

朋辈团体心理支持模式对大学生压力应对的干预研究

唐明慧 许 标

广东创新科技职业学院 广东 东莞 523960

【摘要】：当前大学生普遍面临学业、就业与人际交往的多重叠加压力，且多采用逃避、压抑等消极应对方式，高校现有心理干预存在资源配比不足、服务针对性弱、缺乏前置预防与长效追踪机制等问题。立足人际支持、社会学习等心理学理论，构建了涵盖人员甄选、阶梯式活动设计与全流程闭环管理的朋辈团体心理支持干预体系，采用半结构化访谈开展质性效果评估。结果表明，该模式可优化大学生压力认知，缓解情绪内耗，转变消极应对行为，强化个体心理韧性。朋辈团体心理支持可有效补齐高校专业心理服务短板，为高校常态化校园压力防控工作提供可行实践参考。

【关键词】：大学生；压力应对；朋辈团体；心理支持

DOI:10.12417/2705-1358.26.13.019

引言

校园竞争愈发激烈，大学生深陷学业、人际、就业多重压力，消极应对行为多发，心理健康风险持续显现，现有高校专业心理咨询供给不足，传统干预针对性偏弱，等待周期较长，学生碍于心理耻感求助意愿薄弱，无法适配碎片化情绪疏导的现实诉求。朋辈拥有天然共情优势，能够有效填补专业心理服务存在的缺口，完善校园整体心理防护架构。依托心理学理论设计标准化朋辈团体心理干预方案，验证其在重塑大学生压力认知、提升情绪调节能力、矫正消极应对模式上的作用，助力高校搭建更为多元完善的心理健康教育工作体系。

1 大学生压力现状及压力干预现存问题

1.1 当代大学生群体压力类型与主观体验特征

当代大学生日常承压来源呈现多元化、交叉化发展态势，学业层面，专业课程难度提升、科研竞赛考核、绩点排名与学分重修构成持续性压力；就业层面，行业岗位收缩、校招竞争白热化、职业规划模糊与实习求职考验相互叠加；人际层面，宿舍集体相处中的观念差异、社交边界冲突与亲密关系磨合则形成隐性压力。多重压力长期叠加作用下，群体主观身心体验具备明显共性特征，躯体层面多出现睡眠节律紊乱、注意力涣散、持续性疲惫等轻微躯体不适，心理层面普遍存在情绪内耗、焦虑心境常态化、自我效能感下降等状态，多数学生能够维持基础日常学习生活秩序，但难以自主消解积压的负面情绪，压力内化程度持续加深。

1.2 大学生典型消极压力应对行为的现实表征

身处多元压力环境下，高校学生面对持续性心理负荷时，普遍呈现出被动逃避、情绪压抑、非理性宣泄三类典型消极压力应对行为。面对课程考核、科研任务与升学求职叠加的学业发展压力，多数个体选择拖延任务、回避难题，刻意搁置压力

源头问题，借助短视频、网络游戏等线上娱乐方式麻痹自身感知，延缓压力暴露的同时进一步加剧后续心理焦虑^[1]。在人际交往冲突、宿舍相处矛盾带来的社交压力面前，个体习惯封闭内心情绪，刻意隐藏自身负面感受，拒绝主动沟通化解分歧，长期将心理压力内化堆积。部分群体还会出现作息紊乱、暴饮暴食等失调性行为，依靠无规律的生活方式释放内心焦躁，此类非适应性应对模式无法从根源消解心理压力，还会逐步弱化自身压力调节能力。

1.3 高校现有心理减压干预体系的实践困境

高校常规心理减压干预多依托校内心理咨询中心、大型心理讲座与团体辅导活动开展，整体服务资源存在明显的供需错位问题。校内专职心理咨询师配比长期处于偏低水平，一对一咨询预约周期较长，难以满足大批量学生常态化的轻度压力疏导需求。统一开展的普惠型心理活动模式固化，内容多为通用化心理科普与放松训练，无法贴合不同年级、不同专业学生差异化的学业、就业及人际压力特点。现有干预工作多聚焦压力爆发后的被动疏导，缺少前置性的压力预防与日常情绪陪伴环节，同时各类心理干预活动相互独立，未形成连贯的追踪反馈机制，短期减压效果难以持续巩固，无法适配大学生长期动态变化的心理状态。

2 朋辈团体心理支持介入大学生压力干预的理论依据

2.1 朋辈心理互助相关基础理论阐释

人际支持理论为朋辈团体心理支持干预大学生压力问题提供核心底层支撑，该理论指出同质群体之间的情感联结与信息交互能够有效弥补专业心理帮扶的场景短板，年龄、成长环境、校园生活境遇高度一致的大学生群体，具备天然的共情共鸣基础。社会学习理论进一步完善朋辈互助的作用机制，大学生可在团体互动场景中观察模仿同伴的合理压力调节方式、情

绪疏导技巧与问题解决思路,潜移默化修正自身消极的压力应对行为^[2]。共情理论则明确朋辈帮扶独有的干预优势,相较于专业心理咨询师,同辈群体更易捕捉同龄个体隐性的心理压力与情绪波动,弱化心理求助过程中的羞耻感与抵触心理,搭建低门槛、高接纳度的心理沟通空间,助力压力个体主动释放内心负面情绪。

2.2 朋辈团体适配大学生心理需求的核心原因

同龄群体具备高度重合的成长背景、校园生活场景与价值认知体系,能够消除专业心理咨询带来的心理隔阂与身份戒备,弱化求助过程中的羞耻感与抵触情绪。大学生处于自我认同构建与独立人格完善的关键阶段,面对学业竞争、人际相处、未来就业等多重压力时,普遍存在不愿向师长、家人袒露内心脆弱面的心理特征。朋辈成员拥有相近的生活阅历与思维模式,可精准捕捉同类群体的情绪痛点与隐性心理诉求,形成原生共情氛围。同时,平等的团体互动环境能够降低心理防御门槛,保障个体真实情绪与内心困惑得以自然表露,双向的情绪接纳与经验共享契合青年群体非正式心理疏导的偏好,契合当代大学生轻量化、无压力的心理帮扶需求。

2.3 朋辈团体促进压力应对的理论作用路径

同质年龄圈层搭建的朋辈团体可依托群体互动环境完成个体压力认知的逐层修正,打破大学生独处状态下形成的片面化压力认知偏差,依托同伴相似的学习生活境遇,实现压力事件视角的多元化补充。团体沉浸式互动场景能够搭建安全且无心理戒备的情绪释放载体,缓解压力堆积引发的心理内耗,依托同伴共情反馈弱化个体孤独感与无助感。团体内部正向的压力处理行为会形成隐性示范效应,潜移默化传递适配大学生群体的压力调节方法与日常调适技巧,完善个体自身不成熟的压力应对体系。同时稳定的同伴支持网络可补充高校专业心理咨询之外的日常心理支撑渠道,强化个体心理韧性,从认知、情绪、行为、社会支持四个维度全方位助力个体主动适配高压校园环境,提升长效压力抵御能力。

3 大学生压力应对视角下朋辈团体心理支持干预体系搭建

3.1 朋辈心理支持团体组员与带领者甄选标准

朋辈心理支持团体需结合大学生压力类型、身心发展规律制定差异化且规范化的甄选细则,适配压力应对团体干预的实际开展需求。组员甄选侧重筛选存在学业压力、人际压力、就业压力等常见校园压力,无重度心理情绪障碍,具备基础情绪感知能力与团体配合意识的在校大学生,同时考量个体共情接纳水平,排除存在极端认知、抵触团体互动模式的个体,保障团体内部互动氛围平稳和谐。带领者甄选设置硬性资质与软性

能力双重门槛,硬性层面要求完成高校心理中心开设的朋辈辅导、压力疏导专项培训并考核合格,熟悉大学生群体压力特征与基础团体活动流程;软性层面侧重考察情绪稳定性、非语言倾听能力、冲突调和能力与团体节奏把控能力,同时核验个人日常心理状态,保证带领者自身无持续性心理压力困扰,能够稳定开展全程团体支持工作。

3.2 适配大学生压力痛点的团体干预活动设计

结合当代大学生高频出现的学业内卷、人际交往矛盾、未来就业迷茫三大核心压力痛点,依托朋辈团体心理支持的共情性、平等性优势,划分认知调适、情绪疏导、行为赋能三个梯度开展专项团体干预活动^[3]。认知调适阶段依托压力卡牌辨析、场景沙盘模拟等沉浸式团体项目,引导团体成员客观拆解压力来源,纠正非理性的自我否定认知,弱化同辈对比带来的心理内耗。情绪疏导阶段依托匿名心声书写、团体正念放松、互动艺术表达等低社交门槛活动,搭建安全无评判的同辈倾诉空间,释放积压的隐性负面情绪。行为赋能阶段围绕时间管理训练、求职模拟互助、沟通情景演练等实操性团体任务,依托同伴经验共享与双向鼓励,搭建可复制的压力应对实操方法,贴合不同年级学生差异化压力需求,实现团体干预活动与大学生真实压力场景的精准匹配。

3.3 朋辈团体心理支持完整干预流程规划

完整朋辈团体心理帮扶干预整体包含初始测评建档、分段式团体干预实施、后续长期跟进维护三部分内容,各阶段相互衔接构成闭环干预模式。前期选用成熟大学生压力测评工具、人际适应量表完成全体受试者心理摸排,区分承受学业、人际交往、求职相关不同压力类型人员,参照压力强弱划分同质性小组,遴选完成系统心理岗前训练的同辈帮扶人员,划定小组主持、过程记录、情绪陪护对应工作职责。干预主体设置八场专属主题小组活动推进沉浸式疏导模式,情景演练、正念减压练习、个体经验交流、个人优势发掘等活动形式帮助参与者梳理自身压力诱因,摸索适配自身的情绪调控与问题处置模式。后续借助线上匿名打卡、月度小型交流座谈持续跟进状态,动态掌握受试者压力起伏情况,对改善效果偏弱人员安排小规模补充帮扶,巩固干预实际成效。

4 朋辈团体心理支持模式干预效果的质性评估

4.1 访谈提纲设计与资料收集过程说明

半结构化访谈提纲依照压力感知波动、小组互动感受、同辈帮扶接纳水平、日常压力调适行为转变四项核心方向完成编撰,围绕大学生学业、人际、择业三类常见压力来源设计层级递进的访谈题目,融合开放式深度问询与结构化固定设问形式,收集内容兼顾覆盖广度与研究指向性。提纲交由两名心理

学专业指导教师完成审阅修改,选取少量受试人员完成前期预访谈工作,参考预访谈反馈调整题干措辞,剔除表意模糊设问,适配大学生日常表达模式。访谈工作安排在团体干预周期结束一周后开展一对一单独交流,单次交流时长设定在三十至四十分钟,全程录制音频并同步整理文字稿件,交流场所选定校内静谧心理咨询室规避外部干扰,妥善留存原始音频与转录文稿两类基础材料,为后续质性编码分析储备完整客观原始素材。

4.2 参与者压力感知变化的主题分析

经过系统化朋辈团体心理支持干预后,大学生群体对自身压力源的认知维度出现明显拓宽,不再单一将学业考核、人际交往等常规事件判定为突发性负面压力来源,能够客观区分客观现实困境与主观放大的心理焦虑,弱化压力事件本身带来的片面恐慌感。团体互动过程中沉浸式的共情交流,让个体逐步跳出封闭的自我思维闭环,对长期潜藏在学习生活中的隐性压力产生清晰觉察,正视压力属于大学生成长阶段普遍存在的正常心理状态^[4]。干预全程搭建的安全包容沟通环境,逐步消解个体面对压力时的抵触与逃避心理,压力感知从尖锐、强烈且持续性的身心紧绷状态,逐步转化为温和可控的心理波动,压力带来的心理内耗程度得到稳步缓解,个体对压力的感知敏感度趋于合理区间。

4.3 压力应对方式转变的个案深描与归因

依托半结构化访谈资料与团体活动过程观察记录,对典型

个案压力应对模式的动态变化进行精细化描摹,聚焦压力认知加工模式、情绪疏导路径以及问题处理策略三个维度开展细节化剖析。干预前期个体面对学业竞争、人际磨合等校园常见压力时,多采用回避压抑、被动隐忍的消极应对模式,倾向于独自消化负面情绪,拒绝外界心理帮扶,长期陷入内耗状态。经过阶段性朋辈团体互助活动干预后,个体逐步建立起主动外化情绪、协同梳理压力根源的应对逻辑,依托团体共情氛围获得同频心理共鸣,潜移默化摒弃封闭独处的减压习惯^[5]。应对方式的深层转变,源于朋辈群体无差别的共情接纳、相似成长经历带来的心理认同感,以及团体互动中习得的多元压力调节技巧,共同推动固有消极应对思维发生持续性改变。

5 结语

多重心理压力逐步演变为大学生日常常态,原有高校心理健康帮扶体系存在供给匹配失衡、介入时机偏晚、持续运营效果偏弱等现实问题,难以匹配当代青年便捷、持续性情绪疏导诉求。朋辈心理互助依托同龄群体情感共鸣特质贴合学生求助倾向,调整个体消极应对思维与外在表现,舒缓内在精神消耗,增强整体抗压适应能力,填补专职心理服务覆盖盲区。该模式的有效性易受朋辈成员个人特质及组织者专业水平的影响,长效跟进体系有待打磨,参照不同年级学生压力差异调整活动安排与开展节奏,推动互助模式嵌入校内正规心理工作架构,搭建梯度化长效心理防护体系。

参考文献:

- [1] 张燕,张涛.大学生心理幸福感与社会支持、压力应对的关系研究[J].成才之路,2020,(30):20-22.
- [2] 段旭.当代大学生心理健康问题剖析与应对策略研究[J].时代青年,2025,(22):105-107.
- [3] 李思雨.大学生应对压力的方式与其心理健康水平的关系研究[J].黑龙江科学,2023,14(15):77-79+82.
- [4] 支卓鹏,刘梦仙.大学生压力知觉对心理疲劳的影响及自我控制调节作用的研究[J].辽宁师专学报(自然科学版),2023,25(2):64-67.
- [5] 姚满团,黄自澄,马京媛.大学生压力、心理一致感、应对效能与生活满意度的关系[J].职业与健康,2023,39(5):671-675+680.