

生涯韌性之概念初探：生涯敘說文本之次級資料分析

彭心怡 洪瑞斌* 林俊宏 劉淑慧

摘要

本研究篩選出27篇生涯敘說之博碩士論文進行次級資料分析，目的是初探生涯韌性之內涵。以洪瑞斌（2012）之研究為基礎，並參考Masten 與 Reed（2002）之「變項焦點模式」之三類分類架構，研究結果：一、純資產包括個人層面之認知轉化與意義重建等；環境層面之父母或照顧者對教育上的支持與鼓勵等。危險因子包括個人層面之生理或身體疾病因素等；環境層面之家庭經濟的困境等；二、分析「危險／資產兩極因子」特性，即部分項目之資產與危險因子是兩極對立狀態，且彼此有相互增減與抵消作用；三、少數資產與危險因子存在著正負辯證或相生的複雜狀態，無法簡單歸納於正向或負向作用。

關鍵字：韌性、生涯韌性、生涯敘說、次級資料分析

彭心怡 輔仁大學心理系博士研究生
洪瑞斌* 文化大學心理輔導學系副教授（通訊作者：hrb@faculty.pccu.edu.tw）
林俊宏 輔仁大學心理系博士
劉淑慧 彰化師範大學輔導與諮商學系教授
（本論文獲國科會補助，計畫編號 NSC 98-2410-H-034-012，作者感謝國科會的支持以及研究助理莊騏嘉、王芷勻、謝蕙旭、蘇湘涵之協助）

壹、緒論

1970 年代起，研究者們不遺餘力探索為什麼有些人經歷逆境卻能發展良好的能力（曾文志，2006），諸多學者將這種在逆境中仍能發展茁壯的特徵便提出「韌性」（resilience）概念來探討（Masten & Reed, 2002）。許多不同族群或主題之韌性經驗或特徵都受到關注與研究，諸如：家庭韌性（劉惠琴，2008）、婚姻韌性（利翠珊，2006）、老年人之韌性（Ong, Bergeman, Bisconti, & Wallace, 2006）、從青少年教育以培養韌性（Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, & Sawyer, 2003）、憂鬱症患者復原力（徐于婷，2007）、兒童發展之復原力（余瑞宏，2004）、受暴婦女之復原力（郭珮婷，2006）等。

相較於兒童發展及家庭韌性之研究風潮，生涯或成人發展之韌性經驗反而較少受到關注。生涯所涵蓋的範疇廣泛，統合了人一生中依序發展（時間性）的各種職業和生活角色（空間性）（金樹人，1997）。隨著後現代主義思潮的演變，生涯發展理論觀點也跟著改變，「生涯」理論逐漸朝向多元典範轉移，迄今已有許多學者提出不同的生涯理論框架，強調生涯發展的多樣性、變化性與非線性特徵（Inkson, 2006; Cascio, 2007）。同時因後工業或全球化社會環境的大趨勢浪潮，形成高度彈性、變化與非典型的職場型態以及工作本質，於是個人的生涯將變得更多元和彈性，但也更具斷裂、破碎、及風險性（洪瑞斌，2010）。不論如何都再再顯示「生涯韌性」概念之提出與釐清有其社會需求與貢獻性。

目前臺灣生涯韌性相關研究僅有洪瑞斌（2012）一篇，該研究曾針對失業中年男性進行質性分析，初步提出失業經驗中之生涯韌性因素架構。但因洪瑞斌（2012）的研究僅聚焦於特定的生涯逆境—失業，而且僅收集同質性少數個案之經驗資料，需要更進一步擴充。因此本研究擬以洪瑞斌（2012）研究為基礎，進一步擴增逆境經驗及個案族群之異質性與多樣性，並且嘗試提升分析視框的精細度。為達此目的本研究將從相關資料庫收集目前臺灣相關質性或敘說研究碩博士論文，以個案完整之生涯或職業故事作為次級資料分析文本，嘗試探討個體生涯韌性概念之初步架構與內涵。

貳、文獻探討

一、韌性與生涯韌性概念之定義

韌性研究乃起源於助人及心理治療工作者發現某些經歷艱難環境或出生於條件不利之高風險家庭的兒童，最後卻能健康的成長，相關研究者便好奇他們能良好成長的背後是基於什麼因素或條件（劉惠琴，2008；Walsh, 1996）。

針對韌性（resilience）的定義至今並無共識，這也顯其多元性。一種觀點乃定義韌性是一組個人特質與能力（Luthans, 2002; Masten & Reed, 2002; Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, & Sawyer, 2003）。例如 Ong 等人（2006）及 Rutter

(1987) 等學者則以近似「平衡機制」(homeostatic mechanisms) 的概念來定義韌性，認為韌性乃個人在危機 (risk) 或逆境 (adversity) 中，正向適應的特質或行為，使個人身處條件不利環境下，仍能與之互動而發展出保護機制，獲得自我控制，並展現正向因應行為。

另一種觀點，韌性被視為面對連續性或緊急性危機時的動態性歷程 (伍淑蘭, 2007; 劉惠琴, 2008; Walsh, 1996)。韌性概念已經被普遍的使用至家庭領域，例如其中一重要學者 Walsh (1996)，他認為家庭韌性是一組歷程，包含家庭組織歷程、溝通與問題解決歷程、信念系統確認歷程、以及社區資源整合歷程。簡言之，Walsh (1996) 定義的韌性概念既是動態性的歷程，也是家庭內外的互動關係，故包含家庭內部組織、內部溝通與問題解決、成員共同的信念系統、及家庭外部的資源等。

不似兒童或家庭的領域，在生涯領域應用韌性概念仍屬鳳毛麟角，目前國內僅有洪瑞斌 (2012) 直接對「生涯韌性」概念進行初探性研究。洪瑞斌 (2012) 視生涯韌性是在生涯阻礙或逆境之下，協助個體朝向正向適應型態的各種內外因素，並且採用危險因子與保護因子架構，整理出環境與個人之韌性因素。本研究將以洪瑞斌 (2012) 的研究為基礎，初步將生涯韌性的概念定義為：「個體在其不同生涯發展歷程或階段中面對逆境或阻礙時，有助於個體因應或超越逆境的內外正向因素或資產」，並以此作為本研究後續分析的框架。

二、韌性研究之不同模式

根據 Masten 等學者對韌性研究領域不同模式類型的重要區分，可分為「變項焦點模式」(variable - focused approach)、「個人焦點模式」(person - focused approach)，以及新近發展中的「路徑模式」(pathway model) (Masten & Reed, 2002; Masten, 2001)。「變項焦點模式」將研究焦點置於找出影響個體發展適應的危險因子 (risk factor; 負向) 及資產 (asset; 正向)，因為危險因子和資產可能直接或間接地影響到個人對自身所處環境的正向適應與能力 (competency) (Masten & Reed, 2002)。Masten 與 Reed (2002) 指出韌性相關因素可進一步細分為三類：(1) 純危險因子 (pure risk factors)；(2) 純資產 (pure assets)；(3) 危險／資產兩極因子 (bipolar risk / asset)。

純危險因子 (pure risk factors) 意指對個體發展上有消極或負向的影響結果，但當此消極或負向因素消失時也不會對個體產生正向作用。例如父母的死亡著實對於個體有負向影響，但倘若父母親健在但卻不一定對親子關係或教育有正向作用。而危險因子之社會環境因素廣泛地包含社會環境、組織因素、家庭因素、同儕因素等各層次因素 (Masten & Reed, 2002)。Masten (2001) 認為個人在環境中的危險因子 (risk) 是具有累加性 (cumulative) 或是共同存在 (co-occur) 的特性。純資產 (pure assets) 意指對個體發展具正向影響，當此正向因素消失時亦不會產生負向影響。例如有音樂天份對個體生涯發展有正向加分作用，但若缺

乏音樂天份對個體發展或學校學習也沒有太大影響 (Masten & Reed, 2002)。

危險／資產兩極因子 (bipolar risk / asset) 意指此項因素之具備或者匱乏，將同時有著正向資產影響或負向危險影響之雙向作用，亦即個體在此項因素具備的環境下，對個體發展則有正向的助益；反之，個體若面臨此項因素缺乏的環境時，對個體發展亦會造成損害。例如接受父母關愛與完善教育的個體，勢必對他的發展有正向影響；反之，個體若缺乏父母關愛與完善教育，顯然也會有負向影響 (Masten & Reed, 2002)。簡言之，所謂兩極化因子是該因子之存在與否具有雙向影響作用，而純資產及純危險因子則為正向或負向的單向影響作用，但該因素缺少時並不會產生反向作用。

除了「變項焦點模式」之外，「個人焦點模式」與「路徑模式」亦是韌性研究的不同取向。「個人焦點模式」探討在相同困境中，仍能獲得適應的個體之特質，如擁有高社經狀態、缺乏早期分離 (absence of early separation) 及無身體機能缺陷 (absence of organic deficits) 等條件 (Greene, 2001; Greene & Conrad, 2001; Masten & Reed, 2002)。另外，「路徑模式」 (pathway model) 是研究個案生命的縱貫性 (longitudinal) 歷程，以瞭解個體在不同階段是否適應的路徑發展或改變狀態。但這取徑礙於生命 (lives) 是展現於不同系統間的互動及隱含許多個體獨特特性等因素而難以有效掌握，學者仍呼籲應試圖去追蹤個體在不同時間發展中的行為模式 (Bergman & Magnusson, 1997)。

本研究將採「變項焦點模式」為主要參考模式，因本研究目的在於從許多不同的個人生涯發展的經驗資料中找出影響個體發展適應的正負向因子，從而進一步建構生涯韌性的概念與內涵。

三、生涯韌性

過去生涯韌性方面的探討多數出自於 London 的生涯動機理論 (career motivation theory)，他提到韌性是生涯動力 (career motivation) 的重要因素之一，亦即在其生涯動機理論中，韌性便是促動 (motivate) 個人生涯發展的重要因素 (London, 1983)。他認為生涯韌性近似於彈性 (flexibility)、堅持 (perseverance) 等概念，是個人面對不佳的環境時，所展現對抗 (resistance) 環境並獲得適應的能力，且個人是有自信且願意承受風險的 (London 1983, 1993)。換言之，London 在研究個人之生涯發展動力或動機時，將生涯韌性 (career resilience) 視為與生涯認同 (career identity)、生涯洞察力 (career insight) 並列的三個元素之一，即個人對自身生涯投入愈高的認同、對生涯計畫與目標的洞察愈清晰，同時對生涯的彈性或堅持愈強時，其生涯動力就會愈強。但因 London 只是將生涯韌性當作一種單純而狹隘的因素，也很快就進入測量與驗證性的研究，所以並未太深入探討生涯韌性可能包含的各種複雜內涵。除了概念的提出外，對生涯韌性的具體或精細的內涵似乎沒有太具體說明。

洪瑞斌 (2012) 為國內首度針對失業者的生涯韌性提出概要性歸類的研究，

不同於 London (1983) 對生涯韌性的狹義定義，該研究從具體失業現象中探索，所得到的生涯韌性概念是一個比較廣義的內涵。洪瑞斌 (2012) 之研究提出失業經驗中的生涯韌性因素分為四大類，包括環境危險因素 6 項、個人危險因素 6 項、環境保護因素 7 項、個人保護因素 9 項等。四大類因素分別所包含之詳細項目參閱表 1 所示。

表 1 失業經驗中的生涯韌性因素分類表

	危險因子	保護因子
環境因素	大環境不景氣與缺乏工作機會 中高齡再就業機會結構低 公司資遣之不當對待 家庭經濟需求壓力 家庭角色壓力 同儕鬥爭與分化猜忌	環境充滿工作機會 政府救助資源 家庭情感支持 家庭經濟支持 家庭角色責任 同儕情感支持 同儕關係增加就業機會
個人因素	不公平與怨恨感 迴避的因應策略 自我或生命無價值感 無力感或絕望感 空虛感 缺乏其他專長、技術	失業預期與轉業準備 正向情緒調適 正向價值觀與信念 接納與評估現實的能力 肯定自我價值 增進控制感的行動策略 安排生活與保持活力 視框轉換、重建意義的能力 技能學習與適應新工作之能力

* 資料來源：洪瑞斌 (2012)。失業經驗中的生涯韌性與韌力：對成年男性失業者之質性研究初探。

雖然洪瑞斌 (2012) 已經初步提出了生涯韌性概念，而且歸納出生涯韌性因素之具體內涵，但是該研究僅僅聚焦在單一生涯阻礙經驗—失業，加上受訪者只限於同質性（中年失業男性）、少數（4 名）個案，所以其結果有進一步擴增的必要。其次，該研究之正向韌性因素稱「保護因子」（protective factors），並僅分為負向危險因子／正向保護因子之二元分類型態，但其結果中隱約可見正負雙向之兩極因子，例如「迴避的因應策略」以及「增進控制感的行動策略」基本上反映個體面對生涯困境時，採用有效或者無效之因應策略。因此本研究依據 Masten 與 Reed (2002) 回顧性論文之概念定義，「保護因子」通常僅是指間接緩衝作用之調節因素，直接產生正向作用者稱「資產」，本研究便以「資產」指稱生涯韌性正向因素。而且本研究擬進一步採用純危險因子、純資產、危險／資產兩極因子等三大類分類架構（Masten & Reed, 2002），嘗試更精細區分。

綜合而言，本研究將以洪瑞斌 (2012) 研究為基礎，但進一步補強該研究之缺漏之處，包含擴增生涯阻礙或困境經驗類型、增加更多元之異質性個案，並且研究參考架構從二元分類架構改變為三大類分類架構。可以說是朝向將「生涯韌

性」概念持續普遍化及精緻化的方向。

參、研究方法

一、研究方法選擇

為達到前述的目標，本研究需要更大量的質性個案資料，尤其是具有生涯敘說文本者。而「臺灣博碩士論文系統」之資料庫本身有龐大數量的論文資料可公開使用，加上近年來博碩士論文採質性研究法者不少，且多呈現完整之個案故事敘說文本，便成為本研究選擇篩取個案次級資料之資料庫。也由於次級資料之分析具有在短時間有效取得較大量資料的優點，重複使用先前所累積的研究資料亦節省不少研究成本，應該很適合本研究之方法，因此本研究選擇次級資料分析法。

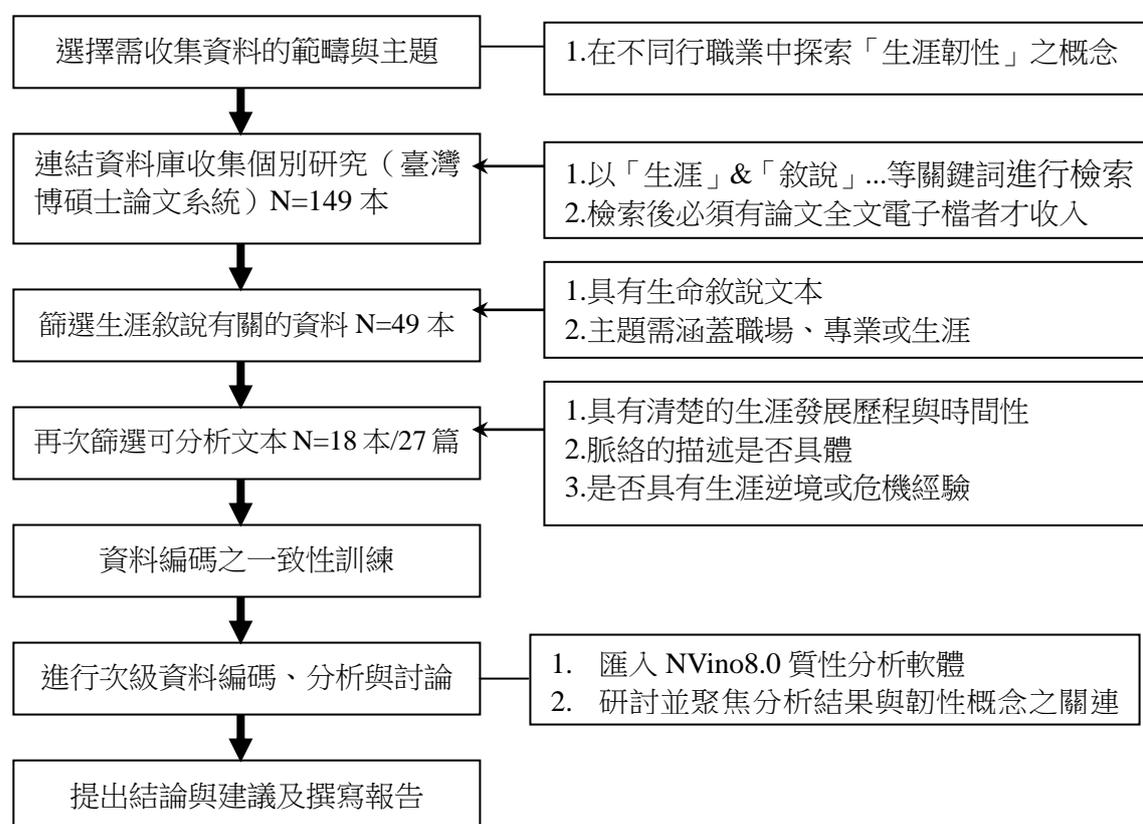


圖1 研究程序與架構

一般來說，回顧性研究通常可分為敘述性回顧 (narrative review)、系統性回顧(systematic review)及後設分析研究(meta-analysis)(Garg, Hackam, & Tonelli, 2008; Uman, 2011)。回顧性研究因為所收集與分析之對象或樣本同為現成研究論文，而與本研究有相似之處。但實質上，本研究卻非回顧性研究，關鍵差異在於回顧性研究必須建立在該研究問題或主題已為數眾多的成熟概念或議題，而非

初探性問題或創新概念。舉例來說，一般韌性或復原力（如曾文志，2006）、職業倦怠（如洪瑞斌，2013）等都屬成熟議題，但生涯韌性目前仍是初探性概念，研究極有限。因此本研究並非單純從相關論文之研究發現或結果再做萃取歸納工作，本研究是收集與篩選合適論文之個案故事敘說文本（非原始資料之半加工品），再從個案敘說文本進行資料分析與整理。不過系統性回顧對資料庫所有論文之選擇、篩檢等過程是相當嚴謹的，特別是預先制定規章及選入、排除標準等（Garg, Hackam, & Tonelli, 2008; Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman, & the PRISMA group, 2009），本研究也嘗試參考系統性回顧之精神。

本研究採取質性研究之資料分析方法，參考洪瑞斌（2012）之分析程序，同時參照內容分析與紮根理論作法，形成一種有粗略架構，但過程開放的類別分析法。

二、資料收集與篩選之程序

基於本研究目的，次級資料的收集與篩選聚焦於以生涯敘說或職業敘說研究為主的碩博士論文。資料收集與篩選的方式如下：

（一）以關鍵字搜尋生涯敘說相關論文

本研究以「生涯」與「敘說」、「工作」與「故事」...等 12 種組合關鍵詞於「臺灣博碩士論文系統」資料庫進行檢索。但因本研究需要敘說文本，故僅選擇具有全文電子檔者，整理後共得 149 本博碩士論文。接著再對論文進行初步篩選，必須符合：（1）具有生命敘說文本；（2）個案背景或敘說主題需涵蓋職場、專業或生涯發展。去除掉不符標準者，最後選入 49 本博碩士論文。

（二）再次篩選可進入分析的文本資料

由於敘說或質性研究的書寫規格形式不盡相同，有的將完整故事以及討論、論述分開書寫；有的通篇以夾議夾敘形式書寫，故事分散。本研究為提升故事的理解與分析的有效性，刪除夾議夾敘形式，不易分析之論文。並且進一步將論文中所呈現的生涯敘說文本逐一整理，由於每本論文所包含之個案故事數量不同，因此本階段以個案故事文本為單位。針對每個個案故事做處理，包括個案背景資料摘述、編擬大事紀、繪製生命曲線等方式，再一次將故事做更精確的篩選，篩選的標準包括：

1. 故事是否具有完整生涯發展歷程與清楚的時間性：生涯故事若以跳躍式的陳述以致看不出清楚時間點；或是故事涵蓋之演進時期或階段太短，造成無法看出發展歷程之特性者須排除。

2. 故事脈絡的描述是否具體與明確：故事須具有事件的人、事、物、地與情節等具體脈絡，若缺乏者剔除；或夾議夾敘形式者，難以區分反思、論述觀點以及敘說文本也予以排除。

3.故事是否具有生涯逆境或危機經驗：依生涯韌性定義必須符合此標準，若故事脈絡中看不出逆境或轉折歷程者予以排除。例如阮文瑞（2004）論文（《笨拙的抵抗與壓制的憤怒—實踐所照映出的自己》）並未清楚的描述出個人實踐歷程中的逆境或危機，故不納入分析。

根據以上篩選與排除標準進行整理盤點，最後本研究篩選出 18 本博碩士論文（同本論文不一定每個個案故事都選入），27 篇生涯敘說文本做為研究分析的資料（文本清單與個案背景資料詳見附錄所示）。以下表 2 是本研究歸納 27 篇文本中個案之性別、年齡、職業等分類。

表 2 文本個案類型分類表

性別	年齡	職業類型
男：15 人	25 歲：1 人	教學行政類：6
女：12 人	30-40 歲：15 人	業務銷售類：5
	45-55 歲：8 人	運動選手類：4
	60-70 歲：3 人	服裝設計類：3
		藍領勞工類：2
		其他職業類：7

三、次級資料文本分析

本研究以探討個體生涯韌性概念之初步架構與內涵為旨，將採用內容分析法生涯韌性故事之次級文本。具體進行步驟描述如下：

（一）故事文本編碼訓練

研究過程主要是由第二作者指導帶領研究人員進行研究分析之歷程，研究人員已具備質性分析經驗，並修畢研究法課程。同時為確保編碼者之間在韌性經驗文本之選取與編碼時能達到高度的編碼者間信度（inter-coder reliability），故正式作業前先進行二次密集的編碼訓練及穩定性討論作業。每次皆針對相同個案故事進行編碼練習，然後研究團隊再進行反覆討論以及澄清，以盡量趨近資料選取及編碼方式之一致性。

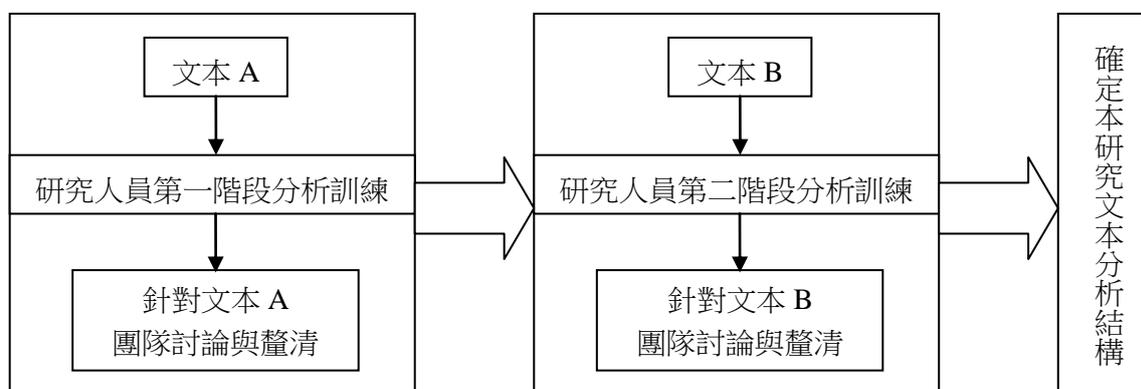


圖2 本研究文本編碼訓練程序

(二) 故事文本編碼分類

先依據研究文獻探討、閱讀論文資料並對照本研究之韌性的定義，而後以生涯韌性歷程中的「危險因子」與「資產」為初步概念架構。研究者先區分環境與個人兩大類別，之後再區分生涯發展過程中使個人狀態惡化的因素或條件歸為危險因子，以及反之使個人狀態改善或復原的因素或條件則歸為資產，從次級資料加以搜尋與註記，然後再加以區分因素、屬性並再進一步發展分類系統。各項危險因子與資產之因素的概念化定義方面，研究者參照洪瑞斌（2012）之生涯韌性因素分類表，並詳細閱讀生涯敘說文本後，依據故事文本個案在其生涯之個人或環境狀態進一步標註說明，盡可能符合個案內外狀態的概念化定義，表 3 為編碼分類範例：

表3 本研究故事文本編碼分類

故事文本之篩選內容	文本編碼
從我很小開始，爸爸媽媽就為了可以找到房租便宜一點的房子而一直搬家，為的是能多給我們好的生活與讀書開銷，在他們眼裡.....一直都很希望我們這四個孩子可以讀書讀到很高為他們爭光...	<Internals\環境資產\父母或照顧者對教育上的支持與鼓勵\平凡中的不平凡 coding\20100612>。
.....做手工，其實很辛苦，身體不斷地要保持同樣的姿勢，也要用眼力，還要不斷的加班、說話教人家怎麼做，這些都是每天、每分鐘要做的，長期下來我的身體漸漸的感到不適...	<Internals\個人危險因子\生理或身體疾病因素\改變 coding\20100612>

肆、研究結果

本研究主要從臺灣博碩士論文中萃取生涯故事所隱含著韌性的概念及意涵，以探討個體生涯發展中的相關韌性因子。本研究基於洪瑞斌（2012）將生涯韌性視為正負二元的分類架構，並參考 Masten 與 Reed（2002）的觀點再進一步將正負向資產與危險因子區分為純單向影響作用之純危險因子、純資產，以及雙向影響之危險／資產兩極因子類型。主要是從前一步驟的抽取類別中，找尋是否有正負影響作用相對的危險／資產因子，若發現並確認概念的合理性，則配成一組歸入危險／資產兩極化類型。概念配對程序結束後，再次檢視剩下的因子，再把純正向影響作用歸納於純資產因子；純負向影響作用歸納於之純危險因子。除了正負向資產與危險因子之外，並進一步區分出外在環境因素與個人內在因素二種。

分析過程中，本研究發現有少數幾項因子在影響個體生涯發展上同時具有正向助益及負向影響的特性，因此無法簡單歸類於危險／資產因子，本研究暫時新增「正負相生韌性因子」一類。本研究也發現，雖然正負相生的韌性因子中的特性是在分類過程中難以明確區辨與歸類，但若拉長生涯發展的時間歷程來看正負相生的韌性因子對個體生涯發展的影響，或許更能夠看出在困境中的個體是如何在正負辯證或相生的狀態進而轉化與脫困，這是過去研究鮮少提及的，亦是凸顯了後續可繼續探究的可能性。

在文本分析與歸類的過程中探討了環境的資產或危險因子對個體生涯充斥著多元與複雜的影響，但未來若能再更進一步將個體的環境脈絡與其生涯發展階段一起探討，則便可有深層的了解還有哪些因子可以分析討論。以下分別就各類最後所有分類類別彙整如表 4 所示，各因子另加說明之。

表4 生涯韌性相關因素分類表

		資產 (Assets)	危險因子 (risk factor)
兩極	個人	擁有未來希望或藍圖 有效的因應策略 高自我價值 新技能的學習	失去未來希望或藍圖 無效的因應策略 貶低自我價值 缺乏社會需要之技能
	環境	良好的家庭關係 良好的學校環境與資源 擁有支持性的工作關係或同儕 主管的提拔與支持 良好的工作環境或職場文化	不良的家庭關係 不良的學校環境與風險 具有衝突性的工作關係或同儕 主管的不當領導 不良的工作環境或職場文化
純單向	個人	認知轉化與意義重建 情緒調適能力	生理或身體疾病因素 情緒困擾或心理症狀
	環境	父母或照顧者對教育上的支持與鼓勵 有楷模典範與可效法學習	家庭經濟的困境 缺乏社會福利資源
正負相生	個人	學習能力與學習效能 對工作及任務的使命感與熱情	
	環境	家庭性別角色之責任與期待	

一、危險／資產兩極因子

危險／資產兩極因子是在抽取出的正負相關因素中，經歸納後發現，在敘說經驗資料裡該項目的匱乏負向作用與俱足之正向作用，正好相對立存在。危險／資產兩極因子又可區分為個人因素 4 項，環境因素 5 項，以下分項說明之。另由於篇幅限制，每一項目僅舉敘說文本編碼引文之實例，正向負向各 1 例。

(一) 個人內在因素

1. 擁有未來希望或藍圖—失去未來希望或藍圖

追求生命目標與夢想藍圖是自我實現的價值，對個體而言亦是一股推動其前進的驅動力。若因大環境的變化，使個體不得不放棄自己的理想或長期努力卻不見獲得成果而導致彈性疲乏，漸漸地個體會開始對自己的未來產生無望感。在擁有未來藍圖或希望感方面，文本編號 12 之個案正面臨工作轉換時，認識了從事保險工作的朋友，並從對方的工作分享中看到這份工作的優點與可能性，而重新找到生涯希望。另外文本編號 2 個案，面對大環境景氣轉變衝擊下，導致即便任何工地工作有工就作，卻還是沒機會，消磨了個案之希望感，繼之而來是絕望。當個案對未來絕望時，也就失去任何生涯動力。

我想換工作，不想當老師了。就在那個時候，正好我先生的一個朋友來家裡，拿保險理賠金給我；他從我先生那裡聽我說想換工作，就邀我跟他一起去做保險，我有些心動，……而且，在他的說明下，我覺得保險這東西還真不錯，可以給人經濟上的保障，我希望大家都能擁有這樣的一份保障！突然間我覺得我的人生又重新燃起了一絲希望，我可以去做保險！我要藉著新工作去證明我在其他方面的能力，我要讓大家都對我刮目相看！（文本編號12）

慢慢到 88 年後好像就走下坡了，到後來一個月做沒有 10 天，甚至只有 2、3 天。那時壞到什麼樣的地步？就是為什麼有那個氣力可做，那沒有機會去做。機會不再來啦！……真悲哀！這種日子足足走了兩年。那種日子真正啾艱苦行(台)。甚至於有時候我會想，乾脆—拋棄這一切，什麼都不要了！……每天面對著社會的環境、家庭的環境，就會思考是否走到這程度已經是盡頭了。盡頭就是沒有指望了，不求什麼了。（文本編號 2）

2. 有效的因應策略—無效的因應策略

當個體生涯中遇到困境或阻礙之時，會不斷地找方法、找資源去解決問題，但有些因應策略是有效的，有些是負向或迴避的。如文本編號 6 之個案而言，個體嘗試運用「多方嘗試」之問題解決策略去解決自身生涯困境，而使其生活又得到改善。但編號 2 的個案卻因為面對失業之無奈與痛苦，試圖以酒精濫用來舒緩情緒痛苦，卻使自身陷入更麻痺與退縮狀態。

我以為做家具應該是我一輩子維生的工作……我一個月可以做三十個書桌，但是卻賺不到什麼錢，生意越來越不好。為了因應這樣的改變，我開始學做裝潢……家裡不祇是我有生產力而已，我太太也在家學做籃子，賺一些收入……後來我趁著去外村做裝潢的時候拿一些籃子出去賣。那時候我帶著太太開著小貨車，將籃

子載到鄉鎮市場.....籃子一下子就賣光了，覺得很驚訝。後來試著出去賣了幾次，生意都很不錯.....（文本編號6）

我問自己說，我的人生烏有去啦？懂得會去喝酒來麻木自己，以前酒並不是我生活唯一的寄託，我不是說一定要靠這玩意兒我才能夠感覺過的實在，當我了解到我喝了酒之後，我不用去思考很多問題，不願意更透徹瞭解這個社會。但我自我放逐，到自我墮落，到自我摧殘。.....（文本編號2）

3. 高自我價值—貶低自我價值

編號 17 之個案作為運動員登上國際級比賽使他提升自我價值與自信，而這份價值肯定著實地激發了生涯提升的動力。但透過編號 12 個案（教師）故事了解到由於自身自卑或沒自信之特質，加上教學工作成果不佳，而又加深了自我懷疑及失去職業認同的處境。

帶著哥哥的期許和祝福，「大炮」跟著隊友踏上了第一次國際排球賽—哥倫比亞國際排球邀請賽，這也是「大炮」第一次參加國際性比賽，雖然真正下場的次數不多，但第一次踏上國際舞台，給「大炮」最大的助益，並不是擁有國際比賽經驗，而是讓她想成為頂尖選手的決心。（文本編號17）

我常會想，他們成績不如人會不會是因為我不會教...？還是因為我不打他們...、不逼他們唸書的緣故？由於我內心深處潛藏著自卑感，我會忍不住懷疑原因是前者，.....。然而，我其實還是很懷疑自己的教學能力，我覺得我可能是個不懂得如何教書的差勁老師吧。來自學生成績不佳這方面的挫折感使我的自卑加深，...。也因此，我不喜歡讓人家知道我是老師。（文本編號12）

4. 新技能的學習—缺乏社會需要之技能

文本編號 19 中個案原本對自己的教學生涯沒有自信，然而當她受到張老師輔導訓練之後，進一步學習新的專業或累積實務知識等，漸漸地對自己職位所能越來越有信心。但編號 2 的個案面對關廠失業，因紡織產業之萎縮，卻又缺乏其他當時社會所需專長或技能，使其求職轉業十分困難，而陷入不穩定就業。

子謙並不認為自己是一個有能力的人，也不覺得自己可以做些什麼。但在張老師裡，她接受了帶團體、做領導者、演講等訓練，她發現自己做的還不錯.....對自我越來越肯定，信心也越來越增強，覺得自己是有長處的.....加入張老師中心後，它幫助自己重新思考、建立信心、以及習得與學生相處的方式。（文本編號 19）

工廠雖然單調、疲累、機械化，但起碼提供員工一個棲身之所，...所以工廠人所習慣的邏輯通常是固定、機械性、日復一日安分的做自己份內的工作。因為中年無特殊專長（失去紡織廠的空調機器他等於就失去專長）等不利求職的條件，加上楊大哥有想法而有所不為，也就更難找到工作。（文本編號2）

(二) 外在環境因素

1. 良好的家庭關係—不良的家庭關係

家庭是個體成長歷程中相當重要的一環，良好的家庭關係則有助於個體生涯的各項發展，亦能提升個人正向發展的動能，不良的家庭互動關係亦容易影響個體的情緒與生活。文本 2 個案因為妻子給與長久的情感性及功能性支持，甚至在個案持續失業的低潮期，依舊如此，也有助於個案走過低潮。文本 27 之個案剛嫁入婆家時過著順遂的生活，對於個案的工作也都十分支持，讓她工作績效蒸蒸日上，然直到生了小孩之後，婆婆便開始希望她可以離職全心照顧小孩，也因此與婆婆常發生激烈爭執，這相對地影響到自我期許也影響其生涯規劃。同時個案的丈夫夾身婆媳之間，無力解決婆媳關係及認知差距問題，也讓夫妻關係緊張。我的妻子，從結婚跟我生活開始，每天都有記帳，每天開銷、買多少東西、用多少錢等...，每筆金額都給我做統計。到現在，快二十年了，我娶這個老婆是我最大的資產，我覺得很敬佩的地方。常常在我表現很消極的時候，她都還是支持我。（文本編號2）

正當我的設計公司可能面臨即將解散，直到生了兩個小孩，而婆婆又希望我可以待在家裡照顧小孩，不希望我去上班後。瞬間發現我就像是一個囚鳥，飛不出去我的世界，碰不到我的夢想.....。為了公婆的事情，我跟先生吵了好幾次架，他氣我不能體諒他父母的心境...。有一次他跟我說：「妳已經很好了，妳還有機會可以出去透透氣，我是一點機會也沒有.....」他真的很無奈.....（文本編號27）

2. 良好的學校資源與教育—不良的學校環境與風險

當個體的生涯發展走到了學校環境，學校教育即變成促進個體知識、能力、品德等各項發展之資源場域，如文本編號 6 之個案很希望自己能去讀書，而老師的拜訪與出現頓時帶給他求學的希望感，但是因為父親較不重視對孩子的培育以致其必須孤立無援的不斷地靠自己，但是直到學校老師願意提供經濟資源，讓他能完成學業。但是當個體失去完善的教學資源，或者學校教育無法發揮效果時，則對於其知識基礎及專業發展上亦有著負向影響。

可是那時候的國中老師對我很照顧.....她知道我沒有錢，就常常從她微薄的薪水裡拿幾百塊給我當零用錢，聽說當時老師一個月的薪水不過幾千元，對她給我的幫助，我很感謝。也因為如此，對我在國中唸書時經濟壓力減輕很多。（文本編號6）

我們學校的老師，他們都是在學校畢業之後，他們就到國外去念.....基本上他們沒有什麼社會的工作經驗，然後他們會的就是那一些東西.....他們沒有更新的東西可以交給我，.....實際上沒有任何經驗，然後也不懂臺灣的業界到底是什麼樣子.....老師不知道怎麼樣指導你，然後我們不知道，怎麼樣把一個版子，.....那是後來你才知道說，學校的老師沒有教。（文本編號23）

3. 擁有支持性的工作關係或同儕—具有衝突性的工作關係或同儕

個體生涯發展中正向或負向的社會關係與支持，皆會對其產生影響。個案資料則可看到其經歷組織團隊中的人際排擠與失去支持關係，頓時令她萌生放棄直銷工作的念頭。但是也因為其他團隊同仁的支持與鼓勵，又讓她重新燃起希望並重新開始。

下線要我一起照相、講講話，老師就突然衝過來把我下線拉走對我大喊：「不要理她！」我覺得很怨、也很氣，她就這樣當著我的面把我的下線拉走，讓我一個人站在原地，……我痛哭失聲地跟我旁線說：「我不想做了！她給我這麼多、這麼大的傷害，我真的不想做了！我想回臺灣後，我要放棄了！」（文本編號26）

…回到臺灣後，好多旁線都不捨得我就這樣放棄，一直叫我可以到他們的組織運作，我帶著試試看的心情到他們的組織；到了那裡，好多大上線啊、旁線啊都認識我，而且都好肯定我，給我很多的信心與鼓勵，這樣的互動、這樣的對待是我從未有過的感受，讓我感受到，原來當一個人口口聲聲要做自己，其實還是要靠很多的鼓勵、很多的支持，還有努力要被看到，才能更有勇氣地望前去。（文本編號26）

4. 主管的提拔與支持—主管的不當領導

主管上司若能在個體生涯上施以完善的指導與提攜，甚至提供一個遠大的願景目標，不但有助於個體生涯發展，並能強大的增能啟力，例如編號 23 個案。但文本編號 26 之案例顯示，主管領導的方式之強制性與剝削性，除造成關係惡化，也使個案受強烈情緒傷害，最後只能憤而離開該組織。

「他面試我的這樣子，…就約定什麼時候到上海去工作。然後F總經理對我的影響，就是，我覺得他一直是一個方向一個指標。……他就說：他要做一個臺灣人的品牌，站到國際上去。理想很遠大。因為做品牌是學服裝人的夢想。…，就覺得他的夢想好遠大，我要追隨他…」…突然讓L想要擔任過去所沒有擔任過的職務—品牌經理。（文本編號23）

之後我向老師(上線)說出我自己在工作上的一些感受與情緒，老師非常的生氣，說我無緣無故地拋出一個負面的、而且會影響整個組織發展的聲音，要我好好檢討與反省，這時我驚嚇到的是，這不是當初你們口口聲聲說是一個助人的…事業嗎？為什麼如今變成了軍事教育了？……找了一天我狠下心跟老師說：「…我還有家庭要顧，時間上我一直都配合不來。」……我還以為這樣就可以放心地做自己，但是老師卻在我的業績上動了手腳，讓我收不到我該有的收入，讓我感到相當錯愕。…但是她卻…說都是為了我好、都是在幫助我，找盡所有的原因與理由來跟我說明，到最後我就想說算了！……我竟聽到一個更讓我無法接受的消息；那個陷我不義的老師最近計畫要讓我的下線衝出比我高的分數，讓我永遠都領不到下線的紅利獎金，我聽了感到相當震驚；她不只詛咒我，還在我背後做很多傷害我的事情。（文本編號26）

5. 良好的工作環境或職場文化—不良的工作環境或職場文化

職場文化是透過工作團體中所形成的內隱標準與價值（陳千玉譯，1996），無時無刻影響著工作者在其工作中的感受。當組織文化是願意給予工作者勇於嘗試的機會，則能促使個體生涯發展中的正向動能。倘若職場中的文化本身存在著顯著的扭曲及強制性，也將使個案倦怠與疏離，對生涯帶來負向的影響，如文本編號 25 之個案最後因為忍受不了扭曲的組織文化，選擇離開該工作。

學生輔導中心是有活力、氣氛融洽的團體……在學務長的支持下，當時的主任全力衝刺，大幅度的改革與擴充輔導中心的規模與功能。由於主任是個有熱誠、有創意、有活力的人，所以鼓勵同仁不受限的作各種嘗試，只要是有意義的工作。……於是中心接下導師制度改革與推動之工作；與空大合作提供桃園區空大學生諮商輔導服務；並打算與地區企業合作提供員工諮商等等……在這裡我建立了自己的專業能力與信心……（文本編號4）

…公司辦激勵人生的訓練課程，公司裡的員工都要在臺北忠孝東路的兩百公尺的路上叫喊著「我一定要成功、我一定要成功」，…一個喊完了接著一個再過去，所以從早上都喊到下午了，…路上車子來來回回，路人也來來會會一直在看著，我就跟我上線說：「我可不可以不要這樣做？」，上線卻告訴我：「不行，妳是一個上線，妳一個領導人，怎麼可以帶頭說不要，妳一定要帶他們走過去，妳要先做示範，這個就叫複製，這個就是要讓他們學習的榜樣！」（文本編號25）

二、純資產與純危險因子

（一）生涯歷程中的純資產

純資產之「個人內在因素」則是對個體產生正向保護、緩衝或復原作用的心理內在因素，而純資產「外在環境因素」是發展過程中對個體產生正向保護、緩衝或復原作用的外在環境因素或條件。

1. 個人內在因素：

（1）認知轉化與意義重建

Walsh（1996）認為賦予逆境意義（making meaning of adversity）為促進韌性的信念系統中重要的要項。文本編號 24 中個案原本以為臺灣與大陸使用的語文一樣，則工作文化也應大同小異，但沒想到因為文化風俗的不同，導致組織管理與經營上遭受挫折，當困頓之際個案開始認知轉化與意義重建，幫助了自己度過困頓處境的過程。

C先生單純的以為只要將臺灣的模式與經驗類化至大陸即可運作，但實際上的運作並非是如此……其背後假設為兩岸具有同文同種的歷史淵源所使用的語言也相同，故在商業經營上應有其相似之處……但這個文化假定在後來大陸經營遭遇挫折時產生了改變……C先生說：「臺灣與大陸是個兩個不同的國家，只是湊巧語言一樣。從此觀點出發在整體經營的思維上有著極大的調整……（文本編號24）

(2) 情緒調適能力

文本編號 11 中個案經常面對主管的嚴苛領導，形成他在工作上的壓力與挑戰。但他使用情緒調適能力，調適自己的情緒狀態，使後續仍能有效面對問題解決，而主管關係也沒有更惡化或衝突，有助於職場逆境的因應。

有時候他【校長】說：「樂天主任，妳上來一下。」...有時候聽口氣，就知道上去一定會捱罵，那我常常跟同事自我調侃說：「校長又在想念我了。一天中沒有看到我他會不舒服，所以要趕快下來看一看。」...有時就是盡量讓自己化解心中的不安，不然，心裡面會猜想說不知道又要被罵什麼了，自己要先把自己的心態調整好。（文本編號11）

2. 外在環境因素

(1) 父母或照顧者對教育上的支持與鼓勵

由文本編號 26 中案例顯示，母親不辭生活的辛苦，為了能讓孩子充分地讀書學習，獲取高學歷成就，而個案也在母親的期待下而考取第一志願。因此若父母或照顧者對個人教育上的支持與鼓勵將有助於個人的生涯發展。

媽媽是一個很認命的家庭主婦，雖然日子很苦，但是她總是無怨言的為家付出.....我常常會帶著妹妹還有其他鄰居小孩在路邊找破銅爛鐵拿去跟巷口收破爛的伯伯換錢給媽媽買東西.....但是有一次媽媽卻很生氣的跟我們說：「不要再去撿這些東西了，又不是叫化子！我寧可你們用功讀書，以後長大可以賺更多錢、做大事去！」.....順利的我考上我們老家當地最好的高中，.....全村的人都會來家裡祝賀、放鞭炮，我的父母當然樂不可支，笑得合不攏嘴，非常的光榮。（文本編號26）

(2) 有楷模典範（model）與可效法學習

典範的參照通常會強化個體生涯願景，或為學習目標。亦可能在個體困境中供指引，當個體陷入生涯困境時，會參照其楷模典範，試圖仿效其脫困的策略或途徑，以協助自身度過難關。編號 13 個案身為軍人，便以先總統蔣公為其典範。

...剛好蔣委員長車子來，看到部隊 陣容很鮮明，就下來看看，...蔣委員長沒有訓話就走了。這是尹伯入伍以來，生平第一次看到蔣委員長，他覺得「蔣委員長是當時國家最有權力的人，跟『神』一般，威望很高，高不可測」...常人少有機會能這麼近距離看到蔣委員長廬山真面目.....。這難得一面之緣不難使尹伯聯想到「統軍百萬，馳騁沙場，殺敵報國」的快意景像，不是自古以來多少軍人前仆後繼，誓死追求的理想嗎？（文本編號13）

(二) 生涯歷程中純危險因子

純危險因子之「個人內在因素」則是生涯過程中對個體產生負向影響與阻礙的心理內在因素，而純危險因子之「外在環境因素」是生涯過程中對個體產生負向影響的外在環境因素或條件。

1. 個人內在因素

(1) 生理或身體疾病因素

當生命中遇到了身體重大傷病，確實成為負擔或壓力，也可能會成為生涯發展的困境。從文本編號 17 之案例中可看到，由於個案身為職棒運動員，身體素質與能力便成為核心職能，一旦手臂嚴重受傷，干擾其投球能力，立刻影響其運動員生涯發展。

頂著奧運銀牌光環的郭xx，在日本職棒發展這條路上，一開始走得並不順遂，.....始於 1993年7月獲得職棒生涯首勝。至1998年02月08日于春訓時，不慎引起右手肘關節後方的脫臼與骨折，最後導致季末被釋出，累計在日本職棒成績為出賽167場27勝31敗，防禦率是3.50。（文本編號17）

(2) 情緒困擾或心理症狀

個體本身心理因素亦會促使個體引發情緒反應因而連帶著外顯行為的轉變，間接地影響其行為或生涯發展等。文本編號 12 之案例顯示，業績壓力引發憂鬱症發作，嚴重心理症狀進一步影響到整體生活與工作，職涯也因此中斷。後來公司招待全臺灣業績好的業務員和他們的直屬主管去日本玩，我是其中的一個，可是我完全不想去...。回到臺灣後，我整個人就垮了，情緒變得很低落、很沮喪，不敢出門，害怕見到人，每天都躲在家裡。什麼事都不想做、也沒力氣做。一直哭，很想死，想尋求解脫.....。我在家裡躲了將近四個月，那陣子我很害怕、很不安，不敢接電話，不敢獨自出門，怕接觸人。.....H醫生診斷我是重度憂鬱症。（文本編號12）

2. 外在環境因素

(1) 家庭經濟的困境

原生家庭的窮困或經濟匱乏環境造成個體沈重與低潮情緒狀態。文本 2 的案例顯示因失業而無法迴避的經濟需求持續迎來，又無計可施時，那種無力、悲哀與絕望感持續累積，其強烈的心理狀態能反映外在處境的艱困性。

抽到國宅後，就要開始準備付頭期款了。所以當時將做生意剩下的資金，拿來付房子的頭期款，變到後來身邊完全都沒有積蓄了。面對身邊都沒有積蓄了該怎麼辦？就是每天工作、做工。那時生活過得真的很艱苦！每次都需要靠朋友、鄰居的幫忙。還有就是貸款。但是這些都是需要還的。.....那時候小孩剛上國中、國小，這是最需要用錢的時候，又要補習。（文本編號2）

(2) 缺乏社會福利資源

當個體遭遇生涯逆境或困頓之際而無法自助的同時，政府單位或社會福利機構又無法給予個體即時的資源及協助，面臨多重無援的處境下，較容易讓個體更處於低潮或負向的狀態，甚至影響其生涯發展。

.....在上海的時候L是處於極為倦怠的情況下，當時的心情可以說非常的低落.....必須服用藥物加以控制.....長期處於這樣的情況之下L覺得自己的精神狀態似乎有點狀況.....當時要離職前的狀態可以說非常低潮，而且必須要藉由安眠藥來入眠，.....許多的臺商在大陸也有類似的情況，卻找不到健全的醫療以及足夠的社會資源，只是在當地撐著耗掉自己的生命....（文本編號22）

三、正負相生因子

透過資料分析，發現有些資產或危險因子並非二元對立的特性，而為一種正負辯證或相生的狀態，即個體生涯發展歷程中，某些情境或感受存在著正負、憂喜、禍福...等辯證與共存的心理狀態，並在同一階段、歷程中顯現。此種特性似乎無法歸類到既定的純資產、純危險因子以及正負兩極因子之架構中，同時在回溯過去各家學者們的研究結果，也尚未提出類似的研究論述，這或許凸顯了後續可繼續探究的可能性。

(一) 個人內在因素

1. 學習能力與學習效能

文本編號 25 之案例顯示個案對於自己無師自通的學習力感到自信，原本也對其課業學習發展有幫助。然而在母親不斷期待她擔負家計下，其學習效能與學習力卻轉而用在協助家庭代工貼補家用，但這也造成了排擠課業投入的狀態。因此高度學習效能一方面可讓個體在生涯發展上，有更多專業學習可能，但同時也可能造成「能者多勞」陷阱，並在某些家庭或組織期待下，反而耗費自己精力和時間資源去做沒人要做的苦工，卻犧牲真正重要的關鍵條件或任務表現，阻礙生涯發展。

有一天，我被媽媽唸到受不了了，一氣之下帶著一捆毛線、一根勾針，把房門鎖上就一個人在房間裡勾，媽媽在門外對我大喊著.....我理都不理她，因為我知道我自己可以做得出來，我承認在有些時候、有些事情我是學得很快，而且也是無師自通的。一個下午後，我把一件大批巾勾完了放在我媽媽的面前，我媽媽驚訝的表情我到現在也很難忘記，她左比右比都跟樣本勾得一模一樣，.....從此，我就逃不掉了，我就得帶著一些手工到學校去，只要是空下來就會忙著趕工，上課時也不會停下來，就在桌子底下一邊看著老師有沒有被發現，一邊一直不停的勾，其實我都沒有好好唸書.....（文本編號 25）

2. 對工作及任務的使命與熱情

對工作與任務的使命感及熱情足以促進個體在工作中產生正向發展的動能，但有時過高的使命感往往容易讓個體不斷付出自己的能力，在缺乏資源補充與平衡下，以致存在於倦怠與耗能的困境中。文本編號 26 之案例中其不僅高度認同自己的工作環境與工作內容，同時也擁有高度熱情和使命感，但是也因這般使命與認同讓自己不斷付出生活、時間以完成工作中的必須的任務與訓練，終究造成疲累或掙扎等種種負向情緒狀態。

自從我全心地融入直銷工作後，我心中一直有個信念是：我今天會在這公司，我一定要成為令人刮目相看的角色，而不是平凡的人！.....每當他們越這樣不看好我時，我就越會更加努力地闖出來給他們看.....於是我就跟組織中一個老師學美容，之後我去考美容師執照.....上線就叫我到她店裡去幫忙，我也覺得店裡的美容師比較多又有老師在，大家可以互相交流學習.....。當時我們的組織非常的龐

大，客源與銷售量也很驚人，我們還擴展到北中南全省的巡迴美容教學，當時公司中算是非常令人羨慕的一群美容行列。可是有時候工作量大，還有很多學習課要上的時候，我都會從早上七點一直做到晚上十一、二點才能回家.....所以我的真的好累好累，又好掙扎.....（文本編號26）

（二） 外在環境因素：家庭性別角色之責任與期待

外在環境因素中，本研究發現具正負相生特性的案例不多，研究者從文本資料中探尋出「性別角色規範」是具有外在環境因素的正負相生特性。文本 2 編號之個案身為男性家長角色須擔起養家責任而有沈重的壓力，因此當陷於長期失業狀態時，此壓力造成自己對生涯產生絕望感，甚至想結束自己的生命。可是，當他意識到自己孩子仍在成長中，相當需要他這個「父親」的養育與照顧，才驚覺身為父親的責任未了，故重振發奮之心繼續撐下去。

如果再重來一次，我可能不會選擇婚姻，因為婚姻建立在這樣不穩定的基礎上，實在太辛苦了。只要你工作一出問題，家庭就會受影響。有時覺得只是為了別人而活著.....那種日子真正啾艱苦行（台）。甚至於有時候我會想，乾脆拋棄這一切，什麼都不要了！.....每天面對著社會的環境、家庭的環境，就會思考是否走到這程度已經是盡頭了。盡頭就是沒有指望了，不求什麼了。但看到小孩子，看到他們比我高的時候，才又知道我的責任未了，而且會越來越重。.....（文本編號2）

伍、 綜合討論

一、 生涯韌性概念之建立與精緻化

生涯韌性屬於新的構念，也尚在精緻化發展與修正的過程中。從概念的架構來看，洪瑞斌（2012）之研究僅將影響生涯發展與適應之因素區分為正向「保護因子」、負向「危險因子」之簡單二元分類型態，但本研究參考 Masten 與 Reed（2002）的觀點形成分類架構，嘗試進一步再細分為危險／資產兩極因子、純危險因子、純資產等三類。本研究資料分析程序是先就正向、負向因子分別抽取與命名，完成後再反覆檢視所有正向、負向類別項目中，是否存在正反兩極之因子。若發現的話，將此項目合併放入「危險／資產兩極因子」大類中，並調整命名成為正負兩極之一組概念，例如「擁有未來希望或藍圖—失去未來希望或藍圖」等項目。

換言之，本研究建立之「生涯韌性」概念能夠更精細的區分出雙向兩極因子以及單向純資產、純危險因子，對於保護的作用或危險的影響性可以有較詳細的區分與辨識。

二、 生涯韌性與一般韌性因子之比較

從本研究所歸納之生涯韌性初步分類架構發現，相較於 Masten 與 Reed (2002) 與曾文志 (2006) 所歸納的一般韌性因子，本研究提出之生涯韌性之環境因素層面出現更多與職場組織相關之因素，諸如「擁有支持性的工作關係或同儕--具有衝突性的工作關係或同儕」、「上司的提拔與支持—上司的不當領導」、「良好的工作環境或職場文化—不良的工作環境或職場文化」等等。而過去研究所探討的一般韌性因子之環境因素則較多集中於家庭以及學校之影響因素，雖然本研究結果也有抽取出家庭及學校之因子，但比例上沒有過去一般韌性研究來得高 (Masten & Reed, 2002；曾文志 2006)。

本研究認為因為過去一般韌性研究多關注於兒童及青少年族群，而本研究為針對生涯韌性研究，廣泛收集了不同背景成人個案之生涯故事次級資料文本，因此更能涵蓋成年階段後生涯韌性之危險及資產因子。可以說此一差異顯然與不同生涯發展階段之脈絡有關聯，未來研究可以進一步區分不同階段，或者將生涯韌性概念與生涯發展階段相結合，再深入探討之。

三、正負相生因子之新發現

本研究結果如前述所言，除進一步歸納出「危險／資產兩極因子」外，而且發現少數韌性因子項目在不同情境下之作用，有時對生涯發展是正向影響，有時是負向影響，換言之無法簡單歸之於正向或者負向因子。例如本研究案例發現「家庭性別角色之責任與期待」對某男性個案來說，對其失業或就業不穩定形成極大的責任壓力，增加了壓力的程度及事件衝擊影響；但在其長期失業與絕望的停滯期時，看見兒女的成長需求及對「父親」角色的自我期許卻又成為他振奮前進、擺脫停滯狀態的關鍵因素。

傳統中國哲學裡，不論道家或易經的觀點都有所謂「有無相生」、「陰陽相涉」、「剛柔相濟」、「禍福相依」、「物極必反」等思想 (成中英, 2006；南懷瑾, 1987a, 1987b)。換言之，普遍存在華人文化中的「賽翁失馬，焉知非福」觀念，即是一種禍與福、吉與凶相互辯證、相互依存而生的基本原則，相關思想似乎與本研究發現相互呼應。本研究在分析資料的過程發現少數資產（幸福）或危險因子（禍害）之間存在著正負、吉凶、禍福...等辯證與共存的狀態，並可能在不同階段、歷程或狀態中顯現。

然而由於本研究蒐集的資料有限，雖能找到少數經驗資料，但對於相關概念及其內涵的精確性與完整性尚待更多的研究印證與描述。例如何以個體過去生涯某些成功（或阻礙）因素，反到成為後續發展的阻礙（或增益條件）？或者某些因素在何種情境條件下會產生正向作用，在何種情境條件下會產生負向作用？而此看似矛盾的分類現象是否暗示未來研究需要進一步以動態歷程觀點（相對於變項因子取向）才能更加把握韌性現象的本質？同時未來對此觀點相關屬性之探究也可能突顯出華人生涯韌性的本土特殊性，不過這些問題都需要進一步的研究來回答。

陸、結論與建議

一、結論

本研究以洪瑞斌（2012）之研究為基礎，並參考Masten 與 Reed（2002）之「變項焦點模式」之三類分類架構。研究結果最後歸納得到：

（一）「危險／資產兩極因子」包括個人層面之「擁有未來希望或藍圖—失去未來希望或藍圖」、「有效的因應策略—無效的因應策略」、「高自我價值—貶低自我價值」與「新技能的學習—缺乏社會需要之技能」；環境層面之「良好的家庭關係—不良的家庭關係」、「良好的學校資源與教育—具有衝突性的工作關係或同儕」、「擁有支持性的工作關係或同儕—具有衝突性的工作關係」、「上司的提拔與支持—上司的不當領導」與「良好的工作環境或職場文化—不良的工作環境或職場文化」。

（二）「純資產與純危險因子」則分為「生涯歷程中的純資產」與「生涯歷程中純危險因子」類型，「生涯歷程中的純資產」包括個人層面之「認知轉化與意義重建」與「情緒調適能力」；環境層面之「父母或照顧者對教育上的支持與鼓勵」與「有楷模典範（model）與可效法學習」。而「生涯歷程中純危險因子」包括個人層面之「生理或身體疾病因素」與「情緒困擾或心理症狀」；環境層面之「家庭經濟的困境」與「缺乏社會福利資源」。

（三）另外本研究在原架構之外發現一獨特類型，即「正負相生因子」。此類因素包括個人層面之「學習能力與學習效能」、「對工作及任務的使命感與熱情」；環境層面之「家庭性別角色之責任與期待」。

結果顯示本研究已初步建構出生涯韌性概念，並歸納了多向度分類之資產或危險因子。本研究並得到一特殊發現，即少數因素無法簡單歸納於正向資產或負向危險因子，本研究稱之為正負相生因子，此類別或現象正好與華人本土文化觀相互呼應。

二、研究限制與建議

（一）本研究採用質性次級資料分析，收集與選取時雖然希望參考系統性回顧研究之精神，力求嚴謹，但還是有其未完善之處。主要是相關碩博士論文之搜尋與選入範圍可能並不完整窮盡，因為本研究要收集不同行職業之生涯故事文本，但許多單一職業之敘說研究（例如運動員、資訊人員等）並未以「職業」、「生涯」等為關鍵字，而部份質性研究也未以「敘說」或「故事」為關鍵字，形成篩檢範圍之缺漏。雖然，研究者就所知質性研究見長之系所或教授為目標，有另外搜尋一些論文加入清單，但不免仍有些遺漏。其次，限於資料分析需要完整故事文本，考量可行性後本研究僅納入於資料庫有開放下載電子全文之論文，許多故事情節

豐富、描述深厚之論文，因沒有全文電子檔而成為遺珠之憾。

(二) 其次，次級資料本身也有相當之限制。由於質性研究之多元性與開放性，使得相關論文之寫作與結果呈現並無一致規定與格式，造成文本選擇與分析之難度。換言之，這些相關論文之故事文本不一定合用，例如缺乏生涯時間脈絡、缺乏明顯生涯逆境或挫折、故事撰寫風格多變不易理解、資料量與品質不一難以整理等等，所以最後篩選可分析的故事文本其實並不算多。另一方面，次級資料敘說文本受限於原作者之資料取材與分析觀點，且原作者之聚焦問題與觀點通常並非「生涯韌性」。而本研究重新分析難免受到影響，形成與原始個案狀態之接近性，或者資料詮釋的精確性確實較難掌握。

(三) 雖然上述研究限制，本研究還是從這些敘說資料中萃取出生涯韌性的概念，提供了一個初步的架構，後續研究可依此基礎再深入探索。未來研究可擴增更多不同職業生涯類型的個案，以檢視本研究之生涯韌性架構是否有所缺漏。或者以路徑模式或歷程觀點，針對典型個案深度訪談其重大生涯發展下之韌性復原歷程或動態機制等。其次，本研究的獨特價值在於發現過去未曾提出的現象，在某些情境或狀態下，韌性因子可能會有禍福相生、正負辯證的作用。這種特殊的類型或現象看來可能與華人本土文化有關，不論如何，這都是值得做進一步深度的探究。

參考文獻

- 伍淑蘭 (2007)。一個家暴家庭家庭韌力之質性研究 (未出版碩士論文)。中國文化大學心理輔導學系，臺北。
- 成中英 (2006)。論易之五義與易的本體世界。《臺北大學中文學報》，1，1-32。
- 余瑞宏 (2004)。一位國小一年級喪親兒童在遊戲治療中復原力與悲傷調適歷程之研究 (未出版碩士論文)。屏東師範學院教育心理與輔導學所，高雄。
- 利翠珊 (2006)。華人婚姻韌性的形成與變化。《本土心理學刊》，25，233-300。
- 阮文瑞 (2004)。笨拙的抵抗與壓制的憤怒—實踐所照映出的自己 (未出版碩士論文)。輔仁大學心理學研究所，新北市。
- 金樹人 (1997)。生涯諮商與輔導。臺北：東華書局。
- 南懷瑾 (1987a)。老子他說 (上)。臺北：老古文化。
- 南懷瑾 (1987b)。易經雜說。臺北：老古文化。
- 洪瑞斌 (2010)。生涯發展與諮商的後現代轉向：朝向生涯建構論的開展。發表於「學習、教學、與評量國際研討會：生涯發展取向」。國立臺灣師範大學教育與輔導學系，臺北。
- 洪瑞斌 (2012)。失業經驗中的生涯韌性與韌力：對成年男性失業者之質性研究初探。《中華輔導與諮商學報》，34，143-173。

- 洪瑞斌 (2013)。職業倦怠研究在台灣之回顧與前瞻。《人力資源管理學報》，13(3)，107-140。
- 徐于婷 (2007)。憂鬱症患者復原力保護因子之研究 (未出版碩士論文)。中國文化大學心理輔導研究所，臺北。
- 郭珮婷 (2006)。基督徒母親面對發展遲緩兒死亡之復原力歷程研究 (未出版碩士論文)。中國文化大學心理輔導研究所，臺北。
- 陳千玉譯 (1996) (Schein, E. H. 著, 1992)。《組織文化與領導》。臺北：五南。
- 曾文志 (2006)。復原力保護因子效果概化之統合分析。《諮商輔導學報》，14，1-15。
- 劉惠琴 (2008)。行動中的家庭故事。《應用心理研究》，38，17-59。
- Bergman, L. A., & Magnusson, D. (1997). A person-oriented approach in research on developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 9, 291-319.
- Cascio, W. (2007). Trends, paradoxes, and some directions for research in career studies. In Gunz, H., & Peiperl, M. (Eds.). *Career studies*. CA: Sage. 549-557.
- Garg, A. X., Hackam, D., & Tonelli, M. (2008). Systematic review and meta-analysis: When one study is just not enough. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, 3(1), 253-260.
- Greene, R. R., & Conrad, P. A. (2001). Basic assumptions and terms. In Greene, R. R. (2001). *Resilience: An integrated approach to practice, policy, and research*. NASW press.
- Greene, R. R. (2001). Human behavior theory: A resilience orientation. In Greene, R. R. (2001). *Resilience: An integrated approach to practice, policy, and research*. NASW press.
- Inkson, K. (2006). Protean and boundaryless careers as metaphors. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 48-63.
- London, M. (1983). Toward a theory of career motivation. *The Academy of Management Review*, 8 (4), 620-630.
- London, M. (1993). Relationships between career motivation, empowerment and support for career development. *Journal of Occupational and Psychology*, 66, 55-69.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 605-706.
- Masten, A. S., & Reed, J. M. (2002). Resilience in development. In Snyder, R. C., & Lopez, J. S. (Eds.). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & the PRISMA group (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The

PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097.

Olsson, C.A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003).

Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions and successful adaptation to stress in later life.

Journal of Personality and Social Psychology, 91(4), 730-749.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.

Uman, L. S. (2011). Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 20(1), 57-59.

Walsh. F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Press*, 35(3), 261-281.

附 錄

本研究之生涯敘說文本整理表

文本 編號	故事主題名稱	個案背景	作者	完成 時間	故事來源論文
1	從雜技到魔術的霸王	男性，約 35 歲，職業魔術師	吳瑀騰	96	當高帽遇到燕尾服：臺灣職業魔術師之專業認同與生涯歷程
2	聽與寫楊大哥的生命故事	男性，約 55 歲，藍領勞工	洪瑞斌	94	尋覓嚙聲的畫眉：對「男性失業者」的理解與重構
3	重寫父親的生涯與失業的故事	男性，約 60 歲，藍領勞工	洪瑞斌	94	尋覓嚙聲的畫眉：對「男性失業者」的理解與重構
4	自我／專業認同之合一	男性，約 35 歲，教職	洪瑞斌	94	尋覓嚙聲的畫眉：對「男性失業者」的理解與重構
5	周阿姨的生命故事	女性，約 45 歲，家庭主婦	高國揚	94	外派大陸人員配偶之自我成長
6	阿貴的生命故事	男性，約 40 歲，自營零售業	陳育瑜	91	承載與追尋：一位中年男性生命變遷的故事
7	L 的創業故事	男性，約 40 歲，自營營造	呂亮震	88	少年頭家創業的初期歷程—生命故事觀

		公司；創業者			點
8	賣汽車的創業故事	男性，約38歲，銷售業務；創業者	呂亮震	88	少年頭家創業的初期歷程—生命故事觀點
9	參與黑手是寄託、是存在	男性，約40歲，地下樂團及勞工運動者	莊育麟	93	黑手那卡西的文化抵抗——自我轉化與音樂對話
10	奮戰不懈、與體制搏鬥的勞動者	男性，約40歲，地下樂團及勞工運動者	莊育麟	93	黑手那卡西的文化抵抗——自我轉化與音樂對話
11	樂天主任	女性，約45歲，學校總務主任	李秀俐	93	擁抱艷陽天：一位國小女性總務主任之生命史
12	田美的故事	女性，約35歲，教師	范翌楦	95	二位中學英文教師憂鬱症生病經驗之探討
13	尹伯的從軍故事	男性，約70歲，職業軍人	喻大綸	97	從大陸到臺灣：一位資深榮民生命史研究
14	老船長的生涯故事	男性，約70歲，漁業	陳素鳳	92	不再下海-老船長的生涯轉折故事
15	選手、教練與導師	男性，約40歲，運動選手	梁振吉	95	重武不輕文：敘說一位拳擊選手轉型運動教練及體育老師
16	璀璨人生：做就要做最好的	男性，約30歲，運動選手	劉得梭	95	「我的球會轉彎」：一位奧運棒球投手生涯轉換敘說
17	大砲的故事	女性，約25歲，運動選手	黃幸玉	95	「向東洋魔女挑戰」：一位前女子排球運動員運動生涯之敘說研究
18	走入排球的故事	女性，約30歲，運動選手	葉逸欣	95	優秀排球選手轉任教練歷程之個案研究
19	子謙的故事	女性，約40歲，教師	羅欣怡	95	三位未婚單身資深女性教師生涯發展之敘說研究
20	Gigilaf校長的故事	男性，約50歲	郭喬心	91	國小原住民校長生

	事	歲，國小校長			涯歷程之分析--四個校長的故事
21	葛日校長的故事	男性，約 50 歲，國小校長	郭喬心	91	國小原住民校長生涯歷程之分析--四個校長的故事
22	中國大陸品牌發展：經理人認識框架的調整	女性，約 35 歲，服裝設計師	鄔榮霖	96	品牌工作之分析：多層次認知架構之觀點
23	品牌經理人職業認同與轉變	女性，約 35 歲，服裝設計師	鄔榮霖	96	品牌工作之分析：多層次認知架構之觀點
24	心智模式改變與企業的轉折歷程	女性，約 32 歲，服裝設計師	鄔榮霖	96	品牌工作之分析：多層次認知架構之觀點
25	改變	女性，50歲，直銷商	彭心怡	96	黑暗中綻出一道希望之光？——中年婦女直銷商的職業生涯敘說
26	平凡中的不平凡	女性，48歲，直銷商	彭心怡	96	黑暗中綻出一道希望之光？——中年婦女直銷商的職業生涯敘說
27	心的蛻變	女性，45歲，直銷商	彭心怡	96	黑暗中綻出一道希望之光？——中年婦女直銷商的職業生涯敘說

Concept Research of Career Resilience:

The Career Narrative in the Secondary Data Analysis

Hsin-I Peng Jui-Ping Hung* Chun-Hung Lin Shu-Hui Liu

Abstract

We have selected 27 theses which are related to career narrative stories in Taiwan, in order to practice further analysis. Our goal is to research factors of resilience in these stories. Based on Jui-Ping Hung's (2012) research and add the variable - focused approach of Masten and Reed (2002) in the three categories. Conclusions: (1) Within pure assets we have cognitive transformation and meaning reconstruction about personal level, etc. Education and encouragement are from parents or other support about environmental level, etc. In pure risk factors we have physical illness or physical factors about individual level, etc, and poor family economic about environmental level, etc. (2) Analyzing the factors of bipolar risk and asset, we found in the area of risk and asset factors which exist polarization, balance and compensate state. (3) Bipolar risk and asset factors are mutually coexisted.

Keywords: Resilience, Career resilience, Career narrative, Secondary data analysis

Hsin-I Peng	Dept. of Psychology Doctor, Fu Jen Catholic University
Jui-Ping Hung*	Dept. of Counseling Psychology Associate Professor, Chinese Culture University(hrb@faculty.pccu.edu.tw)
Chun-Hung Lin	Doctor of Psychology, Fu Jen Catholic University
Shu-Hui Liu	Dept. of Guidance and Counseling Professor, National Changhua University of Education