

“1346U+”朋辈心理互助体系建设路径探析

孙雪洁

(齐鲁工业大学(山东省科学院)大学生心理健康教育中心, 山东 济南 250300)

摘要: 高校心理健康教育工作是高校思想政治工作的重要内容, 朋辈队伍在危机识别、心理帮扶、实践活动等方面具有独特的优势, 但当前高校朋辈心理工作存在培训机制不健全、队伍胜任力低、交互能力差等问题, 朋辈心理工作实效性有待提高。本文结合当前高校朋辈心理互助工作现状, 通过打造1个品牌, 实现3种融合, 打造4类活动, 提升6种专业胜任力入手, 探索“1346U+”朋辈心理互助体系建设。

关键词: 朋辈心理互助; 高校心理委员; 大学生心理健康教育

教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025年)》提出, 鼓励高校班级探索设置心理委员, 强化心理咨询服务平台建设, 完善“学校-院系-班级-宿舍/个人”四级预警网络, 定期研判学生心理状况, 依托班级心理委员、学生党团骨干、学生寝室室长等群体, 进一步提高学生心理健康工作的针对性和有效性。班级心理委员和朋辈辅导员是高校心理健康工作的重要力量, 在实践活动、心理帮扶、危机识别、宣传引导等方面发挥重要的价值与作用。

一、朋辈心理互助的内涵与优势

朋辈心理互助是指具备一定心理互助能力和较好心理素质、接受过心理健康教育相关培训的同年龄段大学生, 在专业心理老师的指导下对周围需要心理帮助的同学给予心理开导、安慰和支持, 承担大学生心理健康教育辅助作用, 以朋辈互助的形式给予同学们心理方面的非正式支持。

据中国青少年研究中心调查报告, 79.8%的大学生遇到心理问题会首先寻找朋友倾诉, 其次是母亲、同学、恋人、父亲以及同龄亲属, 而选择专职心理咨询师进行排解的大学生只占3.2%。研究表明, 经过20-40小时培训的专业人员在朋辈辅导中能够达到专业咨询人员一样的效果。大学生与朋辈助人者作为同龄群体, 具有相同的价值观、共同的境遇和类似的烦恼, 彼此更容易理解与共情, 在及早发现、预防和干预学生的心理危机方面具有不可替代的作用, 有利于满足大学生多层次心理援助的需要。

当前高校心理健康教育工作依然面临着部分学生心理需求大与师资配备不足的矛盾, 在这一形势下, 有必要发挥教师主导和学生主体相结合的工作体系, 构建朋辈互助新模式。

二、高校朋辈心理互助现状与不足

(一) 朋辈心理互助机制不健全

朋辈心理互助工作包括心理委员的选拔、培训、考核、管理、评估激励等过程, 是一个系统工程, 但目前朋辈心理辅导机制缺乏对朋辈心理辅导过程的有效监督和效果评价, 导致朋辈互助员职责不明、助人意愿不强、覆盖面窄、工作流于形式等问题。

(二) 朋辈心理工作胜任力不足

作为非专业性心理辅导, 心理委员的助人意愿、心理健康水平、综合素质等在心理辅导中起关键作用。心理委员队伍组建完成后, 缺少统一管理和培训, 朋辈互助员的基本理论与技巧经验的欠缺使其在心理辅导过程中感到力不从心, 朋辈互助过程中出现朋辈技能不够等问题, 甚至对自身造成一定影响。

三、朋辈心理工作现状调研

为切实掌握朋辈群体在胜任力与培训培养机制方面的需求与

建议, 随机选取226名朋辈互助员开展问卷调查, 共回收175份有效问卷, 其中男生58人, 女生117人, 问卷结果如下:

题目	关键词
1、你认为朋辈互助员最重要的能力是什么?	沟通、知识、倾听、识别
你认为作为朋辈互助员自己最需要掌握的知识和技能是什么?	心理学、能力、沟通、情绪、技能、职责
3、你在担任朋辈互助员期间遇到的实际困难有哪些?	工作技能、意愿、了解、沟通、指导
4、你希望中心能够为朋辈队伍提供哪些激励机制或成长平台?	奖励、培训、平台、第二课堂
5、你希望参加或组织哪些校级或班级心理活动?	讲座、测试、电影、心理剧、志愿活动

在第1题“你认为心理委员最重要的能力是什么”中, 主要为沟通能力、问题识别能力、倾听与共情能力以及情绪调节与疏导的能力, 能够掌握学业问题、家庭问题、恋爱问题、人际交往问题、宿舍关系等常见问题的应对策略。

在第2题“你认为作为心理委员自己最需要掌握的知识和技能是什么”中, 主要为心理健康相关知识, 心理评估知识与技能, 心理委员的基本职责与角色定位, 有效安慰、倾听、危机干预、心理咨询、观察识别的能力。

在第3题“你在担任心理委员期间遇到的实际困难有哪些”中, 26.9%的心理委员认为是环境因素, 如心理问题的隐匿性、污名化等很多同学求助意识较差。12%心理委员认为, 主要是专业能力不足, 由于缺乏相应的培训和工作指导, 无法准确识别周围同学的心理问题, 缺乏相应的资源和支持, 工作能力和素质不够。5.1%的心理委员认为, 自身职责定位不够清晰, 不知道具体需要做什么, 以及如何做, 比如, 如何组织心理班会, 如何进行定期反馈。

在第4题“你希望中心能够为心理委员提供哪些激励机制或成长平台”中, 29%学生认为, 增加外部激励, 提供成长平台: 通过心理委员评优, 通过知识竞赛、心理情景剧竞赛、心理委员大赛以及第二课堂提供奖励以及更多学习和发展机会、实践和研究项目、交流和分享平台等。

在第5题“你希望参加或组织哪些校级或班级心理活动”中, 27.4%的学生偏好专业知识类培训, 如定期邀请心理专家来校进行心理讲座, 面向学生、家长、研究生导师等不同群体开展心理知识科普等, 15.6%的学生希望参与关爱留守儿童等校外公益活动。

四、朋辈心理互助平台建设路径探析

(一) 搭建“1+123”培训培养机制, 提升工作胜任力

采用理论与技能培训相结合的模式,借助 MOOC 平台开展线上理论培训,包括大学生心理问题识别与应对大学生心理危机排查与干预、心理委员谈心谈话技术、心理委员需要的心理疗法与技术朋辈辅导常见心理问题应对等基础知识;技能培训主要包括 1 场素质拓展、2 场团体体验、3 场朋辈辅导技能实务培训,朋辈心理辅导技能实务,包括 5 大主题课程,分别是主题心理班会开展示范与技巧,表达性艺术治疗在朋辈辅导中的应用,团体心理辅导理论与技术,朋辈倾听与谈心谈话技能以及朋辈心理危机识别与应对。

完善考核体系,制定班级心理委员工作考核评优办法,通过“年度优秀心理委员”和“校园十佳心理委员”两大荣誉体系,建立 3 维 10 项 4 级评价标准,心理健康工作、心理宣传、培训情况、日常管理工作的心理委员班会记录、谈心谈话、工作实效、特色工作、获奖统计等多维多层对朋辈队伍进行考核与激励。

(二) 搭建 1346U+ 朋辈互助工作体系,提升工作实效

1、打造 1 个品牌

以“助人自助,成己达人”为品牌建设理念,以“青年干实事,朋辈解心事”为工作目标,通过组织朋辈队伍设计以校园流浪猫狗为原型 IP 形象的组合“欢乐柚你”,开设原创心理访谈栏目《拜托了,朋友》等多种方式形成品牌效应,扩大影响力。具有校际可推广性、可持续性、可复制性,紧跟学生时代步伐,推陈出新,以同学们喜闻乐见的形式传播心理健康知识和理念,致力于将品牌活动做得更有品质。

2、实现 3 个融合

(1) 线上线下相融合

线上培训注重发挥学生自主性,提供多元化菜单式培训内容,线下以实践活动为主,在实践中锻炼心理辅导技能,掌握使用技术和方法,提高培训的实效性、体验性、实践性、专业性,增加朋辈互助和支持。通过社群、项目组等形式,促进内部沟通,将心理委员按照工作内容进行分组,形成分工,小组内互相支持。

(2) 理论与实践相融合

培训内容体现理论与实践相融合的理念,包括常见心理问题识别与上报、主题班会、心理团辅召开等日常工作内容培训,及咨询关系建立、倾听技术、有效安慰、心理辅导技术、心理会谈、卡牌咨询技术等朋辈辅导技能训练,结合日常案例进行现场演练等形式进行培训,在理论学习的基础上,增加案例分析和讨论并进行示范演练。定期组织朋辈队伍到精神卫生中心进行参观学习,实地应用心理学相关知识。

(3) 培训与激励相融合

通过校园十佳心理委员大赛,组织朋辈风采展示暨颁奖典礼,以赛促训,给予一些学习增加朋辈队伍归属感。畅通朋辈队伍问题反映渠道,定期开展大学生心理健康状况调研。通过组织朋辈互助沙龙、心理小游戏、心理测验等实践型活动,增加成就感、归属感、效能感,获得感。

3、组织 4 类活动

始终围绕提升“心理健康觉察能力、心理健康调适能力、心理危机应对能力、积极心态养成能力心理健康服务能力”设计系列活动、推出有价值的科普、提供有意义的服务,构建能够促进同学们心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质、心理学专业素养协调发展的心理健康朋辈互助模式。

(1) “团团友爱”团体型活动

面向班级,知识普及、团体辅导类活动,成立心理讲师团、团体辅导员,为大学生群

体开展不同主题的朋辈讲座、团体辅导活动,如各学院新生破冰团辅、毕业生考试减压团辅、校院两级素质拓活动、暑期社会实践团辅活动等。

(2) “青春友约”趣味型活动

面向全体,职责宣传活动 525 心理健康节、1125 心理健康月,等心理健康节,常态化心理健康活动,比如,以春夏秋冬四季为节点,以积极心理品质,五感培养为抓手,冬季暖心事、秋天的心事(园艺疗法为基础),心理公益广告征集,寝室心理情景剧等。学生创作,学生参与,自我成长,助人自助,参与覆盖全校同学。

(3) “以友之名”倾诉型活动

朋辈咨询员,一对一。职责朋辈心理辅导。朋辈心理咨询工作,开展一对一辅导,借助会谈技术,进行倾听同学们的心声。通过倾听你的声音——解忧漂流瓶。心理咨询。心理辅导

(4) “友见成长”专业型活动

拜托了朋友心理访谈节目,职责专业调研。两类,邀请专家名师开展专题讲座、心理团辅、从专业视角传递心理学有关知识研究。同学们通过问卷、访谈等形式进行专题心理调研。科普推文类文章。

4、提升 6 维胜任力

在心理委员培训培养中,6 维心理委员胜任力模型培养,着重考察心理委员的自我认知、组织能力、性格特质、工作动机、团队合作与专业知识,在选拔时注重心理委员自荐和竞选方式,尽量避免指派活调剂,选出工作主动,有责任心,善于合作的心理委员,通过培训培养环节,提升心理委员专业理论知识、倾听会谈技能以及团体辅导技能等。

五、总结与讨论

朋辈心理互助员是教师在高校开展朋辈心理健康教育活动,是全员育人的重要一环,也是学生异常心理问题的神经末梢和探测器,构建朋辈心理互助工作体系,不仅可以推进心理育人工作,而且对提升高校学生的心理素养具有重要意义。因此要力争在未来高校心理健康教育工作中,充分发挥朋辈群体的作用,有效运用心理健康教育工作的新模式,促进学生心理健康水平的良好发展。进一步依托学校心理学专业背景,学校发挥心理学优势,依托朋辈互助体系建设积极服务社会。

参考文献:

- [1] 詹启生,刘新颖,张晨,李承泽,王琴,刘美.高校心理委员胜任特征问卷的编制.中国心理卫生杂志,2021,35(6): 509-515.
- [2] 蔡蓉.大学生朋辈心理辅导培训与助人行为倾向的关系:朋辈心理辅导能力的中介作用.中国临床心理学杂志,2024,32(3): 707-710
- [3] 孟尧.基于朋辈互助的新时期大学生心理健康教育新模式探究.安徽电气工程职业技术学院学报,2020,25(2): 115-118.
- [4] 华涓.朋辈互助对提升大学生心理健康的价值研究.湖北开放职业学院报,2023,36(9): 45-49.