

# 依附理論取向諮商督導之探討

葉寶玲（臺灣師範大學教育心理與輔導博士班研究生）

## 壹、前言

目前依附理論被廣泛應用在諮商領域的生涯發展、兩性關係、性侵害、成癮行為、團體諮商等方面(王慶福，2000；林桂鳳，2006；林旻沛等人，2005；張素貞，2000；陳欣怡，2000)，應用的對象如親子關係、成人愛情關係、師生關係、諮商關係。依附理論提供一個架構說明了諮商師與案主的連結，對諮商與改變歷程的知識是一大貢獻，了解案主可能影響諮商關係的依附型態是重要的。於臨床上以及諮商、諮商督導過程，依附關係的議題亦有幫助。

回顧二十年來國內督導文獻中，可以發現已將各諮商理論取向運用在督導工作上，如心理動力、焦點解決、系統取向等(劉焜輝，2002)，並未發現有文章或研究將依附關係理論與諮商督導工作連結做探討。其實，Pistole & Watkins 早在1995年就曾經為文討論將依附理論運用在督導之中，只是沒有引起很大的迴響。正如Satterfield & Lyddon (1995)所說，諮商基本上是一種人際關係，探索案主的依附模式可以對發展工作同盟有很大的影響。依附理論可以了解嬰兒和

兒童與重要他人的人際關係，影響對自我、他人與環境的建構，進而影響未來人際關係。本文主要目的在探討如何將依附理論運用在諮商督導中，期待能提供諮商理論的另一個新視野，也讓依附理論豐富的特性，延伸對督導過程的思考以增諮商督導之效能。

## 貳、依附理論的重要概念

Bowlby 結合發展心理學、精神分析學派、學習論、認知論、客體關係等理論觀點提出依附理論，用以解釋兒童與照顧者之間情感連結現象。嬰兒經由靠近與主要照顧者的互動中，產生強烈的安全感和愛，並將依附對象視為「安全堡壘」。兒童在早年與主要照顧者所發展出來的依附型態(attachment style)，對於未來人際功能與自我情緒調節有很大的影響。

依附的功能是提供舒適、安全、保護以及一個安全的堡壘，可以去探索環境 (Bowlby, 1969、1973)。Ainsworth et al. (1978)對於嬰兒與照顧者間的關係投入長期的觀察與研究，進而提出實證研究以支持 Bowlby的理論，將依附型態分為三種類型：

## 一、安全依附型(secure attachment)

嬰兒主動與母親互動，並保持親近的距離，能自在的探索環境；當母親離去時，活動程度減少並產生不安與焦慮，但與母親重聚時，則出現歡迎母親行為，緊張情緒緩和。

## 二、逃避依附型(avoidant attachment)

嬰兒不論母親是否離去，對母親未有太多主動的互動，缺乏情感的聯繫。當母親離去時也未表現太多的不悅，母親返回亦未有歡迎反應。

## 三、矛盾依附型(ambivalent attachment)

嬰兒非常注意母親的舉動，並緊跟母親不願與母親分離；當母親離去時，表現出不安與痛苦；當母親返回時，則表現出想要親近母親，又對其表現出憤怒與不願親近之矛盾反應。

依附理論應用到青少年晚期和成人，比早期依附更為複雜，Hazan & Shaver (1987)提出三類型成人依附：安全依附、逃避依附、焦慮 / 矛盾依附。其後，Bartholomew & Horowitz(1991)以 Hazan & Shaver所提出之成人依附型態為基礎，將「正向或負向的自我意象」和「正向或負向的他人意象」兩個向度發展出四類型的成人依附，是目前廣為接受與建構較完整的依附模式：

### 一、安全依附型(secure attachment)

由正向自我意象和正向的他人意象所形成，在親密關係中，可以很自在的面對他人，並能取得適當的距離，不擔心自己被拋棄或是距離太過親近。

### 二、偏執依附型 (preoccupied attachment)

對自己持有負向的看法，對他人則有較正向的意象，常希望可以全然依賴他人。

### 三、疏離依附型 (dismissing attachment)

害怕親密而冷漠對待親密關係的人，是由正向自我意象和負向的他人意象所形成。

### 四、恐懼依附型(fearful attachment)

由負向自我意象和負向的他人意象所形成，雖然心裡需要親密關係，但是害怕受到傷害而逃避與人親近。

依附的結果是主觀認定對依附對象的身體或象徵性的接近程度。當個體無法接近依附對象時產生的分離焦慮，則由內在運作模式(internal working model)進行調節(Pistole, 1989)。內在運作模式是一種認知和情感的調節機制，對自我、他人與關係形成表徵，也是對於自我、他人、關係與情緒的知覺、期待與信念的基模。由於內在運作模式在意識之外進行，人們常無法覺察到某些重要關係的行為模式，但是這些基模會保持下來，在不同的關係中出現。

## 參、依附關係在諮商督導中的角色

所有的督導都發生在關係的脈絡之中，督導關係受到許多因素所影響。依附理論對於人際特質如何影響督導、督導如何可以與受督者之間工作得更有

效，提供一個有用的解釋(Dolan, Arnkoff & Glass, 1993 ; Pistole, 1989)。

從督導歷程來看依附模式和諮商督導之關係，督導關係的開始反映出密切的關聯與監控，多數受督者是處於困境之中，需要仰賴督導的幫助。經過學習，受督者逐漸的有所成長，對自己更有自信、技巧更好、專業認同感增進，需要督導較少的涉入和監控，能夠獨立運作。這方面來看依附關係取向的督導，似乎和其他發展性的督導模式有許多相似之處。督導擁有專業知識、技術；相對的，受督者是另一個成人，有能力做因應，這是孩童尚未發展出的能力。安全的關係提供受督者自信可以即時向督導說明其諮商困境。Pistole(1989)建議督導幫助受督者與自身情感經驗做連結，增進自我覺察並一般化受督者的焦慮；進而幫助受督者有效運用自我於諮商中和發展因應能力與自我照顧。

在諮商督導中有許多研究探討不同取向與督導關係，工作聯盟也被視為了解督導關係的方法之一(White & Queener, 2003)。在發展諮商工作同盟時，建立安全依附以及運作模式之影響是值得思考的。當受督者感受到安全的關係，就可以自由的開始探索諮商專業，如被鼓勵去實驗新技術、諮商中更具創造性、能諮詢其他專業者與同儕。例如受督者有一個自殺的案主，若是督導面質此危機，不安全依附運作模式的受督者較少尋求支持，可能更不信任督導。缺乏自信的受督者可能抗拒尋求督導的協助。然而安全依附的受督者會求助，並且較信任督導。依附關係可以預期諮商工作同盟(counseling working

alliance)。受督者的社會支持與形成健康的成人依附關係能力，不能預測受督者或督導者對工作聯盟滿意程度的知覺。但是督導健康的成人依附關係可以預期了督導與受督導工作聯盟的知覺。依附關係取向的督導希望與受督者建立有生產性的關係，可以發揮受督者依附傾向的調節作用。健康的成人依附關係中，人與人的連結不是照顧者與接受者，而是對等的關係。依附的重要假設就是有能力與他人作親密的情感連結，此乃有效人格與心理健康的特質。督導與受督者關係也是如此。

## 肆、安全依附關係為堡壘下的督導

安全的督導堡壘是指受督者可以有機會接近督導、對於督導的目標與任務有一致看法、對受督者有所回應、能思考歷程中的狀況、有敏感度能同理受督者、對時間和場所有架構。安全堡壘在諮商督導中發揮的三種功能如下(Watkins, 1995)：

### 一、保護(holding)的功能

指讓受督者了解諮商中他們不是孤單的、他們對案主的工作將被回顧與監控、在需要時有督導作後盾。不論受督者的專業認同層次與諮商技巧發展如何，安全堡壘都是有關聯的，對於初始諮商師尤其重要。

### 二、解放(freeing)的功能

當受督者在督導關係獲得安全感，更能去嘗試諮商師的角色和行為，實驗不同的諮商取向、技術以及方式。這方

面的探索是重要的，允許受督者有機會去了解什麼適合自己、什麼不適合自己。

### 三、刺激(stimulating)的功能

督導刺激受督者產生驚嘆和好奇心。這是一種深度的對諮商理論、技術、案主問題多元面貌的欣賞。例如，為甚麼案主在此時受困？為什麼案主有了進步？做了什麼或沒做什麼造成的？諮商歷程發生什麼移情議題或反移情議題？助長這種好奇的態度，受督者先要感受到這些好奇在督導過程中是被接受的、被鼓勵的。

藉著安全堡壘發揮的保護、解放、刺激功能，幫助受督者勇於探索與冒險，接觸新的經驗與持續不斷的學習，以成為有效能的諮商師。

### 伍、應用依附理論於諮商督導的經驗

Neswald-McCalip (2001)從臨床的督導工作中發現三種依附類型受督者的不同特質，並加以說明督導者如何因應不安全依附的受督者。第一類型為安全依附受督者，遇到壓力情境比較會尋求協助，發展很好的督導關係，對於督導的回饋真誠接受且開放。督導的進行開放而且有生產性。當督導的某些回饋，受督者不接受時，受督者能開放的討論此問題。受督者願意重新思考自己的處遇方式，改變自己的態度和語言以促進諮商關係。受督者的運作模式是求助是可行的，所以需要的時候會接受督導。

第二類型為焦慮抗拒依附的受督者，認為他人是不一致和不可信賴的，受督者會依賴所依附的對象、害怕解決危機。受督者總是在競爭，對於案主的

問題和自己的表現感到焦慮。因為經常要求督導給予回饋，也因此哭泣和變得沮喪。受督者會找過去的督導者詢問過去督導時的問題。督導宜採取支持性關係，對於督導中和督導之後的自我袒露建立清楚的界限，讓受督者穩定下來，把焦點放在案主身上。

最後一類型為焦慮逃避依附的受督者，認為危機中也不需要求助，嘗試自行解決問題。此類型受督者很少加入同儕的督導。與此類型受督者建立督導關係不僅緩慢，而且很費心力。受督者拒絕任何回饋，督導說明其行為是無用的，要等到受督者信任督導之後才有機會做進一步協助。督導抑制對受督者的表現回饋，而是觀察和聚焦在與受督者的關係。受督者的運作模式是求助是不可行的，影響他尋求支持和發展諮商技巧的動機。

對於依附理論督導中的現象，似乎還止於探索性的層面。雖然此研究中提供一些說明如何終止內在運作模式繼續運作對督導效果的影響，但未能提出更多促進督導關係正向改變的策略，讓依附關係運用在督導時停留在觀察與評估的階段，無法發揮更大的功效。非安全依附關係的受督者對於督導過程與督導關係往往產生負面影響。在督導過程中，若受督者本身的議題嚴重影響督導的進行，督導有必要提醒受督者接受個人的治療。正如同Lawson & Harper (1991)、Watts & Trusty (1995)所強調的，諮商員效能的發展上，家庭方面的議題是一個潛在的影響因素，諮商師能解決這方面的議題，可以與案主工作得更有效率。

## 陸、結論

所有的諮商與督導都發生在關係的背景下。從理論上看，依附理論對於諮商過程與督導，目前只是提供一個初步的評估基礎。對於將依附理論運用在諮商督導上多半只是說明了各種類型的受督者典型行為，需更多的理論與實務方面的研究，以支持和整合研究結果，才能建構完整的督導策略與效果評估來提供實務上的參考。

## 參考文獻

- 王慶福(2000)。當男孩愛上女孩：人際依附風格類型搭配、愛情關係與關係適應之研究。《中華輔導學報》，8，177-201。
- 林桂鳳(2006)。性侵害加害者依附類型研究。《輔導季刊》，42(1)，47-53。
- 林旻沛、丁建谷、賴雅純、柯慧貞(2005)。不同成人依附型態大學生在網路成癮傾向上之差異。《中華心理衛生學刊》，18(4)，93-119。
- 張素貞(2000)。依附理論在團體諮商中的應用。《諮商與輔導》，171，14-18。
- 陳欣怡(2000)。依附關係與生涯探索、生涯不確定源、生涯定向狀態之相關研究---以大學三、四年級學生為例。彰化師範大學輔導學系碩士論文。
- 劉焜輝編(2002)。《諮商督導一理論篇(下)》。台北：天馬。
- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. NJ: Erlbaum.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment*. NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Volume 2. Separation, Anxiety and Anger*. NY: Basic Books.
- Dolan, R. T., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (1993). Client attachment style and the psychotherapist's interpersonal stance. *Psychotherapy*, 30, 408-412.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Lawson, D. M., Harper, G. (1991). Intergenerational family characteristics of counselor trainees. *Counselor Education & Supervision*, 30(4), 309-322.
- Neswald-McCalip, R. (2001). Development of the secure counselor: case examples supporting discussion of attachment theory in counseling supervision. *Counselor Education & Supervision*, 41, 18-27.
- Pistole, M. C. (1989). Attachment: implications for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 68, 190-194.
- Watkins, C. E. (1995). Pathological attachment styles in psychotherapy supervision. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 32(2), 333-340.

Watts, R. E., & Trusty, J. (1995). Perceived early childhood family influence and counselor effectiveness: An exploratory study. *Counselor Education & Supervision, 35*(2), 104-111.

White, V. E. & Queener, J. (2003). Supervisor and supervisee attachments and social provisions related to the supervisory working alliance. *Counselor Education & Supervision, 42*, 203-218.