

# 抑郁倾向大学生的箱庭作品特征研究

林雅芳<sup>1</sup>, 张日昇<sup>2</sup>

(1.北京教育学院教育管理与心理学院,北京100120;2.北京师范大学心理学部,北京100875)

**【摘要】 目的:**考察抑郁倾向的箱庭作品特征,为使用箱庭疗法治疗抑郁症状的大学生提供评估和治疗线索。**方法:**采用实验组对照组设计,使用抑郁自评量表(SDS)筛选两组共60名大学生被试;实验组为12名男生、18名女生,SDS平均得分为 $60\pm3.76$ ;对照组为14名男生、16名女生,SDS平均得分为 $36.38\pm5.78$ ,对比分析两组大学生初始箱庭作品。**结果:**与对照组无抑郁大学生相比,实验组抑郁大学生的作品呈现出:①玩具使用的总数和类型均更少;②箱庭场景中的非现实场景多、生活场景少,创伤主题更多,混乱、限制、空乏主题较为常见;③更少动沙或沙画来代替玩具;④无自我像、替代性自我像的作品特征显著。**结论:**初始箱庭作品能在一定程度上反映出抑郁大学生的内心空乏、防御性强、自我不稳定、创伤体验明显等心理特点,为进一步评估和心理治疗提供线索。

**【关键词】** 大学生;箱庭疗法;抑郁倾向;初始箱庭作品特征

中图分类号: R395.5

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2021.01.042

## Qualitative Study of Sandplay Productions of Undergraduates with Depressive Symptom

LIN Ya-fang<sup>1</sup>, ZHANG Ri-sheng<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Education and Management, Beijing Institute of Education, Beijing 100120, China;

<sup>2</sup>Faculty of Psychology, Beijing Normal University, Beijing 100875, China

**【Abstract】 Objective:** To explore the characteristics of sandplay productions of undergraduates with depressive symptom, and provide evaluation and treatment information for sandplay therapy for depression. **Methods:** 60 college students were screened using the SDS; the experimental group was composed of 12 males and 18 females with an average SDS score of  $60\pm3.76$ ; the control group was composed of 14 males, 16 females, and the average SDS score is  $36.38\pm5.78$ . All participants were asked to make initial sandplay and then the data were analyzed by qualitative research methods. **Results:** Compared with the control group, characteristics of sandplay productions of experimental group were: numbers and categories of sandplay miniatures were small, sandtray scene were more unrealistic scenes and there were fewer life scenes; themes were trauma themes, chaos, restriction, and emptiness were more common; seldom touching sand or using sand paintings to replace miniatures; no self-image and alternative self-image had significant characteristics. **Conclusion:** Initial sandplay productions can present that depressive undergraduates have inner emptiness, defensiveness, unstable images and more trauma experience. It provides significant information to evaluation and mental health therapy.

**【Key words】** Undergraduates; Sandplay therapy; Depressive symptom; Characteristics of initial sandplay productions

抑郁是大学生群体常见的以心境低落为主的一种心境障碍,现有文献发现,我国大学生抑郁症状检出率低者为23.7%<sup>[1]</sup>,高者达到41.4%–79.7%<sup>[2]</sup>;抑郁症状大学生表现出社交缺乏、情感压抑和闷闷不乐,学业和社会适应不良,给大学生身心健康造成了严重影响。

目前我国对大学生自杀和抑郁的研究主要集中在抑郁症的发生机制、患病率、表现及影响上,如何早期发现和鉴别大学生抑郁症,如何干预抑郁症的相关研究较少<sup>[3]</sup>。因此评估抑郁倾向大学生的表现以便为他们提供心理和医学援助尤为重要<sup>[4]</sup>。

箱庭疗法继承了荣格<sup>[5,6]</sup>关于无意识、原型、象征、转化和治愈的思想,作为一种非言语、非指导、自由与安全的治疗方法,可以帮助抑郁大学生将无意识中压抑的内容通过箱庭表达出来,将其意识化<sup>[7]</sup>。

初始箱庭是来访者制作的前一个或两个箱庭作品。对初始箱庭特征的研究有利于治疗者更好的把握同类人群的心理状态及心理特质,通过与常模群体的箱庭作品特征进行比较,箱庭可以作为对来访者进行初步判断的工具,其作品本身也可以成为很好的过程及疗效的指标<sup>[8]</sup>。现阶段关于初始特征的研究群体包括强迫症状大学生<sup>[9]</sup>、高羞耻易感性大学生<sup>[10]</sup>、轻中度抑郁症<sup>[11]</sup>等群体。在对轻中度抑郁症的初始作品特征研究中发现,中轻度抑郁症患者使用更少的玩具和无生命物玩具,制作过程中容易小幅调整玩具位置,对自己的判断不自信,多使用局部布局,较少动沙、多表现为静态场面和缺乏明确的自我像等特征<sup>[11]</sup>。研究表明初始箱庭反映了来访者的问题所在以及解决问题的可能途径<sup>[12]</sup>,重测信度在不适群体中更高<sup>[13]</sup>,可以为后续的治疗研究提供

更加丰富的信息。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

本研究采用方便取样,在北京某高校发放问卷200份,有效回收192份,选出30名抑郁倾向的大学生和30名无抑郁倾向的大学生。实验组由12名男生、18名女生组成,平均年龄20.4岁,SDS平均得分为 $60 \pm 3.76$ ;对照组由14名男生、16名女生组成,平均年龄20.6岁,SDS平均得分为 $36.38 \pm 5.78$ 。两组的年龄和性别不存在显著差异。

### 1.2 研究工具及材料

1.2.1 筛选工具 抑郁自评量表(Self-rating depression scale, SDS),共20道题目,采用四点计分,正向计分和反向计分题各10道,标准分为原始总分乘以1.25,分值越低抑郁倾向越小。我国常模SDS标准分 $\geq 53$ 分定义为有抑郁倾向。

1.2.2 箱庭治疗工具 标准箱庭疗法配置,含数码相机,沙箱2个,规格为 $57\text{ cm} \times 72\text{ cm} \times 7\text{ cm}$ ,箱子内壁涂成蓝色,内装半箱沙子;玩具模型:人物、动物、植物、建筑物、家具与生活用品、交通运输工具、食物、石头贝壳等。箱庭记录表:记录箱庭作品特征,含玩具的使用类别及数量、制作场景及主题、自我像、沙的使用;箱庭制作过程:箱庭制作时间、与见证者的互动、制作过程。

### 1.3 研究程序

60名被试在箱庭治疗室一对一制作箱庭,时间为50分钟;由一名接受过系统箱庭治疗训练的陪伴者陪伴并记录每位被试的箱庭作品摆放和箱庭制作过程。考虑到被试对箱庭疗法比较陌生,为了降低箱庭疗法所带来的陌生感和紧张感,箱庭疗法实施过程借鉴Pearson和Wilson所介绍的箱庭制作过程:被试选择湿沙箱或干沙箱→在治疗者的引导下,被试用3分钟左右时间接触沙子、感受沙子传递给自己的体验→被试根据自己的意愿,在治疗者陪伴下自发地制作箱庭作品(指导语:请用这些玩具在沙箱里做个什么,想做什么都可以)→治疗者与被试一起欣赏、体验、理解箱庭作品→治疗者通过摄影等方式记录作品,并在被试离开后拆除作品<sup>[14,15]</sup>。

### 1.4 统计方法

使用SPSS22.0统计软件,玩具数量及种类的数值符合正态分布,采用独立样本 $t$ 检验进行对比;其他分析维度采用 $\chi^2$ 检验比较两组的差别。

## 2 结果

对所有被试的初始箱庭的作品分析,参照以往关于初始箱庭研究使用的分析维度,结合张日昇关于“大学生箱庭作品特征”的研究结果,将本研究的分析维度界定如下:(1)玩具的使用数量和类型;(2)箱庭作品的布局、场景和主题;(3)沙的使用和自我像的表现;(4)箱庭的制作时间<sup>[16]</sup>。

### 2.1 玩具的使用数量和类型

将抑郁组和无抑郁组大学生的玩具使用数量和类型进行分析,结果显示抑郁组在使用的玩具总数、有生命玩具和无生命玩具的使用上均显著少于无抑郁组大学生;在玩具的使用类型上,抑郁组使用的人物、动物、交通运输类、自然类和连接物均显著少于无抑郁组;其他类型差异不显著。见表1。

表1 不同数量和类型玩具使用数目的独立组 $t$ 检验( $M \pm SD$ )

维度		抑郁组	无抑郁组	<i>t</i> 检验
数量	玩具总数	15.8±8.0	29.3±5.8	-7.442***
	有生命玩具数	4.2±3.8	11.0±2.6	-8.306***
	无生命玩具数	11.6±8.6	18.2±5.2	-3.585**
类型	人物	2.5±3.1	6.1±1.6	-5.635*
	动物	1.7±2.1	4.8±1.6	-6.432***
	植物	2.9±3.1	3.4±2.6	-0.735
	家具和建筑物	4.3±6.5	4.1±2.2	-0.264
	交通运输	2.1±2.4	3.7±1.9	-2.856**
	自然类	0.3±0.6	3.0±1.5	-8.887***
	连接物	0.2±0.4	1.3±1.0	-5.922**
	障碍物	1.1±1.6	1.8±1.4	-1.685

注:\* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ , \*\*\* $P < 0.001$ 。

### 2.2 箱庭作品的场面和主题

根据两组大学生的箱庭作品,发现抑郁组大学生在沙箱的使用上出现仅使用局部如沙箱一角的情况,统计两组的作品后发现,抑郁组10人次仅使用了沙箱的局部,无抑郁组1人次,两组差异显著。

从作品呈现场景上看,抑郁组和无抑郁组在生活场景和非现实场景上存在显著差异。具体来看,抑郁组大学生呈现的非现实场景显著多于正常组大学生,生活场景显著少于正常组大学生,表现出精神寄托的虚空、自我探索的茫然和不切实际的期待;与无抑郁组相比,缺少对现实生活场景和未来期待的描述。

从主题上看,抑郁组有近一半的大学生表达的主题与作品并不相关,往往呈现出作品与主题之间的脱节,作品描述很多是抽象情绪的表达;有些抑郁组大学生在为作品起主题的时候表现出难以恰当整

合作品和现有感受,或者无法给出主题。抑郁组的创伤主题显著多于无抑郁组,混乱、限制、空乏和妨碍等主题较多;无抑郁组的治愈主题显著多于抑郁组,呈现出连接、培育、旅程、能量等主题。见表2。

表2 箱庭作品的布局、主题和场景的独立组 $\chi^2$ 检验

		抑郁组 (频次)	无抑郁组 (频次)	$\chi^2$ 检验
布局	局部使用	10	1	26.447***
场景	工作场景	4	10	3.354
	生活场景	8	16	4.444*
	非现实场景	18	4	14.067***
主题	与作品不相关	14	1	15.022***
	创伤主题	12	5	4.022*
	治愈主题	4	24	26.788***

注: \* $P<0.05$ , \*\* $P<0.001$ 。

### 2.3 沙的使用和自我像

动沙可以看作是动力性的表现,在沙的使用上抑郁组大学生更少动沙,缺乏动沙的动力和向下探索的愿望。抑郁组大学生更喜欢在沙箱里制作沙画,用沙画来代替玩具,且使作品更多呈现出平面性,如躺倒的玩具,用沙子画出的形象等。

从两组的自我像上看,抑郁组大学生对无自我像的表达常见的有“这里面没有我”、“我也不知道这是谁的世界”等;对替代性的自我像则更多的表达为“这里面可能有我,但是说不清楚”“我就在里面,但是更像是一种虚无的存在”等;无抑郁组大学生的自我像相对清晰具体,往往使用某一个玩具呈现,且该玩具多为人物来体现真实的自我状态。见表3。

表3 沙的使用方式和自我像的独立组 $\chi^2$ 检验

	项目	抑郁组 (频次)	无抑郁组 (频次)	$\chi^2$ 检验
沙的使用	不动沙	6	17	8.531**
	微动沙	16	10	2.443
	用手塑形	2	3	0.218
	制作沙画	6	0	6.667*
自我像	真实的自我像	12	16	1.071
	替代性的自我像	4	0	3.354
	无自我像	14	4	7.937**

注: \* $P<0.05$ , \*\* $P<0.01$ 。

表4 箱庭制作时间统计表(单位:分钟)

	平均时间	标准差	$t$ 检验
抑郁组	26.9	9.9	11.216*
无抑郁组	24.1	5.7	

注: \* $P<0.05$ 。

### 2.4 箱庭制作时间

抑郁组在制作时间上显著高于无抑郁组,表现

在制作过程中选择玩具的完美主义倾向、犹豫不决,以及较长时间的思考后进行箱庭制作。见表4。

## 3 讨 论

### 3.1 箱庭作品的玩具使用和作品布局

玩具是来访者意识和无意识心象的表现和象征语言,玩具使用的数量在某种程度上可以反映出来访者内心的丰富程度<sup>[9]</sup>。本研究发现,抑郁组在制作箱庭时玩具数量总数和类型均少于无抑郁组,尤其是人物、动物、交通运输类、自然类和连接物的使用。这可能与抑郁大学生心理灵活性较差,内在世界空乏、不安全感、更容易感受到消极情绪体验有关,使个体所能选择和驾驭的玩具类型和数量都非常有限。

过少的玩具也使抑郁组在箱庭布局上更多出现使用局部的情况。抑郁组的初始箱庭比较谨慎,有些作品摆在了离见证者较远的角落,不仅体现了社交退缩的可能,也体现出制作者既渴望自我暴露,又担心不被理解的矛盾状态。相比占满整个沙箱的作品,局部的作品能让抑郁大学生有更强的掌控感。

### 3.2 箱庭作品的场景和主题

箱庭作品的主题是对作品所表现出来的象征性意义的总结,反映来访者内在心路历程的变化<sup>[17]</sup>。本研究在现在箱庭作品主题分类的基础上,增加了“与作品不相关”这一维度。本研究通过主题分享发现有一半的抑郁组大学生的主题与其制作的作品没有联系,阐述时多为对抽象抑郁情绪体验的描述,或无法整合当前作品与现有感受,从而难以确定主题。这与抑郁大学生常反映思维变慢、注意力、记忆力下降,理解别人有困难等现实问题相对应,与抑郁情绪导致的认知受损有关。这一特征表现在场景中则是抑郁组大学生制作的非现实性场景显著多于无抑郁组,传递出“活在自己的世界里”的状态。

抑郁组被试的初始箱庭中多出现创伤主题,特别是混乱、限制、空乏和妨碍等方面。混乱多表现在玩具之间连接较少,随意摆放和分裂较多,作品主题不突出,混乱无序。空乏则更多表现在有生命类玩具较少。限制与妨碍多表现在相互之间被隔开,栅栏、路障、禁止类的玩具较多。有研究表明,心理僵化对抑郁有显著影响,抑郁患者往往持一种稳定的否定性的认知图式来看待世界<sup>[18]</sup>。因此创伤主题可以反映出制作者内心的僵化、否定和混乱的抑郁体验。



### 3.3 箱庭作品中沙的使用

在箱庭治疗中,不愿意接触沙子意味着来自我一时的害怕,对沙子的塑形或随意制作可看出来访者的意志力、目的性、紧张或放松<sup>[19]</sup>。塑造沙子者能够使用其内部创造性资源来适应环境,因此愿意使用沙子来塑造和建构箱庭世界是其心理成熟的标注,不愿意接触沙子反映了个体与母亲元素或自我的中心处于隔离状态<sup>[20]</sup>。抑郁组大学生在面对沙子时表现出不同的特点,一部分被试表现出抗拒、抵触甚至是嫌弃,缺乏动力通过接触沙子去唤醒心中沉睡的原始冲动、梦想和本能<sup>[21]</sup>;一部分被试没有选择玩具,而是将沙箱当成了画板进行沙画的创造。这些与沙子的特殊互动体现出抑郁大学生与无意识沟通和对话时更多沉浸在消极情绪里,更敏感和防御,不愿意或没有动力去触及创伤体验。

### 3.4 箱庭中的制作时间与自我像

抑郁大学生在箱庭制作的过程中,经常会出现犹豫不决、制作过程中场景和主题不断变化的情况。因此制作时间较长,频繁和大量的变动可能意味着来访者自我的不确定,以及对自我和当前认识的混乱<sup>[14]</sup>。这一点反映在抑郁组出现更多的无自我像。较长的制作时间还在于部分制作者有极强的完美主义倾向,玩具无法表达他的感受和想法,对玩具的选择通常会带来迷茫和焦虑,制作时选择玩具占据了制作者大部分的时间。

#### 参 考 文 献

- 1 钱淑红,曹颖,黄世伟.大学生抑郁症状和神经质与网络社交活动的关系.中国心理卫生杂志,2019,33(12):932-937
- 2 侯艳飞,陈瑜,张小远.大学生抑郁症状及其家庭影响因素分析.现代预防医学,2018,45(3):471-475
- 3 周鄂生, Qin Ping, 杨旭, 等.中国大学生抑郁症和自杀行为的研究进展.公共卫生与预防医学,2007,18(2):37-40

(上接第194页)

- 32 Roswiyani R, Kwakkenbos L, Spijker J, et al. The effectiveness of combining visual art activities and physical exercise for older adults on well-being or quality of life and mood: A scoping review. Journal of Applied Gerontology, 2019, 38(12): 1784-1804
- 33 Ho RT, Fong TC, Chan WC, et al. Psychophysiological effects of Dance Movement Therapy and physical exercise on older adults with mild dementia: A randomized controlled trial. The Journals of Gerontology: Series B, 2020, 75(3):

- 4 赖雪芬,鲍振宙,王艳辉.生命意义与青少年抑郁的关系:自尊的中介作用.心理研究,2016,9(2):28-34
- 5 荣格.原型与集体无意识.1977
- 6 荣格.人及其象征.石家庄:河北人民出版社,1989
- 7 Bradway K, McCoard B. Sandplay-silent workshop of the psyche. London; New York: Routledge, 1997
- 8 张雯,张日昇,孙凌.近十年箱庭疗法在中国的研究新进展.心理科学,2010,33(2):390-392
- 9 张雯,张日昇,姜智玲.强迫症状大学生的箱庭作品特征研究.中国临床心理学杂志,2011,19(4):553-557
- 10 宋旭辉,张日昇,潘婷婷,等.高羞耻易感性大学生的初始箱庭作品特征.中国心理卫生杂志,2018,32(12):1050-1052
- 11 董静.轻中度抑郁症的初始箱庭特征及其箱庭治疗.河北大学论文,2011
- 12 Barbara A, Turner PH.D. The handbook of sandplay therapy. California: EMENOS PRESS, 2005
- 13 吕仁慧,张日昇,吴林桦,等.箱庭疗法的评估进展及其发展趋势.中国临床心理学杂志,2015,23(6):1137-1141
- 14 Bradway K, Signell K, Spare G, et al. Sandplay Studies: Origins, Theory and Practice 2nd Ed. Boston: Sigo Press, 1990
- 15 陈顺森,徐洁,张日昇.箱庭疗法缓解初中生考试焦虑有效性.心理科学,2006,29(5):1186-1189
- 16 张日昇.箱庭疗法.北京:人民教育出版社,2006
- 17 申荷永,高岚.沙盘游戏:理论与实践.广州:广东高等教育出版社,2004
- 18 黄明明,金童林,赵守盈.大学生心理僵化对抑郁的影响:反刍思维与正念的作用.心理研究,2019,12(5):469-476
- 19 Kalff M. Twenty points to be considered in the interpretation of sandplay. Journal of Sandplay Therapy, 2007, 16(2): 17-35
- 20 Bowyer R. The Lowenfeld world technique. London: Pergamon Press, 1970
- 21 陈顺森.箱庭疗法摆出心世界.河北:河北大学出版社,2013

(收稿日期:2020-03-19)

560-570

- 34 Smith JL, Hanni AA. Effects of a savoring intervention on resilience and well-being of older adults. Journal of Applied Gerontology, 2019, 38(1): 137-152
- 35 Tate D, Forchheimer M, Charlifue S, et al. Cross cultural comparisons in patients self-reports of physical and psychological health and quality of life. Annals of Physical and Rehabilitation Medicine, 2018, 61: e43

(收稿日期:2020-04-16)