萨提亚模式在大学生宿舍人际交往团体辅导中的应用

Applying Satir model to the solution of dormitory interpersonal communication group counseling in college studengts

刘涛1，李业平2

LIU Tao，LI Ye-ping

（1.安徽中医药高等专科学校 安徽 芜湖 241002；2.芜湖市第四人民医院 安徽 芜湖241002）

（1.AnHui College of Traditional Chinese Medicine，Anhui Wuhu 241002；2. Wuhu No.4 People’s Hospital,Anhui Wuhu 241002）

基金项目：安徽省高等学校人文社科研究重点项目“团体心理辅导在高职高专医学生就业指导与创业教育中的应用”（编号SK2018A0848）；安徽中医药高等专科学校校级重点教研“团体心理辅导在医学类高职院校就（创）业教育中的应用”（编号2018jyxm02）。

摘要：运用萨提亚家庭治疗模式对存在宿舍人际困扰的大学生进行团体辅导，对团体辅导的效果进行评估。从评估结果看，萨提亚模式在改善大学生宿舍人际关系中发挥出重要效能，对高校大学生心理健康教育工作有重要的指导意义。

关键词：萨提亚模式；大学生；宿舍人际关系；团体辅导

Abstract: The Satir family therapy model was used to conduct group counseling for college students with interpersonal problems in dormitory, and the effects of group counseling were evaluated.According to the evaluation results, the Satir model plays an important role in improving the interpersonal relationship of college students in the dormitory, which has important guiding significance for college students' mental health education.

Key words: The Satir model；College students；Dormitory interpersonal relationship；Group counseling

萨提亚模式（The Satir Model）是由维吉尼亚·萨提亚女士（Virginia Satir，1916～1988）创建的。萨提亚是美国家庭治疗史上最重要的代表人物之一，被视为家庭治疗的先驱。该模式把家庭看作是一个系统，萨提亚指出心理治疗的目标在于通过各种技术扰动家庭中各个成员间的互动模式，提升来访者的自我价值，挖掘自身潜能，帮助来访者应对个人问题[1]。

宿舍人际关系是大学生的一种特殊人际关系，是宿舍成员之间不仅在宿舍这一特定场所，也包括在上课、上自习、吃饭、娱乐等共同生活过程中以语言、思想、知识、情感等为媒介建立起来的一种非常重要的人际关系，其质量的高低对大学生心理健康具有重大的影响[2]。在大学里，宿舍人际关系很微妙。倘若处理的好，能促进个体健康成长；倘若处理不当，则给自己和他人带来很多烦恼甚至伤害。近几年网络媒体报道的大学校园里因宿舍人际交往失调而引发的危机事件呈上升趋势。

研究表明，团体辅导对大学生宿舍人际交往障碍的干预是有短期效果的。鉴于此，本文将萨提亚模式结合团体辅导的形式在改善大学生宿舍人际关系的应用性研究方面作一次尝试，从而能够改善大学生的人际沟通能力，帮助大学生进行自我探索和成长，提升大学生心理素质水平，促进大学生的心理健康发展。

一、研究对象和方法

本研究主要采用实验法，运用萨提亚模式对存在宿舍人际困扰的大学生以团体辅导的形式进行干预，并对干预前和干预后大学生的心理健康水平进行比较、分析和讨论。

（一）研究工具

采用自编的开放式问卷《大学生宿舍人际关系调查表》（主要涉及大学生宿舍人际关系满意度、人际冲突产生的原因、采取的应对措施、目前人际关系现状、对宿舍人际关系重要性的态度等方面）结合《人际关系综合诊断量表》（由郑日昌修订，是人际关系行为困扰的诊断量表，28个是非选择题），心理健康水平的测定选用症状自评量表（由90个项目构成，主要评定个体在感觉、情绪、思维、行为及生活习惯、人际关系、饮食睡眠等方面的心理健康症状）。

（二）被试的选取

以安徽中医药高等专科学校在校学生为例，采用《大学生宿舍人际关系调查表》和《人际关系综合诊断量表》以专业、班级为单位组织团体施测，发放问卷1000份，有效问卷967份，结合问卷结果统计和个体电话约谈，通过筛选最后确定存在宿舍人际困扰并有强烈改善意愿的大学生30 人为被试，随机分为实验组和对照组，每组15人。

（三）实验设计

实施实验组、对照组前测后测实验设计。实验组运用萨提亚模式以团体辅导形式对被试进行干预，干预共持续8周的时间，每周1次，共8次，每次2～3个小时。活动地点固定在学校团体心理辅导室。结合研究者的现有条件，根据团体成员的实际情况作适当调整。每次布置家庭作业。对照组不进行任何干预。组内干预前后数据采用配对样本t检验，组间数据采用独立样本t检验，置信区间为95%。

二、结果

（一）干预前两组心理健康水平的比较

表1 干预前两组心理健康水平的比较（）

|  |
| --- |
| 项目 实验组（n=15） 对照组（n=15） T P |
| SCL-90  总分 185.33±16.49 183.53±16.82 0.395 ＞0.05  阳性均分 2.48±0.34 2.61±0.26 -0.218 ＞0.05  躯体化 1.75±0.31 1.69±0.38 0.142 ＞0.05  强迫 2.66±0.29 2.69±0.29 -0.106 ＞0.05  人际 2.44±0.40 2.34±0.36 0.301 ＞0.05  抑郁 2.13±0.44 2.15±0.44 -0.373 ＞0.05  焦虑 2.16±0.33 2.13±0.32 0.041 ＞0.05  敌对 1.85±0.31 1.89±0.32 -0.202 ＞0.05  恐怖 1.94±0.56 1.86±0.48 0.556 ＞0.05  偏执 1.81±0.27 1.80±0.38 0.142 ＞0.05  精神病性 2.04±0.27 1.98±0.35 1.359 ＞0.05  其他 1.52±0.27 1.59±0.24 -0.225 ＞0.05 |

两组被试在干预前的心理健康水平无显著差异（P＞0.05），总体心理健康水平都较差，心理健康因子得分也都高于正常。

（二）实验组干预前后心理健康水平的比较

表2 实验组干预前后心理健康水平的比较（）

|  |
| --- |
| 项目 干预前 干预后 差异均数±差异标准差 T P |
| SCL-90  总分 185.33±16.49 150.26±19.63 35.07±18.73 7.007 ＜0.05  阳性均分 2.48±0.34 2.21±0.39 0.26±0.43 2.280 ＜0.05  躯体化 1.75±0.31 1.67±0.29 0.08±0.20 1.473 ＞0.05  强迫 2.66±0.29 1.74±0.35 0.92±0.70 4.929 ＜0.05  人际 2.44±0.40 1.62±0.44 0.81±0.61 4.999 ＜0.05  抑郁 2.13±0.44 1.67±0.46 0.45±0.48 3.520 ＜0.05  焦虑 2.16±0.33 1.63±0.38 0.53±0.57 3.457 ＜0.05  敌对 1.85±0.31 1.78±0.29 0.07±0.14 1.846 ＞0.05  恐怖 1.94±0.56 1.83±0.58 0.11±0.34 1.260 ＞0.05  偏执 1.81±0.27 1.34±0.37 0.47±0.37 4.750 ＜0.05  精神病性 2.04±0.27 1.87±0.22 0.16±0.13 4.852 ＜0.05  其他 1.52±0.27 1.41±0.26 0.11±0.16 2.604 ＜0.05 |

实验组干预前后，除躯体化、敌对和恐怖因子外，SCL-90总分、阳性均分及各项因子分均有显著性差异（P＜0.05），表明干预后被试的心理健康水平明显高于干预前，心理健康状况有明显改善。

三、讨论

实验组成员在萨提亚模式团体辅导后的心理健康水平有了明显改善，成员在总结回顾分享感受时谈到，经过为期两个月的参与互动，每个人都感受到自己内心的改变和成长，宿舍人际困扰程度明显低于干预前，有效地减少了室友间的回避行为，不同程度地缓解了宿舍人际困扰引发的苦恼症状。

萨提亚模式是体验式、互动式学习方式，通俗易懂，用肢体姿态来帮助团体成员感知他自己没有意识到的部分，而这些部分在他人面前是非常明显的[3]。四种交流方式（应对姿态）：讨好、指责、超理智、打岔。通过演示、练习，成员能够亲身体验到这些交流方式到底是怎样的。成员将很快懂得它们给他的身体带来的伤害，给他的人际关系造成的不信任，给他带来的消沉压抑的情绪以及无数次的惨重损失[4]，学会如何维持积极的人际关系。

萨提亚模式的冰山理论将我们的内在呈现出来，让我们较清晰地了解自己的内在，随之可能在某一层面发生改变[5]。有趣的是只要有一内在层面发生改变，其他层面也会发生改变，我们的行为也随之发生改变。当我们看到差异帮助团体成员成长时，会发现通过理解、接纳和挑战，团体成员能学会将差异整合到他们的生命中[6]。

萨提亚认为治疗的目标是提升个体潜能，使个体发展得更完善，使个体产生新的希望，帮助其唤醒曾经的梦想。同时，萨提亚坚持认为问题本身不是问题，应对问题的方式才是问题，于是治疗的另一个目标是教会团体成员用新的方式来看待和处理问题，强化和提高他们的应对能力[7]。

本研究发现，一方面被试很渴望有良好的宿舍人际关系，另一方面，被试存在不良的沟通和交流模式，不能行之有效地向室友表达自己的情感和意愿，同时也不能促使室友对自己做出有效的反应。因此对被试实施体验式、互动式萨提亚模式团体辅导很有必要。

参考文献：

[1]朱臻雯，徐光兴．萨提亚家庭治疗对咨询师个人成长的正向作用[J]．华北水利水电大学学报（社会科学版），2016，32(6)：131～134．

[2]刘婧．萨提亚治疗模式在促进大学生宿舍人际关系与自我和谐的启示[J]．教育现代化，2016年12月第37期：274～276．

[3]Virginia Satir著．新家庭如何塑造人(The New Peoplemaking)．易春丽，叶冬梅译．北京：世界图书出版公司，2006：83～87．

[4]John Banmen主编．萨提亚转化式系统治疗．钟谷兰，宫一栋，卫丽莉，等译．北京：中国轻工业出版社，2009：3～6,8～12．

[5]刘涛，李业平，刘新民．萨提亚模式在大学生人际困扰中的应用[J]．皖南医学院学报，2012，31(2)：156～159．

[6]李业平，刘涛．运用萨提亚模式改善大学生人际关系[J]．安徽医学，2011，32(11)：1901～1903．

[7]常红丽．萨提亚家庭治疗模式在青少年心理健康工作中的应用[J]．科协论坛，2010年第七期（下）：56～57．