

心理位移書寫對全職實習諮商心理師 自我層面之影響研究

李素芬

國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系 助理教授

中文摘要

本研究旨在探究心理位移書寫對全職實習諮商心理師自我層面之影響及影響如何產生。資料來源為 6 位研究參與者，在一年全職實習期間，每週進行一篇諮商經驗的心理位移書寫後，於上下學期各接受一次訪談，所得約 22 小時訪談逐字稿中的部份內容。所得資料則採紮根理論資料分析方式進行，結果發現心理位移書寫對全職實習諮商心理師的自我層面產生六大影響：1. 情緒的覺察、處理與改變；2. 擴展自我覺察；3. 自我同理與支持；4. 促進自我接納；5. 賦能自我；6. 安頓與療癒自我，且每個影響各自有其內涵。此外也發現每個影響如何經由心理位移而產生，含「你」位格的自我對話、支持與肯定；「他」位格的視野擴大、拉開距離觀看與撫育；持續的「位格轉換」等。

關鍵字：心理位移書寫、實習諮商心理師、自我照顧

本研究承國家科學及技術委員會補助研究經費(計畫編號：N103-2410-H-260-054)，
謹致謝忱。

通訊作者：李素芬，email: sflee@ncnu.edu.tw

壹、緒論

諮商心理師在工作中往往會面對大量的挑戰和壓力源，使他們容易經驗到壓力、耗竭與替代性創傷 (Figley, 1995; Guy et al., 1989)，且相較於經驗豐富之諮商師，新手諮商師則更容易經驗與感覺到壓力 (Orlinsky & Rønnestad, 2005)。李明峰、鄭麗芬 (2014) 的研究也顯示，駐地實習諮商心理師會在諮商關係不佳或是遇到阻礙時，因懷疑自己的能力與自責等情形而增加壓力。

另有些學者則從焦慮的角度來了解受訓中的新手諮商師，例如 Stoltenberg 與 McNeill (2010) 就指出，受訓者的焦慮程度在開始心理治療的訓練時最高，然後才慢慢下降，故建議培養受訓者處理感受的能力。Dennhag 與 Ybrandt (2013) 之研究也發現，受訓者的技術性能力會隨著受訓時間的增加有所進展，但受訓者的焦慮和厭倦感不會隨著時間改變。此外亦有學者呼籲，受訓者在專業成長過程中，除專業技術外，管控焦慮、發展自我效能感、聚焦於自我意識 (Hill & Lent, 2006) 與個人成長 (Geller et al., 2005) 等能力亦相當重要。

可見受訓中的諮商師因接案所帶來的自我之壓力、焦慮等負向情緒狀態是需要受到關注與協助的。這也是本研究欲將心理位移書寫法運用在實習諮商心理師身上的初衷。

心理位移是一種內在自我心理位置的移動 (金樹人, 2005, 李素芬, 2009)。老子言「外其身而身存」，意指一個距離之外反觀其身而帶出自身存有，金樹人 (2010) 認為這可以說明心理位移的狀態與效果。不僅是如老子般的東方智慧可以呼應心理位移的狀態與效果，李素芬、金樹人 (2016) 也連結西方心理治療理論，例如溝通分析中的自我狀態、完形中的自我對話、敘事治療的自我迴響、合作取向的多重建構以及正念等概念來闡述心理位移，豐厚了心理位移的概念。

然而，心理位移如何產生？金樹人 (2005) 率先提出心理位移書寫法。心理位移書寫法是指書寫者依序運用「我、你、他」不同人稱位格來書寫同一經驗的書寫形式，是一種促使心理位移產生的本土性方法，透過不同人稱位格的轉換帶出自我的移動。

回顧相關文獻，可以發現心理位移的過程對參與者有豐富的影響。例如心理位移有情緒療癒的效益，包括情緒覺察、接納、宣洩與抒發、情緒平和、舒緩、轉化以及減少負向情緒、增加正向情緒等 (王禹喬, 2021; 李素芬、金樹人, 2016; 金樹人 2010; 周謹平, 2017; 張元祐, 2014; 張仁和等人, 2010; 黃金蘭等人, 2014; 歐庭, 2019; 楊怡容, 2021; 蘇倫慧、賴志超、趙淑珠, 2013; Chang et al., 2013)。此外，心理位移能增加自我覺察，涵蓋對自我以及對關係之覺察等 (王禹喬, 2021; 李素芬、金樹人, 2016; 金樹人 2010; 游敦皓, 2013; 張元祐, 2014; 翁逸馨, 2014; 歐庭, 2019; 楊怡容, 2021; 蘇倫慧等人, 2013)。再者，多篇研究亦顯示

心理位移有自我療癒的功能，包括自我同理、自我鼓勵、自我滋養與自我安頓等(王禹喬, 2021; 李素芬、金樹人, 2016; 金樹人, 2010; 張元祐, 2014; 歐庭, 2019)。

然而，上述之研究對象大都以一般族群為多，僅只有為數甚少的研究運用在諮商人員上，其中有兩篇是針對實習諮商心理師的研究。其中張元祐(2014)發現心理位移對實習諮商心理師產生「自我覺察」、「自我接納」、「情緒安頓」以及「促進實習壓力因應」之影響；周謹平(2017)則提出心理位移能協助實習諮商心理師瞭解、面對及改善焦慮程度，使諮商焦慮產生質變等。

雖已有上述二篇實習諮商心理師的研究，然其為不超過 10 篇的短期書寫，尚無長期性書寫之研究，且皆無細緻的分別探究每個影響層面與心理位移之關聯。

因此，本研究旨在探討實習諮商心理師以個別諮商接案經驗為議題，進行長期性心理位移書寫對個人自我層面的影響以及這些影響如何經由心理位移而產生。希望有助於心理位移概念在諮商心理師訓練過程中的運用與發展。

貳、文獻探討

一、實習諮商心理師的困難與自我照顧

(一) 實習諮商心理師的困難

實習諮商心理師在實習過程中有其困難與挑戰。例如 Pascual-Leone 等人(2013)研究受訓心理師的困難，結果顯示，碩士層級受訓者和大學層級受訓者在受訓中共同的關心的主題有：覺得有效能、充分的聚焦以及對個案感覺到沮喪。Hill 等人(2007)的研究結果則顯示，碩士層級受訓者的挑戰包括了對自我能力的批評、對訓練相關的焦慮、對個案反應的困難、對治療師的角色感到不放心以及學習或使用助人技巧的困難。此外，李靜喆等人(2012)的研究結果顯示，心理諮詢師培訓學員之工作相關負向情緒體驗程度比一般事業單位員工高。

基於上述，再次說明受訓中的心理師容易面臨面對焦慮、負向情緒、對自我的懷疑以及專業展現的困難。然而當其面對困難與負向情緒時，該如何處理？自我照顧是其中的一種方式。

(二) 自我照顧對實習諮商心理師的重要性及其內涵

1. 自我照顧在諮商訓練中的重要性

有關受訓中心理師自我照顧之重要性在許多文獻中嶄露無遺。例如 Barnett 等人(2006)認為心理師與受訓者必須展開自我照顧策略以有效管理整體壓力和專業的挑戰。Bamonti 等人(2014)也指出自我照顧可以維持專業功能、降低職業倦怠

和疲倦所造成的危險，其建議訓練課程採用清晰明確，且易達成的自我照顧宣言與制度化的自我照顧方式，以重視受訓者的健康。

此外，持續在個人專業及功能上自我照顧與自我覺察，已被定義為進入專業心理學的核心基礎功能與能力（Fouad et al., 2009）。Kaslow 等人（2009）也建議專業心理學能力的評估應包含自我照顧的成分，美國 APA 協會更直接表明：自我照顧是 APA 心理學專業能力基準之一（American Psychological Association, 2012）。可見自我照顧對受訓者及心理師皆非常重要。

然而現行的諮商實務訓練課程並非如此。APA（2006）諮詢委員曾對研究生受訓者（APAGS）進行調查，發現 82.8% 的人聲稱其受訓計劃並未提供自我照顧的書面資料。63.4% 的人表示其訓練計劃沒有自我照顧活動，而 59.3% 的人指出其訓練計劃沒有正式地促進自我照顧的氛圍（Munsey, 2006）。台灣的諮商心理師訓練課程將自我照顧放進課程中的狀況更是不多見。

即便如此，後續仍有研究建議，心理師的教育與培訓應該要考慮提供奠定自我照顧基礎的訓練，此策略可防止專業能力問題，並增加在長期生涯模式中自我照顧的使用率（Goncher et al., 2013）。

可見自我照顧在諮商師訓練中佔有一重要位置。而全職實習乃為諮商訓練中的一重要過程，因此實習諮商心理師之自我照顧亦有其重要性。

2. 受訓心理師自我照顧之內涵

有不少文獻探討諮商受訓者自我照顧的面向及影響。例如 Myers 等人（2012）探討美國心理系研究生的壓力與自我照顧方法，研究結果顯示：睡眠習慣、社會支持、情緒調節以及正念的接納和其知覺到的壓力有顯著相關，此研究發現，教導學生自我照顧方法可幫助學生處理臨床訓練帶來的壓力。

Prosek 等人（2013）針對研究生受訓者遭遇之心理健康困擾進行處遇研究，研究結果也發現受訓者接受諮商服務後，憂鬱症狀和焦慮症狀有所減少。Patsiopoulos 和 Buchanan（2011）認為實行自我慈悲有助於提高諮商師的幸福感、工作的有效性與和個案的治療關係，且有六種方式可展現自我慈悲，包括採取接納的態度、採取「不知道」的態度、富有同情心的參與內在對話、注意當下經驗、給自己時間、真誠面對自己的錯誤。他們也認為自我慈悲的訓練可幫助諮商師自我照顧並預防職業倦怠。

此外，也有不同學者透過量化、質化研究了解治療師的自我照顧及壓力管理模式，提出幾個重要的面向，包括：自我覺察、自我調節、調適、平衡自我與他人需要的能力（Baker, 2003；Brady et al., 1995）。

綜上，受訓者或治療師等之自我照顧，其方式包括：壓力管理、情緒調節、社會支持、接受諮商服務、正念覺察與接納以及自我慈悲等；究其內涵則包括：採取

接納態度、富有同情心的參與內在對話、注意當下經驗、給自己時間、真誠面對自己的錯誤、自我覺察、自我調節及平衡自己與他人需要的能力等。

基於上述之探究，研究者思考心理位移書寫或可為受訓中心理師的自我照顧方式，因此以下針對心理位移之效益以及機制進行探討。

二、心理位移效益探究

綜觀相關研究，心理位移所產生的效益，大致可涵蓋以下幾部分：

（一）增加自我覺察

心理位移能增加自我覺察是多篇研究的共同結論。例如李素芬、金樹人(2016)之研究不僅發現各位格皆有自我覺察之功能，且對團體諮商師之自我覺察有豐富的貢獻。新近的研究，例如楊怡容(2021)針對親子關係進行心理位移書寫也發現能協助產生對自我與親子關係的覺察；王禹喬(2021)之研究亦發現心理位移繪畫有拓展自我覺察的功能。

（二）自我安頓與療癒

心理位移是一個自我安頓與療癒的方式也為多篇研究所提及。例如李素芬、金樹人(2016)提出心理位移書寫的一大影響為「自我安頓」；歐庭(2019)運用心理位移空椅法來進行研究，亦指出心理位移空椅法能幫助參與者產生自我支持、自我安撫與自我安頓之效果。

（三）情緒上的改變

不管是量化或質性的心理位移研究，皆顯示心理位移可以促進情緒上的改變。例如張仁和等人(2010)收集 90 位大學生進行心理位移書寫的研究，統計結果顯示，心理位移有助於正向情緒提升，負向情緒下降；另外，Chang 等人(2013)將心理位移書寫組與第一人稱書寫組做比較，也得出相同之結論。在質性研究上，歐庭(2019)運用心理位移空椅法的研究發現情緒轉變的效果，王禹喬(2021)同樣也發現心理位移繪畫的情緒療癒功能。承上，亦可發現，不管是心理位移書寫或心理位移空椅或心理位移繪畫等不同的心理位移方式，皆能產生情緒的療癒與改變。可見，心理位移的情緒改變效益穩定性甚高。

（四）認知上的改變

上述許多研究也都提到，透過心理位移產生想法及思考的擴充與不同，包括對自己及對關係人有不同的觀點與看法(王禹喬, 2021; 李素芬、金樹人, 2016; 金樹人, 2010; 游敦皓, 2013; 張元祐, 2014; 翁逸馨, 2014)。可知心理位移也具有認知改變的效果。

（五）行為上的改變

也有研究提及心理位移在人際行為上的影響，包括發展良好的人際關係策略、增加正向的人際行為、發展出同理及寬恕的人際行為、改變對團體成員的態度、打開心房，增加與朋友互動、改變對待伴侶的方式以及改變對父母或孩子態度等等。可見心理位移能帶出人際行為上的改變（李素芬、金樹人，2016；游敦皓，2013；張元祐，2014；翁逸馨，2014；楊怡容，2021）。

除了人際行為的改變，心理位移也出現個人的行為改變，例如歐庭（2019）研究指出研究參與者經過心理位移後出現調整舊有行為模式與新的行動。

基於上述可以了解心理位移不僅能增進自我覺察與促進自我療癒，同時在情緒、認知或行為上皆能有所改變。

三、心理位移效益的機制探究

心理位移如何產生上述這些效益？研究者綜合整理相關文獻，歸結以下三個心理位移效益的機制。

（一）與自我拉開距離而產生效益

金樹人曾引用 Cochran 的觀點：「根據敘事治療的觀點，當一個人在敘說自己的經驗時，敘說者跳出來成為旁觀者，與當時經驗中的行動者或參與者之間拉開了一個距離」（引自金樹人，2005，第7頁）來闡釋心理位移的概念與機制。也就是說，與自我拉開一個距離來觀看自我，而能帶出對原來這個自我的理解可說是心理位移之效益機制之一。

也有一些研究者認為心理位移的療癒機制與「拉開心理距離」有關。例如翁逸馨（2014）認為「心理距離的改變」是心理位移對伴侶關係或困擾產生影響的原因；金樹人（2018）也用「心理距離改變促成的認知轉化」來探討心理位移產生療癒之原因；邱文薈（2022）的研究則指出「化身他人，跳脫自我」、「視角拉遠，理性客觀」是心理位移書寫如何對癌症患者造成影響的原因之一。

這相似於國外學者 Kross（2009）曾提到人們以自我沉浸（self-immersed）的觀點看待自己的負面事件會有較強烈的負面情緒，以自我距離（self-distanced）的角度則較能接受負面事件及負面情緒；此外 Kross 與 Ayduk（2011）之另一研究結果也指出以自我距離的角度思考自己的負面事件，相較自我沉浸的角度，可讓人們對負面事件有較適應的正面想法和情緒；自我沉浸的角度會使人們對負面事件的想法停留在回想和描述整個事件，而自我距離的角度會讓人們對負面事件有新的理解和給予新的意義。

因此，研究者認為與自我拉開距離的觀點可以解釋心理位移的療效機制。

(二) 因位格轉換而產生療效機制

位格轉換是心理位移書寫不同於西方表達性書寫的獨特之處(李素芬, 陳凱婷, 2016)。也就是說運用不同位格的轉換來進行心理位置的移動是心理位移的特色, 所以研究者認為心理位移療效之機制與位格轉換非常有關。因各個位格而產生療效的探討上最經典的當屬金樹人(2018)用「你位格的客體轉化效應」、「他位格的累積轉化效應」、「再回到我的中庸全局思維」來說明心理位移的療癒效應。

除了上述單一位格的因素, 有些療效來自於整體位格的影響。例如有研究者指出「位格轉換, 分類整理、釐清混亂」、「位格轉換, 帶出思考與觀看的时间、空間」(李素芬, 2009); 「不同位格發揮不同作用的因素」(翁逸馨, 2014); 「位格順序, 有助思考」(邱文薈, 2022)、 「不同位格的逐步推移與轉化」(金樹人, 2018)、 「多重位格的敘事」(金樹人, 2021)。

李素芬(2009)進一步闡述不同位格看似站在不同位置, 發揮各自的功能, 然而卻有彼此相互關連與影響的脈絡, 包括: 1. 心理位移是一個起承轉合的過程、 2. 前面的位格影響下一個位格、 3. 三個位格相互影響產生自我平衡的力量, 這樣的論述更加說明不同位格間的相互影響力量。

也就是說心理位移產生之療效與心理位移不同位格之轉換與功能有關。

(三) 因影響層面彼此的相互影響而產生效益

除上, 心理位移產生療效的機制還跟什麼有關? 李素芬(2009)在其研究中指出, 心理位移書寫對團體領導者自我層面的影響包括自我覺察、自我運作及自我安頓, 並探討何以達到自我安頓之影響時發現其脈絡可視為心理位移影響機制探討之一。與此研究相似的是張元祐(2014)的研究, 其在探討心理位移書寫對實習壓力影響產生之原因與機制上, 發現三大過程性影響各自有其產生之原因、與各位格之關聯、以及產生的後續影響。

上述兩個研究皆是從研究結果之間的關係來說明產生影響的脈絡, 亦即有時影響或改變來自於這些影響層面彼此之相互影響所產生。

此外, 有研究者提出心理位移產生影響之原因亦涉及因某個影響層面而產生的。例如游敦皓(2013)提出了心理位移書寫促成改變的十點原因有「情緒的宣洩與調節」、「促進思考、釐清思緒」、「協助自我覺察」、「自我指導」、「注入現實感」、「為自己做決定」、「自我關照」、「自我肯定」、「提供兼顧與平衡的功能」、及「整合自我」: 新近邱文薈(2022)研究也提出「反觀自我, 冷靜釐清」、「整理想法, 自我提醒」是心理位移產生影響的原因。綜觀這些原因可發現其亦為心理位移產生之影響內涵, 為影響層面彼此相互影響的例子。亦即顯示心理位移的影響機制為影響層面彼此的相互影響而產生。

參、研究方法

一、研究參與者

研究者以立意取樣的方式，邀請 6 位全職實習諮商心理師成為本研究之研究參與者（以下簡稱為參與者）。其中一位為男生，五位為女生，五位年齡在 25-35 歲中，一位超過 50 歲。實習機構則有五位於大學之諮商輔導中心，一位於醫院。參與者於一年全職實習期間，每週皆針對當週個別諮商經驗進行一篇心理位移書寫。由於本研究為長達一年的長期性書寫，書寫篇數甚多，因此在參與者持續書寫 18-20 週後先接受研究者的第一次訪談（書寫篇數為 16-20 篇），在 36 週-40 週後接受研究者第二次訪談（書寫篇數累積為 30-40 篇），每次每人各約 1.5 小時至 2 小時。在每次訪談前先請參與者閱讀其所書寫之文本，始進行訪談，分析時則將兩次訪談合併分析，並無比較前後兩次訪談之結果。

二、研究工具

本研究之研究工具除了研究者之外，另有以下二項：

（一）個別諮商經驗心理位移書寫說明書

個別諮商經驗心理位移書寫係改編自金樹人（2005）的情緒壓力心理位移書寫。其書寫方式為：首先邀請參與者以第一人稱的「我」來書寫本週個別諮商的經驗；接著以第二人稱的「你」繼續書寫上述個別諮商經驗；再接著第三人稱的「他」，繼續書寫；最後再書寫「此時此刻我」的狀態。

（二）半結構訪談大綱

本研究使用半結構個別訪談大綱進行深度訪談。內容主要包含：運用心理位移書寫法書寫個別諮商經驗對實習諮商心理師的自我層面產生什麼影響及如何產生影響？

三、資料分析

本研究在將訪談錄音轉為逐字稿後，借用質性研究中的紮根理論嚴謹的資料分析方式來進行分析，分析程序如下：1.將逐字稿談話內容依序予以編號，受訪者部分由一個英文字母及四個數字組成，英文字母代表受訪者（A、B、C、D、E、F），數字第一碼代表受訪次數：1 為第一次受訪；2 為第二次受訪，數字後三碼代表受訪者當次訪談的句數。訪談者則統一以 I 表示。2.仔細閱讀每人每次之訪談逐字稿。3.進行開放編碼：研究者及偕同研究者針對逐字稿進行逐字、逐行或逐段之

閱讀與思索，針對有意義之句子進行概念命名，並將相同概念的命名群聚歸類後，形成類別。4.主軸編碼：在經過不斷思考與比較後，找到類別與類別之間屬性及面向的關聯，加以類聚後形成主軸編碼。5.選擇編碼：將多個主軸編碼進行群聚後找出核心類別，完成選擇編碼。

在編碼過程中研究者與偕同研究者長達一年，每週討論一次，每次三到六小時不等，如有意見相異處，則討論至獲得共識為止。偕同研究者為一名博士班以及二名碩士班研究生，他們均接受過質性研究分析之訓練。

四、研究倫理

本研究之研究倫理考量以下三部分：1.知後同意：於正式研究開始前，確認參與者知悉研究目的、過程與進行方式，並簽訂研究同意書；2.保密：於正式研究開始前，清楚說明研究之保密措施，保障參與者與其個別諮商個案之隱私權；3.資料取得所有權：於訪談前明確陳述參與者之資料檢核、取得與所有權。

肆、結果

資料分析後，本研究發現心理位移書寫對實習諮商心理師的自我層面產生六大影響，且發現這些影響是如何經由心理位移過程而產生，研究結果如表 1 所示，並於以下分述。

表 1

心理位移書寫對實習諮商心理師自我層面之影響及影響如何產生一覽表

核心類別	內涵	如何產生
一、情緒的覺察、處理與改變	(一) 情緒的覺察	1. 「我」位格：原始情緒的宣洩及抒發
	1. 看見情緒	2. 「你」位格：
	2. 覺察情緒意圖與需求	(1) 「你」站在自己對面，可看出情緒及背後的想法、意圖及需求等
	3. 承認情緒	(2) 「你」多一個距離，彷彿在說他人，可幫助表達情緒
	(二) 情緒的處理	(3) 「你」有自己跟自己說話的屬性，可減少被罵的羞愧感而抒發情緒
	1. 宣洩與抒發情緒	(4) 「你」出現平衡的角色及力量
	2. 和情緒拉開距離	3. 「他」位格：
	3. 平衡情緒	(1) 「他」可協助擴大視野，增加普同感以安撫自我情緒
	4. 安撫情緒	
	(三) 情緒的改變	
	1. 降低原本情緒強度	
	2. 平靜情緒	

表 1

心理位移書寫對實習諮商心理師自我層面之影響及影響如何產生一覽表(續)

		(2)「他」有距離的觀看情緒
		4. 整體位格轉換：
		(1) 位格轉換的書寫彷彿與不同對象 理性討論
		(2) 隨著位格轉換進行整理與宣洩
		5. 持續的心理位移書寫
擴展自我覺察	1. 覺察自己的個人議題 2. 覺察自己內在的高期待 並進行調整	1. 「你」或「他」幫助覺察底層的東西 2. 不同位格產生形成多角度的自我認識 3. 整體心理位移書寫幫助拉開覺察空間
產生自我同理與支持	1. 自我同理 2. 自我支持	1. 「你」的自我對話 2. 「我」、「你」如同好朋友的對話 3. 位格轉換提供的時間、空間及角色
促進自我接納	1. 如實接納自我 2. 面對與接納個人議題	1. 「他」的看見與覺察，幫助接納 2. 知道有不同位格可以幫忙而更勇敢
賦能自我	1. 肯定自我 2. 自我能力感提升 3. 增加自我強度	1. 「你」幫助支持與肯定自己 2. 「你」與「他」實質帶出心理位置 轉換
安頓與療癒自我	1. 提供自我安頓 2. 自我療癒功能	1. 「你」的仿若他人支持 2. 「他」的自我撫育、安撫效果 3. 位格轉換中的多方自我對話 4. 持續以不同角度書寫的效果 5. 心理位移不假外求的自己幫助自己

一、情緒的覺察、處理與改變

(一)「情緒的覺察、處理與改變」之影響內涵

本研究發現經過長期性心理位移書寫後，參與者在情緒層面出現豐富的影響內涵，涵蓋情緒的覺察、處理以及情緒狀態的改變。

1. 情緒的覺察：在情緒的覺察上有看見情緒、覺察情緒意圖與需求及承認情緒等內涵。

(1) 看見情緒，例如：

(I039：「你」可以幫你看到自己更多的情緒?) 很多情緒，還有情緒背後的一些想法... (E2039-2)

(2) 覺察情緒意圖與需求，例如：

「我」會看到自己的情緒，可是在「你」時就會有點認知：為什麼我會這樣子，開始在想背後...想看到自己的意圖或者我的需求。(B1008-6)

(3) 承認情緒

到「你」時好像我可以有一個力量去把它(原本看不到或不想承認的)寫出來。(F1055-3)

2. 情緒的處理：在情緒處理上則有宣洩與抒發情緒、和情緒拉開距離、平衡情緒、安撫情緒等內涵。

(1) 宣洩與抒發情緒，例如：

就悶在心裡的話就全部講出來，就把他寫出來，就是有一種抒發的感覺... (C1018-1)

(2) 和情緒拉開距離，例如：

我需要討論，有時那個(心理位移書寫)討論的過程就是跟別人討論的過程，我覺得會跟情緒比較遠，因為是認知上的討論... (D1067-2)

(3) 平衡情緒，例如：

平衡的力量可以比較快出現。可能又在期待什麼，或者是不要有那麼多期待，快點回到我覺得理想的狀態。(B1045-1)

(4) 安撫情緒，例如：

當自己某些感受或者是很自卑的自己跑出來時，我會意識到。然後很快會有另一個聲音在安慰自己說：「不要緊張，沒事的。」... (F1060-1)

3. 情緒的改變：在情緒狀態上的改變則出現降低原本情緒強度及平靜情緒等結果。

(1) 降低原本情緒強度，例如：

「我」是最強烈的，「你」的話濃烈度會淡一些，「他」就會變得更理性一些...這次的生氣可以透過心理位移做處理... (F2014-2)

(2) 平靜情緒，例如：

我覺得很能把自己的心情平靜下來...很快的把注意力轉回來放在自己身上 (E1034)

(二) 「情緒的覺察、處理與改變」之影響如何產生？

上述這些情緒的影響是如何經由心理位移而產生？研究結果發現與不同位格

之狀態息息相關，包括來自「我」位格的宣洩、「你」位格的拉開距離與平衡力量、「他」位格的擴大視野、整體位格轉換以及持續書寫等。

1. 「我」位格：原始情緒的宣洩及抒發，例如：

寫「我」時會覺得，有紓解自己的情緒，或有人可以講話這樣（C2102-1）

在寫「我」的時候，...把很多我在當中強烈感受放進來...（B1008-2）

2. 「你」位格：「你」的拉開距離，幫助覺察、表達及宣洩與平衡情緒

（1）「你」站在自己對面，可直接看出自己的情緒及思考情緒背後的想法、意圖及需求等，例如：

我覺得「你」本來就像是站在對面，或對著自己說話，所以我可以很直接地說出...你很害怕、你很期待、或者是你很擔心這樣子的話。（E2036）

「我」時會看到自己的情緒，可是在「你」時就會有點認知：為什麼我會這樣子，就開始在想背後，比較會看到自己行為的意圖或是我的需求。（B1008-6）

（2）「你」多一個距離，彷彿在說他人，可幫助表達出原本不想承認的情緒，例如：

在「我」有時是看不到，有時是不想承認...到「你」時好像我可以有一個力量去把它寫出來。...在想說是不是有可能真的多一點距離，就像是多一個保護層，有點像是舞台劇上面那個 spotlight 就照著別人可是我只是在幫他講話而已...（F1055-3）

（3）「你」有自己跟自己說話的屬性，可減少被罵的羞愧感而抒發情緒，例如：

換到「你」其實可以肆無忌憚的罵自己，因為我不需要承受自己被罵以後很羞愧、很難過的感覺...站在把自己的不滿都發洩出來的角度上，反而可以放開直接批評自己的不好。（E1124-1）

（4）透過「你」出現平衡情緒的角色及力量，例如：

比如說我在諮商的時候，覺得自己焦慮，我就覺得「沒關係，不要對自己有這麼高的期待」可能我另外一個角色可以比較快的出現。（I045：「你」這個角色？）恩，平衡的力量可以比較快出現。...快點回到我覺得比較理想的狀態。（B1045-1）

3. 「他」位格：擴大視野及有距離的觀看，可安撫情緒

（1）「你」會有聲音出現安慰自己，而「他」可協助擴大視野，增加普同感以安撫自我情緒，例如：

當自己某些感受或者是很自卑的自己跑出來時，我會意識到。然後很快會有另外一個聲音在安慰自己說：「不要緊張，沒事的。」（I061：「你」有聲音出來安撫、自我安慰）對，「你」。...然後「他」會出來...視野擴大一點，會看到其實不只有你這樣。）對，就會想...大家都緊張的，不用怕...（F1062-1）

（2）「他」使書寫者成為第三者，有距離的觀看自我情緒，例如：

(D1041: ...在寫「你」跟「他」的時候, 感受的部分就會比較淡。) ... (I044-1: 當你置身在「我」之外... 會抽身變成一個第三者的角度... 來觀看那個自我, 是這個意思嗎?) 恩。(D1044-1)

4. 整體位格轉換：位格轉換拉開與情緒的距離並進行整理與宣洩而降低情緒強度

(1) 位格轉換的書寫彷彿與不同對象理性討論, 會和情緒拉開距離, 例如：

(D1064: 我可能不會那麼生氣, 因為我理解他為什麼會這麼做...) (I067: 如果沒有轉換位格, 要跟情緒拉開距離就不容易?) 對, 我需要討論, 有時那個討論的過程就是跟別人在討論的過程, 我會跟情緒比較遠... (D1067-2)

(2) 隨著位格轉換進行整理與宣洩, 進而降低情緒強度及被壟罩的時間, 例如：

... 整個這個過程會從「我、你、他」這個方式去做一點整理、宣洩或什麼的, 所以可以縮短情緒的強度跟壟罩在情緒底下的時間。(F2098-1)

5. 持續的心理位移書寫可較快處理及安撫情緒, 例如：

(.....比較不容易生氣, 比較不容易急躁。)我覺得因為我一直在寫跟自己有關的東西, 所以在日常生活中只要遇到類似的狀況, 我就可以比較快地處理。比較快地安撫自己的情緒, 就可以比較快地察覺到：我自己現在的不耐煩、或我自己現在的生氣是因為什麼。(E2112-2)

二、擴展自我覺察

(一)「擴展自我覺察」的影響內涵

心理位移能擴展自我覺察, 包含覺察自己的個人議題以及覺察自己內在的高期待並進行調整。

1. 覺察自己的個人議題：發覺自己易對自我效能產生懷疑, 或是發現自己在諮商後的情緒是和個人相關的, 例如：

發現自己很容易(懷疑)自己有沒有效能這一塊... 很容易動搖... 就是常常在寫的過程會發現自己又出現了這一塊。(A1055-1)

如果去想或許會發現：原來很多東西都跟我自己這個人本身有關, 可是如果沒有去想, 就不會發現有這個關係。(B1041-1)

2. 覺察自己內在的高期待並進行調整, 例如：

寫到後來就想說, 某種程度是我自我標準高的關係... 看到很多東西其實會一直影響我的標準... 看清楚之後, 那個東西會比較降下來, 就比較知道為什麼我會讓自己有這麼多的標準... 讓我自責變少很多, 我也不會把標準再訂得那麼高。

(E1019-2)

(二)「擴展自我覺察」之影響如何產生？

這樣的自我覺察如何產生？本研究發現與「你」或「他」位格有更深的覺察、不同位格會有不同眼光看自己以及心理位移能拉開空間有關。

1.「你」或「他」幫助覺察內在的擔心，讓底層的東西浮現，例如：

一開始在「我」還是有很多（感受）藏在裏面，沒有想要去面對...可是當跑到「你」或「他」時，反而有個力量去點一下：其實你擔心的是什麼、想說的是什麼...好像是個機會，浮現更底層的東西。(F1001-1)

2.不同位格幫助產生不同眼光，形成多角度的自我認識並更完整的了解自己，例如：

...站在不同位置，會有新的眼光看自己同樣的狀態...會變成不同的訊息拼湊在一起，對自己有更多不同角度的認識...所經驗到的拼湊起來變成更完整的了解自己。(A1050-1)

3.整體心理位移書寫幫助拉開空間、產生對自己更多的覺察，例如：

拉開一個空間...讓自己有不同的聲音...或能看見更多在看自己時沒有辦法看到的東西... (E2097-1)

三、產生自我同理與支持

(一)「自我同理與支持」的影響內涵

心理位移也產生了「自我同理與支持」的內在支持，包括自我同理以及自我支持。

1.自我同理，例如：

不是有一個是說「你」怎麼樣嗎...等於還有另一個我在跟自己講話，有時候會被同理，或被鼓勵這樣子。(C1012-2)

2.自己懂得自己感受的自我支持，例如：

爲什麼「你」，這一個角色好像可以看到比較深層一點的自己，明明是拉出來，那是講「你」啊...但...內心好像是有一個人懂我，就是，別人都不懂我沒關係，可是至少我懂我自己的感受。(F1050-1)

(二)「自我同理與支持」的影響如何產生？

自我同理與支持如何經由心理位移而產生？研究發現來自「你」位格產生的自我對話以及位格轉換提供的時間、空間及角色。

1. 「你」的自我對話產生同理、了解與支持的效果，例如：

「你」的時候就覺得是自己在跟自己對話這樣子。常常覺得會被同理、被了解、被支持的感覺。(C2108-1)

看這兩個「我」、「你」講話，他們是一對好朋友的感觉，好像「我」講完自己的狀態後，「你」就會再反應一次它那狀態…某種程度就好像是在同理「我」(A2014-3)

2. 位格轉換提供的時間、空間及角色，例如：

心理位移允許自己有一個空間、有一段時間，說出自己在接案時的感覺、想法、疑惑…持續練習寫，等於是跟自己接觸的經驗，透過不同位格的轉換可以有一個角色支持、同理自己、不評價自己…可以有一個空間去看它們（各種情緒）。(A2070-1)

四、促進自我接納

(一)「促進自我接納」的影響內涵

心理位移也增加了參與者的自我接納，包括幫助接納如其所是的自己、面對與接納自己的個人議題。

1. 如實接納自我，例如：

(I053：…好像心理位移書寫幫助你比較可以呈現如其所是的樣貌?)我覺得是…就是把以前那些不管是覺得自己好或是不好的東西，都把他很具體的寫出來(I：…接納的感覺)我覺得有。(E1053-2)

我更可以去想我那些情緒阿，接納一些部分，都是來自於過去的一些經驗(B2090)

2. 面對與接納自己的個人議題，例如：

…我覺得有點像是感受到了，比較可以把它放下來，可以接受自己身在這個關係，或是過程中就是會發生這件事情(個人議題)…不知道那是不是是一種自動的、自我安慰的機制，告訴自己確實會發生，因為我們都是人不是機器。(D1026-2)

(二)「促進自我接納」之影響如何產生？

這樣的自我接納如何經由心理位移而產生？研究發現來自「他」位格對自我議題的看見與覺察以及因為心理位移的書寫經驗而知道有不同位格可以幫忙，因此更能勇於面對及接納個人議題的出現有關。

1. 「他」的看見與覺察，幫助接納個人議題對自己的影響，例如：

「他」發現到的是，我看見到這個主題（個人議題）是會持續跟著我...我接受這個主題它是會持續會影響著我、跟著我這樣子一路走下去，然後當我就是心境變成這個樣子的時候，在諮商中這個部份不會那麼引發我的焦慮...（A2007-3）

2.知道有不同位格可以幫忙，因此更能勇於面對及接納個人議題的出現，例如：

我現在就是那個部分（個人議題）出現的時候比較不會有害怕或擔心...成長經驗會出現這一塊其實還蠻容易的...會自然的發生，也會很常發生，然後就覺得...好吧！那就讓它出來沒有關係，就在「我」的位置我就會把它寫出來，然後後面還有「你」還有「他」，還有這麼多不同的位置。（A1068-2）

五、賦能自我

（一）「賦能自我」的影響內涵

心理位移也促使參與者能賦能自我，包括肯定自我、自我能力感提升以及增加了自我的強度。

1.肯定自我，例如：

像是這個過程走完後，我好像就符合了諮商人應該要怎樣、或應該可以怎樣的那個過程這樣子。...那個肯定比較像是...發現我其實是可以符合訓練的要求這樣。（D2032-3）

2.自我能力感提升，例如：

（心理）空間拉開，心理位置某種程度也帶來一些賦能，就是當你站在那個位置上時會自然覺得自己是比較有能力的人（D2056）

3. 增加自我強度，例如：

經過幾次反覆（心理位移書寫）以後，有增加自我的強度。（E1149）

（二）「賦能自我」的影響如何產生？

這樣的賦能自我如何產生？研究發現來自「你」位格的支持與肯定以及位格的轉換。

1. 「你」會幫助支持與肯定自己，例如：

「你」的位置會有多一些支持或者是肯定...提醒自己可以去相信自己現在走的這條路。（A1057-1）

2. 「你」與「他」的心理位置轉換帶來自我賦能，例如：

（I058：...你事實上可以出來這些（自我賦能），不只是虛有的一個位置？）對，

但好像在那個位置（「你」與「他」）上它就真的比較能夠出來，因為那個位置其實也是一種心理上的位置。（D2058-1）

六、安頓與療癒自我

（一）「安頓與療癒自我」的影響內涵

研究結果也發現心理位移書寫是一種安頓與療癒自我的方法，幫助參與者能自我安頓，較快自我轉化，產生自我療癒。

1. 幫助安頓自己，例如：

我覺得（在諮商中）有衝擊出現之後，出來寫心理位移就對自己是一個安頓，把自己的感受很真實的寫下來。（A1069-1）

（書寫完）會覺得心情比較篤定...接下來我想不出來就是放下，就暫時放下它，就會有一個方法安頓自己，不然就是有解決的方案去面對這樣。（C1029-2）

2. 自我轉化與療癒，例如：

看到讓我自責的原因後，再遇到類似狀況時，會很快的瞭解：我現在這個感覺是因為我這樣想，當我能知道時就會比較快轉化它。（I021：...也是一種自我療癒的過程？）我覺得是...（E1020-2）

（二）「安頓與療癒自我」之影響如何產生？

這樣的自我安頓與療癒如何產生？研究發現來自「你」位格的仿若他人支持、「他」位格的撫育、安撫效果、整體位格轉換的多方自我對話以及持續不斷的轉換角度。

1. 「你」的仿若他人支持，幫助自我安頓，例如：

就是擔心自己效能的主題，然後我有一個安頓的方式，有一個支持自己的方式，所以當我有那種擔心的感覺出現時，跳到「你」是有人可以支持的...（A2021-1）

2. 「他」的撫育、安撫效果，例如：

到「他」時，會多一點撫育、安撫的效果在裡頭。（F2019-3）

3. 位格轉換中的多方自我對話可協助產生自我療癒

心理位移書寫也是一種自我療癒的方法，可以跟自己對話...好像有好幾個人在對話，然後就會連結到好像做完一個個案、做完一個循環圈的感覺...（C1041-2）

4. 持續以不同的角度來書寫同樣的主題，會得到安慰或撫育的感受，獲得自我療癒的效果，例如：

我覺得它（心理位移書寫）提供了一個像是自我療癒的功能，在寫的過程中，同樣的主題一次又一次透過不同的角度去看，不同的角度去寫的時候，會漸漸得到一種安慰或者撫育的感受...可以來稍微安撫自己，也會給自己一些力量跟他（個案）繼續工作下去。（F1096-1）

5.心理位移不假外求的自己幫助自己處理負向情緒，自我安頓，例如：

（I033：...心理位移書寫怎樣幫助你安頓自己？）因為做完一個個案後覺得自己做的不好，會心情不太好、挫折，很悶，要找人有時候人家也沒空...也是要找到聽的懂的人，所以我會想...用這種方式處理自己的情緒，就不會一直鑽那個問題，寫完之後心情好像也就沒事了...（C1033-1）

伍、討論

一、心理位移對實習諮商心理師自我層面之影響內涵討論

（一）心理位移的情緒處理效益再次獲得支持與肯定

從本研究結果可以得知，心理位移對實習諮商心理師在自我層面之影響內涵中，有關情緒層面之影響佔有著極大之篇幅，涵蓋情緒的覺察、處理與改變。其中包括看見情緒、覺察情緒、承認情緒、宣洩與直接表達情緒、和情緒拉開距離、平衡情緒、安撫情緒、降低原本情緒強度及平靜情緒等內涵。可見心理位移書寫對實習心理師接案後的情緒處理產生極大之效益。這與之前心理位移相關研究顯示心理位移在情緒層面上有情緒覺察、接納、宣洩與抒發、情緒平和、舒緩、轉化以及減少負向情緒、增加正向情緒等效益（王禹喬，2021；李素芬、金樹人，2016；金樹人 2010；周謹平，2017；張元祐，2014；張仁和等人，2010；黃金蘭等人，2014；歐庭，2019；楊怡容，2021；蘇倫慧等人，2013；Chang, et al., 2013）之研究結果相一致，可見得心理位移的情緒處理效益再次獲得支持與肯定。

（二）心理位移書寫是實習諮商心理師管控焦慮或減少壓力的方法之一

相較於經驗豐富之諮商心理師，新手諮商心理師則更容易經驗與感覺到壓力（Orlinsky & Rønnestad, 2005）。Stoltenberg 與 McNeill（2010）則建議培養受訓者處理感受的能力來面對受訓者的焦慮。可見得實習諮商心理師在受訓過程中是非常容易感受到焦慮或壓力的，本研究邀請實習諮商心理師在每週接案中挑選一個較有感受的接案經驗進行心理位移書寫，發現其有相當豐厚之情緒處理效益，因此心理位移書寫可以是實習諮商心理師管控焦慮或減少壓力的方法之一。

（三）心理位移書寫是促進諮商專業人員自我覺察的工具

心理諮商是個以諮商師本身為工具的行業，因此諮商師的自我覺察有其重要性。邱德才（2001）更指出諮商員的自我覺察包含覺察自己本身，覺察諮商關係以及覺察諮商意圖等。本研究發現以諮商接案經驗進行心理位移書寫，可以覺察自己本身之議題及發現自己之高標準並能調整自己之期待，與上述學者提出的自我覺察層面中的覺察自己本身若合符節；另外，李素芬、金樹人（2016）也發現心理位移對團體諮商師自我覺察有豐富之影響。可見心理位移書寫可以是促進諮商專業人員專業自我覺察的有效工具之一。

（四）心理位移書寫可協助受訓中的諮商師自我賦能

受訓中的實習諮商心理師，因實務經驗不足，因此容易擔憂自己能力不夠而影響了諮商的表現，這樣的現象在研究者督導實習諮商心理師的經驗中常見。李明峰、鄭麗芬（2014）更表示，駐地實習諮商心理師會在諮商關係不佳或是遇到阻礙時，因懷疑自己的能力並自責等情形而增加內心壓力。因此實習諮商師之自我肯定值得關注。本研究結果發現實習諮商心理師透過個別諮商議題之心理位移書寫可以自我肯定、提升自我能力感並增加自我之強度，因此心理位移書寫可能是協助受訓中的諮商師自我賦能的方式之一，若能透過心理位移方式強化諮商師之自尊或自信，將有可能協助實習諮商心理師減低壓力。

（五）心理位移再次呼應人內在有自我療癒的能力

本研究果發現心理位移書寫對實習諮商心理師產生自我接納、自我同理與支持以及自我安頓與療癒等之影響，這不僅呼應李素芬、金樹人（2016）之研究發現心理位移書寫對團體諮商師的自我層面有自我運作（包含自我同理、自我接納等）及自我安頓等過程而達成自我療癒之功能的效果，也再次呼應心理學家河合隼雄（1996/2004）認為心理治療的目的是在引發當事人自我療癒的能力，亦即人內在即有自我療癒的能力。

（六）心理位移是諮商受訓者自我照顧的方法

Myers 等人（2012）研究發現，教導學生自我照顧方法可幫助學生處理臨床訓練帶來的壓力。也有不同學者提出幾個自我照顧及壓力管理重要的面向，包括：自我覺察、自我調節、調適、平衡自我與他人的需要的能力（Baker, 2003；Brady et al., 1995）。

此外 Patsiopoulos 和 Buchanan（2011）認為自我慈悲的訓練可幫助諮商師自我照顧並預防職業倦怠，且有六種方式可展現自我慈悲：採取接納的態度、採取「不知道」的態度、富有同情心的參與內在對話、注意當下經驗、給自己時間、真誠面對自己的錯誤。

本研究發現，實習諮商心理師透過心理位移書寫可產生情緒的覺察、處理與改變、自我覺察、自我同理與支持、自我接納、賦能自我、安頓及療癒自我等之影響，

且可以因藉由自己跟自己對話而減少羞愧感而更誠實的面對自己。這不僅包含 Myers 等人（2012）所提自我照顧重要面向中的自我覺察與自我調節，也呼應 Patsiopoulos 和 Buchanan（2011）所提採取接納的態度、富有同情心的參與內在對話以及真誠面對自己的錯誤等自我慈悲的方式，而自我慈悲又可以是自我照顧的方式，所以心理位移書寫亦是協助諮商受訓者自我照顧的可行方法。

二、心理位移如何產生實習諮商心理師對自我之影響的討論

（一）轉換到「你」所帶出的自我撫慰與自我支持功能甚為豐富

從心理位移對實習諮商心理師的影響內涵是如何產生的研究結果中發現，「你」這個書寫位置帶出極大的意義與功能。例如「你」可以覺察情緒的起源，加深情緒的覺察，甚至平衡情緒、「你」也幫助支持也接納焦慮的情緒而安頓自己、「你」也可以自我同理，安撫自己，可以因為是自己跟自己對話而減少羞愧感而更誠實的面對自己、此外「你」也幫助支持與肯定自己，賦能自己，可見得「你」在如何產生影響的層面上佔有相當大的功能與意義。這與金樹人（2018）提出「你」位格像是有一種有意義的客體在發言，充滿理解關愛，也與李素芬、陳凱婷（2016）提到書寫者進到「你」後較多出現同理關照、自我賦能相呼應。同時也呼應諸多研究中提及「你」有自我同理與自我照顧（李素芬，2009；周謹平，2017；金樹人，2005；金樹人，2010；張元祐，2014；曾奕涵，2018）之功能。

（二）轉換到「他」更拉開距離帶出療效

從何以產生對自我影響之研究結果也顯現出因為「他」更拉開距離的觀看與客觀也產生了自我覺察、自我接納個人的議題及自我安頓與療癒等結果，由此可知「他」對產生療效也佔了一個不可抹滅的位置。尤其是拉開距離的再次觀看。這與翁逸馨（2014）認為「心理距離的改變」以及邱文薈（2022）指出「化身他人，跳脫自我」、「視角拉遠，理性客觀」、是心理位移書寫造成影響的原因相似。

（三）整體的位格轉換帶出來的影響

除了各個位格產生了自我層面之影響內涵外，整體的位格轉換也是對自我層面產生影響的重要關鍵，多數參與者提及不同位格的轉換過程中可以換一個不同角度來觀看與思考自己、與自己拉開距離而與情緒較遠或者因此能較清楚的看見自我的不同內涵，是帶出改變的重要因素，其中情緒改變，自我覺察，自我接納，賦能自我，自我安頓及療癒等都因著位格轉換的心理位移書寫而產生，可見得整體的位格轉換促使了上述這些影響內涵的產生。

上述這些位格轉換的因素與翁逸馨（2014）探討心理位移對伴侶關係或困擾產生影響的原因，其發現主要有「不同位格發揮不同作用的因素」及李素芬（2009）針對團體領導者心理位移書寫整理出「位格轉換，帶出思考與觀看的時間、空間」

之影響原因相似。

(四) 位格轉換可能是一個從自我沉浸到自我有距離的實踐方式

上述研究結果提及各個不同影響層面之產生與位格轉換有其重要關聯，而何以位格轉換會產生影響？國外學者 Kross (2009) 曾提到可以讓人們以接納及適應的心態來看待及修通負面事件的影響且不會再重覆經歷負面事件所帶來的痛苦，他認為「關鍵」是人們對於自己在這些負面事件中的 self perspective (自我觀點)，而當人們以自我沉浸 (self-immersed) 的觀點看待自己的負面事件會有較強烈的負面情緒，以自我距離 (self-distanced) 的角度則較能接受負面事件及負面情緒；另外 Kross 與 Ayduk (2011) 也指出以自我距離的角度思考自己的負面事件，可讓人們對負面事件有較適應的正面想法和情緒，且自我距離的角度會讓人們對負面事件有新的理解和意義。

而心理位移書寫中位格的轉換也是一種從自我沉浸到自「有距離的過程，所以心理位移的書寫方式可能是一個從自我沉浸到自我有距離的實踐方式。

陸、結論與建議

一、結論

本研究結果發現心理位移書寫不僅對實習諮商心理師的情緒覺察、處理與改變有細緻之影響，尚能擴充其自我覺察，同時亦可協助他們自我同理、支持與接納，並能自我賦能，增進其自我肯定、且有助於自我安頓與療癒。可見心理位移書寫是一個能協助實習諮商心理師自我覺察、自我肯定與自我療癒的方式，有助於實習諮商心理師在接案過程中的自我安頓。此外，本研究也發現心理位移過程中的人稱位格轉換，包括「你」位格的自我對話、支持與肯定、「他」位格的視野擴大、拉開距離觀看及撫育、持續的「位格轉換」帶出的拉開空間、不同視角不斷觀看自我等，帶出了上述這些影響，可見心理位移的過程及結果對實習諮商心理師的自我層面產生了實質的影響。

二、建議

(一) 在諮商訓練與實務上之建議:

1. 邀請諮商實務工作者進行心理位移書寫

本研究發現心理位移書寫對實習諮商心理師情緒的覺察、處理與改變有甚為細緻且正向之影響，因此建議諮商實務工作者可嘗試在接案後進行心理位移書寫

以協助面對接案的負向情緒，增進自我情緒處理能力。

2. 將心理位移書寫納入諮商訓練課程中

本研究也發現除了上述的情緒相關影響外，心理位移對實習心理師尚有自我覺察、自我同理與支持以及自我賦能等之影響，因此，建議諮商訓練者可將心理位移書寫納入諮商訓練中，以強化受訓心理師自我覺察、自我接納、強化自信等，幫助其順利度過受訓過程中的相關壓力。

(二) 對未來相關研究之建議

1. 在研究對象上

本研究之參與者為實習諮商心理師，因此建議未來可針對較資深或擁有證照之心理師進行研究，以瞭解不同年資之諮商人員運用此方式之影響。

2. 在研究方法上

綜觀目前心理位移之研究仍以訪談文本之分析為主，建議未來之研究可採取書寫文本之分析來相互驗證探究心理位移之效果。

3. 在研究設計上

本研究收集資料長達一年，流失率佔五成以上，實屬可惜。因此，建議未來研究者若要進行長期性書寫之研究需要考慮如何減少流失率之因應措施。

4. 在資料分析上

本研究為長期性書寫，分為二次訪談進行，然資料分析之結果乃整體呈現其影響及影響因素，並未區分兩次訪談結果之差異，是本研究不足之處。建議未來類似這樣的長期性書寫研究可進一步細緻的呈現二次訪談之差異以及探討不同書寫階段或次數對心理位移效果之影響。

5. 在研究的關注焦點上

由於本篇研究具焦於實習諮商心理師進行心理位移書寫後對其自我之影響及影響如何產生，因此將心理位移對實習諮商師在個別諮商實務上之影響暫放一旁，未來可以透過此部分之分析與整理，以更了解心理位移在個別諮商專業的功能及影響。

參考文獻

一、中文部份

- 王禹喬 (2021)。心理位移繪畫之研究〔未出版之碩士論文〕。國立暨南國際大學。
- 李明峰、鄭麗芬 (2014)。駐地實習諮商心理師對諮商關係的覺察與反應歷程。中華輔導與諮商學報，40，127-156。
- 李素芬(2009)。團體領導者心理位移之經驗及影響分析研究〔未出版之博士論文〕。國立台灣師範大學。
- 李素芬、金樹人 (2016)。憂鬱症團體領導者心理位移之影響分析研究。教育心理學報，47 (4)，473-499。https://doi.org/10.6251/BEP.20150319
- 李素芬、陳凱婷 (2016)。書寫療癒：西方表達性書寫與本土心理位移書寫。輔導季刊，52 (4)，59-69。
- 李靜喆、王健、馬繼偉、陳毅文 (2012)。心理諮詢師培訓學員心理健康現狀及相關因素。中國心理衛生雜誌，26 (7)，516-519。
- 河合隼雄 (2004)。佛教與心理治療藝術 (鄭福明、王求是譯)。台北市：心靈工坊。(原著出版年：1996)
- 邱文薈 (2022)。心理位移書寫運用於癌症病患之影響研究〔未出版之碩士論文〕。國立暨南國際大學。
- 邱德才 (2001)。解決問題諮商架構。張老師文化。
- 金樹人 (2005)。心理位移辯證效果敘事之敘事分析。行政院國家科學委員會成果報告 (編號：NSC93-2413-H-003-001)。
- 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，28，191-233。
https://doi.org/10.7082/CJGC.201009.0187
- 金樹人 (2018)。心理位移：位格特性與療癒效應研究之回顧與展望。中華輔導與諮商學報，53，117-149。https://doi.org/10.3966/172851862018100053005
- 金樹人 (2021)。心理位移與靈山意象：本土心理位移取向建構的心路歷程。本土諮商心理學學刊，12(1)，1-28。
- 周謹平 (2017)。碩士層級實習諮商心理師運用心理位移面對諮商焦慮之經驗與影響研究〔未出版之碩士論文〕。中國文化大學。
- 翁逸馨 (2014)。心理位移書寫對伴侶關係之影響研究〔未出版之碩士論文〕。中國文化大學。
- 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。https://doi.org/10.7082/cjgc.201009.0029
- 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研究〔未出版之碩士論文〕。中國文化大學。

- 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〔未出版之碩士論文〕。中國文化大學。
- 曾奕涵 (2018)。自卑困擾者心理位移之經驗研究〔未出版之碩士論文〕。中國文化大學。
- 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。
- 楊怡容 (2021)。親子雙方運用「雙方角色心理位移書寫法」之影響研究〔未出版之碩士論文〕。國立暨南國際大學。
- 歐庭 (2019)。以心理位移空椅法進行個人特質探索及其對自我影響之研究〔未出版之碩士論文〕。中國文化大學。
- 蘇倫慧、賴志超、趙淑珠 (2013)。親密關係、情緒與生活滿意度—正向情緒的中介效果。《家庭教育與諮商學刊》，15，55-86。

二、西文部份

- American Psychological Association. (2006). *Advancing colleague assistance in professional psychology*. http://www.apa.org/practice/acca_monograph.html
- American Psychological Association. (2012). *Revised competency benchmarks in professional psychology*. <http://www.apa.org/ed/graduate/benchmarks-evaluation-system.aspx>
- Baker, E. K. (2003). *Caring for ourselves: A therapist's guide to personal and professional wellbeing*. American Psychological Association.
- Bamonti, P. M., Keelan, C. M., Larson, N., Mentrikoski, J. M., Randall, C. L., Sly, S. K., Travers, R. M., & McNeil, D. W. (2014). Promoting ethical behavior by cultivating a culture of self-care during graduate training: A call to action. *Training and Education in Professional Psychology*, 8(4), 253-260.
<https://doi.org/10.1037/tep0000056>
- Barnett, J. E., Johnston, L. C., & Hillard, D. (2006). Psychotherapist wellness as an ethical imperative. In L. Vande Creek & J. B. Allen (Eds.), *Innovations in clinical practice: Focus on health and wellness* (pp. 257-271). Professional Resources Press.
- Brady, J. L., Guy, J. D., & Norcross, J. C. (1995). Managing your own distress: Lessons from psychotherapists healing themselves. In L. Vande Creek, S. Knapp, & T. L. Jackson(Eds.), *Innovations in clinical practice*(pp.293-306). Professional Resource Press.
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9321-y>
- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview. In C. R. Figley (Eds.), *Compassion fatigue: Coping with secondary*

- traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (pp.1-20). Brunner/Mazel.
- Fouad, N. A., Grus, C. L., Hatcher, R. L., Kaslow, N. J., Hutchings, P. S., Madson, M. B., Collins, F. L., Jr., & Crossman, R. E. (2009). Competency benchmarks: A model for understanding and measuring competence in professional psychology across training levels. *Training and Education in Professional Psychology, 3*(4, Suppl), S5–S26. <https://doi.org/10.1037/a0015832>
- Dennhag, I., & Ybrandt, H. (2013). Trainee psychotherapists' development in self-rated professional qualities in training. *Psychotherapy, 50*(2), 158-166. <https://doi.org/10.1037/a0033045>
- Geller, J., Norcross, J. & Orlinsky, D. (Eds.) (2005). *The psychotherapist's own psychotherapy: client and clinician perspectives*. Oxford University Press.
- Goncher, I. D., Sherman, M. F., Barnett, J. E., & Haskins, D. (2013). Programmatic perceptions of self-care emphasis and quality of life among graduate trainees in clinical psychology: The mediational role of self-care utilization. *Training and Education in Professional Psychology, 7*, 53-60. <https://doi.org/10.1037/a0031501>
- Guy, J., Poelstra, P., & Stark, M. (1989). Personal distress and therapeutic effectiveness: National survey of psychologists practicing psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice, 20*, 48-50. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.20.1.48>
- Hill, C. E., & Lent, R. W. (2006). A narrative and meta-analytic review of helping skills training: Time to revive a dormant area of inquiry. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 43*(2), 154-172. <http://doi:10.1037/0033-3204.43.2.154>
- Hill, C. E., Sullivan, C., Knox, S., Schlosser, L. Z. (2007). Becoming psychotherapists: Experiences of novice trainees in a beginning graduate class. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 44*(4), 434-449. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.44.4.434>
- Kaslow, N. J., Grus, C. L., Campbell, L. F., Fouad, N. A., Hatcher, R. L., & Rodolfa, E. R. (2009). Competency assessment toolkit for professional psychology, *Training and Education in Professional Psychology, 3*, 27-45. <http://doi:10.1037/A0015833>
- Kross, E. (2009). When the Self Becomes Other. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1167*: P35–40. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04545.x>
- Kross, E., & Ayduk, O. (2011). Making Meaning out of Negative Experiences by Self-Distancing. *Psychological Science, 20*(3), 187-191. <https://doi.org/10.1177/0963721411408883>
- Munsey, C. (2006). *Questions of balance: An APA survey finds a lack of attention to self-care among training programs*. <http://www.apa.org/gradpsych/2006/11/cover-balance.aspx>

- Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology, 6*(1), 55-66.
<https://doi.org/10.1037/a0026534>
- Orlinsky, D. E., & Rønnestad, M. H. (2005). *How psychotherapist develop: A study of therapeutic work and professional development*. American Psychological Association.
- Pascual-Leone, A., Rubio-Rodriguez, B., & Metler, S. (2013). What else are psychotherapy trainee's learning? A qualitative model of students' personal experiences based on two populations. *Psychotherapy Research, 23*, 578-591.
<https://doi.org/10.1080/10503307.2013.807379>
- Patsiopoulos, A. T., & Buchanan, M. J. (2011). The practice of self-compassion in counseling: A narrative inquiry. *Professional Psychology: Research and Practice, 42*(4), 301-307. <https://doi.org/10.1037/a0024482>
- Prosek, E. A., Holm, J. M., Daly, C. M. (2013). Benefits of required counseling for counseling students. *Counselor Education and Supervision, 52*(4), 242-254.
<http://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2013.00040.x>
- Stoltenberg, C. D., & McNeill, B. W. (2010). *IDM supervision: An integrative developmental model for supervising counselors and therapists* (3rd ed.). Taylor & Francis.

投稿日期：2022 年 07 月 13 日

修正日期：2022 年 09 月 08 日

接受日期：2022 年 09 月 16 日

The Effects of Psychological Displacement Paradigm in Diary-Writing on the Self Level of the Counselor Interns

Su-Fen Lee

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

ABSTRACT

This study investigated the effects of the Psychological Displacement Paradigm in Diary-Writing (PDPD) program on the self of counselor interns. This research lasted for 1 year. In total, 6 counselor interns participated in this study. Participants used the PDPD form weekly to record their counseling experiences. Participants were interviewed twice. Interview transcripts were analyzed, and data analysis included open coding, axial coding, and selective coding according to the grounded theory of qualitative research. In total, 6 characteristics of self were affected by the PDPD program: 1) emotional awareness, processing, and change, 2) self-awareness, 3) self-empowerment, 4) self-acceptance, 5) self-empathy and support, and 6) settling and healing. The mechanisms by which the PDPD program affected self-included self-dialogue, self-support, and self-confirmation using the second-person singular (you) pronoun; expanding one's vision, encouraging new perspectives, nurturing oneself using the third-person singular (she/he) pronoun; and changing pronouns.

Keywords: Psychological Displacement Paradigm in Diary-Writing, Counselor Interns, Self-Care

