

第五章 結論與建議

本研究探討不同背景變項大學生所知覺的家庭親子界限與其生涯自我效能的關係。經由第四章研究結果的分析與討論，本章將整理本研究的主要發現，並提出相關建議。

第一節 結論

一、大學生不同生涯發展定向情形之分佈

1. 不同生涯發展定向情形的大學生人數以「探索性未定向型」最多
2. 不同生涯發展定向情形的大學男、女生人數分佈未達顯著差異
3. 不同生涯發展定向情形之各年級大學生的人數分佈有顯著差異：自主定向這一類型中，大三、大四學生顯著多於大一、大二學生；而在迷失方向這一類型中，大一、大二學生所佔的比例則略多於大三、大四。
4. 不同生涯發展定向情形之各科系大學生的人數分佈有顯著差異：迷失方向型的大學生中，工程應用類人數比例最高。而焦慮性未定向型與探索性未定向型的大學生中，生命與基礎科學類的人數最少。而在自主定向型的大學生中，人文與社會科學類的人數最多
5. 不同生涯發展定向情形大學生有無雙主修或輔系情形之人數分佈未達顯著差異
6. 不同生涯發展定向情形之各類打工經驗大學生人數分佈未達顯著差異

二、不同背景變項的大學生在家庭親子界限上之差異

1. 大學生在家庭親子界限各分層面屬於中等程度。本研究結果顯示，我國大學生與父母的親子界限尚屬清楚，但與母親的界限相較之下較為混淆
2. 不同性別之大學生在部分家庭親子界限的知覺有差異：大學男生知覺父親對其有較多的侵犯、強迫的行為，也讓他們感受到較多的自我否定，而和母親的相處則有比較多的淺薄溝通與維持表面和諧的行為；而大學女生在與母親的互動中知覺較多關愛、支持、分享與陪伴等親密關係
3. 不同年級之大學生在部分家庭親子界限上有差異：大一學生與父母親的互動關係中知覺到較多生活或是隱私的侵犯與情緒勒索。這說明大一學生所知覺到的家庭親子界限較為混淆

4. 不同生涯發展定向情形之大學生在在母子(女)自我認同分量表以及母子(女)自我否定部分家庭親子界限上有差異：焦慮性未定向型的大學生在與母親的關係中較他主定向與自主定向型的大學生知覺到更多的生活被侵犯、更多的自我被否定與更少的自我被認同感。換句話說，焦慮性未定向型大學生其母子(女)界限的混淆程度較高

三、不同背景變項的大學生在生涯自我效能上之差異

1. 大學生之生涯自我效能屬於中上程度
2. 不同性別之大學生在生涯自我效能上沒有差異
3. 不同年級之大學生在生涯自我效能上有差異：大一學生生涯自我效能顯著低於大四學生
4. 不同科系之大學生在生涯自我效能上有差異：工程應用類的大學生之生涯自我效能低於人文與社會科學類以及生命與基礎科學類的大學生
5. 有雙主修或輔系的大學生之生涯自我效能高於沒有雙主修或輔系的大學生
6. 不同打工經驗的大學生之生涯自我效能有差異：以培養專業能力為打工目的之大學生其生涯自我效能高於沒打工經驗以及以純賺錢或是培養一般能力為打工目的的大學生。
7. 不同生涯發展定向情形的大學生之生涯自我效能有差異：已定向型(他主定向與自主定向)的大學生其生涯自我效能高於未定向型(迷失方向、焦慮未定向、探索未定向)
8. 不同科系及性別的大學生在生涯決策自我效能量表上的交互作用並沒有顯著差異
9. 不同科系與不同打工經驗的大學生在生涯決策自我效能量表上交互作用有顯著差異：就工程應用科系來看，以學以致用與培養專業能力為主要打工目的的大學生其生涯自我效能高於沒打工經驗的大學生；就商業與管理科系來看，以學以致用與培養專業能力和以賺錢與培養能力為主要打工目的的大學生其生涯自我效能高於純粹以賺錢與增長見識為主要打工目的或是沒打工經驗的大學生
10. 不同科系及不同生涯發展定向情形的大學生在生涯決策自我效能量表上的交互作用並沒有顯著差異

四、背景變項與家庭親子界限對生涯自我效能的預測情形

(一) 以全體受試來看

1. 家庭親子界限變項中，「父子(女)自我認同」是大學男生生涯自我效能最主要的預測變項；「母子(女)自我認同」是大學女生生涯自我效能最主要的預測變項。換句話說，本研究發現同性別父母對子女的自我認同是大学生生涯自我效能最主要的預測變項
2. 與母親的關係對於大學男、女生之生涯自我效能預測效果有差異
3. 背景變項中，生涯發展定向情形對大学生生涯自我效能最具有預測效果

(二) 分別以不同生涯發展定向情形的受試來看

1. 「父子(女)自我認同」是迷失方向型大學男生之生涯自我效能最主要的預測變項；「母子(女)自我認同」是迷失方向型大學女生之生涯自我效能最主要的預測變項
2. 「父子(女)自我認同」與「母子(女)關係親密」是焦慮性未定向型大學男生之生涯自我效能最主要的預測變項；「父子(女)關係親密」是焦慮性未定向型大學女生之生涯自我效能唯一的預測變項
3. 「母子(女)關係親密」是探索性未定向型大學男生之生涯自我效能最主要的預測變項；「父子(女)自我認同」是探索性未定向型大學女生之生涯自我效能最主要的預測變項
4. 「父子(女)自我認同」是他主定向型大學男生生涯自我效能唯一的預測變項；但並沒有任何一個背景變項或是家庭親子界限變項對於他主定向型大學女生之生涯自我效能具有預測力
5. 「是否雙主修或輔系」是自主定向型大學男生生涯自我效能主要的預測變項；「母子(女)自我壓抑」是自主定向型大學女生之生涯自我效能最主要的預測變項
6. 家庭親子界限變項中，父子(女)自我認同仍是不同生涯發展定向情形大學生之生涯自我效能的重要預測變項；母女自我認同也在不同生涯發展定向情形的大學女生自我效能中佔有重要預測地位
7. 母子關係親密對於焦慮性未定向型以及探索性未定向型大學男生之生涯自我效能有不同影響
8. 家庭親子界限對於大學男生之生涯自我效能的預測力大於大學女生

第二節 建議

根據本研究的發現及討論，研究者擬對大學生、父母、學校及輔導人員等相關人員和未來研究者，提出數點建議，以供參考。

一、對大學教育與輔導工作之啟示

(一) 針對不同年級大學生規劃不同階段的生涯輔導方案

本研究結果顯示，自主定向這一類的大學生中，大三、大四人數顯著多於大一、大二；而在迷失方向這一類大學生中，大一、大二所佔的比例則略多於大三、大四，此一結果這說明大一、大二學生和大三、大四學生在不同生涯發展定向情形的人數分佈是有所不同的。根據前面討論，這樣的差異有一部份反映出來的是不同年級大學生所感受到未來生涯決定的時間壓力。大三、大四學生的確比較有決定未來生涯方向的迫切需要，這也使得他們比較會有思考與定位的動力，但這樣的動能得奠基於過去生活經驗中有足夠的探索才能產生效果。所以學校應該針對大一、大二學生，提供其瞭解自身興趣、能力、價值觀，與人格特質等的機會；針對大三、大四學生，則進一步培養其對未來工作世界、就業趨勢、訓練機會等的瞭解，清楚自己的決定風格，並進一步統合重要他人的期待、自我的瞭解、工作的資訊等，逐步形成其生涯目標。

(二) 針對不同科系大學生增加探索自我與認識工作世界之課程

本研究結果發現，工程應用類的大學生之生涯自我效能均低於人文與社會科學以及生命與基礎科學類的大學生，這有可能是因為在工程應用領域的課程目標上缺乏發展自我概念、探索生命的意義，以及學習壓力調適、資訊蒐集與問題解決能力的培養。

另外，本研究結與過去研究比較後亦顯示，探索性未定向型人數比例仍居高以及迷失方向的人數比例增加，這似乎也說明，這幾年社會的變遷與資訊的快速流通對於大學生的生涯定向並未有相對的助益。此一結果提醒我們教育與輔導仍有很大的努力空間，如何規劃適切的課程協助大學生培養獨立思考的能力，並學習如何探索自我，而不至於迷失在眾多的資訊當中，進而瞭解自己是個怎樣的人，適合做怎樣的工作。

事實上，生涯自我效能會因為反省、思考自我的機會越多而有所提升。所以根據本研究結果建議在大學課程中加入自我瞭解的課程，提供不同科系大學生探索自己生涯興趣、能力、價值觀的機會，培養其問題解決與資

訊蒐集的能力，引導他們瞭解未來工作世界的發展趨勢，再進一步學習如何做生涯決定。

（三）協助大學生釐清與父母互動關係中的感受與想法

從本研究結果發現，與父母互動關係中的自我感受是大學生生涯自我效能最重要的預測因子。Zingaro（1983）提出釐清家庭界限的三步驟：1. 拼湊出個案的關係樣貌；2. 教導個案去思考自己在關係互動中的角色；3. 訓練個案定義自己的信念且無須攻擊父母親。所以在生涯諮商的過程中，除了瞭解個體與家人的互動樣貌之外，更重要的是去釐清個體在此家庭親子界限下的自我感受為何，並看到自己在此關係脈絡下如何地被影響，以及怎樣解讀在做決定的過程中與父母不同意見的衝突等等，藉由這樣一個澄清的過程，讓個體瞭解家庭對其生涯的影響，進而協助個體學會獨立自主，並找回為自己的未來負責、做決定的能力。

（四）針對不同生涯發展定向的男女大學生提供不同的生涯諮商

由本研究結果可知，生涯發展定向情形是大學生生涯自我效能重要的預測變項之一。而進一步將不同生涯發展定向的大學生分開探討，也發現家庭親子界限對其生涯自我效能有不同的預測效力，所以諮商師應該要多去瞭解影響不同生涯發展定向的男女大學生之生涯自我效能的因素，注意個體對於家庭親子界限不同的知覺與需求，才能在生涯諮商的過程中更確切地掌握對個體有利的資源及阻礙的來源，進一步協助他善用資源、排除障礙，增進其生涯自我效能。

二、對父母教育之啟示

尊重孩子的自主性，適時地給予肯定與認同

從本研究結果可知，家庭親子界限中的自我認同感是大學生生涯自我效能最主要的預測變項。吳就君(民 88)整理家庭發展週期時提出對「起飛期家庭(launching family)」的描述：家中有孩子高中畢業則進入起飛期，此階段結束了孩子的叛逆青少年期，進而將學習處理自己的問題，如交友、經濟、學業等，父母不再只是提供照顧與養育的對象，孩子需要晉升自己在父母心目中的地位，逐漸轉向被認同、甚至被認可為「大人」。所以不管父母在生活中提供實質的生活照顧，或是情感的關心交流，更重要的是要有機會去讓孩子表達他內心真正的想法與感受，不急著去給意見、給批評，或擔心孩子的疏離而急著把他拉回到自己身邊，在孩子聽完各方意見後做出決定的同時，尊重他的選擇，並給予適當地肯定與認同。因為唯有在孩

子感受到被父母平等對待、被信任、被認同時，他才能相信自己是有能力的，並在一個信任、支持及接納的親子關係中做生涯決定，穩健地走向屬於他自己的人生。

三、對學生個人之啟發

(一) 妥善安排專業打工機會，增加生涯探索機會

本研究發現，就不同打工經驗的大學生而言，以培養專業能力為打工目的的大學生其生涯自我效能高於沒打工經驗以及以純賺錢或是培養一般能力為打工目的的大學生。換句話說，大學生如果能夠進一步擬定以培養專業能力為主要考量的打工計畫，對其生涯自我效能的提升更能有所助益，特別是工程應用科系以及商學與管理科系的大學生，雖然可能因為課程目標規劃使得這群大學生較缺乏自我探索認識的機會，但如果能妥善規劃更具專業性的打工機會，將有助於提升其生涯自我效能，所以建議大學生在選擇打工工作時，除了以金錢、時間為主要考量外，也試著考慮工作經驗對自己專業成長的助益以求藉由打工提供經濟來源之餘，也可以提昇未來生涯決定的能力。

(二) 積極培養第二專長，開拓多元生涯選擇

從本研究結果可知，有雙主修或輔系的大學生之生涯自我效能較高。如果大學生可以及早掌握職業市場的需要，因應多元社會的人力需求，規劃大學階段另一個主修領域或是特定學程的修習，都有助於其生涯自我效能的提昇，並增加未來生涯決定的能力。

四、對未來研究之建議

(一) 研究對象

本研究僅以國內一般大學學生為研究對象，且由於實施的困難，未能以完全隨機抽樣，因而在結果的推論時有所限制，未來的研究可擴大研究對象，如包含技職教育體系的學生，也可以納入不同時期的青少年，包括高中階段、碩士班或是博士班的研究生，以求更全面地瞭解國內青少年其家庭親子界限與生涯自我效能的關係。如果希望對於生涯諮商有更確切的助益，可針對大學學生諮商輔導中心以生涯問題為主訴的個案進行深入的探究瞭解。另外，本研究因為工具上的限制，所以未能進一步分析不同家庭結構的大學生之生涯自我效能，但是隨著離婚率的攀升，不同家庭結構已是相當社會樣貌中相當普遍的一部份，因而建議未來研究可考慮增加不

同家庭結構，如單親家庭、繼親家庭等。

（二）研究方法

本研究結果顯示，家庭親子界限中的關係親密對於大學生之生涯自我效能並未出現顯著的預測力。誠如 Sabatelli 所言，家庭系統觀點強調的是個人在家庭互動過程中的主觀感受，對於「家庭」這概念所代表的意義與內涵，可能因家庭內不同成員而有所不同（引自 吳明燁，民 91）。透過問卷調查這種量化取向的研究方式，能否精確地反映出整個現象場的真實樣貌，是令人質疑的。如果主觀的評價不能立基於相同的概念意識之下，測量的效度往往會大受影響，它可能只反映出家庭系統中部分關係。

此外，本研究結果呈現不同家庭親子界限對於不同生涯發展定向情形大學生之生涯自我效能有不同預測效果，因為本研究設計僅能指陳出變項間的相關情形，卻無法進一步說明其因果關係，而這可能得藉助不同的研究設計，或是搭配實際觀察親子間的互動、採用深入訪談等質性研究的方式加以澄清說明。

（三）研究工具

1. 研究工具的多元化

本研究所採用的「生涯決策自我效能量表」以及「家庭親子界限量表」皆為自陳量表，其優點為施測簡便、計分方便，但其缺點為受試者在填答時，容易產生順從式作答、兩極式作答，與符合社會期許等偏誤的反應傾向。未來研究可以結合自評與他評等多元的研究工具，藉以充實研究資料的豐富性與真實性。

2. 研究工具內容再修訂

（1）生涯決策自我效能量表

本研究所採用的「生涯決策自我效能量表」在效度分析上發現與原量表 Taylor 和 Betz (1983) 所分析出來的五個因素，以及謝宏惠 (民 79) 所分析出來的三個因素均無法完全吻合。因此，未來研究者可以針對此一量表加以修訂，藉以提高對生涯自我效能之測量的精確性。

（2）家庭親子界限量表

本研究在使用家庭親子界限量表時發現，如果要單將自我層面的變項轉換成家庭界限的語言來述說會有所困難，似乎一定得要透過關係層面來

呈現，偏偏本研究結果多顯示出家庭親子界限中自我層面與生涯自我效能的關係，這也造成要將本研究結果回應到所欲探討的家庭親子界限時容易遭遇困難。因此建議未來可以針對家庭親子界限中關係層面與自我層面的關係做進一步的探討，或者再釐清如何將自我層面的結果轉換成家庭界限中的語言，以求對於家庭親子界限有更適切的瞭解。

(四) 研究變項

1. 考慮其他關係變項對於大學女生生涯自我效能的影響

依據本研究結果發現，家庭親子界限對於大學女生之生涯自我效能的預測力有限，可能的解釋是大學女生之生涯自我效能可能受到其他關係因素的影響更大。而綜合田秀蘭（民 87b）與傅琇悅（民 90）分別針對大學男女生以及女性工作者的生涯阻隔所做的研究結果，均顯示社會/人際因素對於女生生涯阻礙知覺的影響，因此建議未來研究可以考慮加入男朋友、未來另一半的支持或是同儕等原生家庭以外的其他關係變項，以求對大學女生之生涯自我效能的影響因素有更進一步的瞭解。

2. 考慮其他次系統以及家庭整體系統等其他家庭界限的影響

本研究以家庭親子界限為大學生生涯自我效能之主要預測變項，也就是僅考量父子（女）以及母子（女）次系統的關係層面以及個人層面的自我感受，然而，家庭中除了親子次系統以外，手足次系統（或是排行）的影響也很重要。就研究者本身生涯諮商的實務經驗，發現到與手足之間的競爭或是支持關係，以及父母對於個體與其手足不同的互動樣貌也是個體形成自我評價的來源之一。再說，家庭中的整體系統、次系統與個人之間是環環相扣、交互影響的，未來可以再探討整體系統對次系統及個人層面的心理與適應行為產生怎樣的影響，以及個人層面的心理及適應行為怎樣造成整體家庭系統的改變。

3. 背景變項中關於大學生修課狀況的部分可以開放選擇

本研究背景變項中關於大學生修課狀況僅列出「雙主修或是輔系」，且採用是或否的二元選擇，忽略還有學程或是已經轉系等情形。在此建議未來研究可以將之分為僅單一主修、雙主修、輔系、學程、已轉系等不同的修課狀況，因為這些都象徵著不同的生涯探索經驗，對於生涯自我效能也可能有著不同的影響，如果能更細緻地加以區分，有助於釐清不同的修課情形對於大學生生涯自我效能的影響。