

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

碩士學位論文

實習諮商心理師的工作壓力、自我照顧重視知覺  
與自我照顧行為之關係

The relationship among work-stress, perception of self-care  
emphasis, and self-care behavior in counseling trainees.

指導教授：修慧蘭 博士

研究生：洪育志 撰

中華民國 一〇五年 三月

## 中文摘要

本研究主要目的為探討實習諮商心理師的工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為之間的關係。諮商心理師是個工作壓力特殊的行業，需要自我照顧來調節自己的工作壓力及維持專業服務的品質，而實習生是此工作的新手，對於其自我照顧狀態更需被關注。然而國外文獻中指出心理師有自我照顧不足的趨勢，在這樣的長期工作壓力及照顧不足的狀況下，容易令其陷入耗竭、同理疲乏等損傷的狀況。研究者認為若要增加諮商心理師的自我照顧能力或行為，在學習階段將自我照顧的概念或行為放入教育單位或實習單位的訓練中，讓實習諮商心理師知覺到其對自我照顧是重視的，應有助於諮商心理師執行自我照顧行為，此種知覺重視度的概念，稱為自我照顧重視知覺。然而國外的研究報告指出教育單位或實習單位並沒有積極提供自我照顧的相關課程或訓練，國內亦沒有探討實習諮商心理師知覺教育訓練單位對於自我照顧重視度的研究，且有關實習生的自我照顧研究亦不多，因此本研究欲探討此主題。研究者以問卷調查方式收集國內 143 位全職實習諮商心理師的資料，進一步以差異分析、相關分析及階層迴歸分析等統計方法來了解其現況及工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為三者間的變項關係。

本研究結果指出：1. 實習諮商心理師在實習期間有低程度的工作壓力，其中較高的是「專業角色壓力」以及「與督導有關的壓力」，而自我照顧重視知覺及自我照顧行為也皆為中等程度。2. 實習於大專院校的實習諮商心理師，工作壓力顯著高於在高中/職及醫療院所實習的實習諮商心理師；另外大學畢業於心理相關科系及非相關科系的實習諮商心理師，其工作壓力顯著高於大學畢業於心理諮商本科系的實習諮商心理師。3. 實習諮商心理師的工作壓力與自我照顧重視知覺之間達顯著低度負相關，工作壓力與自我照顧行為達顯著低度負相關，自我照顧重視知覺與自我照顧行為達顯著中度正相關。4. 工作壓力在自我照顧重視知覺與

自我照顧行為關係中具調節效果。研究者根據上述研究結果進行討論並對實務及未來研究提出建議。

關鍵字：實習諮商心理師、工作壓力、自我照顧重視知覺、自我照顧行為



## Abstract

This study examined the relation between work-stress, perceptions of self-care emphasis, and self-care behavior among a convenience sample of 143 counseling psychology graduate students. Specifically, this study proposed that there would be a relation between graduate trainee's perceptions of self-care emphasis and graduate trainee's self-care behavior and that this relation would be modified by work-stress of the graduate trainee. A non-experimental designed examined the linear relations among the 3 variables, which were assessed by two measures modified by the authors (work-stress scale of 陳俊任 (2012) and perceptions of self-care emphasis questionnaire of Goncher, Sherman, Barnett, & Haskins (2013)) and the self-care behavior scale of 張吟慈 (2008).

Results of this study showed that (1) graduate trainees had low level work-stress , moderate level perception of self-care emphasis , and moderate level self-care behaviors during internship , (2) The work-stress of graduate trainee intern in colleges is greater than in high school and in the hospital, and the work-stress of graduate trainees graduated from the department of non-psychology is greater than from the department of psychology , (3) there was a low level significant negative relation between work-stress and perceptions of self-care emphasis positive, a low level significant negative relation between work-stress and self-care behaviors, and a moderate level significant positive relation between perceptions of self-care emphasis and self-care behaviors, (4) The test for modification as outlined by Baron and Kenny (1986) demonstrated support by the survey data as perceptions of self-care emphasis was a positive predictor of self-care behaviors and that this relation was modified by work-stress. Implications for training programs are addressed, and recommendations for individual and systemic changes to promote a culture of self-care within graduate training in professional psychology are provided that should be helpful for promoting enhanced self-care behavior among psychology graduate students.

Keywords : counseling interns 、work-stress 、perception of self-care emphasis 、self-care behaviors

## 目錄

第一章	緒論	1
第一節	研究動機	1
第二節	研究問題與假設	7
第三節	名詞定義	8
第二章	文獻探討	10
第一節	自我照顧之理論內涵	10
第二節	實習諮商心理師的工作壓力	24
第三節	工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為之間的關係	35
第三章	研究方法	42
第一節	研究程序	42
第二節	研究架構	46
第三節	研究對象	47
第四節	研究工具	52
第四章	研究結果	77
第一節	實習諮商心理師工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為之現況	77
第二節	不同背景實習諮商心理師工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為之差異分析	83
第三節	實習諮商心理師工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為之關係	93
第四節	實習諮商心理師工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為調節模式之結果	101
第五章	研究結論與建議	107
第一節	研究發現與討論	107
第二節	研究建議	129
參考文獻		138
中文部份		138
英文部份		143
附錄 1	實習諮商心理師工作壓力各題項分數統計表	151
附錄 2	實習諮商心理師自我照顧重視知覺各題項分數統計表	152
附錄 3	實習諮商心理師自我照顧行為各題項分數統計表	154
附錄 4	各背景變項與工作壓力之差異分析結果	156
附錄 5	各背景變項與自我照顧重視知覺之差異分析結果	162
附錄 6	各背景變項與自我照顧行為之差異分析結果	170

附錄 7： 工作壓力量表授權書 .....	177
附錄 8： 自我照顧重視知覺量表(Perceived Self-Care Emphasis Questionnaire, PSEQ)授權信件內容 .....	178
附錄 9： 自我照顧量表授權書 .....	180
附錄 10： 預試問卷 .....	181
附錄 11： 正式問卷 .....	195



## 表目錄

表 2-1-1 自我照顧行為向度整理.....	18
表 2-1-2 自我照顧具體行為整理.....	18
表 2-1-3 國內自我照顧量表整理.....	20
表 2-2-1 心理師的壓力來源.....	27
表 2-2-2 國內外學者心理師工作壓力來源整理.....	28
表 2-2-3 國內心理師壓力源.....	32
表 3-3-1 樣本來源.....	49
表 3-3-2 樣本基本人口統計資料.....	51
表 3-4-1 項目分析結果總表.....	56
表 3-4-2 工作壓力量表因子矩陣.....	58
表 3-4-3 工作壓力量表各分量表之內部一致性係數(N=98).....	59
表 3-4-4 工作壓力整體模型配適度指標檢核表.....	60
表 3-4-5 工作壓力區別效度驗證表.....	61
表 3-4-6 工作壓力收斂效度驗證表.....	61
表 3-4-7 自我照顧重視知覺量表項目分析總表.....	66
表 3-4-8 自我照顧重視知覺量表因子矩陣.....	70
表 3-4-9 自我照顧重視知覺量表各分量表之內部一致性係數(N=98).....	72
表 3-4-10 自我照顧重視知覺整體模型配適度指標檢核表.....	73
表 3-4-11 自我照顧重視知覺區別效度驗證表.....	74
表 3-4-12 自我照顧重視知覺收斂效度驗證表.....	74
表 4-1-1 實習諮商心理師工作壓力各量分數統計表.....	78
表 4-1-2 實習諮商心理師自我照顧重視知覺各量分數統計表.....	79
表 4-1-3 實習諮商心理師自我照顧行為各量表分數統計表.....	81
表 4-2-1 不同實習場域工作壓力分數之差異分析摘要表.....	85
表 4-2-2 不同畢業科系工作壓力分數之差異分析摘要表.....	86
表 4-2-3 不同實習狀況自我照顧重視知覺分數之差異分析摘要表.....	88
表 4-2-4 不同畢業科系自我照顧重視知覺分數之差異分數摘要表.....	89
表 4-2-5 不同事件自我照顧重視知覺分數之差異分析摘要表.....	90
表 4-2-6 不同工作經驗自我照顧行為分數之差異分析摘要表.....	92
表 4-3-1 工作壓力、自我照顧重視知覺、自我照顧行為之相關分析摘要 .....	94
表 4-3-2 工作壓力、自我照顧重視知覺、自我照顧行為之相關係數矩陣 .....	100
表 4-4-1 以自我照顧重視知覺為調節變項之階層迴歸摘要.....	102
表 4-4-2 以工作壓力為調節變項之階層迴歸摘要.....	105
表 5-1-1 研究結果整理.....	107

表 5-1-2 自我照顧博碩士論文整理..... 112  
表 5-1-3 背景變項差異分數結果整理..... 118



## 圖目錄

圖 2-1-1 Orem 自我照顧概念圖 .....	13
圖 2-1-2 心理領域自我照顧概念圖 .....	14
圖 2-1-3 自我照顧歷程示意圖 .....	16
圖 2-3-1 工作壓力與自我照顧行為關係 .....	36
圖 2-3-2 工作壓力與自我照顧重視知覺關係 .....	37
圖 2-3-3 自我照顧重視知覺與自我照顧行為關係 .....	38
圖 2-3-4 自變項、依變項、第三變項示意圖 .....	39
圖 2-3-5 工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為三者關係 .....	41
圖 3-2-1 研究架構圖 .....	46
圖 4-1-1 實習諮商心理師工作壓力分數次數分配圖 .....	78
圖 4-1-2 實習諮商心理師自我照顧重視知覺分數次數分配圖 .....	80
圖 4-1-3 實習諮商心理師自我照顧分數次數分配圖 .....	82
圖 4-4-1 自我照顧重視知覺對工作壓力與自我照顧的調節 .....	103
圖 4-4-2 工作壓力對自我照顧重視知覺與自我照顧的調節 .....	106



# 第一章 緒論

## 第一節 研究動機

*當我們能好好照顧自己時，才能好好照顧別人。*

諮商心理師的工作性質特殊：是一個高度與人接觸的行業，需要專注、傾聽各種不同的生命故事以及生命中的創傷，也需要有能包容大量的悲傷、憤怒、焦慮以及恐懼的空間；與當事人建立專業關係，提供專業服務來安撫、陪伴，協助當事人度過生命的困難時刻；他們對事當人有責任，需要對當事人的資料保密、保護當事人的生命安全、提供有效能的專業服務(Kramen-Kahn & Hansen, 1998; Nicely, 2004)。這樣的工作性質，所引發的工作壓力也相對特殊，包含諮商心理師會擔心當事人是否自殺、自己是否有效能、是否能有效的評估當事人的狀況、正確的概念化當事人、保存當事人的資料等(Kramen-Kahn & Hansen, 1998; Skovholt & Rønnestad, 2003)。而壓力若無法適時的調整，則可能進一步造成身心上面的損害、同理疲乏(compassion fatigue)、耗竭(burnout)、替代性創傷(vicarious traumatization)、及專業能力受影響(Figley, 2002; Guy, Poelstra, & Stark, 1989; 林宗鴻, 1996; 黃寶園, 2009)。儘管上述所說，壓力可能造成諮商心理師在各方面的損害，然而壓力不必然與上述的那些情形畫上等號，除非我們沒有注意到這些壓力，讓這些壓力持續對我們造成影響且擴大。因此諮商心理師需要對自己的狀況有所覺察，並給與適時的介入，透過持續的自我照顧來管理我們的壓力。

因為諮商心理師對當事人有責任，因此也有責任需要自我照顧來維持自己的專業服務(Fouad et al., 2009; Kaslow et al., 2009)、身心健康、專業品質及預防耗竭發生(Barnett, Baker, Elman, & Schoener, 2007; 黃孟寅, 2011)。Kaslow 等人(2009)也認為，應該將自我照顧納入做為諮商心理師的評估能力之一。可見自我

照顧對心理師而言是相當重要的，許多的文獻都認為心理師需要自我照顧，並且被視為是心理師需要遵守的倫理守則之一(Barnett et al., 2007; Barnett & Cooper, 2009; Wise, Hersh, & Gibson, 2012)。然而實際的狀況卻讓人有些氣餒，許多的心理師的自我照顧不足，而讓自己處於痛苦或讓耗竭的狀況發生(Bearse, McMinn, Seegobin, & Free, 2013; Figley, 2002; Goncher, Sherman, Barnett, & Haskins, 2013)。在閱讀到類似文獻時，研究者心中想著「做為一位專業的心理師如何能夠提供一些方法給予前來尋求協助的當事人，但是自己卻不這麼做呢？」因此研究者大膽的推論，自我照顧對於每一位心理師而言，會是一件重要且”已知”的事情，但實際的自我照顧行為可能有所落差。Mahoney (1997)以 155 名心理實務工作者為研究對象，調查他們的個人問題為何，研究指出有 4 成以上的心理實務工作者經歷了情緒耗竭(emotion exhaustion)，3 成以上的心理實務工作者經歷程焦慮、憂鬱。Figley (2002)則認為心理諮商師缺乏自我照顧，而造成損傷或同理疲乏的狀況。

根據上述的結果，研究者好奇，是什麼樣的因素造成這樣子的落差呢？若是自我照顧對諮商心理師而言是重要的，也是應遵守的倫理守則之一，何以還是會有這麼高比例的人經歷痛苦？當壓力來時適時的運用自我照顧能讓諮商心理師免於損害，但為何還是有人無法自我照顧呢？社會心理學領域中認為個人知覺重要他人或團體(家人、朋友、同事、主管、組織等)對特定行為的看法、支持與否，是影響個人採取該行為的重要因素之一(Ajzen, 1985;Ajzen, 1991；吳盛、林東清，2007；林東清、孫培真、徐景智，2000)，即當重要他人或團體對特定行為是支持的、重視的、持正向態度的，則個人就越容易採取該行為；以本研究的自我照顧為例，即是當諮商心理師知覺到學校或機構內對自我照顧是重視的、支持的，則諮商心理師們就會更有意願採取自我照顧。Goncher 等人(2013)的研究亦提出相似的想法，他們認為機構對於自我照顧的重視是心理師是否會去執行自我照顧行為的一個很重要的因素，該研究指出諮商心理師若能知覺到環境(機構、學校)對自我照顧是重視的，如此能促使諮商心理師採取自我照顧，而這樣的態

度，學者將之稱為自我照顧重視知覺(perception of self-care emphasis)，即機構或學校對自我照顧是重視的，提供相關的課程、訓練、資訊，鼓勵諮商心理師執行自我照顧，若諮商心理師能覺知到這樣的態度或氛圍，會提昇諮商心理師自我照顧的意願。

然而在國外文獻中卻發現負責教育訓練的學校卻缺少有這樣子自我照顧的正式訓練及自我照顧相關的政策。Munsey(2006)的調查報告就反應了這樣的狀況，該調查報告目的在找出心理相關科系研究所學生的壓力的來源以及在有壓力的狀況時系上如何協助學生渡過壓力，此報告的樣本為近 500 位的心理相關科系研究所學生，報告指出：(1)82.8%的學生反應系上並沒有自我照顧或因應壓力相關的紙本資料；(2)63.4%的學生表示系上並沒有提供相關的活動來鼓勵學生自我照顧；(3)59.3%的學生表示系上並沒有營造自我照顧的氣氛。Schwebel and Coster (1998)的研究也提到了相似的狀況，107 個 APA 認證的心理諮商相關系所，有 16 個系所表示並沒有將預防實習生在專業功能上所會遇到的干擾納入其計劃中，而剩下的系所則表示，預防專業上干擾這件事情是個人的事，並沒有計劃要將其納入為訓練的一部份。由上述研究可知，雖然我們都知道自我照顧是重要的，但有不少機構或是學校認為自我照顧是自己的事情，而沒有將其納入為訓練的一部份，或者是提醒心理師要適時的做自我照顧。學者指出我們需要在每一個心理專業的發展階段建立自我照顧的文化(culture of self-care)，來維持我們的幸福感(wellness)(Barnett & Cooper, 2009; P. L. Smith & Moss, 2009)。

從前述可得知，自我照顧不應該只是個人的事情，環境(包含教育或職場環境)也需要重視此議題，諮商心理師在自我照顧時，才能有較多的資源與支持。研究者認為當諮商心理師感受環境重視自我照顧這件事情，是被鼓勵去自我照顧時，諮商心理師也更能夠自我照顧。另外 Goncher 等人(2013)指出，心理師的自我照顧，若是能夠越早被經驗或是學習到，則在往後的執業生涯中，就越有可能

自我照顧；再者，學者也提出越有經驗的心理師，在執業中所受到的痛苦有減輕的趨勢(Hellman, Morrison, & Abramowitz, 1987; Skovholt & Rønnestad, 2003)。國內研究也指出新手助人者在經歷疲憊、挫折或適應不佳時，容易出現會離職和轉行的念頭(李花環，2000；汪光慧，2004；洪盈潔，2007；彭佳惠，2006)(引自 陳宜伶，2012)。從相關的研究結果，研究者推論，資歷越淺的新手心理師，或許是因為需要較多時間熟悉工作內容、工作環境以及調適工作壓力，因此感受的壓力與倦怠的情形會比資深的助人者還高，當面臨困境或壓力時，相較於資深的心理師，亦可能需花費較多的時間與資源來調適自己。研究者亦推論前述的現象，也會發生在還在新手階段的實習心理師身上，除此之外，實習心理師還有其特殊的議題，Kaslow 和 Rice (1985)認為，心理師實習的這段期間，就像是「專業上的青春期(Professional Adolescence)」，是一個從學校到職場上的一個過渡時期，會遇到專業認同上的問題，對自身的諮商能力容易感到不安與懷疑，而讓自己壓力過大。Myers(2002) 研究指出新手諮商心理師(此研究中的新手指的是在學受訓期間的研究所學生)從學生身份轉換到專業諮商工作者的角色後，對於專業角色、規範以及工作環境皆感到陌生與困惑，在不熟悉工作內容的狀況下，新手諮商心理師容易感到茫然、不知所措(引自賴玉珊，2008)；另外，與督導的互動及被評估、評價也都會讓實習心理師感到壓力，而產生自我懷疑(Kaslow & Rice, 1985; Lipovsky, 1988; Rodolfa, Kraft, & Reilley, 1988)。

綜合上述，研究者認為新手心理師所會面臨到的困境有其特殊性，跟資深的諮商心理師相比，需要花更多的力氣來處理所遇到的壓力，而同是在新手階段的實習諮商心理師更是除了要面對此階段會有的壓力外，還加上了需被評價，及從學生身分轉換到專業工作者中間所需承受的各種困境，從發展的角度上來看，青春期本身就是一個動盪的時期，對自己會有很多的自我懷疑及認同上的議題。研究者在整理實習心理師工作壓力的相關文獻時，發現多以訪談方式了解此議題，而缺乏大樣本的資料，因此研究者欲參考相關研究的發現編制問卷，以問卷調查

方式了解實習諮商心理師的工作壓力狀況，且認為若是環境、督導等實習相關的因素對實習心理師能有較大的包容，或鼓勵實習心理師自我照顧，實習諮商心理師能知覺到教育訓練單位對於自我照顧這樣的重視，則實習心理師將更有能力在這樣「專業的青春期」中面對自己的困境，也將越能照顧自己。

研究者在碩士班學習期間也深深感受到諮商心理師所從事的工作的確是一份費盡心思的工作，在此過程中會面臨個案、督導、或是自己對自己的期許等多重壓力，在此過程中自己的情緒、人際關係、生活作息或學習等多少受到影響，也深切感受到需要自我照顧。研究者自己在實習時經歷了不同的實習單位與主管，其性質與風格迥然不同，有些單位屬壓力較高的機構，主管也較重視事情的績效、有沒有把事情做好，認為自我照顧需要自己處理。而有些單位則相對壓力沒這麼大，主管也很鼓勵實習生多自我照顧。這樣的經驗也讓研究者有不同的感受，例如在某單位時我覺得精疲力盡，事情越做越差，真的如前述所提的無法同理個案，只覺得自己沒有把事情做好，認為應該要更努力把主管交代的事、個案、個案記錄等事項做好，根本無法自我照顧，也覺得若是自我照顧就會把時間浪費掉，無法完成所交代的任務。另外一個單位的主管卻是覺得我太緊張，一直要我好好的照顧自己，而當我能更放鬆的時候，我也覺得自己能把事情做得更好，效能感倍增。

這樣的經驗也讓研究者覺得，若實習諮商心理師能知覺到教育訓練機構對自我照顧是重視的，則實習諮商心理師也可能會願意去嘗試或允許自己去自我照顧；另外從研究者搜尋相關文獻過程，並沒有發現國內已出版探討實習諮商心理師知覺教育訓練機構對自我照顧重視度之相關研究，因此研究者欲以問卷調查方式，除去了解實習諮商心理師的工作壓力狀況外，亦欲瞭解實習諮商心理師知覺教育訓練機構對自我照顧的重視度，並探討上述變項對實習諮商心理師們進行自我照顧行為的影響。由於諮商心理師的工作壓力、自我照顧的重視知覺對自我照顧行

為間的影響路徑為何，並無太多理論與實徵資料可依據，因此研究者在此研究問題下，提出兩種不同的調節效果假設。

綜合上述，本研究的主要目的如下：

- 一、了解實習諮商心理師工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為的現況。
- 二、了解實習諮商心理師的工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為之間的關係。
- 三、了解諮商心理師的工作壓力與自我照顧重視知覺對自我照顧行為間的調節效果。
- 四、依研究結果提供教育訓練機構及實習諮商心理師個人相關建議。



## 第二節 研究問題與假設

### 壹、研究問題

依據上述研究動機與目的，研究者所要探討的問題如下：

- 一、實習諮商心理師知覺各教育訓練機構對自我照顧的重視狀況、工作壓力、及自我照顧行為的現況為何？
- 二、實習諮商心理師的工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為之間是否有顯著的關係？
- 三、實習諮商心理師的工作壓力與自我照顧重視知覺是否會對自我照顧行為有調節效果？

### 貳、研究假設

依據上述研究問題，經由文獻探討後，研究者提出的研究假設如下：

- 一、工作壓力與自我照顧行為有相關。
- 二、工作壓力與自我照顧重視知覺有相關。
- 三、自我照顧重視知覺與自我照顧行為有相關。
- 四、(模式一)自我照顧重視知覺調節工作壓力與自我照顧行為之間的關係。
- 五、(模式二)工作壓力調節自我照顧重視知覺與自我照顧行為之間的關係。

### 第三節 名詞定義

此節，將針對研究對象及研究變項，進行名詞的定義。除說明一般定義之外，也將針對本研究之操作性定義進行說明。

#### 壹、實習諮商心理師

本研究以正在接受國內大學碩士班諮商心理師養成訓練的學生，限定在國內大學就讀教育心理與輔導、諮商與輔導或輔導等研究所及心理研究所諮商組，以101-103學年度曾任或現任的全職諮商實習生為研究對象。另外在本論文中使用「心理師」此名詞時，會因是引用國外文獻或國內文獻而有不同的代表意義，例如其若是引用國外文獻時可能是代表國外博士層級的心理師，引用國內文獻時則包含心理法中所規範的諮商心理師與臨床心理師。實習心理師此名詞亦如是。

#### 貳、自我照顧(self-care)

本究中的「自我照顧」、「自我照顧重視知覺」及「自我照顧行為」，分別代表三個不同意義的名詞，後兩者包含在「自我照顧」一詞中，因此當本研究中單獨出現「自我照顧」，即代表一整個的歷程，包含知覺（覺察）及行為，詳述如下。

##### 一、自我照顧

自我照顧是一個體維持身心健康之歷程，此歷程包含了對於內在需求以及外在環境的覺察(自我照顧重視知覺)，而後執行自我照顧行為，其行為努力的範圍包含在生理、心理、人際、專業、靈性等各方面，並達到各方面平衡，目的在於促進及維持身心的健康，使個體能夠預防耗竭遠離疾病，而在發生疾病時，也能從疾病中恢復，來達到個人的幸福感。

## 二、自我照顧重視知覺

本研究的自我照顧重視知覺是指實習諮商心理師知覺到教育訓練機構(學校或實習單位)對於自我照顧的重視度。在操作性定義方面,研究者將修訂 Goncher 等人(2013)的自我照顧重視知覺量表(Perceived Self-Care Emphasis Questionnaire)以符合本研究使用,量表分為「系所對專業與生活平衡的重視」、「實習單位對整體照顧的重視」、「系所對師生互動的重視」、「系所對生活照顧的重視」、「系所對靈性照顧的重視」等五個向度,在量表上分數越高表示填答者知覺教育訓練機構對自我照顧的重視越高。

## 三、自我照顧行為

自我照顧行為(self-care behavior)是指個體在生理、心理、人際、專業、靈性等方面全面性的關照與平衡。在操作性的定義方面,研究者以受試者在張吟慈(2008)所編製的「心理師自我照顧量表」上的得分為依據,得分愈高表示實習心諮商心理師其自我照顧行為愈高;反之則愈低。

## 參、實習諮商心理師的工作壓力

諮商心理師的壓力來源有多種,本研究特別是指實習諮商心理師在工作上的壓力。在操作性定義方面,研究者以陳俊任(2012)所編製的「工作壓力量表」為基礎,再加入實習諮商心理師特殊壓力的題目改編而成,其量表得分較高者表示其工作壓力程度較高,反之較低,其工作壓力量表分「工作性質壓力」、「人際壓力」、「主管有關的壓力」、「與督導有關的壓力」、「專業角色壓力」等五個向度。

## 第二章 文獻探討

本章主要分三節，第一節將先說明自我照顧之理論與內涵，第二節則是探討與諮商心理師有關的工作壓力來源，第三節則是探討自我照顧行為、自我照顧重視知覺及與諮商心理師壓力之間的關係。

### 第一節 自我照顧之理論內涵

本節主要針對自我照顧做文獻探討，分為三個部份，第一個部份將整理自我照顧的理論並定義何謂自我照顧，接著將探討關於自我照顧重視知覺以及自我照顧行為。

#### 壹、自我照顧的理論與定義

...若無法從個人、家人、家庭、工作場域以及學校開始維持健康，則我們將無法達到健康的目的。... -H. Mahler(引自 Levin, 1981)

研究者從文獻回顧的歷程中發現，自我照顧在護理領域已成為普遍的研究主題，主要是以病人的自我照顧為主要的研究對象，探討病人如何能透過自我照顧從疾病中復原，並探討什麼因素影響自我照顧，包括自我效能、知識、態度、社會支持(Ahmad & Wu, 2012; Lev & Owen, 1996; Livingston, White, Ugoni, & Borland, 2001; 陳滋茨、張媚、和林豔君, 1998))，還有各種疾病採取自我照顧的困難為何(Aljasem, Peyrot, Wissow, & Rubin, 2001; Jaarsma, Strömberg, Mårtensson, & Dracup, 2003; 邱啓潤、王秀紅, 1987))。而在心理諮商/治療領域，自我照顧此主題近年來才慢慢受到重視，例如以心理師為主要研究對象的文獻，多數屬理論論述，目的在於強調心理師自我照顧的重要，心理師需要自我照顧，以符合倫理上的規範，並提供最佳的心理服務，以達到壓力因應、預防耗竭及保

持身心健康等目的(Figley, 2002; Goncher et al., 2013; Iacovides, Fountoulakis, Kaprinis, & Kaprinis, 2003; Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005; 張吟慈, 2008; 陳愉雅、張高賓, 2012), 但實徵研究並不多。從第一章本研究之動機可知, 研究者將本研究的焦點放在諮商心理師的自我照顧, 然而學者對於自我照顧的定義, 並沒有一個一般性的定義, 不同的定義會有不同的評量方式與結果, 因此研究者將試著從護理領域及心理諮商領域的文獻來瞭解並定義自我照顧。

### 一. 護理領域之自我照顧

從健康及護理的角度來看自我照顧, 可定義為「任何能促進健康的活動」, 而活動的範圍從個人到家庭、朋友再到各種不同的社會資源, 志工團體、自助團體、宗教、鄰居或整個所居住的社區等, 亦即自我照顧指的是在我們生活當中, 非由專業所提供在於生理、心理、社會相關的協助與支持(Levin, 1981)。Geyer(1990)指出自我照顧是個體為了維持或改善健康與安適(well-being)所執行的活動, 包括所有獨立性日常生活活動(引自 劉惠瑚、陳玉敏, 2004)。世界衛生組織(1998)的報告定義自我照顧為「人們為自己建立及維持健康、預防及處理疾病的行為」。Levin(1981)於世界衛生論壇的文章中提到, 自我照顧是一個歷程, 這個歷程包含健康促進行為(health promotion)及健康預防(health prevention)、疾病的覺察(disease detection)及疾病的處遇(disease treatment)。Rockwell & Riegel(2001)也認為自我照顧是一個維護健康或疾病的一個動態歷程。由此可知自我照顧指的是疾病的處遇和預防, 也強調在疾病發生之前的健康促進的一個歷程, 而其範圍從個人、家庭到整個社會。即自我照顧是需要落實在生活中, 在生病的時候對自己有所照顧, 來讓自己從疾病中恢復, 然而更重要的是在還未生病之前的健康促進與維持。

Orem 認為自我照顧是成熟的個人為了維持自己的生命、健康和舒適狀態(well-being), 在其所處的環境裡從事照顧自己的活動, 此為一種深思熟慮的行

為，需經不斷地學習，且具有目的性(Denyas, Orem, & Bekel, 2001; Dorothea E. Orem, 1985; Dorothea E. Orem & Vardiman, 1995; Taylor & Renpenning, 2011)。另外他也認為自我照顧是由覺察需求、思考決定、執行自我照顧等一系列的動態歷程所完成的，以下將針對「自我照顧需求」、「自我照顧能力」及「自我照顧」做詳細說明：

1. 自我照顧需求(self care requisites)：指的是當身體的功能需要作調整，或者是所處的環境有了變化而產生的一種內在狀態，如當口渴了需要喝水、生病了需要看醫生。而個人從事自我照顧的目的就在於滿足自我照顧的需求，Orem 又將自我照顧的需求分為一般性 (universal)、發展性 (development) 以及健康偏差性 (health deviation) 的自我照顧需求，而這些活動是經由學習所處生活文化方式中的信念、習慣與慣例而來的。
  - (1). 一般性自我照顧需求：指維護人類生命及功能完整的基本需求，當這些需求被有效滿足時，個體才能維持健康及幸福的狀態。其八種基本需求包括：空氣、水、食物、排泄、活動與休息的平衡、獨處與社交的平衡、預防受到傷害並保護身體的安全、自我的成長。(引自 屈蓮 等人，2011)
  - (2). 發展性自我照顧需求：意指提供個體生命發展過程中所需要的事物，尤其著重在有利情境的創造和維持，避免阻礙其生命發展成熟的環境或減緩其所帶來的不利影響。例如：懷孕，懷孕期間需注意飲食，忌煙、酒、藥物...，以及充分休息；避免太大壓力等。
  - (3). 健康偏差性自我照顧需求：意指當個體受到損傷或患疾病時，所產生接受醫療照顧和相關處置的需要，以期調整健康狀態出現的偏差。(引自 屈蓮 等人，2011)
2. 自我照顧能力(self care agency)：是個人為了達到身體健康、成長發展與

安適而產生持續性需求時，所學習得到的一種複雜能力，也就是執行自我照顧的能力；包括執行自我照顧活動所須的「知識」、「技能」與「動機」。(引自 謝玉琴、劉麗芳、張秉宜，2007)

3. 自我照顧(self care)：實際的自我照顧行為，以滿足自我照顧需求(self care requisites)。

研究者從閱讀上述的理論認為可將前述概念以圖 2-1-1 表示，自我照顧是一個歷程，此歷程是由自我照顧的需求所驅動，從覺察到自己有何需要的「自我照顧需求(self care requisites)」，如口渴了有需要喝水的需求，接著從「自我照顧能力(self care agency)」中看自己具備怎樣的能力並決定如何完成自我照顧的需要，如從煮開水或買現成的瓶裝水決定其中之一來滿足喝水的需求，而這個過程中除了思考有怎樣的方案外，也考慮自己的能力、狀態，來做最後的決策，假設因為太渴了所以決定了買現成的瓶裝水，最後執行了買瓶裝水這個「自我照顧(self care)」行為來滿足喝水的需求。自我照顧就是經由這三個覺察需求、思考決定、執行自我照顧等的歷程來完成的(Denyés et al, 2001)。



圖 2-1-1 Orem 自我照顧概念圖

(研究者製作)

## 二. 心理領域之自我照顧

在心理領域的觀點裡，自我照顧(self-care)是一種可以預防壓力、耗竭，及維

持一定程度身心健康的必備知能，其認為為了追尋心理層次的幸福，是一種倫理必備的責任(引自 Corey, Callanan, & Corey, 2013)。葉建君 (2009) 指出自我照顧是為了因應個人或專業上的耗損、維持或促進個人或專業之健康安適狀態，所進行之一系列主觀知覺、行動與歷程。Baker(2003)認為自我照顧是由三個要件所組成，是「自我覺察(self-awareness)」、「自我調整(self-regulation)」與「平衡(balance)」所進行之過程，我們要先能自我覺察，才能進一步的調整自己的行為或心理狀況，來滿足自己的需求，而在覺察與調整的過程中，需要注意到各方面的平衡，如：活動與休息、過去與現在、例行性的工作與變化高的工作、工作與玩樂、社交與獨處等，並且認為自我照顧是跨越生命歷程的，在專業發展的歷程中，每個不同階段所需要關注的自我照顧的重點層面有所不同。Norcross 與 Guy (2007)也認為，自我照顧要始於自我覺察，我們要能覺察自己在做的事情，或是自己正在受苦，也覺察自己是否正在自我照顧，如此才能調整自己的行為。張吟慈 (2008)則認為自我照顧是指在生理、心理、靈性、人際、專業等方面全面性的關照與平衡。

研究者從閱讀上述的理論認為可將前述概念以圖 2-1-2 表示，心理諮商領域認為的自我照顧也是一連串的歷程，這個歷程是以內在各種不同的行為面向(生理、心理、人際、專業、靈性)進行自我覺察及調整，並且要維持各面向的平衡。

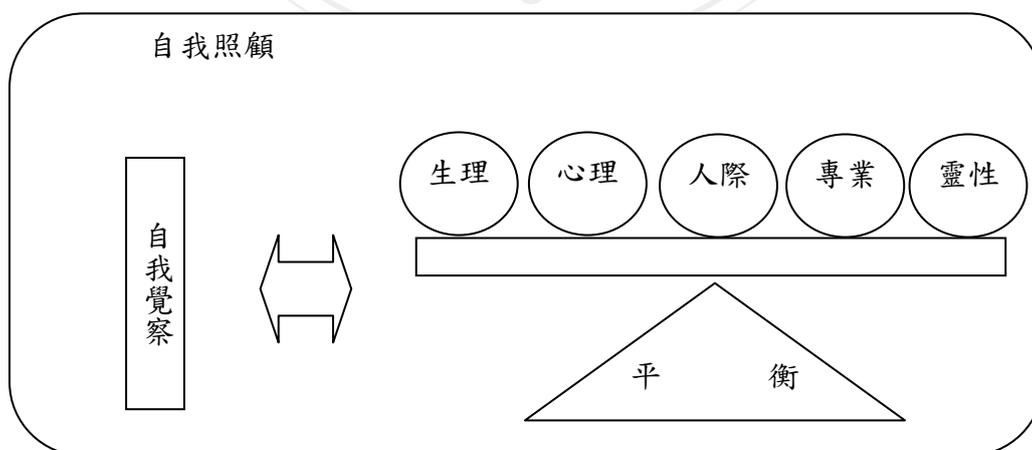


圖 2-1-2 心理領域自我照顧概念圖  
(研究者製作)

綜合上述護理領域或心理領域的自我照顧文獻中，可以知道兩者皆認為自我照顧是由一系列歷程所完成，研究者認為可以粗淺的將此兩者的歷程分為覺察、考量評估及執行自我照顧行為如下圖 2-1-3 所示，如護理領域是覺察自己有喝水的需求，並尋找水資源，進而實現喝水這個自我照顧行為；從心理領域則是覺察自己在生理、心理、人際、專業、靈性等各方面何處需要自我照顧，並考量需要如何的調整、平衡，進一步實現自我照顧行為。由此來看不管是護理領域或心理領域，皆以自身的需求為出發點做為主要執行自我照顧行為的依據，然而研究者認為除了自身因素需要去評估考量外，外在因素也會有所影響，Bears 等人(2013)的研究就指出，實務工作者因工作繁忙沒有多餘的時間是影響求助的因素之一；李素玲(2008)在其敘說研究中提到，重要他人的影響、諮商工作的特殊性、婚姻家庭的影響，諮商心理師的個性與特質、要滿足生命不同的需求及與重要他人的關係等，也都是影響自我照顧的外在因素；Britt(1997)研究中發現，臨床督導、理論取向等也會影響心理師的自我照顧，由此可知，在自我照顧歷程中，除了考量自身的影響外，也需再將外在因素納入。Baker(2003)就提到自我照顧的覺察包含了內在與外在的覺察，而研究者認為外在因素中，重要他人的影響是一個很重要的因素，例如我們感受到他人對於自我照顧是否重視、支持會是個重要的影響，從社會心理學領域可以得知，當個人知覺到重要他人或團體愈支持某特定行為，則個人就愈有意願採取該特定行為(Ajzen, 1985; Ajzen, 1991; 吳盛、林東清, 2007; 林東清、孫培真、徐景智, 2000)；護理領域的研究也有類似的結果，王璟璇、王瑞霞、林秋菊(1998)的研究中發現社會支持與自我照顧行為之間呈現正相關，即當社會支持越高，則自我照顧行為也會越高；Goncher 等人 (2013)也在研究中發現，教育訓練機構對於自我照顧愈重視，則會提高諮商心理師採取自我照顧行為。

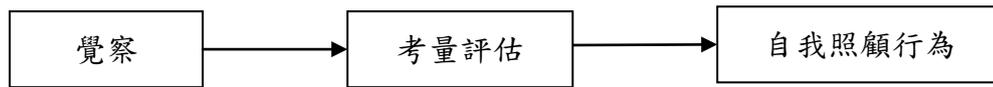


圖 2-1-3 自我照顧歷程示意圖  
(研究者製作)

根據上述文獻整理，研究者認為自我照顧為一個維持身心健康的歷程，而此歷程中，研究者假設自我照顧重視知覺應納入為評估決策的一部份，經過此決策後才執行自我照顧行為，因此將自我照顧定義為：「自我照顧是一個體維持身心健康的歷程，此歷程包含了對於內在需求以及外在環境的覺察(自我照顧重視知覺)，而後執行自我照顧行為，其行為努力的範圍包含在生理、心理、人際、專業、靈性等各方面，並達到各方面平衡，目的在於促進及維持身心的健康，使個體能夠預防耗竭遠離疾病，而在發生疾病時，也能從疾病中恢復，來達到個人的幸福感。」

## 貳、自我照顧行為

從前述說明中，我們定義了何謂自我照顧，而自我照顧行為是自我照顧歷程中的最終實現的部份，本節將對自我照顧行為的內涵做一文獻的整理與回顧，並介紹測量自我照顧行為的量表。

### 一、自我照顧行為的內涵

Orem (1985)認為任何能滿足自我照顧需求的行為，都可視為自我照顧行為。Moursund(1993)提出自我照顧行為的策略內容可以區分為兩個向度，其一是情緒的自我照顧行為(emotional well-being)，另一向度為身體的自我照顧行為(physical well-being)，前者指的是諮商心理師能在個人的生活中尋找滿足情緒經驗的事物，而後者在於維持身體的活力與能量，以保持其工作效率與專心度。O'Halloran 和 Linton (2000) 依查閱文獻提出六個能實踐自我照顧行為的向度分別為「社會

(social)」、「情緒(emotional)」、「認知(Cognitive)」、「身體(physical)」、「靈性(spiritual)」、「職業(vocational)」。

Skovholt, Grier, 和 Hanson (2001) 認為專業及個人的自我照顧行為，是讓諮商心理師在執業路上持續前進的必要因素之一，尤其是針對身體(physical)、靈性(spiritual)、情緒(emotional)及社會(social)這四個向度的平衡。

Richards, Campenni, 和 Muse-Burke (2010)認為自我照顧行為，可以分為以下四個向度：

- 1.身體(physical)：指的是身體的各種活動，包括運動、做家事、日常生活的活動等各種透過身體的活動；
- 2.心理(psychological)：指的是個人的心理治療；
- 3.靈性(spiritual)：冥想、宗教等，都能算是靈性的一種，然而這裡特別指的是自我覺察的部份；
- 4.社會支持(support)：包含專業及個人的支持，專業的部份指的是能夠從同儕、督導、指導教授及繼續教育的課程等取得有關相關的諮詢。個人的部份則是指各種的有助益的關係，包括配偶、同事、家人、朋友。(引自黃孟寅，2011)。

國內學者提出自我照顧行為包含五個向度 (張吟慈，2008; 陳佳琳，2011)：

1. 生理：指能夠照顧自己在生理方面的需求，能保持有益身心的健康行為。
2. 心理：指能夠照顧自己的心理需求，了解自己的情緒變化，適度宣洩，坦然面對挫折。
3. 靈性：能照顧自己在靈性方面的需求，達到內心平靜與祥和，也包括對生命意義之探索與追尋；也有學者認為自我覺察(self-awareness)及正念(mindfulness)也屬於靈性自我照顧的一部份 (Richards et al., 2010)。
4. 專業：指能照顧自己在心理治療專業成長之需求，適度的尋求專業知能的學習，幫助自己在專業上成長，如督導、研習課程。
5. 人際：指能照顧自己與人連結方面的需求，人際互動的和諧，社會支持網絡順暢，經營人際關係，與人有適度的連結，能接納他人。

研究者將上述各學者提出的自我照顧行為向度整理如表 2-1-1，從表中文獻可知，自我照顧行為的面向可歸納為生理、心理(包含認知、情緒)、人際(包含社會)、專業及靈性各方面。

表 2-1-1 自我照顧行為向度整理

作者	自我照顧行為向度				
	生理/身體	心理	專業	人際	靈性
Moursund(1993)	v	V			
O'Halloran & Linton(2000)	v	V	v	v	v
Skovholt, Grier, & Hanson(2001)	v	V		v	v
張吟慈(2008)	v	V	v	v	v
Richards, Campenni, & Muse-Burke (2010)	v	V	v	v	v
陳佳琳(2011)	v	V	v	v	v

(研究者整理)

從自我照顧行為的研究發現來看，Mahoney (1997)針對 155 位心理專業實務工作者進行在執業期間的個人問題以及自我照顧模式的相關研究，研究發現實務工作者最常使用的自我照顧行為方法包括閱讀(pleasure reading)、運動(physical exercise)、興趣(hobbies)、渡假(recreational vacation)，再者是同儕督導(peer supervision)、禱告或冥想(prayer or mediation)、參與志工(volunteer work)，最後是個人治療(personal therapy)、宗教活動、身體的按摩 (massage)，及寫日記(keeping a personal diary)。Myers 等人(2012)將自我照顧行為分為睡眠的模式(sleep pattern)、運動(exercise behaviors)、社會支持的知覺(perceived social support)、情緒調節策略(use of emotion regulation strategies)、正念特質(trait mindfulness)、正式的正念訓練(formal mindfulness practice)。研究者將上述研究所提出的自我照顧行為對照前述表 2-1-1 自我照顧行為的向度，將各向度包含的行為整理如表 2-1-2：

表 2-1-2 自我照顧具體行為整理

作者	自我照顧具體行為-	
Mahoney(1997)	生理/身體	運動、假期、按摩

	心理	閱讀、個人治療、寫日記
	人際	志工
	專業	個人督導
	靈性	冥想、宗教活動
Myers et al.(2012)	生理/身體	睡眠的模式、運動
	心理	情緒調節策略
	人際	社會支持的知覺
	專業	None
	靈性	正念

(研究者整理)

從上述文獻可得知自我照顧行為需要考慮一個人各個層面的照顧，且從表 2-1-2 可得知各自我照顧行為向度中包含有不同行為：生理向度包含運動、按摩、睡眠、心理向度包含情緒調節策略、閱讀、個人治療、靈性向度包含宗教活動、禱告或冥想、正念、人際向度包含社會支持、志工活動、專業向度包含個人督導等。由此可知自我照顧行為的範圍是廣泛的，且心理諮商領域的學者大致支持自我照顧行為的內容是由生理、心理、人際、專業與靈性所組成，而研究者也認同這樣子的分類方式，再者研究者認為張吟慈(2008)的分類頗完整，能包含各式自我照顧行為，因此研究者將採納其概念將自我照顧行為分為五個向度，並納其測量工具做為本研究自我照顧行為測量的依據。

## 二、自我照顧行為的測量

測量自我照顧行為的量表，在護理領域的研究已有相當的成果，惟護理領域的自我照顧研究的對象與範圍多在病人以及特定疾病的自我照顧，探討病人如何從特定疾病的自我照顧以達到健康的目的，如心臟病(Jaarsma et al., 2003)、糖尿病(Ahmad & Wu, 2012; 陳滋茨 等人, 1998)、氣喘(陳素月、許淑蓮、王東衡、黃明賢, 2009)等...，與本研究施測對象諮商心理師的自我照顧行為有所落差。再者心理領域的自我照顧研究並不多，研究者從全國博碩士論文資料庫中以關鍵字「自我照顧」並限定在心理與諮商相關系所做查詢，其論文篇數僅 14 篇(關鍵字查詢於 2014 年 3 月)，而質化研究佔 6 篇，量化研究 8 篇 (余潔琦, 2013; 李

素玲，2008；胡峯鳳，2007；張吟慈，2008；陳文臻，2012；陳佳琪，2012；陳佳琳，2011；黃孟寅，2011；葉建君，2009；劉芳綺，2011；蔡嘉偉，2012；藍珮瑄，2009；蘇文碩，2002)。此 8 篇所採用的自我照顧測量工具如表 2-1-3 所示。從表 2-1-3 可知 8 篇量化研究的工具中，有 5 篇測量工具是以生理、心理、人際、專業、靈性這五個向度作為量測的指標，再者除了張吟慈的研究外，其餘的四位研究者皆沿用張吟慈的自我照顧量表，而研究者也認為張吟慈(2008)使用的自我照顧行為量表，測量的向度完整並且與本研究自我照顧行為的定義相符，因此以下僅針對此量表做介紹。

表 2-1-3 國內自我照顧量表碩博士論文整理

研究者	論文名稱	測量工具	向度
蔡嘉偉 (2012)	大專校院資源教室輔導人員工作價值觀、自我照顧與工作滿意度之相關研究	使用張吟慈(2008)的心理師自我照顧量表	生理、心理、人際、專業、靈性
陳佳琪 (2012)	紙盤遊戲團體方案對氣喘病童之自我照顧效果研究	自編	預防發作的行為、正確的用藥行為、發作的正確處理、定期監測肺功能
陳佳琳 (2011)	全職實習諮商心理師自我照顧、幸福感與生涯承諾之調查研究	使用張吟慈(2008)的心理師自我照顧量表	生理、心理、人際、專業、靈性
黃孟寅 (2011)	諮商心理師專業耗竭與自我照顧之相關研究	依據胡峰鳳(2007)自我照顧量表修訂而來	覺察、平衡、聯繫
劉芳綺 (2011)	國中輔導教師人格特質、自我照顧與專業承諾之相關研究	使用張吟慈(2008)的心理師自我照顧量表	生理、心理、人際、專業、靈性
藍珮瑄 (2009)	全職實習諮商心理師成就動機、自我照顧與全職實習經驗滿意度之研究	使用張吟慈(2008)的心理師自我照顧量表	生理、心理、人際、專業、靈性
張吟慈 (2008)	實習心理師的心智負荷、自我照顧與身心健康之相關研究	自編心理師自我照顧量表	生理、心理、人際、專業、靈性
胡峯鳳 (2007)	大專院校諮商師替代性創傷、自我照顧及組織脈絡之	自編	覺察、平衡、聯繫

	相關研究		
--	------	--	--

(研究者整理)

張吟慈(2008)研究中的自我照顧量表，其理論基礎是根據 Maslow 的需求理論、「次級創傷理論」、「建構者自我發展理論」等相關理論所編製而成，而量表的內容包含了「生理」、「心理」、「人際」、「專業」、「靈性」等五個層面。量表的題目共有 45 題，生理向度有 9 題、心理向度有 9 題、人際向度有 8 題、專業向度有 12 題、靈性向度有 7 題。填答方式採 Likert 五點量表，如：「我會常做一些活動來讓自己放鬆」，分數越高表示越符合題目所呈現的狀況，分數越低表示越不符合。該研究以近三年完成諮商專業全職實習者為對象進行信度分析，Cronbach's  $\alpha$  為 .929，顯示有良好的信度。內容效度的部份則是由專家效度進行分析，另外以團體差異分析方法建立效度，考驗資深與資淺心理師兩個團體之 t 考驗，結果  $t=3.408$ ， $p<.05$  表示本量表具有區別效度。

### 參、自我照顧重視知覺

#### 一、自我照顧重視知覺的內涵

學者認為個人知覺到重要他人或團體（如父母、配偶、朋友、同事等）對於採取特定行為的壓力，會影響個人去採取這項行為的意願，即當個人知覺到重要他人或團體越支持該行為，則個人就越有意願行為之(吳盛、林東清，2007；林東清、孫培真、徐景智，2000; Ajzen, 1991; Ajzen, 1985)；一篇國內的研究中即發現，學校教師的支持與學生運動的次數會有正向關係，即學校的教師越支持，則個人運動的次數越高(張志銘、王于寧、詹正豐，2007)。回到本研究對自我照顧重視的理解，應可推論，當能感受到學校或實習單位對自我照顧越重視、支持，實習諮商心理師們就越有意願執行自我照顧行為。Dearing、Maddux & Tangney(2005)強調教師及督導的責任就是提供受訓者一條能自我照顧及預防損傷的適當道路，他們建議教師愈具有支持學生參與治療的態度時，學生愈能尋求個人治療(自我照顧的一種策略/方法)(引自 Corey, Callanan, & Corey, 2013)。

Goncher 等人(2013) 提出自我照顧重視的知覺(perception of self-care emphasis) 會影響到自我照顧行為；該研究中發現自我照顧重視的知覺與自我照顧行為間的相關程度及預測力皆達顯著水準，即表示諮商心理師越能感受到學校或實習單位對自我照顧是重視的，則越能執行自我照顧行為；該研究也建議，應在諮商心理師的訓練期間，將自我照顧視為訓練的一部份，這樣諮商心理師能即早接受自我照顧的訓練，能經驗到自我照顧的重要性，在往後的執業生涯更能以自我照顧來維持自己的身心健康。因此研究者假設，當實習諮商心理師，曾經有過自我照顧的經驗，能知覺到教育訓練機構提供自我照顧的訊息、鼓勵自我照顧，實習諮商心理師能知覺到這樣的環境訊息，將使得實習諮商心理師自我照顧的行為增加，達到身心健康的目的。

## 二、自我照顧重視知覺的測量

有關自我照顧重視知覺的文獻有限，相關的測量工具更有限。若以在心理助人領域的相關主題進行搜尋，可發現 Dearing 等人(2005)在求助態度的研究中提到，學校(機構)對心理治療的態度(重視態度)會影響心理師接受個人心理治療的意願，這樣的結果與本研究的假設相符，認為機構的重視對行為有所影響，惟其研究的主題限縮於尋求心理治療上。而在 Goncher 等人(2013)的研究中可以發現，該研究即以機構對於自我照顧的重視度做為研究的主題，與本研究欲了解機構的重視態度對自我照顧的影響假設相類似，而該研究將機構對自我照顧的重視度分成兩個向度，分別為：(1)重視專業與個人生活的平衡(balancing professional and personal lives)，(2)機構對研究生尋求協助與督導的重視度(seeking guidance and supervision)。綜合上述，研究者欲嘗試依據 Goncher 等人研究的測量工具，編制為本研究適合的測量工具，用來測量實習心理師知覺機構對自我照顧的重視程度。

Goncher 等人(2013)編制自我照顧重視知覺量表(Perceived Self-Care

Emphasis Questionnaire, PSEQ), 其根據過往文獻中對於自我照顧的建議彙整編製而來, 該量表有 30 題, 目的在於詢問受試者是否知覺到教育訓練機構對自我照顧的重視, 如”我所就讀的系所或服務的實習單位強調自我照顧是重要的”、”我所就讀的系所強調研究生在研究所訓練期間, 要維持學業(專業)及個人生活之間的平衡”, 該量表以 Likert 5 點量表表示, 範圍從 1(非常不同意)至 5(非常同意), 量表的分數越高表示受試者知覺到系所或服務的機構對自我照顧的重視越高。PSEQ 的 Cronbach's  $\alpha$  信度係數達.947, 表示有好的信度。而在效度部份, 雖然量表題目有請專家審題, 且也保有表面效度(Face Validity), 然而該研究沒有呈現效度分數。



## 第二節 實習諮商心理師的工作壓力

此節主要探討實習諮商心理師的工作壓力。第一個部份會先討論壓力所造成的影響有那些，接著第二部份將討論實習諮商心理師工作壓力的內涵。

### 壹、壓力的影響

前述已提及自我照顧是為了要維持身心健康並預防耗竭，而使得人們會耗竭、生病的源頭之一，即是壓力。壓力對我們行為及生理上造成的影響包括緊張不安、顫抖、驚嚇、說話速度加快、動作失調、人際關係退縮、逃避、換氣過度、飲食失調、睡眠失調、噁心、疲倦、注意力分散、活動量減少、行為退化、生日覺扭曲、問題解決能力降低、甚至自殺等。其他還包括曠職、離職、抽菸、喝酒等（引自 林宗鴻，1996）。而另外在心理的影響上包括了不耐煩、不愉快、害怕、有壓迫感、危機感、神經質、緊張、容易驚嚇或興奮、挫折、失望、憤怒、焦慮、憂鬱、煩躁不安、羞愧、苦悶、恐懼、罪惡感、否定、壓抑、扭曲、幻想等負向的情緒狀態，這些都是壓力過高所可能產生的異常情緒現象（引自 林宗鴻，1996）。

楊明仁 等人(1997)的研究指出，當工作壓力越大時，越容易發生心理健康欠佳的狀況；該研究以南部三家重工業工廠之員工共 1117 人為研究對象，以自填問卷的方式調查該公司員工的工作壓力、社會支持及心理健康之間的關係，研究結果指出，社會支持越高，越不易發生心理健康欠佳；個人經常處於高壓力狀態者，較易發生心理健康欠佳。許多文獻也都指出，壓力除了帶來生理上及心理上的影響外，也會在生活的各方面有所影響，如壓力可能會帶來憂鬱的增加 (Tyssen, Vaglum, Grønvold, & Ekeberg, 2001)、降低工作滿意度 (BLEGEN, 1993; Flanagan & Flanagan, 2002)、人際關係可能會變差 (Gallegos, Bettinardi-Angres, & Talbott, 1990)、造成心理上的痛苦 (Jain, Lall, McLaughlin, & Johnson, 1996)、甚至致自殺 (Richings, Khara, & McDowell, 1986)。

另外在心理專業人員的研究中也發現壓力會對心理專業有所影響，會降低注意力(Smith, 1990)、無法專心(Askenasy & Lewin, 1996)、影響決策能力(Driskell & Salas, 2013; Lehner, Seyed-Solorforough, O'Connor, Sak, & Mullin, 1997)、影響心理師與當事人建立關係的能力，最終可能造成專業的耗竭(burnout) (Spickard, Jr, Gabbe, & Christensen, 2002)。

由上述可知，壓力所造成的影響是擴散在我們生活的各領域中的，包含一般生活以及工作層面，我們需要在壓力來的時候做些事情，以因應之；然而也需要在壓力還未來之前，就養成各種促進健康的行為。當我們在生活上以及工作中能自我照顧，壓力自然就會減低，對我們就不會有這麼大的影響，也能保持身心健康，有較好的生活品質，對諮商專業也能有所幫助(Goncher et al., 2013; Greason & Cashwell, 2009; Shapiro et al., 2005)。

## 貳、實習諮商心理師的工作壓力

前面談了壓力所造成的影響，這一小節研究者則更進一步的探討實習諮商心理師可能會遇到的工作壓力來源為何，隨後也定義研究者欲測量的實習諮商心理師工作壓力來源。根據 Rønnestad & Skovholt(2003)所提的心理師發展階段，可將其心理師的職業發展分為外行階段(lay helper)、初學階段(beginning student)、進階學習/實習階段(advanced student)、新手階段(novice professional)、經驗豐富階段(experienced professional)、資深階段(senior professional)，這幾個階段所要面臨的壓力雖然有相似的地方，但也有一些特殊性，本研究是針對實習諮商心理師為主要的對象，因此除了討論心理師會遇到的壓力做為基礎外，也將討論實習心理師在實習期間所遇到的特殊壓力，並在最後整理實習諮商心理師工作壓力的測量。

### 一、諮商心理師主要工作壓力來源

工作壓力是一個特定工作者在一個特定工作上所經驗到的壓力(引自 陳俊任, 2012), 而諮商心理師是個高度與人接觸的工作, 其所面對的壓力也有其特殊性, 也因著各種不同的情境與角色, 而有不同的壓力(陳彥名, 2007; 陳俊任, 2012)。Hellman 等人 (1987) 早期的研究指出, 心理諮商從業人員的壓力來源有兩方面, 一是心理治療/諮商本身所產生的壓力, 另一個則是因個案所產生的壓力, 該研究進一步指出心理治療/諮商的壓力包括五個因素: 「維持治療關係(maintaining the therapeutic relationship)」、「行程安排(scheduling)」、「對自我專業的懷疑(professional doubt)」、「過度投入工作(work over involvement)」、「衰竭(personal depletion)」; 而與個案有關的五個壓力因素為「負向反應(negative affect)」、「抗拒(resistance)」、「精神疾病的症狀(psychopathological symptoms)」、「自殺威脅(suicidal threats)」、「被動攻擊(passive-aggressive behaviors)」。

另外該研究結果也提供了一個有趣的觀點, 研究指出較資深的心理師以及案量適中的心理師, 對心理治療本身所產生的壓力都有較少的狀況, 該研究推論, 有經驗的心理師, 對於專業上所產生的壓力, 可能較能夠掌握、適時控制自己的接案量, 也可能是有效因應壓力的好策略。

從 Deutsch(1984)及 Rodolfa 等人(1988)的研究中, 研究人員將心理諮商從業人員的工作壓力來源分為三個類別

1. 治療師/諮商心理師所經驗到的壓力 (Therapist Experience Stress): 屬於心理師本身引發的壓力, 如感覺會談沒有效果、不喜歡個案、理論與實務的落差... 等;
2. 個案的行為所引發的壓力 (Client Behavior): 由個案本身的行為所產生的壓力, 如宣稱要自殺、對治療師/諮商心理師生氣、個案哭泣、遲到... 等;
3. 治療師/諮商心理師的不合理信念 (Irrational Beliefs): 由治療師/諮商心理師本身的不合理信念所產生的壓力如: 我需要有能跟每一位個案都能工作、我有能力控制個案的生活、我需要作為當事人的模範...、我是當事人生活中最重要的人。

Kotler(2010)在他的書中提到，心理師的四種壓力來源為 1.案主引發的壓力 (Client-Induced Stress)；2.諮商心理師自己引發的壓力(Self-Induced Stress)；3.工作環境的壓力(Work Environment Stress)；4.生活事件相關的壓力(Event-Related Stress)，其分述如下表 2-2-1：

表 2-2-1 心理師的壓力來源

案主引發的壓力(Client-Induced Stress)	工作環境的壓力(Work Environment Stress)
憤怒爆發(Angry outbursts) 不適任的指控 (Accusations of incompetence) 強烈憂鬱(Intense depression) 威脅或企圖自殺 (Suicidal Threats or attempts) 牽扯到家庭的三角關係 倉促草率的結束 個案情況變差	時間壓力(Time pressures) 機構政策(Organizational politics) 自由的規則與限制(Rules and restrictions on freedom) 同事不支持(Nonsupportive peers) 不適任的督導(Supervisory incompetence) 過多的行政工作(Excessive paperwork) 忠誠度被懷疑(Torn allegiances)
諮商心理師自己引發的壓力(Self-Induced Stress)	生活事件相關的壓力(Event-Related Stress)
完美主義(Feelings of perfectionism) 反覆思考案例(Ruminating about cases) 認同的需求(Need for approval) 自我懷疑(Self-doubt) 身體耗竭(Physical exhaustion) 不健康的生活方式(Unhealthy lifestyle) 情感耗竭(Emotional depletion) 對個案福祉過份關注與負責(Excessive responsibility for clients' welfare)	法律訴訟(Legal actions) 金錢壓力(Money pressures) 重大生活改變(離婚、搬家等)(Major life transition) 工作職責變動 (Change in job responsibilities) 經濟條件下降(Economic cutbacks) 人際與家庭的衝突 (Interpersonal and family conflicts) 身體疾病(Physical illness)

(整理自 Kottler, 2010)

國內學者陳彥名(2007)依文獻提出諮商心理師的困境(壓力)可以區分為「專業上的困境」及「日常生活中的困境」兩大區塊，其又將專業上的困境細分為 1.專業本身的壓力：倫理兩難、他人不適切期待、保密的限制所造成的孤立與無力感；2.個案所產生的壓力：代替性創傷、移情、個案自殺的陳述、個案提前結

束、個案的攻擊、個案抗拒；3.機構制度的問題：行政業務、不合理的對待。4. 諮商心理師個人的因素：焦慮、反移情、個人議題、完美主義等。另外蔡佩珊(2011)在臺灣地區心理師工作壓力的研究中指出，讓心理師覺得最困擾的困境前三名分別為「遇到有自殺傾向、邊緣型人格特質或暴力行為傾向等棘手個案」、「各專業間有溝通不良或角色衝突的情形」、「缺乏諮商/治療成效時會感到挫折」。

陳俊任(2012)提出大專院校諮商心理師的工作壓力分為:1.工作性質壓力：包含各種諮商工作要求、危機個案處理、與個案父母/家庭的溝通、時間管理、太多的工作要做(沒有足夠時間去看個案、太多文書工作、沒有足夠時間去做工作、龐大的個案量)、各種計畫/行政事務、非諮商相關任務、主管的要求等；2.人際壓力：人際壓力係指壓力來自工作上與他人之互動關係與相處，包含與主管、職員與同事各種形式的衝突、與學校教師之溝通、專業與專業間之溝通等；3.專業角色壓力：包含諮商心理師專業能力、工作升遷機會、專業進修機會、角色衝突...等。

從上述研究可知，多數研究認為案主引發的壓力、諮商師本身的壓力、工作環境的壓力為諮商心理師主要的工作壓力來源，而研究者發現陳俊任(2012)的工作性質壓力、人際壓力、專業角色壓力等三種分類，可以將前述的相關壓力納入，並將各研究之工作壓力內涵整理成表 2-2-2，例如案主引發的壓力可納入工作性質壓力中；工作環境壓力可納入工作性質壓力及人際壓力中；諮商師本身的壓力可納入角色壓力中，因此研究者嘗試以陳俊任(2012)的分類做為本研究探討諮商心理師工作壓力內涵的依據，並參考有關實習心理師工作壓力的文獻，編制適合測量本研究對象實習心理師之工作壓力問卷。

表 2-2-2 國內外學者心理師工作壓力來源整理

作者	工作性質壓力	人際壓力	專業角色壓力
Hellman, Morrison, &	1.治療/諮商本身		

Abramowitz(1987)	所產生的壓力；2 個案所產生的壓 力		
Deutsch(1984); Rodolfa, Kraft, & Reilley, (1988)	1.治療師/諮商心 理師所經驗到的 壓力 (Therapist Experience Stress) ； 2.個案 的行為所引發的 壓力 (Client Behavior)		3.治療師/諮商心 理師的不合理信 念 (Irrational Beliefs)
陳彥名(2007)	1.專業本身的壓 力；2.個案所產生 的壓力；		3.機構制度的問 題
Kotler(2010)	1.案主引發的壓 力(Client-Induced Stress)	2.工作環境的壓 力 (Work Environment Stress)	3.諮商心理師自 己引發的壓力 (Self-Induced Stress)
蔡佩珊(2011)	遇到有自殺傾向、 邊緣型人格 特質或暴力行為 傾向等棘手個案	有溝通不良	各專業間角色衝 突的情形；缺乏 諮商/治療成效時 會感到挫折
陳俊任(2012)	1.工作性質壓力	2 人際壓力	3 專業角色壓力

(研究者整理)

## 二、實習諮商心理師的工作壓力

由上一節可以知道，諮商心理師會承受不同的工作壓力，包含因專業工作而產生的工作性質壓力、在工作場域上需與人互動的人際壓力、以及因專業角色上所產生的壓力，而實習諮商心理師除了可能會有上述的壓力之外，也可能還會遇到在實習期間所產生的特殊壓力，Solway(1985)提到實習心理師，在實習過程中，會遇到三種不同的壓力：

### (一)、臨床(督導)壓力

實習諮商心理師在實習的過程中，一開始實習可能會遇到從學校轉換到

實務工作現場上有關的狀況，包括理論與實務的轉換，在實務現場自己的能力會被再重新地檢驗一次，另外實習諮商心理師原本在系上是最有經驗的人，而進到了實現場卻變成了最菜的那個，需要去調適自己的心情，也需要再重新的去證明自己的能力、諮商技巧等，讓自己重新找回那自信心，而當督導評價實習諮商心理師時也會感受到很多的不足與需要去證明自己的能力。督導們可能會因為才剛與舊的實習諮商心理師說再見，而急需補足在行政及專業上的缺口，而忽略了實習諮商心理師在這個時候是很需要支持的，另外也可能因為與督導之間的風格不同而需要有所調整。

## (二)、實習場域的壓力

在與學校不同的環境中，實習諮商心理師要去適應新的環境，與新的人、事、物建立關係，也需要重新定位自己的角色，實習諮商心理師常會有自己是學習者的身份，還是提供專業服務的助人工作者兩種身份的切換，也常在這兩種切換造成角色的混淆而產生壓力。除此之外，進到機構工作後，需面對大量的行政工作、重新學習行政的程序、各項事務流程、會談的流程、個案報告格式的撰寫、撰寫計畫書、規畫活動等...，這些都會讓實習諮商心理師需要花費大量心力在上面，總而言之，實習諮商心理師在身份的切換上，需要花費需多的心力，必竟實習單位的環境與學校的環境是不太一樣。

## (三)、個人的壓力

可能會遇到需要重新適應自己的朋友圈；在實習的過程中大部份的機構是無給薪的，因此可能會遇到經濟的困境；可能在實習的過程中，引發了自己的個人議題等。

Guy(1987)在研究中提到，實習諮商心理師在實習時的特殊壓力包含 1.「角色轉換」：從學校到實務現場的轉換、2.「督導關係」：與督導之間的關係、3.「評

價」：有被評價的壓力。另外研究者在蒐集國內相關實習心理師的工作壓力文獻時，發覺在僅有數篇論文中，都是以質性訪談方式探討此議題，整理後也可以發現，實習期間會遇到如「督導關係不良」、「不確定諮商師的角色定位」、「理論與實務間的轉換」等困境(吳雅慧，2006；邱美珊、黃冠翰、吳典龍，2009)。

綜合上述，可以知道，國內外的學者皆認為在實習期間會到的壓力包含從學生轉換到實習心理師這個角色時所產生的困境，可能是理論與實務的轉換、也可能是學校環境與實習場域環境的適應等；另外則是與督導的相處與被評價等困境，因此研究者除了將諮商心理師的工作壓力做為本研究基礎外，也將實習諮商心理師所遇到來自於環境「角色轉換」的壓力，以及與「督導關係」所產生的壓力納入問卷中。

### 三、心理師工作壓力的測量

#### (一)、國內心理師工作壓力研究現況

大多數現有的量表來自西方，以西方人做為樣本，而這樣子的量表其信效度是否能適合不同文化、不同國家、不同族群，為常被討論的問題 (Jamaludin, Ahmad, Yusof, & Abdullah, 2009)，因此研究者基於上述，及考量時間與成本之下，以國內研究心理師工作壓力的量表做為本研究的測量工具。

國內以心理師的工作壓力為研究主題的文章並不多，研究者於全國博碩士論文資料庫中以壓力及心理師二字對論文題目做搜尋，僅查到7篇論文(高曉寧, 2009; 張元祐, 2013; 張錚如, 2010; 陳法諄, 2008; 陳俊任, 2012; 陳愉雅, 2009; 蔡佩珊, 2011)，而在同一個資料庫中以關鍵字查詢，也僅查到6篇論文且已包含在前述的搜尋中(關鍵字查詢於2014年3月)，整理如下表：

表 2-2-3 國內心理師壓力研究碩博士論文整理

研究者	論文名稱	研究對象	壓力變項
陳法諄 (2008)	心理師解釋形態、角色壓力與職業倦怠之相關研究	心理師	角色壓力
高曉寧 (2009)	一個諮商心理師以芳香療法調適壓力的經驗	諮商心理師	調適壓力的經驗
陳愉雅 (2009)	諮商心理師五大人格、壓力因應策略與專業耗竭之相關研究	諮商心理師	壓力因應策略
張錚如 (2010)	臨床心理師的工作壓力、專業認同及對心理健康、離職意圖及轉業意圖之影響	臨床心理師	工作壓力
蔡佩珊 (2011)	台灣地區心理師之工作壓力與健康生活品質之關係	心理師	工作壓力

陳俊任 (2012)	大學校院諮商心理師 工作壓力、因應策略 與工作耗竭之關係	諮商心理師	工作壓力
張元祐 (2013)	全職實習諮商心理師 運用心理位移面對實 習壓力之經驗與影響 研究	諮商心理師	壓力經驗

(研究者整理)

此七篇中以工作壓力為主題的也僅 3 篇，第一篇之研究對象是臨床心理師(張錚如，2010)，第二篇則是包含諮商與臨床的心理師(蔡佩珊，2011)，第三篇研究對象則是諮商心理師(陳俊任，2012)。而這三篇中第一篇的研究對象與本研究不同，第二篇的研究對象雖然包含了諮商心理師，然而該研究的工作壓力向度的分類是以「負荷—控制—支持」與「付出—回饋失衡」模型的方式做分類，與研究者欲了解的工作壓力向度不符，惟第三篇的研究對象為諮商心理師，及該研究將工作壓力分為 1.工作性質壓力；2 人際壓力；3 專業角色壓力等向度，研究者認為這樣子的分類頗完整，能包含前述文獻中的不同的壓力來源，因此以陳俊任 (2012)的工作壓力量表做為本研究的測量工具。

## (二)、工作壓力量表(陳俊任，2012)

該量表是參考黃麗君(2007)的「國民中學輔導教師工作壓力感受問卷」以及郭明堂(1988)的「國小輔導人員工作壓力調查量表」編製而成。內容包括「工作性質壓力」、「人際壓力」和「專業角色壓力」三個面向，「工作性質壓力」為工作本身的性質，例如：工作內容、個案性質、工作量、工作時間、工作自由、對組織掌控度等，讓個人在工作上感受到壓力，計有 9 個題目；「人際壓力」為在工作上與同事和主管的關係、同事支持與否以及主管關心程度等，使個體所感受到的壓力，計有 11 個題目；「專業角色壓力」為個人工作上之專業能力、專業成長、角色衝突、角色模糊、角色不一致等

因素，使個人感受到的壓力，計有 12 個題目。其量表計分方式採 Likert 五點量表，從「非常沒有壓力(1 分)」到「非常有壓力(5 分)。在「工作性質壓力」面向得分越高代表諮商心理師知覺到的工作性質壓力程度越高，反之，則越低。在「人際壓力」面向得分越高代表諮商心理師知覺到的人際壓力程度越高，反之越低；在「專業角色壓力」面向得分越高代表諮商心理師知覺到的專業角色壓力程度越高，反之越低；若在總分得分較高者，表示其整體工作壓力程度較高，反之較低。

該研究以 Cronbach's  $\alpha$  係數作為信度驗證的依據。在「工作性質壓力」分量表的  $\alpha$  係數為.77；「人際壓力」分量表的  $\alpha$  係數為.87；「專業角色壓力」分量表的  $\alpha$  係數為.81；「工作壓力量表」全量表的  $\alpha$  係數為.88，依據 Carmines and Zeller (1979)的看法，此係數要高於.80 才有教育價值，而此量表幾乎都高於.80，由此可知該量表有好的內部一致性。

該研究以建構效度作為效度考驗，使用主成分分析法與斜交轉軸因素分析的方式來檢驗本量表的建構效度，並設定選取三個因素。其中「工作性質壓力」可解釋的變異量為 13.90%；「人際壓力」可解釋的變異量為 27.17%；「專業角色壓力」可解釋的變異量為 9.00%，三個因素共可解釋的變異量為 50.08%。

### 第三節 工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為之間的關係

本研究主要的目的在了解諮商心理師的工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為之間的關係，研究者在查尋文獻時，發現護理領域的文獻有較多量化的研究，在心理專業自我照顧相關量化的文獻並不多，再者三者間直接相關的文獻亦缺乏；而在社會心理學、工商心理學以及管理學領域則有相類似的概念，因此研究者嘗試從不同領域及有限的文獻中整理說明實習諮商心理師的工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為三者之間的關係。

#### 壹、工作壓力與自我照顧行為

研究者在查詢工作壓力與自我照顧行為的相關論文時，發現直接以工作壓力與自我照顧為兩個變項為主題的量化研究不多，但卻有頗多研究是探討工作壓力與調適、休閒、運動等變項的關係（李立良，2010；陳安妮，2010；陳紹綿、高筱婷、陳建和，2009；鄭麗娟，2005）。在前述定義中說明只要能為維持身心健康的活動，都是自我照顧的行為，因此研究者認為可以視這些變項也是自我照顧行為的方式之一，而研究者也將嘗試從這些研究中說明工作壓力與自我照顧行為的可能關係。

在針對護理人員之相關研究中，Lu 與 Wykle (2007)以 99 位的家庭護理人員為對象，想了解其照護壓力與自我照顧行為之間的關係，結果發現護理人員的照護壓力與自我照顧行為之間達顯著正相關( $r = 0.31^{**}$ ,  $p < 0.01$ )，表示當護理人員感受到較高的壓力時，也有較多的自我照顧的行為；因此該研究提及當自我照顧行為變多的時候，也要注意，是不是護理人員的壓力開始變大了。

在休閒調適的研究中，張良漢(2006)以金融從業人員為對象，進行工作壓力

與休閒調適的研究，共抽取 421 份有效問卷，研究結果顯示，金融從業人員工作壓力與休閒調適之間具有正相關，當工作壓力越大時，其休閒調適的行為則越多。然而在工作壓力與休閒因應或與休閒運動參與的研究中，則顯示出不同的研究結果。在陳紹綿 等人(2009)探討台北市女性教師的工作壓力與休閒因應的研究中，共取得 214 份有效問卷，結果顯示，工作壓力與休閒參與之間有顯著的負向影響，總效果值為-0.19，表示工作壓力越大，休閒參與的頻率越低。陳安妮(2010)的研究也有相似的結果，研究人員以以台南地區的公私立高中教師為對象，試圖找出工作壓力與休閒運動參與之間的關係，共取得 918 份有效樣本，研究指出教師工作壓力與休閒運動參與呈現負相關，即教師工作壓力大時，休閒運動參與的程度是越低的( $r=-0.126^* p<0.01$ )。

從上述的研究結果發現，工作壓力與不同的自我照顧行為之間的關係，有不同的結果，研究者認為可能的原因在於其測量自我照顧行為內涵有所不同，可能就會帶出不同的結果，而這些不同的內涵，都只是本研究中研究者所定義的自我照顧行為的其中一個向度而已，如：陳紹綿等人(2009)與陳安妮(2010)的研究中皆以「運動(生理的自我照顧行為)」做為本研究中定義自我照顧行為的內涵，認為工作壓力與休閒參與或休閒運動參與有負向關係；而張良漢(2006)的休閒調適的內涵則為「友伴式休閒(人際自我照顧行為)」、「提升正面情緒的休閒(心理自我照顧行為)」、「舒緩身心的休閒(生理、心理的自我照顧行為)」，與工作壓力則是有正相關。綜合上述結果，研究者認為工作壓力與自我照顧行為之間有顯著相關，然而正負向的相關尚無定論，需要進一步的驗證，因此研究者擬從此論述中先提出本研究的假設：

H1：工作壓力與自我照顧行為之間有相關。

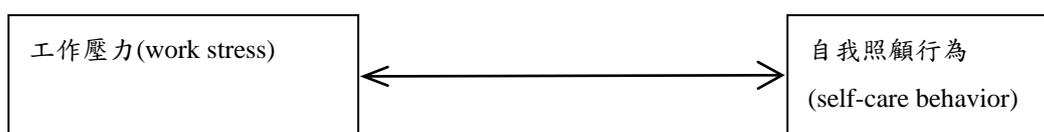


圖 2-3-1 工作壓力與自我照顧行為關係

## 貳、工作壓力與自我照顧重視知覺

在找尋工作壓力與自我照顧重視知覺的文獻時，並查無直接相關的研究，然而工商心理學中的知覺組織支持的概念相似於自我照顧重視知覺，其在說明當員工感受到組織對員工是重視的、關心他們的福祉，則員工會感覺到比較快樂，對組織的認同、態度也都有所提昇，而工作倦怠(job burnout)、離職傾向的程度也相對會降低(林惠彥、陸洛、吳珮瑀、吳婉瑜，2012；許順旺、張姮燕、吳柏郁，2012；陳建隆，2005；黃雅玲，2015；Rhoades & Eisenberger, 2002; Vagg & Spielberger, 1998)，而工作壓力與知覺組織支持的關係，則是呈現負相關(邱雯瑛，2015；陳有成，2014；許順旺 等人，2012)。由此可知從工商心理學的研究中可以推論，工作壓力與自我照顧重視知覺兩者間可能是有關係的，但兩者間並無直接相關的研究，因此研究者擬假設實習諮商心理師的自我照顧重視知覺與工作壓力可能有關係，但關係並不強，即假設兩者間有低度相關，因此提出本研究假設：

H2：工作壓力與自我照顧重視知覺之間有相關。



圖 2-3-2 工作壓力與自我照顧重視知覺關係

## 參、自我照顧重視知覺與自我照顧行為

研究者在文獻探討的歷程中，發現社會心理學中認為個人知覺重要他人或團體(家人、朋友、同事、主管、組織等)對特定行為的看法、支持與否，是影響個人採取該行為的重要因素之一(Ajzen, 1985; Ajzen, 1991; 吳盛、林東清, 2007; 林東清、孫培真、徐景智, 2000)，而機構對於自我照顧的重視會影響個人的自我照顧行為(Dearing et al., 2005; Farber, 2000; Goncher et al., 2013)。例如 Dearing 等人(2005)針對 262 位臨床與諮商研究所的學生，進行尋求協助的調查，發現教育訓練機構對尋求治療的態度、意見會正向影響學生尋求協助的態度，即若教育訓練機構鼓勵，也支持學生尋求個人治療，則學生會較有意願採取個人治療。

Goncher 等人 (2013)在其研究中，調查 262 位臨床心理系博士班研究生，研究目的在於找出自我照顧重視知覺(perceptions of self-care emphasis)、自我照顧行為(self-care utilization)以及生活品質(quality of life)之間的關聯，該研究定義自我照顧重視知覺是指心理師知覺機構或學校對自我照顧的重視度。結果發現自我照顧重視知覺與自我照顧行為之間呈現正相關( $r=.34^{**}$ ,  $p<0.001$ )，即當心理師察覺到機構或學校對於自我照顧是重視的、提供相關的資源、鼓勵心理師執行自我照顧，其執行自我照顧的行為愈多；反之當自我照顧行為越多，則知覺到機構或學校對自我照顧的重視越多。這樣的研究結果與 Dearing 等人(2005)的研究有相類似的結果，因此研究者推測自我照顧重視知覺與自我照顧行為之間有一定的關係，也帶出本研究假設：

H3: 自我照顧重視知覺與自我照顧行為有相關。

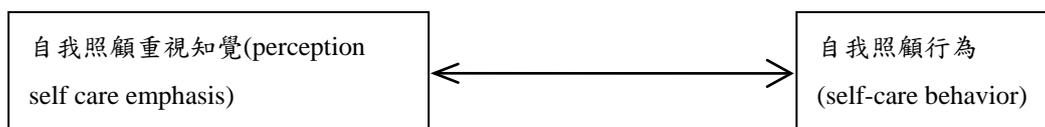


圖 2-3-3 自我照顧重視知覺與自我照顧行為關係

## 肆、工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為

從上述兩節的文獻中可以發現，工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為，兩兩存在一定的關係，然而這三者間的相互關係為何呢？從自變項、依變項及第三變項三者關係來看，可以視第三變項為可直接預測行為的中介變項，也可以視為調節的變項，取決於不同的自變項與依變項之間的性質及研究者的假設而定。

下圖 2-3-4 表示了變項之間的關係，若研究者假設自變項雖然會影響依變項，但自變項也透過第三變項的影響，再影響到依變項的部份較多，而第三變項也可以直接的去影響依變項，則可將第三變項視為中介變項，即若中介變項的假設要成立，需要有下列條件成立(Baron & Kenny, 1986)：(1)自變項(IV)與依變項(DV)有顯著相關（還沒放中介變項進去），如果自變項對依變項沒影響，沒必要考慮中介變項。(2)自變項跟中介變項之間要有顯著關係。(3)中介變項和依變項之間有顯著關係。(4)同時把自變項、依變項和中介變項放進方程式中，三者的關係都要呈顯著。若研究者假設其自變項與依變項的關係受第三變項影響而調節，即自變項與依變項在不同的情境中會有不同的關係，則第三變項為調節變項。在此狀況下，自變項與調節變項對依變項而言，兩者可能同時都能預測依變項，但這並不影響測試調節變項；另外，重要的是，在調節效果中，調節變項要與自變項以及依變項這兩者的相關性越小越好或沒有相關，這樣自變項與調節變項的交互作用(調節效果)則越能被清楚的解釋(Baron & Kenny, 1986)。

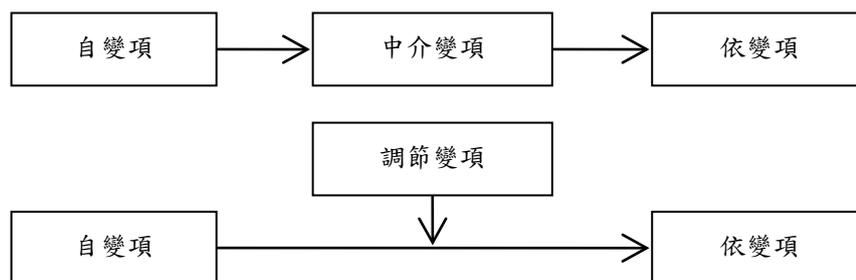


圖 2-3-4 自變項、依變項、第三變項示意圖

既然第三變項與自變項、依變項有前述兩種不同關係，要如何判斷需要運用那種模式來做研究假設呢？從 Baron 與 Kenny(1986)的研究中指出，當自變項、依變項兩變項之間的關聯性很強時，且第三變項與此兩變項亦有相關時，即自變項、中介變項及依變項三者間彼此有相關，則可用中介的模式來看三者的關係；若是自變項與依變項之間的關聯性不一致，且調節變項和自變項之間相關性小或沒有相關，以及調節變項與依變項之間相關性小或沒有相關時，可以採取調節的模式來看是不是有第三個變項在干擾(調節)兩變項的關聯。

而從工作壓力與休閒研究發現，兩變項之間的關係呈現不一致的狀況，有正向關係的結果(張良漢，2006)，也有負向關係的結果(陳紹綿 等人，2009；陳安妮，2010)，因此工作壓力與自我照顧行為之間的關係可能會因不同的照顧行為方式而有不一致結果。另外從個人治療、自我照顧重視的研究中發現自我照顧重視知覺對自我照顧行為會有所影響(Dearing et al., 2005; Goncher et al., 2013)，因此研究者假設自我照顧重視知覺對自我照顧行為之間有關係。最後在找尋工作壓力與自我照顧重視知覺的文獻時，並查無直接相關的研究，然而工商心理學中的知覺組織支持的概念相似於自我照顧重視知覺，其在說明當員工感受到組織對員工是重視的、關心他們的福祉，則員工會感覺到比較快樂，對組織的認同、態度也都有所提昇，而工作倦怠(job burnout)、離職傾向的程度也相對會降低的程度也相對會降低(林惠彥、陸洛、吳珮瑤、吳婉瑜，2012；許順旺、張姮燕、吳柏郁，2012；陳建隆，2005；黃雅玲，2015；Rhoades & Eisenberger, 2002; Vagg & Spielberger, 1998)。由此可知從工商心理學的研究中可以推論，工作壓力與自我照顧重視知覺兩者間可能是有關係的，但兩者間並無直接相關的研究，因此研究者假設實習諮商心理師的自我照顧重視知覺與工作壓力可能有關係，但關係並不強，即假設兩者間有低度相關。

綜合上述，工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為三者之間雖然皆有一定關係，但尚無一個絕對的定論(無直接相關或相關不一致)，從 Baron 與 Kenny(1986)的研究來看，調節模式較符合研究者對於本研究的假設(中介模式需要三者皆有明確相關)，因此研究者以調節模式來檢驗三者的關係。除了自我照顧行為確定為依變項外，自我照顧重視知覺與自我照顧行為亦是研究者假設兩者有關係，而工作壓力與自我照顧重視知覺的關係(無直接相關證據)，及工作壓力與自我照顧行為的關係(相關不一致)均無法有明確的假設，即工作壓力及自我照顧重視知覺孰為自變項或調節變項在現有文獻上尚無法直接推論判定，且此兩變項均是個人對現象的知覺，且可能在同一時間點產生，無法認定哪一變項絕對是自變項，因此研究者針對工作壓力、自我照顧重視知覺對自我照顧行為的影響，提出兩個檢驗模式，其一：實習諮商心理師的工作壓力與自我照顧行為之間的關係，會透過自我照顧重視知覺的調節而有所影響，及檢驗模式二：實習諮商心理師的自我照顧重視知覺與自我照顧行為之間的關係，會透過工作壓力的調節而有所影響，然後依研究者所得到的統計數據做為本研究結論。研究者提出的兩個調節模式如圖 2-3-5 所示，也分別提出兩個調節模式的研究假設：

H4：(模式一)自我照顧重視知覺調節工作壓力與自我照顧行為之間的關係。

H5：(模式二)工作壓力調節自我照顧重視知覺與自我照顧行為之間的關係。

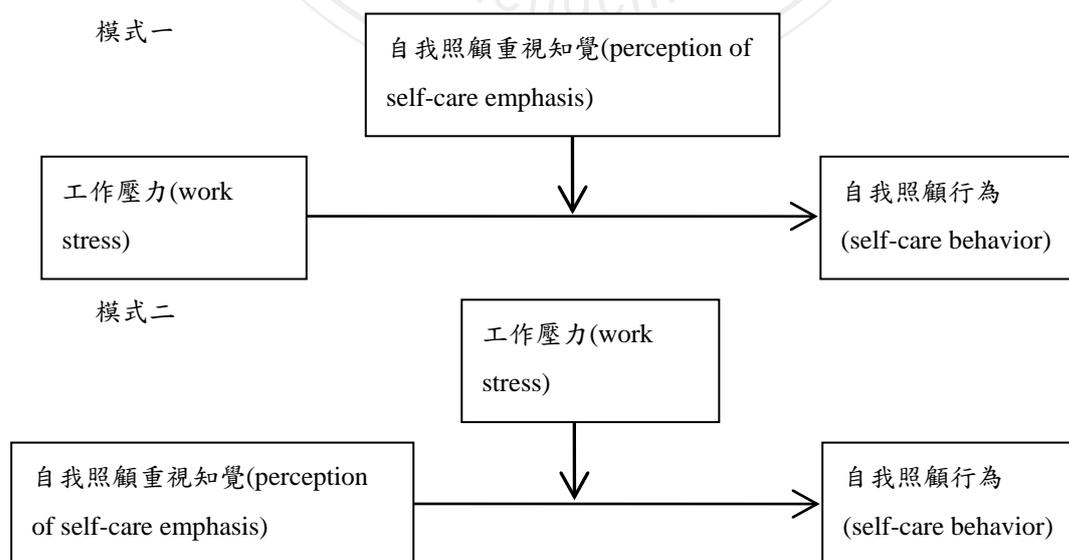


圖 2-3-5 工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為三者關係

## 第三章 研究方法

本章說明本研究之架構、受試者的選取、研究工具編製、研究進行的程序及資料處理的方法。共分四節：第一節為研究程序的說明及資料處理的方法；第二節說明研究架構；第三節介紹研究對象取樣方式及其相關人口統計資料；第四節說明研究工具。

### 第一節 研究程序

本研究主要以問卷調查法蒐集資料，研究實施過程包括：一、文獻探討階段；二、測量工具的選擇與編製階段；三、問卷施測階段；四、資料分析階段。重點分述如下：

#### 壹、文獻探討階段

本研究基於研究者對於實習諮商心理師的工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為三者之間的關係為何，認為自我照顧應是實習諮商心理師需遵守的倫理之一，但實際的狀況好像有些落差，因此提出了研究者的構想，然後蒐集相關的文獻並加以整理與歸納，提出研究架構，並與指導教授討論，確定研究主題、研究方向，以及研究方法。

#### 貳、測量工具的選擇與編製階段

本研究欲測量的變項為實習諮商心理師之工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為，除受試者背景變項等基本資料外，還包含有三個不同的研究工具。在進行文獻整理後，除自我照顧重視知覺此變項國內無已編制完成可用的測量工具以及工作壓力量表需要做修改外，自我照顧行為則是直接採用張吟慈 (2008) 的自我照顧量表做為本研究的測量工具。

工作壓力量表的部份以陳俊任(2012)所編製的工作壓力量表為基礎，並加入

實習諮商心理師面臨的特殊壓力以重新改編問卷，並先做預試，運用項目分析、因素分析等重新篩選題目並檢驗其信效度，之後才進行正式的施測。

自我照顧重視知覺的測量工具將改編自 Goncher 等人(2013) 的自我照顧重視知覺量表(Perceived Self-Care Emphasis Questionnaire, PSEQ)，將其題目修訂為符合本研究所用，並先做預試，運用項目分析、因素分析等重新篩選題目並檢驗其信效度，之後才進行正式的施測。

### 參、問卷施測階段

工作壓力量表及自我照顧重視知覺量表編製完成後，先進行預試，以確認該量表題目及信效度，預試的施測對象為近 3 年內曾完成全職實習或正在進行全職實習的實習生，以便利取樣的方式進行抽樣，以網路問卷的方式進行施測，爾後接著進行正式的施測，正式施測以 101 學年度至 103 學年度曾任及現任的全職諮商實習生為抽樣對象，以紙本以及網路的方式進行合併施測。

### 肆、資料分析階段

經問卷回收後，選取答題率達 9 成以上的問卷視為有效問卷進行整理，再用 SPSS 19 統計套裝軟體進行統計處理與結果分析。資料的分析方式包括預試及正式分析兩部分，其採用之統計方法分述如下：

#### 一、預試分析

預試分析主要工作在於量表題目篩選及信、效度分析。首先進行項目分析與因素分析，做為題目篩選的依據，隨後檢驗量表的信、效度。

### (一)、項目分析

項目分析採用四類七項指標做為篩選依據，分別為遺漏值應小於 5%、各題平均數介於全量表平均數正負 1.5 個標準差之間、標準差小於 0.75、偏態係數絕對值不接近或大於 1(高於 0.7)、極端值檢驗達顯著、項目-總分相關大於 0.3、「CR 值」低於 4、「項目刪除時 Cronbach's  $\alpha$  值」高於總信度.899、「修正項目的總相關」未達.4、因素負荷量大於 0.3 等的數據來加以整體研判，再刪除指標未臻理想者（王正華、陳寬裕，2011；邱皓政，2006）。

### (二)、因素分析

預試選題的標準除了前述各項指標外，並配合探索性因素分析來簡化量表內容，依陡坡圖、「因素負荷量」低於.4、以及「兩因素負荷量為.3 以上」且「差值小於.3」等做為選題的標準。

### (三)、信度分析

有信度的量表通常具有一致性、穩定性、可靠性、及可預測性等特性。本研究以 Cronbach's  $\alpha$  係數來驗證量表的內部一致性信度。

### (四)、效度分析

指一個量表能夠有效的測量到它所要測量特質的程度，研究者先將初步的編題與指導教授-進行內容效度的審查。接著，運用因素分析來檢驗量表的構念效度，因素分析分為兩個部分，首先以預試樣本進行探索性因素分析（exploratory factor analysis；EFA），藉以探索量表的因素結構，進一步再以正式樣本進行驗證性因素分析（Confirmatory Factor Analysis；CFA），藉以確認量表的因素結構。

## 二、正式施測

本研究主要的研究目的在於了解自我照顧重視知覺、諮商心理師的工作壓力及我照顧行為之間的關係，為達此目的，正式問卷回收後，將依描述統計、相關分析、調節分析等統計方法，來分析其資料。

#### (一)、描述性統計

以平均數、標準差等描述統計了解樣本在各變項上的得分情形，並了解實習諮商心理師工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為之現況為何。

#### (二)、差異分析

以變異數分析來檢定各種不同人口統計變項(如：性別)在工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為上是否有所差異，以確認人口統計變項是否是影響研究變項的因子。

#### (三)、相關分析

以皮爾森積差相關來檢定實習諮商心理師的工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為之間的關係。

#### (四)、階層迴歸分析

本研究之目的在於瞭解實習諮商心理師在實習時，工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為三者之間的關係，進一步欲瞭解研究者提出的兩種調節效果。而為得到調節分析結果，將運用階層迴歸分析方式，再從數據結果判斷變項之間的調節效果是否顯著，若顯著再以簡單斜率(Simple Slope Test)來檢驗模式的適配性(Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003)，最後依其數據結果進行報告的撰寫。

## 第二節 研究架構

本研究之目的在於瞭解實習諮商心理師在實習時，其工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為三者之間的關係，進一步欲瞭解研究者提出的工作壓力及自我照顧重視知覺對自我照顧行為之間的交互作用(調節效果)，因此以問卷調查法進行。基於第二章所述之假設，本研究之研究架構如圖 3-2-1 所示；三者的關係有可能如模式一所示，工作壓力及自我照顧行為之間的關係受自我照顧重視知覺影響而有所調節，也可能是模式二自我照顧重視知覺與自我照顧行為之間的關係受工作壓力的影響而有所調節，以實際的數據決定那種模式較的自變項預測力較好，並綜合分析之。

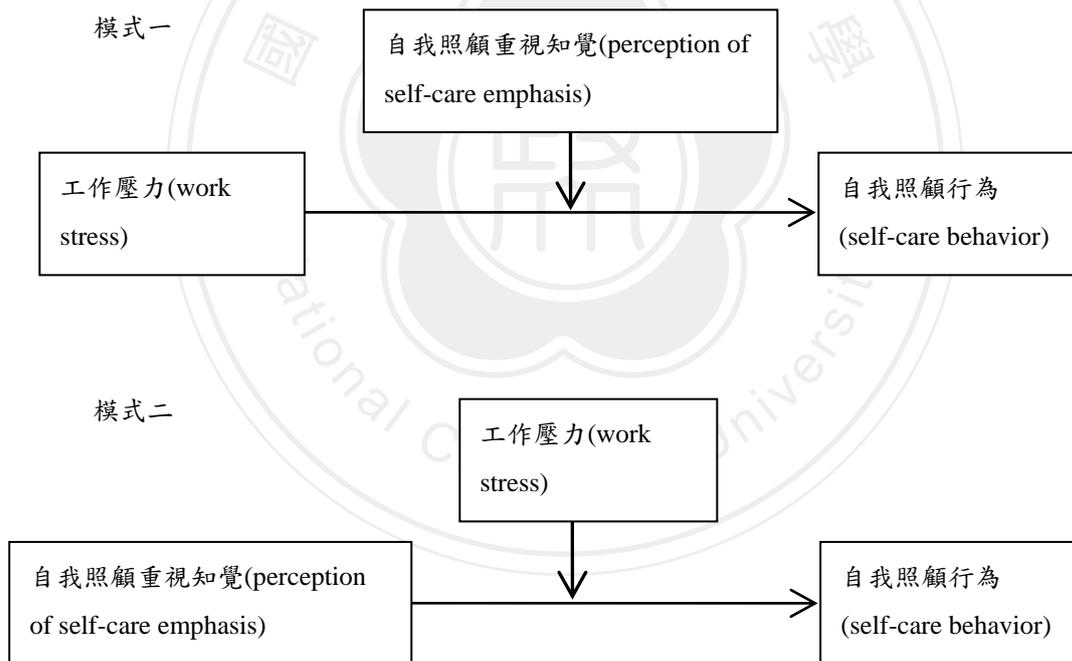


圖 3-2-1 研究架構圖

### 第三節 研究對象

依據以往文獻指出耗竭的狀況有隨專業經驗越多而下降的趨勢(Hellman, Morrison, & Abramowitz, 1987; Skovholt & Rønnestad, 2003)，再者自我照顧行為若是能在訓練階段時就建立，則往後執行自我照顧行為的機會也越大(Goncher et al., 2013)，因此研究者欲以實習諮商心理師為研究對象，又因考量到兼職的實習諮商心理師在機構的時間不長，其工作量及工作內容可能有限，因此將實習諮商心理師限定在全職實習的諮商心理師為研究的母群體，其實習場所可涵蓋學校、醫院、社區機構等機構。接下來將詳細說明樣本來源及其相關的基本資料。

#### 一、樣本來源

本研究樣本以便利抽樣的方式取得，以 101 學年度至 103 學年度曾任及現任的全職諮商實習生為對象，分為預試樣本及正試樣本。預試樣本預計收集約 100 份樣本，作為編制工作壓力及自我照顧重視知覺量表之受試者。正試樣本預計收集約 200 份樣本，因考量到樣本不易取得及時間因素，預試樣本之施測採網路填答方式，正試樣本以紙本及網路問卷合併發放做為問卷發放的型式，另外為提高問卷填寫的正確性及意願，以 50 元禮券做為填寫問卷的謝禮。

紙本問卷的部份，以學校為寄送單位，研究者整理全臺心理諮商相關系所以北中南東四個區域畫分，以這些學校做為問卷發放標的，詳細資料如表 3-3-1 所示。由於系所所在地以北部為做多，因此發放的學校系所主要以北部為主，中南部的學校則是各找了一間，研究者共選定 9 間學校，實際發放學校的詳細資料如表 3-3-2 所示。資料搜集的方式為委托 9 間學校心理諮商系所的友人，或是相關協助的人員做為該學校負責人，請他/她協助將問卷發放給適合的對象。

表 3-3-1 全臺心理諮商相關系所整理

區域	系所名稱
北	國立臺灣師範大學-教育心理與輔導學系(所)
	國立臺北教育大學-心理與諮商學系(所)
	國立政治大學-輔導與諮商碩士學位學程
	台北市立大學-心理與諮商學系(所)
	國立新竹教育大學-教育心理與諮商學系(所)
	淡江大學-教育心理與諮商研究所
	中國文化大學-心理輔導學系(所)
	國立台北護理學院生死教育與輔導研究所
	國立交通大學教育研究所諮商輔導組
	東吳大學心理學系碩士班諮商組
	銘傳大學諮商與工商心理學系碩士班
	輔仁大學心理學系碩士班社會文化與諮商心理學組
	實踐大學家庭研究與兒童發展學系家庭諮商與輔導碩士班
	私立玄奘大學應用心理學系碩士班諮商組
中	國立台中教育大學-諮商與應用心理學系(所)
	國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系碩士班
	國立彰化師大輔導與諮商學系碩士班
	國立彰化師大婚姻與家族治療研究所
南	國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士班
	南華大學生死學系碩士班生死教育與諮商組
	國立臺南大學-諮商與輔導學系(所)
	國立高雄師範大學輔導與諮商研究所
	國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士班
東	國立東華大學諮商與臨床心理學系碩士班

網路問卷的部份，則是以 google 所提供現有的技術，做為主要的平台，考量到網路問卷在填寫時的正確率及意願，將問卷的題目以 10 題為一頁，每個頁面也加上小標語，如：加油，或是告知目前問卷的填寫進度為已完成 50% 等，詳細的問卷內容可參考附錄 10。網路問卷在發放時，除了以滾雪球的方式取得樣本之外，也將資訊公告在 Facebook 的網路社群中的「諮商研習交流版」，該社團為一個不公開的社團，社團的成員大致上以諮商背景的人為主，而社團的訊息內容，則是任何諮商輔導相關的內容皆可以在此分享。

### (一) 預試樣本

預試問卷以網路問卷形式發放，共回收 98 份，回收樣本中，男性有 22 位、女性 76 位；20-25 歲 20 位、26-30 歲 64 位、31-35 歲 12 位、41-45 歲 2 位；全職實習中 42 位、完成全職實習一年內 31 位、完成全職實習二年內 48 位、完成全職實習三年內 8 位；臨床心理師 3 位、諮商心理師 95 位。

### (二) 正試樣本

問卷預計收回 200 份，實際的紙本問卷共收回 97 份，網路問卷共收回 46，共計 143，實際回收率為 72%。填答者之系所分布如表 3-3-2。

表 3-3-2 樣本來源

區域	來源	數量
北	國立臺灣師範大學-教育心理與輔導學系(所)	18
	國立臺北教育大學-心理與諮商學系(所)	15
	國立政治大學-輔導與諮商碩士學位學程	5
	台北市立大學-心理與諮商學系(所)	9
	國立新竹教育大學-教育心理與諮商學系(所)	15
	淡江大學-教育心理與諮商研究所	12
	中國文化大學-心理輔導學系(所)	8
中	國立台中教育大學-諮商與應用心理學系(所)	5
南	國立臺南大學-諮商與輔導學系(所)	10
網路	網路問卷	46
		合計 143 份

## 二、樣本基本資料

研究對象基本資料如表 3-3-3 所示。在性別方面，實習心理師的男女比例懸殊，女性佔 85.6% 男性僅佔 14.4，其結果與其他學者的研究類似(張吟慈，2008)。而年齡則是集中在 20-25 歲(28%)及 26-30 歲(51.7%)這兩個範圍的人數最多，達總人數的 79.7%，而隨著年齡的增加，人數則隨之減少。婚姻狀況則是未婚人口佔多數比例達 90.2%。

在實習狀況的部份，全職實習中佔 73.4%、完成實習一年內 18.2%、完成實

習二年內 8.4%，表示本研究的樣本多數是目前正在實習的樣本，根據目前經驗回答，且以問卷發放時間點言，這些實習諮商心理師已實習半年以上有 26.6%的樣本是需回憶約一年至 2 年內的經驗。另外，這些實習生的實習場域分佈，多數集中在大專院校(55.9%)，再來依序是醫療院所(18.2%)私人諮商所(11.2/5)、國中/小(6.3%)、社會福利機構(包含基金會)(4.2%)、高中/職(3.5%)，最少的則是企業公司(0.7%)。

從大學畢業科系來看，本科系學生佔了 62.9%、非本科系學生 23.1%、相關科系學生 14%。而實習單位的所在位址，北台灣(台北縣市/基隆/桃園/新竹/苗栗)(74.1%)、中台灣(台中/彰化/雲林/南投)(6.3%)、南台灣(嘉義/台南/高雄/屏東)(17.5%)、東台灣(宜蘭/花蓮/台東)(2.1%)。

在專業工作經驗部份，有 55.2%(79 人)的實習生無全職工作經驗、16.8%(24 人)有心理諮商全職工作經驗、25.9%(37 人)非心理諮商全職工作經驗，2.1%(3 人)的實習生則是心理諮商及非心理諮商全職工作經驗皆有。就論文狀況來看，7%(10 人)實習生在實習開始前已完成論文寫作、23.8%(34 人)實習期間完成論文寫作、69.2%(99 人)實習結束後完成，由此可知有一半以上的實習生都選擇在實習結束後再完成論文的寫作。

最後在實習期間有否發生重大事件部分，有達一半以上(60.1%)的實習生在實習期間並沒有發生本研究所列的重大事件，次之的則是有發生失落事件(16.8%)及經濟困難(15.4%)，由此資料可以知道雖然有許多實習生抱怨有經濟困難，然而在整體的比例上來說，還算少數，而結婚或生子佔(3.5%)、其他的部份則各佔了 0.7%。

表 3-3-3 樣本基本人口統計資料

背景變項	類別	人數	百分比(%)
性別	男	20	14.4
	女	119	85.6
年齡	20-25	40	28
	26-30	74	51.7
	31-35	19	13.3
	36-40	4	2.8
	41-45	5	3.5
	46-50	1	0.7
婚姻狀況	已婚	14	9.8
	未婚	129	90.2
實習狀況	全職實習中	105	73.4
	完成全職實習一年內	26	18.2
	完成全職實習二年內	12	8.4
實習場域	大專院校	80	55.9
	醫療院所	26	18.2
	私人諮商所	16	11.2
	國中/小(含縣市政府學生諮商中心)	9	6.3
	社會福利機構(包含基金會)	6	4.2
	高中/職	5	3.5
	企業公司	1	0.7
實習單位所在位置	北台灣(台北縣市/基隆/桃園/新竹/苗栗)	106	74.1
	中台灣(台中/彰化/雲林/南投)	9	6.3
	南台灣(嘉義/台南/高雄/屏東)	25	17.5
	東台灣(宜蘭/花蓮/台東)	3	2.1
大學畢業科系	本科系(心理、諮商、輔導等...)	90	62.9
	相關科系(教育、社工、兒童等...)	20	14
	非相關科系	33	23.1
專業工作經驗	無全職工作經驗	79	55.2
	心理諮商全職工作經驗	24	16.8
	非心理諮商全職工作經驗	37	25.9
	心理諮商+非心理諮商全職工作經驗	3	2.1
實習期間論文狀況	實習開始前已完成	10	7
	實習期間完成	34	23.8
	實習結束後完成	99	69.2
實習期間重大事件	無	86	60.1
	失落事件	24	16.8
	個人經濟困難	22	15.4
	結婚或生子	5	3.5
	個人重大疾病	1	0.7
	個人經濟困難+結婚或生子	1	0.7
	失落事件+個人重大疾病	1	0.7

## 第四節 研究工具

本研究的研究工具包含了基本資料、實習心理師的工作壓力(工作壓力量表)、自我照顧重視知覺(自我照顧重視知覺量表)及自我照顧行為(心理師自我照顧量表)，共分四個部份。

茲分別將各項研究工具之來源、編製過程、因素與項目分析、信效度及計分方法等詳述如下。

### 壹、實習心理師基本資料

為獲得個人背景變項，其內容包括：性別、年齡、婚姻狀況、實習狀況、實習場域、實習單位所在位址：大學畢業科系、全職實習前有無全職工作經驗、全職實習期間論文狀況及全職實習期間是否有發生重大事件等...，受試者依個人實際情況勾選作答。

### 貳、工作壓力量表

工作壓力量表乃為了解實習心理師的工作壓力所改編而成。接下來將依序介紹量表編製的依據為何、量表結構、預試過程、預試結果分析及最後正式問卷的內容。

#### 一、量表編製依據

本量表的編製依據，乃以陳俊任(2012)編製的工作壓力量表做為本研究測量實習諮商心理師工作壓力之基礎，然而該研究的對象為已經在執業的諮商心理師，量表是針對他們的工作壓力所設計，雖然本研究的實習諮商心理師壓力也包含在上述的三種工作壓力之中，但實習諮商心理師有其特殊脈絡，其承受的壓力與執業的諮商心理師並不完全相同，因此研究者為將實習諮商心理師的特殊壓力加入其中，而參考質性研究的結果（Guy, 1987；Solway, 1985；吳雅慧，2006；李佳

儒，2005；林宋黛，2010；邱美珊、黃冠翰、吳典龍，2009；張元祐，2014；黃意雯，2007)，將實習諮商心理師所遇到來自於「角色轉換」的壓力，以及與「督導關係」所產生的壓力納入，做為新增加的問卷項目。

## 二、量表結構

研究者整合國內外關於心理師壓力的文獻，發現心理師的壓力可簡單的分為個人壓力(經濟、結婚生子、失落事件、家庭等...)及工作壓力(Deutsch, 1984; Hellman et al., 1987; Kotler, 2012; Rodolfa et al., 1988; 陳俊任，2012；陳彥名，2007；蔡佩珊，2011)，就工作壓力的部份本研究以學者陳俊任(2012)的工作壓力量表做為修編的依據，該量表內容包括「工作性質壓力」、「人際壓力」和「專業角色壓力」三個面向，然而其量表並未包含實習諮商心理師在實習的特殊脈絡下，所承受的特殊壓力。研究者從質性研究的結果可以發現，實習諮商心理師除了專業工作上的困境所產生的壓力之外，還會在實習時，遇到「督導關係不良」、「不確定諮商師的角色定位」、「理論與實務間的轉換」等困境(吳雅慧，2006；邱美珊、黃冠翰、吳典龍，2009)。Guy(1987)提出，實習諮商心理師在實習時的特殊壓力包含 1.「角色轉換」：從學校到實務現場的轉換、2.「督導關係」：與督導之間的關係、3.「評價」：有被評價的壓力。

由此可知，督導的關係以及需要從諮商學習者到諮商工作者這樣子切換角色所產生的壓力，可以視為實習諮商心理師的特殊壓力，因此將再加入「角色轉換」及「督導關係」相關的問題做為本研究工作壓力的測量依據。

## 三、預試問卷之編製

在預試量表題目的部份，除了以陳俊任(2012)的工作壓力量表做為基礎外，再參考國內質性研究所得到的結果，對「督導關係」及「角色轉換」的描述轉編擬成相關的題目如：督導對我的評價、學校所學無法應付實際工作狀況等。量表

編製完成後，再交由指導教授進行內容效度的審查。以當面討論的方式進行量表內容架構、題目和文字敘述、向度之審查，以確認量表的適切性，據此形成為預試問卷(見附錄 10)。其預試題目的向度可分為「工作性質壓力」、「人際壓力」、「專業角色壓力」、「督導關係」、「角色轉換」等五個向度，共計 37 題。以 Likert 6 點量表做為計分方式，分別為，「沒有這樣的狀況(1 分)」、「完全沒有壓力(2 分)」、「有一點壓力(3 分)」、「有壓力(4 分)」、「壓力很大(5 分)」、「壓力非常大(6 分)」，量表總分越高，代表心理師工作壓力的傾向越高，反之越低。

#### 四、預試結果分析

預試分析主要工作在於題目篩選及信、效度分析，以統計套裝軟體 SPSS 19 做為資料分析的工具。首先進行項目分析與因素分析，做為題目篩選的依據，隨後檢驗量表的信、效度。

##### (一)、題目篩選

##### 1. 項目分析

項目分析採用三類六項指標做為篩選依據，分別為描述統計檢驗(各題平均數介於全量表平均數正負 1.5 個標準差之間、標準差小於 0.75、偏態係數絕對不高於 0.7)、極端值檢驗達顯著、同質性檢驗(項目-總分相關大於 0.3、因素負荷量大於 0.3)等的數據來加以整體研判，再刪除指標未臻理想者(王正華、陳寬裕，2011；邱皓政，2006；林碧芳，邱皓政，2008)。結果列於下表 3-4-1，茲將結果說明如下：

##### (1). 描述統計

項目描述統計的目的在於運用各項目的描述統計資料來檢驗項目的好壞，過高與過低的平均數、較小的標準差與嚴重的偏態等三種傾向，代表量表項目可能存在鑑別度不足的問題

(邱皓政，2006)。

本量表為五點量表；全量表正負一個標準差的平均數，介於 3.697188 至 2.24765 之間，而第 7、11、17、27 題的平均數不在理想範圍；各項目的標準差皆大於 0.75，無發現不良題目；偏態係數則 11、20、22、27、28、29 題的絕對值高於 0.7。檢驗結果發現，7、11、17、20、22、27、28、29 等題目可於以刪除，其他各題的平均數、標準差與偏態均十分理想，顯示這些題目的基本描述統計特徵良好。

#### (2). 極端組比較

極端組比較法是運用預試樣本極端組平均數差異檢定 (t test) 來檢驗項目的好壞，將全體樣本依量表總分的前後 27% 極端區分為高低分組，比較兩組在各題平均數上的差異是否顯著，題目的高低分組差異性越大，表示題目越好。本量表的數據顯示，3、11、20、28、37 未達顯著水準( $<0.01$ )，其於題目皆有良好的鑑別度。

#### (3). 同質性檢驗

同一量表的題目，由於在測量同一種概念，因此每一題目與總分之間應有高相關，個別題目與總分的相關係數若低於.3，表示此題目與全量表不同質，不宜採用。由相關係數來看，相關係數低於.3 的有第 3、35 題，是較為不良的題目。此外，利用因素分析，當因素設定為一個主成份時，各題目具有一定水準的因素負荷量，若因素負荷低於.3，表示該題目與全量表不同質，應考慮予以刪除。從因素負荷數據可發現，第 35、36

低於.3，是較為不良的題目。

根據以上各項檢驗的數據加以綜合判斷，第 3、7、11、17、20、22、27、28、29、35、36、37 等為不良題目，可做為簡化題目的參考，隨後將執行因素分析，並將此不良題目與因素分析結果，做綜合評估，再決定最後問卷的題目。

表 3-4-1 項目分析結果總表

題目	平均數	標準差	偏態	極端組一值	相關	因素負荷
1 不清楚我的工作/職責範圍	2.89	1.32	0.02	0.00	0.50	0.53
2 很多的行政工作	3.42	1.35	0.18	0.00	0.45	0.47
3 機構期待我有專業表現	3.50	0.96	0.14	0.01	0.26	0.26
4 無法理解督導的建議	2.84	1.31	0.62	0.00	0.38	0.38
5 舉辦活動時，與同事之間的合作	3.14	1.14	0.48	0.00	0.45	0.48
6 機構期待我為「工作者」而非「學習者」	3.17	1.48	0.32	0.00	0.60	0.63
7 提供個案有效諮商	3.85	1.09	-0.18	0.00	0.33	0.31
8 督導的方式無法滿足我的需要	3.15	1.56	0.28	0.00	0.45	0.47
9 要負起個案諮商成效之責任	3.56	1.17	0.13	0.00	0.48	0.47
10 學校所學無法應付實際工作狀況	3.43	1.21	0.05	0.00	0.39	0.38
11 同事不尊重我的工作	2.00	1.17	0.95	0.08	0.60	0.65
12 適應機構的工作氛圍	3.18	1.25	0.43	0.00	0.61	0.66
13 缺乏足夠時間處理行政事務	3.20	1.30	0.27	0.00	0.45	0.46
14 與其它單位的溝通	2.53	1.15	0.38	0.01	0.43	0.46
15 缺乏專業諮詢的對象	2.68	1.45	0.68	0.00	0.68	0.70
16 與工作單位內同事的溝通	3.14	1.18	0.40	0.00	0.60	0.65
17 向主管或督導表達自己的想法	3.80	1.16	0.41	0.00	0.58	0.60
18 專業表現沒有獲得肯定	3.02	1.44	0.18	0.00	0.63	0.64
19 缺乏同事的協助	2.55	1.34	0.61	0.00	0.60	0.62
20 其他同仁對諮商工作有所誤解	2.04	1.24	1.11	0.02	0.47	0.50
21 在期限內完成工作任務	3.62	1.05	0.32	0.00	0.41	0.43
22 與督導的互動	3.17	1.31	0.74	0.00	0.45	0.46
23 缺乏主管的協助	2.98	1.53	0.34	0.00	0.68	0.72
24 專業成長機會不足	2.62	1.53	0.61	0.00	0.57	0.58
25 督導對我的評價	3.44	1.25	0.30	0.00	0.45	0.46
26 要籌辦很多的活動	2.98	1.44	0.31	0.00	0.38	0.41
27 同事不喜歡我	2.16	1.34	1.04	0.00	0.59	0.65
28 同事對我有差別待遇	2.08	1.27	0.98	0.02	0.54	0.59
29 不受督導的信任	2.29	1.53	1.08	0.00	0.56	0.58

30 個別諮商專業能力不足	3.33	1.21	0.06	0.00	0.34	0.32
31 難以排出接案時間	2.54	1.28	0.53	0.03	0.38	0.37
32 與單位主管的互動	3.30	1.17	0.55	0.00	0.54	0.56
33 缺乏專業心理健康知識	2.68	1.09	0.17	0.00	0.48	0.46
34 工作無法獲得主管支持	2.61	1.43	0.52	0.00	0.56	0.59
35 團體諮商專業能力不足	3.18	1.27	0.05	0.00	0.27	0.26
36 運用心理測驗專業知識不足	2.99	1.02	-0.57	0.01	0.30	0.29
37 直接服務個案量不足	2.90	1.68	0.52	0.12	0.33	0.35
全量表	2.25 3.70					

## 2. 因素分析

預試選題的標準除了前述各項指標外，並配合探索性因素分析來簡化量表內容。以 98 位預試樣本，將上述已初步刪題後篩選出來的題目進行的主軸因子法，經 Promax 斜交轉軸法後，取特徵值大於 1，得出五個主要因素，將同質性較高的題目，以及因素負荷過低或不穩定的題目刪除並綜合上一節項目分析的結果，做綜合評估，將題目做縮減，共計保留 18 題。五個因素的總解釋變異量為 61.153%。整體因素結構分析結果如表 3-4-2。

因素分析的結果，發現本研究的工作壓力量表，有五個共同因子，與研究者的預期結果相似，即在原來工作壓力量表中三個因子，再加上兩個因子，然而因為量表重新編排過，分析結果與原量表並不完全相同，因此也將重新命名五個因子，其詳細的定義及描述分述如下：

- (1). 工作性質壓力：包含各種諮商工作要求、危機個案處理、與個案父母/家庭的溝通、時間管理、太多的工作要做(沒有足夠時間去看個案、太多文書工作、沒有足夠時間去做工作、龐大的個案量)、各種計畫/行政事務、非諮商相關任務、主管的要求等(陳俊任，2012)。

- (2). 人際壓力：人際壓力係指壓力來自工作上與他人之互動關係與相處，包含與主管、職員與同事各種形式的衝突、與學校教師之溝通、專業與專業間之溝通等（陳俊任，2012）。
- (3). 與主管有關的壓力：在實習單位裡與主管的互動，及單位主管是否能協助實習生等所產生的壓力。
- (4). 與督導有關的壓力：在實習期間與在專業督導之下其督導的建議及方式是否能滿足我以及督導的評價等所產生的壓力。
- (5). 專業角色壓力：包含諮商心理師專業能力、工作升遷機會、專業進修機會、角色衝突...等（陳俊任，2012）。

表 3-4-2 工作壓力量表因子矩陣

	因子				
	1 (工作性質)	2 (人際壓力)	3 (主管)	4 (督導)	5 (專業角色)
13 缺乏足夠時間處理行政事務	.810				
2 很多的行政工作	.798				
26 要籌辦很多的活動	.780				
21 在期限內完成工作任務	.582				
16 與工作單位內同事的溝通		1.023			
5 舉辦活動時，與同事之間的合作		.607			
19 缺乏同事的協助		.587			
15 缺乏專業諮詢的對象		.491			
12 適應機構的工作氛圍		.480			
34 工作無法獲得主管支持			.893		
23 缺乏主管的協助			.790		
32 與單位主管的互動			.709		
8 督導的方式無法滿足我的需要				1.031	
4 無法理解督導的建議				.740	
25 督導對我的評價				.444	

30 個別諮商專業能力不足					.885
33 缺乏專業心理健康知識					.690
10 學校所學無法應付實際工作狀況					.609
可解釋變異	29.45%	13.12%	8.448%	5.59%	4.547%
累積可解釋變異	29.45%	42.57%	51.02%	56.61%	61.15%

## (二)、信度分析

在量表信度方面由表 3-4-3 得知，以內部一致性方法考驗工作壓力量表之總量表信度達.865，另外其他的分量表的信度也都介於.70 至.90 之間，學者吳統雄（1985）在其研究中指出，介於.70 至.90 之信度屬很可信的信度，因此顯示本研究的工作壓力量表之總量表及分量表，皆有很可信的信度。

表 3-4-3 工作壓力量表各分量表之內部一致性係數(N=98)

分量表名稱	題數	Cronbach $\alpha$
工作性質壓力	4	0.821
人際壓力	5	0.827
與主管有關的壓力	3	0.832
與督導有關的壓力	3	0.786
專業角色壓力	3	0.749
總量表	18	0.865

## (三)、效度分析

研究者以預試樣本進行探索性因素分析（exploratory factor analysis；EFA），藉以探索量表的因素結構，從上述結果可以得知，工作壓力量表所得到的因子分為「工作性質」、「人際壓力」、「與主管有關的壓力」、「與督導有關的壓力」、「專業角色壓力」五個因子，然後以正式樣本的資料，進一步進行驗證性因素分析（Confirmatory Factor Analysis；CFA），藉以確認量表的因素結構，分別會檢驗模式的適配性及其建構效度(包括區別效度及收斂效度)，研究者以 LISREL8.7 分析軟體做為 CFA 分析的工具，CFA 分析結果

分述如下。

## 1. 模式適配分析

模式適配分析結果列於表 3-4-4，在各項指標中，絕對配適指標的配適程度於普通適配，其於的指標皆有良好的適配程度，表示預試的模型與正式施測的資料有良好的適配。

表 3-4-4 工作壓力整體模型配適度指標檢核表

統計檢定量		標準值	檢定結果	模型配適判斷
絕對配適指標	RMR	小於0.08	0.08	具普通適配
	SRMR	小於0.08	0.08	具普通適配
	RMSEA	小於0.08	0.087	具普通適配
增量配適指標	NFI	大於 0.9	0.9	具良好適配
	NNFI	大於 0.9	0.93	具良好適配
	CFI	大於 0.9	0.95	具良好適配
	IFI	大於 0.9	0.95	具良好適配
精簡配適指標	PNFI	大於 0.5	0.74	具精簡適配
	PGFI	大於 0.5	0.61	具精簡適配
	NC	1~5 之間	2.049	具精簡適配

## 2. 建構效度

建構效度指的是測驗能測量到理論上構念或特質的程度，就是測驗分數能依據某種心理學的理论構念加以解釋的程度(郭生玉，1990)，而驗證建構效度的方式有許多種，在此以區別效度及收斂效度的方法來檢驗建構效度。

### (1). 區別效度

若所有因子的平均變異萃取量(Average variance extracted, AVE)，大於因子間相關係數最大值的平方，則表示具有區別

效度(王正華、陳寬裕，2011)，從表 3-4-5 可得知，其相關係數的最大值落在「與主管有關的壓力」及「人際壓力」，這兩個因子的相關上，其平方值為  $0.3758(0.613^2)$ ，而各因子的平均變異萃取量皆大於 0.3758，表示具區別效度。

表 3-4-5 工作壓力區別效度驗證表

因子	AVE	相關係數矩陣				
		工作性質	人際壓力	主管	督導	專業角色
工作性質壓力	0.640	1				
人際壓力	0.495	0.524	1			
與主管有關的壓力	0.651	0.452	0.613	1		
與督導有關的壓力	0.605	0.302	0.400	0.406	1	
專業角色壓力	0.446	0.287	0.292	0.208	0.379	1

因子間相關係數最大值平方= $(0.613)^2=0.3758$

(2). 收斂效度

組成信度要高於 0.6 而平均變異萃取量(Average variance extracted, AVE)高於 0.5 則表示有好的收斂效度(王正華、陳寬裕，2011)，收斂效度的結果如表 3-4-6 所示，各因子在組成信度的部份皆高於 0.6，而在平均變異萃取量的部份在人際壓力及專業角色壓力兩個因子沒有高於 0.5，其於的因子皆高於 0.5，即表示有良好的收斂效度。

表 3-4-6 工作壓力收斂效度驗證表

量表	組成信度	AVE
工作性質壓力	0.858	0.640
人際壓力	0.826	0.495
與主管有關的壓力	0.848	0.651
與督導有關的壓力	0.820	0.605
專業角色壓力	0.706	0.446

綜合上述分析結果，從區別效度以及收斂效度可得知，本研究之工作壓力量表具一定良好程度的建構效度，即表示此量表的內在品質良好。

## 五、正式問卷內容

依照上述的結果，本研究正式的工作壓力量表(見附錄 11)，分為「工作性質壓力(4 題)」、「人際壓力(5 題)」、「與主管有關的壓力(3 題)」、「與督導有關的壓力(3 題)」、「專業角色壓力(3 題)」五個向度，共有 18 題，以 Likert 5 點量表做為計分方式，分別為「完全沒有壓力或沒有發生此狀況(1分)」、「有一點壓力(2分)」、「有壓力(3分)」、「壓力很大(4分)」、「壓力非常大(5分)」，量表總分越高，代表實習諮商心理師工作壓力的傾向越高，反之越低。

## 參、自我照顧重視知覺量表

自我照顧重視知覺量表乃為了解實習心理師在實習期間，知覺到實習單位或教育單位對於自我照顧的重視接下來將詳細說明量表的編製依據、編製結構、預試及其分析結果。

### 一、量表編製依據

研究者將改編 Goncher 等人(2013) 的自我照顧重視知覺量表(Perceived Self-Care Emphasis Questionnaire, PSEQ)，在取得原作者同意後，將其題目修訂為符合本研究對此概念之定義及符合本土實習諮商心理師的現況。原量表的題目有 30 題，其目的在於詢問受試者是否知覺到機構對自我照顧的重視，如”我的系所強調自我照顧的重要性”、”我的實習單位強調自我照顧的重要性”、”我的系所強調要維持學業(專業)及個人生活之間的平衡”，各題目以 Likert 5 點量表表示，範圍從 1(非常不同意)-5(非常同意)，量表的分數越高表示受試者知覺系所或實習的機構對自我照顧的重視越高。PSEQ 的 Cronbach's  $\alpha$  係數達.947，表示有好的信度。而在效度部份雖然量表題目有請專家審題，且也保有表面效度(Face Validity)，然而沒有實際測量的效度分數。由於該量表在一個題項內將系所及機構同時並列，例如”我的系所/機構強調自我照顧的重要性”，可能讓填答者難以真實呈現現況，因此研究者擬將系所及實習機構分開在不同題目，由於題目重新編修，因此需先做預試，進行項目分析以篩選其題目，並重新檢驗其信效度。

### 二、量表結構

本研究之自我照顧重視知覺量表，依 Goncher 等人(2013)所發展的量表經翻譯及反翻譯(back translation)兩個程序編製而成，共分為「系所對專業與生活的平衡」、「實習單位對整體照顧的重視」、「系所對師生互動的重視」、「系所對生活照顧的重視」、「系所對靈性照顧的重視」五個重視的向度。

### 三、預試問卷之編製

在預試量表題目的部份，將改編 Goncher 等人(2013) 的自我照顧重視知覺量表(Perceived Self-Care Emphasis Questionnaire, PSEQ)。首先將原始量表進行中文翻譯及校訂，隨後進行反翻譯(back translation)的動作(Wang, Lee, & Fetzer, 2006)，此動作的目的在於確保翻譯的正確性，降低翻譯過程中所造成語意的誤差，因此將初步翻譯完成的問卷，交由一位為華裔美國籍的友人將中文問卷再翻譯成英文，接著再將原始問卷、中文翻譯問卷及反翻譯問卷三者進行比對校稿，讓中文翻譯問卷盡可能的貼近原始問卷。

隨後將編製完成的初步問卷，再交由指導教授-進行內容效度的審查。以當面討論的方式進行量表內容架構、題目和文字敘述、向度之審查，以確認量表的適切性，據此修改為預試問卷(見附錄 10)。預試題目，共計 38 題。以 Likert 5 點量表做為計分方式，分別為「非常不符合 (1 分)」、「不符合 (2 分)」、「無意見 (3 分)」、「符合(4 分)」、「非常符合(5 分)」，量表總分越高，代表心理師的自我照顧重視知覺越高，反之越低。

### 四、預試結果分析

預試分析主要工作在於題目篩選及信、效度分析，以統計套裝軟體 SPSS 19 做為資料分析的工具。首先進行項目分析與因素分析，做為題目篩選的依據，隨後檢驗量表的信、效度。

#### (一)、題目篩選

##### 1. 項目分析

項目分析採用三類六項指標做為篩選依據，分別為描述統計檢驗(各題平均數介於全量表平均數正負 1.5 個標準差之間、標準差小於 0.75、偏態係數絕對不高於 0.7)、極端值檢驗達顯著、同質性檢驗(項目-總分

相關大於 0.3、因素負荷量大於 0.3)等的數據來加以整體研判，再刪除指標未臻理想者（王正華、陳寬裕，2011；邱皓政，2006；林碧芳，邱皓政，2008）。結果列於下表 3-4-7，茲將結果說明如下：

(1). 描述統計

項目描述統計的目的在於運用各項目的描述統計資料來檢驗項目的好壞，過高與過低的平均數、較小的標準差與嚴重的偏態等三種傾向，代表量表項目可能存在鑑別度不足的問題（邱皓政，2006）。

本量表為五點量表；全量表正負一個標準差的平均數介於 4.21 至 2.74 之間，而第 12、18、20、24、31 題的平均數不在理想範圍；各項目的標準差皆大於 0.75，無發現不良題目；偏態係數則 1、10、12、14、15、18、19、25、26、27、28、29、30、37 題的絕對值高於 0.7。檢驗結果發現，1、10、12、14、15、18、19、20、24、25、26、27、28、29、30、31、37 等題目可於以刪除，其他各題的平均數、標準差與偏態均十分理想，顯示這些題目的基本描述統計特徵良好。

(2). 極端組比較

極端組比較法是運用預試樣本極端組平均數差異檢定（t test）來檢驗項目的好壞，將全體樣本依量表總分的前後 27% 極端區分為高低分組，比較兩組在各題平均數上的差異是否顯著，題目的高低分組差異性越大，表示題目越好。本量表的數據顯示，各題皆達顯著水準(<.01)，表示題目皆有良好的鑑別度。

(3). 同質性檢驗

同一量表的題目，由於在測量同一種概念，因此每一題目與總分之間應有高相關，個別題目與總分的相關係數若低於.3，

表示此題目與全量表不同質，不宜採用。由相關係數來看，各題皆高於.3 並無不好的題項。此外，利用因素分析，當因素設定為一個主成份時，各題目具有一定水準的因素負荷量，若因素負荷低於.3，表示該題目與全量表不同質，應考慮予以刪除。從因素負荷數據可發現，第 2、4 題低於.3，是較為不良的題目。

根據以上各項檢驗的數據加以綜合判斷，第 3、7、11、17、20、22、27、28、29、35、36、37 等題為不良題目，可做為簡化題目的參考，隨後將執行因素分析，並將此不良題目與因素分析結果，做綜合評估，再決定最後問卷的題目。

表 3-4-7 自我照顧重視知覺量表項目分析總表

題目	平均數	標準差	偏態	極端組一值	相關	因素負荷
1 我的「系所」強調自我照顧是重要的。	3.87	1.17	-1.03	0.00	0.67	0.71
2 我的「實習單位」強調自我照顧是重要的。	3.36	1.18	-0.50	0.00	0.36	0.29
3 我的「系所」強調需覺察自己面對壓力時消極因應的習慣。	3.35	1.15	-0.30	0.00	0.62	0.64
4 我的「實習單位」強調需覺察自己面對壓力時消極因應的習慣。	3.12	1.14	-0.33	0.00	0.30	0.24
5 我的「實習單位」指導實習生應評估、覺察個人身心狀態的警訊	3.27	1.20	-0.53	0.00	0.52	0.45
6 我的「系所」強調痛苦時使用個人治療來協助自己是重要的。	3.54	1.06	-0.59	0.00	0.47	0.50
7 我的「系所」強調當學業或實習已不堪負荷時需讓自己休息。	3.68	1.10	-0.67	0.00	0.69	0.74
8 我的「實習單位」強調當學業或實習已不堪負荷時需讓自己休息。	3.39	1.13	-0.42	0.00	0.43	0.38
9 我的「系所」提供飲食及運動的資訊且強調其重要性。	2.87	1.11	-0.01	0.00	0.46	0.48
10 我的「系所」認為當負荷過重時可適時的拒絕同事或個案。	3.72	1.05	-0.78	0.00	0.51	0.56
11 我的「實習單位」認為當負荷過重時可適時的拒絕同事或個案。	3.31	1.13	-0.50	0.00	0.42	0.40
12 我的「系所」強調當感到痛苦時尋求專業的指導與	4.35	0.76	-1.54	0.00	0.64	0.71

督導是重要的。						
13 我的「系所」明確指出讓自己有時間進行休閒活動是重要的。	3.56	1.05	-0.41	0.00	0.77	0.81
14 我的「系所」強調注意自己的身心狀況是專業倫理的要求之一。	4.16	0.82	-1.23	0.00	0.69	0.74
15 我的「系所」強調要維持學業(專業)及個人生活之間的平衡。	3.84	0.96	-0.95	0.00	0.72	0.77
16 我的「系所」強調在課業或實習上有充份休息是重要的。	3.68	0.99	-0.62	0.00	0.72	0.77
17 我的「系所」強調花時間接觸非專業領域的事物是重要的。	3.23	0.93	-0.49	0.00	0.61	0.64
18 我的「系所」鼓勵當遇到困難時可以與同事或督導討論。	4.24	0.85	-1.83	0.00	0.61	0.65
19 我的「實習單位」鼓勵當遇到困難時可以與同事或督導討論。	4.18	0.83	-1.13	0.00	0.47	0.44
20 我的「系所」鼓勵研究生規劃較長的假期來調適身心。	2.54	0.94	0.14	0.00	0.48	0.51
21 我的「系所」鼓勵學生參與課外的社群活動(如：學校社團、紅十字會、扶輪社...)	2.82	0.96	0.09	0.00	0.45	0.46
22 我的「系所」提供自我覺察的相關課程。	3.22	1.17	-0.25	0.00	0.59	0.62
23 我的「系所」提供放鬆技巧的教學以面對壓力。(如：深呼吸，漸進性肌肉放鬆，冥想等...)	3.04	1.15	-0.16	0.00	0.56	0.59
24 我的「系所」提供有關物質濫用的相關資訊。(如：煙、酒精、毒品、網路成癮等...)	2.59	1.02	0.25	0.00	0.50	0.52
25 我的「系所」會在實習生遇到困難時提供相關的協助。	4.01	0.99	-1.00	0.00	0.64	0.69
26 我的「實習單位」會在實習生遇到困難時提供相關的協助。	3.74	0.98	-0.82	0.00	0.50	0.46
27 我的「系所」鼓勵實習生使用積極的因應方法(如：運動、尋求協助、找督導或老師討論、找同學或同事討論、尋找資源、靜坐、休息等...)。	4.11	0.78	-1.38	0.00	0.58	0.62
28 我的「實習單位」鼓勵實習生使用積極的因應方法(如：運動、尋求協助、找督導或老師討論、找同學或同事討論、尋找資源、靜坐、休息等...)。	3.96	0.99	-1.14	0.00	0.53	0.48
29 我的「系所」提供與教師及同學增進彼此關係的機會(如：慶生、導生聚、迎新等...)。	3.82	1.00	-0.95	0.00	0.60	0.66
30 我的「實習單位」提供與同事增進彼此關係的機會(如：慶生、慶功宴、同樂會等...)。	3.71	1.06	-1.01	0.00	0.49	0.47
31 我的「系所」鼓勵學生定期接受身體健康檢查。	2.34	0.86	0.47	0.00	0.42	0.43
32 我的「系所」鼓勵及尊重參與宗教信仰或靈性相關的活動。	2.91	1.08	-0.02	0.00	0.37	0.37
33 我的「系所」提供有關心理師從業時可能遇到的困難或潛在危害的資訊。	3.50	0.97	-0.60	0.00	0.53	0.56
34 我的「系所」鼓勵及提供機會讓師生間形成有意義的指導關係。	3.56	1.08	-0.62	0.00	0.66	0.70
35 我的「系所」提供跟個案及同事間設立清楚界限的教學。	3.37	1.09	-0.24	0.00	0.65	0.66

36 我的「實習單位」提供跟個案及同事間設立清楚界限的教育訓練。	3.05	1.20	-0.10	0.00	0.32	0.27
37 我的「系所」提供師生互動交流的時間。(如：導生聚、導師時間、系所同樂會、系所旅遊等...)	3.61	1.06	-0.75	0.00	0.53	0.58
38 我的「系所」提供時間讓研究生討論個人關心的議題。	3.40	1.22	-0.33	0.00	0.64	0.67
全量表	3.47	0.49				

## 2. 探索性因素分析

預試選題的標準除了前述各項指標外，並配合探索性因素分析來簡化量表內容。以 98 位預試樣本，將上述已初步刪題後篩選出來的題目進行的主軸因子法，經 Promax 斜交轉軸法後，取特徵值大於 1，得出五個主要因素，將同質性較高的題目，以及因素負荷過低或不穩定的題目刪除並綜合上一節項目分析的結果，做綜合評估，將題目做縮減，共計保留 25 題。五個因素的總解釋變異量為 57.86%。整體因素結構分析結果如表 3-4-8。

因素分析的結果，發現本研究的自我照顧重視知覺量表，有五個共同因子，研究者試著根據各因子題目的問項，為其命名及定義其內涵，分述如下：

### (1). 系所對專業與生活平衡的重視

此處的「系所對專業與生活平衡的重視」，指的是實習諮商心理師在實習時教育單位對於實習狀況的重視或提醒，包括負荷過重時可適時拒絕同事或個案、強調注意自己的身心狀況是專業倫理要求之一、強調在課業或實習上有充份休息是重要的、強調要維持學業(專業)及個人生活之間的平衡、強調當學業或實習已不堪負荷時需讓自己休息、強調自我照顧是重要的、明確指出讓自己有時間進行休閒活動是重要的等。

### (2). 實習單位對整體自我照顧的重視

「實習單位對整體自我照顧的重視」指的是，實習單位對於各項自我照顧的重視，包含指導實習生應評估及覺察個人身心狀態的警訊、鼓勵實習生使用積極的因應方法面對壓力、會在實習生遇到困難時提供相關的協助、強調當學業或實習已不堪負荷時需讓自己休息這件事情是重要的、鼓勵當遇到困難時可以與同事或督導討論、提供與同事增進彼此關係的機會(如：慶生、慶功宴、同樂會等...)等。

### (3). 系所對師生互動的重視

「系所對師生互動的重視」的意涵在於，教育單位對於實習諮商心理師人際需求的重視，是否提供相關的機會或舉辦相關的活動、也提供相關的資訊及協助滿足人際需求，讓實習心理師心裡知道自己是受到支持的，知道有困難時，可以找誰協助，包括提供師生互動交流的時間。(如：導生聚、導師時間、系所同樂會、系所旅遊等...)、提供與教師及同學增進彼此關係的機會(如：慶生、導生聚、迎新等...)、會在實習生遇到困難時提供相關的協助、鼓勵及提供機會讓師生間形成有意義的指導關係、提供有關心理師從業時可能遇到的困難或潛在危害的資訊。

### (4). 系所對生活照顧的重視

「系所對生活照顧的重視」指的是，教育單位對於實習心理師除了實習之外，在一般生活中對自我照顧的重視，是否鼓勵學生參與實習之外的活動、放假、注意身體健康，也提供相關資訊，包括鼓勵學生參與課外的社群活動(如：學校社團、紅十字會、扶輪社...)、鼓勵研究生規劃較長的假期來調適身

心、鼓勵學生定期接受身體健康檢查、提供有關物質濫用的相關資訊。(如：煙、酒精、毒品、網路成癮等...) 等。

(5). 系所對靈性照顧的重視

「系所對靈性照顧的重視」指的是，教育單位對於靈性照顧的重視，包括提供自我覺察的相關課程、提供放鬆技巧的教學以面對壓力。(如：深呼吸、漸進性肌肉放鬆、冥想等...)、鼓勵及尊重參與宗教信仰或靈性相關的活動等。

表 3-4-8 自我照顧重視知覺量表因子矩陣

	因子				
	1 (生活與專業平衡)	2 (整體)	3 (師生互動)	4 (生活)	5 (靈性)
10 我的「系所」認為當負荷過重時可適時的拒絕同事或個案。	.774				
14 我的「系所」強調注意自己的身心狀況是專業倫理的要求之一。	.756				
16 我的「系所」強調在課業或實習上有充份休息是重要的。	.721				
15 我的「系所」強調要維持學業(專業)及個人生活之間的平衡。	.678				
7 我的「系所」強調當學業或實習已不堪負荷時需讓自己休息。	.607				
1 我的「系所」強調自我照顧是重要的。	.589				
13 我的「系所」明確指出讓自己有時間進行休閒活動是重要的。	.506				
5 我的「實習單位」指導實習生應評估、覺察個人身心狀態的警訊		.846			
28 我的「實習單位」鼓勵實習生使用積極的因應方法(如：運動、尋求協助、找督導或老師討論、找同學或同事討論、尋找資源、靜坐、休息等...)。		.836			
26 我的「實習單位」會在實習生遇到困難時提供相關的協助。		.795			

8 我的「實習單位」強調當學業或實習已不堪負荷時需讓自己休息。	.711				
19 我的「實習單位」鼓勵當遇到困難時可以與同事或督導討論。	.682				
30 我的「實習單位」提供與同事增進彼此關係的機會(如：慶生、慶功宴、同樂會等...)。	.574				
37 我的「系所」提供師生互動交流的時間。(如：導生聚、導師時間、系所同樂會、系所旅遊等...)	.875				
29 我的「系所」提供與教師及同學增進彼此關係的機會(如：慶生、導生聚、迎新等...)	.730				
25 我的「系所」會在實習生遇到困難時提供相關的協助。	.694				
34 我的「系所」鼓勵及提供機會讓師生間形成有意義的指導關係。	.571				
33 我的「系所」提供有關心理師從業時可能遇到的困難或潛在危害的資訊。	.429				
21 我的「系所」鼓勵學生參與課外的社群活動(如：學校社團、紅十字會、扶輪社...)	.674				
20 我的「系所」鼓勵研究生規劃較長的假期來調適身心。	.622				
31 我的「系所」鼓勵學生定期接受身體健康檢查。	.466				
24 我的「系所」提供有關物質濫用的相關資訊。(如：煙、酒精、毒品、網路成癮等...)	.443				
22 我的「系所」提供自我覺察的相關課程。					.857
23 我的「系所」提供放鬆技巧的教學以面對壓力。(如：深呼吸，漸進性肌肉放鬆，冥想等...)					.543
32 我的「系所」鼓勵及尊重參與宗教信仰或靈性相關的活動。					.446
可解釋變異	35.94%	10.36%	5.36%	3.54%	2.66%
累積可解釋變異	35.94%	46.3%	51.66%	55.20%	57.86%

## (二)、信度分析

在量表信度方面由表 3-4-9 可知，以內部一致性方法考驗自我照顧重視知覺量表之總量表信度達.926，另外其他的分量表的信度也都介於.70 至.90 之間，學者吳統雄（1985）在其研究中指出，介於.70 至.90

之信度屬很可信的信度，而高於.9 以上則是屬於十分可信的信度，即有 8 成以上的題目是一致的，因此可以知道本研究的自我照顧重視知覺量表之總量表及分量表，其題目皆有高的信度，即題目之間的一致性很高。

表 3-4-9 自我照顧重視知覺量表各分量表之內部一致性係數(N=98)

分量表名稱	題數	Cronbach $\alpha$
系所對專業與生活平衡的重視	7	0.907
實習單位對整體照顧的重視	6	0.872
系所對師生互動的重視	5	0.861
系所對生活照顧的重視	4	0.737
系所對靈性照顧的重視	3	0.712
總量表	25	0.926

### (三)、效度分析

研究者以預試樣本進行探索性因素分析 (exploratory factor analysis ; EFA)，藉以探索量表的因素結構，從上述結果可以得知，工作壓力量表所得到的因子分為「系所對專業與生活的平衡」、「實習單位對整體照顧的重視」、「系所對師生互動的重視」、「系所對生活照顧的重視」、「系所對靈性照顧的重視」五個因子，然後以正式樣本的資料，進一步進行驗證性因素分析 (Confirmatory Factor Analysis ; CFA)，藉以確認量表的因素結構，分別會檢驗模式的適配性及其建構效度(包括區別效度及收斂效度)，研究者以 LISREL8.7 分析軟體做為 CFA 分析的工具，試將 CFA 分析結果分述如下。

#### 1. 模式適配分析

模式適配分析結果列於表 3-4-10，在各項指標中，絕對配適指標的配適程度於普通適配，其於的指標皆有良好的適配程度，表示預試的模型與正式施測的資料有良好的適配。

表 3-4-10 自我照顧重視知覺整體模型配適度指標檢核表

統計檢定量	標準值	檢定結果	模型配適判斷	
絕對配適指標	RMR	小於 0.08	0.077	具普通適配
	SRMR	小於 0.08	0.077	具普通適配
	RMSEA	小於 0.08	0.081	具普通適配
增量配適指標	NFI	大於 0.9	0.91	具良好適配
	NNFI	大於 0.9	0.95	具良好適配
	CFI	大於 0.9	0.95	具良好適配
	IFI	大於 0.9	0.95	具良好適配
精簡配適指標	PNFI	大於 0.5	0.8	具良好精簡適配
	PGFI	大於 0.5	0.633	具良好精簡適配
	NC	1~5 之間	1.944	具良好精簡適配

## 2. 建構效度

建構效度指的是測驗能測量到理論上構念或特質的程度，就是測驗分數能依據某種心理學的理论構念加以解釋的程度(郭生玉，1990)，而驗證建構效度的方式有許多種，在此以區別效度及收斂效度的方法來檢驗建構效度。

### (1). 區別效度

若所有因子的平均變異萃取量平均變異萃取量(Average variance extracted, AVE)，大於因子間相關係數最大值的平方，則表示具有區別效度(王正華、陳寬裕，2011)，從表 3-4-11 可得知，其相關係數的最大值落在「系所對生活與專業平衡的重視」及「系所對師生互動的重視」，這兩個因子的相關上，其平方值為 0.4032 ( $0.635^2$ )，而各因子的平均變異萃取量皆大於 0.4032，表示具區別效度。

表 3-4-11 自我照顧重視知覺區別效度驗證表

因子	AVE	相關係數矩陣				
		生活與專業平衡	整體照顧	師生互動	生活	靈性
系所對專業與生活平衡的重視	0.647	1				
實習單位對整體照顧的重視	0.510	0.279	1			
系所對師生互動的重視	0.478	0.635	0.301	1		
系所對生活照顧的重視	0.496	0.577	0.209	0.617	1	
系所對靈性照顧的重視	0.403	0.545	0.246	0.576	0.635	1

因子間相關係數最大值平方= $(0.635)^2=0.4032$

(2). 收斂效度

組成信度要高於 0.6 而平均變異萃取量(Average variance extracted, AVE)高於 0.5 則表示有好的收斂效度(王正華、陳寬裕, 2011), 收斂效度的結果如表 3-4-12 所示, 各因子在組成信度的部份皆高於 0.6, 而在平均變異萃取量的部份在人際、生活及靈性三個因子沒有高於 0.5, 其餘的因子皆高於 0.5, 即表示有良好的收斂效度。

表 3-4-12 自我照顧重視知覺收斂效度驗證表

量表	組成信度	AVE
系所對專業與生活的平衡	0.927	0.647
實習單位對整體照顧的重視	0.860	0.510
系所對師生互動的重視	0.819	0.478
系所對生活照顧的重視	0.797	0.496
系所對靈性照顧的重視	0.659	0.403

綜合上述分析結果, 從區別效度以及收斂效度可得知, 本研究之自我照顧重視知覺量表具一定良好程度的建構效度, 即表示此量表的內在品質良好。

## 五、正式問卷內容

依照上述的結果，本研究正式的自我照顧重視知覺量表(見附錄 11)，分為「系所對專業與生活平衡的重視(7 題)」、「實習單位對整體照顧的重視(6 題)」、「系所對師生互動的重視(5 題)」、「系所對生活照顧的重視(4 題)」、「系所對靈性照顧的重視(3 題)」五個向度，共有 25 題，以 Likert 5 點量表做為計分方式，分別為「非常不符合(1 分)」、「小部份符合(2 分)」、「部份符合(3 分)」、「大部份符合(4 分)」、「非常符合(5 分)」，量表總分越高，代表實習諮商心理師的自我照顧重視知覺越高，即越能感受到實習單位或教育單位對自我照顧的重視，反之越低。

## 肆、自我照顧行為量表

本研究欲測量實習心理師之自我照顧行為，以國內學者張吟慈(2008)的自我照顧量表(見附錄 11)做為測量依據，本節將詳細說明該量表的内容、計分方式及其信效度。

### 一、量表內容與形式

研究者欲瞭解實習心理師自我照顧行為的現況，以國內學者張吟慈 (2008)編制的自我照顧量表，做為本研究的自我照顧行為的測量依據。量表內容包含「生理」、「心理」、「人際」、「專業」、「靈性」等五個層面。生理向度有 9 題、心理向度有 9 題、人際向度有 8 題、專業向度有 12 題、靈性向度有 7 題，總計有 45 題。

### 二、量表計分方式

以 Likert 五點量表的方式做為量表的計分方式，如：「我會常做一些活動來讓自己放鬆」，分數越高表示越符合題目所呈現的狀況，分數越低表示越不符合。

### 三、量表信效度考驗

張吟慈 (2008)以近三年完成諮商專業全職實習者為對象進行該量表信度分析，Cronbach's  $\alpha$  達.929，顯示有良好的信度。內容效度的部份則是由專家效度進行分析，另外以團體差異分析方法建立效度，考驗資深與資淺心理師兩個團體之 t 考驗，考驗結果  $t=3.408$ ， $p<.05$  達.05 顯著水準，表示本量表具有區別效度。除此之外，另外四位國內學者沿用其量表，也都有好的信效度(陳佳琳，2011; 劉芳綺，2011; 蔡嘉偉，2012; 藍珮瑄，2009)。



## 第四章 研究結果

本章主要說明研究結果，共分為四節，第一節為實習諮商心理師的背景及其工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為之現況，第二節為不同背景實習諮商心理師的工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為之差異，第三節為實習諮商心理師的工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為的三者間的關係，第四節為實習諮商心理師工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為調節模式之結果。

### 第一節 實習諮商心理師工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為之現況

#### 壹、實習諮商心理師工作壓力現況

實習諮商心理師工作壓力現況乃根據受試者在「工作壓力量表」的作答結果進行分析，本量表之計分方式採 5 點量表，請受試者就自己目前從事諮商工作的現況做評選，1 表示「完全沒有壓力或沒有發生此狀況」，2 分表示「有一點壓力」，3 分表示「有壓力」，4 分表示「壓力很大」，5 分表示「壓力非常大」。得分越高，表示實習諮商心理師在實習時的工作壓力越高，反之越低。

表 4-1-1 為工作壓力分數統計表，各分量表按照工作壓力平均分數排序，依序為「專業角色壓力」2.37 分、「與督導有關的壓力」2.24 分、「工作性質壓力」2.23 分、「人際壓力」2.01 分、「與主管有關的壓力」1.92 分，而實習諮商心理師的工作壓力「總量表」平均分數為 2.14 分、偏態係數 0.992( $p < 0.05$ )。

表 4-1-1 實習諮商心理師工作壓力各量表分數統計表

向度	最小值	最大值	平均分數	標準差	偏態	排序 <sup>a</sup>
工作性質壓力	1	5	2.23	0.93	0.67	3
人際壓力	1	5	2.01	0.77	0.87	4
與主管有關的壓力	1	4.6	1.92	0.88	1.18	5
與督導有關的壓力	1	5	2.24	0.96	0.97	2
專業角色壓力	1	4.7	2.37	0.77	0.64	1
<b>總量表</b>	<b>1.17</b>	<b>4.50</b>	<b>2.14</b>	<b>0.62</b>	<b>0.992</b>	

a 按平均分數排序 \*p<0.05

由上述的結果可以得知，實習諮商心理師在「專業角色壓力」的平均分數為最高，表示專業角色壓力為最容易讓實習諮商心理師感受到的壓力，而「與主管有關的壓力」則是最不容易讓實習諮商心理師感受到壓力的部份，然而實習諮商心理師的整體壓力並不算太大，有 2.14 分，從偏態係數(0.992， $p<0.05$ )及其下圖 4-1-1，也可得知，分數皆集中在低分的部份，表示大部份的實習諮商心理師實際感受到的壓力並不高。

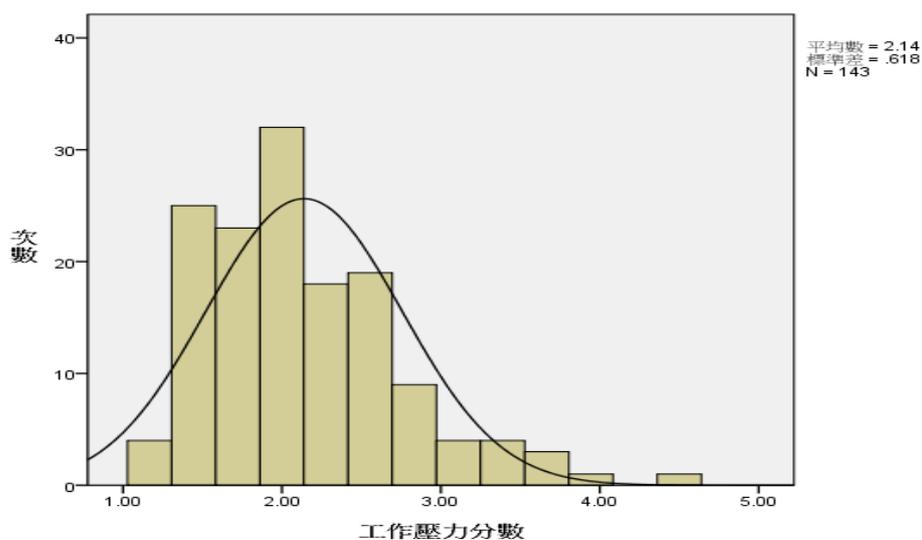


圖 4-1-1 實習諮商心理師工作壓力分數次數分配圖

## 貳、實習諮商心理師自我照顧重視知覺現況

實習諮商心理師自我照顧重視知覺現況乃根據受試者在「自我照顧重視知覺量表」的作答結果進行分析，本量表之計分方式採 5 點量表，請受試者就自己目前從事諮商工作的現況做評選，1 表示「非常不符合」，2 分表示「小部份符合」，3 分表示「部份符合」，4 分表示「大部份符合」，5 分表示「非常符合」。得分越高，表示實習諮商心理師在實習時所感受到教育單位或實習單位對自我照顧的重視越高，反之越低。實習諮商心理師自我照顧重視知覺之結果，將詳述如下。

由表 4-1-2 為自我照顧重視知覺分數的統計表，各分量表按照自我照顧重視知覺平均分數排序，依序為「實習單位對整體照顧的重視」3.47 分、「系所對專業與生活平衡的重視」3.46 分、「系所對師生互動的重視」3.27 分、「系所對靈性的重視」2.68 分、「系所對生活照顧的重視」2.09 分，而實習諮商心理師的自我照顧重視知覺「總量表」平均分數為 3.11 分、偏態係數-0.81( $p>0.05$ )。

表 4-1-2 實習諮商心理師自我照顧重視知覺各量表分數統計表

向度	最小值	最大值	平均分數	標準差	偏態	排序 <sup>a</sup>
系所對專業與生活平衡的重視	1.00	5.00	3.46	0.91	-0.46	2
實習單位對整體照顧的重視	1.33	5.00	3.47	0.82	-0.36	1
系所對師生互動的重視	1.20	5.00	3.27	0.84	-0.04	3
系所對生活照顧的重視	1.00	5.00	2.09	0.80	0.94	5
系所對靈性的重視	1.00	5.00	2.68	0.90	0.27	4
<b>總量表</b>	<b>1.24</b>	<b>4.88</b>	<b>3.11</b>	<b>0.64</b>	<b>-0.18<sup>b</sup></b>	

a.按平均分數排序 b.偏態係數之 p 值大於 0.05

由上述的結果可以得知，實習諮商心理師在「實習單位對自我照顧的重視」的平均分數為最高，表示正在實習的實習諮商心理師，是有感受到實習單位對於自我照顧的重視，而「系所對生活照顧的重視」則是實習諮商心理師在實習期間感受到最少的部份，整體的自我照顧重視知覺有 3.11 分，再從偏態係數(-0.18， $p < 0.05$ )及其下圖 4-1-2，也可得知其趨近常態分配，表示大部份的實習諮商心理師實際感受到的自我照顧重視是在平均值附近，也就是大部份的人所感受到的自我照顧重視在中等程度。

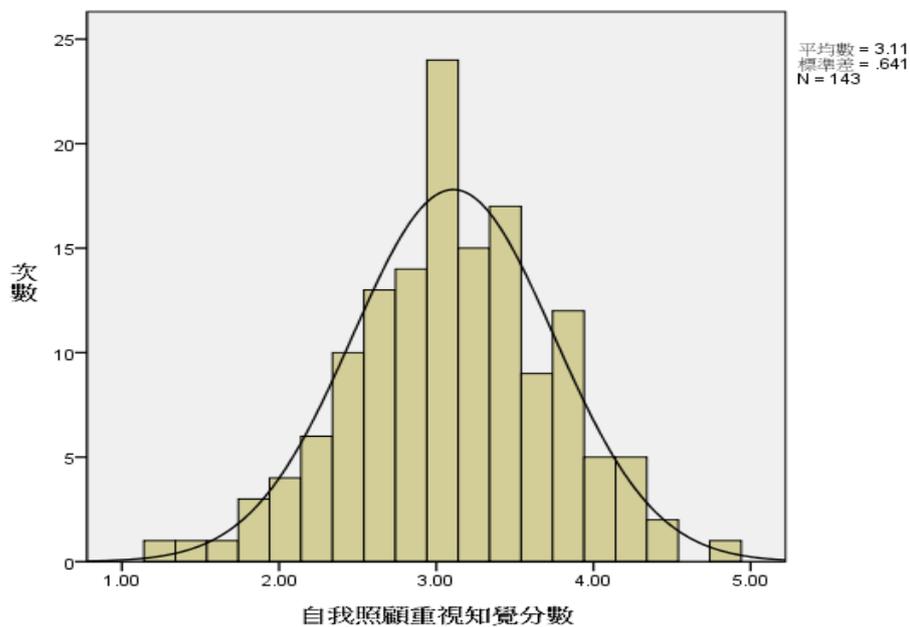


圖 4-1-2 實習諮商心理師自我照顧重視知覺分數次數分配圖

## 參、實習諮商心理師自我照顧行為現況

實習諮商心理師自我照顧行為現況乃根據受試者在「自我照顧量表」的作答結果進行分析，本量表之計分方式採 5 點量表，請受試者就自己目前從事諮商工作的現況做評選，1 表示「非常不符合」，2 分表示「小部份符合」，3 分表示「部份符合」，4 分表示「大部份符合」，5 分表示「非常符合」。得分越高，表示實習諮商心理師在實習期間所做的自我照顧行為越高，反之越低。實習諮商心理師自我照顧行為之結果，將詳述如下。

由表 4-1-3 為自我照顧行為分數統計表，各分量表按照自我照顧平均分數排序，依序為「心理」3.51 分、「靈性」3.84 分、「專業」3.85 分、「生理」3.06 分、「人際」3.74 分，而實習諮商心理師的工作壓力「總量表」平均分數為 3.60 分、偏態係數 0.06。

表 4-1-3 實習諮商心理師自我照顧行為各量表分數統計表

向度	最小值	最大值	平均分數	標準差	偏態	排序 <sup>a</sup>
心理	1.44	4.89	3.51	0.63	-0.37	4
靈性	2.43	5.00	3.84	0.54	-0.20	2
專業	2.67	5.00	3.85	0.52	0.05	1
生理	1.89	5.00	3.06	0.48	0.32	5
人際	2.38	5.00	3.74	0.60	0.06	3
<b>總量表</b>	<b>2.44</b>	<b>4.91</b>	<b>3.60</b>	<b>0.43</b>	<b>0.04</b>	

a 按平均分數排序

由上述的結果可以得知，實習諮商心理師在「專業」的平均分數為最高，表示「專業」上的自我照顧行為是實習諮商心理師最優先也最常做的照顧行為之一，而「生理」的自我照顧行為則是實習諮商心理師最少的照顧行為，實習諮商心理

師的整體照顧居中有 3.6 分，從偏態係數(0.04， $p < 0.05$ )及其下圖 4-1-3，也可得知其趨近常態分配，表示大部份的實習諮商心理師實際自我照顧行為在平均值附近，也就是大部份的人皆會有中等程度的自我照顧行為。

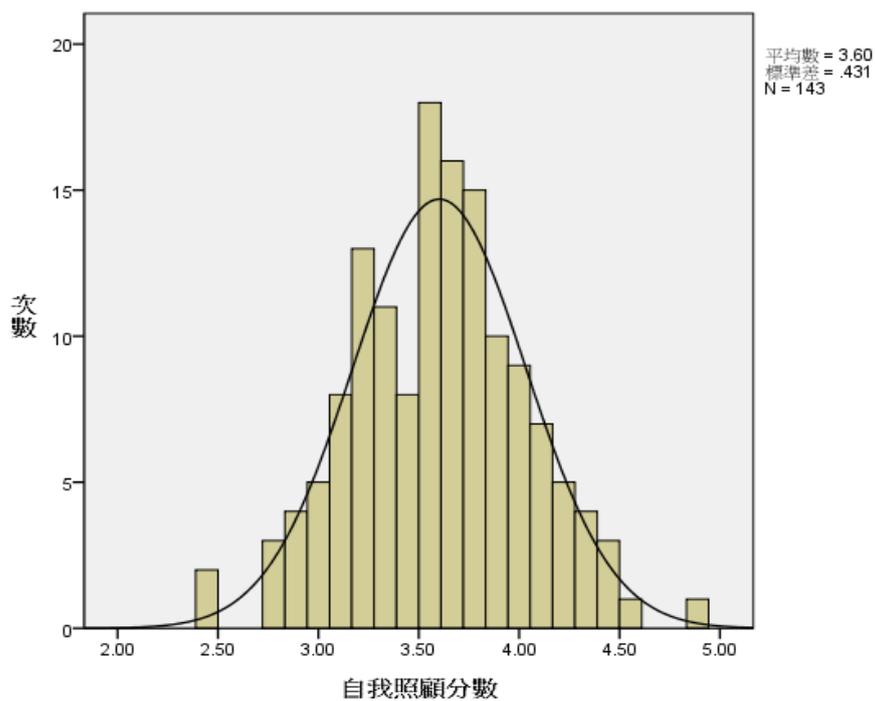


圖 4-1-3 實習諮商心理師自我照顧分數次數分配圖

## 第二節 不同背景實習諮商心理師工作壓力、自我照顧重

### 視知覺與自我照顧行為之差異分析

本節旨在探討不同背景實習諮商心理師在工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為之差異比較。本節所指的實習心理師的背景有性別、年齡、婚姻狀況、實習狀況、實習場域、實習單位所在位置、大學畢業科系、專業工作經驗、實習期間論文狀況、實習期間重大事件等變項。以單因子變異數分析進行各背景間的差異分析，若背景變項項目超過兩個以上如：「大學畢業科系」分本科系、相關科系、非本科系等，需先視單因子變異數分析是否達顯著差異，若顯著則再進行事後比較，以區別出那些項目之間具顯著差異，而當變異數同質時，以 Scheffe' 法做為主要的事後比較，若是變異數不同質，則使用 Tamhane 方法進事後比較(王正華、陳寬裕，2011)。

## 壹、不同實習諮商心理師背景在工作壓力之差異分析

在各不同背景變項與工作壓力的差異分析中，僅在實習場域及大學畢業科系兩個變項上有達統計上顯著差異效果，表示不同實習場域及大學畢業科系者的實習工作壓力有所差異，而實習狀況雖然在單因子變異數分析時呈現明顯差異，然而進一步事後比較時則是呈現無顯著差異，剩餘的性別、年齡、婚姻狀況、實習單位所在位置、專業工作經驗、實習期間論文狀況、實習期間重大事件等變項，皆在單因子變異數分析上呈現無顯著差異，為讓本論文的結果更清晰、簡要，因此研究者僅在本文中呈現實習場域及大學畢業科系的差異分析結果，其餘不同背景變項的詳細結果請參考附錄 4。

### 一、實習場域

從表 4-2-1 結果可以發現，在國中/小(含縣市政府學生諮商中心)、高中/職、大專院校、社會福利機構(包含基金會)、醫療院所、私人諮商所等不同實習場域之間的工作壓力差異分析結果(因企業公司只有一人，無法比較，因此不列入分析)分別為工作性質壓力有顯著差異( $F=7.91^{**}$ ， $P<0.01$ )、人際壓力無顯著差異( $F=1.61$ ， $P=0.162$ )、與主管有關的壓力有顯著差異( $F=2.33^*$ ， $P=0.046$ )、與督導有關的壓力無顯著差異( $F=1.18$ ， $P=0.323$ )、專業角色壓力無顯著差異( $F=0.52$ ， $P=0.758$ )、整體工作壓力有顯著差異( $F=3.91^{**}$ ， $P<0.01$ )。

從上述結果可以發現，從整體來看不同實習場域的壓力分數，確實有顯著差異，更進一步的細看也可以發現，工作性質壓力、與主管有關的壓力也都達統計上的顯著。整體工作壓力、工作性質壓力及與主管有關的壓力的事後比較結果，在工作性質壓力的比較上，大專院校的壓力顯著高於高中/職( $3>2^*$ ， $p<0.05$ )、及醫療院所( $3>5^{**}$ ， $p<0.01$ )相比。

與主管有關的壓力的比較上，大專院校顯著高於國中/小( $3>2^*$ ， $p<0.05$ )、也

顯著的高於醫療院所(3>5\*，p<0.05)。最後在整體工作壓力分數的比較上，大專院校也顯著高於醫療院所(3>5\*\*，p<0.01)。

表 4-2-1 不同實習場域工作壓力分數之差異分析摘要表

分量表	實習場域	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
工作性質壓力	1 國中/小	1.94	0.46	**7.91	0.00	3>2
	2 高中/職	1.50	0.40			
	3 大專院校	2.55	0.93			3>5
	4 社會福利機構	2.58	1.23			
	5 醫療院所	1.46	0.46			
	6 私人諮商所	2.16	0.93			
人際壓力	1 國中/小	1.64	0.51	1.61	0.162	
	2 高中/職	1.64	0.71			
	3 大專院校	2.14	0.79			
	4 社會福利機構	2.13	1.20			
	5 醫療院所	1.78	0.76			
	6 私人諮商所	2.04	0.58			
與主管有關的壓力	1 國中/小	1.59	0.36	*2.33	0.046	3>2
	2 高中/職	1.53	0.61			
	3 大專院校	2.12	0.97			3>5
	4 社會福利機構	2.06	1.12			
	5 醫療院所	1.57	0.59			
	6 私人諮商所	1.73	0.76			
與督導有關的壓力	1 國中/小	2.04	0.63	1.18	0.323	
	2 高中/職	2.07	0.86			
	3 大專院校	2.41	1.04			
	4 社會福利機構	2.11	0.98			
	5 醫療院所	1.99	0.57			
	6 私人諮商所	2.02	1.16			
專業角色壓力	1 國中/小	2.22	0.60	0.52	0.758	
	2 高中/職	2.53	0.61			
	3 大專院校	2.40	0.81			
	4 社會福利機構	2.22	0.98			
	5 醫療院所	2.26	0.62			
	6 私人諮商所	2.58	0.86			
整體工作壓力	1 國中/小	1.86	0.27	**3.91	0.002	3>5
	2 高中/職	1.81	0.49			
	3 大專院校	2.31	0.64			
	4 社會福利機構	2.23	0.79			
	5 醫療院所	1.79	0.45			
	6 私人諮商所	2.10	0.60			

\*p<.05 \*\*p<.01

## 二、大學畢業科系

從表 4-2-2 結果可以發現，在本科系、心理相關科系、非相關科系大學畢業的實習生之間的工作壓力差異分析結果分別為：工作性質壓力有顯著差異 ( $F=5.41^{**}$ ,  $P<0.01$ )、人際壓力有顯著差異 ( $F=4.52^*$ ,  $P=0.01$ )、與主管有關的壓力有顯著差異 ( $F=3.46^*$ ,  $P=0.03$ )、與督導有關的壓力無顯著差異 ( $F=1.55$ ,  $P=0.22$ )、專業角色壓力無顯著差異 ( $F=3.05$ ,  $P=0.05$ )、整體工作壓力有顯著差異 ( $F=6.29^{**}$ ,  $P<0.01$ )。

從上述結果可以發現，從整體來看不同大學相關科系的壓力分數，確實有顯著差異，更進一步的細看也可以發現，工作性質壓力、人際壓力、與主管有關的壓力也都達統計上的顯著。在工作性質壓力的比較上，相關科系畢業的實習生的壓力顯著高於本科系畢業的學生 ( $2>1^{**}$ ,  $p<0.01$ )；在人際壓力的比較上，非相關科系畢業者顯著高於本科系 ( $3>1^*$ ,  $p<0.05$ )；在與主管有關的壓力的比較上，非相關科系畢業者顯著高於本科系 ( $3>1^*$ ,  $p<0.05$ )；最後在整體工作壓力分數的比較上，相關科系畢也的實習生的壓力顯著高於本科系學生 ( $2>1^*$ ,  $p<0.05$ )，非相關科系學生的壓力也顯著高於本科系學生 ( $3>1^*$ ,  $p<0.05$ )。

表 4-2-2 不同畢業科系工作壓力分數之差異分析摘要表

分量表	畢業科系	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
工作性質壓力	1 本科系	2.06	0.88	<b>**5.41</b>	<b>0.00</b>	2>1 <sup>**</sup>
	2 相關科系	2.78	1.03			
	3 非相關科系	2.37	0.90			
人際壓力	1 本科系	1.87	0.77	<b>*4.52</b>	<b>0.01</b>	3>1 <sup>*</sup>
	2 相關科系	2.28	0.68			
	3 非相關科系	2.25	0.77			
與主管有關的壓力	1 本科系	1.79	0.81	<b>*3.46</b>	<b>0.03</b>	3>1 <sup>*</sup>
	2 相關科系	2.03	0.72			
	3 非相關科系	2.24	1.07			
與督導有關的壓力	1 本科系	2.14	0.97	1.55	0.22	
	2 相關科系	2.52	1.06			
	3 非相關科系	2.34	0.85			
專業角色壓力	1 本科系	2.25	0.71	3.05	0.05	
	2 相關科系	2.54	0.87			
	3 非相關科系	2.60	0.82			
整體工作壓力	1 本科系	2.37	0.77	<b>**6.29</b>	<b>0.00</b>	2>1 <sup>*</sup> 3>1 <sup>*</sup>
	2 相關科系	2.00	0.57			
	3 非相關科系	2.41	0.60			

\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$

## 貳、不同實習諮商心理師背景在自我照顧重視知覺之差異分析

在各不同背景變項與自我照顧重視知覺的差異分析中，僅實習狀況、大學畢業科系及實習期間重大事件等變項，在單因子變異數分析上達統計顯著差異效果，然而進一步事後比較時則是呈現無顯著差異，剩餘的性別、年齡、婚姻狀況、實習場域、實習單位所在位置、專業工作經驗及實習期間論文狀況等變項，皆在單因子變異數分析上呈現無顯著差異，為讓本論文的結果更清晰、簡要，因此研究者僅在本文中呈現實習狀況、大學畢業科系及實習期間重大事件的差異分析結果，其餘不同背景變項的詳細結果請參考附錄 5。

### 一、實習狀況

從表 4-2-3 的結果可以發現，全職實習中、已完成實習一年內及已完成實習二年內等實習狀況的自我照顧重視知覺的差異分析結果分別為系所對自我照顧的重視無顯著差異( $F=2.70$ ， $P=0.07$ )、實習單位對自我照顧的重視無顯著差異( $F=1.95$ ， $P=0.15$ )、系所對師生互動的重視無顯著差異( $F=1.13$ ， $P=0.33$ )、系所對生活照顧的重視有顯著差異( $F=3.77^*$ ， $P=0.03$ )、系所對靈性的重視無顯著差異( $F=1.01$ ， $P=0.37$ )、整體自我照顧重視無顯著差異( $F=2.68$ ， $P=0.07$ )，由上述結果可知，系所對生活照顧的重視有顯著差異，然而在以 Scheffe 方法做事後比較時，各不同實習狀況之間卻無任何顯著的差別，因此可以推斷不同實習狀況之間的自我照顧重視知覺分數並沒有顯著差異。

表 4-2-3 不同實習狀況自我照顧重視知覺分數之差異分析摘要表

分量表	實習狀況	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
系所對專業與生活平衡的重視	全職實習中	3.50	0.86	2.70	0.07	
	已完成實習 1 年內	3.54	0.97			
	已完成實習 2 年內	2.88	1.06			
實習單位對整體自我照顧的重視	全職實習中	3.56	0.79	1.95	0.15	
	已完成實習 1 年內	3.23	0.86			
	已完成實習 2 年內	3.31	0.97			
系所對師生互動的重視	全職實習中	3.28	0.79	1.13	0.33	
	已完成實習 1 年內	3.38	0.95			
	已完成實習 2 年內	2.95	0.97			
系所對生活照顧的重視	全職實習中	2.17	0.81	*3.77	0.03	三者間沒有顯著差異
	已完成實習 1 年內	2.02	0.77			
	已完成實習 2 年內	1.52	0.60			
系所對靈性的重視	全職實習中	2.72	0.89	1.01	0.37	
	已完成實習 1 年內	2.67	0.94			
	已完成實習 2 年內	2.33	0.86			
整體自我照顧重視	全職實習中	3.16	0.63	2.68	0.07	
	已完成實習 1 年內	3.09	0.60			
	已完成實習 2 年內	2.71	0.72			

\*p<.05 \*\*p<.01

## 二、大學畢業科系

從表 4-2-4 的結果可以發現，在本科系、相關科系、非相關科系大學畢業者之間的自我照顧重視知覺的差異分析結果分別為：系所對自我照顧的重視無顯著差異( $F=1.35, P=0.26$ )、實習單位對自我照顧的重視無顯著差異( $F=1.73, P=0.18$ )、與系所對師生互動的重視有顯著差異( $F=3.50^*, P=0.03$ )、系所對生活照顧的重視無顯著差異( $F=1.14, P=0.32$ )、系所對靈性的重視無顯著差異( $F=2.36, P=0.10$ )、整體自我照顧重視無顯著差異( $F=2.89, P=0.06$ )，由上述結果可知，與系所對師生互動的重視有顯著差異，然而在以 Scheffe 方法做事後比較時，各不同大學畢業者之間卻無任何顯著的差別，因此可以推斷本科系、相關科系、非相關科系畢業者之間的自我照顧重視知覺的分數並沒有顯著差異。

表 4-2-4 不同畢業科系自我照顧重視知覺分數之差異分數摘要表

分量表	性別	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
系所對專業與生活平衡的重視	本科系	3.50	0.91	1.35	0.26	
	相關科系	3.15	0.87			
	非相關科系	3.54	0.94			
實習單位對整體自我照顧的重視	本科系	3.57	0.80	1.73	0.18	
	相關科系	3.28	0.69			
	非相關科系	3.33	0.93			
系所對師生互動的重視	本科系	3.40	0.83	*3.50	0.03	三者間無顯著差異
	相關科系	2.93	0.72			
	非相關科系	3.12	0.85			
系所對生活照顧的重視	本科系	2.16	0.84	1.14	0.32	
	相關科系	1.88	0.68			
	非相關科系	2.01	0.74			
系所對靈性的重視	本科系	2.78	0.94	2.36	0.10	
	相關科系	2.32	0.68			
	非相關科系	2.62	0.85			
整體自我照顧重視	本科系	3.19	0.64	2.89	0.06	
	相關科系	2.83	0.54			
	非相關科系	3.04	0.66			

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

### 三、實習期間重大事件

從表 4-2-5 的結果可以發現，不同重大事件之間(無、個人經濟困難、失落事件、個人重大疾病、結婚或生子等)的自我照顧重視知覺的差異分析結果分別為，系所對自我照顧的重視無顯著差異( $F=1.78$ ， $P=0.15$ )、實習單位對自我照顧的重視有顯著差異( $F=3.00^*$ ， $P=0.03$ )、系所對師生互動的重視無顯著差異( $F=0.22$ ， $P=0.88$ )、系所對生活照顧的重視無顯著差異( $F=0.62$ ， $P=0.60$ )、系所對靈性的重視無顯著差異( $F=0.76$ ， $P=0.52$ )、整體自我照顧重視無顯著差異( $F=1.76$ ， $P=0.16$ )，由上述結果可知，實習單位對自我照顧的重視有顯著差異，然而在以 Scheffe 方法做事後比較時，各不同事件之間卻無任何顯著的差別，因此可以推斷在實習期間所發生不同重大事件之間的自我照顧重視知覺分數並沒有顯著差異。

表 4-2-5 不同事件自我照顧重視知覺分數之差異分析摘要表

分量表	不同事件	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
系所對專業與生活平衡的重視	無	3.55	0.88	1.78	0.15	
	經濟困難	3.49	0.89			
	失落事件	3.07	0.92			
	經濟困難+失落事件	3.76	0.81			
	結婚或生子等	3.77	0.89			
實習單位對整體自我照顧的重視	無	3.56	0.82	*3.00	0.03	不同事件之間並無顯著差異
	經濟困難	3.70	0.76			
	失落事件	3.15	0.83			
	經濟困難+失落事件	3.06	0.10			
	結婚或生子等	3.20	0.51			
系所對師生互動的重視	無	3.30	0.81	0.22	0.88	
	經濟困難	3.24	0.90			
	失落事件	3.16	0.86			
	經濟困難+失落事件	2.93	0.70			
	結婚或生子等	3.88	0.93			
系所對生活照顧的重視	無	2.14	0.74	0.62	0.60	
	經濟困難	2.06	1.02			
	失落事件	1.90	0.64			
	經濟困難+失落事件	2.33	1.01			
	結婚或生子等	2.40	1.28			
系所對靈性的重視	無	2.72	0.84	0.76	0.52	
	經濟困難	2.77	1.09			
	失落事件	2.43	0.82			
	經濟困難+失落事件	2.67	0.33			
	結婚或生子等	2.93	1.36			
整體自我照顧重視	無	3.17	0.60	1.76	0.16	
	經濟困難	3.17	0.72			
	失落事件	2.84	0.58			
	經濟困難+失落事件	3.07	0.46			
	結婚或生子等	3.34	0.70			

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

## 參、不同實習諮商心理師背景在自我照顧行為之差異分析

在各不同背景變項與自我照顧行為的差異分析中，僅專業工作經驗在單因子變異數分析上達統計顯著差異效果，然而進一步事後比較時則是呈現無顯著差異，剩餘的性別、年齡、婚姻狀況、實習狀況、實習場域、實習單位所在位置、大學畢業科系、實習期間論文狀況及實習期間重大事件等變項，皆在單因子變異數分析上呈現無顯著差異，為讓本論文的結果更清晰、簡要，因此研究者僅在本文中呈現專業工作經驗的差異分析結果，其餘不同背景變項的詳細結果請參考附錄 6。

### 一、專業工作經驗

從表 4-2-6 的結果可以發現，不同工作經驗(無、有心理諮商方面全職工作、有非心理諮商相關工作)的自我照顧行為差異分析結果分別為心理方面的照顧行為有顯著差異( $F=3.64$ ， $P=0.01$ )、靈性方面的照顧行為有顯著差異( $F=3.04$ ， $P=0.03$ )、與專業有關的自我照顧行為有顯著差異( $F=2.77$ ， $P=0.04$ )、生理方面的自我照顧行為無顯著差異( $F=0.69$ ， $P=0.56$ )、人際方面的自我照顧行為無顯著差異( $F=2.02$ ， $P=0.11$ )、整體自我照顧行為有顯著差異( $F=3.76$ ， $P=0.01$ )，由上述結果可知，心理、靈性、專業及整體自我照顧行為的分數有顯著差異，而其變異數皆同質，因此以 Scheffe 方法做事後比較，然而在其比較的結果，不同工作經驗在各向度及整體自我照顧行為的分數上並無顯著差異，可以推斷不同工作經驗之間自我照顧行為分數並沒有顯著差異。

表 4-2-6 不同工作經驗自我照顧行為分數之差異分析摘要表

分量表	畢業科系	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
心理	1 無	3.48	0.60	*3.64	0.01	各工作經驗之間無顯著差異
	2 有心理全職工作	3.75	0.58			
	3 有非心理全職工作	3.35	0.66			
	4 有心理及非心理全職工作	4.26	0.36			
靈性	1 無	3.80	0.56	*3.04	0.03	各工作經驗之間無顯著差異
	2 有心理全職工作	4.02	0.52			
	3 有非心理全職工作	3.75	0.50			
	4 有心理及非心理全職工作	4.52	0.16			
專業	1 無	3.82	0.50	*2.77	0.04	各工作經驗之間無顯著差異
	2 有心理全職工作	4.01	0.61			
	3 有非心理全職工作	3.75	0.45			
	4 有心理及非心理全職工作	4.44	0.05			
生理	1 無	3.05	0.49	0.69	0.56	
	2 有心理全職工作	3.16	0.61			
	3 有非心理全職工作	3.00	0.37			
	4 有心理及非心理全職工作	3.22	0.19			
人際	1 無	3.74	0.64	2.02	0.11	
	2 有心理全職工作	3.81	0.61			
	3 有非心理全職工作	3.65	0.49			
	4 有心理及非心理全職工作	4.50	0.22			
整體自我照顧行為	1 無	3.58	0.42	*3.76	0.01	各工作經驗之間無顯著差異
	2 有心理全職工作	3.76	0.49			
	3 有非心理全職工作	3.50	0.37			
	4 有心理及非心理全職工作	4.19	0.08			

\*p<.05 \*\*p<.01

### 第三節 實習諮商心理師工作壓力、自我照顧重視知覺與

#### 自我照顧行為之關係

本節旨在探討實習商心理師的工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為之間的關係。根據邱皓政(2006)所述，各變數之間的相關除了需達統計顯著外，還需再看其相關的強度，相關係數(絕對值)1 屬完全相關、0.7 至 0.99 者屬高度相關、0.4 至 0.69 者屬中度相關、0.1 至 0.39 者屬低度相關、0.1 以下者屬微弱或無相關，研究者依其分類方式，作為數值分析之依據。

#### 壹、總量表相關

由表 4-3-1 的結果可以得知，工作壓力與自我照顧重視知覺呈現低度負相關( $r=-0.198$ )且達顯著水準( $p<0.05$ )，表示工作壓力越大，所感受到的自我照顧重視就越小，反之越大，或者是感受到自我照顧重視越大則工作壓力就越小，反之越大。然而這樣的關係呈現低度相關，表示雖然有這樣的關係存在，但兩者影響的程度相對較低。

而工作壓力與自我照顧行為之間呈現低度負相關( $r=-0.275$ )且達顯著水準( $p<0.01$ )，表示其工作壓力越大，自我照顧行為就越少，反之越多；或者是當自我照顧行為越多時工作壓力就越小，反之越大。然而這樣的關係呈現低度相關，表示雖然有這樣的關係存在，但兩者影響的程度相對較低。

自我照顧重視知覺與自我照顧行為之間呈現中度正相關( $r=0.275$ )且達顯著水準( $p<0.01$ )表示當感受到越多的自我照顧重視則會有越多的自我照顧行為，反之越少；或者是當自我照顧行為越多時，感受到越多的自我照顧的重視，反之越少。這樣的關係呈現中度相關，表示兩者影響的程度相對中等。

總合上述，可以得知，工作壓力雖然與自我照顧重視知覺以及自我照顧行為之間皆呈現負相關，表示工作壓力越大時，其他兩者的知覺或行為就越少，然而其相關程度較低，因此工作壓力與其他兩者之間的相互影響也較低。而自我照顧重視知覺及自我照顧行為則呈現中度正相關，即感受到越多的自我照顧重視自我照顧行為就越多，反之做越多的自我照顧行為就感受到越多的自我照顧重視，且兩者之間具有中等程度的影響。

表 4-3-1 工作壓力、自我照顧重視知覺、自我照顧行為之相關分析摘要

	工作壓力	自我照顧重視知覺	自我照顧行為
工作壓力	1.000		
自我照顧重視知覺	*-0.198	1.000	
自我照顧行為	** -0.275	**0.478	1.000

\*p<0.05 \*\*p<0.01

## 貳、總量表與各分量表之間的相關

### 一、工作壓力與自我照顧重視知覺之相關

由表 4-3-2 可以得知工作壓力各量表及自我照顧重視知覺各量表之間的相關係數，從這兩者的結果來看，「整體自我照顧重視知覺」與「整體工作壓力 (r=-0.198\*，p<0.05，低相關)」、「人際壓力(r=-0.179\*，p<0.05，低相關)」、「與主管有關的壓力(r=-0.172\*，p<0.05，低相關)」、「專業角色壓力(r=-0.203\*，p<0.05，低相關)」皆達顯著負相關，即表示上述的各項工作壓力越大，感受到「整體自我照顧重視」就越少，反之越大；或是，當感到「整體自我照顧重視」越大，各項工作壓力就越小，反之越大。

另外「實習單位對整體照顧的重視」則是和「整體工作壓力(r=0.423=\*\*，p<0.01，中度相關)」、「人際壓力(r=-0.432\*\*，p<0.01，中度相關)」、「與主管有關的壓力 (r=-0.530\*\*，p<0.01，中度相關)」、「與督導有關的壓力(r=-0.267\*\*，p<0.05，低

相關)」達顯著相關，即表示上述的各項工作壓力越大，感受到「實習單位對整體照顧的重視」就越少，反之越大；或是，當感受到「實習單位對整體照顧的重視」越大，各項工作壓力就越小，反之越大。另外除了「與督導有關的壓力」之外，其於的三個壓力皆達顯著中度相關，表示「整體工作壓力」、「人際壓力」、「與主管有關的壓力」與「實習單位對整體照顧的重視」之間的相互影響較「與督導有關的壓力」要來的大。

最後「系所對生活照顧的重視( $r=-0.216^*$ ， $p<0.05$ ，低相關)」及「系所對靈性照顧的重視( $r=-0.182^*$ ， $p<0.05$ ，低相關)」與「專業角色壓力」之間達顯著相關，即當「專業角色壓力」越大，感受到「系所對生活照顧的重視」及「系所對靈性照顧的重視」就越少，反之越大；或是，當感受到「系所對生活照顧的重視」或「系所對靈性照顧的重視」越大，「專業角色壓力」就越小，反之越大。

## 二、工作壓力與自我照顧行為之相關

由表 4-3-2 可以得知工作壓力各量表及自我照顧行為各量表之間的相關係數。從這兩者的結果來看，除「工作性質壓力」與自我照顧行為之間無相關之外，其於的各項工作壓力皆與不同的自我照顧行為之間呈低度相關。

「整體工作壓力」與「整體自我照顧( $r=-0.275^{**}$ ， $p<0.01$ ，低相關)」、「心理( $r=-0.263^{**}$ ， $p<0.01$ ，低相關)」、「靈性( $r=-0.294^{**}$ ， $p<0.01$ ，低相關)」及「專業( $r=-0.236^{**}$ ， $p<0.01$ ，低相關)」等自我照顧行為皆達顯著負相關，表示「整體工作壓力」越大時，各項自我照顧行為就越少，反之越多；或是，各項自我照顧行為越多時，所感受到的「整體工作壓力」就越小，反之越大。

「人際壓力」與「整體自我照顧( $r=-0.209^*$ ， $p<0.05$ ，低相關)」、「心理( $r=-0.209^*$ ，

p<0.05，低相關)」、「靈性(r=-0.251\*\*，p<0.01，低相關)」及「專業(r=-0.166\*，p<0.05，低相關)」等自我照顧行為皆達顯著負相關，表示「人際壓力」越大時，各項自我照顧行為就越少，反之越多；或是，各項自我照顧行為越多時，所感受到的「人際壓力」就越小，反之越大。

「與主管有關的壓力」與「靈性(r=-0.170\*，p<0.05，低相關)」及「專業(r=-0.170\*，p<0.05，低相關)」等自我照顧行為皆達顯著負相關，表示「與主管有關的壓力」越大，「靈性」及「專業」的自我照顧行為就越少，反之越多；或是，「靈性」或「專業」的自我照顧行為越多時，所感受到的「與主管有關的壓力」就越小，反之越大。

「與督導有關的壓力」與「整體自我照顧(r=-0.245\*\*，p<0.01，低相關)」、「心理(r=-0.182\*，p<0.05，低相關)」、「靈性(r=-0.244\*\*，p<0.01，低相關)」及「專業(r=-0.245\*\*，p<0.05，低相關)」等自我照顧行為皆達顯著負相關，表示「與督導有關的壓力」越大時，各項自我照顧行為就越少，反之越多；或是，各項自我照顧行為越多時，所感受到的「與督導有關的壓力」就越小，反之越大。

「專業角色壓力」與「整體自我照顧(r=-0.311\*\*，p<0.01，低相關)」、「心理(r=-0.296\*\*，p<0.01，低相關)」、「靈性(r=-0.305\*\*，p<0.01，低相關)」、「專業(r=-0.264\*\*，p<0.01，低相關)」及「人際(r=-0.196\*，p<0.05，低相關)」等自我照顧行為皆達顯著負相關，表示「專業角色壓力」越大時，各項自我照顧行為的就越少，反之越多；或是，各項自我照顧行為越多時，所感受到的「專業角色壓力」就越小，反之越大。

### 三、自我照顧重視知覺與自我照顧行為之相關

由表 4-3-2 可以得知自我照顧重視知覺各量表及自我照顧行為各量表之間的

相關係數。從這兩者的結果來看，除了「系所對專業與生活平衡的重視」與「人際」的照顧行為這兩個量表之間未達顯著水準外，其餘的自我照顧重視知覺各分量表與自我照顧行為各分量表皆達低度到中度不等的顯著相關。

「整體自我照顧重視知覺」與「整體自我照顧行為( $r=0.478^{**}$ ,  $p<0.01$ , 中度相關)」、「心理( $r=0.397^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「靈性( $r=0.324^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「專業( $r=0.392^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「生理( $r=0.428^{**}$ ,  $p<0.01$ , 中度相關)」及「人際( $r=0.314^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」等自我照顧行為達顯著相關，表示實習諮商心理師所感受到的「整體自我照顧重視」越多時，各項自我照顧行為就越多，反之越少；或是，各項自我照顧行為越多時，所感受到的「整體自我照顧重視」就越多，反之越少。其中「整體自我照顧行為」與「生理」的照顧行為達中度相關，表示這兩者與「整體自我照顧重視知覺」的相互影響較其他自我照顧行為要大。

「系所對專業與生活平衡的重視」與「整體自我照顧行為( $r=0.291^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「心理( $r=0.256^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「靈性( $r=0.233^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「專業( $r=0.171^{*}$ ,  $p<0.05$ , 低相關)」及「生理( $r=0.375^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」等自我照顧行為達顯著相關，表示實習諮商心理師所感受到的「系所對專業與生活平衡的重視」越多時，各項自我照顧行為就越多，反之越少；或是，各項自我照顧行為越多時，所感受到的「系所對專業與生活平衡的重視」就越多，反之越少。

「實習單位對整體照顧的重視」與「整體自我照顧行為( $r=0.396^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「心理( $r=0.292^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「靈性( $r=0.241^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「專業( $r=0.422^{**}$ ,  $p<0.01$ , 中度相關)」、「生理( $r=0.256^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」及「人際( $r=0.297^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」等自我照顧行為達顯著相關，表

示實習諮商心理師所感受到的「實習單位對整體照顧的重視」越多時，各項自我照顧行為就越多，反之越少；或是，各項自我照顧行為越多時，所感受到的「實習單位對整體照顧的重視」就越多，反之越少。其中「專業」的照顧行為達中度相關，表示與「實習單位對整體照顧的重視」的相互影響較其他自我照顧行為要來的大。

「系所對師生互動的重視」與「整體自我照顧行為( $r=0.423^{**}$ ,  $p<0.01$ , 中度相關)」、「心理( $r=0.332^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「靈性( $r=0.281^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「專業( $r=0.322^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「生理( $r=0.341^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」及「人際( $r=0.371^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」等自我照顧行為達顯著相關，表示實習諮商心理師所感受到的「系所對師生互動的重視」越多時，各項自我照顧的行為就越多，反之越少；或是，各項自我照顧行為越多時，所感受到的「系所對師生互動的重視」就越多，反之越少。其中「整體自我照顧行為」達中度相關，表示與「系所對師生互動的重視」的相互影響較其他自我照顧行為要來的大。

「系所對生活照顧的重視」與「整體自我照顧行為( $r=0.372^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「心理( $r=0.336^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「靈性( $r=0.229^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「專業( $r=0.311^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「生理( $r=0.323^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」及「人際( $r=0.240^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」等自我照顧行為達顯著相關，表示實習諮商心理師所感受到的「系所對生活照顧的重視」越多時，各項自我照顧行為就越多，反之越少；或是，各項自我照顧行為越多時，所感受到的「系所對生活照顧的重視」就越多，反之越少。

「系所對靈性照顧的重視」與「整體自我照顧行為( $r=0.342^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「心理( $r=0.305^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「靈性( $r=0.218^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「專業( $r=0.298^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」、「生理( $r=0.296^{**}$ ,  $p<0.01$ , 低相關)」

及「人際( $r=0.193^*$ ,  $p<0.05$ , 低相關)」等自我照顧行為達顯著相關，表示實習諮商心理師所感受到的「系所對靈性照顧的重視」越多時，各項自我照顧行為就越多，反之越少；或是，各項自我照顧行為越多時，所感受到的「系所對靈性照顧的重視」就越多，反之越少。



表 4-3-2 工作壓力、自我照顧重視知覺、自我照顧行為之相關係數矩陣

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
力 整 體 工 作 壓 力	力 工 作 性 質 壓 力	人 際 壓 力	的 與 主 管 有 關 的 壓 力	的 與 督 導 有 關 的 壓 力	力 專 業 角 色 壓 力	顧 整 體 自 我 照 顧 重 視 知 覺	的 與 生 活 平 衡 的 重 視	重 整 體 照 顧 的 重 視	互 動 的 重 視	系 所 對 師 生 互 動 的 重 視	照 顧 的 重 視	系 所 對 生 活 的 重 視	顧 整 體 自 我 照 顧 行 為	心 理	靈 性	專 業	生 理	人 際
1	1.00																	
2	0.751**	1.00																
3	0.827**	0.524**	1.00															
4	0.748**	0.452**	0.613**	1.00														
5	0.670**	0.302**	0.400**	0.406**	1.00													
6	0.551**	0.287**	0.292**	0.208*	0.379**	1.00												
7	-0.198*	-0.08	-0.179*	-0.172*	-0.10	-0.203*	1.00											
8	-0.04	-0.01	-0.02	-0.01	0.01	-0.15	0.850**	1.00										
9	<b>-0.423**</b>	-0.16	<b>-0.432**</b>	<b>-0.530**</b>	-0.267**	-0.13	0.574**	0.279**	1.00									
10	-0.04	-0.01	-0.05	-0.01	0.01	-0.12	0.820**	0.635**	0.301**	1.00								
11	-0.09	-0.05	-0.07	0.01	-0.03	-0.216*	0.754**	0.577**	0.209*	0.617**	1.00							
12	-0.14	-0.09	-0.09	-0.05	-0.11	-0.182*	0.740**	0.545**	0.246**	0.576**	0.635**	1.00						
13	-0.275**	-0.12	-0.209*	-0.15	-0.245**	-0.311**	<b>0.478**</b>	<b>0.291**</b>	<b>0.396**</b>	<b>0.423**</b>	<b>0.372**</b>	0.342**	1.00					
14	-0.263**	-0.13	-0.209*	-0.16	-0.182*	-0.296**	<b>0.397**</b>	<b>0.256**</b>	<b>0.292**</b>	<b>0.332**</b>	<b>0.336**</b>	0.305**	0.814**	1.00				
15	-0.294**	-0.12	-0.251**	-0.170*	-0.244*	-0.305**	<b>0.324**</b>	<b>0.233**</b>	<b>0.241**</b>	<b>0.281**</b>	<b>0.229**</b>	0.218**	0.812**	0.593**	1.00			
16	-0.236**	-0.07	-0.166*	-0.170*	-0.245**	-0.264**	<b>0.392**</b>	<b>0.171*</b>	<b>0.422**</b>	<b>0.322**</b>	<b>0.311**</b>	0.298**	0.880**	0.675**	0.672**	1.00		
17	-0.12	-0.08	-0.03	-0.03	-0.16	-0.15	<b>0.428**</b>	<b>0.375**</b>	<b>0.256**</b>	<b>0.341**</b>	<b>0.323**</b>	0.296**	0.600**	0.293**	0.445**	0.378**	1.00	
18	-0.16	-0.08	-0.16	-0.04	-0.13	-0.196*	<b>0.314**</b>	<b>0.13</b>	<b>0.297**</b>	<b>0.371**</b>	<b>0.240**</b>	0.193*	0.763**	0.504**	0.528**	0.602**	0.334**	1.00

\* p<0.05 \*\*p<0.01

## 第四節 實習諮商心理師工作壓力、自我照顧重視知覺與

### 自我照顧行為調節模式之結果

本節將呈現以階層迴歸分析統計方式分析實習諮商心理師的工作壓力、自我照顧重視知覺對自我照顧行為調節模式的結果。

#### 壹、以自我照顧重視知覺為調節變項之分析結果

表 4-4-1 是以自我照顧行為做為依變項，以自我照顧重視知覺做為調節之階層迴歸分析的結果摘要，共有三個階層模型，第一層將工作壓力放迴歸分析中，第二層則是將調節變項自我照顧重視知覺放入迴歸模型中，第三層再將兩者的交互作用放入其中。

模型一中單看工作壓力( $B=-0.119^*$ ,  $\beta=-0.275^*$ )與依變項自我照顧行為的迴歸模型，發現模型一達顯著水準，表示工作壓力可以用來預測自我照顧行為，解釋力為 0.076，表示自我照顧行為的改變受到工作壓力的影響有 7.6%。

模型二中工作壓力( $B=-0.081^*$ ,  $\beta=-0.188^*$ )及自我照顧重視知覺( $B=0.190^{**}$ ,  $\beta=0.441^{**}$ )皆達顯著水準，表示此兩個變項，可確實用來預測自我照顧行為變項，而此整體迴歸模型( $F=24.912^{**}$ )也達顯著水準，其解釋力為 0.262，表示自我照顧行為的改變受工作壓力及自我照顧重視知覺的影響達 26.2%，增加的解釋變異為 0.187。

模型三中工作壓力( $B=-0.076^*$ ,  $\beta=-0.175^*$ )及自我照顧重視知覺( $B=0.193^{**}$ ,  $\beta=0.448^{**}$ )皆達顯著水準，而交互作用變項( $B=-0.117^{**}$ ,  $\beta=-0.271^{**}$ )，也達顯著水準，表示具有交互作用；最後整體迴歸模型( $F=20.750^{**}$ )達顯著水準，解釋力為 0.309，增加的解釋變異量為 0.047。

表 4-4-1 以自我照顧重視知覺為調節變項之階層迴歸摘要

變項	依變數		自我照顧行為					
			模型一		模型二		模型三	
	B 值	β 值	B 值	β 值	B 值	β 值		
<b>自變項</b> (常數)			3.602**		3.602**		3.579**	
工作壓力			-0.119*	-0.275*	-0.081*	-0.188*	-0.076*	-0.175*
<b>調節變項</b> 自我照顧重視知覺					0.190**	0.441**	0.193**	0.448**
<b>交互作用變項</b> 工作壓力*自我照顧重視知覺							-0.117**	-0.217**
<b>可解釋變異(R<sup>2</sup>)</b>	0.076		0.262		0.309			
<b>可解釋變異改變量(ΔR<sup>2</sup>)</b>			0.187		0.047			
<b>F 值</b>	11.568**		24.912**		20.750**			
<b>改變 F 值</b>			35.431**		9.427**			

\* : p<0.05 , \*\* : p<0.01

由上面階層迴歸的結果可以得知，交互作用變項達顯著水準，表示工作壓力與自我照顧重視知覺具有交互作用，接著再依迴歸結果數值進行簡單斜率分析(Cohen et al., 2003)，以及調節效果分析(Dawson, & Richter, 2006)。

從圖 4-4-1 可以看到自我照顧重視知覺對工作壓力與自我照顧行為的調節效果。低自我照顧重視知覺(低於平均數一個標準差， $B=0.041$ ， $\beta=-0.096$ )這組的簡單斜率並未達顯著水準，表示工作壓力與自我照顧行為在低自我照顧重視知覺情境下時，兩者互不影響(無關)。而高自我照顧重視知覺(高於平均數一個標準差， $B=-0.193$ \*\*， $\beta=-0.446$ \*\* )這組的簡單斜率達顯著水準，表示工作壓力與自我照顧行為在高自我照顧重視知覺情境下時，兩者相互影響(相關)，另外圖中顯示高自我照顧重視知覺這組呈現左上到右下傾斜，表示工作壓力與自我照顧行為之間呈現負向關係，即在高自我照顧重視知覺的情境下時，壓力越小自我照顧行為會越多，反之壓力越大自我照顧行為會越少。

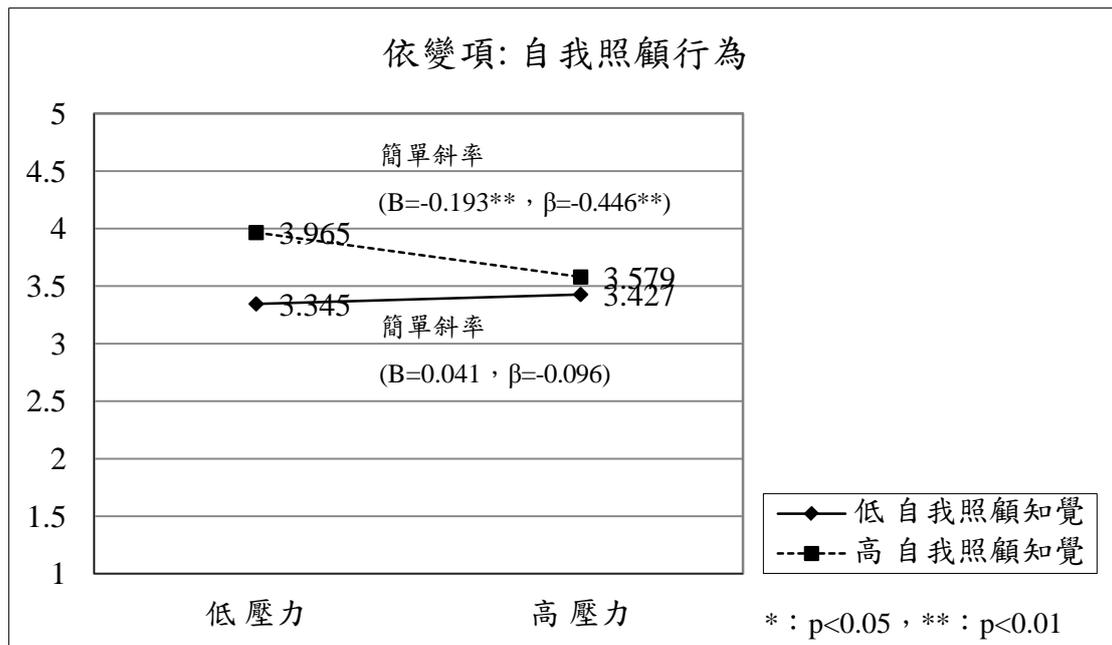


圖 4-4-1 自我照顧重視知覺對工作壓力與自我照顧的調節



## 貳、以工作壓力為調節變項之分析結果

表 4-4-2 是以自我照顧行為做為依變項，以工作壓力做為調節之階層迴歸分析的結果摘要，共有三個階層模型，第一層將自變項自我照顧重視知覺放入迴歸模型中，第二層則是將調節變項工作壓力放入迴歸模型中，第三層再將兩者的交互作用放入其中。

模型一中單看自我照顧重視知覺( $B=0.206^{**}$ ,  $\beta=0.478^{**}$ )與自我照顧行為的迴歸模型，發現達顯著水準，表示自我照顧重視知覺可以用來預測自我照顧行為，解釋力為 0.229，表示自我照顧行為的改變受到自我照顧重視知覺的影響有 22.9%。

模型二中自我照顧重視知覺( $B=0.190^{**}$ ,  $\beta=0.441^{**}$ )及工作壓力( $B=-0.081^{*}$ ,  $\beta=-0.188^{*}$ )皆達顯著水準，表示此兩個變項，可確實可以用來預測自我照顧行為變項，而此整體迴歸模型( $F=24.912^{**}$ )也達顯著水準，其解釋力為 0.262，表示自我照顧行為的改變受工作壓力及自我照顧重視知覺的影響達 26.2%，增加的解釋變異為 0.034。

模型三中自我照顧重視知覺( $B=0.193^{**}$ ,  $\beta=0.448^{**}$ )及工作壓力( $B=-0.076^{*}$ ,  $\beta=-0.175^{*}$ )皆達顯著水準，而交互作用變項( $B=-0.117^{**}$ ,  $\beta=-0.217^{**}$ )，也達顯著水準，表示具有交互作用；最後整體迴歸模型( $F=20.750^{**}$ )達顯著水準，解釋力為 0.309，增加的解釋變異量為 0.047。

表 4-4-2 以工作壓力為調節變項之階層迴歸摘要

變項 \ 依變數	自我照顧行為					
	模型一		模型二		模型三	
	B 值	β 值	B 值	β 值	B 值	β 值
自變項 (常數)	3.602**		3.602**		3.579**	
自我照顧重視知覺	0.206**	0.478**	0.190**	0.441**	0.193**	0.448**
調節變項 工作壓力			-0.081*	-0.188*	-0.076*	-0.175*
交互作用變項 工作壓力*自我照顧重視知覺					-0.117**	-0.217**
可解釋變異(R <sup>2</sup> )	0.229		0.262		0.309	
可解釋變異改變量(ΔR <sup>2</sup> )			0.034		0.047	
F 值	41.769**		24.912**		20.750**	
改變 F 值			6.443*		9.427**	

\* : p<0.05 , \*\* : p<0.01

由上面階層迴歸的結果可以得知，交互作用變項達顯著水準，表示工作壓力與自我照顧重視知覺具有交互作用，接著再依迴歸結果數值進行簡單斜率分析(Cohen et al., 2003)，以及調節效果分析(Dawson, & Richter, 2006)。

從圖 4-4-2 工作壓力對自我照顧重視知覺與自我照顧行為的調節效果，可以看到高壓力(高於平均數一個標準差，B=-0.076，β=-0.48)這組的簡單斜率並未達顯著水準，表示自我照顧重視知覺與自我照顧行為在高壓力情境下時，兩者互不影響。而低壓力(低於平均數一個標準差，B=-0.310\*\*，β=-0.720\*\*)這組的簡單斜率達顯著水準，表示自我照顧重視知覺與自我照顧行為在低工作壓力的情境下時，兩者相互影響，另外圖中顯示低工作壓力這組呈現左下到右上傾斜，代表自我照顧重視知覺與自我照顧行為之間呈現正向關係，即在低壓力的情境下時，當自我照顧重視知覺越高自我照顧行為會越多，反之當自我照顧重視知覺越少自我照顧行為會越少。

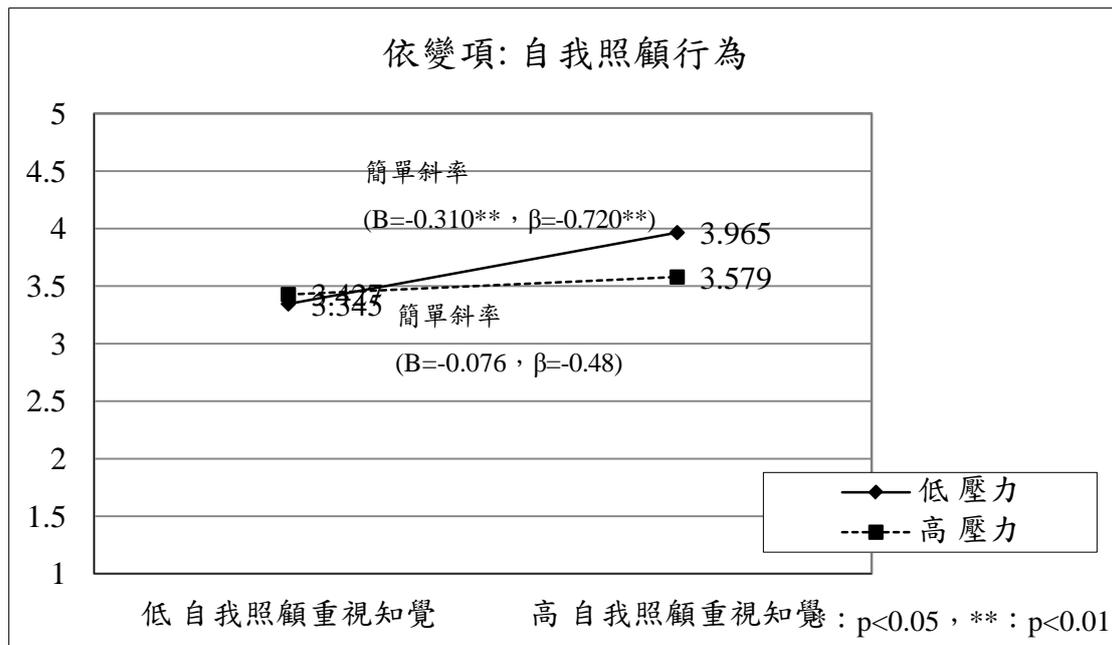


圖 4-4-2 工作壓力對自我照顧重視知覺與自我照顧的調節



## 第五章 研究結論與建議

本章將整理前四章的論述提出最後的研究結論，並從結論中提出研究者認為可以做為在實務上的建議，當然本研究的發現可能不盡完善，因此最後也提出本研究的限制以及未來可以努力的方向。

### 第一節 研究發現與討論

此節將第四章的分析結果整理如表 5-1-1，包含重新編修的工作壓力量表以及自我照顧重視知覺量表的結果；實習諮商心理師在工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為量表上的得分；各背景變項在自變項及依變項上的差異分析，自變項及依變項之間的相關程度，及調節效果分析。以下將依此研究結果說明本研究發現及提出相關討論。

表 5-1-1 研究結果整理

	研究問題	研究結果
工具	工作壓力量表	共 18 題，經項目分析選題具鑑別度；總量表信度 $\alpha=0.865$ 具良好信度；經 CFA 程序得到好的資料適配及良好建構效度(區別效度及收斂效度)。
	自我照顧重視知覺量表	共 25 題，將原量表做翻釋及反翻釋程序，經項目分析選題具鑑別度；總量表信度 $\alpha=0.926$ 具良好信度；經 CFA 程序得到好的資料適配及良好建構效度(區別效度及收斂效度)。
現況	工作壓力	低等程度，平均在 2.14 分，左偏。
	自我照顧重視知覺	中等程度，平均在 3.11 分，常態。
	自我照顧行為	中等程度，平均在 3.6 分，常態。
差異	工作壓力、自我照顧重視知覺、自我照顧行為	僅實習場域及畢業科等背景變項與工作壓力有顯著差異，其餘各背景變項在自我照顧重視知覺及自我照顧行為上皆無顯著差異。
關係	工作壓力與自我照顧重視知覺	低度負相關， $r=-0.198^*$
	工作壓力與自我照顧行為	低度負相關， $r=-0.275^*$
	自我照顧重視知覺與自我照顧行為	中度正相關， $r=0.478^{**}$
調節效果	自我照顧重視知覺對工作壓力與自我照顧行為的調節(模式一)(工作壓力對自我照行為預測力較弱)	交互作用達顯著，工作壓力 $\beta$ 值 $=-0.175$ 。在高自我照顧重視知覺下，壓力與自我照顧行為呈現負相關。
	工作壓力對自我照顧重視知覺與自我照顧行為的調節(模式二)(自我照顧重視知覺對自我照行為預測力較好)	交互作用達顯著，自我照顧重視知覺 $\beta$ 值 $=0.448$ ，在低壓力之下，自我照顧重視知覺與自我照顧行為呈現正相關。

## 壹、實習諮商心理師的工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為之現況討論

### 一、工作壓力

本研究的工作壓力以修編後之工作壓力量表做為測量工具，該量表經一定程序編製，具有良好的信效度，分成「工作性質壓力」、「人際壓力」、「與主管有關的壓力」、「與督導有關的壓力」、「專業角色壓力」等分量表。而實習諮商心理師的整體工作壓力在滿分為 5 分的狀況下，平均壓力為 2.14 分，可屬壓力偏低程度，另外偏態係數顯示大多數的人，壓力分數落在平均值以下，表示實習諮商心理師所感受到的壓力並不高。

本研究結果與陳俊任(2012)的工作壓力總平均 2.53 分相比雖然相去不遠，但還是有稍微的不同，這樣的不同研究者推論，可能與研究對象的工作時數有關，陳俊任的研究以正在執業的大專院校心理師為研究對象，而本研究以實習諮商心理師為研究對象，正在執業的諮商心理師在工作時數上較實習諮商心理師要來的長，相對的工作量也會比較大，以往研究臺灣諮商心理師及實習諮商心理師現況的研究指出，實習諮商心理師的每週平均工作時數為 33.76 小時，其中包括接案、寫個案記錄、參與研討、接受督導等諮商專業工作佔 14.21 小時，行政工作則是佔 12.16 小時；執業的諮商心理師每週平均工作 40.72 小時，其中諮商實務工作佔 12.74 小時，行政工作佔 24.32 小時（林家興，2014；黃佩娟、林家興、張吟慈，2010），因此可知執業的諮商心理師與實習諮商心理師的每週工作實數確實有所差異，兩者間行政工作的時數，也相差近一倍，因此研究者認為可能在這樣的差異之下，造成了本研究與前述研究兩者間有稍微不同的壓力分數。

而研究者發現實習諮商心理師在「專業角色壓力」以及「與督導有關的壓力」得分高於其他分量表分數，分別為 2.37、2.24，而「與主管有關的壓力」屬得分

最低分 1.92 分，而這可能反應了實習諮商心理師在各項壓力上，確實以其特有的工作壓力為最高，即反應了實習諮商心理師的特殊工作狀況。國內相關質性研究中指出，實習諮商心理師在全職實習中的困境包括了剛從學校轉換到實習工作場域，諮商技術、策略等無法清楚掌握，也較無法處理移情跟反移情等問題；再者從學校轉換到實習工作場域，角色的定位也有所需要調適；另外，與督導的關係中，若實習生知覺到不受督導的肯定與信任，會影響諮商表現，也會在諮商過程中會過度在意自己的表現，反而無法對個案提供有效的協助(吳雅慧，2006；邱美珊 等人，2009)。而國外研究所描述的困境也類似，例如實習生會遇到需要面對從學校轉換到實習單位以及在面對督導所造成的困境 (Guy, 1987；Solway, 1985)。因此本研究中「專業角色壓力」以及「與督導有關的壓力」得分高於其他分量表分數的結果，研究者認為這反應的是實習心理師在實習期間所知覺的工作壓力主要是從學校轉換到單位後的適應、理論與實務的轉換，還有與督導關係及評價等此類的特殊壓力現象。

另外本研究中的「人際壓力」分量表分數與陳俊任(2012)的人際壓力分量表相比，在滿分為 5 分的情況下，分數結果相似，分別為 2.01 分與 2.21 分，而再與各自研究的其他分量表分數做比較，皆稍低於其他量表(本研究中的「人際壓力」分量表分數為第二低分，陳俊任的研究則是最低分)，這樣的狀況可能反應了，無論是執業的心理師，或是實習諮商心理師，在與單位的同事溝通、與同事之間的合作等的人際狀況上所會產生的壓力較小，而此狀況與相關研究者在其文章中描述實習諮商心理師在實習期間，可能需要與機構中人員互動以及需要適應機構環境，在這樣的歷程中常充滿挫折的描述有所不同(吳雅慧，2006；許韶玲、劉淑瑩，2008)。研究者認為這樣的的不同，可能是因為研究方法的不同而有所不同，上述研究者所描述的現象是基於質性的研究方法，而本研究是以量性的方式在探討實習諮商心理師在實習上的壓力，兩種研究方法有許多差異，如在樣本的選擇上，量性的研究方法以較隨機的方式選擇樣本，試圖以大量的隨機樣本得到客觀

的資料，主要目的之一在於驗證理論的真實性；而質性研究方法則是選擇少量的目的性樣本來深入探討和描述現象的意義(杜友蘭，1998；謝秀芳，2002)。從許韶玲與劉淑瑩(2008)的研究來看，該研究對十五位實習諮商心理師進行駐地(全職)實習經驗進行訪談，有九位實習諮商心理師服務於大專院校，其中有六位因實習生的角色位置的模糊、弱勢、衝突與疏離等的狀況，而有需要適應人際上所帶來的衝擊。然而若以量化的角度粗略的來看這十五位實習諮商心理師人際上所帶來的壓力，六位在人際上有壓力而另外的九位沒有壓力，平均下來整體的人際壓力狀況也可能是會被拉低的。因此從上述的討論來看，研究者認為本研究中人際壓力分數較低的現象，反映的當然是實習諮商心理師的人際壓力言確實壓力不大，但這不表示沒有質性研究中所描述人際狀況的壓力，只是這樣的壓力在本研究中無法從平均分數被充分的呈現，即使有也屬少數，在本研究量化研究方法中，這樣的樣本會被稀釋掉，呈現出的仍是多數人在人際的壓力上是低的。另外研究者認為大多數選擇諮商心理師這個行業的人，對於「人」都有高度的興趣，一個有效諮商員的人格特質就包括了展現有效的人際互動技巧(引自 Corey, 2005)，諮商心理師本身就是一個需要去接觸人的行業，需要有一定的人際互動技巧，因此從特性來看，也許諮商心理師在人際上還是會有某方面的壓力，但可能很快就能適應。

## 二、自我照顧重視知覺

本研究中自我照顧重視知覺的測量，是以自我照顧重視量表分數為依據，該量表經一定程序編製，具良好信效度，共分成「系所對專業與生活平衡的重視」、「實習單位對整體照顧的重視」、「系所對師生互動的重視」、「系所對生活照顧的重視」、「系所對靈性照顧的重視」五個分量表，分數愈高表示實習生愈知覺到教育訓練機構對自我照顧是重視的。在實習諮商心理師的整體自我照顧重視知覺的分數上，滿分為 5 分的狀況下平均分數為 3.11 分，偏態係數顯示多數人的分數落在平均數附近，表示實習諮商心理師有感受到的實習機構及學校對於自我照顧

有中等程度的重視。

這樣的結果與 Goncher 等人(2013) 的自我照顧重視知覺量表(Self-Care Emphasis Perception Questionnaire)測量結果總平均 2.87 分相似，皆在 3 分中等程度附近，表示無論國內或國外，實習諮商心理師皆有感受到系上或實習單位對於自我照顧的重視，然而研究者在測量受試者對教育訓練單位對自我照顧重視的知覺的內容上與 Munsey(2006)的調查報告以及 Schwebel and Coster (1998)的研究中所描述的現象有些不同，Munsey 的調查報告指出:(1)82.8%的學生反應系上並沒有自我照顧或因應壓力相關的紙本資料；(2)63.4%的學生表示系上並沒有提供相關的活動來鼓勵學生自我照顧；(3)59.3%的學生表示系上並沒有營造自我照顧的氣氛。而 Schwebel and Coster 的研究則是提到了 107 個 APA 認證的心理諮商相關系所中，有 16 個系所表示並沒有將預防實習生在專業功能上所會遇到的干擾納入其計劃中，而剩下的系所則表示，預防專業上干擾這件事情是個人的事，並沒有計劃要將其納入為訓練的一部份。研究者認為這樣的的不同，可能會與諮商心理師自我照顧的研究近年來才受到較多的重視有關，前述 Schwebel and Coster 的研究距今已 17 年的時間，研究者在全國博碩士論文網，以「自我照顧」為關鍵字並鎖定對象在「心理師」及「諮商師」做文獻的查詢(查詢時間於 104 年 9 月)，查詢結果共有 10 筆論文資料，結果如下表 5-1-2 所示，其中在 1998~2007 年的這 10 年間僅有 3 篇論文，且於 2005 年才有了第一篇關於心理師自我照顧的碩士論文，2008~2015 的近 7 年則是有 7 篇博碩士論文，因此研究者認為可能隨著時間的推演及諮商心理師自我照顧研究結果的陸續發表，系上以及實習單位也對諮商心理師自我照顧的議題開始有了較多的重視。從研究者的經驗以及友人的描述也可以得知，許多的學校在實習生開始實習前，皆會提醒實習生於實習期間可能會遇到的狀況，以及需要適時的自我照顧，而大多數的實習單位也會提醒實習生需要自我照顧，並且也會感受到是受支持的，由此可知現實實習諮商心理師能知覺到教育訓練單位對自我照顧有一定的重視。

表 5-1-2 自我照顧博碩士論文整理

作者(年度)	論文名稱
呂明峰(2013)	全職實習諮商心理師自我照顧經驗之敘說研究
陳文臻(2011)	新手諮商心理師面對當事人抗拒經驗與自我照顧經驗之研究
陳佳琳(2010)	全職實習諮商心理師自我照顧、幸福感與生涯承諾之調查研究
黃孟寅(2010)	諮商心理師專業耗竭與自我照顧之相關研究
藍珮瑄(2009)	全職實習諮商心理師成就動機、自我照顧與全職實習經驗滿意度之研究
葉建君(2009)	資深諮商心理師自我照顧經驗之探討—從全人健康觀點
李素玲(2008)	諮商心理師自我照顧經驗之敘說研究
張吟慈(2007)	實習心理師的心智負荷、自我照顧與身心健康之相關研究
胡峯鳳(2006)	大專院校諮商師替代性創傷、自我照顧及組織脈絡之相關研究
李如琄(2005)	諮商師自我照顧經驗研究-以協助自殺企圖者為例

(研究者整理)

再者研究者從研究結果發現，實習生知覺「實習單位對整體照顧的重視」、「系所對專業與生活平衡的重視」、及「系所對師生互動的重視」等分量表的分數較高，分別為 3.47 分、3.46 分、及 3.27 分，而「系所對生活照顧的重視」及「系所對靈性的重視」是兩個得分相對低分的分量表，分別為 2.09 分、及 2.68 分。研究者推測，心理師的專業倫理之一即是自我照顧，也是專業素養的一部份，因此實習諮商心理師皆能知覺到實習單位或系上對自我照顧有一定程度的重視，然而重視的部份較偏向於實習時需自我照顧的提醒或建議，如本研究中的題目：「我的『實習單位』鼓勵當遇到困難時可以與同事或督導討論」、「我的『實習單位』鼓勵實習生使用積極的因應方法」、「我的『系所』強調當學業或實習已不堪負荷時需讓自己休息」、「我的『系所』認為當負荷過重時可適時的拒絕同事或個案」、「我的『系所』強調要維持學業(專業)及個人生活之間的平衡」等，然而在實際的自我照顧相關活動的提供上，研究者發現實習諮商心理師所知覺到的重視度就相對較少，例如在「系所對生活照顧的重視」及「系所對靈性的重視」兩個分量表中包含了許多教育訓練單位實際上提供的活動的題目，如「我的系所提供自我覺察的相關課程。」、「我的系所供放鬆技巧的教學以面對壓力」、「我的系所提供有關物質濫用的相關資訊」等，此部分也是可建議教育訓練單位加強的部分。但研究者也認為，這些實際上需要做的事情所牽涉到的除了機構及單位的態度之外，

還包括了相關的行政流程、經費預算、師資等等的考量，因此研究者認為「系所對生活照顧的重視」及「系所對靈性的重視」這兩個向度分數低，可能未必是教育訓練單位不重視，而是可能受到其他因素影響而未提供。

## 二、自我照顧行為

研究者以張吟慈(2008)的自我照顧量表為自我照顧行為的主要測量工具，共分為「心理」、「靈性」、「專業」、「生理」、「人際」等5個照顧分量表，研究結果發現實習諮商心理師的整體自我照顧行為分數，在滿分為5分的狀況下平均分數為3.6分，表示有中等程度的照顧行為，偏態係數顯示其多數人的分數落在平均數附近，這樣的結果與張吟慈(2008)所得到的結果總平均3.6分及Goncher等人(2013)的結果總平均3.34分相似，表示實習諮商心理師在實習期間有中等程度的自我照顧，但本研究結果與國外研究描述的現象有些不同。Figley(2002)認為心理師在與慢性疾病的個案(chronic illness)工作時，常會將焦點放在個案的需求、如何才能給個案更好的治療上，而有忽略自己也需自我照顧的傾向；另外研究文獻指出，心理師在執業的過程中會發生耗竭(burnout)及同理疲乏(compassion fatigue)等的狀況，該研究建議需要自我照顧來預防這些職業傷害的發生(Figley, 2002; Mahoney, 1997)。研究者認為本研究與國外研究結果的不同原因可能有二，一是國外研究所描述的是一種心理師在執業時常會發生的現象，在心理師專業的養成上，心理師被訓練從他人的觀點去看生命，而將自身退隱到幕後，因為這樣心理師才能理解當事人的痛、苦，也更能接近當事人，然而也因為如此，心理師很難將焦點放在自己身上。在這樣子常把焦點放在當事人的前提下，遇到了當事人以及自己的需求的選擇狀況，自然就會忽略了要照顧自己，長期下來就容易讓自己陷入耗竭(burnout)及同理疲乏(compassion fatigue)的狀況。然而本研究的結果卻顯示實習諮商心理師有中等程度的自我照顧行為，從這樣的結果研究者推論國外研究發現心理師產生工作耗竭等現象，可能不是心理師沒有進行自我照顧，而是還有其他的因素造成了耗竭的現象。Kraus(2005)的研究中就指出，自我照顧與

耗竭(burnout)及同理疲乏(compassion fatigue)之間並未達顯著相關，即自我照顧的增加並不會直接影響耗竭(burnout)及同理疲乏(compassion fatigue)的發生與否，該研究另外指出自我照顧與同理滿意度(compassion satisfaction)之間有中度正相關，而同理滿意度與耗竭(burnout)之間也達顯著負相關，從這樣的結果來看，自我照顧、同理滿意度、及耗竭之間可能有某種的關係存在，如可能實習諮商心理師自我照顧的越多，則越有可能從同理當事人的回饋中得到較多的滿意，如此自己也越可能避免耗竭的發生。第二個原因可能是本研究所測量的是實習諮商心理師的自我照顧行為，此類對象進入實務工作場域仍屬短時間，而無論是耗竭或同理疲乏的研究中所描述的缺少自我照顧的現象，皆是一種長期工作後的狀況，因此可能由於對象的不同，而有前述的差異。

除了本研究的整體分數上與張吟慈(2008)的結果相似外，在「心理(3.51分)」、「靈性(3.84分)」、「專業(3.85分)」、「生理(3.06分)」、「人際(3.74分)」5個自我照顧分量表的分數上，也是得到相近的結果，例如本研究及張吟慈的研究在「專業」的照顧分數皆是較高的向度，分別為3.85分及3.82分，「專業」照顧的定義即在於心理師能顧及到自己在心理治療專業方面的需求，包括相關資源的尋求、尋求督導、參加研究課程等，呼應於本研究的工作壓力中，也以「專業角色」的壓力為最高，這可能也反應了實習諮商心理師在實習的這段期間對於專業的關注程度，不管是壓力或者是照顧，都是高的。然而與蔡嘉偉(2012)所做出來的結果有所不同，該研究分量表分數由高至低依序為「心理」、「生理」、「專業」、「人際」及「靈性」，可能如同蔡嘉偉所說的：

…研究對象不同，所使用的自我照顧方式亦有所差別。資源教室輔導人員多半選擇以創造舒適的工作環境、安排休閒活動，或透過休息、注意身體狀況來照顧自己。(引自 蔡嘉偉，2012)

而實習心理師處於學生轉換至實務工作的角色，需要補充許多實務工作上的專業知識(引自 張吟慈，2012)，因此較注重在專業的照顧上。



## 貳、各背景變項與工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為之 差異的結果討論

在各背景變項與工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為是否有差異的部份，研究者欲探討的背景變項包括了性別、年齡、婚姻狀況、實習狀況、實習場域、實習單位所在位置、大學畢業科系、專業工作經驗、實習期間論文狀況、實習期間重大事件等變項。結果發現：就「工作壓力」而言，整體工作壓力及其分量表工作性質壓力、人際壓力、與主管有關壓力等分數，在實習場域及畢業科系兩個背景變項上於單因子變異數分析及事後比較上有呈現差異；「自我照顧重視知覺」分數則是在實習狀況、大學畢業科系及實習期間重大事件等變項，在單因子變異數分析上達統計顯著差異效果，然而進一步事後比較時則是呈現無顯著差異；「自我照顧行為」分數僅在專業工作經驗背景變項上達統計顯著差異效果，然而進一步事後比較時則是呈現無顯著差異。由於研究者是採雪費（Scheffé）事後比較法，當不等組設計的時候此法擁有最高的檢定力（power），因此在進行事後比較時較不容易達顯著，但也顯現該法是所有事後比較中最嚴格的一種，因此研究者僅針對在事後比較上有達差異的「工作壓力」進行討論。

研究者將前述工作壓力與各背景變項，在事後比較上有達顯著差異的結果整理如表 5-1-3 所示，從「實習場域」來看，服務於大專院校的實習諮商心理師在工作性質壓力及與主管有關的壓力上明顯大於服務於高中/職的實習諮商心理師，另外服務於大專院校的實習諮商心理師在工作性質壓力、與主管有關的壓力及整體工作壓力上也明顯大於服務於醫療院所的實習諮商心理師。從這樣的結果來看，服務於「大專院校」的實習諮商心理師於實習期間在各種不同的壓力上皆較服務於「高中/職」及「醫療院所」者要來的大。由於研究者並未查詢到過去有關實習心理師工作壓力的問卷調查結果，無法直接做比較討論，然而研究者認為會有這樣的現象，可能在於實習場域工作內容上的不同因此會產生的工作壓力的不同。

依據文獻可以了解，在大專院校工作的實習諮商心理師每週包括接案、寫個案記錄、參與研討、接受督導等諮商專業工作佔 13.14 小時，行政工作則是佔 13.85 小時；相較於醫療院所，其專業工作 19.06 小時，行政工作 3.13 小時（林家興，2014；黃佩娟、林家興、張吟慈，2010），由此可知在大專院校的實習諮商心理師在專業工作與行政工作時數相當，而醫療院所的實習生則較少有行政工作，而是多專注在諮商專業的工作上，研究者認為大量的行政工作會讓實習諮商心理師有較大的壓力，需要花另外一部份的心力在學習如何辦活動、如何行銷、如何招募成員等。以企業分工的角度來看，不同的工作內容皆是一種專業，而大專院校的實習諮商心理師除了需要顧好諮商專業外，還需花同樣時間在學習這樣子不同的專業，且因諮商行政此類工作在碩士班前兩年的課程中可能甚少提及與學習，因此實習生需較花費心思去學習，相對比起在醫療院所的實習生也較有壓力。但另外以此兩類實習單位(大專院校及醫療院所)的實習人數而言，實習諮商心理師在醫療院所實習的人數較少，以本研究而言僅佔全體受試者 18.2%(26/143 人)，因此在這樣子較少樣本的狀況下，所得結果可能亦無法代表所有在醫療院所實習的實習生的狀況。

最後以「畢業科系」來看，心理相關科系以及非心理相關科系畢業的實習生在「整體工作壓力」上，明顯大於諮商本科系畢業的實習諮商心理師，研究者認為心理相關科系或非相關科系對於轉換跑道進入諮商心理師此行業，本身就會有許多的疑惑以及需要去適應的地方，陳麗雲（2006）在其研究中即提到，多數非本科系的諮商學習者對於新的學習環境與學習方式會有所不適應，而學識及專業上的不足，也讓非本科系的學生在實習過程中常感到挫敗感，因此在整體上會有較高壓力感。再細看各項壓力，心理相關科系的「工作性質壓力」明顯大於諮商本科系的實習諮商心理師，本研究中的「工作性質壓力」包括了缺乏足夠時間處理行政事務、很多的行政工作、要籌辦很多的活動、在期限內完成工作任務等，而這些項目相較於心理諮商本科系，在心理相關科系中的訓練或訊息中是較少的，

所以可能突顯了心理相關科系學生對於心理諮商實務理解或心態的準備上較不足，而對於這樣子的實習工作內容，產生較大的壓力感。最後非心理諮商相關科系的實習諮商心理師則是在「人際壓力」、「與主管有關的壓力」上明顯大於諮商本科系實習諮商心理師，本研究中的「人際壓力」包括與工作單位內同事的溝通、舉辦活動時，與同事之間的合作、缺乏同事的協助、缺乏專業諮詢的對象、適應機構的工作氛圍，而「與主管有關的壓力」則包括工作無法獲得主管支持、缺乏主管的協助、與單位主管的互動，研究者認為非相關科系學生在學識及專業上的不足，對於新的環境本身就需要花較多的時間學習，也常會對自己有較多的懷疑、焦慮（陳麗雲，2006），而需要較多的支持與協助，在實習時亦然，因此若無法得到主管或同事的協助、支持，自然會產生較多的壓力。

表 5-1-3 背景變項差異分數結果整理

背景變項	差異項目	分量表
實習場域	大專院校>高中/職	工作性質壓力、與主管有關的壓力
	大專院校>醫療院所	工作性質壓力、與主管有關的壓力、整體工作壓力
畢業科系	心理相關科系>本科系	工作性質壓力、整體工作壓力
	非相關科系>本科系	人際壓力、與主管有關的壓力、整體工作壓力

## 參、工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為間關係之結果討論

本研究中的三個變項，工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為三者之間皆達一定顯著關係，即本研究假設 1：工作壓力與自我照顧行為有相關、假設 2：工作壓力與自我照顧重視知覺有相關、及假設 3：自我照顧重視知覺與自我照顧行為有相關皆獲得支持。研究者從研究結果發現整體工作壓力與整體自我照顧重視知覺，以及整體工作壓力與整體自我照顧行為之間皆呈現低度負相關 ( $r=-0.198^*$ 、 $r=-0.275^{**}$ )，雖然達統計顯著，但兩者相互的影響可能並不大，而自我照顧重視知覺以及自我照顧行為之間達顯著中度正相關 ( $r=0.478^{**}$ )，彼此的相互影響可能較大。

### 一、工作壓力與自我照顧重視知覺之相關結果討論

就整體工作壓力與整體自我照顧重視知覺而言，兩者呈現低度負相關，由於並無直接相關的研究可以供做比較討論，然而在工商心理學領域的知覺組織支持的概念，即組織對於員工是否是重視、能夠認同員工的等概念與研究者所測量的實習生知覺教育訓練單位對自我照顧的重視程度的自我照顧重視知覺類似，因此研究者引用此相關研究進行以下討論。

在知覺組織支持與工作壓力的研究結果與本研究結果相似，例如許順旺 等人 (2012) 對於國際觀光旅館員工知覺壓力及組織支持的研究中發現，知覺壓力及組織支持之間呈現低度負相關，從工作壓力的角度來看，即當員工感受到越大或越小的壓力時，所感受到的組織支持會有減少或增加的趨勢，若從知覺的角度則是當知覺到越少或越多的組織支持，則感受到的工作壓力有下降或上昇的趨勢。單從工作壓力的角度來看研究者推論可能是因為當工作壓力上昇的時候，會將所有的注意力都放在壓力上，造成注意力降低 (Smith, 1990)、無法專心 (Askenasy &

Lewin, 1996)、影響決策能力(Driskell & Salas, 2013; Lehner, Seyed-Solorforough, O'Connor, Sak, & Mullin, 1997)等狀況，因此即使實習單位或系上提供了相關的資源，也可能被忽略；而當工作壓力下降，對壓力的關注變少，自然較能多知覺到壓力以外的事情以及來自實習單位或系上的支持。而若從自我照顧重視知覺的角度來看，也可以解釋為當能知覺到較多的支持的時候，內心會感受到是被認同、被鼓勵、知道自己是受重視的（李佳怡，2000），而這樣也能有更多的能量來面對壓力，反之則較無法面對壓力。

綜合上述，研究者認為實習諮商心理師在實習時無可避免的會遇到壓力，此時可能亦無法知覺到機構對於自我照顧的重視，另外當長時間在壓力的狀況下而造成倦怠或耗竭(burnout)時，則更可能無心於其他的事情及接收來自他人支持這樣的資訊，因此如何降低壓力感則會變成一個重要的課題，當壓力降低時才能有較多的空間接收來自外在的訊息，再者壓力的減少，也進一步的能預防耗竭的發生。

## 二、工作壓力與自我照顧行為之相關討論

就工作壓力與自我照顧行為而言，兩者呈現低度負相關，研究結果與陳紹綿等人(2009)及陳安妮(2010)的研究相似，該研究結果指出工作壓力與休閒參與或休閒運動間達顯著負相關；然而卻與 Lu & Wykle( 2007)的研究有所不同，該研究發現壓力與自我照顧行為之間呈現正相關，表示當壓力越大時，自我照顧行為則越多。研究者認為這樣的的不同，可能是因為不同研究在測量自我照顧行為的內涵不同，所以會有不同的結果，如 Lu & Wykle(2007)的研究中，其測量的自我照顧行為是對症狀做自我照顧的因應為主，例如當我們感受到身體不舒服時，直接對症狀進行照顧是明確且直覺的如多喝水、吃藥、調整飲食等這樣子生理上的照顧，然而研究者所研究的自我照顧行為是在「心理」、「靈性」、「專業」、「生理」、「人際」等五個向度上的照顧，也需花費較多的資源與心力，研究者認為要有這

樣整體的自我照顧，可能是件不容易的事情且費心的，如同前述當壓力來時，注意力皆放在壓力上，又如何能夠花心思在整體的自我照顧上呢？因此壓力感與自我照顧行為呈現出是一負相關狀態。

### 三、自我照顧重視知覺與自我照顧行為之相關討論

就研究者從研究結果中發現自我照顧重視知覺與自我照顧行為呈現中度正相關的結果言，其結果與 Goncher 等人(2013)的結果相似，即若是實習單位或教育單位對自我照顧越重視，則實習諮商心理師越可能執行自我照顧行為，這樣的結果突顯了實習單位或教育單位對於自我照顧重視的重要性，然而從本研究的現況來看，實習諮商心理師的自我照顧重視知覺的分數在滿分為 5 分的狀況下平均為 3.11 分，表示從實習諮商心理師知覺的角度來看，實習單位或教育單位對於自我照顧有中等程度的重視，且重視知覺與照顧行為間有正向相關；當然由於兩者屬中等程度，這可能也代表著還有其他的因素在影響著實習諮商心理師執行自我照顧行為。研究者認為社會心理學領域的計畫行為理論(The Planned Behavior Theory, TPB)(Ajzen, 1985; Ajzen, 1991)可能可以做為仍有其他因素影響著自我照顧行為的解答，該理論認為他人對事物態度的主觀規範(subject norm)(對照於本研究中的概念即自我照顧重視知覺)，不是直接影響到自我照顧行為，而是先影響到「我有沒有想這麼做」、「我願意花多少時間做這件事」等的行為意圖(behavioral intention)，進而再去影響到行為，當行為意圖越高，則越有可能去執行這個行為，即當實習諮商心理師感受到機構對於自我照顧是重視的，是先影響到有沒有想去執行自我照顧行為、願意花多少時間執行自我照顧行為等的行為意圖，進而才去影響自我照顧行為這件事。而前述理論之概念與本研究在第二章第一節說明自我照顧的概念時提到「自我照顧」是一歷程，包含從需求的覺察、照顧的能力，才會引發產生照顧的行為有所呼應。因此，影響自我照顧行為的因素，除了知覺到環境的重視度外，可能還有需求的覺察、照顧的意願及能力等，而知覺到環境的重視度屬整個歷程中較前面的部份即「自我照顧重視知覺」，我們要

先能知覺到環境的重視，如此才能進一步的影響後面的意圖以及行為，從這樣的角度來看，自我照顧重視知覺是個重要的因素，機構或實習單位若能增加其重視的程度，對實習生在執行自我照顧上可能會有一定的影響。

綜合上述，工作壓力、自我照顧重視知覺及自我照顧行為三者間皆達統計上顯著相關，工作壓力與自我照顧重視知覺及自我照顧行為的關係為低度相關，表示尚有其他因素在影響著彼此，然而單從工作壓力來看，降低工作壓力對實習諮商心理師而言可能會是個重要的課題，因為若沒有好好的管理自己的壓力，任憑其長期擴大就可能造成工作上的耗竭。而自我照顧重視知覺與自我照顧行為達中度相關，可以知道兩者有較多的影響，相較於工作壓力也突顯了機構對於自我照顧重視的重要性，以企業及工商心理學領域的知覺組織支持的概念來比喻，若機構能將實習諮商心理師當成是企業的資產一樣的重視，在乎其身心健康，讓實習諮商心理師感受到支持、信任，則實習諮商心理師也能在工作上有較好的績效表現。

## 肆、工作壓力與自我照顧重視知覺對自我照顧行為調節結果討論

從文獻上雖然可知工作壓力、自我照顧重視知覺與自我照顧行為兩兩之間皆有一定關係，但尚無研究探討三者間之關聯性的研究，例如工作壓力與自我照顧重視知覺對自我照顧行為的影響，因而難以判定工作壓力或自我照顧重視知覺對自我照顧行為的預測言，孰為自變項或調節變項，因此研究者提出兩個假設模式，自我照顧行為在此兩模式中均為依變項，先後將工作壓力及自我照顧重視知覺各做為自變項與調節變項，分別為假設模式一：工作壓力為自變項，自我照顧重視知覺為調節變項；模式二：自我照顧重視知覺為自變項，工作壓力為調節變項，以階層迴歸分析來做為模式判定的依據。依據本研究結果發現兩模式在統計上均可獲得支持，即本研究假設 4、5 獲得支持。

研究者將 2 個假設模式中分別的總預測力及模式一：以工作壓力為自變項、模式二：以自我照顧重視知覺為自變項，對依變項自我照顧行為的預測力整理為圖 5-1-1 所示，兩個模式中迴歸模型(步驟)三的總預測力皆相同，但不同模式中的自變項各自對依變項的預測力則明顯不同。研究者依據 Baron & Kenny(1986)對於採取調節的模式之界定，認為相較於調節模式一，研究者認為調節模式二的階層迴歸分析結果較佳，即以工作壓力為調節變項在自我照顧重視知覺對於自我照顧行為的假設模式較好(詳見表 4-4-1 及 4-4-2)。其原因為，兩個模式中迴歸模型(步驟)三的預測力雖皆相同，表示兩個模式中「工作壓力」與「自我照顧重視知覺」及其交互作用一起對「自我照顧行為」的影響程度是相同的，如圖 5-1-1 所示，然而在單一自變項預測依變項的迴歸模型(步驟)一中相較於工作壓力，自我照顧重視知覺此自變項對於自我照顧行為的影響較大；且工作壓力此調節變項與自我照顧行為、自我照顧重視知覺的相關均為低度相關，此結果較符合 Baron & Kenny(1986)對於採取調節的模式之界定。其認為調節變項和自變項之間相關性應該小或沒有相關，在本研究中工作壓力與自我照顧重視知覺為低度相關；以

及調節變項與依變項之間的相關性應該小或沒有相關，在本研究中工作壓力與自我照顧行為之相關為低度相關；而自變項與依變項須有關係，但可能關係不穩定，本研究中自我照顧重視知覺與自我照顧行為呈現中度相關。由此定義，依據本研究發現，可以認為模式二應是較佳的調節模式。

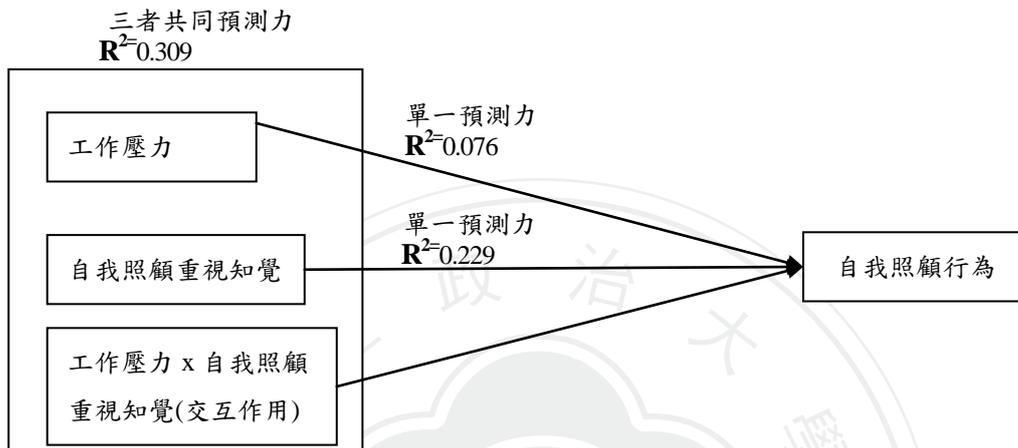


圖 5-1-1 工作壓力及自我照顧重視知覺對自我照顧行為預測力綜合分析圖

在認可模式二的前提下，即以「工作壓力」為調節變項時，研究者發現在「低工作壓力」的狀況下「自我照顧重視知覺」對「自我照顧行為」有正向影響，也就是在低壓力的狀況下，若感受到機構或系上對自我照顧是重視的，則實習諮商心理師就會有較多的自我照顧行為，但在高壓力的狀況下，自我照顧重視知覺對自我照顧行為則沒有顯著影響，然而本研究中實習諮商心理師的平均工作壓力分數並不高(滿分五分，平均壓力為 2.14 分，標準差為 0.62 分；低壓力狀況以平均壓力以下一個標準差為標準即 1.52 分；高壓力狀況平均數以上一個標準差即 2.76 分)，從結果來看只有在相對低的壓力之下，自我照顧重視知覺的增加，才會影響增加自我照顧行為，當壓力稍為提高到了高壓力的狀況時，在本研究中的整體工作壓力並不高，即使是高壓力的狀況也在 3 分以下，前述的影響力就不明顯。從這樣的結果來看，研究者推論實習諮商心理師只要在稍為感到有壓力的狀況下，實習諮商心理師對系上或實習單位在自我照顧重視的知覺並不會影響自我照顧

行為的增加。

研究者認為前述調節效果的結果可能凸顯出實習諮商心理師個人對於工作壓力的知覺與調適會是一個重要議題，環境對自我照顧的支持與重視對於個人如何面對壓力雖是一助力，然而一但壓力較大時，依據相關文獻可發現，個人很可能會有注意力降低(A. Smith, 1990)、無法專心(Askenasy & Lewin, 1996)、影響決策能力(Driskell & Salas, 2013; Lehner, Seyed-Solorforough, O'Connor, Sak, & Mullin, 1997)等等狀況，在情緒上也可能開始產生焦慮、憤怒等，研究者認為當我們把許多的力氣花在擔心、害怕或解決問題上時，可能就比較知覺不到環境支持這樣的訊息，而在壓力小時，我們的認知資源得以運作的較好，較能理性的處理事情，也較會知覺到環境對自我照顧的提醒。再回到模式一的調節分析結果，研究者發現在「高自我照顧重視知覺」的狀況下，「工作壓力」對「自我照顧行為」有負向影響，即在實習諮商心理師感受到機構或系上對自我照顧有高度重視的狀況下，壓力低的時候自我照顧行為會較多，這是不是也代表著在壓力小時，若環境重視自我照顧，的確可以增加實習生的理性，會更能自我照顧，但若環境不重視，可能連這點調節效果都沒有了。

而研究者在找尋相關文獻時，並無發現與本研究變項直接相關的研究，但在工商心理學領域有相似的研究，研究者也嘗試將本研究的結果與陳有成(2014)進行工作壓力、組織支持與工作生活平衡之結果做一比較，雖然該研究的變項與本研究的不同，然而其變項的概念與本研究相似，分別以「工作壓力」為調節變項、「組織支持」為預測變項及「工作生活平衡」為依變項，對照於本研究的變項分別為「工作壓力」、「自我照顧重視知覺」及「自我照顧行為」。該研究發現在「工作壓力中的工作負荷壓力」低的狀況下，組織支持對於「工作生活平衡中的工作個人生活提昇」影響較小，而在高壓力(高工作負荷)的狀況下，高組織支持對「工作生活平衡中的工作個人生活提昇」會有所降低如下圖 5-1-2，若以此結果來看，

工作壓力可以調節「組織支持」與「工作生活平衡中的工作個人生活提昇」的關係。與本研究中工作壓力對「自我照顧重視知覺」與「自我照顧行為」有調節效果的結果類似，但也有不同處，對於於本研究中的結果，在低壓力的狀況下，高自我照顧重視知覺對自我照顧行為會有所提昇；在高壓力的狀況下，提高自我照顧重視知覺，不影響自我照顧行為的提昇(詳見圖 4-4-2)。研究者認為，兩個研究在測量變項上雖然概念類似，但變項的內涵還是有所差異，因此可能造成研究結果稍有不同。例如陳有成(2014)「工作個人生活提昇」的題目為「個人生活給我工作所需要的精力」、「個人生活讓我工作時有好心情」，從這樣的題目來看，當在工作負荷大的情境下，高組織支持會讓個人生活在工作上的影響有所下降，因為高組織支持會使得員工的績效表現及組織忠誠度都有所提高(邱瑜婷，2010；陳建隆，2005)，而當工作負荷高即工作很多的時候，也將會把心思放在工作上，完成組織的要求，自然而然的個人生活的部份就會有所忽略。而本研究中的自我照顧行為雖然有包含工作生活平衡的概念在裡面，但僅一題「我會保持生活與專業工作之間的平衡」，其他的題目皆則為某種的照顧行為較無平衡的概念如：心理向度的題目「當我覺察到負荷過重時我會試著調整」、靈性向度的題目「我會思索與生命意義有關的課題」、專業向度的題目「我會與個案維持專業的界線」、生理向度的題目「我每天有充分睡眠」、人際向度的題目「我會與朋友聯絡，經營人際關係」等…，從這樣的題目來看，當在工作壓力大的情境下時自我照顧重視知覺增加並不會影響自我照顧行為的增加，也如同上述所說的，當工作壓力大，將心思都放在工作、完成機構所交代的任務上，自然而然的就會忽略掉需要照顧自己這件事。

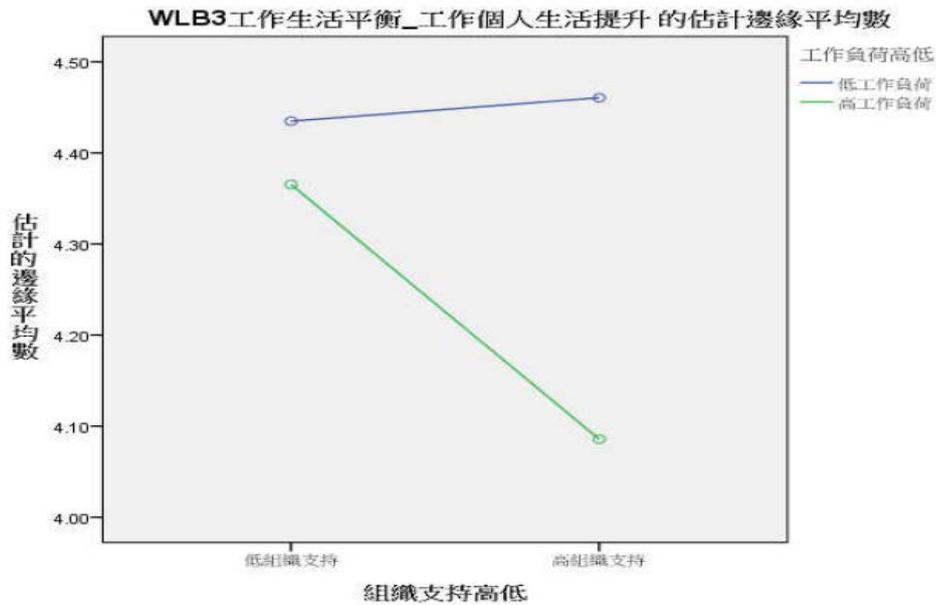


圖 5-1-2 工作負荷對組織支持與工作生活提昇的調節效果  
(陳有成，2014)

而從上述的討論，研究者認為「工作壓力」確實會對本研究中的變項「自我照顧重視知覺及自我照顧行為」或陳有成(2014)研究的變項「組織支持及工作生活平衡」有所調節，然而由於變項內涵的不同，所得到的結果則會有所不同，有趣的是若皆以「高工作壓力」的狀況來看，本研究中提高自我照顧重視知覺不影響自我照顧行為的提昇，而陳有成(2014)該研究則是組織支持越高，個人生活對工作上的精力的提昇、心情提昇的影響都會降低，研究者推測可能是在高工作壓力的狀況下，因為工作的時間、份量都加重了，而沒有另外的時間在「自我照顧行為」或者是「個人生活」上下工夫，因此才会有這樣的結果。若是如此，降低工作壓力則變成是一件重要的事情，縱使機構如何的支持、組織如何的支持，但因為當工作變多、工時變長時，則沒有額外的時間去執行自我照顧行為或平衡自己的生活，只是讓實習生或員工花更多的時間在工作上而已，因此綜合上述，研究者認為除了要提高自我照顧重視知覺外，還需對工作壓力予以管理或降低，如此才能真正達到自我照顧或生活平衡的目的。

綜合前述討論，雖然模式二的調節效果較符合調節的統計假設，但在意義的

解釋上，無論何種模式的調節，皆只有在壓力低的時候，環境的重視才會影響自我照顧行為的增加，而在壓力較大的時候，知覺環境的重視對影響自我照顧行為就會受到了限制，因此研究者根據此結果認為如何調適壓力對實習諮商心理師言是個重要的議題。



## 第二節 研究建議

本節將依研究結果，提出研究者對於實務運用的一些建議，且一個研究不可能完整的將所有的面向皆考慮進來，因此也提出未來可能研究方向的相關建議。

### 壹、實務運用之建議

#### 一、事前了解實習場域的工作狀態，選擇適合自己的實習場域

從本研究中可以知道，不同的實習場域，對實習生的壓力知覺狀況會有顯著的不同，特別是在大專院校，從研究結果可以知道服務於大專院校的實習諮商心理師之工作壓力感受顯著高於醫療院所及高中/職。王韋翔（2012）在其碩士研究論文中提到，在進行全職實習前，學生若能夠對不同機構的特質有所瞭解，則可以協助自己在投遞履歷以及應徵面試前，確認是否瞭解自己屬意的機構實習之環境特質為何，以及考慮此機構的實習環境特質是否符合自己的需求，選擇出適合的實習機構，而若能夠選到適合自己的機構，可能在全職實習的這段期間所產生的壓力，是在自己可以承受的範圍，如此自己也能產生最大的效能，對機構、對自己、對個案都有好的結果，是個三贏的局面。

#### 二、碩士課程中可增加有關大專校院諮商行政工作的學習與認識

從本研究的結果可以得知，大專院校的實習諮商心理師人數佔大多數，再者其工作壓力感受也顯著高於醫療院所及高中/職的實習諮商心理師，另外從國內學者的調查研究中也可以知道，大專院校的實習諮商心理師有一半的時間皆在做心理衛生推廣及其相關的行政工作（林家興，2014；黃佩娟 等人，2010），大專院校的實習諮商心理師，除了要學習諮商專業外，還需要再花額外的時間去學習如何辦活動、寫方案、行銷、招募成員等事情，因此會有較多的壓力。以研究者的實習經驗為例，研究者本身在投入諮商專業領域之前曾學習資訊相關知識達九年的時間，因此使用電腦來執行相關心理衛生推廣及其行政工作較為熟悉，如：製

作心衛推廣活動海報、寄送電子廣告推廣諮商中心活動、製作線上報名頁面等，但這些工作對於研究者的實習夥伴而言就是一件壓力很大的事，資訊科技(電腦)相關的事務是夥伴之前沒有接觸過的，另外相關背景知識也不足，因此學習起來需要花很多的時間，也相當的辛苦，也令他有很大的挫敗感，甚至是不想學習。而上述提及的這些心理衛生推廣及其相關行政工作，在碩士課程中是較少有的，因此研究者認為若是碩士課程中能夠有相關課程的學習，或是在兼職實習時有類似的學習，可能對於之後進入大專業院校全職實習的實習諮商心理師而言，會有一定的幫助，進而減輕在實習時感受到的壓力。

### 三、非心理諮商本科系畢業學生需要特別關注

本研究的結果發現，大學屬非本科系(包含心理相關科系及非相關科系)畢業的實習諮商心理師在工作壓力上明顯高於大學為諮商本科系畢業的實習諮商心理師，心理相關科系畢業的實習生在整體工作壓力及工作性質壓力高於本科系，而非相關科系則是在整體工作壓力、人際壓力及與主管有關的壓力上高於本科系。研究者認為非本科系的學生進到諮商領域碩士班，等於是重新開始學習，所謂隔行如隔山，以研究者自身為例，原本在資訊管理領域，一開始跨進諮商領域時需要花很多的力氣去適應，例如會希望進到新的領域要有好的表現，而自己這樣想要求好心切的想法卻造成了工作壓力的加乘效果，且可能到了無法負荷的狀況。因此在教育單位及實習單位對於非諮商大學本科系畢業的實習諮商心理師，除了要協助其學習一些基本課程外，可能更要協助其如何減輕自我期許的壓力，塑造支持的環境來增進其自我照顧行為。而對於身為諮商大學本科系畢業的學生則是需要考慮如何能適應、調適來減輕工作壓力。以上這些均可能是各教育訓練單位需要納入訓練課程或內容的一個部份

#### 四、提高自我照顧重視知覺的覺察

本研究中發現，實習諮商心理師的自我照顧重視知覺會影響自我照顧行為，因此若是能提高自我照顧重視知覺，則可能進一步提高自我照顧行為，然而單從本研究的自我照顧重視知覺的定義來看，好像自我照顧重視知覺的責任是放在教育單位及實習單位的身上，需要教育訓練單位有提供這樣子的訊息、營造這樣的態度，實習諮商心理師們才能感受得到。但若採這樣的觀念，只是將學生視為被動的接受訊息者，但研究者認為實習生也可以主動搜尋、接收這樣的訊息。且從本研究的問卷設計可以了解，所謂實習諮商心理師的自我照顧重視知覺是個人對環境重視自我照顧的知覺，並不同於環境提供自我照顧的狀態，及從研究結果發現知覺程度在中等程度，也就是說大多數實習諮商心理師在實習期間，確實有感受到系上或機構對實習諮商心理師自我照顧的重視，因此研究者認為提升個人對教育或實習單位對自我照顧重視的覺察亦是一可加強部分。從研究者的經驗中，系上與機構確實也都有提醒需要自我照顧，然而有時候我還是會感受不到，或是我會只選擇我想要聽的，想要知道的，當我認定一個事實時，是很難改變我自己的想法的，就如同自我應驗預言(Jussim, 1986)，當我選擇戴上黑色的眼鏡，看出去的世界都是黑色的，但當我選擇用不同的角度去看世界時，就開始有改變的可能。

另外，若從本研究是以相關分析來解釋結果，也可以解釋為提高自我照顧行為也能進而提昇自我照顧重視知覺，尤其是專業上的自我照顧行為，提昇專業的自我照顧行為也能提高在「實習單位對整體照顧的重視」。另外降低自己的工作壓力感受也會是個好方法，降低壓力也能提高對自我照顧重視知覺的提昇，進一步影響自我照顧行為的執行。

#### 五、營造支持的環境

本研究中，自我照顧重視知覺的提昇會影響自我照顧行為的增加，當實習諮商心理師越能感受到在實習時，系上或是實習單位對他們是照顧的，是支持的，

則自我照顧行為就越能增加。因此塑造對自我照顧重視、支持的環境，對教育單位以及實習單位來說將有助於實習諮商心理師的專業訓練。以下針對本研究發現提出具體建議：

#### (一)、教育單位創造師生互動的機會

本研究中自我照顧重視知覺分量表中的「系所對師生互動的重視」，與自我照顧行為有所關聯，當系所對師生互動的重視提高了，自我照顧行為也會有所提高，也就是說系上提高學生與教師之間的互動、交流，舉辦導生聚、慶生會、系所旅遊等活動，以及鼓勵學生與教師、指導教授可能從這樣舉辦的活動中，或者是以其他的方式，發展深厚的師生關係，這將有助於學生提昇自我照顧行為。研究者認為，這樣的互動、活動或產生有意義的深厚關係，會讓實習諮商心理師對系上產生認同感以及歸屬感，從組織支持的角度來看，即若當自己覺得自己被當做是「圈內人」時，就越能夠做出對組織有利的事情(Liao, joshi & Chuang, 2004)，即更容易可以自我照顧，。

#### (二)、實習單位整體照顧重視的影響甚為重要

本研究中發現，雖然整體自我照顧重視知覺對整體工作壓力的影響並不大，然而細部的分量表「實習單位對整體照顧的重視」卻與整體工作壓力、人際壓力、與主管有關的壓力有中等程度的相關，即實習諮商心理師若能夠感受到實習單位會提醒要照顧自己、強調若是太累了記得要休息、遇到了困難可以找同事或督導討論，並且也會舉辦慶生會、員工旅遊等可以深厚彼此關係的活動，這將有助於實習生在整體工作壓力、人際壓力及與主管有關的壓力上的降低。研究者認為這樣的重視，會讓實習諮商心理師覺得自己是被實習單位所支持、接納的，當有需要求助時，與實習單位、主管、督導互動的壓力就會下降，在工作上也會感受到較為輕鬆，壓力也較小。再者，實習單位這樣的重視自我照顧，也會影響到實習諮商心理師對專業的自我照顧行

為的提昇。

以研究者本身為例，當在較支持的環境中實習時，自己確實自我照顧行為有提昇，而且也能更投入在實習上，進一步也能適時的減輕自己的壓力，或者是明顯有感受到壓力，但還是覺得自己是有能力可以處理的，因為自己的心理知道當我有困難時實習單位會協助我。因此實習單位若是能提昇整體自我照顧的要素，提醒需要自我照顧、強調可以休息、有困難可以提出等，這樣有助於實習諮商心理師在工作壓力感的降低以及自我照顧行為的提昇。

#### 六、增加壓力管理能力以及自我照顧行為的頻率

本研究的結果顯示，在低壓力的狀況下，自我照顧重視知覺的提昇，會進一步帶動自我照顧行為的增加，而在高工作壓力的狀況下提高自我照顧重視知覺，並無法對自我照顧行為有所增加，但在本研究中高工作壓力的狀況可能僅表示有著中等程度的工作壓力(3 分以下)，表示實習諮商心理師在中等程度的工作壓力下，就有可能發生提高自我照顧重視知覺，也無法提高自我照顧行為的狀況，因此研究者認為若能提昇實習諮商心理師的壓力管理能力，將中等程度工作壓力感受降低為低度壓力感受，則有助因提高自我照顧重視知覺，進而提高自我照顧行為。而在本研究中，提高自我照顧行為也有助於工作壓力的降低，因此當然也可以將提高自我照顧行為做為工作壓力降低的方法。

## 貳、本研究限制及未來研究建議

由於研究者在研究對象、變項、研究方法等的選擇上，因時間、資源的限制，無法將更多的因素全部含蓋在本研究中，因此本節乃提出本研究的限制及未來可進一步探討的相關研究建議。

### 一、研究對象的限制

本研究是以全職實習諮商心理師為研究對象，然而因為考量全職實習諮商心理師母群人數每年約 180 人，若要進行迴歸分析等需要大樣本來做為統計分析時，可能會有樣本數不足現象，而將研究對象擴大到實習完成二年內的心理師，以回憶的方式填寫本研究問卷，因此在資料的蒐集上有可能會有因事過境遷而無法反映實習諮商心理師當時的實習現況，幸運的是本研究對象中正在實習中的實習諮商心理師佔 73.4%，因此本研究的現況雖有可能有失真的可能，但應還是能代表大部份的現況。

另外，本研究的樣本當中有 74.1% 實習單位來自於北台灣(台北市新北市/基隆/桃園/新竹/苗栗)，其於的縣市佔 25.9%，從隨機抽樣的概念來看，如此的分配比重在外部推論的部份比較能代表北部，若推論到全臺灣可能會有失真的疑慮，因此建議未來的研究可以再從分層隨機抽樣的概念做抽樣，讓研究的推論能夠更精確。

### 二、研究工具的限制及未來的研究發展

本研究中的自我照顧重視知覺量表是改編於國外學者 Goncher 等人(2013)的量表，在原始量表上訓練單位與教育單位擺在一起做為題幹，而研究者為了忠實呈現該量表，在開始翻譯時採用原始量表的做法；然而在初編完成嘗試給幾位研究生施測過程中發現，受測者在填答時需要花費較多的心力回答每一題，並思考現在問的是訓練單位或是教育單位，因此認為將訓練單位與教育單位擺在一起做

為題幹的做法可能會有混淆的狀況，因此最後在每題題幹上只列出系所或實習單位。且從本研究探索性因素分析可以發現，實習單位的題目可以獨立的成為「實習單位對整體照顧的重視」分量表，從這樣的結果更可以看出來實習訓練單位與教育單位的題目是可以分開的，因此研究者認為，未來在繼續發展知覺環境對自我照顧的重視度的測量工具時，可以將實習單位以及教育單位分開來做進一步的研究。另外，本研究的自我照顧重視知覺所測的是知覺機構或系上是否有重視自我照顧這件事情，並無法得知實際上機構或系上是否真的有重視或是做了如提供覺察課程這樣子的實際行為。而在填寫量表時，若題目的描述較無法明顯的區分出強度時，受試者會有趨中的填答傾向。因此若欲了解系所及實習機構實際提供實習生自我照顧的措施，研究者建議未來可用不同的研究工具、針對不同的研究對象、或研究方法來進行研究，如以田野觀察的方式來看系所實際提供自我照顧的現況為何。

而就自我照顧量表而言，本研究的自我照顧行為量表是以張吟慈(2008)的自我照顧量表為依據，該量表分生理、心理、人際、專業、靈性等五個量表，分數越高表示自我照顧行為的傾向越高，僅表示個人的自我照顧的程度，然而從自我照顧的定義中，平衡也是個重要的概念，雖然該量表有將平衡的概念放入，但也僅只有第 33 題「我會保持生活與專業工作之間的平衡」一題而已，而無法充分的反應平衡的概念，從企業管理或工商心理學領域的研究中，即可得知「工作生活平衡(Work Life Balance)」這個詞，已成為一個有定義且實徵研究的變數(陳有成，2014)，因此研究者建議未來可以繼續修訂自我照顧行為量表，並將工作生活平衡的概念納入，使該量表更為完整。

### 三、研究變項的限制

實習諮商心理師所面對的壓力有許多種，而研究者只將工作壓力納為本研究的主要變項，然而一般生活壓力、個人議題等也可能會影響著實習諮商心理師在

實習時的自我照顧行為，因此未來可以再將其他的壓力來源納入。

另外，本研究的模式雖然達統計上的顯著，「工作壓力」及「自我照顧重視知覺」對於自我照顧行為的影響有 30%的解釋( $R^2=0.309$ )，然而還有約 70%的影響是本研究無法解釋的，表示還有許多的因素在干擾著自我照顧行為的執行，如對於專業的承諾（劉芳綺，2011）、自我效能（陳素月等人，2009）等，而李素玲(2008)在其敘說研究中提到，重要他人的影響、諮商工作的特殊性、婚姻家庭的影響，諮商心理師的個性與特質、要滿足生命不同的需求及與重要他人的關係也都是影響自我照顧的因素，因此未來也可以將不同的因素納入做進一步的探討。

#### 四、以計畫行為理論做為理論基礎預測自我照顧行為

本研究中以工作壓力以及自我照顧重視知覺做為預測自我照顧行為的主要變項，而研究者在後續找尋文獻的過程中，發現有一計畫行為理論(The Planned Behavior Theory, TPB)，如圖 5-2-1，一個用來預測行為的模型，有許多實證研究證明此模式是能夠有效的預測人們的行為模式(Ajzen, 1985;Ajzen, 1991；吳盛、林東清，2007；李虹霓，2014；林東清、孫培真、徐景智，2000；林新龍，2006；黃麗津，2014)，因此研究者認為未來可以依據此模式來探討、預測自我照顧行為，及找出相關影響因素。

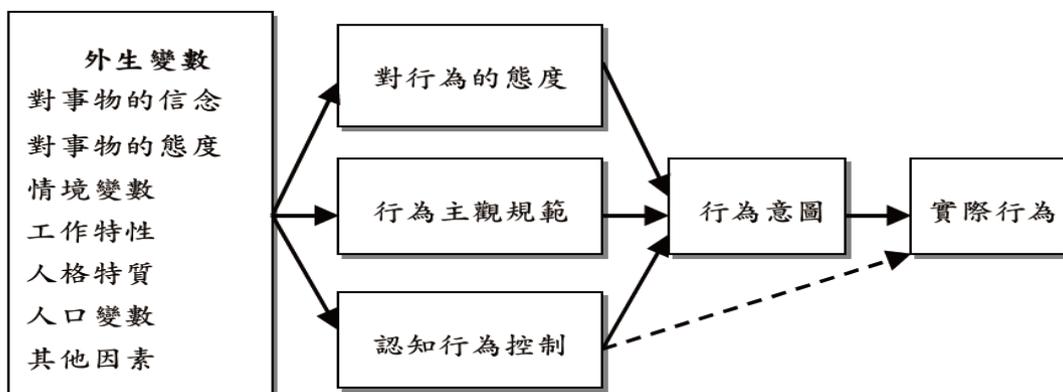


圖5-2-1 計畫行為理論

##### 五、以不同模式來檢驗不同分量表因素之間的關係

本研究以調節模式來看工作壓力、自我照顧重視知覺以及自我照顧行為三者之間的關係，其中以壓力為調節變項時，自我照顧重視知覺對自我照顧行為的預測較好，這與 Goncher 等人(2013)的研究類似，但在進行此分析時是以各變項的總分來探討，若以各變項的分量表來分析是否仍有此結果則有待進一步研究。例如雖然整體工作壓力與整體自我照顧重視知覺以及自我照顧行為之間的相關皆較低，然而「實習單位對整體照顧的重視」對「整體工作壓力」，以及「實習單位對整體照顧的重視」對「專業的自我照顧行為」皆有中度相關，因此研究者認為未來可針對單一各別因素分數，如「實習單位對整體照顧的重視」與「專業自我照顧」間進行調節效果分析；或是根據 Baron 與 Kenny (1986)的說法，只要變項之間的關係是明確的，即可以中介模式來檢驗彼此的關係，因此研究者認為，未來可繼續蒐集相關數據，進一步將此三個變項重新再做不同的驗證。

## 參考文獻

### 中文部份

- 王正華、陳寬裕 (2011)。論文統計分析實務: Spss 與 amos 的運用: 五南出版社。
- 王韋翔 (2012)。全職實習諮商心理師實習環境品質與專業認同之相關研究。未出版之論文, 臺北市立教育大學心理與諮商學系碩士班, 台北市。
- 王婉玲 (2007)。國中輔導人員角色壓力、輔導自我效能與職業倦怠之關係研究。未出版之論文, 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系, 台北市。
- 王璟璇、王瑞霞、林秋菊 (1998)。門診診斷初期非胰島素依賴型糖尿病患者的自我照顧行為及其相關因素之探討。護理雜誌, 45 (2), 60-74。
- 王嘉琪 (2009)。大學生憂鬱情緒、自尊、污名化、自我揭露與求助態度之關係。未出版之論文, 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系, 台北市。
- 杜友蘭 (1998)。護理的質性與量性研究—哪一類研究比較重要?。護理雜誌, 45 (2), 75-78。
- 李立良 (2010)。高雄地區職工工作壓力與休閒調適之研究。文化體育學刊(11), 47-61。
- 李佳怡 (2000)。知覺組織支持對員工工作態度影響之研究。未出版之論文, 國立中山大學人力資源管理研究所, 高雄市。
- 李佳儒 (2005)。小樹之歌~諮商學習者在專業實習中心路歷程之敘說研究。未出版之論文, 國立台北師範學院教育心理與輔導學系碩士班, 台北市。
- 李素玲 (2008)。諮商心理師自我照顧經驗之敘說研究。未出版之論文, 國立臺南大學教育學系諮商與輔導學系碩士班, 台南市。
- 吳盛、林東清 (2007)。以計畫行為理論探討資訊人員的知識分享行為: 資訊管理學報, 14(2), 75-110。
- 吳統雄 (1985)。態度與行為研究的信度與效度: 理論, 應用, 反省。民意學術專刊, 夏季號, 25-53。
- 吳雅慧 (2006)。碩士層級諮商新手於全職實習的諮商困境與因應。未出版之論文, 國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系, 台北市。
- 余潔琦 (2013)。馬來西亞獨立中學輔導教師的自我照顧經驗研究。未出版之論文, 國立彰化師範大學輔導與諮商學系所, 彰化縣。
- 巫靜怡、林麗娟 (2008)。瑜珈運動對身心減壓的效益。中華體育季刊, 22 (1), 47-54。
- 邱皓政 (2006)。量化研究與統計分析: 五南圖書出版股份有限公司。
- 邱雯瑛 (2015)。工作壓力與教師主觀幸福感關係之研究—以組織支持為調節變項、情緒勞務為中介變項。未出版之論文, 國立臺南大學教育學系教育經營與管理碩博士班, 台南市。
- 邱瑜婷 (2010)。國際觀光旅館餐飲部門組織正義、員工創新行為與績效表現之相關研究—以組織支持為干擾變項。未出版之論文, 輔仁大學餐旅管理學

- 系碩士班，新北市。
- 屈蓮、李惠玲、何瓊芳、嚴惠宇、羅筱芬、呂莉婷 等 (2011)。護理學導論：新文京開發。
- 林宋黛 (2010)。諮商學習者在諮商學習困境之調適歷程。未出版之論文，國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班，台南市。
- 林東清、孫培真、徐景智 (2000)。影響資訊系統使用者抗拒行為之原因：以計劃行為理論為基礎之整合研究。資訊管理研究，2 (2)，1-26。
- 林宗鴻 (1996)。壓力與壓力的處理。中華民國航空醫學會刊，10 (2)，35-38。
- 林家興 (2014)。臺灣諮商心理師執業現況與執業意見之調查研究。教育心理學報，45 (3)。
- 林惠彥、陸洛、吳珮瑤、吳婉瑜 (2012)。快樂的員工更有生產力嗎？組織支持與工作態度之雙重影響。中華心理學刊，54 (4)，451-469。
- 邱美珊、黃冠翰、吳典龍 (2009)。準諮商心理師駐地實習之困境與成長。台灣心理諮商季刊，1 (4)，45-54。
- 邱啓潤、王秀紅 (1987)。老年人自我照顧能力及其相關因素之探討。The Kaohsiung Journal of Medical Sciences，3 (2)，69-78。
- 林碧芳、邱皓政 (2008)。創意教學自我效能感量表之編製與相關研究。教育研究與發展期刊，4(1)，141-169。
- 許順旺、張姮燕、吳柏郁 (2012)。國際觀光旅館員工知覺壓力與工作角色表現之相關研究—以組織支持為干擾變項。企業管理學報 (93)，77-101。
- 胡峯鳳 (2007)。大專院校諮商師替代性創傷、自我照顧及組織脈絡之相關研究。未出版之論文，國立暨南國際大學輔導與諮商研究所，南投縣。
- 高曉寧 (2009)。一個諮商心理師以芳香療法調適壓力的經驗。未出版之論文，中國文化大學心理輔導研究所，台北市。
- 高鳳霞、鄭伯堦 (2014)。職場工作壓力：回顧與展望。人力資源管理學報，14 (1)，77-101。
- 張元祐 (2013)。全職實習諮商心理師運用心理位移面對實習壓力之經驗與影響研究。未出版之論文，中國文化大學心理輔導學系，台北市。
- 張文賢 (2007)。國中電腦教師工作壓力與因應策略。中等教育，58 (2)，52-79。
- 張吟慈 (2008)。實習心理師的心智負荷、自我照顧與身心健康之相關研究。未出版之論文，國立臺灣師範大學。
- 張志銘、王于寧、詹正豐 (2007)。主觀規範之重要他人對休閒運動行為影響。運動與遊憩研究，2 (2)，26-40。
- 莊坤祥 (2007)。高中學生化學實驗室危害風險知覺對其安全行為影響之探討—以安全態度為中介變項，南台科技大學技職教育與人力資源發展研究所碩士班，台南市。
- 張良漢 (2006)。金融從業人員工作壓力、休閒調適及身心健康狀況之研究。Asian Journal of Management and Humanity Sciences，1 (1)，161-174。

- 許韶玲、劉淑瑩 (2008)。實習諮商心理師駐地實習經驗之內涵。教育心理學報，40 (1)，63-83。
- 張錚如 (2010)。臨床心理師的工作壓力、專業認同及對心理健康、離職意圖及轉業意圖之影響。未出版之論文，中山醫學大學心理學系暨臨床心理學碩士班，台中市。
- 梁榮達 (2002)。超媒體電腦中介環境下消費者涉入及人機互動對特定廣告態度之影響。未出版之論文，國立高雄第一科技大學行銷與流通管理所，高雄市。
- 郭生玉 (1990)。工作壓力與專業態度對教師工作心厭高低之區別功能研究。教育心理學報 (23)，71-97。
- 陳文臻 (2012)。新手諮商心理師面對當事人抗拒經驗與自我照顧經驗之研究。未出版之論文，國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班，台南市。
- 陳有成 (2014)。知覺組織支持在工作壓力與工作生活平衡關係上的干擾效果—以光電產業人員為例。未出版之論文，崑山科技大學企業管理研究所，台南市。
- 陳安妮 (2010)。高中教師休閒運動態度與生活壓力關係之研究—以台南市高中教師為例。運動知識學報 (7)，73-83。
- 陳志成、俞柏志、王毓鼎、柯佩岑 (2007)。淡水地區大學學生休閒運動態度與生活壓力關係之研究。淡江體育 (10)，115-126。
- 陳法諄 (2008)。心理師解釋形態、角色壓力與職業倦怠之相關研究。未出版之論文，高雄師範大學輔導與諮商研究所，高雄市。
- 陳宜伶 (2012)。新手諮商心理師之工作適應歷程研究。未出版之論文，國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班，台南市。
- 陳佳琪 (2012)。紙盤遊戲團體方案對氣喘病童之自我照顧效果研究。未出版之論文，高雄師範大學輔導與諮商研究所，高雄市。
- 陳佳琳 (2011)。全職實習諮商心理師自我照顧、幸福感與生涯承諾之調查研究。未出版之論文，臺灣師範大學教育心理與輔導學系。
- 陳俊任 (2012)。大學校院諮商心理師工作壓力、因應策略與工作耗竭之關係。未出版之論文，國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士班，台中市。
- 陳彥名 (2007)。諮商師常見的困境、調適方式與尋求諮商的態度。諮商與輔導 (263)，25-29。
- 陳建隆 (2005)。知覺組織支持、組織忠誠與工作倦怠關係之研究—以國內銀行為例。未出版之論文，真理大學管理科學研究所，新北市。
- 陳素月、許淑蓮、王東衡、黃明賢 (2009)。成人氣喘病患自我效能及自我照顧行為之探討 (Self-Efficacy and Self-Care Behaviors in Adult Patients with Asthma) (5 冊)：台灣護理學會。
- 陳紹綿、高筱婷、陳建和 (2009)。工作壓力、休閒因應與健康之研究—以台北市高中女性教師為例。旅遊健康學刊，8 (1)，37-55。

- 陳愉雅 (2009)。諮商心理師五大人格、壓力因應策略與專業耗竭之相關研究。未出版之論文，國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所，嘉義市。
- 陳愉雅、張高賓 (2012)。諮商心理師五大人格特質、壓力因應策略與專業耗竭之相關研究。《家庭教育與諮商學刊》(13)，1-23。
- 陳滋茨、張媚、林豔君 (1998)。自我效能、社會支持與糖尿病病人居家自我照顧行為相關之探討 (*The Relationship between Self-Efficacy, Social Support and Self-Care Behaviors in Diabetes Mellitus Patients*) (6 冊)：台灣護理學會。
- 陳麗雲 (2006)。非相關科系學生進入心輔所生涯轉換歷程之研究。未出版之論文，中國文化大學心理輔導研究所，台北市。
- 黃佩娟、林家興、張吟慈 (2010)。諮商心理師全職實習現況之調查研究。《教育心理學報》，42 (1)，123-142。
- 黃孟寅 (2011)。諮商心理師專業耗竭與自我照顧之相關研究。未出版之論文，國立暨南國際大學輔導與諮商研究所，南投縣。
- 黃雅玲 (2015)。工作壓力對離職傾向之影響-知覺組織支持之調節效果。未出版之論文，靜宜大學管理碩士在職專班，台中市。
- 黃意雯 (2007)。諮商學習者人際知覺與學習困境及其轉化之敘說探究。未出版之論文，國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士班，屏東縣。
- 黃寶園 (2009)。工作壓力對工作滿足、職業倦怠影響之研究：統合分析取向。《教育心理學報》，40 (3)，439-461。
- 楊明仁、何啟功、蘇以青、楊美賞 (1997)。工作壓力、社會支持與心理健康：以重工業工廠男性作業員公為例。《The Kaohsiung Journal of Medical Sciences》，13 (6)，332-341。
- 葉子明、楊健忻、白允芸 (2011)。彰化縣國小教師工作壓力、壓力因應方式與職業倦怠之關係研究。《工作與休閒學刊》，2 (2)，125-137。
- 葉建君 (2009)。資深諮商心理師自我照顧經驗之探討—從全人健康觀點。未出版之論文，國立暨南國際大學輔導與諮商研究所，南投縣。
- 董華欣 (1993)。影響大學生尋求專業心理輔導意願之因素探討。未出版之論文，國立政治大學教育研究所，台北市。
- 劉芳綺 (2011)。國中輔導教師人格特質、自我照顧與專業承諾之相關研究。未出版之論文，國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士班，台北市。
- 劉惠瑚、陳玉敏 (2004)。自我照顧之概念分析。《慈濟護理雜誌》，3 (1)，8-13。
- 蔡佩珊 (2011)。台灣地區心理師之工作壓力與健康生活品質之關係。未出版之論文，中原大學心理學研究所，桃園縣。
- 蔡嘉偉 (2012)。大專校院資源教室輔導人員工作價值觀、自我照顧與工作滿意度之相關研究。未出版之論文，國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所，嘉義市。
- 賴玉珊 (2008)。影響新手諮商心理師專業認同的關鍵事件之分析研究。未出版之

- 論文，國立臺南大學諮商與輔導學研究所，台市。
- 謝秀芳 (2002)。質性研究。雲科大體育 (5)，45-53。
- 謝玉琴、劉麗芳、張秉宜 (2007)。Orem 自我照顧缺失理論-以人工膝關節置換術病人為議題之討論。光田醫學雜誌，2 (1)，13-20。
- 鄭麗娟 (2005)。台灣東部某區域醫院加護單位護理人員工作壓力和調適行為之研究。未出版之論文，慈濟大學護理學研究所。
- 藍珮瑄 (2009)。全職實習諮商心理師成就動機、自我照顧與全職實習經驗滿意度之研究。未出版之論文，國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士班，台北市。
- 蘇文碩 (2002)。躁鬱症患者的人格特質與其自我照顧能力，生活適應關係之研究－以中山醫學大學附設醫院樣本為例。未出版之論文，中原大學心理學研究所，桃園縣。
- Corey, G (2005)。諮商與心理治療：理論與實務：雙葉書廊出版。
- Corey, G., Callanan, P., & Corey, M. S. (2013)。專業助人工作倫理：新加坡商聖智學習。
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2004)。心理學：五南圖書出版股份有限公司。

英文部份

- Ahmad, & Wu, S.-F. V. (2012). Self-efficacy and self-care behavior of Malaysian patients with type 2 diabetes: a cross sectional survey. *Nursing & Health Sciences, 14*(1), 38-45. doi: 10.1111/j.1442-2018.2011.00658.x
- Aljaseem, L. I., Peyrot, M., Wissow, L., & Rubin, R. R. (2001). The Impact of Barriers and Self-Efficacy on Self-Care Behaviors in Type 2 Diabetes. *The Diabetes Educator, 27*(3), 393-404. doi: 10.1177/014572170102700309
- Ajzen, I. (1985). From intention to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp.11-39). Berlin; New York: Springer-Verlag.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 179-211. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](http://dx.doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Askenasy, J. J. M., & Lewin, I. (1996). The impact of missile warfare on self-reported sleep quality. Part 1. *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine, 19*(1), 47-51.
- Baker, E. K. (2003). *Caring for Ourselves: A Therapist's Guide to Personal and Professional Well-Being*. Washington: APA.
- Barnett, J. E., Baker, E. K., Elman, N. S., & Schoener, G. R. (2007). In pursuit of wellness: The self-care imperative. *Professional Psychology: Research and Practice, 38*(6), 603-612. doi: 10.1037/0735-7028.38.6.603
- Barnett, J. E., & Cooper, N. (2009). Creating a Culture of Self-Care. *Clinical Psychology: Science and Practice, 16*(1), 16-20. doi: 10.1111/j.1468-2850.2009.01138.x
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. [doi:10.1037/0022-3514.51.6.1173]. *51*, 1173-1182. doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Bearse, J. L., McMinn, M. R., Seegobin, W., & Free, K. (2013). Barriers to psychologists seeking mental health care. *Professional Psychology: Research and Practice, 44*(3), 150-157. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0031182>
- BLEGEN, M. A. (1993). Nurses' Job Satisfaction: A Meta-Analysis Of Related Variables. *Nursing Research, 42*(1), 36-41.
- Bräuninger, I. (2012a). Dance movement therapy group intervention in stress treatment: A randomized controlled trial (RCT). *The Arts in Psychotherapy, 39*(5), 443-450. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2012.07.002>
- Bräuninger, I. (2012b). The efficacy of dance movement therapy group on improvement of quality of life: A randomized controlled trial. [Article]. *Arts in*

- Psychotherapy*, 39(4), 296-303. doi: 10.1016/j.aip.2012.03.008
- Britt, D. E. (1997). Psychotherapist self-care. (Doctoral dissertation, The Pennsylvania State University, 1997). *Dissertation Abstracts International*, 648.
- Carmines, E. G., & Zeller, R. A. (1979). *Reliability and Validity Assessment*: SAGE Publications.
- Chemtob, C. M., Bauer, G. B., Hamada, R. S., Pelowski, S. R., & Muraoka, M. Y. (1989). Patient suicide: Occupational hazard for psychologists and psychiatrists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20(5), 294-300. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.20.5.294>
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Hillsdale: Erlbaum.
- Dawson, J. F., & Richter, A. W. (2006). Probing three-way interactions in moderated multiple regression: Development and application of a slope difference test. *Journal of Applied Psychology*, 91, 917-926.
- D'Souza, F., Egan, S. J., & Rees, C. S. (2011). The Relationship Between Perfectionism, Stress and Burnout in Clinical Psychologists. [Article]. *Behaviour Change*, 28(1), 17-28. doi: 10.1375/bech.28.1.17
- Dearing, R. L., Maddux, J. E., & Tangney, J. P. (2005). Predictors of Psychological Help Seeking in Clinical and Counseling Psychology Graduate Students. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 323-329. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.323>
- Denyes, M. J., Orem, D. E., & Bekel, G. (2001). Self-Care: A Foundational Science. *Nursing Science Quarterly*, 14(1), 48-54. doi: 10.1177/089431840101400113
- Deutsch, C. J. (1984). Self-reported sources of stress among psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 15(6), 833-845. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.15.6.833>
- Driskell, J. E., & Salas, E. (2013). *Stress and Human Performance*: Taylor & Francis.
- El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., & Bufka, L. F. (2012). Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(2), 122-134. doi: 10.1037/a0028768
- Farber, N. K. (2000). Trainees' attitudes toward seeking psychotherapy scale: Development and validation of a research instrument (Vol. 37, pp. 341-353). US: Division of Psychotherapy (29), American Psychological Association.
- Figley, C. R. (2002). Compassion Fatigue: Psychotherapists' Chronic Lack of Self Care[SUP 1]. [Article]. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441.
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal*

- of College Student Development*, 36(4), 368-373.
- Fischer, E. H., & Turner, J. I. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1, Pt.1), 79-90. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/h0029636>
- Flanagan, N. A., & Flanagan, T. J. (2002). An analysis of the relationship between job satisfaction and job stress in correctional nurses. *Research in Nursing & Health*, 25(4), 282-294. doi: 10.1002/nur.10042
- Folse, M. L., DaRosa, D. A., & Folse, R. (1985). The relationship between stress and attitudes toward leisure among first-year medical students. *Academic Medicine*, 60(8), 610-617.
- Fouad, N. A., Grus, C. L., Hatcher, R. L., Kaslow, N. J., Hutchings, P. S., Madson, M. B., . . . Crossman, R. E. (2009). Competency benchmarks: A model for understanding and measuring competence in professional psychology across training levels. *Training and Education in Professional Psychology*, 3(4, Suppl), S5-S26. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0015832>
- Gallegos, K. V., Bettinardi-Angres, K., & Talbott, G. D. (1990). The effect of physician impairment on the family. *Maryland medical journal (Baltimore, Md. : 1985)*, 39(11), 1007-1011.
- Goncher, I. D., Sherman, M. F., Barnett, J. E., & Haskins, D. (2013). Programmatic perceptions of self-care emphasis and quality of life among graduate trainees in clinical psychology: The mediational role of self-care utilization. *Training and Education in Professional Psychology*, 7(1), 53-60. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0031501>
- Grady, K. L. (2008). Self-care and quality of life outcomes in heart failure patients. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 23(3), 285-292.
- Granath, J., Ingvarsson, S., von Thiele, U., & Lundberg, U. (2006). Stress Management: A Randomized Study of Cognitive Behavioural Therapy and Yoga. [Article]. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(1), 3-10. doi: 10.1080/16506070500401292
- Greason, P. B., & Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and Counseling Self-Efficacy: The Mediating Role of Attention and Empathy. [Article]. *Counselor Education & Supervision*, 49(1), 2-19.
- Guy, J. D. (1987). *The personal life of the psychotherapist*: John Wiley & Sons.
- Guy, J. D., Poelstra, P. L., & Stark, M. J. (1989). Personal distress and therapeutic effectiveness: National survey of psychologists practicing psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20(1), 48-50. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.20.1.48>

- Hellman, I. D., Morrison, T. L., & Abramowitz, S. I. (1987). Therapist experience and the stresses of psychotherapeutic work. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 24(2), 171-177. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/h0085701>
- Iacovides, A., Fountoulakis, K. N., Kaprinis, S., & Kaprinis, G. (2003). The relationship between job stress, burnout and clinical depression. *Journal of Affective Disorders*, 75(3), 209-221. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00101-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00101-5)
- Jaarsma, T., Strömberg, A., Mårtensson, J., & Dracup, K. (2003). Development and testing of the European Heart Failure Self-Care Behaviour Scale. *European Journal of Heart Failure*, 5(3), 363-370. doi: 10.1016/s1388-9842(02)00253-2
- Jain, V. K., Lall, R., McLaughlin, D. G., & Johnson, W. B. (1996). EFFECTS OF LOCUS OF CONTROL, OCCUPATIONAL STRESS, AND PSYCHOLOGICAL DISTRESS ON JOB SATISFACTION AMONG NURSES. *Psychological Reports*, 78(3c), 1256-1258. doi: 10.2466/pr0.1996.78.3c.1256
- Jamal, M., & Baba, V. V. (1992). Shiftwork and Department-Type Related to Job Stress, Work Attitudes and Behavioral Intentions: A Study of Nurses. *Journal of Organizational Behavior*, 13(5), 449-464. doi: 10.2307/2488397
- Jamaludin, H., Ahmad, H., Yusof, R., & Abdullah, S. (2009). The reliability and validity of Tennessee self concept scale (TSCS) instrument on residents of drug rehabilitation center. *European Journal of Social Sciences*, 10(3), 349-363.
- Jussim, L. (1986). Self-fulfilling prophecies: A theoretical and integrative review. *Psychological review*, 93(4), 429.
- Kaslow, N. J., & Rice, D. G. (1985). Developmental stresses of psychology internship training: What training staff can do to help. *Professional Psychology: Research and Practice*, 16(2), 253-261. doi: 10.1037/0735-7028.16.2.253
- Kaslow, N. J., Grus, C. L., Campbell, L. F., Fouad, N. A., Hatcher, R. L., & Rodolfa, E. R. (2009). Competency Assessment Toolkit for professional psychology. *Training and Education in Professional Psychology*, 3(4, Suppl), S27-S45. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0015833>
- Kottler, J. A. (2010). *On Being a Therapist*: Wiley.
- Kramen-Kahn, B., & Hansen, N. D. (1998). Rafting the rapids: Occupational hazards, rewards, and coping strategies of psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 29(2), 130-134. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.29.2.130>
- Kraus, V. I. (2005). Relationship Between Self-Care and Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue, and Burnout Among Mental Health Professionals

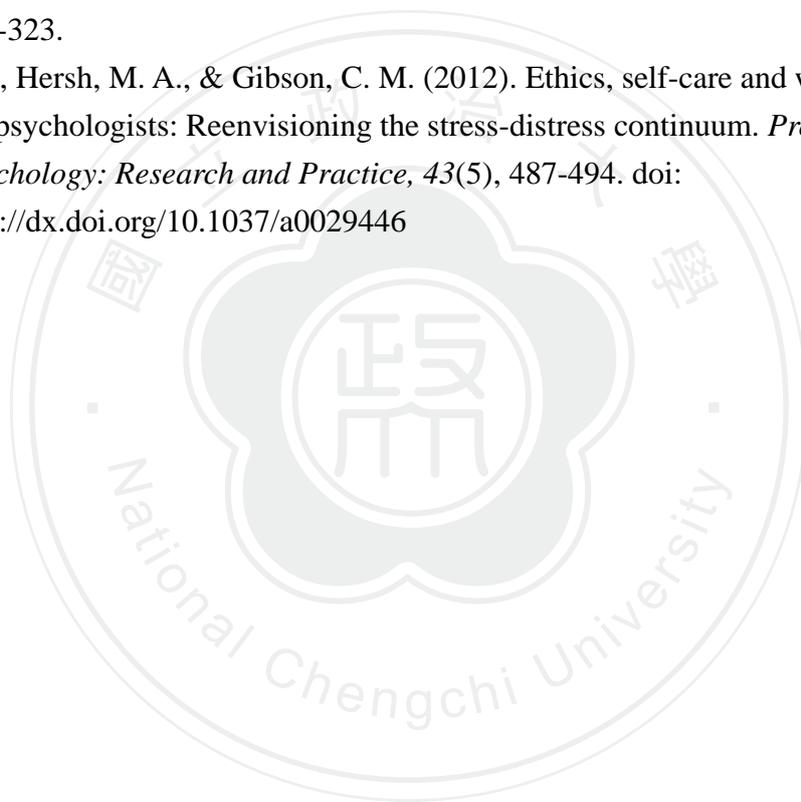
- Working with Adolescent Sex Offenders. [Article]. *Counseling & Clinical Psychology Journal*, 2(2), 81-88.
- Lehner, P., Seyed-Solorforough, M. M., O'Connor, M. F., Sak, S., & Mullin, T. (1997). Cognitive biases and time stress in team decision making. *Systems, Man and Cybernetics, Part A: Systems and Humans, IEEE Transactions on*, 27(5), 698-703. doi: 10.1109/3468.618269
- Lev, E. L., & Owen, S. V. (1996). A measure of self-care self-efficacy. *Research in Nursing & Health*, 19(5), 421-429. doi: 10.1002/(sici)1098-240x(199610)19:5<421::aid-nur6>3.0.co;2-s
- Levin, L. S. (1981). Self-care in health: potentials and pitfalls. *World health forum*, 2(2), 177-184.
- Liao, H., Joshi, A., & Chuang, A. (2004). Sticking Out Like a Sore Thumb: Employee Dissimilarity and Deviance at Work. *Personnel Psychology*, 57(4), 969-1000.
- Lipovsky, J. A. (1988). Internship year in clinical psychology training as a professional adolescence. *Professional Psychology: Research and Practice*, 15(1), 1-10.
- Livingston, P. M., White, V. M., Ugoni, A. M., & Borland, R. (2001). Knowledge, attitudes and self-care practices related to sun protection among secondary students in Australia. *Health Education Research*, 16(3), 269-278. doi: 10.1093/her/16.3.269
- Lu, Y.-F. Y., & Wykle, M. (2007). Relationships Between Caregiver Stress and Self-Care Behaviors in Response to Symptoms. *Clinical Nursing Research*, 16(1), 29-43. doi: 10.1177/1054773806295238
- MAHLER, H. Problems of medical affluence. *WHO Chronicle*, 31: 8 (1977).
- Mahoney, M. J. (1997). Psychotherapists' personal problems and self-care patterns. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(1), 14-16. doi: 10.1037/0735-7028.28.1.14
- Moursund, J. (1993). *The process of counseling and therapy* (3 ed.). New Jersey: Prentice-Hall, Inc
- Munsey, C. (2006). Questions of balance: An APA survey finds a lack of attention to self-care among training programs. *GradPSYCH*, 4. Retrieved from <http://www.apa.org/gradpsych/2006/11/cover-balance.aspx>
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(1), 55-66. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0026534>
- Nicely, E. (2004, July). The Why and How of Therapist Self-Care. *The San Francisco Psychologist*, 3-5.
- Norcross, J. C., & James D. Guy, J. (2007). *Leaving It at the Office: A GUIDE TO*

*PSYCHOTHERAPIST SELF-CARE*: The Guilford Press.

- O'Halloran, T. M., & Linton, J. M. (2000). Stress on the job: Self-care resources for counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 22(4), 354-364.
- Orem, D. E. (1985). A CONCEPT OF SELF-CARE FOR THE REHABILITATION CLIENT. *Rehabilitation Nursing*, 10(3), 33-36. doi: 10.1002/j.2048-7940.1985.tb00428.x
- Orem, D. E., Taylor, S. G., & Renpenning, K. M. L. (2001). *Nursing: Concepts of Practice*: Mosby.
- Orem, D. E., & Vardiman, E. M. (1995). Orem's Nursing Theory and Positive Mental Health: Practical Considerations. *Nursing Science Quarterly*, 8(4), 165-173. doi: 10.1177/089431849500800407
- Rhoades, L., & Eisenberger, R. (2002). Perceived Organizational Support: A Review of the Literature. [Article]. *Journal of Applied Psychology*, 87(4), 698-714.
- Richards, K. C., Campenni, C. E., & Muse-Burke, J. L. (2010). Self-care and Well-being in Mental Health Professionals: The Mediating Effects of Self-awareness and Mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264.
- Richings, J. C., Khara, G. S., & McDowell, M. (1986). Suicide in young doctors. *The British Journal of Psychiatry*, 149(4), 475-478. doi: 10.1192/bjp.149.4.475
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Advances in Mental Health*, 4(3), 218-251. doi: 10.5172/jamh.4.3.218
- Rockwell, J. M., & Riegel, B. (2001). Predictors of self-care in persons with heart failure. *Heart & Lung: The Journal of Acute and Critical Care*, 30(1), 18-25. doi: <http://dx.doi.org/10.1067/mhl.2001.112503>
- Rodolfa, E. R., Kraft, W. A., & Reilley, R. R. (1988). Stressors of professionals and trainees at APA-approved counseling and VA medical center internship sites. *Professional Psychology: Research and Practice*, 19(1), 43-49. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.19.1.43>
- Rønnestad, M. H., & Skovholt, T. M. (2003). The journey of the counselor and therapist: Research findings and perspectives on professional development. *Journal of career development*, 30(1), 5-44.
- Sanbonmatsu, D. M., & Fazio, R. H. (1990). The role of attitudes in memory-based decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 614-622. doi: 10.1037/0022-3514.59.4.614
- Sang Min LeeSeong Ho ChoKissinger, D. N. T. (2010). A Typology of Burnout in Professional Counselors. [Article]. *Journal of Counseling & Development*, 88(2), 131-138.

- Schwarzer, R., & Hallum, S. (2008). Perceived Teacher Self-Efficacy as a Predictor of Job Stress and Burnout: Mediation Analyses. [Article]. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 152-171. doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00359.x
- Schwebel, M., & Coster, J. (1998). Well-functioning in professional psychologists: As program heads see it. *Professional Psychology: Research and Practice*, 29(3), 284-292. doi: 10.1037/0735-7028.29.3.284
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164>
- Skovholt, T. M., Grier, T. L., & Hanson, M. R. (2001). Career Counseling for Longevity: Self-Care and Burnout Prevention Strategies for Counselor Resilience. *Journal of Career Development*, 27(3), 167-176. doi: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1007830908587>
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (2003). Struggles of the Novice Counselor and Therapist. [Article]. *Journal of Career Development (Springer Science & Business Media B.V.)*, 30(1), 45-58.
- Smith, A. (1990). Stress and information processing. In M. J. L. Wallace (Ed.), *Stress and medical procedures* (pp. 58-79). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Smith, P. L., & Moss, S. B. (2009). Psychologist Impairment: What Is It, How Can It Be Prevented, and What Can Be Done to Address It? [Article]. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 16(1), 1-15. doi: 10.1111/j.1468-2850.2009.01137.x
- Sowa, C. J., & May, K. M. (1994). Occupational stress within the counseling profession: Implications for counselor training. [Article]. *Counselor Education & Supervision*, 34(1), 19.
- Solway, K. S. (1985). Transition from graduate school to internship: A potential crisis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 16(1), 50-54.
- Spickard, Jr, A., Gabbe, S. G., & Christensen, J. F. (2002). Mid-career burnout in generalist and specialist physicians. *JAMA*, 288(12), 1447-1450. doi: 10.1001/jama.288.12.1447
- Taylor, S. G., & Renpenning, K. (2011). *Self-care science, nursing theory and evidence-based practice*: Springer Publishing.
- Tyssen, R., Vaglum, P., Grønvold, N. T., & Ekeberg, Ø. (2001). Suicidal ideation among medical students and young physicians: a nationwide and prospective study of prevalence and predictors. *Journal of affective disorders*, 64(1), 69-79.

- Vagg, P. R., & Spielberger, C. D. (1998). Occupational stress: Measuring job pressure and organizational support in the workplace. *Journal of Occupational Health Psychology, 3*(4), 294-305. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/1076-8998.3.4.294>
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2011). Stress Management Techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health. *Health Science Journal, 5*(2), 74-89.
- Wang, W.-L., Lee, H.-L., & Fetzer, S. J. (2006). Challenges and strategies of instrument translation. *Western Journal of Nursing Research, 28*(3), 310-321.
- Washington, G., & Wang-Letzkus, M. F. (2009). SELF-CARE PRACTICES, HEALTH BELIEFS, AND ATTITUDES OF OLDER DIABETIC CHINESE AMERICANS. *Journal of Health and Human Services Administration, 32*(3), 305-323.
- Wise, E. H., Hersh, M. A., & Gibson, C. M. (2012). Ethics, self-care and well-being for psychologists: Reenvisioning the stress-distress continuum. *Professional Psychology: Research and Practice, 43*(5), 487-494. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0029446>



附錄1：實習諮商心理師工作壓力各題項分數統計表

向度	題號	題項	平均分數	標準差	排序 <sup>a</sup>	總排
工作性質壓力	1	面對很多的行政工作	2.45	1.15	1	2
	7	缺乏足夠時間處理行政事務	2.16	1.17	3	7
	11	在期限內完成工作任務	2.16	1.00	2	8
	14	要籌辦很多的活動	2.13	1.14	4	10
人際壓力	3	舉辦活動時，與同事之間的合作	2.25	0.98	1	5
	6	適應機構的工作氛圍	2.15	1.07	2	9
	8	缺乏專業諮詢的對象	1.80	0.99	4	16
	9	與工作單位內同事的溝通	2.12	1.04	3	13
	10	缺乏同事的協助	1.73	1.02	5	18
與主管有關的 壓力	12	缺乏主管的協助	1.88	1.04	2	15
	16	與單位主管的互動	2.13	1.05	1	11
	18	工作無法獲得主管支持	1.76	0.91	3	17
與督導有關的 壓力	2	無法理解督導的建議	2.19	1.07	2	6
	4	督導的方式無法滿足我的需要	2.10	1.15	3	14
	13	面對督導對我的評價	2.42	1.15	1	3
專業角色壓力	5	學校所學無法應付實際工作狀況	2.30	1.02	2	4
	15	個別諮商專業能力不足	2.69	1.02	1	1
	17	缺乏專業心理健康知識	2.13	0.85	3	12

a 按平均分數排序

附錄2：實習諮商心理師自我照顧重視知覺各題項分數統計表

向度	題號	題項	平均分數	標準差	排序 <sup>a</sup>	總排
系所對專業與生活平衡的重視	1	我的「系所」強調自我照顧是重要的。	3.80	1.05	1	3
	3	我的「系所」強調當學業或實習已不堪負荷時需讓自己休息。	3.36	1.05	5	9
	5	我的「系所」認為當負荷過重時可適時的拒絕同事或個案。	3.10	1.20	7	16
	6	我的「系所」明確指出讓自己有時間進行休閒活動是重要的。	3.20	1.15	6	13
	7	我的「系所」強調注意自己的身心狀況是專業倫理的要求之一。	3.79	1.05	2	4
	8	我的「系所」強調要維持學業(專業)及個人生活之間的平衡。	3.55	1.07	3	6
	9	我的「系所」強調在課業或實習上有充份休息是重要的。	3.41	1.13	4	8
	2	我的「實習單位」指導實習生應評估、覺察個人身心狀態的警訊	3.25	1.11	5	11
	4	我的「實習單位」強調當學業或實習已不堪負荷時需讓自己休息。	3.11	1.05	6	15
實習單位對整體照顧的重視	10	我的「實習單位」鼓勵當遇到困難時可以與同事或督導討論。	4.01	0.93	1	1
	17	我的「實習單位」會在實習生遇到困難時提供相關的協助。	3.68	1.05	2	5
	18	我的「實習單位」鼓勵實習生使用積極的因應方法(如：運動、尋求協助、找督導或老師討論、找同學或同事討論、尋找資源、靜坐、休息等...)。	3.55	1.10	3	7
	20	我的「實習單位」提供與同事增進彼此關係的機會(如：	3.26	1.15	4	10

		慶生、慶功宴、聯誼、同樂會等...)				
系所對師生互動的重視	16	我的「系所」會在實習生遇到困難時提供相關的協助。	3.87	1.02	1	2
	19	我的「系所」提供與教師及同學增進彼此關係的機會(如：慶生、聯誼、導生聚、迎新等...)	3.09	1.12	4	17
	23	我的「系所」提供有關心理師從業時可能遇到的困難或潛在危害的資訊。	3.17	1.08	3	14
	24	我的「系所」鼓勵及提供機會讓師生間形成有意義的指導關係。	3.24	1.08	2	12
	25	我的「系所」提供師生互動交流的時間。(如：導生聚、導師時間、系所同樂會、系所旅遊等...)	2.99	1.23	5	18
系所對生活照顧的重視	11	我的「系所」鼓勵研究生規劃較長的假期來調適身心。	2.11	1.04	3	24
	12	我的「系所」鼓勵學生參與課外的社群活動(如：學校社團、紅十字會、扶輪社...)	2.24	1.05	2	23
	15	我的「系所」提供有關物質濫用的相關資訊。(如：煙、酒精、毒品、網路成癮等...)	2.27	1.05	1	22
	21	我的「系所」鼓勵學生定期接受身體健康檢查。	1.74	0.89	4	25
系所對靈性的重視	13	我的「系所」提供自我覺察的相關課程。	2.98	1.26	1	19
	14	我的「系所」提供放鬆技巧的教學以面對壓力。(如：深呼吸，漸進性肌肉放鬆，冥想等...)	2.55	1.10	2	20
	22	我的「系所」鼓勵及尊重參與宗教信仰或靈性相關的活動。	2.53	1.24	3	21

a 按平均分數排序

附錄3：實習諮商心理師自我照顧行為各題項分數統計表

向度	題號	題項	平均分數	標準差	排序 <sup>a</sup>	總排
心理	1	我會做一些活動來讓自己放鬆	3.84	0.83	2	18
		我會儘可能的讓自己有個較為舒適的工作環境	3.82	0.84	3	20
	2	我會以一些健康的方式來釋放掉自己的負向情緒	3.68	0.83	5	22
	3	我會運用週末讓自己休息或做些感到愉快的活動	3.87	0.95	1	17
	4	我會查閱身心健康的相關資訊	3.24	1.07	8	37
	5	當我覺察到負荷過重時，我會試著調整	3.77	0.85	4	21
	6	我會將休閒活動列入重要生活規劃之中	3.59	0.98	6	27
	7	我每星期會去接觸大自然	2.43	1.02	9	45
	8	我能欣賞工作中的自己	3.38	0.93	7	33
靈性	10	我瞭解並接納自己的限制	3.47	0.81	7	31
	11	我會試著接納人生的無常與變化	3.64	0.80	6	26
	12	我相信困難會帶來一些成長	4.13	0.72	1	3
	13	我能接納我自己就是這樣的人	3.64	0.91	5	23
	14	我會思索與生命意義有關的課題	4.04	0.80	3	7
	15	我會從事我有興趣的活動或團體來獲得精神層次的滿足	3.88	0.83	4	16
專業	16	當遇到困難，我會試圖去面對與解決	4.08	0.69	2	5
	17	我會在工作中喝水，讓自己有足夠的水分	3.94	1.01	6	12
	18	我會感謝督導給我的成長與收穫	4.31	0.82	1	1
	19	我會試著讓家人或朋友瞭解並尊重我的實習工作	3.83	0.88	8	19
	20	我會評估工作的優先順序來完成工作	4.01	0.86	4	9
	21	我在心理諮商專業工作中體會到生命的意義與價值	4.07	0.72	3	6
	22	在每天的行事安排中，我會讓自己有一些空檔可以休息	3.59	0.99	9	28
	23	我會從處理挫折的過程中發現自己的意義與價值	3.90	0.73	7	14
	24	我每天會騰出時間來獨處	3.37	1.07	12	34
	25	我會與個案維持專業的界線	4.12	0.68	2	4

		當我身體疲倦時，我會停止手邊	3.48	0.94	11	30
26		工作讓自己休息				
		我會讓自己看到一些美好的事物，並將它帶進家裡和工作場域	3.56	0.98	10	29
27		中				
		我會試圖與督導或專業人員討論	3.99	0.83	5	10
28		有關我在實習中的困難				
		我會在下班後或假日的時間加班	3.01	1.24	6	41
29		工作				
30		我會熬夜來完成工作	2.45	1.25	9	44
		我會將未做完的工作帶回家繼續	2.92	1.20	7	42
31		完成				
32		我會注意並關心自己的身體狀態	3.64	0.79	1	24
		我會保持生活與專業工作之間的	3.44	0.83	2	32
33	生理	平衡				
		我會在生活中安排超過負荷的活	2.48	1.05	8	43
34		動				
		我會讓自己在合理的工作時數下	3.33	0.94	3	35
35		工作				
36		我每天有充分的睡眠	3.07	1.14	5	40
		當我生病時，我會請假讓自己休	3.20	1.11	4	38
37		息				
		我不會要求自己在同儕中要做到	3.08	1.09	8	39
38		最好				
		當我有心情低落時，我會找朋友	3.98	0.84	3	11
39		或家人談論心事				
		當我需要的時候，我會尋求朋	3.94	0.79	4	13
40		友、同事或家人的幫忙				
		當我心情低落時，我會找人訴說	4.02	0.87	2	8
41	人際	心事				
42		我會與朋友聯絡，經營人際關係	3.90	0.85	5	15
		我會主動尋找專業上的資源	4.14	0.77	1	2
43		(如：督導、諮詢、閱讀)				
		跟督導溝通有困難時，我會試著	3.64	1.02	6	25
44		去溝通表達或處理自己情緒				
45		我會請教他人減輕壓力的方法	3.24	1.03	7	36

a 按平均分數排序

附錄4：各背景變項與工作壓力之差異分析結果

不同性別工作壓力分數之差異分析摘要表

分量表	性別	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
工作性質壓力	男	2.58	1.02	2.89	0.09	
	女	2.19	0.91			
人際壓力	男	2.22	0.98	1.34	0.25	
	女	2.00	0.73			
與主管有關的壓力	男	2.02	0.79	0.17	0.68	
	女	1.93	0.90			
與督導有關的壓力	男	2.37	1.08	0.33	0.57	
	女	2.23	0.95			
專業角色壓力	男	2.32	0.86	0.16	0.69	
	女	2.39	0.77			
整體工作壓力	男	2.30	0.76	1.27	0.26	
	女	2.13	0.59			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同年齡工作壓力分數之差異分析摘要表

分量表	年齡	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
工作性質壓力	20-25 歲	2.41	0.90	1.85	0.12	
	26-30 歲	2.09	0.86			
	31-35 歲	2.36	1.14			
	36-40 歲	1.56	0.55			
	41-50 歲	2.75	1.23			
人際壓力	20-25 歲	2.16	0.83	1.82	0.13	
	26-30 歲	1.95	0.72			
	31-35 歲	1.92	0.77			
	36-40 歲	1.45	0.44			
	41-50 歲	2.53	0.95			
與主管有關的壓力	20-25 歲	2.05	0.94	2.09	0.09	
	26-30 歲	1.77	0.72			
	31-35 歲	2.00	1.12			
	36-40 歲	1.83	0.64			
	41-50 歲	2.72	1.29			
與督導有關的壓力	20-25 歲	2.17	0.97	0.87	0.48	
	26-30 歲	2.32	0.94			
	31-35 歲	2.09	1.14			
	36-40 歲	1.67	0.47			
	41-50 歲	2.61	0.61			
專業角色壓力	20-25 歲	2.30	0.89	0.79	0.54	
	26-30 歲	2.42	0.72			
	31-35 歲	2.37	0.75			
	36-40 歲	1.83	0.64			
	41-50 歲	2.61	0.61			
整體工作壓力	20-25 歲	2.22	0.67	1.98	0.10	
	26-30 歲	2.09	0.52			
	31-35 歲	2.13	0.80			
	36-40 歲	1.64	0.25			
	41-50 歲	2.64	0.73			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同婚姻狀況工作壓力分數之差異分析摘要表

分量表	婚姻	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
工作性質壓力	已婚	2.18	1.19	0.04	0.83	
	未婚	2.23	0.91			
人際壓力	已婚	1.87	0.84	0.53	0.47	
	未婚	2.03	0.77			
與主管有關的壓力	已婚	1.98	1.11	0.06	0.81	
	未婚	1.92	0.85			
與督導有關的壓力	已婚	2.02	0.91	0.77	0.38	
	未婚	2.26	0.97			
專業角色壓力	已婚	2.26	0.66	0.31	0.58	
	未婚	2.38	0.78			
整體工作壓力	已婚	2.05	0.78	0.34	0.56	
	未婚	2.15	0.60			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同實習狀況工作壓力分數之差異分析摘要表

分量表	實習狀況	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
工作性質壓力	全職實習中	2.27	0.93	0.64	0.53	
	已完成實習 1 年內	2.18	1.02			
	已完成實習 2 年內	1.96	0.77			
人際壓力	全職實習中	2.01	0.79	0.15	0.86	
	已完成實習 1 年內	2.08	0.77			
	已完成實習 2 年內	1.93	0.70			
與主管有關的壓力	全職實習中	1.86	0.90	2.18	0.12	
	已完成實習 1 年內	2.24	0.83			
	已完成實習 2 年內	1.81	0.67			
與督導有關的壓力	全職實習中	2.13	0.87	*3.44	0.03	三者間無 顯著差異
	已完成實習 1 年內	2.40	1.02			
	已完成實習 2 年內	2.83	1.38			
專業角色壓力	全職實習中	2.37	0.80	0.37	0.69	
	已完成實習 1 年內	2.29	0.69			
	已完成實習 2 年內	2.53	0.74			
整體工作壓力	全職實習中	2.12	0.62	0.29	0.75	
	已完成實習 1 年內	2.22	0.63			
	已完成實習 2 年內	2.17	0.56			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同實習所在位置工作壓力分數之差異分析摘要表

分量表	位置	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
工作性質壓力	北台灣	2.25	0.98	0.67	0.57	
	中台灣	2.53	0.84			
	南台灣	2.07	0.80			
	東台灣	1.92	0.38			
人際壓力	北台灣	2.01	0.78	1.16	0.33	
	中台灣	2.44	0.96			
	南台灣	1.89	0.67			
	東台灣	2.07	0.64			
與主管有關的壓力	北台灣	1.93	0.92	0.36	0.78	
	中台灣	2.11	0.76			
	南台灣	1.85	0.76			
	東台灣	1.56	0.51			
與督導有關的壓力	北台灣	2.23	0.97	0.40	0.75	
	中台灣	2.56	1.12			
	南台灣	2.15	0.92			
	東台灣	2.22	0.77			
專業角色壓力	北台灣	2.39	0.79	0.43	0.73	
	中台灣	2.30	0.68			
	南台灣	2.39	0.73			
	東台灣	1.89	0.69			
整體工作壓力	北台灣	2.14	0.64	0.81	0.49	
	中台灣	2.40	0.53			
	南台灣	2.05	0.56			
	東台灣	1.94	0.36			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同工作經驗工作壓力分數之差異分析摘要表

分量表	工作經驗	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
工作性質壓力	無	2.28	0.87	1.64	0.18	
	有心理全職工作	1.92	0.73			
	有非心理全職工作	2.37	1.15			
	有心理及非心理全職工作	1.67	0.63			
人際壓力	無	2.03	0.78	0.86	0.46	
	有心理全職工作	1.89	0.78			
	有非心理全職工作	2.10	0.77			
	有心理及非心理全職工作	1.47	0.64			
與主管有關的壓力	無	1.90	0.82	1.14	0.33	
	有心理全職工作	1.79	0.89			
	有非心理全職工作	2.10	1.00			
	有心理及非心理全職工作	1.33	0.33			
與督導有關的壓力	無	2.25	0.92	0.39	0.76	
	有心理全職工作	2.06	0.94			
	有非心理全職工作	2.32	1.08			
	有心理及非心理全職工作	2.22	0.77			
專業角色壓力	無	2.35	0.82	2.05	0.11	
	有心理全職工作	2.21	0.66			
	有非心理全職工作	2.57	0.70			
	有心理及非心理全職工作	1.67	0.58			
整體工作壓力	無	2.15	0.57	1.86	0.14	
	有心理全職工作	1.96	0.49			
	有非心理全職工作	2.27	0.77			
	有心理及非心理全職工作	1.65	0.36			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同論文狀況工作壓力分數之差異分析摘要表

分量表	論文狀況	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
工作性質壓力	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	2.63	1.14	1.00	0.37	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	2.23	0.87			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	2.19	0.93			
人際壓力	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	2.16	0.84	0.18	0.83	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	2.03	0.71			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	2.00	0.79			
與主管有關的壓力	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	2.23	1.03	1.26	0.29	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	2.04	0.91			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	1.85	0.85			
與督導有關的壓力	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	2.33	0.98	0.70	0.50	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	2.07	0.80			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	2.29	1.01			
專業角色壓力	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	2.10	0.80	1.21	0.30	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	2.51	0.69			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	2.35	0.79			
整體工作壓力	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	2.27	0.70	0.27	0.76	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	2.16	0.48			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	2.12	0.66			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同重大事件工作壓力分數之差異分析摘要表

分量表	重大事件	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
工作性質壓力	無	2.26	0.92	0.54	0.80	
	經濟困難	2.24	0.89			
	失落事件	2.15	0.90			
	經濟困難+失落事件	1.75	1.30			
	結婚或生子等	2.60	1.56			
人際壓力	無	2.11	0.77	1.37	0.22	
	經濟困難	1.64	0.50			
	失落事件	2.06	0.90			
	經濟困難+失落事件	2.00	1.22			
	結婚或生子等	1.88	0.61			
與主管有關的壓力	無	1.98	0.89	0.64	0.72	
	經濟困難	1.73	0.70			
	失落事件	1.86	0.88			
	經濟困難+失落事件	2.33	1.76			
	結婚或生子等	1.73	1.01			
與督導有關的壓力	無	2.33	0.98	0.94	0.48	
	經濟困難	1.91	0.68			
	失落事件	2.19	1.01			
	經濟困難+失落事件	3.00	1.20			
	結婚或生子等	2.20	1.39			
專業角色壓力	無	2.33	0.74	1.42	0.20	
	經濟困難	2.62	0.86			
	失落事件	2.24	0.66			
	經濟困難+失落事件	1.78	0.19			
	結婚或生子等	2.87	1.26			
整體工作壓力	無	2.19	0.63	0.59	0.77	
	經濟困難	1.99	0.51			
	失落事件	2.10	0.60			
	經濟困難+失落事件	2.13	1.09			
	結婚或生子等	2.23	0.91			

\*p<.05 \*\*p<.01

附錄5：各背景變項與自我照顧重視知覺之差異分析結果

不同性別自我照顧重視知覺分數之差異分析摘要表

分量表	性別	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
系所對專業與生活平衡的重視	男	3.46	0.94	0.00	0.98	
	女	3.45	0.92			
實習單位對整體自我照顧的重視	男	3.54	0.83	0.17	0.68	
	女	3.46	0.83			
系所對師生互動的重視	男	3.18	0.93	0.36	0.55	
	女	3.30	0.83			
系所對生活照顧的重視	男	2.31	0.89	2.03	0.16	
	女	2.04	0.79			
系所對靈性的重視	男	2.73	0.86	0.11	0.74	
	女	2.66	0.91			
整體自我照顧重視	男	3.15	0.74	0.12	0.73	
	女	3.10	0.63			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同年齡自我照顧重視知覺分數之差異分析摘要表

分量表	年齡	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
系所對專業與生活平衡的重視	20-25 歲	3.32	0.99	0.65	0.63	
	26-30 歲	3.52	0.89			
	31-35 歲	3.56	0.92			
實習單位對整體自我照顧的重視	36-40 歲	3.75	0.61	0.88	0.48	
	41-50 歲	3.14	0.82			
	20-25 歲	3.55	0.84			
系所對師生互動的重視	26-30 歲	3.47	0.82	0.95	0.44	
	31-35 歲	3.56	0.76			
	36-40 歲	3.13	0.58			
系所對生活照顧的重視	41-50 歲	2.97	1.00	0.60	0.66	
	20-25 歲	3.35	0.79			
	26-30 歲	3.24	0.82			
系所對靈性的重視	31-35 歲	3.41	0.99	1.02	0.40	
	36-40 歲	3.20	1.28			
	41-50 歲	2.70	0.43			
整體自我照顧重視	20-25 歲	2.04	0.67	0.65	0.63	
	26-30 歲	2.07	0.84			
	31-35 歲	2.12	0.88			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同婚姻狀況自我照顧重視知覺分數之差異分數摘要表

分量表	婚姻	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
系所對專業與生活平衡的重視	已婚	3.84	0.72	2.72	0.10	
	未婚	3.42	0.92			
實習單位對整體自我照顧的重視	已婚	3.35	0.78	0.39	0.53	
	未婚	3.49	0.83			
系所對師生互動的重視	已婚	3.37	0.78	0.22	0.64	
	未婚	3.26	0.84			
系所對生活照顧的重視	已婚	2.36	0.89	1.77	0.19	
	未婚	2.06	0.79			
系所對靈性的重視	已婚	2.95	0.99	1.46	0.23	
	未婚	2.65	0.88			
整體自我照顧重視	已婚	3.28	0.57	1.15	0.28	
	未婚	3.09	0.65			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同實習狀況自我照顧重視知覺分數之差異分析摘要表

分量表	實習狀況	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
系所對專業與生活平衡的重視	全職實習中	3.50	0.86	2.70	0.07	
	已完成實習 1 年內	3.54	0.97			
	已完成實習 2 年內	2.88	1.06			
實習單位對整體自我照顧的重視	全職實習中	3.56	0.79	1.95	0.15	
	已完成實習 1 年內	3.23	0.86			
	已完成實習 2 年內	3.31	0.97			
系所對師生互動的重視	全職實習中	3.28	0.79	1.13	0.33	
	已完成實習 1 年內	3.38	0.95			
	已完成實習 2 年內	2.95	0.97			
系所對生活照顧的重視	全職實習中	2.17	0.81	*3.77	0.03	三者間沒有顯著差異
	已完成實習 1 年內	2.02	0.77			
	已完成實習 2 年內	1.52	0.60			
系所對靈性的重視	全職實習中	2.72	0.89	1.01	0.37	
	已完成實習 1 年內	2.67	0.94			
	已完成實習 2 年內	2.33	0.86			
整體自我照顧重視	全職實習中	3.16	0.63	2.68	0.07	
	已完成實習 1 年內	3.09	0.60			
	已完成實習 2 年內	2.71	0.72			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同實習場域自我照顧重視知覺分數之差異分析摘要表

分量表	實習場域	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
系所對專業與生活平衡的重視	國中/小	1.18	0.39	1.06	0.39	
	高中/職	0.65	0.29			
	大專院校	0.92	0.10			
	社會福利機構	0.67	0.28			
	醫療院所	0.78	0.15			
	私人諮商所	1.00	0.25			
實習單位對整體自我照顧的重視	國中/小	0.86	0.29	1.41	0.21	
	高中/職	0.59	0.26			
	大專院校	0.86	0.10			
	社會福利機構	0.80	0.33			
	醫療院所	0.68	0.13			
	私人諮商所	0.80	0.21			
系所對師生互動的重視	國中/小	1.08	0.36	0.60	0.73	
	高中/職	1.01	0.45			
	大專院校	0.80	0.09			
	社會福利機構	0.34	0.14			
	醫療院所	0.84	0.16			
	私人諮商所	0.98	0.25			
系所對生活照顧的重視	國中/小	0.85	0.28	0.47	0.83	
	高中/職	1.00	0.45			
	大專院校	0.80	0.09			
	社會福利機構	0.50	0.20			
	醫療院所	0.83	0.16			
	私人諮商所	0.84	0.21			
系所對靈性的重視	國中/小	0.86	0.30	1.12	0.35	
	高中/職	0.82	0.37			
	大專院校	0.90	0.10			
	社會福利機構	0.57	0.23			
	醫療院所	0.94	0.18			
	私人諮商所	0.87	0.22			
整體自我照顧重視	國中/小	0.83	0.28	1.02	0.42	
	高中/職	0.65	0.29			
	大專院校	0.65	0.07			
	社會福利機構	0.24	0.10			
	醫療院所	0.59	0.12			
	私人諮商所	0.63	0.16			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同實習單位所在位置自我照顧重視知覺分數之差異分析摘要表

分量表	所在位置	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
系所對專業與生活平衡的重視	北台灣	3.48	0.89	2.64	0.05	
	中台灣	3.13	1.08			
	南台灣	3.65	0.91			
	東台灣	2.24	0.30			
實習單位對整體自我照顧的重視	北台灣	3.47	0.81	0.57	0.64	
	中台灣	3.26	1.01			
	南台灣	3.62	0.76			
	東台灣	3.17	1.15			
系所對師生互動的重視	北台灣	3.27	0.81	1.73	0.16	
	中台灣	3.11	1.01			
	南台灣	3.44	0.82			
	東台灣	2.33	1.14			
系所對生活照顧的重視	北台灣	2.10	0.80	1.74	0.16	
	中台灣	1.67	0.41			
	南台灣	2.25	0.85			
	東台灣	1.50	0.87			
系所對靈性的重視	北台灣	2.69	0.90	0.50	0.69	
	中台灣	2.48	1.03			
	南台灣	2.77	0.89			
	東台灣	2.22	0.38			
整體自我照顧重視	北台灣	3.12	0.63	2.39	0.07	
	中台灣	2.84	0.74			
	南台灣	3.26	0.62			
	東台灣	2.36	0.70			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同畢業科系自我照顧重視知覺分數之差異分數摘要表

分量表	性別	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
系所對專業與生活平衡的重視	本科系	3.50	0.91	1.35	0.26	
	相關科系	3.15	0.87			
	非相關科系	3.54	0.94			
實習單位對整體自我照顧的重視	本科系	3.57	0.80	1.73	0.18	
	相關科系	3.28	0.69			
	非相關科系	3.33	0.93			
系所對師生互動的重視	本科系	3.40	0.83	*3.50	0.03	三者間無顯著差異
	相關科系	2.93	0.72			
	非相關科系	3.12	0.85			
系所對生活照顧的重視	本科系	2.16	0.84	1.14	0.32	
	相關科系	1.88	0.68			
	非相關科系	2.01	0.74			
系所對靈性的重視	本科系	2.78	0.94	2.36	0.10	
	相關科系	2.32	0.68			
	非相關科系	2.62	0.85			
整體自我照顧重視	本科系	3.19	0.64	2.89	0.06	
	相關科系	2.83	0.54			
	非相關科系	3.04	0.66			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同工作經驗自我照顧重視知覺分數之差異分數摘要表

分量表	性別	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
系所對專業與生活平衡的重視	無	3.34	0.95	1.24	0.30	
	有心理全職工作	3.59	0.92			
	有非心理全職工作	3.56	0.81			
	有心理及非心理全職工作	4.10	0.86			
實習單位對整體自我照顧的重視	無	3.54	0.83	0.43	0.73	
	有心理全職工作	3.46	0.79			
	有非心理全職工作	3.37	0.86			
	有心理及非心理全職工作	3.28	0.51			
系所對師生互動的重視	無	3.25	0.84	0.20	0.89	
	有心理全職工作	3.38	0.96			
	有非心理全職工作	3.28	0.79			
	有心理及非心理全職工作	3.07	0.31			
系所對生活照顧的重視	無	1.94	0.65	2.64	0.05	
	有心理全職工作	2.41	1.00			
	有非心理全職工作	2.14	0.87			
	有心理及非心理全職工作	2.58	1.26			
系所對靈性的重視	無	2.55	0.84	1.53	0.21	
	有心理全職工作	2.89	1.00			
	有非心理全職工作	2.77	0.91			
	有心理及非心理全職工作	3.22	0.96			
整體自我照顧重視	無	3.05	0.64	0.73	0.53	
	有心理全職工作	3.24	0.73			
	有非心理全職工作	3.13	0.59			
	有心理及非心理全職工作	3.35	0.67			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同論文狀況自我照顧重視知覺分數之差異分析摘要表

分量表	性別	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
系所對專業與生活平衡的重視	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	3.51	1.03	0.19	0.83	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	3.37	1.00			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	3.48	0.87			
實習單位對整體自我照顧的重視	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	2.92	0.87	2.56	0.08	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	3.53	0.76			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	3.51	0.82			
系所對師生互動的重視	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	3.28	0.81	1.39	0.25	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	3.48	0.89			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	3.20	0.82			
系所對生活照顧的重視	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	2.48	1.03	2.20	0.11	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	2.22	0.93			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	2.00	0.72			
系所對靈性的重視	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	2.93	0.98	0.46	0.63	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	2.63	1.01			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	2.67	0.85			
整體自我照顧重視	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	3.09	0.74	0.12	0.89	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	3.16	0.68			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	3.09	0.62			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同事件自我照顧重視知覺分數之差異分析摘要表

分量表	不同事件	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
系所對專業與生活平衡的重視	無	3.55	0.88	1.78	0.15	
	經濟困難	3.49	0.89			
	失落事件	3.07	0.92			
	經濟困難+失落事件	3.76	0.81			
	結婚或生子等	3.77	0.89			
實習單位對整體自我照顧的重視	無	3.56	0.82	*3.00	0.03	不同事件之間並無顯著差異
	經濟困難	3.70	0.76			
	失落事件	3.15	0.83			
	經濟困難+失落事件	3.06	0.10			
	結婚或生子等	3.20	0.51			
系所對師生互動的重視	無	3.30	0.81	0.22	0.88	
	經濟困難	3.24	0.90			
	失落事件	3.16	0.86			
	經濟困難+失落事件	2.93	0.70			
	結婚或生子等	3.88	0.93			
系所對生活照顧的重視	無	2.14	0.74	0.62	0.60	
	經濟困難	2.06	1.02			
	失落事件	1.90	0.64			
	經濟困難+失落事件	2.33	1.01			
	結婚或生子等	2.40	1.28			
系所對靈性的重視	無	2.72	0.84	0.76	0.52	
	經濟困難	2.77	1.09			
	失落事件	2.43	0.82			
	經濟困難+失落事件	2.67	0.33			
	結婚或生子等	2.93	1.36			
整體自我照顧重視	無	3.17	0.60	1.76	0.16	
	經濟困難	3.17	0.72			
	失落事件	2.84	0.58			
	經濟困難+失落事件	3.07	0.46			
	結婚或生子等	3.34	0.70			

\*p<.05 \*\*p<.01

附錄6：各背景變項與自我照顧行為之差異分析結果

不同性別自我照顧行為分數之差異分析摘要表

分量表	性別	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
心理	男	3.58	0.72	0.28	0.60	
	女	3.50	0.61			
靈性	男	3.96	0.55	1.10	0.30	
	女	3.82	0.53			
專業	男	3.99	0.51	1.78	0.18	
	女	3.83	0.50			
生理	男	3.24	0.69	3.00	0.09	
	女	3.04	0.43			
人際	男	3.73	0.67	0.01	0.91	
	女	3.75	0.59			
整體自我照顧行為	男	3.70	0.54	1.24	0.27	
	女	3.59	0.40			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同年齡自我照顧行為分數之差異分析摘要表

分量表	年齡	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
心理	20-25 歲	3.55	0.60	0.15	0.96	
	26-30 歲	3.49	0.68			
	31-35 歲	3.53	0.61			
	36-40 歲	3.64	0.48			
	41-50 歲	3.41	0.30			
靈性	20-25 歲	3.83	0.64	1.93	0.11	
	26-30 歲	3.75	0.51			
	31-35 歲	4.05	0.38			
	36-40 歲	4.07	0.47			
	41-50 歲	4.17	0.51			
專業	20-25 歲	3.84	0.56	0.24	0.91	
	26-30 歲	3.82	0.53			
	31-35 歲	3.94	0.41			
	36-40 歲	3.85	0.38			
	41-50 歲	3.92	0.51			
生理	20-25 歲	3.13	0.52	0.66	0.62	
	26-30 歲	3.00	0.48			
	31-35 歲	3.14	0.48			
	36-40 歲	3.06	0.26			
	41-50 歲	3.06	0.39			
人際	20-25 歲	3.75	0.60	0.77	0.55	
	26-30 歲	3.69	0.60			
	31-35 歲	3.88	0.57			
	36-40 歲	4.09	0.70			
	41-50 歲	3.65	0.63			
整體自我照顧行為	20-25 歲	3.62	0.46	0.60	0.66	
	26-30 歲	3.55	0.43			
	31-35 歲	3.70	0.38			
	36-40 歲	3.73	0.40			
	41-50 歲	3.63	0.37			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同婚姻狀況自我照顧行為分數之差異分析摘要表

分量表	婚姻狀況	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
心理	已婚	3.67	0.40	1.05	0.31	
	未婚	3.49	0.65			
靈性	已婚	4.08	0.44	3.11	0.08	
	未婚	3.81	0.55			
專業	已婚	4.06	0.31	2.67	0.10	
	未婚	3.82	0.53			
生理	已婚	3.15	0.32	0.56	0.46	
	未婚	3.05	0.50			
人際	已婚	3.89	0.52	0.97	0.33	
	未婚	3.73	0.61			
整體自我照顧行為	已婚	3.77	0.28	2.51	0.12	
	未婚	3.58	0.44			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同實習狀況自我照顧行為分數之差異分析摘要表

分量表	實習狀況	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
心理	全職實習中	3.50	0.59	1.76	0.18	
	已完成實習 1 年內	3.68	0.64			
	已完成實習 2 年內	3.28	0.83			
靈性	全職實習中	3.82	0.54	0.83	0.44	
	已完成實習 1 年內	3.96	0.56			
	已完成實習 2 年內	3.77	0.59			
專業	全職實習中	3.84	0.51	0.28	0.76	
	已完成實習 1 年內	3.90	0.51			
	已完成實習 2 年內	3.76	0.55			
生理	全職實習中	3.10	0.49	1.68	0.19	
	已完成實習 1 年內	2.98	0.40			
	已完成實習 2 年內	2.87	0.53			
人際	全職實習中	3.73	0.56	0.18	0.83	
	已完成實習 1 年內	3.73	0.70			
	已完成實習 2 年內	3.84	0.72			
整體自我照顧行為	全職實習中	3.60	0.42	0.47	0.63	
	已完成實習 1 年內	3.65	0.45			
	已完成實習 2 年內	3.50	0.50			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同實習場域自我照顧行為分數之差異分析摘要表

分量表	實習狀況場域	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
心理	國中/小	3.77	0.48	0.74	0.59	
	高中/職	3.20	0.70			
	大專院校	3.51	0.65			
	社會福利機構	3.59	0.56			
	醫療院所	3.40	0.58			
	私人諮商所	3.55	0.66			
靈性	國中/小	3.95	0.40	0.62	0.69	
	高中/職	3.57	0.56			
	大專院校	3.83	0.53			
	社會福利機構	4.00	0.69			
	醫療院所	3.76	0.55			
	私人諮商所	3.93	0.61			
專業	國中/小	3.94	0.42	0.24	0.94	
	高中/職	3.83	0.42			
	大專院校	3.84	0.49			
	社會福利機構	3.85	0.73			
	醫療院所	3.77	0.56			
	私人諮商所	3.91	0.59			
生理	國中/小	3.14	0.40	0.52	0.76	
	高中/職	2.87	0.56			
	大專院校	3.07	0.47			
	社會福利機構	2.98	0.46			
	醫療院所	3.13	0.52			
	私人諮商所	2.94	0.53			
人際	國中/小	3.76	0.78	0.29	0.92	
	高中/職	3.55	0.29			
	大專院校	3.78	0.57			
	社會福利機構	3.77	0.85			
	醫療院所	3.64	0.56			
	私人諮商所	3.73	0.73			
整體自我照顧行為	國中/小	3.72	0.39	0.40	0.85	
	高中/職	3.42	0.34			
	大專院校	3.61	0.43			
	社會福利機構	3.63	0.60			
	醫療院所	3.54	0.40			
	私人諮商所	3.62	0.47			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同實習單位所在位置自我照顧行為分數之差異分析摘要表

分量表	所在位置	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
心理	北台灣	3.48	0.62	0.69	0.56	
	中台灣	3.48	0.49			
	南台灣	3.60	0.69			
	東台灣	3.93	0.84			
靈性	北台灣	3.82	0.57	0.12	0.95	
	中台灣	3.86	0.61			
	南台灣	3.89	0.44			
	東台灣	3.90	0.46			
專業	北台灣	3.85	0.53	0.79	0.50	
	中台灣	3.68	0.49			
	南台灣	3.84	0.48			
	東台灣	4.19	0.55			
生理	北台灣	3.06	0.50	0.64	0.59	
	中台灣	2.85	0.49			
	南台灣	3.10	0.41			
	東台灣	3.15	0.57			
人際	北台灣	3.75	0.58	0.60	0.62	
	中台灣	3.79	0.61			
	南台灣	3.73	0.66			
	東台灣	3.29	0.73			
整體自我照顧行為	北台灣	3.60	0.44	0.22	0.88	
	中台灣	3.52	0.42			
	南台灣	3.63	0.41			
	東台灣	3.73	0.62			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同畢業科系自我照顧行為分數之差異分析摘要表

分量表	畢業科系	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
心理	本科系	3.56	0.67	0.79	0.46	
	相關科系	3.43	0.64			
	非相關科系	3.42	0.47			
靈性	本科系	3.90	0.56	2.28	0.11	
	相關科系	3.61	0.48			
	非相關科系	3.82	0.52			
專業	本科系	3.88	0.53	0.73	0.48	
	相關科系	3.75	0.44			
	非相關科系	3.81	0.52			
生理	本科系	3.10	0.50	3.49	0.03	
	相關科系	2.80	0.53			
	非相關科系	3.12	0.36			
人際	本科系	3.83	0.60	2.68	0.07	
	相關科系	3.61	0.41			
	非相關科系	3.58	0.66			
整體自我照顧行為	本科系	3.65	0.45	2.12	0.12	
	相關科系	3.45	0.40			
	非相關科系	3.55	0.38			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同工作經驗自我照顧行為分數之差異分析摘要表

分量表	畢業科系	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
心理	1 無	3.48	0.60	*3.64	0.01	各工作經驗之間無顯著差異
	2 有心理全職工作	3.75	0.58			
	3 有非心理全職工作	3.35	0.66			
	4 有心理及非心理全職工作	4.26	0.36			
靈性	1 無	3.80	0.56	*3.04	0.03	各工作經驗之間無顯著差異
	2 有心理全職工作	4.02	0.52			
	3 有非心理全職工作	3.75	0.50			
	4 有心理及非心理全職工作	4.52	0.16			
專業	1 無	3.82	0.50	*2.77	0.04	各工作經驗之間無顯著差異
	2 有心理全職工作	4.01	0.61			
	3 有非心理全職工作	3.75	0.45			
	4 有心理及非心理全職工作	4.44	0.05			
生理	1 無	3.05	0.49	0.69	0.56	
	2 有心理全職工作	3.16	0.61			
	3 有非心理全職工作	3.00	0.37			
	4 有心理及非心理全職工作	3.22	0.19			
人際	1 無	3.74	0.64	2.02	0.11	
	2 有心理全職工作	3.81	0.61			
	3 有非心理全職工作	3.65	0.49			
	4 有心理及非心理全職工作	4.50	0.22			
整體自我照顧行為	1 無	3.58	0.42	*3.76	0.01	各工作經驗之間無顯著差異
	2 有心理全職工作	3.76	0.49			
	3 有非心理全職工作	3.50	0.37			
	4 有心理及非心理全職工作	4.19	0.08			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同論文狀況自我照顧行為分數之差異分析摘要表

分量表	論文狀況	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
心理	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	3.51	0.43	0.17	0.85	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	3.46	0.66			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	3.53	0.64			
靈性	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	3.86	0.30	0.95	0.39	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	3.95	0.50			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	3.80	0.57			
專業	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	3.86	0.59	0.16	0.86	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	3.89	0.49			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	3.83	0.52			
生理	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	3.11	0.40	0.36	0.70	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	3.00	0.49			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	3.07	0.49			
人際	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	3.69	0.48	0.10	0.91	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	3.78	0.61			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	3.74	0.61			
整體自我照顧行為	實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。	3.61	0.30	0.01	0.99	
	實習期間完成學位論文口試及撰寫。	3.61	0.42			
	實習結束後完成學位論文口試及撰寫。	3.60	0.45			

\*p<.05 \*\*p<.01

不同重大事件自我照顧行為分數之差異分析摘要表

分量表	重大事件	平均數	標準差	F	P 值	事後比較
心理	無	3.50	0.68	0.29	0.83	
	個人經濟困難	3.47	0.60			
	失落事件	3.51	0.57			
	個人經濟困難+失落事件	3.67	0.29			
	結婚或生子等	3.62	0.22			
靈性	無	3.87	0.55	0.54	0.66	
	個人經濟困難	3.71	0.59			
	失落事件	3.84	0.57			
	個人經濟困難+失落事件	4.05	0.36			
	結婚或生子等	4.00	0.23			
專業	無	3.88	0.50	0.46	0.71	
	個人經濟困難	3.84	0.55			
	失落事件	3.74	0.60			
	個人經濟困難+失落事件	3.86	0.54			
	結婚或生子等	3.93	0.22			
生理	無	3.10	0.46	0.61	0.61	
	個人經濟困難	3.01	0.65			
	失落事件	2.97	0.43			
	個人經濟困難+失落事件	3.19	0.13			
	結婚或生子等	3.16	0.37			
人際	無	3.75	0.57	1.51	0.21	
	個人經濟困難	3.52	0.65			
	失落事件	3.85	0.64			
	個人經濟困難+失落事件	3.96	0.40			
	結婚或生子等	4.08	0.38			
整體自我照顧 行為	無	3.62	0.43	0.44	0.72	
	個人經濟困難	3.52	0.51			
	失落事件	3.57	0.41			
	個人經濟困難+失落事件	3.73	0.34			
	結婚或生子等	3.75	0.14			

\*p<.05 \*\*p<.01

附錄7：工作壓力量表授權書

「工作壓力量表」

使用授權書

茲 同意 國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程碩士班研究生 洪育志 君使用或修訂本人在碩士論文「大學學校院諮商心理師工作壓力、因應策略與工作耗竭之關係」中所編製之「工作壓力量表」問卷，做為碩士論文之研究工具。

同意人：陳復任

中華民國 103 年 12 月

附錄8：自我照顧重視知覺量表(Perceived Self-Care Emphasis Questionnaire, PSEQ)授權信件內容

Gmail - [Yu-Chih Hung] Asking permission to use the Perceived Self-Care Emphasis Questionnaire



洪育志 <xxxxx>

---

**[Yu-Chih Hung] Asking permission to use the Perceived Self-Care Emphasis Questionnaire**

---

洪育志 <xxxxx>

2014年6月15日 下午9:39

收件者: msherman@xxxxx

密件副本: 修慧蘭 <xxxxx>

Dear Professor Sherman,

My name is Yu-Chih Hung. I am currently in the Master Program in Counseling and Guidance at National Chengchi University in Taiwan.

I am wondering whether I have the privilege having your permission to use the Perceived Self-Care Emphasis Questionnaire(PSEQ) in my master thesis. In addition, may I modify the questionnaire in order to fit more into my research if necessary? My master thesis is about self care. I aim to examine whether there is a correlation between self care attitude (personal and faculty) and self care behavior (utilization)

Recently, I read your article "Programmatic Self-care Emphasis and Quality-of-life Among Graduate Trainees in Clinical Psychology: The Mediation Role of Self-care Utilization". The positive result of the relationship between self-care emphasis and self-care utilization inspires me.

In addition, if I fortunately get your permission, could you please also tell me Where can I find the questionnaire?

Below are the links of my school and the master program just in case you might want to take a look at.

NCCU official site: <http://www.nccu.edu.tw/?locale=en>

MA program of Counseling and Guidance : [http://www.mpcg.nccu.edu.tw/\(in Chinese\)](http://www.mpcg.nccu.edu.tw/(in Chinese))

Thank you very much for reading this email. I am looking forward to your response.

Yours sincerely,

Yu-Chih Hung



洪育志 <bookerhorn@xxxx>

---

**[Yu-Chih Hung] Asking permission to use the Perceived Self-Care Emphasis Questionnaire**

Martin Sherman <MSherman@xxxx>

2014 年 6 月 16 日 上午 10:08

收件者: 洪育志 <bookerhorn@xxxx>

*Dear Yu-Chih Hung:* Thank you for your interest in our scales. I have attached them below. You are free to use them and to modify as you see fit. Just keep us informed of your findings. Good luck. Dr. Sherman

Martin F. Sherman, Ph.D.  
Professor of Psychology  
Director of Masters Education in Psychology: Thesis Track



Loyola University Maryland  
Department of Psychology  
222 B Beatty Hall  
4501 North Charles Street  
Baltimore, MD 21210

xxx-xxx-xxxx  
msherman@xxxx

附錄9：自我照顧量表授權書

「自我照顧量表」

使用授權書

茲 同意 國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程碩士班研究生 洪育志 君使用或修訂本人在碩士論文「實習心理師的心智負荷、自我照顧與身心健康之相關研究」中所編製之「自我照顧量表」問卷，做為碩士論文之研究工具。

同意人：

張吟蕙

中華民國 103 年 12 月

## 附錄10：預試問卷



### 【心理師實習經驗問卷】

您好：

首先十分感謝您的協助及參與。本人正進行碩士論文研究，研究目的為瞭解實習心理師在全職實習的過程中所感受到壓力的程度，以及當時感受到系上或實習單位的態度，希望藉由您的協助填答，可將研究成果提供有關單位作為改進與協助等方面之參考。問卷共分四個部份，第一部份：【基本資料】，第二部份：【實習工作壓力】，第三部份：【系上或實習單位的態度】第四部份：【實習期間的生活狀況】。

您填答的資料僅作學術研究之用，問卷資料僅作為整體統計之分析，絕不做涉及個人資料之個別研究，也絕對不會外流。請您放心依個人真實狀況逐題填答。您的意見是相當寶貴的資料，懇請您能撥空填答。感謝您的協助！

敬祝                      平安喜樂

國立政治大學 輔導與諮商碩士學位學程碩士班  
指導教授：修慧蘭 博士  
研究生：洪育志 敬上

按下繼續(continue)後，就開始填答囉。  
(整份問卷預計花費5-10分鐘，沒有填答時間限制。)

Continue »



## 【心理師實習經驗問卷】

\* Required

第一部份：【基本資料】- 問卷完成 1%  
請依照您目前的情形，點選適合選項。謝謝您。

預計花費填答時間約 1 分鐘

### 1. 性別：\*

- 男
- 女

### 2. 年齡：\*

- 20-25 歲
- 26-30 歲
- 31-35 歲
- 36-40 歲
- 41-45 歲
- 46-50 歲
- 51 歲以上

### 3. 實習狀況：\*

- 全職實習中
- 已完成全職實習：一年內
- 已完成全職實習：二年內
- 已完成全職實習：三年內

### 4. 實習/心理師類別：\*

- 諮商
- 臨床

接下來要進入正式問卷的部份囉，按下繼續(continue)開始吧。

« Back

Continue »



## 【心理師實習經驗問卷】

\* Required

### 第二部份：【實習工作壓力】- 問卷完成 6%

下列的題目係描述您全職實習工作的狀況，請您回想在實習時面對此狀況感受到壓力的程度，並在適當的數字/選項點選，\*若該狀況未發生在您實習的過程中則填答「0」。題目中所提「同事」、「同仁」係指實習單位內所有工作者，包含專、兼任心理師、行政人員及實習生。

共37題，預計花費填答時間約 3-5 分鐘

準備好，要開始囉！

#### 1. 不清楚我的工作/職責範圍 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

#### 2. 很多的行政工作 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

#### 3. 機構期待我有專業表現 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

#### 4. 無法理解督導的建議 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

#### 5. 舉辦活動時，與同事之間的合作 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**6. 機構期待我為「工作者」而非「學習者」\***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**7. 提供個案有效諮商\***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**8. 督導的方式無法滿足我的需要\***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**9. 要負起個案諮商成效之責任\***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**10. 學校所學無法應付實際工作狀況\***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**牛刀小試！簡單對吧！**

完成第二部份前十題(10/37)囉，按下繼續(continue)往前吧。

« Back

Continue »

## 第二部份：【實習工作壓力】- 問卷完成 17%

### Keep Moving

#### 11. 同事不尊重我的工作 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

#### 12. 適應機構的工作氛圍 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

#### 13. 缺乏足夠時間處理行政事務 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

#### 14. 與其它單位的溝通 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

#### 15. 缺乏專業諮詢的對象 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

#### 16. 與工作單位內同事的溝通 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

#### 17. 向主管或督導表達自己的想法 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**18. 專業表現沒有獲得肯定 \***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**19. 缺乏同事的協助 \***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**20. 其他同仁對諮詢工作有所誤解 \***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**真棒，寫完二十題了！**

完成第二部份前二十題(20/37)囉，可以休息一下，好了再按下繼續(continue)往前。

[« Back](#)

[Continue »](#)

**第二部份：【實習工作壓力】 - 問卷完成 30%**

Go Go Go ~~！

**21. 在期限內完成工作任務 \***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**22. 與督導的互動 \***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**23. 缺乏主管的協助 \***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**24. 專業成長機會不足 \***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**25. 督導對我的評價 \***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**26. 要籌辦很多的活動 \***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**27. 同事不喜歡我 \***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**28. 同事對我有差別待遇 \***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**29. 不受督導的信任 \***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**30. 個別諮商專業能力不足 \***

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

**加油！！這部份還剩七題！**

完成第二部份前三十題(30/37)囉，加油喔，第二部份剩七題而已，按下繼續(continue)往前吧。

« Back

Continue »

第二部份：【實習工作壓力】 - 問卷完成 43%

剩七題~~~~~！

31. 難以排出按案時間 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

32. 與單位主管的互動 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

33. 缺乏專業心理健康知識 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

34. 工作無法獲得主管支持 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

35. 團體諮商專業能力不足 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

36. 運用心理測驗專業知識不足 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

37. 直接服務個案量不足 \*

- 0 沒有這樣的狀況
- 1 完全沒有壓力
- 2 有一點壓力
- 3 有壓力
- 4 壓力很大
- 5 壓力非常大

完成一半囉~~~~(灑花)

呼呼，好棒啊第二部份完成囉，整份問卷已經完成一半囉，謝謝您的耐心填答，按下繼續(continue)完成後半部吧。

« Back

Continue »

### 第三部份：【系上或實習單位的態度】- 問卷完成 50%

下列的題目係描述您在實習時，所感受到系上或實習單位的態度，請您回想在實習時感受到的實際狀況，並在適當的數字/選項點選。

共38題，預計花費填答時間約 3-5 分鐘

下半場開始~！Fight！

#### 1. 我的「系所」強調自我照顧是重要的。\*

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

#### 2. 我的「實習單位」強調自我照顧是重要的。\*

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

#### 3. 我的「系所」強調需覺察自己面對壓力時消極因應的習慣。\*

(如：喝酒、惡意拖延、擱置不理、無節制的玩樂、持續的抱怨但沒有行動、遲到、拒絕溝通等...)

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

#### 4. 我的「實習單位」強調需覺察自己面對壓力時消極因應的習慣。\*

(如：喝酒、惡意拖延、擱置不理、無節制的玩樂、持續的抱怨但沒有行動、遲到、拒絕溝通等...)

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

#### 5. 我的「實習單位」指導實習生應評估、覺察個人身心狀態的警訊\*

(如：睡眠狀況、心情的起伏、食欲、使用酒精等...)

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

#### 6. 我的「系所」強調痛苦時使用個人治療來協助自己是重要的。\*

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

#### 7. 我的「系所」強調當學業或實習已不堪負荷時需讓自己休息。\*

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**8. 我的「實習單位」強調當學業或實習已不堪負荷時需讓自己休息。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**9. 我的「系所」提供飲食及運動的資訊且強調其重要性。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**10. 我的「系所」認為當負荷過重時可適時的拒絕同事或個案。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

是不是有點累，再撐一下。

完成第三部份前十題(10/38)囉，起來動一動自我照顧一下，再按下繼續(continue)往前。

« Back

Continue »

第三部份：【系上或實習單位的態度】 - 問卷完成 64%

拼了！

**11. 我的「實習單位」認為當負荷過重時可適時的拒絕同事或個案。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**12. 我的「系所」強調當感到痛苦時尋求專業的指導與督導是重要的。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**13. 我的「系所」明確指出讓自己有時間進行休閒活動是重要的。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**14. 我的「系所」強調注意自己的身心狀況是專業倫理的要求之一。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**15. 我的「系所」強調要維持學業(專業)及個人生活之間的平衡。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**16. 我的「系所」強調在課業或實習上有充份休息是重要的。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**17. 我的「系所」強調花時間接觸非專業領域的事物是重要的。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**18. 我的「系所」鼓勵當遇到困難時可以與同事或督導討論。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**19. 我的「實習單位」鼓勵當遇到困難時可以與同事或督導討論。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**20. 我的「系所」鼓勵研究生規劃較長的假期來調適身心。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**你可以的！快完成了。**

完成第三部份前二十題(20/38)囉，加油您可以的，再按下繼續(continue)進行接下來的部份。

« Back

Continue »

### 第三部份：【系上或實習單位的態度】- 問卷完成77%

衝啊~~~！

#### 21. 我的「系所」鼓勵學生參與課外的社群活動。\*

(如：學校社團、紅十字會、扶輪社...)

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

#### 22. 我的「系所」提供自我覺察的相關課程。\*

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

#### 23. 我的「系所」提供放鬆技巧的教學以面對壓力。\*

(如：深呼吸，漸進性肌肉放鬆，冥想等...)

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

#### 24. 我的「系所」提供有關物質濫用的相關資訊。\*

(如：煙、酒精、毒品、網路成癮等...)

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

#### 25. 我的「系所」會在實習生遇到困難時提供相關的協助。\*

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

#### 26. 我的「實習單位」會在實習生遇到困難時提供相關的協助。\*

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

#### 27. 我的「系所」鼓勵實習生使用積極的因應方法。\*

(如：運動、尋求協助、找督導或老師討論、找同學或同事討論、尋找資源、靜坐、休息等...)

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**28. 我的「實習單位」鼓勵實習生使用積極的因應方法 \***

(如：運動、尋求協助、找督導或老師討論、找同學或同事討論、尋找資源、靜坐、休息等...)

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**29. 我的「系所」提供與教師及同學增進彼此關係的機會 \***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**30. 我的「實習單位」提供與同事增進彼此關係的機會。 \***

(如：慶生、慶功宴、同樂會等...)

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**最後一部份了~~加油~~**

完成第三部份前二十題(30/38)囉，剩八題了快結束了，最後一個部份了，繼續(continue)進行接下來的部份。

« Back

Continue »

**第三部份：【系上或實習單位的態度】 - 問卷完成89%**

**最後的八題，衝啊！**

**31. 我的「系所」鼓勵學生定期接受身體健康檢查。 \***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**32. 我的「系所」鼓勵及尊重參與宗教信仰或靈性相關的活動。 \***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**33. 我的「系所」提供有關心理師從業時可能遇到的困難或潛在危害的資訊。 \***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**34. 我的「系所」鼓勵及提供機會讓師生間形成有意義的指導關係。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**35. 我的「系所」提供跟個案及同事間設立清楚界限的教學。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**36. 我的「實習單位」提供跟個案及同事間設立清楚界限的教育訓練。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**37. 我的「系所」提供師生互動交流的時間。\***

(如：導生聚、導師時間、系所同樂會、系所旅遊等...)

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**38. 我的「系所」提供時間讓研究生討論個人關心的議題。\***

- 1 非常不符合
- 2 不符合
- 3 無意見
- 4 符合
- 5 非常符合

**問卷完成100% 感謝您的耐心與付出(灑花)**

您真厲害~~~，居然可以完成這項不容易的任務，您一定是個有耐心、願意付出的人，您是怎麼辦到的呢？真強，請您幫我做最後的動作，按下送出(submit)，就完成囉。再次謝謝您的付出

« Back

Submit

## 附錄11：正式問卷



### 【實習心理師實習經驗問卷】

您好：

首先十分感謝您的協助及參與。本人正進行碩士論文研究，研究目的為瞭解實習心理師在全職實習的過程中所感受到壓力的程度，以及當時感受到系上或實習單位的態度，希望藉由您的協助填答，可將研究成果提供有關單位作為改進與協助等方面之參考。問卷共分四個部份，第一部份：【基本資料】，第二部份：【實習工作壓力】，第三部份：【系上或實習單位的態度】第四部份：【實習期間的生活狀況】。

您填答的資料僅作學術研究之用，問卷資料僅作為整體統計之分析，絕不做涉及個人資料之個別研究，也絕對不會外流。請您放心依個人真實狀況逐題填答。您的意見是相當寶貴的資料，懇請您能撥空填答。感謝您的協助！

敬祝

平安喜樂

國立政治大學 輔導與諮商碩士學位學程碩士班

指導教授：修慧蘭 博士

研究生：洪育志 敬上

第一部份：【基本資料】請依照您目前的情形，填寫或勾選適合選項。謝謝您。

1. 性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	8. 大學畢業科系： <input type="checkbox"/> 本科系(如：心理、諮商、輔導等...) <input type="checkbox"/> 相關科系(如：教育、社工、兒童、家庭等...) <input type="checkbox"/> 非相關科系
2. 年齡： <input type="checkbox"/> 20-25 歲 <input type="checkbox"/> 26-30 歲 <input type="checkbox"/> 31-35 歲 <input type="checkbox"/> 36-40 歲 <input type="checkbox"/> 41-45 歲 <input type="checkbox"/> 46-50 歲 <input type="checkbox"/> 51 歲以上	9. 全職實習前有無全職工作經驗 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，心理諮商/治療方面的全職工作，工作年資：約__年 <input type="checkbox"/> 有，非心理諮商/治療方面的全職工作，工作年資：約__年
3. 婚姻狀況： <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 其他	10. 全職實習期間論文狀況： <input type="checkbox"/> 實習開始前已完成學位論文口試及撰寫。 <input type="checkbox"/> 實習期間完成學位論文口試及撰寫。 <input type="checkbox"/> 實習結束後完成學位論文口試及撰寫。
4. 全職實習生職類： <input type="checkbox"/> 實習諮商心理師 <input type="checkbox"/> 實習臨床心理師	11. 全職實習期間是否有發生下列重大事件(複選)? <input type="checkbox"/> 結婚或生子等 <input type="checkbox"/> 個人重大疾病 <input type="checkbox"/> 失落事件(包含：家庭變故、親友過世、失戀等) <input type="checkbox"/> 個人經濟困難 <input type="checkbox"/> 無
5. 實習狀況： <input type="checkbox"/> 全職實習中 <input type="checkbox"/> 已完成全職實習： <input type="checkbox"/> 一年內 <input type="checkbox"/> 二年內	
6. 實習場域： <input type="checkbox"/> 國中/小(含縣市政府學生諮商中心) <input type="checkbox"/> 高中/職 <input type="checkbox"/> 大專院校 <input type="checkbox"/> 社會福利機構(包含基金會) <input type="checkbox"/> 縣市政府心理衛生中心 <input type="checkbox"/> 醫療院所 <input type="checkbox"/> 私人諮商所 <input type="checkbox"/> 企業公司 <input type="checkbox"/> 其他	
7. 實習單位所在位址： <input type="checkbox"/> 北台灣(台北縣市/基隆/桃園/新竹/苗栗) <input type="checkbox"/> 中台灣(台中/彰化/雲林/南投) <input type="checkbox"/> 南台灣(嘉義/台南/高雄/屏東) <input type="checkbox"/> 東台灣(宜蘭/花蓮/台東) <input type="checkbox"/> 離島(金門/馬祖/澎湖/綠島/蘭嶼)	



第二部份(共 18 題)

下列的題目係描述您全職實習工作的狀況，請您回想在實習時面對此狀況感受到壓力的程度，並在適當的數字圈選。①表示對此狀況完全沒有感受到壓力或沒有發生此狀況、②表示曾發生此狀況且感受到有一點壓力、③表示曾發生此狀況且感受到壓力、④表示曾發生此狀況且感受到壓力很大、⑤表示曾發生此狀況且感受到非常大壓力。題目中所提「同事」係指實習單位內所有工作者，包含專、兼任心理師、行政人員及實習生。

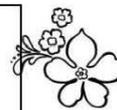
	完全沒有壓力或沒有發生此狀況	有一點壓力	有壓力	壓力很大	壓力非常大
1. 面對很多的行政工作	1	2	3	4	5
2. 無法理解督導的建議	1	2	3	4	5
3. 舉辦活動時，與同事之間的合作	1	2	3	4	5
4. 督導的方式無法滿足我的需要	1	2	3	4	5
5. 學校所學無法應付實際工作狀況	1	2	3	4	5
6. 適應機構的工作氛圍	1	2	3	4	5
7. 缺乏足夠時間處理行政事務	1	2	3	4	5
8. 缺乏專業諮詢的對象	1	2	3	4	5
9. 與工作單位內同事的溝通	1	2	3	4	5
10. 缺乏同事的協助	1	2	3	4	5
11. 在期限內完成工作任務	1	2	3	4	5
12. 缺乏主管的協助	1	2	3	4	5
13. 面對督導對我的評價	1	2	3	4	5
14. 要籌辦很多的活動	1	2	3	4	5
15. 個別諮商專業能力不足	1	2	3	4	5
16. 與單位主管的互動	1	2	3	4	5
17. 缺乏專業心理健康知識	1	2	3	4	5
18. 工作無法獲得主管支持	1	2	3	4	5



第三部份(共 25 題)

下列的題目係描述您在**研究所學習**或**全職實習**時，所感受到系上或實習單位的態度，請您**回想**並依據自己知覺到的狀況，並在適當的數字圈選。

	非常 不符 合	小 部 份 符 合	部 份 符 合	大 部 份 符 合	非 常 符 合
1. 我的「 <b>系所</b> 」強調自我照顧是重要的。	1	2	3	4	5
2. 我的「 <b>實習單位</b> 」指導實習生應評估、覺察個人身心狀態的警訊	1	2	3	4	5
3. 我的「 <b>系所</b> 」強調當學業或實習已不堪負荷時需讓自己休息。	1	2	3	4	5
4. 我的「 <b>實習單位</b> 」強調當學業或實習已不堪負荷時需讓自己休息。	1	2	3	4	5
5. 我的「 <b>系所</b> 」認為當負荷過重時可適時的拒絕同事或個案。	1	2	3	4	5
6. 我的「 <b>系所</b> 」明確指出讓自己有時間進行休閒活動是重要的。	1	2	3	4	5
7. 我的「 <b>系所</b> 」強調注意自己的身心狀況是專業倫理的要求之一。	1	2	3	4	5
8. 我的「 <b>系所</b> 」強調要維持學業(專業)及個人生活之間的平衡。	1	2	3	4	5
9. 我的「 <b>系所</b> 」強調在課業或實習上有充分休息是重要的。	1	2	3	4	5
10. 我的「 <b>實習單位</b> 」鼓勵當遇到困難時可以與同事或督導討論。	1	2	3	4	5
11. 我的「 <b>系所</b> 」鼓勵研究生規劃較長的假期來調適身心。	1	2	3	4	5
12. 我的「 <b>系所</b> 」鼓勵學生參與課外的社群活動(如：學校社團、紅十字會、扶輪社...)	1	2	3	4	5
13. 我的「 <b>系所</b> 」提供自我覺察的相關課程。	1	2	3	4	5
14. 我的「 <b>系所</b> 」提供放鬆技巧的教學以面對壓力。(如：深呼吸，漸進性肌肉放鬆，冥想等...)	1	2	3	4	5
15. 我的「 <b>系所</b> 」提供有關物質濫用的相關資訊。(如：煙、酒精、毒品、網路成癮等...)	1	2	3	4	5
16. 我的「 <b>系所</b> 」會在實習生遇到困難時提供相關的協助。	1	2	3	4	5
17. 我的「 <b>實習單位</b> 」會在實習生遇到困難時提供相關的協助。	1	2	3	4	5
18. 我的「 <b>實習單位</b> 」鼓勵實習生使用積極的因應方法(如：運動、尋求協助、找督導或老師討論、找同學或同事討論、尋找資源、靜坐、休息等...)	1	2	3	4	5
19. 我的「 <b>系所</b> 」提供與教師及同學增進彼此關係的機會(如：慶生、聯誼、導生聚、迎新等...)	1	2	3	4	5
20. 我的「 <b>實習單位</b> 」提供與同事增進彼此關係的機會(如：慶生、慶功宴、聯誼、同樂會等...)	1	2	3	4	5
21. 我的「 <b>系所</b> 」鼓勵學生定期接受身體健康檢查。	1	2	3	4	5
22. 我的「 <b>系所</b> 」鼓勵及尊重參與宗教信仰或靈性相關的活動。	1	2	3	4	5
23. 我的「 <b>系所</b> 」提供有關心理師從業時可能遇到的困難或潛在危害的資訊。	1	2	3	4	5
24. 我的「 <b>系所</b> 」鼓勵及提供機會讓師生間形成有意義的指導關係。	1	2	3	4	5
25. 我的「 <b>系所</b> 」提供師生互動交流的時間。(如：導生聚、導師時間、系所同樂會、系所旅遊等...)	1	2	3	4	5



第四部份(共 45 題)

此部分主要在瞭解您全職實習期間，進行諮商專業工作及生活的情形，請您回想在實習時的實際狀況，並在適當的數字圈選。謝謝您！

	非常 不符 合	小 部 分 符 合	部 份 符 合	大 部 份 符 合	非 常 符 合
1. 我會做一些活動來讓自己放鬆	1	2	3	4	5
2. 我會儘可能的讓自己有個較為舒適的工作環境	1	2	3	4	5
3. 我會以一些健康的方式來釋放掉自己的負向情緒	1	2	3	4	5
4. 我會運用週末讓自己休息或做些感到愉快的活動	1	2	3	4	5
5. 我會查閱身心健康相關的資訊	1	2	3	4	5
6. 當我覺察到負荷過重時，我會試著調整	1	2	3	4	5
7. 我會將休閒活動列入重要生活規劃之中	1	2	3	4	5
8. 我每星期會去接觸大自然	1	2	3	4	5
9. 我能欣賞工作中的自己	1	2	3	4	5
10. 我瞭解並接納自己的限制	1	2	3	4	5
11. 我會試著接納人生的無常與變化	1	2	3	4	5
12. 我相信困難會帶來一些成長	1	2	3	4	5
13. 我能接納我自己就是這樣的人	1	2	3	4	5
14. 我會思索與生命意義有關的課題	1	2	3	4	5
15. 我會從事我有興趣的活動或團體來獲得精神層次的滿足	1	2	3	4	5
16. 當遇到困難，我會試圖去面對與解決	1	2	3	4	5
17. 我會在工作中喝水，讓自己有足夠的水分	1	2	3	4	5
18. 我會感謝督導給我的成長與收穫	1	2	3	4	5
19. 我會試著讓家人或朋友瞭解並尊重我的實習工作	1	2	3	4	5
20. 我會評估工作的優先順序來完成工作	1	2	3	4	5
21. 我在心理諮商專業工作中體會到生命的意義與價值	1	2	3	4	5
22. 在每天的行事安排中，我會讓自己有一些空檔可以休息	1	2	3	4	5
23. 我會從處理挫折的過程中發現自我的意義與價值	1	2	3	4	5
24. 我每天會騰出時間來獨處	1	2	3	4	5
25. 我會與個案維持專業的界線	1	2	3	4	5
26. 當我身體疲倦時，我會停止手邊工作讓自己休息	1	2	3	4	5
27. 我會讓自己看到一些美好的事物，並將它帶進家裡和工作場域中	1	2	3	4	5
28. 我會試圖與督導或專業人員討論有關我在實習中的困難	1	2	3	4	5
29. 我會在下班後或假日的時間加班工作	1	2	3	4	5
30. 我會熬夜來完成工作	1	2	3	4	5



	非常 不符 合	小 部 分 符 合	部 份 符 合	大 部 份 符 合	非 常 符 合
31. 我會將未做完的工作帶回家繼續完成	1	2	3	4	5
32. 我會注意並關心自己的身體狀態	1	2	3	4	5
33. 我會保持生活與專業工作之間的平衡	1	2	3	4	5
34. 我會在生活中安排超過負荷的活動	1	2	3	4	5
35. 我會讓自己在合理的工作時數下工作	1	2	3	4	5
36. 我每天有充分的睡眠	1	2	3	4	5
37. 當我生病時，我會請假讓自己休息	1	2	3	4	5
38. 我不會要求自己在同儕中要做到最好	1	2	3	4	5
39. 當我有心情低落時，我會找朋友或家人談論心事	1	2	3	4	5
40. 當我需要的時候，我會尋求朋友、同事或家人的幫忙	1	2	3	4	5
41. 當我心情低落時，我會找人訴說心事	1	2	3	4	5
42. 我會與朋友聯絡，經營人際關係	1	2	3	4	5
43. 我會主動尋找專業上的資源(如：督導、諮詢、閱讀)	1	2	3	4	5
44. 跟督導溝通有困難時，我會試著去溝通表達或處理自己情緒	1	2	3	4	5
45. 我會請教他人減輕壓力的方法	1	2	3	4	5



問卷結束，謝謝您的耐心填答。

