

桌遊媒介使用團體諮商對大學生人際關係之使用的幫助及困難

張坤元

屏東大學 教育心理與輔導學系 研究生

一、研究目的與目標

對大學生而言，人際關係已經成為在校園中非常重要的一部分，而人際關係的困擾已成為大學生生活壓力主要來源之一，人際關係問題更影響大學生學業成就與生活適應(林家瑩、林韋誠、鄭嫻嫻，2010)。根據世新大學學生輔導中心(2000)針對1904位學生統計研究，有%28的大學生不滿意自己的人際關係，%73.9認為學校需要加強人際關係輔導(世新大學學生輔導中心，2000)，由此可知人際關係輔導在各大專院校中值得重視的主題。而運用桌遊媒介在人際關係的團體諮商中，有助於將內在情緒及想法表達出來(王苑姿、詹艾蕓，2019)，在人際團體的設計中，使用不同治療主題搭配兼具象徵性與規則性的桌遊為媒介，可在進行遊戲的同時，可讓團體成員在團體中體驗到具有規範、有界限與有共同目標的人際關係。

二、研究設計

本研究採用質性研究方法中的敘說研究(narrative study)，研究者以半結構式的訪談大綱，訪談曾在大專院相中使用桌遊為媒介在以人際為主題團體諮商的實習心理師，訪談時間約1小時，並以敘說分析的方式整理與呈現帶領團體過程中的自我經驗，在訪談中透過敘說的詮釋，整理三位實習心理師帶領人際關係團體諮商的故事。

三、研究發現

(一) 實習心理師帶領大學生人際關係團體諮商使用桌遊媒介對人際團體的幫助，舉例如下：

- 1.增加團體凝聚力，利於建立團體目標。
- 2.協助團體成員間與團體領導者關係建立。
- 3.協助成員自我揭露，提升自我覺察。
- 4.體驗互助合作與有規範與界線的人際互動。
- 5.促進成員間彼此的溝通技巧與能力。
- 6.增強團體成員參與意願，體會動態式的團體諮商模式。

(二) 實習心理師帶領大學生人際關係團體諮商使用桌遊媒介對人際團體的困難，舉例如下：1.操作桌遊時間長，團體時間難以掌控。2.對不擅於玩桌遊的團體成員使用困難。3.桌遊取得不易。4.團體成員將注意力只放在桌遊，團體諮商的過程失去專注。5.成員勝負心強，影響參與團體的情緒。

四、結論

運用桌遊媒介在大學生人際關係團體諮商，有助於在治療中融入情境，讓成員能將內在情緒與想法更多的表達出來。實習心理師都認為，桌遊媒介有助於帶領大學生人際關係的團體諮商，能促進成員自我覺察與人際狀態的自我探索，增加團體動力，提供支持性的普同感，並且能促進在團體中發展社交技巧。但在桌遊還是只能當作媒介，並不能成為團體諮商的主要探討的內容，如何在桌遊結束後，引導成員省思，將透過桌遊媒介引發的動能，帶到每個成員真實的人際關係中，會是使用桌遊媒介的主要目的。