

## 第二章 文獻探討

本章分為三節作探討，第一節為青年的人格發展與志工服務；第二節為自我實現概念之探討；第三節為自我實現之相關研究，以作為本研究之理論基礎。

### 第一節 青年的人格發展與志工服務

本節試圖從青年的人格發展理論，以及青年志工如何踏出自我實現的第一步，說明參與志工服務對青年的影響。

#### 一、青年的人格發展理論

Otto 與 Healy (1966) 透過實驗研究，列出年輕人的人格特質或長處，這些長處不同於成年人，並以獨特的型態出現，如果適時幫助青年更認識自己並建立自己的長處，則青年期對認定的追尋，將可以為他們帶來更豐碩成果，這些人格特質包括：1.可觀的精力、慾望和活力；2.理想主義，對國家和世界的未來有真切的關切；3.經常鍛鍊自己質疑現實價值觀、哲學、神學和制度的能力；4.具有加強的感覺和認知能力；5.有膽量，能冒風險；6.具有獨立的意識；7.懷有強烈的公平意識，討厭不容忍；8.大多為負責任、可信賴；9.有彈性、較能適應變化；10.通常為開放、坦白、誠實；11.對組織有超乎一般的忠誠意識；12.具有幽默感，並常表現出來；13.對生活較擁有樂觀、肯定的看法；14.經常認真、深刻地思考；15.對他人的感受更為敏感；16.正對自我認定作真誠的追尋（引自黃慧真譯，1989）。

大致而言，青年時期人格發展的塑造多少會影響甚至奠定成人的人格發展，是故在探討自我實現歷程中，考量青年的人格發展是有其必要性。以下分為二部分探討，第一部分是 E. H. Erikson 之「心理社會發展論」，第二部分是 R. J.

Havighurst 之「發展任務論」。

## (一) 心理社會發展論 (psychosocial developmental theory)

心理社會發展論為美國心理學家 E. H. Erikson 所提倡，此理論主要是從社會適應的觀點探討人格的發展。Erikson 的自我發展理論是植基於 Freud 精神分析理論 (psychoanalytic theory) 之上，對本我、自我與超我的功能同樣重視，並特別強調對本能、文化及歷史環境的協調作用 (伍振鶯、高強華，2001)。Erikson 將人的一生分為八個時期 (如表 2-1)，認為在人類發展的生命週期中，隨著年齡的增加，生理、心理和環境都有變化，生活目標與生活方式也因而不同，適應上也必有所不同，存在著一連串的自我危機，以及危機的自我解決，因此 Erikson 的理論又稱為發展危機論 (theory of developmental crisis)。

表 2-1 Erikson 的人格發展階段

| 階段   | 人格發展的關鍵   | 概略年齡    | 成功則導致                    | 失敗則導致                             |
|------|---|---------|--------------------------|-----------------------------------|
| I    | 對人信賴 ↔ 不信賴人<br>(trust vs. mistrust)                   | 0-1 歲   | 希望<br>(hope)             | 恐懼<br>(fear)                      |
| II   | 活潑自動 ↔ 羞愧懷疑<br>(autonomy vs. shame and doubt)         | 1-3 歲   | 自信自重、意志力<br>(will power) | 自疑羞愧<br>(self doubt)              |
| III  | 自動自發 ↔ 退縮內疚<br>(initiative vs. guilt)                 | 4-5 歲   | 有目的、積極<br>(purpose)      | 無價值感<br>(unworthiness)            |
| IV   | 勤奮努力 ↔ 自貶自卑<br>(industry vs. inferiority)             | 6-11 歲  | 有能力感<br>(competency)     | 無能力感<br>(incompetency)            |
| V    | 自我統整 ↔ 角色錯亂<br>(identity vs. role confusion)          | 12-20 歲 | 忠實堅定<br>(fidelity)       | 疑惑不確定<br>(uncertainty)            |
| VI   | 友愛親密 ↔ 孤獨疏離<br>(intimacy vs. isolation)               | 20-24 歲 | 親愛友誼<br>(love)           | 雜亂濫交<br>(promiscuity)             |
| VII  | 精力充沛 ↔ 頹廢遲滯<br>(generative production vs. stagnation) | 25-65 歲 | 照顧關懷<br>(care)           | 自私<br>(selfishness)               |
| VIII | 完美無憾 ↔ 悲觀絕望<br>(integrity vs. despair)                | 65 歲以後  | 智慧圓融<br>(wisdom)         | 沮喪絕望<br>(meaningless and despair) |

資料來源：出自伍振鶯、高強華 (2001: 80)。

劉安彥、陳英豪（1994）根據 Erikson 的說法，認為在個人發展過程中，一個很重要的任務乃是在建立一個正面的自我肯定（ego identity），而這種自我認定因發展階段的不同而隨之有所變化，其中青年期的發展屬於第五階段，最重要的任務是「自我認定的完成」。又青年期是屬於一個社會心理的暫緩時期（psychosocial moratorium），青年藉由自由地嘗試與探索之後，在社會中建立適當的立足點，以作為日後在社會中扮演合適的角色。在青年期間，自我認定包括七大部分（蘇建文等，1998）：

### **1. 前瞻性的時間觀或混淆的時間觀（time perspective vs. time diffusion）**

自我認同中很重要的就是清楚的認識時間，有些青少年面對危機時，沒有體認到時間改變是無法挽回的，自己必須與時俱進；或是為了避開成長的壓力，希望時間停止不前，造成混淆的時間觀。

### **2. 自我肯定或自我懷疑（self-certainty vs. apathy）**

有些青少年太看重別人對自己外表的看法，而有些則不顧別人的看法，因此青少年需要統整別人對自己的看法及自己對自己的看法，才能自我肯定，否則會產生自我懷疑。

### **3. 角色嘗試或角色固著（role experimentation vs. role fixation）**

在成長過程中，青少年需要嘗試各種角色，體會不同角色所負有的任務，這些嘗試使青少年不會提早固定角色，造成面對未來各種角色缺少彈性適應能力。

### **4. 預期工作有成或無所事事（anticipation of achievement vs. work paralysis）**

青少年要能開始一個工作並將它完成以肯定自己的能力，重點不在於青少年是否有能力，而在是否能堅持並肯學習以發揮潛能。

## 5. 性別角色認同或兩性混淆 (sexual identity vs. bisexual diffusion)

青少年此時要對社會所規範的性別角色有所認同，表現出適當的性別行為，此外，與兩性相處要感到自在，否則會陷於兩性混淆的危機中。

## 6. 服從或領導的辨認 (leadership polarization vs. authority diffusion)

青少年要培養被推舉為領導者時，有適當的領導行為，而在被領導時，不能盲從的服從。

## 7. 意識信念形成或價值混淆 (ideological polarization vs. diffusion fideal)

青少年要開始選擇人生哲學，理想或宗教信仰為一生的內在支持；若青少年不能形成此一生活信念，又對社會的價值懷疑，可能會造成生活沒有重心而飄搖不定。

所以，青年若要對未來肯定，至少必須克服並完成上述七個自我認同的問題，包括對時間有前瞻性、對自己有信心、勇於嘗試社會各種角色、對職業有興趣、性別分化、能領導也能被領導及形成自己的生活哲學。本研究參與者的選取範圍屬於青年階段，年齡層雖然囊括青年期及成人早期，但是由相關理論得知，奠定成人的人格發展卻深受青年時期的影響，是故探討自我實現歷程中，考量青年的人格特質是有其重要性。

## (二) 發展任務論

美國教育心理學家 R. J. Havighurst (1953) 在 *Developmental Tasks and Education* 一書中，綜合青年的需求及社會要求，指出青年期的發展任務。所謂「發展任務」(developmental tasks) 乃是個人在某一發展階段所需達成的技巧、知識、功能及態度等，而達成此任務有賴於個人身心的成熟、社會的期望和個人的努力。Havighurst 分別列出嬰幼兒期(初生至六歲)、兒童期(六歲至十二歲)、青少年期(十二至十八歲)、成年期、中年期、老年期各期中符合社會所期待的行為，其中，青少年期的發展任務主要有下列八項(引自劉安彥、陳英豪，1994)：

1. 接受個人的身材體態，並學習照顧身體和有效地運用它。
2. 與年紀相當的男、女同儕建立新的和較成熟的人際關係。
3. 依個人性別建立男性或女性的社會性別角色。
4. 達成情緒上的獨立，避免依賴父母或其他成人。
5. 為個人未來的職業做適當的準備，包括取捨人生目標及接受必要的教育以做為開端。
6. 為婚姻和家庭做準備，發展有關的正面態度、社會技巧，成熟的情緒以及必須的認識與瞭解。
7. 發展符合社會價值的社會思想，參與社區和國家相關的工作以建立個人所處於社會中的地位，以及負責任的社會行為。
8. 獲得規範個人行為的價值觀和倫理體系，包括個人在政治方面的思想看法。

由 Havighurst 的理論看來，必須促使青少年時期的人際關係、性別角色認同、自我瞭解、自我肯定、自我統整等獲得完善的發展，以表現出符合社會的要求，如此一來，青年的身心發展才稱得上正常或良好。

張春興、黃淑芬（1982）曾以台灣大學及輔仁大學一至四年級學生為對象，調查學生對未來職業考慮的定向程度，從而分析大學教育與統合狀態的關係。調查研究結果發現，有工作經驗或參加社團活動者，達到自主定向程度人數，較無工作經驗或參加社團活動者為多。此一現象可以說明青年除了專門知識外，社會經驗是促進青年自我發展的重要因素之一（引自張春興，1996）。

## 二、青年志工踏出自我實現的第一步—青年志工團體介紹

在國內大多數的非營利組織中，隨著社會推動莘莘學子從事服務學習的倡導下，讓青年志工團體的發展漸趨蓬勃，透過行政院青年輔導委員會、內政部社會司及台北市政府社會局等許可機關的嚴格把關與協助，窺見不同的政府單位對於志工團體投入相當多的心力。綜合國內各志工團體，茲列舉數個青年志工團體的成立主旨，藉由志工團體提供一個讓青年服務的平台，引導青年志工邁向自我實現之發展。

### （一）中國青年和平團的成立主旨

1. 推動青年志工服務，增進人群和諧，促進世界和平與發展。
2. 發揮青春的愛與關懷，增進社會的活力與成長。
3. 用青春活力關心社會、關愛生命、成長自我並開闊視野掌握未來。

## (二) 青年希望基金會的成立主旨

1. 啟發青年生命潛能，強化自我認識，提升成長能量。
2. 啟發青年多元創意，掌握創業新知，提升管理能力。
3. 推廣青年社會福利，扶助弱勢青年，防治青年犯罪。
4. 推廣青年公共參與，提升公民意識，強化領導能力。
5. 推廣青年國際交流，增廣全球見聞，提升國際能力。
6. 推廣青年科技活動，認識科技產業，提升數位學習。

## (三) 青年發展基金會的成立主旨

1. 以結合政府力量與民間資源，積極推動青年參與社會服務。
2. 發掘並培育青年領袖。

## (四) 普仁青年關懷基金會的成立主旨

1. 以「社會關懷青年，青年關懷社會」為宗旨。
2. 積極推動青少年各項關懷並鼓勵青少年參與社會關懷回饋活動。

## (五) 願景青年行動網協會的成立主旨

1. 以推動青年公益就業與公益創業為主，邀請青年加入全球第 8 大經濟體就業（非營利組織）。
2. 透過國際志工交換計畫，邀請青年朋友體驗到其他國家志願服務部門擔任志工的方式，體驗參與公共事務的樂趣。

## (六) 台北市青年發展協會的成立主旨

1. 以理念結合青年志工，共同以培養青年領導人才。
2. 鼓勵青年進修向上，促進青年正向發展。
3. 推動國際青年交流，爭取青年權益。
4. 推動社會公益為宗旨，引領青年深耕社區。
5. 積極面對全球化、國際化、專業化的挑戰，對國家社會盡一份心力。

綜合上述有關青年志工團體的成立宗旨，研究者認為大致上青年志工踏出服務的第一步是從自身週遭的社會開始做起，主動關懷社會及參與社區服務，逐步提昇自我成長的動力，認識自我之後朝著正向發展邁進，培養個人領導能力，提升公民意識，進而向外擴展到國際青年交流、增廣見聞，體驗參與公共事務的樂趣。青年志工的自我實現發展大致可分為四個方向，包括：一、關懷社會、參與社區服務；二、朝向自我成長發展；三、培養領導能力；四、體驗國際交流、增廣見聞。

## 三、本節小結

年輕就是本錢，在成長當中，懂得如何綻放、揮灑屬於自己的青春，才會得到一些思想及實現理想，青年的理想性與行動永遠走在世界的前頭，生活中也有許多值得肯定的一面，所有的事情看起來都充滿希望，然而只有少數的青年認識並重視他們這些特質。在青年參與志工的過程中，除了可以透過許多活動的體驗，發展並提高青年之自我認同，促進自我了解及自我肯定，也可以結合有志青年之力量，以促進人類生活、社會經濟及精神文明之進展。



## 第二節 自我實現概念之探討

自我實現 (self-actualization) 一詞，源自於人本心理學 (Humanistic Psychology，亦稱之為人本學派心理學、人文心理學、人本主義心理學)，首見於 1939 年精神醫學家 Kurt Goldstein (1878~1965) 的《有機體》一書 (張春興，1996)；Goldstein 認為自我實現是人的機體潛能發揮的一種內驅力，一種人的本性中的創造性傾向，也是人的主要動機和生活最高目標的表現形式 (車文博，2001)。承續 Goldstein 之後，G. W. Allport (1897~1967)、A. H. Maslow (1908~1970)、C. R. Rogers (1902~1987) 等人，也相繼對於自我實現人格理論有所貢獻。

綜觀國內自我實現的相關研究，已整理出關於自我實現之定義、意義、內涵、及理論，大致上可以對「自我實現」理出一些頭緒，而本研究也依循研究目的及問題，部分參酌前人腳步，整理脈絡、條理思緒。基於上述原因，本節分為三部分，第一部分探討自我實現的動機論，第二部分探討自我實現者的人格特質、消極特徵，及自我實現的途徑，凡是與個人有關的自我實現因素都是重要素材，第三部分試圖將「自我實現概念」與「研究問題」做分析，以釐清自我實現歷程在本研究可能觸及的問題。

### 一、自我實現的動機論

車文博 (2001) 認為動機論 (motive theory) 或需要層次論 (need hierarchy theory) 是人本主義心理學動力觀，也是 Maslow 自我實現心理學的主要理論基石。又張春興 (1996) 也說明自我實現是 Maslow 所倡動機理論的中心思想。本研究目的主要關心的焦點是自我實現，於是乎從「動機論」開始釐清是重要的。

支持 Maslow 自我實現的三大理論基礎，動機論 (motive theory) 是其中之一，其餘二者分別為性善論 (或人性本善論) (doctrine of good human nature) 及

潛能論（或機體潛能論）（organic potential theory）。前者認為自我實現者因為相信真正自我的內在是美好的、值得信任的及有道德的，所以總是會選擇在他們眼中是美好的事物；後者強調潛能（potentiality）是個人未來可能發展的潛在能力。人除了一般的生物潛能外，還有人所特有的心理潛能；雖然三者之間各自具有不同的功能，但是又有緊密的相連（車文博，2001）。以下從 Maslow 的「動機論」觀點出發，探究動機與自我實現之間的關聯性，了解動機在此歷程中的重要性，以下論述綜合自車文博（2001）、孫大川譯（1990）、許金聲譯（1991）、彭運石（2001）：

### （一）動機是人類生存和成長的內在動力

需要（或需求）（needs）是動機產生的最根本心理基礎，動機則是人的行為活動的內部原因和動力，它是連續不斷的也是複雜的。離開需要的動機是不存在的，同時只有當需要具有滿足的對象與條件時，需要才能以動機的形式客觀地表現出來。動機引發的行為，既是有意識的，又有潛意識的。

### （二）人的動機是一種統合性的活動

Maslow 強調人是一個統一的、有組織的整體，主張以「整體動力觀」說明動機的性質，人是滿足於統合之後的動機，而非動機的某個部分。所以不論是動機與人和環境，或是動機與動機之間內在的關聯，都是互相牽制的。

### （三）人類的需要是一種似本能（instinctoid）需要

人的基本需要就是似本能的，人類似本能的需要在某種程度上是由人種遺傳決定的，但它們的表現和發展卻是後天的，與它們有關的行為、能力等則是通過後天學習獲得的。因此，需要層次越高，其需要表現和滿足就越要求更佳的外部條件；需要層次越高，其需要的變異性、可塑性就越大，與本能的區別就越明顯，似本能的性質也就越突出。

#### (四) 需要的性質決定動機的性質

需要的強度決定動機的強度，但需要與動機之間並非簡單對應的關係，人的需要是多樣的，任何行為往往都是由幾種基本需要或一切基本需要共同決定的，也就是只有一種或幾種最占優勢的需要成為行為的主要動機。一個有意識的慾望或有動機的行為，可能產生一種渠道的作用，透過這個渠道，其他意欲得以表現自己。

既然動機對於個人的需要扮演重要角色，本研究之青年志工服務的動機將會是如何？初始參與動機及持續動機的轉變過程又會有什麼發展？此為研究中欲探討的部分。

## 二、自我實現者特質及自我實現途徑

Rogers 相信激勵人類的基本力量是「自我實現」，也就是「朝向完成、實現、支持及增進有機體的傾向」，一個成長的個體會在遺傳的條件下，尋求實踐個人的潛能，Rogers 對人的看法是抱持著樂觀的態度；然而，Rogers 對所謂的「自我實現」者並沒有深入的研究（引自張雅清，2005）。本段列舉 Maslow 的觀點，探討自我實現者共同的人格特質、消極特徵及達到自我實現的具體做法，分別說明如下：

### (一) 自我實現者的人格特質（車文博，2001；彭運石，2001；結構群譯，1991；Maslow, 1970）

#### 1. 對現實和環境的認知能力較佳，並且保持和諧及理性關係

自我實現者認知世界是由存在認知（being cognition），簡稱 B-認知（B-cognition）決定的，而不是由匱乏認知（deficiency cognition），簡稱 D-認知

(D- cognition) 決定的。他們對現實採取客觀態度，並能保持適合的、融洽的關係。他們能在雜亂、不整齊、混亂、散漫、懷疑、不肯定或不明確的狀態中感到愜意。

## 2. 能接納自己、他人和自然

自我實現者接受一切事物皆有正反兩方面，他們沒有必要否定任何人或事物的消極方面，具有較多的寬容。他們知道自己的長處、承認自己的不足，也能容忍他人的缺點，尊重每一個人都能成為其「真我」的權利。但是他們對於妨礙人格發展的缺點，如懶惰、偏見、嫉妒等惡習則十分敏感，力求改正。

## 3. 內心生活、思想及行為較自然率真，忠實於自己

自我實現者坦率、自然，傾向於真實表現自己的感情，按照自己的本性行動，他們有足夠的自信心和安全感，又不放縱自己和傷害別人。對他們行為最有影響力的不是社會常規，而是經過慎思明辨以後的一些基本準則，即使表現出不遵從的行為也是為了表達自己的觀點與思想。

## 4. 以完成重要使命為生活重心，甚至奉獻自己，而不是以自我為中心

自我實現者不太關注個人，具有高度的使命感和強烈的工作責任心，全力以赴將自己的一切獻身於事業，他們不是為了金錢、名譽或權勢而工作，是由於工作能滿足他們的超越性需要或存在需要，工作一方面是挑戰他們的能力，一方面也提供高度展現潛能的機會。

## 5. 能享受獨處的樂趣和功能

自我實現者具有獨處與獨立的強烈需要，他們不怕與人接觸，但不依賴他人。他們能自我決定、自我管理，成為一個主動負責、自治自決的自由個體。他們的思想和行動都是自我導向的，不容易為他人所主宰。一般人可能認為他們不友善、冷漠、勢利、缺乏感情，甚至懷有敵意，但是這些並非其本意，只是不強

烈的需要他人。

## 6. 較獨立自主，並能超越文化和環境的影響

自我實現者主要不是受低層需要的匱乏動機的外部滿足所侷限，而是由高層需要的存在動機的內在激發，因此他們與環境的關係也由被動轉為主動。他們較少依賴外部世界，較多依賴自己的潛能及潛在資源，若是遇到打擊、挫折、不幸遭遇時，他們能處之泰然，表現出較強的自制力，自我指引、自我負責。

## 7. 能深入欣賞生活的基本經驗

自我實現者能以敬畏、興奮、驚奇和愉悅的心情，體驗和鑑賞一生中所遇到的各種事件，他們對以往的生活經驗從來不會感到煩惱，相反的，還會從中得到巨大鼓舞和心醉神迷。對於已經擁有的幸福及恩賜，他們時時銘記在心、心懷感激，表現出較高的生活素質。

## 8. 能常常經歷高峰體驗 (peak experience)

所有的人都能享受高峰體驗的潛能，但是只有自我實現者才能常感受到這種強烈的入迷、極樂和敬畏的情緒體驗。他們不會因為這種體驗而感到惶恐，也不會以任何方式去壓抑或抑制它們。一般而言，高峰體驗是蘊含於存在價值 (being value)，簡稱 B-價值 (B-value) 之中。高峰體驗出現少的人往往是比較重實際、重效能的人，而高峰體驗出現多的人則往往是更富有詩意的人，它們更加超脫、富有審美和神秘傾向。

## 9. 能建立長久的人際關係，而對其中的少數人尤能培養深厚的感情

自我實現者對所有人都有強烈而深刻的認同感和慈愛心，他們所關心的不僅限於自己的朋友和親戚，還包括全世界各種不同文化氛圍的人。他們具有一種「天下興亡，匹夫有責」的強烈意向，與他人有一種最根本的親緣關係，總是以老大哥式的態度對全人類表現出憐憫、同情和真切之愛。

## 10. 深厚的人際關係

自我實現者對他人具有更強烈的愛、深厚的友誼和更良好的人際關係，他們傾向於尋找其他自我實現者作為親密朋友，以共同的價值觀作為友誼的基礎。他們以高尚的存在之愛 (being love) 取代單純性需要的匱乏之愛 (deficiency love)，他們對愛情是無私的，把給予愛和獲得愛視為同樣重要，並且能夠真誠地關心自己愛人的健康成長。

## 11. 具有強烈的道德感及倫理觀念

自我實現者易於接受民主的價值觀，不僅對人寬容，而且能平等待人，他們能與任何性格相投的人友好相處，能夠隨時傾聽別人的意見，虛心向任何人學習。

## 12. 能明辨是非、善惡及手段與目的之不同

自我實現者的是非善惡觀與習俗觀念往往是不同的，但是他們都認識到自己行為的內在倫理價值，並能夠在一切情境下遵守這些倫理道德標準。他們一般致力於目的，手段則相當明確地從屬於目的，也就是常將作為手段的經歷和活動視為目的本身。他們比常人更能純粹地欣賞「做」的本身，常常能享受「到達」的樂趣，也能欣賞「前往」本身的愉快。

## 13. 富有哲理性的幽默感，而非敵意的幽默感

自我實現者較不喜歡開玩笑去傷害別人，反而常常取笑自己或取笑人類，而這種幽默感既是引人發笑，又富於哲理，令人深思。

## 14. 具有創造性

Maslow 將創造性視為自我實現者人格的「規定性的特徵」，創造性是自我實現者實現最完美的人性，或實現自我實現者的真實存在。自我實現者由於對經驗更開放、對感情更自然，且受到存在性價值的激勵，保持以新鮮、純粹、率直的眼光看待生活之能力，更容易看到真實的、本質的東西。創造力 (creativity) 又

分為兩種，即自我實現型的創造力（creativity of self-actualization）和特殊天才型的創造力（exceptional genius creativity），前者指創造性人格的創造力，後者是指具體的創造活動和成果。因此，天才型創造性也許與先天遺傳因素有更密切的聯繫，而自我實現型創造性則與存在價值或存在動機有更多的相關。

## 15. 對現有文化具有批判精神

自我實現者具有自主性，不受外在或他人定向，而由內在或自我定向。他們不隨波逐流、不墨守成規，因而他們是注重內心體驗的人。在一般生活習慣上並不一定會反對常規，但是遇到文化規範與他們的價值觀相反時，他們不會消極順應而會奮起抵制。

### （二）自我實現者的消極特徵（車文博，2001；張雅清，2005；結構群譯，1991；Maslow, 1970）

Maslow（1970）曾提到人並非生而完美（There are no perfect human beings），除了上述的人格特質之外，有時還包括部分的消極特徵，但是並非所有的消極特徵都是負面的，有時也正因為這些獨特的消極特徵而造就個人的自我實現，以下列舉出自我實現者的消極特徵，說明如下：

#### 1. 通常有揮霍、憨直或粗心的習慣

自我實現者因為做人憨直，連帶出現糊塗、粗心的行為屢見不鮮，有時候對於事情常常考慮不夠週延，或是無所節制的揮霍及浪費習慣。

#### 2. 可能剛愎自用、容易煩惱和令人厭煩

當自我實現者熱切地專注於某個現象或問題時，他們可能變得對周圍事情心不在焉，毫無幽默感且疏忽一般的社交禮貌，由於這些明顯的超然獨立表現，往

往令週遭旁人感到痛苦、厭煩。有時也會為了堅持某些想法或捍衛某件事情而固執己見，情緒顯得格外激動。

### **3. 有一些虛榮、自誇和偏袒親人的毛病，有時也會發脾氣**

自我實現者並沒有擺脫淺薄的虛榮心和驕傲感，特別是與自身相關或親密的家庭、事物等，表現出較為偏袒的態度，但是並沒有絕對的對與錯，只是他們性格表現使然；另外，他們偶爾也是會出現發脾氣的情況。

### **4. 有時會表現出令人吃驚的冷酷無情和鐵石心腸**

自我實現者是非常堅強的人，在必要時候能超越一般人的能力，表現出外科醫生似的冷靜。例如他們發現自己長期信任的朋友不忠實時，會果斷地與其斷交而毫無痛苦的感覺；或是他們其中的一些人在親人死亡的悲傷中恢復迅速，以致於讓人覺得有些無情。

### **5. 偶爾會有心理上的困擾（內疚、焦慮、煩惱、自我懷疑、內在衝突）**

自我實現者並非是完美之人，有時也會出現一般人心理情感的矛盾現象，但這些困擾的產生大多是暫時性或情境性的，並非長時間持續下去，且也不會高頻率的每每出現。

## **（三）自我實現的途徑（車文博，2001；彭運石，2001）**

Maslow（1971）曾提出通向自我實現的八條途徑，茲列舉如下：

### **1. 無我地體驗生活，全身心地獻身於事業**

在生活中擺脫以個人為主、不考慮他人的自我中心主義（self-centeredness），消除自我意識和自我覺知，在生活中達到無我（selflessness），或是盡可能從「小我」走向「大我」，也就是在生活中「忘記自己的偽裝、拘謹和畏縮」，超越自我，



徹底獻身。

## 2. 做出成長的選擇，而不是畏縮的選擇

Maslow 提出選擇分為「前進」和「倒退」兩種，若是人能做出成長的選擇而非畏縮選擇時，就是趨向自我實現的運動，而自我實現就是一個連續不斷的奮進過程。

## 3. 承認自我存在，讓自我顯露出來

在人生的歷程中，每個人都應隨時注意「傾聽內在衝動的召喚」，讓自己的天性、潛能自發地顯現出來；但是大多數人在許多時刻並非傾聽自己的呼喚，而是受到其他事物的干擾，因此，為了要達到自我實現，就必須真正顯現自我。

## 4. 要誠實，不要隱瞞

Maslow 認為，承擔責任本身就是邁向自我實現的一大步，在生活中有所懷疑時，要誠實說出來不要隱瞞，不要裝模作樣，要時時反躬自問、承擔責任。

## 5. 能從小處做起，要傾聽自己的志趣和愛好，勇氣與選擇

從生活中的小事情做起，結合經驗的累積，有助於在素質上做出最佳的選擇。傾聽自己的志趣和愛好，經過理智的思考，如果認為自己仍是對的，要敢於與眾不同，不要顧慮重重，即使暫時失去人緣也是值得的。

## 6. 要經歷勤奮的、付出精力的準備階段

Maslow 曾說「自我實現在一生中是自始至終進行的」，要實現一個人的可能性往往需要經歷勤奮的、付出精力的準備階段，運用自己的聰明才智，要求竭盡自己的所能。

## 7. 高峰體驗是自我實現的短暫時刻

每個人在生活中都能體驗這樣的時刻，如果我們能用高峰體驗中的人性最高

境界，努力渡過人生中的每一時刻，人生就將是美好的，就能實現屬於我們自己的真我，從而更清楚地認識自己、發現自己、實現自己。

## 8. 發現自己的先天本性，使之不斷成長

自己的先天本性是不可逆轉或很難改變的，要識別自己的防禦心理，並有勇氣放棄這種防禦。擺脫約拿情結（Jonah complex）<sup>1</sup>的影響，敢於接受自己的命運、職責，承認自己的內在潛能，換句話說，要放棄「去聖化（desacralization）」的防衛機制，並學會再聖化（resacralization）。

由以上可知，自我實現者具有的人格特質或消極特徵可能會因人而異，倘若青年志工在通往自我實現途徑時，願意承擔並發揮自我潛能，產生歡樂至極的高峰體驗，了解自己的先天本性而逐步成長，相信青年志工達成自我實現目標是指日可待的。換言之，青年志工在自我實現歷程中所展現出來的人格特質會如何影響自我？消極特徵的表現又會如何？其個人邁向自我實現的途徑為何？皆是本研究探討的重要問題。

## 三、分析「自我實現概念」與「研究問題」

綜合上述對於「自我實現」概念之探討，在自我實現的整個歷程中，有關於自我實現的動機、自我實現者的人格特質、消極特徵，及自我實現的途徑等，都可以視為重要因素，而自我實現也並非崇高且遙不可及，研究者認為「歷程轉變」與「延續影響」更是持續下去的動力。本段試圖將「自我實現概念」與「研究問題」做分析，以釐清自我實現歷程在本研究可能觸及的問題（詳見圖 2-1）。

---

<sup>1</sup> 約拿情結（Jonah complex）即對自己能力和潛能的疑慮和恐懼，它最終會阻礙個人的成長，引申之意為畏懼美好神聖的東西

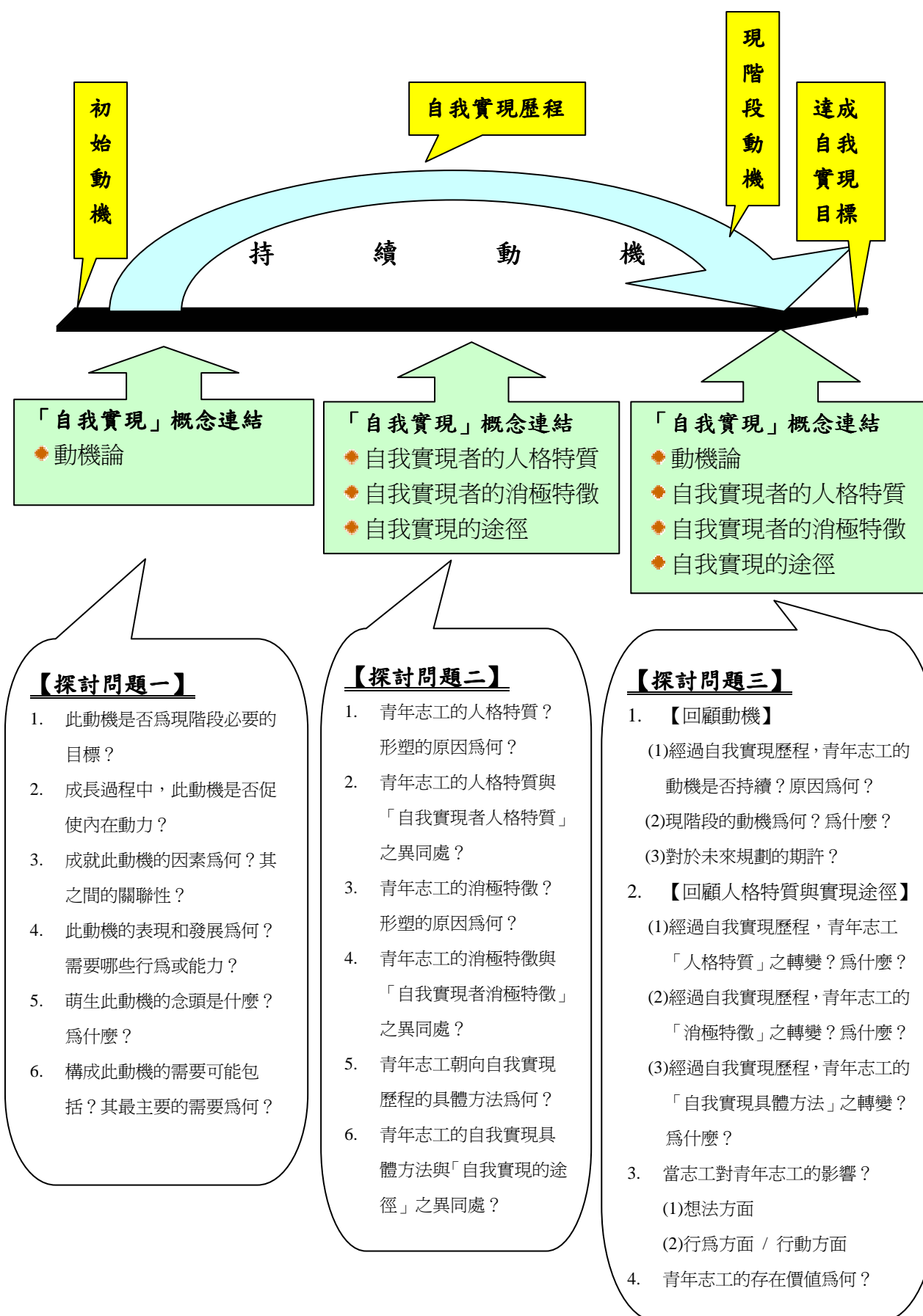


圖 2-1 自我實現概念與研究問題之探討

### 第三節 自我實現之相關研究

為了解自我實現研究的內涵，茲彙整自我實現有關的期刊論文，並依據相關文獻分析自我實現研究發展及測量方式，釐清本研究值得探討之處。

#### 一、國內自我實現的研究發展

過去有關自我實現的研究，大多是以自我實現的相關學者及理論面向為基礎，偏向實用性的探討，涵蓋範圍相當廣泛，茲列舉如下。

##### **(一) 應用於從事志願服務或志願工作者 (郝溪明, 1985; 劉宗馨, 1990)**

主要是探討研究對象從事志願服務經驗之後，是否影響其自我實現？郝溪明 (1985) 探討社會工作督導方案對醫院工作志願者的影響，瞭解其自我實現改變的情形；劉宗馨 (1990) 探討參與志願服務對家庭主婦自我成長的影響，瞭解參與志願服務的家庭主婦比一般家庭主婦有較高的自我概念。這些研究結果皆顯示從事志願服務或志願工作者，其自我實現程度會提昇。

##### **(二) 應用於教育場域 (林秀紅, 2003; 劉淑娟, 1986; 潘素卿, 1984; 鍾聖校, 1980)**

研究對象主要是教育體系內的校長、教師及學生，在面對不同領導行為、情境、諮商技術，是否對其自我實現有所影響？林秀紅 (2003) 探討國民小學校長轉型領導與教師自我實現的關連性，瞭解兩者之間的現況；劉淑娟 (1986) 探討護理學生在「處事性向測驗」的實驗心理壓力情境中，瞭解自我實現與社會支持、焦慮之關係；鍾聖校 (1980) 探討教師在教育工作上「自我實現」程度方面，已婚優於未婚，藝能科優於數理科。上述研究結果顯示校長領導行為與教師自我實

現、學生面對不同情境之自我實現與社會支持及焦慮關係、以及教師在教育工作與自我實現關係，其自我實現程度皆會有改變；但是潘素卿（1984）研究結果卻認為自我實現是一漫長的路程並非短暫時間就能促成，且是一項大而概括化的行為，較不易測得，建議評量工具方面加以改進，以求精確的評估。

### **（三）應用於團體運作（林家興，1978；霍莉君，1989）**

主要是藉由團體或組織氣候的運作，是否對成員的自我實現有所影響？林家興（1978）探討會心團體經驗對大學生自我實現的影響，瞭解結構性會心團體比無結構性會心團體在自我實現方面有較高的表現；霍莉君（1989）探討不同個人特質者對自我實現感的差異，瞭解組織氣候會影響成員的自我實現感。這些研究結果顯示透過團體或組織氣候運作，其成員之自我實現程度有明顯提昇。

### **（四）應用於個人行動連帶影響（李福斯，2003；陳曠逸，2003）**

主要是透過個人進行消費購買、靜坐教育訓練等行為，探討是否對其自我實現有所影響，研究結果皆顯示藉由個人行為對其自我實現程度會有所改變。

### **（五）應用於高峰體驗或流暢經驗（陳偉睿，2001；黃啟泰，1992）**

主要是探討個人達到適度的高峰體驗或流暢經驗時，是否對其自我實現有所影響？陳偉睿（2001）探討玩家上網玩遊戲的行為，瞭解正面的流暢經驗能帶來自我實現的滿足感；黃啟泰（1992）探討高峰經驗在 Maslow 的自我實現理論中，作為存在的經驗狀態。這些研究結果皆顯示當個人達到適度的高峰體驗或流暢經驗時，其自我實現程度會受其影響。

### **（六）應用於特殊個人對其自我的影響（李淑儀，2004；林將，2007；張雅清，2005；歐陽萌君，1992）**

研究對象主要是較特殊的個人—原住民、職業拳王、少年犯及資優者，探討其成長背景、生命歷程、人格因素，是否對自我實現有所影響？研究結果顯示其自我實現程度會受其影響，但是馮陽萌君（1992）研究結果卻發現大多數的資優者在自我實現層次上與一般人無異，僅有少數人能達到自我實現層次。

經研究者整理歸納後，有關自我實現研究的類別如表 2-2。

表 2-2 自我實現研究一覽表

| 研究類別             | 研究者           | 研究主題                     | 研究內容概要   |
|------------------|---------------|--------------------------|--|
| 從事志願服務或志工（志願工作者） | 郝溪明<br>（1985） | 醫院志願工作者自我實現之研究           | 探討醫院志願工作者參與有社會工作督導方案和沒有社會工作督導方案二種不同之醫院志願工作經驗，對其自我實現程度改變的影響情形。以榮總台中分院的志工隊為研究對象，瞭解社會工作督導對於醫院志願工作者參與志願服務之後，在自我實現程度之影響。                              |
|                  | 劉宗馨<br>（1990） | 家庭主婦從事志願服務對自我概念的影響       | 探討家庭主婦從事志願服務後，是否對自我成長有所影響，其一是瞭解參與志願服務的家庭主婦是否比一般家庭主婦有較高的自我概念，其二是探討志願服務工作中的工作滿足因素及參與程度是否會影響自我概念。以郵寄問卷調查方式，並使用「田納西自我概念量表」測量自我概念，志工組的問卷另外加上「工作滿足量表」。 |
| 教育場域             | 鍾聖校<br>（1980） | 國中教師在教育工作上自我實現的分析        | 分析國中教師在教育工作之表現是否有利於發揮自我潛能的知覺特徵，並探討自我實現程度是否因性別、婚姻、任教地區、年資等變項而有差異。研究工具包括：自編「教師自我實現問卷」（定名為「教育情境感受問卷」）。  |
|                  | 潘素卿<br>（1984） | 心理綜合諮商技術對專科學生自我實現及創造力的影響 | 探討心理綜合諮商技術對專科學生在自我實現與創造力兩方面的增進效果，以私立中台醫專護理科三年級學生為研究對象，採「隨機分派有控制組前後測」實驗設計。研究工具包括：「個人取向量表」、「陶氏創造思考測驗」。   |

表 2-2 自我實現研究一覽表 (續)

| 研究類別         | 研究者           | 研究主題                                     | 研究內容概要   |
|--------------|---------------|--|--|
| 教育場域         | 劉淑娟<br>(1986) | 護理學生自我實現、社會支持、焦慮特質與焦慮狀態之關係               | 探討護理學生在「處事性向測驗」之實驗心理壓力情境中，自我實現、社會支持、焦慮特質與焦慮狀態之關係，採類實驗研究設計。研究工具包括：「自我評量問卷」、「個人取向量表」、「社會支持問卷」、「處事性向測驗」。                                    |
|              | 林秀紅<br>(2003) | 國民小學校長轉型領導與教師自我實現之研究：臺北縣之個案分析            | 瞭解國民小學校長轉型領導與教師自我實現之現況，並探討兩者間的關聯性。以台北縣政府所屬 67 所縣立國民小學、1025 位教師為研究對象，採問卷調查法。研究工具包括：「校長領導行為量表」、「校長領導行為與教師自我實現量表」。                          |
| 團體運作         | 林家興<br>(1978) | 會心團體經驗對自我實現的影響                           | 探討會心團體經驗 (Encounter group experience) 對大學生自我實現的影響，瞭解結構性會心團體與無結構性會心團體在自我實現的表現是否有差異。以國立政治大學 47 名一年級學生為研究對象，採 Solomon 六組設計。研究工具包括：「個人取向量表」。 |
|              | 霍莉君<br>(1989) | 醫療服務機構組織氣候與其成員自我實現感                      | 探討不同個人特質者對自我實現感及組織氣候知覺的差異，瞭解組織氣候對於成員自我實現感的影響。以國內馬偕醫院台北總院與淡水、台東兩個分院的 503 名工作人員為研究對象，採問卷調查法。研究工具包括：「組織氣候知覺量表」、「自我實現感量表」。                   |
| 個人行動<br>連帶影響 | 李福斯<br>(2003) | 消費者涉入、衝動性購買與自我實現關係之研究-以日本流行消費文化在臺灣克里歐化為例 | 以行銷學，消費者涉入、衝動性購買理論與馬斯洛階層理論的自我實現學說，分別檢測「消費者涉入」、「衝動性購買」與「自我實現」間的關係模式，並探討「享樂型價值與實用型價值」之干擾效果。研究對象以立意抽樣選擇日本流行消費相關者。                           |

表 2-2 自我實現研究一覽表 (續)

| 研究類別          | 研究者            | 研究主題                         | 研究內容概要  |
|---------------|----------------|------------------------------|---|
| 個人行動<br>連帶影響  | 陳曠逸<br>(2003)  | 靜坐對企業員工自我實現、心流與服務品質之影響       | 探討自我實現程度、心流程度、服務品質與打坐修煉四者間之關係。研究工具包括：「自我實現量表」、「心流量表」、「服務品質量表」。  |
| 高峰體驗<br>、流暢經驗 | 黃啟泰<br>(1992)  | 高峰經驗與自我實現關聯屬性的研究             | 以「文化與價值觀」及「主觀刺激價值體系」觀點，評述 Maslow 的自我實現理論，提出高峰經驗作為存在的經驗狀態，在 Maslow 的自我實現理論的地位。在高峰經驗是人類目的性(或終極)經驗的前提下，使用誘因事件分類作為研究架構，可能具有價值論的意義。研究工具包括：「經驗問卷」、「獨斷性人格量表」、「自我實現價值量表」、「意義者問卷」。 |
|               | 陳偉睿<br>(2001)  | 網際網路之流暢經驗初探性研究               | 以網路問卷調查法，探討玩家上網玩遊戲行為，同時以正面的流暢經驗及負面的上癮行為模式來探究，提出流暢經驗能帶來自我實現的滿足感，相對地，上癮行為所帶來的是事後的焦慮感。研究工具包括：「上癮程度量表」、「流暢經驗程度量表」、「焦慮程度量表」、「自我實現滿足程度量表」。                                      |
| 特殊個人          | 歐陽萌君<br>(1992) | 資優者成年入社會後之人格適應、自我實現及其生涯歷程之研究 | 探討資優班畢業學生進入社會後，「人格適應」與「自我實現」之相關性，並探討影響資優者生涯歷程的因素及形成問題。研究工具包括：「田納西自我概念量表」、「個人取向量表」、「高登人格甲種量表」、「高登人格乙種量表」。  |
|               | 李淑儀<br>(2004)  | 原夢·圓夢 — 原住民研究生自我實現歷程之探討      | 探討國內就讀原住民相關研究所 20 位原住民研究生之自我實現歷程與族群發展階段。以質性研究及半結構深度訪談方式，瞭解原住民研究生之生命歷程與生命(關鍵人、事、物)故事，及如何在落生處境中行動與實踐，再深入探究原住民研究生的生命經驗與生存策略。   |



表 2-2 自我實現研究一覽表（續）

| 研究類別 | 研究者           | 研究主題                               | 研究內容概要   |
|------|---------------|------------------------------------|--|
| 特殊個人 | 張雅清<br>(2005) | 少年犯之自我實現及其相關因素研究 ~以台南地方法院保護管束少年為例~ | 探討少年犯之自我實現與「出生序、年齡」、「居住社區、社經地位」變項關係及重要的影響因素。研究工具包括：「基本資料調查表」、「個人取向量表」、「父母管教態度測驗」、「孟氏行為困擾調查表」、「賴氏人格測驗量表」。 |
|      | 林將<br>(2007)  | 職業拳王的心路歷程 ---林明佳之個案研究              | 探討一位優秀拳擊選手的生命歷程，採取個案研究及生命史取向的研究方法，瞭解研究對象的「人格特質」、「動機」、「運動心理特質」、「自我實現與高峰經驗」、「意志與運動心理堅韌性」等五個面向，與拳擊運動的關聯性。   |

由表 2-2 自我實現研究得知，研究類別的發展大致可以從 1990 年做分水嶺，在此之前，研究的走向偏向「外在」形塑個人的自我實現，也就是透過外在環境或是團體的媒介，影響個人自我實現的目標，如透過團體運作、教育場域、從事志工等；而在此之後，研究的走向偏向「個人」達成自我實現，也就是因個人因素對自行產生的影響，如個人高峰體驗、流暢經驗、個人行動連帶的影響、特殊個人等（詳如圖 2-2）。

其中探討志工自我實現的研究對象包括醫院志工（郝溪明，1985）及家庭主婦（劉宗馨，1990），兩者皆是採用量化研究方法，分別使用「個人取向量表」及「田納西自我概念量表」研究工具，以瞭解其對自我實現程度的影響。

此外，以質性為研究方法的研究中，李淑儀（2004）採用半結構深度訪談方式，探討原住民研究生的生命經驗與生存策略；林將（2007）採用個案研究及生命史取向，探討「自我實現與高峰經驗」等五面向與拳擊運動的關聯性。兩者皆透過細膩的文字描述，以瞭解研究對象自我實現的生命故事。

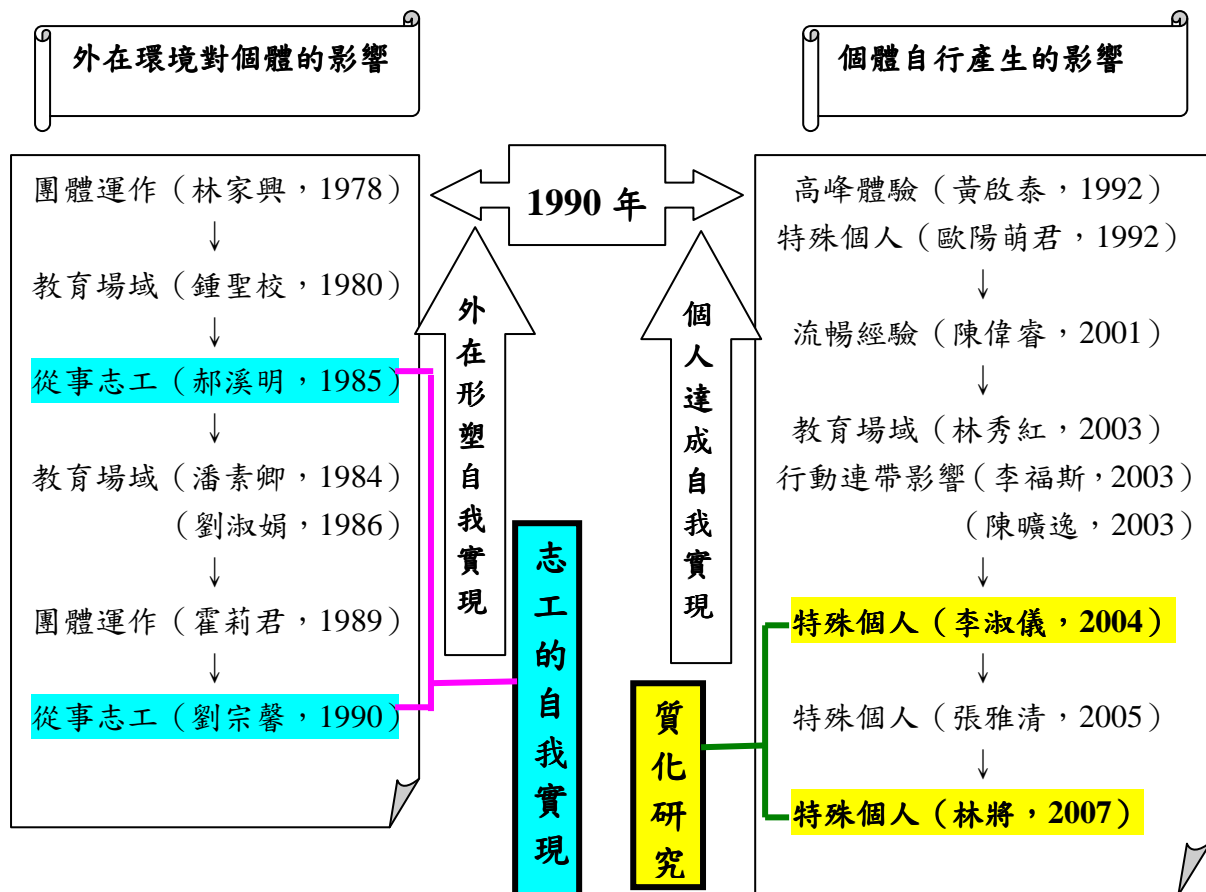


圖 2-2 國內自我實現的研究類別發展

關於自我實現的測量，採用國內吳靜吉、林家興於 1982 年透過翻譯、預試及項目分析等過程，修訂為「個人取向量表」中文版的研究工具為較多人使用，包括林家興（1978）、潘素卿（1984）、郝溪明（1985）、劉淑娟（1986）、歐陽萌君（1992）、黃啟泰（1992）、張雅清（2005）等；或是採用外國學者參酌 Maslow 對自我實現者人格特質發展出的量表，包括霍莉君（1989）、李福斯（2003）、陳曠逸（2003）；或是依自我實現者知覺特徵發展自我實現問卷，如鍾聖校（1980）；或是參酌 Maslow 需求層次理論發展工作滿足量表，如陳偉睿（2001）；或是改編國內論文已設計的自我實現問卷，如林秀紅（2003）。經研究者整理歸納後，有關自我實現的測量方式如表 2-3。

表 2-3 自我實現的測量方式

| 研究者            | 研究主題                               | 測量「自我實現」工具   |
|----------------|------------------------------------|--|
| 林家興<br>(1978)  | 會心團體經驗對自我實現的影響                     | 採用國內由吳靜吉、林家興(1982)翻譯、預試及項目分析等過程，修訂為「個人取向量表」中文版，已由救國團青少年輔導中心—張老師月刊社發行。原為美國 E. L. Shostrom (1974) 於 1962 年編製，費時五年編制完成「個人取向量表」(Personal Orientation Inventory, POI)，全量表包括兩個主要量表 (major scales)，和十個輔助量表 (subscales)，其內容為：高時間能力 (Time Competence, Tc)、內在導向 (Inner-Directed, Id)、自我實現價值 (Self-Actualizing Value, Sav)、存在性 (Existentiality, Ex)、感覺反應 (Feeling Reactivity, Fr)、自發性 (Spontaneity, S)、自我尊重 (Self-Regard, Sr)、自我接受 (Self-Acceptance, Sa)、性善 (Nature of Man-Constructive, Nc)、超統性 (Synergy, Sy)、攻擊的接納 (Acceptance of Aggression, A)、親密交往 (Capacity for Intimate Contact, C)。個人取向量表所得之十二個量表分數，即為受試者自我實現的情形。 |
| 潘素卿<br>(1984)  | 心理綜合諮商技術對專科學生自我實現及創造力的影響           |  |
| 郝溪明<br>(1985)  | 醫院志願工作者自我實現之研究                     |  |
| 劉淑娟<br>(1986)  | 護理學生自我實現、社會支持、焦慮特質與焦慮狀態之關係         |  |
| 歐陽萌君<br>(1992) | 資優者成年入社會後之人格適應、自我實現及其生涯歷程之研究       |  |
| 張雅清<br>(2005)  | 少年犯之自我實現及其相關因素研究 ~以台南地方法院保護管束少年為例~ |  |
| 黃啟泰<br>(1992)  | 高峰經驗與自我實現關聯屬性的研究                   |  |
| 鍾聖校<br>(1980)  | 國中教師在教育工作上自我實現的分析                  | 「自我實現問卷」採用 Likert 總和評定 (Summated Rating) 態度量表方式編製，題目性質包括自我實現者知覺的三種特徵：「積極肯定自我」、「積極認同他人」和「開放經驗自發創造」，擬定初式問卷 90 題，經預試修改之後，正式問卷挑出 36 題，另加入 4 題累贅題 (filler)。   |

表 2-3 自我實現的測量方式 (續)

| 研究者           | 研究主題                                     | 測量「自我實現」工具   |
|---------------|--|--|
| 霍莉君<br>(1989) | 醫療服務機構組織氣候與其成員自我實現感                      | <p>根據孔茲等人 (Combs et al., 1976) 提出人適應圓滿知覺的特徵 (perceptions characteristic of adequate people), 包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相當正向的自我概念, 能夠接納自我、肯定自我、與尊重自我的價值。</li> <li>2. 信賴人性, 積極認同、接納、尊重他人, 並有廣泛的社會關懷與社會興趣。</li> <li>3. 較能夠向經驗開放 (openness to experience), 客觀覺察事務的本質。</li> </ol> <p>另外參酌馬斯洛對自我實現者的十四個行為特徵之描述, 及 Shostrom 「個人取向量表」部分題項, 並請教部分專家學者的意見, 擬定初稿共 73 題, 再經過修改過程, 決定預試題項 58 題。</p> |
| 陳偉睿<br>(2001) | 網際網路之流暢經驗初探性研究                           | <p>「自我實現滿足程度量表」係 Schneider (1973) 根據 Maslow 需求層次理論發展工作滿足量表, 針對工作滿足中自我實現部分的八題問卷翻譯而成, 並將原題目 15-points 衡量標準改為 Likert 5-points-scale, 八個項目包括: 創造性、奉獻專注、想像力、潛能實現、能力發揮、積極性、成就感受、成長發展。</p>  |
| 李福斯<br>(2003) | 消費者涉入、衝動性購買與自我實現關係之研究-以日本流行消費文化在台灣克里歐化為例 | <p>援引 Sumerlin, John R., Bundrick, Charles M (1996), 文獻中學者參考馬斯洛各著作所彙整的 40 項量表為參考工具作為施測量表。本量表包括七個構面: 核心自我實現 (Core Self-Actualization)、逃避情節 (Jonah Complex)、好奇心 (Curiosity)、享受獨處 (Comfort with Solitude)、開放經驗 (Openness to Experience)、民主個性 (Democratic Character)、生命意義與目的 (Life Meaning and Purpose)。</p>   |

表 2-3 自我實現的測量方式 (續)

| 研究者           | 研究主題  | 測量「自我實現」工具  |
|---------------|---|---|
| 陳曠逸<br>(2003) | 靜坐對企業員工<br>自我實現、心流<br>與服務品質之影<br>響            | <p>採用 Jones &amp; Crandall 依據馬斯洛提出的自我實現者人格特質發展出的簡潔量表 (林宗鴻譯, 1997), 共有 15 題, 其中 (N) 表示為反向題:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對我的任何情緒, 我不覺得羞恥。</li> <li>2. 我覺得我必須做別人期待我做的。(N)</li> <li>3. 我覺得人基本上都是好的, 而且是可以信任的。</li> <li>4. 對我所愛的人, 我有生氣的自由。</li> <li>5. 別人必須永遠贊同我所做的事。(N)</li> <li>6. 我不接納自己的缺點。(N)</li> <li>7. 我能夠喜歡他人但卻不一定贊同他。</li> <li>8. 我害怕失敗。(N)</li> <li>9. 我避免嘗試分析及簡化複雜的事務。(N)</li> <li>10. 扮演自己比受人歡迎好。</li> <li>11. 在我的生命中並無需要特別投入的任務。(N)</li> <li>12. 即使可能導致不愉快的結果, 我都會表達自己的感覺。</li> <li>13. 我不覺得我有責任幫助別人。(N)</li> <li>14. 我因害怕表現不合宜而感到困擾。(N)</li> <li>15. 我因付出愛而得到愛。</li> </ol> |
| 林秀紅<br>(2003) | 國民小學校長轉<br>型領導與教師自<br>我實現之研究:<br>臺北縣之個案分<br>析 | <p>「校長領導行為與教師自我實現量表」係參考鍾聖校 (&lt;國中教師在教育工作上自我實現的分析&gt;, 1980)、霍莉君 (&lt;醫療服務機構組織氣候與其成員自我實現感&gt;, 1989) 及張玉英 (&lt;組織傳播型態與自我實現感關聯性研究—以保險業組織為例&gt;, 1994) 的國中教師自我實現問卷與組織成員自我實現問卷, 提出四個自我實現的變項, 包括自我肯定、接納認同、尊重信賴、自主統合等四部分, 共有 35 題。</p>   |

## 二、國外自我實現的相關研究

Ford 與 Procidano (1990) 曾探討自我實現與生活壓力及社會支持（來自家庭及朋友）的關係，以 18 至 81 歲大學生為施測對象，包括 54 名女性及 52 名男性，評估（assess）每個變項對於心理調適（沮喪）之關係。研究證實自我實現與接受社會支持有正向關聯，而自我實現與沮喪及生活壓力並沒有關聯，自我實現者面臨負面的（negative）生活改變時仍會抱持正向態度。社會支持與沮喪呈現負相關，生活壓力與沮喪是正相關。此一現象可以說明擁有社會支持的自我實現者有助於其心理調適，面對低氛圍的生活環境也會以較正向態度接受改變。

此外，Sumerlin (1997) 提出具有挑戰的環境氛圍可以促成 Maslow 所謂的自我實現，包括挑戰自我能力的環境，以及在失敗中習得學習經驗的環境。自我實現者會將成功視為挑戰自我能力的極限，而達到自我實現也需要相當的勇氣，Maslow 認為具有自我實現者之任務即是朝向能力的充分發展（full development of capacity），Ellis 在 1991 年亦表示透過經驗及承擔責任可以有助於朝向自我實現。是故，倘若在具有挑戰的環境氛圍學習與吸取經驗，或是承擔部份責任，不斷挑戰自我能力以累積成功的能量，將有助於個體邁向自我實現大道。

Francis (1992) 認為自我實現者的行為通常是自發性的或是天真的，他們不會偽裝或是壓抑自己的想法、感覺及行動，也不會擔心自己做的是否錯誤或是在意別人的想法。自我實現者面對自身無法改變的限制或缺點時，較不會出現不開心、焦慮或是內疚的表現，當他們處於失敗或不幸時，與身俱來的堅決（stability）個性是他們面對事情的態度；自我實現者也會有短處或是碰到困難的時候，他們與其他人一樣也會犯錯，但不同的是他們會儘快承認及修正錯誤，而自我實現過程就是一個逐漸改善、永無止盡（neverending）的過程。

換言之，Francis 對於自我實現者之特質描述與 Maslow (1970) 提出人格特質的看法有部份相同處，皆認為自我實現者較能獨立自主，遭遇困難時能表現出

堅毅個性及自我負責；又 Maslow (1971) 在邁向自我實現的八條途徑之「做出成長選擇，而不是畏縮的選擇」，曾提及自我實現是一個連續不斷的奮進過程，正好與 Francis 提到之自我實現過程是一個逐漸改善的過程不謀而合，因此，研究者認為自我實現歷程之轉變及奮進過程是邁向自我實現的重要因素，此過程對於自我實現者又有如何影響及改變，皆是值得探討的問題。

由以上可知，自我實現者通常可以坦然面對自己的感覺及想法，勇於接受現實並面對困難，透過不斷學習及挑戰過程進而提升自我能力，誠如 Çetinkanat (2005) 提到在社會中成為實現自我的個體是值得我們關注的重點，廣義來說，實現自我對於自己和社會是非常重要的，其實每個人都具有趨向自我實現的能力。換句話說，自我實現歷程如何影響青年志工之自我表現？其人格特質轉變為何？自我實現具體方法的轉變又為何？皆是本研究探討的重要問題。

### 三、本節小結

綜合上述自我實現的相關研究，從不同場域、不同對象的研究中，可以看出國內探討志工研究及國外探討自我實現內涵是有跡可循的，但是以青年志工為對象以及該年齡層自我實現歷程的研究仍是值得深入探討，所以本研究主題選擇從事志願服務或志工層面的思維，除了跟進志工全球化的新浪潮，也彌補文獻上志工類別的不足。至於研究方法採用質性研究著手，為了增加訪談時的深度與廣度，研究者亦參酌自我實現量表的內容，成為後續設計訪談大綱的考量之一。

