

第五章 研究結論與建議

本研究旨在探索敘事取向生涯諮商中當事人之改變歷程。研究者以 Cochran(1997)敘事取向生涯諮商的精神、態度、問話的方式與 Burlew & Morrison (1996)的諮商策略為經緯，設計生涯諮商的歷程與情節。研究參與者為二位研究生，以諮商歷程逐字稿與事後訪談逐字稿為文本，以敘事研究法就諮商中當事人改變歷程、當事人對改變歷程的理解與再敘說進行分析。以下呈現本研究結論，並進一步提出本研究的限制與建議。

第一節 結論

一、敘事取向生涯諮商中當事人改變歷程

在本研究中，兩位研究參與者的改變歷程如同紡錘體般的轉變歷程。整個歷程如同以諮商期待為底點，探索歷程為中段，未來圖像為頂點的紡錘體。研究參與者改變的面相，包含以下數點，首先，研究參與者在諮商歷程前後產生了位移，位移的方向有下列數種：1.由部分到整體：由見樹不見林到見樹也見林；2.認同改變的歷程：從否認部分的自己到接納自己；3.力量感的生成與主導權的轉移：由生命故事中受害者位移到主導者的位置；4.以「生命主題」為改變的主軸，串起生命經驗中每個當下的「曾經」的片段。而位移的力量的產生來自於「看見生命議題卻停滯不前」不舒服能量的蓄積，產生了想要突破舊故事窠臼的限制。其次在諮商的歷程中，研究參與者以觀看「過去的故事」為種子，培育了「未來的故事」的萌芽。而在經歷了以各種生涯諮商情節的設計為不同的窗口，穿透當事人的生命故事後，研究參與者對生涯看法也由找到最適配的職業轉變到生命意義與價值的釐清。

二、研究參與者對於敘事取向生涯諮商歷程的理解與再敘說

研究參與者對於敘事取向生涯諮商歷程的理解與再述說，分成以下幾點探討：1.研究參與者對於整體諮商歷程的感受在諮商開始時，感受到不熟悉與面對自己的壓力，但走過諮商歷程，產生了不同看待自己的視框。2.研究參與者認為改變的位移是由生涯的混沌不明到清朗，而位移的產生來自於對諮商師的信任、

互動與討論。3.各個生涯諮商情節產生的影響力，分別由各個諮商情節來敘述：A.「生涯興趣量表的施測、解釋」對研究參與者而言，是較表象的探討，無法引起深層的共鳴。B.「萃取核心特質在生命故事中的意義」讓研究參與者發現自己的看重的特質，並開發對自己新的認識。C.「測驗結果與生命故事的二重奏」讓研究參與者由各個向度進入生命故事，發現工作底層喜歡的原因。D.透過「生命線」，探索完整的生命歷程，研究參與者認為有療傷與促進生命主題浮現的效果。E.在「解構老故事，重新建構新故事」的情節中，如同 Cochran (1997) 所述，天堂、地獄的相對照，強烈的對比，促動了改變力的產生。F.「從老年的我看現在的我」，研究參與者透過年老自己對現在自己的述說，產生接納自己的力量。G.而「未來圖像的描寫」的情節設計，將之前諮商歷程探索的點滴，以名片的方式凝結改變的動力。4.對諮商關係的感受，兩位研究參與者感受到諮商師的傾聽與溫暖的態度，形成信任的關係，創造了對話的空間。5.研究參與者在諮商歷程中不舒服的感受，來自於關係未建立時，陌生所引發的不舒服，此外，有部分的不舒服來自於面對自己的壓力。

三、研究者的反思與實踐

研究者從以下幾個角度進行反思與實踐：1.諮商歷程中場景架構細膩化，有助於故事中情節的顯明化。2.諮商師以無知的態度，方能進入當事人的故事中。3.研究者對於改變有了不同的理解：由「以新故事『覆蓋』、『取代』舊故事」到「以新故事『擴張』、『延展』、『添加』舊故事」。4.繪畫與文字在諮商歷程中可以運用為外化的材料。5.聆聽當事人的故事重點在於意義的理解與創造。6.諮商師在學習敘事治療的過程中，態度勝於技術。7.研究者對於生涯產生了重新的理解：生涯的主控權在於行使生命的主體。8.問題外化帶來生命體主導的力量。

第二節 研究限制與建議

一、 本研究的限制

本研究敘事取向生涯諮商的方式，對當事人進行諮商，討論當事人改變的歷程與當事人對於諮商歷程的理解與再述說，並呈現諮商師的實踐與反思。然而，其中，仍有限制之處：

（一） 諮商師與研究者為同一人的限制

本研究中，諮商師與研究者為同一人，研究者曾以下列的方式，試圖減少影響，首先，在諮商歷程中與研究參與者曾就錄音保密與彼此的關係，做立即性的討論，但仍難以完全讓當事人絲毫不受錄音或做研究的因素干擾。此外，研究者將諮商與分析的時間間隔一個半月，但仍很難純粹、完全的區隔研究者與諮商師的角色的混淆。

（二） 研究參與者的限制

本研究中，以兩位碩士班研究所的學生為研究對象，其口語表達能力佳，生涯發展階段皆有其特殊性，因此，建議拓展敘事取向生涯諮商的應用於其他生涯發展階段的當事人，以瞭解不同年齡當事人的改變歷程與效果。

（三） 文字上的限制

在本研究中諮商歷程中用了不同的素材，包含口語、文字與繪畫，但在研究報告中以文字呈現，對於研究參與者情緒、口語的表達、各種素材的展現，不若諮商當場的立即與直接。

（四） 生涯諮商情節設計的限制

在本研究中，研究者以相關文獻為基礎，形成生涯諮商情節的設計，在諮商歷程中，據以為依據，但生涯變化的流動性，也因此受到部分的限制，建議研究設計，可以突破情節設計的框架，在內化生涯諮商的情節後，如同武林高手無招勝有招的因勢利導，跟隨當事人的生涯議題演進，變化萬千，並據以為研究的文本，已理解在非架構設計的情況下，當事人改變的脈絡。

二、 建議

（一） 在敘事治療的應用方面

1. 拓展敘事治療的多面相

拓展敘事治療在不同類型當事人的應用，包含不同年齡層、不同問題來源的當事人。除了個別諮商外，仍可將敘事治療應用在團體諮商、家族治療，進行多方面的嘗試。

2. 敘事取向生涯諮商在不同年齡層對象的應用

生涯議題，常常伴隨著發展階段，可以應用敘事取向生涯諮商於不同的發展階段，以瞭解其效能與著力點。

3. 敘事取向生涯諮商情節設計與應用的多元化與彈性

可以多元的激盪敘事取向生涯諮商情節的設計，並如 Cochran (1997) 所述，情節設計而不是步驟，重點在於以當事人的脈絡為主軸，彈性的運用。

4. 敘事治療與藝術媒介結合的可能性

在本研究中，運用了文字、繪畫於情節設計中，利用作品讓當事人與自己敘說的故事產生心理距離，達到外化的效果。建議可以就敘事治療與藝術媒介結合的運用開拓更多的可能性。

(二) 在未來研究上

1. 研究對象的拓展

本研究的研究對象為在學的碩士班研究生，可以拓展研究對象到不同的年齡層，如國中、高中、大學生、社會人士，以瞭解敘事取向生涯諮商在不同年齡層的應用效果。

2. 研究方法的創新

本研究以整體內容的敘事研究法為分析方式，以諮商逐字稿為分析文本，以研究參與者為主體，呈現其主觀的經驗，建議可以用不同的分析分式，來理解敘事取向生涯諮商中其他的面相，如諮商技巧的運用，研究參與者階段性的改變等。

3. 研究題材的開拓

本研究以整體的情節設計來瞭解當事人改變的歷程，然對於每個情節設計所達到的效果與為何產生這樣的效果，並沒有非常微觀的加以探索，建議可以就每個生涯情節設計，加以微觀的探索，產生的改變為何，是什麼讓改變發生。

此外，在本研究中發現藝術媒介（包含了文字創作、證書、繪畫）對於促進當事人以外化的角度理解自己的問題，非常的有效，但為何產生這樣的效果？什麼樣的媒材適合什麼樣的當事人？而媒材與敘事治療的結合可以達到怎麼樣的效果？而效果形成的因素是什麼？在本研究中均未加以探討，未來研究可以聚焦深入看藝術媒介與敘事治療結合後產生的效果。