

論運用非結構團體 協助案主克服人際困擾

曾正奇(國立高雄師範大學輔導與諮商研究所博士班研究生)

陳信昭(中華團體心理治療學會理事)

林怡君(國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士班研究生)

壹、前言

諮商工作的目的在為案主提供服務，隨著社會的多元發展，諮商師不得不去思索，現代社會中最常見的求助問題為何？以及當案主求助於諮商專業，基於以案主利益為最佳考量的原則，什麼介入策略或方式能為案主提供最大的助益？

回到人可能遇到的問題，Yalom曾言不管我們從什麼觀點研究人類社會，我們都會發現人際關係扮演了重要的角色(方紫薇、馬宗潔譯，2001)。的確，人很難離群索居，人從一出生即投入人際的關係中，與父母、家人、同儕及老師等諸多周遭他人，形成各式的人際關係，而隨著成長與發展，這些互動的結果隨之「鍵入」個體的人格中，Sullivan即主張人格是人際間交互作用的結果，他相信人類行為只能從過去的人際關係和現在的人際脈絡中了解(廖宏啟，1999)。有些個體在經歷過去不當的人際互動之後，逐漸形成了困擾問題，並在現在的人際關係中呈現。從國內相關的研究中發現，人際困擾問題正逐年攀升(張虹雯、陳金燕，2005)，或是成為學校諮商中心求助問題中的大宗(鄭麗芬，2001)；

Yalom也認為人際關係的建立與維持是求助者的共同困難之一；筆者們在大學輔導實務工作中所做的統計，亦出現類似的結果，顯見人際困擾問題值得助人工作者的注意。

什麼樣的助人方式益於案主克服人際上的困擾？既然困擾來自於人際，因而從人際著手，應是合宜的作法。助人者經常透過與案主建立關係而提供協助，而這也是大部份個別諮商的重點，唯基於筆者們的實務經驗，卻也發現個別諮商的運用雖有其效用，但想將治療師和案主單一而特殊的人際關係，擴展至案主的實際生活，卻也出現推進上的困難。因之，運用團體中多元而真實的互動關係來協助案主克服人際困擾，應是可行而有利的的方式，誠如Chen和Rybak(2004)所言，案主人際困擾問題的處理，在重建其自我價值和促進人際成長，而運用團體治療是完美的工具。再者，進一步思索什麼樣的團體經驗，有助於案主修通其人際困擾，筆者們試著從團體型態，即結構與非結構兩方面來探索。基於上述，本文分三部份來探討運用非結構團體協助案主克服人際困擾這個議題：(一)案主問題常來自人際；(二)結構式團體與非結構式團體之比較；(三)

應用非結構團體處理案主人際困擾。

貳、案主問題常來自人際

一、許多求助問題的本質是人際

人們因為許多因素而尋求諮商或治療，可能是感到孤單、憂鬱，或者可能和伴侶、工作伙伴或重要他人間存在著困擾。根據臨床實務經驗，Yalom(2005)表示大部份尋求心理健康專業協助的個體，其最重要的兩個共同困難是：(1)建立和維持有意義的人際關係；(2)維持個人價值感(自尊)。這兩個困難交互影響著個體的適應，而經常這些不適應的人際模式形成惡性循環，使他們的問題持續發展。另外，Yalom在實務工作中亦發現，心理疾病經常來自困擾的人際關係，雖然有時候案主一開始並非帶著人際困擾進入治療室，但在三到六個月之間，治療目標經常會產生轉變，他們對最初的目標(解除痛苦)有些許修正，漸漸的被新的目標(通常是人際性的目標)所取代。

Yalom提及美國所有當代動力心理治療學派都以人際為基礎，也從美國的新佛洛依德學派理論家荷妮(Karen Horney)、佛洛姆(Erich Fromm)中吸收甚多，尤其是蘇利文(Harry Stack Sullivan)及其人際取向精神醫學(方紫薇、馬宗潔譯，2001)。在心理治療理論中，蘇利文是第一個提出人際關係系統性理論的人，他認為人際關係中的焦慮是組成人們行為的核心動力，大部份人的普遍性焦慮來自於害怕被周遭的人貶抑、拒絕或不贊同，特別是重要他人。案主的主要問題根本上來自於受困擾的人際關

係，且經常顯露出他們不適切的人際溝通(Chen & Rybak, 2004)。蘇利文使用毒性的扭曲(parataxic distortion)一詞，描述個體傾向於扭曲對他人的知覺。

另一學者Horowitz也表示人際困擾是案主最常抱怨的話題，他指出案主在諮商室中，常會以兩種形式抱怨自己的困擾「我沒有辦法做想做的事情」及「我做了太多不想做的事」(廖宏啟，1999)。Teyber則結合Sullivan的人際理論、客體關係論和家庭系統理論，提出人際歷程取向心理治療，他也認為案主的問題或困擾源自於人際關係(吳麗雲，2002)。綜觀上述，多數理論學家均認為，案主帶著過去的人際困擾進入諮商室，因之，諮商師如何在案主的人際關係領域方面提供有利的助益，就成為助人工作的重點。

二、國內人際困擾相關文獻

隨著社會的變遷與發展，在多元與科技化的脈絡下，人與人之間的關係逐漸疏離與淡漠，人類初始的避風港—家庭，其結構也隨之改變。親子間相處、溝通的時間相對地減少，導致許多家庭無法建立適切的親子關係，造成後續人際適應上的困難，致使人際困擾案主不斷增加。因此，有愈來愈多的諮商心理學家開始以人際關係為研究主題(連廷嘉，1999)。此部份的發展趨勢，或許可以從國內案主求助問題的類型來探索。張虹雯與陳金燕曾於2005年針對十年來中部地區社區諮商案主之人口特徵與求助問題演變進行分析，在此綜合摘要與人際困擾相關的結果：

(一)未成年案主之求助問題部份，其主

要的困擾依序為：情緒困擾、行為問題、人際社交問題、親子關係與衝突以及學習問題。另外，在求助問題上變化情形部份，情緒困擾在近十年內已躍升到求助問題的榜首，超過行為問題。而人際社交問題與親子關係和衝突也在逐漸上升中。

(二)在成人案主的求助問題上，研究結果顯示：婚姻狀況似乎較性別更能預測案主的求助問題，也就是未婚案主多關注與自我及人際有關的困擾上，已婚案主則多為家庭與婚姻問題所苦。就整體成人案主而言，近十年來幾乎維持自我問題佔求助問題的最大比例(48.2%)，家庭與婚姻問題次之(38.0%)，人際關係再次之的模式(13.8%)。從上述之研究數據，發現不論成年或未成年案主，人際困擾均為重要的求助問題。再者，若以廣義之人際來看，未成年案主之親子關係亦為人際關係的一環，而成年案主之婚姻關係亦帶人際困擾之色彩。

國內另一部份的研究來自大專院校的求助問題分析，如教育部委託國立高雄師範大學附設南區大專院校輔導諮詢中心在1996年針對導師所做的調查結果顯示，學生最常遭遇的困擾問題依序為「課業學習」、「人際關係」與「兩性感情」(教育部委託國立高雄師範大學附設南區大專院校輔導諮詢中心，1996)。再者，林儒君(2004)綜合整理吳靜吉、金樹人、林清山、田秀蘭及行政院青輔會之相關研究發現，人際關係的問題是造成青年期階段的重要困擾之一。鄭麗芬(2001)則針對服務學校學生之求助行為進行分析，發現該校之大專生晤談次數中，情緒困擾與人際關係的問題為最常

出現的主題，分別佔了所有晤談總人次的36.9%與30.3%，亦即有超過三分之一的案主晤談皆處理到情緒困擾，亦有近三分之一的案主晤談主題為人際困擾。筆者在從事大學院校輔導工作時，亦曾進行相關統計，以94學年度第一學期為例，會談主題比例最高者，亦為人際關係問題，佔總求助人次的18.9%。從上述兩項研究統計，不難發現人際關係問題是國內大專院校學生面臨的一大問題。

從上述之研究結果，不難發現人際困擾普遍的存在各年齡層，亦為求助問題的大宗，因之，助人工作者如何因應和處理案主的人際困擾，將是治療工作的一大重點。

三、應用團體方式處理案主人際困擾

既然人際困擾是大部份案主求助的主要問題，那麼助人工作者應透過何種方式來幫助案主呢？Yalom認為治療師的首要任務之一，就是幫助病人辨識和了解自己如何對待他人。無所求的關係特徵為治療師提供一個理想或視野，和病人的人際病理恰恰形成對比。例如，病人是否只想和能提供某種東西的人建立關係？他的愛是否集中在接受，而不是給予？團體治療的情境提供一個特別豐富的舞台，讓這些扭曲的關係得以呈現出來(易之新，2003)。換言之，團體治療工作能讓參與的成員呈現出人際困境，透過這樣的呈現，也讓團體有機會與成員共同工作修通。

Chen和Rybak(2004)認為治療師主要聚焦在處理案主的人際問題，但達到此目標並非直線式。首先，治療師需要了

解自己無法直接解決案主的問題，但是可以做更有影響力的事，亦即我們可以重建案主的自我價值及促進他們的人際成長，讓他們可以使用新的健康方式來取代舊有和不適切的方式。我們可以讓案主恢復擁有自我的能力以及聯結他和周遭他人的關係。要重建人們的自我價值和促進人際成長，團體治療是完美的工具，但團體治療的運用，有多種不同的型態。Stockton等人(1992)曾以團體結構性對團體凝聚力、成員投入、逃避與衝突等主題的影響進行研究，其結果支持結構性活動對團體早期發展的影響力。重要的是，他們在討論中重申在此研究中，有用的結構式活動，其型式為採用低冒險活動來催化成員投入、表達較大的情緒以及和他人互動。顯見團體工作中，成員人際的因應與處理是重要的工作，也是團體工作的重要區域。

另外，蘇利文使用毒性的扭曲一詞，來描述個體傾向於扭曲對他人的知覺。這樣的扭曲知覺為案主帶來人際上的困擾，它的出現時機在於當一個人和他人聯結時，不以對於他人的現實屬性為基礎，而完全或主要以存在於自己幻想中的擬人化為基礎。依蘇利文的觀點，上述的扭曲是可以矯正的，主要是透過一致性確認，也就是自己和他人的人際評估加以比較。一致性的確認是團體治療的一個重要概念，團體成員在了解別人對某件重要事件的觀點以後，經常會改變他們的扭曲看法(方紫薇、馬宗潔譯，2001)。透過團體中成員的多元互動，團體治療師讓成員可以在與其他成員的互動中，逐漸矯正自己原本扭曲的人際知覺。

參、結構式團體與非結構式團體之比較

Yalom(2005)曾言，團體是社會的縮影，成員透過投入團體的行為，與其他成員互動，進而從中獲得自我的覺察與人際行為的改變，這也是何以團體可以成為介入人際困擾的重要因素。諮商師透過團體方式幫助案主克服人際困擾，但究竟什麼樣的團體型態能夠協助案主因應人際上的困擾呢？從團體計劃看團體的結構有三種類型：(1)結構式團體(structured group)；(2)混合式團體；(3)非結構式團體(unstructured group)。

所謂混合式乃指介於完全結構式與完全非結構式團體之間，具有各種結構程度的團體，從廣義來看，混合式團體也是一種結構式團體(吳秀碧，2000)。從團體的實務運作來看，團體的結構與否將會影響領導者、成員及團體整體的互動行為。一般而言，結構式團體指的是團體的歷程和溝通的型態經過事先的設計或領導者的控制(Waltman & Zimpfer, 1988)，因之，結構式團體經常是透過事先安排的議程、任務或活動，為團體參與者提供明確焦點(Stockton, Rohde & Haughey, 1992)。反之，非結構式團體則是領導者(或稱催化者)沒有使用團體活動，團體過程中催化者和成員自由表達他們想要的內在感受(Page, 1984)。筆者們綜合整理相關文獻(吳秀碧，2002；吳武典、洪有義，1984；陳碧玲，1990；Page, 1984；Stockton等1992；Erwin, 1999；方紫薇、馬宗潔譯，2001)，將結構式團體與非結構式團體之差異，依(1)成員向度；(2)領導者向度；(3)程序(主題)設計；(4)適

用情境(或對象)；(5)團體焦點(或目標)；(6)型態優勢；(7)支持或反對理由等項度綜合比較，表列如下。

表一 結構式與非結構式團體之差異性比較

團體型態 差異向度	結構式團體	非結構式團體
成員向度	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自動自發性較弱。 2. 透過學習目標的達成，將新的學習遷移至廣泛的生活之中。 3. 從每次結構性活動後，團體內的建設性回饋中，獲得積極和啟發性經驗。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自發性表達較高。 2. 成員共同決定團體的方向、目標、內容和過程。 3. 成員基本責任在投入回饋和討論個人問題。
領導者向度	<ol style="list-style-type: none"> 1. 領導角色明顯，且具較多引導技巧。 2. 有較明顯的控制行為。 3. 和傳統一般團體的領導者角色相似，較權威。 4. 要負責結構性活動的設計、帶領及引導成員方向。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 扮演催化角色，營造心理安全、信賴、共鳴與接納、及自由表達的氣氛。 2. 要能忍受曖昧不明及在成員對團體中各種主題表達強烈且經常是負向情緒時，能自在的面對。 3. 感受來自成員的團體壓力大。 4. 很少負責展開成員的互動，但需突顯重要團體議題。 5. 較民主、非指導，領導的角色較不明顯。
程序(主題)設計	<ol style="list-style-type: none"> 1. 安排固定程序的活動(或演練)或主題。 2. 具有預定的目標和劃定界線的學習情境。 	未安排固定主題或活動，循成員需求與團體發展方向前進。
適用情境(或對象)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 年齡較小。 2. 口語表達力較弱。 3. 適用於教育情境，如研討會、教育性成長團體、團體輔導活動課程設計、訓練團體。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 年齡較長。 2. 口語表達力較佳。 3. 心智較成熟。 4. 能夠成功的被運用在各種不同的群體。

<p>團體焦點 (或目標)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 重點聚焦在正、負面情感和情緒表達，加速團體的互動。 2. 聚焦於明確的學習目標，學習的範圍和方向是以領導者所設計的結構和主題為主。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促使成員分享個人期望和產生人際學習。 2. 透過自我開放，不斷刺激個人更深層的內在經驗。 3. 重點置於各種成員擔憂的主題，這些主題包括訂定目標、過程選用的方法、親密與疏離、信任對不信任、真誠對虛偽、情感、孤獨等。 4. 幫助個人成長以及行為和態度的改變。
<p>型態優勢</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能增加早期團體生活的合作性，加速成員投入互動及團體的發展。 2. 減少參與者焦慮。 3. 擴大成員參與。 4. 透過事先不同之活動設計，結構式團體逐漸被認定可被適用於各種廣泛的特定問題和議題。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成功非結構團體，可以產生高度的團體凝聚和正向治療功能。 2. 成功凝聚非結構團體，可達到較深的團體互動。 3. 成功的非結構團體帶領，使團體有機會探索任何阻礙令人滿足之人際關係發展的情緒，諸如抗拒、恐懼、警戒、不信任等。
<p>支持與反對理由</p>	<p>支持結構活動的理由</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認為團體初階段若使用結構式活動可以減輕成員在團體中的責任，隨著領導者的指引，成員有更多的參與行為和改變，也有較高的自我開放現象。 2. 集中於具體目標和導向目標活動，減少目標不明確。 3. 能斂集資源和活動以便促進學習。 4. 能評估每個成員完成目標的程度。 5. 能透過活動導出部份資料，這些資料在非結構式活動則可能被隱藏。 	<p>反對結構活動的理由</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 結構式活動無法幫助成員了解個人在團體中的行為和情緒與個人在實際生活中的反應有什麼相似和關聯。 2. 結構式活動的使用剝奪成員為自己的經驗負責。 3. 非結構情境才能反映成員的內在需求，增進個人自我試探機會。 4. 很快的導出成員大量的表達，然而團體也為過程推進太快而付出代價，這種作法並阻礙了團體發展任務，且不能發展出自主和效能。 5. 過多結構活動，容易讓成員產生過度依賴。

支持與反對理由	支持結構活動的理由	反對結構活動的理由
	<p>6. 透過活動誘發重要的情感表達。</p> <p>7. 鼓勵成員由做中學、練習新的行為方式。</p> <p>8. 可用作示範、行為預演或自我肯定訓練方式。</p>	<p>6. 雖然Yalom等的研究指出，帶領者運用愈多的結構化演練(活動)，則成員們愈認為他們稱職(在30小時的團體結束時)。但帶領者愈運用結構化演練，則效果愈差(六個月後的追蹤結果)。</p> <p>7. 過度依賴結構活動進行團體，容易使得那些活動成為團體的重點，取代了成員的需求才是團體的重點。</p> <p>8. 結構式活動企圖使用「暖化」方法來規避團體起步時的猶豫和不自在，以便加速團體進行，但是這樣的加速，僅是「繞過」而非「通過」團體的僵局。</p> <p>9. 高度結構並以帶領者為中心的團體，當成員開始感覺助益(所有助益)來自帶領者，他們等著輪流和帶領者一起工作，他們抹殺自己的能力，讓自己停止利用團體力量和資源，並剝奪自身的責任。</p> <p>10. Yalom曾經批評，來自T-團體等發展的結構活動，其設計主要功能在讓成員體驗團體間與團體內的團體動力，也就是讓成員在短期內得以體驗小團體的發展次序。因此，這些活動與成員來參加團體治療的目標與需求並無關聯。</p>

綜觀結構與非結構式團體的七大類差異，摘要其重點如下。

一、成員向度

結構式團體成員自主性較小，角色較像是被動學習者；非結構團體成員自主性較大，角色較像主動學習者，或團體的共同營造者。

二、領導者向度

結構式團體領導者主導性強、責任性重、控制力較高；非結構團體領導者主導性弱、民主性高、催化性強，雖未負責團體之開展，但卻需承受較大的團體人際張力，並負起聚焦或點出團體重要議題責任。

三、程序(主題)設計

結構式團體有固定之程序、活動與學習目標，因此較常是活動中心或領導者中心；非結構團體隨成員和團體的發展導向不同的目標，且一般來說，通常會聚焦在團體中的人際互動和成員關注議題，因此常是成員中心或團體中心。

四、適用情境(或對象)

結構式團體適用自主及表達能力較弱的成員，且較多適用於主題明確或知識傳遞之教育型團體；非結構團體需要成員較佳的表達及自主決定能力。

五、團體焦點(或目標)

結構式團體聚焦於特定的探索主題，如兩性、情緒、壓力等，透過活動引發成員正、負向情緒，以加速團體發展，最終目的在帶來明確的認知和行為

學習；非結構式團體則常聚焦於成員之間的人際，或個人深層內在經驗，並探索與團體所有相關之發展議題，諸如目標訂定、選擇、人際情感發展等。

六、型態優勢

結構式團體透過活動的設計與帶領，能減低成員投入團體的內在壓力，加速團體階段的發展，並適用於不同的主題；非結構式團體透過團體凝聚，達成較正向的治療效果，且對人際困擾的突破，有較大的助益性。

七、支持或反對理由

支持結構式團體的理由，通常和其明確性有關，領導者透過明確目標的訂定，達成明確的治療目標，減少成員投入焦慮，增加行為的演練；反對結構活動的理由，常和結構式活動減損成員責任有關，反對者認為成員無法付起自己的責任，較難真正獲得成長和改變。

肆、應用非結構式團體處理案主人際困擾

人際困擾為案主求助的主要問題之一，諮商或助人過程實際上涵蓋了諮商師與案主的真實關係、情感轉移與工作同盟，所以，助人過程其實就是一種人際關係(廖宏啟，1999)。透過這種互動關係與治療師的介入，使得案主人際上的困擾獲得協助。但從學者論述與研究文獻中亦發現，由二個以上成員所組成的團體，更有助於幫助案主克服或修通人際上的困擾，因為團體互動提供豐富的資源，讓案主的人際問題有機會呈現。當問題呈現時，團體中的資源會為積極

尋求人際成長的案主提供完美的環境 (Chen & Rybak, 2004)。在運用團體介入來協助案主克服人際困擾方面，從上述結構與非結構團體的比較中，我們發現結構式團體雖也能透過活動的設計，來增進案主的人際技巧，改善人際關係，但非結構式團體特別著重成員在團體中的人際互動，透過團體的凝聚，進而探索團體過程中的諸多人際事件，似乎更能協助案主突破人際困擾並獲得更大的助益。以下透過非結構團體對人際困擾的適用性說明與相關研究的結果，來探索應用非結構團體處理案主人際困擾的可能應用。

一、非結構團體應用於人際困擾問題之適用性

因其不明確性、和非結構性，非結構式團體讓成員進入團體時帶著不安和焦慮，但Rabin表示理論學家認為非結構式團體是促發成員真誠互動及自然團體發展的必要情境 (Crews & Melnick, 1976)，亦即非結構的團體型式雖然無法讓成員馬上安適的投入其中，但其所引發的真誠互動，卻是人際關係中重要的一環。再者，從一般性人際關係的建立和發展，或人們加入一個新團體的人際情境來看，其特徵也與非結構式的團體所提供的情境較為相近。

根據其多年從事團體實務工作的經驗，Yalom表示治療師需要提供的團體結構，是結構的過程(process)而非內容(content) (陳登義譯，2001)，也就是說透過時間過程的結構，而非帶領結構式活動。Yalom人際取向理論為心理動力的一支，認為團體可以處理個人人際存在議題，

而舉凡個人的自尊、歸屬、關係、情感等均為人際存在議題 (吳秀碧、許育光、洪雅鳳、羅家玲，2004)，因此透過非結構團體的帶領方式，可以讓成員在團體的過程中，探索與自己相關的人際議題。

從上述結構與非結構團體焦點(或目標)的比較中亦發現，結構式團體以特定的主題為焦點，引發較多教育性、認知性和行為性的學習，較少著重團體中出現人際議題的探索，而非結構式團體則以人際議題探索是主要焦點；再者，非結構式團體同時注重探索與團體發展相關的議題，其中人際情感的發展，亦是重要議題之一。因之，應用非結構性團體處理案主(或成員)人際困擾議題，應比結構性團體更為合宜。

國內吳秀碧(2005)使用社會學的人際理論為基礎，剖析團體成員在團體過程中人際關係發展的原理與特徵，據以建構出諮商團體的五個階段：初次接觸、聯結階段、友誼階段、互助與合作階段，以及收穫與退出階段。此外，她並根據人際理論說明團體各階段中成員個人的人際主要需求與工作，探討階段任務與領導者介入策略，藉以形成非結構諮商團體的領導流程。綜觀整體之理論建構過程，人際關係之發展為其主軸，領導者透過發展團體人際規範及文化，營造適切之凝聚與同盟關係，藉以處理成員個人及人際議題。究此而論，此非結構式諮商團體之運作模式，頗能協助成員共同解決關注的議題，同時能學習適切的人際因應技巧，藉以克服或修通人際上之困擾問題。

二、應用非結構團體技術處理案主人際困擾問題

案主的人際困擾可能出現在與人的關係建立、維持上，Yalom(2005)曾言，一個較少結構限制、讓成員自由互動的團體，最終將發展為一個由參與成員所共同組成的社會縮影。只要給予足夠的時間，團體成員將會開始呈現自己：他們會和團體中的成員互動，就如同他們和自身所處社會中與其他人的互動一般。換句話說，在團體中隨著時間發展，案主將自動且必然的開始表現出他們的不適應人際行為；他們無需描述或詳細說明他們的病史，因為他們遲早會在團體成員眼前呈現。再者，他們的行為表現可以視為正確的訊息，因為他們的自我表達或說明有其盲點。對個體而言，性格上的病狀(character pathology)經常難以用口語表達出來，因為它會融入個體自我組織中，且經常在意識和清楚的覺察之外，因此，重視回饋的團體治療，對於有性格上病狀的個體來說，是特別有效的治療方式。就此而論，Yalom認為案主不適應的人際困擾，經常難以被案主意識所覺察，因為這樣的特質潛存在案主的自我結構中，而Yalom所謂少結構和重視回饋的團體，即為著重人際關係探索的非結構式團體，透過團體中人際間的回饋，可以為案主帶來自我人際型態的覺察，並透過團體中的人際互動來加以矯正。

應用非結構團體於人際議題探索，國內吳秀碧等人(2004)亦曾進行相關研究，該研究主要探索非結構團體諮商歷

程中，領導者運用的團體諮商技術與類別，以及在各個團體階段上運用技術之變化狀況，其中領導者以人際取向理論處理成員的發展性議題為主要目標，結果顯示團體領導歷程出現技術共49種，分四大類，分別為基本技術、深化與探索技術、過程催化技術及行動化介入技術等；其中第二類的探索與深化技術，其重點為領導者協助成員深入探索個人議題，或藉由成員與成員間、成員與領導者間的人際影響歷程協助個別成員，這類技術與團體中的人際議題有關，其結果顯示深化探索技術運用所佔之百分比，在團體第二至四次與第五次至第九次有相當明顯差異，前三次所運用的百分比介於17.6%到23.1%之間，後五次運用深化探索技術之百分比則明顯較高，介於33.3%到48.8%之間，幾乎達一倍之多。研究者於結論中表示，團體工作的中、後期需要較多的深化技術，即透過團體間的人際影響歷程來探索成員的個人議題，此部份的結果一方面呼應此研究之理論依據，另一方面亦與非結構團體著重人際互動的焦點目標一致。

另外，吳麗雲(2002)曾針對不安全依附類型大學生人際困擾進行Teyber人際歷程取向之團體介入，其研究過程中雖然提供結構性團體方案，但她明確指出，團體方案僅提供領導者一個可行的方向，在團體實際進行時，領導者應能隨時將焦點放在此時此地的人際互動上並進行闡釋。由此推測，研究者亦希望透過團體中聚焦此時此地的人際互動，來提供成員矯正性情緒經驗，而非著重團體之結構式活動。

綜上所述，非結構的團體因其非結

構性，與真實生活情境較為貼近，因而足以提供社會縮影讓案主之人際因應型態得以呈現，透過這樣的呈現，提供團體工作的原料；再者，加上非結構團體工作的目標主要聚焦人際與個體內在，因此，應用非結構團體環境與工作目標來協助案主修通人際困擾，應是有用且有利的方式。

伍、結語

從相關研究文獻與實務工作中，筆者們發現困擾案主的求助問題，經常與其人際有關。在個別諮商的過程中，面對此類問題，諮商師雖然能協助案主增加自我強度及釐清個人的人格特質，來因應其所面臨的人際困擾，但總覺得少了實際人際技巧練習與更多真實的人際互動經驗。團體工作正足以提供這樣的機會，讓案主得以在真實的人際中覺察自我與展現所學；再者，透過上述文獻的探索，發現非結構式的團體工作比起結構式的團體工作，更適合於協助案主修通人際上的困擾，雖然非結構式團體亦有其限制，如其無法適用於表達能力較弱的案主身上(如兒童或青少年)，但其為人際困擾案主所帶來的助益性與適切性，可以從上述的理論與研究文獻中獲得證實。因之，未來實務工作者於協助案主克服或修通人際困擾問題時，應考量採取非結構式團體領導方式；再者，未來相關研究亦可針對非結構式團體對人際困擾案主的助益性進行評估和研究。

參考文獻

- 方紫薇、馬宗潔等譯(2001)。《團體心理治療的理論與實務》。台北：桂冠。
- 吳秀碧(2002)。《團體輔導的理論與實務》。彰化：品高。
- 吳秀碧(2005)。諮商團體領導原理的建構：螺旋式領導方法。《中華輔導學報》，17，1-32。
- 吳秀碧、許育光、洪雅鳳、羅家玲(2004)。非結構諮商團體過程中領導者技術運用之研究。《中華心理衛生學刊》，17(3)，23-56。
- 吳武典、洪有義等著(1984)。《如何進行團體諮商》。台北：張老師。
- 吳麗雲(2002)。人際歷程取向團體諮商(下)—以不安全依附類型大學生人際困擾輔導為例。《諮商與輔導》，199，40-44。
- 吳麗雲(2002)。人際歷程取向團體諮商(上)—以不安全依附類型大學生人際困擾輔導為例。《諮商與輔導》，198，29-33。
- 易之新譯(2003)。《存在心理治療》。台北：張老師。
- 林儒君(2004)。大學女生自我坦露與人際困擾之相關研究。《台南女子技術學院學報》，29，55-71。
- 張虹雯、陳金燕(2005)。十年來中部地區社區諮商當事人之人口特徵與求助問題演變之分析研究。《中華輔導學報》，18，37-76。
- 教育部委託國立高雄師範大學附設南區大專院校輔導諮詢中心(1996)。《南區大專院校輔導需求與導師輔導人力

- 規畫調查報告。未出版。
- 連廷嘉(1999)。人際歷程心理治療在人際困擾個案諮商上的應用。《測驗與輔導》，153，3168-3170。
- 陳登義譯(2005)。《人際互動團體心理治療—住院病人模式》。台北：桂冠。
- 陳碧玲(1990)。《團體互動行為模式之分析》。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。未出版。
- 廖宏啟(1999)。人際困擾的治療—認知與人際取向之比較。《諮商與輔導》，160，16-20。
- 鄭麗芬(2001)。大專生求助行為之分析研究—以台南女子技術學院為例。《台南女子技術學院學報》，20，97-110。
- Chen, M. W. & Rybak, C. J. (2004). Group leadership skills: interpersonal process in group counseling and therapy. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Crews C. Y. & Melinek, J. (1976). Use of initial delayed structure in facilitating group development. *Journal of Counseling Psychology*, 23(2), 92-98.
- Erwin, P. G. (1999). The effects of a programme of training in structured group counselling. *Counselling Psychology Quarterly*, 12(2), 191-198.
- Page, R. C. (1984). Unstructured group therapy. In R. Corsini (Ed.), *Wiley encyclopedia of psychology* (451-452). New York: Wiley.
- Stockton, R., Rohde, R. I. & Haughey, J. (1992). The effects of structured group exercises on cohesion, engagement, avoidance, and conflict. *Small Group Research*, 23(2), 155-168.
- Waltman, D. E. & Zimpfer, D. G. (1988). Composition, structure and duration of treatment: interacting variables in counseling groups. *Small Group Behavior*, 19(2), 171-184.
- Yalom, I. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books.