

諮商心理師斜槓自媒體經營之 職涯經驗與幸福感探究

曾韋智

鄭曉楓*

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

本研究採用敘事研究方法，探討諮商心理師斜槓自媒體經營之職涯發展與幸福感經驗。研究對象為五位持有中華民國諮商心理師證照，執業年資與自媒體經營年資皆達一年以上，且主要社群平台粉絲數達一萬人以上者。經深度訪談後，以「整體—內容」與「類別—內容」方法進行分析。研究結果，諮商心理師斜槓自媒體經營的職涯發展動機，乃希望走出諮商室以擴大諮商專業的效能。斜槓職涯挑戰共有三項：首先是面對社群回饋與流量之可視化指標的覺察與調節，第二是專業深度與社群傳播節奏之間的調整與平衡，最後是商業情境下的專業倫理與界線拿捏。斜槓職涯的PERMA幸福經驗有（1）無遠弗屆的觸及產生更大的「成就（A）」與「意義（M）」：（a）提升影響力：「一對無上限」的助人模式；（b）榮獲認可：擴大曝光率與持續迴響；（c）新角色的建構：時代的里程碑與使命感。（2）發展個人圈內外的全方位「正向關係（R）」：（a）閱聽者的支持關係；（b）專業同儕的歸屬關係；（c）親朋好友的陪伴關係。（3）興奮、驚喜、自豪、平靜及滿足的「正向情緒（P）」。（4）「全然投入（E）」是一種自然發生的結果。依上，以合併方式呈現「意義（M）」與「成就（A）」的高度交織，最後的「全然投入（E）」則似歷程中的伴隨狀態。本文主要學術貢獻在於提出「PERMA元素動態開展」的本土模型，有別過去多以靜態構面之加總審視。

關鍵詞：自媒體、幸福感、斜槓職涯、諮商心理師。

* 通訊作者：鄭曉楓，e-mail：cindy6510@ntnu.edu.tw。
DOI: 10.53106/172851862026050076002

壹、緒論

2024年考選部最新考選統計年報，通過諮商心理師證照考試的人數已達6,217人。諮商心理師的職業發展如何？根據林家興（2000）調查，諮商心理師有57.7%為專職工作、42.3%為兼職工作；雖然專任諮商心理師人數稍多，但其在幸福感、工作滿意度與生活滿意度上卻顯著低於兼任心理師，甚至低於同時擁有其他兼任工作的專任諮商心理師。

隨著時代發展，諮商心理師的職涯面臨許多變化，例如新冠疫情造成法規與服務的複雜性、因應多元且突發工作，以及常需回應機構制度與行政系統要求。宋呈浩等人（2024）發現，心理師認為在因應通訊諮商上，面臨了申請流程繁瑣、實施細則不明確，以及規範與實務之落差等議題。陳斐娟（2024）提及，大專校院輔導諮商工作之挑戰在於工作更具多樣性、服務方式多元，常態性之諮商需求外，也需因應突發性需求。Quigley 與 Hyde（2024）以質性研究訪談9位早期學校心理師（early-career school psychologists）發現，在評估複雜或危急性個案時，他們雖然對自身的專業知能有信心，不過對整個系統或行政後續的行動則較沒有把握。專任的服務型態多半受限於組織系統和團隊，難以完全彰顯個人專業的效能，當諮商心理師感受到專業施展受限時，可能會逐漸轉向尋求更具自主性與延展性的職涯路徑。社會發展日趨多元，諮商心理師的執業形式也更顯活潑豐富，部分諮商心理師藉由「自媒體經營」社群平台進行心理健康知識的推廣，以及課程與活動分享，進入更廣泛的公共場域。

依此跨域的職涯取徑已成為選項，隨之近年的職場幸福感也多以正向心理學的概念加以剖析。Donaldson等人（2022）以正向心理學為架構，融合幸福理論PERMA模式（稍後介紹），以及身體健康、心智模式（mindset）、工作環境及經濟安全之四大區塊，作為衡量和預測工作幸福與工作績效的更全面模型，以多維度、資源導向的視角來審視職涯面貌；To等人（2025）也探討PERMA模式與員工工作績效之間的關係，發現PERMA五元素都對工作滿意度有顯著正向影響。又如，Munnelly（2022）以視覺與表演藝術工作者為研究對象發現，他們認為作品集職涯不如全職工作穩定，卻仍偏好此職涯型態只要是能獲得藝術滿足。由此可知，以PERMA幸福感之完整架構理解職涯意圖與表現，為可行之近期趨勢。

然而，邁向多元彈性的工作型態也可能帶來挑戰。Son等人（2024）以韓國工作條件調查資料分析指出，多重兼職者經歷頭痛、眼睛疲勞和焦慮的困擾，顯著高於專職工作者；此外，他們也容易面臨職業傷害、主觀幸福感較低，以及工作-家庭衝突

等風險。此一研究結果提醒我們，有必要更細緻地理解諮商心理師在選擇兼職或斜槓職涯時，如何在不同職涯可能性之間進行衡量與抉擇；特別是在職涯轉換與角色變動的歷程中，他們如何回應所面臨的結構限制與實務挑戰，並逐步調適自身的位置與狀態，進而建構其幸福感經驗。

綜合以上，世代更迭促使職業型態與職涯選擇逐漸轉變，諮商心理師投入斜槓職涯（slash career）展現出其潛在的可能。本研究以敘事取向描繪諮商心理師斜槓自媒體的職涯發展歷程，探討其斜槓職涯的起心動念、所面臨的挑戰與調適歷程，以及幸福感經驗。研究問題為：（1）諮商心理師斜槓自媒體經營的職涯發展動機為何？

（2）諮商心理師斜槓自媒體經營的職涯歷程中，面臨的職涯挑戰為何？（3）諮商心理師斜槓自媒體經營的職涯歷程中經驗的PERMA幸福為何？

一、從線性到非線性的職涯發展

早期職涯理論主要建基於「線性發展」假設，學者普遍認為個體會在單一組織或專業中逐步發展、成長。例如Super（1957）經典性地提出職涯發展階段論，即將職涯分為成長、探索、建立、維持與衰退等階段，清楚描繪了職涯在不同年齡階段的典型任務。

1990年代後期「多元職涯（protean career）」與「無疆界職涯（boundaryless career）」等理論相繼提出，成為突破傳統職涯理論的重要觀點。前者強調個體依循自身價值觀與內在滿足來主導職涯發展（Briscoe & Hall, 2006; Hall, 1996），後者則突顯跨越組織邊界與職位限制的流動性與適應力（Arthur & Rousseau, 1996; Sullivan & Arthur, 2006）。這兩種職涯觀都反映了當代工作者面對不確定環境時，更加追求自主性與彈性，並逐步展現出跨域發展的可能性。

斜槓職涯一詞最早由Alboher（2007）提出，用以描述同時擁有多重職業身份的個體，強調不必被單一職位所定義，而能在正職之外發展多元專長，建構豐富的人生樣貌。Kuang（2017）於《斜槓青年》一書中描述斜槓職涯的特徵包含，重視多元潛能與自我實現的價值觀、對職場環境劇烈變動的快速反應能力，以及以厚實專業能力為基礎，在跨域發展中維持長期與穩定的競爭力。王奕超等人（2020）指出，斜槓人生是一種不再滿足於單一職業的態度，代表個體對自我價值實現與生活品質的追求。這些觀點突顯出斜槓職涯不僅是一種工作型態，更是一種回應社會結構轉變的職涯選擇。

Zwettler等人（2024）研究指出接案生涯（gig work career）分為新手期的入門/規則摸索、進展期的定位與關係經營、以及後期的多案源平衡。Lui（2022）深度訪談28位斜槓工作者，了解其多重職涯實現的後工作型態（post-work way），研究發現參與者保持模糊的工作界線，亦即模糊了有償工作、志願服務及個人興趣之間的界線；再者，參與者也以自我為中心來塑造工作，他們以工作圍繞自我（subjectivity）的型態工作；最後，擁抱水平的流動性，斜槓工作者尋求職涯的廣度，而非傳統的垂直晉升。Lui整體結論，多重職涯工作者雖理解工作中斷可能阻礙向上流動；他們卻會透過建立廣泛的橫向網絡和互相推薦來增加工作機會。雖然斜槓工作者以自己為中心來連結工作，但人際關係中橫向的廣泛聯繫與相互支持，是促進工作持續發展的要素之一。

斜槓職涯的發展特色，更體現工作與自身的模糊界線、也更以自己為發展中心，保持持續、流動、平衡的動態發展。諮商心理師跳脫專職職涯發展，選擇斜槓的起心動念為何，此為新興世代諮商心理職場的重要議題，為本研究問題一。

二、諮商心理師的斜槓型態

在當代社群媒體高度普及的情境下，「自媒體經營」已成為斜槓職涯中相當具代表性的跨域形式，諮商心理師亦逐漸投入其中。王智弘（2022）指出，助人專業的發展會隨著社會脈絡的變遷而調整，其中科技進展與數位媒介的普及，對傳統諮商專業的工作型態產生深刻影響。近年，諮商心理師不僅透過社群平台進行心理健康知識的推廣，也積極開設相關課程、舉辦演講，甚至參與電視或網路節目，分享涵蓋愛情、家庭與人際關係等專業主題，使心理專業逐步進入更廣泛的公共視野（彭郁家等人，2024）。

截至2024年，網路上搜尋斜槓自媒體經營之諮商心理師，其粉絲或追蹤人數超過一千以上者有數十位，而超過一萬者則有18位。從其主要經營社群平台分布來看，以Facebook與Instagram為大宗，大多數諮商心理師以「心理專業知識」為主要發佈內容，其次則為「專業書籍、課程或活動」的分享與宣傳，也有部分諮商心理師選擇分享私人生活，提升社群形象的親和力。在經營的形式上，多以圖文為主要媒介，影音內容則有逐漸增加的趨勢，特別是Podcast錄製與短影音創作逐漸受到青睞。

對諮商心理師而言，斜槓不僅能夠提升不同領域的專業能力與知識，也使其職涯發展變得更加靈活、多元（彭郁家等人，2024）。然過程亦伴隨多層次的風險與挑戰。首先，在時間與精力配置上，斜槓自媒體往往需要高度自我管理與長期投入，包

含內容產製、平台經營與專業精進等多重要求，容易造成身心負荷與耗竭，使斜槓職涯並非一條輕鬆可循的發展路徑（Kuang, 2017）。其次，自媒體場域中角色界線的模糊，亦為諮商心理師帶來特殊的倫理風險。Barnett（2014）指出，社群平台的互動特性可能引發多重關係的形成；王奕超等人（2020）亦提及，對於斜槓自媒體經營的諮商心理師而言，原本明確的專業關係在社群情境下可能被重新界定，個案不再僅是個案，而可能同時成為觀眾、粉絲，甚至試圖建立私交，進而增加專業角色界線與倫理判斷的複雜性。

自媒體經營歷程亦牽涉創作者自我認同的建構與維持。Chen 與 Hsieh（2024）透過觀察與訪談自媒體經營者發現，創作者的自我認同是支持其持續投入並克服挑戰的重要關鍵，而此一自我認同往往仰賴時間與生活資源的犧牲、來自追隨者的回饋，以及與身份社群之間的互動而逐步形塑。周佑苾等人（2021）也指出，心理師在斜槓歷程中，需特別留意專業倫理與角色定位的界線，並透過持續覺察角色位置、強化專業認同，以及反思生命經驗中的生涯承諾，以維護當事人福祉與自身專業完整性。

諮商心理師投入斜槓自媒體經營，可能帶來成就感與幸福經驗外，亦需面對時間負荷、角色界線與專業身分認同等多重議題。故諮商心理師在斜槓職涯歷程中，面臨哪些與專業身分的重要挑戰，為本研究問題二。

三、諮商心理師斜槓職涯的幸福感

過去幸福感研究多從情緒狀態或生活滿意度切入，然對於助人專業者而言，幸福感往往同時涉及情緒調節、工作投入、人際互動、價值意義與專業成就等多面向經驗，且會隨職涯角色與工作場域的轉換而呈現不同樣貌。考量本研究旨在描繪諮商心理師斜槓自媒體經營歷程中所展現的整體生活樣貌，並理解其多層次的幸福感經驗，故以Seligman（2011）所提出之幸福理論（well-being theory）PERMA模式作為理解架構，即正向情緒（positive emotion）、全然投入（engagement）、正向關係（positive relationships）、意義（meaning）與成就（accomplishment）五大元素構成，將幸福感視為一個多維概念，兼顧情感體驗、心理功能與社會連結等不同面向。

在PERMA模式中，「正向情緒」指當下愉悅、滿足等主觀感受。Fredrickson（2000）認為，正向情緒能擴展個體的「認知—行動範疇」，增進問題解決與資源建構能力。相關研究亦指出，正向情緒有助於注意力、創造力與思維彈性（Kok et al., 2008），提升自我調節（Tice et al., 2007），並強化目標追求的堅持力（Fishbach & Labroo, 2007）；「全然投入」是指個體在挑戰與能力相符的任務中達到心流狀態

(Csikszentmihalyi, 1990)，展現深度專注與沉浸感。此過程常伴隨熱情與內在動機，並在回顧時帶來正向情緒的體驗 (Deci & Ryan, 2008)；「正向關係」則強調「他人的重要性」(Seligman, 2011)，研究指出社會支持與情感連結是幸福感的核心來源 (Sandstrom & Dunn, 2014)，且部分跨文化研究亦發現良好人際關係是幸福感的普遍預測因子 (Diener & Oishi, 2000)；「意義」則是來自於追求超越自身的目標，如個人價值、社群參與或信念實踐 (Plante, 2008; Steger, 2012)，有意義的生活不僅帶來長期滿足，也可能在面對挑戰時深化幸福感 (Baumeister et al., 2013)；最後，「成就」強調人們追求並慶祝成就的需求，即便過程本身未必帶來快樂 (Seligman, 2011)，Kern等人 (2014) 亦將成就感界定為「持續追求目標的渴望與堅持」，鄭曉楓 (2018) 則補充「完成目標後的具體成績、成果」亦包含在成就感的元素當中。另外，在細究PERMA五個元素，員工的整體幸福感是提升工作績效的關鍵因素，特別是在「意義 (M)」的感知與「人際關係 (R)」的正向發展，能夠直接或間接地透過工作滿意度，提高其工作績效 (To et al., 2025)。

對於諮商心理師在斜槓職涯歷程中如何經驗幸福感，PERMA模式正好提供了一個可以深度理解的理論。斜槓自媒體經營的諮商心理師，為什麼在重重未確定與挑戰之下仍投入自媒體？其經驗了何樣的PERMA職涯幸福樣貌？乃本研究問題三。

貳、研究方法

一、研究方法與程序

敘事研究 (narrative research) 聚焦於生命經驗，深入理解個人所在的環境與過去經歷，以及這些經歷如何影響其當下與未來 (Creswell, 2012)。透過研究者與受訪者之間不斷的互動與回應，敘事研究能真實地呈現雙方對經驗的理解與詮釋 (蔡敦浩等人, 2008)。本研究關注諮商心理師斜槓自媒體經營的職涯發展與幸福感經驗，此主題著重個人職涯歷程與經驗的詮釋，與敘事研究的理念相符。

研究設計為半結構式的深度訪談，引導研究參與者分享其斜槓職涯發展歷程與經驗。資料分析則採用Lieblich等人 (1998) 所提出的「整體—內容」與「類別—內容」兩種敘事分析方法：前者用以呈現研究參與者的斜槓職涯發展歷程 (包含斜槓職涯發展動機與挑戰故事)，後者則依據Seligman (2011) 的幸福感PERMA理論，歸納其幸福感經驗的具體樣貌。兩種分析方法的交互運用，有助於同時呈現個別故事的

完整脈絡與不同研究參與者之間的共通主題。

研究程序方面，首先，研究者依據研究目的與問題，確立探討諮商心理師斜槓自媒體經營之職涯歷程與幸福感經驗；第二，研究者招募符合條件之諮商心理師，於說明研究內容並取得知情同意後，邀請其完成「斜槓職涯地圖」，並安排正式訪談（斜槓職涯地圖於研究工具部分詳述）；其後，正式訪談以半結構式深度訪談進行，每位研究參與者訪談一次，時間約為60至100分鐘，後續錄音資料謄寫為逐字稿並進行編碼，依「整體—內容」與「類別—內容」方法分析資料。逐字稿與分析內容寄予研究參與者檢核，並依其回饋修訂補充。

二、研究參與者

本研究邀請五位諮商心理師參與，篩選條件為（1）持有中華民國諮商心理師證照並執業一年以上；（2）經營自媒體平台達一年以上且主要社群平台追蹤人數超過一萬；（3）自願分享職涯經驗並同意錄音蒐集資料。研究參與者的招募，採立意取樣（purposive sampling）結合滾雪球取樣（snowball sampling）。研究參與者年齡區間為25至45歲；心理工作年資區間為3至15年；自媒體經營年資區間為3至12年；主要平台追蹤人數皆超過一萬人，最高達約十七萬。研究參與者之基本資料如表1所示。

表1

研究參與者基本資料表

暱稱	小西	珊迪	唯楓	大天	阿籬
生理性別	女	女	女	男	女
年齡區間	31-35歲	36-40歲	36-40歲	41-45歲	25-30歲
主要工作地點	中部	南部	北部	北部	北部
心理工作年資	6年	5年	15年	15年	3年
自媒體經營年資	5年	5年	10年	12年	3年
主要經營平台	Instagram	YouTube	Facebook	Facebook	Instagram
粉絲／追蹤人數	15-20萬	1-5萬	6-10萬	11-15萬	1-5萬
訪談地點	諮商室	諮商室	諮商室	線上	咖啡廳
訪談時間	95分鐘	93分鐘	78分鐘	68分鐘	96分鐘

三、研究工具

(一) 研究團隊

本研究團隊為第一作者與第二作者。第一作者之主要工作為深度訪談、資料分析及研究報告撰寫等，曾修習諮商理論、諮商技術、心理衡鑑等專業課程逾40學分，累積超過300小時之諮商實務與受督導經驗。第二作者負責整體研究設計、研究歷程及資料分析之指導，並協助研究報告之撰寫與修潤，具備諮商心理師證照、質性研究主持經驗。研究團隊皆完成研究倫理相關訓練。

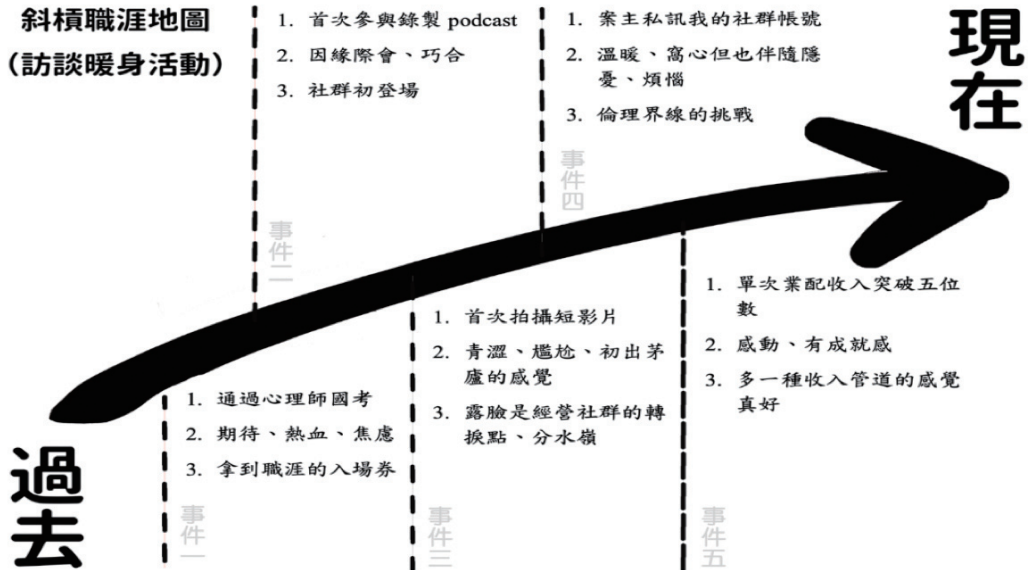
(二) 斜槓職涯地圖

「斜槓職涯地圖」為本研究訪談前導工具，其理念融合Savickas (2013) 的生涯建構論與黃素菲老師提出之敘事治療中生命故事「關鍵事件」的概念。生涯建構論強調：生涯發展是一個「建構—解構—重構—共構—行動」的動態歷程，能協助個體重新理解過去、整合現在並規劃未來，進而覺察其核心生命主題與自我認同（陳澄嫻，2016）；而敘事治療中「關鍵事件」的概念則指出：當個體以具代表性的事件作為敘說切入點時，能更具體呈現生命經驗的轉折與意義。

本研究據此設計「斜槓職涯地圖」，邀請研究參與者依時間順序回顧職涯發展歷程，標示出五個具關鍵影響的事件或經驗，並針對每一事件填寫「事件標題」、「事件描述」與「事件意義」三項內容。此設計可協助研究參與者在訪談前釐清自身斜槓職涯的脈絡，建立初步的敘事架構，使後續訪談過程更 聚焦；同時，斜槓職涯地圖也作為研究者進行資料分析的輔助工具，有助於整合參與者生命敘事的時間脈絡與主題意涵。斜槓職涯地圖填寫範例如圖1。

圖1

斜槓職涯地圖填寫範例



(三) 訪談大綱

訪談大綱初擬後，邀請兩位具諮商實務與質性研究經驗的專業同儕進行審閱，最後經研究團隊修訂確認。訪談大綱分為三個階段：暖身階段、主要訪談階段與收尾階段。暖身階段由研究者介紹研究目的並建立關係；主要訪談階段則以「斜槓職涯地圖」中列舉的關鍵事件為核心，引導研究參與者敘說其職涯發展與幸福感經驗；收尾階段則邀請參與者補充與反思整體歷程。主要訪談階段包含：

(1) 職涯選擇與轉換的動機：(a) 影響您進入助人領域的因素為何（如家庭、成長經驗、學習經歷等）？(b) 什麼原因讓您開始經營自媒體？這與您的專業背景或個人特質有關嗎？

(2) 職涯歷程中的轉折與挑戰：(a) 在斜槓歷程中，您面臨過哪些挑戰？有什麼是您仍努力在適應或克服的（如專業認同、時間管理、倫理議題、收入壓力等）？(b) 您如何回應這些挑戰？是否運用了特定的策略或資源？

(3) 職涯中的幸福感建構：(a) 在您的斜槓職涯歷程中，哪些時刻或經驗讓您感受到正向情緒？(b) 在您的斜槓職涯歷程中，哪些時刻或經驗讓您進入全然投入的狀態？(c) 在您的斜槓職涯歷程中，建立的哪些正向關係令您印象深刻？(d) 在您的斜槓職涯歷程中，哪些

時刻或經驗讓您體會到價值與意義？(e) 在您的斜槓職涯歷程中，哪些時刻或經驗讓您感受到成就？

四、資料分析

本研究以Lieblich等人(1998)提出之敘事分析架構為主，兼採「整體—內容」與「類別—內容」分析方式。

(一) 資料整理與編碼

研究者於訪談結束後，反覆聆聽錄音內容並謄寫為逐字稿，為確保資料的辨識度與準確度，逐字稿採分段編碼方式：以大寫英文字母A至E代表五位研究參與者(A：唯楓、B：珊迪、C：大天、D：小西、E：阿籬)；並以「-000」標示該段落之發言序號，例如「A-023」表示研究參與者A的第23段發言；逐字稿中以「…」表示停頓；「……」省略不影響語意表述的冗言贅句；而「()」用以標註非語言訊息；「OO」、「XX」則為去識別化處理，將可能辨識出研究參與者個資的部分以符號代替。

(二) 「整體—內容」分析：呈現完整職涯發展歷程

針對研究參與者的斜槓職涯發展歷程，研究者主要採取「整體—內容」的分析方法，以研究參與者的斜槓職涯地圖與訪談逐字稿為基礎，關注其職涯發展中的關鍵事件或經驗。分析歷程依據Lieblich等人(1998)的五項步驟進行：反覆閱讀逐字稿、整理初始、整體印象與特殊情節、辨識故事的核心特質與重要主題、標示主題名稱，以及反覆閱讀檢核文本並確認分析結果。表2為「整體—內容」分析範例。

表2

「整體一內容」分析範例

主題名稱	唯楓的斜槓職涯發展動機：提早踏入未知的練習場，搶進心理科普的首波浪潮
分析內容	唯楓開啟斜槓職涯的契機，可追溯至碩士班時期。她當時到對岸探訪友人，並接觸到當地的心理相關活動，原本僅是出於好奇心與社交互動參加當地的心理圈聚會，卻在過程中被快速、活絡的心理知識社群給吸引，並逐步投入其中，意外踏上了心理學網路科普的道路。
引用語句	「那時候在那邊我不知道要幹嘛，然後我就看到當地有一些活動，我就會參加、就去認識人、就開始做，算是一個滿無聊……應該說滿特別的開始。」(A-033) 「我時間比較有彈性，然後又很無聊，加上我本來就對推廣這些很有興趣，所以就去參加，那當然就開始有了更多機會。」(A-034)

如分析範例所示，針對研究參與者的斜槓動機與挑戰故事，研究者在反覆閱讀逐字稿並確定重要主題後，標示主題名稱。而在主題名稱底下，透過研究者的文字敘述與詮釋，穿插研究參與者的逐字稿內容，以貼合研究參與者的實際經驗，逐步完成其斜槓職涯發展歷程的分析。

(三) 「類別一內容」分析：歸納幸福感經驗

針對幸福感經驗的部分，研究者採用「類別一內容」分析法，並以PERMA理論的幸福感五大元素（Seligman, 2011）為分析架構，將逐字稿內容依正向情緒、全然投入、正向關係、意義感與成就感等五項類別進行歸納。分析步驟包括：擷取文本中與幸福感相關的敘事片段、依內容與意涵歸納進入PERMA幸福元素、比較不同研究參與者之間幸福感經驗的異同，以及統整出跨個案的主題趨勢。表3為「類別一內容」分析範例。

表3

「類別一內容」分析範例

類別名稱	與自媒體同行的正向關係
分析內容	斜槓自媒體的諮商心理師們，儘管在平台選擇、創作形式與關注議題上各有差異，但因為走在相似的職涯道路上，彼此還是會形成緊密的正向關係。這份關係不僅止於諮商專業的共通性，也來自於面對自媒體經營挑戰的共同經驗，這使他們更容易產生一種「惺惺相惜」的同行情誼。
引用語句	「我也有跟有在經營自媒體的朋友討論這件事情，然後就發現他們遇到更多更誇張的事，然後我們就發現說：『有些人真的很奇怪，你真的想不透為什麼他要這樣做？』」（B-065）

五、研究檢核

研究者完成初步資料分析後，寄送研究檢核函予研究參與者進行檢核。檢核內容包括審視逐訪談內容與逐字稿、分析結果之符合程度，並填寫符合程度與修改建議，研究檢核函整理如表4。

表4

研究檢核函整理表

研究參與者	逐字稿符合程度	分析結果符合程度	修改建議與補充說明
小西	95%	95%	無
珊迪	90%	95%	有些錯字可能會影響文字的解釋方向，分析內容大致上符合。
唯楓	100%	100%	無
大天	95%	98%	匿名性可以再高一些，建議模糊化或變造部分細節資訊。
阿籬	99%	85%	無

依檢核回饋修改建議對資料分析內容進行修訂，包括調整部分文字表述、修正錯字，以及提高匿名性等。其中，研究參與者阿籬於分析結果符合程度之回饋為 85%，另行向其確認評分意涵，該研究參與者表示其評分習慣較為保守，85% 已代表高度符合其實際經驗，並非認為分析內容存在明顯不符或需大幅修正之處，研究團隊確認該

研究參與者之回饋並未影響整體結果之可信度。

六、研究信實度與研究倫理

本研究依循Lincoln與Guba（1985）之質性研究信實度的四項準則。第一「可信性（credibility）」，訪談結束且完成初步分析後，逐字稿寄予研究參與者進行檢核，確保內容忠實呈現；第二「可遷移性（transferability）」，逐字稿中保留語調、表情與非語言訊息，使讀者能理解其脈絡並推論至相似情境；第三「可靠性（dependability）」，研究過程從招募到資料分析均詳實記錄，並確保訪談在安全、保密的環境中進行，維持研究步驟的邏輯一致與嚴謹性；第四「可確認性（confirmability）」，分析歷程中持續反思自身的詮釋觀點，並完整保存逐字稿、編碼與分析紀錄，確保研究結果根據資料本身而非過度的主觀推論。

在研究倫理的部分，遵循鈕文英（2023）與吳芝儀（2011）所提出之倫理原則，強調尊重個人、促進福祉、免受傷害與公平正義等權益。全程遵守研究倫理規範，維護參與者權益並確保研究的專業與誠信。

參、研究結果

一、斜槓自媒體經營的職涯發展動機：走出諮商室以擴大諮商專業效能

研究參與者進入自媒體經營的共同之處在於：他們皆以心理專業為核心，嘗試將諮商專業工作的價值與精神擴大、延伸至自媒體平台。亦即斜槓自媒體是一種補償體制侷限、將專業外化，並結合自我實現的行動過程。

小西的斜槓歷程始於對工作體制的無力與失落。在大學擔任專任心理師期間，她發現工作內容長期被行政工作所佔據，真正的諮商專業工作反而顯少，故逐漸產生工作角色的疏離與迷惘。

「大學的行政會非常非常多，因為學校會接各式各樣教育部的方案，然後你就要把錢花完，所以你就得一直辦各種活動……我要去找就是那個儀器要用多大的螢幕，然後哪一間教室裡面，我要跟水電討論電線要接在哪？然後那個裝潢怎麼樣？我要去買各式各樣的家具。」（D-026）

為了延續助人的初衷，小西創立了以心理健康知識為主題的IG帳號，「在這個帳號裡創作、發佈內容，對我來說就是一種『我好像還是個心理師』的感覺。」（D-026）這樣的行動讓她重拾專業角色的主動性，也補償了現實工作場域中無法實現的

諮商專業價值。

珊迪的斜槓動機則源於紀錄與分享自身職涯歷程，她的第一支YouTube影片誕生於心理師國家考試放榜當天。

「我的自媒體……就我第一支YouTube影片是我在放榜那一天做的。因為放榜那一天我家人都不在，然後我覺得這是人生很重要的一件事情，所以就想要錄一支影片，讓他們可以看我查榜的那個瞬間的反應。」(B-034)

然而，影片上架後意外獲得迴響，使她逐步將頻道轉向心理學與職涯分享的方向：「我就覺得……那我就把我所有工作上面遇到的、看到的，都可以把它記錄下來、拍下來，然後分享出去……雖然不知道誰會看，但有需要的人就可以去看。」

(B-043)對珊迪而言，自媒體不僅是心理知識的推廣，更是一種「助人同時整理自己」的創作歷程，透過影片將個人的職涯經驗轉化為公共學習的資源。

大天與唯楓的斜槓動機則較為主動，皆是出於對心理學知識普及的高度熱忱。大天在研究所時期因整理論文筆記而萌生創作動力，起初雖然只是整理讀書資料，但後來卻發現他的文字其實能吸引人來閱讀，並產生共鳴。

「那時候我開始把我唸的東西整理下來……寫完之後就覺得好有趣喔，就自己結合日常的一些瑣事，那時候我是做親密關係的研究，所以就寫一些感情、兩性的文章，然後就混在一起寫，沒想到寫一寫就有人喜歡。」(C-001)

大天從學術筆記出發，逐漸轉化為心理科普的文字創作，開啟了「從研究到社群」的轉換歷程。而唯楓則在碩士期間赴對岸探訪友人時，意外接觸當地的心理社群活動。她回憶：「那時候在那邊我不知道要幹嘛，然後我就看到當地有一些活動，我就會參加、就去認識人、就開始做，算是一個滿特別的開始。」(A-033)由於當時對岸的線上心理課程發展成熟，她開始嘗試以語音與直播方式進行心理知識分享，並不斷學習新的媒介與表達形式：「我覺得自己其實是一個滿願意練習、嘗試的人，例如說我現在要達成某個標準，我就還滿願意面對未知的挑戰，然後也願意去修正、嘗試。」(A-034)對唯楓而言，推廣心理學是一種使命感與社會實踐，這樣的熱情使她成為早期心理知識變現與社群經營的先行者。

阿籬的斜槓動機則顯得更自然且偶發，她並未刻意以心理師身分經營社群，而是長期透過生活書寫與真實表達累積信任與關注，進而被看見。

「1月的時候吃了一個尾牙，然後裡面就有一個PM，他說：『我一直都有在看你的文章。』他就說他很喜歡我寫的東西，所以當他們有一些活動的邀請

的時候，這個PM他就第一個想到我。」(E-025)

這樣的累積讓阿籬逐漸走入公共視野，成為節目邀約與媒體合作的常客。她強調：「這些合作邀約完全不是靠行銷的手段，全部都是因為本來就有的內容。」(E-027) 她以誠實的書寫與親切的表達，讓大眾感受到諮商心理師不再遙遠，而是一個能夠共感與理解生活的人。

無論是小西在體制壓力下尋求專業認同的補償、珊迪以影片記錄自我成長並幫助他人、大天與唯楓以推廣心理學為己任，或是阿籬透過真實表達促進心理議題的日常化，皆顯示了諮商心理師斜槓自媒體經營的職涯發展動機是企圖將專業帶出諮商室，並透過自媒體擴大諮商專業效能，此回應本研究問題一。

二、斜槓自媒體經營的職涯挑戰

(一) 面對社群回饋與流量之可視化指標的覺察與調節

在斜槓職涯初期剛進入自媒體領域，往往帶著推廣心理知識與助人價值的理想，然而社群平台的回饋機制使得創作逐漸成為一種「被觀看與被評價」的歷程。貼文底下的「按讚數」、「留言量」與「分享次數」成為可視化的指標，影響斜槓者的自我評價與專業認同。

研究參與者小西坦言，她曾因貼文反應不如預期而陷入失落：「那時候對我來說的挫折就是：『有時候我覺得好像還不錯的東西，為什麼反響不夠好？』然後我可能就會因此覺得有一點挫敗。」(D-034) 她意識到自己對數據反饋的敏感度極高。「我覺得做IG，特別是前期，還滿容易被這種按讚數影響，我會很在意那我現在發文的反響怎麼樣。」(D-034) 這樣的感受讓她開始察覺社群經營雖帶來被看見的可能，卻也讓創作熱情被外在回饋所綁架。

為了避免過度依賴外在評價，小西嘗試以結構化的節奏重新奪回主控權，她為自己設定固定的貼文時程。

「我都會有固定，一開始可能是每週我就會發三篇，可能固定例如說一、三、五啊，或者是怎麼樣的……我會固定跟自己說我要哪一天發文，然後固定發文對粉絲數增長是滿有效果的。」(D-042)

當情緒低落時，小西也會暫時抽離社群，待情緒平復後再回到創作。「我可能就會因此覺得有一點挫敗，然後就會有好幾天不想再碰IG，然後等到這個挫敗感比較被消化之後，我才覺得：『好啦可以再做下一篇了。』」(D-034) 這些策略讓她能在情緒與行動之間取得穩定的節點，避免陷入過度自我檢視的循環。

珊迪則面臨另一種形式的拉扯：觀眾對於內容期待的壓力。當她的YouTube頻道逐漸累積訂閱者，她開始質疑自己是否應迎合觀眾需求改變創作內容。

「我會開始想說：『如果我再去做一些大眾的主題，會不會訂閱人數是可以增加的？』但是我也會想說：『這個主題真的是我想做的嗎？』或是『我真的覺得有意義的嗎？』我會去思考這些事情。」(B-048)

在自我表達與觀眾期待之間反覆權衡後，她選擇了折衷路線：延續個人專業取向，聚焦於大眾關心但仍具心理深度的主題，如職涯發展與人際關係。

「我後來是折衷，我知道我沒有辦法完全為了滿足大眾的需要，而去做大眾想要我做的事情。我可能會去分享一些……像是大眾對於心理諮商的好奇，比如自己的專長議題，像是在職涯的或是在感情的，那這個是我可以做的事情……就不會完全都是在講諮商所的學習。」(B-049)

綜上，諮商心理師斜槓自媒體的主要挑戰在於社群的具體可視指標如留言、按讚數等，影響諮商心理師的專業認同與創作動機。他們重新反思「什麼是有效的助人？」與「何謂專業呈現？」，克服方式乃穩定產出內容、在專業與觀眾之間尋求共通語言，保持面對社群回饋的高度覺察與自我調節。

(二) 專業深度與社群節奏間的落差與張力

部分研究參與者發現，講求細緻深度的諮商專業工作，與強調快速普及的自媒體傳播之間，存在本質上的衝突。這使得「如何在專業實務與大眾傳播之間取得平衡」，成為研究參與者們普遍面臨的難題。

以小西為例，在投入更多實務工作後，逐漸感受到內容產出的困難。「我覺得接案接多了之後，你在接案裡面談的，或者是思考的方式，會跟我當初在社群上轉寫的那些文章很不一樣……那些貼文實在太大眾化、太普遍了。」(D-066)對她而言，諮商室內所強調關於個案概念化的思維，難以被轉化為社群圖文的簡化語言。目前，小西選擇暫緩自媒體的經營，將能量重新投入在實務工作上，她也期許自己逐步釐清未來在社群經營上的角色定位。

「現在IG就先放在那，那對我來說IG未來的功能可能是：當我今天我這個心理師的工作走到一定程度，我很清楚後面想要走的議題是什麼，我想要特別接案的方向是什麼的時候，就只專注在那些議題上做發文。我發文就不是為了大家喜歡什麼或是推廣心理知識了。」(D-039)

唯楓亦有相似的經驗，她坦言：「我覺得做自媒體的工作跟心理師的專業訓練是

完全衝突的……心理專業的工作是很『收』的，兩個人的深度互動；可是做大眾傳播是很『淺』的，你就是要這一句話讓大家都可以接受。」（A-028）這樣的衝突不僅是內容呈現的問題，更關乎專業角色的轉換。為了降低這種落差感，她採取「雙軌並行」的策略：一方面維持固定的實務工作量，持續接受督導以確保專業敏銳度；另一方面持續訓練簡化表達與內容轉譯的能力。

「我其實一直維持每週至少10節以上的案量，然後一直有在督導……我覺得才不會歪掉啦，就是一直維持在這個節奏上。」（A-031）

「早期我們在做課程的時候，會做很多例如說大綱、課綱、內容，然後甚至會寫逐字稿，去講給非心理學背景的人聽，我讓他記錄下來有什麼聽不懂，我不要再有任何他聽不懂的詞。」（A-032）

這樣的努力，體現了唯楓試圖在兩種專業語言之間搭建橋樑的意圖。大天的經驗則揭示了另一種困境，他指出：社群環境變遷讓心理師不得不面對「專業內容碎片化」的挑戰，「現在的大家吸收資訊的速度太快了，你要用很短的文字或影音把心理學講清楚，其實很難。」（C-022）他感嘆過去深度長文逐漸被短影音取代，也讓心理內容更傾向於娛樂化、情緒化的呈現，使心理專業面臨被過度簡化的風險，儘管如此，他仍嘗試在快速傳播與知識深度之間尋找平衡。

「我就在Thread上面寫那個『心理學便利貼』，我請AI幫我讀了一些paper之後，然後把有趣的內容整理給大家，可能就大家一分鐘內可以看完的內容，這是一個我覺得可以做的事情，也是我覺得有趣的東西。」（C-027）

由上可知，諮商心理師斜槓自媒體經營的其中一項挑戰在於，如何回應專業深度與社群傳播節奏之間的落差。也就是，諮商心理師需要兼顧諮商專業，又要兼顧大眾易於理解，在「紮實深度」與「淺顯易懂」之間尋求平衡。

（三）商業情境下的專業倫理與界線拿捏

當諮商室裡的專業工作被置入公共視野，斜槓諮商心理師就必須在創作的過程去思考：「哪些內容可以公開？」、「哪些界線不可逾越？」等議題，自媒體的高曝光性與商業性，讓專業倫理與界線的拿捏成為他們面臨的挑戰之一。

珊迪在經營YouTube頻道的過程中，經常收到節目邀請，希望她能分享「真實個案」的故事。「像有時候可能有一些邀約，他們都會說：『可以分享個案的故事嗎？』我就會說：『這個真的是不太方便分享的。』」（B-071）她始終堅持不在影片中再現特定個案的經驗，即使對方提出以「匿名改編」的方式呈現，她也選擇拒

絕。對她而言，任何形式的再現都可能誤導大眾，或傷害當事人隱私，「我可以分享大家都會遇到的狀況，但不會去改編任何人的故事。」(B-072)。

小西也曾在商業合作中面臨類似掙扎，隨著社群聲量提升，她陸續收到不同廠商的合作邀請，她開始自我提問：「哪些內容能呈現助人專業？哪些則可能扭曲諮商心理師的形象？」(D-046)她同樣選擇拒絕不合專業倫理的邀約，「什麼家電啊……還是什麼，我會推掉各種我覺得很奇怪……那不是心理師要做的，或那不是一個心理師我想要呈現給大眾的東西。」(D-046)比起迎合市場，小西更在意的是身為諮商心理師的專業角色與定位。

研究參與者在自媒體經營與商業合作的情境中，皆高度重視諮商心理師的專業倫理，並審慎拿捏可公開的內容與不可逾越的界線。也就是，他們一方面期望透過自媒體大量提升社會對諮商專業的理解，一方面亦需在商業誘因與公眾期待下維護專業角色。

經上，諮商心理師斜槓自媒體經營的職涯歷程中面臨的職涯挑戰有三，包括對社群回饋與流量之可視化指標的覺察與調節、專業深度與社群節奏間的落差與張力，以及商業情境下的專業倫理與界線拿捏。以上此回應本研究問題二。

三、斜槓職涯的幸福經驗

本段落以PERMA理論(Seligman, 2011)作為分析架構，聚焦研究參與者在斜槓自媒體的歷程中如何經驗幸福感，分別從四個面向進行描述：意義感與成就感(兩元素合併呈現)、正向關係、正向情緒，以及全然投入，說明不同幸福元素之間的關係與動態歷程。

(一) 無遠弗屆的觸及所產生的成就感與意義感

1. 提升影響力：「一對無上限」的助人模式

研究參與者指出自媒體最大的意義在於使心理專業得以突破晤談室的限制，觸及過去難以接近的群體。相較於傳統諮商一次僅能服務少數個案，自媒體讓研究參與者們首次體驗到「一對無上限」的助人模式。

「比如說我們去一場演講200個人聽，那就只有那200個人聽到，可是你做一個影片是大家都可以上去看，而且無時無刻，根本就沒有時限。」(B-043)

「我喜歡講課，可是我講課頂多就面前三十個人聽到，可是我寫一篇文章……三百萬點閱，那我會覺得：『所以我走在路上十個人就有一個人看到那篇

文章了。』」（A-028）

這種突破時空的傳播，不僅擴大了諮商專業的觸及，也讓心理師感受到理念能被持續閱讀與記住。瀏覽數不只是被看見的象徵，更代表專業知識得以在公共空間中延伸與陪伴，形成一種無形的助人連結。

「有一次去演講的時候，有個男生他跟我說他從國中開始看我的自媒體，我那時候剛好去他們學校演講。那時候他是大學一年級，然後他讀那個……心輔系，然後我才發現：『哇！就是從國中然後到他大學了，已經五年的時間了。』就是這個頻道大概五年多快六年了，原來有一種陪伴小孩長大的那種感覺。』」（B-060）

這類來自閱聽者的真實回饋，使研究參與者得以感知其專業影響力的延續。研究參與者逐漸看見自身投入在他人生命歷程中的回響，這樣的回饋不僅回應了助人初衷，也深化了他們對助人工作的成就感與意義感。

2. 榮獲認可：來自專業同行與前輩的肯定

相較於前述來自閱聽者的廣泛回饋，本段落所呈現的成就感與意義感，更多源自專業社群內部的認可與回應。對研究參與者而言，能夠被同行與前輩看見，並在專業場域中被肯定，具有不同於流量或曝光的象徵意義。

「碩士班第四年的時候，我就可以講一個大會演講，或者是講那種大型工作坊。而且有圈內的大佬找我一起去對談，分享經營網路、自媒體的內容，我印象很深刻。』」（A-024）

「有一次參加類似研討會的活動，然後那時候大家看到我的名字，可能就會問我：『啊……妳是那個OO心理師嗎？妳好強喔可以這樣經營IG！』然後我們就開始閒聊，有機會認識彼此。』」（D-065）

這類來自專業同儕的回應，使研究參與者感受到自身努力被納入專業社群的視野之中，而研究參與者也在這樣的歷程中，更加確立自己在專業場域中的位置與角色，進而感受到深層的成就感與意義感。

3. 新角色的建構：時代的里程碑與使命感

在被大眾與專業社群看見之後，研究參與者進一步思考的是：「諮商心理師應該如何被看見？」他們會思考自己創作的內容是否符合社會期待。

「因為還有心理師這個角色，我需要一直去思考：我做這個影片可能會有什麼影響？這可以做嗎？那個可以做嗎？」（B-039）

部分研究參與者相當重視在商業合作中維持該有的專業深度，「我一定要有一些理論背景，測驗的理論背景必須要從理論裡面出來，它不是可以隨便調整，變成只是有趣的測驗。」(D-046)這樣的堅持顯示，研究參與者並非單純追求名譽或能見度，而是希望每次的公眾呈現都能反映諮商心理師的專業精神。當外界期待他們以更輕鬆或娛樂化的方式呈現時，他們仍選擇以謹慎與自覺回應，「比如現在有很多助眠的產品，他們找我是因為需要諮商心理師的職業形象為產品加分，但我很清楚他們可能利用我的職業形象去做推廣，我會覺得這件事情不太行。」(B-095)

整體而言，透過斜槓自媒體的經營，讓諮商心理師以新的形象在公眾視野中被詮釋，也產生時代的里程碑與使命感。

(二) 發展個人圈內外的全方位正向關係

Seligman (2011) 認為「正向關係」是幸福感的重要基石，並強調「他人的重要 (other people matter)」。研究參與者在斜槓自媒體的歷程中，自媒體開啟了以個人圈外 (以專業為主的關係)、圈內 (以個人為主的關係) 為多層次的人際網絡，形成資源交流與情感滋養的支持系統。

1. 閱聽者的支持關係 (以專業為主的關係)

經營自媒體使研究參與者得以在諮商室之外建立新的人際連結，透過圖文與影音內容，以專業理念連結大眾，體驗到透過螢幕延伸出來的支持與助人關係。

「我那個頻道是9月底開的，然後我記得隔一年的1月的時候，好像就300個人訂閱，然後我那時候想說：『哇有300個人！』就很驚訝這樣。那時候就覺得：『哦原來真的有人在看這些影片耶！』。」(B-044)

「曾經讓我很感動的留言是，他在讀諮商所的時候遇到一些低潮，他說他遇到低潮的時候就會去看我的影片，在看影片的過程當中他就會覺得好像又重新找到讀諮商所的動力，或者是他會覺得是好像有一個人在陪他的那種感覺。」(B-060)

不論是按讚、訂閱等隱性的數據支持，或是留言、私訊所傳遞的文字回饋，都是重要的支持象徵，研究參與者感受到支持性的情感連結與關係，也成為他們持續經營自媒體的重要動力。

2. 專業同儕的歸屬關係 (以專業為主的關係)

自媒體經營讓諮商心理師有機會在專業同儕社群中相互看見，使他們感受到被接納與信任，甚至開啟同行之間的合作。

「像我跟OO也很熟，有時候我們在社群上會互相幫忙。實體活動也是，他跟我的機構有合作，有時候我們有活動，像是研討會、工作坊之類的，都會互相cover。」(A-001)

斜槓職涯的路徑不再只是單獨闖蕩，而是能在同為斜槓自媒體的諮商專業網絡中找到歸屬。當遇到類似的創作歷程與挑戰，也互相討論解決策略，並給予彼此鼓勵與支持，「我也有跟我的……就是在經營自媒體的朋友討論這件事情，然後就發現他們遇到更多更誇張的事，然後我們就發現說，就是有些人真的很奇怪，你真的想不透為什麼他要這樣做？」(B-065) 這些同行之間的相互交流，使自媒體不僅成為專業實踐的平台，同時也成為歸屬的場域。

3. 親朋好友的陪伴關係（以個人為主的關係）

在斜槓自媒體的歷程中，親人與朋友的情感支持，是研究參與者穩定持續前行的基石。相較於專業領域的互動，這些關係所帶來的是一種單純的陪伴與理解。當創作與實務工作並行、壓力累積時，親朋好友的傾聽，成為他們恢復能量的關鍵。

「我家人其實不太管我，而且在有需要的時候他們都會提供協助。例如早期沒有機場捷運的時候，我爸媽都願意接送我去機場，這對我來說是很大的幫助。他們可能不完全理解我那時候在忙什麼，但願意接送真的是很大的支持。」(A-022)

面對外界質疑或創作低潮時，好友之間的鼓勵與陪伴發揮穩定的作用，「我大學同學的支持性是非常非常強的，大家的支持度、溫度都很夠……他們都非常的正向也非常的鼓勵。」(A-020) 這些溫暖的人際連結，雖不涉及專業層面的回饋，卻在情感上提供了安全與依靠。

（三）興奮、驚喜、自豪、平靜及滿足的正向情緒

正向情緒是幸福感的重要來源，反映個體當下經驗到的愉悅、滿足與平靜（Seligman, 2011）。在本研究中，正向情緒往往不是孤立出現，而是延伸自前述的意義感、成就感與正向關係的累積。

許多研究參與者在回顧初期投入自媒體的經驗時，會因為粉絲人數達一定標準，產生興奮、驚喜與自豪的情緒。「(IG追蹤人數)大概前期破1萬的時候、破5萬的時候、破10萬的時候，都會覺得：『Wow！覺得很感人！』然後還會在破萬活動的時候辦一個小活動。」(D-043)。此外，在獲得意料之外的合作機會時，也會有這些正向情緒，「我記得那時候接那個業配的時候，我還不是行動心理師……接一個業配就

超過我一個月賺的，我大概花不到一個禮拜的時間，我就覺得：『Wow！覺得很爽。』」（D-045）。

隨著自媒體經營逐步穩定，部分研究參與者也在成長的過程中體會到平靜的情緒狀態。例如珊迪在談到頻道經營多年後的體驗時說：「這個頻道有一種跟著他們成長的感覺，那種覺得是很特別、很神奇的……從觀眾的回饋裡面，也讓我我知道說：『喔！原來這個影片對他們真的是有很多幫助的。』」（B-060）這樣的感動來自內在的平靜與滿足。

整體而言，研究參與者斜槓職涯中經歷了意義感、成就感及正向關係後，因為粉絲量達標、意外業配合作及與閱聽者一起成長，衍生出興奮、驚喜、自豪、平靜及滿足等正向情緒。這些正向情緒持續深化他們對諮商以及自媒體工作的熱情。

（四）全然投入是一種自然發生的結果

當研究參與者在助人與創作的歷程中，持續感受到前述四項幸福感元素的經驗，便更容易進入「完全投入」的內在狀態。

「你到底真心想要做的、感興趣的，想要的是什麼？當內在動機足夠的時候，你就會有正向情緒，然後就會全然投入了。」（C-018）大天的這段話揭示了「內在動機、情緒感受、全然投入」之間的連動關係。對研究參與者而言，全然投入是當他們在斜槓職涯中感受到的意義、成就、正向關係與正向情緒時，所自然流露的沉浸狀態。

在繁忙的斜槓職涯中，同時全然投入於個人的生活與樂趣，也會讓他們更穩定地投入專業，「美食對我來說是很重要的東西，我如果不發、不分享食物，我可能也不會特別想分享心理學的內容。」（A-041）這種「生活中的投入」會反過來滋養他們的專業動能，使全然投入的狀態不僅限於工作層面，也延伸至生活興趣的多元經驗。整體來說，全然投入是其他幸福元素的發揮，及兼顧生活樂趣投入後，所產生的自發性結果。

爰上可得，斜槓職涯的PERMA幸福經驗為無遠弗屆的觸及產生更大的「成就（A）」與「意義（M）」，發展個人圈內外的全方位「正向關係（R）」，產生興奮、驚喜、自豪、平靜及滿足之「正向情緒（P）」，最後之「全然投入（E）」乃自然發生的結果。依上，「意義（M）」與「成就（A）」呈現高度交織，而「全然投入（E）」則似歷程中的伴隨狀態，此回應本研究問題三。

肆、討論與建議

一、討論

(一) 以專業身份為核心的斜槓職涯動機：從組織限制走向自我實現

本研究發現，諮商心理師投入斜槓自媒體經營，其主要職涯發展動機在於走出諮商室，擴大諮商專業的影響範圍與社會效能。即使逐步發展斜槓職涯，研究參與者仍明確以諮商心理師作為其核心專業身分，自媒體經營比較像是推廣諮商專業的延伸途徑，而非整體性的職涯轉向。相較於Lui（2022）所提出斜槓工作者多以「工作圍繞自我主體」的模式運作，本研究結果顯示，諮商心理師即使身處斜槓情境，仍對自身專業角色維持高度而穩定的認同。此一發現亦呼應Chen與Hsieh（2024）的研究，指出創作者能否持續投入並克服斜槓歷程中的挑戰，關鍵在於其對核心身分的清楚定位與自我認同。進一步推論，此現象可能與諮商心理師嚴謹且制度化的專業養成密切相關。國內諮商心理師需完成碩士層級專業訓練、一年全職實習，並通過國家級考試方能取得證照，此一歷程不僅培養專業能力，也逐步形塑其對助人專業的責任感與身分認同。在此基礎上，斜槓自媒體經營較可能被視為專業實踐的延展，而非動搖或取代原有專業定位的因素。

本研究亦顯示，諮商心理師選擇斜槓自媒體經營，與其在專任工作中感受到專業自主受限的經驗密切相關。研究參與者提及，諮商心理師往往需要遵守組織規範與行政流程，即使具備足夠的專業判斷與臨床能力，仍可能在實務運作中感受到施展空間受限，進而影響其對專業效能與工作意義的感受。此一研究結果，呼應Quigley與Hyde（2024）針對諮商輔導專業人員的研究，指出心理師在實務工作中，常因系統性與行政事務的負荷，降低了專業實踐歷程的掌控感與工作效能感。

(二) 斜槓職涯的核心挑戰與因應：自媒體場域的專業倫理與角色界線

對諮商心理師身分的高度認同，也可以接續斜槓職涯的三項挑戰：面對社群回饋與流量之可視化指標的覺察與調節、專業深度與社群傳播節奏之間的調整與平衡，以及商業情境下的專業倫理與界線拿捏，其中尤以「專業倫理與界線拿捏」的挑戰最具關鍵性。

本研究結果顯示，當諮商心理師進入自媒體此一高度公開、互動頻繁且環繞商業利益的場域時，原本建立於諮商室內的倫理原則，需在社群情境中被持續覺察、判斷與實踐。研究參與者普遍提及，在社群平台上與閱聽者互動或面對商業合作邀請時，

需謹慎避免專業角色被模糊或工具化。此一發現呼應周佑芯等人（2021）的研究，他們指出心理師在斜槓歷程中，需特別留意專業倫理與角色定位，並透過持續覺察角色位置、強化專業認同，以及反思生涯承諾，以維護當事人的福祉。

Wei等人（2025）研究認為高度的工作自主能減少多重工作所帶來的壓力。研究參與者在其斜槓職涯經驗中，發展出具體可行的因應方式，以回應自媒體場域中角色與界線的複雜性，例如透過明確界定自媒體內容之定位（心衛推廣而非心理治療）、主動設置互動回應的界線（避免私訊或個別諮詢），以及在商業合作中清楚揭露專業立場與合作性質，皆有助於降低角色混淆與倫理風險。此亦顯示，未來在助人專業倫理實務上，或可從「專業倫理如何被實踐於新型助人場域」的角度出發，發展更具操作性的倫理指引，而非僅停留於原則層次的規範。

（三）斜槓職涯的幸福經驗是動態的推進歷程

近期的量化研究，如Son等人（2024）、Duan等人（2025）皆認為斜槓職涯的多重壓力會降低幸福感，不過本研究卻發現：幸福感並非僅是以「高、低」或「有、無」加以判定的靜態指標，而是一個隨職涯歷程逐步推進的動態經驗。此差異可能與研究取徑的不同有關，前述研究多以主觀幸福感作為主要衡量指標，而本研究則採用PERMA理論多面向的幸福元素進行理解。

1. 成就感與意義感

本研究將「成就感」與「意義感」合併加以討論，主要源於研究參與者的敘說中，兩者在實際經驗上高度交織，難以清楚區分。在資料分析過程中，研究者發現：研究參與者往往是在感受到具體成就與外在肯定的同時，逐漸浮現對自身行動價值與專業角色的意義感，兩者多呈現相互生成的關係，而非截然分離的心理經驗。從既有文獻的理論觀點來看，「成就感」與「意義感」在概念上也存在交集：意義感通常指向超越個體本身的目標與價值實踐（Seligman, 2011），而成就感則著重於追求並達成目標的歷程與結果（Kern, 2014）。

綜上，人在「追求目標時積極、正向的態度與心理歷程」，似乎既可以被解釋為成就感，也可以被視為意義感。另外，雖然Seligman將成就感與意義感視為PERMA五元素中的兩種不同元素，但對於諮商心理師的斜槓職涯發展而言，兩者並未有明顯的區隔，因此合併為一。

2. 正向關係

在「正向關係」的幸福元素中，本研究呈現個人圈內外的全方位正向關係，具體分為閱聽者的支持關係、專業同儕的歸屬關係，以及親朋好友的陪伴關係，如圖2所示。

圖2
個人圈內外的全方位正向關係圖

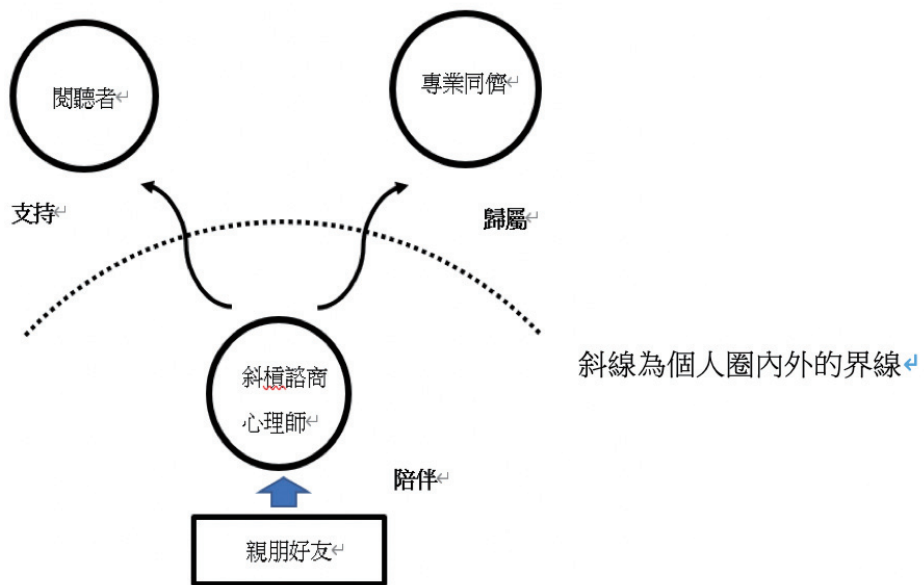


圖2的三個黑實線圓各為斜槓諮商心理師、專業同儕、閱聽者，亦即斜槓職涯中的直接相關人，為「圈外關係」；虛半弧線外為圈外內的分界線關係；最下方之長方形實線為親朋好友，亦即「圈內關係」。所謂「圈外關係」，主要指與斜槓職涯直接相關的他人，包括閱聽者與專業同儕。閱聽者的回饋與支持（實線箭頭），使研究參與者感受到自身專業影響力被看見與肯定；而專業同儕所形成的歸屬關係（實線箭頭），則提供同行理解與專業認同，成為斜槓歷程中重要的支持來源；「圈內關係」則是指與專業角色無直接關聯的親朋好友，這類關係所提供的並非職涯上的回饋（藍色粗箭頭），而是一種穩定且持續的情感陪伴，使研究參與者得以在高度曝光與壓力

情境下維持心理平衡。

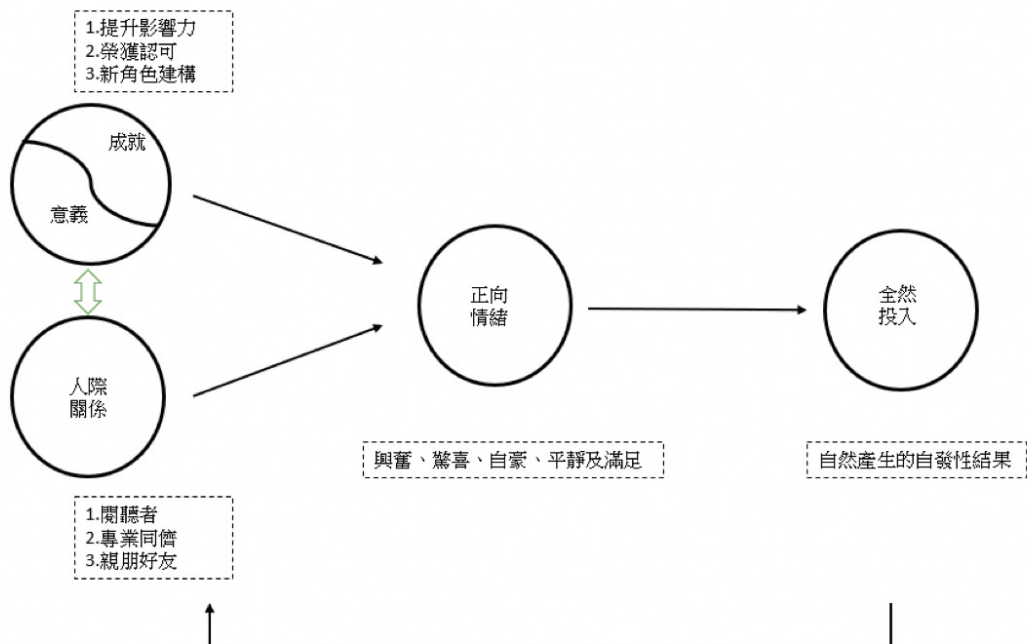
整體而言，圈內與圈外的正向關係並非彼此獨立，而是形成一種相互推進的動態歷程：圈內關係提供穩定支持，使諮商心理師得以承接圈外互動所帶來的挑戰；而圈外關係所促發的成就與意義，亦進一步強化其人際連結與專業認同。此一發現再次呼應 Seligman (2011) 所強調「他人的重要性」，顯示正向關係不僅是幸福感的來源，更是推動幸福歷程持續開展的關鍵動力。

3. PERMA理論幸福元素綜合討論

依本研究結果，諮商心理師在斜槓自媒體的職涯發展過程中，PERMA五大幸福元素並非彼此獨立，而是呈現部分元素交融、具有推進順序，並伴隨回饋機制的動態歷程，其運作關係如圖3所示，實體圈為PERMA元素，實心箭頭代表推進，雙粗箭頭代表相互影響。

圖3

PERMA幸福元素開展圖



本研究發現「意義感」與「成就感」在諮商心理師的斜槓職涯中高度交錯，構成幸福歷程的核心起點（兩者置於同一個圓當中）。而以諮商心理師斜槓來說，此呼應Martela等人（2021）研究結果，自主性與利他性為顯著預測未來的工作意義感。在此基礎上，多層次的「正向關係」進一步推動幸福歷程的展開，來自閱聽者的回饋與專業同儕的肯定，強化了研究參與者對自身角色的認同，並促進意義感與成就感的累積，而親朋好友所提供的穩定陪伴，則成為支撐其持續投入斜槓歷程的重要內在基礎；同時，成就感與意義感的生成，也反過來提升研究參與者與他人互動與連結的動機，形成相互促進的關係（兩圓之間以雙箭頭呈現）。類似的結果，Golab等人（2025）以Seligman的PERMA幸福理論為架構，探討大學教師幸福感與教學卓越之間的動態關係，研究發現「意義感」與「人際關係」是連結幸福與教學卓越的核心樞紐。雖然Golab等人並非探討斜槓職涯，但無論對大學教師或者諮商心理師此等高度專業倫理的助人工作，意義與關係是PERMA幸福感的關鍵起源。

隨著「意義感與成就感」以及「正向關係」的持續運作，研究參與者逐漸經驗到興奮、驚喜、自豪、平靜與滿足等「正向情緒」。如圖所示，正向情緒並非幸福歷程的起點，而是伴隨前述元素推進後所生成的情緒狀態（故置於三元素之右側並以單箭頭指向）。

當此四項幸福感元素不斷累積並穩定生成時，研究參與者則容易進入「全然投入」的狀態，展現高度專注與持續投入的特質。值得注意的是，全然投入並非歷程的終點，而是具有回饋功能的關鍵節點，其所帶來的深度參與和內在動能，會再度回饋至「意義感、成就感」與「正向關係」，使研究參與者更能持續產出具有價值的內容，並深化與他人的連結（故下方箭頭指回前端的幸福元素）。

整體而言，諮商心理師經營自媒體的斜槓歷程所經驗的幸福感，並非來自幸福元素的靜態累積，而是透過幸福元素間的交互作用與回饋循環，逐步形成的動態歷程，也推翻Nash（2024）聲稱PERMA屬於結果性模型（outcome model）而非生成機制，難以解釋持續性的職涯動能。

二、研究限制

（一）未能呈現因應挑戰故事的資源

本研究研究者主要聚焦於研究參與者的「遭遇哪些挑戰」以及「如何因應這些挑戰」，較著重於對實際經驗的如實整理與呈現。在研究分析過程中，研究者也察覺面對困境時的內在心理歷程，包含其所運用的心理資源、心理韌性與復原能力，亦具有

研究價值。若能進一步探討其心裡歷程，將有助於更加全面理解斜槓歷程中的心理應對機制。

（二）理論取徑與研究方法的侷限

本研究以PERMA理論（Seligman, 2011）作為理解諮商心理師斜槓職涯幸福經驗的主要分析架構，有助於探究不同幸福元素之間的互動歷程。然而，幸福感作為高度情境化且主觀的心理經驗，僅以單一理論視角加以詮釋，可能限縮對其他經驗層次的理解。此外，本研究採敘事研究取徑，並透過深度訪談進行資料蒐集，此方法著重於研究參與者個別經驗的深入詮釋，而非不同情境或樣態之間的比較分析，因此研究結果較難回應不同脈絡下幸福經驗的差異性。

（三）研究參與者選取範圍與條件之限制

本研究以五位具代表性之斜槓自媒體諮商心理師作為研究對象，聚焦其斜槓職涯經驗。研究參與者的篩選範圍與條件，未進一步細分不同社群平台類型、經營規模或發展階段，亦未納入閱聽者或其他相關角色之觀點，故較難呈現不同斜槓職涯型態之間的差異。此外，本研究亦沒有針對特定背景變項進行分層或比較分析，可能限制對特定斜槓職涯樣態的進一步理解。

三、研究建議

（一）對學術研究的建議

1. 納入心理資源與內在調適歷程，深化對斜槓挑戰的理解

本研究主要呈現諮商心理師斜槓自媒體職涯中所遭遇的挑戰與因應方式，未能深入探討其面對困境時所動用的心理資源與內在調適歷程。未來研究可進一步聚焦心理韌性、復原力或情緒調節等內在運作機制，以全面理解面對斜槓職涯挑戰時的心理因應歷程。

2. 結合多元理論與研究取徑，拓展幸福經驗的詮釋視角

鑑於本研究以PERMA理論作為主要分析架構，未來研究可嘗試結合其他職涯以及幸福感的相關理論，或是運用不同的研究設計（如縱貫性研究、跨角色觀點的質性研究），從多元視角探討諮商心理師斜槓職涯的經驗與其心理歷程，藉此補充單一理論取徑的侷限，並深化對斜槓職涯幸福經驗的理解。

3. 擴展研究對象與角色視角，呈現斜槓職涯的多元樣貌

本研究聚焦於具代表性之斜槓自媒體諮商心理師，未來研究可擴展研究對象的篩選條件與範圍，比較如不同性別、年資區間或是經營型態的斜槓者，此外也能納入閱聽者與相關合作角色的觀點，以更立體地呈現諮商心理師斜槓自媒體職涯的多元樣貌。

(二) 對諮商心理師斜槓自媒體經營的建議

1. 斜槓的幸福經驗從意義感與成就感開啟

據本研究結果，「成就感」與「意義感」是最初浮現的幸福經驗，也是推動研究參與者斜槓自媒體經營的重要起點。建議未來欲投入此領域的諮商心理師，可先釐清自身在意的議題與想傳遞的理念，從內在的意義感出發，再逐步累積具體的成就感經驗，將有助於穩定而長久地經營斜槓職涯。

2. 多層次的正向關係尤為重要

斜槓職涯中的幸福感經驗，也來自不同層次的正向關係支持。其中親朋好友能提供實質且穩固的情感支持，能成為心理師面對挑戰時的重要後盾；而閱聽者和專業同儕則有助於擴展能見度與發展機會。建議未來在斜槓職涯初期，應優先穩固親朋好友的人際連結，再循序拓展至閱聽者和專業同儕人際互動，逐步建立完整的社會支持網絡。

3. 正向情緒是串聯幸福生活樣貌的中繼站

本研究參與者在幸福經驗中產生了興奮、驚喜、自豪、平靜及滿足等主要正向情緒，而此正向情緒多自成就、意義及人際關係的結果。建議未來諮商心理師多留心與營造在斜槓職涯中的正向情緒，此意味著正在幸福經驗之中。

參考文獻

- Kuang, S. (2017)。斜槓青年：全球職涯新趨勢，迎接更有價值的多職人生。圓神出版社。[Kuang, -S. (2017). *Slash youth: A global career trend toward a more meaningful multi-career life*. Eurasian Press.]
- 王奕超、翁菁霞、蔡嘉昇、江宇喬、林子軒、吳芝儀 (2020)。助人者的斜槓人生—粉絲專頁經營的倫理界限。諮商與輔導，410，18-22。[Wang, Y.-C., Weng, C.-H., Tsai, C.-S., Chiang, Y.-C., Lin, T.-H., & Wu, C.-L. (2020). The slash life of helpers:

- Ethical boundaries in managing a professional fan page. *Counseling & Guidance*, 410, 18-22.]
- 王智弘 (2022)。科技在諮商上的運用：網路諮商、精準諮商與元宇宙諮商。輔導季刊，58 (2)，1-12。[Wang, C.-H. (2022). The application of technology in counseling: Internet counseling, precision counseling and metaverse counseling. *Guidance Quarterly*, 58(2), 1-12.]
- 吳芝儀 (2011)。以人為主體之社會科學研究倫理議題。人文社會科學研究，5 (4)，19-39。[Wu, C.-Y. (2011). Ethical issues in social science research involving human participants. *Humanities and Social Science Research*, 5(4), 19-39. [https://doi.org/10.6284/NPUSTHSSR.2011.5\(4\)2](https://doi.org/10.6284/NPUSTHSSR.2011.5(4)2)]
- 宋呈濤、陳婉真、黃俐瑀、陳柏霖、洪雅鳳 (2024)。邁入諮商新視界：從心理師角度探究通訊諮商之準備與實施經驗。中華輔導與諮商學報，71，17-52。[Sung, C.-H., Chen, W.-C., Huang, L.-Y., Chen, P.-L., & Hung, Y.-F. (2024). Entering a new horizon of counseling: Counselors' perspectives on the preparation and implementation of telecounseling. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 71, 17-52. <https://doi.org/10.53106/172851862024090071002>]
- 周佑芯、蔡忠霖、林婕妤、顏莉穎、陳玉容、吳芝儀 (2021)。斜槓心理師專業認同與生涯承諾之探討。諮商與輔導，423，15-18。[Chou, Y.-H., Tsai, C.-L., Lin, C.-Y., Yen, L.-Y., Chen, Y.-J., & Wu, C.-Y. (2021). Exploring the professional identity and career commitment of slash psychologists. *Counseling and Guidance*, 423, 15-18.]
- 林家興 (2000)。諮商與心理治療執業現況之調查研究。師大學報，45 (2)，55-74。[Lin, C.-H. (2000). Practice survey of counseling and psychotherapy in Taiwan. *Journal of National Taiwan Normal University*, 45(2), 55-74. <https://doi.org/10.29882/JTNUE.200010.0004>]
- 陳斐娟 (2024)。臺灣大專校院輔導與諮商工作之挑戰與展望。中華輔導與諮商學報，69，1-36。[Chen, F.-J. (2024). Challenges and prospects of counseling and guidance services in Taiwanese colleges and universities. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 69, 1-36. <https://doi.org/10.53106/172851862024010069001>]
- 陳滢嫻 (2016)。Savickas生涯建構訪談之架構與諮商效果。輔導季刊，52 (2)，51-61。[Chen, Y.-M. (2016). The framework and effects of Savickas' career construction interview. *Guidance Quarterly*, 53(2), 51-61.]
- 彭郁家、許淳茗、王靖惠、丁奕瑄、吳芝儀 (2024)。心理師自媒體經營及業務配合之現況與倫理探討。輔導季刊，60 (3)，17-27。[Peng, W.-C., Hsu, C.-M., Wang, J.-H., Ting, I.-H., & Wu, C.-H. (2024). A discussion on the current situation and ethical

- considerations of psychologists' self-media management and business collaboration. *Guidance Quarterly*, 60(3), 17-27.]
- 鈕文英 (2023)。質性研究方法與論文寫作 (第四版)。雙葉書廊。[Newn, W. -Y. (2023). *Qualitative research methods and writing* (4th ed.). Yeh Yeh Book Gallery.]
- 蔡敦浩、利尚仁、林韶怡 (2008)。創業研究的新趨向 敘說探究之應用。中山管理評論, 16 (2), 321-349。[Tsai, D.-H., Li, S.-J., & Lin, S.-Y. (2008). A new approach in entrepreneurship research: Application of narrative inquiry. *Sun Yat-Sen Management Review*, 16(2), 321-349. <https://doi.org/10.6160/2008.06.05>]
- 鄭曉楓 (2018)。高齡者進修碩士學位之幸福內涵探究。教育實踐與研究, 31 (2), 59-94。[Cheng, H.-F. (2018). Exploring the well-being of elderly people studying for a master's degree. *Journal of Educational Practice and Research*, 31(2), 59-94.]
- Alboher, M. (2007). *One person/multiple careers: The original guide to the slash*. Warner Books.
- Arthur, M. B., & Rousseau, D. M. (1996). The boundaryless career: A new employment principle for a new organizational era. *Oxford University Press*. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195100143.001.0001>
- Barnett, J. E. (2014). Sexual feelings and behaviors in the psychotherapy relationship: An ethics perspective. *Journal of clinical psychology*, 70(2), 170-181. <https://doi.org/10.1002/jclp.22068>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Briscoe, J. P., Hall, D. T., & Frautschy DeMuth, R. L. (2006). Protean and boundaryless careers: An empirical exploration. *Journal of Vocational Behavior*, 69(1), 30-47. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.09.003>
- Chen, W. T., & Hsieh, M. H. (2024). Keep the influencers! Exploring how sacrifice enhances "creator self-identity" and providing practical recommendations by the marketing mix: An exploratory study. *SAGE Open*, 14(4), 1-16. <https://doi.org/10.1177/21582440241290572>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed). Pearson.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper and Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23. <https://doi.org/10.1037/a0012961>

- org/10.1037/0708-5591.49.1.14
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 185-218). The MIT Press.
- Donaldson, S. I., Donaldson, S. I., & Donaldson, S. I. (2022). PERMA+4: A framework for work-related wellbeing, performance and positive organizational psychology 2.0. *Frontiers in Psychology, 12*, 817244. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.817244>
- Duan, W. Y., Wu, T. J., & Liang, Y. (2025). Are resources always beneficial? The three-way interaction between slashes' role stress, self-efficacy and job autonomy. *Asia Pacific Journal of Management, 43*, 613-643. <https://doi.org/10.1007/s10490-025-10027-3>
- Fishbach, A., & Labroo, A. A. (2007). Be better or be merry: How mood affects self-control. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(2), 158-173. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.2.158>
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment, 3*(1), Article 1. <https://doi.org/10.1037/1522-3736.3.1.31a>
- Golab, A., Barratt, T., Yong, J., & Afroz, T. (2025). Teacher wellbeing and teaching excellence in higher education: Exploring the interplay through the lens of the PERMA framework. *Higher Education Quarterly, 79*(1), 1-14. <https://doi.org/10.1111/hequ.12563>
- Hall, D. T. (1996). Protean careers of the 21st century. *Academy of Management Perspectives, 10*(4), 8-16. <https://doi.org/10.5465/ame.1996.3145315>
- Kern, M. L., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2014). Assessing employee wellbeing in schools using a multifaceted approach: Associations with physical health, life satisfaction, and professional thriving. *Psychology, 5*(6), 500-513. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56060>
- Kok, B., Catalino, L., & Fredrickson, B. L. (2008). The broadening, building, buffering effects of positive emotions. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best of people* (Vol. 3, pp. 1-19). Greenwood.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation*. Sage.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.
- Lui, L. (2022). Multiple careers: Towards a post-work way of life. *Journal of Contemporary Asia, 52*(4), 532-553. <https://doi.org/10.1080/00472336.2021.1937674>
- Martela, F., Gomez, M., Unanue, W., Araya, S., Bravo, D., & Espejo, A. (2021). What makes

- work meaningful? Longitudinal evidence for the importance of autonomy and beneficence for meaningful work. *Journal of Vocational Behavior*, *131*, 103631. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103631>
- Munnely, K. (2022). Motivations and intentionality in the arts portfolio career: An investigation into how visual and performing artists construct portfolio careers. *Artivate: A Journal of Entrepreneurship in the Arts*, *11*(1), 1-17. <https://doi.org/10.34053/artivate.11.1.163>
- Nash, C. (2024). Work-related flow in contrast to either happiness or PERMA factors for human resources management development of career sustainability. *Psych*, *6* (1), 356-375. <https://doi.org/10.3390/psych6010021>
- Plante, T. G. (2008). What do the spiritual and religious traditions offer the practicing psychologist? *Pastoral Psychology*, *56*(4), 429-444. <https://doi.org/10.1007/s11089-008-0119-0>
- Quigley, E., & Hyde, C. (2024). Early-career school psychologists' risk assessment self-efficacy: An Australian perspective. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, *34*(1), 34-49. <https://doi.org/10.1177/20556365231206230>
- Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *40*(7), 910-922. <https://doi.org/10.1177/0146167214529799>
- Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp.147-183). John Wiley & Sons.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Son, S., Min, J., Ryoo, S., Choi, B., & Min, K. (2024). Association between multiple jobs and physical and psychological symptoms among the Korean working population. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, *36*(1), e21. <https://doi.org/10.35371/aodem.2024.36.e21>
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (2nd ed., pp. 165-184). Routledge.
- Sullivan, S. E., & Arthur, M. B. (2006). The evolution of the boundaryless career concept: Examining physical and psychological mobility. *Journal of Vocational Behavior*, *69*(1), 19-29. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.09.001>

- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers; an introduction to vocational development*. Harper & Bros.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(3), 379-384. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.05.007>
- To, N. T., Nguyen, Q. V., & Nguyen, T. T. (2025). The PERMA model and job performance: Unveiling the mediating role of job satisfaction in the tourism sector strategy. *Corporate & Business Strategy Review, 6*(3), 378-389. <https://doi.org/10.22495/cbsrv6i3siart14>
- Wei, Z., Abdul-Ghani, R., Mat, N., & Mat Isa, R. (2025). Multitasking and workplace wellbeing: The roles of job stress and job autonomy. *Frontiers in Psychology, 16*, 1611876. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1611876>
- Zwettler, C., Straub, C., & Spurk, D. (2024). Kicking off a gig work career: Unfolding a career learning cycle of gig workers. *Journal of Career Assessment, 32*(4), 650-677. <https://doi.org/10.1177/10690727231212188>

收件日期：114年10月28日

一審日期：114年12月19日

二審日期：115年01月14日

通過日期：115年01月24日

Career Development and Well-Being of Counseling Psychologists Who Engage in Slash Careers as Self-Media Creators

Wei-Chih Tseng

Hsiao-Feng Cheng*

National Taiwan Normal University

Purpose: This study explored the career development experiences and well-being of counseling psychologists who engage in self-media entrepreneurship as a form of slash career. Specifically, using the PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment) framework as an interpretive lens, it sought to understand (a) their motivations for entering self-media work, (b) the challenges encountered during this career trajectory, and (c) how well-being is experienced and constructed throughout this process. **Methods:** A narrative research approach was adopted to capture the lived career experiences of counseling psychologists operating across professional and public domains. Data were collected through semi-structured, in-depth interviews and analyzed using both holistic and categorical content narrative analyses. This dual analytic strategy allowed for the reconstruction of individual career trajectories while also identifying shared thematic patterns across participants. Participants consisted of five licensed counseling psychologists in Taiwan who met the following criteria: (a) at least one year of professional counseling practice, (b) at least one year of continuous self-media operation, and (c) a primary social media platform with more than 10,000 followers. Participants varied in age, years of practice, media platforms, and content formats, providing a diverse yet information-rich sample suitable for narrative inquiry. **Results:** Participants' entry into self-media entrepreneurship was primarily driven by a desire to extend the reach and impact of counseling beyond the traditional consultation room. Self-media platforms enabled participants to translate professional knowledge into accessible content, thereby transforming conventional one-on-one helping relationships into scalable, one-to-many modes of psychological outreach. For many, this expansion functioned as a compensatory response to institutional constraints, such as administrative burden, limited professional autonomy, or restricted opportunities for broader social influence within

* Corresponding author: Hsiao-Feng Cheng, e-mail: cindy6510@ntnu.edu.tw.
doi: 10.53106/172851862026050076002

formal organizational settings. Three major career challenges were identified. First, participants described the psychological impact of platform-based performance indicators, including likes, views, and follower counts. These visible metrics often shaped emotional responses and professional self-evaluation, requiring ongoing self-awareness and emotional regulation to prevent external validation from overshadowing professional values. Second, participants experienced persistent tension between the depth required in counseling practice and the fast-paced and simplified nature of social media communication. Translating nuanced clinical knowledge into brief, engaging content posed both technical and ethical challenges, prompting participants to adopt adaptive strategies, such as maintaining parallel professional roles, narrowing content focus, or intentionally slowing production. Third, participants faced ethical dilemmas related to commercialization and boundary management, particularly regarding sponsorships, public self-disclosure, and requests to share clinical material. Across cases, participants emphasized prioritizing professional ethics and client welfare, even when such decisions limited commercial opportunities. In terms of well-being, participants' experiences reflected a distinctive configuration of PERMA elements. Meaning and accomplishment emerged as the most salient and tightly interconnected dimensions. The ability to influence unseen audiences, receive longitudinal feedback, and witness personal or professional impact over time fostered a strong sense of purpose and achievement. Positive relationships extended beyond traditional professional boundaries to include audiences, peer creators, and supportive personal networks, forming a multilayered system of social connections. Positive emotions such as excitement, pride, and fulfillment were frequently reported but appeared episodic rather than central. Engagement, or deep absorption in work, was not described as a primary pursuit but rather as a natural byproduct of meaningful and value-consistent activities. Discussion: The findings suggest that counseling psychologists' well-being in slash careers is best understood as a dynamic and process-oriented experience rather than a static accumulation of discrete PERMA components. Meaning and accomplishment appear to function as core drivers that give rise to engagement and positive emotions over time, while relationships serve as a stabilizing context that sustains long-term involvement. Based on these patterns, this study proposes a culturally grounded perspective of "dynamic PERMA unfolding," highlighting how well-being evolves through ongoing negotiation between professional values, public engagement, and ethical reflexivity. Practically, the results underscore the need for counselor education and professional training to address emerging hybrid career forms that integrate counseling expertise with digital media and public scholarship.

Keywords: Self-media, well-being, slash career, counseling psychologist.