

# Study of the Therapeutic Factors on Ullman Dream Group of University Students

Yenchieh Sung<sup>1</sup>, Wannu Su<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Tsaotun Psychiatric Center, Nantou

<sup>2</sup>Asia University, Taichung

Email: [xj721102@gmail.com](mailto:xj721102@gmail.com), [susansu@asia.edu.tw](mailto:susansu@asia.edu.tw)

Received: Feb. 17<sup>th</sup>, 2014

Copyright © 2014 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

The purpose of this study was to investigate therapeutic factors and effects of university students in the Ullman dream group, using workshop to work with dreams twice a week for 6 hours in two weeks. The research tools included: "Group Therapeutic Factor Inventory—Short Form". In terms of the average score of the beneficial perception for each factor category in the 8 dream sessions the factor of "positive feeling toward the groups" had the highest score; factors of "solicitation of action abilities", "cognitive gains", "universality", advices providing, altruism, self-disclosure and sharing ranks next; factor of "experience and understanding of family relationship" had the lowest score. Based on the results of the study, implications and recommendations for counseling practices and future research are discussed and outlined.

## Keywords

Ullman Dream Group, Therapeutic Factors

---

# Ullman读梦团体疗效因子之探究 ——以大学生为例

宋妍洁<sup>1</sup>, 苏完女<sup>2</sup>

<sup>1</sup>草屯疗养院, 南投

<sup>2</sup>亚洲大学, 台中

Email: [xj721102@gmail.com](mailto:xj721102@gmail.com), [susansu@asia.edu.tw](mailto:susansu@asia.edu.tw)

收稿日期：2014年2月17日

## 摘要

本研究旨在研究成员参与Ullman读梦团体之影响与疗效因子。本研究邀请八位大学生成员参与两个周末，共24小时的读梦团体，成员于每次读梦结束后立即填写“团体治疗性因素量表简式”。团体治疗性因素量表简式结果显示，成员主观知觉有帮助的因素平均得分最高为“对团体的正向感觉”，其次是“行动力的引发”、“认知的获得”，之后依序为“共通性”、“建议的提供”、“利他性”及“自我坦露与分享”，“家庭关系的体验与了解”的平均分数最低。最后，研究者根据研究发现提出具体建议，作为实务工作者及未来研究之参考。

## 关键词

Ullman读梦团体，疗效因子

## 1. 引言

大学生涯为学生心理社会发展的关键时期，学生于大学时期的改变远超过其他教育阶段(Chickering & Reisser, 1993)，这些重要的改变常发挥关键性的影响，并可能持续至成人期(Cooper, Healy & Simpson, 1994; Hunt & Rentz, 1994)。那是因为大学生逐渐脱离原生家庭与父母影响，为寻求自我认同、发展友谊、建立亲密关系、准备独立，并进入成人世界，大学就如同一小型社会，让学生在此练习(引自林旖旎, 2006)。

美国教育学者 Chickering 和 Reisser(1993)的心理社会发展理论中，强调大学生的核心挑战包括：发展能力、情绪管理、由自主朝向人际相互依赖、发展成熟人际关系、建立认同、发展目的，以及发展整合。此七大任务彼此环环相扣，综观国内，以大学生为主的研究题材相当多，其中无任何梦工作运用于大学生之相关研究。但这些发展任务其实链接交织在一起，就如同发展非单一独立的线性过程，有感于此，更让研究者欲探索读梦团体在大学辅导工作的另一种可能性。

自 Sigmund Freud 于二十世纪初发表“梦的解析”到现在已有百年的历史，他认为“梦是通往潜意识的康庄大道”(汪淑媛, 2008)，所以每个人的梦境对其都有特殊的涵义。

回顾梦理论的历史发展便能发现，虽有各式各样的梦理论，但梦工作仍多以心理分析学派及个别解梦为主，而但大多数心理学家都认同透过了解梦对于自我觉察以及自我成长有着正向的力量，进一步能催化案主改变；虽然解梦的方法多所不同，但透过梦者的联想进一步探索梦的象征意义及隐喻似乎是心理学家共同通往梦意涵的路径。

Clark(1994)指出梦仍然很少被运用在团体咨商，乃因梦的象征与意象复杂、模糊难解，也缺乏与梦相关的专业训练(引自汪淑媛, 2008)，像 Ullman 以梦为主题的成长的团体，又不要求心理学专业训练的模式，是其中的少数。

## 2. Ullman 读梦团体与团体疗效因子

### 2.1. Ullman 读梦团体

Ullman 强调不应先带着理论去探索梦，每个人的梦都有潜在疗愈自己的力量，不应将理论强加梦境

上，梦本身是梦者自己的理论，去发现梦对于梦者的意义是什么才是最重要的(引自汪淑媛序，2007)。团体所能做的便是催化梦，最终则是要协助梦者自发地领悟梦的意涵(汪淑媛译，2007)。

Ullman 读梦团体在历程上具有相当的结构，包括梦者说梦、成员分享及隐喻、梦者回应及互相对话、以及结束与追踪四个阶段，Ullman 认为完整而正确的依循此一结构，将有助于团体运作的成效(田秀兰，2000)。研究者发现 Ullman 团体与一般心理治疗团体有些不同，读梦团体的开始阶段总是简短，常很快的进入“征求梦”的阶段，读梦团体有明确的目的，即读梦，但彼此不相识的人却能很快的进入会话，进而彼此回馈、给予支持、陪伴与接纳，团体常存在着高度的信任感与自在感，信任且自在的分享非表面层次的讯息。

## 2.2. 团体疗效因子研究

团体心理治疗大师 Irvin D. Yalom 将之前学者们提出来的概念汇整后作为基础，进一步的从临床经验及研究中，表达团体治疗性的改变是一复杂过程，而且是经由人类各种经验错综复杂的交互作用而产生。他将这种交互作用归纳为“疗效因子”(therapeutic factors)(Yalom & Leszcz, 1995)。

Yalom 于 1985 年根据人际学习的理论发展其团体疗效因子的研究，经过不断的研究与发展，Yalom 于 1995 年将其修订为十一个疗效因子，分别为：灌输希望、普同感、传达信息、利他主义、原生家庭的矫正性重视、发展社交技巧、行为模仿、人际学习、团体凝聚力、宣泄、存在性因子(Yalom & Leszcz, 1995)，一般来说 Yalom 所归纳的团体疗效因子最为实务及学术界接受。

林美珠与王丽斐(1998)因考虑本国与西方国家文化的差异，故重新以重要事件报导法与深度访谈，探究国内团体成员中成员所经验的团体治疗性因素(林美珠，王丽斐，1998)，经群聚分析与内容分析后归纳十三个团体治疗性因素。王丽斐、林美珠(2000)根据前述结果，进一步编拟“团体治疗性因素量表”，经因素分析后共取得八个治疗性因素，分别为：认知性的获得、对团体的正向感觉、行动力的引发、自我坦露与分享、共通性、利他性、家庭关系的体验与了解以及建议的提供。

## 2.3. 梦工作团体疗效之研究

若是回顾过去十年美国两份主流的团体心理治疗期刊 Group Analysis 与 The International Journal of Group Psychotherapy，则会发现仅有三篇文章有谈到梦团体，由此可知梦团体的研究是少之又少(Eric, 2002)。最近有些团体治疗的书籍暗示、委婉的谈到梦团体工作，但都相当简短。Yalom(1993)在饱览团体心理治疗书籍后指出可运用团体梦工作于某特定的族群上，例如：边缘性人格患者及非丧亲家庭，甚至提出实际案例说明团体梦工作能反映出意味深长或深刻意涵的主题，例如：移情、自我价值问题、失业；Stone(1996)则论及何以精神病人在团体梦工作中能对其他成员及领导者表现出重要的初阶沟通；Brown 与 Zinker (1994)的书中则提到团体梦工作是与潜意识沟通的一种形式。

## 3. 研究方法

### 3.1. 研究参与者

为国内某大学在学生，年龄介于 19 岁至 27 岁，男生四名，女生四名。

### 3.2. 研究工具

本研究采用之“团体治疗性因素量表简式”，由王丽斐与林美珠(2000)两位学者针对国内团体及 Yalom(1995)与 Lese、MacNair-Semands(1997)所发展(引自陈均姝，2008)，本量表后经原编制者修订，已将原量 57 题修订为 29 题的简版，total  $\alpha = .95\sim.97$ ，其内部一致性介于 .72 至 .92 之间。

### 3.3. 研究程序

本研究邀请八位大学生成员参与由研究者带领之读梦工作坊，两个周末，共计 24 小时，成员于每次读梦结束后立即填写“团体治疗性因素量表简式”，过程中有位成员请假一天，团体结束后总计读了八个梦，扣除成员请假的部分，共有 62 份量表。

### 3.4. 研究分析

本研究采量表使用 SPSS19 版本的软件计算出信度及各疗效因子之间的分数。

## 4. 研究结果

### 4.1. 信度结果

八次团体之团体治疗性因素总分在本研究样本之内部一致系数，分别为.96、.96、.92、.96、.97、.97、.96，除了第三个梦的信度较低外，其他皆有良好的信度，其详细之内部信度则从.44 至.954 间。而详细之内部信度差距则显得略大，这可能因样本数过低之缘故，但大多数值仍位于.72 至.92，亦即数值仍具参考价值。

### 4.2. 量表分数呈现

针对当次的量表的平均分数给予斜线，将高于平均数的疗效因子给予粗体，若是与平均数相差不远的疗效因子加上底线(表 1)。

### 4.3. 量表结果呈现

#### 4.3.1. 量表之团体疗效因素排序

团体治疗性量表简式结果显示，成员主观知觉有帮助的因素平均得分最高为“对团体的正向感觉”，其次是“行动力的引发”、“认知的获得”，之后依序为“共通性”、“建议的提供”、“利他性”及“自我坦露与分享”，“家庭关系的体验与了解”的平均分数最低。

#### 4.3.2. 量表结果分析

由以上表格发现“对团体的正向感觉”、“行动力引发”、“认知的获得”这三个疗效因子是在八

**Table 1.** Average scores of therapeutic factors in Group Therapeutic Factor Inventory—Short Form

**表 1.** 八次量表中团体治疗性因素平均分数

	利他性	建议的提供	对团体的正向感觉	共通性	家庭关系的体验与了解	自我坦露与分享	行动力引发	认知的获得
一	2.75	<b>3.14</b>	<b>3.46</b>	<b>3.52</b>	1.38	<u>3.11</u>	<b>3.53</b>	<b>3.68</b>
二	<u>3.57</u>	<u>3.61</u>	<b>4.17</b>	<b>3.71</b>	2.71	3.39	<b>3.92</b>	<b>4.14</b>
三	3.38	<u>3.58</u>	<b>4</b>	<b>4.08</b>	3	3.4	<b>3.93</b>	<b>4.13</b>
四	<u>3.87</u>	<b>4</b>	<b>4.09</b>	<b>4.16</b>	3.41	3.43	<b>4.09</b>	<b>4.03</b>
五	<b>3.62</b>	3.08	<b>3.87</b>	<b>3.62</b>	3.08	2.87	<b>3.81</b>	<b>3.71</b>
六	<b>4.06</b>	<b>4.33</b>	<b>4.12</b>	<b>4.16</b>	2.79	3.56	<b>4.25</b>	<b>4.06</b>
七	<b>3.93</b>	<b>4.12</b>	<b>4.06</b>	<b>4.16</b>	2.7	3.71	<b>4.21</b>	<b>4.03</b>
八	<b>3.87</b>	<b>4.08</b>	<b>4.31</b>	<u>3.7</u>	2.25	3.56	<b>4.21</b>	<b>4.12</b>
平均	3.63	3.74	4.01	3.88	2.67	3.38	3.99	3.98

次量表中皆属有中等帮助至很有帮助的程度。此外，本研究发现读梦团体虽未有固定主题，每次读梦内容也大相径庭，但“共通性”仍在七次量表中高过平均数；而有五次超过平均数为“建议的提供”，“建议的提供”较难从团体历程中看出其规则变化；接着是有四次超过平均数的“利他性”，“利他性”似乎随着团体读梦的次数增多，分数也跟着增多，“自我坦露与分享”则仅有一次接近平均数，“家庭关系的体验与了解”因子则在八次的量表中分数皆偏低。

## 5. 讨论

读梦团体八次读梦内容都不同，端看梦者带来的梦能否与团体互动，至于会擦出甚么样的火花，这部分较难预测，但量表的结果中“对团体的正向感觉”、“行动力引发”、“认知的获得”分数却十分稳定，因此研究者认为读梦团体的治疗性因素总分数高低与团体历程长短无直接相关，而可能与当次读梦团体所讨论议题是否能引起共鸣或理解较有关。

而量表中分数最高的“对团体的正向感觉”与“行动力引发”、“认知的获得”及治疗因素分数所差无几，可以知道在团体若被接纳且能造成凝聚力的正向团体，对大学生成员来说都能促进参与投入，于团体中传达信息学习，扩展认知思考，可能因此加深自我了解或发展社交技巧及人际学习，进而引发行动改变，这些是研究中的成员共同知觉到较有帮助的疗效因子。

## 参考文献 (References)

- 王丽斐, 林美珠(2000). 团体治疗性因素量表之发展与编制. *中华辅导学报*, 9 期, 1-24.
- 田秀兰(2000). 心理治疗中的梦境取向一个别与团体取向. *咨商与辅导*, 179 期, 16-20.
- 汪淑媛(2008). 读梦团体与创伤叙事: 以一位目睹家暴与失亲者的梦工作为例. *社会政策与社会工作*, 1 期, 1-50.
- Ullman, M. (2007). *读梦团体原理与实务技巧*. 汪淑媛(译). 台北: 心理.
- Ullman, M. (2007). *一本书诞生的故事*. 汪淑媛(译), *读梦团体原理与实务技巧*. 台北: 心理.
- 林旖旎(2006). 高质量的大学生生活经验质性研究: 以一所小型郊区大学为例. *中华心理卫生学刊*, 4 期, 365-393.
- 林美珠, 王丽斐(1998). 团体治疗性与反治疗性重要事件之分析. *中华辅导学报*, 6 期, 35-59.
- 陈均姝(2008). *团体层次与个人层次变项对于团体治疗性因素的影响多层次纵贯研究分析*. 博士论文, 国立台湾师范大学, 台北, 未出版.
- Brown, D., & Zinker, L. (1994). *The psyche and the social world. Development of a group analytic theory*. New York: Routledge.
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity* (2nd ed.). San Francisco: Jossey Bass.
- Moss, E. (2002). Working with dreams in a bereavement therapy group. *International Journal of Group Psychotherapy*, 52, 151-170.
- Stone, W. (1996). *Group psychotherapy for people with chronic mental illness*. London: Guilford Press.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (1995). *Theory and practice of group psychotherapy*. NJ: Basic Books.
- Yalom, I. (1993). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.