

資深諮商心理師從遭逢兒童青少年案主 臨床困境到安頓身心之轉變歷程研究*

林淑君*

實踐大學
家庭研究與兒童發展學系

王麗斐

國立台灣師範大學
教育心理與輔導學系

本研究旨在探究資深諮商心理師從遭逢兒童青少年案主臨床困境到安頓身心之轉變歷程：以建構主義之紮根理論方法學，採半結構式一對一深度訪談進行；共邀請 12 位資深諮商心理師自願參與研究。研究參與者年齡在 40-59 歲之間，平均年齡 45.7 歲；心理諮商工作資歷在 15-27 年之間，平均年資為 18.8 年；兒童青少年諮商工作年資在 6-22 年之間，平均年資為 11.8 年；其中 2 位男性，10 位女性。研究結果發現，心理師從臨床困境到安頓身心的發展路徑猶如倒螺旋型，不同階段會遭遇不同的困境：心理師在不同階段採取不同方式努力解決與克服困境，不僅度過危機也有新的進步，不同階段間具有逐步累積增能與發展的延續性，從新手克服「應然」迷思，到學習遊戲治療學到柔軟與放鬆，再到個人議題的解決、接納生命限制，最後到發展生命哲學與身心靈自我照顧策略擴充個人內在資源處理困境；每個階段均起源於挫折、自我懷疑的困頓，爾後找到因應策略而成長，一次次累積，就形成倒螺旋式的進步。研究亦發現，心理師所經歷的臨床困境與安頓身心的經驗，會與其個人生命與專業的轉變相互關連與影響。最後本研究針對上述研究結果進行討論，並針對實務與未來研究提出建議。

關鍵詞：自我照顧、安頓身心、兒童青少年諮商、資深諮商心理師、
臨床困境

一、研究諮商心理師在困境中的自我照顧以安頓身心之重要性

長期以來，許多學者與實務工作者認為，諮商心理師（以下簡稱心理師）本身是重要的「治療工具」（Wampold, 2011）。心理師的工作本質就是常常接觸人生的病苦與人心的幽微，比一般人更常接觸生命的痛苦（Walker, Courtois, & Aten, 2014），因此心理師恐怕比一般人更常需要面對生命中難以或無法解決的困境。Corey、Corey 與 Callanan（2011）便認為心理師若缺乏自我照顧，

* 1. 若對本文有任何指教與回饋，歡迎來信與本文之通訊作者林淑君聯繫，通訊方式：shuchun8@gmail.com。

2. 本論文係林淑君提國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所之博士論文的部分內容，在王麗斐教授指導下完成。

將容易發生專業耗竭；Brittany 與 Greg (2009) 的研究發現，心理師的自我照顧可以預防與對抗壓力。這些文獻凸顯了心理師在面對難以或無法解決的臨床困境時，需採取自我照顧策略，以保護自己這個「治療工具」的情緒健康，也就是身心安頓在諮商工作的重要性。然而，國內以心理師為研究對象的質性研究，多聚焦在專業認同與自我覺察相關議題（王麗斐、林淑君，2010），對於心理師自我照顧的研究僅有少數幾篇，大部分聚焦在新手或實習心理師的自我照顧經驗（陳文臻，2012）。

總之，雖然有學者指出心理師自我照顧的重要性，但是關於心理師如何自我照顧的研究卻非常缺乏，因此，本研究將探討心理師如何採取自我照顧策略，以達到身心安頓之目的。具體而言，本研究關切的是心理師在面對與處理兒童青少年案主的臨床困境時，如何安頓其身心的歷程。

二、聚焦在諮商心理師遭逢兒童青少年案主臨床困境經驗

王麗斐與林淑君（2010）回顧國內近 15 年心理諮商與心理治療質性研究論文，研究發現，我國近 15 年以案主為研究對象的質性研究論文，有將近一半的論文是以兒童與青少年為研究對象，這樣的現象與歐美各國的質性論文回顧研究並不相同。王麗斐與林淑君認為，這樣的結果似乎反映出兒童青少年諮商與心理治療相關的研究，十分值得國內學者更加重視。

另外，相對於成人諮商工作，許多研究發現兒童青少年諮商工作具有多項特殊的挑戰，如求助動機是被動、被決定的，父母的個人議題或家庭嚴重失功能所帶來的困境等，而這些困境常是心理師形成壓力與情緒擾亂的重要來源之一（高淑貞，2005；Alexander, Waldron, Robbins, & Neeb, 2013）。可惜的是，國內目前聚焦在心理師所遭遇的兒童青少年案主實務困境的研究僅十篇（刑志彬，2009），這些研究發現僅聚焦在處理與解決臨床困境的策略，但對於回答心理師如何從這些臨床困境所帶來的情緒擾亂中恢復平靜、如何自我照顧與安頓身心的問題仍十分不足，值得國內諮商與心理治療研究工作者加以正視。

三、心理師安頓身心之概念與研究

專業助人者遭逢困境，尋求自我照顧與身心安頓乃是倫理要求（APA, 2014）。回顧目前對心理師之自我照顧研究，尚未有研究直接探討心理師安頓身心之概念或提出具體的安頓身心之策略。於是研究者轉而從其他領域之文獻回顧關於身心安頓之相關概念與研究。

「身心安頓」是個抽象而難以定義的概念。在回顧相關文獻後，有二個可能安頓身心的取徑，一為哲學取向；二為靈性取向。「安頓身心」這個概念較多出現在哲學、中國文學、宗教學的研究與論述中。對於生命的困境，有學者認為，可從儒、釋、道三家思想中，鍛鍊生命的智慧以安頓身心，如：從禪宗、莊子的思想中找到方法，由瞭解人的本性與心性開始修煉身心，才能安頓身心、活在當下（陳美珍，2014）。目前在哲學領域的相關研究顯示，一個人要能夠慢慢走到「安頓身心」的位置，需要修煉與時間、經驗的淬煉。哲學取向對安頓身心的觀點，對心理師有何啟發與意義呢？是否，心理師終究得要發展出個人的人生哲學才能邁向身心的安頓？這是本研究欲探究瞭解之議題。

至於靈性取向部分，美國諮商學會（American Counseling Association, ACA）發展出「靈性」（spirituality）的定義：「靈性...可被定義為人們天生和獨特的能力與傾向，...靈性的傾向促使個體朝向知識、愛、意義、平靜、希望、超越、連結、慈悲、幸福、完整」（Miller, 2003, p.6）。此定義，似乎與安頓身心所指之「逐漸趨向平衡，讓思想、意念、精神及身體能穩定的處於安定、安和、安全的常態狀態中」（羅孟軍，2009）的境界類似。此外，許多學者主張，靈性可以幫助個體處理存在性議題，並提供一個脈絡以形成個人意義，對個體的心理健康俱足意義與正向影響（Vieten et al., 2013），對於心理師的身心安頓，靈性似乎提供了一個可能的取徑。

回顧諮商與心理治療領域中，對於心理師本身的靈性需求、靈性成長的實徵研究，主要聚焦在心理師的宗教信仰、對靈性或宗教的看法或價值觀的調查(Delaney, Miller, & Bisonó, 2007; Post & Wade, 2009)，但是，對於心理師如何處理專業工作中所面對的困境或存在議題，或靈性與存在的議題如何影響或協助心理師面對困境的研究僅有少數幾篇，這些研究發現，靈性有助於心理師的情緒健康，如：可以成為心理師生活和工作中的引導力量，提高對未知的容忍度(黃馥珍、高琇鈴、賴幸瑜, 2008; White, 2003)，以及對諮商專業的投入與定位有正向影響(姜雨杉, 2009; Dlugos & Friedlander, 2001)。靈性成長對心理師在面對臨床困境時的安頓身心似乎提供了一個有希望的取徑；然而，心理師要如何發展其靈性呢？有何具體策略呢？這些研究並未加以探究。

由上述研究結果發現，靈性成長對心理師在面對臨床困境時的安頓身心，似乎提供了一個有希望的取徑。然而，當心理師遭遇兒童青少年案主之臨床困境時，靈性發展是否確實為一個有助於心理師安頓身心的取徑？以及心理師邁向身心安頓的轉變歷程為何？目前尚無任何研究可以回答這個問題。

綜合上述文獻探討，心理師尋求身心的安頓乃為倫理要求；要能夠慢慢邁向身心安頓，需要修煉與時間、經驗的淬煉。其中發展出個人人生哲學或靈性成長似乎是可能有助於心理師邁向身心安頓的取徑。目前已有研究發現靈性對心理師提高對未知的容忍度、以及對諮商專業的投入與定位有正向影響，可以成為心理師生活和工作中主要的引導力量，而成為心理師安頓身心的可能取徑之一。然而，目前卻尚未有研究針對心理師遭遇臨床困境時靈性發展所扮演的角色、以及安頓身心的轉變歷程脈絡進行深入探究。此外，除了人生哲學與靈性成長外，是否有其他的途徑有助於心理師安頓身心則尚待研究。

四、研究對象的聚焦：資深諮商心理師

有研究發現，新手心理師對於困境往往歸因於個人能力與經驗的不足(鄭家雯, 2004)。新手心理師恐怕較難區分自己所遭遇的困境究竟是因為缺乏知識、技巧與經驗？或者是情境本身的困難？此外，新手心理師尚處於對專業角色的混淆或認同的掙扎階段(賴玉珊, 2009)，在專業認同的掙扎階段要探究其如何安頓身心恐怕有其難度。

而資深心理師對於心理治療的知識、技巧與經驗較充足，也較能區分哪些困境是來自情境本身。楊明磊(2000)探究諮商工作年資二十年的心理師之專業發展，研究發現心理師是從焦慮擔心做不好的階段，漸漸到有信心的「漸入佳境」階段，然後走到對自己的內在經驗、專業工作對自己的意義的理解之「自我療癒過程」階段，最後走到了「安身立命」階段。所謂「安身立命」乃指有了容身之處，生活有著落，精神上有所寄託(教育部國語推行委員會, 2007)，其意義似乎與「安頓身心」頗為類似。從楊明磊的研究發現，或許心理師要能夠走到安頓身心階段，恐怕需要長年的生命經驗與專業經驗的累積。

總之，本研究目的在探究心理師如何從兒童青少年案主臨床困境到安頓身心的轉變歷程，以及遭遇臨床困境經驗並好好處理後對其個人生命與專業的影響；資深心理師應較能提供豐富的資訊，因此，本研究的研究對象設定在心理諮商與心理治療工作年資十五年以上、且從事兒童青少年心理諮商與心理治療工作年資五年以上之資深心理師。

方法

本研究係採建構主義紮根理論研究方法，遵循建構主義與紮根理論之精神，研究訪談與對訪談資料的詮釋都是由研究者與研究參與者共同建構意義所產生，二人是平等互惠的(Mills, Bonner, & Francis, 2006)；並採半結構式的一對一深度訪談，探討資深心理師從遭逢兒童青少年案主臨床困境到安頓身心的轉變歷程。以下將分別說明(1)研究參與者；(2)研究工具；(3)研究程序和分析。

一、研究參與者

本研究欲瞭解心理師遭逢兒童青少年案主臨床困境時，如何幫助自己邁向身心的安頓，其轉變歷程，及在經歷這些經驗後，對個人生命及專業觀點與態度的改變。為了能獲得豐富資訊，研究參與者的邀請標準為：(1) 目前實際從事心理諮商工作、心理諮商工作年資十五年以上、兒童與青少年諮商工作年資五年以上、且持有諮商心理師證照者；(2) 曾經歷兒童青少年案主心理諮商工作中的臨床困境，在經歷個人之調適、因應後，認為自己正在努力或已能安頓身心，並願意持續投入於兒童青少年諮商工作。在本研究中，所謂的兒童青少年案主臨床困境，乃指在進行兒童青少年心理諮商與心理治療工作時，遭遇難以處理或無法解決的困境，且心理師主觀上感到困難；「安頓身心」則界定為：心理師在經歷兒童青少年案主之臨床困境時，能夠從困境中解脫，逐漸趨向平衡，讓思想、意念、精神及身體能穩定的處於安定、安和、安全的常態狀態中（羅孟軍，2009）。

本研究共徵得 12 位諮商心理師接受訪談。女性 10 位，男性 2 位；10 位已婚，其中 8 位有生養子女，2 位未婚；40-49 歲 10 位，50-59 歲 2 位，平均年齡 45.7 歲；取得諮商心理學博士學位者 6 位，博士班進修者 2 位，碩士學位者 3 位，學士學位者 1 位，所有研究參與者都在國內完成諮商心理學訓練。心理諮商工作年資在 15-27 年之間，平均 18.8 年；兒童青少年心理諮商工作年資在 6-22 年之間，平均 11.8 年。兒童青少年心理諮商執業機構部分，中小學專任（輔導）教師 2 位，各縣市所屬之學生輔導諮商中心專任心理師 1 位，其他 9 位研究參與者則為行動心理師、在多處不同的機構兼職，包括：中小學駐區/駐校諮商 6 位，社福機構諮商 5 位，私人執業自費諮商 5 位。諮商工作之區域：北部 8 位，中部 3 位，東部 1 位。宗教信仰：有特定宗教信仰者 3 位（分別為佛教、基督教、與一貫道信仰者各 1 位）；4 位研究參與者目前尚未皈依或受洗特定宗教，但有較偏好的特定宗教（佛教 2 位、基督教 1 位、一貫道 1 位）；5 位則無宗教信仰。

二、研究工具

本研究使用之研究工具包括研究者與訪談大綱。

（一）研究者

兩位研究者皆為諮商心理學博士，從事心理諮商專業工作逾二十年，均取得中華民國諮商心理師證照。

兩位研究者對研究主題的先前理解為：研究者體認到從事心理諮商工作遭逢困境是不可避免的，兒童青少年案主所帶來的困境與挑戰，容易使心理師產生強烈的負面情緒；如何好好的處理這些臨床困境不僅攸關治療效果，也會影響心理師的情緒健康。兩位研究者都認為心理師在遭遇無法或難以解決的困境尋求身心安頓是倫理要求。雖然遭逢臨床困境並不少見，但可能需要很長的一段歷程，慢慢的接納自己與專業的限制，才能安頓身心。研究者以為這樣的經驗是需長時間觀察才能理解，也因此決定以資深者為研究對象。

不過研究者帶著這些來自文獻探討與個人經驗的先前理解，雖有助於研究者較深入的理解研究主題，以及加深與研究參與者的對話內涵；但也可能讓研究者的視框被這些先前理解給限制住，為避免此一可能的限制，兩位研究者透過不斷對話、撰寫研究反思筆記與訪談反思筆記，以及與協同分析者討論，反省與提醒，以降低主觀偏誤，並在訪談與分析資料時，專注傾聽研究參與者的經驗。

本研究之協同分析者有兩位：一位心理諮商博士、與一位心理諮商研究所博士生。透過與他們的討論與資料分析過程，協助研究者減少偏見、挑戰視為理所當然的假設以及先入為主的判斷。這兩位協同分析者均具有從事質性研究之經驗，亦具有心理諮商與心理治療之實務經驗。

(二) 訪談大綱

依據研究目的，編擬訪談大綱內容包括：(1) 研究參與者的基本資料，包括其學歷與受訓經驗、服務機構與專業身分、理論學派、諮商工作年資、以及兒童青少年諮商工作年資等；(2) 曾經遭受過之兒童青少年困難處境經驗；(3) 面對與處理這些困境的經驗、策略與方法；(4) 幫助自己在面對與處理兒童青少年案主臨床困境時可以安頓身心的方法；以及(5) 面對與處理這些困境與其個人之生命與專業的轉變之關連。

三、研究程序和分析

(一) 研究參與者招募

紮根理論強調理論性飽和的概念(林本炫, 2003)，為達資料之飽和性，本研究邀請研究參與者的過程分為二個階段，第一階段採取立意取樣策略，以網路、電子郵件等管道，透過北部地區諮商心理師地方公會、朋友、同學協助發出研究邀請函，共徵得七位研究參與者。在完成前七位研究參與者訪談與初步分析後，進行第二階段的取樣策略，透過邀請不同區域的心理師來檢測不同區域之心理師的困境與因應經驗是否有區域性差異。最後共徵得一位於東部與三位於中部工作之研究參與者。結果當本研究至第十位訪談分析時，發現研究架構已趨穩定，之後再增加兩位，結果未改變分析架構，因此停止訪談。本研究共訪問 12 位研究參與者。

(二) 資料蒐集

本研究採取半結構式一對一深度訪談方式蒐集資料，以訪談大綱為參考架構，但仍保持相當的彈性，進行深度訪談，透過揭露深層的感覺和反思，與研究參與者共同產生知識(Mills et al., 2006)。本研究於每次訪談結束之後，將訪談內容轉謄成逐字稿，進行斷句與摘要，並將逐字稿與摘要送請研究參與者檢核逐字稿內容與摘要是否無誤、且符合研究參與者的觀點。

(三) 資料分析

本研究資料分析的文本以訪談逐字稿為主，先將資料編號以利後續分析註記以及論文撰寫時的引用。編碼原則為：研究參與者代號—對話段落序三碼，共四碼。例如：B002，即代表研究參與者 B 談話的第二個段落。

本研究採用紮根理論分析方法，首先進行逐行編碼(line-by-line coding)(Charmaz, 2001)，形成類別、為之命名，並於編碼同時形成編碼簿，並給每個類別一個數碼，以方便使用 Word 檔之排序功能。前七筆訪談資料在研究者每完成一筆訪談資料的分析後，即將初步編碼結果請協同分析者檢核，針對不一致之處進行討論，直到所有分析稿之摘要、類別、命名都達成共識為止。每增加一筆資料則不斷來回修改、增加新的類別與命名，若有需要則回到先前的逐字稿，不斷琢磨、精鍊類別之間的關連，再將所發展的核心類別、理論架構與原始資料來來回回的對照比較，並補足或修剪理論架構中的類別。第八至第十二位研究參與者之分析則由研究者自行完成。

隨著蒐集的資料越豐富、越複雜，編碼簿之數碼從完成第一筆資料分析後的三碼(如表 1)，增加第二筆資料後修改為四碼(如表 2)，在增加第五筆資料後修改為五碼，最後完成十二筆資料分析時編碼簿之內涵修改後仍為五碼(如表 3)；在論文撰寫階段，仍持續的精鍊、修剪，必要時再回到逐字稿檢驗理論架構的適切性，並將某些層次較低、無法與其他概念聚攏成範疇的概念修剪掉，例如：將心理師在困境中的情緒、認知修剪，融入在各類型困境的描述中，以使論文之撰寫能夠呈現出整體而統整性的理解心理師的困境經驗。

表 1 編碼簿(第一筆資料之分析架構)舉例

600 自我控制	601 情緒控制	602 接納限制	603 不生氣
----------	----------	----------	---------

表 2 編碼簿（增加第二筆資料之分析架構）舉例

3100 自我調整	3110 情緒調節	3111 不表現害怕
		3112 不生氣
		3113 外在客體的包容
		3114 調節後情緒舒緩

表 3 編碼簿（完成十二筆資料之分析架構）舉例

有效的困境因應策略 20000	壹、自我調整 21000	一、情緒調節 21100	(一) 保持鎮定 21110	不生氣 不害怕 不被挫折打敗
			(二) 外在客體的包容 21120	

總之，本研究資料的分析歷程掌握紮根理論的精神，不斷地在原始資料與理論架構中來回比較、修剪、精鍊；接著運用歷程編碼來了解整個現象脈絡的時間動態發展歷程（吳芝儀、廖梅花譯，2001/2008），具體的作法包括重讀故事線、檢視各類別之間的關係、連結性，最後完成資深心理師從兒童青少年案主臨床困境邁向身心安頓之轉變歷程圖。

（四）可信賴度檢核

本研究以 Morrow (2005) 所提出之諮商心理學質性研究評鑑品質之準則以評估本研究之信實度 (trustworthiness)，包括：社會效度 (social validity)、主觀性和反思性 (subjectivity and reflexivity)、適當的資料 (adequacy of data)、以及適當的詮釋 (adequacy of interpretation)。在社會效度部分，本研究目的在提供心理師在遭逢臨床困境時安頓身心之具體策略、取徑與概念模式。由文獻探討中發現本研究主題具有重要性，本研究亦得到了具體的安頓身心策略與概念模式，因此，本研究具社會效度，將對專業社群具有重要性與貢獻。

在主觀性和反思性方面，本研究採取的具體作法包括：研究者將於整個研究過程持續的書寫研究反思筆記，以達到將自己的假設與偏見「置入括弧」以及「自我監控」的目的；在資料分析過程中邀請二位協同分析者共同分析資料，挑戰研究者之先前理解與觀點，使詮釋結果能更貼近資料；以及在每次訪談結束後將訪談逐字稿及摘要送請研究參與者檢核內容是否正確無誤，並作為下次訪談之先前理解的基礎。待研究進入資料分析與詮釋階段後，再請研究參與者就分析結果進行檢核，以瞭解分析結果是否契合研究參與者所提供的資料之意義。檢核結果顯示，本研究結果與研究參與者經驗之符合程度平均為 96%，顯示本研究分析結果頗能忠實反映研究參與者對本研究主題的經驗與看法。

最後，本研究為能獲得適當的資料，並進行適當的詮釋，採取之具體策略包括：以立意取樣選擇能提供豐富資訊之資深心理師作為研究參與者；持續取樣至資料飽和為止，以獲取豐富與深度的資料；並長期浸泡在研究主題與研究資料中，在逐行編碼後，能夠回到研究參與者的情境脈絡中理解研究現象，如：撰寫研究參與者的故事線，以避免在理解研究參與者的經驗時發生去脈絡的狀況。在資料分析階段，透過不斷比較，修正類別，與協同分析者共同討論，必要時回到訪談逐字稿或訪談錄音檔，並檢視這些類別是否可以正確反映研究參與者的經驗。這些不斷比較、修正、精鍊的過程持續至論文寫作完成，以讓研究主題與概念模式紮根於資料中。最後，在研究報告撰寫時適當地引用研究參與者談話與書寫研究者詮釋。本文中案例陳述以標楷體呈現，並置於引號中。

（五）研究倫理

Haverkamp (2005) 特別針對諮商心理學質性研究之倫理提出建議，本研究主要參考 Haverkamp 的建議，研究倫理策略包括：知後同意與保密原則。在知後同意部分，在研究資料蒐集階段，研究者以書面研究邀請函及口頭說明方式，清楚說明本研究之研究主題、目的、實施過程、需要研究參與者配合事項、研究參與者的權利、隱私和保密原則、自主參與、資料保管方式、資料使用

方式與限制等資訊。並在正式進入訪談前提供充分的時間討論本研究的相關訊息、回答潛在研究參與者的疑義。在確認研究參與者均已知悉，徵得同意並簽署「參與研究同意書」，始正式進入訪談程序。

在保密原則部分，本研究在資料蒐集、分析、與撰寫階段全程採匿名方式處理，在關於研究參與者資訊部分，僅提供整體的人口統計學資料，而不提供個別研究參與者之個人資料描述；在研究報告中引用研究參與者的談話將謹慎地檢視是否可能使讀者辨識出研究參與者身份；以及將研究報告送請研究參與者檢核以確保研究報告內容已將足以辨識研究參與者身份的資訊予以隱匿或模糊。

結果

研究者來回比對這 12 名研究參與者的資料後，發現每個人從遭遇臨床困境到身心安頓的階段，似乎不是一氣呵成，而是隨著經驗累積，在不同階段都有其解決困境的作法與成效，但之後又遭遇新的挑戰，而開始另一個安頓身心的努力。

研究者將所有資料加以彙整，發現共可歸類為五個安頓身心階段的特性：(1) 新手被「應然」概念束縛，透過督導與進修學到「迷思」鬆綁與冷靜因應；(2) 遭逢與兒童青少年相處的困境，透過學習遊戲治療策略、學到放鬆與柔軟；(3) 面對個人議題的困境，透過個人心理治療與靜坐解決，提升包容力；(4) 遭遇生命本質與無能為力的困境，學習接納生命的限制；以及(5) 透過發展生命哲學與身心靈自我照顧策略擴充個人內在資源處理困境。

研究發現，這五個階段的發展都有一個共通性：就是遭遇困境時，心理師情緒均受到擾亂，但透過努力解決與克服的歷程後，反而出現一種進步的狀況，他們彼此間具有逐步累積增能與發展的延續性。由於每次困境出現之時，心理師易經驗到困頓、挫折、甚至自我懷疑，「那個時候我覺得最困難，可以做的都盡量做了，但還是感到困難 (B002)」，這現象猶如一種倒退現象，而當因應疏通後，則出現一種進步，這樣的結果猶如他們之間有個先退後進的共通特性，而且能逐步累積增能與發展。此外，這五個階段間又有時間先後次序，故研究者將之加以串連時，形成圖 1 結果，代表這種先退後進的發展現象，因而特命名為倒螺旋形的發展，詳細說明如下。



圖 1 心理師遭逢兒童青少年案主臨床困境到安頓身心之轉變歷程模式

一、倒螺旋一：新手被「應然」概念束縛，透過督導與進修，學到鬆綁「迷思」與冷靜因應

心理師在還是新手時，面對兒童諮商的臨床困境(如自殺威脅)感到「慌亂、不知所措 (A015)」、壓力很大。新手心理師採取閱讀相關資料以及尋求督導，嘗試要解決該困境。到如今，回想新手之時的困境經驗，發現當時僅能做到問題解決的處理，兒童案主精神內在的議題並未被處理。

在諮商工作早期，遭遇另一困境是兒童案主在諮商中「表情呆滯，不想動，反應少 (J002)」，當時還是新手的心理師經驗較少，加上兒童案主相較於成人，較難以口語清楚表達，使得心理師

無法很快判斷案主的狀態，而感到擔憂。且當時有個迷思：「給自己限制，必須在諮商時段的前二十分鐘內瞭解案主的狀況，要很快的掌握案主並開始工作，否則會覺得自己失敗、對案主無法交代（J007）。」也因為這個迷思，而給自己壓力，覺得自己做不到。直到心理師生涯發展的中期，回頭省思自己諮商工作早期的迷思，檢討自己速度要更慢，要有耐心、彈性，調整自己的腳步以配合兒童案主，並體會到諮商室裡發生了什麼才是重要的，而不是時間的限制；「必須在二十分鐘內掌握案主」是自己個人的需要，而非兒童案主的需要。因為這樣的反省，讓自己漸漸從迷思中鬆綁。

早期諮商困境經驗對於心理師的學習有所幫助，他們在處理這些臨床困境的過程中學到，面對臨床困境要冷靜以對，「先冷靜去評估此刻當下發生的事（G037、A024）」，這有助於未來臨床困境的處理。之後，再遇到危機個案（例如，隨時有自殺的可能），雖然情緒上感到驚悚，不過因為先前的處理困境經驗而能夠「冷靜以對（A024）」，並學到團隊工作的重要性與工作方法，而成功的預防兒童案主的自殺。早期的臨床困境成為增能的機會，有助於未來類似臨床困境的處理。不過，在新手階段，面對困境的處理因應方式，主要在尋求專業的進修與困境的解決，焦點在問題解決導向、冷靜因應，以及「迷思」鬆綁。

二、倒螺旋二：遭逢與兒童案主相處與成效不明顯的困境，透過學習遊戲治療，學到放鬆與柔軟

在「應然」的迷思鬆綁過程中，多位研究參與者提及，他們如何透過不斷的進修與接受穩定督導，逐漸增能而漸漸地學會冷靜因應困境的態度與解決問題策略。然而，當他們經歷了第一階段的挑戰，沒想到又遭遇到第二階段的挑戰，例如面對有偷竊行為或情緒障礙的兒童案主，在接受諮商後，兒童案主又再度偷竊或再度情緒失控的問題復發現象。此階段的心理師「我也知道他是極度的匱乏，但心裡仍會有挫折、為什麼沒效，...我很生氣（H025）」，當時的心情讓他們恐慌，懷疑自己退步或質疑自己過去所學，「覺得好像我做不到（K031）」、「我可以使力的是什麼？我覺得沒有信心，感到很有壓力、灰心、無助、懷疑，好像能力有限，力有未逮（E004、E023、E055）」，「會懷疑諮商到底有沒有用？我適合做兒童諮商嗎？（D002）」。前一階段所發展問題解決導向策略無法解決心理師對孩子的負面情緒，他們發現一般的進修或督導尚不足夠，而需要學習更特定的兒童青少年諮商技術，如遊戲治療，以學習放鬆與柔軟，提升對孩子的接納度。成功克服這階段困境的心理師，也會產生對自己能夠包容兒童的欣賞與感動，並且「後來會很篤定的相信諮商輔導的功能性，比較不擔心失敗跟速度慢（H025）」。在專業與個人發展上，又獲得了新的進展。到了這個階段，已經不僅是解決問題而已，而是更能夠包容案主，可以平靜的繼續與困難案主工作。

三、倒螺旋三：個人議題的困境，透過個人心理治療與靜坐解決，提升包容力

在前一階段，心理師透過學習遊戲治療提昇對孩子的接納度，個人也更放鬆。然而，新的挑戰又來臨，亦即兒童諮商的經驗勾起心理師個人議題的困境，包括：害怕聽兒童案主描述鬼、害怕權威、母女關係、對自己身為心理師的迷思，期待自己在「老師」角色上課時也要溫柔等。例如：期待自己內外一致，「那時候很挫折，會覺得怎麼自己在教室會兇學生，...沒辦法接受的時候是很痛苦跟自責的，怎麼做不到內外一致，滿困擾的（H004）」。心理師接受個人心理治療以處理個人議題，突破專業困境，「我後來就去接受諮商兩年（H004）」，幫助自己漸漸「純淨」，心理師並相信，「你自己要整理的很純淨，...才不會把自己的東西加諸到個案身上（H004）」，才能進入案主的主觀參考架構。透過個人諮商增進自我瞭解，「看到自己的無能感，學習善待、看重自己（B023）」，處理個人議題，如：害怕權威、母女關係、與被肯定的渴望等議題；並體驗到「自己

的潛意識力量 (H005)」,有助於心理師消化來自困難個案的種種複雜而強烈的情緒,維持個人做為「有效的治療工具 (C027)」,進行諮商工作時能更純淨的傾聽案主。

另一個例子,資深心理師在聆聽兒童案主看見鬼的描述時,個人內在對鬼的恐懼油然而生,督導協助心理師清楚看到自己「在恐懼的當下已經失去治療師功能 (H007)」,覺察到幼年的恐懼是很深的影響,心理師也因而開始學習靜坐、止觀。處理怕鬼恐懼的過程,心理師相信那是「個人內在在世界所建構的 (H012)」,練習讓自己不受妄想的影響,甚至不去建構該妄想,有助於自己面對案主談鬼議題時,可以將自己的害怕擱置,才能與案主同在。

心理師體會到,處理個人議題是一輩子、「不斷持續的功課 (H017)」,處理過程辛苦,需要不斷提醒自己「回到此時此地,放鬆、接納自己 (H017)」。個人議題的處理與解決,有助於自己的柔軟度提升,更真誠的包容案主與自己的小孩,而且「我還滿欣賞自己,過程雖然很辛苦 (H022)」,但我覺得自己很不一樣了 (H023)」,對個人情緒覺察的敏感度提高,比較不易發怒,會將生氣情緒視為個人還有議題沒有處理。心理師並相信,瞭解與整理自己是持續的工作,心理諮商的最終目的,就是獲得心靈的自由;心理師心靈自由,諮商工作也會更自由;心理師感到自己慢慢朝向人格成熟之路邁進。

總之,個人議題需要長期的、積極的面對、克服,除了接受督導、個人治療外,學習靜坐、止觀 (mindfulness) 也是心理師幫助自己面對與克服的重要途徑;透過學習禪坐、止觀、冥想以沈靜自己,協助自己維持平靜的狀態。

四、倒螺旋四：遭遇生命本質與無能為力的困境，學習接納生命的限制

在第三階段,心理師透過個人心理治療與止觀、靜坐等方式處理個人深層困境,心理師對自己、對他人的包容力大為提升,在個人與專業發展上又更進一步了。然而,當心理師遭遇生命本質或無能為力的困境時,心理師感受到強烈的無助無力感,而這樣的無力感與情緒上的騷動,看似倒退。

例如:當遭遇到案主因故身體遭受嚴重、無法復原的傷害,案主無法接受自己的處境,不斷問「為什麼是我? (A033)」;以及嚴重而無法治癒(如:癌症)等類型的困境,心理師經驗到生命無奈無常的本質。案主的遭遇讓心理師感到無助無力,感到「很沈重、悲傷、心疼、與無奈 (K022)」。面對案主的痛苦生命困境,心理師經驗「生命有些東西是無能為力,只能眼睜睜看著這樣 (A037)」。此時,心理師發現,自己什麼都不能做,「要承認自己的渺小跟有限 (C011)」,只能接納自己的無能為力與限制,接受生命的痛苦與有限,並與無能為力相處 (being),陪伴案主一段。此時宗教信仰成為重要的支持力量。接納限制是漸進的過程,心理師從中體會到自己在無能為力的狀況下反而與案主較同步,並且看到案主雖然遭逢這樣的痛苦,卻仍為自己的生命努力,而使得心理師保有希望感,並深刻體會到,真心陪伴的力量是很大的。

五、倒螺旋五：資深心理師仍會有困境，透過發展生命哲學與身心靈自我照顧策略擴充個人內在資源處理困境

心理師回顧專業發展歷程,發現經驗少的時候感受到的臨床困境較多,此時經驗多了,經驗到較少的困境。然而,即使已有多年的兒童青少年諮商工作經驗,心理師還是會遇到困難、難以處理的個案,並感受挫敗、辛苦;雖然情緒上仍會受到擾亂,但是由於已經有豐富的諮商工作經驗,以及持續的接受督導、同儕討論等,能夠發揮「思考功能 (A010)」,面對案主的暴怒也不生氣,而能「詮釋案主的憤怒、攻擊與不滿 (A013)」;採取彈性調整策略,並因為因緣觀與懷抱希望的信念,即使困難也不輕言放棄,情緒受到擾亂的幅度已經比年輕時小了许多。

然而，當遭逢高度自殺危機的個案時，心理師盡可能的嘗試各種方法協助案主，但案主的自殺危機還是無法解除，心理師感到無計可施，產生快掌握不住的感覺，而感到無法喘息，有一種「被個案拉扯到無助的斷崖，站不穩的感覺（B002）」，並且有非理性想法：「他如果死了，我覺得我們之前所有的努力好像白費了，...會心痛與不捨（B004、B005）」。這些強烈的不舒服感覺，看似又是個倒退。心理師在情緒最不舒服的時候，心理上很需要一個外在客體的涵容（如：配偶、督導等）幫助自己確認「我已經盡力，我要原諒自己（B002）」，當心理師情緒受到涵容，有助於心理師的穩定，即使案主的危機仍未解除，心理師較能夠不再感到無助、難過，可以繼續無條件的陪伴案主。心理師並從臨床困境經驗中學到，對於無計可施的案主，要回到最基本的無條件關懷、傾聽陪伴、與真誠以待，並相信，只要好好的傾聽案主，讓兒童案主哭夠、氣夠了，且知道有人陪伴，時間到了他就有力量活過來。也因為這個困境經驗，讓心理師體會到，在遭遇非常棘手的個案時只有生命哲學、人生觀才能安頓自己。這些來自諮商理論的人性觀與治療觀所帶來生命哲學，幫助心理師對人性更包容，也有助於心理師懷抱希望，對於身心安頓具有重要的功能。這些生命哲學包括：即使在困境中仍懷抱希望；對於目前無計可施的個案，仍舊「相信灑下善的種子（B022）」某些時刻可能會發芽，「相信改變的可能（G047）」；以及接受兒童個案的困難，對諮商、對個案抱持合理的期待。

除了生命哲學外，心理師並發展出身心靈三個層次的自我照顧策略，「平常給自己能量（B006）」。身體自我照顧策略包括：運動、放空、放鬆、節制工作量；且由於兒童生態系統工作較耗心力，因而限制自己兒童生態系統的工作量，其他時間做比較不累的工作，如一般成人諮商工作，讓自己有足夠的休息時間；調配一週的生活步調，「規律的生活（F119）」，讓自己保持在穩定的狀態。心理照顧策略則包括：「用心經營婚姻與友伴關係（C070）」，如定期聚會的「同儕支持與討論團體（I042）」；以及在婚姻關係中得到肯定、支持、安撫與陪伴，獲得愛的療癒與滋養的關係，幫助自己恢復能量。

在靈性層次上，心理師會透過「靜坐（F112）」、「早上到頂樓做伸展運動，接觸老天爺；仰望藍天，跟老天爺借力量（B006、B024）」作為平日靈性的保養，也從兒童青少年諮商工作中獲得「意義感與自我價值感（C090、D058、E084、I060、K054、L046）」，覺得自己做有價值、有意義的事，更喜歡自己，而感到靈性的力量；心理師認為靈性是一種直覺，內在本身具有的正向能量，「佛就在你心中（H044）」，並相信真正的自在與平和來自個人內在。從生活周遭的人事物獲得愛、支持與力量，「自己也給他們一樣的回報；多做積極、有意義的事，就自然感到自己的力量與光明（C091）」。面對兒童青少年困境，「不急著介入，先瞭解（D027）」的態度有助於心理師安頓身心，「整個人慢下來（J046）」，感受到平靜、平安、心安理得的感覺；並接納自己的限制，學習放下控制。

心理師也會在困境、軟弱時「禱告、交託給耶穌（I045、D068）」，放下全能幻想，幫助自己放下緊張、擔心與壓力；受宗教影響，在痛苦中，心中有寄託，就會覺得有希望。心理師並體悟到，透過「尋找受苦的意義（L053）」，與苦靠近而有些突破時，獲得滿足感、意義感，更能夠感受到幸福的快樂；並相信痛苦中仍可以解決，思考解決方法，獲致行動力量，讓事情變好；即使問題本身沒有解決，但情緒已經有所不同，能夠感到安心、舒適、幸福感、與意義感。

在經歷這些臨床困境經驗的處理與克服經驗後，心理師的生命有頗大的改變：在早期對於困境想要找到解決方法，「年輕時會被技術綑綁（B017）」，有許多的「應該」想法；近期則是重視如何讓自己處於安定狀態，放慢速度，體會到要「純然的享受當下的生活，專注地與每位案主的生命交流（J058）」；在忙碌中享受專注於當下，不再執著該怎麼解決。心理師發現，自己的安定狀態也會感染給案主，幫助案主放鬆與自在。從事兒童青少年諮商工作雖然帶來許多挑戰，但心理師卻因為覺得自己正在做很有意義且重要的工作，並感到自己日漸成熟而對自己產生高價值感與「意義感（I060、L045）」；自我價值感與意義感又回過頭滋養了心理師對專業的認同與「使命感（K055、L046）」。這個正向的循環作用，成為心理師的活水源頭。

總之，專業持續的進修是心理師安頓身心的重要基礎，對於兒童青少年案主問題日新月異，心理師的安頓方法便是接受現狀，面對不足，並持續進修，知道這是需要長期累積的過程；允許自己慢慢進步、調整與改變，且不因這個挫折而退縮或忽視此不足。好好的面對困境，每個困境都是增能的機會。心理師的專業能力與生命深度是從臨床與個人生命困境中學習，一點一滴累積

起來的過程。從諮商新手的慌亂、容易被「應然」給綁住，到從困境經驗中學到冷靜、問題解決的方法；接著體會到個人「純淨」的重要；心理師往往是在累積更多諮商專業經驗與生命經驗，或遭逢無能為力的困境後，才開始意識到自我照顧策略與身心安頓的重要性。心理師的身心安頓是個漸進、需要不斷努力與修煉的歷程。

結果討論

本研究發現，心理師從遭逢兒童青少年案主臨床困境到安頓身心的轉變歷程呈現倒螺旋形成長趨勢；在執業早期面對臨床困境以專業增能作為主要的因應策略，但到了中後期，開始意識到身心安頓的重要；臨床困境的處理經驗與心理師的專業發展及專業認同是相互增輝的。心理師遭逢臨床困境之時，有助於心理師安頓身心的取徑，大致上有二大方向，第一，生命哲學取徑：包括擁抱希望、接納限制、以及抱持正向多元的人性觀；第二，身心靈的全人自我照顧。安頓身心是需要經歷漫長的修煉歷程。以下分別討論。

一、從遭逢兒童青少年案主臨床困境到安頓身心的倒螺旋形成長趨勢

由本研究結果中發現，心理師每每遭逢一個新的困境，情緒上會受到擾亂，感到挫折、無力、懷疑，這現象看似是倒退，但實際上處理新困境的內外資源是建築在舊經驗累積的基礎上；當透過努力與各種內外資源克服新的困境，則成爲一種進步，不僅解決了困境，也累積專業經驗與自信。年輕的時候比較容易被技術與理論捆綁，而資深之時就較有能力與自信可以彈性運用各種策略處理困境，而當新的困境被成功的解決了，這個經驗又成了新的學習，能力又往上提升。這個歷程就成了倒螺旋形的成長趨勢。這個轉變歷程有幾個特性，討論如下：

(一) 從一般性學習到兒童青少年案主遊戲治療學習，再到人格日漸成熟

這五個倒螺旋形的發展似乎是從第一階段的一般性知識與技術的學習（如：對自殺兒童案主的處理學習冷靜，與破除「應該」迷思），走到第二階段針對兒童青少年遊戲治療的學習；第三至五階段則似乎慢慢朝向人格成熟之路邁進，包括：個人議題的處理、接納生命的限制，以及發展生命哲學與身心靈自我照顧；心理師並對自己產生高價值感，感覺到自己的人格日益成熟。

本研究是以心理師遭逢兒童青少年案主困境到安頓身心之轉變歷程為探究主題，雖然研究參與者所談之困境經驗是以兒童青少年案主為對象，然而研究結果發現，似乎兒童青少年案主的特殊性只有在第二階段特別明顯，其他階段的困境如：自殺案主、心理師個人議題、嚴重疾病案主等似乎不是兒童青少年案主所獨具的。本研究所發現的心理師安頓身心轉變歷程與安頓身心策略是否也適用於其他族群案主之臨床困境，則有待後續研究加以探究。

(二) 從 doing 到 being，成爲一個「人」的過程

本研究發現，心理師從新手到資深能安頓身心的轉變歷程的五個倒螺旋形的成長，是漸漸從 doing 到 being、成爲一個「人」的過程；從年輕時只著重在外在問題的解決（倒螺旋一），到學習放鬆、柔軟（倒螺旋二），漸次走向以個人心理治療、靜坐等方式，提升包容力（倒螺旋三），而在遭遇生命無能為力的困境後，慢慢學習接納生命與自己的限制（倒螺旋四），最後透過發展生命哲學與身心靈自我照顧策略擴充個人內在資源處理困境（倒螺旋五）。這樣的轉變歷程是漸次往「心」、「靈」的層次，慢慢的往「人」的深度走。這些資深心理師在遭遇困境時，並非不解決問題，而是先接納生命或困境的痛與苦，讓自己情緒平靜、平安，視困境為推動自己學習的禮物。在情緒平穩與擁抱希望下，思考解決方法，並獲致行動力量。而奇妙的是，資深心理師發現，自己的安定狀態也會影響案主，幫助案主放鬆與自在。這個過程與吳麗娟（2003）所說「從 Human “doing”到 Human “being”，或 Rogers「成爲一個人」(on becoming a person) 歷程若合符節。亦即，心理師從新手階段著重在做些什麼來解決問題，隨著經驗增加而漸次走到真心的、放鬆的陪伴，並體會到真心陪伴所帶來的力量與效用。

(三) 執業早期階段以督導、閱讀等進修方式處理困境，中後期意識到安頓身心的重要

本研究發現，在第一個倒螺旋，心理師在年輕、資淺的時候，較關注於個人專業的成長，而較少意識到安頓與自我照顧的重要性；而隨著個人生命經驗、專業經驗的增長，到了第三個倒螺旋開始，心理師漸漸體會到個人與生命的限制，以及體察到身心同等重要，而開始重視自我照顧與身心安頓議題，自我照顧能力有所提升，包括身體、心理、與靈性的自我照顧。

然而，高淑貞與蔡群瑞（2009）以資深與新手遊戲治療師為研究對象，其研究發現，遊戲治療師因應困境的自我調節作法，僅停留在閱讀、進修與督導等方式提昇自己的專業服務品質，但卻少了自我照顧的強調。其研究結果與本研究發現有所差異。資深或許未必能體會到自我照顧的重要並發展出自我照顧策略。本研究結果與高淑貞與蔡群瑞的研究之所以有所差異，或許因為本研究主題著重在困境中安頓身心的歷程，邀請認為自己正在努力或已能安頓身心，並願意持續投入於兒童青少年諮商工作的資深心理師為研究參與者。而當談到「安頓身心」，便會強調自我照顧的重要。或許這反映出，心理師的自我照顧與身心安頓是需要刻意發展的，是到了中後期才意識到安頓身心的重要。不過，有那些機緣或關鍵事件會使得某些心理師發展出自我照顧與身心安頓策略？而這些發展出自我照顧與身心安頓策略的心理師，與尚未發展出安頓身心策略的心理師，其專業與個人發展路徑與階段有何差異呢？此議題仍有待未來研究繼續探究。

(四) 臨床困境的處理經驗與專業發展及專業認同相互增輝

本研究發現，臨床困境、因應、與身心安頓的追尋歷程，與心理師的專業發展與生命轉變相互影響。專業發展包括專業成熟與專業認同；這樣的轉變也會轉而影響困境經驗與因應。例如：因為專業成熟，早年會感受到的困境在成熟之時已經較不受到困擾，或者更有能力與技巧處理案主的困境，而現在接案時感到較輕鬆、不費力。然而，這並不意味著資深心理師就不再遭逢困境，相反的，困境仍常發生，只是，在遭逢困境時，資深心理師能夠冷靜以對，有更多內在資源（如：個人的專業自信、情緒的穩定等）與外在資源（生態系統的合作、督導、同樣資深的同儕等）可以彈性的運用各種策略面對與處理困境。這些專業的成熟表現在面對自己的不足或無能為力態度的轉變，從早期的自責，到現在認為只要自己盡力了，就不責怪自己；從早期的表現焦慮，對於困境想要找到解決方法，有許多的「應該」想法，到近期則是轉變想法與眼光，重視如何讓自己處於安定狀態，放慢速度，淡然看待生命挫折與起伏，不再執著該怎麼解決，而更能夠活在當下，也更自然、自在。這與楊明磊（2000）的研究發現頗為一致。楊明磊研究資深心理師的專業發展歷程，發現心理師的專業發展歷程是個「漸入佳境」的歷程，沿著從不安到心安的方向移動；諮商專業發展和心理師做為人的個人發展是個交互影響的過程，生活經驗與諮商工作經驗相互影響，豐富心理師的人生智慧。

本研究發現，專業認同與使命感對心理師具有重要的雙重意義。首先，本研究受訪心理師在兒童青少年案主的臨床困境與因應、安頓歷程中，發現兒童青少年諮商工作的功效與價值，並且相信在兒童期的介入，會勝過問題累積到成人期才處理更具功效，並可減低案主個人與社會成本；這使得心理師對繼續投入兒童青少年諮商工作更具使命感與意義感，即使兒童青少年案主較一般成人案主更困難，心理師仍願意不斷投入心力從事與學習。對兒童青少年諮商工作有更高的專業承諾與使命感，支持心理師勇於面對困境。

另一方面，本研究發現，心理師隨著個人生命與專業經驗的進展，心理師的生命亦有明顯的轉變，從事多年的心理諮商工作，不僅對諮商專業有高度的認同與使命感，也因為覺得自己所做的是有意義的工作，而提昇自己的自我價值感。有學者認為，靈性涉及個人對自我的評價與生命意義（姚建安，2005）。若依此對「靈性」的定義，在本研究結果中，資深心理師對自己所從事的工作產生高度的意義感及對自己的價值感，是屬於靈性層次的內涵。這樣的高度價值感、意義感不僅滋養心理師的靈性，同時也提升心理師對諮商專業的認同感與使命感。高度的意義感、使命感，使得心理師即使遭逢難以解決的臨床困境，也仍舊願意留在兒童青少年諮商工作中；使命感、意義感，也回過頭回饋心理師個人，成為其生命的滋養，發展出正向的循環歷程。

二、生命哲學有助於困境中身心的安頓

本研究發現，心理師的生命哲學有助於困境中的身心安頓，這些生命哲學主要來自諮商理論的人性觀與治療觀，而抱持正向多元人性觀；以及對目前難解但可能有解的困境，懷抱希望與概括承受；而對無能為力或短時間難解的困境，接納限制。以下分別探討。

（一）來自諮商理論的正向多元人性觀有助於困境中的身心安頓

本研究發現，心理師的生命哲學有助於困境中的身心安頓，這些生命哲學包括：相信多元人性具成長的可能、灑下善種子就可能發芽、以及正向看待困境。這些心理師的人性觀、生命哲學觀，似乎與文獻中儒、釋、道三家思想的哲學觀，主張鍛鍊生命的智慧以安頓身心，強調的是個人長期的修養與實踐（陳美珍，2014）有些差異。相對的，這些資深心理師的生命哲學觀，似乎較多是來自諮商心理學的理论訓練。亦即，心理師所發展出的生命哲學觀與哲學、中國文學、宗教學領域所探討的安頓身心哲學之來源與內涵有所不同。或許這顯示心理師在長期接受諮商心理學教育與訓練過程中所受的薰陶與影響；在諮商理論的學習中探究各個學派的人性觀、治療觀等，受到理論學派的影響，心理師會從自己所服膺的理論學派中內化出自己的生命哲學，而這些生命哲學觀、人性觀，便成了自己在面對臨床困境時重要的安頓身心取徑之一。

吳麗娟（2001）認為，當心理師對「人的本質」、「人的問題」、「人的改變」有統整的看法，並內化到「心」的相信，不僅可以更深入瞭解案主的行為，也會產生更大的包容，不會浪費能量在處理或壓抑自己對案主所產生的情緒。本研究結果與此觀點頗為一致，心理師深入探討諮商理論中的人性觀、治療觀對於心理師面對困境的情緒調整與身心安適具有重要的功能與意義。隨著心理師法的通過與執行，各諮商心理師的培育機構致力於諮商心理師訓練的標準化，擬定各必修課程，以期能保障諮商心理師專業的品質。然而，除了諮商理論與技術、心理衡鑑等必修課程，以培訓諮商心理師的諮商技術、技能之外，回歸到諮商理論哲學、生命哲學的探討，以及欲以兒童青少年諮商為職志的心理師，對兒童青少年的哲學觀的強調，恐怕對諮商心理師長遠的發展而言更是重要。

（二）對目前難解但可能有解的困境，懷抱希望與概括承受有助於身心安頓

本研究發現，心理師對於難解、但可能有解的困境，以懷抱希望來安頓自己繼續努力；這似乎是正向、樂觀的力量。雖然兒童案主帶來的困境艱難而複雜，「概括承受」的心態可以使自己有耐心，而減少抱怨與情緒上的擾亂；心理師「概括承受」的能力部分來自堅實的諮商理論信念。過去已有研究發現，由於兒童案主較少以語言回饋心理師遊戲治療對其個人的影響，在沒有明確回饋的歷程中，心理師容易因此對自己的作法心生懷疑、感覺不確定，這對從事兒童青少年案主諮商工作是一大挑戰（高淑貞、蔡群瑞，2009；Marsh, 2004）。高淑貞與蔡群瑞認為，對此困境必須回歸到理論脈絡中思考解決之道，治療師要有足以依恃的個人治療信念與理論作為後盾，如此才能解決遊戲治療歷程中的困難，避免因難評估兒童的治療進展而對自己的專業作為產生懷疑、不確定感。本研究同樣發現，當心理師有堅實的諮商理論訓練與信念，即使面對非常困難、情緒激烈的兒童案主，也較能夠概括承受案主所帶來的種種挑戰與艱辛，能夠讓自己獲得身心的安適，能夠不被案主的激烈情緒嚇到、而繼續治療下去。簡言之，心理師在困境中仍能懷抱希望並概括承受的能力，除了來自看到案主的努力與進展外，堅實的諮商理論也是重要的來源之一。

（三）對無能為力或短時間難解的困境，接納限制是安頓身心的核心

本研究發現，面對無能為力或短時間難解決的困境，安頓身心的核心是接受與面對；接納限制是幫助心理師平穩情緒與安頓身心的重要途徑；接納限制包括接納自己的不足與限制、以及接納生命的痛苦與限制。有學者建議，心理師面對與處理難以或無法解決的臨床困境，僅能接納與容忍，透過平靜沈著與謙遜來處理（Schröder & Davis, 2004）。本研究結果與這些文獻的研究發現一致，對於難以或無法解決的困境，接納限制是讓心理師得以安頓身心的重要核心歷程。

然而，值得注意的是，本研究發現，接納自己的限制並不是消極、不作為的，相反的，是在認清與接納限制下，仍舊懷抱希望，不放棄，努力的在限制之下，尋求可以做的；並且理解到，

自己的精進是需要長期累積的，在接納自己的不足下，使自己身心安適，同時保持彈性，持續的進修與精進，不斷擴大視野，接受新的知識、新的可能性，並在面對困境時，仍保持積極的心態。

此外，本研究發現，心理師面對案主所遭遇的無法復原的嚴重身體傷害，或威脅生命的癌症，面對案主不斷的問「為何是我」，心理師感到無助無力，只能陪伴、傾聽，而體會到，生命有些部分是無能為力的。對於這類無法改變的困境，只能與無能為力相處，並接受自己或生命的限制。已有許多臨終關懷的相關文獻注意到，面對生命的有限，靈性照顧有其必要性(Ben-Arye, Steinmetz, & Ezzo, 2013)。有學者將靈性照護的精神作了如下的詮釋：它是「臨在(being)」比「做(doing)」重要，意即全神灌注的「陪」與「聽」，但不一定要提供任何答案(姚建安, 2005)。面對這類無法解決的困境，心理師無法提供案主任何答案，只能接納生命的限制，並陪伴與傾聽、與案主同在。

總之，本研究發現，來自諮商理論的正向多元人性觀有助於困境中的身心安頓，心理師深入探討諮商理論中的人性觀、治療觀對於困境的情緒調整與身心安適具有重要的功能與意義。心理師在面對目前難解、但可能有解的困境，懷抱希望與概括承受有助於身心安頓，而這個正向、樂觀的力量來自成功的個案經驗，以及諮商理論的支持。當遭逢無能為力或短時間難解決的困境，接納限制與面對是身心安頓的核心；接納限制並不是消極、不作為的，而是在接受不確定或限制下，保持彈性與積極的心態，並發展出自在的精神。以下將進一步探討身心靈的自我照顧與困境中的身心安頓之間的關連。

三、身心靈的全人自我照顧與困境中的身心安頓相互影響

本研究發現，宗教/靈性修為有助於困境中的身心安頓，而隨著心理師個人生命與專業經驗的進展，越體會到身心靈自我照顧的重要；也因為平日的自我照顧，當面對困境時能夠較為從容、平靜的因應。茲討論如下：

(一) 宗教/靈性修為有助於困境中的身心安頓

本研究發現，有 2/3 (八位) 研究參與者提到宗教觀/靈性觀對他們在困境中安頓身心有幫助。已有研究發現，靈性是一個正向的因應方式，靈性程度高者，傾向採用正向因應或正向問題解決方式(許雅惠, 2009)；靈性成長有助於心理師處理存在性議題，提高對未知的容忍度，有助於他們對專業高度承諾，亦是心理師從工作耗竭中復原的重要因子(姜雨杉, 2009; 黃馥珍等人, 2008; Dlugos & Friedlander, 2001; White, 2003)。簡言之，面對無能為力的困境，靈性的修為可以幫助心理師安頓身心，獲得心靈的平靜與正向的力量。

本研究也發現，雖然許多受訪者都指出靈性發展與靈性修為對安頓身心是重要的，但他們卻未必有特定或虔誠的宗教信仰。國外有研究發現，心理師重視靈性或宗教取向價值，並傾向描述自己是「靈性的但不是宗教的」，靈性價值觀比特定的宗教較被廣泛的認定(Delaney et al., 2007; Vieten et al., 2013)。本研究發現與這些研究結果一致。本研究並進一步發現，「心中有佛」、「心中有神」似乎是心理師靈性發展重要的一步。亦即，不論心理師的宗教信仰為何，或有無特定的宗教信仰，對佛、神、老天爺或任何超越的大自然力量的相信，是心理師靈性成長的重要部分。

(二) 身心靈自我照顧策略豐厚因應困境的內在資源

本研究發現，心理師的自我照顧策略包括身體、心理、靈性三個層次。身心靈三向度的照顧對預防助人者的專業耗竭與慈悲疲倦是重要的(許雅惠, 2009)。Harrison 與 Westwood (2009) 則是將身心靈的照顧稱之為全人的自我照顧。

本研究發現，心理師的身體照顧方法包括：放鬆、散步、運動、節制工作量讓自己有充分的休息與睡眠；心理照顧策略包括：自我對話與冥想，積極經營婚姻、家庭、與友伴關係。這些方法大致上與過去的文獻所建議的方法雷同(Harrison & Westwood, 2009; Shaw, 2004)。從本研究結果中發現，這些身與心的自我照顧策略的核心，在獲得社會網絡的支持，以及尋求生活與工作的平衡發展。

本研究發現，靈性的自我照顧則有：靜坐、止觀、禱告等。這些方法大致上與過去的文獻所建議的方法類似（陳騏龍，2012；Harrison & Westwood, 2009）。值得注意的是，多位受訪的心理師會以靜坐/止觀/冥想等方式作為靈性的自我照顧，包括讓自己安靜、沈澱，觀察自己紛飛的雜念，讓自己精神集中、專注，尊重當下所浮現的任何想法，這有助於心情的安頓，尋找內在安定的力量，所有的思考便可統一、協調。這些靈性自我照顧的方式雖然所用的名詞不同，但探究其內涵，發現似乎與內觀（mindfulness）所強調的觀察、有目的性的、此時此刻與當下接觸、不加評價的接納（Childs, 2007; Malinowski, 2013）等成分是一致的。已有研究結果支持內觀對心理師的靈性成長具有正向影響，可以使心理師獲致更多的頓悟、一致和平靜的接納（Crane & Elias, 2006; McCoy, 2009）。本研究結果與這些研究發現頗為一致。

簡言之，本研究發現，資深心理師隨著專業經驗與生命經驗的不斷累積，而漸漸獲致身心靈的平衡，但這是需要花費許多心力與時間不斷努力與累積專業經驗與生命深度才能獲致的。當諮商專業理念越清晰與堅定，累積越多諮商經驗與生命修煉的經驗，在困境中，擁有越豐富的內外資源以面對與處理各種困境，能夠減緩情緒的擾亂。身心安頓與自我照顧能力的提升，亦有助於心理師在面對臨床困境時，更具心理能量以因應困境。身心安頓是個漸進、不斷努力的歷程。

總之，本研究發現，心理師在遭逢臨床困境時，困境因應與身心安頓是相互影響、相互支持的；而心理師的專業轉變與生命轉變亦相互影響。心理師的生命哲學以及身心靈全人的自我照顧有助於身心的安頓；心理師的生命哲學主要是來自諮商理論的人性觀、治療觀，對人性抱持正向多元的觀點。而心理師的自我照顧則包含身心靈三個層次，身心靈會相互影響，其中身心照顧的核心在於保持生活的平衡，而靈性照顧的具體方法與內觀所強調的觀察、有目的性的、此時此刻與當下接觸、不加評價的接納等成分一致。要獲致身心靈的平衡，需要刻意發展自我照顧策略。心理師個人生命轉變與專業的成熟與專業認同會相互影響與交織；生命與專業越成熟，有越高的使命感與意義感，就越有豐富的內外資源面對困境，而使命感與意義感也成為心理師生命的滋養。

結論與建議

一、結論

本研究發現，心理師在遭逢臨床困境之時，心理師的生命哲學有助於困境中的身心安頓，這些資深心理師的生命哲學觀，主要是來自諮商心理學的理論訓練。心理師深入探討諮商理論中的人性觀、治療觀對於困境的情緒調整與身心安適具有重要的功能與意義。身心靈的全人自我照顧則是心理師安頓身心的第二個取徑。此外，受訪者表示心理師在從事諮商工作早期，較少意識到安頓與自我照顧的重要性，隨著個人生命經驗、專業經驗的增長，才能夠體會到個人與生命的限制，而開始重視自我照顧與身心安頓議題；心理師的自我照顧與身心安頓是需要刻意發展的。

最後，本研究亦發現，受訪的資深心理師的專業認同與使命感對心理師具有重要的雙重意義：（1）心理師對兒童青少年諮商工作有高度專業承諾與使命感，支持心理師勇於面對兒童青少年案主所帶來的臨床困境與挑戰。（2）心理師對自己所從事的工作產生高度意義感及對自己的價值感，這樣的高度價值感、意義感不僅滋養心理師的靈性，同時也提升心理師對諮商專業的認同感與使命感。

總之，本研究提供諮商心理師在遭逢臨床困境時安頓身心之具體策略、取徑與概念模式。過去雖有許多學者倡議心理師的自我照顧很重要，但相關的研究卻很少。本研究較清晰的描繪心理師如何從困境邁向身心安頓的具體策略與轉變歷程。這是本研究對學術社群有貢獻之處。

二、研究限制

本研究僅探討心理師的「安頓身心」，以「一般自我」為主軸，然而「安身立命」除了「安頓身心」，還有為專業自我定位及訂定目標的涵義；本研究忽略了心理師的「人際自我」及「工作中自我」等層面（廖鳳池，1994），此為本研究之限制。

三、建議

本研究將依據研究結果與討論之內涵，提出對未來研究、諮商實務與訓練等方面的建議，茲說明如下。

（一）對未來研究的建議：探索心理師安頓身心策略是否也適用於其他案主類型之臨床困境

本研究將焦點聚焦在兒童青少年案主臨床困境中心理師安頓身心的轉變歷程，研究結果發現四個焦點，包括：心理師早期與後期的差異，生命哲學，身心靈自我照顧，以及專業發展議題。這四個主題似乎具有普遍性，亦即本研究之結果或許亦適用於其他案主類型之臨床困境與身心安頓歷程。建議後續研究加以探討此結果是否具有普遍性，本研究中所發現的心理師身心安頓策略是否也適用於其他案主類型之臨床困境。

（二）對諮商實務工作者的建議：積極而彈性的因應臨床困境，同時學習接納限制、對諮商抱持合理期待以安頓身心

本研究發現，不論在何種場域工作的心理師，因應兒童青少年案主臨床困境時，最重要的是積極、願意接受挑戰的態度，並採取彈性的因應策略；因此建議兒童青少年心理師培養積極而彈性的態度與策略，以面對臨床困境。然而，本研究也發現，心理師仍舊有可能會遭逢無法介入、無法改變的困境，因此建議心理師除了積極彈性的因應困境外，發展出個人生命哲學、並學習接納限制、對諮商效果抱持合理的期待，以安頓個人身心也是必要的。

此外，本研究發現，心理師的生命哲學有助於困境中情緒的調整與身心的安頓。而這些生命哲學主要來自諮商理論中的人性觀、治療觀所內化的信念。因此建議心理師深入探討並檢視諮商理論中的人性觀、治療觀，以形成可支持個人身心安頓的生命哲學。

（三）對心理師訓練的建議：完整、有系統的諮商理論訓練，強調對諮商理論中的哲學思考與治療態度反思

本研究發現，心理師堅實的諮商理論訓練與信念，以及來自諮商理論的人性觀與治療觀所發展出的生命哲學、對人性多元及正向觀點，有助於懷抱希望並概括承受案主所帶來的挑戰與艱辛，能夠讓自己獲得身心安適。來自諮商理論的生命哲學涉及心理師的治療態度，可以透過訓練與經驗取得（高淑貞，2005）。然而高淑貞研究發現，治療態度的提升需要更久的訓練時間，以及授課教師對兒童哲學觀更多強調，與對兒童哲學的反思。

總之，本研究建議在心理師訓練上，完整、有系統的諮商理論訓練是必要的，諮商理論訓練不應只是強調諮商技術，更需深入探討諮商理論背後的哲學觀與脈絡，鼓勵受訓者反思與探討其生命哲學，以及強調對兒童青少年的哲學觀與治療態度，這將有助於諮商心理師長遠的專業發展與身心的安頓。

參考文獻

王麗斐、林淑君(2010): 國內諮商與心理治療質性研究之研究方法與研究題材之初步性整合分析。

教育心理學報, 41(4), 799-821。[Wang, L. F., & Lin, S. C. (2010). A review study of Taiwanese

- counseling and psychotherapy qualitative research between 1992 and 2006. *Bulletion of Educational Psychology*, 41(4), 799-821.]
- 刑志彬 (2009)：心理專業人員協助學校輔導工作之參與經驗探究。國立新竹教育大學教育心理與諮商研究所碩士論文。[Xing, Z. B. (2009). *Investigation of the participation experience of the psychologists conducting service in the school guidance system* (Master thesis). National Hsinchu University of Education, Hsinchu, Taiwan.]
- 吳麗娟 (2001)：個人諮商理論的建構與有效運用。測驗與輔導雙月刊，167，3504-3510。[Wu, L. C. (2001). The construction and utility of personal counseling theory. *Bimonthly Journal of Test and Guidance*, 167, 3504-3510.]
- 吳麗娟 (2003)：一個諮商員的專業成長：一個「人」的成長--從 Human "doing"到 Human "being"。中華輔導學報，14，1-30。[Wu, L. C. (2001). The professional growth of the counselor: Growth of a person-from human "doing" to human "being". *Chinese Annual Report of Guidance and Counseling*, 14, 1-30]
- 林本炫 (2003)：紮根理論研究法評介。載於齊力、林本炫 (主編)：質性研究方法與資料分析 (171-200)。嘉義：南華大學社會教育研究所。[Lin, B. X. (2003). A review of grounded theory. In L. Chi & B. X. Lin (Eds.), *Qualitative research and data analysis* (pp. 171-200). Chiayi, Taiwan: Nanhua Institute of Sociology.]
- 姜雨杉 (2009)：基督徒諮商師的靈性經驗對其諮商專業的影響。國立彰化師範大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。[Jiang, Y. S. (2009). *The effect of Christian counselor's spiritual experience on professional counseling* (Master thesis). National Changhua University of Education, Changhua, Taiwan.]
- 姚建安 (2005)：靈性照顧。取自教育部健康醫學學習網站：http://health.edu.tw/health/upload/tbteaching_kb/20050602034823_file1.pdf·2011年4月10日。[Yao, J. A. (2011, April 10). *Spiritual Care*. Retrieved from http://health.edu.tw/health/upload/tbteaching_kb/20050602034823_file1.pdf]
- 高淑貞 (2005)：因何而為？--遊戲治療師之治療態度探究。中華輔導學報，18，1-36。[Kao, S. Z. (2005). Why being & doing that way? exploring play therapists' attitude toward therapy. *Chinese Annual Report of Guidance and Counseling*, 18, 1-36.]
- 高淑貞、蔡群瑞 (2009)：遊戲治療師實務困境與因應之探究分析。中華輔導與諮商學報，26，1-45。[Kao, S. Z., & Tsai, Q. R. (2009). Exploration and analysis of therapeutic predicaments of plat therapists. *Chinese Annual Report of Guidance and Counseling*, 26, 1-45.]
- 教育部國語推行委員會 (2007)：教育部重編國語辭典修訂本。取自教育部重編國語辭典修訂本網站：<http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/newDict/dict.sh?cond=%A6w%A8%AD%A5%DF%A9R&pieceLen=50&fld=1&cat=&ukey=907264449&serial=1&recNo=0&op=&imgFont=1>，2008

- 年 12 月 5 日。[National Language Committee (2008, December 5). *Ministry of education chinese dictionary revised*. Retrieved from <http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/newDict/dict.sh?cond=%A6w%A8%AD%A5%DF%A9R&pieceLen=50&fld=1&cat=&ukey=907264449&serial=1&recNo=0&op=&imgFont=1>]
- 許雅惠 (2009)：醫院病房護理人員慈悲疲倦、慈悲滿足與靈性健康間的關係探討。輔仁大學臨床心理學系研究所碩士論文。[Hsu, Y. H. (2009). *A study of compassion fatigue, compassion satisfaction and spiritual health among nursing staff in hospital ward* (Master thesis). Fu Jen Catholic University, New Taipei city, Taiwan.]
- 陳文臻 (2012)：新手諮商心理師面對當事人抗拒經驗與自我照顧經驗之研究。國立臺南大學諮商與輔導學系研究所碩士論文。[Chen, W. C. (2009). *The research of novice counselor with the experience of clients' resistance and self care* (Master thesis). National University of Tainan, Tainan, Taiwan.]
- 陳美珍 (2014)：張伯端《悟真篇》思想研究。高雄師範大學國文學系研究所碩士論文。[Chen, M. C. (2014). *The research of Chang's Wu-Zhen* (Master thesis). National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung, Taiwan.]
- 陳騏龍 (2012)：初探東西方不同觀點的靈性心理學。輔導季刊，48(1)，58-71。[Chen, Q. L. (2012). The different opinions in spiritual psychology of East and West. *Guidance Quarterly*, 48(1), 58-71.]
- 黃馥珍、高琇鈴、賴幸瑜 (2008)：一位諮商師在諮商與禪修中的自我成長經驗。輔導與諮商學報，30(2)，37-62。[Huang, F. Z., Kao, S. L., & Lai, C. Y. (2008). A counselor's growth experience in counseling and meditation. *The Archive of Guidance and Counseling*, 30(2), 37-62.]
- 楊明磊 (2000)：從「身份」到「生命」——一個擁有「諮商師」身份的「人」之詮釋性探究。輔導季刊，36(1)，6-10。[Yang, M. L. (2000). From "Status" to "Life": A interpretative study. *Guidance Quarterly*, 36(1), 6-10.]
- 廖鳳池 (1994)：諮商員自我認知對諮商關係暨諮商行為影響之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。[Liao, F. T. (1994). *The study on the influence of counselor self-cognition on counseling relationship and counselor behaviors* (Doctoral Dissertation). National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 鄭家雯 (2004)：走出心靈迷霧：諮商師調適與因應接案無力感經驗之研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。[Zheng, C. W. (2004). *Walking out of fog of mind: A study on experiences of adjustment and coping with powerlessness in counseling by counselor* (Master thesis). National Pingtung University of Education, Pingtung, Taiwan.]
- 賴玉珊 (2009)：影響新手諮商心理師專業認同的關鍵事件之分析研究。國立臺南大學諮商與輔導

- 研究所碩士論文。[Lai, Y. S. (2009). *The research of the critical incidents of affects the novice counselor's professional identity* (Master thesis). National University of Tainan, Tainan, Taiwan.]
- 羅孟軍 (2009) : **安頓身心**。取自基礎忠恕美國全真道院網站 : <http://www.greatao.org/articles/2002/2002-5.htm> , 2009 年 12 月 5 日。[Luo, M. C. (2009). *Settle one's body and soul*. Retrieved from <http://www.greatao.org/articles/2002/2002-5.htm>]
- 吳芝儀、廖梅花譯 (2001) : **質性研究入門：紮根理論研究方法**。嘉義：濤石。Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of Qualitative Research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Alexander, J. F., Waldron, H. B., Robbins, M. S., & Neeb, A. A. (2013). *Functional family therapy for adolescent behavior problems*. Washington, DC: American Psychological Association.
- American Psychological Association (2014): Ethics and self-care-balancing our lives and reducing risk. Paper presented at American Psychological Association Annual Convention, Washington, DC.
- Ben-Arye, E., Steinmetz, D., & Ezzo, J. (2013). Two women and cancer: The need for addressing spiritual well-being in cancer care. *Spirituality in Clinical Practice, 1*(S), 71-77.
- Brittany, B., & Greg, N. (2009). Epistemology as a predictor of psychotherapists' self-care and coping. *Journal of Constructivist Psychology, 22*(4), 269-282.
- Charmaz, K. (2001). Qualitative interviewing and grounded theory analysis. In J. Gubrium & J. Holstein (Eds.), *Handbook of interview research: Context and method* (pp. 675-694). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Childs, D. (2007). Mindfulness and the psychology of presence. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 80*(3), 367-376.
- Corey, G., Corey, M., & Callanan, P. (2011). *Issues and ethics in the helping professions* (8th ed.). Pacific grove, CA: Brooks/Cole.
- Crane, R., & Elias, D. (2006). Being with what is. *Therapy Today, 17*(10), 31-33.
- Delaney, H. D., Miller, W. R., & Bisonó, A. M. (2007). Religiosity and spirituality among psychologists: A survey of clinician members of the American psychological association. *Professional Psychology: Research and Practice, 38*(5), 538-546.
- Dlugos, R. F., & Friedlander, M. L. (2001). Passionately committed psychotherapists: A qualitative study of their experiences. *Professional Psychology: Research & Practice, 32*(3), 298-304.
- Harrison, R. L., & Westwood, M. J. (2009). Preventing vicarious traumatization of mental health therapists: Identifying protective practices. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training, 46*(2), 203-219.
- Haverkamp, B. E. (2005). Ethical perspectives on qualitative research in applied psychology. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 146-155.

- Malinowski, P. (2013). Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. *Frontiers in Neuroscience*, 7: 8. DOI:10.3389/fnins.2013.00008
- Marsh, D. (2004). Serious emotional disturbance in children and adolescents: Opportunities and challenges for psychologists. *Professional Psychology: Research & Practice*, 36(5), 443-448.
- McCoy, D. (2009). The power of stolen moments. *Good Housekeeping*, 249(5), 143-148.
- Miller, G. (2003). *Incorporating spirituality in counseling and psychotherapy: Theory and technique*. New Jersey, NJ: John, Wiley & Sons.
- Mills, J., Bonner, A., & Francis, K. (2006). Adopting a constructivist approach to grounded theory: Implications for research design. *International Journal of Nursing Practice*, 12(1), 8-13.
- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250-260.
- Post, B. C., & Wade, N. G. (2009). Religion and spirituality in psychotherapy: A practice-friendly review of research. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65(2), 131-146.
- Schröder, T. A., & Davis, J. D. (2004). Therapists' experience of difficulty in practice. *Psychotherapy Research*, 14(3), 328-345.
- Shaw, R. (2004). The embodied psychotherapist: An exploration of the therapists' somatic phenomena within the therapeutic encounter. *Psychotherapy Research*, 14(3), 271-288.
- Vieten, C., Scammell, S., Pilato, R., Ammondson, I., Pargament, K. I., & Lukoff, D. (2013). Spiritual and religious competencies for psychologists. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(3), 129-144.
- Walker, D. F., Courtois, C. A., & Aten, J. D. (2014). *Spiritually Oriented Psychotherapy for Trauma*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wampold, B. E. (2011). *Qualities and actions of effective therapists*. [Video podcast]. Retrieved from <http://www.apa.org/pubs/videos/4310888.aspx>
- White, F. E. (2003). The lived experience of psychospiritual integration: A qualitative study with exemplary psychotherapists who actively integrate spirituality into their practice of psychotherapy. *The Academy of Religion & Psychological Research Proceedings*, 88-98.

收稿日期：2013年10月14日

一稿修訂日期：2014年04月07日

二稿修訂日期：2014年08月14日

三稿修訂日期：2014年11月04日

接受刊登日期：2014年11月04日

Bulletin of Educational Psychology, 2015, 47(1), 87-107
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

How Experienced Counseling Psychologists Settle Their Bodies and Souls: When Working with Child and Adolescent's Difficult Clients

Shu-Chun Lin

Center for Teacher Education

Chung Yaun Christian University

Li-Fei Wang

Department of Educational Psychology and
Counseling

National Taiwan Normal University

The purpose of this research was to explore how child counseling psychologists cope with difficult clients and take care of themselves. The grounded theory which followed the constructivism paradigm was adopted in the study. Data were collected by semi-structured individual in-depth interviews. Twelve experienced counseling psychologists (10 females and 2 males, age 40-59, mean age = 45.7) voluntarily participated in the study, with mean counseling experience of 18.8 years, and mean child and adolescent counseling experience of 11.8 years. The findings indicated that two major approaches were applied by experienced counseling psychologists for physical and emotional self-care: (a) life philosophy, and (b) religion or spirituality. The research study also found that a psychologist's clinical difficulties and his/her self-care experiences were connected with and affected by his/her personal and professional life transitions. Detailed results and suggestions for further research and practice were discussed.

KEY WORDS: child and adolescent counseling, clinic difficulty, experienced counseling psychologists, self caring, settling one's body and soul.