

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系  
教育心理學報, 民95, 37卷, 3期, 297-317頁

# 大學生情侶對「薩堤爾模式」溝通方案的 改變知覺及改變影響來源之研究\*

莊雅婷

國立台灣師範大學教育  
心理與輔導學系

陳秉華

國立台灣師範大學  
教育心理與輔導學系

本研究旨在探索五對異性戀大學生情侶參加「薩堤爾模式」溝通方案後, 成員知覺個人的改變、及其知覺改變的影響來源。五對大學生情侶經由研究者招募, 自願報名參加, 以連續兩天密集十五小時的工作坊型式進行, 於團體結束後一週內以訪談法蒐集成員改變的資料, 並以 Hill et al. (2005) 共識分析研究法進行資料分析。研究結果發現: (一) 多數成員知覺自己的改變為「舊有的規則鬆動且增加新的因應方式」、「對過去不當的因應模式有新的覺察」、「增加正向的自我概念」; 少數成員知覺自己的改變為「覺察及表達自己的需要」、「對於感情經營有新的決定」、「覺察問題的癥結在自己身上」、「增加尊重和接納」、「以新觀點來看待對方」、「期待控制自己的情緒」等; 其中出現「對於感情經營有新的決定」的知覺者均為男性; 而出現「以新觀點來看待對方」之知覺者均為女性。(二) 少數成員知覺對方的改變為「更主動表達感情」。(三) 少數成員知覺兩人關係的改變為「衝突減少」、採取「直接溝通」、彼此間的「安全感增加」, 而出現知覺「直接溝通」之改變者均為男性。(四) 多數成員知覺「團體中的觀察學習」、「領導者的領導」、「團體活動演練」、「對方的改變牽動關係改變」是出自於自己改變; 少數成員知覺「團體提供兩人討論的空間」、「成員的分享與支持回饋」、「團體中的普遍性」為自己改變的因素。(五) 少數成員知覺「團體活動的演練」是出自於對方改變。(六) 少數成員知覺影響兩人關係的改變來自於「自己的改變而帶動關係改變」。最後根據上述結果加以討論, 提出對未來實際應用與進一步研究的建議。

**關鍵詞:** 大學生情侶、共識分析法、改變的知覺、「薩堤爾模式」

隨著教育的開放多元化, 以及校園和社會不斷出現兩性交往處理不智的悲劇, 兩性教育因此逐漸受到重視 (卓紋君, 民 89)。而根據台北生命線 93 年度的求助個案類型統計, 求助內容以愛情為主要問題者佔 22.4%, 排名僅次於情緒困擾 33.6%; 且求助者以 20-29 歲的年輕人為最多數, 佔總求助者的 54.7% (台北市生命線網頁, 民 93); 再以 92 學年度國立台灣師範大學學輔中心為例, 學生來談問題類別統計中, 「感情問題」位居排行榜的前三名; 再依「不同年級同學來談問題類別」之統計分析, 「感情問題」即躍為大四學生關切問題的首位 (台灣師範大學學輔中心, 民 93)。由此可見, 親密關係是年輕人相當關心又感到困擾的問題, 且隨著年級的增長, 其求助需求亦隨之攀升。因而, 協

\* 本論文係莊雅婷提國立台灣師範大學教育心理輔導研究所之碩士論文部份內容, 在陳秉華教授的指導下完成。

助大學生處理兩性情感的議題，是大專院校輔導工作中重要課題。

親密關係的發展與調適，是不斷循環演化的歷程，而個人可以盡力掌握的是兩性互動的部份，隨時與伴侶核對、進行溝通，並適時營造兩人良性和親密情感交流的機會（卓紋君，民 89）。Honeycutt（1986）認為良好的溝通是婚姻健康的指標；而幸福婚姻的先決條件，在於有效的傾聽及相互滿足的溝通（Chopman，1974），「溝通不良」是婚前情侶認為最常出現的問題、也是親密衝突的來源（Boisvert et al., 1994；Geiss & O'Leary, 1981），更是已婚伴侶們尋求婚姻治療的主因（Brian, Lorelei, & Andrew 2004）。

在關係中，衝突的兩人若能歷經紛歧處理的過程，不但能協助他們發展問題解決的技巧，還能增進彼此的瞭解、避免將來不必要的衝突（楊雅惠，民 84；Elizabeth, Donald, Charles, Elizabeth & Lynelle, 2003）。另外，也有些婚姻治療的學者，認為婚後的衝突，多半是婚前問題的延續（Stahman & Hiebert, 1987; Weiss & Heyman, 1997）。由此可以推知，婚前若有機會處理兩人間衝突的議題，那麼將有助於婚後衝突的調適與關係的適應。

在美國已行之多年的伴侶關係強化方案（Prevention Relationship Enhancement Program；簡稱PREP），是專為親密伴侶共同參與而設計的。參與的伴侶含蓋了夫妻、同居者、訂婚不同住、交往中的情侶等，多篇研究結果均支持PREP具有正向的輔導效果，可以提升兩人關係的滿意度、增加自我表露、同理心及增進衝突解決的溝通技巧（Bagayozzi & Bagayozzi, 1982; Bitter, 1993; Epstein, Pretzer & Heming, 1982; Guerney, 1977; McLananhan, 1988; Ohlsen, 1979; Worthington et al., 1995; Feld, 2003），具有長期的追縱輔導效果，還可以有效的預測未來婚姻生活的適應（Fowers & Olson, 1986; Hahlweg & Markman, 1988; Markman, Renick, Floyd, Stanley & Clements, 1993; Neff & Karney, 2005）。綜合上述，以團體方案協助親密伴侶處理兩性情感的議題，是有效且可行的介入策略。

多數PREP標榜技術的折衷與整合，但仍以認知行為學派為基礎，強調認知、溝通技巧的行為訓練（Brian et al., 2004；Halford, Sanders, Behrens & Bret, 2001；Sanders, Halford & Behrens, 1999）；而薩堤爾模式的伴侶關係強化方案（Couples Enhancement；簡稱CE），兼重行為、認知、感覺三個層次，以全人的眼光來看待人的改變，相信每個人都擁有其內在的資源與選擇（Gross, 1994），與側重溝通技巧訓練的PREP有顯著的不同；Russell（2002）回顧與整理薩堤爾女士一生的實務工作時，亦提及CE是薩堤爾對實務領域的重要貢獻之一。

薩堤爾的系統的治療模式為整合了個人內在與人際互動之改變取向，催化案主內在的覺知、感受，協助案主觸動與滿足其深層的渴望，進而催化改變（Wiener, 1999；Banmen，2002a）。

晚近一些學者指出中國家庭受到華人傳統和諧文化因素的影響，所產生的特有家庭溝通模式，如：不鼓勵情緒表達、顯少使用語言來表達對家庭成員間的情感、常用間接、非語言的溝通、期待對方懂得自己的心意等不一致的溝通方式。這些研究也都指出薩堤爾的溝通姿態及理論，在瞭解中國家庭上是非常有用的，其戲劇性的雕塑及角色扮演對現在年輕一代特別有魅力（陳奕良，民 90；Chan, 1996; Pan, 2000）。且對於參與團體的大學生，其在家庭關係的改善上具有追蹤輔導的效果（Pan, 2000）。研究者也曾參加過薩堤爾模式的團體，對於「溝通姿態雕塑」有相當震撼的體驗，研究者感受自己長期壓抑的感受、委屈，都累積在自己的肩膀、腰部，這種以身體姿態來覺察內心情感的做法，不是一般的談話治療得以達成的覺察深度，而當自己挺直腰桿、轉換肩膀的姿勢時，內心的感受與想法，即刻產生不同的變化；因為研究者親身體驗的神奇，亦讓研究者對於薩堤爾模式如何催化改變，奠定了濃厚的研究興趣。

綜上所述，薩堤爾系統轉化模式具有短期、提升自我價值、改善關係等優點（Banmen, 2002a; Chen, Tsai, & Lai, 2001; Satir, Banmen, Gerber & Gomori, 1991）；其獨有的體驗性技術，適合在中國家庭脈絡下的未婚情侶（陳奕良，民 90），因而本研究決定以薩堤爾取向做為本研究方案的設計基礎。

本研究的目的旨在瞭解大學生情侶參加「薩堤爾模式」溝通方案，其所知覺的改變及改變影響來源之知覺。其研究問題有二：一、參與薩堤爾模式溝通方案的大學生情侶其改變的知覺為何？二、參與溝通方案的團體成員其知覺改變的影響來源為何？

### 一、薩堤爾諮商模式的治療理念

維吉尼亞·薩堤爾 (Virginia Satir) (1916-1988) 為經驗人本取向之家族治療大師，其所關心的是眼前的「人」，而非迷失在案主的「問題」裡，現今薩堤爾模式更以人們內在的正向目標為第一考量，更強調其經驗人本取向裡「存在」的人味 (Banmen, 2002b)。

薩堤爾模式的主要治療目標是提升當事人的自我價值、建立個人內外資源、幫助當事人為自己做出選擇、對個人行動負責任、促進表裡一致的溝通，並從家庭規則與父母的限制中培養出個體化及自我的情感管理 (Chan, 1996; Satir, Banmen, Gerber, & Gomori, 1991)。也就是人們可以在高自我價值感的情況之下，充分展現自我、並發揮其原本所具有的內在潛能。

薩堤爾認為人們在壓力情境之下，大部分的人，都會使用一種常用的應對姿態來因應，而該種應對的姿態，其實就是我們的生存姿態 (survival stance) (吳就君譯，民82; Satir et al., 1991)，也就是人們為了保護自尊，所顯現於外的因應方式，若人們經年累月的使用該種應對方式，則會對生理及心理造成負面的影響，進而破壞了我們和別人的交往能力。當人們不注重自己內心的感覺時，就會慣用與內心感覺不一致的溝通姿態與人相處，這四種不一致的生存姿態，分別是犧牲自己需要的討好型 (placating)；具攻擊性、不顧別人感受的指責型 (blaming)；沒有情感、只重視原理原則的超理智型 (super-reasonable)；以及逃避壓力情境的打岔型 (irrelevant)。當人們運用不一致的溝通姿態與人互動時，其內在深層的感覺，可能是自己「不被人喜歡」、「不被需要」、「被拒絕」(Satir et al., 1991; 楊蓓，民86)。反之，若人們處在高自我價值感的狀態下，必能夠知覺自己、他人、外在環境的情況，其內在語言與外在行為的反應是一致的、和諧而均衡的，這也就是一致型的溝通 (congruence)。

薩堤爾認為人們外在的行為、因應模式只是表面的一部份而已，其底下還有感受、對感受的感受、觀點、期望，和渴望等六個層次，薩堤爾將之喻為內在的冰山系統 (Satir et al., 1991)。在與人相處、互動的過程中，運用薩堤爾模式工作的治療師是藉由探索冰山來協助案主帶出轉化及改變 (賴念華，民90)。

薩堤爾女士在治療的過程中，不僅注重語言的部分，也強調以非語言的肢體動作「溝通雕塑」來關注自身的情感；並運用錄影器材，協助人們覺察自己語言和非語言訊息的距離 (Satir et al., 1991)，也應用「角色扮演」的方式來教導家庭成員改用平等的方式來溝通 (Satir & Bladwin, 1983)。另外，她認為右腦的直覺反應和左腦理性思考一樣重要，所以她運用冥想、音樂、雕塑、隱喻等改變的媒介物來獲致改變。至於介入改變的手法，有面貌舞會 (parts party)、家庭重塑 (family reconstruction)，後來又於她又增加了互動的要素 (ingredient of an interaction)，來幫助人們找到正向的內外資源、提昇自尊 (self-esteem)，而以合適的應對來取代舊有的習慣因應 (Satir et al., 1991; Banmen, 2002a)。

### 二、薩堤爾模式團體成效之相關研究

薩堤爾已成功發展出一套特殊而可教導的治療方法，其優點為實際、可供應用 (Satir et al., 1991; Banmen, 2002a)；Russell (2002) 更進一步指出薩堤爾取向強調「身、心、靈、心理教育性、內在系統、性別平等、及全人式的健康」，在今日的家族治療領域中仍佔有一席之地。

研究者蒐集國內外相關文獻，發現薩堤爾模式應用於伴侶關係強化方案 (Couples Enhancement) 有：SIS (Say It Straight) 課程方案 (Englander-Golden & Satir, 1991; 1996)；薩堤爾模式溝通方案

(Bitter, 1993; Bozeman, 1985 ; 莊雅婷, 民 88 ; 陳奕良, 民 90 ) ; 還有融合薩堤爾與其他治療模式的整合取向 (Wach, 1992; Willett, 1996) ; 其相關研究與成效說明如下 :

Winter提及維吉尼亞家庭中心對青少年及 249 個家庭進行三種家庭治療取向 (Satir, Haley, Bowen) 的成效比較發現, Satir及Haley的處遇團體明顯增加了家庭的凝聚力, Satir處遇團體擁有較低的流失率、對處遇結果有較高的滿意度; 而成員對治療師的滿意度也以 Satir 團體為最高 (引自陳奕良, 民 90)。

Englander-Golden & Golden (1996) 依 Virginia Satir 治療理念所設計的 SIS (Say It Straight) 課程方案, 應用於校園中酒癮、藥癮的中輟生、犯罪青少年、未婚懷孕的少女, 以及成人的配偶團體等, 研究結果顯示參與 SIS 課程方案的青少年, 對於增進良好溝通技巧、自我價值提升 (self-esteem) 關係的正向感受與提升生活品質 (life quality) 等變項上, 都具有顯著的效果。而 SIS 課程方案運用在配偶團體中, 參與方案的成員知覺自己增加了溝通技巧、擁有了生活品質、提升自我價值 (self-esteem) 並改善彼此的關係 (Satir, 1988)。

Bitter (1993) 應用「薩堤爾模式」的工作取向, 來介入親密關係的改善最為特別, 他運用身體雕塑 (body sculpture) 的行動取向作為催化改變的技巧, 以溝通姿態 (communication stance) 的發展性脈絡作為介入的策略, 結果發現「薩堤爾模式」的工作取向, 能夠肯定個人的內在正向資源, 並完成溝通姿態的轉化 (transformation)。

Willett (1996) 則結合了薩堤爾模式、與其他理論的配偶關係強化模式 (couples enrichment), 以錄影帶的方式來教導夫妻如何進行溝通、問題解決、及衝突解決的技巧等, 研究結果肯定薩堤爾模式應用在錄影帶教學中, 能夠提升這些成員的溝通的技巧及婚姻滿意度。Wach (1992) 的團體設計融合了教導、團體討論、強調伴間對話, 以激發兩人間思想交流等技巧; 結果亦證明, 方案能幫助配偶們瞭解自己、增進夫妻關係, 並獲致更新關係的正向力量。Bozeman (1985) 運用薩堤爾模式的溝通概念, 進行實驗教學, 結果肯定薩堤爾的溝通概念符合教育的需要, 是親密關係教育的一種方法, 透過成人教育的課程, 能預防配偶間的一些溝通的問題, 進而改善配偶間的關係。

陳奕良 (民 90) 針對青年情侶以薩堤爾理論為基礎設計的團體方案, 其更重視原生家庭經驗對愛情關係的影響; 研究採單組前後測及追蹤測量實驗設計, 共募得九對青年情侶, 進行為期四天、廿四小時的薩堤爾模式團體諮商; 其研究結果顯示, 團體方案對青年情侶之一致型溝通姿態具有顯著立即輔導效果; 但對不一致溝通姿態等立即輔導效果不顯著; 但在訪談資料分析則發現有 55% 的成員知覺到伴侶關係的正向改變, 包括增進彼此的了解、增進親密、增進關係的穩定性或安全感、對互動式的改變感到滿意等。

綜上所述, 無論國內外應用薩堤爾取向於關係強化方案的研究仍不算多, 且國內僅有二篇 (莊雅婷, 民 88 ; 陳奕良, 民 90), 其中陳奕良 (民 90) 採量化的研究設計, 在量的數據方面多數變項的前後測差異亦不顯著, 在研究文獻不多的情況下, 研究者認為本研究採質性研究方法所得到的結果, 對親密關係的研究、實務將具有參考價值。

## 方 法

本研究採用薩堤爾取向的溝通方案介入, 以個別訪談的方式進行小團體結束後的訪談, 以蒐集成員所知覺的改變及影響改變來源等知覺; 訪談資料的分析採用共識質化分析法 (Consensus Qualitative Research) (Hill, Thompson, & Williams, 1997; Hill et al., 2005)。

## 一、研究參與者

### (一) 小團體成員：

研究者於87年9月間在師大心輔系、BBS的「兩性交流」版上，張貼招募消息，共募得十三對大學生情侶，研究者進行初步的訪談，篩選符合以下條件之情侶：1. 成為固定伴侶之後，且持續交往六個月以上。2. 期待增進關係，且具有衝突經驗者。3. 想要經驗高品質的親密關係，且承諾全程參與者。4. 願意配合研究進行，同意研究者錄音、及團體錄影。5. 目前並非處於分手危機中。

研究者共篩選出十二對符合以上條件之大學生情侶，平均分派至87年10月的預試團體、87年12月的正式團體，本研究的團體成員指的是參與87年12月正式團體的六對情侶，男生平均22.5歲(21-26歲)，女生平均為21.8歲(21-25歲)，平均交往時間為1.98年(一年至四年)。其中第六對情侶因為團體結束後一週的訪談資料蒐集不全，所以沒有進行資料分析。故本研究所指的小團體成員，係指進行資料分析的五對情侶。

### (二) 團體領導員：

團體領導員目前為諮商心理學博士，團體帶領當時為北部某大學心輔所博士生，女性，年齡約三十歲，本身擁有參加「薩堤爾模式」相關的工作坊、團體經驗113個小時；並完成薩堤爾家族治療模式的專業訓練96小時。總計其當時擔任大學生團體領導員之經驗為854小時。

### (三) 共識分析研究小組成員：

研究小組成員包括第一作者、第二作者、團體領導員、以及二位心輔所博士生共五人。第一作者目前為師大心輔所博士生，研究進行當時擔任團體觀察員、訪談員、以及共識分析小組成員。第一作者、團體領導員、與一位博士生組成了共識分析三人小組，而第二作者與另一位博士生則擔任資料分析之審查者(Auditor)。

每一筆訪談資料的領域命名、措辭、與分類，都必須得到小組成員的「共識」(consensus)；亦即每筆資料需小組成員充份的討論後，直到大家都同意為止。另二位審查者則再檢核這些結果是否符合原始資料的陳述，其提出的任何疑問、意見，均會再回到共識小組繼續討論與修正，直到共識分析小組與審查者的意見達成一致，共識分析小組的任務才算達成。

## 二、薩堤爾模式溝通方案

本方案的目標為：1. 協助成員探索自己「愛的規則」，瞭解這些規則對兩人關係的影響，進而能鬆動、轉化這些不適當的規則。2. 協助成員探索自己的溝通姿態，瞭解溝通姿態對關係造成的影響；並學習「一致型的溝通」方式，轉化原來不當的溝通姿態。3. 藉由團體的支持與澄清，探索適當的關係與行為，增進對自己的瞭解與接納彼此的差異。至於本方案設計之內容如下表：

表3-1 團體設計簡案

單元名稱	單元目標	活動內容
壹、團體形成	1. 認識彼此、澄清期待 2. 團體目的說明與規範的訂定	1. 自我介紹、2. 畫下定情之日的畫面 3. 情侶間分享、大團體分享 4. 澄清團體期待
貳、做決定與愛的規則	1. 協助成員探索自己做決定的規則 2. 探索這個規則對兩人相處的影響。	1. 請成員站起，找另一對情侶，合為一組四人小組。分享尋找過程中，兩人是如何做決定的。大團體分享「做決定」的過程。 2. 再起身，尋找另一對情侶形成四人組，討論兩人之間是如何做決定的。大團體分享「做決定」的過程
參、探索愛的規則	1. 協助成員探索自己愛情的規則 2. 探索這個規則對兩人相處的影響。	1. 探索愛的規則。 2. 二對情侶為一組，「今天晚上，我們要做功課，還是回家散步？」進行角色扮演。 3. 四人小組分享、一對情侶示範、大團體分享
肆、溝通姿態與雕塑	1. 協助成員覺察個人的溝通姿態。 2. 體驗此溝通姿態與個人的內在歷程（與前面愛的規則相結合）並體驗溝通姿態對兩人關係的影響。	1. 冥想、氣象報告、說明薩堤爾四種溝通姿態，分發講義。 2. 回想二人之間曾發生的重大事件，雕塑二人的狀態、角色扮演、大團體分享心情與體會
伍、一致型溝通練習	1. 協助成員練習「一致型的溝通」 2. 回饋與分享	1. 醒腦活動；大團體說明：一致型溝通的練習。 2. 情侶回到前述重大的事件，練習一致性溝通：大團體分享：練習的心情、發現與疑問。 3. 重新畫一張圖、情侶間分享期待的符合度、大團體分享，彼此的學習與回饋。

### 三、研究工具

每個成員在參加團體之前與團體結束後各接受一次個別的訪談，訪談大綱分別設計之。

#### (一) 參加團體前的訪談大綱

1. 你怎麼知道有這個團體的？你怎麼決定要參加這個團體的？你對這個團體的期待為何？
2. 你會想在團體裡，討論那一個衝突事件呢？（以冰山的層次，進行資料的蒐集）

#### (二) 團體結束後的訪談大綱

1. 團體結束後，團體是否符合你的期待呢？你覺得這個團體對你們關係帶來的影響是？
2. 團體結束後，有什麼繼續影響著你？或是繼續影響你們的關係？
3. 現在再回想參加團體前你們所說的衝突經驗，團體中否有機會讓你們討論？（並請成員看前訪談稿，以利經驗回溯）
  - (1) 當時事件是怎麼發生的？過去是怎麼因應的？而你現在的處理方式是？（若和先前不同，這樣的改變是怎麼來的？）
  - (2) 自己現在的處理方式讓你感覺如何？這樣的感受是如何來的？對有這樣的感受你的感覺如何？看到自己現在以這樣的方式來處理這件衝突，你的想法是？看到自己能夠這樣的處理衝突，你對自己還有新的期待嗎？為什麼？自己這樣的處理方式能為你們的關係帶來什麼

影響？又這樣的改變是怎麼來的？看到自己現在以這樣的方式來處理衝突，你對你自己的看法是？這改變是怎麼來的？

4. 對於這個衝突事件，對方現在又是如何處理的？當他以這樣的方式來對待你時，你的感受如何？這樣的感受是怎麼來的？對有這個感受的感覺如何？看到他現在是這樣在處理這件事情，你對他的想法如何？對他現在的處理方式，還有期待嗎？現在這樣的處理方式，對你們的關係帶來的影響是什麼？這個改變是怎麼來的？看到他現在以這樣的方式來回應你，你對自己的看法是？

好的，你已經給我莫大的幫助，是否還有其他團體對你的影響是你還想要再補充的？

#### 四、實施程序

研究者先與指導教授討論團體方案的目標、研究對象後，隨即邀請合適的團體領導員；並與指導教授、團體領導員共同商擬本團體方案之內容，並著手進行專家效度之檢核。

待準備工作完成後，研究者於 87 年 9 月份於某大學心輔系佈告欄、電子媒體 BBS 上張貼招募成員之海報，成功募得 13 對情侶；研究者依前訪談內容進行篩選，共篩選出 12 對符合本研究之團體成員。研究者將之平均分派至 87 年 10 月的預試團體、以及 87 年 12 月的正式團體，每次團體均有六對成員。

正式研究的團體進行時間為 87 年 12 月 12 日（六）、13 日（日），第一天 9 小時，第二天 6 小時，共計 15 小時。研究者於正式團體結束前即預約後訪談時間，每位成員訪談一次，時間約 60-90 分鐘，全數的成員均於團體結束後一週訪談完畢。

所有的錄音帶於 30 天內轉謄為逐字稿，資料分析、以及研究參與者之內容效度檢核共歷時五個月，本研究結果於 88 年 6 月底完成。

#### 五、資料分析

本研究主要目的在於瞭解參加團體後的改變、以及團體本身所促發的改變影響來源，因而團體前的訪談，目的是瞭解成員參加的動機、起點的行為、是否符合本研究對象、以及為團體中討論的衝突事件做暖身等。研究者並不意圖以研究者角度分析其前後訪談稿的改變，而將焦點放在團體成員個人參加團體後所知覺的改變，因而僅以後訪談資料做分析與探討。

本研究以 Hill 等人（1997）和 Hill 等人（2005）之共識分析法（CQR）進行訪談的資料分析。共識分析法有以下幾個特色：1. 以開放式的問句、半結構式訪談大綱進行訪談，兼重個人經驗、訪談的深度之訪談技巧，珍視個人脈絡化的經驗；2. 強調共識分析小組對訪談資料的閱讀、建構（constructs）、發現（findings）、判斷（judgments）的過程，以達成所謂的共識（consensus），促進研究者間多元化的觀點；3. 至少一位審查者的檢核，能將研究小組的偏誤降至最低（Hill et al., 2005）。

##### （一）資料的分析方法與過程

將訪談資料轉謄為逐字稿後，研究者將資料分析方法與流程分點敘述如下：

1. 依 Hill 等人（1997）和 Hill 等人（2005）之分析程序，共識分析小組要先決議資料的向度或層次；本共識分析小組每位成員於第一次會議之前，即閱讀過每一筆訪談稿，並於第一次小組會議中討論原始訪談結果的分類向度，其決定分成以下七大向度：（1）知覺自己改變、（2）知覺對方改變、（3）知覺關係改變、（4）知覺自己改變的影響來源、（5）知覺對方改變的影響來源、（6）知覺關係改變的影響來源等六個向度，另外亦增加一個（7）其他的向度，將不能歸類的資料放入其中，時時反覆檢視，以確保不遺露任何一筆重要的資料。
2. 每位研究者仔細閱讀訪談稿內容，將意義、概念相同的談話段落切割為一資料區塊，稱為領域

(domain)；並以發現式的眼光獨自定義領域，再將領域內的字句濃縮成摘述(abstract)，所使用的措辭與成員使用的語言愈相近愈好，遵守不解釋其中所隱含意義之原則。

3. 接著，共識分析小組聚會討論每個領域(domain)、摘述(abstract)適當的措辭與定義，每個成員都必須發表自己的意見與想法，並以訪談稿中出現的字句，作為主要討論的依據，所有領域及摘述的內容與措辭，都必須通過三人全數的同意，才算完成「共識」。討論結果交予二位審查者檢視資料，審查者並提出修改意見；共識分析小組再針對審查者的意見再行討論、斟酌用詞、或提出補充說明，直到審查者、共識分析小組對每一筆研究結果均達成共識為止。
4. 個別訪談資料分析結果完成後，再邀請團體成員進一步做資料分析的效度檢核，以確定沒有理解錯誤或疏漏重要的訊息。再依確認的結果將相同向度上的資料加以歸納、比較與整理，建立跨個案間的分類摘要表(cross-analysis)，次數類別依Hill等人(2005)之分類標準，全數成員或是少一位為「一般」(general)(9-10人)；至少半數以上為「多數」(typical)(6-8人)；而二位以上至半數為「少數」(variant)(2-5人)。分類表意圖呈現跨個案間領域的次數分配情形，以做進一步的意義探討。
5. 跨個案間的分類表也必須徵得二位審查者、以及所有共識分析小組的同意後才算確認。研究者再依Hill等人(2005)將一般、多數的發現聚集在一起，寫成簡短的敘述性資料，以敘說性的方式來呈現研究結果，以利讀者閱讀與瞭解。此外，研究者亦將每對情侶的改變情形進一步撰寫成五對情侶改變的知覺敘說。

## (二) 資料分析舉例

以第五對情侶的男生在知覺自我改變方面所出現的第一個領域為例：

領域(domain)：覺察及表達自己的需要(EM-1)

摘述(abstract)：以前面對女友的指責，會想到「我做錯了什麼」，但是現在會去想說「我需要什麼」、「我自己想要什麼」；開始能知覺到自己的需要。

訪談稿摘錄(interview excerpt)：

T6:所以後來它給你的影響是什麼？

C6:我覺得整個那種態度上有改變，以前都只是站在自己的角色上，但是現在我覺得我比較能夠，雖然不是完全，但是我覺得，我比較能夠設身處地為對方想，還有站在她的角度來覺得說「她需要什麼？」這個是讓我很震撼的，我沒想到這個活動能有這個效果。

T7:真的喔，你在什麼時候有這樣的體會？

C7:就第一天完的時候，因為整天下來，整個流程蠻緊湊的都沒有時間停下來想，但是第一天回去的時候，因為我自從高中到現在，我比較少參加這種屬於比較大型的活動了。

T8:比較大型的活動(笑)？

C8:也不能講比較大型的，就是比較像這種正式一點的活動啦，所以我覺得蠻震撼的，已經超過我的想像了，對啊。

T9:(笑)那在第一天當中，你回去之後會覺得很震撼，是在那活動當中你看到了什麼？或聽到了什麼？讓你有這樣的體會。

C9:我覺得我是自己看到了自己。

T10:自己看到了自己？

C10:嗯，以前我覺得都是只看到了別人，我只會觀察別人，但是那天我會反過來看看我自己，「做了什麼？」「我自己需要什麼？」

T11:怎麼會就是以前沒有這樣的體會，以前是觀察別人，然後那一天，到底是團體的什麼會讓你去看到你自己？



C11:以前我比較在乎別人的感覺,就像女友指責我,或罵我的時候,我都會想我到底做錯了什麼,但是我以前比較不會去想說,「我需要什麼?」「我自己想要什麼?」我自己比較不會去主動提出來,但是那天活動,就要我們自己寫說那個,那是什麼活動忘了(笑),就,嗯。  
(E指第五對, M指男生, 一指第一向度知覺自己的改變, 1為出現的第一個領域)

## 研究結果

### 一、五對情侶對改變的知覺敘說

研究者詳細閱讀分析後的資料,儘量使用成員們在效度檢核之後的領域(domain)、摘述(abstract)之措辭與文字為主,掌握共識分析小組討論過程中,對每對情侶改變情形的理解,進一步撰寫為對改變的知覺敘說。

#### (一) A對大學生情侶對改變的知覺敘說

A對情侶, AM、AF均為21歲,兩人交往四年,女方主動邀請男方參與研究團體。兩人於團體中討論自己的溝通姿態, AM覺得自己是「打岔型」,其認為兩人的衝突是父母的問題,要女友忍耐,而自己轉而朝其他方向努力; AF則覺得自己是不斷地要求男友的「指責型」。

團體結束後, AM的規則鬆動為:「由處理家人間的部份,轉向直接處理兩人之間的溝通」;而AF的規則鬆動則為:「要求男友百分之百改變是不可能的」,亦反省自己的指責態度反而讓男友更加退縮。AF知覺到男友增加了新的因應行為,是以行動來表達感情(上廣播電台點播、寫信)、以團體裡學習的「一致型溝通」來表達自己的想法,增進彼此的瞭解; AM則反應「以前覺得她嘮叨,這樣子就不想再付出,現在比較能想到她的用心」,因而願意主動改變,進而帶動關係改變。參加團體後, AF對於男友有了新的觀點,「他其實是在乎我的,只是比較不會表達而已。」,並轉而期待自己要有耐心,雖然對於男友的改變,有些不適應的感覺,覺得自己像個小女人般,覺得有些驚扭;但對於兩人的未來更有信心與安全感。

#### (二) B對大學生情侶對改變的知覺敘說

B對情侶, BM、BF均21歲,兩人交往一年,兩人同時邀請對方來參加,參與團體的意願都很高。覺得自己是「討好型」的BM,對於女友生氣時總丟下自己一個人獨處,覺得挫折、擔心;自覺「打岔型」的BF,則期待男友可以告訴她,衝突當時他希望什麼樣的對待方式。

BM覺知自己的規則為「女友應該要知道自己的想法」後,頓悟了「自己不說,對方也不會知道」的道理;其行動的因應轉化為「具體說出自己希望被對待的方式,而女友就知道該怎麼做」。而BF瞭解BM的規則之後,不但能主動要求男友「要說出來」,亦能針對男友的期待,做部份的改變;也接納自己做不到的部份, BF扮演主動改變、帶動關係改變的角色,對自己更有自信心、對關係更有信任感。

#### (三) C對大學生情侶對改變的知覺敘說

C對情侶, CM25歲、CF20歲,兩人交往約一年半,女方主動邀請男方來參加團體。起初CF和CM都覺得自己是「指責型」,不過CF自覺衝突的情緒過後,她又會轉以「討好型」的方式來懇求男友。

CM知覺參加團體後,舊有的規則有所鬆動,過去覺得女友「她應該要知道我的想法」,現在則反省自己過去是刻意隱藏,卻怪罪對方「都不瞭解我」,才發現原來問題的癥結在自己的身上,現在能及時表達自己的需要,增加事件處理的彈性,尊重、接納對方原來的樣子,而不刻意改變。而CF則是降低了對男友的要求,增加了「他不是不在乎,而是真的做不到」的觀點後,反而轉而要求自

己，在未來衝突發生時，應先緩和自己的情緒，聆聽對方的想法。另外，CF看到CM在團體活動中用心投入的態度，牽動自己想要有所回饋而引發自己改變。

#### (四) D對大學生情侶對改變的知覺敘說

D對情侶，DM、DF均21歲，兩人交往近二年，為男方主動邀請女方來參與。自覺「超理智型」的DM、與「打岔型」的DF，兩人在團體進行的過程中即爆發衝突，他們認為團體中即重演其平日的衝突模式，DM向領導者要求，藉著溝通姿態雕塑的機會，探索過去舊有的因應模式。

DM省察過去的規則，認為女友「應該要知道」自己的想法，因而只注意到自己，並沒有聽女友的回應，缺乏雙向的溝通；規則鬆動後，DM能清楚將需要傳達給對方，並於團體後增加兩人相處的時間，來協調兩人關係、經營感情。DF覺得過去一切由男友決定，是「害怕男友生氣」，才壓抑自己的情緒和想法，經過內在的探索、團體成員的支持，現在則增加了表達的勇氣，可以表達出自己的感受與想法；能接納自己也會有生氣的情緒，並以比較平和的方式表達出來，對於自己勇於表達想法的行為改變，覺得自己變得比較勇敢、有自信，增加了正向的自我概念。

DF說出自己的想法牽動DM改變過去因應的方式，DM的支持、肯定態度，亦促使DF維持持續改變的動力。團體後，他們的溝通變得直接而真誠，而DF則說這對關係增加了不少的安全感。

#### (五) E對大學生情侶對改變的知覺敘說

E對情侶，EM、EF均22歲，兩人交往時間約一年，女方主動邀請男方參與。原是「討好型」的EM害怕對方生氣，所以對女友有些隱瞞；而「指責型」的EF，對於男友的不合己意的因應行為多解讀為「不重視」、「不在乎」而感到挫折。

EM因為受到團體氣氛的感染，於是有勇氣說出背著她去從事社團的事，沒想到EF也給予了善意的回應、接受EM能參與有興趣的社團活動，但是以後不可以再有隱瞞的行為。對於自己可以勇敢表達需要，EM增加了正向的自我概念，另外，對於自己那麼長的時間扮演討「討好」有所體會，覺得自己選擇和媽媽類型很像的「指責型」女友，因而決定以後不會凡事「討好」，有些事會站起來為自己說話。

而EF則覺察自己過去受到情緒的牽制，沒有顧慮對方的想法，現在知覺兩人的溝通姿態後（一個「指責」、一個「討好」），反而覺得自己一直在扮演「指責」男友，長久下來是不舒服的，因此願意改變自己，來降低衝突對感情的破壞力。此外，EF能開始接受對方「忘記乃是人之常情」的想法，接受男友有時會遺忘自己的要求並不是故意的，不表示對方「不在乎我」。對於自己能有所改變，有所調整，EF覺得自己比較成熟，且欣賞自己、肯定自己。

## 二、成員知覺的改變

茲將十位成員知覺自己的改變，依分類原則將領域、向度及出現次數多寡，建置分類摘要表如表4-1：

研究結果發現，團體成員知覺的改變向度包括自己改變、對方改變、以及關係改變等。再根據出現的人數多寡，可分為「一般」（絕大多數人都有的反應）；「多數」（半數以上但少於一般的人數）；「少數」（二人以上但少於或等於半數人所出現的反應）。

### (一) 成員自己的改變

團體有九位成員提及參加團體後，能覺察過去溝通的盲點、認為衝突是可以解決的、能體諒對方的難處，鬆動過去「應該」的規則，發展新的因應行為取代過去舊有的溝通模式。以D對男生為例：

表 4-1 成員知覺的改變之分類摘要表

知覺改變的領域、及向度	次數類別
<b>自己改變</b>	
行為因應層次	
舊有規則鬆動且增加新的因應方式 (9)	一般
察覺及表達自己的需要 (5)	少數
對於感情經營有新的決定 (3)(M)	少數
感受層次	
對於改變有正向的感受 (2)(M)	少數
期望層次	
期待控制自己的情緒 (5)	少數
觀點層次	
對過去不當的因應模式有新的覺察 (7)	多數
覺察問題癥結在自己身上 (4)	少數
增加尊重和接納 (5)	少數
以新觀點看待男友 (3)(F)	少數
自我層次	
正向的自我概念 (8)	多數
<b>對方改變</b>	
行為因應層次	
主動表達感情 (5)	少數
增加耐心 (2)(F)	少數
比較能表達自己的想法 (2)(F)	少數
<b>關係改變</b>	
行為因應層次	
直接溝通 (5)(M)	少數
衝突減少 (5)	少數
渴望層次	
安全感增加 (5)	少數
關係平衡 (2)(F)	少數

註：領域 (domain) 個數區分的標準：General 為「一般」，意指 9-10 人共有的現象；「Typical」為「多數」，指該領域或出現的人數有 6 至 8 人，「Variant」為少數，意指出現該領域的人數僅有 2-5 人。( ) 內的數字表示出現此反應的人數，而 (M) 表示這個領域只在男方單獨出現，而 (F) 表示只在女方單獨出現。

「覺察自己過去不願意表達自己的想法，是因為自己有些預設立場，認為『她應該要知道』，現在則認為那些預設立場是無謂的心理障礙，應該把內心真正的想法表達出來讓女友知道，女友才能有所回應、有所行動。」(DM-5)(DM-3)。

此外，還有七位團體成員在歷經團體之後，對於兩人之間的相處與不當的因應模式有新的領悟和洞察，認為團體有助於成員去發現兩人相處模式中的一些相互牽制、不當的因應模式，亦是自己或關係改變的開始。以 E 對男生為例：

「覺察自己過去會以許多示好的行動來獲得女友的關愛，其實是因為自己很需要女友的愛，現在瞭解自己為何要這樣付出時，彷彿『解開了自己的鎖』，覺得很快樂。」(EM-3)

由上述的兩個改變領域來看，多數的成員所知覺的改變在冰山的「行為層次」與「觀點層次」；至於自我層次方面，有八位團體成員他們對於改變後的自己有正向的看法，覺得自己有成長、有進步、很勇敢；對自己比較有信心、肯定自己、且欣賞自己。以D對女生為例：

「看到自己現在可以正視自己的情緒時，覺得自己『有成長、很勇敢、很了不起』比較肯定自己，比較有信心。」(DF-7)

少數成員知覺自己的改變還包括「覺察及表達自己的需要」、「對於感情經營有新的決定」、「主動表達感情」、「對於改變有正向的感受」、「增加尊重和接納」、「期待控制自己的情緒」、「以新觀點看待男友」、「覺察問題的癥結點在自己身上」等，將這些少數成員所知覺的改變描述如下：

團體結束後，會選擇直接表達自己的需要，來增進兩人之間的雙向溝通為「覺察自己及表達自己的需要」；而「對於感情經營有新的決定」，亦即源自於團體的啟發，他們會在兩人相處模式中增加一些新的安排和規劃（如B對增加了固定聚會的規劃）；在「主動表達感情」方面，他們會在團體進行的過程、或結束後，以具體的行動來傳達對對方的感謝與情感（如A對男生以送花、上網點播情歌等行為來傳達感情）。

他們「對於改變有正向感受」，對於自己改變感覺自在、輕鬆、坦然、快樂；並期待當衝突事件發生的時候，「期待自己能控制情緒」，而以比較平和的方式來面對對方。在兩人互動方面，比較能跳脫以往要求對方的方式，轉而以「增加尊重和接納」的態度來面對對方；不再影響對方做決定、刻意改變對方、而是接納其原本的樣子；至於「以新觀點看待男友」是女方能跳脫原來看待男友的觀點，以正向的眼光來看待男友舊有的行為；另外，「覺察問題的癥結在自己身上」為成員知覺改變的關鍵在自己身上，他們能覺察部份問題的形成，是自己所造成的，且認為改變必須由自身做起；而有這樣體會的人，通常也是兩人關係改變的主要發動者。

### (二) 成員知覺對方的改變

成員知覺對方改變方面並沒有出現多數的改變領域，但少數成員出現以下的改變：團體結束後，能感受到對方「主動表達感情」的具體行動；而女方感受到男友在聆聽自己說話時，變得比較有耐心，是為「增加耐心」；至於「比較能表達自己的想法」方面，他們認為相較過去，明顯感受到對方能更清楚表達自己的想法。

### (三) 成員知覺關係的改變

成員知覺關係的改變並沒有出現多數的改變領域，但少數成員出現了以下的改變：五位男生一致認為兩人之間的溝通，減少了以往的阻礙，使得溝通變得更直接、開放，是為「直接溝通」；而直接開放的關係，使得彼此之間破壞性的「衝突減少」，關係變得比較和諧、快樂；另外，「安全感增加」、「關係平衡」，係指對於兩人的關係更加肯定、增加安全感、信任感，不再為害怕分手而擔憂；另外，能以平等的立場來表達自己的聲音，而感受關係是比較平衡的。

## 三、成員知覺改變的影響來源：

茲將十位成員知覺改變的影響來源，依領域、向度及出現的次數多寡，整理如下表：

研究結果發現，團體成員知覺影響來源的向度包括自己改變的影響來源、對方改變的影響來源、以及關係改變的影響來源等。再根據出現的人數多寡，可分為「多數」（半數以上但少於一般的人數）；「少數」（二人以上但少於或等於半數人所出現的反應）。

表 4-2 成員知覺改變的影響來源

向度、改變的影響來源	次數類別
自己改變的影響來源	
團體因素	
團體中的觀察學習 (7)	多數
領導者的領導 (6)	多數
團體活動演練 (7)	多數
團體提供兩人安全的討論空間 (3)	少數
成員支持分享回饋 (3)	少數
團體中的普遍性 (4)	少數
互動式的改變	
對方改變牽動自己改變 (6)	多數
對方改變的影響來源	
團體活動演練 (3)	少數
關係改變的影響來源	
團體因素	
團體活動演練 (3)	少數
互動式的改變	
自己改變牽動關係改變 (5)	少數

註：領域 (domain) 的分類標準：General 為「一般」，意指 9-10 人共有的現象；Typical 為「多數」，指該領域有 6-8 人出現，Variant 為少數，意指該領域僅有 2-5 人出現。

#### (一) 知覺自己改變的影響來源

多數團體成員知覺自己改變影響來源與團體因素有關，分別是「團體中的觀察學習」、「領導者的領導」、「團體活動演練」；另外一個與互動式的改變有關是為「對方改變牽動自己改變」。

七位成員反應他們觀察團體中其他成員的行為、態度、思考模式或觀點，觸動自己去省視兩人之間的關係，進而增進對自己或兩人關係的接納與新的理解，或經由團體中其他成員的表現來體會自己伴侶的心情感受。以 A 對男生為例：

「從觀察 C 對情侶的角色扮演中，反省自己以前的行為可能帶給女友的難過感受，進而能瞭解女友的感受和需要。」(AM 四 2)

七位成員反應「團體活動演練」為自己改變的影響來源，如「角色扮演」能體會對方的立場、處境，進而增進體諒與瞭解；「一致型的溝通練習」協助成員更直接表達想法、澄清彼此期待，進而帶出改變；而「溝通姿態的雕塑」協助成員覺察自己問題的癥結。以 B 對男生為例：

在「一致型溝通」的團體活動中，兩人澄清了彼此的期待，可以做到及不可以做到的部分，因而改善了兩人之間的溝通 (BM 四 1)。

六位成員認為於活動過程中「領導者的領導」，直接提供訊息、教導或是針對不當的因應模式，適時採取介入策略等，增進對自身問題的了解、並促使成員的外在表達與內在知覺更趨於一致。以 C 對男生為例：

「在『溝通姿態雕塑』中，領導者的運用『角色互換』的引領，自己突然頓悟到過去因應模式的盲點，要求女友來瞭解自己的想法，可是自己也不瞭解女友的想法；因此不再刻意隱藏自己的想

法。」(CM四1)。

另外，多數團體成員知覺自己的改變源自於對方的改變，他們在團體的互動中敏覺對方態度、觀點或行為上的改變，進而帶動自己以「改變」來回應對方。例如以C對女生為例：

「在團體中看到男友蠻用心投入活動的，而且很用心的體會自己的想法和感受，於是想要『對他好一點』，進而牽動自己改變。」(CF四3)

少數成員還知覺「團體提供兩人安全的討論空間」，彷彿在日常生活中騰出一段完整的時間，來討論兩人的問題，他們認為這個互動空間的本身就提供了改變的契機；而其他「成員的支持分享與回饋」，能使自己更有勇氣、有力量朝向改變；團體成員間的問題有同質性，是為「團體中的普遍性」，讓他們感受自己的問題別人也有、大家都是一樣的，因而比較能接納自己、減少問題困擾自己的程度。

### (二) 知覺影響對方改變的影響來源

少數成員知覺「團體活動演練」，促進對彼此關係有新的覺察、新的領悟，進而增進彼此的瞭解、改善原先處理的盲點。

### (三) 知覺關係改變的影響來源

少數成員知覺關係改變的影響來源包括「團體活動演練」、「對方改變帶動自己改變」等，這兩個領域前面已有說明。

## 討 論

根據以上研究結果，研究者進一步討論如下：

### 一、從薩堤爾模式看多數成員所知覺的改變

由研究結果可知，「舊有的規則轉化且增加新的因應方式」、「對過去不當的因應模式有新的覺察」以及「正向的自我概念」等為多數成員所知覺的改變，亦即多數成員不但在觀點層次上有規則的鬆動、增添新的覺察外，亦能反應在具體行為因應之改變與內在自我價值感的提升上。

就研究者所整理的文獻而言，PREP能提升兩人關係的滿意度、增加自我表露、同理心及增進衝突解決的溝通技巧等(Bagayozzi & Bagayozzi, 1982; Bitter, 1993; Epstein et al., 1982; Guerny, 1977; McLanahan, 1988; Ohlsen, 1979; Worthington et al., 1995; Feld, 2003)。而本研究中，少數成員也知覺彼此的關係「安全感增加」(關係滿意度提升)、能「察覺及表達自己的需要」(增加自我表露)，不過上述三大領域的改變則是其他溝通方案所未見的。研究者認為薩堤爾的工作模式，聚焦於個人內在覺知、感受，增進成員的自我覺察與瞭解，是改變的重要來源。

本研究結果發現，八位描述自己增加「正向的自我概念」的成員中，這八位伴隨出現的領域，如「覺察及表達自己的需要」、「覺察問題的癥結在自己身上」、「自己改變牽動關係改變」等。由這些領域的描述中，研究者發現這些成員們，經由團體歷程增進自我覺察、自我瞭解，進而將改變的期待由對方轉向自己，是催化自己、關係改變的重要關鍵。

Chen等人(2001)運用薩堤爾模式，協助八位受困於未滿足期待的案主，比較成功、不成功的案主條件中，該研究發現「自我的正向感受」，是案主成功轉化的關鍵元素之一。成功的案主能經驗內在豐富的感受，接收自我接納、自我欣賞的訊息。而Banmen(2002a)更進一步指出，經由冰山探索所得到之自我正向感受，其改變是深層的、不是只有「感受」而已；且薩堤爾亦認為溝通與自我概念有關，當人們自尊愈高時，就能擁有更為清晰的表達。而本研究中多數成員參與方案後，經驗冰山底層「自我的正向感受」，可見本研究方案在協助成員們提升自我的價值感方面，具有相當程度的催

化效果。

## 二、多數成員知覺的改變影響來源與團體因素有關

多數團體成員知覺自己改變的影響包括團體及伴侶間互動二種影響來源。

### (一) 團體的影響來源

多數成員認為「團體中的觀察學習」、「角色扮演」、「團體活動演練」、「領導者的領導」是影響自己改變的來源，關於團體方面的影響來源將進一步探討如下：

有七位成員認為「團體中的觀察學習」是影響自己改變的重要來源，甚至 EM 還認為，透過團體中的觀察學習來體會伴侶的心情感受，比透過「角色扮演」的方式，更能帶動自己改變。

研究者認為團體中的觀察學習，不涉入自身的情感，較能跳脫兩人目前的關係，因而觀察每對情侶中的相對位置時，更能以獨立、超然的態度體會在這個位置中的感受，因此，反而比角色互換的方式，更能體會對方的心情感受。團體經驗能提供伴侶去比較及對照他們和別人關係的機會；團體也能提供他人回饋，及伴侶能觀察未來的配偶如何和他人互動 (Stahmann, 2000)。研究者也認為這對團體領導者而言，也是個有意義的發現，因為改變的發生，有時並不需要領導者刻意做些什麼，而是在團體的觀察學習中自然發生。若團體領導者能體認這點，亦能減輕團體帶領的壓力

七位成員認為方案設計的「團體活動演練」效果不錯，其認為「一致型溝通」的活動設計、「角色扮演」的技巧，及「溝通姿態雕塑」等，有助於增進彼此的關係的覺察、瞭解以及改善原先處理問題的盲點。由此可見本方案的活動設計，具有催化成員改變的正向效果。

六位成員認為團體帶領者的介入、教導，抑或是態度上的投入與關心，讓他們更願意去從事改變。對薩堤爾取向的工作者而言，領導者不僅扮演催化者的角色，還得提供訊息、教育的機會 (Banmen, 2002b)。有些成員反應領導者適時的介入、教導，能增加他們對自身問題的瞭解；領導者親身的示範，不但提供他們直接溝通、練習的機會，亦促使他們外在的表達與內在的感受更趨於一致。

### (二) 伴侶間的互動影響

本研究結果發現無論男女，每對情侶均有一方，曾提及促使自己改變、關係改變的來源為「互動式改變」的部分，亦即自己的改變帶動關係改變；對方改變帶動自己改變；或是對方改變帶動關係改變等。本部份頗能支持薩堤爾的系統取向的治療理念，亦即一方改變，牽動整個系統的改變。

研究者由團體、研究結果中觀察，這互動式的改變，源自於兩人在團體互動中，有機會讓伴侶看見自己內在冰山的各個層次，感受、觀點、感受的感受、期望需要、自我等，這些部份讓伴侶們彼此之間有更深層的內在連結。尤其是期望渴求部份，他們會發現對方是如斯的需要自己、在乎這份關係的，這同時也提升了自我的價值感「自己是重要的、好的、被在乎的、值得的」；於是對關係更具安全感之後，他們能勇於改變、擁有自信、直接的溝通，因而再帶動對方或關係的改變。

薩堤爾認為人本身即活在一個人際系統中，身邊週圍的人會不斷地對他發出一些訊息，向他傳遞出期待與需要的訊息，這個人也會因此對這些所接收到的訊息做出回應，維持一個雙向互動的關係，這就是薩堤爾所謂的「溝通」(陳秉華，民 89)。薩堤爾的系統治療模式整合了個人內在與人際互動，催化案主改變，以協助案主做出內外一致的溝通，本研究「互動式改變」領域的內容描述，提供了薩堤爾系統觀改變的實證資料之佐證。

## 三、兩性差異

本研究結果中出現了部份男女獨有的改變領域，如「對於感情經營有新的決定」、「直接溝通」者均為男性；而「以新觀點看待對方」者均為女性，關於兩性之差異將進一步探討如下：

薩堤爾曾提及在社會化的過程中，男生會有比較多的「指責型」，而女生則多偏向「討好型」

(Satir et al., 1991)；然而本研究中成員的溝通姿態，則未呈現此性別差異；但男生和女生在改變向度上有所差異，男性改變多在「行為層次」、「觀點層次」上；而女性的改變並沒有特別集中在某一個層次上，但部份女性成員似在「關係平衡」、對關係比較有安全感等方面有改變的知覺。這個研究結果也與Elizabeth等人(2003)的追蹤研究相仿，男性在溝通技巧、溝通行為的改變上有顯著差異且具有持續追蹤的效果，但女性則無此差異。

另外，有四位男性成員(BM、CM、DM、EM)在「舊有規則的轉化，增加新的因應方式」的領域中，一致出現的規則是「她應該知道」，男性成員認為自己不需要表達想法，女友就「應該」瞭解自己的心思，他們都期望女友能夠「讀心」(楊雅惠，民84)，自己不說出需要，就期望女友能夠了解他們的心思。這與薩堤爾提及的溝通陷阱不謀而合，人們把溝通建立在自己的假設上，認為對方都應該知道他心裡在想些什麼(Satir, 1988)。而四位男生歷經了團體的歷程、省察自己的規則後，重新體認表達自己想法的重要；或許往後可以進一步瞭解男性該規則的形成來源，是否與我國文化以男性為中心的社會脈絡有關。而本研究中，部份女性能藉由參與團體，而獲得情感上的安全與信任感；這方面的性別差異，也值得未來再進一步的研究。

## 實務應用、研究限制與建議

### 一、諮商工作實務的應用

- (一) 本研究薩堤爾模式溝通方案具有「舊有的規則轉化且增加新的因應方式」、「對過去不當的因應模式有新的覺察」、「正向的自我概念」等正向效益。其中「一致型的溝通」、「角色扮演」、「溝通姿態雕塑」等活動，可供諮商實務工作者、團體領導者活動設計時的參考。
- (二) 本研究結果可供伴侶諮商的參考：心理師一方面要聚焦於個人內在覺知、感受，增進其自我覺察與瞭解；另一方面也要關注伴侶間的「互動式改變」，若能創造機會讓他們看見彼此內在冰山的各個層次，感受、觀點、感受的感受、期望需要、自我等，以協助他們之間有更深層的內在聯結。當他們對彼此關係更具安全感之後，將能勇於改變、擁有自信、且更為直接的溝通，因而再帶動對方或關係的改變。
- (三) 九十二年一月七日立法院通過的「家庭教育法」，第十四條明定「直轄市、縣(市)主管教育行政機關應針對適婚男女，提供至少四小時以上婚前家庭教育課程，必要時，得研訂獎勵參加措施。」(教育部，民92)。而本研究方案的目的著重於兩性探索自己的溝通姿態對關係造成的影響，以轉化原來不當的溝通姿態；這有助於婚前情侶在進入婚姻關係之前，增進自身以及對伴侶的瞭解、接納彼此的差異。故本溝通方案能做為婚前教育實務工作者的應用與參考。

### 二、本研究的限制

- (一) 本研究並不意圖以實驗法做為團體方案效果之驗證，也沒有設立控制組做為對照；而是以成員參與團體後對改變的主觀知覺、陳述做分析，並不能證實這就是小團體的效果。
- (二) 成員改變的影響來源並不全然與團體的進行有關，有一位成員就分享其在前訪談之後，即開始思索關於兩人衝突的一些相關問題，於是改變可能在團體參與之前已悄然進行；而團體結束後的個別訪談也可能催化成員內在知覺的覺察、統整，因此成員改變的影響來源可能摻雜了團體開始前與團體結束後的訪談等種種相關因素。
- (三) 因為研究時間的限制，團體結束後的訪談完全謄成逐字稿後，即使研究者發現有資料不足



的部分，但距離團體結束時間已經一個月，研究者擔心增添許多團體外的經驗而影響研究結果，故沒有進行第二次的訪談。如情侶們可能已經私下討論參與團體後的心得、收穫；抑或有其他偶發的生活事件之介入，而造成一些非團體因素所造成的關係變化。如本研究中就有一對情侶在接受訪談前兩人已事先討論、分享，而形成某種程度的共識。雖然，這個情況並沒有對本研究結果造成太大影響，但是仍建議未來從事相關研究者，訪談的時間可以訂為團體結束後四十八小時內，或許更利於排除這些干擾因素。基於上述的說明與考量，沒有進行資料補遺的第二次訪談，亦為本研究之限制。

- (四) 共識分析研究法原則上必須經過結果穩定度的確認，但因本研究的成員是固定的，無法以持續增加個案 ( add cases ) 的方式來增加結果的穩定度，是本研究分析結果的另一個限制。

### 三、未來研究的建議：

- (一) 將來研究對象，可擴大為接受婚前教育的青年情侶、或意圖增進關係的夫婦等。
- (二) 就本研究來說，伴侶間互動而衍生的改變動力，是促成成員個別改變的重要影響來源，然而其出現的時機與運作的機制為何，建議未來研究者能做更進一步的研究。
- (三) 建議未來研究可以針對「性別」變項，進行更周密的研究設計與資料的蒐集，以進行不同性別成員其改變、或改變影響來源知覺之「兩性差異」的比較研究。
- (四) 建議未來以實驗研究設計進行研究，除了設立實驗組、控制組外，也能將每對情侶交往的年限、彼此對關係投入之程度、溝通姿態等種種先驗變項，加以統計、控制或排除，以進一步探討實驗方案介入之成效差異與比較分析。

## 參 考 文 獻

- 台北市生命線 ( 民 93 ) : 個案統計。生命線全球資訊網: <http://www.sos.org.tw>。檢索日期: 民 94. 07. 20。
- 台灣師範大學學輔中心 ( 民 93 ) : 國立台灣師範大學學輔中心九十二學度工作報告。未出版。
- 吳就君譯 ( 民 82 ) : 與人接觸。台北: 張老師文化。SATIR, V. (1976): *Making contact*.
- 卓紋君 ( 民 89 ) : 從兩性關係發展的模式談兩性親密關係的分與合。輔導季刊, 36 卷, 2 期, 31-44 頁。
- 教育部 ( 民 92 ) : 家庭教育法。教育部全球資訊網: <http://www.ycsh.tp.edu.tw/htm/administration/counsel/law/law4.htm>。檢索日期: 民 94. 03. 09。
- 陳秉華 ( 民 89 ) : 諮商中未滿足期待轉換歷程的建構。學生輔導通訊雙月刊, 68 期, 84-97 頁。
- 陳奕良 ( 民 90 ) : 薩堤爾模式團體方案對青年情侶輔導效果之研究。國立高雄師範大學碩士論文。
- 楊雅惠 ( 民 84 ) : 婚姻衝突現象與因應歷程之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 楊蓓 ( 民 86 ) : 自在溝通 EQ 成長的泉源活水。台北: 洪建全教育文化基金會。
- 莊雅婷 ( 民 88 ) : 大學生情侶參加薩堤爾模式溝通方案的改變經驗之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 賴念華 ( 民 90 ) : 薩堤爾模式 治療師探索案主冰山的引導方式。輔導季刊, 37 卷, 1 期, 46-50 頁。
- Bagayozzi, D. A., & Bagayozzi, J. I. (1982). A theoretically derived model of premarital intervention: The

- building of family system. *Clinical Social Work Journal*, 10(1), 52-64.
- Banmen, J. (2002a). Introduction: Satir model today. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 7-22.
- Banmen, J. (2002b). Yesterday and today. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 24(1), 7-22.
- Bitter, J. R. (1993). Communication styles, personality priorities, and social interest: Strategies for helping couples build a life together. *Individual Psychology Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 49(3-4), 330-350.
- Boisvert, J. M., Ladoucudr, R., Freeston, M. H., Turgeno, L., Tardif, C., Roussy, A., & Loranger (1994). Perception of marital problems and of their prevention by Quebec young adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 156(1), 33-44.
- Bozeman, J. C. (1985). An investigation of Virginia Satir's concept of communication to determine possible implications for education in marital communication. *Dissertation Abstracts International*, 46(3), 663. (University Microfilms No. AAC85-09627)
- Brian, D. D., Lorelei, E. S., & Anderw C. (2004). Why do couples seek marital therapy? *Professional Psychology: Research and Practice*, 35(6), 608-614.
- Chan, P. (1996). The application of the Satir model of family therapy to the families in Hong Kong: A personal reflection. *Contemporary Family Therapy*, 18(4), 489-505.
- Chen, P., Tsai, S., & Lai, N. (2001). The construction of a process-change model of unmet expectations based on the Satir model. *Asian Journal of Counselling*, 8(1), 5-34.
- Chopman, A. H., (1974). Satisfaction with various aspects of marriage over the life sample. *Journal of Marriage and the Family*, 26(2), 29-37.
- Elizabeth, A. S., Donald, H. B., Charles, K. B., Elizebeth S. A., & Lynelle R. (2003). Altering the course of marriage: The effect of PREP communication skills acquisition on couples' risk of becoming maritally distressed. *Journal of Family Psychology*, 17(1), 41-53.
- Englander-Golden, P., & Golden, E. D. (1996). The impact of Virginia Satir on prevention of destructive behaviors and promotion of wellness. *Journal of Couples Therapy*, 6 ( 3/4), 69-93.
- Epstein, N., Pretzer, J. L., & Heming., B. (1982). Cognitive therapy and communication training: Comparison of effects with distressed couples. Paper presented at the meeting of the *Association of Advancement of Behavior Therapy*, Los Angeles.
- Englander-Golden, P., & Satir, V. (1991). *Say is straight: From compulsion to choices*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
- Feld, B. G. (2003). Phases of couples group therapy: A consideration of therapeutic action. *Group*, 27(1), 5-19.
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1986). Predicting martial success with PRER: A predictive validity study. *Journal of Marital and the Family Therapy*, 12, 403-413.
- Guerney, B. G. (1977). *Relationship Enhancement*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Geiss, S. K., & O'Leary, K. D. (1981). Therapist ratings of frequency and severity of marital problems: Implications for research. *Journal of Marital of Family Therapy*, 7, 515-520.
- Gross, J. S. (1994). The process of chang: Variation a theme by Virginia Satir. *Journal of Humanistic Psychology*, 34 (3), 87-110.
- Hahlweg, K., & Markman H. J. (1988). Effectiveness of behavioral marital therapy: Empirical status of

- behavioral techniques in preventing and alleviating marital distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 440-447.
- Halford, W. K., Sanders, M. R., Behrens, & Brett, C. (2001). Can skills training prevent relationship problems in at-risk couples? Four-year effects of a behavioral relationship education program. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 750-768.
- Honeycutt, J. M. (1986). A model of marital functioning based on an attractive paradigm and social penetration dimension. *Journal of Marriage and the Family*, 48, 651-663.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Williams, E. N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist*, 25, 517-572.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196-205.
- Markman, J. H., Renick, R. J., Floyd, J. F., Stanley, M. S., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: A 4- and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 16(1), 70-77.
- McLanahan, P. (1988). Family structure and dependency: Reproducing the female-headed family. *Demography*, 25, 1-17.
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2005). To know you is to love you: The implications of global adoration and specific accuracy for marital relationships. *Journal of Personality & Social Psychology*, 88(3), 480-497.
- Ohlsen, M. M. (1979). *Marriage Counseling in Groups*. Champaign Research Press.
- Pan, J. D. (2000). The effectiveness of structured and semistructured Satir model groups on family relationships with college students in Taiwan. *Journal for Specialists in Group Work*, 25(3), 305-318.
- Russell, H. (2002). Virginia Satir: An integrative, humanistic approach family therapy. *Contemporary Family Therapy*, 24(1), 23-34.
- Satir, V. (1988). *The new peoplenaking*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
- Satir, V., & Baldwin, M. (1983). *Satir sep by step: A guide to creating change in families*. Palo Alto, CA: Science & Behavior Books.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). *The Satir model Family therapy and beyond*. CA: Science and Behavior Books, Inc.
- Sanders, M. R., Halford, W. K., & Behrens, B. C. (1999). Parental divorce and premarital couple communication. *Journal of Family Psychology*, 13, 60-74.
- Stahman R. F., & Hiebert (1987). *Premarital counseling: The professional handbook* (2th ed.). Lexington, MA: Lexington Books.
- Stahmann, R. F. (2000). Premarital counseling: A focus for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 22, 104-116.
- Worthington, L. E., McCullough, E. M., Shortz, M. J., Mindes, J. E., Sandage, J. S., & Chartrand, M. J. (1995). *Can couples assessment and feedback improve relationship? Assessment as brief relationship enrichment procedure*. Handbook of psychotherapy and behavior change (4th ed.). New York: Wiley.
- Wach, K. H. (1992). Early marriage enrichment. *Dissertation Abstracts International*, 55(11), 5052. (University Microfilms No. AAC92-20780)
- Willett, L. C. (1996). Using instructional videotape to teach couples communication, conflict-resolution, and

problem-solving. *Dissertation Abstracts International*, 57(12), 5067. (University Microfilms No. AAC97-15599.)

Wiener, D. J. (1999). *Beyond talk therapy: Using movement and expressive techniques in clinical practice*. Washington, DC: American Psychological Association.

Weiss, R. L., & Heyman, R. E. (1997). A clinical-research overview of couples interactions. In W. K. Halford, & H. J. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples interventions* (pp. 13-41). Chichester, OK: Wiley.

收 稿 日 期：2002年12月16日

一稿修訂日期：2006年01月24日

二稿修訂日期：2006年01月26日

接受刊登日期：2006年02月03日

Bulletin of Educational Psychology, 2006, 37(3), 297-317

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

## **A Study of the Perceptions of Change on Satir Model Communication Program with University Student Couples**

YA-TING JUANG

PING-HUA CHEN

Department of Educational Psychology  
and Counseling  
Nation Taiwan Normal University

This research examines the personal perceptions of change of University student couples who participated in a Satir Model communication program. This study involved five university student couples as subjects of study. A fifteen hour workshop of communication based on Satir Model was conducted. After the workshop the researcher interviewed the participants individually within a week to collect data about their perceptions of change as caused by the workshop. The Consensus Quality Research (CQR) method of Hill et al. (2005), a qualitative data analysis method, was adopted. Perceptions of change and sources of changes are categorized using the methods and procedures of CQR. The results are as follows: (1) The majority of participants perceived: the shaking of old rules and the increase of new coping approaches, the impropriety of past coping modes, and the enhancement of positive self concepts; (2) Some participants perceived that their mates became more active in expressing themselves; (3) Some participants perceived decreased conflicts in relationships, more direct communication between mates, and an increased sense of security; (4) The majority of participants perceived that their own changes lead to the changes in observational learning in groups, the leadership of the group leader, the group exercises, and the reciprocal changes from the mate; (5) Some participants noted that their mate's changes caused changes in group exercise experiences; (6) Some participants regarded the changes in mate relationships as stemming from their own changes. Finally, the researcher discusses the results and makes some suggestions with regards to the counseling practice and further studies.

**KEY WORDS: CQR, Satir Model, perceptions of change, university students couples**