

心理劇對大學生影響之歷程－以高關懷大學新生 為對象

蘇倫慧

賴志超

環球科技大學

國立雲林科技大學

通識教育中心／行銷管理系

應用外語系

本研究目的在探討心理劇對高關懷大學新生之影響，以中部一所科技大學的高關懷新生為研究參與者。研究參與者進行為期五週，每週一次，每次六小時，共計三十小時的心理劇成長團體。在心理劇團體結束後，進行焦點團體訪談及個別訪談，將所收集之資料的錄影檔及錄音檔謄寫成逐字稿，進行質性內容分析，研究結果為心理劇的影響與效應包含四部分：一、情緒的改變：成員因為增加情緒的理解與接納，將負面情緒轉向正面情緒，情緒變得比較平靜和愉快。二、認知觀點的改變：成員體驗並聽到其他成員彼此從不同的角度分享個人的想法，進而看到原先所沒有看到的。增加不同的觀點及改變原有的想法，促進觀點的擴展與增加其多元性，及增加對他人觀點的接納與尊重。另外，成員增加自我的了解、自我的信心、進而改變了自我的觀點。三、增加自我關懷：成員改變了自我的觀點，減弱對自己的苛刻，增加對自己的疼惜，多以正向的對待自己，進而增加正向的自我對待方式。四、人際關係的改變：從在心理劇中「體會家人的想法與感受」，而「改變對家人的看法」，回家後，不僅「改變對家人的態度」，也產生「改變對待家人的具體行動」。此外，成員也改變與朋友的互動方式，主動去澄清關係。最後，文末研究者提供諮商實務工作和未來研究之相關建議。

關鍵詞：大學新生、心理劇、高關懷。

緒論

根據教育部統計處（2014）資料顯示近十五年（1998 - 2013）來，大專校院大一學生人數約在 25 萬人，相較於過去三十年前（1983）人數不到 10 萬。由此可見在台灣大學的普及性。但是，近年來，校園自我傷害事件層出不窮，過去針對大學生的研究發現，有高逾三成（30.4%）的大學生有明顯憂鬱的傾向（王春展，2004），以臺灣師範大學為例，情緒困擾是大一新生認為最為困擾的項目（侯明玉，2012）。此外，董氏基金會在 2008 及 2012 年的調查也顯示，大學生約每 5 人，就有 1 人，有明顯的憂鬱情緒，需尋求專業協助（葉雅馨，2008，2012）。從上面的資料可以看出，憂鬱傾向大學生的人數的是不可忽視的比例。在廖聆岑（2011）的研究結果也指出高關懷大一新生導致憂鬱的主要原因是學業或生活適應不佳，及人際互動所造成的問題。

治療憂鬱症當事人的研究結果指出認知治療與認知行為治療是實務工作中運用最廣的學派，其效能也受到很多研究的支持（Beck, 1993；劉彥君、藍玉玲、劉志如、周育如，2008），而近三十年來，以正念（mindfulness）為基礎的心理治療方案在學術期刊論文及臨床治療的實徵結果中指出以正念為基礎的心理治療方案對於憂鬱症具有療效，並且有效的降低憂鬱症的復發率（Germer & Siegel, 2012），及增加心理適應（賴志超、蘇倫慧，2015）。從以上針對憂鬱症的治療研究中，除了認知行為治療與以正念為基礎的心理治療方案之外，Hamamci（2006）針對中度憂鬱症大學生比較心理劇結合認知行為團體與認知行為團體介入的效果，研究發現這兩個團體介入方式均有顯著降低其憂鬱程度及失功能的態度。

根據 Hamamci（2006）的比較研究中，指出心理劇結合認知行為團體與認知行為團體都有同樣的功能，但是，為何使用心理劇來降低憂鬱的相關研究，卻顯著的少呢？就如 Kellermann 和 Hudgins（2000）在他的研究中，指出在許多治療情境中很少使用心理劇的其中一個重要的原因，是心理劇的實徵研究較少，

還沒有足夠的研究與證實。到目前為止，心理劇治療師很少能提出證據來說明治療的療效比其他治療方法有效，或至少是同等的有療效（陳信昭、李怡慧、洪啟惠譯，2003/2000）。

心理劇治療師累積很多的實務，但由於心理劇過程資料記載或分析之不易，所以發表多為實務資料，實徵研究發表的數量與實務資料不相當(賴念華，2013)。然而要推廣心理劇，實徵研究與實務是相等重要的，因此本研究希望能以論述這篇研究增加心理劇的實證研究結果。

研究者在大專院校工作十五年來，除了在「學生諮商中心」與大學生晤談，協助當事人面對正在經驗的困擾與苦痛之外；也督導諮商實習生，發現有憂鬱情緒傾向的學生人數逐漸增加。從實務工作中，研究者發現憂鬱傾向學生來談的問題，大部分是人際關係中的困擾。在 Kellermann（1985）的研究指出心理劇對當事人造成最大的幫助是在自我覺察、情緒發洩與人際間的學習。因此，本研究選擇心理劇探究對有憂鬱傾向的高關懷大學新生的影響。

一、高關懷大學生之相關研究

在國內大專院校針對高關懷大學生的相關研究中，可以看出他們在適應的困難是情緒困擾、時間管理、學業與生活適應不佳及人際互動困擾。例如，國立臺灣師範大學新生的調查研究，調查資料的研究結果顯示情緒困擾、生涯困擾以及時間管理困擾為大學生最為困擾的問題（侯明玉，2012）。相似的，在東吳大學的新生為例的研究，也發現新生最困擾的主題是時間管理、情緒困擾、生涯困擾及學習困擾（謝貞莉，2013）。而從國立成功大學的憂鬱傾向大學生之研究，結果指出導致新生憂鬱的原因，除了學業或生活適應不佳為最高比例，其次是人際互動問題（廖聆岑，2011）。黃政昌（2007）認為憂鬱傾向大學生低自尊、無望感、完美主義、孤立生活圈，容易感受壓力大，憂鬱或暴躁情緒又缺乏溝通技巧及問題解決能力，嚴重影響在生活與學校的適應。綜合以上大專院校對新生憂鬱

傾向高關懷大學生的問卷調查之研究，發現導致大學生憂鬱的原因，主要是情緒的困擾與人際關係的困擾。

成功大學的研究進一步追蹤成大的憂鬱傾向大學生，從追蹤成效統計資料顯示，大約有 25% 的高關懷大學生透過各式管道仍無法聯絡上；有六成的高關懷大學生以電話或 E-mail 提供關心；約有 7.8% 高關懷大學生需要有專業諮商的介入或長期追蹤（廖聆岑，2011）。有鑑於成功大學的追蹤結果，當高關懷大學生人數越來愈多，但是他們又不主動尋求專業協助時，學校、家庭、社會系統需主動採取協助的方案。因此，高關懷學生是需要高度重視的問題，需要大學輔導中心積極的輔導。所以本研究選擇研究對象為有憂鬱傾向的高關懷大學新生。

二、心理劇減緩憂鬱情緒之探討

憂鬱傾向的當事人在認知上會負向自動化思考，而嚴重影響到情緒（Beck, 1993）。認知行為治療學派經由阻斷負向自動化思考及改變非理性的信念，而達到減緩憂鬱情緒。另外，憂鬱臨床症狀的病人會不斷地反芻負面想法（Germer & Siegel, 2012），重複的思索非理性想法與持續感受負面情緒。

然而，在 Hamamci（2006）指出心理劇的技巧可協助憂鬱傾向的參與者在他們無法清楚以語言說明認知想法時，以一個非抽象的語言但比較具體和動作的方式呈現。Avrahami（2003）更進一步指出，心理劇的技巧容易對自動化非理性想法的呈現與覺察。團體成員可透過心理劇團體歷程、演出本身、獨白、具象化、角色扮演或角色交換等將自動化非理性想法的呈現並增加其覺察與改變。例如，在認知行為治療學派無法經由蘇格拉底式的問話及記錄的方式偵測到內在不合理或非理性的信念。心理劇中獨白是一個技巧，可幫助憂鬱傾向參與者更加覺察內在的對話，這技巧提供他們較容易去探索不合理的想法與信念，及說出那些沒有被說出來的想法與感受（Avrahami, 2003）。如以上所言，心理劇可有效的探討非理性的信念，本研究希望可透過心理劇團體增加自發性與創造力，幫助憂鬱

傾向當事人產生替代性的想法，進而改變信念與觀點，並降低負面自我思考及降低自動化思考。

在Pyszczyński 與 Greenberg (1987) 針對憂鬱當事人探討自我覺察研究中，發現當憂鬱當事人感受阻礙或負面的經驗時，會讓當事人過度自我關注，並加深負向的自我評價，而這樣的反覆過程使得當事人重複關注在負向事件中的自己，而忽略去注意在正向事件中的自己，這也造成憂鬱情緒更加惡化。心理劇引導人們將內在衝突的經驗，透過劇的展現、刺激並激發個體在事後重新經驗與覺察，進而增加「當下」覺察的能力。「覺察的線索」包含「生理感官」、「肢體動作」、「情緒感覺」、與「想法念頭」(陳金燕，2003)。個體透過演出，而經歷與覺察這四種屬性的覺察線索。此外，心理劇最重要的核心概念是自發性，自發性的運作是發生在「此時此地」(here and now) (Fox, 1987；陳鏡如，1998)。透過心理劇演劇中，個體的「此時此地」自我覺察，重新整理當下的經驗，允許個體在此時此地經歷所有的經驗，並且充分地去體驗與表達未完全說出的想法與情緒，透過疏通情緒後，個體提升了自發性，比較能處於當下，而非停留在過去的懊惱或擔憂未來。

Kellermann (1985) 的研究指出心理劇中自我覺察、情緒發洩與人際間的學習對個案的幫助最大，在 1987 年，他進一步使用實驗法瞭解受試者認為心理劇最有幫助的是情緒宣洩與認知覺察兩方面，情緒宣洩有效的降低憂鬱情緒。當一個正在經歷苦痛的人，他陷入自己內在的幽暗中，有如黑洞般的漩渦。憂鬱傾向大學生可將難以用語言表達的痛苦情緒，藉由心理劇的演出，化為可感覺、可理解的。同時，在心理劇中經由看到別人與自己的苦痛相似之處，或犯相似的錯，而漸漸地認可做錯事，失敗和困境是人類共同經驗的一部份，並不去逃避、壓抑或過度認同苦痛的情緒或想法，情緒紓解後的接納降低憂鬱程度。

心理劇除了可以減緩憂鬱情緒，還可能可以增加正向情緒的經驗與自我關懷的能力。本研究者在 1999 - 2006 年間跟隨 Dr. Dorothy Satten 學習成為心理劇導

演，Dr. Dorothy Satten 是美國心理劇訓練師、教育者、導演。Dr. Dorothy Satten 常會在主角在心理劇中卡住時，運用鏡觀的技巧時，所使用的引導語如下：「試著想像站在這裡的是一個旁觀的長者，一個有智慧又慈悲的長者，看著身陷於困境中的主角，你會想要給他的建議是…。」「試著用最溫柔又疼惜的心，看看卡在困境中的自己，你會跟自己說什麼？你會給自己最真實的欣賞與提醒是什麼？」從這些指導語可以看出 Dr. Dorothy Satten 嘗試引導出主角內在具有慈愛的智者，給予主角自己最中肯與適切的導引。Dr. Dorothy Satten 使用的鏡觀方法，不僅引導出對自我關愛的本質，同時，主角透過一段距離來觀看在心理劇中的自己，經由物理空間的轉換創造出主角以不同的角度來重新思考自己的狀態，這樣促進主角產成了客觀的觀點或不同的看法與抉擇。心理劇擴展參與者對事物的認知與觀點，同時產生普同感和改變的意願（賴念華，2013）。團體成員在心理劇中，透過角色扮演與角色交換，擴展憂鬱傾向大學生的多元觀點，改變對事情的看法與觀點，重新以不同角度來看待自己，因而降低負面自我思考的模式。心理劇導演會鼓勵主角探索自我，真實地看到及聽到自己與他人的需要，帶著深度的敏感度和慈悲面對（Blatner, 2000），透過理解（瞭解）接受和原諒自己或他人，進而改變自我觀點，並漸漸地比較仁慈地對待自己，減少嚴厲的評價，而發展出自我關懷。

方法

本研究以中部一所科技大學學校諮商中心，在開學時新生施測「台灣人憂鬱量表」（顏如佑等人，2005），此量表內容包含情緒、認知、及身體三大部分，量表結果達 19 分以上者代表呈現憂鬱狀態需要尋找專業機構或醫療單位協助。本研究以此量表篩選得分在 19 分以上的學生為本研究對象，並從中招募到自願參加研究的高關懷新生 20 人，3 男及 17 女。在說明會後，開始進行心理劇團體，

為期五週，每週進行一次六小時的心理劇團體，共進行三十小時。報名成員中有 1 位成員報名，但沒有出席參與團體；有 2 位學員只參與兩次團體，另外兩位憂鬱傾向學生在接近學期末時休學，因而中斷參與團體。其中有 6 位成員當過主角，沒當過主角也沒當過輔角者只是觀眾的有 4 位成員，當過輔角的有 10 人。本研究之心理劇團體由研究者帶領，研究者有二十五年帶領團體的經驗，同時也具有美國 Westwood Instiution 與台灣心理劇學會的心理劇導演之認證。為避免研究者既為團體帶領者又為訪談員的雙重角色與可能的偏誤，本研究的焦點團體訪談員者與個別訪談員為心理諮商與輔導系所修讀之碩士研究生，且修過質性研究課程，對於訪談有相當程度之了解與經驗。

在團體結束後，進行一次的焦點團體訪談及每位團體成員的個別訪談，收集參與者各方面主客觀的資訊，讓研究者可以由各種不同的資料中瞭解到研究參與者的改變與心理劇對他們的影響。

本研究的焦點團體訪談的大綱如下：1. 在心理劇團體中，印象最深刻的經驗；2. 關於自我關懷、面對壓力、處理情緒、自我觀點、人際關係、原先在意或困擾的事、及對待自己的方式，在心理劇前後的改變為何？3. 在心理劇團體中扮演主角、替身、輔角或觀眾時，您的體會和學習為何？還有團體中成員的分享與互動的影響為何？4. 心理劇團體中正向經驗、收穫、幫助或負向經驗。個別訪談內容主要包含選角前，對暖身活動的印象或其影響；曾扮演主角或輔角的成員，在心理劇前後對自己與他人看法的差異；團體前原先在意或困擾的事件在心理劇之後的改變為何；還有認為心理劇對成員最大的幫助為何。

本研究的質性資料分析以焦點團體訪談及個別訪談所獲得的資料為主要分析內容，並以研究者的導演日誌作為輔助資料，提供資料分析過程的覺察與反省。本研究質性資料參考紮根理論研究的原則（吳芝儀、廖梅花譯，2001），進行質性內容分析（曹永強譯，2014），透過焦點團體訪談與個別訪談所獲得的資料，研究者將錄音資料轉騰成逐字稿，並依據開放性編碼原則編碼。接著，研究者反

覆閱讀訪談文本，從訪談的內容中理解其經驗與意義，再依其理解整理成摘要，從摘要段落中尋找意義單元，再形成概念。當不同的概念出現後，研究者開始重新組織這些概念，將相關或相同的概念群聚在一起，找出概念之間的相同與相異的主題，而形成類別。最後將這些類別整理與比較，由此發展出核心類別。這整個資料分析過程均在文獻回顧、資料分析、撰寫報告中來回進行。

本研究邀請一位協同分析者與研究者共同分析質性資料，以提高質性資料分析的信度。協同分析者為台北某國立大學助理教授，目前在教育系也教授碩士班的質性研究。協同分析者與研究者針對研究目的與逐字稿內容，進行溝通與討論彼此的理解和觀點，進行多次的討論與溝通，資料分析的過程，研究者與協同分析者，各自分別進行概念性的編碼，再將研究者與編碼者的資料互相檢核，討論編碼概念、主題與核心類別。

本研究之訪談逐字稿內容編碼，代碼第一個英文字母為團體成員；第二個英文字母以 F 表示焦點訪談，I 表示個別訪談；第三個是阿拉伯數字，表示逐字稿中第幾次發言。例如：M-F-4，表示 M 在焦點訪談逐字稿中第四次發言。

研究結果

從焦點團體訪談與個別訪談資料中，整理出以下四部分的心理劇的影響與效應：一、情緒的改變，二、認知觀點的改變，三、增加自我關懷，四、人際關係的改變。

一、情緒的改變

透過心理劇，對自我情緒的理解包含認知的理解，因為知道情緒的發生經過，這樣的覺察，更知道如何紓解情緒，而非悶在心裡。有些成員將負面想法轉向正向想法，將負面情緒轉向正面情緒，有的成員改變成較樂觀的態度面對壓力及找

到紓壓的方法，進而產生情緒的改變，轉變為平靜和愉快。

(一)、參加心理劇前：容易有負面想法及負面情緒

從成員在參加心理劇之前，容易有負面想法，情緒較偏激，負面情緒也較說多。

「可能同一件事情在參加心理劇之前會覺得那個事情好像很嚴重，然後讓自己有很多壓力，自己很多情緒，也無法得到紓壓。」(M-F-02)

「我在參加心理劇之前，覺得我的情緒，對情緒的處理就是會，會一直想到負面的地方。」(B-F-01)

「以前就是比較偏激啊，然後挫折忍受力沒這麼強，像被父母親教訓就覺得自己很沒用，幹嘛出現在這世界上，想說要自殺。」(B-I-29)

「情緒應該是影響比較大吧!可能就會覺得，以前啦，可能會比較暴躁沒有耐心。」(N-I-67)

(二)、參加後：將負面情緒導向正面情緒，想法較樂觀，找到紓壓方法

訪談資料中成員的情緒產生改變，從比較暴躁，轉變成比較平靜和愉快。

「不知道為什麼來參加這個之後，就會覺得說，好像比較平靜一點。」(N-I-67)

「會控制情緒吧，然後有參加後會比較讓自己心情平靜這樣。」(C-F-02)

「...，感覺比較愉快吧。」(H-I-74)

另外，成員 B 在演劇中發現自己有更成熟，將負面情緒導向正面情緒，反思自己的過去，從偏激想要自殺到改變想法，往正向的想。

「然後來心理劇之後會開始慢慢導向正面正向。」(B-F-01)

「現在就不太會往那邊想，會比較往正面的方向想，想說如果我死了我爸爸媽媽怎麼辦，我哥跟我弟弟他們兩個又一個是玩心太重，一個是還沒成熟，兩個也不知道怎麼孝順父母，可能覺得自己沒以前那麼偏激，會冷靜下來想自己之後要幹嘛。」(B-I-29)

「演完之後，可能會反思以前是否也有這樣子對待同學。然後接下來就是不要把以前的習慣帶到現在大學。就是讓自己更成熟。」(B-I-19)

「對自己的看法就是自己變得比較成熟，比較坦然面對親人...」(B-I-22)

也有的成員發現不同的紓解的管道，找到不同的方式去紓解壓力，或者用較樂觀的態度來面對壓力。

「我覺得我可以用比較樂觀的態度，然後去面對壓力。參加心理劇之後，會發現其實你可以用不同的方式去紓解壓力，就是可以找一些別的管道。」(N-F-01)

「會知道怎麼處理那個事情吧，就用很多不同的方式去處理這樣。」
(I-F-05)

二、認知觀點的改變：

認知觀點的改變有兩部分，從內在外，分為自我觀點的改變與擴展對他人的觀點。

(一)、自我的觀點的改變

心理劇提供機會讓成員經由多元的管道去自我探索，進而增加自我的了解、增加自我的信心、而改變了自我的觀點。

1、增加自我的了解

在團體活動中，從所選的道具中介紹自己及聽別人的介紹，幫助自我了解。包括了解自己想要什麼不想要什麼，可以比較不去跟隨大家的想法，省思後，容易按照自己的想法行事。當對自己的情緒與想法的覺察增加後，比較能了解自己的情绪，及內心的想法，進而肯定自己。

「是在找出自己屬於就是比較像自己東西的時候，然後經過別人的介紹，才會比較了解自己是怎樣的人，然後也說出反映出內心的想法這樣」
(F-I-08)

「...就是可能更知道自己在想什麼，以前根本就是不太了解自己，不認識自己，就是透過這次就可能知道你自己是怎樣的人，阿也可以想一下心裡在想什麼。」(D-I-126)

「比較會了解自己想要什麼不想要什麼。」(J-F-01)

「像之前都是比較不會去了解自己想法或到底自己要怎樣，就是覺得可以就可以，不行就不行，然後比較不會去詢問那麼多自己的意見，就覺得好的就是好的，不會不好。...就是老師有教我們靜下來，好好就是想一些事，然後就是找到。教我們會一種方法可以了解自己內心的想法，比較不會就是別人的想法就是大眾說好的就是好的，大眾說不好就是不好，比較不會去跟隨大眾，會比較容易照自己的想法做。」(L-I-07)

2、增加自我的信心

成員透過團體的互動，在團體中獲得其他成員的肯定後，增加對自己的信心，增加自我肯定。甚至，有的成員降低了在意別人眼光的程度，更勇敢做自己。

「之前我對自己都很沒有信心，但是來到這邊以後被很多人肯定，所以出去就比較有信心。」(K-F-02)

「對自己有信心。」(K-F-04)

「對自己更肯定。」(L-F-06)

「肯定自己。」(I-F-02)

「覺得不要太在意別人眼光，做自己就好」(C-F-03)

3、改變對自我的看法

經過在團體中與其他成員的互動，及成員給予的回饋中，成員的自我觀點產生了改變。有的發現自己並沒有想像中的那麼不好；有的從缺乏自信轉變成比較有信心；有的在人際關係中發現自己跟別人相處沒有那麼難。

「...來這個心理劇團就是發現自己沒有自己想像中的那麼不好這樣」
(I-F-01)

「...比較肯定自己」(I-F-08)

「對自己更肯定」(L-F-05)

「...之前我對自己都很沒有信心，但是來到這邊以後被很多人肯定，所以現在比較有信心。」(K-F-01)

「對自己有信心」(K-F-03)

「...來到這裡就發現人與人相處界線不要放太高，沒那麼難相處」

(O-F-03)

(二)、擴展對他人的觀點

從心理劇中，導演開展事情的多面向，讓成員能看到事情的發生經過，幫助成員改變對事情的看法。因為其他成員的心理劇中有與自己生活相類似的情境，透過參與演出或觀看別人的心理劇，連結到自己的類似情況，看到別人的衝突矛盾時，也對自己的衝突有進一步的理解。這樣的理解也帶出對自己的行為的省思，面對與重新決定，進而產生行動的改變。成員透過扮演主角、輔角或轉換不同角色的經驗中，自發的反應與分享，呈現不同的觀點與感受。成員體驗並聽到其他成員彼此從不同的角度分享個人的想法，進而看到原先所沒有看到的。增加不同的觀點及改變原有的想法，促進觀點的擴展與增加其多元性，及增加對他人觀點的接納與尊重。

「在參加心理劇之前我覺得我哥哥是那種很可怕的人，... 怎麼講有點會，他就是，他就靜靜在那邊，就會感覺到怕的那種，參加心理劇之後就覺得其實哥哥沒什麼可怕的。」(B-F-02)

「...就是當輔角的時候，...從他角度講出來我就比較能體會到，我是被寵的那一個。」(L-I-09)

「...交換不同視角來看其他人的位子。在每個位子上，不一定每個人都看得一樣的東西，但是事實上你可以會發現別人看不到的東西，然後別人會發現你看不到的東西。」(O-F-01)

「在分享的部分，會發現是不要把自己的觀點就是套在別人身上，因為你這樣覺得，他不一定這樣覺得。」(I-F-07)

三、增加自我關懷

成員增加自我了解與自我肯定，不僅改變自我的觀點，也改變了對待自己的方式，比較自我照顧與自我疼惜。有的成員變的比較看重自己的情緒與想法，進而減弱負面的對待自己。從減弱對自己的苛刻，顧及自己的感受，對自己的理解，對自己的同理，就變成會提升對自己好一點，轉變對自己較為寬容。甚至，增加正面的對待自己與照顧自己的需要，多愛自己。

「比較會重視自己想法」(M-F-06)

「比較會在意自己的情緒」(C-F-06)

「沒有那麼苛刻」(I-F-04)

「對自己比較寬容吧」(B-F-03)

「比較會愛自己」(N-F-03)

「...所以我不能就是不喜歡或不想要睡覺，浪費我的時間，而去犧牲我自己的休息時間。」(L-F-8)

「就偶爾會到自己好一點吧。」(J-I-45)

四、人際關係的改變

從成員的資料中發現在人際關係上改變最大的是與家人關係，成員改變與家人的溝通方式，從在心理劇中「體會家人的想法與感受」，而「改變對家人的看法」，回家後，不僅「改變對家人的態度」，也產生「改變對待家人的具體行動」。此外，成員也改變與朋友的互動方式。在心理劇的展演中，增加自我與他人的了解，進而改變溝通方式，而有助於人際關係。

(一)、改變與家人的溝通方式：

有的成員透過自己演出主角後，對自己與家人的關係有所領悟；也有的成員是從別人的心理劇發展過程中對自己類似的家庭問題，有所領悟，因而改變自己與家人的溝通互動的方式。經由角色扮演與角色交換，成員「體會家人的想法與感受」，而「改變對家人的看法」，回家後，不僅「改變對家人的態度」，也產生「改變對待家人的具體行動」。

1、「體會家人的想法與感受」：

成員在心理劇中，經由演出自己的劇，或從別人劇中的輔角中，體會到家人的想法與感受。

「第一次導 F 的劇時，...，其實他有一句話說到我的心裏，因為爸爸每天算是我們回到家之後他還沒回到家，然後都等到七八點他才回到家吃飽飯洗好澡，而且隔天又很早出門，其實我也很擔心我爸的身體，因為爸爸每天早出晚歸，覺得他對我們家犧牲奉獻很多，所以覺得自己沒有好好跟爸爸相處。」(B-I-47)

「...因為她會把她姊姊的感受講出來讓我知道，我是不知道她們(我的姐姐)想什麼或有什麼做法啦!可是從 C 的口中讓我體會、跟學習到，...三個姊姊會比較受冷漠，...從他角度講出來我就比較能體會到...。」

(L-I-09)

2、「改變對家人的看法」：

成員在角色交換時，體會到家人的感受，進而改變了對家人的看法。成員進入阿嬤輔角的位置體會到阿嬤想法與感受，發現原本以為愛命令又威嚴的阿嬤內心世界其實是怕孤單的，害怕別人不理她。對輔角有更深入的理解與接納。

「以前對阿嬤的看法是威嚴然後命令，然後什麼事情他都要抓在手中，現在對阿嬤的看法就是其實阿嬤是怕孤單，一直怕孤單，也怕沒有人要理，他可能因為這兩種原因才會導致阿嬤有這種衍生出來的另外一種習性啦。」(B-I-23)

「在參加心理劇之前我覺得我哥哥是那種很可怕的人，... 怎麼講有點會，他就是，他就靜靜在那邊，就會感覺到怕的那種，參加心理劇之後就覺得其實哥哥沒什麼可怕的。」(B-F-02)

3、「改變對家人的態度」：

在演出或觀察中，體會家人的感受與想法，也改變對家人的看法後，改變對待家人的態度。成員雖關心父母，了解父母對家庭的犧牲奉獻，但之前都沒有表達出來，過去因為不表達自己，愈退縮愈少回家，造成與家人更多的距離。心理劇後，改變態度，主動關心家人，願意多花時間陪伴家人。

「就是在參加心理劇團之前，就是我不會主動關心自己的家人阿母什麼的，然後就是參加過後，就是現在會主動去關心阿，然後問候。」(I-F-04)

「想法是之前怎麼都就是沒有好好把握，就是他們一句關心，然後我可能就覺得說很煩之類的，就是之後會很少回去，就是可能久久才回去，沒有整天在家那種，然後就會覺得為什麼之前要這樣子！」(F-I-25)

「(心理劇後) ...然後多陪陪他們。」(F-I-23)

4、「改變對待家人的具體行動」：

多陪伴家人、主動聊天、說出心裡的話、表達關心與愛：成員有了以上的轉變後，改變對待家人的具體行為。成員回家後，主動找家人聊聊心裡的事，將心裡的話，勇於告訴家人。也比較敢與家人有親密的互動，把握當下，表達出對家人的關心與愛。並且在輔角的體驗與觀察後，改變不會馬上就講出會引起衝突的話語。

「可能在還沒有演出之前對家裡，爸媽他們阿，不敢說出自己心裡的話，就其實之前都住家裡，然後其實跟家裡接觸的，也就平常碰面吃個飯也不會多聊什麼，像那次演出來之後，回去之後會多找爸爸媽媽姐姐他們，多聊心裡的事情，就會覺得說現在不講以後說不定也沒機會講了，對阿，就把握當下想講的話。」(F-I-21)

「...回去之後會比較，就是，不會之前可能講話，對她們不是那麼好聽，...他們就會覺得說我怎麼都悶悶不樂，然後我就是，這次回去，試著每次回去就是看起來快樂一點就是笑臉的面對他們，他們就會比較放心一點。」(F-I-22)

「有，就是因為之前比較不會把事情跟家人說，那參加完之後就會比較跟家人說。」(I-I-22)

「感受到有話就是要說出來，就是不要放在心裡面這樣，因為他不懂你在想什麼，你也不知道他在想什麼，那可能會因為一些小差別就吵架。」(I-I-23)

「對於家人的親密互動會比較敢，像是這禮拜回去外婆家，就有稍微包括外婆，包括媽媽包括爸爸。」(B-I-54)

「有些話還是會先講出來，例如說有些話之前不敢對爸爸講的，現在幾乎都會講出來，不管多難怕有一天來不及說之類的。」(K-I-26)

「就可能就是跟兄弟姊妹相處之間就變比較融洽...。」(J-I-22)

成員關心父母，了解父母對家庭的犧牲奉獻，但之前都沒有表達出來，也體悟到沒有好好跟家人相處。過去因為不表達自己，愈退縮愈少回家，造成與家人更多的距離。心理劇後，主動關心家人，多花時間陪伴他們，並把握當下，將自己心裡不敢說的話表達出來。互動的改變連帶影響與家人的實質關係，甚至於改變對家人共同相處上的”認知”覺察。在團體中產生”認知”的改變，經驗到要表達，要相互澄清，否則會爭吵。因此回家後，改變”行為”，改變與家人的溝通方式。成員將心裡的話，勇於告訴家人，也比較敢與家人有親密的互動。此外學習觀察與了解他人後，減少人際的衝突。

(二)、改變與朋友的互動方式：

在心理劇中，透過扮演不同角色，及觀察別人，增加對他人的理解。對他人的理解過程，包含理解自己，理解他人，還有整個事件的脈絡過程。當有這樣深

入的理解，及體悟到不同角色的情緒與歷程後，產生了包容及改變的動力。成員改變溝通方式，進而有助於改善人際關係。

有些成員在心理劇中互相地分享和互動，增加對他人的了解。透過聽了別人的故事，更了解那個人，發現別人可能不這樣覺得，接受彼此觀點的不同，而不把自己的觀點套在別人身上，進而包容他人。

「可以更了解那一個人」(N-F-05)

「在分享的部分，會發現是不要把自己的觀點就是套在別人身上，因為你這樣覺得，他不一定這樣覺得。」(I-F-01)

「...然後要多替別人想想，有時候別人想的跟你心裡想的不一樣。」
(D-I-122)

「我喔！就比較就是會去包容他們。」(J-I-42)

從上述資料獲知，成員更了解他人，也尊重並包容他人，進而改變人際互動的方式。他們具體行為的改變，有嘗試表達自己的想法，說出自己當下的感覺，不去猜測別人的想法，主動去溝通，並聯繫朋友。

「...觀察別人幫助我交朋友吧，就是比較可以去想說他需要什麼東西。」
(N-I-91)

「之前的自己可能就是放在心裡面不會講出來，心理劇過後就是嘗試跟別人講講看自己的感受，自己也會終於說出來了這樣子！」(D-I-62)

「我只有那一句比較那個吧，比較有表達出來就是說，原來你是因為這件事才密我，原來不是你想主動跟我聊天所以才跟我聊天。」(D-I-68)

「...可能覺得比以前想法不會那麼幼稚，然後在對於情感方面敢勇於表達。」(B-I-24)

「就是可能會跟高中同學試著講一下，就是沒有阿，因為各自有各自的朋友，可是我們還是都會感情會比較好。偶爾會去吃個飯這樣子，會就是揪一下，不然就是比較常跟他們聯絡。就是說比較不要讓自己那個散

掉，就是不要不常聯繫，不然很容易就淡了。」(D-I-77)

「有阿，就是如果內心有點不舒服或什麼的，會想說去跟人家講講看。」

(N-I-62)

「人家就很開心聽我講。」(N-I-63)

「對阿!然後我就盡量不去猜測別人的想法是什麼? 然後就繼續把自己的內心想法跟他說。」(N-I-64)

討論與建議

透過心理劇的介入，高關懷學生的影響與效應包含，情緒的改變、認知觀點的改變、增加自我關懷、及人際關係的改變。

一、心理劇的介入與情緒層面

在研究結果中成員的情緒由負面轉為正面，這呼應了 Hamamci (2006) 心理劇治療的效果研究一致，在他的研究中發現將 31 位大學生隨機分派到實驗組，經過約三個月 11 次的心理劇團體介入，有顯著立即效果，減少憂鬱及負面自動化思考。從他的研究中顯示，心理劇是可以快速減緩憂鬱的治療方法。Zerka Moreno (2006) 也提到，Moreno 認為療癒是在自我的內在深處靜靜的進行著。療癒無法完全被言語碰觸，而是經由體悟與行動，而這個療癒過程常常在治療結束許久之後持續地進行。

二、心理劇的介入與認知觀點層面

在研究結果中，研究者發現透過心理劇擴展高關懷學生認知的多元性，同時因為增加自我了解，進而改變了對自我的看法，及降低負面自我思考。

另外，在結果中研究者也發現透過心理劇角色扮演與角色交換，產生成員換

位思考，促進他/她們以不同的角度來思考，進而擴展他/她們對自己及對所扮演的角色更多元的觀點。在這些經驗中，不僅是扮演主角、輔角，甚至是觀眾，他/她們同樣可以得到以不同角度的位置產生多元新的觀點。這樣擴展觀點，不僅增加成員對他人的了解，並以新的觀點看待事件的來龍去脈，同時也改變了對自己的觀點。本研究結果中情緒及認知觀點的改變，在鄭玉英（1990）研究中，獲得一致的結論。鄭玉英（1990）分析團體成員的獲益程度，結果發現主角在團體支持獲益量最大，其次是認知獲益，第三是情緒獲益。鍾明勳、施杏如、陳映雪、郭珀如、黃心宜（2001）也分析參與心理劇團體的過動兒家屬，其研究結果顯示成員的情緒獲益最大，其次認知獲益，行動方面偏低。在徐森杰、蔡春美、吳就君（2003）的質性研究中，愛滋病毒感染者在心理劇團體中產生了認知重建與情緒宣洩。Kellermann（1987）的研究發現實驗組成員認為在心理劇中最有幫助的是情緒宣洩與認知覺察。

三、心理劇的介入與自我關懷

在結果中看到高關懷學生透過心理劇增加自我的了解、自我的信心、進而改變自我對待的方式，減弱對自己的苛刻，增加對自己的疼惜。在心理劇歷程中，導演運用正向與積極的態度，與主角一起發掘正向的特質與長處，導演運用心理劇豐富的技術，將創傷與負向情感帶到此時此刻去面對與處理。最重要的是，在團體結束後的分享，大家情感的連結、彼此相互交流分享，主角會感受到相當多的正向回應，及團體的支持。可能因為這一個過程，他們感受到在每個角色中，自己並不是獨自孤立承受的，體會到苦難是每個人都有的共同經驗，能與自己產生重要的連結，而提升善待自我的態度與行為。

從本研究結果顯示透過心理劇團體高關懷學生能提升自我關愛，此研究結果與林慈玟（2008）針對乳癌病友之心理劇結果相似，她分析團體後的電話訪談資料，發現心理劇能增進病友相互支持的力量、對內在的接觸，並且比較能愛自己。

張莉莉（2002）發現兩位性侵害倖存少女在心理劇歷程中有產生自我概念重整，自我的接納與整合。此外，自我關愛的概念也呼籲了 Dr. Dorthy Satten （2006）自我疼惜與關愛通向療癒之路。

四、心理劇的介入與人際關係

心理劇除了在個人內在情緒與認知觀點層面有改變之外，也促進了人際關係的改變。心理劇主要以角色扮演與角色交換的介入，成員體會到他人的想法與感受，幫助成員更加理解他人，因此，成員可能透過這過程，發現彼此有不同的觀點，進而尊重及包容與他人的差異，同時體悟到不猜測別人的想法，而是主動溝通澄清。其中在人際關係的改變則以家人關係的改變為最主要。在本研究結果中，心理劇促進成員與家人相處模式改變，除了「改變自己對家人的態度」及「體會家人的想法與感受」兩個部分與陳怡臻（2015）的研究結果相同之外，本研究還發現另一個很重要的因素，觸發其改變的是「改變對家人的看法」，最後產生「改變對待家人的具體行動」。關於「改變對待家人的具體行動」在本研究的發現是，多陪伴家人、主動聊天、說出心裡的話、表達關心與愛、不說出會引起衝突的話語。而在林慈玥（2008）針對乳癌患者的心理劇團體研究中也獲得相似的結果，乳癌患者改變對家人的表達，她們從嘮叨、責備等改變成講正向關心的話。成員在心理劇中產生對珍惜與家庭成員相處的體悟後，回家改變相處的方式，減少負面情緒的表達，增加相處的時間等等。

五、對諮商實務工作之建議

（一）、增加「成員相互的回饋」

在心理劇最後的分享階段，主要是分享與回饋因主角的心理劇引發個人的體悟與學習。然而在研究者考量高關懷學生的特質後，調整將人際互動的暖身活動增加，來增進團體的信任感與凝聚力，並增加成員互相分享的機會。因此在未來

實務工作中，特別是週間的心理劇團體可增加暖身活動後成員間的彼此相互分享與回饋，而不僅針對主角的分享與回饋。

(二)、創造正向資源的場景

心理劇工作者多傾向處理負面事件所帶來的負面情緒經驗，本研究發現增加其正向經驗可帶來療效。導演可透過暖身活動或在劇場中創造正向資源的場景，引導成員經驗與體悟正向情緒的經驗，善加運用心理劇的方法，促進人際間的互動及改善負面情緒。

(三)、要敏感於團體特性而彈性調整暖身活動

從本研究中，觀察到高關懷學生在團體進行中，成員的膽怯與遲疑，因此特別針對可促進成員間的信任感及互相支持的暖身活動，來增進團體凝聚力及成員的開放性。同時考量高關懷學生的被動人際風格，因此善用團體的力量，主角是由團體所有成員依據對自己會有幫助的主題票選出來的，這樣也增加成員間的普同感，減弱成員覺得只有自己有問題。研究者比較以前導心理劇的經驗與這次帶領高關懷學生的心理劇之不同，發現以前帶領心理劇的對象大部份是社會人士，他們比較有動機及自發性要改變。所以當團體的凝聚力與安全感建立後，導演創造一個舞台，成員就很快地開始進行心理層面的工作。然而，在這次的團體進行中，研究者特別覺得要費力去帶動他們進入團體工作的狀態。從文獻回顧中，也發現其他的研究比較少討論到這部分，可能是他們的成員對象大部份是心理相關科系的學生、相關專業的人員或是自助式的團體，他們會主動地，甚至積極地參與心理劇。所以未來心理劇導演若是帶領類似這樣成員特性的團體，要敏感於團體特性而給予更多的暖身活動，並且在建立團體的凝聚力要能夠適時地做調整。

在王文欽與賴念華（2011）肢體障礙者的暖身經驗研究中，當他們討論團體內不同成員因其不同的屬性，而運用不同的策略來幫助她們成為主角，例如，針對所謂細火慢熬型的成員需要較長的時間才能達到暖身效果，才願意發聲及並成為主角，更何況在團體成員多數都是屬於被動或遲疑的，導演要特別要敏感於團

體特性而給予更多的暖身活動。

六、研究限制與未來研究建議

(一)、研究限制

1. 被轉介心理劇者的動機問題

本研究的參與者的動機低於一般主動來參與心理成長或治療團體成員的動機，初期時，他們參與心理劇團體不是主動想了解自己、探索自己，或是來面對或處理自己的困難或問題；在招募時，多半是受到導師或任課教師的熱心鼓勵與勸導才來參與活動。第二，研究者對大一新生的觀察，他們從高職生活轉換到大學生活，會面臨許多方面的適應問題，如學習適應、生活適應、人際關係適應、價值觀適應等，其中以人際關係的適應為他們主要關切的問題。他們初次離家住宿，喪失了對家庭完整的依賴，還有朋友的分離，都增加了他們的孤獨感和失落感。但是，高關懷學生由於情緒的低落，而沒有意識到自己所面臨的問題，因此，可能沒有覺察有需要去尋求相關心理諮商的協助。第三，由於高關懷學生本身對於自己情緒低落的狀態與被動學習的態度，比較沒有積極改變與學習的動機。

2. 心理劇團體中高關懷學生的流失問題

由於高關懷學生積極與主動參與度不高，持續出席率受到影響，再加上學期中有同學休學。所以針對以上的現象，在未來校園內的研究建議可在招募時，研究參與者人數需比預期人數多 5-10 人，以免因流失率而影響其研究結果的分析。除了在團體招募期間及行前說明會針對團體目標與進行過程加以說明之外，還可以增加在課堂上或說明會時帶領他們體會心理劇的暖身活動，或簡單示範心理劇中一小片段的歷程，以便讓他們更加了解與激起他們的興趣與好奇。

(二)、未來研究建議

1. 探究觀眾的角度

在文獻回顧中，研究的焦點多半是以導演、主角、替身為主，較少以觀眾的

角度來探討心理劇所帶來的改變。然而，在本研究中有成員表示他們當觀眾時，從觀看別人的心理劇時，引發思考，更深度觀察別人的需要與內在的狀態，增進對他人的理解，並以他人的角度去思考他人及同理他人。甚至他們會反思個人類似的經驗，從別人的心理劇中思考自己未來可能新的回應。所以建議在未來的研究，可以進一步探究觀眾的角度。

2. 探究輔角在心理劇的經驗或改變

另一個未來研究焦點，可以是針對扮演輔角的成員，在本研究中，有成員表示在心理劇過程角色扮演時，扮演主角劇中其他的輔角時，因透過實際的扮演，增加對輔角位置的體會與對主角的理解，進而反思自己類似的經驗而重新看待自己相似的議題。所以探究輔角在心理劇的經驗或改變可以是未來研究的主題。

參考文獻

- 王文欽、賴念華（2011）。四位女性肢體障礙者的心理劇團體暖身經驗。輔導與諮商學報，33（2），1-31。
- 王春展（2004）。台灣地區大學生情緒智慧、憂鬱傾向與情緒調整策略之研究。嘉南學報，30，443-460。
- 林慈玥（2008）。心理劇運用於乳癌病友。中華團體心理治療，14（2），1-8。
- 侯明玉（2012）。大學生身心困擾與心理健康之關係研究—以師大學生為例。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 徐森杰、蔡春美、吳就君（2003）。愛滋病毒感染者心理劇經驗。中華團體心理治療，99（2），13-23。
- 教育部（2014）。2014年中華民國教育統計。取自教育部網站：
https://stats.moe.gov.tw/files/ebook/Education_Statistics/103/103edu.pdf。
- 張莉莉（2002）。性侵害倖存少女心理劇治療歷程與結果之個案研究。台北，國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。
- 曹永強譯（2014/2004）。內容分析：方法學入門。台北：五南。（Krippendorff, K. (2004). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*.)
- 陳金燕（2003）。自我覺察在諮商專業中之意涵：兼論自我覺察督導模式。應用心理研究(18)，59-87。
- 陳怡臻（2015）。生涯轉換猶豫者參與心理劇團體之經驗探究。中國文化大學心理輔導學系碩士論文，未出版，台北。
- 陳信昭、李怡慧、洪啟惠譯（2003/2000）。心理劇與創傷：傷痛的行動演出。臺北：心理。(Kellermann P. F & Hudgins M. K. (2000). *Psychodrama with TraumaSurvivors: Acting Out your Pain*, London: Jessica Kingsley.)
- 陳鏡如譯（2002/1998）。心理劇入門手冊。臺北：心理出版社。（Karp, M., Holmes, P., & Tavon, K. B. (1998). *The handbook of psychodrama*, NY: Routledge.）

- 葉雅馨（2008）。**2008 年-大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查**。取自
<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1>
- 葉雅馨（2012）。**2012年全國大學生憂鬱情緒與運動習慣之相關性調查**。取自
<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=81&Page=1>
- 黃政昌主編；黃政昌、羅子琦、許慧珊、張瑋琪、徐偉玲、陳詩潔、景瓊茹、賴佑華合著（2007）。**大學導師輔導工作實務**，台北：心理出版社。
- 鄭玉英（1990）。心理劇參加者的獲益程度研究。**東吳大學政治社會學報**，**14**，605-625。
- 鍾明勳、施杏如、陳映雪、郭珀如、黃心宜（2001）。運用心理劇於過動兒家屬團體之經驗。**職能治療學會雜誌**，**19**，1-8。
- 劉彥君、藍玉玲、劉志如、周育如（2008）。認知行為團體治療對憂鬱症狀緩解之成效：近十年之統合分析。**中華心理學刊**，**50**（4），383－402。
- 賴念華（2013）。臺灣心理劇文獻回顧 1968-2011：看心理劇的發展與轉變。**中華輔導與諮商學報**，**36**，33-65。
- 賴志超、蘇倫慧（2015）。正念、自我療癒力與心理適應：自我悲愍與自我貶抑的中介效果。**中華輔導與諮商學報**，**42**，93 -124。
- 廖聆岑（2011）。高關懷群學生篩檢、追蹤及介入成效評估。國立成功大學行政業務研究發展計畫結案報告。
- 顏如佑、柯志鴻、楊明仁、施春華、黃維仲、廖瑛鈿、李明濱（2005）。台灣人憂鬱量表與簡式症狀量表使用於大規模社區憂鬱症個案篩選之比較。**北市醫學雜誌**，**2**(8)，737-744。
- 謝貞莉（2013）。大學生身心適應篩檢工具之適用性探討-以東吳大學新生為例。國立臺北護理健康大學生死教育與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- Avrahami, E. (2003). Cognitive-behavioral approach in psychodrama: discussion and example from addiction treatment. *The Art in Psychotherapy*, *30*, 209-216.
- Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy: past, present, and future. *Journal of*

- Consulting of Psychiatry*, 61(2), 194-198.
- Blatner, A. (2000). *Foundations of psychodrama: History, theory, and practice*. Springer Publishing Company.
- Fox, J. (1987). *The essential Moreno: Writings on psychodrama, group method, and spontaneity*. New York: Springer.
- Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2012). *Wisdom and compassion in Psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*. Guilford Press.
- Hamamci, Z. (2006). Integrating psychodrama and cognitive behavioral therapy to treat moderate depression. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 199-207.
- James, C. L. (2012) "Sowing the seeds of the caring observer." Global Association for Interpersonal Neurobiology Studies Newsletter. Summer (unpublished). Retrieved from:
http://adventuresinwell-being.com/yahoo_site_admin/assets/docs/The_Caring_Observer_Sowing_the_Seeds_of_Self-compassion.158195539.pdf
- Kellermann, P. F. (1985). Participants' perception of therapeutic factors in psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 38(3), 123-132.
- Moreno, Z. T. (2006). *The Quintessential Zerka: Writings by Zerka Toeman Moreno on Psychodrama*. New York: Beacon House.
- Pyszczyński, T., & Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, 102, 122-138.
- Satten, D. B., (2006). *Real in Better than Perfect-Stories and sayings for self-healing*. CA: Hopedancing Press.

審查通過日期：108 年 01 月 07 日

The Influence Process of Psychodrama Group on University Students: The Case of High Risk Freshmen

Lun-Hui Su

Chih-Chao Lai

TransWorld University
Department of Marketing Management

National Yunlin University of
Science and Technology, Department
of Applied Foreign Languages

Abstract

This research aims to explore the effects of psychodrama group on high risk students in university freshmen. The participants for this study were selected among the mid-Taiwan university freshmen. They received psychodrama group for five weeks, each week with six hours. After psychodrama group sessions, the research conducted focus groups and individual interviews. The researcher verbatimly translated all recorded interview videos and audio tapes into texts and conducted qualitatively content analysis. The effects of psychodrama group were: (1) the change of their emotion: They turn the negative emotions to the positive emotions. (2) the change of their cognitive perspectives: Participants experience a different perspective. (3) the increase self-care (4) changes in interpersonal relationships: Participants change the interaction to family and friends. The results may provide important reference for the future research and for the practicum in the field of counseling.

Keywords: High-risk, psychodrama, university freshmen.