

## 從她的一生看核心自我評價對生命歷程的影響

陳秀蕙\*

---

\* 家扶基金會，資深專員；台灣大學，社會工作學系，博士生。作者非常感謝兩位匿名審查委員的建設性建議，得使本文更加完善，也要感謝本文受訪者，不吝分享個人的生命歷程，感恩。通訊地址：40341 台中市西區民權路 228 號 3F。聯絡電話：手機：0952-891132；市話：04-22061234，分機 1342。電子信箱：[d08330001@ntu.edu.tw](mailto:d08330001@ntu.edu.tw)。

收稿日期：2021 年 9 月 11 日；同意刊登日期：2021 年 12 月 28 日。

## 摘 要

人對其生命中每件事件的因應，皆受事件當下的自我人格狀態與客觀情境所影響，其因應結果的積累，即成為人人不同的生命歷程。本研究以一位 78 歲的女裁縫師為研究對象，用二次半結構式深入訪談資料進行核心自我評價與生命歷程關係之質性分析，表明核心自我評價對於個體因應各類事件所產生的壓力與當下選擇具有很大的影響。故從預防性及發展性社會工作觀點提出建議，對終生可塑的核心自我評價進行個體全人全程持續性的充權教育、提供健全全面的心理支持資源連結網絡與適時、及早的介入服務，以幫助個體因應生活中之可預測或不可預測之各類事件，並在當下可以做出較佳或最佳的選擇，以在第一時間化解其事件帶來的各種風險，以及避免或降低之後社會問題之產生。

**關鍵字：**核心自我評價、生命歷程、全人、正向心理、  
發展性社會工作

## **Understanding the Influence of Core Self-Evaluation on Life Course from HER Life**

Hsiu-Hui Chen

### **Abstract**

Reactions to every event in life are influenced by the current personality state and objective situation. The accumulation of reaction results with time is a person's life course. Trying to understand the relations between core self-evaluation and life course by twice semi-structured in-depth interviews with a 78-year-old seamstress in this study. The analysis revealed that core self-evaluation does influence people's reactions, and then reactions results formed the life course by integrating each moment situation. For reducing the risks and costs of the individual and society in order to maximize the well-being, therefore provide the suggestions are made from the perspective of preventive and developmental social work. First, to arrange lifelong and long-term empowerment training and education in the core self-evaluation of individuals. Through this developmental empowerment strategy, individuals can appropriately prevent and solve the problems and events encountered. Second, applying big data and computing technology to predict the potential risk groups in social and economic events, in order to provide early or immediate social service work to the potential risk groups by early and in time self-core

| 從她的一生看核心自我評價對生命歷程的影響

evaluation intervention program and whole support system.

**Keyword : Core Self-Evaluations, Life Course, Whole Person, Positive Psychology, Developmental Social Work**

## 壹、緣起

夜深人靜，午夜夢回，或倚、或臥，或多或少的我們，也許在心中曾問過自己，我是怎麼成為今天的我，我的一生...？

如果當初...，也許今天...

當時...，只能...

因為...，所以...等等，

在這些我們自問的文字符號中，含著時間序，隱喻著某種因果關係，也透露出一絲改變的可能。因為每個當下，我們都在譜寫自己的生命歷程，我們之所以成為現在的我們，是我們對於自身過去生命中所遭遇之事所做的選擇、因應與作為的綜合呈現；因此，未來的我們也取決於我們在未來之前，我們對於所遇之事的作為、因應、選擇的積累。在這環環相扣的生命歷程中，有些是個體無法掌控的，但有些則是個體可以控制的。例如，面對現階段不可控的 COVID-19，有人失業、有人分紅加倍、有人放無薪假、有人工時加長，有人失去親人、有人迎接新生，有人積極面對、有人抑鬱纏身等，各有各的狀況，但皆是在相同的鉅視事件之下，層層編織自己在這段時期的生命歷程，此時我們的因應與作為，也將影響我們在後疫情階段生命歷程的呈現。於是，最終，每個人都有一個同中有異、異中有同的獨特生命歷程。

核心自我評價，在眾多量化研究中，被證實為一種有效衡量個體人格特質的正向自我概念，與個體於生活中的各種作為、選擇和因應行為表現有關，其領域也不僅涵蓋工作與家庭，也包含壓力、幸福感和社會支持等等。而人格特質可因學習、經歷而改變，因而被建議為介入標的，使其個體在面對事件時，可以自主、可控、積極地選擇正向的因應方式，以減少不利效應在其後生命歷程中發生、累積或循環。

鑒於核心自我評價目前的研究多為橫斷性量化研究，所以本文嘗試以一位 78 歲女性年長者為受訪者的質性研究，來補充與豐富核心自我評價於個體生命歷程生成( *becoming* )的縱貫性脈絡資料。再者，因受訪者的社經地位為中產階級，為人口特徵的眾數，所以與大多數人有其相同之處；但其經歷過店面火災、產業變遷、喪偶、喪子等人生重大事件，又使得她與眾不同。而這些同與不同的情境與經歷，讓她有豐富的資料來詮釋個體的核心自我評價對其生命歷程的影響，進而提供我們對全人全程預防性與發展性社會工作介入項目的參考與可能。

## 貳、文獻探討

人的一生是如何形成的，若從微觀的個人經驗詮釋，「性格決定命運」，便認為個體人格對其所遭遇事件時的選擇與決定有關，進而影響其後的命運，即心理學中的人格特質理論所主張的，特質是決定個體行為的基本特性，是人格的有效組成元素，所以人格特質具有支配與預測個人選擇與行為的能力 (Taber et al., 2011)。而個體的生命歷程便是這些個體選擇及其後續影響，隨著年歲增長所積累而成的。若從鉅視的社經環境視角觀之，那麼「時勢造英雄」，便可從社會工作所主張的「人在情境中」來詮釋，個人的行為會受其所處客觀環境所影響，在鉅視的社會環境之中，個人與所處環境複雜地交互影響與建構，進而使得每個人的境遇皆不相同，而有著不一樣的生命故事與歷程。

看她一生的選擇對她的生命歷程的影響，也將從這二個視角進行

詮釋。第一個視角是從個人的微視面去探討核心自我評價對於個人選擇的作用；第二個視角是從鉅視面去了解社會情境是如何影響個人的選擇，而這一次次的個人選擇所形成的獨特生命歷程，也在每個個人選擇的當下鑲嵌入當下的社會歷史脈絡之中，而形成他或她那個世代相互輝映的生命歷史脈絡。

### 一、核心自我評價對個人選擇的作用

核心自我評價（Core Self-Evaluations，以下簡稱 CSE），源於人格心理學中的特質理論，所以也被視為人格特質的一部分，是 Judge 等人綜合哲學、臨床心理學、工作滿意度、壓力、兒童發展、人格心理學及社會心理學等八個領域的研究後（黎建斌、聶衍剛，2010），再從 Packer 等三位學者的特質理論中篩選出四種人格特質，即自尊（self-esteem）、內外控／控制源（locus of control）、神經質／情緒穩定度（neuroticism）及一般自我效能（generalized self-efficacy），這便是核心評價（core evaluation）在 1997 年被提出時的最初概念（杜建政、張翔、趙燕，2007），也是多個學術領域對重要性格特質的整合。就 Judge et al., (1998) 對核心評價的定義為「是一種人格特質（personality trait），代表著個體對自己與自我價值（self-worth）的基本評估」。繼之，2001 年 Judge 和 Bono 將核心評價修正為核心自我評價（Core Self-Evaluations），並將其定義為「一種代表個人對自我、環境以及自我與環境關係評價的更高層次的人格概念」（任志洪、葉一舵，2009）。

Judge et al., (2003) 依據這四種人格特質，用單一構面發展成一

份 12 道題的量表來衡量 CSE，稱為核心自我評價量表（Core Self-evaluation Scale，以下簡稱 CSES，如附件一）。Ock et al., (2021) 對此量表進行的信度概化（Reliability Generalization）的後設分析，在 162 份文獻，總樣本數達 54,907 人及  $\tau = .05$  的水準下，得到  $\mu\alpha = 0.84$  不錯的可信度。以下便依據量表構念說明 CSE 四個基本概念的內涵：

### （一）、自尊（self-esteem）

自尊是對自我的整體性評價。自尊較高的人對自己的信心、價值與能力也有著較高的評估；也會對自我給予正向的自我期許，其自尊的強度也會隨著自身成功經驗的積累而提高。因此，自尊也被視為 CSE 的核心概念，能全面性概括 CSE，進而衍生出其他三個概念。

### （二）、一般性自我效能（generalized self-efficacy）

有別於自我效能是在特定情境中，自我是否有能力完成目標事物的信念，一般性自我效能則為一種普遍性的概念，是個人對於整體外在事件與環境所具有的因應能力，是一種自我對於跨情境事物的能力認知，即個人在面對目標事物的所有跨情境認知，所具有的普遍一致性的信念。一般性自我效能較高的人會認為自己是有能力解決困境與問題。

### （三）、內外控／控制源（locus of control）

內外控／控制源是對於自我人生或行為掌控的認知，也是一種自我行為責任歸屬的主觀想法。所以內外控／控制源是個人相信自己能掌控自己生活與命運的程度。內控傾向者相信自己掌握自己的命運，自己行為的後果也是自己的責任。反之，外控傾向者，會將責任歸屬

於外部因素，並認為自己的命運是個人無法掌握的。

#### (四)、神經質／情緒穩定度 (neuroticism)

神經質／情緒穩定度是個人在事物上情緒性投射影響的認知，代表個人對自我情緒的調控能力。神經質／情緒穩定度較高者對於事件的反應會朝向積極樂觀、正向思考、自我調適，進而表現平穩。而神經質／情緒穩定度較低者，對於事件的反應易產生負面情緒、焦慮不安、膽怯害怕、消極抑鬱、適應不良等，進而影響表現。

二十年來，CSE 陸續被各類學門所引用，所以先就 CSE 研究的相關主題進行說明。在中文文獻部分，於 2022 年 1 月 9 日以「核心自我評價」一詞於臺灣博碩士論文知識加值系統，選其「論文名稱」與「關鍵字」二選項，進行「精準」搜尋，結果共有 94 篇。再以聚類分析進行主題分類，其前 10 項主題依次為「組織公民行為」、「工作滿意度」、「工作績效」、「工作壓力」、「轉換型領導」、「知覺組織支持」、「離職傾向」、「組織承諾」、「情緒勞務」、「工作投入」等，由這些主題分類可以證實，CSE 廣泛用於個體日常的公民行為及其工作的研究，並顯示有其有一定程度的相關與影響。此外，國外學者 Chang et al., (2012) 也對 149 篇已發表和未發表的 CSE 量化研究進行系統文獻回顧，經後設分析所驗證之項目，主要有七：

(一) 與滿意度有很強正相關：相對於工作，CSE 和生活滿意度的關係更加顯著；而高 CSE 的人，其動機也高，對於環境刺激會呈現更加積極，進而有更加突出的行為表現 (Ferris et al., 2011)；

(二) 與工作情感呈正相關，但對於工作持續性與離職意願呈負相關：即表示高 CSE 的工作者鮮少在工作中感到別無選擇，因為高 CSE 的人傾向於積極地看待環境，並對負向刺激較不敏感；

(三) 與目標承諾與內在動機呈正相關：高 CSE 的人會自我激勵，致力於目標的追求，並在對當下工作任務的專注與積極中，培養出更多對動機、目標承諾與堅持的內部調節能力 (Gagné & Deci, 2005)；

(四) 與任務績效、組織公民行為與薪資水準呈正相關，並與適得其反 (counterproductive) 的工作行為呈負相關：這表明高 CSE 的人不僅會好好地履行工作職責，而且其努力並不會被忽視，而獲得較高的回報，並且也會協助避免傷害組織的行為；

(五) 對於感知工作特徵、公平性和支持等方面呈正相關：這說明高 CSE 的人會更加關注環境的積極面向並和動機加以結合；

(六) 與各種內、外壓力呈負相關：即高 CSE 的人會積極、正向評估環境，進而讓壓力轉變為推力；

(七) 與個體的盡責性、外向性和積極情感有強烈的正關係，與個體的親和性、動機、學習目標導向有中度的正向關係，但與負面情感和迴避目標導向表現有很強的負相關。

從這 149 篇 CSE 量化研究的後設分析及其所歸納出的七項與工作、生活的行為表現關係來看，不僅可與臺灣的研究相互驗證、互補外，也更加完善說明了 CSE 如同個體的一種內在能力與資源，使個體得以控制及積極面對各種事件及環境的變化。

其次，依個體生命歷程的時間序及可能遭遇的特殊情境進行相關

的國內、外文獻說明。(一)青少年階段，有研究實證 CSE 較低的青少年在遭遇網路受害 (cyber-victimization) 時，往往表現出較高的自殺意念，這表示 CSE 可能在網路受害和自殺意念之間發揮不同的調節作用，進而建議應關注青少年 CSE 的評估與早期介入，以防止網路受害後的自殺 (Quintana-Orts et al., 2022)。(二)大學階段的青年時期，有研究實證 CSE 在社會支持與壓力之間有仲介作用，高 CSE 的大學生，更願意採取積極的應對方式，進而容易獲得來自家庭、學校和朋友等各種的社會支持，並且能更加有效地利用此一資源來應對各種壓力，從而保持低水準的壓力體驗，提升個人的心理健康 (柳建興、李慧，2014)。在 COVID-19 時間，CSE 對於大學青年的身體健康、心理、社會關係及環境等四項生活幸福感也起到重要的正向作用 (Turska & Stępień-Lampa, 2021)。(三)成家立業的成人，有研究表明 CSE 愈高的工作者，皆會正向強化工作對家庭增益 (enrichment)，或家庭對工作增益的關係 (繆敏志、施權峰 2021)。另外，在職家衝突研究中，亦發現個人面對壓力的因應方式會因人格特質而有所差異，而具備正向人格特質者較能面對挫折及妥善處理，並對工作生涯滿意存在一定影響 (鄭思廷，2019)。若對於就業者而言，CSE 亦有助於個體提升生涯適應能力，並透過積極探索與實踐的生涯適應歷程，減緩個體職涯高原程度 (胡丞筑、呂宛蓁，2020)。(四)屆齡退休個體，則在控制年齡、性別、感知健康、財務狀況、工作中心性和預期退休年齡等因素下，進行 CSE 對退休準備的預測因素的影響，發現 CSE 對於退休的調整、期望、目標皆有顯著的正向影響。換言之，即 CSE 會影響屆臨退休之人對自我的整體看法，而這自我的看法相對於其他資源而言，對於如何準備退休更為重要，也更具影響力 (Zaniboni et

al., 2021)。(五)個體的健康，CSE 對個體的身心健康功能亦具有解釋力，且具調節個體的積極情緒及對生活的滿意程度，而使得高 CSE 的個體更有可能展現良好的身體健康功能 (Tsaousis et al., 2007)。

至於特殊情境，如失業者，也有研究說明經濟困難和就業承諾對失業者的心理健康具有明顯的消極影響，但 CSE 能有效調節經濟困難和心理健康之間的關係 (謝義忠等，2007)。對於特殊族群，如身心障礙之脊髓損傷者，CSE 對於其生活滿意度有很大的直接影響作用，所以研究支持以 CSE 作為脊髓損傷者生活滿意度的重要直接預測指標，並表明 CSE 可做介入其康復的生物心理社會方法的重要目標 (Yaghmaian et al., 2017)。其他研究，有以平均年齡 21.3 歲的大學青年與平均 41.5 歲的工作中年人進行不同世代間的 CSE 對壓力感知與生活滿意度的跨世代研究，發現 CSE 如同以往的研究一樣，對於兩個樣本的感知壓力與預期生活滿意度是具有解釋力的，但工作中年人的 CSE 與感知壓力對生活滿意度在調節上的解釋力為 37%，而大學青年的為 17% (Rey & Extremera, 2015)，另有研究證實 CSE 可有效預測女性的主觀幸福感 (馬奮芹，2012)。

綜觀上述文獻，可知 CSE 縱貫於個體的各個生命階段與境遇，並在其中發揮某種影響與作用。由於目前 CSE 的研究多為橫斷性的量化研究，所以，本文嘗試藉以引用於不同年齡階段、不同情境場域的 CSE 橫斷性量化實證研究結果來說明及串起 CSE 於各種人生場域，如健康、就學、在職、失業、屆臨退休、工作、家庭等，及於各種人生階段，如學生、青年、中年、老人等，對於事件之因應與影響。在此強而有力的量化實證證據之下，也因著個人獨特性所產生的個體差異，以及個體生命歷程的不可切割性，於是想要進一步了解 CSE 在

其個體連續且多重的生活角色轉變及與其所遭遇事件中的作用與影響，尚且需要從微觀的個人視角與經驗切入，方得以更加深入、細緻地了解 CSE 對個人生命歷程所展現的內容，有著不可逆轉的時間因果關係與脈絡。然而，也如同生態系統理論所詮釋的，家庭和工作是與個人（微視）最為緊密且直接相連的二個中介系統，為了想要了解個人的 CSE 在工作和家庭角色參與中的作用與影響，Friede 和 Ryan 二位學者結合了 CSE 與 Bolger 和 Zuckerman 於 1995 年所提出的壓力應變模型（stressor-strain model），發展出 CSE 對工作和家庭角色參與的影響模型，如圖 1，並藉由如下三個路徑來呈現 CSE 對個人與其生活與工作的反應與因應：

路徑一：CSE 可能會影響個人實際經歷的工作類型和數量以及家庭角色要求。個人可以根據自己的 CSE 自行選擇更具挑戰性或支持性的環境，從而使工作和家庭管理更加輕鬆或更具挑戰性。

路徑二：CSE 可能會影響個人對工作的看法以及環境中家庭角色的要求。即使在相同的條件下，具有不同 CSE 的個人也可能將情況視為是工作家庭衝突或是增益，也可能會在感知程度上有所不同。

路徑三：CSE 可能會影響解決工作與家庭關係策略的選擇，這可能會影響所感受到的情緒是緊張，或是充實，並通過因應策略的選擇或是用應對策略有效性來實現。

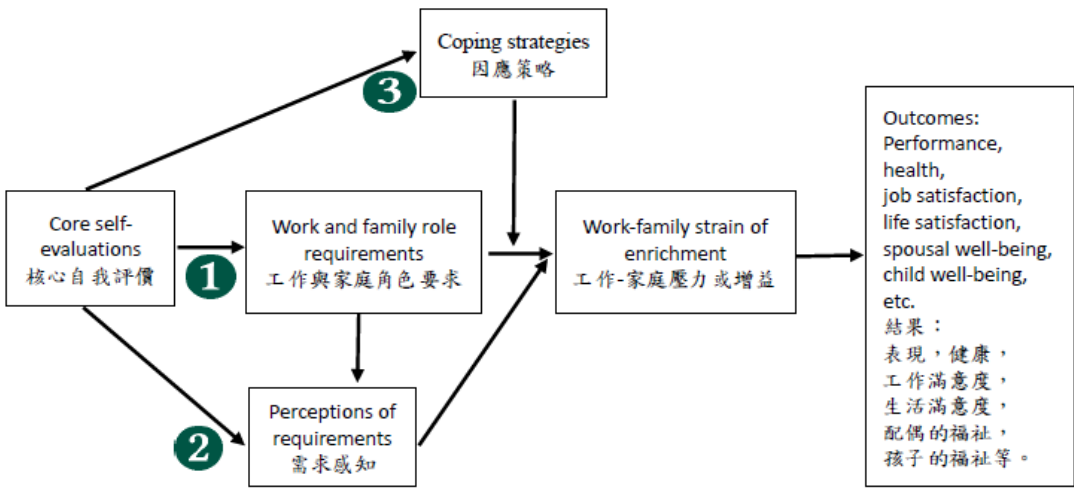


圖 1：CSE 對工作和家庭角色參與影響模型 (Friede & Ryan, 2004)

這三個路徑表明個人的 CSE 會以多種不同的方式來影響個人在其生活中，如工作與家庭中的各種角色中的互動與轉換，進而創造出屬於自己一生中的獨特選擇經驗與歷程，而這些抉擇的累積結果的具體呈現，便是人一生獨特的生命歷程。

## 二、個人生命歷程與社會情境

生命歷程觀點關注個體的生命軌跡受其生存時空的鉅視社經脈絡所影響，因而使個體的生命歷程鑲嵌於其存活時期的時空變遷之中。因此生命歷程理論有四個關鍵要素，即時空配置 (location in time and space)、相聯的生活 (linked lives)、人的能動性 (human agency) 與時點 (timing) (Giele & Elder, 1998)，其四者關係，如圖 2。所以個體所生存的當下時空，在各種情境脈絡交織下，會有年齡、時期與世

代等三種效果 (Glenn, 2003)。(一) 年齡效果 (age effect)，即個體隨著年齡變化而產生的生理與心理的變化，例如個人的生命週期；(二) 時期效果 (period effect)，即生活在同時期的所有個體皆會受到重要的事件的影響所產生的效應，例如現今當下的所有人皆在 COVID-19 盛行時期並受其影響；(三) 世代效果 (cohort effect)，即指的是出生世代成員共享的獨特成長經驗，而此經驗可標示其一生，如嬰兒潮世代、X、Y、Z 世代到現在的  $\alpha$  世代。

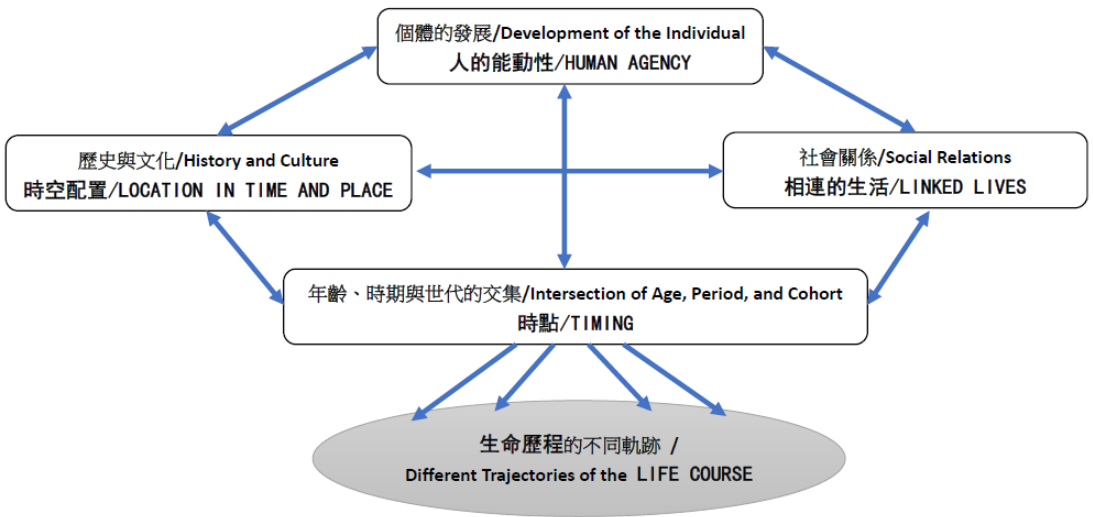


圖 2：生命歷程典範的四個關鍵要素 (Giele & Elder, 1998)

隨之生命歷程於學術研究發展上的應用，也依學者所生活的國家脈絡與社會情境的不同，其切入視角也有所不同，而略分為二。一是北美的生命歷程研究，其學者切入的視角是從個人（微視）出發，所以側重觀察在特定情境脈絡下，個人生命歷程和社會結構互相作用的過程（施世駿，2002）。二是歐洲的生命歷程研究，特別是德國學者的研究，側重在國家制度面對個人生命歷程的影響，其次是關注個人

生命歷程在國家制度設計下的發展。因此，在此社會模式下，使得各個生命歷程整體上是趨近相似，而有一種標準化的「常態生命史」（normal biography）的產生（Levy, 1996）。

生命歷程於社會科學之應用，在於能解釋許多社會與個體行為交互所產生的現象，因此歸納出五個原則（Elder et al., 2003）：

#### 第一原則：生命與歷史時代（Lives and Historical Times）

指個體的生命歷程鑲嵌在歷史時代與地理環境的變遷中，隨著個體生命時間的延長，個體所經歷的歷史事件會形成個體生命傳記一部分。在這個原則下，經歷過共同歷史事件人們會有相同的生命歷史脈絡。因此，時間交織在個體年紀所經歷的社會結構脈絡下，會產生三種影響：同期群效應（cohort effect）、世代效應（generation effect）、時期效應（period effect）。

#### 第二原則：年齡規範（Age Norm）

乃指人類對每個年齡階段發生的事件、發生時間的長度、一連串相關的角色、對其事件的相關預期、社會價值觀或信念。它代表何種特定行為在特定年紀應該發生或不應該發生。

#### 第三原則：與重要他者生命的連結（Linked Life）

強調不同個體生命交織在同一個社會歷史脈絡中，建立共享的生命經驗，如同事、同儕等等。這些與重要他人的生命連結，也泛指為社會網絡。

#### 第四原則：主體能動性（Human Agency）

強調個體透過許多機會、選擇與行動，主動建構自我的生命歷程，不過，儘管人們有許多機會可以做決定，但其所做的選擇與行動常會受限於歷史與社會脈絡或環境所帶來的條件所限制。

#### 第五原則：終生發展（Life Span Development）

強調個體發展與老化過程是一生逐步累積的歷程。早期的生命經驗會影響與決定之後的生命歷程，即早年生命是晚年生命的基礎。換言之，生命歷程觀點重視一生的生命脈絡是如何逐步累積形成有利或不利的發展（黃芳誼，2016）。

繼之，學者 Mayer（2004）認為生命歷程研究方法是對微視的個人生活與鉅視的社會過程，用以一般性概念（a common conceptual）及經驗架構（empirical frame）所做的描述與因果的詮釋，並且將生命歷程理解為社會結構的一部分（as units of social structure），而非是個人的發展史（individual development），因為社會結構是由制度、歷史、組織以及個人行動所共同組成的，所以生命歷程是社會結構形成的一個要素。另外，Mayer 也認為生命歷程研究是一個多層級（multi-level）、多重時間（multi-time）與多生活領域（multi-life domain）的研究分析，因為生命歷程研究牽涉到個人、家庭、組織、世代、以及國家社會，需要從一個世代的出生及其集體歷史的脈絡來思考。其次，生命歷程關係到個體的年齡、與其處於其組織或社會地位的時間長短、歷史性的時間因素，以及所經歷的特定事件時間長短等等時間因素的影響。最後，是單一生活領域中，例如家庭或職場的事件或軌跡，通

常無法獨立解釋，須與生活中的其他領域作關聯性的對照，才有辦法解釋。因此，學者 Bengtson & Allen (2009) 將生命歷程分析視為一個理論，並給予系統性的論述。

### 三、人格特質與生命歷程的相關研究

CSE 作為人格特質的一部分，所以在以台灣人民出生世代與幸福感之關係研究中，發現人格特質可以解釋幸福感狀態的個別差異，即表示人格特質為幸福感穩定的基礎；而台灣人民出生世代與幸福感和許多國家一樣，呈現 U 型曲線，即年輕世代與年長世代的幸福感較高，而中年世代較低，其最低點落在 60 歲左右。(劉蓉果、朱瑞玲，2020)。另有研究也發現個體的人格特質可在任何年齡發生變化，而且個體的人格特質變化的差異，可呈現於其生命歷程中各個階段的獨特發展模式之中，而這些模式與個體的每個生命階段的特定生活經歷結果相關 (Roberts & Mroczek, 2008)。在回顧文獻的研究中，也提供一些證據證明生活事件確實會對個體的人格特質造成變化，而且不同的生活事件可能與特定的特質有不同的關聯。在生活事件中，以第一次的戀愛關係與從學校到工作階段，對其人格特質變化有其正向積極的影響。再者，生活事件是以緩慢、漸進的方式展開對人格特質的影響，像失業為多重負面的社會、經濟和心理後果有關的生活事件，其影響可能會隨著時間推移而累積，並在事件發生後較長時間內出現人格特質的轉化 (Bleidorn et al., 2018)。另外，許多生活事件的反應作用，通常是非線性的或不連續的 (Luhmann et al., 2014)，因此，生活事件並不會直接地影響人格特質，而是通過其瞬間感知、思想和行為

等作用來間接影響人格特質 (Roberts & Jackson, 2008)。

從上述的文獻研究資料中，可以了解到個體的獨特生命歷程是其自身的人格特質與其生命歷程的三個作用之下交織生成 (becoming) 的，而 CSE 與生命歷程的交集就如同其第四原則所述，每個人可以透過許多機會、選擇與行動來主動建構自我的生命歷程，但其所做的選擇與行動常會受限於歷史與社會脈絡或環境所帶來的條件所限制。因此，在生命歷程時間序所產生的因果關係之下，本文嘗試將 CSE 及生命歷程進行嵌合，以探求個人的 CSE 對其生命歷程的影響。

### 參、研究方法

以下說明分析，受訪者皆以 S 代稱之，以避免與他者混淆。本文研究方法說明如下：

一、研究架構：以生命歷程的四個關鍵要素為基底，結合研究對象自身之能動性 CSE，與其 78 年生活中之各種事件當下的人、地、時、事、物交織，而生成其生命歷程，如圖 3。

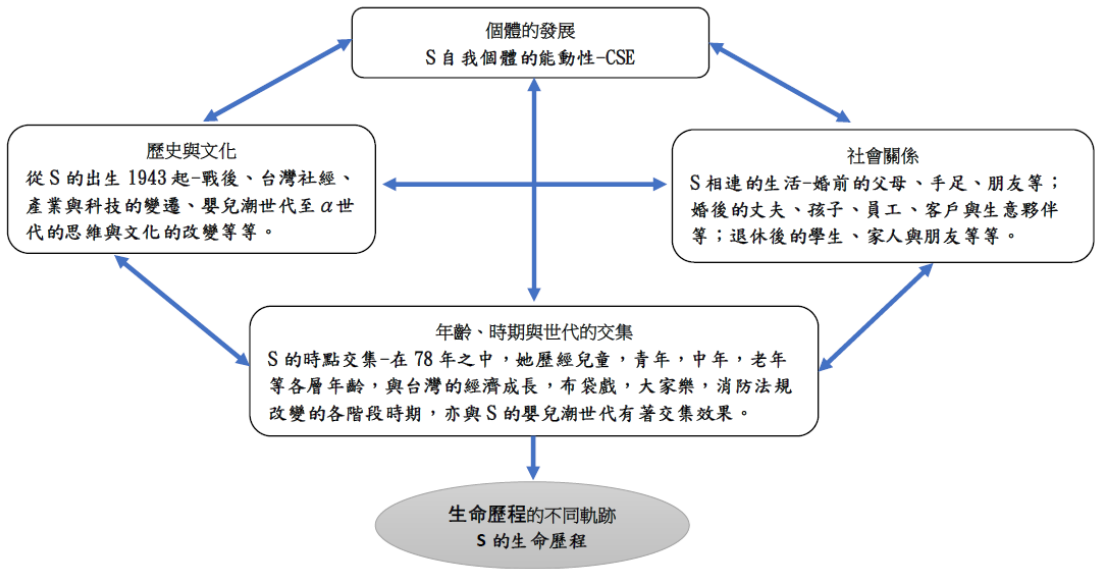


圖 3：本文研究架構

二、研究對象：一位 1943 年出生的女裁縫師。

三、研究方法：質性研究，採用半結構式深入訪談。

四、研究設計：設計二次深入訪談，第一次訪談的半結構訪談大綱是從個人生命歷程的縱向與社會環境的變遷切入，並以「結婚」和「退休」這二個屬於重大個人轉折事件為時點，其原因為這二個時點不僅具有潛在的社會結構因素，亦具有生命歷程中「年齡效果」之作用，對其社會及其家人所盡之責任與義務也有其一定的法律、社會之規範與期望。另外，隨之這二個時點的生活事件樣態與壓力也有很大的差異，其因應的方法與資源也有很大的不同。而這二個重大轉折時點將訪談對象的生命歷程分為三個階段：第一階段為 S 結婚前，即 S 在原生家庭的生命歷程，旨在了解其原生家庭的生活狀況；第二階段為結婚後至收起裁縫店期間，這段時間是 S 的婚姻家庭和工作相競

相和的階段；第三階段是收起裁縫店到現在的階段，即 S 退而不休的活躍老年生活。

第二次半結構式深入訪談是以 CSES 的 12 道題目（如附件二）為訪談大綱，引導 S 自由談論過往的相關事件，以了解 S 的 CSE 如何影響 S 在所經歷的各類事件中的選擇。這二次的訪談大綱僅作為「引導」用，並非為封閉式的提問，而訪談的情境是完全自由開放的。如同胡幼慧（1996）指出，半結構式又可稱為「引導式訪談」，研究者運用較寬廣的研究問題作為訪談的依據，以引導訪談的進行，以呈現受訪者較真實的認知感受。而潘淑滿（2003）也說明，半結構式訪談在引導式問題後接續開放式談論，以了解受訪者的感受、認知及內在想法，以幫助問題的瞭解與深入探索。因此，縱使訪談大綱相同，但因受訪者的個人認知及生活經驗的不同，其回應會有很大的差異。

五、研究執行：第一次訪談時間為 2020 年 4 月 3 日，第二次訪談為 2020 年 4 月 18 日，訪談地點皆在 X 市，每次訪談時間約 2 至 3 小時。為避免造成受訪者的不便及確保訪談時間的充裕性，所以每次訪談時間的約定，都事先以電話聯繫加以確認。訪談地點的選定是以受訪者的感受，如熟悉、舒適、自在為主要優先考量。訪談進行前，會先告知訪談的內容大綱及取得錄音許可後，方得開始。紀錄資料方式有錄音及筆記二種。

六、資料整理：先將筆記資料及錄音資料備份，並將內容逐一繕打成文字檔。然後進行第一層事件分析，即縱軸採用編年序列，橫軸採用鉅視面、中介面、微觀面三個構面，將其事件資料依其時間序列及構面加以整理。然後根據此資料，再用 CSE 的四個概念進行第二層的資料編碼，並從中選取較具意義及代表性的文本資料作為分析使

用說明。

七、研究的信效度：對本文資料的可信度，是藉由二次不同方式的深入訪談資料，進行文本內資料的交叉比對，以核實所收集資料的可信度。另外，也依據其編年的鉅視面事件，進行文本外的資料查證，以確認其事件發生時間與其受訪者情境脈絡交織的因果關係是一致的。在研究的效度上，是從半結構式訪談大綱的內容設計到資料分析，皆詢問過專家的意見。

## 肆、討論與分析

本文分析是以 CSE 的四個概念，即「自尊」、「一般自我效能」、「內外控／控制源」、「神經質／情緒穩定度」等四個構面作為第一層次分析的分類。然後在第一層次分析分類下，再依 S 個人相應的生命歷程敘事，探求其 CSE 在其不可逆的時間因果序列下，即「婚前的家庭與工作期」、「婚後的家庭與工作期」及「退休期」三個階段是否呈現出其優勢累積（正增強）或弱勢累積（負增強），以及這種累積是否會對其後續的人生階段，在於事件的處置與選擇產生作用，以推論其前後的因果關係，並以加以說明其隱含於敘事中的脈絡關係，始能更加清楚明白 S 的述說。另外，則運用網路訊息佐證其所述說的社經事件及其當時的社會環境，以較完整且客觀地呈現當時社會結構（鉅視面）與個體發展（微視面）交互作用的事實。其分析說明如下：

**第一部分：S 的自尊（self-esteem），使其有自信在自己能力所及與自我努力下，便可獲得滿意的人生成就；也清楚地認知到自己並非**

無所不能，也有自己無法掌控的事，因而避免過度放大自我而失度。

「工作，我做很多事，工作也都很順，我很勤快，我的耐力，耐心都很好。我不容易被打擊。例如，十幾歲時在國泰人壽，拜訪客戶，人家叫我下次不要來，我下次還是去。自己開店時，師傅不夠，會半夜去請師傅，如第一屆青商會在 X 市舉行，制服五百多件，從下訂到交件，一星期要完成，所以即使是不認識的師傅，也去找，就算幫幾個鐘頭也行。」

S 此段的敘事說明，S 的自尊使其有「耐心」、有「不容易被打擊」及「勤快」的處理工作事件的態度，使得「在很多事，工作也都很順」的持續正增強下，累積其在 CSE 的優勢，使得 S 在「婚後的家庭與工作時」，承受巨大數量的交貨壓力下，依然採用「師傅不夠，會半夜去請師傅」及「即使是不認識的師傅，也去找，就算幫幾個鐘頭也行。」的方式因應並成功地解決工作事件，當然這又是一次增強 S 在自尊上的優勢累積程度。另外，在她下列二則敘事中，可以看出 S 對「自尊」是所節制的，而非盲目的放任「自信」成為「自大」。

對於「妳能決定妳的人生中發生的事」這樣的提問，S 的回答是，  
「絕不可能。那就比神還厲害。誰可能啊？若可以，我就可以做神。」

以及 S 對自己能力的滿意是，

「在能力內都很滿意，對孩子也都相當滿意。不用煩惱孩子。身體穩穩地，盡力保持，心情很重要，心情壞時會去看書，心情好或心情壞，我都會唱歌。對於別人的挑釁，就不會理他，我就唱歌。看書是走到哪裡看到哪裡，你覺得我是怪人嗎？有能力掌控的，某種程度是孤僻。老大跟我很像。」

從 S 在此段的敘事說明，S 的自尊使 S 在掌控及運用自己能力上，擁有絕對的主控能力與自信，使 S 對其事件處理的結果會是屬於「滿意」的結果下，進而積累到現階段對其整个人生是「在能力內都很滿意，對孩子也都相當滿意。不用煩惱孩子。身體穩穩地，盡力保持」，並且願意在其人生終點前，會讓自己持續維持這樣的因應態度與方法。而這也說明 S 自身的「自尊」在因應其生命歷程各種不同事件後所產生的正增強所帶來的優勢積累是有效的、是有益的，S 也才會持續保持這樣的「自尊」並不斷地於下次事件中運用並增強之。

從這一部分 S 的敘事分析中，可以看出 S 是個高自尊，但不「自大」的人。因為 S 很清楚自己所能掌握的事是有限的，並在自己可以掌控的範圍內，盡其可能、積極地去想辦法完成事情。但 S 也清楚地認知到有很多的事情是 S 所無法掌控的，那 S 能做的便是改變自己心態和情緒，並採取一些因應策略，例如用看書、唱歌安撫自己的情緒，幫助自己走出憤怒、不安、悲傷、迷惑等心理狀態，回歸其正常的生活與工作。

在訪談中，S 常提的無法掌控的人生大事件，如「1988 年，裁縫店因附近店鋪火災，全部燒光光」、「1990 年先生去上班時出車禍，就走了」、「2000 年老公也是出車禍走的」、「開店時被倒債、倒會...這些事都不是我能控制的」、「1970 年電視的布袋戲、1980 年代的大家樂，都使得我裁縫店的生意一落千丈」、「1990 年代，成衣業慢慢地起來，生意越來越不好，我才想去法國巴黎，看看能不能轉型」、「當我想轉型到時裝補教業時，那時剛好發生補習班大火，政府提高全國補習班的消防規定，我家那場地無法通過消防規定，所以我只好放棄，在裁縫店外開了一個素食攤，外面賣素食，裡面做衣服，持續

了兩年，最後因為太累了，才收掉素食攤，不是沒有生意才收的」、「收店後，在我個人的工作室、社區大學或是某教育中心教裁縫，在巴黎那時的觀摩時裝教學經歷，對我很有用」等。

從上述分析與 S 人生大事件的時間脈絡中，得見「自尊」對個體每個當下所遭遇事件的選擇與因應，會發揮一定程度的影響作用，並且會產生累積效果；而外在事件與客觀情境因素不僅會造就個人困境與順境外，也給予個人很大的選擇限制。至於 S 所述的布袋戲、大家樂、成衣業、以及補習班火災造成消防規定變嚴等等社經事件及其影響，經網路的資料查證，與 S 所敘事的時間及其脈絡是吻合的。

**第二部分：S 一般性自我效能 (generalized self-efficacy) 使其大致是成功的，即符合自我利益需求地因應各類事件，並累積「信任自我能力」可解決問題的正向效能。**

「我不會懷疑自己的能力。如果我接到一件衣服是不會做的，我還是敢接。然後趕快去找辦法把它做起來。我就這種個性，我不會懷疑我的能力，從小就是這樣。會找辦法，就有辦法，不找辦法，就沒辦法。若找不到辦法，就盡量擠出辦法來。沒錢時，沒收入時，吃得反而比較好，因為我和賣雞販和賣豬肉攤用賒的…」

「會看地點、局勢，就會讓投資房地產成功。開店時，沒錢就去借錢繳房租開店，賺錢後再還人。做衣服時，遇到不講理的客人，就還錢，不要做。花時間吵架、爭論、要人還錢、打官司，不如實在地趕緊賺錢…」

「會找辦法，就有辦法，不找辦法，就沒辦法。沒能力做，就趕緊找人幫忙。別人不做的，可以撿來做，人生是自己的問題多，不是

社會的問題多，都是自己的問題多。像別人要退屋、退衣服，那都很正常。」

從 S 在「婚前的家庭與工作期」的「我不會懷疑我的能力，從小就是這樣。會找辦法，就有辦法，不找辦法，就沒辦法。若找不到辦法，就盡量擠出辦法來。」到「婚後的家庭與工作期」及「退休期」的「會找辦法，就有辦法，不找辦法，就沒辦法。沒能力做，就趕緊找人幫忙。別人不做的，可以撿來做，人生是自己的問題多，不是社會的問題多，都是自己的問題多。像別人要退屋、退衣服，那都很正常。」都可以看出 S 的一般性自我效能非常一致地在「不如實在地趕緊賺錢…」的自我切身生活需求的選擇下，以「我不會懷疑我的能力」的信念，運用「會找辦法，就有辦法，不找辦法，就沒辦法。沒能力做，就趕緊找人幫忙。別人不做的，可以撿來做」的因應策略貫穿 S 的整個生命歷程的各類事件。這顯示 S 對於整體的外在事件與環境所具有跨情境事物的認知能力與因應能力是高的，並且在解決一個事件的同時並達成 S 維護自我切身利益需要後，便會再正增強一次，進而不斷地累積其優勢。

「我不會懷疑我的能力」是 S 對自己的一般性自我效能的肯定，此把握來自 S 一生都在「學習」。所以，「學習」是 S 用來提升自我能力，肯定自我能力的一個因應方式。就裁縫技能而言，在 S 十多歲的「婚前的家庭與工作期」，「我晚上要照顧父母親開的餐廳，白天跟一位日本師傅學做衣服，後來向一位上海師傅學做旗袍。後來家裡的餐廳因為我父親生病關掉了，我為了一家大小的生計，跑去台北工作，也去時裝店學做時裝，然後再學設計和打版。在學完一整套的裁縫技能後，我才跟朋友借錢，自己開店」。然後在「婚後的家庭與工作期」

的 1970 年，某水壩興建，許多各國的工程師來到 X 市，當時 S 的店已是 X 市數一數二的時裝店，「常有外國工程師及其家人來我店裡做衣服。為了這些外國顧客，我在開店前、關店後去學日文，德文，英文，就是想要跟這些外國客戶能進行基本的溝通…」、「退休後，我也去學韓文，就是想和我孫子說話，因為我長媳是韓國人」、「裁縫店結束後，我也去社區大學上了很多課，也去教裁縫課」。所以，「看書」除了是 S 解壓解難的因應策略外，也是 S 長期以來一直用以增強一般自我效能的自我「學習」方法。

在此部分，S 的學習驅力，一直和 S 的生活事件環環相扣在一起，每一次的學習與應用經驗都內化成她的「一般自我效能」，然後於無形中運用在 S 下一次的選擇決策之中或是解決問題的辦法之列，這也使 S 一直非常堅信自我能力，並隨著時間、事件的累積而一直增加其一般自我效能的優勢。當然在此部分，依然可以看到個人當下選擇和其選擇結果與當下的社會情境脈絡的息息相聯。

**第三部分：S 的內外控／控制源 (locus of control)，使其在可自我控制的條件下，獲得自我認可的成功及滿意的結果。**

「因為做衣服這工作不是一人可以管控的，有時是工作接得太多，或是師傅無法掌控，臨時有狀況，大小月的業務量也差很多。但是我也很跣的，衣服趕不出來時，會拖住客人的時間，趕緊找人趕快做。收店後，有二個房子無法收到房租，也是無法掌控的，就趕緊解約，重新再出租。如先生、孩子出車禍，也無法掌控。意外是無法掌控的，人不是全能的。」

「成衣業興起後，裁縫店的生意不好，想著要收店，那時候，我

開過麵攤，是素食的，生意很好，早上 7-14 點，裡面做衣服，外面賣素食。賣 2 年，很累...就收了。後來這幾年有先去社區大學，後來去 XX 的教育中心教裁縫，都算成功，XX 後來又叫我去教，那邊的氣氛很好。但因為生了一場病，所以就沒教了。」

「成敗大家都知道。一定你有做錯事，才知道有成敗。成敗是可以掌握的，例如，投資房地產，你知道會賺錢，你有本錢，你又敢買，那你一定知道會賺錢。成功不成功，是自己說的，一定可以掌握到的，因為做之前你會評估時間、資源夠不夠，環境好不好等，除非是意外，那就不是你的錯...」

從 S 以上的述說，可知在 S 的能力範圍內，S 認為「成敗是可以掌握的」，因為「成功不成功，是自己說的，一定可以掌握到的，因為做之前你會評估時間、資源夠不夠，環境好不好等，除非是意外，那就不是你的錯...」。所以 S 的自我控制，無論在是「婚後的家庭與工作期」及「退休期」也都一直很強，所以可以得知其中是正向的優勢加乘。但從 S 的「收店後，有二個房子無法收到房租，也是無法掌控的，就趕緊解約，重新再出租。如先生、孩子出車禍，也無法掌控。意外是無法掌控的，人不是全能的」敘事中，S 也很客觀、坦然地承認、認知與接受自己所能掌控的侷限性與外在環境的實際限制。所以 S 的內控能力是建立在對客觀情境的正確與合理的認知上，自然對於事件的因應也會傾向用腳踏實地、按部就班、竭盡己力、務實勤奮等策略，也因此 S 認為人一生的好壞、成敗的責任大多在於自己。

「在我裁縫店做衣服的價格很高，是一般店的 2-3 倍以上，很多顧客是商界人士，如董事長、貴婦，秀場的歌手、藝人等等，所以我對店裡師傅的能力要求，以及對衣服品質要求也都很高，別人說我很

龜毛，但我才不管別人說什麼」、「我請的師傅一定要一天能做上幾件衣服才請，所以很多師傅不敢來」、「一個師傅一台裁縫機，我當然要請夠資格的師傅，不然不合成本…但我給師傅的工資也很高」。所以對於「顧客要求修改衣服，絕對會改到好，但遇到不講理的客人，就還錢，不要做，因為我做的衣服絕對有保證」。現在「我早上 7-8 點起床，做點運動，買菜，睡午覺，運動，去泡澡。每天都會適時安排運動量，隨時注意自己的健康狀況」、「健康最重要，死不死，活不活，是最可怕的事。要死不活，是我最害怕的事」。並且 S 也認為人的意志力和心態，可以部份掌控自己的生活，所以「自己只有 50 分的能耐要 70-80 分，就不可能，但要有 30 分是可能的」。

從上述 S 的敘事資料中，可以看出 S 在工作上與自我的要求很高，也不會諉過於人或環境，而沉溺於自哀自怨、怨天怪地的情境之中。所以，S 覺得「人生是自己的問題多，不是社會的問題多」，因為人在作為、決定，或是選擇之前，是可以先評估風險、衡量自己的能力以及接受合理的相對回報。

#### 第四部分：神經質/情緒穩定度（neuroticism）對於 S 生命歷程中的影響。

在「婚後的家庭與工作期」，S 不會因情緒來影響到工作，如「沮喪對我好像沒什麼。生病時會自己嚇自己，會擔心，會沮喪一陣子。但我也是皮皮的，會去找東西，讓自己好起來。反正我一直都要扛家計，所以我不能倒。一個人要扛一堆人，沒有時間和人吵架，還是趕緊賺錢要緊。也沒時間沮喪。」

至於失敗所產生的自我貶低，從 S 的「婚前的家庭與工作期」到

「退休期」是不存在的。

「書讀不多，如果有多讀書，我可以站上國際舞台。所以會怨嘆書讀不多。小學畢業有考上國中，但沒錢唸，民國 45 年，這是一生的遺憾。後來民國 105 年，店收起來後，我有去唸補校…」

「失敗怎麼會一文不值，趕緊翻身就好。怎麼會沒有價值。失敗就失敗，為什麼感到慚愧，慚愧是沒有價值的。自己沒價值，自己就要趕緊奮鬥啊，不是嗎！失敗，每個人都會失敗，又不是只有你一人會失敗。哪一個人走路沒有跌倒過，跌倒不是爬起來就好了嗎。我這種人是很難搞的。」

因此，縱使在「婚後的家庭與工作期」沒生意、沒收入的困難時期及後期的整個裁縫市場的萎縮，S 依然認為

「沒希望就不做，能力外的就沒辦法，但在能力內的就會盡力。像後來沒生意就去布店接(拉)生意，還是可以接到生意的。別人會笑我，但我不會感到害羞，因為這是我的生活，別人管那麼多，生活無法過，面子有何用。生活比較重要，我會低頭，也會去發海報招生。人還是要做，像火燒店後，用記帳方式吃賣雞攤的一年，因為我信用很好。我借錢，一定還，因為受不了別人的臉色，尤其是附近的店家。」

從 S 在此部分的敘事資料中，呈現出 S 在自我的情緒控制很強。除了「生病時會心情低落」外，在遭受各類事件的心境都能很快地轉向積極正向的一面，因為「心情很重要，心情壞時會去看書，心情好或心情壞，我都會唱歌。別人挑釁，就不理他，我就唱歌。看書是走到哪裡看到哪裡，因為看書可以轉移我的注意力，抒發我的情緒和壓力」。所以，S 慣用唱歌、看書等因應方式來抑制憤怒的升起，化解自我的內心衝突以及對外的人際衝突，而這樣的情緒穩定度使得 S 可以一直往前看、往前走，不會被過往事件的不好結果所羈絆，或是陷

在不好的或負向的情緒中裹足不前。

「我的脾氣不好，但修養很好。脾氣不好是對於自家人，是對事情的要求，但來的快，去的也快。修養很好是對顧客，因為修養不好，客人是不會給錢的」。另外，「我是不會和錢過不去的」，這即意味著，S 隨時都在自我控制情緒，不會因一時被他人激怒或因自己的一時衝動而花冤枉錢。「我家傭人偷米、偷菜；店裡師傅偷錢、偷布料；朋友倒債、倒會；不講理的客人要拆招牌…，我都不會記恨，也不會去理論，不是我的心胸寬大，而是真的沒時間去想，去恨，去找人家理論，要錢等。我不太會責怪別人，但自己也不是聖人，當下就只是會想，怎麼會這樣，就讓事情就過了，就算是前世欠的，趕緊賺錢要緊」。

從上述資料，可以看出 S 的情緒控制得很好，並且從「婚前的家庭與工作期」到「退休期」，都有自己慣用的因應技巧與念想來幫助自己轉移負面情緒，保持理性和情緒的穩定度，並且在 S 不斷地反覆運用在因應各類事件中累積了很多情緒管控上的優勢。

從上述四個 CSE 概念的事件分析，可以看見 CSE 經過個人在其一生歷程上對其所遭遇的各類事件的選擇與因應具有很大的影響力，並藉由選擇結果與個人當下的每個生活事件進行鑲嵌、融合的同時，也一絲一縷地匯入當下的社會情境歷史脈絡中，於是匯合成同一時期共同的生命歷史脈絡。但也基於個人的獨特性，S 在那一路走來的生命旅途中，因其每個選擇而一分一寸、一針一線、慢慢地裁剪、縫製出一套專屬於 S，一套只為 S 自己量身訂做的人生歷程。而這部分的分析結果，也真實、確切地回應在本文的研究架構、文獻中生命歷程的五個原則以及 CSE 對於當下選擇的影響及後續的累積效應，於是 S 的生命歷程便是 S 在其人生的每個當下，社會情境與個人選擇結果

| 從她的一生看核心自我評價對生命歷程的影響

融合的呈現。表 1 為 S 在各階段的各類事件及其選擇的結果後的生命歷程內容呈現。

表 1：S 各階段的各類事件及其選擇的結果後的生命歷程內容的呈現

項目	1943-1969(結婚前)	1970-2006(家庭&事業)	2007(收店退休)-迄今
鉅視層面的歷史情境 與社會結構	<ul style="list-style-type: none"> <li>●戰後嬰兒潮；</li> <li>●戰後百廢待舉，無義務教育；</li> <li>●1950 台灣經濟開始漸漸起飛；</li> <li>●1969 XX 水庫開始興建。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1970 布袋戲風潮；</li> <li>●1981 成衣業逐漸興起；</li> <li>●1985 大家樂(中南部尤甚)，起因於經濟不景氣和高失業率；</li> <li>●1985 股市開始熱絡起來；</li> <li>●1998 社區大學開始設立；</li> <li>●補習班大火，消防法令變嚴。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●老人政策；</li> <li>●終身學習教育政策。</li> </ul>
中介層面的人際關係網絡 與社會資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇家中 9 個孩子，排第三，為家中長女；</li> <li>◇家裡製棒冰；</li> <li>◇家裡開餐廳 2-3 年，結識旗袍師傅，開始學裁縫；</li> <li>◇家裡餐廳結束後，上台北工作，在工作場所結識後來在財務上可相互幫助的朋友。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇丈夫為巡林員，不常在家，收入低，無法維持家計；</li> <li>◇家庭即工廠，裁縫店的師傅們協助幫忙看顧孩子；</li> <li>◇鄰里的信任關係，協助度過困境；</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇二兒子提供社區大學需裁縫師資訊；</li> <li>◇朋友提供 NPO 訊息；</li> <li>◇有固定的配合房屋仲介及銀行人員。</li> </ul>
微觀層面的個人行動選擇	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 小學 2-3 年級，幫家裡賣冰棒；</li> <li>✓ 小學畢業後，考上市一中，父病家貧，無法升學，便開始負擔家計，如引報紙，做保險等；</li> <li>✓ 家裡開餐廳為 24 小時營業，白天學裁縫，晚上顧餐廳；</li> <li>✓ 為了養家、養父母到台北工作，學習時裝、打板及設計；</li> <li>✓ 24 歲借錢創業；</li> <li>✓ 26 歲結婚。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 扶養 3 個孩子及負擔家計；</li> <li>✓ 1970 年布袋戲熱播和 1985 年大家樂造成無生意，但因個人有信用，所以可二次向肉販賒帳一年；</li> <li>✓ 1988 裁縫店全部付諸祝融；</li> <li>✓ 1990 丈夫車禍身亡；</li> <li>✓ 1997 前往觀摩巴黎時裝教學；</li> <li>✓ 2000 么子車禍身亡；</li> <li>✓ 裁縫補習班無法設立。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 收店；</li> <li>✓ 至補校和社區大學學習；</li> <li>✓ 去社區大學面試及試教後，得以正式授課；</li> <li>✓ 個人裁縫教學工作室；</li> <li>✓ 準備個人學經歷資料去 NPO 的教育中心應試，得以開課；</li> <li>✓ 投資房產。</li> </ul>

## 伍、研究結論

本文結論將分成理論驗證與實務回饋二部份論述。在理論驗證部份，若以 S 說的「現在的我是最幸福的」的個人滿意度與福祉(well-being)來衡量，顯然 S 在一生抉擇後的最終結果呈現是好的。所以在 CSE 部份，從 S 的述說資料中可以看出 S 的 CSE 確實對於 S 這一生一路走來，大大小小的選擇有著不可忽視的影響與作用，而 S 對各類事件的選擇與其結果也會隨著時間的方向持續累積回饋到其自身的 CSE 之中。所以，每個個體的 CSE 便可藉由這樣不斷地修正，而發展出一套獨特的個人因應各類事件的因應策略與反應模式，而在經年累月各類事件與因應策略交互作用之下，所呈現的線性各類事件的總體表現便是個人的生命歷程。這也說明本文為何要使用一位 78 歲女性長者的生命歷程作為論述的必要性，因為若僅用人生早期的單一事件選擇，或者僅用三年五載來論述 CSE 對個人一生影響，顯然太過冒險與斷然。然而，因為個體的 CSE 並非生而不變，而是會經過學習、歷練而內化。所以本文以 78 年，一個即將接近台灣平均壽命 80.7 的不可逆的因果時間序列，去檢驗個體 CSE 與各類事件的線性因果交疊，從而證實個體的 CSE 對其生命歷程的影響，是具有其一定程度的客觀性、切合度與解釋力。

在實務回饋部份，因本文的切入視角是從個人（微視）出發，所以側重在觀察特定情境脈絡之下，個人生命歷程和社會結構互相作用的過程，傾向於北美類型的生命歷程研究脈絡。從本文研究對象的整體生命歷程有一個大多數人皆有的重點一生計，這個基本的生存議題，縱使時空更迭，始終還是人類亙古不變的最基本問題。然而，解決生計問題，最根本有效的，還是國家的經濟政策。如文中的 S，隨著台

灣的經濟起飛，「台灣錢淹腳目」讓 S 的裁縫店成為 X 市數一數二的時裝店，但也因為成衣業的興起，使得裁縫店的產業完全沒落，S 的也不例外。這樣的歷史經驗回饋到現在處於風險社會結構中的台灣，社會工作雖然難以介入國家經濟政策來達成社會工作之目的，但依然可以積極著手於預防性或補救性的個人社會工作，來協助個人因應各類事件所帶來的風險危害。因此，若從此點切入，那麼個人的 CSE 就有很大的空間可以進行預防性及發展性的社會工作服務介入。在預防性的社會工作方面，可以將個人的生命歷程劃分幾個重要階段，而針對這些階段的主要中心任務進行 CSE 相關的服務提供，以幫助個體能順利的完成階段性的主要中心任務。對於重要事件的發生，也可藉即時提供服務，以求最小限度的損害，以全人全程的預防性社會工作，提前提升個人能力，來因應風險社會所帶來的不確定事件。對於補救性的社會工作服務，便是針對已經陷入困境的個體，為其 CSE 提供相關的社會服務。而這些社會工作服務，都需要全面且長期的規劃與建置。

## 陸、研究建議與限制

「預防重於治療」或「防範於未然」是人們長時間積累匯聚生活經驗的結果，但也因為沒有具體可見的目標、重複且緩慢的過程、科學無法產生有用的預測或驗證等等因素，使得各領域多採補救性措施為多，而傳統的社會工作也是偏向處理與解決已發生的問題。但本文對於社會工作服務提供之建議，則傾向以預防為取向，即是讓個體擁有權能，讓個體自身的能動性去妥善預防或解決其生活問題，進而達

到個體自身之最大福祉 (well-being)，即是以預防性及發展性社會工作思索其預防之道 (周鎮忠，2016；郭登聰，2017)。因此，本文的實務建議，僅以生命歷程中個體發展的能動性 CSE 及其對生命歷程的作用與影響，提出以下三點淺見：

一、結合教育領域的終身學習與個體的生命歷程階段，對此的建議是可以嘗試結合近年興起的發展性社會工作理念與取徑，以充權終生可塑、又對個體因應生活中各種壓力與抉擇有一定影響的 CSE，即為個體的心理資本，讓個體的 CSE 可以在第一時間化解其周遭事件帶來的各種風險。如同本文的 S 終其一生都不離「學習」並從中獲得解決之道與啟發，S 的經歷與 CSE 一直持續增強著 S 這樣的權能「**會找辦法，就有辦法，不找辦法，就沒辦法。沒能力做，就趕緊找人幫忙。別人不做的，可以撿來做，人生是自己的問題多，不是社會的問題多，都是自己的問題多**」，而達到個體最大的福祉，「**現在的我是最幸福的**」。

二、運用生命歷程理論，針對個體在其一生中可能因社會結構變遷而遭遇生存風險與困境，在制度上給予個體因應生命歷程變動之相關能力與資源，以回應不同時期或某些可預測的社會風險。例如，本文中 1981 年成衣業的興起導致多數裁縫店無法存續，當然也包含 S 的。如這樣的產業興衰，亦或是社會結構改變所來的不確定性風險等，在現今的運算技術及大量數據的支持下，在某種程度上是可以進行預測，再加上個體年齡效果可知其生命周期的軌跡，便可以提早為這些即將面對特殊風險的個體或是群體提供特定性處遇的社會工作，進而使其在心理、能力與及社會資源上，皆是處於有備而待之的預備狀態，這樣便可以最大程度地減輕可預知風險所帶來的損害。

三、「人生不如意事十之八九」與「人生無常」為人之生活現象的經驗描述。當「不如意事」與「無常」發生時，首當其衝的，便是當事人個體的心理健康。例如：本文中 S 的裁縫店在 1988 年因大火而全毀，繼之 1990 年丈夫的車禍身亡。就 S 周遭的人告訴 S，那幾年 S 有選擇性遺忘和恍惚，而 S 自身也確實記不起來自己是如何熬過那段時間的。那時，在台灣，尚無所謂創傷或悲傷治療，或是情緒支持等處遇服務或資源，所以 S 只能用自己的方法來自我療癒，自我內外重建，而這大部分便依託在 S 那高分的 CSE，但有些人也可能就從此淪陷於自身困境而無法自拔，更甚者一蹶不振，而落入貧窮或其他某種的惡性循環之中。

健康權為人權之一，而心理與身體的健康是相依，不可分割的。因此，衛生福利部自 1995 年起設置安心專線，幫助有需要的人可以及時處理情緒困擾、心理壓力以及危機之緊急求援等，並以全年無休 24 小時免費心理諮詢的方式提供服務。另外，全國各縣市亦設有社區心理衛生中心與專屬的心理諮詢專線，這都說明及時的心理支持有助於個體因應「無常」、「不如意」事件所帶來的負面影響，而避免後續的憾事發生，而這類的心理諮商輔導便是對個體 CSE 的短期任務中心的介入服務。而心理諮商網絡也應進一步地與社會安全網、勞動部及健保等體系進行跨界合作，始能為個體提供全面、全程、全人的預防性介入服務，以降低事後補救的可能性。以 2020 年 COVID-19 為例說明，學術界及實務界皆有大量的文獻及事實證明在此期間家暴案例會提升，所以從預防性角度出發，是否應該從可能的潛在施暴者（如因疫情失業者及有家暴傾向者）進行預防性的處遇，給予正向發展的 CSE 輔導、訓練與引導，進而預防或降低其家暴行為的發生！

現今醫學界正在運用大量數據及 AI 等演算技術使其醫療朝向「先覺醫療(Earlier Medicine)」的方向前進，企圖實現「預防要及早，治療要及早，照護要及早」。而其中的三個「及早」，便是想要達到「上醫治未病」的層次，進而降低醫療成本，提升醫療品質(李友專, 2019)。以此跨域學習與借鑒，社會工作可否也能借科技之力，助其「早期察覺」個體可能遭遇或產生的社會問題，進而也企圖嘗試將補救性、被動性的社會工作轉換成主動性、積極性與預防性的「先覺社工(Earlier Social Work)」，以「及早」、「適時」充權個體的 CSE，讓其可以妥善因應其一生中可預測及不可預測的各類事件，使其個體的因應都是每個當下主、客觀條件下的最佳利益選擇，此不僅可達個體之最大福祉，亦可降低之後社會問題發生之可能，進而減少有形及無形的社會成本，促使社會工作理念之實踐！

目前 CSE 的研究多以 CSE 為自變項，以個人行為、各類績效或是各類滿意度等作為依變項的橫斷性量化研究居多，較少應用於質性研究，也更少被縱貫性研究所應用。因此，本文試圖嘗試結合縱貫性的生命歷程來看 CSE 對人一生的影響，但只用一個研究對象，這也是本文最大的研究限制。所以，未來研究建議可以朝向更多人的縱貫性質性研究，或縱貫性量化研究，或混合研究，來探尋 CSE 在經由個體的不同選擇所呈現出不同生命經驗歷程的常模與差異後，進而嘗試應用介入研究，來實證對個體 CSE 的介入是否會對個體的福祉 (well-being) 產生增益效果，以作為規劃或制定個人或群體在不同生命歷程階段的預防性社會工作服務時的實證證據，亦或作為提供增進個人或群體內在能力以面對不確定風險社會的長期、常態性社會服務工作的實證依據。

## 參考書目

- 任志洪、葉一舵 (2009)。〈核心自我評價量表的中文修訂〉。《福建師範大學學報 (哲學社會科學版)》，4，157-163。
- 杜建政、張翔、趙燕 (2007)。〈核心自我評價：人格傾向研究的新取向〉。《心理科學進展》，15，1，116-121。
- 李友專 (2019)。《先覺醫療 (Earlier Medicine)》。科技大觀園。取自：<https://scitechvista.nat.gov.tw/Article/C000009/detail?ID=efe92a64-93da-43ad-8f11-133e14c06bb7>
- 周鎮忠 (2016)。〈發展性社會工作的實踐：以社區為基礎的參與式研究〉。收錄於黃琢嵩、鄭麗珍編。《發展性社會工作理念與實務的激盪論文集》，17-26。臺北市：松慧。
- 柳建興、李慧 (2014)。〈探究核心自我評價對高校學生壓力和社會支持的仲介作用〉。《諮商與輔導》，337，22-26。
- 胡幼慧 (1996)。《質性研究：理論、方法及本土女性主義研究實例》。台北：巨流。
- 胡丞筑、呂宛蓁 (2020)。〈生涯建構理論視角：運動教練核心自我評價與職涯高原之關係〉。《臺灣運動心理學報》，3(20)，3，1-20。
- 施世駿 (2002)。〈生命歷程研究對社會政策效果的探討〉。《社會政策與社會工作學刊》，1(6)，101-157。
- 馬奮芹 (2012)。〈女大學生核心自我評價與主觀幸福感研究〉。《武夷學院學報》，3(31)，88-92。
- 郭登聰 (2017)。〈發展性社會工作在臺灣推動的歷程、問題與建議〉。《社區發展季刊》，160，111-124。
- 黃芳誼 (2016)。〈從生命歷程觀點評析健康研究〉。《新社會政策》，

45, 54-64。

劉蓉果、朱瑞玲 (2020)。〈臺灣民衆幸福感變動趨勢：世代、年齡及人格的影響〉。《人口學刊》，6，43-94。

鄭思廷 (2019)。《核心自我評價對工作生涯滿意的影響—以工作家庭增益為中介效果》。國立中正大學勞工關係學系碩士在職專班碩士論文，嘉義。

黎建斌、聶衍剛 (2010)。〈核心自我評價研究的反思與展望〉。《心理科學進展》，12(18)，1848-1857。

潘淑滿 (2003)。《質性研究：理論與應用》。臺北：心理。

繆敏志、施權峰 (2021)。〈核心自我評價，職家增益與工作承諾：中介與調節效果模式〉。《人力資源管理學報》，1(21)，57-82。

謝義忠、時勤、宋照禮、牛雄鷹 (2007)。〈就業動機因素與核心自我評價對失業人員心理健康的影響〉。《中國臨床心理學雜誌》，第 5(15)，504-507。

Bengtson, V. L., & Allen, K. R. (2009). The Life Course Perspective Applied to Families over Time. *Sourcebook of Family Theories and Methods*, pp. 469-504. Boston: Springer.

Bleidorn, W., Hopwood, C. J., & Lucas, R. E. (2018). Life Events and Personality Trait Change. *Journal of personality*, 86(1), 83-96.

Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995). A Framework for Studying Personality in the Stress Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 890.

Chang, C. H., Ferris, D. L., Johnson, R. E., Rosen, C. C., & Tan, J. A. (2012). Core Self-Evaluations: A Review and Evaluation of the

- Literature. *Journal of Management*, 38(1), 81-128.
- Elder, G. H., Johnson, M. K., & Crosnoe, R. (2003). The Emergence and Development of Life Course Theory. *Handbook of the Life Course*, pp.3-19. Boston: Springer.
- Friede, A., & Ryan, A. M. (2004). The Importance of the Individual: How Self Evaluations Influence the Work-Family Interface. In E. E. Kossek and S. J. Lambert (eds). *Work and Life Integration: Organizational, Cultural, and Individual Perspectives*, pp.193-209. USA: Lawrence Erlbaum Assoc Inc.
- Ferris, D. L., Rosen, C. C., Johnson, R. E., Brown, D. J., Risavy, S., & Heller, D. (2011). Approach or Avoidance (or both?) : Integrating Core Self-Evaluations within an Approach / Avoidance Framework. *Personnel Psychology*, 64, 137-161.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-Determination Theory and Work Motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362.
- Giele, J. Z., & Elder, G. H. (1998). Life Course Research: Development of a Field. In J. Z. Giele, and Jr., G. H. Elder (eds.) *Methods of Life Course Research: Qualitative and Quantitative Approaches*, pp.5-27. SAGE Publications, Inc.
- <https://www.doi.org/10.4135/9781483348919>
- Glenn, N. D. (2003). Distinguishing Age, Period, and Cohort Effects. In J. T. Mortimer and M. J. Shanahan (eds). *Handbook of the Life Course*, pp. 465-476. Boston, MA: Springer. doi:10.1007/978-0-306-48247-2\_21

- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2003). The Core Self-Evaluations Scale: Development of a Measure. *Personnel Psychology, 56*(2), 303-331.
- Judge, T. A., Locke, E. A., Durham, C. C., & Kluger, A. N. (1998). Dispositional Effects on Job and Life Satisfaction: The Role of Core Evaluations. *Journal of Applied Psychology, 83*(1), 17-34. doi:10.1037/0021-9010.83.1.17
- Levy, R. (1996). Toward a Theory of Life Course Institutionalization. Society and Biography. *Interrelationships between Social Structure, Institutions and the Life Course*, pp. 83-108. Retrieved from [https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB\\_4409.P001/REF.pdf](https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB_4409.P001/REF.pdf)
- Luhmann, M., Orth, U., Specht, J., Kandler, C., & Lucas, R. E. (2014). Studying Changes in Life Circumstances and Personality: It's about Time. *European Journal of Personality, 28*, 256–266.
- Mayer, K. U. (2004). Life Courses and Life Chances in a Comparative Perspective. *Mannheimer Zentrum für Europäische Sozialforschung*. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.470.5799&rep=rep1&type=pdf>
- Ock, J., McAbee, S. T., Ercan, S., Shaw, A., & Oswald, F. L. (2021). Reliability Generalization Analysis of the Core Self-Evaluations Scale. *Practical Assessment, Research, and Evaluation, 26*(1), 6.
- Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., Chamizo-Nieto, M. T., Extremera, N., & Rey, L. (2022). Unraveling the Links among

- Cybervictimization, Core Self-Evaluations, and Suicidal ideation: A Multi-Study Investigation. *Personality and Individual Differences*, 186, 111337. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111337>
- Roberts, B. W., & Jackson, J. J. (2008). Sociogenomic Personality Psychology. *Journal of Personality*, 76, 1523–1544.
- Roberts, B. W., & Mroczek, D. (2008). Personality Trait Change in Adulthood. *Current directions in psychological science*, 17(1), 31-35.
- Rey, L., & Extremera, N. (2015). Core Self-Evaluations, Perceived Stress and Life Satisfaction in Spanish Young and Middle-Aged Adults: An Examination of Mediation and Moderation Effects. *Social Indicators Research*, 120(2), 515-524.
- Taber, B. J., Hartung, P. J., & Borges, N. J. (2011). Personality and values as predictors of medical specialty choice. *Journal of Vocational Behavior*, 78(2), 202-209.
- Tsaousis, I., Nikolaou, I., Serdaris, N., & Judge, T. A. (2007). Do the Core Self-Evaluations Moderate the Relationship between Subjective Well-Being and Physical and Psychological Health? *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1441–1452. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.025>
- Turska, E., & Stępień-Lampa, N. (2021). Well-Being of Polish University Students after the First Year of the Coronavirus Pandemic: The Role of Core Self-Evaluations, Social Support and Fear of COVID-19. *Plos One*, 16(11), e0259296.
- Yaghmaian, R., Smedema, S. M., & Thompson, K. (2017). Core self-

evaluations as personal factors in the World Health Organization's International Classification of Functioning, Disability and Health model: An application in persons with spinal cord injury. *Rehabilitation Research, Policy and Education*, 31(2), 89–104. <https://doi.org/10.1891/2168-6653.31.2.89>

Zaniboni, S., Topa, G., & Balducci, C. (2021). Core Self-Evaluations Affecting Retirement-Related Outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 174.



CSES 題項	1 2 3 4 5	事件
1.妳有自信可以獲得妳人生中應得的成功。	1 2 3 4 5	
2.有時候，妳會感到沮喪。	1 2 3 4 5	
3.妳覺得只要妳試著去做，通常能獲得成功。	1 2 3 4 5	
4.有時候妳遭遇失敗，妳會感到自己毫無價值。	1 2 3 4 5	
5.妳能掌握要領並成功地完成事情。	1 2 3 4 5	
6.有時候，妳覺得無法掌握事情的時間與進度。	1 2 3 4 5	
7.整體而言，妳相當滿意自己的表現。	1 2 3 4 5	
8.妳對自己的能力充滿懷疑。	1 2 3 4 5	
9.妳能決定妳的人生中可能發生的事。	1 2 3 4 5	
10.妳沒有自信可以掌握未來的成敗。	1 2 3 4 5	
11.妳有能力可以解決妳所遇到的大部分問題。	1 2 3 4 5	
12.有時候，妳會覺得事情看起來是如此地黯淡無望。	1 2 3 4 5	

說明：1.依據她對題項的同意程度，採五點尺度來衡量，答「非常不同意」者給 1 分；「不同意」者給 2 分；「不確定」者給 3 分；「同意」者給 4 分；「非常同意」者給 5 分

2.針對每一題項，皆請她分別就及她人生的三個階段(未嫁前，嫁後至收店前，收店後至今)及家庭與工作二個面向舉例並說明其選擇。所以預計每到題有 6 個事件，整體會以 6\*12，共 72 個事件。

事件舉例面向	未嫁前	嫁後至收店前	收店後至今
家庭			
工作			