在組織中認識自己的人際關係

目的：瞭解自己在團體或組織中之人際關係與互動情形。

作法：在下列問卷的答案選擇中，1 = 從不，2 = 非常少，3 = 偶而，4 = 有時，5 = 時常，6 = 總是如此，請根據自己在團體中與人相處的經驗，圈選適當的答案。

1. 我嘗試與別人在一起。1 2 3 4 5 6
2. 我讓別人決定如何做。1 2 3 4 5 6
3. 我加入社交團體。1 2 3 4 5 6
4. 我嘗試與別人有親密的關係。1 2 3 4 5 6
5. 有機會的時候，我有加入社交團體的傾向。1 2 3 4 5 6
6. 我讓別人強烈的影響我的行動。1 2 3 4 5 6
7. 我嘗試被包括在非正式的社交活動之內。1 2 3 4 5 6
8. 我嘗試與別人建立親密的私人關係。1 2 3 4 5 6
9. 我嘗試把別人包括在我的計劃之內。1 2 3 4 5 6
10. 我讓他人控制我的行動。1 2 3 4 5 6
11. 我嘗試讓別人圍繞著我。1 2 3 4 5 6
12. 我試著與別人建立親密的私人關係。1 2 3 4 5 6
13. 當別人一起做事的時候，我試著加入他們。1 2 3 4 5 6
14. 別人很容易領導我。1 2 3 4 5 6
15. 我試著避免獨處。1 2 3 4 5 6
16. 我試著參與團體活動。1 2 3 4 5 6
17. 我試著對人友善。1 2 3 4 5 6
18. 我試著讓別人決定如何做。1 2 3 4 5 6
19. 我與別人的關係是很冷淡而疏遠的。1 2 3 4 5 6
20. 我讓別人處理掌管事情。1 2 3 4 5 6
21. 我試著與別人有親密的關係。1 2 3 4 5 6
22. 我讓別人強烈的影響我的行動。1 2 3 4 5 6
23. 我試著與別人建立親密的私人關係。1 2 3 4 5 6
24. 我讓別人控制我的行動。1 2 3 4 5 6
25. 我對人表現出一種冷淡而疏遠的態度。1 2 3 4 5 6
26. 別人很容易領導我。1 2 3 4 5 6
27. 我試著與別人有親密的私人關係。1 2 3 4 5 6
28. 我喜歡別人邀請我做事情。1 2 3 4 5 6
29. 我喜歡別人對我表現出親密的態度。1 2 3 4 5 6
30. 我試著強烈影響別人的行動。1 2 3 4 5 6
31. 我喜歡別人邀請我加入他們的活動。1 2 3 4 5 6
32. 我喜歡別人對我表現出親密的態度。1 2 3 4 5 6
33. 與別人在一起的時候，我試著處理掌管一切事情。1 2 3 4 5 6
34. 我喜歡別人把我包括在他們的活動之內。1 2 3 4 5 6
35. 我喜歡別人對我表現出冷淡而疏遠的態度。1 2 3 4 5 6
36. 我試著要求別人照我的方式處理事情。1 2 3 4 5 6
37. 我喜歡別人邀請我參加他們的討論。1 2 3 4 5 6
38. 我喜歡別人對我表現出友善的態度。1 2 3 4 5 6
39. 我喜歡別人邀請我參加他們的活動。1 2 3 4 5 6
40. 我喜歡別人對我表示疏遠的樣子。1 2 3 4 5 6
41. 與別人在一起的時候，我試著支配他人。1 2 3 4 5 6
42. 我喜歡別人邀請我做事情。1 2 3 4 5 6
43. 我喜歡別人對我表現出親密的態度。1 2 3 4 5 6
44. 我試著要求別人照我的方式做事情。1 2 3 4 5 6
45. 我喜歡別人邀請我參加他們的活動。1 2 3 4 5 6
46. 我喜歡別人對我表現出冷淡而疏遠的態度。1 2 3 4 5 6
47. 我試著強烈影響別人的行動。1 2 3 4 5 6
48. 我喜歡別人把我包括在他們的活動之內。1 2 3 4 5 6
49. 我喜歡別人對我表現出親密的態度。1 2 3 4 5 6
50. 與別人在一起的時候，我試著處理掌管一切事情。1 2 3 4 5 6
51. 我喜歡別人邀請我參加他們的活動。1 2 3 4 5 6
52. 我喜歡別人對我表現疏遠的樣子。1 2 3 4 5 6
53. 我試著要求別人照我的方式處理事情。1 2 3 4 5 6
54. 與別人在一起的時候，我處理掌管一切事情。1 2 3 4 5 6

分析結果

上述量表主要在衡量人際之間包括（inclusion）、控制（control）與熱情（affection）三個構面，在每一個構面中又分為實際表現（expressed）與理想的期望（wanted） 層次。其計分方式是將你圈選的答案與下列每一題號括弧中所列出來的答案數字比較，只要你的答案與該題中任何一個數字吻合，即表示你該題得1分。

1. 實際的包括行為：1(6,5,4); 3(6,5,4,3); 5(6,5,4,3); 7(6,5,4); 9(6,5); 11(6,5);13(6,5); 15(6); 16(6)。
2. 理想的包括行為：28(6,5); 31(6,5); 34(6,5); 37(6); 39(6); 42(6,5); 45(6,5);48(6,5); 51(6,5)。
3. 實際的控制行為：30(6,5,4); 33(6,5,4); 36(6,5); 41(6,5,4,3); 44(6,5,4); 47(6,5,4);50(6,5); 53(6,5); 54(6,5)。
4. 理想的控制行為：2(6,5,4,3); 6(6,5,4,3); 10(6,5,4); 14(6,5,4); 18(6,5,4);20(6,5,4); 22(6,5,4,3); 24(6,5,4); 26(6,5,4)。
5. 實際的熱情行為：4(6,5); 8(6,5); 12(6); 17(6,5); 19(3,2,1); 21(6,5); 23(6,5);25(3,2,1); 27(6,5)。
6. 理想的熱情行為：29(6,5); 32(6,5); 35(2,1); 38(6,5); 40(2,1); 43(6); 46(2,1);49(6,5); 52(2,1)。

* **每一構面總分**
  + **7-9**：需求很高
  + **4-6**：中度需求
  + **0-3**：需求很低

人際需求分析表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 實際與理想  構面 | 實 際 行 為 | 理 想 的 期 望 行 為 |
| 包括 | 努力把別人包括在我的活動之內，希望別人把我包括在牠們活動之內，試著加入社交團體，盡量與別人一起。  總分 6 | 即使我不做任何努力，也希望別人把我包括在他們的活動之內。  總分 6 |
| 控制 | 我試著影響別人，掌管處理一切事情並要求別人如何做。  總分 4 | 我希望他人控制影響我，並且要別人告訴我如何做。  總分 3 |
| 熱情 | 我努力與別人親密， 對別人友善、熱情， 與別人建立私人的關係。  總分 8 | 我希望別人對我表示友善、熱情，與我親密。  總分 8 |

心得:

實際包括行為:

透過量表顯示，對於想將別人包括在自己活動的需求，中等偏高。我認為跟我家庭背景很有關係，我從小是個獨生子，家庭中的生活模式，通常是和身為職業軍人的父親相處，沒什麼生活樂趣，因此只要能和他人相處，總是希望歡樂能分享，喜歡做什麼事就告訴身旁的朋友，一同完成，漸漸的將他人包括在自己活動中的喜悅，成為一種需要，很多的時間，比起自己完成，會更希望與他人共同完成，但是隨著年齡的增長，人都各自有喜好，而同年齡的人較多是獨立，不然就找不到志同道合能夠一起完成想做的事，讓我慢慢思考，是否還要那麼頻繁的包括別人在自己的活動當中?甚至懷疑自己會不會干涉太多他人的生活，但透過老師的講解讓我了解，適時的包括他人，不見得是壞事!

期望包括行為:

回憶起之前做過的量表-公平敏感度，由於我願意包括他人在我的活動之中，因此我也希望別人能夠包括我進他們的活動之中，或許不用什麼偉大的目標夢想，即使是小小的聚餐，偶爾聊聊天，都能讓我覺得非常被尊重，也讓我更清楚，原來我是那麼的看中，我如何對人，就希望他人如何對我。我很期待他人做什麼事都能想到我，但就如老師上課所談，過多的拒絕會使他人漸漸地不再邀約，我很困擾，其實很多時候，確實有規畫好的事想去完成，但朋友之間的邀請常常打亂了計畫，有的值得我思考的點，可以多規劃一些時間在人際關係的建立，或者利用更真誠的態度，去婉拒突如其來的邀約，並寫更放寬心去面對，可能漸漸不再被邀約的後果。

控制行為:

透過量表發現，我個人對於控制他人或者被控制的需求都是沒有那麼高的，我認為每個人都有自己的喜好，由於個體差異，每個人的行為模式有所不同也是理所當然。人生有許多課題要去面對，大家都有自己決定的權利，或許可以影響他人，或者選擇被影響，但我想自己的事物都能考自己掌權，同時也尊重其他人的想法作為，拿課業作為例子，我打從心裡希望自己能夠在課程當中學習精進，不會因為他人的嘲諷譏笑，而迷思了自我，心裡明白，什麼事是我想完成的，就不會被影響。我是個正義的人，也是喜好見他人成就的人，因此心智不那麼健全的時候，我會去影響別人，告訴他們怎麼行為，才能成為更好的自己，一句話點醒了我:自己的人生不是為別人而活，長大後逐漸明白，不要過度的強制別人去完成自以為周到的事。

熱情行為:

我是個外向的人，喜歡主動的向人攀談，喜歡用自己的方式去了解人、認識人，我喜歡幫助別人，我希望能帶給他人正能量，透過很多方式，表達我的熱情，例如:我會想要再開學第一周就把全班的名字記起來、我熱於服務班級事務，雖然很多時候都不是自己本分的工作，做的不好還要接受負面的輿論批評，但是那就是熱情的自我，不想因為任何壓力，而失去帶給他人正能量的想要。私底下，其實我也會抱怨，我也會有負面情緒，時常我需要別人給予我熱情的正能量，或者傾訴的對象，能夠聆聽我內心的想法，所以平時充滿熱情的我，是希望在孤立無援的時候，有熱情的人向我伸出援手!