

中高齡學習者自我控制與自我概念的相關研究

蔡妍妮¹

¹ 中正大學成人教育研究所博士生

摘 要

本研究旨在探討中高齡學習者自我控制與自我概念的相關研究，以中部地區樂齡及社區大學所受樂齡教育之中高齡學員為對象，發出 500 份問卷，回收 450 份，回收率 90%，剔除無效問卷 35 份，有效問卷 415 份，有效回收率 83%，透過 SPSS 統計方法(如 t 檢定、單因子變異數分析、迴歸分析等)進行資料處理及分析。研究發現：人口屬性對自我概念學習與自我控制部份有顯著關係、自我概念學習對自我控制學習之關係具有預測力，本研究歸納之因應方法及建議：中高齡者教育不僅應普及，更應讓每個人能適性發展，針對個人各種不利的學習因素加以探討，進而轉化成可落實之目標。政府單位、學校等教育機關應共同努力，降低教育不利之因素，讓所有中高齡者能享受到更豐富的教育資源，進而達到活到老學到老的目標。

關鍵字：中高齡、自我控制、自我概念

A STUDY ON SELF - CONTROL AND SELF - CONCEPT OF MIDDLE – AGE AND OLDER ADULTS

Tsai yen-ni¹

¹PhD of Adult Education Department in National Chung Cheng University

ABSTRACT

The study had been designed to explore the relationship between self-control and self-concept in middle- and middle-aged learners. We had been in the middle of the age of the elderly and community college education among senior citizens. It had already issued 500 questionnaires. It had reclaimed 450 questionnaires. It already had a recovery rate of 90%. It had completed the removal of invalid questionnaires 35. It had saved the remaining 415 valid questionnaires. It had reached an effective recovery rate of 83%. This study had been analyzed and analyzed by SPSS statistical methods (t-test, single factor analysis, regression analysis, etc.). This study had found that population attributes had a significant relationship between self-concept learning and self-control, and self-concept learning had a predictive effect on self-control learning. This study had been summarized in this study methods and recommendations: The elderly education had never been just a universal situation, and should allow everyone to develop, to explore individual unfavorable learning factors, and then to target the implementation. Government agencies, schools and other educational institutions should had completed the joint efforts of the results. Institutions had should already reduce the negative impact of education. Institutions had should already Planning let all middle-aged people had been able to enjoy richer educational resources, and had reached the old goal of learning the old.

Keywords: middle-age and older adults, self-control, self-concept

壹、緒論

一、研究動機

人口是國家基本構成的要素之一，人口結構及成分的變化則為決定國家發展的重要關鍵。對臺灣而言，現今最主要的人口結構變遷是人口的老化趨勢，這個問題不僅是難以逆轉，更對社會有重大影響。除此之外，少子化現象也會造成人口結構的老化，直接促進高齡社會的來臨，此種人口老化的現象，對整個社會、經濟均有相當重大的影響，特別是高齡化的人口結構已漸漸成型，要如何在飛速成長的社會中有智慧地抉擇「如何學」及「學什麼」，則是成人能否將學習當成一種快樂的享受，而非負擔的關鍵因素，且此議題不但攸關整體教育，也迫切引響社稷深遠，此乃世界各國政府施政首要面對之共同難題。

人們為了生存而必須不斷的終身學習，該如何啟發佔全人口約三分之二的成人，協助其發展出終身學習的態度、能力與習慣，則是社會健全發展與國家競爭力的展現。在成人學習的研究中，學者們不但證明「高度有意識的學習」是成人活動的本質外，還有實證資料顯示每位成人學習者每年平均花費五百小時在約有五項不同的學習計劃中(Tough, 1989)。近來，學者們更從成人學習的特質、成人為何有自我計畫性的傾向進行研究，並從心理學、社會學、及教育學等多方面的探討自我導向學習的價值觀，再以此研究成果努力建構自我導向學習的理論。著名的成人教育學者 Knowles(1975)認為自我導向學習是「一種由個人開始診斷自己的學習需求、擬定學習目標、確認學習的人力與素材資源、選擇與施行合宜的學習策略，以及評估學習成果的過程，而在這期間，學習者可能會獲得他人的協助，也可能完全由自己進行」。曾幼涵（民 90）認為每個人的自我控制的高低就代表其「評估行為後果的能力」是否完善。因此，本研究將以「自我控制」解釋學習行為外，更加入了「成人」此一特質，來共同探討對學習行為的「自我概念」及「自我控制」，以期更能完整地呈現發現成人學習行為及自我控管能力。

二、研究目的

臺灣社會自 1984 年後，已邁入人口發展的衰退時期，人口數量與質量的改變，均影響整體社會的發展。隨著產業結構的轉變，在中高齡人力運用的每一階段，政府都提供企業薪資補助的誘因，以達到促進中高齡人力資源運用的目的（成之約，民 95）。在人口漸趨高齡化之下，15 至 64 歲工作年齡人口亦將邁向高齡化。依據經建會中推計，2010 年工作年齡人口依 10 歲年齡組區分，以 25 至 34 歲年齡組占 23.0%最多，2060 年則延後以 55 至 64 歲年齡組占 28.2%最多，若再加上 45 至 54 歲年齡組，2060 年 45 至 64 歲中高齡人口約占工作年齡人口之一半（經建會，民 99）。由於 45 至 64 歲中高齡人口比率的上升，因而提高人力素質，重視中高齡人口教育的提升才是重點。

根據上述研究動機，故本研究主要研討目的如下：

- (1)分析不同背景變相的中高齡學員對自我概念之差異；
- (2)分析不同背景變相的中高齡學員對自我控制之差異；
- (3)探究中高齡學員的自我概念與自我控制之預測力；
- (4)根據研究結果，擬定中高齡學員的適切成人學習之因應措施。

三、文獻探討

(一) 中高齡者的定義

人類進入二十一世紀後，所面臨最大的挑戰之一便是人口結構的老化，整體人口結構勢必形成所為「倒金字塔」的形狀（如圖 1-1），對臺灣而言，現今最主要的人口結構變遷是人口的老化趨勢，由於老年人口急遽增加，人口老化指數快速成長，在短短 20 年間 65 歲以上人口占總人口比率由 6% 增加到 11%，而法國老年人的比率幾乎是花了一世紀才達此數據（王晶譯，民 89）。2010 年我國人口金字塔為幼年及老年人口少、青壯年人口多的燈籠形，2060 年將轉變為老年人口多、青壯年人口次之、幼年人口少的倒金鐘型態。

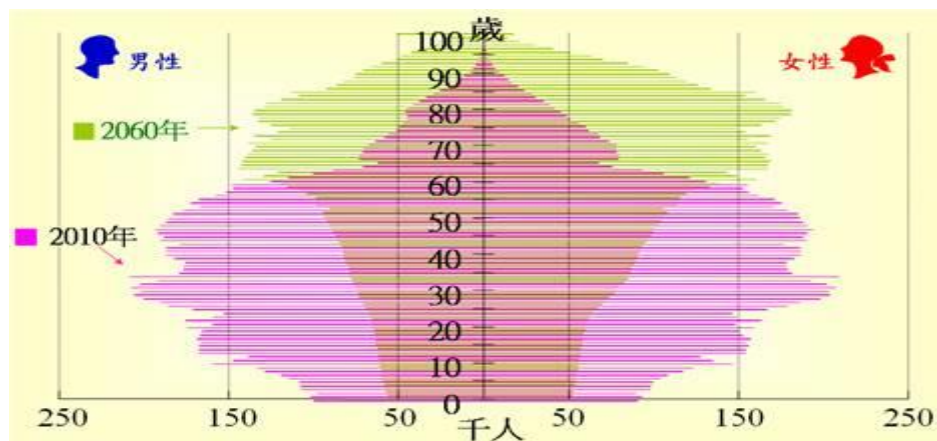


圖 1 1974 年至 2060 年人口金字塔

資料來源：行政院經濟建設委員會人力規劃處（民 99），頁 19

臺灣近年來經濟發展、社會與個人價值觀等方面的改變，而再加上由於醫療技術的進步，平均壽命的不斷地後移，更是高齡社會的主要推手。2000 年平均壽命為 76.46 歲，到 2009 年增為 79.01 歲，其中男性平均壽命為 76.03 歲，女性平均壽命為 82.34 歲。

壽命延長使我國 65 歲以上老年人口快速增加，1990 年 65 歲以上人口大約一百二十萬人次，至 2010 年 65 歲以上人口已呈倍數成長，增加至二百四十萬人次，因此，與 20 年前相比，老年人口占總人口比率增加 4.5 個百分點（如表 1-1）。

表:1

我國歷年 65 歲以上人口人數及比例

年別	65 歲以上人口 人數（人）	占總人口比率（%）
1990	1,268,631	6.2%
2000	1,921,308	8.6%
2005	2,216,804	9.7%
2006	2,287,029	10.0%
2007	2,343,092	10.2%
2008	2,402,220	10.4%
2009	2,457,648	10.6%
2010	2,487,893	10.7%

資料來源：內政部統計年報（民 99）

我國於 1993 年老年人口占總人口比率超過 7%，成為高齡化社會，到了 2010 年，65 歲以上人口占總人口比率將近 11%，再加上最近幾年老化的速度加劇，依據經建會（2010）推估，將於 2017 年此比率將超過 14%，成為高齡社會，2025 年此比率將再超過 20%，成為超高齡社會，2060 年 65 歲以上人口所占比率將高達 42%（如圖 1-2）。

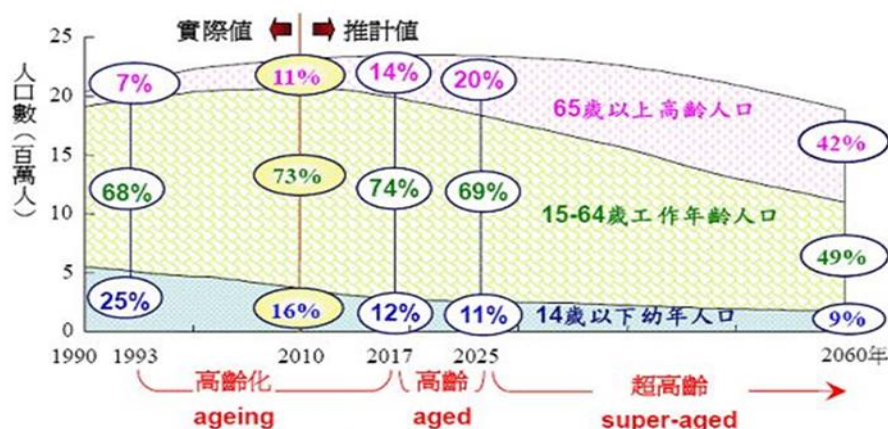


圖 2: 我國人口三階段人口年齡結構變動趨勢

資料來源：行政院經濟建設委員會人力規劃處（民 99），頁 18

依據 Morrell, Mayhorn & Bennett(2000)等學者研究，將年齡層分為為 40-59 歲的中年人、60-74 歲的年輕老人與 75-92 歲的高齡老人等三個階段。而我國「就業服務法」第二條第四款的定義，將中高齡者定義為年滿 45 歲至 65 歲之人口，而高齡者是指年逾 65 歲以上，內政部在「戶口普查統計分類」，也以 45-65 歲定為中年者，而 55-65 歲則定為高年者是 65 歲以上者。本研究採取國內「就業服務法」法的定義，將中高齡者定義為年滿 45 歲至 65 歲之人口，把中、高齡族群研究對象做一個概約的限制，沒有刻意劃分中年或老年。

(二) 自我控制相關理論：

Mark Snyder (1983) 曾指出「自我控制」的概念，為人們在控制自己口語和非口語的自我呈現上，是有個人差異的，高自我控制的人對於社會情境中，在他人的表達與自我呈現上特別敏感，他們會利用線索來監控自己的自我呈現，來達到整飾印象的目的(趙居蓮譯，民 87)。又依據蕭同仁之「戒治控制量表」之定義：個體透過個人所選擇的行為來控制週遭的世界，並利用其高度發展的自我表現技能，以滿足個人內在心理需求的想法。

一般而言，缺乏自我控制的人，易於追求立即快樂的行徑。Purkey (1970) 也提出看法，把別人的看法變成對自己綜合性的看法，是會隨著年齡而有所分化及改變的，這些變化可能持續一生的發展(張淑美，民 84)。還有與此概念相仿的，就是 Cooley(1902) 所題出的「鏡中自我」，說明了人際間的互動，自己會想像自己在外界的形象，然後才經過評估而產生自我感。每個人的自我控制的高低就代表其「評估行為後果的能力」是否完善(曾幼涵，民 90)。因此，衝動、感覺遲鈍、缺乏評估行為就是低自我控制。Gottfredson 和 Hirschi 試圖構造一個較符合犯罪現象的理論，認為缺乏自我控制的人，通常較具冒險性、行動性、缺乏勤勉、持續力、較自我中心的，因而建構一般化犯罪理論(Gottfredson & Hirschi, 1990)。其他大部分的研究(蔡德輝、楊士隆，民 88)，認為自我控制愈低，則其偏差行為愈多，也都支持一般化理論的主張。但也有些短暫性的快樂並不是犯罪的行為，如抽煙、喝酒、用藥和未婚懷孕等(Gottfredson & Hirschi, 1990)。低自我控制對於生活事件、生活品質及其他社會後果也有影響(Dunaway & Benson, Evans, Cullen, Burton, 1997)，他們也容易發生意外，會允許自己去作任何的偏差行為或危險的行為。經部分的實徵研究(曾幼涵，民 90)，發現衝動性為自我控制的核心特質，學者更將一般學者較常提及的，細分衝動性格為下列四個向度：無計畫性、低恆毅性、求樂衝動性、情緒衝動(周珍珍，民 89)。而自我控制的六種具體表徵為：投機、自私、衝動、不專心、享樂、冒險(張惠君，民 91)。Gottfredson 和 Hirschi 認為人有趨樂避苦的劣根性，因此，每個人都可以犯罪，但高自我控制者對於是否要享受眼前的快樂時，會考慮到行為後長期的結果，此概念亦影響了行為(Rajabally, 1987)，故犯罪通常牽涉到對立即快樂的滿足，而犯罪者就是具有較高的求樂衝動性(曾淑萍，民 90)。

(三) 自我概念相關理論：

自我概念是個體在與社會、環境互動後如何看待自己的方式。依據 Fitts (1965)「田納西自我概念量表」之定義：自我概念分層次組織架構，將範圍界定為道德倫理自我概念、心理自我概念、生理自我概念、家庭自我概念、社會自我概念、工作自我概念等。而 William James 這位心理學家及哲學家，他則用最寬廣的辭彙來定義自我，他認為任何與指涉個人自我有關的經驗，都會影響個人的幸福感和自我價值。其主要是一種社會經驗、社會互動，也就是我們個人的自我認同倚賴於我們與他人的關係(楊語芸，民 93)。

自我概念包括個人與他人和環境的關係、個人對處理事物的經驗以及對生活目標的認識與評價等(張春興，民 87)。James(1980)最早提出自我覺察的概念，認為自我是自己所知覺、感受與思想成為一個人者，自我有許多不同的資料時，就更突顯出組織建構的重要性。自我結構指的就是個體對自我概念訊息的組織結構方式(Higgins,1989)。自我概念可包括：生理自我、道德倫理自我、心理自我、家庭自我、社會自我、工作自我、自我認同、自我行動、自我滿意和整體自我等十項(林幸台、張小鳳、陳美光，民 89)。所以，Mead(1934)就認為自我便是藉由個體與環境的互動而逐漸形成的。而 Schwarzer(1984)則認為自我概念是自我是組織化的認知。

近來許多研究者提出不同的自我結構模式，其中 Linville(1985)認為個體的自我在認知表徵上是多面向的，生活事件的發生將會透過擴及的歷程而影響其他自我層面，因此容易造成個體整體情感及自我評價上極端的反應。而 Fitts (1965)則將自我分為外在架構和內在架構兩部份，其中外在架構包括：自我認同、自我滿意、自我行動等。Hurlock (1973)認為自我概念以四種不同的形式表現出來，包括：理想的自我概念、短暫的自我概念、基本的自我概念、社會的自我概念。Cooley(1956)：提出「鏡中自我」(looking glass-self)的概念。May(1969)：也認為自我的察覺主要是自我用不同方法的反射，而得知自己為何者。Arkoff (1968)則將自我分成主觀自我、客觀自我、社會自我及理想自我。Rosenberg (1979)曾將自我概念分為現在的我、理想的我及公眾的我三大部分。

(四) 自我概念和自我控制的相關：

成人在生理、心理、生活經驗、社會及人格上，異於兒童與青少年，同時成人必須扮演許多不同的角色，具有不同的生涯發展任務。因此，成人學習者的學習需求、自我概念、經驗、學習準備、學習重心及學習動機等六項學習特質與自我控制能力的強弱，不同於未成年人。Brunner (1959)認為，成人學習者具有個別學習、明確自我概念、豐富生活經驗、有學習傾向、立即應用學習等特性。成人學習專家 Knowles(1989)認為，成人學習有五個基本假設，被認為是成人學習最具代表性的特性：

1. 成人自我導向的學習是主動性與自發性的，參與學習的方式、內容等，

個人自認有足夠的能力判斷或選擇。

2. 成人的實務取向的學習，係以學習的內容能否讓個人獲得有用的知能為思考重點，目的是立即應用或解決個人相關問題。
3. 成人學習者不同而豐富的個人經驗，是很重要的學習資源，可以幫助成人瞭解新的學習，並使新的學習具有意義。
4. 成人的學習是依據生涯發展的任務需要而進行，因此學習活動的展開，是與任務發展相互配合的。
5. 成人的學習動機通常來自於個人追求自我成長、發展，或解決與工作及生活上的問題有關。

綜合相關學者的理論發現，成人的學習特性多是自發性的，不喜歡被動地接受知識；在學習的型態上，傾向參與式的學習，希望自己不是置身事外的學習者；在學習內容方面，不具有實用性的、延緩性的、潛在性的，將會降低成人學習者的學習動機；對於與生活經驗相連結的學習，比較容易理解與接受；學習動力來自內在學習動機居多，較少受外在誘因、期望或壓力的影響。

（五）課程的相關定義：

由於通識教育的發展源自早期的「共同科目」，例如：國文、英文、國父思想、歷史與憲法等，後又有「通識教育選修科目」，例如：文學與藝術、歷史與文化（林秉宥、李佳蓮，民 104）、社會與哲學（薛清江，民 104）、數學、物理科學、生命科學、應用科學與技術等七大領域，另各校在發展過程中加入大量怡情養性、生活知能等實務科目，比如：陶藝、書法、藝文欣賞、諮商輔導、生涯規劃、人際關係等，使得通識科目成為十分多元。雖然通識教育沒有一定的範圍，但通識課程必須透過適當的規劃，使通識教育保有作為大學基礎教育的基本核心。

廣義的通識課程應包括基本學術能力與素養課程、人文與自然博雅涵養課程、潛在課程等。因此，廣義的通識課程可概分成「基礎課程」，例如：國文、英文、運動與健康、服務課程等。而「基礎課程」著重在基本能力（王前龍，民 102）之培訓或基礎素養，一般訂為全校必修課程，因此，除非構成大學教育之絕對基本要素（黃雅淳、劉金源，民 102），否則不宜多設。

原有共同科目，包括歷史、憲法等課程，應轉化成人文類或社會科學類之通識選修課程。在科目內涵上，不管是「基礎課程」或是「通識課程」，都應具備一定程度的學

術承載度。另外，如有需要培養才藝的操作性、休閒性之科目，宜另設類別，並藉由學分數的規劃，使基礎課程、通識課程、輔助課程兼具通識教育基本精神，並符合學校生態的課程架構。

綜觀以上所述，本研究將課程種類定義為人際交往、貢獻服務、生活安全、心靈成長、運動保樣等項目。

貳、研究方法

本章擬根據上述研究目的和文獻探討研究方法，採問卷調查研究法，探討自我概念及自我控制對其成人學習之影響之研究。而本研究之架構詳如圖 3：

一、研究架構

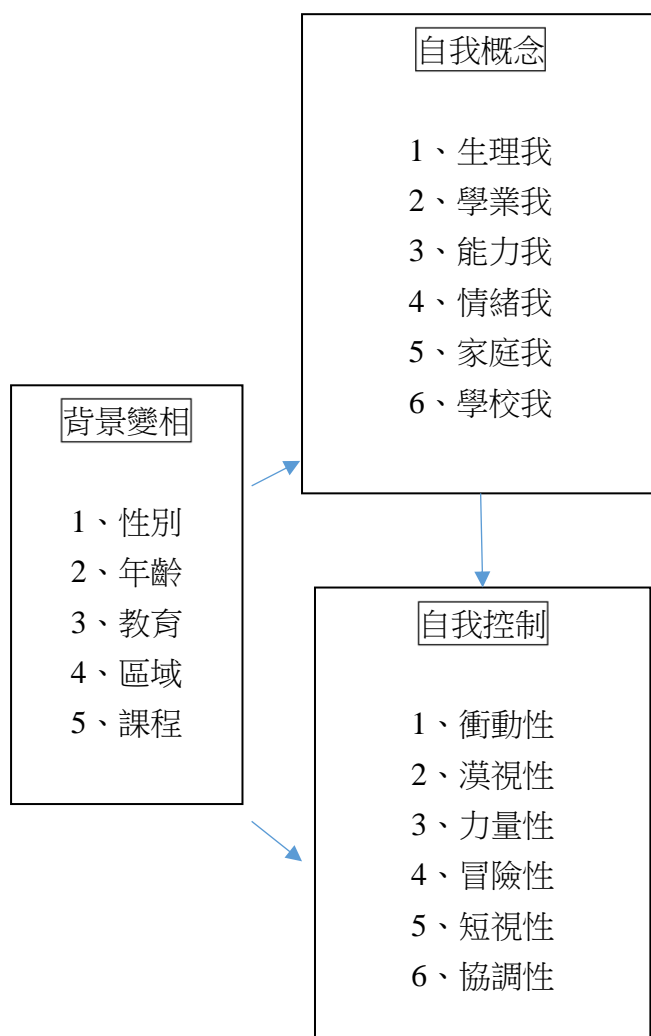


圖 3 本研究之架構

二、研究假設

依據研究目的、問題與研究架構，本研究提出以下研究假設：

- (1) 背景變相對自我概念有顯著差異
 - (a) 性別的不同對自我概念有顯著差異
 - (b) 年齡的不同對自我概念有顯著差異
 - (c) 教育的不同對自我概念有顯著差異
 - (d) 區域的不同對自我概念有顯著差異
 - (e) 課程的不同對自我概念有顯著差異
- (2) 背景變相對自我控制有顯著差異：
 - (a) 性別的不同對自我控制有顯著關係
 - (b) 年齡的不同對自我控制有顯著關係
 - (c) 教育的不同對自我控制有顯著關係
 - (d) 區域的不同對自我控制有顯著關係
 - (e) 課程的不同對自我控制有顯著關係
- (3) 自我概念學習對自我控制有顯著影響

三、研究對象

(一) 抽樣方法

本研究以中部地區樂齡及社區大學所受樂齡教育之中高齡學員為對象，發出 500 份問卷，回收 450 份，回收率為 90%，剔除無效問卷 35 份，有效問卷為 415 份，有效回收率為 83%，如表 2、3。另本研究採立意取樣，輔以滾雪球抽樣方式尋求研究個案，並採用自我概念學習、自我控制學習模式最適合的中高齡族群(Witkiewitz & Marlatt,2004)，首先就研究者所熟悉之學員中選取，且個案是願意配合本研究之填答者，或是個案抱有

對自我概念、自我控制模式及活躍老化學習有所期待及認識者。選樣條件如下：(1)性別限制為女性；(2)年齡介於 45 歲至 65 歲之中高齡學員；(3)個案能以國語或台語進行溝通及書寫者；(4)已處於樂齡學習狀態者；(5)願意接受評量表者；(6)有主動性的學習動機；(7)學歷限定在國小以上之程度。

表 2

研究樣本抽樣人數統計表

鄉鎮區域	抽樣人數	抽樣人數百分比
員林	250	50%
大村	100	20%
社頭	150	30%
合計	500	100%

資料來源：本研究者依其研究數據自構成表。

表 3

問卷回收狀況表

鄉鎮區域	樣本數	回收數	回收率	有效數	有效率
員林	250	240	96%	235	94%
大村	100	80	80%	60	60%
社頭	150	130	87%	120	80%
合計	500	450	90%	415	83%

資料來源：本研究者依其研究數據自構成表。

(二) 樣本分配與結構分析

本研究之樣本分配情形如表 4 所示：

1. 性別：

以女性的樣本數最多，有 227 人，佔了全體的 54.7%，男性有 188 人，佔了全體的 45.3%。

2. 年齡：

以 55~59 歲的樣本數最多，人數有 178 人，百分比為 42.9%。而其他年齡及人數、所佔百分比分別如下：45~49 歲的人數有 13 人佔全體 3.1%，50~54 歲的人數有 122 人佔全體 29.4%，60~64 歲的人數有 82 人佔全體 19.8%，60 歲以上的人數有 20 人佔全體 4.8%。

3. 教育：

以大專以上樣本人數最多，共計 188 人，百分比為 45.3%。而其他教育及人數、所佔百分比分別如下：國小以下人數有 11 人佔全體 2.7%，國(初)中人數有 116 人佔全體 28%，高中(職)人數有 100 人佔全體 24.1%。

4. 區域：

以員林樣本數最多，人數有 235 人，百分比為 56.6%。而其他居住區域及人數、所佔百分比分別如下：大村的人數有 60 人佔全體 14.5%，社頭的人數有 120 人佔全體 28.9%。

5. 課程：

以人際交往樣本數最多，人數有 165 人，百分比為 39.8%。而其他居住區域及人數、所佔百分比分別如下：貢獻服務樣本人數有 97 人，百分比為 23.4%，生活安全樣本人數有 27 人，百分比為 6.5%，心靈成長樣本人數有 90 人，百分比為 27.1%，運動保樣本人數有 36 人，百分比為 8.7%。

表 4

樣本結構分析 (N = 415)

個人背景因素	類別	人數 (人)	百分比 (%)	累積百分比 (%)
--------	----	--------	---------	-----------

性別	女	227	54.7	54.7
	男	188	45.3	100
年齡	45 ~ 49 歲	13	3.1	3.1
	50 ~ 54 歲	122	29.4	32.5
	55 ~ 59 歲	178	42.9	75.4
	60~ 64 歲	82	19.8	95.2
	65 歲以上	20	4.8	100
	國小以下	11	2.7	2.7
教育	國（初）中	116	28	30.6
	高中（職）	100	24.1	54.7
	大專以上	188	45.3	100
	員林	235	56.6	56.6
區域	大村	60	14.5	71.1
	社頭	120	28.9	100
	貢獻服務	97	23.4	23.4
	心靈成長	90	27.1	45.1
課程	生活安全	27	6.5	51.6
	人際交往	165	39.8	91.3
	運動保健	36	8.7	100
合 計		415		

資料來源：本研究者依其研究數據自構成表。

四、操作型定義及衡量工具

(一) 「自我概念」與「自我控制」的定義：

第一部分的「自我概念」的部分，採用 Webb, N. M., Rowley, G. L., & Shavelson, R. J. (1988) 曾經指出自我概念是透過重要他人及自己對行為所做的歸因影響，在環境及經驗的交互作用下，進而增強自己以後的行為，產生自我的知覺，形成對自我的看法及價值觀。而本研究構面的部分則參考 Ajzen (1989) 於 1975 所提出的理性行為理論 (TRA)，其理論主要用來預測和瞭解人類的行為，及林家屏(民91)自編之「青年自我概念量表」的而來，其自我概念共分為生理我、學業我、能力我、情緒我、家庭我及學校我共六個構面，共計47題，此問卷主要評量自認具有自我概念的積極度及受試者的自我概念的正面態度。

第二部分的「自我控制」的部分，採用 Gottfredson, M. R. & Hirschi, T. H. (1990) 對自我控制之定義：認為個體在自我控制下，會隨著社會脈絡種的某種因素影響，進而造成個人行為的影響，而學者亦將個人自我控制的能力界定為一種低自我控制的個人特質，探討其差異來研究影響因素。本研究參考 Guglielmino (1977) 的「自我導向學習量表」所提出的六因素，及陳明志(2008)的六因素低自我控制量表，用來測試中高齡學習者的自我控制程度共六個構面，共計24題，稱之為低自我控制量表，此問卷主要評量自認具有自我控制學習之學習者的自我控制程度。

(二) 「自我概念學習量表」與「自我控制學習量表」：

1. 量表來源及其構面

本研究以量化研究為主，第一部分的量表在自我概念學習的部分，此量表為「自我概念學習量表」，主要參考 Ajzen (1989) 於 1975 所提出的理性行為理論及國內學者林家屏(民 91)自編之「青年自我概念量表」的而來，主要有六因素，修訂成本研究之「自我概念學習量表」，包含生理我之學習、學業我之學習、能力我之學習、情緒我之學習、家庭我之學習、學校我之學習等六個變相構面。主要使每位受試者參加問卷調查後，以了解其參與樂齡學後，對自我概念的相關問題上的認知。

第二部分的量表在自我控制學習的部分，此量表為「自我控制學習量表」，主要參考 Guglielmino (1977) 的「自我導向學習量表」，以及參考國內黃義俊學者陳明志(民 97)之「低自我控制量表」之量表修訂而成之量表，本研究在加以修正後，包含了衝動性學習、漠視性學習、力量性學習、冒險性學習、短視性學習、協調性學習等六個變相構面。主要使每位受試

者參加問卷調查後，以了解其參與樂齡學後，對自我控制的相關態度上的認識。

2. 抽樣方法

採立意取樣，輔以滾雪球抽樣方式尋求研究個案，在樣本問卷數方面，採用信賴水準 94.2%，誤差值 $\pm 5.8\%$ 計算出所需樣本數為 342 份，樣本來源係經由中區地區樂齡及社區大學之學員為對象填寫問卷，發出 500 份問卷，回收 450 份，回收率為 90%，剔除無效問卷 35 份，有效問卷為 415 份，有效回收率為 83%。

3. 計分方式

量表採 Likert 五點計分法，依「相當不符合」、「不符合」、「沒意見」、「符合」、「相當符合」，分別給予 1、2、3、4、5 分。

五、資料處理與分析方法

本研究採用問卷調查法，第一部分分析不同背景變數的中高齡學員對於自我概念之差異分析，為中高齡的受試者實施「自我概念學習量表」，以 Likert 五點式計分評量法（從非常不符合至非常符合，分別給予 1、2、3、4、5 分），第二部分探討不同人口屬性的中高齡學員對於自我控制學習之差異分析，為中高齡的受試者實施「自我控制學習量表」，亦以 Likert 五點式計分評量法。最後再用 spss 統計分析所回收的問卷，期待可以探究出最適合中高齡學員發現適合自己的學習模式。

六、研究信效度

（一）因素分析

本研究以因素負荷量大於 0.3 的項目為各因素命名依據（黃俊英、林震岩，民 83），並以 Cronbach's α 係數衡量各因素內項目之信度。採用主軸法之主成份分析模式，抽取特徵值大於 1 的因素，以直交轉軸法中變異數最大法，進行因素之轉軸。

第一部分的「自我概念學習」的量表部分，本研究因為採用自編「自我概念學習量表」，於各因素分析之結果，計抽得 6 個因素，各因素特徵值大小相當，分別為 14.811、2.648、1.987、1.450、1.369、1.112，詳如表 5。

表 5

「自我概念學習量表」因素分析摘要表

原始 題號	正式 題號	因素一 生理我	因素二 學業我	因素三 能力我	因素四 情緒我	因素五 家庭我	因素六 學校我
7	1	.744					
8	2	.719					
6	3	.666					
34	4	.504					
9	5	.386					
29	6	.375					
15	7	.352					
12	8		.614				
28	9		.603				
14	10		.578				
16	11		.570				
40	12		.555				
17	13		.536				
31	14			.741			
33	15			.695			
32	16			.673			
30	17			.601			
24	18			.591			
2	19			.435			
44	20			.426			
23	21			.413			
3	22			.377			
20	23				.696		
21	24				.668		
19	25				.617		
18	26				.528		
42	27				.494		
4	28				.416		
45	29				.411		

13	30				.392	
11	31				.328	
27	32					.710
26	33					.656
22	34					.655
10	35					.604
25	36					.602
1	37					.600
41	38					.559
43	39					.546
5	40					.490
47	41					.442
46	42					.408
36	43					.793
37	44					.772
39	45					.723
38	46					.714
35	47					.714
特徵值	14.811	2.648	1.987	1.450	1.369	1.112
解釋變異量 (%)	37.977	6.790	5.095	3.718	3.509	2.851
累積解釋變異 量 (%)	37.977	44.767	49.862	53.581	57.090	59.941

資料來源：本研究者依其研究數據自構成表。

第二部分的自我控制的量表部分，本研究因為採用自編「自我控制學習量表」，於各因素分析之結果，計抽得6個因素，各因素特徵值大小相當12.016、2.351、1.735、1.350、1.105、1.066，分別為詳如表6。

表 6

「自我控制學習量表」因素分析摘要表

原始正式	因素一	因素二	因素三	因素四	因素五	因素六
------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

題號	題號	衝動性	默示性	力量性	冒險性	短視性	協調性
8	1	.805					
7	2	.775					
11	3	.761					
22	4	.490					
20	5		.746				
19	6		.712				
21	7		.707				
23	8		.528				
16	9			.840			
24	10			.731			
14	11			.707			
17	12			.699			
4	13				.719		
5	14				.685		
2	15				.650		
1	16				.616		
9	17					.811	
10	18					.792	
6	19					.771	
12	20					.739	
3	21						.627
15	22						.602
13	23						.549
18	24						.536
特徵值		12.016	2.351	1.735	1.350	1.105	1.066
解釋變異量 (%)		44.503	8.706	6.426	5.001	4.094	3.949
累積解釋變 異量 (%)		44.503	53.208	59.635	64.635	68.729	72.679

資料來源：本研究依其研究數據自構成表。

(一) 信度分析

信度指的是一份量表所測得的分數之一致性與穩定性，Cronbach's α 統計係數是最常被用來衡量內在一致性的檢定方法。外在信度通常指不同時間測量時，量表一致的信度。內在信度通常指的是每一個量表是否測量單一概念，同時，組成問卷量表的內在一致性程度如何。

第一部分的「自我概念」的量表部分，本研究採用自編「自我概念學習量表」，輔用 SPSS 統計（吳明隆、涂金堂，民 96）分析之，在尺度信度分析中合乎信度的最低標準 0.5 以上，所以呈現明顯信度，詳如表 7。

表 7

「自我概念學習量表」各構面變數之信度分析

構面	問卷題數	Cronbach's α
因素一	七題	.845
(生理我)	(1、2、3、4、5、6、7)	
因素二	六題	.873
(學業我)	(8、9、10、11、12、13)	
因素三	九題	.886
(能力我)	(14、15、16、17、18、19、20、21、22)	
因素四	九題	.861
(情緒我)	(23、24、25、26、27、28、29、30、31)	
因素五	十一題	.895
(家庭我)	(32、33、34、35、36、37、38、39、40、41、42)	
因素六	五題	.849
(學校我)	(43、44、45、46、47)	

資料來源：本研究依其研究數據自構成表。

第二部分的「自我控制」的量表部分，本研究採用自編「自我控制學習量表」，輔用 SPSS 統計分析之，在尺度信度分析中合乎信度的最低標準 0.5 以上，所以呈現明顯信度，詳如表 8。

表 8

「自我控制學習量表」各構面變數之信度分析

構面	問卷題數	Cronbach's α
因素一	四題	.708
(衝動性)	(1、2、3、4)	
因素二	四題	.899
(漠視性)	(5、6、7、8)	
因素三	四題	.861
(力量性)	(9、10、11、12)	
因素四	四題	.895
(冒險性)	(13、14、15、16)	
因素五	四題	.886
(短視性)	(17、18、19、20)	
因素六	四題	.860
(協調性)	(21、22、23、24)	

資料來源：本研究者依其研究數據自構成表。

七、研究限制

本研究採問卷調查之研究方法，在研究結果的推論上，主要有以下幾點的限制：

1. 實證資料來源，中高齡的學習者在接受問卷調查時，大多有些心理因素或家庭因素，而有許多保留且不願接受調查，也有一些是對於問題及現狀的答應有其不明確性。
2. 在資料統計的過程後發現，在中高齡的學習者中，以年齡在 45 ~ 49 歲

及 60 歲以上者，其人數偏低，就在 5% 以下，所以，會影響到與其相關的統計關係與分析。

3. 本研究因資金與人力的限制，故在抽樣的份數稍嫌不足，且抽樣地區也只侷限於中部縣市之中高齡學習者，因此，本研究結果無法完全推論至其它區域。

參、研究結果

本研究歸納出中高齡者的自我概念學習與自我控制學習之差異分析如下：

一、不同背景變相的中高齡學員對於自我概念之差異分析

(一) 性別：

本研究經由問卷的統計數值，根據背景變相（性別）對自我概念有顯著關係中，可以發現：生理我、學業我、能力我、情緒我、家庭我、學校我等六個學習變相構面在臨界信賴水準為皆遠大於 5%，這說明兩性在被調查的中高齡學習者，於這部分皆無明顯的差別。

(二) 年齡

本研究經由問卷的統計數值，根據背景變相（年齡）對自我概念有顯著關係中，由表 9 可以發現，在「生理我」的部分，F 值為 2.583、在「學校我」的部分，F 值為 2.479，可以發現此兩構面和年齡皆有顯著性差異。進一步經 Scheffe 檢定後發現所有構面對年齡均無顯著。

表 9

年齡單因子變異數分析表

年齡變 項	生理我	學業我	能力我	情緒我	家庭我	學校我
45~49	3.1868	3.3333	3.3162	3.3504	3.4126	3.2154
50~54	3.3232	3.4016	3.5337	3.5428	3.3979	3.4279
55~59	3.5128	3.5272	3.6748	3.6586	3.5296	3.5045
60~64	3.3275	3.3760	3.5867	3.5271	3.4357	3.4146
65 以上	3.3357	3.3250	3.4833	3.5667	3.3545	3.0900
	(2.583) *	(1.620)	(2.213)	(1.994)	(1.184)	(2.479) *

註：括弧內為 F 值 * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

資料來源：本研究者依其研究數據自構成表。

(三) 教育

本研究經由問卷的統計數值，根據背景變相（教育）對自我概念有顯著關係中，由表 10 可以發現，在「生理我」的部分，F 值為 3.867，在「能力我」的部分，F 值為 6.566，在「情緒我」的部分，F 值為 7.708，但在「學校我」的部分，F 值只有為 3.614，可以發現只有前四構面與教育有顯著性差異。進一步經 Scheffe 檢定後發現如下：

- 1.「生理我」的部分：在大專以上的人對國初中的人較重視生理我之學習。
- 2.「能力我」的部分：在大專以上的人對國初中的人較重視能力我之學習。
- 3.「情緒我」的部分：在大專以上的人對國初中的人較重視情緒我之學習。
- 4.「學校我」的部分：在大專以上的人對國初中的人較重視學校我之學習。

表 10

教育單因子變異數分析表

學歷變項	生理我	學業我	能力我	情緒我	家庭我	學校我
國小以下	3.2987	3.3485	3.4444	3.4242	3.6364	3.3455
國初中	3.2475	3.3218	3.4397	3.4330	3.3730	3.3034
高中職	3.4143	3.4800	3.5567	3.5422	3.4527	3.4020
大專以上	3.4962 ^{4>2}	3.5071	3.7210 ^{4>2}	3.7098 ^{4>2}	3.5077	3.5394 ^{4>2}
	(3.867) ***	(2.591)	(6.566) ***	(7.708) ***	(1.603)	(3.614) *
註：括弧內為 F 值 * $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$						

資料來源：本研究者依其研究數據自構成表。

(四) 區域

本研究經由問卷的統計數值，根據背景變相（區域）對自我概念有顯著關係中，由表 11 可以發現，在生理我、學業我、能力我、情緒我、家庭我、學校我等學習，由 F 值可以發現此六個構面與區域皆有顯著。進一步經 Scheffe 檢定後發現如下：

1. 「生理我」的部分：居住地區在社頭的人對大村的人較重視生理我之學習。
2. 「家庭我」的部分：居住地區在社頭的人對員林的人較重視家庭我之學習。

表 11

區域單因子變異數分析表

區域變項	生理我	學業我	能力我	情緒我	家庭我	學校我
大村	3.2476	3.3361	3.5000	3.5111	3.3636	3.3300
員林	3.3878	3.4468	3.5631	3.5683	3.4205	3.4791
社頭	3.5060 ^{3>1}	3.4944	3.7065	3.6528	3.5864 ^{3>2}	3.4017
	(3.492) *	(1.429)	(3.521) *	(1.719)	(4.175) *	(1.572)
註：括弧內為 F 值 *p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001						

資料來源：本研究依其研究數據自構成表。

(五) 課程

本研究經由問卷的統計數值，根據背景變相（課程）對自我概念有顯著關係中，由表 12 可以發現，在生理我、學業我、能力我、情緒我、家庭我、學校我等學習，由 F 值可以發現此六個構面與課程皆有顯著。進一步經 Scheffe 檢定後發現如下：

1. 「生理我」的部分：課程種類在生活安全及人際交往的人對貢獻服務及運動保健的人較重視生理我之學習。
2. 「能力我」的部分：課程種類在人際交往的人對運動保健的人較重視能力我之學習。
3. 「情緒我」的部分：課程種類在人際交往的人對運動保健的人較重視情緒我之學習；另在心靈成長的人對人際交往的人較重視情緒我之學習。
4. 「家庭我」的部分：課程種類在人際交往的人對貢獻服務及運動保健的人較重視家庭我之學習。

表 12

課程單因子變異數分析表

課程變項	生理我	學業我	能力我	情緒我	家庭我	學校我
貢獻服務	3.1900	3.3419	3.5361	3.5624	3.3055	3.3196
生活安全	3.3540 ^{2>1.5}	3.3852	3.5556	3.4605	3.4182	3.3644
人際交往	3.7196 ^{3>1.5}	3.5309	3.6955 ^{3>5}	3.5761 ^{3>5}	3.6431 ^{3>1.5}	3.6296
心靈成長	3.5498	3.5616	3.7051	3.7226 ^{4>3}	3.5928	3.5455
運動保健	3.1746	3.2685	3.2778	3.3272	3.2374	3.2722
	(8.510) ***	(3.573) **	(5.069) **	(6.661) ***	(6.134) ***	(3.677) **
註：括弧內為 F 值 *p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001						

資料來源：本研究者依其研究數據自構成表。

二、不同背景變相對於中高齡學員之自我控制之差異分析

(一) 性別

本研究經由問卷的統計數值，根據背景變相（性別）對自我控制有顯著關係中，可以發現：衝動性、漠視性、力量性、冒險性、短視性、協調性等六個學習變相構面在臨界信賴水準為皆遠大於 5%，這說明兩性在被調查的中高齡學習者，於這部分皆無明顯的差別。

(二) 年齡

本研究經由問卷的統計數值，根據背景變相（年齡）對自我控制學習有顯著關係中，由表 13 可以發現，在衝動性、漠視性、力量性、冒險性、短視性、協調性等學習，可由 F 值發現此六構面與年齡皆無顯著。

表 13

年齡單因子變異數分析表

年齡變項	衝動性	漠視性	力量性	冒險性	短視性	協調性
45~49	4.0385	3.3654	3.3462	3.1923	3.1346	3.1538
50~54	4.1004	3.5635	3.4426	3.4160	3.3566	3.4590
55~59	4.1334	3.5997	3.5169	3.5000	3.4719	3.5449
60~64	4.1220	3.7195	3.5854	3.6189	3.6677	3.6707

65 以上	3.8375	3.5375	3.4125	3.4250	3.5125	3.4750
	(0.960)	(0.699)	(0.484)	(0.856)	(1.552)	(1.334)
註：括弧內為 F 值 *p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001						

資料來源：本研究者依其研究數據自構成表。

(三) 教育

本研究經由問卷的統計數值，根據背景變相（教育）對自我控制有顯著關係中，由表 14 可以發現，在「衝動性」的部分，F 值為 3.027，可以發現此構面與教育有顯著，其餘構面部分沒有顯著。進一步經 Scheffe 檢定後發現所有構面對教育均無顯著。

表 14

教育單因子變異數分析表

教育變項	衝動性	漠視性	力量性	冒險性	短視性	協調性
國小以下	4.5227	3.8864	3.6364	4.0227	3.8409	3.7500
國初中	4.0151	3.6272	3.4483	3.3879	3.3578	3.4784
高中職	4.0475	3.5175	3.4925	3.4150	3.4200	3.4900
大專以上	4.1649	3.6157	3.5239	3.5519	3.5399	3.5678
	(3.027) *	(0.752)	(0.268)	(1.968)	(1.363)	(0.537)
註：括弧內為 F 值 *p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001						

資料來源：本研究者依其研究數據自構成表。

(四) 區域

本研究經由問卷的統計數值，根據背景變相（地域）對自我控制有顯著關係中，由表 15 可以發現，在衝動性、漠視性、力量性、冒險性、短視性、協調性等學習，可由 F 值發現此六構面與區域皆無顯著。

表 15

區域單因子變異數分析表

區域變項	衝動性	漠視性	力量性	冒險性	短視性	協調性
------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

大村	4.0333	3.5417	3.3667	3.4125	3.3708	3.4292
員林	4.0883	3.6106	3.5372	3.4713	3.4330	3.5415
社頭	4.1708	3.6167	3.4875	3.5500	3.5854	3.5542
	(1.035)	(0.172)	(0.909)	(0.452)	(1.237)	(0.451)
註：括弧內為 F 值 *p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001						

資料來源：本研究者依其研究數據自構成表。

(五) 課程（自我控制學習）

本研究經由問卷的統計數值，根據背景變相（課程）對自我控制有顯著關係中，由表 16 可以發現，在「冒險性」的部分，F 值為 2.856，在「短視性」的部分，F 值為 2.836，可以發現此兩構面與課程有顯著，其餘構面的部分沒有顯著。進一步經 Scheffe 檢定後發現所有構面對教育均無顯著。

表 16

課程單因子變異數分析表

課程變項	衝動性	漠視性	力量性	冒險性	短視性	協調性
貢獻服務	4.1211	3.5438	3.5258	3.4459	3.3840	3.4974
生活安全	4.0194	3.4667	3.3528	3.2556	3.2556	3.3583
人際交往	4.2315	3.7963	3.6204	3.8241	3.8519	3.7778
心靈成長	4.1455	3.6803	3.5379	3.6030	3.5879	3.6015
運動保健	3.9861	3.5972	3.5139	3.3750	3.3889	3.5208
	(1.098)	(1.327)	(0.853)	(2.856) *	(2.836) *	(1.685)
註：括弧內為 F 值 *p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001						

資料來源：本研究者依其研究數據自構成表。

三、探究中高齡學員的自我概念與自我控制之預測力

本研究依據專家學者的理論，編制的「自我概念學習量表」及「自我控制學習量表」，再使用 SPSS 統計分析，由自我概念與自我控制之學習的關係，以迴歸模式進行分析，發現自我概念對自我控制之學習關係具有預測力，將自我概念構面視為自變數，自我控制為依變項，以檢驗其對「自我控制學習」的影響。由模式 1 檢驗結果發現自我概念對自我控制有顯著的正向影響（ $\beta = 0.003$ 、 $P < 0.001$ ），迴歸模式達顯著水準，結果如表

17 所示。依據迴歸分析方法所得到的迴歸方程式：自我控制= 3.630 + 0.003*自我概念。
表示高中齡對自我概念的要求愈高，則自我控制之學習便隨之升高。

表 17

「自我概念」對「自我控制」之迴歸分析

自變數	模式 1
	迴歸係數
常數項	3.630***
自我概念	0.003
R ²	0.000
Adj R ²	0.002
F	0.004

*p < 0.05 **p < 0.01 ***p < 0.001

資料來源：本研究依其研究數據自構成表。

肆、討論

一、結論

經過本研究的研究結果發現，主要針對中高齡學員的背景變相對自我概念及自我控制之關係如下：

（一）背景變相對自我概念有顯著關係

針對中高齡學員，發現在兩性之間並沒有顯著性的差異，在「年齡」、「教育」、「區域」、「課程」等四部分的背景變相皆呈現顯著性差異，支持研究假設 1，研究發現。在進一步分析發現年齡的部分，高齡學員較需配合生理狀況來學習、較年輕學員較重視在學校之學習；在教育部份，學歷高的學員較重視自我概念學習；在區域部分，鄉村較重視家庭與生理狀況來學習；在課程種類部分，較重視運動保健、人際關係與貢獻服務相關課程。

（二）背景變相對自我控制有顯著關係

針對中高齡學員，發現在兩性、年齡與區域差異沒有顯著性的差異外，在「教育」與「課程」等兩部分的人口屬性皆呈現顯著性差異，支持研究假設 2。在進一步分析發現，在教育部分，具有衝動性之學習；在課程部分，具有冒險與短視性之學習。

（三）自我概念對自我控制之關係具有預測力

針對中高齡學員，發現依據迴歸分析方法所得到的迴歸方程式：自我控制 = $3.630 + 0.003 \times \text{自我概念}$ 。表示高中齡對自我概念的要求愈高，則自我控制之學習便隨之升高。這表示高中齡對自我概念的要求愈高，則自我控制之學習便隨之升高，可見有預測力，支持研究假設 3。

二、建議

綜上所述，從學習的觀點分析中高齡者的自我概念與自我控制的狀況可得知，中高齡學員需要理解他們的學習動機，才能精確輔導其學習，使他們不成為社會上的負擔。有鑑於國人的平均壽命的延長，中高齡者的教育不僅應普及，更應讓每個人能適性發展，針對個人各種不利的學習因素加以探討，進而轉化成可落實之目標。中高齡者的教育學習問題，政府單位、學校等教育機關應共同努力，降低教育不利之因素，讓所有中高齡者能享受到更豐富的教育資源，提升其學習成效及競爭力，以促進適切的社會流動，使整體社會能穩定發展，進而達到活到老學到老的目標。

（一）對中高齡學習者之建議

老年人跟中年人一樣，都有著心理及社會需求，老年的生活要感到滿足，應該建立新的關係及學習新的興趣，讓自己一直保持參與社會的最佳狀態，透過定期及多元的學習歷程，增加中高齡學員對自己的認識，並順利增加社會參與，降低挫折感。

（二）對政府及相關企業之建議

高齡化社會已經來臨，目前新政府應該好好深思人口老化的挑戰，建議政策應該建立預防的觀點，期盼政府可以擬定更多成人教育的培訓計畫，有助於提供中高齡學習者更完整的學習方案，發展出更健全的社區活動。

（三）對後續研究之建議

1. 研究對象方面：可以針對其他縣市的中高齡學員者，做更多不同縣市的中高齡學習狀況的調查結果。

2. 研究方法方面：建議未來可以多增加「系統動態」的研究，這樣才能深度理解中高齡學員的學習環境及教學互動。
3. 研究領域方面：建議後續研究者，可以多選擇中高齡的企劃或策略之相關研究，才能符合高齡化的中高齡學員的需求。

參考文獻

- William James(1890). The Principles of Psychology, 2 vols. 中譯見《心理學原理》(民99)，田平譯。北京：中國城市出版社。
- 內政部統計處（民97）。內政國際指標---主要國家總生育率。取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/national/list.htm>。
- 內政部統計處（民99a）。內政統計通報---育齡婦女生育率。取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm>。
- 內政部統計處（民99b）。內政統計通報---現住人口出生、死亡、結婚、離婚登記。取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm>。
- 王晶譯／Peter.G.Peterson 著（民89）老人潮，聯經出版。
- 成之約（民95）。高齡化與少子化的人力資源運用。取自 <http://old.npf.org.tw/PUBLICATION/SS/095/SS-B-095-008.htm>
- 余紫瑛（民89）。探索教育活動影響國中學生自我概念與人際關係之實驗研究。國立台灣師範大學公民訓育研究所碩士論文。
- 吳明隆、涂金堂（民101），〈SPSS與統計應用分析〉,台北市：五南出版公司。
- 吳萬益（民104），企業研究方法，第5版，華泰書局。
- 周珍珍(民89)，犯罪青少年自尊、困擾問題及其因應行為之研究，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 林邦傑（民59）。田納西自我概念量表之修定。測驗年刊，27，71-78。
- 林幸台、張小鳳、陳美光（民89）。田納西自我概念量表指導手冊。台北：測驗。
- 林家屏（民91）：青少年自我概念與行為困擾之相關研究。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版。
- 侯雅齡（民87）。自我概念理論新趨向：多向度階層化建構。輔導季刊，34:1，11-23。
- 袁聞（民96）。退休潮將至呼籲延後退休。大紀元。取自：<http://epochtimes.com/b5/7/1/28/n1605172.htm>。

張春興 (民 87)，**心理學**，台北：東華書局。

張春興 (民 87)。**張氏心理學辭典**。台北：東華。

張淑美(民 84)。**國中生之死亡概念、死亡態度、死亡教育態度及其相關因素**。高雄市，國立高雄師範大學教育研究所。

張惠君(民 91),**家庭系統、學校系統與國中生自我控制及偏差行為之研究-以台南地區為例**, 國立成功大學教育研究所碩士論文。

教育部國教司 (民 96)。**教育部全球資訊網**。2008 年 2 月 11 日,取自 <http://www.edu.tw/>

郭為藩 (民 85)。**自我心理學**。台北：師大書苑。

陳明志 (民 97)，**酒後駕車者之問題行為症候群研究— 以臺北市為例**。臺北大學犯罪學研究所碩士論文。

曾幼涵 (民 90)。**解析青少年犯罪率高峰之現象：「低自我控制」與「成熟代溝」之再議** (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。

曾淑萍(民 90)，**自我控制與少年竊盜行為：一般性犯罪理論之驗證**, 國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文。

黃俊英、林震岩 (民 83)，**SAS 精析與實例**，台北：華泰書局。

黃富順 (民 94)。**人口結構改變對成人及高齡教育的影響與因應**。**成人及終身教育**，第 10 期，8-18。

黃 富 順 (民 99) 。 **高 齡 化 社 會 的 挑 戰 與 因 應** ， 取 自 <https://moe.senior.edu.moe.gov.tw/ezcatfiles/b001/img/img/28/294079371.pdf>

楊語芸 (民 93)。**社會心理學**,臺北：五南。

經建會 (民 99)。**中華民國臺灣 2010 年至 2060 年人口推計簡報**。取自 <http://www.cepd.gov.tw/dn.aspx?uid=5868>。

趙居蓮譯 (民 87)；Ann L. Weber 著。**社會心理學**。台北市：桂冠。

蔡容進、廖正宏 (民 76)。**人口學**。台北市：巨流。

蔡德輝、楊士隆 (民 88) 。幫派入侵校園之問題與對策，**學生輔導**，**65**：8-17。

Ajzen, I. (1989). Attitude structure and behavior. In A. R. Pratkanis, S. J. Breckler, & A. G. Greenwald (Eds.), *Attitude structure and function* (pp. 241-274). Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.

Arkoff, A. (1968) *Adjustment and mental health*. New York: McGraw-Hill Book Company. Inc.

Brookfield, S. (1988) Conceptual, Methodological and practical ambiguities in self-directed learning. In H. B. Long (ED.) *Self-directed learning: Application and theory*, pp.1-10. Athens, GA: Adult Education Department, University of Georgia.

Bruner,J.S.(1959)A psychologist's viewpoint: review of Barbel,Inhelder,&Piaget,J.The growth of logical thinking. *Brit.Journal of Psychology*,50,363-370.

Cafferella, R. S. (1993) Self-directed learning. In S. B. Merriam (Ed), *New directions for adult and continuing education*, No.57: An update on adult learning theory (pp. 25-35). San Francisco : Jossey-Bass.

Candy, P.C. (1991). *Self-direction for lifelong learning*. San Francisco : Jossey- Bass.

Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York, NY: Scribner.

Cooley, C. H. (1956). *Human nature and social order*, Glencoe (Ill), The Free Press.

Cyril Houle (1961) categorized three types of adult learners: goal oriented, activity oriented, and learning oriented. 4(45) , 370.

Evans,T.D.. Cullen,F.t., Burton,V.S.,Jr., Dunaway,R.G., & Benson,M.L.(1997). *The social consequences of self-control : Testing the general theory of crime*.Criminology,35(3),475-504.

Fitts, W. H. (1965). *The Tennessee Self Concept Scale*. Nashville: Counselor Recordings and Tests.

- Gottfredson, M. & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford, CA: Stanford University Press
- Guglielmino, L. M. (1977). *Development of the self-directed learning readiness scale*. Doctoral Dissertation, University of Georgia.
- Higgins, E. T. (1989). Knowledge accessibility and activation: Subjectivity and suffering from unconscious sources. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), *Unintended thought* (pp. 75-123). New York: Guilford Press.
- Houle, C. O. (1961). *The Inquiring Mind*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Hurlock, E. B. (1973) *Adolescent development* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Knowles, M. S. (1975) *Self-Directed Learning: A guide for Leaders and Teachers*, New York: Cambridge Association Press.
- Linville, P. W. (1985), "Self-complexity and Affective Extremity: Don't Put all Your Eggs in one Cognitive Basket," *Social Cognition*, Vol.3, 94-120.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, 3, 94-120.
- Mark Snyder, Steve Gangestad. & Jeffry A. Simpson. 1983. Choosing friends as activity partners: The role of self-monitoring. *Journal of Personality and Social Psychology*. 45(5):1061- 1072.
- May, R. (1969). *Love and Will*. NY: Norton.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, & Society*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Mocker, D. W. and Spear, G. E. (1982). *Lifelong learning: formal, non-formal and self-directed*, The ERIC Clearinghouse on Adult Career and Vocational Education, Ohio: Columbus.
- Nunnally, J. C., (1978), *Psychometric theory*, New York: McGraw-Hill. doi: 10.3102/0013189X004010007.
- Purkey, W. W. (1970) *Self-concept and school achievement*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

- Rajabally, M.H. (1987) .Instruction in developmental psychology and its influence on self-concept.*Adolescence*,87,545-553.
- Rosenberg, Morris (1979), *Conceiving the self*, New York: Basic Books.
- Schwarzer, R. (1984). Worry and emotionality as separate components in test anxiety. *International Review of Applied Psychology*, 33, 205-220.
- Self-control:Testing the general theory of crime. *Criminology*,35,475-501.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretation. *Review of Educational Pesearch*, 46, 407-441.
- Showers,C. J.(1992). Compartmentalization of positive and negative self-knowledge: *Keeping bad apples out of the bunch. Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1036-1049.
- Thomas M. Kando.1980. *Leisure and popular culture in transition..* The C.V. Mosdy Company.
- Tough, Allen M. (1989) Self-directed learning: concepts and practice. In Colin J. Titmus (ED.),*Lifelong education for adults : An international handbook* (1st ed.). New York: pergamon Press, Elmsford.
- Tough,A.M.(1966).The assistance obtained by adult self-teachers. *Adult Education U.S.*,17(1) , 31-37.
- Webb, N. M., Rowley, G. L., & Shavelson, R. J. (1988). Using generalizability theory in counseling and development. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 21, 81-90.
- Witkiewitz, K., & Marlatt, G. A. (2004). Relapse prevention for alcohol and drug problems: that was Zen, *this is Tao. American Psychologist*, 59, 224.
- Wooffolk, A. E. (1993). *Educational psycholog.* (5th ed.). Boston: Allyn & Bacon.