

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

碩士學位論文

中國大陸新高考改革下大學生生涯適應力與生涯未決之探究：

以生涯自我效能為中介

**New College Entrance Examination Reform on College Students'
Career Adaptability and Career Indecision in China:
The Mediating Factor of Career Self-efficacy**

指導教授：陳榮政 博士

研究生：王怡婷 撰

中華民國 111 年 6 月



謝辭

三年時光不過轉瞬間，畢業在即，暮然回首，內心感慨萬千，僅能在此以簡短語句表達深刻謝意。

首先，萬分感謝我的指導老師陳榮政教授，一路以來悉心指導，耐心鼓勵與肯定，有幸追隨恩師求學，不論在學術研究上還是為人處事上均受益良多、影響深遠，師恩浩瀚，學生永遠銘記於心。另，承蒙口試委員何希慧教授與傅如馨教授用心指正，惠賜卓見，使得本論文得以完善，溫暖的勉勵也使學生更具前進的動力，在此致上深深的謝意。

其次，也要感謝我的同窗好友雅真在我碩士期間的陪伴。這三年，我只身前來台灣學習，期間遇到諸多困難，也不乏對自己喪失信心的時刻，惟有雅真不厭其煩的鼓勵，給予我繼續前進的動力和勇氣，也使我開始看見自己的能力並勇於做更多嘗試。在此，對其表示內心最誠摯的謝意。另，在諮商所求學過程中，常感受到溫暖關懷，尤其感恩系所助教明愷的呵護與幫助，使我在學習過程中無後顧之憂。

最後，最為感謝我的母親，一路以來全力支持我的選擇，無時無刻不吝於付出、包容與關心，也願意與我一同成長、共同進步。也感謝自己能夠竭盡所能，完成這場美好的冒險。爾後，我也會繼續發揮所學，繼續成長。

僅以此論文獻給我最愛的師長、朋友和家人，以及所有時時關心、幫助我的貴人，由衷感謝大家。

王怡婷 謹誌 111.06



摘要

本研究旨在瞭解中國大陸高考改革至今，大學生生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之現況，分析不同背景變項下大學生生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之差異情形，探究生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決之關係。

本研究採問卷法，以中國大陸各省全日制大學生為研究對象，共回收有效樣本 1332 份。透過獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關分析及結構方程模式等統計方法考驗研究假設。研究結論分述如下：

- 一、中國大陸大學生自評之生涯適應力、生涯自我效能整體狀況屬於中上程度，分別以「生涯好奇」、「資料蒐集」層面表現最佳。
- 二、中國大陸大學生普遍存在較高程度的生涯未決。
- 三、不同背景變項之大學生生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度有顯著差異。
- 四、未經歷高考改革之大學生生涯適應力、生涯自我效能較高，生涯未決程度較低。
- 五、大學生生涯適應力對生涯未決程度具有顯著負向影響。
- 六、大學生生涯自我效能在生涯適應力與生涯未決程度間中介效果不顯著。

依據以上研究結果，本研究進行討論與整理，提出未來研究方向與實務應用之建議供參考。

關鍵詞：高考改革、生涯適應力、生涯自我效能、生涯未決

Abstract

The purpose of this study was to understand the current situation of college students' career adaptability, career self-efficacy, and career indecision under the reform of the new college entrance examination in China, analyse the differences of career adaptability, career self-efficacy, and career indecision, and explore the relationship among them. The study conducted a questionnaire survey on 1332 college students from mainland China. Independent samples t-test, one-way ANOVA analysis, person correlation analysis and structural equation modelling were used to test the research hypotheses. Conclusions were as follow:

1. The level of Chinese college students' career adaptability, career self-efficacy were both above medium.
2. College students in mainland China generally have career indecision, and was above medium.
3. Significant differences were found in career adaptability, career self-efficacy and career indecision among different among different background variables.
4. The effects of new college entrance examination reform experience on career adaptability, career self-efficacy and career indecision were significantly different.
5. Career adaptability has a significant predictability of career indecision.
6. Career self-efficacy did not mediate the relationship between career adaptability and career indecision.

Based on the results stated above, further discussions were presented with suggestion for future research directions and application.

Key words: the new college entrance examination reform, career adaptability, career self-efficacy, career indecision

目次

摘要.....	II
ABSTRACT.....	III
目次.....	IV
表次.....	VI
圖次.....	VIII
第一章 緒論	1
第一節 研究動機.....	1
第二節 研究目的與待答問題.....	4
第三節 名詞釋義.....	5
第四節 研究方法與流程.....	7
第五節 研究範圍與限制.....	8
第二章 文獻探討	9
第一節 生涯教育之起源與發展.....	9
第二節 中國大陸高考改革下生涯教育之政策背景與現況.....	14
第三節 生涯適應力之意涵、理論與發展.....	18
第四節 生涯自我效能之起源與研究成果.....	22
第五節 生涯未決之意涵、分類及干預.....	25
第六節 生涯未決、生涯自我效能與生涯適應力之關係及相關研究.....	30
第三章 研究方法	33
第一節 研究架構.....	33
第二節 研究對象.....	34
第三節 研究工具.....	34
第四節 實施程序.....	42
第五節 資料處理與分析.....	43

第四章 研究發現與討論	45
第一節 生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決之現況分析	45
第二節 背景變項在生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之差異分析	49
第三節 生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之間相關分析	66
第四節 生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之間結構方程模式分析	70
第五章 研究結論與建議	83
第一節 研究結論	83
第二節 研究建議	85
參考文獻	91
附錄一 專家效度問卷	108
附錄二 專家預試問卷修正意見	116
附錄三 受試者知情同意書	119
附錄四 預試問卷	121
附錄五 正式問卷	125
附錄六 量表項目分析摘要表	129
附錄七 量表使用授權同意書	133

表次

表 3-3-1 生涯適應力量表-簡版信度摘要表.....	37
表 3-3-2 生涯自我效能信度摘要表.....	42
表 4-1-1 背景變項分析摘要表.....	46
表 4-1-2 生涯適應力描述性統計表.....	47
表 4-1-3 生涯自我效能描述性統計表.....	47
表 4-1-4 生涯未決程度描述性統計表.....	48
表 4-2-1 性別在生涯適應力之獨立樣本 t 檢定.....	49
表 4-2-2 性別在生涯自我效能之獨立樣本 t 檢定.....	50
表 4-2-3 性別在生涯未決程度之獨立樣本 t 檢定.....	51
表 4-2-4 年級在生涯適應力之單因子變異數分析.....	52
表 4-2-5 年級在生涯自我效能之單因子變異數分析.....	53
表 4-2-6 年級在生涯未決程度之單因子變異數分析.....	54
表 4-2-7 科系在生涯適應力之獨立樣本 t 檢定.....	55
表 4-2-8 科系在生涯自我效能之獨立樣本 t 檢定.....	56
表 4-2-9 科系在生涯未決程度之獨立樣本 t 檢定.....	57
表 4-2-10 家長受教育程度在生涯適應力之單因子變異數分析.....	58
表 4-2-11 家長受教育程度在生涯自我效能之單因子變異數分析.....	60
表 4-2-12 家長受教育程度在生涯未決程度之單因子變異數分析.....	61
表 4-2-13 高考改革經歷在生涯適應力之獨立樣本 t 檢定.....	63
表 4-2-14 高考改革經歷在生涯自我效能之獨立樣本 t 檢定.....	64
表 4-2-15 高考改革經歷在生涯未決程度之獨立樣本 t 檢定.....	65
表 4-3-1 生涯適應力與生涯自我效能之相關分析.....	67
表 4-3-2 生涯適應力與生涯未決程度之相關分析.....	68
表 4-3-3 生涯自我效能與生涯未決程度之相關分析.....	69
表 4-3-4 生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之相關分析.....	69
表 4-4-1 測量模式適配度指標檢核表.....	72
表 4-4-2 測量模式之驗證性因素分析表.....	73

表 4-4-3 區別效度檢定表.....	75
表 4-4-4 整體模式適配度指標檢核表.....	76
表 4-4-5 整體模式參數估計表.....	78
表 4-4-6 路經關係檢定表.....	80
表 4-4-7 整體模式影響效果表.....	80
表 4-4-8 中介效果摘要表.....	81



圖次

圖 1-4-1 研究流程圖.....	6
圖 3-1-1 研究架構圖.....	33
圖 4-4-1 整體模式適配圖.....	79



第一章 緒論

本章旨在針對本研究探討之新高考改革促進生涯教育的背景下大學生生涯適應力與生涯未決之關係，說明研究動機、研究目的與待答問題、研究方法與流程、研究範圍與限制等內容。本章共分為五節，第一節為研究動機，第二節為研究目的與待答問題，第三節整理了主要名詞釋義，第四節介紹研究方法與流程，第五節為研究範圍與限制。

第一節 研究動機

據中國中央重點新聞網站發布，2022 屆大學畢業生規模預計達 1076 萬人，在競爭如此激烈嚴峻的就業形勢下，大學生就業壓力一直以來備受關注。而 2019 年新冠疫情爆發，市場需求總量降低、求職時間與機會成本增加，使大學生的生涯發展更為艱難（馬燦，2020）。在此狀況下，大學生在生涯選擇上往往非常被動，研究發現今年來「被迫讀研」、「內卷讀研」、「盲目讀研」之現象愈發嚴重，這也導致大學生即便在做出決定後仍然存在角色轉換、學習適應不良等問題（王舜，2021；黃細良，2006；葉雨婷與竇紅飛，2018）。然而近幾年來，高考改革省市高中生在生涯發展上與上述盲目大學生展現出不同樣貌，這或許與中國教育工作者逐漸關注如何發展生涯教育以適應現狀，強調在多元、持續發展的觀念下發展學生自主選擇能力、調適能力的重要性，並積極探索生涯教育本土化應用有關（李婷婷，2017；張潔，2019；劉強等人，2018；樊麗芳與喬志宏，2017）。此種現象似乎說明高考改革對中國生涯教育之發展具有推動作用。

實際上，生涯教育最早發展於美國，於 1990s 進入中國大陸，根據當時中國的教育與就業狀況，生涯教育最初大多被視為就業指導（鄭瓊梅，2002）。隨著社會的發展，教育研究者對於生涯教育的觀念逐漸改變，但礙於追求就業、應試教育等背景，發展生涯教育困難重重（高桂娟，2008）。2014 年，中國大陸實施考試招生制度改革，提出「分類考試、綜合評價、多元錄取」，相較於傳統文理二分的高考制度，增加了更多的彈性。這一改革計畫的實施，使得學生擁有了更多的選擇空間，但同時也導致他們需要提前開始思考生涯選擇，迷

茫也隨之而來。「如何選擇科目」這一問題將持續伴隨學生的整個高中生涯，這會是一個不斷思考與自我探索的過程，而這一過程中教育和引導是非常必要的。生涯教育作為促進生涯自我探索的重要途徑，不僅僅具備傳授知識的功能，更重要的是讓個體了解生活以及學會如何生活（Marland, 1971）。許多國家在生涯教育上的發展和應用之成果表明，生涯教育能夠幫助學生從學校過渡到工作場域，提升其生涯規劃的能力（尤敬黨與吳大同，2003；羅漢書，2005）。因此中國大陸高考改革迫使教育研究者開始重視生涯教育，這成為推動生涯教育發展的重要契機。高考改革辦法的實施至今已有大約七年，而關於改革至今生涯教育發展之成效研究仍較少，因此，本研究旨在探討高考改革至今中國大陸生涯教育逐漸發展之背景下，大學生生涯發展之現狀，以窺見近年來生涯教育發展之成效。

生涯適應力的建構是國際生涯教育研究的重要主題之一，目前國外已有許多相關研究。生涯適應力是生涯建構論的核心概念，是個體在發展過程中所建構的以應對生涯任務、困難等的資源和能力（Savickas, 1997）。研究表明生涯適應力能夠幫助青少年應對生涯發展過程中出現的困難以成功完成生涯過渡，進而幫助提高生涯適應性與滿意度（Chan & Mai, 2015；Santilli et al., 2017）。因此，生涯適應力高的青少年更能夠在面對生涯困境時積極探索，能夠較少出現心理健康問題（Xu et al., 2020）。然而，個體在發展過程中面對各種生涯任務時，必然會出現猶豫不決而無法做出選擇的狀況，即生涯未決。由於青少年透過探索自我和外界以做出生涯決策這一過程是其建立自我認同的重要途徑，因此固著於生涯未決將必然會影響其生涯發展（Vignoli, 2015）。大學生在大學階段將面臨重大的生涯決策，極易陷入生涯未決的困境，而生涯適應力作為大學生面對生涯任務時的重要資源，能夠積極幫助大學生應對生涯任務，因此探究生涯適應力和生涯未決不僅能夠幫助了解現階段中國大陸大學生應對生涯任務之現狀，也能夠了解生涯適應力與生涯未決之間的關係。另外，生涯建構論指出生涯適應力是在個體與環境互動中建構的，具有可教育性，因此透過本研究也可以從側面了解生涯教育的發展對生涯適應力等的影響。

生涯自我效能作為生涯教育研究中另一重要概念，被發現在生涯探索、生涯決策等各領域都具影響力。有關生涯適應力與生涯自我效能的研究中發現，生涯適應力能夠透過影響生涯自我效能以影響個體的生涯選擇，進而影響個體生涯適應力、生涯滿意度等方面（Guan et al., 2013）。同時，研究也發現了生涯自我效能與生涯未決之間的關係，即生涯自我效能高的個體較少經歷生涯未決，且常是發展性生涯未決——相對於長期性生涯未決更易克服（Guay et al., 2006；Jaensch et al., 2015）。因此本研究旨在探討生涯適應力對生涯未決之影響，並探研究生涯自我效能的中介效果。



第二節 研究目的與待答問題

本研究之目的為探討高考改革促進生涯教育發展之背景下，大學生生涯適應力與生涯未決之現狀與兩者之關係，以及自我效能感的中介效果。

壹、研究目的

- 一、瞭解中國大陸高考改革至今大學生生涯適應力、生涯未決程度與生涯自我效能之現況。
- 二、分析不同背景變項下大學生生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之差異情形。
- 三、探究大學生生涯適應力對生涯未決程度之影響。
- 四、探討生涯自我效能對生涯適應力與生涯未決程度關係之中介效果。

貳、待答問題

- 一、中國大陸高考改革至今大學生生涯適應力、生涯未決程度與生涯自我效能之現況為何？
- 二、不同背景變項下大學生生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度是否存在顯著差異？
- 三、大學生生涯適應力是否顯著影響生涯未決程度？
- 四、生涯自我效能對生涯適應力與生涯未決程度之關係是否存在中介效果？

第三節 名詞釋義

壹、高考改革

本研究之高考改革是指中國大陸於 2014 年 9 月 4 日正式發佈的「國務院關於深化考試招生制度改革的實施意見」，提出的分類考試、綜合評價、多元錄取。本次改革在考試科目設置方面，轉變傳統文理二分模式，高考總成績改由兩部分組成。其一為全國統一高考的語文、數學、外語 3 個科目的成績，每個科目總分為 150 分，其中，外語科目提供兩次考試機會，可擇一計入總分。其二為高中學業水平考試成績，包括思想政治、歷史、地理、物理、化學、生物等 14 個科目，採取"學完即考"、"一門一清"的方式，在高考中就不必重新再考，僅需依據報考大學提前發佈之招生報考要求與自身特長，從思想政治、歷史、地理、物理、化學、生物六科中自主擇 3 個科目之成績計入高考總分。本次改革同時對招生錄取模式進行了重大調整，探索基於統一高考、高中學業水平考試成績、參考綜合素質評價之多元錄取模式。

高考改革於 2014 年首先在上海市與浙江省試點推行，隨後在 2017 年將北京市、天津市、山東省與海南省加入第二批改革計畫，2018 年進行第三批改革，包括河北省、遼寧省、江蘇省、福建省、湖北省、湖南省、廣東省與重慶市。

本研究中，將透過「個人資料表」收集受試者之大學年級與參與高考之省份，根據其省份所推行高考改革制度之年份加以計算以瞭解是否參與高考改革。

貳、大學生

本研究以中國大陸大學生為母群體，考量抽樣之實際因素，將以各省份大學之全日制學生作為研究對象，抽樣方法採便利取樣（Convenience Sampling）與滾雪球取樣（Snowball Sampling）。

參、生涯適應力

生涯適應力是指個體應對生涯任務中可預測與不可預測變化的準備程度，由生涯關注、生涯控制、生涯好奇和生涯信心構成，是一種應對資源和能力。

本研究採 Yu 等人（2020）編修之「生涯適應力量表-簡版」（Career Adapt-Abilities Scale-Short Form, CAAS-SF）獲得生涯適應力之指標，此量表包含四個

分量表，分別為「生涯關注」、「生涯控制」、「生涯好奇」及「生涯自信」。受試者在此量表得分愈高表示生涯適應力愈強。

肆、生涯未決

生涯未決是指個體在面對生涯選擇時出現猶豫不決導致無法做出決策或是決策不確定的狀況，通常將其分為長期性生涯未決與發展性生涯未決。

本研究中生涯未決程度由 Osipow 等人（1976）、Osipow 與 Winer（1996）編修之「生涯決定量表」（CDS）測得，受試者在此量表之得分愈高，表示其生涯未決程度愈高。

伍、生涯自我效能

生涯自我效能是源於 Bandura 的自我效能感，指在與生涯相關所有行為中，個體對於自身是否有能力完成某項認為已獲得成就的信念。

本研究採用 Betz 等人（1996）所編的「生涯自我效能量表-簡版」（Career Decision Self-Efficacy Scale- Short Form, CDSE-SF）得分作為生涯自我效能之指標。該量表包含五個分量表，分別為正確的自我評價（accurate self-appraisal）、職業資料蒐集（gathering occupational information）、目標選擇（goal selection）、未來計畫擬定（making plan for the future）與問題解決（problem solving）。受試者之量表得分愈高表示生涯自我效能愈高。

第四節 研究方法與流程

壹、研究方法

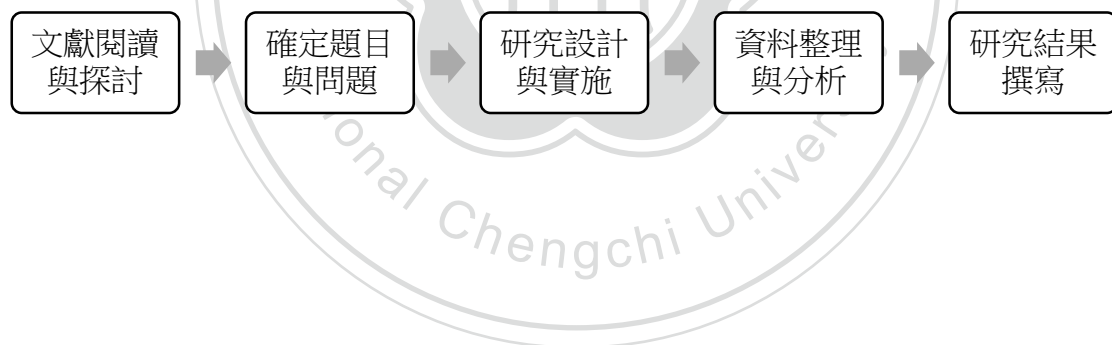
本研究採量化研究中的問卷法，透過問卷瞭解大學生生涯適應力、生涯自我效能以及生涯未決之現況，以窺見高考改革後生涯教育發展至今大學生生涯相關能力之發展，並探討生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決之關係。

本研究問卷採用「生涯適應力量表」、「生涯決定量表」與「生涯自我效能量表」，依本研究需求編修而成。以中國大陸全日制大學生作為研究對象，正式施測共回收有效樣本 1332 份。

貳、研究流程

本研究流程依圖 1-4-1 說明之：

圖 1-4-1
研究流程圖



第五節 研究範圍與限制

壹、研究範圍

本研究旨在探究生涯適應力與生涯未決之關係及生涯自我效能於其間的中介效果，並透過了解大學生生涯適應力與生涯未決之現況以探討高考改革下生涯教育發展之成效。

一、研究對象

本研究範圍，以大學生為範圍，研究對象將分佈於中國各省。

二、研究內容

本研究內容為透過大學生生涯適應力與生涯未決之狀況瞭解生涯教育發展之情形，並分析生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之關係結構。

(一) 背景變項

性別、年級、大學科系、家長教育程度（擇一主要照顧者）、經歷高考改革之年份。

(二) 生涯適應力

適應生涯任務之能力（生涯關注、生涯控制、生涯好奇、生涯信心）。

(三) 生涯自我效能

能夠成功應對大學階段生涯任務之信念。

(四) 生涯未決程度

應對大學階段生涯任務猶豫不決之程度。

貳、研究限制

一、研究方法的限制

本研究所採問卷法依據便利取樣抽取大陸各大省份之大學生樣本，因此樣本所在地之分佈無法做到均勻分布，影響樣本代表性。

二、研究內容的限制

本研究採問卷法，研究者僅能透過問卷獲取相關資訊，雖排除部分背景因素，但仍可能存在偶然性。受試者在填寫量表時，也可能存在對量表項目的不同解讀，導致誤差。

第二章 文獻探討

本研究旨在探討高考改革促進生涯教育的背景下，大學生生涯適應力與生涯未決之關係，以及自我效能感在其中的中介效果。本章共分為六節，第一節簡要介紹生涯教育之起源與發展，第二節為中國大陸高考改革下生涯教育之政策背景與現況，第三節整理了生涯適應力之意涵、理論與發展，第四節為自我效能感之意涵與研究成果，第五節介紹生涯未決意涵、分類及干預之研究，第六節整理並討論生涯適應力與自我效能感、生涯未決之關係及相關研究。

第一節 生涯教育之起源與發展

生涯教育於十九世紀 70 年代從美國開始出現，後受到世界各國的重視與發展。經歷半個世紀的發展，生涯教育在國際上已取得很大進展，研究面向趨於多元，但仍可見該領域仍存在許多挑戰，尤其是各國家地區之間發展之差異。因此本節將針對生涯教育之起源與發展進行討論和整理。

壹、生涯教育之起源

生涯教育 (Career Education) 最早於 1971 年由美國聯邦教育署長 Marland 提出，旨在打破傳統的基礎教育以創造出更加適合個人成長的教育模式。生涯教育不僅僅具備傳授知識的功能，更重要的是讓學生學習生活以及學會如何生活 (Marland, 1971)。且生涯發展本身是多個發展階段不斷推進的過程，依據 Super 提出的「生涯發展理論」(Career Development Theory)，生涯發展由成長、探索、建立、維持和衰退五個階段構成，貫穿人的一生 (Super, 1980)。也有研究者從「生涯」與「教育」等的涵義出發理解生涯教育，認為生涯教育可以從兩個方面理解，首先它是在不斷的變化中終身學習的過程，其次在學習的過程中個體也在統整其一生 (Shi, 2018)。因此，生涯教育是一種全人教育，它是一個終生的歷程，其主題也會隨著不同發展階段而不斷改變。

其實在生涯教育發展之初，由於其概念的模糊性，研究者常常對生涯教育、職涯教育 (vocational education) 產生混淆，甚至至今都仍存在爭議。Clements (1977) 指出產生爭議主要的主要原因有兩個，第一是生涯教育與職

涯教育內容上存在重疊，第二是兩者進行的方式存在重疊。而關於此兩者之理解，有學者認為生涯教育是一種觀念（concept），而職涯教育則是一種課程（program），相對來說一種狹義的理解（Hoyt, 1974）。除此以外，陸續有學者提出看法，為了使生涯教育概念能夠被清晰定義，有相關研究整理各領域觀點，並比較總結了兩者異同。其研究指出，職涯教育之目的在於培養學生職業技能以適應從學校到工作場域的轉變以及提供某一行業的專門技術教學，而生涯教育除上述內容外，其在於強調提升學生自我意識、生涯意識以及決策能力以幫助其更好發展（Finch & Sheppard, 1975）。因此，由此可以理解，職涯教育是生涯教育的組成部分，僅為傳授具體知識之課程，而生涯教育之意涵超越課程本身，整合於教育理念並貫穿教育始終，進而影響學生一生的發展。

雖然最初生涯教育概念並未被清楚界定，但其自提出就受到美國教育工作者廣泛認同，並於 1970s 就開始制定「職業生涯教育」計畫，將傳統的以升學為目的的學科教育，轉變為一種將學校教育與未來發展密切結合的整合教育，目的在於讓學生不僅能夠獲取知識，更能夠在未來職業選擇與生涯發展上獲得支持。隨著美國在生涯教育上的發展，1994 年，政府又制定了「School-to-work」計畫，提出將書本知識與生涯學習相結合（尤敬黨與吳大同，2003；羅漢書，2005）。在美國生涯教育發展之際，這種教育思想傳入歐洲國家，之後逐漸在世界推行並受到重視，許多國家都提出將生涯教育納入人才培育的規劃中（尤敬黨與吳大同，2003；羅漢書，2005）。Super 的生涯發展理論中所提到的概念被廣為接受，即生涯發展是個體作為各種角色參與到社會活動中所產生的，其意義在「個體生活的動態框架」中體現，這一概念更是被納入法國教育部的文本中（Guichard, 2001）。在 80 年代，英國也逐漸重視生涯教育，制定了一系列辦法來使生涯教育融入學生的學習生活中。同時，日本也推行了「出路指導」幫助學生形成職業生涯的概念，培養其自主規劃未來的能力。縱觀國際生涯教育之發展，發現生涯教育不僅幫助學生適應學校生活，在學生從校園到社會的過渡上也具有重大意義，由此可見，發展生涯教育是必然的趨勢。然而，與歐美國家相比，中國在生涯教育領域的發展是緩慢的，直至 20 世紀末才開始出現相關研究，從北京開始實行，至此生涯教育才逐漸受到關注與發展

(Shi, 2018)。生涯教育在實務領域發展之際，其理論與相關研究也如雨後春筍，使各領域對生涯教育有了更深刻的認識。

貳、生涯教育之發展與研究成果

生涯教育這一概念自 1971 年被提出，早期研究者主要在探究何謂生涯教育、生涯教育的重要性以及如何發展生涯教育等問題，目的在於認識和推廣生涯教育 (Hoyt, 1972; Patton, 2001)。此後，生涯教育領域之研究開始大量湧現，潘黎與孫莉 (2018) 統計整理了 Web of Science (WOS) 數據庫收錄的生涯教育相關研究，統計分析發現 2007-2018 年間國際生涯教育研究主題主要集中在四大聚類：(1) 不同對象之生涯教育；(2) 生涯教育之成果；(3) 生涯適應力之建構；(4) 多元生涯教育途徑，具體相關研究如下。

首先，不同對象之生涯教育主要面向的是生涯教育中的性別差異。研究者發現在生涯發展上關於性別的傳統觀念影響著個體的生涯選擇，並且這種文化觀念伴隨著個體發展的各個階段，導致生涯上的性別隔離在兒童發展早期就開始出現 (Correll, 2001)。進一步研究也發現了美國同齡人在生涯選擇上的差異，結果顯示教育、圖書管理、健康護理等領域在性別上存在最為著顯著的差異 (Whitmarsh & Wentworth, 2012)。與西方國家相類似，在生涯領域中國大陸也存在極為明顯的性別差異，吳萍 (2010) 針對某大學學生的生涯目標確立差異之成因進行分析，發現這些差異受到社會現象、傳統文化以及現代新潮的思想觀念影響，其中傳統文化不僅影響著婚姻觀，對於性別刻板印象、不同性別主體意識的建立等都頗具影響。

生涯教育之成果研究主要從個體滿意度的角度進行，該滿意度是指個體在對其學習、發展過程中之職業選擇、個人成長等方面的滿意程度 (潘黎等人, 2018)。有研究發現個體的學習滿意度等能夠影響其生涯選擇，在學習過程中獲得的經驗形成其個人的生涯信念，最終決定個體生涯選擇之範圍 (何光明與楊玲惠, 2011)。除了滿意度對於生涯選擇影響之研究，在生涯教育成果方面的研究更多集中在具體情況下生涯選擇之滿意度調查，如對於執業藥師生涯滿意度的研究，結果得到了不同區域藥師滿意度之差異以及影響因素 (池進通等人, 2008)，這類研究不僅對於專門領域下的生涯滿意度之發展具有意義，也可以窺見生涯教育對於生涯

選擇之積極作用。除了針對社會工作人員的滿意度調查，付孝莉與梁建春(2007)對重慶某大學畢業生之生涯選擇的滿意度進行了研究，結果發現其生涯選擇滿意度是較低的，該研究結果直接反映出當時中國大陸發展生涯教育之迫切性，表明大學應更關注學生的生涯教育，提供更高質量的生涯探索之協助。

生涯適應力之發展是生涯教育重要目標之一，生涯適應力是指個體因應生涯發展過程中出現的各種任務的能力，由於個體所處的環境是變化且無法預測的，因此這種能力包括對於進入既定生涯角色的準備程度以及面對生涯中不可預測性的調適能力(Savickas, 1997)。關於生涯適應力的主流理論是由 Savickas(1997)提出的生涯建構論，該理論認為生涯適應力是在個體與環境進行互動的過程中建構的，使其能夠因應多變的生涯發展任務。在此理論基礎上，研究者編制了生涯適應力量表，包括關注、控制、好奇與自信四個分量表，該量表在多個國家進行驗證，結果證明該量表具有極強的信度與效度，被廣泛認可並使用(Savickas & Porfeli, 2012)。在發展量表之基礎上，研究者得以探究生涯適應力之功能，發現青少年的生涯適應力隨著個體的發展而逐漸增強，並且發現生涯適應力的發展可以有效預測個體的權利意識與生活滿意度的變化，即具有更強的生涯適應力的個體具有更高的生活滿意度(Hirschi, 2009)。此外，Zacher(2014)將目標群體指向工作的人群，結果也發現了生涯關注和生涯自信對個體的生涯幸福感與生涯成功具有正向的影響，生涯適應力是可以預測個體的生涯表現的。這些研究都充分證實了生涯適應力在個體發展過程中的積極作用，生涯適應力是個體面對其生涯任務極其重要的能力。因此，研究者關注生涯適應力之影響因素以了解提升該能力之途徑，Hirsch(2009)的研究考量了這個部分，發現個體性別、年級、家庭社經地位等因素並不會對生涯適應力的發展產生影響。但有其他研究者整理了生涯探索的影響因素，的道理不同結果，該研究指出生涯適應力主要影響因素包括家庭因素：(1)社經地位；(2)父母文化水平；(3)依戀模式；(4)教養方式，個人因素：(1)性別；(2)人格特質；(3)發展的同一性等(曲可佳與鄒泓，2009)。這一結果表明生涯適應力之影響因素是多元且豐富的，並且可能存在文化差異，雖然上述研究結果值得參考，但也需要依據實際狀況進行分析和探究。

生涯教育發展至今，除了上述相關研究，研究者也一直在摸索生涯教育的實

施方式。從最初的英美等國家教育部門提出的生涯教育干預的措施到如今各個國家將生涯教育融入基礎教育，生涯教育的模式呈現出多元化發展。Peng（2001）比較了兩種生涯教育課程對大學生對幫助，結果發現講授為主的生涯教育與體驗為主的生涯教育都能對個體的生涯選擇提供幫助，但未發現兩者有顯著差異。另外，也有研究者針對大學生生涯路徑的多元發展理念進行探究，結果發現針對不同個體從多種模式出發設計生涯發展路徑是非常有意義的（黃素菲，2014）。生涯教育的發展從理論到實踐至今經歷了半個世紀，已發展出一些成熟的理論和課程，隨著生涯教育相關研究的不斷推進，越來越發現其在教育領域的關鍵性和深刻意義，也可以看見該領域仍存在許多有待探討之議題。

綜上所述，生涯教育自提出就受到研究者的重視，該領域的研究方向多元且非常豐富，但儘管生涯教育的探索至今已有半個世紀，面對時代的發展，生涯教育仍面臨著許多挑戰，尤其是尚在探索中的中國。相較於西方社會，中國具有其獨特的文化特質，而高考改革政策帶來的衝擊及後疫情時代之變化，使得研究者開始思考中國生涯教育的發展道路。

第二節 中國大陸高考改革下生涯教育之政策背景與現況

國際生涯教育研究雖於半個世紀以前就開始，但在二十世紀末才傳入中國，且一直未被重視。直至 2014 年「國務院關於深化考試招生制度改革的實施意見」頒布使得教育工作者不得不發展生涯教育以應對挑戰。本研究探討中國高考改革促進生涯教育發展之背景下，生涯適應力對大學生生涯未決狀況之影響，因此本節就中國華人文化與高考改革背景下生涯教育意義與現況加以整理與探討。

壹、當代中國社會文化下生涯教育發展之獨特性

中國五千年的歷史中，儒家、道家、佛教等傳統思想佔據主流，在父權制度之發展脈絡下，發展出「男主外、女主內」、「男強女弱」等根深蒂固的性別觀念，同時社會文化推崇集體主義、孝順父母、服從權威，展現出典型的「關係社會」特質。相關研究也發現在中國社會文化下，性別傳統觀念與關係社會的特質是個體生涯發展非常重要的因素 (Fouad et al., 2008)。

關於性別的態度並非華人文化獨有 (Correll, 2001; Whitmarsh & Wentworth, 2012)，其獨特性在於與傳統文化之結合。研究發現中國大學生中存在明顯性別刻板印象，且即使外顯表現上女性極大可能否認「男強女弱」，但其內隱態度上仍內化了此觀念 (徐大真, 2003)。隨著社會發展及性別平等觀念之推進，教育研究者開始關注性別上的教育平等，然發展至今，大學科系上性別刻板印象仍普遍存在，且深刻影響著學生的生涯決策 (李莹莹, 2020; 宋淑娟、藍秀華、吳仕明, 2012)。且在此性別觀念下，華人社會對於婚姻、家庭分工等也極具性別特色 (吳萍, 2010)。

除性別外，相較於西方社會文化，華人社會更重視關係，尤其是家庭關係深刻影響著個體的生涯發展。謝雲天等人 (2022) 研究發現父母教養方式對學生之影響，指出中國傳統文化下父母常出現過度干涉與過度保護的現象。國外研究也發現家庭對於個體生涯發展之影響深刻而廣泛，會一直持續到成年階段，且提出家庭之影響包括家庭期望、家庭支持、家庭責任以及所提供的安全感等方面 (Fouad et al., 2008)。在此基礎上，另有研究也提出父母期望對個體

生涯決策困難程度存在影響 (Leung et al., 2011)。因此可以發現，家庭、父母對孩子的影響是非常深遠的，並且此影響也可能存在文化差異，尤其是在家庭教養方式、家庭對孩子的期待等方面。

雖然性別觀念與關係社會的影響存在已久，然而研究發現，隨著中國社會、文化的變革，當代大學生面臨著新的挑戰。研究者指出，中國當代大學生正面臨中西方文化價值衝突與適應，而此種現象是多元的融合與競爭，並非取代性的，因此傳統與現代文化將同時影響著大學生的生涯發展。而此種影響也與性別、受教育程度等相關，使中國大學生在生涯發展上呈現出獨特的樣貌。(Leung et al., 2011; Zhang et al., 2003) 與此同時，中國大學生也正面臨著高考改革帶來的機遇與挑戰，以及新冠疫情的衝擊，這使得其生涯發展充滿未知，以下對高考改革之政策背景與生涯教育之發展現況進行介紹。

貳、高考改革下生涯教育之政策背景

生涯教育於 20 世紀九十年代才傳入中國，最初生涯教育大多被理解為就業指導，各大高校也都在行政壓力下對大學生進行職業需求的調查以及就業上快餐式的幫助 (鄭瓊梅, 2002)。由於生涯意識的缺乏，面對就業壓力日漸增加的社會，就業指導相對於生涯教育更具有立竿見影的效果，因此當時的生涯教育更像是培養學生尋找就業機會，因此研究者指出生涯教育是「人的生存能力的訓練」 (尤敬黨與吳大同, 2003)。但隨著社會的發展，研究者逐漸認識到就業指導與生涯教育的差異，並開始思考轉變之路。21 世紀初就有研究者指出生涯輔導教育不應只重視就業，更應重視發展，並從四個方面提出改變之策：

(1) 幫助學生探索自我的全方面輔導；(2) 將生涯教育發展成為一個系統的、連續的過程；(3) 培養生涯教育的專業工作者；(4) 在生涯教育上形成學校的系統合作 (鄭瓊梅, 2002)。

儘管教育研究者對於生涯教育的觀念開始轉變，但長期以來追求就業的社會環境，要真正做出改變是非常困難的 (高桂娟, 2008)。自 1977 年恢復高考，中國就實行了文理分科的制度，這種與社會環境相符的高考模式，在當時更便於選拔人才。直至 2014 年九月「國務院關於深化考試招生制度改革的實施意見」公布，打破了傳統文理二分，增加了彈性，但也使教育界面臨眾多挑

戰。研究者指出高考改革所提出的「分類考試、綜合評價、多元錄取」給予了學生更多的選擇權，但也使其面臨兩大困境：（1）選擇空間擴大；（2）決策時間前置（顧雪英與魏善春，2019）。高考改革將文理二分的模式更改為「3+3」的自由組合，學生可以根據自己的興趣、特長來選擇科目，在擁有更多的選擇權的基礎上，促使學生成為決策的主體。在傳統高考模式下學生的生涯選擇被極簡化，家長也往往是學生生涯選擇的主導者，但這種被決定的生涯常常使得學生帶著迷茫進入大學，並持續影響其大學階段的學習和生活。有研究者針對大學新生常見不適應性的狀況進行調查研究，提出大學生如對所學知識沒有明確的目標與積極的心態將可能導致多種不適應性的狀況，例如角色轉換不良、學習適應不良等不適應問題（呂素珍與程斯輝，2004；黃細良，2006），而缺乏生涯教育也使這種狀況在大學期間持續，甚至可能帶入社會，長時間影響個體的生活。然而，高考改革使這種狀況發生改變，它使學生的決策時間前置，「3+3」科目的選擇伴隨著其整個高中生涯，學生需要在對未來持續的思考中不斷進行自我探索。但在改革帶來生涯探索動力之時，也導致了學生迷茫感的前置，面對自由組合的多種可能，突然增加的選擇權讓「如何選擇科目」成為教育工作者和家長們都急切想解決的問題（樊麗芳與喬志宏，2017）。生涯教育作為促進學生自我探索的重要途徑，能夠有效幫助學生應對其生涯困境，因此高考改革辦法的實施成為生涯教育發展提供了重要契機，大陸推動生涯教育發展成為必然。在此背景下，大陸生涯教育從無到有，至今雖仍為初步探索階段，但已展現出部分成效。

參、高考改革下生涯教育之現況

由於中國生涯教育於二十世紀末初始，相對於其他國家起步較晚且發展緩慢，雖然有一部分研究者已經開始關注生涯教育，但至2014年頒布高考改革方案時各校生涯教育依然嚴重缺失。在高考改革方案帶來的挑戰之下，出現了許多對於生涯教育的發展之路的思考和研究，其中有一些研究者討論了如何設計生涯教育課程以融入校園。樊麗芳與喬志宏（2017）提出高考背景下的生涯教育應在多元且持續發展的觀念下提供系統的教育，喚醒學生的生涯意識與內在動機，培養其選擇的自主性。此外，更具體的研究也開始出現，有針對北京某

高中學生的調查討論了生涯教育發展的重點，結果顯示在此背景下生涯教育應重視學生自主選擇能力的提升、多元發展觀念的形成、學習狀態的轉換以及情緒的調節（李婷婷，2017）。另外，隨著各省市高考改革的啟動，許多學校積極實踐探索適配的生涯教育課程，致力於生涯教育在實務上的推進，並收穫了一定的成果（張潔，2019；劉強等人，2018）。相較於國際生涯教育之發展，這些研究發現雖仍處於初步探索與試驗，但仍可以看見中國大陸高考改革對生涯教育之推動作用。自 2014 年上海市、浙江省實施高考改革政策以來，至今已有七年多時間，期間研究者對生涯教育進行了諸多探索，獲得了上述成果。但未有研究討論改革至今生涯教育發展之成效，以及對大學生生涯相關能力之影響的研究也較為缺乏，因此本研究將針對這一議題進行探究。



第三節 生涯適應力之意涵、理論與發展

生涯適應力作為生涯教育的重要目的之一，國外已有豐富的相關研究。它於 1981 年被提出，至 1997 年被正式定義並成為生涯建構理論的核心。生涯適應力作為個體生涯發展過程中的重要心理資源，在各個階段均發揮重要作用，因此發展生涯適應力以因應生涯任務是具有重要意義的，本節對生涯適應力之意涵、理論與發展進行討論。

壹、生涯適應力之意涵

生涯適應力 (Career Adaptability) 由 Super 的生涯發展理論中的生涯成熟度發展而來，他發現成人生涯發展過程中所出現的問題無法用生涯成熟度解釋，更多是與個體、環境之間的相互作用相關，因此提出生涯適應力並將其定義為應對生涯中不斷出現的變化的準備程度 (Super & Knasel, 1981)。在 Super 的理論基礎上，Savickas (1997) 提出將生涯適應力取代生涯成熟度成為其生涯理論的核心，認為在不可預測和不確定的現實環境下，生涯適應力相較於成熟度更關注個體對環境的適應這一動態過程，使環境與個體自我概念更加整合，由此可見，生涯適應力並非僅用於因應環境中線性連續且可預測的變化，更重要的是因應環境中持續出現的不可預測的變化。由此，Savickas (1997) 認為生涯適應性是個體因應生涯任務中可預測與不可預測變化的準備程度。

以生涯適應力為核心，Savickas (1997) 發展出生涯建構理論，依據該理論，生涯適應力被認為是個體在生涯任務中發揮自我概念的一種自我調節策略，表明了個體在生涯發展過程中應對生涯任務、生涯過度以及面對困難的心理準備和資源，由生涯關注、生涯控制、生涯好奇和生涯信心構成 (Savickas & Porfeli, 2011)。為了進一步明確生涯適應力之意涵，研究者透過分析 Adaptiveness、Adaptability、Adapting、Adaptation 之間的關係，指出 Adaptiveness 是一種適應的意願，Adapting 是適應的過程，Adaptation 是適應的結果，而 Adaptability 則是適應的能力，並提出在面對變化時願意並能夠去適應的個體將會具有更高的適應性，而這個能力代表個體能夠適應變化的程度 (Savickas & Porfeli, 2012)。在此基礎上，Savickas 與 Porfeli (2012) 提出生涯適應力之概念：生涯適應力是一種可培養資源，不同於

人格特質，是透過教育和經驗積累而成的能力。

綜上所述，生涯適應力是指個體因應生涯任務中出現的可預測與不可預測變化的準備程度，由生涯關注、生涯控制、生涯好奇和生涯信心構成，也是一種能夠透過教育培養的應對資源和能力，良好的生涯適應力對於生涯發展具有積極作用，關於生涯適應力之理論與相關研究也均證實了其重要作用。

貳、生涯適應力之理論與發展

個體的生涯探索過程是在一個不斷進行生涯適應的過程，Savickas 與 Porfeli (2011) 根據生涯建構理論提出生涯適應力的多維度概念，並建構了多維生涯適應性資源模型，包括關注、控制、好奇和信心四種適應能力，形成生涯建構的基礎。其中生涯關注指對未來即將面對的生涯任務的定位和認識，而非無計劃與悲觀的職業冷漠；生涯控制感是指能夠自信、果斷、有計劃地行動以達到生涯目標；生涯好奇是指具備主動探索、尋求生涯相關信息的能力；生涯信心則是指個體對於能夠成功應對生涯困境、做出生涯決策等的信心。因此，具有良好的生涯發展之個體應關注未來的生涯發展、對自己的生涯發展具有控制感、在探索自我與環境時具備好奇心並能夠對設計及實現生涯規劃具有信心。

依上述生涯適應力模型，來自 18 個國家和地區的心理學專家期望針對生涯適應力制定一套通用的測量方法，在了解跨文化差異、本土適應性的基礎上，他們開發出一套標準的國際生涯適應性量表——「生涯適應力量表」，由四個分量表組成，每個分量表包含六個項目，統計發現雖然在各國家和地區的信度與效度有差異，但是都在接受範圍 (Savickas & Porfeli, 2012)。除此以外，也有個語言版本的針對性研究，其中有研究者對生涯適應性量表中國版進行了檢驗，對比了 CAAS-國際版 (1.0)、CAAS-中國版 (2.0) 以及 CAAS-中國研究版，分析發現 CAAS-中國版 (2.0) 表現出更高的內部一致性及與理論模型的契合度 (Hou et al., 2012)。另外，Hou 等人 (2012) 也指出該研究不僅證明了 CAAS 在中國的適用性，也呈現了 CAAS 一定程度的跨文化一致性。雖然已有相對通用的量表，但研究者仍不斷精進以修編出更高效標準的量表，其中為了提高 CAAS 的實用性，減少使用者時間上的投入，Maggiori 等人 (2017) 研究開發了 CAAS 簡表 (Career Adapt-Abilities Scale Short Form, CAAS-SF)，將每個分量表的項目縮減為 3 個，

在法語和德語成人中進行驗證，結果發現具有良好的信度與效度，認為可以作為 CAAS 的替代版本。CAAS-FS 的有效性在中國的不同群體（學生、公務人員和企業員工）中也得到跨文化的驗證，認為可以作為 CAAS 非常經濟有效的替代（Yu et al., 2020）。量表的編制使生涯適應力之研究得以更標準、便捷地進行，對於此後該領域研究進展提供了先決條件。

自理論提出生涯適應力以來，生涯適應力在個體生涯發展過程中的重要作用不斷被證實。近幾年研究表明，生涯適應力對生涯滿意度、離職意願、工作績效等各方面都存在影響。Chan 與 Mai（2015）在探研究生涯適應力與滿意度、離職意願之間關係時就發現，生涯適應力能夠提高員工在工作中的適應性，從而提高生涯滿意度，降低其離職意願。另一項研究也得到了相似結論，其結果特別指出生涯適應力能夠使個體更多探索有利資源從而對提高總體生活幸福感頗有助益，並認為生涯適應力好的青少年在面對複雜環境時更能夠去克服困難、取得成功（Santilli et al., 2017）。不同於上述研究從個體間探研究生涯適應力的特性，Zacher（2015）從另一角度出發，根據個體一週內生涯適應行為的變化來探索生涯適應力在個體內部的變化，結果也證明了生涯適應力能夠預測個體的工作表現和滿意度，但特別的是，該研究表明生涯適應力會隨日常情境因素而產生變化，從而影響起工作表現。上述研究都表明了生涯適應力在個體外在表現、滿意度方面廣泛的影響，這些發現在中國大陸高中生身上也得到了相似的驗證，一項針對中國大陸高中生的研究發現生涯適應力能夠負向預測其心理健康程度，適應力高的青少年更能夠面對生涯困境、積極探索獲取資源、提高幸福感從而減少心理健康問題的發生（Xu et al., 2020）。至今，生涯適應力之研究已非常大量，Rudolph 等人（2017）對生涯適應力的各項研究進行了薈萃分析，不僅指出生涯適應力在個體生涯發展中各種表現上的重要作用，總結發現生涯適應力不僅在個體主觀評價的生涯成功方面（如，生涯滿意度、工作表現等）具有積極作用，對客觀標準（如，收入等）也有影響，提出生涯適應力對個體整個生活的積極影響，認為其能普遍地提高生活滿意度、提高生活質量。由此薈萃研究結果可以看見，生涯適應力對個體發展之跨文化、跨年齡的同一性，這再次表明發展該能力將是終生且廣泛適用的。

因此探究其影響因素也成為一個重要課題。目前對於生涯適應力的影響因素主要分為兩類：個人因素和環境因素。其中個人因素包括生涯探索的經驗、面對變化環境的希望感、樂觀性以及彈性，另外研究者也指出情商——對自我和他人情緒的感知和應對等也能夠幫助提高生涯關注度以及生涯適應力（Buyukgoze-Kavas, 2016; Karacan-ozdemi & Guneri, 2017; Tian & Fan, 2014）。環境因素則包含社會環境和家庭環境。Tian 等人（2014）研究指出當環境能夠滿足個人的發展需求時能夠提高生涯適應力並且能夠正向預測成功。例如社會支持對生涯適應力的影響，Karacan-ozdemi 與 Guneri（2017）研究發現教師、父母以及同學的支持有利於發展生涯適應力。其他研究者也證實了家庭對青少年生涯發展的重要作用，當父母能夠參與而較少干預、更多支持的情況下，青少年能夠發展出更好的生涯適應力（Guan et al., 2015; Tian & Fan, 2014）。這些研究都指出父母對於孩子成長過程的深刻影響，因此生涯教育將不僅是面向孩子的教育，這也呼應了上述研究提到的生涯適應力跨年齡的適用性。除個人與環境因素，對學生進行生涯適應力的培訓將非常具有幫助，Koen 等人（2012）的研究證實了這點，他發展出了一套提高生涯適應力的培訓幫助畢業生從學校到工作的過渡，結果不僅表明培訓對生涯適應力的積極影響，也再次強調了生涯適應力的可教育性。在研究發現各種影響因素的基礎上，證明生涯適應力之可教育性具有重大意義，這說明了生涯適應力的流動性和無限潛力，也表明了發展生涯教育將具有長遠的益處，這一結果是對現如今中國大陸發展生涯教育的又一強有力證據。

綜上所述，生涯適應力作為個體應對生涯任務之重要能力，是生涯教育的主要目的之一，藉由探究大學生生涯適應力之現況將能夠側面反映出高考改革至今生涯教育之發展。生涯適應力之測量工具豐富，其中 Yu 等人（2020）編修之中國版「生涯適應力量表-簡版」（Career Adapt-Abilities Scale Short Form, CAAS-SF），不僅在中國得到信度與效度驗證，且更為精簡，因此本研究採該量表作為測量工具，以瞭解不同背景下大學生生涯適應力之現狀與差異情形，並探討其與生涯自我效能、生涯未決之間的關係。

第四節 生涯自我效能之起源與研究成果

生涯自我效能是生涯相關的自我效能感，最初被應用於女性在數學等相關領域之表現，此後發展成為生涯研究的一大主題。生涯自我效能影響生涯探索、決策、堅持等多種行為並具有有效的預測性，提升生涯自我效能將有助於個體因應生涯問題，因此常被作為中介變項進行探究。本節將對生涯自我效能之意涵與相關研究成果進行論述。

壹、生涯自我效能之起源與發展

生涯自我效能源於 Bandura 的「自我效能感」，是指個體對於自己有能力組織和執行某項行動以獲得成就的信念，根據社會認知理論，這種效能主要來源於表現成就、觀察學習、情緒喚醒以及口頭說服（Bandura, 1977; Betz & Hackett, 2006）。隨著生涯相關研究的發展，研究者逐漸將自我效能感應用在這一領域，最初自我效能感被運用在女性生涯發展研究中，此後延伸至整個生涯領域。

「生涯自我效能」最初由 Hackett 與 Betz（1981）提出，運用於女性生涯發展研究，其研究中指出生涯自我效能作為一個廣泛的概念，涵蓋了所有生涯相關行為的自我效能感，即在生涯探索等過程中，個體認為自己有能力應對及解決問題的能力（Lent & Hackett, 1987）。一項關於長期生涯未決的研究也對生涯自我效能進行了定義，認為生涯自我效能是關於自身是否具備足夠能力去完成某項任務或達到某項成就之信念的一種自我評價（Jaensch et al., 2015）。高維廷等人（2020）在研究生涯自我效能與生涯阻礙、生涯發展之間關係的研究中也指出生涯自我效能是「一個人在生涯發展過程中，對自己能夠完成一項任務的看法、信念及期望，及將來是否成功達成預設目標的自信程度」。在生涯發展的研究中，研究者也常根據自我決定論來理解生涯決策等行為的背後動機，該理論指出與決策動機密切相關的三大基本需求，即自主性、能力以及關聯性，其中能力是一種自我覺察的能力——個體在進行活動時對於自身能力的信念，這一概念與生涯自我效能非常相似（Guay et al., 2006）。

綜上所述，生涯自我效能由自我效能感發展而來，是指在與生涯相關所有行為中，個體對於自身是否有能力完成某項任務以獲得成就之信念。由其意涵可見在生涯教育中，生涯自我效能之重要性，以下將透過相關研究進行進一步說明。

貳、生涯自我效能之研究成果

Hackett 與 Betz (1981) 將自我效能感引入生涯領域，指出自我效能感對女性生涯發展的促進作用，認為低的自我效能預期是女性在生涯發展中的主要內部阻礙之一，並提出了針對導致低自我效能的不同成因之可能的干預策略。此後，生涯自我效能研究範圍不再局限於女性數理，Betz (2007) 提出生涯自我效能的來源等各方面都影響著個體的生涯選擇、生涯表現以及生涯堅持，因此對於生涯自我效能的研究應涵蓋以下四個方面：(1) 四種效能來源之干預；(2) 生涯效能的測量；(3) 影響之結果；(4) 學習經歷與生涯自我效能之關係等。

許多研究發現生涯自我效能對生涯決策、投入等行為具有影響力及預測性。有研究在探討生涯適應力、求職自我效能及結果之關係時發現，求職自我效能能在生涯適應力影響生涯選擇的過程中具有中介效果，另外，生涯關注、生涯控制可以積極預測自我效能感，進而影響求職意圖、強度、適應性等各方面 (Guan et al., 2013)。在生涯樂觀性的研究中，研究者討論了生涯自我效能對於生涯樂觀之影響，指出自我效能能夠預測個體的樂觀情緒，這一結果強調了自我效能對個體生涯決策具有積極影響 (Garcia et al., 2015)。上述研究都證明了生涯自我效能對個體普遍的效用，也有一些研究針對特定領域對象進行研究，也發現了類似的結果。Forester 與 Hessin-McInnis (2004) 探討了大學科學研究中心內學生的研究自我效能感，結果發現自我效能感能夠預測學生的研究興趣、參與度以及生產力。此外，運動領域的研究也發現運動員的自我效能影響著其努力程度，而且生涯自我效能在性別、不同地區等項度上也存在差異 (索紅傑等人, 2006)。由此可見，生涯自我效能不僅本身直接影響著個體面對生涯任務的狀態，其也會受到生涯相關能力的影響。生涯自我效能對個體生

涯決策的影響使研究者關注生涯自我效能的測量並探索如何提升生涯自我效能以幫助處於生涯未決的個體度過困境。

研究生涯自我效能的測量，首先需要釐清其內部結構。研究者指出自我效能是動態的自我信念，與特定領域內的活動相關，即個體並非在各個領域都保持相同水平的自我效能，因此對於生涯自我效能的測量將分為幾大類：（1）特定任務自我效能，指個體對完成特定領域任務的能力的信念；（2）應對效能，指個體對自身具有克服特定領域困難的能力的信念；（3）過程效能，指個體對於生涯決策、調整等應對變化的能力的信念（Lent & Brown, 2006）。Forester 與 Hessin-McInnis（2004）指出自我效能對研究生培訓與指導非常重要，因此將「研究自我效能量表」（The Research Self-Efficacy Scale, RSES）、「研究中自我效能測驗」（The Self-Efficacy in Research Measure, SERM）、「23 項研究態度測驗」（the 23-item Research Attitudes Measure, RAM）三種量表結構進行比較，發現這三種量表雖不能完全反映出研究生的自我效能，但都具有應用價值。此外，研究者對於量表的多語言適用性也進行了研究，尤其是目前最為廣泛使用的「生涯自我效能量表」，結果發現該量表所呈現的五個語言版本雖然有些細微的差異，其信度與效度都是良好的（Rigotti et al., 2008）。

在具有可靠量表的基礎上，研究者關注如何提升生涯自我效能以幫助個體度過生涯困境，並取得成效。生涯自我效能基於 Bandura 的自我效能理論，在關於女性在數學等領域的自我效能的研究中，結果指出女性在數學等領域較男性具有更低的自我效能感，其可能原因是社會文化下學習經驗的限制（Hackett & Betz, 1981）。除了上述社會文化的影響，此後許多研究致力於探索提升自我效能感的有效途徑，發現了教育在其中的角色。韓楷裡與林裕堯（2015）的研究發現，本科相關科系的輔導老師相較於非相關科系出身的輔導老師在工作中表現出更強的自我效能感，並指出輔導老師在持續的專業增能以滿足專業需求的狀況下有助於培養自我效能感。也有研究探究觀察學習/替代學習對生涯自我效能對提升，對高中女生實施角色楷模生涯輔導課程，共 22 節課，持續四個月，結果發現角色楷模對生涯自我效能的影響雖未達顯著但仍具有正向影響（于曉平與林幸台，2010）。Glessner 等人（2017）也探研究生涯教育對美國國

中生生涯探索、生涯自我效能的影響，對國中生實施虛擬教學與大學訪問相結合的干預措施，首先在網路進行虛擬生涯探索活動，在第四天進入大學實地訪問學習，研究者指出此過程主要透過提供生涯相關資訊、觀察學習和口頭說服來達到干預目的，結果發現經干預的受試者生涯自我效能顯著提高。此外，許多研究也發現了生涯輔導、生涯諮商對生涯自我效能的積極影響，如對女性實施生涯自我效能團體的介入，結果對生涯決策自我效能和生涯探索都具有積極影響，另外，生涯團體諮商也能夠提高在校護士生生涯自我效能，降低生涯焦慮（塗凌智等人，2019；Sullivan & Mahalik, 2000）。

綜上所述，生涯教育、生涯輔導對生涯自我效能具有促進作用，而生涯自我效能對於個體應對生涯困境、生涯過渡等都是非常有幫助的，因此本研究將以 Betz 等人（1996）的「生涯自我效能量表-簡版」（CDSE-SF）作為研究工具，瞭解高考改革至今生涯自我效能之現狀，並探討生涯自我效能與生涯適應力、生涯未決之關係。

第五節 生涯未決之意涵、分類及干預

生涯未決是個體發展過程中必然會面臨狀況，關於生涯未決的研究從探討其特性、影響因素發展至各種亞類型的針對性干預策略，最終目的在於幫助個體以有效的策略應對生涯未決。本研究旨在探討大學生生涯適應力對生涯未決之影響，因此先說明生涯未決之意涵，後整理並分析生涯未決亞類型特質與干預效果之相關研究。

壹、生涯未決之意涵

個體在發展過程中不可避免要做出生涯決策，但生涯決策常常充滿挑戰，因此在面對生涯的各種選擇，個體常表現出猶豫不決，即生涯未決（Career Indecision）。生涯未決是指個體在面對生涯選擇時出現猶豫不決導致無法做出決策或決策不確定的狀況（Guay et al., 2006），廣泛影響著青少年的發展。Vignoli（2015）根據發展理論提出青少年處於建立身份認同的時期，他們透過探索自我和外部環境以做出生涯決策，並由此過程建立自我認同，然而生涯決策過程充滿挑戰且必然會出現生涯未決之狀況。

在生涯未決最初出現時，研究者大多認生涯決策的狀態是二分的，即僅僅分為生涯未決與生涯已決，但隨著研究的推進，研究者越來越相信生涯決策狀態多元分類的可能性（Savickas, 1995）。Guay 等人（2006）整理了前人對於生涯未決分類的方法，包括根據心理特質來關聯的聚類分析和時間上的縱向分類，發現將生涯未決分為長期性和發展性是主流的分類方法，但這兩類生涯未決的形成和呈現方式是多元而複雜的。因此，研究者對這兩類亞型進行了更細緻的分類，根據 Gati 的決策理論對高中生生涯未決進行分析，結果發現高中生存在五種生涯未決類型，為「生涯決策上表現出迷茫的不知所措型」、「由於害怕失敗焦慮的猶豫不決型」、「對生涯選擇存在不合理信念的不良信念型」、「缺乏動機型」、「未決但能良好因應型」（劉長江與郝芳，2005）。更細緻的分類可以幫助研究者更有針對性地進行研究，但目前更多的分類方式仍為長期性生涯未決與發展性生涯未決。針對這兩類亞型，一項關於大學生的縱向研究發現，長期性和發展性的生涯未決在大學生群體出現的概率相近，相比較而言，長期性生涯未決的大學生在其生涯發展上更難突破，表現出更低的自主性水平與自我效能（Guay et al., 2006）。另外，Jaensch 等人（2015）研究也發現了長期性生涯未決的個體存在一些穩定的特質，包括較低的自我評價、自我效能感、存在生涯感知上的障礙等，因此較難做出改變。而發展性的生涯未決常常是缺乏相關資訊所導致到暫時性受阻，在了解到更多資訊或在生涯諮商的幫助下，這類大學生較容易突破困境做出生涯決策（Gaffner & Hazler, 2002）。

綜上所述，生涯未決是指個體在面對生涯選擇時出現猶豫不決導致無法做出選擇或是不確定的狀況，通常將其分為長期性的生涯未決與發展性的生涯未決，兩種類型在大學生群體中都很常見。其中發展性生涯未決通常在獲得幫助後容易解決，而長期性生涯未決與穩定的人格特質等相關，較難突破。在此分類基礎上，研究者針對不同類型生涯未決進行針對性研究，並取得成效。

貳、生涯未決亞類型之特質與干預

生涯未決的議題自二十世紀八十年代左右受到關注，研究者認識到生涯未決是個體發展過程中必然要面對的問題（Vignoli, 2015），針對生涯未決的研究也從特徵、測量工具、影響因素發展到亞類型的劃分。

最初關於生涯未決特徵的研究主要是為了區分生涯已決與未決，從而能夠制定出合適的生涯未決測量工具。研究發現，生涯未決是普遍存在的，在大學生群體中大部分人都一定程度上面臨著未決的困境，調查發現有 20% - 60% 的學生在專業選擇上無法決策，另一項關於美國大學生的調查也得到類似的結果，有 10% 的學生尚未決定所讀專業，而已經決定專業的大學生也大多存在不同程度上的不確定（Gaffner & Hazler, 2002; Kelly & Pulver, 2011）。因此，對於前來生涯諮商的求助者，諮商師如何去更好地收集信息了解對方生涯決策之狀況尤為重要。Gati 與 Levin（2014）整理並分析了三種流行的生涯未決評估量表，包括「生涯決策困難問卷」（the Career Decision-Making Difficulties Questionnaire, CDDQ），「情緒與人格特質相關生涯決策困難問卷」（the Emotional and Personality- Related Career Decision-Making Difficulties questionnaire, EPCD）以及「生涯決策概況問卷」（the Career Decision-Making Profile questionnaire, CDMP），發現這三類量表分別幫助諮商師獲取個案生涯未決的困難焦點、來源以及決策風格相關訊息，有助於提高諮商效率，其中 EPCD 也可以幫助區分發展性生涯未決和長期性生涯未決，以利於諮商師判斷並選擇更適合於個案的因應策略。Guay 等人（2006）也提出了有效的亞類型區分方式，將「生涯決策自主性量表」（Career Decision-Making Autonomy Scale, CDMAS）和「生涯決定量表」（Career Decision Scale, CDS）結合以幫助區分發展性與長期性生涯未決。這些量表的編制與應用很大程度上幫助了研究者、實務工作者，因此中國大陸一直以來也積極進行生涯未決測量工具的本土化研究，其中「生涯決策困難問卷」、「情緒與人格體制相關生涯決策困難問卷」等都進行了本土化的修訂，結果也驗證了具有較好的信度和效度（李西營，2007；池田真理等人，2016）。

在有效分類的基礎上，了解生涯未決之影響因素能夠幫助個體發展出有效的因應策略。研究發現生涯未決確實受到多方面因素影響，Gaffner 與 Hazler (2002) 指出生涯準備程度、生涯信息等都會顯著影響大學生在做生涯決策時的困難程度，其中生涯準備程度影響最為明顯，並指出這與動機以及已有生涯知識具有很大的關聯。另外，研究者們在編制 EPCD 的過程中也整理並分析了情緒與人格特質對於生涯未決的影響性，提出三大類影響因素：「悲觀主義」，包括對於世界、控制感以及自我效能感的消極態度；「焦慮」，其中決策前壓力、決策中的不確定性以及對決策結果擔憂都會引起焦慮；「自我概念與自我認同」，即低自尊、混亂而不穩定的自我認同等，這三類影響因素更涉及個體的穩定特質，因此與長期性生涯未決更加相關 (Jaensch et al., 2015; Saka et al., 2008)。關於焦慮對生涯未決的影響，Vignoli (2015) 特別進行了探究，發現不論是一般焦慮特質還是發展過程中特定事件引發的焦慮情緒都會影響個體的生涯未決，認為這種影響是個體缺乏相關知識或缺乏相關應對策略導致的。除了上述內源性的影響因素，社會對性別的態度、學習環境等也可能影響個體的生涯未決，研究者發現性別權利不對等、缺乏良好的師生關係等都有增加學生的生涯未決的風險 (Daniels et al., 2011)。更多的外界因素包括過於豐富的選項、事件的不確定性、理想現實的落差、社會阻礙以及生涯決策的重要性等也都在一定程度上影響生涯未決 (Gati et al., 2014)。因此，在如此多變的環境之下，當個體在面對至關重要的生涯決策時，做出決定是非常困難的，常常會出現未決的困境，而如何因應這些困境將是生涯未決研究的最終目的。因此研究者們開始做致力於生涯未決亞類型的劃分，從而能夠根據不同類型生涯未決的獨特性來進行更有效的干預。

關於生涯未決的干預，研究也已取得一些進展。一項關於韓國青少年生涯教育課程效果的研究發現，過去兩年進行生涯干預的青少年在生涯發展技能以及學業成就上的表現都更好，生涯干預有利於減少生涯未決 (Choi et al., 2015)。Daniels 等人 (2011) 也進行了相關研究，並提出透過干預學生的控制感可以幫助他們應對生涯未決，而這種控制感可以透過幫助其掌控環境以獲得，例如進入大學盡早開始考慮指導教授等。除了上述普遍的因應方式，根據

亞型進行針對性干預將更有效。一項研究將學生依據神經質、外向性及學術能力這三個維度進行生涯未決亞型的分類，並提出針對性的干預措施：（1）調整良好的信息尋求者，提供其簡短且以提供資訊為主要目標的生涯諮商；（2）神經質優柔寡斷的信息尋求者，提供資訊、決策指導、鼓勵自主探索的興趣以及處理決策過程中的焦慮；（3）低能力的信息尋求者，幫助尋找適合且可行的生涯方向；（4）未承諾的外向者，幫助確定承諾的障礙並協助其將試探性決定轉化為承諾，結果發現不論是生涯輔導或是生涯諮商，在進行分類的基礎上有針對性地給予干預，能夠提高效率並獲得更好的效果（Kelly & Pulver, 2011）。為了能夠更精確，研究者針對生涯未決的應對也發展出了相關量表，即「生涯未決應對策略問卷」，該問卷幫助教育者或生涯輔導工作者更好了解學生或案主的狀況，以看見問題並幫助對方找到更合適的因應策略。該問卷中文版也在大陸高校大學生中進行信度與效度的檢驗與修訂，結果也得到了較為良好的信度與效度（尚義濤等人，2017）。對於生涯未決應對策略訊息的獲取幫助個體了解其生涯未決的形成原因，並在此基礎上對已有因應策略的有效性進行評估，利於及時調整策略。

綜上所述，生涯未決作為生涯發展過程中必然出現的狀況，可以很好反映出個體應對生涯任務之狀態。回顧過去相關研究，生涯未決為困擾學生生涯發展的重要問題，而生涯教育目的之一亦為因應生涯未決狀況，因此本研究將生涯未決納入，以拓展其相關研究成果。依據研究目的，本研究借鑑 Guay 等人（2006）提出的測量方式，使用「生涯決定量表」（CDS）測量生涯未決程度，使用「生涯決策自主量表」（CDMAS）獲得生涯未決分類，以探究高考改革推動生涯教育發展之背景下大學生生涯未決之現狀，並探討其與生涯適應力、生涯自我效能之間的關係（Guay, 2005; Osipow et al., 1976; Osipow & Winer, 1996）。

第六節 生涯未決、生涯自我效能與生涯適應力之關係及相關研究

整理與分析以上研究成果，發現生涯未決個體相對於已經決定的個體表現出較低的生涯自我效能，而生涯自我效能與生涯適應力關係密切，因此本研究探討生涯未決與生涯適應力之關係以及生涯自我效能的中介效果，本節對生涯未決、生涯自我效能與生涯適應力之關係與相關研究進行討論。

壹、生涯自我效能感與生涯適應力之關係

依據生涯自我效能與生涯適應力的定義，兩者之間即存在關聯。生涯自我效能的意涵包括對達成目標的自信程度，這與構建生涯適應性模型之四大適應能力中的生涯信心具有一定重合度，兩者都是個體在面對生涯議題時的信心（高維廷等人，2020；Savicka & Porfeli, 2011）。

另外，依據相關研究，也證明了生涯適應力與生涯自我效能之間的關係。已有研究者指出生涯自我效能與個體面對生涯決策時的樂觀性相關，而生涯適應力較高的個體也具有更高的樂觀性，因此生涯適應力可能透過生涯樂觀性、生涯彈性等影響生涯自我效能（Buyukgoze-Kavas, 2016; Karacan-ozdemi et al., 2017; Garcia et. al, 2015）。另外，Guan 等人（2013）直接針對兩者關係進行探討，透過探究中國大學畢業生求職過程中的生涯適應力與生涯自我效能的關係，發現生涯適應力較高的學生具有更高的生涯自我效能從而更能有效克服生涯決策過程中遇到的困難，證明了生涯自我效能在其中的中介效果。此外一項關於生涯適應力影響因子的探索性研究也指出，在生涯探索中，求職自我效能與工作自我效能都能夠顯著預測個體的生涯適應力，說明了生涯適應力與生涯自我效能之間的關係（Bocciardi et al., 2017）。

綜上所述，生涯自我效能可能作為生涯適應力的分支之一，透過提升生涯適應力可以提高個體的生涯自我效能。另外，也有相關研究證明了生涯適應力對生涯自我效能的可能影響及生涯自我效能的中介效果。

貳、生涯未決與生涯自我效能之關係

生涯未決與生涯自我效能之間具有密切的關係。相關研究發現發展性生涯未決與長期性生涯未決的個體在生涯自我效能的表現上會有不同，其中發展性生

涯未決的大學生在隨著時間推移其生涯自我效能提高，生涯未決程度降低，與完成生涯決策的大學生基本持平，而長期性生涯未決的大學生的自我效能則沒有變化（Guay et al., 2006）。Jaensch 等人（2015）的研究也得到類似結果，即長期性生涯未決的學生表現出穩定的、較低的生涯自我效能。因此，對於不同亞型的生涯未決，生涯自我效能對其影響可能存在差異，即對於發展性生涯未決可能會更有顯著影響。

另外，研究證明生涯自我效能的延展性及其與生涯未決的密切關係，有研究者試圖透過生涯干預來探討提高生涯自我效能對生涯未決的影響，結果發現透過干預課程可以顯著提高學生的生涯自我效能，進而顯著減少生涯未決和生涯決策困難（Lam & Santos, 2018）。相較於直接影響生涯未決，生涯自我效能更多是能夠透過其他影響因素進而影響生涯未決。研究指出焦慮是影響個體生涯未決的重要因素，而提高生涯自我效能能夠幫助降低生涯焦慮（塗凌智等人，2019；Vignoli, 2015），因此生涯自我效能能夠透過降低焦慮幫助因應生涯未決。Gaffner 等人（2002）的研究也指出了另一影響途徑，由於發展性的生涯未決主要是缺乏相關資訊，經過資訊的獲取可以改善生涯未決，而研究發現自我效能感與學生的生涯興趣、參與度等都有積極相關，因此生涯干預能夠透過提高生涯自我效能感增加個體的生涯探索進而降低生涯未決程度（Forester et al., 2004；Sullivan & Mahalik, 2000）。

綜上所述，提高生涯自我效能對降低生涯未決程度具有正向影響，但響應之成效受到生涯未決之類型影響，即生涯未決程度隨著生涯自我效能提高而降低，且這種影響在不同類型生涯未決中存在差異。結合生涯適應力與生涯自我效能之相關研究論述，可推論生涯適應力與生涯未決之關係，並進行如下說明。

參、生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決之關係

生涯未決是個體在面對生涯選擇時因一系列因素的影響而無法做出決策的狀態，是一種不適應的表現，進行生涯教育、生涯輔導等是為了改善個體的生涯未決幫助其更適應生涯發展（Choi et al., 2015；Kelly et al., 2011）。研究表明，不同類型生涯未決存在差異，發展性生涯未決可能是由於缺乏相關資訊而暫時出現的狀況，相較於長期性生涯未決的個體更容易得到改善（Gaffner et al.,

2002)，因此發展性生涯未決和長期性生涯未決在生涯適應力上也是存在差異的。

研究表明，提高生涯適應力有助於直接或間接提高生涯自我效能（Guan et al., 2013），而生涯自我效能又影響著個體的生涯未決。其中研究發現發展性生涯未決的個體隨著時間的推進，生涯自我效能會逐漸增強，而生涯未決程度則逐漸降低，但長期性生涯未決的個體在時間上保持較為穩定的低生涯自我效能感（Guay et al., 2006），增強個體的生涯自我效能有助於幫助降低生涯未決程度，但不同類型生涯未決個體在生涯自我效能之培養上存在差異。另外，Guan 等人（2013）的研究也證實了生涯自我效能在生涯適應力與生涯選擇之間的中介效果。因此，本研究認為生涯適應力將可能直接影響個體生涯未決程度，也可能透過影響生涯自我效能進而影響個體的生涯未決水平。

總結以上相關文獻，中國大陸研究者在生涯教育領域有很多進展，尤其是高考改革實施以來，至今已有 7 年之久，期間湧現了許多探討生涯教育之重要意義與實務應用的研究，然以中國大學生所處之特殊時代背景介入，探究目前生涯教育發展現況之研究仍較少。而生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決作為反映生涯教育之成效的重要資源，雖在國外已有不少研究，但還未有研究將三者結合並於高考改革背景下進行探討。因此本研究旨在了解中國大陸高考改革推動生涯教育發展之背景下，大學生生涯適應力、生涯未決與生涯自我效能之現況，並探研究生涯適應力與生涯未決之關係及生涯自我效能在其間的中介效果。

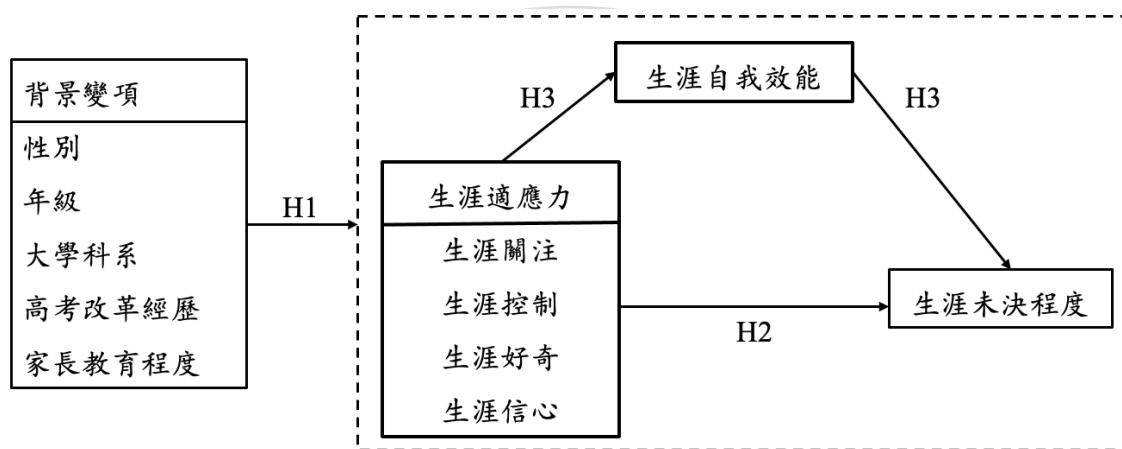
第三章 研究方法

本章共分為五節，說明本研究所採用之研究方法與研究步驟，第一節為研究架構、第二節為研究對象、第三節為研究工具、第四節為實施程序、第五節為資料處理與分析。

第一節 研究架構

圖 3-1-1

研究架構圖



H1：不同背景變項下之大學生生涯適應力、生涯自我效能和生涯未決存在顯著差異。

H2：大學生生涯適應力對生涯未決程度具有顯著影響。

H3：生涯自我效能對生涯適應力與生涯未決程度之關係具有中介效果。

依據本研究之研究目的與文獻探討，擬定本研究之研究架構，如圖 3-1-1 所示。本研究變項包括：（1）背景變項；（2）生涯適應力；（3）生涯未決程度；（4）生涯自我效能。背景變項包含「性別」、「年級」、「大學科系」、「家長教育程度」與「高考改革經歷」。「年級」分為「大一」、「大二」、「大三」、「大四」，「高考改革經歷」依據受試者大學高考所在省份、年級與該省份高考改革起始時間計算獲得。「大學科系」分為「社會科學領域」與「自然科學領域」。「家長教育程度」分為五類：「國小畢業（含未受教育）」、「國中畢業」、「高中/高職畢業」、「大學/專畢業」、「博/碩士畢業」。「生涯適應力」為自變項，包含「生涯關注」、「生涯控制」、「生涯

好奇」與「生涯信心」四個構面。「生涯未決程度」為依變項，由生涯未決量表總分表示。「生涯自我效能」為本研究之中介變項。

第二節 研究對象

本研究以中國大陸全日制大學生作為研究對象，探討高考改革促進生涯教育發展之背景下，大學生生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決等變項之關係，其中大學將分佈大陸各省份。抽樣方法採便利取樣（Convenience Sampling）與滾雪球取樣（Snowball Sampling）以利收集數據。

壹、 預試樣本

預試採用便利取樣，於中國大陸各省份大學進行施測，共回收 440 份問卷，剔除無效問卷，實得有效樣本 408 份，有效樣本回收率為 92.7%。其中，女性 360 名，男性 48 名；年級分佈上，大一學生 73 名，大二學生 84 名，大三學生 73 名，大四學生 178 名。

貳、 正式樣本

正式樣本採便利取樣與滾雪球取樣，選取中國大陸各省份大學之全日制學生。本研究共回收 1479 份問卷，依據篩選題錯誤、填空題不符合等無效樣本，實得有效樣本 1332 份，有效樣本回收率為 90.1%。有效樣本中，生理女性為 1086 名，生理男性為 246 名；年級分佈上，大一學生為 208 名，大二學生 360 名，大三學生 355 名，大四學生為 409 名；專業分佈上，自然科學類為 428 名，社會科學類為 904 名。依據樣本年級與高考省份，計算得到經理高考改革之樣本數為 629 份，未經歷高考改革之樣本數為 703 份。

第三節 研究工具

本研究依據研究目的，以量表為研究工具，分別為「生涯適應力量表」、「生涯未決量表」及「生涯自我效能量表」。其中「生涯適應力量表」採自中國學者發展的測量工具，「生涯未決量表」及「生涯自我效能量表」則翻譯自國外學者所編製之量表。

本研究所採用的國外量表，由研究者本人翻譯成中文後，經三位專家學者檢驗內容效度，主要針對量表之作答說明、題項用語、構面等適切性進行評估，後依據專家學者意見對量表加以修改，擬定預試量表。考量翻譯量表所產生的文化差異之影響，本研究對「生涯未決量表」與「生涯自我效能量表」進行預試量表之施測，並進行項目分析及信度與效度的檢驗。

項目分析採臨界比值法與同質性檢驗法，極端值 t 檢定未達顯著性、臨界值 (critical ration, CR) 小於 3.0 以及經同質性檢驗相關係數小於 .40 的題項將被刪除 (吳明隆, 2007)。

效度分析採用驗證性因素分析以獲得建構效度。以 Amos 21 進行分析，本研究採用下列指標以檢驗模型適配度：標準卡方檢定 (CMIN/DF) < 3.00、Goodness of Fit Index (GFI) > .90、Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) < .08、Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) < .10、Comparative Fit Index (CFI) > .90 (蕭文龍與陳世志, 2018)。

為進一步瞭解量表之可靠性與有效性，對本研究所用之研究工具進行信度考驗。本研究採用內部一致性信度，依據吳明隆 (2007) 整理的內部一致性信度係數指標判斷原則作為標準，即總量表 Cronbach's α 最低要在 .70 以上，高於 .08 為佳，分量表 Cronbach's α 最低要在 .05 以上，高於 .06 為佳。

以下對本研究中所使用之研究工具進行說明。

壹、個人基本資料表

量表內容包含性別、年齡、大學入學前參與高考之省份、大學科系以及家長教育程度 (擇一主要照顧者)。其中，大學專業分為社會科學類與自然科學類，分類方式依據 STEM 學科分類標準。家長教育程度分類為國小畢業 (含未受教育)、國中畢業、高中/高職畢業、大學/專畢業、博/碩士畢業。大學入學前參與高考之省份則將用於區分受試者是否參與高考改革。

貳、生涯適應力量表

一、預試量表內容

本研究採 Yu 等人 (2020) 編修之「生涯適應力量表-簡版」(Career Adapt-Abilities Scale-Short Form, CAAS-SF)，量表依據 Savickas (1997) 生涯建構理論，

包含生涯關注 (career concern)、生涯控制 (career control)、生涯好奇 (career curiosity) 與生涯信心 (career confidence) 四個構面。

二、填答與計分方式

本量表共 12 題，採李克特式 (Likert-type scale) 五點尺度量表，其中 1 至 5 分別表示「非常不符合」、「不符合」、「不確定」、「符合」、「非常符合」。受試者需就每個題項依據個人真實感受進行填答，所得量表總分越高，表示受試者生涯適應力越好。

三、原量表之信度與效度

原量表依不同受試者群體進行信度考驗，包括大學生、公職人員以及企業員工。以大學生群體，全量表之 Cronbach's α 為 .88，四個分量表 Cronbach's α 介於 .62 至 .74；以公職人員群體，全量表之 Cronbach's α 為 .89，四個分量表 Cronbach's α 介於 .74 至 .79；以企業員工群體，全量表之 Cronbach's α 為 .86，四個分量表 Cronbach's α 介於 .70 至 .74，均顯示量表之信度可靠。

四、預試量表分析與結果

為檢驗量表之品質，將預試所得之有效樣本進行資料分析，包括項目分析、驗證性因素分析與信度分析，並就各項結果進行以下說明。

(一) 項目分析

依據臨界比值法與同質性檢驗法對本量表各題項進行項目分析，所得臨界值 (CR 值) 均小於 3.0，相關係數均小於 .40，達到檢測標準 (請見附錄六)，因此保留所有題目。

(二) 驗證性因素分析

本研究直接採用 Yu 等人 (2020) 編修之「生涯適應力量表-簡版」(CAAS-SF)，該量表由生涯適應力量表 (CAAS) 與生涯適應力量表中文版 (CAAS- China Form) 發展而來 (Hou, et al., 2012; Savickas & Porfeli, 2012)，具有理論架構，且已被國內外許多生涯相關研究驗證並採用。但因翻譯可能產生文化差異之影響，因此就預試樣本對本量表進行驗證性因素分析。分析結果顯示，此結構模式之卡方值為 113.78，CMIN/DF 為 2.370 < 3.0，GFI 值為 .958

>.90，RMSEA 值為.057 < .08，SRMR 值為.037 <.10，CFI 值為.974 >.90，適配度指標均符合標準。綜上所述，本量表因素結構良好，無需進行題項刪減。

(三) 信度分析

以 408 份預試樣本對本量表進行內部一致性信度分析，得到全量表 Cronbach's α 為.867，四個分量表 Cronbach's α 值則在.659 至.793 之間，均顯示良好信度。具體各分量表信度如表 3-3-1 所示。

表 3-3-1

「生涯適應力量表-簡版」信度摘要表

構面	題數	Cronbach's α
生涯關注	3	.714
生涯控制	3	.740
生涯好奇	3	.659
生涯自信	3	.760
全量表	12	.867

資料來源：研究者自行整理

五、正式量表分析與結果

(一) 效度分析：驗證性因素分析

依據預試量表分析結果，正式量表包含 4 個分量表，每個分量表有 3 個題項，共 12 題。

以正式施測 1332 份有效樣本進行驗證性因素分析，得到分析結果為：此量表結構模式之卡方值為 160.341，GFI 值為.980 >.90，RMSEA 值為.042 < .08，SRMR 值為.018 <.10，CFI 值為.990 >.90。依據蕭文龍與陳世志（2018）模型適配度檢驗標準，顯示該模型適配良好。

(二) 信度分析：內部一致性信度

以 1332 份正式樣本對本量表進行內部一致性信度考驗，得到全量表 Cronbach's α 為.941，四個分量表信度分別為：生涯關注 Cronbach's α 為.863、生涯控制 Cronbach's α 為.874、生涯好奇 Cronbach's α 為.850、生涯自信 Cronbach's α 為.878，均顯示良好信度。

參、生涯未決量表

一、預試量表內容

本研究使用 Osipow 等人 (1976) 和 Osipow 與 Winer (1996) 所編修之「生涯決定量表」(Career Decision Scale, CDS) 以測量生涯未決程度。原量表包含三類題項，第一類測量生涯決定程度，第二類測量生涯未決程度，第三類為開放題以自由填寫其餘未決狀況。本研究採用 CDS 中第二類形成生涯未決量表以測得受試者生涯未決程度，參考 Guay (2005) 之研究將生涯未決量表視為單一構面。

二、填答與計分方式

原量表共 19 題，採四點計分，1 至 4 表示完全符合到完全不符合。本研究採用的第二類「生涯未決程度」為 3-18 題，每個題項分別代表一種生涯未決的可能狀況，為使本研究之研究工具保持選項一致性，改為李克特式 (Likert-type scale) 五點尺度量表，其中 1 至 5 分別表示「非常不符合」、「不符合」、「不確定」、「符合」、「非常符合」。受試者需就每個題項依據個人實際狀況進行填答，所得量表總分越高，表示受試者生涯未決程度越高。

三、原量表之信度與效度

Osipow 等人 (1976) 採再測信度對原量表進行信度考驗，在兩組受試者群體下，3-18 題的二次測驗得分之間的積差相關係數均較高且相關顯著，各題項相關係數值在 .343 至 .820 之間，另外，3-16 題分量表再測信度係數依據兩個群體分為別 .902 和 .819，相關顯著。另外，Guay 等人 (2006) 在其研究中對所採用的 CDS 就三次不同時間測量的內部一致性信度進行考驗，得到生涯未決分量表 Cronbach's α 分別為 .90 (T1)、.91 (T2) 與 .92 (T3)，均可靠。

四、預試量表分析與結果

經專家建議修改後，預試量表刪除第 7、15 題，共 14 個題項，為檢驗量表之品質，將預試所得之有效樣本進行資料分析，包括項目分析、驗證性因素分析與信度分析，並就各項結果進行以下說明。

（一）項目分析

依據臨界比值法與同質性檢驗法對本量表各題項進行項目分析，所得臨界值（CR 值）均小於 3.0，相關係數均小於.40，達到檢測標準（請見附錄六），因此保留所有題目。

（二）驗證性因素分析

本研究直接採用 Osipow 等人（1976）和 Osipow 與 Winer（1996）編修之「生涯決定量表」（CDS），該量表已被國內外許多生涯相關研究驗證並採用。但因翻譯可能產生文化差異之影響，因此就預試樣本對本量表進行驗證性因素分析。本量表為單一因子，分析結果顯示，此結構模式之卡方值為 443.328，CMIN/DF 為 5.758，未小於 3.0，GFI 值為.848，未大於.90，RMSEA 值為.106，未小於.08，SRMR 值為.077<.10，CFI 值為.796，未大.90，其中 CMIN/DF、GFI、RMSEA 與 CFI 均未達符合適配度檢驗標準，此結構模式不理想。

依據標準化因素負荷量需介於.5 至.95 以及修正指標（modification indices, MI）需<10.0，刪除 MI 值最高的題項再次進行分析，重複此步驟以獲得良好模型，共刪除不適切題項為 6 題，為第 6、9、10、11、12、14 題。修正後結構模式之卡方值為 59.855，CMIN/DF 為 2.993 < 3，GFI 值為.965 >.90，RMSEA 值為.069 < .08，SRMR 值為.044 <.10，CFI 值為.942 >.90，適配度指標均符合標準。綜上所述，修正後本量表因素結構良好。

（三）信度分析

以 408 份預試樣本對本量表進行內部一致性信度分析，得到全量表 Cronbach's α 為.769，依據刪除項目後 Cronbach's α 增加之題項進行刪除，調整後最終量表 Cronbach's α 為.794。

五、正式量表分析與結果

（一）驗證性因素分析

依據預試量表分析結果，正式量表包共 6 題。以正式施測 1332 份有效樣本進行驗證性因素分析，得到分析結果為：卡方值為 65.804，CMIN/DF 為 7.312，遠大於 3.0，此結構模式不理想。且依據標準化因素負荷量需介於.5

至.95 以及修正指標 (modification indices, MI) 需 <10.0 之標準, 第 8 題與多個題項誤差存在高相關性, 因此刪除第 8 題。

修正後此量表結構模式之卡方值為 27.344, GFI 值為.992 $>.90$, RMSEA 值為.058 $<.08$, SRMR 值為.019 $<.10$, CFI 值為.991 $>.90$, 顯示該模型適配良好。

(二) 信度分析：內部一致性信度

以 1332 份正式樣本對本量表進行內部一致性信度考驗, 得到全量表 Cronbach's α 為.845, 顯示出良好信度。

肆、生涯自我效能量表

一、預試量表內容

本量表採用 Betz 等人 (1996) 的「生涯自我效能量表-簡版」(Career Decision Self-Efficacy Scale- Short Form, CDSE-SF), 該量表的建構基於 Crites 與 Savickas (1978) 的生涯成熟度模型 (the Career Maturity Inventory), 由該理論提出的五種生涯選擇能力形成五個分量表, 分別為正確的自我評價 (accurate self-appraisal)、職業資料蒐集 (gathering occupational information)、目標選擇 (goal selection)、未來計畫擬定 (making plan for the future) 與問題解決 (problem solving) (毛菁華, 2015)。

二、填答與計分方式

本量表由五個分量表共計 25 個項目構成, 原量表填答為自評在每個生涯選擇議題上的信心程度, 計分為「完全沒信心」至「完全有信心」。為使本研究之研究工具選項具有一致性, 修改題幹為「我有信心能夠...」, 採李克特式 (Likert-type scale) 五點尺度量表, 其中由 1 至 5 分別表示「非常不符合」、「不符合」、「不確定」、「符合」、「非常符合」。本量表中, 總分越高表示受試者生涯自我效能越高。

三、原量表之信度與效度

原量表以內部一致性進行信度考驗, 得到全量表 Cronbach's α 為.94, 分量表 Cronbach's α 介於.73 至.83, 信度均可靠 (Betz et al., 1996)。

四、預試量表分析與結果

為檢驗量表之品質，將預試所得之有效樣本進行資料分析，包括項目分析、驗證性因素分析與信度分析，並就各項結果進行以下說明。

（一）項目分析

依據臨界比值法與同質性檢驗法對本量表各題項進行項目分析，所得臨界值（CR 值）均小於 3.0，相關係數均小於 .40，達到檢測標準（請見附錄六），因此保留所有題目。

（二）驗證性因素分析

本研究譯自 Betz 等人（1996）的「生涯自我效能量表-簡版」（CDSE-SF），該量表發展於生涯成熟度模型，具有理論基礎，且已被大量研究所使用，但因翻譯涉及文化差異等問題，本研究就預試樣本對該量表中文譯版進行驗證性因素分析。分析結果顯示，此結構模式之卡方值為 691.222，CMIN/DF 為 2.608，GFI 值為 .870，RMSEA 值為 .062，SRMR 值為 .052，CFI 值為 .896，其中 GFI 與 CFI 適配度指標均不理想，因此進行模式修正。

依據標準化因素負荷量需介於 .5 至 .95 以及修正指標（modification indices, MI），刪除不適切題項第 2、7、9、10、13 題，再次進行分析。修正後結構模式之卡方值為 310.839，CMIN/DF 為 1.943 < 3，GFI 值為 .925 > .90，RMSEA 值為 .047 < .08，SRMR 值為 .040 < .10，CFI 值為 .950 > .90，適配度指標均符合標準。綜上所述，修正後本量表因素結構良好。

（三）信度分析

修正後本量表共 20 個題項，以 408 份預試樣本進行內部一致性信度分析，得到全量表 Cronbach's α 為 .913，分量表 Cronbach's α 值則在 .712 至 .783 之間，修正後全量表信度理想，各分量表信度也均可靠。具體各分量表信度如表 3-3-2 所示。

表 3-3-2

「生涯自我效能-簡版」信度摘要表

構面	題數	Cronbach's α
自我評價	4	.783
資料蒐集	4	.766
目標選擇	4	.712
計畫擬定	4	.737
問題解決	4	.725
全量表	20	.913

資料來源：研究者自行整理

五、正式量表分析與結果

(一) 效度分析：驗證性因素分析

依據預試量表分析結果，正式量表包含 5 個分量表，每個分量表有 4 個題項，共 20 題。

以正式施測 1332 份有效樣本進行驗證性因素分析，得到分析結果為：此量表結構模式之卡方值為 755.730，GFI 值為.941 >.90，RMSEA 值為.053 <.08，SRMR 值為.026 <.10，CFI 值為.967 >.90，顯示該模型適配良好。

(二) 信度分析：內部一致性信度

以 1332 份正式樣本對本量表進行內部一致性信度考驗，得到全量表 Cronbach's α 為.961，其中各分量表信度如下：自我評價 Cronbach's α 為.853、資料蒐集分量表 Cronbach's α 為.861、目標選擇 Cronbach's α 為.834、計畫擬定 Cronbach's α 為.842、問題解決 Cronbach's α 為.839，均顯示出良好信度。

第四節 實施程序

本研究採用問卷法，研究實施程序分為六個階段，說明如下：

壹、文獻探討

依研究興趣與研究動機，閱讀相關文獻提出研究構想，並透過討論整合確立以生涯適應力、生涯未決與生涯自我效能此三個研究變項以及研究目的與研究架構，同時蒐集適合之研究工具。

貳、研究工具選定與編修

依研究之需要，閱讀文獻並考量後，選擇適合本研究之研究工具，採 Yu 等人（2020）編修之「生涯適應力量表-簡版」（CAAS-SF）、Osipow 等人（1976）和 Osipow 與 Winer（1996）所編修之「生涯決力量表」（CDS）以及 Betz 等人（1996）的「生涯自我效能量表-簡版」（CDSE-SF），所選量表之原量表信度與效度均可靠。

對所採用之英文量表進行翻譯編修。過程由研究者本人翻譯成中文後，經三位專家學者檢驗內容效度，依專家意見修改後形成預試量表。

參、預試與分析

本研究預試採便利取樣，研究對象為大陸各省份之在讀全日制大學生，樣本回收後以實得 408 份有效樣本進行項目分析以及信度與效度的檢驗。依據檢驗結果對問卷進行修改，形成正式問卷。

肆、正式施測

正式施測以中國大陸各省份全日制大學生為研究對象，問卷以網路發放的形式進行，採便利取樣與滾雪球取樣，在問卷開始說明研究目的與受試者權益，並在填寫完畢後發放獎品，以利施測順利並保障受試者權益。正是施測共計回收有效樣本 1332 份。

伍、資料處理與分析

將回收之有效樣本 1332 份進行樣本資料的統計分析，以檢驗本研究假設。

陸、報告撰寫與完成

結合蒐集與整理之文獻，針對正式施測之結果進行分析與討論，整理歸納並提出研究結論與研究建議。

第五節 資料處理與分析

本研究將所回收問卷加以整理，篩選並剔除無效問卷，將有效問卷進行編碼與登錄。採 IBM SPSS Statistics 25 及 IBM SPSS Amos 21 統計軟體進行資料分析，以描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關分析與結構方程模式等統計方法分析並討論生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之現況與關係。

壹、描述性統計 (Descriptive Statistics)

對數據進行描述性統計，透過平均數、標準差等分析受試者之問卷得分，以瞭解中國大陸高考改革至今大學生生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之現況。

貳、獨立樣本 t 檢定 (Independent Samples t-test)

本研究以獨立樣本 t 檢定對不同背景變項（性別、大學科系以及高考改革經歷）大學生生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之差異情形進行分析，以檢驗研究假設 H1「不同背景變項之大學生生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決存在顯著差異」。

參、單因子變異數分析 (One-way ANOVA Analysis)

本研究以單因子變異數分析檢驗不同背景變項（年級、家長教育程度）下大學生生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之差異情形，以檢驗研究假設 H1「不同背景變項之大學生生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決存在顯著差異」。若分析結果顯示差異達顯著水平，則進行事後比較以了解各組差異情形。

肆、皮爾森積差相關分析 (Pearson Correlation Analysis)

本研究以皮爾森積差相關考驗生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之間相關情形，以瞭解三個變項之間關係是否存在以及生涯適應力、生涯自我效能對生涯未決程度是否存在影響，以支持研究假設 H2「大學生生涯適應力對生涯未決程度具有顯著影響」與研究假設 H3「生涯自我效能對生涯適應力與生涯未決程度之關係具有中介效果」。

伍、結構方程模式 (Structural Equation Modelling, SEM)

本研究以結構方程模式檢驗生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之因果關係，進一步檢驗假設 H2「大學生生涯適應力對生涯未決程度具有顯著影響」。

採 Bootstrap 法進行中介效果檢定，探討生涯自我效能之中介效果，以檢驗研究假設 H3「生涯自我效能對生涯適應力與生涯未決程度之關係具有中介效果」。

第四章 研究發現與討論

本章旨在呈現各項統計分析結果並進行討論，以瞭解生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決之現況，探討不同背景變項下生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決之差異情形，以及三者之間關係結構模式。本章共分為四節，第一節為現況分析，第二節為差異分析，第三節為相關分析，第四節為結構方程模式分析。

第一節 生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決之現況分析

本節進行各變項之現況分析，主要呈現受試者各背景變項(生理性別、年級、大學科系、家長受教育程度、高考改革經歷)之分佈概況，及「生涯適應力量表」、「生涯決定量表」、「生涯決策自主量表」與「生涯自我效能量表」量表得分之描述性統計結果。描述性統計以全量表平均值、標準差，分類表平均值、標準差進行，藉以瞭解受試者在生涯適應力、生涯未決程度與生涯自我效能之分佈情形。

壹、背景變項分析

本研究中背景變項資料由「大學生生涯相關能力調查問卷」第 1 至 5 題獲得。以 1332 份正式樣本所獲資料，對各背景變項進行統計分析，分析結果如表 4-1-1 所示。其中，就生理性別背景變項，女性佔 81.5%，男性 18.5%；年級分佈情形，大一佔 15.6%，大二佔 27.0%，大三佔 26.7%，大四佔 30.7%；大學科系分佈上，自然科學類佔 32.1%，社會科學類佔 67.9%；家長受教育程度變項中，國小畢業(含未受教育)佔 7.5%，國中畢業佔 27.0%，高中/高職畢業佔 28.8%，大學/專畢業佔 33.3%，碩/博士畢業佔 3.4%；經歷高考改革之人數佔 47.2%，未經歷之人數佔 52.8%，分佈尚平均。

表 4-1-1

背景變項分析

	變項	樣本數	有效百分比	累積百分比
生理性別	女性	1086	81.5	81.5
	男性	246	18.5	100
年級	大一	208	15.6	15.6
	大二	360	27.0	42.6
	大三	355	26.7	69.3
	大四	409	30.7	100
大學科系	自然科學類	428	32.1	32.1
	社會科學類	904	67.9	100
家長受教育程度	國小畢業	100	7.5	7.5
	國中畢業	359	27.0	34.5
	高中/高職畢業	384	28.8	63.3
	大學/專畢業	443	33.3	96.6
	博/碩士畢業	46	3.4	100
是否參與高考改革	是	629	47.2	47.2
	否	703	52.8	100

資料來源：研究者自行整理

貳、生涯適應力現況分析

本研究中「生涯適應力量表」共 12 各題項，由「生涯關注」、「生涯控制」、「生涯好奇」和「生涯自信」四個分量表各 3 題組成。量表採五點計分，最低為 1 分表示「完全不符合」，最高為 5 分表示「完全符合」，個題項得分相加所得總分越高表示生涯適應力愈高，反之愈低。生涯適應力量表、分量表得分之現況分析如表 4-1-2 所示。受試者生涯適應力總分平均值為 45.21，各分量表得分均值介於 11.09 至 11.49，依序為「生涯好奇」（ $M=11.49$ ）、「生涯控制」（ $M=11.32$ ）、「生涯自信」（ $M=11.31$ ）、「生

涯關注」(M=11.09)。依據分析結果顯示，受試者總體自評生涯適應力介於「不確定」和「有些符合」之間。

表 4-1-2

生涯適應力描述性統計表

	題數	總分平均值	總分標準差	題目平均值	題目標準差
生涯關注	3	11.09	2.73	3.70	.91
生涯控制	3	11.32	2.69	3.77	.90
生涯好奇	3	11.49	2.71	3.83	.90
生涯自信	3	11.31	2.69	3.77	.90
生涯適應力	12	45.21	9.50	3.77	

資料來源：研究者自行整理

參、生涯自我效能現況分析

本研究中「生涯自我效能量表」共 20 各題項，由「自我評價」、「資料蒐集」、「目標選擇」、「計畫擬定」和「問題解決」五個分量表各 4 題組成。量表採五點計分，最低為 1 分表示「完全不符合」，最高為 5 分表示「完全符合」，個題項得分相加所得總分越高表示生涯自我效能愈高，反之愈低。

表 4-1-3

生涯自我效能描述性統計表

	題數	總分平均值	總分標準差	題目平均值	題目標準差
自我評價	4	14.33	3.31	3.6	.83
資料蒐集	4	14.44	3.57	3.6	.89
目標選擇	4	14.00	3.38	3.5	.85
計畫擬定	4	13.90	3.41	3.5	.85
問題解決	4	14.06	3.26	3.5	.81
生涯自我效能	20	70.72	15.53	3.5	

資料來源：研究者自行整理

生涯自我效能全量表、分量表得分之現況分析如表 4-1-3 所示，受試者生涯自我效能總分平均值為 70.72，各分量表得分均值介於 14.44 至 13.90，依序為「資料蒐集」(M=14.44)、「自我評價」(M=14.33)、「問題解決」(M=14.06)、「目標選擇」(M=14.00)、「計畫擬定」(M=13.90)。依據分析結果顯示，受試者總體自評生涯自我效能介於「不確定」和「有些符合」之間，偏向於認為擁有中等水平生涯自我效能。

肆、生涯未決現況分析

本研究中生涯未決程度由「生涯決定量表」獲得，該量表共 8 各題項。量表採五點計分，最低為 1 分表示「完全不符合」，最高為 5 分表示「完全符合」，個題項得分相加所得總分越高表示生涯未決程度愈高，反之愈低。生涯決定量表全量表、分量表得分之現況分析如表 4-1-4 所示，受試者整體生涯未決程度平均值為 25.70，題目得分均值為 3.21。依據分析結果顯示，受試者總體自評具有中等偏上程度的生涯未決。

表 4-1-4

生涯未決程度描述性統計表

	題數	平均值	標準差
Cd1	1	3.04	1.07
Cd2	1	2.80	1.23
Cd3	1	2.94	1.21
Cd4	1	3.02	1.74
Cd5	1	3.18	1.12
生涯未決程度	5	14.98	4.56

資料來源：研究者自行整理

第二節 背景變項在生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之差異分析

異分析

本節以背景變項中生理性別、年級、大學科系、家長受教育程度、高考改革經歷，瞭解不同背景變項在生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之差異情形。

壹、性別在生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之差異分析

一、生涯適應力

本研究以獨立樣本 t 檢定探討不同性別的大學生在生涯適應力上的差異情形，分析結果如表 4-2-1 所示。

分析結果顯示，不同性別大學生生涯適應力存在顯著差異，且女性大學生生涯適應力顯著高於男性大學生 ($t = -7.20, p < .01$)。此外，就各分量表得分，不同性別大學生均存在顯著差異，「生涯關注」($t = -5.47, p < .01$)、「生涯控制」($t = -6.65, p < .01$)、「生涯好奇」($t = -6.50, p < .01$)、「生涯自信」($t = -6.97, p < .01$)，且均為女性大學生顯著高於男性大學生。

表 4-2-1

性別在生涯適應力之獨立樣本 t 檢定

	性別	樣本數	平均值	標準差	t 值
生涯關注	男性	246	10.06	3.43	-5.47**
	女性	1086	11.32	2.50	
生涯控制	男性	246	10.06	3.47	-6.65**
	女性	1086	11.61	2.40	
生涯好奇	男性	246	10.23	3.55	-6.50**
	女性	1086	11.78	2.39	
生涯自信	男性	246	10.02	3.39	-6.97**
	女性	1086	11.61	2.41	
生涯適應力	男性	246	40.37	12.33	-7.20**
	女性	1086	46.31	8.36	

** $p < .01$

資料來源：研究者自行整理

二、生涯自我效能

本研究以獨立樣本 t 檢定探討不同性別的大學生在生涯自我效能上的差異情形，分析結果如表 4-2-2 所示，不同性別大學生生涯自我效能存在顯著差異，且女性大學生生涯自我效能顯著高於男性大學生 ($t = -5.71, p < .01$)。此外，就各分量表得分，不同性別大學生均存在顯著差異，「自我評價」($t = -5.85, p < .01$)、「資料蒐集」($t = -6.13, p < .01$)、「目標選擇」($t = -4.89, p < .01$)、「計畫擬定」($t = -5.24, p < .01$)、「問題解決」($t = -4.88, p < .01$)，且均為女性大學生顯著高於男性大學生。

表 4-2-2

性別在生涯自我效能之獨立樣本 t 檢定

	性別	樣本數	平均值	標準差	t 值
自我評價	男性	246	12.98	4.17	-5.85**
	女性	1086	14.63	3.00	
資料蒐集	男性	246	12.93	4.47	-6.13**
	女性	1086	14.78	3.24	
目標選擇	男性	246	12.85	4.27	-4.89**
	女性	1086	14.26	3.09	
計畫擬定	男性	246	12.68	4.23	-5.24**
	女性	1086	14.18	3.14	
問題解決	男性	246	12.93	4.22	-4.88**
	女性	1086	14.31	2.94	
生涯自我效能	男性	246	64.38	20.36	-5.71**
	女性	1086	72.16	13.83	

** $p < .01$

資料來源：研究者自行整理

三、生涯未決程度

本研究以獨立樣本 t 檢定探討不同性別的大學生在生涯未決程度上的差異情形，分析結果如表 4-2-3 所示。

分析結果顯示，不同性別大學生生涯未決程度存在顯著差異，其中女性大學生生涯未決程度顯著低於男性大學生（ $t = 5.72, p < .01$ ）。

表 4-2-3

性別在生涯未決程度之獨立樣本 t 檢定

	性別	樣本數	平均值	標準差	t 值
生涯未決程度	男性	246	16.65	5.24	5.72**
	女性	1086	14.60	4.30	

* $p < .05$ ** $p < .01$

資料來源：研究者自行整理

本研究發現在生涯適應力與生涯自我效能上，女性顯著高於男性，而在生涯未決程度上則是男性顯著高於女性。此結果與吳萍（2010）女性生涯目標選擇之確定程度高於男性之結果一致，其認為造成此種差異之原因包括女性努力提升自我以應對就業性別不平等、投身家庭之決定程度高、具有更強的責任意識等。由本研究之研究背景，結合 Zhang 等人（2003）所提出現代性對生涯發展之影響及其發現女性比男性具有更高的現代性，研究者推測中國當代大學生相較於過去具有更高的現代性，且隨著性別平等觀念的推進，尤其是女性主義的可能影響，當代女性大學生傾向於自我解放與追求現代化，而男性則傾向於傳統。而傳統性高表現為更接受服從、孝順、保守等特質，傾向於順應社會與家庭期待，導致經歷更多生涯焦慮，以至出現更高程度的生涯未決。

貳、年級在生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之差異分析

一、生涯適應力

本研究將年級分為「大一」、「大二」、「大三」、「大四」四組，以單因子變異數分析探討不同年級的大學生在生涯適應力上的差異情形。分析結果顯示，生涯適應力總分達顯著水準（ $F = 4.00, p < .05$ ），另外，不同年級大學生在分量表「生涯關注」（ $F = 3.50, p < .05$ ）、「生涯控制」（ $F = 3.65, p < .05$ ）、「生涯自信」（ $F = 4.48, p < .05$ ）上的得分均存在顯著差異，唯在「生涯好奇」（ $F = 2.26$ ）未達顯著差異。依據變異數同質性檢定結果，「生涯關注」、「生涯自信」與「生涯自我效能」之變異數異質，採 Games-Howell 檢定

進行事後比較，而「生涯控制」之變異數同質，則採 Bonferroni 檢定進行事後比較。結果如表 4-2-4 所示。

表 4-2-4

年級在生涯適應力之單因子變異數分析

	年級	樣本數	平均值	標準差	F 值	事後比較
生涯關注	大一	208	10.63	3.01	3.50*	4>1
	大二	360	11.24	2.73		
	大三	355	10.95	2.72		
	大四	409	11.31	2.57		
生涯控制	大一	208	10.80	2.92	3.65*	2>1 4>1
	大二	360	11.51	2.70		
	大三	355	11.26	2.61		
	大四	409	11.47	2.62		
生涯好奇	大一	208	11.07	3.05	2.26	
	大二	360	11.46	2.62		
	大三	355	11.61	2.64		
	大四	409	11.63	2.65		
生涯自信	大一	208	10.83	3.11	4.48*	4>1 4>3
	大二	360	11.42	2.60		
	大三	355	11.15	2.70		
	大四	409	11.60	2.48		
生涯適應力	大一	208	43.34	10.60	4.00*	2>1 4>1
	大二	360	45.64	9.52		
	大三	355	44.97	9.33		
	大四	409	46.00	8.91		

* $p < .05$

資料來源：研究者自行整理

生涯適應力整體效果上，大二學生生涯適應力 ($M=45.64$) 顯著高於大一學生 ($M=43.34$)，大四學生生涯適應力 ($M=46.00$) 顯著高於大一學生 ($M=43.34$)。就「生涯關注」分量表得分，大四學生 ($M=11.31$) 顯著高於大

一學生 ($M=10.63$)。在「生涯控制」分量表得分上，大二學生 ($M=11.51$) 顯著高於大一學生 ($M=10.80$)，大四學生 ($M=11.31$) 顯著高於大一學生 ($M=10.80$)。而「生涯自信」分量表得分，大四學生 ($M=11.60$) 顯著高於大一學生 ($M=10.83$) 與大三學生 ($M=11.15$)。

二、生涯自我效能

表 4-2-5

年級在生涯自我效能之單因子變異數分析

	年級	樣本數	平均值	標準差	F 值	事後比較
自我評價	大一	208	13.87	3.59	2.51	
	大二	360	14.46	3.07		
	大三	355	14.18	3.41		
	大四	409	14.57	3.25		
資料蒐集	大一	208	13.93	3.91	2.10	
	大二	360	14.43	3.42		
	大三	355	14.45	3.63		
	大四	409	14.69	3.46		
目標選擇	大一	208	13.45	3.71	2.88*	4>1
	大二	360	14.15	3.24		
	大三	355	13.89	3.35		
	大四	409	14.24	3.35		
計畫擬定	大一	208	13.50	3.68	2.33	
	大二	360	13.88	3.32		
	大三	355	13.78	3.45		
	大四	409	14.23	3.31		
問題解決	大一	208	13.56	3.56	3.67*	4>1
	大二	360	14.11	3.13		
	大三	355	13.88	3.34		
	大四	409	14.42	3.11		
生涯自我效能	大一	208	68.31	17.06	3.02*	4>1
	大二	360	71.02	14.60		
	大三	355	70.19	15.85		
	大四	409	72.15	15.11		

* $p<.05$

資料來源：研究者自行整理

本研究將年級分為「大一」、「大二」、「大三」、「大四」四組，以單因子變異數分析探討不同年級的大學生在生涯自我效能上的差異情形。

分析結果顯示，生涯自我效能總分達顯著水準 ($F = 3.02, p < .05$)，另外，不同年級大學生在分量表「目標選擇」 ($F = 2.88, p < .05$)、「問題解決」 ($F = 3.67, p < .05$) 上的得分存在顯著差異，而在分量表「自我評價」 ($F = 2.51$)、「資料蒐集」 ($F = 2.10$)、「計畫擬定」 ($F = 2.33$) 上不存在顯著差異。對 F 值達顯著之整體與分量表進行事後檢定，依據變異數同質性檢定結果，「目標選擇」與「問題解決」之變異數同質，採 Bonferroni 法進行檢定，而生涯自我效能總分則異質，採 Games-Howell 法進行檢定。

對於整體生涯自我效能，大四學生 ($M = 72.15$) 顯著高於大一學生 ($M = 68.31$)。而分量表「目標選擇」和「問題解決」也均為大四學生顯著高於大一學生。具體結果見表 4-2-5。

三、生涯未決程度

本研究將年級分為「大一」、「大二」、「大三」、「大四」四組，以單因子變異數分析探討不同年級的大學生在生涯未決程度上的差異情形。

分析結果顯示，生涯未決程度總分量表得分均未達顯著水準，表明不同年紀大學生生涯未決程度不存在顯著差異。具體結果如表 4-2-6 所示。

表 4-2-6

年級在生涯未決程度之單因子變異數分析

	年級	樣本數	平均值	標準差	F 值	事後比較
生涯未決程度	大一	208	15.00	4.48	1.65	
	大二	360	14.55	4.61		
	大三	355	15.28	4.60		
	大四	409	15.08	6.50		

資料來源：研究者自行整理

本研究發現，年級生涯適應力與生涯自我效能存在顯著差異，且為多為大四顯著大於大一，此結果與 Koen 等人 (2012) 及 Glessner 等人 (2017) 研究結果相呼應，即生涯適應力與生涯自我效能具有受教育性。因此研究者推測，

由於大四學生所受生涯教育相較於大一學生更多，因此表現出更高的生涯適應力與生涯自我效能。

而在生涯未決程度上，不同年紀大學生並未呈現出顯著差異，結合 Jaensch 等人（2015）之研究結果長期性生涯未決之個體生涯自我效能不隨時間增加，而發展性生涯未決個體在生涯自我效能上則表現出隨時間增加。因此本研究推測與生涯未決類型有關，本結果對全樣本進行檢驗，因此未出現差異。

參、大學科系在生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之差異分析

一、生涯適應力

本研究中大學科系分為兩類，分別為「自然科學領域」和「社會科學領域」，以獨立樣本 t 檢定檢驗不同科系大學生在生涯適應力上的差異情形，結果顯示，不同科系大學生生涯適應力存在顯著差異，且科系為社會科學類的大學生生涯適應力顯著高於自然科學類科系大學生（ $t = -8.60, p < .01$ ）。具體分析結果見表 4-2-7。

表 4-2-7

科系在生涯適應力之獨立樣本 t 檢定

	科系	樣本數	平均值	標準差	t 值
生涯關注	自然科學領域	428	10.16	3.27	-7.76**
	社會科學領域	904	11.53	2.32	
生涯控制	自然科學領域	428	10.41	3.30	-7.62**
	社會科學領域	904	11.75	2.23	
生涯好奇	自然科學領域	428	10.62	3.22	-7.39**
	社會科學領域	904	11.90	2.31	
生涯自信	自然科學領域	428	10.43	3.21	-7.56**
	社會科學領域	904	11.73	2.29	
生涯適應力	自然科學領域	428	41.62	11.53	-8.60**
	社會科學領域	904	46.91	7.82	

** $p < .01$

資料來源：研究者自行整理

各分量表得分上，不同大學科系大學生也均存在顯著差異，「生涯關注」($t=-7.76, p<.01$)、「生涯控制」($t=-7.62, p<.01$)、「生涯好奇」($t=-7.39, p<.01$)、「生涯自信」($t=-6.97, p<.01$)，均為社會科學類科系大學生生涯適應力顯著高於自然科學類科系大學生。

二、生涯自我效能

本研究中大學科系分為兩類，分別為「自然科學領域」和「社會科學領域」，以獨立樣本 t 檢定檢驗不同科系大學生在生涯自我效能上的差異情形。分析結果如表 4-2-8 所示，不同科系大學生生涯自我效能存在顯著差異，且科系為社會科學類的大學生生涯自我效能顯著高於自然科學類科系大學生 ($t=-7.66, p<.01$)。

表 4-2-8

科系在生涯自我效能之獨立樣本 t 檢定

	科系	樣本數	平均值	標準差	t 值
自我評價	自然科學領域	428	13.21	3.87	-7.83**
	社會科學領域	904	14.85	2.86	
資料蒐集	自然科學領域	428	13.30	4.16	7.42**
	社會科學領域	904	14.98	3.12	
目標選擇	自然科學領域	428	13.06	3.99	-6.43**
	社會科學領域	904	14.45	2.96	
計畫擬定	自然科學領域	428	12.92	4.06	-6.57**
	社會科學領域	904	14.36	2.96	
問題解決	自然科學領域	428	13.01	3.90	-7.38**
	社會科學領域	904	14.56	2.77	
生涯自我效能	自然科學領域	428	65.50	18.78	-7.66**
	社會科學領域	904	73.20	13.03	

** $p<.01$

資料來源：研究者自行整理

各分量表得分上，不同大學科系大學生生涯自我效能差異均顯著，「自我評價」($t=-7.83, p<.01$)、「資料蒐集」($t=-7.42, p<.01$)、「目標選擇」

($t = -6.43, p < .01$)、「計畫擬定」($t = -6.57, p < .01$)、「問題解決」($t = -7.38, p < .01$)，且均為社會科學類科系大學生生涯自我效能顯著高於自然科學類科系大學生。

三、生涯未決程度

本研究中大學科系分為兩類，分別為「自然科學領域」和「社會科學領域」，以獨立樣本 t 檢定檢驗不同科系大學生在生涯未決程度上的差異情形，分析結果如表 4-2-9 所示。

不同科系大學生生涯未決程度存在顯著差異，且科系為社會科學類的大學生生涯自我效能顯著低於自然科學類科系大學生 ($t = 4.78, p < .01$)。

表 4-2-9

科系在生涯未決程度之獨立樣本 t 檢定

	科系	樣本數	平均值	標準差	t 值
生涯未決程度	自然科學領域	428	15.87	4.83	4.78**
	社會科學領域	904	14.55	4.36	

* $p < .05$ ** $p < .01$

資料來源：研究者自行整理

本研究發現大學科系在生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度上均呈現出顯著差異，且生涯適應力與生涯自我效能為自然科學領域之大學生低於社會科學領域之大學生，生涯未決程度則為社會科學領域之大學生低於自然科學領域之大學生。結合李莹莹（2020）、宋淑娟、藍秀华與吳仕明（2012）所提出之大學科系上的性別刻板印象，即女性更偏向社會科學領域，推測本研究之結果可能與科系上性別分佈相關，即社會科學領域更多為女生，而依據性別對各變項之影響，導致科系上呈現出此差異。

肆、家長受教育程度在生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之

差異分析

一、生涯適應力

表 4-2-10

家長受教育程度在生涯適應力之單因子變異數分析

	家長受教育程度	樣本數	平均值	標準差	F 值	事後比較
生涯關注	國小畢業（含未受教育）	100	11.57	1.86	6.97**	1>3 2>5 1>5 4>5
	國中畢業	359	11.26	2.21		
	高中/職畢業	384	10.76	3.00		
	大學/專畢業	443	11.28	2.85		
	碩/博士畢業	46	9.52	3.74		
生涯控制	國小畢業（含未受教育）	100	12.18	1.65	8.28**	1>3 2>3 1>4 2>4 1>5 2>5
	國中畢業	359	11.70	2.19		
	高中/職畢業	384	11.03	3.02		
	大學/專畢業	443	11.20	2.80		
	碩/博士畢業	46	10.09	3.33		
生涯好奇	國小畢業（含未受教育）	100	12.05	1.84	8.28**	1>3 2>5 1>5 4>5 2>3
	國中畢業	359	11.79	2.20		
	高中/職畢業	384	11.09	3.01		
	大學/專畢業	443	11.62	2.74		
	碩/博士畢業	46	9.98	3.84		
生涯自信	國小畢業（含未受教育）	100	11.97	1.88	8.19**	1>3 3>5 1>5 4>5 2>5
	國中畢業	359	11.50	2.36		
	高中/職畢業	384	11.13	2.88		
	大學/專畢業	443	11.37	2.72		
	碩/博士畢業	46	9.43	3.67		
生涯適應力	國小畢業（含未受教育）	100	47.77	5.72	9.61**	1>3 2>3 1>4 2>5 1>5 4>5
	國中畢業	359	46.26	7.60		
	高中/職畢業	384	44.02	10.56		
	大學/專畢業	443	45.47	9.84		
	碩/博士畢業	46	39.02	12.78		

** $p < .01$

資料來源：研究者自行整理

本研究將家長受教育程度分為「國小畢業（含未受教育）」、「國中畢業」、「高中/高職畢業」、「大學/專畢業」、「博/碩士畢業」五組，以單因子變異數分析探討不同家長受教育程度下大學生生涯適應力的差異情形。

分析結果如表 4-2-10 所示，生涯適應力總分及各分量表得分均達顯著水準，依據變異數同質性檢定結果均為變異數異質，採 Games-Howell 檢定進行事後比較。

整體效果上，家長受教育程度為國小畢業（含未受教育）之大學生生涯適應力（ $M=47.77$ ）顯著高於家長受教育程度為高中/職畢業（ $M=44.02$ ）、大學/專畢業（ $M=45.47$ ）、碩/博士畢業（ $M=39.02$ ）之大學生。家長受教育程度為國中畢業之大學生生涯適應力（ $M=46.26$ ）顯著高於家長受教育程度為高中/職畢業大、碩/博士畢業之大學生。而家長受教育程度為大學/專畢業則顯著高於家長受教育程度為碩/博士畢業。

「生涯關注」分量表得分，家長受教育程度為國小畢業（含未受教育）之大學生生涯適應力（ $M=11.57$ ）顯著高於家長受教育程度為高中/職畢業（ $M=10.76$ ）和碩/博士畢業（ $M=9.52$ ）之大學生，且家長受教育程度為國中畢業（ $M=11.26$ ）和大學/專畢業（ $M=11.28$ ）均顯著高於碩/博士畢業。

在「生涯控制」分量表得分上，長受教育程度為國小畢業（含未受教育）（ $M=12.18$ ）和國中畢業（ $M=11.70$ ）之大學生生涯適應力均顯著高於家長受教育程度為高中/職畢業（ $M=11.03$ ）、大學/專畢業（ $M=11.20$ ）和碩/博士畢業（ $M=10.09$ ）。

就「生涯好奇」，家長受教育程度為國小畢業（含未受教育）（ $M=12.05$ ）和國中畢業（ $M=11.79$ ）均顯著高於高中/職畢業（ $M=11.09$ ）和碩/博士畢業（ $M=9.98$ ），另，家長受教育程度為大學/專畢業（ $M=11.62$ ）顯著高於碩/博士畢業。

而「生涯自信」分量表得分，家長受教育程度為國小畢業（含未受教育）（ $M=11.97$ ）和國中畢業（ $M=11.50$ ）均顯著高於高中/職畢業（ $M=11.13$ ）和碩/博士畢業（ $M=9.43$ ），且家長受教育程度為大學/專畢業（ $M=11.27$ ）顯著高於碩/博士畢業。

二、生涯自我效能

以單因子變異數分析探討不同家長受教育程度下大學生生涯自我效能的差異情形，分析結果如表 4-2-11 所示。

表 4-2-11

家長受教育程度在生涯自我效能之單因子變異數分析

	家長受教育程度	樣本數	平均值	標準差	F 值	事後比較
自我評價	國小畢業（含未受教育）	100	15.01	2.39	3.66*	1>3 2>3
	國中畢業	359	14.65	2.74		
	高中/職畢業	384	13.94	3.58		
	大學/專畢業	443	14.31	3.57		
	碩/博士畢業	46	13.67	3.75		
資料蒐集	國小畢業（含未受教育）	100	15.46	2.43	4.60*	1>3 1>4 1>5 2>3
	國中畢業	359	14.72	2.91		
	高中/職畢業	384	14.02	3.89		
	大學/專畢業	443	14.43	3.88		
	碩/博士畢業	46	13.61	3.96		
目標選擇	國小畢業（含未受教育）	100	14.66	2.30	2.86*	1>3
	國中畢業	359	14.23	2.86		
	高中/職畢業	384	13.68	3.73		
	大學/專畢業	443	14.03	3.60		
	碩/博士畢業	46	13.22	3.72		
計畫擬定	國小畢業（含未受教育）	100	14.31	2.64	2.107	
	國中畢業	359	14.17	2.93		
	高中/職畢業	384	13.59	3.74		
	大學/專畢業	443	13.92	3.62		
	碩/博士畢業	46	13.30	3.37		
問題解決	國小畢業（含未受教育）	100	14.67	2.18	2.75*	1>3
	國中畢業	359	14.35	2.73		
	高中/職畢業	384	13.82	3.55		
	大學/專畢業	443	13.97	3.49		
	碩/博士畢業	46	13.35	3.93		
生涯自我效能	國小畢業（含未受教育）	100	74.11	9.81	3.67*	1>3 2>3
	國中畢業	359	72.12	12.47		
	高中/職畢業	384	69.05	17.15		
	大學/專畢業	443	70.65	16.85		
	碩/博士畢業	46	67.15	17.83		

* $p < .05$

資料來源：研究者自行整理

除「計畫擬定」分量表，生涯自我效能總分及其餘分量表得分均達顯著水準，依據變異數同質性檢定結果顯示均為變異數異質，採 Games-Howell 檢定進行事後比較。

依據分析結果，整體效果上，家長受教育程度為國小畢業（含未受教育）（ $M=74.11$ ）與國中畢業（ $M=72.12$ ）之大學生生涯自我效能顯著高於家長受教育程度為高中/職畢業（ $M=69.05$ ）之大學生。

對於「自我評價」分量表得分，家長受教育程度為國小畢業（含未受教育）（ $M=15.01$ ）與國中畢業（ $M=14.65$ ）顯著高於高中/職畢業（ $M=13.95$ ）。

在「資料蒐集」分量表上，家長受教育程度為國小畢業（含未受教育）（ $M=15.46$ ）顯著高於高中/職畢業（ $M=14.01$ ）、大學/專畢業（ $M=14.43$ ）與碩/博士畢業（ $M=13.61$ ），且國中畢業（ $M=14.72$ ）顯著高於高中/職畢業。

在「目標選擇」分量表上，家長受教育程度為國小畢業（含未受教育）（ $M=14.66$ ）顯著高於高中/職畢業（ $M=13.68$ ）。

而「問題解決」分量表，也是家長受教育程度為國小畢業（含未受教育）（ $M=14.67$ ）顯著高於高中/職畢業（ $M=13.82$ ）。

三、生涯未決程度

以單因子變異數分析探討不同家長受教育程度下大學生生涯未決程度的差異情形。

表 4-2-12

家長受教育程度在生涯未決程度之單因子變異數分析

	家長受教育程度	樣本數	平均值	標準差	F 值	事後比較
生涯未決程度	國小畢業（含未受教育）	100	14.34	4.14	1.94	
	國中畢業	359	15.06	4.23		
	高中/職畢業	384	15.02	5.59		
	大學/專畢業	443	14.85	4.76		
	碩/博士畢業	46	16.52	5.46		

資料來源：研究者自行整理

分析結果顯示，生涯未決程度總分與各分量表得分達未顯著水準，表示不同家長受教育程度大學生之生涯未決程度不存在顯著差異。具體分析結果如表 4-2-12 所示。

本研究發現大學生之家長受教育程度愈高，生涯未決程度愈高。由 Fouad 等人（2008）研究發現可知榜樣對於個體生涯選擇之影響，而許多研究指出父母常被孩子作為需要超越的榜樣，且另有研究發現當感知父母期望很高而預期自我表現不佳時容易出現生涯未決之結果（Leung et al., 2011）。因此研究者認為當大學生之父母受教育程度高時，父母的榜樣作用以及期望將使大學生產生過焦慮或挫折感，導致其具有較低生涯適應力、生涯自我效能與較高的生涯未決程度。

伍、高考改革經歷在生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之差異分析

異分析

一、生涯適應力

本研究中大學生高考改革經歷分為「經歷高考改革」與「未經歷高考改革」，以獨立樣本 t 檢定分析不同高考改革經歷下大學生生涯適應力的差異情形。分析結果如表 4-2-13 所示，經歷高考改革之大學生在生涯適應力量表上總分顯著低於未經歷高考改革之大學生（ $t = -11.98, p < .01$ ）。而各分量表得分上，不同高考改革經歷之大學生均存在顯著差異，「生涯關注」（ $t = -10.18, p < .01$ ）、「生涯控制」（ $t = -9.99, p < .01$ ）、「生涯好奇」（ $t = -10.91, p < .01$ ）、「生涯自信」（ $t = -10.65, p < .01$ ），且均為經歷高考改革之大學生在生涯適應力量表上總分顯著低於未經歷高考改革之大學生。

本研究結果可從生涯適應力整體及各分量表進行討論分析。在生涯適應力之整體差異上，研究者認為其變化與中國傳統文化脈絡下保守等特質有關。中國傳統文化內核鼓勵維持現狀，透過保持並遵守已存在的社會規則來避免改變的威脅（Zhang, 2003）。雖然隨著社會現代化的發展，大學生越來越受到現代文化的影響，然而這並非說明傳統文化之影響不復存在，研究表明，中西方文化是融合與競爭的過程，兩者同時影響著中國人的心理與行為（Yang, 2003）。中國自 1977 年恢復高考至 2014 年高考改革提出，舊有的高考模式維

持了將近四十年之久，因此研究者推測在面對突然產生變化的高考制度，學生很可能會出現抗拒、無措，而同時疫情的衝擊更是加重了他們的迷茫，這導致其生涯適應力之發展受到影響，可能需要花費更多的時間與資源。

表 4-2-13

高考改革經歷在生涯適應力之獨立樣本 t 檢定

	高考改革	樣本數	平均值	標準差	t 值
生涯關注	是	629	10.29	3.28	-10.18**
	否	703	11.80	1.86	
生涯控制	是	629	10.55	3.23	-9.99**
	否	703	12.01	1.86	
生涯好奇	是	629	10.65	3.29	-10.91**
	否	703	12.25	1.74	
生涯自信	是	629	10.49	3.22	-10.65**
	否	703	12.04	1.82	
生涯適應力	是	629	41.98	11.60	-11.98**
	否	703	48.10	5.74	

** $p < .01$

資料來源：研究者自行整理

其次，高考改革在大學生生涯好奇上影響最為顯著。生涯好奇是指主動探索、尋求生涯相關信息，依據王光林（2021）對好奇之意涵整理，好奇是發自內心的興趣與探索，由此可見，高考改革使大學生對於探索生涯發展的興趣減弱。研究者認為這與高考改革本身制度之複雜性相關，尤其是分層教學、走班制、自主選科以及成績等級賦分等內容需要學生花費大量時間精力才能了解全面（張善超，2020），而其本身內容的枯燥與繁雜更會降低學生的興趣。

另外，在生涯控制、生涯自信與生涯關注上，經歷高考改革之大學生均表現出較低水平。雖然高考改革所提出政策旨在促進學生多元發展，然後在實施過程中並非如此理想，諸如學校追求升學率與改革制度衝突、初期走班制導致教學混亂、家庭資本干擾升學機會等因素均對改革成效產生影響。研究者推測 在此

狀況下，大學生在升學過程中對於考科、科系的選擇權並未增加，反而存在更多限制，影響其生涯控制、生涯自信與生涯關注等發展，最終導致其生涯適應力低。

二、生涯自我效能

本研究中大學生高考改革經歷分為「經歷高考改革」與「未經歷高考改革」，以獨立樣本 t 檢定分析不同高考改革經歷下大學生生涯自我效能的差異情形，分析結果如表 4-2-14 所示。

經歷高考改革之大學生在生涯自我效能量表上總分顯著低於未經歷高考改革之大學生 ($t = -10.62, p < .01$)。而各分量表得分上，不同高考改革經歷之大學生均存在顯著差異，分別為「自我評價」($t = -9.56, p < .01$)、「資料蒐集」($t = -11.05, p < .01$)、「目標選擇」($t = -8.70, p < .01$)、「計畫擬定」($t = -9.26, p < .01$)、「問題解決」($t = -9.97, p < .01$)，且均為經歷高考改革之大學生得分顯著低於未經歷高考改革之大學生。

表 4-2-14

高考改革經歷在生涯自我效能之獨立樣本 t 檢定

	高考改革	樣本數	平均值	標準差	t 值
自我評價	是	629	13.42	3.92	-9.56**
	否	703	15.14	2.36	
資料蒐集	是	629	13.32	4.20	-11.05**
	否	703	15.44	2.51	
目標選擇	是	629	13.15	4.05	-8.70**
	否	703	14.76	2.42	
計畫擬定	是	629	12.99	3.97	-9.26**
	否	703	14.71	2.57	
問題解決	是	629	13.13	3.88	-9.97**
	否	703	14.89	2.28	
生涯自我效能	是	629	66.00	18.86	-10.62**
	否	703	74.95	10.07	

** $p < .01$

資料來源：研究者自行整理

此結果與張文傑、哈巍與朱紅（2020）之研究結果相呼應，其認為高考改革存在不同階層學生入學機會不對等的狀況，綜合素質評價將使資本影響擴大，尤其是家庭資本，使得弱勢階層更被處於邊緣化，而此種邊緣化將會影響中下階層學生的自我效能。除此以外，研究者認為高考改革內容之複雜性也將影響學生在資料蒐集相關自我效能，尤其當與社會資本等相關時，中低階層家庭由於資本匱乏將無法協助學生獲得更充足資訊，可能使其產生挫敗感，甚至習得性無助。

三、 高考改革經歷

本研究中大學生高考改革經歷分為「經歷高考改革」與「未經歷高考改革」，以獨立樣本 t 檢定分析不同高考改革經歷下大學生生涯未決程度的差異情形。

表 4-2-15

高考改革經歷在生涯未決程度之獨立樣本 t 檢定

	高考改革	樣本數	平均值	標準差	t 值
生涯未決程度	是	629	15.27	4.86	2.23*
	否	703	14.71	4.26	

* $p < .05$

資料來源：研究者自行整理

分析結果如表 4-2-15 所示，高考改革經歷在大學生生涯未決程度上差異顯著（ $t = 2.23, p < .05$ ），且有高考改革經歷之大學生生涯未決程度顯著高於未經歷高考改革之大學生。

結合生涯未決相關研究，發現缺乏生涯資訊、焦慮、低自尊、性別權力不對等及不確定性等諸多因素均會影響個體生涯未決（Daniels et al., 2011; Gaffner & Hazler, 2002; Jaensch et al., 2015; Saka et al., 2008; Vignoli, 2015）。檢核中國社會文化及高考改革之實施現況，研究者認為高考改革增加生涯未決程度可能存在以下三個主要原因。

首先，社會文化中關於性別刻板印象仍普遍。李莹莹（2020）和宋淑娟、藍秀华與吳仕明（2012）研究發現，性別觀念相較於過去趨於平等，但性別不對等仍普遍影響大學生生涯決策。

其次，高考改革為學生帶來諸多變化與不確定。鐘秉林與王新鳳（2019）研究整理並分析了新高考改革的現實困境，發現高考改革相較於舊有的高考模式，反而增加了學生考試負擔，且存在功利化選科的可能。而且高考改革並未從根本上改變原先學校、家長替學生做決定的模式，學校追求升學率以證明教育成效、家長對學生升入重點大學之期望也未改變，在此狀況下高考改革名存實亡，為達到學校及家長期望，學生明示或暗示選擇難度低的考科（張善超，2020）。由此，學生仍未能有自主權進行生涯探索，大學科系之選擇本質上與高考改革前一樣，而高考改革本身為學生帶來的焦慮與不確定反而增加其生涯未決程度。

此外，由於高考改革為試點推行，各省市推行時間不等且時間短，學生面對變化之調適仍處於初期階段，加之疫情的影響，這也可能導致當代大學生生涯未決程度不降反升。而且研究者認為大陸目前協助學生因應上述困境之配套措施非常缺乏，雖已有一些推動生涯教育之舉措（張潔，2019；劉強等人，2018），但目前所提之生涯教育課程的內容與模式可能無法因應高考改革及疫情對學生所帶來的衝擊。

第三節 生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之間相關分析

本節旨在呈現生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度各構面與整體之相關情形。以皮爾森積差相關進行相關檢定，依據吳明隆（2007）所整理之相關係數判別標準：相關係數 $r > .70$ 為高度相關， $.40 \leq r \leq .70$ 為中度相關， $r < .40$ 為低度相關。以下將對生涯適應力與生涯自我效能、生涯適應力與生涯未決程度、生涯自我效能與生涯未決程度以及三者之相關分析進行說明。

壹、生涯適應力與生涯自我效能之相關分析

將生涯適應力與生涯自我效能各構面與整體進行皮爾森積差相關分析，結果如表 4-3-1 所示。

表 4-3-1

生涯適應力與生涯自我效能之相關分析

變項	構面	生涯自我效能					生涯自我效能
		自我評價	資料蒐集	目標選擇	計畫擬定	問題解決	
生涯適應力	生涯關注	.645**	.621**	.614**	.623**	.620**	.681**
	生涯控制	.635**	.596**	.603**	.599**	.630**	.668**
	生涯好奇	.651**	.626**	.622**	.608**	.622**	.682**
	生涯自信	.627**	.605**	.625**	.609**	.628**	.675**
	生涯適應力	.728**	.697**	.702**	.695**	.712**	.771**

** $p < .01$ (雙尾)

資料來源：研究者自行整理

由分析結果可知，生涯適應力與生涯自我效能整體之相關係數 ($r = .771$, $p < .01$) 達顯著標準，並顯示出高度正相關。生涯適應力與生涯自我效能各構面間均顯示出顯著正相關，相關係數介於 ($r = .605 \sim .728$, $p < .01$)。生涯自我效能與生涯適應力各構面相關係數介於 ($r = .668 \sim .782$, $p < .01$)，均達顯著，且接近高度相關。生涯適應力與生涯自我效能各構面間相關均達顯著水準，相關係數介於 ($r = .592 \sim .651$, $p < .01$)，屬中度相關至高度相關。

在生涯適應力與生涯自我效能各構面間，「生涯好奇」與「自我評價」之相關係數最高 ($r = .651$)，接近高度相關，而「生涯控制」與「資料蒐集」之間相關最低 ($r = .592$)。

在變項與構面間，「生涯適應力」與「自我評價」之相關係數最高 ($r = .782$)，屬於高度相關，而「生涯自我效能」與「生涯控制」相關最低 ($r = .668$)。

貳、生涯適應力與生涯未決程度之相關分析

將生涯適應力整體與各構面與生涯未決程度進行皮爾森積差相關分析，結果如表 4-3-2 所示。

由分析結果可知，生涯適應力與生涯未決程度整體之相關係數 ($r = -.342$, $p < .01$) 達顯著標準，且為負相關。生涯未決程度與生涯適應力各構面相關係數介於 ($r = -.280 \sim -.336$, $p < .01$)，均達顯著負相關。

在生涯未決程度與生涯適應力各構面間，「生涯控制」與生涯未決程度之相關係數最高 ($r = -.336$)，而「生涯好奇」與生涯未決程度之間相關最低 ($r = -.280$)。

表 4-3-2

生涯適應力與生涯未決程度之相關分析

變項	構面	生涯未決程度
生涯適應力	生涯關注	-.295**
	生涯控制	-.336**
	生涯好奇	-.280**
	生涯自信	-.290**
	生涯適應力	-.342**

* $p < .05$ ** $p < .01$ (雙尾)

資料來源：研究者自行整理

參、生涯自我效能與生涯未決程度之相關分析

將生涯自我效能與生涯未決程度各構面與整體進行皮爾森積差相關分析，結果如表 4-3-3 所示。

由分析結果可知，生涯自我效能與生涯未決程度整體之相關係數 ($r = -.273$, $p < .01$) 達顯著標準，為負相關。生涯未決程度與生涯自我效能各構面相關係數介於 ($r = -.236 \sim -.269$, $p < .01$)，均為顯著負相關。

在生涯未決程度與生涯自我效能各構面間，「自我評價」與生涯未決程度之相關係數最高（ $r = -.269$ ），而「資料蒐集」與生涯未決程度之間相關最低（ $r = -.236$ ）。

表 4-3-3

生涯自我效能與生涯未決程度之相關分析

變項	構面	生涯未決程度
生涯自我效能	自我評價	-.269**
	資料蒐集	-.236**
	目標選擇	-.257**
	計畫擬定	-.236**
	問題解決	-.252**
	生涯自我效能	-.273**

** $p < .01$ (雙尾)

資料來源：研究者自行整理

肆、生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之相關分析

將生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度各構面與整體進行皮爾森積差相關分析，結果如表 4-3-4 所示。

表 4-3-4

生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之相關分析

	生涯適應力	生涯自我效能	生涯未決程度
生涯適應力	1		
生涯自我效能	.771**	1	
生涯未決程度	-.342**	-.273**	1

** $p < .01$ (雙尾)

資料來源：研究者自行整理

由分析結果可知，生涯適應力與生涯自我效能相關顯著，相關係數為（ $r = .771, p < .01$ ），呈現出高度正相關。而生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決

程度均呈現出負相關，且生涯適應力與生涯未決程度之相關高於生涯自我效能與生涯未決之相關。其中生涯適應力與生涯未決程度之相關係數為（ $r = -.342, p < .01$ ），生涯自我效能與生涯未決程度之相關係數為（ $r = -.273, p < .01$ ），為較低的負相關。

由相關分析可知，生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決之間具有緊密關係，為進一步瞭解三者之關係結果，以下進行結構方程模式分析。

第四節 生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之間結構方程模式分析

本節旨在分析生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之結構方程模式，以探究個變項之關係結構。本研究將以兩個階段進行結構方程模式分析，第一階段進行測量模式分析，對各個構面及題項進行 Cronbach's α 分析與驗證性因素分析（CFA），以瞭解變項各構面之信度、收斂效度與區分效度；第二階段進行結構模式分析，將發展結構模式後進行潛在變數之路經分析，以驗證本研究中各變項之因果關係假設（Anderson & Gerbing, 1988; Williams & Hazer, 1986）。

壹、測量模式分析

測量模式分析中，將分別進行測量模式之常態性檢定、違反估計檢驗、模式適配度檢定、收斂效度檢定與區別效度檢定，以瞭解是否適合進行結構模式分析。

一、測量模式之常態性檢定

因結構方程模式之估計方法與樣本資料特徵相關，因此先對樣本資料進行常態性檢定。依據 Bollen 與 Long（1993）與 Murcia 等人（2009），常態性檢定將分為單變項常態性檢定與多元常態性檢定，單變項常態性檢定標準為觀察變項之偏態與峰度絕對值均小於 2，多元常態性檢定標準為 Mardia 係數小於 $p(p+2)$ ，其中 p 為觀察變項之題數。

分析結果顯示，本研究中題項之偏態絕對值介於 .01~1.08，峰度絕對值介於 .08~1.07 之間，均小於 2，符合檢定標準。多元常態性檢定中，所有題項整

體之 Mardia 係數為 291.78， $p(p+2)$ 為 1443，也符合檢定標準。因此本研究正式樣本資料符合常態分佈，適宜採最大概似估計法進行模式適配度檢定。結果如表 4-4-2 所示。

二、測量模式之違犯估計檢驗

依據黃芳銘（2009），違犯估計存在三種可能的現象：（1）有負的誤差變異數存在；（2）標準化回歸加權係數超過或太接近 1 ($>.95$)；（3）存在太大的標準誤。

如表 4-4-2 所示，本研究中所有題項之誤差變異數 (EV) 介於 .22~.77 之間，皆為正值；標準化回歸加權係數 (SFL) 介於 .64~.89 之間，未超過 .95 之標準，且均達顯著水準；標準誤 (SE) 介於 .10~.14，無太大的標準誤。因此，判斷本研究之測量模式未存在違反估計的問題。

三、測量模式之適配度檢定

本研究將從絕對適配指標、增量適配指標與精簡適配指標三個部分對測量模式之整體模式適配度進行檢定（吳明隆，2007）。

分析結果顯示，測量模式之絕對適配指標分別為： χ^2 為 1655.608 ($p<.001$)、 $CMIN/DF$ 為 2.835 <3 、 GFI 為 .932 $>.90$ ， $SRMR$ 為 .027 $<.08$ ， $RMSEA$ 為 .037 $<.08$ ，除卡方值以外，其餘適配度指標均符合檢定標準。另，測量模式之增量適配度指標與精簡適配度指標也均符合良好適配度之標準。具體結果如表 4-4-1 所示。

雖本研究測量模式之卡方值未符合適配度標準，然因卡方值受估計參數與樣本數影響較大，且本研究測量模式之 $CMIN/DF<3$ 符合標準，綜合其餘適配指標考量，認為本測量模式之整體適配度良好。

四、測量模式之收斂效度檢驗

依據收斂效度與區別效度對本研究之測量模式進行內在品質考驗，其中收斂效度需滿足以下標準：（1）觀察變項之標準化回歸加權係數 (SFL) $>.50$ ，且達顯著水準 ($t>1.96, p<.05$)；（2）潛在變項之組合信度 (CR) $>.60$ ；（3）潛在變項之平均變異萃取量 (AVE) $>.50$ （吳明隆，2007）。

由表 4-4-2 顯示，本研究測量模式之標準化回歸加權係數 (SFL) 介於 .64~.89 之間，大於 .50，且 t 值均大於 1.96，達顯著水準。各潛在變項之組合信度介於 .80

~.87，符合判定標準。此外，各潛在變項之平均變異萃取量介於.44~.71，除生涯未決程度外均大於.50。因此，認為本研究整體測量模式各潛在變項收斂效度具有可接受之標準，表明此測量模式內在品質良好。

表 4-4-1

測量模式適配度指標檢核表

統計檢定量		標準值	檢定結果	適配判斷
	χ^2	越小越好 ($p > \alpha$ 值)	1655.608 ($p < .05$)	不符合
絕對 配適 指標	χ^2/df	<3	2.835	符合
	GFI	>.90	.932	符合
	AGFI	>.90	.918	符合
	RMR	<.08	.030	符合
	SRMR	<.08	.027	符合
	RMSEA	<.08	.037	符合
增量 配適 指標	NFI	>.90	.952	符合
	NNFI	>.90	.964	符合
	CFI	>.90	.968	符合
	RFI	>.90	.945	符合
	IFI	>.90	.968	符合
精簡 配適 指標	PNFI	>.50	.835	符合
	PGFI	>.50	.774	符合
	CN	>200	516	符合

資料來源：研究者自行整理

五、測量模式之區別效度檢驗

依據收斂效度與區別效度對本研究之測量模式進行內在品質考驗，其中區別效度之判斷標準為每一構面之平均變異萃取量（*AVE*）的平方根大於各構面相關係數之個數須大於總比較個數之 75%（Hair et al., 1998）。

由表 4-4-3 所示，各構面之 *AVE* 的平方根介於.660~.842，大於 36 個相關係數，而各構面之比較個數的 75%為 33.75，因此本研究測量模式各構面之區別效度符合檢定標準，再次表明此測量模式之內在品質佳。

表 4-4-2

測量模式之驗證性因素分析表

變項	構面題項	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SK</i>	<i>KU</i>	<i>SFL (t)</i>	<i>SE</i>	<i>SMC</i>	<i>EV</i>	<i>α</i>	<i>CR</i>	<i>AVE</i>
生涯適應力	生涯關注										.87	.68
	Caa1	3.69	1.01	-.89	.48	.89(39.75)	0.10	.78	.22	.86		
	Caa2	3.62	1.03	-.78	.24	.81(34.98)	0.11	.66	.36			
	Caa3	3.78	1.04	-.92	.45	.78(32.72)	0.11	.61	.43			
	生涯控制										.87	.70
	Caa4	3.69	1.03	-.78	.19	.85(37.57)	.10	.73	.29	.87		
	Caa5	3.79	.98	-.92	.67	.80(34.11)	.10	.64	.35			
	Caa6	3.85	1.00	-.05	.86	.86(37.82)	.10	.73	.27			
	生涯好奇										.85	.65
	Caa7	3.83	1.03	-1.00	.61	.89(39.80)	.10	.79	.23	.85		
	Caa8	3.89	1.04	-1.03	.67	.78(33.00)	.11	.61	.42			
	Caa9	3.77	1.02	-.94	.53	.74(30.44)	.11	.55	.47			
生涯自信										.88	.71	
Caa10	3.76	1.02	-.90	.42	.81(35.06)	.11	.66	.35	.88			
Caa11	3.73	.98	-1.05	.96	.83(35.74)	.10	.68	.31				
Caa12	3.82	.99	-1.08	.97	.88(39.74)	.10	.78	.22				

(接續下頁)

變項	構面題項	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SK</i>	<i>KU</i>	<i>SFL (t)</i>	<i>SE</i>	<i>SMC</i>	<i>EV</i>	α	<i>CR</i>	<i>AVE</i>
生涯自我效能	自我評價										.86	.60
	Cse1	3.32	.98	-.38	-.33	.70(28.67)	.11	.49	.49			
	Cse2	3.66	.97	-.88	.56	.81(35.30)	.10	.66	.33	.85		
	Cse3	3.58	.99	-.79	.28	.78(33.20)	.10	.60	.39			
	Cse4	3.76	1.03	-.85	.31	.80(34.61)	.11	.64	.38			
	資料蒐集										.86	.61
	Cse5	3.74	1.04	-.88	.30	.85(37.47)	.11	.72	.30			
	Cse6	3.58	1.08	-.72	-.18	.79(33.55)	.11	.62	.44	.86		
	Cse7	3.42	1.06	-.50	-.42	.72(29.55)	.12	.51	.55			
	Cse8	3.70	1.07	-.86	.23	.77(32.67)	.11	.60	.46			
	目標選擇										.84	.57
	Cse9	3.58	.99	-.77	.21	.76(32.35)	.11	.58	.41			
	Cse10	3.50	1.03	-.64	-.10	.80(34.31)	.11	.63	.39	.83		
	Cse11	3.26	1.09	-.35	-.72	.64(25.74)	.12	.42	.70			
	Cse12	3.66	1.03	-.84	.34	.80(34.30)	.11	.63	.39			
	計畫擬定										.85	.58
	Cse13	3.28	1.06	-.24	-.59	.69(27.91)	.12	.47	.59			
	Cse14	3.51	1.06	-.65	-.12	.78(33.29)	.11	.61	.44	.84		
	Cse15	3.64	1.02	-.88	.40	.79(34.01)	.11	.63	.39			
	Cse16	3.47	1.01	-.55	-.10	.77(32.90)	.11	.60	.41			
問題解決										.84	.57	
Cse17	3.58	.99	-.79	.32	.78(33.53)	.10	.61	.38				
Cse18	3.55	.99	-.75	.17	.76(32.30)	.10	.58	.41	.84			
Cse19	3.37	1.02	-.53	-.08	.69(28.35)	.11	.48	.54				
Cse20	3.56	.98	-.74	.25	.77(32.45)	.10	.59	.40				

(接續下頁)

變項	題項	M	SD	SK	KU	SFL (t)	SE	SMC	EV	α	CR	AVE
內外衝突											.80	.44
生涯未決程度	Cd1	3.04	1.07	.05	-.79	.67(25.86)	.12	.45	.67	.85		
	Cd2	2.80	1.23	.17	-1.01	.77(31.05)	.14	.59	.77			
	Cd3	2.94	1.21	.08	-1.07	.72(28.36)	.14	.52	.72			
	Cd4	3.02	1.74	.01	-1.04	.74(29.32)	.13	.55	.74			
	Cd5	3.18	1.12	-.22	-.91	.71(27.68)	.13	.50	.71			
Mardia 係數				291.78		p(p+2)=1443			.95			

注：M 為平均值；SD 為標準差；SK 為偏態；KU 為峰度；SFL (t) 為標準化因素負荷量，t 為 t 值；SE 為因素負荷量之標準誤；SMC 為多元相關平方值；EV 為誤差變異數； α 為 Cronbach's α 值；CR 為組合信度；AVE 為平均變異萃取量。

資料來源：研究者自行整理

表 4-4-3
區別效度檢定表

構面	題數	相關係數									
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
A 生涯關注	3	.827									
B 生涯控制	3	.723**	.836								
C 生涯好奇	3	.690**	.704**	.805							
D 生涯自信	3	.647**	.687**	.714**	.841						
E 自我評價	4	.645**	.635**	.651**	.627**	.773					
F 資料蒐集	4	.621**	.596**	.626**	.605**	.778**	.783				
G 目標選擇	4	.614**	.603**	.622**	.625**	.833**	.762**	.753			
H 計畫擬定	4	.623**	.599**	.608**	.609**	.814**	.779**	.814**	.760		
I 問題解決	4	.620**	.630**	.622**	.628**	.822**	.779**	.812**	.822**	.752	
J 生涯未決程度	4	-.295*	-.336**	-.280**	-.290*	-.269**	-.236**	-.257**	-.236**	-.252**	.660

注：** $p < .01$ ；對角線之值為此一潛在變項之平均變異萃取量 (AVE) 的平方根，該值應大於非對角線之值。

資料來源：研究者自行整理

貳、結構模式分析

經上述測量模式之常態性檢定、違反估計檢驗、適配度檢定、收斂效度檢定與區別效度檢定檢定後，均顯示此測量模式內在與外在品質良好，適合進行結構模式分析。以下，將分別進行整體模式之違反估計檢驗、模式適配度檢

定、參數估計檢驗、假設檢定以及影響效果分析，以瞭解整體模式之狀況及驗證本研究各變項之因果關係假設。

一、整體模式之違反估計檢驗

分析結果如表 4-4-5 所示，本研究結構模式中所有構面之誤差變異數 (EV) 介於.11~.70 之間，皆為正值；標準化回歸加權係數 (SFL) 介於.07~.91 之間，均未超過.95 之標準；標準誤 (SE) 介於.04~.13，無太大的標準誤。因此，判斷本研究之結構模式未存在違反估計的問題。

二、整體模式之適配度檢定

本研究結構模式之絕對適配指標如表 4-4-4 所示。

表 4-4-4

整體模式適配度指標檢核表

統計檢定量	標準值	檢定結果	適配判斷	
絕對 配適 指標	χ^2	221.589 ($p < .01$)	不符合	
	χ^2/df	<3	符合	
	GFI	>.90	.976	符合
	AGFI	>.90	.966	符合
	RMR	<.08	.025	符合
	SRMR	<.08	.025	符合
	RMSEA	<.08	.039	符合
增量 配適 指標	NFI	>.90	.984	符合
	NNFI	>.90	.987	符合
	CFI	>.90	.989	符合
	RFI	>.90	.981	符合
	IFI	>.90	.989	符合
精簡 配適 指標	PNFI	>.50	.800	符合
	PGFI	>.50	.688	符合
	CN	>200	572	符合

資料來源：研究者自行整理

結果顯示，適配度指標分別為： χ^2 為 221.589 ($p < .001$)、 $CMIN/DF$ 為 2.994 <3、GFI 為.976 >.90，SRMR 為.025 <.08，RMSEA 為.039 <.08，除卡方值以外，其餘適配度指標均符合檢定標準。另，結構模式之增量適配度指標與精

簡適配度指標也均符合良好適配度之標準。綜合各項指標考量，認為本結構模式之整體適配度良好。

三、整體模式之參數估計檢驗

(一) 生涯適應力

生涯適應力包含生涯關注、生涯控制、生涯好奇與生涯自信四個子構面，分析結果顯示，生涯控制之回歸加權係數最大，為.85，且達顯著水準

($t=37.33, p < .05$)。其多元相關平方值 (R^2) 為.71 > .40，表示具有解釋能力。

另，其餘三個子構面之回歸加權係數分別為：生涯關注 ($SFL=.83$)、生涯好奇 ($SFL=.85$)、生涯自信 ($SFL=.82$)，均達顯著水準。三個子構面之 R^2 分別為生涯關注 ($R^2=.68$)、生涯好奇 ($R^2=.71$)、生涯自信 ($R^2=.67$)，均大於.40，具有解釋能力。

對各子構面之 SFL 進行比較發現，在生涯適應力中，四個子構面重要程度接近，但生涯控制對生涯適應力之關聯性最強。

由此分析結果可知，若要提升大學生之生涯適應力，須重視生涯控制、生涯好奇等關鍵因素。

(二) 生涯自我效能

生涯自我效能包含自我評價、資料蒐集、目標選擇、計畫擬定、問題解決五個子構面，分析結果顯示，自我評價與問題解決之回歸加權係數最大，為.91，且達顯著水準 ($t=34.40, p < .05$; $t=33.65, p < .05$)。 R^2 分別為生自我評價.83 > .40，問題解決.82 > .40，表示具有解釋能力。

另，其餘三個子構面之 SFL 依序分別為：資料蒐集 (.86)、目標選擇 (.90)、計畫擬定 (.90)，均達顯著水準。三個子構面之 R^2 分別為資料蒐集.73、目標選擇.81、計畫擬定.81，均大於.40，具有解釋能力。

比較發現，在生涯自我效能中，五個子構面重要程度接近，但自我評價與問題解決為最重要之因素，其次為目標選擇與計畫擬定。

由此分析結果可知，若要提升大學生之生涯適應力量，須重視自我評價、問題解決等關鍵因素。

(三) 生涯未決程度

生涯未決程度包含 Cd1 雙趨衝突、Cd2 缺乏資訊、Cd3 缺乏能力、Cd4 外在阻礙、Cd5 缺乏自我瞭解五個子題項，分析結果顯示，Cd2 缺乏資訊之回歸加權係數最大，為.77，且達顯著水準（ $t=30.31$ ， $p<.05$ ）。 R^2 為.60>.40，表示具有解釋能力。

表 4-4-5

整體模式參數估計表

參數			回歸加權係數	SE	t 值	EV	R ²
生涯關注	←	生涯適應力	.83**	.09	36.08	.26	.68
生涯控制	←	生涯適應力	.85**	.09	37.33	.23	.71
生涯好奇	←	生涯適應力	.84**	.09	37.17	.24	.71
生涯自信	←	生涯適應力	.82**	.09	35.51	.27	.67
自我評價	←	生涯自我效能	.91**	.06	34.04	.11	.83
資料蒐集	←	生涯自我效能	.86**	.06	31.93	.21	.73
目標選擇	←	生涯自我效能	.90**	.06	33.45	.13	.81
計畫擬定	←	生涯自我效能	.90**	.06	33.36	.14	.81
問題解決	←	生涯自我效能	.91**	.06	33.65	.12	.82
Cd1	←	生涯未決程度	.67**	.12	25.21	.62	.45
Cd2	←	生涯未決程度	.77**	.13	30.31	.62	.60
Cd3	←	生涯未決程度	.72**	.13	27.54	.70	.52
Cd4	←	生涯未決程度	.74**	.12	28.80	.62	.55
Cd5	←	生涯未決程度	.71**	.12	27.02	.62	.50
生涯自我效能	←	生涯適應力	.83**	.06	23.70	.17	.68
生涯未決	←	生涯適應力	-.45**	.07	-7.13	.43	.15
生涯未決	←	生涯自我效能	.07	.04	1.10		

* $p<.05$ ** $p<.01$ 。SE 為標準誤；EV 為誤差變異數； R^2 為多元相關平方。

資料來源：研究者自行整理

另，其餘四個題項之 *SFL* 依序分別為：Cd4 外在阻礙 (.74)、Cd3 缺乏能力 (.72)、Cd5 缺乏自我瞭解 (.71)，雙趨衝突 Cd1 (.67)，均達顯著水準。 R^2 分別為 Cd4 外在阻礙 (.55)、Cd3 缺乏能力 (.52)、Cd5 缺乏自我瞭解 (.50)，雙趨衝突 Cd1 (.45)，均大於.40，具有解釋能力。

比較發現，在生涯未決程度中，缺乏資訊為最重要之因素，其次為外在阻礙，雙去衝突與生涯未決程度之關聯性最低。

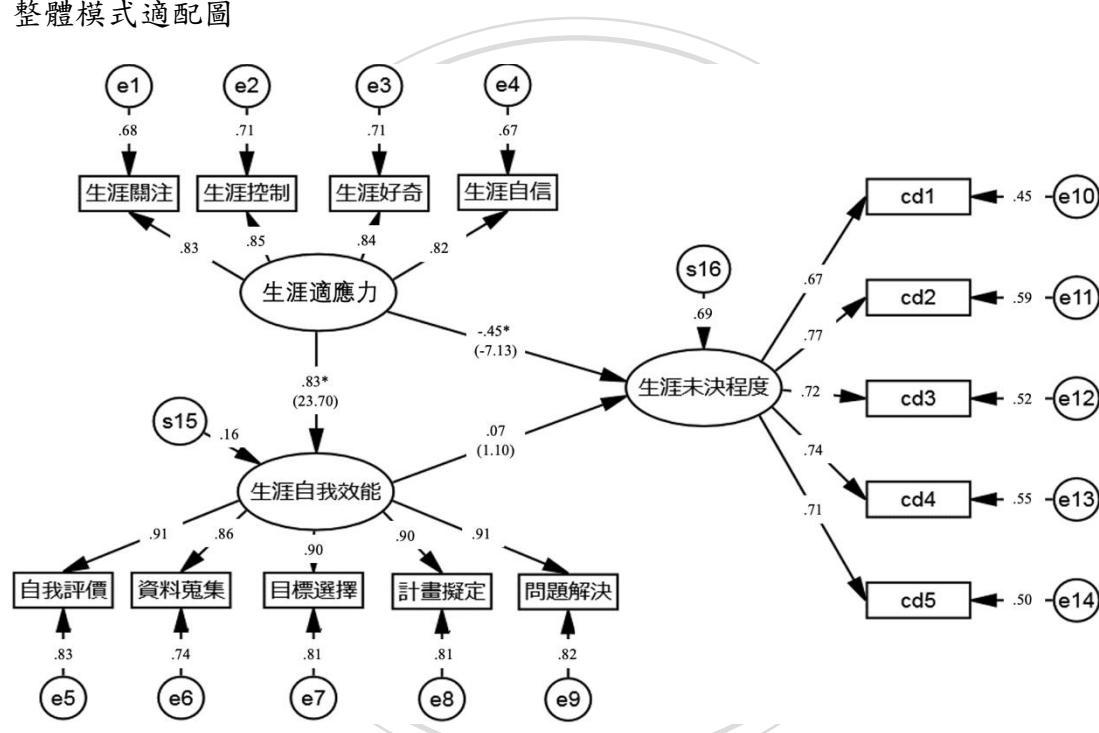
由此分析結果可知，若要降低大學生生涯未決程度，須重視缺乏資訊、外在阻礙等關鍵因素。

四、模式路徑係數之假設檢定

由各項分析檢定結果，本研究對生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之關係建構整體模式適配圖，如圖 4-4-1 所示。

圖 4-4-1

整體模式適配圖



依據分析結果，進行本研究結構模式之路徑關係假設檢定，結果如表 4-4-6 所示，說明如下：

(一) H1 生涯適應力對生涯自我效能具有顯著正向影響

生涯適應力對生涯自我效能之路徑係數為.83，且達顯著水準 ($t=23.70$, $p < .01$)，故本研究結構模式之假設 H1 成立，表明大學生生涯適應力愈高，其生涯自我效能也愈高。

(二) H2 生涯適應力對生涯未決程度具有顯著負向影響

生涯適應力對生涯未決程度之路經係數為-.45， t 值為-7.3 ($p < .01$)，表明路經係數值顯著，故本研究結構模式之假設 H2 成立，表明大學生生涯適應力愈高，其生涯未決程度也愈低。

(三) H3 生涯自我效能對生涯未決程度具有顯著負向影響

生涯自我效能對生涯未決程度之路經係數為 .07， t 值為 1.10，未達顯著水準，因此本研究結構模式之假設 H3 不成立。

表 4-4-6

路經關係檢定表

假設	路經	假設關係	路經值	假設判斷
H1	生涯適應力 → 生涯自我效能	正向	.83**	成立
H2	生涯適應力 → 生涯未決程度	負向	-.45**	成立
H3	生涯自我效能 → 生涯未決程度	負向	.07	不成立

資料來源：研究者自行整理

五、整體模式之影響效果分析

影響效果分析之結果如表 4-4-7 所示，生涯適應力對生涯未決程度有負向的直接與間接的影響效果，整體效果為-.39。另，生涯適應力對生涯自我效能具有正向的直接影響效果，整體效果為.83。而生涯適應力對生涯未決程度之影響效果不顯著，為正向的直接影響效果，整體效果為.07。

表 4-4-7

整體模式影響效果表

潛在自變項	潛在依變項	直接效果	間接效果	整體效果	假設判斷
生涯適應力	生涯未決程度	-.45**	.06(.83*.07)	-.39	H1 成立
生涯自我效能		.07	—	.07	H2 不成立
生涯適應力	生涯自我效能	.83**	—	.83	H3 成立

資料來源：研究者自行整理

本研究發現大學生生涯適應力對生涯未決程度具有顯著的負向影響，即當大學生生涯適應力越高時，其生涯未決程度越低。對相關研究進行整理發現，此結果與前人研究之脈絡一致。

Savickas 與 Porfeli (2011) 指出生涯適應力高的個體關注未來生涯發展、對生涯發展具有控制感、有探索自我與環境的好奇心、對計畫及實現生涯目標有信心。且有研究佐證，生涯適應力高的青少年能夠更好因應生涯困難取得成功 (Santilli et al., 2017; Xu et al., 2020)。而 Guay 等人 (2006) 提出當個體無法因應生涯決策之挑戰時，就會出現生涯未決。另有研究發現生涯未決與缺乏生涯信息、低控制感以及低自我評價等相關 (Daniels et al., 2011; Gaffner & Hazler, 2002; Jaensch et al., 2015)。因此提高生涯適應力將會降低生涯未決程度。

另外，本研究之結果也在此驗證了 Rudolph 等人 (2017) 所提出的生涯適應力在個體生涯發展中的重要作用，及其影響之跨文化、跨年齡的同一年性。

參、中介效果檢定

依據本研究之相關分析結果，發現生涯適應力與生涯自我效能具有顯著的正相關，而生涯適應力、生涯自我效能均與生涯未決程度顯著負相關，因此本研究試圖探討生涯自我效能對生涯適應力與生涯未決程度之關係的中介效果。

表 4-4-8

中介效果摘要表

	Estimate	BC/PC <i>p</i> value	95% Confidence Interval	
			BC	PC
間接效果				
生涯適應力→生涯自我效能→生涯未決程度	.033	.561/.558	-0.073~.138	-0.073~.138
直接效果				
生涯適應力 → 生涯自我效能	.829	.001/.001	.797~.857	.799~.858
生涯適應力 → 生涯未決程度	-.403	.001/.001	-.523~- .275	-.525~- .276
生涯自我效能 → 生涯未決程度	.039	.565/.558	-.088~.166	-.088~.166
總效果				
生涯適應力 → 生涯未決程度	-.370	.001/.001	-.434~- .303	-.436~- .305

注：BC: Bias-corrected percentile method；PC: Percentile method

資料來源：研究者自行整理

本研究採 Bootstrap 法進行中介效果檢定，結果如表 4-4-8 所示。本研究結構模式中生涯適應力透過生涯自我效能對生涯未決程度影響之間接效果值為.33，Bias-corrected 與 Percentile 的 95%信賴區間包含 0，表明中介效果未顯著，因此生涯自我效能於生涯適應力與生涯未決程度間未扮演中介角色。

依據相關分析之結果發現，大學生生涯適應力與生涯自我效能呈現顯著正相關，且兩者均與生涯未決程度呈現顯著負相關，與 Guan 等人（2013）之研究結果一致，具有較高生涯適應力之大學生具有更高的生涯自我效能與更少的生涯決策困難。然而結構方程模式分析則發現生涯自我效能對生涯未決程度之影響為正向且未顯著，此結果與 Lam 與 Santos（2018）研究發現不同，在其關於生涯干預與生涯自我效能及生涯未決之關係研究中，發現生涯干預課程顯著提高生涯自我效能，進而顯著減少生涯未決程度。

研究者推測此結果之差異可能與生涯自我效能、生涯未決之預測關係及生涯未決之分類有關。首先，雖許多研究發現生涯自我效能在生涯決策過程中的積極作用，但並無直接實證研究結果指出生涯自我效能對生涯未決之預測性（索紅傑等人，2006；Forester & Hessin-McInnis, 2004; Garcia et al., 2015）。因此研究者認為在生涯自我效能與生涯未決程度間可能存在其他指向關係或僅為相關。

其次，Guay 等人（2006）研究發現不同生涯未決類型之大學生在生涯自我效能上具有不同表現，即發展性生涯未決之大學生生涯自我效能隨著時間提高，生涯未決程度則降低，而長期性生涯未決之大學生生涯自我效能則不隨時間變化。且不同生涯未決類型之影響因素存在差異，相較於因自主性低導致的長期性生涯未決，由缺乏資訊引起的發展性生涯未決將更易受到生涯自我效能影響（Forester et al., 2004；Gaffner et al., 2002; Sullivan & Mahalik, 2000）。因此另一個可能原因是本研究對全樣本進行中介效果檢定，或許將樣本依生涯未決類型進行分類後之中介效果優於全樣本之結果。

第五章 研究結論與建議

本研究旨在探討中國大陸高考改革背景下大學生生涯適應力與生涯未決之關係，以及生涯自我效能在其中的中介效果。依據研究目的，透過文獻回顧形成本研究之研究架構。研究方法採問卷法，研究工具以國內外學者編制之量表為基礎進行翻譯與修改，經預試考驗信度與效度後，正式實驗之研究對象為大陸各省份全日制大學生 1332 名。對回收之有效樣本進行差異分析、相關分析與結構方程模式分析以檢驗研究假設，並對研究結果進行整理與討論。

本章歸納並整理本研究之研究結果，並提出未來研究與實務之建議，共分為兩節，第一節為研究結論，第二節為研究建議，說明本研究之貢獻與限制，並提出未來研究方向與實務應用之建議以供參考。

第一節 研究結論

本節針對本研究之研究目的與研究假設，依據主要研究發現整理如下結論。

壹、不同背景變項在生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度的差異

一、女性大學生生涯適應力與生涯自我效能顯著高於男性，生涯未決程度顯著低於男性

本研究結果顯示，女性大學生在生涯適應力上顯著高於男性，各分量表差異均顯著，且「生涯自信」上的差異最大，其次為「生涯控制」、「生涯好奇」，「生涯關注」差異最小。在生涯自我效能上，女性大學生顯著高於男性，且在「資料蒐集」上差異最大，在「目標選擇」與「問題解決」上差異相對較小。在生涯未決未決程度上，女性大學生顯著低於男性。

二、大四學生生涯適應力、生涯自我效高於大一學生

本研究結果顯示，在生涯適應力上，大四學生顯著高於大一學生，且在「生涯關注」、「生涯控制」、「生涯自信」上均存在顯著差異。在生涯自我效能上，大四學生顯著高於大一學生，但分量表上，僅在「目標選擇」與「問題解決」上差異顯著。在生涯未決程度上，各年級大學生並未存在顯著差異。

三、生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度在家長受教育程度變項上顯著
家長受教育程度愈低，大學生生涯適應力越高，且此結果在「生涯控制」上最為明顯。在生涯自我效能上，也表現出家長受教育程度愈低，大學生生涯適應力愈高，在「資料收集」上差異最為顯著。此外，家長受教育程度對大學生生涯未決程度影響未顯著。

貳、高考改革對生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之影響

一、高考改革對大學生生涯適應力有顯著影響

經歷高考改革之大學生生涯適應力顯著低於未經歷高考改革之大學生，且各分量表均顯著，其中「生涯好奇」之差異最大，其次為「生涯自信」、「生涯關注」，「生涯控制」差異則最小。

二、高考改革對大學生生涯自我效能有顯著影響

經歷高考改革之大學生生涯自我效能顯著低於未經歷高考改革之大學生，尤其在「資料蒐集」上差異最顯著，其次為「問題解決」、「自我評價」、「計畫擬定」，「目標選擇」差異最小。

三、高考改革對大學生生涯未決程度有顯著影響

高考改革經歷在大學生生涯未決程度上具有顯著差異，且經歷高考改革之大學生生涯未決程度更高。

參、生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決之關係

一、大學生生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之現況

大學生自評之生涯適應力、生涯自我效能僅為中間水平，並認為自己具有中間程度的生涯未決。

二、生涯適應力對生涯未決程度具有顯著影響

大學生生涯適應力對生涯未決程度具有顯著正向影響，即生涯適應力愈高，生涯未決程度愈低。

三、生涯自我效能在生涯適應力與生涯未決程度間中介效果不顯著

以全樣本而言，大學生生涯自我效能並未在生涯適應力與生涯未決程度間呈現中介效果。

第二節 研究建議

本節主要介紹研究限制，並提出未來研究方向與實務影響之建議，及本研究之貢獻。

壹、研究限制與研究方向之建議

一、研究對象

本研究研究對象為中國大陸各省份之大學生，考量實際取樣限制，採便利取樣為主要取樣方法，且透過網路發放問卷，因此在研究對象之分佈上存在諸多限制。

首先，在各省份分佈上不均。依據高考改革政策實施方式，可發現其為試點推行，在各省份推行時間上不一致，並且在實施之具體辦法也存在差異。本研究未對受試者省份進行限制，可能在比較上缺乏說服力，影響結果呈現。

其次，本研究樣本在性別分布上不均，且女生樣本數大大超過男生。依據中國國家統計局（2022）關於 2021 年性別、受教育程度分佈結果，發現在中國大陸男大學生人數仍是高於女大學生的，由此可見本研究分佈結果極有可能研究所採之便利取樣與滾雪球取樣相關。另外，研究發現，學生在大學科系選擇上存在性別差異，其中女生相對於男生會更傾向於選擇社會科學領域科系，因此本研究中樣本在性別上分佈不均也將影響大學科系之分佈。而依據此分佈之樣本進行結果討論，也將可能導致本研究結論出現過度推論之狀況，影響研究結論準確性。

因此，建議未來研究應更嚴格控制樣本之分佈，尤其是在性別上應儘量使得樣本分佈均勻，以使得研究結果更具可靠性。另外，在進行比較之省份選擇上，可需考量其高考改革具體實施辦法，選擇更具比較性之省份。

二、研究變項

首先，就背景變項方面，在對相關文獻進行整理並結合本研究之目的，選擇性別、年級、大學科系及家長受教育程度作為本研究背景變項。雖均發現其影響，然因家庭對大學生生涯發展之影響是非常複雜的，可分為家庭期望、家庭支持、家庭責任等方面（Fouad，2008），但本研究僅選擇家長受教育程度，

簡化了家庭之影響，且關於其影響機制尚未明晰。另外，結合家長受教育程度分佈現況，也發現本研究中大部分受試者為家庭第一代大學生，研究指出家庭在入學動機、資源支持及情感互動等方面均會對第一代大學生產生影響，進而影響生涯發展（梅偉惠與俞晨欣，2022）。由此可見，本研究中家長受教育程度對各變項之影響極有可能與家庭第一代大學生之背景相關，然而本研究未將此納入討論，且家庭第一代大學生作為現今國際教育研究重要議題，建議未來研究可著重面向第一代大學生群體做生涯教育之探索。除此以外，近年來疫情的爆發與持續，其對學生生涯發展之影響是顯而易見的，但本研究並未進行仔細探究，疫情作為新興議題，建議未來研究可對疫情下學生生涯發展之現況做更多探索。

其次，就生涯適應力與生涯未決程度之關係及生涯自我效能之中介效果，發現生涯適應力與生涯未決程度高度負相關，而生涯自我效能與生涯未決程度之相關分析與結構方程模式分析上卻呈現出不同結果，且未存在中介效果。結合中國獨特社會文化、高考改革之背景，推測生涯自我效能與生涯未決程度間可能存在其他關係，而後疫情時代下，生涯彈性、樂觀性等或將成為重要因素。因此建議未來研究可以探索生涯自我效能與生涯未決程度其他潛在關係存在之可能性，或納入其他研究變項以進一步探究中介效果，使得研究結果臻於完善。

三、研究工具

本研究採問卷法進行，大部分研究工具譯自國外學者所編製之量表，並透過三位專家學者檢核內容效度，編修成中文版大學生適用之量表。然所翻譯之量表並未考量到受試者之特殊文化背景，可能導致其本土化不足而影響研究結果，尤其是生涯未決量表的部分可發現在預試樣本信度與效度分析後進行了大幅編修，與原始問卷在結構上差異較大。Fouad 等人（2008）研究也指出中西文化下個體生涯選擇之側重點存在差異，這可能導致中國當代大學生在生涯未決之產生原因不同於國外大學生，使得直接翻譯之量表並不適配。因此建議未來研究關注中國當代大學生之獨特性，瞭解其在生涯發展過程中可能遇到的生

涯困境及其形成原因，以對原量表做編修或發展更為適用之本土化量表，以使所獲結果更為嚴謹準確。

貳、實務應用之建議

一、完善高考改革政策

本研究發現高考改革下大學生生涯適應力、生涯自我效能發展受到限制，並出現了更高程度的生涯未決。過去相關研究已發現高考改革存在諸多實施上的困境，影響高考改革實施成效，進一步影響到在這一環境下發展的學生。因此本研究對高考改革政策做出以下建議：

研究指出學校為維持升學率、家長對孩子升入重點大學期待導致新高考模式下存在功利化選科的現象（張善超，2020；鐘秉林與王新鳳，2019）。因此建議政策上還應關注不同科目賦分方式的實質公平，或者探索更為合理的計分方式。

另外，高考改革在納入綜合素質評價的同時，也應關注到不同階層學生教育機會的公平性。建議未來可以考量對於缺乏資本之學生，大學能夠開放特殊通道以增加此類學生獲得高等教育的可能。另外，改革政策也可更重視學校的多元教育，讓學校能夠為學生提供機會獲得多元發展，如提供學生外出實踐的機會、引進資源為學生開展豐富的校園活動等。

二、重視性別教育

本研究雖可能因性別樣本分佈不均而影響相關結果，但仍無法否認性別對學生生涯發展所帶來的影響。結合中國當代大學生目前所處之特殊時代背景，不論是女生還是男生均經歷到性別觀念上的變革。為因應此狀況，建議教育工作者應關注性別教育。首先，教育政策上應納入性別教育，從孩子國小甚至幼稚園便應重視培養性別意識。其次，學校在性別教育上應具有深度與漸進發展，而非僅流於表面，透過性別教育協助學生意識到傳統文化下性別刻板印象等都會對其生涯發展產生影響。諮商場域也應具有性別敏感度，可適時納入女性主義觀點，從社會脈絡出發來協助學生做更多的自我成長。另外，以上舉措不僅應關注女生所受性別刻板印象影響而出現的就業不平等等現象，也應關注到男生在父權社會下所產生的家庭責任等壓力也將影響生涯發展。

三、 協助家長因應親職焦慮

在家長受教育程度之結果上，發現家長受教育程度越高，大學生生涯能力越低，生涯未決程度越高。研究發現，相較與干預，當父母能夠參與並支持孩子生涯發展時，他們能夠發展出更好能力（Guan et al., 2015; Tian & Fan, 2014）。而當大學生感知父母期望很高，但預期自我表現不佳時，非常容易出現生涯未決（Leung et al., 2011）。依據謝雲天等人（2022）研究，也發現父母消極的教養方式會負向影響到孩子的發展。因此家長應對孩子給予合理的期待與支持，大學生作為一個獨立的個體，家長在尊重其選擇的基礎上支持更為重要，而過高的期待或控制則可能導致其出現更多生涯困難。然而，親職教育相關研究發現，家長實際上存在極為嚴重的親職壓力，然而常常求助無門，這導致他們可能在教養上表現出高焦慮、高控制，進一步影響孩子生涯發展（李阿慧，2020）。

因此，本研究建議，首先，學校應協助家長學習高考改革具體舉措，瞭解高考改革之初衷及目前所存在的現實困境，並與家長、學生協同來因應改革帶來的變化。另外，未來也應關注親職教育發展，學校可提供家長親職教育工作坊，如 ACT 親職團體（ACT Raising Safe Kids）等，幫助家長學習適合孩子發展的教養方式並學會適時放手。也可舉行新生家長會談等，協助家長瞭解孩子的校園生活及現況，使學校與家長建立連結，以更好進行系統合作。

四、 重視學生生涯適應力培養

本研究結果發現大學生生涯適應力對生涯未決程度具有顯著負向影響，且「生涯控制」與生涯未決程度相關顯著且程度最高，「生涯關注」、「生涯自信」與「生涯好奇」與生涯未決程度均顯著且相關程度類似。因此，依據本研究結果，建議教育工作者或生涯輔導/諮商工作者須關注學生生涯適應力之培養，尤其幫助學生在生涯發展過程中培養控制感。在學校方面，可借鑑學習歷程檔案以使學生能夠隨時掌握自身學習狀況，也應提供學生多元發展機會以能夠發揮所長（鄭雅云與張奕華，2021）。家長方面，應學會放手，給予學生更多自主權，為自己負責。個別諮商或團體諮商也可協助學生發現自身資源與能力，提供如生涯焦點解決團體等來幫助學生自我探索。

另外，Kelly 與 Pulver（2011）提出區分生涯未決類型以針對性干預能夠提高效率並獲得更好的效果，同時結合性別、年級等特質，將可能多有助益，因此建議未來實務工作者也應依據學生具體生涯困境提供針對性的干預措施，以幫助其找到適宜之生涯因應策略。對於偏向於長期性生涯未決之大學生，由於其未決多因為內源性因素，例如低自我評價、一般性焦慮等，此狀況下可能需要為其提供較為長期的生涯諮商，幫助其更多自我探索以提升生涯適應力。而對於偏向於發展性生涯未決之大學生，則可以使用短期輔導，透過提供生涯資訊、教導技巧等幫助其因應生涯未決，也可以借助卡牌等方法幫助其進行生涯探索，提升自我瞭解。

參、研究貢獻

關於生涯適應力、生涯自我效能等影響因素之研究已有一些成果，發現主要包括內源性的個人因素與外源性的環境因素（Buyukgoze, 2016; Daniels et al., 2011; Gati et al., 2014; Karacan & Guneri, 2017; Tian & Fan, 2014），然此結果大多基於西方文化背景，未考量跨文化之限制（Schultheiss, 2003）。尤其中國傳統文化與西方文化差異頗大，相較於西方文化的個人主義，中國社會文化中集體主義、關係之重要性突出，而當代中國大學生處於中西方文化交匯之際與高考改革之初，其背景更為多元與複雜。

因此本研究以華人文化、高考改革與後疫情時代之獨特背景切入，結果發現中國大學生生涯發展在性別、家長受教育程度上的確存在其特點，反映出傳統文化與現代文化對大學生的多元影響力。高考改革之影響上，研究者依據相關文獻整理假設其將會提升大學生生涯能力，然而結果發現與研究假設相反。此結果一方面呈現出高考改革的確給學生帶來巨大挑戰，另一方面也說明中國目前生涯教育、生涯輔導方面的極度欠缺，反映出若提高學生選擇自主權的同時未幫助其增強能力，將會適得其反。在此特殊背景下，本研究關於生涯自我效能之發現也再次說明將文化、背景納入生涯相關研究之重要性。而過去研究多為整理分析國外研究結果以發現中國生涯教育之出路，未在中國特殊背景下作更多探究，且未有瞭解高考改革至今成效之探究，因此本研究初步探索此面向並得到以上結果是具有意義的。

另外，本研究也從側面反映出生涯未決在分類干預上的重要性，佐證了 Jaensch 等人（2015）的研究結果——對生涯未決進行分類並有針對地給予干預，能夠提高效率並獲得更好的效果。



參考文獻

- 于曉平與林幸台（2010）。角色楷模課程對高中數理資優女生性別角色，生涯自我效能與生涯發展影響之研究。《教育科學研究期刊》，55(1)，27-61。
<http://jntnu.ord.ntnu.edu.tw/Uploads/Papers/634594709863098000.pdf>
- Yu, Hsiao-Ping, & Lin, Hsing-Tai (2010). The effects of a mentoring curriculum on gender roles, career self-efficacy, and career development in a high school class for gifted girls in math and science. *Journal of Research in Education Sciences*, 55(1), 27-61. <http://jntnu.ord.ntnu.edu.tw/Uploads/Papers/634594709863098000.pdf>
- 尤敬黨與吳大同（2003）。生涯教育論。《江蘇教育學院學報（社會科學版）》，019(001)，12-16。 <https://doi.org/CNKI:SUN:JSJB.0.2003-01-001>
- You, Jing -dang, & Wu, Da -tong (2003). The idea of career education. *Journal of Jiangsu Institute of Education (Social Science)*, 019(001), 12-16. <https://doi.org/CNKI:SUN:JSJB.0.2003-01-001>
- 王舜（2021）。本科畢業生選擇就業或"盲目讀研"的勞動經濟學分析。《世紀之星—交流版》（16），3。
- Wang, Shun (2021). An analysis of Labor economics on undergraduate students vocational choice or "Blindly Pursuing master's Degree". *Star of the Century*, (16), 3.
- 王光林（2021）。是誰扼殺了學生的好奇心？——兼談閱讀與思辨。《當代外語研究》，456（6），54。
- Wang, Guang-Lin (2021). Who kills students' curiosity? On reading and critical thinking. *Contemporary Foreign Language Studies*, 456(6), 54.
- 付孝莉與梁建春（2007）。重慶市大學畢業生職業生涯規劃滿意度調查。《國青年研究》，2007(2)，14-16。 <https://doi.org/10.3969/j.issn.1002-9931.2007.02.004>
- Fu, Xiao-Li, & Liang, Jian-Chun (2007). Career planning satisfaction survey of university graduates in Chongqing. *China Youth Study*, 2007(2), 14-16. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1002-9931.2007.02.004>
- 李西營（2007）。大學生職業決策困難問卷的修訂。《中國臨床心理學雜誌》，15(05)，467-469。 <https://doi.org/10.3969/j.issn.1005-3611.2007.05.006>

- Li, Xi-Ying (2007). A report on revised career decision-making difficulty questionnaire. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 15*(05), 467-469.
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1005-3611.2007.05.006>
- 李婷婷 (2017)。從選科過程透視高考改革背景下中學生涯教育的重點。 *中小學心裡健康教育*, (21), 26-30。
- Li, Ting-Ting (2007). The focus of middle school career education under the background of college entrance examination reform is seen from the course selection process. *Mental Health Education in Primary and Secondary School, (21)*, 26-30.
- 李阿慧 (2020)。我國親職教育的問題與對策。 *當代繼續教育*, 213 (38), 67-73。
- Li, A-Hui (2020). The problems and countermeasures of parent vocational education in China. *Contemporary Continuing Education, 213*(38), 67-73.
- 曲可佳與鄒泓 (2009)。職業生涯探索的結構、方法及影響因素。 *心理科學進展*, 17(02), 442-450。 <https://doi.org/CNKI:SUN:XLXD.0.2009-02-031>
- Qu, Ke-Jia, & Zou, Hong (2009). Structure, method and antecedents of career exploration. *Advances in Psychological Science, 17*(02), 442-450.
<https://doi.org/CNKI:SUN:XLXD.0.2009-02-031>
- 池進通、李鴻文與劉存濱 (2008)。執業藥師對工作與生涯之滿意度研究。 *運動休閒餐旅研究*, 3(4), 165-190。 [https://doi.org/10.29429/JSLHR.200812_3\(4\).10](https://doi.org/10.29429/JSLHR.200812_3(4).10)
- Chih, Jin-Ton, Lee, Hung-Wen, & Liu, Chen-Bin (2008). Research on licensed pharmacist's level of satisfaction towards their career and profession. *Journal of Sport, Leisure and Hospitality Research, 3*(5), 165-190. [https://doi.org/10.29429/JSLHR.200812_3\(4\).10](https://doi.org/10.29429/JSLHR.200812_3(4).10)
- 池田真理、侯志瑾、劉藝玲、李翎、Itamat 與 Gati (2016)。情緒-人格相關生涯決策困難問卷短版(epcd-sf)在中國大學生中使用的信、效度研究。 *中國臨床心理學雜誌*, 24(03), 444-449。 <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2016.03.014>
- Ikeda Mari, Hou, Zhi-Jin, Liu Yi-Ling, Li, Xu, Itamar, & Gati (2016). Validation of the emotional and personality-related career decision-making difficulties questionnaire short form(EPCD-SF) in Chinese university students. *Chinese Journal of Clinical Psychology, 24*(33), 444-449. <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2016.03.014>

- 吳明隆 (2007)。 **SPSS 操作與應用：問卷統計分析實務 (第二版)**。五南。
- Wu, M.- L. (2007). *SPSS operation and application: The practice of quantitative analysis of questionnaire Data*. Wu Nan.
- 吳明隆 (2007)。 **結構方程模式：AMOS 的操作與應用**。五南。
- Wu, M.- L. (2007). *Structural equation modeling: Amos operation and application*. Wu Nan.
- 吳萍 (2010)。大學生職業生涯目標確立中的性別差異與成因分析。 **河北職業教育**，6 (004)，175-176。 <https://doi.org/10.3969/j.issn.1672-8963.2010.04.083>
- Wu, Ping. (2010). Gender differences and causes in the establishment of college students' career goals. *Hebei Vocational Education*, 6(004), 175-176. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1672-8963.2010.04.083>
- 呂素珍與程斯輝 (2004)。大學新生適應問題初探。 **湖北大學學報 (哲學社會科學版)**，31(002)，230-233。 <https://doi.org/odwz09dk/2295108>
- Lu, Su-Zhen, & Cheng, Si-Hun (2004). Research initially into the adaptable problems of freshmen. *Journal of Hubei University (Philosophy and Social Science)*, 31(002), 230-233. <https://doi.org/odwz09dk/2295108>
- 何光明與楊玲惠 (2011)。餐飲技職教育學生學習滿意度與生涯自我效能對職涯選擇影響之研究-以大同技術學院餐飲管理系為例。 **運動休閒餐旅研究**，6(2)，80-107。 [https://doi.org/10.29429/JSLHR.201106_6\(2\).05](https://doi.org/10.29429/JSLHR.201106_6(2).05)
- He, Guang-Ming, & Yang, Lin-Hui (2011). A study of influences of student's learning satisfaction and career self-efficacy to career choices: The case study of food and beverage management department of tatung technology institute. *Journal of Sport, Leisure and Hospitality Research*, 6(2), 80-107. [https://doi.org/10.29429/JSLHR.201106_6\(2\).05](https://doi.org/10.29429/JSLHR.201106_6(2).05)
- 尚義濤、侯志瑾、袁滌繁、王丹妮、曹瑩、Itamar 與 Gati (2017)。生涯未決應對策略問卷中文版在中國大學生中的信-效度檢驗。 **中國臨床心理學雜誌**，25(4)，639-644。 <https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.04.011>
- Xiao, Yi-Tao, Hou, Zhi-Jin, Yuan, Di-Fan, Wang, Dan-Ni, Cao, Ying, Itamar, & Gati (2017). Reliability and validity of strategies for coping with career indecision questionnaire in

college students. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 25(4), 639-644.

<https://doi.org/10.16128/j.cnki.1005-3611.2017.04.011>

馬燦（2020）。疫情中的大學生就業狀況與建議——基於生涯建構理論視角。《**中國大學生就業**（16），6。

Ma, Can (2020). Employment status of college students in COVID-19 epidemic and suggestion—From the perspective of career construction theory. *University Students Career Guide*, (16), 6.

馬莉萍、由由、熊煜、董璐、汪夢姍與寇焜照（2016）。大學生專業選擇的性別差異——基於全國 85 所高校的調查研究。《**高等教育研究**，37（5），7。

Ma, Li-ping, You, You, Xiong, Yu, Dong, Lu, Wang, Meng-shan, Kou, & Kun-zhao (2016). Gender gap in college major choice: An empirical study on 85 universities. *Journal of Higher Education*, 37(5), 7.

高桂娟（2008）。從就業指導向職業生涯教育轉變——對大學生職業生涯規劃的分析與思考。《**教育探索**，1，134-135。

Gao, Gui-Juan (2008). Transformation from occupational guidance to career education -- analysis and consideration of college students' career planning. *Education Exploration*, 1, 134-135.

張文傑、哈巍與朱紅（2020）。新高考背景下不同階層學生入學機會變化及學校生涯教育的補償效應探究——以某雙一流大學為例。《**教育發展研究**（13），10。

<http://doi.org/10.3969/j.issn.1008-3855.2020.13.009>

Zhang, Wen-jie, Ha, Wei, & Zhu, Hong (2020). The impact of the new college entrance examination reform on inequality of education opportunities and the compensation effect of career education during high schools: Evidence from a key state university. *Research in Educational Development*, (13), 10. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1008-3855.2020.13.009>

張潔（2019）。構建 1254 生涯教育課程體系，全面落實新高考改革要求。《**教育研究**，2(11)，61-63。 <https://doi.org/10.32629/er.v2i11.2195>

- Zhang, Jie (2019). Construct 1254 career education curriculum system, fully implement the requirements of the new college entrance examination reform. *Education Research*, 2(11), 61-63. <https://doi.org/10.32629/er.v2i11.2195>
- 張善超 (2020)。新高考改革實施中的困境與突破路徑。 *西南大學學報：社會科學版*，46(3)，11。 <https://doi.org/10.13718/j.cnki.xdsk.2020.03.010>
- Zhang, Shan-Chao (2020). Predicament in the implementation of the new college entrance examination reform and its breakthrough strategies. *Journal of Southwest University (Social Sciences Edition)*, 46(3), 11. <https://doi.org/10.13718/j.cnki.xdsk.2020.03.010>
- 索紅傑、蔣強與倪偉 (2006)。我國青少年運動生涯自我效能感的研究。 *北京體育大學學報*，29(8)，1054-1056。 <https://doi.org/10.3969/j.issn.1007-3612.2006.08.017>
- Suo, Hong-Jie, Jiang, Qiang, & Ni, Wei (2006). Initial research on career self-efficacy of teenager athletes in China. *Journal of Beijing Sport University*, 29(8), 1054-1056. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1007-3612.2006.08.017>
- 高維廷、鄭志富與王方宜 (2020)。臺灣體育學系大學生生涯自我效能，生涯阻礙與生涯發展之相關研究。 *臺灣體育運動管理學報*，20(1)，87-109。 [https://doi.org/10.6547/tassm.202006_20\(1\).0004](https://doi.org/10.6547/tassm.202006_20(1).0004)
- Kao, Wei-Ting, Cheng Chih-Fu, & Wang, Fang-I (2020). Correlations among the career self-efficacy, career barriers, and career development of college students from physical education departments in Taiwan. *Journal of Taiwan Society for Sport Management*, 20(1), 87-109. [https://doi.org/10.6547/tassm.202006_20\(1\).0004](https://doi.org/10.6547/tassm.202006_20(1).0004)
- 黃細良 (2006)。大學新生常見的「不適應症」及其治療。 *中國高等教育*，(23)，58-60。
- Huang, Xi-Liang (2006). Common "maladaptation" of freshmen and its treatment. *China Higher Education*, (23), 58-60.
- 黃芳銘 (2009)。 *結構方程模式-理論與應用* (五版)。五南。
- Hwang, F.-M. (2009). *Structural equation modelling*. Wu Nan.
- 黃素菲 (2014)。以「生涯興趣小六碼」建置多元生涯發展路徑。 *教育實踐與研究*，27(2)，133-166。 <https://academic.ntue.edu.tw/ezfiles/7/1007/img/41/27-2-5.pdf>

- Huang, Su-Fei (2014). Construct interdisciplinary curriculum by career interestcode Within major for multiple career paths. *Journal of Educational Practice and Research*, 27(2), 133-166. <https://academic.ntue.edu.tw/ezfiles/7/1007/img/41/27-2-5.pdf>
- 梅偉惠與俞晨欣（2022）。家庭第一代大學生研究熱點主題與未來展望。 *浙江大學學報（人文社會科學版）*，52（3），135-149。
<https://www.zjujournals.com/soc/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=72927>
- Mei, Wei-hui, Yu, Chen-xin (2022). Research themes and future prospects of first-generation college students studies: A bibliometric analysis based on WoS database during 2001-2020. *Journal of Zhejiang University (Humanities and Social Sciences)*, 52(33), 135-149.
<https://www.zjujournals.com/soc/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=72927>
- 國家統計局（2022）。人口普查公報。<http://www.stats.gov.cn/tjsj/pcsj/rkpc/6rp/html/B0409a.htm>
- 葉雨婷與竇紅飛（2018）。考研背後：往屆生讀研比例上升奔就業成首要動機。 *決策探索*（1），2。
<https://doi.org/CNKI:SUN:JCTS.0.2018-01-017>
- Ye, Yu-Ting, & Bao, Hong-Fei (2020). Behind the postgraduate entrance examination: the primary motivation of increasing graduate students is to seek employment. *Policy Research & Exploration*, (1), 2. <https://doi.org/CNKI:SUN:JCTS.0.2018-01-017>
- 塗凌智、尚敏與徐晶（2019）。職業生涯團體輔導對低身高護生職業決策自我效能的影響。 *黑龍江科學*，10(15)，156-157。
<https://doi.org/CNKI:SUN:HELJ.0.2019-15-077>
- Tu, Ling-Zhi, Xiao, Min, & Xu, Jing (2019). Effect of career group counseling on career decision-making self-efficacy of low-height nursing students. *Heilongjiang Science*, 10(15), 156-157. <https://doi.org/CNKI:SUN:HELJ.0.2019-15-077>
- 鄭瓊梅（2002）。生涯輔導：高等教育的新功能。 *武漢科技大學學報（社會科學版）*，3(4)，76-79。
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1009-3699.2002.03.020>

- Zheng, Qiong-Mei (2002). Career counseling: new education of higher-education. *Journal of Wuhan University of Science and Technology (Social Science Edition)*, 3(4), 76-79.
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1009-3699.2002.03.020>
- 鄭雅云與張奕華（2021）。大學入學制度的變革—學習歷程檔案之評析。《臺灣教育評論月刊》，10（4），24-30。
- 熊紅星與鄭雪（2011）。生涯決策中的優柔寡斷。《心理科學進展》，19(09)，1214-1223。 <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2011.01214>
- Xiong, Hong-Xing, & Zheng, Xue (2011). Indecisiveness in the domain of career decision problems. *Advances in Psychological Science*, 19(09), 1214-1223.
<https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2011.01214>
- 劉長江與郝芳（2005）。高三學生生涯未決的類型研究。《心理發展與教育》，21(3)，54-59。 <https://doi.org/10.3969/j.issn.1001-4918.2005.03.011>
- Liu, Chang-Jiang, & Hao, Fang (2005). A study on types of career indecision. *Psychological Development and Education*, 21(3), 54-49. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1001-4918.2005.03.011>
- 樊麗芳與喬志宏（2017）。新高考改革倒逼高中強化生涯規劃教育。《中國教育學刊》，(03)，69-71。 <https://doi.org/CNKI:SUN:ZJYX.0.2017-03-021>
- Fan, Li-Fang, & Qiao, Zhi-Hong (2017). The new college entrance examination reform forces high schools to strengthen career planning education. *Journal of The Chinese Society of Education*, (03), 69-71. <https://doi.org/CNKI:SUN:ZJYX.0.2017-03-021>
- 潘黎與孫莉（2018）。國際生涯教育研究的主題、趨勢與特徵。《教育研究》，39(11)，146-153。 <https://doi.org/CNKI:SUN:JYYJ.0.2018-11-020>
- Pan, Li, & Sun, Li (2018). Topics, trend, and features of career education research in international academic community. *Education Research*, 39(11), 146-153.
<https://doi.org/CNKI:SUN:JYYJ.0.2018-11-020>
- 劉強、馬雲飛與吳柯江（2018）。新高考改革背景下中學生生涯教育探究。《中小學校長》，(4)，14-16。 <https://doi.org/10.3969/j.issn.1673-9949.2018.04.004>

- Liu, Qiang, Ma, Yun-Fei, & Wu, Ke-Jiang (2018). Study on middle school students' career education under the background of new college entrance examination reform. *Principal of Primary and Middle School*, (4), 14-16. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1673-9949.2018.04.004>
- 韓楷檉與林裕堯（2015）。國小輔導人員生命意義感、生涯自我效能與職業倦怠關係及其中介效果之研究。《諮商心理與復健諮商學報》，(28)，119-161。
<https://doi.org/0.6308/JCPRC.28.05>
- Han, Kai-Cheng, & Lin, Yu-Yao (2015). The relationship among life of meaning, career self-efficacy, and burnout of elementary school counselors: examining mediating effects. *Journal of Counseling Psychology & Rehabilitation Counseling*, (28), 119-161.
<https://doi.org/0.6308/JCPRC.28.05>
- 謝雲天、史滋福、尹霖與蘭洛（2022）。中國父母教養方式與兒童學業成績關係的元分析。《心理發展與教育》，38（3），366-379。
<https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-418.2002.03.08>
- Xie, Yun-Tian, Shi, Zi-Fu, Yi, Lin, & Luo, Lan (2022). A meta-analysis of the relationships between Chinese parenting styles and children's academic achievement. *Psychological Development and Education*, 38(3), 366-379. <https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-418.2002.03.08>
- 蕭文龍與陳世志（2018）。AMOS 結構方程模式最佳入門實用書。基隆羅漢書（2005）。職業生涯教育的國際經驗剖新。《教育發展研究》，11(13)，42-25。
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1008-3855.2005.07.011>
- Luo, Han-Shu (2005). A review of international experience in career education. *Research in Educational Development*, 11(13), 42-45. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1008-3855.2005.07.011>
- 鐘秉林與王新鳳（2019）。新高考的現實困境,理性遵循與策略選擇。《教育學報》，15（5），8。http://doi.org/CNKI:SUN:XKJY.0.2019-05-011.
- Zhong, Bing-Lin, & Wang, Xing-feng (2019). The realistic dilemma, value basis and strategic choice of the new college entrance examination of China. *Journal of Educational Studies*, 15(5), 8. <http://doi.org/CNKI:SUN:XKJY.0.2019-05-011>.

- 顧雪英與魏善春 (2019)。新高考背景下普通高中生涯教育：現實意義、價值訴求與體系建構。《江蘇高教》，6，44-50。 <https://doi.org/10.13236/j.cnki.j.she.2019.06.008>
- Gu, Xue-Ying, & Wei, Shan-Chun (2019). Career education in senior high schools under new college entrance examination: Realistic meaning, value appeal and construction of system. *Jiangsu Higher Education*, 6, 44-50. <https://doi.org/10.13236/j.cnki.j.she.2019.06.008>
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411–423. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.411>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Betz, N. E. (2007). Career self-efficacy: Exemplary recent research and emerging directions. *Journal of Career Assessment*, 15(4), 403-422. <https://doi.org/10.1177/1069072707305759>
- Betz, N. E., & Hackett, G. (2006). Career self-efficacy theory: Back to the future. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 3-11. <https://doi.org/10.1177/1069072705281347>
- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). Evaluation of a short form of the career decision-making self-efficacy scale. *Journal of career assessment*, 4(1), 47-57. <https://doi.org/10.1177/106907279600400103>
- Bollen, K. A., & Long, J. S. (1993). *Testing structural equation model*. Sage Publication.
- Bocciardi, F., Caputo, A., Fregonese, C., Langher, V., & Sartori, R. (2017). Career adaptability as a strategic competence for career development: An exploratory study of its key predictors. *European Journal of Training and Development*, 41(1), 67-82. <https://doi.org/10.1108/EJTD-07-2016-0049>
- Buyukgoze-Kavas, A. (2016). Predicting career adaptability from positive psychological traits. *The Career Development Quarterly*, 64(2), 114-125. <https://doi.org/10.1002/cdq.12045>

- Chan, S. H. J., & Mai, X. (2015). The relation of career adaptability to satisfaction and turnover intentions. *Journal of Vocational Behavior, 89*, 130-139.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.05.005>
- Choi, Y., Kim, J., & Kim, S. (2015). Career development and school success in adolescents: The role of career interventions. *The Career Development Quarterly, 63*(2), 171-186.
<https://doi.org/10.1002/cdq.12012>
- Clements, I. (1977). Career Education and Vocational Education: A Comparison (ED141494). ERIC. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED141494.pdf>
- Correll, S. J. (2001). Gender and the career choice process: The role of biased self-assessments. *American Journal of Sociology, 106*(6), 1691-1730.
<https://doi.org/10.1086/321299>
- Crites, J. O., & Savickas, M. L. (1978). *Career maturity inventory*. McGraw Hill.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Daniels, L. M., Stewart, T. L., Stupnisky, R. H., Perry, R. P., & LoVerso, T. (2011). Relieving career anxiety and indecision: The role of undergraduate students' perceived control and faculty affiliations. *Social Psychology of Education, 14*(3), 409-426.
<https://doi.org/10.1007/s11218-010-9151-x>
- Finch, C. R., & Sheppard, N. A. (1975). Career Education Is Not Vocational Education. *Journal of Career Education, 2*(1), 37-46. <https://doi.org/10.1177/089484537500200106>
- Forester, M., Kahn, J. H., & Hesson-McInnis, M. S. (2004). Factor structures of three measures of research self-efficacy. *Journal of Career Assessment, 12*(1), 3-16.
<https://doi.org/10.1177/1069072703257719>
- Fouad, N. A., Kantamneni, N., Smothers, M. K., Chen, Y. L., Fitzpatrick, M., & Terry, S. (2008). Asian American career development: A qualitative analysis. *Journal of Vocational Behavior, 72*(1), 43-59. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.10.002>
- Gaffner, D. C., & Hazler, R. J. (2002). Factors related to indecisiveness and career indecision in undecided college students. *Journal of College Student Development, 43*(3), 317-326.

<https://www.proquest.com/docview/195174185/fulltextPDF/F904C3DC08714491PQ/1?accountid=10067>

Gati, I., & Levin, N.(2014). Counseling for career decision-making difficulties: Measures and methods. *Career Development Quarterly*, 62(2), 98-113. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2014.00073.x>

Garcia, P. R. J. M., Restubog, S. L. D., Bordia, P., Bordia, S., &Roxas, R. E. O. (2015). Career optimism: The roles of contextual support and career decision-making self-efficacy. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 10-18. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.02.004>

Glessner, K., Rockinson-Szapkiw, A., & Lopez, M. L. (2017). “Yes, I Can”: Testing an intervention to increase middle school students’ college and career self-efficacy. *The Career Development Quarterly*, 65(4), 315-325. <https://doi.org/10.1002/cdq.12110>

Guay, F. (2005). Motivations underlying career decision-making activities: The career decision-making autonomy scale (CDMAS). *Journal of Career Assessment*, 13(1), 77-97. <https://doi.org/10.1177/1069072704270297>

Guichard, J.(2001). A century of career education: Review and perspectives. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 1(3), 155-176. <https://doi.org/10.1023/A:1012207018303>

Guan, Y., Deng, H., Sun, J., Wang, Y., Cai, Z., Ye, L., & Li, Y. (2013). Career adaptability, job search self-efficacy and outcomes: A three-wave investigation among Chinese university graduates. *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 561-570. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.09.003>

Guay, F., Ratelle, C. F., Senécal, C., Larose, S., &Deschênes, A. (2006). Distinguishing developmental from chronic career indecision: Self-efficacy, autonomy, and social support. *Journal of Career Assessment*, 14(2), 235-251. <https://doi.org/10.1177/1069072705283975>

Guan, Y., Wang, F., Liu, H., Ji, Y., Jia, X., Fang, Z., Li, Y., Hua, H., & Li, C. (2015). Career-specific parental behaviors, career exploration and career adaptability: A three-wave

- investigation among Chinese undergraduates. *Journal of Vocational Behavior*, 86, 95–103. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.10.007>
- Hackett, G., & Betz, N. E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior*, 18(3), 326-339. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(81\)90019-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(81)90019-1)
- Hair, J. F. , Anderson, R. E. , Tatham, R. L. , & Black, W. C. . (1998). *Multivariate data analysis* (5th ed). all publications. Prentice Hall.
- Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 145-155. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.002>
- Hoyt, K. B. (1972). *Career Education. : What it is and how to do It* (ED062573). Olympus Publishing Company.
- Hoyt, K. B. (1974). *Career Guidance, Career Education, and Vocational Education* (ED109527). ERIC. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED109527.pdf>
- Hou, Z. J., Leung, S. A., Li, X., Li, X., & Xu, H. (2012). Career adapt-abilities scale— China form: Construction and initial validation. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 686-691. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.006>
- Jaensch, V. K., Hirschi, A., & Freund, P. A. (2015). Persistent career indecision over time: Links with personality, barriers, self-efficacy, and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 122-133. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.09.010>
- Kaiser, H. F. (1960). The application of electronic computers to factor analysis. *Educational and psychological measurement*, 20(1), 141-151. <https://doi.org/10.1177/001316446002000116>
- Karacan-ozdemir, N., & Guneri, O. Y. (2017). The factors contribute to career adaptability of high-school students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(67), 183-198. (EJ1148889). ERIC. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1148889.pdf>
- Kelly, K. R., & Pulver, C. A. (2011). Refining measurement of career indecision types: a validity study. *Journal of Counseling & Development*, 81(4), 445-453. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00271.x>

- Koen, J., Klehe, U. C., & Van Vianen, A. E. (2012). Training career adaptability to facilitate a successful school-to-work transition. *Journal of Vocational Behavior, 81*(3), 395-408.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.10.003>
- Lam, M., & Santos, A. (2018). The impact of a college career intervention program on career decision self-efficacy, career indecision, and decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment, 26*(3), 425-444. <https://doi.org/10.1177/1069072717714539>
- Lent, R. W., & Hackett, G. (1987). Career self-efficacy: Empirical status and future directions. *Journal of Vocational Behavior, 30*(3), 347-382.
[https://doi.org/10.1016/0001-8791\(87\)90010-8](https://doi.org/10.1016/0001-8791(87)90010-8)
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2006). On conceptualizing and assessing social cognitive constructs in career research: A measurement guide. *Journal of Career Assessment, 14*(1), 12-35. <https://doi.org/10.1177/1069072705281364>
- Leung, S. A., Hou, Z. J., Gati, I., & Li, X. (2011). Effects of parental expectations and cultural-values orientation on career decision-making difficulties of Chinese University students. *Journal of Vocational Behavior, 78*(1), 11-20.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.08.004>
- Marland, S. P. (1971). Career education now. *The Bulletin of the National Association of Secondary School Principals, 55*(355), 1-11.
<https://doi.org/10.1177/019263657105535501>
- Maggiori, C., Rossier, J., & Savickas, M. L. (2017). Career adapt-abilities scale–short form (CAAS-SF) construction and validation. *Journal of Career Assessment, 25*(2), 312-325.
<https://doi.org/10.1177/1069072714565856>
- Murcia, J., Coll, D., & Garzón, M. (2009). Preliminary Validation in Spanish of a Scale Designed to Measure Motivation in Physical Education Classes: The Perceived Locus of Causality (PLOC) Scale. *The Spanish Journal of Psychology, 12*(1), 327-337.
<https://doi.org/10.1017/S1138741600001724>

- Osipow, S. H., Carney, C. G., & Barak, A. (1976). A scale of educational-vocational undecidedness: A typological approach. *Journal of Vocational Behavior, 9*(2), 233-243.
[https://doi.org/10.1016/0001-8791\(76\)90081-6](https://doi.org/10.1016/0001-8791(76)90081-6)
- Osipow, S. H., & Winer, J. L. (1996). The use of the Career Decision Scale in career assessment. *Journal of Career Assessment, 4*(2), 117-130. <https://doi.org/10.1177/106907279600400201>
- Patton, W. (2001). Career education: What we know, what we need to know. *Australian Journal of Career Development, 10*(3), 13-19.
<https://doi.org/10.1177/103841620101000304>
- Peng, H. (2001). Comparing the effectiveness of two different career education courses on career decidedness for college freshmen: An exploratory study. *Journal of Career Development, 28*(1), 29-41. <https://doi.org/10.1023/A:1011137914570>
- Rigotti, T., Schyns, B., & Mohr, G. (2008). A short version of the occupational self-efficacy scale: Structural and construct validity across five countries. *Journal of Career Assessment, 16*(2), 238-255. <https://doi.org/10.1177/1069072707305763>
- Rudolph, C. W., Lavigne, K. N., & Zacher, H. (2017). Career adaptability: A meta-analysis of relationships with measures of adaptivity, adapting responses, and adaptation results. *Journal of Vocational Behavior, 98*, 17-34. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.09.002>
- Savickas, M. L. (1995). Constructivist counseling for career indecision. *The Career Development Quarterly, 43*(4), 363-373. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1995.tb00441.x>
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory. *The Career Development Quarterly, 45*(3), 247-259.
<https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x>
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2011). Revision of the career maturity inventory: The adaptability form. *Journal of Career Assessment, 19*(4), 355-374.
<https://doi.org/10.1177/1069072711409342>

- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career adapt-abilities scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661-673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Saka, N., Gati, I., & Kelly, K. R. (2008). Emotional and personality-related aspects of career-decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment*, 16(4), 403-424. <https://doi.org/10.1177/1069072708318900>
- Santilli, S., Marcionetti, J., Rochat, S., Rossier, J., & Nota, L. (2017). Career adaptability, hope, optimism, and life satisfaction in Italian and Swiss adolescents. *Journal of Career Development*, 44(1), 62-76. <https://doi.org/10.1177/0894845316633793>
- Schultheiss, D. E. P. (2003). A relational approach to career counseling: Theoretical integration and practical application. *Journal of Counseling & Development*, 81(3), 301-310.
- Shi, J. (2018). Career development education: An indispensable life planning course for middle school students. *Advances in Education*, 8(1), 22-27. <https://doi.org/10.12677/ae.2018.81004>
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282-298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
- Super, D. E., & Knasel, E. G. (1981). Career development in adulthood: Some theoretical problems and a possible solution. *British Journal of Guidance & Counselling*, 9(2), 194-201. <https://doi.org/10.1080/03069888108258214>
- Sullivan, K. R., & Mahalik, J. R. (2000). Increasing career self-efficacy for women: Evaluating a group intervention. *Journal of Counseling & Development*, 78(1), 54-62. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb02560.x>
- Tian, Y., & Fan, X. (2014). Adversity quotients, environmental variables and career adaptability in student nurses. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 251-257. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.07.006>

- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182-191. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>
- Whitmarsh, L., & Wentworth, D. K. (2012). Gender similarity or gender difference? contemporary women's and men's career patterns. *The Career Development Quarterly*, 60(1), 47-64. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2012.00005.x>
- Williams, L. J., & Hazer, J. T. (1986). Antecedents and consequences of satisfaction and commitment in turnover models: A reanalysis using latent variable structural equation methods. *Journal of Applied Psychology*, 71(2), 219-231. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.71.2.219>
- Xu, C., Gong, X., Fu, W., Xu, Y., Xu, H., Chen, W., & Li, M. (2020). The role of career adaptability and resilience in mental health problems in Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 112, 104893. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104893>
- Yang, K. S. (2003). Methodological and theoretical issues on psychological traditionality and modernity research in an Asian society: In response to Kwang-Kuo Hwang and beyond. *Asian Journal of Social Psychology*, 6(3), 263-285.
- Yu, H., Dai, Y., Guan, X., & Wang, W. (2020). Career adapt-abilities scale–short form (CAAS-SF): Validation across three different samples in the Chinese context. *Journal of Career Assessment*, 28(2), 219-240. <https://doi.org/10.1177/1069072719850575>
- Zacher, H. (2014). Career adaptability predicts subjective career success above and beyond personality traits and core self-evaluations. *Journal of Vocational Behavior*, 84(1), 21-30. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.10.002>
- Zacher, H. (2015). Daily manifestations of career adaptability: Relationships with job and career outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 76-86. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.09.003>

Zhang, X. G., Zheng, X., & Wang, L. (2003). Comparative research on individual modernity of adolescents between town and countryside in China. *Asian Journal of Social Psychology*, 6(1), 61-73. <https://doi.org/10.1111/1467-839X.t01-1-00010>



附錄一 專家效度問卷

大學生生涯適應力、生涯未決與生涯自我效能調查問卷 (專家效度用)

指導教授：陳榮政博士

編制者：王怡婷

敬愛的教育先進，您好：

感謝您在教育領域的辛勤耕耘與無私奉獻，在此致上最深的敬意！同時感謝您撥冗填寫這份問卷。

本問卷主要目的在於瞭解中國大陸大學生生涯適應力、生涯未決與生涯自我效能之關係，特編制「大學生生涯適應力、生涯未決與生涯自我效能之調查問卷」，內容包括個人資料表、生涯適應力、生涯未決程度與生涯自我效能四個部分。為建構專家效度，懇請惠賜卓見，撥冗填答。此份問卷需要您珍貴的意見，以臻理想。謹此致上萬分謝忱。敬頌

教安

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

指導教授：陳榮政 博士

研究生：王怡婷 敬託

中華民國 111 年 4 月

填答說明：

1. 本問卷由四個部分組成，即第一部分的個人資料表；第二部分生涯適應力；第三部分生涯未決程度，此部分由生涯決定量表與生涯決策自主量表構成；第四部分生涯自我效能。請依照您對每一小題大適用程度，在適當空格內打「」
2. 若問卷中有語意不清、文句不順、分類不適或任何修正卓見，均懇請您不吝指教，使問卷更為完整。

【第一部分】個人資料表（請在適當的□內，打√）

		不適合	修正後適合	適合
1. 生理性別：	男 女	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 年級：	大學一年級 大學二年級	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	大學三年級 大學四年級	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 大學科系：	自然科學類 社會科學類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 家長教育程度：	未受教育或小學畢業	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	初中畢業	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	高中/職高畢業	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	大學/大專畢業 博/碩士畢業	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 大學入學前高考省份：	_____（填寫）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

（大學科系依據 STEM 分類，提供填答者分類表單供參考）

修正意見： _____

【第二部分】生涯適應力（請在適當的□內，打√）

名詞釋義：

生涯適應力：指個體應對生涯任務中可預測與不可預測變化的準備程度，由（1）生涯關注、（2）生涯控制、（3）生涯好奇、（4）生涯信心構成，是一種因應資源和能力。

問卷內容：生涯適應力量表

問卷說明：每個人在建立自己的生涯時，都有不同的優勢。沒有人擅長做所有的事情，我們每個人都比其他人更善用某些能力。請在下面的量表中評定每項能力是否與您符合。請詳細閱讀題目後，就個人實際感受與情況填答，由1-5分別代表非常不符合到非常符合，每一題皆須作答。

題幹：在建立自己的生涯時，我具備…

	不適合	修正後適合	適合
(1) 生涯關注：了解為未來做準備的重要性，並能夠關注覺察到未來將會面臨的生涯發展任務，包括計畫、預期、導向等。			
1. 思考我的未來會是什麼樣的能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：_____			
2. 為未來做準備的能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：_____			
3. 覺察到我必須要做出教育和職業選擇的能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：_____			
(2) 生涯控制：感到有責任透過自律、深思熟慮、目標導向且有組織的方法來建構自己的生涯，而非僅依靠運氣、機會等。			
4. 靠自己做決定的能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：_____			
5. 為自己的行為負責的能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：_____			
6. 依靠自己的能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：_____			

(3) 生涯好奇：主動探索、尋求生涯相關信息，包括對新經驗的開放性、探索性等。

不適合

修正後適合

適合

7. 尋找機會得到成長的能力

修正意見：_____

8. 在做決定前考量各種可能選擇的能力

修正意見：_____

9. 觀察別人做事的不同方式的能力

修正意見：_____

(4) 生涯自信：對於成功解決生涯決策中出現的困難的預期，使得個體有信心做出行動去面對和克服困難以達到生涯目標。

不適合

修正後適合

適合

10. 認真把事情做好的能力

修正意見：_____

11. 學習新的技能的能力

修正意見：_____

12. 逐步發展自身能力的的能力

修正意見：_____

【第三部分】生涯未決程度（請在適當的□內，打√）

名詞釋義：

生涯未決：個體在面對生涯選擇時猶豫不決，無法做出選擇或是不確定的狀況，本研究中分為長期性生涯未決與發展性生涯未決。

問卷內容：生涯決定量表

問卷說明：本量表目的在於瞭解您的生涯未決程度。下列所述為造成大學生生涯未決的可能原因，請詳細閱讀題目後，就個人實際感受與情況填答，由 1-5 分別代表非常不符合到非常符合，每題皆須作答。

	不適合	修正後適合	適合
題幹：在做生涯選擇時，我因...而難做出決定。			
1. 我有想從事的職業，但這對我來說真的不可能實現，不過我也沒有考慮其他選項。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：_____			
2. 有好幾種職業同樣吸引我，我很難從中做出決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：_____			
3. 我知道我將來必須要工作，但我目前所知道的職業沒有一種是吸引我的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：_____			
4. 我想要從事的職業和某個重要他人（家長/老師...）的期望相違背，導致我現在很難做出決定，因為我希望可以找到兩全的方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：_____			
5. 我很少思考我的生涯選擇，當我思考這些的時候我感到挫折，因為我很少獨自做決定，並且我也沒有足夠的信息能讓我馬上做出決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：_____			
6. 選擇職業存在太多不確定的因素讓我感到氣餒，所以我想晚點再做決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：_____			
7. 我想從事某種職業，但最近我發現自己可能無法實現，所以我開始考慮其他選項。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見：_____			

	不適合	修正後適合	適合
題幹：在做生涯選擇時，我因...而難做出決定。			
8. 我想要確保所做的選擇是正確的，但我所知道的職業中沒有一項符合這個期待。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見： _____			
9. 決定未來的職業讓我感到煩惱，我很想快點做出決定以結束此事，很希望有測驗可以告訴我應該選擇什麼職業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見： _____			
10. 我有感興趣的專業方向，但我不清楚這個專業是否有我讓我滿意的工作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見： _____			
11. 我不清楚自己有哪些能力，所以我沒辦法現在做出生涯選擇。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見： _____			
12. 我不清楚自己有哪些興趣，雖然有一些事情吸引我，但我不確定他們是否會與我的職業相關。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見： _____			
13. 我的興趣非常廣泛，並且我知道自己不論從事什麼工作都能做好，所以我很難從中做出選擇。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見： _____			
14. 我已經決定未來要從事的職業，但我不清楚如何做以實現我的選擇。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見： _____			
15. 在做出選擇前，我需要更多的信息來了解各個職業之間的差異。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見： _____			
16. 我認為我知道自己想要從事的職業，但我仍需要一些額外的支持以做出這個決定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
修正意見： _____			

【第四部分】生涯自我效能（請在適當的□內，打√）

名詞釋義：

生涯自我效能：指個體在在面臨生涯任務時，對於自身是否有能力完成某項任務以獲得成就的信念。

問卷內容：生涯自我效能量表

問卷說明：本量表目的在於瞭解您做生涯選擇時自評的信心程度，請詳細閱讀題目後，就個人實際感受與情況填答，1-5 分別代表非常不符合到非常符合，每題皆須作答。

	不適合	修正後適合	適合
題幹：我有信心能夠...			
1. 利用網路搜尋關於目標職業的信息。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 從我現在所考慮的課程列表中選出某個要修習的課程。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 為未來五年制定生涯計畫以達到生涯目標。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 當我在學業上遇到困難時，採取需要的步驟以克服。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 準確評估我的能力。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 從我現在所考慮的職業選項中選出某個要從事的職業。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 採取需要的步驟以順利完成學業。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 即使我感到沮喪，我也堅持不懈地為自己的專業或職業目標而努力。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 確定我理想的工作是什麼。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 找出一個職業進十年來的就業趨勢。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 選擇一個符合自己理想生活方式的職業。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	不適合	修正後適合	適合
題幹：我有信心能夠...			
12. 準備一份好的簡歷。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 在發現自己不喜歡目前的大學專業時，選擇轉專業。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 確定在一份工作中我最看重的是什麼。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 了解某個職業的平均月薪/年薪。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 做出生涯選擇後不擔心選擇的對錯。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 在發現自己對目前的工作不滿意時，選擇換工作。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 找出為達成生涯目標所願意犧牲的與不願意犧牲的是什麼。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 與從事某個我感興趣職業的專業人員請教以瞭解相關資訊。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 選擇符合自己興趣的專業或是職業。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 找出與未來可能從事的職業相關的公司或機構等資訊。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 找出我想要的生活方式。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 查找關於讀研等繼續學習的資訊，如就讀的學校等。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 成功地應對未來求職中的面試。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 當無法實現首選的生涯選擇時，仍可以找到替代的目標。 修正意見：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷到此結束！衷心感謝您的支持與協助！

有好幾種職業同樣吸引我，我很難從中做出決定。

修正意見： 有好幾種職業同時吸引我

我知道我將來必須要工作，但我目前所知道的職業沒有一種是吸引我的。

修正意見： 沒有一種職業吸引我

我想要從事的職業和某個重要他人（家長/老師...）的期望相違背，導致我現在很難做出決定，因為我希望可以找到兩全的方法。

修正意見： 我想從事的職業與重要他人的期望相違背

我很少思考我的生涯選擇，當我思考這些的時候我感到挫折，因為我很少獨自做決定，並且我也沒有足夠的信息能讓我馬上做出決定。

修正意見： 沒有足夠的生涯選擇信息

選擇職業存在太多不確定的因素讓我感到氣餒，所以我想晚點再做決定。

修正意見： 職業選擇存在太多不確定因素

我想從事某種職業，但最近我發現自己可能無法實現，所以我開始考慮其他選項。

修正意見： 與 1 相近，建議刪除

我想要確保所做的選擇是正確的，但我所知道的職業中沒有一項符合這個期待。

修正意見： 想確保所做的選擇是正確的

決定未來的職業讓我感到煩惱，我很想快點做出決定以結束此事，很希望有測驗可以告訴我應該選擇什麼職業。

修正意見： 要決定未來職業讓我困擾

我有感興趣的專業方向，但我不清楚這個專業是否有我讓我滿意的工作。

修正意見： 我不清楚我感興趣的專業是否能讓我找到滿意的工作

我的興趣非常廣泛，並且我知道自己不論從事什麼工作都能做好，所以我很難從中做出選擇。

修正意見： 興趣廣泛，且不論從事什麼關注都能做好

我已經決定未來要從事的職業，但我不清楚如何做以實現我的選擇。

修正意見： 不知如何得以實現我的選擇

在做出選擇前，我需要更多的信息來了解各個職業之間的差異。

修正意見： 與第 5 題相近，建議刪除

【第四部分】生涯自我效能

從我現在所考慮的課程列表中選出某個要修習的課程。

修正意見： 從我的課程列表中選出想要修習的課程

當我在學業上遇到困難時，採取需要的步驟以克服。

修正意見： 在學業上遇到困難時，採取必要的步驟以克服

從我現在所考慮的職業選項中選出某個要從事的職業。

修正意見：在現有考慮的職業選項中選出我要從事的職業

採取需要的步驟以順利完成學業。

修正意見：採取必要的步驟以順利完成學業

確定我理想的工作是什麼。

修正意見：確定我理想工作的樣貌

找出一個職業進十年來的就業趨勢。

修正意見：找出一個職業近十年來的就業趨勢

了解某個職業的平均月薪/年薪。

修正意見：瞭解某個職業的平均月薪或年薪

在發現自己對目前的工作不滿意時，選擇換工作。

修正意見：在發現對目前的工作不滿意時選擇換工作

找出為達成生涯目標所願意犧牲的與不願意犧牲的是什麼。

修正意見：找出為達成生涯目標而願意做的犧牲

與從事某個我感興趣職業的專業人員請教以瞭解相關資訊。

修正意見：請教專業人員一瞭解職業的相關資訊

選擇符合自己興趣的專業或是職業。

修正意見：選擇符合自己興趣的專業或職業

找出我想要的生活方式。

修正意見：找到我想要的生活方式

查找關於讀研等繼續學習的資訊，如就讀的學校等。

修正意見：查找關於繼續學習的資訊，如學校等

當無法實現首選的生涯選擇時，仍可以找到替代的目標。

修正意見：在無法實現首選的生涯選擇時，找到替代的目標

附錄三 受試者知情同意書

研究者信息
姓名： 王怡婷 單位： 國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程 指導教授：陳榮政 博士 電話： +86-152***** 郵箱： xy*****@gmail.com
研究目的
我們在此邀請您參與關於生涯相關能力的研究。在您決定參加這項研究之前，請務必確認進行此項研究的目的以及它將涉及的事項。請仔細閱讀以下信息，如有不清楚的信息或是需要更多的信息請詢問研究人員。 本研究的目的是探討中國高考改革促進生涯教育發展之背景下，大學生生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決之現狀與關係，包括： 1. 瞭解中國大陸高考改革至今大學生生涯適應力、生涯未決程度與生涯自我效能之現況。 2. 分析不同背景變項下大學生生涯適應力、生涯自我效能與生涯未決程度之差異情形。 4. 探討生涯適應力與生涯未決程度之關係。 5. 探討生涯自我效能在生涯適應力與生涯未決程度間的中介效果
研究過程
這項研究將以在線調查的形式進行。在調查中，您將需要填寫一些基本的個人信息。然後，您需要在閱讀問卷相關說明後進行填答，題目沒有對錯，請您依照個人實際感受與狀況回答。整個調查大約需要 10 分鐘才能完成。
研究風險
被問及您對自身能力或信心的問題時，可能會使您感到一些焦慮和擔憂，但完成此調查沒有任何已知風險，也不涉及任何對於您的評價，任何選項都沒有對錯之分，僅依靠此問卷結果也無法完全反應你的能力好壞。您可以拒絕回答一些或所有的問題。如果您願意，您可以隨時終止您的問卷填寫。
研究保密性
您對此問卷的回答將作保密處理，所得數據僅為本研究所用，並將於研究完成後進行刪除。您無需在問卷中透露您的任何身份信息。
聯絡方式

如果您對本研究有疑問，或者您因參與本研究而遇到不利影響，都可以聯繫研究人員，研究人員信息在上文已經提供。如果您對作為研究參與者的權利有疑問，歡迎寫信至郵箱：xy*****@gmail.com。

研究自願性

您是否參加這項研究將由您決定。如果您決定參加此研究，將被要求籤署知情同意書。在簽署同意書後，您仍然可以隨時無理由退出，退出這項研究不會影響對您有任何影響。

知情同意書

我閱讀並知曉所提供的信息，並有機會提出疑問。我自願參與調查，且可以隨時無理由退出。

如您同意以上內容，請點擊下放「同意」按鈕，開始回答題目內容。

如您不同意以上內容，請點擊下面「不同意」按鈕，中斷本次問卷填寫。

資料來源：研究者自行整理



附錄四 預試問卷

大學生生涯適應力、生涯未決與生涯自我效能調查問卷

您好：

感謝您在百忙之中參與填寫此問卷。我是政治大學輔導與諮商碩士學位學程的學生，目前於陳榮政教授指導下進行「中國大陸新高考改革下大學生生涯適應力與生涯未決之探究：以生涯自我效能為中介」的研究，本研究旨在了解中國大陸高考改革至今生涯教育發展及大學生生涯相關能力之現況，您所提供的資訊將對瞭解以上信息非常重要。本問卷之對象是中國大陸全日制大學生，採無記名方式，所得資料及結果將僅限研究之用，嚴格遵循保密原則，懇請依自己的實際情況作答。最後，再次感謝您的協助。

敬祝，

學安。

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

指導教授：陳榮政 博士

研究生：王怡婷 敬託

【第一部分】個人資料表

- | | | |
|---------------|-------------|---------|
| 1. 生理性別： | 男 | 女 |
| 2. 年級： | 大學一年級 | 大學二年級 |
| | 大學三年級 | 大學四年級 |
| 3. 大學科系： | 自然科學類 | 社會科學類 |
| 4. 母親教育程度： | 小學畢業（含未受教育） | |
| | 初中畢業 | 高中/職高畢業 |
| | 大學/大專畢業 | 博/碩士畢業 |
| 5. 父親教育程度： | 小學畢業（含未受教育） | |
| | 初中畢業 | 高中/職高畢業 |
| | 大學/大專畢業 | 博/碩士畢業 |
| 6. 大學入學前高考省份： | _____（填寫） | |

【第二部分】生涯適應力

填答說明：每個人在建立自己的生涯時，都有不同的優勢。沒有人擅長做所有的事情，我們每個人都比其他人更善用某些能力。請評定以下每項能力與您的符合程度。請詳細閱讀題目後，就個人實際感受與情況填答，由 1-5 分別代表非常不符合到非常符合，每一題皆須作答。

	非常 不符 合	不符 合	差不 多	符合	非常 符合
在生涯發展中，我具備以下能力...					
1. 思考我的未來會是什麼樣的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 為未來做準備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 知道我必須要做出教育和職業選擇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 靠自己做決定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 為自己的行為負責	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 凡事靠自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 找機會自我成長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 做決定前考量各種選擇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 觀察別人不同的做事方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 認真地把事做好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 學習新技能	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 逐步發展自身能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【第三部分】生涯未決程度

填答說明：本量表目的在於瞭解您的生涯未決程度。下列所述為造成大學生生涯未決的可能原因，請詳細閱讀題目後，就個人實際感受與情況填答，由 1-5 分別代表非常不符合到非常符合，每題皆須作答。

	非常 不符 合	不符 合	差不 多	符合	非常 符合
在做生涯選擇時，仍猶豫不決是因為...					
1. 想從事的職業完全不可能實現，而且沒有考慮其他選項	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 有好幾種職業同樣吸引我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 目前所知的職業沒有一種是吸引我的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 想從事的職業與重要他人的期望相違背，而我希望找到兩全的方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我缺乏獨自決定的經驗和生涯相關信息，所以我很少去思考生涯選擇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 職業選擇存在太多不確定因素讓我氣餒，所以我想晚點再做決定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 想要確保所做的選擇是正確的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 要決定未來職業讓我困擾，很想儘快做出決定，如果有測驗能告訴我就好了	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 不知道感興趣的專業是否能找到讓我滿意的工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 不清楚自己有哪些能力，所以沒辦法現在做出選擇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 不清楚自己有哪些興趣，也不確定它們是否會與我的職業相關	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 興趣廣泛，不論從事什麼工作我都能做好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 不知道如何得以實現我的選擇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我缺少一些額外的支持讓我做出內心的決定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【第四部分】生涯自我效能

填答說明：本量表目的在於瞭解您做生涯選擇時自評的信心程度，請詳細閱讀題目後，就個人實際感受與情況填答，1-5 分別代表非常不符合到非常符合，每題皆須作答。

	非常 不符 合	不符 合	差不 多	非常 符合	符合
我有信心能夠...					
1. 利用網路搜尋關於目標職業的資訊。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 從現有考慮的課程列表中選出想要修習的課程。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 為未來五年制定生涯計畫以達到生涯目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 在學業上遇到困難時，採取必要的步驟以克服。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 準確評估我的能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在現有考慮的職業選項中選出我要從事的職業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 採取必要的步驟以順利完成學業	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在感到沮喪時也堅持為專業或職業目標而努力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 確定我理想工作的樣貌。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 找出一個職業近十年的就業趨勢。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 選擇一個符合自己理想生活方式的職業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 準備一份好的簡歷。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 在發現不喜歡目前的專業時選擇轉專業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 找出一份工作中我最看重的是什麼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 了解某個職業的平均月薪或年薪。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 做出生涯選擇後不再擔憂對錯。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 在發現對目前工作不滿意時選擇換工作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 找出為達成生涯目標願意做的犧牲是什麼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 請教專業人員以瞭解職業相關資訊。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 選擇符合自己興趣的專業或職業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 找出未來可能從事的職業的公司、機構等資訊。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 找到我想要的生活方式。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 查找關於繼續學習的資訊，如讀研的學校。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 成功地應對未來求職中的面試。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 在無法實現首選的生涯選擇時，找到替代的目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷到此結束！衷心感謝您的支持與協助！

附錄五 正式問卷

大學生生涯相關能力調查問卷

您好：

感謝您在百忙之中參與填寫此問卷。我是政治大學輔導與諮商碩士學位學程的學生，目前於陳榮政教授指導下進行「中國大陸新高考改革下大學生生涯適應力與生涯未決之探究：以生涯自我效能為中介」的研究，本研究旨在了解中國大陸高考改革至今生涯教育發展及大學生生涯相關能力之現況，您所提供的資訊將對瞭解以上信息非常重要。本問卷之對象是中國大陸全日制大學生，採無記名方式，所得資料及結果將僅限研究之用，嚴格遵循保密原則，懇請依自己的實際情況作答。最後，再次感謝您的協助。

敬祝，

學安。

國立政治大學輔導與諮商碩士學位學程

指導教授：陳榮政 博士

研究生：王怡婷 敬託

【第一部分】個人資料表

- | | | |
|---------------|-------------|---------|
| 1. 生理性別： | 男 | 女 |
| 2. 年級： | 大學一年級 | 大學二年級 |
| | 大學三年級 | 大學四年級 |
| 3. 大學科系： | 自然科學領域 | 社會科學領域 |
| 4. 家長教育程度： | 小學畢業（含未受教育） | |
| （擇一主要照顧者） | 初中畢業 | 高中/職高畢業 |
| | 大學/大專畢業 | 博/碩士畢業 |
| 5. 大學入學前高考省份： | _____（填寫） | |

【第二部分】生涯適應力

填答說明：每個人在建立自己的生涯時，都有不同的優勢。沒有人擅長做所有的事情，我們每個人都比其他人更善用某些能力。請評定以下每項能力與您的符合程度。請詳細閱讀題目後，就個人實際感受與情況填答，由 1-5 分別代表非常不符合到非常符合，每題皆須作答。

	非常 不符 合	不符 合	差不 多	符合	非常 符合
在生涯發展中，我具備以下能力...					
1. 思考我的未來會是什麼樣的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 為未來做準備	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 知道我必須要做出教育和職業選擇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 靠自己決定生涯選擇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 為自己的行為負責	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 凡事靠自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 找機會自我成長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 做決定前考量各種選擇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 觀察別人不同的做事方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 認真地把事做好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 學習新技能	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 逐步發展自身能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【第三部分】生涯未決程度

填答說明：本量表目的在於瞭解您的生涯未決程度。下列所述為造成大學生生涯未決的可能原因，請詳細閱讀題目後，就個人實際感受與情況填答，由 1-5 分別代表非常不符合到非常符合，每題皆須作答。

	非常 不符 合	不符 合	差不 多	符合	非常 符合
在做生涯選擇時，仍猶豫不決是因為...					
1. 我想從事的職業完全不可能實現，但我也沒有考慮其他選項	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 有好幾種職業同樣吸引我	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我目前所知的職業沒有一種是吸引我的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我想從事的職業與重要他人的期望相違背，而我希望找到兩全的方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我缺乏獨自決定的經驗和生涯相關信息，所以我很少去思考生涯選擇	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【第四部分】生涯自我效能

填答說明：本量表目的在於瞭解您做生涯選擇時自評的信心程度，請詳細閱讀題目後，就個人實際感受與情況填答，1-5 分別代表非常不符合到非常符合，每題皆須作答。

我有信心能夠...	非常 不符 合	不符 合	差不 多	非常 符合	符合
1. 利用網路搜尋關於目標職業的資訊。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 為未來五年制定生涯計畫以達到生涯目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 在學業上遇到困難時，採取行動以克服。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 準確評估我的能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 在現有考慮的職業選項中選出我要從事的職業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在感到沮喪時也堅持為專業或職業目標而努力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 選擇一個符合自己理想生活方式的職業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 準備一份好的簡歷。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 找出一份工作中我最看重的是什麼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 了解某個職業的平均月薪或年薪。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 做出生涯選擇後不再擔憂對錯。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 在發現對目前工作不滿意時選擇換工作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 找出為達成生涯目標願意做的犧牲是什麼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 請教專業人員以瞭解職業相關資訊。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 選擇符合自己興趣的專業或職業。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 找出未來可能從事的職業的公司、機構等資訊。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 找到我想要的生活方式。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 查找關於繼續學習的資訊，如讀研的學校。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 成功地應對未來求職中的面試。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 在無法實現首選的生涯選擇時，找到替代的目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷到此結束！衷心感謝您的支持與協助！

附錄六 量表項目分析摘要表

「生涯適應力量表」項目分析摘要表

	題號	臨界值 (CR 值)	相關係數	刪除後分量表 α 值	刪除後總量表 α 值	處理
生涯關注	1	12.662**	.629**	.562	.853	
	2	12.763**	.686**	.634	.853	
	3	12.148**	.604**	.680	.861	
分量表 α 係數=.714						
生涯控制	4	14.402**	.681**	.566	.854	
	5	6.335**	.463**	.793	.867	
	6	15.436**	.717**	.549	.851	
分量表 α 係數=.740						
生涯好奇	7	14.340**	.735**	.571	.849	
	8	12.570**	.642**	.537	.857	
	9	10.026**	.531**	.582	.865	
分量表 α 係數=.659						
生涯信心	10	12.120**	.614**	.682	.858	
	11	11.713**	.593**	.741	.859	
	12	13.653**	.698**	.612	.852	
分量表 α 係數=.760						
總量表 α 係數=.867						

* $p < .05$ ** $p < .01$

資料來源：研究者自行整理

「生涯未決量表」項目分析摘要表

題號	臨界值 (CR 值)	相關係數	刪除後總量表 α 值	處理
1	13.413**	.567**	.730	
2	12.064**	.563**	.742	
3	14.286**	.619**	.731	
4	14.628**	.611**	.730	
5	15.419**	.635**	.734	
6	14.146**	.641**		刪除
7	14.977**	.651**		刪除
8	18.749**	.718**	.723	刪除
9	13.116**	.635**		刪除
10	10.455**	.618**		刪除
11	13.377**	.674**		刪除
12	13.966**	.652**		刪除
13	6.419**	.332**	.774	刪除
14	9.655**	.459**		刪除
15	4.523**	.350**		刪除
16	6.946**	.448**	.794	刪除
總量表 α 係數=.794				

* $p < .05$ ** $p < .01$

資料來源：研究者自行整理

「生涯自我效能量表」項目分析摘要表

	題號	臨界值 (CR 值)	相關係數	刪除後分量表 α 值	刪除後總量表 α 值	處理
自我評價	5	12.571**	.582**	.776	.910	
	9	14.528**	.628**			刪除
	14	13.076**	.663**	.713	.908	
	18	14.939**	.659**	.702	.907	
	22	13.312**	.582**	.730	.909	
分量表 α 係數=.783						
資料蒐集	1	9.715**	.577**	.723	.910	
	10	11.294**	.568**			刪除
	15	10.564**	.619**	.693	.909	
	19	15.210**	.665**	.712	.908	
	23	10.442**	.570**	.716	.910	
分量表 α 係數=.766						
目標選擇	2	10.634**	.552**			刪除
	6	11.457**	.577**	.685	.910	
	11	13.375**	.680**	.588	.907	
	16	11.562**	.553**	.677	.911	
	20	13.948**	.664**	.642	.908	
分量表 α 係數=.712						
計畫擬定	3	13.119**	.597**	.732	.910	
	7	12.312**	.642**			刪除
	12	11.710**	.614**	.653	.909	
	21	10.900**	.626**	.669	.909	
	24	14.000**	.659**	.654	.908	
分量表 α 係數=.737						

* $p < .05$ ** $p < .01$

(接續下頁)

「生涯自我效能量表」項目分析摘要表（接續上頁）

	題號	臨界值 (CR 值)	相關係數	刪除後分量表 α 值	刪除後總量表 α 值	處理
問題解決	4	12.633**	.666**	.640	.908	
	8	10.069**	.554**	.665	.911	
	13	9.244**	.487**			刪除
	17	9.084**	.548**	.662	.911	
	25	9.187**	.570**	.688	.910	
分量表 α 係數=.725						
總量表 α 係數=.913						

* $p < .05$ ** $p < .01$

資料來源：研究者自行整理



附錄七 量表使用授權同意書

壹、生涯適應力量表

巷一 <xywangxxxx@gmail.com>

2022年4月9日 下午5:49

收件者: yuhb@bnu.edu.cn, daiyiming@mail.bnu.edu.cn

Prof. Yu & Prof. Dai:

I'm a graduate student from National Chengchi University in Taiwan.

Because I'm working on my senior thesis about career adaptability.

I don't know whether I have the opportunity to use the China form of CAAS-FS (career adapt-abilities scale-short form) as an instrument of my research.

Thank you for your kind consideration of this request, and hope I can get an answer from you.

Sincerely!

Yi-Ting Wang

My Email address is: xywangxxxx@gamil.com

yuhb@bnu.edu.cn <yuhb@bnu.edu.cn>

2022年4月11日 凌晨12:20

收件者: 巷一 <xywangxxxx@gmail.com>, "daiyiming@mail.bnu.edu.cn" <daiyiming@mail.bnu.edu.cn>

Dear YI Ting,

Of course you can use the short scale attached to the article. Please regard the article as the reference. Thank you very much.

Best regards.

Yu Haibo

发自我的华为手机

----- 原始邮件 -----

发件人: 巷一 <xywangxxxx@gmail.com>

日期: 2022年4月9日周六 傍晚6:13

收件人: yuhb@bnu.edu.cn, daiyiming@mail.bnu.edu.cn

主题: ABOUT CAAS-SF

[隱藏引用文字]



貳、生涯未決量表

巷一 <xywangxxxx@gmail.com>
收件者: Frederic.Guay@fse.ulaval.ca

2022年4月9日 下午5:41

Prof. Guay:

I'm a graduate student from National Chengchi University in Taiwan.
Because I'm working on my senior thesis about career indecision.
I don't know whether I have the opportunity to use CDMAS(the career decision-making autonomy scale) as an instrument of my research.
Thank you for your kind consideration of this request, and hope I can get an answer from you.

Sincerely!

Yi-Ting Wang
My Email address is: xywangxxxx@gamil.com

Frédéric Guay <Frederic.Guay@fse.ulaval.ca>
收件者: 巷一 <xywangxxxx@gmail.com>

2022年4月11日 晚上8:24

I would like to thank you for your interest in my work.

See the attached document and I wish you all the best with your project.

Sincerely,

Frédéric Guay, Ph.D.

Titulaire de la chaire de recherche du Canada en motivation,
persévérance et réussite scolaires

Président de la Division 5 de l'International Association of Applied Psychology

Département des fondements et pratiques en
éducation

Pavillon des sciences de l'éducation

[2320, rue des Bibliothèques](#)

Local 942

Université Laval

Québec (Québec) G1V 0A6

Tél: 418-656-2131 poste 402379

Fax.: 418-656-2885

Courriel: Frederic.Guay@fse.ulaval.ca

Site web: <http://www.motivation.fse.ulaval.ca/>

參、生涯自我效能量表

巷一 <xywangxxx@gmail.com>
收件者: betz.3@osu.edu

2022年4月9日 下午5:32

Prof. Betz:

I'm a graduate student from National Chengchi University in Taiwan.
Because I'm working on my senior thesis about career self-efficacy.
I don't know whether I have the opportunity to use CDMSE-SF (career decision-making self efficacy scale short form) as an instrument of my research.
Thank you for your kind consideration of this request, and hope I can get an answer from you.

Sincerely

Yi-Ting Wang
My Email address is: xywangxxx@gmail.com

Betz, Nancy <betz.3@osu.edu>
收件者: 巷一 <xywangxxx@gmail.com>

2022年4月11日 凌晨1:21

Here you go

Hope this helps!

Nancy E. Betz, PhD
Professor Emeritus
Department of Psychology
Ohio State University
Betz.3@osu.edu

[隱藏引用文字]
[隱藏引用文字]

2 個附件

 **CDSESPECSET.doc**
46K

 **CDSE GENERAL may 21.docx**
13K