

高职院校朋辈心理辅导调查及对策探析

何蓉蓉

(江苏旅游职业学院, 江苏 扬州 225000)

【摘要】为探究高职院校朋辈心理辅导的现状,现调查江苏省内高职院校在校学生的相关认知情况,并对部分学生展开一对一访谈。调查得出高职学生对朋辈辅导的了解占比仅29%,69.8%的学生愿意接受朋辈心理辅导,41.3%更接受朋辈心理辅导方式是面谈。

据调查分析省内高职院校朋辈心理辅导教育存在的现状:高职学生对朋辈心理辅导概念认知不足、对朋辈心理辅导接纳不太高、朋辈心理辅导的形式和内容单一等问题。

【关键词】高职院校;朋辈心理辅导;对策探析

朋辈心理辅导是朋辈辅导衍生出来的概念,因文化及翻译沿袭等多重原因,我们一般把“朋辈辅导”等同为朋辈心理辅导。

朋辈是指与求助者年龄相当的同学和朋友,由于朋辈间具有较为接近的价值观念、生活经验和共同的生活方式与理念,求助者和助人者之间容易建立起互动关系,能运用一定的心理辅导技巧,从同龄人的角度,给予身边需要帮助的同学适当的倾听、共情、沟通和帮助、支持、引导,充分发挥协助、心理支持和信息沟通的作用。助人者可以更好地深入求助者的内心去体验其情感和思维,朋辈心理互助所能达到的效果更为明显。同时,能够较好地发挥学生的主体作用,有益于帮助大学生提高心理健康水平,促进学生全面发展。但朋辈心理辅导存在角色定位模糊、没有构建朋辈心理辅导服务体系等问题。基于此,拟对高职学生朋辈心理辅导现状进行调查,探究江苏省内高职学生对朋辈心理辅导概念的认知现状、朋友心理辅导的接纳程度和心理预期,以便在工作中针对性地开展高职院校朋辈心理辅导体系的构建与发展。同时根据调查结果分析高职朋辈心理辅导员对朋辈心理辅导的相关技能掌握情况,为高职院校心理辅导体系的建立与运行提供可行性。

一、研究方法

本研究以江苏省内高职院校为例,通过对调查学校朋辈心理辅导调查问卷的方式分析高职院校朋辈心理辅导的现状。将对省内高职院校学生的朋辈心理辅导进行随机的调查和分析,同时从三个方面分析高职院校朋辈心理辅导现状;并探讨不同年级、专业之间在朋辈心理辅导认知和需求方面是否存在差异。针对调查学校的在校学生设

计了有关朋辈心理辅导开展情况的调查问卷,通过线上、线下两种方式进行随机取样,其中纸质问卷主要是通过深入宿舍、教室的方式发放问卷,被调查者自由填答,半小时以后再进行问卷回收。线上问卷利用问卷星发布问卷调查。本次调查一共发放线上线下问卷共500份,回收有效问卷457份,问卷最终有效率为91.4%。随机发放给不同学院不同年级不同性别的同学填写,并回收上交。其中男生124人,约占比27.1%;女生333人,约占比72.9%。一年级学生321人,约占比70.2%;大二学生136人,约占比29.8%。调查问卷包括三部分:高职学生对朋辈心理辅导的认知现状、朋辈心理辅导的接纳程度、朋辈心理辅导的形式与内容。同时,通过一对一当面聊天方式对个别学生进行访谈,就学生朋辈心理辅导的认知现状、朋辈心理辅导的接纳程度及朋辈心理辅导的形式和内容需求进行深入了解。

二、研究结果

针对高职学生朋辈心理辅导的认知现状的调查,问卷设置了两个问题。问题一:你是否了解朋辈心理辅导,其中271人选择了“不太了解”选项,占比59%,132人选择了“基本了解”选项,占比29%,54人选择了“完全不了解”选项,占比12%。问题二:是否曾经接触过朋辈心理辅导,在132人选择“基本了解”的人当中,有59人曾接触过朋辈心理辅导,占比45%,73人未曾接触过朋辈心理辅导,占比55%。

针对高职院校朋辈心理辅导的接纳程度的调查,问卷设置了三个问题。问题一:当你感到心理困惑时候会选择什么样的方式解决,其中167人选择了“自

我调适”，占比37%，182人选择“向同学、朋友等同龄人寻求帮助”这个选项，占比40%，34人选择“向家人寻求帮助”，还有另外74人选择“向专业心理咨询师寻求帮助”。问题二：当你感到心理困惑时你是否愿意接受朋辈心理辅导，其中319人选择了“愿意接受”选项，占比69.8%，115人选择了“不确定”选项，23人选择了“不愿意接受”选项。问题三：你是否愿意成为朋辈心理辅导员辅导身边同龄人，有265人选择了“愿意”选项，有192人选择了“不愿意”选项。

针对高职院校朋辈心理辅导的形式与内容需求的调查，问卷设置了两个问题。问题一：你更倾向选择何种朋辈心理辅导方式，其中189人选择了“面谈”选项，占比41.3%，167人选择了“网络平台”选项，占比36.5%，90人选择了“电话热线”选项，11人选择了“书信”选项。问题二：你更倾向何种朋辈心理辅导内容，其中142人选择了“人际关系”选项，86人选择了“适应性问题”，75人选择了“恋爱问题”选项，67人选择了“学业困扰”，31选择了“就业迷茫”，另有56人选择了其他选项。

针对高职院校朋辈心理辅导的期望和担忧的调查，问卷设置了两个问答。问题一：你对朋辈心理辅导有哪些担忧，多数人表示担心朋辈心理辅导员专业和知识水平不足、担心暴露隐私被他人知晓、担心过于熟悉不方便倾诉。问题二：你对朋辈心理辅导有哪些期望，多数人表示希望可以得到有效疏导、保护个人隐私、希望朋辈辅导员有一定的亲和力和专业水平。

三、研究分析

根据高职学生朋辈心理辅导认知现状的调查显示，仅有29%左右学生了解朋友心理辅导工作，在这了解朋辈心理辅导的学生之中，有超过一半的同学还没有接触过朋辈心理辅导员。说明省内高职学生对朋友心理辅导员认知不足，朋友心理辅导工作在高职院校知晓度还不够。这也间接的说明对朋辈心理辅导工作的宣传力度还不够。

根据高职院校朋辈心理辅导的接纳程度调查，省内高职学生遇到心理困惑时更倾向选择“自我调适”和“向同学、朋友等同龄人寻求帮助”，这也间接说明高职学生遇到心理困惑时，有一定认识自我调控自我的意识，且更愿意倾向向朋友和同辈寻求心理安慰和鼓励劝导，朋辈心理辅导是高职院校学生心理困惑常见求助的方式之一。

根据高职院校朋辈心理辅导的形式与内容需求

的调查，面谈的方式更为学生所接受。原因可能是面对面心理咨询是让受访者最能直观感受的心理咨询方式之一。在面对面安全的咨询空间中，来访者和心理咨询师能更好地观察对方。此外，在高职院校心理委员工作中，网络心理咨询和网络心理测试的形式更容易被大学生所接受，占比达到了37%，仅次于面谈的方式，电话热线的求助方式频率也较高，而书信咨询的次数则很少。在朋辈心理辅导内容中，学生最感兴趣的咨询内容是人际关系问题，同高中时期相比，大学生人际关系更为复杂化，人际交往的范围扩大，也成为大学生心理困扰的主要来源之一。

根据高职院校朋辈心理辅导的期望和担忧的调查，大多数学生较为担心的为朋辈心理辅导员的专业知识水平和咨询的隐私性。这说明高职学生由于各种因素的影响对于朋辈心理员的工作还是存在一定误解。同时，也侧面说明高职院校朋辈心理辅导体系的建设要以提升专业素养为重点，提高朋辈心理辅导员的专业知识水平，建设一支有一定专业水平的朋辈心理辅导员队伍。本次调查发现，江苏省内的高职院校对朋辈心理辅导的认知程度不足，但是学生对于这种方式的心理辅导还是比较愿意接受的，这项调查为高职朋辈心理辅导现状给出了分析意见，提供了一定的补充资料。这个也会是未来高职院校推进心理工作的重要支持力量。

四、高职院校朋辈心理辅导对策分析

高职院校朋辈心理辅导工作在校内心理教育工作中起到了重要的作用，这体现了高职院校心理健康教育的专业性。但针对以上调查结果分析，还需要在以下三个方面工作进行完善：

（一）宣传心理朋辈辅导的重要性

高职院校心理健康教育始终是以学生身心发展为目的，以全体学生为对象的。根据调研结果分析，我们可以发现高职院校学生学习心理主要以被动学习为主，缺乏学习的积极主动性。据调查结果显示，学生最感兴趣的咨询内容是人际关系问题。而高职院校朋辈心理辅导工作主要在学生中间展开，绝大部分学生更喜欢和同辈人交往，在心理问题尤其是人际关系上更容易被接纳、理解及共情，其强调学生的自我提升以及朋辈互助。

对此，我们可以加大高职院校心理朋辈辅导的宣传。可以通过学校心理健康教育课程、线上线下心理咨询、相关心理讲座、多媒体等网络平台向学生普及心理朋辈辅导的重要性，增强学生心理朋辈辅导的意

识,让学生接纳和认可心理朋辈辅导的效果。

(二) 提高心理朋辈辅导队伍水平

目前省内高职院校都十分重视心理健康教育工作,但朋辈辅导员仍然存在缺乏专业性的问题。在专业心理辅导队伍里,朋辈心理辅导员以其朋辈化、易接纳等特点成为专业心理咨询队伍的重要组成部分。根据这一特点,我们可以加强朋辈心理辅导的专业培训力度,可以将理论知识和实践操作结合,同时结合各类活动、经验分享等培训方式,最终形成一套培训模式。帮助朋辈心理辅导员在基础知识、工作动机、工作能力等各方面提升水平。

让他们熟练掌握一定的心理辅导基础知识和访谈技巧,比如加强他们解决分析问题的能力、在人际沟通方面的能力等,从而能够协助同学成长和发展有效的应对技巧让朋辈心理辅导员们体现地更加的专业性和实效性。

同时,学校专业咨询老师有时候咨询工作非常繁忙,朋辈心理辅导员如果具备一定专业知识储备,可以在一定时候协助专业咨询老师做好部分咨询工作,从而大大地提升了高职院校心理辅导员工作整体的实效性。

(三) 丰富朋辈心理辅导的活动载体

各高职院校在开展高职朋辈心理辅导这项工作时,应当创新朋辈心理辅导的形式,加强学生的积极性和主动性,用学生喜爱的方式去开展这项工作。如高职朋辈心理辅导工作可以依托各类活动载体,开展各类活动,能充分调动高职学生的参与性和积极性。包括社团活动、心理团体辅导活动、学院各类活动、班级团体活动等。开展高职院校朋辈心理辅导活动,有助于满足大学生人际交往的需要,增加了朋辈辅导工作的趣味性,让学生在活动中认识到朋辈心理辅导的重要性。

目前,很多高职院校均已开始打造“一站式”学生社区协同育人的新模式。学生社区除了有学生生活、学习的作用外,也担负起开展思政工作、三全育人的工作任务。可以将高职朋辈心理辅导工作结合“一站式”社区建设,组织各类朋辈心理辅导社区活动、开展一系列社区内的心理团辅活动,比如可以开展有关于人际交往、青少年心理健康、家庭关系等专题心理沙龙,把朋辈心理辅导工作作为高职院校“一站式”建设的重要组成部分,将社区心理朋辈辅导工作与社区文化建设有效结合起来,营造出一个良好的社区氛围。也更加有助于发挥高职学生自身解决问题的能力与参与性。已有相关研究证明,朋辈心理辅导员带领的人际关系团体取得了良好的效果。

(四) 完善朋辈心理辅导的机制

现在,各高职院校开展的朋辈心理辅导水平不一,朋辈辅导员素质差别也比较大。高职院校朋辈心理辅导员目前缺少相应的培训和督导制度,培训内容也缺乏实用性,比如人际关系调解、宿舍关系问题、自我成长和认同等,这些问题都是非常适合朋辈心理辅导员去学习和应用的。同时,高职院校朋辈心理辅导队伍普遍缺乏激励制度,所以容易存在朋辈心理辅导员参与积极性低、主动性不够的情况,建议建立一套完成的考核和激励机制,比如和平时选修学分、奖学金、评优等挂钩,鼓励高职学生主动参与朋辈心理辅导这项工作来,提升此项工作的工作质量,将朋辈心理辅导工作落到实处。

最后,根据调查结果结合实际情况发现,高职院校朋辈心理辅导员地选拔工作,一般都是以学生自荐的方式,虽然这个选拔模式体现了学生主动参与的积极性,但是并不能满足朋辈心理辅导员须专业性的这一工作要求。可以建立完善的朋辈心理辅导员选拔机制,首先,须自愿原则,在自愿报名的学生中根据笔试及面试的成绩进行择优录用,进一步考察想要竞选学生的工作动机、工作态度、工作能力、基本理论知识了解情况以及其他是否能胜任的基本情况。

综上,高职院校朋辈心理辅导在帮助学生开展心理活动、解决人际交往等心理困扰上等问题具有一定实效性、便捷性,发挥了学生的积极主动性,实现了学生自我教育及自我成长。同时也是高职院校心理健康工作的重要一部分。不过省内高职院校心理朋辈辅导工作仍存在一些不足,今后实践中,应当更加注重朋辈心理辅导的宣传力度,探索丰富多样的朋辈心理辅导模式,创新高职院校朋辈心理辅导的工作机制,使得高职院校朋辈心理辅导工作更加具有专业性和创新性。

参考文献:

- [1] 陈国海,刘勇.心理倾诉—朋辈心理咨询[M].广州:暨南大学出版社,2001.
- [2] 吴超,胡燕军.试析高职院校朋辈心理辅导平台构建[J].职业教育,2012(2):123—124.

课题项目: 2023年度江苏高校哲学社会科学 Research 思政项目《心理育人视域下高职院校朋辈心理辅导调查及对策研究》,项目号 2023SJSZ1255)。

作者简介: 何蓉蓉(1991年12月-),女,汉,江苏扬州,硕士,从事思想政治教育方向的研究。