

新媒体环境下大学生朋辈心理互助队伍建设的探索

金道日娜

(江汉艺术职业学院 湖北潜江 433100)

摘要:大学生处在成长的关键期,心理状态容易受到外界因素的影响,而出现不稳定的情况和问题。而传统的心理教育工作以刚性的约束和思想引导为主,还不能够深入到学生学习和生活中,导致心理辅导的力量不足。对此,发挥朋辈心理互助的积极作用,通过构建朋辈心理互助工作机制、完善队伍人员结构、开展多样化朋辈互助活动,促进朋辈心理互助工作有序开展,构建完善的互助工作体系,为学生心理健康成长提供充足的支持。

关键词:新媒体;大学生;朋辈心理互助;队伍建设

引言

在全新的新媒体时代背景下,高校学生心理问题表现出较强的隐蔽性特点,传统的心理辅导工作,因为有着较强的目的性,导致教育效果达不到预期。而发挥同伴和朋友的支持作用,积极开展朋辈的心理互助,构建完善的朋辈心理队伍,能够弥补传统心理健康教育工作的不足,极大程度的提升高校心理健康教育工作的有效性。

一、大学生朋辈心理互助的内涵和特点

朋辈是指有着相似社会背景和文化背景,年龄相仿成长经历相同的群体。心理互助是利用心理学知识给予学生心理层面的援助,帮助他人掌握心理学方法、技术、能力,能够有效地解决心理问题,强化心理素养。大学生朋辈心理互助,是通过周围年纪相仿的群体,对个体进行非专业化的心理辅导,为需要心理帮助的人提供鼓励、支持、引导。大学生之间相互帮助和劝导,从而共同地度过当下的危机和困惑。我国朋辈心理互助最开始用于弥补传统心理辅导人员上的不足。而在不断的发展下,朋辈心理互助已经成为心理教育的一个重要途径。这种方式不同于传统的心理咨询和心理引导,同伴之间的互相安慰和支持,实现相互促进,能够因为朋辈有着相似的生活和学习经历,在帮助他人时也能审视自我,对自己有着深层次的了解,从而在朋辈的互动下,实现个体的健康成长。

新媒体时代背景下,高校朋辈心理互助呈现出新特点。首先交互性。新媒体时代为用户提供互动空间,在每个人都是信息传播者的媒体中,人人都能充分的表达自我,并对他人的言行发表自己的见解。这种全新的互动平台,为大学生朋辈群体交往提供新的载体,使朋辈互助更加频繁,互助关系更具有感染力。其次心理行为外显化。新媒体有着较强的虚拟性,在虚拟账号下,网络主体更能够真实的表达自我,传递自己真实的思想。而在网络社会关系建设中,网络主题的心理意识和问题

能够暴露于网络信息中。学生通过网络动态、网络信息、网络行为,能够实现相互的了解,通过捕捉受助者的心理问题,给予准确的回答。

二、新媒体环境下大学生朋辈心理互助队伍建设现状和问题

新媒体环境下,落实大学生朋辈心理互助,需要保障媒体信息的真实性和有效性,通过有效的互动互助,使朋辈心理互助工作能够有序地落实。但是,网络环境开放程度不断增加,使网络信息呈爆炸式增长。网络主体性无限扩张,不良言论和信息充斥网络,对大学生心理健康产生一定的消极影响。而心理教育对象处在复杂的信息网络中,其自身的思想和行为可控性不强。学生同伴在相互帮助的过程中,由于对负面信息缺少判断和甄别能力,导致容易受到错误信息的误导,降低朋辈心理互助工作开展的质量。

与此同时,高校大学生朋辈心理互助工作体制不健全,专业力量缺乏,导致朋辈互助工作队伍的建设仍然存在较多的阻碍。当前高校心理教育工作采用兼专结合的方式,从事专业心理辅导的人数较少。而针对朋辈心理互助队伍建设,高校只安排辅导员展开相应的技术扶持,而这种扶持工作缺少长效机制,导致学生之间的朋辈心理互助,还停留在自主建设层面。主要由学生的带头人和骨干成员,自发地向受助者提供相应的帮助。工作缺少规范性的运作流程,没有专业力量的支持,导致朋辈心理互助队伍的建设,仍然缺少最为基本的保障,这项工作仍然处在低效能的状态中,难以发挥朋辈之间的作用和力量。

三、新媒体环境下大学生朋辈心理互助队伍建设为路径

(一) 建立健全的制度体系,保障互助队伍获得认可与支持

为更好地在新媒体环境下,建设大学生朋辈心理互助队伍,必须要注重加强媒体宣传和制度约束,形成保障机制,让更多

人正确认识朋辈心理互助队伍建设的作用、价值及必要性,获得更多支持和认可,从而增强大学生群体参与朋辈心理互助队伍的积极性、自豪感和认同感,真正调动其工作主动性。首先,应充分利用好新媒体平台,紧密结合当代大学生热衷于应用的社交媒体平台,积极搭建大学生朋辈心理互助宣传平台。利用抖音、微信、QQ等渠道,让学生群体和教师正确认识大学生朋辈心理互助队伍建设的作用与价值,突出学校对此方面的重视和支持,从而使师生能够主动配合互助队伍开展一系列活动,提升活动时效性。其次,为保证大学生朋辈心理互助队伍能够有效开展相关工作,应紧密结合现实情况,积极建立完善、健全且科学的制度体系。围绕朋辈心理互助队伍建设宗旨,构建详细规章制度,确定互助团队内的具体性质、结构、责任和义务,将具体职责落实到位。并将朋辈心理互助队伍各项工作细化融入制度体系当中,利用制度明确工作标准和规范,加强约束和管控力度,确保朋辈心理互助队伍开展的相关工作符合制度标准要求。再次,落实大学生朋辈心理互助队伍建设审核机制,由心理健康教育专家发起团队建设要求,经过学校领导审批,建立团队组建支持制度。并对现有制度进行调整和优化,涵盖财务制度、绩效考核制度、责任分配制度以及责任追究制度。在制度细节上明确朋辈心理互助队伍的组织归属,确定指导教师与具体工作量,由此来支持互助队伍相关工作与具体活动能够规范化、标准化开展,从而使这支特殊队伍能够得到全校师生的了解与认可。

(二) 完善互助队伍结构体系,精选朋辈心理互助队伍人员

完善大学生互助队伍结构,必须要重视从成员招募、选拔、考核、培训等方面着手,精心选择优秀学生干部担任朋辈心理互助队员,保证心理互助工作开展有效性和水平。其中,一是制定明确的成员招募与选拔流程,建立团队文化,将团队文化核心内容设定为“关爱自己、关心他人、互帮互助、收获成长”,利用朋辈心理互助队伍精神吸引更多学生主动参与。建立此基础上,通过制定严格的人员选拔流程,加强对招募到的新成员综合素质、服务意识、工作能力、组织能力、工作热情等多方面进行综合考核与评定,通过严格的考核确定选拔人员。然后组织开展入职前期培训工作,通过前期培训提升新入职的心理互助人员服务能力、工作水平和沟通交流能力,从源头上提升朋辈心理互助队伍建设水平。二是建立学校—学院—班级三级制,明确认识到学院和学校朋辈心理互助队伍是核心,要重点培养一批组织能力强、工作热情高、善于学习和沟通的学生,担任朋辈心理辅导员示范标兵,在学生处、心理咨询中心教室、

学工办领导下,统筹全校和全院朋辈心理互助活动开展。三是依托大学生自律委员会心理自助部、心理委员、心理学及精神医学专业学生队伍,组建成“心理辅导中心—朋辈咨询员—自助部成员、心理社团、院系心里不、心理学及精神医学专业学生—全校学生”串联式工作网络,负责开展主题班会或心理互助活动、介绍心理工作预约方式、宣传教育、危机排查等等。以此来完善互助队伍结构体系,加强朋辈心理互助队伍建设。

(三) 组织多样化心理互助队伍活动,发挥互助队伍建设价值

在新媒体环境下组织开展多样化的大学生朋辈心理互助队伍活动,能够更好地发挥互助队伍建设价值,引领全校学生身心健康发展。第一,心理互助队伍应善于利用多媒体、多平台进行朋辈互助概念宣传,利用好心理辅导中心的场地与设备,如心理资助系统,开展知识普及、案例分析、心理健康活动征集,打破学生对朋辈咨询的偏见。第二,组织开展心理健康活动,活动前期阶段做好深入调研,了解学校师生期望开展的朋辈心理互助活动,确定主题和设计活动方案,如团体辅导、心理沙龙、校园心理剧、朋辈伴读等等。组织多样化大学生朋辈心理互助活动,多形式加强心理帮扶。

结语

总而言之,发挥朋辈互助主客体优势,借助全新的媒体渠道,对互助者展开深入的沟通交流,能够在朋辈的互相帮助和引导下,促进学生思想观念和意识的健康形成。面对朋辈心理互助的重要价值和意义,需要高校健全相应的工作制度,完善朋辈互助队伍的结构。并积极地组织开展多样化的活动,能够使朋辈互助工作获得认可和支持,并逐步建立起完善的工作队伍,推动这项工作有序的运行。

参考文献:

- [1]慕祎. 朋辈心理互助影响因素——论疫情防控常态化下高职生朋辈的心理互助[J]. 山西青年,2022,(13):178-180.
 - [2]宋湘勤. 新媒体环境对大学生朋辈心理互助的影响与模式探索[J]. 心理月刊,2019,14(16):32.
 - [3]林艺芳. 高职学生党支部朋辈心理互助机制建设的探索——以福州职业技术学院商贸系为例[J]. 闽西职业技术学院学报,2017,19(03):19-22.
 - [4]陈亚琼. 新媒体语境下工科院校新生朋辈心理辅导问题及实效性分析[J]. 湖北函授大学学报,2017,30(12):27-28+45.
- 金道日娜 (1990.4——)蒙古族,籍贯内蒙古通辽市,硕士,助教,研究方向心理健康教育,危机干预,哀伤辅导,青少年心理辅导。