

LIỆU PHÁP TÂM KỊCH TRONG HỖ TRỢ SỨC KHỎE TÂM THẦN HỌC ĐƯỜNG: TỔNG QUAN TỪ MỘT SỐ NGHIÊN CỨU NƯỚC NGOÀI

Chu Tùng Anh
Trường Đại học Sư phạm, Đại học Huế
Email: actor.chutunganh@gmail.com

Tóm tắt: Bài báo tổng quan một số lý thuyết của mô hình trị liệu tâm kịch và thống kê 20 nghiên cứu nước ngoài giai đoạn 2017-2026 về ứng dụng tâm kịch trong bối cảnh giáo dục. Kết quả báo cáo cho thấy tâm kịch là công cụ hiệu quả, linh hoạt trong việc giảm thiểu lo âu, trầm cảm, hành vi bạo lực, đồng thời cải thiện kỹ năng xã hội, lòng tự trọng cùng nhiều khía cạnh tâm lý khác cho học sinh. Bài viết đề xuất Việt Nam nên chuẩn hóa mô hình tâm kịch rút gọn, tích hợp vào các hoạt động học đường, kết hợp với các phương pháp hỗ trợ khác và tập huấn cho giáo viên chủ nhiệm để tối ưu hóa khả năng ứng dụng. Phương pháp này là một hướng tiếp cận đầy triển vọng, giúp học sinh giải tỏa áp lực tâm lý và xây dựng lại những kết nối xã hội lành mạnh.

Từ khóa: Tâm kịch, liệu pháp tâm kịch, sức khỏe tâm thần học đường, can thiệp học đường, hỗ trợ tâm lý cho học sinh.

PSYCHODRAMA IN SCHOOL MENTAL HEALTH SUPPORT: AN OVERVIEW OF INTERNATIONAL RESEARCH

Abstract: This article reviews several theories of psychodrama therapy models and statistics 20 international research from 2017 to 2026 on the application of psychodrama in the educational context. The report shows that psychodrama is an effective and flexible tool for reducing anxiety, depression, and violent behavior, while also improving social skills, self-esteem, and many other psychological aspects for school students. The article proposes that Viet Nam should standardize a simplified psychodrama model, integrate it into school activities, combine it with other supplementary methods, and provide training for homeroom teachers to optimize its application. This method is a promising approach that helps school students relieve psychological pressure and rebuild healthy social connections.

Keywords: Psychodrama, psychodrama therapy, school mental health, school-based intervention, psychological support for students.

Nhận bài: 23/04/2026

Phản biện: 22/05/2026

Duyệt đăng: 27/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tâm kịch là liệu pháp đa năng ứng dụng trong cả lâm sàng và phi lâm sàng. Về lâm sàng, phương pháp này hiệu quả trong việc giảm chấn thương tinh thần (Kellermann & Hudgins, 2000; Giacomucci & nnk, 2025), lo âu và nguy cơ tái nghiện (Toker Ugurlu & nnk, 2020), đồng thời hỗ trợ cải thiện tâm lý cho bệnh nhân ung thư (Purrezaian & Purrezaian, 2022) cũng như kỹ năng giao tiếp cho người khiếm thính (Nemati & nnk, 2022). Trong bối cảnh phi lâm sàng, tâm kịch được xem như một công cụ giáo dục thay thế (Zaragas, 2021) giúp giảm bạo lực học đường (Meftah Gezait & nnk, 2012) và bắt nạt qua mạng (Mastrothanasias & nnk, 2025). Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng tâm kịch hỗ trợ sức khỏe tâm thần (Chen & nnk, 2023), cải thiện nhân cách, nhận thức, hành vi (Wu, 2008), kỹ năng xã hội (Abu AlRub, 2018), giảm tính chống đối (Singal, 2003), lo âu (Kooraki, 2023), trầm cảm (Wang, 2020), suy nghĩ tiêu cực liên quan đến tự sát (Park & Kim, 2022) và hỗ trợ thanh thiếu niên mắc ADHD (Maya & nnk, 2025). Tại Việt Nam, một nghiên cứu trên học sinh trung học phổ thông đã ghi nhận tỷ lệ gặp vấn đề sức khỏe tâm thần chung chiếm

38,1% (Lê Minh Hoàng & nnk, 2022). Kết quả này khá tương đồng với các công trình nghiên cứu sau đó, khi các chỉ số về căng thẳng, lo âu và trầm cảm ở nhóm đối tượng này luôn được ghi nhận ở mức đáng báo động (Nguyễn Thị Phương & nnk, 2025; Ngô Trí Hiệp & Lê Thị Trang, 2025). Ngoài ra, các em cũng đang đối mặt với nhiều vấn đề tâm lý phức tạp như lo âu, mất ngủ, sợ hãi, thu mình, hiếu chiến, mất kiểm soát cảm xúc hoặc có ý tưởng tự sát... Trước áp lực đời sống hiện đại, việc tìm kiếm các kỹ thuật trị liệu thân thiện và phù hợp với học sinh là thách thức lớn. Dù phổ biến trên thế giới nhưng tâm kịch tại Việt Nam chưa được áp dụng rộng rãi. Nghiên cứu này hướng đến việc ứng dụng tâm kịch để giúp học sinh giải tỏa nhiều tâm, khám phá vấn đề và tái thiết lập mối quan hệ, từ đó cung cấp định hướng hỗ trợ cho nhà trị liệu, giáo viên và phụ huynh.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lý thuyết của mô hình trị liệu tâm kịch

Tâm kịch là một phương pháp trị liệu tâm lý do bác sĩ Jacob Levy Moreno phát triển vào những năm 1930, bắt nguồn từ những quan sát của ông về trò chơi tự phát của trẻ em tại các công viên

ở Vienna. Về bản chất, tâm kịch khuyến khích người tham gia sử dụng kịch bản tự tạo, nhập vai và diễn xuất để khám phá, thấu hiểu các vấn đề nội tâm. Khác với nhiều mô hình trị liệu khác, tâm kịch nhấn mạnh hành động, sự kịch hóa và trình diễn bản thân như những phương tiện chủ đạo để thân chủ tiếp tục, hoàn thành hoặc tái cấu trúc các trải nghiệm tâm lý. Ban đầu, tâm kịch được xây dựng như một hình thức trị liệu nhóm, trong đó các thành viên hỗ trợ nhau thông qua việc đảm nhận các vai diễn trong câu chuyện của người khác. Hiện nay, phương pháp này đã được mở rộng sang trị liệu cá nhân, cặp đôi, gia đình và cả những bối cảnh ngoài trị liệu.

Một buổi tâm kịch gồm năm thành phần chính. Nhân vật chính là người đại diện cho chủ đề trị liệu, được trao cơ hội đối diện với chính mình và thể hiện con người thật trên sân khấu. Nhân vật phụ hỗ trợ nhân vật chính bằng cách đảm nhận các vai cần thiết, vừa là diễn viên, vừa là tác nhân trị liệu và người phản ánh xã hội. Khán giả là các thành viên còn lại, vừa quan sát, vừa học hỏi và

đồng cảm với trải nghiệm của nhân vật chính. Đạo diễn, thường là nhà tâm lý học, giữ vai trò điều phối, hướng dẫn và hỗ trợ quá trình trị liệu. Sân khấu là không gian an toàn, nơi cảm xúc, ký ức và tưởng tượng được bộc lộ tự do.

Quy trình tâm kịch thường gồm ba giai đoạn. Giai đoạn khởi động giúp thiết lập quy tắc, tạo sự kết nối, khơi dậy cảm xúc và tính sáng tạo. Giai đoạn diễn xuất là lúc nhân vật chính tái hiện thế giới nội tâm thông qua bối cảnh, vai diễn và tương tác. Giai đoạn chia sẻ giúp các thành viên bộc lộ cảm nhận, liên hệ trải nghiệm với đời sống cá nhân, đồng thời hỗ trợ nhân vật chính tái hòa nhập sau buổi diễn trong tinh thần đồng cảm, không phán xét.

2.2. Kết quả nghiên cứu

Bảng bên dưới trình bày chi tiết từng nghiên cứu, từ tác giả (năm), quốc gia, nhóm mẫu, vấn đề tâm lý, thời lượng, kết quả chính và biện pháp kết hợp (nếu có). Các kết quả nghiên cứu thực chứng dưới đây cũng chỉ ra rằng mô hình trị liệu tâm kịch có ảnh hưởng tích cực đến việc hỗ trợ sức khỏe tâm thần học đường.

Bảng 1. Các nghiên cứu thực chứng hiệu quả của tâm kịch trong bối cảnh học đường

Tác giả(năm)	Quốc gia	Nhóm mẫu (HS: Học sinh)	Vấn đề tâm lý	Thời lượng	Kết quả chính	Biện pháp kết hợp (nếu có)
Vaxberg (2017)	Israel	24 HS (13-16 tuổi)	Lòng tự trọng thấp, hình ảnh bản thân kém, lo âu, khó khăn trong việc điều chỉnh hành vi, thiếu hụt kỹ năng đối phó	Suốt 1 năm học	Cải thiện lòng tự trọng, hành vi, khả năng kiểm soát giận dữ và tăng cường sự tự tin	
Abu AlRub (2018)	Arab Saudi	50 HS	Thiếu hụt kỹ năng xã hội	5 tuần, 3 buổi/tuần, 90-120 phút/buổi	Tăng kỹ năng xã hội	
Sudhar (2019)	Ấn Độ	120 HS lớp 6, 7 và 8 (10-13 tuổi)	Hành vi hung hăng	Can thiệp diễn ra trong thời gian một năm, các buổi tâm được tổ chức hàng tuần	Có sự giảm đáng kể mức độ hung hăng sau khi kết thúc trị liệu.	Tham vấn và đào tạo tính quả quyết

Rudokaite & Indriuniene (2019)	Lithuania	224 HS lớp 9 và 11	Các nỗi sợ liên quan đến trường học	4 buổi, 4h/buổi	Giảm đáng kể những biểu hiện lo âu về cảm xúc và nhận thức, tăng chiến lược đối phó tích cực	
Sabola & nnk (2020)	Ai Cập	60 HS lớp 4 (10 tuổi)	Từng bị lạm dụng tình	8 tuần, 2h/buổi/tuần	Cải thiện nhận thức về lạm dụng tình dục, kỹ năng phòng ngừa và sự tự quyết	Can thiệp điều dưỡng
Şimşek & nnk (2020)	Thổ Nhĩ Kỳ	9 HS (13-17 tuổi).	Lo âu xã hội	5 tuần, 2buổi/tuần	Mức độ lo âu xã hội giảm	
Khalili & Swilem (2021)	Palestine	10 HS nam lớp 10	Căng thẳng cao và khả năng tự nhận thức thấp	13 buổi/3 tháng, 2h/lần/tuần	Giảm căng thẳng và tăng cường khả năng tự nhận thức	
Arabpour Khanmirzaei & nnk (2021)	Iran	24 HS nữ (trung bình 14,34 tuổi)	Ám ảnh về hình ảnh cơ thể tiêu cực	8 buổi, 1,5h/buổi	Cải thiện đánh giá về ngoại hình và mức độ hài lòng với các đặc điểm thể chất	
Testoni & nnk (2021)	Ý	82 HS (15-18 tuổi)	Trải qua mất mát đau thương sau cái chết do tai nạn xe hơi và tự tử của 2 HS cùng trường	8 buổi, 2 h/buổi	Giảm đáng kể nỗi sợ cái chết và xu hướng né tránh cái chết	Thiền bằng chuông Tây Tạng
Hariyati & nnk (2021)	Indonesia	20 HS lớp XI	Trì hoãn các nhiệm vụ học tập	8 buổi	Giảm hành vi trì hoãn học tập	
Wan (2023)	Trung Quốc	20 HS lớp 9-10 (14-16 tuổi)	Lo âu xã hội	5 buổi	Giảm mức độ lo âu xã hội	

Hajimahdi & Khaleghipour (2023)	Iran	30 HS nữ (14-16 tuổi)	Rối loạn thách thức chống đối	9 buổi, 2 buổi/tuần	Giảm hành vi bất nạt và cải thiện mối quan hệ liên cá nhân	Kỹ thuật rèn luyện sự lạc quan
Braithel & Al-laouna (2024)	Algeria	8 HS THPT (16-20 tuổi)	Hành vi hung hăng và thù địch	12 buổi, 45 phút/buổi (10 buổi trị liệu thực tế)	Giảm các hành vi hung hăng	
Rachmawati & nnk (2025)	Indonesia	10 HS THPT	Tự trọng thấp	6 buổi, 45 50 phút/buổi	Nâng cao giá trị bản thân	Phương pháp ròi tay
Memari & nnk (2025)	Iran	32 HS THPT	Lo âu khi thi cử	12 buổi, 90 phút/buổi	Có sự giảm thiểu lo âu thi cử	
Sadri Damirchi & nnk (2025)	Iran	45 HS nam tham gia hoạt động thể thao (16-18 tuổi)	Rối loạn lo âu xã hội	7 tuần, 1 buổi/tuần	Cải thiện điều hòa cảm xúc, tăng sự linh hoạt nhận thức và giảm suy ngẫm	Trị liệu tập trung vào cảm xúc EFT
Gezait (2025)	Libya	66 HS (13-15 tuổi)	Hành vi thù địch và các hành vi gây hấn	6 tuần, 12 buổi	Giảm mức độ thù địch và cải thiện khả năng giải quyết vấn đề	
Bila & nnk (2026)	Indonesia	10 HS THPT	Khả năng tự điều chỉnh thấp hoặc ở mức trung bình	7 buổi (tháng 10-12)	Nâng cao khả năng tự điều chỉnh	
Nasirfam & nnk (2026)	Iran	30 HS lớp 4-6 (10-12 tuổi)	Rối loạn học tập đặc hiệu, chất lượng giấc ngủ kém, thường biểu hiện dưới dạng mất ngủ	4 tuần, 2 buổi/tuần, 45 phút/buổi	Cải thiện chất lượng giấc ngủ ở trẻ em mắc rối loạn học tập, tháng theo dõi	Phương pháp chơi búp bê
Şimşek & nnk (2026)	Thổ Nhĩ Kỳ	16 HS có gia đình liên quan đến tội phạm (12-14 tuổi)	Có xu hướng bạo lực, khó khăn trong việc thích nghi xã hội	10 tuần, 2h/buổi/tuần	Giảm xu hướng bạo lực và cải thiện kỹ năng hòa nhập xã hội	

2.3. Thảo luận mở rộng

Kết quả tổng hợp từ 20 nghiên cứu thực chứng cho thấy tâm kịch là một liệu pháp có tính linh hoạt cao và hiệu quả trong môi trường học đường.

Thứ nhất, tâm kịch không chỉ đơn thuần là mô trị liệu mà còn đóng vai trò là công cụ hỗ trợ giáo dục giúp giải quyết nhiều nhóm vấn đề từ lo âu, tự ti, kỹ năng xã hội đến các hành vi phức tạp như bạo lực, bắt nạt và cả các chấn thương tâm lý nặng nề do mất mát.

Thứ hai, khác với các phương pháp tham vấn truyền thống thường chú trọng vào tư duy, tâm kịch tạo điều kiện để học sinh thực hành hành vi mới trong môi trường an toàn. Mô hình này rất quan trọng với lứa tuổi thanh thiếu niên, những người đang trong quá trình định hình nhân cách và thường gặp khó khăn trong việc bộc lộ cảm xúc thông qua lời nói.

Thứ ba, việc các nghiên cứu hiện đại kết hợp tâm kịch với thiền, rối tay hoặc trị liệu tập trung vào cảm xúc EFT cho thấy tiềm năng phát triển của mô hình này. Nó không tồn tại biệt lập mà có thể hỗ trợ hiệu quả cho các phương pháp tâm lý học đường hiện có.

Cuối cùng, sự đa dạng về thời lượng can thiệp (4-52 tuần) trong các nghiên cứu đặt ra thách thức trong việc xác định lộ trình tối ưu cho hệ thống hỗ trợ tâm lý học đường còn đang hoàn thiện tại Việt Nam.

2.4. Đề xuất giải pháp

Để tối ưu hóa khả năng can thiệp của tâm kịch và khắc phục những hạn chế về bối cảnh tại Việt Nam, chúng tôi đề xuất các giải pháp sau:

Thứ nhất, cần chuẩn hóa quy trình can thiệp bằng việc xây dựng bộ quy trình rút gọn từ 5-8 buổi tập trung vào các vấn đề học đường cốt lõi, nhằm khắc phục sự chênh lệch về thời lượng nghiên cứu, đồng thời đảm bảo tính đồng bộ và khả thi cho môi trường giáo dục vốn có quỹ thời gian hạn hẹp.

Thứ hai, có thể tích hợp tâm kịch vào các hoạt động trải nghiệm học đường như các câu lạc bộ hoặc tiết sinh hoạt lớp để giảm bớt sự kỳ thị và tâm lý e ngại của học sinh đối với việc tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý chuyên sâu.

Thứ ba, chuyên gia có thể kết hợp tâm kịch với các phương pháp hỗ trợ như rối tay hoặc thiền định nhằm hỗ trợ quá trình khởi động và chia sẻ, giúp học sinh bộc lộ cảm xúc dễ dàng hơn ngay cả khi hạn chế về ngôn ngữ.

Thứ tư, thông qua việc tập huấn kỹ năng đạo diễn tâm kịch cho giáo viên chủ nhiệm, nhà trường có thể khắc phục tình trạng thiếu hụt chuyên gia, giúp giáo viên chủ động kiến tạo không gian an toàn để giải tỏa xung đột ngay từ khi mới phát sinh. Tuy nhiên, giáo viên cần đóng vai trò là người đồng hành chứ không phải là người thực thi kỷ luật.

Thứ năm, việc xây dựng hệ thống theo dõi hiệu quả sau can thiệp thông qua các chỉ số về vốn tâm lý và chất lượng mối quan hệ sẽ đảm bảo hiệu quả bền vững.

III. KẾT LUẬN

Tâm kịch không chỉ là một liệu pháp tâm lý đầy tiềm năng mà còn là một công cụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần học đường mang tính nhân văn và hành động cao. Thông qua việc biến sân khấu thành không gian chữa lành, tâm kịch cho phép học sinh Việt Nam được thể hiện tiếng nói, giải tỏa cảm xúc và tái thiết lập mối quan hệ xã hội một cách tích cực. Mặc dù việc ứng dụng tâm kịch tại Việt Nam còn đối mặt với nhiều thách thức về nguồn lực và sự chấp nhận, nhưng với những minh chứng khoa học rõ ràng về hiệu quả trong việc giảm thiểu lo âu, bạo lực và cải thiện vốn tâm lý, đây là hướng đi rất đáng cân nhắc cho các nhà nghiên cứu tâm lý giáo dục.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Abu AlRub, M. (2018). Effectiveness of a training program based on psychodrama in improving social competence in students with learning disabilities. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 12(1), 40-57. doi: 10.53543/jeps.voll12iss1pp40-57.
- Arabpour Khanmirzaei, S., Zare Bahramabadi, M., & Khoramian, F. (2021). Effectiveness of Psychodrama on the Body Image of Senior High Female Students in Tehran, District 15. *Journal of Community Health Research*, 10(4), 296-305. doi: 10.18502/jchr.v10i4.8335.
- Biancalani, G., & Testoni, I. (2021). Psychodrama and empowerment in facing violence and death: social settings beyond psychotherapy. In J. Maya & J. Maraver (Eds.), *Psychodrama: advances in psychotherapy and psychoeducational interventions* (pp. 171-218). Nova Science.
- Bila, H. S., Widyastuti, D. A., Martaningsih, S. T., Agungbudiprabowo, & Abd. Mukti, T. (2026). The role of group guidance with psychodrama in promoting self-adjustment: Does it really work for adolescents? *Buletin Konseling Inovatif*, 6(2), 74-82. doi: 10.17977/2797-9954.1163.

- Blatner, A., & Blatner A. (1988). *Foundations of psychodrama: History, theory & practice*. New York: Springer.
- Braithel, D., & Allaoua, R. (2024). Employing Psychodrama as a therapeutic method to reduce aggressive behavior among adolescents (Experimental Study). *Journal of Studies in Deviation Psychology*, 09(02), 462-472.
- Chen, Y., Wang, H., Li, J., & Yi, S. (2023). The Application of Psychodrama in Students' Mental Health Education. In R. B. B. M. Hussain et al. (Eds.), *ICHSSR 2023, ASSEHR 765* (pp. 1804-1810). doi: 10.2991/978-2-38476-092-3_231.
- Dayton, T. (2005). *The living stage: A step-by-step guide to psychodrama, sociometry, and experiential group*. Deerfield, FL: Health Communications Inc.
- Gezait, K. M. (2025). Exploring the Impact of Group-Based Psychodrama Techniques on Reducing Hostility in Adolescents. *Journal of Academic Research*, 29(1), 126-134.
- Giacomucci, S. (2021). Social work, sociometry, and psychodrama: Experiential approaches for group therapists, community leaders, and social workers. Springer Nature Singapore Pte Ltd. doi: 10.1007/978-981-33-6342-7.
- Giacomucci, S., Marquit, J., Briggs, H., & Gupta, R. (2025). Psychodrama's effects on PTSD, depression, anxiety, traumatic grief, prolonged grief disorder, and spontaneity: A mixed methods study in inpatient addiction treatment. *The Arts in Psychotherapy*, 93, article 102293. doi: 10.1016/j.aip. 2025.102293.
- Hajimahdi, M., & Khaleghipour, S. (2023). The effectiveness of psychodrama-mediated optimism on bullying, interpersonal relations, and subjective vitality among students with oppositional defiant disorder. *Positive Psychology Research*, 8(3), 61-80. doi: 10.22108/PPLS.2022.126686.2038.
- Hariyati, Silvianetri, Ardimen, & Yuliana Nelisma. (2021). The effectiveness of group counseling services with psychodrama techniques reducing the academic procrastination behavior of students of SMA Negeri 1 Lintau. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 18(2), 186-202. doi: 10.14421/hisbah.2021.182-06.
- Hudgins, M. K., & Toscani, F. (2013). *Healing world trauma with the therapeutic spiral Model: Stories from the frontlines*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Kellermann, P. F. (1992). *Focus on Psychodrama. The therapeutic aspects of psychodrama*. Jessica Kingsley Publishers.
- Kellermann, P. F., & Hudgins, M. K. (Eds.). (2000). *Psychodrama with Trauma Survivors: Acting Out your Pain*. Jessica Kingsley.
- Khalili, F., & Swilem, S. (2021). The efficiency of a group counseling program based on psychodrama in enhancing self-awareness and reducing tension among tenth grade students in Qalqilia City. *Education in the Knowledge Society*, 22, e23921. doi: 10.14201/eks.23921.
- Kooraki, M., Hashemi, S. E., Mehrabizadeh Honarmand, M. and Peymannia, B. (2023). The Effectiveness of Integration Psychodrama with Cognitive Behavioral Group Therapy on the Dimensions of Interpersonal Sensitivity and Social Anxiety in Teenage Girls. *Journal of Clinical Psychology*, 15(1), 13-25. doi: 10.22075/jcp.2023.30053.2600.
- Lê Minh Hoàng, Vi Thị Hương Thảo, Nguyễn Hồng Nhung, & Nguyễn Thị Thu Thủy. (2022). Thực trạng và một số yếu tố liên quan đến sức khỏe tâm thần của học sinh Trường trung học phổ thông Cờ Đỏ, huyện Nghĩa Đàn, tỉnh Nghệ An năm 2022. *Tạp chí Y học Dự phòng*, 3(3), 127-135. doi: 10.51403/0868-2836/2022/647.
- Mastrothanas, K., Kladaki, M., & Andreopoulou, A. (2025). The Role of Psychodrama in the Prevention of Cyberbullying: School Psychologists' Perspective. In T. Touloupis, A. Sofos, & A. Vasiou (Eds.), *Students' Online Risk Behaviors: Psychoeducational Predictors, Outcomes, and Prevention* (pp. 367-392). IGI Global Scientific Publishing. doi: 10.4018/979-8-3693-4191-9.ch015.
- Maya, J., Perez-Berbel, M., Giraldo-Arroyave, L., & Hurtado, I. (2025). Psychodrama: implementation, study design and effectiveness: a systematic review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25 (1), article 232, doi: 10.1186/s12906-025-04959-y.
- Meftah Gezait, K., See Ching Mey, S., & Ng Lee Yen Abdullah, M. (2012). The role of psychodrama techniques to decrease the level of school violence in the Arab world. *Interdisciplinary Journal of Family Studies*, 17(2), 165-185.
- Memari, S., & Jorjorzadeh Shoushtari, M. (2025). Effectiveness of Psychodrama on Exam Anxiety in Students with Different Coping Styles. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies (JAYPS)*, 6(4), 58-67. doi: 10.61838/kman.jayps.6.4.7
- Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama* (Vol. 1). New York: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1947). Open letter to group psychotherapists. *Psychodrama monographs*, No. 23. Beacon, NY: Beacon House
- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and sociodrama* (2nd ed.). Beacon, NY: Beacon House.
- Mosher, J. R. (2009). *Cycles of healing: Creating our paths to wholeness*. Seattle, WA: Blue Sky Counselors.
- Nasirfam, N., Tabatabaei, T. S., Shahabizadeh, F., & Tabatabaei, S. S. (2026). The effectiveness of Doll play therapy combined with psychodrama on the quality of sleep of children: A quasi-experimental study. *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 12(2), 12-21.
- Nemati, A., Demehri, F., & Saeidmanesh, M. (2022). Effect of psychodrama on communication skills of adolescents with hearing loss. *Auditory & Vestibular Research*, 31(2), 92-97. doi: 10.18502/avr.v31i2.9113.
- Ngô Trí Hiệp, & Lê Thị Trang. (2025). Thực trạng sức khỏe tâm thần đánh giá bằng thang đo SDQ25 và một số yếu tố liên quan của học sinh Trường Trung học phổ thông Anh Sơn 2, tỉnh Nghệ An. *Tạp chí Nghiên cứu Y học*, 193(8), 462-469.
- Nguyễn Thị Phương, Nguyễn Thị Thắng, Đào Thị Diệu Linh, Nguyễn Thị Mai, Trần Thị Lê Thu, & Hoàng Gia Trang. (2025). Thực trạng sức khỏe tâm thần của học sinh trung học phổ thông trên địa bàn thành phố Hà Nội. *Tạp chí Tâm lý -*

Giáo dục, 31(2), 92-95.

Nolte, J. (2020). J.L. Moreno and the psychodramatic method: On the practice of psychodrama. New York: Routledge.

Park, G. R., & Kim, H. S. (2022). The effects of a suicide prevention program applied on psychodrama among female high school students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 31(3), 269-278. doi: 10.12934/jkpmhn.2022.31.3.269.

Purrezaian, M., & Purrezaian, H. (2022). Group psychodrama for children with leukemia: A brief report. *Journal of Psychosocial Oncology*, 40(1), 131-135. doi: 1080/07347332.2021.1900484.

Rachmawati, U., Rohmah, N. A., & Sia, D. K. A. (2025). Enhancing Students' Self-Esteem through Psychodrama with Hand Puppets: A Study in Islamic Schools. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 6(2), 178-200. doi: 10.18326/pamomong.v6i2.3861.

Rudokaite, D., & Indriuniene, V. (2019). Effectiveness of psychodrama for mitigating school fears among senior secondary school students. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 18, 369-385. doi: 10.1007/s 11620-019-00501-8.

Sabola, N. E., Arrab, M. M., EL Berry, K. I., Zayed, D. A., Radwan, H. A., & Elfeshawy, R. (2020). Effect of Psychodrama-Based-Nursing Intervention on Cognitive Awareness, Prevention Skills and Self Assertiveness among Sexually Abused Ten-age School Children. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(10), 6501-6519.

Sadri Damirchi, E., Noroozi Homayoon, M., Gohari, F., & Rashidi, M. (2025). Comparison of the Effectiveness of Emotion-Focused Therapy and Psychodrama on Cognitive Emotion Regulation, Rumination, and Cognitive Flexibility in Athlete Students with Social Anxiety Disorder. *Sport Psychology Studies*, 14(54), 154-178. doi: 10.22089/spsyj.2025.18326.2596.

Şimşek, Ç., Küçük, L., & Yıldırım, E. A. (2019). Psychodrama practices in adolescents [Ergenlerde psikodrama uygulamaları]. *JAREN*, 5(3), 241-248. doi: 10.5222/jaren.2019.48030.

Şimşek, Ç., Küçük, L., & Yıldırım, E. A. (2026). The effect of psychodrama on the tendency to violence and social adaptation in adolescents whose families are involved in crime. *J Acad Res Nurs*, 12(1), 24-30. doi: 10.55646/jaren.galenos.2026.04379

Şimşek, Ç., Yılmaz Yalçınkaya, E., Ardiç, E., & Akgün Yıldırım, E. (2020). The effect of psychodrama on the empathy and social anxiety level in adolescents. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 27(2), 96-101. doi: 10.4274/tjcamh.galenos.2020.69885.

Singal, S. (2003). The efficacy of psychodrama in the treatment of oppositional and defiant adolescents [Doctoral dissertation, McGill University]. doi: 10.82308/43890.

Sudhar. R. (2019). Group therapy, psychodrama, assertiveness training and counselling for bullying among middle school students in India. *Iconic Research and Engineering Journals*, 3(1), 206-220.

Testoni, I., Ronconi, L., Biancalani, G., Zottino, A., & Wieser, M. A. (2021). My future: Psychodrama and meditation to improve well-being through the elaboration of traumatic loss among Italian high school students. *Frontiers in Psychology*, 11, 544661. doi: 10.3389/fpsyg.2020.544661.

Toker Uğurlu, T., Kalkan Oğuzhanoglu, N., & Ateşçi, F. (2020). Effect of psychodrama group therapy on remission and relapse in opioid dependence. *Archives of Neuropsychiatry*, 57(3), 197-203. doi:10.29399/npa.25001.

Vaxberg, Z. (2017). Development of self-esteem of adolescents at-risk, in the transition from middle school to high school, in a group program incorporating psychodrama [Doctoral dissertation, Adam Mickiewicz University in Poznań].

Wan, Y. (2023). Is psychodrama an effective method to intervene high school students' social anxiety? *Proceedings of the International Conference on Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*, 6, 38-46. doi: 10.54254/2753-7048/6/20220138.

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, article 101661. doi: 10.1016/j.aip.2020.101661.

Wu, G. (2008). The effectiveness of school psychological drama in mental health education. *Liaoning Education Research*, 37(3), 126-127.

Zaragas, C. K. (2021). The Psychodrama and its Contribution to the Children's Competitive Confrontation. Case Study. *Cultural-Historical Psychology*, 17(3), 143-151. doi: 10.17759/chp.2021170318.