

投稿類別：教育類

篇名：或許你家的小孩也有這種行為--青少年的自傷行為

作者：

林志謙 市立秀峰高中 二年級 204 班 普通科

指導老師：

詹麗錦

壹、前言

一、研究動機

近幾年來，青少年自傷行為時常出現在新聞媒體、社群軟體等，大眾可以直接或間接知道的資訊來源；有時是各名校的資優生、有時是社區裡的國中小生、有時是每天過的生不如死且患有心理隱疾的人。究竟是什麼原因讓目前的青少年要以如此極端的方式來傷害自己？甚或結束自己的生命？是家庭因素？是課業壓力？是盲目模仿？

這項日漸危害年輕人健康與生命的議題是自傷行為。自傷行為的目的多半在發洩情緒或表達不滿，雖然有時候這樣的自傷行為也可能會不慎導致死亡，但自傷者在行動之前通常並沒有死亡的動機。

二、研究目的

(一) 探討自傷的定義

(二) 青少年對自傷行為的想法、原因

貳、文獻探討

一、何謂自傷

(一) 自傷行為的定義

自傷行為的定義是指「**個體刻意地採取任何自我傷害方式直接造成身體傷害之行為，但其行為背後沒有結束生命之意圖**」（施妙瑾、藍吉弘，2020），簡單來說就是「**以自殺、企圖自殺及其他方式傷害自己身心健康的行為。**」（許文耀、吳英璋、胡淑媛與翁嘉英，1994）

(二) 自傷行為的探索

很多時候當事人在情緒失控時，很難去控制這個行為，對他們來說，自傷很可能是解決當下情緒最直接的方式；這種情況卻很容易讓陪伴者覺得無力，為何這些讓青少年想自傷，根據報導，自傷的原因有些是「**希望得到關心、緩解不開心的症狀。**」（羅上鈞，2023）

二、青少年自傷的因素

(一) 青少年自傷行為的情緒

或許你家的小孩也有這種行為--青少年的自傷行為

大多數青少年會產生自傷行為的情緒大略分為以下三種，「痛苦、緊繃、空虛，且一定是長期情緒的累積，一定是沒有出口或是習得行為，多源自青春期的同學做過。」（林仁廷，2021）此外，也有多數的人是因為追求刺激或是盲從而自傷，例如「cicatrice」（傷疤、傷痕）風潮，即透過自殘行為「在臉上製造傷疤，少年在鏡頭前，用食指與中指掐住臉頰，再大力旋轉肌膚，施力程度必須大到讓肌膚紅腫甚至是瘀青。」（Ron，2023）

青少年自傷行為的背後，有些帶有死亡的意圖，例如以下幾種，「割腕、撞牆、自願燙傷等有傷口的表現，舉凡大量服藥、拔毛、破壞舊傷口等，甚至是酗酒、吸毒等行為。」（吳亞嬌，2022）「憂鬱，被視為一個症狀，必須是超過兩週時期為主要的情緒狀態，且伴隨有生理與心理特徵的症狀，是一種疾病。」（台北市政府衛生局社區心理衛生中心、成大精神部，2018）

（二）青少年自傷的行為種類

衝動性自我傷害行為，此類自我傷害行為並沒有規律性可循，可能單獨或是重複性，身體組織破壞較少，且致命的威脅性較低，大多追求刀鋒割下的快感，「在校園間最常見，如皮膚切開或割劃、煙頭燙傷、干預傷口癒合等情形」（黃雅鈴，2004）。

強迫性自傷行為，此類行為會重複出現，「如拔頭髮、摳皮膚和咬指甲，平時有撕扯衣物、啃咬雙手等行為，甚至出現挖眼球等想法。」（董冠怡，2023）

過度自我傷害行為患者，會突然出現不尋常的自我傷害行為，造成嚴重的身體傷害，如挖眼、截肢等，「患者在自我傷害後情緒顯得異常平靜，內心感到孤立和孤獨。」此類自我傷害最容易出現在精神分裂、嚴重人格為長患者身上。（田曉寧，2022）

表一：青少年間的自傷行為有越來越盛行的趨勢

標題	比例	資料來源
青少年曾有過至少一次自殺或自傷的經驗	26.4%	陳毓文（2001）
在一年內曾有過自我傷害的念頭	176/353 人	林杏真（2001）
國內研究數據，青少年曾有自我傷害的念頭	28.1%	林杏真（2001）
國內研究數據，青少年曾有自我傷害，真正有過自傷經驗的青少年	15.9%	林杏真（2001）

表二：偽憂鬱症症狀

類型	是否為憂鬱症	症狀	註
憂鬱症	是	悶悶不樂、面露愁容、哭泣、易怒。生活失去平時的興趣或樂趣、性慾減低。自責、罪惡感。張勳安（2024）	

憂鬱偽裝性症狀	否	憂鬱的情緒、食慾不佳、睡眠障礙等，和憂鬱症症狀相似。 林香吟（2005）	可能出現和憂鬱症相似症狀
---------	---	---	--------------

表二資料來源：研究者整理

參、研究方法

一、研究方法

(一)文獻分析法：透過查找關於青少年自傷的資料及文獻做統整

(二)問卷調查法：製作問卷調查大眾對於青少年自傷的想法

二、研究流程

圖一：研究流程圖


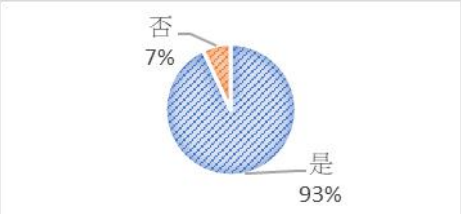
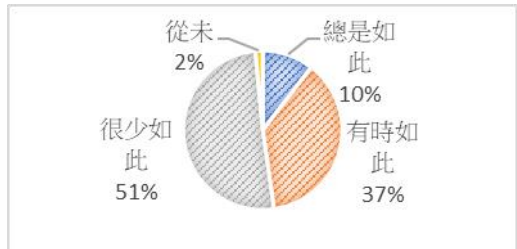
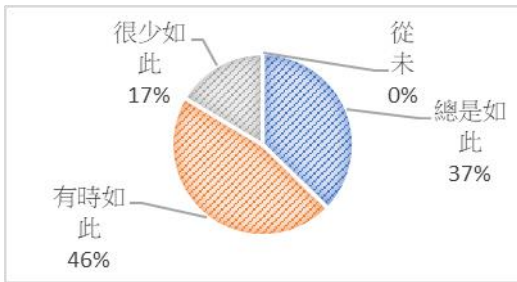
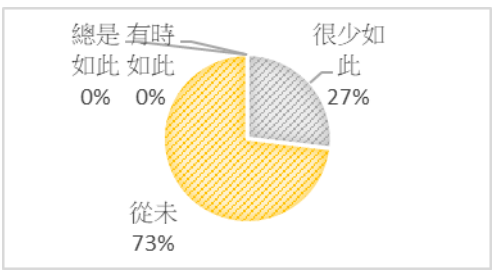


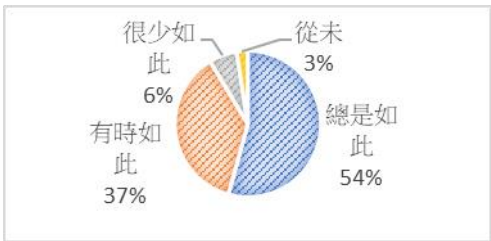
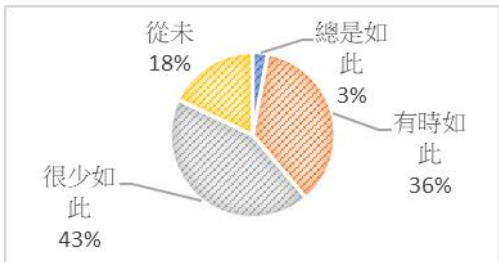
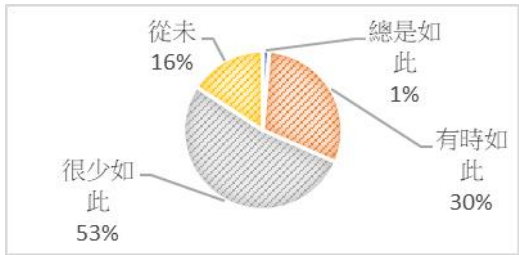
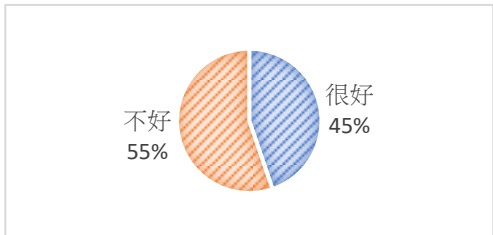
圖一資料來源：研究者繪製

肆、研究分析與結果

表三：問卷分析結果

問題	分析	結果
問卷回收情形：有效問卷 72 份		
1.性別	女生>男生	圖二：性別 <p>資料來源：研究者整理</p>
2. 年齡	大多數皆為 16 - 18 歲	圖三：年齡

		 <p>資料來源：研究者整理</p>
3.是否正在服用精神藥物	是>否	<p>圖四：是否正在服用精神藥物</p>  <p>資料來源：研究者整理</p>
少部分族群有服用精神藥物，已排除有效問卷		
4. 家人爭吵	總是加有時大約和很少相同，所以對比下來，有一半的人在家庭壓力中是大的	<p>圖五：家人爭吵</p>  <p>資料來源：研究者整理</p>
5. 家庭氣氛愉快	家庭氣氛看起來大部分愉快，所以對比下來，有少數的人在家庭氣氛中壓力中是大的	<p>圖六：家庭氣氛愉快</p>  <p>資料來源：研究者整理</p>
6.學校裡的老學會欺負我	同儕關係在調查中影響較小	<p>圖七：學校裡的老學會欺負我</p>  <p>資料來源：研究者整理</p>

7. 老師普遍對我很好	大部分老師對孩子都算不錯	<p>圖八：老師普遍對我很好</p>  <p>資料來源：研究者整理</p>
8. 我的成績對我來說很好	大家普遍對於自己成績壓力較大	<p>圖九：我的成績對我來說很好</p>  <p>資料來源：研究者整理</p>
9. 我的行為被不理解 (註：被質疑、懷疑)	大部分的人較不會因為詞不達意而被誤解	<p>圖十：我的行為被不理解 (註：被質疑、懷疑)</p>  <p>資料來源：研究者整理</p>
從問題 4-9 得知，家庭與課業成績對於現在的青少年，是造成心理壓力及負面情緒的來源。		
10. 在過去六個月的情緒狀態，你大部分的情緒如何	不好>很好，大部分的人都心情不甚好	<p>圖十一：在過去六個月的情緒狀態，你大部分的情緒如何</p>  <p>資料來源：研究者整理</p>
11. 在過去六個月的情緒狀態，你大部分的負面情緒為何	因為事情沒做完而發懶導致的罪惡感，是近代青少年最惡感的最大來源	<p>圖十二：在過去六個月的情緒狀態，你大部分的負面情緒為何</p>

		<p>會反覆出現死亡的念頭 19</p> <p>會產生強烈的罪惡感 30</p> <p>很疲倦、沒什麼力氣 25</p> <p>失眠或睡眠過多 28</p> <p>在沒有蓄意減肥或增重的... 11</p> <p>沒有參加什麼活動 17</p> <p>覺得生活空虛 20</p> <p>資料來源：研究者整理</p>
12. 是否嘗試過自傷	大部分的人都沒有自傷過，少部分的有過幾次	<p>圖十三：是否嘗試過自傷</p> <p>常常 4%</p> <p>少數(1-2次) 30%</p> <p>從未 66%</p> <p>資料來源：:研究者整理</p>
13. 嘗試過自傷是否在 6 個月內	大部分皆不是在半年內發生	<p>圖十四：嘗試過自傷是否在 6 個月內</p> <p>是 26%</p> <p>否 74%</p> <p>資料來源：研究者整理</p>
14. 希望得到的解決方式	多數人希望安安靜靜的陪伴、聆聽	<p>圖十五：希望得到的解決方式</p> <p>方式選擇自傷 5</p> <p>給一些建議 40</p> <p>安安靜靜的... 55</p> <p>詢問細節 15</p> <p>理解並同情 45</p> <p>資料來源：研究者整理</p>

伍、研究結論與建議

一、結論

(一) 青少年為何會自傷

大多數青少年在這個階段的想法會常常讓自己陷入「心情疲累」的狀態，因為同儕的壓力、愛情、家庭及父母的心情而影響。然而也會有多數的人是屬於內向型，較不會和他人說自己的個性、心事，更甚把自己的所有掏心掏肺給別人。遇到問題時，心情跟著坐雲霄飛車，痛苦、空虛，卻找不到任何可以發洩的所在。在統計的 16-18 歲裡，大部分的人都覺得很自我糟糕，看著自己傷害自己時眼眶是充滿著委屈、難過，更甚絕望。雖然這部分的人沒有服用精神藥物，但這些壓力，仍然會壓垮他們。自傷也許會成為現在青少年的一種發洩方式。

(二) 影響

經過這次的研究，對我的影響很大，不僅只是單純研究現階段青少年在自傷方面的影響，更是讓我更了解對身旁朋友的相處模式。多數朋友曾分享過自傷經驗，有時還會發出自己的傷痕來表達對某些事情的不滿，經過研究之後，我才知道我的應對方式該如何去處置，所以我學到的內容除了了解這些文獻與案例，更是了解身旁的人們。然而，因自傷過度而最終導致自殺的案例，目前在青少年十大死因中占第二位，僅次於意外事故。這是我們更應該要去注意的社會議題。

二、建議

(一) 利用學校與社會資源

在校園中仍有很多青少年在面對負面情緒的時候，選擇用自傷的方式，但各級學校皆有設立輔導處室可以提供諮商及輔導，而政府也有電話熱線關心身心健康，同時採取許多政策來防治青少年的自傷，例如諮商輔導的掛號金額補助。

(二) 親朋好友適度表達關懷

統計調查，青少年的負面情緒多元，過半數的人出現心情不好、長期處在憂鬱的情緒當中，且有四分之一的人在六個月內嘗試自傷過，大家普遍需要我們做的是理解、同情，安安靜靜的陪伴，成為他們的後盾。

(三) 小結

自傷這件事，一定是承載著委屈、悲傷，沒有人能定義任何人的情緒，即使現在是下雨，但未來是沒有人能定義。去看看海，去找愛你的人，你愛的人，去擁抱，去哭泣，找到自己

或許你家的小孩也有這種行為--青少年的自傷行為

健康的發洩方式，切勿盲目模仿，更不要保持這個習慣，找到真正平衡壓力的方式，適時尋求幫助，才是真正之道。

陸、參考文獻

一、博碩士論文

林香吟（2009）。**青少年憂鬱症與自傷行為之初探**。淡江教育心理與諮商所研究生：碩士論文。

林杏真（2001）。**自傷青少年生活壓力、社會支持與自我強度的發展及其關係研究**。臺灣師範大學心理與輔導研究所碩士論文。

施妙瑾、藍吉弘（2020）。**從青少年自傷行為談家庭教育介入策略初探**。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所：碩士論文。2-3。

二、文集論文類

陳毓文（2001）。青少年自傷行為分析及其因應對策。**行政院青輔會**，11-14。

三、期刊論文類

黃雅玲。青少年自傷行為的成因探討（2004）。**諮商與輔導**，439期，11-14。

許文耀、吳英璋、胡淑媛與翁嘉英（1994）。自我傷害行為與身心健康的關係。**中華輔導學報**，160-179。

四、網路相關資源

全國自殺防治中心（2022）。

<https://www.tsos.org.tw/web/home>

羅上鈞（2023）。青少年迷上「傷痕挑戰」！自虐到全臉紫疤再 po 網，醫嘆：要雷射手術才能消。風傳媒。

<https://www.storm.mg/lifestyle/4732133>

林仁廷（2021）。情緒辨識，割手自傷的情緒是什麼及處理原則。

<https://vocus.cc/article/61ad3e11fd89780001d59574>

或許你家的小孩也有這種行為--青少年的自傷行為
董冠怡(2023)。強迫症竟想挖眼球 rTMS 治療成功阻自傷。

<https://health.ltn.com.tw/article/paper/1617706>

田曉寧。(2022)。關於過度控制 **Over control** 個案的自殺/自傷模式。華人 dbt 在馬偕

<https://www.facebook.com/mmhdbt/photos/a.597803923922327/1655441971491845/?type=3>

Ron。(2023)。正港男子漢？抖音掀「捏臉自傷挑戰」青少年證明耐痛力全破相歪風惹法國會調查。臺灣達人秀。

<https://www.ttshow.tw/article/99529>

張勳安。(2024)。憂鬱症。三軍總醫院。

<https://wwwv.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/unit/10058/17021>

吳亞嬋（2022）。我痛，故我在，淺談青少年自傷行為與輔導策略。錦和國小。

<https://www.chps.ntpc.edu.tw/p/406-1000-5508,r122.php?Lang=zh-tw>

台北市政府衛生局社區心理衛生中心，成大精神部（2018）。

https://mentalhealth.gov.taipei/News_Content.aspx?n=AFF4177D8AAF6B33&sms=59B45BC8F2BDDEC5&s=7E7B04CE2F9A505D