

成年初顯期生涯轉換自我調節歷程敘事研究

Self-Regulation Process of Career Transition in Emerging Adulthood：A Narrative research

賴 冠 名 林 蔚 芳
臺北市立大學心理與諮商學系

一、研究動機：

成年初顯期意指高中畢業後，尚未進入穩定的成人角色，對於未來生涯發展亦尚未定向的時期。成年初顯期之青年，混雜著對於未來的希望感與對自身不確定，以及對未來的焦慮感，此現象反映於其變動的生涯選擇與轉換之間（Arnett, 2000, 2014；Jensen, Arnett & McKenzie, 2011）。

回顧文獻，有許多關於成年初顯期生涯轉換歷程及影響因素之研究（汪樂慧，2019；張馨方，2018；許晨韋，2014；簡明彥，2020）。然，卻鮮少論及青年於此歷程中認知思考為何？面對眾多影響因子，個人是「如何」受影響，又是如何自我調節？

研究者整理Bandura（1991）自我調節構念以及Schunk與Zimmerman（2012）的自我調節學習理論，發現自我調節歷程可分為預想、表現、觀察、評價以及反思五大階段，欲以此深入理解台灣成年初顯期青年生涯轉換之自我調節歷程（以下簡稱SR）。

二、研究目的：

探討成年初顯期青年生涯轉換經驗中自我調節之歷程，提供成年初顯期青年及相關助人者參考。

三、研究方法：

本研究採用敘事研究的「整體-內容」分析方法，以探究成年初顯期生涯轉換自我調節歷程。受訪者選取標準為大學畢業，未滿二十九歲之青年，且除了學職轉換外，至少經歷一次以上自願性的生涯轉換。符合以上條件的受訪者Y，除學職轉換外，另自願性的經歷四次的生涯轉換，最終決定離開社區規劃專員一職並報考研究所，以增進自身對社會議題相關知能，實踐透過影片與行動將這片土地帶向更好的未來的志業。

四、研究結果：

本研究結果發現，成年初顯期青年自我調節歷程可以區分為觀察、評價以及行動三個階段。其中觀察階段，係指青年對過去經驗、評價結果、自我表現、自我反應、與環境等面向的觀察。評價階段則指青年對於所觀察到的資訊進行評估，而總結出對自身興趣、能力、價值觀等的觀點。爾後並綜合各評價結果而展開行動。

以下以圖1說明受訪者Y決定離職報考研究所的生涯轉換自我調節歷程分析結果。此次生涯轉換歷程中，Y共經歷8次的自我調節歷程，從在意他人評價、反思因應評價、志業的確認、自身能力評估、既有特質評估、自身不足、精進方式與最後綜合評估與行動。

經由綜合討論與分析發現受訪者Y的生涯轉換自我調節歷程具有以下特徵：

1. 個體觀察前一輪自我調節的結果，進而促發下一個自我調節歷程。

圖1中，在Y於SR-2觀察到SR-1「強顏歡笑」的行動時，對自己有一虛假的評價，同時看見展現虛假的自己時，認為自己違背了自身的價值觀；而同樣當Y觀察到SR-1「加班」的行為，而有了「工作意義為何？」的反思。

2. 自我調節歷程中的行動階段可能累積數次的觀察及評價資訊才展現。

大多的自我調節歷程，皆是始於觀察，進而對於其觀察有所評價，而多數自我調節的歷程皆止於此。個體將進行多次自我調節歷程後，將所有評價整合作為資訊，方形成進一步的決策或行動，如圖1在Y決定志業後（SR-3），於SR-4觀察評估自身能力、於SR-5評價自身目前所有特質是實踐志業的長處、爾後於SR-6與SR-7觀察評估自身能力以及精進方法的選擇。在層層推進後，合併SR-2「跳脫枷鎖」的暫時性決策，才有了SR-8離職、考研究所的行動。

3. 對於生涯困境的自我調節歷程可能只形塑生涯調適的策略，也可能成為下一次生涯轉換的影響因子。

在SR-2的評價中，Y感受到委屈，感覺工作耗能，壓力山大，且思考工作意義是什麼之後。一方面形成「跳脫枷鎖」的暫時性決策，而另一方面反思自己並非全然無私與理解界線的重要性後，有了「真誠切割公私」的行為。而此一行為是單純為了調節Y當下的狀況，並沒有成為SR-8的素材。僅有「跳脫枷鎖」的暫時性決策，影響了下一次的生涯轉換。

4.生涯轉換行動的發生，涵蓋過去、現在、未來對於自身與環境的評估，是自我調節歷程層層疊加的結果。

由圖1可見自我調節之複雜，不論知悉與否，過往所形成的評價都會持續的影響我們，然而隨著時間推進，個人累積更多的自我調節歷程之評價，同時在對當下的行為、評價、環境等因素進行觀察而形成新的評價。在這交錯當中，儘管過程中有機會白熱化，但隨著個體採取行動而對自身與環境深入理解，得以逐漸產生自我與生涯認同，逐漸定向生涯，亦逐漸邁向成年期。

五、研究建議：

針對研究結果，對助人工作者提供以下建議：

1.協助案主自我覺察過往自我調節而形成之評價，以及其對於主述之影響，以增進案主自我理解。

2.協助案主知悉自我調節歷程間之交互影響，以釐清與主述相關之評價與暫時性決策。

3.協助釐清上述歷程中，對於自身之觀察與評價，並進一步地釐清個人對於各面向的權重。

4.鼓勵案主主動創造新經驗，以拓展個人對於自身與環境之理解，而有足夠的資訊協助個人邁入行動階段。

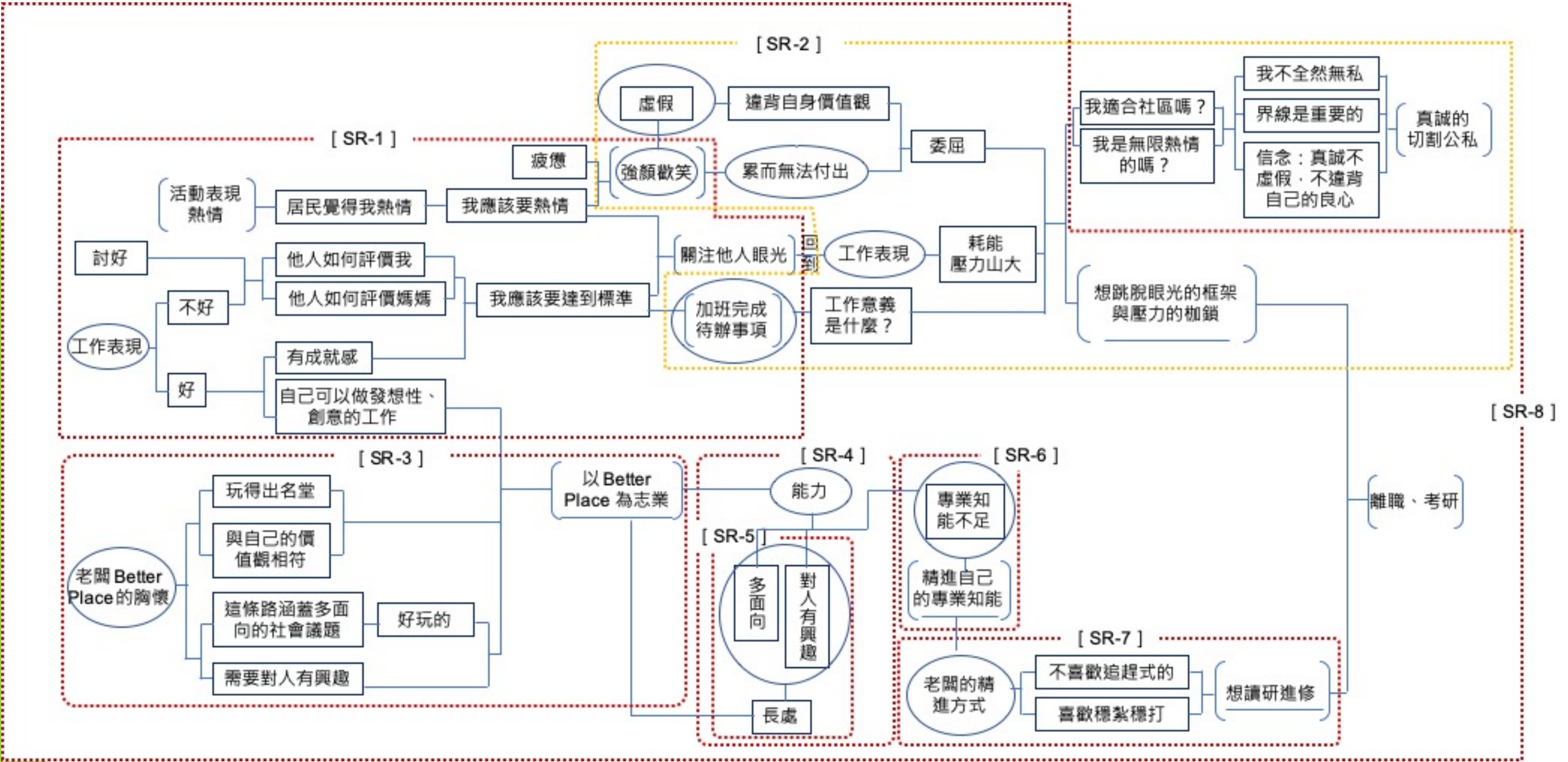


圖1 受訪者Y決定離職報考研究所的生涯轉換自我調節經驗
紅色與黃色虛線標示每一次的自我調節歷程，並編號SR-1到SR-8；橢圓形標示受訪者之觀察；方形標示受訪者之評價；左右中括號標示受訪者之行動；有底線的中括號標示受訪者形成暫時性的決策。