

第五章 結論與建議

本研究旨在探討高職學生在自我設限、個人目標導向、自尊的差異情形，及高職學生自我設限、個人目標導向、自尊與學業表現的關係。本研究以台中縣某高職學生 804 名為研究對象，採用問卷調查法，所使用的研究工具包括「自我設限量表」、「個人目標導向量表」與「自尊量表」；調查所得資料以描述統計、 t 考驗、積差相關、典型相關、多元相關、多元迴歸等統計方法進行處理。根據研究結果在此提出結論與建議，以作為未來研究之參考。本章分為兩節：第一節為結論，第二節為建議。

第一節 結論

茲將本研究的主要發現分述如下：

壹、高職學生在各變項之現況

- 一、在自我設限方面，高職學生採取「取得性內在自我設限」之傾向最高，其次為「宣稱性內在自我設限」、「宣稱性外在自我設限」，而採取「取得性外在自我設限」之傾向最低。
- 二、在個人目標導向方面，高職學生持有「趨向精熟目標」之傾向最高，其次為「趨向表現目標」、「逃避表現目標」，而持有「逃避精熟目標」之傾向最低。

三、高職學生在自尊量表之得分平均數 (M) 為 80.70。

四、綜合上述，高職學生採「取得性內在自我設限」及「趨向精熟目標」之傾向最高，而高職學生之自尊屬中上程度。

貳、不同性別高職學生在自我設限、個人目標導 向與自尊之差異情形

一、不同性別之高職學生的自我設限並無顯著差異。

二、不同性別之高職學生的「趨向精熟目標」及「逃避精熟目標」有顯著差異，且男生之得分高於女生；而「趨向表現目標」及「逃避表現目標」則無顯著差異存在。

三、不同性別之高職學生的自尊有顯著差異，且男生之得分高於女生。

四、綜合上述，高職學生在自我設限並無性別差異，而在個人目標導向與自尊方面有性別差異；其中男生較女生易持有「趨向精熟目標」及「逃避精熟目標」，且男生之自尊顯著高於女生。

參、不同年級高職學生在自我設限、個人目標導 向與自尊之差異情形

一、不同年級之高職學生的自我設限並無顯著差異。

二、不同年級之高職學生的「趨向精熟目標」、「趨向表現目標」及「逃避精熟目標」有顯著差異，而「逃避表現目標」則無顯著差異存在。而一年級學生持有「趨向表現目標」及「逃避精熟目標」的傾向較三年級為高；三年級學生持有「趨向精熟目標」之傾向較一年級高。

三、不同年級之高職學生的自尊並無顯著差異。

四、綜合上述，不同年級高職學生在自我設限與自尊方面並無顯著差異，而在個人目標導向有年級差異；其中一年級學生較三年級易持有「趨向表現目標」及「逃避精熟目標」，而三年級學生持有「趨向精熟目標」之傾向較一年級高。

肆、高職學生個人目標導向與自我設限之關係

高職學生的個人目標導向與自我設限有兩組典型相關存在。

一、由第一組典型相關結構發現，持「趨向表現目標」及「逃避表現目標」之高職學生，較容易採取「取得性內在自我設限」、「宣稱性內在自我設限」、「取得性外在自我設限」及「宣稱性內在自我設限」。

二、由第二組典型相關結構發現，持「逃避精熟目標」、「趨向精熟目標」及「趨向表現目標」之高職學生，較不易採取「取得性內在自我設限」。

三、綜合上述，持「趨向表現目標」及「逃避表現目標」之高職學生採取自我設限之傾向較高；而同時持「逃避精熟目標」、「趨向精熟目標」及「趨向表現目標」之高職學生，較不易採取「取

得性內在自我設限」。

伍、高職學生自我設限與自尊之相關情形

高職學生之「取得性內在自我設限」、「宣稱性內在自我設限」、「取得性外在自我設限」、「宣稱性外在自我設限」與自尊之間，皆呈現負相關。意即自尊越低的高職學生，採取自我設限策略之傾向越高。

陸、高職學生自我設限、個人目標導向與自尊對

學業表現之預測情形

高職學生之自我設限、個人目標導向及自尊可以有效預測其學業表現，採取「取得性內在自我設限」與「逃避表現目標」的傾向較高之高職學生，其學業表現較差；而持有「趨向表現目標」與「逃避精熟目標」的傾向較高之高職學生，其學業表現較佳。整體而言，高職學生之自我設限、個人目標導向及自尊對其學業表現的解釋力尚可，達到百分之16.3。

第二節 建議

壹、對高職教學與輔導工作之建議

一、建構以精熟目標導向為重之班級學習氣氛

本研究結果發現，持趨向表現目標及逃避表現目標之高職學生，採取四種自我設限之傾向也較高；由此可知，精熟目標導向對高職學生之學習具有較正面之助益。而班級情境結構會影響學生的目標導向(Dweck & Leggett,1988；程炳林，2002)，因此建議教師可營造精熟導向之學習氣氛，教導並協助學生運用適當的學習策略，使學生在面對學習挑戰與困難時，能採用合適的因應策略。此外，教師應瞭解學生的學業性向與個別差異，強調學習歷程與學業表現並重，引導學生在學業表現上訂定個人的目標，且多作自我比較，避免同儕之間競爭比較的壓力；並採用多元評量的方式，使每一位學生都能在學習歷程中發揮個人潛能，並獲得即時的回饋與肯定，協助學生體會出學習的意義，以提高學生之學習興趣與學習動機。

二、營造兩性平等之學習環境以增進高職女生之自尊

本研究結果發現，高職男生之自尊顯著高於女生，造成此一現象之原因，可能是在以工業類科為主的高職學校，校園文化隱含著「重男輕女」的觀念，家長與教師多認為男生在理工領域的專業課程中能有較好的表現，對男生有較高的期望，也給予較多的鼓勵及指導，使得男生擁有較多的表現機會與較高的自尊；相對而言，表現較不受重視的女生則因而形成較低的自我價值感。因此，建議在高職校園中，師長應致力於

營造兩性平等之學習氛圍，依據學生的特質與表現水準，給予適當的鼓勵與期許，勿因性別差異而有不同的標準，以增進高職女生之正向健康的自尊。

三、教師應致力於增進高職學生之整體自尊

本研究結果顯示，自尊越低的學生採取自我設限之傾向越高。而依研究者實際任教之觀察，家庭社經水準較高的學生有比較高的自尊，然而非明星學校的高職中，大多數學生家長的教育水準與社經地位明顯低於明星高中與高職之家長，進而導致學生之自尊也較低。因此，建議在高職校園中，可因應學生之心理狀態，設計適用之自尊訓練課程或團體輔導活動，或規劃多元的學習活動，使不同特質的學生均能有充分表現的空間，透過教育的力量協助高職學生發展更健康、更具建設性之自尊，以使學生無須運用自我設限策略來為維持個人之自我價值。

貳、對未來研究之建議

一、研究對象方面

國內先前未有針對高職學生在自我設限與目標導向方面之研究，故本研究結果可做為未來研究之參考。然本研究限於研究者個人時間與心力等因素之考量，僅選取台中縣一所工科為主之高職的學生為研究對象，因此研究結果僅代表本研究對象的一般情形，在推論上有所限制。建議未來如能就不同地區、不同學業表現水準之高職學生，或以高職商業類科學生為研究對象加以探究，將能提供高職學校教育更為適切具體之方向。

二、研究變項方面

本研究因為希望將針對高職學生所得之研究結果，與趙英婷(2005)對高中學生的研究結果加以比較，因此同樣以受試者在自尊量表之總分代表其自尊進行結果分析；建議未來研究應就 Pope 等人(1988)提出之五個自尊因素，分別採用受試者在五個分量表之得分，進一步探討其自尊情形較為適當。

此外，本研究考量高職各類科專業科目間之性質差異極大，而共同科目較為一致；因此僅收集受試者之國文、英文、數學學期成績的平均分數轉換為 T 分數，代表其學業表現。然而，影響高職學生學業表現的相關原因眾多，如人格特質、後設認知能力、學習動機、師生關係、教室目標結構等，建議未來可納入其他變項，做更深入之探究。

三、研究方法方面

本研究係採問卷調查法，因此僅能透過量化研究方法收集受試者在調查工具上之反應，並掌握其概括性與共同性；相對而言，質的研究較能充分突顯個體之異質性。而參閱國內外文獻可以發現，在不同文化背景下之個體之自我設限行為，實難一概而論。因此，建議未來研究可以透過個別訪談等質化研究的方法，對高職學生的自我設限內涵作更深入之研究，進一步找出影響高職學生採用不同自我設限之傾向的關鍵因子。

四、研究工具方面

本研究三個變項均採用自陳式之標準化工具，因此受試者之反應資料會有社會文化之期許與潛在誤差的存在，為一限制；而自尊量表之建構效度似乎較不理想，建議未來研究者採用效度較佳之研究工具。

此外，自我設限量表係由趙英婷(2005)依 Arkin 和 Baumgardner (1985) 的自我設限原理編製而成，每題均包含「障礙的性質」和「歸因方式」兩種向度，題目較冗長極可能引發受試者作答時負面的情緒；題目中「以……當作理由」之敘述也可能影響受試者之反應，建議未來研究宜改進之。