

# 臺灣體育學系大學生生涯自我效能、生涯阻礙與 生涯發展之相關研究

高維廷 / 國立臺灣師範大學體育學系研究所

鄭志富 / 國立臺灣師範大學體育學系

王方宜 / 國立臺灣師範大學體育學系研究所

## 摘要

**目的：**一、瞭解不同背景變項之體育學系大學生在生涯發展、生涯自我效能與生涯阻礙之差異。二、探討體育學系大學生生涯發展、生涯自我效能與生涯阻礙之相關情形。三、體育學系大學生生涯自我效能與生涯阻礙因素對其生涯發展之預測。**方法：**研究參與者為526位全國體育學系大學生，所得資料以單因子變異數分析、皮爾森相關及線性迴歸進行分析，**結果：**一、生涯發展與生涯自我效能會受性別而有所不同。在年齡、就讀學校屬性、是否有修習教程、入學方式亦會影響其生涯阻礙。二、臺灣體育學系大學生生涯發展越好，則生涯自我效能之信心程度也可能會較高，具有正相關；而若生涯阻礙越高，將可能降低生涯自我效能與生涯發展，彼此具負相關。三、臺灣體育學系大學生生涯自我效能與生涯阻礙對生涯發展具有預測力，以自我瞭解評估、未來擬定計畫與方向選擇對生涯定向最具預測力。**結論：**對於體育學系大學生之生涯發展而言，生涯自我效能與生涯阻礙為重要之預測因子，建議相關單位，在體育學系大學生在學期間，教導學生如何擬定生涯計畫，提升其自信心面對未來生涯課題，並降低其生涯阻礙，將有助未來生涯發展。

**關鍵詞：**生涯規劃、生涯探索、生涯定向



## **Correlations Among the Career Self-Efficacy, Career Barriers, and Career Development of College Students from Physical Education Departments in Taiwan**

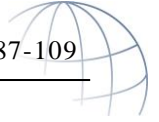
Wei-Ting Kao / Department of Physical Education, National Taiwan Normal University

Chih-fu Cheng / Department of Physical Education, National Taiwan Normal University

Fang-I Wang / Department of Physical Education, National Taiwan Normal University

### **Abstract**

**Purpose:** The purposes of this study were to (1) understand the differences in career self-efficacy, career barriers, and career development among college students of different backgrounds from physical education (PE) departments in Taiwan; (2) explore the correlations among the career self-efficacy, career barriers, and career development of college students from PE departments in Taiwan; and (3) examine whether career self-efficacy and career barriers can predict PE students' career development. **Methods:** A total of 526 college students from PE departments in Taiwan participated in this study. The collected data were analyzed through single-factor variance analysis, Pearson correlation analysis, and linear regression. **Results:** (1) Career development and career self-efficacy vary according to gender. In addition, the career barriers of PE students are affected by their age, the type of school (public or private) attended, the method of college admission, and participation in teaching programs. (2) The career development of college PE students in Taiwan is positively correlated with the degree of their confidence in self-efficacy. The higher the career development of the students, the higher is their degree of self-confidence and self-efficacy. By contrast, career barriers have a negative correlation with self-efficacy and career development. The higher the career barriers of students, the lower is their career self-efficacy and career development. (3) The career self-efficacy and career barriers of PE students in Taiwan may predict their career development. The results obtained from self-assessments based on self-understanding, future planning, and life directions predict the career development of PE students. **Conclusion:** Career self-efficacy and career barriers are important predictors of the career development of PE degree students in



Taiwan. Institutions and agencies must teach PE students how to frame career plans when they are still at college or university, develop self-confidence in facing issues in their future careers, and reduce their career barriers, thereby facilitating their future career development.

**Keywords: Career scheme, career exploration, career decision**



## 壹、緒論

### 一、研究背景

臺灣過去廣設大學、提倡高等教育，內政部 (2018) 公布最新統計，截止至 2017 年底我國大專以上學歷者共計 912 萬人，其中 540 萬人擁有大學學歷，且數據逐年攀升，近十年增加 272 萬人，增加幅度有一倍之多。此現象說明高等教育快速擴張，由精英教育轉為普及教育，如今就讀大學的機會和名額較以往均大幅增加，「大學生滿街跑」成現今的社會寫照。近六年來，大學生的失業率更高達 5% 左右，比高中畢業失業率 4% 還要高 (勞動部，2017)。大學文憑也不再是就業的保證，越來越多大學生只是為了一張文憑而讀，對畢業後的生涯感到憂慮甚至無所適從。從生涯發展的角度來看「大學時期」正處於生涯發展的關鍵時期，是生涯發展中重要轉銜階段，每一個決定都會對後續的生涯發展造成重要影響 (黃之盈、丁原郁，2011)。師資培育法於 1994 年公布實施後，師資從單一的師範校院走向多元開放發展，許多學校也增開體育相關科系，紛紛開放教育學程，而過去體育相關科系畢業生大多以成為教練或教師為志向 (王俊人、方怡潔，2016)，但在市場漸飽和的情況下，許多體育系紛紛轉型，不只培育體育師資，另外也開始多方培養體育各領域的相關專業人才，並規劃開設相關課程，增進學生適性發展。同時運動休閒產業崛起，各種運動健身俱樂部如雨後春筍般快速成立，除了擔任運動指導員與健身教練之外，也有體育相關活動企劃、行銷管理或公關等運動領域相關工作機會。

體育學系大學生來源較多元，包含繁星、考試分發、申請入學、保送甄審、甄試、獨招等等，其中保送甄審、甄試、獨招之學生，過去大多是運動選手，到大學還是有持續參與運動訓練，因此，體育學系大學生有一部分是屬於學生運動員 (楊珮琳，2006)。鄭志富 (2010) 從生涯發展觀點指出，運動員因訓練隔離於一般生活環境一段時間，就會形成運動員日後生活適應上的困境。體育專業人員，例如運動員，大多以擔任教練或從事體育教職為生涯目標，但目前國內教師已面臨飽和的狀態，多數無培養第二專長，且認為自己除了運動，不知道未來還能從事什麼，在生涯探索上感到無力，使其在相關及非相關行業中就業的機會更顯艱難 (李欣靜，2006；李韻如，2002；邱金松，2001；黃盈傑，2011)。過去體育學系大學生大多都集中在教職，因此學校課程設計偏向於培育體育教師為主，但受到少子化的影響，造成缺額減少，導致教師甄試競爭激烈，體育學系大學生必須另尋其他出路，並額外充實其他職業的知能。體育學系大學生為我國推動體育發展的重要人力資源，培育無



數優秀的老師、教練，還有國手，為國家爭光。但他們認為在學校所學不容易在社會上找到工作，且對未來就業市場抱持較不樂觀的態度（洪煌佳、李嘉文，2013；曾文正，2002）。由上述可知，我國體育學系大學生將面對市場大環境的改變，由單一轉向多元發展，但多數體育學系大學生對於他們的未來生涯發展感到擔憂。

生涯自我效能為一個人在生涯發展過程中，對自己能夠完成一項任務的看法、信念及期望，及將來是否成功達成預設目標的自信程度。由社會認知理論觀點來看，生涯發展會受到自我效能之影響。高自我效能者在面對生涯抉擇時，不安感會降低，生涯表現相對就會有較佳的狀況（關永馨，2012；Hackett & Betz, 1981）。在生涯發展過程中，自我效能會影響個體在決定過程中的態度與行為，當個體面對生涯議題，並對自己的能力具有高度信心時，就愈能排除生涯中所面臨的阻礙，最終獲得成功（林瑞蓉，2009）。詹俊成（2013）研究指出，對於擬定生涯計畫與問題解決能力等之自信心，將能大幅降低對其生涯發展不安之感受。因此，可得知生涯自我效能對於生涯發展有著極大的重要性。

生涯阻礙概念亦指在生涯發展歷程中，個體所遭遇的內在衝突與外在挫折。生涯阻隔因素往往是造成生涯發展不順的主要原因，若能夠探究並且解決生涯阻礙，將有助於釐清職業選擇過程未定向之原因（田秀蘭，2003；袁志晃，2002）。陳志睿與林如瀚（2010）研究運動員生涯自我轉換發現，若運動員面臨生涯轉換時，自信心不足，造成自我個人認知無法改變與適應，則會出現生涯阻礙。從國內體育學系大學生與運動員生涯發展狀況來看，若環境週邊支持度不夠，自我自信心不足，勢必對於個體潛能發展及國家體育人才培育造成影響。因此，探討瞭解體育學系大學生生涯自我效能、生涯發展與生涯阻礙因素之間關聯性，實為體育學系大學生生涯輔導推廣之重要環節。

縱觀國內體育相關現場與研究領域，對於生涯議題逐漸受到教師及學者重視，也帶動相關生涯議題。在研究主題多集中於運動員生涯發展或規劃相關議題探討（洪子晴，2011；李欣靜，2006；吳淑卿、解德春，2007；黃盈傑，2011；詹俊成，2013），對於體育學系大學生生涯自我效能議題較少深入探討，僅透過社會認知生涯理論，去驗證體育學系大學生生涯選擇解釋力，並發現生涯自我效能會影響體育學系大學生的生涯選擇過程（詹俊成、林裕恩、林郁偉、廖宗耀、陳素青，2016）。研究變項間顯示生涯自我效能、生涯阻礙與生涯發展之間有相關性存在（李詠秋，2002；溫進明、陳美芳，2015）。因此，生涯自我效能與生涯阻礙對於生涯發展是有影響的，若能瞭解體育系大學生生涯自我效能、生涯阻礙因素與其生涯發展之關



係，方能幫助這些學生們面對未來的生涯挑戰。若能於在學期間對為未來妥善規劃，強化自我探索能力，增進生涯自我效能，在畢業之後就能在就業上更加順遂，將有助於吸引更多人才投入體育領域。希冀本研究透過生涯自我效能與生涯阻礙瞭解體育學系大學生之生涯發展，做為體育學系大學生的生涯輔導實證性研究之依據，並為後續相關體育學系大學生涯發展輔導之參酌。

## 二、研究目的

- (一) 瞭解不同背景變項之體育學系大學生在生涯發展、生涯自我效能與生涯阻礙之差異。
- (二) 探討體育學系大學生生涯發展、生涯自我效能與生涯阻礙之相關情形。
- (三) 體育學系大學生生涯自我效能與生涯阻礙因素對其生涯發展預測情形。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

本研究以國內15所體育系之公私立大學學校為研究對象，分別為國立臺灣師範大學、國立高雄師範大學、國立彰化師範大學、國立臺北教育大學、國立臺中教育大學、國立東華大學、國立清華大學、國立嘉義大學、國立臺東大學、國立臺南大學、國立臺灣體育運動大學、國立屏東大學、輔仁大學、中國文化大學、臺北市立大學等十五所學校的體育學系，且多元入學之考試分發、繁星、甄選入學或依中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法以甄審、甄試或參加體育相關院校獨立招生之106學年度大四學生。正式問卷部分，總計發放十五所學校650份問卷，回收550份問卷，回收率84%，剔除無效問卷24份後，有效問卷共計526份，有效問卷率80%。

### 二、研究工具

本研究參考詹俊成 (2013) 及楊珮琳 (2006) 等相關文獻，編製成「體育學系大學生生涯自我效能、生涯阻礙及生涯發展狀況調查問卷」為研究工具，問卷內容分為生涯發展、生涯自我效能、生涯阻礙、基本資料等四個部分，皆採用李克特氏量表 (Likert-type scale) 五等距尺度量表，依體育系大學生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。得分愈高，代表受試者對於量表題項所描述的內容愈認同。生涯發展量表內容包含「生涯探索」與「生涯定向」二個構面，共計9個題項，包括：「我已經開始對自己未來的生涯目標做準備」、「我會和父母、老師，同學討論未來生涯發展的方向」等。生涯自我效能量表包含「自我瞭解」、「目標選擇決定」、「未來計畫擬定」、「蒐集職業資料」與「問題解決能力」等五個構面，共計25個題項，包括：「我會搜集自己感興趣的職業相關訊息」、「我能評估自己的能力與興趣，並從事相關的學習」、「遇到問題時，我會請教別人的意見」等。生涯阻礙量表包含「發學習狀況與困擾」、「資訊探索與特質表現」、「方向選擇」、「猶豫行動」、「意志薄弱」，五個構面，共計33個題項，包括：「我在本科系中沒有學到什麼專業能力」、「我對自己沒有信心，這影響了我對自己未來發展的期望」、「我感到學校提供未來的就業資訊不足」等。

### 三、問卷之信效度

本研究擬定問卷初稿後，經專家審視後進行問卷預試，預試對象為國立臺灣師範大學體育學系以及輔仁大學體育學系大三、大四學生，於2018年1月10至1月20日進行問卷預試，共發出150份問卷，問卷全數收回，剔除無效5份後，有效問卷共計145份。將回收之問卷以驗證性因素分析做檢驗，生涯發展量表「生涯探索」此構面的平均解釋變異量為 .53，「生涯定向」構面的平均解釋變異量為 .68。生涯自我效能各構面的平均解釋變異量分別為：「自我瞭解」.57；「目標選擇決定」.51；「未來計畫擬定」.54；「蒐集職業資料」.62；「問題解決能力」.53。生涯阻礙各構面的平均解釋變異量分別為：「學習狀況與困擾」.53；「資訊探索與特質表現」.63；「方向選擇」.70；「猶豫行動」.59；「意志薄弱」.63。經驗證性因素分析後，平均解釋變異量 (AVE) 皆大於標準0.5，雖部分題項因素負荷 ( $\lambda$ ) 估計值小於0.7，但仍符合0.5之標準，可知本問卷中各變數之題項具有一定程度的收斂效度。生涯發展量表、生涯自我效能與生涯阻礙各題項經項目分析後得知，CR值皆達顯著水準，且各題項與總分相關係數皆達 .57以上，並達顯著。有鑑於此，顯示各量表皆具良好之鑑別度，亦無刪題的需要。



#### 四、研究實施程序

本研究依各校體育系大四學生人數發放問卷，北區、中區地區學校由研究者親自前往施測，其他地區學校委託各校體育系教師協助調查。調查期間為2018年4月8日至4月30日期間。總計發出650份問卷，回收550份問卷，回收率84%。

#### 五、資料處理與分析

問卷發放回收後，將資料加以整理，剔除無效問卷後，將有效問卷進行編碼與登錄，採用SPSS23.0電腦統計套裝軟體進行各項統計分析，以  $\alpha = .05$  為顯著水準進行統計考驗。統計方法包括單因子變異數分析、皮爾森積差相關、一般線性迴歸，以呈現研究結果。

### 參、結果

#### 一、不同背景變項臺灣體育學系大學生生涯發展、生涯自我效能及生涯阻礙之差異情形

##### (一) 不同背景變項臺灣體育學系大學生生涯發展之差異情形

不同性別的臺灣體育學系大學生在「生涯定向」與「生涯探索」構面達顯著水準 ( $p < .05$ )；其餘變項均無顯著差異存在。進一步發現，男學生在生涯定向與生涯探索得分皆顯著高於女學生，顯示男學生在生涯定向與生涯探索皆高於女學生。研究結果如表1所示：

表 1

不同性別、就讀學校及是否修習教程之臺灣體育學系大學生在生涯發展之 *t*-test 分析

構面	組別	性別	男性	女性	<i>t</i> 值
			<i>N</i> = 326	<i>N</i> = 200	
生涯定向	<i>M</i>		3.70	3.48	3.59*
	<i>SD</i>		.78	.76	
生涯探索	<i>M</i>		3.80	3.68	2.76*
	<i>SD</i>		.70	.66	

註：*M* = 平均數 *SD* = 標準差

\*  $p < .05$





### (二) 不同背景變項在臺灣體育學系大學生生涯自我效能之差異情形

在不同性別的臺灣體育學系大學生在「生涯自我效能」五構面均達顯著水準 ( $p < .05$ )；其餘變項均無顯著差異存在。進一步發現，男學生在生涯定向與生涯探索得分皆顯著高於女學生，顯示男學生在生涯定向與生涯探索皆高於女學生。研究結果如表 2 所示。

表 2

不同性別、就讀學校及是否修習教程之臺灣體育學系大學生在生涯發展之 *t*-test 分析

構面	組別	性別	男性	女性	<i>t</i> 值
			<i>N</i> = 326	<i>N</i> = 200	
自我了解評估		<i>M</i>	3.91	3.77	2.61*
		<i>SD</i>	.06	.61	
目標選擇決定		<i>M</i>	3.99	3.85	2.29*
		<i>SD</i>	.61	.73	
問題解決能力		<i>M</i>	4.00	3.86	2.68*
		<i>SD</i>	.58	.57	
蒐集職業資料		<i>M</i>	3.63	3.34	4.38*
		<i>SD</i>	.73	.70	
未來計畫擬定		<i>M</i>	3.62	3.36	3.68*
		<i>SD</i>	.76	.87	

註：*M* = 平均數 *SD* = 標準差

\*  $p < .05$

### (三) 不同背景變項臺灣體育學系大學生生涯阻礙之差異情形

不同背景的臺灣體育學系大學生在生涯阻礙上之差異分析，經 *t*-test 分析結果顯示，在性別變項上臺灣體育學系大學生在「猶豫行動」構面得分之差異，顯示臺灣體育學系大學生所知覺到生涯阻礙，會因性別而有所不同。就讀不同學校屬性的臺灣體育學系大學生在「方向選擇」構面之得分達到差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步發現，私立學校學生在方向選擇構面得分顯著高於公立學校學生。是否修習教育學程的體育學系大學生在「學習狀況與困擾」、「資訊探索與特質表現」、「方向選擇」與「意志薄弱」構面之得分達顯著水準 ( $p < .05$ )。進一步發現，沒有修習教育學程學生在「學習狀況與困擾」、「資訊探索與特質表現」、「方向選擇」與「意志薄弱」構面上知覺到的生涯阻礙高於修習教育學程學生。如表 3 所示。

入學方式變項經單因子變異數分析臺灣體育學系大學生在「資訊探索與特質表現」與「方向選擇」構面之得分差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步發現，甄審入



學之大學生在「資訊探索與特質表現」與「方向選擇」構面上知覺到的生涯阻礙高於考試入學與獨立招生入學之學生。在不同年齡的臺灣體育學系大學生在「學習狀況與困擾」與「意志薄弱」構面之得分達到差異，達顯著水準 ( $p < .05$ )；進一步發現，21 歲大學生在學習狀況與困擾，意志薄弱構面得分皆顯著高於 22 歲以及 23 歲以上之大學生，顯示 21 歲大學生在生涯阻礙上高於 22 歲以及 23 歲以上之大學生。如表 4 所示。

表 3

不同性別、就讀學校及是否修習教程之臺灣體育學系大學生在生涯阻礙之 *t*-test 分析

構面	組別	性別	男性	女性	<i>t</i> 值
			<i>N</i> = 326	<i>N</i> = 200	
猶豫行動		<i>M</i>	2.61	2.63	4.38*
		<i>SD</i>	.93	.82	
方向選擇	就讀學校		公立	私立	<i>t</i> 值
			<i>N</i> = 384	<i>N</i> = 142	
		<i>M</i>	2.51	2.70	-2.06*
		<i>SD</i>	.94	.93	
學習狀況與困擾			是	否	<i>t</i> 值
			<i>N</i> = 177	<i>N</i> = 349	
		<i>M</i>	2.22	2.41	-2.42*
		<i>SD</i>	.82	.83	
資訊探索與特質表現		<i>M</i>	2.14	2.32	-2.29*
		<i>SD</i>	.85	.89	
方向選擇		<i>M</i>	2.44	2.63	-2.19*
		<i>SD</i>	.91	.95	
意志薄弱		<i>M</i>	2.46	2.71	-2.37*
		<i>SD</i>	.91	1.20	

註：*M* = 平均數，*SD* = 標準差

\* $p < .0$



表 4

## 不同入學方法與年齡在生涯阻礙之單因子變異數分析摘要表

構面	組別 入學 方式	申請	繁星	獨招	甄審	甄試	考試	轉學	F 值	事後比較
		N = 151	N = 16	N = 156	N = 15	N = 15	N = 129	N = 44		
資訊探索與特 質表現	M	2.34	2.36	2.25	2.98	2.12	2.08	2.27	2.82*	甄審 > 考試
	SD	.88	.97	.87	.01	.72	.83	.90		
方向選擇	M	2.68	2.40	2.53	3.44	2.52	2.36	2.66	3.88*	甄審 > 考試與 獨招
	SD	.94	.86	.96	.80	.87	.89	.92		
猶豫行動	M	2.74	2.79	2.56	3.51	2.61	2.38	2.72	5.05*	甄審 > 考試與 獨招
	SD	.88	.75	.89	.90	.76	.86	.84		

構面	組別	年齡	21 歲	22 歲	23 歲以上	F 值	事後比較
		N = 126	N = 320	N = 80			
學習狀況與困擾	M	2.49	2.32	2.19	3.44*	21 歲 > 23 歲以上	
	SD	.81	.84	.80			
意志薄弱	M	2.84	2.54	2.59	3.31*	21 歲 > 22 歲	
	SD	1.54	.96	.82			

註：M = 平均數，SD = 標準差

\* $p < .05$ 

## 二、臺灣體育學系大學生生涯發展、生涯自我效能、生涯阻礙相關情形

## (一) 生涯發展與生涯自我效能之相關情形

採用皮爾森相關分析上述研究變項彼此間關係生涯發展與生涯自我效能各構面之相關情形，如表 5，體育學系大學生生涯發展與生涯自我效能各構面達顯著正相關，且為中高度相關，不論是生涯定向與生涯探索兩方面皆與生涯自我效能之間有顯著的正相關；其中構面以「自我瞭解評估」與「生涯定向」為高度相關 ( $r = .703$ ， $p < .01$ )，其餘構面為中度相關。亦即生涯發展越高，生涯自我效能越好。

表 5



生涯發展與生涯自我效能各構面之相關情形

生涯發展 \ 生涯自我效能	自我了解評估	目標選擇決定	問題解決能力	搜集職業資料	未來計畫擬定
生涯定向	.70**	.57**	.59**	.60**	.57**
生涯探索	.64**	.49**	.55**	.50**	.49**

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

(二) 生涯發展與生涯阻礙之相關情形

如表 6 所示，臺灣體育學系大學生生涯發展與生涯阻礙，皆為負相關，且為中低相關，其中「生涯定向」與「方向選擇」為中度負相關 ( $r = -.509, p < .01$ )。換言之，臺灣體育學系大學生學習狀況與困擾、資訊探索與特質表、方向選擇、猶豫行動以及意志薄弱越高，則生涯定向以及生涯探索越低。

表 6

生涯發展與生涯阻礙各構面之相關情形

生涯發展 \ 生涯阻礙	學習狀況與困擾	資訊探索與特質表現	方向選擇	猶豫行動	意志薄弱
生涯定向	-.16**	-.28**	-.51**	-.12	-.28**
生涯探索	-.15**	-.21**	-.32**	.00	-.18**

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

(三) 生涯自我效能與生涯阻礙之相關情形

如表 7 所示，臺灣體育學系大學生生涯自我效能與生涯阻礙狀況整體來說呈負相關，且為中低相關，其中自我瞭解評估與方向選擇最為相關 ( $r = -.435, p < .01$ )。亦即體育學系大學生學習狀況與困擾、資訊探索與特質表現、方向選擇、猶豫行動以及意志薄弱越高，則自我了解評估、目標選擇決定、問題解決能力、蒐集職業資料以及未來計畫擬定越低。

表 7



### 生涯自我效能與生涯阻礙各構面之相關情形

生涯阻礙 \ 生涯自我效能	自我了解評估	目標選擇決定	問題解決能力	搜集職業資料	未來計畫擬定
學習狀況與困擾	-.20**	-.26**	-.25**	-.10*	-.11*
資訊探索與特質表現	-.30**	-.30**	-.30**	-.16**	-.15**
方向選擇	-.43**	-.35**	-.35**	-.34**	-.27**
猶豫行動	-.00	.07	.26	-.76	-.31
意志薄弱	-.19**	-.23**	-.22**	-.21**	-.16**

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

### 三、臺灣體育學系大學生生涯自我效能、生涯阻礙因素對生涯發展狀況之預測

(一) 臺灣體育學系大學生生涯自我效能、生涯阻礙因素對生涯發展之預測狀況分析

本研究以一般線性迴歸，檢驗臺灣體育學系大學生生涯自我效能、生涯阻礙因素對生涯發展狀況整體層面的預測，顯示生涯自我效能對生涯發展有預測力 ( $\beta = .51, p < .001$ )，生涯自我效能越高，其生涯發展也會越好。而在生涯阻礙上也與生涯發展有關係 ( $\beta = -.77, p < .01$ )，生涯阻礙越高，其代表生涯發展越差，如下表8。

表8

#### 生涯自我效能與生涯阻礙對生涯發展之線性迴歸 (N = 526)

	生涯發展		
	B	SE B	$\beta$
生涯自我效能	.92***	.03***	.74***
生涯阻礙	-.77**	.02**	-.08**
$R^2$	.78		
Adj $R^2$	.60		
F	65.60***		
df	(12, 513)		

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

(二) 臺灣體育學系大學生生涯自我效能各構面對生涯發展各構面之預測狀況分析



如表9，自我瞭解評估與生涯定向及生涯探索 ( $\beta = .456, p < .001$ ) 有顯著關係，自我本身的知覺與瞭解程度越高，其生涯發展也會越好。另外未來擬定計畫與生涯定向 ( $\beta = .169, p < .001$ ) 與生涯探索 ( $\beta = .141, p < .01$ ) 也具有顯著關係，生涯未來擬定計畫越為完善，其代表生涯發展會越好。其次在目標選擇與生涯定向有顯著相關 ( $\beta = .112, p < .01$ ) 其顯示對生涯其目標越有信心，則生涯定向越好。在問題解決能力與生涯探索有顯著相關 ( $\beta = .145, p < .01$ )，在處理問題時的自信心越高，則生涯探索越好，而在搜集職業資料構面上皆無顯著。

表 9

生涯自我效能各構面對生涯發展各構面之線性迴歸 ( $N = 526$ )

	生涯定向			生涯探索		
	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$	<i>B</i>	<i>SE B</i>	$\beta$
自我瞭解評估	.45***	.05***	.36***	.45***	.05***	.40***
目標選擇決定	.11*	.04*	.09*	.01	.05	.01
問題解決能力	.03	.06	.02	.14*	.06*	.12*
蒐集職業資料	.13	.04	.12	.07	.04	.07
未來計畫擬定	.16***	.03***	.16***	.12**	.03**	.14**
$R^2$	.45					
<i>Adj R</i> <sup>2</sup>	.44					
<i>F</i>	35.66***					
<i>df</i>	(12,513)					

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

### (三) 臺灣體育學系大學生生涯阻礙各構面對生涯發展狀況預測分析

如表10，結果顯示學校狀況與困擾能預測其生涯定向 ( $\beta = -.151, p < .001$ )，若學生知覺自己能力較不足，則會影響生涯上在選擇職業方面較猶豫。方向選擇能預測其生涯定向 ( $\beta = -.456, p < .001$ )，對未來發展方向的選擇或規劃未定的程度越高，生涯較為未定狀態。在資訊探索與特質表現、意志薄弱、猶豫行動構面上皆無顯著。

表 10



## 生涯阻礙各構面對生涯發展之線性迴歸 (N = 526)

	生涯定向			生涯探索		
	B	SE B	$\beta$	B	SE B	$\beta$
學習狀況與困擾	-.14***	.04	-.15***	-.12	.03	-.14
資訊探索與特質表現	.02	.04	.02	-.16	.03	-.21
方向選擇	-.24***	.03	-.28***	-.02	.03	-.03
意志薄弱	-.03	.02	-.05	-.01	.02	-.02
猶豫行動	.00	.02	.00	.00	.02	.00
$R^2$	.79					
Adj $R^2$	.62					
F	73.11***					
df	(12,513)					

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

## 肆、討論

## 一、不同背景變項之體育學系大學生在生涯發展、生涯自我效能與生涯阻礙之差異。

## (一) 不同背景變項臺灣體育學系大學生生涯發展之差異情形

本研究發現，生涯發展男學生優於女學生，男學生在對未來的生涯道路比女學生還要來得有行動力與思考力，男學生也較女學生會利用蒐集資訊、自我評估來探索生涯，此結果與相關研究（呂君榮，2000；林清文，1994；洪立，2003；楊佩琳，2006；詹俊成，2013）之研究結果相符。而楊珮琳、林靜萍（2009），探討師範校院體育學系大學生之生涯發展與生涯阻礙情況，發現在生涯定向方面，男生生涯定向高於女生，此研究與洪立（2003）、黃相璋（2003）、黃淑敏（1999）之研究結果相同。上述研究認為，一般傳統印象中，體育方面的工作比較適合男性發展，大多數體育相關工作都會先採用男性人員，因此體育學系大學生的生涯發展情形就會優於女性。這些不同的角色期待，往往會造成性別的刻板印象，而讓學生選擇符合社會所期待的職業，進而影響兩性的生涯發展情形。但朱建榮（2011）與李詠秋（2002）研究發現，女性大學生生涯發展優於男性，因近年來女權意識逐漸高漲，女性突破傳統觀念，在職場上與男性競爭，扭轉過去女性職場的地位，政府也立法律保障婦女權益，使得女性較敢去追求生涯發展。

再者本研究結果發現，除了在性別上有差異以外，其餘變項都無顯著，表示其他變項並非影響生涯發展。建議學校及社會可多關心女學生在生涯發展之情形，多



給子女學生較多的生涯探索資訊，使其在生涯發展行動上更為積極。

### (二) 不同背景變項臺灣體育學系大學生生涯自我效能之差異情形

本研究結果發現，男學生在不同性別與生涯自我效能各構面之差異分析，在「自我瞭解評估」、「目標選擇決定」、「收集職業資料」、「未來計畫擬定」、「問題解決能力」達顯著差異，男學生對於生涯自我效能之信心程度皆大於女學生，此與相關研究(洪子晴, 2011; 許雅嵐, 2007; 郭玟嫻, 2003; 陳佩雯, 2005; 藍唯語, 2011)研究結果相似。Deemer, Thoman, Chase 與 Smith (2014) 指出，女大學生會因為社會刻板印象而降低生涯自我效能。且普遍社會對於男女的期待不太相同，擁有傳統觀念，希望男主外女主內，使得男性在面對生涯時的信心程度大於女性(陳佩雯, 2005) 且男性的自主性與自我意識普遍較女高(詹俊成, 2013)。因此，研究者推測，臺灣體育學系大學生在刻板印象中，具有陽剛味十足且具備男性化特質的形象，使得男學生在面對生涯時能夠擁有較多的機會及資源，促使男大學生在面對未來生涯時有較高的自信心，也能透過搜集資訊來獲得經驗，所以當在面對未來生涯道路上選擇目標及處理問題的信心較高。

### (三) 不同背景變項臺灣體育學系大學生對生涯阻礙之差異情形

本研究結果發現在不同年齡上大四生生涯阻礙構面上亦有所差異。21 歲之學生所知覺「學習狀況與困擾」高於 23 歲以上之學生，21 歲學生知覺「意志薄弱」高於 22 歲學生。因本研究只探討大學四年的之學生，與過往探討不同年級之研究有所不同，但研究結果與劉育靜 (2004)、楊佩琳 (2006) 的研究相似。劉育靜 (2004) 及楊佩琳 (2006) 針對年級研究發現，高年級知覺到的生涯阻礙較低年級高，研究認為是因為年紀較大者較接近生涯抉擇的關鍵時刻，也已最好準備要面對生涯的挑戰，因此在「學習狀況與困擾」與「意志薄弱」所受到的阻礙較年紀較小者少。

未修習教育學程之學生在「學習狀況與困擾」、「資訊探索與特質表現」、「方向選擇」與「意志薄弱」之得分皆高於修習教育學程之學生。此研究結果與洪立 (2003) 與劉育靜 (2004) 研究結果相似，未修習教育學程之學生對未來的探索性較不足，不知如何選擇生涯目標，亦或對自己沒有主見。各學校在修習教程資格有條件限制，需要徵選考試、成績優異亦或有傑出的比賽成績。以至沒有修習教育學程之學生，可能對於目前的學習狀況較不滿意或感到困擾，覺得自己無足夠之能力去面對生涯挑戰，致使擔心自己無充分條件可以去做出自己所期盼的生涯目標。研究者推究其原因，可能是因為修習教育學程的學生在未來工作多一項選擇，而未修習教育學程





之學生對於未來所能任職的職業較有不確定性，且對於自己的學習狀況感到困擾及不滿意，不夠積極去探索未來職業相關資訊，認為自己的能力不足，進而遲遲無法做出生涯有關的行動；亦或容易受到外在因素影響，而其容易對生涯發展方向的選擇搖擺不定。

再者本研究亦發現，就讀私立學校之學生所受到的「方向選擇」較公立學校來的高，顯示私立學校之學生對於未來發展方向未定程度較高，不知如何著手做選擇，亦或是擔心懷疑自己的選擇。而使用不同入學方式的大學生在「資訊探索與特質表現」與「方向選擇」構面之得分達到差異。甄審入學之學生所知覺到的生涯阻礙高於考試入學之學生與獨立招生入學之學生。探究原因可能為甄審進來的大學生，一直專注於競技比賽中，使得對於生涯發展的探索不足，以至無法為未來做全力準備，亦可能是因為長期接受訓練，不清楚取得相關資訊的管道，以及長期較為封閉的資訊導致無法掌握社會環境的現象。在方向選擇構面上，甄審所知覺到的生涯阻礙高於考試入學與獨立招生，亦指甄審入學之學生對未來發展方向的選擇或規劃未定程度大於考試入學與獨立招生，推測可能是因為甄審學生長期在訓練，並沒有花太多時間在於生涯探索與規劃，以至於不知如何著手做選擇或懷疑自己所做的選擇。

## 二、臺灣體育學系大學生生涯發展、生涯自我效能、生涯阻礙相關分析

從皮爾森相關結果來看，當體育學系大學生生涯發展之生涯定向與生涯探索越高時，其生涯自我效能之自我了解評估、目標選擇決定、問題解決能力、搜集職業資料以及未來計畫擬定越高，而生涯阻礙之學習狀況與困擾、資訊探索與特質表、方向選擇、猶豫行動以及意志薄弱越低。其中又以生涯自我效能之自我了解評估與生涯發展之生涯定向最為相關。當體育學系大學生所感受生涯自我效能之信心程度越高，其生涯發展則越好，此研究與相關研究 (陳佩雯, 2005; 陳鈺欣, 2010; 詹俊成, 2013; 藍唯語, 2011) 之研究結果相同。詹俊成 (2013) 指出，生涯自我效能可增加生涯決策能力，當自己對執行相關生涯任務時具有信心，即可增加其生涯探索的深度與廣度，亦即生涯自我效能的提升能夠有效的提升大學生在面對生涯相關議題的自信心促使擁有更好的生涯發展。而當生涯之阻礙越高時，生涯發展會越差，本研究結果與李詠秋 (2002)、洪立 (2003) 與楊佩琳 (2006) 之研究相同。楊佩琳 (2006) 研究發現，師範校院體育學系大學生在實際規劃生涯的過程中，能夠積極掌握與瞭解其生涯相關訊息，則能擁有較好的生涯發展，若是面對就業環境的不確定性，則會對自己產生質疑。



本研究結果在生涯阻礙與生涯自我效能之各構面為負相關，除猶豫行動與生涯自我效能各構面為無顯著，亦即生涯自我效能與生涯阻礙因素之間成負相關，即生涯自我效能越高之體育學系大學生，其生涯阻礙則越低。本研究結果與相關研究（田秀蘭，2000、2003；任蕙玲，2005；陳麗如，1994；Luzzo, 1996）之研究結果相同，結果發現生涯自我效能與生涯阻礙有顯著的負相關，即生涯自我效能愈高，其生涯阻礙愈低。Deemer, Thoman, Chase 與 Smith (2014) 研究認為參與化學及物理實驗班的女大學生，會因為社會刻板印象而造成生涯阻礙，降低生涯自我效能。亦即低生涯自我效能期待會使個體避免採取某些行為，以至於生涯仍停留於未定向的狀態中，而造成生涯阻礙。盧宣利 (2008) 研究大四生亦發現生涯發展與生涯阻礙成負相關，Gnilka 與 Novakovic (2017) 研究指出，物理系女學生會因性別刻板印象，而增加生涯阻礙，進而減少生涯自信心。綜述以上研究，若大學生能對自我本身的瞭解程度越高，則會有生涯更有自信心，就會使生涯較有定向目標，有信心去做出生涯選擇。換言之，生涯自我效能與生涯阻礙會相互影響，若能夠提升大學生自我效能，亦能降低生涯阻礙因素。

### 三、臺灣體育學系大學生生涯自我效能、生涯阻礙因素對生涯發展狀況之預測

本研究發現體育學系大學生在生涯自我效能與生涯阻礙因素對生涯發展狀況的預測力，以「生涯自我效能」最具預測力。與陳佩雯 (2005)、藍唯語 (2011)、Wright, Jenkins, 與 Murdock (2013)、Betz 與 Voyten (1997) 研究結果相同。Wright, Jenkins, 與 Murdock (2013) 研究發現大學生生涯自我效能能夠預測學生的學業以及意志力，對早期的生涯發展亦有影響。藍唯語 (2011) 研究顯示，自我效能預測生涯發展具有相當程度的影響力，亦即臺灣體育學系大學生本身生涯自我效能信心程度越高時，無論未來在生涯中對於自己所選擇的目標信心越高，也夠有自信能夠解決問題。Betz 與 Voyten (1997) 研究指出自我效能可有效預測生涯未定向之情形，而結果預期可預測生涯探索的意向；高自我效能將可使個體的生涯趨於定向狀態。生涯阻礙與生涯發展成負相關，此研究結果與李詠秋 (2002) 相同；亦即生涯發展狀況越佳者，所知覺到的生涯阻礙越低；而生涯發展狀況越差者，所知覺到的生涯阻礙越高。田秀蘭 (2000) 研究大學生發現生涯阻礙能預測其職業選擇適配性；生涯阻礙越低者，表示職業期望與其就讀科系之間的符合程度越高，進而使其生涯發展更為順遂。



在生涯自我效能之構面上，自我瞭解與評估、未來計畫擬定最具預測力，亦即若臺灣體育學系大學生對於自己的知覺與瞭解程度越高，以及越會為未來生涯做計畫的學生，在生涯定向與生涯探索上的發展較好，其研究結果與藍唯語 (2011) 相同。亦當體育學系大學生自身生涯自我效能程度較高時，無論在對自我長處興趣的瞭解，或是未來目標選擇方向明確，以及對於未來生涯規劃都擁有正向生涯自我效能之信心，皆是影響生涯發展之重要原因。

在生涯阻礙之構面上，學習狀況與困擾以及方向選擇最具有預測力，且為負相關，此研究與李詠秋 (2002) 研究結果相似。亦即在生涯當中，對於自己的未來生涯猶豫不決，不知如何著手，而在面對生涯抉擇時常難以下定決心，而影響其生涯之定向。因此，在設計體育學系大學生生涯輔導方案時，亦可將重點聚焦在如何瞭解自己，為自己訂定生涯計畫，以利提升其生涯自信心，進一步降低其生涯方向選擇不定之問題。

#### 四、結論

根據研究結果，本研究提出以下結論：

- (一) 在年齡、就讀學校屬性、是否有修習教程、入學方式亦會影響生涯其阻礙。生涯發展與生涯自我效能男性較女性高。
- (二) 臺灣體育學系大學生生涯發展越好，則生涯自我效能之信心程度也會較高；而若生涯阻礙越高，生涯自我效能與生涯發展則會較差。
- (三) 臺灣體育學系大學生生涯自我效能與生涯阻礙對生涯發展具有預測力；以自我瞭解評估、未來擬定計畫構面對生涯定向與生涯探索最具預測力，在生涯阻礙構面上以方向選擇與學習狀況與困擾對生涯定向最具預測力。

#### 五、建議

依據本研究之結果發現，研究者提出下列幾點建議，以作為老師、教練或相關單位之參考依據。

- (一) 由於少子化影響師資培育人數逐年遞減，使得體育學系大學生多數無修習教程，因此建議學校單位，讓體育學系大學生多參與各相關體育課程，鼓勵其多元發展。學校亦能與體育相關產業合作，增加學生體育相關產業方面的實



務經驗，使體育學系大學生在學期間接受企業技職訓練，可多鼓勵學生去認識自己有興趣之職業，直接至企業實習或打工，及早瞭解自身志向，以利在就學期間清楚自身生涯定向。

- (二) 生涯自我效能可有效預測生涯發展，若能使體育學系大學生更有自信去面對生涯挑戰，就能降低其生涯阻礙。因此，建議系所儘早協助學生進行生涯探索及規劃，在設計課程及活動時，適時融入生涯發展相關測驗，或是與輔導中心配合舉辦職涯相關講座活動，提供足夠的外在資源讓學生去發掘自身潛力及優勢，並擬定一套適合自己之生涯計畫，提升生涯之自信心，朝自己所愛的生涯目標前進，進而使臺灣體育相關產業更加活躍。
- (三) 體育學系大學生之生涯阻礙會受到不同背景變項之影響，因此除家人、老師及教練給予學生的支持與協助外，學校的課程應盡可能提供不同個體適合的生涯幫助，降低其生涯阻礙。例如：未修習教育學程之學生，在修課上給予他們其他運動相關課程，如運動科學或休閒產業管理，整合相關領域資源，培養運動相關人才，以利後續未來職涯發展；對於甄審入學之學生給予學術科的支持，以及生活及職涯上的輔導，除了培育優秀具潛力之選手外，也應鼓勵其多方嘗試，開發第二專長或是興趣，畢竟選手生涯短暫，教職缺額供過於求，若能儘早開始規劃中長期的生涯目標，亦能減少其生涯阻礙。



## 參考文獻

- 內政部 (2018)。人口資料庫。取自內政部網址 <http://www.ris.gov.tw/346>
- 王俊人、方怡潔 (2016)。體育系學生創業動機與創業意圖之關係：自我效能與社會網絡之調節效果。《大專體育學刊》，18(3)，179-196。
- 田秀蘭 (2000)。大學生生涯阻礙因素與職業選擇適配性之研究。《屏東師院學報》，(13)，2-16。
- 田秀蘭 (2003)。社會認知生涯理論之興趣模式驗證研究。《教育心理學報》，34(2)，247-266。
- 朱建榮 (2011)。大專乙組桌球選手生涯發展與生涯阻隔之相關性研究。《屏東教大運動科學學刊》，(7)，87-101。
- 吳淑卿、解德春 (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，桃園市。
- 李欣靜 (2006)。大專甲組桌球選手生涯發展與生涯輔導需求之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 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)。市立新竹教育大學，新竹市。
- 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。
- 林清文 (1994)。大學生生涯發展問卷編製及大學生生涯決定狀態調查研究。《輔導學報》，(17)，175-255。
- 林瑞蓉 (2009)。生涯自我效能、生涯復原力與職涯滿足關係之研究-以生涯管理行為為中介變項 (未出版碩士論文)。國立高雄應用科技大學，高雄市。
- 邱金松 (2001)。我國體育專業人力政策之探討。《國家政策論壇》，1(5)，50-54。
- 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 (未出版之碩士論文)。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)。國立臺灣師範大學，臺北市。



- 洪煌佳、李嘉文 (2013)。體育系應屆畢業學生之生涯選擇與成就抱負現況。《休閒觀光與運動健康學報》，4(1)，40-50。
- 袁志晃 (2002)。生涯未定大學生生涯發展阻力因素之探討。《彰化師大輔導學報》，(23)，109-130。
- 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。
- 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決定狀況之關係研究》(未出版碩士論文)。銘傳大學，臺北市。
- 陳麗如 (1994)。《大學生生涯發展阻隔因素之研究》(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 勞動部 (2017)。失業率依教育程度。2017 年 11 月 27 號。取自勞動部查詢網址 <https://goo.gl/GNHTEt>
- 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。
- 黃之盈、丁原郁 (2011)。大學生生涯發展阻隔因素與生涯決策自我效能初探。《諮商與輔導》，(305)，48-50。
- 黃盈傑 (2011)。《大專學生運動員生涯發展狀況與生涯輔導需求之質化研究》(未出版之碩士論文)。淡江大學，新北市。
- 黃相璋 (2003)。《運動休閒相關學系學生工作價值觀與生涯發展之關聯性研究》(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 黃淑敏 (1999)。《師院生生涯自我效能、生涯動機、生涯成熟相關因素之研究》(未出版碩士論文)。臺南師範學院，臺南市。
- 楊珮琳 (2006)。《師範院校體育系學生生涯發展與生涯阻隔之研究》(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 楊珮琳、林靜萍 (2007)。中等學校體育師資生就業之困境與因應策略。《中華體育季刊》，21(3)，67-73。
- 溫進明、陳美芳 (2015)。中學學術性向資優學生生涯阻礙，生涯自我效能與生涯發展之相關研究。《資優教育季刊》，(136)，1-14。
- 詹俊成 (2013)。《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 (未出版博士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 詹俊成、林裕恩、林郁偉、廖宗耀、陳素青 (2016) 。大學體育系學生生涯選擇影響因素之研究-以社會認知生涯理論驗證。 *體育學報*，49(3)，317-335。
- 劉育靜 (2004) 。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。
- 鄭志富 (2010) 。臺灣優秀運動員生涯輔導模式建置與實證研究期中報告。行政院國家科學委員會，臺北市。
- 盧宣利 (2008) 。大四生生涯自我效能、生涯阻隔因素及其因應策略研究—以待業率高之科系為例 (未出版碩士論文) 。淡江大學，新北市。
- 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。
- 關永馨 (2012) 。大學生生涯自我效能與生涯阻隔因素之探討-以國立中興大學為例。 *教育科學期刊*，11(2)，93-117。
- Betz, N. E., & Vuyten, K. K. (1997). Efficacy and outcome expectations influence career exploration and decidedness. *The Career Development Quarterly*, 46(2), 179-189.
- Deemer, E. D., Thoman, D. B., Chase, J. P., & Smith, J. L. (2014). Feeling the threat: Stereotype threat as a contextual barrier to women's science career choice intentions. *Journal of Career Development*, 41(2), 141-158.
- Gnilka, P. B., & Novakovic, A. (2017). Gender differences in STEM students' perfectionism, career search self-efficacy, and perception of career barriers. *Journal of Counseling & Development*, 95(1), 56-66.
- Hackett, G., & Betz, N. E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior*, 18(3), 326-339.
- Wright, S. L., Jenkins-Guarnieri, M. A., & Murdock, J. L. (2013). Career development among first-year college students: College self-efficacy, student persistence, and academic success. *Journal of Career Development*, 40(4), 292-310.