

学校编码: 10384

分类号_____密级_____

学 号: 25720101151724

UDC_____

厦 门 大 学

硕 士 学 位 论 文

萨提亚模式下提高研究生自我和谐和
主观幸福感水平的实践探索

The Practice Exploration to Improve postgraduates' Self
Consistency and Congruence And Subjective Well-Being
Level by The Satir Model

孙胜楠

指导教师姓名: 钱兰英 助理教授

专 业 名 称: 发展与教育心理学

论文提交日期: 2013 年 4 月

论文答辩时间: 2013 年 6 月

学位授予日期: 2013 年 6 月

答辩委员会主席: _____

评 阅 人: _____

2013 年 4 月

厦门大学博硕士学位论文摘要库

厦门大学学位论文原创性声明

本人呈交的学位论文是本人在导师指导下，独立完成的研究成果。本人在论文写作中参考其他个人或集体已经发表的研究成果，均在文中以适当方式明确标明，并符合法律规范和《厦门大学研究生学术活动规范（试行）》。

另外，该学位论文为（ ）课题（组）的研究成果，获得（ ）课题（组）经费或实验室的资助，在（ ）实验室完成。（请在以上括号内填写课题或课题组负责人或实验室名称，未有此项声明内容的，可以不作特别声明。）

声明人（签名）：

年 月 日

厦门大学博硕士学位论文摘要库

厦门大学学位论文著作权使用声明

本人同意厦门大学根据《中华人民共和国学位条例暂行实施办法》等规定保留和使用此学位论文，并向主管部门或其指定机构送交学位论文（包括纸质版和电子版），允许学位论文进入厦门大学图书馆及其数据库被查阅、借阅。本人同意厦门大学将学位论文加入全国博士、硕士学位论文共建单位数据库进行检索，将学位论文的标题和摘要汇编出版，采用影印、缩印或者其它方式合理复制学位论文。

本学位论文属于：

1. 经厦门大学保密委员会审查核定的保密学位论文，
于 年 月 日解密，解密后适用上述授权。
2. 不保密，适用上述授权。

（请在以上相应括号内打“√”或填上相应内容。保密学位论文应是已经厦门大学保密委员会审定过的学位论文，未经厦门大学保密委员会审定的学位论文均为公开学位论文。此声明栏不填写的，默认为公开学位论文，均适用上述授权。）

声明人（签名）：

年 月 日

厦门大学博硕士学位论文摘要库

摘要

随着社会竞争的日益激烈，研究生承受着越来越多来自各方面的压力，加之其自我要求比较高，很容易出现不同程度的心理冲突和心理问题，当前，高学历人才的心理健康问题已成为社会关注的重点。

本研究的主要目的是进行提升研究生自我和谐和主观幸福感水平的实践探索。共分为两部分：第一，问卷调查，通过对 500 多名在校研究生发放问卷，对其自我和谐、社会比较倾向和主观幸福感状况进行调查。第二，运用萨提亚模式下的团体活动，对 13 名硕士研究生进行提升自我和谐和主观幸福感水平的干预。

本研究的主要结论：

1. 研究生自我和谐总体上处于中等水平，研究生社会比较倾向和主观幸福感则略高于中等水平。

2. 研究生的自我和谐在性别、是否独生、生源及专业类型上均不存在显著的差异，但存在显著的年级差异，三年级生的自我和谐水平最高。

3. 研究生的社会比较倾向在性别、是否独生、生源及专业类型和年级等统计变量上，差异均不显著。

4. 在主观幸福感的整体生活满意度方面，女生的得分显著高于男生；独生子女的得分显著高于非独生子女；来自城市的学生得分显著高于来自农村的学生；年级差异也显著，二年级为最低，三年级最高。

5. 研究生自我和谐与主观幸福感水平呈显著正相关，社会比较倾向与自我和谐水平并无显著相关性；主观幸福感中的消极情感频率与社会比较倾向存在显著的正相关性。

6. 萨提亚模式团体辅导活动能够有效地提高研究生的自我和谐和主观幸福水平。

关键词：自我和谐 社会比较 主观幸福感 萨提亚治疗模式

Abstract

With the increasingly fierce social competition, postgraduates bear more and more pressure. At the same time, their self requirement is relatively high, so it is common to appear kinds of psychological conflicts and psychological problems, highly educated person's psychological health has become the focus of attention of the society.

The main purpose of this research is to enhance the level of self consistency and congruence and subjective well-being of postgraduates. The research is divided into two parts: first, questionnaire survey. More than 500 postgraduates are surveyed about the self consistency and congruence, social comparison orientation and subjective well-being. Second, using The Satir Model of group activities, improve self consistency and congruence and subjective well-being level by intervention of 13 graduate students.

The main conclusions of this study are the followings:

1. Generally speaking, the self consistency and congruence of postgraduates is in the middle level, but the students' social comparison orientation and subjective well-being are both slightly higher than the medium level.

2. Study on students' self consistency and congruence in gender, the only-child or not, student area and professional type show no significant difference, but there existed significant grade differences, the third grade students have the highest level of self consistency and congruence.

3. The social comparison orientation condition of different grade, sex, the only-child or not, student area and professional types, postgraduates' difference are not remarkable .

4. In the aspect of life satisfaction of subjective well-being, girls scored significantly higher than boys; only children scored significantly higher than non-only child; from the city 's students scored significantly higher than students from rural

areas; grade difference is also remarkable, the second grade is the lowest and the third grade the highest.

5. The level of postgraduates' self consistency and congruence and subjective well-being are positively correlated; self consistency and congruence have no significant correlation with social comparison orientation; negative emotion frequency of subjective well-being and social comparison orientation have remarkable positive correlation.

6. The group counseling activities of The Satir Model can effectively improve the level of postgraduates' self consistency and congruence and subjective well-being.

Key words: Self consistency and congruence, Social comparison, Subjective well-being, The Satir Model

目 录

摘 要	I
Abstract	II
1 引言	1
1.1 问题提出	1
1.2 研究意义	2
1.2.1 理论意义	2
1.2.2 实践意义	2
2 研究综述	4
2.1 自我和谐 (self consistency and congruence) 研究综述	4
2.1.1 自我和谐的定义	4
2.1.2 自我和谐的理论发展	4
2.1.3 自我和谐的测量	5
2.1.4 自我和谐的研究进展	5
2.2 主观幸福感 (Subjective Well-Bing, SWB) 研究综述	7
2.2.1 主观幸福感定义	7
2.2.2 主观幸福感的理论研究	7
2.2.3 主观幸福感的测量	8
2.2.4 研究生主观幸福感的研究进展	9
2.3 社会比较 (Social Comparison) 研究综述	10
2.3.1 社会比较理论的定义与发展	10
2.3.2 社会比较的分类	11
2.3.3 社会比较的测量	11
2.3.4 社会比较的相关研究	12
2.3.5 社会比较与主观幸福感的相关研究	13

2.4 理论研究的不足之处	13
2.5 萨提亚治疗模式综述	14
2.5.1 萨提亚治疗模式涵义	14
2.5.2 萨提亚治疗模式的主要理论和技术	14
2.5.3 萨提亚模式的发展和现状	18
3 研究设计	20
3.1 研究目的	20
3.2 研究假设	20
3.3 研究被试	20
3.4 研究工具	20
3.5 研究过程	21
3.5.1 问卷调查	21
3.5.2 萨提亚模式团体辅导	21
4 研究生自我和谐、社会比较和主观幸福感的调查研究	23
4.1 研究目的	23
4.2 研究被试	23
4.3 调查现状	23
4.3.1 研究生自我和谐的基本状况	24
4.3.2 研究生社会比较倾向的基本状况	24
4.3.3 研究生主观幸福感的基本状况	24
4.4 差异性研究结果	25
4.4.1 研究生自我和谐、社会比较、主观幸福感的性别差异	25
4.4.2 独生与非独生子女研究生在自我和谐、社会比较、主观幸福感上的差异	25
4.4.3 研究生自我和谐、社会比较、主观幸福感的生源差异	26
4.4.4 研究生自我和谐、社会比较、主观幸福感的专业差异	27
4.4.5 研究生自我和谐、社会比较、主观幸福感的年级差异	27
4.5 差异性的分析与讨论	28
4.5.1 研究生自我和谐、社会比较、主观幸福感的性别差异分析	28

4.5.2 独生与非独生子女研究生在自我和谐、社会比较、主观幸福感上差异分析·····	29
4.5.3 研究生自我和谐、社会比较、主观幸福感的专业差异分析·····	29
4.5.4 研究生自我和谐、社会比较、主观幸福感的生源差异分析·····	30
4.5.5 研究生自我和谐、社会比较、主观幸福感的年级差异分析·····	30
4.6 研究生自我和谐、社会比较与主观幸福感的相关性研究与分析·····	31
4.7 小结·····	32
5 运用萨提亚模式提高研究生自我和谐和主观幸福感水平的团体辅导·····	34
5.1 研究目的·····	34
5.2 研究工具·····	34
5.3 研究准备·····	34
5.3.1 团队组建·····	34
5.3.2 活动场地选择·····	35
5.3.3 团体活动方案·····	35
5.4 活动过程·····	38
5.5 结果分析·····	38
5.6 团体效果的成员自评情况·····	41
5.7 讨论与思考·····	42
5.7.1 萨提亚模式团体活动有效性的探讨·····	42
5.7.2 萨提亚治疗模式疗效因子的探讨·····	43
5.8 经验与反思·····	49
6 结 论·····	53
6.1 本研究的主要结论·····	53
6.2 研究的局限与展望·····	54
6.2.1 研究局限·····	54
6.2.2 研究发展方向·····	54
附 录·····	55

附录一：研究生自我和谐与主观幸福感水平的调查问卷.....	55
附录二：提高自我和谐和主观幸福感的团体辅导成员招募海报.....	57
附录三：团体效果自评量表.....	58
参考文献.....	59
致 谢.....	63

厦门大学博硕士论文摘要库

Table of Contents

Abstract in Chinese	I
Abstract in English	II
1 Introduction	1
1.1 Research Question	1
1.2 Research Significance	2
1.2.1 Theory significance.....	2
1.2.2 Practice significance.....	2
2 Research Review	4
2.1 Self Consistency and Congruence	4
2.1.1 Definition of Self Consistency and Congruence.....	4
2.1.2 Theory development of Self Consistency and Congruence.....	4
2.1.3 Measurement of Self Consistency and Congruence.....	5
2.1.4 Research progress of Self Consistency and Congruence.....	5
2.2 Subjective Well-Bing	7
2.2.1 Definition of Subjective Well-Bing.....	7
2.2.2 Theory development of Subjective Well-Bing.....	7
2.2.3 Measurement of Subjective Well-Bing.....	8
2.2.4 Research progress of Subjective Well-Bing.....	9
2.3 Social Comparison	10
2.3.1 Definition and development of Social Comparison.....	10
2.3.2 Classified of Social Comparison.....	11
2.3.3 Measurement of Social Comparison	11
2.3.4 Research progress of Social Comparison.....	12
2.3.5 Relationship between Social Comparison and Subjective Well-Bing.....	13
2.4 Shortages of Previous Studies	13
2.5 The Satir Model	14
2.5.1 The meaning of The Satir Model.....	14
2.5.2 Theory and technology of The Satir Model.....	14
2.5.3 Development and status of The Satir Model.....	18

3 Overall Research Design	20
3.1 Research Purpose	20
3.2 Research Hypothesis	20
3.3 Research Subjects	20
3.4 Research Tools	20
3.5 Research Process	21
3.5.1 Questionnaire survey.....	21
3.5.2 Group counseling of The Satir Model	21
4 Investigation and study of Self Consistency and Congruence, Social Comparison and Subjective Well-Bing	23
4.1 Research Purpose	23
4.2 Research Subjects	23
4.3 Survey of the Status	23
4.3.1 Basic situation of postgraduates' Self Consistency and Congruence.....	24
4.3.2 Basic situation of postgraduates' Social Comparison.....	24
4.3.3 Basic situation of postgraduates' Subjective Well-Bing.....	24
4.4 Research Results of Differences	25
4.4.1 Gender difference.....	25
4.4.2 The only-child or not difference	25
4.4.3 Professional type difference	26
4.4.4 Student area difference.....	27
4.4.5 Grade difference	27
4.5 Analysis and Discussion	28
4.5.1 Gender difference.....	28
4.5.2 The only-child or not difference	29
4.5.3 Professional type difference	29
4.5.4 Student area difference.....	30
4.5.5 Grade difference	30
4.6 Research for Relationship Among Self Consistency and Congruence, Social Comparison and Subjective Well-Bing	31
4.7 Summary	32
5 Improve self consistency and congruence and subjective well-being level by group counseling of The Satir Model	34

5.1 Research Purpose	34
5.2 Research Tools	34
5.3 Activity Preparation	34
5.3.1 Assemble a team.....	34
5.3.2 Site selection.....	35
5.3.3 Programme of activity.....	35
5.4 Activity Process	38
5.5 Results and Analysis	38
5.6 Self-evaluation effect of Members	41
5.7 Discussion and Reflection	42
5.7.1 Discussion on the effectiveness of group activities	42
5.7.2 Discussion on effective factors of The Satir Model	43
5.8 Experience and Relcet	49
6 Overall Conclusions	53
6.1 The main Conclusions	53
6.2 Limitations and Prospects	54
6.2.1 Limitations.....	54
6.2.2 Prospects.....	54
Appendices	55
References	59
Acknowledgements	63

Degree papers are in the "[Xiamen University Electronic Theses and Dissertations Database](#)". Full texts are available in the following ways:

1. If your library is a CALIS member libraries, please log on <http://etd.calis.edu.cn/> and submit requests online, or consult the interlibrary loan department in your library.
2. For users of non-CALIS member libraries, please mail to etd@xmu.edu.cn for delivery details.

厦门大学博硕士学位论文摘要库