

# 助人輔導課程成效研究

黃國彰、陳芊妤

佛光大學心理系

探討大學生經過9週的助人課程後是否能提升他們的情緒察覺、助人意願及同理心

## 研究動機

在近年來青少年自殺攀升為全球關注之議題，青少年憂鬱與自殺的情況日益嚴重，而近年教育部亦著重調整大專院校心理健康防治規劃。根據董氏基金會2023年調查近三成七青少年因「不想麻煩對方」而不想主動求助他人，其次為「說不出口」、「不讓他人為自己擔心」，顯示青少年校園心理健康防治亦有進步加強的空間。鑒於多數青少年不願意主動傾訴於他人，研究者希望實施9週助人輔導課程，訓練大學生互助能力，

## 研究方法

故本研究欲調查實施9週助人輔導課程後對大學生之情緒覺察能力、助人行為意願及同理心之影響實施前後測並配合延後測之問卷調查成效。

### 課程內容

1. 助人輔導的初衷
2. 助人的挫折經驗與重新理解。
3. 情緒的傳遞過程
4. 體驗活動-辨識情緒
5. 同理心與助人的關聯性
6. 自我療癒的重要性。
7. 不完美的禮物
8. 回顧與統整

## 研究工具

前後測：

1. 情緒智力量表(情緒覺察能力，配合助人課程第4週內容)
  2. 利社會行為量表(探討人會不會去幫助他人有利他人表現，配合助人課程第2、3週內容)
  3. 同理心量表(想用此量表測量受試者的同理心，配合助人課程第5週內容)。
- 皆使用五點量表。

## 研究結果

樣本數：31人

年齡：大學生

性別比：7:24(男:女)

- 情緒智力量表前測 (  $M = 3.3$ 、 $SD = 0.31$  ) 後測 (  $M = 3.6$ 、 $SD = 0.66$  ) 平均值有顯著差異  $t(31) = -2.7$ ， $p = 0.01$ ，後測顯著高於前測
- 利社會行為量表前測 (  $M = 3.4$ 、 $SD = 0.44$  ) 後測 (  $M = 3.7$ 、 $SD = 0.7$  ) 平均值有顯著差異  $t(31) = -2.18$ ， $p = 0.03$ ，後測顯著高於前測
- 同理心量表前測 (  $M = 3.1$ 、 $SD = 0.19$  ) 後測 (  $M = 3.2$ 、 $SD = 0.4$  ) 平均值沒有顯著差異  $t(31) = -1.72$ ， $p = 0.98$ ，後測數值高於前測

成對樣本檢定

|      |         | 成對變數差異    |          |          |              |           | t      | 自由度 | 顯著性(雙尾) |
|------|---------|-----------|----------|----------|--------------|-----------|--------|-----|---------|
|      |         | 平均數       | 標準差      | 平均數的標準誤  | 差異的 95% 信賴區間 |           |        |     |         |
|      |         |           |          |          | 下界           | 上界        |        |     |         |
| 成對 1 | 1a - 2a | -.2950175 | .5392855 | .1057626 | -.5128396    | -.0771954 | -2.789 | 25  | .010    |
| 成對 2 | 1b - 2b | -.2628934 | .6145712 | .1205273 | -.5111240    | -.0146627 | -2.181 | 25  | .039    |
| 成對 3 | 1c - 2c | -.14808   | .43897   | .08609   | -.32538      | .02923    | -1.720 | 25  | .098    |

## 研究結論與發現

從研究數據中可以知道