

體育系大學生生涯自我效能與生涯阻礙因素之初探

高維廷¹、鄭志富¹

¹ 國立臺灣師範大學體育學系

摘要

緒論：大學生正處於生涯發展的關鍵時期，每一個決定對後續的生涯造成重大的影響。生涯自我效能可以反應出體育系大學生對於生涯抉擇點上做出成功決定的自信程度，且生涯阻礙與生涯自我效能，存在高度影響，若面臨一些生涯阻礙因素，會降低生涯自我效能。**方法：**本研究採文獻分析法，收集 2000 年到 2017 年有關體育系大學生生涯自我效能與生涯阻礙相關研究。**結果：**體育系大學生的生涯自我效能對生涯發展、生涯決定、職業興趣、社會支持、結果預期具有正向影響力，整體結果與社會認知生涯理論相符。在生涯阻礙方面不同背景變項所知覺到的生涯阻礙有所不同，而有效的提升學生生涯自我效能，能夠降低生涯阻礙。**結論：**生涯自我效能與生涯阻礙因素相互影響，若生涯自我效能低者，則會感到比較多的生涯阻礙，而自我效能高者，會以正向積極的態度來解決所面臨的困境。建議心理諮商師、學校輔導師資及相關單位可以針對生涯阻礙給予協助，提昇學生生涯自我效能，訂定可行目標。

關鍵詞：生涯自我效能、生涯阻礙、體育系大學生

通訊作者：高維廷

通訊地址：106 臺北市和平東路一段 162 號

E-mail：casey12033@yahoo.com.tw

壹、緒論

近年來我國大學數量與大學畢業生人數不斷攀升，內政部 (2017) 公佈最新統計，截至去年我國大學以上學歷者共計 867 萬人，其中 506 萬人擁有大學學歷，361 萬人擁有碩博士生。但近六年來，大學生的失業率高達 6% 左右，比高中畢業失業率還來的高 (勞動部，2017)。現今，大學文憑不再是就業的保證，越來越多大學生只是為了一張文憑而唸大學，對其畢業後的生涯常感到憂慮。從生涯發展的角度來看此事，「大學時期」正處於生涯發展的關鍵時期，是生涯發展中銜接學生與就業間的重要轉銜階段，每一個決定都會對後續的生涯發展造成重要影響 (黃之盈、丁原郁，2011)。

師資培育法於 1994 年公佈實施後，師資從單一的師範校院走向多元開放發展，許多學校也增開體育相關科系，紛紛開放教育學程，造成現今教職競爭激烈。許多體育系紛紛轉型，不只培育體育師資，另外也多方培養體育各領域的相關專業人才，並規劃開設相關課程，增進學生多元適性發展。當前，教師職缺日趨減少，在一缺難求的情況下，體育學系畢業後從事體育教職的比例與意願越來越低，同時運動休閒產業崛起，各種運動健身俱樂部如雨後春筍般快速成立，除了擔任運動指導員與健身教練之外，也有與體育相關活動企劃、行銷管理或公關等運動領域相關工作機會。

體育系學生來源較多元，包含繁星、考試分發、申請入學、保送甄審、甄試、獨招等等，其中保送甄審、甄試、獨招之學生，過去大多是運動選手，到大學還是有持續參與運動訓練，因此，體育系大學生有一部分是屬於學生運動員 (楊珮琳、林靜萍，2009)。運動員多以擔任教練或從事體育教職為生涯目標，多數無培養第二專長，且認為自己除了運動，不知道未來還能從事什麼，在生涯探索上感到無力，但目前國內體育教師已面臨飽和的狀態，使運動選手需往不同領域發展，無論在相關或非相關行業中就業都顯為艱難 (李欣靜，2006)。過去體育系學生大多都集中在教職，所以學校課程設計還是偏向於培育體育教師為主，但受到少子化的影響，造成缺額減少，導致教師甄試競爭激烈，體育系大學生必須另尋其他出路，並額外充實其他職業的知能。體育系大學生為我國推動體育發展的重要人力資源，培育無數優秀的老師、教練與國手，為國家爭光。但他們認為在學校所學的並不容易在社會上找到工作，且對未來就業市場抱持較不樂觀的態度 (洪煌佳、李嘉文，2013)。由上述可知，我國體育系大學生將面臨市場大環境的改變，由單一轉向多元發展，但大多體育系學生對於他們的未來生涯發展感到擔憂。

生涯自我效能為一個人在生涯發展過程中，對自己能夠完成一項任務的看法、信念、期望及將來是否成功達成預設目標的自信程度。由社會認知理論觀點來看，生涯發展會受到自我效能之影響。在生涯發展過程中，自我效能會影響個體在決定過程中的態度與行為，當個體面對生涯議題時，對自己的能力具有高度信心時，就愈能排除生涯中所面臨的阻礙，最終獲得成功。高自我效能者在面對生涯抉擇時，不安感會降低，生涯表現

會相對就會有較佳的表現 (關永馨, 2012; Hackett & Betz, 1981)。詹俊成 (2013) 研究指出, 對於擬定生涯計畫與問題解決能力等之自信心, 將能大幅降低對其生涯發展不安之感受。因此, 可得知自我效能對於生涯發展有著大的重要性。

生涯阻礙概念指在生涯發展歷程中, 個體所遭遇的內在衝突與外在挫折。生涯阻礙因素往往是造成生涯發展不順的主要原因, 若能夠探究並且解決生涯阻礙, 將有助於釐清職業選擇過程未定向之原因 (田秀蘭, 2003; 袁志晃, 2002)。從國內體育系大學生生涯發展狀況來看, 體育系大學生在遇到生涯阻礙時, 加上環境週邊支持度不夠, 勢必對於潛能發展及國家人才培育造成影響。因此, 本研究欲探討瞭解體育系大學生生涯自我效能與生涯阻礙因素之間關聯性, 實為體育系大學生生涯輔導推廣之重要環節。

推展體育乃為我國重要政策之一, 大學體育科系學生為我國未來推動體育發展的棟樑與重要人力資源, 因此本研究想探討體育系大學生生涯自我效能以及生涯阻礙因素, 從中找出主要的生涯阻礙因素, 並做適當之輔導, 盼有助於提升大學生生涯自我效能及降低生涯阻礙發生。

貳、生涯自我效能

生涯自我效能之概念, 由 Bandura 的社會學習理論而來, 強調個人、環境、行為三者間之交互影響, 人的行為會受到環境的影響, 而人的環境認知會影響到行為, 人的行為反過來也會影響環境, 三者是密不可分相互影響的。自我效能在這情境中, 使個人可以知覺到自己的表現, 也是個人對自己行為的自我評價。自我效能高者對事情全力以赴、堅持到底 (黃德祥, 2008)。生涯自我效能是個體對自己本生生涯能力的自我評估, 而個體會經由自我評估而察覺到自身的自我效能, 評估的重點包含生涯相關議題、行為決定還有適應, 其意味著個體對於自身生涯相關行為的信心程度 (Hackett & Betz, 1981)。

詹俊成 (2013) 認為自我效能是在生涯發展過程中, 對自己未來是否成功達成生涯目標的信心程度, 其中包含自我了解評估、問題解決能力、未來計畫擬定、蒐集職業資料與目標選擇決定等構面。

一、影響自我效能的原因: Bandura (1986) 認為自我效能是個人對於是否能夠達成賦予的特定任務的能力和信念。

- (一) 成就表現 (performance accomplishment): 是指個人過去的成功經驗, 個人過去的成功經驗愈多, 自我效能愈高。反之, 過多失敗經驗則會削弱個人自我效能。
- (二) 替代經驗 (vicarious experience): 藉由觀察別人的行為及結果來評估自我。例如看到相似他人成功, 就會增加個人之自我效能, 反之亦然。
- (三) 言語說服 (verbal persuasion): 由他人的言語訊息中獲悉個人可能成功的程度, 例如透過言語的分析、建議、訓誡及鼓勵等。

(四) 情緒激起 (emotional arousal):指個人的身心狀態。當個人有適當的情緒激起時，對成功的預期會比較高，反之太低或太高的情緒激起狀態，個人成功的可能性較低。

二、自我效能對行為的影響：透過成就表現、替代經驗、言語說服及情緒激起等四種訊息來源，主要有三個層面 (Bandura, 1986)：

(一) 行為選擇 (choice)：指對於相關活動與行為的選擇。自我效能的高低決定個人選擇積極面對問題、尋求解決方法或是逃避、不予理會。

(二) 行為表現 (performance)：指選擇後的表現，高自我效能者面對問題時，能努力投入比較不會有焦慮感，較自我效能低者有良好的表現。

(三) 行為持續性 (persistence)：指面臨障礙或挫折時的持續性。高自我效能者，在面對阻礙時較能堅持下去，努力克服問題。

自我效能是預測個人生涯行為的重要指標，其代表個人生涯自我效能情形可以影響生涯決策行為，並其受到生涯成就表現、替代學習經驗、情緒激發以及他人口語說服的影響，進而產生不同程度的生涯自我效能，使個體在生涯行為選擇、行為表現以及行為持續上產生不同的結果。簡而言之，體育系大學生對於生涯自我效能所抱持的態度，將能夠直接影響其面對生涯選擇的範圍大小及面對生涯阻礙時的態度還有挫折容忍力，進而增強體育系大學生對處理生涯相關的問題的態度，將有助於行為選擇與行為的表現。

由上可知，自我效能會根據過去的生活與學習經驗，當自己從事某一特定工作或事務時，評估自己是否夠成功達成預期目標所展現出的自信心與決心程度，個人自我效能所持的態度將會影響個人是否願意面對問題情境，以及在克服困難時所持有的容忍度，若能評估自己有能力能處理，並確實執行行動，則能夠預期成功，並且產生更持久的堅定態度。

Restubog, Florentino 與 Garcia (2010) 研究大學生也指出生涯自我效能不僅能夠正向影響生涯決定，對父母支持與生涯決定間也具有中介效果。Rogers 與 Creed (2011) 以社會認知生涯理論架構縱慣性探討青少年的生涯規劃與生涯探索研究發現高中學生生涯自我效能與生涯目標可正向預測生涯規劃，生涯自我效能與生涯目標可正向預測生涯探索。藍唯語 (2011) 大學體育科系學生生涯自我效能與生涯發展狀況研究發現體育系大學生生涯自我效能可正向預測生涯發展。相關研究指出，生涯自我效能對學生所知覺未來的生涯發展狀況具正向影響力，提升體育系大學生對自我分析能力，蒐集職業資料能力與解決問題的自信心，將能助於生涯規劃。

綜整相關研究發現，自我效能可有效處理個人的行為問題，並有效預測行為的改變。生涯自我效能可有效處理個人的行為問題，並有效預測行為的改變，且能夠影響體育系學生有關相關領域之生涯選擇 (詹俊成, 2013)。當個人對於生涯自我效能越高，則信心及能力就越好，可反映出更佳生涯決定 (簡欣穎、鄭志富, 2014)，也就是說學生生涯

自我效能可正向影響生涯決定 (Restubog 等, 2010), 生涯自我效能也可正向預測生涯發展 (藍唯語, 2011)。

參、生涯阻礙因素

生涯阻礙概念指在生涯發展歷程中, 個體所遭遇的內在衝突與外在挫折: 內在衝突如自我概念及成就動機; 外在挫折如性別或年齡歧視。生涯阻礙因素即為個體在生涯發展歷程中, 所遭遇到阻礙生涯發展的一些因素, 這些特定因素將影響個體無法順利進入下一階 (黃之盈、丁原郁, 2011)。生涯阻礙因素能夠解釋個人生涯選擇時程, 並認為個體於不同發展階段期間, 將存在不同種類、不同形成的阻礙因素。而當生涯阻礙的存在將導致個體在生涯發展過程中無法發揮潛能, 就會造成其發展上的缺失 (田秀蘭, 2003; Swanson & Tokar, 1991)。

Swanson 與 Tokar (1991) 開始對生涯阻礙做有系統的整理, 他們覺得找到個人生涯阻礙因素可避免影響未來生涯發展, 並指出過去研究的個人生涯阻礙量表, 不夠有系統化, 因而重新發展, 讓此生涯阻礙量表可廣泛使用在學生上的知覺及預期的阻隔因素量表, 期待能協助學生找出其存在的生涯發展阻隔因素。國內學者陳麗如 (1994) 從本土的角度探討國內大學生生涯發展阻隔因素, 編製「大學生生涯發展阻隔量表」, 主要為一般大學生在求學階段所知覺到的阻礙因素, 協助個體找到更適合的生涯發展狀態。「大學生生涯發展阻隔量表」內容分為八個因素, 分別如下:

一、意志薄弱

容易受到外在因素的影響而改變其生涯發展方向的選擇。如父母、他人或時間、經驗的影響而降低在生涯發展上努力的毅力, 容易放棄在自己真正想要的方向上發展。

二、猶豫行動

個體雖然有自己要發展的方向, 但卻因為內在的擔心、對自己沒信心, 或認為自己沒有具備充分的條件, 而遲遲未採取與生涯發展有關的行動。

三、資訊探索

個體對於有關未來發展探索不足, 不夠積極去探索生涯相關方面的資訊, 不清楚取得訊息的管道, 亦或未掌握社會環境的現象, 以致沒有為未來發展作全力準備的工作。

四、特質表現

個體特質或某些習慣表現影響生涯發展的探索行動。例如, 過於被動、沒有主見、不願做規畫等。

五、方向選擇

個體對於未來發展方向的選擇及規劃未定，原因含有多重選擇、不知如何著手做選擇、或者是懷疑已做的選擇。

六、科系選擇

個體目前所就讀地科系可能不是自己期待的，或認為是不適合自己的。

七、學習狀況

個人對目前的學習狀況不滿意，其原因為不當的學習心態或負向的學習成果。

八、學習困擾

來自於同學、異性交往的互動關係，或因為認為其能力不如異性的，心態所致。

關於體育系大學生生涯阻礙研究諸多使用陳麗如 (1994)「大學生生涯發展阻隔量表」(劉育靜, 2004; 楊珮琳、林靜萍, 2009), 其研究發現體育系大學生整體在「猶豫行動」所知覺到的阻礙較高, 顯示體育系大學生雖然有自我期待要發展的方向, 但卻因為內在擔心、對自己沒信心、或覺得沒有具備充分的條件, 而遲遲未採取與生涯發展有關的行動 (呂君榮, 2000)。在不同背景變項也會知覺到不同的生涯阻礙; 在性別生涯阻礙相關研究發現, 女性整體所知覺到的阻礙都比男性還高。楊珮琳、林靜萍 (2009) 研究指出, 女性在運動發展一直受到文化大眾媒體、社會性別刻板印象、社會結構等阻礙因素的影響, 造成女性在生涯發展上的環境與條件受到許多限制, 形成女性所知覺到的生涯阻礙高於男性。朱建榮 (2011) 認為, 女性本質較為細心, 因而知覺到許多不足的地方, 可能是男女本質上有所不同而有所差別的。呂君榮 (2000) 在大學體育科系學生生涯信念與生涯阻隔因素之研究中發現, 男學生在意志薄弱與學習困擾所受的阻礙因素高於女性; 女性學生則在資訊探索與科系選擇上阻礙因素則高於男生。

在年級與生涯阻礙相關的研究發現, 不同年級之體育系學生在意志薄弱、資訊探索、猶豫行動、特質表現、方向選擇和科系選擇等分量達顯著水準。在意志薄弱方面及科系選擇, 二年級大於四年級; 資訊探索方面, 一年級大於三、四年級; 猶豫行動、特質表現及方向選擇方面, 一、二年級分別大於三、四年級; 整體來說, 低年級大學生在生涯發展上比高年級大學生有較多的生涯阻礙因素存在 (呂君榮, 2000), 此研究結果與劉育靜 (2004) 相似, 其顯示三年級在「意志薄弱」所知覺到的阻隔高於一年級。

陳怡帆與程瑞福 (2013) 指出, 許多優秀的運動員選擇進入大學體育系就讀, 並以體育老師為最主要職涯選項, 對其他職涯領域探索的態度並不積極, 而當其因故無法取

得師資培育資格時，通常會比一般科系學生面臨更嚴重的生涯發展之挑戰。許多研究指出，生涯阻礙的存在將導致個體在生涯發展過程中無法發揮潛能，造成其發展上的缺失(田秀蘭，2003；關永馨，2012)。基於以上相關研究發現生涯自我效能可以有效地去預測到生涯的決定、選擇、輔導需求、探索等，代表生涯自我效能在生涯上扮演不可或缺的角色，只要生涯自我效能高，就能夠帶領個體前往更好的生涯之路。

肆、生涯自我效能與生涯阻礙因素

從社會認知生涯理論模式來看，生涯阻礙、生涯自我效能之間有潛藏關係存在。Lent, Brown 與 Hackett (2000) 將生涯阻礙的概念納入其社會認知生涯理論當中，認為生涯阻礙知覺與個人生涯自我效能有關。近年來國內外對於生涯自我效能及生涯阻礙的研究結果，均證實生涯自我效能與生涯阻礙間存在其相關性，且為負相關(關永馨，2012)。Creed、Patton 與 Bartum (2004) 研究發現，高中三年級學生的生涯決策自我效能較高則生涯阻礙因素較低，反之，一個人的自我效能高低可以決定個體面對阻礙的態度。Gnilka 與 Novakovic (2017) 研究顯示自我效能降低，導致知覺到的生涯阻礙提高。

溫進明、陳美芳 (2015) 研究中學學術性向資優生生涯阻礙、生涯自我效能與生涯發展之關係，及其探討性別、教育階段與資優類別等背景之差異情形。研究發現資優生之生涯發展、生涯自我效能有正相關、與生涯阻礙有負相關，生涯自我效能與生涯阻礙有負相關，生涯自我效能在生涯阻礙與生涯發展之間具有部分中介效果。許惠評、王麗菱 (2006) 探討 418 位高中職餐飲管理科女性教師生涯自我效能與生涯阻礙發現，即生涯自我效能愈高，其對生涯阻礙之知覺愈低；反之，生涯自我效能愈低，其對生涯阻礙之知覺愈高。Deemer, Thoman, Chase, 與 Smith (2014) 針對參與化學及物理實驗班的女大學生進行研究，女大生會因為社會刻板印象而造成生涯阻礙，降低生涯自我效能。

綜整研究生涯自我效能可正向影響生涯決定、生涯信念，而社會支持、職業興趣、學習經驗、生涯選擇與自我效能均呈顯著正向關係；在不同背景變項中，也都不太相同(詹俊成，2013；簡欣穎、鄭志富，2014；藍唯語，2011)。生涯阻礙對生涯發展、生涯信念與生涯定向具有影響力，且均呈負相關(呂君榮，2000；劉育靜，2004)。由上述國內外的研究可得知，生涯決策自我效能高者，知覺到的生涯阻礙因素越低；越是低生涯自我效能者，所知覺到的生涯阻礙因素越多。無論是在原住民大學生、研究生、餐旅管理系學生、美容相關科系學生之研究結果均一致，生涯自我效能與生涯阻礙呈負相關。

伍、結論

面對現代多元的社會轉變，若能把有高度的生涯自我效能，使個體在生涯選擇與堅持更具信心。體育系大學生裡有許多大專運動員，而他們的生涯自我效能分別受到社會

支持與生涯信念的正向影響，且生涯發展同時受到生涯自我效能的直接正向影響較大(詹俊成，2013)，且對個體處理問題的意志力有正向的影響 (Restubog et al., 2010)，生涯自我效能為個體內化生涯選擇的重要因素 (Stringer & Kerpelman, 2010)，因此，生涯自我效能對於生涯是相當重要的。生涯自我效能與生涯阻礙因素相互影響，且呈負相關，若生涯自我效能低者，則會感到比較多的生涯阻礙。當個體感到生涯自我效能高時，不但有助於他們在生涯上的定向及發展，還能降低他們的生涯阻礙。生涯自我效能是決定生涯定向及發展的重要因素，生涯自我效能亦會受到生涯阻礙的影響。

建議心理諮商師或是老師，在了解學生的生涯發展阻礙因素後，試著幫學生解決，提升學生的生涯自我效能，協助學生釐清自己的生涯阻礙，探索自己的未來，並且訂定可行的具體目標，並且給予有效的協助，對於大學生來說都是一大的福音，也是身為一個大學生非常需要的。

參考文獻

- 內政部 (2017)。人口資料庫。2017年11月27號。取自內政部網址：
<http://www.ris.gov.tw/346>。
- 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。
doi: 10.6251/BEP.20021014
- 朱建榮 (2011)。大專乙組桌球選手生涯發展與生涯阻隔之相關性研究。*屏東教大運動科學學刊*，(7)，87-101。
- 呂君榮 (2000)。大學體育科系學生生涯信念與生涯發展阻隔因素之調查研究 (未出版碩士論文)。國立體育學院，臺北市。
- 李欣靜 (2006)。大學校院甲組桌球選手生涯發展與生涯輔導需求之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 洪煌佳、李嘉文 (2013)。體育系應屆畢業學生之生涯選擇與成就抱負現況。*休閒觀光與運動健康學報*，4(1)，40-50。
- 袁志晃 (2002)。生涯未定大學生生涯發展阻力因素之探討。*彰化師大輔導學報*，23，109-130。doi: 10.7040/GJ.200206.0109
- 許惠評、王麗菱 (2006)。高中職餐飲管理科女性教師生涯自我效能與生涯阻礙之關係研究。*餐旅暨家政學刊*，3(3)，349-375。doi: 10.6572/JHHE.3(3).3
- 陳怡帆、程瑞福 (2013)。以生態系統觀點析論高中體育班學生學習與升學進路。*體育學報*，46(4)，443-457。doi: 10.6222/pej.4604.201312.1311
- 陳麗如 (1994)。大學生生涯發展阻隔因素之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

- 勞動部 (2017)。失業率-依教育程度。2017 年 11 月 27 號。取自勞動部查詢網址：
<https://goo.gl/GNHTEt>。
- 黃之盈、丁原郁 (2011)。大學生生涯發展阻隔因素與生涯決策自我效能初探。《諮商與輔導》，305，48-50。doi: 10.29837/CG.201105.0014
- 黃德祥 (2008)。青少年心理學-青少年的發展、多樣性、脈絡與應用。臺北：心理。
- 楊珮琳、林靜萍 (2009)。師範校院體育系學生生涯發展與生涯阻隔。《體育學報》，42(2)，67-80。doi: 10.6222/pej.4202.200906.0705
- 溫進明、陳美芳 (2015)。中學學術性向資優學生生涯阻礙，生涯自我效能與生涯發展之相關研究。《資優教育季刊》，136，1-14。doi: 10.6218/GEQ.2015.136.1-14
- 詹俊成、林裕恩、林郁偉、廖宗耀、陳素青 (2016)。大學體育系學生生涯選擇影響因素之研究-以社會認知生涯理論驗證。《體育學報》，49(3)，317-335。
- 劉育靜 (2004)。大學運動員之運動員認同與生涯阻隔之研究 (未出版碩士論文)。臺灣師範大學體育學系，臺北市。
- 簡欣穎、鄭志富 (2014)。運動員自我認知與生涯發展面向關係之探討。《國民體育季刊》，172(41)，7-10 頁。
- 藍唯語 (2011)。大學體育科系學生生涯自我效能與生涯發展狀況之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 關永馨 (2012)。大學生生涯自我效能與生涯阻隔因素之探討-以國立中興大學為例。《教育科學期刊》，11(2)，93-117。doi: 10.6388/JES.201212.0093
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of social and clinical psychology*, 4(3), 359-373.
- Creed, P. A., Patton, W., & Bartrum, D. (2004). Internal and external barriers, cognitive style, and the career development variables of focus and indecision. *Journal of Career Development*, 30(4), 277-294.
- Deemer, E. D., Thoman, D. B., Chase, J. P., & Smith, J. L. (2014). Feeling the threat: Stereotype threat as a contextual barrier to women's science career choice intentions. *Journal of Career Development*, 41(2), 141-158.
- Gnilka, P. B., & Novakovic, A. (2017). Gender Differences in STEM Students' Perfectionism, Career Search Self-Efficacy, and Perception of Career Barriers. *Journal of Counseling & Development*, 95(1), 56-66.
- Hackett, G., & Betz, N. E. (1981). A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior*, 18(3), 326-339.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 36.

- Restubog, S. L. D., Florentino, A. R., & Garcia, P. R. J. M. (2010). The mediating roles of career self-efficacy and career decidedness in the relationship between contextual support and persistence. *Journal of Vocational Behavior, 77*(2), 186-195.
- Rogers, M. E., & Creed, P. A. (2011). A longitudinal examination of adolescent career planning and exploration using a social cognitive career theory framework. *Journal of Adolescence, 34*(1), 163-172.
- Stringer, K. J., & Kerpelman, J. L. (2010). Career identity development in college students: Decision making, parental support, and work experience. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 10*(3), 181-200.
- Swanson, J. L., & Tokar, D. M. (1991). Development and initial validation of the Career Barriers Inventory. *Journal of Vocational Behavior, 39*(3), 344-361.

An Preliminary inquiry into the Career Self-efficacy and Career Barriers of University Students of Physical Education Department

Wei-Ting Kao¹, Chih-Fu Cheng¹

¹Department of Physical Education, National Taiwan Normal University

Abstract

Introduction: University students are situated in a key period of their career development ; every decision will exert a significant influence on their subsequent careers. Career self-efficacy can reflect the degree of self-confidence of university students of physical education department in making successful decisions at a critical point of choice in their careers. Moreover, there is a high degree of influence between career barriers and career self-efficacy. If PE students are confronted with some career barriers, the self-efficacy of their careers may be reduced. **Methods:** This study adopts the documentary method of analyzing the literature collected about the period from the year 2000 to 2017 on the correlative factors between career self-efficacy and career barriers of university students in the department of physical education. **Results:** This overall study finds that the self-efficacy university students of physical education department has a positive influence on their career development, career decision, vocational interest, social support, and expectation of results. The overall conclusions conform with the career theory of societal perception. In terms of career barriers, different variables of background lead to different perceptions of career barriers. Furthermore, effective enhancement of the career self-efficacy of students can reduce career barriers; therefore, those who have high self-efficacy can solve the predicament confronting them with a positive and active attitude. **Conclusion:** There is interplay between the factors of career self-efficacy and those of career barriers, which show both positive and negative correlations. Those who are low on career self-efficacy will feel relatively more impact of career barriers, while those who are high on career self-efficacy will solve the predicaments confronting them with a positive and active attitude.

Key Words: career self-efficacy, career barriers, university student

Corresponding Author: Wei-Ting Kao

E-mail: casey12033@yahoo.com.tw