

大学生朋辈心理互助网络体系的实践路径探析

戴莉

(湖南大学, 湖南 长沙 410082)

【摘要】当前,开展大学生网络心理健康教育是高校心理健康教育工作的一种新趋势。大学生朋辈心理互助网络体系是以朋辈心理委员为主体,通过运营新媒体平台,搭建心理健康教育自助与互助的服务体系,进一步推动心理育人工作,潜移默化地提升大学生的心理健康素养。本文以湖南大学“麓山心语”网络工作室为切入点,探索出新媒体时代下高校朋辈心理互助网络体系的实践路径。

【关键词】网络心理健康教育;朋辈心理;心理育人

【中图分类号】B84 **【文献标识码】**A doi:10.19738/j.cnki.psy.2021.06.106

新媒体时代背景下,网络平台因其信息传播瞬时效率高、扩散渗透性强的特点,已成为高校学生日常学习生活交流中不可或缺的重要组成部分。大学生网络心理健康教育是指基于互联网环境下的心理健康教育工作,即高校充分利用网络平台本身所具有的开放性、虚拟性和互动性,将互联网平台作为高校心理健康教育的一个新工具,去改善和加强心理健康教育体系,是大学生心理健康教育工作的一种全新模式^[1]。然而,大学生心理健康教育网络化在实践操作层面上研究相对薄弱^[2]。湖南大学“麓山心语”网络工作室以朋辈心理互助为切入点,对传统心理委员工作的形式和内容重新定位,打破线下单向“面对面”辅导的覆盖面窄、参与度低的局限,依托湖南大学心理中心微信公众号为运营内容主体,充分利用网络的互动性和开放性,打造线上朋辈心理辅导教育平台。

1 大学生朋辈心理互助网络体系的内涵

1.1 大学生朋辈网络心理互助的主体与客体

朋辈心理互助的工作方式在大学生心理健康教育工作体系中是不可或缺的一环,是对大学生心理问题“预防为主模式”的重要补充。大学生朋辈心理互助是指大学生中对心理助人感兴趣的非专业心理工作者,通过选拔、培训和监督向同龄的心理需求者提供心理帮扶从而促进其心理提升的一种方式^[3]。也就是说,大学生既是朋辈心理互助的实施主体,同时也是获得心理支持的受众客体。

然而,在网络环境下,大学生在面临海量的心理健康知识体系时,呈现出认知评价盲目化的心理倾向,一方面是因为互联网本身信息量大且鱼龙混杂,不可信度高和可选择性强^[4]。另一方面高校的网络心理健康教育相对落后,导致大学生自发上网获取心理健康知识时,获取的心理健康知识科学性不强,对心理健康教育的认识也偏狭隘和片面化。

由此看来,新媒体时代对大学生心理健康教育带来了问题与挑战,也提供了新机遇、新观念、新方法、新内容、新渠道、新模式。湖南大学依托大学生心理社团“麓山心语”网络工作室,加强大学生网络心理自助互助,构建大学生心理自助互助网络体系。通过对选拔出来的工作室成员进行心理专业培训,保证网络朋辈心理互助的主体有足够的专业能力及时识别和发现受心理困扰的个体,并通过网络平台的各种形式给予一定的帮助,实现朋辈心理助人,以充分发挥大学生自我教育、自我服务的功能。大学生网络心理自助互助体系以网络平台为载体,建立起以教师为主导、以学生为主体的自助与互助机制,极大地调动学生参与心理健康教育的积极性,促进学生心理的共同成长,最终实现自助助人的目标^[5],为大学生心理健康教育提供了新的思路和渠道。

1.2 大学生朋辈网络心理互助的实践意义

大学生朋辈网络心理互助对大学生心理健康教育新思路具有引领性。加强大学生世界观、人生观、价值观教育,引导大学生选择正确的价值取向,带领大学生正确认知自我、认识世界,是大学生心理健康教育工作所面临的重要任务。

作为高校网络朋辈心理互助工作的有益尝试与探索,“麓山心语”网络工作室经过三年的实践,合理地建设了工作室的架构,通过将心理健康教育与心理健康信息服务融入自媒体平台,极大地满足了大学生的实际需求,同时也为心理健康教育和心理健康服务提供了便利,是开展大学生心理健康教育的一种新思路。

大学生朋辈网络心理互助对大学生心理健康教育新方法具有创新性。“麓山心语”网络工作室的特色网络文化产品,拓宽了高校心理健康教育工作的渠道与方法,“麓山心语”网络工作室一改往日单一的心理健康教育课程和心理咨询相结合的教育模式,创新了心理健康教育的新形式,利用微信公众平台加强了师生间的沟通以及学生间的相互交流,拓展了心理健康知识的传播范围,也大大方便了线上朋辈心理互助工作的开展。同时,“麓山心语”网络工作室也有效地整合了学校各二级学院、学生组织、全国各兄弟高校的心理健康教育资源,改善以往“各自为政、杂乱无章”的局面,推动了学校高校心理健康教育工作从传统课程模式全面迈入互联网时代,帮助学校更好地进行网络心理健康教育工作,也创新了大学生心理健康教育方法。

大学生朋辈网络心理互助对大学生网络心理健康教育新阵地具有开辟性。“麓山心语”网络工作室在以微信公众平台为依托,与各学院、各学生组织联动建设,开辟了学生教育的新阵地。通过开展各类线上线下心理健康教育活动,大范围宣传普及心理知识,就当代大学生常见的一般性心理问题做深入剖析与反馈,为同学们提供认知自我的新渠道,同时又展示了校园丰富多彩的文化生活,积极推进了心理健康教育工作。

2 大学生朋辈心理互助网络体系的构建

2.1 全校招募学生,以“自助”推动“助人”

随着网络平台的不断更新,学校心理中心与时俱进地开展朋辈心理辅导的网络体系,以实现新媒体平台与朋辈心理辅导的融合为切入点,通过全校招募、选拔、培训对心理学感兴趣的非心理学专业大学生,组建类似校级心理委员性质的工作室团队——“麓山心语”网络工作室。

“麓山心语”工作室的名称源于湖南大学学生的学习、生活都在岳麓山脚下,工作室致力于倾听麓山脚下每一个学生的心声,因此工作室命名为“麓山心语”。“麓山心语”工作室的成员作为网络朋辈心理互助的主要实施者,因其在“从大学生中来”,具备与大学生年龄相近、学习生活圈子相仿、兴趣爱好相似等特点,利用网络的匿名、开放性带给大学生人际交流的安全感来搭建互联网化的朋辈交流,为同龄人及时提供心理安慰、心理疏导和心理支持等内容。

2.2 打造团队凝聚力,以“制度”包裹“温度”

“麓山心语”工作室以自助、助人的朋辈心理辅导理念为基础,团队通过不断沟通交流形成了平等、尊重、包容、共情的工作室精神。工作室的团队不是单单按照职能分组,而是采取以职能为前提,以心理需求为基础,以心理育人栏

目为核心的体制。

心理育人是充分体现人的关怀,以人为中心地培养人的心理品质。以工作室的例会制度为例,在团队构建上,不仅是规范制度,更要让学生感受到温度。通过打造团队专属的“心语有约茶话会”,让互助的主体实施者既在“开会”也能“开心”。对于线上朋辈互助网络小组而言,线下的例会的必要性在于能保证线上网络互助的专业性和及时性。然而烦琐的开会形式势必会引起学生的反感,参与感和效果反而不强。“麓山心语”工作室以成员之间两周见一次的频率开设了“心语有约茶话会”,例会的主要作用从一开始是为公众号推送选题,到后来演变为以促进成员之间的交流为主要目的。例会制度一方面可以总结前两周的工作,另一方面成员们通过工作之间的交流敞开心扉,放松自我。

心理育人是充分肯定学生主观能动性,激发学生的自我效能感,以达到自助与助人的效果。以考核制度为例,通过让学生关注“自己”,为自己“点赞”的方式去促进学生提升自助与助人能力。线上朋辈互助网络小组的成员大多数为大二、大三学生,学习繁重,考核制度需不断变化,工作室的考核以个人工作成果为主,包括基本工作的完成、创造性想法的展露、工作的积极性等。同时工作室不采取打分制,而由自评和他评构成,连续三年的考核结果显示,往往关注自己的工作成果的学生,永远在和自己做竞争,同时也赢得了他人的好评。

2.3 发挥网络平台优势,创新运营朋辈心理互助队伍

工作室围绕着站长和2例副站长,建设有采编组、设计组和技术组,并形成选题、撰写、录制、编辑、推送一套完整的工作流程。采编组下设6个栏目组,分别为“心知周刊”“麓山电台”“心晴”“心声”“树洞”“心街访”,每个栏目组设1例组长负责具体公众号推送内容的安排。

工作室有3例主要朋辈心理互助的学生负责人,站长负责校内朋辈心理辅导内容的发布,统筹工作室发展;副站长1,负责工作室内部团建,同时管理“心知周刊”“麓山电台”两大栏目以及技术组;副站长2,管理“心”系列栏目和“树洞”栏目,负责中心设计以及征稿、转载;工作室有六位朋辈心理辅导的小组长,以栏目为单位,组成六支校级朋辈心理辅导小组,分别管理“心知周刊”“麓山电台”“心晴”“心声”“树洞”“心街访”六个栏目。

工作室以6大栏目为小组,按照成员的兴趣点划分朋辈互助小组,成员通过“自组织”的形式确立组长与小组成员。以“心知周刊”为例:“心知周刊”组长负责管理壹周刊栏目组的编辑与翻译团队,负责每周一次的“心知周刊”的发布。“心知周刊”编辑们则采集科学、有趣的心理学故事、心理学史话、心理学小知识,做适当整理,为“心知周刊”提供稿件;“心知周刊”的翻译们则发掘一些国外优秀心理学文章,在版权允许范围内,进行翻译、编辑、发表。

3 大学生朋辈心理互助网络体系的实践路径

3.1 组建“心理学读书会”,开设心理学科普栏目“心知周刊”

为更好地提高大学生心理素养,“心知周刊”小组会每周推送一次心理学科普微周刊。小组成员有新闻专业、文学专业、翻译专业等不同专业的学生,同时对阅读心理学书籍有着浓厚的兴趣。因此,小组成员组建了“心理学读书会”,通过阅读心理中心专业老师推荐的书籍,小组成员也通过读书会不断加深了自身对心理学的了解。为了让同学们更好地了解真实的心理学,“麓山心语”网络工作室秉承科学、通俗的原则,以心理学发展历史为主线,依照不同的心理学流派,系统介绍心理学流派、有代表性的心理学家以及其相应的研究成果。内容包括心理学史、心理学流派、心理学家小传、心理学小知识、优秀外刊心理学文章翻译等。

“心知周刊”立足科学,并兼顾趣味性,致力于科普心理

学,让在校大学生可以在实际生活中感悟到心理学、应用心理学解决一些实际问题。

3.2 提供新媒体设备,做校园心理采访栏目“心街访”

时下流行的平台有“抖音”“哔哩哔哩”等,中心提供摄影、录音、话筒、场地等硬件设施,让“心接访”小组成员走上街头或邀请学生来心理中心做采访。每月小组成员会进行街头随机采访,同时也会跟随社会热点关注的话题,聚焦大学生各方面的心理健康问题,设计有趣的问题,并在采访后整理出一期视频,力争做到简短、有趣,并能在一定程度上普查到一定数据,与“麓山心语”工作室的技术组进行深度配合,在各方面允许范围内分析可靠的大数据,并进一步剖析问题,引人思考。

3.3 “声”入人心,剪辑心理读物音频栏目“麓山电台”

仿照“为你读诗”“喜马拉雅”等APP,“麓山电台”主要以音频的形式,通过微信公众平台分享心理学知识。麓山电台朋辈互助小组会选取适当的、正能量的心理学书籍,通过湖南大学心理中心的公众号平台呼吁同学们一起阅读,每周利用“麓山电台”栏目进行书籍推荐、读书感悟分享,并积极在微信公众号与全校同学进行读书内容的互动,构建阅读的氛围,加强同学们对于心理学的了解,对于心理健康工作的开展具有重大意义。

3.4 呼吁学生投稿,打造原创文章栏目“心”系列之“心晴”

“心晴”朋辈互助小组会根据当下的校园生活、社会热点联系到个人情绪情感,以原创文章的形式发布出来。其中原创文章的稿件来源不仅包括小组成员供稿,也带动校外高校大学生积极投稿互动。“心晴”栏目反映大学生的生活,给同学们提供一个表达内心、抒发情感的平台。

3.5 发起学生互动,开启在线话题讨论栏目“心”系列之“心声”

对于一些有争议性、时效性的话题进行理性讨论。“心声”朋辈互助小组会及时采集一些可以引发同学们共鸣的话题,来引发大家都来表达自己的观点,进行观点的碰撞,进行理性的交流。每两周为一个周期,第一周发起话题,并在一周时间内收集、整理、编辑成稿件,于第二周发布。给同学们提供一个思想碰撞、表达自我、互相学习的交流平台。

3.6 提供空间倾诉,倾听栏目“树洞”

为校内学生提供一个私密的空间,同学们可以自由倾诉,甚至来表达一些可能不方便直接交流的问题。树洞朋辈心理互助的小组成员们会整理愿意公开的留言,以朋辈互助的形式为同学们在学习和生活中遇到的困难和疑惑提供参考建议。同时不愿公开的同学,朋辈互助小组成员会以私信QQ的形式来倾听对方的声音。“树洞”栏目借助保密性高、实时互动性强的优势,以“解忧杂货铺”的形式长期受到学生们的喜爱。

4 大学生朋辈心理互助网络体系的效果启示

随着“麓山心语”网络工作室线上运营模式的不断成熟,朋辈心理辅导小组成员开始尝试与线下地面朋辈互助活动实现资源互补。“麓山心语”工作室先后线上推广了心理中心组织的“心理电影沙龙”活动、“心语有约茶话会”活动、暑期“随心拍”活动等等。在疫情期间,工作室抓住时下同学们的疫情心理,开设“陪你一起度过疫情岁月”专栏。与此同时,在“5.25”心理健康月,“麓山心语”工作室联合湖南大学16个学院组织云端抗疫系列主题活动,惠及湖南大学全体师生,让心理健康教育工作融合时代性,发挥有效性,真正让网络朋辈心理辅导落地生根。

4.1 以学生为主体,以“点”带“面”,充分发挥朋辈力量

“麓山心语”网络工作室集结了一批对心理学感兴趣的非专业学生为校级心理委员的工作队伍,以其同龄学生为其助人的主体,借助心理中心微信公众平台,以线上网络平

NIHSS)、Fugl-Meyer运动功能评定量表(Fugl-Meyer assessment scale, FMAS)、生活质量评分(quality of life, QOL)、依从度评分差异。

1.4 统计学方法

本次研究采用的统计学软件为SPSS 19.0,对相关数据进行处理分析,计数资料用百分率(%)表示,正态计量资料使用均值±标准差($\bar{x} \pm s$)来表示,分别采用 χ^2 、 t 检验比较, $P < 0.05$ 则表示差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组不良反应发病率比较

研究组不良反应发病率4.76%,对照组不良反应发病率14.28%,两组不良反应发病率比较差异有统计学意义($P < 0.05$),见表1。

表1 两组不良反应发病率比较[n(%)]

组别	例数	失眠	压疮	感染	胃肠道反应	发病率
研究组	63	1(1.58)	2(3.18)	0(0.00)	0(0.00)	3(4.76)
对照组	63	2(3.18)	3(4.76)	3(4.76)	1(1.58)	9(14.28)
χ^2		4.221	5.132	6.272	4.364	7.668
P		0.012	0.025	0.011	0.027	0.013

2.2 两组NIHSS、FMAS、QOL、依从度评分对比

研究组患者NIHSS评分显著低于对照组,FMAS、QOL、依从度评分均高于对照组,差异有统计学意义($P < 0.05$),见表2。

表2 两组NIHSS、FMAS、QOL、依从度评分对比($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	NIHSS	FMA	QOL	依从度
研究组	63	10.26±1.26	62.88±2.47	146.86±20.28	8.12±1.22
对照组	63	19.38±3.16	55.16±3.28	105.26±15.67	6.18±0.55
t		10.369	12.163	12.225	10.253
P		0.014	0.027	0.018	0.029

注:NIHSS为神经功能缺损评分;FMAS为Fugl-Meyer运动功能评定量表;QOL为生活质量评分

参考文献

- [1] 马京京,焦丽强,马红彦,等.补阳还五汤加减治疗气虚血瘀型老年脑梗死后遗症疗效观察[J].现代中西医结合杂志,2020,29(35):3948-3951.
- [2] 周露,房芳,毛丹,等.核心稳定性康复训练对中老年脑梗死偏瘫患者的治疗与护理[J].护士进修杂志,2020,35(23):2171-2174.
- [3] 周康华,刘国,牛红霞.行二级预防的老年脑梗死患者服药依从性与服药信念及影响因素分析[J].医学食疗与健康,2020,18(22):220-221.
- [4] 朱长东,曾小兵,王燕.老年脑梗死与颈动脉粥样硬化斑块的相关性及预后分析[J].吉林医学,2020,41(11):2599-2601.
- [5] 徐红丽,王琼,徐红艳.共情护理对老年脑梗死患者情绪、治疗依从性及康复效果的疗效观察[J].贵州医药,2020,44(10):1639-1640.
- [6] 张建博,魏瑞鹏,杨虹,等.头针结合计算机辅助训练治疗老年脑梗死后认知障碍磁共振波谱成像[J].中国老年学杂志,2020,40(19):4067-4070.
- [7] 莫艳嫦,江侧亮.早期心理护理对老年脑梗死患者遵医行为和生活质量的影响分析[J].黑龙江中医药,2020,49(4):310-311.
- [8] 刘西玲,高京华,杨洁,等.早期心理护理对老年脑梗死患者遵医行为和生活质量的影响[J].国际精神病学杂志,2015,42(3):68-70.

上接第(217)页

台互动为形式,达到同龄帮扶、助人自助的目的。学校在构建网络朋辈心理辅导体系时,要充分选拔、培训和指导一批有凝聚力、有建设性、有团队精神、有朋辈心理辅导理念的队伍,通过以学校心理中心为“点”带动学院二级心理委员、学校全体学生,将朋辈心理辅导覆盖“面”跨越时空,扩散和蔓延到学生心中。

4.2 搭建新媒体平台,创新朋辈心理辅导形式和内容

基于网络平台的媒介作用,学生可以在匿名安全的环境

3 讨论

老年脑梗死患者的病灶位置出现局限性脑组织软化、缺血性坏死,患者存在脑组织缺血、缺氧,同时患者存在严重的血液供应障碍,最终导致患者神经功能损伤,严重影响患者的生命安全与生活质量^[4-5]。虽然我国老年脑梗死患者的死亡率得到有效控制,但患者患病后的神经功能损伤康复效果受到较多因素影响,康复效果相对较差,患者需长期卧床与功能锻炼,才能够起到较好的康复效果。但患者发病后对脑组织神经功能产生较大影响,从一定程度上影响患者的心理健康,同时老年脑梗死患者起病急、康复时间长。对患者的心理造成进一步的影响,同时降低了患者的临床照护依从度^[6-7]。

早期心理护理干预对老年脑梗死患者的心理护理效果较好,在患者发病早期即对患者进行积极的护理干预,减少患者康复阶段的心理压力,尽量减少患者由于心理压力产生的不良反应,有效改善患者的康复质量。早期心理护理干预能够显著降低患者的情绪反应,减少老年脑梗死患者的心理压力,从整体上改善患者的生活质量与护理依从度。临床研究表明,早期开展心理护理能够进一步提高患者的护理质量,降低患者的不依从行为^[8]。尤其针对患者家庭的改善效果更高,对患者自身、家庭成员的治疗依从均有较高的改善作用。此外,心理护理还能够充分配合患者的康复治疗措施,帮助患者更加紧密、积极地配合治疗措施。本研究对所选老年脑梗死患者开展早期心理护理,观察到患者的生活质量与依从度评分均得到显著提高,同时患者的神经功能指标也得到有效改善。可见早期心理护理能够进一步改善患者的康复效果,减少患者康复治疗过程中存在的心理压力。减少患者康复阶段不良反应发病率,促进患者整体康复质量提高。

综上所述,利用早期心理护理对老年脑梗死患者进行心理干预,能够显著提高患者的康复质量,促进患者康复效果的改善,降低患者治疗期间的心理压力,值得临床重视。

(收稿日期:2021-01-14;修回日期:2021-02-20;编辑:李培琳)

中自由地表达心声而不受到他人评价,这种全新的认识和体验有益于学生自我意识的整体性发展,所获得的存在感和满足感也对大学生心理健康发展有促进作用。这推动我们在形式、内容方面对传统的心理帮扶模式重新审视,用互联网思维打造朋辈心理辅导教育平台,提高学生的群体归属感,也实现心理委员开展朋辈心理辅导从“面对面”单向交流向“一对多”“屏对屏”的转型。

(收稿日期:2021-01-20;修回日期:2021-02-15;编辑:朱忠义)

参考文献

- [1] 徐菁,李晓路,苏清元,等.大学生互联网心理健康教育的探索与实践——以延安大学化工学院为例[J].教育教学论坛,2020,12(16):88.
- [2] 姜巧玲,胡凯.大学生网络心理健康教育研究进展与趋势[J].现代大学教育,2011,27(6):81.
- [3] 郭巧,杨兵.微时代背景下高校心理委员开展朋辈心理辅导路径探析[J].教育教学论坛,2020,12(3):13.
- [4] 孙丽丽,胡树祥.网络环境下大学生心理问题及其教育对策[J].思想教育研究,2005,21(3):32-34.
- [5] 沈晓梅.构建网络环境下大学生心理健康教育新模式[J].中国青年研究,2012,24(1):113.