

# 邁向志向之旅 - 青少年生涯目的 感發展之歷程研究\*

王玉珍

曾晴

陳之懷

簡明彥

林欣儀

國立臺灣師範大學  
教育心理與輔導學系

國立交通大學  
諮商中心

臺北市建安國小  
輔導室

東南科技大學  
資源教室

國立臺灣師範大學  
人事室

研究目的為探討青少年生涯目的感之影響因素與發展歷程。研究方法方面，研究對象為 21 位具有生涯目的感之青少年，其中男生有 7 位，女生有 14 位，兩年前受訪時為國中七至九年級，兩年後訪談時，就讀九年級者 11 位、高一有 8 位、就讀高二／專二者有 2 位。研究針對研究目的設計兩次訪談大綱，透過半結構式訪談進行資料蒐集，所得資料以質性紮根理論方法進行分析。研究結果發現：（一）生涯目的感帶來的感受與影響包括，是生活重心與歸屬、感受正向情緒、增加行動探索、以及產生未來方向。（二）影響生涯目的感發展的因素，整體可歸納為家庭影響、學校影響、楷模影響、自我內在、現實與成長體會以及意外機緣因素。（三）兩年後生涯目的感的變動可歸納為穩定未變與重新探索兩類。（四）生涯目的感發展歸納為接觸啟蒙、嘗試回饋，關注評估，初步承諾，以及具體承諾／多元開展等五個階段，研究進一步提出生涯目的感發展的動態歷程發展模式。研究結論為生涯目的感對青少年具有重要意義，有不同的發展階段與影響因素，可據此規劃不同之生涯輔導策略，以協助青少年探索建立未來方向。

**關鍵詞：**生涯目的感、生涯發展、生涯發展歷程、青少年

\*1. 本篇論文通訊作者：田秀蘭，通訊方式：[lantien@ntnuedu.tw](mailto:lantien@ntnuedu.tw)。

2. 通訊本研究承蒙科技部之補助，計畫編號：NSC102-2410-H-003-014-MY2。

國中階段的生涯輔導工作十分重要，除了幫助青少年從生涯探索中認識自己、建立自我概念外，也為下一階段的生涯選擇進行探索與預備。過去以來生涯輔導的觀點較以適配論為主軸，強調內在特質的探索、外在資訊的了解以及二者的適配，生涯輔導較侷限於生涯選擇本身。但現今社會變動快速，生涯輔導工作如何因應變動的環境，是輔導工作者的另一挑戰。受到後現代思潮的影響，生涯探索更強調意義、幸福與創造等靈性觀點（spirituality perspective），認為聆聽反思個人內在意義與核心召喚，是穩定與引導的力量所在。此觀點關注甚麼能帶來意義與滿足，又如何追尋與創造，這些思維對生涯輔導與作法帶來了新的可能性。當中的生涯目的感（career-oriented purpose）（Bronk, 2014; Damon, 2008）意涵以及對青少年的影響，在近幾年受到極大的關注，過去十五年間針對青少年及目的感為主題進行的研究就有約 530 篇之多（Burrow et al., 2018），可見此主題對青少年的重要性。本研究擬聚焦於探討國中學生生涯目的感之影響因素與發展歷程，希望對未來青少年生涯發展研究與生涯輔導實務帶來新的啟發。

## 一、生涯目的感的相關概念

生涯目的感的概念主要來自目的感（purpose）（Damon et al., 2003）。目的感是指「一種想要完成某件事的穩定和整體的意圖，不僅對個人具有意義，帶出的行動也為個人以外的社會及世界帶來重要的影響。」（Damon et al., 2003, p.121）。針對這個定義，目的感至少包含了三個重要成分，包括穩定的未來意圖、具有個人意義，以及想要有利他貢獻或影響。目的感具有內在的、本質的以及意義導向的特性，為一靈性層面的概念，像是希望世界有所不同，或許是助人、對他人有貢獻，或者創造一種新的事物，或者完成某些具有意義的事情。此概念受到正向心理學、後現代思潮以及社會建構論觀點所影響，背後隱含有主觀、變動發展、靈性意義以及正向力量的精神。

目的感不只一種類別，而是包含有宗教、家庭、生涯目的感、藝術以及公民參與等幾個不同面向（Bronk, 2014）。當中的生涯目的感是指從個人獨特的興趣、特質、能力與其他意義層面出發，形成未來能從事什麼生涯以達到帶來意義與服務貢獻的想法，而在運用與實踐的過程中，感到喜悅與滿足的感覺（Damon, 2008），多以尚未進入工作職場之青少年為探究對象。從其定義可知，生涯目的感是一種內在、比較穩定的未來生涯意圖，也可說是個人懷抱的、對未來想要從事甚麼生涯的想法，這個想法是由意義與助人所引發，並透過行動的嘗試帶來滿足感受。

生涯目的感乍看之下與「生涯目標」（career goal）相近，但生涯目標的概念較為明確且具體，像是大學校系或者職業、工作，而生涯目的感指稱的則是某個生涯目標背後較趨向於穩定且具有個人意義之理想或意圖。研究者認為華人文化中的志向，較類似於生涯目的感的概念。志向於教育部國語辭典（2015）中的解釋是「意志的趨向」，相似詞包括抱負、理想、意向、願望。兩相比較，中文所說的志向，指稱的多是「抱負」或者「理想」本身，而生涯目的感，是具有理想或抱負、進一步從行動的實踐中所獲致的滿足和喜悅的感受。本研究中為避免國中參與者不了解生涯目的感的意涵，在進行研究邀請時，以「具有懷抱的志向，並已展開行動者」來說明，並在訪談過程中以「志向」一詞稱之，以使參與者能更明白所欲探討的經驗。由於生涯目的感的概念較為新穎，國內相關研究亦尚起步，即使是志向，國內相關的探討其發展以及帶來的影響也較為少見，因此本研究以質性研究方法探討國中階段生涯目的感的經驗與發展歷程，希望能對此概念有進一步的了解並在青少年階段有更多的應用。

## 二、青少年生涯目的感的狀態及其重要性

生涯目的感在青少年族群中的狀態，可說因人而異。Damon（2008）等人根據青少年是否有未來之意圖、是否已經採取行動以及其未來方向是否屬於利他層面等三個面向，將青少年歸納為利他夢想者（beyond-the-self dreams）、自我導向目標者（self-oriented life goals）、疏離者（drifting）以及具有目的感者（purpose）等四類。在此分類下，疏離者主要是沒有採取任何行動或努力，也沒有個人以外的目的感，可說是完全沒有人生目的年輕人。利他夢想者則是指懷抱利他理想和抱負，但尚未採取行動、尚未嘗試付諸實現的人。自我導向目標的人有參與一些活動，但對於活動意義、自己未來尚未有清楚圖像，對於這些活動與自己希望的未來，二者間尚未有清楚的連結。有目的感

的一群，是已經發現並投入於意義活動的人，他們有較為理想的願景和職志，也開始朝此方向去實踐，在其研究中，有目的感的年輕人約只佔四分之一左右。Mariano 等人（2011）參考 Damon 等人（2003）對目的感所下的定義，對 46 位平均年齡 12.83 歲的美國非裔女生進行訪談。並將訪談結果歸納出五種不同的目的感形式以及其所占比例，分別是具有超越召喚的目的感（13%），自我導向目標（11%），僅有願景未有行動（15.2%），尚未形成目的感的半調子狀態（dabbler）（28.2%），以及疏離者（32.6%），當中以疏離者人數最多。根據上述文獻可知，有些青少年具有生涯目的感，但有些則尚在追尋中，狀態不太相同。

在 Damon（2008）的研究之後，許多研究紛紛投入探討目的感。而這些研究顯示，青少年目的感與許多重要正向概念有密切關聯，包括與生活滿意有高度相關（Bronk & Finch, 2010），能預測幸福感受（Burrow et al., 2011），與生活適應、自我認同發展有緊密關係（Burrow et al., 2010），能持續生涯探索和採取行動（Dobrow & Heller, 2015）以及帶來深沉的幸福感受（Han, 2015）。以 Bronk 與 Finch（2010）的研究舉例，他們發現具有利他和自我導向目標者，生活滿意度最高，且有較多外向開放的特質。Burrow 等人（2010）以 318 位 14 至 18 歲青少年為對象，探討有無目的感的青少年，在適應力、希望與幸福感上的差異，發現較高目的感青少年整體適應比沒有目的感者更好。Bronk 等人（2009）以青少年、青年以及成年等不同年齡層 416 位參與者為對象，發現具有目的感者其生活滿意度較高，與自我認同高相關，能預測希望感。除此之外，Dobrow 與 Heller（2015）追蹤 450 位到成年期學習音樂的青少年，結果發現，較早具有召喚的青少年，感受到更多在學習音樂上的能力，也能持續追求音樂生涯。

從這些研究結果可知，青少年具有目的感，對於青少年生活中的生活滿意、意義感、希望感或正向情緒等均有所助益，更重要的，此時期也是自我認同發展的重要階段，生涯目的感帶來正向感受與回饋，可說是青少年建立自我概念的重要來源。本研究希望透過對具有生涯目的感青少年的探討，進一步了解影響生涯目的感發展的因素及發展歷程，以作為未來進行相關研究以及實務工作的參考。

### 三、影響生涯目的感發展的因素與發展歷程

生涯目的感並非是先天的能力，也不是全由後天養成，而是受到發展階段和環境所共同交互的影響。生涯目的感屬於靈性層面，有其生理發展的時間，因此，生涯目的感大約從青少年時期才開始發展（Damon, 2008; Moran et al., 2012），但這並非是指生涯目的感的培育在兒時階段就不重要。Mariano 與 Vaillant（2012）指出，兒童時期有較多正向經驗的人，比較容易在後來發現自己對未來人生目的。以下就影響生涯目的感發展因素和發展歷程兩部分進行文獻探討。

#### （一）影響因素

研究者閱讀相關研究後，將生涯目的感發展的影響因素，大致歸納為外在環境的形塑、個人內在資源以及其他因素等三部分。

1. 外在環境的形塑方面。生涯目的感可以培養、培育，因此關係與環境等的脈絡影響（Bronk, 2012, 2014）可說是主要的影響因素。許多研究也發現，兒時互動與成長經驗，和學校老師、同儕等，對生涯目的感發展具有顯著的影響。Malin 等人（2013）發現，青少年會將家庭成員視為未來生涯典範。而 Bundick 與 Tirri（2014），以及 Mariano 等人（2011）研究，都發現教師支持和引導，甚至是同儕朋友等重要關係，都是國中青少年生涯發展重要的資源。王玉珍（2018）針對 152 位國中學生的研究發現，參與者主觀認為受家庭因素的影響最多。Norton 等人（2014）的研究也發現，針對高風險青少年設計野地課程方案（wilderness program），透過更多的活動參與，帶動社會和情感的發展，也促進了他們的自我認同與目的感。這些研究顯示，家庭、其他重要他人的支持陪伴以及相關活動經驗的參與，對青少年形塑生涯目的感具有關鍵的影響。

2. 個人內在資源方面。一些研究發現，目的感的發展可能與個人具備有某些優勢特質有關。像是 Malin 等人（2019）針對近千位國中生調查發現，樂觀與希望感，同理心的能力，是讓他們擁有目的感的內在資源，該研究也發現目的感與正向因應逆境具有正相關，讓他們從中找到更多意義感，為他們帶來超越自我的目的感。Bronk 等人（2019）以 192 位希臘青少年為對象，發現目的感與樂觀、正向未來預期以及韌力有顯著的關聯。此外，Balthip 等人（2017）研究分析 21 位泰國青少年

目的感經驗，發現目的感的發展受到他人啟迪，特別是當被問到“你將來長大要做甚麼？”能帶來目的感的思考。該研究發現青少年若對未來生活有關注想像，進而產生未來願景，進行規畫並採取行動，這些過程有助於目的感的發展。對未來生活有所關注，可說是個人面對未來生涯的一項重要內在資源 (Savickas et al., 2009)。Savickas 等人 (2009) 提出生涯適應力 (adaptability) 概念，認為協助個人面對發展任務的重要內在資源，內涵包括生涯關注、生涯控制、生涯好奇、生涯信心以及生涯承諾。生涯關注與未來時間的概念有關，生涯控制則是指個人對自我以及環境的掌控力，生涯好奇是指能否對環境展開探索的行動，生涯信心則與個人對自我的預期以及克服困難有關，而生涯承諾則是指面對生活任務所持之開放態度與行動性。就前述 Balthip 等人 (2017) 的研究結果來看，生涯關注可能與青少年建立生涯目的感有著直接的關聯。上述這些研究發現，個人內在資源對目的感的發展頗為重要，特別是優勢特質、反思能力以及未來關注能力等。研究者認為，或許是具有這些特質或能力的青少年，更能夠在追尋目的感的過程中保持持續的探索，而在追尋目的感的過程中，也讓青少年看到、覺察到甚至於過程中創造出這些重要的內在資源或優勢特質。台灣國中階段生涯目的感的發展歷程，內在資源是否具有影響以及如何影響，本研究所得之結果亦能與這些研究成果進行對話。

**3. 其他因素。**除了外在環境與個人內在因素，研究也發現像是文化、成長與現實、以及機緣等也都為目的感發展帶來影響。Mason (2017) 以 25 位非洲大一學生為研究對象，以訪談方法了解他們對目的感的看法。結果發現目的感反映了非洲女性的世界觀，包含了對家庭和社群的貢獻。Balthip 等人 (2017) 也發現，參與者認為目的感的發展除了受到他人影響外，亦有機會因素存在。李迪琛與金樹人 (2018) 的研究亦呼應此結果，他們發現生涯本帶有許多複雜與不確定，但對生涯發展而言，也有相當的機會或者緣分可以帶來創造和轉變，蘊含著積極與開放。另外，現實因素也是影響生涯目的感的因素，Malin (2015) 研究發現，參與者在學校到工作的轉換階段，容易產生目的感的消長，原因可能與現實經濟因素無法成為生涯的目標有關。

從上述可知，由於生涯目的感對青少年的重要，愈來愈多的研究探討甚麼能影響生涯目的感的發展，而從上述的研究成果也發現，生涯目的感的發展，除了生理因素外，與外在環境、內在資源以及文化、現實以及機緣等因素皆有關聯。這些研究對於探討生涯目的感的發展或者培育極為重要，但國內相關研究較為少見，本研究將以國內國中階段青少年為對象，探討影響生涯目的感發展的可能因素，對了解生涯目的感的內涵以及實務應用上具有參考價值。

## (二) 生涯目的感的發展歷程

生涯目的感並非線性發展或者一蹴可幾，而是在上述影響因素的交錯影響下，逐漸的形成的。為了瞭解目的感發展的歷程，Dobrow (2012) 以 567 位就讀於音樂領域青少年為對象，以三年半縱貫研究方式，探討靈性召喚的改變與相關因素，發現隨著時間，靈性召喚有了消長，是否持續行動投入對生涯召喚的覺知與發展有所影響。是否持續採取行動，的確是主要的關鍵，但甚麼影響個人採取行動，該研究則未有深入的探討。Bronk (2012) 以 9 位青少年為對象，透過縱貫研究，歸納出目的感發展的四個歷程，在承諾初始階段，包括受到脈絡與生態因素以及早期經驗影響，承諾發展階段包括受到熱情驅使，能力、社會需求以及個人意義感三者間調和，以及發展出能夠克服阻礙與挑戰的能力，在承諾提升階段，受到同儕支持以及其他重要他人的鼓舞，及在承諾進化階段，發現致力於興趣投入的新方法、焦點擴展以及看到新機會與資源。從此研究中可以發現，早期生活與成長經驗對目的感的發展具有啟發的影響力，但後續目的感是否持續發展，則是受到個人興趣能力和環境之間的調和影響，特別是機會嘗試以及是否克服阻礙都是重要因素。另一類似研究 (Malin et al., 2013) 發現目的感的發展有其階段，早期從活動及助人的反思經驗中萌芽，接著是構想他們可以參與社會的角色，接著是重新評估和排序，最後發展出可確認他們角色的路徑。Malin (2015) 研究針對 270 位青少年進行了一個跨兩年、共兩次訪談的研究。該研究從中挑出 53 位具有藝術目的感學生，隔兩年後共有 29 位參與者再次接受訪談。研究結果發現透過兩個不同時間點的訪談分析，目的感並非一直都穩定的，其中原本有七位青少年參與者在第一時間訪談時提及有藝術方面的目的感，但在兩年後，僅有兩位在藝術方面與兩年前有相同的目的感。而大學階段的參與者，五位中則有四位仍有相同的藝術目的感，此外，所有追尋助人生涯者，像是教師或護理人員，他們的目的感在兩年後都沒有改變。從此研究結果可以發現，青少年時期目的感的發展可能較不穩定，或許當中成長的因素以及現實的考量可能更為明顯而重要。

從這幾篇研究中可以發現目的感的發展受到個人與外在因素相互影響，而且有其階段歷程，也有消長變化，個人在這當中也會進行評估、排序與確認。由於上述研究均來自西方，對華人文化而言，生涯目的感的發展過程，有哪些影響因素，以及青少年的生涯目的感在兩年間帶來怎樣的改變，甚麼會影響生涯目的感的發展或變化，透過本研究的探討，不僅能了解並釐清上述議題，對未來相關研究的推展以及實務工作亦能提供相當的參考。

由於此議題對青少年生涯探索以及相關輔導與諮商工作具重要性，但國內相關研究較為少見，因此本研究擬以具有生涯目的感之青少年為研究對象，研究主要目的為探討青少年生涯目的感的影響因素與發展歷程。以質性研究方法，並透過個別訪談進行資料蒐集，參與者在第一次訪談後，經過兩年再進行第二次訪談。具體研究問題為：(一) 具有生涯目的感青少年之感受與經驗為何？(二) 影響生涯目的感發展的因素為何？(三) 兩年後生涯目的感的變動經驗為何？(四) 生涯目的感整體的發展歷程為何？

## 方法

### 一、研究對象

本研究以具有生涯目的感經驗的青少年為對象，以半結構訪談大綱為研究工具，探討生涯目的感的影響因素與發展歷程。研究團隊以參與青少年目的感經驗研究(王玉珍, 2018)的152位國中生成為對象，邀請當中具有未來志向、並有具體計畫且已展開行動者參與本研究，分別於兩年前後進行共計兩次的訪談。第一次訪談當時共有31位參加(男生12位，女生19位，當時就讀七年級13位，八年級10位，九年級8位)。但當中完成兩年後第二次訪談者則有21位，有10位參與者流失。流失原因包括畢業後無法聯繫、出國讀書不方便參與研究，及因故無法參與等因素。總計共有21位參與者，當中男生7位(佔33%)、女生14位(佔67%)，兩年後就讀九年級者11位(約14-15歲，佔52%)、就讀高一8位(約15-16歲，佔38%)、就讀高二/專二共2位(約16-17歲，佔10%)。

### 二、研究工具

#### (一) 生涯目的感第一次訪談大綱

根據研究目的設計，包含暖身和正式題目兩部分。暖身題包含個人介紹、家庭經驗(有哪些家人、父母工作、父母對自己的期待)與學校生活。此部分的題目主要為引導進入後續正式訪談題目所用，不列入分析。正式題目分別為生涯目的感的內涵、如何發展與影響、及未來規劃與評估等三部分。內涵包括意義感受與認知，像是「它帶給你的感覺跟你平常做的事情有什麼不同？」，發展與影響部分，包括何時開始、影響的人事物等，題目像是「關於這個志向，請說說讓你印象深刻的一件事情、一個活動」。未來規劃與評估，包括計畫行動、優勢與挑戰，像是「你覺得自己所具備的哪些特質或條件有助於你達成志向？」。

#### (二) 生涯目的感兩年後追蹤訪談大綱

兩年後追蹤訪談大綱主要包含暖身、現在目的感以及目的感變化經驗三部分。暖身包含現在生活分享，兩年間重要生活以及現在生活重心，同樣不列入分析。現在的的目的感經驗部分，內容與兩年前大致相同，主要包含參與者的目的感內涵、發展與影響以及未來規劃與評估等三個部分。目的感的變化經驗，包含參與者對兩年前目的感的看法，有無改變，改變或堅持的因素以及對自己的影響等。像是「這兩年間有哪些人或事情影響你對這個志向的看法？」，「若志向沒有改變，是什麼讓你繼續堅持在這個志向？」。

#### (三) 研究邀請函

針對研究團隊所篩選出符合本研究條件的參與者，設計研究邀請函，向這些參與者說明研究目的，時間與訪談方式，可能助益以及相關權利。由於本研究為兩年的研究，在研究邀請函中說明於兩年後再聯繫邀請訪談，但參與者屆時亦有權利拒絕等訊息。兩年後追蹤訪談開始前，研究者再一次設計研究邀請函，向參與者說明邀請緣由、訪談方式與內容、參加意願及聯繫資訊等，透過參與

者兩年前所留下的資訊，邀請參加追蹤研究。

#### (四) 學生及家長同意書

研究者在初次訪談前，設計學生及監護人同意書，分別針對研究目的、方式、時間、潛在助益與不便之處，以及資料分析與保存的作法等充分告知學生及監護人，在其確認並同意後始開始訪談。兩年後追蹤訪談開始前，研究者仍再設計一次同意書，邀請學生及監護人確認並簽名後始開始訪談。

#### (五) 訪談員

訪談員由研究者及其他 4 位訪談員、共 5 位擔任。訪談員均為輔導與諮商相關科系畢業或碩士層級研究生，具有相關晤談技巧，訪談前均完成研究訪談訓練，訪談員除了進行第一次訪談以及兩年後的第二次訪談外，當中的 3 位亦參與研究後續分析工作。

### 三、研究程序

本研究在閱讀相關文獻，擬定研究目的及方法。向符合條件之參與者發出邀請函，確認參加意願後進一步安排訪談員。第一次訪談當時，參與者均為國中七至九年級，皆於國中輔導室進行訪談。兩年後的訪談，參與者若為九年級，透過原學校聯繫訪談意願及時間。若參與者已從國中畢業，則以 email 和電話取得聯繫，確認意願後，進而與現就讀學校聯繫，取得學校同意，於該輔導室進行訪談。參與者兩年前的訪談，訪談時間均以連續兩、三週的午休時間或空堂時間完成，每次訪談時間共為 70 至 90 分鐘不等。

### 四、資料處理與分析

研究者將兩階段訪談資料，以紮根理論方法 (Grounded theory method, Strauss & Corbin, 1998) 進行分析。資料來源為 21 位參與者兩個不同時間點的個別訪談逐字稿，每年訪談為約一至三回合逐字稿。步驟包括逐字稿的謄寫、檢核、編碼、主軸編碼、形成階層分類架構，以及進行選擇性編碼以形成核心類別。對話共三組組成，第一組為參與者代碼，共五個欄位，第一為學校，以英文字母代表，第二和三欄為序號，第四為年級，第五為性別，1 為男生，2 為女生。第二組是訪談次數，第一次為 B，第二次為 C，加上週次。第三組為斷句碼。以 C0872\_B2\_024 為例，是 C 學校的第 8 位參與者，七年級，女生，第一年的第二次訪談的 24 句。資料分析步驟，先就逐字稿中逐句或逐字的方式進行有意義的斷句和分析，並同時考量整句和整段的意涵，進行編碼。接著重組編碼資料，在比較各概念後進行歸類，成為主軸編碼。就每位參與者所有出現的概念打散重組歸類外，並進行跨案例、跨團體之概念重組與分類。針對研究問題 (一) 具有生涯目的感青少年之感受與經驗為何？及研究問題 (二) 影響生涯目的感發展的因素為何？即以此分析步驟進行跨案例之重組與分類進而形成主軸編碼。針對研究問題 (三) 兩年後生涯目的感的變動經驗為何？則是先根據參與者主述之變動經驗進行分類，區分為沒有變化與產生變動二者，再針對其經驗內涵與影響因素進行主軸編碼的歸類。針對 (四) 生涯目的感整體發展之歷程為何？除了以跨案例進行分析以形成主軸編碼之類別外，並考量目的感發展之時間因素，以及主軸編碼彼此之間的關係二者做進一步的統整，進而形成發展歷程模式。例如以跨案例分析並考量時間因素，形成接觸啟蒙、嘗試回饋、關注評估、具體承諾之類別後，進一步考量家庭、學校、個人、現實機緣等影響因素與發展歷程之關係，最後建構出歷程模式圖。整體分析工作由研究團隊共同完成，透過多次討論以確認分析結果的合適性。

### 五、研究倫理

本研究維護當事人福祉與研究倫理之做法，乃依據台灣師範大學研究倫理中心倫理架構內涵來進行。研究前透過口頭與書面資訊，讓參與者、監護人與合作學校了解研究內容與做法，取得同意後進入研究。訪談者在訪談期間，若有需要也會考量參與者的情形，在評估後、獲得當事人的同意下，協助完成轉介輔導教師的工作，以維護並促進參與者之研究福祉。

## 結果

分為具有生涯目的感之感受與經驗、影響生涯目的感發展的因素、兩年後生涯目的感的變動經驗、以及生涯目的感整體發展的歷程等四部分。

### 一、具有生涯目的感之感受與經驗

歸納參與者兩次訪談結果，具有生涯目的感帶來的感受與經驗有下列內涵：是生活重心與歸屬、感受正向情緒、增加行動探索、以及產生未來方向。

#### (一) 是生活重心與歸屬

參與者指出，從事與目的感相關的活動，是每天都要做的事情，可說是生活的重心。亦有參與者認為投入目的感活動，能不浪費生命，甚至能活出生命的精彩和獨特，也包括對生命有更深的體會，感到有歸屬感。對 A0372 而言，寫作是生活中重要的事情：

「雖然有點抽象，但是靈感一來就馬上想要去寫這個東西。就是感覺好像每天都要做的例行公事一樣。」(A0372\_B1\_25)

另外，她也提到投入這些活動，就是希望可以不要浪費生命，做有意義且重要的事情，活出獨特的價值。

「我這麼辛苦的撐下來了，我想說……就是不要浪費自己的生命，我覺得每一分每一秒都要有它的意義在，我希望每一天都是有它獨特的意義，獨特的存在的必要。」(A0372\_C1\_162)

#### (二) 感受正向情緒

許多參與者都提到，投入於目的感活動帶來了正向情緒或感受，像是感到幸福、快樂、滿足、成長、有意義感、有成就感等。A1681 提到從事遊戲活動與設計帶給他的感覺：

「先是一開始的時候，會有一個小的成就感，然後到最後完成的時候就是全都合起來的快樂，就想說哇～～就是這個感覺。」(A168\_B2\_121)

這樣正向的情緒，對他而言也有不同的層次，特別是發現帶給他人正向影響後的成就感更為深刻：

「遊戲幾個好的一點就是可以做一些 test，……就是比如說給別人玩一下說～喔！這玩起來不錯，或是說是什麼其他的意見這樣子，聽了之後就可以馬上修改。然後做遊戲的話最大的成就感就是看著別人玩那個遊戲……～所以說做遊戲給我的意義就是很單純，想要看著別人玩得很高興的樣子。」(A1681\_B2\_21)

#### (三) 增加行動探索

除了正向的情緒或感受外，參與者也提到自己會十分投入、專注或更加用心，也因為如此，感覺到輕鬆、時間過得很快。參與者也表示，研究自己喜歡的事情，會比較仔細、會想要努力做好，投入更多的學習。就像 D0372 未來想從事設計，她以籃球休閒來說明從事設計相關活動和休閒活動的感覺是很不一樣的：

「就像是我沒有要往籃球這方面，就覺得它只是個休閒活動，可是像畫畫設計這方面就是……你要往這條路走下去，你就要更用心去學。專注力要多一點，就要更用心，而不是隨便馬馬虎虎就這樣學過去。」(D0372\_B1\_108)

#### (四) 產生未來方向

參與者表示，生涯目的感是讀書的動力，也讓他們產生前進的目標與未來的方向，參與者提到因為如此找到想走的路很幸運，這個方向也是生活和學習上的動力。就像 A0372 提到寫作對他而言：

「感覺就是像是在為夢想鋪路一樣。」(A0372\_B1\_23)

而 G0682 覺得自己能很早就找到未來方向很幸運：

「我就蠻幸運的，可能現在高中的時候很多人都還在想說我以後要讀什麼類組。然後就我在國中的時候就想好我高中應該會讀什麼類組。」(G0682\_C2\_130)

從研究結果中可以發現，懷抱有生涯目的感的參與者，為他們帶來正向的影響，且其影響並非侷限於生涯層面，亦包含了當下的生活與感受，可說較為整體且全面的影響。

## 二、影響生涯目的感發展的因素

根據研究結果，依生涯目的感的發展過程，歸納出影響生涯目的感之建立因素與生涯目的感之改變因素兩部分。

### (一) 生涯目的感之建立因素

研究結果發現，影響生涯目的感的開始建立到初步發展的主要因素，可歸納為外在環境因素與自我內在因素兩大類。

**1. 外在環境因素。**外在環境因素是指影響青少年生涯目的感之他人與相關成長經驗，可區分為家庭影響、學校影響與楷模影響。

**(1) 家庭影響因素。**家庭影響包括對青少年耳濡目染的機會啟蒙，以及父母支持進而促進發展。在耳濡目染的機會啟蒙方面，參與者認為家庭對生涯目的感發展帶來的影響是家人提供探索接觸的機會，這是他們發展生涯目的感的開始。像是 A2882 提到一開始和媽媽一起煮菜，因而逐漸對廚師感到興趣：

「因為我從很小的時候就開始喜歡煮菜，然後她（媽媽）可能就在旁邊觀察，她就發現我們兩個都發現其實對做菜很有興趣。」(A2882\_B2\_54)

在父母支持進而促進發展方面，參與者提到父母贊同、開放與支持的態度是其持續學習的推力，促進參與者持續探索的行動，進而影響生涯目的感的發展。這些支持包括鼓勵、提供相關資源訊息或經濟支持，增進探索行動，對目的感發展有所助益。像是 B1771 提到除了感謝父母對目標的支持外，他認為自己能找到目的感，主要是父母一直鼓勵他要有未來的目標：

「他們（爸媽）說要有一個目標，然後有目標就可以去努力。然後他們也蠻開放的。對這方面蠻開放的。爸媽就是也有鼓勵，如果爸媽一直反對的話，有時候也有可能就是放棄了，就是比較容易放棄。」(B1771\_C\_069)

**(2) 學校影響因素。**學校影響因素包括兩個方面，一為師長同學的鼓勵建議，促進接觸與發展；二為多元課程活動，增進自我探索與回饋。在師長同學的鼓勵建議方面，許多參與者提到師長和同學，也是促進目的感發展的主要因素。包括像是師長的看重鼓勵、給予擔任職務或參加比賽的機會或是鼓勵關注未來生涯等。透過學校師長與學生不算短的相處時間中，教師往往能觀察到參與者擅長或者獨特之處，因此能給予參與者其具有意義的回饋和思考。A0372 就提到，國小師長看到其寫作的潛力，進而鼓勵他持續寫作。除了師長外，參與者提到同學相互分享、討論未來方向，相互給建議，是鼓勵和支持的力量。A1472 提到團體或同學的重要性是擁有歸屬感和認同感，一起努力不孤單。

在多元課程活動的接觸方面，學校提供課程、社團、活動或比賽的機會，讓參與者有機會接觸或進一步精進，這些探索後也帶來正向回饋，像是成就感、有成長和體會，以及得到他人的肯定，感到有自信。這些回饋對目的感的啟發、凝聚甚至承諾具有重要意義。A1472 在七年級時參加戲劇社，因為興趣，也自願擔任社長，此時是興趣的開展。後來在九年級時加入表藝資優班後，感受到自己能力上的精進，對他有深刻的啟發，也更加凝聚方向。C0872 自述之所以想成為城市農夫，主要是因為在學校的時候參加了小田園社團：

「小時候可能只是喜歡植物，可是真正想做農夫，是在上學期的時候參加小田園社團。他們用比較環保方式種菜，然後就覺得哇賽！那我以後一定要跟他們一樣，他們把椰子殼拿去弄成土，我覺得真的是個超環保的行為。就好像說，看到那種久違不見的朋友。」（C0872\_B1\_130）

G0682 也提到輔導活動課程帶給她的影響：

「輔導老師之前有做活動，然後就有寫自己的志向，然後還有訪問別人，就每個人都會跟你分享。……然後又可以知道很多人的方向是什麼，還可以得到很多別人給我的建議。」（G0682\_C2\_71）

**（3）楷模影響。**是指參與者在成長過程中，透過對楷模的接觸與學習或者受到幫助，對其產生景仰，進而形成志向。參與者所提到的楷模包括有老師、家人以及曾經接觸過的心理師。以 D0171 為例，他提到在國小階段因為老師將課程上得很有趣，因而想當老師：

「三、四年級，就以前是……那個……班導就教很多東西，那個時候就覺得，喔，其實當老師也可以很好玩……想跟老師一樣……。」（D0171\_B2\_09）

**2. 自我內在因素。**自我內在因素可進一步歸納為五方面，分別是興趣熱情引發內在動機；成就感與意義感的回饋，促進更多發展；對自我與環境的評估與確認；展現優勢，帶來更多信心與行動；以及生涯關注與思考，促進生涯目的感的追尋與建立。

**（1）興趣熱情引發內在動機。**參與者指出，因為感到因為喜歡、興趣、喜愛、有趣、好玩、渴望投入的熱情以及覺得適合自己的個性，而形成目標。這些興趣、熱情或者覺得適合的感覺，像是一種原初的動機，帶著參與者往那個方面展開更多的探索。像是 A1472 希望未來可以成為一位演員，她提到從小對表演感到興趣：

「可以做出一些動作，滿好玩的，然後我覺得很有趣。」（A1472\_B1\_C132）

**（2）成就感與意義感的回饋，促發生涯目的感的發展。**研究結果發現，參與者從活動探索中感受到成就感與意義感等正向感受，促進了生涯目的感的發展。有些參與者接觸後感受到別人的肯定或影響，或者自己完成某個任務，因而獲得成就感。此外，也有參與者認為之所以會形成某一目的感，是因為嘗試後發現能夠幫助他人、讓他人感到開心、具有影響力，因而覺得應該做有意義的事情，改變社會或環境，發揮影響力。亦有參與者的意義感來自於父母期待以及能榮耀父母，包括未來有能力照顧家人或要符合父母的期待。以 C0872 為例，她提到未來想成為一位城市農夫，一開始原因是自己喜歡種菜，覺得自己個性符合，嚮往那樣的生活方式，後來發現這樣更為環保，也能為地球盡一份心力，因而有更為確定的感覺。

「喜歡種菜是很嚮往那樣的生活，規律日出而作，日落而息的生活，而且我本身很喜歡植物。會在夏天跟冬天去參加一些營隊去親近大自然，……所以我想要當城市農夫。」（C0872\_B2\_024）「（現在）就是還想為地球盡一份心啊。小時候還好……。」（C0872\_B1\_103）

(3) 對自我與環境，進行了解評估與確認。研究發現，參與者透過嘗試後的回饋，進一步評估是否適合成為未來目標，這個比對與衡量的過程，是十分重要的內在運作歷程，也是影響生涯目的感發展的主要因素。像是 G0682 提到覺得自己口才、反應力不錯，適合擔任律師。而 E3082 則是認為畫畫要有自己的風格，但因為自己可能太晚才開始學習畫畫，評估之後覺得自己不適合。除了自我信心外，參與者對外在相關職業的理解，也是左右發展的因素。像是 B1771 擔心自己喜歡的目標，不像其他的職涯有清楚路徑，覺得沒有一清楚方向可以遵循，不知如何達成。A1072 發現自己可能因為過去沒有深入了解和體驗護理師的工作，覺得自己在體力上可能無法負荷，因此現在要考量同為醫療場域、但不同於護理師的工作。

(4) 展現優勢特質，帶來信心與更多的行動。參與者提到，覺知到自身一些不錯的特質，帶給他們更多的信心，進而促進生涯目的感的發展。這些不錯的特質，研究者稱之為優勢特質，包括有：積極嘗試與練習、勇敢表達與溝通、吃苦努力與堅持、樂觀、能自我要求與負責、反思感激與自我照顧。積極嘗試與練習，包括積極練習，想辦法找人問或解決問題，努力嘗試，並且把握機會等。以 E2772 為例，她的目標是律師，認為自己有毅力且不怕生，這些是現在未來持續走在這條路上的優勢所在：

「有毅力吧，就是如果碰到自己真正喜歡的事情的話，我就會一直堅持下去，就算遇到挫折，還是會不放棄、不怕生，可以跟對方是那種不認識的話，然後就是也可以就是很……很大膽的去跟他講。」(E2772\_B2\_168)

(5) 生涯關注與思考，促進生涯目的感的追尋與建立。研究發現，不論第一次訪談或者第二次訪談，許多參與者均提到有目標對他們而言是重要的。生涯關注與思考，幫助他們思考未來要往哪裡去，進一步促進形成未來願景和計畫。E1681 認為他必須常常想自己的目標是甚麼，這樣可以讓他有前進的動力。A1472 認為自己比同學早知道興趣和方向，特別覺得幸運、感恩與珍惜。A1681 提到生涯目的感讓他對未來產生更為明確的方向和目標，對於上高中後的他更重要，如同 GPS 導航系統，知道目標以及位置在哪裡：

「以前（國中有目標）比較像在開車的感覺，拿著地圖……。現在上高中後，不同的地方在於現在是快艇，上面加了一個 GPS 導航，中間差異在於開車的話就只能在一個陸地，但快艇的話至少……整個大海都能走，而且車上只能看地圖有點不太準確，不知道自己位置在哪裡，不知道那個目的地位置在哪裡，但是在這 GPS 導航可以知道說，自己目標位置在哪裡。」(A1681\_C1\_168)

從上述結果可知，生涯目的感的建立與發展，受到內外因素交互影響而成，當中需要有接觸啟蒙的環境，也需要關係的支持與學習，以及個人內在相關資源的回應。

## (二) 生涯目的感之改變因素

兩年前參與者帶著已有初步承諾的生涯目的感接受訪談，到兩年後部分參與者的生涯目的感有所轉變，帶來改變的主要影響因素，可歸納為現實成長、意外機緣以及家人的反對或不支持等三部分。

1. 現實成長。參與者兩年後發現，未來要從事的工作可能需要考量更多的面向，特別是現實因素需要考慮，像是能否帶來經濟穩定，家裡的狀況、父母的態度，還有未來實現的機會有多少等。D0471 原本想從事攝影，但兩年後訪談時提到，確定要改將攝影當作是興趣，考量現實因素，不能當作理想職業；A2071 有想過延續籃球路，可是現實生活中，機會能力等都不如人意，覺得很難能實現，因此現在比較會多方發展，不會拘泥在一件事情上。這種現實因素的考量，不僅出現在未來目標變動的參與者身上，即使方向沒有調整的參與者，也提到相較於現在，過去兩年前的自己比較幼稚、比較理想化。現在的自己想法比較成熟，在自身能力、眼界等方面都有所增長。

以 A1472 為例，更篤定朝向戲劇表現之路，但認為兩年前當時只有想法沒有行動，現在有行動也有機會，因為兩年間的成長與學習，對未來方向更為確定：

「因為七年級都沒有參加活動，也不知道表藝資優班，什麼都不知道，也沒有機會。所以就覺得離很遠，好像就感覺說，是志向沒錯，只不過又感覺不是志向，就是想往那方面走，又沒有辦法走。現在是想往那方面走，又有機會走，所以就覺得說又往前了……兩年前就是能說、不能做的夢想，現在是能說、能做的志向。」(A1472\_C1\_194)

D0372 覺得自己過去過於理想和單純，但現在會評估自己有哪些資源，如何開始，想得比較具體且現實：

「現在沒有在像以前一樣那麼單純，……我就有想過說，我要怎麼去做，然後我要先從哪邊起步，我身邊有哪些人可以幫助我。」(D0372\_C1\_203)

2. 意外與機緣。也有參與者提到有些不在預期之中、意外或機緣因素，影響了他們對未來目標的設定，也轉變了生涯目的感的發展。像是擔心未來沒有相關目標的合適學校或工作環境，因此要被轉換。亦有參與者因為會考因素，無法填心目中理想的校科系，因而與所期待的方向擦身而過。這些原先沒有想到的狀況或者機緣因素，讓參與者思考並進一步調整生涯目的感。但亦有參與者提到，即使一直走在生涯目的感實踐的道路上，也要努力的把握機會，不能只靠計畫。像是 A1472 提到：

「能不害怕，就是有機會就去，就不要徘徊，因為有可能你猶豫的時候，那個機會已經被別人搶走了。是有機會，不過……你要去把握住。就是人家不知道你這個人，你就沒有機會了，可是如果人家知道你這個人，你雖然不一定能選到，可是你有機會。（因為我有去）然後就選到了。」(A1472\_C1\_202)

其話語，也道出把握機會創造機緣，對生涯目的感建立與持續發展的重要性。

3. 家人的反對或不支持。亦有參與者提到因為家人持續或者堅定的反對參與者的志向，因而使其調整方向，以自己可以接受、家人也可以接受的方向來設定新的目標。以 A0372 為例，她後來的目標是心理師，取代了原來的作家。一方面她覺得過去夢想不切實際，加上父母反對，在不斷找尋後，發現心理師是一個也能發揮影響力，並且兼顧現實和父母期待的生涯：

「夢想被粉碎的時候，我需要找到一個新的志向去發展。反正太類似的不行，因為一定會遭受到同樣的結果。……實際上我想要做的只是發揮我的影響力而已。」(A0372\_C1\_85)

總括而言，這些影響因素在整個志向發展的過程中，都帶來持續交錯的影響。許多志向沒有改變的參與者也提到，在兩年後自己對過去兩年前自己的看法仍有些許不同，覺得自己在兩年後更成熟也比較會考慮到現實，也認為自己能堅持在原來道路上也有些意外機緣的成分。但在志向建立的過程中，主要受到家庭、學校以及楷模等影響，而現實成長、意外機緣以及家人是否反對，這些因素則是參與者在兩年後提到影響其生涯目的感變動的主要因素。

### 三、兩年後生涯目的感的變動經驗

根據結果將 21 位參與者兩年後生涯目的感的變動經驗，歸納為穩定未變與重新探索兩類。

#### (一) 穩定未變

從兩年後的訪談分析結果發現，共有 9 位參與者表示目的感與兩年前相較並未改變，除了表達對原有目的感的熱愛，意志堅定外，也投入了更多的行動來追求此目標，包括了 G0682、A0872、A1681、A2882、F0881、A2182、A1472、D0372 以及 B1771。以 G0682 為例，兩年後的訪談中她提到：

「就沒什麼改變，我覺得，就是我還是很想要當律師！就是沒什麼改變，我就是一直朝這個目標。」(G0682\_C1\_61)

從訪談九位參與者的結果發現，能持續前進的因素包括了持續的興趣熱情、持續的試探經驗、正向的回饋、優勢的展現、生涯關注與思考與關係支持。G0682 對於兩年持續發展的原因，她提到過去兩年期間，在國中課堂上發現自己的公民最好，也覺得公民很好玩，尤其法律部分的課程感到興趣，上課會更專注。國中班導還有輔導老師也很鼓勵她走法律，還有學校去法院參觀，她穿上法袍角色扮演，還有觀看實際的開庭過程，看到法庭上不同職業的真實樣貌，這讓她很亢奮很投入其中。她認為之所以能持續在這條路上，是因為律師是她的興趣所在，也可以幫助別人，加上家人朋友的支持，且覺得自己能夠堅持下去：

「繼續堅持，就是很多人的鼓勵還有支持，然後還有我自己，我也不想放棄，就是從以前一直很想當，然後如果就是因為什麼困難或是覺得很累然後就放棄也很可惜。」(G0682\_C2\_123)

除了 G0682 外，其他參與者提到自己喜歡是最重要的，對目標仍感到熱情、有趣、不會枯燥。像是 A1681 提到自己對遊戲很有熱情，到現在還在燃燒，甚至比國中時更強烈，更有自信。A1472 提到自己因為能爭取把握，所以有機會，從這些機會中再累積經驗。參與者也提到能持續的累積更多的試探經驗，包括像是參加營隊、學校展覽、學校特色班、學校社團，對參與者而言，因為有這些持續試探的經驗，能幫助參與者獲得更多的正向回饋與成長，更堅定未來方向。

## (二) 重新探索

共有 12 位參與者在兩年後訪談表示，暫時放下了原有的目標，現處於重新探索或者另立方向的階段。以下根據這些參與者志向的改變狀態再進一步區分為三項類別，分別是目的感受阻後重新探索；核心目的感不變但轉換外在職涯；以及發現更理想適合的目的感因而轉換。

**1. 目的感受阻後重新探索。**共有 5 位參與者處於暫時未立目標、重新探索的狀態。之所以會有如此的變化，參與者的原因不盡相同。E3782 從小想當畫家，後來決定往設計走，但現在遇到瓶頸，變得對未來感到不確定。B0192、A2071、E1681 以及 D0471，雖然興趣仍未改變，但覺得要許下對未來的承諾，變得較為遙遠或者覺得不可行，因而對未來改抱持較為開放彈性的態度。以 E1681 為例，第一次受訪時就讀國中二年級，當時的目標是廣播或主播，因為那是他喜歡做的事情，而此目的感對他的意義是覺得有喜歡的事情當作職業，很快樂，從中得到分享交流和成長的感覺，即使不賺錢也沒有關係。現在回頭看兩年前的想法，他認為自己的改變在於認為兩年前的想法太簡單，現在的他認為除了興趣外，還要考量現實是否能達成，特別是家裡的經濟有些變化，另外他也發現自己原本喜歡在台前，但現在覺得在台後成全別人也很有意義。現在抱持開放不確定的態度，因為他認為或許未來還會有更好的機會，他認為自己現在比較成熟，眼界較寬廣，若能更認識自己，或許會知道甚麼工作更適合自己。他認為目標是前進的動力，因此他期許自己能找到前進的目標。他提到：

「家裡的收入沒有那麼穩定，所以我原本有在學日文，但是學日文學到最近也就停掉了。因為家裡的經濟實在不太 OK，也沒有辦法去日本念大學……」(E1681\_C1\_144)、「我覺得這可能也是我自己成長的一個部分，我從台前變到台後，原本很喜歡被人家關注，很喜歡享受大家……看我的那種感覺，但現在變成我覺得把這個機會留給別人去成全別人」(E1681\_C1\_223)「志向現在沒有那麼固定。反而可以選更多條自己可能、會有機會走的路。有時候我覺得……人如果不夠認識自己的話，你就沒辦法知道自己真的要的是什麼。」(E1681\_C1\_239)

對 E1681 而言，生涯目的感是自我探索的展現，未來也充滿機會，對他而言，生涯目的感的變動，雖然有著現實與意外的考量，但也意味著開放與創造。

2. 核心目的感不變但轉換外在職涯。有 2 位參與者的核心目的感並未改變，但因為一些考量而調整外在職涯選項。像是 A0372，兩年後她覺得自己是在邁向成熟的過程，對自己有許多新的體會與認識。覺得過去夢想不切實際，加上父母反對，在不斷找尋後，發現心理師是一個也能發揮影響力，並且兼顧現實和父母期待的生涯。同時寫作現在對她而言，雖然放棄成為職業目標，但也不是完全放棄，而是變成一種興趣，仍是生活中的一部分。雖然兩年前的目標是如此不同，但對 A0372 而言，其目標背後的意義卻十分類似，都是希望可以發揮自己影響力，其核心的生涯目的感並未改變。其他類似情形的參與者也提到儘管職業方向有所改變，但喜歡的興趣仍可以成為生活的一部分，繼續展現其目的感。除此之外，像是 A1072 原希望從事護理師，是因為可以照顧他人，但現在覺得自己在體力上從事護理師較不適合，目標擴展到其他仍可發揮此目的感的醫療領域。

3. 發現更為理想適合的目的感因而重新調整職涯選項。共包含有 5 位參與者。部分是因為在兩年的生活經驗中，發現了自己更重視、更有意義的目的感，部分參與者則是因為受限於某些條件，也看到自己在其他領域上的興趣或能力優勢進而轉換。C2192 是屬於前者，她發現自己除了對金工有興趣外，兩年後多了社工這個助人的選項，認為那更可以實踐自己想助人的願望。而其他四位參與者 D0171、E3082、E2772 以及 C0872 則是屬於後者。以 C0872 而言覺得自己還是想當城市農夫，但時間改到退休後，選擇先念覺得自己也很有興趣的科技與人工智慧。而 E2772 則是覺得律師的選項，現實上自己可能無力達到，因為原本自己對會計也有興趣，發現自己在數學上的能力以及細心的特質，重新評估後因而調整選項。他提到：

「因為如果我要讀法律的話，就變成我要走高中的路，可是不管我去哪裡的高中，以我的個性我一定會把自己逼得很死，所以我身體一定負荷不了」（E2772\_C1\_62）「我覺得影響我最大的科目真的是數學，數學讓我在就是在這塊找到了自己強的地方，我原本是已經放棄數學的階段，就是突然發現其實我數學很厲害……。」（E2772\_C1\_273）

從他們的故事中，可以看到有些參與者以不同的方式，與原有的興趣保持連結，但也有參與者從新的機會中，創造了新的可能性。整體而言，參與者生涯目的感的發展在兩年後呈現部分變動的樣貌。21 位中有 9 位是堅定持續前進，另外的 12 位有些要重新找尋目的感、另立目標，有些則是發現了新的可能性。堅定前進者，多半因為興趣熱情的延續、持續發揮優勢特質、有更多精進或試探的經驗提供正向回饋，以及獲得家人或師長朋友的支持。而重新找尋方向或者另立方向者，共同的原因在於現實成長與意外機緣，包括有了新的機會與經驗、自己有所成長和對職業有更多不同的體會與理解，也來自現實的考量，包括自身能力評估以及家庭經濟或支持程度。但值得注意的是，這當中一些參與者提到儘管另立生涯選項，但他們的核心目的感並未改變，雖然看似調整到更適合且實際的職業目標，但仍希望可以實踐原有目的感，或者用不同的方式保持連結。此外，即使暫時沒有生涯目標者，他們仍關心自己的未來，認為持續尋找適合的願景是其生命中重要的事。

#### 四、生涯目的感整體發展的歷程

從參與者兩年的訪談分析結果發現，參與者開啟生涯目的感的時間點雖然不太相同，有些提及從幼稚園就開始，有些則是到國中階段才比較確定，但整體而言發現生涯目的感的發展歷程有不同之階段樣貌，根據結果可歸納為接觸啟蒙、嘗試回饋，關注與評估，初步承諾，以及具體承諾／多元開展等五個階段。以下分別描述。

##### （一）接觸啟蒙

參與者提到許多與目的感相關的經驗是在小時候就開始，特別是因為父母工作而接觸、父母的培養、家庭文化或者是參與活動、學校經驗等而有機會開始接觸。像是想當一位廚師的 A2882 提到從小耳濡目染，媽媽也會給她空間讓她有練習的機會。此外，還包括 F0881 提到家族中充滿音樂氣息，讓他能從小徜徉在音樂的薰陶中。雖然當時還未能稱之為志向，但許多經驗似乎已經為參與者埋下目的感的種子，等待更多的機會萌芽發展。他提到第一次碰樂器是在小學五年級：

「第一次碰樂器是五年級升六年級夏天。然後因為在學校那時候就有管樂的體驗營，好像是五年級吧，然後……那時候就滿喜歡的，就覺得很適合自己這樣。」  
(F0881\_B2\_005)

### (二) 嘗試回饋

在這個階段中，參與者因為嘗試或接觸後，感受到喜歡、有成就感，因而受到鼓舞，而有繼續進一步嘗試的機會。也因為後來繼續的嘗試，從中又獲得回饋與成就感。行動嘗試，喜愛與成就感的正向回饋，再投入更多的行動探索，這三者好像是一個循環般，讓目的感的發展愈來愈成形。例如 A0872 則是因為被推派參加電腦比賽，覺得有成就感，進而開始思考就讀有資訊特色班高中的可能性。F0881 在小六開始彈奏樂器後，從演奏中感受到成就感。他提到：

「就有種……出來一首曲子，然後演完就覺得算成就感吧，然後當下在吹奏的時候，就感覺我的心跳就跟著特別不一樣。」(F0881\_B2\_008)

參與者特別會提到，過程中因為持續的嘗試接觸或者比賽等經驗，從中感受到自然而然的喜歡，或者有別於其他的感受，或覺得有成就感，或者感受到有成長、有意義，以及具有信心與希望等，感受到許多正向回饋。在這個階段中，參與者自身的因素像是優勢特質的發揮，對未來的關注，以及持續試探的嘗試與機會，以及隨之而來的回饋可說十分重要。

### (三) 關注與評估

這是指參與者會思考自己未來的方向，並透過種種之前自我認識與感受回饋，評估自己想望、渴望的程度，以及評估內外因素，可說是一種自我內在評估的歷程，對一些參與者而言這個歷程十分明顯。像是 E1681 提到自己會評估自己的個性是否適合擔任一位領導者，是否適合某些職業。對 F0881 而言，雖然小學就開始學習音樂，也很喜愛，但並未思考未來形成職業的可能性。但在參加一個營隊之後，他開始思考未來，想著未來有沒有可能成為跟那位教授一樣在音樂這條路上具有影響力的人。他提到：

「就是在那（參加營隊）之前，也不知道要幹嘛，然後，參加（營隊）之後就是有改變很多。就想有沒有可能未來能像老師一樣，到國外不一樣的地方去看看，然後，也像老師一樣，改變一些事情，之後……也能像老師一樣，是一個很厲害的音樂家、演奏家，可以做很多不一樣的事情……他們就說他們的想法，我是聽到的當下想不到有這種事，覺得很佩服他們，然後就是（希望）變得更厲害吧。」  
(F0881\_B2\_013)

### (四) 初步承諾

參與者在評估之後，形成一個願景輪廓，進而形成目的感的初步承諾。A0372 回想到小學階段老師說他有寫作天賦，在小五小六階段老師和同學開始邀請他寫文章，進而發現寫作的樂趣，而在國中階段，從實際寫作的歷程中覺得有自信，因此在七年級時，作家已成為她的志願。A2182 體驗到自己彈琴時會投注也會投射不同的情感，也會試著詮釋曲子，這些特別的、不一樣的感受，讓她覺得很有意義，也因此希望自己能走藝術音樂相關的路。對所有參與第一次訪談的參與者而言，他們經歷啟蒙、嘗試回饋、關注評估而來到初步承諾的階段。此時目的感對他們而言，像是夢想也像是志向或願景，引領著他們向前邁進。也因為有此經驗，參與者領受到喜歡、成就感、意義感等正向的感受，也帶來相當程度的獨特感，讓他們覺得自己有別於他人。對 F0881 而言，這個階段就是對音樂持續展開學習的道路，也會跟樂團的朋友和親戚討論走這條路的可能性，與朋友一起寫曲子。在第一次受訪的當時，他提到自己當時努力學習讓自己更精進，做往這條路的預備，他提到：

「（有跟朋友說未來想走音樂的路），那位算是樂團的（朋友）。因為他爸爸就是那個作家，對啊，所以覺得也是滿不錯的。我們會去腦力激盪，一起想很多事情。像我們會寫一首曲子，然後這樣你覺得要加什麼，或是他寫什麼然後我覺得

這個地方如果改成……再加一點裝飾音，就是這樣。」(F0881\_B2\_025)「(現在有做的就是)學習。然後還有就是拓展人緣吧。因為他們都是更厲害的老師。所以他們可能會有機會讓我們去跟他們一起表演，收穫就會更大這樣。」(F0881\_B2\_037)

#### (五) 具體承諾／多元開展

整體而言，兩年後的當下，參與者展現了具體承諾或多元開展的樣貌。此階段特別是指參與者經過兩年，再重新訪談對原有目的感的想法後，部分是穩定未變的朝著原有目的感前進，參與者聚焦持續與精進學習，並進一步發展出對目的感之具體承諾，因此命名為具體承諾階段。而另一部分則是放下原有目的感並重新探索，或者多元嘗試，因此命名為多元開展階段。

具體承諾的參與者，對在初步承諾後，透過種種嘗試與試探的回饋，原有目的感持續堅定探索與行動，承諾更加具體進化。以 F0881 而言，兩年後來到高中再經過個別音樂學習的薰陶，他持續朝著目標邁進，也有了更為具體的承諾－希望考上 XX 大學音樂系：

「我還是蠻喜歡、蠻喜歡這方面的，然後……我想要繼續上個別課，然後把長號小號吹好，然後去考 XX 大學爵士音樂系。今年應該還會再去營隊……到高三之前每年都會去吧，每年都一定要去，讓老教授記得，雖然說我已經讓他記得了，然後，繼續學習，還要練更多東西。」(F0881\_C1\_42)

多元開展的參與者，則經歷放下原有目的感重新探索或者嘗試多元目標的可能性。例如前述 E1681 希望更了解自己後再尋找更具意義的目的感，而前述 A0372 則是另立目標，但其核心的目的感並未改變。

根據上述結果，本研究進而提出生涯目的感發展的動態歷程模式，如圖 1 所示。生涯目的感的發展是動態的、持續不斷的歷程。一開始先經歷接觸，啟蒙了興趣，接著為嘗試回饋階段，此階段由機會活動、行動與正向回饋三部分組成，且呈現循環的狀態。在這個階段中，透過接觸啟蒙興趣而採取行動，從行動體驗中獲得成就與意義感等正向回饋，透過這些回饋又展開更多的機會行動，三者不斷循環。接著自我與環境的關注與評估，參與者在這一階段中從前面經驗的累積，進一步衡量是否將此方向的探索，進一步形成的未來目標。從關注評估到初步承諾可說是一個持續心理運作的歷程。之後經過兩年的成長，部分參與者的目的感穩定未變，並持續朝著目標前進，進而形成具體承諾。雖然來到此一階段，這些參與者持續透過前幾階段的歷程，包括更多的接觸、深入的嘗試、持續來回的評估，持續往目標精進發展，因此此階段連結到前面階段以雙箭頭表示。部分參與者則是轉變生涯目的感或選項，透過重新探索，選擇另立方向或者重新摸索，將其命名為多元開展，處在這個階段的參與者，他們以較為開放的方式，回到前述階段重新經歷探索與評估的過程，因此以單箭頭表示。不少參與者在這當中也經歷了前進、退回再前進的循環歷程。

同時，在整個目的感發展的過程中，受到外在環境因素、個人內在因素以及現實意外等因素交錯的影響。家庭、學校、楷模等因素，主要影響著生涯目的感的建立與發展，而意外機緣、成長現實考量則是隨著進展的時空因素，更明顯地影響著後續生涯目的感的發展以及變化。當中這些因素彼此間也相互影響，像是師長的鼓勵建議以及活動的參與，帶給參與者更多個人正向回饋以及優勢的發展。而個人的一些特質也會影響到機緣的到來或者對意外的解讀。此外，在這發展模式中，家庭因素除了促進生涯目的感的建立與發展，家人的支持與反對也影響著目的感是否持續或者變動，可說是青少年生涯目的感發展過程中相當關鍵的因素，而參與者個人因素的重要性也貫穿整個歷程，透過對未來有所關注和思考，以及持續發揮努力、負責、堅持以及嘗試等優勢特質，讓參與者能持續探索並獲得回饋，進而不斷藉由內在與外在的訊息進行評估，持續向前開展。

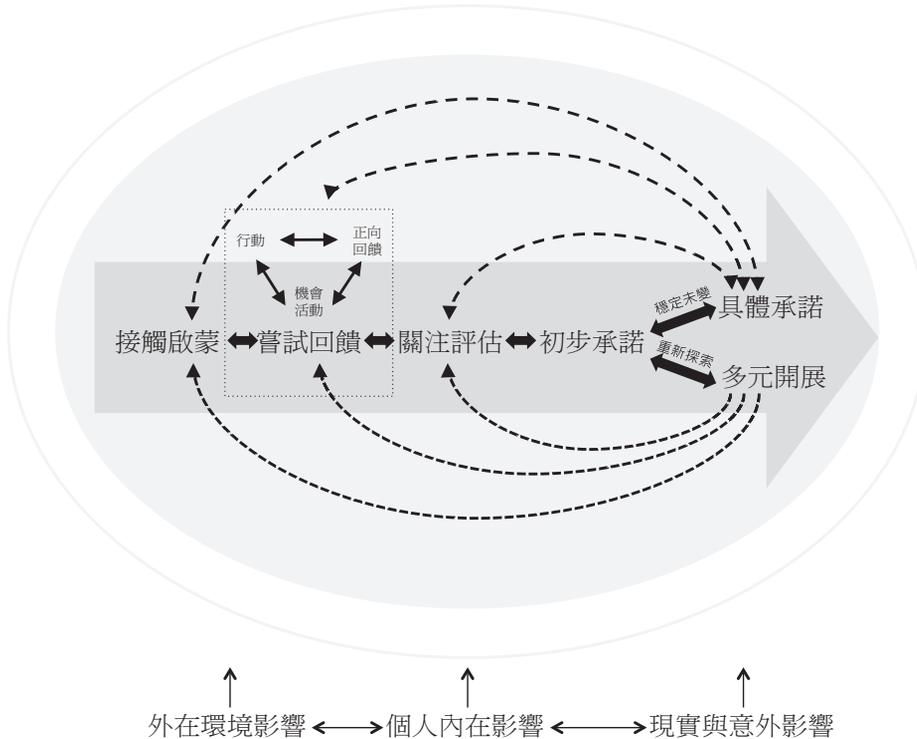


圖 1 生涯目的感發展之動態歷程模式

## 討論與建議

### 一、研究討論

#### (一) 生涯目的感對青少年發展具有正向意義

本研究發現，生涯目的感帶來的感受與經驗有：生活重心與歸屬、感受正向情緒、增加行動探索、以及產生未來方向。當中的正向感受，參與者最多提及的是滿足感和成就感。滿足感並不同於一般的高興、或開心，亦可呼應 Han (2015) 曾提到的目的感帶來深沉的幸福感。除此之外，成就感似乎也是許多參與者會提及的感受。成就感意味著自己能完成某件參與者認為重要、不容易或者有意義的事情，從投入的過程中學習或成長，或者這件完成的事情對他人帶來正向的影響力，是混雜了喜悅、成長、有能力感、滿足以及有意義感等充實的感受。就如同 B0192 看到植物發芽覺得很有成就感，這是指他成功完成了他認為重要的事情，或者 A0372 喜愛寫作，他提到有人看了他的作品喜歡而且開心，會讓他覺得有成就感和滿足。從目的感發展的角度而言，成就感可說是相當重要的正向回饋。因此在教育現場，若能多讓學生實際體驗及嘗試的行動，有機會獲得更多的成就感，應有助於發展出有意義的目的感。此外，生涯目的感帶來對生涯更多探索的行動，也進一步產生未來的生涯方向，這與過去許多研究結果相呼應，像是 Dobrow 與 Heller (2015) 研究發現較早具有生涯目的的召喚的青少年，對其熱愛的音樂生涯有能更持續的追求，而 Sharma 與 Yukhymenko-Lescroart (2019) 的研究發現，具有生涯目的感的青少年會更想選擇進入大學精進學習。整體而言，生涯目的感對青少年當下的生活、情緒、生涯探索，以及未來方向的形塑等具有正向影響，可說是

青少年正向生涯發展的重要指標。

## (二) 生涯目的感的發展受到個人、環境、成長以及機緣因素等交互影響

本研究結果發現，生涯目的感的發展，來自多面向的交互影響。當中家庭、學校與個人因素，對生涯目的感的建立，特別是接觸啟蒙、嘗試回饋以及關注評估等階段中具有關鍵性的影響。家庭影響的重要性，在過去中外青少年生涯相關文獻多有提及（如 Lerner et al., 2015; 王秀槐, 2015）。本研究進一步顯示，特別是在接觸啟蒙階段，家庭帶來薰陶與耳濡目染的影響，而後續提供的支持與相關資源，也讓青少年的生涯目的感有了更多透過嘗試回饋而繼續發展的機會。但少數參與者也提到父母不一樣的期待與態度，也對其目的感產生放棄或者調整方向等的影響。父母的支持以及提供相關資源，對目的感帶來推力，而對目標的不支持則可能形成參與者另尋目的感的結果。此結果也呼應近年針對家庭對孩子召喚發展以及是否持續實踐的研究結果（顏姿吟, 2017; Nath, 2017）。若與過去 Bronk (2012)、Dobrow (2012) 以及 Malin 等人 (2013) 結果相較，本研究中的父母態度與期望的因素對目的感帶來的變動發展，這部分的結果也突顯了中西文化上的差異。因此在華人文化中，如何讓父母在參與青少年的生涯發展過程中，發揮出更多正向的影響結果，是未來生涯實務工作頗為重要的一環。

學校對生涯目的感發展，也展現了多面向的影響。結果發現，教師本身所提供的觀察、生涯上的鼓勵和建議，對這階段思考生涯目的感的青少年而言頗具影響，除了帶來啟蒙的影響外，也是參與者持續嘗試的重要推力。雖然參與者提到受到同儕同學影響的例子較少，但相互的討論、支持或者切磋，也具有重要的功能。此外，學校所提供的多元試探機會與管道，像是社團、多元課程、比賽等也對目的感的發展影響極大。參與這些課程可能是生涯目的感的建立的開始，也可能是持續精進的重要機會與平台。因此，國小、國中、高中不同發展階段所提供的多元試探或精進的課程，確有其意義與重要性。

除了家庭、學校因素，研究結果也發現，在個人方面，具有自我評估、優勢特質的發揮與生涯關注思考，也是生涯目的感發展的主要影響因素。許多參與者提到具有優勢特質，幫助其持續嘗試前進。影響較為明顯的優勢力內涵包括不斷嘗試、努力堅持與克服困難、自我負責、想要證明自己的企圖心、樂觀、珍惜等。此部分也呼應了 Malin 等人 (2017)、Malin 等人 (2019) 以及 Bronk 等人 (2019) 的研究結果。此外，參與者提到的生涯關注與思考，也影響著生涯目的感的發展。這結果也與 Balthip 等人 (2017) 研究結果，以及 Savickas 等人 (2009) 的主張相同。參與者體認到有生涯目的感的重要，也會不斷去想與其相關聯的生涯目標或未來願景，這些對未來的關注與想像，也讓他們能不斷思考進而立定方向。整體而言，個人內在優勢特質、資源以及自我評估能力，可說是一組合的智慧，在生涯目的感發展過程中發揮相當的影響力。在這當中青少年能觀察自己，對自己以及未來的生涯，有一定的好奇與關注，而優勢特質的發揮，協助參與者對環境有更多的信心與探索行動。接著能對探索後的回饋有所覺知和反芻，進而做出評估與承諾。這或許可說明 Damon (2008) 及 Han (2015) 提及有目的感者和夢想空想者的差別。若參與者擁有目的感，卻缺乏這些重要的內在智慧，可能就只是遙遠的空想夢想，遲遲無法實現。參與者若有這些內在智慧，但卻沒有生涯目的感這個背後的推力，可能也會如同 Damon (2008) 所言，雖有參與一些活動，但對於活動的意義、自己的未來尚未有清楚圖像，對於這些活動與自己希望的未來等無法有清楚連結，甚至是沒有意圖或目的的疏離現象。這些重要的內在智慧若能透過環境來積極培養，包括家人和師長的鼓勵與支持，對生涯關注上的引導，給予回饋訊息以進行評估，對環境有更多探索和認識，對青少年生涯發展將帶來重要的影響。

而從兩年後的訪談分析結果，參與者提到現實與成長體會以及意外機緣因素，對生涯目的感的變動具有一定的影響力。參與者多半提到兩年後的自己對生涯目的感有更為成熟的思考，也有參與者提到，沒有料想到的意外或際遇，也左右了目的感的發展，有限制但也帶來機會。這也呼應了 Krumboltz (1998) 倡議善用機緣論 (planned happenstance) 的觀點，李迪琛與金樹人 (2018) 也提到緣能以變應變，帶來成長的發現。體認生活的無常，但能積極從中聆聽內在召喚，進而思考把握及抓住機會，這也是未來生涯輔導中重要的一環。

## (三) 生涯目的感的發展，是一個動態、不斷循環的變動歷程

1. 兩年後生涯目的感的發展，呈現穩定未變與重新探索的不同樣貌。透過參與者兩年前後目的感變化研究結果，發現生涯目的感的發展是一個逐漸發展且不斷循環的變動歷程。在兩年後的目的

感發展，可進一步歸納為穩定未變與重新探索兩種結果，這顯示青少年在初步建立目的感後，仍會透過其他新的經驗，不斷進行探索評估，因而呈現消長或者變動的結果。與過去研究相較，Bronk (2012) 提及目的感逐漸承諾與進化的歷程，本研究結果也發現生涯目的感的發展是一個逐漸發現、承諾以及精進的歷程。從此發現可知，生涯目的感的發展的確有其歷程存在，即使是內在的動機，也需要有家庭或者其他環境所促發，發展過程中有著許多內外外的影響彼此交織。在青少年發展階段，國小、國中到高中，學校也提供許多不同的、多元的試探機會，這也對青少年生涯目的感的發展具有相當重要的影響。另外，本研究結果也與 Dobrow (2012) 研究結果相呼應，在他的研究中，發現是否持續嘗試，會影響到召喚的消長。本研究亦發現嘗試回饋的重要性，在本研究中更進一步發現在嘗試回饋階段，其實包含著三個條件，分別是機會活動、行動以及正向回饋，三者缺一不可，影響著青少年是否持續嘗試。另外，本研究結果中提到的關注評估階段，則與 Malin 等人 (2013) 的研究結果相似，在其研究中提到青少年會透過評估與排序，發展出未來的路徑，而本研究中參與者多提到自己會評估是否能達到生涯方向相關的能力，進而確認是否要形成目標承諾。而本研究結果中的具體承諾與多元開展的變動，則可呼應 Malin (2015) 的研究，儘管對未來已有目標和方向，仍可能有所消長變動。只是 Malin (2015) 的研究顯示消長和變動可能與對職業的現實考量有關，在本研究中參與者提到的變動除了現實考量外，也與意外機緣經驗，以及家庭反對與否息息相關。個人青少年成長歷程中，關於目的感的消長變動本應以開放及平常心看待，不應持預設或評斷好或者不好的立場，本研究之價值並非在其變動的結果，更在於甚麼讓參與者堅持持續不變或者轉彎進行改變，以及生涯目的感的變動對青少年所帶來的可能意涵。

研究進而發現，目的感穩定未變的參與者，持續的原因在於持續的興趣熱情、優勢特質的展現、持續的試探經驗、正向的回饋、生涯關注與思考與關係支持，這些是讓他們持續的主要推力所在，這當中個人內在因素，包括興趣以及優勢力的展現，加上外在關係支持的推力，讓參與者對自己與未來更為堅定。另一方面，對目的感採取重新探索的參與者，因為發現目標與原先想像不同、評估後覺得自己個性、能力等不適合或者發現自己還不夠了解自己想要的是甚麼或甚麼對自己更重要等，決定放下原有目的感，改變以更為開放的態度，思考其他可能性。在這過程中，他們意識到要考量更多的事情、有些事情無法掌握，對自己和未來也要更多方思考，這樣的改變，除了自身因素外，現實成長的體會、因緣際遇以及家庭因素可說十分明顯。Malin (2015) 針對具有藝術目的感青少年所做的追蹤研究結果，其發現部分參與者在兩年後更改了目的感的內涵，其中現實因素是他們主要的考量。另外，亦有參與者提到儘管未來目標有所變動，但核心目的感，像是助人、發揮影響力等仍然存在，因此所另立的目標中亦含有部分的核心目的感，並期許自己以休閒興趣的方式繼續發揮原有的目標，這也是面對父母的期待所採取的平衡做法。不管如何，研究者認為，處在這個階段的參與者，雖然目前沒有暫定的方向，但仍積極留心觀察自己與環境、嘗試行動，和未有過生涯目的感者不同之處在於，他們更知道自己可能不適合甚麼領域，也知道思考未來擁有目標的重要性，不確定中有著積極的成分，也有摸索與開創的意味。

**2. 生涯目的感的發展，是一個動態、不斷循環的歷程。**本研究結果發現，生涯目的感的發展，可歸納為接觸啟蒙、嘗試回饋，關注與評估，初步承諾，以及具體承諾／多元開展等五個階段。透過此結果，能對生涯目的感發展的歷程有更為整體和清楚的了解。參與者由接觸啟蒙開始，接著進行嘗試，透過行動與回饋，做出更多的嘗試後，接著透過評估形成初步承諾。在初步承諾之後，在經歷更多的經驗，加上成長、現實與機緣等因素，進一步呈現出具體承諾和重新多元探索的變動樣貌。在這個歷程中，嘗試回饋和關注評估持續在發生，即使是目的感穩定未變、能有具體承諾的參與者，也透過持續不斷的接觸、嘗試進而深化承諾。同時，目的感的發展對所有人而言也不是一個單向的階段或步驟，不少參與者經歷了前進、退回再前進等的歷程。雖然是退回前一階段的探索，但參與者知道自己適合、需要或者重視的是甚麼，因此其探索的深度與意涵仍是很不同的。整體而言，這些階段都有其重要性，而且雖然大致可劃分為這些階段，受到內在環境及經驗的影響形塑，呈現出不斷流動、循環以及持續不斷的歷程。最後，雖然對參與者而言，生涯目的感仍在發展和改變的進程當中，但多數參與者表示參與此生涯目的感訪談研究，是第一次將心中的生涯目的感說出來，對釐清自己和未來方向有所助益，這也顯示重視青少年的生涯目的感並有被聽見的機會，對青少年發展極富意義。

## 二、研究限制

本研究為質性研究，邀請具有生涯目的感之參與者於兩年前後進行訪談。於第二次訪談時有 10 位參與者流失，除了一位在國外無法參與外，其餘 9 位中有 5 位因個人因素無法再參加，雖然研究團隊盡可能聯繫，但也尊重參與者的最後決定。此部分可能造成無法充分呈現生涯目的感發展的經驗。部分參與者第一次訪談時是七年級，第二次訪談時為九年級，訪談當時正值會考結束，尚未放榜的階段。部分參與者表達出未來升學狀態尚未明朗，因此談及未來規劃上顯得較為保留或不確定。此外，尊重參與者及學校能接受訪問時段，有些參與者僅能運用午休時間訪談，為能完整訪談，只能分兩次到三次完成，可能造成經驗中斷的現象。為能與參與者建立關係，盡可能於兩年前後安排同一訪談員，但由於時間搭配等因素，部分兩年後訪談員並非同一位，雖然訪談員事先在參與者同意下先閱讀逐字稿，但仍可能因為訊息掌握不足或關係建立不夠而略有影響訪談過程中資訊的蒐集。最後，本研究以紮根理論方法探究參與者生涯目的感發展的影響經驗與歷程，較難窺探每一參與者在其生涯目的感發展過程與影響因素交織的個別敘事，亦是本研究之限制所在。

## 三、研究結論與建議

本研究結論為生涯目的感帶來正向感受與回饋，對青少年正向發展具有助益。生涯目的感之發展可包括接觸啟蒙、嘗試回饋，關注與評估，初步承諾，以及具體承諾／多元開展等五個階段，受到家庭、學校、個人、現實成長與機緣因素影響，呈現多元變動的樣貌，也是一個動態的、持續不斷的歷程。以下提供實務上以及未來研究上的建議。

### （一）實務上的建議

由本研究可知，生涯目的感的發展，家庭和學校是啟發以及促進嘗試的重要資源。對現行學校所提供的生涯教育、輔導與諮商工作，提供以下建議：（1）啟發生涯目的感的重要性，可能更甚於生涯目標的確認。對國中階段青少年而言，因為種種因素而使得目的感和未來目標有所轉變，目的感是生涯目標背後的重要推力，也是更為重要且穩定的意圖。在現實、成長及機緣等種種不確定因素的影響下，生涯目標可能會隨之改變，但啟發與探索個人背後的生涯目的感更具意義。生涯發展教育從小紮根，並建議以多元促發、優勢支持以及開放創造的方向，啟發和培育學生的生涯目的感。輔導教師亦可規劃生涯目的感相關探索的課程或團體，幫助學生從敘說與被聆聽中，理解目的感對其意義以及與未來方向或生涯目標的關聯，並從過程中賦能學生，敏於覺知學生目的感不同的發展狀態。（2）將家庭視為生涯教育的夥伴，嘗試結合學校、家庭以及個人，以系統脈絡的生涯輔導觀點，規劃更為整體的生涯探索活動及輔導做法。（3）對於重新開放探索的參與者，可以協助釐清內心價值，鼓勵增加不同經驗，並提升自我優勢與信心。對於重新定位優勢的參與者，則是了解其可能轉變的原因以及情緒，陪伴調適與重整的歷程。對於與家庭期待有所衝突的青少年，除了陪伴外，亦可思考家庭諮商的可能性。

### （二）研究上的建議

未來可進一步探研究生涯目的感與其他生涯變項上的關聯，像是未來時間觀、生涯調適力、生涯優勢力或自我認同等。亦可針對生涯目的感的介入做法進行探討，或針對研究結果中的目的感發展之動態歷程模式，進行進一步之驗證研究。此外，不同學齡階段的轉換下，生涯目的感發展與變動的經驗亦值得探索，像是以高中階段青少年為對象，追蹤其進入大學後的情形，或者針對在成年初顯階段從學校步入職場後的發展經驗進行探究。亦可以敘事研究方法，探討青少年生涯目的感發展過程中的相關事件與主題，如何交織呈現其獨特的生涯目的感發展之敘事經驗。

## 參考文獻

- 王玉珍 (2018) : 青少年目的感經驗之探究。教育心理學報, 49 (3) , 437–459。 [https://doi.org/10.6251/BEP.201803\\_49\(3\).0005](https://doi.org/10.6251/BEP.201803_49(3).0005) [Wang, Y.-C. (2018). The experience of adolescents' sense of purpose. *Bulletin of Educational Psychology*, 49(3), 437–459. [https://doi.org/10.6251/BEP.201803\\_49\(3\).0005](https://doi.org/10.6251/BEP.201803_49(3).0005)]
- 王秀槐 (2015) : 從「以我為榮」到「證明自己」: 華人文化脈絡下知覺不同父母期待之大學生的生涯因應組型初探研究。輔導與諮商學報, 37 (1) , 79–97。 [Wang, H.-H. (2015). From “taking pride in me” to “providing my own worth”: An exploration study of the impact of college students' perceived parental expectations on their pattern of career choice. *Guidance and Counseling*, 37(1), 79–97.]
- 李迪琛、金樹人 (2018) : 緣的特性及其對生涯發展的影響。教育心理學報, 50 (2) , 341–362。 [http://doi.org/10.6251/BEP.201812\\_50\(2\).0008](http://doi.org/10.6251/BEP.201812_50(2).0008) [Li, D.-C. & Jin, S.-R. (2018). The nature of Yuan and its influence on career development. *Bulletin of Educational Psychology*, 50(2), 341–362. [http://doi.org/10.6251/BEP.201812\\_50\(2\).0008](http://doi.org/10.6251/BEP.201812_50(2).0008)]
- 教育部 (2015) : 重編國語辭典修訂本。取自教育部網站: <http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gswweb.cgi?ccd=Uwa5ft&o=e0&sec1=1&op=sid=%22Z00000114254%22.&v=-2>, 2020年1月27日。 [The Ministry of Education. (2015). Ambition. In *MOE Online Revised Mandarin Dictionary*. <http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gswweb.cgi?ccd=Uwa5ft&o=e0&sec1=1&op=sid=%22Z00000114254%22.&v=-2>]
- 顏姿吟 (2017) : 家族生涯價值觀代間傳遞之個案研究: 一個醫師世家的初探, 中華輔導與諮商學報, 53 (2) , 35–47。 [Yen, T.-Y. (2017). The case study of the intergenerational inheritance of family values on career: An initiative exploration on a medical doctor's family. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 53(2), 35–47.]
- Balthip, K., McSherry, W., Petchruschatachart, U., Piriyaakontorn, S., & Liamputtong, P. (2017). Enhancing life purpose amongst Thai adolescents. *Journal of Moral Education*, 46(3), 295–307. <http://doi.org/10.1080/03057240.2017.1347089>
- Bronk, K. C. (2012). A grounded theory of the development of noble youth purpose. *Journal of Adolescent Research*, 27(1), 78–109. <http://doi.org/10.1177/0743558411412958>
- Bronk, K. C. (2014). *Purpose in life: A critical component of optimal youth development*. Springer.
- Bronk, K. C., & Finch, W. H. (2010). Adolescent characteristics by type of long-term aim in life. *Applied Developmental Science*, 14(1), 35–44. <http://doi.org/10.1080/10888690903510331>
- Bronk, K. C., Hill, P., Lapsley, D. K., Talib, T., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500–510. <http://doi.org/10.1080/17439760903271439>
- Bronk, K. C., Leontopoulou, S., & McConchie, J. (2019). Youth purpose during the great recession: A mixed-methods study. *The Journal of Positive Psychology*, 14(4), 405–416. <http://doi.org/10.1080/1>

- 7439760.2018.1484942
- Bundick, M. J., & Tirri, K. (2014). Student Perceptions of Teacher Support and Competencies for Fostering Youth Purpose and Positive Youth Development: Perspectives From Two Countries. *Applied developmental science, 18*(3), 148–162. <http://doi.org/10.1080/10888691.2014.924357>
- Burrow, A. L., & Hill, P. L. (2011). Purpose as a form of identity capital for positive youth adjustment. *Developmental Psychology, 47*(4), 1196–1206. <http://doi.org/10.1037/a0023818>
- Burrow, A. L., Hill, P. L., Ratner, K., & Sumner, R. (2018). A better tomorrow: Toward a stronger science of youth purpose. *Research in Human Development, 15*(2), 167–180. <http://doi.org/10.1080/15427609.2018.1445926>
- Burrow, A. L., O'Dell, A. C., & Hill, P. L. (2010). Profiles of a developmental asset: Youth purpose as a context for hope and well-being. *Journal of Youth and Adolescence, 39*, 1265–1273. <http://doi.org/10.1007/s10964-009-9481-1>
- Damon, W. (2008). *The path to purpose: Helping children find their calling in life*. Simon & Schuster. <http://doi.org/10.18251/okh.v2i2.36>
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science, 7*(3), 119–128. [http://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703\\_2](http://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703_2)
- Dobrow Riza, S., & Heller, D. (2015). Follow your heart or your head? A longitudinal study of the facilitating role of calling and ability in the pursuit of a challenging career. *Journal of Applied Psychology, 100*(3), 695–712. <http://doi.org/10.1037/a0038011>
- Dobrow, S. R. (2012). Dynamics of calling: A longitudinal study of musicians. *Journal of Organizational Behavior, 34*(4), 431–452. <http://doi.org/10.1002/job.1808>
- Han, H. (2015). Purpose as a moral virtue for flourishing. *Journal of Moral Education, 44*(3), 291–309. [http://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2\\_7](http://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_7)
- Krumboltz, J. D. (1998). Serendipity is not serendipitous. *Journal of Counseling Psychology, 45*(4), 390–392. <http://doi.org/10.1037/0022-0167.45.4.390>
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Bowers, E. P., & Geldhof, G. J. (2015). Positive youth development and relational-developmental-systems. In W. F. Overton, P. C. M. Molenaar, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Theory and method* (pp. 607–651). John Wiley.
- Malin, H. (2015). Arts participation as a context for youth purpose. *National Art Association Studies in Art Education: A Journal of Issues and Research, 56*(3), 268–280. <http://doi.org/10.1080/00393541.2015.11518968>
- Malin, H., Liauw, I., & Damon, W. (2017). Purpose and character development in early adolescence. *Journal of Youth Adolescence, 46*, 1200–1215. <http://doi.org/10.1007/s10964-017-0642-3>
- Malin, H., Morton, E., Nadal, A., & Smith, K. A. (2019). Purpose and coping with adversity: A repeated measures, mixed-methods study with young adolescents. *Journal of Adolescence, 76*, 1–11. <http://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.07.015>

- Malin, H., Reilly, T. S., Quinn, B., & Moran, S. (2013). Adolescent purpose development: Exploring empathy, discovering roles, shifting priorities, and creating pathways. *Journal of Research on Adolescence, 24*(1), 186–199. <http://doi.org/10.1111/jora.1205>
- Mariano, J. M., & Vaillant, G. V. (2012). Youth purpose among the “Greatest Generation”. *Journal of Positive Psychology, 7*(4) 281–293. <http://doi.org/10.1080/17439760.2012.686624>
- Mariano, J. M., Going, J., Schrock, K., & Sweeting, K. (2011). Youth purpose and the perception of social supports among African-American girls. *Journal of Youth Studies, 14*(8), 921–937. <http://doi.org/10.1080/13676261.2011.609537>
- Mason, H. D. (2017). Meaning as a coping resource: Experiences of nursing students. *Journal of Psychology in Africa, 27*(1), 74–79. <http://doi.org/10.1080/14330237.2016.1268294>
- Moran, S. (2009). Purpose: Giftedness in intrapersonal intelligence. *High Ability Studies, 20*(2), 143–159. <http://doi.org/10.1080/13598130903358501>
- Moran, S., Bundick, M., Malin, H., & Reilly, T. S. (2012). How supportive of their specific purposes do youth believe their family and friends are? *Journal of Adolescent Research, 28*(3), 348–377. <http://doi.org/10.1177/0743558412457816>
- Nath, V. (2017). Calling orientations of junior doctors and medical interns in India: cultural, occupational and relational perspectives. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 17*(2), 143–163. <http://doi.org/10.1007/s10775-016-9321-2>
- Norton, C. L., Wisner, B. L., Krugh, M., & Penn, A. (2014). Helping youth transition into an alternative residential school setting: Exploring the effects of a wilderness orientation program on youth purpose and identity complexity. *Child and Adolescent Social Work Journal, 31*(5), 475–493. <http://doi.org/10.1007/s10560-014-0331-y>
- Savickas, M. L., Nota, L., Rossier, J., Dauwalder, J. P., Duarte, M. E., Guichard, J., & Van Vianen, A. E. (2009). Life designing: A paradigm for career construction in the 21st century. *Journal of Vocational Behavior, 75*(3), 239–250. <http://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.04.004>
- Sharma, G., & Yukhymenko-Lescroart, M. (2019). Validation of the Revised Sense of Purpose Scale with Emerging Adults. *Journal of Character Education, 15*(2), 39–52.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Sage. <http://doi.org/10.4135/9781452230153.n2>

收稿日期：2019年09月04日

一稿修訂日期：2019年09月06日

二稿修訂日期：2020年02月04日

三稿修訂日期：2020年03月16日

四稿修訂日期：2020年04月17日

接受刊登日期：2020年04月20日

Bulletin of Educational Psychology, 2020, 52(2), 263–286  
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R O.C.

## A study of Taiwanese adolescents' career purpose development process

Yu-Chen Wang	Ching Tseng	Chin-Huai Chen	Ming-Yan Jian	Xian-Yi Lin
Department of Educational Psychology and Counseling National Taiwan Normal University	Center of Counseling, National Chiao Tung University	Tungnan University Resources Room	Psychology and Counseling National Taipei University of Education	Personnel Office National Taiwan Normal University

Career purpose is a feeling of fulfillment and satisfaction emerging from the process during when individuals implement and practice their ideas of future career that may bring meaning and social contributions based on one's unique interests, personal characteristics, abilities, and other meaning (Damon, 2008). A sense of purpose benefits life satisfaction, sense of meaning, hope, and positive emotions of adolescents. Career purpose also fosters positive feelings and feedback that are important sources for the development of self-concept of adolescents. The topic of career purpose is significant to career exploration of the youth as well as to school counseling and guidance practice, yet related studies are insufficient in Taiwan. Hence, the present study examined the impact factors and development of career purpose in Taiwanese adolescents. The study aimed to explore the impact of adolescents' career purpose, the development of their career purpose, and their change experience. The participants in the present study were from the 152 adolescent participants in Wang's study (2018) on the career purpose experience of the youth. The interviews at two points in time were conducted respectively with the ones who had goals for the future with firm plans and began to take action to be the participants for the present study. Thirty-one participants attended the Time-1 interview, and they were 12 boys and 19 girls, comprising 13 seventh graders, 10 eighth graders, and 8 ninth graders. Two years later, 21 participants, 7 boys and 14 girls, attended the Time-2 interview. The other ten participants dropped out the study or were lost after they graduated from junior high school or for personal reasons. Four research questions were addressed in the study: (1) What were the feeling and experience of the adolescents with career purpose? (2) What was the impact factor of the career purpose development for adolescents? (3) What was the change experience of adolescents' career purpose two years later? (4) What was the overall development of career purpose? Qualitative research was carried out through individual semi-structured interviews at two points in time to collect data and the authors designed interview guides for the two interviews based on the study purpose. The interview at Time 2 was held two years after the interview at Time 1. All Time-2 interviews were conducted in school counseling rooms. The participants of 9th graders were contacted via their schools for the intentions and arrangements to attend the interview. For those who had graduated from junior high school, they were contacted via e-mail and phones for further information regarding their updated status. Interviews with the participants of junior high school graduates were conducted in the counseling rooms in their new schools with their schools' permission. The Time-1 and Time-2 interviews were held during the participants' lunch break or school free time in two to three successive weeks; each interview session lasted between 70 to 90 minutes. The data collected from the interviews at two points in time were analyzed with the grounded theory

method (Strauss & Corbin, 1998).

The results of this study reported the following findings: (1) The influences of career purpose on these participants are that they perceive career purpose as a part of life, accompanied with satisfaction, happiness, a sense of achievement, exploration and action, and career goals developing and establishing. (2) The development of career purpose is inducted into establishment factors of career purpose and change factors of career purpose. The former includes external environment factors and self-inner factors. External environment factors refer to the people and growth experience that influence adolescents' career purpose and they are the influences of family, school, and role models. Self-inner factors comprised five elements which are passions and interests that trigger inner motivation; feedback from senses of achievement and meaning that foster further career development; evaluations and confirmation of self and environment; displaying strengths which lead to more confidence and action; and career concerns and thoughts that promote the pursuit and establishment of career purpose. On the other hand, impact factors of career purpose development include reality and growth, accidents and chances, and objections or oppositions from family. (3) Based on the data of 21 participants collected at the Time-2 interview, change experience merged during career purpose developing of two year is inducted into stability and unchanged and re-exploration. A total of nine participants stated their career purpose did not change during these two years. They firmly showed great enthusiasm for their primary career purpose and took vigorous action to pursue their goals. The other 12 participants reported in the Time-2 interview that they dropped their primary goal temporarily. Another steps that they took for their career purpose pursuing could be divided into three types: some re-explored their careers because their pursuit of primary career purpose was hindered; some transformed their careers without core career purpose remaining; and some found more suitable career purpose and changed their goals. (4) The development of career purpose are in five stages—involvement and initiation, action and feedback, concern and evaluation, initial commitment, and firm commitment/multi-development. This study further proposes a dynamic process model of career purpose development. The study concludes that career purpose embedded with varied development stages and impact factors is significant for adolescents during their career development. Under the influences of family, school, individuals, reality and growth and chances, the development of career purpose is an ongoing and non-stop process. The dynamic process model of career purpose development illustrates the whole process individuals go through during their career purpose development. Initially, individuals' interests are generated after the individuals experience and get involved with some event occasionally. The following is the stage of action and feedback consisting of three parts—opportunity activity, action, and positive feedback that are presented in a cycle. The next stage is about concern and evaluation of self and environment. Individuals further evaluate whether they will carry out their career purpose as future goals. After the two-year's development, some participants still stuck to their career purpose steadily and continued to head to their goals which led to a firm commitment. These participants persisted in brushing up on their knowledge and skills, heading to their goals during the process of their career purpose development. Some participants changed their career purpose or career options after confronting disapproval and disagreement from other people. Some other participants experienced a circular process, and experienced all the steps forward, backward, and forward again during the whole career exploration. Throughout the whole dynamic process of career purpose development, individuals may be under the influences of external environmental factors, internal personal factors, and reality and accident factors.

School counselors are suggested to adopt different counseling strategies to assist adolescents in exploring and determining future direction. Moreover, the transition of different stages of adolescents may vary from time to time, the development of career purpose and change experience worth further investigation. A suggestion for a further investigation is to examine senior high school students' career development after they enter college via follow-up studies. Another suggestion is to explore the change experience of college graduates who just enter workplace to look into their career purpose development after graduating from school. Narrative research is an alternative method to probe how relevant events and topics merge from the process of the development of career purpose in adolescents and how these events and topics are generated and prospered into unique narrative experiences of career purpose development.

*Keywords:* career purpose, career development, career development process, adolescents