

· 论著·临床·

易术心理剧治疗后抑郁症患者真实感受的质性研究

胡潇予¹, 王尔东², 赵媛¹, 甘宇¹, 郝凤仪¹, 李晓梅¹, 陈军君¹, 张玲¹,
王培佳¹, 周俊鑫¹, 胡华^{1*}

(1. 重庆医科大学附属第一医院, 重庆 400016;

2. 苏州大学艺术学院, 苏州 215006

* 通信作者: 胡华, E-mail: huhueteam@126.com)

【摘要】 目的 描述抑郁症患者参与易术心理剧治疗后的真实感受, 探讨易术心理剧对抑郁症的治疗效果。方法 从重庆医科大学附属第一医院精神科门诊患者中, 筛选符合条件的抑郁症患者, 进行易术心理剧团体干预。干预后, 对 16 名参与研究的抑郁症患者进行真实感受的深度访谈并录音, 对访谈内容进行转录、编码, 描述结果并进行质性研究分析。结果 易术心理剧团体干预后, 抑郁症患者体验到的负性感受减少, 正性感受增加; 大部分患者认知发生良性改变、社会功能恢复; 患者可将易术心理剧技术和经验带入生活, 助人助己。结论 易术心理剧团体干预有助于改善抑郁症患者的情绪、认知功能、社会功能, 且能让患者在日常生活中持续获益。

【关键词】 抑郁症; 真实感受; 易术心理剧; 质性研究

开放科学(资源服务)标识码(OSID):



微信扫描二维码
听独家语音释文
与作者在线交流

中图分类号: R195.1

文献标识码: A

doi: 10.11886/j.issn.1007-3256.2019.04.005

Qualitative study on true feelings of patients with depression after Yishu psychodrama intervention

Hu Xiaoyu¹, Wang Erdong², Zhao Yuan¹, Gan Yu¹, Hao Fengyi¹, Li Xiaomei¹, Chen Junjun¹, Zhang Ling¹,
Wang Peijia¹, Zhou Junxin¹, Hu Hua^{1*}

(1. The First Affiliated Hospital of Chongqing Medical University, Chongqing 400016, China;

2. School of Art of Soochow University, Soochow 215006, China

* Corresponding author: Hu Hua, E-mail: huhueteam@126.com)

【Abstract】 Objective To describe the true feelings of depressive patients who participated in Yishu psychodrama, and to explore the efficacy of Yishu psychodrama on depression. **Methods** Patients with depression were selected from the psychiatric outpatients of the First Affiliated Hospital of Chongqing Medical University. And the Yishu psychodrama group intervention was carried out. After intervention, 16 depression patients who participated in the study were deeply interviewed to obtain their true feelings. The interview contents were recorded, transcribed and coded, and the results were described and analyzed qualitatively. **Results** After psychological drama intervention, patients experience less negative feelings and more positive feelings. Most patients had improvements in cognitive and social function. Patients may bring psychological drama techniques and experience into life to help others and themselves. **Conclusion** Yishu psychodrama may help improve the emotional, cognitive and social function of patients with depression, and continue to benefit their daily life.

【Keywords】 Depression; True feeling; Yishu psychodrama; Qualitative research

世界卫生组织报告, 抑郁症已经是目前全球第四大疾病负担, 预计到 2020 年抑郁症将成为仅次于心血管病的第二大疾病。抑郁症患者存在悲哀、空虚和易激惹的心境, 并伴随躯体和认知改变, 影响

社会功能。抑郁症的治疗和康复需要药物治疗和心理治疗等的综合干预^[1]。易术心理剧疗法是由美籍华裔龚铤博士在莫瑞努 1921 年创造的心理剧基础上, 结合音乐、舞蹈、绘画、完形等治疗及中医心理学和道家哲学及其长期在精神疾病临床工作的经验所创立。易术心理剧结合了西方心理剧与中国文化, 是一种更适合国人的本土化治疗方法^[2-3]。

项目基金: 2018 年重庆市科委技术创新与应用示范社会民生项目(cstc2018jscx-msybX0118); 重庆市卫生计生委 2016 年医学科研计划项目(2016ZDXM003)

目前针对易术心理剧的研究尚处于起步阶段,相关文献报道较少。陆鹏娟^[4]通过易术身心灵疗法对压抑个体进行个案研究,认为易术疗法可以通过调整认知、释放压抑情绪、训练行为、激发自发性等方式改善个体的身心状况。毕亚炜等^[5]研究显示,与传统心理干预相比,易术心理剧更利于患者以积极的态度面对病痛与生活。本研究运用“扎根理论”研究范式,遵循 Strauss 分析途径^[6],对接受易术心理剧团体干预的抑郁症患者进行质性研究分析,观察和描述抑郁症患者在接受易术心理剧干预前后的情绪、认知和社会功能的变化,探索易术心理剧干预对抑郁症患者的影响,为易术心理剧的临床应用提供参考。

1 对象与方法

1.1 对象

从重庆医科大学附属第一医院精神科门诊患者中筛选符合《国际疾病分类(第10版)》(International Classification of Diseases, tenth edition, ICD-10)抑郁症诊断标准的患者。入组标准:①年龄 18~50 岁;②初中及以上受教育程度;③无严重躯体疾病;④三个月内无严重自杀自伤行为;⑤能理解、配合访谈,并签署知情同意书。先后两轮共招募 17 例服用抗抑郁药物的轻中度抑郁症患者,进行身心检查后,接受易术心理剧团体干预。其中 1 例患者由于出国而中断了团体治疗,有效个案共 16 例。

1.2 易术心理剧团体干预方法

对抑郁症患者每两月进行一次易术心理剧团体干预,一共三次,每次四天,整个易术心理剧团体干预共计 72 小时。本研究团体导演由龚铄博士的弟子王尔东老师担任,他获得了美国心理剧、社会计量与团体心理治疗考试委员会认证的心理剧导演资格。易术心理剧分为暖身、探索纠结的根源、宣泄情绪、在体味中改变自己的认知、内外自我的整合、社会适应训练、美好未来的体味、分享自己的感受和人生体悟九个阶段。每个阶段层层递进,在给予患者保护和正性能量的前提下探究自我,整合后走出并面向未来^[4]。

1.3 资料收集

采用参与式观察,制定访谈提纲收集患者资料。首先制定初步访谈提纲,再抽取 5 人进行预访谈。以预访谈结果为基础修改访谈提纲,并确定最

终访谈提纲。为避免团体刚结束时的心境影响,让患者有时间自我思考和回到现实中经历检验,故在团体结束后 1~2 个月进行访谈。访谈在安静独立的办公室进行,个别外地患者在无打扰的情况下进行电话访谈。访谈均由同一人进行,访谈时间 20~40 min,在患者知情同意的情况下进行录音。

访谈大纲如下:①在心理剧中,导演让你印象最深、给你带来感悟和重要转折的是什么?②在参与心理剧的过程中,你的情绪和思维有怎样的改变?③你觉得心理剧团体给你带来了什么?④在这次心理剧后,你对自己和生活中其他人的看法是否有改变?⑤你从这次心理剧中学习到了什么可以运用于现实生活中处理事件或情绪的方法?

1.4 资料分析

逐字稿的整理与分析由一位研究者完成,以保持一致性。访谈结束后及时整理访谈笔记,回顾访谈情景与内容,并进行开放式逐句编码^[7]。步骤:①逐字阅读访谈记录和笔记;②标注有重要意义的陈述;③逐句进行编码;④编码汇总;⑤主题概念提取;⑥求证受访者,查阅文献,文字重整^[8]。编码方向涉及认知改变、情感、社会功能、技术识别、团体影响等^[9],采用 NVIVO 辅助分析,并由导师审核。

2 结果

2.1 基本资料

本研究 16 例有效个案的一般资料见表 1。

2.2 访谈结果

2.2.1 社会功能恢复

社会功能损害是抑郁症患者的症状表现之一。易术心理剧的角色训练技术对社会功能的恢复有明显作用^[10]。在心理剧团体干预中,患者可以在安全的氛围中模拟现实生活中可能遇到的各种问题并进行训练,适应自己在社会中不同的角色身份^[5]。

2.2.1.1 重返工作岗位或学校

一部分曾经因抑郁症而停止工作和学习的患者重新回到岗位上。个案 3:“住院后我就没有继续读书,也没有工作。出院后就一直在家里,后来参加了心理剧,三次之后就出去工作。当时感觉状态很好,也愿意走出去了”。个案 13:“参与心理剧之后,我开始走出家门找工作,重新融入社会,然后认识新朋友,那种感觉就像重新回到大学时代”。

表 1 16 例有效个案一般资料

个案编号	性别	年龄(岁)	病程	受教育程度	职业	婚姻状况	担任主角次数
1	女性	35	3年	本科	家庭主妇	已婚	2
2	男性	31	2年	本科	医学专业老师	未婚	1
3	女性	39	6年	大专	国企职员	已婚	1
4	女性	24	2.5年	本科	学生	未婚	0
5	男性	30	8年	本科	待业	未婚	1
6	女性	32	10年	本科	网络维护人员	已婚	1
7	女性	19	2年	本科	学生	未婚	0
8	女性	31	加重2个月	本科	医生	已婚	1
9	女性	19	3年	高中	学生	未婚	0
10	女性	27	1年2个月	硕士	硕士在读	未婚	1
11	男性	44	1.5年	中专	自由职业	离异	1
12	女性	19	1年	高中	准备复读	未婚	1
13	女性	33	3年	硕士	银行职员	已婚	1
14	女性	26	1.5年	本科	待业	未婚	1
15	女性	32	7年	硕士	公务员	已婚	0
16	女性	20	6年	本科	学生	未婚	1

2.2.1.2 人际交往改善

进入易术心理剧团体,抑郁封闭的患者迈出了人际交往的第一步,人际关系开始改善。个案11:“经过心理剧训练后,我明白了人都会遇到坎坷,只是没找到合理的沟通方式,以前的自己总是钻牛角尖”。个案15:“像角色训练,与不同的人沟通产生的作用是不一样的;生气的时候不要去交流,会影响人际关系,应该先冷静下来”。

2.2.2 负性感受减少,正性感受增加

易术心理剧中独特的情感宣泄技术能使抑郁患者的负性情绪得以疏泄,如打出气棒、推出门技术。而宣泄后的“爱补”以及角色交换、角色扮演等技术带来的认知改变,使患者的正性感受增加。宣泄之后进行疏泄整合,通过训练建立健康行为^[1]。

2.2.2.1 焦虑感降低,强迫性思维减少

抑郁症患者通过在易术心理剧中的成长,学会合理的思考方式,领悟到了“活在当下”,焦虑有所减轻,反复思考的强迫症状也得以缓解。个案4:“焦虑情绪减轻后,自己就发生了改变。当我不在乎这些的时候,很多事情都可以放下了”。个案15:“以前想问题总是想不通,但其实任何问题都是可以解决的;以前总是纠结,现在调整过来了,把精力放在工作和生活”。

2.2.2.2 负罪感减轻,自杀想法减少或消失

在易术心理剧与药物联合作用下,患者的情绪和认知产生了变化,负罪感减轻,对生命重拾希望。

个案3:“进入心理剧团体之前,想过带着孩子自杀,现在这种想法完全没有了”。个案7:“起初是有消极想法,想起过去的事情就觉得崩溃;接受心理剧干预后,能够以平常心看待一切,想好好活着”。

2.2.2.3 敏感和多疑减少,更理性地看待事物

易术心理剧团队为患者提供了安全、温暖的环境,患者感觉自己能被集体接受。心理剧鼓励主角当众展示自己,培养了主角的个人独立和集体归属感。患者明白了真诚交流的益处,能够更加理性地看待人际交往中的事情,不再那么敏感多疑,人际关系得以改善。个案2:“过去我特别在意他人的眼光,与人接触时,总是考虑别人会对我的一言一行如何评判,会不会取笑我,让自己很累,越来越害怕与人接触。现在我觉得他人的看法真的不重要,只要做自己就好了。事实上确实是自己顾虑太多了,很多时候别人真的没有那些想法”。

2.2.2.4 自尊和自信增强

抑郁症患者多有自责自罪的想法和低自尊水平。通过易术心理剧的成长后,患者自我评价提高,社会功能和人际关系改善,自信水平也随之提高。个案11:“以前总是缺乏自信,现在觉得自己的自信心提高了”。个案12:“之前对自己的能力有疑惑,现在觉得自己是优秀的,自信心提高了”。

2.2.2.5 情绪控制能力增强

患者通过易术心理剧探索内心,找到问题的根源,结合所学的技术,采用合理的情绪宣泄方式,情

绪控制能力增强。个案 6:“过去情绪很容易失控,会打骂孩子,有点暴力;现在能控制了,情绪不好就听音乐,愤怒情绪就会减轻”。个案 10:“以前工作中遇到事情很容易暴躁;现在特别善于观察自己的情绪,以平常心对待工作中的事情”。

2.2.2.6 积极情绪增多,学会爱自己,有了生活目标

个案 6:“以前的我从不在意着装,没有兴趣;现在会关注自己的外表,会出去旅游了”。个案 10:“参加心理剧之前,我比较极端,遇到一点小事就无限放大,伤害到自己;现在觉得应该好好爱自己,关心自己的方方面面”。

2.2.3 认知改变

形成合理的认知系统对抑郁症患者康复效果的维持和预防复发有着重要作用,易术心理剧的角色交换、角色扮演、镜观等技术能引导患者多角度看待问题,帮助患者客观理性地审视问题,从而改变不合理认知^[12]。

2.2.3.1 非黑即白的不合理信念改变

个案 7:“以前看事情很片面、很极端,经常纠结一些不重要的问题;现在看待问题更全面,自己的观念发生了改变,其实事情没有想象中那么严重,很多事情并不是非黑即白的情况”。个案 12:“当我扮演我的爸爸时,能够比平时更加深刻地理解他。突然感觉过去我的想法太极端了”。

2.2.3.2 学会换位思考,宽容他人

角色交换、镜观等技术能激发患者的换位思考、减少怨恨、改善情绪。个案 3:“参与心理剧后,很多事情我都能看到两面性。以前我觉得很多人给我造成了伤害,现在觉得所有事情都有自己的原因,以前的怨恨也消失了,要学会换位思考、互相理解”。

2.2.4 将易术心理剧技术和经验带入生活

易术心理剧常使用未来投射技术、附加现实技术及角色训练技术等,让主角在心理剧中预先体验和练习在生活中如何运用。易术心理剧对抑郁症的效果是持续性的,不仅对患者当下认知行为与情绪有所影响,还教会患者运用自我调节技术解决生活中的问题。比如采用情感宣泄类技术合理宣泄不良情绪,使用角色训练和交换学会换位思考。

2.2.4.1 利用易术心理剧的技术,助人助己

患者将易术心理剧技术运用到生活中,不仅调

节自己的情绪,预防复发,还能帮助他人。个案 2:“我告诉爸爸,在与人交往时,把自己内心的真实想法说出来,更能拉近相互之间的距离”。个案 5:“遇见让我不舒服的事情或者看不惯的人,我会尝试换位思考,找到理由或以其他方式去看待”。

2.2.4.2 从团体中他人提供的经验中获益

易术心理剧团体容纳了各种不同社会身份的人,易术心理剧激发了患者的自发性和创造性,患者结合自身经验,所提供的建议也能帮助到团体中的其他人。个案 7:“以前我总是不愿意与外界交流,通过心理剧干预,对他人有更多了解,获得了很多成长”。个案 14:“易术心理剧团体中有高中学生,听他们讲述自己小时候的故事,我明白了父母对孩子的影响很大,我对孩子的教育方式需要改进”。

3 讨 论

本研究结果显示,易术心理剧联合抗抑郁药物治疗有助于改善抑郁症患者的情绪、认知和社会功能。与单用药物治疗相比,易术心理剧的效果更持久、效率更高,体现出表达性心理治疗在抑郁症患者负性情绪宣泄方面的优势^[13]。

易术心理剧的不同技术会对抑郁症患者产生不同的影响。情感宣泄类技术有助于患者宣泄负性情绪^[14],可用于治疗的初始阶段。与绘画、沙盘、舞蹈等表达性艺术疗法不同,易术心理剧中的情绪宣泄方法不需要艺术能力与技巧,不容易让患者在情绪宣泄阶段产生阻碍和挫败感^[15]。这些技术也是传统心理剧中没有的,属于心理剧结合中国文化本土化探索后的独特技术^[16]。角色训练等有助于患者社会功能的恢复,可用于后期巩固阶段。角色扮演、角色交换、镜观等技术有助于患者认知功能的改善,贯彻治疗始终^[17]。

综上所述,易术心理剧能帮助抑郁症患者减少负性情绪、改善社会功能和认知功能,使患者持续获益,形成良性循环。不同的易术心理剧技术会产生不同的作用,因此,对抑郁症患者进行易术心理剧干预时,应利用其不同技术在不同阶段进行有针对性的治疗和训练。本研究也存在一定的局限性,主要针对易术心理剧后抑郁症患者的真实感受开展研究,而对干预技巧的具体过程缺少详细探索。未来可以从易术心理剧干预的具体过程、技术原理、导演特质以及抑郁症的不同亚型等方面进行深入探索。

(下转第 323 页)