

助人工作者自我覺察效能量表之編製研究

The Construction of Self-Awareness Efficiency Scale (SAES) for Helping Professionals



※量表連結QR-code，歡迎掃描觀看。

張永霖、黃國彰

壹、研究背景與目的

一、研究背景

在陳金燕（2000）研究指出，助人工作者要有自知之明（self-knowledge）與自我覺察（self-awareness）的能力，這兩項能力在助人關係及諮商歷程中都有其重要性。此不僅能運用在助人專業上，對於助人者本人的自我成長也有相當的助益。

透過發現自我的議題，避免將個人議題帶入我們的諮商歷程之中，進而減少助人工作者的盲點，減少不合專業倫理發生的機會（Murphy, 2005）。自我覺察的程度提升對於個人人際及家庭互動皆會有所助益（姜兆眉、蘇盈儀，2019）。

本研究透過相關文獻閱讀，研究者發現國內現今對自我覺察所編製的量表較為單一面向，故無法有所整合地觀看助人者自我覺察效能，故編製本量表。

二、研究目的

一、依據國內外心理助人工作者的自我覺察之相關研究，建立「助人工作者自我覺察效能量表」之內涵與題項。

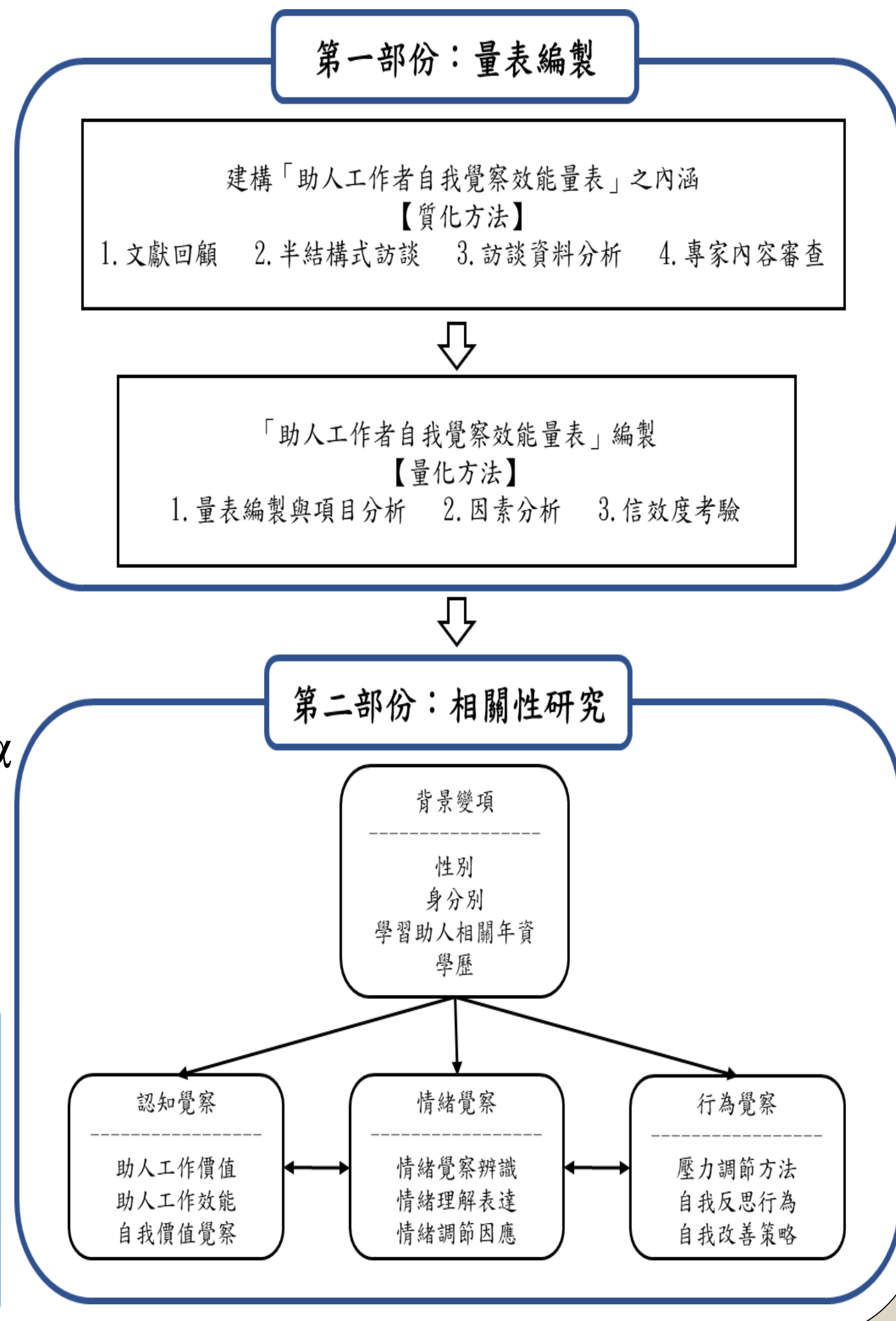
二、建構並考驗「助人工作者自我覺察效能量表」之信效度。

三、探討不同背景差異下，對於自我覺察的效能有何不同。

四、建立一套可讓助人工作者評斷自我覺察的效能的量表。

貳、研究方法

四、研究架構



一、研究樣本

(一)訪談樣本:邀請6位年資由淺至深的助人工作者，進行60-90分鐘半結構式訪談。

(二)預試樣本:共75份有效樣本，其中有學生、義張、輔導教師、心理師、社工師。

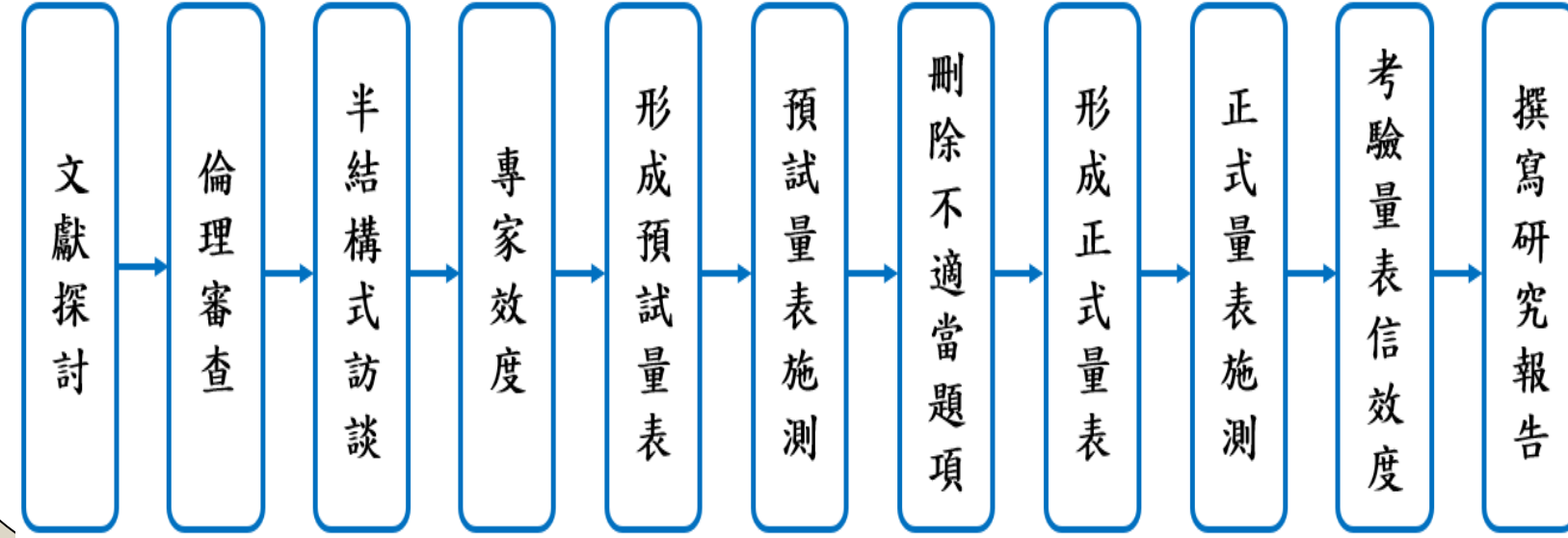
(三)正式樣本:共425份有效樣本。對象同預試樣本。

二、研究工具

(一)諮商自我效能量表

由洪芙瑋（2015）修訂而成，李克特5點量表，其總量表之Cronbach's α 為 .91，分量表的Cronbach's α 係數介於 .70 ~ .92之間。

三、研究流程



參、研究結果

一、預試量表分析 (N=75)

(一)項目分析

透過1.極端組比較、2.同質性檢驗(校正後總相關、刪除後 α 係數)三種方式達兩種者之題項予以刪除。研究者最初所編製的三個分量表，經上述刪題標準，共13題因有兩項已達刪題指標，故直接予以刪題，其餘56題未達刪題標準，因此予以保留。

(二)探索性因素分析

「認知覺察」分量表累積解釋變異量達58.71%，「情緒覺察」分量表累積解釋變異量達53.699%，「行為覺察」分量表累積解釋變異量達55.618%，顯示本量表之分量表皆有一定的水準。

二、正式量表分析 (N=403)

(一)信度分析

本量表內部一致性信度良好，各分量表的 α 值為 .77、.57、.85，總量表 α 值為 .88。

(二)效度分析

- 專家效度:本量表題目編擬係依相關文獻探討及專家效度審查。
- 效標關聯效度:本量表及各分量表與「諮商自我效能量表」各分量表相關係數大部分>.40，顯示效標關聯效度尚可。如右表1。
- 建構效度:以驗證性因素分析結果顯示，本量表之適配度部份符合其考驗標準，內在品質則尚可接受。如右圖1及表2。

三、相關分析

本量表之各分量表間呈現中相關($r = .50 \sim .88$)，說明「認知覺察」、「情緒覺察」、「行為覺察」及「整體的自我覺察」上，隨著任一面向的覺察提升，其他的覺察面向亦會跟著提升。

四、差異分析

(一)義張及輔導教師在「行為覺察」($F = 4.470$, $p < .001$)上顯著高於相關科系學生；而義張在「整體自我覺察」($F = 3.167$, $p < .01$)上顯著高於相關科系學生。

(二)博士及碩士在「行為覺察」($F = 5.732$, $p < .01$)上顯著高於學士；而博士在「整體自我覺察」($F = 5.317$, $p < .01$)上顯著高於學士。

表 1 助人工作者自我覺察效能量表與諮商自我效能量表之相關 (N = 403)

	諮商工作價值效能	個別諮商效能	自我價值覺察效能
認知覺察	.600**	.518**	.435**
情緒覺察	.433**	.376**	.345**
行為覺察	.478**	.528**	.505**
全量表	.605**	.582**	.529**

** $p < .01$

表 2 助人工作者自我覺察效能量表之整體適配指標摘要表

模式	χ^2	χ^2/df	CFI	RMSEA	TLI	GFI
第一階三個相關因素模式	2007.62	3.03	.668	.071	.648	.768

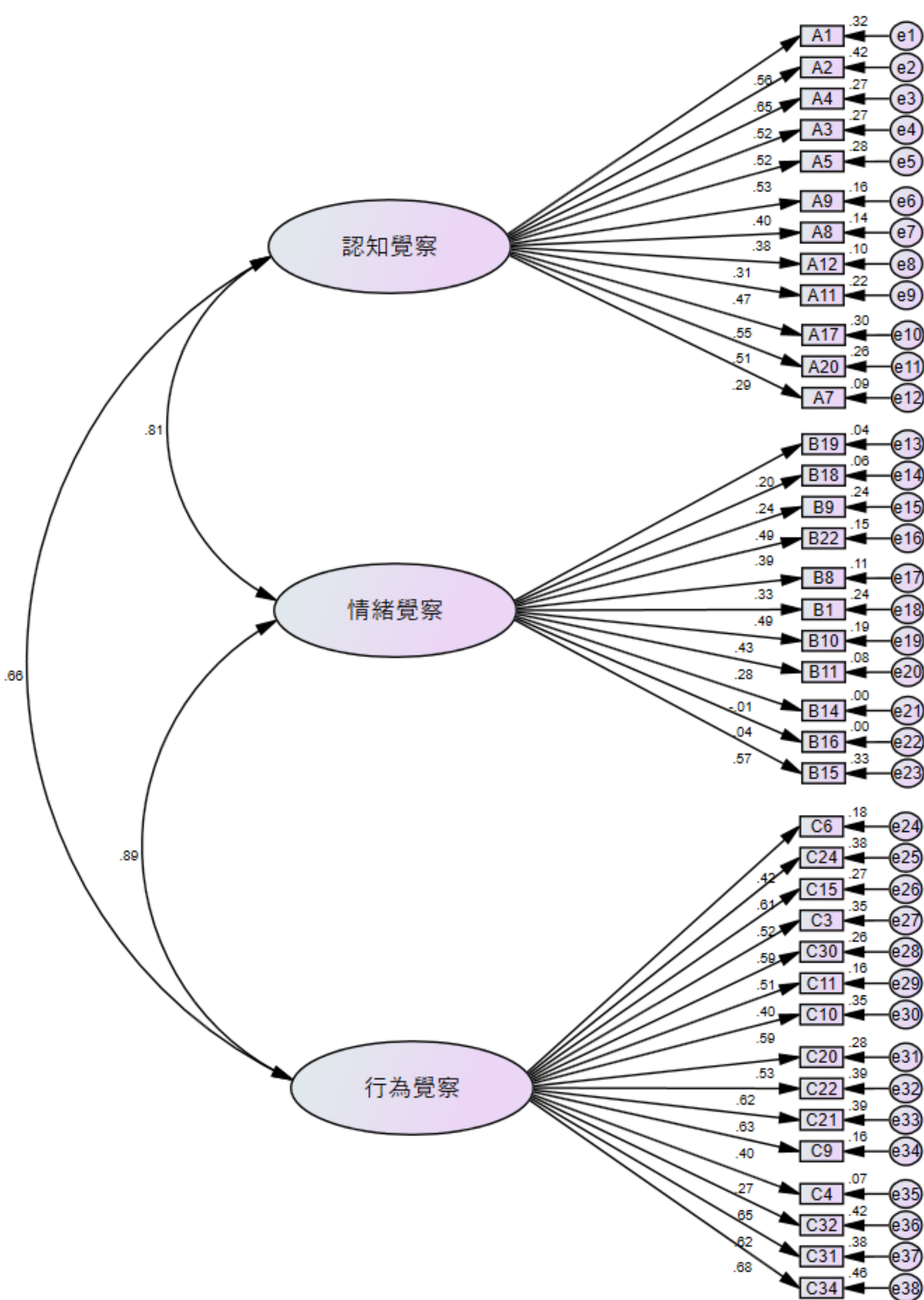


圖1 驗證性因素分析徑路途

肆、建議

一、給助人工作者的建議

據金樹人（2005）心理測驗是自我知識的顯影劑，其目的是為了增進量表填寫者對自我的覺察。研究者希望透過題項內容，提供助人工作者在自我覺察上有更多、更廣及更深入的覺察線索，達到「測驗中的覺察」的目標。

二、未來相關研究建議

研究者發現自我覺察的評量有一定的難度，並且其中參雜許多主觀的因素，以及因人而異，易受到個人因素而有許多混淆變項，因此建議未來相關研究者可以混合性研究的實驗法進行之，幫助未來學術界對於助人工作者自我覺察有更多實徵研究支持。