

社會工作「正向」理論與實務— 以復原力為例



林育陞

壹、前言

本文主要是從復原力觀點來探討社會工作中的正向理論，目前在心理治療學界正向心理學與正念治療中備受討論與運作，主要是夠透過正向想法與指導，幫助案主能夠透由正向思考來面對所處的困難。社會工作在近年來也開始以案主所具備的能力為機基礎處遇目標，不再以病理觀點為其探討核心。因此本研究以復原力觀點為主探討社會工作者建構案主支持網絡與復原力間的關係，勾勒出社會工作社會工作「正向」理論與實務。

人一生當中難免會遇到自身無法立即解決的問題或重大傷害，這樣的傷害對當事者身、心和日常生活造成一定程度的影響，它可能會迫及當事者出現負面心情、對自我的失望、迷惘，甚至當傷害事件擴及到親人死亡或自我日常功能失常，會使當事者對未來失去目標或心生自殺等念頭。這些危機事件對當事人的心理影響常會維持很久的過程，因此如何幫助當事人

度過危機是助人者常思考的議題。在心理治療理論中，正向心理學理論是用在於心理危機的個人身上，幫助他們引發正向內心的狀態，而正念注重於指導人們在心念與冥想上的訓練，因此兩者在心理輔導的領域被受到運用與重視。

在社會工作中強調案主的資源系統，特別是在當人們面臨自身能力無法立即解決的傷害時，社會工作都會注重在當事人自身資源網絡的建立和使用，研究者發現到這樣資源整合的議題是社工實務上主要的工作方法，不過發現到光資源建立對於案主來說不一定能完全幫助到。主要是當事者的心理狀態已經受到事件影響產生負面心理思考，因此如何增強當事者正向心理就為刻不容緩的議題，因當事者心理狀態會影響他面對事件的態度和作為，因此社會工作領域近幾年來開始發長與心理諮商一樣正向心理與處遇方案。

復原力是社會工作從正向觀點來看當事者能力，與提升當事者對自我概念的正向增強。由於這樣現象的觀察讓研究者反

思正向心理建立的重要性，當在身心裡都處於較低能量時，助人工作者如何提升個案正向心理就頗為重要的研究，如能提升當事者正向心理，這樣針對當事者所做的處遇策略，不管是情緒、心理都有一定的幫助。

貳、文獻探討

一、目前我國助人工作相關正向觀點理論介紹：優勢觀點、正向心理學、正念

(一) 優勢觀點的意涵

張秀玉（民 95）針對優勢觀點研究提到，發掘服務對象的優勢作為處遇的焦點，則不僅能在處遇過程之中協助服務對象累積解決問題的能力、增加自我的肯定，實踐社會工作專業所強調之「助人自助」之價值，也較容易在處遇過程中，與服務對象發展出平等的合作關係。

1. 基本假設

(1) 每個個體、團體、家庭與社區都擁有優勢

社會工作者在處遇過程中，必須透過傾聽、觀察服務對象對自我經驗的主觀詮釋，協助服務對象發掘其在過去生活經驗中所展現出的優勢或是得到的教訓及成長。當服務對象察覺了自己發掘並認同了自己的優勢與潛力，對自己便較有信心，解決目前問題情境的動機便會增強。

(2) 創傷、受虐、疾病與困難可能具有傷害性，但也可能是機會與挑戰的來源

這項基本假設與國人常說的「危機即是轉機」的意涵相同。並提出「倖存者的自尊」(survivor pride)的概念，其強調個體雖然在逆境中受了傷，但從挫敗經驗中仍能學習面對逆境及求生存的技巧，展現其生命的韌性。因此，社會工作者不應只注意服務對象在此逆境中發生了什麼困難及問題，也必須發現服務對象如何在此不利的逆境中生存下來，在協助處於逆境中的個體時，也必須協助服務對象發展出此種自尊的感受，若其努力與優勢的展現可以順利解決逆境，並獲得其他人的肯定，則其在面對逆境的同時也是成長的契機。

(3) 認真看待服務對象所表達出來的期待與抱負

誠如前文所述，社會工作者慣以問題取向來評量服務對象的問題，但此種問題評量的角度，容易讓服務對象看不到自己的能力與資源。因此，社會工作優勢觀點強調，社會工作者應以正向的角度去看服務對象所表達出來對於生活的期待與抱負，支持其透過努力達到自己理想生活情境的可能性。

(4) 藉由合作關係的建立來協助服務對象

社會工作者沒有絕對的能力去促使服務對象為其生活帶來改變，發掘自身及環境中的優勢需靠社會工作者與服務對象的共同合作。在處遇過程中，服務對象具有的優勢、資源與能力常會成為問題解決的主要原因，因此，社會工作者與服務對象應發展出平等的合作關係，更能激發服務對象自己解決問題的能力。

(5)每個環境都充滿資源

既然每個環境都充滿資源，因此社會工作者應協助服務對象擴大與社區及外在環境的接觸，以降低其因為不瞭解或是對外在環境存有敵意，而喪失了開發或運用資源來解決問題的機遇。

(二)正向心理學意涵

郭淑珍（民 99）研究，提到正向心理學的研究熱潮，可追溯至 1980 年代，許多心理學家不再以負面的角度（如憂鬱、無助感、悲傷、痛苦）來研究心理健康的問題，而是針對正向的議題，如愛、樂觀、快樂、復原力(resilience)、心流(flow)、幸福感(well-being)等正向情緒的發展對於心理健康的探索(Snyder, 2000)。1990 年代以後，大量有關「正向心理學」的研究議題如雨後春筍般的被提出，如自由意識(free will)、心理資源(psychological capital)、個人長處(ego strength)、適應性的防衛機轉(adaptive mental mechanism)。

「正向心理學」一詞正式出現為美國賓州大學教授 Martin E.P.Seligman 於 2000

年所提出，其目的在幫助個人找到內在的心理能量，作為對抗挫折的緩衝、掌控住逆境與困難，使得個體在遇到困難時不會輕易落入憂鬱的狀態中。正向心理學一提出，一時之間洛陽紙貴，學界、教育界、企業界掀起一股熱潮，受到國外學者專家高度重視，美國哈佛大學也於去年首度開設正向心理學課程，成為全校最受歡迎的課程，反觀國內仍在萌芽階段，有待進一步的開發及探討。

楊智先（民 99）研究提到，近年來，正向心理學開始受到教育界重視，「創造力」亦是正向心理學範疇中的一個重要議題。2002 年創造力教育政策白皮書公布後各界對於創造力教育之落實，亦可算是正向心理學的實踐範疇。事實上從 1980 年代起，一些創造力的相關研究已開始探討其與正向心理學中的主題，如：快樂、樂觀、幽默、希望等之關係。因此可以了解正向心理學已受重視和發展的發向，希望透過過去不同於病理的觀點來探討案主個人能力與優勢。

表 1 正向心理學與傳統心理學的比較

	正向心理學	傳統心理學
中心思想	著重全人發展。	以問題為中心。
對人假設	個人、群體和社會充滿生機和希望。	人會產生問題和被動。
介入焦點	提倡在正面和負面間取得平衡，重研究、分析和找尋人類的優點與潛能。	著重研究和強調如何解決或減少問題。
弱點	很多概念與理論仍在研究階段，有待證明和發展。	忽略發掘人的潛能、優點和防禦能力，較難持久面對將來的挑戰。

摘取自黃俊傑（民 96）

黃俊傑（民 96）：研究提到 1.正面思維認為樂觀有助於正向經驗的產生，許多研究都顯示負面情緒容易致病，卻很少研究強調正向情緒可以提升健康，正向情緒比負向情緒更具有預防效果。正向心理學提供有別於「缺陷心理學」、「醫學模式」的思維模式，它所看重的是事情的正面部份，如樂觀、愉快和互愛等，以期發掘個人和社會的優點。2.科學化的研究正向心理學的研究方法與心理學一向採取實證方法無異，正向心理學同樣重視客觀和科學化，期望建立以驗證為基礎的正面理論，並以此分析和找尋人類的潛能。3.增強抗逆能力正向心理學重視人類許多長處，例如原創力、自我控制，若能發掘、培養和發揮個人的長處和潛能，便能得到積極的正向資源，如成就感、滿足感，增加個人對抗逆境的能力和資源。4.強調內在動機正向心理學所強調之樂觀、正面思維均屬高層次的內在動機，所以內在動機是正向心理力主要的訴求。5.具研究潛力正向心理學是新興的研究取向，尚有許多需要深入探討的地方，需要更多的有志之士投入。認為藉由正向心理學的研究與投入心理建設的運動，將能產生快活的人生、美好的人生、有意義的人生等三個目標。

(三) 正念理論觀點的意涵

林鈺傑（民 102）指出「正念」是佛教修行中的重要方法，當代心理學認為正念具有治療心理疾患、促進心理健康的價值，因此發展出一些整合「正念」的心理治療取向或心理健康促進方案。這些正念

取向介入都已有許多研究證明其對身心健康的效益。因此可瞭解到正念研究的進展，學者將研究焦點放在探討正念促進心理健康的機制，也就是正念透過何種中介變項(mediator)促進心理健康，這些中介變項則是促進心理健康的重要因素。已有一些研究證明正念能促進許多心理健康因素，據此有些學者提出一些理論模型來解釋正念的心理健康機制。

溫宗堃（民 102）研究指出，正念理論與減壓(MBSR)課程之佛法源頭，是促進人類身心健康的作用機轉。正念減壓課程所教導的正念練習方法，主要源自緬甸馬哈希西亞多的念處內觀方法，主要培育了「正念」、「無瞋」、「無貪」、「無癡」等多種正向心理狀態，而且同時去除了「貪」、「瞋」、「癡」、「掉舉」、「邪見」等多種負向心理狀態，因此能夠促進整體的心理健康，有助於各種心理疾病的療癒。

在正念理論相關的研究上，楊淑貞、林邦傑、沈湘縈（民 97），研究探討禪坐正念力量之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感之影響，研究分析顯示自我療癒力有四個主要因素：1.正念，2.慈悲，3.安定，4.覺察，可降低憂鬱與焦慮並提高幸福感。

二、社會工作的正向理論與治療—以原力為例

(一) 復原力在社會工作的發展脈絡

宋麗玉、常欣怡（民 96）對於復原力脈絡探討，提到復原力一詞是對精神患者

在於功能恢復檢視上的根據，意指說在患者還未發病前不管在工作、家庭、社會功能的使用和狀態都是正常的，因而藉由社會功能的恢復來觀察精神患者功能恢復的程度。除此之外，有些案主暴露在高度危險因子的環竟下，卻始終能保持正常的功能發展，因而促使相關研究在恢復力和保護因子上的探討。

在近二十年的研究，實證研究的焦點，從界定保護因子到瞭解保護的過程，從只是研究復原力和案主、家庭和環境因素上，到如何瞭解這些因子如何促進正向結果的過程。而復原力的發展從最早只在發展心理領域，乃至金則擴展到其他領域，如社會工作，而在社會工作領域受到關注，乃對復原力的研究歷史脈絡與主軸皆在探詢案主在困境或逆境中復原力的展現，包括保護因子影響成功適應的保護機制，因而使社會工作將復原力等相關概念運用在實務上，得以發展服務策略與方案，此乃為復原力在社會工作發展的脈絡。

(二) 復原力的定義

蘇芸仙（民 95）指出，復原力是指一個人具有的特質或能力，能使處於危機或壓力情境的個人，免於高危險情境、慢性壓力、或長期嚴重創傷之影響，使個人發展出健康的因應策略，而具有成功適應、正向功能或能力的表現。構成因子作下列七點歸納：

1. 具有幽默感並對事件能從不同角度觀之。
2. 雖置身挫折情境，卻能將自我與情

境作適度分離。

3. 能自我認同，表現出獨立與控制環境的能力。

4. 對自我和生活具有目的性和未來導向的特質。

5. 具向環境/壓力挑戰的能力。

6. 有良好的社會適應技巧。

7. 較少強調個人的不幸、挫折、無價值/無力感。

趙善如（民 95）對復原力(resilience)的概念，最初是從「堅不可摧」、「不易受傷」、「壓力因應」及「抗壓性」等概念中發展出來。一開始是從個人面向出發，係指案主在經歷創傷或面對困境時，能夠很快的調整生活步調，很快的適應改變之能力或是特質。基本的精神是在強調案主從處理痛苦創傷的過程中，因能夠有良性的掙扎和奮鬥，可以積極感受到自己的成長，以及對生活的掌握，而非陷入失敗者的情緒，以憤怒、憂鬱、無力感來滋養其傷痛。由於，復原力具有積極、正向的人生價值，故受到相關研究者的重視與運用。

另外，宋麗玉、常欣怡（民 96）也在不同領域對復原力的定義作其資料的蒐集，在社會工作領域，復原力是強調案主持續適應的過程，簡單說在不利環境下能成功適應動態建構過程。在心理輔導領域，認為案主在歷經危險後仍能維持健康適應的過程。在教育與心理領域，重大災難中正向適應的動力過程。在醫學方面，個人具有彈性特質面對重大傷害事件。

(三) 復原力的特性

蘇芸仙(民 95)綜合各研究者對復原力的定義所強調之重點,可看出大多數研究者均認為復原力是一種案主的能力、潛能或特質,透過案主與環境的交互作用之因應過程,產生出良好的適應結果。所以以下列出了復原力的四項特性:

1.復原力是一種能力特性

研究中多認為樂觀、幽默感、內控、堅毅、自我效能、社交能力與解決問題能力等特性者較具有復原力。

2.復原力是一種案主與環境交互作用因應的過程

復原力是一種案主與環境交互作用因應的過程,更主張復原力是一種調適的過程、能力和結果。這些歷程強調在案主與環境交互作用的動態過程中產生作用。

3.復原力是正向的

復原力的定義強調健康的因應導向,而非導致負向結果的消極或破壞性行爲。有的研究認為復原力就是良好的行爲結果,有些則認為是造成良好結果的原因,有些則認為需長期改變的結果才是復原力,但這些都強調在行爲的改變是朝向積極、正向的目標,認為復原力描述的是:

(1)不論有多高的危機狀態,會有好的結果。

(2)處在威脅下的承受能力。

(3)能從創傷中恢復。

(四)復原力是自我資源的、可培養的透過訓練等方式,加強案主正向的認知訓練。

李俊良(民 95)為復原力可從五個方

面來培養與激發:

1.發展社會支持網路

「無條件的接納」是培養復原力最基本、也是最重要的因素,而扮演無條件接納的角色者,可能是一位朋友、家人、親戚或周圍的老師與社區的人士。

2.發現生命的意義

就是能看出生命的正面、美好的一面。我們可從很多方面去發現生命的意義:如宗教信仰、接觸大自然、聆聽智慧之語、幫助他人等。

3.技能

學習種種社交技巧、解決問題的能力、以及某些有用的專門技術。

4.自尊、正面的自我看法

每個人都是獨特且值得被尊重的,試著去發掘自己寶貴的優點與正面的特質。

5.幽默感

若在面臨困難時還有這樣的心境,常常能一笑置之的,內心必然是自由自在、富有活力的。

由上述可看到復原力的特性可以從個人和外在部份來看,個人主要是案主自我個性、對事物的看法、案主自我功能等,而外在就如同研究所強調和探討的資源網絡的支持性。簡單說復原力是案主與負面環境互動中去發展出來的,而它包刮了個人內在和外資資源部份。而這些案主所具備的內外資資源就是案主的保護因子,而這樣與社會工作強調的社會支持網絡建構有其相呼應,因此下面將瞭解復原力與支持網絡相呼性。

三、復原力對於社會工作者建構網絡的重要性

《社會工作辭典》將社會資源的定義為「協助不能適應社會環境者能過著正常的生活，提供他們人力、物力、財力、社會制度、福利設施、個案工作人員」。社會資源的有效性需達到四種特質：資源存在的可用性、資源可信賴性、資源妥善、資源平衡，因而社會資源亦即社會支持系統。案主歷經重大性傷害時找尋的社會資源若符合這四項特質便是好的支持系統，能協助其較快至傷痛中復原。（引自陳雅婷，民 96）。

劉映晨（民 93）對社會支持網絡作其簡單的定義，社會網絡是指一組連接著一組的案主（人、團體、事、物）的社會關係；在社會網絡的分析中，社會關係很重要，關係連接的案主特質也很重要，「社會網絡」和代表網絡關係強度的社會整合，以及網絡結構中所蘊含的社會資源、社會資本、及社會支持。從關係網絡結構來分析人類社會行為，具有十足社會學特色取向，然而社會網絡之存在並不一定就有社會支持，社會支持的提供與感受是必須藉由社會網絡與社會整合之結構關係來運作的。

值得注意的是，上述的部分當中，有社會支持的概念出現，而社會網絡與社會支持這兩個名詞有時會被混著使用，但實際上這兩個概念是有分別的。張慧儀（民 96）社會網絡指的是社會互動的結構層面，而社會支持是考量功能之層面。一般

而言，社會支持較屬於對他人支持行為之主觀上感知的概念，也就是當事者須能夠感到某些支持性行為，能滿足其需求或解決問題。且當個人面臨生活中的困境或難題時，它兼具保護、緩衝和實際幫助的作用。社會支持也是各種生理、心理、訊息、工具或物質的協助，以使個人更能因應壓力，維持心理健康並促進適應。

因此可得知，所謂的社會支持即是案主可以感受到、察覺到，甚至實際接受到週遭他人對於案主生活上的點滴給予關心或協助，並促進問題的解決，而社會支持與個人調適壓力及增進心理健康有極大的相關（引自方紫薇，民 93）。因而藉由上述對社會支持網絡的定義，研究者可以發現到社會支持網絡其可以說成社會資源，而這些社會資源就是案主網絡的一部分，當案主遇到重大危機時會適時使用身邊所具備的資源來面對困難，而日常生活中也能透過此網絡的到關心與照顧就稱之為社會支持網絡。

除了瞭解社會支持網絡的定義外，瞭解其網絡形成的原因也是很重要的，因為人事群體生活為主，所以只要人所其生活的地方一定會發展或大或小的網絡出來，因為唯獨網絡的出現才能建構一個人日常生活的需求，因而研究者從相關的文獻中找到學者對於網絡形成做的些許討論，也作為研究者對於網絡形成這部份的說明。人類的網絡形成之理論，可從需求滿足觀點與互動觀點來說明：

1. 需求滿足觀點

(1) 生存需求：人類早期生活在自然界

中，艱難的環境裡須營造安全環境才能避免死亡，人類採取群體網絡的生存策略是有助於生存的，因為分工的狀況可分擔生活壓力，群體網絡生活也可增加得到異性的機會，讓繁衍下一代更為容易。

(2)心理需求：人類有依附與權力的需求，社會網絡提供成員歸屬感，同時對成員有特定的角色期待，而社會網絡也提供成員操縱別人的機會，滿足成員權力需求。

(3)資訊需求：案主因不清楚自己意見的正確性如何，不知自己態度如何，因此案主會尋求和他人比較來評鑑自己。

(4)人際需求：人際關係帶來社會支持，因為網絡結構的社會支持功能保護我們，減少受到壓力的傷害，社會支持也保護我們免於寂寞、悲傷與自我懷疑。

(5)集體需求：眾多案主有時候會集結起來，完成一件共同的目標，這個目標是對每一案主有直接利害關聯。

2.人際互動觀點

(1)社會交換：人們互動時會考慮關係的建立會帶來什麼好處或者代價。

(2)相似效果：人們會喜歡類似他們的人。

(3)互補效果：人們喜歡能滿足他們需求的人。

(4)靠近效果：人們喜歡他們身旁的人。

(5)互惠效果：人們喜歡為他們好的人。

(6)光榮效果：人們喜歡高聲望或成功的人。

(7)相互依賴：人們拿在人際關係中的

所得，與他們對關係的期待相比較，比較水平奠基於過去的經驗，現存的關係必須超過比較水平，才可能獲得滿足。(轉引自張慧儀，民 93)。

從上述的需求滿足觀點及人際互動觀點，可知道人類網絡的形成是因為人類有生存、心理、資訊、人際、集體等需求，這些需求促進了網絡形成，而且在網絡的形成當中，人們會選擇與其形成網絡的人之特質，以建立符合人們自己所期望的關係。因此簡單說人們建立網絡除了為了得到基本需求外，也希望遭受到挫折或傷害時能到適當的幫助和紓解。就如馬斯洛的需求理論一樣，人一生都有五個階段的需求，而這些需求並不是靠個人所能夠得到的，而是藉由他所建構網絡的幫忙達到所需的需求，因而也證明網絡對人的重要性。

再來研究者將講述社會支持網絡功能對於案主的主要幫助，案主所具備的網絡提供案主很多不同的需求，當案主面臨重大傷害事件時也會提供案主一定程度的幫助，在方紫薇(民 97)中發現到社會支持網絡對於重大傷害事件有兩種不同的模式：1.主要效果模式：案主處在壓力中不論現存的支持層次為何，社會支持越多，其心理調適就越佳；2.緩衝效果模式：社會支持保護案主緩衝重大壓力事件所帶來的潛在破壞性，影響案主的認知價值系統，降低壓力對案主的威脅，亦即社會支持在高壓力下較能發揮作用。從實證的研究資料當中，可明顯看出缺乏支持系統的協助，會導致問題情境者不易跳脫傷痛，因此社會支持系統變得相當重要。無論是

親人、朋友、老師、同儕、宗教信仰、社會福利機構皆為社會支持系統。

因而得知社會支持最主要兩個功能就是在心裡層次上的調適和重大事件上的緩衝，透過這樣的方式來使案主面對重大傷害時有一定的幫助，而她也依社會支持功能的不同分成不同類型的功能：

1.情緒支持(emotional support)：包括關懷、愛及同情。

2.工具性支持(instrumental support)：提供物質或行為上等實質之協助。

3. 資訊性支持 (informational support)：提供解決文提之引導、建議、訊息或回饋。

4. 情感上之支持 (affectionate support)：表達愛或情感。

5.陪伴(social companionship)：包括花時間陪伴對方的休閒娛樂。

因此藉由上述可以瞭解到，社會支持網絡依照案主使用方式的不同而會產生不同功能的面向，而透過這些社會支持的功能幫助案主去處理日常生活中遇到的問題或難雜事，例如：當我們心情難過時需要網絡中親密有人的陪伴，或是，當案主在找尋職業或對某事物的解答時透過社會網絡中的提供資訊。這樣的社會支持都是案主存在網絡的功能，如果當案主面對更大事件時社會支持網絡就提供心理上的支持和事件傷害的緩衝來幫助案主面對問題。簡言之，依案主對網絡需求的不同，網絡就提供案主所需的支持功能。

四、復原力在社會工作的運用性

在瞭解復原力的脈絡、定義、特性之後，知道復原力對於案主面對問題時能夠使案主朝向正向發展有一定幫助，此外也提到支持網絡如何增強案主面對問題的能力，也能使個案在面對危險因子還能發揮正常的功能，因而將從保護因子對復原力的概念帶出支持網絡的建立是必要的，而支持網絡的建立對於案主外在系統保護因子是不可獲缺的重要因素。

在宋麗玉、常欣怡(民96)提到能否展現復原力取決於危險因子和保護因子間的抗衡，也就說當案主擁有越多的保護因子與越少的危險因子時則復原機率越高，因此從復原力的概念來看，危險因子是指任何可以增加案主殺傷力的影響，也增加攻擊率的可能性，而保護因子則是在緩和危險因子的內外資源，其結果會減低問題行為的發生率或增加成功適應的結果，復原力的概念就是案主在保護因子下的影響下，使案主能克服困境。

再者，案主所具備的保護因子可劃分為兩種，一為案主個人內在的特質，二為案主所具有的社會支持系統。承如宋麗玉、常欣怡(2007)提到的兩類保護因子下，發現到與研究者所提到社會支持網絡建立對案主面對問題時是有一定幫助。它的建立不但重要，甚至是不可忽視的一個部份。

在黃秀媛(民94)對單親兒童復原力對他生活適應重要性也講到調解保護要素有三個領域：

(一)兒童內在涵養

- 1.具備高自尊和肯定自我。
- 2.本身的能力。
- 3.依靠自己生存、能思考、能獨立。
- 4.解決問題的能力。
- 5.維持正確的看法。
- 6.與其他人互相的影響。
- 7.參與所有活動。

(二) 家庭互相影響

溫暖的心、凝聚力、家庭成員的支援。

(三) 社區

感覺在家庭外由成年人提供的支援，此類社區的影響能提供確實的模範。她也提到復原力的概念是從危機因應的觀點發展而成，在探討良好適應，不易受傷原則因應和抗壓力的研究中，能夠逐漸形成對復原力的理解。就個別差異的觀點，同樣處在危機中的案主有些能抵抗危險因子，為何最後能復原漸而發展出良好的適應，但有些人卻仍適應不良。這些能抵抗壓力或具復原力的案主，究竟有什麼保護因子或機制使期能克服困境，這些保護因子或機制就是復原力的主要概念。

林瑞蓉（民 98）針對復原力對兒童研究結果顯示，復原力佳的兒童有幾項人格特質較為鮮明，例如：樂觀面對生活經驗、誘發積極思考的能力、相信結果掌握在自己手中、尋找新的體驗、主動解決問題、

自治、以及信賴自己。

黃秀媛與林瑞蓉的保護因子在於探討兒童，而宋麗玉、常欣怡則是在青少年為主，研究者從這些文獻中發現到族群和領域不同，但強調的面向卻是一樣的也就案主的內在層面和外在支持系統的幫助，都是復原力保護因子的重點。因而研究者將保護因子中社會支持的部份拿出來看，將可再次證實研究者對於支持網絡建立對案主是必要的，因為它是保護因子中不可缺少的部份之一。

高麗鈞（民 100）針對高風險家庭服務中執行風險評估的意義與必要性，並由「復原力」的概念應用於解析高風險家庭，評量可能的危險、保護因子與程度，作為方案工作者執行家庭風險調查的立基，進而協助家庭發揮潛能，形成保護力量，抵抗環境中危險因子的重要參照藍本，有助提供高風險家庭釋壓及預防兒虐較精確的解方。另針對本議題，如模式的定義及目的一致性、內涵的週延性、強調對執行者評量內容的訓練與後續督導的重要等，提出具體的建議。期藉此討論，促風險評估能納入高風險家庭服務計劃中，使此服務輸送體系能更完整，促使政府在有限的資源下輸送更具效能的服務，達至科學預防的理想。因此研究者依循此概念構出下圖 1-1 的樣貌

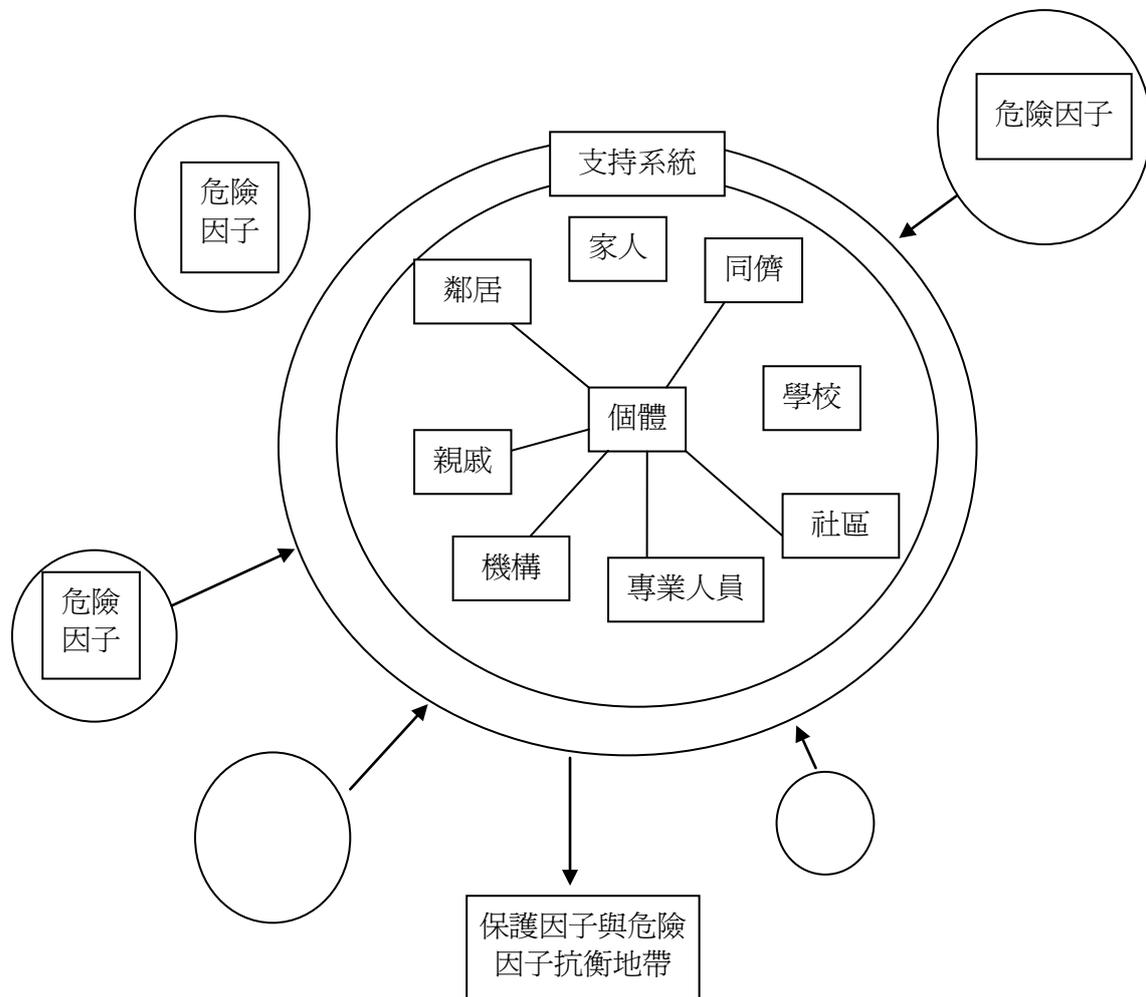


圖 1-1 復原力、支持網絡與危機因子相互互動（研究者自行構想圖）

- 1.案主→表遭受危險因子的人。
- 2.保護因子→幫助案主減少危險因子攻擊，如：家庭。
- 3.第一圈圓→由保護因子串連而成的支持網絡。
- 4.第二圈圓→與危險因子抗衡的地帶。
- 5.最外圍的小圈（危險因子）→危險因子的傷害程度不同，因而有大小不同的圈。

參、結論

在宋麗玉、與常欣怡（民 96）對復原力的探討研提到說這二十多年間社會工作領域也強調人有面對困境得潛能，這些取向包含優勢觀點、充權、問題解決取向，而這些觀點和取向也重視人們如何學習克服及對抗逆境的影響。近年來過外社會工作領域的學者開始重視復原力的概念，不僅如此，復原力的概念也強逆境對人的傷害，所以從復原力的觀點可讓社會工作者更瞭解案主所遭受的困難及問題。

因從上述得到，復原力的概念已是目前開始被注意的問題，不只是把焦點和研究放在影響案主功能的危險因子上，應探討如何怎樣的保護因子對於案主面對重大事件或傷害時還能從中去學習克服逆境的能力。且復原力觀點來建構支持網絡建立的必要。因為支持網絡建立對於案主在保護因子保護下能有更多資源和時間面對傷害，預期這樣相關研究的發展對於不管在社會工作領域，相關的助人專業上也有一定的幫助。透過建構完善保護因，不管是案主心理層面和外在層面的建構都是重要

的。

除此之外，除了建構保護因子外還要設法將會造危險因子的元素降低或減少，才能使案主在建構保護因子過程中部會遭受到過多危險因子的攻擊。因此在這過程中危險因子的控制和評估也是不能忽視的，因而相關的助人專業再對案主進行評估時也要注意目前危險因子存在的多少和引發的機率，才不會使保護因子未建立完善前又出現新的危險因子。

從上述觀點瞭解社會工作實務中復原力是社會工作中的正向理論，此理論觀點的正向概念對案主的幫助，期望能透過建構完善的保護因子，如：社會支持網絡，對於案主面對和提升克服困境的能力是不容忽視的，這也是本研究透過復原力和保護因子的概念才勾勒出社會工作正向理論與實務。

（本文作者為臺北市立大學教育心理與輔導組博士生）

關鍵詞：正向理論、復原力、社工正向實務工作

📖 參考文獻

- 方紫薇（2006）。大一新生網路不同來會支持、網路沉迷及孤寂感之研究。中華心理衛生學刊第 21 卷，第二期，p139-168。
- 李俊良（2000）。復原力對諮商的啓示。輔導季刊，36(3)，32-36。
- 宋麗玉、常欣怡（2007）。青少年復原力概念與相關研究之探究。東吳社會工作學報，第十七期，p171-192。
- 林瑞蓉（2009）。生涯自我效能、生涯復原力與職涯滿足關係之研究—以生涯管理行為為

- 中介變項。人力資源發展系暨研究所碩士論文。
- 林鈺傑 (2013)。初探正念取向心理治療歷程之整合架構。中華心理衛生學刊。第二十六卷第三期。頁 395-442
- 高麗鈞 (2011)。發揮預防的力量：風險評估作為高風險家庭服務的一種實務方法。朝陽人文社會學刊。第九卷第一期。
- 張慧儀 (2004)。社會網絡理論之探討。《網路社會學通訊期刊》第 37 期。
- 陳雅婷 (2007)。許心靈一個慰藉的窗口－青少年時期歷經喪親的吶喊。《網路社會學通訊期刊》第 63 期。
- 楊淑貞、林邦傑、沈湘縈 (2007)。禪坐之自我療癒力及其對壓力、憂鬱、焦慮與幸福感影響之研究。玄奘佛學研究。第七期，頁 1-47。
- 黃秀媛 (2005)。從復原力探討單親兒童生活適應。《網路社會學通訊期刊》第 51 期。
- 黃俊傑 (2007)。心理學新典範－談正向心理學。國教之友，第 59 卷第 2 期，頁 58-62。
- 楊智先 (2010)。正向心理學脈絡下的創造力教育實踐：從希望理論談起。北縣教育專題論述七十期。
- 溫宗堃 (2013)。“西方正念教育概觀：正向融入正念訓練於我國教育邁進”。生命教育研究。
- 郭淑珍 (2010)。正向心理學的意涵與學習上的應用。銘傳教育電子期刊，頁 56-72。
- 張秀玉 (2006)。正向角度的思維：發展遲緩兒童家庭優勢評量之概念與面向的探討。社區發展季刊 114 期。
- 趙善如 (2006)。從復原力觀點解析單親家庭的福利服務－以高雄市為例。社區發展季刊 114 期。
- 劉映晨 (2004)。從族群認同危機看原住民青少年社會網絡。《網路社會學通訊期刊》第 38 期。
- 蘇芸仙 (2006)。復原力的淺談《網路社會學通訊期刊》第 53 期。