

团体沙盘游戏干预对大学生自我和谐与宿舍人际关系的促进效应

孙志萍¹ 艾波² 贺霞¹

1. 武汉文理学院教育学院, 武汉;
2. 武汉工程大学心理健康中心, 武汉

摘要 | 目的: 提升高校大学生自我和谐与宿舍人际关系质量。方法: 招募大学生(实验组15人, 对照组15人)进行团体沙盘游戏干预, 干预前后分别填写“自我和谐量表”“心理边界量表”和“大学生宿舍人际关系问卷”, 并使用沙盘内容记录表、沙盘主题特征分析表和沙盘单元反馈表进行实验过程记录。结果: 随着团体沙盘干预的推进, 被试在小组中的归属感、自主感以及胜任感显著提升。沙盘作品的创伤主题减少, 治愈主题增多, 逐渐趋于中和与整合。通过配对样本 t 检验发现, 实验组大学生心理边界($t=-2.76, p<0.05$)显著变薄, 自我经验不和谐维度得分($t=2.53, p<0.05$)显著下降, 灵活性得分($t=-2.29, p<0.05$)显著提升, 宿舍关系总分($t=-5.52, p<0.001$)及言语沟通、扰他行为、共享行为、个性因素维度得分显著提高。结论: 团体沙盘游戏作为一种心理技术方法广泛应用于学校心理育人工作中, 可以有效提升大学生自我和谐水平并改善宿舍人际关系。

关键词 | 团体沙盘游戏干预; 心理边界; 自我和谐; 宿舍人际关系

Copyright © 2024 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



20世纪50年代末, 瑞士的精神分析学家多拉·卡尔夫(Dora Kalff)创立了沙盘游戏疗法, 并以荣格(Carl Gustav Jung)的分析心理学、洛温菲尔德(Margaret Lowenfeld)的“游戏王国技术”以及中国文化和中国哲学作为沙盘游戏疗法的三大基石。20世纪90年代末, 沙盘游戏疗法被引入中国, 经过申荷永等学者的努力, 实现了在全国范围内的本土化发展。目前, 沙盘游戏作为国际上具有广泛影响力的心理治疗方法和技术, 经过中西文化的融合, 在心理教育层面发挥着重要作用^[1]。

谭健烽等(2010)通过探讨初始沙盘的沙具使用情况、描述性特征、沙盘主题特征等维度, 找出心

基金项目: 本研究获得中国民办教育协会规划课题“民办高校大学生心理素质测评体系研究”(CANFZG24027)、武汉文理学院教改课题“独立学院大学生宿舍人际关系现状及团体沙盘游戏干预研究”(2022xk11)基金支持。

通讯作者: 孙志萍, 武汉文理学院教育学院, 咨询与临床心理教研室主任, 讲师, 硕士学历, 研究方向: 学校心理学。

文章引用: 孙志萍, 艾波, 贺霞. 团体沙盘游戏干预对大学生自我和谐与宿舍人际关系的促进效应[J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(9): 590-600.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0609072>

理症状阳性者在沙盘游戏中的特征表现,发现初始沙盘在心理症状上具有临床诊断功能和价值^[2]。朱海妍等(2015)对比了团体心理辅导和团体沙盘对大学生人际交往能力的干预效果,发现团体沙盘干预效果的延续性要好于团体辅导^[3]。团体心理辅导作用于意识层面,而沙盘游戏治疗利用非言语交流和象征意义作用于无意识层面,将来访者置于“自由受保护”的团队环境下,以一种放松的心态,使之更容易进行自我表达。有研究指出,团体沙盘疗法能影响团体的人际关系以及团体中个人的认知、情感和行为,从而对团体和个体都产生积极的效应。^[4]

综上,本研究拟采用实验组、对照组前后测设计,探索团体沙盘游戏干预对大学生自我和谐与宿舍人际关系的影响及其作用机制,期望通过团体力量和自我内在力量的共同作用,帮助大学生实现自我发展、构建和谐室友关系的目标。

1 对象与方法

1.1 对象

参考使用 G*Power 对 2×104 重复测量方差分析的样本量进行事前估计,设置中等效应量和检验力 ($f=0.25, 1-\beta=0.08, \alpha=0.05$), 两组共需 28 人, 每组不少于 14 人^[5]。故采取方便取样法, 在武汉高校发布团体沙盘游戏的招募信息, 被试自愿填写报名问卷, 后期通过入组访谈, 筛选出实验组 ($n=15$) 和对照组 ($n=15$) 成员。干预组成员每组 5 人分三组进行为期 6 周的团体沙盘游戏体验; 对照组成员不接受任何心理干预。

表 1 被试信息分布表

Table 1 Participants information distribution

		实验组 (n)	对照组 (n)
性别	男	6	4
	女	9	11
年级	大一	7	7
	大二	4	5
	大三	2	2
	大四	2	1
专业	文史类	6	8
	理工类	7	6
	艺体类	2	1
总体		15	15

1.2 研究工具

1.2.1 自我和谐量表 (SCCS)

采用王登峰教授^[6]根据 Rogers 自我和谐理论编制的自我和谐量表, 包含自我与经验的不和谐 (简称“不和谐”)、自我的灵活性 (简称“灵活性”)、自我的刻板性 (简称“刻板性”) 三个维度, 共

35道题目,采用5点计分,可以计算每个维度之和,将自我灵活性维度反向计分,再与另两个维度得分相加即为总分。计分范围为35~175分,总分越高,自我和谐性越低。自我与经验的不和谐内部一致性信度为0.85,自我灵活性内部一致性信度为0.81,自我的刻板性内部一致性信度为0.64。

1.2.2 心理边界简版问卷

采用肖筱^[7]在英文《心理边界简版问卷》^[8]基础上修订的心理边界量表,本量表包含14个项目,每个项目均采用0~4分5级评分,选项“非常不符合”计0分,依次到“非常符合”计4分,其中第5、6、7、16题为反向计分题,得分越高表明心理边界的厚度越薄。该量表的Cronbach α 信度为0.765。

1.2.3 大学生宿舍人际关系问卷

采用蒋丹^[9]编制的大学生宿舍人际关系问卷,该问卷包括群体认知、言语沟通、扰他行为、共享行为、个性特征5个维度,共17个项目,采用5点计分,其中6、7、8、12、15、17题为反向计分。其重测信度为0.955,各维度的重测信度为0.858~0.952。

1.2.4 沙盘游戏咨询室及配套设备

沙盘游戏室一间,1个沙盘,约2000个沙具。沙具种类主要有神话类、植物类、动物类、自然物类、人物类、建筑类、交通工具类等。

1.2.5 团体沙盘内容记录表和单元反馈表

沙盘内容记录表包含所选沙具、摆放顺序、摆放位置等,通过三线表和九宫格呈现^[10]。沙盘主题特征依据瑞·米切尔(Rie Rogers Mitchell)和高岚、申荷永等人的观点发展出“创伤”“治愈”“转化”三大类别^[11]。自制单元反馈信息表,要求被试自评每次活动的印象深刻场景、归属感、自主感、胜任感和投入度得分。

1.3 干预方案

以团体动力发展理论、系统中心理论、积极心理学四大干预策略为理论指导,制定为期六周的团体沙盘游戏干预方案。每周一单元,每单元时长1.5小时,均由热身活动、沙盘体验和结束三个部分组成,具体干预方案见表2。

表2 团体沙盘游戏干预方案

Table 2 Group sandplay intervention programs

单元	单元目标	具体团体内容
第一单元 初识沙盘 相见欢	创造轻松氛围,促进成员相识。 帮助成员了解沙盘游戏和团体目标, 澄清个人期待,确定小组规则。	1. 介绍什么是沙盘游戏、本活动团体目标和团体契约知情确认。 2. 热身:音乐中触沙抚沙。 3. 主题活动:(1)成员选择代表沙具进行自我介绍并澄清个人期待;(2)沙具故事接龙。 4. 结束仪式。
第二单元 感受能量 影响力	聚焦此时此刻,促进成员进一步联 结。让成员觉察自身情绪和感受, 体验在团体中的能量和影响。	1. 热身:正念练习感受独一无二的自己。 2. 规则介绍开启无主题团体沙盘创作。 3. 萨提亚模式分享讨论沙盘。 4. 结束和命名

续表

单元	单元目标	具体团体内容
第三单元 觉察边界 勇敢说	无主题创作激发成员压力适应下的习惯性行为模式。引导成员既看见自己，也看见他人，觉察心理边界和冲突，学会积极方式的勇敢表达。	1. 热身活动：雨点变奏曲。 2. 无主题沙盘游戏创作。 3. 分享讨论沙盘（事实 - 观点 - 感受 - 内在需求）。 4. 结束和命名。
第四单元 英雄之旅 凝聚力	激活团体信任度，通过聚焦主题的沙盘游戏体验。探索生活中面临困难时的情绪感受和积极资源取向的应对方式。	1. 热身活动：信任圈 2. 主题沙盘创作：冒险 3. 萨提亚模式分享讨论沙盘。 4. 结束和命名。
第五单元 乐观重塑 希望感	乐观重塑，感受积极思维的力量。在社会性学习中修通过往僵化的应对方式。	1. 热身活动：国王和天使 2. 主题沙盘创作：希望 3. 萨提亚模式分享讨论沙盘。 4. 结束和命名
第六单元 告别祝福 新征程	总结收获和告别。 开启学习迁移现实生活的信心。	1. 热身活动：天使的礼物。 2. 回顾与总结。 3. 不惧未来，我的祝福。 4. 结束仪式

1.4 研究过程

在高校大学生中发布团体沙盘游戏干预宿舍人际关系的招募信息，大学生自愿报名并填写前测问卷。通过入组访谈筛选，15名大学生进入实验组，15名大学生进入对照组。实验组被试接受连续6周的团体沙盘游戏干预（每周1次，每次90分钟），为保障团体沙盘效果，将15人分为A、B、C三个平行小组进行。对照组在等待期间不接受干预。六周结束后，两组被试填写后测问卷，并为有意愿的对照组被试提供一次性单元团体沙盘体验或第二期团体沙盘活动。

1.5 统计分析

采用IBM SPSS Statistics 26.0进行数据处理和图形绘制。

2 结果

2.1 团体沙盘干预内容与分析

2.1.1 团体沙盘干预满足被试三大基本需求

自我决定理论认为，人的三大基本需求是归属感、自主感、胜任感的满足。团体沙盘游戏干预单元反馈表让被试自评每次活动印象深刻的部分感受以及三大基本需求和投入度（百分制），单因素方差分析显示A、B、C三组基本需求和投入度得分不存在显著差异。但随着团体沙盘干预的推进，被试的胜任感、自主感和胜任感得分显著提升，见图1。

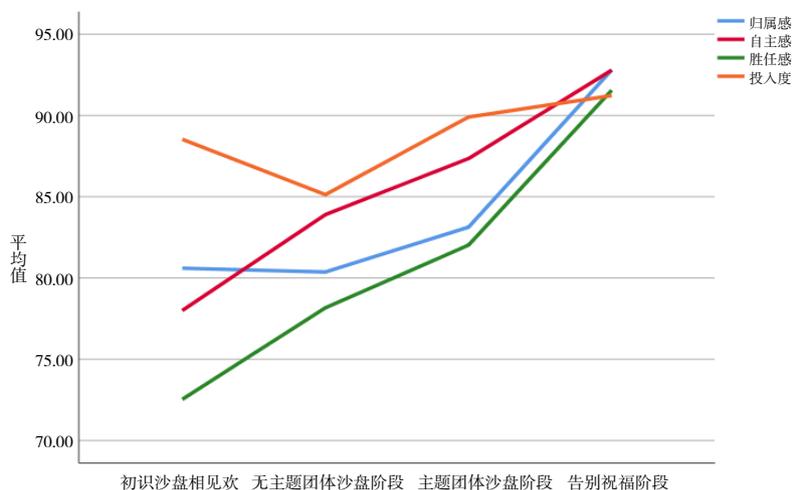


图 1 团体沙盘单元反馈阶段图

Figure 1 Diagram of the unit feedback stage of the group sandplay

团体发展初始阶段设计为“初识沙盘相见欢”。第一次接触沙盘游戏的被试通常面临好奇和回避的内心冲突。一方面有自我探索的内在驱动力，另一方面担心被窥探和粗暴分析。因此，强调沙盘游戏的理念、清晰设置和目标，建立团体安全感和信任感是带领者的首要任务。比如在触沙抚沙感受分享环节，有成员说“用皮肤感受沙子的凉意很舒服”，也会有成员感到“摸沙子有点粘，不喜欢”“沙子藏在指甲缝的感觉怪怪的”……创设一个自由受保护的空间，接纳不同声音的表达。选择最能代表自己的沙具进行自我介绍，通过沙具的具象化和意象化表达，快速激活团体成员彼此的好奇。沙具故事接龙增加成员的联结，从而增加被试的安全感和归属感。

团体过渡阶段设计为无主题沙盘创作。在适应环境的压力应对过程中，被试的习惯性行为模式被激活。带领者的主要任务是创造稳定的氛围，镜映大家的行为模式，引导被试看到自己的存在和影响力，将无意识的行为变成有意识的觉察。正如 B 组团体成员反馈：“最深刻的是我更加具体地感受到人与人之间之间的互动。有人会关注到我的想法，配合我的行动；有人也会坚持自己的内心，专心投入自己的事情；有人愿意主动开辟新模块，也有人愿意主动当整体格局的背面。最惊艳的是当老师让我转动起来观看时，我也是第一次如此直观地感受到换个视角会有不一样的风景。”通过被试心智化水平的提高，增加自主感。

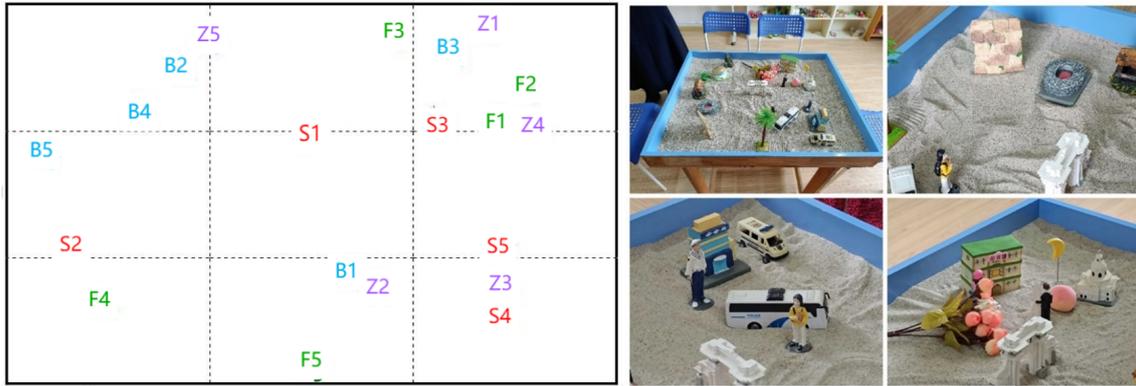
团体工作阶段设计为主题团体沙盘创作。团体带领者的任务则是在积极关系、积极体验中，促进大家的积极思维和积极表达。“冒险”主题的创作过程中，会出现英雄原型，也会出现阴影原型。被试兴奋、恐惧等情绪被激活，在反馈和讨论中宣泄情绪，彼此反馈提供情感支持。同时，在社会性学习中感受乐观重塑和积极思维的形成。比如 C 组创作中出现的“丧尸”“骷髅”“捂脸的小女孩”，引发大家讨论死亡恐惧，在情感表达宣泄后开始出现转折，联想到《寻梦环游记》中弹吉他的埃克托，引发对人的存在和热爱的思考。在齐心协力的冒险旅途中，增加了被试的胜任感。

2.1.2 团体沙盘主题从分裂走向趋中和整合

团体沙盘游戏记录表和九宫格空间主题记录图有助于带领者理解团体动力的发展。

对比 A 组第一次团体沙盘和最后一次团体沙盘的内容记录表、九宫格空间主题记录图，见图 2 和

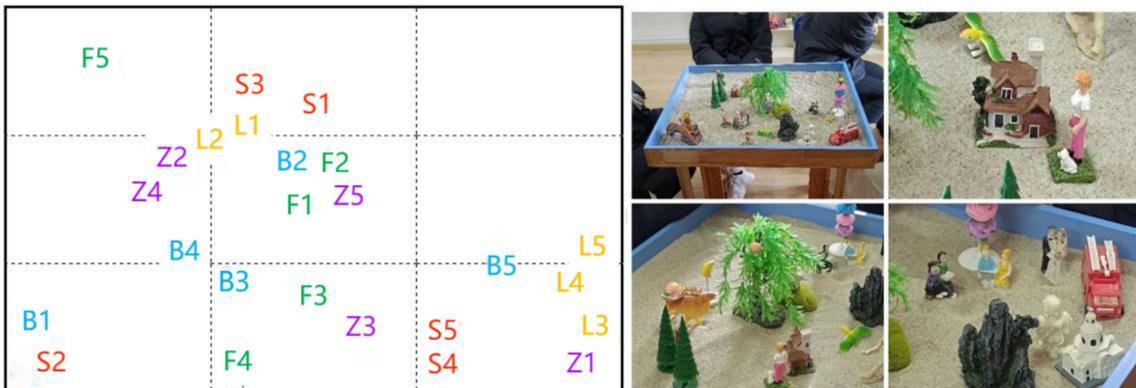
图3。可以看出，在初始沙盘中，大部分成员沙具摆放位置各自的边界相对较厚，互动较为保守，沙盘主题编码符合创伤的分裂主题。而在最后一次团体沙盘中，呈现出“趋中”和“整合”的趋势，也出现了彩虹天使等治愈主题沙具。



姓名	第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	作品命名
S	清华园	鸟巢	新人	大警车	警察	幸福人生
Z	图书馆	警车	公安局	教堂	假山	
F	桃子	月亮灯	花束	墙	椰树	
B	背书包小女孩	体育馆	看书小女孩	草丛	草屋	
L	请假					

图2 A组初始团体沙盘作品内容及过程记录

Figure 2 The content and process record of the initial group sandpaly of Group A



姓名	第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	作品命名
F	柳树	兔子	鸟	夸父	女巫	希望之家
L	驯鹿	圣诞老人	新人	男孩女孩	花摆件	
S	月亮灯	彩虹	寿司	男孩女孩	小天使	
B	圣母	桃	洋房	女人	教堂	
Z	消防车	松树	假山	松树	草垛	
L	最后调整把兔子放在草垛上					

图3 A组最后团体沙盘作品内容及过程记录

Figure 3 The content and process record of the finally group sandpaly of Group A

2.2 数据处理结果

2.2.1 团体沙盘干预前组间差异检验

通过独立样本 t 检验, 对干预组和对照组自我和谐、心理边界和宿舍人际关系总分及各维度的前测数据进行差异性检验。结果显示 (见表 3), 除宿舍关系中言语沟通维度实验组显著低于对照组, 其他干预前不存在组间显著差异。

表 3 团体沙盘干预前组间差异检验

Table 3 Test of difference between groups before group sandpaly intervention

项目	实验组 ($M \pm SD$)		对照组 ($M \pm SD$)		t	p
心理边界	31.27	5.96	28.53	4.55	1.41	0.169
宿舍关系总分	46.93	7.57	51.53	5.22	-1.94	0.063
群体认知	13.33	2.44	14.87	2.82	-1.59	0.123
言语沟通	8.73	1.62	10.00	1.25	-2.39	0.024
扰他行为	9.53	2.17	9.73	2.15	-0.25	0.802
共享行为	9.00	2.27	9.67	1.23	-1.00	0.326
个性因素	6.33	1.72	7.27	1.79	-1.46	0.156
自我经验不和谐	57.13	7.19	51.27	7.19	2.24	0.034
灵活性	44.60	4.48	41.27	3.83	2.19	0.296
刻板性	21.87	4.32	22.27	2.34	-0.32	0.168

2.2.2 对照组前后测差异检验

通过配对样本 t 检验, 发现对照组成员自我和谐、心理边界、宿舍关系总分及各维度前后测数据不存在显著性差异。详见表 4。

表 4 对照组前后测差异检验

Table 4 Pre- and post-test difference test in the control group

	前测 T1 ($M \pm SD$)		后测 T2 ($M \pm SD$)		t	p
心理边界	28.53	4.55	29.93	3.81	-0.92	0.374
宿舍关系总分	51.53	5.22	51.33	4.20	0.20	0.845
群体认知	14.87	2.83	14.87	2.00	0.00	1.000
言语沟通	10.00	1.25	10.60	2.26	-1.03	0.322
扰他行为	9.73	2.15	10.20	0.86	-0.83	0.418
共享行为	9.67	1.23	9.13	1.36	1.23	0.240
个性因素	7.27	1.79	7.60	1.96	-0.72	0.485
经验不和谐	48.60	10.00	48.13	11.30	0.35	0.730
灵活性	44.73	4.70	45.53	3.96	-0.65	0.526
刻板性	20.53	4.84	20.87	4.27	-0.42	0.682

2.2.3 实验组团体沙盘干预前后差异检验

对实验组团体沙盘干预前后数据进行配对样本 t 检验, 结果见表 5。

发现实验组成员自我和谐中自我经验不和谐 ($t=2.53, p<0.05$)、灵活性 ($t=-2.29, p<0.05$)、心理边界 ($t=-2.76, p<0.05$)、宿舍关系总分 ($t=-5.52, p<0.001$)、言语沟通 ($t=-4.28, p<0.001$)、扰他行为 ($t=-2.31, p<0.001$)、共享行为 ($t=-2.35, p<0.001$)以及个性因素 ($t=-5.09, p<0.001$) 维度前后测数据存在显著性差异。

从表5可以看出,除群体认知、自我和谐刻板性维度外,经过团体沙盘干预可以有效促进被试在自我和谐、心理边界、宿舍人际关系各维度上不同程度的提高。

表5 实验组团体沙盘干预前后差异检验

Table 5 Pre- and post-test difference test in the experimental group

	前测 T1 ($M \pm SD$)		后测 T2 ($M \pm SD$)		t	p
心理边界	31.27	5.96	35.27	4.76	-2.76	0.015
宿舍关系总分	46.93	7.57	57.13	10.05	-5.52	0.000
群体认知	13.33	2.44	13.93	2.74	-1.60	0.132
言语沟通	8.73	1.62	12.60	3.02	-4.28	0.001
扰他行为	9.53	2.17	10.60	0.91	-2.31	0.037
共享行为	9.00	2.27	10.53	2.13	-2.35	0.034
个性因素	6.33	1.72	9.47	3.04	-5.09	0.000
经验不和谐	57.13	7.19	50.07	7.53	2.53	0.024
灵活性	44.60	4.48	47.73	4.13	-2.29	0.038
刻板性	21.87	4.22	19.67	4.51	1.43	0.176

3 讨论

3.1 团体沙盘干预对大学生自我和谐的促进效应

Rogers 将自我与经验之间的不协调作为心理障碍的重要原因,自我和谐以及自我的灵活性因子能够预测大学生的焦虑程度^[12]。在团体沙盘干预过程中,沙盘游戏创设了一个“自由受保护的空間”,使得被试在积极关系、积极体验中提升积极思维,获得成长和疗愈。

被试在摆放沙具、观察沙具、体验沙具的时候,能够调动感觉、知觉、记忆而运用到大部分的感官,进行多方位的体验,形成积极的想象。一些意象可能激活自己的记忆网络,会让一些被遗忘的记忆或者感受重现脑海,获得新的体验和认知的机会,而这个过程也可能产生新的意义和疗愈体验,对于个体负面情绪的疗愈具有积极的意义。因此,团体沙盘游戏干预可以有效促进疗愈自我经验的不和谐。

沙盘游戏为来访者提供了接触内在感觉的通道,来访者用意象来呈现发生在自己内心世界和外在世界的事,这种无意识内容被具体形象的呈现,可以帮助被试更清晰地看见自己的感受和内在需求。在团体成员的相互反馈和支持中,原型沙具的选择折射出被试的内在情结,激活的情绪得以宣泄和表达,从无意识状态转向有意识觉察,看到自己的优势资源和面对压力的积极应对方式,团体中的社会性学习促进大学生自我和谐的灵活性。自我和谐维度中刻板性没有显著性差异,与设计者提醒谨慎使用刻板性维度具有一致性。工具设计者提醒,“自我的刻板性”同质性信度 0.64 较低,而且仅与偏执有显著相关,

这一分量表的含义有待进一步研究，在应用时也应小心谨慎。

3.2 团体沙盘干预对大学生宿舍人际关系的促进效应

通过对团体沙盘游戏前后的大学生心理边界、宿舍人际总分以及言语沟通、扰他行为、共享行为、个性因素分维度进行比较，发现干预前后得分存在显著性差异，这说明团体沙盘游戏对改善宿舍人际关系具有显著作用。

在宿舍矛盾的形成过程中，虽受到个体生活习惯、性格特征等因素的影响，但核心因素在于个体的行为模式。而个体行为模式受无意识的支配，个人无意识内容主要是由过去创伤经验所形成的情结构成。由于强烈的创伤体验难以被意识承受而被压抑到无意识之中。当情结被触发时，会产生强烈的情绪波动。如果不安和恐惧情绪被激活，则有可能树立厚厚的防护墙，增加心理边界的厚度。如果渴望亲密和依赖的情绪被激活，则有可能使边界薄弱且变得不清晰。心理界线对于个体来说既不可或缺，又必须灵活可变。过于薄弱的界线会使个体非常不稳定，而过于坚实僵化的界线更会限制生活的可能性，都是病态的。

团体沙盘干预可以让被试更清晰地感受自己心理能量的大小、稳定性和灵活性程度。在团体沙盘摆放顺序中，成为第一个摆放沙具的人是一种重要体验，是习惯引领还是跟随？面临冲突和碰撞，是妥协还是坚持？在九宫格空间主题中，团体中的被试是如何交互影响的？在相互试探、碰撞中，人际关系边界逐渐变得清晰且具有弹性空间。弹性的心理空间既可以获得支持和亲密感，又可以增加被试应对人际冲突的自信心。

3.3 研究启示和不足

本研究聚焦于高校大学生自我和谐与宿舍人际关系，探讨团体沙盘干预的干预效果，在实践层面具有指导意义。张彩霞（2016）认为，相对于一般人际关系，宿舍人际关系的主要特点在于高度集中性、交错复杂性、易冲突性、影响深远性^[13]。它的好坏不仅直接影响到大学生的情感归属感是否得到满足，同时也对其学业发展、身心健康起着重要的影响和制约作用。因而，探索宿舍人际关系的团体沙盘干预方法，丰富现有研究，对维护大学生心理健康、促进人际关系发展以及顺利完成学业具有重要而深远的意义。

本研究存在两方面的不足。一方面，受限于实验室条件，采用了个体沙盘进行团体干预。虽然在人数上进行了控制，但与标准团体沙盘相比，心理能量的波动范围还是受到一定影响。另一方面，在被试选择上，采用招募和方便取样的方式，代表性具有局限性。在宿舍人际关系的群体认知方面没有显著性差异，还需进一步研究。

总之，本研究发现团体沙盘干预可以显著降低自我经验不和谐，增加自我灵活性，有效促进宿舍关系及言语沟通、扰他行为、共享行为、个性因素等维度。

参考文献

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

- [2] 谭健烽, 申荷永, 李鹤展. 心理症状阳性者的初始沙盘特征研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(4): 472-474, 476.
- [3] 朱海妍, 刘丽琼, 钟宇, 等. 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 [J]. 中国学校卫生, 2015, 36(7): 1041-1044, 1048.
- [4] 陈希, 刘方, 黄兴禄, 等. 团体沙盘干预对大学生积极自我概念形成的影响机制研究 [J]. 信阳师范学院学报(哲学社会科学版), 2023, 43(6): 61-68.
- [5] 梁社红, 国锐, 阳天天, 等. 积极心理团体干预对高校心理委员胜任力与心理健康的提升 [J]. 中国健康心理学杂志, 2023.
- [6] 王登峰. 自我和谐量表的编制 [J]. 中国临床心理学杂志, 1994(1): 19-22.
- [7] 肖筱, 个体心理边界与梦体验的关系研究 [D]. 成都: 电子科技大学, 2020.
- [8] Kunzendorf R G, Hartmann E, Cohen R, et al. Bizarreness of the dreams and daydreams reported by individuals with thin and thick boundaries [J]. *Dreaming*, 1997, 7(4): 265-271.
- [9] 蒋丹. 大学生自我认同与宿舍人际关系的研究 [D]. 沈阳: 沈阳师范大学, 2011.
- [10] Barbara Turner, 沙盘游戏疗法手册 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2016.
- [11] 高岚, 申荷永. 沙盘游戏疗法 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2012.
- [12] 杜洁, 李荣瑶, 孙立娟. 普通高校毕业班学生的焦虑状况及其与自我和谐的关系研究 [J]. 教育理论与实践, 2020, 40(30): 47-49.
- [13] 张彩霞. 基于大学生宿舍人际关系特点的高校学生管理模式创新 [J]. 教育与职业, 2016, 863(7): 113-116.

The Promoting Effect of Group Sandplay Intervention on College Students' Self-Harmony and Dormitory Interpersonal Relationships

Sun Zhiping¹ Ai Bo² He Xia¹

1. College of Education, Wuhan University of Arts and Sciences, Wuhan;
2. Wuhan Institute of Technology Mental Health Education Center, Wuhan

Abstract: Objective: To improve the self-harmony and dormitory interpersonal relationship quality of college students. Methods: College students (15 in the experimental group and 15 in the control group) were recruited for group sandplay intervention, and the Self-Harmony Scale, Psychological Boundary Scale and Interpersonal Relationship Questionnaire were filled in before and after the intervention, and the sand table content record form, sand table theme characteristic analysis form and sand table unit feedback form were used to record the experimental process. Results: With the advancement of group

sand table intervention, the participants' sense of belonging, autonomy and competency in the group were significantly improved. The theme of trauma in the sand table works decreased, and the theme of healing increased, gradually becoming more neutral and integrated. According to the paired sample t-test, the psychological boundary ($t=-2.76, p<0.05$) of the experimental group was significantly thinner, the score of self-experience disharmony ($t=2.53, p<0.05$) was significantly decreased, and the score of flexibility ($t=-2.29, p<0.05$) was significantly improved. The total score of dormitory relationship ($t=-5.52, p<0.001$) and the scores of verbal communication, disturbing behavior, sharing behavior, and personality factors were significantly improved. Conclusion: As a psychological technique, group sandplay is widely used in school psychological education, which can effectively improve college students' self-harmony and interpersonal relationship in dormitory.

Key words: Group sandplay intervention; Psychological boundaries; Self-harmony; Dormitory interpersonal relationships