

摘要

本研究根據相關文獻編擬一套適合本澳小六學生之自我肯定訓練課程，探討此自我肯定訓練課程對提升小六學生自我概念的立即性及持續性效果，以及此課程是否被小六學生所接受，並根據研究結果，提出具體建議，以供後續研究之參考。

本研究採用前測-後測等組實驗設計，選取澳門氹仔某學校小學六年級學生共 24 名（男女各半）為研究對象，隨機分成兩組。先對兩組學生用「國小自我概念量表」進行前測，並經 T 檢驗考證兩組前測分數沒有差異，再將前測平均分較低的一組定為實驗組，另一組定為控制組。實驗組接受每週一次，每次九十分鐘，共十次之自我肯定訓練課程。控制組不接受任何實驗處理。

本研究以「自我肯定訓練課程」為自變項，以「國小自我概念量表」的得分為依變項，通過前測、後測及追蹤測，並通過成對樣本 T 檢驗及獨立樣本單因子共變量分析，來考驗實驗處理後之立即輔導效果及追蹤輔導效果。此外，亦通過學生及家長之回饋資料，分析自我肯定訓練課程是否為小六學生所接受。

本實驗研究之結論如下：

- （一）在 T 檢驗上，自我肯定訓練對小六學生整體自我概念及家庭自我概念、情緒自我概念具有顯著的立即性輔導效果；在單因子共變量分析上，自我肯定訓練對小六學生整體自我概念及身體自我概念有顯著的立即性輔導效果；而在學校自我概念及外貌自我概念方面均不具有顯著的立即性輔導效果；
- （二）在 T 檢驗及獨立樣本單因子共變量分析上，自我肯定訓練對小六學生整體自我概念、家庭自我概念、學校自我概念、外貌自我概念、身體自我概念及情緒自我概念均不具有顯著的持續性輔導效果。
- （三）自我肯定訓練課程得到實驗組成員及家長的接受及肯定。

最後，根據研究發現，提出五項在輔導實務工作上之建議：

- (一) 老師、家長及輔導人員密切配合
- (二) 選擇適當輔導時段
- (三) 修正自我肯定訓練團體方案
- (四) 針對自我概念各層面，分別設計輔導課程
- (五) 組織輔導團隊

並就實驗設計、研究對象、研究工具、輔導內容與方式及研究方法，提出對未來研究的一些建議。

關鍵詞：自我肯定訓練、自我概念、小六學生