

僑務學術研究成果計畫成果報告

計畫主管機關：僑務委員會

計畫執行機關：中國文化大學

計畫名稱：探究僑生的學業「未來時間觀」與
「學業意志力」

中華民國一一〇年十一月

目錄

摘要.....	1
壹、緒論.....	2
貳、文獻探討.....	5
一、僑生未來時間觀.....	5
二、僑生學業意志力.....	8
三、未來時間觀與學業意志力的關係.....	9
參、研究方法.....	9
一、研究參與者.....	9
二、研究工具.....	10
三、研究程序.....	12
四、研究分析.....	13
肆、研究結果.....	14
一、僑生的未來時間觀.....	14
二、學業意志力.....	16
伍、研究結論.....	19
一、「探索」為連結「當下行動」與「未來目標」的核心.....	19
二、「明確的未來目標」會促使僑生彈性調節自己達成目標的方式與策略.....	19
三、「現實」經常是改變目標的重要促發因子.....	20
四、研究限制與實務建議.....	20
參考文獻.....	20

探究僑生的學業「未來時間觀」與「學業意志力」

摘要

研究目的：僑生來台人數與日俱增，了解其心理與學習機制，本研究探討僑生的「未來時間觀」與「學業意志力」。研究方法：本研究以立意取樣招募五位研究參與者接受訪談，皆為心理輔導相關科系學生，以混合研究，探究僑生在學業上的「未來時間觀」與「學業意志力」。研究結果：僑生所建構的未來目標是一個不斷變化的狀態，而「探索」是詮釋這個歷程的關鍵因素。研究結論：（1）「探索」為連結「當下行動」與「未來目標」的核心；（2）「明確的未來目標」會促使僑生彈性調節自己達成目標的方式與策略；（3）「現實」經常是改變目標的重要促發因子。

關鍵字：未來時間觀、學業意志力、混合研究、馬來西亞籍僑生、港澳籍僑生

壹、緒論

臺灣近年來因高等教育擴張而伴隨的學生來源短缺，以及配合政府的南向政策，各大學招收許多外籍學生。其中一部分是具有華人血統，或是在其成長過程以中文為母語或雙語者（即日常生活或求學中有兩種語言同時並用，其中一種為中文），即「僑生」。自 2016 年起，高等教育面臨第一波少子化困境，故各大學在校際競爭與生存壓力下，紛紛透過海外教育展，以及海外宣傳活動等行銷方式，招收亞洲國家的僑生或港澳地區的境外生，以紓解學生急遽短缺的困境。從教育部（2019）的統計顯示，大專院校的僑生總計有 12,565 人，港澳生則有 10,677 人。在僑生當中，馬來西亞僑生 7,658 人居冠，再者為印尼籍 2,073；以港澳生而言，來自香港有 6,824 人，澳門有 3,853 人。若加總大學部與碩士班學生，馬來西亞（男性 3,559 人，女性 3,824 人）與香港僑生（男性 3,593 人，女性 3,101 人）在臺求學人數相當接近，而男性的人數又比女性更接近。無論僑生或港澳生的增加，皆為臺灣的高等教育注入一股活水，對於大專院校的學生來源、校園國際化與文化交流皆有所助益，此外有些僑生也憑藉其專業的優秀表現，在畢業後選擇留臺工作，同時也增加了臺灣的專業人力素質。

賀桂芬（2018）曾指出，馬來西亞籍僑生從出生開始便受歧視，華人子弟被迫「推」出國唸大學，加上國內高教相對於他國便宜，且馬來西亞承認我國學歷，其僑生來台歷史悠久。上述這些因素，使得馬來西亞籍僑生來臺就讀大學，甚至在學業表現比起本地生或他國外籍生來得優秀。而香港澳門的僑生，最近可能受到政治社會環境因素，來臺就讀大學的比例也增加，但是依據研究者與港澳生在課室晤談，會來到臺灣就讀大學，也和學業表現不是太好的狀況下，退而求其次來臺灣就讀大學。

到臺灣求學對僑生而言是一種「出國」，為了達成對未來所設定的目標或所期望的生活，僑生們離鄉背井以獲取專業知識與發展新的人際關係，但求學歷程中經常遭遇不同困難與需要克服的問題。以研究者的教學經驗發現，班上的僑生經常會因文化差異、語言問題或經濟狀況，而使其學習受到影響，例如：研究者任教的心理學課程中，即有僑生的中文能力不佳，上課超過一半內容聽不懂，無法跟同組成員討論，甚至是影響到考試的成績，因此須額外提供學習輔導或改變評量型態。無論是學習或適應問題，在臺灣目前有招收僑生的大學中層出不窮（洪子琪，2011；許碧芬，2019；張靖，2019），也成為大學中僑生教育或輔導專責單位的難題。

過往在 101 至 105 學年度中即發現，僑生與港澳生每年招收新生人數平均為 6,625 名，但每年平均畢業生僅有 2,831 名（教育部統計處，2016），換言之 101 至 105 學年之中，平均畢業人數不到年招收人數的一半，僅四成的僑生與港澳生能順利畢業，其餘可能因適應不良導致休退學。這樣的現象不僅影響僑生未來前途發展，也可能造成國家資源的浪費。而這數據背後的成因可能是因為種種的適應不良所導致，而且大學階段是個人生涯發展的關鍵期，

在此一階段中，生活壓力對於大學生的身心健康與未來前途發展有著重要的影響，因此探究僑生面對困境時是如何以自我認知與解釋方式來面對，有助於各大專院校適時介入並導以正向認知態度，與介入生活壓力，期望對於僑生之心理健康有正向的助益（陳柏霖、蔡亦倫，2021；蔡亦倫、陳柏霖，2020；Chen, 2021）。根據蔡亦倫與陳柏霖（2020）調查僑生心理健康狀態發現，具高度憂鬱傾向的馬來西亞僑生占 14.6%、港澳僑生占 18.7%，顯示大概有近二成的僑生有高度憂鬱傾向，仍不可忽視。

無論僑生所碰到的困境或適應狀況為何，其所呈現出來是許多因素長久交互作用的結果，如何協助僑生們克服障礙與順利適應，仍須探究這些問題背後的根源。僑生學業問題的產生經常有脈絡可循，可能來自課業難度、語言、文化或生活問題。蔡亦倫與陳柏霖（2019）曾發現，馬來西亞籍僑生主要壓力源是未來規劃、學業、經濟等壓力，而港澳籍僑生則是未來規劃、學業、人際等壓力。在學業壓力上可能係因離鄉背井來到異地求學，因此對自身期待更高，且臺灣教育制度、教學模式、語言與僑生僑居地之教育體制不同，因此在學業上易有不適應之情形；而在經濟壓力上可能係因僑居地經濟發展關係，以及貨幣匯率上的起伏波動，導致在臺僑生在經濟壓力上較為困擾；而人際壓力上，僑生來到異地，人生地不熟，加上語言與文化的隔閡，導致本地生與僑生產生一定距離，倘若僑生不夠主動，很可能交友圈僅有同鄉之僑生，在宛如小型社會的大學之中，即可能造成人際方面之困擾；而在未來規劃壓力上則傾向普遍學生在學習階段都可能出現的一項壓力源，並不特定只在僑生身上呈現。

從「社會認知理論」（social-cognitive theory）的觀點，個人期待怎樣的未來會決定其當下的行動（Bandura, 1986）。換句話說，目前所遭遇的困境是反映過去的思考與行為結果。因此，若要了解前述問題如何發生，可藉由串起時間軸上的過去、現在與未來。更進一步來說，探究僑生為何選擇至臺灣求學（過去），以及未來職涯規劃（未來），則或許能系統性地解釋僑生至臺學習遇到的適應狀況（現在）。

在心理學中，研究者以「未來時間觀」（future time perspective）描述個人對於某些面向的未來知覺、期待與規劃（例如：未來的學業表現或人際關係），並且發現其會影響個體當下的動機、行動與目標設定（黃珮婷、陳慧娟，2016; Carstensen, 2006; Eren, 2012; Gjesme, 1983; Lang & Carstensen, 2002; Peetsma & van der Veen, 2011; Seijts, 1998），包含如何因應困境、調適壓力與增進自己的學習或專業能力。Zimbardo 與 Boyd（2008）指出穩定的家庭與社會、良好的教育、工作、人際關係、追求成就等皆是未來時間觀的形成條件；未來時間觀也是一種預測學生學習投入的一項重要因素（Peetsma, 2000）。有研究顯示，學生未來目標與他們現在的「學習工作」或「學習成績」能產生關係，促使個體產生學習的動力（Lens, Simons, & Dewitte, 2001）。兩位研究者也從與僑生的工作經驗中發現類似現象，那些對自己未來有很明確規劃者（例如：決定回原國家工作或繼續留臺就業），其面對沈重經濟或學業問題時，經常能尋求各種資源或善用策略以克服，並且也較能忍受當下挫折與犧牲享受，以

達成其所設定的目標；然而，對於自己未來沒有明確想像或計畫的僑生，則容易陷入困境，並且難以採取有效因應策略，也易形成課業上的挫敗。不過，Peetsma 與 van der Veen (2011) 的研究進一步也發現，學生的「未來時間觀」會透過「學業投入/投資」(investment in learning) 而影響「學業成就」(academic achievement)，意味著個體對於課業的用心、堅持與投資，在達成目標的過程中扮演重要的角色。黃珮婷與陳慧娟(2016)的研究亦證實，「未來時間觀」對「自我調整學習」(self-regulated learning) 的關係會受到「知覺工具性」(perceived instrumentality) 的部分中介。整合前兩者的研究結果可知，即便學生對於未來有正向或長遠的預期，但達成最終目標之前，要能知覺並珍視行動的價值，並且持續地投入學習。

Mello 與 Worrell (2015) 曾指出，個人如何看待時間可能與個體所處的文化背景脈絡有關，其建議可探索未來時間觀在不同民族和國家之間的差異。以華人的教育觀而言，是從未來時間觀出發，學習者往往會把學習目標建立在長遠的未來成就上(劉潔玲，2002)。如果把接受教育的時間投入視為一種介入，而學生所持的未來時間觀可能影響其未來的正向期望發展(陳柏霖等人，2017)。

而什麼因素會影響僑生珍惜未來的目標，賦予高度的價值，並且持續投入學習？本文研究者之一曾提出「意志力」，並且將其概念化為「個體能控制內心的某個衝動，考量長遠目標而忍住眼前好處，進而做出相對困難選擇的心理能力」(陳柏霖等人，2019；蔡宇哲，2013；Kelly, 2012；Leahey, et al., 2013)。簡單來說，意志力是個人為達成未來目標，面對困境仍願意堅持與積極面對的能力。未來時間觀與意志力皆聚焦於個人的「未來目標」，前者強調個體期望怎樣的未來(包含了認知與動機性層面)，後者聚焦於歷程中如何詮釋困境、專注目標與克服問題。換句話說，未來時間觀能引導目標設定與決定目標價值性，而意志力則使個體在達成目標的歷程中，面對與克服困境，堅持不懈往目標邁進。

基於前述的論述，本研究欲探究僑生的未來時間觀以理解其在學業的行動、決策與對未來所賦予的價值，並且比較持有不同時間觀的僑生，在面對問題的心態與解決策略的差異，此為本研究的第一個研究目的。

再則，本研究亦推論，僑生面對學習問題或困境的歷程中所展現的意志力程度，可能為影響其學業成就或求學生活適應的重要因素之一，故探究僑生的意志力與學業成就之間的關係，為第二個研究目的。

除此之外，陳柏霖等人(2019)比較本地生與僑生的研究中，也有一個值得注意的現象-即本地生與馬來西亞僑生在意志力中的「意識注意控制」(conscious attention control) 與「內隱注意控制」(implicit attention control) 得分皆高於港澳僑生，前者是指「個人能將學習重點集中在相關訊息以避免干擾」，後者則為「個人能於學習時自動持續努力、克服困難，並把焦點放在學習目標的傾向」。簡言之，馬來西亞僑生在學習中的專注力與堅持力顯著高

於香港僑生。由於該研究採用量化工具，僅能推論差異可能由於不同的文化價值或「意志力」知覺，但無法進一步明確解釋差異的來源，以及兩個國家僑生在真正面對問題時的意志力表現。

故本研究延伸該結果之未竟之處，並以馬來西亞與港澳僑生為研究對象，探究影響兩者在未來時間觀與意志力差異的因素，以及其對於學業成就的影響，此為本研究第三個目的。

貳、文獻探討

一、僑生未來時間觀

「時間觀」(time perspective) 是理解個體行為的一種概念，Zimbardo 與 Boyd (1999) 認為時間觀構成了我們獨特的心理背景，對人們的思維、情感和行為產生了極大的影響，使個體能理解生活經歷、解釋行為上起著重要作用。自從 Lewin (1951) 提出了個人對於未來時間的知覺，後續研究者分別從不同觀點定義與詮釋「未來時間觀」(Carstensen, 2006; Eren, 2012; Gjesme, 1983; Husman & Shell, 2008; Peetsma, 2000; Seijts, 1998)。Rodolph (2018) 系統回顧相關文獻，並且採用後設分析，將「未來時間觀」定義為「**個體對於未來普遍性的關心與相對應的考量**」。更精確來說，未來時間觀有別於一般的人格特質概念，其是一種自我脈絡化 (self-contextualizing)、彈性且認知-動機性的構念 (cognitive-motivational construct)。

在過往文獻中，未來時間觀經常視為一種穩定性 (stable) 的特質或狀態，有學者將其界定為單向度構念 (Strathman et al., 1994)，例如：長期時間觀/短期時間觀，或現在導向/未來導向。亦有不少研究認為是多向度的建構 (Daltrey & Langer, 1984; Gjesme, 1983; Husman & Shell, 2008)，例如：Peetsma (2000) 的測量工具中界定的未來時間觀包含「連結性」(connected)、「價值」(valence)、「延展性」(extension) 與「速度」(speed)。Rodolph (2018) 則更進一步在文獻回顧中指出，學者們所提出的未來時間觀定義中包含了兩大類特性：第一類來自於認知性觀點 (cognitive aspect)，包含的面向為「時間導向」(time orientation)，即個人將焦點放在哪一種時間 (過去、現在或未來)；「延展性」(extension)，指未來時間的長度，也可視為個體知覺進入到未來的時間還有多長；「連續性」(continuity)，即個人預期所採取的行動的立即性效果跟對未來的影響，簡單來說，就是現在這個行為的效果是否能從現在延續到未來；「密度/清晰度」(density/clarity)，意指幫助個體於未來獲得成功的目標或動機標的數量；「方向性」(directionality)：個體知覺自己從現在邁向未來的程度。第二類則為「情感特性」(affective features)，例如：情感性 (affectivity) 或情緒性評估 (emotional valence)。根據前述的分類，本研究認為探

究僑生的未來時間觀應包含認知與情感/動機面向，且應更聚焦於在「未來」如何影響與決定目前的思考與行動。因此研究者採用 Rodolph (2018) 的觀點，將探究僑生未來時間觀的主要焦點放在「未來導向」、「持續性」與「情感性」三個面向上進行探究與解釋。

Lang 與 Carstensen (2002) 的研究曾指出，個體知覺未來時間的「有限性」會影響其設定目標的範疇，感受到時間有限者，面對未來將優先設定情緒性意義目標 (emotionally meaningful goals)，會較重視自我調節與人際互動；而人為自己未來時間較為開放者 (即覺得未來時間還很多) 者，則會優先考量工具性或知識性的目標。

過往實徵研究中發現，個人的未來時間觀有助於預測其「學業動機」與「學業成就」(Bilde, Vansteenkiste, & Lens, 2011; Peetsma & van der Veen, 2011; Peetsma, 2000)，也與個人的成就 (achievement)、幸福感 (well-being)、健康行為 (health behavior)、冒險行為 (risk behavior) 與退休計畫 (retirement planning) 有關 (Rodolph, 2018)。簡而言之，個人所持有的未來時間觀，會影響其人生中的許多面向。Husman 與 Shell (2008) 透過文獻回顧發現，「青春期」是發展個人對於未來思考的關鍵期，到了青春期晚期，對於未來期待的確會影響學業動機。若從 Erikson 與 Marcia 的觀點也可推知，當青少年尋找「自我」與追尋認同的過程中，其實也是一種對於「未來的我」的思考 (引自 Slavin, 2012)。個人未來時間觀發展至成年早期會逐漸出現差異，但其變化相當穩定且可延展 (malleable) (Gjesme, 1983; Strathman, et al., 1994; Zimbardo & Boyd, 1999)，其改變的因素受到個體對時間的理解、感受、年齡與人際互動影響 (黃珮婷、陳慧娟, 2016)，當個體越趨成熟，則未來時間觀將受到更多現實條件影響，其目標設定會聚焦在長期且可行的計畫上 (Trommsdorff, 1983)。歸納上述文獻的觀點可推知，在大學階段以上 (包含大學) 的未來時間觀已經逐漸發展成熟，並且受到外在客觀條件影響，出現了較明顯的差異，因此若僑生的年齡或在臺就學時間較長者，可能在未來期望或計畫上，已經較能納入現實考量並發展實用度高的規劃。

關於僑生的未來時間觀，經研究者搜尋與梳理後發現，尚未有實徵研究直接聚焦在此議題上。然而，就目前僑生教育的相關研究或文章中，有部分結果能連結或推論到僑生未來時間的觀點，並對於本研究有所啟發。首先，若要探究僑生在學業上的「過去」未來時間觀與影響因素，則「求學動機」扮演著關鍵的角色。卓福安 (2016) 的文章從不同觀點探究馬來西亞僑生選擇出國念大學的因素，包含「政府以種族限定大學入學名額」(即固打制)、「經濟負擔」、「語言能力」、「畢業後考量」，以及「獨立中學文憑不受政府承認」等因素；而臺灣之所以會吸引他們來念書，主要包含「臺灣高等教育的品質」、「平價學費」、「較佳生活機能」、「友善的環境」、「語言相通」與「有同鄉組織照應」等因素。許碧芬 (2019) 針對臺灣師範大學的 40 位僑生先修部的學生與校友的質性訪談，也歸納出類似的原因，並另外發現「親切友善的人民」、「優越打工條件」，以及「壓力較僑居地小」也是影響因素。除此之外，針對臺師大越南僑生進行調查，則發現「優質的大學環境」、「學習華

語以增加就業優勢」，以及「渴望留臺工作」為越南籍僑生選擇來臺留學的」原因（陳嘉凌，2020）。鄭家雪（2012）指出，「家庭經濟困難」則是澳門學生來臺灣念大學的主因。研究者將前述原因進一步歸納，將僑生選擇至臺求學的原因分成三大類：（1）原生文化或國情：因原國家的教育制度、求學環境條件較有限制，或者囿於家庭的經濟條件，因此選擇臺灣做為下一階段的求學地；（2）求學地的誘因：臺灣對於僑生而言，能溝通的語言、較便宜的學費、較優質的學習環境、不錯的生活機能等都是有利於轉換求學環境的誘因；（3）未來的職涯規劃（提升競爭力）：考量畢業後的競爭力（無論回國或留臺就業）、華文學習優勢是明顯與未來職業規劃連結的因素。

從前述歸納可推知，影響僑生在學業上的未來時間觀，有部分是根源於原國家較不利的教育因素，因此將希望寄託到未來。而臺灣成為僑生求學國家優先選項，通常是因為僑生知覺至臺灣求學可能會有更佳的學習或生活環境，甚至有可能成為自己未來工作的地方。簡而言之，尚未至臺灣求學前的僑生，對於至臺灣留學的期待是偏向美好，且預期自己能獲得更好的教育。

再則，第二類的主題聚焦於僑生在臺的「適應」狀況，此亦能協助研究者推估僑生的未來時間觀，此可概略分成兩類：其中一類是「文化適應」，主要因臺灣的文化、風俗、觀念思想或飲食上與僑生原生國家不同，有時會造成僑生的適應困難（許碧芬，2019；張靖，2019）。不過，駱美芳與郭國楨（2012）的研究指出，僑生在臺「居住時間」可透過「使用積極計畫解決問題」的因應策略預測負向的心情（例如：憂鬱、擔心焦慮、自我貶抑等）。也就是說，僑生在臺灣時間居住較久，且較能積極面對與解決問題，則其會較好的適應狀況。而僑生的生活適應狀況較佳，並在其專業領域中有其優勢，則將大幅提升僑生留臺工作的意願（林慧君，2017）。另一種則為「學業問題」，相關研究發現，造成僑生學習困難或學業成績低落的原因包含「語言」（蔡文榮、董家琳，2015）、「對所選科不感興趣」、「科系專業較為困難」或「不瞭解修課規定」等因素，而前述所延伸的現象包含「聽不懂老師授課重點」、「無法參與課堂討論」，以及「先備知識不足所導致的課業落後」情形（洪子琪，2011；張靖，2019）。而且當專業領域的難度逐漸增加，學習內容更加難以掌握，更容易導致高失敗率，進而使其挫折經驗倍增（唐淑華，2004）。此外，「經濟困難」在前述研究中也是經常被提及的一個因素，經濟狀況不僅會影響生活品質，更嚴重可能會影響學業，因為學生可能必須去打工或想辦法付出學費，才能繼續維持學生身份。

若從上述的文獻推論僑生的未來時間觀，會較為偏向「當下」對「未來」的時間觀，同時「目前」也是「先前」未來時間觀的暫時結果。若從前者觀點解釋，則僑生目前所持的未來時間觀，會決定其面對困難時所採取的行動，假設其對於未來有正向的期待或賦予目標較高的價值，即便暫時遭受困境，也能發展出突破性的因應策略。研究者從駱美芳與郭國楨（2012）的文章中亦可發現，當僑生能使用較積極的態度解決問題，其負面情緒也較少。雖

然有研究部分提到此現象，但本研究認為仍需要再進一步探究已經完成此歷程，並且達成較成功適應者的案例與細節，以對現在行動對未來影響的關係建立更完整的輪廓。

二、僑生學業意志力

「意志力」為一種自我控制（self-control），即個體能夠面對事件時，能夠覺知自己內在的衝動並加以控制，以長遠目標引導自我思考、組織與規劃，進而做出「相對困難的選擇」（陳柏霖、余民寧、洪兆祥，2019；蔡宇哲，2013；Kelly, 2012; Leahey, Xu, Unick, & Wing, 2013）。自我控制是個體為了重大有意義的目標，去抑制立即的衝動並採取有益於目標的行為，需長期努力或延遲滿足的（鄭逸如、蔡宇哲，2018）。

本研究根據陳柏霖等人的歸納，提出「學業意志力」包含四項內涵：（一）意識注意控制（conscious attention control）：在學習歷程中，個人將重點聚焦於眼前重要或相關訊息、避免干擾，做出有效促進學習的決定；（二）內隱注意控制（implicit attention control）：個人能在學習上克服困難、持續努力，並且盡力將焦點放在學習目標上的心理傾向；（三）自我決定（self-determinate）：指學生能自主決定學習目標、策略或方法；（四）堅持（persistence）：指個體進行學習時，能快速驅動想法並且付諸實行，維持行動直到完成為止（堅持到底）。

過往，陳柏霖等人（2019）發現，馬來西亞籍僑生在「目標接受」、「意識注意控制」、「內隱注意控制」、「正向情緒」與「勝任負責」上，均顯著高於港澳籍僑生；陳柏霖等人臆測地域方言不同，港澳籍僑生需要語言的轉換，可能比較不敢與同儕、朋友聊到各種的學習情形或問題，再加上澳門的高留級率，以及僑生可能來自非正式高中，造成個人對目標之合理性的反應態度及個人接受程度較差。至於「馬來西亞籍」僑生，因為境內實施馬來族保護政策，在就學環境相對不佳，擠壓華人的求學機會，在來臺求學過程中若遇良好環境，可能變得更有自信心，意志力變得更堅強；但如果在學習時，注意力渙散，環境適應不良，思鄉或課業追趕不上，上課聽不明白，再加上缺乏原鄉支持，則可能會感到無助，因而在目標設定、意志力及巔峰幸福上低於本地生（陳柏霖等人，2019）。

上述的推論，植基於量化研究的發現，但研究者認為，如果可以透過混合研究，較能瞭解不同國籍的僑生在心理狀態與學習觀點的歷程。如果能分別瞭解不同國籍僑生的「未來時間觀」與「學業意志力」之差異與影響歷程，對於僑務工作推動而言，對於跨國求學的僑生在適應上，如何找到校內各種支援服務，有適應上的困難，如果未在入學時提供完整配套方案，對於僑生可能會有學習中輟的可能；或是因日常用語的不適、人際關係互動不佳所衍生的其他心理問題，也會隨之產生中輟。過往僑務相關議題，較缺乏關注僑生學習成效、心理特質或就業發展，而目前國內大專校院對於僑生所擬定的學習或輔導方案，也缺乏從實徵研究發現，著手針對不同國籍僑生設計方案，提供更有利的支持系統，有助於僑生在臺學習。

三、未來時間觀與學業意志力的關係

未來時間導向的個體比較不會那麼焦慮與憂鬱，也相對比較樂觀，而且有較多的正向、較少的負向情感（Cunningham, Zhang, & Howell, 2015）；甚至未來時間觀可透過學習動機、教育期望與心理資本而影響新生學習投入的情況（陳柏霖等人，2017）。過往研究發現，未來時間觀與認知投入、深層概念學習、堅持、意志控制策略等學習行為有關連（林啟超，2009；Brickman, et al., 1997; Simons, et al., 2004）。Husman 等人（2000）針對意志策略與未來時間觀發現，大學二年級的學生有最高的知覺工具，大四則最低。可見不同年級的學生，其未來時間觀與學業意志力有所不同，在學期間、畢業歸國、持續在臺升學僑生的未來時間觀與學業意志力也可能有差異，頗值得透過混合研究（mixed method）的分析方式，更能補足原來量化研究的不足。黃儒傑（2013）指出，對未來有較深刻體會的學生，較能感受到當前學習活動的可能價值，願意持續努力投入學習活動，因此未來時間觀對學業意志力有正向影響。

參、研究方法

本研究旨在了解馬來西亞與港澳的僑生之「未來時間觀」與「學業意志力」之關係，並且從其「生涯目標」之設定與轉變，以及其相對應之行為與抉擇，進一步推論「未來時間觀」如何影響「學業意志力」，以及其影響效果與方向。研究方法分就以下說明：

一、研究參與者

本研究之受訪僑生共有 5 位，皆為心理輔導相關科系，向其說明本研究之立意後，答應參與本研究。公立大學有 3 位，私立大學有 2 位。在國籍部分，3 位為馬來西亞籍，1 位為澳門籍，1 位為香港籍。在性別部分，3 位為男性，2 位為女性。在學業狀態部分，受訪時仍為就讀大學的有 1 位，研究生為 3 位，完成學業並歸國就業者 1 位。

下表為五位受訪者的基本資料與背景

表 1

受訪者之背景資料

編碼 代號	性別	就讀大學	國籍	描述
MF01	女	臺灣師範大學	馬來西亞	2020 年畢業於該校心輔系，除修習完大學畢業學分，亦加修教育學程，並曾有在臺灣教學實習經驗。目前回到馬來西亞的獨立中學任教。在臺灣求學時間約 4 年。
MM02	男	臺灣師範大學	馬來西亞	目前為該校心輔系碩士班諮商組 4 年級研究生，大學就讀同系，曾經修習但無修畢教育學程，訪談時正進行全職實習。來臺求學將近 8 年(大學加上研究所)。
HF03	女	臺灣師範大學	香港	目前為該校心輔系大三學生，無修習教育學程，高中畢業後曾經赴中國求學半年，後發現志願不符，轉而申請臺灣的大學。來臺求學時間約兩年半。
OM04	男	文化大學	澳門	目前已從該校畢業，大學在澳洲修習心理系，為回到亞洲進行心理相關工作，申請就讀臺灣的相關系所，訪談時為研究所最後一學期。
MM05	男	玄奘大學	馬來西亞	目前已從該校畢業，大學就讀同一科系，兼任羽球教練，訪談時為研究所最後一學期。

二、研究工具

本研究採用質性研究取向，欲蒐集受訪者豐富且多元之資料，因此採用兩階段進行資料蒐集，並且分別使用下列三項研究工具：

(一) 第一階段

取得受訪者同意後，即透過 Line 或郵件傳送 google 表單，內容包含下列兩項工具：

1. 學業意志力量表

本研究使用陳柏霖等人 (2019) 所編製的意志力分量表 (Volitional Component Inventory, VCI)，其包含四個因素，分別為：「意識注意控制」(四題，如「我會全心把課堂作業或報告認真完成，不會隨便地交差了事」)、「內隱注意控制」(四題，如「學習時，我會自動注意到重要的概念、方法或原理原則」)、「自我決定」(四題，如「我會依據自主的選擇，規劃自己學習的方式與進度」)、「堅持」(三題，如「我決定做一件事時，說做就做，絕不拖延或讓它落空」)。採李克特式四點量表，得分越高者，及代表其自我評估

越有意志力。在先前研究中，四個因素之 Cronbach's α 信度係數值分別是 .66、.74、.80 與 .81，總量表為 .89；經過驗證性因素分析，得出各適配指標（RMSEA = .06, CFI = .98, GFI = .95, PNFI = .80, SRMR = .04），顯示本量表有不錯的信、效度。

2. 線上開放式問卷

線上開放式問卷除了蒐集受訪者的基本資料，本研究採用 Rodoph (2018) 的觀點，將僑生未來時間觀聚焦於「未來導向」、「持續性」與「情感性」，故會從相關研究工具選取題目（黃珮婷、陳慧娟，2016；Husman & Shell; Peetsma & van der Veen, 2011; Rodoph, 2018），並且改編成適用於僑生的未來時間觀開放式問題，初步了解僑生目前的未來時間觀點，微調描述語句。例如：「未來導向」的題目「當你知曉期中或期末快要到時，你會採取哪些策略或行動，讓自己專注於當下的學業（考試、報告或作品）？」/「持續性」題目「若你知道期末有一個很重要的報告或考試（約占學期總成績 40%），你會多久前開始準備？在準備的過程中你會做那些規劃或採取什麼策略？」/「情感性」的題目「每學期的一開始，你會為自己的課業設定那些目標？為什麼？這些目標對你的重要性或幫助是什麼？」。

(二) 第二階段

本階段採用「**半結構式訪談題目**」，係參考「線上開放式問卷」修改與調整，不同受訪者的題目略有差異。由於不同受訪者之題目結構相同，但細節會隨其實際狀況調整，因此以下僅列出受訪者 MF01 的題目作為代表：

1. 你什麼時候開始想到臺灣留學？
2. 為了到臺灣留學，課業或其它條件上有什麼要求？(譬如說
 - ❖ 你覺得達成這些條件（例如：課業）對你來說容易嗎？（1~10 分）
 - ❖ 為了達成這些條件，你自己本身有做哪些努力？
 - ❖ 你多早開始安排或規劃，好讓自己達成這些目標？
3. （還沒到臺灣前的目標規劃）還沒有到臺灣前，你對臺灣的期待/想像是什麼？你有為自己初步規劃那些目標嗎？
 - ❖ 對大學科系的期待跟想像/你希望學到什麼？是否有落差？（比自己想像好或壞都是落差）你如何做調適？
 - ❖ 你覺得你當初設定的目標，對於你大學的學習有時什麼幫助？（例如：修更多課、認識更多人.....）
4. （對未來的目標設定）妳在來臺灣之前就已經決定自己要回馬來西亞了嗎？（拿到類似公費獎金）
 - ❖ 哪些關鍵因素促使你會做這個決定？
 - ❖ 妳到臺灣後，對這個決定是越來越堅定？還是你曾經動搖過？（有沒有曾經想過要留在臺灣發展？）

- ❖ 你覺得在臺灣的大學所學到的對你現在的工作，那些方面有幫助？為什麼？
 - ❖ 妳在臺灣唸書期間，對於未來要回到馬來西亞工作，你自己有什麼樣的規劃或藍圖？這跟你還沒有來臺灣念大學之前有什麼差異？
 - ❖ 你覺得大學所學跟現在的工作吻合嗎？或是有幫助嗎？
 - ❖ 你覺得你當初設定的目標，對於你大學的學習有時什麼幫助？（例如：修更多課、認識更多人.....）
5. （困境與克服）來臺灣求學這四年中，你碰過哪些問題、挫折或困境，對你來說印象深刻（例如：課業、經濟、友情、某些重要的抉擇）
- ❖ 請將將這些問題排序
 - ❖ 你通常都怎麼看待這些問題？（例如：覺得是件麻煩事、難關或挑戰）？你怎麼解決這些問題（那些方法或策略）？
 - ❖ 解決/克服這些問題的「關鍵」是什麼？
 - ❖ 解決這些問題對你的幫助或意義是什麼？
6. （困境與克服）當你在課業上面臨衝突（例如：報告、考試都擠在同一個時間）時，你通常會看待這些事，你會怎麼處理？
- ❖ 假設如果你試圖解決這些問題，但是暫時無效或必須換方法，你還會繼續堅持下去嗎？為什麼？
7. （未來導向）你平常做學習或生活規劃時，大概以多久為一個規劃單位（例如：一週/一個月/一學期）
- ❖ 你大概會多久之前開始規劃？
 - ❖ 如果有一件很臨時或緊急的事（例如：老師臨時加報告或小組報告討論時間比預期更多），你通常會怎麼應變？
8. （持續性）你在學習或進行個人課業規劃時，會不會考慮到更長遠的效益？（例如：這個科目對我未來工作很有用、我學這個軟體似乎可以幫助我用在功課或未來工作上）

三、研究程序

本研究之研究程序如下：

1. 邀請與聯繫受訪者

本研究之受訪者係為研究者工作場域所認識之僑生，因此透過通訊軟體與面對面的方式，邀請受訪者參與本研究。

2. 進行第一階段研究

利用通訊軟體傳送 google 表單題目（包含基本資料與學業意志力問卷），並向受訪者約定完成的時間。

3. 進行第二階段研究

完成前一階段線上問卷後，研究者即著手整理並且調整訪談題目，並且約定訪談的時間與方式。由於本研究執行期間，洽遇臺灣新冠肺炎疫情的三級警戒，且有受訪者已經歸國，因此有四位採用線上視訊訪談，使用 Google Meet For Education 的版本，視訊之外並錄下訪談內容。而有一位則是在三級警戒前已完成，採面對面訪談，以錄音筆錄下訪談內容。

4. 轉錄逐字稿

因疫情緣故，訪談的錄影與錄音檔案皆存於線上雲端，並且請工讀生進行繕打與轉錄。

5. 進行編碼與分析

研究者將逐字稿與線上問卷所得之質性資料進行編碼，並根據編碼結果進行分析與文獻對應。

四、研究分析

為了梳理僑生的未來時間觀與學業意志力的關係，以及了解其所設立的「未來目標」與「當下行動」、「選擇」以及碰到學業困難的因應策略，研究者參考「紮根理論」取向之分析，利用「開放性編碼」、「主軸編碼」與「選擇性編碼」，針對資料文本進行分析，以下簡要分述階段與流程：

(一) 開放性編碼

為探究「未來時間觀」與「學業意志力」之間的互動關係，以及資料中可能浮現的其它概念，因此研究者採開放態度，無預設特定觀點，從資料段落中分解、比較與概念化訊息。首先，研究者將受試者資料反覆閱讀，並將表達相同訊息的片段與字句轉換成概念，例如：MF01 在訪談稿中提到「也沒有從頭開始就覺得要回去，可是那時候就覺得沒有辦法待在臺灣的話那回去也不是一件.....也不是一件說不可能的事，然後那時候也剛好，因為簽約其實雖然表面上看好像是綁著我，就是我畢業過後要回去，但其實我覺得也是提供我一個一個未來職業的一個方向，嗯.....對。」，由於受訪者提到「沒有從頭開始就覺得要回去」、「...覺得沒有辦法待在臺灣的話那回去也不是一件.....也不是一件說不可能事...」與「但其實我覺得也是提供我一個一個未來職業的一個方向...」，訊息中呈現受訪者認為未來有很多的可能性，而她似乎都不排斥，因此將此段概念化為「**初始的開放性態度**」。接著，研究者再將相關的概念聚合成一類，例如：研究者將「**回國任教機會(公費資格)**」與「**交往同國家對象**」、「**專業性的探索**」聚合成「**歷程中的轉折點**」。

(二) 主軸編碼

處理「主軸性編碼」時，研究者審視不同類目與次類目之間的關係，反覆連結資料中的因果關係，試圖找到受訪者的共同脈絡，其目的在於使「未來時間觀」與「學業意志力」的關係浮現。例如：類目「**明確的未來時間目標**」(其中包含「順利畢業」、「取得諮商心理師證照」、「成為教師」、「留在臺灣就業」)可連結類目「**課業挫折**」(其中包含「直接

相關問題」與「間接相關問題」)、類目「因應心態」(其中包含「視為挑戰/考驗」、「視為成長機會」、「感到挫折」)類目「策略行動」(其中包含「求助」、「利用群體力量」、「調整自我標準」、「投入更多時間」)。簡而言之,受訪者因為有「明確的未來時間目標」,因此導引其從「課業挫折」中去發展「因應心態」,進而產生「策略行動」。

(三) 選擇性編碼

本研究基於主軸編碼的類目關係連結,發展出核心類目(core category),將資料統整成一個理論核心,並且藉由反覆精鍊的過程,將這核心凸顯於文本資料中。在本文中所浮現之核心概念為「探索的串珠」,以「探索」做僑生在未來時間觀與學業意志力的連接概念,並以「串珠」作為隱喻,暗喻「當下的行動」與「未來目標」的連結,這個歷程是一個節點接著一個節點,並且往同一個方向發展,但串珠的終點仍會回歸到同一個大方向,那同時也是僑生為何選擇出國升學的核心價值-「創造屬於自己的獨特機會」。

肆、研究結果

本研究基於文本資料所浮現之脈絡線,爬梳僑生在「未來時間觀」與「學業意志力」之串聯概念為「探索」(explore),此概念所映照出一個跨越變異性的相同心理歷程-「僑生對未來的關心與期待投射是一種『動態』過程,其伴隨著「自我覺察」與「專業提升」而不斷調整與演進,其所引出更明確的目標與行動。簡而言之,僑生所建構的未來目標是一個不斷變化的狀態,而「探索」是詮釋這個歷程的關鍵因素。以下將分成兩個部分呈現結果:

一、僑生的未來時間觀

根據Rodolph (2018)將「未來時間觀」定義為「**個體對於未來普遍性的關心與相對應的考量**」,進一步來說,這是一種自我脈絡化、彈性且認知-動機性的構念。本研究將僑生的未來時間觀置於時間軸線上的兩個重要抉擇階段:(1)**從僑居地探索與規劃留學階段**:從這個階段探究僑生對未來的期望與藍圖,如何促使他們做出「至臺灣留學」的決定;(2)**在臺灣留學階段**:僑生在臺灣留學會遭遇許多衝突與變化,並且會透過專業上的成長,調整或改變其未來的目標,故此階段主要探究僑生對於未來目標的變化與採取的相對應的措施與心態轉化。

經過質性編碼與分析,研究者將五位背景與動機皆不相同的受訪者資料進行整合,並且藉由脈絡性的歸納與統整,呈現僑生在未來時間觀的相似點,之後再從其個別化的脈絡進行闡述。

(一) 對未來目標的「探索」決定海外留學地，以及僑生的相對應作為

本研究的受訪者以「國家/區域」可分成兩類，即馬來西亞與港澳，雖然其文化背景有顯著差異，經編碼分析後，除了特殊的個別(區域)因素外，皆提到「**留學國家特性**」與「**專業性**」為決定至臺灣留學的關鍵性考量。首先，在國家特性部分，「**語言/文化相近**」、「**學費/生活費用相對較可負擔**」是五位受訪者皆有提到的考量點，接著為「**人民熱情親切**」為次多的考量，其它因素皆為個別因素(例如：家人曾經來臺灣留學)。在專業性部分，四位受訪者皆有提到「**臺灣心理專業在亞洲排名較前面**」，以及「**有專業的心理訓練**」，因此選取臺灣作為出國留學地，簡而言之，是將「國家」與「專業度」進行共同考量。僅有一位受訪者 OM04 是先考量留學國家，然後才選取科系。

此外，受訪者 HF03 與受訪者 OM04 皆曾經有「臺灣以外」的留學經驗，HF03 曾經至大陸就讀半學期的大學，因自覺科系跟自己想像不同，再經探索後申請至臺灣就讀心理輔導科系。而 OM04 則是大學時期在澳洲就讀心理系，為了回到亞洲工作，在探詢後選擇心理專業度較高的臺灣為下一段留學地，並且設定其目標為取得諮商心理師執照。

從前述五位受訪者的留學選擇的共通考量，以及受訪者 HF03 與受訪者 OM04 皆顯示出，僑生選擇至臺灣留學受到其所持有的「**未來目標**」影響，其在目標進行初步設定後，會經歷一番探索的歷程與評估(例如：MM02 透過詢問輔導老師、閱讀相關期刊、詢問學長姐等方式了解臺灣心理輔導相關科系的專業度)，才形成最後的決定。

(二) 僑生至臺求學後的畢業目標歷經「探索」後，由開放趨向特定

從文本資料分析中可歸納，僑生至臺灣求學後，其未來(或畢業)目標通常會由「**開放態度**」轉由「**特定目標**」，並且在確立特定目標後，就會進一步採取相對應的行動，例如：MM02 在訪談中提到：「我之前對於未來沒有什麼想像啦。像之前要唸什麼大學什麼科系都沒那麼有明確的規劃，我覺得反而是來台灣之後有比較多探索.....你想要追尋什麼、你想要做什麼，就是說你開始對於自己的人生有更多的責任和決定。然後就想說唸一唸發現很多課都很有趣，或是有一些社團什麼的，後來又想說要不要延畢啊，就覺得這些都去不完。但後來就沒有，先以本科系和教程為主，但後來我也放掉教程...」。在目標考量上有一個面向是所有受訪者皆有出現，並且有一致性變化，即「**區域就業發展性的考量**」，五位受訪者都曾談到自己曾考量未來的就業國家，除了受訪者 OM04 從一開始就很明確要回到澳門就業，其它都表示一開始都曾經思考是否要留在臺灣，受訪者 HF03 則談到，自己除了回香港、留在臺灣，也考慮大學畢業後去美國念藝術治療，因為美國這方面專業較多，另外是因為家人目前居住在美國。

另外，有三位受訪者則是在「**是否加修教育學程或其它專業科目**」這個面向上進行探索，其中 MF01 跟 MM02 皆為馬來西亞籍僑生，一開始都曾經將「**回國當獨立中學的教師**」作為生涯考量之一，不過受訪者 MF01 有拿到僑居地的師培獎學金，因而完成教育學程，但受訪

者 MM02 該屆則是剛好法令規定外國人無法考取教師證，因此修了一學期即放棄。HF03 至臺灣留學的目標是想將「心理」與「藝術治療」結合，但歷經一段時間的修課後，發現自己一開始想的不太相同，但卻在不同課程中發現，兩種領域的交疊還有很多可能性，因此選擇調整並且繼續探索其他可能性。

(三) 「探索」後的就業目標引導學習目標，且影響學習投入時間

僑生到臺灣就學的歷程中，其時間的焦點會在「未來」，並且可分成「學業目標」與「就業目標」，而這兩者通常會強烈進行連結，而「就業目標」通常會引導「學業目標」，隨著年級越高越明顯。未來導向的目標發展上，初期多以「大方向」的目標，例如：受訪者 MF01 在訪談中談到「...然後那時候就覺得說 這個可能是一個未來的方向，雖然那時候沒有說很確定要當老師這回事，但是嗯.....回家的 這個月可以稍微地試試看，說不定也是一個喜歡的方向這樣子...」，但是到了較高年級，其目標就變得相對明確且富有細節，例如：「我覺得對於我在實習上面吧！我會更加的願意去嘗試，在修課上面就是也有考慮說可能回去沒有辦法那麼順利地去教到輔導課，那所以我也有稍微去修一些其他系的課，比如我之前是有去修歷史系的課，還有一些商業相關的，比如經濟學之類的，那時候我其實有稍微做一點點的鋪陳，沒有說很多，但就是有額外去多修 4-5 門這樣子的課。」

(四) 對未來目標「探索」的時間隨年級越高時間越短

隨著自己預設(目標)時間的逼近，僑生會越傾向透入更多時間發展專業能力，並且確認自己的下一個階段的行動。而學制越高的受訪者(碩士生)，在目標的探索時間更短，甚至會在一開始就決定好目標，並且採取相對應的行動。例如：受訪者 OM04 在訪談中談到：「曾經考慮過留臺灣發展，但就目前專業領域而言。對本地人也不見得是友善的，不少學長姐都面對就業困難，生活困難的議題。對於心理專業的外國人，其居留條件更是接近不可能達成。所以堅定了回澳門發展的念頭。」

二、學業意志力

「意志力」為一種自我控制，即個體能夠面對事件時，能夠覺知自己內在的衝動並加以控制，以長遠目標引導自我思考、組織與規劃，進而做出「相對困難的選擇」（陳柏霖、余民寧、洪兆祥，2019；蔡宇哲，2013；Kelly, 2012; Leahey, Xu, Unick, & Wing, 2013）。根據陳柏霖等人(2019)的歸納，「學業意志力」包含了「意識注意控制」、「內隱注意控制」、「自我決定」與「堅持」。本研究五位參與者各面向平均得分為 3.25、2.85、3.05 及 2.67，總量表平均得分為 2.96；顯示僑生的堅持得分較低，可能因僑生在執行課業學習行為時，面對學業困難度及時間衝突，有時會不盡己意，學業拖延情況趨增、堅持到底較不足。

本研究主要透過以下兩個面向，探究僑生的學業意志力：(1)在臺灣求學階段所遭遇的困難，以及困難的排序；(2)當求學階段遇到學業時間上的衝突(例如：報告、考試或是重要事情有時間衝突或擠壓)，會以什麼心態與採取什麼方式克服。以下說明本研究之發現。

(一) 僑生在海外求學最容易遭遇的課業相關問題

本研究從訪談資料中歸納出的「課業」相關問題可分成兩大類型：

1. 「直接相關」的課業問題

五位受訪者皆有提到自己曾經有「課業」上的問題，其中三位提到在系上讓他們覺得最頭痛的課程類型即是「測驗」或「統計」的相關課程，特別這些都是一二年級的必修課。受訪者談到會覺得困擾的原因包含：(1)可能是僑居地原本上的課程深度與臺灣差距很大，感到銜接上有困難(MF01/馬來西亞)；(2)「堂課統計用詞」可能跟僑居地些地方不同，而尚無法釐清自己學不好統計的問題(MM02/馬來西亞)；(3)學統計或測驗跟自己想像的心理學有區別，而且數學已經丟掉一陣子了，再學覺得有點吃力(HF03/香港)。而受訪者 OM04 是碩士階段才到臺灣求學，所以其問題跟前述三位不同，其提到「申請兼職諮商實習單位」是讓他最挫折的地方，因為大學不是在臺灣求學，而且本地語言(中文)也不算流利，所以很難找到願意接受他的實習單位。統整前述四位受訪者的課業挫折經驗，可以歸納成兩大項原因：第一，僑居地的語言與文化與臺灣的差異，使得課程上會遭遇困難；第二，是課程/學習內容本身的難度。

此外，直接相關的課業問題也包含「較難投入無興趣的課」，受訪者 MF01、MM02 與 HF03 皆有提到，因為本來有預定的學習目標(例如：心理諮商的專業)，所以對於相關課程的投入程度較高，而面對預期之外的科目(例如：統計或測驗)，除了基本的學習時間，較不願意投資更多的時間。例如：受訪者 HF03 提到：「我基本上選課的優先順序都是根據這些目標來建立的，甚至我選了之後，可能也會投放相對應的精力在這些課程上，相比我本來沒有目標的那些課。」

最後，「評量方式」也是一個僑生提出的學習困擾，例如：受訪者 MF01 曾提到「不擅長考試」的學習挫折：「我的班排是大一的時候比較不適應，那時候班排我記得沒有到.....我記得是 60~70 吧！那時候大一的時候是我覺得過程跟那個結果都有反應出來，過後就有稍微比較適應，還有一點就是會覺得說，在考試上面沒有台灣人那樣擅長考試。」

2. 「間接相關」的課業問題

在五位受訪者中，間接相關的問題可分成兩大面向：第一個面向是「文化差異」，其最常見的是「語言習慣或用詞的差異」，即老師或同學在表達某些概念時，僑生經常無法馬上理解，有時候是慣用語不同的關係，甚至是因為文化經驗的差異。此外，訪談者 MF01 談到臺灣的同學感覺上懂很多，而且很擅長考試，在其訪談中提到：「整體性的考試，就是有時候會覺得說，我才看了前面幾題，旁邊的人就已經翻面，已經做完了前面一頁，然後我就.....

嗚！那種速度上面會讓我感到驚恐，也不是驚恐，就是會覺得有差異。」第二個面相是「經濟問題」，其中三位受訪者很明確提到，因為經濟狀況的關係，自己很擔心學業被影響或中斷，例如：MM02 就提到：「經濟曾經是最開始來這邊當工讀生時那段時間，那時候家裡的經濟狀況不太 ok，甚至有想說要不要回去或休學，然後後來覺得我蠻喜歡這個科系，至少可以把它唸完。」

(二) 僑生面對問題所採取的態度與因應措施

基於前項的課業相關問題，再加上研究者提出假設性的「課業上的時間衝突」問題，僑生在訪談中提出其因應的信念，以及曾經採取的行動與策略，以下分成兩部分敘述：

1. 因應學業困難度

五位受訪者在遭逢學業問題時，都會將目標設定在「通過」或「跨越困境」，而非直接選擇放棄，在此前提之前，會出現以下幾個較正向的心理保護機制，協助其克服學業的困境：(1)將困難視為「挑戰」，例如：受訪者 HF03 談到：「我覺得他對我來說有點像是挑戰，因為有一些它是會跨過的，當你跨過了就會學到一些東西，然後也有更多經驗去應對，像是課程的選擇上面其實相當於算是幫我認清自己比較偏向於哪方面的學習或是哪方面的工作適合。」(2)將困難歸因於「不可控」，例如：MM02 談到經濟問題可能影響他在臺灣是否能繼續就學時就提到：「我覺得經濟的事蠻不可控、不穩定的因素，這個到後期比較能夠安排，後期有固定的工作跟獎學金。然後過了幾年後我的家庭經濟也算是穩定了。但是當時是很震驚。」；(3)視為「考驗/成長的機會」，例如：受訪者 OM04 提到：「算是挑戰吧，前者考驗我處理事情的彈性與協調能力，也是對於學業的一個衝擊。特別是再回到台灣時，需要獨自一人在台灣消化自身的情緒。」另外，MF01 則提到課業問題對她而言是「挫折」，不過反覆從其文本中找尋語意邏輯與脈絡，其所謂的挫折較偏向於當下的情緒，此位受訪者整體語意較偏向於「考驗/成長的機會」。

受訪者基於前述因應困境的信念，提出了如何面對的策略與方法，依照其出現先後的心理歷程進行說明：(1)嘗試其他的方法：僑生面對課業問題時，最初會嘗試不同的策略來因應問題，例如：受訪者 MM02 提到上課聽不懂老師講的統計概念，他這時候採取了幾個方法，分別為「定期找助教詢問」、「問學長」、「組讀書會」；(2)調整自己的標準：若常是許多方法皆無用，或是問題本身不是努力可以解決的(例如：臺灣的同學考試能力很強)，那就會試著降低自己的標準，採用一個「可以通過」課程的標準，讓自己心理負擔沒那麼大，但同樣達成拿到學分的目標；(3)轉念：如果既定的事實無法改變(例如：臺灣本來的文化就跟自己的僑居地不同)，那麼就試著融入或是接受差異，例如：MF01 提到：「我覺得就是想法的改變，就是有時候好像在文化上發現有這樣的差異，但其實換個方向想，其實我身邊的人也不會那麼 care 我有這些差異在，他們甚至會覺得是有趣的，會想要跟我學的之類的，然後在課業上也是，就是觀念稍微的轉變一下下，就可以活得開心一些。」

2. 因應課業上的時間衝突

五位受訪者皆表示自己通常會有課業時間的規劃，會以「學期」、「月」、「週」來做安排，在可以調整的情況下，會將報告、考試跟其它重要事情錯開。不過，若遇到無法錯開或臨時的課業衝突，則會採取以下的因應策略：(1)按照重要性/截止時間安排完成順序：本研究的受訪者面對時間衝突時，最初都會視事件重要性或截止時間來重新安排；(2)犧牲自己的娛樂或休息時間：若重新安排順序仍無法完成，則會犧牲其它的時間來完成，最常被提及的是「娛樂」或「休息」；(3)降低自己對作業/考試的標準：假設犧牲時間仍無法完成報告或複習完考試內容，則會持「先求有再求好」的原則，降低自己的標準，例如：受訪者MF01提到：「就是我覺得比較是不會在每一件事情上都花 100%在完成，因為如果每件事情我都花 100%的話我根本連睡覺的時間都沒有這樣，所以就是會稍微的看情況，會有稍微的彈性一點點，如果這個報告可能是一篇心得，就只有占這堂 5 分之類的，可能我就會讓自己在半小時內就完成這樣子。」

伍、研究結論

基於前述的文本資料分析，本研究得出以下初步結論：

一、「探索」為連結「當下行動」與「未來目標」的核心

僑生在求學階段的未來時間觀發展是以「探索」為核心的動態歷程，「目前行動」與「未來目標」應被視為兩個不斷互動的元素，僑生所建構的未來目標影響目前行動(例如：為了通過統計考試，會去找助教諮詢或組讀書會)，而目前行動可能也會調整未來目標(例如：修了自我探索的課後，更了解自己適合或不適合的發展方向，因此微調自己的目標)。因此，「探索」是本研究中歸納出僑生在臺求學歷程中的核心心理特質。

二、「明確的未來目標」會促使僑生彈性調節自己達成目標的方式與策略

當僑生在探索過程中所建構的目標越明確，其用能發展出適當的因應策略，並且堅持地完成。本研究發現，當僑生越清楚自己畢業後地職涯方向(例如：成為諮商師心理)，則其探索的行動會越趨向特定方向，並且將「探索」轉向歷程中地問題解決策略，以其有效的因應方法或情緒調節。在職涯探索定向後，其所呈現的策略就較為豐富且多元，而且有在解決問題上較有次序性與彈性，例如：當作業/考試衝突時，先看重要性，再犧牲自己的其它時間，或是調整自己的作業品質要求。

三、「現實」經常是改變目標的重要促發因子

僑生在探索的過程中會經常遭遇「現實」上的挫折，例如：課業難度較大或是突然浮現的經濟問題，因此會直接或間接讓僑生重新思考，並且進一步調整其未來方向，使其脫離對於未來目標的單純「想像」，朝向更加務實的未來抉擇。

四、研究限制與實務建議

本研究原擬比較「大學在學」、「畢業歸國」與「持續在臺升學」僑生之差異，經由訪談分析後發現，不同國家的僑生及來台就讀大學動機不同，不同時段可能在未來時間觀會有所不同，但因本研究訪談對象主要是心理輔導科系的學生，其目標上皆有打算成為諮商心理師，因而在目標設定上較為一致。

以本研究受訪者而言，來台就讀大學，可能會受到「現實」因素的考量，例如受到疫情影響，父母經費挹注產生經濟困難，取而代之的是加長打工時數，但依照勞動部勞動力發展署規定，僑外生每週工作時數最長為 20 個小時，寒暑假期間工作時數不受限。或是，以本研究受訪的學生皆是心理輔導科系，受到心理師法的規定，必須全職實習且完成碩士論文，才得以報考心理師考試，面對這些現實要素，皆會影響僑生的未來時間觀與學業意志力。

對於僑教業務推動上，僑生的心理素質與學習狀態，就各校所提供的僑生關懷資源有所差異，開設「多元文化夥伴心理健康」課程或微學分課程，透過彼此交流認識並融入相互的文化中，有助於僑生面對「現實」因素，有更多的外部資源，適應在台求學的過程。

參考文獻

- 卓福安（2016）。影響馬來西亞華裔學生來臺就讀高等教育之因素與因應之道。**應華學報**，**18**，107-141。
- 林啟超（2009）。高職學生之未來時間觀、成就目標與適應性學習行為間徑路模式之檢驗。**教育實踐與研究**，**22**（1），81-112。
- 林慧君（2017）。僑生生活適應與在臺就業優勢對留臺就業意願之影響（未出版碩士論文）。國立臺灣大學，臺北市。
- 洪子琪（2011）。僑生大學生活適應輔導之初探。**學校行政**，**73**，145-156。
doi:10.6423/HHHC.201105.0145
- 唐淑華（2004）。**情意教學：故事討論取向**。臺北市：心理。
- 張文哲（譯）（2012）。**教育心理學-理論與實際**（原作者：Robert E. Slavin）。臺北：學富文化。

- 張靖 (2019)。面臨課業適應困境的僑生之探究—以中興大學為例 (未出版碩士論文)。中興大學，臺中市。
- 教育部 (2019)。大專校院在學僑生人數。取自
<http://stats.moe.gov.tw/files/ebook/oversea/108/108oversea.pdf>
- 教育部統計處 (2016)。僑生及港澳生人數概況統計。台北市：作者。
- 許碧芬 (2013)。僑生來臺就學動機與生活適應之研究 (未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 陳柏霖 (2018)。以全心學習為中介角色生活目標與品味之關係。**教育與心理研究**，41 (2)，29-58。
- 陳柏霖、余民寧、洪兆祥 (2019)。僑生與本地生的目標設定、全心學習、意志力與顛峰幸福之模型建構和其差異比較。**教育科學研究期刊**，64 (2)，131-160。
- 陳柏霖、段盛華、何慧卿、高旭繁 (2017)。影響大學新生學習投入因素之研究：建構未來時間觀之學習歷程模式。**教育政策論壇**，20 (3)，95-130。
- 陳柏霖、蔡亦倫 (2021)。以自我疼惜與主觀幸福感為中介：僑生與本地生在生活壓力與憂鬱情緒之關係。**中華輔導與諮商學報**，62，77-116。
- 賀桂芬 (2018)。台灣怎麼這麼多馬來西亞僑生？取自
<https://www.cw.com.tw/article/5087432>
- 黃珮婷、陳慧娟 (2016)。大學生未來時間觀與自我調整學習之關係：知覺工具性的中介效果檢驗。**教育心理學報**，47 (3)，329-354。
- 黃儒傑 (2013)。弱勢學生學習意志力及其相關因素—心理取向之探討。臺北：高等教育。
- 劉潔玲 (2002)。從中國傳統文化思想及價值觀論目標取向理論在華人社會的應用。**教育研究資訊**，10 (3)，183-203。
- 蔡文榮、董家琳 (2015)。馬來西亞學生來臺留學適應問題之個案研究。**教育科學期刊**，14 (2)，95-122。
- 蔡亦倫、陳柏霖 (2019)。以壓力因應策略為調節變項：僑生與本地生在生活壓力與心盛之關係。**教育與心理研究**，42 (4)，101-141。
- 蔡亦倫、陳柏霖 (2020年，11月)。從幽谷邁向巔峰：再驗僑生心理健康狀態。論文發表於玄華元策略聯盟主辦之「2020玄華元通識教育學術研討會」，新竹市。
- 蔡宇哲 (2013)。成功的要訣是意志力，那意志力是甚麼？取自
<https://pansci.asia/archives/45356>
- 鄭家雪 (2012)。澳門僑生到臺灣升大學之研究 (1951至2010年) (未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。

- 鄭逸如、蔡宇哲 (2018)。自我控制訓練課程：設計與成效評估。《**應用心理研究**》，68，131-186。doi:10.3966/156092512018040068005
- 駱美芳、郭國楨 (2012)。時間會解決一切嗎？居住時間、壓力因應策略與僑生憂鬱狀況的相關研究。《**諮商與輔導學報**》，34 (1)，69-91。
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bilde, J. D., Vansteenkiste, M., & Lens, W. (2011). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction, 21*(3), 332-344.
- Brickman, S. J., Miller, R. B., & Roedel, T. D. (1997). *Goal valuing and future consequences as predictors of cognitive engagement*. Paper presentation at the annual meeting of the American Educational Research Association, Chicago, IL.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science, 312*, 1913–1915. <http://dx.doi.org/10.1126/science.1127488>
- Chen, P.-L. (2021). Comparison of psychological capital, self-compassion, and mental health between overseas Chinese students and Taiwanese students in Taiwan. *Personality and Individual Differences, 183*, online. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111131>
- Cunningham, K.F., Zhang, J.W., & Howell, R.T. (2015). Time perspectives and subjective well-being: A dual-pathway framework. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory, review, research and application* (pp. 403–415). Switzerland: Springer.
- Daltrey, M. H., & Langer, P. (1984). Development and evaluation of a measure of future time perspective. *Perceptual and Motor Skills, 58*(3), 719-725.
- Eren, A. (2009). Exploring the effects of changes in future time perspective and perceived instrumentality on graded performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 7*(3), 1217-1248.
- Eren, A. (2012). Prospective teachers future time perspective and professional plans about teaching: The mediating role of academic optimism. *Teaching and Teacher Education, 28*, 111-123. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2011.09.006>
- Gjesme, T. (1983). On the concept of future time orientation: Considerations of some functions' and measurements' implications. *International Journal of Psychology, 18*(1–4), 443–461. <http://dx.doi.org/10.1080/00207598308247493>
- Husman, J., & Shell, D. (2008). Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective. *Learning and Individual Differences, 18*(2), 166-175.

- Husman, J., McCann, E., & Crowson, H. M. (2000). Volitional strategies and future time perspective: Embracing the complexity of dynamic interactions. *International Journal of Educational Research*, 33(7), 777-799.
- Kelly, M. (2012). *The willpower instinct: How self-control works, why it matters, and what you can do to get more of it*. New York, NY: Avery.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17, 125–139. <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.125>
- Leahey, T. M., Xu, X., Unick, J. L., & Wing, R. R. (2013). A preliminary investigation of the role of self-control in behavioral weight loss treatment. *Obesity Research & Clinical Practice*, 8(2), 149-153. doi:10.1016/j.orcp.2012.12.005
- Lens, W., Simons, J., & Dewitte, S. (2001). Student motivation and self-regulation as a function of future time perspective and perceived instrumentality. In S. Volet, & S. Jaärvelä. (Eds.), *Motivation in learning contexts: Theoretical advances and methodological implications* (pp. 233e248). New York: Pergamon.
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: selected theoretical papers*. Oxford, England: Harpers.
- Mello, Z. R., & Worrell, F. C. (2015). The past, the present, and the future: A conceptual model of time perspective in adolescence. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 115-129). http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_7
- Organization of Economic Cooperation and Development, OECD. (2009). *OECD work on the international futures program*. Paris, France: OECD publications.
- Peetsma, T. T. D. (2000). Future time perspective as a predictor of school investment. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 44, 177-192.
- Peetsma, T., & van der Veen, I. (2011). Relations between the development of future time perspective in three life domains, investment in learning, and academic achievement. *Learning and Instruction*, 21(3), 481-494.
- Rodolph, C. W. (2018). Future Time Perspective: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103(8), 1-27.
- Seijts, G. H. (1998). The importance of future time perspective in theories of work motivation. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 132, 154–168. <http://dx.doi.org/10.1080/00223989809599156>

- Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, M. W., & Lacante, M. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational Psychology Review*, 16, 121-139.
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S., & Edwards, C. S. (1994). The consideration of future consequences: Weighing immediate and distant outcomes of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 742-752. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.66.4.742>
- Trommsdorff, G. (1983). Future orientation and socialization. *International Journal of Psychology*, 18(5), 381-406.
- Trommsdorff, G. (1983). Future orientation and socialization. *International Journal of Psychology*, 18(5), 381-404.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and social Psychology*, 77(6), 1271-1288.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008/2011) 。 **你何時要吃棉花糖—時間心理學與七型人格** (The time paradox: The new psychology of time that will change your life) (鄧伯宸譯) 。臺北：心靈工坊。