

第五章 結論與建議

本章將歸納研究結果與發現，作整體性的概述，並提出研究建議，分成三節加以說明。第一節為結論，為本研究作簡單之總結；第二節為建議，依據研究結果提出具體建議給予青年從事志工服務及後續研究參考；第三節為研究者的省思，研究者將對於研究歷程作全面性的反思。

第一節 結論

本研究旨在探討青年志工自我實現歷程之動機、設定目標、人格特質、發展歷程以及達成目標，採用質性研究之敘事研究做探討，以系統化的資料整理與分析交互進行，最後歸納出四位青年志工自我實現歷程之重要內涵，茲分述如下。

一、青年志工對自我之看法可分為「勇於做自己」、「認真做自己」、「開發潛能」及「自身做起」

綜合四位青年志工對自我的看法，分別是了解自己需要並找回真正自己之「勇於做自己」；全力以赴達到自己預設目標之「認真做自己」；了解及探索自己潛能之「開發潛能」；做好份內事情並傳遞心意之「自身做起」。對於青年志工而言，透過志工服務讓他們感受自我的存在價值，藉由摸索及嘗試過程，統整對自己的看法，肯定自己的能力，也因為努力學習且持續堅持，得以讓潛能發揮極致。

二、青年志工參與志工服務之動機為「興趣及個性的喚起」、「眾人支持的力量」、「做生命的主人」及「使命感的感召」

依據資料分析發現，歸納四位青年志工投入志工行列的動機分別是化內心想

法為實際行動之「興趣及個性的喚起」；家人支持及志同道合一起奮鬥之「眾人支持的力量」；把握機會並勇於嘗試之「做生命的主人」；承擔責任及享受服務喜悅之「使命感的感召」。

三、青年志工之設定目標可分為「自我期許」、「學以致用」、「奉獻自己」及「延續志工服務熱忱」

綜觀四位青年志工當初設定自我實現目標，青年志工對自己有著更多的期許，願意學以致用並奉獻自己，勇於踏出第一步朝向目標邁進，青年志工也會持續初始投入志工服務的動機，延續志工服務熱忱，從事更多相關的志工服務活動。

四、青年志工之自我實現歷程經過「喚起自我期」、「探索自我期」、「啟發自我期」、「實現自我期」四階段

本研究依據訪談內容及資料分析，透過資料編碼的程序，歸納出四位青年志工自我實現歷程分為四階段，第一階段為「喚起自我期」，包括個人興趣、勇於嘗試、家人支持以及把握機會；第二階段為「探索自我期」，包括內在探索及外在探索，內在探索包含了解自己、要求自己、充實自己、建立友誼、經營生活及察覺煩惱，外在探索包含參與活動、體驗服務、嘗試領導、挑戰自我及國際體驗；第三階段為「啟發自我期」，包括內在啟發及外在啟發，內在啟發包含忠實自己、體諒他人、發揮自己、拓展人脈、欣賞生活及轉化煩惱，外在啟發包含肯定自我、發揮潛能、帶心領導、改變自我及國際視野；第四階段為「實現自我期」，包括提升能力、找回自己、自我價值、生活充實以及志工生活。

五、從事志工服務對自我實現的啟發

分別針對「人生態度」及「自我實現」兩方面的啟發：

(一)「人生態度」方面

1. 精益求精的自我塑造：代表四位青年志工從接納自己、面對自己、充實自己進而忠實自己，時時督促自己也是提升自己的原動力。
2. 泰若自然的生活哲學：主要是影響四位青年志工面對事情的態度及自我原則，也會盡情享受生活當中的美好之處。
3. 善解包容的依附關係：為四位青年志工累積人脈並開拓視野，也累積擔任領導者的學習經驗。
4. 保持彈性的情緒管理：察覺煩惱並轉化心境是四位青年志工情緒管理的最佳方式，培養正向、積極的態度迎接挑戰。
5. 自我啟發的資源使用：四位青年志工化被動為主動，學習主動尋求並結合社會資源，為志工服務奉獻自己。

(二)「自我實現」方面

1. 志工生活越活越精彩：不停歇地志工腳步豐富四位青年志工的生活，也讓生活充滿更多意義與價值。
2. 邁向自我成長及練就領導絕活：透過志工服務接觸更多人群、體驗不一樣的生活經驗，四位青年志工懂得以更謙卑的態度虛心學習，將志工精神融入生活，也學習領導與被領導的管理哲學。
3. 因為從事志工服務而存在：四位青年志工勇於活出自己，為夢想付諸行動，在志工服務路途看見自我存在的價值。

第二節 建議

本節分為兩部分作探討，第一部分對青年從事志工服務的建議；第二部分對後續研究的建議，茲分別說明如下。

一、對青年從事志工服務的建議

以下分為三部分，第一部分是對邁向自我實現青年的建議，第二部分是對學校的建議，第三部分是對志工服務機構的建議。

(一) 對邁向自我實現青年的建議

針對青年邁向自我實現的具體方法以及青年未來想要投入志工行列，分別提出建議如下：

1. 邁向自我實現的具體方法

(1) 主動關懷社會及積極參與服務活動，放開心胸接納不同聲音，拓展自己原先的視野。

(2) 提升自我成長的動力，認識自我之後朝向正向發展前進。

(3) 藉由活動參與培養個人領導能力，學習承擔任務的責任。

(4) 體驗國際交流，增廣見聞，體驗參與公共事務的樂趣。

2. 青年投入志工行列的建議

(1) 從事志工服務之前應先瞭解自己的個性及興趣，不斷探索自我，提早發現自己興趣所在。

(2) 勇於踏出第一步並尋找適合的志工服務，出於意願且樂在其中。

(3) 藉由充實自我，培養自己的競爭優勢，找出屬於自己的自我實現途徑。

(4) 藉由服務過程拓展視野及累積人脈，學習待人接物、應對進退的方法。

(5) 為自己構思生涯規劃的藍圖，以積極努力的態度為就業做準備，對未來踏入職場將有極大助益。

(二) 對學校的建議

青年階段正處於求學過程，學校是宣傳志願服務的最佳管道，一方面加強校內服務性社團的推廣，另一方面也邀請相關志工服務機構到校宣傳志工服務活動，營造校內投入志工服務的氛圍；此外，也可以結合當地文化，社區與學校共同規劃志工服務機制，讓志工服務走出校園，融入在地生活與社區化。

(三) 對志工服務機構的建議

志願服務機構及相關行政部門在推動志願服務過程可以共同響應並持續性的號召，結合行政部門及志願服務機構，提供青年從事志願服務的平台及機會，鼓勵青年參與志工服務行列，吸引更多具有活力的青年志工一同加入。

二、對後續研究的建議

對後續研究建議擬分為四部分，第一部分對研究者的建議，第二部分對研究參與者的建議，第三部分對研究主題的建議，第四部分對研究方法的建議。

(一) 研究者

研究者在聯繫過程時，需要適時追蹤及確保研究參與者已經知悉所要傳達的

訊息，降低產生不確定感及互相等待的情況，研究者積極主動的態度可以為彼此互動加分，讓研究參與者受到尊重之餘也倍感溫馨，有助於研究進行的時程。

研究者在邀約訪談之前，可以主動向研究參與者具體說明期望提供符合研究問題的相關文件，一方面作為檢視訪談內容之依據，增加資料分析的深度，另一方面補充訪談過程之不足，豐富研究參與者的故事主題。

（二）研究參與者

在研究參與者選取部分，本研究設定條件為具有二年以上的志工服務經驗，並擁有自我實現之具體經驗者，尤以特殊經歷或曾參與國際志工為優先邀請對象，其中 E 達人與酷哥曾參與國際志工的經驗，由資料分析可以看出在自我實現歷程呈現不一樣的體驗及內容，有別於僅在國內從事志工服務的青年志工，建議後續可以邀請曾參與國際活動的青年志工，探討其自我實現歷程的差異性。

此外，本研究參與者設定年齡介於十八至三十二歲，此年齡範圍可能面臨就業及結婚之問題，本研究邀請四位青年志工皆未婚且三位目前職業是學生，在探討自我實現歷程層面較少受到其他外來因素干擾，建議後續研究可以邀請已經踏出社會或是已婚之青年志工，探討影響在職或是已婚青年從事志工服務的相關變項，譬如從事志工服務動機、設定自我實現目標、朝向自我實現的具體方法等。

（三）研究主題

本研究探討內容為青年志工自我實現歷程之研究，從研究參與者選取中發現青年志工可能同時投入多個志工機構或是只投入一個志工機構，建議後續可以探討參與不同（或多個）及單一志工機構在青年志工自我實現歷程之異同。另一方

面也可以探討國際青年志工之自我實現歷程，提供青年在自我實現歷程更多的視野及廣度。再者，對於從事志工服務達成自我實現之青年志工，是否對未來生涯的憧憬有所助益，建議後續可以連結自我實現歷程與生涯規劃的相關性。

本研究邀請四位青年志工之性別分別為三女一男，其中酷哥在大學畢業之後選擇當志願役士兵，男性青年志工相較於女性青年志工在畢業之後可能面臨當兵問題，而當兵期間是否會持續從事志工服務，或是男性青年志工面臨當兵與志工服務之自我實現歷程又為何，值得後續繼續研究。

青年階段正處於 Erikson 人格發展階段的「自我統整與角色錯亂」，對其塑造自我具有相當大的影響力，而青年階段可以透過什麼管道或方法找到自我存在的意義，進而肯定自我的力量，也是值得探究的部分。

青年學子就在學期間與學校關係密不可分，研究發現學校社團及相關志願服務機構不僅提供青年從事志工服務的機會，對於青年達成自我實現目標也扮演極為重要角色，建議後續可以嘗試探討學校社團結合志願服務機構對於青年志工自我實現歷程的功效，相信對於相關單位也會有所助益。

（四）研究方法

本研究方法採用質性研究之敘事研究做探討，研究者侷限於時間和資源的限制，採用焦點式故事主題方式進行資料蒐集，建議後續可以採用田野調查法長期追蹤自我實現青年志工，在畢業之後持續從事志工服務的表現；另一方面也可以採用個案研究法深入探討在不同志工機構從事志工服務的青年，影響其自我實現歷程的重要內涵。再者，本研究發現四位自我實現青年具有之動機、人格特質及自我實現途徑，與 Maslow 提出觀點有部分相似之處，建議後續可以採用紮根理論建構本土的自我實現理論，適用於本土的自我實現理論。

第三節 研究者的省思

研究彷彿是一段峰迴路轉的歷程，有時停滯不前、有時卻又豁然開朗，在歷時長期奮戰的過程之後，研究者又是如何突破重圍達成目標，本節分別從研究方法、訪談過程、敘寫歷程、資料分析及未來期許等五方面作省思，為這段過程留下重要的註記。

一、研究方法的省思—敘事研究的樂趣

質性研究可貴之處是人性化且是一個學習過程，尤其是敘事研究需要將田野文本轉化為研究文本的過程，透過研究參與者的詮釋，觸發研究者的想法與感受，「多讀」、「多思考」是豐厚文本的基本要素，維持「寫就對了」的衝勁也很重要，縱使是天馬行空的構想也有參考之價值。

在相關文獻、蒐集的研究資料及研究者三方面不斷反覆對話的過程，有時想抓住什麼卻好像什麼也抓不住，有時靈光乍現思緒又會如泉湧般地浮現出來，不斷來回反覆、錯綜交雜，尤其「A-HA！」豁然期是最興奮的時刻。此外，尋找脈絡中的敘事意義格外需要長時間醞釀，持續構思並建構研究參與者生活經驗的意義，經過每次的腦力激盪之後帶動新思維產生，在新舊思維中發現敘事研究的樂趣。

二、訪談過程的省思—遇見心目中的她（他）

研究參與者是研究背後的幕後推手，而研究者又要如何維繫兩者之間的微妙關係，考驗著研究者的智慧與耐性。

研究者在邀請研究參與者之前曾抱著忐忑不安的心情，既期待又怕被拒絕，但是研究參與者幾經思考後的答應回覆為研究開啟一道曙光，也推進著研究向前

邁進一步；訪談見面時深怕沒有切重問題核心而戰戰兢兢，需要釐清及再次澄清研究參與者的回應，但是看到研究參與者熱心提供相關照片、影片、網站及文件等參考資料，研究者與研究參與者逐漸跳脫你問我答的制式反應，進一步像朋友聊天般地打開話匣子，為訪談問題帶來更多意想不到的收穫；訪談後的追蹤確認也馬虎不得，特別是資料分析後的檢核確認，雖然信件往返會花費多時，但是看到研究參與者的回饋提到「很高興成為一份子」並鼓勵研究者繼續努力，對研究者而言是最大鼓舞與動力，為彼此共同努力過程留下最美麗的寫照。

三、敘寫歷程的省思—褒湯心態

敘寫歷程好比是準備一道佳餚，研究者好比是廚師，嚴選菜色並精心烹煮，將同樣的菜炒出不一樣的菜色，該如何捨棄？如何增添？考驗著廚師的智慧及功夫。拿捏功夫是需要經過多次嘗試才會逐漸悟出一些心得，或許準備過程困難重重，但是唯有持續不斷嘗試之後才會炒出更美味的佳餚。

此外，敘寫期間也是一個既冗長又看似遙遙無期的過程，好比褒湯過程，需要歷經慢慢燉煮才會將湯的鮮甜滋味熬煮出來，或許有時短時間內也會有鮮甜滋味，就如同在時間緊迫期限之內彷彿會激發更多創意，但是創意背後的實用價值又有多少，言而總之，敘寫歷程沒有快速簡便的捷徑，持續及保持最初動力是不二法門。

四、資料分析的省思—不平凡故事背後的涵義

研究者認為「資料分析」是研究進行到後半段最花精神與時間的工程之一，在逐字稿的字裡行間游移與徘徊，不斷反覆閱讀且找出有意義的陳述，是第一道手續的切碎，再開始對有意義的陳述句進行資料編碼，是第二道手續的歸納，抽

出持續出現的內容要素，是第三道手續的分析切碎，而發展核心主題便是最後一道手續的統整。由於分析過程切入角度不同，所以看的觀點會有所不同，觀點不同所以歸納方法亦會不同，於是邀請同儕審視一起為分析把關就顯得格外重要了。

此外，資料分析中值得一提是四位研究參與者人格特質的轉變，可以清楚看見他們自我成長的變化，也因為研究參與者曾經歷許多嘗試階段，所以現階段的他們擁有更多機會去實現更多的可能，機會不是憑空落下，而是屬於蓄勢待發、準備好的人，這些故事背後帶來的重要涵義都是值得後續省思的部分。

五、未來期許—帶著夢想起飛

有夢去追，四位研究參與者透過從事志工服務完成現階段的自我實現，對於正值青年階段的讀者又期待自己可以達成什麼樣的夢想呢？好戲終有落幕的時候，敘說完青年志工的自我實現美夢並不是意味著故事即將結束，而是為了延續下一個自我實現再繼續發展下去，其實青年身上潛藏著許多的希望與機會，鼓勵青年朋友為自己開啟一扇夢想之門，實現自我的可能。