

心理剧疗效因子的探索性研究

——以上海心理剧长程训练团体为例

王晓慧¹ 刘爱芹^{2*} 赖念华³

1. 中国劳动关系学院社会工作学院 北京 100048

2. 北京印刷学院心理素质教育中心 北京 102600

3. 台湾爱的心理谘商辅导中心 台北 10001

摘 要：研究以 Yalom 团体治疗的 11 个疗效因子为基础，运用质性研究方法，访谈 14 名在上海心理剧长程团体中有过主角经验的成员，询问她们认为心理剧对自己有帮助之处。研究发现心理剧对主角都有帮助，在演出阶段，排在前五的疗效因子是宣泄、自我理解、人际学习、提高社交技巧以及团体凝聚力，后面是原生家庭的矫正性重现、希望重塑；此阶段心理剧特有的疗效因子是导演的专业能力、角色交换带出的对关系的理解、具象化带出的象征性表达、辅角的功用、镜观带出的顿悟、角色扮演带出的新思考、附加现实带出对现实缺憾的弥补。在心理剧的分享阶段，最集中体现的疗效因子是普遍性，没有发现心理剧特有的疗效因子。

关键词：心理剧；团体治疗；疗效因子

自 1950 年代起，团体治疗在国际上成为了普遍的治疗方式。Yalom 把团体治疗的改变机制命名为疗效因子。^[1] Yalom 通过询问参与者治疗中什么是最有帮助的，总结出了 12 个疗效因子^[2]，之后的研究又修正为 11 个疗效因子。这 11 个疗效因子包括：希望重塑、普遍性、传递信息、利他主义、原生家庭的矫正性重现、提高社交技巧、行为模仿、人际学习、团体凝聚力、宣泄、存在意识。^[3] 此后许多对团体疗效因子的研究都是基于 Yalom 的分类框架。近年来，随着表达性艺术治疗的兴起，不少研究者注意到虽然 Yalom 的疗效因子分类依然颇有影响力，但他所研究的团体是语言导向的团体，没有提出表达性艺术治疗团体特有的疗效因子。

心理剧（psychodrama）是在 1920 年代由莫雷诺（Jacob L. Moreno）发展出来的行动取向的团体治疗方式。心理剧已经被诸多研究证明有效^[4-7]但在疗效因子的研究方面，还缺乏深入的研究。以往有限数量的研究是在 Yalom 总结的疗效因子的框架内进行的，主要运用定量研究方法。我们的研究问题是：心理剧作为团体治疗方法时，它是否有效？如果有效，它的疗效因子有哪些？有哪些疗效因子与 Yalom 的观点有重合？又有哪些是心理剧独特的疗效因子？每场心理剧分为暖身、演出、分享三个阶段，暖身阶段暖出主角，

在演出阶段主角用行动演出，分享阶段是用语言来分享，在心理剧的演出阶段与分享阶段各有哪些疗效因子？本研究以上海心理剧长程训练团体为例，对心理剧的疗效因子做一个质性研究。

1. 对象与方法

1.1 对象

研究对象是上海长程封闭式训练团体的成员，该团体具有学习和体验的双重性质。课程结束一个月内，14 名担任过主角的学员接受了我们的访谈，并于研究开始前签署了知情同意书。14 名受访者均为女性，年龄在 31 岁和 52 岁之间，平均年龄约为 42 岁。

1.2 资料收集与分析方法

本研究通过一对一访谈收集资料，访谈过程录音并转录为文字。

三位研究者反复阅读资料，确立编码原则，逐句进行编码。首先第一作者与通讯作者在不沟通的情况下独立进行编码，相似度达到 90% 以上，再与第二作者进行讨论，三人一起编码，第一作者与通讯作者再各自对对方的访谈资料进行编码，最大程度达成共识。对于相异的地方再讨论，直到达成完全的共识。编码后提取出主题，列出表格，进行分析。

2. 研究结果

2.1 心理剧对主角都有帮助。

14 名主角处理的议题都与人际关系（亲子关系、夫妻关系、同事关系、师生关系）有关，她们全部认为心理剧对自己有帮助。

表 1 主角基本状况和所处理的议题

序号	主角	年龄	性别	议题	心理剧是否有帮助
1	A	46	女	和父亲关系的探讨	有帮助
2	B	44	女	夫妻关系	帮助很大
3	C	32	女	在职场与同事的关系	非常有用
4	D	42	女	了解自己在家族中退缩的原因	帮助非常大
5	E	42	女	探讨与父母相处时的害怕	很多帮助
6	F	50	女	从妈妈的视角看自己童年被忽视的原因	有帮助
7	G	52	女	处理哀伤，与奶奶告别	有帮助
8	H	38	女	在父女冲突的情景下看父女关系	有帮助
9	I	41	女	跟父亲的情感联结	有帮助
10	J	38	女	处理与异性朋友的关系：联络还是放下	有帮助
11	K	42	女	怎样对妈妈更好一点	有帮助
12	L	42	女	如何与导师的那些工作告别	有帮助
13	M	46	女	妈妈为什么没有能力“爱”我	很有帮助
14	N	31	女	如何给妈妈需要的爱	有帮助

2.2 演出阶段的疗效因子

2.2.1 Yalom 分类框架下的心理剧疗效因子

在 Yalom 的分类框架下，演出阶段的疗效因子有 9 个，按照涉及到的案例数量依序分别为宣泄（13）、自我理解（10）、人际学习（9）、提高社交技巧（7）、团体凝聚力（6）、原生家庭的矫正性重现（3）、希望重塑（2）。普遍性、传递信息、利他主义、行为模仿、存在意识没有被提到。

表 2 演出阶段的疗效因子（Yalom 的分类框架）

Yalo 所提出的疗效因子	涉及案例	数量
宣泄	A.C.D.E.F.G.H.I.J.K.L.M.N	13
自我理解	A.B.C.D.E.G.H.J.L.N	10
人际学习	A.B.H.I.J.K.L.M.N	9
提高社交技巧	A.C.D.E.H.K. N	7
团体凝聚力	A.C.E.F.H.N	6
原生家庭的矫正性重现	A. G.M	3
希望重塑	E.I	2

在演出阶段，排在首位的疗效因子是宣泄，13 个案例都提到了宣泄带来的帮助。宣泄的情绪有内心的委屈、害怕、对过世的奶奶的思念、对爸爸重男轻女的不满、对妈妈不讲道理的生气。有的主角把压抑许久的委屈倾倒了出来，“当我哭的时候，让我把委屈倾倒出来的感觉。…是真的感觉委屈了。哭出来的时候，心里是轻松的。哭对于我的委屈是有帮助的，自己发出声的。”（C67）有的主角把一直不敢表达的生气或害怕宣泄了出来，“我害怕的情绪来时，我可以多说一些，让我有表达……伙伴在跟我表达时，我有流泪。宣泄都对我的害怕本身有帮助。”（E63-4），宣泄让主角的情绪得以流动，“更真实地体会那一刻，会触发内心很多暗流涌动的东西。当内心的情感流淌出来的时候，整个人变得更鲜活，带给内心新鲜和喜悦。…开始喜欢上了流动的感觉，愿意去尝试。”（A22-4）

其次是自我理解，10 个案例提到。有的主角开始学会分辨内在的声音和外在的声音，“延伸到未来，当我遇到权威的评判、声音的时候，要分辨一下。分辨哪些是来自于我内心、来自于家族里我父亲传承下来的恐慌放大，哪些是我自己真实的，而我自己能面对的那个部分。”（A5-3-2）有的主角也开始理解自己能力的限度，而不会给自己提出过高的要求“我看到自己，因为受家庭影响，我也是个有限制的人。”（A9-3）主角 B 开始理解先生的无力感，以及自己没有办法接受这样的一个形象。“清晰地意识到老公内在脆弱无力的状态，而自己是没办法接受他作为一个男人、一个丈夫实际上是那么脆弱。”（B7-4-2）

第三是人际学习，9 个案例提到。“对我有帮助的是，在父亲的角色里面，感受，体验比较强烈的生气的情绪。”（H5-2）

“以前只是看到父亲作为一个成年人，他前面的样子。在具象化和镜观的时候，看到父亲背后他弱小的以及小时候的部分。看到父亲更多的部分。”（H8-2）

“之前对她（妈）不理解，当我进入（角色交换）到妈的角色，我开始能够真切体验到她的失落、难过。”（K3）

心理剧的人际学习不是单纯在认知层面，而是通过角色交换，在对方的位置与脉络上看对方，看两者关系和所处的情境，达到对于对方的深层理解。

之后是提高社交技巧，7 个案例提到在人际学习的基础上，有新的领悟与洞察，增加了区辨性，增加了弹性和应对

问题的能力。案例 E 开始是把朋友与父母混在一起，因为对父母有深深的不信任，把这种不信任也带到了与朋友的交往中。做剧后，她开始有所分辨，不再把对父母和对朋友的态度混为一谈。“我发现朋友们和父母是不一样的，这是新的认知。……我就开始能区分，父母是父母，朋友是朋友。”（E58-2）

有 5 个案例提到团体凝聚力。团体凝聚力给主角带来了帮助和温暖，3 个案例提到原生家庭的矫正性重现。2 个案例提到希望重塑。

2.2.2. 演出阶段心理剧特有的疗效因子

通过对访谈资料的分析，我们发现除了 Yalom 分类框架下的疗效因子，心理剧也有它特有的疗效因子。分别是导演的专业能力（10）、角色交换带出的对关系的理解（8）、具象化带出的象征性表达（7）、辅角的功用（5）、镜观带出的顿悟（3）、角色扮演带来的新思考（2）、附加现实带出对现实缺憾的弥补（2）。

表 3 心理剧特有的疗效因子

心理剧的疗效因子	涉及的案例	数量
导演的专业能力	A.B.C.D.E.G.H.I.J.N.	10
角色交换带出的对关系的理解	A.B.D.E.K.L.M.F	8
具象化带出的象征性表达	B.C.D.E.F.G.H	7
辅角的功用	B.D.E.M.G	5
镜观带出的顿悟	B.C.J	3
角色扮演带出的新思考	J. K	2
附加现实带出对现实缺憾的弥补	F.G	2

导演的专业能力。心理剧有五要素，导演、主角、辅角、观众、舞台。“导演是指挥心理剧来帮助主角探索问题的人。”^[8]在访谈中，有 10 个案例特别提到了导演带来的帮助，包括导演理解主角当下的状态，在导剧的时候契合到主角的状态和特质进行工作。“基础是她（导演）对我的理解，…一次镜观都没有用过。（我是）一个很理性的人，…放在镜观的位置，一下子就到了脑子层面，就很难再去。她（导演）很好地灵活地去使用我。…用的那几个恰好和我的性格最匹配。”（A32-3）也包括导演的专业评估，和根据主角的目标推进工作的能力。“导演聚焦主题，关于害怕这件事让我看得清楚了。”（E10-1-2）导演在恰当的时候做角色训练、进行情绪的催化、做现实测试、对对角进行挑战以扩大主角的视框等，都带来了帮助。导演的专业能力让主角信任导演

进而获得帮助。

角色交换带出的对关系的理解。8 个案例提到角色交换带来的帮助，角色交换是指主角扮演剧中其他人物的角色。通过角色交换，主角真正用对角的眼睛看世界，进而引发认知、情感和行为的变化。“之前对她（妈）不理解，当我进入（角色交换）到妈的角色，我开始能够真切体验到她的失落、难过。”（K3）“进入角色后突然理解那些都很正常，所以对她的怨气、抱怨就会释放……开始能体验感受她的心情。”（K5-1）

具象化带出的象征性表达。7 个案例提到了具象化带来的帮助，具象化会借助道具、肢体等把抽象的内容（如情绪、关系模式或观念）转化为具体的场景或行动。具象化具有强烈的视觉冲击力，绕过语言的防御，直接引发主角的情感，甚至直接达到顿悟。主角 D 看到妈妈指责的雕塑，突然意识到指责模式的代际传承，“以前也会意识到我自己会批评自己，但是那好像就是个概念。当雕塑呈现之后，很震撼，原来我做得跟我妈一样，我复制了我妈的模式。”（D10-2）

辅角的功用。辅角指“除了导演之外，其他任何参与心理剧演出并帮助主角探索问题的人。”辅角在剧中所呈现出来的场景会催化主角的情感，“当辅角呈现出我妈妈原生家庭的那个格局和每一个人的站位、要素，当那个雕塑呈现出来的时候，我的情感一下子就被拉进去了，有对妈妈的心疼也有对自己的心疼。我很快就能把心里面的一些情绪宣泄出来。”（M13-4）

镜观带来的顿悟。3 个案例提到了镜观带来了帮助，镜观是让主角从场景外观整个场景的重演。镜观的目的是鼓励主角“更客观地认识自己和外界的互动。”^[9]当主角 C 陷入在与同事说不清楚某个事情时，导演让她镜观，“（在镜观之前）就是觉得怎么说能把这个事情说清呢？或者怎么做才能让我们彼此能够看到呢？当我跳出来之后，说现在已经足够了，不需要再去说明过多了。”（C8-2）

角色扮演带来新思考。2 个案例提到了角色扮演带来的帮助，角色扮演能够通过行动与对话，展现已发生的情境或内在世界。角色扮演会为主角带来新的思考和看问题的角度，“我开始去看我跟我老公的关系，当老公上场，两个人有对话的时候，我就开始去思考，挺好的，也还挺现实，可以触摸到的生活，非常的确定，确定性很高，而且两个人之间的那个互动也没有什么问题。”（J11-3）角色扮演呈现

日常情境，在心理剧团体，让大家有所见证，也让主角卸下心理上的重压。

附加现实 (surplus reality) 带出对现实缺憾的弥补。有两个案例提到了附加现实带来的帮助，心理剧的奇妙之处在于它突破了时间、空间、现实的限制。案例 G 因为没有来及与过世的奶奶告别，哀伤一直伴随，情绪得不到释放，在心理剧中，她得以表达对奶奶的思念，表达失去奶奶的哀伤，向奶奶告别，“算是…完成了一个完形。…有一个有形的告别，…感觉轻松一些了，自我回归到驾驭命运的那份力量。” (G13-3) 当完成这一切，她减少了内疚感和对自己的批评，自己的力量也得以浮现，能体验到有收有放的感觉。

2.3 分享阶段的疗效因子

分享阶段是在心理剧演出之后，主角回到团体里，辅角去除角色也回到团体里，团体成员围坐在一起分享。在分享阶段，主要是成员分享自己被主角的故事触动到的记忆和感受，是对主角贡献自己故事的回馈，是爱回去 (love back) 的过程。在分享阶段，Yalom 分类框架下的疗效因子中的 5 个被提到，分别是普遍性、团体凝聚力、自我理解、利他主义、希望重塑。普遍性被 7 个案例提到；其次是团体凝聚力，2 个案例提到；自我理解、利他主义、希望重塑分别被 1 个案例提到。

表 4 分享阶段的疗效因子

Yalom 分类框架下的疗效因子	涉及案例	数量
普遍性	A.C.D.E.J.M.N	7
团体凝聚力	D. E	2
自我理解	M	1
利他主义	A	1
希望重塑	E	1

在这个阶段受访主角反映对自己最有帮助的是普遍性。当主角演出结束后再回到现实时感受会非常复杂，或是有自我怀疑，或是担心别人怎么看自己。但透过分享相似的生命故事和感受，主角感觉到了联结感，感受到了普遍性。“到小组里的时候，我会有那种普同感，不是说这个是我的问题，有人跟我有相似的经验，会让我觉得我不是一个怪人。” (C48-3) “我觉得自我攻击就会少。我觉得就要松口气，我不是唯一的。就轻松了。” (D65-2)

有 2 个案例在分享阶段，再次感受到了团体的接纳和包容，感受到了团体凝聚力。“做完剧之后，我好像在团体

里面我就会主动融入很多。感应了更多的大家对我的那个支持，还有理解。” (D61-1) 有案例在分享阶段透过别人的分享带来的新角度，多了自我理解，“他们也会给我反馈在角色里的我没有觉察出来的那个视角，这个也是对我会有帮助的。” (M14-3) 也有案例提到通过分享增加了希望感，“在分享的时候，我会觉得说，我想象那个东西是不会…这些东西是我想象的，是真的不会来。” (E39-5-3)，有案例听到成员的分享，体会到了剧的价值，对别人的帮助。“他们在团体里感受到，父亲真的是想用化入泥土牺牲的方式给到子女，是感染他们的。因为我的呈现而感同身受。…会让我有一种 (安慰) 我还为这个团体做了一些事情。(A25-5)”

3. 结论与讨论

本次质性研究基于对 14 名在心理剧中担任主角的访谈，研究发现心理剧对所有的主角都有效果。心理剧对主角的帮助效果体现在演出阶段和分享阶段。

在演出阶段，心理剧的疗效因子有宣泄、自我理解、人际学习、提高社交技巧、团体凝聚力、原生家庭的矫正性重现、希望重塑。在分享阶段，心理剧的疗效因子有普遍性、团体凝聚力、利他主义、希望重塑、自我理解。心理剧特有的疗效因子集中体现在演出阶段，有导演的专业能力、角色交换带出的对关系的理解、具象化带出的象征性表达、辅角的功用、镜观带出的顿悟、角色扮演带来的新思考、附加现实带出对现实缺憾的弥补。在分享阶段，疗效因子集中在普遍性，我们没有发现心理剧特有的疗效因子。

行动导向的心理剧团体与 Yalom 主要研究的语言类团体都是团体治疗的形式，它们在理论基础、干预方法和治疗目标上既有重叠也有显著差异。我们发现两者有相同的疗效因子，心理剧的很多技术能够实现这些疗效因子。同时也发现心理剧团体所特有的疗效因子，突破了 Yalom 对于团体疗效因子的分类框架。表达性艺术治疗团体通过创造性媒介绕过理性防御，直接激活情感和身体记忆，应当发展出适合自身的疗效因子的分类。

本研究发现心理剧在演出阶段和分享阶段的疗效因子是不同的。心理剧特有的疗效因子主要集中在演出阶段，而分享阶段更与 Yalom 的疗效因子相同。本研究没有发现暖身阶段的疗效因子，可能是因为是对主角的访谈，直接就进入了演出和分享阶段，虽然本研究没有提到暖身带来的帮助，但暖身对心理剧的重要性毋庸置疑，后续研究还需要关

注。主角的产生是团体社会计量的结果,是团体主题的聚焦。本研究只对主角进行了访谈,是从主角的角度体现的疗效因子。未来从辅角、观众的角度进行研究,将会有不同的疗效因子出现。

最后,本研究接受访谈的全是女性,而且都是长程训练团体的成员,如果是不同的性别或者是普通的心理剧参与者可能会有不同的研究结果。

参考文献:

- [1]Yalom, I. D. The theory and practice of group psychotherapy(2th ed.)[M]. New York: Basic Books,1985.
- [2]Yalom, I. D. The Theory and Practice of Group Psychotherapy[M].New York: Basic Books,1975.
- [3]Yalom,I.D,&Leszcz,M..The theory and practice of group psychotherapy(4th ed.)[2005].New York:Basic Books,2005.
- [4]Reiss, D., Quayle, M. & Meux, C.,Dramatherapy for mentally disordered offenders: changes in levels of anger[J]. Criminal Behaviour and Mental Health, 1998,8,:139 - 153.
- [5]Souilm ,N.M., Abdelazem ,S. &Ali, O.,Effect of Psychodrama on the Severity of Symptoms in Depressed

Patients[J], American Journal of Nursing Research, 2017, 5(5): 158-164.

[6]Karatas ,Z.Investigating the Effects of Group Practice Performed Using Psychodrama Techniques on Adolescents' Conflict Resolution Skills[J].Educational Sciences: Theory & Practice .201111(2) • Spring :609-614.

[7]Kaya, F.& Deniz, H., The effects of using psychodrama on the psychological wellbeing of university students[J], Perspect Psychiatr Care. 2020,56:905 - 912.

[8]Adam Blatner,《心灵的演出: 心理剧方法的实际应用》[M], 程小蘋等译, 学富文化事业有限公司。2002:3。

[9]保罗·威尔金斯著,《心理剧疗法》[M], 余渭深译, 重庆大学出版社, 2016:18

作者简介: 王晓慧(1979—), 女, 汉; 博士学位, 研究方向为工会社会工作、社区社会工作、社会工作教育、心理剧。

通讯作者: 刘爱芹(1975—), 女, 汉, 硕士学历, 研究方向为大学生心理健康教育。