

為社區居民量身訂做行為改變計畫(二)：以科學評量成效

課程名稱：行為改變技術 授課班級：心理三 授課教師：曾幼涵

◆ 教學目標

1. 了解行為改變技術的基本原則及施行步驟。
2. 學習行為改變技術的應用方法。
3. 練習規劃及執行行為改變計畫。
4. 透過實際個案執行行為改變技術並評估成效。

學生與社區長者進行訪談，並規劃行為改變計畫。

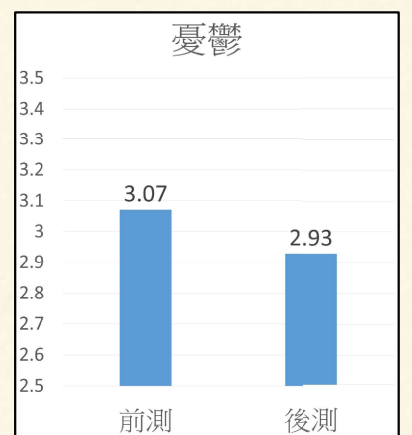
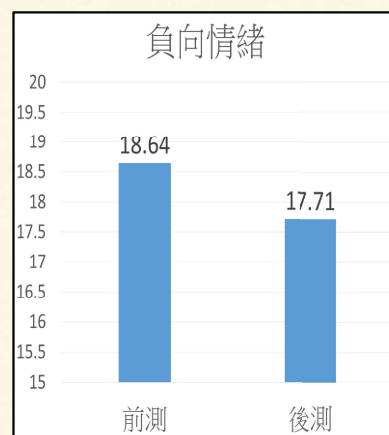
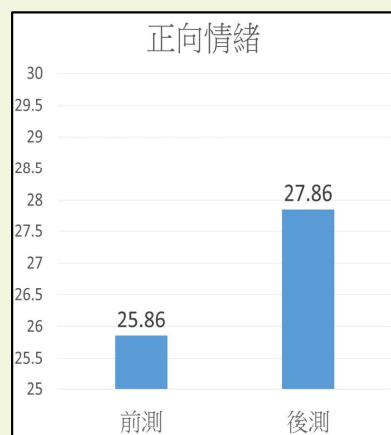
◆ 精進策略與創新作法

1. 帶領學生走入社區，實際與社區居民進行訪談，了解其需求，以進行行為改變計畫的設計與執行。
2. 將行為改變計畫結合心理評估之方式，於行為改變前、後進行心理評估，以量化數據呈現行為改變之成效。



◆ 成果

在行為改變計畫執行後



1. 社區長者的正向情緒有增加的趨勢。
2. 社區長者的負向情緒有減少的趨勢。
3. 社區長者的憂鬱有減少的趨勢。

◆ 學生學習成效

1. 學生將所學與實務作結合，運用可能知識在自我行為改變與社區行為改變的活動上，改變困擾自己與他人的行為，過程中也會碰到許多突發狀況，能夠學習面對與處理這些突發狀況讓計劃繼續實行並完成行為改變的目標。
2. 在自我行為改變計劃的過程中，學生學習自我覺察並幫助自己改善自己的諸多困擾行為。
3. 在社區行為改變計劃中，學生運用課程所學與各種心理學知識，透過與老師討論，能夠以心理專業來發揮助人者角色，幫助社區個案完成行為改變。