

亞大心理系幸福教案降低青少年自傷比例！---

心理系發表服務學習課程成果—臨心組研發幸福心理教案，有效降低青少年自傷比例。



圖說：服務學習課程學生前往國中實施「幸福方案」頒發正向思考達人獎。

亞洲大學 (Asia University, Taiwan) 心理系今天舉行柯副校長服務學習課程成果發表會，修習課程學生進行服務方案的成效報告與個人反思心得分享。心理系主任也到場致詞，周廷璽、吳信輝、郭俊顯老師也來鼓勵學生。此外，也邀請協力合作學校共同參與，並頒發服務方案最具創意與成效且反思豐富之小組團隊。

首先，柯慧貞副校長發表國科會調查結果指出，亞洲大學心理系與成功大學行為醫學所合作進行的一項國中生自我傷害研究顯示，在1496份有效問卷調查中顯示國中生過去一年自我傷害的盛行率高達24.5%；其中，傷害自己時希望結束自己生命的人占38.14%，而國中生最常用的二種自傷方法是用刀割傷自己(44.79%)與槌撞牆(27.89%)。

國中生自傷的動機是什麼？柯副校長指出調查顯示，青少年藉自傷來達成四種功能，第一是發洩情緒、抒發壓力(79.7%-65.3%)、其次是證明自己的存在、可不被他人控制(39.2%-24.8%)、三是用來溝通；引起關心或懲罰對方(23.7%-14.6%)，第四是跟上流行-顯酷(7.9%)。調查資料也顯示，近年來已逐漸形成自傷的青少年次文化；青少年正透過電視(67.4%)等媒體學到自傷方法與功能，而週遭同學的支持態度(42.2%)、觀察到同學的自傷(65%)、朋友的邀約自傷(17.5%)等社會影響力，正不斷強化青少年以自傷來抒發壓力、找到存在價值，以及獲取關心的價值觀念。

針對青少年的自傷心理與次文化，亞洲大學心理系臨床心理組研發幸福課程教案；並且，開設網癮及自傷防治課程，課程結合服務學習內涵，由臨床心理組研究生與大學部志工經過培訓後，進入國中服務，帶領幸福團體教案，培訓國中生化負向思考為正向思考、以五感安撫與內觀方法調控情緒、訓練問題解決能力以及人際溝通技巧；結果顯示，參與幸福團體教案的國中生，兩個月內的自傷比例顯著下降。由此可見，幸福教案可有效下降國中生的自傷行為。參與課程的學生也反映，在家庭生活或學校課程中很少教導學生如何辨識負向思考，轉負向為正向；如何調控憤怒、不安，在親密關係中如何分享與同理心中壓力；反而學到用自傷來解決與逃避問題；亞洲大學的幸福課程教他們如何化負向思考為正向，如何察覺與調控情緒以及如何和人分享與紓解壓力等等。



圖說：服務學習課程學生前往國中實施「正向思考、幸福滿分」方案。

不只是服務方案有效降低國中生的自傷比例，修習課程學生與大學部志工同學均在反思中反映，從做中學，使他們學習豐富，不僅是學到如何能把課程中所學的認知行為與情緒調控理論充分應用出來，變成有用的服務方案，去提升國中生的正向思考等能力，而且自己也學到二心(同理心、愛心)、五力(抗壓力、團隊力、專業力、創意力、問題解決能力)，獲頒學習成果最優獎的張雅詒、周珈穎同學，以及其它每一組發表的學生，都很懇切的說：這些二心五力是一般性課程教學法所無法達成的教學成果。



圖說：柯副校長頒獎給學習成果最具創意與成效者。



圖說：服務學習課程學生在學習成果發表會中進行分享。



圖說：學生在服務學習課程中分享反思心得。



圖說：心理系柯副校長服務學習課程發表會，師生與協力學校團隊合影。