

我的新塑界——成人初次團體沙盤經驗探究

國立台南大學 盧怡廷

壹、研究動機與目的

因疫情的關係，原來的日常開始產生無法預測的變動，而沙盤形塑了一個可以自己掌控、安排的小世界，同時也是個可對內在的想法和感覺提供具體證據的世界，因此研究者想透過帶領成人初次沙盤經驗，瞭解沙盤運用對一般成人民眾的影響，以作為日後團體沙盤帶領的參考。

貳、研究方法

本研究採用敘說研究法進行資料蒐集與分析，研究者以立意取樣以參加研究者帶領團體沙盤體驗活動之參與者為研究對象，透過半結構訪談瞭解研究對象所體驗到的個人經驗，採取「類別—內容」取向進行資料分析，以再呈現的方式將研究對象的經驗撰寫於研究結果中。

參、研究結果

依照團體沙盤體驗活動之參與者的訪談內容經歸納整理，本研究結果發現如下：

- 一、在選取有感覺的、在召喚你的物件階段，參與者感受到：（一）開心、期待、享受、自在、放鬆正面情緒；（二）會因擔心想選的物件被拿走而產生緊張的情緒；（三）體驗到「聆聽自己的選擇」的感受。
- 二、在合作建構故事階段，參與者感受到：（一）在共構的過程中是開心、有趣的；（二）在感受到「排斥」時提醒自己「接受」；（三）覺察到自己很好奇自己的選擇。
- 三、在擺療癒景的階段，參與者感受到：（一）更有意識到自己的選擇、更自主；（二）對於能「顯化」這個世界感到驚喜；（三）覺得有壓力、疲累時，都可以到想像的沙遊之地，好好地釋放自己；（四）像「回到家了」一樣感到真正的放鬆。
- 四、整體的過程，參與者感受到：（一）沙子本身就很療癒；（二）體會到「很有獨立」的感覺；（三）認為因將內心的想像化為現實因此有「被治癒到」；（四）覺察到「回到自己」總是最舒服的；（五）提醒自己要「勇敢自愛」。

肆、研究結論與討論

研究結論：

- 一、觸摸沙這個行為本身即具有療癒力。
- 二、在擺盤、形塑腦中的景象的過程能獲得成就感及掌控感。
- 三、對於覺察自身的感受、想法有助益。
- 四、當療癒景帶來的放鬆感能被延續到日後的生活。
- 五、帶領者彈性地與參與者討論規則，明確、開放的引導可豐富參與者間的交流。

討論：

- 一、在帶領的過程中會成員可能會有互相都想用同個物件的情況，因此在活動前可事先說明、給予替代選項。
- 二、在活動第一階段若能盡量增加彼此參與者間的連結，將有助於合作建構故事階段的進行。

