

沙盘游戏疗法对新冠肺炎流行期间复学高中生心理资本的干预效果研究

杨晓莹

洛阳师范学院, 河南 洛阳
Email: 2773374084@qq.com

收稿日期: 2020年10月20日; 录用日期: 2020年11月19日; 发布日期: 2020年11月30日

摘 要

目的: 考察沙盘游戏疗法对新冠肺炎流行期间复学高中生心理资本的干预效果。方法: 选取低心理资本的高中生45人, 将其随机分为实验组(23人)和对照组(22人)。实验组进行沙盘游戏疗法干预, 对照组不进行任何干预。干预前后采用积极心理资本问卷进行测量。结果: 干预前两组在心理资本上无显著差异, 实验组干预后心理资本总分和各维度均较干预前显著提高; 对照组心理资本水平干预前后无显著变化, 且韧性在干预后有显著降低。结论: 新冠肺炎疫情期可应用沙盘游戏疗法提高高中生的心理资本以帮助其更好应对外部压力, 促进其心理健康。

关键词

沙盘游戏疗法, 心理资本, 新冠肺炎

Analysis of the Effect of Sandplay Therapy on Improving Psychological Capital of High School Students during the Outbreak of COVID-19

Xiaoying Yang

Luoyang Normal University, Luoyang Henan
Email: 2773374084@qq.com

Abstract

Objective: To investigate the effect of sandplay therapy on improving psychological capital of high school students during the outbreak of COVID-19. **Methods:** 45 senior high school students with low psychological capital were randomly divided into the experimental group (23 people) and the control group (22 people). The experimental group was intervened with sandplay therapy, while the control group was not intervened. Positive psychological capital questionnaire was used to measure before and after the intervention. **Results:** Before intervention, there was no significant difference in psychological capital between the two groups. After intervention, the total score and dimensions of psychological capital in the experimental group were significantly higher than those before the intervention; there was no significant change in the level of psychological capital in the control group before and after the intervention, and the resilience was significantly reduced after the intervention. **Conclusion:** Sandplay therapy can be used to improve mental capital of senior high school students during the outbreak period of COVID-19 to help them cope with external pressure and promote their mental health.

Keywords

Sandplay Therapy, Psychological Capital, COVID-19

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2019年12月,武汉爆发了新型冠状病毒肺炎(COVID-19),仅仅过去一个月世界卫生组织即宣布COVID-19为国际关注的突发公共卫生事件。截止2020年10月14日,全球累计确诊病例高达879万余人。由于其极强的传播性和较高的致死率,且缺乏特效药物,对公众的心理造成巨大的冲击和影响(昌敬惠,袁愈新,王冬,2020)。针对中国网民的调查显示,一般性焦虑障碍的发生率为35.1%,抑郁症状流行率为20.1%,睡眠障碍为18.2%,且低年龄段焦虑、抑郁和睡眠障碍的流行率都要显著高于高年龄段者(Huang & Zhao, 2020)。作为易感群体,国内研究者迅速关注到了青少年学生的心理健康问题。相关调查表明,新冠肺炎疫情期间青少年学生无论是中学生还是小学生的心理健康水平都较低,且高中生的心理健康尤其堪忧(敦玥,2020;罗嘉仪,李华华,麦宝欣,2020;唐蕾,应斌,2020;朱小林,刘丹,闫芳等,2020)。尽管外部环境因素比如家庭支持可以一定程度上影响青少年的心理健康,但青少年自身的心理品质才是影响其心理健康的决定性因素。积极心理学视角下,心理资本成为研究者重点关注的积极心理品质之一,且研究表明心理资本不仅影响青少年心理健康(熊俊梅等,2020),而且还会影响青少年的学业适应(陈秀珠等,2019)和问题行为(张利滨等,2018)。因此,提高青少年的心理资本水平以增强其应对外部应激事件的能力也是缓解疫情期间复学后青少年心理问题频发的重要切入点。为探索有效提高青少年心理资本的心理治疗方法,本研究采用沙盘游戏团体辅导的方式对新冠肺炎流行期间复学高中生的心理资本进行干预研究,结果报告如下。

2. 对象与方法

2.1. 研究对象

选取河南省洛阳某中学高二四个班级 212 名学生中在《积极心理资本问卷》上得分低于 2 个标准差的学生即低心理资本水平的学生共 45 人。随机分配到实验组和对照组, 实验组 23 人, 男生 11 人, 女生 12 人; 对照组 22 人, 男生 10 人, 女生 12 人。年龄 13~16 岁。经检验, 两组被试在年龄、性别等基础资料上差异均无统计学意义($P > 0.05$)。

2.2. 研究方法

2.2.1. 工具

采用张阔、张赛和董颖红(2010)编制的《积极心理资本问卷》, 共 26 道题目包括自我效能、希望、乐观、韧性四个维度, 7 级计分方式。其中自我效能的题目有 1、3、5、7、9、11、13, 希望的题目有 15、17、19、21、23、25, 乐观的题目有 16、18、20、22、24、26, 韧性的题目有 2、4、6、8、10、12、14。本研究中该量表的内部一致性信度 α 系数为 0.87。

2.2.2. 团体辅导方案设计

以往有研究者深入分析了高心理资本和低心理资本两者的初始沙盘特征, 结果表明低心理资本者初始沙盘特征为自我意象和蓝色区域较少, 沙盘主题以混乱、创伤为主(种文浩, 2018)。不仅如此, 研究还表明个人内在系统比如自我价值感和人际互动系统比如社会支持、家庭系统支持是促进个体心理资本增长的重要资源(Luthans & Youssef-Morgan, 2017), 本研究据以上研究结果制定团体辅导方案, 具体干预方案见下表 1。

Table 1. Sandplay group counseling program

表 1. 沙盘游戏团体辅导方案

	活动主题	目的
1. 认识“我”	<p>主题: 让自己认识自己, 让他人认识自己 具体内容: 引导每个成员选择某种代表自我的使用沙具介绍自己, 增强对自我的认识。促进团体成员之间相互认识, 彼此分享此时此刻对自我的感受。最后一同进行团体沙盘的制作、制定团体规则。</p>	低心理资本者的自我意象往往是模糊的(种文浩, 2018), 通过让成员选择并使用沙具向他人介绍自己可以帮助他们明确自我意象, 潜移默化地提升自我价值, 增强自我效能, 且在团体中彼此给与支持, 提升整个团队的凝聚力, 以最大化的发挥团体辅导的优势。
2. 怀抱乐观, 心存希望	<p>主题: 笑对当下, 笑迎未来 具体内容: 每个成员在沙盘中使用沙具呈现出当下令自己最烦恼的事情, 并且沙盘游戏师引导他们多使用绿色植物的沙具, 其他成员则一起帮助其发现每个消极事件背后的积极面。每个人制作关于未来的沙盘进行分享, 团体成员互相为彼此提供支持, 保持对未来的乐观和希望。</p>	低心理资本者往往更加悲观即对事件更倾向于从悲观的视角进行解释, 对未来的希望倾向也较低(熊猛, 叶一舵, 2016)。在沙盘游戏中游戏师通过引导成员使用象征生机与活力的绿色植物沙具并配合以其他团体成员的相互支持和鼓励, 以期帮助个体增强乐观和希望。
3. 韧性无穷	<p>主题: 直击心灵, 触底反弹 具体内容: 沙盘游戏师首先讲解沙子作为沙具的意义, 引导成员制作和分享以水为主题的沙盘, 用“水”来代表坚韧、弹性、触底反弹等。鼓励成员相互分享自己的经历和领悟, 通过具体的事例让成员感知如何为韧性。</p>	心理资本较低的个体对沙子的操作比较少, 且也较少露出蓝色的水域, 这暗示了他们不易触及心灵深层的滋养, 不易获得充足的心理资源和动力(种文浩, 2018)。通过团体沙盘的制作帮助成员意识到自身内部强大的自愈力量, 提高其韧性。
4. 带着力量前行	<p>主题: 治愈 具体内容: 首先让成员意识到自己的创作特征, 然后引导团体成员创作治愈主题的沙盘比如以温馨的家为主题, 让成员发挥想象力丰富这一主题, 彼此之间互相讨论和分享, 以共同促进沙盘的完成。</p>	在之前干预的基础上, 帮助成员进一步巩固干预效果, 综合提高其心理资本水平。通过引导成员制作治愈主题的沙盘, 使其内心世界更加完整统一, 明确自我价值, 提高乐观和希望, 强化韧性, 最终提高心理资本。

2.2.3. 研究程序

实验组的团体辅导由沙盘游戏治疗师在学校的心理咨询中心带领学生一起完成,从2020年9月中旬到2020年10月初,共进行4周,每周1次,共4次,每次1~1.5 h,对照组不接受任何干预。干预前后对两组被试进行心理资本问卷的测量。

3. 结果

采用SPSS26.0对数据进行分析,干预前后实验组和对照组各指标的前后测结果见下表2。通过 t 检验可知,干预前,实验组和对照组在心理资本总分以及各维度上均无显著差异,而干预后,干预组无论是在心理资本总分还是各维度均显著高于对照组也显著高于干预前。对照组在心理资本总分、自我效能感、希望、乐观维度上干预前后差异均无统计学意义。但韧性维度上,对照组干预后的韧性显著高于干预前具有统计学意义($t = -3.56, p < 0.01$)。

Table 2. The score of psychological capital before and after intervention

表 2. 干预前后心理资本得分比较

指标	组别	干预前	干预后	t	P
心理资本总分	实验组	3.04 ± 0.56	5.23 ± 0.31	-19.12	0.000
	对照组	2.91 ± 0.61	3.01 ± 0.71	-0.53	0.67
	<i>t</i>	0.79	13.71		
	<i>P</i>	0.43	0.000		
自我效能感	实验组	1.86 ± 0.53	5.14 ± 0.33	-24.23	0.000
	对照组	1.82 ± 0.54	1.63 ± 0.33	1.41	0.17
	<i>t</i>	0.29	35.73		
	<i>P</i>	0.77	0.000		
希望	实验组	2.86 ± 0.56	4.48 ± 0.20	-13.25	0.001
	对照组	2.83 ± 0.61	3.14 ± 0.44	-1.88	0.07
	<i>t</i>	0.18	13.71		
	<i>P</i>	0.86	0.000		
乐观	实验组	3.24 ± 0.63	5.58 ± 0.26	-14.94	0.001
	对照组	3.25 ± 0.78	3.18 ± 0.27	0.39	0.70
	<i>t</i>	-0.05	29.74		
	<i>P</i>	0.96	0.000		
韧性	实验组	2.09 ± 0.31	4.25 ± 0.28	-26.12	0.001
	对照组	2.04 ± 0.31	1.36 ± 0.31	3.56	0.002
	<i>t</i>	0.64	21.43		
	<i>P</i>	0.53	0.000		

4. 讨论

根据本研究结果可知,干预前实验组和对照组高中生的心理资本水平并无统计学差异,且都处于较低水平上;但干预后实验组高中生无论是在心理资本总分还是各维度上均较干预前和对照组有显著提升,

说明沙盘游戏干预有效提高了高中生的心理资本水平。这一结果与刘杰瑞(2016)、王恩娜和彭贤(2017)以及种文浩(2018)的研究结果相一致。而且不同于前人研究对象为大学生,本研究的对象是面对更多学业压力的高中生,这进一步拓展了沙盘游戏对提升心理资本的应用群体范围。沙盘游戏疗法之所以提高了高中生的心理资本与以下几方面因素有关:其一,本研究中设计的沙盘游戏强调个体在实现自我成长中的巨大潜能,重在引导个体积极面对和剖析问题和消极想法,引导个体进行积极的自我探索,发掘自身潜意识中的自愈能量(王恩娜,彭贤,2017)。其二,沙盘游戏疗法本身的游戏性质使得高中生可以在轻松无压力的氛围下自由表达和探索,降低其防御心理。其三,团体辅导自身所带的优势,比如团体为高中生宣泄疫情期间所积攒的负性情绪包括紧张、焦虑、抑郁等提供了宣泄出口,且团体也为观察学习创造动力条件,处于青春期的高中生对同伴的依赖越来越多,同伴群体成为其重要的观察学习对象,同伴的行为和态度也为其提供了重要参考(沈丽丽,游达,满其军,2019; Uslu & Gizir, 2017)。从心理资本的四个维度上看,乐观维度提升效果最为显著,这可能是因为乐观是一种积极的解释风格,容易受到情景性因素的影响,因此团体辅导的形式对其提升效果更加显而易见(牛更枫等,2015; Taylor et al., 2020)。另外值得注意的是对照组被试的韧性随着时间显著降低,这可能是因为新冠疫情并未得到完全控制,这种外部环境带来的压力和应激仍然存在,而对心理资本水平较低且没有接受任何积极干预的高中生而言,超出了其能应对的水平,导致韧性下降,从侧面恰恰说明了对心理资本水平较低的高中生实施心理干预的必要性。综上,沙盘游戏疗法有效提高了疫情复学后的高中生心理资本水平,可以作为一种有效的心理干预手段加以应用。

参考文献

- 昌敬惠,袁愈新,王冬(2020). 新型冠状病毒肺炎疫情下大学生心理健康状况及影响因素分析. *南方医科大学学报*, 40(2), 171-174.
- 陈秀珠,李怀玉,陈俊,等(2019). 初中生心理资本与学业成就的关系:自我控制的中介效应与感恩的调节效应. *心理发展与教育*, 35(1), 79-87.
- 敦玥(2020). 新冠肺炎流行期青少年的心理呵护. *中国心理卫生杂志*, 31(3), 19-20.
- 刘杰瑞(2016). *整合性箱庭(沙盘游戏)疗法提升大学生心理资本的干预研究*. 硕士学位论文,大连:辽宁师范大学.
- 罗嘉仪,李华华,麦宝欣(2020). 新冠肺炎疫情背景下中学生复学心理健康状况调查分析. *中小学心理健康教育*, 19(22), 12-15.
- 牛更枫,范翠英,周宗奎,等(2015). 青少年乐观对抑郁的影响:心理韧性的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 23(4), 709-711.
- 沈丽丽,游达,满其军(2019). 留守儿童领悟社会支持与积极心理品质的关系研究. *上海教育科研*, 34(5), 46-50.
- 唐蕾,应斌(2020). 新冠肺炎疫情时期中学生心理健康状况及影响因素调查分析. *中小学心理健康教育*, 19(1), 57-61.
- 王恩娜,彭贤(2017). 沙盘游戏和萨提亚模式结合的团体辅导提升大学生生命意义感的研究. *中国临床心理学杂志*, 25(2), 315-318.
- 熊俊梅,海曼,黄飞,等(2020). 家庭累积风险与青少年心理健康的关系——心理资本的补偿效应和调节效应. *心理发展与教育*, 32(4), 1121-1128.
- 熊猛,叶一舵(2016). 积极心理资本的结构、功能及干预研究述评. *心理与行为研究*, 14(6), 842-849.
- 张阔,张赛,董颖红(2010). 积极心理资本:测量及其与心理健康的关系. *心理与行为研究*, 8(1), 58-64.
- 张利滨,王亚静,李刚,等(2018). 家庭沙盘游戏治疗对青少年网络成瘾的干预研究. *广东医科大学学报*, 23(3), 12-14.
- 种文浩(Diana Chong) (2018). *不同心理资本大学生在沙盘游戏中的表现特征及干预研究*. 硕士学位论文,苏州:苏州大学.
- 朱小林,刘丹,闫芳,等(2020). 新冠肺炎流行期间学生与员工的心理健康状态. *中国心理卫生杂志*, 32(6), 549-554.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized Anxiety Disorder, Depressive Symptoms and Sleep Quality during COVID-19 Outbreak in China: A Web-Based Cross-Sectional Survey. *Psychiatry Research*, 23, 112-123.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>

Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4, 339-366.

<https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>

Taylor, Z. E., Kittrell, N., Nair, N. et al. (2020). Developmental Antecedents of Adolescent Optimism in Rural Midwestern US Latinx Youth. *Journal of Community Psychology*, 48, 448-463. <https://doi.org/10.1002/jcop.22267>

Uslu, F., & Gizir, S. (2017). School Belonging of Adolescents: The Role of Teacher-Student Relationships, Peer Relationships and Family Involvement. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17, 19-29.