

社會認知生涯理論模式之文獻回顧

林蔚芳（台北市立教育大學心理與諮商學系副教授）

賴協志（國家教育研究院助理研究員）

林秀勤（台北市萬華區西園國小教務主任）

人生是一個動態發展與選擇適應的歷程，生涯發展的結果不僅影響個體的幸福快樂與成就表現，也反應出國家人力資源發展的實質指標。所以，全球各國紛紛投入心力，不遺餘力探究生涯發展的相關因素，並且根據此一研究結果，作為生涯輔導、生涯諮商，乃至生涯教育政策的擬定。因此，探討個體的生涯興趣、生涯選擇與生涯發展的重要性不言而喻（田秀蘭，2003；金樹人，1993；翁令珍，2006；Chui, 2007；Frederiksen, 2009；Hoffman, 2005；Kagume, 2010；Kim, 2009；LaBarge, 2007；Lease, 2003；Lemon, 2010；Lent, Hackett, & Brown, 1999）。

晚近興起的社會認知生涯理論 (social cognitive career theory, SCCT) 源自社會認知理論 (social cognitive theory, SCT)，採用Bandura(1977, 1986)的三方交互影響因果模型 (triadic reciprocal determinism)，將個人、行為與環境間複雜地互相影響概念化，彼此成為相互關聯的決定因素，強調個體的認知會影響其未來的行為，其認知也可能受到環境的影響而有所改變。SCCT植基於整合三個生涯模式，分別為興趣模式、選擇模

式與表現模式，此模型包含個人特質、外在環境因素與外顯行為等變項的互相影響。主要探討的數個特色變項包括自我效能、結果預期、興趣、個人目標與表現成就，藉此引導個人的生涯發展。同時也討論自我效能、結果預期與個人目標等變項與個人變項及環境變項的關聯。

SCCT強調個體的信念有助於形塑與改變職業、學業興趣、選擇與表現的動態過程，可以幫助個體調節他們的生涯行為，促進生涯發展。SCCT立基於SCT，不僅可以用來理解個體的認知變項，預測個體的職業興趣與生涯選擇（田秀蘭，2003；林秀勤，2011），也能理解認知變項對個人工作績效的影響（顏奕仁、周惠文、林裕勛，2010）。據此瞭解，SCCT係以SCT為基礎，逐漸發展而成，SCCT將心理學的理论運用於生涯行為之上，提供一個理解個體生涯發展的社會認知架構，可以促進對於生涯領域整體的理解度與靈活度。因此，本文首先探究SCT的意涵；其次，探析SCCT架構與模式內涵；最後，探討SCCT主要變項之關係，茲分述如下：

壹、社會認知理論的意涵

SCT早期稱為社會學習理論。在1950年代以前，行為主義研究焦點著重於個體的外顯行為，但忽視個體內部認知思考的中介歷程。1960年代開始，Bandura首先經由對客觀行為的研究與對自我調節能力的發現，建立社會學習理論；其次以社會學習理論為基礎，建立解釋人類心理機能的社會認知理論；再以SCT為架構，揭示個體的內部因素，創立自我效能理論（郭本禹、姜飞月，2008）。SCT主張個體的行為具有主動性，會引導個體追求自我目標並監督自己的行為，個體的社會認知對於行為與決策扮演關鍵性的角色（Bandura, 1986; 邱思慈，2005；陳建安，2010）。

Bandura(1977, 1986, 1989, 1999, 2001)認為，個體動力的運作受到社會結構脈絡的影響，他將個體的認知因素植

基於三方交互影響系統之上，主張有關個人因素、行為因素與環境因素三者各自獨立，彼此交互影響，從而決定個體的行為（如圖1）。他強調個體的行為是內在系統與外在環境交互影響的產物，個體的行為可能會受到遺傳、生理、信念、認知、過去經驗、環境等因素的影響，行為是認知因素、觀察學習與自我調節作用的結果，因此，個體具有主動性與自我引導的能力（車文博，1996；高申春，2001；張淇惠，2011；韩力争、傅宏，2009）。由於環境因素、個人內在因素與行為因素的三方交互作用，會產生一種對環境的選擇機制，使得個體有機會選擇自己的生活環境。所以，個體並非只是機械式地對環境刺激作出反應，而是有意識地、主動地根據自己設定的預期標準而調整自己的行為（高申春，2001；郭本禹、姜飞月，2008；張春興，1996）。

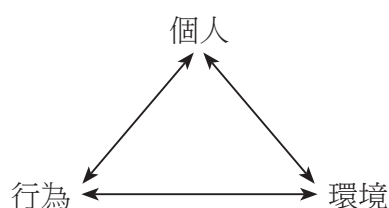


圖1：個人、行為、環境三方交互影響系統圖

資料來源：Social learning theory by Bandura, A., 1977, Retrieved from http://www.southalabama.edu/oll/mobile/theory_workbook/social_learning_theory.htm

綜合上述，SCCT強調個人內在因素、行為因素和環境因素的交互影響，其對個體生涯發展的啟示在於，它看見了個體能量的特色，個體會自我調節、自我組織與自我反思，經由個體對於自己能力的自我反思，以及個體對生活所

追尋的意義，可以擴展自己的能力。所以，個體並非單純只是自己行為的旁觀者；也並非僅是生命境況的產物，而是自己生命境況的建構者。個體擁有一種自省的系統，經由自我調節、自我組織與自我反思，個體是有能量可以促成自

己的生涯目標。

貳、社會認知生涯理論架構與模式內涵

社會認知生涯理論（簡稱SCCT）源自於Bandura的社會認知理論(Bandura, 1977, 1986, 1989)。Lent、Brown與Hackett(1994, 2002)、Lent與Brown(1996)以及Lent等人(1999)，整合Bandura(1977, 1986, 1989, 1997)的社會學習理論、社會認知理論以及相關研究，擴展探討個體對自己能力的預期、興趣、目標的選擇與工作表現之間的關係，稱之為SCCT。茲就其理論架構與模式內涵說明如下：

一、理論架構

SCCT的主要建構有三，分別為自我效能、結果預期與目標選擇。自我效能是指個人對自己是否有能力成功地完成一項任務的信念，較偏重的是能力問

題；結果預期是指個人表現某一特定行為後，認為可能會有什麼結果的個人看法，較著重個人的心像，正面的結果預期可促進個人在某方面的行動，這方面與個人的價值觀念有關；目標的選擇則引導個人更多的日後活動（田秀蘭，2003）。

SCCT主要描繪個人變項、背景脈絡變項與認知變項，對於個體職業興趣的建構、生涯目標的選擇、生涯選擇的行動以及學業和生涯表現成就等的影響，主張個體的行為會受到個人內在認知因素的影響(Lent et al., 1994; Lent & Brown, 1996)。其理論架構如圖2，圖中呈現因果的箭頭朝一個方向流動，但實際上社會認知是交互作用並且持續的歷程。

SCCT除了自我效能、結果預期、興趣之外，尚包含選擇目標、選擇行動、表現領域與成就、個人變項因素、

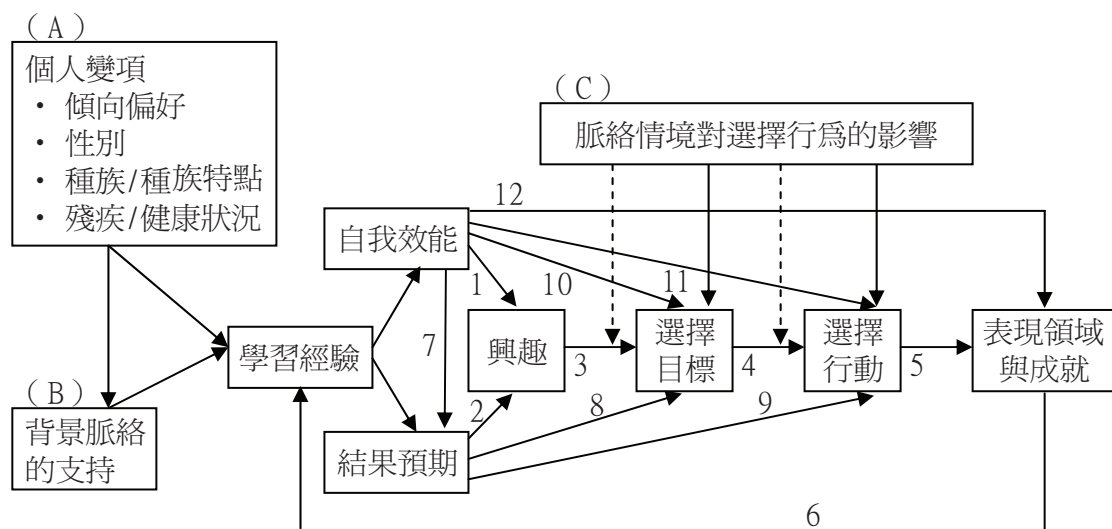


圖2：社會認知生涯理論模式圖

資料來源：Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unified social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45, 93.

背景脈絡因素，以及最接近選擇行為的脈絡影響因素。個人因素（圖2方格A）係指生物學的特徵，諸如性別或種族，乃是社會所建構的意義，內化和表現出不同社會化的歷程(Lent et al., 1999)，例如，社會上認為男生比女生更適合數學和科學的生涯類型。

背景脈絡因素（圖2方格B）是指環境的阻礙與支持，例如，家庭的結構或父母的支持，影響了個體的學習經驗，經由生涯相關效能與結果預期的發展，進而影響個體追求某個領域的生涯。

最接近選擇行為的脈絡影響因素（圖2方格C），稱之為「情境支持與阻礙」（Lent, Hackett, & Brown, 2000）。例如：國家政策、社會變遷、科技發展或金融海嘯等。

二、模式內涵

SCCT是由興趣發展模式、生涯選擇模式與表現模式等三個重要的互動模式所構成，主要探討個體生涯興趣的發展、生涯選擇與行動、生涯成就表現，以及影響此三大歷程的發生與驗證，形塑成一個有助於瞭解個體生涯行為的參考架構(Lent & Brown, 1996; Lent et al., 1999)，茲分述如下：

(一)興趣發展模式(model of interest development)

興趣發展模式包含自我效能、結果預期與興趣等變項，係指個體受到自覺能勝任與能成功的活動所吸引，興趣會直接影響個體選擇職業目標，進而與其所選擇的行動以及表現成就有所關聯(Lent et al., 1994; Lent & Brown, 1996)。在興趣發展模式中，自我效能與結果預

期對於生涯興趣的形成具有重要的影響，當個體認為自己有能力完成某項任務時，或當個體預期他的表現將產生有價值的結果時，個體對某一個活動的興趣即能持續(Lent, Larkin, & Brown, 1989)；反之，當個體不斷地懷疑自己的效能，或是持有負面的結果預期時，個體可能會對此類活動產生厭惡，也可能避開此類活動，很難發展出興趣(Lent & Brown, 1996)。

(二)生涯選擇模式(model of career choice)

生涯選擇模式包含自我效能、結果預期、興趣與選擇等變項，係指個體確立目標、採取行動以達成目標、決定未來生涯行為方向以獲得表現水準(Lent et al., 1994)。在生涯選擇模式中，自我效能與結果預期皆被視為是共同促進生涯相關興趣的因素，興趣可以促進選擇目標的協調。此外，生涯選擇除了受到興趣的影響之外，生涯選擇也很可能直接受到自我效能與結果預期的影響(Lent & Brown, 1996)。個體會有興趣去追求某個特定的生涯目標，而此生涯目標依序也激發了特定的行動以實踐個人的目標，行動會伴隨著特定的表現經驗，其中包括成功與失敗的經驗，這些經驗可能促使個體改變自我效能與結果預期，進而導致生涯目標的改變(Lent & Brown, 1996; Lent et al., 1999)。

(三)表現模式(model of performance)

表現模式包含自我效能、結果預期、興趣、選擇目標、選擇行動與表現成就等變項。表現模式假設「表現」主要是受到能力、自我效能、結果預期與表現目標的影響，表現目標主要是指在

某個領域胸懷大志以達到成就的程度(Lent & Brown, 1996)，只要個體擁有在某一個領域內所要求的最基本程度的技能，正面的自我效能信念就能培養他在特定表現領域的成就，表現經驗是持續的，它提供充足的機會讓個體去修正自我效能與結果預期，並且依序對個體的興趣與目標也提供了修正的機會(Lent et al., 1999)。另外，在表現成就與後續的行為之間有回饋循環，在此動態循環中，優勢熟練的經驗可以提昇能力的發展，依序提昇了自我效能與結果預期(Lent et al., 1994; Lent & Brown, 1996)。

綜合上述，SCCT模式包含興趣發展模式、生涯選擇模式與表現模式，主要探討個人變項因素、背景脈絡因素，以及最接近選擇行為的脈絡影響因素對於個體生涯相關行為的影響，尤其著重探討生涯自我效能、結果預期等認知因素與經驗因素的影響力，後面階段模式所需考慮的因素，皆包含前一個階段的因素，在個體的生命歷程中是循環互動並且互相影響。

依據SCCT理論及相關研究顯示，自我效能與興趣有著緊密的關連性（于泳紅，2010；田秀蘭，2003；徐燁，2008；Breeding, 2008; Koumoundourou, 2004; LaBarge, 2007; Lent et al., 2002; Ozyurek, 2005; Quimby & DeSantis, 2006）；自我效能、結果預期、興趣與生涯選擇具有正向的結構關係（田秀蘭，2003；林秀勤，2011；徐燁，2008；Evans & Diekman, 2009; Fouad, Smith, & Zao, 2007; Lent et al., 2002; Lent et al., 2008; Morton, 2010）。因此，SCCT模式不僅適用於國外的研究樣

本，也適用於理解國內學生的生涯相關行為。

參、社會認知生涯理論模式 主要變項之關係

本文主要討論自我效能、結果預期、興趣、生涯選擇與表現成就等變項之間的關係（圖2路徑1、路徑2、路徑3、路徑4、路徑5、路徑7、路徑8、路徑9、路徑10、路徑11、路徑12），茲就其關係說明如下：

一、自我效能與興趣的關係

個體興趣的產生是起源於有效能的感覺，以及能夠有效地掌控活動，當個體覺得自己能夠勝任，而且能夠自己做決定時，就會產生興趣(Bandura, 1986)。自我效能是影響興趣發展的關鍵因素之一，個體如果認為自己不能把某件事情做好，也就是自我效能低落時，會導致興趣的低落；反之，當個體擁有較高的自我效能，相信自己可以成功完成任務時，則會促使他興趣的提升(Bandura, 1986; Lent et al., 2000)。

在SCCT中，主張自我效能會直接影響個體興趣的發展，強調自我效能可以幫助個體組織自己的才能，自我效能若是樂觀的，只要經過評價，發現能夠與自己的能力相當，就可以促進興趣的發展(Lent & Brown, 1996)。因此，當個體在各種活動中開始發展對自我效能的想法時，也就伴隨著興趣的發展。強烈的生涯自我效能可以強化興趣，自我效能與興趣結合更能預測個體的職業行為（刘凤，2009）。

二、結果預期與興趣的關係

結果預期是對於執行某項行為的預期信念，它來自各種直接的、替代的學習經驗或熟悉的經驗，經由學習與回饋，個體對於自己的表現結果會有某些預期(Bandura, 1986)。結果預期是形塑興趣的重要變項之一，它會直接影響興趣的發展，個體若預期自己做這件事情會得到負面的結果，就會造成對該事情的興趣低落，也就是失敗或負面的結果預期會直接導致興趣的低落(Bandura, 1986; Dickinson, 2007; Lent et al., 2000; Sherri, Jason, & Richard, 2004)。此外，成功的表現會增強正面的結果預期，可以提升未來參與活動的興趣；而失敗的經驗則會產生負面的結果預期，降低個體參與的興趣(Lent & Brown, 1996)。

三、興趣與生涯選擇的關係

興趣與生涯選擇之間具有正向的直接關係(于泳紅, 2010; 徐燁, 2008; Dickinson, 2007; Evans & Diekman, 2009; Lent & Brown, 1996, 2002; Lent, Lopez, Lopez, & Sheu, 2008; Long, 2002)。興趣是個人差異的確認，也是人格表達的一種方式，從選擇職業的過程可以反應出個體的人格特質(Holland, 1985)。職業興

趣是生涯選擇與生涯適應的基本層面，可以為生涯選擇提供有效的訊息(陈桂川, 2007)。

此外，興趣會影響個體參與活動的意願，也影響和這些活動有關的目標，當個體對某項活動失去了興趣，他就傾向不再去學習該類活動，並且改為選擇其他的目標(Bandura, 1986; Lent et al., 2000)。興趣在個體的生涯選擇中始終扮演著重要的角色，它會直接影響個體的生涯選擇，引領個體選擇適合自己的生涯目標(Fouad et al., 2007; Lent et al., 2002)。

四、自我效能與結果預期的關係

自我效能係指個體對於自己能否完成某一特定行為的能力知覺，那是對於自己能力與行為的判斷；結果預期係指個體對於從事某一特定行為會導致某種結果的預期，是對於自己行為與結果的判斷，個體效能的判斷與反應結果的預期二者不相同，二者反映的是自我調節機制的不同面向(Bandura, 1977)，如圖3所示。

自我效能與結果預期之間有正相關，自我效能是個體對於自己可以完成一件事情的信念，它對於行為結果具有

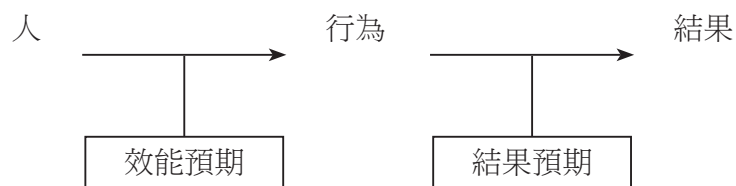


圖3：效能預期與結果預期的區別圖

資料來源："Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change" by Bandura, A., 1977, *Psychological Review*, 84(2), 79.

關鍵的決定作用(Bandura, 1977, 1986)。個體會排除某些可能的職業，乃是由於他的自我效能或結果預期有限制，當個體過於低估自我效能時，「結果」就可能產生問題(Bandura, 1977, 1986)。另外，當個體對於某種職業知覺到較大阻礙時，個體較不可能去追求該領域的生涯發展。因此修正不完美的自我效能與結果預期，可以幫助個體獲得成功經驗，並開啟職業生涯的新視野(Figaro, Elasy, BeLue, Speroff, & Dittus, 2009; Lent et al., 2002)。

五、結果預期與生涯選擇的關係

結果預期會直接影響個體選擇目標，也對活動的選擇有直接的影響（圖2路徑9）(Lent et al., 2000; Mathers, 2005)。當個體預期他的表現將會產生有價值的結果時，他會傾向選擇從事該活動；而當個體持有負面的結果預期時，則可能會避開此類活動(Bandura, 1986)。此外，當個體考慮他未來可能選擇的生涯時，會受到他對於某些職業成功預期的影響(Betz & Hackett, 1981)。

六、自我效能與生涯選擇的關係

個體對於自我效能的判斷與可能的生涯選擇之間的關聯，非常緊密，自我效能會直接影響個體選擇目標與選擇行動（許淑穗，1998；徐燁，2008；簡君倫、連廷嘉，2009；Bandura, 1986; Betz, 2004; Lent et al., 2000; Taylor & Betz, 1983）。自我效能對生涯選擇的影響，主要呈現在預測性、廣泛性與主動性三方面。在預測性方面，自我效能可以有效預測個體的生涯選擇，例如，積極的

學業效能信念可以提高教育預期，而促使學業成功（許淑穗、張德榮，1998；Bandura, 1997; Lent et al., 2008）。

在廣泛性方面，自我效能高者，會以正向積極的態度來解決所面臨的困難，克服困難的容忍度較高，選擇的範圍更為廣泛；反之，自我效能低者，會懷疑自己是否有能力勝任，而迴避自己認為沒有能力從事的職業，容易窄化生涯選擇的範圍（楊錦登，2007；劉夙，2009；Bandura, 1989）。另外，在主動性方面，自我效能也會影響個體職業選擇行為的主動性，自我效能較高者，會主動願意花較多的努力，越能夠堅持去克服生涯阻礙（簡文英，2001；邵國平、王水珍，2007）。

七、自我效能、結果預期與興趣的關係

自我效能會影響個體的學業動機、學業預期以及理性追求興趣的程度(Bandura, 1995, 1997; Gushue, 2006)。自我效能與結果預期對於興趣的形成具有重要的影響，二者皆會影響個體特別喜歡，或特別不喜歡某些工作型態，進一步可能影響個體興趣的發展(Lent & Brown, 1996; Lent et al., 2002)。當個體相信自己在某方面可以有傑出的表現，則他會強烈期望自己未來能夠表現得很好，如果他有多次成功的機會，則他的興趣就能茁壯(Lent et al., 1999)。

自我效能與結果預期是共同促進興趣的因素，自我效能與結果預期的改變，將影響興趣的發展(Lent et al., 2002; Long, 2002)。當個體認為自己有能力完成某項任務時，或當個體預期他的表現

將產生有價值的結果時，個體對某一個活動的興趣即能持續發展；反之，當個體對於某一個活動不斷地懷疑自己的效能時，或對於某一個活動持有負面的結果預期時，個體可能會對此類活動產生厭惡，也可能避開此類活動，很難發展出興趣(Collins, 2008; Bandura, 1986, 2001; Lent et al., 2000)。

八、自我效能、結果預期與生涯選擇的關係

自我效能、結果預期與生涯選擇具有直接的關聯(Lent & Brown, 1996; Long, 2002)。自我效能與結果預期皆屬於認知性的概念，是個體所擁有的自我參照思維，二者都是影響生涯選擇的重要因素，當個體做生涯選擇時，會受到這兩個認知性概念的影響(Bandura, 1986; Lent et al., 1994)。

個體會傾向選擇對自己能力有信心，並且抱持正面結果預期的工作取向；而對自己能力信心的不足，以及負面的結果預期都可能促使個體改變所要選擇的目標。Betz和Hackett(1981)指出，當個體考慮他未來可能選擇的生涯時，會受到性別以及他對某些職業成功預期的影響，女性對於選擇在女性工作領域的成功，有較高的自我效能；而男性在考慮男性工作領域時，有較高的自我效能。

九、自我效能、興趣與生涯選擇的關係

自我效能對興趣與生涯選擇的影響，是一種長期的影響作用，興趣的產生乃是起因於效能的感覺，以及能有效

地掌控活動，經由自動調節動機的引導，影響個體有興趣的生涯，以及未來可能追尋的工作目標(Bandura, 1986; Chui, 2007; Curry, 2010; Holland, 1985)。

自我效能會影響個體的職業興趣與職業選擇等職業相關行為，個體會傾向於選擇自己認為能夠加以有效應對的活動方式或環境，而避開他無法控制的活動方式或環境，個體選定的環境與活動皆會構成他三方交互影響系統內的互動因素，因而能夠發展他的某些技能，並培養他的興趣（高申春，2001；劉夙，2009）。

十、結果預期、興趣與生涯選擇的關係

在SCCT中，主張結果預期、興趣與生涯選擇之間具有密切的關聯。結果預期會直接影響個體選擇目標（圖2路徑8）與選擇行動（路徑9），結果預期也可透過興趣而間接地影響目標（由路徑2到路徑3）(Bandura, 1986; Evans & Diekman, 2009; Lent et al., 2000)。當個體預期活動的結果將不會成功，他們就會失去興趣，而個體的興趣會直接影響他參與活動的意願，進而影響選擇和這些活動有關的目標；反之，個體若預期自己在某方面可以獲得好的結果，他會強烈期望自己在該方面能夠表現得很好，則他在該方面的興趣會逐漸茁壯，而當個體對某類活動有了興趣，他會傾向選擇學習該類活動(Lent et al., 2000)。易言之，個體會傾向於選擇自己有正面預期並且具有興趣的工作取向，而會避開自己預期會有負面結果並且不感興趣的工作取向(Lent et al., 1999)。

十一、自我效能、結果預期、興趣、生涯選擇與表現成就的關係

自我效能、結果預期、興趣與生涯選擇之間有直接的關聯（林秀勤，2011；Evans & Diekman, 2009; Lent et al., 2002; Long, 2002）。自我效能與結果預期在培養學生學業興趣、生涯興趣，觀察職業選擇，以及表現成就上皆是核心重點，其重要涵意在於個體可能因為環境因素，使得他們對於特定自我效能的建立，暴露於偏頗之中；或由於個體得到不正確的自我效能和結果預期，而導致其生涯發展的可能性會在早期階段即被壓縮(Lent et al., 1999; Lent & Brown, 1996)。

一般而言，個體會把「我很擅長這件事情」與「我做這件事情的時候，我也同時享受了它」做連結，這些對於自己能力的感覺，以及對於未來報酬的預期，它們會刺激個體持續投入，進而培養出興趣，並傾向選擇自己感興趣的工作(Lent et al., 1999)。而另一方面，低落的自我效能以及負面的結果信念，則會引發個體的反感，以及對特定活動的迴避，促使個體將它排除在生涯選擇的範圍之外(Lent & Brown, 1996; Lent et al., 1999)。

當個體懷疑自己的能力時，會容易預期活動的結果將不會成功，導致對該活動失去興趣，因而避免挑戰自己的能力，很可能會因此輕易放棄所選擇的目標或降低目標；而當個體過於高估自我效能時，則容易預期將會產生有價值的結果，很可能促使個體更大膽地嘗試一

些他們所不能準備的任務，增加了失敗與沮喪的可能性(Lent & Brown, 1996)。在SCCT中，主張自我效能與結果預期會共同影響個體興趣的發展，進而影響生涯選擇；同時強調自我效能可以經由結果預期與興趣的同時中介作用，進而影響生涯選擇(Lent & Brown, 1996; Lent et al., 2002; Long, 2002)。此外，個人覺知的自我效能越高，其個人的績效表現也越好，因其較願意對工作投入心力（顏奕仁、周惠文、林裕勛，2010）。

綜合上述，SCCT聚焦於六個發展相連的主題，包括：正面且實際的自我效能與結果預期的獲得、學業與生涯興趣的發展、建立興趣與職業相關目標兩者之間的連結、將目標轉化為行動、對社會支持和阻礙的協調、學業與工作技能的發展及表現相關問題的矯正等；這些主題皆會影響個體的生涯發展。SCCT將生涯發展視為逐漸顯露的動態歷程，強調認知因素是影響生涯發展的關鍵，主張個人目標是生涯發展的重要引導。

對於個體的生涯發展而言，SCCT提供連貫性與綜合性的觀點，以全面的、綜合的、動態的、整合的、承認人類獨特性的有利觀點來解釋個體的生涯行為，其理論視角貫穿整個學習歷程，尊重個體的主體性，開啟個體的主動性與調適力，使其朝向有利於自己人生理想實現的方向發展，是一個具有啟發性的生涯理論模式。理解及應用SCCT，可以看到生涯的特性與能力的發展，不僅能協助個體獲得正向實際的自我效能與結果預期，鼓勵個體做生涯探索並發展生涯興趣。進一步，更有助於引導個體建構生涯興趣與生涯目標之間的連結，

順利做好就學銜接到就業的準備，激勵個體尋求社會支持並克服生涯阻礙，以追求自己的生涯選擇。

參考文獻

- 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。
- 車文博（1996）。**西方心理學史**。臺北：東華。
- 邱思慈（2005）。社會認知論在健康行為上之應用發展。**國立體育學院論叢**，15（2），91-100。
- 林秀勤（2011）。理工學系大學生生涯選擇模式之研究。臺北市立教育大學教育學系博士論文，未出版，臺北。
- 金樹人（1993）。我國大學生職業興趣結構分析。**國立台灣師範大學教育心理與輔導學系諮商與輔導學報**，1，37-55。
- 徐燁（2008）。職業興趣對理科大學生職業生涯發展的中介效應。**中國臨床心理學雜誌**，5，540-543。
- 翁令珍（2006）。社會認知生涯選擇模式在生涯諮商中的運用。**輔導季刊**，42（3），21-29。
- 高申春（2001）。**人性輝煌之路—班度拉的社會學習理論**。臺北：貓頭鷹。
- 陳建安（2010）。社會認知評價與犯罪經驗之關係：一項針對不同犯罪類型之比較研究。**中華心理學刊**，52（3），287-308。
- 張春興（1996）。**教育心理學**。臺北：東華。
- 張淇惠（2011）。以社會認知理論觀點探討社會資本、組織氣候及組織承諾對知識分享行為之影響。國立成功大學國際企業所碩士論文，未出版，臺南。
- 許淑穗（1998）。生涯自我效能、個人變項、與環境因素對大學生生涯選擇的影響—生涯選擇之路徑分析。國立彰化師範大學諮商與輔導學系博士論文，未出版，彰化。
- 許淑穗、張德榮（1998）。生涯自我效能及其相關因素對大學生生涯選擇之路徑分析。**長榮學報**，3（1），117-137。
- 楊錦登（2007）。生涯自我效能之探討。**諮商與輔導**，264，44-48。
- 簡文英（2001）。生涯發展中的性別議題—女性生涯選擇中之社會設限與自我設現。**中等教育**，52（5），54-73。
- 簡君倫、連廷嘉（2009）。大學生性格類型、生涯自我效能與生涯決定之相關研究。**國立高雄師範大學輔導與諮商研究所諮商與輔導學報**，21，39-69。
- 顏奕仁、周惠文、林裕勛（2010）。個人工作績效之探討—整合任務科技適配模式與社會認知理論。**中原企管評論**，8，185-207。
- 于泳红（2010）。大学生的职业生涯选择—职业生涯选择影响因素的路径分析。**宁波大学学报**，32（5），90-93。
- 刘凤（2009）。职业自我效能理论与大学生就业生。**青海师范大学学报**，132，153-156。

- 邵国平、王水珍 (2007)。择业期间贫困大学生生涯自我效能、焦虑的变化—浙江师范大学贫困生的调查研究。《浙江师范大学学报》，32 (1)，93-97。
- 陈桂川 (2007)。兴趣与职业生生涯的关系。《中国科教创新导刊》，10，91。
- 郭本禹、姜飞月 (2008)。自我效能理论及其应用。上海：上海教育。
- 韩力争、傅宏 (2009)。大学生职业自我效能感量表的建构。《南京师大学报》，1，113-118。
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. *Annals of child development*, 6, 1-60.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. NY: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*, 2, 21-41.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Retrieved from http://www.southalabama.edu/oll/mobile/theory_workbook/social_learning_theory.htm
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. NY: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Betz, N. E. (2004). Contributions of self-efficacy theory to career counseling: A Personal Perspective. *The Career Development Quarterly*, 52(4), 340-353.
- Betz, N. E., & Hackett, G. (1981). The relationship of career-related self-efficacy expectations to perceived career options college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 399-410.
- Breeding, R. (2008). Empowerment as a function of contextual self-understanding: The effect of work interest profiling on career decision self-efficacy and work locus of control. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 51(2), 96-106.
- Chui, Y. H. (2007). *Career decision making self-efficacy and outcome expectations in secondary student school-to-work transition* (Unpublished doctoral dissertation), The Chinese University of Hong Kong.
- Collins, K. W. (2008). *Perceived career barriers, career outcome expectations, and spirituality among African American women and men* (Unpublished doctoral dissertation). Memphis State University.
- Curry, K. S. (2010). *Undergraduate female science-related career choices: A phenomenological study* (Unpublished master dissertation). University of Phoenix, Phoenix.
- Dickinson, J. (2007). *An examination of the applicability of social cognitive career theory for African American college*

- students* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Akron, United States, Ohio.
- Evans, C. D., & Diekman, A. B. (2009). On motivated role selection: Gender beliefs, distant goals, and career interest. *Psychology of Women Quarterly, 33*, 235-249.
- Figaro, M. K., Elasy, T., BeLue, R., Speroff, T., & Dittus, R. (2009). Exploring socioeconomic variations in diabetes control strategies: Impact of outcome expectations. *Journal of the National Medical Association, 101*(1), 18-23.
- Fouad, N. A., Smith, P. L., & Zao, K. E. (2007). Across academic domains: Extensions of the social-cognitive career model. *Journal of Counseling Psychology, 49*(2), 164-171.
- Frederiksen, P. B. (2009). *Perfectionism and career indecision among undecided college students* (Unpublished doctoral dissertation). Purdue University, West Lafayette..
- Gushue, G. V. (2006). The relationship of ethnic identity, career decision-making self-efficacy and outcome expectations among Latino/a high school students. *Journal of Vocational Behavior, 68* (1), 85-95. doi:10.1016/j.jvb.2005.03.002
- Hoffman, E. A. (2005). *Relationships between personality characteristics and nontraditional career choices of women in northwestern Minnesota based on Holland's hexagon model* (Unpublished doctoral dissertation). Capella University.
- Holland, J. L. (1985). *Marking vocational choices: A theory of vocational personalities and work environment*. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.
- Kagume, D. W. (2010). *A multiple case study of social cognitive influences on career choice in science, mathematics and technology among Kenyan women* (Unpublished doctoral dissertation). Oregon State University, Corvallis.
- Kim, M. (2009). *The relationship between thinking style differences and career choice for high-achieving high school students* (Unpublished master dissertation). The College of William and Mary, Williamsburg.
- Koumoundourou, G. (2004). The reliability and validity of the Greek version of the Task-Specific Occupational Self-Efficacy Scale. *British Journal of Guidance & Counselling, 32*(1), 75-92.
- LaBarge, D. C. (2007). *Nontraditional career interests: An examination of gender, personality, and self-efficacy as possible predictors* (Unpublished M.A dissertation). Southern Illinois University at Carbondale, United States-Illinois.
- Lease, S. H. (2003). Testing a Model of Men's Nontraditional Occupational Choices. *Career Development Quarterly, 51*(3), 244-58.
- Lemon, R. L. (2010). *African-American women's experiences of racist and*

- sexist events and their relation to the career choice process* (Unpublished doctoral dissertation). The University of Akron, Akron.
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (1996). Social cognitive approach to career development: An overview. *The Career Development Quarterly, 44*(4), 310-321.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unified social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior, 45*, 79-122.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2002). Social cognitive career theory. In D. Brown & Associates (Eds), *Career choice and development*, (4th ed.), 255-312. San Francisco: Jossey-Bass.
- Lent, R. W., Hackett, G., & Brown, S. D. (2000). Contextual supports and barriers to career choice : A social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 36-49.
- Lent, R. W., Hackett, G., & Brown, S. D. (1999). A social cognitive view of school-to-work transition. *The Career Development Quarterly, 48*, 297-304.
- Lent, R. W., Larkin, K C., & Brown, S. D. (1989). Relation of self-efficacy to inventoried vocational interests. *Journal of Vocational Behavior, 34*, 279-288.
- Lent, R. W., Lopez, A. M., Lopez, F.G., & Sheu H.-B. (2008). Social cognitive career theory and the prediction of interests and choice goals in the computing disciplines. *Journal of Vocational Behavior, 73*(1), 52-62. doi:10.1016/j.jvb.2008.01.002
- Long, K. L. (2002). *The relationship of educational choice to self-efficacy, outcome expectations, vocational identity, and career goals among high school students* (Unpublished doctoral dissertation). The Florida State University.
- Mathers, J. F. (2005). *An exploratory investigation of the interrelationships of experiential learning, outcome expectations, self-efficacy, and goals in clinical practical students* (Unpublished doctoral dissertation). Purdue University, United States Indiana.
- Morton, N. (2010). *Understanding healthcare professional involvement in patient internet use* (Unpublished doctoral dissertation). Florida Atlantic University, Boca Raton.
- Ozyurek, R. (2005). Informative sources of math-related self-efficacy expectations and their relationship with math-related self-efficacy, interest, and preference. *International Journal of Psychology, 40*(3), 145-156.
- Quimby, J. L., & DeSantis, A. M. (2006). The influence of role models on women's career choice. *The Career Development Quarterly, 54*, (4), 297-306.

Sherri, L. T., Jason, C. S., & Richard, T. L. (2004). Family factors associated with sixth-grade adolescents' math and science career interests. *The Career Development Quarterly*, 53(1), 41-52.

Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22, 63-81.