

諮商中大學生的心理分離一個體化衝突 改變歷程研究

陳秉華

本研究旨在了解並且建立大學生在諮商中心理分離一個體化衝突的改變歷程模式，四位大學女生是本研究的個案，各接受四至九次不等的個別諮商。在諮商開始時個案們都有與父母的心理／情感衝突困擾，在諮商結束時，個案們都提昇了自主感，並且感到與父母關係有改善。本研究採發現式取向質的研究方法，以個案在會談錄音的逐字稿配合個案的事後訪談資料進行質的分析。結果發現有心理分離衝突的個案所描述的親子關係的特徵包括疏遠的、有衝突的家庭氣氛、存在代間的衝突態度、父母親過度干預與控制、父母親情緒化、個案在與父母互動中有負面感受、渴望父母的情感支持、想順從與取悅父母、罪惡感、逃避反應、是家庭中的照顧者、對自己的負面態度與低自尊。在諮商中的改變歷程為(1)呈現來談的期待，(2)親子互動的描述，(3)內在負面情緒的覺察、接觸、表達與接納，(4)激發來談與改變的動機，(5)探索與了解父母、家庭對自己的影響，(6)與父母的心理分離歷程與自我支持歷程的交互出現；與父母心理分離的歷程包含表達對父母的負面感受、情感支持的渴望、想順從與取悅父母、罪惡感、照顧家庭、對父母與家庭關係的理解與洞察等五個子題。自我支持歷程包含了覺察並接觸脆弱的自我、被諮商員支持了解與自我肯定、害怕改變、對自己的問題與改變負起責任、自我了解、自我接納與自我肯定等五個子題。(7)來談目標的達成，包括自信心、自我增強、親子關係改善。本研究針對親子互動的品質、孝道倫理的文化、女性的社會發展對心理分離一個體化的意義提出討論，並對本研究所提出的青少年心理分離一個體化改變歷程模式的建立、諮商員所提供的修正共生經驗，以及發現式取向的諮商歷程研究策略的使用等部份提出討論。最後並於本文末提供建議要點。

關鍵字：心理分離一個體化衝突，諮商的改變歷程，發現式取向質的研究方法

1. 本文為國科會專題研究計畫 (NSC 83-0301-H-003-025) 的研究報告。
2. 本文的完成得到行政院國家科學委員會的經費補助，特此感謝。
3. 本研究的資料收集與分析蒙師大心輔系博士班學生許維素協助完成，特此感謝。
4. 本研究的資料輸入與建檔蒙師大心輔系碩士班學生趙祥和協助完成，特此感謝。



壹、前言

分離一個體化 (separation-individuation) 的概念為源自於心理分析學派的一個重要概念，是促成個體形成清晰的人我界限，穩固的自我認定 (self-identity) 之人生重要課題。分離一個體化係指個體（特別是在幼兒時期）由未分化人我之間的合一狀態，邁向獲得對自我形成獨立自主的完整意識，並與親密他人完成心理分離的成熟歷程 (Mahler, Pine & Bergman, 1975)。由發展的觀點來看，分離一個體化起始於幼兒期，完成於四、五歲，此為第一次的分離一個體化歷程，第一次的分離一個體化對個體的影響會一直延續到青春期與青年前期，影響個體與自我、父母，甚至其他人際的知覺及交往方式，及至青春期，個體會再度歷經類似的第二次分離一個體化歷程 (Blos, 1979)。個體初次面臨與父母連結及分離是重要關鍵時刻，若能夠再順利地渡過第二次的分離一個體化歷程，個體將形成更穩固的自我存在及自我界定的意識，是獨立、自主而獨特的個體，減少對外在的依賴，而成為成熟的成人，這樣分離的過程如果不順利，將對個體日後發展為真正獨立的成人有所妨礙。

大學生正值青年前期的階段，在研究者許多與大學生進行心理諮商的經驗中，十分同意大學生是在面臨分離一個體化人生課題的看法。大學生一方面因為生活環境的改變，父母在課業及生活上的督促減少，獲得較大的自由、獨立、自主的空間，但在另一方面又經歷對依賴、保護的渴求以及面對獨立的焦慮，再加上在國人所特有的強調孝道的親子倫理關係中，子女對父母盡孝，不遠離父母，不違背父母的意思，不令父母不悅，順從父母，體察父母心意，使父母快樂，仍是被多數人接受的倫常。因此，在中國人看待與父母心理分離，而成為具有獨特的、自主的個體意識是否為中國人的重要發展課題當然是有待省思的。在研究者實際的諮商經驗中的確發現大學生在傳統特有的孝道倫理規範下，追求自我的分離一個體化的心理歷程中，也同時會伴隨很多的情緒衝突，或稱之為情感的衝突獨立 (Hoffman, 1984)，會感到對父母的愧疚、罪惡感、矛盾或是沮喪、憤怒等複雜的情感，以及承受許多“不孝”、“自私”，使得分離一個體化的歷程更為複雜及困難，其實這樣的困難不僅是在大學生中出現，甚至及至成年，仍有許多個案（特別是女性），仍然在自我與父母的關係中掙扎，沒有清晰的界限 (boundary)，而在依賴—獨立的衝突關係中感到痛苦。

本研究想要探討的問題是：大學生女性個案在會談中會出現的與父母分離一個體化的衝突是些什麼？本研究也想探討在心理諮商的歷程中，經歷分離一個體化衝突的個案，如何完成解決此內在衝突？個案會歷經什麼變化或改變的歷程？試圖藉著這些問題探討的發現，建立起諮商中解決分離一個體化衝突的改變模式。

貳、文獻探討

分離一個體化 (separation-individuation) 的概念也通稱為心理分離 (Psychological separation) (Hoffman, 1984)，是由心理分析的觀點視個體自我認定 (self-identity) 與在幼童時期個體經由與父母親的關係而完成的分離一個體化歷程有密切的關係 (Mahler, Pine & Bergman, 1975)。

心理分析學派，也是兒童心理治療師的 Mahler，在觀察了許多自然情境下兒童對母親的反應，以及兒童精神病患者的臨床案例之後，形成了對幼兒期的分離一個體化發展階段的看法 (Mahler, 1968; Mahler, Pine & Bergman, 1975)。Mahler 發現在缺乏自我與他人之間明確界限 (boundary)，缺乏自我是個獨立的，獨特的個體的意識，感到很容易“溶化”、“消失”於別人面前失去自我，這樣的自我認定的模糊，是源自於在幼童時期沒有與母親建

立起良好健康的共生連結 (symbiotic tie) 有關。

Mahler 認為個體心理的獨立，分離一個體化的歷程是早在四歲前就完成了，其間會歷經幾個重要的發展階段，自閉 (autism) 到共生 (symbiosis) 兩個主要階段，然後再歷經分離一個體化的四個次階段，分別是孵化 (hatching)、練習 (practicing)、再回轉 (rapproching)、及達到個體化。在這些次階段中，幼兒由與母親共生的階段，逐漸發展出在身體上、心理上探索外在環境的能力，能忍受短暫離開母親，向外探索、與外在環境建立關係，並且伴隨著行動性獨立能力的增長，幼兒也會同時經歷與母親分離、失落的焦慮，而會在依賴的關係中尋求撫慰與被愛。直到孩子對母親形成穩定的內化的客體表徵，母親即便真的不在身邊，也可以因為已經發展出穩固的對母親的記憶而隨時得到安慰，而發展出獨立的自我意識。

Mahler 認為完成分離一個體化的最後階段是自我認定，兒童發展出對自己是什麼樣的存在個體有一個恆定的看法，而不容易在有強烈性格的人面前失去自我。

幼兒時期沒有完成的心理分離的衝突會在以後人生的發展過程中再度呈現出來，Blos (1979) 他採用了與 Mahler 相似的模式來說明青春期的分離過程，指出青少年期、青年前期是人生第二個心理分離時期，因為在這個的時期孩子更要自家庭獨立，脫離父母的保護及影響，鬆解在幼兒期所建立的分化之客體連結，這個歷程十分類似於在幼兒期與父母的共生到分離一個體化的歷程。Blos (1979) 認為成功完成發展的第二次個體化，個體會經歷獲得確定、穩定的自我與他人之間的界限，減少超我 (super ego) 缺乏彈性的挾制力量，穩定的情緒及自我尊重，減少對外界支持的需要，減少在心理上對撫育者的依賴，而增加了自我的成熟，成為心理上獨立自主的個體。

Blos (1979) 認為看似矛盾的，個體第二次的心理分離要藉著「退化」(regression) 來完成，只有當個體再次與幼兒期與父母連結的慾望接觸，青年期的自我重建才成為可能，青年人一方面歷經害怕失去與客體連結，想再回到親密聯合，但是又畏懼會被控制，以致失去個體的自主性，而想要遠離父母，保持距離，在這樣的擺動之間，青年人逐漸再一次確定自己的自我意識，完成分離的過程。

許多後來的學者對 Blos 的第二次分離歷程的看法給予相當多的贊許，但是也有很多的質疑與批評，認為兩次的心理分離歷程是否為相似的歷程，是否可以相提並論，是需要更多探討的，並且認為「退化」概念模糊不清、不夠完整，無法在實際的臨床案例中清楚被觀察到，也未能仔細交待是在怎樣的情況下發生，是怎樣把個體再帶往向前發展 (Adelson & Doehrmann, 1980; Kroger, 1989)，因此青年前期的心理分離歷程是有待更有系統、更仔細地去研究。

心理分離一個體化的概念與 Bowen (1978) 的家庭系統理論中的自我分化概念也有相似之處，Bowen 認為家庭是自然的情緒系統，家庭中每個成員都會影響家庭系統。在家庭情緒系統中有二股自然的力量相互制衡，一為個體化或自主的力量，一為聚集或親密的力量，這二股力量彼此交互作用，人會朝向獨立自主，但又同時會維持與家庭的情感連結。心理分離一個體化的概念是個體與家庭產生心理分離，並朝向獨立自主。Bowen 的家庭系統理論告訴我們，任何人都無法完全的個體化或自主，每個人多少都會受到另一股要與家庭在情感上有連結的力量所牽連，但是在情緒上與家庭心理分離的能力較高的個體，也就是個人在與家庭接觸時能夠保持個人情緒和理性功能自主較高（或稱為情緒獨立自主）的能力是自我分化較好的人，這樣的個體較不容易受家人焦慮情緒的感染，在情緒上也較不會依賴家庭，較能夠在面對壓力情境時保持適度理性與平衡。

另一個能說明青少年心理分離一個體化發展的相關理論是依附理論 (attachment theory)，Bowlby (1971, 1973, 1982) 提出的依附理論指出嬰幼兒甚至其他的生物，基於一種生存本

能，有依附主要的照顧者（如母親）的需要，以接受照顧、接受保護，這種嬰兒對母親的感情連結 (emotional bond) 建立，發展得很早，大約在六個月大到一歲之間，嬰幼兒就會表現出喜歡接近母親，母親不在就會感到焦慮，同時也會表現出害怕陌生人的行為，這些都是依附行為的表現，顯示出嬰兒對母親的依附情感連結已經建立。嬰兒在與主要照顧者的依附關係中，除了表現出依附行為，也會形成一個對主要照顧者對自我以及對環境的內在運作模式 (internal working model)。嬰幼兒對主要照顧者的依附，是透過照顧者所提供的呵護與照顧，嬰幼兒對母親建立起安全與信任感，母親也成為嬰兒的安全堡壘 (secure base)。孩子因著有一個賴以生存的安全堡壘，而能進一步對環境產生更多的探索行為，發展出對自己的自信與自我價值感，而成為獨立的個體。嬰幼兒在與照顧者接觸中，對依附者產生的感受、情緒、知覺會內化形成內在的客體表徵，也會形成對自我、環境、與他人的概念，而發展出自我概念，以及對環境適應的行為。Ainsworth (1979) 提出依附對象對嬰幼兒的易獲得與有反應，能夠培養孩子的自我信賴以及展開好的人際關係，如果嬰幼兒與依附對象的依附關係過於緊密，會阻礙孩子向外探索，若依附關係過於疏遠，孩子沒有建立起足夠的安全感，也無法有效地對環境做反應，並且會感到較多的挫折感。Bowlby 依附理論提出後，後來學者由嬰幼兒與母親之間依附關係的探討擴及到青少年、成人的探討，如果嬰幼兒與照顧者之間的安全依附關係能夠穩定持續，隨著孩子的成長，到了青少年、成人期，會發展出充份的自主意識 (Ainsworth, 1989)。Ainsworth 也指出，雖然研究尚缺乏，但我們可以設想即便青少年或成人會與家庭外的同儕、友伴、異性伴侶、配偶等發展出不同的依附對象，但是對於與父母親的關係仍然是會持續維持。但是研究者也認為，隨著發展階段不同，青少年、成年人對早年情感依附的父母親情感連結的本質是會轉化的，甚至會轉變成依附---被依附者之間的角色互換。一些依附關係與青少年的個體化、自主性的研究結果指出：青少年在追尋自我、積極從事社會活動的同時，也會希望能在父母關係中獲得支持。家庭依附和自主的程度是青少年發展成熟的重要指標。青少年自主與父母的依附關係有顯著正相關，青少年若和父母是情緒隔離的，他們的獨立自主能力愈低，自尊和自我認定越低，寂寞感越高，離家後的適應較低 (Moore, 1987; Williams & Small, 1986; 楊淑萍, 民 84)。這些研究結果顯示出青少年期雖然在追求獨立自主、達成自我認定、自我統合的發展任務，但是並不是不需要建立在持續與父母好的依附關係上，相反的，持續好的依附關係是與青少年的自主獨立攜手並進的。

近十餘年來，一些學者採用實證性的研究來驗證大學生的分離一個體化與生活適應間的關係 (Bloom, 1980; Hoffman, 1984; Lapsley, Rice, & Shadid, 1989; Lopez, Campbell, & Watkins, 1986; Rice, 1992; Riu, Cole, & Lapsley, 1990)。已有的發現是：隨著大學生年齡的增長，舊生比新生能有更多的心理分離，性別差異也是存在的，女性比男性大學生對父母有更多的心理依賴，生活適應與分離一個體化測驗上部份向度看起來是有相關的。另外也有一些學者研究家庭關係與心理分離的關連，研究報告支持當個體與父母親能建立起新的平等關係，則心理分離可望順利完成，此時個體與父母同時存在自我的獨立及與父母之間的連結，對父母也會產生出正向的知覺與情感，而家庭若能支持、鼓勵子女這樣的發展，會使得心理分離歷程更容易完成 (Campbell, Adams & Dobson, 1984; Grotevant & Cooper, 1986)。

Hoffman (1984) 承接 Blos (1979) 的想法，認為分離個體化會在青春前期、青年前期再出現，成為人格發展階段上重要的課題，Hoffman 認為青年前期的「心理分離」會涉及四個部份，包括功能的獨立（有能力去處理個人的生活事件而不需要父母的協助）、態度的獨立（認為自己的態度、價值觀、信念與父母所擁有的是不同的有區分的）、情感的獨立（不需要過度獲得父母的贊許或與父母親密、得到情緒的支持）、衝突的獨立（與父母之間能免於

過度的內疚感、焦慮、不信任、責任感、壓抑、怨恨、憤怒等情緒），並且依照此概念編製了心理分離量表 (Psychological Separation Inventory, Hoffman, 1984)。在量表得分與適應間關係的發現是：對女性大學生，衝突獨立與個人適應，特別是與異性戀愛關係是有關的，與父母有較少的衝突情緒，也有與異性較好的戀愛關係，無論男女大學生，情感的獨立與課業適應之間有相關，愈能與父母在情感上分離，學業成績較佳。

惠風（民 84）研究國內大一學生的原生家庭經驗與心理分離一個體化的關係，發現大一學生在家庭中經驗到越多的親密性時，其親近焦慮、自我讚賞、分離焦慮的程度越低；在家庭中經驗到越多自主性時，其親近焦慮、自我讚賞、分離焦慮的程度越低；在家庭中經驗到越多負向感受時，其親近焦慮、否認依賴、分離焦慮的程度越高；得到越多來自父母的支持時，其親近焦慮、否認依賴的需求會越低。王嚮蕾（民 83）採用 Bowen 的家庭系統理論測量青少年的自我分化，發現青少年與父母的關係越親密，越少涉入在父母之間的代間三角關係，同儕之間的個別化關係越多，感受到的特質焦慮與情境焦慮越少。楊淑萍（民 84）以國內大學生為研究對象，發現青少年對父母依附關係與自我尊重之間有相關。青少年對父親與母親的依附程度越高者，對來自父母的贊同的自我尊重、社會及自我接納也越高，而自我否定、與被權威拒絕的自我尊重越低。

許煒光（民 78）在“中國人與美國人”書中提到中美文化在父母與子女的關係上最大的對比是在於，美國家庭強調父母對子女權利與福利的重視，而中國家庭則強調子女對父母反哺、養育義務。因著對血緣，姻親關係的重視程度不同，美國的孩子泰半在獨立的情況下成長，而中國孩子則在成長過程中一直不斷地與父母及親屬保持密切的聯繫。在教養方式上，美國孩子被鼓勵獨立，自己處理生活事物，自己作決定及早離開家庭，而中國孩子則被教導聽從父母及環境的安排，並且被鼓勵與父母長年的一起共同生活，相互依賴。

在中國的社會文化中，親子關係中必須要提到的是深植人心的傳統「孝道」倫理關係，孝道與心理分離的概念是否會有相互衝突之處呢？楊國樞（民 77）提到的十五項孝道內涵：敬愛雙親、順從雙親、諫親以理、事親以禮、繼承志業、顯揚親名、思慕親情、娛親以道、使親無憂、隨侍在側、事奉雙親、愛護自己、為親留後、葬之以禮、祀之以禮，在這些內容上看起來父母與子女之間是維繫著深厚的情感、認知、乃至於道德實踐的對待關係，而這樣的關係是終其一生存在於親子關係中的。與父母心理上的分離，使個體能獨立於父母，完成自我成為獨立的個體，看起來在以上多項孝道內涵上像是容易互有衝突的，極有待於進行更深入的探討。

研究者也在許多與大學生諮商的實際經驗中發現：因為中西文化的不同，大學生成長階段，在面對分離一個體化課題的精神上與西方是有些差異的，這是在不同社會文化的脈絡下所顯示出來的，正如 Hsu (1985) 在“文化與自我”中表示，相對於西方社會看待「自我」(self) 的方式，就是將個人視為一個獨立完整的個體，中國人看待自我是與他人，尤其是與家庭的關係不可分割的。在這樣文化中所勾劃出的個人與家庭的關係，對於在面對分離一個體化的青年人是有複雜意義的，一方面在面對分離焦慮中去歷經邁向獨立的成熟，但是這樣的獨立自主並不能完全脫離與父母、撫慰者的相互依賴關係。分離焦慮中承受著不只是一要離開父母、撫慰者，而站在自己的腳上獨立存活的焦慮，也承受著在特有文化中，個體在尋求獨立自主中同時伴隨著不被允許分離獨立的緊張感、焦慮、及破壞與家庭共生的罪惡感。

到底國內大學生在尋求獨立一個體化過程中經驗到的衝突與困難是些什麼呢？尋求獨立一個體化是否被認為是在我們的社會文化脈絡下被珍惜、重視的達成個體存在的獨立性的重要課題呢？如何在與家庭有不可分割的密切關連中去完成個體自我認定的心理任務呢？這些都是在為本土輔導學紮根時必須去探討的重要問題。

研究者累積的許多與大學生會談的經驗，發現大學生在人生發展階段上，正是面臨開始離開家庭（實際上的或是心理上的），學習要自己來做判斷、做選擇，為自己安排學習、生活，明顯的是在面臨學習獨立自主的課題。然而在這學習獨立自主的同時，許多人卻又經歷著對自己的困惑，以及對依賴的懷念與渴望，對新的生活環境、新的學習課題的畏懼與缺乏自信，因此，由大學生的發展階段的特性來看，協助大學生成為獨立自主的個體實是重要的諮商目標，但又看似矛盾的，在自主的意識更多萌生之後，個案回到家庭卻開始經驗新的緊張關係，被父母認為“變了”，“不聽話了”，而被要求繼續要屬於家庭，因此加大了心理分離的衝突。

在與研究者會談的許多大學生，尤其是女生中，經常反覆出現在這個未完成的發展課題上的困難。例如：對於“離家”與“回家”的情感是充滿矛盾的，在離開家時，會想家，在隔了一個距離的想家是理想化的、美化的、懷舊的、想念的，但是一旦有機會在放假的日子回到家，與家有了現實的接觸，卻又真實的經驗到了家中有的緊張關係，與隨時可能會出現的衝突，又想快快再離開，懷著這種矛盾情感是很多大學生對離家的真實經驗。另一個常見的經驗是大學生已意識到自己邁入了成年期，在各方面都想獨立自主，不需要再依賴父母提供的撫慰與供應，在現實中也可以去接受這個要分離—獨立的自我支持的責任，但是在當有需要或缺乏時，卻仍是在期待著，或甚至是要求著父母繼續的供應與支援，好像這應該是一個永遠不會改變的可依賴的源頭，若是父母不能繼續提供如願的供應與支援，就感覺被拒絕、被忽視，甚至感到失落、憤怒。

大學生亦常在與異性交往、職業選擇、以及是否繼續升學深造等重要的抉擇時，感到被父母高度的關切，甚至是被干預。在自己的選擇與父母的期待與要求之間有衝突時，常感到自己的選擇被父母要求放棄，而產生強烈反感、憤怒、抗拒、反叛，也有的人在這些行動之後又感到自責、惶恐與內疚、困惑。這種糾結矛盾的親子間的情感，使得大學生在來談的問題上，親子關係的問題仍是屬於重要位置的（陳秉華與廖鳳池，民82）。

那麼，對於在諮商過程中常有與父母心理分離衝突的個案，是在經過一個怎樣的改變歷程，而能夠達成衝突的化解，可以得到更鞏固確定的自我認定，又能夠在重視家庭關係的社會文化的規範下，不致於因為伸張自我，而破壞了傳統倫常，以致承受很大的社會壓力，或是被視以“棄父母而不顧”的自私表現，能夠在獨立個體與彼此關係緊密的父母家人之間的關係得到平衡？Pine (1985) 提到在處理有分離一個體化困難的個案，諮商員要了解個案與父母在過去所建立起的關係、被對待的方式、分離一個體化問題在早年的形成歷程，一方面與個案探討對與父母分離，而使自己焦慮、衝突的感受，增加自我覺知與領悟，另一方面透過諮商師提供個案關心、支持、穩定的關係，但又容許個案自由，但是絕非操縱、控制、不穩定、使個案感到被控制或被拒絕、拋棄的威脅，以使個案能與諮商師經歷“修正的共生經驗” (corrective symbiotic experience)，彌補早年不良的分離聯結關係。

Kroger (1989) 也指出針對有分離困難的個案，治療目標是增加分化 (differentiation)，諮商師成為一個“慈愛而不過度保護”的母親 (good enough mother)，協助個案完成分離過程，當溫暖的諮商關係建立起來之後，諮商師即要採用溫和，但又堅定地逐步協助個案探討內心對離開內化的父母的恐懼與罪惡感，諮商師也會再與個案一起渡過貶低內化的父母以及哀傷失去內化的父母的心理歷程。

對大學生的諮商工作取向，研究者採取利用短期心理諮商的模式來進行。一般而言，在很多特性上大學生是很合適的動力性短期治療的個案，例如：有高的改變意願與改變的彈性，聰明、領悟力高、思考的複雜度與內省能力都強，有不錯的自我功能，一般的適應力沒有什麼問題，並且也有與人建立關係的能力，這些正是理想挑選為進行短期治療的標準。大

學生還具備了想要自主、自我控制的高需求，並不是很想長久依賴諮商員等特性。

本研究擬採用的短期諮商工作取向有以下的幾個特徵：

1. 會談次數是短的，由 1 次到 10 次左右的會談是常見的範圍，當會談開始之後諮商員與個案彼此都有共識談話是有限的，會談的次數可以配合大學學期制的時限。

2. 會談的目標是有限的，是否能達到人格重建並不重要，但是癥狀的減少，困擾程度減輕，對困擾問題的了解，以及因應能力的增加，增強信心，平復情緒則是常見的會談目標。本研究的會談的目標是圍繞在協助個案了解與父母心理分離的衝突來源，減少情緒的衝突感，個體成為心理上更獨立、自主。與父母間之間有較明確的界限，一方面適度的分離，但另一方面仍然有聯結，個案會對與父母間的關係感覺較滿意，自我價值感增加，焦慮減少，這樣的效果也會擴及個案的其他人際關係。

3. 治療工作者維持高的主動性與活動性，無論是引導、探究、解釋，或甚至是建議、提供意見、支持等各樣的做法都是比較多、比較快的，使會談是在一種比較快的步調中進行，而能夠在短時間內達到效果。

4. 個案與諮商員之間所建立起的關係是溫暖的、接納的、穩定的、支持的，但又提供給個案一個足夠的空間可以在諮商中自由表達他（她）自己的想法、感受與行為，使個案能與諮商員建立起一個類似父母—子女，但又是適宜的客體聯結關係，去修補、取代個案在年幼時在父母關係中沒有完成的分化，使未完成的分化有機會在諮商關係中完成，成為一個獨立的，但卻又能與諮商員間有良好的接觸、連結的個體。

5. 個案的改變可能是來自於良好的關係，個案領悟到早年與父母親所建立起的關係下深層的心理動力及衝突，包括自我過度與內在的父母表徵 (inner parental representation) 混合，連結過於緊密、依賴，未能分化自我與客體父母間的區別，或是因為害怕被父母控制、併吞，以致心理上逃離父母，無法建立起親密的連結關係，並且能夠領悟早年的父母—子女關係對自我認定及人際關係的影響，個案的改變也會來自於與諮商師之間建立起修正的共生經驗。

本研究並不採取傳統上比較個案在諮商前與諮商後不同測量時間點上在某些變項上的變化來測量個案的改變。事實上，要了解諮商中個案的心理變化歷程是需要用更仔細的，不預設立場的，發現式的眼光去了解諮商中個案發生的事 (Mahrer, 1988)，或是去描述、辨認在諮商過程中個案改變的表現，以及其內在的改變機制是什麼 (Rice & Greenberg, 1984)，因此研究者認為採取質的研究才可能回答到研究者所欲探討的核心問題。

發現取向 (discovery-oriented) 的研究典範 (paradigm) 具備的基本假設是：要進入被研究者的經驗與知覺領域去獲得現象的資料 (phenomenological data) (Elliott, 1984)，而不是使用研究者、觀察者所得到的行為資料，其中，尤其需要以個案為被研究的主體 (Rice & Greenberg, 1984)，因為個案是產生改變者，個案的改變是最被關心的事。探討個案的改變的外顯表現以及個案在改變過程中內在的認知及情感的訊息處理的歷程，可做為進一步了解個案內在改變機制的基礎。

Mahrer (1988) 提出發現式導向的研究，是以更仔細發現的眼光來了解諮商過程中發生的事件，也可以更深入了解諮商中的個案某種先前狀況，在經過諮商師的處理之後，帶出了那些結果之間三者精細的關連變化。發現式導向的研究目的不在於驗證假設，也不預設假設，而是帶著研究的、好奇的、發現的眼光，增加對諮商中真實發生現象的了解知識可以使諮商理論、研究、以及實務工作之間的關係得以更緊密的契合。發現式導向所涉及的步驟包括：(1) 選定要研究的目標；(2) 研究目標實例的獲取，通常來自於諮商會談的錄音、錄影帶；(3) 取得研究的工具，以利於收集資料，仔細地探究到諮商歷程中的變化，例如針對會談中的

談話進行內容分析，發展出分類系統；(4)進行資料收集；(5)呈現資料，提供出發現性的答案。

研究者利用這種發現式的取向來進行本研究個案在分離一個體化衝突解決的歷程變化，所設定條件是：

①確定個案處在分離一個體化中，且產生情緒上的衝突，個案分離一個體化未完成的衝突是經由個案敘述出與父母的相處或互動的困擾情境，並且伴隨個案對未完成自分離獨立帶來的自我貶抑感，以及對父母的衝突情緒（例如：憤怒、罪惡）。

②個案的選取以大學女生為主要對象，因為在文獻中顯示女性在心理分離的情緒衝突上比男性為高，原因是來自於家庭或父母對於女性的要求順從，以及生活行為的限制，不鼓勵女性獨立都是高過於對男性的要求，因此，假設大學女生會比男生承受更多分離的衝突。

③諮商師的處理策略：採取短期諮商取向，要很快與個案建立諮商同盟關係，也同時提供個案 Pine (1985) 所謂的修正的共生經驗。

透過發現式取向的諮商過程研究法，研究者擬探討在使用短期諮商的工作方式當中，具有分離一個體化衝突的個案，會經由怎樣的內在認知、情緒及外顯行為表現的變化歷程，完成衝突解決，而達到與父母間有較好的分化、獨立自主，但也關心父母，有更健康的情感連結的諮商過程。

參、研究方法

本研究採用發現式取向的研究典範來探討個案在諮商中的變化歷程，收集個案在每一次諮商會談的錄音並謄寫成逐字稿，配合個案會談後的訪談、再進行內容分析，以發現個案在諮商中出現與心理分離有關的主題以及改變的歷程。

一、諮商員

本研究共有二位諮商員，二人在心理諮商領域的實務經驗均有十年以上的時間。二人皆為女性，年齡在 40 至 45 歲之間，二位諮商員的諮商取向均以案主為中心學派為基礎，兼採用情緒覺察及認知重組折衷工作模式。

二、個案

個案是由研究者進入大學正在修教育心理學、輔導與諮商等相關課程的班級進行說明此諮商研究的性質，並且對學生提供 Hoffman (1984) 心理分離問卷的實施，以供學生作為親子關係的自我檢核，藉此激發學生接受心理諮商的動機。研究者在進行完以上的工作後，請有興趣投入本諮商研究的學生留下姓名、聯絡地址，並且繳回心理分離問卷，由研究者再進行後續的聯繫。

研究者在參考了學生在心理分離問卷上的填答情形，挑選出在該五點量表上圈選項目分數偏高者，以電話聯絡，邀請進行初次會談。在初次會談中確定學生了解本諮商研究性質、有意願接受諮商，想談的目前困擾問題為與父母親之間的情感與心理衝突，希望能透過諮商解決此衝突、願意接受研究者安排的連續的短期心理諮商（進行的次數範圍為 5 ~ 10 次心理諮商），並且願意接受諮商過程錄音，每次諮商後的事後訪談以及訪談錄音，充份了解個人的權益、研究進程序、諮商及研究的倫理之後，並且與研究者分別簽署諮商及研究同意書，正式成為本研究的個案。

三、資料收集

1. 諮商過程資料：每次諮商均予以錄音，共得到 35 次諮商錄音帶。諮商員每次諮商後的訪談：在每次諮商過後，於一週內對諮商員進行事後訪談及錄音。每次的諮商員事後訪談約進行 20 分鐘左右。

2. 個案每次諮商後的訪談：在每次諮商過後，於一週內對個案進行事後訪談及錄音。每次的個案事後訪談約進行 20-30 分鐘左右。訪談的內容包括：(1) 每次的會談主題；(2) 此次晤談帶來的正面與負面影響；(3) 對諮商員的感受(4) 對此次會談的整體評估。

四、資料整理與分析的步驟

1. 諮商及訪談錄音逐字稿謄寫。

所有的諮商錄音及對諮商員、個案的事後訪談錄音均謄寫為逐字稿。

2. 諮商內容的分析採用 Hycner (1985) 的現象分析法

根據 Hycner 提出的原則，

(1) 首先將錄音帶謄寫的逐字稿全部閱讀，獲得諮商進展的整體感，以及掌握諮商進行的臨場感。

(2) 然後研究者決定取出與研究主題相關的會談段落，而將與主題無關的會談段落剔除，取舍的準則依據：凡是會談是提到與父母親或家人關係有關的話題、與父母親或家人的互動的描述、互動中的對話、自己對與父母互動或父母關係的感受與想法都是屬於與研究主題相關的會談段落。

(3) 有關個案在諮商歷程中出現改變的段落的判定，研究者先依據(2)所取出與研究主題相關的會談段落，再參考個案每次在諮商後接受的事後訪談，個案所列舉出來該次對自己有幫助、有獲益的關鍵性談話，然後對照諮商逐字稿的段落摘錄出來。研究者也仔細閱讀諮商的逐字稿，將個案在會談中的口語表達，出現了一種新的了解、一種新的肯定、希望獲得一種新的改變、在諮商情境外採取新的方式、表達出的動機等這類的字眼的諮商逐字稿段落摘錄出來。摘錄段落的過程由研究者與另一位協助資料分析的研究助理各自做取舍後，再共同討論其一致性，取得共識。諮商歷程出現改變的段落判定也參考 Mahrer 和 Nadler (1986)、謝淑敏 (民 83) 研究諮商中的好的時機 (good moments) 的類別內容，研究者根據以上的原則將每位個案在每次諮商中出現的改變段落標定出來。研究者標定諮商中出現的改變的段落所歸納的原則共有九類。

在諮商中出現個案改變的逐字稿段落摘錄原則分別列舉如下：

① 語句中明顯提到的一些改變、新的洞察與理解

· 例如：個案 I 在第二次會談的開始說出在經過第一次會談後對自己新的發現與理解。

CL26：對！可是上一次說完以後，我就，我就發現我比較了解了，比較了解自己了，對！然後，這樣子我就比較不會去為難自己啊！說你，你，我會問自己說你為甚麼這樣子？因為我現在我可以告訴自己說，喔！原來這個是受父母影響，這樣子。

CO27：所以聽起來有很，很多的發現，對自己的發現。

CL27：對！對！比較能夠接受自己。

② 更深入去描述、探索個人的情感性經驗

例如：個案 I 在第四次會談中開始去接觸到自己對父母的情感是又有愛又有恨的矛盾感覺。

CL113：我會害怕自己怎麼會恨他們。

CO114：好像有那種感覺是不對的。

CL114：對，因為我要可以感覺到我很愛他們，然後我會想說為什麼這個愛裡面還包括了恨。

③ 表達對諮商過程的新的學習與了解

例如：個案 J 在第二次會談時，談到自己會害怕因為母親生病而被人看輕，個案在經過一段諮商的對話之後，表達出其實自己的價值感是可以不因為有個生病的母親就被否定的新想法，以下就是這個段落的摘錄：

CO60：如果說假設我們換個位子，是你的一個朋友，跳開來看自己，說今天是你去認假設說今天是你去認識一個人，你會因為他有這樣一個背景，而對他有這樣一個評價？

CL60：（沉思 5 秒）應該是不會，呵！呵！

CO61：那麼為什麼人家會這樣子看你？為什麼你不會相信別人也會跟你一樣呢？不會做這種連結。也許有的人會，他不敢說。．．

CL61：我在想也許自己是希望完美一點，所以不希望別人知道那一部份缺陷的地方。

④ 對過去或目前發生於個人身上的經驗表達出強烈的情緒

例如：個案 I 在第一次會談中提到在與父母親的關係中因為與父母想法不同而會被父母指責，一方面感到對父母不滿，但又感到是在背叛父母，情感被自己壓抑得很多，感到很難受。

CO125：你在想如果今天是你當了父母哦，你的孩子他有自己的一些想法，他有他一些自己的渴望，你會怎麼去看？看你的孩子。．．

CL125：我會讓他去試。

CO126：那你會。．．你會覺得你孩子背叛了你，你的孩子是很不對的。

CL126：不會啊！

CO127：為什麼你可以這樣看你的孩子，你不可以這樣看你自己？

CL127：因為我顧慮到父母的感受（CO：嗯）可是如果我是父母的話。．．

CO128：嗯哼！你的感受會是。．．

CL128：我會知道。．．我會知道我不會把我受到的傷害再添加到我的小孩子身上，然後我會儘量去想說他的想法是什麼，然後如果有一件事我覺得不好，可是他仍然要去做的話，我會讓他去做，因為如果他必須受到一些挫折，然後必須跌倒了，他才知道痛或者是說知道他。．．他應該怎麼修正的話，那我覺得你就讓他去走啊！他有他自己的路啊！那為什麼你要替他決定，對啊！我就是不滿我的父母對我這樣。

- CL129：我覺得我能做的就是盡量去理解他們為什麼會這樣做啊！然後說服自己啊！
- CO130：說服自己什麼？
- CL130：說服自己他們是無意的，他們是無心的，然後只是他們不知道怎麼去對待小孩子，怎麼去對待一個成．．．成長當中的小孩子，所以不能怪他們，有時候我只能這樣告訴自己。
- CO131：但是其實那個是哦．．．那個聲音其實一直在那裏面，你過去嘗試用這種方式來壓下自己對他們的不滿，對他們的憤怒，來使自己好過一點。
- CL131：可是有時候很難過的時候，還是壓不住呀，很多記憶就回來了，然後一下子就全部湧上來了，就覺得很難過呀！（CO：嗯）所以我在想有沒有一個方法可以疏導我這種情緒，疏通這樣子。

⑤ 在諮商中愈多表達出未曾表達的與自我或重要他人有關的重要訊息

例如：個案 I 在第五次的會談中藉著更多開放表達出對母親個性的敘述而看到母親是如何在影響到自己。

- CL78：我覺得．．我覺得我．．我覺得我有時候有一些個性是跟我媽媽很像。
- CO78：當你想到這個的時候，你的感覺是什麼？如果像她是會變成一個什麼樣的人？
- CL79：不喜歡，有點糟糕的人。
- CO79：嗯哼。
- CL80：有一點糟糕啦！
- CO80：有『一點』糟糕，有多糟糕？
- CL81：其實是覺得蠻糟糕的，嘻嘻。
- CO81：很糟糕。
- CL82：對呀，（聽不清楚）啦！
- CO82：嗯哼。
- CL83：其實覺得蠻糟糕的，可是我覺得．．唉．．
- CO83：怎麼樣的糟糕法？
- CL84：嗯（c 1 微微哭泣）怎麼樣的糟糕法。
- CO84：嗯哼．．有多糟糕？又是怎麼糟糕？
- CL85：我講我媽媽好了，我講她的特點，其實就是我自己啊！我覺得她很沒有安全感，然後她很完美主義，她很不會去讚美別人，很不會去欣賞別人，然後，神經質，容易緊張．．就像我媽媽她很好喔！她，就像她煮菜，然後煮一煮，然後我妹，我妹就跟我媽媽說：「媽，你今天煮的菜都很好吃。」我媽就很高興，然後來我妹就說，好像有點鹹這樣子，我媽馬上就變得好像不高興這樣子，就是馬上心情就變了，然後就說．．就會說．．就會說，會嗎，會很鹹嗎？．．她就是變成說．．人家讚美她一句，講她一句這樣子，她會比較著重在不好的那一句。
- CO85：她不容許自己有一點點的缺點。
- CL86：對，對，對，然後，而且聽了之後，她．．她．．她其實可以很輕鬆的說，喔，就是這樣，那以後就是會注意一下就好了。她不是喔，她會．．很害怕去接受說，喔，原來她犯了一個小錯誤這樣子啊，其實這也沒什麼大不

了的，然後她就會變成．．不想去承認它，然後她就會一直去找藉口啊！

⑥ 開放有關自我與人際關係的重要資料，而獲得更多自我了解

例如：個案J在第三次會談中想到自己要為家人做很多事是從從小就養成的習慣，她開始反省這樣的做法，說：

CL98：我是想到以前，嗯．．．以前我蠻小的時候，就曾經有一種想法，覺得說那個時候就覺得說．．．啊！其實，我身在這個家裏，我就應該多，多做一些，然後看到弟弟有的時候不聽話啊！那個時候我已經比較乖了，那我就會覺得說，啊．．．好像我就是註定要多去，多去，多去犧牲我自己，這種想法，所以，大概．．．而且小的時候就好像被爸爸訓練，無意間，無形中訓練出來，就是好像要多去，多去付出啊！所以一直到長大了，還是習慣性的就會，都．．．讓自己做就做啊！不要，然後不要丟給他們去做。

CO99：好像這個讓我想到以前提過的，就是說，你從小在當媽媽，到現你還是，如果你在當媽媽的話呢，那麼當然了，你也當你媽媽的媽媽，那麼媽媽就是你的了。

CL99：以前我就覺得，欸！怎麼說呢？．．．（沈思5秒）．．．我覺得說好像對啊！這是註定的，就是我應該做的，那我就去做嘛？幹嘛還要要求別人也去分擔什麼這樣子，因為還有爸爸在，至少爸爸可以分擔很多，很多，到現在覺得有的時候沒有辦法承受的時候就覺得只好丟一部份出去，不然自己會崩潰這樣。

⑦ 明白表示說出來是變得輕鬆、情緒改善、有力量、心情改變。

例如：個案J在第三次會談的開始這樣說：

CL3：上次談完之後，就感覺就是蠻愉快的，蠻輕鬆，然後，比較說，不是外在的可以表現出什麼，內心就覺得比較自在一點，等於說把以前一個包袱丟開了，這樣子，然後心情，心情就比較．．．比較．．．也不能就本來心情不好。

CO4：至少鬆了一點，比較鬆了一點。

CL4：對對對！不同的感覺。

又例如：個案I在第二次會談中提到在第一次會談結束後帶給自己的改變：

CL91：而且我覺得上次談話以後，我覺得我好像比較有那個勇氣去爭取自己想要的東西。

CR92：唔！

CL92：也許現在想做一件事情，可是父母是不同意的，那我，我可能現在會比較有勇氣去告訴父母說，為甚麼我想這麼做。

CR93：唔！唔！

CL93：那如果他們反對的話，我可能還是會那麼做。對啊！我覺得，我好像比較趕去正視自己的那種想法啊！自己的，自己想要怎麼樣，怎麼樣那種慾望。

⑧ 顯示出來談目標有改變

例如：個案 I 在第五次（也是最後一次）的會談中，說出了自己的改變，她可以向父親提出自己想法並且獲得接受，個案對自己的信心增加：

cl147：老師，我跟你講，我今天很高興能（聽不清楚）。我上禮拜回家，然後，我就覺得呀，我就回家跟我爸媽講宿舍的情況，然後，就跟他們講說，跟他們溝通說：「我可以自己去找房子啊。」

col147：嗯哼。

cl148：然後我自己會跟房東談好。

col148：嗯哼。

cl149：我覺得我是想要就是表現一下自己做事的能力啊。

col149：嗯哼。

cl150：然後我覺得他們也很信任我。

col150：嗯。

cl151：我就覺得很高興啊，因為我覺得其實我也是可以做得好的。

⑨ 表達出跟諮商員良好的關係

例如：個案 J 在第六次的會談要結束前表達出：

cl96：嗯！（笑），嗯！我覺得這幾次，每次談下來都有很多發現，覺得很謝謝你這樣子，有的時候我真的不知道從何講起啊！可是，嗯！你能夠提醒我蠻多不同的那種想法，讓我有一些那種新的看法。然後、然後我覺得你，嗯！很能夠同理我的感受。對！

研究者根據以上的原則標定出每個個案在每次會談中出現的改變段落，作為後續分析之用。

(4)針對保留待分析的個案會談段落進行逐句斷句，斷句以凡能夠有一個完整的意思的句子就成爲一個最小的單位句子，若文法或句型不完整，但是意思完整者，則研究者增減或補充所缺少的字，使之成爲一個完整的句子，但是並不增減或是更改原來的意思，此外也將語句中的第一人稱改寫爲第三人稱（她）出現。

(5)將每個個案在每次會談中意義相近的單位句子加以合併類聚 (cluster)，並予以命名，按照這樣類聚的方式，繼續將每個個案在跨不同會談次數出現的相同或相似的類聚，再加以合併聚集，形成主題，並且爲主題命名，由此獲得每個個案跨不同會談出現的數個主題。

(6)將每個個案的每次會談內容按照所出現的類聚與形成的主題，撰寫成每次個案的諮商過程的描述文，並且以概念圖方式呈現其流程。

(7)按照每個個案每次會談的主題及每次諮商過程描述文加以整合，以概念圖的方式呈現其諮商流程。

(8)邀請個案閱讀研究者所撰寫完成之每次諮商過程的主題、描述文及全部諮商過程流程，以檢核與個案經驗相符合程度，進行研究的效度考核。

(9)研究者統整全部個案在每次會談出現的主題、描述文及諮商過程流程，整合成爲整合後的諮商中心心理分離---個體化主題，以及諮商改變的歷程描述與流程圖。

肆、研究結果

一、個案背景

本研究共有四位個案，都是大學高年級的女生，未婚，她們都是來自核心家庭，家庭結構算是簡單，這四位個案都是長女，下有弟妹，其中一人父親已經過世，他們之中三位都是過住宿生活，只有一位與父母家人同住在家中。

個案的會談基本資料見表一。諮商的進展與諮商次數按每個個案實際的需要實施。

表一 個案的基本資料

個案	主要來談問題	會談次數
C	親子關係、學校適應	9
H	親子關係、異性關係	6
I	親子關係	5
J	親子關係、異性關係	6

四位個案中只有一位的來談問題一直圍繞在親子關係，其他三位都同時想談與學校適應或異性相處有關的問題，因此會談中會有二個來談問題穿插出現的現象。

二、資料檢核的效度結果

研究者將個案每次諮商中出現的主題，描述文及全部諮商過程流程，呈現給個案加以檢核符合程度，四位符合程度分別為C為90%，H為100%，I為90%，J為90%。個案所表示的符合程度相當高，其中個案J有少部份不符合的部份出現在描述文內有關個案家庭背景資料的描述表達的不夠完整，但是這些沒有影響到所形成的主題及諮商過程的描述及流程圖的表達。個案C與I認為就研究者所呈現的資料並沒有錯誤，但是他們不能完全記得諮商的會談，所以對研究者是否完全反映出諮商全部的內容是不敢確定的，所以評定符合程度為90%。

研究者也於本研究報告撰寫完成之後，呈現給本研究的諮商員閱讀，請諮商員檢核有關諮商中個案的心理分離一個體化主題及改變歷程的內容符合程度，諮商員表示完全(100%)同意研究者的撰寫內容。由四位個案與諮商員的檢核結果看來是相當支持本研究結果的效度。

三、諮商中心理分離一個體化衝突解決歷程的主題與描述

根據個案的會談歸類發展出個人的主題，再將四位個案個人的主題加以整合，所形成的共同核心主題，包括(一)個案來談的期望(二)親子互動的本質，其中包含了(1)疏遠的、有衝突的

家庭氣氛(2)父母親的過度干預與控制(3)父母親情緒化(4)互動中的負面感受(5)渴望父母的情感支持(6)想順從與取悅父母(7)罪惡感(8)逃避反應(9)照顧家人(10)代間的態度衝突(11)負面的自我態度與低自尊(12)改變的歷程，其中包含了(1)內在負面情緒的覺察、接觸、表達與接納(2)激發來談與改變的動機(3)探索與了解父母、家庭對自己的影響(4)與父母的心理分離歷程(5)自我支持的歷程(6)來談目標的達成，其中包含了(1)自信心與自主的表現(2)親子關係的改善。

(一)個案來談的期望

四位個案中有三位個案在第一次諮商的開始，就表示要談與父母相處有關的問題，個案 I 表示希望能夠釐清家、父母對自己的影響；個案 J 期待能與母親的關係更親密，能站在母親的立場理解母親，個案 J 感到照顧母親的責任很沉重（因母親生病），希望母親能夠自我照顧，自己照顧的負擔可以減輕；個案 H 的期待是能與父母親的關係更親近，可以說出自己的想法與心事（特別是有關交男友的事）；個案 C 因為不能得到父母的了解與支持而感到孤單，她也想談對學校的適應與增加自我肯定。

(二)親子互動的本質

1. 疏遠的、有衝突的家庭氣氛

四位個案在會談中所描述的家庭氣氛都是有衝突的，不溫暖的、疏遠的、有距離的。這些衝突與疏遠的距離感存在個案所知覺到的父母親的關係中，也存在於個案、以及個案的手足與父母親的關係中。

2. 父母的過度干預與控制

四位個案所描述的父母親對待她們的方式，都是顯示出感到父母親過度干預與控制。父母親會要求個案接受、順從父母的意見與看法，會要求個案要聽話、要乖，會干預個案所結交的異性朋友，會指導個案生活細節的安排（例如衣著的方式、外出的時間、地點，飯桌上的要求、為個案安排休閒時間要做的事）等。

父母親會用嚴厲的、責備的管教方式，個案 I 的父母會用諷刺、中傷的言語對個案說話，父親在對個案不滿時，會嚴厲責打個案使之受傷。父母親也經常是嘮叨、抱怨、批評的，他們常反對個案的提議或意見，不會支持、不會協助、或是不同意個案，而是堅持要個案們接受他們的看法。父母親也會表達出過多的擔心，例如個案 H 的母親會經常提醒個案不要輕易相信人，不要與男友太接近、不要相信男友的話。

3. 父母親情緒化

個案所形容的父母是情緒化的，個案 C 的母親經常會為小事就生氣、大聲起來，使個案 C 常感到會被驚嚇到。個案 H 的父親的情緒是不穩定的，有時壓抑著，不理會人，自己一人獨處，有時又會突然發作，毫無預警；個案 I 的父親生起氣來，會責打個案像失去了理智，停不下來，直到個案被迫認錯為止；個案 J 的母親精神狀態不穩定時，會用言語攻擊孩子。父母的容易情緒化、情緒失控，使個案們感受到是份不安全的關係，想避開父母親。

4. 互動中的負面感受

個案在父母親的關係中，感受是十分複雜與負面的，她們感覺到對父母，是不被了解、不被信任、被小看、被否定、被限制、不能自主，甚至是被羞辱、被討厭的。她們對父母感到疏遠、不滿、討厭、失望、生氣、害怕、難過，甚至不能原諒。但是在父母親的面前，卻無法直接表達出這些負面情緒，她們會壓抑、不表現、避開父母，感覺到在與父母親的互動中這些負面的情感表達是有困難。

5. 對父母情感支持的渴望

雖然在現實的親子關係中，個案們都存在著對父母的負面感受，但是個案們仍是渴望獲得父母的關心、了解、與關愛，希望得到父母親的支持。她們心裡也對父母親有份渴望能被照顧、被依賴、盼望父母親能同意、能支持她們，才會更有信心，更有力量，否則她們就會變得容易放棄、或是干脆不去做。個案H及個案I在會談過程中看到自己因為由父母身上得不到足夠的關心與照顧，而希望自己所交往的男友是能夠格外關心、照顧，給自己愛，來滿足這份需要。

6. 想順從與取悅父母

個案在與父母親的關係中，一方面被父母要求順從而感到不滿，另一方面個案也會想順從父母，他們希望自己能夠符合父母的期待，達到父母的理想，他們雖不滿父母對自己的言行、生活與交友方面的要求與控制，但是心中仍是會期待自己是父母心目中的好女兒，獲得父母的肯定與贊賞。

個案們在乎父母親的反應，她們都是家中手足間表現最好、功課最好的孩子，是父母親口中的驕傲，個案們也覺得自己是弟兄弟姐妹中最在乎父母，最會順從父母親的，個案口中的弟妹們，是會違抗父母不理會父母，而個案們則會考慮到父母的感受，想取悅父母，不想傷害父母，他們會體察到父母的需要，想幫助父母，照顧父母，會維護父母，為父母辯護，想把父母親的行為解釋為善意的，會站在父母親的立場想，不願承認自己是責怪父母、對父母生氣。

7. 罪惡感

個案對父母親懷有罪惡感，感到自己沒有能夠符合父母的要求或期待，不順從配合父母親是在背叛父母，是不誠實，不道德的，是不乖的，個案會為自己的不順從而責備自己，感到不安，認為是不應該的。

8. 逃避反應

個案會對父母有所隱瞞，感到與父母之間是不能討論、無法溝通。想要與父母溝通但又不敢、沒有勇氣真正表達出內心的想法，她們耽心父母的反應會是拒絕、批評、否定的，會使彼此間的衝突引發或是加大，個案會選擇性的、有保留的與父母溝通，或是乾脆放棄與父母溝通，感到與父母溝通是沒有希望的而不再溝通。

9. 是家庭中的照顧者

對於家，雖然感到關係是冷淡、疏遠的，但是個案們也表達出對家及家人的關心，會為父母家人耽心，想回家照顧父母，她們也承擔著照顧家庭的責任，個案們都是長女，父母親多期待她們能照顧弟妹，照顧家，她們當中也有些人自小就很習慣在幫忙家，以致於她們感覺到相較於弟妹，照顧的責任多落於自己身上，而會感到責任多、責任重。個案I甚至還是弟妹與父母間衝突的緩衝、折衷者，她常是弟妹與父母間溝通的橋樑。

10. 代間的態度衝突

個案對父母親的態度、信念並不完全認同，她們有自己的看法與想法，個案所提到的不能認同父母親的意見包括婚姻、交友、衣服穿著的方式、對人的信任與防範，也有的個案發現自己學到了父母親的一些個性、情緒表達與溝通的方式，但是個案看到自己並不喜歡，不希望自己和父母親一樣。

II. 負面的自我態度與低自尊

個案所表達出的自我是缺少自我信任、容易自我懷疑、不放心自己、自責、批評自己、不肯定自己、消極放棄自己、無法為自己作決定、不知道自己要什麼、個案C、I、J都是感到孤單地靠自己、要努力來證明自己是有能力的。她們在乎父母、也在乎別人的看法，容

易受他人的看法影響，不能信任別人。個案J會因為母親的病不敢向朋友坦然交談。個案C與個案H都覺得與同儕有距離、孤單。個案們對自己的感受是無助的、壓抑的、矛盾的、感覺自己是不好的。

(三) 諮商中心理分離——個體化衝突的改變歷程

四位個案在經過了五至九次的諮商會談，出現了以下的改變主題：

1. 內在負面情緒的覺察、接觸、表達與接納

個案J在第一次會談的過程中對自己的疲累難過的情緒有新的覺察，也對內心在承擔了多年的照顧家、照顧母親的重擔後，渴望能夠有機會也被母親關心被照顧的需要有了新的體察。

個案I在第一次會談中，感受到也表達出內心的累、痛苦、不喜歡自己、不想活的情緒。個案C則在第二次會談中覺察到自己的孤單、需要被支持的渴望，個案H則在第一次會談中發現到自己對情緒是壓抑的、不表達的，在回到第二次的會談中她開始去表達出內在混亂、起伏變化的、但又有困難說清楚的情緒狀態。

在諮商中個案們都感覺到不需要再去壓抑痛苦情緒，能夠在諮商中去說出來負面的情緒，包括不想留在家中、想逃離家、感受到對家人照顧的負擔沉重、不想再背負重擔、對父母親的感情是又愛又恨、也體會到在冷淡、疏遠的關係中其實也是渴望能與父母親近、關心父母，對父母的感情是矛盾的，又生氣、討厭，但又想維護父母、不想傷害父母，不願意承認自己看輕父母。在這些情緒得以被發現、覺察、宣洩出來之後，個案開始能夠用接納、了解的眼光來看自己所擁有的這些複雜情緒，而不是壓抑、否認、或是責備自己所擁有的負面情緒。

2. 激發來談與改變的動機

在經過內在負面情緒的覺察、接觸、表達與接納之後，個案們會主動提出想繼續再深入問題、或是想要去解決問題，而不再是停留在對困難的陳述與抱怨，個案也由認為情況不可能改變轉移到自己要做一些調整，使情況得以改善。

個案C發現與母親關係的困難是需要再正視的，個案H看到自己在表達情感的困難上需要改善，不要再只一味壓抑自己的情緒，她也看到與父親的溝通與互動是不好的，而激發她想改善的動機。個案I看到她要重視自己的感受，不要再忽略、壓抑自己的負面情緒，她開始覺得比較有勇氣去面對自己、接納自己有的負面情緒，她開始有更強的動機想自主、作自己。個案J則開始想到要為自己的未來作計畫，她希望能想辦法減輕自己對家庭責任的擔子，而要有自己的生活，她要對如何安置母親作決定，她開始認為要重視自己，為自己的生活作安排。她們都表現出了面對來談的動機增強了，以及對要來談的問題有了更明確、鮮明的方向，她們更積極地在面對問題。

3. 探索與了解父母、家庭對自己的影響

個案們都發現自己與家庭的關係是十分緊密的，自己受到家庭的影響很大，甚至可以更清楚的了解到家對自己的哪些部份造成影響。

個案C在會談的中期探討母親的控制要求與批評、母親的易怒對自己的影響，她感到不被信任、被討厭、想哭、煩躁、自己也變得易怒、只會表面順從、或是逃避。個案C也看到自己與母親的互動中學會了用母親的方式在批評自己，她不敢信任自己、懷疑自己。

個案H在會談的初期探討與父親的相處中，父親的情緒化、對自己交友及生活方式的要求、父親的不信任，使個案覺得被小看、被限制、不被信任、不能自主，她也看到父親並不會照顧自己，父親是孤單的。父親其實依賴家人，她感受到對父親的同情、關心、想照顧父

親，她對父親的情感其實比自己原以為的複雜及深。她對父親也有依賴，希望能夠得到父母的支持，而不是被否定與禁止。

個案 I 在會談的中期談到更多不被父母同意、被否定、被要求順從、聽話，感到自己在父母面前是孩子，是不被關心、不被了解，有很深的無助感，覺得這樣的關係，這樣的自己不易改變，她更了解到家與父母對自己的個性的影響，有了這樣的了解，她不再認為完全是自己有問題，而減少了一些自責與對自己的不接納。

個案 J 因為母親患有精神疾病，她從小為母親的病而感到羞恥、自卑，害怕別人也覺得自己不好，怕被批評為是來自不好的家庭，母親的病影響到她的自尊，她努力讀書，要有好表現，要證明自己是有能力的，是與母親不一樣的。個案在會談的初期、中期愈多意識到自己是十分在乎別人的看法，害怕別人會看輕自己，她學習去看到自己有個生病的母親並不等於就是自己的羞恥，她的價值與能力是不會因此受損的，她看到這樣的自我價值感的肯定是重要的，而能夠不再以母親為恥。

4. 與父母的心理分離歷程

四位個案都歷經一個與父母心理分離的歷程。這個歷程出現了六個小子題：對父母的負面感受、罪惡感、對父母情感支持的渴望、想順從取悅父母、照顧家庭、對父母與家庭關係的理解與洞察。個案一方面在敘述對父母的負面感受，不被父母同意、不允許自己的自主而不滿、生氣、痛苦，但另一方面會維護、原諒父母，她們會顧慮父母、害怕令父母傷心，害怕父母不再認為她們是父母心目中的好女兒，她們也體諒父親不是出於惡意的，只是表達愛的方式不對或是認為父母也是平凡人，有缺點，也會犯錯，而要原諒、接納父母。對於發現自己氣父母、看輕父母會感到內疚、自責、不安，有罪惡感。這樣的想要維護父母的力量使個案不敢公開表達不滿、也不敢為向父母爭取自主而起正面的衝突。

與父母關係中產生新的洞察與理解在個案與父母心理分離歷程中扮演了重要的角色。個案多增加了理解的角度，能夠更看得清楚在互動中，那些是來自父母的問題，例如個案 C 看到親子互動的困難是來自於母親的控制、干預性過高，母親的急躁、易怒，母親的不放心、不信任，她理解到這是母親本身的問題與困難，因此變得比較可以客觀、冷靜去觀察與母親的互動，而不是跟著陷入母親的情緒中，她可以選擇自己認為合適的反應。個案 C 發現母親有這樣的問題，也發現母親的舉動影響到自己的情緒，就開始意識到自己可以做不一樣的反應，她對自己的問題負起責任，認為改變可由自己開始，她要多學習觀察與母親的互動，多覺察自己的情緒與反應，並且學習調整自己的情緒反應，而不必受制於母親的情緒，這是個 C 邁向與母親心理分離的重要歷程。

個案 H 是家中手足間最在乎父母，最想符合父母期望的孩子，她體察父母的需要，想照顧父母，也想順從取悅父母，討父母喜歡，在交男友的事上，她感到為難，不希望父母反對，害怕自己執意與男友交往會傷害父母。在諮詢的過程中，她更多理解到父母的控制與不放心、不信任是父母親的問題，也理解到受父母的影響，她對自己也缺乏自我信任，她常會自我懷疑，其實她需要獲得父母的同意與支持，才会有安全感，敢做下去，否則她是害怕的，不敢作決定的，這樣的一個發現歷程，促使個案 H 減少了對需要獲父母同意與支持的心理上的依賴。

個案 I 同樣的是在乎父母、顧慮父母的，她雖然對父母會有所隱瞞、不告訴父母自己的事，但是心理是感到不安的、不應該的，她覺得是在背叛父母，她希望自己是理想的女兒，令父母驕傲。在邁向與父母心理分離的過程中，她改變了想自主就是背叛父母的想法，而允

許自己自主是可以的，她也在會談中期發現對以前長時間所認同的母親的某些信念而現在開始會質疑、反省。在會談的中期，個案 I 感受到了面對自己想改變，想更獨立、想向父母表達出內在的真正想法的需要，但又感到自己的害怕與矛盾，也就是在覺察、接觸、接納了這些內在對自己的脆弱、矛盾的感受之後，個案 I 產生了較樂觀、自信的情緒，也產生了與父母心理分離的力量。

個案 J 在與有個生病的母親不損及自己的能力、自尊、價值感的想法上有了突破之後，在會談的中期繼續覺察、體會到自己其實已經盡力在照顧母親、照顧家庭，她感受到了自己力量的限制，也接納了自己對投入承擔家庭的重擔是有限制的，而更積極地要與弟妹一起分擔照顧的責任，也讓弟弟了解自己的疲累與需要獲得弟弟的理解，她開始覺得與母親的關係變得輕鬆。個案 J 也在會談的中期、後期發現她對母親的排斥其實受父親的影響很大，她發現父親並不了解母親的病，也不了解生病對母親行為的影響，她需要透過自己來理解多認識母親為何生病，母親病情的影響，她不再用過去父親的眼光來判斷母親，而想要自己多獲得知識、多了解母親行為背後是有原因的，她在與母親及弟妹的關係裡產生新的眼光，她也作成新的決定。這也是一個與父母親、與家庭心理分離的過程。

5. 自我支持的心理歷程

緊隨著個案們在探索與父母親又想自主、又害怕傷害父母親的複雜心理分離的歷程的同時，個案們也在展開一個自我支持的心理歷程，在這個歷程中又呈現出了五個小的子題：

(1) 覺察、接觸內在害怕的、缺乏自信的脆弱自我

個案們看見自己的自我懷疑、不信任自己，對自我的批判、判斷、評價、缺少自信，害怕犯錯、不允許自己犯錯，在情緒上體驗無助與害怕。

(2) 感受到諮商員的了解、支持與肯定

個案們都感受到並且表達出諮商員對她們的了解、支持、肯定、讚賞是重要的，使她們感到對自己有信心。

(3) 想改變但又害怕改變

個案想要為改變負起責任，想要有改變的同時，個案們也害怕作改變。她們感覺要改變很難，害怕可能會失敗，她們的心情會落在想改變又害怕的矛盾中，有個案看到自己其實害怕長大，害怕自己長大就要為自己負責，想到做改變要去突破與父母相處的困境、去改變自己與父母溝通的方式，這些改變是過去個案不敢嘗試的，而現在她們看到如果先由自己開始，改變還是可能的，但是害怕的感覺又是同時存在的。

(4) 對自己的問題與改變負起責任

個案們看到自己是要為目前的困難負起責任的，如果自己不改變，問題或身邊周遭的人也不會改變，她們看到自己的責任，看到自己是需要改變的。

個案 C 了解到母親不會先改變，而她是可以改變的，她可以學習用不同的方式與母親互動，她可以為此負責。個案 H 了解到自己其實一直在自我設限，認為與父母的溝通一定是無望的，而不願意嘗試，她也看到自己的害怕嘗試、害怕改變也是在自我設限，使她不敢嘗試，而她是需要為自己的自我設限負責的，她要去向自己的自我設限挑戰。

個案 I 了解到自己其實害怕長大，她開始思考、問自己為什麼害怕長大，她發現自己害怕負責，害怕犯錯，這樣的自我認識幫助她要鼓勵自己表現出長大成熟的樣子，也減少對自己要求不能犯錯，較包容接納自己會做不好，她也學習選擇性地接受別人的批評。

個案 J 看到要為自己的未來做計畫，要有自己的生活，就做決定要與弟妹一起分擔家

務，並且學習要與弟妹一起照顧母親，學習與弟弟溝通、表達自己的內在需要。

(5) 自我了解、自我接納與自我肯定

個案們對自己為何會有這些情緒，為何會有這樣的個性，為何自己在乎別人的想法，自己是如何受到父母與家庭的影響，這樣的了解都增加了。例如個案C反映出想要了解父母、去揣測、理解父母的行為，發現變得比較了解父母，也比較了解到自己與父母互動的模式。個案I與個案H發現自己一方面不喜歡被父母控制，但另一方面其實也是在期待能迎合父母、使父母高興的。除了對父母的了解增加，個案對自己與他人交往的方式的理解也增加了，例如有個案發現自己其實並不信任人，有個案發現她在期待獲得男友更多的關愛，來彌補親情的不足，也有的個案了解到自己要別人看到她是負責的，是有能力的，以致於她不去拒絕別人的要求、為別人做了很多是對方應該自己做的事，而她卻不敢表達出內心的不滿。

個案們在諮商中更肯定地確認要看重自己的價值與能力，要注意自己的需要，想要做自己，希望自己不要再常被過問，希望能夠自立，她們也變得較能包容、接納自己做不好，肯定有些結果不是自己的錯造成的，不太快歸因為是自己做得不對，減少自責、自我批判及自我攻擊，她們會注意到少說自己不好、少罵自己、少傷害自己，對自己的感覺是變得更有力量了，更有勇氣去嘗試，變得更勇敢、更有信心。

(四) 來談目標的達成

(1) 自信心、自主性增強

在諮商的結束階段，個案都表達出一些想法、或是報告出採取了行動上的變化，伴隨著的情緒都是有自信、有希望、想要去嘗試，或是感到高興、興奮的。

個案C因為看到自己對與母親的互動能有新的覺察與理解，而感到自己是可以表現不同的行為的，她覺得有自信。個案H也想對父親有行動上的改變，感到自信增強了。她在生活費用上也由依賴父母的提供轉變到去設想自己來賺取，而不再依賴家庭。個案I在處理父母親的爭吵衝突事件中勇敢地表達出了她自己的看法，並且為父親所接受，她也在為自己租房子的事情上向父親表達了要自己處理的願望，並且很成功地自己處理了，她覺得在兩次的互動中，都獲得了父母的信任，高興自己可以做得好，是自信而愉快的。個案J表達出希望要有自己的生活，為自己作決定，開始去想到未來及對未來生活的安排，對未來作計畫。

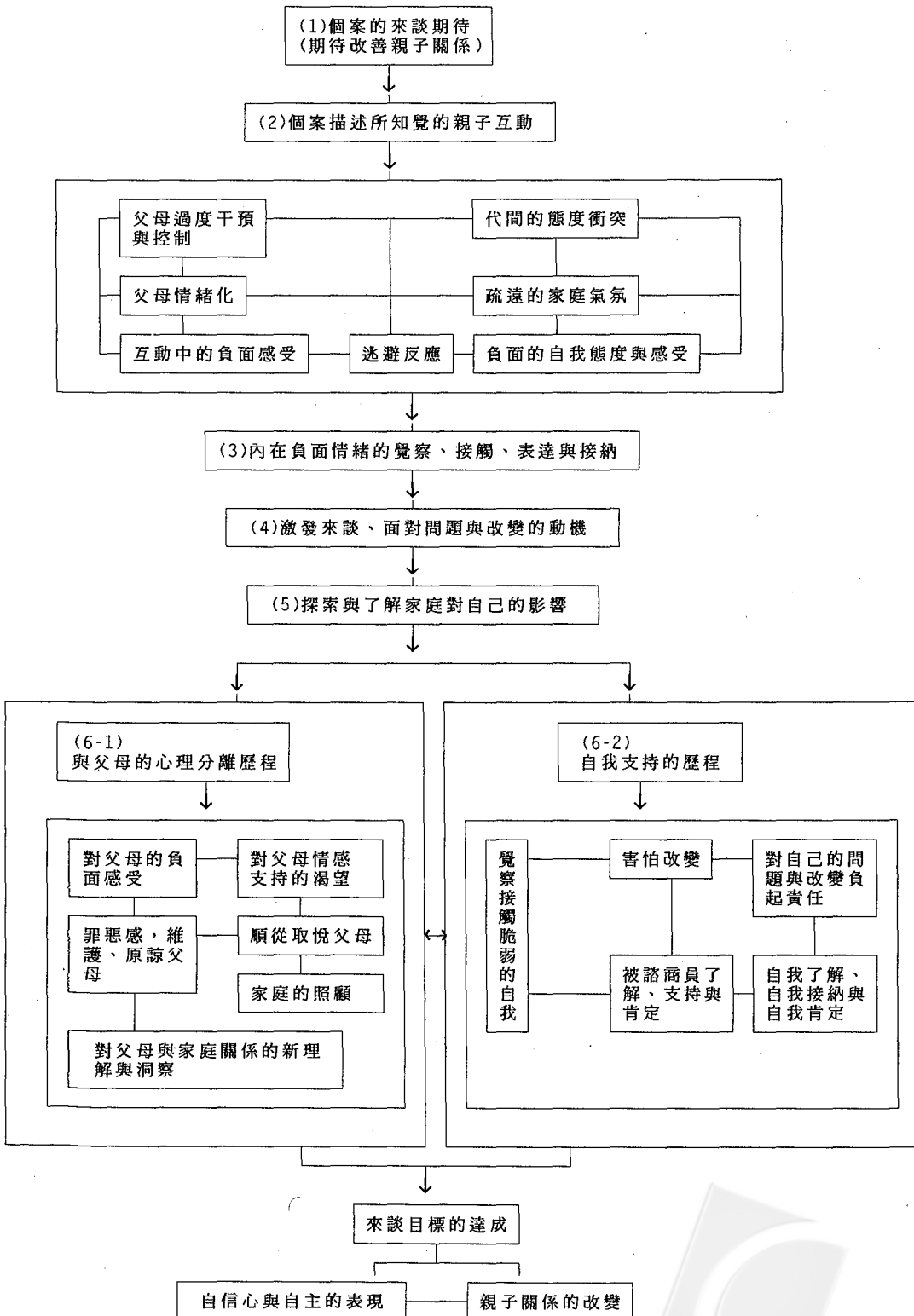
(2) 親子關係的改善

四位個案在結案時都表示了親子關係的改善。個案C看到與母親相處中的衝突減少了，個案H感到對與父母親的關係有更多信心，個案I覺得獲得了父母的信任，自己可以在父母面前表現出成熟的樣子。個案J感覺母女間的關係變得輕鬆愉快了。親子關係的改善是個案前來諮商的期待，在諮商結束時，也都達成了這個來談目標。

四、諮商中心理分離一個體化衝突解決歷程的流程圖

以下將四位個案在諮商中心理分離一個體化的衝突解決歷程用流程圖的方式表達出來：





在以上的流程圖中，呈現了諮商階段性的進展：

(1)四位個案都是由來談期待開始，在第一次會談的初期展開了對話。

(2)個案描述所知覺的親子互動

在親子互動的敘述內容中，呈現的核心主題為：父母親過度干預與控制、父母親的情緒化、與父母間的態度與信念的衝突、疏遠的家庭氣氛。此外，敘述內容中也呈現了重要的個案本身的資料，包括個案在與父母互動中的負面感受、個案對父母的逃避反應、以及個案對自己負面的自我態度及感受。這些資料的呈現多出現在諮商的會談初期，會繼續出現、深入在會談的中期。個案們或是被諮商員詢問，或是主動向諮商員呈現出這些相關的資料。

(3)內在負面情緒的覺察、接觸、表達與接納

個案們在描述所知覺的親子互動時，都是帶著受傷的情緒，因此受傷情緒的覺察與表達就在諮商初期產生了重要意義。個案們在情緒宣洩中發現了被忽略、被壓抑的情感狀態，增加了對自己的了解，意識到了她們所面對的問題，其實對她們自己的影響是大的，個案們發現了她們的脆弱的情感以及負面的自我態度，而產生希望改變自我狀態的動力。

(4)激發來談，面對問題與改變的動機

她們感覺到諮商對她們是有收獲的，個案在察覺、面對了自己的情緒與自我態度之後，她們感覺到諮商對她們是有收獲的，她們開始會更積極更主動去面對所提出的問題，並且開始想要去解決。雖然在這個時期，個案對於要如何去改善，她們能做一些什麼改變的想法仍然是很模糊的。

(5)探索與了解家庭對自己的影響

這個階段是進入了諮商的中期，個案們更多去說起目前或是過去被父母親對待的方式，以及所受到的傷害，更多去表露出被要求、被限制、不能作自己、不能自主的痛苦，她們都看到自己受到父母及家的影響很大，甚至也看到這些影響到她們與一般人際或是與男友的交往方式。

(6)進入自我支持的歷程

這樣一個衝突解決歷程中的各個成份都可以在四個不同的個案的諮商會談資料中看到，諮商過程中最複雜的部份就是個案在與父母的心理分離歷程與自我支持的歷程這兩個系統中反覆來回探索、理解、接觸內在情感，發現新的洞察與意義。個案I是先經歷了探討與父母的心理分離歷程，之後發現到她對於沒有父母的支持是感到不安、害怕的，開始邁入了自我支持的歷程。個案J也是先意識到了要與母親的態度、信念分化，再堅固肯定自己的價值感。個案H與個案I的歷程有類似之處，她們先進入了探討怨恨父母的控制、想博取父母的歡心、期望獲得父母的支持、害怕面對自己作決定、到進入自我的支持系統。而個案C則是先進入自我支持的系統，她對自己的肯定與支持建立起來之後，進入與母親分離的歷程，區分哪些是母親的問題，哪些是自己的問題，減少被母親的問題及情緒化影響到自己的情緒及自我的態度。

(7)來談目標的達成

在諮商結束時，個案們都出現了自信心與自主的表現。

當個案愈能面對自己的問題，並且在心理上感覺得到了諮商員的支持，也透過自我的支持與鼓勵，她們挑戰自我設限的想法，更有勇氣去著手改變，這時候所表露出的自我是有信心的，樂觀的，並且會實際採取一些行動，例如去面對與父母的溝通，表達出自己的需要，著手做計畫與做安排，主動去改變父母面前自我呈現的樣式，這些都是自主行為的表現。

四位個案對來談的感受是滿意的，也認為都協助了她們改善與父母的關係，對諮商給她們的協助是肯定的。

五、個案在家庭責任的畫分歷程

四位個案因為都是長女，在家庭中被父母期待，自己也習慣負起照顧家、照顧弟妹的責任，她們與家庭的關係中參雜了家庭的責任，她們與家庭的分離過程中也突顯出了家庭責任的畫分這個主題。

以個案J為例，她因為父親過世，母親在她幼年時就有精神疾病，所以她一直代替母親協助父親料理家務及照顧母親，到父親去世之後，家庭照顧的責任更全部落在她的肩上，她感覺沈重、疲累，每天只忙於應付眼前發生的事，也無暇去想像、計畫自己的生活及對未來的安排。在諮商的初期，個案J意識到她需要有自己的生活，也要對自己的未來作計劃，她開始想要與弟妹們一起分擔家庭的責任，在她的家庭責任畫分的歷程出現了類似個案與父母心理分離—一個體化衝突化解的歷程。

個案J在第一次的會談中，接觸到了內在的疲累，承認照顧母親是個沈重的負擔，在第二次會談的開始，就表達出作了決定要與弟妹一起來分擔照顧的責任，而不要再完全犧牲自己。在第二次會談結束之後，個案在帶母親回家的事上與弟弟起了爭執與衝突，個案決定不要帶母親回家，而被弟弟責備與不諒解，個案一方面感覺到對母親有罪惡感，也生氣弟弟的指責、不諒解自己的用意，但是個案又發現到她也想維護、照顧弟弟，認為弟弟不夠成熟、不懂事，不放心把責任交給弟弟，她也看到她這樣習慣地為家、為弟妹擔責任是與被父親要求與期待，想令父親滿意，做個體貼的好女兒都是有關係的，她在這樣的覺察過程中看到了其實她需要學習信任弟妹，讓弟妹也有機會學習負責，她自己其實也是有限的，需要被弟妹們理解與體貼，接著她想要向弟妹們表達出內在真實的感受與需要，並且繼續堅定要求、教導弟妹們一起分擔照顧家的責任，她也在會談的後期把談話主題擴大到她的交友、婚姻，而不再侷限於應付家庭的責任。

這個歷程中，個案同樣出現了對家人（弟妹）負面的感受，對家人情感支持的渴望、罪惡感、想維護原諒家人；也出現了覺察接觸到內在脆弱的自我（我太累了，再也無法完全承擔了），在自我支持的系統，她對自己的問題負起了改變的責任，也了解到自己一貫以來習於為家人背負責任的心理原因，肯定了需要教導弟妹們也要負起責任的想法是合理的，經過這樣的想法與情感上的統整之後，個案採取了更主動、更積極、與弟妹協議的行動。與家人（弟妹）的心理分離和自我支持二個系統仍然是在互相運作、交相影響著自主行為的產生。

伍、討 論

本節將針對本研究的結果與發現進行以下的討論：

- 一、親子互動的品質對青少年心理分離—一個體化歷程的意義
- 二、孝道倫理對青少年心理分離—一個體化歷程的意義
- 三、女性的心理分離—一個體化歷程的探討
- 四、諮商中青少年心理分離—一個體化改變歷程模式的建立
- 五、諮商師所提供的修正的共生經驗
- 六、發現式取向諮商歷程研究策略的使用

一、親子互動的品質對青少年心理分離—一個體化歷程的意義

本研究的結果反映出個案們所知覺的親子關係當中，父母親都是用過度干預與控制的方式介入個案們的生活，她們與父母親在態度、意見上不同，都會感受到被父母要求放棄自己

的想法，被強迫要接受父母親的意見，使她們都感覺到在父母面前的不被了解與不被允許自主。父母親們在個案面前也常表現出易怒、情緒失控、會以口語或肢體攻擊子女，令個案們害怕、生氣，採用表面順從或逃避的方式來因應或減少衝突。個案們所感受到的親子關係是疏遠的、不親密的、有衝突的。但是處於這個邁向獨自自主的大學生階段的個案們，內心的確也存在著未表達出的對父母的支持與肯定的需要與渴望。父母親的不支持、不同意，會使個案們一方面感到挫折、生氣，但是也會使個案們失去自信，而容易放棄，她們覺得需要被父母同意與支持，才會有更大的勇氣與信心做下去。沒有父母的了解與支持，使她們感到不安全，不敢為自己負責、不敢為自己作決定或是堅持自己的選擇、不敢獨立。

本研究的結果與惠風（民 84）的研究結果是很相似的。惠風發現國內大一學生所知覺的原生家庭經驗與家庭支持對個人的心理分離一個體化是有影響的，且會影響到大學生對父母的親近焦慮與否認依賴，並且發現心理分離一個體化對情緒適應也有影響。本研究的個案所知覺到的家庭經驗是低親密的、對家庭有較多負面的情緒感受、得不到來自父母的支持、她們也出現害怕與父母親近、想逃避父母的反應，而在情緒上是感到有困擾的。

依附理論中所強調的安全的依附關係也很能符合本研究的結果，本研究的個案在與父母互動中所顯示的對父母依附關係的品質基本上是不安全的、不親近的、不能信任的，她們對自己的自我尊重、自我接納也低，多自我批評與自我懷疑，會因為感到缺乏獲得父母的支持與贊同而缺少自信，這樣的不安全的依附關係確實反映在個案的心理分離一個體化的問題上。

二、孝道倫理對青少年心理分離--個體化歷程的意義

本研究的結果也反映出在與父母心理分離的過程中，個案們對於在心理上要離開父母，做父母親不同意的事、或是在諮商中宣洩出對於父母親的不滿憤恨，甚至貶抑父母，在情感上是很複雜的，她們耽心會傷害父母、覺得不應該、有罪惡感，會很快想維護父母、體諒父母、也有的個案發現自己不能夠接受原來自己也是輕視父母，以父母為恥的，這樣的對父母批評產生的道德的焦慮，與對父母的心理分離的焦慮的意義並不相同，前者更關乎到中國人傳統的孝道倫理，對父母是要心存體諒、感恩與反哺，所以個案們經歷與父母關係中的想獨立自主，但又有對父母的心理分離焦慮與道德焦慮。而後者的心理分離的焦慮，主要是來自於體驗到與重要他人的分離伴隨著失落與焦慮的感受而需要再回到重要他人身邊獲得肯定與撫慰。

例如個案 H 提到與父母親溝通時的為難與挫折，一方面感到父親常會用言語批評，使她感到無法與父親溝通，另一方面她又感到在與父親溝通時要很小心地不要傷害到父親，她說「跟父母溝通時，我覺得還要讓父母不要有那種好像我們唸了一些書，就倚老賣老，以為自己翅膀硬了，用這種東西去壓父母，然後，也就不知道要從那裡溝通起了」。

個案 I 想擺脫父母對她的束縛與影響，背著父母去做自己想做的事，但是她又會感到有罪惡感，她會為父母著想，想到父母會難過，她說「他們（指父母）可能會覺得在你生命中的份量已經不多了....，我媽媽她是把孩子看得很重，..... 如果她發現她在女兒心中，影響力沒有以前那麼大的時候，她可能會有點害怕」。

個案 J 說「好像女兒大了，翅膀硬了，然後飛出去，就不曉得要飛回來，然後父母會覺得講的話已經比不上男朋友，外面朋友跟你講的。」

類似這樣的表達在每個個案的會談中都會出現，個案在想要自主的過程中經歷著離開父母，是會引起父母傷心，個案們覺得有罪惡感，因此要脫離父母親的保護，減少父母親對自

己的影響，所引發的不僅是失落的焦慮，還有孝道倫理的道德焦慮，這樣的心理分離的衝突無疑是更大的。本研究與父母心理分離之諮商歷程中，諮商員與個案探討到的相關重要主題包括協助個案去探索、覺察、表達出對父母親的負面感受及對父母的罪惡感、覺得渴望獲得父母情感支持的內在需要，體察到想順從、取悅父母、照顧父母的心理動力，在這些的探索過程中，也產生了對父母親的新的理解與洞察，帶出了在諮商結束時個案們對父母親的正面的情感。

這樣一個諮商的歷程，基本上是肯定 Bowen 的家庭系統論的觀點，青少年（也包括其他家人）在家庭系統中，都是在尋求獨立自主以及尋求彼此的情感聯結二種力量中擺盪、取得平衡。因此，在協助國人青少年解決心理分離——一個體化的衝突，需要同時兼顧心理分離以及與父母家庭的情感聯結這兩個課題，而不能只談由家庭中獨立出來，才能與強調孝道倫理的文化脈絡相融。

三、女性的心理分離一個體化的發展歷程

本研究的個案都是女性，且都是長女，在她們被諮商的過程中出現了期待自己能令父母滿意、期待自己能照顧父母，照顧手足這樣主題，這樣的自我期待是與期望自己能由家庭中獨立出來看起來是互相矛盾的，這樣的自我期待、或是女性對自我的認定方式可能與來自家庭、社會的角色期待有關。Erikson (1963) 的自我認定發展階段被批評為是由男性的社會心理發展歷程的角度來看人的自我認定，在青少年期是走向發展出一個分離的、獨特的自我意識之後，才進入成人期的發展親密關係，對於女性，Gilligan (1982) 則提出不同的發展歷程的看法，她認為女性青少年的自我認定是走向先發展出與人的親密關係，然後再發展出獨特的自我意識，或是親密關係與自我認定在女性身上是同時發展、融合為一的。葉紹國（民 84）在“女性的道德網羅”中，認為女性在發展自我時，同時關心人、照顧人，甚至自我犧牲，是屬於道德的命題。惠風（民 84）發現大一女性在對同儕與父母建立親密關係的需求比男性高。在本研究中，女性個案在自我發展與照顧家庭的需要中要找到新的平衡點，不是投入太多，以致犧牲自己，但也不是把家庭照顧的責任完全放下，諮商員協助女性個案在面對雙重的孝道文化以及性別角色期待中去發展獨立自主的自己是更為艱巨的任務。

四、青少年心理分離一個體化的諮商改變歷程模式的建立

本研究所發現建立的大學生（女性）心理分離一個體化改變歷程是有階段性的，個案都面臨著親子關係中的情緒困擾，前來諮商的目標都是想改善親子關係，會談的焦點集中在探討個案所知覺到的被父母親對待的方式、親子的關係及氣氛、個案在被對待中的心理情緒與行為反應、對個案所造成的負面的自我態度與低自尊。在這樣的敘述與探索過程中，個案開始了在諮商中更多的自我及情感涉入及表露，帶出的直接影響是個案們都體驗到了受傷、脆弱的自我，除了情感的宣洩，這樣的情感經驗的自我覺察使個案更加強了要來談的動機，以及更明確地看到自己要在諮商中面對的問題，也更清楚的確定了家庭對自我的影響。

在與父母心理分離——一個體化的歷程中，個案探索、體驗到各種對父母親負面的情感，發現自己對父母的期待未滿足，分辨自己與父母親不同的態度與信念，個案也對自主是可以的，支持自己自主的想法加以肯定，產生了分離的力量。個案對自我的心理建設是這個分離歷程中另一個重要的成份，個案發現到自己的自我貶抑的思想與行為方式，而轉變成學習使用自我鼓勵、自我支持的正向態度，在接納自己的害怕、缺乏勇氣之後，也產生了自我負責

與自主的行為。當個案能開始主動地改變自我態度，並且在與父母、家庭互動中採取不同的反應，她們都覺得更有自信、親子關係也改善了。

這樣的一個心理分離--個體化改變模式中，個案統合她們對父母、對自我的情感、想法與行動的經驗，這樣的改變在短的諮商次數內就可產生，與個案的準備度、改變的彈性、原有的不錯的自我功能、正處於想學習獨立、想自主的發展階段的需求各種條件的配合是有連帶關係的。

究竟這四個個案所達成的心理分離---個體化的諮商結果是些什麼呢？個案C學習到在情緒上減少受母親的急躁、焦慮、批評指責的影響，她發展出新的能力，學會區辨在情緒上不再過度依附母親的情緒，被父母親的情緒影響，而產生情緒自主的功能。在Bowen的家庭系統論中這是一種較好的自我分化的表現，她變得可以較客觀、冷靜去觀察與母親的互動，不很快地陷入在母親的情緒中，是反映出她獲得較高的情緒與理性自主的功能。個案H與個案I都發現到她們需要獲得父母的同意與支持，才有安全感、有自信，否則她們會害怕犯錯、害怕負責、不敢為自己作決定，這樣的理解，對個案們的心理分離---個體化的發展的意義是十分明顯的，這正是一個與父母心理分離要邁向獨立自主的真實寫照，是想脫離依賴又害怕獨立的內在衝突的表達，也在個案H覺知了自己是處於這樣的脆弱矛盾狀態，才產生了一種新的成長的動力，將自己繼續帶向獨立成長之路。

個案J體會到不要再用父親看母親的眼光來對待母親，個案J發現她要透過自己的了解去認識、接觸母親，也減少了因為同情父親而產生的怨恨母親的情感，她變得比較想要了解母親，比較能了解母親更能接納母親的一些行為，這些都顯示出個案J是比較能退出代間的三角關係以及與父親的聯盟關係(Bowen, 1978)，這是一種自我分化與獨立較好的表現。

五、諮商師所提供的修正的共生經驗

諮商師在改變歷程中所提供的介入處理並沒有成為本研究的探究焦點，無疑地，諮商師在諮商歷程中扮演著核心的位置，是在引導、催化個案的改變。但是因為本研究的特別聚焦於了解由個案的主觀經驗來建立改變的歷程模式所以就不側重於了解諮商師的介入處理。值得一提的是，由個案們的事後訪談中，每一位個案都表達出了對諮商師很高的評價，她們感覺到能信任諮商師，與諮商師是了解、支持的關係，諮商師陪伴個案自由而深入地自我探索與自我呈現，而不會使個案感到被控制、被威脅、被否定，這是不同於個案與父母相處的經驗、也就是所謂的修正的共生經驗(Pine, 1985)。

青少年在邁向獨立的過程中在依附的對象上，若能夠使青少年獲得較大的支持、親密、信任、被允許自主，也就能鼓勵青少年的獨立自主。在諮商中，諮商師是個案極為重要的他人，也是重要的依附對象，諮商師所提供依附的品質關係，有助於幫助個案的自尊、自信、和自主能力的提昇。個案與諮商師所發展出安全的依附關係可以修補個案與父母間沒有發展出的好的依附關係，而成為個案安全感與情緒支持的來源，這對於個案發展成為獨立的個體是有重要意義的。

六、發現式取向諮商歷程策略的使用

採取發現式取向的研究策略，進入個案的主觀經驗，用質的分析方法來進行本諮商改變歷程的研究是一種新的嘗試，但是收獲也是豐富的，不帶著預設的立場的確可以看到一個諮商變化歷程的全貌，是由個案的經驗來告訴研究者她們在何處產生改變，改變對他們的意

義，而不再是由個案的資料去驗證研究者對改變歷程的假設，才能夠更貼近個案的經驗。選擇研究的問題聚焦在個案的變化上，而不是在諮商員做了些什麼，並不是表示諮商員的影響是要被忽略的，事實上是諮商員與個案的互動共同產生了個案的改變，在本研究中為了使研究的問題單純化，使得龐大的質的諮商歷程資料的分析能夠有一個起點，乃決定先聚焦在個案身上，仔細觀察發現個案的變化歷程，而在未來後續的資料分析中再繼續對焦在探討諮商員的介入處理，期待能夠與本研究所發現的個案改變歷程相互呼應。

在進行本研究中，研究者盡量克服對於質的分析的資料選取的主觀性，進行過程中同時有另一至二位協同研究人員共同討論、決定資料的選取。個案的資料主要取材於諮商會談的錄音逐字稿及事後訪談稿，大量依賴文字的資料，而較少能顧及會談中個案表達的非口語的訊息，則是本研究的一個缺失之處。四個個案所建立起來的改變模式是有待再一步去了解它的適用程度，本研究中這四位個案的確在改變歷程中展現了相當高的共同性，她們有類似的生長背景與親子互動的經驗，她們所呈現出來的問題類似，她們處於相同的發展階段，她們所面對的諮商員介入處理的取向上也有其相似性，這些共同性建構出本研究改變模式的背景條件。本研究所展現出了改變模式的內涵是豐富的，對於諮商工作者在處理青少年心理分離一個體化這樣的主題可以提供重要的參考價值。

陸、結論與建議

一、結論

本研究以四個大學女性為個案，她們都有與父母親相處的困難，個案們以改善與父母親的關係，希望能與父母親更親近，減少家對自己的情緒困擾為諮商的目標，個案的會談次數以五至九次不等。本研究採取發現式取向的研究策略，收集每次會談的諮商錄音帶以及配合個案的會談事後訪談資料，進行有關分離一個體化的諮商改變歷程的分析。四個個案的諮商會談的資料顯示出她們所知覺到的與父母親的關係是有共同的特徵，她們都感受到疏遠的、有衝突的家庭氣氛、父母親是過度干預與控制的、父母親容易情緒化、在與父母親的互動中感受是複雜與負面的、她們也渴望能獲得父母情感的支持、想順從與取悅父母、照顧父母、對父母有罪惡感、想維護父母、因害怕與父母衝突而不想親近父母、想要避開父母、與父母間有態度衝突、個案們有負面的自我概念和低的自尊。在諮商的歷程中，個案們出現了確定來談的期望、對內在負面情緒的覺察、接觸、表達與接納、激發來談與改變的動機、深入探索與了解父母與家庭對自己的影響、出現對父母的心理分離歷程與自我支持的歷程，在諮商結束時個案表達出自信心與自主的行為、以及親子關係的改善。在四位個案中有一個個案，因為背負很重的照顧家庭的責任，她感到需要為自己安排生活，也沒有心力繼續再獨力承擔照顧家的責任，她開始去思考，並且取採要與弟妹一起分擔照顧家及母親的行動，在這樣的過程中，她同樣的經歷了類似與父母分離和自我支持的變化歷程。

二、建議：

1. 心理分離一個體化衝突可視為是青少年發展階段的一個心理成長契機，在面對想獨立自主的同時，青少年對父母的過度干預與控制是感到憤怒、生氣與痛苦的，他們又面臨道德

的壓力，感到違背父母、令父母失望傷心是不應該的，也擔心自己的長大，要離開父母會令父母難過，再加上當青少年感到自己缺乏父母親的同意與支持，需要自己去面對問題，作選擇與作決定時，內心是害怕的，對自己並沒有自信，她們需要被鼓勵與被支持，使青少年可以有力量為自己作決定，這並不是一個容易的成長歷程，需要父母親與青少年雙方的努力。心理分離—個體化在家庭關係中是在尋求獨立自主與情感連繫之間保持平衡的能力，不但是青少年發展階段的課題，也是成年人身為父母親的學習課題，父母親若不能與子女心理分離，在孩子成長中不允許孩子自立，而仍然在情感上過度涉入孩子的世界，甚至過度依賴孩子，也將會使父母與子女雙方在分離—個體化的衝突上無法解決。因此心理分離—個體化實際上是一生的學習，每個人都需要面對與人生不同階段的重要依附對象（包括對父母、配偶、子女...）學習維持親密關係，但同時又允許彼此擁有自我。這樣的心理教育要放在家庭、社會的教育與輔導方案來推動，協助各個成長階段的個體都能夠培養出健康的自我與他人之間的關係。

2. 在諮商中協助個案解決心理分離—個體化的衝突，而達到分離—個體化的成長是一個複雜而細密的過程，事實上，心理分離—個體化的概念仍然是一個十分大而模糊的概念，本研究採取 Hoffman (1984) 的情緒獨立與衝突獨立為對此概念的界定，但若是由 Bowen (1978) 的家庭系統觀來看個體化（或稱自我分化）的定義又有所不同。在較深入了解本研究的個案所顯示的與父母親分離的問題以及強調孝道倫理的文化脈絡，研究者會主張採用家庭系統觀來界定心理分離—個體化，而不是用強調個體內在心理動力的心理分析學派如 Mahler (1968), Blos (1979), Hoffman (1984) 等人的理論觀點來界定心理分離—個體化，是會更符合國人的社會文化特徵。因此研究者建議對以後的諮商研究在此主題的探討，帶著家庭系統的觀點去探究個案在諮商歷程中的改變會更適切。

3. 國內對諮商改變歷程的研究是在起步的探索階段，因此突顯了採用發現式取向的質的研究典範探討諮商改變歷程問題的必要性，開放地探索問題，發現問題的範疇以及問題內涵的豐富與複雜面，逐漸歸納建立起對現象的了解，而不被預設的立場或假設限制了對問題的掌握。當然，在使用發現式取向的質的研究的同時，研究者需要不斷地去設法克服對於可信性的威脅，使得質的研究的結果是可信的是一大挑戰。

參考文獻

- 王嚮蕾 (民 83) 原生家庭父母自我分化與青少年自我分化、焦慮之相關研究。國立台灣師大教育心理與輔導研究所碩士論文。(未出版)
- 許烺光 (78) 中國人與美國人。台北：長流出版社。
- 陳秉華、廖鳳池 (民 82) 大學學生輔導中心個別諮商服務的評鑑—以國立台灣師範大學學生輔導中心為例。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系，輔導與諮商學報，1，57-78。
- 惠風 (民 84) 大一學生原生家庭經驗、心理分離—個體化、與情緒適應之相關研究。國立台灣師大教育心理與輔導研究所碩士論文。(未出版)
- 楊國樞 (民 77) 中國人之孝道觀念的分析。楊國樞著：中國人的蛻變。台北：桂冠圖書公司。
- 楊淑萍 (民 84) 青少年依附關係、自我尊重與生涯發展之相關研究。國立台灣師大教育心理

與輔導研究所碩士論文（未出版）。

葉紹國（民 84）女性的道德網羅。婦女與兩性研究通訊，35 期，6-9。

謝淑敏（民 83）諮商歷程中好的時機之分析研究。國立台灣師大教育心理與輔導研究所碩士論文。（未出版）

Adelson, J. & Doehrman, M. J. (1980). The psychodynamic approach to adolescence. In J. Adelsen (Ed.) *Handbook of Adolescent Psychology*. NY: Wiley.

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachment beyond infancy. *American Psychologists*, 44 (4), 709-716.

Ainsworth, M. D. S. (1979). Attachment beyond infancy. *American Psychologists*, 34 (4), 932-937.

Blos, P. (1979). *The adolescent passage: Developmental issue*. NY: International University Press.

Bloom, M. V. (1980). *Adolescent parental separation*. NY: Gardner Press.

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson, Inc.

Bowlby, J. (1971). *Attachment and loss (Vol.1). Attachment*. London: Pelican Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss (Vol. 2). Attachment*. New York: Basic.

Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss (Vol. 1). Attachment (2nd ed)*. New York: Basic.

Elliott, R. (1984). A discovery-oriented approach to significant change events in psychotherapy: Interpersonal process recall and comprehensive process analysis, in L. N. Rice, & L. S. Greenberg, *Patterns of Change*. CA: Sage.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. NY: W. W. Norton and Company, Inc.

Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and womans' development*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Greenberg, L. S. (1986). Change process research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 1, 4-9.

Grotevant, H. D., & Cooper, C. R. (1986). Individuation in family relationship. *Human Development*, 29, 82-100.

Hoffman, J. A. (1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 2, 170-178.

Hsu. F. K. (1985). The self in cross-cultural perspective. In A. J., Marsella, D. George, F. K. & Hsu (Eds.), *Culture and self: Asian and western perspective*. NY: Tavistac Publications.

Hycner, R. H. (1985). Some guidelines for the phenomenological analysis of interview data. *Human Studies*, 8, 279-303.

Kroger, J. (1989). *Identity in adolescence: The balance between self and other*. NY: Routledge.

Lapsley, D. K., Rice, K. G., & Shadid, G. E. (1989). Psychological separation and adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 286-294.

Lopez, F. G., Campbell, V. L., & Watkins, C. E., Jr. (1986). Depression, psychological separation, and college adjustment: An investigation of sex differences. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 52-56.

- Mahrer, A. R. & Nadler, W. P. (1986). Good moments in psychotherapy: A promising research avenues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*, 10-15.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant*. NY: Basic Books.
- Mahrer, A. R. (1988). Discovery-oriented psychotherapy research: Rationale, aims and methods. *American Psychologist, 43*, 694-702.
- Moore, D. (1987). Parent-adolescent separation: the construction of adulthood by late adolescents. *Developmental Psychology, 23* (2), 298-307.
- Pine, F. (1985). *Developmental theory and clinical process*. Yale University Press.
- Rice, K. G. (1992). Separation-individuation and adjustment to college: A longitudinal study. *Journal of counseling Psychology, 39*, (2), 203-213.
- Rice, L. N., & Greenberg, L. S. (1984). *Patterns of change: Intensive analysis of psychotherapy process*. NY: Guilford.
- Williams, R. C. S., & Small, S. A. (1986). The timing of puberty and its relationship to adolescent and parent perceptions of family interactions. *Developmental Psychology, 22* (3), 342-347.



A Study on College Student's Psychological Separation-Individuation Change in Counseling

Ping-hwa Chen

ABSTRACT

The study is aimed to explore and develop a counseling process change model in resolving college student's psychological separation-individuation conflict. Four female college students having emotional conflicts with their parents received brief individual counseling. The study was conducted using discovery-oriented qualitative research method. Each counseling session was audiotaped and transcribed into verbatim. Each student client was also interviewed after each counseling session to gain more information about the impacts received from the counseling. Data were analyzed by content analysis according to the themes emerged from the verbatims and the interviews. The main themes relating to the issue of separation-individuation conflict included: the distant and conflicting family climate, cross-generation conflicting attitude, parental over-controlling, parental emotional instability, negative feelings in the interaction with parents, the need for receiving emotional support from parents, the need to please and obey parents, guilt feeling, avoidance response, being family care-taker, and the negative self-esteem. The themes occurred in the counseling change model included: the client's expectation, the description of interaction with parents, the awareness and acceptance of negative emotions, the inspiration of change motive, the deeper exploration and gaining new understanding of the influence received from the family, the interactional process of psychological separation and self-support enhancement, and the attainment of counseling goal. The outcomes of the counseling were positive. All four student clients felt more autonomous and self-confident. They also reported the improvements of the parental relationship. The discussion and suggestion about the development of counseling change model of separation and individuation were raised at the end of the article.

Keywords : psychological separation-individuation conflict, change process in counseling, discovery-oriented qualitative research method

