



第一章 緒論

本章主要目的是要說明本研究的研究動機、研究目的以及研究問題，並清楚界定本研究中的相關名詞。第一章共分為三節：第一節為研究動機；第二節為研究目的與問題；第三節為名詞釋義。

第一節 研究動機

研究者接觸心理諮商專業約有五年的时间，從一開始義務性質到現在即將完成研究所課程，曾觀察到自己身為助人者的非專業人際生活現象。例如剛認識的友人得知研究者所從事的工作時經常會反應：「那你一定知道我在想什麼。」另外，研究者也常遇到親友求助：「你聽聽看是不是他心理有問題？」或「你可不可以幫我女兒輔導一下？」當研究者家庭碰到問題，也會有親戚說：「你自己學輔導的怎麼沒有辦法解決？」

研究者觀察到自己在人際生活中的隱微變化，例如在心理諮商領域中的種種經驗和收穫，時常難以和不同領域的親友分享。研究者主要的情緒支持來源漸漸變成「聽得懂我在說什麼」的同儕。當然，專業訓練也幫助研究者在人際關係中更能覺察自己的需求、維持界限、以及接納自己的限制。

總而言之，助人專業為研究者的人際生活帶來許多幫助，同時也帶來一些困擾和困惑，因此希望能透過蒐集與整理其他助人者的人際經驗獲得新的觀點，以提供其它人參考。研究者將從下列四個觀點進一步說明本研究的動機：生涯議題與個人議題、助人者這個「人」、助人者的壓力與

自我照顧、以及文獻研究與專業訓練的缺乏。

一、生涯議題與個人議題

Sharf (2002) 在其著作中提醒專業助人者在面對案主時，切記生涯議題 (career issues) 與個人議題 (personal issues) 的關係密不可分。的確，個人的能力、成就、興趣、價值觀、人格特質、家庭與父母的影響、乃至環境與經濟條件不只常是構成生涯選擇的重要因素，在不同生涯發展階段中這些個人因素仍會持續影響個人的工作。相對地，選擇一個職業也常意味著選擇了某種生活方式，例如工作的時間、工作的場所、工作中所會接觸到的對象、職業危險、職業角色給人的刻板印象等等，都不免直接或間接地影響到生活的其它層面。

同樣的，對助人者自身而言生涯議題與個人議題也是息息相關的。助人工作者的專業角色、工作內容和職業生態十分細緻、多元，他們幫助案主 (需要支持的人) 達到所希望的改變：解除痛苦、發現生活的方向、學習健康的人際技巧、個人成長等 (Hill, 2000)。Yalom (2002) 曾如此描述心理治療師的工作場景：「心理治療的舒適環境 - 舒服的扶手椅、有品味的傢具、溫和的話語、分享、溫暖、親密的投入...」(330 頁)。助人者的工作主要就是與人相處，因此他們所扮演的角色及從事的工作內容如何影響他們在私人生活中與人的互動，即成為值得探討的議題。

二、助人者這個「人」

助人者本身這個「人」在專業工作中扮演著很重要的角色。Corey (2001) 在書中為讀者闡述助人者即是具療癒性的人；他認為唯有助人者對自己的生活感到滿意與熱忱，才能真誠地為案主帶來激勵，並成為他們的模範，而 Corey 認為關鍵在於助人者的身心健康。可見心理諮商員自身

的人格特質與生活方式，與其所從事的專業工作是息息相關的。因而研究者認為助人者對私人生活的檢視，與專業的精進是同等重要的工作。

那麼我們可以從什麼角度來理解助人者呢？從個體心理學（Individual Psychology）的觀點來看，Mosak 與 Maniaci（1999）認為我們可以從整體生活背景的觀點來瞭解一個人。一個人的整體性（Holism）指的是其想法、感受、行為、所謂意識與潛意識、以及種種人格特質的表現（Adler, 1956）。而這幾個部份（parts）之間的一致性與相互影響性，便表現在個體的五項生活任務（five tasks of life）中，它們包括：

- （一） **工作（the work task）**：主要指個體的職業選擇；也包括個體在踏入社會以前所受的教育或所作的準備、對工作的滿足感、在工作中所處的地位、與同事的關係、休閒活動。
- （二） **親密關係（the sexual task）**：主要指親密關係，以及個體的性別角色定義、性別角色認同、性別的發展、及性行為。
- （三） **社交（the social task）**：主要指友誼，也就是個體在團體中的歸屬感、和人際互動的狀態。
- （四） **靈性（the spiritual task）**：宗教信仰、與神的關係、與宇宙的關係、對生命意義的看法。
- （五） **自我（the self task）**：意指個體與自己的關係，如身心健康、自信心、對身體的觀感、對自己的意見與評價。

個體心理學主張身心健康是個體在上述五個生活面向均有良好的發展。由於許多關於助人者的研究大多聚焦在他們的工作任務上，因此研究者希望從助人者的親密關係、社交與自我這三個部份來探討助人者在工作關係或專業關係以外的人際生活，使專業人員和一般大眾對助人者有更整體而全面的了解。而由於靈性的議題較為私人、深奧，與人際生活的主題相距較遠，研究者在本研究中暫不特別探討。

三、助人者的壓力與自我照顧

助人工作不僅帶給許多專業人員助人的喜悅，更協助他們不斷超越自己，成長進步，然而它同時也為他們帶來許多不為人知的壓力。舉例來說，助人者時常必須面對無法有效協助案主的無力感、個案量過大、案主的自殺意圖或者孤立的工作情境等（Deutsch,1984）。一些助人工作中常見的工作耗竭（burn out）的徵兆包括情緒躁動或疲乏、孤立的感覺、酒精或藥物成癮、個人效能減低、猶豫不決以及行為上的明顯變化（Corey, 2002）。

由於助人行業是如此充滿挑戰的專業，助人者維持自己的身心健康狀況以面對工作壓力便顯得更為重要。研究者初期接受心理諮商訓練時，常有機會在教課書中看到作者提出的建議，例如：在生活中保持主動、在工作以外培養其他興趣、在工作中發揮創意、重視身體健康、發展一些能夠互相滋養的友誼關係、學習如何表達需求、避免過度擔心他人、接受自己的限制等。這些針對助人者而提出的建議中，許多是關於工作情境中的提醒，但也有不少涉及到生活中的人際關係。通常這些寶貴建議佔的篇幅不大，也常被助人者忽視為一般基本常識，因此從助人者自我照顧的角度針對非專業人際關係的議題做更深入而具體的探討與建議，實有其必要性。

四、文獻研究與專業訓練的缺乏

即便助人者的主要工作在於協助案主建立更滿意的生活與人際關係，卻少有專業訓練課程或研究將焦點放在如何協助專業人員達到相同的目標。研究者觀察到擁有健康的身心狀態在助人領域中被視為專業人員的個人修為，甚至是一種專業倫理上的要求。

Barnett 與 Hillard（2001）曾針對美國 59 個州立心理協會（SPPAs）展開調查，結果發現心理學界對功能耗竭的專業助人者協助有限，少數曾

經開發過同儕互助課程的協會也已經停止這樣的服務。根據研究者個人的觀察，在台灣大部份的助人者較常從同儕支持、接受個別諮商以及繼續教育中獲得協助；但目前仍少有教育訓練課程提供預防推廣性的訓練。

從 60 年代起美國研究者便開始關注助人者的私人生活面向 (Dryden & Spurling, 1989)。而在台灣，早期研究者較關心助人者的專業發展階段，90 年代起聚焦在助人者專業學習歷程如何與生命產生互動的研究增加 (洪莉竹，民 82；黃淑惠，民 85；王甄蘋，民 87；吳建豪，民 87；李花環，民 88；鄭素玉，民 92)。目前國內尚無研究從非專業人際生活的角度來檢視助人者的狀態，因此研究者認為台灣專業助人者的人際生活樣貌值得探討。

第二節 研究目的與問題

本研究欲探討助人專業訓練與工作經驗對助人者人際生活的影響，具體言之本研究的研究目的有：

- 一、探討助人者的非專業人際生活樣貌。
- 二、探討專業對助人者的非專業人際生活帶來的影響。
- 三、探討助人者如何統整專業角色與個人角色。
- 四、依據助人者的個人經驗對健康的非專業人際生活提出看法與建議。

根據上述研究目的，本研究欲探討的問題包括：

- 一、助人者的非專業人際生活中有什麼特殊現象與議題？
- 二、專業如何影響助人者的非專業人際生活？
- 三、助人者如何統整專業角色和個人角色？
- 四、助人者根據個人經驗為健康的非專業人際生活提出什麼建議？

第三節 名詞釋義

本研究中所涉及的重要名詞之釋義如下：

一、助人專業 (the helping professions)

廣泛而言，「助人專業」是指針對人的服務工作 (human services)，包括心理輔導 (guidance)、心理諮商 (counseling psychology)、婚姻與家庭治療 (couples and family therapy)、臨床心理 (clinical psychology)、以及社會工作 (social work) 等 (林美珠、田秀蘭譯, 民 89 ; Corey,2003)。本研究中所指的「助人專業」，是指助人者在進入上述專業領域之後所接觸到的種種經驗，包括接受訓練課程、實際接案、參與行政工作、參與專業研習、接受督導、接受諮商、參與專業社群的活動、以及在專業角色或個人角色中的種種反思過程。

二、助人者 (the helpers)

「助人者」為心理輔導、心理諮商、婚姻與家庭治療、臨床心理、以及社會工作專業人員的廣泛統稱。本研究中，「助人者」是指在國內參與上述專業工作、具專業訓練背景、並有實際接案經驗的專業人員或碩士層級以上之受訓者。本研究中參與者的工作場域包括中學輔導室、大專院校學生輔導中心或諮商中心、醫療院所精神科、及社區心理衛生中心；工作職稱包括心理諮商師、心理治療師、以及輔導老師。

三、非專業人際生活 (non professional interpersonal life)

在本研究中，助人者的非專業人際關係對象主要包括父母、手足、親戚、親密伴侶、朋友、同事及同儕。在西方文獻中，當研究主題涉及到助人者的非專業生活時，「私人生活」 (personal life) 是比較常用的說法 (Kottler,1993 ; Radeke & Mohoney,2000)。但由於本研究中所欲探討的「非

專業人際生活」是只排除了助人者與案主之間的關係以及純粹的專業合作關係，因此在包含了同事與同儕關係的情況下，研究者認為以「非專業生活」(non professional life) 來區分較為妥當。