

助人工作者自我悲憫、不執著與專業耗竭之相關研究

學生：孫秀如

指導教授：李岳庭博士

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班

中文摘要

本研究旨在探討助人工作者自我悲憫、不執著與專業耗竭之相關研究。本研究使用問卷調查法，以全台助人工作者為研究對象，回收 380 份有效樣本。使用「自我悲憫量表」、「不執著量表」、「專業耗竭量表」為研究工具。以描述性統計、t 檢定、單因子變異數分析、Person 積差相關及階層迴歸進行分析，而本研究結論如下：

- 一、助人工作者自我悲憫程度為中上、不執著程度為中上、專業耗竭程度為中下。
- 二、不同性別之助人工作者在自我悲憫程度上無顯著差異；在不執著程度上無顯著差異；在專業耗竭程度無顯著差異。
- 三、不同年齡之助人工作者在自我悲憫程度上有顯著差異；在不執著程度上有顯著差異；在專業耗竭程度有顯著差異。
- 四、不同年資之助人工作者在自我悲憫程度上有顯著差異；在不執著程度無顯著差異；在專業耗竭程度無顯著差異。
- 五、不同專業別之助人工作者在自我悲憫程度上有顯著差異；在不執著程度無顯著差異；在專業耗竭程度有顯著差異。
- 六、助人工作者之自我悲憫與專業耗竭達顯著相關；不執著與專業耗竭達顯著相關；自我悲憫與不執著達顯著相關。
- 七、不執著與自我悲憫同時具有預測專業耗竭的能力，且不執著部分中介自我悲憫對於專業耗竭的預測。

本研究根據上述研究結果加以討論，並提出具體建議，以供助人服務機構、相關教育單位以及後續研究者參考。

關鍵字：助人工作者、自我悲憫、不執著、專業耗竭