

希望理論應用在 青少年自我傷害諮商之初探

Hope Theory in Counseling Non-Suicidal Self-Injury of Adolescents

程雅好¹、謝麗紅²

Ya-Yu Cheng¹、Lih-Horng Hsieh²

摘要

青少年正處身心劇烈變化階段，同時亦須面對外在環境之課業壓力、家庭關係、人際互動等各項挑戰，在多項考驗中也使其常處於情緒不穩定狀態，甚至情緒低落、焦躁或對生活感到無望等。因著認知發展未臻成熟又缺乏純熟的問題解決能力，在龐大情緒糾葛中，看似駭人的自我傷害行為卻成為青少年用來瞬間抒發負向情緒的慣用手法。無望感更是觸發青少年自我傷害的關鍵因素之一，本文嘗試以希望理論為架構，進行青少年自我傷害之諮商。希望理論主要內涵為：目標、路徑思考和能量想法，本文除介紹希望理論之概要亦藉由案例舉隅之方式具體說明相關輔導策略。希冀透過希望理論之介入，能有效協助青少年減緩自我傷害行為，並喚起對生命的熱情與希望。

關鍵詞：希望理論、青少年、自我傷害

壹、前言

近年來心理衛生領域對於非自殺性自我傷害 (non-suicidal self-injury, NSSI) 的關注逐漸提升。非自殺性自我傷害意旨特意迫害自己的身體但無自殺之意圖 (Bentley, Nock, Sauer-Zavala, Gorman, & Barlow, 2017; Hasking, Whitlock, Voon, & Rose, 2017; Nock, 2009)。在一項跨國研究比較中，發現各國曾有過自我傷害行為的人數比例為17.1%到38.6% (Brunner

et al., 2013)。Jacobson和Gould (2007) 指出將近1-4%的成年人和13-23%的青少年自陳有過自我傷害行為。Izadi-Mazidi、Yaghubi、Mohammadkhani和Hassanabadi (2019) 進行文獻整理的後設分析，發現青少年是從事自我傷害行為的高危險群，罹患率高達17.2%，且這些年輕人並非經臨床診斷的病人。在國內部分，相關研究指出青少年自我傷害的盛行率約27.7% (張景嘉, 2013)，甚有研究發現青少年過去一年內至少有過一次自我傷害行為的比例為36.59% (陳

¹國立彰化師範大學 輔導與諮商學系 博士生

²國立彰化師範大學 輔導與諮商學系 教授

通訊作者：程雅好，(500)彰化縣彰化市進德路1號 國立彰化師範大學 輔導與諮商學系，
E-mail: yayu.cheng@gmail.com



蓓莎，2016）以及39.8%（許予宸，2014），可見國內青少年採取自我傷害的比率高達三到四成。多數研究結果顯示青少年族群是採取自我傷害的高危險群（Claes, Luyckx, & Bijttebier, 2014; Izadi-Mazidi et al., 2019; LeCloux, 2013; Madjar, Segal, Eger, & Shoval, 2019; Nock, 2009; Swannell, Martin, Page, Hasking, & St John, 2014），尤其中學生採取自我傷害的比例更高（Calvete, Orue, Aizpuru, & Brotherton, 2015; Swannell et al., 2014）。

青少年階段是個體由兒童發展至成人的過渡期，仍在探索生涯目標、建立自我認同感，加上生理的快速變化等易導致其情緒不穩定（劉玉玲，2005）。無論是生涯未定向、情緒調節能力薄弱或自我概念低落等都可能觸發青少年的負向情緒。尤其憂鬱情緒愈嚴重和低自尊的青少年，經常陷入討厭自己或覺得自己是受害者的情緒中，採取自我傷害行為的可能性就愈大（Jutengren, Kerr, & Stattin, 2011）。多數青少年在自傷前會經驗到強烈的負向情緒，但傷害自己可使其暫時逃脫痛苦的情緒深淵，使心中的痛苦暫時獲得緩解（Rodham, Hawton, & Evans, 2004; Voon, Hasking, & Martin, 2014），用傷害自己來表達或外化無法忍受的情緒（Franklin, Lee, Puzia, & Prinstein, 2015; Franklin, Puzia, Lee, & Prinstein, 2014; Hasking et al., 2017）。自傷後，其情緒瞬間轉為平靜、快樂、舒服和興奮等感受（黃雅羚、林妙容，2005）但隨之而來的卻是罪惡感、羞恥感以及後悔等混雜的心情（Butler & Malone, 2013; Chapman & Dixon-Gordon, 2007）。然而，此歷程卻被青少年視為一種抒發情緒、逃離痛苦的慣性模式，故導致自傷行為不斷復發之因（黃雅羚、林妙容，2005）。可見，在面對生活各式挑戰時，自我傷害常被青少年用

以調節負向情緒和逃避壓力的因應策略。

除缺乏情緒調適能力外，對生活感到無望（hopelessness）亦是導致個體自我傷害的關鍵因素之一（Khadim Ali & Muhammad Soomar, 2019; Steeg et al., 2016）。無望感不僅加劇個體對生活感到無奈與無助，更擴大失落、痛苦、哀傷等負面情緒（Tham, Ibrahim, Hunt, Kapur, & Gooding, 2020）。但重要他人的情感支持是幫助他們減緩自我傷害行為的主要力量（Kort-Butler, 2010）。筆者長期深耕於青少年輔導工作，體悟到青少年自我傷害行為的背後，亦反映著其對生活的無助與無望，但卻不知如何排解龐雜的負向情緒，而傷害自己便成為青少年暫時逃避痛苦的慣性因應模式。在實務經驗中也提醒了筆者喚起希望對青少年的重要，協助其建構生活目標，嘗試多樣達成目標的方法並提升心理能量等，能提升個案對生活的正向期許與希望感。故本文擬從正向思考的視框，嘗試運用希望理論於自我傷害青少年之諮商，輔以筆者實務經驗，提供相關技巧。

貳、自我傷害的意涵

一、自我傷害行為的定義

回顧有關自我傷害的專業文獻，發現各研究者對於自我傷害的名稱使用不一，但這些術語通常或多或少具有相同的含義。最常見的術語是：自我傷害（self-harm）、自我殘害（self-injury）、自我毀滅（self-mutilation）、假性自殺（parasuicide）、自我攻擊（self-battery）、蓄意自我破壞（deliberate self harm, DSH）、局部自我破壞（local self-destruction）、自我割傷



(self-cutting)、局部自殺(focal suicide)、自我暴力(self-inflicted violence)、自我虐待(self-abuse)等(Burešová, 2016; Whitlock, 2010)，除了名詞使用的混淆之外，也造成研究與文獻閱讀上的不便，甚至誤導輔導方針。因而，近年來，在學術研究多以非自殺性自我傷害(non-suicidal self-injury，以下簡稱NSSI)統稱之(Walsh, 2006)。

NSSI是指個體在沒有死亡意圖的情況下，故意對身體各器官進行破壞(Bentley et al., 2017; Hasking et al., 2017; LeCloux, 2013; Nock, 2009)，採取方式從輕微的拔頭髮、以頭或手撞擊牆壁、割傷自己、燙傷自己、抓傷自己的皮膚，到嚴重的切除部分肢體器官等其情節大小不一(Tatnell, Hasking, & Newman, 2017)，過度服用非法藥物或處方藥，以及吞食不可食用的物質(LeCloux, 2013)，或在身體刻字、以煙蒂燒傷自己、捶牆、以銳利物品刺傷身體、摳皮膚、干預傷口癒合等行為(陳玟琪, 2012)。其中以割傷自己(self-cutting)為常見典型的自傷方式，傷害部位分別是手臂、手腕、小腿、腹部、頭部、胸部以及生殖器官(Zila & Kiselica, 2001)。在性別差異上，女性較容易出現內向行為，為發洩情緒而傷害自己，傾向採取割腕和抓傷，反觀男性則較容易出現外向行為，多用燒傷或打傷自己之方式(Andover, Primack, Gibb, & Pepper, 2010)。

綜上所述，目前多以NSSI統稱非自殺性自我傷害行為，係指個體在沒有自殺企圖下，有意地迫害自己身體，故意造成身體器官毀損，個體採取NSSI的手段多元且複雜，女性傾向於割傷和抓傷自己，男性則採取燙傷或打傷之方式，自我傷害的形式從輕微到激烈均有，但其行為目的均非為了致死。

二、自我傷害行為的成因

導致青少年自我傷害的原因眾多，下列分別就個人影響因素、家庭影響因素以及社會環境影響因素加以探討。

(一) 個人影響因素

1. 心理疾病與精神疾患

青少年自我傷害行為的發生與罹患某些心理疾病有密切關聯，其中以邊緣型人格障礙、思覺失調症和憂鬱症為高相關。邊緣型人格診斷標準中的自我感混淆和不穩定的人際關係可以預測青少年自傷行為和自殺企圖(Muehlenkamp, Ertelt, Miller, & Claes, 2011)。邊緣型人格違常個案常有憤怒情緒產生，看起來雖然是駭人的自傷行為卻是其慣用來抒發情緒的方式。思覺失調症患者常會出現命令式的幻覺、不可抗拒的幻聽等現象，要他走向危險或自毀行為，這類患者常因企圖逃避幻想中的某種危機與恥辱，因而發生傷害自己的行為(Bhat, Pardal, & Diwakar, 2011)。憂鬱症伴隨而來的絕望感與無助感容易讓青少年沉溺在負面情緒的痛苦中，且覺得自己欠缺問題解決的能力，因而當生活出現困頓時，這些青少年就比較有可能用傷害自己的手段來因應困境(Bethell & Rhodes, 2008; Yang, Lai, Yen, Hsu, & Zauszniewski, 2017)。

2. 情緒調節能力不佳

經臨床研究顯示NSSI有其功能，其中以不知如何表達內心負面情緒是自傷者最常見的困境，也是導致他們自傷的最常見動機，所以有些青少年用傷害自己的方式進行情緒調節(emotional regulation)，或將自傷視為紓解情緒的因應機制(coping mechanism)，透過生理的疼痛感淡化內心沉重的負向感受，藉由傷害自己釋放出無法用言語表達的強烈感受(Moyer & Nelson, 2007)，諸



多研究 (Franklin et al., 2015; Franklin et al., 2014; Hasking et al., 2017) 指出, 自我傷害對青少年而言可以達到快速宣洩情緒的功能。此亦成為慣性的情緒調解管道, 導致傷害行為不斷復發的原因。

(二) 家庭影響因素

在家庭影響因素方面, 家人關係不佳、手足競爭、家庭結構不健全、父母期待過高、家庭缺乏支持功能、目睹家庭成員自傷、親子衝突、家庭暴力、童年創傷經驗都可能是自我傷害行為的危險因子 (Brown & Kimball, 2013; Nock, 2009; Ougrin, Tranah, Leigh, Taylor, & Asarnow, 2012)。有自我傷害行為的青少年, 在成長背景中, 大部分曾經歷過性侵害事件或是家庭暴力的受害者 (黃雅羚、林妙容, 2005)。父母親若長期使用暴力行為對待孩子, 無形中使孩子將愛—依附—虐待 (love-attachment-abuse) 混淆為單一複合體, 將自傷行為視為痛苦與安全感的融合, 若父母言語上傳達出愛護與關懷的訊息, 但卻對孩子進行身體虐待, 那麼孩子對依附關係的渴望就會變成融合愛—虐待兩種極端的感受, 導致其面對生活困境時, 便透過傷害自己所產生的疼痛感來取代被愛的感受。

(三) 社會環境影響因素

社會環境影響方面, 青少年的生活重心仍以校園經驗居多。師生關係不佳、同儕衝突、情感關係困擾、學業壓力、同儕自我傷害經驗仿效等, 都是導致青少年自我傷害的有害因子 (Ougrin et al., 2012)。黃雅羚 (2003) 的研究發現, 自我傷害青少年在人際互動上, 多被同儕孤立、排斥及捉弄, 因此對人產生不信任感, 漸漸封閉自我, 內心感到無助、挫敗與憤怒, 最後用傷害自己的方式來宣洩情緒。

綜上所述, 導致青少年自傷行為的危險因素眾多且複雜, 而任何單一危險因素並不能完全解釋自傷行為的發生。每個自傷者的背後都有其獨特的個人生理、心理、家庭、學校、社會環境等因素, 內涵錯綜複雜。因此, 在瞭解青少年自傷行為時, 必須耐心傾聽其生命故事, 了解他們想藉由傷害自己傳達什麼訊息, 唯有了解其自傷的原由, 才能針對自傷的青少年們提出有效的協助。

參、希望理論介紹

一、希望理論的內涵

希望的構念為Snyder等人所提倡, 直到Snyder (1994) 發表《希望心理學》(The psychology of hope: You can get there from here) 一書, 正式提出希望理論的概念。希望理論主要由目標 (goals)、路徑思考 (pathway thinking) 和能量想法 (agency thinking) 三元素所構成, 藉由相互影響而出現成功感受與經驗, 乃為一種強調優勢觀點的正向心理學 (郭國楨、駱芳美, 2014; 鄭曉楓、吳永杉, 2018; 謝麗紅, 2014; Blake, Yaghmaian, Brooks, Fais, & Chan, 2018; Li, Mao, He, Zhang, & Yin, 2018; Smedema, Chan, & Phillips, 2014; Snyder, Ritschel, Rand, & Berg, 2006; Valero, Hirschi, & Strauss, 2015)。希望是個體為了達到目標的動態認知歷程, 在此過程中個體會先設定對其有意義的目標, 並根據目標展開可行的方法策略以及內在動力 (Bernardo, 2015; Snyder, Feldman, Shorey, & Rand, 2002; Snyder, Lopez, Shorey, Rand, & Feldman, 2003; Wilson & Somhlaba, 2016)。



（一）目標（goals）

目標是一切心智活動的定錨，是引導個體行動的重要方針，是個體內在渴望欲達成的理想狀態且對個體具有相當意義與價值，因此目標的釐清與設定非常重視個人主觀經驗，故目標的訂定具個別化，即使目標相同但仍具個別意義價值。個體在生活中多少會出現一個或多個目標，而難度中等的目標對個體而言，最具挑戰性且能激發個體的希望感。另外，懷有高希望信念的個體傾向選擇清楚明確且具挑戰性的目標，若無法完成先前所訂定的目標時，其能夠設定取代性的目標，以完成自己原先的期待。

（二）方法（waypower）／路徑思考（pathway thinking）

為達到目標，個體必然會思索可能達成的方法，然而要達到同一個目標的方法可能有好多種，通常抱持高希望信念者較能發展出具體可行以達成目標的方法，且當首要方法無效時，也能尋求替代方案以達到目標；低希望感的個體在追求目標時，通常會出現負向情緒與慣性的負向對話甚至阻礙目標達成。因此，可透過正向語言引導、內在想像、演練等方式幫助個體預先覺察問題並預想解決方案。

（三）心理意志（mental willpower） ／能量想法（agency thinking）

心理意志是驅動個體興起希望感的主要動力，它是個體邁向目標的歷程對自己所許下的承諾。這些透過自我暗示所醞釀出的能量會在各階段持續運用方法追求目標，因此Snyder等人（2002）指出此心理意志又可稱為能量想法（agency thinking），意指個體知覺到自己可以達到目的的能力，此為一個自我鼓舞的想法，幫助自己努力向前的心理能量，例如：透過正向自我內言勉勵自己「我可

以、我願意試試看」等積極性的想法或喚起過去的成功經驗以面對生活挑戰。

二、希望感對心理適應的影響

「希望感」是正向心理學的重要概念（Li, et al., 2018），有助於青少年發展正向自我概念與優勢能力（Bernardo, 2015; Snyder et al., 2003）。高希望感的青少年不僅具有明確的生活目標，在學業表現、人際互動以及生活滿意度上均有較好的發展且較易獲得成功經驗帶來正向情緒，縱使面對生活挑戰也較不易引發焦慮感（Snyder et al., 2002）。希望理論認為情緒是個體在追尋目標過程中想法的副產品，若個體可在不受阻礙的情況下追求目標，個體越能順利完成目標且獲得正向積極之情緒感受，但若遇到各種困境則容易感到挫敗（Snyder et al., 2002）。高希望者在完成目標過程，會積極肯定自己的正向經驗或從失敗經驗中學習以充備能力面對下次的挑戰（Snyder et al., 2003）。相反地，低希望者不採用失敗經驗的回饋來改善未來表現，不僅沒有從回饋中受益，反而加深自我懷疑或自我批判，甚至產生自我羞辱感（Michael, 2000）。

Eddie、Jasmine與Charles（2017）以830位低收入戶家庭的青少年為研究對象，研究結果顯示希望感的提升有助於青少年減緩因貧困所帶來的負面影響，例如：經濟擔憂、貧窮陰影等，且希望感有利青少年的社會適應，例如：目標設定、學術抱負、活動參與等。Wilson和Somhlaba（2016）採用質性訪談方式，瞭解生活貧困青少年的希望感與生活滿意度的主觀感受，研究顯示具高希望感的青少年無論在同儕互動或是生活滿意度均較佳。Domingo、Andreas與Karoline（2015）以590位瑞士青少年為研究對



象，探究希望信念與生涯發展之相關性，研究發現青少年的希望信念與其自主目標、正向情緒、自我效能感、工作表現呈正相關，且希望信念越高者的生涯確定性越高。高希望感的學生較能以積極勇敢的態度解決問題，且採取的策略方法較為理性；反之，低希望感的學生較常逃避問題，較易感到焦慮與害怕，或陷入空想與自我批評等消極態度（駱芳美、郭國楨，2011）。

由上可知，具備高希望感的個體能採以積極的態度面對困境。為自己的生活設定有意義的目標，運用多元彈性的解決策略且充滿動機設法完成目標。希望感有助於個體提升生活適應的能力，高希望者縱使面對挫折亦能在困境中找尋正向的力量，在挫敗經驗中充備能量以面對未來的挑戰，在逆境中發揮生命的韌性。

肆、運用希望理論於自我傷害青少年之案例舉隅

生活各式各樣的挑戰常使青少年備感壓力，因而萌生沮喪、無望與無力感，當其不知如何排解壓力時，自我傷害便成為快速宣洩情緒的慣性手段。故，筆者認為強化與厚植自我傷害青少年的希望感有助其採以更積極的態度面對生活挑戰。以下以案例來具體呈現希望理論之運用。

一、案例說明

案例：俊維（化名）。男，16歲，高一學生，俊維是家中唯一小孩。俊維認識了學校社團的一位高二女同學因興趣相符，兩人喜歡玩同款線上遊戲，在電玩中組隊聯盟，談天聊心，假日時刻，兩人也常出遊逛街，俊維稱之為

「姐姐」。該女生在認識俊維前已有男友，故俊維自陳對姐姐的情感僅止於朋友，而非男女情愫，但俊維與姐姐互動緊密，認為「姐姐」是他生命中最重要的人，是世界上最瞭解他的人。俊維父母難以諒解姐姐，何以有男友卻常與俊維外出，更擔心姐姐影響俊維學業，便命令其不得往來，甚至雙方家長鬧得不可開交。關係斷裂後，俊維試圖挽回但無效。

俊維對於關係的結束深感自責、內疚且失落，覺得自己無能才沒有保護好自己跟姐姐的關係，更害姐姐在關係中受傷。其認為失去姐姐如同失去生命意義，做任何事都提不起勁，成績明顯滑落，與父母衝突不斷。每當遇到不如意的事，情緒便落入悲傷、憂鬱、沮喪、煩悶狀態，在一次經驗中，俊維意外發現透過割腕，看到鮮血汨汨流出的那一刻，其心情瞬間轉為平靜、放鬆和舒坦。爾後，割自己便成為俊維慣用的情緒宣洩行為模式。

筆者與俊維共進行8次諮商，每次50-60分鐘，每週一次。希望理論之應用技巧可分為目標、路徑思考和能量想法三部分，分述如下：

二、目標設定的技巧

（一）設定正向、具體且可行的小目標

俊維習慣以抱怨或逃避等態度面對生活挫折，以割腕方式排解負向情緒。筆者先花一些時間聆聽俊維的生命故事，透過故事之敘說瞭解俊維的希望思考型態，包含：希望如何被喚起、如何消長等。在統整俊維的希望狀態後，筆者協助其釐清並梳理出自己想要的生活目標。筆者引導俊維將抱怨、自我批判或自我懷疑的語句，轉為正向、肯定、具體可行的小目標，並依據對目標的喜



好程度列出想要的優先順序。筆者鼓勵俊維透過書寫日誌記錄自己的思緒與作為，隨身攜帶小卡片之方式提醒自己，找重要他人或是在每次諮商中分享執行目標的心得以維繫人際支持和鼓勵。

（二）設定尋求自我成長的目標

聆聽俊維希望思考型態過程，筆者發現俊維所設定的生活目標是為了獲得他人肯定與讚賞，再從中證實自己的價值，但當目標無法順利達成時，便容易產生自己是無能的、沒有價值的、不受歡迎的等心理感受，在此情況下容易誘發自我傷害行為。筆者鼓勵俊維將重心放在自我成長與學習，協助俊維練習自我觀察、自我評量並適時自我回饋等，即便未如願達成目標，也能從中汲取經驗。透過自我肯定和自我悅納拿回生命能量的主權，藉由自我成長以面對爾後的生命挑戰。筆者透過評分問句（scaling question）請俊維評估自我成長狀態。藉由小目標達成的步驟與進展評分問句，協助俊維看到自己目前已經做到什麼，搭配筆者適時的鼓勵讓其覺得自己是有能量的，使其實質知覺到自己的進步，強化自我控制感以增加正向積極的經驗，能更有方向且踏實地朝著目標邁進。

三、建立方法／路徑思考的技巧

（一）提供練習機會

諮商歷程，筆者創造角色扮演的機會並鼓勵俊維運用想像力在腦中預想達成目標的方法，透過想像預演法協助其建立更具體且可行的方法。內在想像與演練（rehearsal）除了能幫助俊維藉由想像的方式提早發現可能遭遇的問題，並有機會和筆者討論因應困境的解決之道。藉此，俊維走過整個目標追求的實踐歷程，在過程中更清晰地看到自己的

思考脈絡。積極想像與正向思考感受也幫助俊維減低對追求目標過程的焦慮感，進一步提升其對成功結果的信心。

（二）減少自我責備、肯定成功經驗

面對目標的追求不可能萬無一失，俊維在面對自己情緒失控又傷害自己此事感到自責，再度陷入自己一無是處而感到自卑，但過度自我責怪反而消滅其對目標追求的希望感。筆者運用支持與涵容的諮商關係，使其感受到自己是被接納與理解，鼓勵俊維分享努力的過程，培養其以正向態度看待自己的付出。此外，筆者鼓勵俊維悅納自己每次的成功經驗，增強自信心，以幫助其降低無望感找到自我價值。在減少自我責備、肯定成功經驗的練習中，俊維開始練習以正向積極的眼光看待自己。

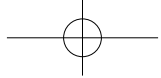
（三）建立多樣方法以達目標

俊維每當遇到生活瓶頸時，由於情緒調節的因應策略不足、缺乏問題解決技巧或過度放大壓力等而以自我傷害行為來緩解情緒。筆者和其討論多樣面對情緒壓力的應對方法，例如：打球、聽音樂、騎單車、繪畫、自由書寫等方式，鼓勵其加以練習並應用到實際生活情境中，藉由成功經驗的積累以建立自信。

四、強化心理意志／能量想法的技巧

（一）以積極性語言取代消極性語言

筆者請俊維留意自己的內在對話，俊維發現其常告訴自己「沒辦法」、「不可能」和「我討厭」等負面的語言，筆者積極介入，請俊維改用「我想要」、「我選擇」以及「我可以」等未完成語句進行練習，協助其有意識地增進內在正向對話，減少花時間在擔憂與抱怨。當其面對阻礙時，筆者鼓勵俊維



運用正向對話調節負向情緒或檢索過去是否有類似情境的成功經驗，筆者有時亦會使用思考暫停法的技巧，輕拍俊維或口頭提醒其停止消極負向的思考，並提供積極性的內在語言來取代消極的內在語言以提升其對目標達成的希望感與能量。在日常生活中，則透過隨身小卡之方式讓俊維練習自我提醒，以積極性語言取代替消極性語言。

（二）鬆動完美要求的非理性信念

在互動中，筆者發現過度自我要求、完美主義期待是導致俊維自我傷害的原因之一，其對生活抱持許多「必須」、「非達成不可」、「絕對」的非理性信念，一旦外在環境的變動不在其預設立場之內，其可能變得畏縮或焦躁不安。筆者鬆動其完美要求的非理性信念，並鼓勵他發展彈性之態度更有能量地邁向目標。

諮商結束後，筆者進行一次的追蹤晤談，發現俊維更能以正向思考的態度面對生活挑戰，使用正向自我內言之方式調整負向認知。在情緒適應上，情緒起伏較為平緩，能提前覺察自己的情緒低落狀態，而採取運動或尋求同儕人際支持等積極方式排解負向情緒，且停止自我傷害行為。整體而言，透過諮商歷程的希望注入，俊維逐漸發展出面對生活困境的彈性與韌性。

伍、結論

青少年階段是個體成長過程角色轉換的過渡期，生活中存在著課業壓力、同儕相處、父母期待等多樣挑戰，使其易陷入認同迷失的困惑而產生沮喪、焦慮、無望等負向情緒，當不知如何排解複雜情緒時，自我傷害可能成為青少年逃避劇烈痛苦的慣性方法。而希望理論提供一套清晰的架構，幫助青少年建構

生活目標，透過正向、具體且可行小目標之達成，不斷積累成功經驗以強化自我效能感；鼓勵青少年發展多樣克服困境的因應策略；引導青少年透過積極自我內言等方式提升心理意志。擬定並實踐目標的過程，青少年嘗試付諸行動改善問題且不斷提升心理能量，有助其對生活抱持方向感與希望感、增加自我掌握感並發展問題解決的動力，不再以傷害自己之方式逃避壓力。故希望理論運用於青少年自我傷害之諮商乃有其適切性與價值性，鼓勵自我傷害青少年學習具體的問題解決因應之道並提升自我效能感，使其更有彈性和韌性面對生活挑戰。

參考文獻

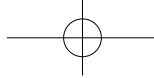
- 張景嘉（2013）。依附關係與青少年自我傷害行為關聯之探討—以情緒調節為中介變項（未出版之碩士論文）。慈濟大學，花蓮縣。
- 許予宸（2014）。青少年自我傷害動機、心理分離個體化、情緒調節與自我傷害行為之關係探索（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- 郭國禎、駱芳美（2014）。希望諮商團體對女性藥物濫用者戒癮希望感、認知與行為改變與自我尊重之影響。輔導與諮商學報，36（1），31-56。
- 陳玫琪（2012）。以情緒調節看青少年自殘行為的問題及處遇。輔導季刊，48（1），1-11。
- 陳蓓莎（2016）。青少年自尊與自我傷害行為關聯探討—以情緒調節為中介變項之研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 黃雅羚（2003）。青少年自傷經驗之分



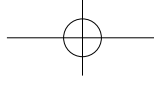
- 析研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃雅羚、林妙容（2005）。青少年自傷經驗發展歷程之分析研究—以五個個案為例。《諮商輔導學報》，12，101-126。
- 劉玉玲（2005）。青少年發展—危機與轉機。台北市：揚智。
- 鄭曉楓、吳永杉（2018）。希望取向個別諮商對藥癮者目標建構與未來生活適應之探究。《教育心理學報》，49（3），367-390。
- 駱芳美、郭國楨（2011）。從希望著手：希望理論在諮商上的應用。台北市：心理。
- 謝麗紅（2014）。希望理論運用在單親女性新移民個別諮商之個案研究。《輔導與諮商學報》，36（1），65-86。
- Andover, M., Primack, J., Gibb, B., & Pepper, C. (2010). An Examination of Non-Suicidal Self-Injury in Men: Do Men Differ From Women in Basic NSSI Characteristics?. *Archives of Suicide Research*, 14(1), 79-88. doi:10.1080/13811110903479086
- Bernardo, A. B. I. (2015). Hope in early adolescence: Measuring internal and external locus-of-hope. *Child Indicators Research*, 8(3), 699-715. doi:10.1007/s12187-014-9254-6
- Burešová, I. (2016). Self-Harm Classification System Development-Theoretical Study. *Review of Social Sciences*, 1(4), 13. doi:10.18533/rss.v1i4.21
- Bentley, K., Nock, M., Sauer-Zavala, S., Gorman, B., & Barlow, D. (2017). A functional analysis of two transdiagnostic, emotion-focused interventions on nonsuicidal self-injury. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(6), 632-646. doi:10.1037/ccp0000205
- Bethell, J., & Rhodes, A. E. (2008). Adolescent depression and emergency department use: The roles of suicidality and deliberate self-harm. *Current Psychiatry Reports*, 10(1), 53-59. doi:10.1007/s11920-008-0010-9
- Bhat, P., Pardal, P., & Diwakar, M. (2011). Self-harm by severe glossal injury in schizophrenia. *Industrial Psychiatry Journal*, 20(2), 134. doi:10.4103/0972-6748.102524
- Blake, J., Yaghmaian, R., Brooks, J., Fais, C., & Chan, F. (2018). Attachment, hope, and participation: Testing an expanded model of Snyder's hope theory for prediction of participation for individuals with spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*, 63(2), 230-239. doi:10.1037/rep0000204
- Brown, T., & Kimball, T. (2013). Cutting to Live: A Phenomenology of Self-Harm. *Journal of Marital and Family Therapy*, 39(2), 195-208. doi:10.1111/j.1752-0606.2011.00270.x
- Brunner, R., Kaess, M., Parzer, P., Fischer, G., Carli, V., & Hoven, C. et al. (2013). Life-time prevalence and psychosocial correlates of adolescent direct self-injurious behavior: A comparative study of findings in 11 European countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(4), 337-348. doi:10.1111/jcpp.12166
- Butler, A., & Malone, K. (2013). Attempted suicide v. non-suicidal self-injury: behaviour, syndrome or diagnosis?. *British Journal of Psychiatry*, 202(5), 324-325. doi:10.1192/bjp.bp.112.113506



- Calvete, E., Orue, I., Aizpuru, L., & Brotherton, H. (2015). Prevalence and functions of non-suicidal self-injury in Spanish adolescents. *Psicothema*, 27(3), 223-228. doi:10.7334/psicothema2014.262
- Chapman, A., & Dixon-Gordon, K. (2007). Emotional Antecedents and Consequences of Deliberate Self-Harm and Suicide Attempts. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37(5), 543-552. doi:10.1521/suli.2007.37.5.543
- Claes, L., Luyckx, K., & Bijttebier, P. (2014). Non-suicidal self-injury in adolescents: Prevalence and associations with identity formation above and beyond depression. *Personality and Individual Differences*, 61-62, 101-104. doi:10.1016/j.paid.2013.12.019
- Domingo, V., Andreas, H., & Karoline, S. (2015). Hope in Adolescent Careers: Mediating Effects of Work Motivation on Career Outcomes in Swiss Apprentices. *Journal of Career Development*, 42(5), 381-395.
- Eddie C. W. Ng, Jasmine K. M. Lam, & Charles C. H. Chan. (2017). The Positive Adjustment of Low-Income Youths with Relational and Community Support: The Mediating Role of Hope. *Merrill-Palmer Quarterly*, 63(4), 514. doi:10.13110/merrpalmquar1982.63.4.0514
- Franklin, J. C., Lee, K. M., Puzia, M. E., & Prinstein, M. J. (2015). Recent and frequent nonsuicidal self-injury is associated with diminished implicit and explicit aversion toward self-cutting stimuli. *Clinical Psychological Science*, 2, 306-318.
- Franklin, J. C., Puzia, M. E., Lee, K. M., & Prinstein, M. J. (2014). Low implicit and explicit aversion toward self-cutting stimuli longitudinally predict nonsuicidal self-injury. *Journal of Abnormal Psychology*, 123, 463-469.
- Hasking, P., Whitlock, J., Voon, D., & Rose, A. (2017). A cognitive-emotional model of NSSI: using emotion regulation and cognitive processes to explain why people self-injure. *Cognition and Emotion*, 31(8), 1543-1556. doi:10.1080/02699931.2016.1241219
- Izadi-Mazidi, M., Yaghubi, H., Mohammadkhani, P., & Hassanabadi, H. (2019). Assessing the Functions of Non-Suicidal Self-Injury: Factor Analysis of Functional Assessment of Self-Mutilation among Adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry*, 14(3), 184-191. doi:10.18502/ijps.v14i3.1319
- Jacobson, C., & Gould, M. (2007). The Epidemiology and Phenomenology of Non-Suicidal Self-Injurious Behavior Among Adolescents: A Critical Review of the Literature. *Archives of Suicide Research*, 11(2), 129-147. doi:10.1080/13811110701247602
- Jutengren, G., Kerr, M., & Stattin, H. (2011). Adolescents' deliberate self-harm, interpersonal stress, and the moderating effects of self-regulation: A two-wave longitudinal analysis. *Journal of School Psychology*, 49(2), 249-264. doi:10.1016/j.jsp.2010.11.001
- Khadim Ali, S., & Muhammad Soomar, S. (2019). Hopelessness Leading to Self-harm and Suicide. *Journal of Neurology and Neuroscience*, 10(2). doi:10.36648/2171-6625.10.2.296
- Kort-Butler, L. A. (2010). Experienced and



- vicarious victimization: Do social support and self-esteem prevent delinquent responses? *Journal of Criminal Justice*, 38(4), 496-505.
- LeCloux, M. (2013). Understanding the Meanings Behind Adolescent Non-Suicidal Self-Injury: Are We Missing the Boat?. *Clinical Social Work Journal*, 41(4), 324-332. doi:10.1007/s10615-012-0417-y
- Li, Z., Mao, X., He, Z., Zhang, B., & Yin, X. (2018). Measure invariance of Snyder's Dispositional Hope Scale in American and Chinese college students. *Asian Journal of Social Psychology*, 21(4), 263-270. doi:10.1111/ajsp.12332
- Michael, S. T. (2000). Hope conquers fear: Overcoming anxiety and panic attacks. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 355-378). San Diego, CA: Academic.
- Onwuegbuzie, A. J. (1998). Role of hope in predicting anxiety about statistics. *Psychological Reports*, 82, 1315-1320.
- Madjar, N., Segal, N., Eger, G., & Shoval, G. (2019). Exploring Particular Facets of Cognitive Emotion Regulation and Their Relationships with Nonsuicidal Self-Injury Among Adolescents. *Crisis*, 40(4), 280-286. doi:10.1027/0227-5910/a000566
- Moyer, M., & Nelson, K. (2007). Investigating and Understanding Self-Mutilation: The Student Voice. *Professional School Counseling*, 11(1), 2156759X0701100. doi:10.1177/2156759x0701100106
- Muehlenkamp, J., Ertelt, T., Miller, A., & Claes, L. (2011). Borderline personality symptoms differentiate non-suicidal and suicidal self-injury in ethnically diverse adolescent outpatients. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(2), 148-155. doi:10.1111/j.1469-7610.2010.02305.x
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 78-83. doi:10.1111/j.1467-8721.2009.01613.x
- Ougrin, D., Tranah, T., Leigh, E., Taylor, L., & Asarnow, J. (2012). Practitioner Review: Self-harm in adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(4), 337-350. doi:10.1111/j.1469-7610.2012.02525.x
- Rodham, K., Hawton, K., & Evans, E. (2004). Reasons for Deliberate Self-Harm: Comparison of Self-Poisoners and Self-Cutters in a Community Sample of Adolescents. *Journal of The American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(1), 80-87. doi:10.1097/00004583-200401000-00017
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York, NY: Free Press.
- Smedema, S., Chan, J., & Phillips, B. (2014). Core self-evaluations and Snyder's hope theory in persons with spinal cord injuries. *Rehabilitation Psychology*, 59(4), 399-406. doi:10.1037/rep0000015
- Snyder, C. R., Feldman, B. D., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S.,



- Rand, K. K., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly, 18*(2), 122-139.
- Snyder, C. R., Ritschel, L. A., Rand, K. L., & Berg, C. J. (2006). Balancing psychological assessments: Including strengths and hope in client reports. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 33-46.
- Stegg, S., Haigh, M., Webb, R., Kapur, N., Awenat, Y., & Gooding, P. et al. (2016). The exacerbating influence of hopelessness on other known risk factors for repeat self-harm and suicide. *Journal of Affective Disorders, 190*, 522-528. doi:10.1016/j.jad.2015.09.050
- Swannell, S., Martin, G., Page, A., Hasking, P., & St John, N. (2014). Prevalence of Nonsuicidal Self-Injury in Nonclinical Samples: Systematic Review, Meta-Analysis and Meta-Regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 44*(3), 273-303. doi:10.1111/sltb.12070
- Tatnell, R., Hasking, P., & Newman, L. (2017). Multiple mediation modelling exploring relationships between specific aspects of attachment, emotion regulation, and non-suicidal self-injury. *Australian Journal of Psychology, 70*(1), 48-56. doi:10.1111/ajpy.12166
- Tham, S., Ibrahim, S., Hunt, I., Kapur, N., & Gooding, P. (2020). Examining the mechanisms by which adverse life events affect having a history of self-harm, and the protective effect of social support. *Journal of Affective Disorders, 263*, 621-628. doi:10.1016/j.jad.2019.11.037
- Valero, D., Hirschi, A., & Strauss, K. (2015). Hope in Adolescent Careers. *Journal of Career Development, 42*(5), 381-395. doi:10.1177/0894845314566866
- Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2014). Change in emotion regulation strategy use and its impact on adolescent nonsuicidal self-injury: A three-year longitudinal analysis using latent growth modeling. *Journal of Abnormal Psychology, 123*(3), 487-498.
- Walsh, B. W. (2006). *Treating self-injury: A practical guide*. New York, NY: Guilford Press.
- Whitlock, J. (2010). Self-Injurious Behavior in Adolescents. *Plos Medicine, 7*(5), e1000240. doi:10.1371/journal.pmed.1000240
- Wilson, A., & Somhlaba, N. Z., (2016). Psychological Well-Being in a Context of Adversity: Ghanaian Adolescents' Experiences of Hope and Life Satisfaction. *Africa Today, 63*(1), 85. doi:10.2979/africatoday.63.1.0085
- Yang, F., Lai, C., Yen, C., Hsu, Y., & Zauszniewski, J. (2017). The Depressive Symptoms, Resourcefulness, and Self-Harm Behaviors of Adolescents. *Journal of Nursing Research, 25*(1), 41-49. doi:10.1097/jnr.000000000000127
- Zila, L., & Kiselica, M. (2001). Understanding and Counseling Self-Mutilation in Female Adolescents and Young Adults. *Journal of Counseling & Development, 79*(1), 46-52. doi:10.1002/j.1556-6676.2001.tb01942.x