

焦虑倾向大学生的箱庭疗法个案研究

唐露

重庆师范大学 重庆市 401331

摘要: 本研究通过个案研究, 对一个焦虑倾向女大学生初步实施箱庭疗法。来访者的箱庭作品出现了从受伤题材向康复主题的转变。通过箱庭治疗, 来访者的焦虑情况得到了一定程度的减轻, 内心世界也逐渐地由受伤趋于愈合。

关键词: 焦虑; 箱庭疗法; 个案研究

1 引言

大学生面临着各种压力, 比如人际交往困难、学习任务繁重、难以适应新环境和生活方式压力大等。他们面临着一系列焦虑, 其中包括学习焦虑、情感焦虑和交往焦虑等。一项关于调查我国学生焦虑症现状的研究表明, 高达20.3%的学生存在较严重的焦虑等心理问题(辛自强等, 2011)。

焦虑症是最常见的精神障碍之一, 它表现为痛苦、注意力不集中、睡眠障碍、疲劳、颤抖等(Chaves et al., 2015)。从心理学的角度看, 焦虑的发生常常与生活事件中各种压力的积累、安全感的缺乏、紧张感的不合理释放以及个人心理素质密切相关。因此, 心理治疗应该是焦虑症患者的主要治疗方法。

箱庭疗法是在治疗者的陪伴下, 来访者从玩具架上自由挑选玩具, 在盛有细沙的特制箱子里进行自我表现的一种心理疗法(张日昇, 2006)。在各种心理咨询与治疗的手段中, 箱庭疗法强调为来访者提供一个自由与受保护的空间, 来访者通过玩沙子、水和玩具, 构建他们内心世界的具体表现。随着意识和无意识之间更加和谐的关系的发展, 自我被重建和强化(Zhou, 2009)。箱庭疗法已经发展成为一种有效的心理咨询与治疗的技法, 对来访者的人格发展、创造力培养以及健康心理维护等有积极的促进作用(王珏等, 2021)。

本研究通过一个具有焦虑倾向的女大学生的箱庭作品, 探索其心理特征, 通过箱庭疗法初步对其进行干预, 为焦虑倾向大学生的心理治疗探索新的思路与办法。

2 心理评估与确立治疗方案

治疗者通过某大学心理咨询中心受理来访者, 通过

第一次咨询获得相关背景信息和主诉问题。

背景信息: 来访者是一名大三女生, 父母均在外地务工, 家境一般。父亲很严格, 一直要求来访者独立; 自述与父母关系不亲近, 其父母很少为来访者提供帮助。

主诉问题: 来访者自叙最近几个月看到什么都烦, 有时候还会为一件小事与同学吵架, 导致和朋友的关系不如从前好; 她在考研与工作的选择中徘徊不定, 压力很大; 在生活中经常感觉到被忽视, 别人不理解她; 总是提不起兴致, 怅然若失, 一坐下来就胡思乱想, 无法控制。

心理评估: 焦虑是普遍存在于人类社会中的一种情感体验, 是人对内在想法与外部事件感受的一种弥漫性的恐怖体验。焦虑水平由轻到重所伴随的情感体验不同, 随着焦虑值上升情感体验从不安与担心、害怕与惊慌到达极端恐怖体验。焦虑发生的情况一般有两种, 一种是有明显的诱因, 在我们遭遇挫折或者遇到困难的事情、需要重大的决定时; 一种是没有明显诱因, 缺乏客观的充分的诱因, 习惯性地无止境地担忧未来, 整日情绪紊乱。

使用《心理症状自评量表》(SCL-90) 测量来访者的心理症状, 结果显示焦虑因子均分最高, 但未达到显著性水平。进一步使用《焦虑自评量表》(SAS) 对来访者进行测试, 结果表明来访者有一定的焦虑倾向。

3 治疗方法

本研究采用的治疗方法以箱庭疗法为主, 辅以面谈。

3.1 箱庭疗法工具

沙箱: 1个, 规格为57×72×7 (cm, 内尺寸)。箱子内壁涂成蓝色, 内装半箱净沙。

玩具模型: 共有人物、动物、建筑物、结构、植物、抽象物、交通工具、家具等类别玩具若干。

箱庭疗法记录表: 记录箱庭作品特征(作品主题、玩具的选择与使用、空间设置、自我像、沙的使用)及箱庭过程(来访者与治疗者的互动、制作过程、来访者

作者简介: 唐露(1996—), 女, 汉, 籍贯: 四川遂宁, 研究生, 研究方向: 发展与教育心理学, 单位: 重庆师范大学, 单位所在省市: 重庆市, 单位邮编: 401331。

对作品的解释)。

3.2 治疗者

治疗者为国家三级心理咨询师。

3.3 治疗过程

第一阶段涉及箱庭作品的制作,对咨询阶段的感知需求。第二阶段包括来访者分享所创作的箱庭作品的故事。这一阶段包括来访者整合可能通过作品创作而产生的新感觉。

3.4 分析治疗效果的依据

通过对来访者的自陈焦虑症状、主观体验以及后续心理测试的进行评价。

4 结果与分析

4.1 问题呈现

来访者在选取玩具时反复挑选,犹豫不决,选择冲突积累下来的紧张是其焦虑的主要原因。来访者使用的玩具种类数量较多,场景矛盾重重,主题贴近生活又充斥着幻想的成分,作品世界割裂,既有理想化的部分,又有荒诞的部分,其作品《荒凉》很好地说明了这一点。

来访者解释:左边世界比较荒凉,沙埋住了房子,房子被野禽占领;中间很多马,有士兵,旁边有老虎窥视等待攻击,下方是一片海,在海里和海边有很多生物;右边是很宁静的世界,美人鱼、小孩及一个简单的家。荒凉的世界,就是被野禽占领了的屋子,这些野禽很凶,它们是占领房子的。如果她在这个作品里,她会在荒凉的屋子里,可见在来访者的心里,她自己的世界很杂乱,被各种烦心事干扰;她最喜欢的部分是灯塔附近,因为很温馨。由此可见来访者想找到一片世外桃源来宣泄焦虑。来访者喜欢温馨的灯塔,却觉得自己在荒屋里,矛盾不断反映出来访者的内心世界比较活跃,向往健康的方向发展,但现实却困扰着她,有一定的焦虑情绪。



图 1

4.2 面谈治愈

引导来访者正向看待作品,用积极的眼光看待事物的发展,转变来访者的心境,最后她给这幅作品取名

《爱与希望》。

箱庭疗法需要很少的语言技能,允许来访者通过箱庭作品来表达自己的焦虑源,发展安全的关系和自我实现。来访者利用各种玩具可以实现自己的理想,使内心的紧张得以释放。

4.3 心理测量

对来访者进行后测评估箱庭疗法的初步效果,使用《心理症状自评量表》(SCL-90)与《焦虑自评量表》(SAS)进行测量。结果显示:SCL-90焦虑因子分数下降,有轻度的阳性反应,通过来访者的自我调节可以解决问题,无需接受心理咨询与治疗。

5 讨论

5.1 治疗机理

人际交往焦虑是中国大学生焦虑倾向的另一个主要来源,许多大学生在人际交往方面有缺陷,包括伴侣关系焦虑症、异性人际关系焦虑症、亲子关系焦虑症等。本研究中来访者在现实生活中过于重视朋友,害怕朋友和自己之间的关系越来越冷淡,朋友的一些忽视又会让来访者产生关系焦虑。另外一方面,冲突是产生焦虑的重要原因(王珏等,2021),临近毕业,来访者开始思考自己的未来和身份,习惯性地无止境地担忧未来;面临着重要的人生选择问题,考研还是工作等,每个选择都有它的优势和劣势,激发了来访者强烈的焦虑感。因为箱庭治疗是一种治疗方式,不会造成语言互动的负担,能够通过沙盘、故事、表情进行非语言交流,并通过一种大家都熟悉的媒介即沙子实现自我表达(Jang & Kim, 2012)。其治疗机理如下:

5.1.1 表达内心世界,缓解对失败的焦虑

箱庭疗法创造安全环境,帮助来访者构建一个理想化的世界来表达其对未来的需求和期望。在引导下,来访者开始通过选择玩具、创造沙地世界和象征性的叙述来表达他的负面情绪,释放紧张情绪。通过破坏和重建场景表现出内心的冲突和对自己能力的质疑。这表明来访者逐渐从回避选择和抗拒失败的状态中解脱出来。在这个阶段,治疗者采用积极的移情疗法,减少不恰当的情绪调节方式,促进和巩固积极行为,缓解来访者害怕自己失败的焦虑情绪。

5.1.2 欣赏自己,增强信心

治疗者采用“无声见证”的方式,接纳、欣赏来访者,营造安全、包容的氛围,让来访者全心投入沙盘创作的过程,并根据来访者的心理状态,让来访者介绍自己的箱庭作品,与来访者进行交流,引导来访者欣赏和

探索自己的内心世界。通过指导来访者使用象征生命和活力的绿色植物和玩具，帮助来访者增加快乐与信心。来访者在接受箱庭治疗之后，信心增强，不再顾虑自身力量不足，不再因朋友忽视感到受伤，也不再因害怕失败而焦虑不安。

6 结论

箱庭疗法能够有效缓解甚至消除焦虑倾向大学生的焦虑情绪，帮助大学生增强信心，学会积极看待自己，重塑健康人格。

参考文献：

[1]王珏, 李金德, & 张海. (2021). Meta Analysis of the Application of Sandplay Therapy in Chinese Students. 心理学进展, 11 (6), 1336-1345.

[2]辛自强, 辛素飞, & 张梅. (2011). 1993至2009

年大学生焦虑的变迁：一项横断历史研究. 心理发展与教育, 27 (6), 648-653.

[3]张日昇. (2006). 箱庭疗法. 人民教育出版社.

[4] Chaves, E. d. C. L., Iunes, D. H., Moura, C. D. C., Carvalho, L. C., Silva, A. M., Carvalho, E. C. d., Carvalho, L. C. (2015). Anxiety and spirituality in university students: a cross-sectional study. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 68, 504-509.

[5] Zhou, D. (2009). A Review of Sandplay Therapy. *International Journal of Psychological Studies*, 1(2), 69-72.

[6] Jang, M., & Kim, Y. H. (2012). The effect of group sandplay therapy on the social anxiety, loneliness and self-expression of migrant women in international marriages in South Korea. *The Arts in Psychotherapy*, 39(1), 38 - 41.