

关于团体沙盘游戏在改善中职生同伴关系的实践应用研究

管惠瑜

(湖州工程技师学院, 浙江 湖州 313099)

摘要: 正处于生理—心理期的中职生, 心理冲突更加明显, 而相比较前期比较依赖父母而言, 同伴关系扮演着非常重要的角色。然而很多中职生在人际交往中存在困惑, 甚至是人际交往障碍。团体沙盘游戏是一项非常成熟有效的世界技法, 被广泛应用在中小学心理健康的各个领域。此次研究将沙盘游戏和同伴关系结合在一起, 通过实验法、数据分析法等, 发现: 中职生可以在沙盘中借助沙具摆放展现自己、了解自己; 可以通过交流阶段了解别人、掌握同伴交往的技巧; 可以通过整个沙盘游戏过程慢慢地调整自己, 带走自己的感受、留下别人的秘密, 从而更接纳自己、接纳别人, 对于改善同伴关系有显著影响。

关键词: 沙盘游戏; 中职生; 同伴关系

目前, 中职学生大多是独生子女, 他们的人际关系普遍存在被动交往的现象。相比较前期依赖父母而言, 同伴关系占据越来越重要的地位。有关研究表明: 良好的同伴关系能促进中职生的心理健康和学业成绩的提高, 有利于儿童、青少年社会价值的获得、社会能力的培养以及认知和人格的健康发展。反之, 不良的同伴关系, 会对学业成绩起到消极的影响, 同时, 更易激发“反社会型人格”, 做出出格的事, 更有甚者, 走上违法犯罪的道路。由此可见, 改善同伴关系对于中职生来说是十分必要的。

团体沙盘游戏广泛运用于心理咨询, 是一项非常成熟有效的世界技法。本次研究将沙盘游戏和同伴关系结合在一起, 探讨如何利用沙盘改善中职生同伴关系。

一、研究方法

(一) 研究被试

招募自愿参与团体沙盘游戏的12名中职生作为被试。先对每个被试进行《同伴关系量表》以及每一个被试的初始沙盘, 了解每个人现在的同伴关系状态和心理状态, 然后随机分成两组(实验组、对照组), 每组6人。对实验组进行5次团体沙盘和1次个体沙盘的干预, 并做好记录。实验后获得12名被试的《同伴关系量表》, 通过spss分析, 得出沙盘游戏于同伴关系的改善情况。

(二) 主要研究方法

实验法是指在控制条件下系统地操纵某种变量的变化, 来研究这种变量的变化对其他变量产生的影响的方法。此次课题研究实验如下:

1. 实验目的

通过对自认为同伴关系不佳的同学进行系统周期性的团体沙盘游戏干预, 探寻团体沙盘游戏在改善中职生同伴关系方面的效果。

2. 实验假设

经过五次团体沙盘的干预, 实验组后测的同伴关系与前测分数形成显著差异, 且后测明显高于前测。

二、研究实施

(一) 个体沙盘游戏作品收集



(二) 团体沙盘游戏作品收集



三、结合个体沙盘游戏作品分析中职生同伴关系现状

(一) 中职生同伴关系现状分析

从个体沙盘作品制作过程和学生自我阐述以及和咨询师通过个体沙盘游戏投射原理解析来看, 来自于不同专业、不同年级的被试均存在不同程度的人际交往困扰, 结合被试的个体沙盘作品, 中职生在人际交往的以下几个方面的问题比较突出:

第一, 在人际交往中缺乏主动性

28%的被试表示在日常生活中愿意主动和其他同学交往、诉说烦恼; 其他72%的被试均表示不愿意主动和其他同学说话, 有很多的顾虑, 容易产生自我怀疑。

第二, 在人际交往中存在不良心理

被试均表示想要良好的人际关系, 和同学建立起良好的、和谐的、可持续发展的关系, 但是在现实生活中发现好难: 28%明确表示要想收获良好的人际关系是要建立在自己顺从的基础上, 14%被试表示良好的人际关系是要建立在自我牺牲的基础上。43%被试表示在人际交往中容易说错话、做错事, 然后导致关系万劫不复, 其中1人表示容易被孤立。其余被试表示自己很努力地和其他同学交往, 但总是事与愿违, 不被老师、同学接纳(表现为不回应、不反馈)。

(二) 中职生人际交往存在不良心理的原因分析

第一, 与父母的沟通不畅

父母是孩子的第一任老师, 家庭教育是孩子人生教育的起跑线, 贯穿孩子的一生。父母对孩子的影响是无形的, 人不会活成自己想要的样子, 往往活成自己所熟悉的样子。父母的言传身教于无形中在孩子的身上显露无疑。父母的教养方式对孩子的性格养成、行为习惯的养成产生了深刻的影响, 也对青春期的同伴关系产生了影响。不和谐的原生家庭氛围更是孩子与人交往时的一大障碍, 缺乏信任感、敏感多疑、消极观念等都影响着孩子的同伴关系。

第二, 自我评价偏低, 自信心不够

中职生多数是中考失利的学生, 在应试教育的背景下, 他们遭受着周围老师和家长的质疑, 然而青春期的孩子人格还未完全成熟, 周围人对其的看法、评价影响着他们对自我的评价, 慢慢地他们就对自己失去了信心, 觉得自己做什么都不行, 即“习得性无助”现象明显, 容易产生“自卑心理”。

第三, 以自我为中心, 习惯于别人的主动联系

随着人民生活水平的提高, 现在中职生的生活水平也在越来越

越好,从小几乎没受过大的挫折,父母均认为“苦自己也不能苦孩子”,给予了他们很好的物质条件,认为为他们排除万难就是对他们最好的爱。从小,父母的“包办”养成了孩子做事缺乏主动性,习惯于被动接受。

除此之外,因为从小没经历过挫折,在人际交往中也是,家人都顺其意,多数父母听从育儿专家的建议,崇尚“赞美式教育”,但只流于形式,造就了孩子高自尊的心理,在孩子高自尊心理的影响下,容易产生“自傲心理”,从而影响同伴关系。

四、团体沙盘游戏

团体沙盘作品是由6-7位被试共同完成,均是无主题沙盘。在进行团体沙盘前,大家互不认识,减少了大家在团体沙盘游戏作品叙述时的顾虑,保证游戏的有效性。从第一次到第五次,沙盘作品整体越来越统一思想,沙具摆放越来越集中。

五、数据分析

实验组的被试历经两个月的团体沙盘及5次个体沙盘,再次进行《同伴关系量表》,获取数据,并进行spss分析。数据分析结果如下:

表 1: 人口学因素在前后测差值上的比较

	性别	N	M ± SD	t	p
差值	男	7	6 ± 2.45	-0.713	0.491
	女	6	7.5 ± 4.93		
	独生子女	N	M ± SD	t	p
差值	是	7	7.29 ± 2.36	0.607	0.556
	否	6	6 ± 5.02		
	学历	N	M ± SD	F	p
差值	高中	11	6.82 ± 3.63	0.076	0.788
	大专	2	6 ± 5.66		
	初中	0			
	本科	0			
	年级	N	M ± SD	F	p
差值	一	5	5.20 ± 2.68	2.455	0.136
	二	7	8.43 ± 3.69		
	三	1			
	四	0			

根据上表的结果,性别、是否是独生子女在前后测差值上的差异不显著。不同学历在前后测差值上不存在显著性差异($F=0.076$, $p=0.788$),但就均值来看,高中同伴关系质量提升程度大于大专。不同年级在前后测差值上不存在显著性差异($F=2.455$, $p=0.136$),但就均值来看,二年级同伴关系质量提升程度大于一年级。

表 2: 沙盘对于改善中职生同伴关系的前后测配对样本 t 检验

	M ± SD	t
前测 - 后测	-6.69 ± 3.71	-6.512***

注: *, $p<0.05$; **, $p<0.01$; ***, $p<0.001$

由表 2 结果可看出前后测存在显著性差异($t=-6.512$, $p<0.001$),且后测得分显著高于前测。说明此次实验假设成立,即:沙盘对于中职生同伴关系具有明显的改善作用,在以后的工作、

生活中,可以借鉴并加以使用。

六、应用沙盘改善中职生同伴关系的策略

同伴关系在中职生的生命历程中,占据着非常重要的作用。有中职生因为同伴关系而困扰,更有甚者,因想要逃避不和谐的同伴关系而出现退学、自我放弃的想法。而良好的同伴关系,却可以成为救命时的最后一根稻草。为了发挥同伴关系的积极作用,掌握同伴交往的技巧,改善同伴关系迫在眉睫。

综合以上数据分析得知:沙盘对于中职生同伴关系具有明显的改善作用。让学生在参与其中的过程中自然习得同伴交往技巧,改善同伴关系,在以后的中职生心理健康教育和职业生涯规划教育中,可以大力借鉴并加以使用。应用沙盘改善中职生同伴关系的策略如下:

(一) 建立初步的、信任的咨询师与来访者关系

在团队成员进入沙盘前,先进行个体沙盘游戏,可帮助咨询师了解来访者相关信息,保证其参加团体沙盘的意愿和无重大心理疾病。同时,经过个体沙盘,咨访关系产生情感链接,保障团体沙盘的顺利进行和其在团队中的情感安全、真实地流露。

(二) 学会换位思考,增强同理心

团体沙盘中有一环节是让团队成员换到其他位置,重新来看沙盘作品,不同的角度,会让人产生不同的感受。他们会看到不一样的东西,产生不一样的情感,可以理解在不同情境下的人的感受,以此会增强同理心。

(三) 通过投射可以更好地表达自己的情绪

沙盘主要是建立在投射的原理之上,沙具的选择就是来访者无意识的透露,来访者的情绪、情感、过往经历也通过沙的世界进行传递。沙盘接触了来访者的内在感觉通道,其通过沙具的意象呈现发生在内在世界和外在世界的事,通过感受沙的世界中的情绪,来表达现实生活中的情绪,以此达到“此时无声胜有声”的目的;通过讲述沙的世界中的事,来投射现实生活中的困惑或经历,以此获得自我的成长;也通过解决沙的世界中的事,来对现实生活的疑难之处进行答疑解惑,以此进行自我疏通,达到自我疗愈的目的。

(四) 学会沟通、尊重,增强同伴关系

团体沙盘的顺利进行是建立在遵守规则的基础上的,该规则在进行前,和每次团体沙盘进行前都会进行强调的。但在具体进行时,还是会有人破坏规则,咨询师对这一行为(言语)进行记录,并在团队交流时,进行访谈,让其说说自己的感受,也让其他成员说说自己的感受,以此了解对方在这一过程中的感受,化解当时的误会(令人不愉快的感受),令团队成员领悟到沟通的力量。

除此之外,注重每一次的团队交流,保障每一个人的话语权,让团队中的成员感受到尊重和被尊重的力量。团队成员通过沙盘学会主动沟通,学会尊重他人,学会勇于表达自己的感受,增强同伴关系。

参考文献:

- [1] 郭杰荣. 沙盘游戏治疗缓解中职生社交焦虑的个案探索 [J]. 学园, 2020 (1): 2.
- [2] 谢云霞. 沙盘游戏在中职心理学教学中的应用 [J]. 环球慈善, 2021 (003): 1.