

國立臺灣師範大學運動與休閒學院  
體育學系博士學位論文

大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我  
效能與生涯發展之研究

研究生：詹俊成  
指導教授：鄭志富

中華民國 102 年 6 月  
中華民國臺北市

# 大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之研究

2013 年 8 月

研究生：詹俊成  
指導教授：鄭志富

## 摘要

本研究以生涯發展理論為基礎，探討大專運動員在社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之現況、比較不同背景變項大專運動員在社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之認知差異情形、分析大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之相關性，以及驗證大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之線性結構模式為主要研究目的。本研究分為兩大階段進行，首先以參加 101 年全國大專校院運動會公開組之 650 名運動員為研究對象，透過「大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展調查問卷」進行調查，共獲得 551 份有效問卷，並以描述統計、單因子變異數分析、典型相關分析及結構方程模式進行資料分析；其後，再透過立意抽樣方式選取 6 名大專運動員為研究對象，以深度訪談方式瞭解大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之現況與重要影響因素；最後，綜整量化與質性研究結果，獲致以下結論與建議：

- 一、大專運動員在社會支持方面，對於隊友支持的感受最為強烈。在生涯信念方面，對工作價值的知覺情形最高。在生涯自我效能方面，以目標選擇決定的自我效能最佳，蒐集職業資料的自我效能最低。在生涯發展方面，在生涯探索與生涯定向的知覺情形頗為均衡。
- 二、大專運動員之性別會影響對社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展的認知程度；大專運動員之年級會影響對生涯信念、生涯自我效能與生涯發展認知程度。
- 三、大專運動員社會支持與生涯信念、生涯自我效能、生涯發展具典型相關；大專運動員生涯信念與生涯自我效能、生涯發展具典型相關；大專運動員生涯自我效能與生涯發展具典型相關。

四、大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之結構方程模式各估計參數路徑達顯著效果，顯示社會支持越高則會產生更積極的生涯信念以及更高的生涯自我效能，進而影響生涯發展；大專運動員缺乏具體實質的支持，加上來自於家人、隊友等人的支持與高度期待所產生的心理壓力，致使社會支持對生涯發展無顯著影響。

基於上述研究結論，政府相關部門與學校除建構完善的大專運動員社會支持體系，培養正向的生涯信念外，更要提升其生涯規劃相關能力的自信心，方能對大專運動員的生涯發展有所助益。而針對未來研究方面，建議未來可針對其他層級運動員，以及運動員的家長、教練等進行研究，藉以進行更廣泛的討論，當可獲得更寶貴的研究成果；此外，可採縱貫面的多年期追蹤調查研究，亦可在多年期研究過程中介入相關輔導機制，探討相關輔導策略所帶來的影響與效益，如此將可更深入地剖析運動員在本研究各研究變項上的表現與轉變。

**關鍵詞：優秀運動員、生涯轉換、生涯決定、生涯輔導、生涯規劃**

# **The Relationship among Social Support, Career Beliefs, Career Self-Efficacy, and Career Development of College Athletes**

August, 2013

Chan, Chun-Chen

Advisor: Cheng, Chih-Fu

## **Abstract**

This study based on the career development theory and designed to examine the relationship among social support, career beliefs, career self-efficacy, and career development of college athletes. The study was divided into two stages: in the first stage, the researcher took 650 college athletes as the subjects to distribute the questionnaires, 551 of which were valid. With the data collected from the questionnaires, descriptive statistics, one-way ANOVA, canonical correlation analysis and Structural Equation Modeling (SEM) were performed for data analysis. Then, through in-depth interviewing with 6 college athletes, qualitative information was collected. After combining statistics and qualitative data, the main conclusions and suggestions were derived as following:

1. Most of the college athletes perceived more social support from their teammates, had better perception on work value dimension of career beliefs, reflected more confidence in goals selection dimension of career self-efficacy, and the lowest cognitions toward occupational information gathering, career exploration and career orientation were identical.
2. Both gender and grade would affect the score of college athletes' social support, career beliefs, career self-efficacy and career development.
3. College athletes' social support had canonical correlation with career beliefs, career self-efficacy and career development; career beliefs had canonical correlation with career self-efficacy and career development; career self-efficacy had canonical correlation with career development.
4. There was a cause-effect relationship among the social support, career beliefs, career

self-efficacy and career development of college athletes. The career beliefs and career self-efficacy have direct impact on career development while social support have direct impact on career development through career beliefs and career self-efficacy. However, College athletes lack of substantial support and rather receive much expectation which resulted in stress from parents and teammates. Therefore, the social support does not have direct impact on career development.

Above all, if the administrative units of education want to improve college athletes' career development, they should not only increase social support, cultivate positive career beliefs, but also strengthen college athletes' confidence in career planning.

**Key words: elite athlete, career transition, career decision making, career counseling, career planning**

## 謝 誌

本論文能夠順利完成最要感謝的是我的恩師鄭志富教授，從碩士班到博士班的學習歷程中，恩師除在學術研究上給予指導與提攜外，當學生在生活中遭遇到瓶頸或難題時，恩師總是義不容辭地給予最熱切的關懷與協助，讓我在身為研究生的日子裡備感溫馨，能夠成為恩師的門生是我這輩子最大的福氣。再者，要感謝張少熙教授、程瑞福教授在學術研究的歷程中不斷地給予勉勵，讓我對於學術研究之路更加充滿信心與期待，尤其是在論文口試過程中所給予的建議，讓我對整個研究的邏輯性與脈絡有更深入的瞭解。此外，也要感謝楊志顯教授與洪嘉文副局長在學位考試的過程中提供諸多精闢的見解，使得本論文得以更加充實與完整。

回顧論文的撰寫過程中雖然充滿艱辛，但是在秀華學姊、秉毅以及哲君等鄭派門生的鼓勵之下，讓我得以亦步亦趨地朝畢業之路前進。也要感謝所有曾經參與研究調查的運動員們，特別是6位接受訪談的運動員，因為有你們的鼎力襄助，才能使研究得以順利完成。

最後，要感謝內人素青以及可愛的小寶貝芯睿的陪伴與支持，讓我在面臨低潮期時依舊能夠奮力向前邁進，也要感謝我的父母親的一路的支持與鼓勵，讓我的人生旅途更加順遂。特以此謝誌向所有關心我的人，表達最誠摯的感謝之意。

詹俊成 謹誌

2013.08

# 目次

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 中文摘要.....                         | i         |
| 中文摘要.....                         | iii       |
| 謝誌.....                           | v         |
| 目次.....                           | vi        |
| 表次.....                           | ix        |
| 目次.....                           | xiv       |
| <br>                              |           |
| <b>第壹章 緒論.....</b>                | <b>1</b>  |
| 第一節 問題背景.....                     | 2         |
| 第二節 研究目的.....                     | 7         |
| 第三節 研究問題.....                     | 7         |
| 第四節 研究範圍與限制.....                  | 8         |
| 第五節 研究重要性.....                    | 9         |
| 第六節 名詞釋義.....                     | 10        |
| <br>                              |           |
| <b>第貳章 文獻探討.....</b>              | <b>12</b> |
| 第一節 生涯發展相關理論與研究.....              | 12        |
| 第二節 社會支持相關理論與研究.....              | 29        |
| 第三節 生涯信念相關理論與研究.....              | 38        |
| 第四節 生涯自我效能相關理論與研究.....            | 45        |
| 第五節 社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之關係..... | 54        |
| 第六節 本章總結.....                     | 64        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>第參章 研究方法與實施</b> .....                   | <b>67</b>  |
| 第一節 研究架構 .....                             | 67         |
| 第二節 研究假設 .....                             | 70         |
| 第三節 研究流程 .....                             | 72         |
| 第四節 研究對象與抽樣設計 .....                        | 73         |
| 第五節 研究工具 .....                             | 73         |
| 第六節 調查研究實施 .....                           | 86         |
| 第七節 資料處理 .....                             | 87         |
| <br>                                       |            |
| <b>第肆章 結果分析與討論</b> .....                   | <b>93</b>  |
| 第一節 大專運動員背景變項分析 .....                      | 93         |
| 第二節 大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展現況分析 .....   | 95         |
| 第三節 大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展差異分析 .....   | 109        |
| 第四節 大專運動員社會支持、生涯自我效能、生涯信念與生涯發展相關分析 .....   | 128        |
| 第五節 大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展影響模式分析 ..... | 152        |
| <br>                                       |            |
| <b>第伍章 結論與建議</b> .....                     | <b>178</b> |
| 第一節 結論 .....                               | 178        |
| 第二節 建議 .....                               | 182        |
| <br>                                       |            |
| <b>參考文獻</b> .....                          | <b>185</b> |
| <br>                                       |            |
| <b>附錄一</b> .....                           | <b>207</b> |
| <br>                                       |            |
| <b>附錄二</b> .....                           | <b>215</b> |



附錄三 ..... 223

附錄四 ..... 224

## 表 次

|        |                               |    |
|--------|-------------------------------|----|
| 表 2-1  | 生涯的定義.....                    | 15 |
| 表 2-2  | 生涯發展的定義.....                  | 17 |
| 表 2-3  | GINZBERG 等的生涯發展階段時期與特徵表 ..... | 19 |
| 表 2-4  | SUPER 生涯發展論的發展階段及發展任務表 .....  | 21 |
| 表 2-5  | 運動員生涯發展相關研究.....              | 25 |
| 表 2-6  | 社會支持之定義.....                  | 30 |
| 表 2-7  | 運動員社會支持來源一覽表.....             | 33 |
| 表 2-8  | 社會支持相關研究.....                 | 34 |
| 表 2-9  | 生涯信念的意義.....                  | 39 |
| 表 2-10 | 生涯信念相關研究.....                 | 42 |
| 表 2-11 | 生涯自我效能之定義.....                | 47 |
| 表 2-12 | 生涯自我效能相關研究.....               | 51 |
| 表 2-13 | 社會支持與生涯信念相關之研究.....           | 54 |
| 表 2-14 | 社會支持與生涯自我效能相關之研究.....         | 55 |
| 表 2-15 | 社會支持與生涯發展相關之研究.....           | 57 |
| 表 2-16 | 生涯信念與生涯自我效能相關之研究.....         | 59 |
| 表 2-17 | 生涯信念與生涯發展相關之研究.....           | 60 |
| 表 2-18 | 生涯自我效能與生涯發展相關之研究.....         | 61 |
| 表 3-1  | 訪談對象基本資料一覽表.....              | 73 |

|        |                                     |     |
|--------|-------------------------------------|-----|
| 表 3-2  | 專家組合表.....                          | 76  |
| 表 3-3  | 內容效度檢測結果統計表.....                    | 76  |
| 表 3-4  | 預試樣本及問卷回收一覽表.....                   | 77  |
| 表 3-5  | 社會支持量表項目分析結果摘要表.....                | 78  |
| 表 3-6  | 生涯信念量表項目分析結果摘要表.....                | 78  |
| 表 3-7  | 生涯自我效能量表項目分析結果摘要表.....              | 79  |
| 表 3-8  | 生涯發展量表項目分析結果摘要表.....                | 79  |
| 表 3-9  | 社會支持量表因素分析結果摘要表.....                | 81  |
| 表 3-10 | 生涯信念量表因素分析結果摘要表.....                | 82  |
| 表 3-11 | 生涯自我效能量表因素分析結果摘要表.....              | 83  |
| 表 3-12 | 生涯發展量表因素分析結果摘要表.....                | 84  |
| 表 3-13 | 正式研究問卷發放數量一覽表.....                  | 87  |
| 表 4-1  | 大專運動員之背景變項分析結果摘要表.....              | 93  |
| 表 4-2  | 大專運動員社會支持現況分析摘要表.....               | 95  |
| 表 4-3  | 大專運動員生涯信念現況分析摘要表.....               | 96  |
| 表 4-4  | 大專運動員生涯自我效能現況分析摘要表.....             | 97  |
| 表 4-5  | 大專運動員生涯發展現況分析摘要表.....               | 97  |
| 表 4-6  | 不同性別大專運動員在社會支持之差異分析結果摘要表.....       | 109 |
| 表 4-7  | 不同年級大專運動員在社會支持之差異分析結果摘要表.....       | 110 |
| 表 4-8  | 不同大專運動會最佳參賽成績運動員在社會支持之差異分析結果摘要表.... | 110 |
| 表 4-9  | 不同參與運動訓練時間運動員在社會支持之差異分析結果摘要表.....   | 111 |

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| 表 4-10 | 不同入學方式運動員在社會支持之差異分析結果摘要表.....              | 111 |
| 表 4-11 | 不同參與最高運動賽事層級運動員在社會支持之差異分析結果摘要表.....        | 112 |
| 表 4-12 | 不同專長運動員在社會支持之差異分析結果摘要表.....                | 112 |
| 表 4-13 | 假設一之考驗結果.....                              | 113 |
| 表 4-14 | 不同性別大專運動員在生涯信念之差異分析結果摘要表.....              | 114 |
| 表 4-15 | 不同年級大專運動員在生涯信念之差異分析結果摘要表.....              | 115 |
| 表 4-16 | 不同大專運動會最佳參賽成績運動員在生涯信念之差異分析結果摘要表....        | 115 |
| 表 4-17 | 不同參與運動訓練時間運動員在生涯信念之差異分析結果摘要表.....          | 116 |
| 表 4-18 | 不同入學方式運動員在生涯信念之差異分析結果摘要表.....              | 116 |
| 表 4-19 | 不同參與最高運動賽事層級運動員在生涯信念之差異分析結果摘要表.....        | 116 |
| 表 4-20 | 不同專長運動員在生涯信念之差異分析結果摘要表.....                | 117 |
| 表 4-21 | 假設二之考驗結果.....                              | 117 |
| 表 4-22 | 不同性別大專運動員在生涯自我效能之差異分析結果摘要表.....            | 119 |
| 表 4-23 | 不同年級大專運動員在生涯自我效能之差異分析結果摘要表.....            | 119 |
| 表 4-24 | 不同大專運動會最佳參賽成績運動員在生涯自我效能之差異分析結果摘要表<br>..... | 120 |
| 表 4-25 | 不同參與運動訓練時間運動員在生涯自我效能之差異分析結果摘要表.....        | 120 |
| 表 4-26 | 不同入學方式運動員在生涯自我效能之差異分析結果摘要表.....            | 121 |
| 表 4-27 | 不同參與最高運動賽事層級運動員在生涯自我效能之差異分析結果摘要表           | 121 |
| 表 4-28 | 不同專長運動員在生涯自我效能之差異分析結果摘要表.....              | 122 |
| 表 4-29 | 假設三之考驗結果.....                              | 122 |

|        |                                     |     |
|--------|-------------------------------------|-----|
| 表 4-30 | 不同性別大專運動員在生涯發展之差異分析結果摘要表.....       | 123 |
| 表 4-31 | 不同年級大專運動員在生涯發展之差異分析結果摘要表.....       | 124 |
| 表 4-32 | 不同大專運動會最佳參賽成績運動員在生涯發展之差異分析結果摘要表.... | 124 |
| 表 4-33 | 不同參與運動訓練時間運動員在生涯發展之差異分析結果摘要表.....   | 125 |
| 表 4-34 | 不同入學方式運動員在生涯發展之差異分析結果摘要表.....       | 125 |
| 表 4-35 | 不同參與最高運動賽事層級運動員在生涯發展之差異分析結果摘要表..... | 125 |
| 表 4-36 | 不同專長運動員在生涯發展之差異分析結果摘要表.....         | 126 |
| 表 4-37 | 假設四之考驗結果.....                       | 126 |
| 表 4-38 | 社會支持各構面與生涯信念各構面之典型相關分析結果摘要表.....    | 128 |
| 表 4-39 | 社會支持各構面與生涯自我效能各構面之典型相關分析結果摘要表.....  | 131 |
| 表 4-40 | 社會支持各構面與生涯發展各構面之典型相關分析結果摘要表.....    | 133 |
| 表 4-41 | 假設五之考驗結果.....                       | 135 |
| 表 4-42 | 生涯信念各構面與生涯自我效能各構面之典型相關分析結果摘要表.....  | 140 |
| 表 4-43 | 生涯信念各構面與生涯發展各構面之典型相關分析結果摘要表.....    | 142 |
| 表 4-44 | 假設六之考驗結果.....                       | 144 |
| 表 4-45 | 生涯自我效能各構面與生涯發展各構面之典型相關分析結果摘要表.....  | 148 |
| 表 4-46 | 假設七之考驗結果.....                       | 150 |
| 表 4-47 | 社會支持量表驗證性因素分析結果摘要表.....             | 153 |
| 表 4-48 | 社會支持量表之模式參數估計結果摘要表.....             | 153 |
| 表 4-49 | 生涯信念量表驗證性因素分析結果摘要表.....             | 156 |
| 表 4-50 | 生涯信念量表之模式參數估計結果摘要表.....             | 156 |

|        |                                     |     |
|--------|-------------------------------------|-----|
| 表 4-51 | 生涯自我效能量表驗證性因素分析結果摘要表.....           | 158 |
| 表 4-52 | 生涯自我效能量表之模式參數估計結果摘要表.....           | 158 |
| 表 4-53 | 生涯發展量表驗證性因素分析結果摘要表.....             | 160 |
| 表 4-54 | 生涯發展量表之模式參數估計結果摘要表.....             | 161 |
| 表 4-55 | 結構模式估計摘要表.....                      | 163 |
| 表 4-56 | 社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展整體模式評鑑結果摘要表    | 165 |
| 表 4-57 | 社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展模式參數一覽表.....   | 167 |
| 表 4-58 | 社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展模式適配度評鑑摘要表.... | 167 |
| 表 4-59 | 假設八之考驗結果.....                       | 169 |
| 表 4-60 | 社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展模式效果值分析摘要表.... | 169 |

## 圖 次

|        |                                   |     |
|--------|-----------------------------------|-----|
| 圖 2-1  | 社會支持的效果模式.....                    | 31  |
| 圖 2-2  | BANUDRA 自我效能察覺模式.....             | 48  |
| 圖 2-3  | 研究假設.....                         | 66  |
| 圖 3-1  | 研究架構圖.....                        | 69  |
| 圖 3-2  | 研究流程圖.....                        | 72  |
| 圖 4-1  | 大專運動員社會支持與生涯信念之典型相關分析徑路圖.....     | 130 |
| 圖 4-2  | 大專運動員社會支持與生涯自我效能之典型相關分析徑路圖.....   | 133 |
| 圖 4-3  | 大專運動員社會支持與生涯發展之典型相關分析徑路圖.....     | 134 |
| 圖 4-4  | 大專運動員生涯信念與生涯自我效能之典型相關分析徑路圖.....   | 142 |
| 圖 4-5  | 大專運動員生涯信念與生涯發展之典型相關分析徑路圖.....     | 144 |
| 圖 4-6  | 大專運動員生涯自我效能與生涯發展之典型相關分析徑路圖.....   | 149 |
| 圖 4-7  | 社會支持量表模式圖.....                    | 155 |
| 圖 4-8  | 生涯信念量表模式圖.....                    | 157 |
| 圖 4-9  | 生涯自我效能量表模式圖.....                  | 159 |
| 圖 4-10 | 生涯發展量表模式圖.....                    | 161 |
| 圖 4-11 | 大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展模式..... | 168 |

## 第壹章 緒論

奧運金牌運動員之養成，絕非一朝一夕就可達成，政府必須積極著手建立運動人才篩選機制、強化運動科研支援能力、提升教練專業素養、建置運動傷害防護體系、健全運動競賽制度及落實運動員生涯輔導等策略，進而建構整體計畫性之運動人才培育制度，方能培育出具國際競爭力之優秀運動員。運動員如想要獲得好成績就必須投入大量的時間與精力參與訓練及比賽，因此，花費在學業以及其它專業學識技能學習的時間則相對較少，而在升學主義掛帥的社會環境及追求卓越運動成績的雙重壓力下，運動員倘若沒有做好心理調適，以及學校沒有適時地給予學業與心理輔導，則不僅影響其學業與運動表現，更會對運動員退役後的生涯發展產生負面衝擊。換言之，運動員退役後的生涯發展困境，是所有運動員在追求卓越表現之餘均必須面對的課題，當運動明星的光環退去，曾經在運動場上叱吒風雲的運動員該何去何從 (劉泰一、彭慧玲，2009)，退休後的生涯發展是否有未來性及穩定性等，已成為影響運動員是否願意持續積極參與專項運動訓練的重要因素。

中華隊歷屆奧運得獎選手中，包含陳詩欣、朱木炎，吳惠如、宋玉麒、陳葦綾、許淑瀨等均是在大學階段達到運動生涯高峰，即大專運動員係我國參加國際運動競賽的的菁英部隊，而能否協助其在退役後成功轉換跑道，使其在離開運動舞台後都有好的生涯發展，係能否激起大專運動員持續參與訓練計畫，追求更高運動成績表現，為國家爭取榮譽的關鍵因素。綜上所述，探討大專運動員生涯發展之影響因素，並提出具體因應策略，乃成為政府推展競技運動政策，培育優秀運動人才之重要議題。以下僅就本研究之問題背景、研究目的、研究問題、研究範圍與限制、研究重要性與名詞操作性定義等內容作敘述。



## 第一節 問題背景

我國之體育政策多年來均以推展全民體育和提升競技運動水準為兩大主軸。在推展全民體育方面，係以鼓勵國人從事休閒運動，提升體適能與促進親子關係，進而降低全民健康保險支出，以造就健康活力新環境為核心理念；在提升競技運動水準方面，則積極培育優秀運動人才，能夠在世界性賽事及奧運會中奪取金牌，增加我國國際能見度與國人士氣為最終目標（行政院體育委員會 [體委會]，1999），其中以積極參與國際體育活動，爭取主辦國際賽會更是政府現階段努力之主要方向（體委會，2007），然侷限於兩岸特殊政治情勢與國際外交處境，我國要爭辦國際大型運動賽會之承辦權實屬不易，因此，我國競技體育發展模式多以培養優秀選手參加國際性賽事為主。2004年雅典奧運會中華代表隊奪得 2 金 2 銀 1 銅之佳績，戰果豐碩，突破我國 72 年來參加奧運會零金障礙，政府長期發展競技運動終於獲得回饋。為延續戰果，體委會擬定「挑戰 2008 黃金計畫」，並以參加 2008 年北京奧運會奪取 7 面金牌為目標。北京奧運會中華代表隊共派出 80 名選手，角逐 15 項比賽，其中以跆拳道、射箭、網球、桌球、羽球最被看好奪牌甚至摘金，最後僅靠舉重及跆拳道獲得 4 面銅牌，在 204 個參賽國家地區中，排名第 80 名，成績未如預期，更中斷自 1992 年巴塞隆納奧運會起中華隊每屆奧運至少獲得 1 面銀牌之紀錄，2012 年倫敦奧運會僅獲得 1 銀 1 銅，成績亦未如預期。

行政院劉前院長於北京奧運會中華代表團返國歡迎餐會致詞時指出：「體育是國力的展現，國民體能固然是大家所重視，但競技場上的表現也是非常重要，這次奧運成績雖未盡理想，也突顯出了我們對體育人才的培訓，必須著重在長期、有系統的培養。因此，政府未來將針對過去不足與盲點的部分，全面檢討改進，並將『人才培育』作為施政主軸，另一方面對於優秀體育選手更要多加照顧，舉凡從選手的培養至未來生涯規劃等，政府都應該投注更多心力。」（行政院新聞局，2008）；劉前院長更於體委會所提「我國參加 2008 年北京奧運省思與前瞻」報告後指示：「請體委會及教育部跨部會合作加強發展體育，並請體委會從運動人才的培訓、照顧、設備更新、重點運動項目及學校的

發展、運動教練的養成等面向，儘速提出『運動人才中長程培訓計畫』，作為未來政府推動競技運動人才培育工作的依據。」(行政院，2008)。

北京奧運結束，中華隊雖沒能帶回亮麗成績，選手奮戰到底的精神，卻從台灣頭感動到台灣尾，然而，熱潮退去後，又有多少人會記得這群中華健兒。他們的過去，艱辛又漫長，他們的未來，並不會因此而穩定，這似乎是運動員的宿命 (潘姿吟，2008)。對大多數的運動員而言，從小接受艱苦的訓練，無非是想在運動競技舞臺上有優異的表現，期盼在運動領域中創造非凡的成就，以便為自己在生命中留下永恆美好的註腳，甚至於能夠對未來生涯發展有所幫助，但現實的運動世界裡可以站上金字塔上端的終究是少數，更遑論榮登頂端，其困難度可想而知；而運動員在追求極致運動成績的同時，經常忽略自己在運動以外其它領域能力的探索及培養，使得許多具潛能之優秀運動員在運動生涯結束之際，除要面臨轉換舞台時心理調適的問題 (洪聰敏，2003；Grove, Lavalley, Gordon, & Harvey, 1998)，更造成運動員退役後對於未來生涯感到無所適從，或者是意識到退役後可能面臨到就業不易，生活沒有保障之困境，因而選擇提早離開競技運動舞台，以致於對整體國家競技運動發展造成負面影響，即運動員除運動能力的發展外，也會經歷從青少年到成年的轉換歷程，最後進入職場，而在這過程中，個人心理發展、人際關係互動、自我的認同、就業能力及退休後的規劃，都攸關生涯轉換的成敗，卻由於其對生涯發展議題不重視，對生涯準備的態度過於鬆散 (周文祥，1996；劉泰一、彭慧玲，2009)，再加上缺乏生涯之探索與準備，以及其他領域專業知能與技能不足等問題 (洪子晴，2011；吳淑卿、解德春，2007)，致使運動員在生涯發展上較一般人更為嚴峻。簡言之，建置系統化運動員生涯發展輔導機制，協助運動員順利銜接運動生涯至退役後的生活，乃政府培育優秀運動人才，提升國家競技運動實力必須關注的議題 (鄭志富，2010)。

生涯發展係指個體在一生當中關聯到教育、職業以及其它重要角色的選擇、進入與發展，其最終目標都在實現個人的自我 (林幸台、田秀蘭、張小鳳、張德聰，2003)。根據 Super 的生涯發展理論，大專運動員正處於生涯發展之關鍵階段，面臨許多關於人生發展之重大抉擇，需藉由生涯探索以瞭解自我，並蒐集相關就業資訊，釐清未來的生涯方向，以作為生涯抉擇之依歸 (楊珮琳，林靜萍，2009)，方可讓大專運動員從競技運

動舞台退役後，有較順利的生涯發展。根據中時人力網分析「企業端對各科系應屆畢業生的需求狀況」報告指出，體育系名列最不被企業青睞科系的第一名，且調查資料顯示，體育相關科系的應屆畢業生都認為，他們在學校所學的專業知識與技能不容易在社會上找到合適的工作（曾文正，2002）；再者，國內運動員大多從小即開始接受運動訓練，太早從事專項訓練的結果，除了其它活動時間遭剝奪外，更被強調只有好的運動成績，未來才有希望的觀念，長期對於基礎學科能力不甚重視，導致未來進修與謀職困難重重，僅能將職業目標侷限在體育教師或運動教練的工作上，卻也由於少子化現象日趨嚴重，體育教師需求量大大幅銳減，教師職缺一職難求之窘境（紀俊吉、蘇慧慈，2006；劉泰一、彭慧玲，2009），直接影響到許多優秀運動員之生涯發展（曾逸誠，2005；黎天生、李光武、黃崇儒、陳建利、陳堅錐，2007），迫使許多運動員需往其它不同工作領域另覓發展，然而運動員由於長時間投入心力在運動訓練及比賽上，忽視在課業學習及其它領域能力的培養，以及對生涯轉型的準備工作不夠充分等因素，使其退役時常會面臨到無法順利生涯轉換的問題（陳志睿、林如瀚，2010）。簡言之，我國運動產業未如歐美國家蓬勃，其相關人力需求不大，以致能夠從運動員轉任到教練與行政管理者等相關工作並不容易，在退出運動舞台後，缺乏其它專長技能的運動員，很難在其他行業找到工作，造成嚴重失業問題，此一現象突顯出在運動員的培育過程中，生涯技能發展的方式過於窄化的現象（詹俊成、陳素青，2013），也使得運動員生涯發展問題嚴重。

相關研究顯示，大專院校學生在生涯發展上缺乏目標與生涯定向，對未來職業的選擇感到陌生與困難（金樹人、林清山、田秀蘭，1989；林清文，1994），而大專運動員對生涯發展的瞭解與重視程度又低於一般大學生，且在生涯規劃與職業選擇的考量上更為狹隘，使得職涯發展過程並不順利（陳聖芳，1997；謝佳男，2001）。生涯發展是個體終身動態學習與發展的歷程，其最終目的是達到個人的成長及人生目標的實現。大專運動員經由啟蒙教練引導進入後，花費大量時間與精力參與訓練與競賽，卻因為長期輕忽學業及其它專業技能之學習與養成，多數人皆等到運動生涯即將結束時才開始思考未來的生涯發展，致使其心理產生極大壓力與不安定感。為改善運動員生涯發展困境，政府雖有辦理相關補救措施，然其較偏重於升學輔導與提供獎勵金，仍未建置系統化的運動員

生涯輔導制度，致使許多優秀運動員在對未來生涯發展缺乏安全感的情況下，消極退出運動舞台，這不僅造成個人生涯目標未完成的缺憾，更是國家的競技運動人力資源的損失 (詹俊成、陳素青，2013)。因此，瞭解大專運動員生涯發展之影響因素，研訂相關因應策略，不僅有助大專運動員的生涯發展規劃，更利於提升其運動表現，為國家爭取最高榮譽，其重要性不言可喻。

社會支持能使個體在社會網路中透過與正式組織及非正式組織的互動獲得實質上或情緒上的幫助 (關美華，2000)。Blustein, Prezioso, 與 Schultheiss (1995) 將學生與父母的依附關係放入生涯發展的研究議題，研究結果發現，穩定安全的依附關係能促進個體更積極地進行生涯探索。近來，研究者更將支持關係從家庭中的父母、手足，擴充到同儕、角色楷模等家庭外的人際關係 (Schultheiss, 2003)，相關研究結果發現，關係的品質與生涯發展有互相聯結的關係，且對生涯決策結果有重大影響 (毛菁華、周富美、許鶯珠，2008)，其中父母支持、教師支持都是影響學生生涯發展的關鍵因素 (Farmer, 1985)。Felsman 與 Blustein (1999) 以同儕的關係來探討青少年生涯發展的探索和承諾之研究結果發現，個體與同儕有依附和親密關係者，較能進行環境的探索和生涯抉擇的承諾。黃慧森與廖鳳池 (2008) 研究結果發現重要他人的支持是高中生生涯脈絡的影響因子。洪煌佳 (2012) 研究則發現社會支持對於體育班學生生涯規劃與抉擇有所幫助。簡言之，社會支持助於個體擁有正向價值觀來進行生涯探索與生涯決策 (Goldberg & Chandler, 1995)，即瞭解大專運動員的社會支持現況，以及探討社會支持對生涯發展之影響情形，進而提供相關的支援與協助，將有助於大專運動員生涯發展之規劃。

生涯信念係指當個體面臨自身生涯發展時，影響決定的信念 (張小鳳、林蔚芳，1996)。信念的形成與社會文化背景有關，對生涯信念的瞭解無法抽離於個體的生存環境，而獨特的信念，對個體的生涯會造成極為深遠的影響，並足以改變個體生涯決定行為 (蘇明月，2006)，即個體生涯發展與其所抱持的信念有密切的關係，一旦個體面臨生涯選擇，或是要對未來的方向作抉擇時，能擁有精確合宜的生涯信念，將是作成抉擇的重要的參考 (袁志晃，1997)。相關研究結果發現，運動員面臨升學及就業問題時，若身旁無人給予適時地引導其擁有正向的信念時，較易對未來感到茫然 (張碧娟，2010)。林正洲 (2005)

研究則發現，高中體育班學生的生涯信念對生涯發展有正向影響力，即體育班學生之生涯信念越積極，則其對未來生涯發展的知覺情形越佳。換言之，生涯信念對個體生涯方向抉擇以至後續的生涯發展影響不容小覷，如能先釐清大專運動員對未來生涯的態度與看法，並做適度的引導，避免產生不理性的生涯信念，不僅有利於運動成績表現，更能使其有更積極的生涯探索行為，進而做出最佳的生涯發展決策。

Hackett 與 Betz (1981) 認為自我效能會影響個體在決策過程中的態度與行為，當個體在面對生涯發展相關議題，對自己的應對能力具有高度信心時，越可能排除在生涯發展過程中所面臨到的阻礙。就生涯發展歷程之觀點，大專運動員正處於生涯發展之探索階段，其主要的生涯發展任務即在透過各種生涯探索活動，增進生涯自我效能，並逐漸釐清其生涯發展方向，以訂定具體的生涯計畫 (厲瑞珍，2002)。運動員因長期投入時間參與訓練，常會面臨到學業學習困擾、角色衝突、人際關係、運動傷害、自我認同、生涯探索與生涯自我效能較低等問題 (季力康，2000；洪子晴，2011；張宏亮，1995；許健明，1998；劉泰一、彭慧玲，2009)，導致許多運動員從競技運動舞台退役後面臨生涯發展不順遂之困境。過去相關研究發現，大專生透過生涯自我效能之提升能夠幫助其更有自信面對生涯發展方面之問題，即生涯自我效能越高者，則對未來生涯發展的展望越趨樂觀 (李詠秋，2002；Luzzo, 1999；Matzeder & Krieschok, 1995)。因此，若能提高大專運動員對於生涯計畫擬定及問題解決能力等之自信心，必能大幅降低其對生涯發展不安之感受，進而強化大專運動員積極持續參與運動訓練之意圖，提升訓練績效。

綜上所述，協助運動員升學、就業等相關事宜，係讓運動員得以無後顧之憂地投入運動訓練，發揮運動潛能，爭取佳績的重要關鍵因素。大專運動員係我國的菁英選手，然許多優秀運動員卻因對於未來生涯的迷惘與不安，而選擇在進入大學就學後隨即急流湧退，或是大學畢業之際即終止運動員生涯，對於我國競技運動發展產生負面影響。因此，探討影響大專運動員生涯發展之因素，協助其做好生涯發展之相關規劃與配套措施，實為政府培育優秀運動人才，提升國家競技運動實力之重要課題。審視過去相關研究發現，社會支持、生涯信念與生涯自我效能均是影響運動員生涯發展的重要變項；而過去有關社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展的研究，在統計分析方法上多以差

異比較、相關分析或是逐步迴歸分析，藉以瞭解變項間的關係與預測力，尚無完整的四個變項間相互影響路徑之研究，難以清楚描繪出個變項間的線性關係。因此，本研究除以單因子變異數分析法探究大專運動員背景變項與各變項間的差異情形，採用典型相關分析法分析各研究變項間之關係，並以結構方程模式驗證各研究變項間相互影響路徑，希冀能夠經由研究結果建立一套因果關係模式，並輔以深度訪談，以提高本研究之深度與精確度。最後，研究成果將可作為政府部門與學校擬定大專運動員生涯發展輔導策略之參考依據，建構更完善的優秀運動人才培訓體系，營造更優質的訓練環境，讓更多具運動潛能之人才願意投入運動訓練，提升我國競技運動實力，係本研究最終目的。

## 第二節 研究目的

本研究主要探討大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能對生涯發展之影響情形與研究變項間之線性結構模式。依據研究背景所述，本研究針對大專運動員背景變項、社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之現況進行探討後，比較不同背景變項之大專運動員於社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展各變項之差異情形；分析大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展變項間彼此之相關性；並進一步驗證社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展變項間之線性結構關係模式；最後，透過質性訪談研究，比對量化研究結果，藉以發掘量化研究結果中未發現之重要訊息資料，俾利於對整體研究結果進行討論，以提出更周延的研究結論與建議。

## 第三節 研究問題

本研究欲探討大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展間的相關性及彼此間的影響路徑。依據上述研究目的，本研究之研究問題如下：

壹、探討大專運動員在背景變項、社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之現

況為何？

貳、比較不同背景變項之大專運動員在社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展  
是否有差異？

參、分析大專運動員之社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之相關情形為何？

肆、驗證大專運動員之社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之線性結構模式  
是否適配？

#### 第四節 研究範圍與限制

##### 壹、研究範圍

本研究以報名參加 101 年全國大專校院運動會公開組賽事之運動員為研究對象，並以「大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展調查問卷」為研究工具，採分層比例隨機取樣方式進行研究對象選取與問卷發放事宜，並以描述統計、單因子變異數分析、典型相關、結構方程模式等統計方式進行資料分析；質性研究部分，依不同性別，各抽取 3 位選手，總計選取 6 名大專運動員為研究對象，並以深度訪談方式以瞭解其社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之現況，並與量化研究結果進行比對，做為建構大專運動員生涯輔導機制之參考。

##### 貳、研究限制

- 一、本研究之問卷調查係屬於自陳量表，受試者於填答量表時可能會受到認知、情緒、態度等主觀因素影響，對問卷的填答有所保留，因此，研究者無法完全控制受試者填答實的真實程度，僅能假設所有受試者皆誠實填答。
- 二、本研究之調查對象係就讀於各大專校院之公開組運動員，因此，研究結果無法類推至其它組別或年紀之運動員；再者，本研究係以參加 101 年全國大專校院運動會公開組賽事之運動員為研究對象，該賽事之競賽種類與項目係以個人競賽為主，基此，本研究結果無法類推至參加團體性運動競賽之大專公開組運動員。

## 第五節 研究重要性

建構計畫性的培訓制度，協助運動員發揮運動潛能，創造佳績，並順利銜接運動生涯到退役後順利進入職場生活，已成為政府推展競技體育政策，培育菁英運動員的重要課題。我國運動員在選手生涯至退休的生涯發展過程中，仍缺乏系統化的生涯輔助機制，以至於對大專運動員在學期間以及大學畢業後是否持續積極參與運動訓練之意願與訓練成果產生負面影響，簡言之，生涯發展的不確定性已成為影響大專運動員運動成績表現，以及提升國家競技運動水準的關鍵因素，倘若能夠釐清其主要影響因素，並規劃適當輔導策略，則必能培育出更多一流的選手，提升我國競技運動實力。因此，本研究以生涯發展理論為基礎，探究影響大專運動員生涯發展之相關因素，其對國內運動員生涯發展理論與實務之重要性如下：

### 壹、瞭解大專運動員生涯發展影響因素

大專運動員因長期投入運動訓練，專注於運動競技成績的表現，經常忽略其它方面的學習，造成生涯發展方面的準備能力不足，當其意識到大學畢業後可能面臨到就業困境與生計壓力時，不僅會動搖其參與運動訓練的意圖，影響訓練成果，更會因為現實環境因素考量，而選擇提早離開競技運動舞台，造成人力資源的流失與浪費，對提升國家競技運動實力影響甚鉅。本研究結果可以瞭解社會支持、生涯信念與生涯自我效能對大專運動員生涯發展的影響情形，進而提出因應策略，作為政府及學校相關單位改善運動訓練與學習環境之參考，減少運動員退役後所衍生的生涯發展問題。

### 貳、作為國內有關運動員生涯發展研究理論之學術立論參照

本研究為國內首篇探討大專運動員生涯發展影響因素之研究，若經由本研究驗證社會支持、生涯信念與生涯自我效能對大專運動員的生涯發展確實有影響，且變項間彼此存有線性結構關係，則研究結果將可作為後續運動員生涯發展相關研究之參考依據。藉由本研究之研究成果，希冀能夠擴展有關運動員生涯發展領域的研究風潮，進一步釐清運動員生涯發展過程中所面臨到的問題與影響因素，進而強化國內有關運動員生涯發展研究之廣度與深度，發展出更周延的運動員生涯發展結構模式之立論架構。



### 參、提供政府相關部門建構競技運動人才培育制度之參考

計畫性地引導與協助運動員升學、就業等相關事宜，係讓運動員願意積極投入訓練，創造競技佳績的重要因素。國內多數運動員在學期間對於生涯發展並無危機意識，亦無計畫性的生涯規劃，更有許多運動員都是在運動員生涯結束之際，才思考未來的職涯方向，導致無法順利進行生涯轉換任務，面臨生涯發展不順遂的困境，也促使許多家長對於子女從事運動訓練多抱持反對態度，致使許多具運動潛能之人才被埋沒。本研究結果不僅可以喚起運動員之家長與教練有關生涯發展的意識，亦可作為政府規劃辦理優秀運動員生涯輔導策略，建構完善之優秀運動人才培育體系之參考。

## 第六節 名詞釋義

### 壹、大專運動員 (college athlete)

報名參加 101 年全國大專校院運動會公開組比賽之運動員。

### 貳、生涯發展 (career development)

Super (1990) 認為，生涯發展是隨著個人的成長和學習而形成個體獨特的生涯發展取向，該發展是連續漸進的終生歷程，在歷程中的每個階段都有其發展任務，若上一階段的任務未能完成，將會影響下一階段之生涯發展任務。本研究所指生涯發展是大專運動員終身動態學習與發展的歷程，透過生活活動形塑自我概念的過程，每個階段都有其特殊的階段性任務，其最終目的是達到個人的成長及人生目標的實現；其包含生涯探索與生涯定向二個構面

### 參、社會支持 (social support)

Caplan (1974) 認為社會支持是個人在面臨具有壓力的情境時，家庭成員、朋友、鄰居及其他人所能提供之各種型式的援助與支持。社會支持能夠提供個人執行某項特殊行為的信心，且社會支持多來自家庭成員、隊友及其他對個人具有特殊意義者 (Cohen & Syme, 1985)。本研究所指社會支持係大專運動員在面對環境壓力時，從社會網絡中獲得包括家人、教練和隊友等人的協助、安慰與鼓勵，以因應環境壓力對其所造成負面壓力之影響過程；其包含家人支持、老師支持、隊友支持、同學支持與教練支持等構面。

#### 肆、生涯信念 (career beliefs)

生涯信念是對自己以及對自己在工作世界中的發展之假設，這些假設不論是否具有建設性，都會影響個體的生涯抉擇 (Krumboltz, 1992)。本研究所指生涯信念係大專運動員在社會化發展過程中，依其獨特的學習經驗，對自己未來生涯發展的綜合性假設，而這些假設對其生涯決定行為具決定性；其包含自我價值、完美主義、工作價值等構面。

#### 伍、生涯自我效能 (career self-efficacy)

生涯自我效能是個體對於本身生涯能力的自我評估，而個體的自我評估係經由其本身的自我效能察覺而來，評估的重點包括了與生涯相關的作業、行為決定與適應，其意味著個體對於自身生涯相關行為的信心程度 (Betz & Hackett, 1986)。本研究所指生涯自我效能係大專運動員在生涯發展過程中，對自己將來能否成功達成預設生涯目標的信心程度；其包含自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定等構面。

## 第貳章 文獻探討

本研究主要探討大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能對生涯發展之影響情形與研究變項間之線性結構模式，將根據研究目的進行文獻探討與分析，透過生涯發展、社會支持、生涯信念與生涯自我效能相關文獻與資料的彙整、歸納與比對，導引出本研究之理論架構。本章共分為六節，第一節為生涯發展相關理論與研究；第二節為社會支持相關理論與研究；第三節為生涯信念相關理論與研究；第四節為生涯自我效能相關理論與研究；第五節為社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展相關之研究；第六節為本章總結。

### 第一節 生涯發展相關理論與研究

#### 壹、運動員之生涯發展

競技運動實力是國家展現國力、宣揚國威的利器，甚至可視為國家之進步指標，更可作為軟化國際緊張關係、穿透國際疆界的工具，以促進國際間的實質關係，且能提升國家聲望與地位（體委會，1999）。因此，政府每年所編列之體育經費中，競技運動均佔有極高的比重，其主要執行策略包括：選手培訓、教練培訓、訓練環境改善、運動科研及行政支援等，其中行政支援方面主要包含專案處理亞、奧運培訓選手與教練之學業、就業與兵役問題，以及辦理奧運選手就業輔導措施等（體委會，2007），其最終目的乃希望能夠使運動員在無後顧之憂的情境下接受訓練，激發運動潛能，並於亞、奧運等國際性運動賽事中脫穎而出，勇奪佳績，增加我國於國際社會之能見度與地位。

競技運動的世界是相當現實且競爭激烈的，我國選手能在奧運會上披金戴銀之選手屈指可數，可獲得豐厚待遇而生涯無後顧之憂者更是寥寥無幾，加上政府對優秀運動員之獎勵措施，仍舊停留在書面計畫與口號之中，使得有關運動員之發掘、培訓乃至於職涯發展，亦始終停留在自求多福的困局當中（趙麗雲，2001），致使許多表現傑出，曾經為國爭光的運動員抱怨政府未給予妥善的照顧與生涯協助（體委會，1999），也由於運動

員退役後工作無著落，生活無保障，對未來生涯發展更充滿不確定性，也影響到許多具潛能的運動員投入訓練之意願，此問題實值得政府相關單位正視之。

蘇美雪 (1998) 指出，若將體育界視為一整體企業，此企業乃以提升競技運動水準，爭取奧運金牌與全民運動推展為主要組織目標，而運動員即為此組織之基層員工，從組織管理的角度來看，組織人力資源充份運用是現代企業成功的不二法門，而讓組織成員在穩定、有保障與未來性的環境中工作更是企業能否永續經營的重要關鍵。國內運動員多半在學生期間即開始從事運動訓練，為獲得佳績所以必須投入大量的時間與精力參與訓練與比賽，因此花費在學業上的時間相對較少，也由於同時兼具學生與運動員兩種身分，故對於課業之學習成效產生一定程度之負面影響 (張宏亮，1996；葉素汝，2004)，倘若其心理沒有做好調適，或者學校沒有適時給予輔導，不僅影響其運動成績與學業表現，更會對未來的生涯發展產生負面影響，驅使社會大眾對普遍對運動員產生一種學業難有所成，職業領域之選擇狹隘的刻板印象 (李韻如，2002)，因而讓許多具運動潛能的人才卻步，不願意參與運動訓練。基於上述，政府倘若能夠在發掘與培育運動人才之際，必須搭配建構完善之運動員生涯輔導制度，讓運動員對未來的生涯有安定感與期待，方能更加全心全力投入訓練工作，提升運動競技成績。

生涯發展之觀念已受到相當的重視，該如何規劃、發展以調整個人生涯，才能開創出充實、美滿且成功的人生，已成為現代人均需關心的重要課題 (邱美華、董華欣，1997；陳麗娟，1992)。由於競技成績取向的影響，運動員花費大量時間投入訓練，不但有課業學習之困擾 (季力康，2000；張宏亮，1995；彭慧玲，2003；許健民，1998；劉泰一、彭慧玲，2009)，且由於長期處於運動訓練的場域中，與外界互動甚少，因而間接剝奪其在其它領域的學習以及人際互動與經營的機會 (陳聖芳，1997)，使得運動員普遍面臨在運動生涯結束時，轉型到其它行業更為不易的困境 (李韻如，2002；吳淑卿、解春德，2007)。Erpič, Wylleman, 與 Zupančič (2004) 指出，運動員在生涯轉換過程中經常會面臨心理、生理、社會及就業層面的挑戰，其中包含對自我價值、生活滿意、情緒調適、酗酒及藥物的濫用、身心失衡、失去社會連結、無法建立新的人際網路、缺乏就業競爭力等問題。Brown, Glastetter-Fender, 與 Shelton (2000) 則指出，運動員若投入過多的時

間在運動訓練上，不但使其對於角色探索的彈性化感到挫折，更會受到雙重角色、時間與個人精力的因素，影響到其生涯之整體發展性；且由於運動員只能扮演其特定之選手角色，以及在其狹隘的運動環境中與人互動，當運動生涯結束後，其扮演其他角色的能力將受到限制（洪聰敏，2003），在此情境下使得運動員普遍對學業學習有較高的焦慮感、欠缺生涯的探索與決策能力，也因社會適應不良而有較多的負面情緒（吳淑卿、解德春，2007；彭慧玲，2003），使其無法全心全力投入訓練，運動潛能無法完全發揮，成績未如預期，也對未來的生涯發展產生負面影響。

## 貳、生涯發展相關理論

### 一、生涯發展的定義

人一出生就得開始為自己的人生做準備，而工作是人生相當重要的一部分，必須有完善的工作準備方能為自己的生涯做選擇，而個人的生涯選擇則決定其後續的生涯發展（Marland, 1974）。生涯概念的演進可追溯到 1950 年代之工作選擇（occupation choice），直至 1960 年代以後「生涯」的概念才被廣泛地運用（李再長、李俊杰、曾雅芬，2005）。「生涯」所代表的意義除了包括個人一生中所從事工作，及其所擔任的職務、扮演的角色外，同時還包含了其它非工作/職業的活動，涉及了生活中的食、衣、住、行、育、樂各方面的活動與經驗，會經由此一連續不斷地過程，發展出個人的人生目標、塑造出獨特的生活型態（邱美華、董華欣，1997）。

Super (1976) 認為：「生涯是生活裡各種事件的方向，它統合了人的一生中各種職業和生活的角色，進而表現出個人獨特的自我發展型態；它也是每個人自青春期以迄退休之後，一連串有酬或無酬職位的綜合體。」（引自林幸台等，2003，頁 43）。

林幸台 (1987) 則認為，生涯包括個人一生中所從事的工作，以及其擔任的職務、角色，同時也涉及其它非工作或職業的活動。生涯所指的內涵與個人整體生活有密切的關聯，其概念含蓋範圍及於個人的一生，其內容涉及個人生活中的食、衣、住、行、育、樂各方面的活動與經驗。

Sharf (1997) 則從心理學面向來界定生涯，其認為生涯可以是種身歷其境的經驗、或是自我認定的生活型態與知覺。而這些經驗與知覺則是現象學的，甚至是相當主觀的，

它強調的是人如何看待自己與外界人事物關聯所產生的意義，此種意義的重要性在於其能夠協助個體發展較為清晰的自我概念，進而表露出個人獨特的自我發展組型；若從社會學面向來界定生涯，此派觀點認為生涯可說是角色、職位、活動與進程，而這些角色、職位、活動與進程則是由社會制度所預設的，它強調的是客觀的、行為的事件方向（楊朝祥，1989）。有關生涯的定義，詳如表 2-1。

表 2-1  
生涯的定義

| 學者 (年代)       | 定義  |
|---------------|---|
| Super (1957)  | 生涯是指一個人終生所經歷所有職位的整體歷程。  |
| Hall (1976)   | 生涯是人終其一生，伴隨著與工作或職業有關的經驗和活動。   |
| Super (1976)  | 生涯是生活中各種事件的演進方向和歷程，是統合人一生中的各種職業和生活角色，由此表現出個人獨特的自我發展組型。                            |
| Zunker (2006) | 生涯是個人在職業、工作中涉及的活動及職位，及個人工作生涯有關的一切活動。  |
| 金樹人 (1988)    | 生涯是指人一生中所扮演的系列角色與職位。  |
| 楊朝祥 (1989)    | 生涯就是人在就業前、就業中及退休後所擁有的各種重要職位與角色的總和。  |
| 吳芝儀 (2000)    | 生涯是一種有關生活風格的概念，包含一個人在一生中所從事的一系列與個人工作生涯有關的所有活動。                                    |
| 林幸台等 (2003)   | 生涯是涵蓋個人一生當中，在家庭、學校、工作及社會上各方面的活動與經歷，而其發展是跨越整個人生，為一個連續不斷的歷程，且個人在發展歷程中將逐漸塑造出獨特的生活型態。 |
| 許瀨心 (2003)    | 生涯是個人一生整體的發展歷程，包括工作以及工作以外的其它日常生活，涵蓋家庭與學校等各個層面的活動與經驗。                              |

由上述有關生涯相關定義可知，生涯係一個人在連續不斷的動態生命發展歷程中其所經歷的事物與扮演的所有角色，且和個人的生活有密切的關係，其涵蓋人生發展的各個層面，而非僅侷限於個人的工作或職位。由生涯的定義來看，它是連續性、有規律的、有常模的，其所含括的範圍包括自我、職業喜好與抉擇、休閒調適等，是融合了態度、信念、認知等層面（劉明秋，1988），即生涯具有豐富且多元的意涵與範圍，而個體在生涯發展的歷程中，生長與學習並重，其會透過適當的學習經驗來增進生涯發展技能，當個體對自我瞭解與肯定的程度越高，就越可能做出適當的生涯抉擇，獲致成功的生涯發

展 (林幸台, 1987; 張添洲, 1993)。

生涯發展 (career development) 的系統研究, 始自 Super 所從事的職業發展與生涯心理學研究 (林幸台、林恭煌、許永昌, 2001), 而生涯發展在 1950 年代以前被稱為職業發展 (vocational development), 強調職業工作的選擇是生涯發展的重心; 到了1960年代, 人們將生涯發展推及至人一生的追尋, 因此, 個人生涯發展逐漸取代職業發展的概念; 1970 年代以後, 企業開始注重人力資源管理的重要性, 開始引導員工對於人生的自我實現, 希望員工的發展與組織目標相互配合, 生涯發展也在此開始廣為各界引用 (辛秋菊, 1993)。美國「一九七五年生涯輔導與諮商法案」曾對生涯發展下定義:「當一個人開始察覺到工作可以滿足自己某些身心需求時, 他的生涯發展便開始了」。影響個體生涯發展的因素繁多, 個人、家庭、職業世界、社會政治及經濟等條件均可能影響個人的生涯發展; 但唯有一個人意識到自己生涯的發展是與生活中其它經驗與機會相關連的, 只有當他自覺到自己需要整體的來思考自己的工作生活, 為自己的發展做明智的選擇時, 他才可能發展自己的事業」 (夏林清、王芳萍、冷尚書, 1995)。

金樹人 (1986) 指出, 生涯發展是指個人一生當中經歷各種角色的過程, 包含自我認識、自我肯定、自我成長, 以及促進自我目標的達成。其含意為個人和環境的交互作用, 隨著角色的不同, 個人依其行為與人格特質, 在連續不斷的歷程中表現不同的獨特生活型態與人生目標, 且各個年齡階段的身心發展並不相同, 發展需要與目標層次也有所不同, 卻具有相互關聯、持續影響及逐漸發展的特質, 而成為個人獨特的生涯歷程 (張添洲, 1993)。

Greenhaus, Callanan, 與 Godshalk (2000) 認為生涯發展是一個不間斷的過程, 其特徵包括: (一) 生涯發展是完成自我觀念的過程; (二) 生涯發展是一持續變化而逐漸發展的過程; (三) 生涯發展是一個配合的過程; (四) 生涯發展是個增加選擇機會的過程。

林幸台等 (2001) 則分別從時間、空間、心理、社會等面向對生涯發展進一步加以詮釋: 生涯發展在時間上是指個體從出生到死亡的人生歷程; 在空間上是指個體與其周遭環境的交互作用; 在心理上是指個體在心智與人格上的成熟與變化; 在社會上, 是指個體的社會角色與責任義務的轉換。有關生涯發展的定義詳如表 2-2。

表 2-2  
生涯發展的定義

| 研究者 (年代)       | 定義   |
|----------------|--|
| 林幸台 (1987)     | 生涯的概念涵蓋人的一生，所以生涯發展可視為個人終其一生的過程，其歷程是連續不斷的，每個階段均有獨特的需要和任務。         |
| 張添洲 (1993)     | 生涯發展是一個人終其一生所扮演各種角色的過程。  |
| 吳芝儀 (1991)     | 生涯發展係一個人終其一生在各種職業、工作與角色中不斷變化的歷程。                                 |
| 吳芝儀與蔡瓊玉 (2001) | 生涯發展係由個人心理、社會、教育、體能、經濟和機會因素等綜合形成個人終其一生的發展性生涯歷程。                  |
| Zunker (2006)  | 生涯發展是個體在人生的階段及影響生涯選擇、目的實現有關任務中，獨自發展的需求及目標。                       |
| 張碧娟 (2010)     | 生涯發展是連續不斷的發展歷程，在生涯發展的歷程中，關連到教育、職業及重要角色的扮演、其最終目的是達到個人的成長及人生目標的實現。 |

由上述生涯發展相關定義可知，生涯發展是個體終身動態學習與發展的歷程，透過生活活動形塑自我概念的過程，每個階段都有其特殊的階段性任務，其最終目的是達到個人的成長及人生目標的實現。在生涯發展過程中，可以培養個體對自我生涯的信念，促進其生涯的成熟，甚至導引出個人的能力、興趣、承諾、價值觀等，且個體對自我的需求與期待亦會隨時間及經驗而變化，亦可說在每個生命階段裡，有些角色會特別突顯、更為個體所重視（覺察的效果），有些角色則會受到忽視。各學者對生涯之定義雖有所差異，但綜合學者的論述，可歸納出生涯發展應具有以下特性（金樹人，1988；邱美華、董華欣，1997；陳鈺欣，2010；張添洲，1993；羅文基、朱湘吉、陳如山，1991）：

#### (一) 獨特性

是根據個人的人生理想，為求自我實現所展開的獨特生命旅程，在型態上或許會有相似，但實質上卻是絕對不同的，且純粹是屬於個人的，由個人選擇自己的生活方式，並且以自我評定成功與否。

#### (二) 終生性

是個人一生延續的歷程，包含了就業前、就業中及退休後整體的經驗、活動與生活型態的總合，即是終生發展的歷程。

#### (三) 發展性

生涯是一種動態發展的歷程，會因處於不同階段所產生不同的需求，且其價值、態度及動機亦會逐漸改變，因此，會有所成長與不斷蛻變。



#### (四) 整合性

因從事的工作或職業會影響生活的型態，此兩者間又難以區別，故生涯應具整合性，以能涵蓋人生發展之各個層面，而不僅限於個人的工作或職位。

#### (五) 主動性

除了獨自的摸索，尚可透過學習、教育、訓練等過程促進個體對生涯的認知。但重點是個人深知自己便是操縱生涯方向的主人，應積極謹慎規劃不可盲從。

#### (六) 空間性

是結合了家庭、學校、社會三大環節所引發的互動過程中，而啟發出對未來生活的期待，進而建構對未來生活的目標。

#### (七) 方向性

不僅只是探究工作世界的趨勢，尚包括時間管理、生涯困境的突破、壓力調適的管道、人際關係的和諧度、性愛婚姻關係的建立、休閒娛樂的安排等各種生活細節均屬於生涯發展的一環。

由此可知，生涯發展是所有人都必須面對的重要課題，每個生活環節及決定都是參照過去的學習經驗、現有的資源以及未來的需求等三種因素交織而成，如何培養大專運動員能夠以主動積極的態度面對生涯發展的議題，以更多元的思維與方式來厚植生涯探索的能力，將可使其有更明確的生涯發展方向與決策能力。

## 二、生涯發展之理論

早在 15 世紀就有學者從旁協助人們選擇合適的生涯，到了 19 世紀末的工業革命時期，才從只注重就業安置的「職業輔導」，逐漸發展成將視野擴及個人興趣、認知、能力等全方位的「生涯輔導」。其中最關鍵的人莫過於 Parsons 於 1908 年在波士頓創立職業局，其最大貢獻是簡列職業輔導的步驟，此一創舉成為早期生涯諮商的基石，進而影響後續諸多生涯理論學派 (陳鈺欣，2010)。Ginzberg, Ginsburg, Axelrad, 與 Herma (1951) 所提出的生涯發展階段論與 Super (1953) 的生涯發展論中皆指出大學階段生涯發展任務重點及對個體整體生涯發展之重要性。因此，本研究將針對 Ginzberg 等的生涯發展階段論及 Super 的生涯發展論作介紹，以求對大學階段的運動員生涯發展特性有更深層的瞭解。

### (一) Ginzberg 生涯發展階段論

Ginzberg 等 (1951) 強調個體的成長是一個連續不斷的歷程，此歷程隨時要做不同的生

涯抉擇，外在的社會環境、個人的身心發展、人格特質、價值觀念、教育機會、工作成就等均會影響到個體職業選擇的過程（引自林幸台等，1993，頁40）。Ginzberg 等認為生涯發展過程在個體 20 多歲時達高峰，具體的行動即是職業選擇，他們強調個體的成長是一個連續不斷的歷程，此歷程隨時要做不同的生涯抉擇，外在的社會環境、個人的身心發展、人格特質、價值觀念、教育機會、工作成就等均會影響到個體職業選擇的過程。此外，在生涯發展的過程中，每個步驟都與前面及後續的步驟有意義上的關聯（余鑑，1999）。Ginzberg 等將生涯發展階段區分為三個不同時期，分別是幻想期（fantasy，出生至11歲）、試驗期（tentative，11至17歲）以及實現期（realistic，17至20多歲）。其中，除了幻想期外，其它各階段皆可再區分出次階段。由上可知，大專運動員正處於發展階段中的實現期，即個人能力與興趣的整合，進一步發展出屬於自己的獨特生命價值觀念，而在職業選擇方面亦逐漸有特定的方向。有關 Ginzberg 等之生涯發展階段時期與特徵，詳如表 2-3 所示。

表 2-3  
Ginzberg 等之生涯發展階段時期與特徵表

| 時期                 | 年齡     | 特徵                                    |
|--------------------|--------|---------------------------------------|
| 幻想期<br>(fantasy)   | 11歲以前  | 此階段完全是玩樂導向，並且從中逐漸發展出工作的觀念。            |
| 試驗期<br>(tentative) | 11-17歲 | 逐漸認識工作的要求，同時發展出對各人的興趣、能力、價值觀等的認知。     |
| 實現期<br>(realistic) | 17歲至成人 | 能力與興趣的整合，進一步發展個人價值觀念，職業選擇方面亦逐漸有特定的方向。 |

資料來源：“Ginzberg 生涯發展階段時期與特徵”。林幸台、田秀蘭、張小鳳與張德聰，2003，*生涯輔導*，國立空中大學，臺北縣，頁40。

Ginzberg 等亦對實現期中的三大階段定義出不同的發展程度。首先在試探階段裡，個體會根據試驗期的統整結果，實際進行生涯相關探索活動，以試探各種職業機會和可能的選擇。到了具體化階段時，個體會藉由試探階段的經歷去做更進一步的生涯選擇。最後進入專業化階段，個體便開始依照自我選擇的目標，做出各種適切的生涯準備（李詠秋，2002）。由上述各階段的發展看來，大專階段的運動員在生涯發展過程中的主要任務便是在做生涯探索與選擇，並為未來的生涯發展作準備。

Ginzberg (1972) 後來針對其生涯發展理論提出修正，認為職業選擇不限於三個階段內，他可能會發生在個體整個工作生命中，在目標或工作情境改變時需要決策再決策，改變了職業選擇不可逆的性質，並以最佳化 (optimization) 一詞替代妥協。他強調個體在改變自我及環境間，不斷地尋找最適配的工作，認為職業選擇是終身歷程，需要不斷

地做決策尋找最適合、滿意之工作。1984年，Ginzberg 再次修正了原先的論點，其認為個體 20 歲左右所發生的事情會影響其生涯，同時還會保留相當大的範圍作為決策之用，而此一時期正與大學階段相符。因此，他重新強調，職業選擇是個人一輩子的事，同時會與其終生的工作生活共存 (余鑑，1999)。

## (二) Super 生涯發展論

Super 的生涯發展理論是所有有關生涯發展領域的理論中，影響最廣泛、最具綜合性以及完整性的理論。Super 認為生涯發展是個體連續不斷、逐漸實現自我的過程，而個人的職業偏好、能力、生活、工作環境，以及自我概念 (self-concept) 皆會隨著時間及經驗而改變 (黃惠惠，2006)。因此，生涯發展係個體從出生到死亡的連續生命歷程，透過計畫性、系統性與多元性的程序進行規劃，包含家庭、生活、學校教育、社會角色、工作經驗、職業進展等活動與經驗，其主要目的在追求個人滿意、自主學習與工作發展 (金樹人，1988；楊朝祥，1989)，其生涯發展理論乃是綜合 Buehler 等早期的研究結果，以及其本身長期的縱貫性研究，進而形成有關生涯階段與生涯決定的發展理論 (引自李詠秋，2002)。Super 並將自己的理論取向稱之為差異的-發展的-現象學的心理學，這樣的解釋顯示出生涯發展所涉及到的知識基礎是相當廣泛的。Super (1990) 認為，生涯是生活裡各種事件的演進方向與歷程，它統合個人一生中各種職業和生活的角色，並由此表現出個人獨特的自我發展組型。而生涯發展則是隨著個人的成長和學習而形成個體獨特的生涯發展取向，該發展是連續漸進的終生歷程，在歷程中的每個階段都有其發展任務，若上一階段的任務未能完成，將會影響下一階段之生涯發展任務。基於此，Super 將個體一生的發展分為下列三個層面：1.時間-即一個人的年齡或生命歷程，通常又可分為成長、探索、建立、維持、以及衰退等五階段；2.廣域或範圍-指一個人終生所扮演的各種不同角色，包括兒童、學生、公民、休閒者、工作者以及家庭主婦等；3.深度-指一個人在扮演每一個角色中所投入的程度。(林幸台，1987；吳芝儀，1991)。

### 1.時間層面

Super, Savickas, 與 Super (1996) 提到，生涯發展階段主要是依據發展心理學和社會學對各種職業行為的分析，並藉由各個年齡階段的劃分來探討發展的過程，其將人的生涯分成五個階段，包括成長、試探、建立、維持與衰退等五個階段，且各階段皆有其發展任務 (Isaacson & Brown, 2000)。各發展階段的次階段及發展任務如表 2-4 所示。

表 2-4  
Super 生涯發展論的發展階段及發展任務表

| 階段 | 發展任務   |
|----|--|
| 成長 | <p>經與重要他人的認同結果發展自我概念：需要與幻想為此一時期最主要特質：隨年齡增長、社會參與及現實考驗逐漸增加，興趣與能力逐漸重要。</p> <p>1. 幻想期 (4-10歲)：需要為主，幻想中的角色扮演甚為重要。</p> <p>2. 興趣期 (11-12歲)：喜好為其抱負與活動之主要決定因素。</p> <p>3. 能力期 (13-14歲)：能力逐漸具有重要性，並能考慮工作條件。</p> <p>任務：發展自我形象及對工作世界的正確態度，並瞭解工作的意義。</p>                                   |
| 探索 | <p>在學校、休閒活動及工作經驗中，進行自我檢討、角色試探及職業試探。</p> <p>1. 試探期 (15-17歲)：考慮需要、興趣、能力與機會，並在幻想、討論、課業及工作中加以嘗試。</p> <p>2. 過渡期 (18-21歲)：進入就業市場及專業訓練時，更加重視現實的考量，並企圖實現自我概念。</p> <p>3. 嘗試期 (22-24歲)：大致設定合適的領域，初步嘗試從事此一領域的工作，並試驗以此為未來工作的可能性。若是不適切則可能再經歷上述各時期以確定方向。</p> <p>任務：職業偏好具體化、特殊化、實現職業偏好。</p> |
| 建立 | <p>尋找適當的職業領域，逐步建立穩固的地位、職位，工作可能變遷，但職業不會改變。</p> <p>1. 試驗-承諾穩定期 (25-30歲)：尋求安定，可能因生活或工作上若干變動而尚未感到滿意。</p> <p>2. 建立期 (31-44歲)：致力於工作的穩定；大部分人處於最具創意時期，資深、表現優異。</p> <p>任務：統整、穩固並求上進。</p>  |
| 維持 | <p>(45-64歲)：逐漸取得相當地位，重點置於如何維持地位。</p> <p>任務：維持既有成就與地位。</p>  |
| 衰退 | <p>(65歲以上)：身心狀況衰退，工作停止，發展新的角色，尋求不同方式以滿足需要。</p> <p>任務：減速、解脫、退休。</p>   |

資料來源：“Super 生涯發展論的發展階段即發展任務”。林幸台、田秀蘭、張小鳳與張德聰，2003，*生涯輔導*，國立空中大學，臺北縣，頁 43。

### (1) 成長階段 (growth)

從出生到 14 歲左右，屬於兒童時期。此階段的兒童透過對父母以及週遭家人、玩伴等的觀察和認同作用，開始發展自我概念，並瞭解在團體社會中，每個人所應扮演的角色和任務為何。需要、幻想與喜好為這個階段最重要的特質，隨著年齡的增長，兒童逐漸參與各種事務，配合現實經驗的增加，發展能力及經驗不斷累積，進入學校後，經驗擴展到老師、同儕和書本上面。此階段的兒童會透過遊戲方式，體認各種不同的經驗、扮演不同的角色，並滿足其對權威、冒險、模仿的想像，遊戲過程充滿著啟發性。之後，

隨著年齡的增長，逐漸考慮到興趣、能力及工作需求的意義，同時經由工作角色的扮演、嘗試與逐漸認識，幫助對需求的滿足。此階段已形成生涯的初胚，但尚未成形、穩定。

## (2) 探索階段 (exploration)

此階段涵蓋青少年時期和成年時期，因此包括了大學階段的範圍。在此階段中，個體主要是透過在學校、休閒活動與各種工作經驗中，經由自我檢討，進行自我觀念、角色試探、職業試探的修正，而具有關鍵性的教育訓練或職業抉擇也將陸續到來。在此時期，個人開始嘗試從事一些比較正式的工作，如夜間或假日的工讀、兼差、補校的半工半讀等。另外，此階段又劃分為：試探期：此時期的個體主要是考慮到個人的興趣、需求、能力與機會因素，並透過課業、工作經驗作初步的暫時性試探，使職業喜好逐漸具體化；轉變期：開始正式進入就業市場或是進一步接受專業訓練，更加重視現實層面的考量，企圖實現自我概念，並逐漸由一般性的選擇轉變為特定目標的抉擇。因此，此階段便是在將試探期的初步試探結果進行聚焦的工作，以產生初步的生涯方向；嘗試與初步承諾期：此時個體進入職業的正式選定階段，開始努力工作，並在此階段中評估目前的期望與職業的初步承諾，同時經過一連串的嘗試、面臨肯定與挫折，試驗該工作成為長期職業發展目標的可能性。若職業適應不良，則可能必須從試探期重新開始出發；若工作滿意度高，則可進一步確定個人的職業發展方向，實現個人職業喜好。因此，此探索階段拖得過長，則下一階段的生涯發展任務也將受影響。

## (3) 建立階段 (establishment)

個體經過早期的試探與嘗試錯誤後，會逐漸顯現出一種安定於某類職業的趨向，並開始認同所選定的職業，經由經驗的累積，逐漸建立穩固、專精的地位，以提高升遷和進級的能力。工作職位或工作項目可能有所變動，但職業不會輕易改變。

## (4) 維持階段 (maintenance)

此階段主要在保持並持續建立階段性工作成果，邁入中老年階段，心態逐漸趨向保守。重點為維持家庭及工作間的和諧關係，大部分為享受努力後成功的喜悅及成果，少部分人則要面對失敗或不如意的困境。

## (5) 衰退階段 (disengagement)

此階段中，個體身心狀況逐漸衰弱退化，達到退休的年齡，原來的工作停止，而發展新的角色，尋求不同的工作方式以滿足身心的需要，適應退休生活，例如參加老人大學進修、擔任義工等，以減緩身心上的衰退，持續生命的活力。

上述發展階段是以年齡作為劃分依據，其中有兩個重點必須注意：(一) 生涯發展階

段是持續性的過程，因此，各階段之間並沒有明顯截然的區分；(二) 各階段中所經歷時間的長短，常因個人的個別差異及外在環境衝擊而有所不同。個體從小到大在生涯發展的過程中，難免會遭遇各種困難與抉擇，若個人能掌握早期的階段任務，對於下一階段的發展就有較多成功的把握 (李詠秋，2002；張添洲，1993)，而每一個人都需要透過上述的生涯發展階段以完成自我概念的建立，並配合本身的興趣與能力，探索出最適合自己的職業發展目標，進而做出最佳的生涯決策。

Super 認為在成人生涯發展之前所擁有的非職業職位，皆會影響成人時期所擁有的職位以及達到角色期望的方式。因此，個體所受教育的時限與類型，是決定未來所入之行業與第一個職位的主要因素，而職業的類型及工作表現，則是個人後來可以獲得的職位之決定因素 (余鑑，1999)。Super 生涯理論中的一個重點是：這些階段並不完全和年齡有關，每個人都可能在人生中的不同時間裡，再經歷一遍這些階段，或者只是逐一走過這些階段 (李茂興，1998)。Super 於1990年修正了一生的任務性發展，他將五個主要發展階段稱為最大循環 (maxicycle)，而以迷你循環 (minicycle) 描述任何一個發展階段裡所發生的成長、探索、建立、維持和衰退階段。他認為年齡以及轉換是具有彈性的，並不是依序發生，一個人可以在一個或多個階段中循環，亦即當你已在舊工作中的建立時期，但當被解雇時，職業的生涯便從「建立」時期回到「探索」時期，重新尋找自我新的定位 (Super, 1990)。

Stambulova (1994) 將運動員生涯區分為七個階段：1.開始專項運動階段；2.更高強度的訓練階段；3.從業餘運動轉換到職業運動；4.從少年運動轉換到成人運動；5.從業餘運動轉換到職業運動；6.從事業頂點轉換到運動生涯結束；7.運動生涯結束轉換到其他生涯，因此，大專運動員正處於更高強度的訓練階段以及從業餘運動轉換到職業運動階段，其年齡介於12-21歲之間，而從 Super 生涯理論的劃分方式來看，大專運動員屬於第二階段，亦即生涯探索期，是邁入成人時期前的關鍵階段，而在運動訓練與學習過程中難免會對於自己的未來產生疑慮與不安，倘若能夠在此時完成自我概念的建立，並配合本身的興趣與能力，探索出屬於自己未來真正想要發展的生涯目標，則不僅能夠安心地參與訓練，且未來的生涯發展應該會更加順利。

## 2.廣度及深度層面

Super 的生命全程理論，可由其最具代表性的「生涯彩虹圖」(life-career rainbow) 及「生涯拱門」(archway model) 加以說明，其主要內容概述如下：

### (1) 生涯彩虹圖 (life-career rainbow)

Super 認為，在生涯發展的過程中，個體會隨著年齡的增長而扮演著不同的角色，但角色的消長除了與年齡及社會期望有關之外，它還與個人所涉入的時間及情緒程度有關，因此每一個階段都會有顯著角色的產生。而生涯彩虹的概念即是在描繪這些不同角色是如何興起，以及如何跨越生活廣域產生互動的作用。Super 進一步將這些角色分為九大類，其大略的出現時間依序為兒童、學生、休閒者、公民、工作者、配偶、家管、父母與退休者。他指出，大多數都會在生活中扮演此九個主要的角色，並透過這些角色的互動、匯集而組成生涯，而這些角色扮演的舞台則包括了家庭、社區、學校與工作場所 (余鑑，1999；Super, 1990；Super et al., 1996)。大專運動員係介於探索階段中的 15-24 歲間，其主要扮演的角色是學生，主要的舞台則是學校，同時，我們還可看到，此階段即將邁入的主要角色便是建立階段中的工作者角色，故此時期在生涯發展的過程中，乃是代表著邁入另一個新身分的關鍵階段，而這也是生涯歷程的轉捩點，即在這生涯的轉折階段中，大專運動員必須先對未來的生涯發展做探索，才得以進一步掌握未來生涯發展的方向。

## (2) 生涯拱門 (archway model)

1990 年代，Super 重新提出「生涯發展的環節模式」(segment model of career development)，又稱為「拱門模型」(archway model)。拱門模型的設計主要在顯示生涯發展過程中的可分割性、統一性與發展性。它描述了個人一生之中所經歷到不同角色的諸多變化，其概念與生涯彩虹相同，只是透過不同的方式表達 (余鑑，1999)。拱門模型採用常態拱形 (normal arch) 作為圖形代表，底部的門檻代表發展過程中個體與環境的基礎。左方的個人心理特質即是指人格特質，其中的個體基礎、需求與智能是透過與環境互動發展而來。而價值則是由需要而產生，進而成為個人的目標，並透過活動來追尋價值的獲得，此即為生涯探索的目的之一。透過生涯探索之後，各個活動的綜合將會衍伸為個體的生涯興趣 (陳佩雯，2005)。當個體在各個生涯發展階段中運作或成長時，左右兩端的個人心理特質與社會性因素，會對角色中的自我概念產生交互影響，進而影響自我的發展。因此，拱門模式的基礎概念主要是在強調，個體的經驗學習、自我概念與職業概念之形成是透過個體與環境的互動所產生的 (余鑑，1999；吳芝儀，1997)。

由上可知，生涯探索與生涯定向對大專運動員而言，是相當重要的任務，倘若沒有適時地協助其培養生涯探索之能力，則將會影響其未來生涯發展方向抉擇之判斷力，其可藉由生涯探索深入瞭解自我與周遭環境，擬定較符合實際情形的生涯發展目標，生涯不確定感就會大幅減少，將利於自我概念的釐清與生涯發展目標的決定。

### 參、運動員生涯發展相關研究

Goldberg 與 Chandler (1995) 指出，運動員的運動生涯結束是必然的，運動員之生涯問題並非僅是個人的失敗，而是整個社會的問題。因此，運動員在運動生涯即將結束或年齡已達極限之際，有關生涯發展之規劃就顯得相當重要 (李韻如，2002)。以臺灣之運動訓練環境而言，大專運動員經由啟蒙教練引導進入後，花費大量時間與精力參與運動訓練與競賽，卻忽視學業及其他專業技能之培養，使其在後續生涯發展與規劃上面臨極大壓力與挑戰。近年來，部分學者專家意識到此問題之嚴重性與重要性，乃投入運動員生涯領域相關研究，瞭解運動員生涯發展之現況與問題，以協助政府相關部門建置相關運動員生涯輔導措施。有關運動員生涯發展相關研究，詳如表 2-5 所示。

表 2-5

運動員生涯發展相關研究

| 研究者 (年代)                        | 研究主題                       | 研究對象             | 主要研究結果   |
|---------------------------------|----------------------------|------------------|--|
| 陳聖芳 (1997)                      | 走在挑戰極限的路上-我國運動員的生活、學業和出路問題 | 退休運動員、體育專業人士     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教練的理念不同以及升學及就業的壓力，導致運動人才的流失。</li> <li>2. 學生時代花太多時間在練習上，不但無法兼顧課業，生活接觸的東西也相對減少，結果除了運動專長，什麼都不會。</li> <li>3. 保送制度非萬靈丹，運動員的自我認識和適當的輔導，為解決之道。</li> </ol> |
| 謝佳男 (2001)                      | 運動之路的起伏與調適-八位體育保送生的經驗      | 大學畢業並已工作的八位體育保送生 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 家長的支持，使得運動員對未來的運動生涯，奠定了良好的基礎。</li> <li>2. 運動員壓力源有學業及多重角色等。</li> <li>3. 教練給予他們不只是運動技術的指導，也啟發他們對於人生價值的探索。</li> </ol>                                 |
| 洪立 (2003)                       | 大學體育科系學生生涯發展狀況與生涯阻隔之研究     | 大專院校體育科系之學生      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不同性別、年級、運動水準學生的生涯發展呈顯著差異。</li> </ol>   |
| 許瀟心 (2004)                      | 我國女子足球選手生涯規劃之研究            | 女子國家隊足球選手        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選手退休後，面臨缺乏工作經驗、專業知識及工作技能不足等問題。</li> <li>2. 運動傷害與經濟因素是結束運動生涯主因。</li> </ol>  |
| Wuerth, Lee, 與 Alfermann (2004) | 家人介入與青少年階段運動員生涯關係之研究       | 10-20 歲運動員       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動員所知覺到的壓力不高，對於讚美與瞭解則有較高的感受。</li> <li>2. 母親是最主要的讚美與瞭解來源。</li> <li>3. 父親對運動員的行為影響力高於母親。</li> <li>4. 家人的正向心理支持對於運動員的生涯發展有重要的影響力。</li> </ol>          |

(續下頁)



表 2-5  
運動員生涯發展相關研究(續)

| 研究者 (年代)                      | 研究主題                           | 研究對象                | 主要研究結果  |
|-------------------------------|--------------------------------|---------------------|---|
| 林正洲 (2005)                    | 臺北市高中體育班學生生涯信念與生涯發展之研究         | 臺北市高中體育班學生          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.不同性別、運動水準及不同學業成績之學生在生涯信念有顯著差異。</li> <li>2.不同性別、不同運動水準之學生在生涯發展狀況呈顯著差異。</li> <li>3.學生生涯信念與生涯發展狀況呈正向關係。</li> </ol>                                      |
| 李欣靜 (2006)                    | 大專校院甲組桌球選手生涯發展與生涯輔導需求之研究       | 大專校院甲組桌球選手          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.選手對各項生涯輔導之需求皆大。</li> <li>2.不同性別、學校、科系及教育學程之選手，其生涯發展與輔導需求呈顯著差異。</li> <li>3.選手生涯發展與生涯輔導需求呈正向關係。</li> </ol>   |
| 陳又琪 (2008)                    | 運動績優保送大學非體育科系女性排球選手學校適應與生涯發展述說 | 大學非體育科系女性排球運動績優生    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.選手皆有學業、專長訓練及人際關係適應等方面的困擾，雖解決困擾的方式、求助的對象各有殊異，然共同的是皆以積極、勇敢的態度面對難題，使其適應大學生活並有良好的發展。</li> </ol>  |
| 楊珮琳與林靜萍(2009)                 | 師範校院體育系學生生涯發展與生涯阻隔             | 師範校院體育系學生           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.不同性別、就讀學校、年級及有無修習教育學程在生涯發展呈顯著差異。</li> </ol>  |
| 張碧娟 (2010)                    | 臺灣地區高中職體育班學生的生涯信念與生涯發展之相關研究    | 高中職體育班三年級學生         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.運動參與 7 年以上的學生在完美主義構面上優於參與年數 4-6 年學生。</li> <li>2.學生的生涯信念對生涯發展有正向的影響力。</li> </ol>  |
| Kristiansen 與 Robberts (2010) | 青少年菁英運動員與社會支持：奧林匹克競賽之競爭與團隊壓力   | 青少年奧運代表隊選手          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教練的支持對於運動員的運動技能表現與壓力紓解扮演重要的角色。</li> </ol>  |
| 洪煌佳 (2010)                    | 影響高中體育班學生生涯發展之因素研究             | 高中體育班三年級學生          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.學生的社會支持對生涯發展具有正向影響，且生涯信念具有部分中介效果。</li> <li>2.校隊年資者越久，完美主義信念越佳。</li> </ol>  |
| Hung 與 Wang (2010)            | 社會支持及生涯信念對體育科系學生生涯發展影響模式       | 大學體育科系學生            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.社會支持對學生生涯信念有正向影響力。</li> </ol>  |
| 洪子晴 (2011)                    | 臺灣大專甲組跆拳道運動員生涯自我效能與生涯輔導需求之研究   | 參加全國大專運動會之公開組跆拳道運動員 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.運動員面對生涯之信心程度有待加強，且對各項生涯輔導需求皆大。</li> <li>2.不同性別、年級、修習教程、段位、打工經驗、賽會層級與學校會影響其生涯自我效能；而打工經驗與學校亦會影響其生涯輔導需求程度。</li> <li>3.運動員生涯自我效能與生涯輔導需求呈正向關係。</li> </ol> |
| 王孟佳 (2011)                    | 應用計畫行為理論探討體育班學生學習行為與生涯發展之研究    | 高中職體育班學生            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1.生涯發展方面以生涯探索情況最佳，生涯規劃次之，生涯定向最差。</li> <li>2.不同性別、年級、訓練年資、學業成績、運動成就之學生其生涯發展呈顯著差異。</li> </ol>  |

(續下頁)

表 2-5  
運動員生涯發展相關研究(續)

| 研究者 (年代)                | 研究主題                      | 研究對象       | 主要研究結果  |
|-------------------------|---------------------------|------------|---|
| 藍唯語 (2011)              | 大學體育科系學生生涯自我效能與生涯發展狀況之研究  | 體育科系學生     | 1.不同性別、入學方式、年級、是否修習教育學程、學業成績以及學校屬性的學生在生涯自我效能與生涯發展呈顯著差異。<br>2.學生生涯自我效能與生涯發展呈正向關係。<br>3.學生的生涯自我效能可正向預測生涯發展。 |
| 洪煌佳 (2012)              | 社會支持與生涯信念對高中職體育班學生生涯發展之影響 | 高中體育班三年級學生 | 1.學生知覺來自於教練的社會支持最高。<br>2.學生的完美主義生涯信念最高。<br>3.社會支持有助於學生的生涯發展。<br>4.生涯信念對生涯發展有正向影響。                         |
| DeFreese 與 Smith (2013) | 大學運動員隊友支持、倦怠與自我決定動機之研究    | 大學運動員      | 1.隊友是運動員重要的社會支持來源。<br>2.運動員的社會支持與倦怠感呈負向關係。<br>3.社會支持與自我決定動機呈正向關係。   |

生涯發展是個體連續不斷、逐漸實現自我的過程，而個人的職業偏好、專業能力、人生價值觀、工作環境，以及自我認知概念皆會對生涯發展過程產生影響，且隨著時間及經驗而改變，其最終目的在於追求個人滿足、自主成長學習與職涯發展。換言之，生涯發展具有豐富且多元的意涵與範圍，個體在生涯發展的歷程中，生長與學習並重，其必須透過多元化的學習經驗來增進生涯發展技能，以獲取成功的生涯 (林幸台，1987)。

Stambulova (1994) 將運動員生涯區分為七個階段，大專運動員正處於更高強度的訓練階段，而從 Super 生涯理論的劃分方式來看，大專運動員正處於生涯探索期，是邁入成人時期前的關鍵階段，亟需藉由生涯探索以瞭解自我，釐清未來的生涯方向 (楊珮琳，林靜萍，2009)；然，許多大專運動員均等到運動生涯即將結束時才開始思考未來的生涯發展問題 (洪子晴，2011；陳又琪，2008；謝佳男，2001)，且多獨自面臨生涯轉換時的調適問題 (洪聰敏，2003；Grove et al., 1998)，致使其心理產生極大壓力與不安定感。換言之，大專運動員在學業及生涯準備的態度上較一般人消極，對於自己的未來的生涯發展缺乏危機意識 (李韻如，2002；葉麗琴，2002)，在此情境下使得運動員普遍欠缺生涯的探索與決策能力，再加上許多運動員在大學畢業後都必須面臨到就業的壓力，迫使許多優秀的運動員選擇提早離開競技運動舞臺，造成人力資源之損失，而留下

來繼續堅持目標與理想的運動員，卻也對生涯發展存有不安全感，而影響到訓練成果。因此，倘若能協助大專運動員建立生涯轉換的認知，以積極正面的態度去面對生涯發展所必須面臨的壓力，並提供相關的支持與資源，將可讓大專運動員對未來生涯發展更有方向感與安定感。

上述研究結果發現，不同性別（李欣靜，2006；林正洲，2005；楊珮琳、林靜萍，2009；藍唯語，2011）、年級（楊珮琳、林靜萍，2009；洪立，2003；藍唯語，2011）之個體於生涯發展具顯著差異，即性別、年級係影響個體生涯發展之主要背景變項；社會支持越佳，越有助於個體擁有正向價值觀來進行生涯規劃（Goldberg & Chandler, 1995），而生涯信念會對個體的生涯發展決定行為產生影響（蘇明月，2006），且當個體在面對生涯發展相關議題時，對自己的應對能力具有高度信心時，越可能排除在生涯發展中所面臨到的阻礙（楊珮琳、林靜萍，2009），即社會支持、生涯信念與生涯自我效能都是影響個體生涯發展的重要變項。因此，本研究分析社會支持、生涯信念與生涯自我效能對生涯發展的影響情形，以作為建構大專運動員生涯輔導策略之參考。

## 第二節 社會支持相關理論與研究

### 壹、社會支持的定義

社會支持的概念源自於社會學中的社會凝聚力 (social solidarity) 及社會連結 (social bound)，其包括「社會」和「支持」兩個概念，社會係指個人所連接的社會環境，支持則是指感情性和工具性支援行動 (單小琳, 1988)。社會支持 (social support) 更已被證實為個體在組織與工作中重要的影響因素，是個人生活中必要的一種調適機轉 (王秀紅、吳淑如、劉雅瑛, 2003)。簡言之，個體在日常生活中若缺乏社會網絡的支持與協助，可能會對生涯發展產生負面影響。

Caplan (1974) 乃是最先將社會支持加以定義的學者，其認為社會支持是個人在面臨具有壓力的情境時，家庭成員、隊友鄰居及其他人所能提供之各種不同型式的援助與支持，且社會支持能夠提供個體在執行某項特殊行為的信心；而最常被研究者使用的社會支持定義有兩個，分別是：「知道自己是被愛的，而且當有困難發生時，他人會幫助自己」 (Sarason, Sarason, & Pierce, 1990) 以及「至少兩個人之間的資訊交換，而提供者或接受者覺得此資源交換是為了促進接受者的福祉」 (Shumaker & Brownell, 1984)。

Sarafino (2002) 則指出，社會支持是個體面對壓力時的心理社會舒緩因素，其不僅關係著個體對壓力的處理，更牽繫著個體心理健康與幸福感 (Yeh et al., 2009)。

Weiss (1974) 的關係功能模式中指出，社會支持是指當個體面對壓力時，為滿足其需求所產生的人際互動，其包含六個層面的功能：

- 一、親密感 (attachment): 個體藉由安全感與歸屬感的關係而獲得，當親密感不足時，個體常會感到不安與孤獨感。
- 二、社會統整 (social integration): 個體分享關心給予他人，並由社會網路的關係來分享彼此的關懷，而成員在網路中的關係可發展成資訊或是社會經驗的分享，如個體缺乏這種關係即會有疏離感。
- 三、關懷他人 (opportunity for nurturance): 個體藉由撫養小孩的過程而得到被需要的感覺，進一步由其中感受生命的意義與承諾。
- 四、自我價值感 (reassurance of worth): 個體藉由自己在社會中所扮演的角色而肯定自己的能力與價值。
- 五、信賴感 (sense of alliance): 親屬關係才是信賴感的主要來源，只有在直系親屬或兄弟姐妹的連結中，個體才有機會得到持續的協助與無私的回報，當個體缺乏這樣的

感覺會有被放棄的失落感。

六、獲得引導 (the obtaining of guidance): 個體處於極大壓力情境時，獲得引導就顯得格外重要，一般而言得到的協助不外乎是社會網絡中的情感、訊息與物質上的支持。

由此可知，社會支持對維持個體生活穩定與否具有極高之影響力，當個體遭遇危機時，可提供個人資訊、具體協助、關懷與鼓勵，藉以協助個體順利度過難關，能使個體在社會網路中透過互動，經由正式組織（如專業機構）及非正式團體（家人、師長、同儕等）獲得實質上或情緒上的幫助（闕美華，2000）。換言之，良好的社會支持會促進個體較佳的歸屬感、自信心、自尊心等主觀感受；然而社會支持適當與否完全取決於個體的主觀感受，以接受者而言，雖然社會支持令接受者感到足夠的支持，但卻不一定獲得很多人的支持，因此，支持程度的多寡與實際上接受到的不一定成正比，故在考量個人對於社會支持的需要程度，還應包含個人所感受到社會支持的協助程度與滿意度（高淑芳，2004）。有關社會支持之定義，詳如表 2-6。

表 2-6  
社會支持之定義

| 作者 (年代)                                     | 定義   |
|---|--|
| Caplan (1974)                               | 當個人面臨壓力時，身邊的家人、隊友、鄰居和其他人所能給予其各種形式的支持與援助，包括提供訊息、引導和適當的安慰與保護。            |
| Turner, Frankel, 與 Levine (1986)            | 能夠經驗到及認知到被他人所支持，此包含為個人所認知到與自我相關的訊息。                                    |
| Taylor 等 (2004)                             | 社會支持是指由社會網絡所提供的援助與幫助。  |
| 高淑芳 (2004)                                  | 社會支持是一個涵蓋層面很廣的概念，強調著重個人認為或感受到有支持的功能，包含了正式與非正式的支持系統。                    |
| Guralnick, ammond, Neville, 與 Connor (2008) | 在網路網絡中（隊友、專業人士、家庭等）得到支持，包含正式（專業人士、機構）和非正式（家人、隊友）來源的支持。                 |
| 郭哲君 (2009)                                  | 人際間彼此交流、互動下所產生的內隱情緒化、訊息性，以及外顯工具性等部分的支持，進而強化個體對於環境與生活之適應能力，提升個人活動時之安適感。 |

綜合上述，社會支持係指個體在面對環境壓力時，從社會網絡中獲得來自家人、同儕和師長等重要他人的協助與鼓勵，以因應環境壓力對個體所造成負面情緒的影響過程，其對於運動員運動投入及生涯發展規劃有所幫助，是影響運動員生涯發展順利與否之重要因素。

## 貳、社會支持相關理論

### 一、緩衝理論

緩衝理論係由 Antonovsky 等所提出，其認為社會支持可以保護個人免於受高壓力環境的傷害，其作用如同保護人在生活壓力中的緩衝器 (buffers)，其緩衝效果的發揮主要在於提供認知引導及因應壓力所需要的訊息及資源 (劉美華, 1996)，在壓力的情境下，社會支持可以減低壓力所造成的負面效應，降低個體罹患疾病的可能性，並且可能增進其健康 (Caplan, 1974)。Swindle (1983) 研究發現，擁有較多社會支持的個體，比較能透彈性處理生活上的壓力問題，具有緩衝效果，可減輕身心症狀的發生。House (1981) 則依據緩衝理論提出社會支持的效果模式，認為社會支持的效果有兩種，一為主要效果，另一則是緩衝效果，其模式如圖 2-1：

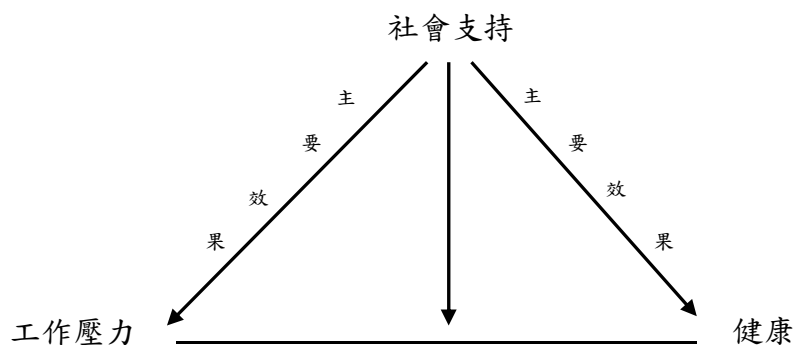


圖 2-1 社會支持的效果模式

資料來源：引自“結合統計分析與結構方程模式之理論驗證：以壓力調節反應模式之建立與驗證為例”。黃寶園，2004，未出版博士論文，國立臺灣師範大學，臺北市，頁 52。

- (一) 直接效應 (direct effect)：直接效應又稱為主要效應，社會支持能減少壓力、增進身心健康及幸福感，因為它能滿足人們對安全感、社會接觸、認可、歸屬感等重要需求。所以社會支持在緩和個體心理壓力，促進身心健康上有其重要性 (Felner, 1984)。
- (二) 緩衝效應 (buffering effect)：社會支持可扮演緩衝效果的角色。當社會支持並非以直接方式減輕壓力或增進身心健康時，便是緩和兩者之間的關係，如同使用催化劑的催化作用，扮演緩衝的角色。

圖2-1 顯示，直接效果假說所認為之社會支持對於壓力與身心健康存在直接影響作用，不論個體生活是否遭受壓力的介入，社會支持都能有效地化解和滿足其需求，並提升個體幸福感與身心健康 (李嵩義, 2007)；而對緩衝效果假說而言，其主要影響層面是

界於壓力與健康的關係路徑上，透過社會支持的供給，干擾壓力對個體健康所造成的衝擊，可形成舒緩的效果。

## 二、社會交換論

Homans 是交換理論的創始者，其理論是植基於「酬賞」的觀念上，其主要目的在於解釋人與人之間的互動與小團體的結構 (林敬豐, 2010)。社會交換論大致綜合經濟學、人類學、行為心理學、衝突社會學的基本理論，將人與人之間的互動視為一種交換的理性行為，是為了進行報酬或懲罰的交換，此理論認定人與人之間的交換行為乃是維持社會秩序的基礎之一。交換的東西並不一定是能看得見的物品，其他看不見的聲望、喜愛、友誼、認同等也同樣可以作為交換的對象。該理論的核心，是以自我為中心且動機均是利己的。社會互動是一種雙方交換的行為，在交換過程中雙方必然會考慮自我的利益，因為互動的動機是企圖獲取個人所希冀的喜樂及精神與物質的滿足，如果雙方原本皆達到各自的滿足情形，那就沒有交換的必要，社會互動也就不會發生 (張佩娟, 2004)。此論點是由互惠原則來解釋人際關係的理論，互惠關係可以是經濟層面的物品與服務，亦可為心理層面的感情、尊重、資訊等。人際關係若是相互提供的酬賞越多，越能具有支持性的關係，而在人際關係中分享互動就是一種支持，不只為了能有更多籌賞，且能在交換過程中與他人更親近，並在需要時提供幫助 (林敬豐, 2010)。

## 三、社會整合理論

社會整合理論係由 Durkheim 所提出，主要闡述個體之社會參與、整合及有意義的互動過程，即歸屬感與相互義務等所形成的社會集體意識，乃為群體的信念準則。此一理論的考量使得社會支持的研究超越了個人的視角，而著重在人口、團體或組織存在的社會整合特質，強調了社會因素、社會實體 (林敬豐, 2010)。是以，從社會整合的觀點來看，如果社會能夠提供優質的社會支持意識，建構完整的社會支持體系，將有助於運動員社會適應問題的解套，進而增強其對社會生活的適應能力。

因此，社會支持具有多重效果，不論大專運動員處於何種情境之下，若能持續在社會網絡中得到重要他人的物質或心理層面有效的支持，將對於增進其解決問題的自信心、生活適應能力與面對未來生涯發展應有所助益。

## 參、社會支持的來源

不同的社會支持來源對個體所產生的影響亦不相同，個體也會因遭遇的狀況不同，而會有不同來源的支持需求。Caplan (1974) 認為社會支持的來源可分為二種，一種是非正式的社會支持來源，如家人、隊友、親戚、鄰居或同事等，而這種非正式的社會支持

屬於無結構性的支持，亦屬於個別化的支持；另一種則是正式的社會支持來源，如提供服務的學校、衛生機關、政府或民間福利機構等，這種正式的社會支持是藉由組織本身的特性與目標來提升個人的福祉，而此類支持的提供者多為專業人員，如輔導人員。

Swindle (1983) 則認為社會支持有以下三種來源：(一) 社會資源：如學校、團體或教會；(二) 個人的社會網絡：如教師、隊友或同學；(三) 重要關係人：如家人。而劉翠薇與黃淑貞 (1999) 以及鍾志強 (1990) 研究均發現大學生從事體育運動的行為會受到家人、同儕很大的影響；陳其昌 (1996) 則認為，社會支持可以使個體在人際關係上獲得滿足，倘若缺乏良好的支持網絡 (包括同學、隊友、家人、師長、教練、隊友)，則必然會否定所有投注於參與運動的心血，而降低參與運動的動機及認知價值。House (1981) 進一步指出，探究社會支持的來源，需視研究對象之特性而定，即不同個體所需的社會支持來源不盡相同，而不同的社會支持來源會產生不同程度的支持效果。有關運動員社會支持主要來源，如表2-7。

表 2-7

運動員社會支持來源一覽表

| 研究者 (年代)  | 研究對象       | 社會支持來源      |
|---|------------|-------------|
| Wuerth 等 (2004)   | 10-20 歲運動員 | 家人          |
| 許碧章 (2006)  | 國小手球隊學生    | 家人、老師、同學、隊友 |
| 陳癸享 (2009)  | 聽障運動選手     | 父母、教師、同儕    |
| 洪煌佳 (2010)  | 高中體育班學生    | 家庭、教練、同儕    |
| Kristiansen 與 Robberts (2010)   | 青年奧運會運動員   | 教練          |
| Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Goudas, Papaioannou, Chroni, 與 Theodorakis (2011) | 青少年運動員     | 教練          |
| 洪煌佳 (2012)  | 高中體育班學生    | 家庭、教練、同儕    |
| DeFreese 與 Smith (2013)   | 大學運動員      | 隊友          |

透過不同來源的社會支持，讓個體之需求可以得到滿足，不僅其壓力能獲得有效紓解，保持健康的心理狀態，更能使其得以從事或繼續保持某項行為的意願。大專運動員主要的生活範圍是在家裡與學校，因此，其主要的社會支持來源大多以非正式的支持來源為主，如家人、同學、老師、教練與隊友等，即家人與教練等如果能夠在大專運動員遭遇運動訓練瓶頸，生活適應不良，課業學習困擾，人際互動不佳以及對未來生涯發展感到困惑時，能夠提供相關的支援與建議，則將有利於讓運動員安然度過危機與困境，繼續朝運動訓練目標與生涯發展方向前進。



## 肆、社會支持相關研究

社會支持是在社會網絡間人際交換的行為，個體持續與所擁有的社會網路交換資源，使其在人際關係上獲得滿足，發展社會適應與生存的能力。過去相關研究結果發現，社會支持不僅會增強個體在執行某項行為的自信心，更是影響個體生涯探索與生涯決策行為的重要因素。有關社會支持相關研究，詳如表 2-8。

表 2-8  
社會支持相關研究

| 研究者 (年代)                           | 研究主題                           | 研究對象           | 主要研究結果  |
|------------------------------------|--------------------------------|----------------|---|
| Solon (1993)                       | 替代學習對女性生涯自我效能影響之研究             | 成年女性           | 1. 母親在生涯規劃和選擇的支持是影響成年女性生涯自我效能的重要因素。   |
| Bratton (1997)                     | 博士班學生學術經驗、生涯自我效能、表現與自尊相關之研究    | 博士班學生          | 1. 家人支持與學生生涯自我效能呈正向關係。  |
| 鐘志強 (2000)                         | 大學生之運動社會支持研究                   | 大學生            | 1. 男生、參加運動社團、運動經驗愉快有較高的運動社會支持。  |
| Turner 與 Lapan (2002)              | 生涯自我效能與父母支持對青少年生涯發展之影響         | 中學生            | 1. 父母支持可正向影響學生生涯自我效能。   |
| Lent, Brown, Nota, 與 Soresi (2003) | 從荷倫的觀點驗證義大利高中生社會認知興趣與選擇之研究     | 高中生            | 1. 社會支持對生涯自我效能具正向影響力。<br>2. 生涯自我效能對職涯選擇具正向影響力。<br>3. 社會支持經生涯自我效能影響職涯選擇。   |
| Turner, Steward 與 Lapan (2004)     | 家庭因素與青少年數學與科學研究興趣之關係           | 青少年            | 1. 父母支持對數學自我效能具正向影響力。   |
| Wuerth 等 (2004)                    | 家人介入與青少年階段運動員生涯關係之研究           | 10-20 歲運動員     | 1. 母親是運動員最主要的社會支持來源。<br>2. 父親對運動員的行為的影響力高於母親。<br>3. 家人的正向心理支持對於運動員生涯發展有重要的影響力。                                    |
| 簡維君、郭靜姿 與林美和 (2005)                | 婚姻與家庭的影響：高中美術資優班畢業女性生涯發展之助力與阻力 | 高中美術資優畢業班女性    | 1. 家人支持對美術資優班畢業生女性生涯發展具正向影響。  |
| 郭靜姿等 (2007)                        | 高中資優班畢業女性談資優教育之影響              | 高中資優班畢業女性      | 1. 家人、師長與同儕係生涯發展最重要他人。<br>2. 家人的支持係影響生涯發展之重要因素。   |
| 章宏智 (2007)                         | 國家運動選手訓練中心選手運動社會支持因素對運動價值觀之影響  | 國家運動選手訓練中心培訓選手 | 1. 不同家人運動社會支持程度的選手，在社會性價值觀呈顯著差異存在。<br>2. 不同同儕運動社會支持程度的選手，在個人性價值觀呈顯著差異存在。<br>3. 不同教師運動社會支持程度的選手，在能力及社會性價值觀呈顯著差異存在。 |

(續下頁)

表 2-8  
社會支持相關研究(續)

| 研究者 (年代)   | 研究主題                                       | 研究對象        | 主要研究結果   |
|--|--|-------------|--|
| 陳忠強、季力康<br>與江衍宏<br>(2007)                                    | 高中教練之教練效能、社會支持與身心倦怠之相關研究                   | 高中甲級運動代表隊教練 | 1.教練所知覺到的社會支持可正向預測教練效能與負向預測身心倦怠。   |
| 毛菁華、周富美<br>與許鶯珠<br>(2008)                                    | 技職院校女大學生生涯發展歷程模式之研究                        | 技職院校女大學生    | 1.女學生之生涯發展歷程中，與重要人的互動關係影響頗大，這關係包括家人與同儕。<br>2.人際關係連結對學生生涯發展呈正向影響。   |
| 賴文仁 (2008)   | 國民小學教師生涯自我效能、社會支持與生涯承諾之相關研究                | 國小教師        | 1.國小教師生涯自我效能與社會支持間呈顯著正相關。  |
| Rogers, Creed,<br>與 Glendon<br>(2008)                        | 個性在青少年生涯規劃與生涯探索間所扮演之角色：從社會認知理論觀之           | 高中生         | 1.高中生的社會支持與生涯探索有正相關。<br>2.高中生的自我效能與生涯規劃有正相關。<br>3.高中生的社會支持與自我效能有正相關。<br>4.高中生來自於父母、老師與隊友的社會支持越多，則其對於生涯發展的預期結果也會越佳。 |
| 郭哲君 (2009)   | 體育志工社會支持、工作滿意對幸福感之影響研究—以2010年全國大專院校運動會志工為例 | 全國大專院校運動會志工 | 1.大專運動會志工在社會支持、工作滿意與幸福感之知覺評價皆屬中等以上之程度。<br>2.不同性別、年齡、就讀學校、擔任志工經驗以及服務組別會影響其社會支持知覺。                                   |
| 謝雅茶 (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研究         | 高中職女學生      | 1.獨生子女學生知覺之父母支持與生涯自我效能間呈顯著正相關。   |
| 蔣宜玫 (2009)   | 高中生家庭支持、親子依附與生涯自我效能之研究-以嘉南地區普通高中為例         | 高中生         | 1.家庭支持對高中生生涯自我效能具有預測力。   |
| Sheu, Lent,<br>Brown, Miller,<br>Hennessy, 與<br>Duddy (2010) | 從荷倫的社會認知理論觀點驗證生涯選擇模式                       | 高中生、大學生及成年人 | 1.社會支持可正向影響生涯自我效能。<br>2.社會支持可經由生涯自我效能中介影響生涯目標選擇決定。<br>3.社會支持會正向影響個體對於成果的預期。  |
| Stringer 與<br>Kerpelman<br>(2010)                            | 大學生之生涯認同發展：決策、父母支持與工作經驗                    | 大學生         | 1.父母支持可正向影響學生生涯自我效能與生涯認同評估。<br>2.父母支持可藉由生涯自我效能中介影響生涯認同評估。  |
| Restubog,<br>Florentino,<br>Raymund, 與<br>Garcia (2010)      | 生涯自我效能與生涯決定在情境支持與堅持之中介角色                   | 大學生         | 1.父母支持可正向影響生涯自我效能。<br>2.生涯自我效能在父母支持與生涯決定間具中介效果。  |

(續下頁)

表 2-8  
社會支持相關研究(續)

| 研究者 (年代)               | 研究主題                               | 研究對象        | 主要研究結果  |
|------------------------|------------------------------------|-------------|---|
| 李素箱、許吉越、許昭雅與楊種發 (2010) | 我國高中柔道選手社會支持與流暢體驗之實證研究             | 高中柔道選手      | 1.柔道選手最傾向於隊友支持，其次為教練支持。<br>2.不同訓練年資及運動成就選手在社會支持呈顯著差異。                           |
| 洪煌佳與陳癸享(2010)          | 聽障選手的社會支持及參與動機之關係研究                | 聽障運動員       | 1.聽障選手的社會支持高低依序為教練支持、同儕支持、訊息支持、家庭支持、工具支持。<br>2.選手的教育程度愈高和參賽經驗愈豐富愈多則獲得較佳的社會支持。   |
| 洪煌佳 (2010)             | 影響高中體育班學生的生涯發展之因素研究                | 高中體育班學生     | 1.學生的社會支持對生涯發展具有正向影響，且生涯信念具有部分中介效果。   |
| 薛凱方 (2010)             | 生涯自主動機歷程與生涯定向、學習投入之模式驗證-以自我決定理論之觀點 | 高中生         | 1.高中生所知覺的父母支持、教師支持會正向影響個體的基本需求滿足程度，基本需求滿足程度會進一步正向影響生涯自主動機，再透過生涯自主動機對生涯定向產生正向影響。 |
| Hung 與 Wang (2010)     | 社會支持及生涯信念對體育系學生之生涯發展影響模式           | 大學體育科系學生    | 1.社會支持對學生的生涯信念有正向影響。<br>2.社會支持對學生的生涯發展有正向影響。<br>3.社會支持會經由生涯信念中介影響生涯發展。          |
| Zourbanos 等 (2011)     | 自我對話的社會觀點:教練支持與運動員自我對話之關係          | 青少年運動員      | 1.教練所提供的社會支持型式包括心理層面、資訊層面與自尊層面。<br>2.教練的社會支持與運動員的自我對話呈顯著正相關，且可強化其自信心。           |
| 洪煌佳 (2012)             | 社會支持與生涯信念對高中體育班學生生涯發展之影響           | 高中職體育班應屆畢業生 | 1.學生的社會支持會影響其生涯發展，且生涯信念在社會支持與生涯發展間具中介效果。  |

社會支持能使個體在社會網路中獲得實質上或情緒上的幫助 (闕美華, 2000), 是個體生涯脈絡的重要影響因素 (毛菁華等, 2008; 郭靜姿等, 2007; 簡維君等, 2005; 薛凱方, 2010), 即社會支持對維持個體生活穩定與否具有關鍵影響力。換言之, 當大專運動員遭遇危機或困境時, 若能獲得來自於家人、教練等人的支持, 提供其相關參考資訊、資源與協助, 將可幫助運動員順利度過難關, 解決問題; 再者, 社會支持具有多重效果, 不論是運動員處於何種情境之下, 若能適時有效地得到外界的支持, 不僅能夠引導其以正面積極的態度面對與克服生活中所遭遇到的問題, 對於增進運動員的自我效能與生活適應能力亦有所助益 (郭哲君, 2009), 即社會支持對於運動員投入運動訓練與課業學習有實質的幫助, 更是影響運動員生涯發展之重要因素 (洪煌佳, 2012)。

社會支持的來源可分為二種, 一種是非正式的社會支持來源, 如家人、隊友等; 另

一種則是正式的社會支持來源，如學校、學校單位等，不同的社會支持來源對個體所產生的影響會有所不同，個體也會因遭遇的狀況不同，而有不同來源的支持需求 (Caplan, 1974)，其中家人支持 (洪煌佳、陳癸享，2010；章宏智，2007)、同儕支持 (李素箱等，2010；洪煌佳、陳癸享，2010；章宏智，2007)、教練支持 (李素箱等，2010；洪煌佳、陳癸享，2010；章宏智，2007) 係運動員主要的社會支持來源。因此，如果大專運動員準備離開學校面臨到運動生涯結束 (athletic retirement) 的問題時，若能獲得來自於家人、教練等充分的社會支持，必能減輕其所面臨的壓力與對未來生涯不確定性的恐懼與挫折，增加其自信心 (Freeman & Rees, 2007)。

上述研究結果發現，不同性別 (李金志、陳政友，2004；郭哲君，2009；鐘志強，2000)、年級 (郭哲君，2009) 之個體於社會支持具顯著差異，即性別、年級係影響個體社會支持之主要背景變項；再者，運動員所獲得的社會支持越多，有助於其擁有更正向積極的價值觀來進行生涯規劃 (Goldberg & Chandler, 1995)，社會支持可正向影響個體處理生涯相關議題之自我效能 (蔣宜玫，2009；謝雅茶，2009；Turner & Lapan, 2002；Turner et al., 2004)，亦對運動員之生涯發展產生正向影響力 (洪煌佳，2012)。簡言之，社會支持係影響個體生涯信念、生涯自我效能與生涯發展的關鍵因素，因此，本研究將分別探討社會支持對生涯信念、生涯自我效能與生涯發展影響情形。

### 第三節 生涯信念相關理論與研究

#### 壹、生涯信念的定義

信念影響著一個人的行為，行為的結果產生不同的情緒（金樹人，1997）。高強華（1993）則認為信念是一種心理事件，所有心理上的行為或事件都可視為信念，而信念系統的形成主要是從個人經驗、文化或知識傳遞的過程中，各種隨機、偶然、如插曲般的種種材料所形成（Abelson, 1979），許多信念都是根據特定的軼事，偶然的見聞或突發事件所推論而來，這些關鍵性的偶發事件對個體的行為影響極為深遠。

高強華（1993）根據「牛津英文辭典」的解釋，認為信念是一種對事物或命題深信不疑、或完全接納的心理傾向或狀態；是對某種事物、對象或命題表示接納、贊成或肯定的態度，亦即信念是一種視之為真，完全贊同與接納的心理傾向。

Sigel (1985) 認為信念是個人在社會互動的過程中，對現實與經驗所產生的心理建構，人們根據這些建構，對其生活的世界加以詮釋並採取行動。因此，信念可視為個人行為的內在動力，以及看待生活世界的先備知識與態度，雖然信念隱而不顯，無法直接觀察，但可由形於外的行為表現反映出來。

根據 Bandura 社會學習理論之觀點，信念是經由個體的學習經驗以及與環境的互動下逐漸形成的（Bandura, 1977a），而生涯信念則是對自己以及對自己在工作世界中的發展之假設，這些假設不論是否具有建設性，都會影響個體的生涯選擇（Krumboltz, 1992）。信念沒有好壞，但是個體如何做生涯決定、尋找工作以及尋求升遷的歷程中，均仰賴他如何地相信自己以及工作世界（Krumboltz, 1994b），如果個體的信念是準確並且具有建設性，他將會採取能夠幫助自己達成目標的行動，反之，若是自我挫敗的信念，則可能採取無助於目標的行為（Krumboltz, 1994a）。

Thompson (1976) 指出，許多人職業選擇困難或焦慮與不滿意，係根源於錯誤的信念，例如過度強調正確性、唯一性、終始性、認為人的一生一定會出現一個最完美理想的決定、對測驗的效能錯誤期待、對興趣與能力有錯誤的誤解，均可能造成沒有建設性的生涯行為出現。

金樹人（1986）以東方文化的觀點看待束縛生涯發展的信念，將之稱為「執著的觀念」或「非理性的想法」，亦同樣認為生涯決定的結果受到自身信念影響。生涯信念具有兩個特性，一是生涯信念具有獨特性，由於每個人的經驗不同，所形成的生涯決定信念自然因人而異，因此信念具有獨特性（Ryan-Jones, 1990）；另一則是生涯信念無分好

壞、合理或不合理，Krumboltz 強調錯誤的信念不一定會造成問題，只有當信念對個體的生涯選擇或生涯發展造成負面影響時，才將其視為「不適應信念」(Krumboltz, 1991)。

Mitchell 與 Krumboltz (1984) 進一步指出四種影響個體生涯信念發展的因素，分別為天生的特性和能力、個人獨特的學習經驗、環境條件或情境以及工作取向的技能。經由這些因素交互作用之後，便形成個體的生涯信念。足見影響生涯信念發展的範圍涵蓋個人本身以及社會環境，因此，在協助個體發掘阻礙其生涯選擇或決定之信念時，應該擴及包含對於自我觀察的推論以及世界觀的推論 (Enright, 1996)，藉以去除不適應的生涯信念，從而建立個體對自我與工作正向的看法，方能產生積極有效的生涯決定與生涯準備行動 (吳芝儀，1991)。簡言之，生涯信念對個人生涯抉擇以至後續的生涯發展影響作用，實不容小覷，大專運動員如能先釐清與堅定其生涯信念，不但有利於其運動成績表現，更有助於其進行生涯探索與生涯決策。有關生涯信念之定義，詳如表 2-9。

表 2-9  
生涯信念的意義

| 學者 (年代)               | 定義   |
|-----------------------|--|
| 張小鳳與林蔚芳 (1996)        | 當個體面臨自身生涯發展時，影響決定的信念。                                      |
| 楊淑珍 (1997)            | 個人在社會化的過程中，經父母、師長等教化，或其他學習經驗，逐漸形成的一些有關生涯發展方面的想法。           |
| 蘇明月(2006)             | 生涯信念是個人在社會化的過程中，其獨特的學習經驗，使個人形成一種獨有的思考方式或觀念，並足以影響生涯決定行為。    |
| Arulmani 與 Nag (2008) | 生涯信念就像聚合體般地將個人態度、意見與概念聚集在一起以構成個體對生涯發展理想方向的傾向。              |
| 張碧娟 (2010)            | 個人在社會化的過程中，經師長、父母的教化及個人的學習經驗，對個體產生獨有的想法或概念，足以影響個人的生涯決定與發展。 |
| Mahadevan (2010)      | 個體對於自己如何在職涯中獲得成功而做出的假定，及所抱持的態度與價值觀。                        |

綜合上述，生涯信念係個體在社會化發展過程中，依其獨特的學習經驗，對自己未來生涯發展的綜合性假設，而這些假設對於個體的生涯決定行為具決定性。而信念系統具有調適的功能，幫助人們定義、瞭解世界與自己本身，其更有助於個體定義自身任務、選擇認知工具，以預測、計畫和作決定 (Pajares, 1992)，即信念影響一個人的行為，個人的信念體系 (belief system) 理性與否，與心理健康息息相關。從生涯信念可以瞭解個體對於自我觀與世界觀之推論，儘管有些社會中根深蒂固的信念不見得正確無誤，人們可能仍不疑有他的懷抱著 (Liu, 2003)，只是當這些信念阻礙個人生涯發展時，就應有更積極的作為調整之，以期產生具有建設性的行動。因此，如能培養大專運動員以理性信

念，配合實際行動來處理其面對生涯發展所產生的壓力與情緒困擾，並建立合理的生活哲學，對其生涯發展及解決生涯危機將助益良多。

## 貳、生涯信念之相關內容

信念的形成與社會文化背景有關，即對生涯信念的瞭解不能抽離於個體的生存環境，而獨特的信念，對個體的未來會造成極為深遠的影響，而生涯信念在未得到驗證之前，並無所謂的正確或不正確的生涯信念。Krumboltz (1983) 認為不正確的生涯信念，在思考方式經常是犯了「以偏概全」的錯誤，例如斷章取義，僅以片面的線索而作成推論、與單一的標準作絕對的比較而貶低自己、誇大對負面結果的期待而造成情緒上的衝擊、對事件的因果關係作成錯誤的推論、因高度的理想化而忽略事實的全貌、因錯估成功的可能性而無法掌握滿意的結果、以合理化的自我防衛方式欺瞞自己而依然無法滿意自己，而造成個體不正確生涯信念的主要因素如下 (吳芝儀，1991)：

### 一、不適應生涯信念

Krumboltz (1983) 認為倘若個人在做生涯決定時，抱持著一些不適應的生涯價值觀或錯誤的信念，則將會對生涯發展造成某些障礙，其包括：

- (一) 故步自封：許多人以為人生中所遭遇的不幸或困厄都是必然的、命運的、無法改變的，以至於放棄了積極努力。
- (二) 猶豫不決：許多人抱持著一些不適應的想法，使其過度小心、謹慎或憂慮，以致很難作決定。
- (三) 裹足不前：有些人因接收不正確訊息，使其誤以為某個職業領域或生涯路上布滿荊棘，坎坷難行，所以始終不敢跨出做決定的腳步。
- (四) 自甘屈就：有的人根本對自己的生涯事業不具信心，為了逃避失敗，寧願選擇冒險性較低的工作。如此想法使其掩埋內心更上一層樓的企圖心。
- (五) 杞人憂天：因時因個人所設定的生涯目標太切實際，卻又一味以為唯有達成目標才能獲得自我實現的價值感，因而常感到苦惱、焦慮、深以為憂。

### 二、非理性信念

Mitchell 與 Krumboltz (1984) 認為當與生涯有關的自我觀察推論或世界觀推論不正確或不適應時，生涯決定歷程便會發生困難。這些源自於學習經驗和認知處理的私密性、內在性規則 (private rules) 即左右的我們的情緒和行動。Ellis (1962) 提出「非理性信念」(irrational beliefs) 作為引發個體心理障礙的根源，他認為理性信念可導致有效的

行為，有助於問題的解決；而非理性的信念則是會導致無效的行為，造成不當的抉擇。Ellis 更進一步指出，造成個體情緒上的困擾，是由於認知上堅持非理性想法或自我不斷重複的一些話語所造成，想要減輕困擾，則必須改變個體的非理性想法。Ellis 所提出的不合理信念有下列 12 項 (引自楊淑珍，1997，頁 189)：

- (一) 一個人不管做什麼，都絕對必須得到每個人的喜愛和讚許。
- (二) 人在各方面都必須能力十足。
- (三) 某些人很壞、邪惡、卑鄙，都應該受到責備與懲罰。
- (四) 當事情不能盡如己意時，即是可怕的災難。
- (五) 不愉快乃由外界環境所造成，個人無法加以控制。
- (六) 對於可能發生的危險或可怕的事物，要時時掛在心上。
- (七) 逃避某些困難或責任，總比面對來得容易。
- (八) 過去的經驗與事件，是現在行為的決定者，過去的影響是無法消除的。
- (九) 每個問題都有正確或完美的解決方法，而且必須找到，否則將是莫大的災難。
- (十) 一個人必須依賴他人，並應找一個比自己更強的人去依靠。
- (十一) 個人應為別人的難題或困擾而煩惱。
- (十二) 個人的自我陶醉或不必積極參與活動，亦能帶來極大的喜樂。

由上可知，生涯信念係影響個體日常生活行為，乃至於生涯決策之重要關鍵因素，個體應該要以理性的信念配合實際的行動來面對與處理有關生涯抉擇之情緒困擾問題，才能使生涯發展更加成熟與順利。大專運動員正處於生涯探索期，不適應生涯信念極易導致其在進行生涯決定時的情緒困擾與行為阻礙。因此，倘若能夠找出影響大專運動員不適應生涯信念的癥結所在，並且對症下藥協助其修正非理性的生涯認知，進而建立積極的自我價值與工作價值觀，將利於大專運動員未來生涯發展之路更加順遂。

#### 參、生涯信念相關研究

根據社會認知論 (Lent, Brown, & Hackett, 1994) 以及社會學習論 (Mitchell, Jones, & Krumboltz, 1996) 之理論架構，人們的生涯行為有很大一部分是由經由個體的信念與想法所決定，即個人的生涯信念與生涯發展有高度的關係，且生涯發展規劃的考量依據，有部分來自於個體的生涯信念 (Harrison & Lawrence, 2003; Mahadevan, 2010;



Sidiropoulou-Dimakakou, Argyropoulou, Drosos, & Terzaki, 2012), 且個體的自主性信念越佳, 則其行為表現也會越好 (Stillman et al., 2010)。因此, 倘若能夠讓大專運動員瞭解生涯信念的意義與重要性, 輔導其建立理性的生涯信念, 將可協助做出適當的生涯決定行為, 避免做出不當的生涯抉擇。有關生涯信念相關研究, 詳如表 2-10。

表 2-10  
生涯信念相關研究

| 研究者 (年代)                      | 研究主題                            | 研究對象              | 主要研究結果  |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------------|---|
| Niles 與 Sowa (1992)           | 建構生涯自我效能之理論架構網絡之研究              | 大學生               | 1. 大學生生涯信念可正向預測生涯自我效能。<br>2. 大學生之社會自我效能與信念呈正向關係, 且對生涯發展過程有所助益。  |
| 張小鳳與林蔚芳 (1996)                | 大台北地區青少年生涯信念初探研究                | 高中、職一年級學生及大四、專三學生 | 1. 不同性別之學生在生涯信念上呈顯著差異, 且不論年齡, 男性均較女性順從老闆、遷居開放意願低及較少的性別刻板印象。<br>2. 男性較女性在生涯發展上有較多的自信。<br>3. 年齡越大, 生涯信念由外控轉為內控。 |
| 劉雅惠 (1997)                    | 國小教師生涯信念、生涯自我效應與生涯發展狀況相關之研究     | 國小教師              | 1. 不同性別教師之生涯信念呈顯著差異。<br>2. 教師生涯信念與生涯發展呈正向關係。  |
| 金樹人與許宏彬 (2000)                | 國中生生涯建構與生涯發展研究                  | 國民中學三年級學生         | 1. 國中生生涯信念與生涯探索呈正向關係。   |
| Santos (2001)                 | 葡萄牙高中生生涯未定影響因素之研究               | 高中生               | 1. 負面信念會降低學生對於選擇的滿意度。<br>2. 負面信念會減少學生對自我的尊重程度。<br>3. 負面信念會減少學生達成生涯決定的信心。                                      |
| 蘇鈺婷 (2002)                    | 青少年生涯發展之相關因素研究                  | 國、高中生             | 1. 不同性別青少年在生涯信念上呈顯著差異。<br>2. 學生生涯信念與生涯探索呈顯著正相關。   |
| Austin, Wagner, 與 Dahl (2003) | 降低成年人對生涯的負面想法                   | 成年人               | 1. 生涯信念係影響個體生涯探索與行動策略的重要因素。   |
| 林正洲 (2005)                    | 臺北市高中體育班學生生涯信念與生涯發展研究           | 高中體育班學生           | 1. 不同性別、運動水準、體育班與非體育班及不同學業成績學生在生涯信念呈顯著差異。<br>2. 學生生涯信念與生涯發展間呈正向關係。  |
| 蘇明月 (2006)                    | 高雄市國中、國小學校專任行政人員生涯信念之研究         | 國中、小學校專任行政人員      | 1. 不同性別、銓敘狀況、年齡、婚姻狀況、學歷、年資、進修態度、終身學習類型行政人員在生涯信念呈顯著差異。   |
| 許雅嵐 (2007)                    | 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 | 技職校院應外系日間部的四技生    | 1. 工作價值信念與生涯自我效能間具有顯著正相關。<br>2. 生涯自我效能與生涯定向間呈顯著正相關。   |

(續下頁)

表 2-10  
生涯信念相關研究(續)

| 研究者 (年代)                        | 研究主題                        | 研究對象                | 主要研究結果  |
|---------------------------------|-----------------------------|---------------------|---|
| Stillman 等 (2010)               | 個人哲學與個人成就表現：自主性信念對工作表現預測之研究 | 大學生                 | 1. 自主性信念可正向預測研究生生涯態度。<br>2. 自主性信念可正向預測研究生工作表現。  |
| 張碧娟 (2010)                      | 臺灣地區高中職體育班學生的生涯信念與生涯發展之相關研究 | 高中職體育班三年級學生         | 1. 運動參與 7 年以上的體育班學生在完美主義構面上優於運動參與年數 4-6 年的學生。<br>2. 體育班學生在生涯信念的自我價值、完美主義、工作抱負對生涯發展有正向的影響。 |
| 洪煌佳 (2010)                      | 影響高中體育班學生的生涯發展之因素研究         | 高中體育班學生             | 1. 學生的社會支持對生涯發展具有正向影響，且生涯信念具有部分中介效果。<br>2. 高社會支持有助於學生的生涯發展，尤其是生涯信念愈佳的學生。                  |
| 洪煌佳 (2012)                      | 社會支持與生涯信念對高中職體育班學生生涯發展之影響   | 高中體育班及大學校院體育科系應屆畢業生 | 1. 學生社會支持會影響生涯發展，且生涯信念在社會支持與生涯發展間具中介效果。   |
| Sidiropoulou-Dimakakou 等 (2012) | 希臘裔跟非希臘裔職業教育學校學生的生涯信念之研究    | 高中生                 | 1. 不同性別學生在生涯信念上呈顯著差異。<br>2. 學生的生涯信念會正向影響其對生涯發展的成果預期。                                      |

生涯信念對個體的價值觀造成極為深遠的影響，並足以改變個體生涯決策行為 (蘇明月, 2006)，且當運動員面臨升學及就業問題時，若身旁無人給予適時的鼓勵及引導其正確的信念時，較易對未來感到茫然 (張碧娟, 2010)。換言之，當大專運動員面臨生涯選擇或是需要對未來的方向做抉擇時，能擁有精確合宜的構思與想法將是做成決定的最佳參考依據 (袁志晃, 2005)。Krumboltz (1994a) 更指出，人們如何做出職涯決定主要取決於其對自己和工作世界的想法，倘若他們的信念是正確且富有建設性，則將有助於幫助個體達成職涯發展目標，即生涯信念係影響個體生涯探索與行動策略的重要因素 (Austin et al., 2003)，倘若輔導人員能夠協助大專運動員對自我有更深入的瞭解，並能夠使其擁有正向積極的信念，將可促使其能夠以更理性的方式對其所擁有的機會做出有好的反應 (Nathan & Hill, 2006)。簡言之，大專運動員如果想要實現自己的生涯發展目標，除不斷地充實專業知能與強化工作技能外，更需要建立更正向與理性的生涯信念 (Harrison & Lawrence, 2003)，即大專運動員在學習與成長過程中除持續提升的運動成

績表現外，更應加強基礎學科能力，強化對於生活見識的廣度，藉以提高自我價值以及對於未來工作的期待，並且建立凡事追求卓越的態度，如此一來將可讓自己更堅信地朝生涯發展目標前進。

上述研究結果發現，不同性別（林正洲，2005；張小鳳、林蔚芳，1996；劉雅惠，1997；蘇明月，2006；蘇鈺婷，2002）、年級（張小鳳、林蔚芳，1996；蘇鈺婷，2002）、工作經驗（蘇明月，2006）之個體於生涯信念具顯著差異，即性別、年級與工作經驗係影響個體生涯信念之主要背景變項；自主信信念越高者，預期未來生涯成功的正向態度越強，即個體對生涯所抱持的信念對其未來生涯規劃的自信心具有重要影響力（Stillman et al., 2010），亦是引導個體能否朝理想生涯發展目標前進的要素之一（Sidiropoulou-Dimakakou et al., 2012）。

#### 第四節 生涯自我效能相關理論與研究

##### 壹、生涯自我效能之定義

自我效能的概念源自於 Bandura (1977a) 所提出之社會認知生涯取向理論 (social cognitive approach to career development)，係指個體對自己表現成功結果所需行為的信念，亦即個體從事某項工作或表現某種行為上所具有的能力，以及其根據過去的經驗，對於該工作或行為可能做到地步的一種主觀性評價，其意味著個體對於自己獲致成功的信心程度 (張春興，1998)，Bandura 更指出，在所有有關「自我」(self) 的知識中，對人類生活影響最大的便是個人效能 (personal efficacy)；個人的行為不僅會受到個體內在驅力的影響，亦會受到外在環境的影響，在此兩者交互作用過程中，自我效能就是認知因素的核心 (Hoff, 1997; Isaacson & Brown, 2000)。

Prterson (1993) 認為自我效能是個體對於所賦予的任務或行為，可成功表現的能力態度，並在面對障礙或負面經驗時，能夠有堅定信念去克服的信心程度。

汪佳佩 (2007) 則認為，自我效能為個體根據自己以往的經驗，對某一特定工作或事務，經過多次的成敗歷練後，自信能夠獲致成功所具有的看法，此一看法影響個人付出行動的努力程度及個人遇到逆境時能夠堅持行動的程度。

Bandura 進一步指出，個人對於自我效能的預期，不但關乎努力行為是否產生，同時對於個人為達成某個目標所願意付出的努力程度有極大關係，即個體在擁有適當技能和給予合適刺激的情形下，自我效能是個人在壓力情境下選擇採取何種行動、願意付出多少努力，以及面對挫折時可以持續努力多久的關鍵決定因素 (引自汪佳佩，2007，頁 25)。因此，自我效能理論的基本假設係個體所有形式心理改變歷程之目的都是在創造跟增強自我效能的預期，而自我效能的預期攸關努力行為是否產生，且個人對於工作動機的強弱，將會決定其本身自我效能的評估，故自我效能對於個人行為結果具有關鍵性的決定作用 (Lent et al., 1994)。

由上可知，自我效能乃個體根據過去的生活與學習經驗，對自己從事某一特定工作或事務時，評估自己是否夠成功達成預期目標所展現出來的自信心與決心程度，個體對自我效能所持的態度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，倘若能判斷自己有能能力處理，並確實執行行動，不僅能夠預期成功並且會產生更持久的堅定態度。簡言之，當個體自我效能越高，其對於成功完成某項工作的信心程度也就越高，因此，個體將會盡力發揮個人潛能，並以正向積極的態度解決其在完成任務過程中所面臨的困境 (Hackett & Betz, 1981)。

生涯自我效能的概念是由 Hackett 與 Betz (1981) 根據 Bandura (1977b) 的自我效能理論衍伸而來，其強調當自我效能理論運用於生涯領域時，都統稱為生涯自我效能。因此，生涯自我效能這個名詞是建立在自我效能之上，是自我效能在生涯研究上的應用研究 (Sandler, 1998)。Betz 與 Hackett (1986) 認為生涯自我效能是個體對於本身生涯能力的自我評估，而個體自我評估係經由其本身的自我效能察覺而來，評估的重點包括了與生涯相關的作業、行為決定與適應，其意味著個體對於自身生涯相關行為的信心程度。Bandura (1986) 研究發現，個體自我效能程度的高低與個人生活、能力與成就表現會相互影響，低自我效能者會盡量避免該行為，而高自我效能者則會開始並維持該行為表現 (Prterson, 1993)，即自我效能主要是幫助個體在面對問題時，能夠協助個體決定後續的行為，此種選擇與個體所處的環境、個人所耗費的精力和時間、思考模式與情緒具有絕對關聯性。換言之，高生涯自我效能者，其生涯選擇的範圍較不受限，較能表現出自己真正的想法與興趣，同時當他們面對生涯問題時，也會以較積極的態度來解決所面臨的困境，克服困難的容忍度也較高 (李詠秋, 2002)；反之，若個體若生涯自我效能較低，將不易產生滿意有效的生涯相關選擇、計畫與成就 (Hackett & Betz, 1981)，亦即當個體對於生涯議題中的應對能力具有高度信心時，越可能排除在生涯發展過程中所面臨到的阻礙因素，進而獲致成功 (Herr & Cramer, 1988)。有關「生涯自我效能」的定義，詳如表 2-11。

表 2-11  
生涯自我效能之定義

| 學者 (年代)               | 定義  |
|-----------------------|---|
| Taylor 與 Betz (1983)  | 個體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。                               |
| Lent 與 Hackett (1987) | 個體對於從事與生涯選擇和生涯適應相關行為的個人效能之評價。                                   |
| 厲瑞珍 (2002)            | 一個人在生涯發展中對自己能成功地完成一項任務的看法及期望。                                   |
| 郭玟嫻 (2003)            | 一個人在生涯發展過程中，自己估計成功地完成一項任務所具有的能力、信心及期望的看法。                       |
| 黃瑛琪、連廷嘉與鄭承昌 (2006)    | 個體對生涯相關行為表現掌握的信心程度，屬於認知變項，行為的改變會透過自我效能的中介歷程而形成，因此在個體行為改變上具有影響力。 |
| 汪佳佩 (2007)            | 個體對於本身生涯能力的自我評估，自我評估的結果會影響個體的行為表現、面對問題及克服困難的容忍度，是預測生涯進入行為的重要指標。 |
| 許雅嵐 (2007)            | 個體在面對生涯決策問題時，擁有多少信心程度解決所面臨的問題。                                  |
| 賴文仁 (2008)            | 個人基於生涯的自我感與環境任務適應力交互作用下，對於完成生涯任務的信心評估及期望。                       |
| 洪子晴 (2010)            | 個人面對學業或職業選擇時對自己是否能成功地表現此一行為的預期作用及信心程度。                          |

綜合上述，生涯自我效能係個體在生涯發展過程中，對自己將來能否成功達成預設生涯目標的自信程度，而大專運動員若是想要找到符合自己的生涯發展方向，並做出最佳的生涯決定，就必須先充分瞭解自己的能力與興趣，並且提升自己對於達成生涯發展目標的信心。

## 貳、生涯自我效能相關理論

Hackett 與 Betz (1981) 根據 Bandura 於 1977 年所提出的自我效能架構，提出生涯自我效能理論，其理論在於探討個體的行為表現受到環境、個人對環境的認知、以及個人行為三者交互作用的影響情形，其中，個體認知因素的核心即是自我效能，對於個體行為的結果具有關鍵性的決定作用 (李詠秋, 2002)，個體亦根據自身對自我效能的評估來決定行動途徑 (汪佳佩, 2007)。相關研究結果更發現，生涯自我效能降低時，會產生個人在學業成就降低 (Prterson, 1993)、生涯選擇的範圍較窄 (Hackett & Betz, 1981)、生涯抉擇不定 (Sandler, 1998) 與生涯成熟度不良

(Luzzo, 1999 ; Prterson, 1993) 等情形，而引發生涯阻礙。換言之，提升大專運動員對於自我狀態知覺的生涯自我效能感，將可激發其自我成長和生涯成功的動力，以做出最佳的生涯決策 (career decision-making)，其對大專運動員生涯發展之重要性不言可喻。

Bandura (1977b) 強調，自我效能是與環境和其它自我調適機轉以及個體能力、經驗與成就表現之間交互作用的結果，其以自我效能察覺模式 (model of perceived self-efficacy) 說明環境和行為之間的關係。如圖 2-2 所示：

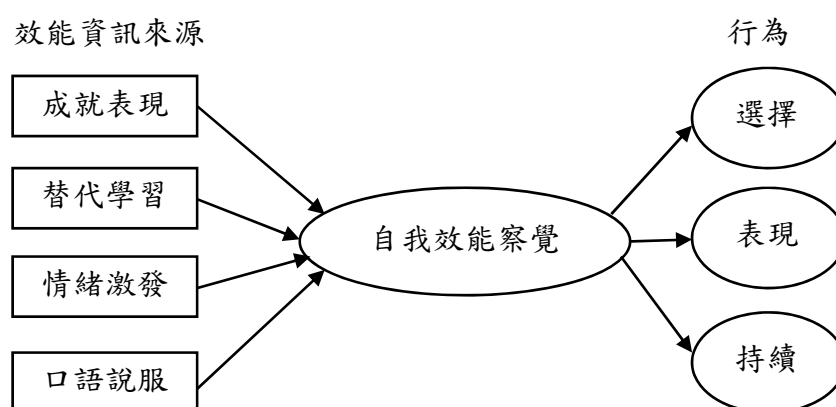


圖 2-2 Bandura 自我效能察覺模式

資料來源：“Counseling uses of career self-efficacy theory”.Betz, N. E, 1992, *The Career Development Quarterly*, 41(1), p. 23.

由 Bandura 的自我效能察覺模式可看出，影響個體自我效能的主要來源包括，成就表現、替代學習、情緒激發與口語說服。個體自我效能可經由個人成就表現的累積以及透過替代學習類化舊經驗，來評估、調整本身的自我效能察覺能力；此外，該能力亦會經由重要他人或同儕的言語肯定與鼓勵而受到增強，或受到情緒的激發而影響察覺效果 (李詠秋，2002)。而綜合上述因素對自我效能察覺的影響，將會導致個體產生選擇、表現以及持續等不同的行為結果 (許淑穗、張德榮，1998)。

Hackett 與 Betz (1981) 採用 Bandura 的自我效能觀點，透過自我效能察覺模式來說明自我效能的形成及其與個人、環境和行為之間的情形，並瞭解生涯自我效能對於個體生涯行為之關係，而 Betz 亦藉此觀點，將生涯自我效能的概念套入

此模式中，藉以探討生涯自我效能與個體生涯行為間的關係。Hackett, Betz, 與 Casas (1992) 同樣強調環境、個人因素與個人行為的交互影響關係，並且認為透過個人的認知過程，將可以緩和或調整其生涯決定行為。以下僅將影響個體生涯自我效能的來源分述如下（李詠秋，2002；Betz, 1992；Betz & Hackett, 1986）：

#### 一、成就表現 (performance accomplishment)

過去的成功經驗或表現有助於提高自我效能與對成功能力的預期。個人若能克服偶爾的失敗經驗，並找到失敗之因與改進之道，則可增強繼續努力的動機，因此個人在某階段生涯階段發展良好，將可提高個人的生涯自我效能。反之，若該生涯階段發展情形不佳或面臨挫折且無法克服或適應時，則會使個人的生涯自我效能降低。因此，若要提升個人的生涯自我效能，可從增加其獲致生涯成就表現的成功經驗開始，此成功經驗來自於個人直接經驗為提升生涯自我效能最有效的方法。

#### 二、替代學習 (vicarious learning)

生涯自我效能的形成並非完全依賴自己的生涯成就表現，有時也會源自於替代性經驗的學習，也就是藉由觀察或聽取他人的經驗來修正和調整生涯自我效能。個人會透過對他人生涯發展狀況的觀察，或是根據他人面臨生涯阻礙時的解決方式，作為解決自己生涯困境時的參考，進而形成其生涯自我效能。因此，成功楷模的提供，能使個人透過模仿學習，以激勵自己完成該項任務。

#### 三、言語說服 (verbal persuasion)

言語的說服通常是用來改變人類行為的方式之一，因為這種方式既簡單又方便。透過重要他人、同儕言語上的肯定、鼓勵來強化自我效能，使個人相信可以成功克服生涯阻礙。然而這種方式所引發的生涯自我效能預期往往相當微弱而短暫，主要的原因是無法提供可靠的經驗作為基礎，所以若能配合情境，給予有效的行為改變指導，較有可能提高生涯自我效能。

#### 四、情感的激發 (emotional arousal)

個人生理狀態會影響自我效能預期，當高度的情緒激動如壓力或困難情境所引起的焦慮會削弱表現水準，生涯自我效能相對降低。Bandura (1977b) 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。在生涯發展過程中，若個人對於自己的未來充滿焦慮感，將影響其生涯自我效能。因此，欲提升個人的生涯自我效能，可從加強對焦慮的管理外，亦可從行為改變療法著手，讓個人學習控制情緒，降低情緒激動，增進自我效能。

而透過成就表現、替代學習、言語說服及情感激發等四種訊息對個體生涯自我效能的影響，將導致個體在生涯選擇、生涯表現及生涯持續三方面有不同的行為結果 (李詠秋, 2002)：

### 一、生涯選擇方面

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，換言之，個體在進行生涯選擇前會先自我評估，選擇自己能夠勝任的任務，對於超過自己能力的任務會選擇逃避。所以當個體意識到在某生涯領域表現不佳或能力不足時，可能會選擇逃避該領域。

### 二、生涯表現方面

個體若對於某領域具有較高的生涯自我效能感，則在面對該領域之要求或困難時，所產生的焦慮感較低，同時行為表現也會更為積極；相反地，對生涯自我效能抱持懷疑者，其行為表現反之。

### 三、生涯持續方面

生涯自我效能預期較高的人，即使在生涯發展或選擇過程中遇到了阻礙或困難，仍會受到其生涯自我效能感的引導而堅持下去；相反地，低自我效能者，則會抱持著遲疑的態度而寧願選擇放棄一途，不願意繼續接受挑戰。

自我效能信念是預測個體生涯進入 (career entry) 行為的重要指標 (Lent, Brown, & Larkin, 1984)，探討個體生涯自我效能情形可以瞭解並預測其生涯決策行為，其受到生涯成就表現、替代學習經驗、情緒激發反應以及他人口語說服的影響，而產生不同程度的生涯自我效能，使個體在生涯選擇、生涯表現以及生涯持續上產生不同的結果。簡言之，大專運動員對於生涯自我效能所抱持的態度，將會直接影響其面對生涯選擇的範圍大小以及面對生涯阻礙時的態度與挫折容忍力，而增強運動員對處理生涯相關問題的自我效能，將有助於其在生涯選擇與生涯表現。

## 參、生涯自我效能相關研究

生涯自我效能為個體在處理生涯任務與問題時，對於自己本身是否能成功完成任務或解決問題的預期心理狀態以及自信心程度。生涯自我效能相關研究，詳如表 2-12。

表 2-12

生涯自我效能相關研究

| 研究者 (年代)                  | 研究主題                             | 研究對象           | 主要研究結果  |
|---------------------------|----------------------------------|----------------|---|
| Taylor 與 Popma (1990)     | 生涯決策自我效能與職業定向相關之研究               | 大學生            | 1.生涯自我效能是預測學生職業定向重要變項。  |
| Matzeder 與 Kiresko (1995) | 生涯自我效能對職涯發展與家庭角色扮演之影響            | 大學生            | 1.生涯自我效能可預測女大學生工作發展方向。  |
| 劉雅惠 (1997)                | 國小教師生涯信念、生涯自我效能與生涯發展狀況相關之研究      | 國民小學級任教師       | 1.教師生涯自我效能與生涯發展間呈正向關係。  |
| Hoff (1997)               | 俄亥俄州高等教育機構成人大學生生涯發展需求之研究         | 成人大學生          | 1.生涯自我效能係影響成人大學生生涯發展需求之重要變項。  |
| Lucas (1997)              | 成人大學生生涯轉換之研究                     | 社區大學生          | 1.生涯自我效能是影響生涯輔導需求主要因素。<br>2.生涯自我效能與生涯輔導需求呈負向關係。                                     |
| Luzzo (1999)              | 大學生職業生涯決策需求之研究                   | 大學生            | 1.生涯自我決策效能與生涯發展間呈正向關係。  |
| 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 | 大學校院之學生        | 1.學生生涯自我效能與生涯發展呈正向關係。   |
| 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    | 大學應屆畢業生        | 1.有修習教育學程、有工作經驗、就讀師範院校及人文學院的大學應屆畢業生之生涯自我效能較佳。<br>2.不同性別與學校性質對大學應屆畢業生之生涯自我效能有交互作用影響。 |
| 過修齊 (2004)                | 國民小學教師生涯承諾、生涯自我效能與生涯協助需求相關之研究    | 國民小學教師         | 1.教師生涯自我效能與生涯協助間呈正向關係。<br>2.教師生涯自我效能可預測生涯協助需求。                                      |
| 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關係研究  | 技術學院學生         | 1.不同性別、年級學生在生涯自我效能呈顯著差異。<br>2.學生生涯自我效能與生涯發展呈正向關係。<br>3.學生生涯自我效能對生涯發展狀況具預測力。         |
| 許雅嵐 (2007)                | 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  | 技職校院應外系日間部的四技生 | 1.不同性別和社團經驗之學生，在生涯自我效能上呈顯著差異。<br>2.生涯自我效能與生涯定向間呈正向關係。                               |

(續下頁)

表 2-12  
生涯自我效能相關研究(續)

| 研究者 (年代)              | 研究主題  | 研究對象        | 主要研究結果   |
|-----------------------|---|-------------|--|
| 賴曉庭 (2008)            | 音樂相關學系學生生涯發展狀況與生涯自我效能研究                       | 大學音樂相關學系學生  | 1.不同年級、教育學分修習狀況之學生在生涯發展呈顯著差異。<br>2.學生生涯自我效能與生涯發展呈正向關係。                 |
| 洪子晴 (2010)            | 臺灣大專甲組跆拳道運動員生涯自我效能與生涯輔導需求之研究                  | 大專公開組跆拳道運動員 | 1.運動員之性別、年級、修習教程、段位、打工經驗、賽會層級與學校會影響其自我效能。<br>2.運動員之生涯自我效能與生涯輔導需求呈正向關係。 |
| 張韻瑋 (2010)            | 南部地區高中音樂資優生生涯自我效能與生涯發展及學校教師同儕角色影響之研究          | 音樂班資優生      | 1.學生生涯自我效能與生涯發展呈正向關係。  |
| 陳鈺欣 (2010)            | 原住民高中職學生生涯發展與生涯自我效能之相關研究                      | 原住民學生       | 1.學生生涯自我效能與生涯發展呈正向關係。  |
| Restubog 等 (2010)     | 生涯自我效能與生涯決定在情境支持與堅持之中介角色                      | 大學生         | 1.學生生涯自我效能可正向影響生涯決定。<br>2.學生生涯自我效能在父母支持與生涯決定間具中介效果。                    |
| 藍唯語 (2011)            | 大學體育科系學生生涯自我效能與生涯發展狀況之研究                      | 體育系學生       | 1.學生生涯自我效能可正向預測生涯發展。   |
| Rogers 與 Creed (2011) | 以社會認知生涯理論為架構縱貫性探討青少年的生涯規畫與生涯探索                | 高中學生        | 1.學生生涯自我效能與生涯目標可正向預測生涯規劃。<br>2.生涯自我效能與生涯目標可正向預測生涯探索。                   |
| 何光明與楊玲惠 (2011)        | 餐飲技職教育學生學習滿意度與生涯自我效能對職涯選擇影響之研究—以大同技術學院餐飲管理系為例 | 大學生         | 1.學生學習滿意度與校外實習滿意度呈正向關係。<br>2.學生學習滿意度與實習滿意度可正向影響生涯自我效能，進而激發個人職涯選擇行為。    |
| 何光明、楊玲惠與吳柏萱 (2012)    | 實習環境知覺、實習滿意度與生涯自我效能關係探討—大同技術學院餐飲管理系的個案研究      | 大學生         | 1.實習滿意度會直接影響學生生涯自我效能。<br>2.實習環境知覺主要係透過校外實習學習滿意度的中介效果，而間接影響未來生涯自我效能。    |

個體行為的改變會透過自我效能的中介歷程而形成，因此在個人行為改變上具有影響力 (黃瑛琪等, 2006)，而生涯自我效能是個體對於本身生涯能力的自我評估，評估的重點包括了與生涯相關的作業與行為決定，其意味著個體對於自身生涯相關處理過程的信心程度 (Betz & Hackett, 1986)。相關研究指出，生涯自我

效能對學生所知覺未來的生涯發展狀況具正向影響力 (洪子晴, 2011; 許雅嵐, 2007; 陳佩雯, 2005; 厲瑞珍, 2002), 即提升大專運動員對自我分析能力, 解決問題能力以及蒐集職業資料能力的自信心, 將可有效協助其進行生涯規劃。

上述研究結果發現, 不同性別 (洪子晴, 2010; 許雅嵐, 2007; 陳佩雯, 2004)、年級 (洪子晴, 2010; 陳佩雯, 2004)、工作經驗 (洪子晴, 2010; 許雅嵐, 2007; 厲瑞珍, 2002) 之個體於生涯自我效能具顯著差異, 即性別、年級與工作經驗係影響個體生涯自我效能之主要背景變項; 高生涯自我效能者, 較能以正向的態度來解決所生涯發展過程中所遭遇的問題 (李詠秋, 2002)。因此, 提升大專運動員執行生涯發展任務的信心, 激發其自我成長的動力乃是影響大專運動員能否成功完成生涯轉換, 發展出更美好將來的關鍵因素。

## 第五節 社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之關係

本節旨在彙整社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展等研究變項之相關文獻，釐清各變項之間的關係與影響路徑，藉以建構本研究之研究架構。共分為六大部分，依序為：一、社會支持與生涯信念之關係；二、社會支持與生涯自我效能之關係；三、社會支持與生涯發展之關係；四、生涯信念與生涯自我效能之關係；五、生涯信念與生涯發展之關係；六、生涯自我效能與生涯發展之關係。茲分述如下：

### 壹、社會支持與生涯信念之關係

Fawcett, Garton, 與 Dandy (2009) 指出，個體經由社會互動以及社會關係的支持與鼓勵，有利於提升其參與活動的動機與自我效能。運動員所獲得來自於家庭、教練等重要他人的社會支持對於其在運動表現的行為、認知與情感上具有正向的影響 (Carron, Hausenblas, 與 Mack, 1996)，即社會支持有助於提升個體對於從事活動的態度、價值觀與信念等 (Harrison & Lawrence, 2003; Scott & Willits, 1998)。因此，當大專運動員在學習過程中倘若獲得較多來自於家人、教練、隊友等人的支持與鼓勵，將能夠擁有較佳的生涯信念。有關社會支持與生涯信念關係之相關研究，詳如表 2-13。

表 2-13  
社會支持與生涯信念相關之研究

| 研究者 (年代)                        | 研究主題                      | 研究對象    | 主要研究結果                  |
|---------------------------------|---------------------------|---------|-------------------------|
| Fisher 與 Padmawidjaja (1999)    | 父母支持對非洲美裔與墨西哥美裔大學生生涯發展之影響 | 大學生     | 1. 父母支持對學生的生涯信念會產生正向影響。 |
| 洪煌佳 (2010)                      | 影響高中體育班學生的生涯發展之因素研究       | 高中體育班學生 | 1. 社會支持可正向影響學生的生涯信念。    |
| Hung 與 Wang (2010)              | 社會支持及生涯信念對體育科系學生之生涯發展影響模式 | 體育科系學生  | 1. 社會支持對學生生涯信念有正向影響。    |
| 洪煌佳 (2012)                      | 社會支持與生涯信念對高中職體育班學生生涯發展之影響 | 高中體育班學生 | 1. 社會支持可正向影響學生的生涯信念。    |
| Sidiropoulou-Dimakakou 等 (2012) | 希臘裔跟非希臘裔職業教育學校學生的生涯信念之研究  | 高中生     | 1. 家人支持對學生的生涯信念會產生正向影響。 |

運動員的養成過程中，其所獲得的社會支持經常是影響其是否持續投入專項訓練的

重要因素 (Carron et al., 1996; Fawcett et al., 2009)。相關研究指出，家人與老師的支持，對個體學習能力與生涯發展之認知具有重要的關聯性 (Fisher & Padmawidjaja, 1999; Juntunen et al., 2001)；而運動員的家人與教練所給予的社會支持對於其運動行為表現、價值觀與自我認知具正向影響力 (Carron et al., 1996)。簡言之，大專運動員獲得的社會支持越多，不僅有助於其運動領域的發展，更能擁有更正向積極的價值觀來進行生涯規劃 (Goldberg & Chandler, 1995)。

## 貳、社會支持與生涯自我效能之關係

社會支持能使個體在社會網路中獲得實質上或情緒上的幫助 (闕美華, 2000)，進而提升其解決生涯問題的自信心。此外，社會支持具有多重功能，不論是個體處於何種情境之下，若能有效得到重要他人的支持，對於增進個人的自我效能將有所助益 (郭哲君, 2009)。毛菁華等 (2008) 研究更發現，家人與同儕的支持與個體知覺未來生涯發展之情形有重要影響性 (郭靜姿等, 2007；簡維君等, 2005；薛凱方, 2010)。有關社會支持與生涯自我效能關係之相關研究，詳如表 2-14。

表 2-14

社會支持與生涯自我效能相關之研究

| 研究者 (年代)              | 研究主題                             | 研究對象 | 主要研究結果                              |
|-----------------------|----------------------------------|------|-------------------------------------|
| Solon (1993)          | 替代學習對女性生涯自我效能影響之研究               | 成年女性 | 1. 母親的支持是影響成年女性生涯自我效能的重要因素。         |
| Bratton (1997)        | 博士班學生學術經驗、生涯自我效能、表現與自尊之研究        | 博士生  | 1. 家人支持與生涯自我效能呈正向關係。                |
| Turner 與 Lapan (2002) | 生涯自我效能與父母支持對青少年生涯發展之影響           | 中學生  | 1. 父母支持正向影響學生生涯自我效能。                |
| Turner 等 (2004)       | 家庭因素與青少年數學與科學研究興趣之關係             | 青少年  | 1. 父母支持對青少年數學自我效能具正向影響力。            |
| 賴文仁 (2008)            | 國民小學教師生涯自我效能、社會支持與生涯承諾之相關研究      | 國小教師 | 1. 國小教師生涯自我效能與社會支持呈正向關係。            |
| Rogers 等 (2008)       | 個性在青少年生涯規劃與生涯探索間所扮演之角色：從社會認知理論觀之 | 高中生  | 1. 高中生從父母、老師與隊友得到的社會支持越多，則生涯自我效能越佳。 |

(續下頁)

表 2-14  
社會支持與生涯自我效能相關之研究(續)

| 研究者 (年代)  | 研究主題                                | 研究對象        | 主要研究結果  |
|---|-------------------------------------|-------------|---|
| Rogers 等 (2008)                                 | 個性在青少年生涯規劃與生涯探索間所扮演之角色:從社會認知理論觀之    | 高中生         | 1.高中生從父母、老師與隊友得到的社會支持越多,則生涯自我效能越佳。  |
| 謝雅茶 (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 | 高中職女學生      | 1.學生知覺父母支持與生涯自我效能呈正向關係。   |
| 蔣宜玫 (2009)                                      | 高中生家庭支持、親子依附與生涯自我效能之研究              | 高中學生        | 1.家庭支持對學生的生涯自我效能表現具正向影響力。   |
| Jones 與 Cunningham (2008)                       | 運動管理學系學生知覺課程學習對其出國學習意圖影響之研究         | 大學生         | 1.社會支持對學生課程學習自我效能具正向影響力。<br>2.社會支持可由自我效能中介影響學生對課程學習之預期成果與興趣。                  |
| Howard, Ferrari, Nota, Solberg, 與 Soresi (2009) | 高中學生之文化背景、社會關係與生涯發展之關係              | 高中學生        | 1.家庭支持、老師及同儕可正向影響自我效能與目標設定方向。<br>2.家庭支持、老師以及同儕經自我效能、學習動機與目標設定方向中介影響學習成果與生涯決定。 |
| Sheu 等 (2010)                                   | 從荷倫的社會認知理論觀點驗證生涯選擇模式之研究             | 高中生、大學生及成年人 | 1.社會支持正向影響生涯自我效能。<br>2.社會支持可經由生涯自我效能中介影響目標選擇決定。                               |
| Stringer 與 Kerpelman (2010)                     | 大學生之生涯認同發展:決策、父母支持與工作經驗             | 大學生         | 1.父母支持可正向影響學生生涯自我效能與生涯認同評估。<br>2.父母支持可藉由生涯自我效能中介影響生涯認同評估。                     |

由上述研究可知,社會支持與生涯自我效能呈正向關係(賴文仁,2008;蔣宜玫,2009;謝雅茶,2009;Bratton,1997;Solon,1993;Turner & Lapan,2002;Turner et al.,2004)。大專運動員在學期間除是扮演學生身分外,更扮演運動員,甚至是運動明星等多元化角色,其經常面臨包括運動成績表現、學業成績以及人際關係等壓力困擾,以致於對於未來的生涯發展充滿憂慮,加上運動員鮮少關注生涯發展議題,以及生涯探索能力的培養,因此,當遇到生涯發展相關問題時,就會顯得不知所措,失去方寸;倘若在這過程中能夠獲得更多來自於家人、隊友、教練等支持與提供參考意見,則將會提升其對於自我瞭解、未來計畫擬定等執行生涯發展任務之自信心。

### 參、社會支持與生涯發展之關係

Carron 等 (1996) 研究指出，家人、教練、隊友等重要他人的社會支持對於運動員的運動參與行為、認知與情感上具有正向影響，即大專運動員在學習的過程中如能獲得有效的社會支持，可以協助其在心理上抵制不協調的外在訊息、強化並維持參與訓練動機，且社會支持力量越大，除抵制外來負面影響的力量也越大，更是激發個體正向行為背後的重要助力來源 (LeBlanc & Tully, 2001)。簡言之，社會支持對運動員的影響層面是相當多元且長久的，大專運動員經常必須面對運動成績與課業學習的雙重壓力，倘若長期缺乏來自於家人、教練以同學等人的支持，則極有可能會促使其產生學習困擾與生活適應不良等問題，更會影響其未來的生涯發展，其重要性不言可喻。有關社會支持與生涯發展關係之相關研究，詳如表 2-15。

表 2-15

社會支持與生涯發展相關之研究

| 研究者 (年代)        | 研究主題                             | 研究對象        | 主要研究結果   |
|-----------------|----------------------------------|-------------|--|
| Lent 等 (2003)   | 從荷倫的觀點驗證義大利高中生社會認知興趣與選擇之研究       | 高中生         | 1. 學生生涯自我效能對職涯選擇具正向影響力。<br>2. 社會支持經生涯自我效能中介影響職涯選擇。                                       |
| Wuerth 等 (2004) | 家人介入與青少年階段運動員生涯關係之研究             | 10-20 歲運動員  | 1. 母親是運動員主要的社會支持來源。<br>2. 家人的心理支持對於運動員生涯發展有重要的影響力。                                       |
| 簡維君等 (2005)     | 婚姻與家庭的影響：高中美術資優班畢業女性生涯發展之助力與阻力   | 高中美術資優畢業班女性 | 1. 家人支持對女性畢業生生涯發展具正向影響力。   |
| 郭靜姿等 (2007)     | 高中資優班畢業女性談資優教育之影響                | 高中資優班畢業女性   | 1. 家人的支持係影響女性畢業生生涯發展之重要因素。   |
| 毛菁華等 (2008)     | 技職院校女大學生生涯發展歷程模式之研究              | 技職院校女大學生    | 1. 人際關係的連結對女學生生涯發展具正向影響力。  |
| Rogers 等 (2008) | 個性在青少年生涯規劃與生涯探索間所扮演之角色：從社會認知理論觀之 | 高中生         | 1. 高中生社會支持與生涯探索呈正向關係。<br>2. 高中生自我效能與生涯規劃呈正向關係。<br>3. 高中生來自父母、老師與隊友的社會支持越多，其對生涯發展的預期也會越佳。 |
| Sheu 等 (2010)   | 從荷倫的社會認知理論觀點驗證生涯選擇模式             | 高中生、大學生及成年人 | 1. 社會支持經由生涯自我效能中介影響生涯目標選擇決定。   |

(續下頁)



表 2-15  
社會支持與生涯發展相關之研究 (續)

| 研究者 (年代)           | 研究主題                               | 研究對象     | 主要研究結果   |
|--------------------|------------------------------------|----------|--|
| Hung 與 Wang (2010) | 社會支持及生涯信念對體育科系學生生涯發展影響模式           | 大學體育科系學生 | 1. 社會支持對學生的生涯信念具正向影響力。   |
| 洪煌佳 (2010)         | 影響高中體育班學生的生涯發展之因素研究                | 高中體育班學生  | 1. 高中體育班學生社會支持對生涯發展具正向影響力。   |
| 薛凱方 (2010)         | 生涯自主動機歷程與生涯定向、學習投入之模式驗證-以自我決定理論之觀點 | 高中學生     | 1. 高中生知覺父母支持、教師支持會正向影響其基本需求滿足程度，基本需求滿足程度會再正向影響生涯自主動機，再透過生涯自主動機對生涯定向產生正向影響。 |
| 洪煌佳 (2012)         | 社會支持與生涯信念對高中職體育班學生生涯發展之影響          | 高中體育班學生  | 1. 學生知覺的社會支持對生涯發展具正向影響力。   |

根據生涯認知論的觀點，周遭人士、環境因素與個人行為都是影響生涯發展的重要因素 (Lent et al., 1994)，會對個體的生涯探索與生涯方向產生重要影響 (Rogers & Creed, 2011)，即社會支持是影響個體的生涯決策的關鍵因素 (Lent et al., 2002)。上述相關研究可知，社會支持與生涯發展具正向關係 (毛菁華等, 2008；洪煌佳, 2010、2012；郭靜姿等, 2007；薛凱方, 2010；簡維君等, 2005；Hung & Wang, 2010；Lent et al., 2003；Rogers et al., 2008；Sheu et al., 2010)。因此，大專運動員如果能夠獲得來自於家人、教練與隊友等人的正面支持 (Nota, Ferrari, Solberg, & Soresi, 2007)，並且能夠與其針對未來有關生涯發展可能的選擇方向進行密切的討論 (Yuen et al., 2010)，則其未來將能有較佳的生涯發展 (Rogers & Creed, 2011)。

#### 肆、生涯信念與生涯自我效能之關係

Stillman 等 (2010) 研究發現，個體所具備的自主性信念越高，則其相對有較佳的生涯態度以及工作表現，且自主性信念越高者，預期未來生涯成功的正向態度越強，即個體的生涯所抱持的信念對其未來生涯規劃的自我效能具有重要影響力，亦是引導個體能否朝理想生涯發展目標前進的要素 (Arulmani & Nag, 2008；Sidiropoulou-Dimakakou et al., 2012)。有關生涯信念與生涯自我效能之相關研究，詳如表 2-16。

表 2-16  
生涯信念與生涯自我效能相關之研究

| 研究者 (年代)            | 研究主題                            | 研究對象   | 主要研究結果                                  |
|---------------------|---------------------------------|--------|---|
| Niles 與 Sowa (1992) | 建構生涯自我效能之理論架構網絡之研究              | 大學生    | 1.大學生之生涯信念可正向預測其生涯自我效能。                 |
| Luzzo 與 Day (1999)  | 生涯自我效能之性去調查回饋與社會認知生涯信念關係之研究     | 大學生    | 1.大學生生涯信念之自我控制、責任與工作價值等構面與其生涯自我效能呈正向關係。 |
| Santos (2001)       | 葡萄牙高中生生涯未定影響因素之研究               | 高中生    | 1.負面信念對學生達成有效之生涯決定的自信心有負面影響。            |
| 許雅嵐 (2007)          | 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 | 技術學院學生 | 1.學生的工作價值與生涯自我效能呈正向關係。                  |
| Stillman 等 (2010)   | 個人哲學與成就表現：自主性信念對工作表現預測之研究       | 研究生    | 1.自主性信念對研究生的生涯態度具正向影響力。                 |

Mitchell 等 (1996) 指出，生涯行為有很大一部分是經由個人的信念與想法所決定，其中個體有限的人生經歷與失敗經驗在生涯規劃的自我效能發展過程中扮演重要的角色 (Forst & Marten, 1990; Sidiropoulou-Dimakakou et al., 2012)，正向的生涯信念可讓個體有更自信的態度做出生涯決策 (Clarkson, 2003)，進而完成生涯相關的決策工作。因此，如果能使大專運動員對於自己未來生涯發展所抱持的生涯信念趨於正向積極，且用更理性的態度來看待自己在生涯發展過程中所遭遇到的問題，則其將更有自信心能夠達成各階段之生涯任務，進而朝生涯發展目標前進。

#### 伍、生涯信念與生涯發展之關係

信念影響著一個人的行為 (金樹人, 1986)，當個體在面臨生涯抉擇時，不同的信念會產出不一樣的行為 (張碧娟, 2010)，突顯出信念在個體生涯面臨生涯抉擇與決定時之重要性。從生涯信念可以瞭解個體對於自我價值觀與工作價值觀之推論，儘管有些根深蒂固的信念不見得正確無誤，人們可能仍不疑有他的懷抱著 (Liu, 2003)，只是當這些信念阻礙個人生涯發展時，就應有更積極的作為調整之，以期產生具有建設性生涯規劃行為。有關生涯信念與生涯發展關係之相關研究文獻綜整，詳如表 2-17。

表 2-17  
生涯信念與生涯發展相關之研究

| 研究者 (年代)                             | 研究主題                             | 研究對象        | 主要研究結果  |
|--------------------------------------|----------------------------------|-------------|---|
| 劉雅惠 (1997)                           | 國小教師生涯信念、生涯自我效應與生涯發展狀況相關之研究      | 國小教師        | 1. 教師生涯信念與生涯發展狀況呈正向關係。  |
| 金樹人、許宏彬 (2000)                       | 國中學生生涯建構與生涯發展之研究                 | 國中生         | 1. 國中生的生涯信念與生涯探索呈正向關係。  |
| 蘇鈺婷 (2002)                           | 在學青少年生涯發展之相關因素研究                 | 國、高中生       | 1. 學生生涯信念與生涯探索呈正向關係。  |
| 林正洲 (2005)                           | 臺北市高中體育班學生生涯信念與生涯發展之研究           | 高中體育班學生     | 1. 學生生涯信念與生涯發展呈正向關係。  |
| 張碧娟 (2010)                           | 臺灣地區高中職體育班學生的生涯信念與生涯發展之相關研究      | 高中職體育班三年級學生 | 1. 運動參與 7 年以上的學生在完美主義構面上優於運動參與年數 4-6 年的學生。<br>2. 學生自我價值、完美主義、工作抱負對生涯發展具正向影響力。 |
| Jones, Paretti, Hein, 與 Knott (2010) | 工程學系一年級學生動機結構分析：期望、價值、成就與生涯計畫之關係 | 大學一年級學生     | 1. 價值信念與生涯目標呈正向關係。<br>2. 價值信念對學生生涯計畫具正向影響力。                                   |
| 洪煌佳 (2010)                           | 影響高中體育班學生的生涯發展之因素研究              | 高中體育班學生     | 1. 學生生涯信念對生涯發展具正向影響力。   |
| Hung 與 Wang (2010)                   | 社會支持及生涯信念對體育科系學生生涯發展影響模式         | 大學體育科系學生    | 1. 生涯信念對學生生涯發展具正向影響力。<br>2. 社會支持會經生涯信念影響生涯發展。                                 |
| 洪煌佳 (2012)                           | 社會支持與生涯信念對高中職體育班學生生涯發展之影響        | 高中職體育班應屆畢業生 | 1. 學生生涯信念對生涯發展具正向影響力。   |
| Sidiropoulou-Dimak akou 等 (2012)     | 希臘裔跟非希臘裔職業教育學校學生的生涯信念之研究         | 高中生         | 1. 學生的生涯信念對生涯成果的期望具正向影響力。   |

Lent 等 (1994) 指出，個體對於自我能力的信念係影響其是否願意積極朝生涯目標前進的重要因素，個體的生涯信念常是影響其決定生涯方向以及生涯發展是否順遂的重要因素 (Keller, Biggs, & Gysbers, 1982; Krumboltz, 1991)。上述相關研究發現，個體的生涯信念與生涯發展呈顯著正相關 (金樹人、許宏彬, 2000; 林正洲, 2005; 洪煌佳, 2010、2012; 張碧娟, 2010; 劉雅惠, 1997; 蘇鈺婷, 2002; Hung & Wang, 2010)，即個體生涯發展與其信念有極為密切的關係，一旦個體面臨生涯選擇，或是要對未來的方向作抉

擇時，能擁合理性合宜的想法，將是作成抉擇的重要的參考 (袁志晃，1997)。簡言之，生涯信念對個體生涯探索以至後續的生涯決定影響甚鉅。在大專運動員的培育過程中，如能協助引導其建立合宜的生涯信念，則不僅有利於其運動成績表現，更能使其有更堅定的意志朝生涯目標大步邁進，且有更順利的生涯發展。

#### 陸、生涯自我效能與生涯發展之關係

高自我效能者，其生涯選擇的範圍較不受限制，且能表現自己真正的興趣 (楊淑萍，1995)，且個體對自我效能所持的態度將決定其是否願意以正向的態度面對問題，以及在克服困難時所持有的毅力，倘若個體判斷自己有能力處理問題，並確實執行行動方案，不僅能夠增加預期成功的認知，且會產生更持久的堅定態度。簡言之，當個體自我效能越高，其對於成功完成某項任務的信心程度也就越高，也會以正向積極的態度解決其所面臨的困境 (Hackett & Betz, 1981)。因此，如能夠提升大專運動員的生涯自我效能，則必能對其生涯發展有所助益。有關生涯自我效能與生涯發展關係之相關研究，詳如表 2-18。

表 2-18  
生涯自我效能與生涯發展相關之研究

| 研究者 (年代)                  | 研究主題                             | 研究對象   | 主要研究結果                        |
|---------------------------|----------------------------------|--------|-------------------------------|
| Taylor 與 Popma (1990)     | 生涯決策自我效能與職業定向相關之研究               | 大學生    | 1.生涯決策自我效能是預測大學生職業定向重要的變項。    |
| Matzeder 與 Kiresko (1995) | 生涯自我效能對職涯發展與家庭角色扮演之影響            | 大學生    | 1.生涯自我效能對女同學未來工作發展方向具正向影響力。   |
| 劉雅惠 (1997)                | 國小教師生涯信念、生涯自我效能與生涯發展狀況相關之研究      | 小學教師   | 1.教師生涯自我效能與生涯發展呈正向關係。         |
| Hoff (1997)               | 俄亥俄州高等教育機構成人大學學生生涯發展需求之研究        | 成人大學學生 | 1.生涯自我效能係影響成人大學學生生涯發展需求之重要變項。 |
| Luzzo (1999)              | 大學生職業生涯決策需求之研究                   | 大學生    | 1.學生生涯自我決策效能與生涯發展呈正向關係。       |
| 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 | 大學校院學生 | 1.學生生涯自我效能與生涯發展呈正向關係。         |
| Lent 等 (2003)             | 從荷倫的觀點驗證高中生社會認知興趣與選擇之研究          | 高中生    | 1.高中生的生涯自我效能對其職涯選擇具正向影響力。     |

(續下頁)

表 2-18  
生涯自我效能與生涯發展相關之研究(續)

| 研究者 (年代)              | 研究主題                                 | 研究對象         | 主要研究結果   |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|--|
| 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關係研究      | 技術學院學生       | 1.學生的生涯自我效能與生涯發展狀況呈正向關係。<br>2.學生之生涯自我效能對生涯發展狀況具正向影響力。        |
| 許雅嵐 (2007)            | 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      | 技職校院應外系日間部學生 | 1.生涯自我效能與生涯定向呈正向關係。  |
| 賴曉庭 (2008)            | 音樂相關學系學生生涯發展狀況與生涯自我效能研究              | 大學音樂相關學系學生   | 1.學生之生涯自我效能與生涯發展呈正向關係。                                       |
| Rogers 等(2008)        | 個性在青少年生涯規劃與生涯探索間所扮演之角色：從社會認知理論觀之     | 高中生          | 1.高中生自我效能與生涯規劃呈正向關係。   |
| 張韻璋 (2010)            | 南部地區高中音樂資優生生涯自我效能與生涯發展及學校教師同儕角色影響之研究 | 音樂班資優生       | 1.音樂班資優生之生涯自我效能與生涯發展呈正向關係。                                   |
| 陳鈺欣 (2010)            | 原住民高中職學生生涯發展與生涯自我效能之相關研究             | 原住民學生        | 1.學生之生涯自我效能與生涯發展呈正向關係。                                       |
| Jones 等 (2010)        | 工程學系一年級學生動機結構分析：期望、價值、成就與生涯計畫之關係     | 大學一年級學生      | 1.自我效能與生涯規劃呈正向關係。  |
| Sheu 等 (2010)         | 從荷倫的社會認知理論觀點驗證生涯選擇模式之研究              | 高中生、大學生及成年人  | 1.生涯自我效能可正向預測目標選擇決定。   |
| Restubog 等 (2010)     | 生涯自我效能與生涯決定在情境支持與堅持之中介角色             | 大學生          | 1.生涯自我效能正向影響生涯決定。<br>2.生涯自我效能在情境支持與生涯決定間具中介效果。               |
| 藍唯語 (2011)            | 大學體育科系學生生涯自我效能與生涯發展狀況之研究             | 體育系學生        | 1.生涯自我效能對生涯發展具正向影響力。   |
| Rogers 與 Creed (2011) | 以社會認知生涯理論為架構縱貫性探討青少年的生涯規畫與生涯探索       | 高中生          | 1.生涯自我效能與生涯目標對學生的生涯規劃具正向影響力。<br>2.生涯自我效能與生涯目標對學生的生涯探索具正向影響力。 |

Lent 與 Hackett (1987) 指出，生涯自我效能係個人對其生涯選擇和適應有關行為效能之判斷，亦即個人對自己生涯能力的自我評估，是大學生內化生涯選擇

的重要因素 (Stringer & Kerpelman, 2010)，更是生涯發展過程中的重要影響變項 (Bandura, 1997)。上述相關研究可知，生涯自我效能與生涯發展呈顯著正相關 (李詠秋，2002；陳佩雯，2005；陳鈺欣，2010；張韻瑋，2010；劉雅惠，1997；Luzzo, 1999；Matzeder & Kireschok, 1995；Taylor & Popma, 1990)，即個體的生涯自我效能是影響其生涯發展重要的重要因素 (Anderson & Betz, 2001; Niles & Sowa, 1992)。簡言之，自我效能會影響大專運動員在決策過程中的態度與行為，當其在面對生涯議題，對自己的應對能力具有高度信心時，越可能排除在生涯發展過程中所遭遇到的問題，最終獲得成功，因此，若能強化大專運動員在執行生涯發展任務之自我效能，必能有利於其進行生涯探索與生涯決策。

## 第六節 本章總結

本節經彙整相關文獻資料後，將本章所探討出之重點歸納如下：

- 壹、大專運動員在追求運動成績的同時，往往忽略了自己在運動以外其它領域潛力與能力探索及培養，使得自己在運動生涯結束後，面臨要轉換舞台時心理調適產生的問題 (洪聰敏, 2003; Grove et al., 1998)，在疏於其它方面的學習且在不善於利用時間的情形下，使大專運動員缺乏生涯的探索與準備，造成其面臨未來求職上的困境，也會因適應不良而有較多的負面情緒 (吳淑卿、解德春, 2007; 彭慧玲, 2003)，也對運動員退役後的生涯發展產生負面影響。基此，瞭解大專運動員生涯發展現況與問題，協助提升其對生涯發展的探索與決定能力，降低對未來的不確定性，不僅可以使大專運動員發揮運動潛能，締造佳績，更可以協助其從運動舞臺退役後之轉型過程更加順利。
- 貳、生涯發展之觀念已受到相當的重視，該如何規劃、發展以調整個人生涯，已成為每個人所必需關心的重要課題 (邱美華、董華欣, 1997; 陳麗娟, 1992)。在生涯發展過程中，可以培養個體對自我生涯的信念，促進其生涯的成熟，甚至導引出個人的能力、興趣、承諾、價值觀等，藉以達到個人的成長及人生目標的實現。大專運動員正處於生涯發展之關鍵階段，面臨許多關於未來發展之重大抉擇，需藉由生涯探索瞭解自我，釐清未來的生涯定向，以作為生涯抉擇之依歸 (楊珮琳, 林靜萍, 2009)。簡言之，瞭解大專運動員生涯發展影響因素，並建構出妥善的輔助策略，將可讓運動員較無後顧之憂地參與訓練，且從競技運動舞台退役後，能有較佳的生涯發展。
- 參、社會支持是個人在面臨具有壓力的情境時，家人、同學、朋友等人所能提供之各種不同型式的援助與支持，其不僅能夠提供個體執行某項特殊行為的信心與能力 (Cohen & Syme, 1985)，更是個體面對壓力時的心理社會舒緩因素 (Sarafino, 2002; Yeh et al., 2009)，簡言之，社會支持對維持大專運動員生活穩定具有極高之重要性，當遭遇問題或危機時，提供大專運動員必要之關懷與勉勵，可以幫助其順利度過難關。Carron 等 (1996) 指出，運動員的家人、教練、隊友等社會支持對於運動的行

為、認知與情感上，具有正向影響；且社會支持對於運動員生涯發展有正向幫助（洪煌佳，2012）。因此，讓大專運動員能夠獲得更多元、更廣泛的社會支持，將有助於大專運動員的生涯發展。

肆、生涯信念係指當個體面臨自身生涯發展時，影響決定的信念（張小鳳、林蔚芳，1996），其對個體的未來會造成深遠的影響，並足以改變個體生涯決定行為與未來發展（蘇明月，2006）。當個體在面臨生涯抉擇時，不同的信念會產出不一樣的行為與決策（張碧娟，2010），這也突顯出信念在個體進行生涯探索及生涯抉擇時之重要性。相關研究結果發現，個體的生涯信念與生涯發展有高度的關係，且生涯發展規劃的考量依據，有部分來自於個體的生涯信念（Goldberg & Chandler, 1995; Harrison & Lawrence, 2003; Mahadevan, 2010）。因此，如能先釐清大專運動員的生涯信念，並針對信念不明確之個人進行引導，不但有利於個人的運動成績表現，更能使其有較好的生涯發展。

伍、自我效能會影響個體在決定過程中的態度與行為，當個體在面對生涯議題，對自己的應對能力具有高度信心時，越可能排除在生涯發展過程中所面臨到的阻礙，最終獲得成功（Herr & Cramer, 1988）。就生涯發展歷程之觀點，大專運動員之主要的生涯發展任務即在透過各種生涯探索活動或資訊，增進生涯自我效能，釐清其生涯發展方向，以訂定具體的生涯計畫和準備（厲瑞珍，2002）；然大專運動員因投入大量時間參與訓練，常會面臨到學業學習困擾、角色衝突、人際關係、自我認同、生涯探索與生涯自我效能較低等問題（季力康，2000；張宏亮，1995；許健明，1998；劉泰一、彭慧玲，2009），進而造成生涯轉換不順遂的困境。因此，若能在大專運動員生涯發展過程中，強化其執行生涯發展任務之自我效能，必能大幅降低其對未來生涯發展不安定之感受，有利於做出更佳生涯決策。

陸、綜整過去相關研究發現，社會支持與生涯信念間具正向關係（洪煌佳，2012；Hung & Wang, 2010）；社會支持與生涯自我效能間具正向關係（賴文仁，2008；蔣宜枚，2009；謝雅棻，2009；Bratton, 1997；Solon, 1993；Turner & Lapan, 2002；Turner et al., 2004）；社會支持與生涯發展間具正向關係（毛菁華等，2008；郭靜姿等，2007；薛凱方，2010；簡維君等，2005）；生涯信念與生涯自我效能間具正向關係（Luzzo & Day, 1999；Niles & Sowa, 1992；Santos, 2001；Stillman et al., 2010）；生涯信念與生涯發展間具正向關係（林正洲，2005；金樹人、許宏彬，2000；洪煌佳，2010；張碧



娟，2010；劉雅惠，1997；蘇鈺婷，2002)；生涯自我效能與生涯發展間具正向關係 (李詠秋，2002；張韻璋，2010；陳鈺欣，2010；陳佩雯，2005；劉雅惠，1997；Luzzo, 1999；Matzeder & Kireshok, 1995；Taylor & Popma, 1990)，即社會支持、生涯信念與生涯自我效能都是影響個體生涯發展的重要因素，且各變項間具正向關係。因此，本研究將其作為研究變項，藉以探討研究變項間的關係與影響路徑，本研究假設模式，如圖 2-3 所示：

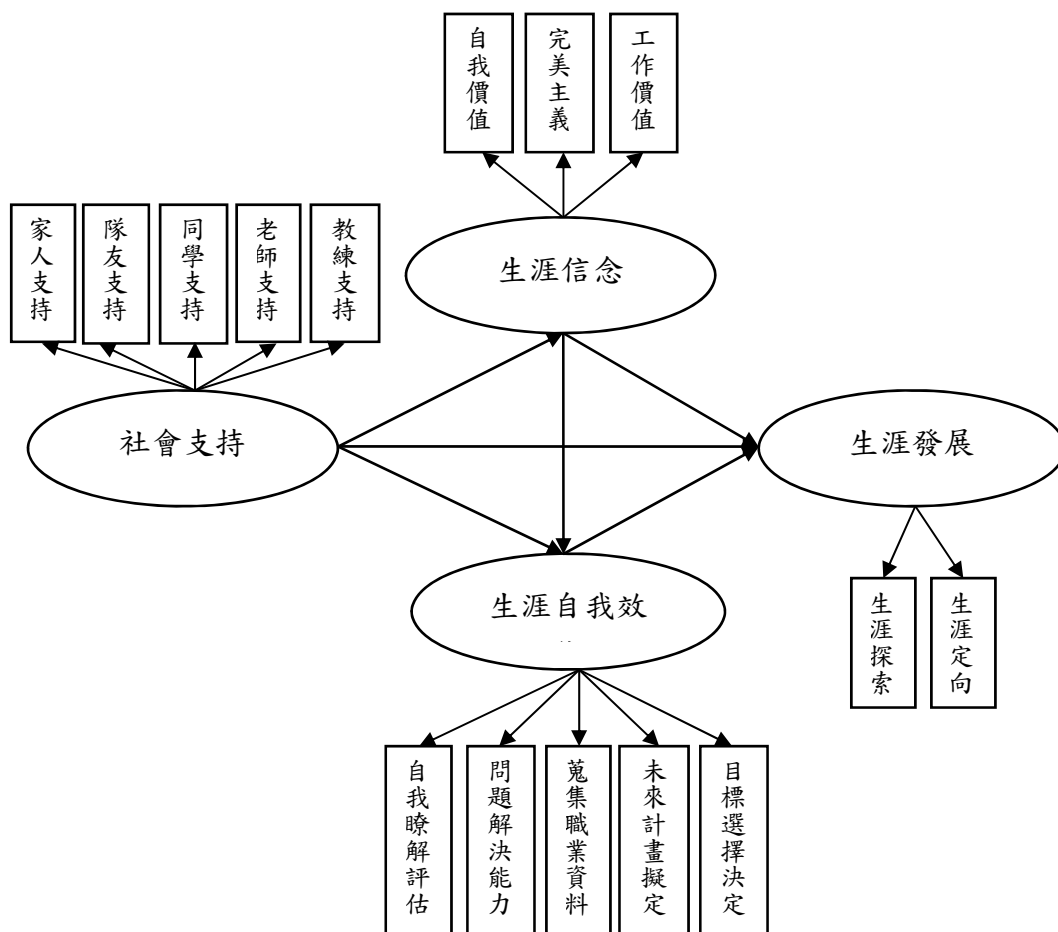


圖 2-3 研究假設

## 第參章 研究方法與實施

本研究旨在探討大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能對生涯發展之影響情形以及研究變項間之路徑關係，在進行相關文獻探討與分析之後，依據研究目的形成研究架構，再實施問卷調查與深度訪談，最後則彙整資料進行分析與討論。本章將針對研究架構、研究假設、研究流程、研究對象與抽樣設計、研究工具、調查研究實施、資料處理分述之。

### 第一節 研究架構

本研究旨在驗證大專運動員所知覺社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之線性結構模式。根據過去相關文獻探討發現，社會支持分別對生涯信念、生涯自我效能、生涯發展具有正向影響力（毛菁華等，2008；洪煌佳，2012；郭靜姿等，2007；蔣宜玫，2009；簡維君等，2005；Bratton, 1997; Solon, 1993; Turner & Lapan, 2002; Turner et al., 2004）；生涯信念分別對生涯自我效能、生涯發展具有正向影響力（林正洲，2005；金樹人、許宏彬，2000；洪煌佳，2012；張碧娟，2010；Hung & Wang, 2010；Luzzo & Day, 1999; Niles & Sowa, 1992; Santos, 2001; Stillman et al., 2010）；生涯自我效能則對生涯發展具有正向影響力（李詠秋，2002；陳佩雯，2005；陳鈺欣，2010；張韻瑋，2010；Luzzo, 1999; Matzeder & Kireschok, 1995; Taylor & Popma, 1990）。簡言之，社會支持對生涯信念、生涯自我效能與生涯發展具正向影響力；而生涯信念則對生涯自我效能與生涯發展具正向影響力；生涯自我效能對生涯發展具正向影響力。依據相關文獻之分析結果，歸納成本研究之概念架構，如圖 3-1 所示。

為具體回答研究問題，本研究區分為四個部分進行研究，包括「大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之現況」、「不同背景變項大專運動員在社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之差異情形」、「大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之關係」以及「大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我

效能與生涯發展之線性結構模式」等。分述如下：

#### 壹、大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之現況

本研究以平均數與標準差探討大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之現況。在社會支持部分，係從家人支持、教練支持、同學支持、隊友支持與老師支持等五個構面，探討大專運動員社會支持來源的情形；其次，在生涯信念部分，乃從自我價值、完美主義與工作價值等三個構面，探討大專運動員生涯信念情形；此外，在生涯自我效能部分，則從自我瞭解評估、未來計畫擬定、目標選擇決定、蒐集職業資料與問題解決能力等五個構面，探討大專運動員生涯自我效能情形；最後，在生涯發展部分，則從生涯探索與生涯定向，瞭解大專運動員生涯發展之情形。

#### 貳、不同背景變項大專運動員在社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之差異

本研究係以性別、年級、大運會參賽成績、開始從事訓練時間、入學方式、曾參與最高層級賽事、運動專長等為運動員背景變項，並以 *t*-test、單因子變異數進行不同背景變項運動員於各研究變項間的差異考驗，若分析結果達到統計上之顯著水準，則進一步以 Scheffe 法進行事後比較分析，以比較不同背景變項之大專運動員在社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之差異情形。

#### 參、大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之關係

本研究係以典型相關分析大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能以及生涯發展變項間的相關情形。

#### 肆、大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之線性結構模式

本研究所提出之大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展線性結構模式，乃根據文獻探討結果所提出之假設模式，並透過結構方程模式統計分析，檢驗模式的適配度。模式中包括社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展等四個研究變項。在影響路徑方面，社會支持分別對生涯信念、生涯自我效能與生涯發展有直接影響效果；其次，生涯信念分別對生涯自我效能與生涯發展有直接影響效果；第三，生涯自我效能對生涯發展有直接影響效果。此外，為求研究之週整性，本研究除進行量化研究外，並輔以質性深度訪談，以求研究之深度與精確度。

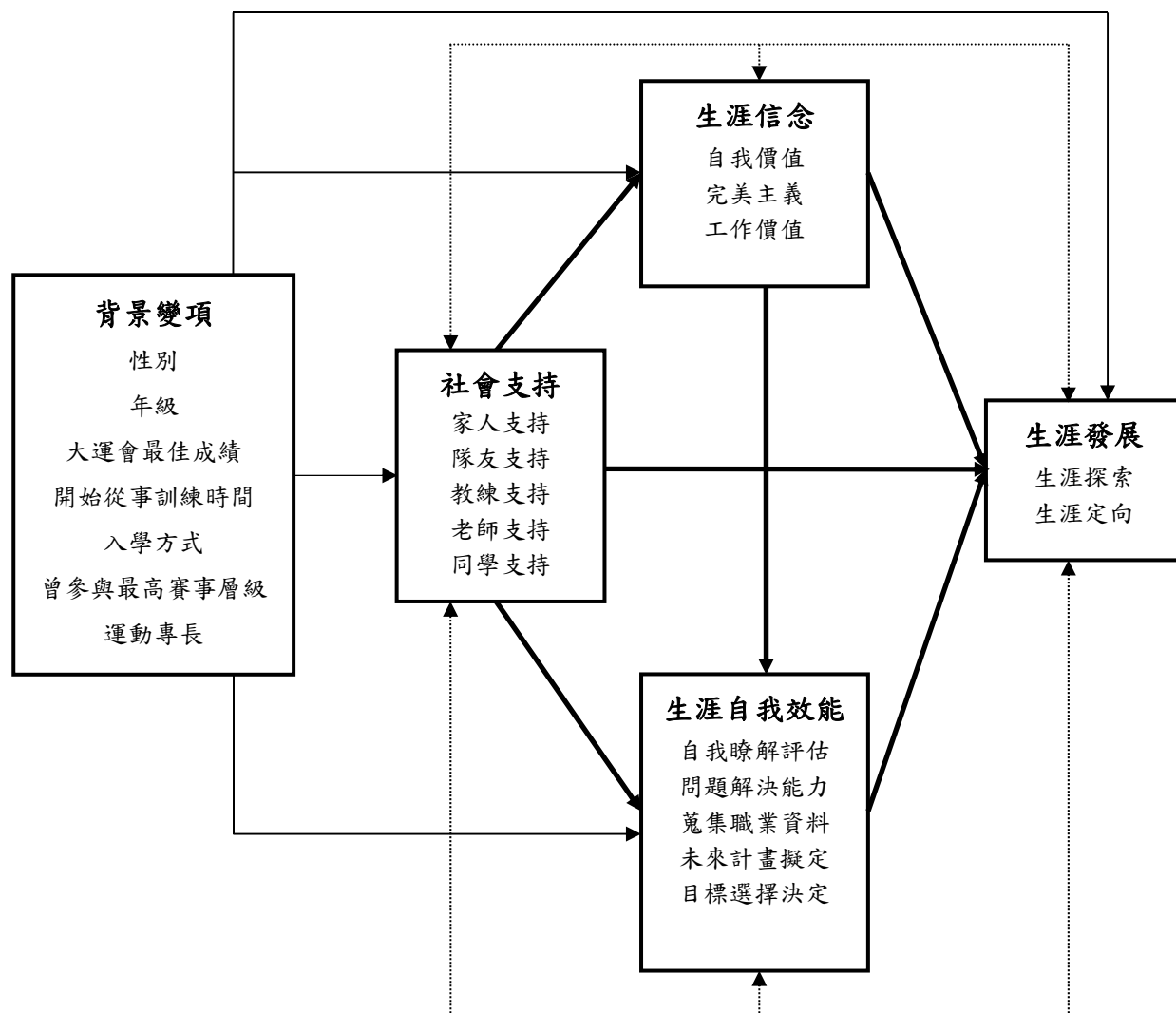


圖 3-1 研究架構圖

——→ 為進行 *t*-test、單因子變異數分析之變項路徑

⋯→ 為進行典型相關分析統計之變項路徑

——→ 為進行結構方程模式之變項路徑

## 第二節 研究假設

本研究根據研究目的與研究問題，提出下列研究假設：

假設一：大專運動員的社會支持會因個人背景的不同而有顯著差異。

1-1：大專運動員的社會支持會因性別的不同而有顯著差異。

1-2：大專運動員的社會支持會因年級的不同而有顯著差異。

1-3：大專運動員的社會支持會因大運會最佳參賽成績的不同而有顯著差異。

1-4：大專運動員的社會支持會因開始從事運動訓練時間的不同而有顯著差異。

1-5：大專運動員的社會支持會因入學方式的不同而有顯著差異。

1-6：大專運動員的社會支持會因曾參與最高運動賽事層級不同而有顯著差異。

1-7：大專運動員的社會支持會因專長的不同而有顯著差異。

假設二：大專運動員的生涯信念會因個人背景的不同而有顯著差異

2-1：大專運動員的生涯信念會因性別的不同而有顯著差異。

2-2：大專運動員的生涯信念會因年級的不同而有顯著差異。

2-3：大專運動員的生涯信念會因大運會最佳參賽成績的不同而有顯著差異。

2-4：大專運動員的生涯信念會因開始從事運動訓練時間的不同而有顯著差異。

2-5：大專運動員的生涯信念會因入學方式的不同而有顯著差異。

2-6：大專運動員的生涯信念會因曾參與最高運動賽事層級不同而有顯著差異。

2-7：大專運動員的生涯信念會因專長的不同而有顯著差異。

假設三：大專運動員的生涯自我效能會因個人背景的不同而有顯著差異。

3-1：大專運動員的生涯自我效能會因性別的不同而有顯著差異。

3-2：大專運動員的生涯自我效能會因年級的不同而有顯著差異。

3-3：大專運動員的生涯自我效能因大運會最佳參賽成績的不同而有顯著差異。

3-4：大專運動員生涯自我效能因開始從事運動訓練時間的不同而有顯著差異。

3-5：大專運動員的生涯自我效能會因入學方式的不同而有顯著差異。

3-6：大專運動員生涯自我效能因曾參與最高運動賽事層級不同而有顯著差異。

3-7：大專運動員的生涯自我效能會因專長的不同而有顯著差異。

假設四：大專運動員的生涯發展會因個人背景的不同而有顯著差異。

4-1：大專運動員的生涯發展會因性別的不同而有顯著差異。

4-2：大專運動員的生涯發展會因年級的不同而有顯著差異。

4-3：大專運動員的生涯發展會因大運會最佳參賽成績的不同而有顯著差異。

4-4：大專運動員的生涯發展會因開始從事運動訓練時間的不同而有顯著差異。

4-5：大專運動員的生涯發展會因入學方式的不同而有顯著差異。

4-6：大專運動員的生涯發展會因曾參與最高運動賽事層級不同而有顯著差異。

4-7：大專運動員的生涯發展會因專長的不同而有顯著差異。

假設五：大專運動員社會支持與生涯信念、生涯自我效能、生涯發展呈顯著相關。

5-1：大專運動員的社會支持與生涯信念呈顯著典型相關。

5-2：大專運動員的社會支持與生涯自我效能呈顯著典型相關。

5-3：大專運動員的社會支持與生涯發展呈顯著典型相關。

假設六：大專運動員生涯信念與生涯自我效能、生涯發展呈顯著相關。

6-1：大專運動員的生涯信念與生涯自我效能呈顯著典型相關。

6-2：大專運動員的生涯信念與生涯發展呈顯著典型相關。

假設七：大專運動員生涯自我效能與生涯發展呈顯著相關。

7-1：大專運動員的生涯自我效能與生涯發展呈顯著典型相關。

假設八：大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能對生涯發展呈顯著影響效果。

8-1：大專運動員的社會支持對生涯信念具正向影響效果。

8-2：大專運動員的社會支持對生涯自我效能具正向影響效果。

8-3：大專運動員的社會支持對生涯發展具正向影響效果。

8-4：大專運動員的生涯信念對生涯自我效能具正向影響效果。

8-5：大專運動員的生涯信念對生涯發展具正向影響效果。

8-6：大專運動員的生涯自我效能對生涯發展具正向影響效果。

### 第三節 研究流程

本研究概念形成後，確立研究主題，並隨即著手相關理論與文獻資料之蒐整與研讀，進而建立本研究之主體架構。由於依據研究架構、相關研究資料與文獻，發展本研究工具，並經由相關領域學者專家之審視、修改後定稿完成正式調查問卷與訪談大綱，隨即進行問卷調查與深度訪談，藉以進行資料蒐整、分析與討論，最後，提出本研究之結論與建議。本研究流程如圖 3-2 所示。

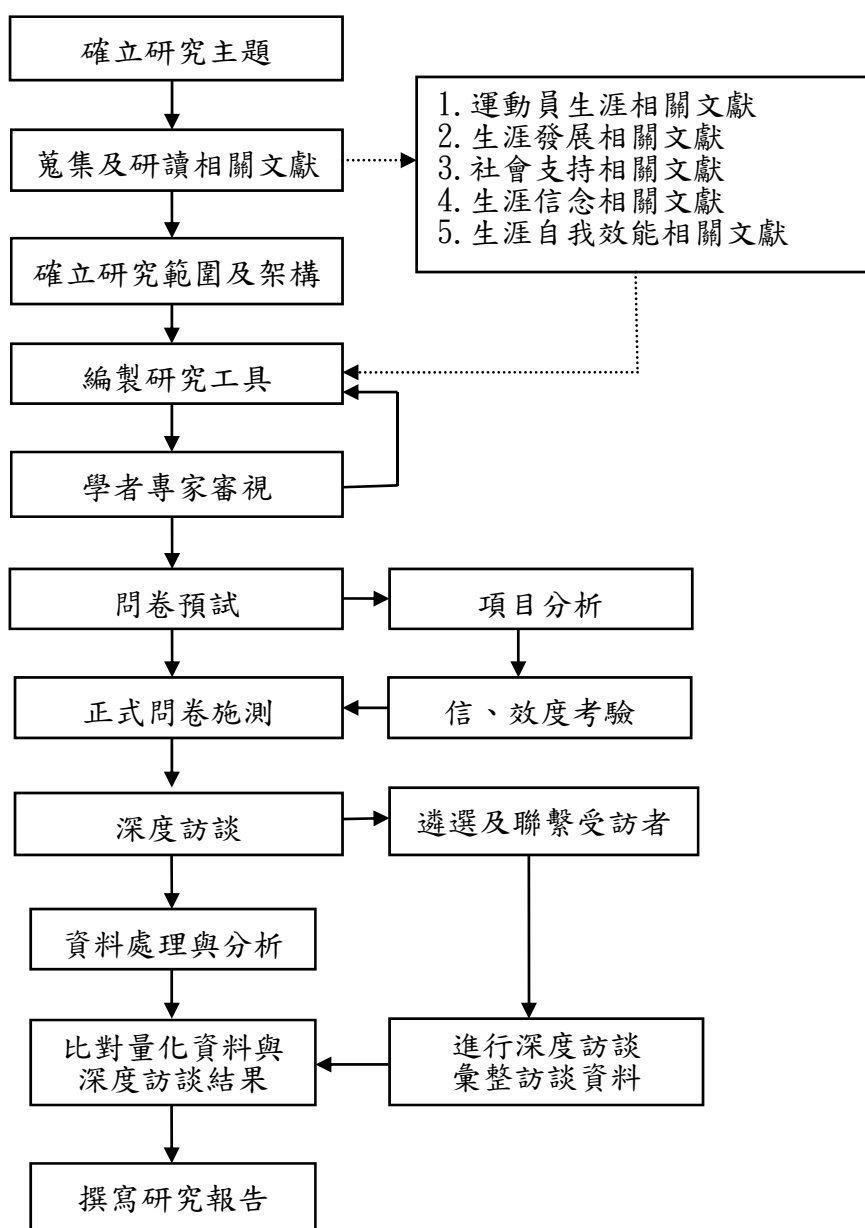


圖 3-2 研究流程圖

#### 第四節 研究對象與抽樣設計

本研究以報名參加 101 年全國大專校院運動會公開組之運動員為研究對象，進行問卷調查與深度訪談。本研究採分層比例隨機抽樣法，針對參賽運動員實施問卷發放；在確認樣本大小方面，本研究按照機率法則估算，事件出現機率為 1/2，將信賴區區間設定為 95%，其所能容忍的誤差範圍設定為 5%。本研究母群體之總數為 3,215 人，依照估計比率法推算結果得知，所需最低樣本總數為 384，而本研究採用結構方程模式進行資料統計分析，一般而言，樣本數小於 100 為小樣本，樣本數介於 100 至 200 之間為中樣本，樣本數在 200 以上則為大樣本 (Kline, 1998)。依研究統計分析需求，當樣本數達 400 至 500 人以上時，可滿足統計考驗力為 1 的要求 (MacCallum, Browne, & Sugawara, 1996)。因此，本研究將樣本大小訂在 450 份，以便於進行結構方程模式分析，且考量有效問卷等問題，本研究共發放 650 份問卷，回收 640 份，其中 89 份因作答不完整而列為廢卷，總計回收有效問卷為 551 份；在質性訪談部分，採立意抽樣方式，依性別不同，各抽選 3 位運動員，總計 6 人為此階段之研究對象，進行深度訪談。訪談對象，詳如表 3-1 所示：

表 3-1  
訪談對象基本資料一覽表

| 代號 | 性別 | 學校類別  | 教育程度 | 系所類別   | 運動專長 | 大運會最佳成績 |
|----|----|-------|------|--------|------|---------|
| A  | 男  | 綜合型大學 | 大學   | 體育相關系所 | 體操   | 第一名     |
| B  | 女  | 綜合型大學 | 研究所  | 體育相關系所 | 體操   | 第一名     |
| C  | 男  | 體育大學  | 研究所  | 體育相關系所 | 游泳   | 第一名     |
| D  | 女  | 體育大學  | 大學   | 體育相關系所 | 田徑   | 第一名     |
| E  | 女  | 體育大學  | 大學   | 體育相關系所 | 游泳   | 第一名     |
| F  | 男  | 綜合型大學 | 研究所  | 體育相關系所 | 田徑   | 第一名     |

#### 第五節 研究工具

##### 壹、量化研究工具編製

本研究以自編之「大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展調查



問卷」作為量化研究工具，問卷共分為五部分，第一部分為社會支持量表；第二部分為生涯信念量表；第三部分為生涯自我效能量表；第四部分為生涯發展量表；第五部分為大專運動員人口統計變項。本研究問卷根據研究問題發展，確立各研究變項後，擬定問卷之架構內容，再經由相關理論與文獻蒐整與分析，形成調查問卷之基礎內容後，隨即委請相關領域專家學者進行檢視與修改，再進行問卷版面之編排，使完成問卷初稿。問卷編製完成後，即進行問卷預試，並依據問卷預試結果，修正問卷偏誤與不適之處，即完成正式研究問卷之編製。有關本研究問卷各量表內容說明如下：

### 一、社會支持量表

社會支持量表主要探討大專運動員對於社會支持的知覺情形，本研究主要參考 Rees, Hardy, 與 Freeman (2007)「社會支持量表」，作為本研究「大專運動員社會支持量表」之依據，其包含「家人支持」、「教練支持」、「同學支持」、「隊友支持」、「老師支持」等五個構面，共計 35 個題項。社會支持量表之計分方式係採用李克特氏量表 (Likert-type scale) 五等距尺度量表，依運動員實際狀態與題向之符合程度，分成完全符合、大致符合、一半符合、不太符合、完全不符合等五個等級，分別給予 5、4、3、2、1 分。得分越高，代表受試者對於社會支持量表題項所描述的內容越認同。

### 二、生涯信念量表

生涯信念量表主要探討大專運動員對於未來生涯發展所抱持的想法與態度。本研究參考洪煌佳 (2010)「高中體育班學生生涯信念量表」，作為「大專運動員生涯信念量表」之參考，其包含「自我價值」、「完美主義」、「工作價值」三個構面，共計 15 個題項。生涯信念量表之計分方式係採用李克特氏量表 (Likert-type scale) 五等距尺度量表，依運動員實際狀態與題項之符合程度，分成完全符合、大致符合、一半符合、不太符合、完全不符合等五個等級，分別給予 5、4、3、2、1 分。得分越高，代表受試者對於生涯信念量表題項所描述的內容越認同。

### 三、生涯自我效能量表

生涯自我效能主要探討大專運動員對於未來處理生涯發展時面臨相關問題的自信程度。本量表修改郭玫嫻 (2003) 翻譯自 Betz 與 Taylor 編製之「生涯決策自我效能量

表」，作為本研究「大專運動員生涯自我效能量表」之參考，量表包含「自我瞭解評估」、「未來計畫擬定」、「目標選擇決定」、「蒐集職業資料」與「問題解決能力」等五個構面，共計 26 個題項。生涯自我效能量表之計分方式係採用李克特氏量表 (Likert-type scale) 五等距尺度量表，依運動員實際狀態與題項之符合程度，分成完全符合、大致符合、一半符合、不太符合、完全不符合等五個等級，分別給予 5、4、3、2、1 分。得分越高，代表受試者對於生涯自我效能量表題項所描述的內容越認同。

#### 四、生涯發展量表

生涯發展量表主要探討大專運動員有關生涯探索與生涯定向情形。本研究參考 Super (1990) 所提出的生涯發展論為基礎，參考鄭志富 (2010) 「大學優秀運動員生涯發展量表」，作為「大專運動員生涯發展量表」之依據，量表內容包含「生涯探索」與「生涯定向」二個構面，共計 16 個題項。生涯發展量表之計分方式係採用李克特氏量表 (Likert-type scale) 五等距尺度量表，依運動員實際狀態與題項之符合程度，分成完全符合、大致符合、一半符合、不太符合、完全不符合等五個等級，分別給予 5、4、3、2、1 分。得分越高，代表受試者對於生涯發展量表題項所描述的內容越認同。

#### 五、大專運動員背景變項

此部分將蒐集運動員之性別、年級、大專校院運動會最佳參賽成績、開始從事運動訓練時間、入學方式、曾參與最高運動賽事層級、專長等資料，作為比較不同背景變項於各研究變項之差異情形。

#### 貳、內容效度檢測

內容效度反映測量工具本身廣度的適切程度，而其效度的評估，需針對測量工具的目標與內容，以系統邏輯的方法來分析，又稱為邏輯效度 (logical validity)。另一種與內容效度類似的概念為表面效度 (face validity)，指測量工具在外顯程度上的有效程度，為一群評定者主觀上對於測量工具外觀上有效程度的評估 (邱皓政，2004)，專家的人數以 6 至 10 名為宜 (張芳全，2010)。為確認本研究所編製問卷題項之代表性及合適性，特委請運動管理學、統計測量與體育行政領域之學者專家共 6 名，分別就問卷各問項內容、架構及用語等加以審視，並提供修正建議，使問卷內容更具有完整性與代表性。(表 3-2)

表 3-2  
專家組合表

| 姓名  | 職稱                     | 專長領域      |
|-----|------------------------|-----------|
| 洪嘉文 | 新北市政府教育局副局長            | 體育行政      |
| 楊志強 | 國立臺北教育大學教授             | 統計學       |
| 程瑞福 | 國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所所長 | 運動教育學     |
| 張少熙 | 國立臺灣師範大學運動與休閒學院院長      | 運動管理學     |
| 楊志顯 | 輔仁大學教育學院院長             | 運動人力資源管理學 |
| 鄭志富 | 國立臺灣師範大學副校長            | 運動管理學     |

內容效度問卷每一題項均設計三個選項，依序為「合適」、「修改後合適」、「不適合」。專家效度問卷回收後，旋即根據專家學者所提意見進行統計分析，若該題項之修改後適合之百分比超過 50% 以上或任何一位專家學者選填「不適合」，即予以刪除。內容效度檢測結果如表 3-3 所示。

本研究內容效度檢驗結果，在社會支持量表部分，合適者計 18 題，修正後採用 3 題，並依專家建議增列 14 題，計得 35 個題項；生涯信念量表部分，合適者計 12 題，刪除不適合者 2 題，並增列 6 題，計得 16 個題項；在生涯自我效能量表部分，合適者計 23 題，修正後採用 1 題，刪除不適合者 1 題，並增列 3 題，計得 26 個題項；生涯發展量表部分，合適者計 13 題，刪除不適合者 1 題，並增列 4 題，計得 16 個題項。基本資料部分，合適者計 6 題，並增列 1 題，計得 7 個題項。總計五部分共 99 個題項。

表 3-3  
內容效度檢測結果統計表

| 主題     | 處理情形摘要 |       |    |    | 正式題數 |
|--------|--------|-------|----|----|------|
|        | 合適     | 修正後採用 | 增列 | 刪除 |      |
| 社會支持   | 18     | 3     | 14 | 0  | 35   |
| 生涯信念   | 12     | 0     | 5  | 2  | 15   |
| 生涯自我效能 | 23     | 1     | 3  | 1  | 26   |
| 生涯發展   | 13     | 0     | 4  | 1  | 16   |
| 背景變項   | 6      | 0     | 1  | 0  | 7    |
| 合計     | 72     | 4     | 27 | 4  | 99   |

### 參、量化研究問卷預試

預試乃在檢測研究工具的可靠性與正確性，也就是檢驗問卷題項的堪用程度，並根

據問卷預試的結果，修正問卷的缺失，進而決定正式量表。吳明隆 (2003) 認為，預試樣本的數量選取，應先計算預試階段所需最少樣本數，其計算方式是以問卷中最多題項之分量表題數的 3 至 5 倍為原則，本研究調查問卷之「社會支持量表」，有 35 題項，以 3 至 5 倍計算，則樣本數為 105-175 人，故本研究選取 175 人為預試樣本，考量有效問卷等問題，共發放 240 份預試問卷，並於 2012年3月1日至3月22日，以立意取樣方式抽取臺灣師大、輔仁大學、臺北體育學院報名參加 101 年全國大專校院運動會公開組運動員為研究對象進行問卷預試。(如表3-4)

表 3-4  
預試樣本及問卷回收一覽表

| 問卷發放數 | 回收問卷數 | 有效問卷數 | 有效問卷百分比 |
|-------|-------|-------|---------|
| 240   | 228   | 202   | 84%     |

經問卷回收後，共計回收問卷 228 份，經過篩選剔除漏答與明顯亂填答之無效問卷後，共得有效問卷數為 202 份，有效問卷比為 84%，問卷回收情況良好。預試問卷經編碼與輸入處理後，隨即進行本研究問卷之項目分析及信、效度分析程序。

#### 肆、量化研究問卷信、效度檢驗

##### 一、項目分析與同質性相關分析

項目分析是測驗發展最根本的要項，其主要目的是在針對預試題目進行適切性的評估 (邱皓政, 2004)。吳明隆 (2009) 指出，問卷的鑑別度會影響量表的信度與效度。為確保預試問卷題目之鑑別度，本研究乃採用項目分析適切性評估，而項目分析有許多方式，其中一種是內部一致性效標分析法 (Criterion of Internal Consistency)，又稱為極端組檢驗法，其目的乃在確定各測驗題目是否與整個測驗的作用一致 (王文科, 2005)，係將預試樣本在該量表總分的高低，取極端的 27% 分為高低兩組，然後計算個別的題目，在兩個極端組的得分平均數 (邱皓政, 2004)。此法後經改良後，即為目前常用的決斷值 (Critical Ratio, CR)。通常 CR 值較大者且達差異顯著水準 ( $\alpha = .05$  或  $.01$ ) 時，即表示該題能鑑別不同受試者的反應程度，此即為選題的依據。因此，本研究採取內部一致性效標分析法，作為篩選本研究問卷题目的依據。

此外，同質性考驗法認為量表題項所測量的心理特質性屬性應該非常接近，題項與題項間應有較高的相關，題項與量表總分應也有高度的相關，且題項與總量表相關最好在 .30 以上，且達統計之顯著水準 (吳明隆、涂金堂, 2005)。因此，本研將以此作為篩選量表题目的依據。以下僅就各量表項目分析與題項與總量表相關數值列表呈現之。

表 3-5  
社會支持量表項目分析結果摘要表

| 題號 | CR值    | 相關值  | 處理結果 | 題號 | CR值    | 相關值  | 處理結果 |
|----|--------|------|------|----|--------|------|------|
| 1  | 6.05*  | .51* | 保留   | 19 | 11.95* | .64* | 保留   |
| 2  | 8.35*  | .60* | 保留   | 20 | 10.40* | .58* | 保留   |
| 3  | 7.98*  | .58* | 保留   | 21 | 9.59*  | .57* | 保留   |
| 4  | 6.02*  | .46* | 保留   | 22 | 11.19* | .64* | 保留   |
| 5  | 7.38*  | .56* | 保留   | 23 | 10.80* | .62* | 保留   |
| 6  | 6.55*  | .48* | 保留   | 24 | 10.70* | .65* | 保留   |
| 7  | 6.47*  | .50* | 保留   | 25 | 12.00* | .70* | 保留   |
| 8  | 8.51*  | .57* | 保留   | 26 | 10.33* | .58* | 保留   |
| 9  | 10.23* | .66* | 保留   | 27 | 10.30* | .64* | 保留   |
| 10 | 9.89*  | .68* | 保留   | 28 | 8.94*  | .60* | 保留   |
| 11 | 10.92* | .60* | 保留   | 29 | 8.66*  | .59* | 保留   |
| 12 | 7.70*  | .52* | 保留   | 30 | 9.84*  | .65* | 保留   |
| 13 | 7.39*  | .53* | 保留   | 31 | 9.47*  | .63* | 保留   |
| 14 | 9.54*  | .55* | 保留   | 32 | 10.20* | .66* | 保留   |
| 15 | 11.37* | .62* | 保留   | 33 | 11.43* | .70* | 保留   |
| 16 | 12.19* | .68* | 保留   | 34 | 9.53*  | .65* | 保留   |
| 17 | 11.22* | .67* | 保留   | 35 | 10.00* | .67* | 保留   |
| 18 | 11.67* | .63* | 保留   |    |        |      |      |

本研究以決斷值作為問卷採用與否之依據 (吳明隆, 2009)。依周文欽、歐滄和、許擇基、盧欽銘、金樹人與范德鑫 (1999) 建議, 決斷值大於 3 即可被接受。由表 3-5 所示, 社會支持量表極端值之比較結果, 35 個題項的 CR 值均達統計上之顯著水準 ( $p < .05$ ), 決斷值介於 6.05 至 12.00 之間, 均高於 3 且達  $p < .05$  顯著水準, 故所有題項均予保留。此外, 吳明隆、涂金堂 (2005) 認為題目與總量表相關最好在 .30 以上, 且要達統計上的顯著水準。由量表檢測結果可知, 各題項與總量表之相關值均大於 .30, 因此, 所有題項均予保留, 以進行後續之信、效度分析。

表 3-6  
生涯信念量表項目分析結果摘要表

| 題號 | CR值    | 相關值  | 處理結果 | 題號 | CR值    | 相關值  | 處理結果 |
|----|--------|------|------|----|--------|------|------|
| 1. | 11.52* | .70* | 保留   | 9  | 12.72* | .75* | 保留   |
| 2  | 11.76* | .70* | 保留   | 10 | 9.65*  | .63* | 保留   |
| 3  | 8.41*  | .56* | 保留   | 11 | 8.02*  | .56* | 保留   |
| 4  | 12.67* | .71* | 保留   | 12 | 13.16* | .69* | 保留   |
| 5  | 10.39* | .66* | 保留   | 13 | 14.82* | .76* | 保留   |
| 6  | 14.85* | .77* | 保留   | 14 | 11.87* | .71* | 保留   |
| 7  | 14.79* | .75* | 保留   | 15 | 12.12* | .68* | 保留   |
| 8  | 16.18* | .76* | 保留   |    |        |      |      |

由表 3-6 所示，生涯信念量表極端值之比較結果，15 個題項的 CR 值均達統計上之顯著水準 ( $p < .05$ )，決斷值介於 8.02 至 16.18 之間，均高於 3 且達  $p < .05$  顯著水準，故所有題項均予保留，且各題項與總量表之相關值均大於 .30，因此，所有題項均予保留，以進行後續之信、效度分析。

表 3-7

生涯自我效能量表項目分析結果摘要表

| 題號 | CR值    | 相關值  | 處理結果 | 題號 | CR值   | 相關值  | 處理結果 |
|----|--------|------|------|----|-------|------|------|
| 1. | 10.55* | .60* | 保留   | 14 | 9.51* | .66* | 保留   |
| 2  | 9.27*  | .58* | 保留   | 15 | 9.35* | .68* | 保留   |
| 3  | 10.59* | .62* | 保留   | 16 | 7.91* | .60* | 保留   |
| 4  | 10.46* | .65* | 保留   | 17 | 6.45* | .52* | 保留   |
| 5  | 8.31*  | .58* | 保留   | 18 | 8.95* | .58* | 保留   |
| 6  | 12.67* | .69* | 保留   | 19 | 9.94* | .64* | 保留   |
| 7  | 12.33* | .71* | 保留   | 20 | 9.40* | .62* | 保留   |
| 8  | 8.45*  | .52* | 保留   | 21 | 9.19* | .60* | 保留   |
| 9  | 9.30*  | .60* | 保留   | 22 | 8.07* | .59* | 保留   |
| 10 | 10.14* | .65* | 保留   | 23 | 7.87* | .59* | 保留   |
| 11 | 8.29*  | .59* | 保留   | 24 | 7.11* | .59* | 保留   |
| 12 | 9.52*  | .66* | 保留   | 25 | 8.74* | .60* | 保留   |
| 13 | 10.82* | .71* | 保留   | 26 | 7.03* | .52* | 保留   |

由表 3-7 所示，生涯自我效能量表 26 個題項的 CR 值均達統計上之顯著水準 ( $p < .05$ )，決斷值介於 7.03 至 12.67 之間，均高於 3 且達  $p < .05$  顯著水準，故所有題項均予保留，且各題項與總量表之相關值均大於 .30，因此，所有題項均予保留，以進行後續信、效度分析。

表 3-8

生涯發展量表項目分析結果摘要表

| 題號 | CR值    | 相關值  | 處理結果 | 題號 | CR值    | 相關值  | 處理結果 |
|----|--------|------|------|----|--------|------|------|
| 1. | 5.46*  | .40* | 保留   | 9  | 13.34* | .75* | 保留   |
| 2  | 9.93*  | .57* | 保留   | 10 | 12.33* | .73* | 保留   |
| 3  | 11.10* | .70* | 保留   | 11 | 13.11* | .75* | 保留   |
| 4  | 11.04* | .68* | 保留   | 12 | 0.20   | .04  | 刪除   |
| 5  | 0.53   | .05  | 刪除   | 13 | 10.76* | .67* | 保留   |
| 6  | 7.89*  | .61* | 保留   | 14 | 1.68   | .16  | 刪除   |
| 7  | 8.69*  | .57* | 保留   | 15 | 9.31*  | .61* | 保留   |
| 8  | 11.44* | .71* | 保留   | 16 | 11.91* | .61* | 保留   |

由表 3-8 所示，生涯發展量表極端值之比較結果，第 5 題、第 12 題、第 14 題未達統計上之顯著水準 ( $p < .05$ )，且相關值小於 .30，故予以刪除。其餘 13 個題項的 CR 值均達統計上之顯著水準 ( $p < .05$ )，決斷值介於 5.46 至 13.34 之間，均高於 3 且達  $p < .05$  顯著水準，且題項與總量表之相關值均大於 .30，因此，題項予以保留，以進行後續之信、效度分析。

## 二、信、效度分析

信度分析主要係考驗量表各構面與總量表的可靠性與穩定度，而在信度檢驗上，主要以 Cronbach'  $\alpha$  係數作為判斷依據，根據學者觀點，任何測驗或量表信度係數在 .90 以上，表示測驗或量表的信度甚佳 (Gay, 1992)，有些學者則定在 .80 以上 (Bryman & Cramer, 1997)，部分學者認為 .70 以上是可接受的最小信度值 (DeVellis, 1991)，而 .60 以下則應重新修定或重編較為適宜 (吳明隆、涂金堂，2005)。

效度 (validity) 即測量的正確性，指測驗或其它測量工具是否能真正測量到它所要測量的問題 (王文科，2005)。效度越高，表示測量的結果越能顯現其所欲測量的特質或功能之程度 (邱皓政，2004)。效度的評估有三種不同的模式，從測量的內容與範圍來著手的內容效度 (content validity)，從外在標準契合程度的評估模式所發展出的效標關聯效度 (criterion-related validity)，以及強調概念意涵釐清的建構效度 (construct validity) (王文科，2005；邱皓政，2004)，而與建構效度有直接關係的效度則為因素效度 (factorial validity)，也就是一個測驗或理論其背後因素結構的有效性。因此，本研究採用因素效度來衡量問卷之效度，而在因素分析前，先求得各分量表之取樣適切性量數 (Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy, KMO) 及 Bartlett 球型檢定，以確保所編製之量表適合因素分析，而 KMO 值在 .60-.90 之間者是可以進行因素分析 (吳明隆，2009)；俟 KMO 檢驗後，凡 KMO 直達 .80 以上，且 Bartlett's 球型檢定達  $p < .001$  顯著水準時，則進一步以主成份分析法 (principal component analysis, PCA) 配合最大變異法 (Varimax) 行斜交轉軸 (orthogonal rotation)，以求取轉軸後因素成分矩陣的因素負荷量與可解釋變異量，並剔除因素負荷量 (factor loading) 小於 .40 的題目，且若個別因素所含題項數低於 3 個或與所屬因素差距甚大之題項，亦全數予以刪除，最後，再將抽取的因素予以命名，作為後續分析之用。以下僅就各量表之信度分析與效度分析結果列表呈現之。

### 一、社會支持量表

社會支持量表之因素分析結果，其 KMO 值為 .90，Bartlett's 球型考驗達顯著，顯示觀察值的相關矩陣間有共同因素存在，適合進行因素分析。量表以主成份分析法配合最大變異法行正交轉軸，萃取特徵值大於 1 以上之因素，及捨去因素負荷量低於 .40 與跨因素現象之題項後，共萃取出「老師支持」、「家人支持」、「隊友支持」、「同學支持」與「教練支持」等五個因素，量表整體解釋變異量為 71.42%。在信度考驗部分，採內部一致性係數進行檢驗分析，各構面之內部一致性係數依序為 .93、.92、.93、.92、.90，整體量表 Cronbach'α 係數為 .94，本量表具有良好信度（如表3-9）。

表 3-9  
社會支持量表因素分析結果摘要表

| 題號             | 題 項                   | 教師<br>支持 | 家人<br>支持 | 隊友<br>支持 | 同學<br>支持 | 教練<br>支持 |
|----------------|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 31             | 當我精神鬆懈時，老師會幫助我提振精神    | .865     |          |          |          |          |
| 30             | 當我心情低落時，老師會給我精神上的支持   | .835     |          |          |          |          |
| 33             | 老師會給我一些意見，解決生活中遭遇到的問題 | .814     |          |          |          |          |
| 29             | 當我感到有壓力時，老師會幫助我放鬆心情   | .798     |          |          |          |          |
| 34             | 老師會對我處理事情的方法提供建議      | .764     |          |          |          |          |
| 35             | 老師會提供我所需要的協助          | .738     |          |          |          |          |
| 32             | 老師會對我的未來生涯發展提供建議      | .730     |          |          |          |          |
| 2              | 當我心情低落時，家人會給我精神上的支持   |          | .860     |          |          |          |
| 5              | 家人會給我一些意見，解決生活中遭遇到的問題 |          | .853     |          |          |          |
| 3              | 當我精神鬆懈時，家人會幫助我提振精神    |          | .850     |          |          |          |
| 1              | 當我感到有壓力時，家人會幫助我放鬆心情   |          | .845     |          |          |          |
| 7              | 家人會對我處理事情的方法提供建議      |          | .778     |          |          |          |
| 4              | 家人會對我的未來生涯發展提供建議      |          | .755     |          |          |          |
| 6              | 家人會提供我所需要的資源          |          | .633     |          |          |          |
| 28             | 隊友會給我一些意見克服困難         |          |          | .803     |          |          |
| 25             | 隊友會協助我拋開煩惱            |          |          | .782     |          |          |
| 26             | 隊友能夠傾聽我訴說心事           |          |          | .759     |          |          |
| 23             | 當我心情低落時，隊友會給我精神上的支持   |          |          | .749     |          |          |
| 24             | 當我精神鬆懈時，隊友會幫助我提振精神    |          |          | .725     |          |          |
| 22             | 當我感到有壓力時，隊友會幫助我放鬆心情   |          |          | .723     |          |          |
| 27             | 隊友會給我一些建設性的批評         |          |          | .708     |          |          |
| 19             | 同學會協助我拋開煩惱            |          |          |          | .834     |          |
| 16             | 當我心情低落時，同學會給我精神上的支持   |          |          |          | .808     |          |
| 17             | 當我精神鬆懈時，同學會幫助我提振精神    |          |          |          | .786     |          |
| 20             | 同學能夠傾聽我訴說心事           |          |          |          | .741     |          |
| 18             | 同學會給我意見，解決課業學習中遭遇到的問題 |          |          |          | .729     |          |
| 15             | 當我感到有壓力時，同學會幫助我放鬆心情   |          |          |          | .707     |          |
| 21             | 同學會給我一些建設性的批評         |          |          |          | .549     |          |
| 13             | 教練會協助我安排比賽            |          |          |          |          | .859     |
| 12             | 教練會協助我建立一套訓練計畫        |          |          |          |          | .837     |
| 14             | 教練會給我一些技術上的建議         |          |          |          |          | .820     |
| 11             | 教練會給我一些意見，解決訓練中遭遇到的問題 |          |          |          |          | .802     |
| 特徵值            |                       | 5.10     | 4.86     | 4.83     | 4.82     | 3.25     |
| 各因素解釋變異量比率 (%) |                       | 15.93    | 15.18    | 15.09    | 15.07    | 10.15    |
| 累積解釋變異量比率 (%)  |                       | 15.93    | 31.11    | 46.20    | 61.27    | 71.42    |
| Cronbach' α 值  |                       | .93      | .92      | .93      | .92      | .90      |



## 二、生涯信念量表

生涯信念量表之因素分析結果，其 KMO 值為 .93，Bartlett's 球型考驗達顯著，顯示觀察值的相關矩陣間有共同因素存在，適合進行因素分析。量表以主成份分析法配合最大變異法行正交轉軸，萃取特徵值大於 1 以上之因素，及捨去因素負荷量低於 .40 與跨因素現象之題項後，結果發現第 10 題、第 13 題有跨因素之情形，故予以刪題。刪除該題後之 KMO 值為 .91，Bartlett's 球型考驗仍達顯著水準，共萃取出「自我價值」、「完美主義」與「工作價值」等三個因素，量表整體解釋變異量為 69.76%，顯示本量表具有良好的建構效度。在信度考驗部分，各構面之內部一致性係數依序為 .88、.89、.81，整體量表 Cronbach'α 係數為 .91，本量表具有良好信度 (如表3-10)。

表 3-10  
生涯信念量表因素分析結果摘要表

| 題號             | 題 項                         | 自我價值  | 完美主義  | 工作價值  |
|----------------|-----------------------------|-------|-------|-------|
| 3              | 我有足夠的資源可以幫助我做職涯發展的選擇        | .874  |       |       |
| 4              | 我有感覺可以達成自己的人生目標             | .828  |       |       |
| 2              | 我能夠找到一份自己滿意的工作              | .812  |       |       |
| 1              | 我對自己的未來有美好的願景               | .701  |       |       |
| 5              | 我瞭解哪種工作最適合我                 | .663  |       |       |
| 7              | 我想要在我的專業領域中持續精進，獲取別人的肯定與尊重  |       | .831  |       |
| 8              | 我力求在各方面都能有優異的表現，突顯自己的價值與重要性 |       | .822  |       |
| 6              | 我想向所有人證明，我具備良好的工作能力         |       | .768  |       |
| 9              | 我會對自己所選擇的工作會全力以赴            |       | .690  |       |
| 15             | 我想要在工作中充分發揮自己的專長            |       |       | .794  |
| 11             | 我認為工作就是身分的表徵                |       |       | .742  |
| 14             | 我會選擇具有發展性的工作                |       |       | .708  |
| 12             | 我會選擇自己有興趣的工作                |       |       | .659  |
| 特徵值            |                             | 3.34  | 3.16  | 2.57  |
| 各因素解釋變異量比率 (%) |                             | 25.69 | 24.28 | 19.79 |
| 累積解釋變異量比率 (%)  |                             | 25.69 | 49.97 | 69.76 |
| Cronbach'α 值   |                             | .88   | .89   | .81   |

## 三、生涯自我效能量表

生涯自我效能量表之因素分析結果，其 KMO 值為 .90，Bartlett's 球型考驗達顯著，顯示觀察值的相關矩陣間有共同因素存在，適合進行因素分析。量表以主成份分析法配合最大變異法行正交轉軸，萃取特徵值大於1以上之因素，及捨去因素負荷量低於 .40 與跨因素現象之題項後，結果發現第 6 題項有跨因素之情形，故予以刪題。刪除該題後之 KMO 值為 .89，Bartlett's 球型考驗仍達顯著水準，共萃取出「自我瞭解評估」、「問題解決能力」、「蒐集職業資料」、「未來計畫擬定」與「目標選擇決定」等五個因

素，量表整體解釋變異量為 65.78%，顯示本量表具有良好的建構效度。在信度考驗部分，各構面之內部一致性係數依序 .89、.85、.85、.82、.84，整體量表 Cronbach'α 係數為 .93，本量表具有良好信度 (如表3-11)。

表 3-11  
生涯自我效能量表因素分析結果摘要表

| 題號             | 題 項                   | 自我瞭<br>解評估 | 問題解<br>決能力 | 蒐集職<br>業資料 | 未來計<br>畫擬定 | 目標選<br>擇決定 |
|----------------|-----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 4              | 我能清楚地描述自己想要追求的工作內容    | .817       |            |            |            |            |
| 3              | 我能清楚地描述自己想要追求的工作環境    | .815       |            |            |            |            |
| 2              | 我能列出自己感興趣的職業名稱        | .779       |            |            |            |            |
| 1              | 我會搜尋自己感興趣的職業相關訊息      | .747       |            |            |            |            |
| 5              | 當我對某職業有興趣時，我會詢問相關人員意見 | .676       |            |            |            |            |
| 7              | 我能評估自己的能力與興趣，並從事相關的學習 | .543       |            |            |            |            |
| 24             | 即使遇到挫折，我仍能堅持自己的人生目標   |            | .774       |            |            |            |
| 25             | 遇到問題時，我會閱讀相關的資料       |            | .742       |            |            |            |
| 23             | 遇到挫折，我仍能依照計畫達成選讀科系的目標 |            | .730       |            |            |            |
| 26             | 遇到問題時，我會請教別人的意見       |            | .724       |            |            |            |
| 22             | 我能解決自己所遇到的問題          |            | .595       |            |            |            |
| 20             | 我能找出哪些公司較願雇用體育科系的畢業生  |            |            | .813       |            |            |
| 18             | 我能瞭解未來5年就業市場發展的趨勢     |            |            | .751       |            |            |
| 19             | 我能找出自己想要從事職業的平均年所得    |            |            | .746       |            |            |
| 21             | 我能找到適合自己所學專長的工作       |            |            | .712       |            |            |
| 11             | 我會向老師詢問自己想要就讀研究所考試資訊  |            |            |            | .791       |            |
| 9              | 我會向老師請教有關進修或工作機會相關資訊  |            |            |            | .776       |            |
| 10             | 我會選修有利於自己未來就業的相關課程    |            |            |            | .752       |            |
| 12             | 我能擬定生涯計畫，並努力朝計畫目標前進   |            |            |            | .595       |            |
| 8              | 我會用輔導中心資源，幫助我決定升學或就業  |            |            |            | .473       |            |
| 17             | 我有信心說服家人支持我在工作選擇上的決定  |            |            |            |            | .720       |
| 14             | 我能決定自己未來想要從事的工作       |            |            |            |            | .716       |
| 13             | 我能選擇符合自己理想生活方式的工作     |            |            |            |            | .661       |
| 16             | 即使遇到挫折，我仍堅持自己的運動訓練目標  |            |            |            |            | .612       |
| 15             | 即使遇到挫折，我仍能堅持自己的學業目標   |            |            |            |            | .556       |
| 特徵值            |                       | 3.83       | 3.50       | 3.19       | 3.14       | 2.78       |
| 各因素解釋變異量比率 (%) |                       | 15.33      | 14.01      | 12.76      | 12.55      | 11.13      |
| 累積解釋變異量比率 (%)  |                       | 15.33      | 29.34      | 42.10      | 54.65      | 65.78      |
| Cronbach' α 值  |                       | .89        | .85        | .85        | .82        | .84        |

#### 四、生涯發展量表

生涯發展量表之因素分析結果，其 KMO 值為 .93，Bartlett's 球型考驗達顯著，顯示觀察值的相關矩陣間有共同因素存在，適合進行因素分析，萃取特徵值大於 1 以上之因素，及捨去因素負荷量低於 .40 與跨因素現象之題項後，結果發現第 4 題、第 6 題、第 7 題、第 8 題有跨因素之情形，故予以刪題。刪除該題後之 KMO 值為 .85，Bartlett's 球型考驗仍達顯著水準，共萃取出「生涯定向」與「生涯探索」等二個因素，量表

整體解釋變異量為 65.85%，顯示本量表具有良好的建構效度。在信度考驗部分，各構面之內部一致性係數依序為 .88、.74，整體量表 Cronbach'α 係數為 .86 (如表3-12)。

表 3-12  
生涯發展量表因素分析結果摘要表

| 題號             | 題項                         | 生涯定向  | 生涯探索  |
|----------------|----------------------------|-------|-------|
| 9              | 在我心裡，我已經確定未來要朝哪些領域選擇職業     | .811  |       |
| 10             | 我已經開始對自己未來的生涯目標做準備         | .794  |       |
| 13             | 我有信心能夠做出正確的職業目標選擇          | .793  |       |
| 11             | 我有按照自己的職業目標規劃自己的學習方向       | .780  |       |
| 16             | 我已有明確的職業目標，且對該職業的環境也有相當的認識 | .775  |       |
| 15             | 我對自己有關未來想要從事職業所做的決定感到滿意    | .728  |       |
| 1              | 我會試圖瞭解同輩親友、同學的升學或就業情況      |       | .866  |
| 2              | 我會和父母、老師、同學討論未來生涯發展的方向     |       | .847  |
| 3              | 我能清楚瞭解自己的興趣與未來職業選擇之間的關係    |       | .612  |
| 特徵值            |                            | 3.93  | 2.00  |
| 各因素解釋變異量比率 (%) |                            | 43.68 | 22.17 |
| 累積解釋變異量比率 (%)  |                            | 43.68 | 65.85 |
| Cronbach' α 值  |                            | .88   | .74   |

#### 伍、質性研究深度訪談大綱編製

本研究之質性深度訪談大綱內容主要係依據本研究之假設路徑與量化研究結果來進行設計，以期獲得更深入的研究成果，藉以輔助量化研究不足之處。本研究之訪談大綱共分為四個部分，總計十三題。分別為 (一) 社會支持，計五題；(二) 生涯信念，計三題；(三) 生涯自我效能，計二題；(四) 生涯發展，計三題。

一、請問您在過去生涯發展過程中，誰給你的支持最多？他所提供的是哪方面的支持？

二、請問您現在你最希望誰能夠給予你支持？您希望他提供你哪方面支持？

三、請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我價值觀、完美主義、工作價值觀產生影響？對哪一項的影響性最大？

四、請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的信心產生影響？對哪一項的影響性最大？

五、請問您重要他人對您的支持是否會對您的生涯探索、生涯定向產生影響？對哪一項的影響性最大？

六、請問您對於自己在自我價值觀、完美主義與工作價值觀的看法？

七、請問您的自我價值觀、完美主義與工作價值觀是否會影響您對自我瞭解與評估、問

題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信心？哪一項影響力最大？

八、請問您的自我價值觀、完美主義與工作價值觀是否會影響您的生涯探索與生涯定向？哪一項影響力最大？

九、請問您對於自己在自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信程度？

十、請問您對於自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定自信心是否會影響您的生涯生涯探索、生涯定向？哪一項影響力最大？

十一、請問您是否有做過生涯探索？

十二、請問您對於未來生涯發展是否已經有方向？

十三、請問你對於目前的生涯發展現況感到滿意嗎？

陸、質性研究信效度之建立

在質性研究之範疇上，主要目的是敘述分析與探究脈絡，相對於量化研究而言，質性研究之可靠性 (credibility) 相當於內在效度 (internal validity)，可轉移性 (transferability) 相當於外在效度 (external validity)，適合性 (conformability) 相當於信賴性 (dependability) 與客觀性 (objectivity)，也就是信度，即掌握訪談者的可靠性、可轉移性與適合性，遂成為建立質性研究信、效度的關鍵。因此，本研究透過下列方式來增進資料內容的可靠信與適合性。

一、信度部分

(一) 訪談內容的逐字解說

在訪談前先將訪談大綱給受訪者 請其先行閱讀並確認資料無誤外，另外在訪談開始時，先針對訪談大綱的內容進行逐題解說，使受訪者充分瞭解題意，以確認回答的內容符合訪談內容。

(二) 受訪者的重複檢核資料

於訪談進行時，受訪對象難免有主觀意識或是刻意隱藏、不小心忽略之處，研究者重複以不同的方式問相同的問題，藉以測定受訪對象答案的一致性。

(三) 使用錄音設備蒐集訪談資料

於訪談開始前，首先徵得受訪者同意使用錄音設備錄製訪談對話，並依據對話內容逐字整理訪談稿，以建立本研究的內在信度。另外，為求訪談內容的正確性，避免誤解受訪者的原意，將訪談逐字稿經過整理後，寄至受訪者以進行訪談內容校對，以建立其內在信度。

## 二、效度部分

### (一) 邀請專家學者進行訪談大綱的審視

在訪談大綱初稿編製完成後，首先邀請本研究相關領域專家學者提供本研究問卷之專家見解，以編製較完善的「大專運動員社會支持、生涯自我效能、生涯信念與生涯發展關係之研究訪談大綱」，以建立其效度。本研究之學者專家名單詳如表 3-2 所示。

### (二) 使用訪談者熟悉的語言進行訪談

使用受訪者熟悉的語言及詞彙來進行訪談，以避免雙方溝通不良或是讓受訪者產生不安、抗拒的情況。

### (三) 在自然的情境中進行訪談

訪談的時間與地點，配合受訪者需求為主；而訪談地點的選擇，則是以受訪者與研究者雙方皆同意的場所，以安全、舒適、寧靜的公共場合為主要訪談地點，讓受訪者在最自然的情境下接受訪談。

### (四) 加強研究者本身的訪談訓練

開始進行訪談前，先閱讀相關書籍，熟悉訪談技巧與步驟，以促進訪談過程的順利與訪談資料的真實性。

## 第六節 調查研究實施

本研究之正式調查分為問卷調查與深度訪談兩階段實施，實施過程分述如下：

### 壹、問卷調查

問卷調查係以參加 101 年全國大專校院運動會之公開組運動員為研究對象，於 101 年 5 月 4 日至 5 月 8 日期間進行正式問卷施測，依各運動種類報名參賽人數佔公開組選手總人數之比例，採分層比例隨機抽樣方式進行研究對象選取，總計抽取 650 名選手為研究樣本。本研究於大專運動會各運動種類之比賽場地進行問卷發放事宜，在確認選手

之參賽組別、比賽種類與排除曾填寫過預試問卷者後，隨即商請選手協助問卷填答，俟選手填答完畢後立即進行問卷回收工作，總計回收問卷 640 份，問卷回收率為 98%，回收問卷經整理與剔除無效問卷，有效問卷計 551 份，有效問卷回收率為 86%，問卷回收情況良好。(如表 3-13)

表 3-13  
正式研究問卷發放數量一覽表

| 運動種類    | 田徑  | 游泳  | 桌球 | 羽球 | 射箭 | 網球 | 柔道 | 跆拳道 | 空手道 | 體操 | 擊劍 | 木球 |
|---------|-----|-----|----|----|----|----|----|-----|-----|----|----|----|
| 人數比例(%) | 22  | 28  | 12 | 10 | 3  | 7  | 4  | 6   | 2   | 1  | 3  | 2  |
| 問卷發放數   | 143 | 182 | 78 | 65 | 20 | 45 | 26 | 39  | 13  | 7  | 19 | 13 |

## 貳、深度訪談

為求研究之完整性，本研究在量化資料之分析與比較完成後，針對部分需要再釐清之問題，進行深度訪談大綱的編製，並以立意抽樣方式選取三所大專公校之 6 名大專公開組運動員，進行深度訪談事宜，以期對本研究主題有更深入的瞭解。

深度訪談期間，由 101 年 5 月 15 日起至 5 月 30 日，針對各受訪者，研究者先行以電話聯繫告知受訪事宜與注意事項，以取得其同意。訪談地點則以各受訪者所熟悉的環境為主，以期讓受訪者在最自然的情境中接受訪問。

本研究以錄音筆蒐集訪談資料，再將訪談內容逐字謄寫，並以受訪者重複檢覈資料方式建立本研究之信度。由於本研究係以量化研究為主，質性研究為輔，因此，在深度訪談資料的結果呈現，將適時融入相關議題的討論中，以加深對研究主題的討論深度。

## 第七節 資料處理

本研究係分析大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之關係與研究變項間之線性結構模式，有關資料處理方式依據各個研究問題，採用適當之方法進行研究資料處理與分析工作，茲將其區分為量化研究與質性研究兩部份，分述如下：

### 壹、量化研究

一、資料處理：問卷回收後，將所得資料加以整理編碼，剔除廢卷整理出有效之問卷並做記錄。

二、本研究之資料擬使用 SPSS for Windows 18.0及 Amos 18.0 統計套裝軟體進行統計分析，並以  $\alpha = .05$  為顯著水準進行統計分析。

三、根據研究目的，本研究所使用的統計分析如下：

(一) 描述統計 (descriptive statistics)

先以次數分配與百分比分析，藉以探討研究樣本分布情形與特性；再以平均數與標準差分析，來描述社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展等變項，進一步瞭解大專運動員針對上述變項的具體看法。

(二) 單因子變異數分析 (one-way ANOVA)

以單因子變異數分析，比較不同背景變項之大專運動員在社會支持、生涯信念、生涯自我效能以及生涯發展之差異情形，若達顯著差異水準 ( $p < .05$ )則以薛費法 (scheffe's method) 進行各組事後比較。

(三) 典型相關 (canonical correlation analysis)

採用典型相關係數進行資料分析，解以分析社會支持、生涯信念、生涯自我效能以及生涯發展各研究變項間彼此之相關程度。

(四) 驗證性因素分析 (confirmatory factor analysis)

驗證性因素分析屬於結構方程模式 (structural equation modeling) 的一種次模型，其除了可以用來檢驗一組類似的測量變項背後的潛在因素，確認量表題目背後的概念結構，更可用來檢驗理論模型的適切性 (邱皓政，2004)。不同於探索性因素分析，驗證性因素分析可以：1.將測量誤差從項目的變異量中抽出來，使得因素負荷量具有較高的精確度；2.可以處理一個項目分屬於不同因素的情形；3.可以瞭解因素模式與所蒐集資料之間相符的程度 (黃芳銘，2004)。本研究以驗證性因素分析方式測量社會支持、生涯信念、生涯自我效能以及生涯發展各構面衡量問項的信度、聚合效度 (convergent validity)。

(五) 結構方程模式 (structural equation modeling, SEM)

SEM 模式可對複雜的社會及行為現象以結構方程模式來瞭解大專運動員在社會支持、生涯信念、生涯自我效能以及生涯發展等各構面間交互作用的因果關係，並驗證本研究提出假設結構模式的適配度。AMOS 可用以進行結構模式、共變數結構分析，或因果模式等資料分析，處理各潛在變項與可觀察變項間的影響關係，以驗證經由理論所建構的因果模式，並指出這些影響關係中未觀察到的觀念，以及解釋在估計過程中的測量誤差 (黃芳銘，2004)。結構方程式之分析，首先需進行模式適配度評鑑。有關模式適配度評鑑有許多不同主張，而以 Bagozzi 與 Yi (1988) 之論點較為周延，他們認為需從

基本適配度指標 (preliminary fit criteria)、整體模式適配度指標 (overall model fit) 以及模式內在結構適配度指標 (fit internal structural model) 等三方面評鑑。茲將其評鑑標準說明如下 (吳明隆, 2007):

### 1. 模式基本適配指標

在模式基本適配度指標驗證上, Bagozzi 與 Yi 提出以下項目:

- a. 估計參數中不能有負的誤差變異數。
- b. 所有誤差變異必須達到顯著水準 ( $t$  值  $> 1.96$ )。
- c. 估計參數統計量彼此之間相關的絕對值不能太接近 1。
- d. 潛在變項與其測量指標間之因素負荷量, 最好介於 .50 至 .95 之間。
- e. 不能有很大的標準誤。

### 2. 整體模式適配度指標

#### a. 卡方值 ( $\chi^2$ )

卡方值是衡量資料與模式之間適配程度的標準, 其目的在於測試預測模式的共變異量和實際資料數據間模式的差異性; 一個具有適合度的模式不希望能夠獲得一個不具顯著水準的  $\chi^2$ , 以說明預測模式和實際模式是沒有差別的, 當  $\chi^2$  趨近於零時, 則表示假設模式的適合度越佳。但  $\chi^2$  會隨樣本數而波動, 一旦樣本數很大, 受試樣本容易達顯著水準, 幾乎所有模式皆可能被拒絕。而  $\chi^2$  的比率多少才表示模式有較佳的適合度迄今尚未有共識, 一般係以小於 3 做為判斷一個可接受的適合度模式的參考。

#### b. 適配度指標 (goodness of fit index, GFI)

GFI 指標是計算理論與觀察資料共變結構中之變異與共變量, 能解釋觀察資料的變異與共變數的程度, 其值介於 0 與 1 之間, 越接近 1, 表示模式的適配度越佳, 理想的 GFI 值應大於 0.9。

#### C. 調整後適配度指標 (adjusted goodness of fit index, AGFI)

AGFI 乃在測試模式適合度時, 將模式適合度做調整, 可輔助模式適合度的判斷, 同時可避免因樣本數增加而引起顯著差異結果的缺失。與 GFI 一樣具有不考慮樣本數的多寡, 僅考慮模式是否適合的特性。同樣地, AGFI 值通常介於 0 至 1 之間, AGFI 值越高, 表示此模式適配度越佳, 理想的 AGFI 值應大於 0.9。

#### d. 標準化殘差均方和平方根 (standardized root mean square residual, SRMR)

為「殘差共變數矩陣」中獨特元素的平方之平均的平方根, 反映的是殘差之大小, 其值越小表示模式的適合度越佳, 最好是低於 0.05, SRMR 會受樣本數之影響, 樣本數



很大時，其值也會很大，因此僅供參考使用。

e.漸進殘差均方和平方根 (root mean square error of approximation, RMSEA)

為 AMOS 指標數值中少數可對適配度指標加以考驗的指標，RMSEA 值小於 0.05 時，表示模式適配度佳；RMSEA 值在 0.05 至 0.08 間，表示模式適配度尚佳；RMSEA 值在 0.08 至 0.1 時仍屬適配度普通；但若高於 0.1 則屬適配度不佳。

f.基準適配度指標 (normal fit index, NFI)

以需無假設的模式為基準而推導出的指標，理想的 NFI 值應大於 0.9，若該指數大於 0.9，則表示模式的適配度極佳。

g.增值適配指標 (incremental fit index, IFI)

IFI 又稱之為 Delta 1 指標，是以相對於基準模式來評鑑適配的指標，其值需大於 0.9，IFI 越接近 1，表示模式適配度越佳。

h.非基準適配度指標 (tucker-lewis index, TLI)

TLI 是考慮樣本大小的情況下，將卡方值轉換所導出來的指標，理想的 TLI 值應大於 0.9，TLI 值越接近 1，表示模式適配度越佳。

### 3.模式內在結構適配度評估

在模式內在結構適配度準則上，Bagozzi 與 Yi (1988) 建議由以下標準來判斷：

a.個別觀察變項的項目信度 (individual item reliability)

觀察變項的  $R^2$  反映了其在潛在變項的信度值。個別潛在變項的信度值（標準化係數數值的平方）應大於 0.5，亦即標準化係數必須等於或大於 0.71 以上。

b.潛在變項的組合信度 (composite reliability)

組合信度主要在評鑑一組潛在構念指標的一致性程度，亦即所有測量指標分享該因素構念的程度，屬於內部一致性指標值，組合信度越高，表示測量指標間有高度的內在關聯存在。個別顯性變項的信度接受值最好在 0.5 以上，而潛在變項組合信度最好在 0.6 以上。

c.潛在變項得平均變異數抽取量 (average variance extracted)

潛在變項得平均變異數抽取值表示相較於測量誤差量的大小，潛在變項構念所能解釋指標變項變異量的程度。潛在變項平均變異數抽取值的大小若是在 0.5 以上，則表示指標變項可以有效地反映其潛在變項，該潛在變項具有良好的信、效度。

d.參數統計量的估計值是否達到顯著水準

所有參數統計量的估計值均達到顯著水準，即絕對值大於 1.96 或  $p$  小於 .05，表

示模式之內在品質甚佳，反之則不理想。

#### e.標準化殘差 (standardized residuals) 的絕對值

標準化殘差是適配殘差除以其漸進標準誤，標準化殘差也可以解釋為標準化常態變異，其值應界於 -2.58 至 +2.58 之間。但標準化殘差會受樣本數影響，樣本數越大，標準化殘差就越大，因此，此項目指標只能作為參考之用。

#### f.修正指標 (modification indices)

修正指標小於 3.84，在 AMOS 操作中內定之修正指標值界線為 4.00，在模式中，只有未估計之參數有修正指標。修正指標若大於 3.84，則表示模式之參數有必要加以修正，例如將限制或固定之參數改為自由參數。修正指標是針對限制的參數而來，數值表示若將某一限制參數改為自由參數，模式的  $\chi^2$  值將減少多少。在統計上，一個修正指標可被有一個自由度的  $\chi^2$  分配所解釋，因而將一個限制參數改為自由參數時，模式之自由度將減少一個，而  $\chi^2_{95(1)}$  的臨界值是 3.84，所以當修正指標大於 3.84 時，即表示此一限制參數改為自由參數後將顯著改善模式的適配度，但修正指標也會受樣本數之影響，因此也只能作為參考。

### 貳、質性研究

在進行深度訪談後，遂根據訪談內容進行訪談資料整理與編碼，而資料處理之步驟如下所述：

#### 一、確認訪談稿效度、信度

於訪談結束後，遂根據訪談錄音內容，以逐字稿繕打方式整理出訪談初稿，以建立本研究之內在效度，完成後再依錄音內容檢核有無遺漏或錯誤之處；再者，將訪談初稿寄回給受訪者，請受訪者檢核內容後寄回，以建立本研究之內在信度，經修定後確定訪談稿。並將訪談稿複製成四份，一份做為安全存底；一份用於分析；一份用於劃記；另一份用於剪裁。

#### 二、訪談稿編碼與分析

從質性研究的過程中，編碼 (coding) 是發展和提煉資料的一種系統化方式，而編碼的過程乃是根據有關主題、概念、或解釋的類別來分析與組合資料 (黃瑞琴, 1991)，並從中推演出理論之脈絡。而本研究訪談稿之編碼依據，乃是依照本研究中幾個重要的變項，如社會支持、生涯信念、生涯自我效能以及生涯發展等變項加以分類，主要在瞭解大專運動員對於各研究變項的知覺程度為主要編碼類別的依據，並依據分類資料進行持續比較 (黃瑞琴, 1991)，以擴充或刪減編碼類別。本研究依訪談時間先後順序加以編

號，並以英文字母 (A,B,C.....) 加以標示。在謄寫內文中，依問題順序將英文標示與阿拉伯數字以『-』符號連結，表示該名受訪者所回答之答案；倘若同一段落有多位受訪者提及，則依序標示『；』以方便迅速找出相關內容；最後，將不同資料貼上標籤及建立資料索引與分類。

### 三、質化與量化研究資料比對及討論

依量化調查結果、質性訪談內容及相關文獻，來進行研究結果的分析與交叉檢核，以期深化量化研究之成果，並驗證深度訪談的真實性與可信度。

## 第肆章 結果分析與討論

本研究主要根據問卷調查研究與深度訪談所得資料，以描述性統計探討大專運動員的背景變項、社會支持、生涯信念、生涯自我效能以及生涯發展分布情形；其次，利用單因子變異數比較大專運動員於各研究變項間之差異性；再者，以典型相關分析各研究變項間的相關性；最後，以結構方程模式來驗證社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展彼此間的路徑關係。本章依研究課題之不同，概分為下列五節：第一節、大專運動員背景變項分析；第二節、大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展現況分析；第三節、大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之差異分析；第四節、大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展相關分析；第五節、大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展影響模式分析。

### 第一節 大專運動員背景變項分析

本節內容旨在瞭解參加 101 年全國大專校院運動會公開組運動員之背景變項，其概分為：一、性別；二、年級；三、大專運動會最佳參賽成績；四、開始從事運動訓練時間；五、入學方式；六、曾參與最高運動賽事層級；七、運動專長。本研究樣本中，男性運動員共 320 人 (佔58.1%)，女性運動員 231 人 (佔41.9%)；年級以二年級最多，有 155 人 (佔28.1%)；大專運動會最佳參賽成績以未進入前八名為多，有 205 人 (佔37.2%)；開始從事運動訓練時間以國小最多，有 329 人 (佔59.7%)；入學方式以獨立招生為多，有 351 人 (佔63.7%)；曾參與最高運動賽事層級以全國運動會最多，有 283 人 (佔51.4%)；運動專長則以田徑最多，有 161 人 (佔29.2%)。(如表4-1)

表 4-1  
大專運動員之背景變項分析結果摘要表

| 背景變項 | 組別     | 次數  | 百分比 (%) |
|------|--------|-----|---------|
| 性別   | 男生     | 320 | 58.1    |
|      | 女生     | 231 | 41.9    |
| 年級   | 一年級    | 149 | 27.0    |
|      | 二年級    | 155 | 28.1    |
|      | 三年級    | 140 | 25.4    |
|      | 四年級    | 90  | 16.3    |
|      | 研究所以以上 | 17  | 3.1     |

(續下頁)

表 4-1  
大專運動員之背景變項分析結果摘要表(續)

| 背景變項        | 組別         | 次數  | 百分比 (%) |      |
|-------------|------------|-----|---------|------|
| 性別          | 男生         | 320 | 58.1    |      |
|             | 女生         | 231 | 41.9    |      |
| 年級          | 一年級        | 149 | 27.0    |      |
|             | 二年級        | 155 | 28.1    |      |
|             | 三年級        | 140 | 25.4    |      |
|             | 四年級        | 90  | 16.3    |      |
|             | 研究所以上      | 17  | 3.1     |      |
|             | 開始從事運動訓練時間 | 國小  | 329     | 59.7 |
|             | 國中         | 148 | 26.9    |      |
|             | 高中         | 49  | 8.9     |      |
|             | 大學         | 25  | 4.6     |      |
| 入學方式        | 申請入學       | 53  | 9.6     |      |
|             | 推甄入學       | 17  | 3.0     |      |
|             | 獨立招生       | 351 | 63.7    |      |
|             | 甄審         | 33  | 5.9     |      |
|             | 甄試         | 39  | 7.0     |      |
|             | 考試入學       | 58  | 10.5    |      |
| 曾參與最高運動賽事層級 | 奧運         | 5   | 0.9     |      |
|             | 亞運         | 7   | 1.3     |      |
|             | 世錦賽        | 8   | 1.5     |      |
|             | 亞錦賽        | 10  | 1.8     |      |
|             | 世大運        | 3   | 0.5     |      |
|             | 東亞運        | 6   | 1.1     |      |
|             | 全運會        | 283 | 51.4    |      |
|             | 大運會        | 166 | 30.1    |      |
|             | 其他         | 63  | 11.4    |      |
|             | 運動專長       | 田徑  | 161     | 29.2 |
|             |            | 游泳  | 89      | 16.2 |
| 體操          |            | 9   | 1.6     |      |
| 桌球          |            | 105 | 19.1    |      |
| 羽球          |            | 55  | 10.0    |      |
| 柔道          |            | 7   | 1.3     |      |
| 網球          |            | 31  | 5.6     |      |
| 射箭          |            | 22  | 4.0     |      |
| 木球          |            | 6   | 1.1     |      |
| 空手道         |            | 14  | 2.5     |      |
| 擊劍          |            | 17  | 3.1     |      |
| 跆拳道         |            | 35  | 6.4     |      |

#### 小結：

從研究數據可知，101年參加全國大學校院運動會公開組運動員之男性運動員多於女性運動員；參賽運動員以就讀大學部二年級學生居多；大運會最佳參賽成績則以未進入前八名者居多；多數運動員從國小開始接受專項訓練；入學方式以獨立招生居多；曾參加最高運動賽事層級以全國運動會最多；運動專長則以田徑之人數最多。

## 第二節 大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展現況分析

本節旨在探討參加 101 年全國大專校院運動會公開組運動員之社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之現況，茲將分析結果分述如下：

### 壹、大專運動員社會支持之現況分析

由表 4-2 可知，在社會支持各構面之得分，以「隊友支持」最高 (4.04)，其次為「家人支持」(3.98)，以「老師支持」之得分最低 (3.56)。整體而言，大專運動員擁有中高程度的社會支持 (3.83)，其主要社會支持來自於隊友支持與家人支持。

表 4-2  
大專運動員社會支持現況分析摘要表

| 構面                | 題項                       | 平均數  | 標準差 | 排序 |
|-------------------|--------------------------|------|-----|----|
| 老師支持              |                          | 3.52 | .77 |    |
|                   | 當我感到有壓力時，老師會幫助我放鬆心情。     | 3.31 | .98 | 7  |
|                   | 當我心情低落時，老師會給我精神上的支持。     | 3.44 | .96 | 6  |
|                   | 當我精神鬆懈時，老師會幫助我提振精神。      | 3.45 | .95 | 5  |
|                   | 老師會對我的未來生涯發展提供建議。        | 3.69 | .93 | 1  |
|                   | 老師會給我一些意見，解決生活中遭遇到的問題。   | 3.58 | .93 | 4  |
|                   | 老師會對我處理事情的方法提供建議。        | 3.60 | .87 | 2  |
|                   | 老師會提供我所需要的協助。            | 3.60 | .89 | 2  |
| 家人支持              |                          | 3.97 | .75 |    |
|                   | 當我感到有壓力時，家人會幫助我放鬆心情。     | 3.82 | .96 | 7  |
|                   | 當我心情低落時，家人會給我精神上的支持。     | 3.98 | .92 | 4  |
|                   | 當我精神鬆懈時，家人會幫助我提振精神。      | 3.93 | .94 | 6  |
|                   | 家人會對我的未來生涯發展提供建議。        | 3.96 | .90 | 5  |
|                   | 家人會給我一些意見，解決生活中遭遇到的問題。   | 4.00 | .90 | 3  |
|                   | 家人會提供我所需要的資源。            | 4.13 | .86 | 1  |
| 家人會對我處理事情的方法提供建議。 | 4.01                     | .87  | 2   |    |
| 隊友支持              |                          | 4.03 | .64 |    |
|                   | 當我感到有壓力時，隊友會幫助我放鬆心情。     | 4.07 | .79 | 3  |
|                   | 當我心情低落時，隊友會給我精神上的支持。     | 4.09 | .77 | 2  |
|                   | 當我精神鬆懈時，隊友會幫助我提振精神。      | 4.07 | .80 | 3  |
|                   | 隊友會協助我拋開煩惱。              | 4.01 | .84 | 5  |
|                   | 隊友能夠傾聽我訴說心事。             | 4.11 | .80 | 1  |
|                   | 隊友會給我一些建設性的批評。           | 3.95 | .82 | 6  |
| 隊友會給我一些意見克服困難。    | 3.93                     | .77  | 7   |    |
| 同學支持              |                          | 3.78 | .69 |    |
|                   | 當我感到有壓力時，同學會幫助我放鬆心情。     | 3.85 | .83 | 2  |
|                   | 當我心情低落時，同學會給我精神上的支持。     | 3.87 | .84 | 1  |
|                   | 當我精神鬆懈時，同學會幫助我提振精神。      | 3.79 | .85 | 3  |
|                   | 同學會給我一些意見，解決課業學習中遭遇到的問題。 | 3.79 | .86 | 3  |
|                   | 同學會協助我拋開煩惱。              | 3.72 | .82 | 6  |
|                   | 同學能夠傾聽我訴說心事。             | 3.73 | .88 | 5  |
| 同學會給我一些建設性的批評。    | 3.72                     | .85  | 6   |    |

(續下頁)

表 4-2  
大專運動員社會支持現況分析摘要表(續)

| 構面       | 題項                     | 平均數  | 標準差  | 排序 |
|----------|------------------------|------|------|----|
| 教練支持     |                        | 3.73 | .85  |    |
|          | 教練會給我一些意見，解決訓練中遭遇到的問題。 | 3.70 | .93  | 3  |
|          | 教練會協助我建立一套訓練計畫。        | 3.65 | 1.00 | 4  |
|          | 教練會協助我安排比賽。            | 3.76 | .97  | 2  |
|          | 教練會給我一些技術上的建議。         | 3.83 | 1.00 | 1  |
| 整體社會支持量表 |                        | 3.82 |      |    |

## 貳、大專運動員生涯信念之現況分析

由表 4-3 可知，在生涯信念各構面之得分，以「工作價值」最高 (4.00)，其次為「完美主義」(3.94)，而以「自我價值」之得分最低 (3.69)。整體而言，大專運動員具有中高程度的生涯信念 (3.86)，其主要生涯信念來自於工作價值。

表 4-3  
大專運動員生涯信念現況分析摘要表

| 構面       | 題項                           | 平均數  | 標準差 | 排序 |
|----------|------------------------------|------|-----|----|
| 自我價值     |                              | 3.69 | .65 |    |
|          | 我對自己的未來有美好的願景。               | 3.73 | .80 | 1  |
|          | 我想要找到一份自己滿意的工作。              | 3.70 | .81 | 3  |
|          | 我認為自己有足夠的資源可以幫助我做職涯發展選擇。     | 3.61 | .79 | 5  |
|          | 我想要設法達成自己的人生目標。              | 3.72 | .81 | 2  |
|          | 我瞭解哪種工作最適合我。                 | 3.70 | .81 | 3  |
| 完美主義     |                              | 3.94 | .67 |    |
|          | 我想向所有人證明，我具備良好的專業能力。         | 3.83 | .79 | 4  |
|          | 我想要在我的專業領域中持續精進，獲取別人的肯定與尊重。  | 3.98 | .78 | 2  |
|          | 我力求在各方面都能有優異的表現，突顯自己的價值與重要性。 | 3.91 | .80 | 3  |
|          | 我對自己所處理的事物會全力以赴。             | 4.04 | .78 | 1  |
| 工作價值     |                              | 4.00 | .64 |    |
|          | 我認為工作就是身分的表徵。                | 3.74 | .90 | 4  |
|          | 我會選擇自己有興趣的工作。                | 4.11 | .74 | 1  |
|          | 我會選擇具有發展性的工作。                | 4.05 | .76 | 3  |
|          | 我想要在工作中充分發揮自己的專長。            | 4.09 | .81 | 2  |
| 整體生涯信念量表 |                              | 3.86 |     |    |

## 參、大專運動員生涯自我效能之現況分析

由表 4-4 可知，在生涯自我效能各構面之得分，以「目標選擇決定」最高 (3.84)，其次為「自我瞭解評估」(3.82)，而以「蒐集職業資料」之得分最低 (3.39)。整體而言，大專運動員具有中高程度的生涯自我效能 (3.71)，其主要生涯自我效能來自於目標選擇決定與自我瞭解評估。

表 4-4  
大專運動員生涯自我效能現況分析摘要表

| 構面         | 題項                            | 平均數  | 標準差 | 排序 |
|------------|-------------------------------|------|-----|----|
| 自我瞭解評估     |                               | 3.82 | .66 |    |
|            | 我會搜尋自己感興趣的職業相關訊息。             | 3.88 | .80 | 1  |
|            | 我能列出自己感興趣的職業名稱。               | 3.83 | .86 | 4  |
|            | 我能清楚地描述自己想要追求的工作環境。           | 3.76 | .84 | 5  |
|            | 我能清楚地描述自己想要追求的工作內容。           | 3.74 | .80 | 6  |
|            | 我對某種職業有興趣時，我會設法詢問相關從業人員之意見。   | 3.84 | .82 | 3  |
|            | 我能評估自己的能力與興趣，並從事相關的學習。        | 3.85 | .79 | 2  |
| 問題解決能力     |                               | 3.81 | .61 |    |
|            | 我能解決自己所遇到的問題。                 | 3.77 | .77 | 3  |
|            | 即使遇到挫折，我仍能依照原定計畫達成所選讀科系的目標。   | 3.72 | .79 | 5  |
|            | 即使遇到挫折，我仍能堅持自己的人生目標。          | 3.77 | .79 | 3  |
|            | 遇到問題時，我會閱讀相關的資料。              | 3.80 | .81 | 2  |
|            | 遇到問題時，我會請教別人的意見。              | 4.01 | .76 | 1  |
| 蒐集職業資料     |                               | 3.39 | .73 |    |
|            | 我能瞭解未來 5 年就業市場發展的趨勢。          | 3.23 | .90 | 4  |
|            | 我能找出自己想要從事職業的平均年所得。           | 3.35 | .91 | 2  |
|            | 我能找出哪些公司較願雇用主修體育運動相關科系的大學畢業生。 | 3.33 | .93 | 3  |
|            | 我能找到適合自己所學專長的工作。              | 3.65 | .88 | 1  |
| 未來計畫擬定     |                               | 3.58 | .69 |    |
|            | 我會運用學校輔導中心的資源，幫助我決定是否繼續升學或就業。 | 3.31 | .93 | 5  |
|            | 我會向老師請教有關進修或工作機會的相關資訊。        | 3.55 | .85 | 4  |
|            | 我會選修有利於自己未來就業的相關課程。           | 3.74 | .84 | 1  |
|            | 我會向老師詢問自己未來想要就讀研究所的考試資訊。      | 3.58 | .90 | 3  |
|            | 我能擬定生涯計畫，並努力朝計畫目標前進。          | 3.72 | .82 | 2  |
| 目標選擇決定     |                               | 3.84 | .63 |    |
|            | 我能選擇符合自己理想生活方式的工作。            | 3.83 | .76 | 2  |
|            | 我能決定自己未來想要從事的工作。              | 3.80 | .77 | 4  |
|            | 即使遇到挫折，我仍能堅持自己的學業目標。          | 3.83 | .79 | 2  |
|            | 即使遇到挫折，我仍能堅持自己的運動訓練目標。        | 3.78 | .82 | 5  |
|            | 我有信心說服家人支持我未來在工作選擇上的決定。       | 3.94 | .83 | 1  |
| 整體生涯自我效能量表 |                               | 3.71 |     |    |

#### 肆、大專運動員生涯發展之現況分析

由表 4-5 可知，在生涯發展各構面之得分，以「生涯探索」最高 (3.88)，其次為「生涯定向」(3.71)。整體而言，大專運動員具有中高程度的生涯發展 (3.76)。

表 4-5  
大專運動員生涯發展現況分析摘要表

| 構面   | 題項                          | 平均數  | 標準差 | 排序 |
|------|-----------------------------|------|-----|----|
| 生涯定向 |                             | 3.71 | .68 |    |
|      | 在我心裡，我已經確定未來要朝哪些領域選擇職業。     | 3.73 | .86 | 2  |
|      | 我已經開始對自己未來的生涯目標做準備。         | 3.74 | .84 | 1  |
|      | 我有按照自己的職業目標規劃自己的學習方向。       | 3.72 | .83 | 4  |
|      | 我能夠做出正確的職業目標選擇。             | 3.73 | .79 | 2  |
|      | 我對自己有關未來想要從事職業所做的決定感到滿意。    | 3.70 | .83 | 5  |
|      | 我已有明確的職業目標，且對該職業的環境也有相當的認識。 | 3.61 | .82 | 6  |

(續下頁)



表 4-5  
大專運動員生涯發展現況分析摘要表(續)

| 構面       | 題項                       | 平均數  | 標準差 | 排序 |
|----------|--------------------------|------|-----|----|
| 生涯探索     |                          | 3.88 | .69 |    |
|          | 我會試圖瞭解同輩親友、同學的升學或就業情況。   | 3.85 | .80 | 3  |
|          | 我會和父母、老師、同學討論未來生涯發展的方向。  | 3.87 | .83 | 2  |
|          | 我能清楚瞭解自己的興趣與未來職業選擇之間的關係。 | 3.90 | .79 | 1  |
| 整體生涯發展量表 |                          | 3.76 | .63 |    |

## 伍、討論

本節主要探討大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之現況，茲分述如下：

### 一、大專運動員社會支持之現況

由社會支持各構面得分數據可發現，大專運動員對於社會支持的「隊友支持」(4.03) 得分最高，其次依序為「家人支持」(3.97)、「同學支持」(3.78)、「教練支持」(3.73)、「老師支持」(3.52)，而整體社會支持得分為 3.82 分，顯示大專運動員所感受到的社會支持情形屬於中上程度。House (1981) 指出，不同個體所需的社會支持來源不盡相同，而不同的社會支持來源會產生不同程度的支持效果。劉翠薇與黃淑貞 (1999) 的研究發現大專生從事體育運動的行為會受到家人、同儕很大的影響，即隊友與家人的支持是影響大專生是否持續參與運動相關活動的重要影響因素 (鍾志強，1990)。

在隊友支持構面，各題得分介於 4.11 至 3.93，其中「隊友能夠傾聽我訴說心事」題項之同意程度最高，得分最低則為「隊友會給我一些意見克服困難」。本研究結果發現，隊友支持是大專運動員最主要的社會支持來源，即隊友的鼓勵與支持是運動員參與訓練與學習過程中最重要的動力來源 (李素箱等，2010；羅明屏，2012)，在訓練過程中隊友間如能彼此相互鼓勵，不僅可提升訓練績效，亦可強化團隊士氣。大專運動員由於在心智與運動技能等各方面都已逐漸成熟，自主性也較高，使得大專運動員對家人、教練的依賴性相對較低，再加上家人或教練給予的關心可能會間接對大專運動員造成心理壓力，因此，當大專運動員面臨訓練低潮期或難關時會先尋求處境較為相同的隊友支持，而隊友也可能因為處境相似，所以願意聽其訴說心事，也可能藉此抒發自己的壓力與分享經驗，使得隊友成為大專運動員最主要社會支持來源。如受訪者A、E 表示：

還有隊友的支持也很重要，有時候狀況不好的時候隊友的打氣也很有幫助。(A)

隊友給的是心靈上的支持，沒有人陪我一起練我會走不下去會覺得很孤單，所以隊友的支持對我而言很重要。(E)

家人支持構面，各題得分介於 4.13 至 3.82，其中「家人會提供我所需要的資源」題項之同意程度最高，得分最低則為「當我感到有壓力時，家人會幫助我放鬆心情」。即家人是運動員主要的社會支持重要來源之一 (李素箱等, 2010)。因此，家人如果能夠提供大專運動員日常生活及比賽所需的資源，並且體諒運動員同時要兼具學生與運動員的雙重角色壓力，而給予其更多的心理支持與體諒，不僅其對於未來生涯發展更具信心 (Rees et al., 2007)，且能夠做出更佳生涯決定。如受訪者 A、C、D、E、F 皆表示：

爸媽的支持我覺得很重要。如果家人不支持，我會有孤軍奮戰的感覺，都是自己一個人。(A)

當運動員的父母更辛苦，他們需要花很多精神跟時間在我上面，不只工作，他也會陪我去練習。所以我會比較希望在這過程中，我會比較希望我爸可以支持我所做的決定。(C)

爸媽之前都很忙沒有時間去看我比賽，高三那年全中運他們有到現場給我加油，那然後成績特別好，獲得雙金。(D)

家人支持最重要，他們的心理支持是讓我繼續訓練最大動力來源。(E)

我很愛我的家人，他們的每一句話我都會掛在心上，我很在意他們，所以他們的支持對我來講非常重要，他們像現在一樣當我的避風港。(F)

同學支持構面，各題得分介於 3.87 至 3.72，其中「當我心情低落時，同學會給我精神上的支持」題項之同意程度最高，得分最低則為「同學會給我一些建設性的批評」、「同學會協助我拋開煩惱」。大專運動員可能因為活潑開朗的個性而在班上建立良好的人際關係，且運動員除了參與代表隊訓練外，也會進行課業學習與班級活動，在過程中會和同學分享彼此生活經驗以及互相討論升學與就業的問題，並彼此交換意見 (張碧娟, 2010)，因此，當其面臨到課業學習問題、比賽壓力或心理低潮時，同學除會主動提供學業上的協助外，也會適時給予精神上的支持與安慰，以幫助大專運動員度過低潮期，即同學的支持與鼓勵也是強化大專運動員持續朝生涯目標前進的重要助力。如受訪者 D、E 表示：

就像是我之前不想比賽呀，同學都會鼓勵我，讓我又有了動力與信心繼續參加比賽。(D)

同學提供的學業上的幫助，這對我來說很重要。(D)

同學的支持會影響我的訓練與學業，也會對未來的生涯出路會有所幫助，但是有許多優秀選手就是

不太會跟其同學交流，遇到瓶頸或問題時只能自己想辦法，產生很大的壓力。(E)

教練支持構面，各題得分介於 3.83 至 3.65，其中「教練會給我一些技術上的建議」題項之同意程度最高，得分最低則為「教練會協助我建立一套訓練計畫」。教練對於運動員的影響甚大，特別是在運動訓練上，只要教練能夠提供支持與協助，無論任何形態與面向的支持行為，皆能有效提高運動員參與訓練的意圖 (潘國峰，2008)，即教練是運動員運動成績表現能否持續提升的最重要推手，在訓練過程中，教練會指導運動員動作技能上的學習，並與運動員討論訓練情形，而在比賽時，教練則會給予運動員精神上的支持與鼓勵。受訪者 A 表示：

進大學之後這個教練除訓練我體操外，還給我心理層面的支持，讓我在體操的成績表現得以進步。(A)

此外，教練主要提供大專運動員在運動訓練方面的支持與協助，而在其它方面的關注與支持可能就相對比較少，間接也會影響到其在學業表現乃至於未來職涯的發展方向，或是教練在訓練過程中較為嚴厲，抑或選手人數眾多，教練無法顧及所有選手 (羅明屏，2012)，導致大專運動員未能深刻感受到教練的支持。如受訪者 B、F 表示：

教練因為還有其他選手，所以你受傷，他可能叫你到旁邊復健，或是去做一些自主練習，比較不會去管你，這時候你會覺得好像沒有什麼動力。(B)

教練什麼都不管，只要大家練習，到最後許多人根本受不了，都會想要離開，不想再練習。(F)

老師支持構面，各題得分介於 3.69 至 3.31，其中「老師會對我的未來生涯發展提供建議」題項之同意程度最高，得分最低則為「當我感到有壓力時，老師會幫助我放鬆心情」。由於運動績優生升學管道越來越多元化，大專運動員不見得就讀於體育相關系所，更多人因為興趣而選擇就讀其他科系，所以其遇到的大多是其他專長領域的老師，而其他專長領域的老師可能較不具專項運動的專業知能，加上學科授課老師在上課過程中與運動員的互動有限，相處機會不多，在彼此缺乏信任感的情況下，其能夠提供給運動員的支持相對有限 (羅明屏，2012)。因此，學校運動代表隊組訓單位應主動與教學單位建立良性互動平台，積極介入尋求教學單位師長的支持與協助，給予運動員必要的關懷與指導，共同協助運動員以最周延的準備面對學習過程中所遭遇到的問題，並且強化其執行生涯任務的信心，以協助大專運動員未來生涯轉換更加順遂。

綜合上述研究結果，運動員養成過程中，其所獲得的社會支持係影響運動員投入及

持續參與的重要助力 (Fawcett et al., 2009)，家人與同儕所給予的支持與鼓勵，在其生涯探索以及生涯規劃的過程中扮演著舉足輕重的角色 (Furman & Buhrmeister, 1992; Rogers et al., 2008)，其中家人所提供的支持除能夠協助運動員面對嚴峻的挑戰外，且有更多機會促使其達到更高的生涯發展目標 (Wuerth et al., 2004)。大專運動員除必須面對訓練成績的要求外，還要兼顧學業成績，以及大學畢業之後有關就業的問題，其所面對的壓力要比一般大學生還要沉重許多，倘若能夠在其學習過程中，隊友，家人、教練與同學等能夠給予心理支持以及實質性資源，不僅有助於他們在運動技能的成果表現，更能擁有較正向的價值觀來進行生涯發展的規劃 (Goldberg & Chandler, 1995)。

## 二、大專運動員生涯信念之現況

由生涯信念各構面得分數據可發現，大專運動員對於生涯信念的「工作價值」(4.00) 得分最高，其次依序為「完美主義」(3.94)、「自我價值」(3.69)，而整體生涯信念得分為 3.86 分，顯示大專運動員所認知到的生涯信念情形屬於中上程度。本研究結果與 Hung 與 Wang (2010) 針對大學體育科系學生生涯信念調查之研究結果相符，大學體育科系學生在工作價值構面的關注情形最高，卻與張碧娟 (2010) 以及洪煌佳 (2012) 針對高中體育班學生生涯信念調查研究結果發現高中體育班學生在完美主義的得分情形最高之研究結果不同。推論其原因可能在於大多數大專運動員均面臨大學畢業後即將進入職場就業的情形，理所當然其最關注的是有關於工作選擇與職涯規劃的議題，因此，其對於其未來職涯發展的認知與想法也會較為謹慎與重視。而高中體育班學生大多以升學為主要方向，希望高中職畢業後能夠進入心中理想的大學為主要目標 (張碧娟, 2010)，所以驅使其在運動技能表現與學業部分都力求最佳表現，以幫助高中畢業後能夠進入理想大學就讀，以至於其在完美主義構面的得分情形最高。

在工作價值構面，各題得分介於 4.11 至 3.74，其中「我會選擇自己有興趣的工作」題項之同意程度最高，得分最低則為「我認為工作就是身分的表徵」，即大專運動員希望自己未來的工作能夠和興趣做結合，以期能夠在工作過程中發揮自己的專長。受訪者 A、B、C、D、E 表示：

我覺得很多已經出社會的人可能不瞭解自己在做什麼，因為薪水好就先去做，做了之後覺得很累很痛苦。但如果先瞭解自己興趣再去做選擇的話，就算真的很痛苦，我想還是會想要繼續堅持下去。(A)

我會希望自己能夠把事情做到最好，然後希望工作能夠與興趣結合。(B)

我希望未來的工作跟我的興趣有做結合，大學的時候我就想好我要朝體育這方面去走，當老師也好、

研究人員也好，不管怎樣的行業，即使從商，我還是會結合運動。(C)

想過當教練、老師，因為那跟我所學的比較相近，也比較符合我的興趣。(D)

我覺得工作還是要和興趣做結合，如果我要當老師或是教練，我覺得沒有熱情就不會去做到完美或是做到讓自己認同，且如果對象是學生，你沒有興趣與熱誠，那影響的是很多人。(E)

再者，完美主義構面，各題得分介於 4.04 至 3.83，其中「我對自己所處理的事物會全力以赴」題項之同意程度最高，得分最低則為「我想向所有人證明，我具備良好的專業能力」，即大專運動員對於自己將來的發展有相當程度的期待，希望自己未來在職場上有好的表現 (張碧娟, 2010)，所以對於工作選擇方面，會考量個人的性向及社會觀感來進行工作選擇，並且會在工作過程中全力以赴，力求表現 (林正洲, 2005)，藉以獲取周遭的人士對其專業能力與工作態度之肯定，進而突顯自己的價值以及對組織發展的重要性。受訪者 A、B、C、D、E、F 指出：

在訓練方面追求的是好還要更好，而在做事情上面，課業或是幫助老師做事情，就是自己會去負責任，我會把它做到最好。(A)

就像做一件事，可能其他人會覺得有做就好了，可是我會覺得既然都要做，那為什麼不把它做到最好，為什麼要有點隨便的感覺。(B)

基本上我自己是一個非常追求完美的人，不達目的絕不放棄。(C)

因為運動員就是要不斷地突破極限，在這過程中就會讓自己建立追求完美的個性，但主要還是在田徑訓練，因為就能力範圍之內。(D)

我在游泳領域我是會有追求完美的性格，但在其他地方就還好。(E)

運動員嘛，在練習的時候，一個動作可能都要做一、二十次，反覆做到最好為止，因為這樣才可能有好成績。(F)

最後，自我價值構面，各題得分介於 3.73 至 3.61，其中「我對自己的未來有美好的願景」題項之同意程度最高，得分最低則為「我有足夠的資源可以幫助我做職涯」，即大專運動員對於自己未來的生涯發展定有很高的目標，但是卻覺得自己沒有足夠的資源可協助其達成生涯目標 (張碧娟, 2010)。因此，如果能夠提供大專運動員充裕的支援與協助，不僅有助於其運動領域的發展，更能促使其擁有更積極的態度來進行生涯規劃 (Goldberg & Chandler, 1995)，尤其是大專運動員即將面臨到運動生涯結束，準備進行生涯轉換之際，倘若能夠獲得來自於家人、隊友的支持，不僅可以提升其對自我的價值期待 (洪煌佳, 2012; 洪煌佳、陳癸享, 2010)，更能建立正向的價值觀 (Goldberg & Chandler, 1995)，進而有效降低其對於未來發展的不確定性 (Mahadevan, 2010)。因此，學校在針

對大專運動員的生涯輔導過程中，除給予心理層面的幫助外，更應提供具體的行政與實質性資源，協助大專運動員對自己的未來發展具備較高的期待與願景，俾利於其生涯目標之達成。受訪者 A、D、F 指出：

基本上我對自己有蠻高的期待，希望自己在體操的成績能夠再往上提升。(A)

我對自己有很高的期待，也希望有機會能夠達成目標，只是有想法但是行動上會蠻弱的。(D)

我覺得我自己的實力不只有這樣而已，我認為我可以有更好的成績表現，我對自己有更高的期待。(F)

綜合上述研究結果，生涯信念的釐清有助於大專運動員更深入瞭解自己的價值觀與對未來工作選擇的看法。Krumboltz (1994b) 認為個體如何做出職涯發展決定主要是取決於他們對自己和工作世界的想法，倘若其信念是正確且富建設性，則此信念將可協助其實現自己的生涯目標，個體的工作價值觀已成為影響日後生涯滿意與生涯成功的重要因素 (Luzzo & Day, 1999)。因此，家人、教練等人除提供大專運動員心理層面的支持外，更應協助其建立正確的工作價值觀 (Gibson, 2004; Lien, 2005; Spokane & Oliver, 1983)，並將運動場上追求完美極致的態度，運用在提升專業知能與技能的學習過程中，且引導其能夠將興趣與未來工作做結合，將有利於生涯發展。

### 三、大專運動員生涯自我效能之現況

由生涯自我效能各構面得分數據可發現，大專運動員對於生涯自我效能的「目標選擇決定」(3.84) 得分最高，其次依序為「自我瞭解評估」(3.82)、「問題解決能力」(3.81)、「未來計畫擬定」(3.58)、「蒐集職業資料」(3.39)，而整體生涯自我效能得分為 3.71 分，顯示大專運動員對生涯自我效能的自信心屬於中上程度。Hackett 與 Betz (1981) 指出，個人對自我效能所持的態度將決定其是否願意面對問題，以及在克服困難時所持有的容忍度，倘若個體判斷自己有能能力處理，並確實執行行動，不僅能夠預期成功並且會產生更持久的堅定態度。簡言之，當個體的自我效能越高，其對於成功完成某項工作的信心程度也就越高，因此個體將會盡力發揮個人潛能以解決其所面臨的困境。本研究結果與藍唯語 (2011) 之研究結果相同，大專運動員對目標選擇決定的信心程度最高，即大專運動員受限於未來職業發展並不是非常多元之情況下，多數人均以體育老師、專任運動教練等工作為主要職業目標，在此情境下其對未來職業目標選擇決定較為篤定。

在目標選擇決定構面，各題得分介於 3.94 至 3.78，其中「我有信心說服家人支持我未來在工作選擇上的決定」題項之同意程度最高，得分最低則為「即使遇到挫折，我

仍能堅持自己的運動訓練目標」，即大專運動員對於自己未來的工作目標選擇很有信心，對自己想要追求的目標事物堅持程度高，然此情形卻也可能會造成大專運動員對於職業發展目標過於堅持，未能考量到實際的就業市場，而產生就業困難的窘境（許慧香，2007）。其中除受訪者 D 比較不具自信外，其餘受訪者均對於目標選擇決定具有很高的信心，如受訪者 A、B、C、E 指出：

我覺得是像剛剛講的決定這個目標就要堅持地往這目標前進，成功與否我都會自己負責。(A)

在目標選擇決定方面，我覺得我還蠻有自信心的。(B)

訂定目標的決定？有，我很有自信。(C)

目標選擇決定方面，這個部份我就很有信心，因為我不會違背自己的意思做自己沒辦法做的事情，也比較不會因為別人而影響自己的決定。(E)

在自我瞭解評估構面，各題得分介於 3.88 至 3.74，其中「我會搜尋自己感興趣的職業相關訊息」題項之同意程度最高，得分最低則為「我能清楚地描述自己想要追求的工作環境」，顯示大專運動員雖然會嘗試著搜尋自己感興趣的職業資訊，但是卻可能因為對自己本身的能力、興趣不夠瞭解或不具信心，以致於無法確切地說出自己想要的工作環境與工作內容。受訪者 D、E 指出：

其實我對自己瞭解與否沒有很大的自信，我還是需要別人來幫助我才會比較有信心更瞭解自己。有時候自己會對自己產生一些懷疑的想法，會想要找同學或朋友問看看他們的看法，如果他們也認同我的看法，會讓我對自己較有自信。(D)

自我瞭解評估方面，我覺得還好。我有想過要增強自己這方面的自信心，但我不知道該怎麼做才能夠確實的瞭解自我。(E)

在問題解決能力構面，各題得分介於 4.01 至 3.72，其中「遇到問題時，我會請教別人的意見」題項之同意程度最高，得分最低則為「即使遇到挫折，我仍能依照原定計畫達成所選讀科系的目標」，顯示大專運動員在訓練或課業學習過程中如果遇到問題或瓶頸時可能會先自行想辦法克服，倘若無法處理時，才會想要求助於他人，以期能夠朝運動訓練與學業目標前進，此結果也突顯出完善的社會支持與諮詢體系對於提升大專運動員生涯自我效能的重要性，完善的社會支持網絡能使個體在社會網路中透過與正式組

織及非正式組織的互動獲得實質上或情緒上的幫助 (闕美華, 2000), 提升其解決生涯問題解決的自信心, 且社會支持具有多重效果, 不論是個體處於何種情境之下, 若能有效得到外在環境的支持, 對於增進其自我效能與生活適應有所助益 (郭哲君, 2009)。因此, 在大專運動員的學習過程中, 除給予其相關的支持與資源外, 更應該藉由相關生涯輔導課程的修讀, 提升其執行生涯發展任務的能力, 如此將可使其對於未來生涯目標決定更具信心 (Rees et al., 2007)。受訪者 C、D、E 指出：

所以我會覺得比較可以自己去做事情、自己調適心情, 較不喜歡找別人幫助, 即使我遇到再大困難, 心情不好或運動瓶頸, 我還是會花時間即使一兩天或一兩個禮拜去調適自己的心情, 跟自己溝通的方式去調適自己的問題。(C)

因為我膽小, 不太敢自己做決定, 所以要是我遇到問題我都會先問同學的意見。(D)

我是還不知道我的底線在哪裡, 但我解決問題的態度還蠻一致的, 我不會很緊張或者是很焦慮, 看得蠻開的, 比較放寬心, 遇到問題會想辦法解決, 不能解決也不會說卡在那裏, 我會找人幫忙。(E)

在未來計畫擬定構面, 各題得分介於 3.74 至 3.31, 其中「我會選修有利於自己未來就業的相關課程」題項之同意程度最高, 得分最低則為「我會運用學校輔導中心的資源, 幫助我決定是否繼續升學或就業」, 顯示大專運動員對於未來生涯發展的規劃自信心較為薄弱, 雖然會選修相關課程來強化自己生涯計畫擬定的能力, 但卻鮮少會到學校的輔導中心尋求專業輔導人員的協助, 換言之, 學校應規劃相關活動與課程, 讓運動員瞭解輔導中心所具備的功能與服務, 鼓勵運動員善加利用輔導中心專業資源 (彭滋萍、張高賓, 2010), 再者, 運動代表隊組訓單位可與輔導中心合作, 讓大專運動員能確實瞭解輔導中心在其生涯發展過程中所扮演的角色, 增加其使用輔導中心資源的意願, 並可設置專屬網站蒐集適合運動員就業之工作資訊及邀請運動與休閒相關產業辦理校園徵才活動, 藉以協助大專運動員進行生涯探索任務。受訪者 B、D、E 指出：

為了考試我還是會去念書, 所以以後實習完去考教檢, 就是為了教檢所以我也會去念相關書籍。(B)

未來計畫擬定方面, 我還在看, 所以我也還不是很有把握。(D)

其實我不太有自信耶, 因為我雖然已經大概知道自己要從哪個方向去發展, 但是還不是很瞭解要如何擬定計畫, 因為以前也沒學過這方面的知識, 所以覺得有點難度。(E)

最後, 本研究發現大專運動員在蒐集職業資料的自我效能相對偏低, 各題得分介於



3.65 至 3.23，其中「我能找到適合自己所學專長的工作」題項之同意程度最高，得分最低則為「我能瞭解未來 5 年就業市場發展的趨勢」，顯示大專運動員對於未來職業資料的蒐集較缺乏信心，與相關研究 (洪子晴，2010；許慧香，2007；陳佩雯，2005；厲瑞珍，2002) 之結果相符。如受訪者 C、D、E 指出：

我也覺得我可以，但我還沒做過這樣的事情和準備，因為我覺得還沒有到那個時間點，太早蒐集覺得會有太多變數。(C)

蒐集職業資料方面，我不太有自信。(D)

蒐集職業資料方面，自己覺得還要再加油。(D)

綜合上述研究結果，大專運動員正處於生涯發展之關鍵轉型階段，需面臨許多關於未來發展之重大抉擇，需藉由生涯探索瞭解自我，並蒐集相關就業資訊，逐漸釐清未來的生涯定向，以作為抉擇之依歸 (楊珮琳，林靜萍，2009；Herr & Cramer, 1988)，雖然大多數的大專運動員多以體育老師或專任運動教練為未來職涯發展志向，也極具信心能夠達成目標，但是多數人卻都不甚明瞭要如何才能成為體育老師與專任運動教練，也不清楚要到哪裡去蒐集資料，加上長時間的專項訓練，使其忽略其他領域專業能力的學習，加上大專運動員對於自己未來的工作目標選擇很有信心，卻也造成其對於職業發展目標過於堅持，未能考量到實際的就業市場的人力需求情形，而產生就業困難的窘境 (許慧香，2007)。因此，學校單位在運動員的養成過程中，除提升其專項運動技能水準外，亦應重視如何增進學生對自己的興趣與能力之瞭解，加強學生職業資料蒐集的能力與規劃能力，並提供諮詢管道，以增加其對生涯發展之信心。

#### 四、大專運動員生涯發展之現況

由生涯發展各構面得分數據可發現，大專運動員對於生涯發展的「生涯探索」(3.88) 得分最高，其次為「生涯定向」(3.71)，而整體生涯發展得分為 3.76 分，顯示大專運動員對生涯發展的體認屬於中上程度。本研究結果發現大專運動員對於生涯探索的認同程度高於生涯定向，其與過去相關研究 (李欣靜，2006；洪煌佳，2012；楊珮琳，林靜萍，2009) 之結果相同。Swain 所提出的生涯發展計畫模式認為，在生涯發展三個向度中，生涯資訊部分包含了生涯貴人以及資訊媒體 (林幸台等，2003)，顯示經由與他人的互動接觸，對於生涯發展方向的探索是會產生正面的效益。而運動員在大專階段經過與他人的互動討論的過程，使得其在生涯探索有良好的表現 (李欣靜，2006)；許瀨心 (2005) 研

究則發現 50% 的大專女子足球運動員無法決定自己未來生涯發展的方向。金樹人 (1988) 指出，大學生因長期缺乏對生涯議題之關切，平日極少為生涯發展方向做系統化之準備與學習，以致於面臨升學或就業選擇時，難有明確的目標與方向。簡言之，大專運動員本身對於畢業後之生涯發展缺乏危機意識，僅一味地聽從教練與父母的安排，致使在大學階段之生涯發展方向是處於不確定狀態 (李欣靜，2006)。

在生涯探索構面，各題得分介於 3.90 至 3.85，其中「我能清楚瞭解自己的興趣與未來職業選擇之間的關係」題項之同意程度最高，得分最低則為「我會試圖瞭解同輩親友、同學的升學或就業情況」，顯示大專階段的運動員在面臨即將進入職場的壓力下，多數已經開始思考自己未來生涯發展的方向與可能性，並且會和家人、師長等討論有關生涯發展的議題，並嘗試將自己的興趣、專長與工作做連結，以找出最適合自己的職業。六位受訪者亦均曾針對自己未來的生涯發展方向進行思索，受訪者 B、C 指出：

當初只是想要瞭解自己到底是怎樣的人，未來能夠做甚麼工作，因為其實說真的在還沒探索以前人家說什麼我自己覺得好像都可以做。(B)

我從高中到現在一直有在想，直到最近我念研究所，我覺得看的事情變多了想的事情變多看的事情也會比較廣，愈想愈廣的時候就會覺得很多事情可以做但我又沒有辦法一次做好這麼多事情，那我就會在思考先做哪件事情對我是會比較有幫助的。(C)

在生涯定向構面，各題得分介於 3.74 至 3.61，其中「我已經開始對自己未來的生涯目標做準備」題項之同意程度最高，得分最低則為「我已有明確的職業目標，且對該職業的環境也有相當的認識」，顯示大專運動員對於自己的能力與興趣和未來工作之間的關係已有初步的瞭解的，特別是面對自己熟悉的領域時，師長或學長姊的經驗可提供其相當的資訊供參考，藉以協助其決定未來生涯發展的方向。六位受訪者中，除 D、E 目前已有初步方向，但還不是很確定外，其餘四位受訪者都是以體育教師或運動教練為未來職涯發展的首要選項。換言之，國內運動員太早從事專項訓練的結果，除導致其它活動時間遭剝奪外，長期對於基礎學科能力不甚重視，加上甚少深切瞭解自己的工作興趣與志向，使得謀職之路困難重重，僅能將職業目標侷限在體育教師或運動教練的工作上，但卻也由於少子化現象，體育教師需求量大大幅銳減，引發體育教師職缺一職難求之

窘境 (紀俊吉、蘇慧慈, 2006; 劉泰一、彭慧玲, 2009), 亦對未來的生涯發展方向產生動搖 (曾逸誠, 2005; 黎天生等, 2007)。鑑於此, 學校除可安排具有較高教學熱誠的教師協助授課, 幫助運動員提升基礎學科能力及學科作業撰寫能力等方式, 以建構完善課後學業輔導制度外, 亦可設立運動員學業優秀獎學金, 鼓勵運動員課業學習精進, 藉以提升未來職場競爭力。

綜合上述研究結果, 有關大專運動員在生涯定向的得分略低於生涯探索部分, 或許是雖然運動員有在進行思考與評估未來職業發展的方向, 但是由於所獲得的資訊不足以讓其作出決策, 或是因為相關意見過於繁雜, 影響其判斷力, 致使其對於未來生涯發展方向的決定產生猶疑, 無法明確地做出決定。換言之, 大專運動員正處於生涯發展之探索階段, 其應透過各種生涯探索活動或資訊, 逐漸釐清其生涯發展方向, 以訂定具體的生涯計畫 (厲瑞珍, 2002), 進而朝計畫目標前進。因此, 政府相關部門與學校單位應以運動員未來發展最大利益為核心價值, 結合學校行政人員、特教專家, 以及生涯管理專家, 規劃主動與適性的生涯管理計畫, 協助其提升學業學習及運動訓練效率, 並鼓勵運動員參與公共事務, 增進個人意見表達與溝通技巧, 進而提升運動員自我管理能力的協助早日達成生涯發展目標。

### 第三節 大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展差異分析

本節旨在比較不同背景變項之 101 年全國大專校院運動會公開組參賽運動員在社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之差異情形。本研究之背景變項包括：性別、年級、大專運動會最佳參賽成績、參與運動訓練時間、入學方式、最高參與運動賽會層級以及運動專長等，並以 *t*-test、單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 比較不同背景變項之運動員於社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之差異情形，若比較結果達顯著水準 ( $p < .05$ )，再以雪費法 (Scheffe's method) 進行事後比較分析。

壹、不同人口統計變項在社會支持之差異情形

一、差異性結果分析

(一) 性別

如表 4-6 所示，不同性別的大專運動員於社會支持之 *t*-test 分析結果得知，不同性別的大專運動員在「老師支持」構面、「隊友支持」構面與「教練支持」構面之得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步分析發現男性運動員在教師支持與教練支持得分顯著高於女性運動員，顯示男性運動員所知覺到的老師支持與教練支持高於女性運動員，女性運動員在隊友支持得分顯著高於男性運動員。

表 4-6

不同性別大專運動員在社會支持之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 男性<br>n=320 | 女性<br>n=231 | <i>t</i> 值 |
|----------|----|-------------|-------------|------------|
| 老師支持     | M  | 3.63        | 3.38        | 3.84*      |
|          | SD | .74         | .79         |            |
| 家人支持     | M  | 3.95        | 4.00        | -0.82      |
|          | SD | .75         | .75         |            |
| 隊友支持     | M  | 3.95        | 4.14        | -3.47*     |
|          | SD | .66         | .60         |            |
| 同學支持     | M  | 3.75        | 3.82        | -1.10      |
|          | SD | .70         | .69         |            |
| 教練支持     | M  | 3.80        | 3.64        | 2.23*      |
|          | SD | .81         | .89         |            |
| 整體社會支持   | M  | 3.82        | 3.81        | 0.17       |
|          | SD | .56         | .51         |            |

\* $p < .05$

(二) 年級

如表 4-7 所示，不同年級的大專運動員於社會支持之單因子變異數分析結果得知，不同年級的大專運動員在社會支持各構面之得分差異未達顯著水準 ( $p < .05$ )；顯示大專

運動員所知覺到的社會支持並不會因年級不同而有顯著差異。

表 4-7

不同年級大專運動員在社會支持之差異分析結果摘要表

| 組別     |    | 一年級   | 二年級   | 三年級   | 四年級  | 研究所以上 | F值   |
|--------|----|-------|-------|-------|------|-------|------|
| 構面     |    | n=149 | n=155 | n=140 | n=90 | n=17  |      |
| 老師支持   | M  | 3.59  | 3.46  | 3.51  | 3.57 | 3.50  | 0.59 |
|        | SD | .74   | .79   | .080  | .73  | .73   |      |
| 家人支持   | M  | 3.97  | 3.89  | 4.01  | 4.01 | 4.24  | 1.11 |
|        | SD | .83   | .75   | .68   | .72  | .67   |      |
| 隊友支持   | M  | 4.02  | 3.99  | 4.03  | 4.11 | 4.14  | 0.71 |
|        | SD | .65   | .69   | .57   | .65  | .64   |      |
| 同學支持   | M  | 3.81  | 3.74  | 3.81  | 3.78 | 3.66  | 0.37 |
|        | SD | .71   | .71   | .64   | .72  | .73   |      |
| 教練支持   | M  | 3.81  | 3.59  | 3.74  | 3.81 | 3.88  | 1.71 |
|        | SD | .78   | .88   | .87   | .84  | .80   |      |
| 整體社會支持 | M  | 3.84  | 3.75  | 3.83  | 3.86 | 3.88  | 0.92 |
|        | SD | .57   | .59   | .49   | .49  | .52   |      |

### (三) 大專運動會最佳參賽成績

如表 4-8 所示，不同大專運動會最佳參賽成績的大專運動員於社會支持之單因子變異數分析結果得知，不同最佳參賽成績的大專運動員在社會支持各構面得分之差異，未達顯著水準 ( $p < .05$ )；顯示大專運動員所知覺的社會支持並不會因為不同大專運動會最佳參賽成績，而有顯著差異。

表 4-8

不同大專運動會最佳參賽成績運動員在社會支持之差異分析結果摘要表

| 組別     |    | 1-3名  | 4-6名  | 7-8名 | 未進入前8 | F值   |
|--------|----|-------|-------|------|-------|------|
| 構面     |    | n=161 | n=109 | n=76 | n=205 |      |
| 老師支持   | M  | 3.50  | 3.53  | 3.58 | 3.52  | 0.15 |
|        | SD | .79   | .67   | .85  | .77   |      |
| 家人支持   | M  | 4.00  | 3.98  | 3.99 | 3.94  | 0.23 |
|        | SD | .72   | .75   | .73  | .78   |      |
| 隊友支持   | M  | 4.00  | 4.07  | 4.07 | 4.03  | 0.33 |
|        | SD | .61   | .72   | .60  | .65   |      |
| 同學支持   | M  | 3.70  | 3.80  | 3.82 | 3.82  | 1.01 |
|        | SD | .67   | .73   | .69  | .70   |      |
| 教練支持   | M  | 3.80  | 3.69  | 3.68 | 3.72  | 0.51 |
|        | SD | .79   | .91   | .90  | .84   |      |
| 整體社會支持 | M  | 3.80  | 3.83  | 3.84 | 3.81  | 0.11 |
|        | SD | .49   | .57   | .54  | .57   |      |

### (四) 參與運動訓練時間

如表 4-9 所示，不同參與運動訓練時間的大專運動員於社會支持之單因子變異數分析結果得知，不同參與運動訓練時間的大專運動員在社會支持各構面得分之差異，未達顯著水準 ( $p < .05$ )；顯示大專運動員所知覺的社會支持並不會因為不同的參與運動訓練時間，而有顯著差異。

表 4-9  
不同參與運動訓練時間運動員在社會支持之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 國小<br>n=329 | 國中<br>n=148 | 高中(職)<br>n=49 | 大學<br>n=25 | F值   |
|----------|----|-------------|-------------|---------------|------------|------|
| 老師支持     | M  | 3.48        | 3.55        | 3.76          | 3.47       | 1.97 |
|          | SD | .81         | .68         | .68           | .74        |      |
| 家人支持     | M  | 3.96        | 3.97        | 4.12          | 3.94       | 0.67 |
|          | SD | .73         | .81         | .70           | .72        |      |
| 隊友支持     | M  | 4.04        | 4.04        | 4.03          | 3.87       | 0.54 |
|          | SD | .64         | .65         | .65           | .67        |      |
| 同學支持     | M  | 3.76        | 3.79        | 3.82          | 3.91       | 0.44 |
|          | SD | .69         | .70         | .69           | .77        |      |
| 教練支持     | M  | 3.68        | 3.80        | 3.93          | 3.70       | 1.67 |
|          | SD | .90         | .77         | .75           | .71        |      |
| 整體社會支持   | M  | 3.79        | 3.83        | 3.93          | 3.79       | 0.99 |
|          | SD | .54         | .54         | .53           | .59        |      |

#### (五) 入學方式

如表 4-10 所示，不同入學方式的大專運動員於社會支持之單因子變異數分析結果得知，不同入學方式的大專運動員在社會支持各構面得分之差異，未達顯著水準 ( $p < .05$ )；顯示大專運動員所知覺的社會支持並不會因為不同的入學方式，而有顯著差異。

表 4-10  
不同入學方式運動員在社會支持之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 申請<br>n=53 | 推甄<br>n=17 | 獨招<br>n=351 | 甄審<br>n=33 | 甄試<br>n=39 | 考試<br>n=58 | F值   |
|----------|----|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------|
| 老師支持     | M  | 3.65       | 3.55       | 3.48        | 3.32       | 3.55       | 3.77       | 2.20 |
|          | SD | .79        | .64        | .79         | .73        | .76        | .65        |      |
| 家人支持     | M  | 4.08       | 3.93       | 3.94        | 4.15       | 4.10       | 3.93       | 1.05 |
|          | SD | .65        | .71        | .79         | .69        | .74        | .60        |      |
| 隊友支持     | M  | 4.15       | 4.07       | 4.00        | 3.94       | 4.16       | 4.09       | 1.11 |
|          | SD | .62        | .39        | .66         | .64        | .55        | .65        |      |
| 同學支持     | M  | 3.92       | 3.76       | 3.74        | 3.70       | 3.82       | 3.91       | 1.21 |
|          | SD | .71        | .65        | .71         | .59        | .66        | .68        |      |
| 教練支持     | M  | 3.81       | 3.53       | 3.70        | 3.61       | 3.84       | 3.91       | 1.18 |
|          | SD | .77        | .92        | .86         | .90        | .85        | .75        |      |
| 整體社會支持   | M  | 3.93       | 3.79       | 3.78        | 3.75       | 3.90       | 3.92       | 1.56 |
|          | SD | .51        | .38        | .57         | .42        | .46        | .51        |      |

#### (六) 參與最高運動賽會層級

如表 4-11 所示，不同參與最高運動賽會層級的大專運動員於社會支持之單因子變異數分析結果得知，不同參與最高運動賽會層級的大專運動員在社會支持各構面得分之差異，未達顯著水準 ( $p < .05$ )；顯示大專運動員所知覺的社會支持並不會因為不同的參與最高運動賽會層級，而有顯著差異。

表 4-11  
不同參與最高運動賽事層級運動員在社會支持之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 奧運<br>n=5 | 亞運<br>n=7 | 世錦<br>n=8 | 亞錦<br>n=10 | 世大運<br>n=3 | 東亞運<br>n=6 | 全運<br>n=283 | 大運<br>n=166 | 其他<br>n=63 | F值   |
|----------|----|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------|
| 老師       | M  | 3.49      | 3.35      | 3.29      | 3.64       | 3.86       | 3.64       | 3.56        | 3.52        | 3.39       | 0.57 |
| 支持       | SD | .88       | .58       | 1.20      | .71        | .38        | .68        | .80         | .66         | .88        |      |
| 家人       | M  | 3.54      | 4.27      | 4.04      | 3.74       | 4.00       | 3.76       | 4.01        | 3.95        | 3.92       | 0.69 |
| 支持       | SD | .67       | .74       | .65       | .91        | .49        | .78        | .75         | .69         | .87        |      |
| 隊友       | M  | 4.11      | 3.49      | 3.39      | 3.76       | 3.95       | 3.79       | 4.08        | 3.99        | 4.03       | 1.60 |
| 支持       | SD | .64       | .47       | .64       | .73        | .73        | .65        | .65         | .60         | .70        |      |
| 同學       | M  | 4.03      | 3.57      | 3.77      | 3.64       | 4.04       | 3.52       | 3.78        | 3.79        | 3.79       | 0.37 |
| 支持       | SD | .50       | .61       | .32       | .68        | .50        | .52        | .73         | .61         | .83        |      |
| 教練       | M  | 3.65      | 3.68      | 3.53      | 3.78       | 3.92       | 3.63       | 3.78        | 3.67        | 3.72       | 0.31 |
| 支持       | SD | 1.17      | .85       | 1.09      | 1.03       | .52        | .65        | .87         | .81         | .82        |      |
| 整體社會     | M  | 3.78      | 3.67      | 3.83      | 3.71       | 3.96       | 3.67       | 3.85        | 3.79        | 3.78       | 0.40 |
| 支持       | SD | .54       | .39       | .49       | .60        | .49        | .55        | .55         | .49         | .68        |      |

### (七) 運動專長

如表 4-12 所示，不同運動專長的大專運動員於社會支持之單因子變異數分析結果得知，不同運動專長的大專運動員在「老師支持」構面、「家人支持」構面、「同學支持」構面、「教練支持」構面之得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步事後比較，則未發現任何兩組間有顯著差異存在。

表 4-12  
不同專長運動員在社會支持之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 田徑<br>n=161 | 游泳<br>n=89 | 體操<br>n=9 | 桌球<br>n=105 | 羽球<br>n=55 | 柔道<br>n=7 | 網球<br>n=31 | 射箭<br>n=22 | 木球<br>n=6 | 空手道<br>n=14 | 擊劍<br>n=17 | 跆拳道<br>n=35 | F值    | 事後<br>比較 |
|----------|----|-------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-------|----------|
| 老師       | M  | 3.70        | 3.20       | 4.00      | 3.47        | 3.66       | 3.53      | 3.47       | 3.23       | 4.07      | 3.56        | 3.69       | 3.42        | 3.60* | n.s      |
| 支持       | SD | .72         | .88        | .79       | .79         | .58        | .55       | .70        | .79        | .51       | .69         | .67        | .76         |       |          |
| 家人       | M  | 4.03        | 3.75       | 4.10      | 4.08        | 3.93       | 4.37      | 4.22       | 3.49       | 4.33      | 4.13        | 4.20       | 3.78        | 3.02* | n.s      |
| 支持       | SD | .76         | .84        | .68       | .71         | .63        | .38       | .61        | .90        | .45       | .57         | .65        | .72         |       |          |
| 隊友       | M  | 4.10        | 3.95       | 4.19      | 3.99        | 4.06       | 4.63      | 4.01       | 3.84       | 4.36      | 4.21        | 4.06       | 3.84        | 1.68  |          |
| 支持       | SD | .67         | .68        | .66       | .58         | .53        | .42       | .71        | .76        | .60       | .52         | .49        | .65         |       |          |
| 同學       | M  | 3.89        | 3.65       | 4.14      | 3.73        | 3.89       | 4.65      | 3.71       | 3.32       | 4.36      | 3.93        | 3.54       | 3.68        | 3.82* | n.s      |
| 支持       | SD | .72         | .70        | .63       | .71         | .54        | .45       | .70        | .80        | .56       | .70         | .53        | .46         |       |          |
| 教練       | M  | 3.95        | 3.50       | 4.72      | 3.54        | 3.78       | 4.11      | 3.51       | 3.55       | 4.46      | 3.46        | 4.10       | 3.64        | 4.85* | n.s      |
| 支持       | SD | .81         | .88        | .49       | .95         | .66        | .75       | .74        | .82        | .51       | .81         | .53        | .74         |       |          |
| 整體社會     | M  | 3.93        | 3.62       | 4.18      | 3.78        | 3.87       | 4.27      | 3.81       | 3.48       | 4.30      | 3.90        | 3.90       | 3.68        | 4.38* | n.s      |
| 支持       | SD | .56         | .62        | .47       | .50         | .44        | .40       | .48        | .59        | .40       | .49         | .41        | .42         |       |          |

\* $p < .05$

## 二、討論

有關大專運動員在社會支持變項之差異性考驗，研究結果如上所述，各項研究假設結果摘錄於表 4-13 所示。

表 4-13  
假設一之考驗結果

|     | 假設項目                              | 考驗結果 |
|-----|-----------------------------------|------|
| 1-1 | 大專運動員的社會支持會因性別的不同而有顯著差異。          | 部分支持 |
| 1-2 | 大專運動員的社會支持會因年級的不同而有顯著差異。          | 未獲支持 |
| 1-3 | 大專運動員的社會支持會因大運會最佳參賽成績的不同而有顯著差異。   | 未獲支持 |
| 1-4 | 大專運動員的社會支持會因開始從事運動訓練時間的不同而有顯著差異。  | 未獲支持 |
| 1-5 | 大專運動員的社會支持會因入學方式的不同而有顯著差異。        | 未獲支持 |
| 1-6 | 大專運動員的社會支持會因曾參與最高運動賽事層級的不同而有顯著差異。 | 未獲支持 |
| 1-7 | 大專運動員的社會支持會因專長的不同而有顯著差異。          | 未獲支持 |

由變異數分析結果可知，不同性別的大專運動員對社會支持的知覺情形有顯著差異，其他背景變項的大專運動員在社會支持各構面則不具差異性。茲將差異處討論如下：

本研究結果發現，男性大專運動員在老師支持與教練支持之平均值高於女性大專運動員，顯示學校老師與教練對於男性大專運動員的支持程度高於女性大專運動員。此研究結果與羅明屏 (2012) 以及周惠如 (2008) 針對體育班之研究結果並不相同，推測其原因可能是研究對象不同所致。男性受訪者 A 指出：

爸爸比較偏向在經濟上支持，媽媽也有，她也會常常鼓勵我，但我覺得最重要的支持來源是教練，國、高中教練都很重要，而現在的教練支持最重要。因為以前不會想太多，就是單純上課、練習，練習完就回家，以前的教練教導的主要是基本的體操訓練。但進大學之後這個教練除訓練我體操外，還給我許多不同層面的支持與方向指引。(A)

綜合上述研究結果，由於運動績優生升學管道漸趨多元化，大專運動員不見得就讀於體育相關系所，更多人因為興趣而選擇就讀其他科系，所以其面對的大多是其他專長領域的老師，而非體育科系背景的老師或許存有女性還是比較適合參與靜態的活動的傳統思維 (徐耀輝, 2003)，造成女性大專運動員對於老師支持、教練支持的知覺不若男性大專運動員。此外，本研究結果發現女性大專運動員在隊友支持的平均值高於男性大專



運動員，本研究結果與周惠如 (2008) 研究結果相同，即女性比男性更傾向把情緒上的支持當成競技運動情境中正面的友誼特色 (簡曜輝等, 2005)。女性受訪者 D、E 指出：

就像是我之前不想比賽呀，同學與隊友都會鼓勵我，讓我又有了動力與信心繼續參加比賽，而且同學也會提供學業上的幫忙，這對我來說很重要。(D)

家人方面是比較實質方面，像是金錢，而隊友給的是心靈上的支持，沒有人陪我一起練我會走不下去會覺得很孤單，所以隊友的支持很重要。(D)

綜合上述研究結果，由於大專女性運動員可能覺得隊友跟自己有著同樣的運動專長，且長期一起參與訓練的情況下，經常有機會分享練習經驗與抒發心理壓力，而當遇到訓練瓶頸或生活中遭遇難題時，隊友也會較能感同身受，提供建議與協助，並且給予最大的支持與鼓勵，致使女性大專運動員對於隊友支持的知覺會高於男性大專運動員。

貳、不同人口統計變項在生涯信念之差異情形。

### 一、差異性結果分析

#### (一) 性別

如表 4-14 所示，不同性別大專運動員於生涯信念 *t*-test 分析結果得知，不同性別的大專運動員在「自我價值」構面與「整體生涯信念」得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步分析發現男性大專運動員在自我價值與整體生涯信念得分顯著高於女性大專運動員，即男性運動員的自我價值與整體生涯信念高於女性運動員。

表 4-14  
不同性別大專運動員在生涯信念之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 男性<br>n=320 | 女性<br>n=231 | <i>t</i> 值 |
|----------|----|-------------|-------------|------------|
| 自我價值     | M  | 3.78        | 3.58        | 3.66*      |
|          | SD | .63         | .65         |            |
| 完美主義     | M  | 3.98        | 3.89        | 1.49       |
|          | SD | .65         | .70         |            |
| 工作價值     | M  | 4.02        | 3.98        | 0.79       |
|          | SD | .63         | .65         |            |
| 整體生涯信念   | M  | 3.91        | 3.80        | 2.42*      |
|          | SD | .55         | .57         |            |

\* $p < .05$

#### (二) 年級

如表 4-15 所示，不同年級的大專運動員於生涯信念之單因子變異數分析結果得知，

不同年級的大專運動員在「自我價值」構面、「完美主義」構面以及「整體生涯信念」之得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步事後比較得知，在「自我價值」構面中，就讀研究所運動員的得分高於一年級與二年級；就「整體生涯信念」而言，就讀研究所運動員的得分高於二年級；而在「完美主義」構面中，則未發現任兩組間有顯著差異。

表 4-15  
不同年級大專運動員在生涯信念之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面   |    | 一年級<br>n=149 | 二年級<br>n=155 | 三年級<br>n=140 | 四年級<br>n=90 | 研究所以上<br>n=17 | F值    | 事後<br>比較    |
|------------|----|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------|-------------|
| 自我價值       | M  | 3.64         | 3.56         | 3.76         | 3.81        | 4.19          | 5.55* | 研究所><br>一、二 |
|            | SD | .62          | .65          | .63          | .64         | .57           |       |             |
| 完美主義       | M  | 3.85         | 3.89         | 4.02         | 4.01        | 4.25          | 2.62* | n.s         |
|            | SD | .72          | .69          | .64          | .61         | .62           |       |             |
| 工作價值       | M  | 3.96         | 3.92         | 4.06         | 4.06        | 4.25          | 1.96  |             |
|            | SD | .66          | .66          | .60          | .64         | .47           |       |             |
| 整體生涯<br>信念 | M  | 3.80         | 3.77         | 3.93         | 3.95        | 4.23          | 4.34* | 研究所><br>二   |
|            | SD | .59          | .56          | .53          | .55         | .45           |       |             |

\* $p < .05$

### (三) 大專運動會最佳參賽成績

如表 4-16 所示，不同大專運動會最佳參賽成績的大專運動員於生涯信念之單因子變異數分析結果得知，不同最佳參賽成績的大專運動員在生涯信念各構面得分之差異，未達顯著水準 ( $p < .05$ )；顯示大專運動員所知覺的生涯信念並不會因為不同大專運動會最佳參賽成績，而有顯著差異。

表 4-16  
不同大專運動會最佳參賽成績運動員在生涯信念之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面   |    | 1-3名<br>n=161 | 4-6名<br>n=109 | 7-8名<br>n=76 | 未進入前8<br>n=205 | F值   |
|------------|----|---------------|---------------|--------------|----------------|------|
| 自我價值       | M  | 3.69          | 3.76          | 3.75         | 3.64           | 0.95 |
|            | SD | .62           | .68           | .60          | .67            |      |
| 完美主義       | M  | 3.92          | 4.00          | 3.92         | 3.93           | 0.40 |
|            | SD | .65           | .64           | .66          | .71            |      |
| 工作價值       | M  | 4.00          | 4.04          | 4.13         | 3.94           | 1.86 |
|            | SD | .63           | .65           | .62          | .65            |      |
| 整體生涯<br>信念 | M  | 3.85          | 3.92          | 3.92         | 3.82           | 1.00 |
|            | SD | .54           | .57           | .54          | .58            |      |

### (四) 參與運動訓練時間

如表 4-17 所示，不同參與運動訓練時間的大專運動員於生涯信念之單因子變異數分析結果得知，不同參與運動訓練時間的大專運動員在生涯信念各構面得分之差異，未達顯著水準 ( $p < .05$ )；顯示大專運動員所知覺的生涯信念並不會因為不同的參與運動訓練時間，而有顯著差異。

表 4-17  
不同參與運動訓練時間運動員在生涯信念之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 國小<br>n=329 | 國中<br>n=148 | 高中(職)<br>n=49 | 大學<br>n=25 | F值   |
|----------|----|-------------|-------------|---------------|------------|------|
| 自我價值     | M  | 3.66        | 3.70        | 3.87          | 3.80       | 1.77 |
|          | SD | .66         | .63         | .55           | .63        |      |
| 完美主義     | M  | 3.95        | 3.93        | 3.95          | 3.94       | 0.04 |
|          | SD | .68         | .67         | .59           | .66        |      |
| 工作價值     | M  | 4.00        | 3.99        | 4.03          | 3.97       | 0.05 |
|          | SD | .66         | .61         | .60           | .59        |      |
| 整體生涯信念   | M  | 3.85        | 3.86        | 3.94          | 3.90       | 0.39 |
|          | SD | .57         | .55         | .52           | .57        |      |

#### (五) 入學方式

如表 4-18 所示，不同入學方式的大專運動員於生涯信念之單因子變異數分析結果得知，不同入學方式的大專運動員在生涯信念各構面得分之差異，未達顯著水準 ( $p < .05$ )；顯示大專運動員所知覺的生涯信念並不會因為不同的入學方式，而有顯著差異。

表 4-18  
不同入學方式運動員在生涯信念之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 申請<br>n=53 | 推甄<br>n=17 | 獨招<br>n=351 | 甄審<br>n=33 | 甄試<br>n=39 | 考試<br>n=58 | F值   |
|----------|----|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------|
| 自我價值     | M  | 3.67       | 3.99       | 3.67        | 3.69       | 3.71       | 3.77       | 0.97 |
|          | SD | .60        | .57        | .65         | .60        | .70        | .65        |      |
| 完美主義     | M  | 4.08       | 4.06       | 3.88        | 4.05       | 4.10       | 4.02       | 2.00 |
|          | SD | .61        | .55        | .69         | .68        | .58        | .64        |      |
| 工作價值     | M  | 4.06       | 3.99       | 3.96        | 4.11       | 4.11       | 4.08       | 1.03 |
|          | SD | .67        | .70        | .64         | .65        | .57        | .60        |      |
| 整體生涯信念   | M  | 3.92       | 4.01       | 3.82        | 3.93       | 3.95       | 3.94       | 1.23 |
|          | SD | .52        | .53        | .58         | .55        | .51        | .55        |      |

#### (六) 參與最高運動賽會層級

如表 4-19 所示，不同參與最高運動賽會層級的大專運動員於生涯信念之單因子變異數分析結果得知，不同入學方式的大專運動員在「工作價值」構面之得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步事後比較得知，各組間並無顯著差異存在。

表 4-19  
不同參與最高運動賽事層級運動員在生涯信念之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 奧運<br>n=5 | 亞運<br>n=7 | 世錦<br>n=8 | 亞錦<br>n=10 | 世大運<br>n=3 | 東亞運<br>n=6 | 全運<br>n=283 | 大運<br>n=166 | 其他<br>n=63 | F值    | 事後<br>比較 |
|----------|----|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|-------|----------|
| 自我價值     | M  | 3.76      | 3.94      | 3.80      | 3.96       | 3.40       | 3.17       | 3.73        | 3.64        | 3.67       | 1.20  |          |
|          | SD | .65       | .54       | .81       | .59        | .87        | .61        | .66         | .61         | .65        |       |          |
| 完美主義     | M  | 3.55      | 4.11      | 3.97      | 4.23       | 3.92       | 3.50       | 3.97        | 3.92        | 3.89       | 0.93  |          |
|          | SD | .84       | .71       | .75       | .55        | .52        | .45        | .69         | .62         | .71        |       |          |
| 工作價值     | M  | 3.40      | 4.25      | 3.81      | 4.33       | 3.83       | 3.71       | 4.07        | 3.93        | 3.92       | 2.04* | n.s      |
|          | SD | .72       | .50       | .55       | .64        | .63        | .43        | .64         | .62         | .69        |       |          |
| 生涯信念     | M  | 3.58      | 4.09      | 3.86      | 4.15       | 3.69       | 3.44       | 3.90        | 3.82        | 3.81       | 1.50  |          |
|          | SD | .69       | .43       | .66       | .51        | .67        | .45        | .57         | .53         | .59        |       |          |

\* $p < .05$

### (七) 運動專長

如表 4-20 所示，不同運動專長的大專運動員於生涯信念之單因子變異數分析結果得知，不同運動專長的大專運動員在「工作價值」構面以及「整體生涯信念」之得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步事後比較得知，在「工作價值」、「整體生涯信念」，未發現任何兩組間有顯著差異存在。

表 4-20  
不同專長運動員在生涯信念之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面   |    | 田徑<br>n=161 | 游泳<br>n=89 | 體操<br>n=9 | 桌球<br>n=105 | 羽球<br>n=55 | 柔道<br>n=7 | 網球<br>n=31 | 射箭<br>n=22 | 木球<br>n=6 | 空手道<br>n=14 | 擊劍<br>n=17 | 跆拳道<br>n=35 | F值    | 事後<br>比較 |
|------------|----|-------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|-------------|------------|-------------|-------|----------|
| 自我<br>價值   | M  | 3.82        | 3.62       | 3.36      | 3.63        | 3.72       | 3.86      | 3.74       | 3.50       | 3.57      | 3.81        | 3.74       | 3.57        | 1.43  |          |
|            | SD | .65         | .69        | .41       | .60         | .64        | .64       | .66        | .65        | .59       | .63         | .67        | .63         |       |          |
| 完美<br>主義   | M  | 4.04        | 3.83       | 3.81      | 3.95        | 4.00       | 3.89      | 4.06       | 3.80       | 3.83      | 3.93        | 3.91       | 3.75        | 1.07  |          |
|            | SD | .67         | .70        | .33       | .67         | .63        | .69       | .65        | .81        | .70       | .65         | .64        | .63         |       |          |
| 工作<br>價值   | M  | 4.12        | 3.88       | 3.78      | 4.01        | 3.96       | 3.96      | 4.30       | 3.69       | 3.88      | 3.88        | 4.12       | 3.76        | 2.69* | n.s      |
|            | SD | .58         | .66        | .46       | .65         | .58        | .55       | .63        | .76        | .59       | .62         | .59        | .74         |       |          |
| 整體生<br>涯信念 | M  | 3.98        | 3.76       | 3.62      | 3.85        | 3.88       | 3.90      | 4.01       | 3.65       | 3.74      | 3.87        | 3.91       | 3.68        | 1.92* | n.s      |
|            | SD | .54         | .59        | .32       | .55         | .53        | .59       | .58        | .66        | .50       | .58         | .57        | .56         |       |          |

\* $p < .05$

## 二、討論

有關大專運動員在生涯信念變項之差異性考驗，研究結果如上所述，各項研究假設結果摘錄於表 4-21 所示。

表 4-21  
假設二之考驗結果

|     | 假設內容                              | 考驗結果 |
|-----|-----------------------------------|------|
| 2-1 | 大專運動員的生涯信念會因性別的不同而有顯著差異。          | 部分支持 |
| 2-2 | 大專運動員的生涯信念會因年級的不同而有顯著差異。          | 部分支持 |
| 2-3 | 大專運動員的生涯信念會因大運會最佳參賽成績的不同而有顯著差異。   | 未獲支持 |
| 2-4 | 大專運動員的生涯信念會因開始從事運動訓練時間的不同而有顯著差異。  | 未獲支持 |
| 2-5 | 大專運動員的生涯信念會因入學方式的不同而有顯著差異。        | 未獲支持 |
| 2-6 | 大專運動員的生涯信念會因曾參與最高運動賽事層級的不同而有顯著差異。 | 未獲支持 |
| 2-7 | 大專運動員的生涯信念會因專長的不同而有顯著差異。          | 未獲支持 |

本研究結果發現，男性大專運動員在自我價值與整體生涯信念之平均值高於女性大專運動員，顯示男性大專運動員所知覺到的自我價值及整體生涯信念高於女性大專運動員。此研究結果與過去研究 (呂君榮, 2000; 林正洲, 2005; Sidiropoulou-Dimakakou et al., 2012) 之結果相符，即男性大專運動員較女性大專運動員認同個人的自我價值是建

立在訓練或是工作上的卓越表現。男性受訪者 A、C、F 指出：

基本上我對自己有蠻高的期待，希望自己在體操的成績能夠再往上提升，畢業後也有更好的發展。(A)

我在過程中我很瞭解我自己能做的事情，也知道我自己的興趣與優勢在哪裡。(C)

我們經常要忍受很多訓練和痛苦，也會比一般人更動頭腦，會去想說技術怎麼樣做會更好，讓我覺得我對自己的未來有更高的期待，我覺得自己應該會有更好的成績表現。(F)

由上述研究結果可知，男性大專運動員對於自己未來發展的期待與預期之想法較女性大專運動員樂觀，此外，男性大專運動員對於未來生涯發展的態度與認知亦較女性大專運動員積極，顯示女性大專運動員在生涯發展上所考量的層面較男性多元 (曾逸誠，2005)，而且容易產生猶豫不決的行為 (劉育靜，2005)，所以對於自己未來生涯所抱持的信念會比較趨近於保守，因此，其自我價值等信念就沒有男性運動員佳。由此可看出，運動文化裡的女性，比較會顧慮性別的差異會影響未來的生涯發展 (呂君榮，2000)。

再者，本研究結果亦發現就讀研究所的大專運動員在自我價值的得分高於就讀一年級與二年級的大專運動員，表示高年級者較相信主修科目與未來的工作息息相關，並且有較高的期待 (呂君榮，2000)，即就讀研究所的大專運動員由於其學習經驗較為豐富，對自己各方面的能力也較清楚，也較清楚自己未來職涯發展的方向，所以會對自己的人生發展有較高的期待與企圖心。

參、不同人口統計變項在生涯自我效能之差異情形

#### 一、差異性結果分析

##### (一) 性別

如表 4-22 所示，不同性別的大專運動員於生涯自我效能之 *t*-test 分析結果得知，不同性別的大專運動員在「自我瞭解與評估」構面、「未來計畫擬定」構面及「整體生涯自我效能」之得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步分析發現男性運動員在自我瞭解評估、未來計畫擬定以及整體生涯自我效能得分顯著高於女性運動員，顯示男性運動員的自我瞭解評估、未來計畫擬定與整體生涯自我效能高於女性運動員。

表 4-22  
不同性別大專運動員在生涯自我效能之差異分析結果摘要表

| 組別       |    | 男性    | 女性    | t值    |
|----------|----|-------|-------|-------|
| 構面       |    | n=320 | n=231 |       |
| 自我瞭解評估   | M  | 3.88  | 3.73  | 2.67* |
|          | SD | .65   | .67   |       |
| 問題解決能力   | M  | 3.85  | 3.77  | 1.58  |
|          | SD | .62   | .59   |       |
| 蒐集職業資料   | M  | 3.44  | 3.33  | 1.68  |
|          | SD | .75   | .71   |       |
| 未來計畫擬定   | M  | 3.65  | 3.49  | 2.59* |
|          | SD | .67   | .70   |       |
| 目標選擇決定   | M  | 3.87  | 3.79  | 1.57  |
|          | SD | .64   | .60   |       |
| 整體生涯自我效能 | M  | 3.75  | 3.64  | 2.47* |
|          | SD | .56   | .54   |       |

\* $p < .05$

### (二) 年級

如表 4-23 所示，不同年級的大專運動員於生涯自我效能之單因子變異數分析結果得知，不同年級的大專運動員在「自我瞭解評估」構面、「問題解決能力」構面以及「整體生涯自我效能」之得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步事後比較得知，在「自我瞭解評估」構面中，四年級運動員的得分高於二年級運動員；就「問題解決能力」構面與「整體生涯自我效能」而言，則並未發現任何兩組間有顯著差異存在。

表 4-23  
不同年級大專運動員在生涯自我效能之差異分析結果摘要表

| 組別       |    | 一年級   | 二年級   | 三年級   | 四年級  | 研究所以上 | F值    | 事後比較 |
|----------|----|-------|-------|-------|------|-------|-------|------|
| 構面       |    | n=149 | n=155 | n=140 | n=90 | n=17  |       |      |
| 自我瞭解評估   | M  | 3.81  | 3.68  | 3.87  | 3.95 | 4.11  | 3.85* | 四>二  |
|          | SD | .70   | .63   | .64   | .65  | .50   |       |      |
| 問題解決能力   | M  | 3.77  | 3.70  | 3.89  | 3.90 | 4.08  | 3.31* | n.s  |
|          | SD | .60   | .61   | .58   | .67  | .33   |       |      |
| 蒐集職業資料   | M  | 3.40  | 3.30  | 3.47  | 3.41 | 3.43  | 1.08  |      |
|          | SD | .79   | .75   | .66   | .71  | .67   |       |      |
| 未來計畫擬定   | M  | 3.55  | 3.48  | 3.65  | 3.67 | 3.73  | 1.74  |      |
|          | SD | .70   | .66   | .67   | .76  | .59   |       |      |
| 目標選擇決定   | M  | 3.81  | 3.76  | 3.87  | 3.89 | 4.19  | 2.34  |      |
|          | SD | .65   | .64   | .61   | .58  | .48   |       |      |
| 整體生涯自我效能 | M  | 3.68  | 3.60  | 3.77  | 3.79 | 3.93  | 3.16* | n.s  |
|          | SD | .58   | .54   | .53   | .56  | .40   |       |      |

\* $p < .05$

### (三) 大專運動會最佳參賽成績

如表 4-24 所示，不同大專運動會最佳參賽成績的公開組運動員於生涯自我效能之單因子變異數分析結果得知，不同最佳參賽成績的大專運動員在社會支持各構面得分之

差異，未達顯著水準 ( $p < .05$ )；顯示大專運動員所知覺的生涯自我效能並不會因為不同大專運動會最佳參賽成績，而有顯著差異。

表 4-24

不同大專運動會最佳參賽成績運動員在生涯自我效能之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 1-3名<br>n=161 | 4-6名<br>n=109 | 7-8名<br>n=76 | 未進入前8<br>n=205 | F值   |
|----------|----|---------------|---------------|--------------|----------------|------|
| 自我瞭解評估   | M  | 3.82          | 3.82          | 3.80         | 3.83           | 0.04 |
|          | SD | .64           | .70           | .66          | .65            |      |
| 問題解決能力   | M  | 3.79          | 3.85          | 3.91         | 3.78           | 1.10 |
|          | SD | .59           | .60           | .65          | .60            |      |
| 蒐集職業資料   | M  | 3.36          | 3.46          | 3.45         | 3.36           | 0.68 |
|          | SD | .68           | .66           | .79          | .78            |      |
| 未來計畫擬定   | M  | 3.53          | 3.63          | 3.64         | 3.58           | 0.62 |
|          | SD | .67           | .68           | .78          | .67            |      |
| 目標選擇決定   | M  | 3.85          | 3.87          | 3.86         | 3.80           | 0.39 |
|          | SD | .62           | .60           | .65          | .64            |      |
| 整體生涯自我效能 | M  | 3.69          | 3.74          | 3.74         | 3.69           | 0.38 |
|          | SD | .53           | .55           | .60          | .55            |      |

#### (四) 參與運動訓練時間

如表 4-25 所示，不同參與運動訓練時間的大專運動員於生涯自我效能之單因子變異數分析結果得知，不同參與運動訓練時間大專運動員在「自我瞭解評估」構面之得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步事後比較得知，各組間並未有顯著差異存在。

表 4-25

不同參與運動訓練時間運動員在生涯自我效能之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 國小<br>n=329 | 國中<br>n=148 | 高中(職)<br>n=49 | 大學<br>n=25 | F值    | 事後<br>比較 |
|----------|----|-------------|-------------|---------------|------------|-------|----------|
| 自我瞭解評估   | M  | 3.76        | 3.89        | 4.01          | 3.77       | 2.83* | n.s      |
|          | SD | .68         | .65         | .58           | .45        |       |          |
| 問題解決能力   | M  | 3.79        | 3.83        | 3.93          | 3.81       | 0.79  |          |
|          | SD | .61         | .63         | .48           | .60        |       |          |
| 蒐集職業資料   | M  | 3.37        | 3.39        | 3.54          | 3.43       | 0.81  |          |
|          | SD | .72         | .77         | .70           | .71        |       |          |
| 未來計畫擬定   | M  | 3.56        | 3.54        | 3.83          | 3.62       | 2.49  |          |
|          | SD | .70         | .67         | .70           | .53        |       |          |
| 目標選擇決定   | M  | 3.80        | 3.86        | 4.00          | 3.86       | 1.60  |          |
|          | SD | .64         | .62         | .52           | .57        |       |          |
| 整體生涯自我效能 | M  | 3.67        | 3.72        | 3.88          | 3.71       | 2.11  |          |
|          | SD | .57         | .55         | .46           | .46        |       |          |

\* $p < .05$ 

#### (五) 入學方式

如表 4-26 所示，不同入學方式的大專運動員於生涯自我效能之單因子變異數分析結果得知，不同入學方式的大專運動員在「未來計畫擬定」構面、「目標選擇決定」構面之得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步事後比較得知，各組間並無顯著差異存在。

表 4-26  
不同入學方式運動員在生涯自我效能之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面     |    | 申請<br>n=53 | 推甄<br>n=17 | 獨招<br>n=351 | 甄審<br>n=33 | 甄試<br>n=39 | 考試<br>n=58 | F值    | 事後<br>比較 |
|--------------|----|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|-------|----------|
| 自我瞭<br>解評估   | M  | 3.76       | 3.95       | 3.79        | 3.81       | 3.91       | 3.98       | 1.19  |          |
|              | SD | .61        | .64        | .68         | .63        | .59        | .65        |       |          |
| 問題解<br>決能力   | M  | 3.85       | 3.87       | 3.78        | 3.91       | 3.82       | 3.93       | 0.94  |          |
|              | SD | .53        | .54        | .61         | .70        | .63        | .62        |       |          |
| 蒐集職<br>業資料   | M  | 3.38       | 3.72       | 3.38        | 3.30       | 3.22       | 3.55       | 1.83  |          |
|              | SD | .68        | .72        | .74         | .61        | .71        | .79        |       |          |
| 未來計<br>畫擬定   | M  | 3.63       | 3.89       | 3.55        | 3.44       | 3.51       | 3.79       | 2.43* | n.s      |
|              | SD | .63        | .62        | .70         | .71        | .70        | .64        |       |          |
| 目標選<br>擇決定   | M  | 3.97       | 3.98       | 3.77        | 3.97       | 3.82       | 4.01       | 2.63* | n.s      |
|              | SD | .49        | .45        | .65         | .65        | .54        | .61        |       |          |
| 整體生涯<br>自我效能 | M  | 3.73       | 3.89       | 3.67        | 3.71       | 3.68       | 3.87       | 1.77  |          |
|              | SD | .46        | .51        | .57         | .54        | .52        | .57        |       |          |

\* $p < .05$

#### (六) 參與最高運動賽會層級

如表 4-27 所示，不同參與最高運動賽會層級的大專運動員於生涯自我效能之單因子變異數分析結果得知，不同參與最高運動賽會層級的大專運動員在生涯自我效能各構面得分之差異，未達顯著水準 ( $p < .05$ )；顯示大專運動員所知覺的生涯自我效能並不會因為不同的參與最高運動賽會層級，而有顯著差異。

表 4-27  
不同參與最高運動賽事層級運動員在生涯自我效能之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面     |    | 奧運<br>n=5 | 亞運<br>n=7 | 世錦<br>n=8 | 亞錦<br>n=10 | 世大運<br>n=3 | 東亞運<br>n=6 | 全運<br>n=283 | 大運<br>n=166 | 其他<br>n=63 | F值   |
|--------------|----|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|------------|------|
| 自我瞭<br>解評估   | M  | 3.67      | 3.95      | 3.85      | 3.72       | 3.78       | 3.61       | 3.83        | 3.80        | 3.85       | 0.23 |
|              | SD | .82       | .60       | .59       | .71        | .75        | .67        | .68         | .61         | .70        |      |
| 問題解<br>決能力   | M  | 3.56      | 4.09      | 3.88      | 3.98       | 3.60       | 3.37       | 3.84        | 3.76        | 3.85       | 1.11 |
|              | SD | .86       | .70       | .82       | .64        | .72        | .51        | .60         | .60         | .59        |      |
| 蒐集職<br>業資料   | M  | 3.55      | 3.36      | 3.75      | 3.48       | 3.75       | 3.04       | 3.39        | 3.39        | 3.34       | 0.59 |
|              | SD | .89       | .80       | .85       | .85        | .90        | .64        | .75         | .68         | .74        |      |
| 未來計<br>畫擬定   | M  | 3.28      | 3.86      | 3.50      | 3.46       | 3.33       | 3.30       | 3.59        | 3.58        | 3.59       | 0.49 |
|              | SD | .44       | .75       | 1.01      | .90        | .42        | .58        | .70         | .67         | .65        |      |
| 目標選<br>擇決定   | M  | 3.68      | 3.97      | 3.68      | 3.92       | 3.60       | 3.47       | 3.87        | 3.80        | 3.84       | 0.65 |
|              | SD | .77       | .51       | .60       | .58        | .72        | .33        | .64         | .60         | .66        |      |
| 整體生涯<br>自我效能 | M  | 3.55      | 3.87      | 3.74      | 3.72       | 3.61       | 3.38       | 3.72        | 3.68        | 3.71       | 0.47 |
|              | SD | .72       | .44       | .68       | .56        | .65        | .50        | .57         | .52         | .57        |      |

#### (七) 運動專長

如表 4-28 所示，不同運動專長的大專運動員於生涯自我效能之單因子變異數分析結果得知，不同運動專長的大專運動員在「自我瞭解評估」構面、「問題解決能力」構面、「蒐集職業資料」構面、「未來計畫擬定」構面、「目標選擇決定」構面之得分差異，均達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步事後比較則未發現任何兩組間有顯著差異存在。



表 4-28  
不同專長運動員在生涯自我效能之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面     |    | 田徑<br>n=161 | 游泳<br>n=89 | 體操<br>n=9 | 桌球<br>n=105 | 羽球<br>n=55 | 柔道<br>n=7 | 網球<br>n=31 | 射箭<br>n=22 | 木球<br>n=6 | 空手<br>n=14 | 擊劍<br>n=17 | 跆拳道<br>n=35 | F值    | 事後<br>比較 |
|--------------|----|-------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|-------|----------|
| 自我瞭<br>解評估   | M  | 3.95        | 3.69       | 3.28      | 3.76        | 3.83       | 4.31      | 3.76       | 3.71       | 3.89      | 4.11       | 3.97       | 3.64        | 2.57* | n.s      |
|              | SD | .72         | .63        | .49       | .64         | .58        | .56       | .59        | .69        | .44       | .62        | .58        | .65         |       |          |
| 問題解<br>決能力   | M  | 3.94        | 3.67       | 3.78      | 3.77        | 3.83       | 4.11      | 3.82       | 3.63       | 3.90      | 3.86       | 4.02       | 3.65        | 1.91* | n.s      |
|              | SD | .63         | .62        | .45       | .60         | .56        | .41       | .58        | .62        | .33       | .54        | .69        | .58         |       |          |
| 蒐集職<br>業資料   | M  | 3.40        | 3.34       | 2.89      | 3.49        | 3.45       | 3.75      | 3.25       | 3.03       | 3.33      | 3.75       | 3.63       | 3.24        | 2.03* | n.s      |
|              | SD | .75         | .84        | .91       | .65         | .63        | .66       | .64        | .73        | .52       | .60        | .83        | .64         |       |          |
| 未來計<br>畫擬定   | M  | 3.63        | 3.48       | 3.38      | 3.67        | 3.70       | 4.06      | 3.57       | 3.11       | 3.57      | 3.84       | 3.68       | 3.30        | 2.70* | n.s      |
|              | SD | .74         | .70        | .66       | .64         | .59        | .19       | .69        | .70        | .41       | .58        | .75        | .61         |       |          |
| 目標選<br>擇決定   | M  | 3.93        | 3.64       | 3.89      | 3.86        | 3.92       | 3.97      | 3.74       | 3.65       | 3.90      | 3.89       | 4.09       | 3.70        | 1.99* | n.s      |
|              | SD | .65         | .62        | .69       | .59         | .52        | .45       | .62        | .78        | .30       | .48        | .65        | .66         |       |          |
| 整體生涯<br>自我效能 | M  | 3.79        | 3.58       | 3.46      | 3.72        | 3.76       | 4.06      | 3.65       | 3.45       | 3.74      | 3.90       | 3.89       | 3.52        | 2.48* | n.s      |
|              | SD | .60         | .58        | .46       | .52         | .48        | .36       | .53        | .53        | .27       | .48        | .57        | .50         |       |          |

\* $p < .05$

## 二、討論

有關大專運動員在生涯自我效能變項之差異性考驗，研究結果如上所述，各項研究假設結果摘錄於表 4-29 所示。

表 4-29  
假設三之考驗結果

|     | 假設內容                                | 考驗結果 |
|-----|-------------------------------------|------|
| 3-1 | 大專運動員的生涯自我效能會因性別的不同而有顯著差異。          | 部分支持 |
| 3-2 | 大專運動員的生涯自我效能會因年級的不同而有顯著差異。          | 部分支持 |
| 3-3 | 大專運動員的生涯自我效能會因大運會最佳參賽成績的不同而有顯著差異。   | 未獲支持 |
| 3-4 | 大專運動員的生涯自我效能會因開始從事運動訓練時間的不同而有顯著差異。  | 未獲支持 |
| 3-5 | 大專運動員的生涯自我效能會因入學方式的不同而有顯著差異。        | 未獲支持 |
| 3-6 | 大專運動員的生涯自我效能會因曾參與最高運動賽事層級的不同而有顯著差異。 | 未獲支持 |
| 3-7 | 大專運動員的生涯自我效能會因專長的不同而有顯著差異。          | 未獲支持 |

本研究結果發現，男性大專運動員在自我瞭解評估與未來計畫擬定二個構面得分高於女性大專運動員，即男性大專運動員對於自我瞭解評估與未來計畫擬定的信心程度大於女性大專運動員，此結果與相關研究（洪子晴，2011；陳佩雯，2005；藍唯語，2011；Hackett & Betz, 1981）之研究結果有部分相符，男性大學生在自我瞭解評估的信心程度高於女性大學生。男性受訪者 A、C、F 指出：

我自己是蠻單純的人，我很清楚自己的能力與興趣，我自己是不會太計較很多事情，EQ蠻高的，也不會去抱怨別人，如果10分是完整的自我瞭解，我覺得自己應該有8分吧。(A)

我對自己的瞭解程度很高。我知道沒有人比我自己還瞭解我，我這點可以肯定。(C)

基本上我覺得我都還蠻有自信能夠做到我想要的，尤其是自我瞭解評估方面。(F)

綜合上述研究結果，陳佩雯 (2005) 認為社會對於男性與女性的期待本來就不一樣，男主內、女主外的傳統觀念，使得男性在面對生涯發展議題時的信心程度大於女性，再加上競技運動場向來係以男性為主軸的場域，使得男性運動員在面對未來生涯時，能夠擁有較多的資源 (洪子晴, 2011)，且男性的自我意識與自主性普遍較女性高的情況下，使得大專男性運動員對自我瞭解與想追求的事物堅持度與自信程度以及對於未來生涯計畫擬定的信心高於女性大專運動員。

再者，本研究結果與陳佩雯 (2005) 之研究結果相同，不同年級大學生的生涯自我效能有差異存在，且四年級之大專運動員自我瞭解評估得分高於就讀二年級大專運動員。Luzzo (1999) 指出年齡較高者之生涯決策自我表現優於年齡較低者，即個體的生涯自我效能會依個體年齡的不同而有所差異。就讀四年級的大專運動員除對自己各方面的生涯資訊蒐集有較長的時間外，也經歷過較多生涯探索的機會，因此普遍對生涯規劃的任務較有信心 (彭滋萍、張高賓, 2010)，且在學其間可能有修習過較多相關的課程，也有對於自己未來想要從事的工作有進行過資料搜尋與自我探索，使其更加瞭解自己的興趣、能力與未來職業發展方向，也就對自己的瞭解與評估更具信心。

肆、不同人口統計變項在生涯發展之差異情形

一、差異性結果分析

(一) 性別

如表 4-30 所示，不同性別的大專運動員於生涯發展之 *t*-test 分析結果得知，不同性別的大專運動員在「生涯定向」構面之得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步分析發現男性大專運動員在生涯定向得分顯著高於女性大專運動員，顯示男性大專運動員所知覺到的生涯定向高於女性大專運動員。

表 4-30  
不同性別大專運動員在生涯發展之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 男性<br>n=320 | 女性<br>n=231 | <i>t</i> 值 |
|----------|----|-------------|-------------|------------|
| 生涯定向     | M  | 3.76        | 3.63        | 2.10*      |
|          | SD | .67         | .68         |            |
| 生涯探索     | M  | 3.90        | 3.84        | 1.09       |
|          | SD | .66         | .72         |            |
| 整體生涯發展   | M  | 3.80        | 3.70        | 0.78       |
|          | SD | .62         | .64         |            |

\* $p < .05$

## (二) 年級

如表 4-31 所示，不同年級的大專運動員於生涯發展之單因子變異數分析結果得知，不同年級的大專運動員在「生涯定向」構面、「生涯探索」構面以及「整體生涯發展」之得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步事後比較得知，在「生涯定向」構面及「整體生涯發展」中，四年級運動員的得分高於一年級與二年級運動員；就「生涯探索」構面而言，三年級運動員的得分高於二年級運動員。

表 4-31  
不同年級大專運動員在生涯發展之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 一年級   | 二年級   | 三年級   | 四年級  | 研究所以上 | F值    | 事後<br>比較 |
|----------|----|-------|-------|-------|------|-------|-------|----------|
|          |    | n=149 | n=155 | n=140 | n=90 | n=17  |       |          |
| 生涯定向     | M  | 3.61  | 3.59  | 3.78  | 3.90 | 4.02  | 5.16* | 四>一、二    |
|          | SD | .68   | .71   | .64   | .63  | .58   |       |          |
| 生涯探索     | M  | 3.80  | 3.75  | 4.00  | 3.99 | 4.00  | 3.75* | 三>二      |
|          | SD | .73   | .73   | .59   | .62  | .74   |       |          |
| 整體生涯發展   | M  | 3.67  | 3.65  | 3.85  | 3.93 | 4.01  | 5.29* | 四>一、二    |
|          | SD | .62   | .66   | .57   | .59  | .055  |       |          |

\* $p < .05$

## (三) 大專運動會最佳參賽成績

如表 4-32 所示，不同大專運動會最佳參賽成績的大專運動員於生涯發展之單因子變異數分析結果得知，不同最佳參賽成績的大專運動員在生涯發展各構面得分之差異，未達顯著水準 ( $p < .05$ )；顯示大專運動員所知覺的生涯發展並不會因為不同大專運動會最佳參賽成績，而有顯著差異。

表 4-32  
不同大專運動會最佳參賽成績運動員在生涯發展之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 1-3名  | 4-6名  | 7-8名 | 未進入前8 | F值   |
|----------|----|-------|-------|------|-------|------|
|          |    | n=161 | n=109 | n=76 | n=205 |      |
| 生涯定向     | M  | 3.72  | 3.77  | 3.74 | 3.65  | 0.85 |
|          | SD | .67   | .66   | .68  | .70   |      |
| 生涯探索     | M  | 3.83  | 3.95  | 3.98 | 3.83  | 1.57 |
|          | SD | .70   | .68   | .67  | .68   |      |
| 整體生涯發展   | M  | 3.76  | 3.83  | 3.82 | 3.71  | 1.23 |
|          | SD | .63   | .62   | .65  | .62   |      |

## (四) 參與運動訓練時間

如表 4-33 所示，不同參與運動訓練時間的大專運動員於生涯發展之單因子變異數分析結果得知，不同參與運動訓練時間的大專運動員在生涯發展各構面得分之差異，未達顯著水準 ( $p < .05$ )；顯示大專運動員所知覺的生涯發展並不會因為不同的參與運動訓練時間，而有顯著差異。

表 4-33  
不同參與運動訓練時間運動員在生涯發展之差異分析結果摘要表

| 組別     |    | 國小    | 國中    | 高中(職) | 大學   | F值   |
|--------|----|-------|-------|-------|------|------|
| 構面     |    | n=329 | n=148 | n=49  | n=25 |      |
| 生涯定向   | M  | 3.68  | 3.66  | 3.90  | 3.89 | 2.33 |
|        | SD | .71   | .67   | .52   | .50  |      |
| 生涯探索   | M  | 3.88  | 3.81  | 4.03  | 3.84 | 1.25 |
|        | SD | .70   | .70   | .58   | .62  |      |
| 整體生涯發展 | M  | 3.75  | 3.71  | 3.94  | 3.88 | 2.00 |
|        | SD | .65   | .63   | .46   | .49  |      |

#### (五) 入學方式

如表 4-34 所示，不同入學方式的大專運動員於生涯發展之單因子變異數分析結果得知，不同入學方式的大專運動員在「生涯定向」構面及「整體生涯發展」之得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步事後比較得知，各組間並未有顯著差異。

表 4-34  
不同入學方式運動員在生涯發展之差異分析結果摘要表

| 組別     |    | 申請   | 推甄   | 獨招    | 甄審   | 甄試   | 考試   | F值    | 事後比較 |
|--------|----|------|------|-------|------|------|------|-------|------|
| 構面     |    | n=53 | n=17 | n=351 | n=33 | n=39 | n=58 |       |      |
| 生涯定向   | M  | 3.82 | 4.05 | 3.67  | 3.61 | 3.62 | 3.85 | 2.26* | n.s  |
|        | SD | .55  | .72  | .70   | .64  | .73  | .60  |       |      |
| 生涯探索   | M  | 4.04 | 4.12 | 3.82  | 3.77 | 4.02 | 3.95 | 2.19  |      |
|        | SD | .54  | .72  | .69   | .71  | .71  | .70  |       |      |
| 整體生涯發展 | M  | 3.89 | 4.07 | 3.72  | 3.66 | 3.75 | 3.89 | 2.32* | n.s  |
|        | SD | .51  | .70  | .64   | .60  | .63  | .58  |       |      |

\* $p < .05$

#### (六) 參與最高運動賽會層級

如表 4-35 所示，不同參與最高運動賽會層級的大專運動員於生涯發展之單因子變異數分析結果得知，不同參與最高運動賽會層級的大專運動員在生涯發展各構面得分之差異，未達顯著水準 ( $p < .05$ )；顯示大專運動員所知覺的生涯發展並不會因為不同的參與最高運動賽會層級，而有顯著差異。

表 4-35  
不同參與最高運動賽事層級運動員在生涯發展之差異分析結果摘要表

| 組別   |    | 奧運   | 亞運   | 世錦   | 亞錦   | 世大運  | 東亞運  | 全運    | 大運    | 其他   | F值   |
|------|----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| 構面   |    | n=5  | n=7  | n=8  | n=10 | n=3  | n=6  | n=283 | n=166 | n=63 |      |
| 生涯定向 | M  | 3.53 | 4.00 | 3.69 | 4.00 | 3.89 | 3.50 | 3.74  | 3.65  | 3.62 | 0.90 |
|      | SD | .78  | .65  | .74  | .53  | .42  | .57  | .68   | .66   | .73  |      |
| 生涯探索 | M  | 3.53 | 4.33 | 3.92 | 3.90 | 4.00 | 3.28 | 3.93  | 3.85  | 3.72 | 1.80 |
|      | SD | .56  | .54  | .64  | .59  | .33  | .57  | .70   | .66   | .72  |      |
| 生涯發展 | M  | 3.53 | 4.11 | 3.76 | 3.97 | 3.93 | 3.43 | 3.81  | 3.72  | 3.65 | 1.24 |
|      | SD | .65  | .56  | .69  | .46  | .39  | .53  | .63   | .61   | .67  |      |

### (七) 運動專長

如表 4-36 所示，不同運動專長的大專運動員於生涯發展之單因子變異數分析結果得知，不同專長的運動員在「生涯探索」構面之得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步事後比較得知，在「生涯探索」構面未發現任何兩組間有顯著差異存在。

表 4-36  
不同專長運動員在生涯發展之差異分析結果摘要表

| 組別<br>構面 |    | 田徑<br>n=161 | 游泳<br>n=89 | 體操<br>n=9 | 桌球<br>n=105 | 羽球<br>n=55 | 柔道<br>n=7 | 網球<br>n=31 | 射箭<br>n=22 | 木球<br>n=6 | 空手<br>n=14 | 擊劍<br>n=17 | 跆拳道<br>n=35 | F值    | 事後<br>比較 |
|----------|----|-------------|------------|-----------|-------------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|-------------|-------|----------|
| 生涯       | M  | 3.77        | 3.57       | 3.50      | 3.80        | 3.67       | 3.76      | 3.80       | 3.45       | 3.89      | 3.63       | 3.83       | 3.56        | 1.32  |          |
| 定向       | SD | .70         | .70        | .47       | .66         | .62        | .58       | .65        | .74        | .59       | .70        | .72        | .66         |       |          |
| 生涯       | M  | 3.96        | 3.78       | 4.07      | 3.94        | 3.89       | 3.95      | 4.05       | 3.41       | 3.94      | 3.81       | 4.00       | 3.55        | 2.50* | n.s      |
| 探索       | SD | .67         | .70        | .46       | .70         | .63        | .45       | .72        | .86        | .57       | .65        | .49        | .62         |       |          |
| 整體生      | M  | 3.83        | 3.64       | 3.69      | 3.85        | 3.74       | 3.83      | 3.88       | 3.44       | 3.91      | 3.69       | 3.89       | 3.56        | 1.80  |          |
| 涯發展      | SD | .64         | .63        | .35       | .63         | .56        | .39       | .61        | .70        | .55       | .56        | .61        | .61         |       |          |

\* $p < .05$

### 二、討論

有關大專運動員在生涯發展變項之差異性考驗，研究結果如上述說明，各項研究假設結果摘錄於表 4-37 所示。

表 4-37  
假設四之考驗結果

|     | 假設內容                            | 考驗結果 |
|-----|---------------------------------|------|
| 4-1 | 大專運動員的生涯發展會因性別的不同而有顯著差異。        | 部分支持 |
| 4-2 | 大專運動員的生涯發展會因年級的不同而有顯著差異。        | 部分支持 |
| 4-3 | 大專運動員的生涯發展會因大運會最佳參賽成績的不同而有顯著差異。 | 未獲支持 |
| 4-4 | 大專運動員的生涯發展因開始從事運動訓練時間的不同而有顯著差異。 | 未獲支持 |
| 4-5 | 大專運動員的生涯發展會因入學方式的不同而有顯著差異。      | 未獲支持 |
| 4-6 | 大專運動員的生涯發展因曾參與最高運動賽事層級不同而有顯著差異。 | 未獲支持 |
| 4-7 | 大專運動員的生涯發展會因專長的不同而有顯著差異。        | 未獲支持 |

本研究結果發現，男性大專運動員在生涯定向構面得分高於女性大專運動員，即男性大專運動員對於未來生涯發展之規劃較有積極的行動，對於未來生涯發展也較有明確的方向，此結果與相關研究 (陳佩雯, 2005; 楊珮琳、林靜萍, 2009) 之研究結果相符。顯示男性大專運動員對於生涯目標選擇具有較為篤定，女性大專運動員則顯得較為徬徨。女性受訪者 D、E 就指出：

有初步方向，但我還無法確定，因為我很不會自己處理問題，假如我對自己問題處理的能力更好的

話，應該會比較確定對未來發展的方向。(D)

有初步方向，但我還無法完全確認，若我能夠對自己瞭解多一點應該可以定一個具體目標然後朝那個方向走。(E)

綜合上述研究結果，徐耀輝 (2003) 指出，女性運動員在運動發展長期受到文化、大眾媒體、運動結構以及社會對性別刻板印象等阻礙因素的影響，使得以男性為主體所建構出來的運動社會環境中，較有利於男性運動員的生涯發展，即女性運動員在生涯發展過程中必須面臨到更多的障礙與限制，且在職涯發展空間上，女性運動員所能選擇的範圍相對較小 (李欣靜, 2006)，造成其對於生涯定向之行動較不積極。劉育靜 (2005) 研究亦發現女性大專運動員知覺到自己較易受到外在環境影響，而會因為缺乏自信或認為自己尚未具備充足的能力，而遲遲未能採取與生涯發展方向決定有關之行動，因此，在「生涯定向」構面上會出現男性大專運動員優於女性大專運動員的情形。

再者，本研究結果發現，就讀四年級的大專運動員在生涯定向構面得分高於就讀一年級與二年級之大專運動員，即年級越高者，其對未來生涯發展的知覺情形會較低年級者佳 (Nevil & Super, 1988)；另，就讀三年級大專運動員在生涯探索的得分高於就讀二年級大專運動員之研究結果則與 (陳佩雯, 2003；Nevil & Super, 1988) 之研究結果相符。高年級的大專運動員明顯比低年級的大專運動員具有較多的生涯探索活動，其主要因素在於高年級的大專運動員已經準備要從大學畢業，因此，對於自己未來生涯發展的方向必須要有所思考與準備，所以會較積極進行生涯探索活動 (李詠秋, 2002)，且高年級學生會隨著時間的累積對於未來的生涯發展方向更加具體，加上各種事務處理經驗的累積，因此其生涯發展方向越趨穩定 (王孟佳, 2011)，而低年級的大專運動員或許還沒意識到生涯議題對其未來生涯發展之重要性，因此也較少進行生涯探索。

#### 第四節 大專運動員社會支持、生涯自我效能、生涯信念與生涯發展相關分析

本研究為進一步分析大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展間的相關情形，乃採用典型相關法以分析上述研究變項彼此間關係。本節共分為：一、社會支持與生涯信念、生涯自我效能、生涯發展之典型相關分析；二、生涯信念與生涯自我效能、生涯發展之典型相關分析；三、生涯自我效能與生涯發展之典型相關分析等共三部分，茲分述如后：

##### 壹、社會支持與生涯信念、生涯自我效能、生涯發展之典型相關分析

##### 一、社會支持與生涯信念

此部分係以社會支持之老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持與教練支持等五個構面為自變項組 (X變項) 與生涯信念之自我價值、完美主義與工作價值等三個構面為依變項組 (Y變項) 之得分，進行典型相關分析。結果共有二個典型因素之相關係數達顯著水準 ( $p < .05$ )，其中第一組典型相關係數 ( $\rho_1$ ) 為 .527；第二組典型相關係數 ( $\rho_2$ ) 為 .240，即社會支持的五個構面透過二組典型因素可以解釋生涯信念的三個構面。詳如表 4-38 所示。

表 4-38

社會支持各構面與生涯信念各構面之典型相關分析結果摘要表

| (X 變項)   | $\chi_1$ | $\chi_2$ | (Y 變項)   | $\eta_1$ | $\eta_2$ |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 老師支持     | -.754    | -.208    | 自我價值     | -.750    | -.372    |
| 家人支持     | -.741    | -.028    | 完美主義     | -.946    | .321     |
| 隊友支持     | -.768    | .445     | 工作價值     | -.871    | -.302    |
| 同學支持     | -.662    | -.335    |          |          |          |
| 教練支持     | -.753    | -.261    |          |          |          |
| 抽出變異量(%) | 54.3     | 8.4      | 抽出變異量(%) | 74.0     | 11.1     |
| 重疊(%)    | 15.1     | 0.4      | 重疊(%)    | 20.6     | 0.6      |
|          |          |          | $\rho^2$ | .278     | .057     |
|          |          |          | $\rho$   | .527*    | .240*    |

\*  $p < .05$

由表 4-38 可知，X 組變項的第一個典型因素 ( $\chi_1$ )，可以說明 Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 27.8%，亦即  $\rho^2 = .278$ ，且老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持與教練支持等五個 X 組變項能解釋 X 組變項第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 達 54.3% 的變異量，而五個 X 組變項透過第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 可解釋 Y 組變項的第一

個典型因素 ( $\eta_1$ ) 達 15.1% 的變異量；Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 可以解釋 Y 組變項變異量的 74.0%，因此 X 組變項透過第一組典型因素 ( $\chi_1$ 、 $\eta_1$ )，可以解釋 Y 組變項總變異量的 20.6% (即重疊係數  $74.0\% \times 27.8\% = 20.6\%$ )。

再者，X 組變項的第二個典型因素 ( $\chi_2$ )，可以說明 Y 組變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 總變異量的 5.7%，亦即  $\rho^2 = .057$ ，且老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持與教練支持等五個 X 組變項能解釋 X 組變項第二個典型因素 ( $\chi_2$ ) 達 8.4% 的變異量，而五個 X 組變項透過第二個典型因素 ( $\chi_2$ ) 可解釋 Y 組變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 達 0.4% 的變異量；Y 組變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 可以解釋 Y 組變項總變異量的 11.1%，X 組變項與 Y 組變項重疊部分達 0.6%，因此 X 組變項透過第二組典型因素 ( $\chi_2$ 、 $\eta_2$ )，可以解釋 Y 組變項總變異量的 0.6% (即重疊係數  $11.1\% \times 5.7\% = 0.63\%$ )。

進一步以典型負荷量 (canonical loadings) 解釋原始變項與典型變量之間的關係，當原始變項之典型相關負荷量愈大時，則該組的典型變量就有越高的影響力，而典型負荷量之絕對值  $\geq .30$  就可視為有意義的相關 (Pedhazur, 1997)。就第一組典型相關而言，在 X 組典型變項中，社會支持各構面在典型因素 ( $\chi_1$ ) 之典型負荷量皆  $\geq .30$ ，且社會支持各構面與典型因素 ( $\chi_1$ ) 均為負相關，其中以隊友支持構面與典型因素 ( $\chi_1$ ) 之相關程度最高，達 .768，其後依序分別是老師支持、教練支持、家人支持與同學支持等構面；在 Y 組典型變項中，生涯信念各構面在典型因素 ( $\eta_1$ ) 之典型負荷量亦均  $\geq .30$ ，且亦均為負相關，其中以完美主義構面與典型因素 ( $\eta_1$ ) 之相關性最高，達 .946，其後依序為工作價值與自我價值等構面。簡言之，大專運動員之社會支持五個構面透過第一個典型因素與其生涯信念三個構面關係密切。其中又以隊友支持對完美主義影響最大。其次，在第二組典型相關部分，社會支持各構面在典型因素 ( $\chi_2$ ) 之典型負荷量  $\geq .30$  者，僅隊友支持與同學支持兩個構面，表示典型因素 ( $\chi_2$ ) 僅與這兩個構面具有解釋意義之相關性，其中典型因素 ( $\chi_2$ ) 與隊友支持構面為正相關，與同學支持構面則為負相關；而典型因素 ( $\eta_2$ ) 則與自我價值、完美主義與工作價值三個構面具有解釋意義之相關性，其中典型因素 ( $\eta_2$ ) 與自我價值、工作價值為負相關，而與完美主義則為正相關。由此可知，大專運動員之隊友支持與同學支持透過第二個典型因素會影響其自我價值、完美主義與工作價值，其中以隊友支持對自我價值影響最大。

就典型相關因素之路徑關係分析，如圖 4-1 所示。從典型相關路徑圖可知，在第一組典型相關部分，老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持與教練支持五個構面較低者，經過第一個典型相關因素，會出現較低的自我價值、完美主義與工作價值。意即



大專運動員於社會支持五個構面與其生涯信念三個構面呈正相關。其次，在第二組典型相關部分，隊友支持較高、同學支持較低者，經過第二個典型因素，會出現較低的自我價值與工作價值以及較高的完美主義。意即大專運動員之隊友支持分別與其自我價值、工作價值呈負相關，並與完美主義呈正相關，而同學支持則分別與自我價值、工作價值呈正相關，並與完美主義呈負相關。

由以上分析可知，大專運動員的社會支持對其生涯信念的解釋量為 21.2% (20.6% + 0.6%)；其中大部分的解釋力來自第一組典型因素，第二組的解釋力則相對較低。

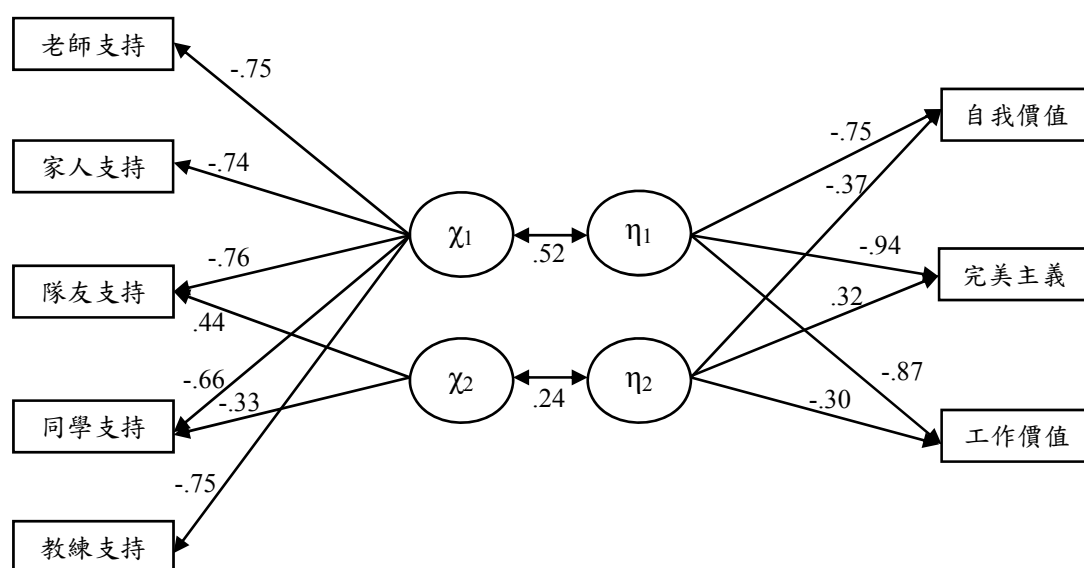


圖 4-1 大專運動員社會支持與生涯信念之典型相關分析徑路圖

## 二、社會支持與生涯自我效能

此部分係以社會支持之老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持與教練支持等五個構面為自變項組 (X變項) 與生涯自我效能之自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定等五個構面為依變項組 (Y變項) 之得分，進行典型相關分析。結果共有三個典型因素之相關係數達顯著水準 ( $p < .05$ )，其中第一組典型因素之相關係數 ( $\rho_1$ ) 為 .632；第二組典型相關係數 ( $\rho_2$ ) 為 .260；第三組典型相關係數 ( $\rho_3$ ) 為 .172，即社會支持的五個構面透過三組典型因素可解釋生涯自我效能五個構面。詳如表 4-39。

表 4-39  
社會支持各構面與生涯自我效能各構面之典型相關分析結果摘要表

| (X 變項)   | $\chi_1$ | $\chi_2$ | $\chi_3$ | (Y 變項)   | $\eta_1$ | $\eta_2$ | $\eta_3$ |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 老師支持     | -.784    | -.387    | -.293    | 自我瞭解評估   | -.825    | .040     | .275     |
| 家人支持     | -.720    | .252     | -.070    | 問題解決能力   | -.848    | .263     | .267     |
| 隊友支持     | -.673    | .443     | .477     | 蒐集職業資料   | -.608    | -.526    | .568     |
| 同學支持     | -.724    | -.162    | .633     | 未來計畫擬定   | -.839    | -.467    | .172     |
| 教練支持     | -.787    | .106     | -.418    | 目標選擇決定   | -.913    | .074     | .019     |
| 抽出變異量(%) | 54.6     | 8.9      | 17.9     | 抽出變異量(%) | 66.1     | 11.4     | 10.0     |
| 重疊(%)    | 21.9     | 0.6      | 0.5      | 重疊(%)    | 26.5     | 0.7      | 0.2      |
|          |          |          |          | $\rho^2$ | .400     | .067     | .029     |
|          |          |          |          | $\rho$   | .632*    | .260*    | .172*    |

\*  $p < .05$

由表 4-39 可知，X 組變項的第一個典型因素 ( $\chi_1$ )，可以說明 Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 變異量的 40.0%，亦即  $\rho^2 = .400$ ，且老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持與教練支持等五個 X 組變項能解釋 X 組變項第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 達 54.6% 的變異量，而五個 X 組變項透過第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 可解釋 Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 達 21.9% 的變異量；Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 可以解釋 Y 組變項變異量的 66.1%，因此 X 組變項透過第一組典型因素 ( $\chi_1$ 、 $\eta_1$ )，可以解釋 Y 組變項總變異量的 26.5% (即重疊係數  $66.1\% \times 40.0\% = 26.5\%$ )。

其次，X 變項的第二個典型因素 ( $\chi_2$ )，可以說明 Y 組變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 變異量的 6.7%，亦即  $\rho^2 = .067$ ，且老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持與教練支持等五個 X 組變項能解釋 X 組變項第二個典型因素 ( $\chi_2$ ) 達 8.9% 的變異量，而五個 X 組變項透過第二個典型因素 ( $\chi_2$ ) 可解釋 Y 組變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 達 0.6% 的變異量；Y 組變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 可以解釋 Y 組變項變異量的 11.4%，因此 X 組變項透過第二組典型因素 ( $\chi_2$ 、 $\eta_2$ )，可以解釋 Y 組變項總變異量的 0.7% (即重疊係數  $11.4\% \times 6.7\% = 0.76\%$ )。

X 變項的第三個典型因素 ( $\chi_3$ )，可以說明 Y 組變項的第三個典型因素 ( $\eta_3$ ) 總變異量的 2.9%，亦即  $\rho^2 = .029$ ，且老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持與教練支持等五個 X 組變項能解釋 X 組變項第三個典型因素 ( $\chi_3$ ) 達 17.9% 的變異量，而五個 X 組變項透過第三個典型因素 ( $\chi_3$ ) 可解釋 Y 組變項的第三個典型因素 ( $\eta_3$ ) 達 0.5% 的變異量；Y 組變項的第三個典型因素 ( $\eta_3$ ) 可以解釋 Y 組變項總變異量的

10.0%，因此 X 組變項透過第三組典型因素 ( $\chi_3$ 、 $\eta_3$ )，可以解釋 Y 組變項總變異量的 0.2% (即重疊係數  $10.0\% \times 2.9\% = 0.29\%$ )。

進一步以典型負荷量 (canonical loadings) 解釋原始變項與典型變量間的關係。就第一組典型相關而言，在 X 組典型變項中，社會支持各構面在典型因素 ( $\chi_1$ ) 之典型負荷量皆  $\geq .30$ ，且社會支持各構面與典型因素 ( $\chi_1$ ) 均為負相關，其中以教練支持與典型因素 ( $\chi_1$ ) 之相關程度最高，達 .787，其後依序分別是老師支持、同學支持、家人支持與隊友支持；在 Y 組典型變項中，生涯自我效能各構面在典型因素 ( $\eta_1$ ) 之典型負荷量亦均  $\geq .30$ ，且亦均為負相關，其中以目標選擇決定與典型因素 ( $\eta_1$ ) 之相關性最高，達 .913，其後依序為問題解決能力、未來計畫擬定、自我瞭解評估與蒐集職業資料。簡言之，大專運動員之社會支持五個構面透過第一個典型因素與其生涯自我效能五個構面關係密切。其中又以教練支持對目標選擇決定影響最大。其次，在第二組典型相關部分，社會支持各構面在典型因素 ( $\chi_2$ ) 之典型負荷量  $\geq .30$  者，僅隊友支持與老師支持兩個構面，表示典型因素 ( $\chi_2$ ) 僅與這兩個構面具有解釋意義之相關性，其中典型因素 ( $\chi_2$ ) 與隊友支持構面為正相關，與老師支持構面則為負相關；而典型因素 ( $\eta_2$ ) 則與蒐集職業資料與未來計畫擬定構面具有解釋意義之相關性，且均為負相關。由此可知，大專運動員的隊友支持與老師支持透過第二個典型因素會影響其蒐集職業資料與未來計畫擬定，其中又以隊友支持對蒐集職業資料影響最大。最後，在第三組典型相關部分，社會支持各構面在典型因素 ( $\chi_3$ ) 之典型負荷量  $\geq .30$  者，有同學支持、隊友支持與教練支持三個構面，表示典型因素 ( $\chi_3$ ) 與這三個構面具有解釋意義之相關性，其中典型因素 ( $\chi_3$ ) 與同學支持、隊友支持為正相關，與教練支持則為負相關；而典型因素 ( $\eta_3$ ) 則與蒐集職業資料具有解釋意義之相關性，且為正相關。由此可知，大專運動員的同學支持、隊友支持與教練支持透過第三個典型因素會影響其蒐集職業資料與未來計畫擬定，其中以同學支持對蒐集職業資料影響最大。

就典型相關因素之路徑關係分析，如圖 4-2 所示。從典型相關路徑圖可知，在第一組典型相關部分，老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持與教練支持五個構面較低者，經過第一個典型相關因素，會出現較低的自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定。意即社會支持五個構面與生涯自我效能五個構面呈正相關。其次，在第二組典型相關部分，隊友支持較高、老師支持較低者，經過第二個典型相關因素，會出現較低的蒐集職業資料與未來計畫擬定。意即大專運動員之隊友支持分別與其蒐集職業資料、未來計畫擬定呈負相關，而老師支持則分別與蒐集職業

資料、未來計畫擬定呈正相關。最後，第三組典型相關部分，同學支持較高、隊友支持較高、教練支持較低者，經過第三個典型相關因素，會出現較高的蒐集職業資料。意即大專運動員之同學支持、隊友支持分別與蒐集職業資料呈正相關，而教練支持則與蒐集職業資料呈負相關。由以上典型相關分析結果可知，大專運動員社會支持對其生涯自我效能的解釋量為27.4%；其中，絕大部分的解釋力來自第一組典型因素。

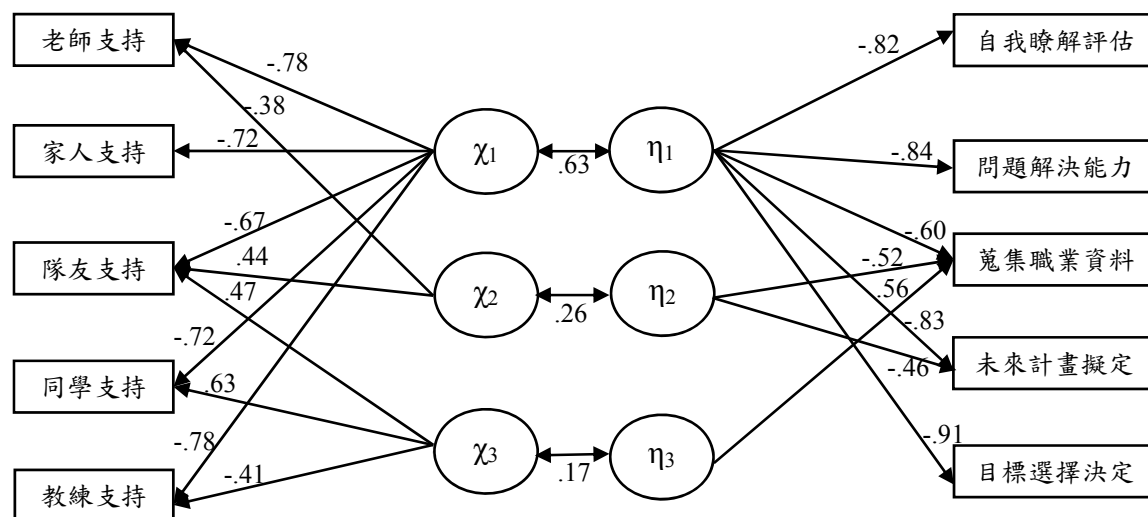


圖 4-2 大專運動員社會支持與生涯自我效能之典型相關分析徑路圖

### 三、社會支持與生涯發展

此部分係以社會支持之老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持與教練支持等五個構面為自變項組 (X變項) 與生涯發展之生涯定向與生涯探索等二個構面為依變項組 (Y變項) 之得分，進行典型相關分析。結果有一個典型因素之相關係數達顯著水準 ( $p < .05$ )，其典型因素之相關係數 ( $\rho_1$ ) 為 .517，即社會支持的五個構面透過一組典型因素，可以解釋生涯發展的二個構面。詳如表 4-40 所示。

表 4-40

社會支持各構面與生涯發展各構面之典型相關分析結果摘要表

| (X 變項)   | $\chi_1$ | (Y 變項)   | $\eta_1$ |
|----------|----------|----------|----------|
| 老師支持     | .769     | 生涯定向     | .794     |
| 家人支持     | .777     | 生涯探索     | .979     |
| 隊友支持     | .686     |          |          |
| 同學支持     | .728     |          |          |
| 教練支持     | .715     |          |          |
| 抽出變異量(%) | 54.2     | 抽出變異量(%) | 79.5     |
| 重疊(%)    | 14.5     | 重疊(%)    | 21.3     |
|          |          | $\rho^2$ | .268     |
|          |          | $\rho$   | .517*    |

\*  $p < .05$

由表 4-40 可知，X 組變項的典型因素 ( $\chi_1$ )，可以說明 Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 26.8%，亦即  $\rho^2=.268$ ，且老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持與教練支持等五個 X 組變項能解釋 X 組變項第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 達 54.2% 的變異量，而五個 X 組變項透過第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 可解釋 Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 達 14.5% 的變異量；Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 可以解釋 Y 組變項總變異量的 79.5%，因此 X 組變項透過第一組典型因素 ( $\chi_1$ 、 $\eta_1$ )，可以解釋 Y 組變項總變異量的 21.3% (即重疊係數  $79.5\% \times 26.8\% = 21.3\%$ )。

進一步以典型負荷量 (canonical loadings) 解釋原始變項與典型變量之間的關係。在 X 組典型變項中，社會支持各構面在典型因素 ( $\chi_1$ ) 之典型負荷量皆  $\geq .30$ ，且社會支持各構面與典型因素 ( $\chi_1$ ) 均為正相關，其中以家人支持與典型因素 ( $\chi_1$ ) 之相關程度最高，達 .777，其後依序分別是老師支持、同學支持、教練支持與隊友支持；在 Y 組典型變項中，生涯發展各構面在典型因素 ( $\eta_1$ ) 之典型負荷量亦均  $\geq .30$ ，且亦均為正相關，其中以生涯探索與典型因素 ( $\eta_1$ ) 之相關性最高，達 .979，其次為生涯定向。簡言之，大專運動員之社會支持五個構面透過第一個典型因素與其生涯發展兩個構面關係密切。其中又以家人支持對生涯探索影響最大。

就典型相關因素之路徑關係分析，如圖 4-3 所示。從典型相關路徑圖可知，在老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持與教練支持五個構面較高者，經過典型相關因素，會出現較高的生涯探索與生涯定向。意即大專運動員之社會支持五個構面與生涯發展兩個構面呈正相關。由以上分析可知，大專運動員的社會支持對其生涯發展的解釋量為 21.3%。

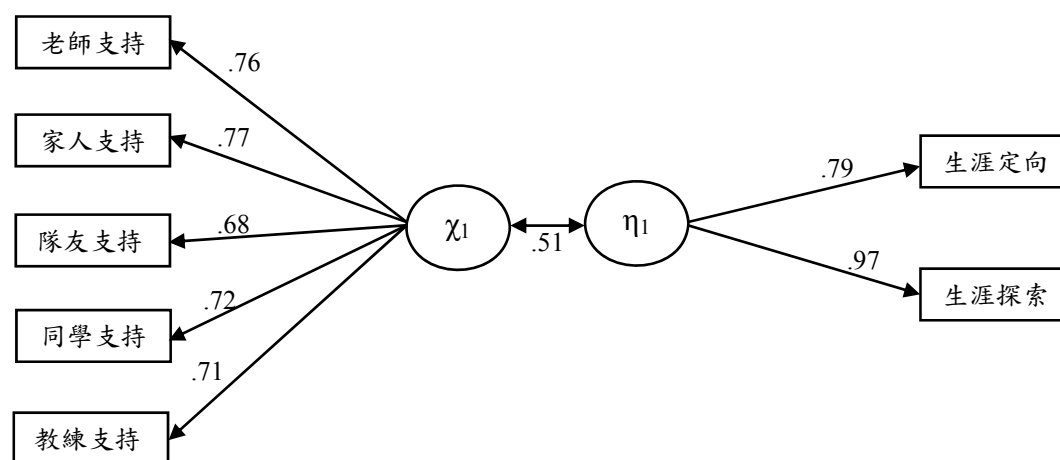


圖 4-3 大專運動員社會支持與生涯發展之典型相關分析徑路圖

#### 四、討論

有關大專運動員在社會支持與生涯信念、生涯自我效能、生涯發展變項間之相關性分析，研究結果如上所述，各項研究假設結果摘錄於表 4-41 所示。

表 4-41  
假設五之考驗結果

|     | 假設內容                      | 考驗結果 |
|-----|---------------------------|------|
| 5-1 | 大專運動員的社會支持與生涯信念有顯著典型相關。   | 支持   |
| 5-2 | 大專運動員的社會支持與生涯自我效能有顯著典型相關。 | 支持   |
| 5-3 | 大專運動員的社會支持與生涯發展有顯著典型相關。   | 支持   |

##### (一) 社會支持與生涯信念之相關情形

本研究利用典型相關分析探討大專運動員的社會支持與生涯信念之線性組合關係，以社會支持各構面為預測變項，生涯信念各構面為效標變項，進行典型相關分析，並描繪出典型相關分析路徑圖，以觀察兩者間整體關聯性。本研究分析取捨標準為特徵值須大於 0.1、 $P$  值小於 0.05，典型相關係數平方大於 0.1、重疊係數達 5% 以上者 (黃俊英, 2004)，使解釋力更具代表性。

針對社會支持與生涯信念之典型相關分析，其結果如表 4-38 與圖 4-1 所示。由表 4-38 可知，X 組與 Y 組共有二組典型相關係數達顯著，而第二組雖達顯著水準，但其特徵值與典型相關係數平方均小於 0.1，其在解釋上較不具代表性，故本研究僅針對第一組典型相關進行討論。根據分析結果，社會支持與生涯信念兩者間的典型相關係數均達顯著水準，顯示大專運動員的老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持與教練支持等透過第一個典型因素影響其自我價值、完美主義與工作價值。

在典型因素結構方面 (如圖4-1)，社會支持與典型因素關係密切者包含老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持、教練支持等五個構面，其中以隊友支持因素負荷量的絕對值最大；生涯信念與典型因素關係密切者包含自我價值、完美主義與工作價值等三個構面，其中以完美主義的因素負荷量絕對值最大。社會支持與生涯信念之典型相關呈正向關係，代表大專運動員所知覺之社會支持越高者，其生涯信念越佳，而社會支持之隊友支持對於生涯信念之完美主義的解釋力最大。受訪者 D 指出：

隊友的支持會讓我對自己比賽的成績有比較高的期待，也會讓我設法把練習或事情做到最好。(D)

Lent 等 (1994) 指出，重要他人是影響個體生涯決策的重要因素，更是影響生涯行

為的重要變項 (Rogers & Creed, 2011)。Fisher 與 Padmawidjaja (1999) 進一步指出，家人與老師的支持，對學生能力與未來生涯發展之認知具有重要的影響力 (Juntunen et al., 2001)，且運動員的家人、教練等人所給予的社會支持對於其運動行為、認知與情感上具有正向影響 (Carron et al., 1996)，即社會支持有助於提升運動員的生涯信念 (Scott & Willits, 1998)。此外，經由訪談過程中發現，教練的支持與建議對於大專運動員之工作價值觀有重要的影響。受訪者 A、B 指出：

教練都會告訴我在選擇工作時，一定要先瞭解自己的個性，適合哪個領域的工作，就是選擇自己有興趣的工作，而且教練會分析我自己的個性，會告訴我比較適合什麼樣的工作，所以我覺的教練對我未來的工作價值觀有很大的影響。(A)

特別是在工作價值觀方面，因為以前其實我沒有很想當國高中的體育老師，我比較想要帶小朋友。可是因為教練鼓勵與支持，會讓我覺得其實帶國高中生好像也沒什麼不好。(B)

本研究結果與洪煌佳 (2010) 之研究結果相符，運動員所知覺的社會支持與生涯信念有正向關係 (Hung & Wang, 2010)，即社會支持有助於正向影響大專運動員對所從事活動的態度與認知，且其所獲得的社會支持越多，不僅有助於其運動領域的發展，更能以正向的價值觀來進行生涯規劃 (Goldberg & Chandler, 1995)，尤其是當運動員面臨到運動生涯結束之際，倘若能夠獲得來自於家人、隊友與教練的支持與奧援，不但可以提升運動員對於生活的滿意度 (洪煌佳, 2012; 洪煌佳、陳癸享, 2010)，更能建立運動員積極的生活態度與自我價值觀 (Goldberg & Chandler, 1995)，簡言之，大專運動員倘若能夠獲得良好的社會支持，則必能夠降低其對於未來發展的不確定性，堅定其對於未來生涯發展的信念 (Mahadevan, 2010)。

## (二) 社會支持與生涯自我效能之相關情形

本研究利用典型相關分析探討大專運動員的社會支持與生涯自我效能之線性組合關係，以社會支持各構面為預測變項，生涯自我效能各構面為效標變項，進行典型相關分析，並描繪典型相關分析路徑圖，以觀察兩者間整體關聯性。

針對社會支持與生涯自我效能之典型相關分析，其結果如表 4-39 與圖 4-2 所示。由表 4-39 可知，X 組與 Y 組共有三組典型相關係數達顯著，而第二、三組雖達顯著水準，但其特徵值與典型相關係數平方均小於 0.1、重疊係數小於 5%，其在解釋上較不具代表性，故本研究僅針對第一組典型相關進行討論。根據分析結果，社會支持與生涯自我效能兩者間的典型相關係數達顯著水準，顯示大專運動員的老師支持、家人支持、

隊友支持、同學支持與教練支持透過第一個典型因素影響自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定。

在典型因素結構方面 (如圖4-2)，社會支持與典型因素關係密切者包含老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持、教練支持等五個構面，其中以教練支持因素負荷量的絕對值最大；生涯自我效能與典型因素關係密切者包含自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定，其中以目標選擇決定的因素負荷量絕對值最大。社會支持與生涯自我效能之典型相關呈正向關係，代表大專運動員所知覺之社會支持越高者，其生涯自我效能越佳，而教練支持對於目標選擇決定的解釋力最大。受訪者 A、D 指出：

我覺得比較重要還是教練。他給我的未來方向再讓我自己評估，教練也會給我建議與幫助，所以他們在目標選擇決定是有給我自信心的，特別是大學時的教練一直給我們觀念就是要選定目標，然後要負責任去做到最好，不是嘴巴上講講，但行為上都沒有去做到，所以我覺得教練對我在目標選擇決定信心有很大的影響。(A)

教練和同學的支持能讓我比較有信心下決定。因為他們的學習和成長過程及處境與我比較相似。(D)

本研究結果與 Roger 等 (2008) 之研究結果相符，個體所知覺的社會支持情形與生涯方面的自我效能有正向關係 (Sheu et al., 2010; Lent et al., 2003)，較高的社會支持可使個體更有自信地執行生涯發展相關任務，而運動員喜歡從周遭親近的人士中尋求支持與建議 (Jowett & Cockrill, 2003)，教練是運動員最主要的社會支持來源之一 (洪煌佳, 2012; Kristiansen & Roberts, 2010)，教練的支持與鼓勵更是提升運動員自信心的重要因素 (Vealey, Hayashy, Garner-Holman, & Giacobbi, 1998)。簡言之，當大專運動員準備離開學校之際，心中必然充斥著恐惶與不安的感覺，如果教練能夠以其專業背景知識與親身經歷而給予其更多具體的支持與建議，勢必對於降低運動員生涯不確定性有所幫助 (Albrecht & Adelman, 1987)，也會對於未來的生涯目標決定與計畫擬定較具信心。受訪者 D 指出：

我比較缺乏自主性，很容易被其他人的意見左右，所以在訂定計畫或是決定目標時，如果教練也支持我的想法，我會比較有信心。因為教練是過來人，比較會站在我的立場給我建議。(D)

此外，本研究結果發現，家人的支持也是影響大專運動員生涯自我效能之重要因素



之一。受訪者 B、E、F 指出：

爸媽精神上的支持可以讓我更有自信。(B)

我覺得如果能得到家人的支持我的信心會增加很大，因為表示他們也認同我的想法，相信也會祝福我，支持我朝計畫目標前進。(E)

因為爸媽支持所以我對我未來的職業發展方向決定很有信心，一定可以達成。(F)

相關研究結果指出，家人對個體生涯相關議題的支持 (Stringer & Kerpelman, 2010)，以及家人概括性的支持情形 (Leal-Muniz & Constantine, 2005) 與學生對生涯決定的自信心成正向關係，此外，家人的支持不但可正向影響學生的生涯自我效能及生涯目標方向設定，並經生涯自我效能及目標設定方向中介影響生涯決定 (Howard et al., 2009)。因此，政府相關單位應針對學校教練規劃辦理生涯輔導研習課程，提升教練有關生涯方面的專業性知能，協助引導運動員正確的生涯發展觀念，並適時地給予建議與協助，以強化大專運動員執行生涯發展任務時的信心；再者，學校可利用辦理親師座談會或個別輔導會議方式，提供家長與運動員有關職涯發展之相關訊息與資源，亦可辦理特定職涯發展工作坊，或是邀請成功轉型之運動員進行座談與經驗分享，以增加大專運動員生涯轉型與發展的自信心。

綜上所述，提升運動員執行生涯發展任務時的自信心係影響其未來能否順利完成生涯轉換，達成生涯目標之重要因素 (張家銘、邱思慈、陳文英，2011)，而社會支持能使個體獲得實質上或情緒上的幫助 (闕美華，2000)，提升完成生涯發展任務以及解決生涯發展問題的自信心，即大專運動員若能有效得到重要他人的支持，對於增進個人的自我效能將有所助益 (郭哲君，2009)。因此，家人與教練等人如果能夠在大專運動員學習歷程中，持續性地提供心理層面的支持，且在生活中遭遇到問題或困惑時能夠給予諮詢意見與實質性的協助，則其將會更有信心達成生涯發展任務 (Rees et al., 2007)。

### (三) 社會支持與生涯發展之相關情形

本研究利用典型相關分析探討大專運動員的社會支持與生涯發展之線性組合關係，以社會支持各構面為預測變項，生涯發展各構面為效標變項，進行典型相關分析，並描繪出典型相關分析路徑圖，以觀察兩者間整體關聯性。

針對社會支持與生涯發展之典型相關分析，其結果如表 4-40 與圖 4-3 所示。由表 4-40 可知，X 組與 Y 組共有一組典型相關係數達顯著。根據分析結果，社會支持與生涯發展兩者間的典型相關係數達顯著水準，顯示大專運動員的老師支持、家人支持、隊

友支持、同學支持與教練支持透過典型因素影響生涯定向與生涯探索。

在典型因素結構方面 (如圖4-3)，社會支持與典型因素關係密切者包含教師支持、家人支持、隊友支持、同學支持、教練支持等五個構面，其中以家人支持因素負荷量的絕對值最大；生涯發展與典型因素關係密切者包含生涯定向與生涯探索，其中以生涯探索的因素負荷量絕對值最大。社會支持與生涯發展之典型相關呈正向關係，代表大專運動員所知覺之社會支持越高者，其生涯發展越佳，而家人支持對於生涯探索的解釋力最大。受訪者 B 指出：

因為爸媽比較希望我去做什麼的話，我就會先去試著瞭解與嘗試看看。可是我還是會表達自己的想法，也希望他們能夠聽聽我的想法。(B)

根據生涯認知論的觀點，周遭人士、環境因素與個人行為都是影響個體生涯決策過程的重要因素 (Lent et al., 1994)，更是影響人們生涯探索與生涯規劃的重要變項 (Rogers & Creed, 2011)，其中家人的支持態度更會對個體生涯目標選擇與策略行動產生重要的影響 (Lent et al., 1994)。本研究與洪煌佳 (2010) 之研究結果相同，運動員所知覺的社會支持與生涯發展呈正向關係 (洪煌佳, 2012; Rogers et al., 2008)，其中來自於家人 (Lent et al., 2002; Rogers et al., 2008)、老師 (Farmer, 1985; Rogers et al., 2008)，以及同學 (Furman & Buhrmeister, 1992; Rogers et al., 2008) 的支持情形會對個體的生涯期望、生涯探索以及生涯決策產生關鍵影響力。受訪者 D、E 指出：

我會先看班上同學的走向，我再去想自己未來要走的路，如果同學也認為我適合走這條路，我就會試看看。(D)

因為我從小就離家，我們就一起住在游泳池的宿舍裡，家人較沒有在干涉我的生活，我的成長過程比較多都和隊友與同學在一起，所以他們的支持會對我的未來生涯探索與生涯方向決定較有影響。(E)

綜合上述研究結果，大專運動員如果在學期間能夠獲得來自於家人、同學等的正面支持與鼓勵 (Nota et al., 2007)，且家人與同學能夠與大專運動員針對未來有關生涯可能的選擇方向進行討論與交換意見，並能夠給予正向肯定的支持與建議，以強化其在生涯規劃與生涯目標設定的信心 (Yuen et al., 2010)，則其將能擁有較佳的生涯發展 (Rogers & Creed, 2011)。

## 貳、生涯信念與生涯自我效能、生涯發展之典型相關分析

## 一、生涯信念與生涯自我效能

此部分係以生涯信念之自我價值、完美主義與工作價值等三個構面為自變項組 (X 變項) 與生涯自我效能之自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定等五個構面為依變項組 (Y 變項) 之得分，進行典型相關分析。結果共有二個典型因素之相關係數達顯著水準 ( $p < .05$ )，其中第一組典型因素之相關係數 ( $\rho_1$ ) 為 .772；第二組典型相關係數 ( $\rho_2$ ) 為 .248，即生涯信念的三個構面透過二組典型因素，可以解釋生涯自我效能的五個構面。詳如表 4-42 所示。

表 4-42  
生涯信念各構面與生涯自我效能各構面之典型相關分析結果摘要表

| (X 變項)   | $\chi_1$ | $\chi_2$ | (Y 變項)   | $\eta_1$ | $\eta_2$ |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 自我價值     | -.921    | -.340    | 自我瞭解評估   | -.843    | -.011    |
| 完美主義     | -.824    | .552     | 問題解決能力   | -.869    | .297     |
| 工作價值     | -.802    | .234     | 蒐集職業資料   | -.721    | -.604    |
|          |          |          | 未來計畫擬定   | -.788    | -.025    |
|          |          |          | 目標選擇決定   | -.912    | .040     |
| 抽出變異量(%) | 72.4     | 15.8     | 抽出變異量(%) | 68.8     | 9.1      |
| 重疊(%)    | 43.1     | 0.9      | 重疊(%)    | 41.0     | 0.5      |
|          |          |          | $\rho^2$ | .595     | .061     |
|          |          |          | $\rho$   | .772*    | .248*    |

\*  $p < .05$

由表 4-42 可知，X 組變項的第一個典型因素 ( $\chi_1$ )，可以說明 Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 59.5%，亦即  $\rho^2 = .595$ ，且自我價值、完美主義與工作價值等三個 X 組變項能解釋 X 組變項第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 達 72.4% 的變異量，而三個 X 組變項透過第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 可解釋 Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 達 43.1% 的變異量；Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 可以解釋 Y 組變項變異量的 68.8%，因此 X 組變項透過第一組典型因素 ( $\chi_1$ 、 $\eta_1$ )，可以解釋 Y 組變項總變異量的 41.0% (即重疊係數  $68.8\% \times 59.5\% = 41.0\%$ )。

X 組變項的第二個典型因素 ( $\chi_2$ )，可以說明 Y 組變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 總變異量的 6.1%，亦即  $\rho^2 = .061$ ，且自我價值、完美主義與工作價值等三個 X 組構面能解釋 X 組變項第二個典型因素 ( $\chi_2$ ) 達 15.8% 的變異量，而三個 X 組變項透過第二個典型因素 ( $\chi_2$ ) 可解釋 Y 組變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 達 0.9% 的變異量；Y 組變

項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 可以解釋 Y 組變項變異量的 9.1%，因此 X 組變項透過第二組典型因素 ( $\chi_2$ 、 $\eta_2$ )，可以解釋 Y 組變項總變異量的 0.5% (即重疊係數  $9.1\% \times 6.1\% = 0.5\%$ )。

進一步以典型負荷量 (canonical loadings) 解釋原始變項與典型變量之間的關係。就第一組典型相關而言，在 X 組典型變項中，生涯信念各構面在典型因素 ( $\chi_1$ ) 之典型負荷量皆  $\geq .30$ ，且生涯信念各構面與典型因素 ( $\chi_1$ ) 均為負相關，其中以自我價值與典型因素 ( $\chi_1$ ) 之相關程度最高，達 .921，其後依序分別是完美主義與工作價值；在 Y 組典型變項中，生涯自我效能各構面在典型因素 ( $\eta_1$ ) 之典型負荷量亦均  $\geq .30$ ，且亦均為負相關，其中以目標選擇決定與典型因素 ( $\eta_1$ ) 之相關性最高，達 .912，其後依序為問題解決能力、自我瞭解評估、未來計畫擬定與蒐集職業資料。簡言之，大專運動員之生涯信念三個構面透過第一個典型因素與其生涯自我效能兩個構面關係密切。其中又以自我價值對目標選擇決定影響最大。其次，在第二組典型相關部分，生涯信念各構面在典型因素 ( $\chi_2$ ) 之典型負荷量  $\geq .30$ 者，僅有完美主義與自我價值構面，表示典型因素 ( $\chi_2$ ) 僅與此一構面具有解釋意義之相關性，且典型因素 ( $\chi_2$ ) 與完美主義構面為正相關，與自我價值構面為負相關；典型因素 ( $\eta_2$ ) 則與蒐集職業資料構面具有解釋意義之相關性，其中典型因素 ( $\eta_2$ ) 與蒐集職業資料為負相關。由此可知，大專運動員之完美主義與自我價值透過第二個典型因素會影響其蒐集職業資料，其中又以完美主義對蒐集職業資料影響最大。

就典型相關因素之路徑關係分析，如圖 4-4 所示。從典型相關路徑圖可知，在第一組典型相關部分，自我價值、完美主義與工作價值較高者，經過第一個典型相關因素，會出現較高的自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定。意即大專運動員於生涯信念三個構面與大專運動員生涯自我效能五個構面呈正相關。其次，在第二組典型相關部分，完美主義較高者及自我價值較低者，經過第二個典型相關因素，會出現較低的蒐集職業資料。意即完美主義與蒐集職業資料呈正相關，而完美主義與蒐集職業資料呈負相關。

由以上分析可知，大專運動員的生涯信念對其生涯自我效能的解釋量為 41.5% ( $41.0\% + 0.5\%$ )；其中大部分的解釋力來自第一組典型因素，第二組的解釋力則相對較低。

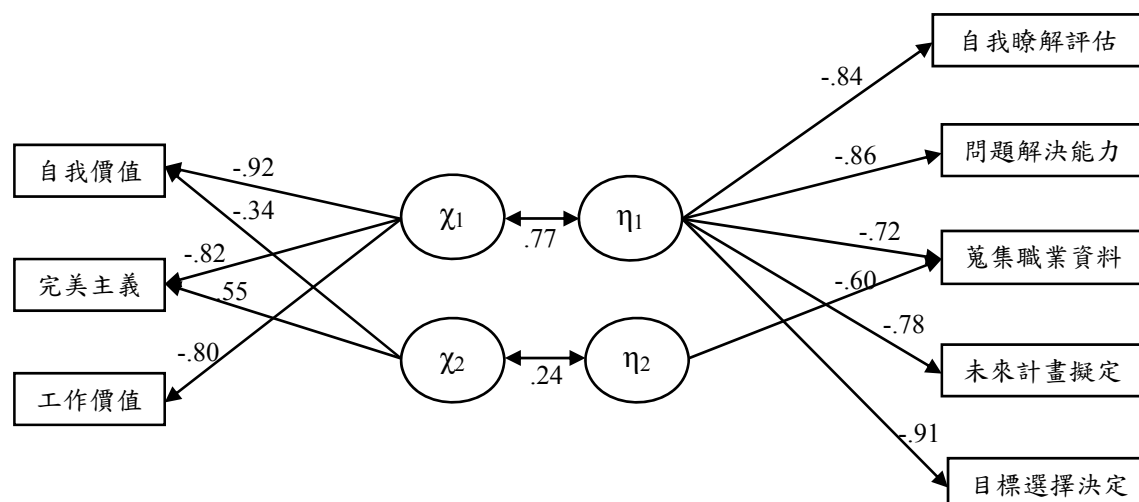


圖 4-4 大專運動員生涯信念與生涯自我效能之典型相關分析徑路圖

## 二、生涯信念與生涯發展

此部分係以生涯信念之自我價值、完美主義與工作價值等三個構面為自變項組 (X 變項) 與生涯發展之生涯定向與生涯探索等兩個構面為依變項組 (Y 變項) 之得分, 進行典型相關分析。結果共有二個典型因素之相關係數達顯著水準 ( $p < .05$ ), 其中第一組典型因素之相關係數 ( $\rho_1$ ) 為 .742; 第二組典型相關係數 ( $\rho_2$ ) 為 .231, 即生涯信念的三個構面透過二組典型因素, 可以解釋生涯發展的二個構面。如表 4-43 所示。

表 4-43

生涯信念各構面與生涯發展各構面之典型相關分析結果摘要表

| (X 變項)   | $\chi_1$ | $\chi_2$ | (Y 變項)   | $\eta_1$ | $\eta_2$ |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 自我價值     | .916     | -.386    | 生涯定向     | .941     | -.336    |
| 完美主義     | .825     | .491     | 生涯探索     | .870     | .491     |
| 工作價值     | .812     | .368     |          |          |          |
| 抽出變異量(%) | 72.7     | 17.5     | 抽出變異量(%) | 82.2     | 17.7     |
| 重疊(%)    | 40.0     | 0.9      | 重疊       | 45.3     | 0.9      |
|          |          |          | $\rho^2$ | .551     | .053     |
|          |          |          | $\rho$   | .742*    | .231*    |

\*  $p < .05$

由表 4-43 可知, X 組變項的第一個典型因素 ( $\chi_1$ ), 可以說明 Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 55.1%, 亦即  $\rho^2 = .551$ , 且自我價值、完美主義與工作價值等三個 X 組變項能解釋 X 組變項第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 達 72.7% 的變異量, 而三個 X 組變項透過第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 可解釋 Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 達

40.0% 的變異量；Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 可以解釋 Y 組變項總變異量的 82.2%，因此 X 組變項透過第一組典型因素 ( $\chi_1$ 、 $\eta_1$ )，可以解釋 Y 組變項變異量的 45.3% (即重疊係數  $82.2\% \times 55.1\% = 45.3\%$ )。

X 變項的第二個典型因素 ( $\chi_2$ )，可以說明 Y 組變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 總變異量的 5.3%，亦即  $\rho^2 = .053$ ，且自我價值、完美主義與工作價值等三個 X 組變項能解釋 X 組變項第二個典型因素 ( $\chi_2$ ) 達 17.5% 的變異量，而三個 X 組變項透過第二個典型因素 ( $\chi_2$ ) 可解釋 Y 組變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 達 0.9% 的變異量；Y 組變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 可以解釋 Y 組變項總變異量的 17.7%，因此 X 組變項透過第二個典型因素 ( $\chi_2$ )，可以解釋 Y 組變項總變異量的 0.9% (即重疊係數  $17.7\% \times 5.3\% = 0.95\%$ )。

進一步以典型負荷量 (canonical loadings) 解釋原始變項與典型變量之間的關係。就第一組典型相關而言，在 X 組典型變項中，生涯信念各構面在典型因素 ( $\chi_1$ ) 之典型負荷量皆  $\geq .30$ ，且生涯信念各構面與典型相關因素 ( $\chi_1$ ) 均為正相關，其中以自我價值與典型因素 ( $\chi_1$ ) 之相關程度最高，達 .916，其後依序分別是完美主義與工作價值；在 Y 組典型變項中，生涯發展各構面在典型因素 ( $\eta_1$ ) 之典型負荷量亦均  $\geq .30$ ，且亦均為正相關，其中以生涯定向與典型相關因素 ( $\eta_1$ ) 之相關性最高，達 .941，其後依序為生涯探索。簡言之，大專運動員之生涯信念三個構面透過第一個典型因素與其生涯發展兩個構面關係密切。其中又以自我價值對生涯定向影響最大。其次，在第二組典型相關部分，生涯信念各構面在典型因素 ( $\chi_2$ ) 之典型負荷量  $\geq .30$  者，計有完美主義、自我價值與工作價值等三個構面，表示典型因素 ( $\chi_2$ ) 與此三個構面具有解釋意義之相關性，且典型因素 ( $\chi_2$ ) 與完美主義、工作價值構面為正相關，而與自我價值則呈現負相關；而典型因素 ( $\eta_2$ ) 則與生涯定向與生涯探索兩個構面具有解釋意義之相關性，其中典型因素 ( $\eta_2$ ) 與生涯定向為負相關，而與生涯探索則為正相關。由此可知，大專運動員之完美主義、自我價值與工作價值透過第二個典型因素影響其生涯定向與生涯探索，其中又以完美主義對生涯探索影響最大。

就典型相關因素之路徑關係分析，如圖 4-5 所示。從典型相關路徑圖可知，在第一組典型相關部分，自我價值、完美主義與工作價值較高者，經過第一個典型相關因素，會出現較高的生涯定向與生涯探索。意即大專運動員於生涯信念三個構面與大專運動員生涯發展兩個構面呈正相關。其次，在第二組典型相關部分，完美主義與工作價值較高者，經過第二個典型相關因素，會出現較低的生涯定向以及較高的生涯探索。意即大專

運動員之完美主義、工作價值分別與其生涯定向呈負相關，而與生涯探索呈正相關；而自我價值則與生涯定向呈正相關，與生涯探索呈負相關。

由以上分析可知，大專運動員的生涯信念對其生涯發展的解釋量為46.2% (45.3%+0.9%)；其中大部分的解釋力來自第一組典型因素，第二組的解釋力則相對較低。

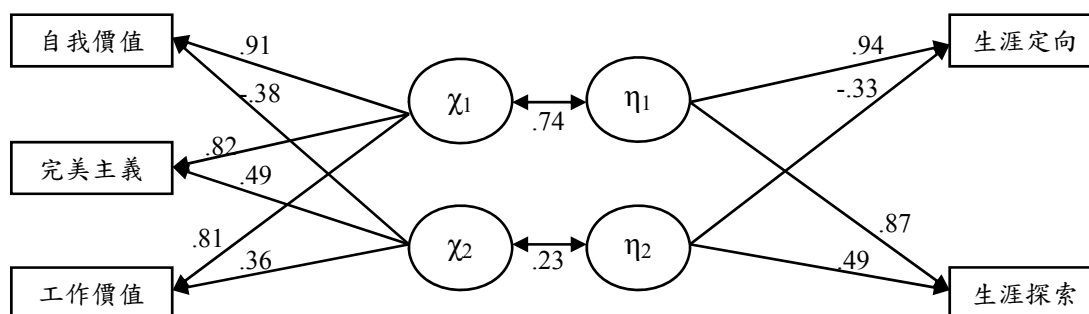


圖 4-5 大專運動員生涯信念與生涯發展之典型相關分析徑路圖

## 二、討論

有關大專運動員在生涯信念與生涯自我效能、生涯發展變項間之相關性分析，研究結果如上所述，各項研究假設結果摘錄於表 4-44 所示。

表 4-44  
假設六之考驗結果

|     | 假設內容                      | 考驗結果 |
|-----|---------------------------|------|
| 6-1 | 大專運動員的生涯信念與生涯自我效能有顯著典型相關。 | 支持   |
| 6-2 | 大專運動員的生涯信念與生涯發展有顯著典型相關。   | 支持   |

### (一) 生涯信念與生涯自我效能之相關情形

本研究利用典型相關分析探討大專運動員的生涯信念與生涯自我效能之線性組合關係，以生涯信念各構面為預測變項，生涯自我效能各構面為效標變項，進行典型相關分析，並描繪出典型相關分析路徑圖，觀察兩者間整體關聯性。

針對生涯信念與生涯自我效能之典型相關分析，其結果如表 4-42 與圖 4-4 所示。由表 4-42 可知，X 組與 Y 組共有二組典型相關係數達顯著，第二雖達顯著水準，但其特徵值與典型相關係數平方均小於 0.1、重疊係數小於 5%，其在解釋上較不具代表性，故本研究僅針對第一組典型相關進行討論。根據分析結果，生涯信念與生涯自我效能兩者間的典型相關係數達顯著水準，顯示大專運動員的自我價值、完美主義、工作價

值等透過典型因素影響自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定。

在典型因素結構方面 (如圖4-4)，生涯信念與典型因素關係密切者包含自我價值、完美主義、工作價值等三個構面，其中以自我價值因素負荷量的絕對值最大；生涯自我效能與典型因素關係密切者包含自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定等五個構面，其中以目標選擇決定的因素負荷量絕對值最大。生涯信念與生涯自我效能之典型相關呈正向關係，代表大專運動員所知覺之生涯信念越良好者，其生涯自我效能越佳，而自我價值對目標選擇決定的解釋力最大。受訪者 D、F 指出：

因為在運動場上我能夠突顯出自己的能力與價值，這是在學業或其他事情上我所無法得到的，當我在運動場上能夠有優異表現時，我會對未來生涯發展方向選擇決定較具自信心。(D)

自我價值比較有影響，因為我知道自己的興趣與專長在那裡，我也大概確認我未來的工作就是要跟自己的專長結合，所以會對於自己未來的計畫擬定與目標選擇決定較有信心。(F)

Mitchell 等 (1996) 指出，生涯行為有很大一部分是經由個人的信念與想法所決定，其中個體有限的人生經歷與失敗經驗在生涯規劃的自我效能發展過程中扮演重要的角色 (Forst & Marten, 1990; Sidiropoulou-Dimakakou et al., 2012)。Krumboltz (1994b) 則認為個體如何做出職涯發展決定主要是取決於他們對自己和工作世界的想法，倘若其信念是正確且富建設性，則此信念將可協助其實現自己的生涯目標。Stillman 等 (2010) 針對大學生及社會工作者有關個人心理特質與工作表現的研究結果發現，個體所具備的自主性信念越高，則其相對有較佳的生涯態度以及工作表現，且自主性信念越高者，預期未來生涯成功的正向態度越強，即個體的生涯所抱持的信念對其未來生涯規劃的自信心具有重要影響力 (Arulmani & Nag, 2008; Sidiropoulou-Dimakakou et al., 2012)。本研究結果與 Niles 與 Sowa (1992) 之研究結果相符，個體的生涯信念與生涯自我效能有正向關係 (Luzzo & Day, 1999)，正向的生涯信念可讓個體有更自信的態度做出生涯決策 (Clarkson, 2003)，相對地，負向的生涯信念將會降低個體自我價值以及減少能做出有效決定能力的自信心 (Santos, 2001)，且個體的生涯信念與生涯自我效能越佳更可協助其生涯發展過程中更加順利 (Anderson, & Betz, 2001)。因此，輔導人員可藉由協助運動



員認識自我以及改變自我價值觀等方式，幫助其能夠以較理性的方式去面對機會 (Nathan & Hill, 2006)，而在協助個體發掘阻礙其生涯選擇或決定之信念時，應該擴及包含對於自我觀察的推論以及世界觀的推論 (Enright, 1996)，以期能夠去除不適應的生涯信念，從而建立起對自我價值與工作價值的正向看法，方能產生積極有效的生涯決定與生涯準備行動 (吳芝儀，1991)。換言之，大專運動員如果能對於自己未來職場生涯中所抱持的態度趨於正向，且用更理性的態度來看待自己未來的職涯發展，則其將更有自信心能夠執行生涯發展之任務以及克服在生涯轉換過程中所遭遇到的困境。

## (二) 生涯信念與生涯發展之相關情形

本研究利用典型相關分析探討大專運動員的生涯信念與其生涯發展之線性組合關係，以生涯信念各構面為預測變項，生涯發展各構面為效標變項，進行典型相關分析，並描繪出典型相關分析路徑圖，以觀察兩者間整體關聯性。

針對生涯信念與生涯發展之典型相關分析，其結果如表 4-43 與圖 4-5 所示。由表 4-43 可知，X 組與 Y 組共有二組典型相關係數達顯著，第二雖達顯著水準，但其特徵值與典型相關係數平方均小於 0.1、重疊係數小於 5%，其在解釋上較不具代表性，故本研究僅針對第一組典型相關進行討論。根據分析結果，生涯信念與生涯發展兩者間的典型相關係數達顯著水準，顯示大專運動員的自我價值、完美主義、工作價值等透過典型因素影響生涯定向與生涯探索。

在典型因素結構方面 (如圖4-5)，生涯信念與典型因素關係密切者包含自我價值、完美主義、工作價值等三變項，其中以自我價值因素負荷量的絕對值最大；生涯發展與典型因素關係密切者包含生涯定向與生涯探索，其中以生涯定向的因素負荷量絕對值最大。生涯信念與生涯發展之典型相關呈正向關係，代表大專運動員所知覺之生涯信念越良好者，其生涯發展越佳，而自我價值對生涯定向解釋力最大。受訪者 A、C 指出：

我覺得自我的價值比較重要，對自己的期待愈高，期待愈高有個遠景在那邊，應該就會對自己的生涯發展更有明確性。(A)

自己的價值觀就是影響我的生涯方向蠻重要的因素。(C)

Bandura (1986) 認為信念可以增強個體運用所有的知識與技能去完成其所想要達成的目標，且人們對自我以及工作世界所抱持的信念會對其學習新技能的方法、發展新的興趣、設定生涯目標、做出生涯決定以及達成生涯目標所採取的行動思維有所影響有

所影響 (Sidiropoulou-Dimakakou et al., 2012)。Lent 等 (1994) 則指出，學生對於自我能力的信念係影響其是否願意積極朝生涯發展與潛能開發目標前進的重要因素，學生的生涯信念是影響其未來生涯方向以及生涯發展是否順遂的重要因素 (Keller et al., 1982; Krumboltz, 1991)，倘若個人在做生涯決定時，抱持著一些不適應的生涯價值觀或錯誤的信念，則將會對生涯發展造成某些障礙 (Krumboltz, 1983)。換言之，個體的生涯發展與其內在理念有密切的關係，當個體面臨生涯抉擇之際，能具備精確合宜的構思與想法將是做成抉擇的最好依據 (袁志晃, 2005)，且個體在生涯發展方向選擇的過程中，是否能夠做出適切的決定與其生涯信念有密切關係 (張小鳳、林尉芳, 1996)。

Lopez, Lent, Brown, 與 Gore (1997) 研究結果發現，人們的生涯信念在不同階段的生涯決策過程中皆會對其生涯預期與行動造成影響 (Austin et al., 2003)，即個體的生涯信念與生涯發展有密切的關係，且學生時期所建立的信念更是影響到未來成年後的生活行為的主要因素之一 (Gainor, 2006)。本研究結果與林正洲 (2005) 之研究結果相符，運動員的生涯信念與生涯發展有正向關係 (洪煌佳, 2010、2012)，負面的生涯信念則會對個體所作生涯決定的結果造成不良影響 (Drosos, 2011; Drosos & Kassotaki, 2005)，且個體的信念已成為影響日後生涯滿意與生涯成功的重要因素 (Luzzo & Day, 1999)。因此，大專運動員在生涯發展的過程中，除積極地自我充實與精進學習，提升專業知能，以增加對自我能力表現的信念 (Yuen et al., 2010) 之外，家人、老師與教練等更應協助大專運動員建構正確的工作價值觀 (Gibson, 2004; Lien, 2005; Spokane & Oliver, 1983) 與自我價值觀 (Flouri & Buchanan, 2002)，以利於協助其進行生涯發展路徑之規劃。

#### 參、生涯自我效能與生涯發展之典型相關分析

##### 一、生涯自我效能與生涯發展

此部分係以生涯自我效能之自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定等五個構面為自變項組 (X變項) 與生涯發展之生涯定向等二個構面為依變項組 (Y變項) 之得分，進行典型相關分析。結果共有二個典型因素之相關係數達顯著水準 ( $p < .05$ )，第一組典型因素之相關係數 ( $\rho_1$ ) 為 .756；第二組典型相關係數 ( $\rho_2$ ) 為 .145。詳如表 4-45 所示。

表 4-45  
生涯自我效能各構面與生涯發展各構面之典型相關分析結果摘要表

| (X 變項)   | $\chi_1$ | $\chi_2$ | (Y 變項)   | $\eta_1$ | $\eta_2$ |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 自我瞭解評估   | .838     | -.239    | 生涯定向     | .930     | -.365    |
| 問題解決能力   | .839     | .031     | 生涯探索     | .885     | .464     |
| 蒐集職業資料   | .733     | -.185    |          |          |          |
| 未來計畫擬定   | .847     | .455     |          |          |          |
| 目標選擇決定   | .900     | -.117    |          |          |          |
| 抽出變異量(%) | 69.4     | 6.2      | 抽出變異量(%) | 82.5     | 17.4     |
| 重疊(%)    | 39.7     | 0.1      | 重疊(%)    | 47.2     | 0.3      |
|          |          |          | $\rho^2$ | .572     | .021     |
|          |          |          | $\rho$   | .756*    | .145*    |

\*  $p < .05$

由表 4-45 可知，X 組變項的第一個典型因素 ( $\chi_1$ )，可以說明 Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 57.2%，亦即  $\rho^2 = .572$ ，且自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定等五個 X 組變項能解釋 X 組變項第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 達 69.4% 的變異量，而五個 X 組變項透過第一個典型因素 ( $\chi_1$ ) 可解釋 Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 達 39.7% 的變異量；Y 組變項的第一個典型因素 ( $\eta_1$ ) 可以解釋 Y 組變項變異量的 82.5%，因此 X 組變項透過第一組典型因素 ( $\chi_1$ 、 $\eta_1$ )，可以解釋 Y 組變項總變異量的 47.2% (即重疊係數  $82.5\% \times 57.2\% = 47.2\%$ )。

X 變項的第二個典型因素 ( $\chi_2$ )，可以說明 Y 組變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 總變異量的 2.1%，亦即  $\rho^2 = .021$ ，且自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定等五個 X 組變項能解釋 X 組變項第二個典型因素 ( $\chi_2$ ) 達 6.2% 的變異量，而五個 X 組變項透過第二個典型因素 ( $\chi_2$ ) 可解釋 Y 組變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 達 0.1% 的變異量；Y 組變項的第二個典型因素 ( $\eta_2$ ) 可以解釋 Y 組變項變異量的 17.4%，因此 X 組變項透過第二個典型因素 ( $\chi_2$ )，可以解釋 Y 組變項總變異量的 0.3% (即重疊係數  $17.4\% \times 2.1\% = 0.36\%$ )。

進一步以典型負荷量 (canonical loadings) 解釋原始變項與典型變量之間的關係。就第一組典型相關而言，在 X 組典型變項中，生涯自我效能各構面在典型因素 ( $\chi_1$ ) 之典型負荷量皆  $\geq .30$ ，且生涯自我效能各構面與典型因素 ( $\chi_1$ ) 均為正相關，其中以目標選擇決定與典型因素 ( $\chi_1$ ) 之相關程度最高，達 .900，其後依序分別是未來計畫擬定、問題解決能力、自我瞭解評估與蒐集職業資料；在 Y 組典型變項中，生涯發展各構面

在典型因素 ( $\eta_1$ ) 之典型負荷量亦均  $\geq .30$ ，且亦均為正相關，其中以生涯定向與典型因素 ( $\eta_1$ ) 之相關性最高，達 .930，其後依序為生涯探索。簡言之，大專運動員之生涯自我效能五個構面透過第一個典型因素與其生涯發展兩個構面關係密切。其中又以目標選擇決定對生涯定向影響最大。其次，在第二組典型相關部分，生涯自我效能各構面在典型因素 ( $\chi_2$ ) 之典型負荷量  $\geq .30$ 者，僅有未來計畫擬定構面，表示典型因素 ( $\chi_2$ ) 僅與此一構面具有解釋意義之相關性，且典型因素 ( $\chi_2$ ) 與未來計畫擬定構面為正相關；而典型因素 ( $\eta_2$ ) 則與生涯定向與生涯探索兩個構面具有解釋意義之相關性，其中典型因素 ( $\eta_2$ ) 與生涯定向為負相關，而與生涯探索則為正相關。由此可知，大專運動員之未來計畫擬定透過第二個典型因素會影響其生涯定向與生涯探索，其中又以未來計畫擬定對生涯探索影響最大。

就典型相關因素之路徑關係分析，如圖 4-6 所示。從典型相關路徑圖可知，在第一組典型相關部分，自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定五個構面的生涯自我效能較高者，經過第一個典型相關因素，會出現較高的生涯定向與生涯探索之生涯發展。意即大專運動員於生涯自我效能五個構面與大專運動員生涯發展兩個構面呈正相關。其次，在第二組典型相關部分，未來計畫擬定較高者，經過第二個典型相關因素，會出現較低的生涯定向以及較高的生涯探索。意即大專運動員之未來計畫擬定與其生涯定向呈負相關，而與生涯探索呈正相關。

由以上分析可知，大專運動員的生涯自我效能對其生涯發展的解釋量為47.5% (47.2%+0.3%)；其中大部分的解釋力來自第一個典型因素，第二個解釋力則相對較低。

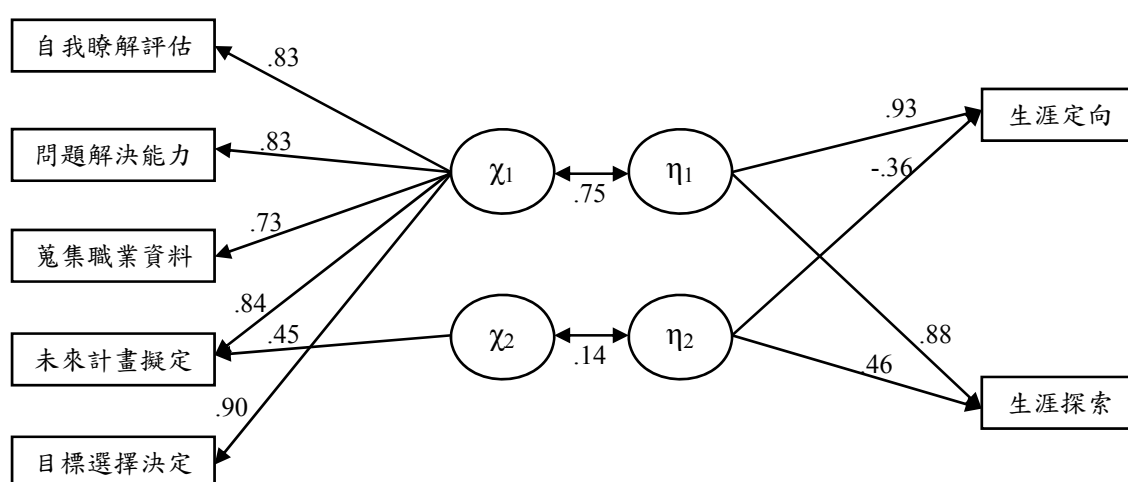


圖 4-6 大專運動員生涯自我效能與生涯發展之典型相關分析徑路圖

## 二、討論

有關大專運動員在生涯自我效能與生涯發展變項間之相關性分析，研究結果如上所述，各項研究假設結果摘錄於表 4-46 所示。

表 4-46  
假設七之考驗結果

| 假設內容                          | 考驗結果 |
|-------------------------------|------|
| 7-1 大專運動員的生涯自我效能與生涯發展有顯著典型相關。 | 支持   |

本研究利用典型相關分析探討大專運動員的生涯自我效能與生涯發展之線性組合關係，以生涯自我效能各構面為預測變項，生涯發展各構面為效標變項，進行典型相關分析，並描繪出典型相關分析路徑圖，觀察兩者間整體關聯性。

針對生涯自我效能與生涯發展之典型相關分析，其結果如表 4-45 與圖 4-6 所示。由表 4-45 可知，X 組與 Y 組共有二組典型相關係數達顯著，第二組雖達顯著水準，但其特徵值與典型相關係數均小於 0.1、重疊係數小於 5%，其在解釋上較不具代表性，故本研究僅針對第一組典型相關進行討論。根據分析結果，生涯自我效能與生涯發展兩者間的典型相關係數達顯著水準，顯示大專運動員的自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定透過典型因素影響其生涯定向與生涯探索。

在典型因素結構方面 (如圖4-6)，生涯自我效能與典型因素關係密切者包含自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定與目標選擇決定，其中以目標選擇決定因素負荷量的絕對值最大；生涯發展與典型因素關係密切者包含生涯定向與生涯探索，其中以生涯定向的因素負荷量絕對值最大。生涯自我效能與生涯發展之典型相關呈正向關係，代表大專運動員所知覺之生涯自我效能越高者，其生涯發展越佳，而目標選擇決定對生涯定向的解釋力最大。受訪者 B 指出：

我覺得目標選擇決定的影響較大，因為我是那種想要做這件事情，就會想盡辦法從任何地方蒐集資料，然後確定自己的目標，並且一定要去達成，我覺得這一點會對我未來的生涯發展方向比較有影響。(B)

Lent 與 Hackett (1987) 認為生涯自我效能係個人對其生涯選擇和適應有關行為為效能之判斷，亦即個人對自己生涯能力的自我評估。而個人的自我評估係經由其本身的自我效能察覺而來，評估重點包含與生涯相關作業、行為決定與適應，也就是個人對自己生涯相關行為的信心程度，而生涯自我效能不僅是大學生內化

生涯選擇的重要因素 (Stringer & Kerpelman, 2010)，更是生涯發展過程中的重要影響變項 (Bandura, 1997)。Yuen 等 (2010) 指出，為達成自我學習目標，應培養學生對自我學習能力、問題解決能力以及自我決定的自信心，因為自信心是個體的心理素質，是個體對事情的外在形式判斷，然後去執行且深信個體本身的一種趨力，也是個體心理正面的思想及毅力的原動力，更是完成一件艱難事情時的重要心理因素 (張家銘等，2011)，當個體的生涯的自我效能提高時，將可使其獲得較佳的生涯預期結果 (Rogers & Creed, 2011)，且提高個體的生涯自我效能不但可增加其生涯決策能力，此外，當個體對執行生涯發展相關任務較具信心時，也可增加其拓展生涯探索的深度與廣度之意圖 (Bandura, 1986; Stringer & Kerpelman, 2010)。

本研究發現大專運動員的生涯自我效能與生涯發展有正向關係，即當大專運動員生涯自我效能越高時，則其生涯發展將會越佳 (李詠秋，2002；陳佩雯，2005；陳鈺欣，2010；張韻瑋，2010；Luzzo, 1999; Matzeder & Kiresko, 1995; Taylor & Popma, 1990)，並對個體生涯探索有正向影響力 (Lucas, 1997; Porfeli & Skorikov, 2010)。Weinberg 與 Golud (1999) 指出，自信心能使運動員信賴自己，並相信自己有能力去完成既定的工作或目標，使其獲得正面情緒、注意力集中、選擇挑戰目標、增加努力程度、勇於嘗試各種策略以及展現出高水準的心理動力，因此，家人、老師與學校輔導人員應在運動員的生涯輔導過程中，協助其做好職涯興趣選擇，強化生涯目標決定的信心 (Luzzo & Day, 1999; Spokane & Oliver, 1983)，將更有利於做出最佳的生涯決策。

## 第五節 大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之線性結構模式分析

本節旨在驗證大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之線性結構模式。本節內容共分為：壹、驗證性因素分析；貳、假設模式驗證；參、大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之結構方程模式等三部分。

### 壹、驗證性因素分析

為確認本研究所蒐集之資料，符合理論因素結構之假定，及觀察變項足以衡量潛在變項，因此，本研究針對社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展四個量表進行驗證性因素分析 (Confirmatory Factor Analysis, CFA)，驗證性因素分析旨在檢驗觀察變項與潛在變項的假設關係，其係結構方程模式中最基礎的測量部分，可應用於信度的考驗及理論有效性的確認 (Bentler & Wu, 1993)，其進行必須以特定的理論或概念架構作為基礎，再藉由數學程式來確認該理論所導出的模式是否確實、適當 (邱皓政, 2004)。以下分別就各量表之驗證性因素分析結果分述如下：

#### 一、社會支持量表

為進行驗證性因素分析之檢驗，本研究依據社會支持量表之因素結構，建立驗證性因素分析理論模式之徑路，此一模式涵蓋 32 個觀察自變項 ( $a_1$  至  $a_{32}$ )，衍生出 5 個潛在變項對 32 個觀察自變項之迴歸係數 ( $\lambda a_1$  至  $\lambda a_{32}$ )，本研究將依此進行社會支持量表驗證性因素分析理論模式之驗證。由於結構方程模式假定觀察變項係抽取自一個連續且多元常態之母群體，當個別變項之偏態與峰度為接近 0 時，其分配係屬於常態分配。而在結構方程模式之應用上，Kline (1998) 認為，若偏態係數的絕對值大於 3.0，以及峰度係數之絕對值大於 10.0 時，應被視為違反常態分配之假定。本研究之社會支持量表各變項偏態係數之絕對值介於 0.13 至 0.85，均遠低於 3.0；峰度係數之絕對值介於 0.01 至 0.57，均遠低於 10.0，可視為趨近於常態分配，因此，適合採用最大概似估計法 (maximum likelihood estimation, ML) 進行參數之估計。

此外，由模式參數估計摘要表可知，社會支持量表之標準化參數值介於 0.70 至 0.91 之間，介於 0.50 至 0.95 之間，標準誤介於 0.03 至 0.06，表示並無任何違反估計之現象 (吳明隆, 2009)，顯示整個模式之估計值，係屬正確之數值。再者，學者建議模式中各觀察變項的因素負荷量至少必須在 0.45 以上，表示觀察變項具有足夠用以反映潛在變項的效度 (Bentler & Wu, 1993; Jöreskog & Sörbom, 1989)，因此，本研究刪除 7

個因素負荷量低於 0.45 之題項，並依據修正指標 (modification indices, MI) 之建議，逐次釋放若干合乎理論假定之參數估計，依序設定 a1 與 a2、a2 與 a3，以及 a1 與 a3 之誤差項之間具有共變關係。藉此，整體模式適配度之評鑑可更進一步提升至全數皆達相當良好之水準。有關社會支持量表驗證性因素分析整體模式適配度評鑑之結果，詳如表 4-47 所示，整體模式適配度評鑑之結果顯示，社會支持量表之理論模式與與實際觀察資料的適配情形良好，即模式的外在品質佳，測量模式之聚斂效果佳。

在量表信度部分，黃芳銘 (2006) 指出，個別觀察變項之信度必須大於 0.20，潛在觀察變項的信度檢定則是採組成信度 (composite reliability, CR)，其值須大於 0.60。信度評鑑可以檢定單一觀察變項及潛在變項的信度，社會支持量表所有估計的參數均達  $t$  值大於 1.96 之顯著水準，且未出現很大的標準誤，個別變項之信度介於 0.49 至 0.82 之間，潛在變項的信度介於 0.88 至 0.91 之間，因此，本量表具有良好之建構信度；在個別變項之效度部分，主要是觀察變項於其所反映因素上的標準化負荷量，由表 4-48 可看出所有的標準化係數皆達顯著水準，且各構面的構念信度 (CR) 值都在 0.70 以上，代表社會支持量表具有收斂效度 (Bagozzi & Yi, 1988)。

表 4-47

社會支持量表驗證性因素分析結果摘要表

| 類別   | 絕對適配度 |      |       | 增量適配度 |      |      | 簡效適配度 |             |
|------|-------|------|-------|-------|------|------|-------|-------------|
| 指標   | GFI   | AGFI | RMSEA | NFI   | NNFI | CFI  | PNFI  | $\chi^2/df$ |
| 社會支持 | 0.92  | 0.90 | 0.04  | 0.94  | 0.96 | 0.96 | 0.82  | 2.27        |
| 評鑑標準 | >0.9  | >0.9 | <0.05 | >0.9  | >0.9 | >0.9 | >0.5  | <3          |
| 符合程度 | ○     | ○    | ○     | ○     | ○    | ○    | ○     | ○           |

表 4-48

社會支持量表之模式參數估計結果摘要表

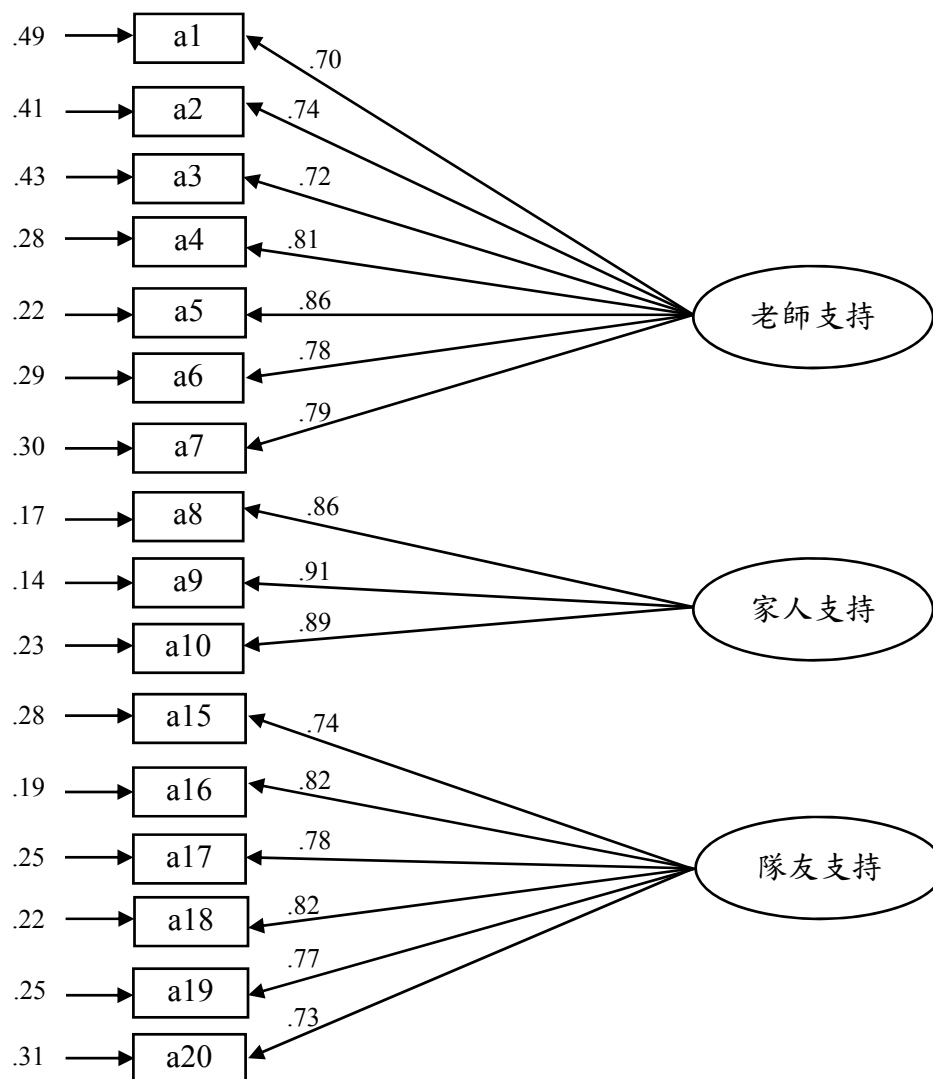
| 參數              | 偏態   | 峰度   | 標準化參數值 | C.R.( $t$ 值) | 標準誤 | $R^2$ | 組成信度 | AVE |
|-----------------|------|------|--------|--------------|-----|-------|------|-----|
| $\lambda_{a1}$  | -.13 | -.42 | .70    |              |     | .49   | .91  | .60 |
| $\lambda_{a2}$  | -.21 | -.36 | .74    | 26.87***     | .03 | .55   |      |     |
| $\lambda_{a3}$  | -.24 | -.25 | .72    | 20.61***     | .04 | .51   |      |     |
| $\lambda_{a4}$  | -.51 | .10  | .81    | 17.86***     | .06 | .66   |      |     |
| $\lambda_{a5}$  | -.22 | -.38 | .86    | 18.76***     | .06 | .74   |      |     |
| $\lambda_{a6}$  | -.30 | -.09 | .78    | 17.12***     | .05 | .60   |      |     |
| $\lambda_{a7}$  | -.31 | -.06 | .79    | 17.32***     | .05 | .62   |      |     |
| $\lambda_{a8}$  | -.53 | -.09 | .86    |              |     | .74   | .91  | .78 |
| $\lambda_{a9}$  | -.62 | -.45 | .91    | 28.78***     | .03 | .82   |      |     |
| $\lambda_{a10}$ | -.62 | -.01 | .89    | 28.33***     | .03 | .80   |      |     |
| $\lambda_{a11}$ | -.65 | .16  |        | 刪除           |     |       |      |     |
| $\lambda_{a12}$ | -.74 | .34  |        | 刪除           |     |       |      |     |
| $\lambda_{a13}$ | -.85 | .57  |        | 刪除           |     |       |      |     |
| $\lambda_{a14}$ | -.68 | .27  |        | 刪除           |     |       |      |     |

(續下頁)



表 4-48  
社會支持量表之模式參數估計結果摘要表(續)

| 參數              | 偏態   | 峰度   | 標準化參數值 | C.R.(t值) | 標準誤 | R <sup>2</sup> | 組成信度 | AVE |
|-----------------|------|------|--------|----------|-----|----------------|------|-----|
| $\lambda_{a15}$ | -.57 | .02  | .74    |          |     | .55            | .90  | .60 |
| $\lambda_{a16}$ | -.54 | .12  | .82    | 19.50*** | .05 | .67            |      |     |
| $\lambda_{a17}$ | -.67 | .43  | .78    | 18.43*** | .05 | .61            |      |     |
| $\lambda_{a18}$ | -.52 | -.24 | .82    | 19.62*** | .06 | .68            |      |     |
| $\lambda_{a19}$ | -.50 | -.35 | .77    | 18.36*** | .05 | .60            |      |     |
| $\lambda_{a20}$ | -.34 | -.46 | .73    | 17.16*** | .05 | .53            |      |     |
| $\lambda_{a21}$ | -.42 | .32  |        | 刪除       |     |                |      |     |
| $\lambda_{a22}$ | -.43 | -.01 | .82    |          |     | .68            | .90  | .65 |
| $\lambda_{a23}$ | -.31 | -.34 | .85    | 24.02*** | .04 | .73            |      |     |
| $\lambda_{a24}$ | -.38 | .01  | .85    | 23.86*** | .04 | .72            |      |     |
| $\lambda_{a25}$ | -.47 | .13  | .76    | 20.31*** | .04 | .58            |      |     |
| $\lambda_{a26}$ | -.16 | -.42 | .76    | 20.37*** | .04 | .58            |      |     |
| $\lambda_{a27}$ | -.20 | -.51 |        | 刪除       |     |                |      |     |
| $\lambda_{a28}$ | -.21 | -.39 |        | 刪除       |     |                |      |     |
| $\lambda_{a29}$ | -.41 | -.10 | .78    |          |     | .61            | .88  | .66 |
| $\lambda_{a30}$ | -.45 | -.31 | .83    | 20.96*** | .05 | .70            |      |     |
| $\lambda_{a31}$ | -.57 | -.03 | .81    | 20.37*** | .05 | .66            |      |     |
| $\lambda_{a32}$ | -.68 | .09  | .83    | 20.97*** | .05 | .70            |      |     |



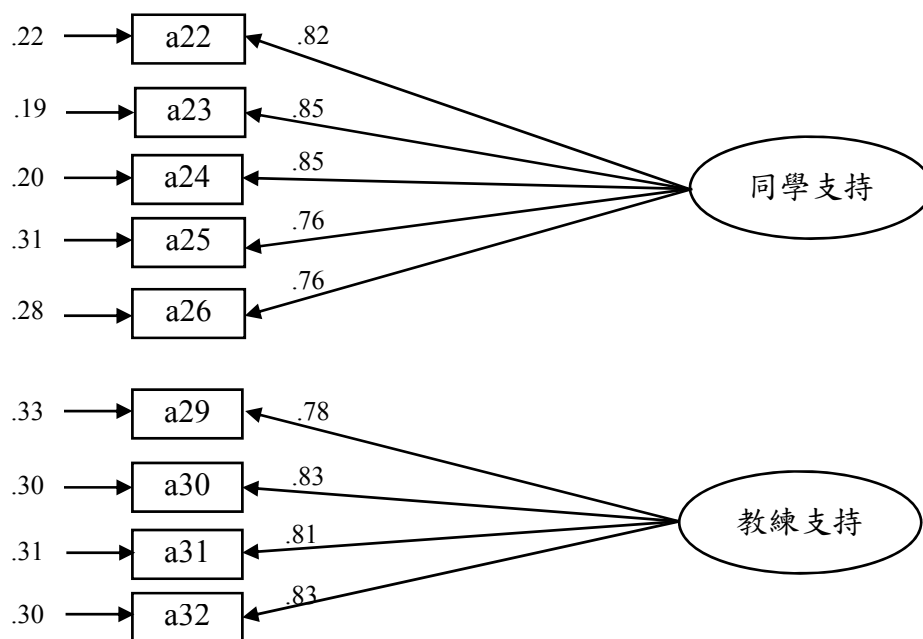


圖 4-7 社會支持量表模式圖

○ :代表潛在變項  
 □ :代表潛在變項的觀察指標  
 註：模式中的數值皆為標準化迴歸係數

## 二、生涯信念量表

在生涯信念量表部分，本研究依據生涯信念量表之因素結構，建立驗證性因素分析理論模式之徑路，以進行驗證性因素分析之檢驗，此一模式涵蓋 13 個觀察自變項 (b1 至 b13)，衍生出 3 個潛在變項對於 13 個觀察自變項之迴歸係數 ( $\lambda b_1$  至  $\lambda b_{13}$ )，本研究將依此進行生涯信念量表驗證性因素分析理論模式之驗證。

生涯信念量表各變項偏態係數之絕對值介於 0.10 至 0.52，均遠低於 3.0；峰度係數之絕對值介於 0.03 至 0.55，均遠低於 10.0，可視為趨近於常態分配，因此，適合採用最大概似估計法 (maximum likelihood estimation, ML) 進行參數之估計。

此外，由模式參數估計摘要表可知，生涯信念量表之標準化參數值介於 0.68 至 0.83 之間，介於 0.50 至 0.95 之間，標準誤介於 0.04 至 0.07，表示並無任何違反估計之現象，顯示整個模式之估計值，係屬正確之數值。再者，學者建議模式中各觀察變項的因素負荷量至少必須在 0.45 以上，表示觀察變項具有足夠用以反映潛在變項的效度 (Bentler & Wu, 1993; Jöreskog & Sörbom, 1989)，因此，本研究刪除 1 個因素負荷量低於 0.45 之題項，並依據修正指標 (modification indices, MI) 之建議，逐次釋放若干合乎理論假定之參數估計，依序設定 b1 與 b2 之誤差項之間具有共變關係。藉此，整體模式適配度之評鑑可更進一步提升至全數皆達相當良好之水準。有關生涯信念量表驗

證性因素分析整體模式適配度評鑑之結果，詳如表 4-49 所示，整體模式適配度評鑑結果顯示，生涯信念量表之理論模式與實際觀察資料適配情形良好，即模式的外在品質佳，測量模式聚斂效果佳。

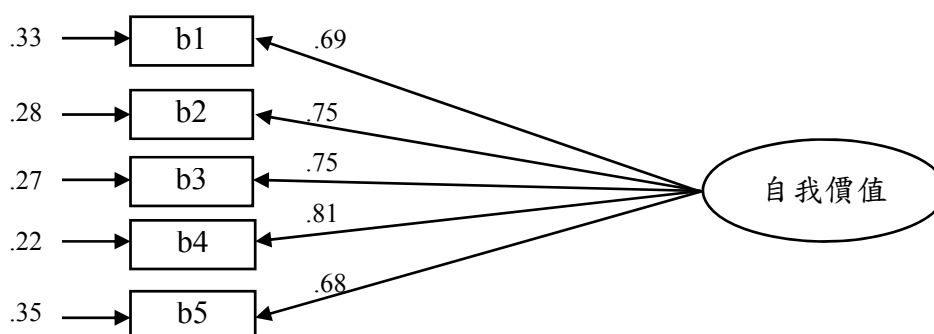
在量表信度部分，生涯信念量表所有估計的參數均達  $t$  值大於 1.96 之顯著水準，且未出現很大的標準誤，個別變項之信度介於 0.46 至 0.69 之間，潛在變項的信度介於 0.85 至 0.87 之間，因此，本量表具有良好之建構信度；在個別變項之效度部分，主要是觀察變項於其所反映因素上的標準化負荷量，由表 4-50 可看出所有的標準化係數皆達顯著水準，且各構面的構念信度 (CR) 值都在 0.70 以上，代表生涯信念量表具有收斂效度，詳如表 4-50 所示。

表 4-49  
生涯信念量表驗證性因素分析結果摘要表

| 類別   | 絕對適配度 |      |       | 增量適配度 |      | 簡效適配度 |      |             |
|------|-------|------|-------|-------|------|-------|------|-------------|
| 指標   | GFI   | AGFI | RMSEA | NFI   | NNFI | CFI   | PNFI | $\chi^2/df$ |
| 生涯信念 | 0.95  | 0.93 | 0.05  | 0.96  | 0.96 | 0.97  | 0.72 | 2.85        |
| 評鑑標準 | >0.9  | >0.9 | <0.05 | >0.9  | >0.9 | >0.9  | >0.5 | <3          |
| 符合程度 | ○     | ○    | ○     | ○     | ○    | ○     | ○    | ○           |

表 4-50  
生涯信念量表之模式參數估計結果摘要表

| 參數              | 偏態   | 峰度   | 標準化參數值 | C.R.( $t$ 值) | 標準誤 | $R^2$ | 組成信度 | AVE |
|-----------------|------|------|--------|--------------|-----|-------|------|-----|
| $\lambda_{b1}$  | -.10 | -.29 | .69    |              |     | .48   | .85  | .54 |
| $\lambda_{b2}$  | -.15 | -.28 | .75    | 18.69***     | .05 | .57   |      |     |
| $\lambda_{b3}$  | -.12 | -.18 | .75    | 15.37***     | .07 | .56   |      |     |
| $\lambda_{b4}$  | -.13 | -.41 | .81    | 16.37***     | .07 | .66   |      |     |
| $\lambda_{b5}$  | -.28 | .03  | .68    | 14.15***     | .07 | .46   |      |     |
| $\lambda_{b6}$  | -.33 | -.03 | .81    |              |     | .65   | .87  | .62 |
| $\lambda_{b7}$  | -.40 | -.27 | .82    | 21.62***     | .04 | .68   |      |     |
| $\lambda_{b8}$  | -.27 | -.50 | .78    | 20.12***     | .04 | .61   |      |     |
| $\lambda_{c9}$  | -.41 | -.40 | .76    | 19.59***     | .04 | .58   |      |     |
| $\lambda_{c10}$ | -.39 | -.10 |        | 刪除           |     |       | .85  | .65 |
| $\lambda_{c11}$ | -.37 | -.55 | .82    |              |     | .67   |      |     |
| $\lambda_{c12}$ | -.36 | -.36 | .78    | 19.73***     | .05 | .61   |      |     |
| $\lambda_{c13}$ | -.52 | -.40 | .83    | 21.17***     | .05 | .69   |      |     |



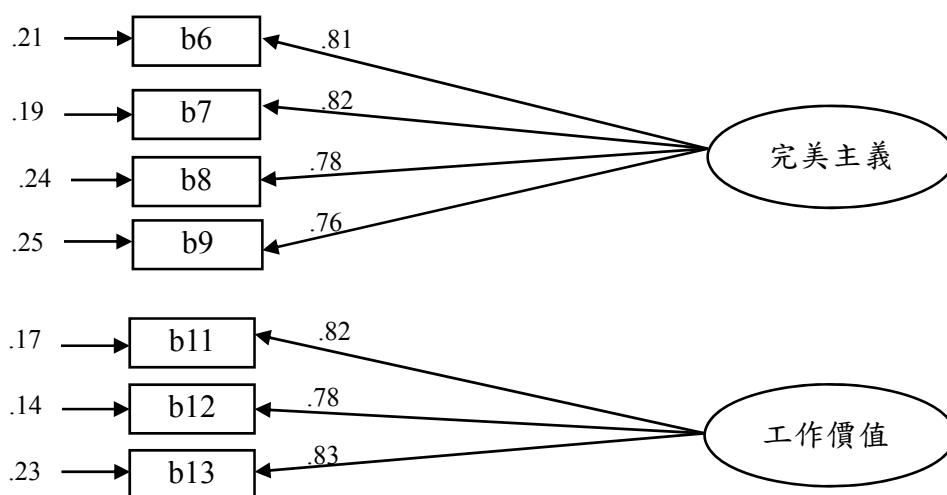


圖 4-8 生涯信念量表模式圖

○ :代表潛在變項  
 □ :代表潛在變項的觀察指標  
 註：模式中的數值皆為標準化迴歸係數

### 三、生涯自我效能量表

在生涯自我效能量表部分，本研究依據生涯自我效能量表之因素結構，建立驗證性因素分析理論模式之徑路，以進行驗證性因素分析之檢驗，此一模式涵蓋 25 個觀察自變項 (c1 至 c25)，衍生出 5 個潛在變項對於 25 個觀察自變項之迴歸係數 ( $\lambda_{c1}$  至  $\lambda_{c25}$ )，本研究將依此進行生涯自我效能量表驗證性因素分析理論模式之驗證。

生涯自我效能量表各變項偏態係數之絕對值介於 0.04 至 0.45，均遠低於 3.0；峰度係數之絕對值介於 0.01 至 0.48，均遠低於 10.0，可視為趨近於常態分配，因此，適合採用最大概似估計法 (maximum likelihood estimation, ML) 進行參數之估計。

此外，由模式參數估計摘要表可知，生涯自我效能量表之標準化參數值介於 0.70 至 0.87 之間，介於 0.50 至 0.95 之間，標準誤介於 0.05 至 0.06，表示並無任何違反估計之現象，顯示整個模式之估計值，係屬正確之數值。再者，學者建議模式中各觀察變項的因素負荷量至少必須在 0.45 以上，表示觀察變項具有足夠用以反映潛在變項的效度 (Bentler & Wu, 1993; Jöreskog & Sörbom, 1989)，因此，本研究刪除 6 個因素負荷量低於 0.45 之題項，並依據修正指標 (modification indices, MI) 之建議，逐次釋放若干合乎理論假定之參數估計，依序設定 c3 與 c4，以及 c23 與 c24 之誤差項之間具有共變關係。藉此，整體模式適配度之評鑑可更進一步提升至全數皆達相當良好之水準。有關生涯自我效能量表驗證性因素分析整體模式適配度評鑑之結果，詳如表 4-51 所示，

整體模式適配度評鑑之結果顯示，生涯自我效能量表之理論模式與與實際觀察資料的適配情形良好，即模式的外在品質佳，測量模式之聚斂效果佳。

在量表信度部分，生涯自我效能量表所有估計的參數均達  $t$  值大於 1.96 之顯著水準，且未出現很大的標準誤，個別變項之信度介於 0.49 至 0.76 之間，潛在變項的信度介於 0.81 至 0.88 之間，因此，本量表具有良好之建構信度；在個別變項之效度部分，主要是觀察變項於其所反映因素上的標準化負荷量，由表 4-52 可看出所有的標準化係數皆達顯著水準，且各構面的構念信度 (CR) 值都在 0.70 以上，代表生涯自我效能量表具有收斂效度，詳如表 4-52 所示。

表 4-51  
生涯自我效能量表驗證性因素分析結果摘要表

| 類別     | 絕對適配度 |      |       | 增量適配度 |      |      | 簡效適配度 |             |
|--------|-------|------|-------|-------|------|------|-------|-------------|
|        | GFI   | AGFI | RMSEA | NFI   | NNFI | CFI  | PNFI  | $\chi^2/df$ |
| 生涯自我效能 | 0.93  | 0.90 | 0.04  | 0.94  | 0.95 | 0.96 | 0.77  | 2.54        |
| 評鑑標準   | >0.9  | >0.9 | <0.05 | >0.9  | >0.9 | >0.9 | >0.5  | <3          |
| 符合程度   | ○     | ○    | ○     | ○     | ○    | ○    | ○     | ○           |

表 4-52  
生涯自我效能量表之模式參數估計結果摘要表

| 參數              | 偏態   | 峰度   | 標準化參數值 | C.R.( $t$ 值) | 標準誤 | $R^2$ | 組成信度 | AVE |
|-----------------|------|------|--------|--------------|-----|-------|------|-----|
| $\lambda_{c1}$  | -.39 | -.01 |        | 刪除           |     |       | .88  | .60 |
| $\lambda_{c2}$  | -.42 | -.16 | .76    |              |     | .58   |      |     |
| $\lambda_{c3}$  | -.29 | -.27 | .83    |              |     | .69   |      |     |
| $\lambda_{c4}$  | -.22 | -.28 | .87    |              |     | .76   |      |     |
| $\lambda_{c5}$  | -.37 | -.32 | .70    |              |     | .49   |      |     |
| $\lambda_{c6}$  | -.31 | -.19 | .70    |              |     | .49   |      |     |
| $\lambda_{c7}$  | -.23 | -.13 |        | 刪除           |     |       |      |     |
| $\lambda_{c8}$  | -.28 | .07  | .75    |              |     | .57   | .81  | .58 |
| $\lambda_{c9}$  | -.17 | -.33 | .80    | 18.23***     | .05 | .64   |      |     |
| $\lambda_{c10}$ | -.35 | -.07 | .75    | 17.05***     | .06 | .56   |      |     |
| $\lambda_{c11}$ | -.39 | .14  |        | 刪除           |     |       |      |     |
| $\lambda_{c12}$ | -.04 | -.12 | .75    |              |     | .57   | .81  | .59 |
| $\lambda_{c13}$ | -.05 | -.48 | .85    | 18.06***     | .06 | .73   |      |     |
| $\lambda_{c14}$ | -.11 | -.32 | .70    | 15.55***     | .06 | .49   |      |     |
| $\lambda_{c15}$ | -.22 | -.39 |        | 刪除           |     |       |      |     |
| $\lambda_{c16}$ | -.13 | -.28 |        | 刪除           |     |       |      |     |
| $\lambda_{c17}$ | -.29 | .01  | .72    |              |     | .52   | .83  | .55 |
| $\lambda_{c18}$ | -.31 | -.06 | .74    | 16.33***     | .06 | .55   |      |     |
| $\lambda_{c19}$ | -.36 | -.08 | .73    | 16.17***     | .06 | .54   |      |     |
| $\lambda_{c20}$ | -.10 | -.45 | .78    | 17.25***     | .06 | .62   |      |     |
| $\lambda_{c21}$ | -.17 | -.41 | .75    |              |     | .56   | .82  | .54 |
| $\lambda_{c22}$ | -.29 | .13  | .76    | 17.56***     | .05 | .58   |      |     |
| $\lambda_{c23}$ | -.19 | -.48 | .74    | 17.16***     | .06 | .55   |      |     |
| $\lambda_{c24}$ | -.41 | .16  | .70    | 16.17***     | .06 | .49   |      |     |
| $\lambda_{c25}$ | -.45 | .15  |        | 刪除           |     |       |      |     |

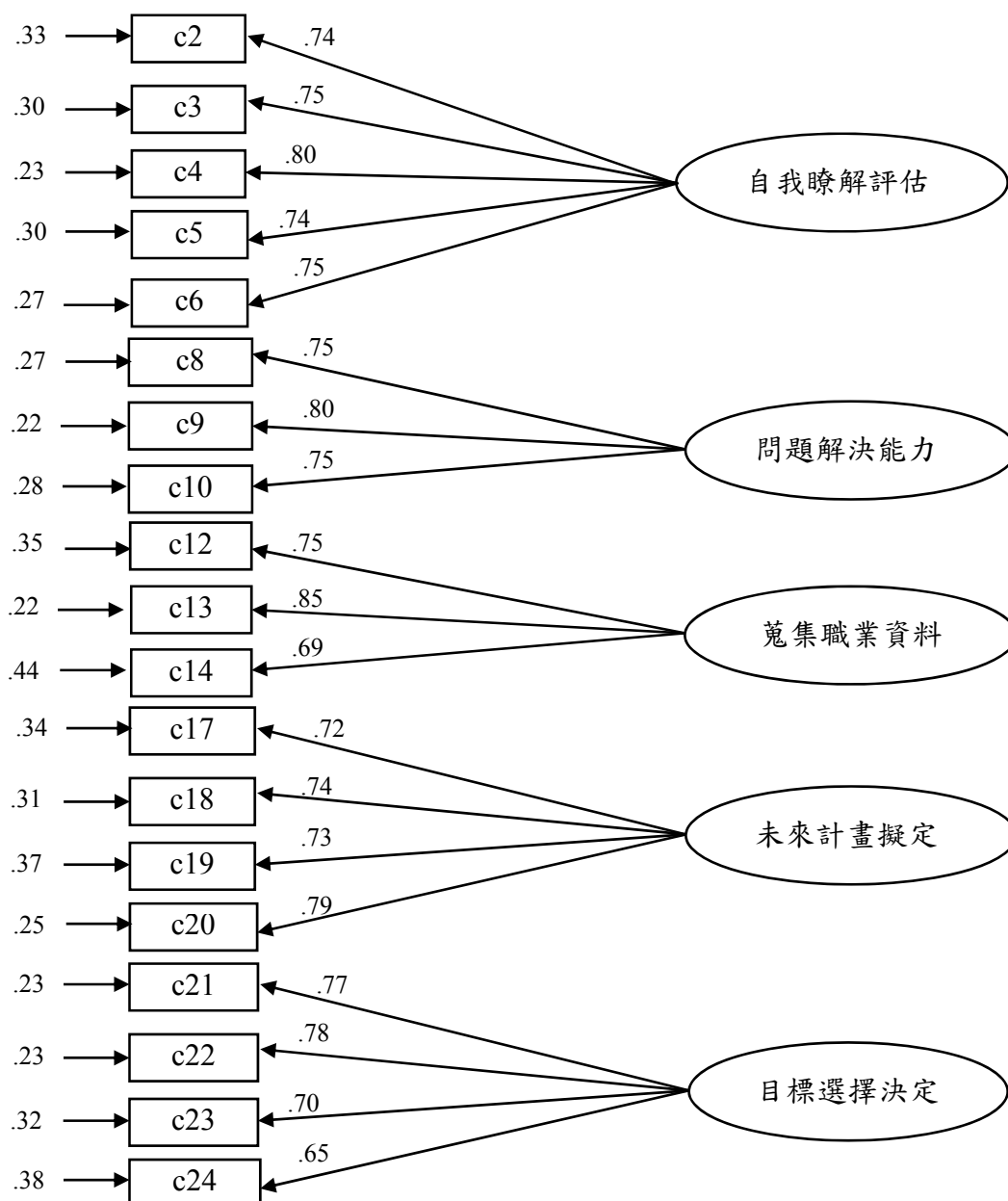


圖 4-9 生涯自我效能量表模式圖

○ :代表潛在變項  
 □ :代表潛在變項的觀察指標  
 註：模式中的數值皆為標準化迴歸係數

#### 四、生涯發展量表

在生涯發展量表部分，本研究依據生涯發展量表之因素結構，建立驗證性因素分析理論模式之徑路，以進行驗證性因素分析之檢驗，此一模式涵蓋 9 個觀察自變項 (d1 至 d9)，衍生出 2 個潛在變相對於 9 個觀察自變項之迴歸係數 ( $\lambda_{d1}$  至  $\lambda_{d9}$ )，本研究將依此進行生涯發展量表驗證性因素分析理論模式之驗證。



表 4-54  
生涯發展量表之模式參數估計結果摘要表

| 參數             | 偏態   | 峰度   | 標準化參數值 | C.R.(t值) | 標準誤 | R <sup>2</sup> | 組成信度 | AVE |
|----------------|------|------|--------|----------|-----|----------------|------|-----|
| $\lambda_{d1}$ | -.23 | -.24 | .71    | 19.98*** | .05 | .51            | .89  | .58 |
| $\lambda_{d2}$ | -.25 | -.30 | .77    | 17.37*** | .06 | .59            |      |     |
| $\lambda_{d3}$ | -.09 | -.53 | .78    | 17.83*** | .05 | .61            |      |     |
| $\lambda_{d4}$ | -.13 | -.23 | .80    | 17.66*** | .06 | .65            |      |     |
| $\lambda_{d5}$ | -.11 | -.40 | .79    | 16.46*** | .06 | .63            |      |     |
| $\lambda_{d6}$ | -.07 | -.33 | .74    |          |     | .55            |      |     |
| $\lambda_{d7}$ | -.34 | -.07 | .64    | 15.72*** | .06 | .42            | .76  | .52 |
| $\lambda_{d8}$ | -.24 | -.55 | .66    | 14.19*** | .09 | .45            |      |     |
| $\lambda_{d9}$ | -.23 | -.54 | .85    |          |     | .73            |      |     |

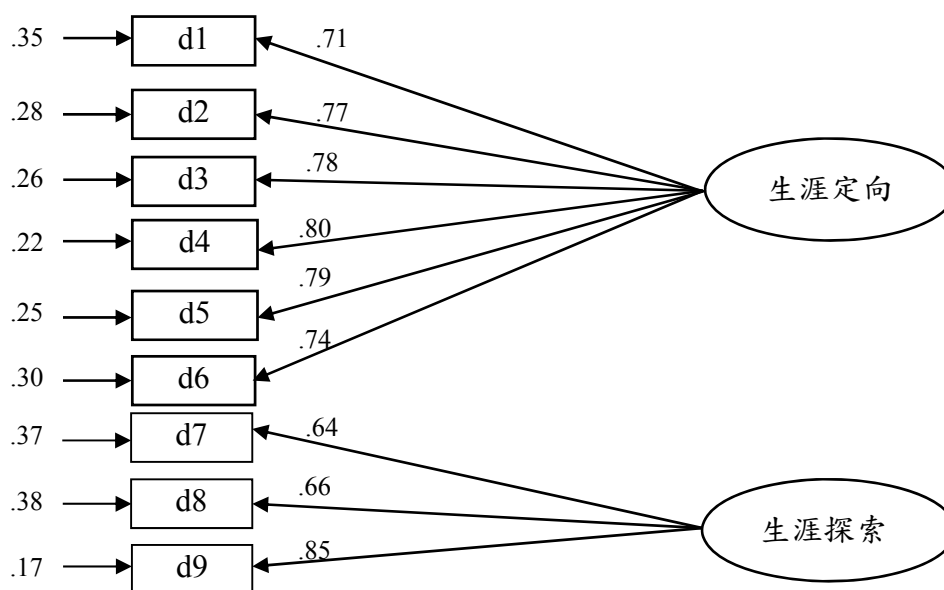


圖 4-10 生涯發展量表模式圖

○ :代表潛在變項  
 □ :代表潛在變項的觀察指標  
 註：模式中的數值皆為標準化迴歸係數

## 貳、假設模式驗證

本研究為進一步檢驗理論架構所提出各潛在變項間的關係，乃利用動差結構分析 (analysis of moment structures, 簡稱 AMOS) 以分析整體假設模式的因果關係，動差結構與共變異矩陣之內涵類似，實際應用於結構方程模式 (structural equation modeling, 簡稱 SEM)，此種分析方法結合一般線性模式與共同因素分析之技術，適用於本研究所欲探討之整體模式之因果關係。Anderson 與 Gerbing (1988) 指出，在進行整體結構模式關係分析前，應先針對各研究構面及其衡量題項進行驗證性因素分析，以瞭解各構面的信度、收斂效度；其次，再將多個衡量題項縮減為少數或單一衡量指標，再運用 AMOS 來



加以分析，藉以驗證研究中的各項研究假設。經由驗證性因素分析後發現，本研究各構面的信度與收斂效度均已達可接受的水準值，固以單一衡量指標取代多重衡量指標是被允許的方式，且社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展量表皆包含二個以上之構面，所以在結構模式中，本研究將以各構面的衡量題項得分之平均值作為該構面的得分情形，亦即當社會支持為潛在構念時，其觀察變項為老師支持、家人支持、隊友支持、同學支持、教練支持等五個構面；生涯信念為潛在構念時，其觀察變項為自我價值、完美主義、工作價值等三個構面；生涯自我效能為潛在構念時，其觀察變項為自我瞭解評估、問題解決能力、蒐集職業資料、未來計畫擬定、目標選擇決定等五個構面；生涯發展為潛在構念時，其觀察變項則為生涯探索、生涯定向等二個構面。以下將依據研究目的與研究假設，建立假設模式之徑路，假設模式共包含 10 個觀察依變項 ( $b_1$ 、 $b_2$ 、 $b_3$ 、 $c_1$ 、 $c_2$ 、 $c_3$ 、 $c_4$ 、 $c_5$ 、 $d_1$ 、 $d_2$ )、5 個觀察自變項 ( $a_1$ 、 $a_2$ 、 $a_3$ 、 $a_4$ 、 $a_5$ )、10 個觀察依變項之誤差項 ( $\epsilon_{b1}$ 、 $\epsilon_{b2}$ 、 $\epsilon_{b3}$ 、 $\epsilon_{c1}$ 、 $\epsilon_{c2}$ 、 $\epsilon_{c3}$ 、 $\epsilon_{c4}$ 、 $\epsilon_{c5}$ 、 $\epsilon_{d1}$ 、 $\epsilon_{d2}$ )、5 個觀察自變項之誤差項 ( $\delta_{a1}$ 、 $\delta_{a2}$ 、 $\delta_{a3}$ 、 $\delta_{a4}$ 、 $\delta_{a5}$ )、3 個潛在內生變項 ( $\eta_1$ 、 $\eta_2$ 、 $\eta_3$ )、1 個潛在外生變項 ( $\xi_1$ )。因此，產生 10 個潛在內生變項對 10 個觀察依變項之迴歸係數 ( $\lambda_{b1}$ 、 $\lambda_{b2}$ 、 $\lambda_{b3}$ 、 $\lambda_{c1}$ 、 $\lambda_{c2}$ 、 $\lambda_{c3}$ 、 $\lambda_{c4}$ 、 $\lambda_{c5}$ 、 $\lambda_{d1}$ 、 $\lambda_{d2}$ )、5 個潛在外生變項對於 5 個觀察自變項之迴歸係數 ( $\lambda_{a1}$ 、 $\lambda_{a2}$ 、 $\lambda_{a3}$ 、 $\lambda_{a4}$ 、 $\lambda_{a5}$ )、2 個潛在內生變項對於潛在內生變項之迴歸係數 ( $\beta_{21}$ 、 $\beta_{31}$ 、 $\beta_{32}$ )、3 個潛在外生變項對潛在內生變項之迴歸係數 ( $\gamma_{11}$ 、 $\gamma_{21}$ 、 $\gamma_{31}$ ) 與 3 個潛在內生變項之殘差項 ( $\zeta_1$ 、 $\zeta_2$ )。本研究將依此進行假設模式之驗證。

在結構方程式評鑑上，本研究則從基本適配度、整體適配度與內在適配度等三方面進行 (Bagozzi & Yi, 1988)，以檢驗社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之線性結構模式之適配程度。

#### 一、基本適配度分析

有關模式基本適配度分析，Bagozzi 與 Yi (1988) 指出，必須符合包括估計參數不能有負的誤差變異數、誤差變異數必須達顯著、因素負荷量應在 0.50-0.95 之間等指標。如表 4-55 所示，本研究誤差變異數均為正值，且皆達顯著水準 ( $p < .05$ )；此外，各測量指標之因素負荷量均高於 .50。整體而言，本研究模式符合基本適配標準。

表 4-55  
結構模式估計摘要表

| 潛在變項   | 測量指標   | 因素負荷量 | 標準誤 | C.R.( <i>t</i> 值) | <i>R</i> <sup>2</sup> |
|--------|--------|-------|-----|-------------------|-----------------------|
| 社會支持   | 老師支持   | .71   | .06 | 14.06***          | .51                   |
|        | 家人支持   | .53   | .07 | 10.96***          | .28                   |
|        | 隊友支持   | .62   | .05 | 12.49***          | .38                   |
|        | 同學支持   | .64   | .06 | 12.95***          | .41                   |
|        | 教練支持   | .69   |     |                   | .48                   |
| 生涯信念   | 自我價值   | .78   | .05 | 18.18***          | .61                   |
|        | 完美主義   | .80   | .05 | 18.58***          | .64                   |
|        | 工作價值   | .75   |     |                   | .57                   |
| 生涯自我效能 | 自我瞭解評估 | .79   | .04 | 21.98***          | .61                   |
|        | 問題解決能力 | .79   | .04 | 22.03***          | .62                   |
|        | 蒐集職業資料 | .62   | .05 | 16.02***          | .39                   |
|        | 未來計畫擬定 | .79   | .04 | 22.17***          | .63                   |
|        | 目標選擇決定 | .84   |     |                   | .71                   |
| 生涯發展   | 生涯定向   | .82   |     |                   | .68                   |
|        | 生涯探索   | .79   | .04 | 20.34***          | .62                   |

## 二、整體模式適配度分析

本研究模式經過基本適配度分析且符合標準後，進一步評估整體模式適配度。Hair, Anderson, Tatham, 與 Black (2010) 指出，整體模式適配與否之評鑑指標應包含絕對適配度、增量適配度與簡約適配度等三種測量指標。因此，本研究以上述三種指標檢驗社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展線性結構模式之整體適配程度；本研究假設模式之估計結果，初始假設模式可以辨識收斂，非標準化估計值模式圖中沒有出現負的誤差變異數。模式整體適配度卡方值為 514.74 (顯著性 $p = .000 < .05$ )、卡方自由度比值等於 6.12 (未符合小於 3.00之理想目標)、GFI 值等於 .88 (未符合大於 .90之理想標準)、AGFI 值等於 .83 (未符合大於 .90之理想標準)、NFI值等於 .89 (未符合大於 .90之理想標準)、NNFI 值等於 .88 (未符合大於 .90 之理想標準)、CFI 值等於 .90 (符合大於 .90 之適配標準)、PNFI 值等於 .71 (符合大於 .50 之適配標準)、RMSEA 值等於 .09 (未符合小於 .05 之理想標準)。整體而言，初始假設模式與樣本資料契合度並不是很好，假設模式應再修正簡化。

在所有徑路係數顯著性的檢定中，外因潛在變項「社會支持」對內因潛在變項「生涯發展」間的徑路係數估計值為 .04、估計標準誤等於 .05、顯著性臨界比值等於 .92、顯著性  $p$  值 = .35 > .05，表示此直接效果影響路徑未達顯著水準，第一次修正模式中，

將此未達顯著的路徑係數刪除。

第一次修正假設模型估計結果模式可以辨識收斂，非標準化估計值模式圖中沒有出現負的誤差變異數。模式整體適配度卡方值為 515.55 (顯著性 $p = .000 < .05$ )、卡方自由度比值等於 6.06 (未符合小於 3.00 之理想目標)、GFI 值等於 .88 (未符合大於 .90 之理想標準)、AGFI 值等於 .83 (未符合大於 .90 之理想標準)、NFI 值等於 .89 (未符合大於 .90 之理想標準)、NNFI 值等於 .88 (未符合大於 .90 之理想標準)、CFI 值等於 .90 (符合大於 .90 之適配標準)、PNFI 值等於 .72 (符合大於 .50 之適配標準)、RMSEA 值等於 .09 (未符合小於 .05 之理想標準)。整體而言，第一次修正模式與初始假設模式相比，整體模式適配度改善情形不大，因此，假設模式必須進一步修正。

黃芳銘 (2006) 指出，原始模式不理想時，可藉由修正指標 (Modification Index, MI) 進行模式修正。Jöreskog 與 Sörborn (1988) 指出，當釋放出 MI 值較高的參數將可以改善適配程度，因此，本研究將運用修正指標進行模式修正，從修正指標中可以看出界定誤差項 e3 與其它誤差項的共變關係均可以使模式卡方值大幅減少，如果直接界定測量誤差項 e3 與 e4 間有共變關係，將可以改善整體模式的適配度 (MI 改變值 = 107.45)，然由於本研究在原先模式假定時，界定測量誤差項間彼此互為獨立，因而上述誤差項共變項參數不予釋放，是直接將潛在變項「社會支持」的觀察變項「隊友支持」自修正模式中刪除，以簡化模式。

第二次修正假設模型估計結果模式可以辨識收斂，非標準化估計值模式圖中沒有出現負的誤差變異數。模式整體適配度卡方值為 318.14 (顯著性 $p = .000 < .05$ )、卡方自由度比值等於 4.41 (未符合小於 3.00 之理想目標)、GFI 值等於 .91 (符合大於 .90 之適配標準)、AGFI 值等於 .87 (未符合大於 .90 之理想標準)、NFI 值等於 .92 (符合大於 .90 之適配標準)、NNFI 值等於 .92 (符合大於 .90 之適配標準)、CFI 值等於 .94 (符合大於 .90 之適配標準)、PNFI 值等於 .73 (符合大於 .50 之適配標準)、RMSEA 值等於 .07 (未符合小於 .05 之適配標準)。整體而言，第二次修正模式與第一次修正假設模式相比，整體模式適配度有明顯改善，如 GFI 值由 .88 變為 .91 (符合理想標準)、NFI 值由 .89 變為 .92 (符合理想標準)、NNFI 值由 .88 變為 .92 (符合理想標準)、RMSEA 值由 .09 變為 .07 (未符合理想標準)、AGFI 值由 .83 變為 .87 (未符合理想標準)、卡方自由度比值由 6.06 降為 4.41 (未符合理想目標)，整體而言，模式可以再進行修正。

由從修正指標中可以看出界定誤差項 e6 與其它誤差項的共變關係均可以使模式卡方值大幅減少，然由於本研究在原先模式假定時，界定測量誤差項間彼此互為獨立，

因而上述誤差項共變項參數不予釋放，而是直接將潛在變項「生涯信念」的觀察變項「工作價值」自修正模式中刪除，以簡化模式。

第三次修正假設模型估計結果模式可以辨識收斂，非標準化估計值模式圖中沒有出現負的誤差變異數。模式整體適配度卡方值為 199.41 (顯著性 $p = .000 < .05$ )、卡方自由度比值等於 3.32 (未符合小於 3.00 之理想目標)、GFI 值等於 .94 (符合大於 .90 之適配標準)、AGFI 值等於 .91 (符合大於 .90 之適配標準)、NFI 值等於 .94 (符合大於 .90 之適配標準)、NNFI 值等於 .95 (符合大於 .90 之適配標準)、CFI 值等於 .96 (符合大於 .90 之適配標準)、PNFI 值等於 .72 (符合大於 .50 之適配標準)、RMSEA 值等於 .06 (未符合小於 .05 之適配標準)。整體而言，第三次修正模式與第二次修正假設模式相比，整體模式適配度有明顯改善，如AGFI 值由 .87 變為 .91 (符合理想標準)、RMSEA 值由 .07 變為 .06 (未符合理想標準)、卡方自由度比值由 4.41 降為 3.32 (未符合理想目標)，整體而言，模式可以再進行修正。

由從修正指標中可以看出界定誤差項 e11 與其它誤差項的共變關係均可以使模式卡方值大幅減少，然由於本研究在原先模式假定時，界定測量誤差項間彼此互為獨立，因而上述誤差項共變項參數不予釋放，而是直接將潛在變項「生涯自我效能」的觀察變項「蒐集職業資料」自修正模式中刪除，以簡化模式。

第四次修正假設模型估計結果模式可以辨識收斂，非標準化估計值模式圖中沒有出現負的誤差變異數。模式整體適配度卡方值為 138.60 (顯著性 $p = .000 < .05$ )、卡方自由度比值等於 2.82 (符合小於 3.00 之理想目標)、RMSEA 值等於 .05 (符合小於 .05 之適配標準)。整體而言，第四次修正的假設模式是可以被接受的，詳如表4-56。

表 4-56

社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展整體模式評鑑結果摘要表

| 類別    | 絕對適配度 |      |       | 增量適配度 |      |      | 簡效適配度 |             |
|-------|-------|------|-------|-------|------|------|-------|-------------|
|       | GFI   | AGFI | RMSEA | NFI   | NFI  | CFI  | PNFI  | $\chi^2/df$ |
| 原始模式  | 0.88  | 0.83 | 0.09  | 0.89  | 0.88 | 0.90 | 0.71  | 6.12        |
| 評鑑標準  | >0.9  | >0.9 | <0.05 | >0.9  | >0.9 | >0.9 | >0.5  | <3          |
| 調整後模式 | 0.95  | 0.93 | 0.05  | 0.96  | 0.96 | 0.97 | 0.71  | 2.82        |
| 符合程度  | ○     | ○    | ○     | ○     | ○    | ○    | ○     | ○           |

註：○ 表示符合參照指標； $\chi^2 = 138.60$ ,  $df=49$

### 三、內在適配度分析

本研究在經過整體模式適配度修正程序，且達適配標準後，進一步檢視模式的內在結構適配程度，根據 Bagozzi 與 Yi (1988) 建議，可依據個別觀察變項的項目信度

(individual item reliability)、潛在變項之組合信度 (composite reliability)、潛在變項的平均變異數抽取量 (average variance extracted)、估計參數以及標準化殘差 (standardized residuals) 的絕對值等指標進行評估模式內在結構適配度。

#### (一) 個別項目信度

在個別觀察變項之信度部分，Jöreskog 與 Sörborn (1988) 指出，個別項目信度值若小於 .50，表示測量誤差大於測量模式所能解釋的變異量，即觀察變項測量潛在變項的信度偏低。而由表 4-48 可知，模式中大多數因素構面皆達 .50 之評鑑標準，雖有二個構面未達 .50 之標準，但仍達 .20 之最低評鑑標準 (Jöreskog & Sörborn, 1988)。

#### (二) 組合信度

在潛在變項組合信度部分，黃芳銘 (2006) 指出，潛在變項之信度應至少要達 .60 以上，才符合基本門檻，而本研究社會支持潛在變項之組合信度為 .74、生涯信念潛在變項之組合信度為 .81、生涯自我效能之組合信度為 .87、生涯發展潛在變項之組合信度為 .78，上述四個潛在變項之組合信度皆達 .60 以上的評鑑標準門檻 (詳如表4-57)。

#### (三) 潛在變項的平均變異數抽取量

本研究以潛在變項的平均變異數抽取量進行模式內在結構適配檢驗，來檢測模式的內在品質，其中，社會支持潛在變項之平均抽取量為 .42，未達 .50 之標準，顯示在社會支持變項中有 58% 的變異量來自於測量誤。而 Fornell 與 Larcker (1981) 認為：「即使超過 50% 以上的變異來自於測量誤，仍可單獨以組合信度為基礎」。換言之，本研究社會支持潛在變項之平均變異數抽取量雖僅 42%，然根據 Fornell 與 Larcker (1981) 之論點，其組合信度大於 .60 之標準，因此社會支持變相仍具有聚合效度。此外，生涯信念潛在變項之平均抽取量為 .68、生涯自我效能潛在變項之平均抽取量為 .64、生涯發展潛在變項之平均抽取量為 .64，均達到 .50 之標準門檻 (詳如表4-57)。

#### (四) 估計參數

該指標用來檢視觀察變項對其潛在變項的因素負荷量是否達顯著水準，為一標準化數值，且用於效度評鑑的方面，問項收斂效度是以觀察值的標準化因素負荷量來分析觀察變項效度，標準化因素負荷量之  $t$  值均大於 2.58，且達  $\alpha = .05$  之顯著水準，表示所有題項均可代表其所欲衡量之構面，具有收斂效果 (詳如表4-57)。

#### (五) 標準化殘差的絕對值

標準化殘差是用來計算估計值與樣本值之間差異的誤差，若測量模式有良好的適配度，其值應在 +2.58 至 -2.58 之間，而本研究之標準化殘差絕對值介於 2.16 至 1.76

之間，表示模式內在品質理想。

表 4-57

社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展模式參數一覽表

| 潛在變項   | 觀察變項   |               |        | 組成信度 | 平均變異抽取量 |       |
|--------|--------|---------------|--------|------|---------|-------|
|        | 名稱     | 標準化 $\lambda$ | $t$ 值  |      |         | $R^2$ |
| 社會支持   | 老師支持   | .79           | 15.98* | .63  | .74     | .42   |
|        | 家人支持   | .49           | 10.63* | .24  |         |       |
|        | 同學支持   | .52           | 11.28* | .28  |         |       |
|        | 教練支持   | .76           |        | .58  |         |       |
| 生涯信念   | 完美主義   | .85           |        | .73  | .81     | .68   |
|        | 工作價值   | .81           | 19.62* | .66  |         |       |
| 生涯自我效能 | 自我瞭解評估 | .78           | 21.54* | .61  | .87     | .64   |
|        | 問題解決能力 | .79           | 21.88* | .63  |         |       |
|        | 未來計畫擬定 | .79           | 21.83* | .62  |         |       |
|        | 目標選擇決定 | .84           |        | .71  |         |       |
| 生涯發展   | 生涯定向   | .81           |        | .66  | .78     | .64   |
|        | 生涯探索   | .80           | 19.91* | .64  |         |       |

\* $p < .05$

整體而言，本研究所建構之大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之線性結構模式在基本適配度指標上之因素負荷量與誤差值皆為正常估計值，且達評鑑標準；在整體模式適配度上，所有指標亦通過評鑑門檻；至於在內在結構適配度上，各潛在變項之組合信度皆大於 .60 以上的標準門檻，而平均變異數抽取量在社會支持潛在變項雖只有 42%，但其組合信度大於 .60 之標準，所以仍具有聚合效度；最後，在估計參數以及標準化殘差的絕對值指標皆達良好水準。簡言之，本研究所建構之假設模式符合各項適配度之檢驗標準，即調查資料與模式間並無不一致之現象（詳如表4-58）。

表 4-58

社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展線性結構模式適配度評鑑摘要表

| 基本適配指標             | 評鑑項目              | 符合程度     | 結果說明              |
|--------------------|-------------------|----------|-------------------|
|                    | 基本適配指標            | 沒有負的變異誤差 | ○                 |
| 變異誤差達顯著水準          |                   | ○        | 皆達顯著水準            |
| 參數間相關的絕對值未太接近於1    |                   | ○        | 相關值在.23-.84 之間    |
| 因素負荷量介於 .50-.95 之間 |                   | ○        | 因素負荷量介於.49-.85 之間 |
| 沒有很大的標準誤           |                   | ○        | 皆低於.50            |
| 準(外在品質)整體模式適配標     | $\chi^2/df$ 比值小於3 | ○        | $\chi^2/df=2.82$  |
|                    | GFI               | ○        | GFI=.95           |
|                    | AGFI              | ○        | AGFI=.93          |
|                    | RMSEA             | ○        | RMSEA=.05         |
|                    | NFI               | ○        | NFI=.96           |
|                    | NNFI              | ○        | NNFI=.96          |
|                    | CFI               | ○        | CFI=.97           |
|                    | PNFI              | ○        | PNFI=.71          |

(續下頁)

表 4-58

社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展線性結構模式適配度評鑑摘要表(續)

| 度<br>(內在品質) | 評鑑項目                   | 符合程度 | 結果說明                     |
|-------------|------------------------|------|--------------------------|
| 內在結構適配      | 個別項目信度                 | ○    | 二個觀察變項之 $R^2$ 小於.50      |
|             | 潛在變項組合信度               | ○    | 所有組合信度皆大於.60             |
|             | 潛在變項之變異數平均抽取量          | 接近   | 社會支持之平均抽取量為 42%          |
|             | 估計參數值達顯著水準             | ○    | 參數皆達顯著水準                 |
|             | 標準化殘差的絕對值介於2.58至-2.58間 | ○    | 標準化殘差的絕對值介於+2.16至-1.76之間 |

註: ○ 代表符合指標適配

## 參、大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之結構方程模式

## 一、大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展變項間影響效果

本研究所建立之大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展模式，經驗證後之徑路關係、影響程度與係數估計值，如圖 4-11 所示：

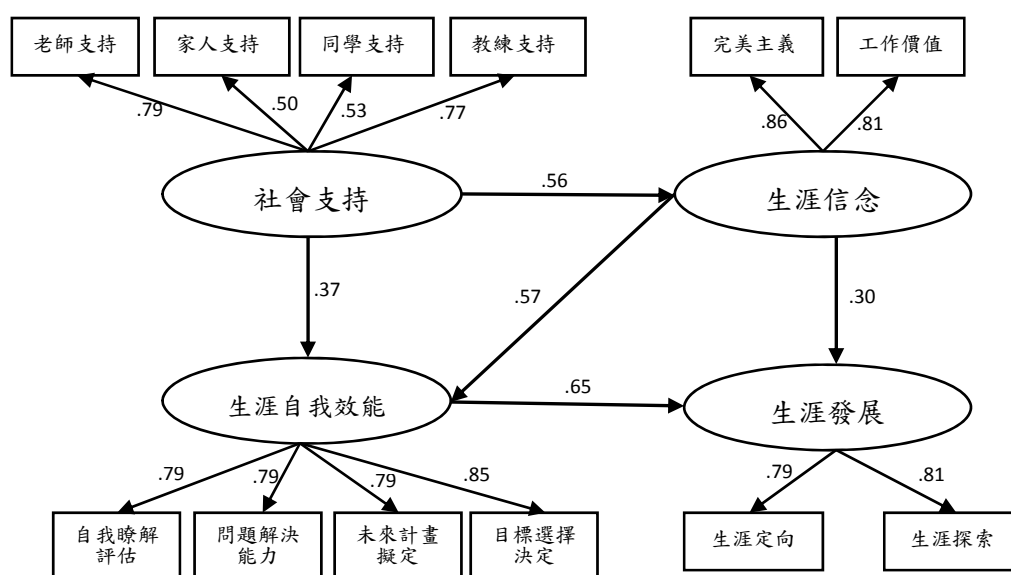


圖 4-11 大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展模式

○ :代表潛在自變項  
 □ :代表觀察變項  
 → :表示標準化迴歸係數達顯著水準

Mueller (1996) 指出，研究者所建構的假設模式在經過適配度檢定後，倘若資料和模式間沒有明顯的不一致，則可依據假設模式進行資料分析及潛在變項間影響效果推論與檢定；此外，結構模式的效果路徑分析之重點在於進行變項間的效果分析，亦即探究內衍變項被外衍變項解釋的直接效果、間接效果與總效果。表 4-59 為結構方程模式各

變項間關係檢定之結果。簡言之，本研究除假設 8-3 之社會支持對生涯發展未獲得支持外，其餘之研究假設皆獲得支持。其中，社會支持對生涯信念之路徑係數為 .56、社會支持對生涯自我效能之路徑係數為 .37、生涯信念對生涯自我效能之路徑係數為 .57、生涯信念對生涯發展之路徑係數為 .30、生涯自我效能對生涯發展之路徑係數為 .65

表 4-59  
假設八之考驗結果

|     | 假設內容                       | 考驗結果 |
|-----|----------------------------|------|
| 8-1 | 大專運動員的社會支持對生涯信念具有正向影響效果。   | 支持   |
| 8-2 | 大專運動員的社會支持對生涯自我效能具有正向影響效果。 | 支持   |
| 8-3 | 大專運動員的社會支持對生涯發展具有正向影響效果。   | 未獲支持 |
| 8-4 | 大專運動員的生涯信念對生涯自我效能有正向影響效果。  | 支持   |
| 8-5 | 大專運動員的生涯信念對生涯發展具有正向影響效果。   | 支持   |
| 8-6 | 大專運動員的生涯自我效能對生涯發展具有正向影響效果  | 支持   |

由結構方程模式之分析可知，共有三個結構方程式。第一個結構方程式為社會支持可解釋生涯信念 31.2% 的變異量；第二個結構方程式為社會支持與生涯信念可解釋生涯自我效能 70.2% 的變異量；第三個結構方程式為生涯信念與生涯自我效能可解釋生涯發展 82.7% 的變異量。由上可知，生涯發展的整體影響效果包括：(一)生涯信念與生涯自我效能的直接效果；(二)生涯信念與生涯自我效能的間接效果，其中又以生涯自我效能對生涯發展最具影響力(效果值為 .65)、其次為生涯信念(效果值為 .30)。本研究有關個變項之間接效果值與總效果分析結果，詳如表 4-60。

表 4-60  
社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展線性結構模式效果值分析摘要表

| 影響路徑                        | 間接效果 | 直接效果 | 總效果 |
|-----------------------------|------|------|-----|
| 社會支持 → 生涯信念                 | .00  | .56  | .56 |
| 社會支持 → 生涯自我效能               | .31  | .37  | .68 |
| 生涯信念 → 生涯自我效能               | .00  | .57  | .57 |
| 生涯信念 → 生涯發展                 | .30  | .37  | .67 |
| 生涯自我效能 → 生涯發展               | .00  | .65  | .65 |
| 社會支持 → 生涯信念 → 生涯發展          | .17  | .00  | .17 |
| 社會支持 → 生涯自我效能 → 生涯發展        | .24  | .00  | .24 |
| 社會支持 → 生涯信念 → 生涯自我效能 → 生涯發展 | .21  | .00  | .21 |

## 二、討論

本研究旨在驗證大專運動員的社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之表現以及潛在變項彼此間的因果關係。本研究所建構的模式大致符合各項指標適配度之檢驗標準，即資料與模式之間並沒有不一致的情形產生。而對於模式的解釋除整體模式適



配度之考驗及模式內在品質評鑑之外，尚須進一步比較各潛在變項之間的效果值，方能瞭解變項之間的關係。從模式路徑分析可知，大專運動員在社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展的模式中，其社會支持對生涯信念、社會支持對生涯自我效能、生涯信念對生涯自我效能、生涯信念對生涯發展、生涯自我效能對生涯發展均具正向關係；社會支持對生涯發展則無顯著關聯性。此外，從進一步從結構方程模式各估計參數路徑之結果分析可知，模式中共產生三個結構方程式，本研究依據研究結果先針對三個結構方程式進行討論，然後再探討模式中的中介變項與其它變項間之因果關係。

### (一) 直接影響效果

從模式中各估計參數路徑之標準化  $\lambda$  係數可知，生涯自我效能對生涯發展的解釋力最高，其次依序為生涯信念對生涯自我效能、社會支持對生涯信念、社會支持對生涯自我效能、生涯信念對生涯發展。Cohen (1988) 指出，標準化路徑係數之絕對值小於 0.1 為小效果，絕對值在 0.3 左右為中效果，而絕對值在 0.5 以上則為大效果。因此，本研究模式中的效果值均具有中效果以上的解釋力，而社會支持對生涯發展因未達顯著水準，故不納入有效範圍解釋路徑中。

首先，由結構方程模式的第一個結構方程式可知，社會支持對於生涯信念具正向影響力，此研究結果呼應了過去相關研究認為運動員所獲得的社會支持越高者，其生涯信念也會越佳 (洪煌佳, 2010、2012)，即社會支持與生涯信念兩者間呈現正向影響關係 (Hang & Wang, 2010)。從運動社會學的角度來看，運動參與者的家人、同儕、老師等人的支持態度會對運動參與者的機會與資源產生影響 (Leonard, 1998)，且運動員的家人、隊友、教練等人所給予的社會支持更會對運動行為、認知與情感上具有正向的影響力 (Carron et al., 1996)，即社會支持有助於提升個體的生涯信念 (Scott & Willits, 1998)，此外，生涯信念的釐清更可協助個體瞭解其人格、興趣、能力與價值觀，進而幫助其進行職業目標選擇 (Krumboltz, 1994a)，倘若此一信念轉換成為內在目標，更能提高個體能力表現與毅力，並減輕壓力 (Ryan & Deci, 2000)。

大專運動員除了同時要面對運動表現與課業學習的雙重壓力外，還可能要獨力面臨大學畢業後生涯轉換的困擾與職涯發展不易的問題，因而容易產生無力感與挫折感，並

對未來生涯信念迷網與不確定，此時倘若能夠獲得家人、隊友與教練的社會支持，不僅可建立運動員正向的生活態度與價值觀 (Goldberg & Chandler, 1995)，更可提升其環境適應能力 (Krumboltz, 1994a; Painter, Prevatt, & Welles, 2008)。受訪者 A、E、F 指出：

教練會告訴我一些觀念，就會影響到我對自己未來想要從事工作的想法。(A)

家人的支持最重要，他們的支持是讓我繼續參與訓練的最大動力來源。(E)

老實說，我之前也是比較悶、沒自信的人，我爸媽會常跟我輔導與鼓勵我，讓我有勇氣面對自己，也對自己的未來有較高的期待與希望。(F)

因此，家人、教師、教練與輔導人員應協助運動員針對其生涯性向提供諮商與輔導，協助建立較高的自我期待與工作價值，而學校更可透過生涯規劃課程、建教合作、企業參訪等方式，讓大專運動員在學期間就可去探索與瞭解自己未來的就業市場在哪裡，其需要具備哪些技能與學科能力，進而依照未來的就業取向去規劃學習課程，降低運動員面臨生涯抉擇之無助感與不確定性，利於其將來的生涯發展決策。

其次，由結構方程模式的第二個結構方程式可知，社會支持、生涯信念正向影響生涯自我效能，即大專運動員的生涯自我效能分別受到社會支持與生涯信念的正向影響，其中以生涯信念的影響力較強。就社會支持而言，本研究結果與 Roger 等 (2008) 之研究結果相符，個體所知覺的社會支持情形與生涯自我效能有正向關係 (Lent et al., 2003; Howard et al., 2009; Sheu et al., 2010)。Restubog 等 (2010) 更指出，家人的支持可以提升個體的生涯自我效能，即家人的支持對於提升個人處理生涯相關問題的自信心具有正向的影響力 (Turner & Lapan, 2002)，簡言之，家人的支持在個體的生涯發展過程中扮演重要的角色，藉由家人提供支持與協助，可提升大專運動員的生涯自我效能及生涯預期成果 (Hirschi & Lage, 2008)，也較能堅持自己的目標 (Restubog et al., 2010)。受訪者 D 指出：

我是一個蠻依賴別人的人，別人支不支持我影響蠻大的，如果周遭的人不支持我，我會不太敢按照自己的想法去處理問題。(D)

因此，大專運動員在生涯探索過程中，如果家人、教練或輔導人員能夠給予其更多的正向的支持與建議，並提供適時的諮詢管道，不僅對於降低運動員生涯不確定性有所幫助 (Albrecht & Adelman, 1987)，亦可增加其自我瞭解與生涯計畫擬定的信心，以更積極的態度面對生涯發展過程中所遭遇到的困難，提升問題解決能力與抗壓性，而有更好的生涯發展。

再者，就生涯信念而言，本研究結果發現，大專運動員之生涯信念可正向影響其生涯自我效能，即個體的生涯信念越佳，則其生涯自我效能就越好 (Luzzo & Day, 1999; Niles & Sowa, 1992)。Mitchell 等 (1996) 指出，生涯行為有很大一部分是經由個人的信念與想法所決定，其在個體提升生涯規劃的自我效能過程中扮演重要的角色 (Forst & Marten, 1990; Sidiropoulou-Dimakakou et al., 2012)，如果個體的信念是準確並且具有建設性，他將會積極地採取能夠幫助自己達成目標的行動，反之，若是自我挫敗的信念，則可能消極地採取無助於目標的行為 (Krumboltz, 1994a)，即正向的生涯信念可讓個體有更自信的態度做出生涯決策 (Clarkson, 2003)，進而完成生涯相關的決策工作。受訪者 A、D 指出：

如果對自己有遠景、方向的話，應該會對自己未來生涯規劃比較有信心；如果對工作有明確的想法，對於未來的生涯規畫也會比較有方向，就會比較有信心去達成你規劃的目標。(A)

在運動場上我能夠突顯出自己的能力與價值，這是在學業或其他事情上我所無法得到的，當我在運動場上能夠有較優異的表現時，我會對未來生涯發展方向選擇與決定較具自信心。(D)

由上可知，大專運動員正處於生涯探索期，不理性的生涯信念極易導致其在進行生涯決定時的情緒困擾與行為阻礙。因此，倘若能夠找出影響大專運動員不理性的生涯信念的癥結，導正錯誤的生涯認知，並協助其建構正確的自我價值觀，完成生涯發展任務，則能提升大專運動員面對生涯發展相關問題時的自信心。

由結構方程模式所產生的第三個結構方程式可知，生涯信念、生涯自我效能正向影響生涯發展，即大專運動員的生涯發展同時受到生涯信念與生涯自我效能的直接正向影響，其中以生涯自我效能的影響力較強。就生涯信念而言，信念影響著一個人的行為 (金樹人, 1986)，所以當個體在面臨生涯抉擇時不同的信念會產出不一樣的判斷與決定 (張碧娟, 2010)，突顯出信念在個體生涯面臨生涯抉擇與決定時之重要性。本研究結果發現生涯信念對於生涯發展具有正向影響力 (金樹人、許宏彬, 2000；林正洲, 2005；洪

煌佳，2010、2012；張碧娟，2010；劉雅惠，1997；蘇鈺婷，2002)，即大專運動員對自我的期待越高，且會傾向未來的職業能夠與專長、興趣結合者，則其生涯發展可能會越順利。受訪者 A、D、F 指出：

對自己的期待愈高，有個遠景在那邊，應該就會對自己的生涯發展更有明確性。(A)

自己的價值觀是影響我的生涯方向蠻重要的因素。還有我覺得我可以做到比現在更好，追求完美的個性就會讓我一直朝自己的目標前進。(D)

我對未來工作的看法還是希望能夠與興趣和專長結合，當然我所做的生涯探索行動與職業發展方向評估都會依照我的工作價值觀進行。(F)

Lent 等 (1994) 指出，個體對於自我能力的信念係影響其是否願意積極朝自我潛能開發目標前進的重要因素，且個體的生涯信念是影響其未來生涯方向的關鍵因素 (Jones et al., 2010; Keller et al., 1982; Krumboltz, 1991)。因此，大專運動員如果希望在退役後能夠有較佳的生涯發展，則必須先建立理性的工作價值觀 (Gibson, 2004 & Lien, 2005; Spokane & Oliver, 1983) 以及充分自我瞭解，並對未來生涯有較高的目標期待 (Flouri & Buchanan, 2002)。

有關生涯自我效能部分，本研究與過去相關研究結果相符，生涯自我效能正向影響生涯發展 (李詠秋，2002；陳佩雯，2005；陳鈺欣，2010；張韻瑋，2010；Jones et al., 2010; Luzzo, 1999；Matzeder & Kireschok, 1995；Taylor & Popma, 1990)，也會對個體處理問題的意志力有正向的影響 (Restubog et al., 2010)，即生涯自我效能係個體內化生涯選擇的重要因素，是生涯發展過程中的重要決策影響變項 (Bandura, 1997; Stringer & Kerpelman, 2010)。受訪者 D、E、F 指出：

因為我很不會自己處理問題，假如我對自己問題處理的能力更好的話，應該會比較確定未來發展的方向。(D)

我剛剛有說我的自我瞭解評估可能才六、七分，若我能夠對自己瞭解多一點自信的話，應該可以定一個具體目標，然後朝那個方向走。(E)

假如我對自己處理問題的能力更有信心，我就會更大膽地去設定我的練習目標與生涯發展方向，即使過程中遇到問題，我也相信我有能力去克服，而不會裹足不前，相信對我的幫助是很大的。(F)

Brown 等 (2000) 認為大學運動員長期投入運動訓練，造成其對自我認同與生涯自我效能降低，促使其對未來生涯發展較一般人感到困惑與茫然，即大專運

動員生涯自我效能的優劣對其生涯發展過程是否順遂扮演著關鍵的角色。因此，正處於生涯發展之探索階段的大專運動員，其最重要的生涯發展任務應是透過各種生涯探索活動或資訊，增進生涯自我效能，逐漸釐清其生涯發展方向，以訂定具體的生涯計畫和準備 (厲瑞珍, 2002)，以其能夠從運動員退役後有較好的生涯發展。

此外，本研究中不具關聯性的潛在變項則是社會支持與生涯發展。由於社會支持對生涯發展的路徑係數未達顯著水準，故不具顯著影響性。然，過去許多研究卻都發現社會支持對生涯發展具有正向影響力 (洪煌佳, 2010、2012; Farmer, 1985; Felsman & Blustein, 1999; Rogers et al., 2008)，即個體所知覺的社會支持越高，則其生涯發展之感受越佳。本研究與過去相關研究之結果並不一致，顯示大專運動員的社會支持對於其生涯發展不具關聯性，其可能與研究對象不同有關，過去相關研究多以高中生為研究對象進行調查研究，其所主要關切的議題可能還是著重在於升學路徑的生涯方向選擇；本研究對象為大專運動員其所面臨的壓力除來自於運動訓練成績表現與課業學習成果外，且即將面臨生涯轉換與職涯發展的選擇，其所需要的社會支持可能要更具體與實質才能對大專運動員的未來生涯探索與生涯定向產生正向影響，即除社會支持來源之外，社會支持的型式也是影響個體後續動機與行為表現的重要因素 (蔡馨任、季力康、游鎮安, 2012)；盧俊宏、廖主民與季力康 (2007) 指出，並非所有的社會支持都是有益的，尤其運動員面臨過多的關心或注意，反而導致許多壓力產生，而導致某些負面行為結果，也才導致本研究之大專運動員所知覺的社會支持無法正向影響生涯發展。因此，家人與教練等除給予大專運動員心理層面的鼓勵外，亦應給予實質性的支持與資源，且必須避免因為過多的關心而對大專運動員產生負面的心理壓力，方能對大專運動員生涯發展有所助益。

## (二) 間接影響效果

黃芳銘 (2006) 指出於結構方程模式中，若 A 變數透過 B 變數而影響到 C 變數，而且皆達顯著水準，則 B 變數在 A 變數與 C 變數的關係中，則扮演中介角色。由圖 4-10 可知，大專運動員之社會支持並不會直接影響生涯發展，但是會透過生涯信念影響生涯發展，即生涯信念在社會支持與生涯發展間扮演著中介角色。本研究結果與過去相關研究結果相符，認為社會支持有助於個體的生涯信念，而社會支持也會藉由生涯信念間接影響生涯發展 (洪煌佳, 2010、2012; Hung & Wang, 2010)，即大專運動員獲得的社會支持必須透過提升其生涯信念，才能對他們的生涯發展產生正向影響，換言之，社

會支持必須透過生涯信念的中介才能夠對生涯發展產生影響力。因此，家人、隊友與教練在給予大專運動員支持與鼓勵的過程中，應要設法協助其建立正向的自我價值觀與工作價值觀等，如此方能在生涯發展過程中有較佳的結果。

其次，本研究結果發現，大專運動員的社會支持亦會透過生涯自我效能影響生涯發展，即生涯自我效能在社會支持與生涯發展間扮演著中介角色。本研究結果與過去相關研究結果相符，認為社會支持有助於個體的生涯自我效能，且社會支持會藉由生涯自我效能間接影響生涯發展 (Howard et al., 2009; Li, 2011; Lent, Brown et al., 2003; Sheu et al., 2010; Restubog et al., 2010)，即大專運動員獲得的社會支持必須透過提升其本身的生涯自我效能，才能有利於他們的生涯發展，換言之，社會支持必須透過生涯自我效能的中介才能夠對生涯發展產生影響力。因此，家人、隊友與教練在給予大專運動員支持與鼓勵的過程中，更需要具體協助其強化對生涯目標決定、蒐集職業資料與生涯計畫擬定的能力，藉以提升大專運動員執行生涯任務時的信心，如此方能獲得較好的生涯發展。

最後，本研究結果亦發現大專運動員的生涯信念除直接影響生涯發展外，亦透過生涯自我效能中介影響生涯發展，即生涯自我效能在生涯信念與生涯發展間扮演著中介角色。因此，大專運動員除建立積極正向的自我價值、完美主義與工作價值理念外，更要學習提升自我瞭解、問題解決能力等生涯規劃工作的自信心，以獲得更好的生涯發展。

### (三) 整體影響效果

在整體影響效果方面，本研究結果發現，社會支持分別對生涯信念、生涯自我效能有正向影響；生涯信念、生涯自我效能分別對生涯發展有正向影響；以及生涯信念對生涯自我效能有正向影響；此外，社會支持分別透過生涯信念、生涯自我效能間接影響生涯發展；且生涯信念透過生涯自我效能中介影響生涯發展；而社會支持對生涯發展具有正向影響則未獲支持。其中，以生涯自我效能對生涯發展的影響效果最高，即大專運動員對自己能否成功完成在生涯決策過程中所需行為與作業的自信心程度係影響其生涯轉換是否順遂以及能否達成生涯目標的關鍵因素。換言之，當大專運動員的自我效能越高時，其將會盡其所能發揮個人潛能，並以正向積極的態度面對生涯發展過程中所遭遇的困境 (Hackett & Betz, 1981)，並做出更佳生涯決策，早日達成生涯發展目標。因此，

在大專運動員的生涯輔導過程中，學校輔導單位與輔導人員應該藉由相關生涯輔導課程讓運動員加深自我瞭解的程度，落實基礎學科課程教學，藉以強化其企劃與問題解決能力，並經由相關探索課程與活動，使其早日確立生涯發展方向。受訪者 D、E、F 指出：

學校和政府要多關心運動員，提供補助金，也可以規劃生涯輔導課程，因為很多運動員都不清楚要如何規劃自己的將來，我覺得這蠻重要的，也可以協助職業訓練的服務，讓我們對未來比較有方向。(D)

學校如果可以提早讓我們體驗與探索自己的興趣與志向，應該會更好。生涯探索真的很重要，可以像技職類那樣有職業見習課程我覺得這是具體作為，還有應該針對運動員開設生涯輔導相關課程，而且我覺得一進來大一就要，不要等到大學四年級才要生涯輔導，那太晚了。(E)

學校要幫運動員進行生涯輔導，像是上生涯輔導課、幫運動員找建教合作管道，可以讓運動員學習第二專長，如此一來應該會對退役後的生涯發展比較有幫助，也比較不會害怕。(F)

其次，生涯信念對生涯發展亦有重要影響力，Krumboltz (1994a) 指出，個體如何做出職涯決定主要取決於其對自己和工作世界的想法，即生涯信念係影響個體生涯探索與行動策略的重要因素 (Austin et al., 2003)。因此，學校如果能夠規劃運用企業參訪、實習與建教合作等課程，導引出大專運動員對於未來職涯發展的興趣，並且能夠將其運動場上追求完美極致的態度轉移到生涯發展相關事務上，將可使其能夠對其未來的生涯發展做出最佳的決策 (Nathan & Hill, 2006)。受訪者 E 指出：

我覺得工作就是要和興趣做結合，做自己喜歡的工作，而不是別人做什麼自己就去做，如果我還沒有找到自己的興趣，就沒辦法有訂定未來方向。(D)

再者，本研究結果雖然發現社會支持無法直接影響生涯發展，但仍可經由生涯自我效能與生涯信念中介影響生涯發展。換言之，家人、教練等在大專運動員的訓練與學習過程中，倘若能夠藉由提供適當的支持與協助，提升其對生涯計畫擬定與問題解決能力等的自信心，以及對於未來工作選擇正確的認知與態度，則將能夠對於大專運動員的生

涯發展有所助益。

綜上所述，本研究透過結構方程模式驗證大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展關聯性，整體模式達到適配使得模式成立，即社會支持、生涯信念與生涯自我效能均是影響大專運動員生涯發展的關鍵因素，且彼此有緊密的關係。因此，除給予大專運動員必要的社會支持外，更需要強化其生涯信念與提高生涯自我效能，方可促使大專運動員未來有較佳的生涯發展。



## 第五章 結論與建議

本章旨在概述本研究之研究目的、研究對象與研究結果等做整體性概述，並依研究結果與討論提出結論與建議。

本研究之主要目的在於探討：一、大專運動員在社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之現況；二、比較不同背景變項之大專運動員在社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之差異情形；三、分析大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之相關情形；四、驗證本研究所提大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之線性結構模式。

根據上述研究目的，本研究以參加 101 年全國大專校院運動會公開組運動員為研究對象，透過第一階段的問卷調查及第二階段的深度訪談，藉以瞭解大專運動員在社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之現況，並比較其差異，同時輔以典型相關法分析變項間的關係，再根據典型相關分析之結果，建立一組假設模式，並進行模式之驗證，再將量化與質性之研究結果進行綜合討論。最後根據研究所得之結論，提出建議，以供政府體育行政部門、學校運動代表隊培訓單位以及後續研究者參考，分述如下：

### 第一節 結論

壹、大專運動員在社會支持方面，對於隊友支持的感受最為強烈。在生涯信念方面，對工作價值的知覺情形最高。在生涯自我效能方面，以目標選擇決定的自我效能最佳，蒐集職業資料的自我效能最低。在生涯發展方面，在生涯探索與生涯定向的知覺情形頗為均衡。

一、大專運動員感受到的社會支持屬中高水準，其中對於隊友支持的知覺情形最高，即隊友的鼓勵與支持是大專運動員參與訓練與學習過程中最重要的社會支持來源，特別是當運動員面臨低潮或難題時隊友較願意傾聽其訴說心事，並且會給予精神上的支持，使得隊友成為大專運動員最主要社會支持來源。

二、在生涯信念部分，大專運動員具有中高程度的生涯信念，其主要生涯信念來自於工

作價值，顯示大專運動員面臨畢業之際，最關心的莫過於有關於職涯發展的議題，特別是希望能夠找到自己真正有興趣的工作，並且能在工作發揮自己的專長。

三、在生涯自我效能部分，大專運動員的生涯自我效能屬中高程度，對於生涯目標選擇決定最具信心，顯示大專運動員受限於未來職業發展並不是非常多元之情況下，多數人係以體育老師為主要職涯發展最主要目標，在此情境下其就對於未來職業目標選擇決定較為篤定，也深具信心能夠說服家人支持其在工作選擇上的決定。

四、在生涯發展部分，大專運動員對於生涯發展的知覺情形屬中高水準，於生涯探索與生涯定向兩構面的感受情形頗為均衡，顯示大專運動員已經開始思考自己的興趣與未來職業間的關聯性，並且會和家人、師長等討論有關未來生涯發展的方向，進而找出最適合自己的職業。

**貳、大專運動員之性別會影響其對社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展的認知程度；大專運動員之年級會影響其對生涯信念、生涯自我效能與生涯發展的認知的程度。**

一、大專運動員的社會支持因性別的不同而有所差異

男性大專運動員在教師支持與教練支持的知覺程度高於女性大專運動員，顯示部分運動員因為興趣而選擇就讀非體育科系，其接觸的是其他專長領域的老師，老師或許有女性較適合參與靜態活動的思維，較不支持女性運動員繼續參與訓練，使得女性大專運動員對於老師支持、教練支持的知覺不若男性大專運動員。再者，女性大專運動員在隊友支持的知覺情形高於男性大專運動員，顯示女性比男性更傾向於把情緒上的支持當成競技運動情境中正面的友誼特色，且由於同隊有著同樣的運動專長，且一起參與訓練，因此經常有機會分享練習經驗與抒發心理壓力，在此情境下女性隊友間成為彼此最重要的依靠。

二、大專運動員的生涯信念因性別與年級不同而有所差異

在性別方面，男性大專運動員在自我價值的知覺程度高於女性大專運動員，顯示男性大專運動員較女性大專運動員認同個人的自我價值是建立在訓練或是工作上的卓越表現，加上女性大專運動員在生涯發展上所考量的層面較男性多元，容易產生猶豫不決的行為，所以對於未來生涯所抱持的信念會比較保守，因此，其自我價值的信念就沒有

男性運動員高。在年級方面，就讀研究所的運動員自我價值知覺情形高於大學二年級與一年級的運動員，顯示高年級者較相信主修科目與未來的工作息息相關，並且對自己的將來有較高的期待。

### 三、大專運動員的生涯自我效能因性別與年級不同而有所差異

在性別方面，男性大專運動員在自我瞭解評估與未來計畫擬定的知覺情形高於女性大專運動員，顯示男主內、女主外的傳統觀念，使得男性大專運動員在面對生涯發展議題時的信心程度大於女性大專運動員，再加上競技運動場向來係以男性為主軸的場域，使得男性運動員在面對未來生涯時，能夠擁有較多的資源，促使大專男性運動員對自我瞭解與想追求的事物堅持態度及對於生涯計畫擬定的信心高於女性大專運動員。在年級方面，就讀四年級的運動員在自我瞭解評估的知覺情形高於二年級的運動員，顯示運動員的生涯自我效能會隨著年紀的上升而增加，就讀四年級的運動員除對生涯資訊蒐集有較長的時間外，也經歷過較多生涯探索的機會，因此對於自我瞭解的自信程度會高於二年級運動員。

### 四、大專運動員的生涯發展因性別與年級不同而有所差異

在性別方面，男性大專運動員在生涯定向的知覺情形高於女性大專運動員，顯示女性運動員在生涯發展過程中必須面臨到較多的障礙，其所能選擇的工作範圍相對較小，加上女性運動員較缺乏自信或認為自己尚未具備充足的能力，而遲遲未能採取與生涯方向決定有關之行動。在年級方面，就讀四年級的大專運動員在生涯定向知覺程度高於一年級與二年級之運動員，即年級越高，則其生涯發展方向越明確。此外，就讀三年級運動員在生涯探索的得分高於二年級運動員，顯示就讀三年級的運動員已經準備要從大學畢業，因此對於自己未來生涯發展的方向必須要有所思考與準備，所以會較積極進行生涯探索活動。

## 參、大專運動員社會支持與生涯信念、生涯自我效能、生涯發展具典型相關；大專運動員生涯信念與生涯自我效能、生涯發展具典型相關；大專運動員生涯自我效能與生涯發展具典型相關。

一、大專運動員社會支持五個構面透過二組典型因素與生涯信念三個構面有相關，即大專運動員所獲取的社會支持程度越高，則其生涯信念越佳，其中以隊友支持與完美主義的相關性最高；大專運動員社會支持五個構面透過三組典型因素與生涯自我效

能五個構面有相關，即大專運動員所獲取的社會支持程度越高，則其生涯自我效能越佳，其中以教練支持與目標選擇決定的相關性最高；大專運動員社會支持五個構面透過一組典型因素與生涯發展二個構面有相關，即大專運動員所獲取的社會支持程度越高，則其生涯發展越佳，其中以家人支持與生涯探索的相關性最高。

二、大專運動員生涯信念三個構面透過二組典型因素與生涯自我效能五個構面有相關，即大專運動員的生涯信念越佳，則其生涯自我效能越高，其中以自我價值與目標選擇決定的相關性最高；大專運動員生涯信念三個構面透過二組典型因素與生涯發展二個構面有相關，即大專運動員的生涯信念越佳，則其生涯發展越好，其中以自我價值與生涯定向的相關性最高。

三、大專運動員生涯自我效能五個構面透過二組典型因素與生涯發展二個構面有相關，即大專運動員的生涯自我效能越高，則其生涯發展越佳，其中以目標選擇決定與生涯定向的相關性最高。

肆、大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之結構方程模式各估計參數路徑達顯著效果，顯示社會支持越高則會產生更積極的生涯信念以及更高的生涯自我效能，進而正向影響生涯發展；大專運動員缺乏具體實質的支持，加上來自於家人、隊友等人的支持與高度期待所產生的心理壓力，致使社會支持對生涯發展無顯著影響。

本研究結果發現，大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之結構方程模式具有相當的解釋力與影響效果。大專運動員的社會支持對生涯信念與生涯自我效能具有直接正向影響效果，再者，社會支持經由生涯信念、生涯自我效能對生涯發展產生間接影響效果。此外，生涯信念、生涯自我效能對生涯發展具直接正向影響效果，且生涯信念對生涯自我效能具正向直接影響效果；此外，有關大專運動員的社會支持對生涯發展不具正向影響力，其原因可能是大專生在面臨大專畢業後可能要面臨生涯轉換與尋找就業機會的情況下，倘若來自於隊友、家人與教練的支持僅著重在心理層面，而缺乏具體與實際的協助，則其可能會覺得社會支持對其生涯發展的助益不大，也就產生社會支持無法正向影響生涯發展的情形，也有可能大專運動員除面臨學業與專項訓練的

雙重壓力外，來自於家人、教練等人持續地關心與支持，並對其有高度的期待，也可能會對其造成另類的心理壓力，而使得社會支持無法對生涯發展產生正向影響力。

## 第二節 建議

依據本研究之結果，研究者提出下列建議，作為政府相關部門及學校等規劃大專運動員生涯發展輔導策略之參考，以及後續相關研究之參酌依據。

### 壹、對大專運動員生涯發展輔導策略之建議

#### 一、建構完善社會支持體系，提供多元化之支援

根據生涯認知論的觀點，周遭人士、環境因素與個人行為都是影響生涯決策過程的關鍵因素，更會對個體的生涯探索與生涯規劃等生涯行為產生重要影響，簡言之，社會支持是影響大專運動員的生涯發展的重要因素，家人、教練、隊友等人所給予的支持在大專運動員的生涯發展過程中，扮演重要的角色，而在訪談過程中更發現，大專運動員對於將來在職業目標選擇與生涯規劃部分相當倚重大學階段教練的意見與看法，換言之，教練所扮演的角色不僅只是協助運動員提升運動表現，其亦扮演著生涯輔導者的角色。因此，政府相關部門未來應可針對學校教練規劃辦理生涯輔導研習課程，藉以提升教練有關生涯發展方面的知能，協助引導運動員正確的生涯發展觀念，並適時地給予建議與協助，以增加其未來生涯發展的自信心。其次，本研究發現大專運動員知覺老師的社會支持程度並不高，建議學校運動代表隊組訓部門應該主動介入和教學單位建立良性的互動平台，以獲取系所師長的支持，給予運動員必要的關懷與協助，共同致力幫助運動員達成生涯任務以及解決其所遭遇到的生涯發展困境。再者，本研究結果發現，社會支持雖然不會直接影響生涯發展，但卻會分別透過生涯信念與生涯自我效能中介影響生涯發展。換言之，家人與教練等除給予大專運動員心理層面的鼓勵外，亦應給予實質性的支持與資源，提升其對自己未來生涯發展的期待與生涯規劃的信心，將可對大專運動員生涯發展有實質的助益。

## 二、活化學校輔導中心功能，規劃適性生涯輔導課程

本研究發現，大專運動員雖然肯定生涯輔導課程對其將來生涯發展規劃具有正面助益，但卻鮮少有人會去利用輔導中心的資源，因此，運動代表隊組訓單位可與輔導中心合作，讓大專運動員能夠更深入瞭解輔導中心在其生涯發展過程中所扮演的角色以及其所能夠提供的資源與協助，增加其使用輔導中心資源的意願，並可設置專屬網站蒐集適合運動員就業之工作資訊並且定期更新以及邀請運動與休閒相關產業辦理校園徵才活動，協助大專運動員進行生涯發展規劃事宜。再者，學校單位可利用親師座談會或個別輔導會議，提供家長與運動員有關未來生涯發展之相關訊息與資源，亦可辦理特定職涯發展工作坊，鼓勵運動員及家長參與討論，或邀請已成功轉換跑道進入職場之運動員進行座談與經驗分享，以增加大專運動員生涯轉型的自信心，及早日確認職涯發展方向。

## 三、強化生涯轉換觀念，使運動員體認生涯轉型的必然性

學校除積極協助運動員探索在不同領域的專長與興趣，強化其社會人際技巧及解決問題的能力外，更應讓運動員具備生涯轉換的認知與準備，其策略內容除了從個人興趣與特質著眼外，更可透過生涯規劃課程、建教合作、企業參訪等方式，讓運動員在學期間就可去探索與瞭解自己未來的就業市場在哪裡，其需要具備哪些技能與學科能力，進而依照未來的就業取向去規劃學習課程，降低運動員生涯抉擇之無助感。其次，大專運動員所面臨的問題除了運動訓練和競賽成績的壓力外，還有課業學習上的問題，因此，學校除安排具有較高熱誠的教師協助授課外，應建構完善課後學業輔導制度，強化運動員基礎學科能力及學科作業撰寫能力，亦可設立運動員學業優秀獎學金，鼓勵運動員課業學習精進。

## 四、提升運動員自我管理能力的推助，以利生涯發展輔導工作之推動

我國目前針對運動員的生涯輔導措施主要係以升學輔導及頒發獎助金為主軸，輔導議題忽略運動員生涯發展的獨特性，以致輔導之廣度與深度有所不足。為協助運動員成功完成生涯轉換，應以運動員未來發展最大利益為核心價值，結合學校行政人員、特教專家，以及生涯管理專家，規劃主動與適性的生涯管理計畫。鄭志富 (2010) 更指出，透過財務規劃課程與媒體訓練增加社會能力，並經由生涯探索，協助運動員規劃好自我

目標的設立以及職業生涯計畫等自我管理能力的提升，將可有利於運動員生涯輔導工作的推動。因此，在針對大專運動員生涯輔導的過程中，應協助其建立時間管理觀念，提升學業學習及運動訓練效率，且藉由健康管理觀念的落實，降低運動傷害發生的機率，並鼓勵運動員參與公共事務，增進個人意見表達與溝通技巧，進而提升運動員自我管理能力，協助早日達成生涯目標。

## 貳、對未來研究之建議

### 一、研究主題

本研究探討社會支持、生涯信念、生涯自我效能對生涯發展之影響情形以及變項間之關係。然，影響個體生涯發展的因素甚多，因此，未來除以社會支持、生涯信念、生涯自我效能為研究變項外，尚可加入自我概念、自我認同、人格特質、生涯阻礙、生涯輔導需求等變項，藉以增加運動員生涯發展研究領域的深度、廣度與貢獻度。

### 二、研究對象

本研究以大專運動員為研究對象之範圍，未來可針對其他層級運動員，以及運動員的家長、教練等進行研究，藉以進行更廣泛的討論，當可獲得更寶貴的研究成果。此外，本研究屬橫切面的調查研究，然，運動員所知覺得社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展等變項可能會因為時空背景之差異而有所不同，因此，未來研究可採縱貫面的多年期追蹤調查研究，亦可在多年期研究過程中介入相關輔導機制，探討相關輔導策略所帶來的影響與效益，如此將可更深入地剖析運動員在社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展等變項上的表現與轉變。

### 三、研究方法

本研究基於主、客觀等條件限制，僅能以問卷調查為主，深度訪談為輔進行研究；未來研究若能夠進行實地研究 (field study)、更多人次的深度訪談、現場觀察，或是個案研究等，當可獲得更為豐富且深入的研究成果。

## 參考文獻

- 毛菁華、周富美、許鶯珠 (2008)。技職院校女大學生生涯發展歷程模式之研究。諮商輔導學報，19，105-139。
- 王秀紅、吳淑如、劉雅瑛 (2003)。利用統合分析法檢視社會支持與健康結果的相關性。高雄醫學科學雜誌，19(7)，345-351。
- 王孟佳 (2011)。應用計畫行為理論探討體育班學生學習行為與生涯發展之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 行政院 (2008，8月28日)。體委會報告我國參加2008北京奧運省思與前瞻行政院院長提示事項。取自行政院網址 [http://gazette.nat.gov.tw/EG\\_FileManager/eguploadpub/eg014171/ch09/type9/gov01/num19/Eg.htm](http://gazette.nat.gov.tw/EG_FileManager/eguploadpub/eg014171/ch09/type9/gov01/num19/Eg.htm)
- 行政院新聞局 (2008，8月26日)。2008北京奧林匹克運動會中華代表團返國歡迎餐會行政院院長致詞稿。取自行政院新聞局網址 <http://info.gio.gov.tw/fp.asp?xItem=42820&ctNode=3764&mp=1>
- 行政院體育委員會 (1999)。中華民國體育白皮書。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會 (2007)。中華民國體育白皮書初稿。臺北市：作者。
- 何光明、楊玲惠 (2011)。餐飲技職教育學生學習滿意度與生涯自我效能對職涯選擇影響之研究-大同技術學院餐飲管理系為例。運動休閒餐旅研究，6(2)，80-107。
- 何光明、楊玲惠、吳柏萱 (2011)。實習環境知覺、實習滿意度與生涯自我效能的關係探討-大同技術學院餐飲管理系的個案研究。國立金門大學學報，2，157-178。
- 余鑑 (譯) (1999)。終生之生涯輔導與諮商。臺北市：國立編譯館。(Herr, E. L., & Cramer, S. H., 1992)。
- 吳明隆 (2003)。SPSS 統計運用學習實務：問卷分析與應用統計。臺北市：知城。
- 吳明隆 (2007)。結構方程模式-AMOS 的操作與應用。臺北市：五南。
- 吳明隆 (2009)。SPSS 操作與應用：問卷統計分析實務(二版)。臺北市：五南。



- 吳明隆、涂金堂 (2005)。SPSS 與統計應用分析。臺北市：五南。
- 吳芝儀 (1991)。五專五年級學生生涯信念、情境、特質焦慮與生涯決定行為之研究-以國立台北商專五專五年級學生為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 吳芝儀 (譯) (1997)。生涯發展理論與實務。臺北市：揚智。(Zunker, V. G., 1996)。
- 吳淑卿、解春德 (2007)。大專甲組運動員的訓練、學業與生涯規劃。嶺東體育暨休閒學刊，5，1-8。
- 呂君榮 (2000)。大學體育科系學生生涯信念與生涯發展阻隔因素之調查研究(未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 李再長、李俊杰、曾雅芬 (2005)。大型企業組織生涯管理、個人生涯規劃、個人人格特質與工作滿意度之關聯研究。人力資源管理學報，5(1)，53-76。
- 李欣靜 (2006)。大學校院甲組桌球選手生涯發展與生涯輔導需求之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李茂興 (譯) (1998)。生涯諮商：理論與實務。臺北市：揚智。(Richard, S. S., 1997)。
- 李素箱、許吉越、許昭雅、楊種發 (2010)。我國高中柔道選手社會支持與流暢體驗之實證研究。運動與遊憩研究，5(2)，31-49。
- 李韻如 (2002)。一個優秀運動員的養成模式 (未出版碩士論文)。國立交通大學，新竹市。
- 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 (未出版碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 汪佳佩 (2007)。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 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 辛秋菊 (1993)。生涯發展、離職傾向及其相關之研究-以製造業及服務業為研究對象 (未出版碩士論文)。淡江大學，臺北縣。
- 周文祥 (1996)。運動員的生涯規劃。國民體育季刊，3 (2)，60-68。

- 周惠如 (2008)。臺北市公立高中職體育班學生課業壓力、學校適應與社會支持之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 季力康 (2000)。應重視對大學學生運動員之輔導工作。大專體育，47，3-4。
- 周文欽、歐滄和、許擇基、盧欽銘、金樹人、范德鑫 (1999)。心理與教育測驗。臺北市：心理出版社。
- 林正洲 (2005)。臺北市高中體育班學生生涯信念與生涯發展之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 林幸台 (1987)。生計輔導的理論與實施。臺北市：五南。
- 林幸台、田秀蘭、張小鳳、張德聰 (2003)。生涯輔導。臺北縣：國立空中大學。
- 林幸台、林恭煌、許永昌 (2001)。生涯規劃。臺北市：三民。
- 林敬豐 (2010)。社會支持、知覺自由對於志工參與組織承諾與參與利益之研究-以福智文教基金會為例 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 邱美華、董華欣 (1997)。生涯發展與輔導。臺北市：心理。
- 邱皓政 (2004)。量化研究與統計分析。臺北市：五南。
- 金樹人 (1986)。生計發展理論的新大陸-生計發展的認知發展理論。諮商與輔導，5，24-28。
- 金樹人、許宏彬 (2000)。國中學生生涯建構與生涯發展之研究。教育心理學報，31，23-66。
- 洪子晴 (2011)。臺灣大專甲組跆拳道運動員生涯自我效能與生涯輔導需求之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 洪立 (2003)。大學體育科系學生生涯發展狀況與生涯阻隔之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 洪煌佳 (2010)。影響高中體育班學生的生涯發展之因素研究。休閒與社會研究，2，15-26。

- 洪煌佳 (2012)。社會支持與生涯信念對高中職體育班學生生涯發展之影響。《成大體育學刊》，44(1)，17-33。
- 洪煌佳、陳癸享 (2010)。聽障選手的社會支持及參與動機之關係研究。《成大體育學刊》，42(1)，1-18。
- 洪聰敏 (2003)。學生運動員生涯規劃之探討。《北體學報》，11，181-192。
- 紀俊吉、蘇慧慈 (2006)。運動員應有的生涯規劃。《大專體育》，86，127-132。
- 夏林清、王芳萍、冷尚書 (1995)。石化業勞工生涯策略探討：策略行動的案例研究。《臺灣社會研究季刊》，18，71-124。
- 徐耀輝 (2003)。從社會學觀點談台灣女性與運動。《國民體育季刊》，32(1)，7-11。
- 袁志晃 (1997)。生涯信念量表的內涵及其在諮商上的用途。《輔導季刊》，33(2)，8-18。
- 袁志晃 (2005)。制握控傾向大學生的生涯發展阻力因素與個人生涯決策行為之關係探討。《智慧科技與應用統計學報》3(1)，133-158。
- 高強華 (1993)。論信念的意義、結構與特性。《現代教育》，8(2)，74-89。
- 高淑芳 (2004)。社會支持的概念與延伸。《精神心理衛生照護》。空大學訊，325，64-66。
- 張小鳳、林蔚芳 (1996)。大臺北地區青少年生涯信念初探研究。《測驗年刊》，43，153-172。
- 張宏亮 (1995)。大學運動績優保送生之學校適應因應策略。《中華體育》，9(2)，21-27。
- 張宏亮(1996)。運動績優保送生學習困擾及求助對象現況調查。《大專體育》，28，91-96。
- 張佩娟 (2004)。《國中輔導教師社會支持與其輔導角色實踐相關之研究》(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 張芳全 (2010)。《論文就是要這樣寫》(二版)。臺北市：心理。
- 張春興 (1998)。《教育心理學-三化取向的理論與實踐》。臺北市：東華。
- 張家銘、邱思慈、陳文英 (2011)。國內大學運動員之運動自信心來源量表編製研究。《輔仁大學體育學刊》，10，66-81。

- 張添洲 (1993)。生涯發展與規劃。臺北市：五南。
- 張碧娟 (2010)。臺灣地區高中職體育班學生的生涯信念與生涯發展之相關研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 張韻璋 (2010)。南部地區高中音樂資優生生涯自我效能與生涯發展及學校教師同儕角色影響之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 許健民 (1998)。運動績優保送生的角色衝突。中華體育，12(2)，10-14。
- 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 (2007)。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 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 許碧章 (2006)。臺北縣國民小學手球團隊學童運動參與動機與社會支持之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 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 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 許瀨心 (2003)。運動員的生涯規劃。大專體育，66，105-110。
- 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 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 郭哲君 (2009)。體育志工社會支持、工作滿意對幸福感之影響研究-以2010年全國大學校院運動會志工為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 郭靜姿、林美和、張靖卿、胡寶玉、簡維君、謝佳男、周佩蓉 (2007)。高中資優班畢業女性談資優教育之影響。特殊教育學報，29，87-110。
- 陳又琪 (2008)。運動績優保送大學非體育科系女性排球選手學校適應與生涯發展之敘說研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳志睿、林如瀚 (2010)。生涯自我轉化對運動選手的重要意涵。中華體育季刊，24(3)，124-130。

- 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 (未出版碩士論文)。銘傳大學，臺北市。
- 陳其昌 (1996)。運動傷害所造成的心理情緒困擾及其因應對策。大專體育，27，78-82。
- 陳忠強、紀力康、江衍宏 (2007)。高中教練之教練效能、社會支持與身心倦怠之相關研究。國立體育學院論叢，18(1)，1-12。
- 陳癸享 (2009)。2008 年全國身心障礙國民運動會聽障參賽選手社會支持及參與動機之研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 陳聖芳 (1997)。走在挑戰極限的路上-我國運動員的生活、學業和出路問題 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 陳鈺欣 (2010)。原住民高中職學生生涯發展與生涯自我效能之相關研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 陳麗娟 (1992)。新制師院生職業認定和生涯成熟的輔導效果研究及其相關因素之探討。初等教育學報，5，123-178。
- 章宏智 (2007)。國家運動選手訓練中心選手運動社會支持因素對運動價值觀之影響。北體學報，15，29-39。
- 單小琳 (1988)。國中導師專業倦怠與工作壓力社會支持調適的相關研究 (未出版碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 彭滋萍、張高賓 (2010)。高中職生家庭環境、生涯自我概念與生涯自我效能之研究。家庭教育與諮商學刊，9，33-60。
- 彭慧玲 (2003)。大專體育資優生認知團體輔導效果之實驗研究。2002 年國科會研究計畫成果報告 (NSC91-2413-H-141-002)。
- 曾文正 (2002)。就業前景大調查：十大最難找頭路的科系。時報週刊，1292，93-97。
- 曾逸誠 (2005)。大學體保生其生活適應與生涯發展關係之研究 (未出版碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 黃芳銘 (2006)。結構方程模式理論與應用 (第四版)。臺北市：五南。

- 黃俊英 (2004)。多變量分析 (初版)。臺北市：華泰書局。
- 黃惠惠 (2006)。邁向成熟：青年的自我成長與生涯規劃。臺北市：張老師。
- 黃瑞琴 (1991)。質的教育研究方法。臺北市：心理。
- 黃瑛祺、連廷嘉、鄭承昌 (2006)。生涯輔導課程方案對高三學生生涯自我效能及生涯定向之效果研究。諮商輔導學報，14，36-63。
- 黃慧森、廖鳳池 (2008)。高中生共許生涯願景的故事-敘事取向生涯探索團體之研究。諮商輔導學報，18，55-88。
- 黃寶園 (2004)。結合統合分析與結構方程模式之理論驗證：以壓力調節反應模式之建立與驗證為例 (未出版博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 楊珮琳、林靜萍 (2009)。師範校院體育系學生生涯發展與生涯阻隔。體育學報，42(2)，67-80。
- 楊淑珍 (1997)。生涯信念量表之編製。測驗年刊，44(1)，185-208。
- 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。
- 楊朝祥 (1989)。生計輔導：終生的輔導歷程。臺北市：行政院青年輔導委員會。
- 葉素汝 (2004)。以優秀學生運動員個案為例探討其心理困擾與輔導方向。諮商與輔導，217，31-37。
- 葉麗琴 (2002)。一位運動員成長經歷與運動員認同的影響。國民體育季刊，31(1)，27-32。
- 詹俊成、陳素青 (2013)。落實運動員生涯輔導策略之探討。中華體育季刊，27(1)，31-38。
- 過修齊 (2004)。國民小學教師生涯承諾、生涯自我效能與生涯協助需求相關之研究 (未出版碩士論文)。國立臺中師範學院，臺中市。
- 趙麗雲 (2001)。大家來為運動員喝采加油！。取自財團法人國家政策研究基金會，網址 <http://www.npf.org.tw/monthly/00109/theme-215.htm>

- 劉育靜 (2005)。大學運動員之運動員認同與生涯阻隔之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 劉明秋 (1988)。生計決策理論與實徵研究之分析。臺南師院學報，22，109-133。
- 劉泰一、彭慧玲 (2009)。大專運動員之生涯輔導-畢業後該何去何從。諮商與輔導，277，40-44。
- 劉雅惠 (1997)。國小教師生涯信念、生涯自我效能與生涯發展狀況相關之研究 (未出版碩士論文)。國立臺北師範學院，臺北市。
- 劉翠薇、黃淑貞 (1999)。臺北縣某商專學生運動行為極其影響因素之研究。學校衛生，34，1-32。
- 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 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 潘姿吟 (2008，8月15日)。單車國手創品牌。蘋果日報，B6頁。
- 潘國峰 (2008)。社會支持對高中優秀運動員持續參與競技運動意圖之效應-以壓力緩衝模式為基礎 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園縣。
- 蔣宜玫 (2009)。高中生家庭支持、親子依附與生涯自我效能之研究-以嘉南地區普通高中為例 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 蔡馨任、季力康、游鎮安 (2012)。青少年不同運動階段中社會支持的差異：來源與形式的探討。體育學報 45(1)，31-41。
- 鄭志富 (2010)。臺灣優秀運動員生涯輔導模式建置與實證研究。2010年國科會研究計畫期中成果報告(NSC 99-2410-H-003-135)。
- 黎天生、李光武、黃崇儒、陳建利、陳堅錐 (2007)。探討協助學生運動員生涯發展的可行方向。北體學報，15，214-222。
- 盧俊宏、廖主民、季力康(2007)。運動社會心理學。臺北市：師大書苑。
- 賴文仁 (2008)。國民小學教師生涯自我效能、社會支持與生涯承諾之相關研究 (未出版碩士論文)。雲林科技大學，雲林縣。

- 賴曉庭 (2008)。音樂相關學系學生生涯發展狀況與生涯自我效能研究 (未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 薛凱方 (2010)。生涯自主動機歷程與生涯定向、學習投入之模式驗證-以自我決定理論之觀點 (未出版博士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 謝佳男 (2001)。運動之路的起伏與調適-八位體育保送生的經驗 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 謝雅茶 (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 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 鍾志強 (2000)。大學生之運動社會支持研究。體育學報，28，101-110。
- 簡維君、郭靜姿、林美和 (2005)。婚姻與家庭的影響：高中美術資優班畢業女性生涯發展之助力與阻力。資優教育研究，5(1)，1-20。
- 藍唯語 (2011)。大學體育科系學生生涯自我效能與生涯發展狀況之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 關美華 (2000)。國中小教師情緒智慧、社會支持與工作滿意之研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 羅文基、朱湘吉、陳如山 (1991)。生涯規劃與發展。國立空中大學：臺北市。
- 羅明屏 (2011)。臺北市高中 (職) 體育班學生社會支持、學習適應與課程學習滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蘇明月 (2006)。高雄市國中、國小學校專任行政人員生涯信念之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 蘇美雪 (1998)。運動員的生涯規劃。臺灣體育，98，7-10。
- 蘇鈺婷 (2002)。在學青少年生涯發展之相關因素研究 (未出版碩士論文)。國立成功大學，臺南市。
- Albrecht, T. L., & Adelman, M. B. (1987). *Communicating social support*. Newbury Park, CA: Sega Publications.



- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structure equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, *103*, 411-423.
- Anderson, S. L., & Betz, N. E. (2001). Sources of social self-efficacy expectations: Their measurement and relation to career development. *Journal of Vocational Behavior*, *58*, 98-117.
- Arulmani, G., & Nag, S. (2008). The career belief patterns scale (2nd ed.). Bangalore, India: The Promise Foundation.
- Austin, R. K., Wagner, B., & Dahl, D. (2003). Reducing negative career thoughts in adults. *International Journal of Disability Community and Rehabilitation* 2. Retrieved from [http://www.ijdc.ca/VOL02\\_02\\_CAN/articles/austin.shtml](http://www.ijdc.ca/VOL02_02_CAN/articles/austin.shtml)
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structure equation models. *Academic of Marketing Science*, *16*(1), 76-94.
- Bandura, A. (1986). *A social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1977a). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1977b). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, *84*(2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.
- Bentler, P. M., & Wu, E. J. C. (1993). *EQS for windows user's guide*. Los Angeles, CA: BMDP Statistical Software.
- Betz, N. E. (1992). Counseling uses of career self-efficacy theory. *The Career Development Quarterly*, *41*, 22-26.
- 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.
- Blustein, D. L., Prezioso, M. S., & Schultheiss, D. P. (1995). Attachment theory and career development: Current status and future directions. *The Counseling Psychologist*, *23*(3),

416-432.

- Bratton, M. (1997). The academic experiences, career self-efficacy, performance, and self-esteem of female and male doctoral students in counseling psychology. *Pro Quest Files*. (ProQuest Dissertation Abstraction Item: 9719306).
- Brown, C., Glastetter-Fender, C., & Shelton, M. (2000). Psychosocial identity and career control in college student-athletes. *Journal of Vocational Behavior*, 56, 53-62.
- Bryman, A., & Cramer, D. (1997). *Quantitative data analysis with SPSS for windows*. London, UK: Routledge.
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health consultation*. New York, NY: Basic Books.
- Carron, A. V., Hausenblas, H. A., & Mack, D. (1996). Social influence and exercise: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18,1-16.
- Clarkson, P. (2003). *How to overcome your secret fear of failure*. London, UK: Vega.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen, & L. S. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp.3-22). New York, NY: Academic Press.
- DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2013). Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in college athlete. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 258-265.
- DeVellis, R. F. (1991). *Scale development: Theory and application*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Drosos, N. (2011). *Career maturity and career decision making of adolescents from different cultural backgrounds*.(Unpublished doctoral dissertation ). University of Athens, Athens, Greece.
- Drosos, N., & Kassotaki, F. (2005). Educational and career choices of Greek and non-Greek students who attend Greek schools in relation with their self-esteem and their country of origin. *Review of Counseling and Guidance*, 72-73, 47-62.

- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, NJ: Lyle Stuart.
- Enright, M. S. (1996). The relationship between disability status, career beliefs, and career indecision. *Rehabilitation Counseling Bulletin, 40*(2), 134-152.
- Erpič, S., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport & Exercise, 5*(1), 45-59.
- Farmer, H. S. (1985). Model of career and achievement motivation for women and men. *Journal of Counseling Psychology, 32*, 363-390.
- Fawcett, L. M., Garton, A. F., & Dandy, J. (2009). Role of motivation, self-efficacy and parent support in adolescent structured leisure activity participation. *Australian Journal of Psychology, 61*(3), 175-182.
- Felner, R. D. (1984). *Vulnerability in childhood: A preventative framework for understanding children's effort to cope with life stress and transitions*. *Prevention of Problems in Childhood*. New York, NY: John Wiley.
- Felsman, D., & Blustein, D. L. (1999). The role of peer relatedness in late adolescent career development. *Journal of Vocational Behavior, 54*, 279-295.
- Fisher, T. A., & Padmawidjaja, I. (1999). Parental influences on career development perceived by African American and Mexican American college students. *Journal of Multicultural Counseling and Development, 27*, 136-152.
- Flouri, E., & Buchanan, A. (2002). The role of work-related skills and career role models in adolescent career maturity. *Career Development Quarterly, 51*(1), 36-43.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*, 39-50.
- Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research, 14*(6), 559-572.
- Furman, W., & Buhrmeister, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development, 63*, 103-115.

- Gainor, K. A. (2006). Twenty-five years of self-efficacy in career assessment and practice. *Journal of Career Assessment, 14*(1), 161-178.
- Gay, L. R. (1992). *Education research: Competencies for analysis and application*. (4th ed.). New York, NY: Merrill.
- Gibson, D. E. (2004). Role model in career development: New directions for theory and research. *Journal of Vocational Behavior, 65*(1), 134-156.
- Ginzberg, E. (1972). Toward a theory of occupational choice: *A restatement. Vocational Guidance Quarterly, 20*, 169-176.
- Ginzberg, E., Ginsburg, S. W., Axelrad, S., & Herma, J. (1951). *Occupational choice: An approach to a general theory*. New York, NY: Columbia University Press.
- Goldberg, A. D., & Chandler, T. (1995). Sport counseling: Enhancing the development of the high school student-athlete. *Journal of Counseling & Development, 74*, 39-44.
- Greenhaus, J. F., Callanan, G. A., & Godshalk V. M. (2000). *Career management* (3rd ed.). Sydney, AU: The Dryden Press.
- Grove, J. R., Lavalley, D., Gordon, S., & Harvey, J. H. (1998). Account-making: A model for understanding and resolving distressful reactions to retirement from sport. *The Sport Psychologist, 12*, 52-67.
- Guralnick, M. J., Hammond, M. A., Neville, B., & Connor, R. T. (2008). The relationship between sources and functions of social support and dimensions of child and parent-related stress. *Journal of Intellectual Disability Research, 52*(12), 1138-1154.
- Hackett, G., & Betz, N. E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior, 18*, 326-339.
- Hackett, G., Betz, N. E., & Casas, J. M. (1992). Gender, ethnicity, and social cognitive factors predicting the academic achievement of students in engineering. *Journal of Counseling Psychology, 39*(4), 527-538.
- Hall, D. (1976). *Career in organizations*. Pacific Palisades, CA : Goodyear Publishing.
- Harrison, C. K., & Lawrence, S. M. (2003). African American student athletes' perceptions of

- career transition in sport: Aqualitative and visual elicitation. *Race Ethnicity and Education*, 6(4), 372-394.
- Herr, E. L., & Cramer, S. H. (1988). The development of career behavior and choice. In E. L. Herr, & S. H. Cramer (Eds.), *Career guidance and counseling through the life span* (pp.97-153). London, UK: Harper Collins Publishers.
- Hirschi, A., & Lage, D. (2008). Increasing the career choice readiness of young adolescents: An evaluation study. *International Journal of Education and Vocational Guidance*, 8, 95-110.
- Hoff, K. S. (1997). *Emerging career development needs as reported by adult students at four Ohio institution of higher education: A qualitative study*.(Unpublished doctoral dissertation ). Bowling Green State University, Bowling Green, OH.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading Mass, Indiana: Addison-Wesley.
- Howard, K. A. S., Ferrari, L., Nota, L., Solberg, V. S. H., & Soresi, S. (2009). The relation of cultural context and social relationships to career development in middle school. *Journal of Vocational Behavior*, 75,100-108.
- Hung, H. C., & Wang. C. C. (2010). The influence of career beliefs on high school students' career development in the department of physical education [Abstract]. *Handbook of the 2nd International Conference for the Sociology of Sport 2010* (pp.56). Taoyuan, Taiwan: Taiwan Society of Sport Sociology.
- Isaacson, L. E., & Brown, D. (2000). *Career information, career counseling, and career development*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Jones, B. D., Paretti, M. C., Hein, S. F., & Knott, T. W. (2010). An analysis of motivation constructs with first year engineering students: Relationships among expectancies, values, achievement, and career plans. *Journal of Engineering Education*, October, 319-336.
- Jones, G. C., & Cunningham, G. B. (2008). The impact of sport management students' perceptions of study abroad programs on their intentions to study abroad. *Sport Management Review*, 11, 149-163.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1989). *Lisrel 7: User's reference guide*. Chicago, Illinois:

Scientific Software.

- Jowett, S., & Cockrill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology Sport & Exercise, 4*, 313-331.
- Juntunen, C. L., Barraclough, D. J., Broneck, C. L., Seibel, G. A., Winrow, S. A., & Morin, P. M. (2001). American Indian perspectives on the career journey. *Journal of Counseling Psychology, 48*, 274-285.
- Keller, K. E., Biggs, D. A., & Gysbers, N. C. (1982). Career counseling from a cognitive perspective. *Personnel and Guidance Journal, 60*, 367-371.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York, NY: Guilford Press.
- Kristiansen, E., & Roberts, G. C. (2010). Young elite athletes and social support: Coping competitive and organizational stress in Olympic competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*, 686-695.
- Krumboltz, J. D. (1983). *Private rules in career decision making*. Columbus, OH: National Center Research in Vocational Education.
- Krumboltz, J. D. (1991). *The career beliefs inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.
- Krumboltz, J. D. (1992). *Challenging troublesome career beliefs*. (ERIC Document Reproduction Service No. ED347481)
- Krumboltz, J. D. (1994a). The career beliefs inventory. *Journal of Counseling and Development, 72*, 424-428.
- Krumboltz, J. D. (1994b). Potential value of the career beliefs inventory. *Journal of Counseling and Development, 72*, 432-433.
- Leal-Muniz, V., & Constantine, M. G. (2005). Predictors of the career commitment process in Mexican American students. *Journal of Career Assessment, 13*, 204-215.
- LeBlanc, J. M., & Tulley, C. T. (2001). Deaf and hearing-impaired lesbians and gay males:

- Perceptions of social support. *Journal of Gay & Lesbian Social Services*, 13(3), 57-84.
- Lent, R. A., Brown, S. D., Talleyrand, R., Mcpartland, E. B., Davis, T., Chopra, S. B., Alexander, N. S., Suthakaran, V., & Chia, C. M. (2002). Career choice barriers, supports, and coping strategies: College students' experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 60, 61-72.
- Lent, R. W., & Hackett, G. (1987). Career self-efficacy: Empirical status and future directions. *Journal of Vocational Behavior*, 30, 347-382.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitivetheory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45, 79-122.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Larkin, K. C. (1984). Relation of self-efficacy expectations to academic achievement and persistence. *Journal of Counseling Psychology*, 31(3), 356-362.
- Lent, R. W., Brown, S. D., Nota, L., & Soresi, S. (2003). Testing social cognitive interest and choice hypothesis across Holland types in Italian high school students. *Journal of Vocational Behavior*, 62, 101-118.
- Leonard, W. M. (1984). *A sociological perspective of sport* (5th ed.). Needham Heights, MA: Alley & Bacon.
- Li, Z. (2012). Effects of social supports on the career choice consideration of Chinese farmers: A social cognitive perspective. *The Career Development Quarterly*, 60, 355-366.
- Lien, B. Y. H. (2005). Career development and the needs of young college-educated females in Taiwan. *Journal of Career Development*, 31(3), 209-223.
- Liu, Y. C. (2003). *Relationships between career resilience and career beliefs of employees in Taiwan*. (Unpublished doctoral dissertation). Texas A & M University, College Station, Texas.
- Lopez, F. G., Lent, R. W., Brown, S. D., & Gore, P. A. (1997). Role of social cognitive expectations in high school students' mathematics-related interest and performance. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 44-52.

- Lucas, M. (1997). Identity development, career development, and psychological separation from parents: Similarities and differences between men and women. *Journal of Counseling Psychology, 44*, 123-132.
- Luzzo, D. A. (1999). Identifying the career decision-making needs of nontraditional college students. *Journal of Counseling and Development, 77*, 135-140.
- Luzzo, D. A., & Day, M. A. (1999). Effects of strong interest inventory feedback on career decision self-efficacy and social cognitive career beliefs. *Journal of Career Assessment, 7*(1), 1-17.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods, 1*, 130-149.
- Mahadevan, L. (2010). Acculturation and career beliefs inventory. *Journal of Counseling & Development, 72*, 424-428.
- Marland, S. P. (1974). *Career education: A proposal for reform*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Matzeder, M. E., & Krieschok, T. S. (1995). Career self-efficacy and the prediction of work and home role salience. *Journal of Assessment, 3*, 331-340.
- Mitchell, A. M., Jones, G. B., & Krumboltz, J. D. (1996). *Social learning and career decision making*. Cranston, RI: Carrol Press.
- Mitchell, L. K., & Krumboltz, J. D. (1984). Social learning approach to career decision making: Krumboltz's theory. In D. Brown, & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (pp.145-196). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mueller, R. O. (1996). *Basic principles of structural equation modeling—An introduction to LISREL and EQS*. New York, NY: Springer-Verlag.
- Nathan, R., & Hill, L. (2006). *Career counseling*. London, UK: Sage.
- Nevill, D. D., & Super, D. E. (1988). Career maturity and commitment to work in university students. *Journal of Vocational Behavior, 32*, 139-151.



- Niles, S. G., & Sowa, C. J. (1992). Mapping the nomological network of career self-efficacy. *The Career Development Quarterly, 41*, 13-21.
- Nota, L., Ferrari, L., Solberg, V. S. H., & Soresi, S. (2007). Career search self-efficacy, family support, and career indecision with Italian youth. *Journal of Career Assessment, 15*(2), 181-193.
- Painter, C. A., Prevatt, F., & Welles, T. (2008). Career beliefs and job satisfaction in adults with symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Employment Counseling, 45*(4), 178-188.
- Pajares, M. F. (1992). Teachers' beliefs and educational research: Cleaning up a messy construct. *Review of Educational Research, 62*(3), 307-332.
- Porfeli, E., & Skorikov, V. B. (2010). Specific and diversive career exploration during late adolescence. *Journal of Career Assessment, 18*, 46-58.
- Prterson, S. L. (1993). Career decision-making self-efficacy and institutional integration of under prepared college students. *Research in High Education, 34*, 659-685.
- Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2007). Stressors, social support, and effects upon performance in golf. *Journal of Sports Sciences, 25*(1), 33-42.
- Restubog, S. L. D., Florentino, A. R., Raymund, P., & Garcia, P. R. J. M. (2010). The mediating roles of career self-efficacy and career decidedness in the relationship between contextual support and persistence. *Journal of Vocational Behavior, 77*, 186-195.
- Rogers, M. E., & Creed, P. A. (2011). A longitudinal examination of adolescent career planning and exploration using a social cognitive career theory framework. *Journal of Adolescence, 34*, 163-172.
- Rogers, M. E., Creed, P. A., & Glendon, A. I. (2008). The role of personality in adolescent career planning and exploration: A social cognitive perspective. *Journal of Vocational Behavior, 73*, 132-142.
- Ryan-Jones, R. E. (1990). *The relationship of career indecision, vocational identity and gender to career belief*. (Unpublished doctoral dissertation). The Florida State University, Tallahassee, Florida.

- Sandler, M. E. (1998). *Career decision-making self-efficacy and integrated model of student persistence in a continuing higher education adult degree program*. (Unpublished doctor dissertation). New York University, New York, NY.
- Santos, P. J. (2001). Predictors of generalized indecision among Portuguese secondary school students. *Journal of career Assessment*, 9, 381-396.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York, NY: Wiley.
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). Traditional view of social support and their impact on assessment. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp.9-25). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Schultheiss, D. E. P. (2003). A relationship approach to career counseling: Theoretical integration and practical application. *Journal of Counseling Development*, 81, 301-310.
- Scott, D., & Willits, F. K. (1998). Adolescent and adult leisure patterns: A reassessment. *Journal of Leisure Research*, 30(3), 319-330.
- Sharf, R. S. (1997). *Applying career development theory to counseling*. Pacific Grove, CA: Brooks / Cole.
- Sheu, H. B., Lent, R.W., Brown, S. D., Miller, M. J., Hennessy, K. D., & Duffy, R. D. (2010). Testing the choice model of social cognitive career theory across Holland themes: A meta-analytic path analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 76, 252-264.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 52.
- Sidiropoulou-Dimakakou, D., Argyropoulou, K., Drosos, N., & Terzaki, M. (2012). Career beliefs of Greek and non-Greek vocational education students. *Creative Education*, 3(7), 1241-1250.
- Sigel, I. E. (1985). A conceptual analysis of beliefs . In I. E. Sigel (Ed.), *Parental belief systems: The psychological consequences for children* (pp.345-371). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associate.

- Solon, P. J. (1993). Vicarious learning (daughters' perceptions of their mothers' influence) and women's career self-efficacy expectations [CD-RON]. *Abstract from ProQuest Files: Dissertation Abstraction Item: 3928389*.
- Spokane, A. R., & Oliver, L. W. (1983). Outcomes of vocational intervention In S. H. Osipow, & W. B. Walsh (Eds.), *Handbook of Vocational Psychology* (pp. 99-136). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Stambulova, N. B. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist, 8*, 221-237.
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Brewer, L. E. (2010). Personal philosophy and personnel achievement: Belief in free will predicts better job performance. *Social Psychological and Personality Science, 1*(1), 43-50.
- Stringer, K. J., & Kerpelman, J. L. (2010). Career identity development in college students: Decision making, parental support, and work experience. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 10*, 181-200.
- Super, D. E. (1953). A theory of vocational development. *American Psychologist, 8*, 185-190.
- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers: An introduction to vocational development*. New York, NY: Happer & Brothers.
- Super, D. E. (1976). *Career education and the meaning of work : Monograph on career education*. Washington, D C: The Office of Career Education, U.S. Office of Education.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown, L. Brooks, & Associates (Eds.), *Career choice development* (pp.197-261). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Super, D. E., Savickas, M. L., & Super, C. M. (1996). The life-span, life-space approach to careers. In D. Brown, L. Brooks, & Associates (Eds.), *Career choice and development* (pp.121-178). San Francisco, CA : Jossey-Bass.
- Swindle, R. W. (1983). Social networks, perceived social support and coping with stress. *Preventive psychology: Theory, research and practice in community intervention* (pp. 87-103). New York, NY: Pergamon.

- 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.
- Taylor, K. M., & Popma, J. (1990). An examination of the relationships among career self-efficacy decision-making, career salience, locus of control, and vocational indecision. *Journal of Vocational Behavior, 32*, 17-31.
- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004). Culture and social support: Who seeks it and why? *Journal of Personality and Social Psychology, Health & Medicine, 87*, 354-362.
- Thompson, A. P. (1976). Client misconceptions in vocational counseling. *The Personal and Guidance Journal, 54*, 30-33.
- Turner, R. J., Frankel, B. C., & Levine, D. (1986). Social support: Conceptualization, measurement and implication for mental health. *American Journal of Community Psychology, 17*(2), 185-201.
- Turner, S. L., & Lapan, R. T. (2002). Career self efficacy and perceptions of parent support in adolescent career development. *The Career Development Quarterly, 51*(1), 44-55.
- Turner, S. L., Steward, J. C., & Lapan, R. T. (2004). Family factors associated with sixth-grade adolescents' math and science career interests. *The Career Development Quarterly, 53*, 41-53.
- Turner, S., & Lapan, R. T. (2002). Career self-efficacy and perceptions of parents support in adolescent career development. *The Career Development Quarterly, 51*(1), 44-55.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Cocceptualization and instrument development. *Jounral of Sport & Exercise Psychology, 20*, 54-80.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). Personality and sport. In R. S. Weinberg, & D. Gould (Eds.), *Foundations of sport and exercise psychology* (pp.25-46). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, R. S. (1974). The provision of social relationships. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp.17-26). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Wuerth, S., Lee, M. J., & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 21-33.
- Yeh, L. T., Lee, H. I., Chen, S. P., Yu, L., Cheng, H. S., & Yao, J. W. et al. (2009). Social support and striatal dopaminergic activities: Is there a connection? *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry, 33*, 1141-1146.
- Yuen, M., Gysbers, N. C., Chan, R. M. C., Lau, P. S. Y., & Shea, P. M. K. (2010). Talent development, work habits, and career exploration of Chinese middle-school adolescents: Development of the career and talent development self-efficacy scale. *High Ability Studies, 21*(1), 47-62.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise, 12*, 407-414.
- Zunker, V. G. (2006). *Career counseling: A holistic approach*. (7th ed.). Belmont, CA: Brooks-Cole.

## 附錄一

### 大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展預試調查問卷

親愛的選手，您好：

首先，非常感謝您撥冗協助此學術性的調查。本問卷的主要目的在於瞭解大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之情形。本問卷採「不記名」方式填寫，您的資料僅供學術研究之用，完全不對外公開，請放心填答。

本問卷各題目的答案皆無對錯之分，依照填答說明就您的實際感受填答即可，並懇請您不要遺漏任何題目。您所提供的資料極為寶貴，對於本研究的進行將會提供相當大的幫助，再次誠摯地感謝您的協助！

敬祝

健康快樂

國立臺灣師範大學體育學系博士班

指導教授：鄭志富 博士

研究生：詹俊成 敬上

中華民國101年3月

#### ※ 填答說明

- 一、本研究問卷包含「社會支持」、「生涯信念」、「生涯自我效能」、「生涯發展」與「個人基本資料」等五個部分。
- 二、問卷前四部分之計分方式採用 Likert 五等量表，選擇欄位分為：5.完全符合；4.大致符合；3.一半符合；2.不太符合；1.完全不符合等五個答案欄。
- 三、請於每一選項中，請依您個人意見圈選適當的數字。

### 壹、社會支持，共計 35 個題項

| 此部分為瞭解您目前社會支持的狀況，請根據您實際情形回答，將每題的符合程度圈選出來。數字愈大表示您對於問題的描述愈同意。<br>例如：5 (4) 3 2 1 | 完<br>全<br>符<br>合 | 大<br>致<br>符<br>合 | 一<br>半<br>符<br>合 | 不<br>太<br>符<br>合 | 完<br>全<br>不<br>符<br>合 |
|---|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| 1. 當我感到有壓力時，家人會幫助我放鬆心情。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 2. 當我心情低落時，家人會給我精神上的支持。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 3. 當我精神鬆懈時，家人會幫助我提振精神。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 4. 家人會對我的未來生涯發展提供建議。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 5. 家人會給我一些意見，解決生活中遭遇到的問題。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 6. 家人會提供我所需要的資源。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 7. 家人會對我處理事情的方法提供建議。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 8. 當我感到有壓力時，教練會幫助我放鬆心情。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 9. 當我心情低落時，教練會給我精神上的支持。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 10. 當我精神鬆懈時，教練會幫助我提振精神。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 11. 教練會給我一些意見，解決訓練中遭遇到的問題。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 12. 教練會協助我建立一套訓練計畫。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 13. 教練會協助我安排比賽。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 14. 教練會給我一些技術上的建議。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 15. 當我感到有壓力時，同學會幫助我放鬆心情。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 16. 當我心情低落時，同學會給我精神上的支持。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 17. 當我精神鬆懈時，同學會幫助我提振精神。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 18. 同學會給我一些意見，解決課業學習中遭遇到的問題。  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 19. 同學會協助我拋開煩惱。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 20. 同學能夠傾聽我訴說心事。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |

|                                 | 完<br>全<br>符<br>合 | 大<br>致<br>符<br>合 | 一<br>半<br>符<br>合 | 不<br>太<br>符<br>合 | 完<br>全<br>不<br>符<br>合 |
|---------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| 21. 同學會給我一些建設性的批評。.....         | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 22. 當我感到有壓力時，朋友會幫助我放鬆心情。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 23. 當我心情低落時，朋友會給我精神上的支持。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 24. 當我精神鬆懈時，朋友會幫助我提振精神。.....    | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 25. 朋友會協助我拋開煩惱。.....            | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 26. 朋友能夠傾聽我訴說心事。.....           | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 27. 朋友會給我一些建設性的批評。.....         | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 28. 朋友會給我一些意見克服困難。.....         | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 29. 當我感到有壓力時，老師會幫助我放鬆心情。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 30. 當我心情低落時，老師會給我精神上的支持。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 31. 當我精神鬆懈時，老師會幫助我提振精神。.....    | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 32. 老師會對我的未來生涯發展提供建議。.....      | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 33. 老師會給我一些意見，解決生活中遭遇到的問題。..... | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 34. 老師會對我處理事情的方法提供建議。.....      | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 35. 老師會提供我所需要的協助。.....          | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |

(請翻頁)



## 貳、【生涯信念】，共計 16 個題項

本部分旨在瞭解您對於自己未來生涯發展的期待與態度。請根據您實際情形回答，將每題的符合程度圈出來。數字愈大表示您對於問題的描述愈同意。

例如：5 (4) 3 2 1

|                                     | 完<br>全<br>符<br>合 | 大<br>致<br>符<br>合 | 一<br>半<br>符<br>合 | 不<br>太<br>符<br>合 | 完<br>全<br>不<br>符<br>合 |
|-------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| 1. 我對自己的未來有美好的願景。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 2. 我想要找到一份自己滿意的工作。.....             | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 3. 我有足夠的資源可以幫助我做職涯發展的選擇。.....       | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 4. 我會全力以赴達成自己的人生目標。.....            | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 5. 我瞭解哪種工作最適合我。.....                | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 6. 我想向所有人證明，我具備良好的工作能力。.....        | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 7. 我想要在我的專業領域中持續精進，獲取別人的肯定與尊重。..... | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 8. 我力求在各方面都能有優異的表現，突顯自己的價值與重要性。...  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 9. 我會對自己所選擇的工作會全力以赴。.....           | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 10. 我很在乎別人對我的評價。.....               | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 11. 我會把每件事情都做到最好為止。.....            | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 12. 我認為工作就是身分的表徵。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 13. 我會選擇自己有興趣的工作。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 14. 我想要在工作中施展抱負，實現理想。.....          | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 15. 我會選擇具有發展性的工作。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 16. 我想要在工作中充分發揮自己的專長。.....          | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |

### 參、生涯自我效能，共計30個題項

| 本部分旨在瞭解您對於未來有關生涯規劃相關能力的信心程度。請根據您實際情形回答，將每題的符合程度圈選出來。數字愈大表示您對於問題的描述愈同意。 | 完<br>全<br>符<br>合 | 大<br>致<br>符<br>合 | 一<br>半<br>符<br>合 | 不<br>太<br>符<br>合 | 完<br>全<br>不<br>符<br>合 |
|--|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| 例如：5 (4) 3 2 1   |                  |                  |                  |                  |                       |
| 1. 我會搜尋自己感興趣的職業相關訊息。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 2. 我能列出自己感興趣的職業名稱。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 3. 我能清楚地描述自己想要追求的工作環境。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 4. 我能清楚地描述自己想要追求的工作內容。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 5. 當我對某種職業有興趣時，我會設法詢問相關從業人員之意見。.....                                   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 6. 我能清楚說出自己想要的生活目標。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 7. 我能清楚說出自己想要的生活方式。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 8. 我能從目前考慮的職業中，選擇出自己未來想要從事的工作。...                                      | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 9. 我能評估自己的能力與興趣，並從事相關的學習。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 10. 我會運用學校輔導中心的資源，幫助我決定是否繼續升學或就業。...                                   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 11. 我會向老師請教有關進修或工作機會的相關資訊。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 12. 我會選修有利於自己未來就業的相關課程。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 13. 我會向老師詢問自己未來想要就讀研究所的考試資訊。.....                                      | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 14. 我能擬定生涯計畫，並努力朝計畫目標前進。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 15. 我能決定自己心目中理想的工作。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 16. 我能選擇符合自己理想生活方式的工作。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 17. 我能決定自己未來想要從事的工作。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 18. 即使遇到挫折，我仍能堅持自己的學業目標。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 19. 即使遇到挫折，我仍能堅持自己的運動訓練目標。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 20. 我有信心說服家人支持我未來在工作選擇上的決定。.....                                       | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |

(請翻頁)

|  | 完<br>全<br>符<br>合 | 大<br>致<br>符<br>合 | 一<br>半<br>符<br>合 | 不<br>太<br>符<br>合 | 完<br>全<br>不<br>符<br>合 |
|--|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| 21. 我能瞭解未來5年就業市場發展的趨勢。.....            | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 22. 我能找出自己想要從事職業的平均年所得。.....           | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 23. 我能找出哪些公司比較願意雇用主修體育運動相關科系的大學畢業生...。 | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 24. 我能找到適合自己所學專長的工作。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 25. 我能正確地評估自己的能力。.....                 | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 26. 我能解決自己所遇到的問題。.....                 | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 27. 即使遇到挫折，我仍能依照原定計畫達成所選讀科系的目標。        | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 28. 即使遇到挫折，我仍能堅持自己的人生目標。.....          | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 29. 遇到問題時，我會閱讀相關的資料。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 30. 遇到問題時，我會請教別人的意見。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |

## 肆、【生涯發展】，共計 16 個題項

| 本部分旨在瞭解您對於自己未來生涯規劃所面臨的狀況及未來職場就業情形的瞭解程度。請根據您實際情形回答，將每題的符合程度圈出來。數字愈大表示您對於問題的描述愈同意。 | 完<br>全<br>符<br>合 | 大<br>致<br>符<br>合 | 一<br>半<br>符<br>合 | 不<br>太<br>符<br>合 | 完<br>全<br>不<br>符<br>合 |
|--|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| 例如：5 (4) 3 2 1   |                  |                  |                  |                  |                       |
| 1. 我會試圖瞭解同輩親友、同學的升學或就業情況。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 2. 我會和父母、老師、同學討論未來生涯發展的方向。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 3. 我能清楚瞭解自己的興趣與未來職業選擇之間的關係。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 4. 我知道我心目中理想的職業需要具備哪些資格與條件。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 5. 我有在搜集有關就業機會或升學管道機會的訊息與資料。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 6. 我曾思考過自己未來可能的生涯選擇方向與目標。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 7. 我曾參與與未來生涯發展方向有關的活動或課程。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 8. 我能清楚瞭解自己的能力與未來職業選擇之間的關係。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 9. 在我心裡，我已經確定未來要朝哪些領域選擇職業。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 10. 我已經開始對自己未來的生涯目標做準備。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 11. 我有按照自己的職業目標規劃自己的學習方向。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 12. 我對自己在職業目標上的決定很有信心。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 13. 我有信心能夠做出正確的職業目標選擇。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 14. 我可以清楚、明確地說出自己未來的職業目標。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 15. 我對自己有關於未來想要從事職業所做的決定感到滿意。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 16. 我已有明確的職業目標，且對該職業的環境也有相當的認識。....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |

(請翻頁)

### 伍、個人基本資料

1. 性別:

- (1) 男          (2) 女

2. 年級:

- (1) 一年級      (2) 二年級      (3) 三年級      (4) 四年級  
(5) 研究所以上

3. 大專運動會最佳參賽成績:

- (1) 1-3名      (2) 4-6名      (3) 7-8名      (4) 未進前八名

4. 開始從事運動訓練時間:

- (1) 國小      (2) 國中      (3) 高中(職)      (4) 大學  
(5) 其他: \_\_\_\_\_

5. 入學方式:

- (1) 申請入學      (2) 推甄入學      (3) 獨立招生      (4) 甄審  
(5) 甄試      (6) 考試入學(含指考、基測)

6. 曾參與最高運動賽事層級:

- (1) 奧運      (2) 亞運      (3) 世錦賽      (4) 亞錦賽      (5) 世大運  
(6) 東亞運      (7) 全運會      (8) 大運會      (9) 其他: \_\_\_\_\_

7. 運動專長:

- (1) 田徑      (2) 游泳      (3) 體操      (4) 桌球      (5) 羽球  
(6) 柔道      (7) 網球      (8) 射箭      (9) 木球      (10) 空手道  
(11) 擊劍      (12) 跆拳道

◆ 本問卷到此結束，再次感謝您的協助，並請再檢查有無遺漏之處。

## 附錄二

### 大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展調查問卷

親愛的選手，您好：

首先，非常感謝您撥冗協助此學術性的調查。本問卷的主要目的在於瞭解大專運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展之情形。本問卷採「不記名」方式填寫，您的資料僅供學術研究之用，完全不對外公開，請放心填答。

本問卷各題目的答案皆無對錯之分，依照填答說明就您的實際感受填答即可，並懇請您不要遺漏任何題目。您所提供的資料極為寶貴，對於本研究的進行將會提供相當大的幫助，再次誠摯地感謝您的協助！

敬祝

健康快樂

國立臺灣師範大學體育學系博士班

指導教授：鄭志富 博士

研究生：詹俊成 敬上

中華民國101年5月

#### ※ 填答說明

- 一、本研究問卷包含「社會支持」、「生涯信念」、「生涯自我效能」、「生涯發展」與「個人基本資料」等五個部分。
- 二、問卷前四部分之計分方式採用 Likert 五等量表，選擇欄位分為：5.完全符合；4.大致符合；3.一半符合；2.不太符合；1.完全不符合等五個答案欄。
- 三、請於每一選項中，請依您個人意見圈選適當的數字。

### 壹、社會支持，共計 32 個題項

| 此部分為瞭解您目前社會支持的狀況，請根據您實際情形回答，將每題的符合程度圈選出來。數字愈大表示您對於問題的描述愈同意。<br>例如：5 (4) 3 2 1 | 完<br>全<br>符<br>合 | 大<br>致<br>符<br>合 | 一<br>半<br>符<br>合 | 不<br>太<br>符<br>合 | 完<br>全<br>不<br>符<br>合 |
|---|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| 1. 當我感到有壓力時，老師會幫助我放鬆心情。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 2. 當我心情低落時，老師會給我精神上的支持。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 3. 當我精神鬆懈時，老師會幫助我提振精神。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 4. 老師會對我的未來生涯發展提供建議。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 5. 老師會給我一些意見，解決生活中遭遇到的問題。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 6. 老師會對我處理事事情的方法提供建議。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 7. 老師會提供我所需要的協助。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 8. 當我感到有壓力時，家人會幫助我放鬆心情。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 9. 當我心情低落時，家人會給我精神上的支持。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 10. 當我精神鬆懈時，家人會幫助我提振精神。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 11. 家人會對我的未來生涯發展提供建議。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 12. 家人會給我一些意見，解決生活中遭遇到的問題。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 13. 家人會提供我所需要的資源。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 14. 家人會對我處理事事情的方法提供建議。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 15. 當我感到有壓力時，朋友會幫助我放鬆心情。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 16. 當我心情低落時，朋友會給我精神上的支持。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 17. 當我精神鬆懈時，朋友會幫助我提振精神。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 18. 朋友會協助我拋開煩惱。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 19. 朋友能夠傾聽我訴說心事。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 20. 朋友會給我一些建設性的批評。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |

|                                 | 完<br>全<br>符<br>合 | 大<br>致<br>符<br>合 | 一<br>半<br>符<br>合 | 不<br>太<br>符<br>合 | 完<br>全<br>不<br>符<br>合 |
|---------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| 21. 朋友會給我一些意見克服困難。.....         | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 22. 當我感到有壓力時，同學會幫助我放鬆心情。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 23. 當我心情低落時，同學會給我精神上的支持。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 24. 當我精神鬆懈時，同學會幫助我提振精神。.....    | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 25. 同學會給我一些意見，解決課業學習中遭遇到的問題。    | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 26. 同學會協助我拋開煩惱。.....            | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 27. 同學能夠傾聽我訴說心事。.....           | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 28. 同學會給我一些建設性的批評。.....         | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 29. 教練會給我一些意見，解決訓練中遭遇到的問題。..... | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 30. 教練會協助我建立一套訓練計畫。.....        | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 31. 教練會協助我安排比賽。.....            | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 32. 教練會給我一些技術上的建議。.....         | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |

(請翻頁)



## 貳、生涯信念，共計 13 個題項

本部分旨在瞭解您對於自己未來生涯發展的期待與態度。請根據您實際情形回答，將每題的符合程度圈出來。數字愈大表示您對於問題的描述愈同意。

例如：5 (4) 3 2 1

|                                     | 完<br>全<br>符<br>合 | 大<br>致<br>符<br>合 | 一<br>半<br>符<br>合 | 不<br>太<br>符<br>合 | 完<br>全<br>不<br>符<br>合 |
|-------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| 1. 我對自己的未來有美好的願景。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 2. 我想要找到一份自己滿意的工作。.....             | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 3. 我有足夠的資源可以幫助我做職涯發展的選擇。.....       | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 4. 我會全力以赴達成自己的人生目標。.....            | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 5. 我瞭解哪種工作最適合我。.....                | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 6. 我想向所有人證明，我具備良好的工作能力。.....        | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 7. 我想要在我的專業領域中持續精進，獲取別人的肯定與尊重。..... | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 8. 我力求在各方面都能有優異的表現，突顯自己的價值與重要性。...  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 9. 我會對自己所選擇的工作會全力以赴。.....           | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 10. 我認為工作就是身分的表徵。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 11. 我會選擇自己有興趣的工作。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 12. 我會選擇具有發展性的工作。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 13. 我想要在工作中充分發揮自己的專長。.....          | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |

### 參、生涯自我效能，共計 25 個題項

本部分旨在瞭解您對於未來有關生涯規劃相關能力的信心程度。請根據您實際情形回答，將每題的符合程度圈選出來。數字愈大表示您對於問題的描述愈同意。

例如：5 (4) 3 2 1

|  | 完<br>全<br>符<br>合 | 大<br>致<br>符<br>合 | 一<br>半<br>符<br>合 | 不<br>太<br>符<br>合 | 完<br>全<br>不<br>符<br>合 |
|--|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| 1. 我會搜尋自己感興趣的職業相關訊息。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 2. 我能列出自己感興趣的職業名稱。.....                | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 3. 我能清楚地描述自己想要追求的工作環境。.....            | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 4. 我能清楚地描述自己想要追求的工作內容。.....            | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 5. 當我對某種職業有興趣時，我會設法詢問相關從業人員之意見。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 6. 我能評估自己的能力與興趣，並從事相關的學習。.....         | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 7. 我能解決自己所遇到的問題。.....                  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 8. 即使遇到挫折，我仍能依照原定計畫達成所選讀科系的目標。.....    | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 9. 即使遇到挫折，我仍能堅持自己的人生目標。.....           | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 10. 遇到問題時，我會閱讀相關的資料。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 11. 遇到問題時，我會請教別人的意見。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 12. 我能瞭解未來5年就業市場發展的趨勢。.....            | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 13. 我能找出自己想要從事職業的平均年所得。.....           | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 14. 我能找出哪些公司比較願意雇用主修體育運動相關科系的大學畢業生...。 | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 15. 我能找到適合自己所學專長的工作。.....              | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 16. 我會運用學校輔導中心的資源，幫助我決定是否繼續升學或就業。...   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 17. 我會向老師請教有關進修或工作機會的相關資訊。.....        | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 18. 我會選修有利於自己未來就業的相關課程。.....           | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 19. 我會向老師詢問自己未來想要就讀研究所的考試資訊。.....      | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 20. 我能擬定生涯計畫，並努力朝計畫目標前進。.....          | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |

|                                  | 完<br>全<br>符<br>合 | 大<br>致<br>符<br>合 | 一<br>半<br>符<br>合 | 不<br>太<br>符<br>合 | 完<br>全<br>不<br>符<br>合 |
|----------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| 21. 我能選擇符合自己理想生活方式的工作。.....      | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 22. 我能決定自己未來想要從事的工作。.....        | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 23. 即使遇到挫折，我仍能堅持自己的學業目標。.....    | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 24. 即使遇到挫折，我仍能堅持自己的運動訓練目標。.....  | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 25. 我有信心說服家人支持我未來在工作選擇上的決定。..... | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |

(請翻頁)

## 肆、【生涯發展】，共計 9 個題項

本部分旨在瞭解您對於自己未來生涯規劃所面臨的狀況及未來職場就業情形的瞭解程度。請根據您實際情形回答，將每題的符合程度圈出來。數字愈大表示您對於問題的描述愈同意。

例如：5 (4) 3 2 1

|                                    | 完<br>全<br>符<br>合 | 大<br>致<br>符<br>合 | 一<br>半<br>符<br>合 | 不<br>太<br>符<br>合 | 完<br>全<br>不<br>符<br>合 |
|------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------------|
| 1. 在我心裡，我已經確定未來要朝哪些領域選擇職業。.....    | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 2. 我已經開始對自己未來的生涯目標做準備。.....        | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 3. 我有按照自己的職業目標規劃自己的學習方向。.....      | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 4. 我有信心能夠做出正確的職業目標選擇。.....         | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 5. 我對自己有關未來想要從事職業所做的決定感到滿意。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 6. 我已有明確的職業目標，且對該職業的環境也有相當的認識。.... | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 7. 我會試圖瞭解同輩親友、同學的升學或就業情況。.....     | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 8. 我會和父母、老師、同學討論未來生涯發展的方向。.....    | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |
| 9. 我能清楚瞭解自己的興趣與未來職業選擇之間的關係。.....   | 5                | 4                | 3                | 2                | 1                     |

(請翻頁)

伍、個人基本資料

1. 性別:  
 (1) 男      (2) 女
  
2. 年級:  
 (1) 一年級      (2) 二年級      (3) 三年級      (4) 四年級  
 (5) 研究所以上
  
3. 大專運動會最佳參賽成績:  
 (1) 1-3名      (2) 4-6名      (3) 7-8名      (4) 未進前八名
  
4. 開始從事運動訓練時間:  
 (1) 國小      (2) 國中      (3) 高中(職)      (4) 大學  
 (5) 其他: \_\_\_\_\_
  
5. 入學方式:  
 (1) 申請入學      (2) 推甄入學      (3) 獨立招生      (4) 甄審  
 (5) 甄試      (6) 考試入學(含指考、基測)
  
6. 曾參與最高運動賽事層級:  
 (1) 奧運      (2) 亞運      (3) 世錦賽      (4) 亞錦賽      (5) 世大運  
 (6) 東亞運      (7) 全運會      (8) 大運會      (9) 其他: \_\_\_\_\_
  
7. 運動專長:  
 (1) 田徑      (2) 游泳      (3) 體操      (4) 桌球      (5) 羽球  
 (6) 柔道      (7) 網球      (8) 射箭      (9) 木球      (10) 空手道  
 (11) 擊劍      (12) 跆拳道

◆ 本問卷到此結束，再次感謝您的協助，並請再檢查有無遺漏之處。

### 附錄三

#### 大學校院運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展 訪談大綱

- (一) 請問您覺得在過去的生涯發展過程當中，誰給你的支持最多？他所提供的是哪方面的支持？
- (二) 請問您現在你最希望誰能夠給你支持？您希望他提供你哪方面支持？
- (三) 請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我價值觀、完美主義、工作價值觀產生影響？對哪一項的影響性最大？
- (四) 請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的信心產生影響？對哪一項的影響性最大？
- (五) 請問您重要他人對您的支持是否會對您的生涯探索、生涯定向產生影響？對哪一項的影響性最大？
- (六) 請問您對自己在自我價值觀、完美主義與工作價值觀的看法？運動員的成長背景是否會對您的自我價值觀、完美主義與工作價值觀產生影響？
- (七) 請問您的自我價值觀、完美主義與工作價值觀是否會影響您對自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信心？哪一項影響力最大？
- (八) 請問您的自我價值觀、完美主義與工作價值觀是否會影響您的生涯探索與生涯定向？哪一項影響力最大？
- (九) 請問您對於自己在自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信程度？運動員的成長背景是否會對您的自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定自信產生影響？
- (十) 請問您對於自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定自信心是否會影響您的生涯生涯探索、生涯定向？哪一項影響力最大？
- (十一) 請問您是否有做過生涯探索？
- (十二) 請問您對於未來生涯發展是否已經有方向？
- (十三) 請問你對於目前得生涯發展現況感到滿意嗎？
- (十四) 請問如果讓您重新再選擇一次，您會選擇同樣的路嗎？

## 附錄四

### 大學校院運動員社會支持、生涯信念、生涯自我效能與生涯發展 訪談逐字稿

#### 受訪者 A

##### 1.請問您是從什麼時候開始從事體操訓練？

答：國小二年級

##### 2.請問您當初是什麼因素加入體操隊訓練？

答：那時候在◎◎國小，因為認識教練，所以教練要我來玩一下，然後就開始訓練，教練都這樣騙人，另外也因為哥哥也有在練，比賽也都會去看，然後玩一玩就開始在裡面練了。因為體操很多都是兄弟姊妹，哥哥、姐姐本來在練，之後小的就一起練，很多都有這種例子。

##### 3.請問您有沒有想過要放棄體操訓練？

答：有。為什麼？答：國三的時候來一個新的年輕教練，他教學方式比較激進，用打的方式，這部分很受不了，精神也有點崩潰，所以那時候我真的不想練，也曾經跟我媽反應，但他叫我繼續練，所以那時候情況讓我沒辦法放棄，也讓我當初有點想逃家。

##### 4.請問您是什麼因素讓你堅持訓練到現在？

答：其實當時想放棄只是因為那時候害怕壓腳尖，對於其他訓練我也沒有很排斥。那時候我也想過要去念其他學校，但其實也發現自己也沒有很喜歡念書。而且媽媽也說不練體操你念書有辦法達到這樣的成就嗎？好像沒有體操我什麼都不會了。那時候教練也有在跟我討論，挽回我，也有試著跟那個新來的老師溝通，調整練習方式，所以就撐下來了一直練到現在。而且我覺得我小時候比較沒有自己的想法，而且中途也是有想放棄。但我對「半途而廢」這句話有很多疑問，如果我只練了兩個月就放棄，那說半途而廢也是有道理，但像我當初如果練了六七八年，還被說半途而廢這種感覺就很不喜歡，不喜歡被講半途而廢。

##### 5.請問您覺得在過去的生涯發展過程中，誰給你的支持最多？

答：父母親與教練。

##### 6.請問您他們提供的主要是哪方面的支持？

答：爸爸比較偏向在經濟上支持，媽媽也有，但她也常常鼓勵我，但我覺得最大的支持是教練，國、高中教練都很重要，但我覺得現在的教練支持最重要。因為以前不會想太多，就是單純上課、練習，練習完就回家，以前的教練教導的主要是基本的體操訓練。但進大學之後這個教練除訓練我體操外，還給我心理等層面的支持，讓我在體操的成績表現得以進步，真的很感謝他。

**7.請問您現在最希望誰能夠給予你支持？您希望他能夠提供你哪方面的支持？**

答：爸媽的支持我覺得很重要。如果家人不支持，我會有孤軍奮戰的感覺，都是自己一個人。現階段而言，就希望他們能讓我不會擔心金錢方面的事情，他們也曾經跟我說過很樂於送我出國，因為我哥哥現在也去日本，他們都說他們能給的都會盡量給，也有想要送我出國。因為我爸爸認定是28歲就要開始工作賺錢，那在那之前想幹嘛都可以。還有隊友的支持也很重要，有時候狀況不好的時候隊友的打氣也很有幫助。

**8.請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我價值觀、完美主義、工作價值觀產生影響？**

答：家人比較放任我自己去闖蕩，所以還好。影響比較大的應該是教練，因為我覺得我現在的練習方向都是教練給我的，就像剛才說的從小比較沒有想那麼多，對於未來的規劃都是現在教練告訴我的。至於追求完美部分，我比較不會去追求完美，但我覺得在做事情的部分，還是要自己負責任的態度比較重要，所以基本上，不管父母、教練有沒有提供支持，我還是要自己以負責任的態度把事情或練習工作做好。工作價值的話，教練都會告訴我在選擇工作時，工作的價值方面，教練都會告訴我在選擇工作時，一定要先瞭解自己的個性，適合哪個領域的工作，就是選擇自己有興趣的工作，而且教練會分析我自己的個性，會告訴我比較適合什麼樣的工作，所以我覺得教練對我未來的工作價值觀有很大的影響。

**9.請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我瞭解評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的信心產生影響？**

答：父母都是給我經濟上的支持，另外我覺得比較重要還是教練。他給我的未來方向再讓我自己評估，教練也會給我建議與幫助，所以他們在自我瞭解評估、未來計畫擬定與目標選擇決定是有給我自信心的，特別是大學時教練一直給我們觀念就是要選定目標。然後要負責任去做到最好，不是嘴巴上講講，但行為上都沒有去做到，所以我覺得教練對我在目標選擇決定信心有很大的影響，因為我從來沒有去瞭解自己，在進大學之前就是一一直在練習，沒有做過自己的評估。而進來之後教練就會告訴我一些對於未來的規劃，讓我對於自己未來想走的路較有信心。因為教練在體操上，他可能也想栽培我對於未來的規劃，然後開始跟我做我自己的分析，說我自己的個性比較單純，說我心機不重，可能就不適合商業。教練就會跟我說此類的評估，然後自己知道要走哪些方向的時候就會比較有信心。

**10.請問您重要他人對您的支持是否會對您的生涯探索、生涯定向產生影響？**

答：父母還是一樣，比較是放任的方式。主要還是教練會跟我說很多對於未來生涯規劃，所以我覺得教練的支持對我自己未來生涯發展的方向有很大的幫助與影響。



**11.請問您對於自己在自我價值觀、完美主義與工作價值觀的看法？**

答：基本上我對自己有蠻高的期待，希望自己在體操的成績能夠再往上提升，畢業後也有更好的發展。在訓練方面追求的是好還要更好，而在做事情上面，課業或是幫助老師做事情，就是自己會去負責任，我會把它做到最好，老師的叮嚀我也會去改進。至於對工作的看法，就是自己要先瞭解自己，再去選擇工作。我覺得很多已經出社會的人可能不瞭解自己在做什麼，因為薪水好就先去做，做了之後覺得很累很痛苦。但如果先瞭解自己興趣再去做選擇的話，就算真的很痛苦，我想還是會想要繼續堅持下去。

**12.請問您的自我價值觀、完美主義與工作價值觀是否會影響您對自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信心？**

答：我覺得會影響，可能在自我價值方面跟工作價值會影響。我覺得自我價值就是對於自己的未來要有想法規劃，並非出社會都不知道要幹什麼，可能我現在決定要讀書念碩士，因為我規畫要做一些事情，決定要去達成，然後教練也給我一些方向，教練會給予我們這些運動員一些建議，可能有時候教練會給予打擊或者自信，如果對自己有遠景、方向的話會對自己未來生涯規劃比較有信心；工作價值就是比較清楚我會以「教練」或是「老師」這種有興趣的工作為目標，如果對工作有明確的方向，對於未來的生涯規畫也會比較有方向，就會比較有信心去達成你規劃的目標。對於找到自己想要做的工作我覺得很重要，不是像現在講的這樣 22K 那樣，找到自己的興趣，再去找工作，做起來才不會這麼痛苦。

**13.請問您的自我價值觀、完美主義與工作價值觀是否會影響您的生涯探索與生涯定向？**

答：我覺得自我的價值比較重要，對自己的期待愈高，有個遠景在那邊，應該就會對自己的生涯發展更有明確性，我覺得訓練方面，如果練習成績是越來越好，那未來當教練會有更大的影響力。我覺得一個人的成績多多少少會影響未來在體操界的專業。體操界圈子就是這麼大，可能未來的教練都是我們當選手時一起相處過的。我也想過如果自己成績不好，那些其他教練就會說，以前練的時候就這麼爛了，教出來的學生一定也不會有怎樣。所以我覺得練習成績會來越好，對未來的工作也會更有信心。

**14.請問您對於自己在自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信程度？**

答：我自己是蠻單純的人，我很清楚自己的能力與興趣，我自己是不會太計較很多事情，EQ 蠻高的，也不會去抱怨別人，如果 10 分是完全的自我瞭解，我覺得自己應該有 8 分吧。那你覺得面臨問題時你的解決能力好嗎？我覺得沒有說不好，也沒說很好，不好等於否定現在的自己的所有行為，也不敢說好，因為還有很多進步空間，有時候問題出來了，有時候很難，有時候很多事情我現在很容易卡住因為太多了，還是

要嘗試。你對自己未來計畫的擬定你覺得做得好不好？以前從來沒有做過對未來計畫的擬定，考碩士時才有接觸到做這種事情，在製作推甄自傳表時，有規劃、有想自己對未來的規劃是什麼，好像有了方向也有了目標和以後要做什麼的方向，因為那時有和教練討論方向都出來了才知道對於未來有沒有做規劃真的很重要。那對於你的未來規劃，你有沒有自信可以去達成？我認為我現在所做的努力都是在朝這個方向。你有自信說自己可以蒐集到充分想要的資料？我覺得是有的就是看你有沒有心，如果真的要去做這個職業，那去蒐集方面自己一定會很用心的去找很多的資料。目標選擇決定的自信心呢？我覺得是像剛剛講的決定這個目標就要堅持地往這目標前進，成功與否我都會自己負責。

**15. 請問您對於自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定自信心是否會影響您的生涯探索、生涯定向？**

答：我覺得會，特別是未來計畫擬定我覺得是第一個，講到未來發展的話一定要知道對於未來知道要什麼，如果這方面都不會的話那就等於說對自己未來發展是模糊的。

**16. 請問您是否有做過生涯探索？**

答：大學才想過，國小國中都沒想過，過去有填過問卷但都亂填沒有想過。

**17. 請問您對於未來生涯發展是否已經有方向？**

答：有，術科教練，更好的話是老師。

**18. 請問你對於目前得生涯發展現況感到滿意嗎？**

答：我覺得還蠻滿意的。有沒有不滿意的地方？目前是沒有這種想法。

**19. 最後你有沒有什麼想法想要建議？**

答：自己人生的經驗是說，國小國高中就要教導一些觀念，現在的學生都比較死板一點，真的會去想自己要做什麼、去理解的人比較少，都只看成績，反正就看書，書看好成績好就代表一切，但我覺得不是這樣，我有些朋友去美國讀書，有問過他們那的教學怎麼樣，他們教得很慢三點就下課了然後下午就出去玩，我說也太輕鬆了吧！但雖然他們教得很輕鬆相對也多了很多時間去思考和空間，丟給他們問題會讓他們去討論思考，我覺得這還蠻重要的。覺得台灣運動員的養成給予選手的思考太少，好像都是教練說什麼就是做什麼這樣。

## 受訪者 B

**1. 請問您是從什麼時候開始從事體操訓練？**

答：國小一年級

**2. 請問您當初是什麼因素加入體操隊訓練？**

答：其實一開始根本不知道體操是什麼，是因為剛好隔壁家的姐姐是練體操的，有一天中午我媽在幫我剪指甲，他就問我說：你要不要去玩？我就看我媽，然後我媽說：

好啊，你要去玩那就去玩。後來才開始去練。因為一開始真的不知道體操是什麼東西，單純就是去那邊都是在玩，比賽完，老師也會開同樂會什麼的。玩就玩出興趣了。就是覺得好玩。國小的時候是真的比較有興趣，因為後來到了國高中，有比賽壓力，慢慢的就有比較少一點。

### 3.請問您有沒有想過要放棄體操訓練？

答：有。其實以前國小的時候剛受傷，那時候一度覺得自己不會好，那時候手脫臼，因為第一次弄到，其實很嚴重，也不知道這到底是怎麼樣，然後就覺得好像不會好了，好像手一輩子都會這樣伸不直也沒有辦法彎。就是因為第一次受傷，我媽他們那時候也覺得是不是不要再練了，後來我就想說，好吧，假如說媽媽他們不希望我再練了，那我就不要再練了，而且因為爸爸媽媽其實比較注重學業，所以他們會覺得你把學業顧好，有沒有體操其實沒有關係。後來我也比較以學業為中心，比較沒有那麼注重體操。

### 4.請問您是什麼因素讓你堅持訓練到現在？

答：因為國小的教練。他有一次就單獨找我過去，問我說：你是不是不想練了？然後我跟他說對，因為媽媽他們其實也不希望我練，因為我剛剛有說家長都比較注重學業，所以其實姐姐功課很好。那時候教練就跟我說：你覺得你有可能在學業方面贏過你姐姐嗎？我說不可能吧，然後他就說：那你是不是是一輩子都會活在他的陰影下？因為人家就會拿你跟他比較。其實後來練體操的時候學業方面就可能沒那麼注重，可是還是因為家長有盯著，所以就還可以。但是後來老師跟我講這句話後，我就覺得對耶，我好像就是會一輩子在被人家比較，我應該要找到一條比較屬於自己的路。而且因為國小時候是家長逼著唸書，我自己也不會主動性的去念書。

### 5.請問您覺得在過去的生涯發展過程中，誰給你的支持最多？

答：我覺得是媽媽。因為以前就有受傷，可是教練因為還有其他選手，所以你受傷，他可能叫你到旁邊復健，或是去做一些自主練習，比較不會去管你，這時候你會覺得好像沒有什麼動力，而且也不是那麼想要做復健，因為就是很累，我每天到體操館沒有辦法練習，就只能在一邊做復健，做完又很累，然後又看他們練，其實自己會很想睡覺，就覺得很累，可能就會打電話給媽媽，跟媽媽講這些事。他就會說，可是你都練到現在堅持到現在，那就繼續練下去，而且他也有跟我說，你的課業沒有像之前那麼顧了，所以你一定要找一條屬於自己的路，這樣以後出去才不會被人家看不起。

### 6.請問您他們提供的主要是哪方面的支持？

答：我覺得主要是心理層面上的支持。

### 7.請問您現在最希望誰能夠給予你支持？您希望他能夠提供你哪方面的支持？

答：我覺得是教練。因為說真的我媽他們可能比較不瞭解我們以後體育老師要當什麼，

可是教練他們會比較知道，所以後來我考上研究所之後，教練他們也都跟我說，你未來可能就是當體育老師，這份工作對於我將來家庭中的經濟狀況會比較穩定。我就覺得透過教練的支持，我可以更堅定我以後人生要走的路。還有就是幫我注意哪裡有教師缺，雖然這也是我自己該注意的。

**8.請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我價值觀、完美主義、工作價值觀產生影響？**

答：會，特別是在工作價值觀方面，因為以前其實我沒有很想當國高中的體育老師，我比較想要帶小朋友。可是因為教練鼓勵與支持，會讓我覺得其實帶國高中學生好像也沒什麼不好，而且至少讓我的經濟穩定，能幫家裡減輕一些負擔。我會比較希望未來的工作可以跟興趣做結合，而不是說別人說那個工作不錯，就往那個方向去走。因為其他東西我也不熟，所以就是我自己學到什麼東西，我把這些東西教給學生，這樣也還不錯。

**9.請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我瞭解評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的信心產生影響？**

答：會。爸媽精神上的支持可以讓我更有自信。

**10.請問您重要他人對您的支持是否會對您的生涯探索、生涯定向產生影響？**

答：會。因為爸媽比較希望我去做什麼的話，我就會先去試著瞭解與嘗試看看。可是我還是會表達自己的想法，也希望他們能夠聽聽我的想法。

**11.請問您對於自己在自我價值觀、完美主義與工作價值觀的看法？**

答：我覺得我對自己的價值觀還好，我會希望自己能夠把事情做到最好，然後希望工作能夠與興趣結合。

**12.請問您的自我價值觀、完美主義與工作價值觀是否會影響您對自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信心？**

答：會，國小的時候不熟悉不知道自己要做什麼，國中的時候，教練也不會說，上了大學才有接觸，這些會讓我更有自信地想要去當體育老師或專任教練。哪一個的影響層面最大？我覺得是工作價值，因為畢竟是自己的專長，自己的專長一定會比較有信心，所以我覺得是工作價值。

**13.請問您的自我價值、完美主義與工作價值是否會影響您的生涯探索與生涯定向？**

答：好像也是會，因為就是專長，從小當運動員接觸這些，像是完美主義的話就是想要把事情做到好，不然就是今天遇到一個問題，妳不知道這答案妳就想要一直找，找不到就睡不著，就是想要做到最後。我覺得這個對我影響來說比較不大。因為我覺得我比較沒有那個抱負，不會像很多人會有抱負說一定要拿到怎樣的成績，而我是到了研究所也就知道自己老了就會想說至少維持現狀或是進步一點點就好了，不要求很多但是有些微的進步都可以。

**14.請問您對於自己在自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信程度？**

答：以前是不太瞭解自己，上研究所後有較瞭解一些，再加上教練也會分析給我聽，讓我會愈來愈瞭解自己的志向，最主要就是想走教練教學專職。其實在大學的時候有修過生涯輔導課，它有讓我們做過那個調查表所，它裡面的項目沒有當體育老師，只有服務人員、公務人員或是其他什麼醫生那些，後來好像還是覺得自己不太清楚要幹麻，而且那時候真的不太想要當體育老師，因為覺得說學生好像會欺負你就沒有想要當，是後來才比較想要。當初為什麼你想要去修那個生涯輔導課？因為當初有修教程，剛好都搶不到課，剛好有一堂生涯輔導不知道好不好修，就先去修修看，修了以後感覺還不錯。問題解決能力方面呢？我覺得這方面還算不錯，遇到問題可能就是今天練習，要準備比賽了我卻整套做不起來，然後我可能就會想著一個一個動作慢慢恢復，可是像現在我去看學妹，她們好像會不知道要做什麼，教練說要恢復整套可是他不知道要從哪一個動作恢復，然後就每天忙碌的開始練，然後我就跟他說你要從哪個動作你覺得恢復最快，然後你可以從那個動作開始恢復，一個動作、兩個動作...那你整個動作都可以起來了，就覺得這個還不錯。未來計畫的擬定呢？我覺得最少應該 75% 的信心，其實以前因為爸媽顧功課，所以為了考試我還是會去念書，所以以後實習完去考教檢，就是為了通過教檢所以我也會去念相關書籍，然後我也想當體育老師所以這條路還蠻明確的。蒐集職業的資料方面呢？這一點我蠻有信心的，因為網路上都有相關資料，不然就是考完的學長姐、老師或者是教練，這方面是沒有問題。最後在目標選擇決定部分？我覺得我還蠻有自信的。

**15.請問您對於自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定自信心是否會影響您的生涯探索、生涯定向？**

答：我覺得會。那妳覺得哪一個影響因素比較大？我覺得目標選擇決定的影響較大。為什麼？因為我是那種想要做這件事情，就會想盡辦法可能從任何地方蒐集資料，然後確定自己的目標，並且一定要去達成，我覺得這一點會對我未來的生涯發展方向比較有影響。

**16.請問您是否有做過生涯探索？**

答：有。什麼時候？大二的時候。那當初為什麼想要去做生涯的探索？只是想要瞭解自己到底是怎樣的人，未來能夠做甚麼，因為其實說真的在還沒做以前人家說什麼我自己覺得好像都可以做。

**17.請問您對於未來生涯發展是否已經有方向？**

答：有，很確定就是體育老師。

**19.請問你對於目前的生涯發展現況感到滿意嗎？**

答：還都自己的掌握之中，還不錯。有沒有不滿意的地方？應該就是自己的訓練吧，因

為只有一個教練，男女生都是同一個教練，每次練習時間都要拖很久。

### 19. 最後你有沒有什麼想法想要建議？

答：學校要開體育老師的缺，因為學校不開這個缺我們就沒有工作機會。讓學生先瞭解他以後到底要幹嘛。還有我覺得要培養文書處理能力，因為運動員通常都是身體力行，比較不會用頭腦去動、手去做，其實不太會文書資料整理，現在科技很發達，很多人大學畢業了連 PPT 都不會做，就是要學一些以後會用到的東西或找自己的第二專長，要靠自己去找，因為別人跟你說的並不一定適合你，要自己去探索。運動員自己專長要顧，學業也不可以放掉，學業兼顧，說真的運動員一直在練習、一直在練習學業方面已經放掉很多了，出去外面和別人競爭，可是別人運動也都會，你只是比別人好一點可是學業就放掉很多，要自己補強這樣才不會和別人差很多。

## 受訪者 C

### 1. 請問您是從什麼時候開始從事游泳訓練？

答：小學二年級的暑假

### 2. 請問您當初是什麼因素加入游泳隊訓練？

答：當初就對運動有興趣，小學一二年級有參加過暑期夏令營，跆拳道、游泳。我們國小有游泳團，考進去之後就有很多時間去運動，剛好在學校上課的過程中，教練就看上我，叫我進去訓練。那時候跆拳道跟游泳都有接受訓練，一直到五年級兩邊教練都叫我選擇一個。因為那時候在游泳競爭性比較多，那時我在跆拳道同一個道館，沒有什麼競爭對手，所以就覺得游泳比較好玩。

### 3. 請問您有沒有想過要放棄游泳訓練？

答：有，第一次的放棄念頭在國一。小時候練習過程一路都很順利，成績一直都在很前面。從小六升國中組後就發現對手增加了，一直比不進全國前八名，開始壓力很大。因為那時候沒有主要的專項，等於我每個項目都比，但沒有一個入標，那時候覺得壓力大，又不想要有一直失敗的感覺，練習也很辛苦所以就有想要放棄。

### 4. 請問您是什麼因素讓你堅持訓練到現在？

答：成就感，因為我在游泳運動這方面可以得到比較高的成就感、榮譽感。平常在學校上課讀書比較沒辦法得到，但在游泳的過程中，雖然練習辛苦，可是辛苦換來的成就感會促使我一直有動力，而且剛好這又是我的興趣，所以就會很開心的一直練下去，不會覺得練習很辛苦。

### 5. 請問您覺得在過去的生涯發展過程中，誰給你的支持最多？

答：我從小就是單親家庭，我跟我爸，但小時候我爸的工作常常在外面，有時候晚上也都沒有回來。所以我從小很多時候都開始一個人自己生活，所以在這過程中我比較沒有覺得有哪些人我覺得幫助我比較多的人，大部分是我自己在思考，所以我從小

就蠻獨立的。

**6.請問您他們提供的主要是哪方面的支持？**

答：我覺得主要是心理層面上的支持。

**7.請問您現在最希望誰能夠給予你支持？您希望他能夠提供你哪方面的支持？**

答：我會希望我爸給我比較多的支持，因為畢竟他工作辛苦，而且又單親，所以我爸兼顧的事情很多、責任很重。當運動員很辛苦，但當運動員的父母更辛苦，他們需要花很多精神跟時間在我上面，不只工作，他也會陪我去練習。所以我會比較希望在這過程中，我會比較希望我爸可以支持我所做的決定。當然我自己會先決定好，比較不會先詢問他的意見。但我會希望他會支持我的決定。

**8.請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我價值觀、完美主義、工作價值觀產生影響？**

答：影響不大，因為我本身就是完美主義者，因為我常反省，提早發現問題把所有問題做到完美，希望所有事情都照我的想法去走。不太會有在過程中有人跟我意見相左，或中間有事情不順利。

**9.請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我瞭解評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的信心產生影響？**

答：我覺得不會。

**10.請問您重要他人對您的支持是否會對您的生涯探索、生涯定向產生影響？**

答：爸爸的支持影響其實對我影響不大。就像我之前說的，他從小因為工作很常不在家，那到我大學之後我也在台北住，等於我跟他在家裡生活的時間其實只有國高中的六年，說長不長說短不短，那除了這六年大部分時間他其實沒有陪在我身邊，所以他基本上沒有參與到我的決定，所以他對我的決定的意見就不會影響。

**11.請問您對於自己在自我價值觀、完美主義與工作價值觀的看法？**

答：我在過程中我很瞭解我自己能做的事情，也知道我自己的興趣與優勢在哪裡，也知道個性是怎樣。我覺得在我清楚自己的過程中，我也在社會下融入其他人、環境。我會因為環境而改變自己，但我還是瞭解我自己原本是誰。基本上我自己是一個非常追求完美的人，不達目的絕不放棄。我對自己的工作價值觀，我希望未來的工作跟我的興趣有做結合，大學的時候我就想好我要朝體育這方面去走，當老師也好、研究人員也好，不管怎樣的行業，即使從商，我還是會結合運動。

**12.請問您的自我價值觀、完美主義與工作價值觀是否會影響您對自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信心？**

答：應該會，因為我的生涯規劃都跟我自己的興趣跟認同去發展，所以我覺得應該是有關係的。你覺得哪一個對你影響比較大？我覺得是完美主義的部分，我一開始規劃事情的時候就會比較小心謹慎，那之後所換來的成就感也會比較高，之後成就感也

會產生比較大的信心。

**13.請問您的自我價值、完美主義與工作價值是否會影響您的生涯探索與生涯定向？**

答：我覺得影響蠻深。自己的價值觀就是影響我的生涯方向蠻重要的因素。還有我覺得我可以做到比現在更好，追求完美的個性就會讓我一直朝自己的目標前進，為了達到目的我會所有的資源來支持，所以我的目標通常會定很近期，我不會想到很遠的事情因為我覺得變化很多，在我能預測到的限期內，這樣短期幾年的目標我會去訂，再遠我預設不到我怕失誤怕估計錯所以會定短期的然後努力去走，中間過程中不太會受到影響改變。

**14.請問您對於自己在自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信程度？**

答：我對自己的瞭解程度很高。我知道沒有人比我自己還瞭解我，我這點可以肯定。**問題解決的能力自信心？**我覺得自信心很高，在問題還沒發生之前大部分的問題我都有想到，比較少會遇到我還沒想到的問題。**未來生涯的規劃部分？**我覺得我可以，因為我一直都有做這樣的生涯規劃，這個觀念和這想法從我高二到現在都還沒有改變過。**蒐集執業資料？**我也覺得我可以，但我還沒做過這樣的事情和準備，因為我覺得還沒有到那個時間點，太早蒐集覺得會有太多變數。**訂定目標的決定？**有，我很有自信。

**15.請問您對於自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定自信心是否會影響您的生涯探索、生涯定向？**

答：我覺得其實沒有差耶，這些對我的生涯規劃其實沒什麼太大影響。

**16.請問您是否有做過生涯探索？**

答：我從高中到現在一直有在想，直到最近我念研究所，我覺得看的事情變多了想的事情變多看的事情也會比較廣，愈想愈廣的時候就會覺得很多事情可以做但我又沒有辦法一次做好這麼多事情，那我就會在思考先做哪件事情對我是會比較有幫助的。因為家裡經濟其實也不好，我主要都自己在外面家教、教游泳然後賺生活費與生活費，在經濟狀況不允許下，還是必須要比如說找工作、出國沒辦法這麼順利，那我必須急著找到一個穩定的工作，沒辦法按照我所理想規劃的一個方向去走，所以經濟因素限制很多。

**17.請問您對於未來生涯發展是否已經有方向？**

答：有，我從高中開始就一直想：我想改善台灣的游泳環境，因為台灣的游泳教練的專業水準其實不夠，我想出國進修，現在國內的教練缺乏繼續進修和專業的素養，學習多看外面的社會，一方面也想說在大學當個科任老師可以繼續做研究。

**18.請問你對於目前得生涯發展現況感到滿意嗎？**

答：我到目前都還蠻滿意的。



### 19. 最後你有沒有什麼想法想要建議？

答：我覺得是學習，台灣運動員大部分就是缺乏學習，沒有學習你就不會自己去規劃、思考、也不會規畫自己的發展和生涯，你也不會因此得到更多技術、更少的傷害等，看得不夠就看得不夠廣，所以接觸的事情要多，再來是多看書多學習，才能做出更完善的規劃。還有我覺得不要放棄任何一個運動員，現在大部分的資源都是投資在比較優秀的運動員身上，重點培育學校、重點培育選手，但是他們所規劃和他們所看能不能到這麼準確？那些不被政府看重的選手是不是就沒有希望，我覺得應該不要放棄任何一個選手，應該再去規劃他們如何分配資源這是很重要的，因為曾經我不是重點培訓選手，不管在隊上我也不是重點選手，在這過程中運動員非常坎坷。

### 受訪者 D

#### 1. 請問您是從什麼時候開始從事田徑訓練？

答：國小五年級就開始。

#### 2. 請問您當初是什麼因素加入田徑隊訓練？

答：國小跑比較快，被老師看中。

#### 3. 請問您有沒有想過要放棄田徑訓練？

答：有，很多時候，技術練不起來老師有時候會很兇，就有點遇到挫折。所以幾次想要放棄都是教練太兇的關係？不是，還有其他因素，但都是小事情。因為我跟另外一個同學成績都不錯，老師對另外一個同學比較偏心，很多同學都替我抱不平，我就要很努力才能追上他。你有沒有想過成績差不多，你有沒有想過為什麼老師對他比較好？因為他比較會講話，我比較不太會我比較安靜，老師講什麼我就聽，我就安靜聽不會反駁什麼的。你會覺得教練對你有偏心可能就不想要練？對有一點

#### 4. 請問您是什麼因素讓你堅持訓練到現在？

答：有一段時間休息的時候，小到以前訓練站上頒獎台大家鼓掌，那種感覺是非常好的，又想要回去練。

#### 5. 請問您覺得在過去的生涯發展過程中，誰給你的支持最多？

答：同學和爸媽

#### 6. 請問您他們提供的主要是哪方面的支持？

答：精神層面吧！就像是我之前不想比賽呀，同學都會鼓勵我，讓我又有了動力與信心繼續參加比賽。那爸媽大概是經濟上幫我買釘鞋，爸媽之前都很忙沒有時間去看我比賽，高三那年全中運他們有到現場給我加油，那然後成績特別好，獲得雙金。

#### 7. 請問您現在最希望誰能夠給予你支持？您希望他能夠提供你哪方面的支持？

答：教練。為什麼？因為學科不好術科又掉的話會沒有重心，只要術科上面把成績帶上來其他方面都還好。希望教練提供訓練上實質上的協助，同學提供學業上的幫忙，

這對我來說很重要。

**8.請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我價值觀、完美主義、工作價值觀產生影響？**

答：會。隊友的支持會讓我對自己比賽的成績有比較高的期待，也會讓我設法把練習或事情做到最好，至於工作價值觀就還好，沒想那麼多。

**9.請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我瞭解評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的信心產生影響？**

答：自我瞭解評估喔！應該會吧！有時候自己會對自己產生一些懷疑的想法，會想要找同學或朋友問看看他們的看法，如果他們也認同我的看法，會讓我對自己較有自信。問題解決能力方面，我是一個蠻依賴別人的人，別人支不支持我影響蠻大的，如果周遭的人不支持我，我會不太敢按照自己的想法去處理問題。未來計畫擬定方面，我比較缺乏自主性，很容易被其他人的意見左右，所以在訂定計畫時，我會要問很多人，如果教練也支持我的計畫，我會比較有信心。為什麼？因為教練是過來人，比較會站在我的立場給我建議。目標選擇的決定方面，還是需要教練和同學的支持才能讓我比較有信心下決定。為什麼？因為他們的學習和成長過程以及處境和我比較相似。蒐集職業資料方面，也是需要他們的支持我會比較有把握。

**10.請問您重要他人對您的支持是否會對您的生涯探索、生涯定向產生影響？**

答：會，我會先看班上同學的走向，我再去想一想自己未來要走的路，如果同學也認為我適合走這條路，我就會試看看。那生涯定向呢，比較會聽教練的建議，教練支持的話我就會比較敢去做。

**11.請問您對於自己在自我價值觀、完美主義與工作價值觀的看法？**

答：我對自己有很高的期待，也希望有機會能夠去達成目標，只是有想法可是行動上會蠻弱的。為什麼？就有點三分鐘熱度吧。那妳有沒有想過如何改善？就積極點吧，心態調整。完美主義方面，會呀，但主要還是在田徑訓練。為什麼？因為就能力範圍之內。工作價值方面，是有想過當教練、老師，因為那跟我所學的比較相近，也比較符合我的興趣，但是因為我真的不敢在大家面前講話，所以就猶豫。

**12.請問您的自我價值觀、完美主義與工作價值觀是否會影響您對自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信心？**

答：我覺得會，特別是自我價值。為什麼？因為在運動場上我能夠突顯出自己的能力與價值，這是在學業或其他事情上我所無法得到的，當我在運動場上能夠有較優異的表現時，我會對未來生涯發展方向選擇與決定較具自信心。

**13.請問您的自我價值、完美主義與工作價值是否會影響您的生涯探索與生涯定向？**

答：應該還是完美主義。為什麼？就看自己能力範圍然後盡量把自己的事情做到最好，所以決定我未來的工作方向前我會盡我最大的能力找資訊還有問其他人的意見，然後才做出決定。

**14.請問您對於自己在自我瞭解評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信程度？**

答：自我瞭解評估方面，其實我對自己瞭解與否沒有很大的自信，我還是需要別人來幫助我才會比較有信心更瞭解自己。問題解決能力方面，也是沒信心。為什麼？因為我膽小，不太敢自己做決定，所以要是我遇到問題我都會先問同學的意見。未來計畫擬定方面，我還在看，所以我也還不是很有把握。蒐集職業資料方面，不太有自信。目標選擇決定方面，我沒辦法自己下決定，我一定要找其他人幫忙才有辦法下決定。

**15.請問您對於自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定自信心是否會影響您的生涯探索、生涯定向？**

答：會。那哪一項對你未來生涯發展影響最大？問題解決能力。為什麼？就因為我很不會自己處理問題，假如我對自己問題處理的能力更好的話，應該會比較確定未來發展的方向。

**16.請問您是否有做過生涯探索？**

答：有。什麼時候？高中。

**17.請問您對於未來生涯發展是否已經有方向？**

答：有初步方向，但我還無法確定。

**18.請問你對於目前的生涯發展現況感到滿意嗎？**

答：還好。有沒有不滿意的地方？學業方面。

**19.最後你有沒有什麼想法想要建議？**

答：學科方面吧，因為學業很重要。還有學校和政府單位要多關心運動員，提供補助金，也可以規劃生涯輔導課程，因為很多運動員都不清楚要如何規劃自己的將來，我覺得這蠻重要的，也可以協助職業訓練的服務，讓我們對未來比較有方向。

## 受訪者 E

**1.請問您是從什麼時候開始從事游泳訓練？**

答：如果算游泳專長的話是高中，因為我從小是鐵人三項，我是高中才正式進入游泳隊。

**2.請問您當初是什麼因素加入游泳隊訓練？**

答：升學管道比較暢通，那時鐵人三項不盛行，在彰化沒有學校願意配合，所以才加入游泳隊。

**3.請問您有沒有想過要放棄游泳訓練？**

答：有阿，小時候每天都想放棄，因為很早起。就因為要早起？因為很累，雖然覺得很有成就感，但是小時候不會想，就常想放棄，有一年暑假我一直嚮往和同學一起生活，我爸就說不要練就不要練，整個暑假都沒練，突然覺得很空虛，我覺得我爸是故意的，既然你不練習那就要開始做家事，過完暑假我才發現並沒有比較好，訓練才有比較愉快的感覺，好像一般人的生活也沒有我想像中的有趣。

**4.請問您是什麼因素讓你堅持訓練到現在？**

答：成就感吧。

**5.請問您覺得在過去的生涯發展過程中，誰給你的支持最多？**

答：我覺得家人和隊友給我最大的支持。

**6.請問您他們提供的主要是哪方面的支持？**

答：家人方面是比較實質方面，像是金錢，而隊友給的是心靈上的支持，沒有人陪我一起練我會走不下去會覺得很孤單，所以隊友的支持對我而言很重要。

**7.請問您現在最希望誰能夠給予你支持？您希望他能夠提供你哪方面的支持？**

答：家人支持最重要，他們的心理支持是讓我繼續訓練最大動力來源。所以現在你覺得金錢方面的支持還好？因為這階段自己開始有能力可以開始打工。

**8.請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我價值觀、完美主義、工作價值觀產生影響？**

答：我覺得還好耶！我自己不是一個追求完美的人，游泳方面當然是希望能追求最好的成績，但當你站在頒獎台拿第二名時會覺得自己的還不夠好，要再努力，而別人的支持與否對我影響不大。我家人是屬於你想做什麼就去做，非常民主，所以我覺得他們支持與否應該都不會影響我對未來工作的態度。

**9.請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我瞭解評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的信心產生影響？**

答：自我瞭解評估與問題解決能力我覺的影響不大，但是對未來計畫的擬定方面，我覺得如果能得到家人的支持我的信心會增加很大，因為表示他們也認同我的想法，相信也會祝福我，支持我朝計畫目標前進。蒐集職業資料和目標選擇決定方面，我覺得同學的支持很重要，因為我們家只有我走教職，他們可能也不知道這一塊的專業程度，如果是同學一起在這環境一起打拚，相互扶持我覺得會比較有信心，所以我覺得同學與隊友的支持對我在蒐集職業資料與目標選擇決定自信心有較大的幫助。

**10.請問您重要他人對您的支持是否會對您的生涯探索、生涯定向產生影響？**

答：會，尤其是我覺得是同學的支持。因為我從小就離家，在彰化我們就一起住在游泳池的宿舍裡，家人較沒有在干涉我的生活，我的成長過程比較多都和隊友與同學在一起，所以他們的支持會對我的未來生涯探索與生涯方向決定較有影響。

**11.請問您對於自己在自我價值觀、完美主義與工作價值觀的看法？**

答：我不是覺得得過且過，可是如果每天都不快樂那我就沒辦法做一件事情或一個工作，我寧願每天很快樂，我自己沒有說一定要多大志向，所以我覺得快樂比較重要。完美主義方面，在游泳領域我是會有這種性格，但在其他地方還好。工作價值觀方面，我覺得工作還是要和興趣做結合，如果我要當老師或是教練，我覺得沒有熱情就不會去做到完美或是做到讓自己認同，且如果對象是學生，你沒有興趣與熱誠，那影響的是很多人。

**12.請問您的自我價值觀、完美主義與工作價值觀是否會影響您對自我瞭解與評估、問題**

**解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信心？**

答：完美主義與自我價值是還好，工作價值比較有影響，因為我知道自己的興趣與專長在那裡，我也大概確認我未來的工作就是要跟自己的專長結合，所以會對自己未來的工作發展比較有期待，所以會對自己未來的計畫擬定與目標選擇決定較有信心。

**13.請問您的自我價值、完美主義與工作價值是否會影響您的生涯探索與生涯定向？**

答：會。工作價值影響生涯定向最大，因為我覺得工作就是要和興趣做結合，做自己喜歡的工作，而不是別人做什麼自己就去做，如果我還沒有找到自己的興趣，就沒辦法有訂定未來方向，探索的部分也會受到影響，就我的認知，探索是定向的一個過程，你不往你的興趣探索你也不會有興趣方向的定向，所以工作價值對我的生涯探索與生涯定向影響最大。

**14.請問您對於自己在自我瞭解評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信程度？**

答：自我瞭解評估方面，我覺得還好。那你有沒有想過要更瞭解自己？有想過，但我不知道該怎麼做。問題解決能力方面，我是還不知道我的底線在哪裡，但我解決問題的態度還蠻一致的，我不會很緊張或者是很焦慮，看得蠻開的，比較放寬心，遇到問題會想辦法解決，不能解決也不會說卡在那裏，我會找人幫忙，所以說我對於解決問題的能力蠻有自信的。未來計畫擬定方面，其實我不太有自信耶，因為我雖然已經大概知道自己要從哪個方向去發展，但是還不是很瞭解要如何擬定計畫，因為以前也沒學過這方面的知識，所以覺得有點難度。蒐集職業資料方面，自己覺得還要再加油。目標選擇決定方面，這個部份就很有，因為我不會違背自己的意思做自己沒辦法做的事情，也比較不會因為別人而影響自己的決定。

**15.請問您對於自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定自信心是否會影響您的生涯探索、生涯定向？**

答：會，我剛剛有說我的自我瞭解評估可能才六、七分，若我能夠對自己瞭解多一點自信的話，應該可以定一個具體目標，然後朝那個方向走。

**16.請問您是否有做過生涯探索？**

答：有。什麼時候？高中。

**17.請問您對於未來生涯發展是否已經有方向？**

答：有初步方向，但我還無法完全確認。

**18.請問你對於目前的生涯發展現況感到滿意嗎？**

答：還可以。有沒有不滿意的地方？我覺得從小花太多時間在反抗，如果把那些反抗省略，我覺得現在可能會游的更好。

**19.最後你有沒有什麼想法想要建議？**

答：在人際關係互動這一塊我覺得蠻重要的，我並不會因為我是一個游泳選手就和一般生談不上話，同學的支持會影響我訓練與學業，也會對未來的生涯出路會有所幫助，但是有許多優秀選手就是不太會跟其同學交流，遇到瓶頸或問題時只能自己想辦法，

產生很大的壓力。升學方面我覺得如果國家真要培養，應該要從小就給選手一些飲食與訓練法的專業知識，我覺得台灣有太多選手都是被土法煉鋼練壞，可能台灣因為教育和現實的問題，大家都把運動訓練當一個跳板，感覺很可惜。其實選手壽命真的不長，大學第一年我根本不知道我要幹嘛，我單純是因為◎◎游泳隊實力很強而進來，進來後要不要教育學程？，很多同學修了一半才發現自己根本不想要當老師，學校如果可以提早讓我們體驗與探索自己的興趣與志向，應該會更好。生涯探索真的很重要，可以像技職類那樣有職業見習課程我覺得這是具體作為，還有應該針對運動員開設生涯輔導相關課程，而且我覺得一進來大一就要，不要等到大學四年級才要生涯輔導，那太晚了。

## 受訪者 F

### 1.請問您是從什麼時候開始從事田徑訓練？

答：高中。

### 2.請問您當初是什麼因素加入田徑隊訓練？

答：我哥是◎◎高中體育班學生，我爸覺得我也有跳躍的能力，所以我考進同所學校體育班。

### 3.請問您有沒有想過要放棄田徑訓練？

答：一定有阿，我前兩年高中的時候連起跑架都不會用，其他人都是體育生專長生，和大家一起練習有挫折感，高二大家都去參加中小聯運只有我沒有，我充滿失落感與失望，想要放棄。

### 4.請問您是什麼因素讓你堅持訓練到現在？

答：那時候想如果沒成績，至少可以把身體練好一點，從那時候就有點轉變強烈的企圖心就出來了，那時就一直練習然後慢慢成績就出來了，也就堅持到現在。

### 5.請問您覺得在過去的生涯發展過程中，誰給你的支持最多？

答：非家人莫屬。

### 6.請問您他們提供的主要是哪方面的支持？

答：雖說家裡經濟沒有很好，但家人就是盡可能在金錢與精神方面鼓勵我。

### 7.請問您現在最希望誰能夠給予你支持？您希望他能夠提供你哪方面的支持？

答：還是家人，我很愛我的家人，他們的每一句話我都會掛在心上，我很在意他們，所以他們的支持對我來講非常重要，他們像現在一樣當我的避風港。

### 8.請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我價值觀、完美主義、工作價值觀產生影響？

答：會阿，老實說，我之前也是比較悶、沒自信的人，我爸媽會常跟我輔導與鼓勵我，讓我有勇氣面對自己，也對自己的未來有較高的期待與希望。

### 9.請問您重要他人對您的支持是否會對您的自我瞭解評估、問題解決能力、未來計畫擬

**定、蒐集職業資料、目標選擇決定的信心產生影響？**

答：恩，多多少少還是會。特別是目標選擇決定部分，因為爸媽支持所以我對我未來的職業發展方向決定很有信心，一定可以達成。

**10.請問您重要他人對您的支持是否會對您的生涯探索、生涯定向產生影響？**

答：是不會，因為我已經很明確知道我想要什麼。如果他們不支持呢？那還蠻難過的，但我還是會堅持我的目標。

**11.請問您對於自己在自我價值觀、完美主義與工作價值觀的看法？**

答：我覺得我自己的實力不只是這樣而已，我認為我可以有更好的成績表現，我對自己有更高的期待。完美主義方面，運動員嘛，在練習的時候，一個動作可能都要做一、二十次，反覆做到最好為止，因為這樣才可能有好成績。工作價值方面，當然以能夠穩定帶給家人安心的生活最重要，所以還是薪水較高為考量因素。

**12.請問您的自我價值觀、完美主義與工作價值觀是否會影響您對自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信心？**

答：會。特別是工作價值，雖然前面說到薪水高低是影響未來工作選擇的重要因素，但是還是會跟興趣有關的，因為這樣工作起來會比較甘願，也比較快樂。也因此，我會覺得我對自己目標選擇決定有很高的自信心。

**13.請問您的自我價值、完美主義與工作價值是否會影響您的生涯探索與生涯定向？**

答：工作價值吧！因為我對未來工作的看法還是希望能夠與興趣和專長結合，當然我所做的生涯探索行動與職業發展方向評估都會依照我的工作價值觀進行。

**14.請問您對於自己在自我瞭解評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定的自信程度？**

答：基本上我覺得我都還蠻有自信能夠做到我想要的。

**15.請問您對於自我瞭解與評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料、目標選擇決定自信心是否會影響您的生涯探索、生涯定向？**

答：會，我覺得問題解決能力會影響最大，因為我永遠都不知道我到底準備好了沒，還是會有點怕，假如我對自己處理問題的能力更有信心，我就會更大膽地去設定我的練習目標與生涯發展方向，即使過程中遇到問題，我也相信我有能力去克服，而不會裹足不前，相信對我的幫助是很大的。

**16.請問您是否有做過生涯探索？**

答：有。什麼時候？高中。

**17.請問您對於未來生涯發展是否已經有方向？**

答：運動教練吧，因為我自己本身是比較坐不住的人所以沒有考慮當體育老師。

**18.請問你對於目前的生涯發展現況感到滿意嗎？**

答：還可以。有沒有不滿意的地方？但我覺得學科還不满意，雖然有顧到，但當初我是想要來這裏多學一點但感覺沒有學到很多。

**19.最後你有沒有什麼想法想要建議？**

答：要做生涯的探索，因為有些人是算是被硬逼上來念書或者是選擇這條路，其實很多

人都不願意，所以他們本身自己根本不知道自己以後要幹嘛，一直練習也沒有太大的目標性，已經不喜歡了，所以運動員本身應該要負點責任，要去瞭解自己未來想要做什麼？能夠做什麼？不要到畢業才在後悔。學校或政府應該要多一點獎勵，像我家境比較不好的，獎金對我來講非常重要。學校要幫運動員進行生涯輔導，像是上生涯輔導課、幫運動員找建教合作管道，可以讓運動員學習第二專長，如此一來應該會對退役後的生涯發展比較有幫助，也比較不會害怕。