

摘要

本研究的主要目的，是希望探討以處理壓力為主題的升中輔導課程，對增加初中一學生適應學校生活的效果。研究對象是澳門一間中學的初中一學生，基於學校要求，以不記名方式進行此研究，故簡稱該校為甲校。學生以自願方式參加共九節的「做壓力的主人」輔導課程，實驗組學生人數共 16 人，而控制組則以隨機方式，從該校樣本中抽出與實驗組相同人數而組成，此組不作任何輔導課程處理。

實驗之研究工具包括有：「青少年生活壓力問卷 (LEC)」，受試者在校內所取得的中文、英文、數學三科學科成績、以及研究者自編的課程單元成績評核表。為了進一步追蹤課程的效果，研究者自編了「班主任觀察評分表」作為研究課程效果的參照工具。資料處理方面，採用了 T 一考驗及相關分析進行統計，藉此驗證實驗之效果。

本實驗所設計的升中輔導課程，其內容由「認識問題」、「自我肯定」，「壓力處理技巧」和「人際溝通」四個核心所組成，各部份均以單元活動評核工作紙、作業、小組活動參與表現的觀察紀錄等，來評量學生在課程各部份的掌握程度。得分愈高，表示對課程內容掌握愈好。

根據研究結果顯示：

- 一、在參與輔導課程後，實驗組學生在「LEC」得分出現顯著下降。

- 二、 在完成輔導課程後，實驗組的班 A 學生在「LEC」得分顯著下降；但實驗組班 B 學生在「LEC」得分降幅不顯著。
- 三、 在完成輔導課程後，實驗組非適齡學生在「LEC」得分顯著下降，但實驗組適齡學生的「LEC」得分則沒有顯著差異。
- 四、 參與輔導課程後，實驗組學生在「學科成績」之上升沒達顯著水平，而控制組更出現顯著的「學科成績」降幅。
- 五、 「學科成績」與「LEC」之得分沒有顯著相關。
- 六、 輔導課程得分（掌握程度）與「學科成績」存在顯著正相關。課程中「認識問題」及「壓力處理技巧」兩部份之得分與「學科成績」存在顯著正相關。
- 七、 「班主任觀察評分」與「LEC」得分差異存在顯著正相關。
- 八、 「班主任觀察評分」與「學科成績」得分差異沒有顯著正相關。

據上述研究之結果，輔導課程對於協助初中一學生面對及處理壓力有一定程度之效果。研究者進一步建議把有關的壓力輔導課程或同類的適應課程，撥入初中一年級之班會時間中，俾使所有學生能獲得協助，避免在適應過程中因處理壓力不當而帶來的負面影響。

此外，也可在條件許可下，把本輔導課程的核心發展成更完善的系列式主題課程。由於學生對上述的課程頗為喜愛，因此，建議提倡校內各類小組輔導，並鼓勵教師接受基本之團體輔導技巧訓練，以照顧學生不同的成長需求。