

國立臺灣師範大學教育學院創造力發展碩士在職專班

碩士論文

指導教授：陳學志 博士

國中生未來想像傾向、行動控制特質對生涯自我  
效能之預測以及調節作用



研究生：林佳諭 撰

中華民國 101 年 12 月 27 日

## 誌謝辭

哇！終究，也熬到了可以寫這篇感謝文的時候了。兩年多的創發宮生活，歷歷在目，如今要以這篇論文來畫下句點了。一直都最捨不得的，是 CD99 們這群瘋狂又貼心的夥伴們，縱使白天在學校忙到昏頭，但只要一踏入教室，彷彿就重生了。每堂課就像在看拉斯維加斯表演秀一樣，總是讓人瞠目結舌、驚笑連連，大哥的創意薇閣 PPT、巫弟的志摩朗誦舞龍舞獅、乖寶的名媛蘋果擺桌秀等，創發宮的大家，各個臥虎藏龍，才華洋溢，都是我最好的老師！不管是人生際遇，還是生活片段，大家總是不吝惜相互分享，而這樣的真誠是有感染力的，總是能逼出大夥兒幾滴清新的淚水，也讓我對人生有了許多新體悟。這些伴隨著笑聲和淚水的無數個夜晚，過得好快，或許，我們的課不算重，但學得絕對不比別人少，我們學得不只是書本上的理論和各式教學法，而是在各領域最棒的老師及和同學互動中，用最短的時間經驗了彼此的人生歷練，激發了自己從不知道的那一面，每當回想起，便會不由自主揚起嘴角。謝謝 CD99 每個獨一無二的故事，這樣像家人一樣的情感和學習方式，是我這兩年來最大的收穫、最棒的養分！


念研究所，多數人最抗拒的便是論文這件事了，對剛踏入這個不熟悉領域的我，也是焦慮了好一陣子。但很慶幸自己在上戰場前，能夠遇到一個好的主子，帶我進入一個團結又火力強大的團隊。成為學志老師 612 的門下弟子真的很幸福，除了能接觸自己喜歡的學術領域外，也給了我好多資源，讓我有機會參與國內外各式各樣的學術研討會及活動，累積不少實務經驗。幽默親切的學志老師有一股安定人心的力量，每次 meeting 後老師的回饋，總是溫和正向卻又一針見血，讓我在迷途中又重新找回方向外，還有動力能夠繼續前進。除此之外，612 研究室裡取之不盡的資源及熱心專業的高手前輩們，是我最大的寶庫，型男爸爸發忠老師及耀南老師，總是用輕鬆的態度提出專業又具體的建議，讓我的論文在這樣正向歡樂的氣氛中慢慢有了雛形，同時他們也擔任我的口考委員，給予我許多寶貴

建議與提醒，使我的論文更加嚴謹完善。瑛霞學姐、雨臻學姐、清麟學長等人在我需要協助時，總是給我最大的支持和資源。而最後能夠順利將論文完成，最感謝的人便是我的大貴人，也是 612 的大將、軍師、無數人的明燈—雨霖學長，從一開始的擬訂題目、寫作計畫、蒐集文獻等，學長便一直很有耐心的帶著我，要用我自己的腳步和方式慢慢摸出自己的方向。好幾個夜晚，他願意陪我留在研究室裡，不厭其煩的向我解釋調節作用的圖怎麼畫，一步步教我如何操作統計軟體、怎麼看報表解釋，當我有問題時，他也總在百忙之中立即回覆我 EMAIL、FB、LINE，給予我具體的建議和指點，這些一點一滴都累積在我心中化為無限的感謝！謝謝 CD99 可愛的瘋子們，讓我的在職生活少了疲憊、多了充實的笑容。612 五姬彬彬、綺綺、跳痛、錚錚，好喜歡我們一起建立起的姊妹革命情感，有你們的打氣和相互支援，讓我的學術之路多了一份溫暖和歸屬感。在職學習之路不輕鬆，白天龐大的業務量加上無數個與論文奮鬥的夜晚，謝謝學校裡的主任和工作伙伴，一直給我最大的支持和彈性，謝謝親愛的小玉妞、Betty 的定期吐苦水飯局，每次的笑鬧打氣後，總是能讓我迅速充飽電，重新燃起戰鬥力。

當然，也要感謝我貼心百分百的男友，在我焦慮無比時，總是毫無怨尤的聽我發牢騷，給我最大的肯定和信心，縱使自己工作繁忙，在我需要時，仍放下手邊的事務，耐心的陪著我研究統計方法，一遍遍的檢查論文格式，這一路因為他的支持和陪伴，我才能走的這麼安心踏實。最後，最要感謝的，是我的家人們，活到這個年紀，每天還能吃到阿公、阿嬤辛苦下廚熱騰騰的飯菜，享受阿姨們在生活上對我無微不至的照顧，我真的覺得自己好幸運也好幸福，謝謝你們給予我一個最溫暖的家，總是無條件包容我因疲憊不堪而不好看的臉色及冷淡的言語，讓我能夠在一個衣食無缺、充滿愛的環境裡努力生活和奮鬥。當然，還有我遠在他鄉，但跟我心連心、我最愛的老母，總是擔心我的身體要我放輕鬆，又一天到晚問我畢業沒，終於，我可以大聲告訴您，耶~您女兒畢業了啦！

佳諭 2013.1

國中生未來想像傾向、行動控制特質對生涯自我效能  
之預測以及調節作用



摘要

本研究旨在探究國中生「未來想像傾向」及「行動控制特質」與「生涯自我效能」之間的關連，同時進一步探討「行動控制特質」對「未來想像傾向」與「生涯自我效能」之調節作用。為達研究目的，本研究採問卷調查法，以台灣地區國中生為研究對象，採非機率抽樣的便利抽樣方式，由台灣地區北、中、南、東四區共抽選 5 所國中之九年級學生做為問卷施測的樣本。研究工具包括「未來想像傾向量表」、「行動導向量表」及研究者修編的「生涯自我效能量表」，經過預試之後修訂成正式量表，針對所回收 838 份有效樣本，分別以描述性統計、積差相關及階層迴歸等統計方法考驗相關假設。研究結果如下：

- 一、國中生「未來想像傾向」及四個層面「超越現實」、「鑒往知來」、「情感價值」、「情節建構」分別與「生涯自我效能」皆具有顯著的正相關。
  - 二、國中生「行動控制特質」中唯有「表現」與「生涯自我效能」有顯著的負相關，而「行動控制特質」之「決定」及「失敗」與「生涯自我效能」則無顯著相關。
  - 三、國中生「行動控制特質」唯有「表現」對「未來想像傾向」與「生涯自我效能」具有調節效果，其中以「未來想像傾向」之「超越現實」與「行動控制特質」之「表現」的交互作用對於「生涯自我效能」最具調節效果。
- 最後，研究者依據本研究結果加以討論，並提出具體建議以做為學生生涯輔導工作及未來研究之參考。

關鍵字：未來想像傾向、行動控制特質、生涯自我效能



The Future Imagination Disposition and Action Control Orientation of Junior High School Students for the prediction and moderating effect or their Career Self-efficacy



## Abstract

The purpose of this study was to investigate the correlation between career self-efficacy and future imagination disposition as well as action control orientation. Additionally, this study explored the moderating effect of action control orientation on future imagination disposition and career self-efficacy for junior high school students. To achieve the purpose of this study, the questionnaire was adopted in this study. The researcher took junior high school students in Taiwan as subjects of study, and recruited 9<sup>th</sup> grade students in 5 junior high schools from northern, central, southern and eastern Taiwan as samples of the questionnaire study through convenience sampling. The instruments used in this study included: The Scale of Future Imagination Disposition, Action Orientation Scale and Career Self-Efficacy Expectation Scale revised by the researcher. The 838 valid samples of obtained data were analyzed by descriptive statistics, product-moment correlation, and hierarchical regression to test the hypotheses of this study. Main findings of this study are as followings:

- (1) Significant positive correlation appears between "future imagination disposition" (which include "beyond reality", "past review and future prediction", "emotion and value" and "plot construction") and "career self-efficacy".
- (2) In "action control orientation", there is only significant negative correlation between "performance-related action orientation" and "career self-efficacy", but there is no significant correlation between "decision-related action orientation" and "failure-related action orientation".
- (3) In "action control orientation", only "performance-related action orientation" has some moderating influence on the "future imagination disposition" and "career self-efficacy". In this influence, significant interactions between "beyond reality" and "performance-related action orientation" has most moderating effect on "career self-efficacy".

At last, the researcher discussed the results of this study, and proposed some suggestions for career guidance and future researches.

**Keywords :** future imagination disposition, action control orientation, career self-efficacy



# 目次

誌謝辭 .....	i
摘要 .....	iii
Abstract .....	v
目次 .....	vii
表次 .....	ix
圖次 .....	xi
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究背景 .....	1
第二節 研究動機 .....	2
第三節 研究目的與待答問題 .....	6
第四節 名詞解釋 .....	6
第二章 文獻探討 .....	9
第一節 生涯自我效能 .....	9
第二節 未來想像傾向 .....	16
第三節 行動控制特質 .....	25
第四節 未來想像傾向、行動控制特質與生涯自我效能之關係 .....	30
第三章 研究方法 .....	41
第一節 研究架構與研究假設 .....	41
第二節 研究對象 .....	42
第三節 研究工具 .....	43
第四節 實施程序 .....	47
第五節 資料分析 .....	48
第四章 研究結果與討論 .....	49
第一節 各研究變項之描述統計 .....	49
第二節 未來想像傾向、行動控制特質與生涯自我效能之相關 .....	50
第三節 行動控制特質對未來想像傾向與生涯自我效能之調節效果 .....	53
第四節 綜合討論 .....	58
第五章 結論與建議 .....	65
第一節 結論 .....	65
第二節 研究限制 .....	67
第三節 研究建議 .....	68
參考文獻 .....	73
附錄 1 生涯決策自我效能量表同意書 .....	82
附錄 2 行動導向量表同意書 .....	84
附錄 3 青少年之未來想像與生涯調查問卷 .....	86





## 表次

表 2-1 生涯自我效能分類表 .....	15
表 2-2 各學者對未來思考歷程觀點的對照表 .....	22
表 3-1 有效樣本之地區、性別分佈表 .....	43
表 4-1 受試者在各研究變項的得分結果 .....	49
表 4-2 未來想像傾向、行動控制特質與生涯自我效能之相關矩陣 (N=838) .....	51
表 4-3 未來想像傾向及行動控制特質預測生涯自我效能迴歸分析摘要表 (N=838) .....	52
表 4-4 未來想像傾向與行動控制特質「決定」對生涯自我效能的階層迴歸分析摘要表 (N=838) .....	54
表 4-5 未來想像傾向與行動控制特質「失敗」對生涯自我效能的階層迴歸分析摘要表 (N=838) .....	55
表 4-6 未來想像傾向與行動控制特質「表現」對生涯自我效能的階層迴歸分析摘要表 (N=838) .....	56



## 圖次

圖 3-1 未來想像傾向、行動特質與生涯自我效能之關係研究架構圖.....	41
圖 4-1 表現行動控制特質對超越現實與生涯自我效能之調節效果.....	57



# 第一章 緒論

本章為本研究之概括性描述，將說明研究背景、動機與目的及待答問題，並界定本研究的重要名詞。全章分為四節，第一節為研究背景，第二節為研究動機，第三節為研究目的與待答問題，第四節為名詞釋義。

## 第一節 研究背景

身為 21 世紀的世界公民，因為科技進展、經濟創新、全球整合以及民主思想的擴散，我們將經歷空前的全球轉變發展新契機，而在這樣改革與變動頻繁的時代，我們無法再以「山中無歲月，不知有魏晉」的方式面對瞬息萬變的大環境。為了符合時代潮流，因應多元化社會，教育改革也產生了莫大的變動，教育部正式宣告，十二年國教將從民國 103 年正式實施。換句話說，去年 8 月升上國一的國中生，將是第一批進入「十二年國教世代」的孩子。十二年國教正式上路，有了新的衝擊也多了許多新的問題要面對，要實現十二年國教「成就每個孩子」、「適性發展」的美好願景，光是刪除考試、改變升學制度並不能達成。過去被「考試分數」決定與制約的國中教育，突然拿掉了最重要的「存在目標」，不論是學校、教師、家長或學生，實際上不知所措其實大於興奮。當分數不再是決定未來的唯一標準，學生們有了更大的彈性和決定權，於是，對自己的了解及對未來大環境的準備，便成為決定未來的關鍵。

國內教育向來以升學為導向，近來逐漸重視生涯輔導的概念，學校不斷推行各項生涯適性輔導措施，配合性向、能力探索，協助學生找到個人興趣與生涯方向。而生涯自我效能一直是探討個體生涯決策與生涯選擇的重要研究變項，也是瞭解人類生涯發展重要的訊息。Bandura (1986,1991) 認為個人對自己表現水準的情感自我反應可以產生自我誘因，以引導個人設定更高的目標，採用更有效的策略。生涯自我效能所持的信念，將會決定其生涯選擇的範圍與面對問題的態度。

因此研究者認為，國中生擁有良好的生涯自我效能，將有助於增強其在生涯規劃時的信心和期望。

近年來國內以大專院校學生之生涯自我效能作為主題的相關研究不少，但其中多數皆以探討生涯自我效能與生涯其他相關變項之關係為主，而在研究對象上，以一般大專院校大學生為研究對象者居多（李詠秋，2002；何佩錦，2008；林惠瑜，2004；許慧香，2007；陳靜怡，2005；張佳晏，2004；蔡慧玲，2006；厲瑞珍，2002），亦有高中職學生的相關研究（邱卉綺，2004；郭蓓蓉，2007；彭滋萍，2009）但對於國中生生涯自我效能的相關研究少之又少。綜合上述，本研究將以國中生為對象進行其生涯自我效能之相關研究。

## 第二節 研究動機

### 壹、以生涯自我效能的「預期概念」為研究方向

生涯自我效能源自於個人的生活經驗，隨著個體年齡漸增，生活空間及人際圈的擴大，生活經驗累積，都有可能改變個體的生涯自我效能。回顧近年來以生涯自我效能作為主題的研究，針對生涯自我效能影響因素的探討，大致可分為三方面：(1) 背景因素，如性別、年級、家庭社經地位、打工經驗等（王怡文，2007；許慧香，2007；蔡慧玲，2006；賴曉庭，2007；Ali, McWhirter & Chronister, 2005；Giles & Rea, 1999）；(2) 一般性格及認知特質因素，例如性格類型、決定類型、工作價值觀、自我認定等（林惠瑜，2004；謝雅棻，2009；簡君倫、連廷嘉，2009；饒紋慈，2010）；(3) 生涯其他相關因素，包含生涯定向、生涯信念、生涯發展狀況、生涯轉換、生涯決策、生涯承諾、生涯阻礙等（許雅嵐，2008；何佩錦，2008；賴曉庭，2007；黃瑞峯，2006；蔡慧玲，2006；汪佳佩，2006；陳佩雯，2004）。

但回歸到Bandura（1977）對生涯自我效能的觀點來看，生涯自我效能是對生涯情境的一種預期概念，讓個體能在足夠的自我認識及信心水準下達成生涯目

標，又將生涯自我效能分成「結果預期」和「效能預期」兩大層面。根據Bandura的論點，強化個體對目前的努力付出與未來目標間的連結；了解在什麼情況下，能夠增強個體對達成生涯目標的自我信心，其實對於提升生涯自我效能更有實質上的幫助。因此，本研究試圖回歸自我效能理論概念的本質，擬以「預期概念」的角度探討影響生涯自我效能的因素，此為研究動機一。

## 貳、未來想像傾向與生涯自我效能之關聯

對於充滿變數的未來，我們將開始面對各種無法預期的問題與挑戰，人們到底期望著甚麼樣的未來？又應該如何為自己提早做好生涯規劃？「未來想像」已成為因應未來變化的重要課題。

行政院國家科學發展處於98年度第八次全國科技會議總結報告裡提到：「透過未來想像教育，豐富學子的思想資源，以提升核心價值問題之思考能力，從而引導出社會整體之多元角度的科技與人文素養，以及整體性地思考未來以及未來想像的能力。」(國科會，2009)。而教育部也在2010年正式推動「未來想像與創意人才培育」中程計畫，以「培育對未來的想像、關懷與行動能力」為主軸，培養學習者創造未來的能力，讓更多優秀人才投入臺灣未來的創意產業，培育出未來想像與創意的人才。由上述可知，面對未知的生涯，「未來想像」是目前教育方面積極培養學生的重要的關鍵能力，而提升學生的「未來想像傾向」，更能幫助學生激發創造力與想像力，建構出未來的可能性。

「未來想像」的終極目標便是建構可能性的美好未來，因此它在個人的生涯規劃也扮演著「預測」的價值和意義。研究者認為，國中生能透過未來想像將理想與現實的未來願景結合，為明日世界拼湊出合乎邏輯的面貌，並能衡量自己適應未來的能力，對面對變化莫測的未來是有幫助的。換句話說，個人層次的「未來想像」，即個體將目前的行為與未來可能發生的結果進行評估後，對未來生涯願景的預期想像。因此若個體本身具有主動、積極的「未來想像傾向」，便能對未來生涯願景持有正向的態度和期許，經過外在環境與內在能力調適和評估後，進



而能夠提昇個體的生涯自我效能，做出決定和行動來開創最合適的未來。

綜上所述，研究者認為「未來想像傾向」在個體的生涯規劃中皆扮演著對可能的未來進行預期及評估的角色，而這樣的正向期待和想像，似乎也將影響到個體的生涯自我效能。故本研究試圖了解國中生未來想像傾向與生涯自我效能之間的關連，此為動機之二。

### 參、行動控制特質與未來想像傾向的交互作用及其對其生涯自我效能的影響

國中生正處於愛做夢的年紀，大多數人的都曾有過的夢想和期待，因為未知的未來充滿了各種的可能性。時勢造英雄，英雄造時勢，每個人有機會成為英雄，但前提是你在機會來臨時能夠把握住它。如何能讓自己隨時都處於準備好的狀態，唯有了解自己面對的局勢，了解自己能力能達到的程度，並全力以赴。由生涯發展觀點來看，國中時期的青少年處於探索與實踐階段，學生必須透過活動的參與來發現自我內在的能力、興趣、價值體系等來到適合自己的生涯目標(Ginzberg, 1951; Super, 1957)。對於大多數國中生，要能夠訂出明確的生涯目標並不是一件容易的事情，更別說要能夠按部就班、貫徹始終的達成生涯目標。無論是在日常生活或學校課堂中，或多或少都會因為某些外在環境或是個人因素，而導致個體想要完成某件事情的動機降低，所以空有遠大理想計畫，卻常常半途而廢的人也不在少數。因此，個體面對充滿不確定的生涯情境時，有足夠的動機只是實踐生涯目標的開頭，能否持之以恆達到目標，便需要藉由個體的意志力。

當代有關意志力方面的研究以 Kuhl 的行動控制理論為代表。Kuhl (1985) 認為動機只能導致個人的決策，即設定所要完成的目標。至於要確保目標的達成，必須仰賴行動控制的保護。同時，依據 Kuhl (1985, 1987, 1994) 的行動控制理論，影響個體行動意志完成的重要因素之一便是行動/狀態導向(action/state orientation) 的個人心理特質，統稱行動控制特質。此種特質基於不同的行動控制模式，而對個體的行動控制策略使用有所影響。

根據行動控制理論 (Corno, 1994)，學習者在學習工作上的「努力」是行動控

制的具體表現之一。一個努力的學習者會尋求內在與外在資源的協助以完成既定的目標。綜觀前述可以發現行動控制在學習歷程中非常重要，行動控制的研究由來已久，過去已有不少學者將它當成是學習者重要的特性之一（Corno, 1986, 1987, 1989, 1993, 1994; Kuhl, 1984, 1985, 1987; Snow, 1989a, 1989b; Snow & Swanson, 1992）。在國內，過去也有研究證實行動/狀態導向的個人特質在學習者的學習歷程中扮演著極關鍵性的角色（林桑瑜，2002；陳麗芬，1995；程炳林、林清山，1997）。而目前探討行動控制的研究，大多數仍將重點放在探討行動控制特質在學習歷程及行動目標間的關係（林清山、程炳林，1999；張憲卿，2002；陳嘉成，2002；蘇嘉鈴，2005）。然而，國中生除了學習情境外，未來他們將面對的是瞬息萬變的大環境。因此，除了在學習過程中，需要具備堅定的意志力及有效的學習策略外，在生涯規劃的抉擇及執行上，更是需要持之以恆的動機來完成生涯目標。因此，研究者認為，當個體對未來生涯有明確的目標時，若能加上堅定的意志力，似乎便能提升個體的生涯自我效能，讓自己更有信心去達成目標。但目前對於未來想像及行動控特質對生涯自我效能的研究仍不多見。

個人的生涯規劃涉及過去、現在、未來所發生事件的連貫性，在價值的導引之下，個體若能透過「未來想像」立基於過去的線索，透過系統化及批判性的思考推論，將能建構出一個預期中、可能且美好的未來。未來想像傾向高的人，對自己的未來生涯抱有正向的期待，雖然對於未來有美好的藍圖，但卻較少考慮到個體是否能夠持之以恆的達到目標。而行動控制特質中「行動導向特質」能夠提供個體堅定的認知架構，強化自我認定感，使現在的行動均朝向達成未來的目標而努力，因此個體對於自己能達成生涯目標是採正向肯定，且會傾力於達成該生涯目標。過去也有相關研究證明，行動導向者擁有較高的自我效能。但「狀態導向特質」的個體，卻容易聚焦在事件的狀態上，對於目標常常猶豫不決，也無法堅持到底。根據 Kuhl（1994）的研究也發現狀態導向者的自我效能是偏低的。而 Volet（1997）也發現行動導向者較狀態導向者表現出較高的努力與學業表現。總

合上述，個體能否建構出未來美好的生涯目標，與其是否有持之以恆的意志力來達成，兩者皆會影響個體的生涯自我效能。因此，不同的行動控制特質，將加強或是減弱未來想像傾向對生涯自我效能的影響，本研究擬探討行動控制特質與未來想像傾向的交互作用，及其對其生涯自我效能的影響，此為研究動機之三。

### 第三節 研究目的與待答問題

#### 壹、研究目的

依據前述研究動機，歸納研究目的如下：

- 一、分析國中生「未來想像傾向」與「生涯自我效能」間的關連。
- 二、分析國中生「行動控制特質」與「生涯自我效能」間的關連。
- 三、探討國中生「行動控制特質」對「未來想像傾向」與「生涯自我效能」間的調節作用。

#### 貳、待答問題

依據以上研究目的，臚列待答問題如下：

- 一、國中生「未來想像傾向」對「生涯自我效能」是否有相關？
- 二、國中生「行動控制特質」對「生涯自我效能」是否有相關？
- 三、國中生的「行動控制特質」是否能調節「未來想像傾向」對「生涯自我效能」的影響？

### 第四節 名詞解釋

為便於本研究對於重要變項之分析與討論，茲將研究中探究的重要名詞界定如下：

#### 壹、生涯自我效能 (career self-efficacy)

生涯自我效能為個體在其生涯發展過程中，遇到各種生涯問題或抉擇時，對

自己目前的學習及付出能否達到預期的目標，以及自己是否有能力成功表現出適切行為以達成該任務的評估，是一種不固定、動態、主觀的認知信念，會隨著特定情境或個人與環境所產生的互動行為而改變，人們根據自己對自我效能的評估來決定其行動途徑。本研究之量表「生涯自我效能量表」是由研究者改編自金樹人與許宏彬（2003）編製之「生涯決策自我效能量表」得分來表示此一指標。量表內容包括（1）生涯計畫、（2）目標選擇、（3）生涯資料的收集、（4）職業的自我評量、（5）問題解決、（6）能力與人格的自我評量等六個分量表。全量表得分越高，代表生涯自我效能越高，也就是對做生涯決定的信心程度越強。

## **貳、未來想像傾向（future imagination tendency）**

未來想像傾向是一種使用想像思考技巧的心理動態習慣，其特徵為對未來想像充滿動機，並能夠在價值性的導引下進行系統性的因果推論，想像出未來且超越現實的事物，建構出可能性的未來，且同時來滿足的正向情緒感受。本研究以巫宜錚、張雨霖、邱發忠、陳學志（2012）所編製「未來想像傾向量表」來做為測量指標。該量表包含四向度：（1）超越現實、（2）鑒往知來、（3）情感價值、（4）情節建構。全量表得分越高，代表未來想像傾向越高。

## **參、行動控制特質（action control orientation）**

Kuhl（1980）的行動控制理論中提到，個人的動機維持系統的運作受到一種心理特質的影響，在行動控制上會發展成兩種不同特質導向的個別差異，即行動導向（action-oriented）與狀態導向（state-oriented）。行動導向是指個體將注意力集中在真實的行動計畫上，傾力於行動意向的啟動、執行、和貫徹。和行動導向相對的是狀態導向，狀態導向是指個體把注意力集中於現在、過去、或未來的狀態上，花較多的時間反芻過去的失敗經驗、太過注意外在焦點、對於行動意向猶豫不決等。本研究以受試者在程炳林和林清山（1998）所編的行動導向量表上的得分代表其行動控制特質分數。本量表包含決定、失敗、表現三個分量表。決定

分量表在測量受試者面對需要做決定或啟動決定時，是否會猶豫不決；失敗分量表在測量受試者面對失敗經驗或與成就無關的不愉快經驗時，是否會不斷地反芻這些失敗的經驗；表現分量表是測量受試者經歷成功的經驗後，是否能保持成功經驗的感受，杜絕其他行動意向的干擾。受試者得分越高，表示其越傾向行動導向；反之，則傾向狀態導向。

## 第二章 文獻探討

本章共分為四節，第一節先就生涯自我效能此一概念加以說明，再進一步介紹其相關研究及其測量；第二節則定義未來想像傾向之意涵及其測量；第三節探討行動控制特質之意涵及測量方式；最後一節則探討未來想像傾向、行動控制特質與生涯自我效能之間的關係。

### 第一節 生涯自我效能

生涯自我效能這一詞最早出現在 Hackett 和 Betz (1981) 的研究中，他們將自我效能理論應用於個體的生涯行為上，並發展出生涯自我效能理論。本節從自我效能談起，再探討生涯自我效能之意義、形成、重要性，最後整理生涯自我效能之相關研究及其評量方式。

#### 壹、自我效能 (self efficacy) 之意涵

自我效能 (self-efficacy) 的概念緣於 Bandura 的社會認知論 (Social Learning Theory)，所謂社會認知理論融合了行為學派與認知理論的觀點，認為個體在社會情境中，受到環境、行為與個人三者的交互作用所影響，而自我效能便是決定個人因素的一項重要變項，透過多種形式影響個體的行為動機與行動。社會認知論的學者主張一個人在特定情境中的行為表現會受到環境和認知因素的雙向影響，尤其是那些與個人是否能在該特定情境中導致成功改變與行為有關的信念 (Feist & Feist, 1998)，便是 Bandura 所稱的「自我效能」(self-efficacy)。

Bandura 與 Wood (1989) 進一步將自我效能區分成兩個層面，「結果預期」(outcome expectancy) 和「效能預期」(efficacy expectancy)。結果預期是指個人對某一特定行為是否能達成特定結果的評估，亦即行為與結果的判斷；效能預期則指個人對自己是否有能力成功地執行該特定行為的評估，亦即能力與行為的判斷 (吳芝儀, 2000; Bandura, 1977; Strauser & Berven, 2006)，而自我效能也是

結果預期的重要預測因子 (Ali, McWhirter, & Chronister, 2005)。換言之，「自我效能」意指一個人相信他有能力運籌各項資源以完成某項特定任務的信念，也是一種個人對自我表現能力的預期和信念 (Pervin, Cervone, & John, 2005)。Bandura 亦指出個人會依據其內在標準與自我評估產生行為的調整，各種行為的改變都會透過自我效能的中介歷程而形成，因此自我效能對個人行為改變具有重要的影響力 (張春興, 1998)。而自我效能對人類行為表現的影響主要是透過認知、動機、情感和選擇等四項歷程而運作。個人的自我效能在知覺行為任務的因果關係中扮演核心角色，影響著個人目標的設定、問題解決的態度、策略的選擇、結果表現與努力的堅持度等。當個人的自我效能結合了特定的目標和表現的知識，它可以成為一個未來行為的重要預測變項 (Bandura, 1994)。

綜上所述，個人的自我效能不但影響了個人的行為表現，也影響了個人的生活適應及生涯發展，無論是升學進路或職業的選擇都會受到自我效能信念的影響而有所不同，而通常高自我效能信念的人會有較廣的生涯發展選項，及較高的興趣去準備與投入，因此也會有較高的成功機率。

## 貳、生涯自我效能 (career self-efficacy) 之意涵

自我效能信念在生涯發展議題上的應用被視為是1970年代生涯發展理論中的一個重要觀點 (黃炤容, 2000)。從Bandura的自我效能論可以發現，高自我效能是啟發未來成就表現的因素，因此後續研究指出自我效能的概念可以應用在職業決定生涯發展的領域中，而自我效能被假設能影響個體的生涯選擇。Betz 與 Hackett (1981) 最早將自我效能運用在生涯研究的領域，研究女性的生涯選擇與其自我效能的關聯，而這項研究開啟了日後許多相關領域的對自我效能的探討與研究。

在社會認知的觀點中，自我效能是主動的、動態的特質，且被視為在特定領域的表現，與他人、行為、情境因素複雜的互動間的自我信念動力配置 (Lent, Brown, & Hackett, 1994)。Hall 區辨自我效能及生涯自我效能兩者間的差異，認為「自我

效能」著重在相信自己達到目標的信心，而「生涯自我效能」則偏向職業興趣、生涯選擇過程及成就發展的結果，但兩者在生涯選擇行為上，相輔相成，有互補效果（何佩錦，2008）。Taylor 與Betz（1983）認為「生涯自我效能」是指一個人對自己能成功表現或完成在生涯決定過程所需行為與作業的信心程度。而Lent 與Hackett（1987）表示生涯自我效能是「個體對於從事與生涯選擇和生涯適應相關行為的自我效能評價」。許淑穗、張德榮（1999）做了一個統整性的說明，生涯自我效能是個人對自己生涯能力的自我評估，而其自我評估來自於個人對自己與環境的覺察而來。綜合上述可知，生涯自我效能是個人在面對生涯相關議題時，對自己所擁有的能力自我評估及信心程度，會影響個人生涯選擇的態度與範圍。

生涯自我效能屬於認知變項，會隨著特定情境或個人與環境所產生的互動行為而改變，不是實際的能力，而是一種主觀的知覺，也是一種自我評估。Lent、Brown與Hackett在1994年以Bandura社會認知論為基礎，發展出社會認知生涯理論（Social Cognitive Career Theory），將社會認知的機制與生涯做一結合，強調生涯選擇便是個人自我概念與環境中的行為交互作用之後所產生的結果，過程中受到自我效能與結果預期的影響，間接影響個體的興趣與目標，也影響著行為的選擇（Lent, Brown, Schmidt, Brenner, Lyons & Treistman, 2003）。而Kumboltz、Mitchell和Jones早期將社會認知理論概念運用於生涯領域，主要假設個人自我知覺到的能力，比實際被觀察到的能力對生涯選擇更具影響力，強調有三個因素會影響生涯行為，分別為自我效能信念（個人因素）、預期結果（環境因素）、個人目標（行為選擇因素），三因素間交互影響，個人因此決定生涯興趣及完成生涯選擇（Lent, Brown, & Hackett, 1996）。

而自我效能的形成與改變，Bandura認為主要源自於個人成就表現、學習經驗、語言的說服和情緒的激發（謝宏惠，1990；Bandura, 1977,1997；Taylor et al.,1983）。同樣的，生涯自我效能亦會受到此四種訊息的影響，Bandura在自我效能中提到自我效能的覺知模式，內容提到影響自我效能的四個來源，分述如下：



(1) 成就行為 (enactive attainment)：自我效能中最具影響力的來源，個體過去的成功經驗可提供未來的預測。成就行為是指個體在生涯領域中的親身經驗，包括其生涯各階段的發展與生涯成就。若要提高自我效能，便要使其得到成功的成就表現。

(2) 替代經驗 (vicarious experience)：看到他人成功的模式可以提高自我效能，透過觀察與模仿以作為自己的生涯參考，進而形成自我效能的來源。

(3) 語言說服 (verbal persuasion)：告訴對方他們具有完成其所欲成就的能力，最好是重要他人或同儕之間的肯定與鼓勵支持使其受到增強，進而提高自我效能。

(4) 身心狀態 (physiological states)：指的是個體藉由生理和情緒狀態所傳遞的身體訊息，個體有時會因為疲累，壓力與其他情緒而降低生涯表現的水準，進而降低自我效能。(楊錦登，2007；Zimmerman, 2000)。

由上述可知，當個體面臨生涯上的不確定或需要做生涯決定時，會主動將自己過去經驗類化到新的情境或任務上，或透過觀察他人行為而產生替代學習，接著影響生涯自我效能對個體自身狀況進行評估與調整，以適應外在環境。換句話說，生涯自我效能會透過自我與外在的比較，隨著特定情境或個人與環境所產生的互動行為而改變，影響個體對生涯願景的期待，及自我是否能達到未來生涯願景能力的評估。從生涯自我效能的形成過程可得知，它是一種動態的調整歷程。而不同的生涯自我效能會導致個體在生涯選擇、生涯表現，以及生涯持續三方面有不同的結果(黃雪瑛，2003)：

(1) 生涯抉擇：生涯自我效能會導致個體只選擇或避免選擇某一生涯主題。

(2) 生涯表現：個體若對於某一個領域具有較高的生涯自我效能感，則在面對該領域時，比較不會焦慮，同時表現也會比其他在此方面生涯自我效能較低的人還好。

(3) 生涯持續：高生涯自我效能者即使在發展過程中遇到了生涯阻礙，仍

會受到其生涯自我效能感的引導而堅持下去。

綜整前論，生涯自我效能能夠預測個體的生涯行為，它會受到個體生涯成就行為、替代經驗、語言說服，以及身心狀態的影響，而產生不同程度的生涯自我效能感，進一步造成個體在生涯選擇、生涯表現，以及生涯持續上的差異結果。

Bandura (1977) 曾提到預期因素 (expectation) 對於個體行為和努力的影響，除了效能預期 (efficacy expectations) 之外，還有結果預期 (outcome expectations)。此概念運用在生涯自我效能中可推知，在面對生涯規劃與抉擇時，從結果預期層面，個人會評估自己目前的學習及付出是否會達到預期的未來生涯願景，亦即行為與結果的判斷；而效能預期則強調個人對於自己的能力是否能成功地達到未來生涯目標之評估，亦即能力與行為的判斷。因此，本研究將生涯自我效能定義為：生涯自我效能為個體在其生涯發展過程中，遇到各種生涯問題或抉擇時，對自己目前的學習及付出能否達到預期的目標，及自己是否有能力成功表現出適切行為以達成該任務之評估，是一種不固定、動態、主觀的認知信念，會隨著特定情境或個人與環境所產生的互動行為而改變，人們根據自己對自我效能的評估來決定其行動途徑。

### 參、生涯自我效能之測量與相關研究

有關生涯自我效能的相關測驗，先發展出標準化測量的是由Taylor和Betz (1983) 所編製的「生涯決策自我效能量表」(Career Decision Making Self-Efficacy Scale, 簡稱CDMSE)，共有五個分量表，分別是(1)自我瞭解評估 (self-appraisal)、(2)未來計畫之擬定 (making plan for the future)、(3)職業資料之蒐集 (gathering occupational information)、(4)目標選擇決定 (goal selection)、(5)問題解決能力 (problem solving)。Taylor和Betz (1983) 採用Crites (1961,1965) 提出的生涯成熟模式 (Model of career maturity) 中的五項生涯選擇能力 (career choice competencies) 所編製而成，包括正確的自我評價、蒐集職業相關資訊、目標選擇、規劃未來和問題解決。此量表主要在測量個體對於自己在收集資料、訂定升學或

職業目標等生涯活動的能力上，所具有的信心程度（Betz, Klein & Taylor, 1996）。它採用十點量表，9分代表非常有信心，0分代表完全沒信心，總分的計算則是把 50 題的評分加總起來，所得總分越高代表個人在面對生涯決策任務時的信心程度越高。自此以後生涯自我效能已成為一量化性指標，後續研究者多致力於探討此一指標與其他生涯相關變項的關係，並據之提供生涯介入策略的參考。

國內參考CDMSE所修訂的量表不少，關於生涯自我效能的研究，大多以陳金定（1987）編制之「生涯決策自我效能量表」為主，適用對象為中學生，量表內容包括（1）生涯計畫、（2）目標選擇、（3）生涯資料的收集、（4）職業的自我評量、（5）問題解決、（6）能力與人格的自我評量等六個分量表。全量表得分越高，代表生涯自我效能越高，也就是對做生涯決定的信心程度越強。黎麗貞（1997）參考了Taylor與Betz（1983）發展的「生涯決策自我效能量表」加以修訂，針對大學生的狀況進行改編，包含（1）目標選擇與決定、（2）自我了解與評估、（3）收集職業資訊與、（4）未來計畫之擬定四個部份，共計50 題。郭政嫻（2003）也參考Taylor和Betz（1983）所編製「生涯決策自我效能量表」（Career Decision-Making Self-Efficacy Scale-short form），包含自我瞭解與評估、未來計劃擬訂、收集職業資料、問題解決能力、目標選擇決定五個部份。研究者評估國內各量表後，認為陳金定（1987）所編制之「生涯決策自我效能量表」，具有良好之信、效度，而後續眾多探討青少年生涯自我效能之相關研究均採用此量表作為研究工具（于曉平，2007；王玉珍，1999；吳怡君，2000；邱卉綺，2005；郭佩菁，2006；郭蓓蓉，2007；黃瑛琪，1997），且量表內容亦符合本研究目的與對象，故希望採用此量表作為本研究探討生涯自我效能之研究工具。但由於原量表較適合高中職學生使用，而研究者金樹人、許宏彬在2003年因研究需求改編了陳金定（1987）的「生涯決策自我效能量表」，量表題目之編寫以不違背原量表內容，且以國中三年級學生所正確理解為原則，編製了適合國中生使用的「生涯決策自我效能量表」。故本研究將修訂金樹人、許宏彬（2003）編制之「生涯決策

自我效能量表」，以此改編量表得分來表示生涯自我效能之高低。

除了從量表的編製來了解生涯自我效能內涵的構面外，饒紋慈（2010）曾經將近年來探討生涯自我效能相關研究的分類層面做整理，如表2-1：

表 2-1 生涯自我效能分類表

研究者（年代）	研究對象	分類層面
Mau（2000）	美國和台灣大學生	自我評估、蒐集職業資訊、目標選擇、計畫擬定、問題解決
厲瑞珍（2002）	大學應屆畢業生	正確的自我評估、職業資料之蒐集、目標選擇、未來計畫之擬定、問題解決
李詠秋（2002）	原住民大學生	生涯效能總分、未分層
郭玟嫻（2003）	科技大學學生	自我了解評估、未來計畫擬定、收集職業資料、問題解決能力、目標選擇決定
張佳晏（2004）	大學女生	目標選擇與決定、自我了解與評估、搜集職業資訊、未來計畫之擬定
陳佩雯（2005）	技職校院學生	自我了解評估、未來計畫擬定、收集職業資料、問題解決能力、目標選擇決定
任蕙玲（2005）	碩博士研究生	目標決定、蒐集職業資訊、自我評估、目標選擇、自我瞭解
陳雅勤（2006）	中等教育學程學生	目標選擇與決定、問題解決能力
許慧香（2007）	大專生	自我了解評估、未來計畫擬定、收集職業資訊、問題解決能力、目標選擇決定
賴曉庭（2007）	音樂相關學系大學生	正確自我評估、目標選擇、未來計畫擬定、問題解決
許雅嵐（2008）	技職校院應外系學生	目標選擇、問題解決、計畫擬定、自我評估

資料來源：饒紋慈（2010）。「教育大學學生工作價值觀與生涯自我效能關係之研究」。國立屏東教育大學社會發展學系碩士論文，未出版，屏東。

綜合上述學者在生涯自我效能相關研究使用之量表及分類方式，可得知目前國內外生涯自我效能的相關研究，大致上仍以Crites（1961,1965）提出的生涯成熟模式中的五項生涯選擇能力為主要架構，包括正確的自我評價、蒐集職業相關資訊、目標選擇、規劃未來和問題解決。此種分類方式大多強調生涯選擇的歷程而非內容。

就發展論的觀點來看，生涯成熟會隨著年齡的增長而增加（Super, 1983），而生涯自我效能源自於個人的生活經驗，隨著個體年齡漸長，生活經驗也逐漸增多，由於個體本身及環境一直是動態改變的，在生涯選擇歷程中也會隨著特定情境或個人與環境所產生的互動行為而改變，個體的生涯自我效能亦可能隨之調整。但如Bandura所提到，生涯自我效能的內涵著重的是對生涯情境的一種預期概念，讓個體能夠在足夠的自我認識及信心水準下達成自己的生涯願景。因此回到Bandura對生涯自我效能的定義，研究者認為從生涯自我效能的預期內涵做為架構，探究什麼因子會影響個體對目前所做的努力是否能達到生涯目標的「結果預期」，及對自我是否有能力達到生涯目標的「效能預期」，對了解生涯自我效能的變化更具實質意義，是一個值得探討的新方向。

## 第二節 未來想像傾向

教育的目的原是為了準備生活而來，而世界卻日新月異的快速變遷，人們該如何面對迅速變化的科技、社會與自然環境，迎接各種未來的問題與挑戰，透過想像力來創造未來的可能性——「未來想像」，便成為人們與世界同步前進的關鍵能力，同時也是本世紀人才資源培育的新趨勢。而在激發個人想像未來的潛能時，個人的態度、意願等內在心理因素也將會影響未來想像能力的提升程度，這裡指的便是個體的「未來想像傾向」。本節將先從「想像力」與「想像傾向」之定義先論述之，接著討論「未來思考」的定義及其內涵，最後將「想像傾向」與「未來思考」做一個統合性的整理後，就「未來想像傾向」之內涵詳述之。

## 壹、想像力與想像傾向之意涵

「想像力」是人類與生俱來的一種思維過程，在思維中透過不受規則限制的思想活動及圖像構思，將腦海中的期望及思想描繪出來，透過想像力的運作，人們的創造力與發明力得以產生，進而發展科技與社會。以下先就想像力的定義說明之，並根據此定義延伸出想像傾向的意涵。

Dewey 最早在 1910 年曾提到「想像，能讓人們超越現實見聞而看到未知，能補充人們的幻想，深化人們的觀察，解除人們的邏輯束縛。」Passmore (1985) 認為，想像力是形構有別於人們實際所見、超乎既有經驗的能力。根據張氏心理學辭典(張春興, 1989) 中的解釋:「想像是指將記憶中的經驗與意象予以整理綜合，從而產生新意象的心理歷程」；心理學大辭典(朱志賢, 1989) 也指出:「想像是在大腦中對已有的表象進行加工、改造、重新組合形成新形象的心理歷程」；Reichling (1990) 表示，想像即是人腦對已有的記憶改造成新形象的過程。Moran 與 John-Steiner (2003) 則指出想像是一種「藉由抽象運作，從一具體物趨向另一新的具體物之轉換創造的活動」。由上述可知，想像力並非只是記憶中心像、概念再現的能力，而是一種透過大腦的心智抽象運作，經過轉換、加工、組合、改造產生新意象的動態心理歷程，能由個人舊有的意象記憶發展出新的事物，超越可能性的心智能力。而想像力的表徵方式有很多種，Singer (1999) 提出當想像力運作，其表徵方式除了視覺圖像之外，亦包含味覺、嗅覺、視覺、觸覺及聽覺等管道；因此，想像思考表徵並不單只有圖像的表徵，亦包含了圖像、語文、味覺、嗅覺、視覺、觸覺、聽覺及心智模式等(邱發忠，陳學志，林耀南，2011)。

學術文獻對想像力的分類相當多元歧異，依據大腦心智運作加工的形態，Mckellar (1957) 將想像區分為「回憶心像」(memory images) 與「想像心像」(imagination images)，前者指的是對既有記憶的提取，這些心像的形成大多來自學習、經驗或來自於生活週遭所得；而後者所指的是針對不存在的心像加以創造

與想像（引自Finke, Ward & Smith, 1992）。而張春興（2006）再進一步按照想像產生過程的目的及功能將想像分為三類：（1）再生想像（reproductive imagination）：是指將以往的經驗加以組織整理，使之重現在記憶之中。因為「再生想像」只限於記憶活動，亦稱為「記憶想像」。（2）創造想像（creative imagination）：是指在意識中重組以往經驗，並企圖超越以往經驗，產生新的構想。（3）預期想像（anticipatory imagination）：是指想像未來可能發生的事情，或是想像如何達成預期的目的。綜合以上論述，再生想像和創造影像是不同的，兩者的區別在於眼前刺激物對個體所發生的意義。個體若直接由眼前刺激物引發想像，便是產生再生想像，即眼前的刺激物具有存在的必要性，腦中產生的新意象和原刺激物具有直接的關係，因此，獨立性和新穎性不高；若個體面對眼前的刺激物時，只把它當作是一種創造的媒介，不受制於它的種種性質，這就是創造想像，其創造的新意象和原有物質非有直接關係，獨立性和新穎性很高。簡言之，再生想像和創造想像不同之處在於想像內容的創新性。接著再從大腦心智的運作歷程來看，可將Mckellar（1957）與張春興（2006）對想像力分類做一個整合性的統整，「再生想像」類似於「回憶心像」，其特點是不帶創造性成份，不具有創新特質，著重的是以提取過去既有記憶，使心像原封不動地重現」。而「創造想像」與「想像心像」所強調的則是「大腦將概念的重新經過轉換、加工、組合、改造產生成新意象的動態心理歷程」，屬於「無中生有」的階段，為創造性的想像力（creative imagination）。而兼具這兩種心智運作歷程的便是「預期想像」，是從過去既有的概念出發，重組以往的經驗，並企圖超越，以加工、改造等方式產出未來還未發生的新構想。若從被想像目標的時間軸來看，無論是重現過去記憶的「回憶心像」或「再生想像」，還是具有創造性的「創造想像」與「想像心像」，均屬於將過去儲存的經驗或眼前的事物重新組合，創造出一個全新意象，強調的是現在與過去不同的新意象。而「預期想像」則將時間拉到未來，突破了時空的限制，發想出個體主觀傾向相信未來可能會發生的事，就如Dewey（1910）所說，想像能讓人

們超越現實見聞而看到未知，即想像未來可能發生的事情，或是想像如何達成預期的目的。

廣義而言，想像力是一種心智活動，它可以是僅為個體過去經驗的重現，並無創造力內涵在內（Vygotsky, 2004）；也可以是源自於個體腦中能夠利用、連結記憶或經驗中元素的能力，具有創造性的內涵；更可以是包含考量未來的一種運思能力。White（1990）認為想像力為思考事物的可能性，其為主動、意識的官能，為建構非傳統和創造思考的能力。Egan（1992）提出想像力為思考事物可能存在的能力，其為一種意圖性的心智，其是發明、新奇性及生產的來源，其並非不同於理性，而是豐富理性思考的能力。以上對想像的共通點在於「想像力」是一種主動、主觀、意圖性的心智運作能力，個體對於想像活動會有特定的習慣與熱情。當一個人經常展現出某種思考與行動技巧，可被視為具有某種心智習慣，即此個體有從事想像活動的傾向。除想像習慣外，個體對想像活動所抱持的正向積極特質，便是一種「想像傾向」。猶如 Clark（1992）提到個體對於創造力活動，會抱有某種態度、價值觀、興趣與動機等情意特質，這種情意特質為創造潛能發揮成功的重要因素。因想像為一種創造性的心智能力，推論想像傾向如同創造傾向。個體的努力及渴望程度（Amabile, 1996）等，都可能影響個體的想像力表現（邱發忠、陳學志、林耀南，2009）。當個體抱有正向的態度、價值觀、興趣與動機等情意特質，將會發揮想像潛能。而實徵研究則顯示，想像力的活動能引發個體新奇、快樂、奇特等心理正向感受（邱發忠、陳學志、林耀南、涂莉苹，2011）。綜合上述可知，當個體具有想像傾向時，從認知方面來說，想像傾向屬於一種思考與行動技巧的心智習慣，個體會習慣使用想像相關的思考與行動技巧進行想像活動；從情意方面來說，想像傾向屬於正向積極的特質，個體會抱持著正面的態度發揮想像的潛能，並同時引發心裡正向感受。

綜上所論，本研究將想像力定義為「一種大腦動態的心智歷程，以既往經驗為框架，重現過去的記憶；或者可經由大腦運作處理，超越時空限制，對於非現



存的事物加以想像的能力，並創造出新奇的構念。其表徵方式為圖像、語文或其它多元感官與心智模式。」而想像傾向則為「對想像持有正面情意特質，而助益於個體對非現存的事物加以想像，創造出新奇的構念，同時引發個體的正向感受的心理動態特質。」

## 貳、未來思考 (futures thinking) 之意涵

思考未來其實不是一件新鮮事，遠從史前人類時代以來，它就普遍存在著，小至我們對下一秒鐘即將改變狀態的預期，大至於對整個人類世界歷史趨勢的思考，都是對於未來進行思索的範疇。過去的社會中，人們早有時間與未來的觀念，也對時間與未來有著不同程度的描述與解釋。日常生活中，我們可以不具未來思考的反應，但當採取行動時，我們都有「未來思考」的傾向，任何行動都是有預期的成果，行動都有背後的動機 (Jouvenel, 1967)。根據Jouvenel的說法，未來思考存在於日常生活當中，而這樣的動機對我們的行動是有所影響的。

未來思考意指想像未來可能性的事件 (D'Argembeau, A., Ortovela, C., Jumentier, S., & Van der Linden, M., 2010)，或個體能創意的去想像未來無限可能的假設性景象 (hypothetical future scenarios) 能力 (Fortunato & Furey, 2011)。根據經濟合作開發組織 (The Organization For Economic Cooperation And Development, OECD) 的看法，「未來思考」是提供多元的取向或方法來探索未來社會在各種領域或層面的變化與轉型 (OECD, 2007)。由上述對未來思考的定義可知，未來思考有著前瞻性思維和多方選擇的特性，能夠針對未來說明各種的可能性，提供多樣性的選擇，並且評估各種的行動的思考過程，有助人民在社會發展的過程中找到方向感。

從心理學及建構層次論來看，未來思考是指一種思考模式，關係到心理時間旅行進入未來的能力，而形成未來事件的抽象心理表徵，去創造性地想像未來可能性，去結合、重新結合心理表徵以生產真正無限的新奇結果 (Suddendorf & Corballis, 1997)。從上述可得知，未來思考包含了運用想像力及發揮創造力的成

分與歷程。(林偉文, 2011; 詹志禹、陳玉樺, 2011; Parker, 1989)。而從未來學 (Futures Studies 或 Futurology) 的觀點來看, 個人對於未來的思索即是一種「未來思考」。McHale (1978) 認為「未來思考」是「直線型」的思考方式, 強調充分利用過去的知識, 以趨勢插補的方法來探索及推敲未來, 是一種「過去+現在=未來」的思考方式, 呈現出今日是過去趨勢的延伸。Godet (1979) 則指出「未來思考」是過去和現在最具決定性的影響事件的延伸, 並納入現在的選擇、意願和行動為考慮範圍。綜合上述學者觀點, 對存在不連續性以及不確定性因素的現在與未來而言, 過去線性思考方式已經不敷使用, 未來思考強調透過對過去的了解, 依現在的人、事、時、地、物, 納入系統思考的方式提出多種可能的未來, 解決我們目前所面臨的問題, 更可以藉由目前的決定和行動來開創最合適的未來。

關於「未來思考」的歷程及其具體內涵, 可從未來學的教學方式來分析, 未來學中所提及的未來思考其實算是一種「創造性教育」, 經此種教育, 我們可以使學習者積極的迎向未來(陳瑞貴, 1997)。Galtung (1982) 為未來思考教育定義了三種思索未來的方式, 包括(1) 大概的未來 (probable futures) —以實證的觀點從過去的經驗法則, 預測或推論一個未來的客觀輪廓。(2) 可能的未來 (possible futures) —以建構或詮釋的觀點, 想像或創造多種可能未來的願景。(3) 期望的未來 (desirable / preferred futures) —以批判或辯證的觀點, 洞察或選擇真正符合個體期望或價值觀的未來。Bjerstedt (1982) 進一步定義了第四種預備未來的方向, 稱為可預見的未來 (prospective futures) —以行動及動態的觀點, 使得未來成為進行中的可能。Parker (1989) 則在其未來學的教學模式中, 將未來思考區分為四大階段進行, 分別是第一階段考慮未來; 第二階段想像未來; 第三階段選擇未來; 第四階段建立未來。上述學者以階段性的發展, 一步步將未來思考的層次在時間軸及目的上做不同的區分。而 Cascio (2009) 也提出了未來思考課程設計模式, 包含: 提出問題 (asking the question)、掃描世界 (scanning the world)、辨識可能性 (mapping the possibilities)、問下一個問題 (asking the next question) 以及深思

(thinking it through)。綜觀前述學者對於未來思考歷程的觀點，事實上都可涵括於 Parker 的四大階段中（如表 2-2）。其第一階段「考慮未來」，主要在引導學生理解過去與現在之因果關係，藉此引起動機並培養其預期改變及推演可能趨勢的能力；第二階段想像未來，則植基於第一階段的思考，透過其想像力，發展各種「可能的未來」，屬於擴散性的思考；第三階段選擇未來階段，則是透過其批判思考、價值澄清與做決定的能力，經過邏輯性分析及預測，選擇一個「期望的未來」(desirable)；第四階段建立未來階段，則是激發學生的創造力，用以建立一個美麗且璀璨的未來圖像，並付諸實行成為「可預見的未來 (prospective futures)」。

表 2-2 各學者對未來思考歷程觀點的對照表

提出者	Parker (1989)	Galtung (1982) & Bjerstedt (1982)	Cascio (2009)
未來思考 階段	考慮未來	大概的未來 (probable futures)	1.提出問題 (asking the question) 2.掃描世界 (scanning the world)
	想像未來	可能的未來 (possible futures)	3.辨識可能性 (mapping the possibilities)
	選擇未來	期望的未來 (desirable / preferred futures)	4.問下一個問題(asking the next question) 5.深思 (thinking it through)
	建立未來	可預見的未來 (prospective futures)	

由於未來並不存在，所以需要想像 (imagine)，所以未來思考中包含了想像未來。Singer (1999) 認為想像力是一種人類思考的特殊形式或特徵，它是個人從原初的感覺再製意象或概念的能力，以記憶、幻想或未來計畫的樣貌反映在個人的

意識中。簡而言之，人們可以透過想像力，發想「現在」不存在的「未來」事物。而其中，在發展各種可能的未來的「想像未來」階段，從思考的目的性來看，本質上就是張春興（2006）所提出的「預期想像」，就想像產物的性質而言，也是一種「創造想像」。更具體地來說，「想像未來」所進行的想像，事實上就是一種「帶有前瞻性思維和多方選擇的特性的想像活動」。在未來思考的研究中，人們可藉由對於未來的思考，透過一些「向前思考」的模式，作為對未來的指引（陳瑞貴，1997）。未來思考具有強力的適應價值（adaptive value），當個體在行動前先考慮潛在的後果，即能凌駕目前需求而助益長期的目標（Boyer, 2008; Suddendorf & Corballis, 2007）。未來思考不僅能拓展看待事物的角度，也提醒人們追求心中最接近真實的未來（plausible futures），這也是未來思考的本質，以長遠的思考作為未來思考的基準點，善用系統思考及批判性思考，不斷檢視我們所重視的知識與事實，以期建構出可能的未來。

### 參、未來想像傾向意涵及測量

由上述未來思考的定義可知，未來思考中包含了想像未來，人們透過「想像力」，發想不存在的「未來」事物，是種帶有前瞻性思維和多方選擇特性的想像活動。由此可知，未來思考與想像力有著密不可分的關係。當人們在未來的前提下進行想像，利用想像設定未來目標，便是一種進行「未來想像」的歷程。本節定義「未來想像傾向」便是結合了想像力的心智活動技巧及想像傾向引發的正向情感，同時也具備未來思考中對過去趨勢延伸的前瞻性思維，及為了建構可能性未來的價值性導引，以下將詳述之。

從「想像力」及「想像傾向」的論述可得知，未來想像傾向有著進行想像力心智活動時，突破過去經驗框架、超越現實的特性，能創造出實際不存在的新事物。除此之外，也包含了想像傾向中，在進行想像力活動時，能夠引發個體新奇、快樂、奇特等，有助於創造出新奇構念的正向情意特質。而在想像「未來」的同時，則包含了「未來思考」中強調的立基於過去的線索，透過系統化及批判性的

思考推論，幫助想像力超越當下的限制與自我設限的行動，在價值的導引之下，建構出一個預期中可能且美好的未來。因此，根據上述，本研究定義「未來想像傾向」為一種使用想像思考技巧的心理動態習慣，其特徵為對未來想像充滿動機，並能夠在價值性的導引下進行系統性的因果推論，想像出未來且超越現實的事物，建構出可能性的未來，且預期未來想像將帶來滿足的正向情緒感受。」

我們已經了解「未來想像」是人們面對世界未來的各種問題與挑戰，可提前準備的關鍵能力，也知道世界已有許多投入未來想像教育的培育計畫。未來影像是目前教育方面積極培養學生的重要關鍵能力，而了解學生未來想像傾向的現況，對政策的實施、教師教學現場、學生未來想像能力的提升等，皆具有實用性與必要性。而針對未來想像傾向的測量，巫宜錚、邱發忠、陳學志、張雨霖（2011）透過文獻探討及因素分析，歸納與建構出未來想像傾向因素，並發展適用於教學情境的未來想像傾向量表。該量表以想像傾向的情意與認知層面為基礎架構，加入未來時間觀相關因素，並從相關測量工具歸納出「未來想像傾向」中的構念因子。分別從主觀上對未來想像抱持正面的態度（情意層面），與客觀上經常從事與想像有關的行為或表現（認知層面），依多維面向發展未來想像傾向的各分量表。經由文獻分析得知，研究者認為未來想像傾向主要是由「超越現實」、「鑒往知來」、「情感價值」、「情節建構」四個向度建構而成。「超越現實」指的是個體經常運用擴散思考，想像出超越時空與超越現存的未來事物；「鑒往知來」是指個體找出可能影響未來的原因線索，以過去的因果經驗法則，推測事情未來的發展；「情感價值」指個體認為未來想像活動具有意義與價值，並可獲得正向感受；最後「情節建構」則是個體運用可能性思考，假設想像出可能的未來情景。

前述巫宜錚（2012）所編製的未來想像傾向量表，與本研究所定義的未來想像傾向，「一種結合了想像力的心智活動技巧及想像傾向引發的正向情感，同時也具備未來思考中對過去趨勢延伸的前瞻性思維，及為了建構可能性未來的價值性導引的心理動態習慣。」其實建立在相似的基本架構上。本研究對「未來想像傾

向」的定義，也可細分為包含「價值導引下建構可能性的未來」、「系統性的因果推論」、「超越現實事物」的「認知層面」，以及「對未來充滿動機、預期帶來的滿足感」的「情意層面」所組成。因而本研究擬採用巫宜錚等人所編製的未來想像傾向量表進行測量，包括「超越現實」、「鑒往知來」、「情感價值」與「情節建構」四個向度因素來表示未來想像傾向的程度。

### 第三節 行動控制特質

1980年代，Kuhl結合Ach(1910)的意志力（volition）觀點以及訊息處理理論的觀點，提出行動控制理論。理論主要在探究意志成分如何影響個體的行為，以及個體如何克服內、外在的干擾去維持行動意向直到完成。在行動控制理論中，Kuhl不僅提出行動控制策略，也提出一組相對的行動控制特質，也就是行動導向與狀態導向，此特質會影響個體在從事行動的態度以及個體在面對失敗情境後的心理調整。以下先簡述行動控制理論的內涵，接著針對行動導向及狀態導向之內涵分別敘述之。

#### 壹、行動控制理論

行動控制的研究由來已久，最近不少學者將它當成是學習者重要的特性之一（Corno, 1986, 1987, 1989, 1993, 1994; Kuhl, 1984, 1985, 1987; Snow, 1989a, 1989b; Snow & Swanson, 1992）。當代有關行動意志研究的基礎是建立在八十年代 H. Heckhausen 的著作及 Kuhl (1984, 1985, 1994) 的研究上。根據 Kuhl (1985, 1994) 的行動控制論，在日常生活中人往往同時有多個目標，而決定要做的目標也常不見得能夠完成。在個人目標引導的行動中，如果不特別保護該目標的話，在完成目標的過程裡很容易被其他目標所取代而半途而廢。Kuhl (1984, 1985, 1987, 1992, 1994, 1996) 的行動控制論指出動機與行動控制（意志）在目標導向工作中扮演著不同的角色。動機的功能在於形成行動意向，而行動控制的功能在於行動意向的啟動、執行並保護此一行動意向免受其他意向的干擾。換言之，行動控制論主要

用來解釋個人行動意向的啟動、執行與貫徹。Kuhl (1985) 認為動機只能導致個人的決策，即設定所要完成的目標，至於要確保目標的達成，則必須靠行動控制的保護。而行動控制便是指個體不顧其它競爭意向的干擾，仍能維持並啟動其所承諾的意向。

Kuhl 和 Kraska (1989)、Corno (1989) 認為在行動控制模式中，認知、情緒與執行的偏好是不同的。個體在認知上想做的事與其動機和最後決定從事的活動未必是一致的。行動控制論以訊息處理的觀點，提出認知、情緒與執行三種偏好的概念及其和意志間的交互影響。「認知」是指對事物的特定表徵；「動機」則著重個體將過去與此行動有關的情緒經驗加以編碼，包含個體對行為選擇、目標的內在價值及情感特質。在日常情境中，人們常需要從許多目標中選擇一個加以執行，而動機正是預測人類行為的重要變項。根據行動控制論，一個人的動機意向可以用命題網路的方式在長期記憶中表徵。個人面臨某一情境時，會將該情境加以編碼，此一新編碼的情境若與長期記憶中某一意向表徵的脈絡成份相吻合時，則該意向表徵將被送進工作記憶中。接著工作記憶將進行兩種判斷，一是判斷該意向能否被啟動 (enact)，一是判斷自己能否成功地控制該意向的執行。若兩種判斷皆得到肯定，則行動控制策略就會被召喚出來，以保護此一意向。

行動控制論 (Kuhl, 1985, 1994; Corno, 1989, 1994) 認為行動控制策略的使用是個人目標能否完成的重要觀測指標。在行動意向的執行階段，Kuhl (1985, 1994) 認為行動控制策略 (action control strategies) 是用來保護行動意向 (目標) 的技巧，善用行動控制策略對於意向的執行與貫徹會有助益。Kuhl (1985) 區分六種行動控制策略，包含主動的注意選擇 (active attentional selectivity)、編碼控制 (encoding control)、情緒控制 (emotion control)、動機控制 (motivation control)、情境控制 (environment control)、和訊息處理的精簡 (parsimony of information-processing) 等六種策略。而個人能否貫徹行動意向或執行行動控制策略則會受到動機維持系統 (motivation maintenance system, MMS) 的影響。動機維

持系統代表個人的意志功能，它受到個人的行動導向（action orientation）或狀態導向（state orientation）特質的影響。行動導向者較能聚焦於行動意向上，傾力執行行動意向；狀態導向者則聚焦於現在、過去、或未來的狀態上，無法有效執行行動意向。因此，行動導向者有較佳的意志功能，而狀態導向者的意志功能較差。

綜合前述，個人是否能在確立行動意向（目標）後，發揮動機維持系統（意志）功能排除各種干擾，利用行動控制策略保護直到達成目標，和行動導向或狀態導向特質及行動控制策略的運用有密切關係。

## 貳、行動控制特質之意涵

Kuhl（1985）認為在個人特質與成長環境的交互作用下，個人的動機維持系統的運作受到一種心理特質的影響，在行動控制上會發展成兩種不同特質導向的個別差異，即行動導向（action-oriented）與狀態導向（state-oriented），以下說明之。

行動控制理論（Kuhl, 1985），指出個體維持與保護現存意向的控制模式若為主動的，即屬於行動導向者，若為被動的，即屬於狀態導向者。根據行動控制論（Kuhl, 1985, 1994 ; Corno, 1989, 1994）的觀點，行動導向者在目標確立之後，會迅速啟動行動意向，將注意力集中在執行中的行動意向上，傾全力運用個人所有的資源，包括內在的認知、情意和外在的情境、他人控制等策略來完成目標。狀態導向者則經常把注意力放在事件的狀態上，會花很多的時間反覆思考（ruminating）過去的失敗經驗、太過注意外在焦點、對於行動意向猶豫不決（vacillating）等。因此，行動導向者將比較能激發自己運用行動控制以完成行動意向。

根據Kuhl表示，行動導向與狀態導向這兩種特質基於不同行動控制模式而影響個體使用行動控制策略，進而影響目標的達成。行動導向者可以彈性地激發維持其動機的系統，以順利的啟動與情境脈絡吻合的行動意向，並將注意力聚焦在當前的活動當中，因而能採取立即的行動以達成目標。除此之外，他們能同時注



意現在和未來的狀態，處理兩者間不一致之處，亦即計畫出消弭此一差距的行動方案，並採取此行動有效地轉換現狀至理想的未來狀態。當在面對失敗經驗時，行動導向者不會一再的反芻失敗經驗與情緒，反而能夠快速的整理好思緒，進行下一個行動計畫（程炳林、林清山，1999）。也就是說，行動導向者能注意實際的行動意向與計畫，不會受到過去失敗經驗的影響，並且致力於行動意向的執行與完成。因為行動導向者比狀態導向者在面臨意向被干擾的情境時，傾向運用較多行動控制策略以對抗競爭傾向，維持原訂的行動意向。而與行動導向相反的是狀態導向者，面臨失敗時會過度覺察挫折，並將焦點放在過去、現在與未來的經驗狀態上，且缺乏連結性且有意識的思考，對失敗經驗的反芻思考會佔據其工作記憶中的訊息處理容量而影響其活動的執行，因而不能進行有效的認知運作（張憲卿、程炳林，2010）。有時狀態導向者雖然已清楚選擇的行動計畫，但卻過度聚焦於未來所欲的目標狀態上，無法活化其動態控制模式，意即無法視情況彈性地運用其意志方面的功能。此外，他們傾向將他人的期待錯誤內化為自發的承諾，而產生自我不一致（self-incongruence）的訊息，使其在堅持與分心間產生矛盾，甚至無法持續當前正在進行的愉悅活動（張憲卿、程炳林，2010）。因此，狀態導向者對動機維持系統有所傷害，而行動導向者則可以激發動機維持系統以促進行動意向的啟動、執行與貫徹。動機維持系統事實上是個體的意志功能，所以行動導向有助於意志功能，而狀態導向有害於意志功能（Kuhl, 1994）。

### 參、行動控制特質之測量

Kuhl 從1985 年開始根據行動控制理論及相關的實徵研究，編製「行動控制量表」（Action Control Scale, ACS），並經過三次修訂，第一次是1985年版本，共有六十題；第二次是1988年版，共有48 題；第三次是1990年版本，共36題。此量表主要在瞭解受試者的人格特質是傾向行動導向或狀態導向。ACS 有三個分量表，而此分量表的架構，便是由狀態導向對動機維持系統帶來的傷害，最主要的三個成份所構成，分別是：猶豫不決（hesitaion）、思考固著（preoccupation）以

及反覆無常 (volatility)。

「猶豫不決」是指個人行動意向表徵的主詞或關係成份未界定清楚，即行動者不知自己是否真正確認行動意向而導致搖擺不定。根據Kuhl的觀點，猶豫不決對意志功能的傷害便是意向啟動難度閾限 (threshold) 的提高。當意向的啟動難度提高，個體就無法對該意向進行意志的支援，而行動控制策略也就無法介入。第二個分量表便是測量個體在面對抉擇時，能否迅速啟動一個行動意向。而此特質通常與決定的情境有關，所以稱為「決定關連情境的行動或狀態導向」，簡稱「決定」分量表。

當個體意向的行動成份惡化，或是行動意向受格成份未界定清楚，即個人不知如何完成目標時，便是「思考固著」。當個人經歷失敗情境時，思考固著會使其不斷反芻思考，無法迅速從失敗情境中脫離。且對失敗經驗的反應也經常伴隨著不可控制的認知和負向的情緒反應。這種不利的認知和情緒使得個體無法從失敗情境中撤離，去執行另一個行動意向。此分量表便是測量個體是否能迅速從失敗情境中撤離。由於此特質通常與失敗情境有關，所以稱作「失敗關連情境的行動或狀態導向」，簡稱「失敗」分量表。

而最後一個成分便是「反覆無常」，指個體經歷愉快的、成功的經驗後，無法停留其間，輕易的就受到其他行動意向的干擾。Kuhl認為反覆無常是因為個體太過於外在聚焦，以致無法保持成功的愉快經驗。第三個分量表便是測量個體經歷成功的、愉悅的情境後是否能繼續停留其間。由於此特質通常與表現的情境有關，所以又稱為「表現關聯情境的行動或狀態導向」，簡稱「表現」分量表。

根據上述，個體究竟是傾向行動導向者或是狀態導向者，可以從他身處失敗經驗時、面對需要做決定時、和經歷成功經驗時這三種情境中觀察出來。ACS便是利用具體的情境，要求受試者在兩個相當清楚的反應答項中做選擇。國內、外有許多研究均以Kuhl (1994) 的行動控制量表為測量工具進行研究。而國內相關研究最常用的量表，便是程炳林和林清山 (1998) 參考Kuhl的1985年版本和1990

年版本的行動控制量表編製成的「行動導向量表」，包含決定、失敗、表現三個分量表，決定和失敗分量表各有12題，表現分量表有6題，全量表共為30題。本量表的題目採取強迫選擇式，題幹都是陳述學習者在學習情境中可能面臨的事件。每個題目都有二個選項，一為行動導向，一為狀態導向。根據程炳林和林清山（1998）以522名國中生為樣本的研究，本量表的內部一致性Cronbach $\alpha$  信度係數介於.51 -- .70之間，折半（斯布公式校正）信度係在.52-- .68之間，間隔二週的重測信度（N=74）介於.83-- .88之間。本量表計分時，選擇行動導向答案者給1分，選擇狀態導向答案者給0分。受試者在本量表上得分越高，表示他越傾向行動導向，反之則傾向狀態導向。

#### 第四節 未來想像傾向、行動控制特質與生涯自我效能之關係

Bandura（1977）曾提到生涯自我效能的內涵，著重的是對生涯情境的一種預期概念，讓個體能夠在足夠的自我認識及信心水準下達成自己的生涯願景，而生涯自我效能又能分成「結果預期」和「效能預期」兩個層面，皆是統攝於一個人的自我功能內，二者之間的主要差別在於主觀判斷上的焦點不同。而從「結果預期」的層面，著重的是個體將目前的行為與未來可能發生的結果進行評估後，對未來生涯願景的想像。據此推論，「未來想像傾向」高的個體，對未來持有正向積極的態度，因而能建構明確而長遠的未來生涯願景時，便能提升生涯自我效能，使個體朝未來目標前進。換句話說，「未來想像傾向」高的人，對自己的未來生涯抱有正向的期待，進而能夠提升生涯自我效能；反之，「未來想像傾向」低將會降低個體的生涯自我效能。「結果預期」的層面，著重的是個體將目前的行為與未來可能發生的結果進行評估後，對未來生涯願景的想像。據此推論，「未來想像傾向」高的個體，對未來持有正向積極的態度，因而能建構明確而長遠的未來生涯願景時，便能提升生涯自我效能，使個體朝未來目標前進。換句話說，「未來想像傾向」高的人，對自己的未來生涯抱有正向的期待，進而能夠提升生涯自

我效能；反之，「未來想像傾向」低將會降低個體的生涯自我效能。

#### 壹、未來想像傾向與生涯自我效能的關係

未來想像是對未來生涯目標的一種假想和期待。Bandura (1986) 早已肯定未來目標在人類動機裡確實扮演著重要的角色。Miller和Brickman (2004) 整理過去研究也指出，未來目標能在學習歷程中穩固近側目標，調節近側誘因的衝突，學習者才不會輕易受到立即成果的誘惑，且為了達成未來目標，其投入程度與自我調整行為也會增加，進而提升個人自我效能。過去未來學相關研究也指出，個人應視自己為未來的一個「因素」(cause)，因對未來的想像而更具有實行的動機，並使行為能切合目的及方向 (Jouvenel, 1967)。未來圖像除了具有提供人類行動的指標與動機的特性，尚能提昇個人的自我成長發展 (Maruyama, 1972)。個體將透過未來圖像的發想和創造，使自己更具有學習與行動的趨動力，並對未來的不確定性、改變以及計劃更具積極、樂觀的態度與自信。因此研究者推估「未來想像傾向」高的人，相對的對未來目標的設定和期待會較積極、正向，因而也會有較高的生涯自我效能。

Betz與Voyten (1997) 曾利用多元迴歸模式，以生涯決策自我效能來預測大學生的成就期望 (outcome expectations)，包括學業表現 (educational performance) 與未來就業選擇 (future career options)，結果顯示「目標選擇決定」分層面分別與學業表現和就業選擇有顯著相關；全量表生涯決策自我效能與就業選擇關係也達到顯著的正相關。因此可得知，一個人會受到生涯自我效能的影響，對未來生涯目標有不同的決定和選擇，進而發展出不同的生涯規劃。個體的生涯自我效能，將隨著特定情境或個人與環境所產生的互動行為而改變，並影響個體對生涯願景的期待，及自我是否能達到未來生涯願景能力的評估。當個體在決定生涯目標時，首要任務也就是要進行對自我與外在環境的探索與適配性，個體將目前的行為與未來可能發生的結果進行評估後，接著才能對個人的生涯計畫有所決定與承諾，使其生涯發展具體，因此，個體的生涯自我效能也將影響其對未來的期許與想像。

本研究所指「未來想像傾向」高者，是對未來充滿積極、正向的動機，能夠在價值性的導引下進行系統性的因果推論，想像出越現實的事物，建構可能性的未來。無論對於未來的想像如何，其重點不在於「預測結果的正確性」，而在於透過想像未來和參與創造未來的學習歷程而啟發夢想、關懷未來，並陶冶想像力、創造力、系統思考與未來思考（futures thinking）等相關能力（詹志禹、陳玉樺，2011）。換句話說，當個體持有正向積極的態度，對未來想像充滿動機時，便能建構明確而長遠的未來生涯目標，同時也能提升個體生涯自我效能，使其朝未來生涯目標邁進。綜合上述，個體對未來生涯願景的想像，將會影響生涯自我效能的運作；而生涯自我效能也會隨著特定情境或個人與環境所產生的互動行為，而改變個體對的未來生涯願景的想像。

與未來想像傾向有非常相似的概念是「未來時間觀」，未來時間觀是指個人對其未來目標的一種預期信念，該信念較強的學習者較能預期當下的投入對未來目標的影響，會將目前的付出及努力視為達成未來目標的重要途徑，因而能將焦點擺在未來的成果上，而不僅止於立即滿足（Bembenutty & Karabenick, 2003, 2004; Husman & Lens, 1999）。而未來想像傾向與其相同的部分為，兩者皆對未來抱有正向、積極的期待，未來想像傾向越高者，對於未知的未來越有信心，並能使用想像技巧建構出自己的生涯願景。實徵研究結果顯示，未來時間觀與學習動機、學習行為的關係密切，未來時間觀對學習有導引與激勵的作用，能正向影響學習動機，提升自我效能（Nuttin & Lens, 1985; Lens, 1986; Moreas & Lens, 1991; Greene & DeBacker, 2004; Leondari, 2007）。研究者認為「未來想像傾向」與「未來時間觀」都是一種對未來的預期，因此也將對生涯自我效能有正向的影響。由於未來學是新興的專業領域，目前已經有不少研究指出未來時間觀與生涯自我效能的有顯著相關，但卻甚少有研究討論未來想像傾向與生涯自我效能的關係。而從上述研究及相關論述發現，未來想像傾向與生涯自我效能有密不可分的關係，身處瞬息萬變的新世代，探討國中生之未來想像傾向對生涯自我效能的影響，使

其建立對自我能力的信心與適合的生涯目標，顯得格外重要。

而本研究定義之未來想像傾向又可細分為四個構面，分別為「超越現實」、「鑒往知來」、「情感價值」、「情節建構」四個向度因素來表示未來想像傾向的程度。由於未來想像傾向是一個新興的研究領域，與此相關研究付之闕如，而其與生涯自我效能之關係僅能就相關的理論或研究結果推論之。

「超越現實」則是指個體能否超越時空限制，創造出實際不存在的新事物。Bandura (1997) 認為擁有高自我效能的人能有宏觀的願景、鉅觀的思考且勇於接受挑戰。研究者認為，當個體能夠突破過去經驗框架、創造出新事物時，由於個體不拘泥於眼前的目標，而是能建構出超乎想像的新願景時，將能提升個體的生涯自我效能。因此，研究者國中生未來想像傾向中的「超越現實」，將會對生涯自我效能產生正向影響。

而「鑒往知來」則從個體是否能依據線索進行推論、想像未來，進而影響各體的生涯自我效能的關係。個體若能夠立基於過去經驗，由其是站在自己過去的成功經驗上提供未來的預測時，將能夠提升生涯自我效能（楊錦登，2007；Zimmerman, 2000）。因此，本研究推論國中生未來想像傾向中的「鑒往知來」將會對生涯自我效能產生正向影響。

「情感價值」是指當個體進行未來想像活動時，是否能引發個體的正向感受。研究者曾指出個體的情緒反應將會影響個體的行為表現，如在困境之中，個體易產生焦慮，而降低自我效能與表現水準。（Bandura, 1977；Peterson, 1993）因此，本研究推論國中生未來想像傾向中的「情感價值」將會對生涯自我效能產生正向影響。

最後「情節建構」指的是個體是否習慣「假設未來的可能性」，當個體對未來有期待，並能提出建設性的可能時，由於有了明確的生涯目標，將能夠提升個體的生涯自我效能。Taylor & Pompa (1990) 針對 203 位大學女生與 204 位大學男生研究其生涯自我效能與生涯未定向、生涯卓越、制握信念之間的關係，結果

發現生涯未定向學生的自我效能呈現低落狀態。Niles & Sowa (1992) 也探討 181 名三、四年級男女大學生，生涯自我效能與生涯相關行為的關係，研究結果支持 Taylor 和 Betz (1983) 的研究結果發現，生涯定向與生涯自我效能有顯著的正相關。因此本研究認為國中生未來想像傾向中的「情節建構」會對生涯自我效能產生正向影響。綜合上述文獻探討及理論的推演，本研究針對國中生未來想像傾向與生涯自我效能之間的關係，提出假設如下：

**假設一：國中生「未來想像傾向」各向度與其「生涯自我效能」有正相關。**

## **貳、行動控制特質與生涯自我效能的關係**

Bandura (1986) 發現個體自我效能的程度高低，與個人的生活、能力與成就表現相互影響，低自我效能會盡量避免任何行為改變；高自我效能者則會開始行動並維持該行為表現 (Peterson, 1993；楊淑萍，1995)。因此可得知，自我效能能幫助個體在面對困境時，決定活動行為與環境、個人所花費的努力與持續時間、思考方式與情緒反應 (Lent, Brown & Hackett, 1994；Luzzo, 1996)。在面對充滿不確定的生涯情境時，個體必須能夠堅持對生涯目標的追求和努力，才有機會成功。而人們總是習慣衡量自己的能力來行事，其判斷不僅決定了是否行動，也決定了行動堅持的長短，及所能忍受的挫折程度 (林淑梨等，1994)。個體的生涯自我效能將決定其是否願意面對問題情境，以及在克服困難時所持有的容忍度，當個人的自我效能愈高，則其對於成功完成某項工作的信心程度也就愈高，因此他們將會盡力發揮個人潛能，並以正向積極的態度來解決所面臨的困境，促使成功更加接近 (Hackett & Betz, 1981)。反之，低自我效能者，將可能由於自驗預言的影響，而造成成就動機低落，而使失敗的機率提昇。綜合上述可知，個體的生涯自我效能，將會影響達成行動目標堅持的程度。

在行動控制理論中，Kuhl 認為動機處理只會產生行動的決定，一旦個人投入行動中，取而代之的是意志力的處理，它會接管整個行動歷程並決定個體是否能根據意向 (intention) 達成既定目標 (Zimmerman, 1989，引自 Eccles & Wigfield,

2002)。在行動意向的執行階段，Kuhl(1985, 1994)認為行動控制策略(action control strategies)是用來保護行動意向(目標)的技巧，善用行動控制策略對於意向的執行與貫徹會有助益。Kuhl(1987)曾提出幾個特定的意志力策略來解釋學習者如何面對分心物或干擾情境時的持續力(persistence)，包括認知控制策略(cognitive control strategies)、情緒控制策略(emotional control strategies)、動機控制策略(motivational)等。這些策略的應用與生涯自我效能其實是相輔相成的。在認知控制策略上，生涯自我效能高的人，由於他們自己預期現在的學習及付出能夠幫助達成未來生涯願景，較能夠集中注意力在目前與行動目標有關的事物上。在情緒控制策略上，個體擁有良好的生涯自我效能，對未來會有正向的期待，並抱持樂觀積極的態度面對生涯中的不確定。而在動機控制策略中，就如同生涯自我效能高者，會尋找過去成功經驗或其他替代經驗來增強行為的動機，個體會將過去與此行動有關的情緒經驗加以編碼，包含個體對行為選擇、目標的內在價值及情感特質，強化對行動目標的動機。綜合上述，個體利用生涯自我效能與這些意志力策略相互作用後，對於行動意向的執行與貫徹也會有所影響，進而分化出個體不同的行動控制特質。

生涯自我效能的形成，會受到過去自身成功經驗或他人替代經驗的影響。換句話說，生涯自我效能會透過自我與外在的比較，隨著特定情境或個人與環境所產生的互動行為而改變。從實徵研究來看，根據Kuhl(1994)近十年的研究發現，狀態導向者經驗較多負向情緒、易沮喪、習得無助感、且自我效能偏低等。另外，也有研究(Beswick & Mann, 1994)指出狀態導向者會較行動導向者產生較多的拖延行為與負向情緒。陳麗芬(1995)發現愈傾向行動導向者，知覺學習困難的情形愈低，且較會善用行動控制策略。綜合以上論述及研究可得知，行動控制特質相對的也會影響個體的生涯自我效能，進而影響個人對自我完成生涯目標能力的評估及面對生涯困境時的態度。

本研究測量「行動控制特質」之量表，分別從「決定」、「失敗」與「表現」



三個層面來表示個體「行動控制特質」偏行動導向抑或是狀態導向。以下就過去相關理論或研究結果，針對行動控制量表中三個層面與生涯自我效能的關係推論之。

其中「決定」量表測量的是個體在面對抉擇時，能否迅速啟動一個行動意向。當「決定」量表得分偏高，偏向行動導向特質時，表示當個體面對抉擇時，能夠迅速下決定，投入新的生涯目標，當個體目標確立之後，會迅速啟動行動意向，將注意力集中在執行中的行動意向上，傾全力運用個人所有的資源，包括內在的認知、情意和外在的情境、他人控制等策略來完成目標（Kuhl, 1985, 1994；Corno, 1989, 1994），因而會有比較高的生涯自我效能；相反的，當偏向狀態導向時，個體無法依情境的需求把注意力集中在新的行動意向上、容易優柔寡斷、無法立即下決定，對於未來生涯較難有新的期待或改變。近年來實徵研究也顯示生涯決定困難與生涯自我效能之間有典型相關（邱卉綺，2005；郭佩菁，2007；郭蓓蓉，2008）。因而本研究推論國中生「行動控制特質」中的「決定」將會對生涯自我效能產生正向影響。

「失敗」量表指的是個體是否能迅速從失敗情境中撤離去執行另一個行動意向。當「失敗」量表偏行動導向時，個體能夠迅速從失敗情境脫離，會認為自己下一次表現會更好，但當個體偏狀態導向時，對失敗經驗常伴隨著不可控制的認知和負向的情緒反應（張憲卿、程炳林，2010），喪失對自己對生涯目標的信心，導致個體無法從失敗情境中脫離去進行新的行動計畫。當個體能專注於當前的任務上，對未來生涯有明確的目標，不會受到過去失敗經驗的影響，且有信心自己有達成目標的能力，會有比較高的生涯自我效能，反之亦然。因而本研究推論國中生「行動控制特質」中的「失敗」也會對生涯自我效能產生正向影響。

而最後一個「表現」分量表則測量個體經歷成功的、愉悅的情境後是否能繼續停留其間。當個體「表現」量表偏行動導向時，表示其歷經成功經驗後能保留其愉悅的成就感，因此較容易停留在原來目標，對於提升個體生涯自我效能並無

明顯效果；若個體在「表現」量表偏狀態導向，容易聚焦於外在事物與經驗，在行動意向啟動後，不會沉溺在成功時的愉悅中，易受其他行動意向干擾，卻同時也容易產生新的生涯目標，增加了自己達成其他目標的機會，統整上述，研究者推論國中生「行動控制特質」中的「表現」對生涯自我效能可能會產生負向關聯。因此本研究針對國中生行動控制特質與生涯自我效能之間的關係，提出假設如下：  
**假設二：國中生「行動控制特質」之「決定」及「失敗」與其「生涯自我效能」**

**有正相關；「表現」與其「生涯自我效能」有負相關。**

假設 2-1：國中生「行動控制特質」之「決定」與其「生涯自我效能」具有正相關。

假設 2-2：國中生「行動控制特質」之「失敗」與其「生涯自我效能」具有正相關。

假設 2-3：國中生「行動控制特質」之「表現」與其「生涯自我效能」具有負相關。

### **參、行動控制特質調節未來想像傾向對生涯自我效能的影響**

承上所述，個體的「未來想像傾向」談的是未來目標的期待對生涯自我效能的影響，而真正是否能達成生涯目標，關鍵在於個體能否依照情境適當地運用意志力，對目標能夠堅持到底、付諸實行。行動導向者因有堅定的意志力及行動力，個體對自我的能力會有較正向的評價，對於未來想像傾向高的人，也可能增強其完成預期中「可能的生涯目標」的信心，相對地提升個體的生涯自我效能。當個體未來想像傾向偏低，個體將對未來不抱有正向積極的假設或期待，而行動導向者只專注於當前的任務，在沒有正向、美好的生涯目標之下，個體不會去思考目前的努力與未來目標的連結性，對自我能力也將不會有任何期待，因而降低個體生涯自我效能。狀態導向者總是聚焦在現實狀態下，對於未來生涯目標無法堅持到底，因此無論個體的未來想像傾向高或低，由於無法堅定其意志，常陷在過去的失敗經驗，縱使對未來有正向的動機，建構出可能性的未來，但由於個體對自

己能達成目標的能力是沒有信心的，對其生涯自我效能的影響將會因而減弱。簡言之，行動導向的人只要有明確的生涯目標，便能隨時能夠調整自己，運用身邊所有資源來完成任務，會增強未來想像傾向對個體生涯自我效能影響；而狀態導向者卻可能因為對行動意向無法堅持到底，無論未來想像傾向高或低，均對個體的生涯自我效能沒有顯著影響。以上單就行動控制特質對未來想像傾向與生涯自我效能的調節效果作推論，接著研究者進一步從行動控制特質的三個構面與未來想像傾向交互作用對生涯自我效能的關係作探討。

個體行動控制特質中「決定」偏行動導向時，表示其面對抉擇時能夠迅速下決定，傾力投入資源於新的生涯目標，隨時調整自己完成任務，因此當個體有較高的未來想像傾向時，較容易訂定出明確、正向的生涯目標，個體因擁有明確的目標便能迅速啟動行動意向達成目標，其生涯自我效能也因而提升。但當個體未來想像傾向偏低時，對未來不會有正向積極的假設或期待，同時因沒有明確的生涯目標，更不會去思考目前的努力與未來目標的連結性，對自我能力也將不會有任何期待，只專注於當前的任務，因而個體生涯自我效能將更低。當個體「決定」偏向狀態導向時，因無法依情境的需求把注意力集中在新的行動意向上、容易優柔寡斷、無法立即下決定，對於未來生涯較難有新的期待或改變。無論個體的未來想像傾向高或低，由於無法堅定其意志，縱使對未來有正向的動機，但由於個體對自己能達成目標的能力是沒有信心的，對其生涯自我效能的正向影響將會因而減弱。

在行動控制特質中「失敗」量表測量個體是否能迅速從失敗情境中撤離。當「失敗」偏行動導向時，表示個體遇到挫折時，較不會被失敗經驗影響，還是能保持信心堅定的朝目標邁進，因此對於未來想像傾向高的人，更能增強其完成預期中「可能的生涯目標」的信心，進而提升其生涯自我效能。而對未來想像傾向低的人，由於沒有正向明確的目標，生涯自我效能會較降低，但仍比「失敗」狀態導向者的生涯自我效能高。當「失敗」偏狀態導向，個人經歷失敗情境時，無

法迅速從失敗情境中脫離，且對失敗經驗的反應也經常伴隨著不可控制的認知和負向的情緒反應。Kuhl（1985）也指出狀態導向在目標無法順利達成時，個體會費時於後悔過去、幻想未來的狀態。由於個體無法專心聚焦於目前的行動任務上，因此無論未來想像傾向高低，對於提昇生涯自我效能的幫助不大。

最後則是行動控制特質中「表現」量表，當個體「表現」量表偏行動導向時，表示其在歷經成功經驗後能保留其愉悅的成就感，因此能夠留在當下，持續朝當前目標邁進，個體未來想像傾向低時，不易產生新的生涯目標，對自我要求也不高，其生涯自我效能較低，當個體未來想像傾向高時則剛好相反；當「表現」量表偏狀態導向時，個體容易聚焦於外在事物與經驗，因此行動意向啟動後，因無法持續保持成功的愉快經驗，容易受其他行動意向干擾其完成預期中「可能的生涯目標」的信心，縱使未來想像傾向高的個體，比起未來想像傾向低的個體對未來有更高的正向動機，由於「表現」狀態導向者的行動意向容易受干擾而不斷改變，對其生涯自我效能的影響將因而減弱。除此之外，研究者推論無論是「表現」行動導向者或狀態導向者，兩者的未來想像傾向與生涯自我效能皆為正向關聯，但「表現」狀態導向者的生涯自我效能會高於「表現」行動導向者，比起行動導向者專注在既定的目標上，狀態導向者較不會專注於眼前的行動目標，而容易產生與現狀不同的期待，而能有更高的生涯自我效能。

因此研究者推論個體在「決定」、「失敗」、「表現」量表上，偏「行動導向」者將使其「未來想像傾向」對「生涯自我效能」呈現更顯著的正向影響；偏「狀態導向」者則會緩解這之間的正向影響。在「決定」、「失敗」量表上無論個體未來想像傾向高或低，「行動導向」者的生涯自我效能會高於「狀態導向」者。但「表現」狀態導向者的生涯自我效能會高於「表現」行動導向者，綜合上述推演，研究者認為未來想像傾向的將會對個體的生涯自我效能產生正向影響，然在行動控制特質與未來想像傾向的交互影響下，則可能對個體的生涯自我效能產生不同的反應。本研究針對未來想像傾向、行動控制特質與生涯自我效能的關

係，提出假設如下：

**假設三：國中生的「行動控制特質」可調節「未來想像傾向」對「生涯自我效能」的影響。**

假設 3-1：國中生「行動控制特質」之「決定」可調節「未來想像傾向」對「生涯自我效能」的影響。

假設 3-2：國中生「行動控制特質」之「失敗」可調節「未來想像傾向」對「生涯自我效能」的影響。

假設 3-3：國中生「行動控制特質」之「表現」可調節「未來想像傾向」對「生涯自我效能」的影響。

本研究除了進一步分析未來想像傾向及行動控制特質對生涯自我效能之影響外，同時擬驗證行動控制特質對於未來想像傾向與生涯自我效能之間是否具有調節作用。

## 第三章 研究方法

本章主要目的在說明本研究的方法與程序，全章共分為五節，第一節為研究架構與研究假設；第二節為研究對象；第三節為研究工具；第四節為實施程序；第五節為資料分析。

### 第一節 研究架構與研究假設

#### 壹、研究架構

本研究旨在探究國中生「未來想像傾向」及「行動控制特質」與「生涯自我效能」之關連，並且分析「行動控制特質」對「未來想像傾向」與「生涯自我效能」之調節作用。

準此，本研究首先分別以國中生「未來想像傾向」之四個向度，以及「行動控制特質」三個向度為自變項，以「生涯自我效能」為依變項，探討自變項與依變項之相關；接著以「行動控制特質」三個向度為調節變項，分別探討其對於「未來想像傾向」四個向度與「生涯自我效能」關係之調節作用。綜合以上，本研究之研究架構如圖 3-1：

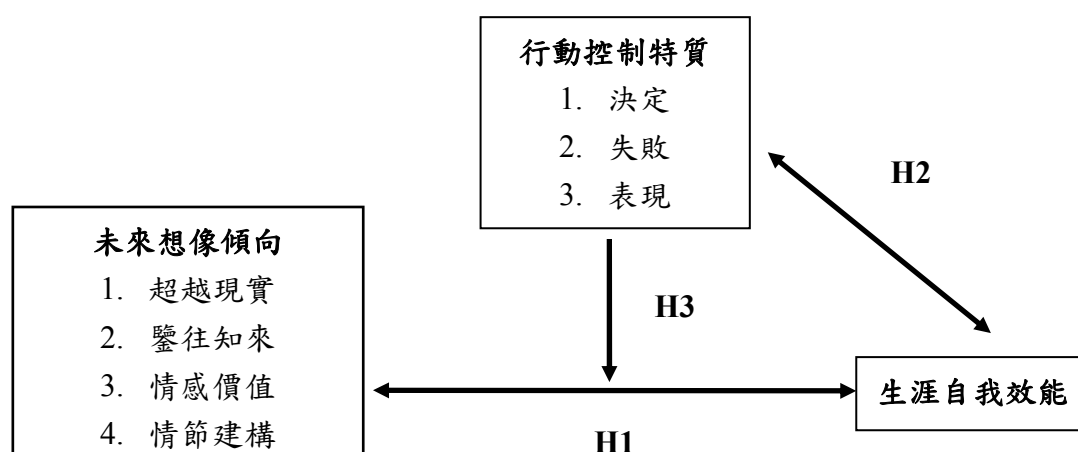


圖 3-1 未來想像傾向、行動特質與生涯自我效能之關係研究架構圖

## 貳、研究假設

本研究依據研究目的、研究問題及文獻探討，提出研究假設分別如下：

假設一：國中生「未來想像傾向」各向度與其「生涯自我效能」有正相關。

假設二：國中生「行動控制特質」之「決定」及「失敗」與其「生涯自我效能」有正相關；「表現」與其「生涯自我效能」有負相關。

假設三：國中生「行動控制特質」可調節「未來想像傾向」對「生涯自我效能」的相關。

假設 3-1：國中生「行動控制特質」之「決定」可調節「未來想像傾向」對「生涯自我效能」的相關。

假設 3-2：國中生「行動控制特質」之「失敗」可調節「未來想像傾向」對「生涯自我效能」的相關。

假設 3-3：國中生「行動控制特質」之「表現」可調節「未來想像傾向」對「生涯自我效能」的相關。

## 第二節 研究對象

本研究以台灣地區國中生為研究對象，在正式樣本方面，為避免地區分布所造成的差異，採非機率抽樣的便利抽樣方式，分別從台灣地區北、中、南、東四區 5 所國中抽取九年級學生為研究樣本。便利抽樣的結果得到五所學校，包括新北市尖山國中、桃園縣六和高中國中部、台中市忠明高中國中部、高雄市立立德國中、台東縣立新生國中，共發出約 926 份量表，回收後經剔除填答不完整和作答呈明顯規則形式的受試者後，獲得實際有效樣本人數共 838 人，有效樣本回收率為 90.5%，茲將樣本之抽樣地區及性別分配資料整理如表 3-1。

表 3-1 有效樣本之地區、性別分佈表

地區	人數		總人數 (百分比%)
	男	女	
北區	218 (54.5%)	182 (45.5%)	400 (47.6%)
中區	83 (48%)	90 (52%)	173 (19.7%)
南區	90 (54%)	77 (46%)	167 (19.0%)
東區	41 (42%)	57 (58%)	98 (11.2%)
總數	432 (51.6%)	406 (48.4%)	838 (100%)

### 第三節 研究工具

本研究係採問卷調查法，參考理論文獻及現有測量工具進行修編「生涯決策自我效能預期量表」，以及採用「未來想像傾向量表」、「行動導向量表」等研究工具，用以收集資料並進行統計分析，以下就這三種量表分別介紹：

#### 壹、未來想像傾向量表

##### 一、量表的內容

本研究以巫宜錚等人(2012)所編製「未來想像傾向量表」來作為測量指標。量表共分成四個分量表，共 20 題，分別為「超越現實」、「鑒往知來」、「情感價值」、「情節建構」等四個構面。其中「超越現實」有 5 題，題目如我常構想出一段奇幻的旅程；「鑒往知來」共 5 題，題目如我常觀察事情的因果發展，預知問題與找到可能的關鍵解答；「情感價值」有 5 題，題目如想到未來可能發生的事情，讓我感到愉悅超越現實；以及「情節建構」也有 5 題，題目如我常預測未來世界的人們如何生活；。

##### 二、量表的填答及計分方式

本量表採學生自陳方式進行填寫，記分採李克特式 (Likert-type) 六點量表，1 代表「完全不符合」、2 代表「相當不符合」、3 代表「有點不符合」、4 代表「稍微符合」、5 代表「相當符合」、6 代表「完全符合」，圈選 1 則給予 1 分，



圈選 2 則給予 2 分，依序類推。學生在此量表得分越高，表示其自評的未來想像傾向程度越高，反之則越低。

### 三、信效度考驗

巫宜錚等人（2012）以 1338 位高中職學生為對象進行驗證性因素分析求其建構效度，發現該量表具有良好建構效度（GFI>.90, RMSEA<.08, CFI>.95, CN>200）。各分量表及全量表之內部一致性信度 Cronbach's  $\alpha$  值在 .826~.915 之間，顯示有良好信度。在效標關連效度方面，以「威廉氏創造傾向量表」（林幸台、王木榮，1994）、「想像力特質問卷」（林偉文等人，2011）、「華—葛氏批判性思考量表精簡版 WGCTA 中文版」（陳學志、陳彰儀、陳美芳、陳心怡、陳榮華，2011）等作為效標，進行效標關聯的檢驗，結果發現此量表與想像力特質具有中高相關，與創造傾向則有中低度相關，且其中以「想像傾向」之相關最高，與批判性思考則僅有低度相關，支持此量表之未來想像構念乃一與創造、想像有關但又有所區別之傾向特質。此外，該量表編製者針對施測樣本的背景變項差異進行考驗，發現參加「高中職未來想像與創意人才培育」計畫之高職學生，較未參加學校學生有較高的未來想像情感價值傾向；設計類科的高職學生，較普通高中學生有較高的未來想像願景建構與情感價值傾向，以上亦支持此量表具有一定的建構效度。

## 貳、行動導向量表

### 一、量表的內容

行動導向量表是程炳林和林清山（1998）參考 Kuhl 的 1985 年版本和 1990 年版本的行動導向量表（Kuhl, 1985; 1990）所編製，包含決定、失敗、表現三個分量表，決定和失敗分量表各有 12 題，表現分量表有 6 題，全量表共為 30 題。

### 二、量表的填答及計分方式

本量表的題目採取強迫選擇式，題幹都是陳述學習者在學習情境中可能面臨的事件。每題均有兩個選項，分為代表行動導向與狀態導向，量表計分上，若受

試者選擇行動導向之選項，得一分；選擇狀態導向者，不予計分（程炳林、林清山，1998）。受試者的得分愈高表示愈傾向行動導向，反之，得分愈低表示愈傾向狀態導向。本量表的施測大約需時的到 20 分鐘。

### 三、信效度考驗

根據程炳林、林清山（1998）的研究，以 522 名國中生為樣本的研究，本量表以主軸法抽取共同因素，並以最大變異法進行直交轉軸的探索性因素分析後，抽取出三個共同因素，與原量表的因素結構相同，並分別命名為決定、失敗、表現。三個分量表的共同性介於.05~.33 之間，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  信度係數介於.51~.70 之間，經由斯布校正公式所校正的折半信度係數介於.52~.68 之間，間隔兩週的重測信度（ $N=74$ ）介於.83~.88 之間。驗證性因素分析結果為  $\chi^2(7, N=1050) = 20.86, p < .05, GFI = .99, AGFI = .96, NFI = .95, NNFI = .90, CFI = .95, IFI = .95$ 。全量表 24 個測量指標的因素負荷量介於.38~.71。

## 參、生涯自我效能量表

### 一、量表的內容

本研究所使用之「生涯自我效能量表」主要參考金樹人與許宏彬（2003）編製之「生涯決策自我效能量表」作修訂。最原始的量表是 Taylo 和 Betz 於 1983 年編製，陳金定（1987）參考原量表，並且彙整高中學生需求編訂而成「生計決策自我效能預期量表」，用來探討高中學生之生涯自我效能。而金樹人與許宏彬在 2003 年因研究需求改編了陳金定的「生計決策自我效能預期量表」，量表題目之編寫以不違背原量表內容，且以國中三年級學生所正確理解為原則，編製了適合國中生使用的「生涯決策自我效能量表」。

### 二、量表的修訂

本研究由為配合現今升學制度，同時讓國中生更容易理解量表目的，研究者改編其中 4 題的題幹敘述，以適合國中生填答。量表第 28 題「詢問你感興趣之高

中類組或高職五專科系的相關人員」，修訂為「能夠訪問你感興趣之高中類組或高職五專科系的相關人員」。量表第 35 題為「如果參加推薦甄試，可以用推甄的方式考上心目中理想的學校」，由於本研究對象以國中生為主，原量表所指的推薦甄試應是指高中升大學的升學制度，現今國中生多元升學管道中的「甄選入學」適用於擁有特殊才能及性向者，故研究者將題目範圍擴大，將題目修訂為「如果參加考試，可以用適合自己的方式考上心目中理想的學校」，以符合現今多元的升學管道。量表第 36 題為「能正確的評估通過甄試或聯考的機會」，如同上題，且現今升大學已取消聯考制度，故研究者將題目修訂為「能正確的評估通過考試的機會」。而量表第 46 題為「能說出參加推薦甄試所需具備的條件」，依目前國中生多元入學管道需要特別審核條件的升學制度為「申請入學」及「甄選入學」，故將題目修正為「能說出參加申請入學或甄選入學所需具備的條件」。最後，為求更詳細區分學生的想法與感受，將選項由五點增為六點。

### 三、量表的填答及計分方式

經研究者改編後量表題數仍維持 47 題，共分六個分量表，包括生涯計畫、目標選擇、生涯資料的蒐集、職業的自我評量、問題解決、能力與人格自我評量。且本量表計分方式由原來 0 至 5 之計分方式，修改為六點量表記分。請受試者依據每題的敘述，給予 1 至 6 信心程度給分，答「完全有信心」者計 6 分，答「完全沒信心」者計 1 分，無反向計分題。得分越高表示生涯決策自我效能預期程度越高，也就是對做生涯決定的信心程度越高。

### 四、信效度考驗

金樹人與許宏彬（2003）改編了陳金定（1987）的「生涯決策自我效能量表」後，經兩次預試後決定保留 47 題，分屬 7 個因素，內部一致性  $\alpha$  係數為.9682，47 個題目分屬七個因素，可解釋變異量為 53.25%。

研究者將改編後之量表經抽取 152 名國中生進行預試，發現題目項目分析結

果均合適保留，因素分析結果大致符合金樹人、許宏彬研究結果，量表可解釋變異量為 55.2%，尚可接受。故採取作為正式研究之工具。俟後在正式研究當中，研究者針對 838 名國中生進行研究，發現本量表 Cronbach's  $\alpha$  為 .974，具有良好信度。

#### 第四節 實施程序

研究者就背景資料考量，選定調查對象以地區以台灣地區國中生學生為主，以便利抽樣抽樣方式，抽選台灣地區北、中、南、東四區共 5 間學校，926 個九年級國中生做為樣本進行施測，研究者選定學校後，先以電話與各校之輔導主任或輔導老師聯繫，並向其說明本研究之研究主旨及施測方式，選出願意協助施測的學校後，以郵寄方式寄出正式問卷、施測說明及施測同意書。

正式施測時為維持測驗情境之標準化程序，請各校商請具有相關測驗背景之輔導教師協助資料之蒐集，並請利用較為完整之一節課進行施測。除使學生能解除擔心之外，並對指導語說明，解答受試者的疑惑，以符合標準化之施測程序。施測程序請輔導教師在開始時，先向受試者簡單說明研究目的，然後發下整份量表，確定每位學生都拿到量表之後，開始介紹測驗目的、指導語及注意事項，確定受試者無疑問後，請受試者逐一勾選最貼近自己的答案，不要有所遺漏。施測之指導語如下：「這份問卷的主要目的在瞭解您對未來生涯的想法、達成生涯目標的毅力及信心程度間的關連性，共分三大部分，請仔細閱讀每個部分的說明，並作回答。有關個人背景資料部分，僅作為研究資料的整體分析之用，絕不會洩漏您的個人資料，請您放心填答。填答完畢後，請再次檢查是否有遺漏的題目，並將問卷繳回。」施測期間，若有任何疑問，同學可隨時舉手發問。施測時間約進行 30 至 50 分鐘，直到學生作答完畢。施測完畢，收回問卷，最後共回收有效樣本 838 份。

## 第五節 資料分析

本研究於問卷回收後，整理與過濾，剔除作答不完全、有明顯反應心向或是沒有作答的問卷，進行問卷整理後，依據研究工具的說明將資料輸入電腦，並加以量化後，再以統計軟體 SPSS17.0 進行資料整理與分析，以驗證研究假設。進行統計分析分析方法如下：

首先使用描述性統計來了解各研究變項，以平均數及標準差呈現受試者在各變項的初步分析結果；其次，以皮爾森積差相關分析各變項之間的相關性，藉以了解未來想像傾向、行動控制特質及生涯自我效能之間的相關性。

最後，本研究以階層迴歸分析 (hierarchical regression analysis) 驗證各項假設，並依次置入預測變項 (前置變項與調節變項) 及交互作用 (前置變項 $\times$ 調節變項)，以預測結果變項，為了避免預測變項與交互作用項相關過高而產生之共線性問題，研究者參酌 Aiken 與 West (1991) 的作法，先將前置變項與調節變項之值予以標準化，使其平均數透過線性轉換至 0，再計算相乘積，倘若交互作用項作於結果變項的預測效果顯著，則表示調節效果顯著。

## 第四章 研究結果與討論

本章旨在根據研究問題與假設進行各項統計分析。全章共分為三節：第一節為各研究變項的描述統計；第二節分析未來想像傾向、行動控制特質與生涯自我效能之相關；第三節則分析未來想像傾向與行動控制特質在生涯自我效能上之調節效果，最後第四節為研究結果之討論。

### 第一節 各研究變項之描述統計

本節主要目的在於說明各研究變項全量表與分量表的得分情形，透過受試者在各研究變項得分的平均數與標準差，了解其集中與分散的情形。受試者於「未來想像傾向」、「生涯自我效能」及「行動控制特質」量表的得分情形，如表 4-1。

表 4-1 受試者在各研究變項的得分結果

層面	人數	平均值	標準差	偏態	峰度	平均/ 題數	標準差 /題數
未來想像傾向	778	75.54	18.92	-.25	-.05	3.78	.95
超越現實	838	18.31	6.65	-.22	-.64	3.66	1.33
鑒往知來	838	19.49	5.15	-.42	.21	3.90	1.03
情感價值	837	19.87	5.59	-.36	-.07	3.97	1.12
情節建構	836	17.11	6.38	-.01	-.56	3.42	1.27
行動控制特質	803	14.68	2.55	-.50	4.84	.49	.09
決定	820	5.75	1.62	-.19	.37	.48	.13
失敗	812	6.66	1.54	-.30	.83	.56	.13
表現	830	2.27	.94	.46	1.29	.38	.16
生涯自我效能	838	192.78	38.65	-.54	.65	4.10	.82

表4-1中顯示，就集中情形而言，受試者在「未來想像傾向」的平均得分除以題數為3.78，而其分量表「超越現實」、「鑒往知來」、「情感價值」、「情節建構」的平均得分除以題數也都介於3.50-4.00之間，亦即填答大多偏向「稍微符合」的選項，

整體而言顯示受試者認為自己在「未來想像傾向」這幾個變項上選擇上偏正向。而受試者在「生涯自我效能」的平均除以題數為4.10，也顯示受試者在這個變項的選擇也偏正向傾向，對於自己的生涯自我效能稍微有信心。受試者「行動控制特質」的平均得分除以題數為0.49，「失敗」為0.56，高於在「決定」、「表現」。就離散情形比較，受試者在「未來想像傾向」的平均標準差除以題數為0.95，而分量表中以「超越現實」最高為1.33，最低的則是「鑒往知來」為1.03。受試者在「生涯自我效能」的平均標準差除以題數為0.82。而在「行為控制特質」中的平均標準差除以題數為0.9，而「決定」、「失敗」及「表現」分別為0.13、0.13及0.16。受試者在「表現」上得分的離散程度高於「決定」及「失敗」。就偏態係數及峰度係數而言，「未來想像傾向」中的「超越現實」、「鑒往知來」、「情感價值」、「情節建構」及「生涯自我效能」的峰度與偏態都在+1與-1之間，皆屬於常態分佈。而「行動控制特質」則呈現呈現負偏態(-.50)與高峽峰(4.84)，而其中唯獨「表現」變項呈現正偏態(.46)與高峽峰(1.26)，顯示分數稍微有偏離值，同時集中於眾數，表答題的變異量不大，其他「決定」、「失敗」變項的峰度與偏態都在+1與-1之間，皆屬於常態分佈。

## 第二節 未來想像傾向、行動控制特質與生涯自我效能之相關

本節分析未來想像傾向與行動控制特質分別與生涯自我效能的關係，以驗證假設一、二是否成立。首先 Pearson 積差相關考驗檢視「未來想像傾向」四個分量表與總分、「行動控制特質」三個分量表與總分及「生涯自我效能」總分之關聯情形，各變項之相關矩陣如表 4-2。

從表 4-2 可得知國中生「未來想像傾向」( $r=.478, p<.01$ )及四個層面超越現實( $r=.250, p<.01$ )、鑒往知來( $r=.472, p<.01$ )、情感價值( $r=.517, p<.01$ )、(情節建構  $r=.365, p<.01$ ) 分別與「生涯自我效能」皆具有顯著的正相關，表示國中生知覺其「未來想像傾向」越高者，其生涯自我效能也越高，尤其以「鑒往

知來」( $r=.472, p<.01$ )及「情感價值」( $r=.517, p<.01$ )與生涯自我效能呈現中高度相關。而「行動控制特質」中唯有「表現」( $r =-.164, p<.01$ )與「生涯自我效能」有顯著的負相關，表示國中生在「表現」層面知覺其越偏向行動導向者，其生涯自我效能則越低，反之則相反。但「行動控制特質」之「決定」及「失敗」與「生涯自我效能」則無顯著相關。

表 4-2 未來想像傾向、行動控制特質與生涯自我效能之相關矩陣 ( $N=838$ )

變項	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.超越現實	1									
2.鑒往知來	.458**	1								
3.情感價值	.517**	.557**	1							
4.情節建構	.504**	.459**	.580**	1						
5.未來想像傾向	.799**	.754**	.823**	.817**	1					
6.決定	-.001	-.030	-.032	-.022	-.014	1				
7.失敗	.039	.073*	.035	-.044	.028	.092**	1			
8.表現	.018	-.131**	-.173**	-.088*	-.081*	.016	.031	1		
9.行動控制特質	.031	-.028	-.069	-.080*	-.027	.697**	.676**	.400**	1	
10.生涯自我效能	.250**	.472**	.517**	.365**	.478**	-.011	.033	-.164**	-.053	1

\* $p<.05$       \*\* $p<.01$

其次以「未來想像傾向」四個層面以及「行動控制特質」三個層面做為預測變項，「生涯自我效能」為效標變項，進行迴歸分析，結果如表 4-3。

由表 4-3 可知，整體而言，未來想像傾向四個層面及行動控制特質三個層面預測生涯自我效能之多元相關  $R = .578$ ，預測力  $R^2 = .335$ ，達顯著水準 ( $p < .001$ )。而就個別變項的  $\beta$  值觀之，未來想像傾向四個層面當中，超越現實 ( $\beta = -.087, p = .019$ )、鑒往知來 ( $\beta = .279, p < .001$ )、情感價值 ( $\beta = .373, p < .001$ ) 三者對生涯自我效能均有顯著的預測效果，惟其中超越現實在迴歸模型中對生涯自我效能為負向預測，與前述相關分析當中，超越現實和生涯自我效能正相關的結果



不一致。另，情節建構 ( $\beta = .052, p = .175$ ) 對生涯自我效能的預測力未達顯著，也與相關分析的結果不一致。

行動控制特質三個層面，「決定」與「失敗」的  $\beta$  值均未達顯著，顯示對生涯自我效能無顯著預測力，「表現」 ( $\beta = -.054, p = .071$ ) 雖然未達顯著，但顯著性亦達臨界顯著，顯示有負向預測生涯自我效能的趨勢。

表 4-3 未來想像傾向及行動控制特質預測生涯自我效能迴歸分析摘要表 (N=838)

	變項	b 值	$\beta$ 值	t	p
迴歸係數	超越現實	-0.504	-0.087	-2.343	.019
	鑒往知來	2.1	0.279	7.573	<.001
	情感價值	2.551	0.373	9.219	<.001
	情節建構	0.313	0.052	1.359	.175
	決定	0.178	0.007	0.257	.797
	失敗	0.117	0.005	0.16	.873
	表現	-2.191	-0.054	-1.805	.071
模式摘要	$R = .578$				
	$R^2 = .335 \quad F = 56.91 \quad p < .001$				

綜合以上相關分析及迴歸分析的結果，本研究之研究假設一：生涯自我效能與未來想像傾向各層面有正向相關獲得部分支持，其中超越現實與生涯自我效能於簡單相關時有顯著正向相關，但投入多元迴歸模型後則轉變成負向預測因子；情節建構則由顯著正向的相關，投入多元迴歸模型後變成無預測力。研究假設二：生涯自我效能與行動控制特質的決定與失敗層面有正向相關，與表現層面為負向相關，亦獲得部分支持，其中決定與失敗層面無論是相關分析或迴歸模型中均與生涯自我效能無顯著關聯，表現層面則在簡單相關分析中有顯著的負向關聯，惟投入迴歸模式後，負向預測僅達臨界顯著。

### 第三節 行動控制特質對未來想像傾向與生涯自我效能之調節效果

本節將分別以「行動控制特質」的三個層面「決定」、「失敗」及「表現」做為調節變項，逐一分析其對於未來想像傾向與生涯自我效能關聯之調節效果，以驗證假設三是否成立。統計分析採用階層迴歸方式進行。分析程序，模式一投入自變項「未來想像傾向」的四個構面「超越現實」、「鑒往知來」、「情感價值」、「情節建構」的分數，模式二則加入調節變項行動控制特質三個構面「決定」、「失敗」、「表現」其中之一的分數，模式三則投入自變項與調節變項交乘的交互作用項。效標變項為生涯自我效能。為自變項與調節變項交乘之後交互作用項與其他預測變項產生共線性，因此需依 Jaccard、Wan 與 Turrisi (1990) 的建議，進行中心化 (centering) 處理，本研究將自變項及調節變項均標準化之後交乘。若交互作用對結果變項有顯著的預測效果，即表示調節效果存在，本研究將進一步繪製交互作用圖，以檢視交互作用的型態。

#### 壹、決定對未來想像傾向與生涯自我效能的調節效果

首先以未來想像傾向及「決定」行動控制特質對生涯自我效能進行階層迴歸分析，其結果摘要如表 4-4。在模式二，進入迴歸方程式的前置變項為「未來想像傾向」四個向度（「超越現實」、「鑒往知來」、「情感價值」、「情節建構」）及「行動控制特質」之「決定」，其解釋量 ( $R^2$ ) 為 32.7%，模式三加入未來想像傾向四個向度與「決定」的交互作用項後增加解釋量 ( $\Delta R^2$ ) 為 0.4% ( $p > .05$ )，顯示行動控制特質「決定」的投入無法有效提升模型的解釋力，且四個交互作用均未達 .05 的顯著水準，無顯著的調節效果。因此，本研究的假設 3-1：國中生「行動控制特質」之「決定」可調節「未來想像傾向」對「生涯自我效能」的影響，未獲支持。

表 4-4 未來想像傾向與行動控制特質「決定」對生涯自我效能的階層迴歸分析摘要表 (N=838)

變項	生涯自我效能			
	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
模式一		.327	.327***	98.580***
超越現實	-.105*			
鑒往知來	.276*			
情感價值	.378*			
情節建構	.073			
模式二		.327	.000	78.804***
超越現實	-.106*			
鑒往知來	.276*			
情感價值	.378*			
情節建構	.073			
決定	.010			
模式三		.331	.004	44.335***
超越現實	-.107*			
鑒往知來	.280*			
情感價值	.378*			
情節建構	.071			
決定	.005			
超越現實×決定	-.042			
鑒往知來×決定	.024			
情感價值×決定	-.067			
情節建構×決定	.066			

\* $p < .05$     \*\* $p < .01$     \*\*\* $p < .001$

## 貳、失敗對未來想像傾向與生涯自我效能的調節效果

接著以未來想像傾向及「失敗」行動控制特質對生涯自我效能進行階層迴歸分析，其結果摘要如表 4-5。在模式二中，進入迴歸方程式的前置變項為「未來想

像傾向」四個向度（「超越現實」、「鑒往知來」、「情感價值」、「情節建構」）及「行動控制特質」之「失敗」，其聯合解釋量  $R^2$  為 33.6%，模式三加入未來想像傾向四個向度與「失敗」的交互作用項後增加解釋量 ( $\Delta R^2$ ) 為 0.4% ( $p>.05$ )，顯示行動控制特質「失敗」的投入無法有效提升模型的解釋力，且四個交互作用均未達.05的顯著水準，無顯著的調節效果。因此，本研究的假設 3-2：國中生「行動控制特質」之「決定」可調節「未來想像傾向」對「生涯自我效能」的影響，未獲支持。

表 4-5 未來想像傾向與行動控制特質「失敗」對生涯自我效能的階層迴歸分析摘要表 (N=838)

變項	生涯自我效能			
	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
模式一		.336	.336***	101.574***
超越現實	-.099**			
鑒往知來	.291***			
情感價值	.382***			
情節建構	.053			
模式二		.336	.000	81.164***
超越現實	-.100**			
鑒往知來	.290***			
情感價值	.382***			
情節建構	.053			
失敗	.004			
模式三		.340	.004	45.659***
超越現實	-.105**			
鑒往知來	.286***			
情感價值	.384***			
情節建構	.058			
失敗	.006			
超越現實×失敗	.042			
鑒往知來×失敗	.046			
情感價值×失敗	-.024			
情節建構×失敗	-.074			

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$

### 參、表現對未來想像傾向與生涯自我效能的調節效果

最後，以未來想像傾向及「表現」行動控制特質對生涯自我效能進行階層迴歸分析，其結果摘要如表 4-6。在模式二中，進入迴歸方程式的前置變項為「未來想像傾向」四個向度（「超越現實」、「鑒往知來」、「情感價值」、「情節建構」）及「行動控制特質」之「表現」，其聯合解釋量  $R^2$  為 33.3%，模式三加入兩者交互作用項後增加解釋量 ( $\Delta R^2$ ) 為 0.7% ( $p=.079$ ，達臨界顯著)，其中以「超越現實×表現」( $\beta=.097$ ， $p<.05$ ) 之交互作用對於生涯自我效能具有顯著的預測效果。

因此，本研究的假設 3-3：國中生「行動控制特質」之「決定」可調節「未來想像傾向」對「生涯自我效能」的影響，獲得部分支持，其中以「超越現實×表現」交互作用具有調節效果。

表 4-6 未來想像傾向與行動控制特質「表現」對生涯自我效能的階層迴歸分析摘要表 (N=838)

變項	生涯自我效能			
	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
模式一		.330	.330***	101.212***
超越現實	-.110**			
鑒往知來	.278***			
情感價值	.379***			
情節建構	.076*			
模式二		.333	.003	81.903***
超越現實	-.101***			
鑒往知來	.273***			
情感價值	.368***			
情節建構	.075*			
表現	-.054			

表 4-6 (續)

變項	生涯自我效能			
	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
模式三		.340	.007	46.678***
超越現實	-.097**			
鑒往知來	.274***			
情感價值	.365***			
情節建構	.076*			
表現	-.050			
超越現實×表現	.079*			
鑒往知來×表現	-.074			
情感價值×表現	.058			
情節建構×表現	-.048			

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

為了進一步確認「超越現實×表現」的調節效果及其方向，將受試者依據「表現」行動控制特質的高低分組，區分為超過平均一個標準差以上者（表現行動導向），以及低於平均一個標準差（表現狀態導向）者。分別以此兩組受試者繪製超越現實未來想像傾向及生涯自我效能之迴歸線圖，如圖 4-1。

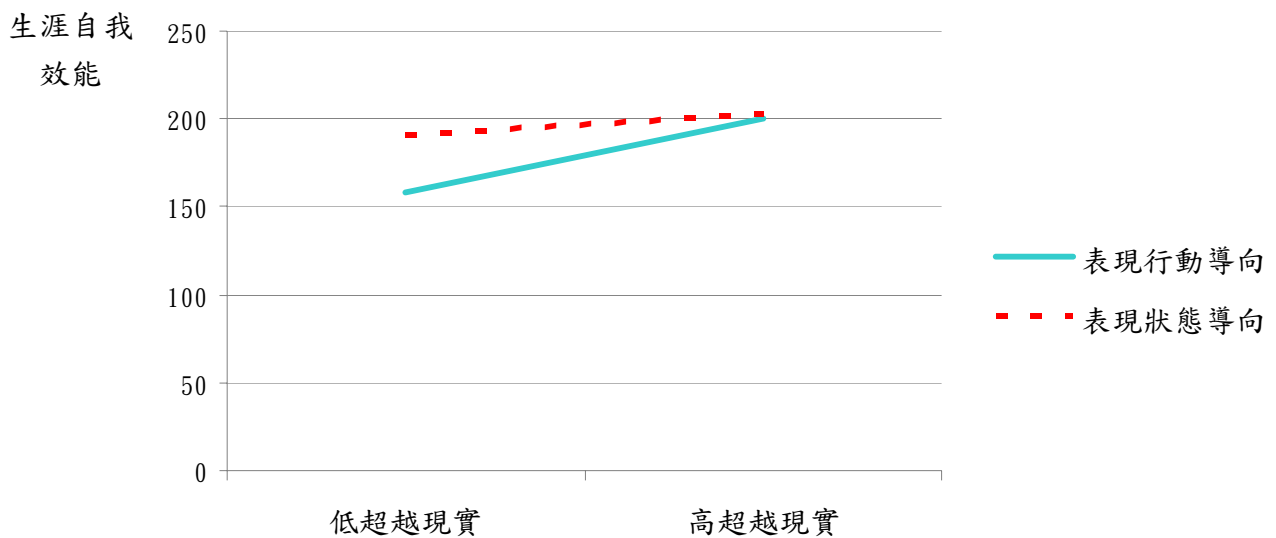


圖 4-1 表現行動控制特質對超越現實與生涯自我效能之調節效果

從圖 4-1 得知，當超越現實偏低時，國中生「表現」量表得分高者，也就是表現行動導向者，比起得分低的表現狀態導向者其生涯自我效能會較低，而當超越現實提升時，表現行動導向者的生涯自我效能會明顯提升，甚至與表現狀態導向差不多。整理來說，當國中生的現超越現實提升時，表現行動導向者的生涯自我效能會明顯提升，但對表現狀態導向則無影響。換句話說，表現分數較高時，也就是偏行動導向者時，超越現實與生涯自我效能之間的正相關聯比較強烈；表現分數較低時，偏狀態導向時，則會降低超越現實與生涯自我效能之間的正相關聯。

#### 第四節 綜合討論

##### 壹、國中生「未來想像傾向」與其「生涯自我效能」的關係

從相關矩陣及迴歸模式結果顯示，未來想像傾向的總分與四個層面均與生涯自我效能有正向相關。唯以前者做為預測變項，投入迴歸模型預測後者時，超越現實轉變成負向預測因子，情節建構則由顯著正相關變成無預測力。推測其原因，由於未來想像傾向四個層面彼此之間亦有中等的相關 ( $r = .458 \sim .580$ )，在投入迴歸模式預測生涯自我效能時，或許彼此之間有中介效果，甚或是抑制變項 (suppressor variable) 的情形，而導致迴歸模式中，有若干層面的標準化迴歸係數降低，甚至轉成負值。然而總括來說，未來想像傾向與生涯自我效能可謂存在著正向關聯的趨勢。

此結果符合 Taylor 和 Betz (1983) 研究結果，其研究發現低生涯自我效能期待者，會使個人避免採取某些行為，以致於使其生涯仍停留在未定向的狀態。換句話說，生涯自我效能較低的個體，較不會去花時間去思考未來的方向，習慣停留在熟悉的當下而盡量避免冒險或改變。這與本研究結果相符，生涯自我效能低的個體其未來想像傾向較低。

此外，由於未來想像為近年來新興的研究領域，相關研究並不多，但與「未來想像傾向」有相似概念的「未來時間觀」已累積不少實徵研究，過去已有研究

指出未來時間觀與生涯自我效能的有顯著相關 (Nuttin & Lens, 1985; Lens, 1986; Moreas & Lens, 1991; Greene & DeBacker, 2004; Leondari, 2007)，研究者認為「未來想像傾向」與「未來時間觀」都是一種對未來目標的一種預期信念，與生涯自我效能也都有密不可分的關係。過去實徵性研究結果亦指出，未來時間觀與認知投入、深層概念學習、堅持、意志控制策略等學習行為有關聯 (Brickman, Miller, & Roedel, 1997; Husman, 1998; Shell & Husman, 2001; Simons, Vansteenkiste, Lens, & Lacante, 2004)。而其他研究者也指出自我效能較高的學生較傾向使用「進取型」的動機調能愈低的學生，愈會使用「保守型」的動機調整策略 (李旻樺, 2002)。經由本研究結果也發現「未來想像傾向」的確與生涯自我效能有顯著的正相關。因此，本研究可進一步指出，國中生擁有較高的未來想像傾向時，對於未來目標的設定以及預期自己的能力是否能達成會有較積極正向的信念，且能夠維持良好的動機及意志力，因而能夠提升其生涯自我效能。

接著從期望價值理論 (Wigfield & Eccles, 2002) 來看，成功期望與學習任務價值是影響學習行為的重要指標，而成功期望是屬於未來導向 (future orientation)，當一個人對未來抱持較高期望時，會引發較高的堅持與學習行為，同時也會有較高的自我激勵表現。而研究者認為「未來想像傾向」帶有主動、積極的心理動態特質，能夠促使個體多方培養面對未來的相關能力，對未來生涯願景持有正向的態度和期許，在經過外在環境與內在能力的調適和評估後，進而能夠提昇個體的生涯自我效能，並做出決定和行動來開創合適的未來，本研究結果也與原先預期結果一致，個體的未來想像傾向與其生涯自我效能呈現正向關聯。

此外，若進一步從表 4-2 的分析結果來看，未來想像傾向中「鑒往知來」及「情感價值」與生涯自我效能呈現中高度相關。「鑒往知來」是指個體能以過去的成果經驗法則，推測事情未來的發展。研究者認為本研究以 Bandura (1977) 的預期概念，包含效能預期及結果預期來探討生涯自我效能，此概念運用在生涯自我效能



中可推知，個體會透過自我與外在的比較，隨著特定情境或個人與環境所產生的互動行為而影響對生涯願景的期待，及自我是否能達到未來生涯願景能力的評估。因此個體的生涯自我效能會因個體經驗的累積及後設認知的自我評估而有所改變，是一種動態的調整歷程。當個體擁有較高的「鑒往知來」，越能依過去經驗對未來進行預測，進而提升生涯自我效能，這也與 Zimmerman (2000) 和楊錦登 (2007) 的研究結果一致。而「情感價值」指個體認為未來想像活動具有意義與價值，並可獲得正向感受。過去研究者曾指出個體的情緒反應將影響個體的行為表現，當個體對於自己的投入和付出越有正向的感受和期待時，對於任務達成的毅力和信心也將增加。情感反應在學習歷程中扮演重要的角色。Bandura (1986, 1991) 認為個人對自己表現水準的情感自我反應可以產生自我誘因，此一自我誘因會引導個人設定更高的目標、採用更有效的策略等。過去有許多實徵研究指出，正向的幸福感受與自我效能具有相關性 (汪依桃, 2007; 康力文, 2007)，而邱卉綺 (2004) 也發現焦慮與生涯自我效能有關，當個人感受到負面情緒如憂鬱、沮喪與緊張時，對自己智力與才能缺乏信心等困擾也將隨之而生。Bandura (1977b) 也將焦慮視為是自我效能預期的連帶反應，即當焦慮感提高時，自我效能則降低。若用 Maslow 的自我實現理論來解釋，個體發揮自我實現潛能將能獲得持久的正向感受，即當個體獲得愈多的成功經驗，會增強自我信心，而這樣的正向情感也將提升其生涯自我效能。綜合上述及本次研究結果，研究者認為國中生未來想像傾向中的「鑒往知來」及「情感價值」對生涯自我效能會有比較高的正向關聯。

## **貳、國中生「行動控制特質」與其「生涯自我效能」的關係**

研究假設二：生涯自我效能與行動控制特質的決定與失敗層面有正向相關，與表現層面為負向相關，亦獲得部分支持，其中決定與失敗層面無論是相關分析或迴歸模型中均與生涯自我效能無顯著關聯，表現層面則在簡單相關分析中有顯著的負向關聯，惟投入迴歸模式後，負向預測僅達臨界顯著。

從綜觀過去的研究並未就「行動控制特質」三個向度與生涯自我效能之間的關係做進一步的探討，研究者僅能就限有的相關研究及文獻推論之，從表 4-2 的分析結果來看，研究結果顯示「決定」及「失敗」與「生涯自我效能」無顯著相關，此結果與研究者原先推論不同，研究者認為「決定」量表測量的是個體在面對抉擇時，能否迅速啟動一個行動意向。而在行動控制理論中，Kuhl 認為動機處理只會產生行動的決定，一旦個人投入行動中，取而代之的是意志力的處理，它會接管整個行動歷程並決定個體是否能根據意向（intention）達成既定目標（Zimmerman, 1989，引自 Eccles & Wigfield, 2002）。因此，研究者推測或許「決定」與個體選擇目標當下的態度有關，對於達成目標所需維持的意志力較無關，因而對於自己是否有能力完成生涯目標較無影響，進而也與生涯自我效能較無關。

行動控制「失敗」量表則從個體是否能迅速從失敗情境中撤離去執行另一個行動意向來判斷個體的行動控制特質，研究結果顯示「失敗」與生涯自我效能之間並無相關。從過去實徵研究來看，Bandura（1982）的研究指出個體以往從事同類工作的成敗經驗為其自我效能的重要來源之一，意即外在情境比人格特質更易影響自我效能。Brunstein（1994）也指出傾向行動導向的個體面臨某種程度的挫敗經驗後，仍有可能出現狀態導向的徵狀，研究者應將行動導向特質與失敗情境的強度視為兩個互為影響的變項。行動導向者與狀態導向者對於失敗程度的知覺進而產生不適應徵狀的反應，只是程度的不同。綜上所述，外在情境較人格特質更易影響學習者的自我效能，因此研究者推測，光從「失敗」量表中測得的行動控制特質，對於生涯自我效能的影響並不大，反而是外在情境對於生涯自我效能會有較明顯的影響。

最後，研究結果中唯有行動控制中「表現」與「生涯自我效能」呈現負相關，此結果與研究者原先假設一致。Bandura（1986）認為個體在每一個發展階段的自我效能感，都會受到之前累積的成功或失敗經驗而重新評估。研究者認為「表現」

行動導向雖能維持成功經驗所帶來的愉悅感，但相對的也容易滿足、沉溺在過去成功經驗中，因而對於提升生涯自我效能時沒有幫助的。而比起行動導向者，「表現」狀態導向者容易產生新的生涯目標，同時認為自己有達成其他目標的機會，因此其生涯自我效能較高。因此「行動控制特質」中唯有「表現」與生涯自我效能有顯著的負向關聯。

### 參、行動控制特質之調節效果

從迴歸模式表 4-4、4-5、4-6 結果發現，在控制了未來想像傾向四個向度後，行動控制特質中「決定」、「失敗」及「表現」對於生涯自我效能並無顯著的直接效果，唯有未來想像傾向四個向度與「表現」的交互作用下，對生涯自我效能的增加解釋量 ( $\Delta R^2$ ) 為 0.7% ( $p = .079$ ，達臨界顯著)，經檢視各交互作用項發現，其中只有「超越現實×表現」的交互作用對於生涯自我效能具有顯著的負向預測效果，但當超越現實提升時，則會緩解之間的效果，而其他交互作用項則對生涯自我效能不具調節效果。

根據研究結果，行動控制特質中「決定」、「失敗」及「表現」對於未來想像傾向與生涯自我效能間並無顯著的調節效果，而過去文獻也缺乏這三者間的探討，本研究只能就研究結果及相關文獻進行推論。研究者認為未來想像傾向在未來學領域裡雖算是一個新興領域，但卻有不少相關研究指出與其有相同概念的未來時間觀、未來目標、未來圖像等皆與生涯自我效能有顯著相關 (Maruyama, 1972; Bandura, 1986; Nuttin & Lens, 1985; Moreas & Lens, 1991; Greene & DeBacker, 2004; Miller & Brickman, 2004; Leondari, 2007)。未來想像是對未來生涯目標的一種假想和期待。研究者認為當個體對未來想像充滿動機時，便能建構正向、明確而長遠的未來生涯目標，也因為對自己的未來生涯抱有正向的期待而產生了努力的動機，因此能提升個體的生涯自我效能。而不同行動控制特質的人是否會因意志力不同而影響這兩者間的關係，研究結果顯示行動控制特質的加入對其並無

顯著的調節效果，此與原先研究者的推論不符。

Kuhl (1985) 認為行動導向或狀態導向特質的確會影響個體行為的抉擇、執行行為的傾向及想法態度，進而對其在生活上產生適應與不適應的情形。但近年有研究指出，不管何種導向的受試者，在進行成敗情境的操弄之後，面對失敗情境的受試者其自我效能顯著地降低 (Bouffard-Bouchard, 1990; Schunk, 1991)。Brunstein (1994) 也認為偏行動導向的個體面臨某種程度的挫敗經驗後，仍有可能出現狀態導向的徵狀，應將行動導向特質與失敗情境的強度視為兩個互為影響的變項。故此，研究者認為比起人格特質，外在情境或許更容易影響學習者的自我效能。當個體對未來持有擁有正向的高動機時，並不會因其行動控制特質偏行動導向或狀態導向而去影響個體對自己達成未來的目標的信心，反而可能會因外在情境的操控而改變其維持的動機。

未來想像傾向四個向度唯有與「表現」的交互作用下，其對生涯自我效能的影響有達臨界顯著，而進一步檢視各交互作用項發現後，只有「超越現實×表現」的交互作用對於生涯自我效能具有顯著的負向預測效果，但當超越現實提升時，則會緩解之間的效果，而其他交互作用項則對生涯自我效能不具調節效果。根據過去研究，Kuhl 和 Kazen (1994a,1994b,) 發現「表現」狀態導向者傾向於注意現實情境中無法被實行的意向。因此研究者認為，當兩者的未來想像傾向「超越現實」部分都不高時，比起行動導向者專注在既定的目標上，狀態導向者較不會專注於眼前的行動目標，而容易產生與現狀不同的期待，而能有更高的生涯自我效能。但當未來想像傾向「超越現實」越高時，兩者的差距則越小，亦即在「超越現實」較高時，「表現」行動導向者反而比起狀態導向較能提升的生涯自我效能。由於超越現實高時，「表現」行動導向者在歷經成功經驗後能保留其愉悅的成就感，且因為能夠建構出超乎想像的新願景，而能明顯提昇生涯自我效能，此時狀態導向者，由於無法持續保持成功的愉快經驗，本來就容易受到其他行動意向干

擾，就算超越現實提升，對生涯自我效能的提升並無明顯幫助。綜合上述，研究者認為，雖然外在環境比起心理特質或許更容易影響學習者的自我效能，無論個體的未來想像傾向高或低，培養學生對未來持有正向積極的動機，將有助於提升其生涯自我效能。而「表現」行動導向特質的學生，更應鼓勵其突破過去經驗框架、培養其創造出新事物的能力，將有助於能提升個體的生涯自我效能。

## 第五章 結論與建議

本章依據研究目的，並綜合第四章研究結果與討論，提出研究結論與說明本研究之限制，並就研究方法與實務等提出具體建議，以作為學校實務工作及未來研究之參考。全章共有三節：第一節為結論，第二節為研究限制，第三節為研究建議。

### 第一節 結論

#### 壹、國中生「未來想像傾向」與其「生涯自我效能」的關係

本研究結果發現，國中生「未來想像傾向」及四個層面「超越現實」、「鑒往知來」、「情感價值」、「情節建構」分別與「生涯自我效能」皆具有顯著的正相關。表示國中生知覺其「未來想像傾向」越高者，其生涯自我效能也越高，尤其以「鑒往知來」及「情感價值」與生涯自我效能呈現中高度相關。

#### 貳、國中生「行動控制特質」與其「生涯自我效能」的關係

而「行動控制特質」中唯有「表現」與「生涯自我效能」有顯著的負相關，表示國中生在「表現」層面知覺其越偏向行動導向者，其生涯自我效能則越低，反之則相反。但「行動控制特質」之「決定」及「失敗」與「生涯自我效能」則無顯著相關。

#### 參、行動控制特質的調節效果

本研究發現「行動控制特質」三個向度對「未來想像傾向」與「生涯自我效能」的調節效果，唯有「表現」對其的調節效果有達臨界顯著，進一步檢視各交互作用項發現後，只有「超越現實x表現」的交互作用對於生涯自我效能具有顯著的負向預測效果，當個體超越現實偏低時，表現行動導向者的生涯自我效能低於狀態導向者，然若其超越現實傾向越高，兩者的差距則越小，亦即超越現實傾向

較能提升表現行動導向者的生涯自我效能。

#### 肆、總結

綜合上述研究結果，我們進一步了解了未來想像傾向與行動控制特質分別與生涯自我效能間的關係，回歸最初的研究宗旨，研究者希望從自我效能理論的本質「預期概念」來探討影響生涯自我效能的因素。而「未來想像」是目前國內外教育積極培養學生的重要的關鍵能力，且「未來想像」的終極目標便是建構可能性的美好未來，因此它在個人的生涯規劃也扮演著「預測」的價值和意義，本研究也證實其對學生生涯規畫中佔有重要的位置。研究者認為，當個體對未來生涯有正向的目標或期待時，應能提升其生涯自我效能，而個體是否對自己的能力有正向評價，有堅持達成目標的意志力，也可能會影響自己達成目標的信心。承上所述，「未來想像傾向」談的便是個體對未來目標的期待與生涯自我效能間的關係，而研究證實這兩者間是存有正相關的，這也符合過去相關研究及研究者的推論，表示個體若能透過「未來想像」立基於過去的線索，透過系統化及批判性的思考推論，建構出一個預期中的正向目標，將有助於提升生涯自我效能；相同的，個體的生涯自我效能也將影響其對未來的期許與想像。

而另一個變項「行動控制特質」在本研究中對生涯自我效能並未產生顯著的關聯，研究者進一步從三個層面探討，發現唯有「行動控制特質」中的「表現」與「生涯自我效能」呈現負相關，而其對「未來想像傾向」與「生涯自我效能」間也無顯著的調節效果。研究者認為「行動控制特質」為心理特質，容易受先天環境或後天操弄所影響，而個體對自我是否有能力達成生涯目標，光憑「行動控制特質」或許無法提供了個體穩固的自我認知架構來強化自我認定感，反倒是個體對未來的期待及目標的設定反而較能提升其生涯自我效能。Locke 和 Latham (1990) 在目標層次與工作表現關係的研究上也發現，特定的、挑戰的目標比沒有目標更能導致好的工作表現。因此要維持良好的動機到達成目標，最重要的還

是回歸到是否能到目標的設定，換句話說，無論個體本身是否擁有堅定的意志力，培養學生的未來想像傾向，較容易協助其建構正向、明確而長遠的未來生涯目標，進而提升個體的生涯自我效能。除此之外，本研究另有發現，針對「表現行動導向」的學生，因為過去成功經驗累積的自信心不易被磨滅，更該鼓勵其「超越現實」傾向，由於個體有過去的成功經驗支持，能正向的看待挑戰，越有挑戰性、創新的目標對他而言反而能擦出不一樣的火花，而有更好的表現。

研究者認為，提升學生的「未來想像傾向」，並協助其建立成功經驗及明確的生涯目標，將能幫助學生激發創造力與想像力，建構出未來的可能性。未來後續研究者或教育人員可進一步探究，如何讓學生能透過未來想像將理想與現實的未來願景結合，讓學生不只是期待未來，而能更進一步創造未來。

## 第二節 研究限制

本節主要從研究的過程方法和結果，提出本研究所遭遇的相關限制因素如下：

### 壹、研究工具方面

本研究所採用的研究工具「未來想像傾向量表」、「行動導向量表」、「生涯自我效能量表」三個量表所組成的綜合性量表，皆屬自陳式量表，不易控制受試者填答的情境、動機與意願，如果受試者不願真實的呈現自我感受，則無法得知其內隱認知，所以此量表的測試結果皆是受試者的主觀認知且可能受到社會期望的影響，而干擾結果的可信度。

此外，本研究所使用的研究工具均為研究者採用國內學者修編或參考現成量表加以修訂，雖然經探索性因素分析和信度分析後，確認量表具有良好的內部一致性及效度，但由於研究場域及研究對象的不同，量測結果難免會有所影響。而三份量表之內容有些題目語意較深，受測學生本身資質及理解程度不一，也造成填答時的誤差，以上為研究工具本身之限制。

### 貳、研究樣本方面



本研究配合的主要研究對象為國中九年級學生，在抽樣部份，考量受試對象的任務屬性及單位的配合度等問題會造成施測的困難，因此樣本的選取上採用便利抽樣法，主要以研究者於北中南東四區尋找熟稔且熱心的朋友作為各校聯絡窗口，協助將問卷發給各校的九年級學生，因此問卷回收後，對填答不全者也不便請其重填問卷，再加上問卷的回收數量無法受研究者控制，研究所得的結果在解釋可能會有誤差存在。

### 第三節 研究建議

針對以上的研究限制，為使未來研究更臻完善，本節提出後續研究及實務工作上的幾點建議以供參考：

#### 壹、未來研究的建議

##### 一、量表題目內容適度修訂並精簡，以提升問卷答題率並更貼切實際情形。

本研究採用的三份量表，總題數有97題，研究者進行問卷統計過程中發現，部分同學在填寫題目時，越後面的量表有整份空白或整份量表勾選某一選項之情形，推測產生之因為題目偏多且有些題目內容較深，對於部分國三學生似乎較難理解，而影響學生作答意願。因此若能將題目依研究方向，以分量表為單位進行刪減，並將量表內容修訂為讓國中生更容易理解，應可提升問卷的填寫率與正確率。而本研究所使用之「生涯自我效能量表」主要參考金樹人與許宏彬（2003）編製之「生涯決策自我效能量表」作修訂，基於維持量表完整性，配合現今升學制度，研究者只改編其中4題的題幹敘述。改編後之量表因素分析結果大致符合金樹人、許宏彬研究結果，尚可接受。但本量表最先其實改編自陳金定於1987年所編製的「生涯決策自我效能預期量表」，編制時間距今約有20年之久，信效度部分可能需重新建構，且教育制度日新月異已與過去大不相同，因此建議後續研究者，除可重新建立「生涯決策自我效能預期量表」之信效度外，亦可以該量表為參考依循，自編研究量表，針對現今升學制度下國中生將面臨之生涯情境重新編擬更

適合國中生作答之題目，期能更準確的反應研究結果。

## **二、研究對象可擴展至其他縣市或其他同年齡類群之學生。**

本研究以北、中、南、東四區共5間學校，926個九年級國中生做為樣本進行施測，雖然研究進行前有考量地區平衡性，研究者於四區各選取一校作為研究樣本，但抽樣上無法完全達成百分之百的隨機取樣，另因各校地理位置、文化風氣不同，樣本本身就有很大的差異性，所以本研究結果僅代表本研究受試者的一般狀況，無法完全類推到全部的母群。建議未來研究，如果在時間許可的前提下，可依各區學生數比例，進行分層隨機抽樣。

此外，本研究調查以國中九年級為研究對象，若能擴及高一學生向上延伸，則更能了解整體國中邁入高中階段在做生涯抉擇時，在未來想像傾向、行動控制特質與生涯自我效能上的關聯性，建議日後研究可擴大為長期性的追蹤研究，國中九年級至高中一年級之縱貫式研究，相信研究結果當可更加精確也更具推論性。

## **三、未來研究可納入成就變項以排除可能的干擾效果。**

由於成就經驗對於學生在自我價值評估會產生影響(劉政宏,2003;Covington,1983;Niiya, Crocker, & Barmess, 2004)，且Bandura (1977)也提過個體過去的成功經驗，是自我效能中最具影響力的來源，可提供未來的預測。因而受試者過去成功經驗，極可能會在模式中產生干擾效果，但本研究在無法獲得所有學校行政支持的情況下，並未納入成就變項。建議未來研究可以納入學生的成就變項，例如段考成績或學業性向測驗成績等，以確實排除先前成就變項對未來想像及生涯自我效能間的干擾。

## **四、擴充未來想像傾向與學習動機或學業表現的實徵研究。**

由於未來想像傾向是一個新興的研究領域，與此相關研究付之闕如，但從本研究及過去相關研究論述中發現，未來想像傾向與生涯自我效能有密不可分的關係，身處瞬息萬變的新世代，探討國中生之未來想像傾向對生涯自我效能的影響，

使其建立對自我能力的信心與適合的生涯目標，顯得格外重要。本研究結果顯示，行動控制特質對於未來想像傾向與生涯自我效能間有些許調節效果，由此可知學習動機及意志力對於未來想像傾向的影響值得持續探討，未來可在擴充其相關研究。

## **貳、教學與輔導上的建議**

### **一、教師平日應鼓勵學生培養未來想像傾向，可能有助於提升生涯自我效能。**

本研究結果顯示，國中生的未來想像傾向與生涯自我效能有高度正向關聯且互相影響，表示培養國中生的未來想像傾向，將有助於其建立明確正向的未來目標，養成良好的自我信心，進而提升生涯自我效能。就生涯發展的歷程而言，國中時期的青少年處於探索與實踐階段，面對瞬息萬變的大環境，教師應培養學生自我探索的習慣及前瞻性的思考能力，而「未來想像」便是目前國內外教育積極培養學生的重要的關鍵能力。在面對變化莫測的未來，身為教育工作者，應協助學生培養未來想像傾向，提升學生的創造力與想像力之外，更重要的是引導孩子將自己與未來世界接軌，並運用知識共同參與和影響未來世界的發展。這些將有助於增強其在生涯規劃時的信心和期望，相信學生在面對未來時，至少不會驚慌失措，甚至能依照自己所預測的多個未來，擁有妥善的準備及解決問題的能力。

### **二、對於「表現」行動導向特質的學生，教師宜多鼓勵其「超越現實」的傾向，有助於提升其生涯自我效能。**

本研究發現個體在「表現」偏行動導向者，「超越現實」傾向越高，其生涯自我效能也會越高；反之，「表現」傾向狀態導向的個體，無論超越現實高或低，對於生涯自我效能沒什麼影響。因此研究者認為，對於「表現」行動導向特質的學生，因其成功經驗後將保留其愉悅的成就感，且能建構出超乎想像的新願景，由於學生本身持有正向的態度和能量，在健全穩固的身心下，教師更應鼓勵其突破過去經驗框架、多嘗試不同的新事物，將有助於能提升其的生涯自我效能。

### 三、教師應協助學生建立成功經驗，將有助於提升其生涯自我效能。

根據本研究結果，行動控制特質對於生涯自我效能並無明顯的影響，且當個體對未來持有擁有正向的高動機時，並不會因其行動控制特質偏行動導向或狀態導向而去自己達成未來目標的信心，反而可能會因外在情境的操控而改變其維持的動機。研究者認為，比起心理特質，外在情境或許更容易影響學習者的自我效能。教師應多給予學生正向鼓勵、提供學生建立成功經驗的機會和舞台，將有助於建立學生的自我信心，進一步提升他的生涯自我效能。



## 參考文獻

### 中文部分：

- 于曉平（2007）。高中數理資優女生性別角色、生涯自我效能與生涯發展之關聯及角色楷模課程實驗之影響研究。國立臺灣師範大學特殊教育研究所博士論文，未出版，臺北市。
- 王玉珍（1998）。生涯探索團體對高二女學生職業建構系統及生涯自我效能之影響研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 行政院（2009）。第八次全國科學技術會議總結報告。取自 <http://www.nsc.gov.tw/pla/tc/8th/formal.asp>。〔Executive Yuan（2009）。Final Report of the Eighth National Science and Technology Conference. Retrieved from <http://www.nsc.gov.tw/pla/tc/8th/formal.asp>〕
- 何佩錦（2008）。焦點解決取向團體諮商對大學生生涯信念與生涯自我效能輔導效果之研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理研究所碩士論文，未出版，臺中。
- 吳怡君（2000）。高中新生的生涯困擾與實施團體輔導之改變效果。國立政治大學心理系碩士論文，未出版，臺北市。
- 吳芝儀（2000）。中輟生的危機與轉機。臺北：濤石。
- 巫宜錚、邱發忠、陳學志、張雨霖（2011）。未來想像傾向量表之編製。「2011 台灣教育研究學會國際研討會暨 2011 世界教育研究學會」發表之文章，國立中山大學。
- 李詠秋（2002）。原住民大學生生涯發展狀況、生涯自我效能與其生涯阻礙因素之關係研究。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，新竹。
- 汪佳佩（2006）。台北縣市技專校院二技部應屆畢業生生涯自我效能、自我認定狀態與生涯承諾之相關研究。國立臺灣師範大學工業教育學系碩士論文，未出版，台北。
- 金樹人，許宏彬（2003）。生涯諮商介入政策對國中學生認知複雜度與生涯自我效能的影響。教育心理學報，35(2)，99-120。
- 林桑瑜（2003）。高中生自我調整學習策略之研究。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，台南。
- 林偉文（2011）。未來想像與創造力的培育——以芬蘭 ArKKi 兒童與青少年建築學園為例。國民教育，51（3），62-72。
- 林偉文、朱采翎、王毓苓、朱嘉琪、劉家瑜（2011）。科學教育、科技與設計之研究。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（編號：NSC 98-2511-S-152-020-MY2），未出版。
- 林淑梨、王若蘭、黃慧貞（1994）。人格心理學（原作者：E.Jerry Phares）。臺北：心理。
- 林惠瑜（2004）。大學生知覺之家庭親子界限與其生涯自我效能的關係。國立政治

- 大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 邱卉綺(2004)。**高中生生涯決定困難、生涯自我效能與焦慮憂鬱情緒之相關研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，台北。
- 邱發忠、林耀南、陳學志(2009)。**創造想像力機制暨課程設計及效果評估研究**。行政院國家科學委員會專題研究成果報告(編號：NSC 98-2511-S-606 -001 -MY2)，未出版。
- 邱發忠、陳學志、林耀南(2011)。**以生產探索模式為基礎之跨領域創造想像實作研究—創造想像力機制暨課程設計及效果評估研究**。行政院國家科學委員會專題研究成果報告(編號：NSC 98-2511-S-606 -001 -MY2)，未出版。
- 邱發忠、陳學志、林耀南、涂莉苹(付印中)。**想像力構念之初探**。*教育心理學報*。
- 邱發忠、陳學志、徐芝君、吳相儀、卓淑玲(2009)。**內隱與外顯因素對創造作業表現的影響**。*中華心理學刊*，50(2)，152-145。
- 胡庭禎、余靜佳、張珠玲(2006)。**學生生涯自我效能之探討-以某科技大學醫務管理系為例**。*弘光學報*，50，293-304。
- 張佳晏(2004)。**大學女生之生涯自我效能與其生涯成熟、生涯阻隔及因應策略之相關研究**。國立台南師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台南。
- 張春興(1989)。*心理學概要*。台北：東華出版社。
- 張春興(1998)。*現代心理學*。台北：東華出版社。
- 張春興(2006)。*張氏心理學辭典*。台北：東華出版社。
- 張憲卿(2002)。**大學生行動控制之研究學習動機之機轉**。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，台南。
- 張憲卿、程炳林(2010)。**成敗情境對行動與狀態導向者負向情感、自我效能與工作記憶容量之影響**。*教育心理學報*，41(3)，605-634。
- 教育部(無日期)。**十二年國民基本教育-打造孩子未來的競爭力**。2012年04月07日，取自：[http://140.111.34.179/about01\\_origin.php](http://140.111.34.179/about01_origin.php)
- 許淑穗、張德榮(1999)。**生涯自我效能及其相關因素對大學生生涯選擇影響之徑路分析**。*長榮學報*，3(1)，117-137。
- 許雅嵐(2008)。**技職校院應外系學生工作價值觀、生涯自我效能與生涯定向之相關研究**。國立雲林科技大學技術及職業教育研究所碩士論文，未出版，雲林。
- 許慧香(2007)。**大專應屆畢業生生涯自我效能與就業服務需求關係之研究~以雲嘉南地區為例**。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 郭佩菁(2006)。**生涯規劃課程對高一男生生涯決定困難生涯自我效能及決策型態之實驗效果研究**。國立台灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
- 郭玟嫻(2003)。**科技大學學生生涯決策自我效能、工作價值觀與未來進路調查之研究**。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄。
- 郭蓓蓉(2007)。**台北市高中生生涯自我概念、生涯自我效能與生涯決定困難之研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，台北。

- 陳佩雯(2005)。技職校院學生生涯自我效能、生涯阻礙因素與其生涯發展狀況之關係研究。銘傳大學教育研究所碩士在職專班碩士論文，未出版，台北。
- 陳金定(1987)。生計決策訓練課程對高一男生生計決策行為之實證研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 陳瑞貴(1997)。未來學在通識教育上的價值及『社會未來』課的教學設計。通識教育，4(4)，45-61。
- 陳嘉成(2002)。成就目標、行動控制取向與數學能力知覺的中介效果對國中生數學學習行為組型之關係研究。教育與心理研究，25，629-656。
- 陳靜怡(2005)。大學生人格類型、服務學習課程參與效能及生涯自我效能之相關研究--以靜宜大學為例。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文，未出版，台北。
- 陳麗芬(1995)。行動控制觀點的自我調節學習與相關研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北。
- 彭立民、王怡文(2007)。護校生之基本屬性、生涯自我效能與生涯承諾相關研究。新生學報，2，1-19。
- 彭滋萍(2009)。高中職生家庭環境、生涯自我概念對其生涯自我效能之研究。國立嘉義大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 程炳林、林清山(1998)。行動導向量表編製報告。中國測驗學會測驗年刊，45(1)，65-82。
- 程炳林、林清山(1999)。國中生學習行動控制模式之驗證及行動控制變項與學習適應之關係。教育心理學報，31(1)，1-35。
- 黃炤容(2000)。生涯探索團體方案對高職二年級女學生生涯發展極生涯自我效能之影響研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 黃雪瑛(2003)。焦點解決短期諮商生涯團體對大學生生涯自我效能輔導效果之研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投。
- 黃惠香(2008)。青少年生涯自我效能量表編制之研究。國立台東大學教育研究所課程與教學組碩士論文，未出版。
- 黃瑛琪(1997)。生涯探索團體對高一生涯不確定型學生生涯定向與生涯決策自我效能預期程度之影響研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 黃瑞峯(2006)。成人生涯自我效能與生涯轉換相關之研究—以大學成人學生為例。國立臺中教育大學諮商與教育心理研究所碩士論文，未出版，台中。
- 楊淑萍(1995)。自我效能在認知技巧學習和生涯發展上的應用(上)。諮商與輔導，110，20-25。
- 楊錦登(2007)。生涯自我效能之探討。諮商與輔導，264，44-48。
- 詹志禹、林顯達、陳嘉成(2010)。未來想像與創意人才培育中程個案計畫。教育部顧問室。
- 詹志禹、陳玉樺(2011)。發揮想像力共創台灣未來—教育系統能扮演的角色。教育資料與研究雙月刊，100，23-52。
- 厲瑞珍(2002)。南部地區大學應屆畢業生自我統合危機與生涯自我效能之相關研



- 究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 蔡慧玲（2006）。身心障礙大學生生涯自我效能與生涯決策之研究。暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投。
- 黎麗貞（1997）。大學女生性別角色、生涯自我效能、生涯阻礙與職業選擇之相關研究。高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 賴曉庭（2007）。音樂相關學系學生生涯發展狀況與生涯自我效能研究。臺北市立教育大學音樂藝術研究所碩士論文，未出版，台北。
- 謝宏惠（1990）。大專生性別角色、場地獨立性、決策型態、生涯自我效能與生涯不確定之相關研究。國立台灣師範大學碩士論文，未出版，台北。
- 謝雅棻（2009）。高中職獨生子女學生知覺父母支持、生涯自我效能、自我認定與生涯決定之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 謝雅棻（2009）。高中職獨生子女學生知覺父母支持、生涯自我效能、自我認定與生涯決定之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學研究所碩士論文，未出版，彰化。
- 簡君倫、連廷嘉（2009）。大學生性格類型、生涯自我效能與生涯決定之相關研究。諮商輔導學報，21，39-69。
- 蘇嘉鈴（2005）。國中生行動導向、目標導向與動機調整策略之關係。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，台南。
- 饒紋慈（2010）。教育大學學生工作價值觀與生涯自我效能關係之研究。國立屏東教育大學社會發展學系碩士論文，未出版，屏東。

## 西文部分：

- Ali, S. R., McWhirter, E. H., & Chronister, K.M. (2005). Self-efficacy and vocational outcome expectations for adolescents of lower socioeconomic status: A pilot study. *Journal of Career Assessment*, 13 (1), 40-58.
- Amabile, T. M. (1996). *The social psychology of creativity*. New York: Springer-Verlag.
- Bandura, A. & Wood, R. (1989). Effect of perceived controllability and performance standards on self-regulation of complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (5), 805-814.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitivetheory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287.
- Bandura, A. (1994). Social cognitive theory of mass communication. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Media effects* (pp.61-90). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Bandura, A. (1997) . *Self-Efficacy: The Exercise of Control*.Worth Publishers.
- Bembenutty, H., & Karabenick, S. A. (2003) . *Academic delay of gratification, future goals, and self-regulated learning*. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, Chicago. ( ERIC Document Reproduction Service No. ED479131 )
- Bembenutty, H., & Karabenick, S. A. (2004) . Inherent association between academic delay of gratification, future time perspective, and self-regulated learning. *Educational Psychological Review, 16* ( 1 ) , 35-57.
- Beswick. G., & Mann. L. (1994) . State orientation and procrastination. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.) , *Volition and personality: Action vs state orientation* (pp. 391-396) . Toronto: Hogrefe and Huber.
- Betz, N. E., & Hackett, G. (1986) . Applications of self-efficacy theory to understanding career choice behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology, 4*, 279-289.
- Betz, N. E., & Hackett, G. (1981) . The relationship of career-related self-Efficacy expectations to perceived career options in college women and men. *Journal of Counseling Psychology, 28* ( 5 ) , 399-410.
- Betz, N. E., & Vyoten, K. K. (1997) . Efficacy and outcome expectations influence career exploration and decidedness. *Career Development Quarterly, 46*, 179-189.
- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996) . Evaluation of a short-form of career decision making self-efficacy scale. *Journal of Career Assessment, 4* ( 1 ) , 47-57.
- Bjerstedt, A. (1982) . *Future consciousness and the school*. Malmö, School of Education, University of Lund, Sweden.
- Boyer, S. A. (2008) . Competence and innovation in preceptor development: Updating our programs. *Journal for Nurses in Staff Development, 24* ( 2 ) , E1-E6.
- Cascio, J. (2009) . *Futures thinking : The basics*. Retrieved march.10, 2012, from <http://www.fastcompany.com/blog/jamais-cascio/open-future/futures-thinking-basics>.
- Clark, B. (1992) . *Growing up gifted: developing the potential of children at home and at school* (4th ed.) . NY: Macmillan
- Corno, L. (1986) . The metacognitive control components of self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology, 11*, 333-346.
- Corno, L. (1987) . Teaching and self-regulated learning. In D. C. Berliner & B. V. Rosenshine (Eds.) , *Talks to teachers*. New York : Random House.
- Corno, L. (1989) . Self-regulated learning : A volitional analysis. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.) , *Self-regulated learning and academic achievement :*

- Theory, research, and practice* (pp.83-110) . NY:Springer-Verlag.
- Corno, L. (1993) . The best-laid plans: Modern conceptions and educational research. *Educational Research*, 22 (2) ,14-22.
- Corno, L. (1994) . Student volition and education: Outcomes, influence, and practices. In D. H., Schunk & B. J., Zimmerman (Eds.) , *Self-regulation of learning and performance* (pp.229-254). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Crites , J.O. (1961) . A model for the measurement of vocational maturity , *Journal of Counseling Psychology* , 8 (3) , 255-259 .
- Crites , J.O. (1965) . Measurement of Vocational maturity in adolescence : Attitude test of Vocational development inventory , *Psychological Monographs* , 79 (1) , 1-159 .
- D'Argembeau, A., Ortovela, C., Jumentier, S., & Van der Linden, M. (2010) . Component processes underlying future thinking. *Memory & Cognition*, 38 (6) , 809-819.
- Dewey, J. (1910) . *How we think*. Boston, MA: D. C. Heath.
- Eccles, J.S, & Wigfield, A. (2002) . Motivational beliefs, values and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
- Egan, K. (1992) . *Imagination in teaching and learning: Ages 8-15*. London: Psychology Press.
- Erikson, E. H. (1963) . *Childhood and society*. New York: Norton.
- Finke, R. A., Ward, T.B., & Smith, S. M. (1992). *Creative cognition: Theory, research, and applications*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Feist, J., & Feist, G.J. (1998) . *Theories of personality* (4th ed. ) . New York: McGraw Hill.
- Fortunato V, Furey JT. (2011) The theory of Mind Time: The relationships between future, past, and present thinking and psychological well-being and distress. *Personality and Individual Differences*. 50,20-24.
- Galtung, J.(1982). Sport as Carrier of Deep Culture and Structure. *Current Research on Peace and Violence*, 5, 133-143.
- Giles, M., & Rea, A. (1999) . Career self-efficacy : An application of the theory of planned behaviour. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 72, 393-398.
- Ginzberg, G.E. (1951) . *Occupational choice: An approach to a general theory*. New York: Columbia University.
- Greene, B. A., DeBacker, T. K. (2004) .Gender and orientations toward the future: links to motivation. *Educational Psychology Review*, 16, 91-120.

- Hackett, G., & Betz, N. E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior*, 18, 326-339.
- Husman, J., & Lens, J. (1999). The role of the future in student motivation. *Educational Psychologist*, 34 (2), 113-125.
- Jouvenel, Bertrand de. (1967). *The art of conjecture*. New York, NY: Basic.
- Kuhl, J. (1984). Volitional aspects of achievement motivation and learned helplessness: Toward a comprehensive theory of action control. In B. A. Maher (Ed.), *Progress in experimental personality research* (Vol.13, pp. 99-171). New York: Academic Press.
- Kuhl, J. (1985). Volitional mediators of cognitive-behavior consistency: Self-regulatory process and action versus state orientation. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp. 101-128), NY: Springer-Verlag.
- Kuhl, J. (1987). *Motivation, intention, and volition*. NY: Springer-Verlag.
- Kuhl, J. (1992). A theory of self-regulation: Action versus state orientation, self-discrimination, and some application. *Applied Psychology: An International Review*, 41 (2), 97-129.
- Kuhl, J. (1994). *Volition and personality: Action versus state orientation*. Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
- Kuhl, J. (1996). Who control whom when I control myself"? *Psychological Inquiry*, 7 (1), 61-68.
- Kuhl, J., & Kraska, K. (1989). Self-regulation and metamotivation: computational mechanisms, development, and assessment. In R. Kanfer, P. L. Ackerman, & R. Cudeck (Eds.), *Abilities, motivation, and methodology: The Minnesota symposium on individual differences* (pp.343-374). Hillsdale: Erlbaum.
- Lent, R. W., & Hackett, G. (1987). Career self-efficacy: Empirical status and future directions. *Journal of Vocational Behavior*, 30 (3), 347-382.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1996). Career development from a social cognitive perspective. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (pp.373-422). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Lent, R. W., Brown, S. D., Schmidt, J., Brenner, B., Lyons, H., & Treistman, D. (2003). Relation of contextual supports and barriers to choice behavior in engineering majors: Test of alternative social cognitive models. *Journal of Counseling Psychology*, 50 (4), 458-465.
- Lent, R. W., S. D. Brown and G. Hackett (1994), "Toward a Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic Interest, Choice, and Performance,"

- Journal of Vocational Behavior*, 45 (1) , 79-122.
- Leondari, A. (2007) . Future time perspective, possible selves, and academic achievement. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 114, 17-26
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990) . *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Luzzo, D.A. (1996) . Career assessment and the career decision-making self-efficacy scales. *Journal of Career Assessment*, 4 (4) , 413-428.
- Maruyama, M. (1972) . Toward human futuristics. *General System*, 17, 3-15.
- M. L. De Volder, W. Lens . (1982) .Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (3) , 566-571.
- Mckellar, P. (1957) . *Imagination and thinking*. New York: Basic Books.
- Miller R. B., & Brickman, S. J. (2004) . A model of future-oriented motivation and self-regulation. *Educational Psychological Review*, 16 (1) , 9-33.
- Moran, S. & John-Steiner, V. (2003) . Creativity in the making: Vygotsky's contemporary contribution to the dialectic of creativity & development. In . R. K. Sawyer (ed.) . *Creativity and development*. Oxford University Press. 61–90.
- Moreas, A. M., & Lens, W. (1991) . The motivational meaning of the individual future time perspective. *Learning and Instruction*, 2, 135-149.
- Nuttin, J., & Lens, W. (1985) . *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Leuven, Belgium: Leuven University Press.
- OECD (2007) . *Schooling for Tomorrow-Tools for Futures thinking*. Retrieved march.10,2012,from [http://www.oecd.org/document/42/0,3746,en\\_2649\\_35845581\\_35413930\\_1\\_1\\_1\\_1,00.html](http://www.oecd.org/document/42/0,3746,en_2649_35845581_35413930_1_1_1_1,00.html)
- Parker, J. P. (1989) . *Instruction strategies for teaching and gifted*. Boston: Allyn and Bacon.
- Passmore, J. (1985) . *Recent philosophers: A supplement to a hundred years of philosophy*. New York: Duckworth.
- Pervin, L.A., Cervone, D., John, O. (2005) . *Personality: Theory and research* (9th ed.) . N.J.: John Wiley & Sons.
- Peterson, S. L. (1993) . Career decision-making self- efficacy and institutional integration of underprepared college students. *Research in Higher Education*, 34 (6) , 659-685.
- Reichling, M. J. (1990) . Images of imagination. *Journal of Research in Music Education*, 38 (4) , 282-293.

- Singer, J. L. (1999) . Imagination. In M. A. Runco & S. R. Pritzker (Ed.) , *Encyclopedia of creativity*. San Diego: Academic Press.
- Snow, R. E. (1989a). Cognitive-conative aptitude interactions in learning. In R. Kanfer, P. L. Ackerman, & R. Cudeck (Eds.) , *Abilities, motivation, and methodology: The Minnesota symposium on individual differences* (pp.435-473) . Hillsdale: Erlbaum.
- Snow, R. E. (1989b) . Toward assessment of cognitive and conative structures in learning. *Educational Researcher*, 18 (9) , 8-15.
- Snow, R. E., & Swanson, J. (1992) . Instructional psychology: Aptitude, adaptation, and assessment. *Annual Review of Psychology*, 43, 583-626.
- Strauser, D. N. & Berven, N. L. (2006) . Construction and field testing of the job seeking self-efficacy scale. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 49 (4) , 207-218.
- Suddendorf, T. & Corballis, M. C. (1997) . Mental time travel and the evolution of the human mind. *Genetic Social and General Psychology Monographs*, 123, 133-167.
- Super, D.E. (1957) . *Vocational development: A framework for research*. New York : Teachers College Columbia University.
- Super, D.E. (1983) . Assessment in Career guidance : Toward truly developmental counseling. *The Personnel and Guidance Journal*, 61 (9) , 555-562.
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983) . Applications of self- efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22, 63-81.
- Volet, S. E. (1997) . Cognitive and affective variables in academic learning: The significance of direction and effort in students' goals. *Learning and Instruction*, 7 (3) , 235-254.
- Vygotsky, L. S. (2004) . Imagination and creativity in childhood. *Journal of Russian and East European Psychology*, 42, 7-97.
- White, A. (1990) . *The language of imagination*. Cambridge, Massachusetts: Oxford: Basil Blackwell.
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2002) . The development of competence beliefs, expectancies for success: An achievement values from childhood through adolescence. In A. Wigfield & J. Eccles (Eds.) , *The development of achievement* (pp. 99-120) . San Diego, CA: Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2000) . Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.

## 附錄 1 生涯決策自我效能量表同意書

### 使用同意書

茲同意國立台灣師範大學創造力發展班  
研究生林佳諭使用本人編製之「生涯決策自我  
效能量表」作為其碩士論文之研究工具。

僅此

同意人：金樹人

簽名：金樹人

2012年6月6日





## 附錄 2 行動導向量表同意書

### 使用同意書

茲同意國立台灣師範大學創造力發展班  
研究生林佳諭使用本人編製之「行動導向量表」  
作為其碩士論文之研究工具。

僅此

同意人：程炳林

簽名：程炳林

101年 11月 28日



## 附錄 3 青少年之未來想像與生涯調查問卷

親愛的同學：您好！

非常感謝您協助填答本問卷，您的用心將對此研究領域有莫大貢獻！

這份問卷是用來了解您對未來生涯的想法、達成生涯目標的毅力及信心程度間的關連性，並進而提供專業工作者在中學生生涯輔導方面的參考之用。

以下特別提醒您：

- 一、本量表沒有所謂的標準答案，請您依據目前自身的實際狀況填寫即可。
- 二、本問卷共有6頁，每一題都很重要，不要漏掉喔！
- 三、本問卷僅供學術研究分析之用，您所填答的資料絕對保密，敬請放心填答。

敬祝 學業進步 健康快樂

國立臺灣師範大學創造力發展班  
指導教授：陳學志 博士  
研究生：林佳諭 敬上  
中華民國 101 年 6 月

### 第一部分：基本資料

就讀學校：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_

一、性別：1. 男 2. 女

二、就讀年級：1. 一年級 2. 二年級 3. 三年級

### 第二部分：未來生活及思考經驗問卷

【作答說明】下面 20 個題目是用來了解您對未來生活及思考的經驗與感受。請仔細閱讀每題敘述，並就您認為最適當的數字上圈選。

題 目	完全不符合	相當不符合	有點不符合	稍微符合	相當符合	完全符合
1. 我常幻想將來能穿梭於不同的時空。	1	2	3	4	5	6
2. 我常構想出一段奇幻的旅程。	1	2	3	4	5	6
3. 我常幻想非現實的未來世界。	1	2	3	4	5	6
4. 我常想出不符合常理或非現存科學知識的事物。	1	2	3	4	5	6
5. 我常沉浸在奇幻類的文學、電影或戲劇當中。	1	2	3	4	5	6
6. 我常在面對前所未有的問題時，重組以前的經驗，產生新的解決方式。	1	2	3	4	5	6
7. 我常以整體的思考觀點來因應未知的將來。	1	2	3	4	5	6
8. 我常檢視自己對過去事件的既有想法，創造新的觀點。	1	2	3	4	5	6
9. 我常觀察事情的因果發展，預知問題與找到可能的關鍵解答。	1	2	3	4	5	6
10. 我常透過對過去到現在的了解，思考未來趨勢的可能發展與影響。	1	2	3	4	5	6
11. 當我想到未來的生活情景時，會讓我更有衝勁。	1	2	3	4	5	6
12. 想到未來可能發生的事情，讓我感到愉悅。	1	2	3	4	5	6
13. 我樂於接受老師所出的「我的夢想」、「我的未來」、「未來世界」...等對未來自由想像的作業。	1	2	3	4	5	6
14. 我認為想像未來，可以增進我生活的樂趣。	1	2	3	4	5	6
15. 我對於思考未來的相關議題，常會積極參與討論。	1	2	3	4	5	6
16. 我常預測未來世界的人們如何生活。	1	2	3	4	5	6
17. 我常思考20年以後人類生活的情形。	1	2	3	4	5	6
18. 我常去預測未來的社會生活。	1	2	3	4	5	6
19. 我常想像未來汽車的樣子。	1	2	3	4	5	6
20. 我常構想出將來的組織與社會制度。	1	2	3	4	5	6

### 第三部分：我的生涯規劃量表

【作答說明】下面 47 個題目是在幫助各位同學瞭解，當你在對未來進行生涯規劃，對自己處理選擇高中類組（自然組、社會組）、高職五專科系或未來職業時有多少信心（或多少把握）。請仔細閱讀每題敘述，並在最適當的地方圈選。

題 目	完全沒信心	相當沒信心	有點沒信心	稍微有信心	相當有信心	完全有信心
1. 說出自己感興趣的高中類組（自然組、社會組）、高職五專科系。	1	2	3	4	5	6
2. 找到感興趣職業的相關資料。	1	2	3	4	5	6
3. 從一些考慮的高中類組（自然組、社會組）、高職五專科系中，做出一項最適合自己的選擇。	1	2	3	4	5	6
4. 為自己未來的五年（升學或就業）目標訂一個計劃。	1	2	3	4	5	6
5. 正確地衡量自己的能力。	1	2	3	4	5	6
6. 說出自己理想的職業所必備的條件或學歷。	1	2	3	4	5	6
7. 從一些未來可能從事的職業中，選出一種最適合自己的職業。	1	2	3	4	5	6
8. 訂一計劃，使自己能正確地選出未來想就讀的高中類組（自然組、社會組）、高職、五專科系。	1	2	3	4	5	6
9. 說出幾種自己感興趣的職業。	1	2	3	4	5	6
10. 說出一種适合自己生活方式（所謂生活方式，例如按時上下班、認識很多朋友...等）的職業。	1	2	3	4	5	6
11. 選出适合自己個性的職業。	1	2	3	4	5	6
12. 說出你未來的職業必須具備的能力、興趣和個性。	1	2	3	4	5	6
13. 說出自己理想中的職業。	1	2	3	4	5	6
14. 詢問就讀高中、高職或五專的親友，以取得正在考慮選擇之學校科系的相關資料。	1	2	3	4	5	6
15. 選出未來將從事的職業，而不擔心是否將來會後悔做此選擇。	1	2	3	4	5	6
16. 找出介紹職業或高中類組（自然組、社會組）、高職五專科系的書報雜誌。	1	2	3	4	5	6
17. 當不滿意從事的職業時，能設法轉業或改變自己。	1	2	3	4	5	6
18. 說出自己最想從未來的工作中獲得什麼（例如名望、金錢.....等）。	1	2	3	4	5	6
19. 參加有關的社團、野營活動等，獲得親身的體驗，來幫助自己決定升學或就業的方向。	1	2	3	4	5	6
20. 參加與未來職業方向有關的工作（例如暑期打工，以獲得工作經驗）。	1	2	3	4	5	6
21. 有效地運用輔導室的資源，來訂定升學或就業計劃。	1	2	3	4	5	6
22. 說出自己最擅長的學科。	1	2	3	4	5	6
23. 到工廠或公司參觀，以收集有關資料。	1	2	3	4	5	6

題 目	完全沒信心	相當沒信心	有點沒信心	稍微有信心	相當有信心	完全有信心
24. 選出適合自己興趣的職業或高中類組（自然組、社會組）、高職五專科系。	1	2	3	4	5	6
25. 決定將來工作的對象是人（例如接待貴賓，幫助別人解決人際關係的問題）或是資料（例如處理電腦資料、文書資料）。	1	2	3	4	5	6
26. 選出適合自己能力的職業或高中類組（自然組、社會組）、高職五專科系。	1	2	3	4	5	6
27. 說出自己的個性。	1	2	3	4	5	6
28. 能夠訪問你感興趣之高中類組或高職五專科系的相關人員。	1	2	3	4	5	6
29. 選出未來要考的學校類型（例如高中、高職或五專），並對這項決定相當滿意。	1	2	3	4	5	6
30. 說出自己喜歡的生活方式。	1	2	3	4	5	6
31. 選出未來想就讀的類組或科系（例如社會組、自然組或電機科、資料處理科）。	1	2	3	4	5	6
32. 選出一種令自己滿意的職業。	1	2	3	4	5	6
33. 訂立升學或就業計劃，能夠符合自己的個性、興趣或能力。	1	2	3	4	5	6
34. 選出一種令自己滿意的類組（例如社會組、自然組）或科系。	1	2	3	4	5	6
35. 如果參加考試，可以用適合自己的方式考上心目中理想的學校。	1	2	3	4	5	6
36. 能正確的評估通過考試的機會。	1	2	3	4	5	6
37. 能正確地了解自己的興趣。	1	2	3	4	5	6
38. 國中畢業後一定有學校可讀。	1	2	3	4	5	6
39. 能勝任升學後的課業。	1	2	3	4	5	6
40. 在讀完高職五專或高中大學後一定能找到工作。	1	2	3	4	5	6
41. 在國中畢業後的各項考試中達到自己設定的目標。	1	2	3	4	5	6
42. 用適當的方法做出要升學或就業的決定。	1	2	3	4	5	6
43. 能確定自己升學或就業的決定可以獲得家人的支持。	1	2	3	4	5	6
44. 能堅持自己對未來的想法。	1	2	3	4	5	6
45. 能說出自己不適合的職業。	1	2	3	4	5	6
46. 能說出參加申請入學或甄選入學時所需具備的條件。	1	2	3	4	5	6
47. 你對自己完成學業後能學以致用有多少信心。	1	2	3	4	5	6

### 第三部分：行動導向量表

【作答說明】下面 30 個題目敘述的是你生活中或學習時可能會面對的情境，每個題目都有二個選項，請您根據自己的實際情況，圈選其中一個較符合的答案。

1. ( ) 當我必須解決一個困難的問題時：
  - (1) 我毫無困難地就開始做
  - (2) 我很難理出頭緒讓我可以著手解決這個問題
2. ( ) 假如我為聯考準備了好幾個月，但卻是每件事都出錯：
  - (1) 我花很久的時間才忘了它
  - (2) 我不會讓它干擾我很久
3. ( ) 當我從報紙上看到一篇我有興趣的文章時：
  - (1) 我通常會停下來讀完整篇文章
  - (2) 在讀完這篇文章之前我經常會跳讀其他的文章
4. ( ) 當我有一些重要的作業要做，而且這些作業都必須很快做完時：
  - (1) 我常常不知道該從何處開始
  - (2) 我發現那很容易著手
5. ( ) 當老師說我的作業「做得很差」時：
  - (1) 我不會讓它困擾我很久
  - (2) 我有茫然若失的感覺
6. ( ) 當我讀一些我發現是很有趣的文章時：
  - (1) 我常常想要把文章擱下改做其他的事
  - (2) 我會坐下來讀這篇文章很長一段時間
7. ( ) 當我必須完成一項困難的作業的時候：
  - (1) 我能集中注意力在作業的每個部份
  - (2) 我很容易失掉對作業的注意力
8. ( ) 當我正在從事一項學藝競賽而且錯失不少時間：
  - (1) 我可以很快地把錯失時間這件事忘記
  - (2) 我會不斷地在心裡回想錯失時間這件事
9. ( ) 當我因為有優秀的成績而得到老師的獎勵時：
  - (1) 我喜歡馬上繼續從事這個領域的練習
  - (2) 我喜歡去做和這個領域無關的事
10. ( ) 當老師指派我一項無聊的作業時：
  - (1) 在處理這項作業的過程中，我不會有任何的問題

- (2) 我常常不能立即開始做這項作業
11. ( ) 在一天當中，我在學校同時做錯幾件事時：
- (1) 我經常不知道該如何處理
- (2) 我保持前進就當沒事發生一樣
12. ( ) 當同學主動和我討論一個有趣的課業問題時：
- (1) 我可以和他討論很久
- (2) 我很快就喪失興趣並想做其他事
13. ( ) 假如我必須在家讀書：
- (1) 我通常不能很快開始讀
- (2) 我通常能很快就開始讀
14. ( ) 如果我新買的貴重儀器意外跌落地板上，而且損壞到無法修理：
- (1) 我很快地從這件事中恢復過來
- (2) 我要花很長的一段時間才能從這件事中恢復過來
15. ( ) 當我讀一本有趣的書有好長一段時間了：
- (1) 有時候我會想我這麼做是否值得
- (2) 我通常是非常投入我所做的，不會想到是否值得的問題
16. ( ) 當我有回家功課必須在家裡做時：
- (1) 我通常很難把這件功課做完
- (2) 我通常很快就把這件功課做完
17. ( ) 當我遺失一件對我來說非常有價值的文具，而我四處都找不到時：
- (1) 我會難過好長一段時間
- (2) 一會兒之後我就會把這件事情忘記
18. ( ) 當我正在觀賞一部非常好看的電影時：
- (1) 我是如此的投入電影中，不會想到還有其他的事要做
- (2) 在看電影的過程中，我會經常想要去做其他的事
19. ( ) 當老師要我負責一件重要但是又令人討厭的事時：
- (1) 我做它並且把它完成
- (2) 我要花一段時間才能開始做
20. ( ) 我從書店買了一些書，回家之後發現買貴了，但是無法把錢要回來：
- (1) 我無法專注在任何事情上
- (2) 我很容易忘記這件事
21. ( ) 當老師規定我必須很快做完一項作業時：
- (1) 我必須壓迫我自己著手去做



- (2) 我發現它很容易著手和完成
22. ( ) 當我正參加一個重要的考試，我發現我沒有作答得很好時：
- (1) 它使我越來越難把注意力集中在考題上
- (2) 我等到考完試後再去想它
23. ( ) 當我計畫在下星期做一些不太熟悉的事情的時候：
- (1) 我可能在實行前改變計畫
- (2) 我堅持我做的計畫
24. ( ) 如果我因為交通阻塞而上學遲到：
- (1) 起初這會很難讓我開始專心上課
- (2) 我很快就忘記這件事並且專心聽課
25. ( ) 自習課時，我沒有特別的事可做而且覺得厭煩：
- (1) 我很難鼓起足夠的精力做其他的事
- (2) 我很快就可以找到其他可以做的事
26. ( ) 假如班上有同學對我不友善：
- (1) 它不會干擾我很久
- (2) 將使我心情不好一陣子
27. ( ) 當我有兩件功課想做，但只能先做其中一件的時候：
- (1) 我很快地從中決定一件去做
- (2) 我不能馬上知道哪一件事對我來說比較重要
28. ( ) 在經過一再的嘗試之後，仍不能記住書本的重點時：
- (1) 我發現自己無法開始做任何其他的事
- (2) 我會做一下其他的事
29. ( ) 當我沒有任何特別的事情要做，而且覺得很無聊的時候：
- (1) 我馬上就知道要做什麼事
- (2) 我有時會沈思該做什麼事
30. ( ) 當我必須寫一篇作文，而我不知要寫些什麼的時候：
- (1) 我會想想看有沒有其他我可以做的事情
- (2) 這件事會一直困擾我，讓我無法做其他事

\*問卷到此結束，您真的非常棒喔！最後再麻煩您巡視本問卷是否有漏答之處，  
辛苦您了！ 再次感謝您的合作，祝您幸福快樂！

