

A Study on the Experience Process of Clients in Individual Counseling of Psychodrama Orientation

邵 于 軒 游 淑 瑜
臺北市立大學心理與諮商學系

1.研究動機：

研究者曾經受心理劇治療的幫助，深深受心理劇的張力與治療效果所吸引，加上研究者有持續參加系上教授開設的心理劇訓練團體，慢慢從中學習心理劇的基本觀念。

在實習接案的過程，有數次嘗試運用心理劇的技巧於個別諮商情境，也意外發現在個諮當中亦有其驚人效果，可以幫助案主更具象化去經驗一些內在衝突經驗等，也幫助案主更有行動力去探索。

當研究者更進一步閱讀心理劇取向於個別諮商的相關研究時，發現國內此塊研究少之又少，大多數研究聚焦於心理劇技巧於個別諮商之應用，像是王行（1992）提到在個人式心理劇當中，心理劇的技巧皆適合運用在個別諮商當中；楊明磊（2000）指出心理演出的方式間接解決了在現實生活中的問題等。由上述文獻資料可以發現目前國內心理劇應用於個別諮商研究的著重點還是放在心理劇的技巧應用上，但未對個案接受治療後的經驗與感受做更深入的探究。心理劇取向應用於個別諮商相關歷程研究的缺乏，我們無法得知案主接受此治療後的經驗為何，也尚不知道案主對於接受心理劇取向個別諮商的經驗內容。因此研究者對此抱持著好奇的態度，想要透過本研究來拋磚引玉。

2.研究目的：

了解「個案」接受心理劇取向個別諮商的置身經驗結構。

3.研究方法：

本研究透過滾雪球的方式，在社群平台上招募，招募到一位參與者且邀請一次面試，再經教授決定後參與本研究，做為前導研究的研究對象。

本研究取向為詮釋現象學的研究方法。研究者會透過本研究蒐集到的經驗文本，並根據李維倫與賴憶嫻（2009）提出對經研描述文分析步驟來分析研究文本來作為探討個案接受心理劇取向個別諮商的經驗歷程，並期許能夠更深入了解個案接受心理劇取向諮商中的置身經驗結構。

4.研究結果：

S 在一開始接受諮商時感到緊張不自在，擔心給別人添麻煩，並對是否需要接受諮商的擔心以及對未知的擔心，在老師引導下，S 浮現目前獨自承擔照顧長輩的主要議題，這時S湧上情緒，也讓S意識到自己平常透過忙碌來避免去接觸情緒，情緒的表達也讓 S

展開與家人互動的感受，S 感覺家庭不和睦就會有被拋棄的感受，且表達對家的期待是溫暖、有凝聚力，這樣才會有家的感覺。

S 這時已經講述三件事件，老師具象化擺出三個抱枕讓 S 可以具體看見自己主要想談的方向為何來聚焦諮商主軸，S 發現自己對原生家庭的抱枕是比較有強烈感受的，接著 S 談到家庭一開始想到就是與弟弟的關係，S 談自己對弟弟罪惡感的情緒漸漸到關係的僵化，這時 S 覺察到好像不全然是自己害了弟弟，這也讓 S 有比較釋懷，接著老師運用心理劇空椅技巧擺出椅子代表弟弟，並邀請 S 與弟弟對話，S 對話的過程湧上強烈情緒豪豪大哭，感覺弟弟不見了，回憶著弟弟以前的貼心和不計較，這時老師拿出兩塊布代表弟弟的這兩個面向，S 才看見弟弟的其他角色特質，意識到自己被關係的糾結困住。接著老師邀請 S 擬態扮演弟弟的角色位置，S 坐上去後感受到弟弟位置的感受，嘗試理解弟弟的情緒，並在過程與解解對話表達自己的憤怒，老師拿了代表生氣的抱枕讓 S（弟弟）抓著，S 這時才意識到弟弟原來是愛面子、不想認輸、不想承認錯誤，最後老師邀請 S（弟弟）對解解說一句話時，S（弟弟）感受到弟弟位置的布想認輸，脫口出「過好你自己的日子就好。」接著 S 角色交換回到自己位置上，S 坐回自己位置時對弟弟的回應的感受是被拒絕的，引發 S 難過的情緒。這時老師邀請 S 站到遠一點的位置看場內的景，除了被拒絕椅外的感受外，S 還看見了兩個人互相的在意對方，也讓 S 比較釋懷，關係的糾結也較為鬆綁。最後，S 回顧心理劇形式的談話方式，S 感覺對自己很有幫助，讓自己可以體驗不同角色、視野，也讓自己可以比較釋懷。

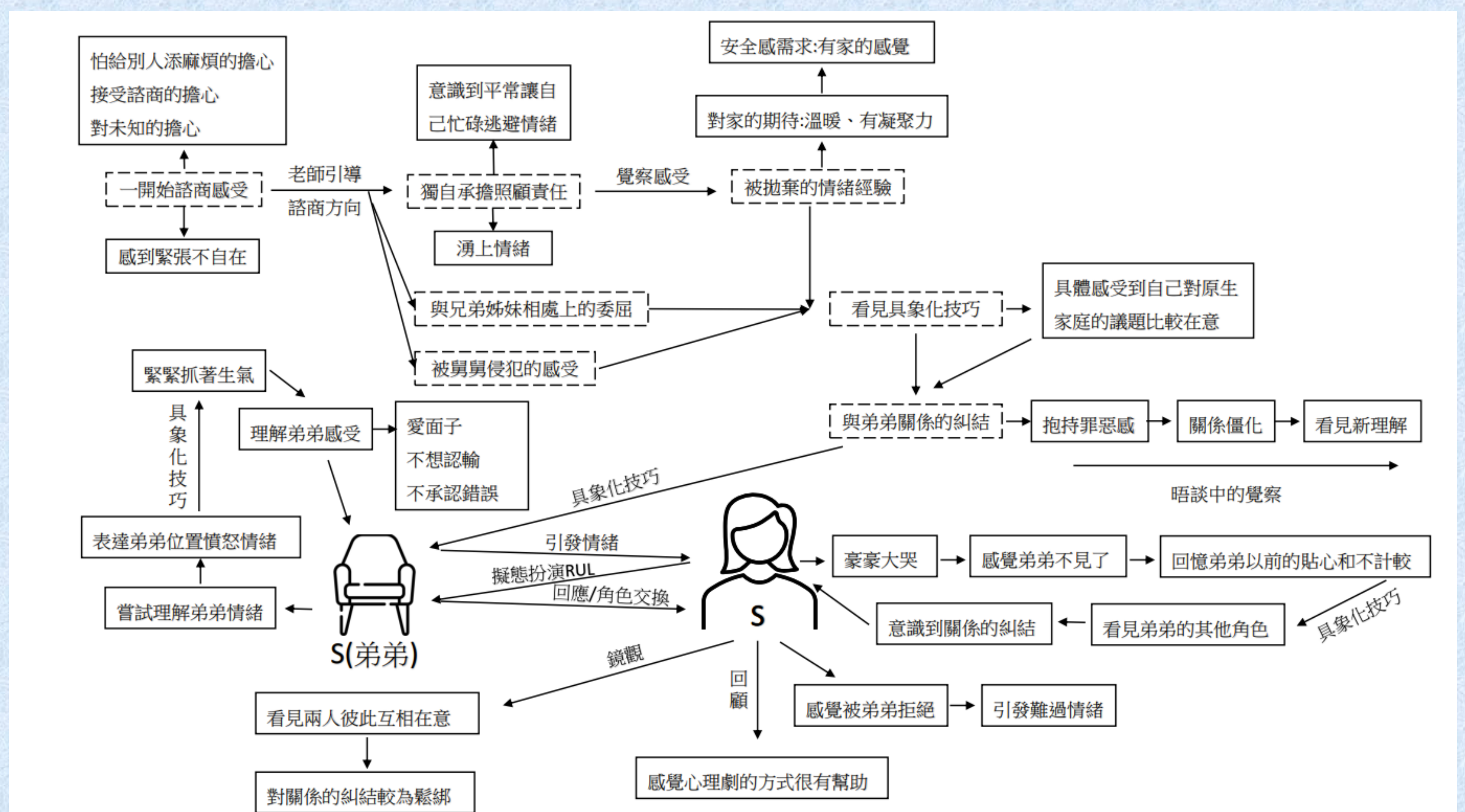


圖1 S接受心理劇取向個別諮商經驗現象置身結構圖