

职业决策困难大学生的家庭团体沙盘干预案例

李芃森

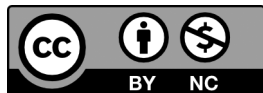
西南交通大学希望学院，成都

摘要 | 职业决策困难分为发展性职业决策困难与长期性职业决策困难，前者能够通过大学职业规划等课程平稳度过困难时期，而后者需要一定的心理辅导来改善情绪与人格，从而做出合理的职业探索与选择。本文基于职业决策困难的三个相关重要变量：家庭功能、核心自我评价与职业探索，借助家庭团体沙盘干预的方式，分3个主题共计12次干预，系统性地完善家庭生态，改善被试的职业决策困难，最终被试找到了努力方向，做出了明晰的职业规划与目标，并且干预保持效果良好。

关键词 | 职业决策困难；沙盘干预；家庭功能；核心自我评价；职业探索

Copyright © 2022 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

职业决策困难(career decision-making difficulty, CDMD)是指个人在职业选择(进入阶段或职业改变)过程中,面临最后决策时,不知道要从事什么职业或从几个职业中挑选一个时发生的困难^[1]。职业决策困难也是大学咨询中心遇到的学生最

作者简介: 李芃森, 硕士, 西南交通大学希望学院, 助教, 心理咨询。

文章引用: 李芃森. 职业决策困难大学生的家庭团体沙盘干预案例 [J]. 心理咨询理论与实践, 2022, 4(7): 297-312.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0407036>

普遍的发展问题之一^[2]，在大学期间做出明确的职业决定不仅促进了大学生调节自我的目标追求，而且在维持心理健康和福祉方面发挥了重要作用^[3]。根据过去的相关研究，那些能够给孩子支持与理解，让孩子感受到家庭温暖，同时具有良好家庭规则的养育方式，能让孩子在将来的职业决策过程中更自信^[4, 5]，有利于孩子减少因职业决策而面临困难的情况^[6-9]。这说明了在职业决策过程中，父母的支持、父母情感温暖都扮演了重要的角色。鉴于此，在本次职业决策困难的干预中，我们采用家庭团体沙盘的干预方式，并在干预前运用《家庭功能评定量表》检测来访者的不良家庭功能，进行有针对性的干预。

同时，个体内部因素也是职业决策困难的重要成因，如自尊^[10]、自我效能感^[11]、心理控制源^[12, 13]等，都能显著预测个体的职业决策困难。经过进一步的文献分析我们发现，自尊、自我效能感、心理控制源、情绪稳定性等因素都属于核心自我评价（core self-evaluation, CSE）的因子，核心自我评价是指个体对自身全方位的认知，同时也是一种潜在而宽泛的人格结构，它影响着个体在其他各个具体领域的自我评价。所以，本文使用核心自我评价作为职业决策困难形成的个体内部因素，有利于多方面改善被试的职业决策困难。

再者，职业探索也是职业决策困难的关键前因变量。职业探索（career exploration, CE）是指个体在一定态度和认知的引导下，通过对自我和环境进行探索，形成探索技能，明确职业生涯目标，并进而实现自我发展和整合的过程。有研究发现，职业生涯探索对大学生的职业决策困难具有负向预测作用^[14]。在大学期间，进行积极的职业探索，有利于大学生了解更多的职业与工作世界的相关信息，锤炼自己的专业技能，有更清晰的目标与职业规划，同时有助于及时修正职业决策。

最后，本次干预采用了家庭团体沙盘干预，干预理论与实操方法选取的是整合性沙盘游戏疗法，该疗法包含了个体整合性沙盘游戏疗法与团体整合性沙盘游戏疗法，融入了积极心理学、精神分析流派、心理动力学、人本主义流派、焦点解决短期治疗、易经和道家思想等多种中外思想与治疗理论，使其具有了独特的特点和优势。如动态九宫格中的工作宫、关注宫与闲置宫等是具有创新性与独特性的治疗技术，这一治疗技术强调了来访者沙盘制作的动态过程，关

注到了来访者的心理能量是如何流动的，以及通过分析心理能量流动的趋势与其对于个人的意义，能更加深刻地揭露来访者内心的潜意识表达，尤其是在对于家庭团体的沙盘治疗中，父母与子女的动态九宫格分布，反映了家庭成员间潜意识层面的互动关系。整合性沙游疗法运用动态九宫格分析技术来分析访者心理能量的流动趋势，这是李灵教授在多年实践基础上提出的新技术。动态九宫格分析技术的基础就是动态九宫格的记录与编码，如图1所示。

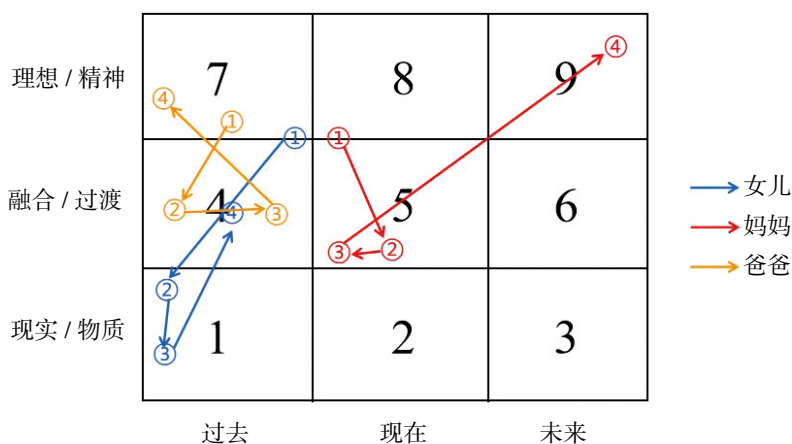


图1 动态九宫格的记录与编码

Figure 1 The recording and coding of dynamic nine-grid

1 ~ 9 区域划分了沙盘的九个宫位，不同宫位代表了不同的潜意识内容，其中1、2、3宫反映了来访者的物质 / 现实层面的潜意识内容，4、5、6宫反映了来访者的融合 / 过渡层面潜意识内容，7、8、9宫反映了来访者理想 / 精神层面的潜意识内容。同时动态九宫格还具有时间维度，1、4、7宫反映了来访者对于过去维度的关注，2、5、8宫反映了来访者现在维度的关注，3、6、9宫反映了来访者未来维度的关注。圆圈中的数字代表沙具摆放或者动沙的顺序，蓝色代表孩子；红色代表母亲；黄色代表父亲；箭头代表路径。

综上，通过对职业决策困难的形成因素进行分析，我们总结了职业决策困难的形成因素主要有外部情境因素（家庭功能），个体内部因素（核心自我评价）以及行为因素（职业探索），根据布朗芬布伦纳的生态系统理论，家庭属于大

学生的微观系统，而自我评价与行为属于个体自身，故从此三方面进行干预，能在理论上改善被试的家庭生态，有利于保持来访者的职业决策困难干预效果。

2 干预方法

2.1 干预对象

对寻求职业咨询的来访者使用《职业决策困难量表》，确认职业决策困难分数高于5分，视作存在突出性的职业决策困难，编号为被试A，被试及其家属自愿同意参加本研究，并在实验前与研究者签署了知情同意书与保密协议。被试基本情况如下。

表1 被试基本情况

Table 1 Basic information of the subject

| 被试 | 参与家属 | 年级 | 家庭功能 | 核心自我评价 | 职业探索 | 职业决策困难 |
|----|-------|----|------|--------|------|--------|
| A | 母亲、父亲 | 大三 | 2.98 | 25 | 2.06 | 7.29 |

被试A今年22岁，大四，就读于四川某高校人文地理与城乡规划专业，目前身体健康，无既往精神疾病史。为父母独生子，足月健康生产。被试A自诉最近一想到以后要找工作便感到十分烦躁，身边已经有室友开始实习了，看到他们充实工作的模样，A常常责怪自己太懒惰，并且感觉自己大学没有学到知识，害怕参加面试和招聘，认为自己大概率面试不上。被试自诉自己喜欢看书和写作，最想当一名旅行作家，这也是自己选择地理相关专业的原因，但上了这个专业后才感到和自己想象中的大不一样，A目前整天看小说，对工作完全没有兴趣。在家庭方面这一年也是矛盾频发，主要集中为与母亲的冲突，其中最大的矛盾是母亲希望女儿能开始查找一些职业相关的信息，希望女儿能进事业单位，可女儿却迟迟没有行动，面对妈妈的建议无动于衷，在家时女儿每天作息也十分不规律，妈妈为此感到十分恼火，女儿埋怨妈妈对自己的控制太多，没有足够的自由，对自己十分严厉，家庭成员间经常吵架。

2.2 干预流程

2.2.1 制定干预方案

我们设计了包含3个干预主题,共计12次的职业决策困难家庭团体沙盘干预方案,3个主题分别是改善家庭功能、提升核心自我评价和增加职业探索行为,每个干预主题进行4次干预,并记录被试的职业决策困难分数变化。

2.2.2 实施干预

干预分为基线期、干预期与保持期,基线期共持续测量被试的职业决策困难程度6周,待数据稳定进入正式的干预期。干预期共持续干预12周,第一阶段为改善家庭功能阶段,为期4周,重点对被试的家庭功能进行干预,第二阶段为提升核心自我评价阶段,为期4周,重点干预被试的核心自我评价。第三阶段为增加职业探索行为阶段,为期4周,重点干预被试的职业探索,每次家庭团体沙盘干预时间在90-120分钟,干预指标收集同基线期。保持期为期4周,期间不再进行任何家庭团体沙盘干预与指导,只进行指标的采集,采集方式同基线期与干预期。

2.2.3 回访

所有干预结束一个月以后,对被试A及其家属、辅导员进行回访,了解A的职业决策困难改善的保持情况。

2.3 具体干预过程

干预期共进行了12次干预,分为3个主题,每个主题干预4次,本文在每个主题中选取1次干预案例进行报告。

2.3.1 主题1: 家庭功能干预

本部分是对被试A的家庭功能进行干预,前文问题分析中提到,被试A的家庭功能得分为2.98,高于样本平均数 2.21 ± 0.30 ,说明被试A存在家庭功能不良问题,特别是家庭功能中的沟通、情感反应、情感介入三个维度得分偏低,说明A可能与家庭成员沟通不畅,在家庭中不能正常地表达情感和温情,家庭成员之间对彼此的重视程度存在过强或过弱等问题。参与本阶段干预的家庭成员有被试A(女儿)、妈妈和爸爸。图2为被试A的家庭功能干预工作盘及其动态九宫格分布。

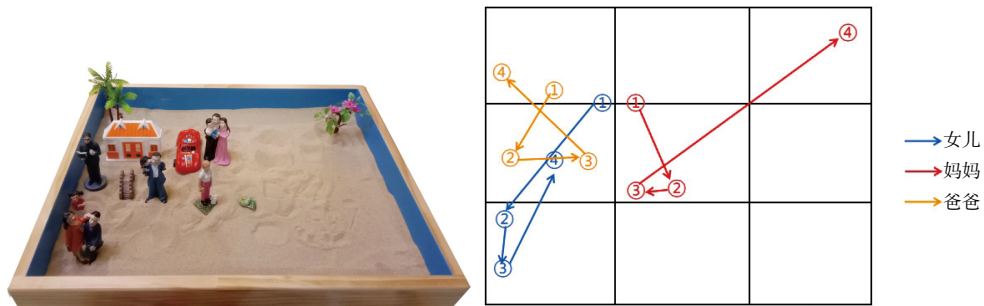


图2 被试A的首个家庭功能干预工作盘及动态九宫格分布

Figure 2 Subject A's first family function intervention work sandplay and dynamic nine-grid distribution

沙盘故事：爸爸讲述“沙盘中我是一个有学识的教师形象，我们有一个温馨幸福的小家，屋外风景优美，有山有水，自己背着女儿正走在去赶集的路上”。妈妈讲述“自己家庭过去像是沙盘中三个人依偎在一起的形象一样温暖，但现在自己像一个海螺一样不停地转来转去，为这个家的里里外外忙碌着，希望女儿能成长成沙盘中自己的3号沙具一样，一个独立积极向上的职业女性”。女儿讲述“自己正在屋子前快乐地吃东西，爸爸妈妈正在吵架，妈妈看上去很凶，家里还需要一辆车”。爸爸给沙盘命名为《幸福小家》，妈妈命名为《我爱我家》，女儿命名为《快乐一家》。

沙盘分析：沙盘给主试的整体感觉是比较和谐的，从沙盘的丰富性上来看，沙盘中有角色类沙具6个，建筑类沙具2个，交通运输类沙具1个，植物类沙具2个，石头与贝类沙具1个，数量与种类都丰富，说明家庭成员内心比较丰富；从沙盘的动力性来看，女儿的1号沙具（车）具有明显的动力性，并且车是有规则秩序地停在屋子旁边的，反映了家庭系统中成员的心理能量强度是比较适中而且受掌控的。从沙盘的整合性来看，沙盘基本传达的是一个关于家园的主题，没有明显的区域划分，说明家庭的系统结构是比较完整的；但就沙盘的协调性而言，妈妈的2号（海螺）和3号（带宠物的女性）沙具的朝向是偏右的，爸爸与女儿的沙具整体朝下，妈妈的沙具在方向上出现了一些不协调，妈妈的4号沙具（开花的树）在沙盘9宫的位置，给人一些孤独与凄凉的感觉，在位置上出现了一些不协调，妈妈的2号沙具（海螺）与家园的主题有一些不搭配，

在主题上出现了不协调。说明在家庭系统中，爸爸与女儿的关系更好，女儿对爸爸的认同度比对妈妈的高，在女儿的3号沙具（女子揪住男子的耳朵）中展现了妈妈强势的一面，在随后的深入访谈中也验证了这一点，女儿抱怨妈妈不能好好沟通，对爸爸经常大声责骂，对自己也是管控太强，对自己的合理要求多是拒绝的态度。从动态九宫格分布来看，爸爸的工作宫和关注宫都为4宫和7宫，其他的为闲置宫，心理能量流动方向由精神/理想层面流向过渡/融合层面又流回了精神/理想层面，而整体都处于过去维度，说明爸爸在过去的精神/理想向过渡/融合的转折中发生了矛盾，妈妈心理能量的流动轨迹与爸爸大致相同，不同的是妈妈最后流向了精神/理想层面的高位，并且整体沙具处于现在维度。我们就此问题展开了讨论，爸爸妈妈都提到他们在20—30岁期间相处得很融洽恩爱，两人都在外地发展，事业相当蓬勃，那时没有太多的争吵，但回到家乡发展之后，事业一直都不是很有顺利，现在爸爸在厂里面做司机，妈妈工作不稳定，每天都比较忙，现在夫妻二人争吵频繁，想起以前的富足生活，常常会有一些失落感。女儿也补充到，从那时起妈妈开始变得比较强势，情绪易怒且不稳定，每当看到她们争吵自己总觉得爸爸妈妈是因为回来照顾自己，生活才变差的，有一种自责感，也越来越抗拒和妈妈交流。

综上，该家庭出现了沟通、情感反应和情感介入等功能不良的原因有：①父母对于目前生活的不满意，造成了家庭系统中存在的失落悲观的氛围；②妈妈渴望维护精神/理想的高位，在家庭成员中显得比较强势，打击到了家庭内部的沟通与情感的流动；③女儿与爸爸结成了联盟，妈妈感到了无助与孤独。针对以上问题，在调整盘中我们设立了两个目标，目标一：我们让家庭成员发现现在生活的优势，找寻目前生活让家庭成员感到快乐的事件，在接下来的一周中进行记录；目标二：让妈妈以非暴力沟通的方式融入女儿与爸爸的联盟中，在接来的一周中运用非暴力沟通技巧，记录每次运用后女儿与爸爸较之以往的变化。

2.3.2 主题2：核心自我评价干预

本部分为被试A的核心自我评价干预，A的核心自我评价只有24分，远低于常模分数36.05分，所以我们判断A可能存在低自尊，低自我评价，错误归因等不良心理状况。图3是被试A的两次核心自我评价的工作盘及其动态九宫格分布。

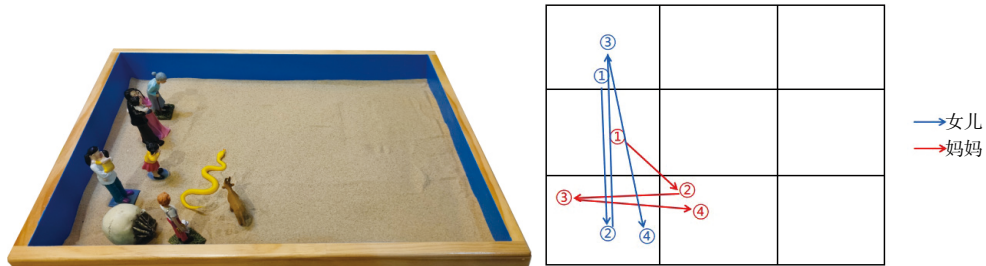


图3 被试A的首个核心自我评价干预工作盘及动态九宫格分布

Figure 3 Subject A's first core self-evaluation intervention work sandplay and dynamic nine-grid distribution

沙盘故事：妈妈讲述“沙盘中没有一个具体的故事情节，每个沙具代表了家庭成员不同时期的状态，沙盘中抱着孩子的妈妈代表自己二十多岁时抱着A的情境，那时的自己感觉十分的幸福，盘中的小女孩代表女儿6岁的时候，很爱哭但十分可爱，沙盘中的小鹿代表自己，因为自己是属羊的”；女儿也说“沙盘没有具体的故事情节，沙盘中一家人的形象代表自己6岁之前，爸爸妈妈和自己相处得十分和谐，女儿认为那是自己最快乐的时光，盘中的老人代表自己的奶奶，爷爷一年前去世了，现在自己最放心不下的便是在老家的奶奶，盘中最下方带着一个宠物狗的是自己的自我像，说自己最理想的样子便是这样独立有自己的生活，还养了一条宠物狗”。妈妈给沙盘命名为《温馨的家》，女儿命名为《快乐一家》，最后采用的共同主题是《温馨的家》。

沙盘分析：沙盘给主试的整体影响比较冷清和压抑，和共同主题《温馨的家》比较不搭，感受到充斥了一些创伤主题，这种不协调可能来源于家庭成员的心理防御，想向主试展现家庭美好的一面，这在家庭治疗中是较为常见的一种情况，我们需要敏锐地察觉到这一点，并向成员展现足够的耐性与支持。从沙盘的整体性上来看，妈妈和女儿都是在同一个区域进行工作，最后命名的沙盘主题也一致，说明沙盘整体的整合性比较好；从沙盘的丰富性来看，沙盘中出现5个人物，2个动物和1个骷髅，缺少其他种类的沙具，整体感觉比较空洞和压抑，所以此沙盘的丰富性比较差，说明在以家庭为主题的时候，家庭成员涌现的内心能量

比较贫瘠；从沙盘的动力性来看，沙盘中缺少含有动力性的沙具，表示家庭成员心理能量比较弱。从沙盘的协调性来看，人物类和动物类沙具的朝向都是右边，说明妈妈和女儿具有一定的协调性，但出现的骷髅头在整个画面中显得十分不协调，我们认为A可能存在一些关于死亡和丧失的创伤性经历，在随后的深入访谈中也证实了这一点，被试A 6岁开始跟着爷爷奶奶长大，直到初中才和爸爸妈妈一起生活，爷爷对被试A疼爱有加，但爷爷在一年前因病去世，妈妈回忆A当时很坚强，没有大哭而是一直安慰奶奶，A将代表奶奶的沙具放的离骷髅头很远，将自己的自我像放在骷髅头的旁边，提到代表奶奶的沙具的时候，A无法控制地开始痛哭，干预过程中产生强烈的悲伤情绪，说明被试A十分担心年纪大而独自在老家的奶奶，而对离去的爷爷十分不舍，但当女儿产生悲伤情绪的时候，妈妈显得比较尴尬和难为情，希望女儿不要哭了，所以我们能在这个家庭系统中看到A的悲伤和担忧，但家庭成员对于这种情感不能做出适当的反应，女儿的悲伤和痛苦在这个系统中得不到消化和疏通。从动态九宫格的分布情况来看，妈妈的工作宫有1、2、4宫，关注宫为2宫，其他为闲置宫，从纵向看，妈妈的1、3号沙具位于过去，2、4号沙具位于现在，从横向看，1号沙具位于融合/过渡层面，2、3、4号沙具位于物质/现实层面，说明妈妈的心理能量在过去与未来之间来回流动，并由融合/过渡流向现实/物质，说明妈妈的心理能量具有一定的流动性，但始终没有流向未来和精神/理想层面，说明妈妈可能在未来和精神理想上存在一些心理矛盾，女儿的工作宫和关注宫为1、7宫，其他为闲置宫，从纵向上看，A的所有沙具都位于过去，从横向上看，1、3号沙具位于精神/理想层面，2、4号沙具位于物质/现实层面，可以看出女儿的心理能量流动比较剧烈，物质/现实层面精神/理想层面来回流动，说明A可能在理想与现实之间存在一定的心理矛盾，这一点在随后的深度访谈中得到了证实，女儿一方面很想从事写作方面的工作，当一位旅行作家，另一方面又担心现实经济层面的压力。并且女儿所有沙具都位于过去，心理能量滞留在过去，未能向现在和未来发展，在深度访谈中我们也找到了爷爷离世的创伤经历，对于奶奶的担忧以及留守经历带来的依恋创伤等原因。就这些问题我们展开了讨论，妈妈决定这周内带女儿回老家看望奶奶，与奶奶相处几天，让女儿对奶奶的健

康状况，心理状态有一个全面的了解；女儿提到留守经历中最让自己印象深刻的经历是别人都有爸爸妈妈接放学，自己总是一个人回家，妈妈听完后感到很自责，承诺以后女儿放假，爸爸妈妈会一起去学校接她，希望弥补当年的遗憾。针对女儿的亲人离世的创伤经历，主试在沙盘干预的第二天对 A 进行了哀伤治疗。

综上，女儿出现核心自我评价低的情况，我们认为这是由于多方面原因造成的：①妈妈不能进行符合女儿期待的情感反馈，不希望家庭中有消极的情感流动，损害了女儿的镜映自体个体需要，使得女儿没能形成稳定的自尊。5 女儿沉浸于过去的创伤经历，导致自恋水平的降低，习惯于内归因。针对以上问题，我们在接下来的调整盘中设置了两个目标，目标 1：让妈妈能正确了解女儿的期待并做出正向回应，具体措施是向妈妈提供如何反馈并疏导家庭的情绪的建议，提供如何了解女儿期望并进行回应的方法；目标 2：减轻女儿过去创伤经历带来的消极影响，具体措施是与妈妈协商弥补措施以及进行了哀伤治疗。

2.3.3 主题 3：职业探索干预

本部分为被试 A 的职业探索干预，被试 A 的职业探索得分为 2.37，低于大学生群体平均值 2.97，并且在环境探索与目的一系统探索维度上探索尤为不足，表明被试缺乏对工作世界的了解，缺少职业目标或目标不清晰，更缺少根据目标进行的职业探索。在接下来的工作盘中，我们将积极探索 A 不愿参与职业探索的家庭原因。图 4 为被试 A 的两次职业探索干预工作盘及其动态九宫格分布。

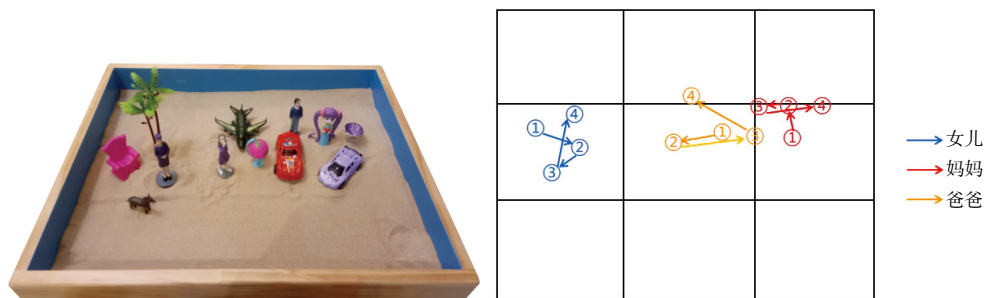


图 4 被试 A 的首个职业探索干预工作盘及动态九宫格分布

Figure 4 Subject A's first career exploration intervention work sandplay and dynamic nine-grid distribution

沙盘故事：爸爸讲述“沙盘中女儿是一名出色的导游（爸爸2号沙具），有时工作会坐飞机（爸爸4号沙具）去世界各地（爸爸1号沙具），有时会开车去（爸爸3号沙具），女儿十分享受她的导游工作”。妈妈讲述“沙盘中女儿每天打扮得漂漂亮亮的（妈妈2号沙具）开车去事业单位上班（1号沙具），单位里认识了一位温文尔雅的男朋友（妈妈3号沙具），送给了女儿一个大钻戒（妈妈4号沙具）”。女儿讲述“沙盘中自己这个职业不是空姐也不是导游，就是一个将要工作的人（女儿2号沙具），她有一个休息的椅沙发（女儿1号沙具），能坐着看书，旁边有一棵绿植（女儿4号沙具），自己养了一匹小马（女儿3号沙具）”。爸爸给沙盘命名为《路途愉快》，妈妈命名为《精彩人生》，女儿命名为《疲劳的小马》，最终的主题采用爸爸的《路途愉快》。

沙盘分析：沙盘在家庭成员以“职业”为主题时出现了分裂，三人的沙具缺少互动，每个人摆的区域都没有重合，这是前面两次干预所没有的。从沙盘的动力性来看，爸爸和妈妈摆放的沙具都出现了汽车，爸爸还出现了飞机，说明在有关职业的主题中，爸爸和妈妈的心理动力都比较强，反观女儿所摆的沙具，具有动力性的沙具是一匹很小的马，并且出现了一个象征休息和能量获取的沙发，说明女儿在职业问题上即表现了一些动力性，也感到了缺乏动力，这一点看似矛盾，但在对于女儿的深入访谈中得到了解答，缺乏动力的原因在于，女儿既不想当爸爸说的导游，也不想进妈妈说的事业单位，经常和爸妈解释自己的想法但都未果，还常和妈妈就这个问题发生矛盾，自己感到很累，妈妈越是催自己越不想找工作，由家庭问题引起的动力不足，女儿具备动力性的原因是女儿想当一名作家，并且已经在网络上写小说，目前有2千多的粉丝，虽然每月收入几乎没有，但她觉得很有意义和成就感。A之前从来不敢让妈妈知道这件事，她认为妈妈一定会说这只是一个爱好，靠这个爱好养不活自己。经过上几次的干预，女儿选择在这次干预中说出了自己的想法。让她感到意外的是，妈妈首先不是否定她，而是夸女儿很棒，要是女儿能找一个和写作相关的工作，自己也是很乐意的，自己之前和女儿争吵只是看不惯她每天不着急又游手好闲的生活态度，现在妈妈终于知道女儿其实是在写小说，妈妈认为自己之前对女儿的指责太过了。从动态九宫格的分布来看，女儿的工作宫和关注宫都位于4宫，

其余宫位都为闲置宫，并且沙具都摆放在过去维度，表明 A 在对于职业的心理能量流动很弱，缺乏职业探索的动力。爸爸和妈妈的沙具在动态九宫格分布中更为接近，女儿距离父母更远，说明在职业主题当中父母的结盟是明显的，爸爸妈妈都表示出对于女儿职业取向的费解。

综上，女儿在职业探索中出现了缺乏环境探索、目的—系统探索及信息数量等问题的家庭原因在于家庭成员之间的不良沟通模式，女儿预期妈妈会反对自己写作的职业兴趣，妈妈过去也缺乏了解女儿职业兴趣的耐心，爸爸并未参与女儿的职业选择，也不了解女儿的职业兴趣，三人之间过去由于情感沟通的匮乏，导致了女儿未能表达出自己对于职业的真实想法。在接下来的调整盘中，我们将让加深爸爸妈妈对女儿职业兴趣的了解，并且让女儿在接下来的一周中制定出实现职业兴趣的步骤方案，下周在家庭内部中展开探讨。

3 干预结果

将被试 A 的基线期、干预期及保持期的职业决策困难分数变化在 Excel 里以点绘出，并以折线图方式呈现各阶段变化，如图 5。

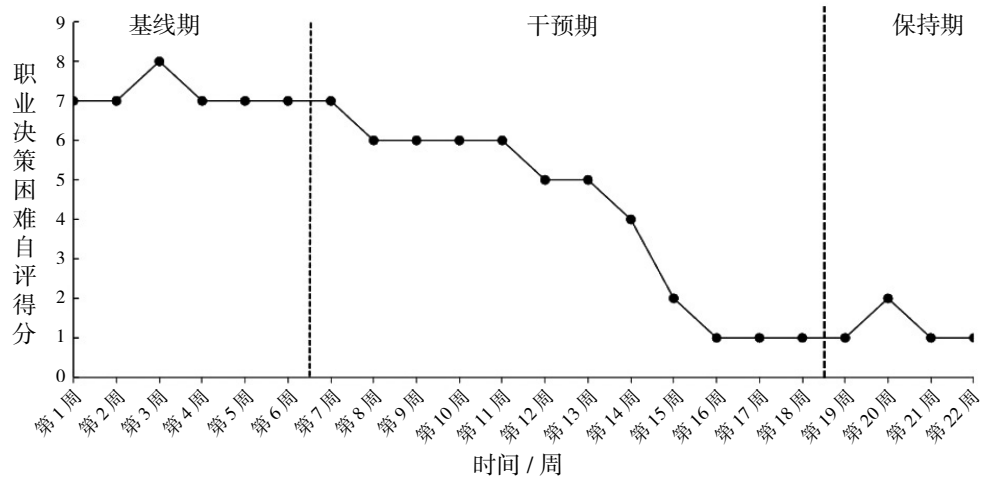


图 5 被试 A 的职业决策困难自评得分变化

Figure 5 The change of subject A's self-rated score of career decision-making difficulty

对量化资料进行视觉分析和 *C* 统计分析, 能够判断一系列数据点呈现的上升或者下降的趋势是否显著, 即能看出被试 A 的职业决策困难在干预期内有无显著下降。

表 2 被试 A 的职业决策困难自评得分分析摘要表

Table 2 Summary table of self-rated score analysis of career decision-making difficulty of Subject A

| | 被试 A 家庭功能自评得分 | | |
|------------|---------------|------------|-----------|
| | A | B | C |
| 阶段顺序 | A | B | C |
| 阶段长度 | 6 | 12 | 4 |
| 趋势走向 | = | — | = |
| 平均水准 | 7.17 | 4.17 | 1.25 |
| 水准范围 | 7 ~ 8 | 1 ~ 7 | 1 ~ 2 |
| 水准变化 | 7 ~ 7 | 7 ~ 1 | 1 ~ 1 |
| 水准稳定 | 稳定 (100%) | 多变 (16.7%) | 多变 (100%) |
| <i>C</i> 值 | — | 0.86 | — |
| <i>Z</i> 值 | — | 2.77** | — |

被试 A 的职业决策困难干预效果阶段内分析, 如表 2 所示。被试 A 的职业决策困难水平在基线期呈现稳定趋势, 水准稳定性为 100%, 水准范围为 7 ~ 8, 平均水准为 7.17, 说明被试 A 的职业决策困难水平在基线期保持稳定, 可以进入家庭团体沙盘干预。在干预期内资料点由 7 下降到了 1, 下降了 6, 整体呈现下降趋势, 并且该阶段内职业决策困难水平出现了大幅度的波动, 水准稳定性为 16.7%, 我们借助 *C* 统计分析, 对被试 A 干预期内资料点的趋势进行检验, 发现下降趋势显著 ($Z=2.77, p<0.01$), 说明在家庭团体沙盘干预的影响下, 被试 A 的职业探索行为在干预期呈现显著下降的趋势, 即家庭沙盘干预有效改善了被试 A 的职业决策困难。由于干预效果的保持性也是我们关心的, 故在干预阶段结束后, 进入了保持期, 仍对被试 A 进行了 4 周的测量, 结果发现被试 A 的职业决策困难在阶段期内十分稳定, 资料点在 1 和 2 之间小范围波动, 水准稳定性为 100%, 这意味着被试 A 的职业决策困难在干预结束后没有出现反弹的情况, 说明干预的保持效果良好。综上, 家庭团体沙盘干预有效改善了被试 A

的职业决策困难，并且干预的保持效果良好。

4 讨论

过去的学校职业生涯教育课程与职业咨询，往往是向学生提供求职信息，训练面试技巧和简历制作能力，这种方式能为缺少职业信息和缺乏求职技巧的学生带来帮助，但也有很多学生的职业决策困难是由于情绪与人格相关因素造成的普遍性的犹豫不决，对于这部分学生需要的是系统性地提升自我认知与人格成长，在职业问题干预领域对于这方面的研究尚需进一步深化。而本研究提供了一种联合家庭成员，采用团体沙盘进行干预的视角，并初步验证了家庭团体沙盘干预大学生职业决策困难的有效性，并且由于是系统性地对家庭生态进行干预，干预效果的保持性良好，很够长效地降低大学生的职业决策困难。

当然，本研究也存在局限性。首先本研究设计的职业决策困难的三个变量：家庭功能、核心自我评价与职业探索之间的关系需要进一步收集大样本，验证变量间的中介调节关系，更加精准地探明职业决策困难的成因。其次，本研究仅是个案研究，未能进行实验组对照组的差异检验来验证家庭团体沙盘干预的有效性。最后，由于是个案研究，被试为女性，未能探讨家庭团体沙盘在男女之间的性别差异。未来研究者们可以对采用小样本多基线设计，或者是真实验设计来进行进一步探究，同时本研究也为学校和家庭联合教育，提升学生职业决策能力提供了思路，未来研究者们也可以结合“家校共育”理念进行进一步的探讨。

参考文献

- [1] 龙立荣, 彭永新. 国外职业决策困难研究及其启示 [J]. 人类工效学, 2000 (4): 45-49.
- [2] Lipshits-Braziler Y, Gati I, Tatar M. Strategies for coping with career indecision [J]. Journal of Career Assessment, 2016, 24 (1): 42-66.
- [3] Uthayakumar R, Schimmack U, Hartung P J, et al. Career decidedness as

- a predictor of subjective well-being [J]. *Journal of Vocational Behavior*, 2010, 77 (2): 196-204.
- [4] 曹中保, 石贝. 家庭教养方式、自尊与职业决策自我效能感的关系研究 [J]. *鄂州大学学报*, 2016, 23 (5): 26-29+36.
- [5] 李春雨, 于战宇. 大学生家庭教养方式、自尊水平与职业决策自我效能感的关系研究 [J]. *河北科技大学学报 (社会科学版)*, 2012, 12 (3): 107-112.
- [6] 王欢. 家庭教养方式、职业决策自我效能与职业决策困难的关系研究 [D]. 济南: 山东师范大学, 2013.
- [7] 乔桥. 大学生父母教养方式、完美主义及职业决策困难相关研究 [J]. *科教文汇 (下旬刊)*, 2019 (7): 160-161.
- [8] 贺敏, 徐文丽. 父母教养方式与大学生职业决策困难: 心理资本的中介作用 [J]. *兵团教育学院学报*, 2018, 28 (5): 29-33.
- [9] 李倩, 胡冬梅, 黄碧娟, 等. 家庭教养方式与大学生职业决策困难的联系: 有调节的中介 [J]. *青少年学刊*, 2021 (2): 37-43.
- [10] 李志勇, 吴明证, 陶伶, 等. 大学生自尊、无法忍受不确定性、职业决策困难与就业焦虑的关系 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2012, 20 (4): 564-566.
- [11] 叶宝娟, 雷希, 方小婷, 等. 心理资本对大学生职业决策困难的影响: 有调节的中介模型 [J]. *心理发展与教育*, 2018, 34 (1): 58-64.
- [12] 陈小普, 冯萌萌. 教育硕士心理控制源、专业认同与职业决策困难的相关性 [J]. *职业与健康*, 2019, 35 (22): 3134-3137+3142.
- [13] 李云霞, 鲍秀松. 心理控制源对毕业生职业决策困难的影响研究 [J]. *集宁师范学院学报*, 2014, 36 (2): 91-94+98.
- [14] 王璐. 大学生社会支持、职业生涯探索与职业决策困难的关系研究 [D]. 大连: 辽宁师范大学, 2014.

Family Group Sandplay Intervention of College Students with Difficulty in Career Decision-making

Li Pengsen

Southwest Jiaotong University Hope College, Chengdu

Abstract: Career decision-making difficulty can be divided into developmental career decision-making difficulty and long-term career decision-making difficulty. The former can smoothly pass through the difficult period through college career planning courses, while the latter needs certain psychological counseling to improve mood and personality, so as to make a reasonable career exploration and choice. This paper is based on three relevant important variables of career decision-making difficulty: Family function, core self-evaluation and career exploration, sandplay intervention way by means of the family groups, points three themes for a total of 12 times intervention, perfect family ecological systematically, improve the subjects of career decision-making difficulties, was eventually try to find the direction, made a clear career planning and goal, and intervention in good effect.

Key words: Career Decision-Making Difficulty; Sandplay Intervention; Family Function; Core Self-Evaluation; Career Exploration.