

目標設定與自我效能對大學生英語學習 自我調整過程的影響

楊靜愉*

摘要

本研究採用詮釋現象學分析法（IPA），深入探索臺灣中部某科技大學醫學影像暨放射科學系六位學生在英文課程中的自我調整學習歷程。透過課堂觀察、半結構式訪談、個人反思與學習日誌的蒐集與分析，研究旨在理解學生如何管理並感知自身的英語學習調整。研究發現，許多參與者在目標設定上經歷挑戰，通常依賴課程大綱與外在要求，較少追求精熟目標，因而在自我調整過程中顯現出不一致與困難。相對地，自我效能較高的學生展現出更強的內在動機、適應力與投入度，這些特質正向影響了他們的目標設定與學習成就。研究揭露了自我效能、目標設定及適應性學習策略對學生自我調整學習過程的轉變性影響，並建議教育現場應針對此類技能進行有針對性的支持措施，營造鼓勵自主學習的環境，以提升學生在語言學習中的投入與成功。

關鍵詞：自我效能感、目標設定、自我調整過程、科技大學學生

*中臺科技大學/講師

投稿日期：113年8月19日；修改日期：113年11月11日；接受日期：113年12月16日