

An Experimental Study on the Effects of Group Sandplay Therapy on College Students' Anxiety and Core Self-Evaluation

Xiaoling Wang^{1*}, Xiang Deng², Qian Yang²

¹College of Education and Psychological Sciences, Sichuan University of Science and Engineering, Zigong Sichuan

²Mental Health Center, Sichuan University of Science and Engineering, Zigong Sichuan
Email: xlingwang@foxmail.com

Received: May 20th, 2020; accepted: Jun. 11th, 2020; published: Jun. 18th, 2020

Abstract

Objective: Anxiety and fuzzy core self-evaluation are the common problems of college students. Therefore, this study used the group sandplay therapy to study the intervention effect of college students' anxiety and core self-evaluation, so as to provide new ideas for the treatments of college students' anxiety and the improvements of college students' core self-evaluation. **Methods:** 24 freshmen from Sichuan University of Science and Engineering were randomly selected to do psychological interventions for 5 weeks. SCL-90 was used for pretests. Trait state anxiety questionnaire and Core self-evaluation scale were used to evaluate the effects of interventions. **Results:** The trait anxiety ($t = 2.365, p < 0.05$) and state anxiety ($t = 2.141, p < 0.05$) of the participants could be effectively reduced by the short-term group sandpaly therapy. The core self-evaluation score of the experimental group was higher than that of the control group, but the difference was not significant, because longer interventions might be needed to change the core self-evaluation. **Conclusions:** The group sandplay therapy can significantly reduce the anxiety of individuals, but as for the effect on core self-evaluation, further studies are needed.

Keywords

Group Sandplay Therapy, College Students, Anxiety, Core Self-Evaluation

团体沙盘游戏影响大学生焦虑及核心自我评价的实验研究

王小玲^{1*}, 邓翔², 杨倩²

*通讯作者。

¹四川轻化工大学教育与心理科学学院, 四川 自贡

²四川轻化工大学心理健康中心, 四川 自贡

Email: xlingwang@foxmail.com

收稿日期: 2020年5月20日; 录用日期: 2020年6月11日; 发布日期: 2020年6月18日

摘要

目的: 焦虑问题以及核心自我评价存在模糊是大学生常见的问题, 因此本研究采用团体沙盘游戏的方式, 研究其对大学生焦虑情绪和核心自我评价的干预效果, 为大学生焦虑情绪的处理以及提升大学生核心自我评价提供新的思路。**方法:** 本研究从四川轻化工大学大一新生中随机抽取24名同学进行为期5周的心理干预, 采用SCL-90进行研究前测, 采用特质-状态焦虑问卷以及核心自我评价量表评估活动干预效果。**结果:** 使用短期的团体沙盘游戏的方法可以有效降低来访者的特质焦虑($t = 2.365, p < 0.05$)和状态焦虑($t = 2.141, p < 0.05$)情绪, 实验组的核心自我评价得分高于对照组, 但差异不显著, 这可能是因为改变核心自我评价需要更长的干预时间。**结论:** 团体沙盘游戏的使用对降低个体的焦虑状况有明显的干预作用, 但对于核心自我评价的影响仍有待进一步的研究论证。

关键词

团体沙盘游戏, 大学生, 焦虑, 核心自我评价

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

沙盘游戏是上世纪50年代创立, 20世纪90年代在我国得到了广泛的应用与发展, 是一种表达性的心理治疗方法, 常用于教育辅助和心理治疗(张日昇&耿柳娜, 2003)。沙盘游戏是通过沙子、沙具、水等元素的操作, 借助意象、象征等进行无意识的沟通, 推动来访者将个体内心的感情、想法、困惑和渴望等内容呈现在沙盘游戏作品中, 保证来访者心灵深处意识同无意识进行对话, 使内在冲突表现出来, 在咨询师分享与反馈的过程中, 给予来访者心理支持(申荷永, 陈侃, &高岚, 2005)。

初入大学, 对陌生环境的恐惧, 对大学生活的适应不良, 焦虑情绪和自我评价不清晰往往会出现在大一学生身上, 它们影响着个体的主观幸福感、自我效能感、学业成绩、人际交往等, 如若不能很好地适应大学生活, 就会成为阻碍大学生顺利走进社会、融入社会、服务社会的绊脚石(陈志鹏, 张力仁, 薛应翠, 杨阳, &潘运, 2017)。以往的研究表明, 团体沙盘游戏能够充分利用非言语交流和象征性意义在无意识层面进行工作, 可以有效缓解个体的焦虑情绪, 改善个体的回避行为, 增强人际交往中理解、包容、换位思考(康志强, 2012)。此外, 也有研究表明团体沙盘游戏能缓解个体的焦虑情绪(朱海妍, 刘丽琼, 钟宇, &王楠, 2015)。而且, 由于沙盘游戏视角的特殊性, 可以让个体以“第三视角”更清晰地“看到”自己, 增强对自己的认识。目前团体沙盘游戏的研究大都集中在焦虑、应对方式、人际交往等方面, 对于核心自我评价的研究较少, 因此, 本研究试图探讨使用团体沙盘游戏的方式缓解在校大学生的焦虑以及提升大学生的核心自我评价。

2. 对象与方法

2.1. 对象

研究开始前, 研究团队在四川轻化工大学大一同学中发出邀请参与团体沙盘游戏活动的通知, 从所有报名的同学中随机抽取 24 名同学参与研究(见表 1), 并将他们随机分成 2 组, 对照组(12 人, 不参加任何干预活动)和实验组(12 人), 实验组由于人数较多, 又将实验组随机分成 A、B 组, 两组在不同场地, 同时进行团体沙盘游戏活动, A、B 组分别由一名咨询师参与陪伴。两组咨询师经培训, 采用同样的指导语进行活动。

Table 1. Basic information of control group and experimental group

表 1. 对照组和实验组人员基本信息表

分类	性别		专业		生源		年级
	男	女	文科	理科	城市	乡村	
对照组	1	9	6	4	8	2	10
实验组	3	7	5	5	7	3	10

2.2. 工具

2.2.1. 量表

选取 SCL-90、状态 - 特质焦虑量表、核心自我评价量表(CSES)作为研究工具, 量表的信效度已经经过检验, 具有良好的信效度。

SCL-90 (症状自评量表), 该量表由 Derogatis 编制, 共 90 个项目, 采用 1~4 五级计分制, 0 表示没有, 4 表示严重, 该问卷的信度为 0.831 (施玲燕等, 2013)。

状态 - 特质焦虑量表, 该量表由 Charles D. Spielbergei 等人编制, 共 40 个项目, 包括状态焦虑量表(S-AI)和特质焦虑量表(T-AI)两个分量表, 每个分量表各 20 道题目, 均采用 4 级评分。该问卷的重测信度为 S-AI0.88, T-AI0.90, 效度可靠(戴晓阳, 2010)。

核心自我评价量表, 该量表由 Judge 等编制, 是一个单维度自评量表, 共 10 个项目, 采用五级计分, 1~5 分分别表示“完全不同于”到“完全同意”。该量表的信度为 0.83 (戴晓阳, 2010)。

2.2.2. 实验工具

1) 沙箱 2 个

沙箱的底部及侧边刷成天蓝色, 象征天空和水面。沙箱规格为 57 厘米 × 108 厘米 × 7 厘米的矩形。

2) 沙子和水

每标准箱准备约 20 公斤左右的沙子, 达到平铺后离边顶约 4 厘米。沙子洁净、细腻; 准备大约 3 升净水, 用于湿沙盘游戏造型或者其他用途; 准备小沙铲、水勺、沙桶等工具。

3) 沙具分类(沙具约 5000 个)

包括(1) 人物类, 如宗教人物、神话人物、卡通人物、不同职业人物、情境人物等; (2) 动物类, 如鸟类、昆虫、水族动物、爬行动物等; (3) 植物类, 如树木、花草等; (4) 建筑物类, 如都市建筑、田园建筑、风景建筑、名胜古迹等; (5) 家具与生活用品类, 如家用电器、生活设施、体育器材等; (6) 交通运输工具类, 如陆路交通工具、飞行器、水上交通工具等; (7) 食品、果实类; (8) 石头、贝壳类; (9) 其他。

2.2.3. 记录工具

手机(2部), 用于记录沙盘游戏作品图景; 沙盘游戏制作过程记录表。

2.3. 研究程序

1) 前测

在正式进行沙盘游戏干预之前对实验组和对照组进行前测数据的收集, 采用 SCL-90 量表收集前测资料。

2) 干预阶段

实验组的 12 人又分为 A 组和 B 组, 每组 6 名同学(见表 2), 每组配一名沙盘游戏陪伴师, 用统一的指导语对来访者们说明团体沙盘游戏的规则, 并签订团体沙盘游戏的合同书, 每周进行一次活动, 每次活动时间为 1.5~2 小时, 总共进行五次; A、B 两组共进行 5 次团体沙盘游戏(见表 3)。时间分别是周三晚上 7:00~9:00, 在此期间, 对照组不进行任何干预。

Table 2. Basic information of participants' number of experimental group

表 2. 实验组人员安排基本信息表

分类	性别		专业		生源		年级
	男	女	文科	理科	城市	乡村	大一
A 组	1	4	2	3	4	1	5
B 组	0	5	4	1	4	1	5

3) 后测

在团体沙盘游戏干预结束之后, 对照组和实验组的成员进行状态 - 特质焦虑问卷和自我核心价值评价的后测。

2.4. 团体沙盘游戏的设置和操作

本次活动采用团体辅导和团体沙盘游戏结合的方式。沙盘游戏活动分为制作沙盘游戏和分享沙盘游戏两个阶段。

向成员简单介绍本次活动的基本目的之后, 开始正式介绍沙盘游戏制作, 向参与者介绍沙盘游戏的沙和水的使用, 介绍各种模具的类别和摆放位置, 让来访者感到安全、自由, 让他明白有充分的条件可以选择任何模具来做任何形式的创造。然后帮助参与者来访者以一种自发的心态来创造沙盘游戏世界以及自由地表达内在的感受, 帮助来访者唤起“潜意识”。接下来参与者开始摆放沙盘游戏世界, 此时所奉行的是“非言语的治疗”原则, 指导师会保持一种守护性和陪伴性的观察和记录, 并努力让参与者和沙盘游戏进行交流。

具体制作沙盘游戏阶段:

- 1、建立团队契约, 在团队中每个人需要遵守的规则。
- 2、团体成员自愿参加, 有权退出, 如再想加入, 须先提出申请, 由团体成员和陪伴者协商决定。
- 3、决定顺序, 即按照抽签顺序依次轮流做第一个摆放者, 其他成员顺序顺延(第一期时第一个摆放者为庄家, 按抽签顺序依次轮流坐庄, 其他成员顺序顺延)。
- 4、在摆放之前每人可以一共拿五件沙具, 每一轮每人按照顺序执行一个动作(放一个沙具或者动一次沙), 一共摆五轮。

- 5、过程中成员不能交流意图，只能用心去感受。
 - 6、不允许将他人或自己摆上的沙具拿走或移动。
 - 7、成员可以在某一轮放弃，即什么动作都不做。
 - 8、每周进行一次团体沙盘游戏活动，每次 1.5~2 小时左右，一共进行 5 次。
 - 9、修饰与调整，即五轮结束之后，最后一名成员可以做简单修饰，但不能移动或添减沙具。
- 分享沙盘游戏阶段：

沙盘游戏摆放结束后，指导老师开始陪同来访者对沙盘游戏世界进行探索，努力对沙盘游戏世界进行深入的体验和经历，在适当的地方给予共情，在必要的情况下给出建议性、隐喻性或提问性的诠释。对沙盘游戏世界进行拍照记录，这样做的目的是为整个沙盘游戏团体辅导留下记录，也是对心路历程的一种纪念。

Table 3. Basic schedule of sandplay therapy
表 3. 沙盘游戏基本流程安排表

次序	主题	内容	轮数
第一次沙盘	初始 - 相遇	相互认识并熟悉沙盘游戏的相关规范	共 5 轮
第二次沙盘	矛盾 - 和谐	热身活动“跟我做” + 沙盘过程，成员之间关系初步建立及冲突涌现、解决，学会进行自我表达	共 5 轮
第三次沙盘	过去、现在和未来	热身活动：选取三件沙具分别代表我的过去、现在和未来放到一张白纸上，并给这三件沙具画出范围 + 沙盘过程，成员之间信任关系的建立及暴露自己的人际问题与困惑	共 7 轮
第四次沙盘	和平 - 和平	纠正交往中的认知偏差，增强改善社交交往的自信	共 6 轮
第五次活动	收获 - 感悟	相互鼓励，共同成长	共 5 轮

2.5. 统计分析

将没有参加全部沙盘游戏干预(共 5 次)的来访者数据剔除，沙盘游戏实验组最终 10 名成员参加了全部的测验，对照组 12 人其中 2 名未能完成问卷，所以对对照组一共 10 人完成问卷测试，将 2 对照组和实验组的测试数据录入到 SPSS 22.0 中进行统计处理。

3. 研究结果

3.1. 前测 SCL-90 实验组对照组得分的差异检验

根据统计结果表明，干预之前实验组和对照组的 SCL-90 的各项指标没有显著差异(见表 4)。

Table 4. Statistical table of pretest data of SCL-90
表 4. SCL-90 的前测数据统计表

组别	人数	统计值	scl-90 总分	躯体化	强迫症状	人际关系 敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	附加因子
对照组	10		146.9 ± 42.102	1.508 ± 0.578	2.07 ± 0.486	1.689 ± 0.523	1.670 ± 0.492	1.630 ± 0.432	1.500 ± 0.478	1.514 ± 0.472	1.483 ± 0.574	1.580 ± 0.5287	1.514 ± 0.500
实验组	10		147.4 ± 30.938	1.350 ± 0.293	2.06 ± 0.540	1.922 ± 0.597	1.69 ± 0.377	1.570 ± 0.417	1.500 ± 0.385	1.486 ± 0.364	1.533 ± 0.457	1.580 ± 0.3853	1.600 ± 0.420
		t 值	-0.3	0.772	0.044	-0.929	-0.118	0.316	0	0.152	-0.215	0	-0.415
		p 值	0.976	0.45	0.966	0.365	0.908	0.756	1	0.881	0.832	1	0.683

3.2. 特质焦虑实验组对照组得分的差异检验

对实验组和对照组特质焦虑得分进行检验, 经过团体沙盘游戏, 实验组的特质焦虑、状态焦虑得分均显著低于对照组得分。

3.3. 自我核心价值评价实验组和对照组得分的差异

对实验组和对照组自我核心价值评价得分进行检验, 经过团体沙盘游戏, 实验组的自我核心价值评价得分高于对照组得分, 但差异不显著(见表 5)。

Table 5. Statistical table of posttest data of trait state anxiety and core self-evaluation

表 5. 特质 - 状态焦虑和核心自我评价后测数据统计表

组别	人数	统计值	特质焦虑	状态焦虑	自我核心评价
对照组	10		46.1 ± 5.343	43.9 ± 5.466	32.7 ± 2.983
实验组	10		39.2 ± 8.677	36.5 ± 8.250	35.6 ± 5.461
		t 值	2.365	2.141	-1.474
		p 值	0.029*	0.046*	0.158

4. 结果讨论与分析

4.1. 团体沙盘游戏对缓解来访者焦虑的影响

在本次干预研究中, 我们使用团体沙盘游戏, 在人际互动以及沙具交流的巧妙结合中, 来访者将内心的压抑与矛盾以“画作”的形式展现在咨询师和同辈的面前, 个体处于在前语言或者非语言的状态, 更有利于来访者表达感情, 也营造出一种安全的心理氛围, 削弱了成员心理防御, 使得心灵沟通更加顺畅。另外, 在整个操作过程中, 咨询师无条件地包容来访者, 积极关注整个过程, 陪伴、倾听来访者的心声, 和他们一起探索创作、见证和回应他们成长的整个过程, 确认和强化在过程中产生的心理能量。

研究结果显示, 实验组和对照组的特质焦虑和状态焦虑得分差异显著, 说明在本研究中团体沙盘游戏的方式能够缓解来访者的焦虑程度, 这和以往的研究结果一致(康志强, 2012)。但个体心理状态处于一个连续不断变化的过程, 故在不同研究中研究者在判断实施次数时可能对着不同的处理, 少则三五次即可达到目的, 多则十数次, 甚至数十次。本研究中, 我们在进行实验次数设计时力求站在客观的角度, 探求实验的最优化, 期望本研究的次数设定方式可为其他研究相似研究提供参考。

4.2. 团体沙盘游戏和对来访者的核心自我评价的影响

对比本研究中实验组和对照组干预前后自我核心价值评价变化, 实验组的自我核心价值评价总分高于对照组, 但并不显著。这有可能是因为自我核心价值评价是一个较为深层次的心理评价系统, 相比于特质焦虑和状态焦虑来说需要更长期的干预才能够起到一定的作用, 短期干预只能产生较小变化, 难以达到本质的改变。不过以往的研究表明, 大学生核心自我评价确实可以通过进行团体辅导干预来得以提升(杨萍等, 2014)(陈琴, 2019)。

回顾整个干预研究过程, 沙盘游戏可以从第三视角观察到自己与他人的互动过程, 表现的是个体内心世界的投射, 打破在日常生活中的“当局者迷”现象(申荷永等, 2005)。团体沙盘游戏通过相互协作、观察他人并进行讨论的方式使来访者逐渐理解他人, 学会换位思考, 学会聆听进而达到个体自我的成长; 总的来说, 团体沙盘游戏是合作的过程, 游戏中的合作过程反映了现实中人际交往的过程, 可能会有矛

盾,偶尔也会出现自己意想不到的情况,因此,来访者需要不断调整自己的行为,从而达到内心和人际的和谐,不断完善自己,提高对自己认识,进而提高核心自我评价。

4.3. 团体沙盘游戏的描述与分析

团体沙盘游戏是一个连续的过程,但根据的发展进度可以大致分为以下几个阶段:

1) “超和谐”的冲突阶段

在初次团体沙盘游戏中,成员们在活动时通常会较拘谨,摆放沙盘游戏时往往会出现各自摆放各自的沙具的情况,较少有沙具之间的互动,并且每个人都会划定自己的一小片区域,不打扰他人的区域。在沙盘游戏过程中,由于他人不了解自己的意图而做出调整自己的沙具时,个体会产生比较强烈的心理冲突,但又能很快容忍,出现非常矛盾的“超和谐”现象。在这一阶段,沙具数量往往较多,主题比较多,但都偏向于和谐,团体成员在此阶段对团体沙盘游戏抱有既好奇又怀疑,既接纳又排斥的心态。

2) “察言观色”阶段

在进行了第一次“超和谐”的阶段后,大家对活动过程以及小组成员都有所了解,开始逐渐学会地表达自己的观点,对自己的过程进行反思,考虑成员之间的关系以及沙具与沙具之间的关系。在团辅活动中,彼此开始放得开,沙盘游戏摆放速度和选择都会变慢,成员会因为考虑很多而在摆放沙具过程中犹豫不决。

3) 反思-沟通阶段

随着对活动的深入了解,成员已经非常熟悉活动过程,并对每个成员都有了一定的评价和认识,团体成员开始对自己和他人进行深刻的反思,开始思考自己在团体中的位置,自己的行为会对别人产生什么样的影响。这一阶段,成员开始充分表达自己的愿望和想法,进行更多的沟通和交流,试图理解其他人的真实想法,学会站在对方的角度去思考,同时也会暴露和发现自己在日常交往过程的问题。

4) 协调-理解阶段

通过对成员的不断深入了解,成员之间慢慢会发现更多的默契,他人的想法刚好和自己一样,形成一拍即合的感觉,感受同伴之间的友谊,同时,也学会更加包容和理解,整体活动过程更加协调。

5) 整合阶段

活动到最后,成员出现依依不舍,团体整合,有“一家人”的感觉,团体成员间会非常开放地分享自己的快乐和悲伤,团体语言也会透露着眷恋,团体之间的相互理解和感受将会超越团体沙盘游戏本身,内化到成员的生活中。

5. 总结与展望

总的来说,团体沙盘游戏可以很好地减少大学生的焦虑情绪,减少个体参与的压力,锻炼人际交往能力,促进提升核心自我评价。其次,在前人研究的基础之上,本研究利用团体沙盘游戏这一种特殊的团体咨询模式,以期通过团体沙盘游戏来缓解大学生焦虑以及提升核心自我评价,为进一步研究团体咨询辅导、构建良好的团体治疗模式提供了一条新的思路。当然,本研究由于人力、物力等各方面的限制,在被试取样、团体沙盘游戏的干预的次数、研究的全面性等具有一定的局限性,所以,在今后的研究中还可以通过增加样本量,干预次数以及收集来访者较全面的数据等对研究进行完善。

参考文献

- 陈琴(2019). 叙事取向团体辅导对高职大学生核心自我评价的干预. *中国健康心理学杂志*, 27(3), 385-389.
- 陈志鹏, 张力仁, 薛应翠, 杨阳, 潘运(2017). 大学生应对方式与学习倦怠的关系: 核心自我评价的中介作用. *保健医*

学研究与实践, 14(6), 22-25.

戴晓阳(2010). *常用心理评估量表手册*. 人民军医出版社.

康志强(2012). *团体沙盘游戏影响大学生应对方式及焦虑的实验研究*. 硕士论文, 河北师范大学, 石家庄.

申荷永, 陈侃, 高岚(2005). 沙盘游戏治疗的历史与理论. *心理发展与教育*, 21(2), 124-128.

施玲燕, 黄水平, 卓朗, 吴秀娟, 赵华硕, 耿德勤, 张训保(2013). 大学生应用 SCL-90 量表的参考值及信效度评价. *中国学校卫生*, 2, 223-224.

杨萍, 徐颖, 浦昆华(2014). 团体辅导改善大学生学业情绪、提升核心自我评价的效果. *中国健康心理学杂志*, 22(2), 203-206.

张日昇, 耿柳娜(2003). 箱庭疗法的研究进展. *心理科学*, 26(2), 354-355.

朱海妍, 刘丽琼, 钟宇, 王楠(2015). 团体沙盘游戏与心理辅导对大学生人际交往能力的干预效果比较. *中国学校卫生*, 36(7), 1041-1044.