

校园心理剧提升大学生情绪调节自我效能感实践研究

——以心理剧《坦诉酒馆》为例

王 严

天津科技大学轻工科学与工程学院 天津 300457

摘要:当代大学生负面情绪不断增加,因“情绪”问题引起的大学生心理危机突发事件层出不穷,对大学生情绪调节自我效能感关注度越来越高。梳理近年来学界对校园心理剧的研究现状,并在其基础上以天津科技大学校园心理剧《坦诉酒馆》为研究对象,通过设置实验组和对照组观察参演学生在参演过程前后的情绪调节自我效能感变化,探索校园心理剧对于提升大学生情绪调节自我效能感的机理,提出对当前校园心理剧发展路径的新思考。

关键词:校园心理剧;情绪调节自我效能感;《坦诉酒馆》

引言:随着课业、生活、就业等方面的压力不断增加,当代大学生的负面情绪也在不断增加。而很多大学生心理健康危机突发事件都是因“情绪”问题而起,使得对大学生情绪调节自我效能感关注度越来越高。班杜拉于1977年提出自我效能感的概念,其被认为是人的自我调节得以持续的心理动力原因,从班杜拉这一定义可以看出,自我效能感并非是能力或技能,而是自信程度。

作为当代中国大学生的核心心理状态,“情绪”往往被作为校园心理剧的主题通过或现实、或虚幻的表现形式进行演绎,如“坏情绪”“不良情绪”“痛苦情绪”“悲伤情绪”等。本文旨在梳理近年来学界对校园心理剧的研究现状,并在其基础上以天津科技大学校园心理剧《坦诉酒馆》为研究对象,观察参演学生在参演过程前后的情绪调节自我效能感变化,探索校园心理剧对于提升大学生情绪调节自我效能感的机理,提出对当前校园心理剧发展路径的新思考。

1 校园心理剧的作用与应用研究综述

校园心理剧通过舞台表演的方式,再现大学生日常生活、学习、人际交往、情感等方面的困惑与冲突,通过发泄与倾述解除心理压力和自卑心理;在心理老师的引导下,融入相关心理学知识与技巧,根据创作的剧本,通过学生的表演引起观众的情感反应与共鸣。

(1) 校园心理剧的作用

孙德升、林丽丽(2009)通过引用“社会角色论”将“校园心理剧”寓教于乐,寓教于戏,寓教于演,帮助大学生改善他们个性心理结构中一些不良的心理倾

基金项目:本文系天津市教委2023年度科研计划专项任务项目(心理健康教育)“校园心理剧提升大学生情绪调节自我效能感实践研究”(课题编号:2023YBGX33)阶段性研究成果。

向,形成健全的人格^[1]。朱恪川、李冬(2012)指出校园心理剧在寓教于乐、寓教于演中促进学生知、情、意、行的有机统一,潜移默化地影响和塑造大学生的思想观念、价值取向、行为方式和人格素养等,最终帮助他们实现人格的健全和发展^[2]。李慧(2022)强调了在高校心理健康教育体系下开展校园心理剧的重要作用,进一步发挥校园心理剧的作用,以学生的“自我实践”促进自身心理健康发展,实现高校大学生心理健康教育的初心^[3]。

(2) 校园心理剧的应用

李珊珊(2016)将校园心理剧与读书治疗方法相结合,引导学生深度阅读经典作品,培养良好的心理素质^[4]。姚晶晶(2018)以芜湖市各大高校学生为研究,通过校园心理剧对大学生一般自我效能感促进提升的实践应用研究为校园心理剧的发展提供实证依据^[5]。谭余清(2021)将校园心理剧的创作分为了剧本创作和剧本演出两个过程:创作过程主要是搜罗素材、明确主题、确定时空背景、创设人物和剧情、完成剧本五个部分,演出过程则主要是要借助舞台、导演、演员和观众等元素完成一个剧场的成功演出^[6]。

学者们对于校园心理剧的研究主题明确、视角多维、方法多样,多以在校大学生为研究对象,但是主题大都集中于校园心理剧融入心理健康教育应用探索,对于校园心理剧对于大学生情绪调节自我效能感方面的具体研究相对缺乏。

2 校园心理剧《坦诉酒馆》实施过程

天津科技大学轻工科学与学院一直积极探索心理育人工作新模式,成立心理剧团体辅导工作坊,在课堂内外发现学生所遇心理难题,引导学生根据自身困境进行剧本创作,自编、自导、自演,在团体辅导过程中疏解心中困惑。本文以2024年校园心理剧《坦诉酒馆》为研

究对象,通过梳理整部剧目的具体实施过程,以学生的情绪调节自我效能感前后对比为指标,发现校园心理剧影响学生情绪调节自我效能感的机理。

(1) 素材采集阶段:

心理剧创作素材来源主要有三个渠道,一是通过每学年秋季学期新生心理问题筛查活动进行心理问题学生锁定,由心理专项负责老师与其进行谈话、了解学生心理困惑,并在征求学生同意基础上邀请学生详细讲述、做好记录,作为创作素材。二是通过设立“解忧信箱”,日常由学生自行投递稿件,并由心理社团定期整理,发掘创作素材。三是各年级辅导员在日常工作中发现学生异常行为,通过谈话积累工作案例,并在征求学生意见基础上进行整理。

《坦诉酒馆》在素材采集阶段,主要采取了“解忧信箱”素材发掘方法,心理社团在整理投稿过程中进行主题锁定,由心理社团编剧团队共同讨论筛选,并由心理教师参与指导,结合今年网络热点事件,确定最终的创作主题:校园霸凌。

(2) 剧本创作阶段:

校园心理剧的内容来源于学生的日常学习生活,更让学生产生真实感和亲切感。相较于中小学生,大学生的心智较为成熟,但仍不能及时发现自身或身边存在的一般矛盾并进行解决,更有甚者甚至一直困于青少年阶段所遭受的心理创伤之中,无法走出来。

《坦诉酒馆》的剧本创作,由学校专业心理教师和各班级学生共同参与,根据发生在学生身边的真实故事进行改编。在确定创作主题、收集到足够素材之后,由心理社团创作团队邀请愿意参与剧本创作的心理问题学生共同参与创作,并在此过程中加入自己的真情实感。《坦诉酒馆》故事源于自行投稿的心理问题学生的真实故事,采用梦幻故事叙事方法,将现实生活与虚幻梦境相结合,讲述主人公在夜深人静的晚上,发现路旁的小树林里发现一家名叫“坦诉酒馆”的小酒馆,在这里需要与店主猫头鹰先生用“一段回忆换一杯酒”。主人公在这场“梦”中邂逅了孤立无援的猴子、离经叛道的小狗、单纯善良的兔子,他们分别对应主人公大学时期“不合群”、中学时期遭遇校园霸凌以及孩童时期单纯助人却遭遇嘲讽的真实经历,暗示着主人公的痛苦经历和无奈挣扎。梦醒后,主人公在家人、朋友和老师的指引下,决定直面自己内心,得以与自己和解,坚定地开始新生活。

(3) 剧情演绎阶段:

校园心理剧表演的主体是学生,在表演过程中,要充分发挥学生的主观能动性、参与性,激发学生语言表

达、舞台表演等方面的潜能^[7],提升学生综合素质能力。招募演员过程中,鼓励试镜学生尝试多个角色。在最终进行角色选择时,在充分尊重学生的意愿的基础上,结合学生性格特点,帮助学生选择最适合自己的角色,以帮助发现自己的多面性,对自身画像有更加全面的了解。

《坦诉酒馆》在排练阶段,选取实验组和对照组两组不同的学生分别进行,实验组通过邀请专业话剧表演教师进行演绎指导,对每个参演学生都进行一对一的角色讲解分析与表演指导,帮助学生更好地理解和塑造角色,提升他们的表演能力,充分展现他们的个性;对照组则没有经过任何相关的指导,完全由学生自己研究剧本、演绎剧情。经过为期一个月的排练,实验组和对照组的学生分别在学校舞台上进行展演。

(4) 感受分享阶段:

校园心理剧的表演目的在于帮助学生更好地了解自身在日常学习与生活中出现的心理问题,便于教师对其进行心理疏导。每一次心理剧团体辅导工作坊结束之后,会由教师组织表演者和观看者进行分享交流,通过构建校园心理剧观后分享交流平台,使所有参与者有机会进行深入思考,在潜移默化中对观看者产生积极影响,帮助学生掌握正确的心理问题应对技巧。

《坦诉酒馆》两组演员在演出结束后,由指导教师邀请学校心理咨询中心专业教师、话剧指导教师以及观看演出的观众对整个校园心理剧进行客观点评,了解他们对心理剧的满意度和观看感受;同时邀请实验组和对照组的学生进行参演感受分享,例如参演前后情绪状态、自信心水平等方面的具体变化。通过观众外部评价与演员内在评价的双重对比发现,实验组学生无论是在舞台表现力还是心理状态自信度,都要远远好于对照组,而对对照组学生的最终舞台呈现效果和排练前无明显变化。

3 校园心理剧提升情绪调节自我效能感机理分析

情绪调节自我效能感是指个体有效调节自身情绪状态的一种自信程度。大学生情绪调节自我效能感的强化,有助于帮助大学生提升个人自信。校园心理剧对促进观赏者和参与者在认知、情绪和行为上的改变都有积极作用。通过分析校园心理剧《坦诉酒馆》的具体实施过程,并比较实验组和对照组参演学生前后状态,得出以下结论:

(1) 剧本创作利于学生进行心理环境净化

在剧本创作阶段,实验组学生积极参与,以某一学生过往的学习生活亲身经历为故事原型,并由其他参演学生以此为基础、融合自身相似经历进行创作。在此

过程中,参与创作的学生需要对自身心理状态、过往经历进行全面审视与回顾,为学生提供净化心理环境的机会,让学生有机会进行自我觉察、感知自身情绪变化过程,提高情绪感知力。数字信息的迭代速度过快导致新时代大学生更易出现浮躁、畏难、懒惰等情绪,也会出现伴随着新事物出现而产生的各种心理问题,校园心理剧进入了比过往任何阶段都丰富的取材时代,这就要求高校心理健康教育工作者要充分把握新时代大学生群体的心理特征,关注、关心、引导其健康成长。

(2) 专业教师为学生提供正面情绪调节引导

在排练和演绎阶段,邀请专业心理教师和话剧指导老师对实验组参演学生进行全程指导,参演学生此过程中遇到表演瓶颈、情绪表达等多种问题时能够得到专业引导。专业心理教师在校园心理剧编排过程中融入团体辅导、专业知识讲授,帮助学生识别情绪状态、克制消极情绪、表达积极情绪;话剧指导老师则是通过对学生表演状态进行监督、指导,鼓励学生在舞台上尽情表达自我情感,提升学生管理情绪的信心。校园心理剧中反映的心理问题映射到现实中,能够引导大学生在自我认知与自我体验中养成积极的心理品质和行为习惯,提高大学生心理互助和自助能力,提升大学生心理健康水平,促进大学生健康成长与全面发展。

(3) 感受分享帮助学生明确自我定位

社会支持作为一种社会环境因素,反映了他人在个体生活有需要时提供的资源支持,对个体心理健康状况具有维护和保健作用。有学者认为,大学生的情绪调节自我效能感与社会支持呈显著正相关,在学生面临情绪困境时,通过学习和训练提升他们的情绪调节效能感,能有效提升他们管理情绪的能力。在感受分享阶段,学

生通过接收专业教师和观众的客观点评以及分享自己参演感受,对校园心理剧整个过程进行回顾与总结,并明确自我定位,感知来自外界的支持力量,增强对积极情绪的感受和调节能力。

结束语:本文基于校园心理剧《坦诉酒馆》的实践成果,分析校园心理剧对于提升大学情绪调节自我效能感机理以及重要意义,发现通过参演校园心理剧,学生的情绪调节自我效能感有所提高,为以后在朋辈心理团辅中引入心理剧疗法,推动大学生心理健康教育的发展提供实践经验。但笔者研究对象较为局限单一,相关问题还有待进一步探究。

参考文献

- [1]孙德升,林丽丽.“校园心理剧”寓教于乐的高校实践[J].人才开发,2009,(06):31-33.
- [2]朱恪川,李冬.校园心理剧在大学生人格完善中的作用[J].高校辅导员学刊,2012,4(03):68-71.
- [3]李慧.学校开展学生心理健康教育心理剧的作用及思考[J].中国学校卫生,2022,43(12):1923.
- [4]李珊珊.论校园心理剧在读书治疗中的作用——以沈阳理工大学为例[J].河南图书馆学刊,2016,36(06):67-69.
- [5]姚晶晶.校园心理剧促进大学生自我效能感提升的实践应用研究[J].科技视界,2018,(10):230-232.
- [6]谭余清.校园心理剧在大学生心理健康教育中的应用探析——以H高校心理短剧大赛为例[J].黑龙江生态工程职业学院学报,2021,34(03):126-128.
- [7]幸恩华.校园心理剧在中职心理健康教育中的应用——以校园心理剧《友谊的风波》为例[J].广西教育,2024,(14):49-51.