

附錄一：「助人者非專業人際生活」研究訪談邀請信

親愛的助人者您好：

這是一封邀請函，希望您能撥冗參與我的碩士論文研究。

我是台灣師大心輔所碩三研究生林怡伶，目前正準備進行一份有關「助人者非專業人際生活」之質性研究，目的是為了探討這個社群在非專業人際生活中是否面臨著什麼特殊議題。大部份的助人者會同意助人專業的訓練對個人成長的提昇有許多幫助，然而也有美國研究者提出助人者的人際關係問題是值得注意的職業危險之一。在這一點上我相信每位助人者皆有不同經歷，因此熱切期盼能夠邀請您參與我的研究，讓更多同伴及後輩可以分享您的寶貴經驗。

如果您

- 1) 目前是心理諮商/心理輔導/心理治療專業人員或受訓者(有接案經驗者)
- 2) 曾經接受心理諮商/心理輔導/心理治療之專業訓練
- 3) 對此研究主題感興趣，並方便抽空接受約 2 小時的訪談(需錄音/有匿名和保密處理)

若您有興趣也同意參與本研究，煩請您以下列方式與我聯繫：(手機)：0920289250；(電子郵件)：janicelinca@hotmail.com。我將儘快與您聯絡，進一步為您說明研究與訪談事宜。

祝您 順心

國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所
指導教授 田秀蘭博士
研究生 林怡伶 敬上
94.01.09

附錄二：訪談錄音同意書

親愛的參與者您好：

本研究是為探討「助人者非專業人際生活」，想邀請您接受大約一至兩小時的訪談，若您願意接受訪談請填寫本同意書。

訪談錄音同意書

本人同意接受研究者林怡伶針對研究主題「助人者非專業人際生活」約一至兩小時的訪談，以作為學術研究使用。在訪談過程中如涉及不便透露之個人隱私，我可以要求停止錄音或在事後要求研究者刪除部份內容。關於訪談錄音之內容，我同意研究者在妥善匿名及保密的情況下整理、分析，以便協助研究進行。

參與者：_____

日期：_____

指導教授：田秀蘭博士

研究生：林怡伶敬上

94.01.09

附錄三：「助人者非專業人際生活」參與者基本資料

「助人者非專業人際生活」

參與者基本資料

編號：_____

謝謝您接受本研究訪談的邀請，請在以下表格內填寫您的基本資料。

受訪日期/時間：		
姓名：	性別：	婚姻狀態：
年齡：	年資（從接觸心理治療/諮商/輔導領域起）：	
畢業學校及系所：		
專長和取向：		
目前服務機構：		

親愛的參與者：

謝謝您參與本研究的訪談。當我將訪談內容製作成匿名逐字稿以後，會再經過您的檢視。您方便的聯絡方式是：

郵寄：	
電子郵件：	

附訪談觀察記錄

附錄四：「助人者非專業人際生活」訪談大綱

一、介紹

自我介紹/建立關係

說明訪談方式（結構/時間/匿名保密/逐字稿）

二、訪談問題

1 參與者的背景脈絡

- (1) 請談談您的專業發展過程（包括動機/訓練背景/工作經驗）
- (2) 請談談您自己和親友，對助人專業以及助人者社群有什麼看法？

2.參與者的非專業人際生活內容

- (1) 您如何形容您目前的非專業人際生活？
- (2) 在您的私人生活中，有哪些人是您一直保持密切互動的？
- (3) 請談談您目前生活中的主要支持系統。

3.助人專業如何影響參與者的非專業人際生活

- (1) 您是否曾經覺察助人專業對您的非專業人際生活有任何影響？
- (2) 整體而言，您覺得助人專業是否影響到您投入在人際生活的時間？與他人互動的性質跟深度？情緒投入的程度？
- (3) 您認為助人專業對您的人際生活有什麼幫助？有什麼限制和壓力？如果有，您是如何克服的？
- (4) 親友是否觀察到助人專業帶給您在人際生活上的改變？他們對您的看法或期待是否有任何改變？他們是否曾經提出建議來改善你們的關係？

4.整體而言，您如何統整或分化你的專業角色與私人生活中的角色？

5.參與者對健康的非專業人際生活的定義與建議

- (1) 您所受的專業訓練中，是否曾就非專業人際生活的議題進行探討？
- (2) 您會如何定義健康的助人者非專業人際生活？
- (3) 您如何維持健康的非專業人際生活？
- (4) 關於健康的非專業人際生活，您會給新手什麼建議？

三、訪談結束

1. 詢問參與者是否有需要補充的地方。
2. 感謝參與者的參與與協助。

附錄五：效度檢核表（訪談內容逐字稿）

親愛的參與者您好：

感謝您對本研究的支持與貢獻。在您的協助之下，本研究得以順利進行。目前我已將訪談錄音內容製作成逐字稿(請參考附件)，需要您的再次協助。煩請您撥空閱讀附件中的訪談逐字稿，並在不正確或不清楚之處做修改與補充。另外，也煩請您評估此次訪談內容反映您的真實經驗的程度為何，並請您寫下閱讀後的感想。

如有任何疑問，歡迎您隨時與我聯絡。我的聯絡方式是（手機）0920289250；(電子郵件地址) janicelinca@hotmail.com. 再次謝謝您的協助。

國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所
指導教授 田秀蘭博士
研究生 林怡伶 敬上

效度檢核表

- 一、我已經檢視過「助人者非專業人際生活」訪談的錄音逐字稿，我覺得此份資料與我的實際經驗相符的程度約為：_____ %
- 二、再度閱讀這份訪談內容，我的感想是：

參與者姓名：_____

填寫日期：_____

附錄六：效度檢核表（訪談內容文本）

親愛的參與者您好：

感謝您對本研究的支持與貢獻。在您的協助之下，本研究得以順利進行。目前本研究已經進行到一個段落，但仍需要您的回饋。附件是一份針對您「助人者的非專業人際生活」的訪談內容所整理出的文本，想麻煩您檢視這份資料，並在適當之處做修改與補充。也請您再次協助我評估此份資料是否符合您的實際經驗，並寫下您閱讀後的感想。

如有任何疑問，歡迎您隨時與我聯絡。我的聯絡方式是（手機）0920289250；（電子郵件地址）janicelinca@hotmail.com。再次謝謝您的協助。

國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所
指導教授 田秀蘭博士
研究生 林怡伶 敬上

效度檢核表

一、我已經檢視過「助人者非專業人際生活」訪談的錄音逐字稿，我覺得此份資料與我的實際經驗相符的程度約為：_____ %

二、再度閱讀這份訪談內容，我的感想是：

參與者姓名：_____

填寫日期：_____

附錄七：效度檢核（參與者之心得感想）

十二位研究參與者於兩次效度檢核過程所提供之心得感想如下：

【參與者 A 的感想】

第一次檢核

訪談到現在幾個月了吧了，如果沒有這樣一份文字稿，我可能也忘了自己在訪談中說些什麼。看過逐字稿，在回頭看看現在的自己，發現自己又改變了！這一段時間我一直在上成長課，在人際關係與自己的問題又有一些不一樣的體悟，沒有更糟，只有不斷的進步與修正。喜歡在日復一日的生活中，有一些突破與新的嘗試。在訪稿中我好像沒有特別提到，其實自己不擅長人際關係的經營，有些孤僻的傾向，不過參加成長團體也是讓自己在人際關係疏離淡漠情況有改變。喜歡當輔導人，尤其保持一份生活的清明，讓自己覺得懂得不遺憾，多把握每一個當下，生活不留白！

謝謝怡伶的用心，也祝福你論文研究順利！

第二次檢核

分析結果大致上都與受訪當時的經驗符合。訪談至今在生活中有更多觀察與自我覺察。

【參與者 B 的感想】

第一次檢核

很有趣啊！也把自己如何與身邊重要他人互動的一些想法整理出來，突然發現原來和「有趣」的人相處，對我來說是這麼重要的，真是非常感謝我身邊的這一群朋友。也很謝謝研究者的這份研究，讓我有機會整理自己！祝寫作順利！

第二次檢核

小故事的部份跟我的經驗非常貼切，分析表中的概念也是訪談當時我所希望表達的。

【參與者 C 的感想】

第一次檢核

自己實習完、論文完成後再閱讀這份逐字稿有以下的發現（一）很多的對話都受當時情境影響，和當時自己正經驗的事件有著密切相關。（二）因為自己研究所階段和實習期間，生活忙得不可開交，因此在談到生活上的安排規劃和人際互動時是很受限的，並非我個人生活的常態，不知對本研究訪談內容是否會有影響，是我再度閱讀這份逐字稿後所想到的喔。

第二次檢核

分析結果跟我受訪時的情況很貼切。結束實習以後，時空條件跟角色都轉變了，有了新的人際網絡，也有更多時間去拓展我的人際生活。

【參與者 D 的感想】

第一次檢核

其實回答這一部份的問題，我覺得是很複雜的，也就是說，我沒有辦法給予很一致的答案，看完自己的訪談稿後發現，有些部份顯得矛盾，因時因地因人的不同而有不同的思索角度，不過也再看完之後，有機會再更深入自己當初所敘說的以及所想的，細緻的具體的深思這個問題，甚且再清楚的自問自身所信仰的諮商哲學與對人的態度，是個有趣的經驗，也是份寶貴的資料。

第二次檢核

小故事的部份有一些地方需要修改。內容分析結果大致上都貼近當初在訪談中我所表達的。我覺得我要追求的是比較有建設性的人際關係：能互相陪伴、理解、信任、欣賞、感動的關係。在訪談中所呈現的也大多是這樣的人際關係。

【參與者 E 的感想】

第一次檢核

- 1.內容翔實可信，確切符合本人對於訪談者訪談問題之看法。
- 2.初稿當中，打字誤植之錯別字宜進一步校稿。

第二次檢核

訪談分析結果與我接受訪問時的非專業人際生活狀態蠻貼近的，然而有些看法和建議的部份我不確定記得當初是否那麼說的。當時似乎很強調專業對我的自我覺察帶來許多幫助，現在回想的確是如此。

【參與者 F 的感想】

第一次檢核

訪談的過程也是個階段性自我整理的過程。訪談完後，對於自己人際關係的變化情形變得更加清晰。再次看到訪問稿時，覺得是回頭再次檢視自己說話當時的狀態。

為訪談完數月後，與一女性朋友（約 35-40 歲）聊起這個內容，關於我所言「諮商員的人際關係似乎會因工作性質的關係，隨著就業時間增加，接觸的人越來越少」這一點，對方提出另一個觀點。她認為這有可能不只是諮商員這個「行業」而已，而是「年齡」的自然趨勢，她認為其他行業的單身女性也有相似狀況。關於這點，在此提出給貴研究者參考。

第二次檢核

看了研究者分析的結果，感覺整理逐字稿的過程真的很辛苦。做了一些修改，也覺察受訪時的回應與當時的狀況有一定的關連：當時受困於實習工作，很想拓展人際關係；現在實習已經結束了，拓展人際關係的動機沒有那麼強。因此提供研究者參考，也許單次的訪談，或只在某些情境地點進行訪

談，難以捕捉實際的人際生活狀態。

【參與者 G 的感想】

第一次檢核

自己有點不知所云，幸好怡伶頭腦很清楚很能從我的回答中抓出重點，相信怡伶如此的特質必定能成為一位優秀的專業助人者！

非常感謝怡伶給我這個機會讓我可以看到自己在口語表達方面的問題，給我很大的幫助，謝謝！

第二次檢核

整理得非常仔細，也貼近我的實際狀況。祝怡伶順利畢業。

【參與者 H 的感想】

第一次檢核

1. 因為經過有些長的時間再看，有時候看逐字稿會有點困惑自己當初到底要說表達什麼，同時也有一點訝異，原來談的部份還包含蠻多也蠻廣。

2. 回顧自己走入這個專業的歷史，覺得很有趣，有些東西是當初始料未及的，像是在人際的部份，發現這個專業並不只是如當初想像的幫助我更能去表達溝通，有些時候也把我和一般人給區隔開，使自己在人際部份有些被困住，不過現在又比較找到平衡點了。

第二次檢核

看到訪談的分析結果，覺得研究者分析的很詳細，跟當時我想要表達的差不多，也讓我再度回顧整理自己當時的人際生活狀況。在閱讀小故事的時候，由於透過研究者的文筆來描述自己的經驗，會覺得有些生硬，有距離感。助人者的非專業人際生活，是個重要的研究主題，祝研究者進行順利。

【參與者 I 的感想】

第一次檢核

透過逐字稿，讓我再拾晤談光景的回憶；雖然裡面的字句對話，皆是當日暢談所及之處，或許僅僅透過文字，而少了當日對話的情境、栩栩如生的研究者、及當時的情緒脈絡，讓我感覺總有那麼一點點的不同。但值得肯定的是，此份資料與我的實際經驗十分相符。

看著逐字稿繁複的文字，也發現自己在訪談過程的後段思緒益趨紛陳，陳述稍顯紊亂，或有隱晦、跳躍之處；研究者尚能於臨場小結、統整，不失其脈絡，其功力可見一斑。

研究者將我們冗長的對話做成逐字稿，其過程中的艱辛可想而知；就內文意義不正確之處已以紅筆稍事修改，對於不清楚或未及說明之處未予增刪，以維持原訪談思緒脈絡。

第二次檢核

我覺得小故事的部份跟我的實際經驗非常貼近，分析表的部份較多研究者個人的概念在其中，有一些地方需要修改。

【參與者 J 的感想】

第一次檢核

很驚訝自己在受訪過程中竟出現許多自我揭露，不過也因為這樣的問題讓自己在去審視自己當時受訪的狀態。基本上來說，情緒並未受到影響，不過當時訪談中所提到會擔心身為專業的自己進入諮商關係的擔心，目前已經沒有這樣的問題，看到自己自我突破的掙扎過程，還蠻開心的。

第二次檢核

小故事和分析表有兩個地方需要修改，除外都很符合我的實際經驗。非專業人際生活對我而言一直都是很重要的一部份。

【參與者 K 的感想】

第一次檢核

1.錄音逐字稿不但保留了訪談內容的完整紀錄，同時也協助我回到訪談當時的情緒及氛圍。

2.再度閱讀此份資料，讓我有機會再次檢視我的非專業人際關係現況。人類是習慣性動物，其生命哲學所影響的態度、思考模式及外顯行為皆有極高的穩定性。我個人的非專業人際關係及生活態度，多年來和我的助人專業發生交互作用而逐漸成形，而多年來也穩定而持續地運作。

3.謝謝怡伶辛苦整理逐字稿，讓我有機會再次自我檢視。也感謝有參與研究的機會。

第二次檢核

看過研究者辛苦整理的分析結果，感覺跟逐字稿一樣，貼近我所要表達的，也跟我實際上的非專業人際生活狀況相符。我目前的人際生活與一些主題也跟當時一樣。

【參與者 L 的感想】

第一次檢核

在助人工作者的人際互動中，確有與其他社群相異之處，透由這個訪談無異也是給自己再一次的機會回顧與反思，到底在這個領域之中，自己所欲追求的人際互動為何？是否真是必須能夠將專業與生活切割，才能保有一些與一般親朋好友相處的空間？或者在專業的背景之下，我們能夠更有能力增進自己與他人更真實的接觸，也將助人的能力在某種程度上運用於生活之中？我沒有答案，期待這個研究可以窺得一些端倪。

第二次檢核

訪談的分析結果大致上都抓到我的意思，只是研究者跟我使用的詞不同

而已。但也因為如此，不同於逐字稿中自己所熟悉的說法和用字，在閱讀分析結果的時候覺得想法被整理出來了，更為清楚精準。

另外，再次回顧訪談內容，心裡有一個疑問：助人者社群的共通性有這麼大嗎？似乎有更多是我自己的東西呈現在裡面。