- [2] 阙予心.“网络暴力”根源的哲学分析[D].大连理工大学,2018.
- [3] 武琪荣.网络暴力行为影响因素研究[D].江西财经大学,2019.
- [4] 秦惠,唐显峰,蒋蒙携,周淘冰.大学生遭受网络暴力的现状及应对措施[J].法制与社会,2021
- [5] 崔智慧,杨丽丽.心理情景剧在高职学生心理健康教育中的应用研究[J].发明与创新:职业教育,2020(11):103-103+108.
- [6] 钱景.运用心理情景剧改善高中生人际交往障碍的研究[D].南京师范大学,2017.
- [7] 刘浩然.心理情景剧在大学生心理健康教育实践中的问题检视与对策探析[J].黑龙江生态工程职业学院学报,2019,32(06):109-111.
- [8] 苏斌原,林彦乔.心理情景剧心理健康教育功能的特点、发生机制及实践探索[J].江西青年职业学院学报,2014,24(01):12-15.
- [9] 邱烨,肖璐.心理情景剧在大学生心理健康教育课堂教学中的应用初探[J].戏剧之家,2020(10):150-151.
- [10] 杨邦,陈颖.心理情景剧促进大学生心理自助研究[J].科学导报,2020-03-20(B03).
- [11] 雷一玮.心理情景剧对校园欺凌行为的干预探究[J].广西教育,2021(15):127-128.
- [12] 张静.校园心理情景剧在大学生心理健康教学中的应用价值[J].知识经济,2016(15):133-134.
- [13] 许雷.心理情景剧在高校心理健康教育中的应用探索[J].河南农业,2019(36):46-47.
- [14] 敬力嘉,胡隼.网络暴力法律规制的完善路径[J].中国人民公安大学学报(社会科学版),2021,37(05):142-149.

5 总结

5.1 将校园心理情景剧纳入学校心理健康教育工作体系

高校可探索将校园心理情景剧应用到学校心理健康教育工作体系当中,进一步提升心理健康教育工作水平,如在开设校园心理情景剧选修课,或以校园心理情景剧比赛、校园心理情景剧式主题班会、校园心理情景剧团体辅导等多种形式打造品牌,从而完善学校心理健康教育工作体系。

5.2 拓展校园心理情景剧的外延

高校可通过线上的形式拓展校园心理情景剧的外延。通过开展以校园心理情景剧为主题的线上分享会、举办心理情景剧海报设计大赛、组织开展拍摄不同主题的系列微电影视频等多种形式进行线上推广,拓展校园心理情景剧外延,扩大其影响力。

5.3 研究展望

本研究探索校园心理情景剧对大学生网络暴力的影响及干预对策,研究对象范围局限于广西财经学院学生,研究样本较为单一。在未来希望采用更具代表性的研究对象扩来对研究进行改进。

[15] 江彩娥.巧用心理剧技术,处理学生日常人际冲突[J].中小学心理健康教育,2019(24):3.

作者简介：梁彩盈（1999-），女，广西财经学院工商管理专业学生，大四在读。广西财经学院校级朋辈心理互助会成员。

通讯作者：雷一祎（1992-），女，壮族，广西南宁人，广西财经学院心理健康教育与咨询中心专职教师，硕士研究生，讲师，研究方向大学生心理健康教育。

课题项目：本文系广西财经学院 2021 年度大学生创新训练项目课题“校园心理情景剧对预防和干预大学生网络暴力的探索性研究”（编号：202111548044）的研究成果。