

低自我分化大学生的沙盘游戏干预研究

鲁志博 赵恩齐 贾天赐 段瑾

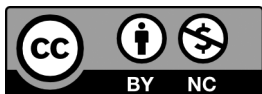
北京工业大学耿丹学院，北京

摘要 | 本研究采用吴煜辉和王桂平修订的“大学生自我分化量表”，对北京某大学学生进行测量初筛。选取12名低自我分化学生作为研究被试，并将被试随机分为实验组和对照组，每组各6人。对照组不接受任何干预，实验组接受每周一次的沙盘游戏干预，合计12次。在干预结束后，对实验组和对照组再次进行量表测试。实验在标准沙盘游戏咨询室进行，使用标准沙盘和沙具，并记录实验过程。研究结果显示，沙盘游戏对大学生自我分化的干预效果显著。

关键词 | 沙盘游戏；自我分化；大学生

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/>



1 引言

自我分化是指个体在情感和认知上能够区分自己与他人、保持自我独立性，同时又能够保持与他人的情感联结^[1]。当前，大学生自我分化水平有下降趋势^[1]，这导致其人际关系问题增多，大学生的心理健康问题引起了社会的普遍关注^[2]。引发大学生心理发展的因素十分复杂，而大学生的自我意识偏差最具有普遍性^[3]。大学阶段是大学生自我意识由分化、矛盾逐渐走向统一的过程，也是其自我概念迅速发展的关键时期^[4]。这一时期的大学生会积极地进行自我探索，并通过他人的评价以及同龄人的认同感来认识自我^[5]。Erikson的身份危机理论指出，大学阶段是个体身份形成的关键时期，许多研究已证明这一时期的身份探索与自我分化有直接关联^[6]。进一步的相关研究表明，身份探索与自我分化之间存在显著相关，尤其是在多元文化背景下的大学生群体中^[7]。因此，培养大学生自我分化能力，使其人际关系得到良好改善，从而促进其心理健康发展，是一项十分重要的工作。

我国在20世纪80年代引入沙盘疗法，近二十年获得了较好的发展以及前景^[8]。沙盘游戏的主要

作者简介：鲁志博，北京工业大学耿丹学院，讲师，硕士研究生，研究方向：心理咨询与治疗。

文章引用：鲁志博，赵恩齐，贾天赐，等. 低自我分化大学生的沙盘游戏干预研究[J]. 心理咨询理论与实践, 2024, 6(7): 360-364.

<https://doi.org/10.35534/tpcc.0607044>

特点是在“自由与受保护的空間”中，利用沙子、水和沙具等进行意象的创建，通过沙盘游戏者心灵深处意识和无意识之间的持续性对话，由此达到自我认知、自我表现和自我疗愈的目的^[9]。沙具的摆放完全由来访者主观感受去构思，因此，沙盘世界是个人意识的投射。沙盘游戏疗法在创立之初，主要用于治疗儿童心理健康问题，通过陪伴和发挥正面的移情作用达到治疗效果^[9]。近年来，随着其得到广泛运用，沙盘游戏疗法开始走进我国高校，并成为开展大学生心理健康教育、缓解大学生心理问题的一种重要手段^[10]。心理沙盘技术通过提供一个安全的表达空间、增强自我觉察、促进情感与理性的平衡、提升问题解决能力以及增强人际关系的理解与调节等方式^[11]，提升个体的自我分化能力。

2 研究方法

2.1 研究对象

本研究选取北京某大学学生作为调查对象，使用“大学生自我分化量表”进行测量，共发放问卷500份，回收有效问卷483份。其中，低自我分化水平被试共计82人。与其中留下联系方式的49人进行联系，有12人愿意参与到后续的实验研究，并再次对这12名被试进行施测。结果表明，这12名被试均符合研究要求。

2.2 研究工具

选用“大学生自我分化量表”作为测评工具。该量表包括27个题目，由情绪反应（ER）、自我位置（IP）、情感断绝（EC）、与人融合（FO）四个维度构成。其中，22个题目为反向计分项，采用6级计分，1代表完全不符合；2代表基本不符合；3代表有点不符合；4代表有点符合；5代表基本符合；6代表完全符合。反向题目正向计分，分数越高，代表自我分化能力越好^[10]。

选用该大学心理沙盘实验室作为干预场所。该实验室配备有沙箱、沙具架、沙具。沙箱内盛有沙，可以往其中加入水，沙具架上放置有沙具，可供来访者随意挑选并放置在沙盘中。咨询师配备手机一部，对沙盘进行拍照，记录本一个，对实验过程进行记录。

2.3 研究设计

将12名被试随机分为对照组和实验组，每组各6人。对实验组进行每周一次为期12周的沙盘游戏干预，对照组不进行任何干预。在干预结束之后，将实验组和对照组使用“大学生自我分化量表”分别进行再次施测，并通过比较前后测结果来了解沙盘游戏疗法对于大学生自我分化能力干预的有效性。

2.4 数据处理工具

本研究采用SPSS 22.0进行数据处理分析。

3 研究结果与分析

3.1 实验组对照组前测结果比较

由表1可知,实验组与对照组在情绪反应、自我位置、情感断绝、与人融合四个维度以及自我分化总分前测结果上均不存在显著差异($p>0.05$)。这表明在干预前,实验组与对照组是同质的。

表1 实验组与对照组前测分数比较

Table 1 Comparison of pretest scores between the experimental group and the control group

	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
情绪反应	15	36	-0.48	0.63
自我位置	8	29	-1.62	0.11
情感断绝	10	31	-1.29	0.20
与人融合	14	35	-0.64	0.52
自我分化总分	13	34	-0.80	0.42

3.2 实验组与对照组后测分数比较

由表2可知,实验组与对照组在情绪反应、自我位置和情感断绝3个维度上不存在显著差异($p>0.05$),在与人融合维度和自我分化总分上存在显著差异($p<0.05$)。这说明经过两个月的干预,实验组在与人融合这一维度和自我分化总分出现了显著性的变化。

表2 实验组与对照组后测分数比较

Table 2 Comparison of posttest scores between the experimental group and the control group

	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	p
情绪反应	12.5	33.5	-0.89	0.376
自我位置	8.5	29.5	-1.529	0.13
情感断绝	7	28	-1.793	0.073
与人融合	2.5	23.5	-2.49	0.013
自我分化总分	3	24	-2.42	0.016

3.3 实验组与对照组前后测分数配对比较

由表3可知,对照组前后测在四个维度和自我分化总分上均不存在显著差异,可见自我分化是一种比较稳定的心理品质,不会随着时间发生明显的变化。而实验组前后测在情绪反应、自我位置和情感断绝3个维度上不存在显著差异($p>0.05$),在与人融合维度和自我分化总分上存在显著差异($p<0.05$)。结合表2和表3数据可以得出,沙盘游戏疗法确实对自我分化这一能力有正向的干预效果,这一效果集中体现在与人融合这一维度上。

表3 实验组与对照组前后测分数配对比较

Table 3 Comparison of pre- and post-test scores between the experimental group and the control group

		Z	p
实验组	情绪反应	-0.677	0.498
	自我位置	-1.682	0.093
	情感断绝	-1.897	0.058
	与人融合	-2.032	0.042
	自我分化总分	-2.201	0.028
对照组	情绪反应	-0.632	0.527
	自我位置	-1.890	0.059
	情感断绝	-0.420	0.674
	与人融合	-0.526	0.599
	自我分化总分	-0.365	0.715

4 结论与讨论

沙盘游戏对低自我分化大学生干预效果显著。由表1结果可以看出,实验组与对照组前测得分差异不显著,但后测成绩在与人融合维度和自我分化总分上差异显著(见表2)。结合表3结果显示,对照组自我分化水平在这三个月期间并未发生变化,而实验组前后测结果在与人融合维度和自我分化总分上存在显著差异。这说明自我分化这一心理品质是趋于稳定的,而实验组自我分化总分和与人融合这一维度上的变化是由控制变量——沙盘游戏干预所带来的。

干预产生效果的原因如下:首先,沙盘游戏疗法作为一种非语言艺术疗法,为个体提供了一个安全、受控的环境,个体可以在其中自由探索和表达,而不必担心被评判或受到伤害。这种安全的环境促进了个体内部自尊的建立与发展,帮助个体降低对于他人的需求,提高了对于自我的肯定,这可能是实验组在与人融合这一维度成长的原因。其次,通过在沙盘中演绎各种场景和故事,个体能够在可视化的环境中处理和整合内在冲突,这种整合作用有助于促进心理和情感的平衡与和谐,这对于个体区分自己的情感和理智有促进作用,也会促进个体自我分化的发展。最后,低自我分化的个体大多源于较为卷入的亲子关系,在沙盘游戏咨询中,咨询师的角色是陪伴和支持,而不是直接引导或卷入。咨询师的这种态度有助于建立信任和咨询联盟,使个体感受到被理解和支持,促进个体自性的发展,建立新的边界清晰的关系模式。

参考文献

- [1] 王雪. 大学生自我分化发展特点分析[J]. 科教导刊-电子版(下旬), 2021(8): 83-84, 1.1.
- [2] 段海蒙, 黄昌英, 王巨, 等. 大学生自我分化对宿舍人际困扰的影响[J]. 校园心理, 2020, 18(3): 227-228.
- [3] 郑逸凡, 张婷. 中文版自我分化量表在青少年群体中的信效度研究[J]. 皖南医学院学报, 2020, 39(2): 173-177.
- [4] 陈燕维. 自我分化和早期不良图式的关系[J]. 浙江海洋学院学报(人文科学版), 2014, 31(6):

90-95.

- [5] 同乐豪, 侯广彦, 孙慧梅. 大学生自我分化水平在社会支持影响社会适应中的中介效应 [J]. 心理月刊, 2022 (23): 19-22.
- [6] 张琳钰 (通讯作者), 温瑞鹏. 大学生自我分化、网络成瘾对学习倦怠的影响 [J]. 新教育时代电子杂志 (教师版), 2022 (2): 163-165.
- [7] 胡宗鹏. 大学生压力知觉、自我分化与社交回避和苦恼的关系及其干预研究 [D]. 桂林: 广西师范大学, 2020.
- [8] 罗元珊. 沙盘游戏疗法在大学生就业心理问题咨询中的应用探析 [J]. 福建质量管理, 2017 (10): 293.
- [9] 安芹, 邱剑, 刘玉利. 自我分化在大学生家庭功能与自我和谐关系中的中介作用 [J]. 中国心理卫生杂志, 2011, 25 (11): 851-855.
- [10] 吴煜辉, 王桂平. 大学生自我分化量表的初步修订 [J]. 心理研究, 2010, 3 (4): 40-45.
- [11] 刷晨. 沙盘游戏疗法简介 [J]. 校园心理, 2011, 9 (5): 340-341.

A Study on Sandplay Intervention in College Students with Low Self-differentiation

Lu Zhibo Zhao Enqi Jia Tianci Duan Jin

Gengdan Institute of Beijing University of Technology, Beijing

Abstract: In this study, the self-differentiation scale of college students revised by Wu Yuhui and Wang Guiping was used to conduct a preliminary screening of students at a university in Beijing. Twelve students with low self-differentiation were selected as study subjects, and the subjects were randomly divided into the experimental group and the control group, with 6 people in each group, the control group did not receive any intervention, and the experimental group received a weekly sandplay intervention, a total of 12 times, and the experimental group and the control group were tested again after the intervention. Experiments were conducted in a standard sandbox consultation room, using standard sandboxes and sand tools, and the process of the experiment was recorded. The results showed that sand play had a significant effect on the self-differentiation of college students.

Key words: Sandplay; Self-differentiation; College student