

第貳章 文獻探討

本章共分三節說明，第一節為生涯發展之理論基礎；第二節為生涯阻隔之理論基礎；第三節為生涯發展與生涯阻隔相關研究之探討。

第一節 生涯發展之理論基礎

一、生涯與生涯發展之定義

「生涯」的英文Career，根據牛津辭典（Oxford Dictionary）的解釋原有「道路」之意，可引申為個人一生的道路或進展途徑。事實上所謂的「生涯」，應包括工作、家庭、自我、愛情、休閒和健康等層面，可視為個人整體謀生活動和生活型態的綜合體，也即人生發展的整體歷程（羅文基、朱湘吉、陳如山，1991）。因此，生涯之定義不只是一生的職業，其他非職業的層面，也都包含在生涯之中，逐漸形成個人的生活形態與生涯發展歷程。表2-1為國內外學者對「生涯」所提出的定義，從表中可看出隨著時代的不同，國內外學者對於生涯的定義也有不同的解釋。

表2-1 生涯之定義

提出者	定義
Super (1957)	生涯指一個人終生經歷的所有職位的整體歷程。
Hall (1976)	生涯是指人終其一生，伴隨著與工作或職業有關的經驗和活動。
林幸台 (1987)	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，同時也涉及其他非工作或職業的活動，即個人生活中食衣住行育樂各方面的活動與經驗。
金樹人 (1988)	生涯是指人一生中所扮演的系列角色與職位。

表2-1 生涯之定義（續）

提出者	定義
楊朝祥（1989）	生涯就是個人在其職前、職業及退休後所擁有的各種重要職位與角色的總合。
張添洲（1993）	生涯是指個人選擇適當的工作或事業，透過他的工作生命去追求人生價值的課題。
吳芝儀（2000）	生涯不僅止於工作或職業。生涯是一個有關生活風格的概念，包含一個人在其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）	生涯為涵蓋個人一生當中，在家庭、學校、工作與社會上各方面的活動與經驗，而其發展則跨越整个人生，成為一個連續不斷的歷程，逐漸塑造出個人獨特的生活型態。

根據以上國內外學者之看法可將生涯歸納出下列四點特性（羅文基、朱湘吉、陳如山，1991；邱美華、董華欣，1997）：

- （一）獨特性：是每個人根據個人的人生理想，為實現自我而逐漸開展的獨特生命旅程，在型態上或許會有相同的情形，但實質上卻有所差異。
- （二）終生性：是個人一生的事業發展與整體生活型態的總合，包括個人就業前、就業中與退休後的整體經驗與活動，即是終生發展的歷程。
- （三）發展性：每個人的生涯都是一種動態發展的歷程，即是根據個人在不同階段的需求而不斷改變與成長。
- （四）綜合性：個人所從事的工作或職業，會決定其生活型態，此兩者間難以分開。因此，生涯應是具有整合性，即是涵蓋人生整體發展的各個層面，而不只限於工作或職位。

隨著個人年齡的增加與經驗的累積，逐漸開展的生涯發展過程可從個人面與社會面兩個層面加以分析。個人的生涯發展過程在各階段會因年齡、所處環境以及社會期待等因素，而有不同的需要與任務，同時也顯現出其發展的特色。整體而言，生涯發展是指個人一生當中，關連到教育、職業、以及其他重要角色的選擇、進入與進展，其最終目標都在實現個人的自我（林幸台，2003）。表2-2為各專家學者針對生涯發展所下的定義：

表2-2 生涯發展之定義

提出者	定 義
Herr & Cramer (1996)	生涯發展是指個人一生中工作或職業連續的生活歷程，包括個人之自我認同、生涯認同及生涯成熟等特質發展的歷程，引導其工作價值、職業選擇、生涯型態、角色整合、自我認同、生涯認同及教育進修，以及其他相關的現象。
蔡培村(1994)	生涯發展是一生連續且呈階段性的發展歷程，在時間上是指個人從出生到死亡的人生歷程。在空間上是指個人與周遭環境的交互作用，在心理上是指個人在心智與人格的成熟與變化，在社會上是指個人的社會角色與責任義務的轉換。
楊朝祥(1994)	生涯發展係指透過教育、社會及輔導的有效結合，以協助個人建立正確的自我概念，並熟悉以工作為導向的價值觀，將其融入於個人的價值體系內，經由有效的生涯選擇、生涯規劃及生涯目標的追尋，達成自我實現的目標。
黃天中(1996)	生涯發展是基於組織與個人的需求，是個人一生中連續不斷的發展歷程，包括個人在家庭、學校、社會中各項活動與經驗，塑造個人獨特的生活方式與發展方向。
林幸台(1997)	生涯發展是一終身的歷程，在每個年齡階段身心發展狀況的不同，各有其獨特需要、任務或活動目標，由幼年至老年前後相連、持續變化、逐漸發展，終而成就個人獨特生活方式的特性。

綜合以上學者所述，生涯發展之內涵可從廣義與狹義兩個層面來探討。廣義地說，生涯發展是指包含個體、心理、職業、家庭與社會生活各

範圍的總和，各個層面相互影響；狹義地說，生涯發展是指個體在職業、工作層面的參與。

二、生涯發展之理論

生涯發展論是根據發展心理學、自我心理學的原理所提出的，其強調職業的選擇為一長期發展的歷程，因此必須特別注重個人發展階段中，自我概念的發展以及各階段生涯發展任務與生涯成熟的意義（邱美華、董華欣，1997）。表2-3為各學者所提出之生涯發展理論。

表2-3 生涯發展理論

理論	代表人物	主要概念	適用年齡	輔導上的應用
特質論	E.G. Williamson	特質評量 特質與工作的連結	中學以上	選擇時刻的抉擇
需要論	A. Roe	心理需求源自兒時教養態度	終生	廣泛適用
類型論	J.L. Holland	個人屬性與經驗	早期經驗	廣泛適用
心理分析論	E.S. Bordin B. Nachmann S.J. Segal	心理需求基於心理分析的人格發展理論	早期人格發展	心理需求之探索
生涯發展論	D.E. Super E. Ginzberg Tiedeman & O'Hara	發展階段 生涯型態 生涯成熟及自我概念	終生	不同年齡階段適用 輔導與生涯計劃
決策論	H.B. Gelatt M.R. Katz	決策歷程 決策具累加效應	終生 強調廿、卅歲前	廣泛適用
社會學習論	J.D. Krumboltz A.M. Mitchell C.E. Thoresen	學習 適應技能 經驗影響	終生 強調廿、卅歲前	廣泛適用

表3-3 生涯發展理論 (續)

理論	代表人物	主要概念	適用年齡	輔導上的應用
社會	P.H. Blau et al. D.G. Miller & W.H. Form	社會影響 就業機會	終生	廣泛適用
經濟	S. Rottenberg L.G. Thomas	人力供需 就業機會及職業收入	終生	廣泛適用

資料來源：邱美華、董華欣（1997）

本研究主要探討師範校院體育系學生之生涯發展情況，而生涯發展理論之主要代表人物為 Ginzberg 和 Super，這二位學者皆曾針對大學階段提出相關生涯發展之重要性，因此，以下將針對此兩種理論做介紹，以求對大學階段的生涯發展有更進一步的瞭解。

（一）Ginzberg 等人之職業選擇理論

Ginzberg、Axelrad 和 Herma（1951）等人認為生涯發展是一種過程，強調在此歷程隨時要做不同的生涯抉擇，每個步驟與前面及後續的步驟都有關聯，前一階段的發展將會影響到下一個階段的進行，且個體在20多歲時會達到發展的高峰（余鑑，1999）。此外，Ginzberg 等人根據實徵研究的結果依不同年齡層生涯發展的特性，將個體的生涯發展區分為以下三個時期：

1. 幻想期

指10歲以前，在4、5歲時已顯現出對職業的興趣及性向，由內在的好奇進而透過遊戲模仿職業行為，經由成人的稱讚而獲得增強。由於此時期

之兒童極少運用理智的思考，所以對於職業的概念大多憑直覺與想像。

2. 試驗期

此時期為11歲到18歲，分為興趣、能力、價值與轉移四個階段。

- (1) 興趣階段 (11-12歲)：開始覺察並培養其對某些職業的興趣。
- (2) 能力階段 (13-14歲)：以個人之能力為核心，衡量並表現其能力在職業相關活動上。
- (3) 價值階段 (15-16歲)：逐漸瞭解職業的價值，並兼顧個人與社會之需要。
- (4) 轉移階段 (17-18歲)：開始統整相關職業選擇的資料，期能正確瞭解其未來之發展方向。

3. 實現期

此時期為18歲至成年，分為試探、具體化及專精化三個階段。

- (1) 試探階段：根據試驗期統整結果進行探索，試探職業機會與可能的選擇。
- (2) 具體化階段：藉著試探階段之經驗作更進一步選擇，進入具體化階段。
- (3) 專精化階段：依照自我選擇之目標，作為各專業的就業準備。

在其理論陳述二十年後，Ginzberg (1972) 等人重新整理其理論，並提出修正。首先，主張職業決策的過程並未於青年期結束，而是貫串個人整個工作生活，在目標或工作情境改變時需要決策及再決策。其次，改變其強調職業選擇的不可逆轉性；最後以最佳化代替妥協。此處強調的觀點是個體經常地試圖改善變遷的自我與情境間，所需之職業的適配性，以及

在準備階段（青少年時期受教育的時期）所作的決策，有助於形塑未來之生涯（余鑑，1999）。

後來到了1984年，Ginzberg再度探討其在1957年與1972年所建構的理論，修正其早期的觀點，認為個人20歲以前發生之事，會影響他的生涯，其會保留相當大的範圍，做日後決策之用（余鑑，1999）。而此一時期與大學階段相符合，因此，大學階段生涯發展之情形，對於其未來之生涯發展有很大的影響。

（二）Super生涯發展論

Super（1953）認為生涯發展是在個人與社會因素之間不斷交融而互相影響的動力性歷程，調節個人的自我概念，此一歷程的發展結果，決定個體在不同生涯階段中選擇所扮演的角色（吳芝儀，2000）。以下將針對Super根據個體年齡所提出的「生涯彩虹圖」、「生涯發展階段與任務」做一介紹。

1.生涯彩虹圖

Super（1990）所描繪出的「生涯彩虹圖」（如圖2-1）是用來說明「生活廣度」及「生活空間」之生涯發展觀念的最佳形容詞，所謂的「生活廣度」是指人生的發展歷程，可分為成長、探索、建立、維持及衰退五個階段。而所謂的「生活空間」則是指個人在同時期所扮演的不同角色，包括兒童、學生、休閒者、公民、工作者、配偶、家長、父母及退休者等九個角色，透過不同角色的互動、匯集而組成生涯。而扮演這些不同角色的四

個人生劇場分別為家庭、學校、社會、及工作場所（林幸台，2003）。

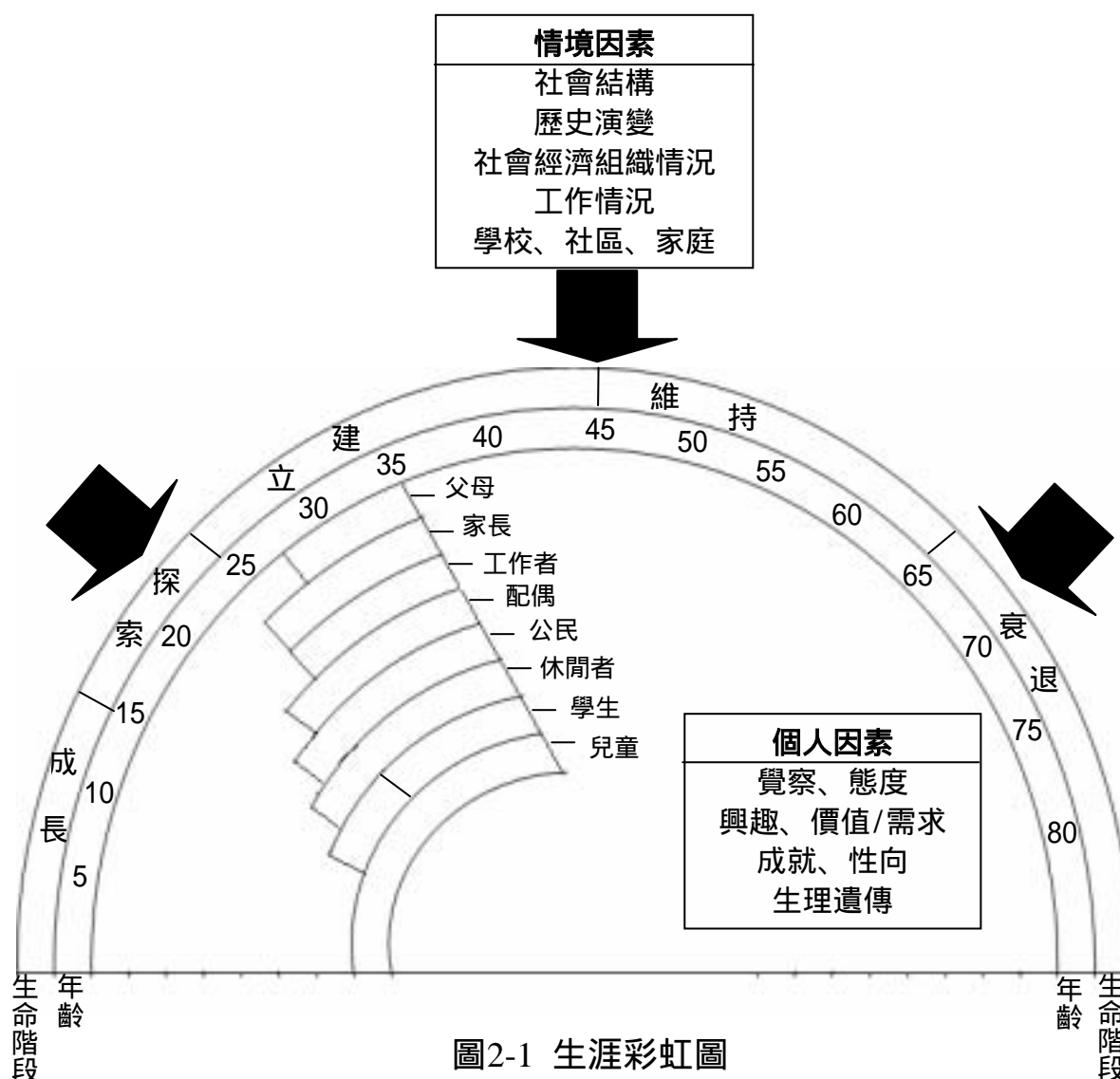


圖2-1 生涯彩虹圖

資料來源：修改自林幸台等（2003）。*生涯輔導*，頁43。

由以上生涯彩虹圖可看出，大學生位於探索階段的15-24歲之間，所扮演的角色是學生，學校則是主要的舞台，此階段即將要進入的主要角色是建立階段的工作者，因此，在這階段的生涯發展過程中，則是代表進入另一個新角色的關鍵時期，同時也是生涯歷程的轉折點。

2.生涯發展階段及發展任務

Super (1957) 將個人之生涯發展過程分為成長、探索、建立、維持、

衰退五個階段，同時指出個體在不同的發展階段中，分別有不同的發展特徵及任務，各發展階段的特徵、次階段與任務分別如下：

表2-4 Super 生涯發展階段及發展任務

時期	成長期 (初生至14歲)	探索期 (15至24歲)	建立期 (25至44歲)	維持期 (45至64歲)	衰退期 (65歲~)
階段特徵	經與重要他人的認同結果發展自我概念，需求與幻想為此時期最主要特質，隨年齡增長，社會參與及現實考驗逐漸增加，能力與興趣則開始逐漸重要。	在學校、休閒活動及各種工作經驗中，進行自我檢討，角色試探及職業探索。	尋獲適當的職業領域，逐步建立穩固的工作地位，職位、工作可能會變遷，但職業不會改變。	逐漸取得相當地位，重點置於如何維持地位，較少創意表現，且需面對新進人員挑戰。	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求。
次階段特徵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 幻想期 (4-10歲) 需要為主，幻想中的角色扮演甚為重要。 2. 興趣期 (11-12歲) 喜好為其抱負與活動的主要決定因素。 3. 能力期 (13-14歲) 能力逐漸具有重要性，並能考慮工作條件（包括訓練活動）。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 試探期 (15-17歲) 考慮需要、興趣、能力及機會，並在幻想、討論、課業與工作中加以嘗試。 2. 過渡期 (18-21歲) 進入就業市場或專業的訓練，更重視現實的考慮，並企圖實現自我觀念，且會由一般選擇轉為特定選擇。 3. 試驗並稍作承諾期 (22-24歲) 職業初定並作試驗其成為長期職業的可能性，若不適切則可能再經歷上述各時期，以確定方向。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 建立期 (31-44歲) 致力於工作上的穩定，大部分人處於巔峰時期，資深且表現優良。 		
階段任務	發展自我形象，發展對工作世界正確的態度，並瞭解工作的意義。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 試探期： 職業偏好逐漸具體化。 2. 過渡期： 職業偏好特殊化。 3. 試驗並稍作承諾期： 實現職業偏好。 	統整、穩固並求上進。	維持既有成就與地位。	減速、解脫、退休。

資料來源：林幸台等（2003）；李欣靜（2006）。

從以上兩個生涯發展理論的觀點來看，本研究之對象師範校院體育系學生正處於Ginzberg等人所提出生涯發展三個時期中的實現期；相當於Super生涯發展歷程中的探索階段之過渡期，在這階段裡，個體嘗試有興趣的職業活動，而其職業偏好也逐漸趨向於特定的某些領域，並參加各種生涯探索活動，增進自我和外在工作世界的瞭解，進而訂定具體的生涯目標與計畫。Super亦指出，此一階段發展任務的完成，是後期成人職業生活的基礎（陳麗如，1995）。在這時期之大學生對於生涯發展開始進行探索，並對未來之生涯做準備，因此，大學階段是生涯發展歷程中的關鍵期，有著舉足輕重的地位。

三、生涯發展之評量

Super及Hall（1978）指出因探索的本質、引發探索的因素、探索的向度以及相關的計畫很少受到理論的注意，加上實證研究者將生涯探索的活動分為不同的構面及評量方式，造成研究結果相當分歧（洪立，2003）。

以下將針對幾種生涯發展量表作一介紹：

- （一）Osipow、Carney和Brank（1976）的生涯決策量表（CDS）將生涯未定向歸類為四個分量表，分別為缺乏決策應有的建構與信心、外在阻隔、雙趨衝突、個人內在衝突。
- （二）Greenhaus與Sklarew（1981）的研究中，以職業探索、家人及友人諮

詢、自我探索、就業市場等四個分量表，評量個體的生涯探索的情形。

(三) Stumpf、Colarelli及Hartman (1983) 所編制的生涯探索問卷 (Caree Exploration Survey, CES)，則以探索行為 (包括探索的方向、方式、頻率、範圍)、探索的反應 (包括情緒反應、壓力與焦慮) 及探索的信念 (就業市場、探索方式、工作偏好) 三大部分，評量個體生涯探索的情形。

(四) 林清文 (1994) 在其研究中編製「大學生生涯發展研究問卷」，量表包括「生涯確定」及「生涯不確定源」兩個分量表。分別用以探討大學生的生涯確定狀態，診斷其生涯不確定的成因。

(五) 連廷誥 (1996) 所編「專科學生生涯發展問卷」主要分為三個分量表，分別為「生涯發展能力與條件」、「生涯發展自信」及「生涯發展經驗」。「生涯發展能力與條件」探討專科生自我瞭解、對工作世界的瞭解、目標設定、生涯選擇及問題解決的能力與認知；「生涯發展經驗」探討在生涯探索、計畫方面之經驗與行為；「生涯自信」探討專科生在生涯抉擇上自我肯定的程度以及對未來生涯選擇定向之自信程度。

(六) 李詠秋 (2001) 參考林文清所編製的「大學生生涯發展研究問卷」及連廷誥所編製的「專科生生涯發展問卷」，根據其研究需要修編成

「生涯發展狀況量表」，內容分為「生涯探索」與「生涯定向」兩個分量表，「生涯探索」主要探討大學生對目前本身生涯相關訊息的瞭解與準備程度的情形；「生涯定向」主要探討大學生目前本身生涯決定以及生涯發展方向的察覺情形。

本研究對象為師範校院體育系學生，正處於Super（1990）所提出的生涯發展理論中的探索期，個體需藉由生涯探索活動增進自我瞭解，才能逐漸清楚其生涯定向，可看出生涯發展中的生涯探索行動與生涯定向有著密切的關係，因此選擇李詠秋之「生涯發展狀況量表」為本研究的研究工具之一。

第二節 生涯阻隔之理論基礎

一、生涯阻隔之意義

生涯發展之過程生長與學習並重，可透過適當的學習經驗而增進成熟和發展，亦會因某些因素而阻礙發展（陳麗娟，1992）。Grites（1969）是最早提出生涯阻隔概念的學者之一；他強調，個體的生涯適應過程乃根據一連串事件的發生而來，包括了遭遇阻撓的情況、迫使個體產生適應行為的外在挫折或內在衝突、以及個體需求的滿足或慾望的降低，亦指個體在其生涯發展的歷程中，所遭遇的衝突與挫折（張佳晏，2004）。

二、生涯阻隔的分類

眾多學者對生涯阻隔的看法，大致可分為兩類，一類是採取二分法，另一類則採取三分法，茲說明如下：

（一）二分法

早期學者們在討論生涯阻隔時，大部分採用二分法，學者認為生涯阻隔有兩類，一類是內在阻隔，另一類是外在阻隔。此種論點的學者茲分述如下表2-5（洪立，2003；張佳晏，2004）：

表2-5 生涯阻隔二分法之內涵

學者/年代	對生涯阻隔類型的觀點
Crites (1969)	生涯阻隔情況(thwarting condition)分為內、外在兩種阻隔: 1.內在阻隔因素:包括個人內在的衝突,如動機、自我概念、雙工作家庭、角色衝突及角色負荷等。 2.外在阻隔因素:包括外在挫折如收入、歧視、對女性的態度等。
O' Leary (1974)	認為女性的生涯阻隔可分為內、外在兩方面,包括四個外在阻隔及六個內在阻隔: 1.外在阻隔:(1)社會性別角色刻板印象(2)男性對高職位女性的看法(3)男性對女性能力的看法(4)男性管理階層的楷模較普通。 2.內在阻隔:(1)失敗恐懼(2)低自尊(3)角色衝突(4)成功的恐懼(5)對職業升遷結果的預期(6)預期的誘因價值等。
Farmer(1976)	提出六個自我概念的內在阻隔和三個外在環境阻隔。
Harmon(1977)	將生涯阻隔分為心理阻隔和社會阻隔,而這阻隔是會影響婦女的職業發展。
Russell & Rush (1987)	研究十八歲以上大學生對管理階級工作所感受到的內、外在阻隔時,將28種阻隔以因素分析法歸納為六種類別:(1)管理的人格特質不足(2)家庭與社會方面的顧慮(3)工作環境中的阻隔(4)教育背景與工作經驗的不足(5)女性的特殊問題(6)未來部屬的抗拒情形等。
Betz(1994)	將生涯阻隔因素分為環境因素、個人/社會化因素: 1.環境因素:包括性別角色刻板印象、職業刻板印象、在教育上對性別的偏見、接受較高教育的阻隔、缺乏角色模範、缺乏鼓勵和支持的環境、具性別偏見的生涯諮商以及種族歧視等。 2.個人/社會化因素:包括家庭和生涯的衝突、逃避數學、低自尊、低自我效能期望、低成功預期等。

(二) 三分法

三分法的觀點是指這類學者認為只將生涯阻隔分為兩類,是過份簡化生涯阻隔,而這會導致有部分的生涯阻隔不被發現,所以他們認為生涯阻隔應分為三類,除了內外阻隔之外,還包括交互作用(張佳晏,2004)。

採此類說法的學者詳細說明如下表2-6:

表2-6 生涯阻隔三分法之內涵

學者/年代	對生涯阻隔類型的觀點
Sobol(1963)	<p>認為影響女性投入工作程度的因素可分為三種:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.有力的條件(enabling condition):家庭方面的因素。 2.助長條件(facilitation condition)：個人教育背景及工作經驗。 3.促發條件(precipitating):個人態度和經濟狀況等。 <p>前兩者是指在家或就業市場所遭遇的困難，第三種則為經濟及動機因素。</p>
Nieva & Gutek (1981)	<p>認為女性是否決定就業的影響因素有三類:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.女性個人的特質：包括年齡、種族、教育背景等都是會影響其職業的抉擇。 2.態度因素：包括其工作意願或是否選擇職業婦女或家庭主婦等因素。態度因素是關鍵性的影響因數。 3.情境因素：包括丈夫、子女、流動率、先前工作經驗等都是影響其職業抉擇的因素。丈夫的因素指的是其收入、職位、對妻子的就業態度等，子女因素則是指子女的數目、照顧、年齡等。
Swanson & Tokar (1991)	<p>在研究生涯阻隔量表時，分為背景/環境、心理/態度、及社會/人際三個類別。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.背景/環境因素：包括年齡、學歷、工作經驗、工作環境以及就業市場的需求等變項。 2.心理/態度因素:包括個人對自我的認識(自我概念)多重角色間的衝突、個人的價值觀念以及時間管理上的壓力等等。 3.社會/人際因素:包括原生家庭父母的支持態度、婚後的夫妻關係、子女的照顧及教育問題、以及同儕間的鼓勵。

資料來源：張佳晏（2004）

三、生涯阻隔量表

直到1991年，國外學者Swanson和Tokar才開始對生涯阻隔做有系統的整理(Swanson & Tokar, 1991a),他們認為找出個人的生涯發展因素可避免阻礙其未來的生涯發展，並指出過去的研究中有探討個人生涯發展阻隔因素的量表均不夠有系統，因此重新發展可以做廣泛性評量學生所知覺的及預

期的阻隔因素量表，期待能協助學生找出其存在的生涯發展阻隔因素（陳麗如，1995）。

後來，國內學者陳麗如（1995）希望能從本土的角度深入探討國內大學生所存在的生涯發展阻隔因素，因此首度編製「大學生生涯發展阻隔量表」，協助其達到更適合個人的生涯發展狀態。

田秀蘭（1998a）指出陳麗如（1995）所編製「大學生生涯發展阻隔量表」之主題均為一般大學生在求學階段所能體會之阻隔因素，對於畢業後可能遭遇的阻隔因素並無提及，因此其除關心一般大學生對求學階段生涯阻隔因素的知覺之外，也試圖瞭解大學生畢業後，對於工作升遷以及婚後平衡家庭及事業等方面可能遭遇之阻隔因素的體會情形。

同年，楊淑珍（1998）參考過去的研究成果編製一套大學生適用的生涯阻力檢核表，以了解大學生的主觀想法中，哪些是可能影響其未來生涯發展的不利因素，並作為大學生生涯輔導中心推行生涯輔導的參考。以下就針對上述各量表之內容做詳細介紹：

（一）Swanson & Tokar「生涯發展阻隔因素量表」

Swanson 和 Tokar(1991a)以48名心理系的大學生經由腦力激盪的方式，將其所知覺到的生涯阻隔分為三大類，分別為社會/人際因素、態度因素及個人背景與環境互動等。

同年，Swanson 和 Tokar(1991b)再以558名大學生接受預試，編製「生

涯阻隔量表」(Career Barriers Inventory)，以因素分析分為18個分量表，其中包括性別的歧視、自我信心或能力的不足、多重角色的衝突、子女的影響、年齡或種族的歧視、性別角色衝突等等。

(二) 陳麗如「大學生生涯發展阻隔因素量表」

陳麗如(1995)在編制量表之過程分為兩個部分，第一部分為質的研究，首先根據國內外文獻設計訪談工具，以北部大學日間部24位學生為訪談對象，依據個別與團體訪談方式蒐集資料，找出國內大學生可能存在的生涯發展阻隔因素，經過編碼分析共取得137題。

第二部分為量的研究，以隨機叢集取樣方式抽取14所大學日間部518位學生為預試對象，將預試結果進行因素分析與相關分析，最後共得76題(包括2題測量定向程度與1題確定受試者是否認真作答)，此正式量表含八個因素，分別為意志薄弱、科系選擇、猶豫行動、特質表現、方向選擇、資訊探索、學習狀況及學習困擾等。

(三) 田秀蘭「生涯阻礙因素量表」

田秀蘭(1998a)為了編製一套適合國內大學生之「生涯阻隔因素量表」，並探討其對生涯阻隔因素的知覺情形，以開放式問卷調查方式瞭解150位大學生在生涯發展過程中所遭遇的阻礙，依據調查結果及相關文獻，編擬預試量表共95題，預試量表以南部四所大專院校八個班級學生為對象進行施測，得有效樣本403人。所得資料以項目分析及因素分析等方式為選

題標準，最後於正式量表中保留80題，包含十二個因素，分別為自我認識、性別上的差別待遇、家庭責任、學校科系、重要他人的支持、對女性的態度、多重角色壓力、不鼓勵選擇非傳統職業、對生涯發展不滿、競爭條件、不可控制之個人條件、婚姻及子女問題等。

（四）楊淑珍「生涯阻力量表之編製」

楊淑珍(1998)在編製量表中，首先以文獻探討、訪談、開放式問卷調查等方式蒐集資料，編製預試量表，以隨機叢集取樣方式抽取國內公私立大學635位學生為預試對象，瞭解其未來生涯發展歷程中可能遇到的阻礙，所得預試結果進行鑑別力分析，並刪除不適當題目，最後抽取常模樣本，分別建立男女百分等級常模，進行信效度考驗，該檢核表共包含「職業抉擇」、「謀職」及「工作」等三種阻力檢核表。

本研究之對象為大學生，尚處於探索階段，重點較傾向於學生在未就業之前所知覺的阻礙，像是在學校的學習狀況、科系的選擇、職業資訊的探索等，因此選擇陳麗如之「生涯發展阻隔因素量表」為本研究的研究工具之一。

第三節 生涯發展與生涯阻隔相關研究之探討

本研究閱讀生涯發展與生涯阻隔相關文獻後，發現影響生涯發展與生涯阻隔的因素甚多，其中背景變項為性別、年級、有無修習教育學程大多具有顯著差異。因此，本節將相關研究結果分別以性別、就讀學校、年級、有無修習教育學程及入學方式等不同背景變項加以分析探討，以作為本研究之參考。

一、 性別

從文獻整理當中，發現性別為影響生涯發展的重要因素之一，且大多具有差異存在。因此，本研究將各研究之結果分別詳述如下表2-7，並加以比較與分析。

表2-7 性別在生涯發展與生涯阻隔之相關研究

研究者/年代	研究對象	主要發現
陳麗娟 (1992)	師院生	男生的生涯發展普遍較女生不足，缺乏明顯穩定的職業定向。
林清文 (1994)	大學生	整體而言，男生的生涯確定程度與滿意程度高於女生。
陳麗如 (1994)	大學生	整體而言，男生比女生具有較多的生涯發展阻隔因素現象。
連廷誥 (1996)	專科生	整體而言，性別在生涯發展上並無差異。
黎麗貞 (1996)	大學生	男生的生涯自我效能高過女生。
楊智馨 (1997)	大學生	不同性別之大學生在生涯探索行動、生涯探索態度與生涯決定程度上沒有顯著的差別。
田秀蘭 (1998b)	大學生	男生所知覺到的阻礙大多來自於背景及環境因素，女生則是來自於社會與人際方面因素居多。
黃淑敏 (1998)	師院生	男生在生涯自我效能與生涯定向方面優於女生。
呂君榮 (2000)	大學體育科系學生	男生在「意志薄弱」與「學習困擾」上所受的阻隔因素較高；女生則在「資訊探索」、「科系選擇」有較明顯的阻隔現象。

表2-7 性別在生涯發展與生涯阻隔之相關研究（續）

研究者/年代	研究對象	主要發現
李詠秋（2002）	原住民大學生	男女生在生涯發展狀況及其對於解決未來生涯議題與困境的信心程度並無明顯差異。
洪慧芸（2002）	大學生	女生的「生涯發展信念」高於男生。
洪立（2003）	大學生體育科系生	男生的生涯發展狀況優於女生；男生則在「學習困擾」上所知覺到的阻隔高於女生，而女生在「猶豫行動」、「資訊探索」上所知覺到的阻隔高於男生。
鍾宜玲（2003）	大學生	不同性別之大學生，其生涯發展阻隔與生涯成熟並未有所差異。
林正洲（2004）	臺北市高中體育班學生	男性之生涯發展狀況優於女性。
郭恬伶（2004）	師範學院美術教育系學生	不同性別的師院美勞教育學系學生在生涯決定自我效能上沒有顯著差異。
蔡淑芬（2004）	大學生	男女生在生涯發展狀況上並無明顯差異。
黃相璋（2004）	大學生	男性在自我探索、生涯確定及生涯滿意度優於女性
劉育靜（2004）	大學運動員	女性在「整體生涯阻隔」、「意志薄弱」、「猶豫行動」、「科系選擇」等方面所知覺到的阻隔高於男性。
曾逸誠（2005）	大學體保生	男性之生涯定向優於女性。
李欣靜（2006）	大學甲組桌球選手	在運動長期受到男性的主宰下，女性選手會面臨較多的阻礙及限制，進而影響其在生涯發展時對「環境探索」的意願。
蕭智真（2006）	輔仁大學體育系學生	性別在生涯發展狀況上無顯著差異。
Blustein(1989)	大學生	性別在生涯探索與生涯決策關係上無顯著差異。
Mc Caffrey(1984)	大學生	發現男女生的生涯成熟無顯著差異

從以上生涯發展與生涯阻隔對性別之研究可知，部分研究結果發現生涯發展不因性別不同而有所差異（李詠秋，2001；郭恬玲，2004；連廷誥，1996；楊智馨，1997；鍾宜玲，2003；蔡淑芬，2005；蕭智真，2006；Blustein, 1989；Mc Caffrey, 1984）；而多數研究結果則顯示不同性別對生涯發展與

生涯阻隔具有差異（田秀蘭，1998；呂君榮，2000），其中有研究結果顯示男性的生涯發展優於女性（李欣靜，2006；林清文，1994；林正洲，2004；洪立，2003；黃淑敏，1998；黃相璋，2004；曾逸誠，2005；劉育靜，2004；黎麗貞，1996），是因女性在生涯發展上所遇到的阻礙與限制較多，而亦有少部份研究結果顯示女性的生涯發展與生涯阻隔優於男性（洪慧芸，2003；陳麗娟，1992；陳麗如，1994），是因男性較女性缺乏職業定向，且生涯發展信念低於女性。

經由相關研究中亦可發現，研究對象為師範院校之學生（陳麗娟，1992；黃淑敏，1998；郭恬玲，2004），於生涯發展與生涯阻隔上多有差異之情況，顯示師範院校之學生為研究對象在生涯發展上性別有所差異。

上述研究當中，以體育科系學生為研究對象在生涯發展與生涯阻隔上都有顯著差異存在，且男性之生涯發展大多優於女性，而以一般大學生為研究對象之研究，性別在生涯發展上並非全部都有差異存在，可看出體育科系學生在生涯發展上性別為重要影響因素。

二、 就讀學校

在就讀學校方面，過去對生涯發展之研究大多是比較師範校院與非師範校院之差異。近年來，因臺灣地區少子化現象造成中小學教師名額減少，小學減班的情形最為嚴重，直接影響到教育大學學生就業市場，而中學現在大多以代課教師來因應未來超額教師的問題，對於師範大學學生的影響

沒有這麼迫切。因此，研究者想探討就讀教育大學與師範大學之體育系學生受到教師職場生態的改變，其生涯發展狀況是否有差異。表2-8為各研究之重要發現。

表2-8 就讀學校在生涯發展與生涯阻隔之相關研究

研究者/年代	研究對象	主要發現
呂君榮 (2000)	大學體育科系學生	非師範生比師範生有較多的生涯阻隔現象。
厲瑞珍 (2002)	大學應屆畢業生	師範大學生在自我效能上顯著優於一般大學生及技職院校的學生。
鍾宜玲 (2003)	大學生	科技大學生在「猶豫行動」及「學習狀況」上所知覺到的阻礙高於一般大學生。
張佳晏 (2003)	女大學生	就讀師範校院、私立大學，以及生涯自我效能程度低的女大學生，其在生涯發展上所遭受到的生涯阻隔較大。
李欣靜 (2006)	大學甲組桌球選手	就讀師範/教育大學之選手對於「生涯規劃」之輔導需求大於就讀體育校院之選手。

從以上就讀學校在生涯發展與生涯阻隔之研究可看出，呂君榮 (2000)、厲瑞珍 (2002)、張佳晏 (2003)、鍾宜玲 (2003) 與李欣靜 (2006) 之研究結果皆顯示，就讀不同學校之大學生，其生涯阻隔與生涯輔導需求皆有所不同。前兩篇的研究 (呂君榮, 2000; 厲瑞珍, 2002) 指出，師範校院的學生在生涯發展狀況上是優於一般大學的學生，但近年的研究 (李欣靜, 2006; 張佳晏, 2003) 發現，就讀師範校院的學生在生涯發展上確實遭遇到阻礙，且生涯輔導需求也相對提高，因此，針對師範校院體育系學生生涯發展的研究顯得更需要了。

三、年級

在生涯發展理論當中，眾多學者都以年齡來區分生涯發展階段，每個階段都有不同的生涯發展特性與任務，由此可知，生涯發展在不同的年齡上應有所差異。表2-9為各研究之重要發現。

表2-9 年級在生涯發展與生涯阻隔之相關研究

研究者/年代	研究對象	主要發現
陳麗娟 (1992)	師院生	在職業認定的自主定向方面，三年級和一年級師院生優於二年級生。
連廷誥 (1996)	專科生	高年級的生涯發展情形優於低年級。
楊智馨 (1997)	大學生	不同年級之大學生在生涯探索行動、生涯探索態度與生涯決定程度上沒有顯著的差別。
黃淑敏 (1998)	師院生	三、四年級生在生涯成熟方面優於一年級生。
呂君榮 (2000)	大學體育科系學生	低年級在生涯發展阻隔因素中有較多的阻隔現象。
洪立 (2003)	大學體育科系學生	高年級學生的生涯發展狀況優於低年級學生，而在生涯阻隔上則沒有差異。
李詠秋 (2002)	原住民大學生	高年級學生的生涯發展情形優於低年級學生，而在生涯阻礙因素整體上則沒有差異。
洪慧芸 (2002)	大學生	四年級的生涯成熟情形優於其他三個年級。
張佳晏 (2003)	女大學生	高年級在生涯成熟整體層面上的表現顯著優於低年級。
鍾宜玲 (2003)	大學生	三、四年級生整體生涯成熟之程度優於一年級生。
林正洲 (2004)	臺北市高中體育班學生	不同年級之生涯發展狀況無顯著差異。
劉育靜 (2004)	大學體育科系學生	三年級在意志薄弱所知覺到的阻隔高於一年級。
蔡淑芬 (2004)	大學生	不同年級在生涯發展狀況上並無明顯差異。
黃相璋 (2004)	大學生	一年級生所知覺到的阻礙高於四年級生。
曾逸誠 (2005)	大學體保生	四年級的生涯發展狀況優於其他三個年級。
李欣靜 (2006)	大學甲組桌球選手	不同年級在生涯發展上並無顯著差異。
蕭智真 (2006)	輔仁大學體育系學生	四年級生的生涯發展狀況優於一、二年級生。
Blustein(1989)	大學生	不同年齡之大學生在生涯探索上並無顯著差異。
Mc Caffrey(1984)	大學生	年級越高者生涯成熟度越高。

從以上就讀年級在生涯發展與生涯阻隔之研究可看出，少部分研究結果發現生涯發展不因年級不同而有所差異（李欣靜，2006；林正洲，2004；楊智馨，1997；蔡淑芬，2005；Blustein, 1989），而有兩篇研究（李詠秋，2002；洪立，2003）發現在生涯阻隔上不因年級有所差異；大部分研究結果則顯示高年級的生涯發展是優於低年級（李詠秋，2002；呂君榮，2000；洪立，2003；洪慧芸，2002；張佳晏，2003；連廷誥，1996；陳麗娟，1992；曾逸誠，2005；黃淑敏，1998；黃相璋，2004；蕭智真，2006；鍾宜玲，2003；Mc Caffrey, 1984），是因低年級在生涯發展上所面臨的阻礙較多，僅有劉育靜（2004）的研究顯示高年級所知覺到的阻隔高於低年級。

四、 有無修習教育學程

在許多以體育相關科系學生為對象的生涯發展研究當中，幾乎都將有無修習學程納入研究背景變項當中，根據邱金松（2001）的研究指出體育專業人員的就業市場大多集中在教職，因此，有無修習教育學程對於其未來職業發展有很大的影響。面臨現今教師職場的競爭，修習教育學程學生之生涯發展是否有所轉變，值得來探討。表 2-10 為各研究之重要發現。

表 2-10 有無修習教育學程在生涯發展與生涯阻隔之相關研究

研究者/年代	研究對象	主要發現
厲瑞珍 (2002)	大學應屆畢業生	有修習教育學程之應屆畢業生在自我評估、資料蒐集、目標選擇、未來計畫、問題解決，以及生涯自我效能整體之表現都高於沒有修習教育學程者。
洪立 (2003)	大學體育科系學生	未修習教育學程之大學體育科系學生所知覺到的生涯阻隔高於修習教育學程之學生。
劉育靜 (2004)	大學體育科系學生	未修習教育學程者所知覺到的阻隔高於修習教育學程者。
曾逸誠 (2005)	大學體保生	沒有修習教育學程之大學體保生其「生涯定向」優於有修習教育學程者。
李欣靜 (2006)	大學甲組桌球選手	修習教育學程之選手對「生涯準備」之輔導需求大於未修習教育學程之選手。
蕭智真 (2006)	輔仁大學體育系學生	大學體育科系學生之生涯發展狀況並未因修習教育學程與否而有差異。

從上述研究可知，大學體育科系學生在有無修習教育學程之研究背景變項大多具有顯著差異，僅有蕭智真 (2006) 之研究發現大學體育科系學生之生涯發展狀況並未因修習教育學程與否而有差異。厲瑞珍 (2002) 研究指出，有修習教育學程者在生涯發展狀況上優於無修習教育學程者。另外，兩篇研究 (洪立，2003；劉育靜，2004) 亦發現未修習教育學程之大學體育科系學生所知覺到的阻隔高於修習教育學程之學生。之後，兩篇 (李欣靜，2006；曾逸誠，2005) 研究指出未修習教育學程之學生的生涯定向優於有修習教育學程之學生，且有修習教育學程之學生輔導需求大於未修習教育學程之學生。

綜上所述，有無修習教育學程之大學體育科系學生的生涯發展有所轉變，可能是因為教師職場生態改變所致。因此，有無修習教育學程之大學體育科系學生在生涯發展中也是值得探討的因素之一。

五、入學方式

大學體育系之入學方式較為多元，不同入學方式的學生，其學術科背景有所差異，因此，研究者想探討不同入學方式之師範校院體育系學生在生涯發展狀況上是否會因其學術科背景不同而有所差異。表 2-11 為各研究之重要發現。

表 2-11 不同入學方式在生涯發展與生涯阻隔之相關研究

研究者/年代	研究對象	主要發現
洪立 (2003)	大學體育科系學生	轉學與獨招入學之體育系學生在生涯發展狀況上優於甄試入學者。
黃樾翔 (2002)	臺南師院體育系學生	體育系的運動績優生和一般生在生涯規劃願景並無顯著差異。
曾逸誠 (2005)	大學體保生	不同入學方式在生涯發展上無顯著差異。
蕭智真 (2006)	輔仁大學體育系學生	不同入學方式在生涯發展狀況上並無顯著差異。

從以上研究可知，黃樾翔 (2002)、曾逸誠 (2005) 與蕭智真 (2006) 研究發現，不同入學方式之大學體育系學生在生涯發展上並無明顯差異，僅有洪立 (2003) 之研究顯示不同入學方式之大學體育系學生在生涯發展上是有所差異。但可發現，不同入學方式之大學體育系學生在生涯發展上還是具有差異存在。