

希望理論應用於團體工作之行動研究

The application of Snyder's hope theory in group work: An action study

黃珮書

吳鳳科技大學幼兒保育系

沈士豪

吳鳳科技大學資訊管理系

摘要：美國學者 Snyder 提出希望理論，以具體定義希望的認知與人際特質，相關研究顯示，希望感的高低與個體的心理健康有相關。因此，提高個體的希望感、希望思考能力，必然有助於提升其幸福感。值此憂鬱盛行、自殺率高的時代，大專院校輔導工作中實施以希望理論為根據的團體方案，將可能有助於大學生之心理健康。本文以行動研究取向呈現希望理論之團體方案發展依據、帶領員對於團體歷程之感受，期能激發更多新的思維與作為。

關鍵詞：希望理論、諮商團體、行動研究。

Abstract： There has been much research about Snyder's hope theory. Recently, it has been applied in the field of group counseling and practice. Its application on the college students may be beneficial for this population and therefore is encouraged as well as recommended by Snyder and his colleagues. Hence, the researcher aims at developing and implementing a group counseling program for college students. Using action science and research method allows the researcher to provide the phenomenon and reflection during the process. Through this praxis comes many inspirations and creative application as well as the continued adaptation of the hope group program.

1 前言

美國學者 Snyder 根據其研究與實務經驗提出希望理論 (hope theory)，以系統性的探究「希望」此一概念的內涵與對人類的影響。在相關的特質研究當中顯示，希望感高與其他正向心理特質（例如：問題解決能力、樂觀、自尊）有顯著的相關性、與負向情緒和症狀呈負相關[1][2][3][4]；希望感高的大學生在課業或運動方面的表現也較好。這顯示，希望感的高低與個體的心理優勢 (strength) 有關聯，同時也隱含了關注個體的希望感亦可能有助於達成目前學生輔導工作中的預防性工作目標。

值此憂鬱盛行、自殺率高的時代，個體因達不到其希望、期待的狀況而憂鬱、低落，因無法以一般方式解決其困擾，而以自殺作為解決問題的選擇之情況更容易出現。而根據相關研究報告，大學生的憂鬱、自殺情形已佔十大死因的前三名[5]，年

註：本文部份以海報發表於 ICSSMET2009 安全管理與工程技術國際研討會。2009 年 12 月 17-18 日，嘉義，吳鳳技術學院。



輕人死於自殺因素者已居第三名，台灣的情況亦如是。因此，大學生憂鬱、自殺等預防性工作更不容忽視，也因此近年來，相關議題的生命教育課程、活動、心理衛生中心等紛紛開立運作[5]。

除了教導年輕人珍惜生命、協助減輕憂鬱之外，我們還能有何作為？身為實務工作者—科學家（practitioner—scientist）的諮商師在諮商現場與工作反省中不斷尋思，人類既有的正向特質恰恰是一個值得努力的地方，而對個體希望的給予和提昇，正也是促使其朝向自己想要的生活前進、並且能夠不屈不撓的力量，然對於「希望」的關注與討論卻往往相當匱乏、或者隱晦不明。因此，思尋如何在實務工作中有系統的運用希望所帶來的影響促成了對希望理論的關注、探究、以及進一步的實務運用。

希望理論認為，人的希望必然與生活中目標的追求有所連結，希望感的產生源自於個體在追求目標的過程中，經由方法思考和效能思考兩者相互增強而得來的成功感受，因此包含了目標、方法思考、與效能思考三大要素。目標其實是個體想要的各種事物或經驗，因此可大可小，一個人可能存在多重目標；方法思考是個體對於如何達成目標、選用方法的思考過程，個人能想出越多方法，表示其方法思考越佳；效能思考之概念較為複雜，既包含對自我朝向目標的能力之評估（自我效能），亦包含達成目標之決心，通常會以自我內言的方式呈現，效能思考是促使一個人持續朝目標前進、不斷克服困難阻礙的動力[1][2][3]。希望感如何產生、維持、甚或增強？Snyder認為，一個人發展過程中的經驗至為重要。我們是在從小到大的生長過程中，從各種大大小小的想要的事物、以及努力追求的過程中，經由成功經驗、重要照顧者的鼓勵言語和陪伴中，提升自己的希望感。依據希望理論之定義，希望思考能力理應是人類本身即具有的能力，然而希望感的高低卻受到發展過程中的人際互動與經驗的回饋之影響。

希望感既能因為人際互動與嘗試經驗的回饋而有所提升、變動，那麼，提升個體的希望感也可能為預防性工作帶來效益。因此，在大專院校的輔導工作中，除了前述的方法，系統性的運用希望理論於團體工作（成長團體等預防性工作），亦為一條可行之路。因此，在本研究中，研究者秉持嚴謹科學原則的實務工作典範[6][7]，將希望理論運用於團體工作中，並在實踐過程中不斷的省思、修正、與探究應用之效果。

2 研究方法

2.1 行動研究

Argyris 和 Schön 提出行動科學，為實踐研究取向之一，用以探究行動中的個體之意義，並進而達到在真實社會情境中的改變。因此，在行動研究中，實務工作者具有多重角色，既為「處境中的行動者」（a situated actor），亦為研究者（researcher），因此，實務工作者的外顯可觀察行動、以及內在無法觀察的反思歷程，均是需要關注的研究現象與資料[6][7]。

2.2 研究對象



由於本文以行動研究進行，因此研究對象即為實務工作者－研究者。所關注的是實務工作者－研究者本身在形成與運用希望理論之團體工作過程和反思歷程之種種現象，並以行動研究方法中的「對行動反映」與「敘說」方式呈現。研究者在整個團體十次帶領期間，擔任團體帶領者角色，並運用錄音、錄影、團體觀察員、以及觀看團體錄影過程作為每次團體結束後、進行下一次團體之前的調整依據。團體帶領者在每次團體結束後，與觀察員進行就團體動力、團體氣氛、活動設計、介入與回應等方面進行討論，以修正下次進行議題之活動、以及團體動力之介入。在團體十次歷程結束後，以研究者角色持續進行對於團體的整體反思。團體觀察員為碩士層級之諮商心理師，具有帶領團體的豐富經驗。

2.3 研究步驟

2.3.1 對行動反映

實務工作者在行動過程中，需要以言語來建構本身的知識時，便需要將自身從行動中抽離，中斷行動，專注於有關行動的資料與現象上，此即「對行動反映」(reflection-on-action) [6][7][8]。

2.3.2 敘說

敘說是有組織的訴說和故事。藉由敘說的過程，敘說者更能將其經驗組織為有時序序列、有意義的情節、更能釐清經驗背後的認知、與經驗所帶來的影響[6][7][8]。

以下將呈現研究者對行動反映後之經驗的敘說，以企圖從此過程中激發出如何繼續進行的思維。

3 希望理論應用於團體工作之歷程敘說

在理解希望理論的過程中，秉持「實務工作者－科學家」典範的研究者是必須將此理論實際應用在自己的生活中，體驗它、考驗它，思索是否還有其他可能性而能駁倒它。因此，每日的生活中少不了的就是將此理論套用在生活中大大小小的經驗，這是一種思維、認知系統的辨證，但也唯有經歷此辨證的過程，才能使研究者決定是否擁抱它、或需棄絕此理論。然而，微妙的變化也就在這辨證過程當中發生。這是一個定義希望的認知與人際特性的理論，因此，當研究者開始思索與套用在生活之際，也無形中受到其所帶來的影響－提升了自己的希望思考能力，也提升了自己的希望感。

然而，這過程是緩慢而無聲的，因此，要如何推動和運用在大學生的預防性工作中呢？文獻探討將會是激發新思維的好方法。希望理論雖然已有許多心理特質方面的研究，然而應用在諮商輔導實務領域則尚在起步階段，因此相關的發表並不多，文獻涉獵僅找到三份已發表於期刊之實徵研究（請見下頁表 1）[9][10][11]。研究結果顯示出將希望理論應用於團體工作之可行性，然而也顯現還有許多尚待改進與研究修正之處；再者，三份研究均未使用於大專校院學生群體（雖然希望理論之特質研究多援用大學生做為受試）。研究者進一步思量：如果能使用在成年者，那麼，應該也可以



適用年輕學子。

而上述三份研究中，理論應用的型式多採用心理教育方式進行，亦或類似認知行為取向之作為，雖然希望理論標定的是希望的認知性質，因此可輕易的與認知行為取向之介入結合，但同時也可能出現與認知行為取向相似的問題：流失率較高。目前相關研究認為，流失率高可能隱含了諮商師與個案之間工作關係的問題與波動，建議結合人本取向之介入來處理此議題，以期減少流失或不成熟的結案[12][13][14]。因此，研究者認為，在團體工作中，不應僅只一昧的運用希望理論之相關技巧，而應結合團體工作所應具有的技巧、以及人本取向中基本的同理技術。

因此，在形成希望理論的團體工作方案過程中，研究者來回於現有實徵文獻、希望理論技術、以及團體工作理論（包括團體發展階段與現象、可運用之團體技術）、和人本取向技術之間，期待此團體能夠包含這些元素（如下圖 1）。

表 1. 相關實徵研究

研究	研究目的	研究結果
Klausner, et al. (1998)	運用在團體治療之效果	1. 改善憂鬱情緒和功能運作 2. 實驗組在希望感、無望感、焦慮、和社交功能之改善程度明顯優於控制組。
Irving, Snyder et al. (2004)	應用在治療前對個別治療效果之影響	1. 高希望者之壓力因應能力與主觀幸福感較佳、較能調節負向情緒，且生活的功能運作較佳。 2. 治療初期效能思考具重要性，治療後期方法思考則具影響力。
Cheavens, Feldman, et al. (2006)	應用在社區民眾之治療效果	1. 降低憂鬱症狀的情況未達顯著。 2. 實驗組在效能感的增加顯著高於控制組，但在方法思考的改變未達顯著。 3. 實驗組在焦慮狀態下降程度、生活意義、與自尊提升程度顯著高於控制組。

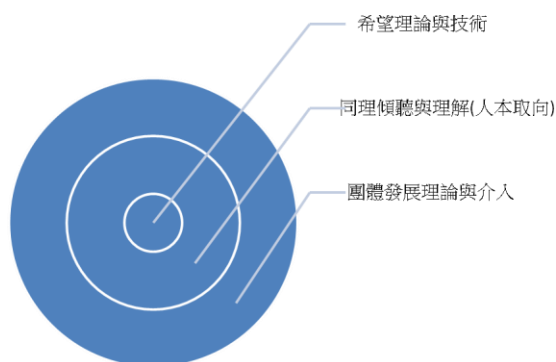


圖 1. 希望團體方案之建構核心與技術

初步形成之團體方案內涵探討的議題包括：希望狀態的檢視、個人願景與目標的釐清和具體化、探討達成之策略與方法、檢視嘗試與努力過程的意義與感受、自我內在語言的使用與調整（自信養成）、尋求人際支持與回饋、與學習其他克服困難之思考方式等等。過程中使用希望理論相關技巧如：希望之人際連結（hope bonding）、希望喚起（hope finding）、發展目標（goal development）、內在想像演練、尋找正向意義（silver lining）、與經驗的重新解構（reframing）[1][2][3]；並且也運用團體發展理論與介入技術如：理解與促發團體之發展階段、認可成員之參與、觀察團體反應、促使所有成員參與團體、主題討論相關技術[15]；而人本取向技術則運用處理情緒反應的技術與促進同理反應的技術（團體方案大綱請見表 2）。

表 2. 希望團體方案

單元	單元名稱	使用活動或技巧
1	希望狀態檢視	(1) 希望連結：理論說明 (2) 測驗解釋與討論(分享) (3) 希望喚起
2	釐清與建立願景清單	(1) 放鬆冥想或繪畫 (2) 「未完成語句」練習 (3) Goal shopping —Wish list
3	願景具體化	(1) 願景排行榜 (2) 願景具體化
4	達成願景的策略與方法	(1) 目標漸進法（goal stepping） (2) 放鬆冥想，引導想像
5	路途上的嘗試與意義	(1) 經驗的重新解構（reframing） (2) 成功經驗的分析 (3) 同理傾聽與鼓勵
6	尋找支持的力量	(1) 成員的聯結 (2) 內在思慮和語言的調頻
7	自信的養成	(1) 腦袋—收音機—播放錄音帶 (2) 增加正向對話
8	克服阻礙的能力與技能	(1) 放鬆與冥想練習 (2) 分享討論
9	回顧我與目標的關係和距離	(1) 回顧與討論至今所探討的各種技術、運用的情形與感受 (2) 回顧成員原初的目標圖，討論目前自己與目標的距離（是否有改變）
10	團體總回顧、道別與再出發	(1) 分享整體感受 (2) hot seat 祝福



在形成團體工作方案後，研究者將此運用在南部某大學之諮商團體中。為了邀集適當的團體成員，因此在招募階段，研究者即運用面談方式了解報名者的參與動機，並且針對團體運用的希望理論加以說明、澄清，此次團體招募到五名成員。以下呈現的是，在團體帶領過程當中，研究者的心路歷程。

在帶領團體過程中，研究者深深感受到過去所學與此次理論依據的大不同。過去諮商所學多根植於缺陷模式，著重的是找出個體的問題與其來源，運用介入協助修正改變。然而，希望理論既是正向心理學的一支，強調的即為運用個體的正向能力與特質，因此在團體過程中，並非如過去一般致力於發掘、呈現個體的問題，而是要去顯現、發現個體的正向經驗與可能未被重視或肯定的能力和資源。在如此不同的大前提下，研究者不斷的在團體帶領過程中，感受到自己到底要往那個方向的困惑與掙扎，其實這連帶也會影響到團體成員，團體的運作雖然大部分有賴於成員的自發性，然而帶領者的理論根據和指引方向卻也是不容忽視的重要力量。

另一個深刻的感受是，希望到底可否明白的加以討論？如此的討論是否會引發價值觀壓迫的議題？當成員認為沒有希望、或信心低落的時候，到底要採取哪種介入（過去的、現在的？）會更有效果，而不至於產生價值觀壓迫、團體氣氛的緊張、以及防衛呢？研究者認為，由此行動研究中顯示，Larsen[16]所提的漸進式的討論希望不但是可行的，也應是在帶領個體探討希望議題時應遵循的作為，此舉可降低諮商員價值觀壓迫的可能性，亦可協助個體從希望理論的方向去思考、體驗其可能性，也更能降低關係緊張的可能性。研究者認為，系統式的探討希望議題可更早從招募成員、解釋團體性質時開始，可藉由簡單明瞭的文宣、招募成員時的面談說明，幫助參加者從進入團體前即準備好參與討論「希望」之概念，並且能更清楚了解參加團體後可能進行之活動、可能產生之感受，幫助參與成員自我準備迎接團體、與具體化對團體的期待，很可能有助於參與者對團體的投入、對介入的抗拒、以及削減關係緊張之可能性。

4 結論

研究者在此行動研究過程中，透過不斷的來回於理論、實徵文獻、團體相關技術與理論之間的內在對話，以及與團體觀察員對團體過程的討論、和個人的省思日誌與團體摘要記錄等等，持續的在團體進行過程中修正與調整介入的作為。而整個團體結束後的省思也開啟了下一次將希望理論運用於團體工作的可能性、可行性。研究者認為，透過此行動研究，亦增加了過去實徵研究中所欠缺的背後之知 (tacit knowledge)，以及量化研究中較難以顯露的經驗與其意義。未來的研究應朝向持續修正調整此理論運用在團體工作之方案，以及系統化的實徵驗證研究。

誌謝

感謝該所大學學生輔導中心之協助招募、參與團體進行過程之觀察、以及和團體帶領員—研究者的討論，有相當多想法的激發。



參考文獻

- [1] C. R. Snyder, *The Psychology of Hope: You can get there from here*. New York: Free Press, 1994.
- [2] C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of Hope*. San Diego: Academic Press, 2000.
- [3] C. R. Snyder, "Hope theory: Rainbows in the mind," *Psychological Inquiry*, Vol. 13, pp. 249-275, 2002.
- [4] C. R. Snyder, & J. D. Taylor, "Hope as a common factor across psychotherapy approaches: A lesson from the Dodo's verdict," In C. R. Snyder (Ed.) *Handbook of Hope*, pp. 89-108. San Diego, CA: Academic Press, 2000.
- [5] 黃珮書、林淑芬、李貞宜，青少年憂鬱自殺關懷防治~大專院校新生篩檢，2008安全管理與工程技術國際研討會暨成果展示，2008年11月28-29日，1-4頁，吳鳳技術學院，嘉義，台灣。
- [6] 夏林清、鄭村棋譯著，行動科學—實踐中的探究，張老師文化，台北，台灣，1989年。
- [7] D. A. Schon, *The reflective practitioner*. New York: Basic Books, 1983.
- [8] 溫錦真，逃離、反思與回歸前的想望：一位退為大學學生輔導中心組長的實踐行動之反思與再前進，應用心理研究，第30期，125-154頁，2006。
- [9] E. J. Klausner, J. F. Clarkin, L. Spielman, C. Pupo, R. Abrams, & G. S. Alexopoulos, "Late-life depression and functional disability: the role of goal-focused group psychotherapy," *International Journal of Geriatric Psychiatry*, Vol. 13, pp. 707-716, 1998.
- [10] L. M. Irving, C. R. Snyder, J. Cheavens, L. Gravel, J. Hanke, P. Hilberg, & N. Nelson, "The relationships between hope and outcomes at the pretreatment, beginning, and later phases of psychotherapy," *Journal of Psychotherapy Integration*, Vol. 14, pp. 419-443, 2004.
- [11] J. S. Cheavens, D. B. Feldman, A. Gum, S. T. Michael, & C. R. Snyder, "Hope therapy in a community sample: A pilot investigation," *Social Indicators Research*, Vol. 77, pp. 61-78, 2006.
- [12] L. G. Castonguay, M. R. Goldfried, S. Wisner, P. J. Raue, & A. M. Hayes, "Predicting the Effect of Cognitive Therapy for Depression: A Study of Unique and Common Factors," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 64, pp. 497-504, 1996.
- [13] L. G. Castonguay, A. J. Schut, D. E. Aikins, M. J. Constantino, J. Laurenceau, L. Bologh, & D. D. Burns, "Integrative Cognitive Therapy for Depression: A Preliminary Investigation," *Journal of Psychotherapy Integration*, Vol. 14, pp. 4-20, 2004.
- [14] M. J. Constantino, M. E. Marnell, B. A. Arnow, A. J. Haile, S. N. Kanther-Sista, K. Wolman, & L. Zappert, "Integrative Cognitive Therapy for Depression: A Randomized Pilot Comparison," *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*,



Vol. 45, pp. 122-134, 2008.

- [15] M. Chen, & C. J. Rybak, *Group Leadership in Group Counseling and Therapy*. Belmont: Brooks/Cole, 2004.
- [16] D. Larsen, W. Edey, & L. M. LeMay, "Put hope to work: a commentary," *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 52, pp. 515-517, 2005.

