

發現復原力～ 一個來自心理脈絡的觀點

林志哲 (國立政治大學教育系博士研究生)

壹、前言

雖然近年來有關復原力的研究如雨後春筍般地持續增加，但對於復原力的定義、內涵與評量仍舊缺乏一致的共識(Bennett, Novotny, Green, & Kluever, 1998)。

復原力的構念在1950年代開始出現，它被視為一種能夠協助個體適應壓力情況或異常環境的個人特質(Block & Kremen, 1996)，此乃從心理脈絡(psychological context)的觀點來看待復原力。然而，之後有學者提出復原力不僅只是一種個人特質，它更會受到環境因素的影響，是二者交互作用後的產物(Mrazek & Mrazek, 1987)，亦即以生態脈絡(ecological context)的觀點來看待復原力。

回顧過去十年至今，復原力的概念已被廣泛使用，尤以Garmezy和Rutter二人最受注意，他們將焦點放在具有抗壓性(stress-resistant)的孩子身上，並使用「復原力」來描述那些身處逆境和壓力情境下卻能夠適應良好的個體(Klöhnen, 1996; Masten, 2001)。

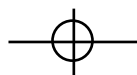
廣義來說，復原力乃指個體擁有變通性和策略性的適應能力，以因應內在與外在的壓力源。具體而言，復原力是一種人格資源，讓個體得以調整與修正

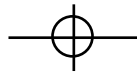
自我特質及自我控制中習以為常的表現模式，藉此來面對與適應他們所身處的當下及未來(Klöhnen, 1996)。

貳、復原力的定義

二十多年前的Block和Block曾指出，復原力是一種對於不斷改變的環境及其中可能突發的意外事件之策略性適應能力，亦即在情境的需求和行為的回應之間能否適配以得平衡，其中，行為的回應則以變通性的問題解決策略為主要內涵(包括認知性、個人性及社會性的問題解決策略)。反之，若將復原力視之為連續向度的一端，其另一頭則代表缺乏變通性的適應能力，亦即無法對於情境的變化及需求給予有效的回應；而當遭遇環境的改變或身處壓力情境下時，則傾向持續滯留其中，容易使自己陷入混亂、失序的狀態，即便在歷經災難之後亦難以回復至常態中(Block & Block, 1980)。

Egeland、Carlson和Sroufe(1993)也提出復原力是成功適應、勝任的能力，即使處在高壓力的環境或挫折情境，個體仍能運用內外資源以化解其困境，朝向積極正向的發展。換言之，復原力是一種人類的能力，一種能面對、克服困境的能力，甚至能受困境激發而有所增





強(Groberg, 1995)。

另一方面，Luthar和Cicchetti(2000)則指出，復原力不只是一種人格特質或個人特質，它也意欲反映出當個體身陷困境時的一種正向適應的歷程，而此種正向適應可能是來自於個體內在因素、外在環境因素或二者交互作用所產生的結果。因此，Luthar和Cicchetti將復原力定義為是個體雖然歷經顯著的困境或災難，卻仍表現出正向適應的一種動態歷程，其後的Masten(2001)也有相似的見解。

國內蕭文也曾整理國外相關研究，認為復原力意指個人具有或學習到的某種特質，這些特質或行為會因個人與環境的互動而保護個人不受壓力或挫折情境的影響，使個人重新獲得自我控制的能力並因之發展出健康的因應(coping)行為(引自鄭秀足，2004)。

從上述有關復原力的多元定義中可知，絕大多數的關注焦點仍舊放在復原力此一構念應是個體本身的特質、能力，亦或乃其與環境互動之歷程、作用。換言之，究竟該從心理脈絡觀來審之，或由生態脈絡觀來視之，似乎是長久以來所被爭論不止的課題。

然而，若自生態脈絡觀來看，其復原歷程中使個體得以克服壓力而緩衝負面影響的正向特質被稱為保護因子(protective factors)，也有學者稱之為復原力因子(resilient factors)，即是建構復原力的因素(鄭秀足，2004)，此代表著個人特質是建構復原力的主要核心(顏郁心，2002)。同時，Wolin和Wolin也強調復原力是由自我開始運作，由內向外發展出來的能力(朱森楠，無日期)。

再者，雖然生態系統觀指出，個體

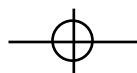
獲得良好適應的結果是來自於個體內外在保護因子對於危險因子的緩衝機制，但其外在保護因子卻必須透過個體某些內在保護因子來加以啟動與連結，方能錦上添花。如個體必須具有良好的社交能力或人際智慧，始能獲得家人支持或同儕關係等外在保護因子(鄭秀足，2004)，亦即外在環境資源是客觀存在的事實，但其成效如何，是有賴於個體本身能否主動探求、及時掌握。

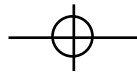
由此可知，深入地探究復原力就必須根究於生態系統觀中個體的內在保護因子，而此正與心理脈絡觀的主張相互契合，亦即心理脈絡觀強調具有復原力的個體是擁有某些特質、技巧或能力，讓身處壓力情境下的個體得以運用之，藉由發揮這些特質、技巧或能力來克服逆境、重獲適應(Jew, Green, & Kroger, 1999)。

綜上所述，復原力係指擁有從逆境中重回常態下的能力，並由此一歷程中獲得成長，益於未來發展(Walsh, 1998)，Saleebey(2002)也指出，復原力必須從個人優勢(strength)的觀點來看待，即復原力強調的是人類所擁有的能力(capacity)、資產(assets)及正向特質(positive traits)，而非其弱點、不足與負向缺陷。換言之，復原力可說是個體所擁有的某些能夠成功因應人生困境的能力與特質，令自己得以持續朝向未來的目標邁進，因此，本文試圖從心理脈絡觀來看待復原力此一構念。

參、復原力的內涵

根據上述的復原力定義，雖已獲知復原力當為個體的特質與能力，然無論





是特質或能力的概念都有難以計數的可能組成，若只由定義據以推論則實難掌握其內涵為何。因此，本文試圖從復原力的相關研究來探知、瞭解，並將研究取向分為變項中心(variable-centered)與個人中心(person-centered)二類來呈現。

一、變項中心的研究取向

在復原力的變項中心研究取向下，其問題在探討「復原力究竟與何種特質或哪些能力彼此關聯？」而此取向中的相關研究結果如後：

早期的Mrazek和Mrazek(1987)發現有十二種技巧與能力是和復原力具有密切相關，這十二種技能分別為(1)對危險能有即刻性回應(rapid responsivity to danger)；(2)心理發展較成熟(precocious maturity/pseudoadulthood)；(3)情感分離的能力(disassociation of affect)；(4)多面向蒐集訊息(information seeking)；(5)儲蓄人際資源以備後用(formation and utilization of relationship for survival)；(6)對未來抱持正向預期(positive projective anticipation)；(7)願冒險決定且負責(decisive risk-taking)；(8)相信人該被愛(the conviction of being loved)；(9)瞭解掌握對手能力(idealization of aggressor's competence)；(10)痛苦事件的認知重建(cognitive restructuring of painful events)；(11)利他主義(altruism)；(12)樂觀與希望(optimism and hope)。

Valentine和Feinauer(1987)也發現具自我信念(belief in self)、精神信念(spiritual belief)、將責難做外在歸因(external attribution of blame)、持內控信念(internal locus of control)及有能力尋找支持關係(the ability to find supportive relationship)，皆是具復原

力個體的重要特質。

近年來，Rush、Schoel和Barnard(1995)認為控制性(control)、承諾感(commitment)、挑戰性(challenge)是復原力的組成要素。而Rak和Patterson(1996)對復原力的定義則包含：能主動地問題解決(active problem solving)、樂觀(optimism)、有能力獲得正向關注(ability to gain positive attention)、視生活富有意義性(perception of life as meaningful)、自主(ability to be autonomous)、對新奇的經驗感到興趣(interest in novel experiences)、持有前瞻性觀點(taking a proactive perspective)。

此外，Klohn(1996)發現復原力具有四個向度：信心性樂觀(confident optimism)、產出性與自主性活動(productive and autonomous activity)、人際溫暖和洞見(interpersonal warmth and insight)、技巧性表達(skilled expressiveness)。而Wright(1996)亦將社會能力視為是復原力的重要定義之一，包含問題解決技巧及自主性。

Benard(2004)也同樣指出，復原力乃包含社會能力(social competence)、問題解決(problem solving)、自主(autonomy)及目的感(sense of purpose)四項個人優勢(strength)層面。而其他研究則發現，具生活目的感(sense of life purpose)、樂觀(optimism)、獨立(independence)或參與工作(task-taking)、社會能力及工作相關技巧的習得(task-related skill acquisition)，都是具復原力個體的重要特質(Bennett et al, 1998)。

二、個人中心的研究取向

另一方面，在復原力的個人中心研究取向下，其問題在探討「高復原力表現



的個體究竟與低復原力表現的個體，彼此在何種特質或哪些能力間有明顯不同？」而此取向中的相關研究結果如後：

Werner和Smith(1982)、Werner(1989)在夏威夷針對698位幼兒進行長達40年的縱貫性研究中發現，復原力表現較佳的個體擁有下列特質：高自主性、獨立、具同理心(empathy)、工作取向(task-orientation)、具好奇心(curiosity)，而若與復原力表現較低者相比，高復原力者亦擁有較佳的問題解決技巧及同儕關係(peer relationship)。

國內林清文(2003)也提出高復原力者通常具有較為正向的人際互動和能力取向，包括：(1)主動的採取因應策略以解決挫折的經驗；(2)在成長過程中能引起他人正向注意個人存在的能力；(3)能以樂觀的態度面對挫折的經驗；(4)設法使個人生活充滿正向意義的能力；(5)獨立自主不依賴他人的能力；(6)樂於嘗試新的經驗；(7)延宕需求、自我控制的能力。

綜合變項中心與個人中心取向的相關研究結果可知，具有復原力的個體被視為是擁有諸如社會能力、問題解決技巧、自主和自尊、目的感和未來取向(orientation to the future)等特質或能力者(Maluccio, Pine, & Tracy, 2002; McCubbin, Thompson, Thompson, & Fromer, 1998)。換言之，復原力應與社會能力、問題解決技巧、獨立自主性、好奇樂觀、對未來感到希望等特質及能力具有正向且密切的關係，亦即高復原力的個體也將在這些層面上的表現優於低復原力的個體。

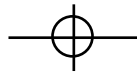
肆、復原力的評量

回顧過去的相關研究發現，有四種方式是被運用在評量復原力的表現上，

分別為觀察法、結構性訪談、父母親與教師對孩子復原力的評估、自陳式紙筆測驗(Bennett et al, 1998)。本文試圖從中挑選較具信效度的評量工具來加以介紹。

其中，Block在1991年以CAQ(加州成人Q分類測驗)為研究工具，於100個Q分類項目當中試圖尋找出擁有復原力個體的代表性特質(高復原力表現的個體可能擁有的特質)及缺乏復原力個體的代表性特質(低復原力表現的個體可能擁有的特質)，結果發現13個具有復原力個體可能出現的典型特質(如重視自我獨立與自主、溫暖而有能力建立親密關係等)及13個缺少復原力個體可能出現的典型特質(如自我挫敗、在挫折和困境中放棄與退縮等)，合稱為CAQ-ER指標定義(Klohnen, 1996)。雖然此工具已在許多領域中被證實具有良好的信效度，但由於其性質為觀察評量，須經由觀察者對受試者進行評估與判斷，方可獲取所需訊息，因而容易造成應用上的費時、耗力等問題。

有鑑於此，Klohnen(1996)為減少觀察評量的限制性及增進工具使用的方便性，乃依據CAQ-ER的指標定義及運用CPI(加州心理量表)工具的適切性，從而發展出以CPI為基礎的二十九題自陳式復原力量表，簡稱CPI-ER，包含四個因素：(1)信心性樂觀(confident optimism)；(2)產出性與自主性活動(productive and autonomous activity)；(3)人際溫暖和洞見(interpersonal warmth and insight)；(4)技巧性表達(skilled expressiveness)。之後，經驗證性因素分析及相關性考驗的結果發現，本量表不僅具有良好的建構效度，同時，也具有良好的輻合效度及區辨效度，對受試者在不同層面(工作與社會、



心理與生理健康、整體)的生活適應情形亦具有良好的預測效度，由此可見，本量表的外在效度極佳。

另一方面，Jew於其1991年的博士論文中也發展了六十題的復原力量表來測量九年級學生的復原力表現，此量表包含四個因素：(1)樂觀取向(optimistic orientation)；(2)未來取向(future orientation)；(3)他人覺察(other person awareness)；(4)獨立(independence)。而後，Jew又和Green在1995年修正了自己先前的量表，不僅簡化了題數，由原先的六十題減少為四十八題，同時擴大其適用對象，可針對七至十二年級的學生進行測量，修正後的量表只保留三個因素：(1)主動性樂觀(active optimism)；(2)被動性樂觀(passive optimism)；(3)對他人的信念(belief in others)。1997年，兩人又針對Jew自己先前的量表進行修訂，同時以成人為樣本進行復原力焦點團體的探究，並將焦點團體中所紀錄的內容和發現的結果一同納入本次量表修訂的考量，因而促成了此份適用於成人的復原力量表，五十題中包含四個因素：(1)主動性樂觀(active optimism)；(2)被動性樂觀(passive optimism)；(3)社會性樂觀(social optimism)；(4)獨立或愛冒險(independence/risk-taking) (Bennett et al, 1998)。

不久後，Jew、Green和Kroger(1999)也根據Mrazek和Mrazek所提出的復原力認知評估理論及其所發現的十二種和復原力相關的技能，從中發展出三十七題的復原力量表，最初結果包含四個因素：(1)樂觀(optimism)；(2)未來取向(future orientation)；(3)對他人信念(belief in others)；(4)獨立(independence)，且前三個因素皆與學業成就、自我知覺能力、制握信念三

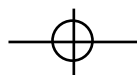
構念間具有顯著的中度相關存在，並可有效區辨出一般青少年及接受臨床治療的青少年，唯有獨立因素尚留疑慮，遂進行量表修正並採用羅序(Rasch)法進行分析，最終成為三十五題的復原力量表，保留三個因素：(1)未來取向(future orientation)；(2)主動性技巧的習得(active skill acquisition) (結合了先前的樂觀及對他人信念二因素)；(3)獨立或愛冒險(independence/risk-taking)。修正後的量表不僅信度提升，並與成人因應取向量表(A-cope)間有顯著的中度正相關存在，同時也具有良好的區辨效度，能有效區辨出身處高危機中的青少年與一般青少年。

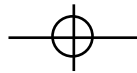
伍、如何強化復原力

如果從心理脈絡觀的角度來看待復原力，應不難發現，復原力其實是可以培養的。每個人身上或多或少都有些復原力蘊藏著，只是有沒有被自己或他人發掘出來、被強化起來罷了(李俊良，2000)。本文根據復原力的定義與內涵，試圖提出六點可行之道，以供身處在家庭、學校及社會三個不同層面中的相關人員參考：

一、以正向心理學角度去發現個體的優點與長處

個體本身就擁有一定的正向特質或能力，若可協助個體覺察自我的優勢與資產，令其發揮自身的能力與資源，同時保有原先的正向特質，將有益於喚起個體內在更多的能量，進而增強其自我復原力。





二、提供個體多元嘗試的機會以獲取成功經驗

個體在探索嘗試的過程中不僅有助其自我瞭解與自我覺察的知能，倘若能因此發揮自身的優勢，從中經歷成功的滋味與果實，俾可提升其自尊、自我效能與自我價值感，進而增強其自我復原力。

三、鼓勵青少年多方參與利社會性的團體活動

投入利社會團體中不僅有助其利他主義的培養及利社會行為的學習與展現，亦可促發其與同儕、長者之間的互動與交流，從中建立自身的人際網絡與社會支持，進而增強其自我復原力。

四、建立不同發展階段中個體的休閒文化區域

在專屬卻又開放的區域中不僅提供個體獨特的交流、對話及互動空間，彼此交互學習、展現社交能力，也透過開放外流者的機制，勢將從中累積大量人際資本、儲蓄人際資源，進而增強其自我復原力。

五、教導個體於遭遇困境時的有效因應策略

規劃因應技巧的教育方案不僅有助其事先防範尚未成形的潛在壓力，亦能令其在已身處困境或挫折當下，因擁有問題解決的能力而減少所可能受到的傷害及危機，進而增強其自我復原力。

六、為父母規劃並舉辦親職教育課程方案

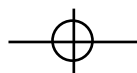
設計增長父母教養知能的團體不僅有助其培養子女獨立自主的能力，協助其思考生活目標及方向，令其對未來充滿期待與希望，亦可引導父母成為子女發展過程中的心靈伙伴、良師益友(mentor)，進而增強子女的自我復原力。

陸、結語

復原力的研究乃是一種不同於過去心理病理(psychopathology)觀的研究趨勢，也是一種以正向積極觀來看待個體的處遇模式，由於越是著重病理的模式，只會越將個體帶往無解的問題處境中，使得個體感到無力，然而，學校或助人者的目的應在於協助學生發現或建構本身的資源、力量及希望，使他們得以面對目前與未來的挑戰(李俊良，2000)。因此，以復原力的觀點來面對不同發展階段中的個體，尤其對於身處自我認同危機中的青少年而言，學校或助人者若能瞭解復原力的內涵與本質，俾將有助其以樂觀、正向的角度切入而可有效地協助青少年(鄭秀足，2004)。

誠如短期諮商?的時效(Time-effective)諮商及焦點解決(Solution Focused)諮商二派的哲學觀正與復原力的意涵不謀而合(李俊良，2000)。換言之，時效諮商中強調個案自身的優點和問題解決的資源，而焦點解決諮商採取積極正向的角度來看待個案，期待個案能運用自身已有資源來面對問題的努力，正道出了復原力的本質精神，也是學校輔導工作者當可積極採行的介入之道。

最後，本文以為，復原力的相關探討不僅是往後研究領域的重要方向，同時也是身為學校或諮商輔導現場實務工



作者所應抱持的核心哲學，或許在不久的將來會掀起一波「發現復原力」的全民新風潮也未可知，無論如何，仍舊期待復原力會有深植厚基的那一刻到來。

參考書目

朱森楠(無日期)。青少年復原力的概念。西元2005年11月21日，取自：

<http://www.bsjh.hcc.edu.tw/guid/guid3.htm>

李俊良(2000)。復原力對諮商的啟示。輔導季刊, 36 (3), 32-36。

林清文(2003)。復原力。教育研究, 112, 149-150。

鄭秀足(2004)。國中生生活壓力、自尊與偏差行為之相關研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系在職進修專班碩士論文，未出版，彰化縣。

顏郁心(2002)。中輟復學生復原力建構歷程之分析研究。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化縣。

Benard, B. (2004). Resiliency: What we have learned. San Francisco: WestEd.

Bennett, E. B, Novotny, J. A., Green, K. E., & Kluever, R. C. (1998). Confirmatory factor analysis of the resiliency scale. (ERIC Document Reproduction Service No. 422372)

Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), Minnesota symposia on child psychology (Vol. 13, pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and

ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. Journal of Personality and Social Psychology, 70, 349-361.

Egeland, B, Carlson, E, & Sroufe L. A. (1993). Resilience as process. Development and Psychopathology, 5, 517-528.

Grotberg, E. H. (1995). The international resilience project: Research and application. (ERIC Document Reproduction Service No. 423955)

Jew, C. L., Green, K. E., & Kroger, J. (1999). Development and validation of a measure of resiliency. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 32(2), 75-89.

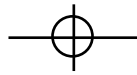
Klöhnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. Journal of Personality and Social Psychology, 70(5), 1067-1079.

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policy. Development and Psychopathology, 12, 683-698.

Maluccio, A. N., Pine, B. A., & Tracy, E. M. (2002). Social work practice, policy and research. Washington, DC: NASW Press.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56, 227-238.

McCubbin, H. I., Thompson, E. A., Thompson, I., & Fromer, J. (Eds.). (1998). Stress, coping, and health in families:



- Sense of coherence and resiliency. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Mrazek, P. J., & Mrazek, D. (1987). Resilience in child maltreatment victims: A conceptual exploration. *Child Abuse and Neglect*, 11, 357-365.
- Rak, C. F., & Patterson, L. E. (1996). Promoting resilience in at-risk children. *Journal of Counseling & Development*, 74, 368-373.
- Rush, M. C., Schoel, W. A., & Barnard, S. M. (1995). Psychological resiliency in the public sector: "Hardiness" and pressure for change. *Journal of Vocational Behavior*, 46, 17-39.
- Saleebey, D. (Ed.). (2002). *The strengths perspective in social work practice* (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Valentine, L., & Feinauer, L. L. (1993). Resilience factors associated with female survivors of childhood sexual abuse. *American Journal of Family Therapy*, 21, 216-224.
- Walsh, F. (1998). *Strengthening family resilience*. New York: Guilford Press.
- Werner, E. E. (1989). High risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 72-81.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. NY: McGraw-Hill
- Wright, N. D. (1996). From risk to resiliency: The role of law-related education. (ERIC Document Reproduction Service No. 402247)

