

# 人際動機取向之團體諮商模式

黎士鳴

(信安醫院心理室主任)

## 壹、前言

Bakan(1966)認為人類有兩種核心的存在特性—成就自我(agency)與人際親和(communion)。在最近的研究中可以發現，成就自我與自我狀態有密切的關係，而人際親和與人際關係有密切的關係。在人際脈絡中，成就自我涉及了自我觀點，而人際親和涉及了他人觀點，並且可發現這兩種動機與我們的日常生活密切相關(Abele & Wojciszke, 2007)。Horowitz(2004)進一步將這兩個基本人類存在特性，應用到臨床心理學的領域之中，來探討各種心理疾病的成因（註一）。「成就自我」強調個體的獨特性，著重在個人的表現與獨立性。相反的，「人際親和」著重在個體與他人的連結，強調個體的人際關係與團體層面。由於，我們生活在「人際脈絡」之中，Horowitz(2004)將此兩種基本動機稱為基本人際動機。

處於集體主義文化脈絡下的我們，這兩種基本動機密切地影響著我們。當這兩種動力匱乏或者是衝突時，我們就會產生各種心理困擾。對於這些動機所導致的心理困擾，團體諮商正好是一個有效的介入模式，可以處理這兩種不同

的人際動機。本文將以人際動機出發，來探討此理論在團體諮商上的應用。

## 貳、兩種人際動機的內涵探究

「成就自我」與「人際親和」是人類的核心動機，例如，你邀約一個人去看電影，這其中就包含這兩個動機的存在：在「成就自我」層面，對方的答應反應對你的肯定；在「人際親和」層面上，對方的答應回應了你與他的人際關係。在生活中，特別是人際互動情境下，這兩種動機交織著我們的心理狀態。

「成就自我」包含了自主、個體主義、成就感、控制感與自我認定等與自我成就有關的動機。「人際親和」則包含了親密、社會化、歸屬感等與他人連結的動機(Horowitz, 2004)。人際親和是一種純粹地人際互動上的內在動機；而成就自我，雖然表面上是個人內在(intrapersonal)的動機，但實質還是受到人際層面的影響，在集體主義的情境下，我們是透過他人的接納來肯定自我。這兩種動機的滿足，則可反應到一個人的心理健康程度。Blatt(1990)認為一個成熟的個體就是在兩條路徑中交互

發展而成，一條理想的路徑就是可以與他人形成有滿意的親密關係（人際親和），另一條路徑就是通往一個穩定的、實在的、自主的與有勝任能力的自我形象（成就自我）。每個人在成長過程都會經驗到這兩個核心動機的發展任務—(1)安全地與他人形成連結，以形成一個較大的保護性社群；(2)能十分穩定且真實地覺得自己具有勝任能力、有影響力和具有效能。如何穩定地發展這兩個動機，會是一個重要的課題。

基本上「人際親和」與「成就自我」這兩個動機，觸發了各種的人際互動，例如：媽媽對小孩說：「出門前把房間掃一掃。」這時母親是一種「人際親和」的動機，出自於擔心小孩房間過亂，精神與身體會受到影響。而小孩卻有可能解釋成「成就自我」的動機，認為媽媽想要支配他、要求他。於是乎，這兩個動機的衝突造成了人際層面上的衝突。若雙方都把這個互動解釋成「人際親和」的動機時，雙方就會產生良好的人際互動。在人際脈絡中，這兩種的動機反應處一套二維空間的人際行為，人際親和反應了「愛—忽略」這個維度；而成就自我反應了「自主—服從」這個維度。我們可以觀察個體此二維空間的人際行為，來反推其內在的動機需求。同時，也可以透過人際行為來滿足內在的動機。

在團體諮商中，我們可以透過成員在團體中的人際互動，來觀察個體內在動機的需求與滿足過程。同時可以透過團體諮商的介入，修正不適切地動機滿足歷程，協助成員有效地成長，發展出一套良好的「成就自我」與「人際親

和」的滿足歷程。以下就討論如何將此概念應用到團體諮商中。

## 參、團體諮商歷程統整分析

團體歷程(group process)在團體諮商中扮演著重要的角色，一個團體是否能夠有效地運作，在於領導員是否能夠催化團體歷程改變。Tuckman(1965)從團體動力中，將團體發展過程分成：形成期(forming)、風暴期(storming)、常規期(norming)、表現期(performing)以及休止期(adjourning)。Anderson(1984)從人際關係出發，將團體分成信任期(trust)、接受期(acceptance)、親密期(closeness)、相互依賴期(interdependence)以及終止期(termination)。Trotzer(2006)從Maslow個人成長需求出發，將團體分成安全期(security)、接納期(acceptance)、責任期(responsibility)、工作期(work)與結束期(closing)。從這些改變階段來看，可以發現著重焦點不同，各階段重視的重點各有差異，整體而言，可由Corey與Corey(2006)團體發展階段所涵蓋一起始期(initial stage)、轉銜期(transition stage)、工作期(working stage)與結束期(final stage)。Corey與Corey(2006)的團體諮商歷程是目前大家所常用的模式，本文將以此改變階段為基礎，來探討領導員該如何處理「成就自我」以及「人際親和」這兩大動機的課題。

## 肆、人際動機取向團體諮商模式之應用

在團體的歷程中，團體對成員而言有兩種功能：1.工具性功能(Instrumental functions)—主要是將團體當作一個社會

系統，個體在這個社會系統中，學習適應與實踐自我；2.表達性功能(expressive functions)——主要是個體在團體中，感受到團體的凝聚力、協調等團體人際層面的感受(Parson & Bales,1995)。這兩種功能與個體的「成就自我」以及「人際親和」兩個動機密切相關。本節將以Corey與Corey(2006)的團體諮商階段為基礎，來探討各階段的「成就自我」與「人際親和」這兩個動機議題的團體任務，以及如何展現團體功能，讓個體可以有效地滿足內在人際動機（表一）。

### (一) 起始期

起始期的主要任務在於「團體」的形成，包含成員間的認識、團體目標的建立、團體信任感的形成、團體規範的設立等等與團體建構有關的任務。在此期，個體的「成就自我」動機主要放在如何讓個體在團體中感到「安適」為主。一個個體要進入一個陌生的團體情境中，都會感到緊張、不安等等，要面對新環境的不適感。所以，領導員首要之務就是如何協助個體適應團體，讓成員在團體中感到身心安適。在起始期，團體重要的任務在於成員之間建立信任感，有了信任的基礎，成員才能夠一起為團體目標一起奮鬥，所以在「人際親和」的動機中，領導員要催化成員間的認識，並且協助成員間得信任感的建立。

### (二) 轉銜期

轉銜期是團體發展的關鍵時期，成員要開始面對自己的問題。在這個時期，成員會陷入「是否接納自己的問題」以及「問題是否被成員接納」的掙扎。在這個時期，若是成員可以接納自己的問題，並且成員間可以互相接納的

話，成員就可以進入工作期，開始處理自己的問題；反之，團體就會瓦解，提早結束。在這個時期，「成就自我」的動機主要放在自我接納，讓成員可以接納自己的問題，並且相信自己有能力去解決這個問題。在「人際親和」的動機上，著重在學習如何處理「人際衝突」，催化成員間的接納。

### (三) 工作期

工作期的成員開始針對自己的問題來思考如何解決，此期的成員會利用其他成員的資源來處理自己的問題，透過大家的互助合作來達成團體目標。此期「成就自我」的動機著重在「自我效能感」，讓成員感覺到自己是有能力解決問題的個體。在「人際親和」的動機上，著重在人際間的合作與支持，成員會在這個時期學會如何支持他人，並且學習與他人合作解決問題。

### (四) 結束期

結束期是團體的尾聲，此期主要的目標在於「沉澱」學習，並且將所學應用到生活中。同時，處理成員間的「分離」經驗也是一個重要的課題。在這個時期的「成就自我」動機著重在「獨立性」，成員要學習離開團體，可以獨立地面對問題。在「人際親和」上，則是要學習處理「失落經驗」，團體的結束也是一種人際失落經驗，透過此期的學習，成員能夠真誠地面對失落與有效地處理失落經驗。這對他未來面對人際失落時，也是一種良好的「預防針」。

## 伍、實務經驗的分享

筆者每週都會於固定的時間，針對急性病房之住院病人進行此模式的團體

介入。對於這群住院病患，他們會面對自己症狀的困擾以及初次住院的不適應，在進行模式上，採用「起始期」的技術，提昇病患在團體中的安適感以及成員間的信任感。住院環境有如一個大團體，我們透過小團體的運作，將成員在小團體中的適應能夠類化到「病房」這個大團體中。在「成就自我」層面，成員受到症狀的困擾以及住院環境的不適應，會產生很多適應不良的狀態。而，採用小團體的運作，透過環境的安排與團體的催化，幫助成員在團體中感到安適，然後透過強化「自我」功能，

表一 團體階段與任務

	主要任務	成就自我議題	人際親和議題
起始期	團體形成	自我安適感	人際信任
轉銜期	成員面對問題	自我接納	衝突處理
工作期	解決問題	自我效能	支持與合作
結束期	沉澱學習	獨立自我	失落經驗

提昇環境適應能力。在「人際親和」層面上，多數病患都是被迫住院，對於醫療人員以及其他住院病患都會有些敵意與「不信任」感。透過團體的運作，強化成員間的支持系統，催化成員間的信任感，進一步將信任轉移於對於醫療人員的信任。

透過每週對於新住院病人的團體介入，可以明顯地發現，病患在住院期間的適應能力有增加，並且對於心理專業從業人員的信任度也提昇。這樣的運作，除了協助病患的住院適應以外，也可以當作進一步心理專業服務的基礎。

## 參考文獻

- Abele, A. E., & Wojciszke, B. (2007). Agency and communion from the perspective of self and others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 751-763.
- Anncerson, J. (1984). *Counseling through Group Process*. New York: Springer.
- Bakan, D. (1966). *The Duality of Human Existence: Isolation and Communion in Western Man*. Boston: Beacon.
- Blatt, S. T. (1990). Interpersonal relatedness and self definition: two personality configurations and their implications for psychopathology and psychotherapy. In J. L. Singer (Ed.), *Repression and dissociation* (pp. 299-335). Chicago: University of Chicago Press.
- Corey, M. S. & Corey, G. (2006). *Group Process and Practice*. CA: Brooks/Cole.
- Horowitz, L. M. (2004). *Interpersonal Foundations of Psychopathology*. Washington: APA.
- Parsons, T. & Bales, R. (1955). *Family, Socialization and Interaction Process*. Glencoe, Scotland: Free Press.
- Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequences in small group. *Psychological Bulletin*, 63, 384-399.
- 註一 本書已由杜家興等人翻譯為中譯本「人際觀點心理病理學」