

薩提爾治療模式應用大學生親密關係成長團體之研究

● 研究目的和目標

薩提爾治療模式的主要理念包括有「自我價值」、「溝通姿態」、「家庭系統」以及改變的方法。本研究以團體療效因子、薩提爾治療模式之冰山理論及溝通姿態為設計方案與帶領團體之主要依據，希望使大學生在團體中更深入覺察親密關係中的互動模式與溝通型態、瞭解愛情價值觀、學習在親密關係中一致性溝通，表達需求與期待。

● 研究發現

- 1.多數成員認為團體的討論與動力符合期待與目標
- 2.成員們能透過本團體瞭解到自身愛情價值觀與需求，及認識薩提爾溝通姿態之應用
- 3.結合藝術媒材與體驗活動，能夠幫助成員以多元的方式，拓展對於自我覺察、親密關係互動的認識
- 4.團體的友善氛圍以及帶領者針對親密關係溝通的自我揭露，有效催化成員深入覺察自身溝通姿態的背後的需求
- 5.對於希望能增進親密關係的成員，皆能將實際與伴侶的溝通情境提出與成員做討論，並從中找到一致性溝通的方式

臺中教育大學
諮商與應用心理學系碩士班
李奉鎡

● 研究設計

- 1.封閉式與半結構之形式，進行每週兩小時，為期六週的團體諮商。
- 2.理論依據：薩提爾治療模式與團體療效因子作為帶領者觀察團體動力之理論依據。
- 3.招募對象：對於愛情議題有興趣及對於親密關係溝通感到困擾之大學生，經面談與篩選，共有10名成員。
- 4.研究檢核：每次團體結束後邀請成員填寫回饋單以評估團體動力與歷程，並透過問卷調查、成員的質性回饋、觀察員之回饋及現場錄影紀錄資料以進行研究分析。

● 結論

研究者在與成員的互動中也發現，成員希望藉由團體達到快速且有效果的改變，因此研究者需不斷提醒成員，與伴侶的互動中、對自身的要求皆需保有及極大的彈性。此外，若要確實改善溝通姿態與方式，除了多加練習外，僅由伴侶一方做調整稍顯不夠，若能由一方出發而帶動關係改變，才能達到系統的改變。