

我國國中生的人際關係之桌遊製作與應用— 以《探索動物園》為例

學生：黃嘉棋

指導教授：吳麗雲 博士

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班

摘要

本研究旨在探討自創人際關係議題桌上遊戲融入團體輔導方案介入後對國中生人際關係能力之影響，從發展一套人際關係主題的桌遊，並將其融入團體方案中以評估其對體驗者在提升人際互動能力上的成效。

本研究採單組前後測準實驗設計，研究對象分為團體執行者與體驗者，以某國中的輔導教師作為執行者，招募七至九年級學生，總共 8 名為體驗者，經由為期 6 次之桌遊融入團體方案之介入，以《中學生人際關係量表》進行前後測結果分析、團體回饋單撰寫、觀察與訪談回饋，以評估其在人際互動、自我覺察、情緒覺察與溝通表達等層面之變化情形。

在研究結果之量化資料分析上，採用相依樣本 t 檢定、描述性統計進行分析；回饋單與觀察訪談資料上則彙整為輔助性資料法做補充說明。研究結果顯示，在部分人際向度（如人際困擾與人際認知）上具有顯著提升，另外，從輔助性資料中可見體驗者對桌遊活動具正向感受，例如多種卡牌設計帶來的趣味性與提升參與動機、貼近生活經驗的情境題能產生共鳴，顯示本研究創作之桌遊具備作為輔導媒材之應用價值。

針對自創桌遊之調整與優化亦有蒐集執行者與體驗者之回饋，對於牌面與遊戲版設計可再更淺顯易懂、遊戲順序可做些微更改等等，亦能凸顯出桌遊特性中，簡單明瞭與容易操作的特性，能提高其使用意願。

本研究提供輔導實務及教育現場之應用建議，並提出未來研究可考量延長介入歷程、優化媒材設計等方向，以提升介入效果與研究信效度。

關鍵字：桌上遊戲、團體輔導、人際關係、準實驗設計、相依樣本 T 檢定