

內在人際運作模式之理論與內涵

盧盈任

(國立新竹教育大學教育心理與諮商學系碩士班)

壹、影響人際互動之內在運作

心理學自19世紀興起以來，對於人的認知、情緒、人格、行為和人際關係等領域已有諸多了解，而人們對於心理學知識的了解也多少會運用到日常生活中的家庭、教育、健康相關問題上（游恆山，2004）。自心理學發展至今，大部分的心理學家都同意，個體過去的人際經驗對於當下人際互動有不少影響，而人與人的相處方式與過去經驗有關，也似乎有特定的模式存在（Baldwin, 1992）。Collins(1996)在研究人與人之間親密關係與成人依附的相關性時發現：不同依附類型的人對於人際相關事件的解釋方式與他們對自己的看法以及自己親密關係的解釋方式是一致的。這顯示不同依附類型的人在面對人際訊息時的歸因方式有所不同的，例如：安全依附的人對於友伴的行為作比較多的正向歸因；非安全依附類型的人則否，他們比較無法認可自己的經驗，對於事件的解釋傾向負面，也比較有可能產生心理困擾。Pietromonaco與Barrett(1997)的研究更指出依附類型會影響個體回憶過去經驗的傾向，並且也影響個體的人際行

為、情緒反應與對自己的知覺上，而且這種傾向在不同情境中有一定程度的一致性。而，Collins以及Pietromonaco與Barrett的研究皆發現：面對非依附事件或情境時，依附類型並不會造成個體之間的差異，或者是差異並不如面對依附關聯事件時那樣明顯。也就是說，似乎人的內在世界中有一個專門處理人際互動的內在架構。

在人際互動過程中，個體不斷藉由過去經驗所形塑的整體傾向與其他人互動。也就是，透過整體經驗的反思和提取，協助自己面對生活當下的人、事、物，再度不斷的重新組織與整合當下與過去的經驗（楊文貴，2001）。依此而論，每個人似乎都有一套不斷更新與整合的人際知識結構，這樣的結構將會影響個體面對人際關係的方式。這人際互動的心理運作結構在不同的心理學領域中有不同的指稱，如：後精神分析與心理動力學領域稱為依附之內在運作模式（attachment of internal working model）、社會認知理論稱為人際基模（interpersonal schemas）、性格心理學領域稱為情感腳本（affective script）。這些不同領域中所指稱之人際心理運作都假定個體在人際關係中，會組成一個如何與

人應對的模式，同時，此人際互動模式有其特定的心理運作與組織形式，以及影響人際互動的過程和方式。為方便後續相關研究文獻的整理，本文以「內在人際運作模式」(internal interpersonal working model)統稱之。

整體而言，內在人際運作模式是個體用於與外界互動的基準與參考，並影響個體對於外在訊息的知覺及對於整合過往經驗的整合，可以說是人與人互動之基礎，而該模式也會在每次的人際互動中進行修正，以作為每次與人互動時的參考，但內在人際運作模式的內涵與假設尚未有定論，各領域的學者對其有不同看法，以下嘗試針對不同領域的人際運作模式假設進行回顧，使讀者更了解內在人際運作模式。

貳、內在人際運作模式之理論

本段將針對源自各心理學理論之內在人際運作模式進行介紹，筆者在搜尋文獻、閱讀與整理的過程中，發現國外自過去到現在對於內在人際運作模式的立論分別源自精神分析、社會認知理論以及性格心理學，有的理論取向在後續研究中區於整合，而有的則自成一格。以下將分別論述之：

一、依附之內在運作模式

依附理論的根源是心理學中的精神分析取向，但其實早期精神分析學家並不強調個體與他人的連結，僅強調過去經驗對個體的影響（Freud, 1917/1951，引自Baldwin, 1992）。而後精神分析學派的客體關係理論，開始強調內化的人

際關係對個體人格及心理偏差的影響，將內化的人際關係放在重要的位置。客體關係理論假設個體有與人建立連結的需求與動機，而內化自己與他人的互動過程或彼此建立的關係品質，也假設內化的關係將會持續影響個體日後與其他人互動。因此個體在幼時與父母的聯繫、分離經驗所內化的內在形象將會持續的影響其往後與人建立關係或是互動的過程（李文瑄，2004a，2004b）。換言之，精神分析強調過去的經驗將持續影響個體的發展，但早期學者似乎尚未提出較明確的內在人際運作模式架構以及運作過程。

而在後精神分析取向中，晚近學者Bowlby與Sullivan對內在人際運作模式的內涵有較多的著墨；Sullivan(1953)認為個體的內在心理結構為根據過去經驗所形成的自我概念、他人概念，以及連結兩者的動力(dynamism)，每個人在人際互動中的行為模式，便是來自這種心理結構的影響，另外，個體於後續的成長中，這樣的結構會不斷的被形塑與運用。Sullivan主張人際間的移情便是過去經驗對當下互動的影響，其所提出的假設可謂內在人際運作模式之雛型（引自韋子木、張榮皋譯，2007）。Bowlby於1973年進一步說明個體為何要與他者建立關係，以及提出依附之內在運作模式來解釋心理運作對個體人際互動的影響。Bowlby主張與人的連結能夠提供個體安全感，而失去與人的連結則有可能導致焦慮與緊張，造成個體發展上的偏差。這解釋了個體為何要與重要他人建立聯繫，因為與重要他人的聯繫可以減少個體的壓力與焦慮，因此個體有目的

的形成了一個維繫關係的運作模式以維持與重要他人的關係（引自Ainsworth & Bowlby, 1991）。在後續的依附相關研究中顯示，內涵不同的內在人際運作模式會影響個體在知覺當下經驗以及回憶過去經驗的方式(Collins, 1996)。例如：一個安全依附的人，必定會同時擁有好與不好的人際經驗，只不過其在回想時比較能想起安全、美好的依附事件，故在一段人際關係中，比較會對他人的行為做良性的歸因與解釋。

如此影響甚大的內在運作，也不乏學者不斷嘗試以各種研究方式對其進行研究以歸納出內在運作的類型或是內在運作對於個體生活各層面的影響，其中以自陳式的問卷最常被用於研究中，如：「親密關係經驗問卷」(Experiences in Close Relationship Inventory, ERIC) (Brennan, Clark, & Shaver, 1998)與「關係量尺」(Relationship Scales Questionnaire, RSQ)(Griffin & Bartholomew, 1994)；而上述兩研究也藉此發現個體的內在運作模式分類，共有安全(secure)、焦慮(preoccupied)、害怕(fearful)與排除(dismissing)這四種內在運作類型，而每個人似乎都有自己傾向的類型，還有個人獨特的人際互動方式。

二、人際基模

在心理學社會認知領域中，基模(schema)是個體對於過去所經歷的一切組織、整理的架構，而該架構會不斷組織新的外來經驗，並對舊有的架構進行重組。這種處理人與人互動的內在構念稱為「人際基模」(interpersonal schema)，是一種整理相似人際互動經驗

的組織架構。一段最簡單的人際互動情況中至少有兩個在人格與經驗上不同的個體，因此，人際基模假定內在人際運作模式會組織人際互動中：1.個體對於自己的概念，2.對於他人的概念，3.人際情境中該如何表現與行動的人際腳本。此三者將是相互關聯，不斷的相互影響的（引自楊文貴，2001）。除此之外，社會認知論引用了認知心理學中知識表徵網絡的概念，主張個體在當初組織人際經驗時會依循相似性與關聯性原則，將性質相似或相關性高的概念組織在一起，使個體在面對人際事件時，能夠一次喚起最相似、最能預測結果的過去經驗與假設。而且，外在刺激對內在運作模式的喚起程度，也是影響個體是否以過去經驗面對當下環境的一個決定因素，與人際相處越有關的事件，越能喚起個體的內在運作模式(Baldwin, Keelan, Fehr, Enns, & Koh-Rangarajoo, 1996)。例如：當一個人認知到一個剛見面的陌生人與過去的重要他人有一定程度的相似性後，這個體會傾向於認為這個人與過去的重要他人有相似的特色，而有了這樣的刺激後，個體過去與重要他人相處時的想法與感受便會隨之引發，而個體則會開始考量過去的經驗作出預備與規劃自己的應對行為。在後續的文獻整理中，Baldwin (1997)提到人際腳本是個體「如何」在人際關係中行動與反應的劇本或假設，腳本可以是一致性的或情境特定的，由於人際腳本存在著這樣的「應變性」(contingency)，學者也認為腳本可能是一群「如果—就」(if-then)規則的表徵，而這樣的表徵確實與過去的人際經驗經驗及個體自我解

釋有所關聯。而晚近學者統整過去關係自我、移情的社會認知理論和重要他人對於社會之決的影響，建立了「如果—就」的人格理論，其又名認知影響理論，其中「如果」代表個體會被外在環境或是個體自身的生理、心理線索影響，引發過去的經驗，而「然後」就是根據自身狀況和過去經驗對環境作出的回應；但其更強調「情境」與「引發線索」的重要性，因為上述兩項是喚起重要他人概念、與該重要他人有關的自我概念的第一步，所以情境對於一個人的外在行為與內在心理影響甚大，可以解釋人的自我經驗和重要他人表徵的轉換(Andersen & Thorpe, 2009)。

社會認知心理學從起初假設個體內在有一個統整人際經驗的基模，到最近強調環境線索對於個體人際基模的喚起、因為週遭線索引起的移情，逐漸的將心理動力和認知社會科學的見解進行整合。

三、情感腳本

在性格心理學領域中，Tomkins (1987)則認為含有情感的腳本(affect script)與場景(scene)是形成個體性格的主要因素(引自Demos, 1995)，場景中包括人物、地點、時間、個人的行動與感受，旨在描述當時發生什麼事；而腳本是個體該如何應對事件與場域的指引。早期與後進學者均指出該理論注重情感的部分，認為最簡單的場景至少會有一種情感與該情感所指向的客體，而對個體來說重要的情景通常是更為複雜的，包含更多的情緒與客體；學者認為個體經驗到事件後，會依「場景中是否有情

緒」這個指標來認定自己經歷事件的重要性，這被稱為「情緒放大」(Affect amplification)，並且形成對應的初步腳本，但久而久之相似的、有情緒的場景，將會吸納更多情緒、想法、記憶和行動，形成更為複雜的腳本，這樣的特性叫做「心理放大」(Psychological magnification)，所以腳本是對於同類場景所形成的個人規則或建構，這些規則或建構被用來解釋、應對相同類的場景。於生活經驗中對於個體有影響的並且本質相似的腳本群，會組織成一個一個主軸，成為處理外來經驗的過濾器，外來的新經驗將被過去的經驗組成的主軸比對，進一步形成一個人固定與外在世界互動的指引(Carlson, 1986; Demorest & Alexander, 1992)。Demorest與Alexander認為該理論雖然也提到對於自己與他人概念的形成，但更強調連結於兩者之間的情感與規則

統整上述各理論取向之內在人際運作模式之內涵，大部分的理論都假設個體會於關係互動經驗中組織自己與他人的概念，而連結兩個個體之間的聯結於各理論取向中有不同的假設。心理動力取向強調本能與動機；社會認知理論強調的是社會規則與個體對於關係的假設；而性格心理學的腳本理論則是承襲了兩者對於連結的假設，認為腳本包含了對他人的行為、信念、情感以及對於該段關係的假設。近期對內在作模式的假設不再僅限以固定的結構(如：對自己、別人的概念，互動時的情緒與假設)來解釋其運作與重整，反而認為各個內在結構(對他人、自己以及人際腳本)是一體的，相互組織成整體的人際

互動方式與風格(Andersen & Thorpe, 2009)。

參、內在人際運作模式之國內外研究趨勢

在有關內在人際運作模式的相關文獻資料收集與整理過程中，筆者發現國內外研究進程、研究方法與研究結果的累積，以及對於內在人際運作模式的理論建構與修正的程度，有著明顯的落差，以下茲分別介紹國內外的研究趨勢。

一、國外研究趨勢

國外早期有關內在人際運作模式的研究方法以觀察法為主，並且著重假設與理論的建構，例如：觀察憂鬱症患者對於逝去親人的指責行為，彷彿哀悼者在心理建立了一段與死者的關係和概念（Freud, 1917/1951, 引自Baldwin, 1992）；而Ainsworth以陌生情境實驗(strange situation)觀察兒童與母親的互動而建立出的安全與非安全依附更是情境觀察的代表（引自Ainsworth & Bowlby, 1991）。而後來的研究則著重在確立內在人際運作模式的運作方式，例如：依附理論建構出的內在人際運作模式之研究，這類研究主要以相關研究為主，先透過以訪談或量表區辨出依附類型後，再進一步以相關統計驗證不同依附類型的個體在社會知覺或認知歷程上的差異(Baldwin, 1997; Collins, 1996)。

近年來國外在此議題的研究方法與研究方向變得更為多元，主要傾向逐漸整合各理論對於內在人際運作模式的假設與運作（人際基模，人際腳本）。例

如：社會認知心理學界，利用閹下刺激研究證實內在人際運作模式所產生的影響與移情的關聯，並且引用認知心理學中「測量給予刺激後個體反應時間」的研究方法，對內在人際運作模式的激發與運行有更多的驗證(Andersen & Thorpe, 2009)。又如：讓高自尊與低自尊的個體接受不同字詞的刺激後，測量他們對依附相關（接受、拒絕、中性）字詞的反應時間，確定不同個體內在運作方式的差異性(Koch, 2002)。

除了量化方面的研究外，國外也有內在人際運作模式的質性研究，採用這種研究方式的學者多進行情感腳本理論的研究，如：Demorest與Alexander在1992年以同一批受試者進行兩次訪談的資料，進行歸納分析，除了發現個人在組織與回憶人際經驗方面的一致性外，也對內在人際運作模式的內容、主題有進一步的了解；Demorest(1995)也在後續的研究中論述腳本可當作研究性格的最小單位，但早期的資料歸納方式並沒有使用固定的系統與程序，多是利用評分員在分析步驟上達到一定的信度後分析訪談資料。最初對於訪談稿和諮商過程逐字稿分析的研究形式，在心理動力取向實務界，也有不少發展，這類分析方式的發展來自實務工作者對於分析與歸納個案資料的需要，而不同的學者各自發展出自己的分析方式，如：「核心衝突關係主題」(Core Conflictual Relationship Theme Method, CCRT)（引自Barber & Crits-Christoph, 1993）、「基底重複之不適應情緒結構分析量表」(Fundamental Repetitive and Maladaptive Emotion Structure, FRAMES)

(Dahl & Teller, 1994)，但這些工具的目的都是找出個案內在心理核心的人際衝突模式或人際主題，雖然早期這類的工具僅運用在實務分析上，但在後續的實務研究中，有些工具已開始進行信效度的研究，使內在人際運作模式的概念在個體發展及心理治療實務研究上有更多的發現，例如以CCRT研究青少年在不同時期的內在人際運作模式的轉變，(Waldinger et al., 2002)；而近期更有情感腳本理論的學者利用FRAMES對於長期接受心理治療的個案進行研究，驗證心理治療對於個案的影響以及實質轉變(Siegel & Demorest, 2010)，似乎內在人際運作模式的質性研究方法也在逐漸進步中。

二、國內研究趨勢

至於國內在內在人際運作模式的相關研究上，在理論方面多直接承襲西方學者所發展出的理論，多以依附類型的相關驗證研究為主，且以不同族群之依附類型與人際關係變項的相關研究居多。例如：大學生的依附類型與如何處理人際訊息的相關(陳思帆, 2008)、依附風格與人際衝突類型與因應風格之關聯(馮喬琳, 2006)、不同成長背景之單身成人依附風格(白嘉玲, 2009)、夫妻依附風格與其婚姻滿意度和衝突因應之研究(林佳玲, 2000)，和陳金定(2009)以結構方程模式驗證內在人際運作模式與特定關係的移情之關聯。而在主題上，王慶福與王郁茗在2010的系統性回顧研究中整理出國內內在運作模式的主要研究範疇，共有：(1)親子依附與父母親的教養對個體內在依

附傾向的影響；(2)成人依附與親密關係適應的關聯性；(3)內在人際運作模式和情緒調控、偏差行為和心理疾病的關聯；以及(4)內在人際運作模式於心理治療和諮商領域的實證研究，從上述回顧可知近期國內與內在人際運作模式有關的研究不少，大致與國外的趨勢和主題相符。

國內針對個體內在人際運作模式的質性研究中，有林麗華(2003)使用深度訪談，以及廖小慧(2001)用敘說方式進行探究，近期則是許雅惠(2009)對於身心障礙大專生之內在人際運作模式內容進行研究與歸納，並且聚焦在該模式如何影響個體的衝突因應上。綜合來說，國內的對於內在人際運作的研究與國外趨勢大致相同，但以質性方法探究者仍在起步階段，著力不深。

肆、結論

內在人際運作模式對所有人都是一種重要的心理運作模式，它反映了個人自過去到現在的人際經驗及人際互動方式，攸關著一個人在人際互動上的適應與不適應，同時進一步影響個人各方面的心理發展狀況。因此著重於該心理運作的探討與研究不僅是增加我們對於人的瞭解與掌握外，也能幫助人們能夠多了解自己，促進與他人的互動關係。

國內對內在人際運作模式之研究，雖然已累積有不少研究成果，但對心理運作議題的探究，在研究方法以及研究主題上相較於國外仍有些欠缺(例如：內在運作模式與諮商效果和諮商關係的影響)仍有所不足。筆者建議在未來的研究中可以多參考國外的研究方法與主

題，如社會認知心理學中的闕下刺激方法或「刺激—反應」方法；或者檢驗目前的概念化相關工具，如CCRT或FRAMES。除了驗證國外研究結果與本土的異同外，也可以增加其他有興趣學者對於該心理運作的研究方法與方向。

參考文獻

王慶福、王郁茗（2010年）。台灣當今的依附研究：系統性回顧與後設分析。「2010國際心理治療研究學會台灣分會（TWSPR）國際學術研討會」發表之論文，國立暨南國際大學。

白嘉玲（2009）。不同背景變項的單身成人依附風格、宗教認同態度和人際親密能力之關係研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，台北。

李文瑄（2004a）。個別心理治療（三十二）——客體的源頭與客體關係的本質（上）。諮商與輔導，224，50。

李文瑄（2004b）。個別心理治療（三十三）——客體的源頭與客體關係的本質（下）。諮商與輔導，225，48。

林佳玲（2000）。夫妻依附風格、衝突因應策略與婚姻滿意度之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系研究所碩士論文，未出版，台北。

林麗華（2003）。俱人際困擾護專學生依附內在運作模式之分析研究。高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。

許雅惠（2009）。大專校院身心障礙學生依附內在運作模式與人際衝突因

應方式之分析研究。特殊教育研究學刊，34（2），27-46。

陳金定（2009）。移情現象之驗證：運動選手親子依附與教練——選手關係之因果模式探討。教育心理學報，40（3），363-383。

陳思帆（2008）。大學生依附關係、拒絕敏感度與曖昧訊息處理之關係研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，台北。

馮喬琳（2006）。大學生依附風格、人際衝突類型與因應策略之相關研究。中國文化大學心理輔導研究所碩士論文，未出版，台北。

楊文貴（2001）。人際基模的發展與內涵。國立台北師範學院學報，14，209-232。

廖小慧（2001）。憂鬱症母親的生命敘說：內在運作模式的探討。花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，花蓮。

Andersen, S. M., & Thorpe, J. S. (2009). An IF-THEN theory of personality: Significant others and the relational self. *Journal of Research in Personality*, 43(2), 163-170.

Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341.

Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological Bulletin*, 112(3), 461-484.

Baldwin, M. W., Keelan, J. P. R., Fehr, B., Enns, V., & Koh-Rangarajoo, E. (1996). Social-cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and

- accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(1), 94-109.
- Baldwin, M. W. (1997). Relational schemas as a source of if-then self-inference procedures. *Review of General Psychology*, 1(4), 326-335.
- Barber, J. P., & Crits-Christoph, P. (1993). Advances in measures of psychodynamic formulations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(4), 574-585.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). NY: Guilford Press.
- Carlson, R. (1986). After analysis: A study of transference dreams following treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(2), 246-252.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810-832.
- Dahl, H., & Teller, V. (1994). The characteristics, identification, and applications of FRAMES. *Psychotherapy Research*, 4(3-4), 253-276.
- Demorest, A. P., & Alexander, I. E. (1992). Affective scripts as organizers of personal experience. *Journal of Personality*, 60(3), 645-663.
- Demorest, A. P. (1995). The personal script as a unit of analysis for the study of personality. *Journal of Personality*, 63(3), 569-592.
- Demos, E. V. (1995). *Exploring affect: The selected writings of Silvan S. Tomkins*. Cambridge University.
- Gerrig, R., & Zimbardo, P. (2004). *心理學* (游恆山譯)。臺北市：臺灣培生教育。(原著出版於1999年)
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Koch, E. J. (2002). Relational schemas, self-esteem, and the processing of social stimuli. *Self and Identity*, 1(3), 271-279.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (1997). Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 73(6), 1409-1423.
- Siegel, P., & Demorest, A. (2010). Affective scripts: A systematic case study of change in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 20(4), 369-387.
- Sullivan, H. S. (2007). *精神病學的人際理論* (韋子木、張榮皋譯)。臺北市：額爾古納。(原著出版於1953年)
- Waldinger, R. J., Diguier, L., Guastella, F., Lefebvre, R., Allen, J. P., Luborsky, L., & Hauser, S. T. (2002). The same old song? Stability and change in relationship schemas from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 17-29.