

壹、前言

一、研究動機

由於學習或績效目標導向者具有更強烈的動機達成自己的目標，因此，目標導向和工作表現有正相關（Janssen & Van Yperen, 2004）。而在2009年經濟合作暨發展組織（The Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD）的學生能力國際評量計畫（Programme for International Student Assessment, PISA）評量結果亦顯示，學生的學習動機是學習成就的重要因素之一（台灣PISA國家研究中心，2011）。聯合國調查估計，每年全球有20%的青少年患有精神健康問題，當中最常見的是抑鬱或其他情緒困擾，而一旦青少年時期的身心健康遭到忽視，其問題便有可能會延續至成年期或在成年期再度出現（United Nations Children's Fund, 2012）。

面對環境的快速變遷與全球化的競爭，台灣當前的青少年面臨著比過去更多的挑戰，再加上少子化的趨勢及父母的過於保護，因而造成青少年失去主動追求成就的動力。根據家扶基金會調查發現，2011年有39.8%的青少年具有情緒困擾問題，且比例有日漸上升的趨勢。

Bandura（1997）認為，自我效能（self-efficacy）對於個人初始的因應行為，以及在面對障礙或負面經驗時的堅持或努力，具有決定性的影響。而目標導向（goal orientation）主要在探討學習者從事學習工作的理由，Elliot與McGregor（2001）將之區分為精熟趨向、表現趨向、精熟逃避，以及表現逃避等四種目標導向。其中，表現趨向目標對能力信念、期望成功與工作價值有正向效果；表現逃避對後設認知策略、期望成功與努力則有負向效果。Elliot與McGregor也發現，在成就情境脈絡中，較能自我決定、對成就有正向需求，並樂於學習，常會自訂「精熟趨向」的成就目標，有良好的學習策略，同時身心也較為健康。

所謂身心健康（mental-physical health），就是身體與心理兩方面之完整與健全。根據世界衛生組織（World Health Organization, WHO）的定義，健康為生理（physical）、心理（mental）與社會（social）的安適（well-being），換言之，健康並不只是沒有疾病、傷痛的狀態，健康也是一種會因時間不同而產生連續變動的狀態。因此，在此所提出的身心健康，為生理、心理及社會三方面之適應與安適的狀態，且這三方面的狀態也會交互影響。身心健康與個人自我效能的高低，以及目標

導向之類別的現況與關係，值得探究。

此外，諸多學者指出自我效能、目標導向與身心健康達顯著相關（譚康榮，2004；Bhatia & Bhatia, 2007; Pintrich, Conley, & Kempler, 2003），因此，本研究依據相關理論基礎及實證研究，提出自我效能、目標導向與身心健康之模式，並檢驗其適配度，期能獲得穩定的模型做為相關教學策略或教育政策推動之參考。相關文獻之研究對象涵蓋層面非常廣泛，有的包含國中、高中及五專，例如：國內譚康榮（2004）之研究；有的包含8~17歲，例如：Bhatia與Bhatia（2007）的研究；而本研究單純以國中生為對象值得再深入探究。尤其當前社會變動快速，青少年身心之變化受外在環境影響頗大，因此本研究在區域性與年代上，正可補足台灣近年相關文獻上的研究價值。

二、研究目的

本研究主要在探討國中生之自我效能、目標導向與身心健康狀況之結構關係模式驗證情形，研究目的包括：

- （一）瞭解國中生的自我效能、目標導向與身心健康狀況。
- （二）驗證國中生在自我效能、目標導向與身心健康狀況之理論模式的適配性。
- （三）瞭解國中生在自我效能、目標導向與身心健康狀況間的關係。
- （四）考驗樣本內之恆等性，以及本研究理論模式之穩定性。

貳、文獻探討

文獻探討將分為三部分來說明，首先為自我效能與身心健康之理論與關係，其次是自我效能與目標導向之理論與關係，最後為自我效能、目標導向與身心健康之理論與關係等。以下分別敘述之。

一、自我效能與身心健康之理論與關係

自我效能係指個體能組織並執行一連串行動，以產生某種成果的信念，亦即個體在實際行動之前，對從事某項行為的能力及可達到某程度的主觀評價與判斷（Bandura, 1986）。例如：每天做的決定，應致力於有信心事情上，而放棄或逃避沒有信心的事情，自我效能即可幫助個人理解有關特殊行為是否能完成的信念，