

論心理劇的角色交換之應用與效果

Effect of Using Role Reversal in Psychodrama

張秀娟¹
Hsiu-Chuan, Chang¹

摘要

「角色交換」是心理劇的引擎，被視為心理劇中最重要的技術與概念，蒐集國內心理劇相關研究，發現都把角色交換定位為技術並簡單討論，故本研究旨在介紹「角色交換」的定義、類型、應用，以及綜合國內外的相關研究之結果，來幫助大家了解角色交換的理論及在實務工作上的效果。本文透過介紹角色理論來說明心理劇的人格理論，並定義角色交換的概念分為三個歷程：共情同理角色取得（empathic role-taking）、行動重演（action reproduction）、角色回饋（role feedback），而角色交換可分為有三種類型，分別為：完全型（complete）角色交換、不完全型（incomplete）角色交換和社會劇型（sociodramatic）角色交換，且被廣泛運用在不同場域可帶來下列四個功能，分別是：1.看見更多客觀的事；2.增加創造性的同理心；3.修正個體已僵化的想法；4.降低防衛朝向自我整合。研究發現，角色交換在介入情緒層面、關係層面、認知層面和行為層面的成效都已經被證實了，這幾年針對角色交換的具體概念與運用，國內外依舊少有較為細膩的描繪。本文章透過拋磚引玉，期待未來在臺灣能有更多以「角色交換」為主題的相關實務研究。

關鍵詞：心理治療、心理劇、行動重演、角色交換、角色理論

¹臺北市立大學教育學系 教育心理與輔導組 博士候選人
通訊作者：張秀娟，（106）臺北市大安區信義路三段202號6樓之一，E-mail：sophie.c220@gmail.com



心理劇是維也納精神科醫師莫雷諾（J. L. Moreno）所創。1974年開始進入臺灣，初始在醫療系統中運用，歷經近五十年的實踐歷程，心理劇迄今已廣泛運用在醫療、社區、校園、監獄、企業等各個領域中，2010年臺灣心理劇學會正式成立後，也開始有了自己的認證制度（2016）。心理劇在臺蓬勃發展，其中大家耳熟能詳的名詞有替身（double）、角色交換（role reversal）、角色扮演（role play）、鏡觀（mirror）等技術，其中「角色交換」被視為是心理劇中最重要的技術與概念，甚至於被稱之為「心理劇的引擎」，它是在治療性角色中扮演著最有效的工具（Kellermann, 1994）。

筆者搜集國內心理劇相關文獻，發現僅有幾篇文章、研究來做探討，包括：游明麟（2006）將角色交換視為心理劇的核心概念、曾正奇（2016）針對角色交換的功能做介紹、劉蕙菁（2010）探究心理劇主角在角色交換歷程裡的經驗，以及游淑瑜與劉蕙菁（2010）探討將角色交換運用在督導模式之效果，並把論述重點聚焦於角色交換帶來的效益。除此，許多文獻都把角色交換定位在心理劇內的一項常用技術來進行簡單討論，甚為可惜。筆者遂期待透過本文來介紹「角色交換」的定義、類型、應用，以及綜合國內外的研究之結果，來幫助大家可以更了解角色交換的理論及在實務工作上的效果。

理解角色交換前，需先了解何謂「角色」？「角色理論」是心理劇的人格理論，也是角色交換的重要基石。本文會先以「角色理論」為始，進而介紹角色交換的定義、類型、應用，最後以國內外實務相關研究來說明效果。

壹、角色理論

「角色」（role）一詞源自於戲劇，是指在劇場中的舞臺上，演員所扮演的樣貌。社會學家和人類學家在19世紀後期才開始提出「角色」的概念，初始並不被認為是社會學的名詞之一，後來卻將「角色視為社會科學的一部分」（Connell, 2016）。社會學家Mead（1934）認為「角色」是人和社會互動、觀察、學習而來的（Jefferies, 2019）。Linton則認為人們會依他所處的社會階層、被期待的樣貌（引自Jakovina & Jakovina, 2017），逐漸形成那個角色該有的樣態，「角色」會讓個體的行為和社會結構相互連結，因此，角色與社會階層是密不可分的（Fox, 2016; Jakovina & Jakovina, 2017）。

Moreno對「角色」的觀點超越了Mead與Linton針對角色在社會學的論述—強調個人和群體的互動過程，個體的自我是從諸多角色中不斷建構、浮現出來。隨著在每段相互依存的關係（親子、兄弟、師生、夫妻、同儕等）中取得不同的角色，每一個角色會具有不同的功能，個體將從中逐漸發展出多樣化的因應策略，來協助自己適應社會環境的變化。最後，個人所擁有的全部角色彙整起來，就成為了自我（Colwell, 2010）。Moreno結合個人動力和社會，將「角色」作為一種可以運用在治療中、團體中、生活中的概念，因為角色是學習而來，在學習過程中會被個人的焦慮影響，例如：最常見的不適應感，就是說不出的文化規範，個人常在角色轉換時出現的困擾，人在不同階段會發展角色來順應環境，所以在心理劇中「角色」就成為一個工具來進行治療和處理的概念。

在心理劇中，角色還可以被分為三種類型（Moreno, 1946），分述如下：



1.身心角色（psychosomatic role）：基本生理需求的角色，如：吃喝、睡覺、身體肌肉等，主要表徵個人如何面對生理的反應；2.社會性角色（social roles）：個人在社會互動中產生的角色，如：職業、經濟地位、種族性別、家庭角色等，通常在心理劇中用此來了解社會文化對個人的影響；3.心理劇角色（psychodrama roles）：運用演劇或想像情境的角色，來表達自我的心理層面不被表達的角色，如：一個人的夢想、虛幻的角色，或是內在的渴望等等（Kellermann, 1994）。Winters（2000）提出第四個角色是靈性角色（spiritual roles），認為上帝是具有創造力和自發性，每個人內在都有個神性—如同上帝，這個神性會帶來源源不絕的自發性和創造力，且時常圍繞在我們身邊，讓我們身心發展的更全面性。

莫雷諾更強調「行動先於語言」，當個體出生後就開始透過感知認識這個世界，同時也在被照顧的歷程中發展角色。在發展歷程中，個體會開始不斷學習、創造自己的角色，藉此嘗試回應環境中的不同情境。例如：嬰兒肚子餓會用哭鬧方式尋求關注，照顧者會針對這刺激有不同的回應，嬰兒會持續觀察照顧者回應學習該如何在飢餓的情境與他們互動。當個體持續發展、遇見挑戰時，有些角色會隨著時間不斷改變，大體上角色都可以繼續沿用，但有些角色會慢慢不適用於環境中，這些角色的總和Moreno稱為「角色目錄」。一個人在發展中的角色目錄可以呈現一部分他的人格樣貌，當角色目錄愈多時，一個人就會更彈性因應生活，就會愈健康。

個案在治療中可能呈現出在某個角色中的困難，幫助個案探索此角色和個人內在、社會文化的關聯性，因為個案在現實生活中，就是處在一個多種角色且同時運作的複雜情結中，但透過心理

劇中的自發性和創造力，可以來協助此角色因時因地，合宜的運作，而心理劇的角色理論最大的幫助是讓人可以反映和改變自身的行為和信念（Colwell, 2010; Jefferies, 2019）。

貳、角色交換的定義

Mead（1934）認為人天生就擁有换位思考，進行觀點取替的能力—人可以試著轉換看待事情的角度，用一個更客觀的立場看待自己，同時也感受他人的狀況（Jakovina & Jakovina, 2017）。心理劇中的角色交換就是基於這樣的信念，Zerka與Moreno（1955）提到角色交換不僅是人際社會化間的連結，同時也是整合個人內在的方式。透過角色交換，可以促進分離—個體化的過程，讓親子雙方都能在自由中依然愛著對方真實的模樣。

Blatner（1988）表示個體為了社會連結，一直都在腦內進行角色交換，藉此試圖理解對方的想法，在心理學上稱為「Theory of Mind」。這樣的腦內幻想，在社會中的互惠關係佔有重要的功能性。而更進一步，心理劇中的角色交換是實際付諸行動，於是個體將會實際切換自身的立場，在實際位置上轉換到屬於另一個體的位置上進行演出。舉例來說，成員A站到成員B的位置，模仿其聲音、語調、姿勢、態度，而反之亦然。所以，角色交換就可以是不同角色之間的互換：女兒和母親的角色、丈夫和妻子、學生與老師對調等，由上述可見，角色通常都是社會性的，兩者之間有個相互依存的關係，並沒有辦法獨自存在（Kellermann, 1944）。

心理劇著重個人的主觀世界，但個體容易將自己的經驗當作主觀真實，並因此產生對他人的批評或印象，形成對



立關係。所以當個體能夠進行角色交換，透過另一種眼光來客觀看待自己、嘗試吸收他人的想法、感受，有時可以得到不同的觀點，藉此增進對於關係中他人的狀態理解，同時也促發了對於自我更多的觀察。Kipper（1986）透過個人內在與人際互動相互作用的歷程，來說明並定義角色交換的概念，並將其分成三個歷程：1.共情同理角色取得（empathic role taking）、2.行動重演（action reproduction）、3.角色回饋（role feedback）。

一、共情同理角色取得

學習角色的一開始，個體需要透過模仿來試圖模擬對方，舉例來說：一個人可以先擺出和對方相同身體姿勢、重複對方說過的語句等，透過實際的線索試圖感受對方可能會有的心情感受。在此階段，會需要多一些練習或者心理準備（心理劇稱之為暖身），才能夠帶來個體的自發性（spontaneous，心理劇中認為充分的自發性才可以讓個體產生創造力，進而自由自在做出具有彈性和適應性行為的特質）與心靈感應（tele，心理劇中認為人與人之間將有的共時共感的能力）。

二、行動重演

個體在角色交換過程中需要試圖表現在對角所感覺到的想法與感受，並承諾能夠誠實面對內在的經驗完整表達。在演出的過程，「建構」和「解構」同時進行著，這意味著個體在重演出對角行動的時候，會因為自己的表現而不斷解構原先對於關係的看法，並逐漸構築出一個對於關係的理解。

三、角色回饋

在演出結束，讓個體能有機會可以去反應扮演過程中感受到的狀態，以及有機會澄清演出的疑惑，可以讓個體更加深對於角色交換的理解。甚至，當旁人或者個體自己可以加入一些觀察性的回饋，個體就能用第三人稱的視角，更客觀看見關係中的互動樣態。

當個體可以實際付諸行動，把自己內在想像的角色扮演出來，一直停留在腦海中的臆測帶來影響力就會下降（Carlson & Sabelli, 1984）。如此，角色交換可以增進自我效能感，讓個體更有能力控制或者選擇回應外界訊息，並且整合過往的經驗，促發同理、情緒辨識的深度與廣度，最終產生創造性的同理心重新認識關係和建構自我樣貌（Carlson & Sabelli, 1984; Yaniv, 2012）。

參、角色交換的類型

一開始，角色交換運用在團體中藉以解決歧見，所以Moreno會讓團體中的兩人透過實際交換身體所站的位置，並進一步交換相互的立場與演出，讓兩人可以更理解對方，達到消除關係中的誤解與衝突。而後，角色交換的定義擴大為—當個體從自身的位置轉換到相對的位置或立場就可以，於是最後有了三種形式的角色交換。Kellermann（1994）主要先針對兩種主要的角色交換形式做了說明，分別是完全型角色交換和不完全型角色交換，之後Carlson-Sabelli（1989）提出第三種類型稱為社會劇型角色交換，綜合兩位學者所提出來，分別介紹這三種角色交換的內涵：



一、完全型 (complete) 角色交換

完全型角色交換又稱為古典型角色交換 (classical role reversal)，意指兩個真實的人都在現場並對換角色立場，也就是讓A扮演B，而B扮演A。此類型角色交換是運用於介入人們對於外在世界的意見衝突或偏見消除，當人際發生緊張時，完全型角色交換可以透過讓雙方互換彼此的立場，使兩人深化瞭解對方的想法感受，並核對各自觀點以達到雙方妥協和溝通效果。透過角色交換的行動，個體更能把自己視為一個客體，然後去經驗他人的位置，理解對方的想法和感受。因為這個過程雙方都作為經驗的主體而受惠，所以又稱為互惠型 (reciprocal) 角色交換。

最後，雙方可以在這樣的經驗下解決人際間的衝突，並增加人際溝通和同理的能力。完全型角色交換通常會用在處理關係的衝突，例如：夫妻衝突、親子衝突或團體衝突，雙方在扮演彼此的過程中，原先有的偏見、刻板印象、先驗經驗都會透過扮演的過程獲得重新理解和轉化。筆者認為這型的角色交換就如同「會心」－也就是像在做團體心理治療時，當成員間出現出衝突時，會先詢問兩人的意願，在雙方都同意下進行角色交換，幫助雙方可以清楚表達各自的想法和感受，並指認出對關係的期待，理解對方的觀點，以化解關係上的衝突，發展出新的因應策略。

二、不完全型 (Incomplete) 角色交換

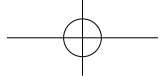
不完全型角色交換又稱為表徵型 (representational) 角色交換，源自於客體關係的理論基礎，此類型角色交換是利

用具象化來呈現個體內在世界的樣貌，協助個體透過行動演出得到新的啟發。之所以被稱為不完全型角色交換，與完全型角色交換相比較，代表作為經驗主體的主角，要交換的對象並不在現場，也就是A扮演B，但B並沒有實際在現場，通常關係中的對角 (B) 是透過表徵的方式來呈現 (如：找團體成員協助扮演、用物件替代等等)。對角不僅只於是人，也可能是主角的內在狀態 (自我的一部份) 或是內在心智歷程等等。

心理劇讓不完全型角色交換提供一個強而有力的方式，讓主角將自己的內在心智圖像，透過演出或具象化展現在真實的空間中，藉此統整內在世界跟自我整合。功能在於讓主角意識到現況，然後能夠對於自己的選擇負起責任，因為心理劇強調主角能積極參與和在演出中改變。此類的角色交換最常運用在心理劇的演出中，通常會結合空椅法、替身來進行，以幫助個體能夠在演出行動中達到情緒宣洩，尤其在華人文化下害怕關係衝突，會更適用於這型角色交換來處理個人心理困擾。

三、社會劇型 (sociodramatic) 角色交換

指扮演的對角是一種是虛幻的、想像的角色，例如：白雪公主、女巫、上帝等；或者扮演是一種集體對於角色類別的刻板印象，如：一個理想母親、傳統的教師、嚴肅法官等。此類型的角色交換，特點在所扮演的對象不會完整出現在現實生活中，並修正個體演出的內容。李御農與賴念華 (2019) 研究發現當主角在演出過程中，透過找出在心理劇場景中最有意義的物件，並進行社會劇型角色交換時，可以更有效的幫助主角看見系統性的關係樣態。這是因為華



人文化中，通常要站在自己的立場說出家庭議題，反而會有「家醜不可外揚」的焦慮。社會劇角色交換（以此篇研究稱之為「景觀人」）就是幫助主角舒緩在系統中壓抑的情緒，並獲得賦能、更有勇氣去面對關係，繼而看見關係中的衝突和對立是如何受到社會文化影響，且能更全面性思考發展出貼近脈絡的解決方式。筆者認為社會劇型角色交換能夠幫助主角可以轉換到人際關係之外的視框，尋找到一個更中立客觀，或是從系統、社會文化的觀點來詮釋這個關係，進而產生對系統觀點的新理解。而在實務工作中，因應華人文化生活，最常被運用的角色的就會是「老天爺」，協助個體轉換看事情的眼光，找到生命的智慧。

肆、角色交換的應用

角色交換可以被廣泛運用在不同的場域與族群當中，若以目的來看，角色交換能幫助個體在面對關係中的困擾時，轉換視角宣洩情緒、進一步了解關係的互動樣態；或者運用在教學場域，角色交換可以喚起個體對於不同角色的意識，擴大對於關係脈絡的認識。針對角色交換可以帶來的功能分述如下：

一、看見更多客觀的事實

透過實際轉換立場，角色交換可以協助個體更客觀的檢核自己的主觀詮釋是否正確，並且增加對於演出角色的理解。（Carlson-Sabelli & Sabelli, 1984）。例如：在夫妻關係中，妻子常因先生的冷漠而感到困擾，透過角色交換協助妻子可以進入丈夫的位置，體會到丈夫因工作壓力疲憊，難以回應妻子的需求，

同時妻子也在過程中看見自己以為的分享，在丈夫的位置聽到的卻是抱怨，擴大妻子對丈夫、對關係中自己的理解。

二、增加創造性的同理心

Yaniv (2012) 認為透過角色交換的過程，同理心會同時從兩種管道被促發，分別是從上到下（top-down）與從下到上（bottom-up）的認知歷程。Bottom-up 歷程指的是當個體透過模仿來演出對方的行為，認知功能會自動蒐集跟肢體訊息、語言相關的感受，並讓個體產生這一個行為的理解，舉例來說，當個體不斷呈現蹲著抱頭被人壓住的狀態，可能會難以正常呼吸、並產生肢體僵硬痠痛等感覺，於是開始感到壓迫；Top-down 歷程指的是在演出行為過程中，認知系統也會自動搜尋過往記憶，並詮釋出這個行為帶來的意涵，如上所說，個體可能會結合過去曾有這個行為的情境，並將這個行為理解成一種對自己沮喪、或是保護自己的反應。當內在的意象可以被具體呈現出來，就會創造出一個動態的互動歷程，幫助我們去理解我們無法完全理解別人的事。不僅如此，研究也發現角色交換不僅能重現主角與重要他人的關係，也可以幫主角對於情境有更多的洞察，增加主角理解他人的能力（Wang et al., 2020）。

三、修正個體已僵化的想法

透過角色交換、角色扮演、鏡觀和替身等方式重演個案的創傷經驗，可以提供個案一個情緒宣洩的經驗，並重新建構對此創傷經驗的認知，來修正或調整原本扭曲的信念（Carlson-Sabelli & Sabelli, 1984; Wang et al., 2020; Zhong,



2015)。例如：一個在人際上難以建立親近的關係的人，因受到過去的經驗，認為當對方無法跟自己期待一樣時，就會感到受傷和自我價值低，故經常會過度擔心而難以實際去感知與他人互動當下的真實感受，透過角色交換可以幫助個體可以表達內在的害怕和想像，並在對角位置重新去解構自己的假設，並建構一個較適用的新想法。

四、降低防衛朝向自我整合

Kruger (1989) 認為角色交換可以透過投射和認同減少個案的心理防衛機制，也引導個案減少疏離和解離經驗，同時，當主角有能力演出自己的幻想時，幻想對於自己的影響力就會下降，這會使主角可以更有力量。這個機會幫助主角可以重新認識和組織自己，把過往的元素整合在內在 (Kellermann, 1994; Kipper & Ritchie, 2003)。舉例來說：伴侶在諮商中害怕失去關係，卻反而下意識總出現指責、批評。透過角色交換，可以協助伴侶去看見在關係，重新認領自己的害怕和表達自我需求，在演出對話的過程中，就能降低個體因害怕而產生的指責，反而能指認出自己的想法和感受，在關係中重新找到新的因應方式。

伍、實務上的效果研究

綜覽過往心理劇相關文獻，許多研究提及在心理劇中角色交換、替身與角色扮演是產生療效的最主要幾項技術。根據 Kipper 與 Ritchie (2003)、Kipper 與 Hundal (2003) 的後設分析研究發現，過往約有六成心理劇效果研究針對角色交換的介入來探討可能產生的正向改變。

最初，角色交換用來擴大個體對於角色的想法、對於關係的理解能更加全面，並有機會修正過往相較扭曲的認知經驗 (Kellermann, 1994)。而在後續不同場域的研究中也發現，角色交換對於情緒調適 (減少憤怒、焦慮、憂鬱)、人際關係 (增加同理心)、修正自我意象 (減少負向知覺)、認知 (態度改變) 的介入都有效果。Moreno (1956) 認為在心理劇中透過角色交換的經驗，可以讓一個人在情緒和認知上有更多的洞察，並更拓寬對於自我的視野 (Akovina & Jakovina, 2017)。研究者彙整實務上相關研究的結果，茲說明如下：

一、情緒層面

透過角色交換，主角能夠以不同的眼光去認識關係和理解對角，透過對話幫助個體能夠覺察自我情緒，並在演出中逐漸宣洩負向的情緒 (張正鵬, 2019; 游明麟, 2006; 游淑瑜、劉蕙菁, 2010; Jakovina & Jakovina, 2017)，同時，抒發與表達也能降低在人際互動時的焦慮感 (曾正奇, 2016; Abeditehrani et al., 2021)，甚至能降低內在的憤怒和攻擊性 (郭佳靈, 2015; Bohart, 1977; Carlson-Sabelli, 1989)，讓情緒從負面得以轉化為正向 (蘇倫慧、賴志超, 2018)。

二、關係層面

Muney 與 Deutsch (1968) 認為角色交換是幫助在關係的兩方可以交換立場，透過演出過程中增進對他人角色的理解，指認出兩人在關係中相似的部分，嘗試去看見與接納對方的觀點、找到雙方能接受的共識。於是，角色交換可以幫助個體在往後的人際上，增加對於他



人行為的同理能力（Dogan, 2018; Soysal, 2021; Yaniv, 2012）。Johnson（1971）也提到當我們實際扮演不同的角色，將會在演出過程中接收到不同的態度與觀點，然後逐漸在轉換觀點之間得到妥協。當兩方的觀點得到整合後，就能解決衝突並達到溝通效果（張祐誠等人，2018；Cohen, 1951; Johnson, 1967/1970; Kellermann, 1994）。

三、認知層面

Sylvester（1970）認為，在團體初期許多成員可能受到個人過去的經驗的影響，對於團體的對話會有不同程度的理解，因而很容易會有個人偏見和認知扭曲的問題。透過角色交換，個體的信念跟態度都有可能產生改變，而這樣的經驗也可以幫助消除個體在人際上所產生的誤解和扭曲的信念，並為關係帶來創造性的正向知覺（Carlson-Sabelli & Sabelli, 1984; Carlson-Sabelli, 1989; Deutsch, 1962; Orkibi et al., 2017）。角色交換也經常被使用在教學課程中，協助學習者能對於討論的議題有更多元的思考能力，在教學過程中協助學生可以擴展思考的能力，並對所探討的議題有更深入的理解（Chang et al., 2013; Walter, 2010）。當角色交換被運用在治療的督導工作中，可以幫助治療師對案主的受苦經驗有更深入的理解，帶領案主用新的眼光去理解困頓經驗，開啟離開困頓的可能性而產生改變（游淑瑜、劉蕙菁，2010）。

在針對社交焦慮者的運用上，研究發現角色交換強迫個人站在別人的立場思考，較有機會如實透過他人的觀點來看自己，修正原本擔心被批評的扭曲負向自我認知（賴念華，2008；Abeditehrani et al., 2021）。整體而言，透過角色交換、角色扮演、鏡觀和替身等

方式重演個案的創傷經驗，可以提供個案一個宣洩的經驗，並重新架構認知，帶來一個修正扭曲信念的機會（Janis & King, 1954）。

四、行為層面

Janis與King（1954）認為，我們時常會需要照著社會的期待或要求來扮演某些社會角色（例如：認真的老師），當人們實際遵照了這樣的期待進行角色扮演，長期來看可能會讓一個人的行為表現更接近於自己所扮演的角色。以菸癮者舉例，當重度菸癮者演出肺癌患者實際面臨到的生活狀況後，對於抽菸的想法會改變，並顯著降低抽菸行為（Carlson-Sabelli, 1989）。於是，角色交換後的扮演可以讓個體更貼近自己所演出的角色，協助創造更多對於生命角色的體會，進而拓展角色目錄，讓個體可以選擇在不同的情境中，用合時合宜的方式進行互動（Janis & Mann, 1965）。而後續也有其他學者同意此觀點，當透過角色交換來進行扮演時，個體的內在信念改變後，外顯行為也會隨之改變（李御儂、賴念華，2019；Kelly et al., 1957）。

陸、結論

「角色」的定義源自社會學，而心理劇的角色理論跨越了社會學概念的限制，融入到精神醫學中的運用。角色如同鏡頭可以呈現個體生命的樣貌，角色交換可以拓展個體的角色目錄，也協助個體看事情的眼光，從個人、關係、系統到社會文化，透過增加對他人共感的歷程，重新認識關係和自我整合。Moreno很強調在發展心理學中社會與文化資源對我們的角色



發展有影響，並且在具有治療性和安全的環境中演出特定的角色可以幫助個體獲得新的洞察、促發改變不合適的行為模式（Yaniv, 2012）。

角色交換在使用上會有許多需要注意，早期最常受人質疑的是因為對角是由「主角」扮演，很可能會失真和扭曲，但心理劇看重的是個體主觀的真實，並不是對角的「真實性」，而是主角對於對角的理解，所以主角需要承諾所演出的是依據主角自身所知所感，透過角色交換的歷程來幫助主角站在對角的位置演出行動，換位思考用對角的視框來理解關係中發生的狀態，期待最後能找到新的方式來因應關係（Yaniv, 2012）。關於進行角色交換的條件，還包含了對於平衡的人格、強壯的自我和正常的感官知覺都是重要的，諸如妄想、自戀、自閉等人格就不太適合使用角色交換（Kellermann, 1994）。Carlson-Sabelli與Sabelli（1984）在探討主角在進行角色交換時對於角色的知覺和真實性的重要性，也提出在進行角色交換時需要考量下列的狀況：1.先評客觀事實再探究主觀經驗：個體認為困擾可能來自關係中的感受，需要先評估個體的困難是來自外界客觀的障礙，還是主觀經驗，若是客觀條件就要運用資源來協助，例如，學生因近視造成課業成就差和對自我感到挫敗，這重點是幫他改善近視，而不是角色交換到老師或家長去解決關係問題。2.反覆檢核事實與詮釋：主角陷入困擾中經常是假定自己對於遇到的狀況僵化在一個既定答案（就算這個詮釋或答案是錯的），於是就停止再思考或找尋其他的意義，所以治療師要不斷鑑驗客觀事實和主角對事實的主觀詮釋。

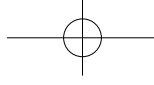
近年來，國內的實務研究對於心理劇的效果也有了更多的好奇與重視，並積極將心理劇廣泛運用在不同的場域，

如：心理治療（李御儂、賴念華，2019；張祐誠，2020）、醫療場域（林慈玥，2008；徐森杰等人，2003；蔡雨芊等人，2021；鍾明勳等人，2001）、學校教育場域（張可微，2017；游淑瑜、劉蕙菁，2010；蘇倫慧、賴志超，2018）、企業組織（楊靜芬，2008）、社區實務（王文欽、賴念華，2011；游金潁、游淑瑜，2014；鄒繼礎等人，2010）等層面，學習心理劇的族群已不再限於助人工作者或是教育者，從國內對於心理劇的相關研究中，可發現帶給人們的影響層面是很多元化的。

角色交換在介入情緒層面、關係層面、認知層面、行為層面的成效都已經有了證實，儘管如此，這幾年針對角色交換的具體概念與運用，國內外依舊少有較為細膩的描繪。本文章透過拋磚引玉，期待未來在臺灣能有更多以「角色交換」為主題的相關實務研究。

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。
<http://doi.org/10.7040/JGC.201111.0001>
- 李御儂、賴念華（2019）。文化心理劇：「景觀人，人觀景」用於變遷中的華人家庭關係議題。*中華輔導與諮商學報*，**54**，123-158。
- 林慈玥（2008）。心理劇運用乳癌病友。*中華團體心理治療*，**14**（2），1-6。
[10.30060/CGP.200806.0001](http://doi.org/10.30060/CGP.200806.0001)
- 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*，**9**（2），13-23。
<http://doi.org/10.30060/CGP.200306.0003>
- 郭佳靈（2015）。心理劇在單親母親與



- 子女衝突運用之研究〔未出版碩士論文〕。南華大學生死學系。
- 張正鵬（2019）。心理劇主角經驗受苦困局之詮釋現象學探究〔未出版碩士論文〕。臺北市立大學心理與諮商學系。
- 張可微（2017）。心理劇夥伴對在學青年自我表演之效果研究〔未出版碩士論文〕。屏東大學教育心理與輔導學系。
- 張祐誠、賴念華、李御儂、張秀娟（2018）。華人文化脈絡取向心理劇之成員參與經驗初探：以三場家庭關係因理劇為例。臺灣心理劇學刊，**1**，66-93。
- 曾正奇（2016）。論心理劇角色交換技術之功能。諮商與輔導，**366**，30-34。
- 游明麟（2006）。心理劇對情緒失落成人轉化學習之研究〔未出版博士論文〕。國立臺灣師範大學社會教育研究所。
- 游金潁、游淑瑜（2014）。非行少年在心理劇的轉化。諮商與輔導，**337**，48-52。
- 游淑瑜、劉蕙菁（2010）。在臺灣校園中，特教老師最常問被問到的從心理劇的角色理論探討「角色交換」督導模式效果的機制。國教新知，**57**（1），73-82。
- 楊靜芬（2008）。心理劇工作方對企業主管層級溝通影響之研究〔未出版碩士論文〕。淡江大學教育心理與諮商研究所。
- 鄒繼礎、蔡群瑞、吳秀碧、鍾志宏（2010）。帶領一個性加害人團體之經驗省思：結合心理劇方法、認知模式與再犯預防模式之嘗試。亞洲家庭暴力與性侵害期刊，**6**（1），15-42。http://doi.org/10.29804/AJDVSO.201007.0002
- 臺灣心理劇學會（2016）。臺灣心理劇學會心理劇導演認證之考核標準。https://www.taptaiwan.com.tw/index.php?option=module&lang=cht&task=pageinfo&id=146&index=3
- 劉蕙菁（2010）。心理劇主角角色交換歷程之分析研究〔未出版碩士論文〕。臺北市立教育大學心理與諮商學系。
- 蔡雨芊、朱惠英、葉盈孜（2021）。心理劇運用於區域醫院員工工作壓力改善之行動研究。臺灣心理劇學刊，**4**，1-30。
- 賴念華（2008）。Dorothy Satten「四張椅子」之心理劇導劇歷程。中華團體心理治療，**14**（2），9-21。http://doi.org/10.30060/CGP.200806.0002
- 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。http://doi.org/10.6594/JTOTA.2001.19.01
- 蘇倫慧、賴志超（2018）。心理劇對大學生影響之歷程—以高關懷大學新生為對象。臺灣心理劇學刊，**1**，38-64。
- Abeditehrani, H., Dijk, C., Neyshabouri, M. D., & Arntz, A. (2021). Beneficial effects of role reversal in comparison to role-playing on negative cognitions about other's judgments for social anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, **70**, 1-6.
- Bohart, A. C. (1977). Role playing and interpersonal-conflict reduction. *Journal of Counseling Psychology*, **24**(1), 15. http://doi.org/10.1177/105960117700200211
- Blatner, A. (2004)。心理劇導論：歷史、理論與實務（張貴傑、孫丕琳、李



- 文心、陳靜美、陳俊光、林慈玥，譯）。心理出版社。（原著出版於2000年）
- Carlson-Sabelli, L. (1989). Role reversal: A concept analysis and reinterpretation of the research literature. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, 42, 139-152.
- Carlson-Sabelli, L., & Sabelli, H. C. (1984). Reality, perception and the role reversal. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, 36, 162-174.
- Chang, B., Yu, F. Y., Chen, Y. Y., & Hsieh, H. T. (2013). Thinking from an opposing position: A framework for a role-reversal pedagogy using technology. *Research & Practice in Technology Enhanced Learning*, 8(3), 347-362.
- Cohen, J. (1951). The technique of role-reversal: A preliminary note. *Occupational Psychology*, 25, 64-66.
- Colwell, J. A. (2010). Integrating morenian role theory and cognitive behaviour therapy with babushka dolls: An example of healthy role development in individual counselling [Doctoral dissertation]. The Board of Examiners of the Australian and New Zealand Psychodrama Association.
- Connell, R. (2016). Masculinities in global perspective: Hegemony, contestation, and changing structures of power. *Theory and Society*, 45(4), 303-318.
- Deutsch, M. (1973). *The resolution of conflict: Constructive and destructive processes*. Yale University Press.
- Dogan, T. (2018). The effects of the psychodrama in instilling empathy and self awareness: A pilot study. *Journal of Psychology*, 7(4), 227-238.
- Fox, J. (2016)。跟大師莫雷諾上心理劇（陳信昭、王璇璣、曾正奇、蔡若玫，譯）。張老師文化。（原著出版於2015年）
- Jakovina, I. Ž., & Jakovina, T. (2017). Role theory and role analysis in psychodrama: A contribution to sociology. *Socijalna ekologija*, 26(3), 151-169.
- Janis, I. L., & King, B. T. (1954). The influence of role playing on opinion change. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 49(2), 211-218. <http://doi.org/10.1037/h0056957>
- Janis, I. L., & Mann, L. (1965). Effectiveness of emotional role-playing in modifying smoking habits and attitudes. *Journal of Experimental Research in Personality*, 1(2), 84-90.
- Jefferies, J. (2019). Role theory and role analysis. *One-to-one psychodrama psychotherapy: Applications and technique*. <http://doi.org/10.4324/9780203728765-3>
- Johnson, D. W. (1967). Use of role reversal in intergroup competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(2), 135-141. <http://doi.org/10.1037/h0025001>
- Johnson, D. W. (1970). Efficacy of role reversal: Warmth of interaction, accuracy of understanding, and the proposal of compromises. *Proceedings of the Annual Convention of the American Psychological Association*, 5(1), 385-386.
- Johnson, D. W. (1971). Effectiveness of role reversal: Actor or listener. *Psychological Reports*, 28(1), 275-282. <http://doi.org/10.2466/pr0.1971.28.1.275>



- Karp, M., Holmes, P., & Tauvon, K. B. (2002). 心理劇入門手冊 (陳鏡如, 譯)。心理出版社。(原著出版於1998年)
- Kellermann, P. F. (1994). Role reversal in psychodrama. In P. Holmes, M. Karp, & M. Watson (Eds.), *Psychodrama since Moreno: Innovations in theory and practice* (pp. 263-279). Routledge.
- Kelly, J. G., Blake, R. R., & Stromberg, C. E. (1957). The effect of role training on role reversal. *Group Psychotherapy and Psychodrama*, 10(2), 95-104.
- Kipper, D. A., & Ritchie, T. D. (2003). The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta-analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 7(1), 13-25. <http://doi.org/10.1037/1089-2699.7.1.13>
- Kruger, R. (1989). Der rollentausch und seine tiefenpsychologischen funktionen. *Psychodrama*, 2(1), 45-67.
- Kipper, D. A., & Hundal, J. (2003). A survey of clinical reports on the application of psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama and Soimetry*, 55(4), 141-158. <http://doi.org/10.3200/JGPP.55.4.141-157>
- Moreno, J. L. (1946) *Psychodrama, first volume*. Beacon House.
- Muney, B. F., & Deutsch, M. (1968). The effects of role-reversal during the discussion of opposing viewpoints. *Journal of Conflict Resolution*, 12(3), 345-356. <http://doi.org/10.1177/002200276801200305>
- Orkibi, H., Azoulay, B., Snir, S., & Regev, D. (2017). In session behaviours and adolescents' self concept and loneliness: A psychodrama process-outcome study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), 1455-1463. <http://doi.org/10.1002/cpp.2103>
- Soysal, F. S. Ö. (2021). The effects of psychodrama on emotion regulation skills in emerging adults. *Current Psychology*, 1-14. <http://doi.org/10.1007/s12144-021-01800-w>
- Sylvester, J. D. (1970). Mental rigidity and the method of role-reversal. *Studia Psychologica*, 12(2), 151-156.
- Walter, O. (2010). The effects of the 'Role Reversal Approach' on teacher training models. *Support for Learning*, 25(3), 122-130. <http://doi.org/10.1111/j.1467-9604.2010.01450.x>
- Wang, Q., Ding, F., Chen, D., Zhang, X., Shen, K., Fan, Y., & Li, L. (2020). Intervention effect of psychodrama on depression and anxiety: A meta-analysis based on Chinese samples. *The Arts in Psychotherapy*, 69, 1-13. <http://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101661>
- Winters, N. L. (2000). The psychospiritual in psychodrama: A fourth role category. *International Journal of Action Methods*, 52(4), 163-172.
- Yaniv, D. (2012). Dynamics of creativity and empathy in role reversal: Contributions from neuroscience. *Review of General Psychology*, 16(1), 70-77. <http://doi.org/10.1037/a0026580>