

雙元自主協調模式初探— 以憂鬱症青少女的復原軌跡為例

廖偉舟 黃宗堅 蘇桂慧 林美伶

摘要

本研究引用雙元自主模式與雙元孝道模式（葉光輝，2009、2013）提出雙元自主協調模式之觀點，關注本土青少年處於華人與西方文化的交互衝擊，及代間傳遞下的受苦處境，並循此發展適切的諮商策略。過去研究指出青少年女生比男生有較低的自尊評價與較高的憂鬱情緒，顯示憂鬱青少女亟需獲得適切的了解與協助。本文即是以此模式透過個案研究取向協助憂鬱症青少女進行27次諮商，並以內容分析法進行資料分析。結果顯示個案的個體化自主性與關係自主性均朝向雙元自主整合發展，臨床評估其情緒與人際皆獲得顯著改善。本研究認為復原的契機在於雙元自主協調模式能從個案所處的文化脈絡理解其受苦處境，發展出有效策略，解構家庭價值觀對個體的型塑，促使多元自主性得以發展，重建自我認同。亦即諮商開啟了個人、人我、文化等多層次的復原力量，使個案內在資源得以發揮、人際獲得修復，並從文化視框窺見主流故事外的可能性發展，創造新的生命腳本，因此能夠提供了主流諮商之外的有效取徑，文中並對此模式之應用進行討論。

關鍵詞：本土化諮商、憂鬱青少女、雙元自主、雙元自主協調模式、雙元孝道

廖偉舟 國立彰化師範大學輔導與諮商學系

黃宗堅 國立彰化師範大學輔導與諮商學系（通訊作者：tchuang@cc.ncue.edu.tw）

蘇桂慧 國立彰化師範大學輔導與諮商學系

林美伶 弘光科技大學護理學系

壹、緒論

青少年憂鬱一直是心理衛生關切的焦點之一，它不僅會影響青少年的自主性與適應發展（陳亦柔、陸偉明，2022；陳金定，2013），也是憂鬱症及許多心理疾病的風險因子（朱柏全，2022；吳孟珊、劉同雪，2013；賴慧敏等人，2017；Kring et al., 2021）。研究亦顯示青少年憂鬱與自我傷害有顯著的相關，青少年常藉此方式表達無法忍受的情緒（Franklin et al., 2015; Hasking et al., 2017）、尋求逃離痛苦、或獲得短暫的平靜感受（程雅妤、謝麗紅，2020；Hollander, 2008; Voon et al., 2014）。國外研究顯示青少年是發生自我傷害的高危險群，罹患率高達17.2%（Izadi-Mazidi et al., 2019），國內相關研究則顯示臺灣青少年（國高中職學生）的憂鬱比例為13.3%，有18.7-21.1%的青少年曾認真想過自殺（朱柏全，2022）。自殺已成為當今青少年（12-17歲）死亡的第三大主因，自殺通報個案也以青少年的比例最高（衛生福利部心理健康司，2023），這些研究結果再再顯示青少年憂鬱的嚴重性，亟需有效的協助方式。

造成青少年憂鬱的原因相當複雜，包含生理、心理與環境等因素，因此也需要多元的處遇模式，例如在生理層面可以藉由神經傳導物質的調整、肌肉放鬆、運動等方式改善；心理層面可以聚焦在認知思考、情緒調節、依附關係、社交技巧等方面的改善（王櫻芬、連廷嘉，2012；陳坤虎、周芸安，2015）。在環境層面則可以從家庭、社會、文化的視框理解青少年憂鬱的背景脈絡（陳杏容，2017；黃昱得，2014），許多研究就顯示家庭教養方式、家庭衝突及家庭功能與青少年的憂鬱有顯著的相關（王齡竟、陳毓文，2010；吳齊殷、黃鈺婷，2010；林惠雅，2015；林耀盛等人，2006；陳杏容，2017；黃昱得，2014；Katz-Wise et al., 2018; Trumpeter et al., 2008; Zisk et al., 2019），此又與文化所傳遞的信念密切連結，諸如教養方式、性別、角色與權力的分配、親子依附關係等等（Harkness & Super, 2002），都會對青少年的自主性發展產生重要的影響。由於臺灣社會深受傳統華人文化所影響（徐美雯、魏希望，2015；葉光輝，2013），因此在協助憂鬱青少年時，必須含攝華人文化的內涵，才能提出適切的協助。

過去文獻指出青少年女生比男生有較低的自尊評價，以及較高的憂鬱情緒，此性別上的差異又與文化中性別角色的教養信念有所關連（賴俊生、謝亞恆，2017；賴慧敏等人，2017），例如男孩常被要求獨立自主，女孩則被期待重視人際連結（黃士哲、葉光輝，2013），顯現青少年男女各需從不同焦點進行理解（王齡竟、陳毓文，2010；巫珍宜、郭麗安，2010；黃昱得，2014；彭秀玲等人，2015）。

綜上所論，為提供憂鬱青少年適切有效的心理協助，除了當前常用的治療取向，仍亟需從文化的角度，拓展對本土憂鬱青少年受苦處境的了解，提出相對的處遇方式，是故本研究試圖提出「雙元自主協調模式」，並應用於一位憂鬱症青少年個案，從其復原的軌跡與內涵探討此模式的具體操作與應用，作為開展諮商本土化的參考。

貳、文獻探討

當代青少年憂鬱有逐漸上升之趨勢，縱觀國內長期以來對青少年的協助，多採用西方的治療理論，其適用性常成為學者們討論的焦點（王智弘等人，2017；林幸台、王智弘，2018；胡珈華，2021；張佳雯等，2019；楊淑蘭，2019；葉寶玲，2017）。研究指出，套用西方理論而忽略了在地文化內涵，在治療效果上的確有其侷限之處，例如華人文化重視以群體為依歸，強調和諧與倫理的維護，故個體在這樣的環境下必須學會安身處世之道（曹惟純、葉光輝，2017；楊中芳，1991a、1991b；楊國樞，2004），於是長年下來，文化亦累積了先人的處世經驗，其中蘊含許多適應之道，以及洞悉心理困境的智慧（劉淑慧等人，2017）。研究者認為，若能由此汲取經驗，應當有助於尋獲有效的處遇方式，而含攝在地文化於諮商實務工作，正是諮商本土化的重要目標之一。

西方學者認為獨立自主是青少年「分離—一個體化」（separation-individuation process）必經的發展階段，也是自主性發展的主要目標，對青少年的心理適應有關鍵性的影響。若青少年未能經歷個體化的發展，則不利於自主性發展，容易產生自我認同危機與適應困難，也無法成為成熟的個體（劉惠琴，2005；Ho, 1996; Shaffer & Kipp, 2014）。然而華人對於自主性的觀點與西方迥然不同，葉光輝（2013）以雙元自主模式探討華人青少年的自主性發展，發現若以西方的獨立自主概念進行衡量，則顯示華人青少年的自主性程度比西方青少年低；若以關係面向探討自主能力時，則顯示華人青少年的自主性程度並不會比西方青少年低，甚至有比較高的情形。劉惠琴（2005）亦強調傳統華人的自主性主要是展現在人我關係的連結，不同於西方的獨立自主性。由此觀之，若不察文化上的差異，一味地套用西方的理論，鼓勵臺灣青少年往獨立自主發展，恐致青少年陷入家庭情感矛盾和斷裂的關係中。但是若要求青少年完全尊崇傳統孝道信念，則會壓抑青少年自我意識的發展，剝奪其獨立自主的需求，對於當今處於東西交融的臺灣青少年，勢必造成做自己或為群體的兩難困境（陳秉華，2009；陸洛，2003），因此當代對自主性的看法是朝向多元化發展的觀點。

過去文獻指出自主性的發展深受家庭教養方式影響（Grolnick, 2003; Ryan & Deci, 2002），而教養方式亦存在顯著的文化差異。有學者認為西方社會是以夫妻軸為核心的家庭，其教養方式重視個體的獨立自主；而傳統華人的教養方式則是以父子軸為核心的家族型態，恪遵儒家的孝道訓示，形成以父權為中心的角色關係結構，服從是家庭規範的核心原則，每個成員的舉止都必須依循所屬角色的禮儀與規範，例如子女必須是依賴、順從、忍讓長輩、控制自我需求的，如此才能維持家族的和諧與向心性（楊國樞，2004；葉光輝，2009；Hamilton, 1990; Solomon, 1971; Wu, 1996），然而子代在這樣的孝道信念下成長，自我意識與自主需求勢必深受壓抑與剝奪。

儘管當代臺灣社會深受西方思潮所影響，仍可見傳統孝道文化深植於一般家庭中，例如因「父尊而貴；子卑而賤」的孝道信念而發展出專制威權的家庭教養

方式，至今仍然不易撼動。致使子代為了避免觸犯父權而招致責罰，或害怕被剝奪需求，必須學會順從及壓抑自己的聲音與感受，如此單向的控制關係下，子代最常使用的解決策略就是忍耐與委曲求全，不僅造成家庭關係疏離，也造成子代的悲怨痛苦，不僅阻礙自主性的發展，也容易導致身心適應疾患，如青少年憂鬱、壓力疾患、飲食疾患、身心症等（余德慧，1998；卓馨怡、利翠珊，2008；程景琳，2017；黃曬莉，2001；葉光輝，2009；葉光輝等人，2006；劉惠琴，2005；Kwan, 2000），由此可知，從文化的視角可以貼近憂鬱青少年的處境，若理解其所處的文化脈絡，應可以進一步釐清症狀背後的意義。

當今的臺灣青少年正處於東西文化交擊的時代，一則受到西方自我意識思潮影響，渴望追求自我；一則在傳統威權教養方式下，必須迎合孝道規範，壓抑自己的需求及隱忍內心的不滿，長期下來心理的矛盾拉扯，埋下了身心疾患的肇因。針對這樣的心理困境，許多學者紛紛提出了調適的觀點，其中楊國樞（1995）認為個體可以藉由心理區隔，分別形成個人取向自我與社會取向自我兩套不同性質的運作法則，採取兼容並蓄的平衡策略，化解兩者的衝突對立，達成心理的適應狀態；葉光輝（2013）認為建立兼容並蓄的和諧關係，可以兼顧子女的需求與對父母善盡孝道；劉惠琴（1999）提出辯證觀點促使家庭由父權結構轉變為平權結構，朝向和諧關係的轉化；陸洛（2003、2011）提出「自我折衷」的觀點，協助青少年達到兼顧個人需求與人我關係的自我融合；陳秉華（2009、2017）則發展出「人我關係協調諮商模式」，協助個案發展自我與他人之間的平衡關係。

上述觀點均隱含了兼顧與平衡自我需要、親情連結與維持群體和諧的多元自主需求，顯現發展多元自主性已成為協助青少年成長與適應的重要方向。然而深植於當代華人社會的儒家孝道信念及威權的教養方式，不僅會阻礙自主性的正常發展，亦是造成當代青少年身心適應障礙的重要原因之一。據此，本研究參酌「雙元自主模型」（dual autonomy model）（Yeh & Yang, 2006; Yeh et al., 2007）與「雙元孝道模式」（dual filial piety model）（葉光輝，2009；Jin, 2009; Jin et al., 2011; Leung et al., 2010; Yeh, 2003, 2006; Yeh & Bedford, 2004），試圖整合孝道文化、教養方式與自主性發展的身心適應觀點，提出有助於青少年憂鬱的諮商模式，以下逐一闡述之。

「雙元自主模型」（Yeh & Yang, 2006; Yeh et al., 2007）呼應當代學術界對自主性概念的思潮，將自主性定義為「個體能否經由自由意志的展現，達到個體對自我相關事務的主控」，並強調「只要個體是出於自願、真心，並且感到自在時，不論其目標主張的是強調個人獨立性或是維繫良好人際關係的訴求，都可以是反映個體自主性的行為表現」（吳志文、葉光輝，2011，頁59）。此模式整合了本土化、跨文化等重要的觀點與議題，涵納東西方不同文化的價值，同時展現了華人文化的特色與內涵（葉光輝，2013），主要的內涵包含「多元取向」、「共存發展」、「範疇優勢」三個重要的觀點（吳志文、葉光輝，2011；葉光輝，2017；Yeh et al., 2007; Yeh & Yang, 2006）：

（1）多元取向—雙元自主模式將自主性區分為個體化自主性與關係自主性，各

雙元自主協調模式初探—以憂鬱症青少女的復原軌跡為例

有不同的生活範疇與適應所需的能力。個體化自主性著重在展現個人的內在特質，作用在與尋求獨立自主需求有關的範疇與行為目標上；關係自主性則與人際關係的連結與和諧需求有關，其作用在於有關滿足人際相依需求的範疇與行為目標上。研究證實彼此具有可相互區隔的區辨效度，兩者間亦具有中度且穩定的正向關係，顯示兩者是各自獨立運作的能力向度，而非同一維度上互為消長的關係。

(2) 共存發展—強調個體化自主性與關係自主性可以共存在同一個體上，但也會因為所生長的社會環境不同而各有不同的發展優勢，例如在西方個我主義優勢的國家，自我在個體化自主性的發展就會明顯地強過關係自主性的發展，反之在群體主義為導向的華人社會，關係自主性的發展則明顯強過個體化自主性的發展。此模式強調個體化與關係這兩種自主性所隱含之價值標的別是「獨立我」與「相依我」，從適應發展的觀點來看，正是人類生存適應與維持幸福感的兩種基本需求與重要機制 (Oyserman, Coon, & Kemmelmeier, 2002)，彼此並行不悖。

(3) 範疇優勢—個體化自主性與關係自主性各有其專擅的優勢範疇與作用的效果。個體化自主性主要作用於個人範疇的生活適應表現上，能夠提昇個人的自我價值和幸福感受等等，若缺乏個體化自主性，則容易導致自我抑制的內化問題，如憂鬱、焦慮、認知功能下降、精神活力減低等症狀；關係自主性則是作用在人際相關範疇的生活適應與表現上，能夠提昇社交技巧、建立人際關係、促使親子間的情感互惠等方面之功能，如果缺乏關係自主性則容易造成個體的外化問題，如人際間的攻擊、衝突、疏離等問題或症狀。

簡言之，雙元自主模式強調個體化自主性與關係自主性皆是個體化發展的重要需求，需要共融成長，協調整合，才能達成健康完整的自主性發展，並具備良好的身心適應能力，因此相當適合應用於理解臺灣青少年的自主性發展與身心適應問題。

此外，葉光輝 (2017) 亦提出「雙元孝道模式」，將孝道區分為「相互性孝道」(reciprocal filial piety) 與「權威性孝道」(authoritarian filial piety) 兩個面向 (葉光輝，2009；Jin, 2009; Jin et al., 2011; Leung et al., 2010; Yeh, 2003, 2006; Yeh & Bedford, 2004)。「相互性孝道」是指子女由衷地奉養與照料父母，是發自內心的孝道實踐，這種主動自願的信念源自於子女在成長過程中，浸潤在父母全心的關注、溫暖豐富的情感支持與撫育下，自然而然發展出對父母養育之恩的感激之情，對個體的身心發展能帶來全面且正向的影響，主要源自於民主教養方式；「權威性孝道」則是指子女被迫在階級地位與角色義務的規範下，必須壓抑或犧牲自己的需求來迎合父母的期待，強調對父親要絕對順從，子代應該盡力光耀門楣，因此專制威權的教養方式容易造成子代的身心適應問題(黃士哲、葉光輝, 2013；葉光輝, 2009；Leung et al., 2010; Yeh, 2006; Yeh & Bedford, 2004)。葉光輝 (2017) 認為孝道包含三個層次的內涵：「華人儒家文化的核心、家庭中親子的角色關係、及個體在人格、學問、實踐等方面的意涵」。而孝道信念則是指「引導華人子女與父母互動的基本信念與行為原則」(葉光輝, 2017, 頁30)，例如「棒下出孝子」、「不打不成器」、「不孝有三，無後為大」、「長兄如父長姐如母」等信念，深深影

影響華人家庭的教養方式，進而影響子代的身心適應發展，同時顯現出集體的文化、家庭規範與角色關係、及個體身心適應發展的發展層次脈絡。

綜合上述的探討，研究者整理出以下的發展脈絡：傳統儒家孝道信念—家庭教養方式—雙元自主性發展—青少年適應問題（例如青少年憂鬱），循此脈絡應可從文化的視框貼近憂鬱青少年的受苦處境，深入理解其內心的需要及症狀背後的意義，並透過釐清孝道信念、教養方式與自主性的發展脈絡進行個案概念化，得以順勢發展出相對應的處遇策略，協助個案均衡發展「個體化自主性」和「關係自主性」，以及雙元自主相互協調的能力，提昇身心適應的功能，相信就能有助於憂鬱的緩解，是故研究者據此內涵提出「雙元自主協調模式」（dual autonomic coordination model），期望成為協助憂鬱青少年復原的參考架構。

「雙元自主協調模式」與「雙元自主模式」之差別在於，「雙元自主模式」提供本土化的自主性內涵，有助於對臺灣青少年的自主性發展與身心適應狀況提出適切的理解。而「雙元自主協調模式」則進一步整合「雙元孝道模式」，其揭示傳統孝道下的威權教養方式不僅容易造成子代的自主性發展失衡，也多發展成權威性的孝道信念，對父母缺乏發自心的感激之情，甚至形成負向的人際相依，也會導致適應疾患的產生。反之，子代在民主式的教養環境中，因為獲得父母溫暖的呵護和關懷，個人需求能夠獲得滿足，自我意識得以充分發展，就較能從內心由衷地發展出的相互性孝道，促使親子關係緊密融洽，建立正向的人際如上所述的相依，亦能因此獲得良好的適應性發展，此部分則提供了可能的療癒指引。研究者認為，「雙元自主協調模式」涵納「雙元自主」與「雙元孝道」的概念後，呈現傳統儒家孝道信念—家庭教養方式—雙元自主性發展—青少年適應問題（青少年憂鬱）的整體性脈絡，相當值得應用於青少年憂鬱的諮商工作。

對於要如何將「雙元自主協調模式」運用在諮商工作上，依據研究者運用此模式的經驗，提出以下幾點作法：(1) 安全抒發，藉由建立涵容、支持、對等、安全的諮商關係，讓個案受壓抑的自主性得以伸展抒發，心理需求獲得適度滿足，同時也能提供具有矯正性的情緒經驗。(2) 賦能個案，增強個案面對與回應父母權威控制的力量及自我調適的能力，以行動使自己的需要獲得適度的滿足，促使個體化自主性得以發展。例如在諮商室進行角色扮演，學習向父母表達，並鼓勵個案在家庭中做實際進行；或運用舉證的方式讓個案客觀地看見自己受肯定的能力表現，提升情緒感受；亦或可引導個案從父母的成長背景理解他們的教養作為，藉由心理位移找到可以修通的方式等等。(3) 與家庭合作，藉由協助家庭建立對等尊重的溝通型態、創造相互敘說與理解彼此想法、需要的契機，建立相互關懷的情感連結，讓個案得以在尊重、滋養的環境下，重新發展關係自主性的能力。

(4) 雙元自主協調，協助個案發展出雙元自主相互協調的能力，能夠彈性調節、平衡發展，促進身心健康發展。

本文即是探討一位成長於威權教養的憂鬱症青少年，經由「雙元自主協調模式」諮商協助後的復原軌跡，涵括其身心適應轉變、自主性發展、家庭教養方式及信念之間相互勾連的脈絡關係與轉化意涵，並對此模式的具體應用進行探討，

雙元自主協調模式初探—以憂鬱症青少女的復原軌跡為例
同時提出相關的討論與建議，亦希望藉由本研究對本土憂鬱青少年的協助提出貢獻。

參、研究方法

一、研究工具

（一）研究參與者

1.心理師背景

本研究個案之心理師（即研究者1）具臨床心理師執照，有25年臨床實務資歷，經歷各級學校輔導事務、精神專科醫院、身心科診所及社區諮商等工作，目前為輔導與諮商學系博士生，在實作、實務與理論課程上皆接受過進階的督導及督導訓練。為了維護個案的心理福祉，諮商期間亦尋求督導協助。

2.協同研究者

本研究邀請三位協同研究者共同進行資料分析與檢核，其一之專業背景為某國立大學輔導與諮商學系教授及資深實務工作者；其二為某國立大學輔導與諮商學系博士生，已修習質性研究方法相關課程；另一位具備某國立大學精神醫學與心理衛生之博士學位，30年心理衛生工作資歷，目前於大學任教。三位協同研究者均具備豐富的量化與質性研究經驗與成果。

3.諮商個案

個案為19歲高二女生，因休學2年而比同年級同學年長，高一時被診斷為憂鬱症，服用精神科藥物逾一年。個案在家中排行老大，有父母及一弟一妹。父親採取威權的教養方式，要求子女順從聽話，對於子女的意見多採否定和壓制的回應方式，因此個案與父親的互動經驗是難以溝通的、受挫的、抑鬱的。母親以父親為中心，全心協助父親的工作，每日早出晚歸，因工作忙碌而疏於照顧子女的心理需求，家庭關係疏離，缺乏相互的情感支持。個案從小為了不讓父母擔心以及減輕他們的負荷，學會展現獨立自主的表象，隱藏自己的情感和需求，媽媽也誤以為孩子很成熟懂事而未多加關注，以致母女情感連結薄弱，個案心理對愛感到十分匱乏。父親要求甚嚴，多是苛責少有稱讚，致使個案覺得永遠達不到父親的期待而深感挫敗，認為自己不夠好。高一時因為人際適應障礙而懼怕上學，休學二年後轉至離家很遠的中部學校就讀，想要脫離原有的環境。

（二）評估工具

使用臨床評估診斷用之「基本人格量表」（basic personality inventory）（吳武典等人，2008），包含十個分量表：（1）慮病 vs. 健康，（2）抑鬱 vs. 開朗，（3）人際問題 vs. 人際和諧，（4）迫害感 vs. 信任感，（5）焦慮 vs. 自在，（6）虛幻感 vs. 現實感，（7）衝動 vs. 穩健，（8）內向 vs. 外向，（9）自貶 vs. 自尊，（10）異常

vs.正常，內部一致性係數為 .60~.80，重測信度介在 .55~.86，同時效度以「賴氏人格測驗」為效標，其兩者相關介在 .50 ~ .70 之間。本研究以此量表作為前測、諮商中期、後測及追蹤測量之工具，前測結果顯示個案在「抑鬱」及「人際問題」這兩項的百分位數分別為 96 及 94，均已達到臨床診斷標準，此與個案之憂鬱症診斷相符，其他八項量表均無異常之情形。由於個案本身有中重度視力障礙，無法長時間閱讀，且此測驗工具之題目長達 150 題，對個案之視力造成很大的負擔，且整個研究過程需進行前測、諮商中期測量、後測及追蹤測量，為避免造成個案視力過度負荷而導致視力惡化，故以具有與憂鬱症診斷高一致性之「抑鬱」及「人際問題」此二分量表，做為後續諮商效果評估的主要指標。

二、資料收集

資料蒐集為 27 次的諮商錄音，其中包含 1 次長時間的家庭會談，約 4 個小時，主要是因為個案從南部離家到中部求學，路途遙遠，無法規律的安排家庭會談。然而心理師當時考量需要介入家庭，帶入改變家庭溝通氛圍，以利個案與家人關係之轉變，進而有利於其憂鬱症狀之改善。基於這樣的需要而安排一次長時間的家庭會談，會談地點則在其南部的家中，主要參與者為個案、個案的父母及心理師，家庭會談後並持續以社群軟體與個案之家人維持諮商聯繫，提供家庭諮詢，此部分之內容亦納入資料收集中，此外亦收集全程諮商之紀錄。諮商結案後，研究者將錄音進行逐字稿謄寫，成為主要的研究文本。

三、資料分析

資料分析採用主題分析法，藉以發掘文本資料中蘊含的主題，以及脈絡背後之意義，以相應於本研究之目的。資料分析的步驟則以 Bruan 和 Clarke (2006) 提出的逐步分析為依循，包括 (如表 1)：(1) 熟悉文本資料，透過多次的文本閱讀與來回的理解歷程，浸潤於個案的經驗世界中；(2) 針對理解後的會談內容段落加以編碼，資料的編碼則依循「資料來源代碼及諮商次第-對話次第」的規則，例如第 13 次諮商逐字稿 (Counseling Record: CR) 第 29 個對話，則以「CR13-29」示之。其次是析出此段內容之意涵成為意義單元；(3) 尋找主題。藉由檢視各意義單元之間的關聯性，再往上一層析出具有相同概念的初步主題，進一步進行類化的歸納；(4) 檢視初步主題與內容意涵，再次循環檢視上述的步驟與結果，確認各類別內容的意義性；(5) 定義主題與命名。給予能適切反映歸納類別的意義名稱與內涵；(6) 撰寫報告。將資料理解與分析的最後結論，轉化成具論述性的報告結果，即本研究結果之內容。

表 1

「自我關係」主題之編碼示例

編碼	逐字稿內容	意義單元	形成	定義主題
			初步主題	與命名
CR2-17	有些人覺得我已經很OK啦！但是我好像還在一直找哪裡有缺點。	即使他人給予肯定，個案卻一再聚焦在自己的缺點上	無法自我肯定，對自己吹毛求疵	疏離的自我關係–低價值的自我認同、求生與尋死的矛盾衝突，彰顯出生命的撕裂與拉扯，個案與自我關係的疏離
CR23-234	開始會覺得是自己不夠好還是甚麼，不被他（爸爸）重視。	不能被父親認同，因而覺得自己不夠好	缺乏重要他人的認同，形成低落的自我價值觀	
CR12-30	每天就是那樣，不是把自己灌醉，就是出去的時候就是一直很想死啊！	使用酒精麻醉、或想要結束生命，皆是希望逃離受苦	無處可逃的受苦處境，生命撕裂，無法安適的生存	

四、研究的檢核

為增進本研究的信效度，以及避免研究者亦為個案心理師之雙重關係，而影響諮商的進行，造成研究資料之偏誤，故本研究採用三角驗證進行檢核，運用多元資料相互比對，包含：(1) 文本分析，經由團隊四位共同研究者相互檢核，初期一致性為 92%，經反覆討論後形成完全的共識。(2) 進行標準化測驗評估，使用基本人格量表進行前測、諮商中期、後測及追蹤測量。(3) 研究團隊檢核諮商歷程與諮商策略、目標之一致性，確認諮商歷程與諮商目標一致。

五、研究倫理

本研究恪遵知後同意與保密原則，故於進行諮商前已先向個案及其家長進行說明，同時取得個案及家長參與研究之同意。但為了避免研究者同為個案心理師之雙重關係而影響諮商之進行，研究者在諮商期間嚴謹遵守不涉入任何研究事務，專心扮演心理師的角色，同時亦尋求督導協助，確認於諮商期間維持心理師的專業角色，以維護個案的諮商福祉。待諮商結案後始轉換為單純的研究者角色，僅以諮商時所進行之錄音資料，以及所蒐集的相關佐證資料進行研究工作。

肆、研究結果

研究結果主要有四個部分，依序為：一、個案概念化。二、諮商的策略與目標。三、諮商歷程。四、復原軌跡。以此順序呈現諮商運作的連貫性脈絡與結果。

一、個案概念化

（一）個體自主性發展受阻—父親威權管教下的隱忍噤聲

個案父親為傳統的威權角色，教養子女要順從，卻很難接納家人不同的意見，感覺家人不順從他的意時，就會大發脾氣，喝斥與否定家人的意見。個案描述想要追求自己的興趣卻受阻，倍感挫折、失落—「……我不但想未來能持續的做，更想趁早去鑽研學習，為自己做準備……」(CR1-2)、「你只要……照著他(爸爸)的方式做……也改變不了甚麼，……很強烈的被控制的感覺」(CR20-36)。此外，媽媽也提到—「他(爸爸)的脾氣是非常暴怒的……」(CR15-6)，描述爸爸從小也是在爺爺的打罵教育下成長，種種現象都顯示出個案的家族傳遞著父權主義下獨斷專權的教養方式。從個案無奈的吐露—「我們跟他反映的當下，他可能覺得我們在跟他對槓」(CR10-23)；「別人提的意見他也不見得聽得進去啊……就(我)本來想做的事就算了」(CR12-20)，顯見父親習於用掌控和命令的方式替孩子做決定，個案只能隱忍吞聲，委曲求全—「有一些我覺得很對我綁手綁腳的要求，……感覺是，都是被控制的……」(CR3-15)。父親束縛了孩子成長的需要與自主的發展，終究使得個案情緒崩潰—「就……都是把負面東西都塞在心裡的吧！」(CR4-25)；「最大的抗爭就是我那天在家裡情緒崩潰」(CR6-25)；「跟爸爸意見不合的話，就是……會槌牆壁啊！」(CR14-6)；「喝酒……一個人去KTV鬼吼鬼叫」(CR2-13)。

個案努力表現渴望獲得父親的肯定，父親卻認為做好是應該的，認為稱讚孩子會把孩子寵壞、讓他變得自大，反而不知精進，因此極少給予讚賞—「對他(爸爸)而言應該是，(我們)做好是應該的吧」(CR6-43)。長期下來，父親的指責成了個案自我鄙視的緊箍咒—「開始會覺得是自己不夠好還是甚麼，不被他重視」(CR23-25)；「有些人覺得我已經很OK啦！但是我好像還在一直找(自己)哪裡有缺點」(CR2-17)。「我自己對自己音樂上要求的，一直達不到那個要求的標準吧！」(CR3-7)。個案內化了父親對自己的評價，不敢認同他人的肯定，無助、崩潰的感受時常湧現，終致病發—「後來我就開始在(自我)放棄狀態吧！」(CR3-9)、「即使沒有特別想，也會無意間突然有～那個(自殺)念頭」(CR12-27)、「每天就是那樣，不是把自己灌醉，就是出去的時候就是一直很想死啊！」(CR12-30)。

個案的憂鬱症顯然與家庭的教養方式有緊密的相關，威權的孝道信念經由代間傳遞而延續下來，個案在這樣的環境下成長，與自我的連結受阻，自我意識的發展受到抑制，以致個體化自主性的能力無法開展。

(二) 關係自主性發展匱乏—家庭關係疏離，人際關係困頓

家庭關係中，媽媽始終扮演爸爸的好幫手，以協助爸爸的工作為生活的重心，個案好奇媽媽怎麼受得了爸爸的脾氣，媽媽則提到夫妻的相處之道—「爸爸生氣（發脾氣）的時候我是採退的方式，然後我會是事後再跟爸爸說……」(CR15-5)、「所以爸爸……那種碎碎念是一種擔心，你（個案）就要讓他放心」(CR15-6)、「像當下的時候，……你要不要試著跟爸爸說：好，我知道，我在用」。(CR15-9)。媽媽屬於傳統夫唱婦隨的順從角色，秉持以和為貴，對爸爸包容、隱忍，並且也教導孩子要如此效法，扮演著維持家庭和諧的樞紐，顯現傳統父子軸的家庭形態（楊國樞，2004）。

儘管個案努力迎合家人的期待，但父親始終不滿意—「我都把自己逼得這麼緊的在改變、增強自己……每週來回盡我所能的幫家裡了」(CR1-21)，心中逐漸累積的怒氣與不滿，轉變成沮喪無力，決定切斷與父親的溝通，放棄做任何的回應—「我現在已經直接不會聽那個（爸爸嘮叨）聲音了！」(CR2-8)。衝突狀態使得家庭的溝通方式愈加隱晦，充滿禁忌—「家庭會聚在一起，……就也不會再去聊家裡的事啊、私事啊！」(CR1-8)；「有的時候是……也不知道說開了口要講甚麼？」(CR18-13)、「媽媽有心臟瓣膜的問題，……爸爸還……要我們當作不知道」(CR19-2~5)，家人間的情感連結也因此變得稀薄，個案與媽媽的關係也變得疏離，不敢也不知道要如何向媽媽表達關心，和母親的情感連結呈現斷裂的狀態—「嗯～困難就是我不知道怎麼說，不知道怎麼問啊，就是～我也不太會說那個感覺，……我也不知道怎麼說起或怎麼開頭」(CR20-4)、「……之前我在家裡的情緒崩潰，我甚至……，就是我縮在那個角落的時候，連媽媽想要接觸我，我都很排斥」(CR22-10)。

傳統華人的家庭規範與權力關係結構下，家人間會傾向使用隱晦的或非語言這類不具體的方式來溝通，不僅家人彼此隱藏情緒，家中也潛藏著許多忌諱的話題 (Sillars,1995)，任誰也不敢輕易碰觸，這正是個案家庭當時的寫照。

個案與家人關係疏離，不知如何相處的困境，也延伸到學校的人際互動中—「我之前……在學校的生活當中會刻意的不跟人接觸，只活在自己的世界，搞孤僻」(CR22-58)、「就是我不讓別人碰觸我，然後我自己也不敢去融入別人」(CR22-67)。人際關係困頓、家庭關係疏離，顯示個案在關係自主性的發展也十分匱乏。

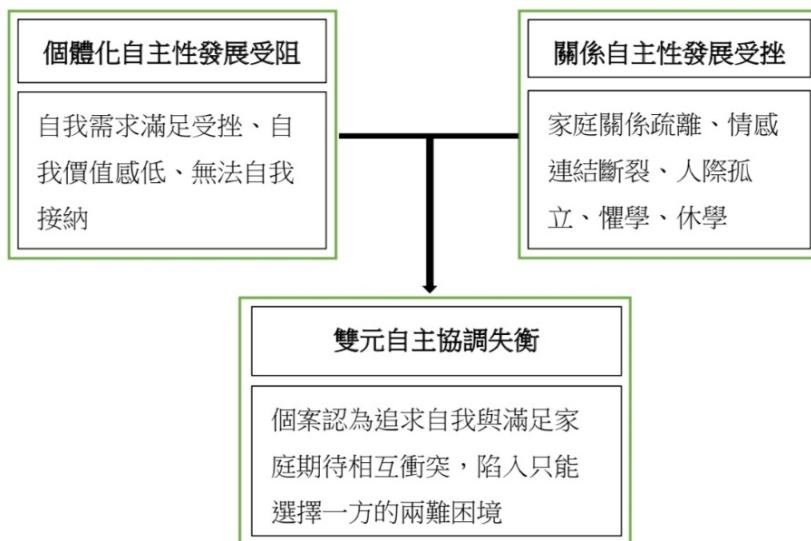
(三) 雙元自主性不足與失衡的兩難困境

從上述的探討顯見個案在個體化自主性與關係自主性的發展皆是受挫的，長期處在追求自我需要與迎合家庭要求之間矛盾掙扎，深陷受苦泥沼—「我是很想跑掉啊！但是我總有無限的放不下」(CR6-34)、「想出去又放不下，……什麼時候才能走出這旋渦呢？」(CR2-1)。從個案的對話中可以看到，其受苦的背後潛藏著窄化的思維模式，使自己陷入兩難困境：是要背棄家人，選擇遠走高飛；還是放棄自己的需要，迎合家人的期待。但不管是做哪一個選擇，個案都會認為是

錯誤的、不完美的決定，以致身陷在受苦的漩渦中無法脫身，對未來逐漸感到絕望。因此協助個案適當地發展這兩種自主性，維持協調平衡的狀態，是諮商的主要目標。圖 1 為上述個案概念化的簡要整理。

圖 1

個案在雙元自主協調模式中顯現的困境



二、諮商策略與目標

藉由上述對個案概念化的內涵，發展出以下相對應的諮商策略與目標。

(1) 個案在父親威權管教下長期的隱忍噤聲，致使自我價值感低，內心矛盾痛苦，個體自主性發展明顯受阻，因此提供以下的諮商處遇—建立涵容、對等與支持性的諮商關係，讓個案得以在安全感受下發聲，解除長期以來的噤聲之苦，協助抒發與覺察其情感與心理上的需求，讓長久被壓抑的個體化自主性得以開展。其次是藉由增強個案面對與回應父母權威性孝道的力量，以及自我調適的能力，使個案獲得賦能。

(2) 家庭關係疏離及隱晦的溝通方式，不僅造成家人之間情感連結中斷，缺乏相依支持的力量，個案也將此困境複製在其他的人際關係中，造成懼學與人際退縮，顯現關係自主性發展匱乏，對此的諮商處遇為—藉由家庭會談帶動家人之間對等互動的溝通模式，營造親子相互敘說與傾聽的契機，了解彼此的想法、需要和處境，建立融洽互益的親子關係與情感交流，重塑個案健康的關係自主性。

(3) 個案的憂鬱症狀顯現雙元自主性發展不足且失衡的困境，因此諮商的主要目標在於藉由上述的作為，提升個案雙元自主的能力，並協助個案在自己的需要與父母的要求之間做出協調與平衡發展，兼容自主獨立與人際和諧的個體化目標，改善個案的憂鬱症狀。

三、諮商歷程

諮商歷程大致區分為三個階段，聚焦於呈現心理師在個案工作中的具體操作與主要的諮商脈絡，同時檢核是否與諮商的策略及目標相互吻合。

（一）諮商初期

初次諮商，個案顯得安靜被動、難以言說的焦慮樣態，猶豫地表示自己不應當講父母的不是，但又對諮商懷抱期待。心理師藉由澄清諮商的目的，建立支持信任的關係，提供矯正性的情緒經驗，化解個案的擔心，個案逐漸能將壓抑許久的感受與想法表達出來，例如個案認為追求自我是自私的，是背叛家人的期待。心理師同理、見證了個案處於心理拉扯的無助與煎熬，因此聚焦在協助個案發聲，宣洩內心的苦鬱，引導個案覺察自己的情緒與想法，並肯定她渴望獨立自主的需要。

實際的具體作法舉例如下。例如心理師回饋給個案：「今天你把你的感覺講出來，我覺得這是很好的一部份，因為……這是你自己的勇氣的展現，也是你心裡面悶很久，想要被知道的部份」(CR15-14)；「……你也想說不要再去打擾他們，那種心思是一樣的，很替人著想的部分」(CR1-23)、「～所以因為你對這些有興趣，就變成其實你也幫家裡的工作給它做了革新、擴展、跟得上時代嘛！也是靠你這樣的興趣……」(CR2-8)，藉此協助個案聽見自己體諒家人辛勞的用心，對家裡的貢獻，跳脫出一直聚焦在壓抑苦悶的心境。心理師持續引導個案關注自己的正向特質，個案也開始肯認自己被賞識的面向，例如個案回應給心理師：「爸爸說……就是在稱讚我幫他們調出來的音色……」(CR2-8)。又例如個案在心理師的陪伴下敘說自己的成長歷程，逐漸覺察到自己的憂鬱是來自於長期積累的怨懟與恐懼：「所以如果我那時候能夠完全不知道甚麼狀況下，就是莫名的害怕到那種程度怎樣的，然後休學，好像如果是累積起來才爆發的這種理由，好像不奇怪了……」(CR1-24)，這樣的看見讓個案有一解心中「為何我會生病成這樣」的疑惑，感覺自己的問題開始有脈絡可循了，產生掌控的感覺。

研究團隊檢核此階段之諮商作為，確認符合第1點的諮商策略與目標。

（二）諮商中期

個案在諮商的進程中時常有所領悟而湧生希望感，但是每每回到家中，面對家裡不時的衝突、父親的喝斥、與家人關係的疏離，深感無能為力與挫折感，諮商進展也受到影響。於是心理師向個案提出安排家庭會談，希望運用家庭動力鬆動家人間隱晦封閉的溝通模式，促動家庭成員了解彼此的想法與感受。具體的做法例如心理師向個案說：「……然後……就是我們這個諮商，我們寒假可能會安排一次家訪，可能會跟你爸爸媽媽聊一下」(CR13-29)，剛開始個案顯得十分擔心，在心理師積極地與媽媽聯繫及安排後，個案轉而抱持著期待，因為這是第一次有外在的力量介入他的家庭，協助家人在一個諮商的氛圍下彼此對話。

在家庭會談過程中，心理師扮演穿針引線的角色，促動家人之間的相互敘說與傾聽。然而其中一個很大的挑戰是，個案的父親是一個很傳統的權威角色，家庭始終是上對下的僵化溝通方式，因此心理師需要刻意營造對等尊重的溝通氛圍。心理師先將重點放在鬆動父親的權威角色，避免從孩子的問題談起，以免讓父親感受被究責或有失親職的愧疚感；同時關注到爸爸的尊嚴感受，於是先從敘說孩子在校值得肯定的表現開始，進而以邀請的方式讓父親一起來了解孩子目前的身心狀況及心理需要，也因此能好好傾聽，媽媽也藉這次的會談，巧妙地提醒爸爸應當適時地肯定孩子。

心理師不斷促動媽媽的談話，帶動家庭間的對話，也藉此協助個案位移到不同視角，對父親產生不同於以往的看見與理解。例如在心理師的邀請下，媽媽也提到：「其實他（指個案）那一次的情緒，爆發那一次，我們大家都很擔心他的狀況」（CR15-1）；「……那爸爸知道 OO（指個案）那時候會抗拒、會排斥爸爸嘛！那說實在的爸爸也不知道怎麼跟他講，說真的爸爸也不知道怎麼跟他溝通」（CR15-3）；「然後那時候其實爸爸不僅說透過 XX 老師在關心你，還有透過 YY 伯父……」（CR15-27），個案從媽媽的口中聽到爸爸對他生病是關心的，只是不知道如何表達，並非如他以為的毫不在意。也聽到媽媽談到爸爸的成長經驗，在阿公的打罵教養方式下，爸爸也沒有學習到如何用適當的態度與孩子相處，只是傳承了阿公的教育方法。媽媽接續談到爸爸的優點之處：「爸爸真的還好有一點……他的優點，他真的很有責任感……蠻可以讓人家信任，……爸爸他有其它的讓你肯定的地方啊！」（CR15-5~6）。爸爸也在家庭會談中真切地表達：「爸爸有辦法就盡量幫你們把路鋪的很順，那如果你們畢業後……你們就比較不用煩惱了」（CR15-570）、「我說你盡量去學一些技術性的東西，以後我們……」（CR15-576）、「從小她就幫我們這樣六、日喔……幫忙那個、幫忙這個這樣」（CR15-577）。個案從爸爸的回應感受到關愛、被需要與肯定。研究者認為上述這些諮商作為，對於個案後續的改變與復原逐漸發生效應，例如個案說「我可以知道是他想要幫我鋪好路、做好準備啦！」（CR20-293）；「我現在比較能夠理解爸爸的脾氣，……可以體會他是一家之主，有那個家庭的壓力……」（CR25-173, 174），顯現個案能夠接納父親表達愛的方式，理解爸爸的處境，也提升了因應父親威權管教的能力。由此也可看見心理師能有效地營造家庭良好的溝通與對話。

需要強調的是，心理師的確考慮到華人的家庭特性，並依此做了一些事前的準備工作，讓家庭會談進行的較為順利。以本研究案例來說，個案的家庭相當符合傳統華人孝道文化下典型的威權教養型態，父權角色下很難使家庭產生對等與民主的溝通方式，孩子很難有表達自己真實想法與感受的機會，因此心理師在顧及父權角色的感受下，採取尊重的方式邀請爸爸參與，讓爸爸扮演好好傾聽與一起關心個案的角色。而媽媽的角色在華人家庭中常常扮演爸爸和孩子之間的聯繫者與關係潤滑者，因此這個家庭會談就從藉由媽媽的敘說來串連家庭的連結，這是具有本土文化考量的，也是開啓轉化的重要契機之一。

值得一提的是，家庭會談結束後，個案表示了解到家人其實是關心自己的，

雙元自主協調模式初探—以憂鬱症青少女的復原軌跡為例

家人之間也從來沒有這樣對話的機會，語氣中帶著期待與希望感。可惜的是個案住校，離家偏遠，無法持續進行家庭會談，於是心理師運用網路社群與通訊設施，鼓勵家人相互表達關心，維持開放的溝通方式，促使個案和媽媽的情感連結更為緊密，建立起相依的情感關係與支持力量。

研究團隊檢核確認此階段諮商作為符合第1及第2點的諮商策略和目標。

（三）諮商後期

諮商後期個案展現積極的生涯規畫，安排許多新技術的學習課程，並且熱切期盼承接起父親的事業，希望整合自己的興趣協助家裡事業的轉型。在親子關係與情感連結方面，表達能夠理解爸爸當初「愛之深，責之切」的用心、對自己肯定的方式，自己現在也願意扮演爸爸的助手，分擔爸爸的壓力，實例如下「我現在比較能夠理解爸爸的脾氣，……可以體會他是一家之主，有那個家庭的壓力……」(CR25-173, 174)；個案與媽媽的情感也重新連結，建立相依的支持性關係，更加主動表達對媽媽的關心，媽媽溫暖的回應也使個案心境獲得轉化。這些轉變足以顯示個案已逐漸從權威性孝道轉化為相互性的孝道信念，實例為「我……好像有比較黏媽媽一點，哈哈，……就是跟媽媽的接觸啊、幫他做事情上多一點」(CR20-249, 250)。此外，個案也漸漸將自己的人際觸角往外推展，已能夠與現在的同儕相處融洽，亦逐漸接觸社會團體與人群，在人際關係中能夠自我肯定，重視自己的需求。心理師評估個案已逐漸發展出兼容自我需要及家人期待的能力。

在後期階段，個案相當自發性地連結自己的需要和家庭的期待，例如個案說：「我會去想要學得比較～專精，把自己的能力培養起來，把事情（家族事業）做好」(CR25-215)，顯現雙元自主性相互協調的跡象。對此，心理師主要的諮商作為在於，維持與強化個案逐漸萌發的雙元自主性能力，持續表達肯定與支持，與個案多做討論，鼓勵個案付諸行動。例如個案媽媽後來因為心臟疾患可能要面臨開刀，父親禁止子女相互談及這件事，怕會造成媽媽的心理壓力而影響病情，個案因為無法對母親直接表達關心，內心更加憂心忡忡，因此在諮商過程中，心理師協助個案澄清家庭禁忌的迷思，討論向媽媽表達關心可能帶來的真正影響，個案也在心理師的鼓勵下付諸行動，如此反而使得母女間的情感加溫，也卸下了心中的擔憂，實例為「後來是晚上有跟媽媽通了電話，……後來（知道）媽媽當然是沒事了！……後來就比較放下心」(CR21-11)。某次諮商，個案欣喜地告知心理師醫師已減低他的抗憂鬱藥物。研究團隊檢核確認此階段之諮商作為符合第3點的諮商目標。

四、復原軌跡

復原軌跡以前後處境之轉變作為對照，「個體化自主性」的轉化顯現在個案與自我關係上，從先前的低自我價值感、自我懷疑、自我放棄，到後來能夠自我肯定、感受自己是被愛的、認同自己的需求等等。在「關係自主性」方面，從疏

離的家庭關係、隱晦的溝通方式，轉變為能夠相互關心與表達、重建情感的連結，以及在人際方面，從拒學、逃避人群，進展為結交到信任與支持的同儕，並且順利完成學業。最後個案還發展出兼顧自我興趣與家人期待的生涯藍圖，顯現雙元自主的協調與整合，主要的復原內涵如下。

(一) 復原前的處境—身繫囹圄，困頓無措

1.疏離的自我關係—威權管教型塑否定與矛盾的自我認同。

個案從小在父親嚴厲的要求下，雖然在音樂技能上十分出眾，但父親責罵與缺乏肯定的教養方式，致使她形成「我不夠好」的信念，無法自我肯定，也不敢認同他人對自己的讚賞—「會覺得是自己不夠好還是甚麼……」(CR23-234)；「有些人覺得我已經很OK啦！但是我好像還在一直找（自己）哪裡有缺點」(CR2-127)。對自己吹毛求疵、要求完美，負向地看待自己成為慣性的自我視框—「就……都是把負面東西都塞在心裡的吧！」(CR4-175)、「如果……我只是被一昧的誇讚的話，我應該只會被寵壞吧！……一味地稱讚我，我應該也會叛逆吧！」(CR14-444, 446)，長期的隱忍吞聲終至情緒崩潰。

個案渴求不到父親的肯定，反而用扭曲的想法來自我安慰。父親強勢地塑造孩子成為他理想的接班人，剝奪了她成長的需要，隨著進入青春期，個案愈加自我迷惘，害怕碰觸內心的傷痛，又必須用戴上符合外界期待的面具，內心強烈的撕裂感，讓個案面臨自我認同的危機。

2.人我關係

(1) 家庭關係—傳統倫理桎梏，親子情感斷裂

尊敬長上、順從忍讓是家裡的主要規範，對抗爸爸的後果常常就是被迫放棄自己的需要，個案無奈地說：「我們跟他（爸爸）反映的當下，他可能覺得我們在跟他對槓」(CR10-199)；「就本來想做的事就算了」(CR12-180)；「你只能……照著他的方式做……也改變不了甚麼」(CR20-296~298)。生命無法自主，未來受到操控，內心早已填滿憤怒與委屈，個案強烈地抱怨：「我們從小……因為家裡的工作需要，我們就跟著爸媽，犧牲我們多少時間、多少……我們想做的事」(CR6-209)。

傳統的婚姻觀念在代間傳遞，主宰著對孩子的形塑。媽媽以夫為尊，要求孩子替爸爸設想，要能夠體諒爸爸，媽媽對個案勸說；「爸爸……那種碎碎念是一種擔心，你就要讓他放心」(CR15-198)。媽媽曲解爸爸暴怒的言語，個案心理無法獲得撫慰，憤怒與不滿使得母女間的連情感結產生了斷裂。

家庭的噤聲氛圍也阻斷了家人間的情感交流，迂迴隱晦的溝通更造成彼此的疏離—「家庭會聚在一起，……就也不會再去聊家裡的事啊、私事啊！」(CR1-8)；「……也不知道說開了口要講甚麼？」(CR1-13)。長期下來，個案已不知如何對家人表達關懷，深化了親子間的嫌隙—「……就是～我也不太會說那個感覺，……不知道怎麼說起或怎麼開頭」(CR22-26)。

(2) 人際關係—人際困挫，孤立無助

個案在中學時期總覺得同學對他指指點點，深感孤立，也對人無法產生信任感，開始逃避人群—「隱約都有聽到同學……有更多閒言閒語可以說(我)吧！」(CR1-149)、「會感覺到……自己好像被孤立……」(CR16-38)；「完全不信任任何人」(CR21-114)。渴望被了解卻懼於表達，覺得自己不受歡迎，害怕被拒絕，心裡滿是對自己的嘲諷—「就是講出來……能理解、能體會的又沒幾個人」(CR12-297)；「我自己就是沒人緣啊！」(CR16-49)；「腦子想到的都是自己的缺點啊！」(CR16-P89)。人際困挫的無力感讓個案害怕上學，不敢面對人群，後來只好休學—「然後高中就是到我開始逃避上課吧！」(CR14-580)；「那時候我真的沒有辦法自己去搭車，都是媽媽帶我到校門口」(CR 12-102)，媽媽回溯那時的景象：「他還是有那種恐懼感」(CR 15-738)；「二年級下學期……他就突然完全走不進去學校裡面啊！」(CR15-755)。家庭成長環境帶給個案的影響似乎延續到學校的人際互動中重演，個案在關係自主性的發展嚴重受挫。

3.雙元交織的困境—折翼天使，求學斷涯

休學讓個案對於自己的未來感到茫然不安，人生夢想落空，和家裡的關係也產生裂痕，開始懷疑自己存在的價值—「……什麼時候才能走出這漩渦呢？」(CR1-10)；「就是……會對家裡放不下，但是又想出去闖，又不想被限制」(CR8-398)；「我如果沒有承受這些事情的話，我原本應該是怎樣的人？」(CR4-286)。處在追求自我理想與迎合家庭期待之間的困境，生命力量變得消融，演變成退縮、逃避、懼學—「然後後來……就是休學」(CR12-105)，求學生涯中斷，蟄居在家整整兩年，走不出心中的牢籠，對自己的信任消失殆盡—「真的要踏出去做的時候，好像又踏不出去，往往就是會問自己，我真的做得到嗎？」(CR 14-335, 336)。

(二) 復原後的處境—轉化歸整，雙元合融

1.正向肯認的自我關係—轉換視框看見父親的關愛，將受苦化為成長的養分

諮詢過程中，個案逐漸釋放心中累積已久的怨懟，心理逐漸騰出了轉圜的空間，媽媽的話語也帶來了改變的契機：「阿公以前對他(爸爸)，是更嚴厲的，……做得好是應該的，做不好就是罵，沒有所謂的稱讚」(CR15-822)、「有時候爸爸……會陷在盲點裡面，他會不知道怎麼處理，……又不能表現出他的無助、無能」(CR15-839)。個案從媽媽的視角聽到父親的成長背景與處境，讓她對父親開始有不同的看見與感受—「雖然對於爸爸的個性上有一些不諒解還是會在，……但是其它事情就是對他不會到就是之前那麼的反感」(CR7-162)。有一次她帶著喜悅說：「最近～才真的比較明顯感覺到，其實爸爸給我的要求都是為了之後把他現在所有做起來的東西，都交到我手上」(CR7-137)。個案能夠跳出心理的局限，位移到不同的角度感受父親對她的關注—「其實我還……蠻開心的，就是爸爸……是他先提起說要找我去，……他想要讓我去學了這個東西回來用」(CR12-340~345)。父親的肯定，促動她正向地看待自己，確認了自己的需要：「我還是想把我想做的、我想學的去做好、學到」(CR11-34)，語氣中展現揚帆待發的喜悅與力量。

體會到爸爸「愛之深，責之切」的用心後，個案對過去受苦的經驗產生了轉化—「之前……就是一直被（爸爸）噏、被電啊！……但是現在回去看，其實都是在完成我想做的。……哪個成功的人沒被電過，沒人要電你，你才慘」（CR13-210～212），個案重新解讀爸爸過去嚴厲的管教方式，將受苦視為成長的養分，轉化為重生的力量，漸漸浮現嶄新的自我—「有時候會覺得很煩，可是一小段時間讓我沉澱一下，我就好了！」（CR13-237）；「明明……才剛碰到這個釘子，我還甚至有點小爆炸，可是過了半個小時，……我可以馬上……把煩惱給解決了」（CR26-99）、「我第一次覺得自己抗壓性好大」（CR26-122），「我真的覺得我……變得比較有自信」（CR23-83）。個案能感受到有力量的自己，覺察與調節自己的情緒，和自己的內在產生連結，照顧到自己的感受，認同自己的需要，顯示出個體化自主性獲得成長。

2.人我關係

（1）家庭關係—獲得父親肯定交棒，母女親情重獲連結

藉由家庭晤談創造了家人相互敘說的契機，促使家庭隱晦僵化的溝通型態得以鬆動，建立起開放對等的溝通關係，個案得以從媽媽的視角理解爸爸的處境，聽到媽媽因為欣賞爸爸的優點而願意包容他的原因—「爸爸他有其它的讓你肯定的地方啊！」（CR15-107）、「我說爸爸真的……還好有一點他的優點，他真的很有責任感」（CR15-85）、「爸爸生氣的時候我是採退（讓）的方式，然後我會……，我會是事後跟爸爸談」（CR15-37）。個案曾經疑惑媽媽怎麼有辦法忍受爸爸暴躁的脾氣，藉由家庭會談，彼此可以聽到過去隱而未說的話語，對個案固化已久的心理困境，猶如久旱逢甘霖，帶來了轉化的能量。

爸爸也在家庭會談中罕見地表達出他的關心，語帶肯定地說：「爸爸有辦法就盡量幫你們把路鋪的很順，那如果你們畢業後……你們就比較不用煩惱了」（CR15-570）、「我說你盡量去學一些技術性的東西，以後我們……」（CR15-576）、「從小她就幫我們這樣六、日喔……幫忙那個、幫忙這個這樣」（CR15-577）。爸爸的話語顯然觸及了個案心中渴望已久的關愛，感受到自己被家人需要與重視，漸漸地調整自己接納父親表達愛的方式，理解爸爸的處境—「我可以知道是他想要幫我鋪好路、做好準備啦！」（CR20-293）；「我現在比較能夠理解爸爸的脾氣，……可以體會他是一家之主，有那個家庭的壓力……」（CR25-173, 174）；「他（現在）比較會問我的意見，在發展～的這件事情上面」（CR13-238）。父親逐漸放手與交棒，讓個案感到被信任，帶給她很大的信心。

父親曾經告誡家人，不要談及媽媽心臟出問題的事，要大家裝作不知道、沒事就好了，因為這個話題觸及了家庭的禁忌。儘管個案對媽媽的健康憂心如焚，卻不敢向媽媽表達關懷，害怕又觸怒了爸爸的告誡。在心理師的積極鼓勵下個案鼓起勇氣向媽媽表達關心—「後來是晚上有跟媽媽通了電話，……後來（知道）媽媽當然是沒事了！」、「媽媽有刻意做了一件事是……他就突然開了視訊叫我也開，就是直接視訊通話，……後來就比較放下心」（CR21-11）。個案提起勇氣主動關心媽媽，媽媽也積極溫暖的回應，消融了個案內心的擔憂，化解了長久以來

雙元自主協調模式初探—以憂鬱症青少女的復原軌跡為例

疏離的關係，母女關係在此刻重獲連結，也讓個案看見自己貼心的一面，對自己的行為產生肯定。後來，個案也開心的分享：「我……好像有比較黏媽媽一點，哈哈，……就是跟媽媽的接觸啊、幫他做事情上多一點」(CR20-249, 250)、「現在是……在家裡的時間看到媽媽在那邊進進出出，我也會跟著進進出出」(CR20-253)。親子間情感的傳遞帶給個案安全的依附關係，滿足了愛的需求，提供了復原的力量。

(2) 人際關係—堅持離家求學，重新開展人生

當初為了逃避家裡無形的壓力，也不想回原來的學校復學，個案不顧父親的反對，堅持轉學到離家很遠的視障學校—「他（爸爸）一開始也不想要讓我來」(CR6-192)；「因為我堅持離開了OO（學校）、離開家裡」(CR8-268)，這是個案有生以來為自己做出的第一個重要決定，卻意外成為人生的重要轉捩點—「來這裡（視障學校）是真的我第一次可以在有一個環境當中可以這麼的開放，……甚至可以跟同學相處當中是，好像沒有限度的，呵呵～」(CR21-121 ~ 123)；「而且真的感覺這邊的老師，真的親切到……這是一個之前從來沒有過的感覺」(CR21-159 ~ 161)；「像是很親近的朋友的那種信任」(CR21-235)。個案的堅持，為自己尋獲自在的容身之處，讓內心得以伸展，擺脫過去在人際上的受挫感，重新建立新的人際連結，心境開始獲得轉化—「我之前……比較大的自卑感，可是來了這裡反而是，就是慢慢地自信都回來了」(CR27-80)、「……我還甚至有點小爆炸（人際受挫），可是……呵呵，……我可以馬上想辦法把事情做好，……之前（的我）可能就掉入情緒之中，怎麼也拔不出來」(CR26-21)。

3.雙元交融逢生—重建自我認同，構築生涯藍圖

藉由視框的轉換，個案看見父親嚴厲背後的用心，觸發的感動成為轉化的力量，受苦的傷痕質變為成長的養分，親情連結重建安全的依附，人際關係重新開展，也確定了自己所要扮演的角色與承擔的責任，超越原先家庭給予的型塑與限制，重新建立自我認同一「其實現在覺得我蠻幸運的，就是之前這些經歷，慢慢的讓我知道～，……其實也很快速的讓我完全確定我的方向」(CR15-16)；「我真的覺得這兩、三年，我真的……，好像真的變得比較有自信」(CR23-9)。在關係上也為自己建立平衡協調的策略—「雖然我想證明出那個差異（自己的能力），但是我也……不想弄到……好像在反彈爸爸的作法」(CR9-104)；「我會折衷他們的意見，……找到那個平衡點，……我會去衡量一個大家都可以接受的（方式）……」(CR9-52 ~ 55)；「現在是至少我可以取個平衡，……這應該會是一個比較安心的狀態吧，……我可以用就是思考過後，最好的方式去處理」(CR24-24 ~ 25)。個案發展出能證明自己的能力，也兼顧爸爸感受的方法，尊重到家人的意見，也讓自己安心的處遇之道，顯現雙元自主協調的能力。

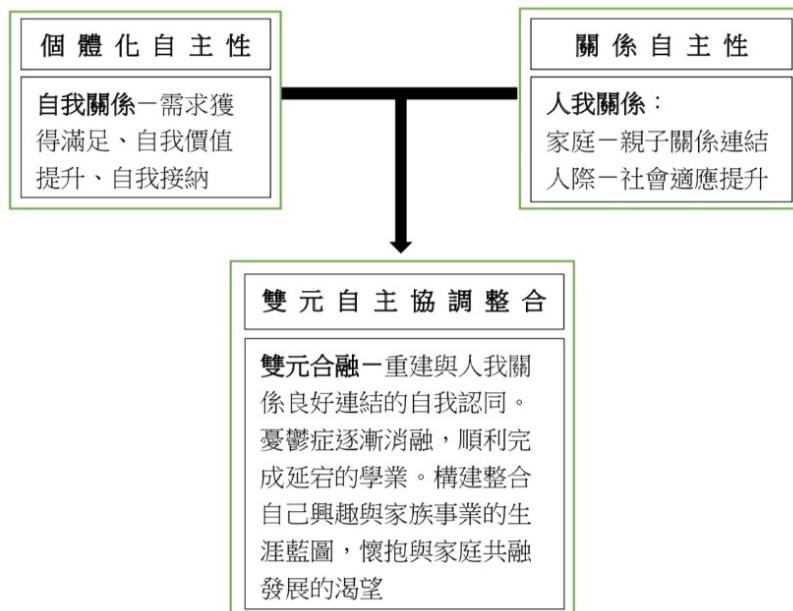
安身而後立命，個案也為自己今後的人生構築了生涯藍圖，朝向整合家庭事業與自己的興趣，一圓自己的夢想，在自我需要與家庭傳承之間找到共融成長的空間。—「我會去想要學得比較～專精，把自己的能力培養起來，把事情（家族事業）做好」(CR25-215)「我就是比較會想要再衝家裡事業嘛，然後充實我自己

的技術，所以我還是有在打算要去台北跟 OO 老師學習這樣子」(CR26-21)。結案前不久，個案藉由籌辦學校的音樂會與擔任表演者的機會，獲得師生的讚賞，她欣喜洋溢地訴說：「他們說沒有看過像我昨天放得那麼開、那麼嗨～」(CR27-45)；「我之前從來沒有手持麥克風在台上講過……這麼多話，帶動（現場氣氛）～」(CR27-50)、；「我又開始在摸索自己的方向，應該說自己的……個性的風格，……在工作上塑造出我自己的形象」(CR27-57, 58)。語氣中顯露這一路來的心境堆疊，也是其生涯藍圖的初試啼聲，展現了重生的自我認同。

五、小結

上述的研究結果彙整如圖 2 所示，此外個案在基本人格量表的評估亦顯示一致性的彤情。從諮詢前期、中期、後期，及三個月後追蹤期之憂鬱百分等級變化為 $96 \rightarrow 71 \rightarrow 50 \rightarrow 9$ ，憂鬱症狀指數呈現極其顯著的緩解。此外，在人際內向的百分等級變化為 $94 \rightarrow 75 \rightarrow 67 \rightarrow 57$ ，逐漸遞減的結果顯現人際關係已恢復到一般常態範圍，已掙脫憂鬱的困擾。在結案後約 5 個月，個案表示已經無需服用精神科藥物，之後也順利地完成了延宕 2 年的高中學業，迎接嶄新的人生。

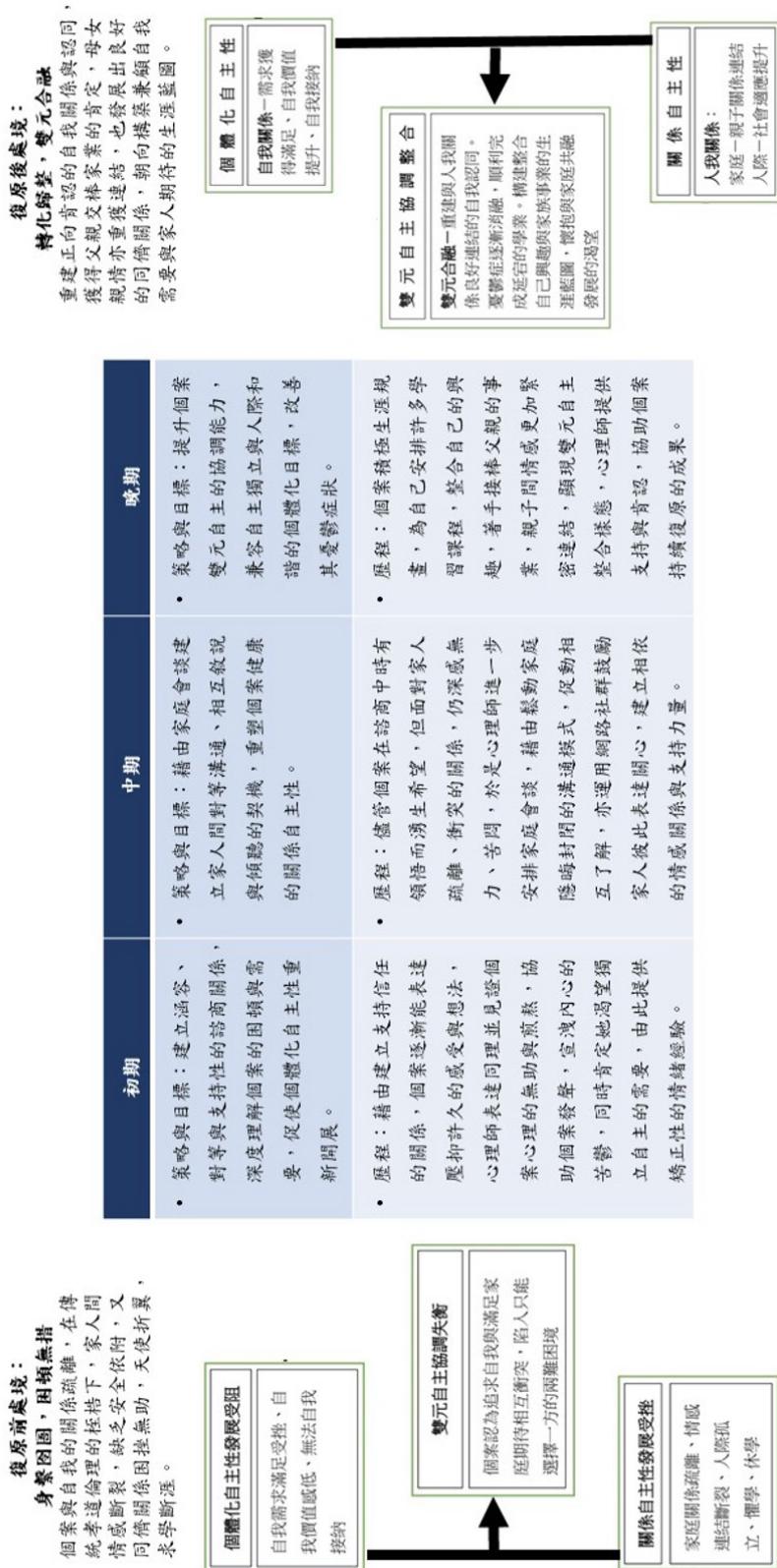
圖 2
個案在雙元自主協調模式下復原轉化的內涵



最後，對於本研究以「雙元自主協調模式」協助一位憂鬱症少女復原之諮詢軌跡，彙整如圖 3 所示，以利讀者瞭解整體的諮詢脈絡。

圖 3

本研究雙元自主協調模式之諮商脈絡



伍、討論

本節的討論聚焦在「雙元自主協調模式」如何能有效促進憂鬱症青少女復原，提出以下兩點討論。

一、含攝在地文化脈絡的諮商處遇

過度套用西方的理論與方法來探討華人的心理現象，可能造成偏誤的理解，自主性即是一個明顯的例子（楊淑蘭，2019；葉光輝，2013）。過去西方學者強調獨立自主性是個體成熟的關鍵，並認為華人的人際相依性不利於青少年的自主性發展，然而本研究結果顯示這兩種自主性的發展對個體成熟來說是同等重要的，支持了「雙元自主模式」的觀點，也呼應了近年來學界強調諮商心理學本土化的重要性。

本土化強調含攝文化脈絡的重要性（林幸台、王智弘，2018；楊淑蘭，2019），因為個案的問題通常與所處的文化環境有密切的關聯，從文化脈絡切入有助於進一步理解個案的處境。本研究所提之「雙元自主協調模式」就認為青少年憂鬱與孝道信念、家庭教養方式及自主性發展有層層的脈絡關係，於本研究個案所顯示的脈絡則為：「傳統孝道文化上尊下卑的信念—衍生威權專制的教養方式—一個案抑己順親的生存方式造成雙元自主性發展受阻—引發身心適應障礙（憂鬱症）」，並依此發展出相應的諮商目標與處遇策略，顯現對個案問題有整體一脈的理解與洞悉，研究者認為這是諮商能夠有效的原因。

值得一提的是，諮商過程中心理師運用家庭諮商的策略，營造個案家人之間對等尊重的溝通方式，使彼此有機會相互敘說與傾聽，開啓了個案關係自主性的復原契機。研究者認為是在會談過程中，能夠有效地解構傳統文化與對家庭的型塑力量，進而鬆動了束縛個案已久的桎梏，讓心有了可以流動的空間。雖然運用的只是一般的家庭諮商技巧，然而在依循「雙元自主協調模式」下，心理師早已針對典型華人家庭隱晦與不對等的溝通方式做了事前的準備，例如在顧及父親的尊嚴感受下，營造家人之間較為開放尊重的交流方式，此部分可參考第三節研究結果的諮商歷程。

過去有關青少年憂鬱的處遇主要是依循西方的治療理論，如心理動力、認知行為治療、人際心理治療理論等等，屬於醫學介入的模式，對於青少年憂鬱的認知則是依據診斷手冊如 DSM-5，其中的診斷準則並未涉入文化的內涵。然而憂鬱症狀背後的意義並非侷限於心理層面，還反映出文化對個體型塑的象徵性意涵，例如個案在威權教養下的自我壓抑與屈從，因而造成憂鬱疾患，其背後顯示的是儒家上尊下卑的文化信念，非僅是認知錯誤的個人心理，此深層的文化意涵所帶動的治療脈絡，顯然提供了不同於醫學模式或其他治療理論的方式。藉由本研究提出「雙元自主協調模式」並實際應用於協助一位憂鬱症青少女復原，支持了含攝在地文化脈絡之諮商處遇之有效性，以及諮商本土化的重要性意義。

二、構建多元層次的復原力量

憂鬱症狀往往只是個案彰顯出來的表層跡象，其受苦的背後其實隱藏著層層相扣的促發脈絡，包含個案多元自主發展受阻、威權的教養方式與信念、及上尊下卑的孝道文化。這些脈絡顯現了個人、關係及文化三個層次的相互勾連，本研究憂鬱症青少女的復原軌跡，即是在這層層的脈絡之間發生轉化。

在個人層次上，藉由協助個案發聲，解除壓抑已久的禁錮，騰出喘息與舒展的心理空間，並藉由心理的位移獲得不同的視見，例如個案從媽媽的敘說了解到父親「愛之深，責之切」的傳統關愛方式，逐漸感受到父親的用心之處，並獲得肯定和認同，也藉由提升個案應對父親的威權教養方式，以及情緒調適的能力，逐漸能夠將受挫的經驗轉化為成長的養分，重建自我認同與個體化自主性。

在關係層面上，藉由初期諮商建立信任與涵容的支持性諮商關係，提供矯正性的情緒經驗，使個案在人際受挫與絕望之際獲得安全的依附感受，並藉由家庭會談鬆動家庭互動模式、家人情感重新連結、以及後續的諮商協助個案與家人情感的維繫，使關係自主性得以重新成長。

在文化層面上，諮商鬆動了上尊下卑的文化信念對家庭所形塑的嚴肅與不對等的家庭氛圍，重新調整了原先代間傳遞的關愛方式。例如心理師在家庭會談中引導父母傾聽與理解個案的敘說，以關懷尊重的方式回應個案，媽媽也在對話的過程中提醒爸爸要適時給孩子肯定與讚賞的對等交流，讓父親有機會轉換「愛之深，責之切」這種威權式的關愛方式。

研究結果亦顯現「雙元自主協調模式」能夠在這三個層次上產生正向轉化的效果，構建多重的保護力與營造正向經驗，成為個案復原的支持性資源，協助個案發展新的生命腳本，其中所展現的復原力量，正契合了近年多層次復原力的研究趨勢（王智弘等人，2017；沈瓊桃，2010；Afifi et al., 2016; Bolton et al., 2017; Luthar et al., 2000; Maggi et al., 2011; Saltzman et al. 2013），可作為提升諮商有效性的參考。

陸、研究限制與結論

一、研究限制與建議

本研究僅為單一個案之研究結果，且只聚焦在女性青少年，尚不足以推論至其他的青少年憂鬱個案，此為本研究之限制。但本研究提出之「雙元自主協調模式」，從本土文化的視角理解憂鬱症青少女的發病脈絡，呈現此臨床案例之諮商運作，其結果不僅支持此一模式的觀點，並且藉由呈現孝道文化在當代臺灣社會親子教養的實際意象，印證文化價值造成家庭及個人影響之內涵。因此，對於青少年憂鬱症的處遇除了目前既有的治療模式之外，確實也提供了另一值得參考的治療取徑。

其次是，本研究採取基本人格量表作為諮商成效的評估指標，當初因為考量

輔導與諮商學報

研究對象有視力障礙，為避免造成其眼睛過度負荷，故只採取達臨床診斷臨界值的憂鬱與人際問題兩項分量表進行後續評估，未思及其他可能與自主性有密切關係的分測驗項目，例如「自貶—自尊」（百分位數為 57），以致未能針對此部分進一步提出討論，此為本研究的不足之處，也建議後續的研究能涵納與自主性相關的概念做較為整體性探討。

除此之外，也建議後續的相關研究能納入其它重要因素進行探討，例如性別角色理論（gender-role theory）認為家庭對兒子和女兒的教養方式常有不同，這會影響性別角色在身心適應上的差異，而在家庭社會化的發展方面，男孩通常被要求養成獨立自主的能力，女孩則被期待重視人際間的情感連結（黃士哲、葉光輝，2013）。又或在單親家庭中，若父親早逝或長期缺席，則父權專制的文化影響又會如何發展，青少年的身心適應將會形成怎樣的發展脈絡，這些後續的探討當可更豐富此一模式在青少年適應問題之理解與應用。

二、結論

將西方的理論直接套用在不同的族群，可能因文化差異而難以了解個案的確切處境，然而現代社會多同受東西文化交互影響，青少年需要具備多元自主的能力，故不能只從自地的文化內涵理解個案，需要能夠含攝文化的差異，以及應用的適切性（黃光國，2011；陳金燕，2017）。研究者認為本案例能夠從此模式之諮商獲得自我統整，正是因為整合了東西文化對自主性發展的觀點，不僅融合不同文化的內涵，亦關注代間傳遞的文化脈絡如何造成青少年生命受苦，並循此理路找出切合個案需求的諮商策略，而研究結果亦支持此模式具有本土的適用性。當今臺灣的青少年處於全球化且多元文化的環境，亟需培養多元的適應能力以因應各種挑戰，「雙元自主協調模式」含攝自、它文化的內涵，發展多元自主，具有普世的特性（葉光輝，2017），期待能夠匯聚更多的慧見與能量，進一步推展青少年心理衛生工作。

收稿日期：2024.01.21

通過刊登日期：2024.05.29

參考文獻

中文部分

王智弘、劉淑慧、孫頌賢、夏允中（2017）：文化脈絡中的危機、轉機與復原力：本土諮商心理學研究的方向、目標與策略。中華輔導與諮商學報，50，1-28。
<https://doi.org/10.3966/172851862017120050001>

雙元自主協調模式初探—以憂鬱症青少女的復原軌跡為例

王齡竟、陳毓文（2010）：家庭衝突、社會支持與青少年憂鬱情緒：檢視同儕、專業與家外成人支持的緩衝作用。中華心理衛生學刊，23（1），65-97。
[https://doi.org/10.30074/FJMH.201003_23\(1\).0003](https://doi.org/10.30074/FJMH.201003_23(1).0003)

王櫻芬、連廷嘉（2012）：青少年社交能力在其人際依附與心理健康間的中介角色探討分析研究。諮商輔導學報，24，67-94。<https://doi.org/10.6308/JCG.24.03>

朱柏全（2022）：學生自殺防治現況探討—青少年的憂鬱與自殺自傷。中山醫學大學附設醫院自殺防治中心。取自
<https://web.whsh.tc.edu.tw/ischool/wr/file/1/37428/0f8c8ebcb158b22efb1f7a951ff492f3.pdf>

吳志文、葉光輝（2015）：工作自主經驗與父母教養行為：雙元自主性促進因素的範疇優勢性檢證。本土心理學研究，43，3-54。
<https://doi.org/10.6254/2015.43.3>

吳武典、林幸台、王振德、郭靜姿等（2008）：基本人格量表—指導手冊。心理。

吳孟珊、劉同雪（2013）：憂鬱與焦慮症狀共病傾向者思考抑制之探討。中華心理衛生學刊，26（1），65-93。[https://doi.org/10.30074/FJMH.201303_26\(1\).0003](https://doi.org/10.30074/FJMH.201303_26(1).0003)

巫珍宜、郭麗安（2010）：憂鬱症患者在婚姻中的性別權力運作過程。中華輔導與諮商學報，27，79-114。<https://doi.org/10.7082/CJGC.201003.0079>

吳齊殷、黃鈺婷（2010）：青少年初期身心健康變化及其動態影響變因之討論。中華心理衛生學刊，23（4），535-562。
[https://doi.org/10.30074/FJMH.201012_23\(4\).0002](https://doi.org/10.30074/FJMH.201012_23(4).0002)

余德慧（1998）：生活受苦經驗的心理病理：本土文化的探索。本土心理學研究，10，69-115。[https://doi.org/10.6254/IPRCS.199812_\(10\).0002](https://doi.org/10.6254/IPRCS.199812_(10).0002)

沈瓊桃（2010）：暴力的童年、堅韌的青年：目睹婚暴暨受虐青年復原力之探討。中華輔導與諮商學報，27，115-160。<https://doi.org/10.7082/CJGC.201003.0115>

林幸台、王智弘（2018）：臺灣輔導與諮商專業的繼承與開展本土：輔導與諮商專業發展的回顧與探索。中華輔導與諮商學報，53，1-22。
<https://doi.org/10.3966/172851862018100053001>

林惠雅（2015）：教養行為、抗壓能力與青少年問題行為：中介模式。輔仁民生學誌，21（2），1-16。

卓馨怡、利翠珊（2008）：成年子女的孝道責任與焦慮：親子關係滿意度的影響。本土心理學研究，30，155-197。<https://doi.org/10.6254/2008.30.155>

林耀盛、李仁宏、吳英璋（2006）：雙親教養方式、家庭功能與青少年憂鬱傾向關係探討。臨床心理學刊，3（1），35-45。
[https://doi.org/10.6550/ACP.200606_3\(1\).0004](https://doi.org/10.6550/ACP.200606_3(1).0004)

胡珈華（2021）：當西方諮商與現代華人文化碰撞時。輔導季刊，57（4），1-10。
<https://doi.org/10.7082/CJGC.201212.0143>

徐美雯、魏希聖（2015）：華人文化教養信念、教養行為對青少年憂鬱及偏差行為之影響。家庭教育與諮商學刊，18，35-63。

輔導與諮商學報

陳亦柔、陸偉明（2022）：自尊、親子與師生關係對青少年至成年初顯期憂鬱症狀發展軌跡之探討。中華輔導與諮商學報，63，71-110。
<http://doi.org/10.53106/172851862022010063003>

陳杏容（2017）：探討不同風險程度的國中生之憂鬱情緒的保護與資源因。中華輔導與諮商學報，50，29–61。<http://doi.org/10.3966/172851862017120050002>

陳金定（2013）：青少年發展與適應問題—理論與實務。心理。

陳坤虎、周芸安（2015）：青少年正負向思考與心理健康之關係—積極因應與拖延習慣調節效果之探討。中華心理學刊，57（4），373-388。
<https://doi.org/10.6129/CJP.20150623>

張佳雯、許維素、陳秉華（2019）：臺灣諮商輔導人員知覺焦點解決短期治療之文化合適性研究。本土諮商心理學學刊，10（3），1-35。

陳秉華（2009）：人我關係協調之伴侶諮商研究。教育心理學報，3，463-488。
<https://doi.org/10.6251/BEP.20080910>

陳秉華（2017）：人我關係協調的諮商模式。載於陳秉華（主編），多元文化諮商在臺灣（147-174頁）。心理。

陳金燕（2017）：諮商者的多元文化能力。載於陳秉華（主編），多元文化諮商在臺灣（83-119頁）。心理。

陸洛（2003）：人我關係之界定—「折衷自我」的現身。本土心理學研究，20，139-207。<https://doi.org/10.6254/2003.20.139>

陸洛（2011）：現代華人的雙文化自我與雙重陷落。本土心理學研究，36，155-168。<https://doi.org/10.6254/2011.36.155>

曹惟純、葉光輝（2017）：孝道觀念在多元文化諮商中的應用。載於陳秉華（主編），多元文化諮商在臺灣（175-214頁）。心理。

黃士哲、葉光輝（2013）：父母教養方式對青少年雙元孝道信念的影響效果：中介歷程的探討。本土心理學研究，39，119-164。
<https://doi.org/10.6254/2013.39.119>

黃光國（2011）：論「含攝文化的心理學」。本土心理學研究，36，79-110。<https://doi.org/10.6254/2011.36.79>

彭秀玲、黃曬莉、李仁豪（2015）：性騷擾經驗與憂鬱之關係—創傷反應作為中介因子及性別為調節變項。中華輔導與諮商學報，44，105-132。

黃昱得（2014）：少年憂鬱情緒與多元風險因子：個別效果與累積效果的驗證。中華心理衛生學刊，27（3），327-355。
[https://doi.org/10.30074/FJMH.201409_27\(3\).0001](https://doi.org/10.30074/FJMH.201409_27(3).0001)

程雅妤、謝麗紅（2020）：希望理論應用在青少年自我傷害諮商之初探。輔導季刊，56（4），41-52。

程景琳（2017）：國小高年級學童所知覺之父母管教行為與心理社會適應之關聯。中華輔導與諮商學報，50，161-187。
<https://doi.org/10.3966/172851862017120050006>

雙元自主協調模式初探—以憂鬱症青少女的復原軌跡為例

黃曬莉（2001）：身心違常：女性自我在父權結構網中的「迷」途。本土心理學研究，15，3-62。https://doi.org/10.6254/2001.15.3

楊中芳（1991a）：回顧港台「自我」研究：反省與展望。載於楊中芳、高尚仁（主編），中國人·中國心—人格與社會篇。遠流。

楊中芳（1991b）：試論中國人的「自己」：理論與研究方向。載於楊中芳、高尚仁（主編），中國人·中國心—人格與社會篇。遠流。

葉光輝（2009）：華人孝道雙元模型研究的回顧與前瞻。本土心理學研究，32，101-148。https://doi.org/10.6254/2009.32.101

葉光輝（2013）：華人青少年的雙元自主性發展：三項關鍵議題的探討。載於葉光輝（主編），第四屆國際漢學會議論文集：華人的心理與行為：全球化脈絡下的研究反思，中央研究院。

葉光輝（2017）：從親子互動脈絡看華人性格的養成。五南。

葉光輝、黃宗堅、邱雅沂（2006）：現代華人的家庭文化特徵：以臺灣北部地區若干家庭的探討為例。本土心理學研究，25，141-196。https://doi.org/10.6254/IPRCS.200604_(25).0004

楊國樞（1995）：中國人對現代化的反應：心理學的觀點。載於喬健、潘乃谷（主編），中國人的觀念與行為。天津人民。

楊國樞（2004）：華人自我的理論分析與實徵研究：社會取向與個人取向觀點。本土心理學研究，22，11-80。https://doi.org/10.6254/IPRCS.200412_(22).0002

楊淑蘭（2019）：建構本土心理諮詢（治療）模式之必要性與可能性。本土心理學研究，52，3-68。https://doi.org/10.6254/IPRCS.201912_(52).0001

葉寶玲（2017）：融合東西方文化思想建構個人諮詢模式：以三位專家諮詢心理學家為例。本土心理學研究，48，279-330。https://doi.org/10.6254/2017.48.279

衛生福利部心理健康司（2023）：歷年全國自殺死亡資料統計暨自殺通報統計。取自https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4904-8883-107.html

劉淑慧、王智弘、夏允中、孫頌賢（2017）：主編的話—期待兩種心理學之中道發展。中華輔導與諮詢學報，48，1-3。

劉惠琴（1999）：從辯證的歷程觀點看夫妻衝突。本土心理學研究，11，153-202。https://doi.org/10.6254/1999.11.153

劉惠琴（2005）：親子關係中「多元個體化」歷程的內涵與測量。中華心理衛生學刊，18（4），55-92。https://doi.org/10.30074/FJMH.200512_18(4).0003

賴俊生、謝亞恆（2017）：快樂，男女有別嗎？青少年自尊對憂鬱情緒的性別差異。高雄師大學報：教育與社會科學類，43，31-56。

賴慧敏、鄭博文、陳清檳（2017）：臺灣青少年憂鬱情緒與偏差行為之縱貫性研究。教育心理學報，48（3），399-426。https://doi.org/10.6251/BEP.20160308

英文部分

Afifi, T. D., Merrill, A. F., & Davis, S. (2016). The theory of resilience and relational

load. *Personal Relationships*, 23(4), 663-683. <https://doi.org/10.1111/pere.12159>

Bolton, K. W., Hall, J. C., Blundo, R., & Lehmann, P. (2017). The role of resilience and resilience theory in solution-focused practice. *Journal of Systemic Therapies*, 36(3), 1-15. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2017.36.3.1>

Bruan, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Researcher in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Franklin, J. C., Lee, K. M., Puzia, M. E., & Prinstein, M. J. (2015). Recent and frequent non-suicidal self-injury is associated with diminished implicit and explicit aversion toward self-cutting stimuli. *Clinical Psychological Science*, 2, 306-318. <https://doi.org/10.1177/21677026135031>

Grolnick, W. S. (2003). *The psychology of parental control: How well-meant parenting backfires*. Erlbaum.

Hamilton, CG. G. (1990). Patriarchy, patrimonialism, and filial piety: A comparison of China and eastern Europe. *The British Journal of Sociology*, 41, 77-104. <https://doi.org/10.2307/591019>

Harkness, S., & Super, C. M. (2002). Culture and parenting. In M. H. Bornstein (Ed.) *Handbook of parenting*, (2nd ed., pp. 253-280). Erlbaum.

Hasking, P., Whitlock, J., Voon, D., & Rose, A. (2017). A cognitive-emotional model of NSSI: Using emotion regulation and cognitive processes to explain why people self-injure. *Cognition and Emotion*, 31 (8), 1543-1556. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1241219>

Ho, D. Y. F. (1996). Filial piety and its psychology consequences. In M. H. Bond (Ed.), *The handbook of Chinese psychology*. (pp. 155-165). Oxford University Press.

Hollander, M. (2008). *Helping teens who cut: Understanding and ending self-injury*. Guilford Press.

Izadi-Mazidi, M., Yaghubi, H., Mohammadkhani, P., & Hassanabadi, H. (2019). Assessing the functions of non-suicidal self-injury: Factor analysis of functional assessment of self-mutilation among adolescents. *Iranian Journal of Psychiatry*, 14 (3), 184-191. <https://doi.org/10.18502/ijps.v14i3.1319>

Jin, C. C., Zou, H., & Yu, Y. B. (2011). The trait of filial piety belief and the relationship of filial piety belief, attachment and interpersonal adaptation of middle school students. *Psychological Development and Education*, 6, 619-624. <https://doi.org/10.1111/fare.12857>

Jin, L. L. (2009). *The role of personality and filial piety in the career commitment process among Chinese university students* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Hong Kong.

Katz-Wise, S. L., Ehrensaft, D., Veters, R., Forcier, M., & Austin, S. B. (2018). Family

雙元自主協調模式初探—以憂鬱症青少女的復原軌跡為例

functioning and mental health of transgender and gender-nonconforming youth in the trans teen and family narratives project. *The Journal of Sex Research*, 55(4-5), 582-590. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1415291>

Kring, A. M., Davison, G. C., Neale, J. M., & Johnson, S. L. (2021). *Abnormal psychology*. John Wiley & Sons.

Kwan, K. K. L. (2000). Counseling Chinese people: Perspectives of filial piety. *Asian Journal of Counseling*, 7, 23-41.

Leung, N. M., Wong, S. F., Wong, W. Y., & McBride-Chang, C. (2010). Filial piety and psychosocial adjustment in Hong Kong Chinese early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 30(5), 651-667. <https://doi.org/10.1177/0272431609341046>

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

Maggi, S., Roberts, W., MacLennan, D., & D'Angiulli, A. (2011). Community resilience, quality childcare, and preschoolers' mental health: A three-city comparison. *Social Science & Medicine*, 73(7), 1080-1087. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.06.052>

Oyserman, D., Coon, H. M., & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128(1), 3-72. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.1.3>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research*. University of Rochester Press.

Saltzman, W. R., Pynoos, R. S., Lester, P., Layne, C. M., & Beardslee, W. R. (2013). Enhancing family resilience through family narrative co-construction. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16(3), 294-310. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0142-2>

Shaffer, D. R., & Kipp, K. (2014). *Developmental psychology: Childhood and adolescence (9e)*. Cengage Learning.

Solomon, R. H. (1971). *Mao's revolution and the Chinese political culture*. University of California Press.

Trumpeter, N. N., Watson, P. J., O'leary, B. J., & Weathington, B. L. (2008). Self-functioning and perceived parenting: Relation of parental empathy and love inconsistency with narcissism, depression, and self-esteem. *Journal of Genetic Psychology*, 169(1), 51-71. <https://doi.org/10.3200/GNTP.169.1.51-71>

Voon, D., Hasking, P., & Martin, G. (2014). Change in emotion regulation strategy use and its impact on adolescent non-suicidal self-injury: A three-year longitudinal

analysis using latent growth modeling. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(3), 487-498. <https://doi.org/10.1037/a0037024>

Wu, D. Y. H. (1996). Chinese childhood socialization. In M. H. Bond (Ed.), *Chinese Psychology* (pp. 143-154).

Yeh, K. H. (2003). The beneficial and harmful effects of filial piety: An integrative analysis. In K. S. Yang, K. K. Hwang, P. B., Pederson, & I. Daibo (Eds.), *Progress in Asian social psychology: Conceptual and empirical contributions*. Praeger.

Yeh, K. H. (2006). The impact of filial piety on the problem behaviours of culturally Chinese adolescents. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 7(2), 237-257.

Yeh, K. H., & Bedford, O. (2004). Filial belief and parent-child conflict. *International Journal of Psychology*, 39(2), 132-144. <https://doi.org/10.1080/00207590344000312>

Yeh, K. H., Liu, Y. L., Hwang, H. S., & Yang, Y. J. (2007). Individuating and relating autonomy in culturally Chinese adolescents. In J. Liu, C. Ward, A. Bernardo, M. Karasawa, & R. Fischer (Eds.), *Casting the individual in societal and cultural context* (pp.123-146). Kyoyook-Kwahak-Sa Publishing.

Yeh, K. H., & Yang, Y. J. (2006). Construct validation of individuating and relating autonomy orientations in culturally Chinese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, 9, 148-160. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2006.00192.x>

Zisk, A., Abbott, C. H., Bounoua, N., Diamond, G. S., & Kobak, R. (2019). Parent-teen communication predicts treatment benefit for depressed and suicidal adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(12), 1137-1148. <https://doi.org/10.1037/ccp0000457>

A Preliminary Exploration of Dual Autonomic Coordination Model: Taking the Recovery Process of Adolescents with Depression as an Example

Wei-Chou Liao Tsung-Chain Huang Kuei-Hui Su Mei-Ling Lin

Abstract

This study cites the dual autonomy model and the dual filial piety model (Ye, 2009, 2013) to propose the viewpoint of the dual autonomy coordination model. It focuses on the interactive impact of Chinese and Western cultures and the suffering experienced by local youths under intergenerational transmission, and hence attempts to develop appropriate corresponding counseling strategies based on these findings. Previous research has indicated that adolescent girls have lower self-esteem and higher levels of depression than boys, highlighting the urgent need for proper understanding and assistance for depressed adolescent girls. This article employs a case study approach to assist 27 sessions of counseling for depressed adolescent girls, and presents their recovery process through content analysis. The results show that both individual autonomy and relational autonomy of the case were developing towards the integration of dual autonomy, and the clinical evaluation revealed significant improvements in their emotional and interpersonal relationships. This study believes that the opportunity for recovery lies in the fact that the dual autonomy coordination model can comprehend the suffering of the case from its cultural context, develop effective strategies, deconstruct the influence of family values on the individual, promote the development of multiple autonomy, and rebuild self-identity. In other words, counseling opens up the multi-level restorative power of the individual, self, and culture, enabling the case to leverage its inner resources and repair interpersonal relationships. From a cultural perspective, we can glimpse possible developments outside the mainstream narrative and create a new life script. Therefore, it offers an effective approach beyond mainstream counseling.

Keywords: indigenous counseling, depressed teen girls, dual autonomy, dual autonomy coordination model, dual filial piety

Wei-Chou Liao	Department of Guidance & Counseling, National Changhua University of Education
Tsung-Chain Huang	Department of Guidance & Counseling, National Changhua University of Education (tchuang@cc.ncue.edu.tw)
Kuei-Hui Su	Department of Guidance & Counseling, National Changhua University of Education
Mei-Ling Lin	Department of Nursing, Hungkuang University