

附錄一 「生涯決定困難量表」使用同意書

「生涯決定困難量表」使用同意書

茲同意邱卉綺同學採用本人所修訂之「生涯決定困難量表」，以
做為其碩士論文之研究工具。

同意人：田秀蘭

簽 名：

附錄二 「生涯決策自我效能預期量表」使用同意書

「生計決策自我效能預期量表」使用同意書

茲同意邱卉綺同學採用本人所修訂之「生計決策自我效能預期量表」，以做為其碩士論文之研究工具。

同意人：陳金定

簽 名：

高中生生涯態度問卷

親愛的同學：您好！

非常感謝您協助填答本問卷，您的用心將對此研究領域有莫大貢獻！

這份問卷的主要目的，在幫助您了解在面對生涯決定時，可能遇到的困難以及生涯自我效能和身心健康的問題。本問卷中詢問的資料僅供研究分析之用，您所填答的資料絕對保密，所以請你以最輕鬆的心情，依照自己的實際狀況，放心填答。謝謝您的協助！

敬祝 學業進步 健康快樂

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

指導教授：田秀蘭 博士

研究生：邱卉綺 敬上

中華民國九十四年三月

基本資料

◆學校：_____高中

◆實足年齡：_____歲

◆年級 高一 高二 高三

◆性別 男 女

◆國中入學高中管道 申請入學 聯合登記分發入學 其他

◆就讀類組 社會組 自然組

<高一同學填寫期望類組，高二及高三同學填寫現在就讀類組>

◆高中階段是否曾上過生涯規劃等相關課程 無 有

◆您是否已經決定未來的職業方向？請在最適合你的選擇項前打勾（單選）：

我還不確定以後要做什麼，而且也不需急著決定，反正船到橋頭自然直。

我尚未決定職業方向，但即使是有足夠的探索，我也覺得很難決定。

對將來要從事的職業方向，我正感到疑惑，主要是因為探索還不夠。

我沒有經歷過困惑或無法決定的階段，但我知道以後要做什麼。

經過一陣子的懷疑及思考之後，現在已經決定了未來的職業方向。

第一部分 生涯態度量表(CCDQ)

這部分問卷的主要目的，在了解一般學生在面臨生涯決定時所可能遇到的困難或阻礙。在以下幾個描述句子裡，如果所描述的內容與你的情況非常類似，請你圈選『5』或是接近『5』的數字，如果與你的情況非常的不相似，請你圈選『1』或是接近『1』的數字。您的填答結果對本研究有相當的影響，請不要遺漏任何一題，也毋需在任何一個題目上花太多的時間思考。謝謝您的填答！

很不相似 1 2 3 4 5 非常相似

與我的情況很不相似 1 2 3 4 5 與我的情況非常相似

1. 我不想現在就決定未來的生涯發展方向。……………1 2 3 4 5
2. 工作並不是我生命裡最重要的一件事。……………1 2 3 4 5
3. 船到橋頭自然直，等時候到了，自然會有一個適合我的決定。……1 2 3 4 5
4. 我覺得自己是個很難做決定的人。……………1 2 3 4 5
5. 通常在他人的肯定或支持之後，我才敢作成決定。……………1 2 3 4 5

6. 我平常就很少對任何事情做承諾。……………1 2 3 4 5
7. 我很害怕面對失敗。……………1 2 3 4 5
8. 我相信只要有一份工作，連帶著我的個人問題也能得到解決。……1 2 3 4 5
9. 我相信有一份理想的工作可以滿足我所有的期望。……………1 2 3 4 5
10. 一次的決定就可能影響我一輩子的發展，我必須非常謹慎。……1 2 3 4 5

11. 我不知道做決定要經歷哪些步驟。……………1 2 3 4 5
12. 做決定時，我不知道應該考慮哪些因素。……………1 2 3 4 5
13. 我不知道如何將對自己的認識以及對職業的認識作一連結。……1 2 3 4 5
14. 我不清楚自己具備哪些能力。……………1 2 3 4 5
15. 我不了解自己的人格特質。……………1 2 3 4 5

16. 我不知道自己究竟適合怎樣的工作。……………1 2 3 4 5
17. 我不清楚自己有哪些與職業相關的興趣偏好。……………1 2 3 4 5
18. 我不確定自己未來是否能學得在工作上所需具備的能力。……1 2 3 4 5
19. 我不知道自己的人格特質在未來會有什麼改變。……………1 2 3 4 5
20. 我不知道在未來還有哪些職業選擇會是適合自己的。……1 2 3 4 5

21. 我不知道自己未來還會發展出哪些職業興趣。……………1 2 3 4 5

22. 我不知道目前可以接觸哪些不同的職業或訓練機會。……………1 2 3 4 5
23. 我不清楚在不同的職業或訓練機會裡，有哪些內容會是自己有興趣的。……………1 2 3 4 5
24. 我不清楚工作世界未來會有哪些不同的職業或訓練機會。……………1 2 3 4 5
25. 我不清楚未來的職業或生涯訓練機會裡會有哪些不同的內容。……1 2 3 4 5
26. 我不知道還有哪些方式可以更了解自己。……………1 2 3 4 5
27. 我不清楚還有哪些管道可以增進對工作世界的認識。……………1 2 3 4 5
28. 我覺得我對自己能力的認識是不完全正確的。……………1 2 3 4 5
29. 我覺得我對自己人格特質的認識是不完全正確的。……………1 2 3 4 5
30. 對於自己適合從事哪方面的職業，我覺得我的看法並不是十分可靠的。……………1 2 3 4 5
31. 我對自己職業興趣的認識並不是完全正確的。……………1 2 3 4 5
32. 我不確定是否有某一項特定的職業或訓練機會。……………1 2 3 4 5
33. 我對職業或訓練機會的所得資料並不是完全正確的。……………1 2 3 4 5
34. 對於我個人內在的衝突或不一致，我不太願意做妥協。……………1 2 3 4 5
35. 有好幾個同樣吸引我的職業，讓我不知道如何做決定。……………1 2 3 4 5
36. 對目前可得的幾個工作機會或發展方向，我都不太喜歡。……………1 2 3 4 5
37. 在我喜歡的職業選擇裡，有一兩個地方是我不喜歡的。……………1 2 3 4 5
38. 我的不同偏好無法在同一個職業選擇裡同時得到。……………1 2 3 4 5
39. 我知道自己喜歡做什麼，但覺得自己在那方面能力不夠。……………1 2 3 4 5
40. 我的能力遠超過我所喜歡職業所應具備的能力。……………1 2 3 4 5
41. 我所期望的生涯選擇與家人對我的期望有所不同。……………1 2 3 4 5
42. 在我所偏好的工作性質方面，家人的看法與我的看法不同。……………1 2 3 4 5
43. 家人及師長對我的職業選擇有不同的看法。……………1 2 3 4 5
44. 家人及師長對我所期望的工作特質有不同的看法。……………1 2 3 4 5
45. 我害怕做了決定之後又後悔，因此一直很難對未來作決定。……………1 2 3 4 5
46. 家人或自己的健康狀況影響我對未來工作的決定。……………1 2 3 4 5
47. 自己所讀科系的未來出路並不符合自己的興趣。……………1 2 3 4 5
48. 我不清楚自己的工作領域在未來會有如何的演變趨勢。……………1 2 3 4 5
49. 家庭的經濟狀況影響我對未來發展方向的決定。……………1 2 3 4 5
50. 國家的教育政策經常改變，讓我覺得不知如何決定自己的未來動向。……………1 2 3 4 5

第二部分 生涯決定自我效能預期量表

這份量表的目的是，是在幫助各位同學了解，當你在選擇投考大學類組、大學科系，和未來職業時，你對自己處理這一類問題的能力，有多少信心（或多少把握）。

全量表共有 45 題，每一題敘述後面，都有一個評定量尺，用以評量對自己能力的信心程度。請仔細閱讀每題敘述，並在最適當的地方圈選。

完全沒信心 1 2 3 4 5 完全有信心

你有多少信心（或把握）能……

1. 說出幾個自己感興趣的大學科系。……………1 2 3 4 5
2. 由圖書館內找到幾個感興趣職業的資料。……………1 2 3 4 5
3. 從一些考慮選擇的大學科系中，選出一項最適合自己的科系。……1 2 3 4 5
4. 為自己未來的五年，升學或就業，目標訂一計畫。……………1 2 3 4 5
5. 正確地評量自己的能力。……………1 2 3 4 5

6. 說出自己理想的職業，必備的條件或學歷。……………1 2 3 4 5
7. 從一些未來可能從事的職業中，選出一種最適合自己的職業。……1 2 3 4 5
8. 訂一計畫，使自己能正確地選出未來選修的科目。……………1 2 3 4 5
9. 說出幾種自己感興趣的職業。……………1 2 3 4 5
10. 說出想投考之類組的考試科目。……………1 2 3 4 5

11. 說出一種適合自己生活方式的職業。，所謂生活方式，例如按時上下班、活躍的社交圈等。……………1 2 3 4 5
12. 選出適合自己個性的職業。……………1 2 3 4 5
13. 說你未來的職業，必須具備的能力、興趣和個性。……………1 2 3 4 5
14. 說出自己理想中的職業。……………1 2 3 4 5
15. 選擇父母不同意的大學科系或職業。……………1 2 3 4 5

16. 詢問就讀大學的校友，以取得正考慮選擇之科系的有關資料。……1 2 3 4 5
17. 選出未來將從事的職業，而不擔心是否將來會後悔做此選擇。……1 2 3 4 5
18. 找出介紹職業或大學科系的書報或雜誌。……………1 2 3 4 5
19. 當不滿意從事的職業時，能設法轉業或改變自己。……………1 2 3 4 5
20. 說出自己最想從未來的工作中獲得什麼，例如名望、安全感、金錢等。……………1 2 3 4 5

21. 參加有關的社團、野營活動等，獲得親身的體驗，來幫助自己決定升學或就業的方向。……………1 2 3 4 5
22. 參加與未來職業方向有關的工作，例如暑期打工，以獲得工作經驗。……………1 2 3 4 5
23. 在父母或朋友強迫自己選擇超過能力範圍的職業或類組的情況下，能設法維持自己的決定。……………1 2 3 4 5
24. 說出自己最追求之職業的工作職責，例如小學教師的職責為擔任小學各科的教學。……………1 2 3 4 5
25. 說出自己選擇升學的原因。……………1 2 3 4 5

26. 有效地運用輔導室或就業輔導處的資源，來訂立升學或就業計畫。1 2 3 4 5
27. 為了理想的工作，而遷居到另一個城市。……………1 2 3 4 5
28. 說出自己最擅長的學科。……………1 2 3 4 5
29. 到工廠或公司參觀，以收集有關資料。……………1 2 3 4 5
30. 選出適合自己興趣的職業或大學科系。……………1 2 3 4 5

31. 在聯考失敗後，再來一次。……………1 2 3 4 5
32. 決定將來工作的對象是人，例如招待貴賓，幫助別人解決人際關係的問題；或是資料，例如處理電腦資料，文書資料。……………1 2 3 4 5
33. 選出適合自己能力的職業或大學科系。……………1 2 3 4 5
34. 選出對自己將來的學業或職業有幫助的課程。……………1 2 3 4 5
35. 當不能如願地從事第一優先選擇的職業，或就讀第一優先選擇的科系時，仍可找到幾個適合自己的職業或大學科系。……………1 2 3 4 5

36. 說出自己的個性。……………1 2 3 4 5
37. 詢問你感興趣之職業的工作人員。……………1 2 3 4 5
38. 選出未來投考的大學類組，如第一、第二、第三類組，並對這項決定相當滿意。……………1 2 3 4 5
39. 找出與自己未來職業有關的從業人員、公司或機構。……………1 2 3 4 5
40. 說出自己喜歡的生活方式。……………1 2 3 4 5

41. 當不喜歡第一個優先選擇的類組或大學科系時，自己會設法轉組或改選。……………1 2 3 4 5
42. 選出未來投考的大學組別，例如文、法、商、理、工等。……………1 2 3 4 5
43. 選出一種令自己滿意的職業。……………1 2 3 4 5
44. 訂立和自己個性、興趣、能力相吻合的升學或就業計畫。……………1 2 3 4 5
45. 選出一種令自己滿意的科系。……………1 2 3 4 5

