

自我肯定訓練團體 對女性幼教師自我概念之影響

張明麗

國立東華大學幼兒教育學系副教授

摘 要

本研究旨在探討女性幼教師參加十次自我肯定訓練團體的追蹤輔導效果，本研究以十六位幼教師為對象，採等組控制組前後測實驗設計，研究工具為「田納西自我概念量表」及「單元回饋表」，團體在每次單元結束時填寫「單元回饋表」，單元回饋表可以分為「單元回饋等第」評量，以及成員的「活動心得和感想」兩個部分。團體結束後，追蹤一個月及三個月。在實驗效果上以共變數分析，而單元回饋表則以歸納、整理的方式進行資料分析。研究結果發現：自我肯定訓練團體的立即和追蹤效果沒有優於控制組。而在單元回饋等第上，團體單元回饋評量表各題項的平均數均在3.25以上；而成員從單元活動的心得和感想的回饋中，表示能從活動中獲得成長，表示成員對團體課程有正面的評價。

關鍵字：自我肯定訓練團體、女性幼教師、自我概念

壹、緒論

一、研究動機

一個人的行為表現決定於他的人格特質。從人格心理學的觀點而言：自我概念在人格發展中佔有著重要的地位（陳李綢，1983）。而所謂自我概念就是個人透過與他人的交往，想像他人自己心目中的形象，同時想像他人對此形象的評價，而後產生的自我感覺（盧欽銘，1980）。所以，自我概念是逐漸形成的，它會影響一個人的行為適應是否良好。如果個體能合理的建立理想的自我形象，並能付諸實現，就能使他感覺到自己能夠「喜歡」自己，別人也能欣賞他可愛的特質，他就能夠接受自己，如此，將有助於個人與社會的適應（胡海國譯，1985）。

當我們環顧我們的生活環境時，不難發現到：從小，女性較被教導成順從，不能出現直接攻擊的行為表現，Jansen和Meyers-Abell（1981）、Schroeder和Rakos與Moe（1983）指出：女性在這種性別角色的刻板印象下，容易養成優柔寡斷的個性，也因此比較不敢表達自己而壓抑自己，甚至否認自己權利，而表現出非自我肯定的行為，在這種行為下，容易對自己有較低的評價，包括自信心較不足、較低的自我尊重，以及較低的自我概念等負面的人格特質（Sue、Ino & Sue，1983；王怡靜，2001；李翠月，2003；林彥如，2003；周淑玲，1993），而這種負面的特質，使得她們在人際互動中，比較容易出現防衛的心理和焦慮現象，在社交場合裡，她們也比較容易產生挫折的經驗（Conner，1975；李翠月，2003；林彥如，2003）。

另外也有學者指出：自我肯定較高的人，較會依照自己的意願拒絕別人；自我肯定較低的人，則較不敢拒絕別人（林彥如，2003；蔡順良，1985）。Tesser和Cornell（1991）發現：自我肯定會影響一個人的自我評價。自我肯定理論則強調我們有許多不同的自我功能，這些自我功能的運作都是在維護整體自我系統的平衡，以期自己有一個「整體正向的自我看法」。而自我肯定和自我概念間有正面的關係，也就是說：一個自我肯定的人，他不但自己能做好抉擇，對自己有較正面的感受，而且，在人際交往上也比較順利（Alberti & Emmons，1978）。

爲了提升個體自我肯定，一九五八年Wolpe提出自我肯定訓練（Assertion Training，AT），這是一套有系統的課程（Waskman，1984）。也就是說自我肯定訓練有助於個體表達自我肯定的行為，而且它適用於各個年齡層，不論是對於兒童或成人而言，它都有正面的效果（Markman，1985；王怡靜，2001；李翠月，2003；林彥如，2003；周淑玲，1993）。雖然自我肯定訓練團體，在國外不論是在實證或實務上，都受到相當的重視，然而國內在這方面的研究卻相當的缺乏，目前除了尤育士（1988）、王怡靜（2001）、吳錦釵（1985）、吳

美慧（1985）、周淑玲（1993）、林彥如（2003）、許文明（1989）、楊基銓（1985）、楊瀚焜（1997）、李翠月（2003）、蔡順良（1983）等，以師大學生、蘭雅國中生、教育學院女生、國中害羞學生、國小害羞學童、少年輔育院、藥物濫用少年、低學業失敗容忍力學童、國防醫學院學生，以及國小人際關係困擾學童為對象外，其他並無有系統性的研究。

由於教育是百年大計，女性從小受到社會期待的影響，長大之後也就容易養成較不敢和人表達自己權利的特質。而早年經驗是後期發展的基礎，在這種環境下成長的女性，當她投入於教育界，對孩子身教所產生的潛移默化，自有不可抹殺的影響，特別是年齡愈小的孩子，因為教師是他模仿的對象，試想：一個無法自我肯定的教師，她教出來的學生，會變成什麼樣子？因此，幼稚園教師平日是否表現出自我肯定的行為，就顯得格外的重要，然而國內並無這方面的探討。因此針對女性幼教師來進行自我肯定訓練課程，增進自我概念實有其必要性，也成為本研究主要的研究目的，期望透過研究結果，能做為幼教人員發展出對現在生活型態的知覺、重新評估自己的人生價值觀，及以提供教育當局輔導幼教人員心理適應上的參考。

二、名詞解釋

為使本研究所使用的主要變項意義明確，茲將有關名詞界定如下：

(一)自我肯定訓練團體

係指每次兩個小時、進行十次，共計二十個小時的自我肯定訓練團體課程，此課程主要參考Bear（1976）、Lange和Jakubowski（1978）、蔡順良（1985）、楊基銓（1985）以及吳美慧（1987）等人的活動課程，而編製成十次的課程，課程的呈現包括使用錄音帶、錄影帶以及相關的資料等，課程的進行以分享討論為主，主要希望成員能藉由活動，而對未來的生活能做更好的抉擇與適應。

(二)女性幼教師

係指八位服務於花蓮地區公私立幼稚園的教師而言，這些受試者為自願參與團體，而且都自認為自己在生活中的較無自信和自我肯定的行為。

(三)自我概念

係指一個人對自己的看法，我是一個什麼樣的人？我能夠做什麼樣的事？（張春興，1991）。本研究以受試者在「田納西自我概念量表」上所得的分數表示，其分數愈高，表示受試者對自己愈有自信，認為自己是個有價值的人，並且，依此行事，反之，則相反。

三、研究限制

本研究採實驗法，實驗法實應克服取樣、實驗課程進行的問題，然而本研究以幼教教師為對象，由於幼教教師不但照顧幼童的時間遠較其它教育層級學生為長，忙碌的教學活動、教具製作、連絡簿等更是讓職場教師疲於奔命，而私立園所教師的工作負荷量更是有過之而無不及，亦不像公立園所教師週三下午有在職進修的時段，因此能在時間的夾縫中參與團體的教師，實屬難能可貴，公私立園所教師能共同參與團體的時間，就遇到重重困難，這也是本研究進行團體時無法克服取樣與實驗課程進行時所面對的問題。

貳、文獻探討

一、自我肯定與自我肯定訓練團體的性質及其相關研究

(一)自我肯定的性質

何謂自我肯定 (assertive behavior) ? 尤育士 (1988)、蔡順良 (1984) 指出：自我肯定係指個體能夠自然地表達其內在真實的看法、意見和情感，以維護自己應有權益的態度，這種表達自我的情緒並不是一種焦慮反應的行為 (Wolpe, 1973)。因此所謂自我肯定不單只能以開放、真誠而適度的表達自己的看法，而且，在表達看法、情緒以及思想的同時，也能夠尊重他人，而不侵犯他人的權利，也就是一方面能夠尊重自己，一方面也尊重別人的需要和權利。

(二)自我肯定行為的類型

Lange和Jakubowski (1978) 將人際交往時，所使用的自我肯定行為分為：基本的自我肯定 (Basic Assertion)、同理的自我肯定 (Empathic Assertion)、漸昇的自我肯定 (Escalating Assertion)、面質的自我肯定 (Confrontive Assertion)，以及以「我」為措辭的自我肯定 (I-Language Assertion) 等五種類型，基本的自我肯定，係指很單純的表達出自己的思想、信念、情感、權利，和意見，它並不包括其他的人際技巧，如：同理心、對質等。同理的自我肯定是個體在與人溝通時，先同理他人的想法和感受，接著再維護自己的權利，這種方式，主要是先站在對方的立場想。漸昇的自我肯定是先以最少的負面情緒和最小負面的結果呈現給對方，而後再慢慢的提高其負面的情緒與結果，這種方式，適用於對方不斷的侵犯個體的權利時，它的語氣是由溫和漸昇至堅定、果斷，但需要注意的是表達出來的情緒和音調，應

就事論事。面質的自我肯定用於一個人的言行不一致時，也就是先敘述對方所說的和實際所呈現的，之後再表達所希望表達的內容，因此面質的自我肯定為就事論事，而非批評性的方法。以「我」為措辭的自我肯定，包括當（when）、結果是（The effect are）、我覺得（I feel），以及我希望（I'd prefer）等四個陳述。本研究將五種自我肯定行為的類型，編入第四次團體活動「表達自我肯定的行為」，以增進成員認識自我表達肯定的行為，並協助成員勇於表達自我肯定的行為。

(三)自我肯定訓練團體

1. 自我肯定訓練團體的性質

自我肯定訓練（Assertion Training, AT）是一種訓練過程，它是用來協助個人降低焦慮，獲得人際交往的社會技巧（Jane, 1984；楊基銓, 1985），並且針對常常不知如何表達或不敢表達自己內在情感和需要的人，藉以獲得自尊和尊重他人的過程（Conner, 1975）。因此自我肯定訓練可以幫助個體維護自己最大的利益，而又能尊重他人權利的訓練過程（Jane, 1984）。

2. 自我肯定訓練的方法（許文明, 1989）

行為演練（behavior rehearsal）與認知重建（cognitive restructuring），是自我肯定訓練最常使用的兩種方法（呂勝瑛, 1984）。所謂行為演練式的自我肯定，是指希望經過不斷的練習、示範、回饋，使成員能學到肯定的技巧，其類型包括：鬆弛訓練、建立訓練層次、示範、內隱示範、演練或行為演練、內隱演練、角色互換、增強、教導、討論、區辨學習、錄音與錄影回饋，以及家庭作業等；此外，認知重建式的自我肯定，是希望透過訓練來表達自我肯定的行為，並學習駁斥自己非理性的想法，主要使用Ellis於1955年所提倡的合理情緒治療和自我教導訓練，也就是利用自我教育的方式，教導自己對自我認知的重建。本研究重點並未放在讓成員學習駁斥自己非理性想法，而以練習、示範、回饋為主，因此以行為演練式的自我肯定訓練方法作為團體的活動內容。

3. 團體的組成

(1)團體領導者

自我肯定訓練團體的成員，通常經由領導者的引導、示範，增強等過程，學習成爲一位自我肯定的人，因此團體領導者扮演著團體成果與否的靈魂人物，一般而言，一個自我肯定訓練團體的領導者，也必須是一位自我肯定的人。吳美慧（1988）根據Alberti和Emmons在一九七五年的研究，提出自我肯定訓練團體的領導者以下四項條件：

- ①具備有關學習理論的知識。
- ②熟悉有關自我肯定訓練的文獻資料。
- ③練習有關自我肯定訓練方法的各種要領。
- ④主動運用自我肯定行為於領導者自己的人際關係中。

由以上可知：自我肯定訓練的領導者，主導整個團體成功與否的關鍵人物，而他本身亦具備多項準備工作，唯有如此，團體才能有效而順利的進行，而成員也才能獲得較佳的效果。

(2)團體成員

①成員基本資料

Lange和Jakubowski (1978)指出：選擇成員時，應考慮以下四項成員的基本資料：

A. 性別

一般而言，單一性別的自我肯定團體，比混合性別的團體，對成員在自我肯定行為上的進步顯著，而且在團體中也比較敢開放自己，對團體的凝聚力也比較大。由於女性受社會期許，以及傳統刻板印象的影響，因此其自我肯定行為就比男性明顯。所以自我肯定訓練團體常為女性而設計。

B. 年齡

通常團體成員的年齡愈相近，其思考模式、價值觀，與經驗都比較相似，因此有關的非自我肯定行為也比較相似，這種相似性，比較容易切入問題的核心，並有助於團體中有共同的討論。

C. 參加動機

成員有意願參加團體，並且希望自己能改變自己非自我肯定的行為，有助於其在團體中的成長與改變，因此成員有無參加團體的動機，會影響團體的效果。

D. 自我開放的意願

成員願意在團體中開放自己的心胸，暢談自己的經驗，並學習表達自己的看法，有助於成員在團體中獲得成長，並增加其自我肯定的行為。

②成員的特質

除了上述成員的基本資料外，適合參加自我肯定訓練團體的成員，應具備以下六個的特質 (Shelton, 1977)：

- A. 不能表現生氣或憤怒的人。
- B. 難以說不的人。

- C. 過度謙卑，而且，常常讓別人佔便宜的人。
- D. 難以表達自己的情感（積極和消極情感），以及對別人積極反應的人。
- E. 認為自己無權表達思想、信念和情感的人。
- F. 無法提出請求的人。

③成員人數

理想的自我肯定人數為五到十二人之間（Alberti&Emmons，1975）。

(3)團體的進行

通常團體約連續進行六到十二週，每週一次，每次時間以二到三小時之間為範圍，以兩小時較為適當。

(4)團體的性質

團體成員以同質性為主，因為相類似的經驗，有助於團體訓練的效果。

由以上可知：參加自我肯定訓練團體的成員，以具有非自我肯定行為的人為主，而領導者在選擇成員時，除應注意成員的基本資料外，亦應注意具有非自我肯定特質的成員，以及團體的人數，和進行時的各種注意事項。而本研究以非自我肯定的幼教師為對象，對這些受試者進行每週一次，每次兩個小時，共計十週的自我肯定訓練團體課程。

二、自我概念的性質及其相關研究

(一)自我概念的性質

Marsh和Smith（1982）認為自我概念係指對自己的知覺，包括：自信、自我價值、自我接受和自我能力、除了對自我的知覺外，還包括他們對此種知覺的反應（尤育士，1988）。根據自己的知覺，和別人對自己的看法，個體會逐漸對自己形成整個圖像（黃慧真譯，1985）。而這整個圖像，是個人對自己各方面的知覺與評估，它包括了行為、能力、身體、個人價值感所持有的態度、判斷與價值等方面（關復勇，1987）。綜合以上可知，自我概念係個體經由與環境接觸所形成的一種對自己的知覺與評斷。

(二)教師自我概念之實證研究

一般在探討自我概念時，多將對象放在學生身上，在教師自我概念研究中，國內僅有林亨華（2003）和張明麗（1992）的研究。林亨華（2003）以澎湖縣262位現職國中教師所做的調查，結果發現男性、年資在21年以上、學校班級數在3至6班的教師，其自我期許較高，自我概念也較正向。而張明麗（1992）以164位職前幼教師資為研究對象，結果發現：年齡不影

響自我概念；不同年級的學生，在自我概念上有顯著差異，例如：幼二乙學生的心理自我高於幼一乙學生；幼二甲學生的社會自我高於幼一乙的學生。

雖然上述兩個研究以教師為主軸，但林亨華以澎湖縣國中教師為對象，澎湖縣為離島地區，所得出的結果僅為參考，無法推論到台灣本島，而張明麗雖以女性幼教師為對象，但其樣本並非職場教師，而是在學的幼教師資，所以比對本研究的在職幼教師仍有落差。對於承接教育重任的教師而言，如果其自我概念正確，將引導學生往正面的方向發展，因此增進教師的自我概念就顯得重要，而國內在此部份的探討就顯得相當不足，因此加強教師的自我概念的研究，就成為一個重要議題。

(三)自我概念與自我肯定訓練團體

自我概念是一個人對自己的看法，它透過自我認定、自我評價，以及自我理想而形成，在這過程中，它也描繪出自我的形象，以及自我尊重，它影響個人對人、事、物的思想、信念，與價值觀等。而一個自我肯定的人對自己會充滿自信，對生活也會充滿希望。也就是說：自我肯定與自我概念這兩個因素都深深的影響個體，然而這兩者之間是否存在某種關聯？一般學者會在探討自我肯定時，會將自我概念一併加以探討。

有部份的研究結果，並不支持自我肯定與自我概念存有某些關係（Jansen & Litwack, 1979；Slaney, 1978；李翠月, 2003；周淑玲, 1993），然而，不少研究卻支持自我肯定性與自我概念間存有某種程度的關聯，而且自我肯定性愈高者，其自我概念也愈正面，兩者為正相關（Huey, 1983；McDaniel & Bielen, 1990；Workman, 1982；尤育士, 1988；吳美慧, 1986；楊基銓, 1985；葉宗文, 1989；楊瀚焜, 1997），對自尊（林彥如, 2003）、人際溝通滿意度（林彥如, 2003）、害羞行為（周淑玲, 1993）、低學業失敗容忍力學童（王怡靜, 2001），有長期的影響效果，而對人際困擾則無影響效果（李翠月, 2003）。

而研究發現：女性一般在自我肯定上，較男性為低。除了有以女性婦人為對象外，多數仍偏向各階層的學生，至於對教育具有影響作用的女性教師，只有Henderson(1982)以國小教師、Hoffman(1978)以高中教師，以及Meyer(1991)以師培生為受試對象。Henderson在一九八二年以國小教師進行自我肯定訓練團體，結果有助於自我概念、控制信念，以及人格特質的表現。Meyer一九一一年以師培生的研究中發現：自我肯定訓練團體對自我肯定性沒有達顯著水準，但會改善自我接納與自我概念。此外，女性在自己肯定評量中顯著低於男性，所以自我肯定訓練團體特別在女性團體中獲得青睞（Enns, 1992；李翠月, 2003；吳美慧, 1986）。然而這樣的訓練團體國內並無針對教師做此方面的探討。因此有關低自我肯定女性幼稚園教師的自我肯定訓練，對自我概念的心理成長部分，就值得加以探討。

由以上的敘述可以知道：自我肯定是一種利人利己、能夠尊重自己，而且也尊重別人的行為，它是維護自己，也給對方台階下的一種表達方式，在人際互動上，處於雙贏的局面。因此自我肯定的程度為何，對個體就顯得相當重要。而自我肯定與自我概念兩者的關係密切，自我肯定行為就是自信的表現，自信的人，通常自我概念也是積極正向的（李翠月，2003），然而環觀幼教生態裡，不少幼教師的自信心較低，根據文獻指出：自我肯定訓練是社會技巧訓練之一（Corey，2001），它是教導個體做出自我肯定的行為，表現自信、積極信念與負責的精神（李翠月，2003），而且能欣賞自己、悅納自己的優缺點，並肯定自我的價值、坦誠、自在表達，並且能自己做決定（Davis & Eshelman & McKay，2000）。因此本研究以女性幼教師為主，進行自我肯定訓練團體，期望藉由團體增進女性幼教師正面的自我概念與自我肯定的行為。

參、研究方法

一、研究設計

本研究採等組控制組前後測實驗設計，從自願參與團體的受試者中隨機分為兩組，將受試者分為兩組，實驗組與控制組在實驗前均接受「田納西自我概念量表」。實驗組施以十次的自我肯定訓練課程，而控制組則無此項處理。實驗課程結束後，兩組均接受和前測相同的測驗，以了解兩組的改變情形。實驗結束後的一個月和三個月，再同時實施相同的測驗，以對照兩組的追蹤效果。

本實驗設計中，自變項為實驗處理的自我肯定訓練團體經驗，依變項為自我概念，主要是以「田納西自我概念量表」上的「自我總分」表示。有關本研究的實驗設計，如表1所示。

表1 自我肯定訓練團體之實驗設計

組別	前測	實驗處理	後測	追蹤一個月	追蹤三個月	人數
實驗組	T1	X	T2	T3	T4	8
控制組	T1		T2	T3	T4	8

註：T1：表示前測

T2：表示後測

T3：表示實驗處理結束後一個月的追蹤

T4：表示實驗處理結束後三個月的追蹤

X：表示接受自我肯定訓練團體課程

研究設計的特徵如下：

1. 在實驗處理前，兩組均接受「田納西自我概念量表」的施測。
2. 兩組的實驗處理不同：
實驗組實施十次的自我肯定訓練團體課程；而控制組則不做任何的處理。
3. 實驗處理結束後，兩組分別接受「田納西自我概念量表」，以比較前、後測之不同及兩組間的差異。
4. 兩組在實驗處理結束後一個月進行追蹤，以比較兩組間的差異，並藉此獲得實驗處理的效果。
5. 兩組在實驗處理結束後三個月進行追蹤，以比較兩組間的差異，並藉此獲得實驗處理的效果。
6. 蒐集實驗組成員「單元回饋表」資料，以做為補充說明實驗處理的成效。

二、研究對象

本研究以十六位女性幼教師為對象，以M1至M8分別代表自我肯定訓練團體組成員，S1-S8代表控制組成員，十六位受試者中，年齡比例在三十歲以內，共有十一位，占全體的68.75%，而年齡在三十歲以上的有五位，占全體的31.25%；在服務年資方面，人數最多在服務滿四年，共有九位，占全體的50%，其次有四位服務五年，占全體的25%，另外有兩位服務滿八年，占全體的12.50%，只有一位服務滿七年，占全體的6.25%。

三、研究工具

本研究使用的研究工具為「田納西自我概念量表」，以及「女性幼教師自我肯定訓練團體課程」，主要在考驗女性幼稚園教師自我肯定訓練團體的輔導效果，另外研究者自編「單元回饋表」，提供實驗組成員於團體開始、每次活動結束後填寫，「單元回饋表」可以做為研究綜合討論的參考。茲將研究工具發展的過程說明如下：

(一)田納西自我概念量表（洪清一，1990）

1. 量表來源

本研究所使用之「田納西自我概念量表」（Tennessee Self-Concept Scale）係以洪清一（1990）將林邦傑（1981）依據Fitts於一九六五年所編製的「田納西自我概念量表」。修定的內容為主，並在字句及填答方式上，以不失原意下做部份修正。

2. 量表內容

本量表共有70題，其中60題為描述自我概念內容，包括九種自我概念因素，另外10題則選自明尼蘇答多相人格測驗（MMPI）的撒謊量表（Lie Scale），用以測量受試者自我防衛或自我批評（Self criticism，簡稱SC）的程度。茲將九種自我概念內容分述如下：

(1)生理自我（Physical Self，PS）：

反映受試者對其身體、健康狀況、身體外貌、技能與性方面的感覺。

(2)道德倫理自我（Moral-Ethical Self，MS）：

反映受試者對其道德價值、宗教信仰、好壞人之看法。

(3)心理自我（Personal Self，PER）：

反映受試者對其個人價值及能力等的評價。

(4)家庭自我（Family Self，FA）：

反映受試者對自己做為家庭中一份子的價值感及勝任感。

(5)社會自我（Social Self，SO）：

反映受試者在與他人交往中的價值感及勝任感。

(6)自我認同（Identity，ID）：

反映受試者對自我現況的描述。

(7)自我滿意（Self SatisfactionSE）：

反應受試者對自己現況的滿意或接納的程度。

(8)自我行動（Behavior，B）：

反映受試者在接納自己或拒絕自己後，實際所採取的應對行動或表現在外的行為。

(9)自我總分（Total Positive，TOT）：

反映受試者對整個自我的看法，得分愈高，表示他愈喜歡自己、信任自己，認為自己是個有價值的人，並且依此行事。

3. 記分方式

本量表採Likert五點計分方式，根據受試者回答的同意程度，分別給予計分。正向題的分數，依「完全不相同」至「完全相同」，分別給予1分、2分、3分、4分、5分，反向題則給予5分、4分、3分、2分、1分。本問卷第5、8、9、13、14、16、18、19、22、27、28、29、32、37、38、42、43、45、46、49、52、54、55、56、57、61、63、64、68題係反向計分題，本量表最高總分為350分，最低總分為70分。在本量表上得分愈高者，表示個人對自我概念愈正向，反之，則愈負向。

4. 信度

本研究求得各分量的Cronbach α 為.75~.82；而林邦傑（1981）所測得的穩定係數為.67~.85，在折半相關上，自我總分的信度為.93~.95；自我認同、自我滿意及自我行動

三個自我層面之信度在76~91；生理自我、道德倫理自我、心理自我、家庭自我、社會自我等五個自我層面之信度在66~91。由此可知，本量表具有良好的信度。

5. 效度

本研究以內部相關分析，求得自我概念各變項間的相關，結果各變項間的相關皆達到.001顯著水準，且其值介於63~78之間；而林邦傑（1981）所修定的量表與楊國樞、張春興在1973年所編製之自我接受度（甲）的相關在37~73、自我諧和度則為3，而與郭為藩在1975年的自我態度問卷相關達39~76。由此可知，本量表的效度頗高。

(二)自我肯定訓練團體活動課程

1. 活動設計資料

(1)意涵

本研究的成員為女性幼教師，活動設計旨在協助成員藉由活動做出自我肯定的行為，能欣賞與接受自己的優缺點，進而對未來的生活做出更好的抉擇與適應。

(2)來源

本研究的設計，主要採認知行為學派的觀點，並參考Bear(1976)、Lange和Jakubowski(1978)、蔡順良(1985)、楊基銓(1985)、吳美慧(1988)等內容，做為本研究的活動設計形式，其次，在錄影帶方面，則參考廣電基金(1984、1997)出版的「拒絕的藝術」、「自我肯定」等影帶。

2. 活動課程

(1)前導性活動

為了評估自我肯定訓練團體課程適合女性幼教師，研究者在團體前先將課程內容實施於所教授的夜間部在職幼稚園教師之「教師心理衛生」課程中，由這些教師的回應修正課程的內容，包括暖身活動時間太短、家庭作業的練習不足、成員回饋的內容不夠具體等，這些都成為研究者正式實施團體的重要參考依據。

(2)活動進行的順序

本研究以十次活動課程，依據上述之參考資料來源，配合實際需要加以編選而成，前三週主要讓成員了解自我肯定的基本概念，確認自己的權利，並且澄清有關的解釋，第四週至第八週則偏重在自我肯定行為的演練，幫助成員表達自我肯定的行為，而第九週至第十週，則統整並回顧前面幾次的活動，並讓成員分享自己與彼此在團體中進步的情形。

(3)活動設計的目標

本研究的幼教師自我肯定訓練團體，最主要是希望藉由這樣的活動，可以個體在不侵犯他人的權益下，勇於表達自己的意見、思考與信念，在十次活動設計中，由於主題不同，所欲達成的目標亦不同。

十次活動的主題依次分別為：團體形成、自我肯定行為的區辨、接受我的權利、表達自我肯定的行為、讚美的施與受、提出請求、拒絕請求、拒絕的藝術、綜合演練，以及團體結束。有關主題的目標，見表2「幼稚園教師自我肯定訓練團體課程大綱」。

(4)活動進行的方式

為了使團體中的成員經由團體課程，增進其自我肯定與自我自信的效果，因此，在團體進行前，成員填寫「成員期望表」，活動課程中，領導者使用教導、示範、行為演練、腦力激盪、經驗分享與討論、增強，以及家庭作業的練習，並請成員於每次活動結束時，就該次的單元主題，填寫「單元回饋表」，以了解成員對該單元的進步程度與心得和感想，而下次活動開始時，即彼此分享前次單元家庭作業的練習情形，以增強其活動的成效。

3. 團體領導者

團體領導者為研究者，研究者大學畢業於輔導系，修習過團體諮商課程與實習等相關課程，曾有數次擔任團體領導者的經驗，碩士班修業期間，曾修習過諮商理論與技術的課程，博士班修業期間，曾修習老人心理學、成人心理與發展等相關課程，目前在校教授心理學、教育心理學、人際溝通、輔導原理與技術、兒童諮商、教師心理衛生、教師生涯規劃等相關課程。

以學習背景而言，領導者符合前述Albert等人所提出領導者應具備的要件①具備有關學習理論的知識；而研究者在教授的教師心理衛生和人際溝通課程中會加入自我肯定訓練的內涵與練習，因此符合②熟悉有關自我肯定訓練的文獻資料③練習有關自我肯定訓練方法的各種要領；此外，為了熟悉自我肯定練習的內容，研究者會將自我肯定訓練技巧運用於日常生活中，因此符合④主動運用自我肯定行為於領導者自己的人際關係中。

表2 幼教師自我肯定訓練團體課程大綱

次別	活動名稱	活動目標	內容向度
01	1. 相見歡 2. 心心相印 3. 迴旋溝通	1. 引發成員參與團體的興趣。 2. 促進成員彼此間的了解與認識。 3. 說明團體的目標及活動內容進行的方式。 4. 澄清成員參與團體的動機與期望。 5. 訂定團體的規則。	團體開始
02	1. 回顧與心得 2. 信任跌倒 3. 自我肯定行為的區辨	1. 促進成員對團體的開放程度。 2. 增進成員的自我肯定行為、非自我肯定行為，以及攻擊行為的了解。	自我肯定行為的區辨
03	1. 回顧與心得 2. 突圍闖關 3. 接受我的權利	1. 增進成員對團體的凝聚力。 2. 協助成員了解自己應有的權利。 3. 協助成員接受自己應有的權利。	接受我的權利
04	1. 回顧與心得 2. 瞎子摸象 3. 表達自我肯定的行為	1. 增進成員對團體的信任程度。 2. 增進成員對自我表達肯定行為的認識。 3. 協助成員勇於表達自我肯定的行為。	表達自我肯定的行為
05	1. 回顧與心得 2. 讚美	1. 幫助成員了解讚美的基本原則。 2. 協助成員區別合理的表現讚美的自尊和自大。 3. 協助成員接受別人和對別人的讚美。	讚美的施與受
06	1. 回顧與心得 2. 提出請求	1. 增進成員自我肯定的請求。 2. 協助成員區別請求和要求的不同。	提出請求
07	1. 回顧與心得 2. 拒絕請求	1. 協助成員了解適當拒絕的方式。 2. 鼓勵成員肯定的拒絕別人的請求。	拒絕請求
08	1. 回顧與心得 2. 拒絕技巧的清單 3. 錄影帶－拒絕的藝術	1. 協助成員了解拒絕的技巧。 2. 增進成員使用拒絕的技巧。	拒絕的藝術
09	1. 回顧與心得 2. 綜合練習	1. 協助成員注意自我肯定應注意的事項。 2. 增進成員熟悉自我肯定的方式。	綜合演練
10	1. 影帶－自我肯定 2. 互贈禮物 3. 珍重再見	1. 協助成員學習讚美別人。 2. 增進成員能有更多自我肯定的行為。	團體結束

四、資料處理

本研究所施測之問卷係以個人電腦進行資料登錄、記分，並借助SPSS/PC+ (Statistic Package of Social Sciences-X Personal Computer+) 統計套裝軟體進行統計分析，另外實驗組在各單元活動結束時填寫的「單元回饋表」，以質的分析做為輔助量表的結果。

(一)分別求出實驗組與控制組成員，在各測驗量表上的後測和追蹤測驗之平均數和標準差。

(二)以共變數分析考驗後測和追蹤的效果。

(三)對於實驗組的「單元回饋表」，以質的分析，做為輔助量表的結果。單元回饋表分為兩個部份，包括單元評量等第，使用描述統計和次數百分比法進行「量」的分析；而成員單元活動的心得和感想，則以歸納、分類的方法進行「質」的討論。

肆、研究結果與討論

一、實驗效果

在了解實驗組的實驗成效之前，首先須確定實驗組和控制組受試者的變異數是否同質性？如果兩者的變異數為同質性，則表示兩者在實驗前，在這方面的評量是相同的，如此才能評估實驗的成效是因為實驗的處理所造成，在考驗兩者的變異數是否為同質性，可利用Bartlett球形考驗加以檢定，若其值未達顯著，則表示兩者在這個變項上沒有什麼差異。有關實驗組與控制組兩組成員在自我概念上的差異情形，經Bartlett球形考驗，結果發現兩者在實驗處理前，均未達顯著水準（ $P>.05$ ），表示兩者在這個變項的表現上是沒有差異的。

本研究的實驗效果包括實驗前後的評量、實驗後一個月及實驗後三個月的後續追蹤測驗。有關實驗組和控制組教師在「田納西自我概念量表」上之「生理自我」、「道德倫理自我」、「心理自我」、「家庭自我」、「社會自我」、「自我認同」、「自我滿意」、「自我行動」，以及「自我總分」等九項分數的前、後測以及追蹤測驗的平均數和標準差，如表3、表4所示。

兩組在「田納西自我概念量表」上之各分測驗的後測分數、第一個月的追蹤、第三個月的測驗分數進行共變數分析，其結果如表5、表6、表7所示。

由表5、表6、表7分析結果顯示：實驗組受試在「田納西自我概念量表」上的後測，以及追蹤一個月和追蹤三個月得分並未高於控制組，可見實驗組在接受自我肯定訓練團體的自我概念，並未優於控制組，本研假設（一）、（二）、（三）未獲得支持。而這個研究與Slaney（1978）、Jansen和Litwack（1979）、李翠月（2003）、周淑玲（1993）的研究結果相同。以下分別就研究樣本、活動課程以及統計分析等三個方面加以探討實驗效果未能有成效可能的原因：

1. 研究樣本

本研究僅以女性幼教師資進行自我肯定訓練團體課程主要實驗處理，然而，因為樣本的人數少，只有16位受試者，因此無法考慮這些樣本的基本資料，例如：婚姻狀況、經濟、生活事件、工作年資或經歷、家庭狀況等，而這些因素或許也是影響這些教師自我概念的因素之一。

2. 活動課程

(1)課程進行的方式

本研究自第二次活動開始，即以該次活動的主題，做為當次離開團體的家庭作業，然為了讓成員能多分享回家練習的情形，致使每次活動開始前的回顧和分享單元，佔用較多時間，而多少會影響下一個主題活動的時間。這種因為課程進行方式所造成活動的陳述與解說無法深入，也可能是造成實驗處理成效不夠明顯的其中一個原因。

(2)追蹤時間

本研究僅對這些受試者在實驗處理後，進行一個月的追蹤，然而從一般實驗處理效果來看，短時間較無法看到它的效果，而是需要一段時間才比較容易它的成效。因此從實驗法上發現，實驗處理效果不明顯的原因，可能是實驗處理時間不夠所致。

3. 統計分析

從統計分析的觀點，這種結果未達顯著水準的原因，可能有以下幾種可能：

- (1)團體的樣本人數較少，本研究分為兩組，實驗組八位、控制組八位，因此要造成實驗處理的效果就相對的減少；
- (2)由於實驗組成員正向改變的幅度不大，或成員間改變的方向和程度有所不同而相互抵消，致使在統計上無法達到顯著水準。

二、單元回饋評量表

(一)單元回饋評量等第量表

八位實驗組女性幼稚園教師在十次自我肯定訓練團體單元課程回饋表上的表現發現：所有題目的平均值均在3.25以上，尤其是團體結束時所填寫的「藉由今天的活動，我對別人的讚美更加...」的平均數更高達到4.88，由此可知：自我肯定組成員對本團體課程有正面的評價，此種研究結果與Workman（1982）和Huey（1983）、McDaniel和Bielen（1990）、尤育士（1988）、吳美慧（1986）、楊基銓（1985）、葉宗文（1989）的研究結果相同，這些研究均指出：自我肯定訓練團體能增進團體成員自我肯定的正面成效。

(二)單元活動的心得和感想

1. 團體氣氛

在團體剛開始時，有成員對整個團體尚在摸索中，「生澀，尚未抓住伙伴的節奏，能席地而坐，聽聽說說很不錯（M5）」。在第四次「表達自我肯定的行為」中，M4成員甚至表示：「愈來愈喜歡這個團體」。

2. 成員的互動與分享

腦力激盪，所謂三個臭皮匠勝過一個諸葛亮，活動中成員彼此分享自己的心得，在暢談自己的看法中，就有成員針對成員的互動過程提出自己的感受，例如：在活動三「接受我的權利」中，M1表示：「今天聽到了團體給我的建議，覺得有了處理問題的方針了，很感謝大家，不太敢面對自己，是我最大的弱點，盼能藉團體的力量漸漸改善，不再偽裝自己」。活動五「讚美的施與受」中，M3成員表示：「我會接受大家的意見或試著開放自己，也謝謝同學的回饋」。在最後一次活動裡，M1指出：「好開心有這麼一群人在關心我、鼓勵我，也很珍惜共同走過的這段歲月」。而M5亦表示：「收到一群人的祝福、肯定，心中甚喜，希望自己更加努力」。

3. 家庭作業的收穫

在活動三「接受我的權利」裡，M4表示：「藉由兩週的家庭作業練習中，從生活裡慢慢透視自己是個怎樣的一個人，覺得能夠慢慢地拾回自我的肯定，雖然會碰上不如意的一些事，但由每週的聚會，及回家後的省思，讓我覺得許多事不再是那麼令人難過或是不能解決，或讓自己哭得紅了眼，奇怪！才兩個禮拜，對這個團體漸漸認同，而且，具有向心力，我相信，且決定自己要找回被自己否定的我。」

4. 影帶資料的輔助

從活動八「拒絕的藝術」，課程加入相關影帶的觀摩，有成員在活動結束時即表示影帶所帶給她們的收穫，例如：M8就表示：「透過Video tape教學，更清楚權利／義務（拒絕←請求）如何拿捏」。由成員對影帶資料輔助的回饋上可以知道，這些內容對她們的幫助，而她們也肯定這些訊息所帶給她們的成長。

5. 對領導者的回饋

團體進行中，成員陸續對領導者有正面的回饋與鼓勵，例如：M1成員在第四次「表達自我肯定的行為」裡指出：「謝謝老師的那番話」。第十次活動中，M1再次表示：「謝謝老師這十週的付出，滿心感激」。而M4則說出：「Thank you teacher, thank you!」

6. 自我期許

在第一次活動中，M3表示：「我可能要再訓練自己的勇氣，因為要說出心中的話，對我來說非常的困難」。在第二次活動「自我肯定行為的區辨」裡，M3認為：「自我肯定需要加強，自己知道自己都是非自我肯定的行為較多，所以，可能要訓練自己的勇氣，好好的將心中的話坦白的說出來」。在活動三「接受我的權利」裡，M3表示：「適時適當的表達自己，是很必需的，但我常缺乏這類的勇氣，很怕別人的反應，並將別人的反

應都往最壞的地方想，所以，總喪失了許多基本的權利而無法改變，我希望自己可以再加強勇氣去表達我自己的想法」。在活動四「表達自我肯定的行爲」中，M4指出：「現在，最重要的是讓自己在生活上能夠活用到『自我肯定』的一些行爲」。另外，在第五次「讚美的施與受」裡，M7表示：「我願多加讚美別人並多加努力做自己」。活動六「提出請求」中，M2指出：「發覺自己常錯用請求的方式，可能無形中失去好幫手，也讓對方承受莫名的壓力，希望自己能有能力做出正確的請求，同時也能不傷感情下拒絕別人不合理的請求」。

在活動七「拒絕請求」中，M1表示：「藉由冒險的提出請求，讓我有實際練習提出請求的機會，雖然，在提出請求時，對方的反應不是很好，會讓我害怕，但還是練習了些，我想，或許我該勇敢一點吧！該拒絕時，還是得拒絕，以免自找麻煩，另外，去請求別人時，除了顧到對方的能力與感受外，該爭取的權益，應該不要輕易的放棄。」在第八次「拒絕的藝術」活動裡，M1表示：「拒絕的確是一個藝術，但如何拒絕得合宜又明確，是我努力的方向，今天的活動，使我有更清楚的概念，但願藉日後的學習，更能於該拒絕時，有效的拒絕！」在活動九「綜合演練」裡，M1：「日後要注意的是拒絕時的態度，及其他應注意的事項，希望自己更進步」。最後一次活動裡，M1表示：「唯有先自我肯定，才能使人肯定我，我還要再繼續加油」。

7. 對團體的期許

M4在團體開始時，即表示：「其實我懷疑就第一次的『坐談』，是否能夠真正達到自己希望的目標，不過對這次的活動感觸很多，有很大的期望，更希望能再之後的每次活動，能將原先的疑慮一點一點的消除」。

M1在第二次「自我肯定行爲的區辨」活動裡表示：「今天的活動讓我知道自己仍有很大的進步空間，仍要不斷的學習，或許可以先由團員間的彼此開放開始吧！」

8. 單元活動的收穫

由於各單元的活動主題不同，所以，成員在這些活動中亦有不同的收穫與心得，以下分別就成員對十次活動主題的感受加以描述：

在活動一「團體形成」時，M7指出：「比以前更敢將自己的事說給人聽」。在活動二「自我肯定行爲的區辨」中，M8表示：「希望藉由大家的『實例』分享，能思考：如果是『現在的我』會怎麼做？很高興，我已開始『自覺』，關於自我肯定與非自我肯定的拿捏」。在活動三「接受我的權利」裡，M5指出：「雖然個人有許多的基本權利，應該適度的爭取，但是，相對的，別人也有基本權利。因此，訓練自己去爭取，更要尊重

別人的各種權利，這樣才是合理、正確的」。在活動四「表達自我肯定的行為」裡，M1指出：「藉由今天的練習，得到更多和別人溝通時該如何自我肯定回答的方式，對自我的肯定也增加了」。第五次「讚美的施與受」裡，M1表示：「讚美可以美化心靈，多多益善，但要真誠，很喜歡今天的活動，同時內看了自己，覺得自己有進步了，很高興，也希望今後能以讚美代替責罵與諷刺，尤其在我與家人的相處上及工作上」。第六次「提出請求」活動裡，M6表示：「別把自己當超人，真得需要協助，當適時提出，別讓心中情緒陷入低潮，鑽牛角尖」。在第七次「拒絕請求」裡，M4指出：「拒絕是個很難的功課，生活中常有拒絕的時候，但自知做得很不好，不能很肯定的拒絕他人，在語氣上似乎要堅定一些」。在第八次「拒絕的藝術」活動中，M4認為：「其實，拒絕可以很委婉，現在可以開始練習，不再欺騙自己的感受，拒絕別人的請求，量力而為自己的努力，再去答應別人的請求」。在活動九「綜合演練」中，M2表示：「經過再次的練習，似乎對五種拒絕的方式更加清楚，它其實也很常使用於日常對答中，不是想像中那麼難」。在最後一次活動中，M5指出：「依依難捨，依依難捨，有捨才有得！願離別是下一個再見的開始！」M6：「努力耕耘，學習不同的事物，接受不同訊息，能使自己受益，肯定自己，適度表達，能使自己更加有自信」。

9. 自身障礙：

即使多數團體活動中成員都有正面回饋，但M3則出現多次負面的反應，例如：在第一次活動中即提到：「我可能要再訓練自己的勇氣，因為要說出心中的話，對我來說非常的困難」，在拒絕請求中則指出：「基本上，自己是個不懂得拒絕別人的人，因為，總想自己應該有那能力去完成別人要求的事吧！所以，總讓自己很痛苦！」而在拒絕的藝術裡，M6則提出認知與行為間可能的差距：「拒絕他人，語氣要婉轉才不會傷害彼此的情誼，但說很簡單，實際做時，我可能有些困難」。

由上述成員的心得與感想，雖然部份成員在團體過程中偶爾會呈現自我突破的困境，但整體不論從團體氣氛、成員互動與分享、家庭作業的收穫、影帶資料的輔助、對領導者的回饋、對自我的期許、對團體的期許，以及單元活動收穫等方面，成員對自我肯定團體課程多數持有正面的肯定與評價。因此，本研究不論在團體單元回饋分析「單元回饋評量」上「量」的評估，或在「單元心得與感想」上「質」的分析，均可以肯定成員的自我成長效果。

自我肯定訓練團體對女性幼教師自我概念之影響

表3 實驗組在「田納西自我概念量表」各向度上前、後測及追蹤測驗之平均數與標準差(N=8)

向度名稱及統計量數		評 量 時 間			
		前 測	後 測	追蹤一個月	追蹤三個月
生理自我	M	36.60	39.00	38.75	39.50
	SD	7.63	6.95	6.88	6.93
道德倫理自我	M	46.13	47.13	45.63	46.63
	SD	6.56	7.20	6.89	6.50
心理自我	M	37.13	38.75	39.25	39.25
	SD	5.69	7.07	5.23	6.69
家庭自我	M	40.75	42.25	42.25	42.75
	SD	6.94	6.78	4.59	4.74
社會自我	M	37.63	41.38	38.88	39.13
	SD	8.28	8.31	6.83	6.51
自我認同	M	75.75	83.83	80.88	84.75
	SD	10.12	7.91	10.45	6.54
自我滿意	M	77.75	81.50	81.00	78.88
	SD	8.63	12.94	8.91	10.80
自我行動	M	73.75	75.25	73.25	74.63
	SD	9.21	8.68	10.11	8.98
自我總分	M	425.38	448.63	439.88	445.50
	SD	52.05	57.90	51.77	49.37

表4 控制組在「田納西自我概念量表」各向度上前、後測及追蹤測驗之平均數與標準差 (N=8)

向度名稱及統計量數		評 量 時 間			
		前 測	後 測	追蹤一個月	追蹤三個月
生理自我	M	40.25	39.75	42.38	41.25
	SD	7.59	5.87	7.95	7.34
道德倫理自我	M	44.75	45.88	46.13	45.88
	SD	9.66	6.06	6.94	6.88
心理自我	M	38.50	42.25	41.88	40.25
	SD	7.93	6.20	8.74	7.85
家庭自我	M	43.13	45.50	44.88	44.00
	SD	8.17	6.28	6.90	8.52
社會自我	M	40.25	41.38	43.63	39.75
	SD	6.92	5.58	7.03	6.90
自我認同	M	80.63	85.88	87.88	85.13
	SD	10.20	6.60	9.34	6.10
自我滿意	M	81.63	82.38	81.88	82.50
	SD	14.90	9.80	16.62	14.71
自我行動	M	75.13	77.88	78.50	77.63
	SD	11.12	10.52	11.58	14.39
自我總分	M	444.25	460.88	467.13	456.38
	SD	69.20	51.09	71.19	66.76

表5 兩組受試在「田納西自我概念量表」上各向度、總分前測與後測得分之共變數分析摘要表

向度名稱	變異來源	SS'	df	MS'	F值
生理自我	組間(實驗處理)	40.50	1	40.50	.83
	組內(誤差)	1409.00	29	48.59	
道德倫理自我	組間(實驗處理)	13.78	1	13.78	.25
	組內(誤差)	1574.16	29	54.28	
心理自我	組間(實驗處理)	47.53	1	47.53	1.06
	組內(誤差)	1294.91	29	44.65	
家庭自我	組間(實驗處理)	63.28	1	63.28	1.31
	組內(誤差)	1403.41	29	48.39	
社會自我	組間(實驗處理)	13.78	1	13.78	.26
	組內(誤差)	1530.91	29	52.79	
自我認同	組間(實驗處理)	108.78	1	108.78	1.43
	組內(誤差)	2199.41	29	75.84	
自我滿意	組間(實驗處理)	45.13	1	45.13	.33
	組內(誤差)	3937.25	29	135.77	
自我行動	組間(實驗處理)	32.00	1	32.00	.34
	組內(誤差)	2763.88	29	95.31	
自我總分	組間(實驗處理)	1937.53	1	1937.53	.60
	組內(誤差)	94311.91	29	3252.14	

表6 兩組受試在「田納西自我概念量表」上各向度、總分前測與追蹤一個月得分之共變數分析摘要表

向度名稱	變異來源	SS'	df	MS'	F值
生理自我	組間(實驗處理)	108.71	1	108.71	.099
	組內(誤差)	1854.91	29	54.65	
道德倫理自我	組間(實驗處理)	1.53	1	1.53	.03
	組內(誤差)	1574.16	29	54.28	
心理自我	組間(實驗處理)	32.00	1	32.00	.67
	組內(誤差)	1396.38	29	48.15	
家庭自我	組間(實驗處理)	50.00	1	50.00	1.13
	組內(誤差)	1284.88	29	44.31	
社會自我	組間(實驗處理)	108.78	1	108.78	2.11
	組內(誤差)	1497.16	29	51.63	
自我認同	組間(實驗處理)	282.03	1	282.03	2.89
	組內(誤差)	2830.16	29	97.59	
自我滿意	組間(實驗處理)	45.13	1	45.13	.29
	組內(誤差)	4582.25	29	158.01	
自我行動	組間(實驗處理)	87.78	1	87.78	.81
	組內(誤差)	3141.91	29	108.34	
自我總分	組間(實驗處理)	4255.03	1	4255.03	1.16
	組內(誤差)	106869.41	29	3685.15	

表7 兩組受試在「田納西自我概念量表」上各向度、總分前測與追蹤三個月得分之共變數分析摘要表

向度名稱	變異來源	SS'	df	MS'	F值
生理自我	組間(實驗處理)	60.50	1	60.50	.83
	組內(誤差)	1533.00	29	52.86	
道德倫理自我	組間(實驗處理)	9.03	1	9.03	.17
	組內(誤差)	1581.91	29	54.55	
心理自我	組間(實驗處理)	11.28	1	11.28	.42
	組內(誤差)	1412.16	29	48.70	
家庭自我	組間(實驗處理)	26.28	1	26.28	.52
	組內(誤差)	1472.41	29	50.77	
社會自我	組間(實驗處理)	21.13	1	21.13	.42
	組內(誤差)	1453.75	29	50.13	
自我認同	組間(實驗處理)	55.13	1	55.13	.78
	組內(誤差)	2046.25	29	70.56	
自我滿意	組間(實驗處理)	112.50	1	112.50	.74
	組內(誤差)	4406.38	29	151.94	
自我行動	組間(實驗處理)	38.28	1	38.28	.34
	組內(誤差)	3477.41	29	119.91	
自我總分	組間(實驗處理)	770.13	1	770.13	.51
	組內(誤差)	100871.25	29	3478.11	

伍、結論與建議

一、結論

本研究自我肯定訓練團體課程，雖然在追蹤三個月的實驗，沒有顯著的成效，但在十次的自我肯定團體單元回饋評量表各題項的平均數都在3.25以上，尤其是團體結束時所填寫的「藉由今天的活動，我對別人的讚美更加...」的平均數更高達到4.88；而從成員單元活動的心得和感想回饋中，也都表示能從活動中獲得成長，由此可知：成員對自我肯定訓練團體課程有正面的評價。

二、建議

(一)對於自我肯定訓練團體

1. 課程方面：

- (1)家庭作業可考慮讓成員先練習下次單元的內容，以比較活動前、後行為反應的差異，並控制好分享的時間，以免影響活動主題的進行。本研究自第二次活動開始，即讓成員回家練習該次主題的內容，今後似可考慮讓成員在未進行課程前，先練習該行為的表現情形，以對照活動前、後行為的差異，使成員更能加深課程內容的印象。

象。此外在分享家庭作業時，能注意分享的時間，以免影響該次活動單元進行時的時間，而影響課程的效果。

- (2)拉長實驗期間，掌握自我概念改變的情形：本研究在受試者於團體結束後，及結束後追蹤一個月和三個月，然而從實驗處理來看，實驗成效需要一段時間才比較容易看到，因此今後應延長受試者的後續追蹤的時間。

2. 活動進行方面由研究發現：

成員肯定團體課程的效果，而實驗組亦肯定家庭作業的功效，然而，在活動進行中仍發現諸多缺失，未來在進行自我肯定訓練團體活動時，可以朝以下幾個方面加以改進：

(1)活動受試者的基本資料

本研究僅對成員進行團體課程，由於樣本人數少，並未考慮她們的基本資料，今後在進行團體時，能考慮受試者個人的基本資料，因為這些資料也可能是造成她們自我概念的影響因素，例如：考慮這些將幼教人員的子女數、婚姻狀況、健康情形、工作資歷、工作情形、家庭狀況，以及這段時間的重大生活事件等。

(2)活動內容的延續性

為使自我肯定訓練團體能嘉惠更多幼稚園教師，並且使這些幼稚園教師，能在主動參與下獲得更好的成效，因此對於在職幼稚園教師，希望能夠在週三下午教師進修的時間，安排有關一系列的自我肯定課程，以輔導這些幼教生力軍有較正面的人生觀，並能以樂觀的態度面對生活中的人、事、物。

3. 對於教育行政單位，希望能平均安排幼稚園教師在職進修課程的向度目前各縣市對於幼稚園教師在職進修的安排為所屬各縣市教育局在統籌，從這些年來可以發現，其進修的內容多為增進幼稚園教師專業的成長，包括課程的精進、六大領域的加強、幼教行政的理念等，而鮮少看到有關幼教人員心理衛生方面的課程，更遑論是進行這樣連續兩個半月的成長團體課程。因此希望今後教育行政單位在安排進修課程時，能考慮加強這方面的課程，因為一個幼稚園老師縱使有再精闢的課程理念，而如果沒有一個健康的心理，仍無法教育好幼兒，甚至會造成更多負面的影響。

4. 未來相關研究

(1)研究對象

本研究僅限於花蓮地區幼教師，今後若能加入其他縣市、甚至不同層級，以及不同性別的教師，以建立更完整教師心理適應的資料。

(2)實驗時間

對於接受實驗的教師能持續進行追蹤，以掌握幼教師在自我肯定上的改變情形。

參考文獻

- 尤育士（1988）。自我肯定訓練對增進高中僑生自我觀念及自我肯定輔導效果之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 王怡靜（2001）。自我肯定訓練對國小低學業失敗容忍力學童影響效果之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄。
- 吳美慧（1986）。自我肯定訓練對教育學院女生自我肯定性及自我概念輔導效果之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 吳錦釵（1985）。自我肯定訓練課程在師專團體輔導效果之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 呂勝瑛（1984）。諮商理論與技術。台北：五南。
- 李翠月（2003）。自我肯定訓練對國小人際關係困擾學生之輔導成效。國立嘉義大學特殊教育學系碩士班碩士論文，未出版，嘉義。
- 周淑玲（1993）。自我肯定訓練對國中害羞學生影響成效之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 林亨華（2002）。國中教師自我概念、教學信念與教學效能之相關研究－以澎湖縣為例。國立台南大學國民教育研究所碩士論文，未出版，台南。
- 林邦傑編製（1981）。田納西自我概念量表指導手冊。台北：正昇。
- 林彥如（2003）。自我肯定訓練對國防醫學院學生自我肯定、自尊、人際溝通滿意度之影響。國立國防醫學院護理研究所碩士論文，未出版，台北。
- 洪清一（1990）。不同教育安置下肢體障礙學生自我概念、成就動機及父母管教態度之研究。國立彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 胡海國譯（1985）。發展心理學。台北：桂冠。
- 張明麗（1992）。自我概念、成就動機、寂寞感與學業成敗歸因之研究。花蓮：真義。
- 張春興（1986）。心理學。台北：東華。
- 許文明（1989）。自我肯定訓練對國小害羞兒童輔導效果之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 陳李綢（1983）。國小兒童自我概念發展之研究。測驗年刊，30，93-100。
- 黃慧貞譯（1985）。師大學前教育－在孩子的世界裡，我是誰？台北：桂冠。
- 楊基銓（1985）。自我肯定訓練對蘭雅國中女生輔導效果之研究。國立台灣教育學院輔導研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 楊瀚焜（1997）。自我肯定訓練對藥物濫用少年自我概念、自我肯定性影響之研究。私立高雄醫學院行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄。

- 葉宗文 (1989)。自我肯定訓練對育幼院院童、單親兒童自我概念、人際關係效果之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 廣電基金 (1984)。空中張老師第69卷：拒絕的藝術。台北：台視文化。
- 廣電基金 (1997)。瞄準青少年第25卷：自我肯定。台北：台視文化。
- 蔡順良 (1985)。師大學生家庭環境因素、教育背景與自我肯定性之關係暨自我肯定訓練效果研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 盧欽銘 (1980)。我國國小及國中學生自我觀念發展之研究。師大教育心理學報，13，75-84。
- 關復勇 (1987)。師大山地泰雅族國中學生自我概念、成就動機、學業成敗歸因及其學業成就之關係研究。國立政治大學心理研究所碩士論文，未出版，台北。
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1975). *Your perfect right: A guide to assertive behavior*(3rd ed.). San Luis Obis, California: Impact.
- Bear, J. (1976). *How to be an assertive(not aggressive) woman in life, in love and on the job: A total guild to self-assertiveness*. New York: The New American Library, Inc.
- Conner, J. W. (1975). Value change in third generation Japans-Americans. *Journal of Personality Assessment*, 39, 597-600.
- Corey, G. (2001). *Theory and Practice of Counseling and Psychology*. (6th ed.). Stamford Conn: Brooks / Cole.
- Davis, M., Eshelman, E.R., & McKay, M. (2000). *The relaxation & stress reduction workbook* (5th ed.). Oakland: New Harbinger.
- Enns, C.Z. (1992). Self-esteem groups: A synthesis of consciousness - raising and assertiveness training. *Journal of Counseling and Development*, 71(1), 7-13.
- Henderson, C. B. (1982). An analysis of assertive discipline training and implementation in-service elementary teachers' self-concept, locus of control, propel control ideology and assertive personality characteristics. *Dissertation Abstracts International*, 42, 4797A.
- Hoffman, D. H. (1978). *Assertion training: A tool for teacher educators*. Country of Publication : U.S.; Illinois. ED224 781.
- Huey, W. C. (1983). Reducing adolescent aggression through group assertive training. *School Counselor*, 30(3), 193-203.
- Jane, F. S., (1984). Effects of expectancy messages, locus of control, and gender upon perceived communication, apprehension and assertiveness. *Dissertation Abstracts International*, 44(3), 2293A.
- Jansen, M. A., & Meyers-Abell, J. (1981). Assertive training for battered women: A pilot program. *Social Work*, 26(2), 164-165.

- Jansen, M. A., & Litwack, L. (1979). The effects of assertive training on counselor trainees. *Counselor Education and Supervision, 19*(1), 27-33.
- Lange, A. J., & Jakubowski, P. (1978). *Responsible assertive behavior: Cognitive/behavior procedures for trainers* (4th ed.). Champaign, IL: Research Press.
- Marsh, H.W. & Smith, I.D.(1982). Multitrait-multimethod analyses of two self-concept instruments. *Journal of Educational Psychology, 74*(3),430-440.
- McDaniel, S., & Bielen, P. (1990). *Project self-esteem: A parent involvement program for improving self-esteem and preventing drug and alcohol abuse, K-6. Revised.* Country of Publication: U.S.; California. ED347 442.
- Meyer, M.M. (1991). *The effects of assertion training on assertive behaviors, self-acceptance, self-concept, and locus of control.* *Dissertation Abstracts International, 51*(2), 1273A.
- Schroeder, H. E., Rakos, R. F., & Moe, J. (1983). The social perception of assertive behavior as a function of response class and gender. *Behavior Therapy, 14*, 534-544.
- Shelton, J. L. (1977). Assertive training: Consumer behavior. *The Personnel and Guidance Journal, 55*(8), 465-468.
- Slaney, R. B. (1978). Therapist and client perceptions of alternative roles for the facultative conditions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46*(5), 1146-1147.
- Sue, O., Ino, S., & Sue, D. M. (1983). Non-assertiveness of Asian Americans: An inaccurate assumption? *Journal of Counseling Psychology, 30*(4), 581-588.
- Tesser, A., & Cornell, D. P. (1991). On the confluence of self process. *Journal of Experimental Social Psychology, 27*, 501-526.
- Waksman, S. A. (1984). Assertion training with adolescents. *Adolescence, 19*(73), 123-130.
- Wolpe, J. (1973). *The practice of behavior therapy* (2nd ed.). New York: Pergaman Press.
- Workman, J. F. (1982). Changes in self-esteem, locus of control, and anxiety among female college student related to assertion training. *Dissertation Abstracts International, 43*(3), 696A-697A.

投稿日期：2009 年 08 月 06 日
修改日期：2009 年 09 月 24 日
接受日期：2009 年 11 月 22 日

The Influences of Assertion Group Training Program on the Self-Concept of Female Kindergarten Teachers Before and After Group

Ming-Li Chang

Associate Professor, Education Department of Early Childhood
Education National Dong Hwa University

Abstract

This purpose aimed at investigating the influences of assertion group-training program on the self-concept of female kindergarten teachers before and after group. To attain this goal, the measures have been taken : The researcher made up a close-ended questionnaire on "Tennessee self-concept scale of female kindergarten teachers" (TSCSFKT) and designed "assertion group program". In this experiment, there were 16 subjects, female kindergarten teacher in Hualien city. All subjects were divided into one experiment group (eight subjects) and one control group (eight subjects). The subjects of the career group were asked to attend the assertion training group program (for eight units), fill in the unit feedback forms. However, all of the two groups were to answer the questionnaire on TSCSFKE on pre-experiment, post-experiment, a month after group, and three month after group. There was no effect on experiment group. The subjects of the assertion group had positive evaluation on the unit feedback forms, including scoring on the unit items and responding to the unit activities. Based on the results of the study, recommendations are then made for each related education administration institution or school to help every female kindergarten teacher well adapt themselves to her confidences.

Keywords: assertion training group, female kindergarten teachers, self-concept

