

# 萨提亚家庭治疗模式对青少年学习动力的影响

李曼琳

(七台河市第三中学, 黑龙江 七台河 154600)

摘要: 新生儿在生命之初已具有不可低估的心理能力, 新生儿与抚养者之间的依恋关系可以激发父母或抚养者更精心的照料, 能直接影响儿童情绪情感、社会行为、性格特征和待人交往的基本态度。儿童早期与父母或抚养者的关系是影响个性的重要因素。此外, 幼儿园, 学校等人际交往的变化对儿童个性也存在影响。家庭教育对未成年人的影响至关重要。父母是孩子的第一任老师, 家庭教育是孩子的第一堂课, 家庭教育对孩子一生的成长起着至关重要的作用。本研究通过萨提亚家庭治疗模式在青少年心理、行为方面的案例分析探讨萨提亚家庭治疗模式对学生学习动力相关的影响。

关键词: 萨提亚家庭治疗模式; 家庭教育; 青少年; 学习动力

伯恩和萨提亚提出家庭教育理论认为, 家庭是一个系统, 家庭成员的相互作用所产生的有形和无形的规则构成了比较稳定的家庭结构, 成员之间形成特定的交往方式。家庭教育对于青少年的影响较大, 青少年是否具有归属感, 幼年期形成自身的价值观, 以及生活方式等都与原生家庭的成长环境息息相关。有效能的父母需要具备解决问题的技巧和处理冲突的能力, 沟通能力, 交谈能力, 特别是讨论问题的能力, 因为关心、沟通和照顾孩子是婚姻幸福中重要的因素。孩子是父母投射情绪最恰当的目标, 当孩子出现某些不易发觉的情绪或者行为习惯时, 在“冰山下”可能隐藏着更多被忽视掉的问题。

## 一、萨提亚冰山理论对青少年行为的影响

萨提亚家庭治疗模式又称萨提亚沟通模式, 由美国首位家庭教育专家维琴尼亚·萨提亚(Virginia Satir, 1916-1988)女士提出所创建的理论体系, 又称为联合家庭治疗。该模式是一种心理治疗的新方法, 将家庭看作一个系统, 主要从社会工作者、家庭等系统方面通过谈话互动模式更全面的提升来访者的自我价值, 帮助来访者应对个人问题。萨提亚认为, 每个人都有一套冰山系统, 冰山深处蕴藏着无限的生命力和能量。每个人生活的环境都是不同的, 每个人都有着不同的成长轨迹。在萨提亚看来每一个人的自我就像是漂浮在一座浮在水面上的巨大的冰山, 人们常常只能看到留在水面的一部分, 想要发现自我的内在渴望就必须挖掘出隐藏于冰山下的秘密。

通过萨提亚家庭治疗模式在青少年心理健康工作的研究表明, 萨提亚家庭治疗模式无论是对于青少年问题的解决还是对于青少年健康发展都具有一定作用。对于校园中常发现的欺凌事件, 对于欺凌者, 从“冰山理论”的底层来看充满着被尊重, 被接纳的渴望, 由于日常生活中没有被满足于是采取攻击、谩骂等方式获取别人的关注。被欺凌者则内心充满着渴望被关爱, 被保护, 认为自己软弱无力反抗, 充满担心和恐惧, 常以低自尊的姿态生活,

面对欺凌者忍气吞声。通过萨提亚家庭教育模式的介入, 改变家庭沟通模式, 建立一致性沟通模式, 建立良好的关系, 充分了解青少年的内心世界, 帮助他们运用认知行为疗法觉察自己的状态, 接纳自我提升自身的能量, 帮助其构建内心的和谐。

对于青少年网络成瘾(Internet Addiction, IA)问题的调查显示, 应用萨提亚家庭治疗模式对27例IA青少年进行系统治疗与随访结果表明, 萨提亚家庭治疗模式能显著改善IA青少年对网络成瘾的而依赖。萨提亚家庭治疗模式团体心理干预对大学生亚健康学习心态具有显著意义, 通过干预能够促进个体人际互动、提升自我察觉、提高自我联结, 提升自尊水平, 促进个体资源优化整合, 为自己负责。萨提亚家庭治疗模式不仅对青少年行为能力产生影响, 对幼师心理辅导改善幼师心理健康水平也有显著效果。

## 二、影响青少年学习动力的因素

任何事情都有外在的目的和意义, 也有内在的目的和意义。青少年阶段学生对于学习的茫然与无助感, 关键在于这部分儿童青少年学习意义的缺失。心理学中用ABC模型来解释情绪的产生, A是引发我们情绪的事件, B是我们对事件的看法, 观点, C就是结果也就是产生的情绪。生活中家长对于孩子的家庭教育经常采取的是“打, 骂, 吼”这样的方式方法, 长此以往将学习与不良情绪进行联结, 导致“熊孩子”写作业难这类事件经常发生。家庭环境中父母情绪的不稳定对孩子情绪也会造成影响, 稳定的家庭环境能够增加青少年的安全感, 营造和谐健康的家庭环境有助于青少年的心理健康发展。

青少年阶段的主要任务是学习, 义务教育阶段的孩子尤其是初中阶段的学生正在经历青春期。随着生理发育的加速, 情绪上忽冷忽热, 易激动或抑郁。青少年容易出现身心上的紊乱并伴随着心理发展的矛盾, 成就感与挫折感交替产生。这个阶段的学生心理状态存在着第二逆反期, 并且自我中心性表现得较为强烈。

青春期阶段的学生不仅伴随着心理发展的不平衡还需面对结业考试,中考等学业压力。如何在课堂教学中激发学生兴趣让学生产生主动学习的行为显得尤为迫切。

课堂作为青少年学习的主阵地,学生与教师之间的接触相对较多。教师的职业倦怠与学生的学习成绩之间存在负相关。尽管在理论模型中有人认为这种关联可以通过教师教学行为的变化来解释,但中间过程并未通过实践进行检验。Klusmann, U 来自 840 所中学的 17280 名德语学生和 987 名德语教师,17225 名英语学生和 1060 名英语教师的研究数据进行多层分析,检验教师的情绪耗竭是否与学生的自我概念、兴趣和成就有关,教师的情绪情感和课堂组织是否表明教学质量。研究发现教师的情绪衰竭与学生的德语自我概念,兴趣和成就之间存在负相关。情绪耗竭与两个学科的情感支持和课堂组织较相关较少,教学质量较低介导了教师职业倦怠与学生成绩之间的关联。通过分析表明,促进教师福祉不仅对教师本身很重要,对学生学业发展也很重要。

教育环境中(即在学习或课堂上)注意力的脱离是学生学习和保留信息的主要障碍。走神和分心是两种有效的注意力脱离形式,在课堂和学习时都会困扰学生。研究显示,建议学生将 10%-40% 的课堂时间思考与课堂无关的话题。此外随着课堂的进行,学生开始在课堂 5 分钟内开始走神或部分分心,注意力脱离的频率越来越高。大约 76% 的大学生注意力脱离发生在课堂上或学习期间。了解学生注意力在现实生活中如何运作,可以采取干预措施保持学生在课堂和学习期间的专注力。曾有研究表明,学生充当“老师”并辅导同龄人时,可以提高“老师”的学习能力。研究发现,当学生仅仅准备教别人(而未实际去做)也可以对学习产生促进作用。学生在充当“老师”的过程中通过即时测试及延迟测试的结果表明,即使延迟教学也能改善学习成果,并提高对说明性材料的记忆力和理解力。这些结果表明,为学生提供的期望就是一项有用的教育活动。

目前,基于兴趣参与学习的研究大量涌现,Murayama, K 提出了一种称为知识获取奖励的学习框架,该框架采用现有信息寻求奖励学习模型的基本前提:获取知识作为一种内在奖励,通过奖励,学习过程强化人们寻求信息的行为。兴趣是人们活动强有力的动机之一,能够调动起人的生命力、对自然不断探究、对问题不断思索、引发好奇而实践。好奇心推动信息搜索并促进学习。Lang, Emily A. 通过 71 位参与者研究仅在两种时间统计不同的条件下寻找琐事问题的答案。通过观察参与者两种情况下行为和瞳孔扩张均发生不同变化。研究显示,瞳孔扩张与好奇心和记忆力呈负相关,时间不确定性可能会干预好奇心对学习的积极影响。当信息具有内在趣味在时间可预测的环境中呈现时是最好的学习。

国内传统教学中将课程导入转变为激趣导入方式,目的就是

增强学生的学习兴趣,通过设置问题,将问题带入生活利用生活中的经验来引导学生主动学习,完成教学。对于后进生而言,对学习完全提不起兴趣,学不会是他们经常的共鸣,这类学生在学习时伴随着学习为难情绪,这种情绪背后,学生在心理上存在着我们看不见的“冰山”。每个学生的家庭环境都是不同的,正如列夫·托尔斯泰曾说过:幸福的家庭都一样,不幸的家庭各有各的不幸。孩子的成长环境对他的一生都是有着重要影响。阿德勒曾说过:“幸福的人用童年治愈一生,不幸的人用一生治愈童年。”正因如此,为了培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人,为了发扬中华民族重视家庭教育的优良传统,引导全社会注重家庭教育和家风传承,促进家庭幸福与社会和谐,自 2022 年 1 月 1 日起实施了《中华人民共和国家庭教育促进法》。

### 三、展望

青少年学习动力不足,厌学,学习为难情绪多与心理状态相关,目前针对萨提亚家庭治疗模式应用于青少年学习动力方面的研究国内外均较少,有待于深入探究。

目前,国内外对于萨提亚家庭治疗模式对青少年心理状况分析以及干预青少年吸烟、饮酒、网络成瘾等问题的干预研究中表明有效,并能够提升个体对自我的认知水平,能促进青少年身心健康发展,可以通过社会工作者及专业心理分析团队的干预使来访者个人或团体或家庭成员构建健康的心理,以减轻心理问题的发生。

### 参考文献:

- [1] 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(下半月), 2010(07): 56-57.
- [2] 李春燕. 萨提亚家庭治疗模式下校园欺凌的分析[J]. 青少年学刊, 2017(03): 26-31.
- [3] 杜玉凤, 李晓敏, 何雪娟, 尚文晶. 萨提亚家庭治疗模式对青少年网络成瘾的干预效果[J]. 承德医学院学报, 2014, 31(05): 459-460.
- [4] 金荷香, 马伊然. 萨提亚家庭治疗模式对大学生亚健康学习态的干预效果及其作用机制研究[J]. 校园心理, 2020, 18(02): 88-91.
- [5] 朱海娟, 黄圆媛. 萨提亚家庭治疗模式在幼师心理辅导中的应用[J]. 中国社会医学杂志, 2022, 38(01): 150-153.
- [6] 刘洁. 学习无意义感滋长, 如何激发孩子学习动力[J]. 教育家, 2021(26): 10-13.

基金项目: 黑龙江省教育科学“十四五”规划课题: 学生学学习动力培养的研究(JYB1421575)。

作者简介: 李曼琳(1993—), 女, 理学硕士, 七台河市第三中学, 初级教师。