

# 優勢中心生涯諮商對國中學生幸福感與 生涯發展之影響研究\*

王玉珍

國立台北教育大學  
心理與諮商學系

研究目的在探討優勢中心生涯諮商方法對幸福感和生涯發展的立即與追蹤的成效。研究對象為 30 名國二及國三學生，其中男生 9 人，女生 21 人，年齡平均數為 14.93 歲，標準差為 0.59。二年級有 12 人，三年級有 18 人。分別來自桃園以北之 8 所國民中學，透過輔導室協助邀請和招募，各校包括 2 到 8 名參與者。採量化實驗設計方法，將符合條件之參與者隨機分派後，實驗組實施 6 次優勢中心生涯諮商，控制組實施 6 次職業組合卡諮商，比較在諮商結束時以及一個月後，兩組在國中幸福感量表和生涯發展量表中的生涯感受、生涯信念、生涯探索以及生涯規劃分量表的差異。所得資料以單因子共變數分析方法進行分析。結果發現優勢中心生涯諮商方法對於提升青少年幸福感具有立即和持久的效果，但對於生涯發展各層面的影響則不顯著。

**關鍵詞：**生涯發展、生涯諮商、幸福感、青少年、優勢中心取向

隨著 12 年國教政策的提出，適性輔導成為國中階段非常重要的輔導任務，此階段的生涯諮商實務的推展日益受到重視。國中時期的學生身心發展較為特殊，又長期身處於學業壓力的生活情境中，正向幸福情形十分值得關注（Tucci, Mitchell, Goddard, 2007; Keyes, 2006）。目前國際上正聚焦於探究學生正向幸福之內涵與相關概念，尤其如何設計相關的正向、優勢介入策略，進而發展出一個以優勢為本位的學校教育，更是這一兩年學者探究的重點（Lopez & Louis, 2009）。生涯諮商的目的除了協助個人進行適當的生涯抉擇，也關注如何提升生活品質，創造滿意與幸福的生活。本研究的目的即在發展以優勢為導向的生涯諮商方法，並探究其立即與追蹤的成效如何。以下就青少年的生涯發展、正向幸福之內涵與實徵研究、優勢中心諮商方法及實徵效果等三方面進行文獻探討。

---

\* 1. 本篇論文通訊作者：王玉珍，通訊方式：yujen.psy@gmail.com。  
2. 本研究獲科技部經費補助，特以致謝。

## 一、青少年的生涯發展

國中時期主要的生涯發展任務為畢業後面臨升學或就業的選擇。不管是升學或就業，對學生而言，面對的並非是單一的選項而是多元的選擇。行政院於 100 年 9 月 20 日核定推動「十二年國民基本教育實施計畫」，此教育計劃與過去不同之處在於以免試方式升學，升學免學費，以及各高中高職推動特色招生，突顯獨特需求與多元選擇。在這樣的情形下，生涯教育、輔導與諮商，對這群面對人生第一個生涯抉擇任務的學生而言，顯得極為重要且刻不容緩。生涯 (career) 是關心一生如何生活得更好的學問，在這當中涵蓋了時間與空間的觀點。Super (1990) 從生命全期的觀點來理解生涯的意涵，認為在不同的年齡階段，生涯發展任務也有差異。處於青少年時期的國中學生，年紀多介於 12 至 15 歲之間，正是興趣、能力開始發展與探索的階段，透過兒時成長與許多學習經驗的累積，這個階段的學生也逐漸開始關注「我是誰?」、「我喜歡甚麼、我不喜歡甚麼?」等跟自我相關的議題。自我探索透過興趣、能力與價值觀面向逐漸開展，生涯發展對他們而言同時就是自我概念 (self-concept) (Super, 1990) 的形成與建立的過程。Super (1957) 認為青少年要能因應大環境的任務，應發展出相關的生涯能力，包括生涯規劃、生涯探索，生涯決策以及工作世界的認識等生涯發展內涵。一些研究探討台灣的國中學生的生涯發展情形，像是蘇鈺婷 (2001) 調查全台灣共 1214 位的國中、高中學生自我概念與生涯發展，發現國中學生普遍對未來生涯感受到樂觀，但較缺乏行動力與計劃，與高中學生相較，生涯探索動機與行動也相對較為薄弱。生涯探索較為薄弱，顯示出對自我、現實環境與職場樣貌可能較缺乏適切的知識。教育部 (2010) 以問卷調查方法探討全台灣國中生涯輔導工作實務實施現況與生涯需求，學生也認為自我探索一項的需求最高。因此如何提升自我探索機會，幫助學生澄清並認識自我特質、從中透過行動去開展計劃，應是國中階段生涯輔導的重點工作。

在實務部分，Koivisto、Vinokur 與 Vuori (2011) 以芬蘭九年級 1034 位學生為對象，探討生涯選擇介入策略對提升生涯準備的效果。研究中的實驗組實施為期一周、共計 15 小時的工作坊，內容包括教導生涯規劃技巧、建構個人優勢與興趣、訪問生涯典範並探研究生涯選擇的可能阻礙與挑戰等。結果發現，此介入策略能提升實驗組同學的生涯選擇自我效能以及增進正向生涯規劃的態度等。Turner 與 Conkel (2010) 以美國市區 142 位七年級和八年級的學生為對象，探討生涯發展技巧介入策略的效果，此介入策略以生涯發展的脈絡整合模式為主，內容包括實施測驗、教導生涯發展技巧、及了解社會支持資源並連結應用到生涯阻礙的克服等，結果發現實驗組在生涯發展面向上顯著高於控制組。兩個研究顯示教導生涯規畫技巧似能提升青少年之生涯發展相關能力。國內此部分的研究近幾年較為少見，僅有金樹人與許宏彬 (2003) 針對國中學生設計職業組合卡等生涯諮商介入方法，其發現此介入方法能提升學生的生涯自我效能，但對於認知複雜程度則沒有顯著的影響。由此可知，發展相關生涯諮商介入策略，探討其對生涯發展層面的影響，對國中生生涯輔導實務確有其必要性。本研究旨在發展以國中階段青少年為對象之優勢中心生涯諮商模式，此諮商模式將透過建構目標、萃取優勢、發展生涯計劃及行動的策略，希望能提升其生涯發展面向的表現。不過不同年級與階段的國中生可能有不同的生涯需求，特別是國一可能重心主要在於適應與探索，因此本研究將以國二、國三同學為研究對象，希望透過優勢中心生涯諮商的實施，了解其幫助學生提升生涯發展能力的效果。

## 二、正向幸福之概念與相關研究

除了生涯發展相關能力外，國內外近年的研究也開始關注青少年族群的正向幸福 (鄧清如、陳昭儀, 2010; 于淑, 2007; 林惠雅、林麗玲, 2008; Tucci, Mitchell, Goddard, 2007; Keyes, 2006; Norrish & Vella-Brodick, 2009)。正向心理學 (positive psychology) (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) 的誕生，引領心理學進入一個新的方向。在正向心理學的影響下，諮商與心理治療開始關注正向情感議題，多位學者提倡重視青少年族群的幸福感情形，並認為幸福感是青少年心理健康

發展的核心成分 (Park, 2004; Miller, Gilman, & Martens, 2008)。Proctor、Linley 與 Maltby (2009) 以 410 位 16-18 歲的學生為研究對象，探討高生活滿意的學生其特質與低生活滿意者的差異情形，研究結果發現，高生活滿意者在所有學校生活面向上都是滿意的（像是活動參與、學校滿意、學習動機、學習成就、以及學習態度等），人際面向中的父母關係、同儕關係以及社會接納，以及自我內在面向中的生活意義、感激、熱情、自尊以及正向情感等，均高於低生活滿意者，足見提升青少年生活滿意的重要性。青少年覺得自己幸不幸福呢？在相關實徵研究方面，Tucci、Mitchell 與 Goddard (2007) 對 600 位 10-14 歲的澳洲學生進行一個線上研究，結果發現有 46% 的學生對自己感到沒有自信，54% 擔心自己無法適應，40% 的學生覺得自己表現得不理想。相似的研究是 Keyes (2006) 以 1234 位 12-18 歲青少年為對象，發現大部分學生皆認為自己心理健康情形僅為中度，雖然未到心理疾病的程度，但也覺得自己並沒有很好的生活滿意。林惠雅、林麗玲 (2008) 研究對象為 647 位居住在台北縣市七到九年級國中生，研究發現學生的幸福感屬於中度，林文聰 (2004) 以中部六縣市共 1034 位國中學生為對象，發現不同年級國中生在家庭功能、學校適應與幸福感方面皆有所差異，其中以國三學生最低。國三學生幸福感最低，或許與其課業壓力或生涯選擇需求有關，顯示設計提升的正向幸福的輔導及諮商策略是實務工作者所必須思考的。另外，在性別因素方面，國內于漱 (2007) 針對全台灣 1349 位國中學生的調查發現，男生在整體及生理、心理、環境三個範疇之生活滿意情形優於女生；女生僅在社會範疇之生活品質優於男生。而鄧清如與陳昭儀 (2010) 的研究則發現國中女生的幸福感高於男生。上述研究中，性別因素的影響結果中並不一致，雖然性別因素並不是此次研究欲探究的變項，但考量性別因素或許是其中一項影響來源，因此在本研究中也將盡量邀請相當的男生和女生參與本研究，以平衡性別因素對實驗處理可能形成的影響。

在提升幸福感的相關研究方面，Miller 等人 (2008) 認為應透過建構「希望」(hope) 和「樂觀」(optimism) 來提升校園中學生的幸福感。不過許多相關的介入策略的設計中，較多是偏重認知或技巧成分，像是以賓州樂觀課程 (the Penn optimism program, POP) (Gillham & Reivich, 2004)，主要側重正向思考的建立和學習，以及問題解決策略能力的學習等，比較少關注情緒的部分。在 Proctor 等人 (2009) 及 Hirschi (2011) 研究中均發現覺知有追求的目標者有較高的生活滿意，建議從建構目標產生意義感。由上述可知，如何提升青少年的生活滿意與幸福感的確值得重視，而優勢中心的生涯諮商具焦於建構目標，萃取個人經驗層面中的正向力量，本研究將透過實驗研究探討此諮商方法對提升國中學生幸福感之效果。

### 三、優勢中心生涯諮商

#### (一) 優勢中心諮商的概念與做法

正向觀點諮商是指運用正向觀點，幫助個人產生正向力量、協助個體因應生命並解決生涯議題之諮商方法。其中，優勢中心取向諮商 (strength-centered counseling) (Smith, 2006; Schutt, 2007; Ward & Reuter, 2010; Wong, 2006a, 2006b) 是正向觀點諮商方法當中，諮商策略較具有結構的方法。優勢不是固定的人格特質，它們是動態的，深耕於其文化中的脈絡歷程 (Smith, 2006; Wong, 2006b)。優勢中心諮商中的優勢是指在文化脈絡的考量下，個人所感受到的快樂、滿足感受，成長性的，意義感以及能從逆境中存活與成長的一種正向力量，包含正向特質、思緒與行動、正向資源以及復原力等內涵，而優勢中心諮商或治療是指運用個人的優勢力量，以促進當事人改變，目標是幫助當事人從過去或現在的正負向經驗中，找到他們的優勢，並思索如何應用於未來的生活 (McCullough & Snyder, 2000; Peterson & Seligman, 2004; Schutt, 2007; Wong, 2006a)。

Ward 與 Reuter 於 2010 年提出優勢中心諮商取向的諮商員應具備的能力，主要包括：對他人（來談者與同僚）傳達真切的了解，引出希望的目標；對來談者能表達多元文化的理解與尊重；能幫助來談者確認、萃取及運用優勢；能幫助來談者提升生活的復原力；能幫助來談者了解優勢的分類；諮商中能運用鼓勵和正向的語言；能幫助來談者提升幸福感；能幫助來談者提升希望感；以及真實的在自我生活各層面實踐優勢精神。就研究者在實務經驗的體會發現，上述這幾點中並

非皆相互獨立，其中可能又以對當事人有多元文化的敏察與尊重、正向態度和語言以及真實的個人實踐等這三項最為重要。那是因為要幫助當事人發展優勢，自身必須具備正向的眼光和態度，而那是基於自身經驗的體會與實踐的，同時每個當事人都有不同的生命經驗，其優勢力量，是必須回到獨特的文化脈絡下才能更具意義，因此多元文化的覺察也是必要的。在本研究中所建構之優勢中心生涯諮商的设计以此精神出發，並以上述能力內涵為指標進行諮商員的培訓工作。

就優勢的性質而言，學者們的觀點多半認為優勢是可以學習的、可以應用在自我及職場層面、可以鍛鍊及滲透的 (Hodges & Clifton, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Smith, 2006)。Seligman 與 Csikszentmihalyi (2000) 所指的優勢主要是正向個人特質 (positive individual traits)，其包含美德 (virtue) 與優勢特質 (character strength) 的概念。該團隊 (Peterson & Seligman, 2004) 從過去歷史、宗教和哲學學派的觀點中，建立了智慧與知識、勇氣、人道與愛、正義、修養及心靈的超越等六大類美德。不同於美德，優勢特質是指心理的成分、歷程或機制，用以定義美德，他們提出 24 種普同 (universal) 的優勢特質。相關研究發現 (Park, Peterson, & Seligman, 2004; Park & Peterson, 2006; Park & Peterson, 2010)，優勢與美德的確能提升生活滿意與幸福感受，同時建議諮商師應幫助找出每個人的招牌優勢，並持續建立對工作生活重要的優勢。

從其研究可以得知，諮商師在諮商過程中可以透過探索、了解當事人的優勢特質來幫助當事人。在作法上，從過去研究可歸納出兩種方法，一為透過優勢調查表等媒材工具，從中了解當事人較為顯著的優勢，另一則為透過與當事人的互動，從當事人的故事敘說中了解當事人的優勢特質與力量。透過優勢調查表作為工具，在國外研究中已相當普遍。例如 Peterson 與 Seligman (2004) 提出 24 種優勢特質後，也設計出成人、青少年與兒童等不同版本的優勢特質調查表，而 Hodges 與 Clifton (2004) 也以優勢的建立與應用為前題，建構出 34 種優勢主題，發展出適用於不同年齡族群之優勢調查表版本。從與當事人的互動中萃取當事人的優勢力量部分，過去的作法均是透過諮商中的故事敘說，協助當事人從經驗的回顧中，看見自己的優勢特質與力量，從中對現在的議題有不同的理解進而產生改變與行動 (王玉珍、田秀蘭、朱惠瓊、葉寶玲, 2011; 王玉珍、田秀蘭、吳麗琴, 2011; 王玉珍, 2013)。諮商師與當事人一起從故事敘說中去辨認、萃取及建立優勢，這個過程類似於從經驗層到概念層的過程 (林幸台、金樹人、陳清平、張小鳳, 2005)。但由於本研究以國中學生為對象，此階段的青少年與人生經驗豐富、能獨立抽象思考的成年人在身心發展上有著極大的不同，因此本研究參考 Peterson 與 Seligman (2004) 以及 Hodges 與 Clifton (2004)，將先發展優勢特質調查表，以較為具體的素材，來幫助當事人去探索自身的優勢，雖然這個過程比較類似從概念層到經驗層的過程，但其重點在於深化探索與連結，這是諮商師必須在諮商過程中處理的部分。另外，王玉珍 (2013) 針對雙生生涯成人，進行為期 3 次的優勢中心生涯諮商方法：第一階段是陳述夢想並轉化為目標，第二階段是提升動機與信心，第三階段則是連結與行動，之後研究訪談 4 位參與者的諮商相關經驗，結果發現建構一個有意義的生活目標，不但可以幫助當事人連結生涯議題，從困境中覺察並看見內心的需求，透過我「要」(want) 的澄清，能幫助當事人對生活及未來產生意義感與希望感。本研究中的優勢諮商方法也將協助當事人尋求具有意義感的生涯目標，以建立當事人更多的優勢力量。

## (二) 正向優勢介入的相關研究

正向介入的效果如何？Seligman、Steen、Park 與 Peterson (2005) 研究比較有快樂感練習的實驗組和控制組的差異。研究對象包括 577 位成年人，以網路填答的方式進行，結果發現感激之旅導致正向的改變持續了一個月，其它二者則沒有太大差別，可見優勢的介入的確對個人在快樂感受或是生活滿意等面向的確有效果存在。同時上述這個研究是透過參與自行填答，而不是在諮商當中進行的，可見優勢或正向治療的形式是多樣的。Rust、Diessner 與 Reade (2009) 以 76 位大學生為對象，先請他們填寫 VIA，並隨後隨機分派到三組實驗情境中，一組在接下來的 12 週中以兩項明顯的優勢特質作為介入策略，思考其優勢的經驗以及未來應用等，一組則是以一項優勢一項弱勢為介入的內涵，另一組則是控制組。結果發現，兩組的生活滿意皆比控制組高，不過兩組實驗組並沒有差異。Beaver (2008) 以內因性議題的孩童為對象，強調正向的介入與問題的處遇同等重要，並提出以多樣的評量優勢，像是對孩童直接訪談，自評，或是以父母為訪談對象，透過重要他人了解孩童的優勢力量等。Johnson (2003) 運用優勢中心取向治療方法結合家庭系統資源，

來協助一位具有憂鬱情況的少女。主要探索當事人的獨特優勢，幫助當事人解並將其連結到目標上，方法則是詢問少女本人，也會詢問父母關於少女的優勢，必要時也會邀請少女的父母進入治療當中，這是優勢治療用於憂鬱症患者的成功案例。由上述研究可知優勢的萃取和在治療中是多樣化的，應用的問題也頗為廣泛。在國內方面，田秀蘭（2007）參考 Schutt（2007）架構，針對成人發展單次優勢諮商的介入策略，其效果與其它兩個敘事取向介入策略未有顯著不同之處。Wang 與 Tien（2011）也發現優勢中心生涯諮商模式對台灣雙生生涯女性的生活滿意，特別是自我成長與快樂感受上具有顯著的立即效果。而王玉珍（2013）也發現建構有意義的生涯目標能對當事人帶來正向的影響。從上述研究成果可知，優勢中心諮商方法應用廣泛，應用於諮商方面效果也頗受肯定，不過國內過去多為成人的研究成果，本研究將以青少年族群為對象，探討其實務應用作法與成效，希望能對國內青少年生涯輔導與諮商相關研究與實務作法有所貢獻。

#### 四、本研究的優勢中心生涯諮商策略

根據上述文獻，本研究提出青少年優勢中心生涯諮商介入策略，目標與步驟如表 1 所示。本研究所建構的優勢諮商其中一項特色就是協助當事人發展適切的生涯目標，並透過優勢力量幫助他們實踐此目標，讓目標及目標實踐後所獲得的自信與意義感又能形成其重要的優勢。先幫助學生釐清「我要」的內涵，在前兩次諮商中，即澄清當事人內心的生涯需求為主要目標。進行優勢諮商時，諮商師將協助當事人建立優勢力量，第三次和第四次主要進行優勢特質檢核表，確認優勢以及探索豐厚個人優勢力量。而諮商的第五次和第六次則從這些探索中進一步建構出具體可行的生涯計劃，透過規劃與行動，來提升生涯發展與正向幸福的內涵。諮商情境中，過程並非是不可逆的，可視當事人的狀態與需求在順序上有所調整。優勢取向生涯諮商著重諮商師以正向的態度和眼光，與當事人一起探索、建立優勢，在這個過程中，諮商關係是諮商的基礎，也要成為當事人的優勢力量。

表 1 優勢中心生涯諮商架構

時間	目標	諮商步驟
第一次	從困擾與需求中形成具體目標	(一) 從需求中形成願景 (二) 目標具體化
第二次	喚起意義感連結關係	(三) 澄清需求與期望/修正目標 (四) 深化目標的意義與價值 (五) 對重要他人的意義與納入資源
第三次	注入希望與提升信心：概念化／ 確認優勢	(六) 作業--行動檢核與回饋 (七) 優勢特質檢核表的實施*工具 (八) 優勢特質的經驗故事敘說 1
第四次	注入希望與提升信心	(九) 優勢特質經驗故事敘說 2 (十) 概念化確認優勢
第五次	連結與應用--重新建構對問題 的理解與自我經驗	(十一) 連結與應用於現有問題 (十二) 優勢於計劃上的創意應用／行動
第六次	連結與應用--行動計劃與準備	(十三) 計劃/行動/行動的回饋

## 五、研究問題與假設

本研究旨在發展青少年適用之優勢中心生涯諮商方案，並探討此諮商方案對青少年在幸福感與生涯發展上的立即與追蹤影響效果。研究採量化實驗設計，其中實驗組參與者實施 6 次個別之優勢中心生涯諮商，而控制組參與者實施 6 次之職業組合卡介入與解釋。根據此研究目的，提出以下之研究問題與假設。

### (一) 研究問題

1. 實施優勢中心生涯諮商方案的實驗組國中生與實施職業組合卡的控制組國中生，在第六次諮商結束時，於「國中幸福感量表」之間的差異是否達統計上的顯著意義？
2. 實施優勢中心生涯諮商方案的實驗組國中生與實施職業組合卡的控制組國中生，在第六次諮商結束一個月後，於「國中幸福感量表」之間的差異是否達統計上的顯著意義？
3. 實施優勢中心生涯諮商方案的實驗組國中生與實施職業組合卡的控制組國中生，在第六次諮商結束時，於「生涯發展量表」中的生涯感受、生涯信念、生涯探索與生涯計劃等分量表之間的差異是否達統計上的顯著意義？
4. 實施優勢中心生涯諮商方案的實驗組國中生與實施職業組合卡的控制組國中生，在第六次諮商結束一個月後，於「生涯發展量表」中的生涯感受、生涯信念、生涯探索與生涯計劃等分量表之間的差異是否達統計上的顯著意義？

### (二) 研究假設

1. 假設一：在排除前測影響後，實施優勢中心生涯諮商方案的實驗組國中生，在「國中幸福感量表」的後測得分顯著高於控制組參與者。
2. 假設二：在排除前測影響後，實施優勢中心生涯諮商方案的實驗組國中生，在「國中幸福感量表」的追蹤後測得分顯著高於控制組參與者。
3. 假設三：在排除前測影響後，實施優勢中心生涯諮商方案的實驗組國中生，在「生涯發展量表」中的生涯感受、生涯信念、生涯探索與生涯計劃等分量表的後測得分顯著高於控制組參與者。
4. 假設四：在排除前測影響後，實施優勢中心生涯諮商方案的實驗組國中生，在「生涯發展量表」中的生涯感受、生涯信念、生涯探索與生涯計劃等分量表的追蹤後測得分顯著高於控制組參與者。

## 研究方法

### 一、研究設計

本研究目的在探討優勢中心生涯諮商方法對國中學生在幸福感與生涯發展之影響效果，主要在推論變項之間的因果關係，故採取量化之實驗設計方法，如表 2 所示。其中自變項是實驗處理，即介入方法，依變項則為國中幸福感量表和生涯發展量表上的得分。研究開始之前，先招募有意願之參與者，接著隨機分派參與者到實驗組與控制組兩組。兩組均接受 6 次之個別生涯諮商，其中實驗組實施優勢中心生涯諮商模式，控制組則進行「職業興趣組合卡國中版」(金樹人, 2001)之介入與晤談技術。控制組的介入設計，主要依據職業組合卡之使用手冊之程序，由於是諮商設計，因此加上第一次的建立關係、了解生涯困擾，在做完組合卡技術後，也與其探討後續之職業探索與應用，過程中也引導當事人敘說排卡理由，引導當事人思考個人價值與想法。其 6 次諮商的步驟為：第一次諮商為了解生涯困擾與需求並說明晤談架構，第二次和第三次為實施組合卡，包括將卡片按照喜歡、不喜歡及不知道來分類，並敘說不喜歡與喜歡職業的理由。第四次為計算喜歡職業的何倫碼，並進行解釋，第五次為進行相關職業資訊探索，第六次則為結果整理與祝福。

兩組均分別於介入開始前、6次諮商結束時，以及一個月後，實施國中幸福感量表和生涯發展量表，以了解兩組在後測以及追蹤後測上的差異情形，以了解實施優勢中心生涯諮商模式是否對提升青少年之生涯發展及幸福感受等具有立即與追蹤效果。之所以控制組會以實施職業組合卡為介入策略，而非全無介入之等待組，主要是考量研究倫理及避免實驗出現霍桑效應所致。另為提升內在效度，採雙盲設計方法，除了參與者外，對於實施個別諮商的諮商人員，也未提供哪一組為實驗組、哪一組為控制組的相關資訊，以降低參與者和諮商人員產生額外的動力，進而影響到結果的推論。

表 2 實驗設計模式

組別	前測	實驗處理	後測追蹤	
R 實驗組	Y1	X1	Y3	Y5
控制組	Y2	X2	Y4	Y6

註 1：R：隨機分派

註 2：X1：實驗組的實驗處理：實施優勢中心生涯諮商模式

註 3：X2：控制組的實驗處理：實施「職業興趣組合卡（國中版）」

註 4：Y1、Y2：前測：實施「國中幸福感量表」、「生涯發展量表」

註 5：Y3、Y4：後測：實施「國中幸福感量表」、「生涯發展量表」

註 6：Y5、Y6：追蹤後測：實施「國中幸福感量表」、「生涯發展量表」

## 二、研究對象

本研究以在學之國中二年級及國中三年級學生為對象，國中一年級學生未納入，主要考量國一學生生活重心主要在於適應國中學校生活，國二及國三階段學生學校經驗較多，且對未來生涯探索與規劃的動機及需求也會較強。一般國中生，不管是成績表現突出與否可能都會有生涯發展上的需求，除了具有抉擇需求的國中生外，也希望提供具有諮商動機之國中生，使其從諮商中對問題有新的視野以及提升正向幸福，因此參與者來源主要商請桃園以北地區之部分國中輔導室，請輔導老師向任教班級學生提出邀請，並向各班導師宣傳，請其推薦邀請學生報名。參與者的報名條件主要為具有生涯相關需求，有意願進行個別諮商者，且其議題沒有立即之危機或嚴重情緒困擾需馬上處理者，若有上述情形，則告知輔導人員進行轉介。最後招募符合研究條件之參與者共有 32 名，但其中兩位因為介入完成時已經到暑假，學生已畢業，追蹤時間較無法掌握，導致已超過六週，資料最後捨棄不用。最後之 30 名參與者，男生 9 位，女生 21 位，年齡介於 14 歲至 16 歲間，平均數為 14.93，標準差為 0.59。年級方面，二年級共 12 人（40%），三年級共 18 人（60%）。分別來自桃園市 1 間國中，台北市 5 間國中，新北市 2 間國中，各校包括 2 到 8 名參與者。

## 三、研究工具

### （一）優勢特質檢核表

由研究者自編，做為進行優勢中心生涯諮商時的介入工具。研究者先以國中生和畢業生共 438 人為對象，平均年齡為 15.41，其中男生為 213 位（佔總人數的 48.6%），女生為 221 位（佔總人數的 50.5%）（另有 4 位未填答），其中高一學生有 241 位（55%）、高職生（含建教合作班）46 位（10.5%）、國三生 70 位（16.0%）、國二生 56 位（12.8%）以及國一生 25 位（5.7%）。先設計優勢特質調查單，以開放式問題調查的方式，蒐集其認知的國中生優勢特質內容。根據對象，又分為國中生版本和畢業生版本兩類。國中生版本內容主要分為基本資料和開放式問題兩種，前者包括：就讀

學校、性別與年級，後者共有兩大題，第一大題為「你最欣賞自己的哪些個性特質？原因是？」共有三個空格欄位供學生填寫；第二大題為「你最希望擁有哪些個性特質？原因是？」也有三個空格欄位供學生填寫。畢業生版本部份，主要目的為蒐集國中畢業一年內學生所認知國中階段需具備的優勢特質內容，分為基本資料和開放式問題兩種，前者包括性別和身分，開放式問題共有兩大題，第一題為「你認為，你的甚麼個性特質或你做了甚麼幫助你順利度過國中三年？」共有四個空格欄位供學生填寫；第二題為「你認為國中生要有甚麼個性特質會最有幫助？為什麼？」共有三個空格欄位供學生填寫。最後將所有資料以內容分析方法進行資料分析，結果歸納出七大類別，分別是性格特質、人際技能、心靈情緒與調適、認知信念、生涯技能、自我管理及智慧知識等部分，共得出 31 項優勢。性格特質的優勢像是活潑開朗、幽默風趣；人際技能的優勢像是團結合作、社交表達；心靈情緒與調適的優勢像是貢獻利他、冷靜理性等；認知信念的優勢像是自信、彈性轉念等；生涯技能的優勢像是活動經驗、夢想目標等；自我管理的優勢像是自我管理、謹慎明辨；智慧知識的優勢則像是認真勤學、好奇積極等。此檢核表的運用是在諮商中期，請當事人就其項目對自己的符合情形進行勾選，諮商師與當事人就其結果進行探索，作法是就分數較高的以及當事人認為的優勢特質進行過去相關經驗的故事敘說，從這些優勢力量的豐富敘說中，豐厚當事人的優勢經驗。參考 Peterson 與 Seligman (2004) 編製簡短版優勢特質調查表 (VIA) 的方法，每一項特質設計兩道題目，其中一題為反向題，因此共得出 62 道題目。以正義守信特質為例，正向題為「我是一個會給朋友忠告的人」，反向題為「遇到不合理的事情，我也不敢說出來」，參與者根據題目，按照「非常適合我、適合我、持平、不適合我、非常不適合」等五點量表加以評分。將此特質的兩個分數加總後即為此特質的得分。此檢核表主要用於檢核自身優勢明顯的程度，主要是幫助參與者覺察及擴展自身優勢經驗，而不是進行參與者間的比較。此檢核表於諮商中的第三次進行，諮商師先請參與者填寫此檢核表，填完後與參與者計算分數，圈選出得分最高的 3-5 項特質，並可參考研究者自編的優勢特質說明表，認識每一特質的意涵。例如「正義守信」的說明為「對於朋友，你會相挺不背叛。答應別人的事，你會盡量做到。你是會給朋友忠告的人，遇到不對的事情也有勇氣說出來。」。引導參與者探索，「這個特質像自己嗎？」、「能不能回想過去相關的經驗？」、「跟你的預期一樣嗎？哪些一樣，哪些出乎你意料？」、「覺得自己最想擁有的特質為何？為什麼？以及怎麼做？」、「這些優勢特質可以如何幫助你進行生涯規劃？」，透過經驗的敘說，一方面豐厚正向優勢力量，提升當事人的信心與自我概念，一方面可以連結到生涯議題，進行更為具體、更有希望執行的生涯規劃。

## (二) 國中幸福感覺量表

此量表主要用以測量參與者在幸福感依變項上的得分情形。此量表主要出自徐佩旂 (2011) 的國中生幸福感覺量表，該量表改編自陸洛 (2003) 所編製之中國人幸福感覺量表極短版，主要考量國中學生年齡和實際之生活經驗，將原量表第三題中的「工作」改為「學業」的敘述。共有 10 題，採 4 點量表計分，依參與者實際情況加以圈選，所得之總分愈高，表示幸福感程度愈高。原量表的信度內部一致性  $\alpha$  值為 .95。題目像是「0 我覺得我不快樂，1 我覺得快樂，2 我覺得相當快樂，3 我覺得快樂得不得了」。由於題目稍微修改過，且對象為國中學生，有必要進一步重新建立量表之信效度，因此在本研究中另以 165 位國二和國三男女學生為對象，進行此量表的信效度分析，得出內部一致性信度為 .87，因素分析結果，KMO 值 .88，球形達顯著，每題負荷量皆在 .41 ~ .79 間，共同性在 .17 ~ .63 之間，總解釋變異量為 41.18%，整體而言具有不錯的信度和構念效度。

## (三) 生涯發展量表

本研究採用蘇鈺婷 (2001) 所編製青少年生涯發展量表來測量在生涯發展依變項上的得分情形，該量表適用於 12 歲以上 18 歲以下青少年，包含生涯態度與生涯行動兩層面，其中生涯態度包含生涯感受與生涯信念兩分量表，生涯行動則包含生涯探索與生涯計劃兩分量表，全量表共有 40 題。採李克特式 4 點量表作答，題目像是「我對未來感到困惑徬徨。」、「與其相信命運，不如採取明確而實際的人生規劃。」等。各分量表之內部一致性信度皆在 .78 到 .88 之間，全量表為 .88，具有頗佳的信度，而其效度採因素分析建立其構念效度，因素分析負荷量介於 -.30 ~ -.73 之間，共同性在 .19 ~ .53 之間，四個因素可解釋全量表之變異量的 34%。

#### (四) 職業興趣組合卡(國中版)

主要目的是做為控制組主要的諮商介入工具。由金樹人(2001)依據 Holland 生涯類型理論編製，依實用型(R)、研究型(I)、藝術型(A)、社會型(S)、企業型(E)及傳統型(C)等設計每類型 10 張、共 60 張卡片。實施方式是學生先將卡片依據「喜歡」、「不喜歡」、「不知道」進行分類，說明並歸納理由，最後在「喜歡」的職業卡中，挑出六個最喜歡的職業，據此計算出學生的六個何倫碼，可進一步解釋學生職業興趣的一致性、分化性與適配性。該卡片重測信度介 .67 ~ .86 之間，以「我喜歡做的事」為效標，兩者之間呈現適當之相關，具有良好之建構效度。

#### (五) 諮商人員

本研究由研究者本人及正接受諮商心理學程訓練之研究生共 7 位，一起擔任實驗組和控制組的諮商人員。研究者本身為優勢中心取向之諮商心理師，過去也曾擔任國中輔導老師，具有國中諮商及督導等相關實務經驗。另外 6 位諮商人員，均已修習過碩士班諮商理論與技術課程、生涯諮商研究課程，對於本研究所使用之職業組合卡工具，均有實際運用之經驗和能力，過去也均有一個學期以上之諮商實習經驗。同時，在進入本研究前，所有諮商人員均先接受由研究者主持之 8 小時的訓練課程，在本研究之接案期間，也接受研究者隔週一次的團體或個別督導。

#### (六) 研究同意書(學生版本、家長版本)

在研究之前，研究相關人員均先透過研究邀請函向輔導室說明本研究的實施過程。在進入諮商之前，每位諮商人員均再向當事人確實說明研究之相關過程、資料使用情形等權利與義務內容，讓當事人能充分了解，並取得當事人及其法定監護人的同意後才開始實施。研究同意書分為學生版本和家長版本兩種，內容主要包括研究目的的說明、研究主持人及聯絡方式、諮商人員、諮商主要進行方式與簡要內容、諮商時間與地點、相關資料錄音、保存與保密的方法、相關轉介資源、及研究成果提供等。

#### (七) 晤談感受表

本研究之晤談感受量表包含兩部分，一為晤談關係評估，一為諮商經驗。採用 Hill 與 Kellems (2002)發展的「晤談評估量表」(Session Evaluation Scale, SES)中的晤談結果評估，包括 4 個題目，皆是以「我」做開頭，例如，「我喜歡我的助人者」。以上的量表記分方式在本研究中均統一為六點量尺。本研究使用上述部分主在了解參與者在每次諮商後對晤談關係以及晤談結果的整體主觀感受，作為諮商評估之依據。問卷最後並加上兩項開放試題目，讓參與者就治療過程中最有幫助及最沒有幫助的地方填寫相關經驗，這一部分的結果作為了解諮商成效之輔助參考。

### 四、實施過程

#### (一) 閱讀文獻，從中規劃研究細部方法、步驟與進度

#### (二) 發展優勢特質檢核表

本研究先探討青少年有助於適應的優勢特質類別與內涵，進而編製生涯優勢特質調查表，以作為勾勒與萃取優勢的素材與工具。分別先以國中生與畢業生為對象，以半開放式問題進行調查，並將所得資料以內容分析方法進行歸類並計算次數，發展出類別與內涵後，進而建立優勢特質檢核表和優勢特質說明單。

#### (三) 發展青少年優勢中心生涯諮商模式

閱讀相關文獻，設計青少年優勢中心生涯諮商模式，以作為實驗組的介入方法，共為期 6 次之個別諮商，每次約進行 30-45 分鐘。

#### (四) 訓練諮商人員

研究者於實驗處理開始之前，先進行 8 小時的諮商訓練。訓練內容主要包括研究過程方面與諮商介入兩方面。研究過程方面包括研究架構的說明、研究步驟、資料蒐集過程與步驟。諮商介

入包括優勢諮商文獻閱讀後的討論與說明；優勢中心生涯諮商步驟的講解、演練與討論；職業組合卡諮商步驟的講解、演練與討論。開始接案後，研究者後續提供督導，每位諮商人員在接案期間，接受兩週一次、每次 2 小時的團體督導或個別督導。

#### （五）連繫各學校，請其協助發放研究邀請函

方式是請輔導老師於上課時介紹學生，邀請有意願者主動報名，或由輔導老師和導師推薦，邀請班上可能具有生涯困擾或具有生涯晤談動機的同學參加。學生有意願報名後，由輔導老師確認是否符合研究之納入與排除標準。接著參與者以隨機分派方式進入實驗組和控制組。由於每間學校回報的參與者時間不一樣，因此採隨機分派的做法是研究團隊先虛擬研究參與者編號，先預計共有 32 名參與者，接著做好 16 張實驗組和 16 張控制組的籤，接著從 1 號起逐步為每一位參與者進行組別的抽籤。也就是雖然參與者 10 號尚未知道是哪一位學生，但已經先安排好其為哪一組別。待參與者確認後，研究小組為參與者和諮商人員進行配對，主要是時間上能夠相互搭配，而且諮商人員均盡量都接到實驗組和控制組的個案，以減少諮商人員因素對研究結果造成的影響。

#### （六）進行實驗處理與資料蒐集工作

諮商人員於第一次諮商前先邀請參與者一同閱讀研究同意書的內容，確認參與者了解並同意後，才開始進行研究。在第一次諮商前、第六次諮商結束後以及結束後 30 至 40 天間，由該諮商人員進行生涯發展量表與幸福感量表的施測工作。研究實驗處理大約在 2013 年 2 月下旬，即學校開學後開始進行，比較早完成報名作業、開始進行諮商者大約在 5 月中旬前就完成追蹤施測，而最後一波完成追蹤的時間約為 7 月上旬。每位參與者晤談時間大致為每週一次，但由於研究過程較長，包含 6 次諮商以及一個月後的追蹤施測，一開始研究團隊即與學校充分告知，但難免遇到研究期間，學校段考、節慶放假以及活動比賽的情形，若因此中斷一次尚可接受，但若需展延兩週以上，則商請學生與其調整晤談時間。晤談地點統一皆在學校輔導室，大部分都在個別諮商室、團輔室或測驗室，少部分空間安排不易，雖改在一般教室進行，但都為獨立個別的空間。晤談時段的安排則主要尊重輔導室和導師給予的時間，有些學校統一安排在午休期間，有些學校則安排藝能課時間，因此每位學生晤談時間大約在 30 到 45 分鐘間不等。

### 五、資料分析

本研究以量化實驗設計方法，探討優勢中心生涯諮商策略的效果。因此採單因子共變數分析方法，分別了解在第六次諮商結束後，以及一個月後，實驗組（實施優勢中心生涯諮商方法）和控制組（實施職業組合卡），於排除前測差異後，在生涯發展和幸福感受上的差異情形。

### 七、研究倫理

本研究為諮商介入研究，維護當事人福祉之研究倫理是極為重要的考量。研究前，參與者能從研究邀請函和同意書內容了解研究相關訊息，包括參與研究的方式，諮商的時間與次數、填寫量表等細節，也說明處理資料以維護其隱私的方法，並告知參與者有中途退出研究的權利。均在參與者充分了解，並由家長和本人簽屬研究同意書後，研究才開始進行。此外，諮商人員具有一定的能力，且於研究前接受訓練，並於接案期間接受諮商督導。而諮商結束時，除了均提供參與者轉介的資源外，諮商人員也必須評估當事人的情況，若有需要且獲得當事人的同意後，協助告知輔導室人員，請其進行轉介輔導的工作。結束諮商後，諮商人員均撰寫簡要的結案報告，包括介入內容、結案評估、是否需要轉介等部分，在學生看過後交由輔導室保存。在研究設計方面，控制組也實施介入策略，同時採取雙盲設計，以避免控制組參與者受到隱微不平等的對待。

## 結果與討論

### 一、研究結果

#### (一) 描述統計分析結果

本研究參與者共有 30 名，並隨機分派受試者於實驗組與控制組中，其基本資料如表 3 所示。兩組人數各 15 名，其年齡介於 14 歲至 16 歲中，平均數為 14.93，標準差為 .59。在性別方面，男生共 9 人，女生共 21 人，其中，實驗組男生 5 人 (33.3%)，女生 10 人 (66.7%)，控制組男生 4 人 (26.7%)，女生 11 人 (73.3%)。年級方面，二年級共 12 人 (40%)，三年級共 18 人 (60%)，實驗組二年級 7 人 (46.7%)，三年級 8 人 (53.3%)，控制組二年級 5 人 (33.3%)，控制組 10 人 (66.7%)。所有參與者均來自桃園以北之 8 所公立國中，其中 A 國中 3 名 (10%)、B 國中 2 名 (6.7%)、C 國中 3 名 (10%)、D 國中 5 名 (16.7%)、E 國中 3 名 (10%)、F 國中 4 名 (13.3%)、G 國中 8 名 (26.7%)，及 H 國中 2 名 (6.7%)。諮商員 7 名中，實驗組 A 諮商員 2 名，B 諮商員 2 名，C 諮商員 2 名，D 諮商員 3 名，E 諮商員 2 名，F 諮商員 2 名，G 諮商員 2 名；控制組 A 諮商員 0 名，B 諮商員 3 名，C 諮商員 2 名，D 諮商員 3 名，E 諮商員 2 名，F 諮商員 2 名，G 諮商員 3 名。所有諮商人員除了諮商員 A 時間上無法配對僅進行實驗組外，其餘諮商員均皆進行實驗組和控制組介入的研究。

表 3 實驗組控制組之描述統計及基本資料

	實驗組 (N=15)		控制組 (N=15)		總數 (N=30)	
	M	SD	M	SD	M	SD
年齡 (歲)	14.87	.74	15.00	.39	14.93	.59
性別 (人)	男	女	男	女	30	
	5	10	4	11		
年級 (人)	2 年級	3 年級	2 年級	3 年級	30	
	7	8	5	10		

#### (二) 共變數分析結果

##### 1. 同質性檢驗

在進行共變數分析前，先針對實驗組以及控制組後測進行回歸斜率同質性檢定。結果發現幸福感量表  $F(1, 26) = .00$ 、生涯發展量表中的生涯感受分量表  $F(1, 26) = .26$ 、生涯信念分量表  $F(1, 25) = 2.66$ 、生涯探索分量表  $F(1, 26) = .27$ 、生涯計劃分量表  $F(1, 25) = 1.57$ ，上述所有  $p$  值大於 .05，表示適合進行共變數分析。另針對追蹤部分，也進行回歸斜率同質性檢定。結果亦發現幸福感  $F(1, 26) = .01$ 、生涯感受分量表  $F(1, 26) = 3.18$ 、生涯信念分量表  $F(1, 25) = .24$ 、生涯探索分量表  $F(1, 26) = 3.31$ 、生涯計劃分量表  $F(1, 25) = .05$ ，所有  $p$  值大於 .05，表示適合進行共變數分析。

##### 2. 共變數分析結果

表 4 為參與者在國中生幸福感量表、生涯發展量表中的生涯感受分量表、生涯信念分量表、生涯探索分量表以及生涯計劃分量表等依變項前後測之平均數與標準差。表 5 則為參與者在所有依變項之前測及追蹤之平均數與標準差。以下說明實驗組和控制組在各依變項上的分析結果。

##### (1) 兩組在幸福感量表之立即與追蹤比較結果

在立即影響部分，透過共變數分析結果發現，在排除前測差異後，實驗組與控制組在後測的幸福感受分量表得分達顯著差異， $F(1, 27) = 4.44$ ， $p = .05$ ， $\eta^2 = .14$ 。其中實驗組調整後的平均數 27.99，顯著高於控制組調整後的平均數 25.41。而在追蹤結果部分，實驗組與控制組亦達顯著差異， $F(1,$

27) = 7.17,  $p = .01$ ,  $\eta^2 = .21$ , 實驗組調整後的平均數為 28.52, 顯著高於控制組調整後的平均數 25.08。顯示在幸福感的提升方面, 不管是後測或是追蹤後測, 優勢中心生涯諮商方法均明顯優於職業組合卡的介入方法。研究假設一和假設二獲得成立。

(2) 兩組在生涯發展量表中的生涯感受分量表之立即與追蹤比較結果

透過共變數結果發現, 後測實驗組與控制組在生涯感受的得分上並未達顯著差異,  $F(1, 27) = .36$ ,  $p = .55$ ,  $\eta^2 = .01$ 。實驗組調整後的平均數為 19.85, 控制組調整後平均數為 21.07。追蹤後測部分實驗組與控制組也未達顯著差異,  $F(1, 27) = .02$ ,  $p = .88$ ,  $\eta^2 = .00$ , 實驗組調整後的平均數為 21.05, 控制組調整後平均數為 20.76。

(3) 兩組在生涯發展量表中的生涯信念分量表之比較結果

透過共變數分析結果發現, 後測實驗組與控制組在生涯信念的得分上並未達顯著差異,  $F(1, 26) = .00$ ,  $p = .99$ ,  $\eta^2 = .00$ 。實驗組調整後的平均數為 15.20, 控制組調整後平均數為 15.21。

追蹤部分實驗組與控制組達顯著差異,  $F(1, 26) = 6.67$ ,  $p = .02$ ,  $\eta^2 = .20$ , 實驗組調整後的平均數 14.80, 顯著低於控制組調整後的平均數 17.39。顯示在一段時間後, 生涯信念的提升上, 優勢中心生涯諮商方法明顯不如職業組合卡方法。

表 4 實驗組控制組在前測後測幸福感與各生涯發展分量表的平均數與標準差

量表 名稱	實驗組					N	控制組					Partial Eta Squared	N
	前測		後測				前測		後測				
	M	SD	M	Adjusted	SD		M	SD	M	Adjusted	SD		
Mean					Mean								
幸福感	26.40	3.76	28.73	27.99	4.71	15	24.93	4.96	24.67	25.41	6.23	.14	15
生涯感受	22.67	4.03	19.33	19.85	4.66	15	24.27	6.35	21.53	21.07	7.40	.01	15
生涯信念	16.71	3.81	15.57	15.20	4.00	14	15.67	3.06	14.87	15.21	2.97	.00	15
生涯探索	26.93	4.62	28.93	28.74	4.68	15	26.33	6.91	30.13	30.33	7.15	.03	15
生涯計劃	23.71	6.52	26.21	26.15	7.13	14	23.53	7.59	29.53	29.59	6.58	.11	15

(4) 兩組在生涯發展量表中的生涯探索分量表之比較結果

透過共變數分析結果發現, 後測實驗組與控制組在生涯探索的得分並未達顯著差異,  $F(1, 27) = .83$ ,  $p = .37$ ,  $\eta^2 = .03$ 。實驗組調整後的平均數為 28.74, 控制組調整後平均數為 30.33, 而追蹤實驗組與控制組亦未達顯著差異,  $F(1, 27) = .54$ ,  $p = .47$ ,  $\eta^2 = .02$ 。實驗組調整後的平均數為 27.93, 控制組調整後平均數為 29.13。

(5) 兩組在生涯發展量表中的生涯計劃之比較結果

透過共變數分析結果發現, 後測實驗組與控制組在生涯計劃未達顯著差異,  $F(1, 26) = 3.32$ ,  $p = .08$ ,  $\eta^2 = .11$ 。實驗組調整後的平均數為 26.15, 控制組調整後平均數為 29.59。在追蹤後測部分, 實驗組與控制組亦未達顯著差異,  $F(1, 26) = .96$ ,  $p = .34$ ,  $\eta^2 = .04$ 。實驗組調整後的平均數為 25.63, 控制組調整後平均數為 27.34。根據上述, 研究假設三和假設四均未能獲得成立。

表 5 實驗組控組在前測與追蹤後測幸福感與各生涯發展分量表的平均數與標準差

量表名稱	實驗組					N	控制組					Partial Eta Squared	N
	前測		追蹤				前測		追蹤				
	M	SD	M	Adjusted	SD		M	SD	M	Adjusted	SD		
Mean					Mean								
幸福感	26.40	3.76	29.20	28.52	4.89	15	24.93	4.96	24.40	25.08	5.71	.21	15
生涯感受	22.67	4.03	20.40	21.05	6.96	15	24.27	6.35	21.40	20.76	6.38	.00	15
生涯信念	16.71	3.81	15.29	14.80	3.71	14	15.67	3.06	16.93	17.39	4.38	.20	15
生涯探索	26.93	4.62	28.13	27.93	3.87	15	26.33	6.91	28.93	29.13	7.34	.02	15
生涯計劃	23.71	6.52	25.71	25.63	7.74	14	23.53	7.59	27.27	27.34	7.57	.04	15

## 二、結果討論

本研究旨在探討優勢中心生涯諮商方法對國中生幸福感與生涯發展的影響效果。本研究獲致之研究結果，主要基於接受優勢諮商的實驗組和接受職業組合卡介入的控制組相比較之下的結果，而非與單純控制組或者其他的介入策略相比較。因此必須先了解到，在此設計下，有可能造成正向顯著結果受到誇大以及不顯著結果受到侷限等現象。以下分別就優勢中心生涯諮商與國中生的幸福感、優勢中心生涯諮商與國中生的生涯發展、以及優勢中心生涯諮商的挑戰與未來等三方面進行討論：

### (一) 優勢中心生涯諮商與國中生的幸福感

研究結果發現，相較於職業組合卡的介入，優勢中心生涯諮商方法對於提升參與者的幸福感受更具有明顯的效果，且能夠持續一段時間。此研究結果與 Seligman 等人 (2005)、Rust 等人 (2009)、Wang 與 Tien (2011)，以及 Scheel、Davis 與 Henderson (2013) 的研究結果相似，除了成人外，本研究更進一步發現對青少年族群亦有相似的療效。此諮商方法由研究者所發展，前兩次聚焦於生涯議題與設定目標，第三、四次聚焦在探索個人優勢特質並敘說相關經驗，第五、六次則為計劃與行動。本研究之對照組實施職業組合卡介入，職業組合卡是一種有結構化的晤談技術，遵循一定的步驟，透過排卡的過程，了解當事人的職業知識，協助當事人探索信念、價值與需求層面，對於自我探索與了解有一定的助益 (金樹人, 2001)。優勢諮商方法與職業組合卡相同之處在於皆運用較為具體的媒材，也協助當事人探索內在經驗；而不同之處在於優勢中心生涯諮商較無結構，聚焦的面向主要在當事人優勢特質的探索，從中豐厚正向經驗進而產生力量。Wang 與 Tien (2011)，以及 Scheel 等人 (2013) 的研究，雖也探討優勢於諮商歷程中的應用，但本研究較為獨特之處在於發展優勢特質檢核表，並應用於諮商過程中。以此作為媒介，諮商人員能引導當事人從具體的、較有感覺的優勢特質去探索相過去的相關經驗。從本研究結果來看，這個萃取優勢的作法對青少年頗為適合，值得輔導實務推廣。在本諮商中，此調查表放置於第三次進行可能有其必要。當事人一開始先敘說自己的生涯議題、背景與相關脈絡，並從中轉化成目標，這能讓諮商人員對當事人發展出一定的了解，建立較好的諮商關係，接下來再進行優勢特質敘說，能讓諮商人員更快的進到當事人的脈絡與情境。同時當事人所回想到的正向過去經驗，往往也能與當事人在第一、二次所談的生涯需求產生連結與呼應。這是因為我們不可能回想起所有的記憶，

那些在當下被當事人記得且提取出來的記憶，通常能增強和反映主要且對當事人重要的生活內涵，對連結到當下的生活議題能有所呼應，增進當事人的覺察。

優勢經驗的敘說之所以有助於當事人產生深沉的幸福感，從研究者在接案後的反思與參與者書寫於晤談感受表的回饋，研究者推究其原因包括：(1) 從敘說自己的正向特質與相關經驗中，參與者重新發現自己的獨特之處，也更了解自己。如同當事人說：「今天發現自己居然是堅持的！而且人生中還蠻多成功經驗，幸福的女孩哩」(04 當事人晤談感受表，第五次)、「(諮商的收穫是)發現了一些我原本不知道的特質」(16 當事人晤談感受表，第三次)；(2) 聚焦於正向經驗，建立當事人對自己的正向概念：如同一位經常遲到、透過導師邀請來談的當事人提到，諮商幫助他發現自己有令人信賴的一面，這是他「以前所沒有想過的事情」(01 當事人晤談感受表，第六次)，並且能知道這些優點「對未來有哪些幫助」(01 當事人晤談結果評估，第四次)。無疑的這段互動經驗開啓了另一個自我經驗，這特別對許多較少獲得學業之正向經驗的青少年而言，是特別重要且深刻的經驗。(3) 能從中獲得自己較為具體、客觀且持平的觀點，突顯自己的優點似能幫助當事人接納自己的限制，同時也能提升自信心：「對自己的幫助是清楚的了解自己，更相信自己，努力完成眼前的目標」(04 當事人晤談感受表，第六次)。參與者所提到的自我悅納、具有個人成長，能擁有人生目標等，這也正是 Ryff (1989) 與 Keyes (1998) 所指之心理幸福感的主要來源。

### (二) 優勢中心生涯諮商與國中生的生涯發展

研究結果發現相較於實施職業組合卡，優勢中心生涯諮商方法對於參與者在生涯發展中的生涯感受、生涯信念、生涯探索及生涯規劃，並沒有顯著的成效。雖然由平均數來看，優勢中心組在生涯行動層面中的生涯探索與生涯計劃兩分量表的得分上有較為進步，但兩組間並沒有顯著差異。另外兩組在生涯信念的追蹤後測上有明顯差異，優勢中心對於提升生涯信念方面之效果明顯不如組合卡介入組別。這或許是因為生涯信念的內涵較偏向生涯價值與想法面向，例如相關題目為「我覺得選擇工作時，薪水重於興趣」，但優勢中心聚焦於個人優勢特質的建立與其對生涯議題的影響，較不如職業組合卡能聚焦於生涯信念上的探索與澄清所致。整體而言，優勢中心生涯諮商方法從未來目標的探索，到優勢特質的建立與敘說，再到生涯計劃與行動，更為貼近當事人的經驗。特別是當事人來談議題雖然接聚焦於生涯，但當中可能延伸出其他的議題，影響後續的目標訂定。例如有些參與者雖然剛開始來談是不知道要選擇哪一類科，但在澄清其內在需求時，才發現到是過去的經驗和家人的期待讓參與者無法作出決定，如一位參與者發現到「了解自己想再次奪冠的欲望，並想跨過路上的小石子..」(04 當事人晤談感受表，第 2 次)。這當中諮商師和當事人所經歷的是「主觀生涯」，更是一個意義創造的過程(金樹人，2011)。簡銘宏(2008)、顏仲峻(2008)、洪素蕙(2003)等研究均發現，國中學生的職業期望、生涯發展或是生涯抉擇等，均與父母期待、同儕影響、學業成就、及性別因素等有明顯的關連，優勢中心方法能貼近學生所處脈絡與主觀經驗，有助於協助當事人探索與生涯相關的議題，進而加以整合。不過，也可能因為部份焦點轉移到其他的議題，導致在生涯感受、生涯信念、生涯探索及生涯規劃等面向上的協助，未能像組合卡那樣聚焦或深入，而這也是優勢生涯諮商未來應用時需要再調整之處，特別是最後應協助連結到生涯面向，而與其討論時，也應確實的與參與者作較多的澄清與規劃。另外，由於進行介入研究的時間，正好是參與者處於即將升學、就業等眾多不確定的抉擇過程當中，或許也可能因此影響到參與者，在面臨未來抉擇，雖然經過優勢中心諮商，對未來或生涯發展面向仍會有緊張、焦慮或不安的生涯感受。

### (三) 優勢中心生涯諮商架構的實施與調整

本研究發現優勢中心生涯諮商架構具有應用的價值，但表 1 的生涯諮商架構，在實施上仍有些許步驟值得重新思考和討論。優勢諮商關注的是當事人的主觀生涯，其中優勢不是恆定的、不變的，是具有動態、情境化的特性。例如，某項優勢對當事人在不同的經驗上都是優勢嗎？或許某些優勢在某些經驗上反而成為限制，像是一位樂於交友，也擁有許多好友的當事人，可能在面對生涯抉擇上，朋友的動向可能是他猶豫不決的因素，或者一位講義氣的當事人，可能讓他擁有好人緣，卻也可能讓他與別人結下樑子。除了引導當事人探討優勢的相關過去正向經驗外，鼓勵當事人從不同的面向經驗來探索此特質，包括所謂的成功經驗以及困擾的、挫敗的經驗，特別是探索困擾的經驗，當事人可以從中發現，並非是這個特質造成這個困擾，而是外在的情境或互動

的面向等，這樣能幫助當事人更有主導感，從中發展出更為如實的自我肯定。同時當事人也能從這個過程中進一步覺察此特質對自己的意義與價值。招牌優勢往往更貼近當事人的內在經驗，更能呼應當事人的核心本質。諮商師要協助當事人從特質的描述中，看到其如何呼應這個人內在的本質，進而連結到當事人的生涯，幫助他看見怎樣的生涯是他要的、他期待的、對他更有意義的，這是優勢生涯諮商的核心目標。因此優勢的探索必須回到當事人的生活脈絡中，將相關經驗看清楚，從中對此特質產生主導感，並能進一步感受和覺察自己的內在本質，並能應用於生涯與生活中。因此若僅作調查表，沒有進到當事人的經驗中充份探索將很可惜，同時產生價值判斷（黃光國，2013）或價值強加的可能性也因此提高。若諮商師懷著價值判斷或強加的意圖，很難幫助當事人體會深刻另一自我的經驗。在諮商過程中，要走到這個階段是需要更多的時間。因此在原本的架構中，敘說優勢經驗主要放在第三次實施調查表後以及第四次，事實上在進行時，是需要更為充裕的時間以進行更為細緻的探索。因此表 1 的諮商架構中，第三次中的步驟（八）可改為優勢特質的整理與敘說，第四次中的步驟（九）可改為：優勢特質探索與過去生活脈絡的連結，步驟（十）可改為：從優勢敘說中認識與呼喚自我內在熱情與需求。同時在諮商次數上，從步驟八到十，可彈性擴充一至兩次的諮商時間，以協助當事人進行充分的探索。

另外，環顧目前國內國中生生涯輔導工作的做法，生涯或心理測驗是最為倚重的輔導介入方法（徐昊昇等人，2012），其具備快速、明確的特性，能快速的讓老師和學生「知道」相關資訊，但潛在缺失在於可能因此較少將焦點放置於當事人的生活脈絡或關係層面的探討，也難有機會探索內心的需求、渴望與目標的意義。優勢中心生涯諮商的精神在於能以開放、好奇、意義創造的方式引導青少年，從生活經驗與重要他人互動中，建立獨特、正向的自我概念，創造能呼應內在本質的主觀生涯。但「模糊」是追求主觀生涯過程中必然的過程，可能因此在對青少年族群的應用上造成阻礙，而這是進行青少年優勢中心諮商另一項挑戰。因此在諮商收尾階段，應將諮商過程中的收穫、學習或發現，進而聚焦於生涯面向上，這對抽象思考仍在發展中的青少年而言，抽象的連結或轉換可能較需要引導，因此協助產生較為具體的方向、目標與計劃可能是必要的。步驟（十一）可改為優勢經驗連結到生涯議題，步驟（十二）改為確認生涯目標與產生計劃。修改的用意在於協助連結到生涯面向，與參與者共同確認生涯目標，進而進行較為具體、可行的計劃策略，鼓勵採取探索的行動。

## 結論

本研究旨在探討優勢中心生涯諮商策略對提升國中學生之幸福感與生涯發展的效果。優勢中心生涯諮商策略為 6 次之個別諮商，內容包括探索內在需求、藉由優勢特質調查表來了解優勢，以及連結行動與計劃等部分。研究採量化實驗設計方法，結果發現優勢中心生涯諮商方法有助於當事人提升幸福感受，但對於生涯探索、生涯感受、生涯信念與生涯行動等生涯發展情形沒有顯著影響。

### 一、研究限制

本研究之限制在於參與者均招募而來，雖然仍由隨機分派方法分配到實驗組和控制組，但無法隨機取樣，結果推論仍有受限。而本研究對象中，男生 9 人，女生則有 21 人，男女比例較不均的現象，也造成整體研究結果的推論上受到限制。參與者本身的來談議題雖具焦於生涯，但仍具有較大的歧異性，或許會對諮商的過程及結果造成影響。為避免此一現象，於當初招募時是請輔導室協助，請導師或輔導老師邀請有意願同學參加，也由輔導進一步確認是否具備來談條件，但仍可能因為晤談後才進一步了解本身議題而造成影響。另外，本研究由 7 名諮商人員共同擔任，雖然透過訓練和督導盡量維持品質，但仍可能因為諮商人員的因素而影響到諮商的效果。同時整個介入過程頗長，而除了立即後測外，也間隔一段時間後才進行追蹤後測，參與者之發展與成熟

因素也可能對研究結果造成干擾。本研究於國中的第二學期舉行，三年級之參與者恰好面臨推甄和考試，可能因情境因素而造成參與同學心情的起伏而對諮商過程造成影響。

## 二、研究建議

根據研究結果和討論，本研究提出以下之實務和研究上的建議：

### (一) 實務上的建議

#### 1. 優勢中心生涯諮商應用上的建議

優勢中心生涯諮商方法主要關注當事人的主觀經驗，透過優勢的萃取，連結到生涯規劃與行動，創造獨特且能呼應內在本質的主觀生涯，適合於國中生涯輔導實務中推展。諮商過程中會關注到當事人的特質、關係與情境脈絡，因此有別於一般現行國中所進行之實施生涯測驗、整合測驗結果以及綜合應用等較為測驗導向的作法，較能符合當事人的主觀經驗。不過，在實施優勢中心諮商時，必須關注此特質在當事人生活多面向中的經驗，在過程中注意不強加自身的價值觀，也對特質本身存著開放的態度鼓勵探索此特質對當事人的意義並連結到內心的呼應，能有助於創造當事人的獨特生涯，但此部分可能會花較長的時間，對於實際進行時時間的評估可能有其必要。另外，優勢特質調查表能引導當事人思索自身較為明顯且有意義的特質，可運用於諮商歷程中，對當事人提供較為具體的回饋，同時也能作為諮商的素材。但在應用上，不在與他人的比較，而在於對自身的意義，所以應避免只拿到結果不解釋或與他人比較，更應避免價值判斷，透過互動讓當事人有更深入的覺察，對其才會產生比較大的助益。整體諮商模式在生涯發展面向上的效果雖有限，這也意味著對國中學生而言，除了主觀生涯之外，客觀的、具體的生涯引導或介入仍是有必要的。因此建議實務應用上，應在諮商收尾時，連結到生涯目標的再確認、協助訂定具體可行的生涯規畫與策略。另外，也可結合職業組合卡與優勢諮商二者，貼近當事人經驗外，又可對生涯興趣、信念等部分有較為具體的澄清與探索，在實際運用時，或許可以先進行職業組合卡，對自身興趣、價值觀及職業知識等有初步的探索後，再從優勢的面向上協助進行優勢特質的認識，增進其自我信心，形成更為貼近自身經驗的生涯規畫。

#### 2. 正向介入在學校輔導上的應用建議

本研究發現優勢中心生涯諮商方法有助於提升國中學生之幸福感受，因此正向優勢的介入策略頗值得在校園中推廣。一方面可以多設計一些活動，增進學生的自我認識，協助了解和掌握自身的優勢。另一方面，不只是萃取既有的優勢的著重，面對多變的環境，開創學生想要或者需要的優勢也是另一值得思考的方向。這是因為面對未來職場的需求，以及面對不同環境的適應，可從青少年階段開始思考並培養未來工作可能需要的優勢。例如從優勢特質調查表的結果中，可以問當事人，覺得自己想要擁有的特質是甚麼？覺得自己不足的特質是甚麼？面對未來理想的工作，自己還需要鍛鍊的特質是甚麼？優勢中心強調優勢是可以鍛鍊與學習的，也是個別化的，在喚起學生內心的熱情與意義層面後，鼓勵培養所需要的優勢，學生將更有動力。而整體提升或創造學生更多正向優勢的經驗，也是值得教育輔導思考的，推廣的方式不一定要透過諮商方法，諸如像是多探詢自身的夢想或熱情所在、激發正向情緒之課程設計、創造多面向學習與探索之機會等，都能讓學生從中有更多正向成功的經驗。

### (二) 研究上的建議

未來研究建議，在類似研究中可增列另一暫不給介入之控制組，這樣更能了解優勢中心生涯諮商的成效與影響。若是如此，研究期程應安排在上學期進行，這樣較有充裕時間，在研究結束後對此控制組進行諮商介入，以彌補其對期待或回應其個人之需求。本研究所發展之優勢特質檢核表，因未建立信效度，僅作為諮商中的媒材，未來研究也可以繼續發展成國中之優勢特質量表以有更多的應用。針對經驗優勢中心生涯諮商的學生而言，諮商的經驗是甚麼？若有改變，甚麼是改變的因素？又諮商模式哪些層面可以進一步根據如何貼近國中經驗而再修改？這部分也可以透過分析諮商歷程，或者投入進行諮商模式的建構而進一步釐清。最後，針對不同情形的青少年，

優勢中心諮商方法的效果是如何的，特別對於身處弱勢或者自我概念低落之孩子，優勢諮商是否更能為其帶來助益，也值得研究者針對不同的背景或議題加以探討優勢諮商的效果。

### 參考文獻

- 于漱 (2007)：國中社會支持與其健康相關生活品質之關係研究。國立台灣大學心理衛生研究所博士論文。[Yu, S. (2007). *The relationship between social support and health related quality of life among junior high school students*. Unpublished doctoral dissertation, National Taiwan University, Taipei, Taiwan.]
- 王玉珍 (2013)：優勢中心取向生涯諮商歷程與改變經驗之敘事研究。**中華輔導與諮商學報**，37，125-156。[Wang, Y. C. (2013). The therapeutic effectiveness and the change process of a strength-centered career counseling model. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 37, 125-156.]
- 王玉珍、田秀蘭、朱惠瓊、葉寶玲 (2011)：優勢中心取向諮商之諮商歷程與療效內涵探究。**教育心理學報**，42 (4)，631-654。[Wang, Y. C., Tien, H. L., Chu, H. C., & Yeh, P. L. (2011). The process of strength-based career counseling and the content of its therapeutic efficacy for dual-career women. *Bulletin of Educational Psychology*, 42(4),631-654.]
- 王玉珍、田秀蘭、吳麗琴 (2011)：雙生涯女性優勢中心生涯適應諮商模式之建構研究。**中華輔導與諮商學報**，29，1-35。[Wang, Y. C., Tien, H. L., & Wu, L. C. (2011). The construction of a strength-centered career adjustment model for counseling dual-career women. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 29, 1-35.]
- 田秀蘭 (2007)：敘事治療對中小學教師生涯幸福感的實施效果。**行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告** (編號：NSC96-2413-H-003-015)。[Tien, H. L. (2007). *The effect of implementation of narrative therapy on elementary and junior high school teachers' career happiness* (Report No. SC96-2413-H1003-015). Taipei, Taiwan: National Science Council Research.]
- 林文聰 (2004)：國中學生之家庭功能、學校適應與幸福感之相關研究。彰化師範大學教育研究所碩士論文。[Lin, W. T. (2004). *The relationships among family functioning, school adjustment, and well-being of junior high school students*. Unpublished master's thesis, National Changhua University of Education, Changhua, Taiwan.]
- 林幸台、金樹人、陳清平、張小鳳 (2005)：生涯興趣量表 (CII 大專版/成人版)。台北：測驗出版社。[Lin, H. T., Jin, S. R., Cheng, C. P., & Chang, H. F. (2005). *Career interest inventory for college students/adults*. Taipei, Taiwan: Psychological Assessment Corporation.]

- 林惠雅、林麗玲（2008）：青少年知覺之家人關係型態與幸福感。**本土心理學研究**，**30**，199-241。  
[Lin, H. Y., & Lin, L. L. (2008). Adolescent perceptions of patterns of family relationships and well-being. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, *30*, 199-241.]
- 金樹人（2001）：**職業興趣組合卡（國中版）指導手冊**。台北：心理出版社。[Jin, S. R. (2001). *Manual of vocational card sort for junior high school students*. Taipei, Taiwan: Psychological Press.]
- 金樹人（2011）：**生涯諮商與輔導（重修版）**。台北：東華。[Jin, S. R. (2011). *Career counseling and guidance* (3rd ed.). Taipei, Taiwan: Don-Hwa Publication.]
- 金樹人、許宏彬（2003）：生涯諮商介入策略對國中學生認知複雜度與生涯自我效能的影響。**教育心理學報**，**35**（2），99-119。[Jin, S. R., & Sheu, H. B. (2003). The effects of career intervention strategies for improving cognitive complexity and career self-efficacy of junior-high students. *Bulletin of Educational Psychology*, *35*(2), 99-119.]
- 洪素蕙（2003）：**國中學生因應高中高職多元入學方案生涯決策歷程之研究**。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。[Hung, S. H. (2003). *The study on career the decision-making process of junior high school students to enter senior high schools under multiple schemes*. Unpublished master's thesis, National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung, Taiwan.]
- 徐佩旂（2011）：**國中生父母教養態度、友誼品質與幸福感之研究**。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。[Chi, H. P. (2011). *A study on the relationships among parents' rearing attitudes, friendship quality, and well-being of junior-high school students in Taipei*. Unpublished master's thesis, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 徐昊昊、武曉霞、徐美鈴、羅珮瑜、虞邦敏、楊惠娟（2012）：心理測驗工具應用在國中學生選習技藝教育課程之研究。**測驗學刊**，**56**（1），219-245。[Hsu, H. G., Wu, H. H., Hsu, M. L., Lo, P. Y., Yu, P. M., & Yang, H. C. (2012). The research of applying psychological tests on junior high school students while taking technical arts program. *Psychological Testing*, *56* (1), 219-245.]
- 教育部（2010）：**國中階段生涯輔導工作實務現況分析與多元進路觀點生涯輔導策略發展之探討**。教育部訓育委員會。[Minister of Education (2010). *An analysis into current career counseling and guidance work and the development of career counseling strategies for multi-pathway system in junior high school*. Taipei, Taiwan: Dept. of Student Affairs and Special Education.]
- 陸洛（2003）：人我關係之界定--「折衷自我」的現身。**本土心理學**，**20**，139-207。[Lu, L. (2003). Defining the self-other relation - The emergence of composite self. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, *20*, 139-207.]
- 黃光國（2013）：儒家文化中的倫理療癒。**中華輔導與諮商學報**，**37**，1-54。[Hwang, K. K. (2013). Ethical healing in Confucian culture. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, *37*, 1-54.]

- 鄧清如、陳昭儀 (2010)：國中生社團參與態度與幸福感之相關研究—以北縣一所國中為例。 *教育心理學報*, 41, 703-732。 [Deng, C. J., & Chen, C. Y. (2010). A study on the correlation between the attitude of participating extracurricular activities and well-being on junior high school students. *Bulletin of Educational Psychology*, 41,703-732.]
- 簡銘宏 (2008)： **國中生的職業期望**。國立高雄師範大學工業科技教育學系研究所碩士論文。 [Jain, M. H. (2008). *A study on vocational expectations of the high school students*. Unpublished master's thesis, NKNU, Kaohsiung, Taiwan.]
- 顏仲峻 (2008)： **家庭社經地位、學業成就與生涯選擇之相關研究—以新竹市國中生為例**。玄奘大學社會福利學系研究所碩士論文。 [Yen, C. L. (2008). *The research of relations about familial socioeconomic status, academic achievement and career choice - A case of junior high school students in Hsinchu City*. Unpublished master's thesis, Hsuan Chuang University, Hsinchu, Taiwan.]
- 蘇鈺婷 (2001)： **在學青少年生涯發展之相關因素研究**。國立成功大學教育研究所碩士論文。 [Su, Y. T.(2001). *A research on career development and its relevant factors of adolescent*. Unpublished master's thesis, National Cheng Kung University, Tainan, Taiwan.]
- Beaver, B. R. (2008). A positive approach to children's internalizing problem. *Professional Psychology: Research and Practice*, 39(2), 129-136.
- Gillham, J., & Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 146-163.
- Hill, C. E., & Kellems, I. S. (2002). Development and use of the helping skills measure to assess client perceptions of the effects of training and of helping skills in sessions. *Journal of Counseling Psychology*, 49(2), 264-272.
- Hirschi (2011). Effects of orientations to happiness on vocational identity achievement. *Career Development Quarterly*, 59(4), 367-378.
- Hodges, T., & Clifton, D. O. (2004). Strengths-based development in practice. In A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Handbook of positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Johnson, N. G. (2003). On treating adolescent girls: Focus on strengths and resiliency in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59(11), 1193-1203.
- Keyes, C. L. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Keyes, C. L. (2006). Mental health in adolescent: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76, 395-402.
- Koivisto, P., Vinokur, A. D., & Vuori, J. (2011). Effects of career choice intervention on components of career preparation. *The Career Development Quarterly*, 59(4), 345-366.

- Lopez, S. J., & Louis, M. C. (2009). The principles of strengths-based education. *Journal of College & Character, 10*(4), 1-8.
- McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000). Classical source of human strength: Revisiting an old home and building a new one. *Journal of Social & Clinical Psychology, 19*(1), 1-10.
- Miller, D. N., Gilman, R. & Martens, M. P. (2008). Wellness promotion in the schools: Enhancing students' mental and physical health. *Psychology in the Schools, 45*(1), 5-15.
- Norrish, J. M., & Vella-Brodrick, D. A. (2009). Positive psychology and adolescents: Where are we now? Where to from here? *Australian Psychologist, 44*(4), 270-278.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591*, 25-39.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young descriptions. *Journal of Happiness Studies, 7*, 323-341.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social & Clinical Psychology, 23*(5), 603-619.
- Park, N., & Peterson, C. (2010). 'Does it matter where we live? The urban psychology of character strengths'. *American Psychologist, 65*, 535-547.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies, 10*(5), 583-630.
- Rust, T., Diessner, R., & Reade, L. (2009). Strengths only or strengths and relative weaknesses? A preliminary study. *Journal of Psychology, 143*(5), 465-476.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness in everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Scheel, M. J., Davis, C. K., & Henderson, J. D. (2013). Therapist use of client strengths: A qualitative study of positive processes. *The Counseling Psychologist, 41*(3), 392-427.
- Schutt, D. A. (2007). *A strength-based approach to career development using appreciative inquiry*. National Career Development Association.
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410-421.
- Smith, E. J. (2006). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist, 34*(1), 13-79.

- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers: An introduction to vocational development*. New York, NY: Harper & Row.
- Super, D. E. (1990). The life span, life space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Orgs.), *Career Choice and Development* (2nd ed., pp. 197-261). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Tucci, J., Mitchell, J., & Goddard, C. (2007). *Children's fear, hopes and heroes: Modern childhood in Australia*. Melbourne, AU: Australian Childhood Foundation & National Research Centre for the Prevention of Child Abuse.
- Turner, S. L., & Conkel, L. J. (2010). Evaluation of a career development skills intervention with adolescents living in an inner city. *Journal of Counseling & Development, 88*(4), 457-465.
- Wang, Y. C., & Tien, H. L. (2011). The effectiveness of strength-centered career adjustment model for dual-career women in Taiwan. *The Career Development Quarterly, 59*(5), 467-479.
- Ward, C. C., & Reuter, T. (2010). *Strength-centered counseling: Integrating postmodern approaches and skills with practice*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Wong, Y. J. (2006a). Strength-centered therapy: A social constructionist, virtues-based psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 43*(2), 133-146.
- Wong, Y. J. (2006b). The future of positive therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 43*(2), 151-153.

收稿日期：2013年11月25日  
一稿修訂日期：2014年02月26日  
二稿修訂日期：2014年05月13日  
三稿修訂日期：2014年05月25日  
四稿修訂日期：2014年06月17日  
接受刊登日期：2014年05月25日

Bulletin of Educational Psychology, 2015, 46(3), 311-332

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

## **The Effectiveness of Strength-Centered Career Counseling in Junior High School Students in Taiwan**

Yu-Chen Wang

Department of Psychology and Counseling

National Taipei University of Education

The purpose of this study was to explore the immediate and follow-up effectiveness of a strength-centered career counseling module in well-being and career development of junior high school students. The participants were 12 second-grade and 18 third-grade junior high school students. There were 30 in total, 9 boys and 21 girls; between the age of 14 and 16, ( $M=14.93$ ;  $SD=.59$ ). The participants were volunteers recruited via counseling and guidance offices from eight junior high schools in northern Taiwan. The study utilized an experimental design; participants were randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group received six sessions of strength-centered career counseling, and the control group received six sessions of career counseling using vocational card sort. The two groups were compared on their scores on the Well-Being Scale for Adolescents and the subscales in the Career Development Inventory - Career Emotion, Career Beliefs, Career Exploration, and Career Planning immediately after the last counseling session and one month following the last counseling session. Data were analyzed by ANCOVA and the results showed that the Strength-Centered Career Counseling Module had immediate and lasting effects in elevating adolescents' well-being but not their career development.

**KEY WORDS: adolescent, career counseling, career development, strength-centered approach, well-being**