

沙盘游戏现状的述评

李 傲

内蒙古师范大学心理学院, 内蒙古 呼和浩特

收稿日期: 2022年5月9日; 录用日期: 2022年6月17日; 发布日期: 2022年6月24日

摘 要

沙盘游戏作为一种非言语的心理技术, 拥有自身独特的优势。通过整合沙盘游戏使用的应用现状, 研究发现该技术正不断完善, 它的适用人群不断扩大, 应用范围也随之拓宽。但它在很多方面有待优化, 在各发展领域还需进一步探索, 并且其不同领域的评估标准有待提升。

关键词

沙盘游戏, 应用现状, 评估

A Review of the Current Situation of Sand Table Games

Ao Li

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: May 9th, 2022; accepted: Jun. 17th, 2022; published: Jun. 24th, 2022

Abstract

As a kind of non-verbal psychological technology, sand table game has its own unique advantages. By integrating the application status of sand table games, the study found that the technology is constantly improving, and its application scope is also expanding. However, it needs to be optimized in many aspects, further exploration in various development areas, and its evaluation standards in different areas need to be improved.

Keywords

Sand Table Game, Application Status, Assessment



1. 引言

沙盘游戏(sand play therapy), 初期被称作箱庭疗法, 即沙盘制作者利用沙子、沙具以及与生活息息相关的各种微缩小型的模型所摆放出来的场景来展示自己的内心世界, 接下来沙盘分析师通过制作者所摆放的场景了解其内心想法, 最后分析师结合沙盘游法对来访者进行心理辅导与治疗。它是一种非言语的心理治疗方法, 具体操作: 首先分析师营造一种安全且自由的环境, 使制作者可以放心地展现自己的内心世界。其次制作者从模具的架子上挑选自己的沙具, 此时分析师不可干涉制作者自由挑选摆放沙具的行为, 沙具一定要放在装有细沙的沙盘当中, 最后制作者摆放出映射自己内心世界的沙盘。分析师可通过沙具的具体摆放和沙盘呈现的整体情况, 了解制作者潜意识层面的相关内容, 探究其真实想法[1]。

二十世纪九十年代末, 我国专家张日昇首次引进沙盘游戏, 介绍了它的发展脉络和使用情况。自此, 我国逐渐开始对沙盘游戏进行本土化的发展与研究。近些年应相关部门要求, 学校和机构等都开始设有沙盘游戏室。它的研究起初专攻于个案方面, 后期逐渐拓展到团体沙盘当中。团体沙盘是沙盘技术和团体技术的结合, 它主要设想是在团体背景下使用沙盘, 在一个团体内借助沙盘促进自我的探索和问题的解决。因沙盘游戏研究的逐步深入和专业性的不断增强, 它的使用领域随之拓宽, 例如心理咨询与治疗、心理保健等方面; 它的适用人群日益广泛, 从最初的儿童阶段, 现发展到成人阶段[2]。

随着科技的不断提高、社会的快速发展, 人们的心理健康也逐渐得到重视。沙盘游戏能够更好地探究人们潜意识层面的内容, 并且越来越受欢迎。文章查阅了沙盘游戏的相关文献: 与不同领域的结合、评估使用和团体沙盘研究等文献综述, 涵盖了不同的内容。在对上述文献进行梳理的基础上, 文章系统地分析了沙盘游戏的研究现状及存在的一些问题。

2. 沙盘游戏的理论基础

2.1. 分析心理学的基本原理

沙盘游戏是以荣格的分析心理学为理论基础, 其目的在于将意识与无意识的世界统合起来达到自性化, 即人格的整合。荣格认为只有这一过程不受外界控制、不受分析师干预并自然而然地产生作用时, 人格整合才能完满地完成。

“集体无意识”和“原型”是荣格分析心理学的要点[3]。集体无意识是人类心灵进化中所包含的共同精神遗传。原型是集体无意识的主要内容, 是人类原始经验的集结, 它们像命运一样伴随每一个人。神话、图腾和梦中一些反复出现的原始表象, 就是集体无意识的表现, 即心理原型。荣格曾详细描述过人类五种重要意义的原型: 阿尼玛、阿尼姆斯、人格面具、阴影和自性。这些原型在沙盘中常会有所表现, 对评估起着重要的作用。

2.2. 积极想象技术

积极想象技术是荣格在工作中创造出来的一种直接与无意识相联系的方法, 沙盘游戏在某种意义上是一种积极想象技术的应用。制作者在一个安全、安静的环境中, 通过塑造和布置沙盘边框内的沙子, 进而建立一个与自己内在状态相对应的世界。制作者通过自由、创造性地游戏, 无意识过程将以三维的形式在一个图示的世界里显现出来。这样在沙盘布景中, 意识与无意识的对峙、交流开始, 在之后系列

的游戏过程中,无意识的能量逐渐释放,意识与无意识的对立逐渐转化,最终达到和谐一致,即荣格所说的治疗最终目标——达到自性化阶段[4]。

3. 沙盘游戏的应用现状

通过整理与归纳,笔者发现沙盘游戏的特点能够和儿童发展水平巧妙融合,因此儿童咨询与治疗方面获得了较大关注。此外,关于沙盘游戏的评估研究也得到了重视。由于心理学科的特殊性,它相关的研究方法需具有科学性及适用性,沙盘游戏须有相关的使用标准及规范。

沙盘游戏的蓬勃发展使其适用人群不断扩大,从一开始的儿童到成人、心理存在问题人群到心理健康人群和从学生到不同角色的人。适用人群的丰富化将带来沙盘游戏研究领域的丰富和发展。

3.1. 沙盘游戏在儿童咨询与治疗中的应用研究

沙盘游戏使用的外显性、游戏性都很适用儿童治疗与教育方面。因儿童本身发展特点影响,儿童认知水平还不够高,语言概括能力和表达能力有所欠缺,难以很好地表达自己的内心世界。相较于其他心理咨询技术,沙盘游戏有它独特的优势,可使孩子以一个轻松惬意的方式展现其内心世界。

近些年沙盘游戏在孤独症儿童的干预领域当中,多数以实证的研究为主,针对沙盘游戏对孤独症儿童干预方法的原理及诊断等方面的研究较少[5]。咨询师在与儿童患者进行沟通与治疗时,应不断提高儿童的沟通能力,并且要积极引导开拓他们的视野,最后让他们保持健康的心理状态。

多项研究证明,沙盘游戏对于很多特殊儿童都有很好的治疗效果:沙盘游戏对注意缺陷多动障碍儿童的临床疗效观察研究中,研究组儿童在接受沙盘游戏的干预后,其产生的疗效明确,能够缓解患儿的病症[6];还有研究通过观察实验前后的变化,发现沙盘游戏疗法对自闭症儿童心理干预产生积极明显的效果[7];通过个案的研究调查,发现利用沙盘游戏可显著减轻儿童的多动症状现象[8]。同时,诸多跨文化的研究表明:在不同的文化背景下,沙盘游戏疗法都有着明显的治愈效果[9]。

3.2. 沙盘游戏评估功能的研究

随着我国的沙盘游戏在临床个案研究的增多,诸多学者对沙盘游戏的标准化和评估问题都进行了大量的验证和探究。在沙盘游戏的发展历史中,前人通过分析病人与健康人之间的沙盘主题特征的差异来证实沙盘游戏的评估与辨别力[10]。作为诊断工具的研究主要体现在:对正常人群的心理评估和诊断、对异常人群的评估和诊断和对来访者心理问题治疗效果的评判指标等[11]。

国外学者富吉在进行沙盘游戏的信度研究时,发现具有心理学背景的咨询师均能将相似的沙盘主题进行归类,该研究在一定程度证实了沙盘游戏的信度[12]。Bowyer通过实证研究发现,利用沙盘游戏测验的结果与比奈·韦氏智力量表两者之间存在显著相关,为沙盘游戏可用于临床心理评估提供了依据[13]。

通过沙盘游戏的恰当使用,制作者能够很好地释放自己内心压抑的想法,进而显现个人的心理景象。但目前研究缺乏相应的外显符号来体现治愈的程度和评估的标准,因而标准化等相关问题还需深化研究,使得沙盘游戏能得以更好地利用和发展。

3.3. 沙盘游戏治疗群体的扩展研究

目前诸多研究发现,沙盘游戏所面向研究对象所处的年龄阶段不仅在儿童方面,也拓展到了其他年龄阶段的人群,并应用于心理咨询与心理治疗中,取得了显著的成效。迄今,沙盘游戏不仅针对心理异常的群体,许多应用也日益关涉了正常群体的人格完善与自我发展方面。作为一种独特性的开创领域,团体沙盘游戏运用在其他领域内也起到了很好的作用。例如,孤独症的核心症状:社交障碍。它致使孤独症儿童无法像正常儿童一样沟通,导致他们的社交质量和范围都被限制,该问题就可以使用沙盘游戏

进行干预,进而提升他们社交行为能力,有效地改善自我形象[14]。

此外,学者探索教师行业与沙盘游戏的结合,发现此方法可以提高教师的教学质量,能够促进教师灵活采取不同教学环境下的应对策略,也能帮助教师因材施教,使每一位学生都能绽放光彩[15]。

4. 沙盘游戏的存在问题

4.1. 沙盘游戏的本土化不强

沙盘游戏最初发展于西方,之后逐渐普及到东方,在我国的发展短暂,因此我们可以吸取国外优秀的理论研究,将其与我国国情相结合,不断地探索、实践和完善沙盘游戏的理论成果。在我国的沙盘游戏研究比较多,在某具体领域内的开发利用仍需加强。随着时代的变迁,本土化研究的重要性不言而喻,辩证地看待共性与个性的区分、结合十分重要。我国的沙盘游戏多鉴于国外的研究,本土化的研究相对较少,所以我们要加强国内的相关研究,不断深入本土领域的探索[16]。

4.2. 沙盘游戏的沙具释意不具体

沙盘游戏的模型大体分为四十余类,涉及文化宗教、风俗行为、颜色形状、人物人体、自然物质、数字防卫、体育运动、植物和动物、交通运输和奇珍异宝等方面,这些不同沙具的象征意义不同。象征,是指对于我们来说某种意识层面中很模糊、被遮蔽、未知的东西,它是我们人类无意识层面的内容。象征与古代世界的原型有着千丝万缕的联系,分析师可以借此获得关于治疗的更深层面的知识[17]。

不同领域内的沙具释意不同,主要是不同情境下相同沙具的不同理解和相同情境下不同沙具的不同释意,这些都要根据制作者所摆放的具体场景来具体分析,切忌分析师根据自己的主观臆断来随意评判制作者的内心世界,根据自己的喜好去影响沙盘制造者。

4.3. 沙游分析师的主观臆断比较强

近些年来,沙盘游戏的治疗应用和相关研究都取得显著的成果,但也存在诸多不足。例如,沙盘游戏对心理疾病的分析在我国争议性很大,尤其是它的主观臆断性难以被其他专家所接受,所以它在医学界的认可度较低。在使用前,心理学家就已制定出了沙盘游戏的治疗可观指标,用来评估治疗效果。但是它在实践中仍然存在很大的主观性,研究手段也未采用标准化的测量学理论。此外,不同的心理疾病患者的沙盘意象也存在差异,所以要具体问题具体分析。

4.4. 沙盘游戏的实际应用较差

我国现阶段沙盘游戏的理论研究较多,但是在应用方面还较欠缺。目前很多高校心理有关部门和咨询机构都开设了专门的沙盘游戏治疗室,但绝大多数沙盘游戏室都只是为了应付上级相关单位的检查和巡视,处于闲置状态。

这些沙盘游戏室缺少专门的心理咨询师,而且只有少数的专家在研究沙盘游戏,有心理问题的来访者无法得到有效的治疗与评估。研究沙盘游戏的专家少,这方面的原因可能是沙盘游戏理论太深奥、主观,以致咨询师难以客观地评估诊断,还有一部分原因是学界对该方法的质疑。想要成为一名优秀的沙盘游戏的专家,这不仅需要专业的素养,还需要过硬的专业能力,同时要了解很多精神分析的相关领域,尤其是荣格的分析心理学,掌握不同心象所代表的意义,对这些背后的寓意进行深入地发掘和探索,这样的高标准使得很多研究者望而却步。

5. 总结

沙盘游戏自创建发展至今,是非常值得深入探讨的心理咨询与治疗技术,并且该技术在很多方面取

得了辉煌的成就。沙盘游戏自身的独特优势能将制作者的潜意识内容外显化,能够更好地展现制作者的内心世界,将潜意识内容意识化,并且能够有效地解决制作者的心理问题,帮助他们人格全面发展。沙盘游戏的技术已经取得了很大的进步,但很多主观臆断的分析使沙盘游戏难以被众多的学者接受。迄今,很多研究者仍在继续探索和完善,尝试制定一系列科学化的客观指标。

相信在不久的将来,沙盘游戏深入发展,并与不同领域交叉结合,不同群体的实用性将逐渐增强,研究领域将不断深化,沙盘游戏的理论研究与实践探索将会取得更加显著的成效,并能和不同的心理咨询技术相融相和,创造出更加丰硕的成果。

基金项目

内蒙古自治区研究生教育创新计划资助项目(S20210251Z); 内蒙古师范大学研究生科研创新基金资助项目(CXJJS21012)。

参考文献

- [1] 申荷永,高岚. 沙盘游戏:理论与实践[M]. 广州: 广东高等教育出版社, 2004: 118-128.
- [2] 夏晓辉. 团体沙盘游戏对中职学生心理健康状况改善的研究[J]. 现代职业教育, 2020(2): 76-77.
- [3] 刘阳洋. 荣格的原型理论思想探析[J]. 青海师范大学民族师范学院学报, 2020, 31(2): 7-11.
- [4] 申荷永,高岚. 沙盘游戏疗法[M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2012: 111-121.
- [5] 张春林. 团体沙盘游戏对孤独症患儿疗效研究进展[J]. 中国妇幼保健, 2021, 36(16): 3894-3897.
- [6] 韦建华. 沙盘游戏对注意缺陷多动障碍儿童的临床疗效观察[J]. 黑龙江医药, 2022, 35(1): 243-246.
- [7] 曾洁铃. 沙盘疗法对自闭症儿童心理干预的研究[J]. 中小学心理健康教育, 2018(28): 25-28.
- [8] 尹倩,李灵. 多动症儿童整合性沙盘游戏辅导的个案研究[J]. 中小学心理健康教育, 2021(2): 35-38.
- [9] 从勇,王超,赵慧莉. 沙盘疗法文献综述[J]. 文学教育(下), 2017(11): 162.
- [10] 王萍,黄钢. 沙盘游戏应用于临床心理评估的研究进展[J]. 中国健康心理学杂志, 2007(9): 862-864.
- [11] 吴荔荔,刘涛生. 沙盘游戏的实证研究及进展[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(4): 624-627.
- [12] Fujii, I.S. (1979) Retest Reliability of the Sandplay Technique (1st Report). *British Journal of Projective Psychology and Personality Study*, 2, 24.
- [13] 林少武,冯春苗,梁茵,陈捷. 初始沙盘特征在沙盘心理评估中的应用与发展[J]. 中国健康心理学杂志, 2019, 27(5): 788-792.
- [14] 陈志玮,陈叶. 孤独症谱系障碍儿童初始沙盘的研究[J]. 中国妇幼保健, 2017, 32(3): 533-535.
- [15] 孙萍,曲云霞,吴军. 团体沙盘游戏应对教师群体压力的研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2013, 21(10): 1526-1528.
- [16] 周彩虹,申荷永,张艳萃,徐凯. 沙盘游戏治疗:纵深化与本土化[J]. 华南师范大学学报(社会科学版), 2018(4): 62-69, 190.
- [17] 王慧,李春苗. 沙盘游戏疗法研究综述[J]. 校园心理, 2016, 14(1): 39-41.