

憂鬱症團體領導者心理位移之影響分析研究*

李素芬

國立暨南國際大學
諮商心理與人力資源發展學系

金樹人

澳門大學
教育學院

本研究旨在探討憂鬱症團體領導者心理位移之影響。資料來源為 11 位憂鬱症團體領導者運用心理位移書寫法書寫團體經驗之 102 份文本, 及其經過 8-10 次書寫後接受個別訪談所得之 22 小時逐字稿的部分資料。資料分析以現象學取向分析方法進行, 結果發現團體領導者透過心理位移: (一) 在自我層面產生了「自我覺察」、「自我運作」以及「自我安頓」等三個影響, 且各自有其內涵; 同時也發現到達「自我安頓」之三個不同影響脈絡。(二) 在團體層面產生的影響, 包括改變對團體的詮釋或態度、改變對團體的介入行為、改變對成員的觀點或態度、改變對團體領導者角色與功能的認定、增加對團體動力的覺察與理解、協助準備進入下次團體、減少與協同領導者風格不同之衝擊及減少對非結構性團體的焦慮; (三) 發現從團體到自我, 再從自我到團體或者透過自我改變帶出團體改變之影響脈絡。文末針對研究結果進行討論與建議。

關鍵詞：心理位移、心理位移書寫法、團體領導者、憂鬱症團體

團體領導者在團體治療中扮演著重要的角色。Yalom (1995) 認為團體治療師的任務, 係盡可能創造一種團體文化, 以誘導有效的團體互動。團體領導者是影響團體文化及互動的靈魂人員。

團體領導者透過對團體的介入, 藉由催化團體動力, 使得團體成為改變的媒介而促成團體成員的改變, 已獲得許多研究的支持 (Holmes & Kivlighan, 2000; Kivlighan & Kivlighan, 2004; Kivlighan & Tarrant, 2001)。許多研究指出, 在團體諮商中, 「團體領導者」的變項對團體成員、團體互動過程、團體發展以及團體結果與成效皆有重要之影響 (陳均姝, 2008; Dies, 1983; Riva, Wachtel, & Lasky, 2004)。由是觀之, 團體領導者對團體可能產生的影響或療效, 係不可或缺的重要因素。

綜觀國內外有關團體療效與團體領導者關連之研究, 多數關注領導者的個人層面之變項與效果間的關連。例如關注性別、年齡等背景變項、人格特質及與治療關係有關的態度 (陳均姝, 2008; Dies, 1983)。除了上述的關注焦點外, 文獻中以「團體領導者」為角度出發的研究也以探討團體領導者的介入行為、技術運用及其意圖之分析研究為多 (吳秀碧、洪雅鳳、羅佳玲, 2003; 吳秀碧、許育光、洪雅鳳、羅佳玲, 2003; 洪雅鳳, 2008; 許育光, 2005, 2009; Morran, Stockton, & Whittingham,

* 本篇論文通訊作者: 金樹人, 通訊方式: jinshuhren@gmail.com。

2004)。然而，以探討團體領導者之自我狀態、情緒狀態與其如何面對、因應而到達自身之身心安頓；這些狀態的覺察、安頓又如何影響其團體帶領工作等議題，相關之研究均付諸闕如。

心理位移是國內學者金樹人於 2005 年提出來的一個本土性概念。以「我、你、他」三種自我狀態的方式進行日記書寫所造成心理位置的移動，稱為「心理位移」(金樹人, 2010)。目前有關心理位移相關之實徵研究日漸增加，研究成果亦頗為豐碩(李非, 2013; 李亭萱, 2012; 金樹人, 2010; 徐巧玲, 2006; 張元祐, 2014; 張仁和、黃金蘭、林以正, 2010, 2013; 游敦皓, 2013; 黃婷, 2011; 黃金蘭, 張仁和, 程威詮, 林以正, 2014; 陳姿妤, 2010; 楊昕瑜, 2014; Chang, Huang, & Lin, 2013; Seih, Lin, Huang, Peng, & Huang, 2008)。研究者好奇，如果讓團體領導者在每次團體帶領後進行心理位移書寫，對團體領導者會產生甚麼影響？又會如何影響到後續之團體帶領工作？

為增進更多對心理位移的了解，以下針對心理位移效益及心理位移現象進行探討。

一、心理位移的效益探究

(一) 心理位移的情緒療癒

心理位移在情緒層面上的效益，展現在多篇研究上(金樹人, 2010; 徐巧玲, 2006; 李亭萱, 2012; 黃婷, 2011; 張元祐, 2014; 張仁和等人, 2010, 2013; 游敦皓, 2013; 陳姿妤, 2010; Chang et al., 2013; Seih et al., 2008)。

在質化研究部分，金樹人(2010)的研究發現，大部分的書寫者經由心理位移的過程，負面的情緒大多能獲得紓解，且對於破壞性的情緒有自我療癒作用；陳姿妤(2010)的研究也指出在多重想法的激盪下，情緒得以獲得紓解與調適。另外，徐巧玲(2006)與黃婷(2011)分別針對國中生以及碩士生進行研究，結果也發現心理位移可促進自我情緒智力以及人際情緒智力的改變。

李亭萱(2012)探究愛情分手者接受心理位移書寫經驗與其對情傷復原之影響，發現心理位移有情緒抒發的功能；游敦皓(2013)以自體免疫患者為對象，關注其運用心理位移書寫法之改變經驗，研究結果中有關於情緒改變的部份，也發現負向情緒下降、不沉溺於負向情緒以及情緒較為穩定等效果。

量化研究部分，Seih 等人(2008)探討心理位移日記書寫法的正面效益，結果顯示，實驗組在當日書寫後對於正向情緒有較多的增加，而對負向情緒則有較多的減少；張仁和等人(2010)進行心理位移書寫法療癒效果分析研究，結果也發現在書寫負向事件後，正向情緒會立即提升，同時負向情緒會立即下降；另外張仁和等人(2013)亦從情緒平和與止觀探討心理位移日記書寫方法的療癒機制的研究，結果顯示心理位移書寫能促進個體的情緒平和。

綜上，這些心理位移情緒療癒的效益包括情緒覺察、情緒紓解、減少負向情緒，促進情緒平和、提升自我情緒智力、提升人際情緒智力等，足見心理位移的情緒療癒功能受到肯定。

(二) 心理位移對自我覺察與接納的促進

除了情緒效益之外，另外一個明顯的效益是對自我覺察與接納的促進(李亭萱, 2012; 金樹人, 2010; 徐巧玲, 2006; 游敦皓, 2013; 陳姿妤, 2010; 張元祐, 2014; 張仁和等人, 2013; 黃婷, 2011)。

金樹人(2010)發現心理位移有增進對自我接納與瞭解的效益；陳姿妤(2010)的研究顯示「他」位格較能深入探討現象，產生較多具體且正向的覺察與省思。透過心理位移的自我書寫，覺察到自己認同父母的生存價值觀而加深了自責與自卑心理，也接納了自己的位置；李亭萱(2012)的研究也出現心理位移有看見自身的不足與盲點，增進自我覺察的效果，尤其是在「你」位格時更能覺察正向的自己，協助自我賦能；游敦皓(2013)則發現對於自體免疫患者運用心理位移有提高自我接納的功能。進一步分析心理位移之所以能夠促成改變的原因，其中一個因素即為「自我覺察」；張元祐(2014)的研究也發現，自我覺察是心理位移書寫對全職實習諮商心理師所帶來最大的功能與影響之一，且發現經由自我覺察這個過程性影響獲得了促進實習壓力因應的結果性影響。

由此可知，自我覺察與接納的促進係心理位移一個普遍的功能。諮商專業是一個運用諮商員「自我」為工具的專業領域，身為諮商專業人員，隨時覺察自我的各個不同層面而成為自助或助人的動力，是很重要的。

綜上所述，心理位移對情緒療癒及自我覺察與接納能發揮一定的功能，如果將心理位移應用在團體領導者身上，是否也能產生類似之功能，進而協助團體領導者安頓身心，提升團體輔導之效益？

二、心理位移現象：相關心理治療理論探究

心理位移為本土發展的概念，且帶出心理位移的心理位移書寫法也不同于一般的書寫法，其獨特之處即為「我、你、他」的位格轉換。以下研究者試圖從若干治療學派探究與心理位移特徵或效益相近之概念。

(一) 心理位移與完形治療中的空椅法與覺察概念比較

心理位移在「你」位格上有「空間拉出，你我對話」、「意義他人，客體介入」的特性（金樹人，2010），這與完形治療中的空椅對話若有相似。完形治療在進行空椅時，案主需要移動至對方或另一個部分自我之位置，進行對話（邱德才，2000），這彷彿心理位移從「我」到「你」的移動。然而從「我」到「你」再到「他」的移動就不是完形空椅法的典型作法了。亦即，心理位移的位移形式不完全相同於完形的空椅對話形式。比起傳統完形治療的空椅法，心理位移更為多元。

不過，心理位移帶出來的自我覺察效益與完形治療的目標是一致的。完形治療的目標在於協助當事人透過自我覺察，逐漸為自己承擔責任以及由外在的支持轉向內在的支持（引自 Corey, 2005）。這與若干心理位移研究指出心理位移有自我覺察的效果（李亭萱，2012；金樹人，2010；徐巧玲，2006；游敦皓，2013；黃婷，2011；張仁和等人，2013；張元祐，2014；陳姿好，2010）相符。

(二) 心理位移可以引發溝通分析學派中的三種自我狀態運作及澄清漠視

溝通分析學派以父母、成人、兒童自我狀態來解釋人格的結構與功能。金樹人（2010）提及「我」的位格的特色之一是「放大自己，視野狹小」，這樣的特性如同兒童自我狀態；而「你」位格的特性：「同理包容，照顧關愛」、「指責挑剔，質疑懷疑」，類似「撫育型父母自我狀態」及「批判型父母自我狀態」；至於「他」的位格特性：「理性客觀，綜觀全場」，則彷彿「成人自我狀態」。因此「我，你，他」不同的位格所帶出來的心理位移，可能可以引發個體本身選擇不同的自我狀態來運作自我。

「澄清漠視」是溝通分析學派另一概念。「漠視」是指當事人對自己、他人或環境的存在與重要性以及改變的可能性予以忽略的反應，所以「澄清漠視」便是針對當事人的漠視反應加以挑戰，以協助當事人看見盲點的過程（邱德才，2000）。「他」位格出現的特性：「理性客觀，綜觀全場」及「他」位格像是一個全知的角色，可以觀看到全景（金樹人，2010），就是一種「澄清漠視」的工作。亦即表示心理位移可以引發溝通分析學派中的三種自我狀態運作及澄清漠視。

(三) 心理位移可以自己達成合作取向治療建構多重觀點的目標

合作取向是後現代心理治療學派之一。Benvenist 認為自我的意識唯有透過對立的體驗才有可能存在。只有當我在回應之際，稱呼某人為你時，我才會使用我，這才是構成對話的條件（引自 Anderson, 1997）。這樣的對立體驗觀點很像是從「我」位格移動到「你」位格的過程。

Anderson 強調合作取向的合作對話與語言，目標是產生多重觀點，多重視野，也就是要有第三個聲音。因此在實務工作經驗上會加入不同觀點的聲音，可能是與案主困擾有關的對方，可能是治療師，也可能是另一個不相干的人。這樣的過程，當事人可能聽到「我」自己的聲音，也有機會聽到別人用「你」來稱呼他，有時聽到這些迴響團隊成員用「他」來描述他。

然而心理位移不用假手他人即可透過「我，你，他」的位格轉換創造出內在心理空間與自我對話，即是自己跟自己的多重視野與多重觀點的建構過程，亦能增加案主對自我的理解與知識。

(四) 心理位移具有敘事治療解構與迴響的效果

解構式問話、迴響是敘事治療常用的概念。解構的意圖是要提供機會從不同觀點來考慮其他可能性 (Freedman & Combs, 1999)；迴響觀念的力量，並不是在空間的轉移，而是在觀點的轉移 (Freedman & Combs, 1999)；迴響對話的運用除了由他人構成的迴響團隊外，也可運用自我迴響 (Freedman & Combs, 1999)。

心理位移的過程是從不同的觀看位置來提供不同的可能性，而產生不同的觀點與意義，這與敘事治療中解構的意義相符合。此外，心理位移的過程也類似於採用無團隊迴響的自我迴響的方式，透過心理位置的移動，由自己給自己回應，重新賦予敘說意義。

(五) 透過心理位移有機會達到認知治療出現不同解釋的治療目標

Beck 與 Ellis 假設人們的情緒及行為，受到他們對於事件的觀點所影響 (Corey, 2005)，因此認知治療的目標在於營造出不同的觀點與解釋。從金樹人 (2010) 在「他」的位格上發現的特徵，例如會覺察到原來沒有發現的部分，或比較客觀、理性的重新看待事情等來看，似乎隱含著透過心理位移有機會達成認知治療所欲達成的目標。

然而，進一步比較認知治療與心理位移，其產生不同觀點的方式稍有不同。認知治療透過駁斥、修正，而心理位移是透過位格轉換拉開觀看的距離。

(六) 心理位移有相似於正念療法的覺察與拉開距離觀看的效果

西方學者 Kabat-Zinn 是正念 (mindfulness) 療癒的先驅者，其定義正念為：「針對每個片刻浮現的經驗，經由刻意、在當下以及不判斷的關注而出現的覺察」(Kabat-Zinn, 2003)。

其中以「正念」為本的認知治療法 (MBCT) 不是要去支持或反對某些思考，也不反駁，而是保持覺察並和它們保持距離。一旦我們採取這樣的角度來看待這些負面思考，就如同站在瀑布的簾幕之後來觀看，對於這些負面思考的情緒反應就會出現微妙的變化。Linehan 在發展辯證行為治療法時，也關注心理治療中改變與負面思考之間關係的議題。他認為，為了看清楚一件事，我們通常需要與事件保持距離 (引自 Segal, Williams, & Teasdale, 2002)。

心理位移採用不同人稱位格的移動，會「拉開距離」，而援用不同人稱重新書寫經驗，就是再一次的「觀看」；重新用一個不同距離與角度的心理位移觀看，往往就出現了不同視野，因此心理位移與「正念」的機制相仿，這也可呼應張仁和等人 (2013) 的研究顯示心理位移能增加正觀程度之研究結果。

綜上，心理位移的現象或可與某些心理治療相關概念相結合，然而，並沒有一個心理治療理論可以全部涵蓋心理位移的現象。反之，心理位移可以促進某些治療理論的目標達成，亦即表示心理位移概念有其獨特與豐富性，例如心理位移的三重位格轉換比完形空椅法更為多元；心理位移可以快速帶出溝通分析學派中不同的自我狀態；不用如同合作取向或者敘事治療中需透過諮商場域或者經由他人，心理位移即可自己達成建構多重觀點或者解構的目標；心理位移也不需要透過持續的正念的練習，即可拉開距離觀看自身。總之，心理位移值得繼續探究與發展。

本研究嘗試將心理位移應用在團體諮商人員身上，希望瞭解憂鬱症團體領導者透過心理位移書寫法產生的心理位移，對自我層面及團體層面產生何種影響？且可能之影響脈絡為何？

基於上述之目的，本研究之研究問題如下：

- (一) 憂鬱症團體領導者心理位移對自我層面之影響為何？
- (二) 憂鬱症團體領導者心理位移對團體層面之影響為何？
- (三) 憂鬱症團體領導者心理位移促進自我與團體相互影響之脈絡為何？

方法

一、研究參與者

本研究之研究參與者採立意抽樣法，邀請在台北、台中的某社區諮商機構所辦理的三個憂鬱症病友以及三個家屬團體之領導者參與。每個團體有二位團體領導者，因此共計邀請 12 位團體領導者參與本研究。而後，在收集資料過程中流失了 1 位，所以納入正式分析的研究參與者，共有 11 位。其基本資料如表 1 所示。

表 1 研究參與者基本資料一覽表

研究參與者	性別	年齡	學歷	證照	輔導工作年資	帶領團體年資	帶領團體	訪談時數	書寫文本份數
G1	女	41-45	碩士	諮商心理師	21-25	15-20	憂鬱症病友	2	9
G3	女	46-50	碩士	諮商心理師	21-25	6-10	憂鬱症病友	2	10
G4	女	36-40	大學	諮商心理師	11-15	11-15	憂鬱症病友	2	8
G5	女	46-50	大學	諮商心理師	21-25	11-15	憂鬱症病友	2	10
G6	女	51-55	大學	諮商心理師	11-15	6-10	憂鬱症病友	2	10
G7	女	46-50	碩士	無（義工督導）	21-25	16-20	憂鬱症家屬	2	10
G8	女	26-30	碩士	諮商心理師	6-10	0-5	憂鬱症家屬	2	9
G9	男	36-40	大學	無（義工督導）	16-20	11-15	憂鬱症家屬	2.5	10
G10	女	51-50	碩士	諮商心理師	6-10	0-5	憂鬱症家屬	2	10
G11	女	46-50	碩士	社工師	10-15	11-15	憂鬱症家屬	1.5	8
G12	女	46-50	碩士	無（義工督導）	10-15	6-10	憂鬱症家屬	2	8

從表 1 可以看出，研究參與者只有一名男性、平均年齡 40 歲以上、擔任輔導工作年資大都 10 年以上、帶領團體之年資也以 11-15 年居多，且只有三位沒有相關專業證照。另外，他們在帶領團體之前，均參加過由研究者帶領之憂鬱症病友與家屬團體帶領者 36 小時的訓練課程。

二、研究工具

本研究除了研究者以及協同研究者之外，尚有二項研究工具：

（一）運用心理位移方式書寫團體經驗說明書

內容包括：首先，邀請研究參與者按慣例以第一人稱的「我」來書寫當次團體發生的事；接著，在「我」位格寫完之後，空一行，將主詞換成第二人稱的「你」繼續書寫同一議題；緊接著，再空一行，將主詞換成第三人稱的「他」，繼續書寫同一議題；當寫完「他」之後再描述一下此時此刻「我」的心情與狀態；最後，則請研究參與者比較「我」、「你」、「他」這三種狀態轉換之間的感受與想法有何不同。

（二）半結構訪談大綱

本研究運用半結構個別訪談大綱，進行深度訪談。內容主要包括：運用心理位移書寫法書寫團體經驗對團體領導者自我層面產生什麼影響？對團體諮商層面產生什麼影響？可能的影響脈絡為何？

三、研究準備

在研究準備階段除了確定研究主題、擬定訪談大綱、進行團體領導者訓練，邀請團體領導者成為研究參與者之外，尚包括協助研究參與者熟悉心理位移書寫法之訓練。首先在團體成員篩選前三週，邀請研究參與者練習用心理位移書寫法書寫生活日記，以熟悉此方式；其次，請其進行三週團體成員篩選面談經驗的心理位移書寫，繼續熟悉此書寫方式；最後於本研究團體正式開始後約二週左右的時間，研究者分別與所有研究參與者進行簡短的電話個別訪談，瞭解其書寫之狀況或困難，幫助其順利進行心理位移的書寫。

四、資料收集

本研究之資料來源為以下二類資料的部分資料。第一類為 8-10 次團體結束後二週內研究參與者接受個別訪談的逐字稿資料，平均每人 2 小時，共計 22 小時。另一類則為研究參與者在每次帶領團體後三天內所完成一至二件有關團體經驗的心理位移書寫文本，總計 102 份。

五、資料分析

本研究之資料分析以訪談逐字稿為主，書寫文本為輔。研究者根據 Hycner (1985) 所提出之現象學取向分析方法，將其綜合整理成資料分析的 10 個步驟：

(一) 謄寫逐字稿並檢核逐字稿之正確性

在將訪談錄音檔謄寫為逐字稿後，由研究者重聽錄音資料並重新審閱一遍，以確保文本能確實記錄受訪者之真實狀況。

(二) 聆聽訪談錄音及閱讀逐字稿及書寫文本等，掌握整體感

研究者不斷聆聽訪談錄音及反覆閱讀逐字稿與書寫文本，以掌握整體感。

(三) 進行意義單元之斷句、描述、編碼等工作

研究者以及協同研究者以開放的態度針對文本每一個字、片語、句子、非語言訊息，畫出重要句子後加以斷句，找出一般性意義單元，並加以編號，例如 E1003-2 是代表受訪者 E1 第三句話中之第二個意義單元。在心理位移之書寫文本的編碼上則以 W1, W2...代表研究參與者，並依序標明書寫次數、位格別（「我」位格為 1、「你」位格為 2、「他」位格為 3，「再回到我」位格為 4，三個位格之比較則為 5）以及句數。例如編號「W1-1-1003」則代表第一位研究參與者其第一次團體之心理位移書寫中「我」位格裡的第三句意義單元。

(四) 描述與研究問題相關的意義單元並刪除多餘重複出現的部份

在一般意義單元編碼完成之後，研究者參考研究問題，開始淘汰多餘且無法回答研究問題的之意義單元。

(五) 意義單元群聚與概念命名

研究者與協同分析者在相互核對與討論確定一般意義單元沒有太大差異後，始繼續進行意義單元群聚，並找出意義單元群聚後的概念並命名。

(六) 從概念與類別的群聚中決定出主題

經過上述概念命名後，接著將所有概念命名條列出來，再次審視意義單元群聚後之概念。然後將相類似意義之概念予以編號後再群聚一次，而形成類別，並給予類別名稱。此時研究者再次與協同分析者討論概念及類別，並仔細推敲其意義及本質。接著融合訪談及書寫文本資料再次加以歸類，找出主題，接著再將數個主題，根據其本質、意義形成核心主題。

(七) 撰寫每個研究參與者的主題摘要

在決定出主題與核心主題之後，隨即撰寫每位研究參與者之主題摘要。

(八) 將主題摘要帶回給受訪者檢核後再修正

研究者從資料中抽取出主題與核心主題後，將每一位受訪者的主題群聚摘要以及訪談逐字稿一併送請研究者參與者檢核，以增加資料分析的可信性。

(九) 進行共通性與獨特性的主題之綜合分析

此步驟的工作是在所有個別資料分析結束之後，對所有的分析資料作跨個案之分析，判定所有訪談及書寫文本中所出現的共通主題，並判定單一或少數研究參與者所出現的獨特主題。本研究結果並沒有發現有單一研究者出現之獨特主題。

(十) 將綜合分析所得置於情境脈絡中，以增進瞭解其本質理解

最後將綜合分析得出的主題，置回研究的整體脈絡背景中，以掌握現象本質，並撰寫研究結果、討論、結論與建議。

六、研究之可信性

本研究之可信性檢核乃依據 Lincoln 與 Guba (2000) 提出的四個標準進行檢核。1. 透過與協同分析者共同分析與討論的過程來減少對研究資料之主觀性，以及進行資料來源不同之三角檢定工作，增加可信賴性。2. 試圖用資料的深厚描述來增進可轉換性。3. 透過具體描述研究程序、研究參與者、研究資料的蒐集與資料的整理與分析等研究過程，以供讀者判斷使用之研究方法的合宜性，以增加可靠性。4. 在研究分析告一段落後，邀請研究參與者協助進行資料檢核之工作，請其給予一個與自己經驗一致性百分比的分數並寫下修正意見。11 位研究參與者確認所分析出來資料與自己當時經驗之符合程度，介於 95%-100%之間。

七、研究倫理

本研究之研究倫理考量到以下幾個層面：

(一) 知後同意

在研究正式進行前，即向研究參與者清楚說明研究目的、性質、過程、進行方式，在確認研究參與者知悉並徵得同意且簽訂研究同意書後，才開始正式進入研究。

(二) 保密

在研究開始進行前，已先行說明本研究的保密措施，包括：研究者會妥善保管訪談資料及書寫文本；所有訪談及書寫文本資料只有研究者以及協同分析者有機會看到，而且協同分析者同負保密之責任。另外，凡是訪談過程中出現之足以辨識個人身份的基本資料，在書面資料呈現中，研究者會改以代號稱呼，以保障研究參與者及團體成員之隱私權。

(三) 資料取得與所有權

在訪談前即陳述研究參與者之權利，例如有檢核資料之權利，決定不錄音或不引用於研究報告中之權利。並承諾於研究結束後將訪談錄音資料銷毀，不做他用，且於研究完成後，將結果或摘要致贈研究參與者一份。

結果

由於本研究之資料來源有二，在循著現象學分析方式各自將資料逐層分析上來後，在主題層面融合兩類資料後進行再一次的提取，而得出下列之研究結果。在結果的呈現上，係訪談及文本兩類資料並陳。此外，本研究關注的是團體領導者心理位移之整體影響，乃以跨位格之方式來呈現研究結果。

一、心理位移對自我層面之影響及影響脈絡

(一) 在自我層面的影響

研究結果發現，心理位移對團體領導者的自我層面產生了自我覺察、自我運作與自我安頓等三個影響。

1. 自我覺察

心理位移有助於團體領導者「自我覺察」是所有研究參與者的共同體會，且其內涵相當豐富，如表 2 所示，分述如下。

表 2 心理位移產生的自我覺察內涵一覽表

自我覺察內涵	研究參與者
1. 原生家庭經驗的覺察與連結	E1、E5(W5)、W6、E7、E8、E9、
2. 投射、反移情的覺察	E1(W1)、E3、W6、W7、E8、E9、W10
3. 情緒的覺察	E3、E4、W5、E6(W6)、E7(W7)、W8、E10、 E11、E12
4. 自我期待、自我評價、自責的覺察	E1(W1)、E4、E5(W5)、E7、E9
5. 求完美議題的覺察	E1(W1)、E3、E6(W6)、E9、
6. 對自我核心價值、信念的覺察	W1、E7(W7)、E9、E12、
7. 自我需求的覺察	E1(W1)、W6、E10、
8. 覺察自己一貫的模式與固有框架	E1(W1)、W5、E10、E9
9. 人我關係的覺察	E3、E5(W5)、W6
10. 其他：例如真實自我的覺察、對個人特質的覺察等	W1、E4、W7、E10

(1) 原生家庭經驗的覺察

在自我覺察的內涵上，有關原生家庭經驗的覺察與連結是所有研究參與者共同被觸及的經驗。這樣的連結讓參與者對自己、團體以及成員有更多的覺察與發現。

然後那個部分也讓我覺得有點驚訝說，原來我對我爸爸過去也是這樣，然後我現在可能也很容易對團體成員也是用那個標準來要求我自己跟要求他 (E8030-2)

(2) 投射、反移情的覺察

對自我投射或反移情的覺察是所有研究參與者共同出現的第二個覺察。例如研究參與者覺察到自己對團體成員的介入、情緒等可能是自己的反移情或投射。

我認為，最後一個我會快速切入的原因是，阿○的議題跟我早期的議題很相似，孤單，缺乏無條件的愛。這一點，或許我就有反移情了 (W6-5-1004-9)
所以我就回來寫這東西的時候，我為什麼那麼在意，搞不好他並沒有覺得不舒服啊！可是我會覺得不舒服，我在想那個不舒服是我的投射 (E1038-2)

(3) 情緒覺察

本研究的所有參與者在自我覺察層面都出現情緒的覺察。包括覺察到自己的情緒以及能更深一層釐清情緒的來源與脈絡等。

他有助我去釐清，那不舒服的感覺原來是生氣，生氣的來源，原來是我氣成員不能信守承諾，有去釐清那個脈絡啦 (E12157-2)

(4) 自我期待、自我評價、自責的覺察

多位研究參與者提到心理位移書寫幫助他們更加清楚覺察到自己對自己的要求、期待、容易自我評價以及自責等。

但是我...後面寫的東西，我覺得他好像有個脈絡，....好像是比較回到我對我自己的期待跟要求.. (E4017)

看來我又很容易的評價自己了 (W1-9-1004)

我也因為讓別人難受，有些許的自責，擔心自己做得不好讓成員失望或感到受傷、不喜歡我而貶低我，以及排擠我 (W5-10-1008-2)

(5) 求完美議題的覺察

看到自己的求完美傾向、求完美的影響並且提醒自己要學習放鬆自己的完美主義，是求完美議題覺察的主要內涵。

你有沒有注意到你求完美的傾向是越來越明顯了，這當然也反應在你對這次團體的評價 (W1-4-2018-2)

完美主義的東西在作祟，.....是不是我可以把這個部分可以稍微可以再鬆一點 (E3025-2)

(6) 對自我信念、核心價值的覺察

另一個自我覺察的內涵是對於自我信念、核心價值的覺察。

包含對團體的信念，對於人際溝通的信念，對於一些東西的信念，都會在單次的書寫當中，有時候會特別冒出來 (E9118)

似乎，透過反覆來回的書寫，我的多角度思維及生命的核心價值，就在這一來一往的心理位格轉換中，順當而巧妙的映照現身 (W7-1-4001-2)

(7) 自我需求的覺察

研究參與者在心理位移書寫中覺察到自己的需求以及運作團體的方式可能是在滿足自己的需求。

因為我在書寫的時候，我看到我自己，喔，原來我的需求是什麼。(E10087)

是我也需要吧？想沈浸在愛的氛圍中，想修補自己一些吧？當下運作團體的時候，沒有發現，現在書寫時，竟有此聯想 (W1-7-1006)

(8) 覺察自己一貫的模式與固有框架

透過心理位移書寫讓研究參與者覺察到自己一貫的模式與框架。

我不知我是否又開始枉自菲薄了？想起向來對自我的高要求，總是不容易看到自己的好與貢獻，當我在衡量成效，當我在擔憂時，是不是又陷入了相同的模式呢？ (W1-4-1011)

我知道有框框，可是那個框框是很模糊的。可是後來寫到最後幾週發現到說，哦，原來我的框框在這邊 (E10024-1)

(9) 人我關係的覺察

在心理位移書寫中也出現對人我關係樣貌的覺察。除了下述覺察到自己指責型的溝通型態外尚包括覺察自己的討好、在意他人評價以及希望不帶給人壓迫感等議題。

原來你的指責型溝通型態就是這麼來的。當你在關係中感到被攻擊、威脅、批評，

你的小巫婆就立刻出現，保護你的難過與害怕，開始數落起別人來（W6-10-2007）

2. 自我運作

團體領導者透過心理位移書寫，除了產生上述「自我覺察」內涵之外，也出現許多促進安頓的內在「自我運作」，透過這些內在自我運作，研究參與者有機會走向自我療癒及自我安頓之路。這些「自我運作」內涵整理如表3。

表3 心理位移產生的自我運作內涵一覽表

自我運作內涵	研究參與者
1. 自我同理	W1、W6、W9
2. 自我包容與接納	W1、E5(W5)、W6、E7、E9、E12
3. 自我安撫與照顧	E1、E3、E4、E6(W6)、E7、E8、E9
4. 自我提醒與鼓勵	W1、W3、W5、W6、E7、E9
5. 自我省思與面質	W1、W6、E8、W9、E10
6. 其他（澄清漠視、自我重新框架等）	W1、E4、

（1）自我同理

研究參與者透過心理位移的書寫出現很多對自我的同理，尤其是在「你」位格的狀態下。

此時，感覺到你自己其實是有些孤單與害怕，害怕自己沒表現好，害怕自己不被喜歡（W1-1-2015）

我知道你傷心自己的這個反應，你不想這樣。你想放掉要完美想了好久的，發現自己依舊沒有放掉，你很傷心，心裡在哭，會痛（W6-1-2008）。

（2）自我包容與接納

自我包容與接納亦是研究參與者常出現的內在自我運作。

他注意到自己會對某些成員存在著喜惡，但其實這是正常的，不是嗎？（W1-3-3011）
我覺得是有一個很細微的不同跟改變，很多層次的轉換跟差異，但那些東西其實也包含越來越接納自己（E9152）

（3）自我安撫與照顧

心理位移的書寫能發揮自我安撫與自我照顧的內在自我運作。

那個其實是還蠻有安撫跟照顧到自己的力量，所以對於這些覺察就不會那麼害怕說（E1070-3）

我深深的見證到這個方式是對於助人者，...是很棒的自我照顧的方式（E7001-40）

（4）自我提醒與鼓勵

自我提醒是在心理位移書寫發揮自我覺察功能後，經常出現的反應。除了提醒自己不要對號入座、不要當拯救者外，尚包括提醒要注意自己的投射、要保持彈性與覺察、做客觀判斷、不要枉自菲薄以及未來要找到反應快與慢的平衡點等。

跟她做得夠不夠好沒有關係，不要對號入座喔（W6-7-3005-3）

開始聽成員的故事，你的惻隱之心又浮現了，是不是想當一個拯救者呢？...下回要再多提醒你（W3-1-2006）

(5) 自我省思與面質

透過心理位移書寫讓研究參與者有機會自我省思以及面質自己的行為模式對他人或團體的影響。

可是寫到這裡，我就發現當你這樣看他時，是否也是一種結論式的說法，是不是就跟你不喜歡的他一樣（W1-1-1009）

(6) 其他

其他的內在自我運作，包括覺察漠視以及自我重新框架等。

他總是有一個毛病，其實自己做的比自己認為的還多，他容易漠視自己的功能與貢獻（W1-4-3010）

你很急，想保護◎◎，所以你出來打斷與澄清※※的意思（W1-2-2002）

3. 自我安頓—自我療癒功能發揮的結果

研究參與者認為心理位移有自我療癒的功能，例如：

9次文本書寫練習，讓我見證並相信心理位移移動的自我療癒功效（W7-8-5005-1）

對自我層面影響的第三個部分為「自我安頓」，此即為心理位移產生自我療癒功能後的結果。其內涵如表4。

表4 心理位移產生的自我安頓內涵一覽表

自我安頓內涵 (自我療癒功能發揮後的結果)	研究參與者 (E6、E7、E8、E9)
1. 肯定自己	E1(W1)、E3(W3)、E5、W6、E10(W10)
2. 情緒安頓	E1(W1)、E4、E5(W5)、E6(W6)、E7(W7)、E10(W10)、E11
3. 從自責到解放	E1(W1)、E4(W4)、E7(W6)、E11(W11)、W12
4. 有希望感	E1、E3、E8(W8)、E12

(1) 肯定自己

書寫到最後出現自我肯定，是三分之二以上研究參與者共同經驗到的影響，包括肯定自己盡責、認真的特質以及肯定自己對團體的介入與處理等。

其實他挺盡責與認真的，他真的是很認真的團體領導者（W1-4-3008）

她在書寫中也發現，她在團體的溝通壓力事件中做得夠多夠好了（W6-2-3001-3）

(2) 情緒抒解與安頓

心理位移書寫完之後，研究參與者通常感受到情緒的轉變。因此情緒抒解與安頓亦是自我療癒的結果之一。

我覺至此，我已獲得某種程度的心靈安頓，在書寫疲累之餘，心情是舒坦而感恩的。（E7-8-5006）

當「我你他」的書寫完成了我哭你慰的功能之後，心情就越來越安適（W5-9-5001-2）

(3) 從自責到解放

有研究參與者透過心理位移書寫讓自己的高自責或高要求得以釋放；更有研究參與者驚呼心理位移書寫的神奇，讓自己在一篇書寫中就經歷從自責到解放自己的歷程。

那個高度的自責或是高度的要求啦，經過書寫之後會有釋放，...，整個釋放（E7048-3）

我覺得我竟然可以從自責到解放自己，在那一篇文章裡頭辦到的，這次經驗我也覺得很神奇（E11082）

（4）有希望感

幾位研究參與者也提到心理位移書寫協助自己創造希望感、能量與動力以及內在支持變多等。

當寫完我你他，再回到此時此刻我的時候，就會覺得，就好像從陰霾中，好像就清了，我如果用比喻的方式，就會覺得好像比較有希望感在（E12046）

然後這次這樣子寫，我覺得我自己給自己的那個....內在的支持變多了（E8023-1）

（二）自我層面的影響脈絡分析

綜上，可以了解自我安頓是心理位移對自我層面產生影響的最終結果。然而心理位移是如何讓自我走到自我安頓？研究者仔細閱讀、探究並思考上述三個影響層面的內涵及文本，發現「自我安頓」的結果產生與「自我覺察」與「自我運作」此二個影響結果之間有關連性存在。因此以下乃將如何到達自我安頓之脈絡，整理如圖 1 所示並說明如下：

1. 脈絡一：自我覺察→自我運作→自我安頓

到達自我安頓影響結果的脈絡之一是從自我覺察到自我運作再到自我安頓的歷程。

「你」呈現的檢討與批評，好像覺得...很多盲點需要反省，頓時能量是降低的；來到「他」時，也有點小心翼翼與謹慎保守地慢慢在為自己辯解與疏通前面的壓力，找到接納自己的理由與方法..，書寫到最後的「我」時，才開始漸漸感到輕鬆起來。（W5-3-5003-2）

2. 脈絡二：自我運作→自我安頓

另外一個達到自我安頓的脈絡則是跳過自我覺察，從心理位移書寫到自我運作後直接到達自我安頓的歷程。

其實更重要的是我有心事我找不到人說，或者是我覺得也不宜去說的時候，我那時就覺得說..我借力使力，就藉這個方式來照顧自己，我就很開心（E7027-7）

3. 脈絡三：自我覺察→自我安頓

到達自我安頓的第三種脈絡則是透過心理位移書寫直接由自我覺察進展到自我安頓的歷程，跳過了自我運作的過程。

就說有發現了嘛!那發現了之後，就像我剛剛講的我我就會比較放過自己了，不會讓自己一直停留在很沮喪（E11142-2）

綜上所述，團體領導者的心理位移書寫在自我層面上有「自我覺察」、內在「自我運作」以及「自我安頓」等三個層面之影響，且這三個層面彼此間相互有其關連脈絡存在。

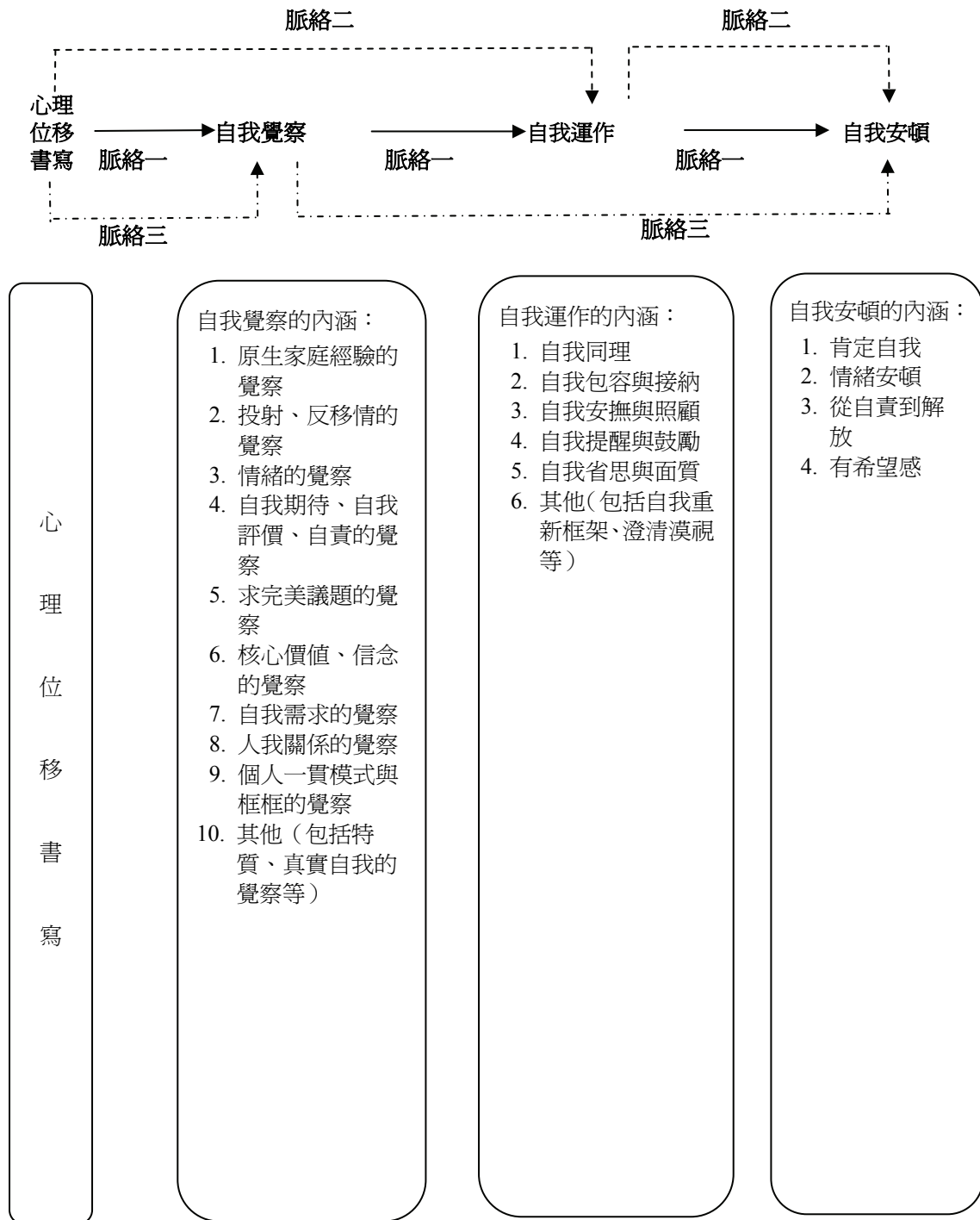


圖 1 心理位移書寫在自我層面的影響脈絡圖

二、心理位移對團體層面之影響

關於團體領導者心理位移後對帶領團體之影響，根據資料分析結果，共可歸納出八個主題，如表 5 所示。由於本研究的書寫文本關乎團體層面之影響的內容較少，因此，此部分之結果以來自訪談之資料為多。

表 5 心理位移對團體層面的影響

項目	研究參與者
1. 改變對團體的詮釋	E1、E4、E5(W5)、E6、E7、E8、E10、E11、E12
2. 改變對團體的介入行爲	E1(W1)、E3、E4、E5(W5)、E6、E7(W7)、E8(W8)、E9(W9)、E10、E11、E12
3. 改變對成員的觀點或態度	E1(W1)、E3(W3)、E4、E5、E6(W6)、E7、E8(W8)、E9(W9)、E10、E11、E12
4. 增加對團體動力的覺察與理解	E1、E3、E4、E6(W6)、E8、E10、E11、E12
5. 改變對團體領導者的角色與功能的認定	E1、E3、E4、E5(W5)、E6、E7(W7)、E8、E11
6. 協助自己準備好進入下次團體	E1、E3、E4、E6(W6)、E7、E8、E9、E11
7. 減少與協同領導者風格不同的衝擊	E5(W5)、E6、E9、E10(W10)
8. 減少帶領非結構性團體之焦慮	E1、E3、E6、E7、E8、E9、E11

(一) 改變對團體的詮釋

心理位移書寫促使團體領導者改變對團體的詮釋與態度，包括對團體產生新觀點與理解、比以前更允許與接納團體的狀況等。

我覺得在前頭的時候有很多...對自己牽扯不清..就是會覺得是自己沒帶好才會讓她們的互動少成這樣子，....可是後來...會覺得....團體會呈現這個狀況也許有別的因素還要進來，然後那別的因素就會在「你」跟「他」的時候進來 (E4078)
或者是有的時候就比較允許原本團體的狀況，或者有時候是用新的眼光去看..嗯...團體進行的內容，...所以我覺得允許跟接納就對我來說就變得很重要 (E4106-6)

(二) 改變對團體的介入行爲

心理位移對於團體介入行爲的影響甚多，包括幫助下次介入行爲更為謹慎或者出現具體的介入行爲或方向等。

那當然寫雖然很辛苦，可是因為更清楚，所以更有助於下一次出場，..有助於下一次出場的那個謹慎、小心或者是綜觀全局，有這樣的幫助...! (E7082-4)
書寫的經驗讓我知道說未來在團體裡面的時候可以做些什麼，我想做一些彌補，下次團體應該還是要有一個團體的重新開始或是考慮讓他們先兩兩對談，做個迴旋溝通，或許讓他們結束時給自己一個欣賞也給別人一個肯定或謝謝 (W1-1-1019)

(三) 改變對成員的觀點或態度

透過心理位移可以幫助團體領導者改變對成員的觀點或態度，這也是所有研究參與者在書寫文本與訪談中共同認同的主要影響層面。包括對成員出現更多包容、接納與尊重以及透心理位移書寫對成員的關注焦點從內容回到歷程等。

就是好像會比較更多的包容跟接納他們 (E5251)

好像回來書寫，更注意到那個歷程的問題，就是他說了什麼不是最重要，他何以這麼說，他這麼說的意思是什麼（E1113-1）

然而，何以心理位移可以幫助改變對成員的觀點與態度？研究參與者認為與位格的轉換有關。

（何以對成員觀點轉變？）..我覺得在「我」的時候我就顧慮在我的擔心上，但到「你」的時候我覺得好像..退了一位去看我為什麼對這樣的情況特別擔心，所以是換了一個思考的問題，到「他」的時候有比較公平和客觀的看法會進來（E4066）

（四）增加對團體動力的覺察與理解

多位研究參與者均認為心理位移書寫幫助自己增加對團體動力的覺察。

這個時候其實你有做些什麼，其他成員反應是什麼，然後其他成員在哪裡，不會只有那集中焦點在某一兩個成員身上，我覺得他【心理位移】對團體動力的一個覺察跟瞭解，我覺得其實是一個很好的工具（E1110）

我覺得那個，站在不同的心理位移位格上去看團體，.....會讓自己好像更能夠全面的去看，那個團體動力（E12212-1）

（五）改變對團體領導者角色與功能的認定

心理位移的過程也讓研究參與者對自己擔任團體領導者的角色、定位與功能等有所覺察與改變。

我看到自己總是不忘掉，拼命地抱著角色和責任（W5-8-1007-6）

就是自己的權威應該要放下，這樣子，去專家.....（E8098）

（六）協助自己準備好進入下次團體

同時，心理位移書寫也幫助研究參與者在心情上準備好進入下一次的團體。

每一次的團體結束之後寫一個這個東西就像是把這次的團體作一個結束，然後封包，然後就不會讓他有一個...對就是...尾巴好了，就是帶到下一次的那個團體裡面去，尤其是對...自己的焦慮或者是擔心（E4073）

何以心理位移書寫能協助團體領導者準備好進入下次團體的心情？這與心理位移書寫具有情緒淨化與放下的效果，讓自己的心情有所轉換以及透過心理位移的書寫，讓研究參與者的疑惑不見有關。

因為他不斷的參看，不同狀態的看，那個看對我來講，我剛剛講過有情緒淨化的效果，也有某一些我牽掛事件的完成，那對於我整個人在..每一個下次要進入團體的時候，那是很重要的，有點像一個轉換，很重要的轉換，如果不是這樣的轉換，可能我就帶著第一次、第二次團體.....一直殘存的情緒，...，有那個淨化跟放下，然後讓我更清明的進入下一次的團體，對我來說書寫絕對有這樣的效果（E7046-1）你在寫心理位移的時候，基本上你就是在寫那個問號是什麼嘛！然後你這樣寫寫寫到最後你就會看到妳有一些答案，或者是說不見得有答案，可是最起碼會看到原因是什麼，那個問號就不見了嘛！那不見了就讓你下一次去的時候，你就是很安心地去了（E11166）

（七）減少與協同領導者風格不同的衝擊

本研究發現經由心理位移能幫助減少與協同領導者風格不同的衝擊，以及有機會思考、拿捏如何與協同領導者的合作，例如：

我覺得在寫那個心理位移最大的改變或是影響，...我覺得比較直接的影響是影響我跟那個，那個協同領導的關係，我怎麼去拿捏我跟他合作的關係。(E10095-1)

(八) 減少對非結構性團體的焦慮

幾位研究參與者在訪談過程中特別強調，因所帶領的憂鬱症病友或家屬團體屬非結構性團體，所以在團體進行期間容易產生高焦慮。用心理位移書寫的方式，可以得到情緒的紓解與智性的啟發。

我想到的是如果說是帶一個非結構的團體呀，然後去從你跟他的這兩個位移來思考或者來整理自己有很大的幫助，.....，我不太擔心我這次團體是不是有些不舒服的感覺會瀰漫很久，因為知道我在心理位移書寫過程當中，會有一些紓解，或者我會得到一些啟發，或是有一些發現... (E1160)

我覺得這樣看真的非結構這個東西，如果說有一些很大的衝擊跟壓力跟影響的話，透過書寫他會出現蠻大的功能是，把情緒穩定下來還可以慢慢來整理自己 (E5279)

綜合上述，團體領導者透過心理位移不僅能減少帶領非結構性團體的焦慮，且產生對成員、協同領導者以及團體動力的不同了解與改變，同時也對於下次的介入行為有所準備與調整。

三、團體領導者心理位移促進自我與團體層面相互影響之脈絡

從這些研究結果進一步分析，可以發現心理位移書寫對團體領導者產生自我與團體二個層面之影響，且此二部分有其相互影響脈絡關係存在，這彼此之間的影响脈絡如圖 2 所示，以下分述。

(一) 從團體到自我

本研究邀請研究參與者在每次團體帶領後運用心理位移書寫法書寫當次團體中所關注的團體議題，如此書寫下來的結果發現，多數研究參與者雖然關注的焦點在於團體議題，但在書寫文本中呈現比較多的自我覺察與自我的內在運作。有些研究參與者甚至透過心理位移連結到自己最心底深處的孤獨議題；有的則注意到，書寫自我層面的內容比書寫團體層面的內容還要多，反而對團體層面之影響與思考的關注力較少。

因此，雖然原本是從對團體的關注出發，但研究參與者會很自然的回歸到自我的內在層面，與自我做連結。

我覺得是會回到自己..因為我這樣書寫下來就會發現我每次切進去的就是團體的狀態呀，可是我覺得最後切出來的都是我，然後也是因為這樣才發現說，喔~原來我是這樣在看人家的，然後我就是這樣在看這件事 (E4089)

她將幾次團體、團體事件、督導，整合在一起回顧，發現了自己最深被觸動又最深被否認的議題：孤單。(W6-4-3002)

因此，本研究發現，心理位移的書寫協助研究參與者從團體層面進入自我層面，探索更多內在自我層面，引發更多的自我覺察，也看見內在自我對團體的影響。

(二) 從自我到團體

心理位移書寫不僅幫助研究參與者從團體移動到自我，也有機會讓研究參與者從自我移動到團體。所謂從「自我到團體」指的是研究參與者透過心理位移書寫過程產生對自我層面的影響後會跳回到團體而產生對團體層面的影響。例如：

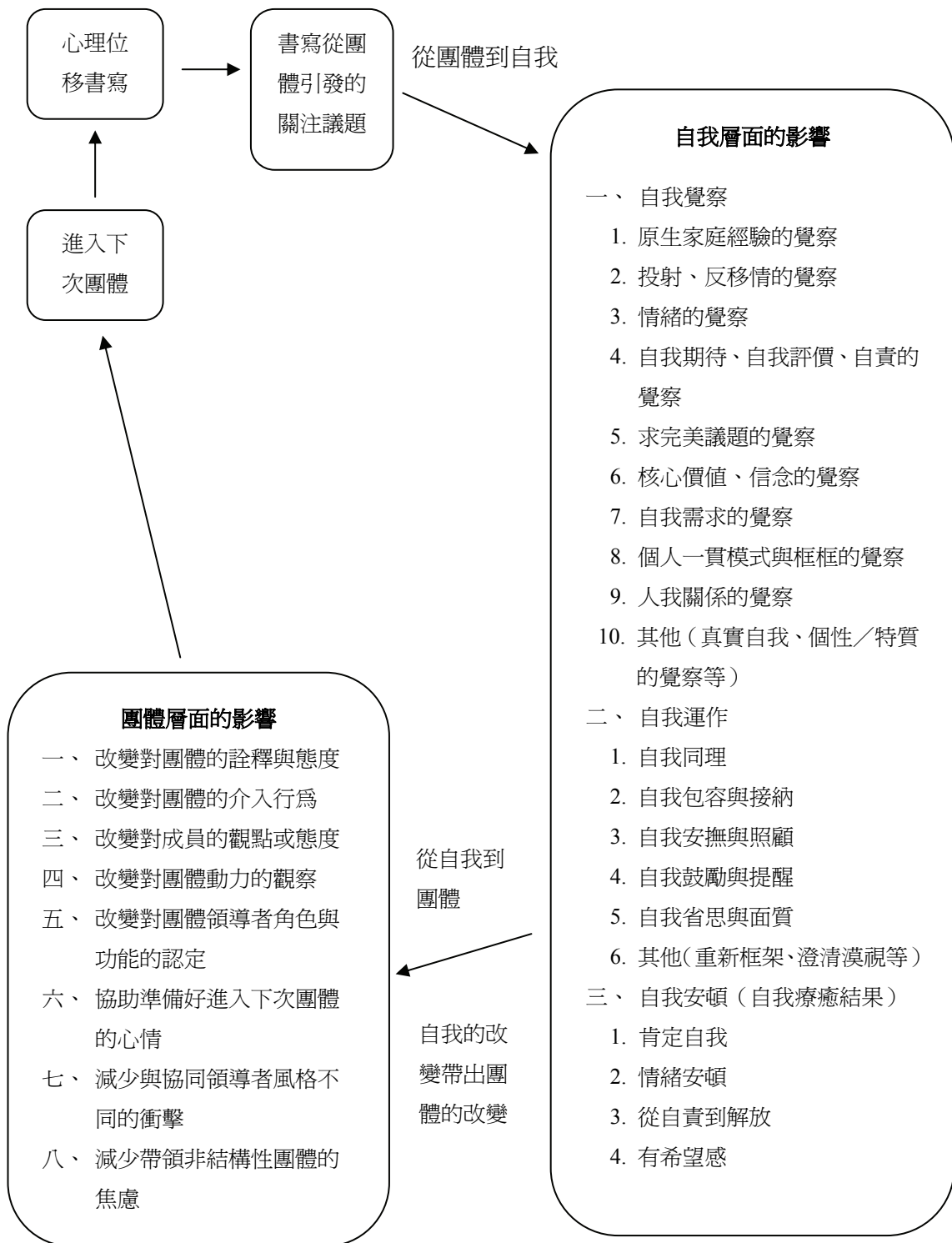


圖 2 心理位移促進自我與團體相互影響脈絡圖

比如說我寫我對我自己的發現，然後我就會跳到說我在團體裡面的狀態，所以我在寫的時候就會跳來跳去，就是有時候就跳到自己身上，有時候就是再連結到團體的狀況，(E8039-4)

有些研究參與者則可以從對自我覺察到同理團體成員的處境，增加對成員的瞭解。

害怕自己不好害怕受傷時，她就會「ㄟ」，努力、認真、隔離感覺。...這跟病友的性格好像很像哩。所以難怪病友在「ㄟ」時，她老是覺得感受不到她們的感受，那是因為病友也一樣為了自保把感受隔離了啊。(W6-7-3003-2)

也有研究參與者認為自我會影響到團體的進行。如果自我沒安頓好，團體也會因此而沒安頓好。

我想如果我自己的身心無法安頓好，我所呈現出來的樣子，在團體中的樣子，所催化團體的樣子也會是沒有安頓好的樣子。(W9-10-1003)

有些研究參與者則從團體覺察到自我，再從自我覺察到團體，看到自我議題對團體介入的影響。

他們的負向情緒也引發你自己的低自我價值感，影響你在團體中如何介入，和卡在其中(W5-10-2004-3)

可見，心理位移不僅使得研究參與者從團體進到自我，也從自我中再回來覺察團體或影響團體，促進了團體與自我之間的相互影響關係。

(三) 從自我的改變帶出團體的改變

心理位移不僅促進了團體與自我之間的相互影響，更進一步發現，許多研究參與者從心理位移中產生的自我改變也帶出了團體的改變。

我覺得我比較分得清楚我在做什麼(E8034-1)...、像一個女兒的狀態在對待我的成員還是我現在是要當一個 leader，這個東西出來之後我就會比較知道我當然是要當一個 leader 而不是一個女兒，然後我...我自己是覺得說這次之後，我對待那個成員就不會那麼快有厭惡的情緒或是不耐煩的情緒(E8034-3)

有研究參與者則是從團體成員處聯想到自己，對自己有深刻體驗之後，再重新看待成員時變得更有感覺，更為慈悲。

因為她們在講這個東西，所以我也就聯想到這個，然後就可以回過頭來看，...比較有深刻的體會之後，我回去再...再看她們...就會覺得好像更有感覺一些，...，我自己對自己的那個感受比較沒有卡住，...走過的時候好像回去再看他們...嗯...慈悲會比較多。(E6156-3)

也包括清楚的覺察自己行為背後的內在需求後，會影響自己下次在團體中的行為表現。

我喜悅的感覺就是說，我看到了..所以我相信在下一次我再做這樣子事情的時候，我自己就會踩煞車，或者是我會知道我這個時候我到底是在我自己的需求，還是說我真的是站在個案他的角度來看她們要什麼東西，有這樣子的差別了(E11039-1)

也有研究參與者認為對自我的支持、包容與自我照顧，或者將自我衝擊處理好之後，會影響自己在團體的表現與功能。

那我在看我面對這個團體，我覺得內在支持變多也幫助我比較穩定的在團體裡面...
(E8023-2)

好像我寫...對自己比較多撫慰的東西出來之後，我再來看成員的狀態，我就比較不會那麼...覺得他應該要怎麼樣才是好的，好像看他們的角度也會比較鬆，嗯...好像就是我對自己的包容度比較大之後才比較有辦法用比較尊重的態度在面對他們
(E8029-2)

亦即，透過心理位移書寫的過程，可以看見研究參與者由團體移動到自我，再從自我移動到團體，或者從自我改變帶出團體改變的相互影響脈絡，其意涵著透過心理位移，當團體領導者自我有所覺察或安頓之後往往會帶出團體層面的改變與影響。

討論與建議

一、心理位移對自我層面之影響討論

(一) 心理位移與自我覺察

從研究結果中所呈現「自我覺察」的頻率與份量，可以發現心理位移強化了個體自我覺察；且透過自我覺察，個體出現內在自我運作的軌跡，由此而達成自我安頓。

心理位移幫助個體自我覺察，是心理位移對自我層面的重要影響之一，諸多文獻亦強調自我覺察的功能。例如「正念」之定義為「針對每個片刻浮現的經驗，經由刻意、在當下以及不判斷的關注而出現的覺察」(Kabat-Zinn, 2003)，即為強調覺察的觀點。這與本研究中發現心理位移強化了自我覺察之效果，兩者容或有相同的效果。此與之前幾篇心理位移研究之發現(金樹人, 2010; 徐巧玲, 2006; 李亭萱, 2012; 游敦皓, 2013)，若合符節。

心理位移的自我覺察如何產生? 本研究結果發現，這些豐富自我覺察是在心理位移的脈絡下產生的。心理位移的書寫透過人稱位格的轉換，帶出心理位置的移動，而心理位置的移動，拉開與自己的距離，對自己有不同的觀看角度，讓多重自我有機會現身，於是豐富了內在的覺察。

某些心理治療理論也提出藉由位移而促進覺察的方式。例如完形治療達成自我覺察的方法是透過完形實驗，空椅法是其中的一個方式。完形治療過程利用空椅拉開距離，位置轉換，與自我對話的方式與心理位移產生從「我」到「你」而拉開距離，產生覺察的方式相似，然心理位移轉換到「他」位格的方式則是空椅法較少出現的狀態。

溝通分析學派也常藉由空椅、雙椅、或五張椅子的自我狀態對話(Lapworth, Sills, & Fish, 1993)，促成內在自我的交流與對話，而產生覺察與改變。

根據上述的理論對照，雖然覺察是共同的結果，然而心理位移的位移的形式並不完全相同於完形治療與溝通分析學派的方法。此外，完形的諸多實驗以及溝通分析的對話方式都是由諮商員主導進行(Corey, 2005)，透過治療師刻意的邀請與操作，協助當事人體驗。而心理位移產生自我覺察的方式，可經由個體透過人稱位格轉換而發生，不用另一個人協助與主導。

(二) 心理位移與自我療癒

根據研究結果，心理位移對自我層面之影響包括自我覺察、自我運作及自我安頓等。這三個影響內涵彼此相互影響，且不管途徑如何，最終都通往自我安頓。何以產生自我安頓的療癒效果? 這似乎蘊涵心理位移自我安頓的過程與效果，可以來自自我本身，不假外求。

換言之，個體的內在自我資源豐富，可以經由心理位移自己安頓自己、療癒自己。這符應Rogers(1961)「人會在他自己之內找到能力」的理念(宋文里譯, 1961/1990); 也與近年來後現代治療學派所強調「當事人才是解決自己問題的專家」的概念，相互呼應。

本研究結果也發現，研究參與者之所以透過心理位移有新穎觀點出現，是因為其實這些東西本來就存在，只不過是經由心理位移的過程，讓本來就存在的東西，再次現身。

心理位移所發掘的自我療癒力量，是一種不假外求的力量。改變，不是來自外求，而是往內安頓自我的過程（楊蓓，2008）。這種不假外求的內在資源，如同古人所言：「佛在靈山莫遠求，靈山只在你心頭，人人有個靈山塔，好向靈山塔下修」。其中「佛在靈山莫遠求，靈山就在你心頭」，意指：每個人心中都有自己的靈山，不需捨棄在自己心頭的靈山，徒然向外尋求。儒家也曾說：「萬物皆備於我」，而道家也認為「人就是一個小宇宙，本來就具足一切」。自我內在的豐富力量，透過心理位移往內追尋，而產生自我的療癒。

然而，是什麼力量讓心理位移出現自我療癒？何以心理位移能讓自我本來具足的療癒能力現身？

完形治療強調內在支持的重要性。Yontef 認為個體缺乏內在支持時，最常用的方法是操縱他人，將他人的支持變成是一種自我支持的替代品。然而，這種來自他人的支持，無法真的滋養到自我（引自 Corey, 2005）。

本研究發現，在心理位移對自我層面之影響結果中，心理位移產生許多「自我同理、自我照顧、自我接納」等內在自我支持與自我同理的運作機轉，導致自我安頓的效應，這或可見證內在自我支持的力量，可促進自我療癒。顯示心理位移是一種提升內在支持力量的方式。

二、心理位移對團體層面的影響討論

（一）心理位移是一種可以增進團體領導者自我覺察的訓練方式

自我覺察在團體領導者的實務與訓練中佔有重要之角色與地位。例如 ASGW（2007）新修訂的最佳團體治療實務指引中明白說明，自我覺察對團體領導者訓練之重要性。ASGW 在團體計畫的實務上與自我覺察相關的概念包括自我評估與自我知識的兩種概念。其中，自我評估係指團體工作者除了要能評估團體所需的知識與能力外，也要能評估自己的價值、信念對團體之影響；自我知識系指團體工作者要能覺察與監控自己的強勢與弱勢，以及對團體的影響（ASGW, 2007）。此外，有關團體領導者特質的部分，自我覺察亦是常被提及的重要特質（Corey & Corey, 2006; Trozter, 1999）。綜上述，可以瞭解團體領導者的自我覺察能力，對於團體的訓練與實務的確佔有極為重要的位置。

本研究顯示，「自我覺察」是心理位移的重要影響。其一為展現在「個人」層面的自我覺察，內涵豐富而多元，例如：對自己在團體中投射的覺察、覺察自己的自我要求及個性特質、價值信念等，亦即從團體連結到自我，出現對自己之覺察；其二則為展現在「團體」層面的自我覺察，例如：透過心理位移，團體領導者對自己之介入行為，對待成員的態度以及對團體的固著框架等都有深入的覺察，而後產生影響或改變。亦即，團體領導者從心理位移獲得的自我覺察，不僅是個人自我層面的覺察，也有對團體層面的自我覺察。

上述文獻提及團體領導者自我覺察的重要性，而本研究結果又發現心理位移促進團體領導者的自我覺察，因此，顯示心理位移是一種可以應用於增進團體領導者自我覺察的訓練方式。

（二）心理位移提供介入行為之覺察、醞釀與改變的時間與空間

從研究結果可以得知，心理位移對於團體介入行為之改變的影響有其脈絡，研究參與者從「覺察省思」，到「提醒、引發行動力的醞釀」，直到「出現具體作法與方向」的發展歷程，其中每個發展階段都有非常細緻的內涵出現。何以心理位移對於協助團體領導者出現介入行為有其精細度及脈絡性存在？

從研究結果進一步思考，團體領導者對團體介入行為之不同轉變可能與位格轉換有關聯。團體領導者藉由心理位移得以不斷轉換，不斷有機會在不同角度重複觀看、思考團體，而後有覺察，有覺察之後再接著提醒、醞釀的過程，一直到出現具體介入行為，此意涵著心理位移對團體介入之改變與影響有時間與空間的相互輔助，因而促進出現新的介入行為或者新方向。

因此，本研究發現，心理位移包括時間與空間兩種面向，其中時間因素包含書寫時本來就是一個停下來觀看團體或自己的時間，多次書寫，反覆觀看也是時間的因素，而位格的轉換則是再加入了空間的因素，因此在心理位移書寫的過程中，能出現對團體介入行為之改變源自於心理位移時間以及空間的相互延展與結合。

心理位移因為不同人稱位格的移動，會「拉開距離」，而再用不同人稱重新書寫相同經驗就是再一次的「觀看」，因而有機會帶出不同之介入行為，亦即心理位移提供介入行為之覺察、醞釀與改變的時間與空間。

(三) 心理位移帶出觀點的不同，改變對團體成員的觀點與詮釋

研究結果顯示，透過心理位移，研究參與者對團體成員的觀點常常有所不同與改變。在分析過程中，發現研究參與者對他人觀點改變的情形，出現在心理位移書寫文本上甚多，例如，在「我」位格時對一個人的觀點與看法在「你」或「他」位格時，同樣一個事件，對此人的描述卻不同。易言之，透過心理位移有助於改變領導者對團體成員的觀點與詮釋。

然而，何以致之？心理位移除了造成視角不同，視野不同，靜態空間的擴大外，還創造出一種動態的移動。例如，「你」位格讓自身抽離，「他」位格讓自身與觀察的對象跳得更開。團體成員沒有動，但團體領導者移動了。心理位移書寫中位格的轉換，讓團體領導者不僅在心中移動了空間來看待自己，同時似乎也移動了空間來觀看別人，移動與別人的關係與距離。

改變的原因極有可能就是抽離與跳開帶出來的「移動」而帶出「觀點」的不同。

心理位移帶出的觀點不同，呼應敘事治療的解構式問話與自我迴響技術所產生的過程與效果。在敘事治療中，解構式問話會邀請當事人從不同的觀點來看自己的故事，並探索其他可能的敘事。而這種解構的意圖並不是要質疑已有的敘事，而是要提供機會從不同觀點來考慮其他可能性 (Freedman & Combs, 1999)。對照本研究發現，心理位移書寫應用在團體領導者身上，不僅是解構自我，更是解構對團體成員的觀點。

心理位移帶出的觀點轉變，類似敘事治療中的自我迴響。Freedman 與 Combs (1999) 認為在自我迴響時，對話可以在解構、開啓空間、發展故事和迴響間流動；當人從對話轉移到迴響時，就成為自己的聽眾，使他們能在比較好的立場上，為自己浮現的敘事展現意義。自我迴響的目標是讓個體產生不同觀點與意義，這與心理位移出現的觀點不同效果相當；而從過程來看，當團體領導者進行心理位移書寫時亦像是一種自我迴響的過程，自己給自己不同聲音，不同觀點，讓自我在直接經驗和迴響間擺動，亦即顯示心理位移能帶出敘事治療中解構與迴響的效果。

另外，後現代另一治療學派合作取向的合作對話與語言，目標即是透過不同聲音產生多重觀點，多重視野 (Anderson, 1997)。心理位移透過多重位置的移動，自然有可能因此帶出對成員的多重觀點，改變了對團體成員的詮釋，然而更重要的是心理位移的不同聲音並不同於合作取向是來自他人的聲音，心理位移的不同聲音是來自自己。

三、建議

經過上述之討論後，提出以下建議：

(一) 在團體諮商訓練與實務上之建議

1. 將心理位移書寫納入團體諮商員訓練課程中

本研究中發現，心理位移書寫對團體領導者之影響甚鉅，建議未來將心理位移書寫納入團體諮商員訓練之歷程中，使團體諮商員在培訓的過程中有機會經驗此方式所帶出來的效益與影響。

2. 修訂更符合團體領導者使用目的之心理位移書寫方式

如果要將更多關注焦點放在心理位移書寫對團體帶領之影響上，需要修訂更符合團體領導者使用目的之心理位移書寫方式。例如在「我」、「你」、「他」、「再回到我」之後，要在多加上一個層面的書寫，即為：寫到這裡，你會如何看待你自己及團體？對於下一次的團體，你打算如何因應或面對？另外，也可以考慮在書寫團體經驗之主題上，針對團體領導之實務工作經驗所需做一些書寫主題之建議。

(二) 對未來相關研究之建議

1. 在研究對象方面

本研究之研究參與者為資深之諮商人員，因此建議未來可針對較為資淺或諮商新手進行研究，以瞭解不同年資之諮商輔導人員運用此方式之影響。亦可針對個別諮商之諮商工作者進行研究，以更完整瞭解心理位移對諮商專業人員之影響與功能。

2. 在研究方法上

目前心理位移之研究雖仍以質性研究居多（李亭萱，2012；金樹人，2010；徐巧玲，2006；游敦皓，2013；張元祐，2014；黃婷，2011；陳姿好，2010）。然亦有幾篇量化研究（張仁和、黃金蘭、林以正，2010，2013；Chang et al., 2013; Seih et al., 2008），並開始有分析文本內容的話語分析（李非，2013）以及字詞分析（黃金蘭等人，2014），因此建議日後之研究方法可考慮選擇量化與質化的混合研究來相互驗證心理位移之成效。

3. 在研究設計上

本研究在收集每人八至十次心理位移書寫文本，以及進行一次個別訪談之後，即停止進行資料收集的工作，因此無法得知心理位移書寫經驗之後續效應與長期影響，實屬可惜。因此，建議未來之研究可以進行心理位移之追蹤研究，了解書寫經驗之後續效應，並且也可以考慮書寫期間長達半年以上的研究設計，針對長期性心理位移書寫之影響進行探究。

4. 在資料分析上：

本研究將訪談以及書寫文本在資料分析的最後階段時混合分析，然書寫與言說是兩種完全不同的知識產出方式，混合分析恐怕會有所限制與盲點。因此建議未來可考慮擇一分析。目前心理位移書寫文本之質性分析較少，未來之後續研究可嘗試進行書寫文本之分析。

5. 在研究的關注焦點上：

由於本研究關注的是團體領導者心理位移之影響，焦點在了解團體領導者心理位移之後產生的影響是什麼，結果雖然出現了心理位移對團體領導者自身及團體層面之影響，也分析了這兩者相互影響的脈絡，然而卻無法更進一步探索領導者自身書寫，如何影響到團體層面，此為本研究之限制。因此建議未來研究關注之焦點可以從「甚麼」的層面擴展到「如何」的層面，著墨於探究團體領導者之書寫如何影響到團體層面，以了解更多心理位移如何產生對團體諮商專業之影響。

參考文獻

- 吳秀碧、洪雅鳳、羅家玲（2003）：團體諮商歷程中領導者意圖與聚焦之分析研究。*中華輔導學報*，**13**，117-150。[Wu, S. P., Hung, Y. F., & Lo, C. L. (2003). The analysis of leaders' intentions and focus in group counseling. *Chinese Annual Report of Guidance and Counseling*, 13, 117-150.]
- 吳秀碧、許育光、洪雅鳳、羅家玲（2003）：非結構諮商團體過程中領導者技術運用之研究。*中華心理衛生學刊*，**17**（3），23-56。[Wu, S. P., Hsu, Y. K., Hung, Y. F., & Lo, C. L. (2004). A study on the analysis of leaders' techniques in the process of unstructured counseling groups. *Formosa Journal of Mental Health*, 17(3), 23-56.]
- 李非（2013）：心理位移日記書寫情緒效應機制之話語分析研究。澳門大學教育學院碩士論文。[Lee, F. (2013). Discourse analysis research about the mechanism of emotion effect of the psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD) (Unpublished master's thesis). University of Macau, Macau.]

- 李亭萱 (2012): **愛情分手者接受心理位移書寫經驗與其對情傷復原之影響**。國立臺南大學諮商與輔導學系碩士論文。[Lee, T. H. (2012). *A study of the experience and effect for using psychological displacement diary-writing to break up people* (Unpublished master's thesis). National University of Tainan, Tainan, Taiwan.]
- 邱德才 (2000): **TA 的諮商理論與技術**。台北:張老師。[Chiu, D. T. (2000). *The theory and technique of transactional analysis therapy*. Taipei, Taiwan: Living Psychology.]
- 金樹人 (2010): **心理位移之結構特性及其辯證現象之分析:自我多重面向的敘寫與敘說**。中華輔導與諮商學報, 28, 187-228。[Jin, S. R. (2010). Structure characteristics of psychological displacement and its dialectical phenomenon: Narratives of the multidimensional self. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 28, 187-228.]
- 洪雅鳳 (2008): **高低過程效能諮商團體領導者意圖及介入之研究**。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文。[Hung, Y. F. (2008). *Leader intentions and interventions: The high and low effective counseling group* (Unpublished doctoral dissertation). National Changhua University, Changhua, Taiwan.]
- 徐巧玲 (2006): **『識得情緒真面目, 只緣心理來位移』--「我、你、他」日記書寫對提昇國中生情緒智力短期及長期改變之現象分析**。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。[Shu, C. L. (2006). *Learn the truth of mood by the psychology displacement paradigm in diary-writing-phenomenon analysis of the long and short effect on the mood of junior -high-school student by PDPD* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 張元祐 (2014): **全職實習諮商心理師運用心理位移面對實習壓力之經驗與影響研究**。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文。[Chang, Y. Y. (2012). *The experience and effect of full-time internship counselor using psychological displacement paradigm in diary-writing on stress of internship* (Unpublished master's thesis). Chinese Culture University, Taipei, Taiwan.]
- 張仁和、黃金蘭、林以正 (2010): **心理位移書寫法之位格特性驗證與療癒效果分析**。中華輔導與諮商學報, 28, 29-60。[Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2010). Psychological displacement writing paradigm: Characteristics and beneficial effects. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 28, 29-60]
- 張仁和、黃金蘭、林以正 (2013): **從情緒平和與止觀探討心理位移日記書寫方法的療癒機制**。教育心理學報, 44 (3), 589-608。[Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2013). Exploring the mechanism of psychological displacement paradigm in diary-writing: The effects of emotion peacefulness and mindfulness. *Bulletin of Educational Psychology*, 44(3), 589-608.]

- 許育光 (2005)：團體諮商轉換階段之人際歷程與領導者介入策略分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文。[Hsu, Y. H. (2005). *The research of interpersonal process in group counseling: Impact and nature of leaders' intervention in transition phase* (Unpublished doctoral dissertation). National Changhua University, Changhua, Taiwan.]
- 許育光 (2009)：碩士層級受訓團體諮商師參與「螺旋式領導取向」培訓之成效與介入能力學習經驗分析，*教育心理學報*，41 (諮商實務與訓練專刊)，321-344。[Hsu, Y. H. (2009). The effectiveness of the "spiral model" instruction and supervision, and the interventions learning experience of master level group counseling trainees. *Bulletin of Educational Psychology*, 41(S), 321-344.]
- 陳均姝 (2008)：團體層次與個人層次變項對於團體治療性因素的影響：多層次縱貫研究分析。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文。[Chen, C. S. (2008). *Effectiveness of the group-level and individual-level variables on group therapeutic factors: A longitudinal study of multilevel analysis* (Unpublished doctoral dissertation). National Changhua University, Changhua, Taiwan.]
- 陳姿妤 (2010)：一個單親家庭乖女兒的故事述說，以心理位移方法完成成人的身分認同。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文。[Chen, T. Y. (2012). *A narrative story of a daughter from a single parent family to achieve adulthood Identity by psychological displacement method* (Unpublished master's thesis). Chinese Culture University, Taipei, Taiwan.]
- 游敦皓 (2013)：自體免疫患者運用心理位移書寫法之改變經驗研究。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文。[You, D. H. (2013). *The change experience of psychological displacement paradigm in diary-writing on autoimmune disease patient*. (Unpublished master's thesis). Chinese Culture University, Taipei, Taiwan.]
- 黃婷 (2011)：心理位移書寫法對提升碩士研究生情緒智力之研究。澳門大學教育學院碩士論文。[Huang, T. (2011). *Research on enhancing master graduate students' emotional intelligence using psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD)* (Unpublished master's thesis). University of Macau, Macau.]
- 黃金蘭，張仁和，程威詮，林以正 (2014)：我你他的轉變：以字詞分析探討大學生心理位移書寫文本之位格特性。*中華輔導與諮商學報*，39，35-58。[Huang, C. L., Chin, L. H., Cheng, W. Q., & Yi, C. L. (2014). From I to you to he/she: Exploring psychological properties of the psychological displacement paradigm diary-writing with word-frequency analysis. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 39, 35-58.]
- 楊昕瑜 (2014)：大學生參與敘事取向結合心理位移書寫團體之經驗研究。彰化師範大學輔導諮商研究所碩士論文。[Yang, S. Y. (2008). *The experience of narrative-oriented combining psychological*

- displacement paradigm in diary-writing on university students in groups* (Unpublished master's thesis). National Changhua University, Changhua, Taiwan.]
- 楊蓓 (2008): *勇氣與自由*。台北, 心靈工坊。[Yang, P. (2008). *Courage and Free*. Taipei, Taiwan: PsyGarden]
- 潘正德、游淑華 (2000): 團體歷程中成員特質、活動反應、領導能力知覺與治療因素之相關研究。 *中原學報*, 28(4), 103-114。[Pan, J. D., & Yu, S. H. (2000). The relationships between member's traits, responses of group procedure, perceptions of leader behavior, and therapeutic factors in the group process. *Chung Yuan Journal*, 28(4), 103-114.]
- 宋文里譯 (1990): *成爲一個人*。台北: 桂冠。Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's View of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Anderson, H. (1997). *Conversation language and possibilities*. New York, NY: Basic Books.
- Association for Specialists Group Work. (2007). Association for specialists group work: Best practice guidelines 2007 revisions. *Journal for Specialists in Group Work*, 33, 111-117.
- Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2013). The psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD) and its psychological benefits. *Journal of Happiness Studies*, 14, 155-167.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (7th ed.). California, CA: Brooks/Cole.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2006). *Group process and practice* (7th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Dies, R. R. (1983). Clinical implications of research on leadership in short-term group psychotherapy. In R. Dies & R. MacKenzie (Eds.), *Advances in group psychotherapy* (pp. 27-28). New York, NY: International Universities Press.
- Freedman, J., & Combs, G. (1999). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Holmes, S. E., & Kivlighan, D. M. Jr. (2000). Therapeutic factors in group therapists. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 478-484.
- Hycner, R. H. (1985). Some guidelines for the phenomenological analysis of interview data. *Human Studies*, 8, 279-303.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kivlighan, D. M. Jr., & Kivlighan, M. C. (2004). Counselor intentions in individual and group treatment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 347-353.

- Kivlighan, D. M. Jr., & Tarrant, J. M. (2001). Does group climate mediate the group leadership-member outcome relationship? A test of Yalom's hypotheses about leadership priorities. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 5, 220-234.
- Lapworth, P., Sills, C., & Fish, S. (1993). *Transactional analysis counseling*. Oxfordshire, OXF: Winslow Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (2000). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The handbook of qualitative research* (2nd ed., pp. 163-188). Beverly Hills, CA: Sage.
- Morran, D. K., Stockton, R., & Whittingham, M. H. (2004). Effective leader intervention for counseling and psychotherapy groups. In J. L. DeLucia-Waack, D. A. Gerrity, C. R. Kalodner, & M. T. Riva, (Eds.), *Handbook of group counseling and psychotherapy* (pp. 91-103). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Riva, M. T., Wachtel, M., & Lasky, G. B. (2004). Effective leadership in group counseling and psychotherapy. In J. L. Delicua-Waack D. A., Gerrity C. R. Kalodner, & M. T. Riva (Eds.), *Handbook of group counseling and psychotherapy* (pp. 37-48). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002) . *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.
- Seih, Y. T., Lin, Y. C., Huang, C. L., Peng, C. W., & Huang, S. P. (2008). The benefits of psychological displacement in diary writing when using different pronouns. *British Journal of Health Psychology*, 13, 39-41.
- Trotzer, J. P. (1999). *The counselor and the group: Integrating theory, training, and practice* (4th ed.), Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy* (4th ed.). New York, NY: Basic Books.

收稿日期：2014年06月13日

一稿修訂日期：2015年01月09日

二稿修訂日期：2015年02月26日

三稿修訂日期：2015年03月19日

接受刊登日期：2015年03月19日

Bulletin of Educational Psychology, 2016, 47(4), 473-499
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

The Influence of Psychological Displacement Paradigm in Diary-writing on Leaders of Depression Support Groups

Su-Fen Lee

Department of Counseling Psychology
and Human Resource Development
National Chi Nan University

Shuh-Ren Jin

Faculty of Education
University of Macau

The purpose of this research was to understand the influence of psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD) on leaders of depression support groups. Participants of the study included 11 non-structured depression support group leaders. Data were collected from two sources: writing-diaries of group leaders after each session using first-person pronoun first, and then narrated the same event using second-person pronoun, and finally with a third-person's perspective; and individual interviews with participants after 8 to 10 diary-writings. A total of 102 writing diaries and 22 hours of transcripts were collected and analyzed by phenomenon-oriented methodology, and the results found that: 1) Influences on the self level: results found that PDPD influenced on the level of self-awareness, self-operation, and self-containment. Further analysis also finds that all 3 levels were inter-correlated. 2) Influences on the group level: Of which includes changes towards group members, group dynamics, interpretations, attitudes, and interventions; changes the concept of the roles and functions of the group leader; help the group leader to prepare next group and reduce the impact of different styles with co-leader. Further analysis also found that the level of self and group were inter-correlated. Finally, results were discussed and suggestions were addressed.

KEY WORDS: depression support group , group leaders, psychological displacement,
psychological displacement paradigm in diary-writing (PDPD)

