

# Correlative Study Between Self-Care and Psychological Well-Being of School Counselors

Xu Aibing<sup>1,a</sup>, Huang Xinying<sup>2,b\*</sup>

<sup>1</sup>School of Mental Health Center, Soochow university, Soochow, Jiangsu, China

<sup>2</sup>Department of Education, Soochow University, Soochow, Jiangsu, China

<sup>a</sup>xab127@163.com

<sup>b\*</sup>313195800@qq.com

## ABSTRACT

In order to investigate the status and relationship between school counselors' self-care and Psychological well-being, 215 school counselors were selected as research objects, the self-care scale and Psychological well-being scale were adopted to investigate.

The study found that men school counselors in physical, mental, and spiritual of self-care were higher than female school counselors, the physiological, psychological, emotional, spiritual, occupational, balance of self-care and psychological well-being were positively correlated, the regression analysis results show that the physiological, mental, emotional, spiritual, occupational, balance level of self-care could positively predict the psychological well-being. It can be seen that there is a close relationship between self-care and psychological well-being. Self-care of school counselors can predict psychological well-being. School counselors can improve the psychological well-being through different ways of self-care.

**Keywords:** school counselors, self-care, psychological well-being

## 高校心理咨询师自我照顾与心理幸福感的 相关性研究<sup>1</sup>

徐爱兵<sup>1,a</sup>, 黄辛隐<sup>2,b\*</sup>

<sup>1</sup>苏州大学大学生心理健康教育研究中心, 苏州, 江苏, 中国

<sup>2</sup>苏州大学教育学院, 苏州, 江苏, 中国

<sup>a</sup>xab127@163.com

<sup>b\*</sup>313195800@qq.com

**摘要:** 为了调查高校心理咨询师自我照顾及幸福感现状, 探讨自我照顾与心理幸福感的关系, 以 215 名高校心理咨询师为研究对象, 采用自我照顾量表和心理幸福感量表, 进行调查研究。研究发现男性心理咨询师在自我照顾的生理、心理和灵性层面均高于女性心理咨询师, 自我照顾的生理、心理、情绪、灵性、职业、平衡层面与心理幸福感均呈正相关, 回归分析结果显示自我照顾的生理、心理、情绪、灵性、职业、平衡层面均能正向预测心理幸福感水平。可见自我照顾与心理幸福感关系密切, 高校心理咨询师的自我照顾能够预测心理幸福感, 高校心理咨询师通过不同的自我照顾方式提升心理幸福感水平。

**关键词:** 高校心理咨询师 自我照顾 心理幸福感

## 1. 前言

高校心理咨询师在学生心理健康教育、心理咨询、危机干预以及科研教学等方面发挥着重要的作用,同时也面临着诸多挑战。高校心理咨询师很容易受到职业危害的影响。当前高校心理咨询师因忽视其自我照顾所衍生出来的问题逐渐浮现,越来越多的高校心理咨询师反馈自己无法兼顾专业和生活的平衡。特别对高校新手心理咨询师而言,因过去无法从相关教育教学培训中学习如何进行自我照顾,以及尽管意识到自我照顾的缺乏会对他们提供的心理咨询服务有着巨大的伤害却不去寻求自我照顾,加上国内高校心理咨询制度尚未完善,产生的行政性或制度性问题往往加深挫折感与无力感。高校心理咨询师进行自我照顾不仅有利于保持自身的心理健康,同时也是对职业的一种尊重。高校心理咨询师自我照顾研究是当前面临的现实问题。目前正处于新型冠状病毒肺炎发生时期,高校心理咨询师作为全国心理援助热线的主力军全力启动了工作模式,当全世界按下暂停键的时候,心理咨询师却是启动了快速工作键,大量心理援助公益活动的参与,给高校心理咨询师的心理健康状态发起了挑战,面临着压力,耗竭和替代性创伤的风险。所以当下对自我照顾显得特别有现实意义。

自我照顾原先用于医护领域,指在医疗体系的健康照顾之外,个人对自己身体健康状况的照顾,后来引申为专业人员面临压力时,自己采取的应对方式和调节的行为<sup>[1]</sup>,在心理领域的观点里,自我照顾是一种预防心理压力与耗竭,维持一定程度身心健康的必备能力,是伦理的必需要求<sup>[2]</sup>。自我照顾被概念化为一种活动<sup>[3]</sup>、一个过程<sup>[4]</sup>、一套策略以及一种能力<sup>[5]</sup>。通过自我照顾可以减少心理咨询师的职业倦怠;向来访者展示积极的边界建构和自我照顾,以促进双方的福祉;减少违反伦理发生的可能性来保护来访者的权益<sup>[6]</sup>。

心理幸福感以实现论为哲学基础,强调的是个体充分发挥自我的潜能而达到自我完善、自我实现和自我成就。高校心理咨询师心理幸福感是指心理咨询师从个人角色和职业角色的平衡中产生的一种充分发挥积极作用的心理状态,包括自我接纳、与他人积极的关系、环境控制、自主性、生活目标和个人成长<sup>[7]</sup>。自我照顾实践可以提高幸福感,自我照顾的类型包括身体、心理、精神、个人和专业支持<sup>[8]</sup>。高校心理咨询师面向全体学生开展心理健康指导和心理咨询服务,在履行其职责时,心理咨询师需要具备足够的心理幸福感<sup>[9-10]</sup>。

基于此本研究旨在通过对高校心理咨询师自我照顾和心理幸福感的现状调查,分析探讨自我照顾与心理幸福感的关联性,为高校心理咨询师自我照顾能力的培养提供相关证据,用于干预措施,提升高校心理咨询师的自我照顾水平,提升他们的心理幸福感,进而更好地为高校学生提供更高质量的心理服务。

## 2. 研究方法

### 2.1. 研究对象

抽取选取某省 20 所高校的专兼职心理咨询师进行调查,共发放问卷 230 份,回收有效问卷 215 份,有效问卷回收率为 93.5%。其中男性 45 名 (20.93%), 女性 170 名 (79.07%); 年龄 25~56 岁, 平均年龄 (35±7) 岁, 工作年限 <5 年 105 名, 6~10 年 82 名, ≥11 年 28 人; 受教育程度: 硕士 203 名, 硕士以上 12 名。

### 2.2. 研究工具

1. 自我照顾评估工作表 (Self-Care Assessment Worksheet, SCAW)<sup>[11]</sup>: 该量表用于测量个体参与一系列自我照顾活动的程度,共 75 个条目,包括: 身体、心理、情绪、灵性、职业和平衡六个维度。身体自我照顾涉及运动和营养、心理自我照顾列出了增进心理健康的活动、情绪自我照顾涉及表达自我理解与他人的活动、精神自我照顾由涉及个人意义和信念的活动组成、职业自我照顾包括有助于工作满意度的活动、平衡这一维度用来考察个人和职业角色的稳定性。采用 5 点计分,从 1 代表“从不发生”到 5 代表“经常发生”,每一个分量表都有不同数量的项目来评估被调查者的自我照顾策略。自我照顾评估工作表被用来确定自我照顾活动的整体参与程度,分数越高,自我照顾的参与程度越高。本研究中问卷的  $\alpha$  系数为 0.93。

2. 心理幸福感量表 (Psychological Well-Being Scale, PWB)<sup>[12]</sup>: 该量表用总分作为测量心理幸福感的指标,由 84 个条目构成,采用 6 点计分,从 1 代表“非常不符合”到 6 代表“非常符合”,得分越高代表心理幸福感水平越高。本研究中该量表的  $\alpha$  系数为 0.82。

### 2.3. 统计方法

采用 SPSS17.0 统计软件进行资料分析,采用独立样本 t 检验和方差分析,比较不同人口学特征的高校心理咨询师自我照顾得分的差异。采用 Pearson 相关分析探讨自我照顾和心理幸福感之间的相关性;采用线性回归分析探讨自我照顾对心理幸福感的预测作用。

### 3. 研究结果和分析

#### 照顾评估表的差异比较

女性高校心理咨询师在自我照顾的生理层面、心理层面和灵性层面均高于男性高校心理咨询师 ( $p$  值均  $<0.05$ )；不同学历水平和工作年限的高校心理咨询师在自我照顾的各纬度上均没有统计学差异，结果见表 1。

#### 3.1. 不同人口学特征高校心理咨询师自我

表 1 不同人口学特征高校心理咨询师自我照顾评估表得分比较

变量	男	女	t 值	硕士	硕士以上	t 值	工作≤5年	工作6-10年	工作≥11年	F 值
生理	55.9±5.9	54.2±5.4	2.34*	54.6±5.3	53.8±5.2	0.32	55.4±5.5	55.1±5.7	54.6±5.8	0.34
心理	46.2±6.6	42.3±6.1	2.37*	46.3±6.5	46.1±6.3	-0.52	45.8±6.2	46.1±6.2	45.5±6.4	2.87
情绪	38.6±5.5	38.1±5.2	1.39	38.5±5.3	38.2±5.4	0.63	37.8±5.2	37.8±5.5	37.5±5.6	0.14
灵性	65.2±8.1	64.1±7.6	2.45*	64.7±7.8	65.0±7.1	-0.65	64.8±7.7	64.7±7.6	65.0±7.5	0.58
职业	41.2±6.1	40.1±5.8	-0.75	40.8±5.9	40.2±6.1	0.54	41.2±5.7	41.2±6.2	40.7±6.5	1.45
平衡	8.80±1.3	8.62±1.1	1.94	8.21±1.4	8.30±1.2	0.12	8.42±1.2	8.35±1.2	8.20±1.5	0.55

注：\*  $P < 0.05$

#### 3.2. 高校心理咨询师自我照顾与心理幸福感的相关分析

相关分析结果显示，高校心理咨询师的自我照顾六个维度得分存在显著的正相关 ( $r=0.41\sim0.66$ ,  $p<0.001$ )，

心理幸福感总分与自我照顾的生理层面 ( $r=0.26$ ,  $p<0.001$ )，心理层面 ( $r=0.45$ ,  $p<0.001$ )、情绪层面 ( $r=0.43$ ,  $p<0.001$ )、灵性层面 ( $r=0.47$ ,  $p<0.001$ )，职业层面 ( $r=0.41$ ,  $p<0.001$ )、平衡层面 ( $r=0.51$ ,  $p<0.001$ ) 得分呈显著正相关，结果见表 2。

表 2 高校心理咨询师自我照顾与心理幸福感的相关系数

变量	$\bar{x} \pm s$	身体	心理	情绪	灵性	职业	平衡	幸福感
身体	55.2±5.6							
心理	45.3±6.4	0.62***						
情绪	38.8±5.9	0.57***	0.64***					
灵性	64.5±8.2	0.52***	0.66***	0.64***				
职业	40.7±6.2	0.57***	0.56***	0.61***	0.54***			
平衡	8.62±1.5	0.45***	0.43***	0.42***	0.41***	0.55***		
幸福感	345.70±40.5	0.26***	0.45***	0.43***	0.47***	0.41***	0.51***	

注：\*\*\*  $P < 0.001$

#### 3.3. 高校心理咨询师自我照顾与心理幸福感的回归分析

在相关分析的基础上，以心理幸福感总分为因变

量，以自我照顾的 6 个维度为自变量，进行回归分析，结果显示自我照顾的 6 个维度得分对心理幸福感总分有正向预测作用 ( $p$  值均  $<0.01$ )，6 个变量共解释了 38% 的变异量，结果见表 3。

表 3 高校心理咨询师自我照顾与心理幸福感的逐步多元回归分析

常数与自变量	B 值	标准误 (SE)	t 值	P 值	$\beta$ 值	$R^2$ 值	$\Delta R^2$ 值
常数	44.51	3.52	11.57	0.000		0.39	0.38
身体	0.24	0.08	2.63	0.008	0.13		
心理	0.46	0.15	2.79	0.006	0.14		
情绪	0.52	0.17	2.82	0.005	0.14		
灵性	0.33	0.13	2.74	0.007	0.15		
职业	0.31	0.14	2.35	0.017	0.14		
平衡	0.65	0.22	3.16	0.002	0.18		

注：F=27.98,  $p < 0.01$

## 4. 结果与讨论

### 4.1. 不同性别高校心理咨询师自我照顾的差异分析

本研究结果显示男性高校心理咨询师在心理、灵性以及生理维度的自我照顾高于女性高校心理咨询师。造成这种差异的原因可能是女性高校心理咨询师受到传统文化价值及对女性的性别认同的影响,女性在性别刻板印象中总是充当照顾者的角色,为家庭、他人奉献自己,因此导致女性高校心理咨询师在服务学生的同时忽略了自己心理、灵性及生理上的自我照顾。

### 4.2. 不同学历水平和工作年限高校心理咨询师自我照顾的差异分析

不同学历水平和工作年限的高校心理咨询师在自我照顾的程度上没有显著差异,这可能是因为自我照顾的概念是各大心理咨询理论流派的理论基础,自我觉察和不定期的行为检视已成为常态,并不会因为接触某个个案后才开始有所行动。

### 4.3. 高校心理咨询师自我照顾和心理幸福感的关系

本研究相关分析结果发现高校心理咨询师的自我照顾六个维度得分存在显著的正相关。这一结果表明,在自我照顾的一个层面能照顾好自己的高校心理咨询师更有可能在其他几个层面照顾好自己,即在生活中的某一层面从事健康行为的高校心理咨询师,也可能在生活中所有层面从事有益自我照顾活动。这表明,自我照顾可能更多的是一种整体趋势,而不是像自我照顾评估工作表(SCAW)所建议的那样是一个特定的领域<sup>[13]</sup>。

自我照顾可以完全缓解同情疲劳的症状,同时增加幸福感<sup>[13-14]</sup>,心理咨询师的自我照顾影响咨访关系<sup>[15]</sup>,而咨访关系是心理咨询师的心理健康的最佳预测因素<sup>[16]</sup>,自我照顾对心理健康的维持具有重要作用<sup>[17-20]</sup>,本研究中高校心理咨询师的自我照顾的六个维度得分与心理健康的得分存在显著正相关,相关分析结果支持心理健康和自我照顾存在显著的关系,证实高校心理咨询师自我照顾是影响心理健康的重要因素,表明了自我照顾水平高的人越容易获得心理健康。

### 4.4. 高校心理咨询师自我照顾与心理健康的预测作用

进一步回归分析发现自我照顾的六个维度都可以正向预测心理健康,其中平衡的预测力最强,显示高校心理咨询师在工作与生活、家庭、人际、娱乐和休息间的平衡是心理健康的重要预测因素。说明自我照顾在高校心理咨询师的心理健康的获得中发挥着一定程度的作用,对心理健康产生着影响,良好的自我照顾有助于帮助高校心理咨询师获取心理健康。

## 5. 本研究的启示

高校心理咨询师自我照顾与心理健康的关系研究为了解高校心理咨询师的自我照顾状况,获取心理健康提供了新的思路。可以推动高校心理咨询师养成和学会一种不断持续有关个人和职业自我照顾的意识,提倡高校心理咨询师自我照顾的需要和价值规范,从而促进高校心理咨询师在自我照顾方面的交流以帮助他们面对孤独感和工作的隔离感<sup>[21]</sup>。通过启动自我照顾计划来保护本校心理咨询专业人员,对高校心理咨询师的自我照顾开展针对性的干预活动,开发培训项目,强调参与自我照顾活动的重要性,提升自我照顾水平。通过适当的支持系统如提供专业督导及个别咨询或团体、保证员工休息和充足的假期,营造更健康的工作环境,帮助高校心理咨询师有机会处理针对个人困扰的议题,并主动提供健康活动,减少高校心理咨询师的压力与负担,建立一套完善的机制,全面提升高校心理咨询师的心理健康,这将有助于确保高校心理咨询师通过提升自己的幸福感向来访者提供更有有效的心理咨询服务品质。

## 项目基金

本文为江苏省高校哲学社会科学基金项目《高校心理咨询师的自我照顾研究》(2018JSZ420)的阶段性成果之一。

## REFERENCES

- [1] CAI Chang-hsiung, CAI Sh-ling. (2006) Self-care under death anxiety: a case study of hospice nurses.,11(3):133-164.
- [2] G Corey, MS Corey, C Corey, et al. (2014) Issues and ethics in the helping professions with 2014 ACA codes. Nelson Education. Toronto, Ontario, Canada.

- [3] Gantz, S.B. (1990) Self-care: perspectives from six disciplines *J. Holistic Nursing Practice.*, 4 (2): 1–12.
- [4] Baker, E. K. (2003) Caring for ourselves: A therapist's guide to personal and professional wellbeing. *J.*13-23.
- [5] Collins, W. L.(2005) Embracing spirituality as an element of professional self-care. *J. Social Work & Christianity.*,32: 263–274.
- [6] L Carroll, PJ Gilroy, (1999)J Murra. The moral imperative: Self-care for women psychotherapists. *J. Women & Therapy.*, 22: 133—143.
- [7] Ryff, C.(2014) Psychological Well-being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *J. Journal of Psychother Psychosom.*, 83: 10-38.
- [8] Kelly Richards, C.Campenni , Janet Muse-Burke.(2010) Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness *J. Journal of Mental Health Counseling.*, 7(1):1-18.
- [9] Meyer D, Ponton R. *The Healthy Tree: (2006) A Metaphorical Perspective of Counselor Well-being.* *J. Journal of Mental Health Counseling.*,28 (3) : 189- 201.
- [10] Ismail Z, Deshmukh S. (2012) Religiosity and Psychological Well-being. *J. International Journal of Business and Social Science.*,3 (11): 20-28.
- [11] Saakvitne, Pearlman. (1996) *Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization.* W.W. Norton & Company, New York.
- [12] Xing Zhan-jun, Huang Li-qing, Ruff. (2004) Trial study of psychological well-being Scale in Chinese urban residents *J. Chinese Journal of Health Psychology.*,12 (3): 231 –233.
- [13] Karen Alkema, Jeremy M. Linton, Randall Davies. (2008) A Study of the Relationship Between Self-Care, Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue, and Burnout Among Hospice Professionals. *J. Journal of social working end-of-life & palliative care.*, 4(2):101-119.
- [14] O'Halloran, Linton, J. (2000) Stress on the job: Self-care resources for counselors *J. Journal of Mental Health Counseling.*, 22(4), 354–364.
- [15] Wheeler, S. (2007) What shall we do with the wounded healer? *J.*The supervisor's dilemma *Psychodynamic Practice.*,13 (3):245-256.
- [16] Linley P, Joseph S. (2007) Therapy work and therapists' positive and negative wellbeing *J. Journal of Social and Clinical Psychology.*, 26 (3):385-403.
- [17] Bike D, Norcross J, Schatz D. (2009) Processes and outcomes of psychotherapists 'personal therapy: Replication and extension 20 years later *J. Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training.*, 46(1): 19-31.
- [18] Cashwell C , Bentley, D, Bigbee A. (2007) Spirituality and counselor wellness *J. Journal of Humanistic Counseling, Education and Development.*, 46(1):66-81.
- [19] Coster J, Schwebel, (1997) M. Well-functioning in professional psychologists *J. Professional Psychology: Research and Practice.*,28(1):5-13.
- [20] Yager G, Tovar-Blank Z. (2007) Wellness and counselor education *J. Journal of Humanistic Counseling, Education and Development.*, 46(2):142-153.
- [21] Zeng Haiping, Zhao Jingbo, Liu Xianlan, TANG Fang, & Yin Shaoya.(2016). Relationship between job burnout and Competence of college psychological consultants.*J. Chinese Journal of School Health.*, (3),12-15.