

地方高校大学生朋辈心理辅导态度调查研究

张晨雪

郑州科技学院 河南 郑州 450064

摘要: 作为大学生心理健康教育与心理辅导的重要形式,朋辈心理辅导可以充分发挥心理辅导效果,引导大学生健康成长。本文针对地方高校大学生朋辈心理辅导态度进行详细调查,并从推进宣传教育、朋辈心理辅导员专业学习、提供不同内容满足心理辅导需求、引导大学生人际关系、侧重情绪与行为指导等维度,提供地方高校大学生朋辈心理辅导的相关建议,旨在为我国各地高校提供技术帮助,为大学生心理健康教育贡献力量。

关键词: 地方高校;大学生;朋辈心理辅导

前言: 我国部分大学生因学习、生活上的压力,产生心理问题,消极对待学习、生活。大学生朋辈心理辅导是由专业训练的大学生,为其他大学生提供心理辅导的一种形式。相比于专业心理教师,同为大学生的朋辈心理辅导人员更容易接近大学生,发挥心理辅导的真正价值。有必要对该内容进行深入研究,做好我国大学生心理健康教育。

1 研究方法

1.1 研究工具

本人使用问卷调查法,对于大学生朋辈心理辅导态度进行详细调查,参考问卷星(<https://www.wjx.cn/>)提供的大学生朋辈辅导认知问卷,整理为适用于本次调查的问卷内容,并使用SPSS 26.0软件处理调查问卷数据。

1.2 研究对象

在本次调查中,本人及团队向某高校分发共450份调查问卷,收回有效问卷400份。大一学生人数为54人,大二学生人数为120人,大三学生人数为141人,大四学生人数为85人。

2 研究数据

2.1 大学生是否愿意向朋辈辅导员求助

将数据整理为表1内容。

表1 认为大学生是否愿意向朋辈辅导员求助 (%) (单选)

	非常愿意	愿意	一般	不愿意	非常不愿意	总计
大一	3.70	24.07	50.00	20.37	1.86	100
大二	4.17	27.50	48.33	17.50	2.50	100
大三	2.13	26.24	45.39	24.82	1.42	100
大四	1.18	20.00	54.12	22.35	2.35	100
总计	2.75	25.00	48.75	21.50	2.00	100

作者简介: 张晨雪(1992—),女,汉族,河南省郑州市人,硕士,助教,研究方向:应用心理学。

基金项目: 郑州科技学院2021-2022学年学生工作项目(辅导员项目),项目编号:ZKYXG202202004。

从表1可以看出,大多数的大学生对于向朋辈辅导员求助的态度主要倾向为一般,而愿意求助占全体大学生的25.00%,要大于不愿意求助的21.50%。对于非常愿意为2.75%,非常不愿意2.00%,两者并没有过大的差距。

2.2 大学生认为朋辈心理辅导的优势

将数据整理为表2内容。

表2 大学生认为朋辈心理辅导的优势 (%) (多选)

	身份相近	容易咨询	互动性强	友谊性	其他
大一	27.78	33.33	42.59	50.00	11.11
大二	34.17	45.00	50.83	56.67	9.17
大三	26.95	29.08	43.97	43.26	19.15
大四	47.06	36.47	49.41	44.71	2.35
总计	33.50	36.00	47.00	48.50	11.50

从表2可以看出,大多数大学生认为朋辈心理辅导的优势为互动性强、友谊性,身份相近占大学生人数的33.50%,容易咨询占36.00%,这两项并没有起到决定性作用。

2.3 大学生不选择朋辈辅导的原因

将数据整理为表3内容。

表3 大学生不选择朋辈辅导的原因 (%) (多选)

	担心泄密	担心不专业	不了解	其他事件影响	其他
大一	48.15	35.19	53.70	22.22	31.48
大二	33.33	34.17	63.33	17.50	20.83
大三	22.70	21.99	40.43	14.18	24.11
大四	43.53	50.59	48.24	20.00	4.71
总计	33.75	33.50	50.75	17.50	20.00

从表3可以看出,大多数大学生不选择朋辈辅导原因是对大学生朋辈心理辅导这种方式不了解,其次为担心泄密与担心辅导人员不专业。

2.4 大学生认为朋辈辅导是否可以达到预期效果

将数据整理为表4内容。

表4 大学生认为朋辈辅导是否可以达到预期效果(%)
(单选)

	非常好	比较好	一般	比较不好	非常不好	总计
大一	3.70	38.89	50.00	5.56	1.85	100
大二	0	30.00	59.17	10.83	0	100
大三	2.84	30.50	54.61	9.22	2.83	100
大四	4.71	31.76	57.65	5.88	0	100
总计	2.50	31.75	56.00	8.50	1.25	100

从表4可以看出,大多数大学生认为朋辈辅导是可以达到预期效果,认为比较好的人数占比也有31.75%,而非常好、比较不好、非常不好的总占比仅为12.25%。

3 研究结论

3.1 大学生朋辈心理辅导具有积极效果

从表1可以看出,地方高校的大学生的愿意态度与一般态度总占比为73.75%,不愿意态度占比为21.50%,即大多数大学生对于朋辈心理辅导表示积极态度;从表4可以看出,大学生认为朋辈心理辅导可以达到预期效果,其中一般为56.00%,比较好为31.75%。从表1、表4,也可以看出大学生并不反感朋辈心理辅导,部分人持有良好的积极态度。

3.2 大学生朋辈心理辅导虽然拥有良好的优势,但也需要关注短板问题

从表2可以看出,大学生选择朋辈心理辅导,主要是其拥有良好的互动性,学生之间拥有良好的友谊,相比于专业心理咨询,朋辈心理辅导更容易进行心理辅导,这是朋辈心理辅导的优势;但是,其也存在一定短板问题。从表3可以看出,大学生不选择朋辈心理辅导主要是对这种心理辅导方式不了解,同时也担心泄密、不专业,导致部分大学生会望而却步,影响进一步落实心理辅导工作。

4 对于地方高校大学生朋辈心理辅导的相关意见

本人在分析面向地方高校大学生朋辈心理辅导态度调查问卷后,也参考其他相关文献,认为可以通过以下方式,提升朋辈心理辅导质量。

4.1 推进朋辈心理辅导的宣传教育

有效掌握大学生的基本情况,可以有效预防大学生产生心理危机,避免大学生形成错误三观,在心理辅导中具有重要作用。许多大学生虽然存在心理困惑或问题,但是却不会选择朋辈心理辅导,主要原因是相当多的学生并不了解这种心理辅导方式,自然不愿意去尝试,导致朋辈心理辅导工作难以有效进行。针对这种情况,地方高校针对大学生朋辈心理辅导方法进行有效宣传教育,让更多大学生认识到朋辈心理辅导的重要性与

便利性,从而主动咨询相关人员,解除心理困惑^[1]。可以由学生会向大学生派发传单,在高校的公布栏上张贴海报,做好线下宣传工作。而高校心理教师在授课时,也需要积极宣传朋辈心理辅导,打消大学生的心理顾虑。地方高校也可以通过高校的微信公众号,推送有关朋辈心理辅导内容,定期组织朋辈心理辅导人员解答其他大学生的内心的疑惑,让更多人主动联系相关人员,从而及时掌握大学生群体的心理状况,发挥朋辈心理辅导的应用价值。

4.2 重视朋辈心理辅导人员专业学习

一部分大学生没有选择朋辈心理辅导,是担心相关人员没有足够的专业性,导致大学生的时间与精力受到影响,专业性问题也是限制朋辈心理辅导大规模开展的主要因素。为此,需要对朋辈心理辅导人员进行专业指导,通过学习方式提升辅导人员的专业能力。可以由地方高校的心理专业老师定期提供专业指导,让朋辈心理辅导人员充分学习心理辅导的专业知识,科学分析辅导人员的心理活动。在选择朋辈心理辅导人员时,建议优先选择拥有团体活动经验、了解心理分析的学生。需要注意,朋辈心理辅导人员的专业训练主要内容为专业知识、技术,但是也需要注意培养朋辈心理辅导人员的个人道德,让其形成良好的职业操守^[2]。对于朋辈心理辅导人员,则要以包容心态面对每一个辅导人员,坚持保护个人私密信息,不对辅导人员进行过多评价,接纳各类心理存在疑惑的大学生。在拥有良好的专业素养、坚持辅导原则,大学生对于朋辈心理辅导的态度也会发生相应的改变。

4.3 根据大学生心理需求,向其提供不同的朋辈心理辅导内容

地方高校的大学生年纪不同,经历的事情会有较大差异,会产生多种的心理问题,无法用统一标准衡量心理辅导需求。所以,在应用朋辈心理辅导方法时,需要根据大学生的年级、性格、偏好等,合理选择内容,提供最合适的朋辈心理辅导。例如刚加入高校,在校学习的大一新生,并不会随意走动,在校内就可以进行联系。这就可以通过面谈方式,和大学生进行面对面的交流,增强朋辈心理辅导效果;如果是已经参与到各种企业实习的大四学生,除毕业论文答辩或其他重要时期,一般不会留在校内。可以通过微信、QQ等聊天软件,找到合适时间进行心理辅导。同时,朋辈心理辅导人员也需要在交流过程中,不断总结辅导对象的个人心理需求,及时调整语言与辅导内容,逐渐打开辅导对象内心世界,合理解决心理上的困惑与问题^[3]。

4.4 做好大学生人际关系引导工作

对于大学生而言,其是从一个熟悉的环境转移到陌生的环境,并要在高校中适应新的人际关系,进行一段新的学习与生活。同时,也需要注意到大学生正值青春萌动时期,会和同学产生恋爱关系,这也是一种大学生需要面对的人际关系。如果没有妥善处理好每一段人际关系,很容易影响大学生的情绪,增加心理负担,更容易产生心理上的疑惑与问题^[4]。朋辈心理辅导就可以凭借同龄人或同学的身份,以人际关系为切入点,深入辅导对象的内心世界。例如,可以将辅导对象组织起来,以十人作为一个小型团体,进行主题为“大宿舍关系”的辅导内容。由朋辈心理辅导人员引导辅导对象熟悉其他人,通过相互交流方式,打消辅导对象相互之间的顾虑。同时,利用团体游戏方式,引导辅导对象分享自己的宿舍关系、恋爱经验等,形成良好的互动效果。让辅导对象以朋辈心理辅导团体为起点,逐渐将自己的人际关系拓展到宿舍、班级,顺利适应新的环境,形成新的团体关系,降低大学生出现心理问题的概率。

4.5 侧重于大学生的情绪与行为指导

受到社会不良风气的影响,许多大学生拥有过于严重的自我意识,而且情绪较为偏激,更容易产生消极情绪,生成严重的心理问题。朋辈心理辅导人员和辅导人员拥有相近的年龄,会让辅导人员下意识打开自己的内心世界,并逐渐获得认同感,从而寻找更多的情绪宣泄点,解除心理方面的问题。所以,朋辈心理辅导人员可以将辅导内容侧重于大学生的情绪与行为指导,以相似的生活状态,从认可辅导人员,到逐渐更改错误理念,

最后达到调整辅导人员的情绪与行为,让其以积极向上的态度面对高校学习与生活^[5]。同时,朋辈心理辅导人员也需要向辅导人员传递“爱人爱己”的正确价值观,引导辅导人员主动参与到班级集体活动、校园大型获得中,通过了解自我的内心世界,逐渐改善现有的人际关系,从而以积极心态进行人际交往,对以后的学习、生活充满希望,促进大学生的健康成长。

结论:虽然本文对地方高校大学生朋辈心理辅导态度调查进行系统性研究,提供若干具有参考价值的相关建议,但是在实际应用时,仍需要充分分析大学生性格特点、心理辅导需求等因素,合理设计大学生朋辈心理辅导方案,做好大学生的心理辅导工作。希望更多高校可以认识到这种心理辅导方法的应用价值,妥善使用,助力大学生健康成长。

参考文献

- [1]张婧玥,马玲,郑晓晓.基于SFBT方法的大学生朋辈心理辅导研究[J].现代交际,2021(06):43-46.
- [2]王蓉,刘娟.朋辈心理辅导在传媒艺术类大学生心理健康教育中的应用[J].心理月刊,2021,16(02):193-194.
- [3]刘阳,罗攀.大学生朋辈心理辅导调查及现状分析[J].校园心理,2020,18(04):328-329.
- [4]尹晨曦,李同法.社会主义核心价值观视域下大学生朋辈心理辅导工作模式构建研究[J].湖北开放职业学院学报,2020,33(07):79-80.
- [5]杨珂.独立学院大学生心理健康教育中朋辈心理辅导的运用[J].教育观察,2020,9(01):118-120.