

新手領導者帶領薩提爾家庭治療團體 之溝通姿態技術探究

沈天勇、羅家玲、趙家欣

國立彰化師範大學輔導與諮商學系所

一、研究目的

探索新手學習薩提爾理論之溝通姿態技術，應用於團體中之經驗，增進對此理論的理解，發現學習過程中的問題與強化之道。

二、研究問題

新手學習薩提爾理論時，常止於哲學觀，其中如最初的三角關係、改變歷程、內在冰山、互動要素等，而難以將實務性的技術如溝通姿態等做出來，甚至應用於團體之中。故本文嘗試透過體驗活動引導學生的學習並探究之。

三、研究方法

以課程的20位碩士班學生為對象，4個人為1組，其中小組內的4人，分別擔任指責者、討好者、打岔者和超理智者。在體驗的過程中，給予設定之壓力情境並邀請學習者嘗試表現出4個溝通姿態。透過姿態而充分體驗，再讓學習者回饋自己的感受，而以現場觀察的方式，把資訊蒐集統合整理，形成家庭治療團體技巧應用的反思發現。

四、文獻探討

團體中的每個人都是一座冰山，「內在冰山」的表層是行為或溝通姿態，冰山下方則是感受、自我等部分。「溝通姿態」分為不一致型和一致型，不一致溝通共有討好型、指責型、超理智型、打岔型四種，是個體在壓力情境下，為保護自我價值，而忽略自我、他人或情境至少一個面向，所使用的應對方式，且都具有低自我價值，但也有正向資源；「一致型溝通」則能兼顧自我、他人與情境三面向，擁有高自我價值。「雕塑」可具體化溝通姿態、家庭樣貌，帶出不同的感受和期待，也在過程中處理呈現的議題。

薩提爾實務團體中，引導成員探索自己和伴侶的內在冰山。透過雕塑，使成員體驗不同的溝通姿態有何感受，進而學習一致型溝通。溝通姿態幫助成員覺察溝通的盲點，也可以運用到生活中。

五、研究發現

1. 學習者皆為諮商輔導學系之學生，在體驗後，有四分之三都屬於討好型。
2. 若學習者所選擇的姿態，不符於學習者自身真實的溝通姿態時；有3至4成的學習者表示無法體悟與自己平時不習慣使用的姿態，顯示出固化於特定姿態的情形。
3. 在雕塑溝通姿態的具象化過程，有別於語言上的溝通，非常有助學習者覺察非語言訊息的力量。
4. 輔以雕塑的方式去表現出溝通姿態，學習者們表示能更加理解溝通姿態所要表達的知識。
5. 領導者可以用引導和示範的方式，讓學習者們願意去體會及實際以肢體表現出溝通的姿態，而達到體驗的效果，增進閱讀理解。

六、結論

在實務薩提爾團體方案中，以溝通姿態為最常見。因此，在此次將薩提爾理論技術中之溝通姿態，進行雕塑體驗後，除了體現具象化的非語言帶來的力量外，也讓新手的學習過程中，多一份對薩提爾理論中技術應用的深刻體認。

另，新手領導者要在團體中帶入薩提爾理論的概念和哲學觀，著實不易；因要能帶入團體，要先融會貫通，接續轉化或再編排設計後，方可能應用於團體。最後，此次的整理和發現，能對啟發新手領導者的學習興趣有所助益。

