

教育科學研究期刊 第六十三卷第三期
2018 年，63 (3)，197-230
doi:10.6209/JORIES.201809_63(3).0007



生涯韌力：大學青年的生涯逆境知覺 及其因應策略之研究

吳淑禎

國立臺灣師範大學
師資培育學院

摘要

本研究運用正向心理學觀點，探討大學青年回顧其成長過程所知覺的生涯逆境、因應策略及其對生涯韌力的定義與培育建議。本研究以 229 位學生的生涯韌力故事作為文本，進行內容分析，研究結果顯示：一、大學青年所知覺的生涯逆境，包括健康、家庭、學習、自我認同、人際、愛情、死亡及多種逆境等八類，其中以學習逆境為最多；二、遭遇逆境當下，大學青年在感受、認知、行為與生理方面，會出現負向反應；三、大學青年克服逆境的因應策略，包括個性特質、信念態度與因應技能等內在資源，以及家人、同儕、學校及社區支持等外在資源；四、大學青年對生涯韌力的定義著重在個人內在資源，包括「樂觀」、「調整情緒」、「解決問題」等 12 項要素；五、對於生涯韌力培養，大學青年提出「向失敗學習」、「解決問題」、「肯定自己」、「生活調節」、「培養特質與能力」、「角色楷模」、「向外求助」等建議。綜合而言，本研究初步提供大學青年的生涯逆境與生涯韌力之概念探索與建議，未來可進一步發展青年學生的生涯韌力評量工具或建構韌力培育課程並檢視其成效。

關鍵詞：大學青年、生涯逆境、生涯韌力、因應策略

通訊作者：吳淑禎，E-mail: 963jean@gmail.com

收稿日期：2017/10/08；修正日期：2017/10/24、2018/02/07；接受日期：2018/02/07。

壹、緒論

隨著全球化發展與資訊科技進步，過去強調適配、安全、穩定的線性生涯發展已被多變生涯（*protean careers*）所取代，朝向多元性、多樣性、片斷性、不確定性及異質性的非線性生涯發展（*Cascio, 2007; Savickas, 2012*）。生涯的觀點也由傳統職業輔導演變為整體的生活及全人生命觀點（林幸台、田秀蘭、張小鳳、張德聰，2010）。換言之，生涯是貫穿過去、現在與未來的歷程，每個人都要為自己的人生建構意義。整個生涯發展歷程，若以 *Erikson (1968)* 的人生週期來看，可從嬰兒期到老年期，分為八個階段，每一個發展階段都有危機（*crisis*）產生，若危機能夠朝著正向解決，將有助於後續階段的發展；反之，會妨礙往後發展以及人格形成。在這些階段中，又以自我認同（*ego-identity*）階段最為重要，因為此一階段的危機解決，有賴前面嬰兒期、幼兒期、學齡前兒童期、學齡兒童期等四階段危機的適當解決，且此一階段危機的解決又有助於後續階段危機的解決。

大學青年即處在 *Erikson* 所說的自我認同期，不同於過去的高中生活，大學生為了學習成為一個獨立自主的成人，必須面對個人、情緒、社會與學習等各種挑戰（王秀槐，2014；何英奇，1988；*Rahat & İlhan, 2015*）。此一時期，隨著身心的成熟、自我意識增強，對自己的身體、慾望、能力、經濟、別人對他的期待反應等，特別敏感，因而產生「我是誰？」、「我能做些什麼？」、「我想做些什麼？」等問題。在思索這些問題時，個體將過去經由認同得來的經驗放在一個新的自我形象下，加以重新組合，形成一個各部分密切關聯的整體，這種自我重整的歷程，就是自我統整形成的歷程。*何英奇 (1990)* 指出大學教育階段提供青年一個「心理社會延宕期」（*psychosocial moratorium*），以便大學青年藉著摸索與探尋而追尋自我，以解決「我是誰？」與「我將成為怎樣的人？」的問題。尤其，大環境的混沌多變，對處在自我統整階段且面臨生涯選擇與定向的大學青年而言，如何在不斷遞變的世界中「安身立命」，成為生涯的核心議題（*劉淑慧, 2016*）。是以，深入瞭解此一階段的青年，面對哪些生涯阻礙或逆境並探究其超越困境的因應方式，尤具意義與實務價值。

傳統生涯輔導的作法著重在協助當事人對生涯阻礙或生涯逆境進行檢核與探索，並針對缺點與限制做瞭解及補救。然而，隨著後現代主義及正向心理學的應用普及，新近的生涯輔導取向把人視為是主動的意義製造者，有能力定義且建構事件對個人生涯的意義（*Spencer, Norman, & Neault, 2011*）。換言之，過去經驗或逆境對個體有何影響，是由個體本身扮演主動的角色，對事件的主觀詮釋與運用，才是決定性的因素（*袁幸萍, 2011; 曾端真, 2016; 黃素菲, 2016*）。

劉淑慧 (2016) 強調生涯不能只是空想或空談，而是活出來的，貫穿過去、現在、未來，故事敘說者才是建構生涯意義的主體（*subjective career*）。大學青年從出生、歷經懵懂的孩童

階段、國中時期的青春變化、再從高中（職）進入大學，在每個事件經驗中有了自己的邏輯與自主想法，對於生涯發展過程的種種阻礙與逆境，不僅是挑戰，也是再次整理自己、重新定向的新契機。

本研究從廣義的生涯觀點及正向心理學的韌力觀點，探討大學青年對成長過程的生涯逆境知覺、當下反應及其走出困境的內、外在資源運用，進而探討其對生涯韌力（career resilience）的詮釋與培育建議。綜合以上，主要研究目的如下：

- 一、探討大學青年所知覺的生涯逆境內涵。
- 二、瞭解大學青年遭遇生涯逆境時的反應。
- 三、瞭解大學青年走過逆境所運用的資源。
- 四、瞭解大學青年對生涯韌力的定義。
- 五、探討大學青年對生涯韌力的培育建議。

貳、文獻探討

一、生涯與生命任務

生涯是指個人一生中如何成長、如何經歷、如何發展的過程（林幸台等，2010）。金樹人（1987）強調生涯發展包含三個重點：（一）是一生當中連結不斷的過程；（二）包括個人在家庭、學校、社會及工作有關活動的經驗；（三）這些經驗塑造了一個人獨特的生活方式。Savickas（2012）提出生命設計（life design）的概念，將工作、友誼、家庭等角色都融入生命角色中，成為一個人的生涯。劉淑慧（2016）引用《易經》的智慧，將生涯視為一個人的「安身立命」。「安身」落在現實中，強調我們要認識世界的運作規則、瞭解他人期待，才能在社會找到自己的一席之地；「立命」就像初心，要探索自己生命的熱情，知道自己為何而活。換言之，就是找到自己的定位及自我存在的意義。顯然，生涯的概念不僅是一個人的工作或職業，廣義而言，更是一種生活型態，一個全人的生命觀點（林幸台等，2010）。心理學家 A. Adler 也是正向心理學者，強調每個人的生涯都有工作、友誼、愛、自我接納及尋找意義等五大生命任務需要實踐，而「勇氣」、「鼓勵」、「社會情懷」等「韌力」相關概念，可以幫助我們以具有社會性價值的方式，達成生命任務的挑戰（曾端真，2016；Yang, Milliren, & Blagen, 2009/2010）。

二、生涯逆境

大學青年處在自我認同階段所面對的壓力、挫折與挑戰等危機，Swanson 與 Woitke（1997）將其稱為「生涯阻礙」（career barriers），意指個體在生涯發展過程所遭遇的生涯困難事件或情境。困難、挫折都含有負面意涵，然而，後現代取向的正向心理學強調只有瞭解弱

勢與缺陷的那一半，不代表一整個人，也不代表整個生涯發展的因素內涵。就正向心理學的韌力觀點而言，大學青年的「生涯阻礙」就是一種「逆境」，Cyrulnik（1999/2016）稱其為一種「美妙的不幸」。鍾思嘉（2008）指出，臺灣大學生所知覺的生涯阻礙來自「五不二缺一沒有」，即不瞭解自我、不瞭解現實世界的運作與要求、不清楚所學與未來發展關係、不知如何處理理想與現實衝突、不知如何做決定、缺乏工作世界資訊、缺乏動機與主動探索，以及對所學沒有興趣。黃韞臻與林淑惠（2009）調查大學生的困境知覺，主要包括：自我、未來發展、感情、人際、學習與家庭。另外，陳麗如（2010）的調查也發現大學生的生涯困擾有方向不明、信心不足、學習干擾、堅持不足、發展阻撓、意志薄弱、猶豫行動、科系困擾、決策干擾等各種挑戰。

擴大生涯範疇至全人觀點來看，簡茂發（1986）調查 2,180 位大學生的壓力困境，依序為課程學習、社交與休閒、與別人的關係、前途展望、對自己的態度、健康與身體、戀愛與婚姻、家庭與家人。20 年後，教育部統計處（2005）調查全國大學生學習及生活意向，發現課業、升學就業、經濟及感情問題為其主要的困擾因素。行政院主計總處（2017）公布 2015 年青少年狀況調查顯示，15~24 歲青少年的困擾以學校課業、感情、人際的比率最高。對照三者，學習困境仍列首位。值得注意的是，近年大學生的情感問題持續攀升，成為最常求助的議題之一（陳書梅，2014）。

逆境雖是一項危機，卻也是一種轉機，人們一方面不喜歡逆境，另一方面卻需要透過逆境淬鍊出快樂或孕育新的希望與形式，以避開或減低各種混亂，帶來動力與存活（Cyrulnik, 1999/2016）。Schulenberg、Bryant 與 O'Malley（2004）發現有些青年無法適應，變得猶豫、掙扎；但也有青年成功因應，發展良好。進一步探究原因，發現韌力是協助個體走出生涯阻礙或逆境的其中一項關鍵因素（曾文志，2008；Arora & Rangnekar, 2014; Rahat & İlhan, 2015）。

三、生涯韌力

韌力（resilience）係源自 Werner 與 Smith（1982）與在夏威夷群島的考威島（Kauai）研究一群處於高風險兒童如何跨越逆境成功發展的發現，這種勇於抵抗來自周遭苛求與挑戰的力量，即是正向心理學所關注的焦點。這個詞彙在英漢字典中，有彈性、回彈、回（彈）能、恢復力的意思。在臺灣的學術領域，曾被翻譯成「復原力」、「韌性」、「韌力」。關於韌力的定義，學者各有不同觀點，有的視其為「特質」，認為韌力是一組特質、能力及具體表現的行為（Masten & Reed, 2002）；有的從「人際」觀點切入，強調個體的生活中若能接觸到至少一位關愛他的人，其面對困境的韌力會比較好（Walsh, 2006）；有的看重「生態」觀點，主張只靠個體來「戰勝逆境」是不夠的，也必須同時努力改變他們所面對的逆境（Secombe, 2002）；也有學者強調「結果」觀點，認為韌力是「即使個體的適應與發展具有嚴重的威脅，仍可以擁有好結果」（Masten, 2001）。美國心理協會（American Psychological Association, 2014）將

其定義為「面對困境、創傷、悲劇、威脅或重大的壓力源，能夠調適良好的過程」。Berndt (2013/2015) 認為韌力是一種動態的能力，幫助個體在困境中保持運行。整體而言，韌力包含兩個基本條件：一是個體需暴露於重大的逆境；二是即使在逆境之中，個體還能維持正向的適應 (Klimes-Dougan & Kendziora, 2000; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000)。

當韌力應用在生涯領域，Arora 與 Rangnekar (2014) 將其稱為「生涯韌力」。生涯韌力的概念，始自 London (1983) 的生涯動機理論 (career motivation theory)，他強調生涯動機包含生涯韌力、生涯認同 (career identity) 及生涯領悟 (career insight) 三要素，其中，「生涯韌力」係指個體因應環境改變的能力，它能協助個體堅持向前、跨越各種生涯阻礙。洪瑞斌 (2012) 認為 London 對生涯韌性的定義偏重「彈性應變」的能力，他從失業對象的研究中，增加「緩衝力」、「持續力」及「轉換力」於生涯韌力要素中，並以「生涯阻礙中個人保護因子」作為生涯韌力的定義，更具體反映生涯韌力的廣泛意涵與複雜成分。

生涯韌力概念的應用主要以正向心理學為理論基礎，對於困境因素的探討，提供一個典範轉移觀點，看重面對與因應逆境的資產 (assets) 與資源 (resources)，目前在組織職場中甚至被視為是一種「心理資本」(psychological capital) (Luthans & Youssef-Morgan, 2015; Luthans, Youssef-Morgan, & Avolio, 2007; Wang, Zhang, & Zimmerman, 2015)。例如，Luthans 等 (2007) 主張生涯韌力是心理資本的一個次級概念，將其定義為「一種正向心理能力，它能從逆境、不確定、衝突、失敗，甚或增加職責中反彈或回升」；Arora 與 Rangnekar (2014) 也陸續使用生涯韌力的概念於實務應用及研究調查；惟洪瑞斌 (2012) 認為國內對於生涯韌力的概念尚待釐清，且應用到生涯發展並不普遍，是一個尚待發展的範疇。

四、生涯韌力的構成與培育

如前所述，生涯韌力的形成來自逆境而非平時處境。常見生涯韌力的構成有三個要件，包括：(一) 個體遭遇逆境，且此一逆境有造成負面結果的可能；(二) 逆境、個體與環境因素，經過動力運作，化解逆境帶來的危機；(三) 個體達成正向適應 (曾文志, 2005)。至於影響生涯韌力發展的因素相當多元，包括基因、發展心理、不同人口背景變項、文化、經驗、社會等因素 (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, & Yehuda, 2014)。Beltman、Mansfield 與 Price (2011) 以及 Mansfield、Beltman、Price 與 McConney (2012) 將影響韌力形成的因素，分為四個向度，包括：(一) 個人危險因素：如負向自我信念或低自尊、難以啟齒求助、個人信念與實踐衝突；(二) 環境脈絡危險因素：如缺乏組織支持、缺乏資源與設備、社會人際疏離；(三) 個人保護因素：如有信心、有目的感、樂觀等個人特質，相信自己有能力改變的自我效能，以及解決問題的因應技能；(四) 環境脈絡保護因素：如機構行政支持、資深前輩帶領、同儕與同事支持、家人及朋友支持等。曾文志 (2006) 整理 21 篇實徵研究，提出 14 個對抗逆境具有穩定效果的保護因子，主要有三個向度：(一) 個人特質：正向情緒、智能、人

際技巧、內控信念、實際控制期待、自我效能、積極因應問題；(二) 家庭：父母心理健康、家人支持、教養一致性；(三) 外在系統：家庭與外在連結、成人支持、學校興趣、社會支持網。

Beltman 等 (2011) 強調只有減少或移開危險因素，不足以提升生涯韌性，尚需協助個體發展正向經驗，才能有實質的效果。亦即生涯韌力是可以經由培育訓練而強化 (Grafton, Gillespie, & Henderson, 2010; Southwick et al., 2014)。有關韌力培育的方式，有許多學者提出建言，如曾文志 (2004) 提到韌力培育包括：與個體探討危機、與個體探討信念、與個體探討資產、與個體探討支持系統，以及與個體探討機會與選擇等五種策略；Masten 與 Wright (2010) 提出依附關係、社會支持、問題解決技巧、自我調節技巧、自我效能、文化傳統與信仰等訓練；Buyukgoze-Kavas (2016) 主張問題解決訓練、自我肯定訓練、決策技巧訓練、規劃技能；Southwick 等 (2014) 強調生涯韌力的發展與表現因每個人的個性特質、面對的挑戰、可用資源，以及所處環境脈絡不同而有不同，需要仔細傾聽與評估所要服務對象的情況。

參、研究方法

一、研究參與者

本研究以北部某一所大學修習教育學程「教育議題」與「輔導原理與實務」課程的六班修課學生為邀請對象，徵求曾遭遇困境並自評已走過此一挑戰之參與者，撰寫自己的生涯韌力故事。合計有 360 位參與，扣除未有逆境經驗及未授權同意者，計取得 229 位參與者每人各一篇生涯韌力故事，計 229 篇。

本研究屬初探性質的描述性研究，招募之參與者不含正在困境中受苦或接受諮商的學生。參與者的基本資料，在性別方面，以女生為多，占 60.6% ($n=138$)。學院分布方面，以教育學院為最多，占 27.1% ($n=62$)，其次為理學院 24.6% ($n=56$)，其他依序是文學院 23.2% ($n=53$)、科技學院 12.3% ($n=28$)、運動與休閒學院 5.9% ($n=13$)、音樂學院 3.9% ($n=9$)、藝術學院 3% ($n=8$)。至於年級分布則以四年級最多，占 36.9% ($n=84$)，其次是三年級 32% ($n=73$)、二年級 18.2% ($n=42$)、研究生 (含碩博生) 12.9% ($n=30$)。由於本研究只以一所公立大學為研究範圍，並未依母群進行隨機抽樣，對於參與者基本資料的說明，旨在增進讀者對參與者特性的瞭解，並不具有推論性。

二、資料蒐集

在質性研究中，研究者本身即是研究的主要工具，研究者使用質性方法進行生涯相關研究，至今已執行超過 10 個以上的研究並受過研究倫理訓練，也曾在大學與研究所開設研究方

法課程，指導質性研究之碩士論文。相關經驗顯示，研究者已具備執行本研究之先備知識。本研究資料蒐集於 2016 年 2 月及 2016 年 9 月兩個學期，研究者採 Opt-in 的方式，於開學第一週先向修課學生說明研究目的、資料蒐集內容、分析方式及研究者所需遵守之保密原則；再於第二週上課，以班為單位，進行指導語引導與說明，設定兩個月的時間讓參與者撰寫故事，在完成學期成績繳交出後，經參與者知情同意且簽署同意書後，在 2017 年 2 月開始整理與分析有授權同意之故事文本，研究期間參與者仍保有中途退出權利（黃懷蒂，2016）。研究者參考 London（1983）、洪瑞斌（2012）等學者對生涯韌力的觀點，以及 Spencer 等（2011）的生涯建構理論，強調參與者是主動的意義製造者，能夠對自己的行為、經驗賦予主觀意義，用以建構個人獨特的生涯。故事蒐集之引導語摘述如後：「本研究目的在探討大學青年生涯歷程所曾遭遇的逆境以及挺過挫折的關鍵因素。使用故事文本做分析，在此要請您依研究者的引導回想並提供您的逆境故事，整個研究將蒐集 300 位大學青年的故事，以去識別化保障參與者隱私的方式，在完成學期成績評定並經您授權同意後，才進行資料整體分析及成果發表，若研究過程，讓您感到不舒服，您可以隨時終止參與研究或接受本研究提供的免費諮詢服務，您的參與對大學青年的生涯韌力瞭解具有重要貢獻，謝謝您的協助。現在，我要請您跟著我的引導，回想在您的成長過程中，自己曾經歷且印象深刻的挫折或是長期發展的困境，它可能是單一事件也可能同時出現好幾個挑戰或持續一段時間，這個挫折就像一個鮮明畫面，能夠在內心描繪出細節及可看見的事物。還記得事件發生的經過嗎？當下您有哪些想法與感受？當時您如何回應？後來您是如何挺過或克服此一逆境？請根據下列指引，以 1,000 字左右，在兩個月內寫出您回想到的一項挫折或困境，為保護您的隱私，故事中的人物可以化名撰寫，並依您個人意願，決定開放的程度」。本研究故事撰寫指引採半結構設計，撰寫指引方向包括：（一）遭遇之逆境事件脈絡描述，包含人、事、時、地、物等敘述；（二）經驗與影響：描述遭遇逆境當時的想法、感受、行為與生理狀態；（三）運用哪些內外資源，如個人特質或他人協助等，走過或克服此一逆境危機；（四）為自己能走出低潮逆境，對生涯韌力下一個定義，並列舉生涯韌力培養的方法。

三、資料分析

本研究將蒐集所得的故事文本，以內容分析（content analysis）的方式進行分析。歐用生（1989）指出內容分析是透過量化的技巧及質的分析，以客觀及系統的態度，對文件內容進行研究與分析，藉以產生該文件內容的環境背景及其意義的一種研究方法。本研究以篇為分析單位，內容歸類向度之形成，由研究者邀請一位修習過質性研究之男性資深輔導教師，共同閱讀所蒐集之文本，分別編碼後，逐一討論文本編碼情形，最後形成五個編碼類別並分別定義如下：

(一) 逆境事件

回顧成長過程，個體所遭遇或經歷之印象深刻的困難、挫折事件或長期發展困境，此挫折或困境就像一個鮮明畫面，能夠在內心描繪出細節及可看見的事物。

(二) 逆境影響

逆境發生當時的身心影響，包括認知、情緒、行為與生理。

(三) 資源運用

跨越或走出生涯逆境所使用的內、外在資源。其中，內在資源係指與個體自身有關的特質或能力之運用；外在資源則係指個體以外的社會或重要他人的協助。

(四) 生涯韌力定義

對韌力的比喻及其定義所包含的要素。

(五) 生涯韌力培育

提升韌力的方法與策略。

於形成編碼後，接續再由研究者與此位協同編碼者，分別對 229 篇生涯韌力故事完成所有的編碼，再進行編碼者間信度的計算。編碼者間的一致性參考 Miles 與 Huberman (1994) 的計算公式，信度係數等於 $S \div (S+D)$ 。S 為兩位編碼者一致之編碼數，D 為不一致之編碼數，所得計算公式為 $1141 \div (1141 + 141)$ 。根據上述分類定義，研究者與協同編碼者，獲得信度係數為 .89。另外，以次數統計登錄各類別次項目的出現頻率。

肆、資料分析結果

一、參與者知覺的生涯逆境内涵

編碼結果發現，參與者所描述的生涯逆境有八大主題類別，包括健康、學習、自我認同、家庭、人際、愛情、死亡及其他。其中，以「學習」逆境為最多，有 72 人，占 31.44%；其次是「人際」有 46 人，占 20.09%；第三為「愛情」有 42 人，占 18.34%；其他依序是「家庭」有 31 人，占 13.54%；「自我認同」有 19 人，占 8.29%；「死亡」有 17 人，占 7.42%；「健康」和「其他」各有 16 人，各占 6.99%（如表 1 所示）。這些逆境有的來自慢性、長期的發展困境，如器官缺損；有的則是單一事件，如分手。茲分別說明如下：

表 1
參與者的生涯逆境內涵

| 逆境類別 | 逆境事件 | 人數 | 小計 | 百分比 |
|------|--|----|----|-------|
| 健康 | 重大疾病 | 4 | 16 | 6.99 |
| | 先天的器官缺損 | 3 | | |
| | 意外受傷 | 8 | | |
| | 憂鬱 | 1 | | |
| 學習 | 考試落榜 | 25 | 72 | 31.44 |
| | 學習成效不佳 | 21 | | |
| | 學習壓力 | 11 | | |
| | 學習瓶頸 | 5 | | |
| | 對所學科系沒興趣 | 4 | | |
| | 突發狀況 | 5 | | |
| | 學習違規行為 | 1 | | |
| 自我認同 | 懷疑自我 | 4 | 19 | 8.29 |
| | 未來發展 | 15 | | |
| 家庭 | 親子關係 | 17 | 31 | 13.54 |
| | 父母衝突 | 9 | | |
| | 家庭變故 | 5 | | |
| 人際 | 友誼衝突 | 14 | 46 | 20.09 |
| | 歧視批評 | 6 | | |
| | 排擠霸凌 | 13 | | |
| | 孤單 | 9 | | |
| | 其他 | 4 | | |
| 愛情 | 暗戀及表白受挫 | 4 | 42 | 18.34 |
| | 愛情經營困難 | 7 | | |
| | 分手 | 31 | | |
| 死亡 | 家人過世 | 14 | 17 | 7.42 |
| | 師長同儕過世 | 3 | | |
| 其他 | 多種逆境，如考試落榜又面對 父母衝突、愛情與學業同持遭 遇挑戰等 | 16 | 16 | 6.99 |

(一) 健康逆境

主要為參與者提到身體或心理的健康困境。包括：1.重大疾病：如腦瘤、乳房腫瘤癌；2.先天的器官缺損：如肢體缺陷、聽力障礙；3.意外受傷：如運動訓練受傷、車禍；4.憂鬱：如心理情緒困擾。例如：「因為精神狀況一直不太好，後來家裡的人帶我到專門醫院就診，確認是憂鬱症」（16）。

在大三下遭遇重大的疾病（腦內膜出血凝成血塊），有一天在家中走動，突然間腿一軟，麻痺的雙腳久久不能恢復知覺，便住進了加護病房，彷彿回到了嬰兒時期，從更衣、吃飯、便溺、移動等生活起居全要靠他人打理，在初期病情較嚴重必須插管時，甚至無法正常進食只能靠鼻胃管餵食，從發病至痊癒，前前後後共請了15個看護。（146）

出生，就沒有雙腳小腿、右手三指併指，陷入愁雲慘霧；兩歲多時坐著嬰兒車外出，就以浴巾遮蓋雙腳，非常自卑。（35）

(二) 學習逆境

指參與者在學習過程中與志趣、學習表現及成效有關之困境。主要有：1.考試落榜：包括沒高上理想的高中、大學科系或是研究所，其中以沒考上自己理想的大學科系最多；2.學習成效不佳：指考試成績或報告表現不如人、被當重修或是學習跟不上別人等外在客觀的挫折；3.學習壓力：要準備的考試、作業與報告太多，一直處在緊繃狀態；4.學習瓶頸：很努力學習卻一直無法有進展或突破之內在知覺困境；5.對所學科系沒興趣；6.突發狀況：如臺上忘譜、未告知學習時間異動；7.學習違規行為，如作弊等。例如：「自己花費很大的力氣準備考試，但出爐的成績總是差強人意，一路上跌跌撞撞」（203）。

在成績單寄來的那天瞬間炸裂，本來學測還能上○○大學的，指考後卻連冷門的科系都上不了。（229）

各種模擬考試開始愈來愈多，占滿了每一個高三的日子，懷抱著各種矛盾的我，對學習產生嚴重的倦怠感，而且愈來愈大。（123）

大三上學期，考試、報告、作業還有社團事務排山倒海而來，我的身心一直處於緊繃狀態。我隨時都在提醒自己「等一下要做……」或「等一下要趕快去……」，彷彿自己只剩下吃飯、睡覺、待辦事項。（23）

升大學沒有進入最想讀的生命科學系，但是為了留在臺北，只好選擇物理系，這一切盡不是自己期待的，卻又不知該如何改變，在迷惘中，念著不喜歡的科系，完全沒有生活的動力，也沒有心情寫作業。(205)

在充分的準備之下，聽到一個晴天霹靂的消息：主辦單位說我們這一組的比賽，臨時改成上午就比完了，上午臨時通知不到我，實在是很抱歉。我的比賽資格莫名其妙就被取消了。(40)

第一次作弊被老師約談，老師說：「過去的事我不再追究，希望你以後可以改正，不要因為這點小事就喪失了品德」。但是不勞而獲的快感就像毒癮一樣讓人難以忘懷，再加上很久沒認真念書導致成績大幅退步，於是又偷偷的、自以為隱蔽的開始作弊。第二次再被約談，有了很大的打擊。(148)

(三) 自我認同逆境

係指參與者對自己的自我價值與未來發展感到懷疑，包括：1.懷疑自我：參與者努力追求成功，結果不如預期甚至不被看好，因而懷疑自我價值；2.未來發展：參與者困惑為何要讀大學？不知在成人的期許與評價中，該如何活出自我？要成為什麼樣的自己？出現方向抉擇與前進的挑戰。

自從升大學以來，我碰到最大的逆境是自我認同混亂。最初，負面情緒如白霧緩慢生成，漸漸瀰漫至各個角落而遮掩了自我實現的目標，我的自我形象極為低落，深感自己一事無成，人生茫然。(104)

這幾年來，我最大的困擾，就是在找尋自己的價值吧！因為生活的忙碌，我有時候會迷失自己，因為挫折，我會忘記自己做這件事的目的。(172)

從來沒有人告訴我上大學的意義何在？以前總覺得只要符合父母、師長和社會對於我的期待，照著這些既定的觀念與安排，我想這一生也不會有什麼問題吧？然而這些想法全在我大學新生入學時，全部的想像如同鏡子般在我的心裡全部破滅，看著碎片中的自己，一種油然而生的茫然。(173)

(四) 家庭逆境

係指家人互動關係及家庭變動有關的挑戰，包括：1.親子關係：父母會以高壓、指責、或比較的方式管教子女；2.父母衝突：父母經常衝突甚至遷怒子女，讓參與者身心煎熬；3.家庭

變故：包括家人重病、失業、經濟困境等。參與者在沒有心理準備的狀態下，必須面對這些突然的變化。

我母親教導我跟我妹都是碎唸，甚至打罵。有一陣子母親把壓力發洩在我們身上，記得有一次媽媽把我打到在地上打滾，即便我閃躲，她仍沒有停手，我深深覺得母親是個非常不適任的母親。(1)

父母總是在爭吵，父親的扯聲大吼、母親的奮力回應，兩人都互不退讓，有一次，父親的行李消失了，母親走進我的房間，當時說了什麼已經想不起來了，只記得母親在我面前蹲了下來，將頭埋在雙膝間哭泣，我心裡想的是：「啊！大概快了，我快要沒有家了」。(149)

爸爸被檢驗出肺癌，頓時家中的支柱瞬間倒下，更因為要治療癌症需要大筆醫療費而煩惱。(109)

媽媽玩股票輸了好多錢，同時又遇到電話詐騙集團，我們家沒有錢了，要先到其他地方躲債。(185)

(五) 人際逆境

指人際關係連結、經營與互動之挑戰，包括：1.友誼衝突：彼此想法、習慣不同，又缺乏溝通，造成誤會與衝突；2.歧視批評：受到異樣眼光看待及惡意批評與指責；3.排擠霸凌：參與者受到不當對待，處在孤立無援的狀態；4.孤單：內向不擅社交及忙碌沒有時間交朋友；5.其他：諸如為了展現義氣，幫同學罵老師、幫同學作弊，甚至為了協助同學而觸法，收到法院傳票等情況。例如：「我覺得自己是一個很不會交朋友又不夠外向的人」(191)。

我跟我的好朋友冷戰了大概半年的時間。.....是一些很小的雞毛蒜皮小事，主要是因為我覺得她不在乎我，.....在這半年的過程中，我曾向她道歉過，曾在她面前哭訴過，但到畢業前我們還是沒有處理好我們的關係。(89)

從一開始的課程籌備，這位學長就對我有各種大大小小的指責與不滿，造成我很大的壓力與憤怒。他對我教學方式的批評，常常充滿不屑與輕視。在檢討的時候，他會眉飛色舞地當著大家的面，當眾批評「像你這種上課方式，根本不會有人想聽」、「你這樣做，根本就完全沒有任何意義」。他蠻享受這種以一種「有經驗的學長」的姿態，教訓學弟妹的感覺。(86)

我被排擠了，因為某個完全沒有根據的謠言，朋友得知後對我反感，因此選擇遠離我；而我一開始還被蒙在鼓裡，那種被一直以來相處的好朋友背叛的感覺，她們不理你，她們暗中討論你，她們遠遠看著你，用的是負面的眼神。(98)

表面上我和同學老師都處得很好，但其實我們的心一直是很遙遠的。我不懂他們，他們也不懂我。世界變得很陌生，好像整個地球往反方向轉了。(21)

(六) 愛情逆境

指愛情關係的建立、經營遭遇挑戰或結束，包括：1.暗戀及表白受挫：鼓起勇氣向心儀的對象表白，卻遭到拒絕甚至心儀的對象被他人早一步追求成功，又或是處在曖昧關係的一方一直沒有表白，讓參與者對愛情的期待落空；2.愛情經營困難：情侶間對愛情的期待與認知差異及距離的變化，使得愛情經營出現溝通與相處的挑戰；3.分手：關係轉淡、緊迫盯人、畢業後的人生目標不同，甚至劈腿，同時交往不同對象，讓參與者選擇分手。

在摯友的鼓勵下鼓起勇氣，決定將我的心意傳遞給他，得到他的接納，所以一次在操場邊，我確定四下無人，不會有任何人、任何聲音干擾到我，我向他表白了，他卻拒絕我，我聽到自己心碎的聲音。(9)

除了參與系上事務，我也利用課後時間做競賽、做練習、假日也練車，她一直在旁等待，甚至覺得她緊迫盯人，漸漸的我們兩人的相處陷入無法平衡的狀態，信任感也在磨擦中逐漸消磨。(138)

大四的時候和這位國中同學重新聯絡上，我們就開始交往，一段時間之後，他對我愈來愈冷淡，經歷一段低潮後，我們又如同剛交往時幸福快樂，但好景不常，我們最後還是分手了，我沒有壞習慣，更從未有任何拈花惹草的事情，努力工作存錢準備結婚，卻在這種時刻狠狠的打擊我、傷害我。(176)

(七) 死亡逆境

指家人、同儕或師長死亡，造成失落與哀傷的衝擊，包括：1.家人過世：祖父母或父母親過世；2.同儕與師長過世。面對死亡，不論是父母親、祖父母或是師長同儕，對遭遇此一事故的參與者而言，代表一份重要關係的失落，甚至是在沒有心理準備的情況下突然發生，有許多來不及說的話、未完成的事，讓當事人對未來感到不安、困惑，同時出現思念、哀傷、憂鬱等現象。

我的爸爸在一年多前出車禍過世，家裡瞬間瀰漫低迷的氣氛，事情發生之後，我整天都想念著爸爸，也覺得好絕望。(11)

「它」(死亡)沒有任何預警，沉默且暴力的闖入我的生活中，讓我毫無招架之力，世界在我眼裡看來是汪洋一片。(216)

大學時同班同學突然出車禍，就這麼離開了.....還有大學老師突然心肌梗塞.....明明昨天才見面，今天就永遠見不到了，好多想說的沒說的都已經來不及了。(28)

(八) 其他

同時面對多種壓力與逆境。本研究也發現有 16 位參與者所遭遇的逆境挑戰，不只是單一事件，有的參與者在同一時間遭遇兩種甚至多種負面經驗挑戰，如有參與者面對考試失利，也正處在父母衝突不斷的情境中。

升學考試失利，最有把握可以拿頂標的科目卻拿了後標；加以父母天天都在吵架，兩個人都會分頭來跟我落落長的抱怨對方。(7)

三年級的時候突然發現自己在畢業的難關上遭遇了困難，某個科目，一再重修；同時也不確定教師這條路是否適合。(213)

父親結交到壞朋友，碰上了毒品；母親去上班途中騎摩托車摔倒，傷害到後腦勺的神經，醫生說母親得到肌肉萎縮的病(又稱漸凍人)，我必須面對自己的困難還要照顧他們。(179)

被排擠近一年，天天給她們拿掃具然後自以為贖罪；成績也一直存在問題，一直被拿來比較。(15)

二、參與者遭遇生涯逆境時的反應

本研究整理參與者遭遇逆境的反應，分從感受情緒、認知、行為及生理四方面進行說明(如表 2)：(一)感受情緒方面：有 118 人，占 51.53%，提及負面情緒，包括「哭泣」、「害怕」、「難過」、「壓抑」、「無助」、「生氣／憤怒」、「後悔」、「沮喪／挫折」、「自責／愧疚」、「不安」、「慌亂」、「為難」、「被遺棄」等，其中以「哭泣」、「害怕」、「難過」為最多；(二)認知方面：有 104 人，占 45.41%，包括「我不夠好／我沒用」、「不可能」、「想放棄」、「不知道該怎麼做」、「不信任」、「不值得／白費」、「不公平」、「想逃離」、「沒意義」、「不在乎」等自貶

或否定的信念，其中以「我不夠好／我沒用」、「不可能」為最多；(三) 行為方面：有 58 人，占 25.33%，包括「拒絕人際或退縮」、「上課或做事沒勁」、「無法專心」、「討好別人」、「自殘／自傷」、「隱忍」、「言語反擊」、「無法獨處」、「放棄」等表現，其中以「拒絕人際或退縮」、「上課或做事沒勁」為最多；(四) 生理方面：有 12 人，占 5.24%，出現「食慾不佳、睡不好」的情況。

我不知道該怎麼辦，我開始變得很愛哭，對自己很沒信心，覺得自己是最糟的人，覺得自己怎麼那麼可憐，於是我開始否定自己，常常會說：「我就是笨啊！我沒人要」，把自己的遭遇當作笑話在嘲諷自己，很像白癡一樣，笑容也消失了，甚至不想讀了，想休學。(43)

當下我覺得自己好沒有用，我只覺得我憑什麼獲得這些？我吃不下任何東西，也聽不到別人跟我說的話，眼淚只是默默地一直狂流。從知道成績的那刻開始，我覺得我身邊的人都會有點看不起我，因為我覺得我不是大家印象中那種好學生。(4)

表 2

參與者遭遇生涯逆境時的反應

| | 逆境 | 人數 | 小計 | 百分比 |
|------|-------|----|-----|-------|
| 感受情緒 | 哭泣 | 25 | 118 | 51.53 |
| | 害怕 | 20 | | |
| | 難過 | 15 | | |
| | 壓抑 | 14 | | |
| | 無助 | 14 | | |
| | 生氣／憤怒 | 9 | | |
| | 後悔 | 6 | | |
| | 沮喪／挫折 | 5 | | |
| | 自責／愧疚 | 5 | | |
| | 不安 | 2 | | |
| | 慌亂 | 1 | | |
| | 為難 | 1 | | |
| | 被遺棄 | 1 | | |

(續)

表 2
參與者遭遇生涯逆境時的反應（續）

| | 逆境 | 人數 | 小計 | 百分比 |
|---------|----------|---------|-----|-------|
| 認知 | 我不夠好／我沒用 | 57 | 104 | 45.41 |
| | 不可能 | 20 | | |
| | 想放棄 | 9 | | |
| | 不知道該怎麼做 | 7 | | |
| | 不信任 | 5 | | |
| | 不值得／白費 | 2 | | |
| | 不公平 | 1 | | |
| | 想逃離 | 1 | | |
| | 沒意義 | 1 | | |
| | 不在乎 | 1 | | |
| | 行為 | 拒絕人際或退縮 | | |
| 上課或做事沒勁 | | 18 | | |
| 無法專心 | | 5 | | |
| 討好別人 | | 5 | | |
| 自殘／自傷 | | 3 | | |
| 隱忍 | | 3 | | |
| 言語反擊 | | 2 | | |
| 無法獨處 | | 2 | | |
| 放棄 | | 1 | | |
| 生理 | 食慾不佳、睡不好 | 12 | 12 | 5.24 |

我漸漸討厭回家，也討厭這個家，覺得家並沒有給我什麼，不論物質或是情感。我曾經很想脫離這個環境，在現實與理想的矛盾之間，一直掙扎。隨著我年紀的增長，對於母親這樣的教導方式，我的反抗也愈來愈大，好幾次想出手打回去，但基於某種道德限制下，我還是忍住了憤怒與委屈。(1)

我一心一意珍惜著這段感情，不管颶風下雨，天天騎車為的就是要見你一面，我也犧牲了不少東西，為什麼你要這樣對我……我們的感情出現了問題，我的世界失去了中心，天天行屍走肉的我，以淚洗面，也瘦了不少，半夜常常失眠躺在床上翻來覆去，甚至開始覺得自己是個差勁的女生。(59)

我幾乎沒法睡覺，太多的閒言閒語讓我不敢輕易去相信任何人，再加上因為自己時常迷糊出小錯誤而不斷的自責。變得有點封閉自己、神經緊張，感覺很無助卻又不敢求助，我整個人緊繃到快崩潰了，會不自主的呼吸不順、手抖、吞嚥困難。(190)

三、參與者走過生涯逆境所運用的資源

本研究發現參與者在面對逆境時，運用個人內在資源或得到外在資源幫助，是走出逆境的關鍵因素（如表3）：（一）內在資源的運用：計有192人提及，占83.84%，包括：1.個性特質：有63人，占27.51%，如「樂觀」、「堅持／不放棄」、「不服輸」、「堅強／勇敢」、「努力負責」，其中以「樂觀」、「堅持／不放棄」為最多；2.信念態度：有58人，占25.33%，如「信仰」、「相信自己」、「改變想法」、「情緒調節」、「轉化」、「感恩」、「謙卑」等，其中以「改變想法」最多；3.因應技能：有71人，占31%，如「反思／自我對話」、「面對」、「理性分析」、「閱讀與書寫」、「生活調劑（如運動、旅行、音樂、聽講座等）」及「其他（如向偶像學習）」，其中以「反思／自我對話」最多；（二）外在資源的運用：有177人提及，占77.30%，包括：1.家人支持：有49人，占21.40%，如父母、手足、祖父母與親戚等，其中以父母最多；2.同儕支持：有85人，占37.12%，如朋友、同學、學長姊等，其中以朋友最多；3.學校支持：有38人，占16.60%，如教師與輔導人員協助，以教師為最多數；4.社會支持：有5人，占2.18%，如醫師的協助。

能夠克服那次的逆境，多虧我不是一個會輕易放棄自己的人，我盡最大的努力完成我覺得自己能力所及的事。另外，我很感謝我生在一個能夠傾聽孩子意見的家庭，他們並沒有因為我的失敗完全對我失去信心，反而告訴我，我要學會接受失敗，他們的態度和精神幫助了我看見自己新的價值。(44)

我有非常棒的父母，他們從來沒有因為我的成績好壞而責備我，最關心我的身體健康，當我讀書讀到很累時，他們總是會勸我別再讀了，他們只希望我能有好的休息。另一方面，我從小就是個不服輸的人，不服輸的個性讓我更快調整自己，我告訴自己不要再輸了，不讓自己再陷入和人比較的心態，而是跟自己比賽；再加上我的宗教信仰，我是個基督徒，我相信我的神能幫助我勝過一切，事實證明，是祂讓我重新找回對自己的信心。(66)

表 3
參與者走過生涯逆境所運用的資源

| 向度 | 項目 | 內涵 | 人數 | 小計 | 百分比 |
|----------------------|------|------------------|----|----|-------|
| 內在資源 | 個性特質 | 樂觀 | 24 | 63 | 27.51 |
| | | 堅持／不放棄 | 18 | | |
| | | 不服輸 | 12 | | |
| | | 堅強／勇敢 | 7 | | |
| | | 努力負責 | 2 | | |
| | 信念態度 | 信仰 | 9 | 58 | 25.33 |
| | | 相信自己 | 3 | | |
| | | 改變想法 | 36 | | |
| | | 情緒調節 | 2 | | |
| | | 轉化 | 5 | | |
| | | 感恩 | 2 | | |
| | | 謙卑 | 1 | | |
| | 因應技能 | 反思／自我對話 | 27 | 71 | 31.00 |
| | | 面對 | 14 | | |
| | | 理性分析 | 5 | | |
| 閱讀與書寫 | | 8 | | | |
| 生活調劑（如運動、旅行、音樂、聽講座等） | | 16 | | | |
| 其他（如向偶像學習） | | 1 | | | |
| 外在資源 | 家人支持 | 父母 | 29 | 49 | 21.40 |
| | | 手足 | 4 | | |
| | | 其他家人（如祖父母、親戚） | 16 | | |
| | 同儕支持 | 朋友 | 66 | 85 | 37.12 |
| | | 同學 | 9 | | |
| | | 學長姊 | 10 | | |
| | 學校支持 | 教師（含導師／教練） | 31 | 38 | 16.60 |
| | | 輔導專業人員（輔導老師或心理師） | 7 | | |
| | 社會支持 | 醫師 | 5 | 5 | 2.18 |

四、參與者對生涯韌力的定義

走過生涯逆境的大學青年如何詮釋生涯韌力？本研究發現參與者對生涯韌力提出許多不同的比喻與詮釋。在比喻方面，共蒐集到七種比喻，包括：「小草」、「橡皮筋」、「彈簧」、「皮球」、「石礁」、「抗體」及「繩子」。探究這些比喻皆反映主體並非活在一般情境，而是處在壓力或挑戰的情境中，進而從這樣的困難中出現回彈、彈性、堅韌、堅持、對抗及外在資源的支持。例如：6 號、116 號及 213 號參與者強調「小草」代表韌性與彈性；168 號參與者的「橡皮筋」與 204 號的「彈簧」都指出韌力具有「彈性」的意思，「其實撐下去，撐過了就是你的了，就像橡皮筋一樣，彈性如此大」(168)、「彈簧經過多次的壓迫、釋放才能訓練它的韌度，在接受下一次的壓迫時才能更好地應對」(204)；101 號參與者以「皮球」來強調韌力所隱含的「反作用力」；23 號參與者以「石礁」凸顯韌力的堅毅，「韌力是海邊的石礁，不論風吹、日曬、雨淋、雷劈都依然屹立不搖」(23)；160 號參與者以「抗體」做比喻，說明逆境與韌力相生；202 號參與者則引用《聖經》所說「三股合成的繩子不容易折斷」，強調韌力除了個人內在資源支持，更有外在資源的人力支持，才能走過低潮。

就像剛出新芽的小草，被人一踩或是風一吹就往哪邊倒，但倒下去了沒關係，最重要的是之後你還能站起來，太堅固的東西或許能夠承受許多外力，但是一但被壓扁就回不去了；反而是有彈性的東西，能夠隨著外在而變化，但始終能保持自己的內在，不被壓扁。(213)

韌力是皮球，當向下的動能很大時，當下會有種被壓力掐住的感覺，好像要窒息了，好像沒有轉圜餘地了，但只要牙關一咬，用力一蹬，反作用力會將向下的動能轉為向上的動能。(101)

韌力就像抗體，唯有生過病或是打了預防針才會擁有抗體，下次再遇到同樣的病毒時就能抵禦保護自己。(160)

歸納生涯韌力的比喻，可以發現韌力包含內、外資源的運用，讓人可以走出低潮。再看生涯韌力的定義，本研究共整理出 12 個元素（如表 4），分為三類：（一）個性特質：有 70 人，占 30.57%，如「樂觀」、「堅持／不放棄」、「勇氣」、「不服輸」；（二）信念態度：有 66 人，占 28.82%，如「調整情緒」、「相信自己」、「彈性」；（三）因應技能：有 64 人，占 27.95%，如「解決問題」、「接受面對」、「求助」、「反思」、「忍耐／忍受」等。例如，「韌力應該是雖然很失望、很痛苦，仍然咬緊牙關，不願意放棄」(99)；「不認輸不放手而帶來的積極心態」(127)；「韌力是就是忍人所不能忍的能力」(55)；「在逆境中也能透過反省來檢視過去的行為並有實

表 4

參與者對生涯韌力的定義

| | 定義類型 | 人數 | 合計 | 百分比 |
|------|--------|----|----|-------|
| 個性特質 | 樂觀 | 25 | 70 | 30.57 |
| | 堅持／不放棄 | 23 | | |
| | 勇氣 | 17 | | |
| | 不服輸 | 5 | | |
| 信念態度 | 調整情緒 | 27 | 66 | 28.82 |
| | 相信自己 | 20 | | |
| | 彈性 | 19 | | |
| 因應技能 | 解決問題 | 21 | 64 | 27.95 |
| | 接受面對 | 18 | | |
| | 求助 | 14 | | |
| | 反思 | 6 | | |
| | 忍耐／忍受 | 5 | | |

際的行為來改善現況」(115)；「一種面對危機與挑戰時，忍耐、自我修正與成長的積極過程」(137)。

五、參與者對生涯韌力的培育建議

如何透過訓練，讓自己更強韌。本研究整理參與者對韌力培育的建議（如表 5），計有七項，包括：（一）向失敗學習：有 25 人，占 10.91%；（二）解決問題：有 99 人，占 43.23%，

表 5

參與者對生涯韌力培育建議

| | 建議作法 | 人數 | 小計 | 百分比 |
|-------|------|----|----|-------|
| 向失敗學習 | | 25 | 25 | 10.91 |
| | | | | |
| 解決問題 | 反思 | 15 | 99 | 43.23 |
| | 調適情緒 | 13 | | |
| | 面對問題 | 26 | | |
| | 釐清問題 | 5 | | |
| | 練習嘗試 | 22 | | |
| | 採取行動 | 18 | | |

(續)

表 5
參與者對生涯韌力培育建議（續）

| 建議作法 | | 人數 | 小計 | 百分比 |
|---------|---------|----|-------|-------|
| 肯定自己 | 評估自己 | 10 | 47 | 20.52 |
| | 看重自己 | 17 | | |
| | 鼓勵自己 | 20 | | |
| 生活調節 | 規律作息與休息 | 4 | 31 | 13.54 |
| | 書寫 | 2 | | |
| | 閱讀書籍 | 2 | | |
| | 運動 | 7 | | |
| | 探險旅行 | 2 | | |
| | 參加比賽 | 2 | | |
| | 嘗試新事物 | 5 | | |
| | 培養嗜好 | 4 | | |
| | 其他 | 3 | | |
| 培養特質與能力 | 正面思考 | 42 | 70 | 30.57 |
| | 堅持 | 12 | | |
| | 努力 | 8 | | |
| | 感恩 | 6 | | |
| | 目標感 | 2 | | |
| 角色楷模 | 5 | 5 | 2.18 | |
| 向外求助 | 23 | 23 | 10.04 | |

包括「反思」、「情緒調適」、「面對問題」、「釐清問題」、「練習嘗試」及「採取行動」；(三) 肯定自己：有 47 人，占 20.52%，包括「評估自己」、「看重自己」、「鼓勵自己」；(四) 生活調節：有 31 人，占 13.54%；(五) 培養特質與能力：有 70 人，占 30.57%；(六) 角色楷模：有 5 人，占 2.18%，如「找一個自己相當認同且正向的人，作為自己的偶像，學習他的人生态度、學習他的毅力」；(七) 向外求助：有 23 人，占 10.04%。

要從挫折中學習，每次的逆境就是累積經驗的機會，只要和逆境挑戰搏鬥的經驗更加豐富，在面對困境時，韌力盾牌就愈有辦法抵禦，也能更加強大，讓自己有辦法在逆境中站穩腳步，勇敢迎戰。(51)

勇於接受、嘗試各種全新的挑戰！是培養韌力的一種好方法，透過離開自己原本的舒適圈，在一個自己或許有興趣但未知的領域嘗試、摸索，並且試著獨自去面對迎面而來的困境。(48)

培養韌力之前，首先要嘗試去面對自己、認識自己。當一個人真正的相信自己、瞭解自己之後，也能以坦率而真誠的態度去處理應對。(123)

韌力並不會是天生就存在，也不是每個人都能獨立擁有，其中最重要的關鍵應是能先看重自己，以及自己所堅持的價值，這些平時就要訓練。(130)

就算面對困難，也要懂得自我打氣，給自己正面的力量，告訴自己「我想、我行、我可以」。(57)

我認為培養韌力的方法之一，是要先知道自己的人格特質，還有喜歡的活動類別或性質。如此，當低潮或逆境來襲時，才知道適合自己的處理方式，才能百戰百勝。以我為例，我喜歡和人及大自然接觸，也喜歡運動；面對事情較傾向理性分析且常常有自己的想法。因此遇到低潮或逆境時，我除了思考導因或結果本身，更會找人聊自己的狀況，並用運動、外出走走的方式化解問題；未來若遇到類似的情形，我相信上次的經驗已經增加了我的免疫力（韌力）。(23)

透過向外尋求協助、透過更多人（像是曾經歷相似生命困境的人或是願意給予陪伴的人）的引導，我們能夠看到許多自己忽略的生命價值或信念，常常也因為一句話、一個陪伴，我們得以相信在絕望之處還有希望，相信自己有這個能力繼續往前，繼續帶給他人及社會美好。(116)

六、小結

本研究將結果分析所揭示的脈絡整理如圖 1 所示，此一脈絡圖說明參與者回顧其生涯歷程，所知覺到的逆境相當多元，包括健康、家庭、學習、自我認同、人際、愛情等各式阻礙。在逆境當下，大學青年不僅在情緒、認知與行為會有負向反應，也會有食慾、睡眠的生理干擾。然而，從正向心理學的觀點來看，危機其實也是一種轉機與契機，透過逆境體驗，個體仍可藉由個人內在與外在資源的運用，跨越阻礙，重新連結不同時間點的自己，悅納、轉化自己所面對的挑戰，持續調適與建構自己的人生。換言之，逆境雖有造成負面結果的可能，卻也是韌力形成的要件，也是促發個體認識自我優勢與潛能的機會，更是韌力培育的最佳時機。

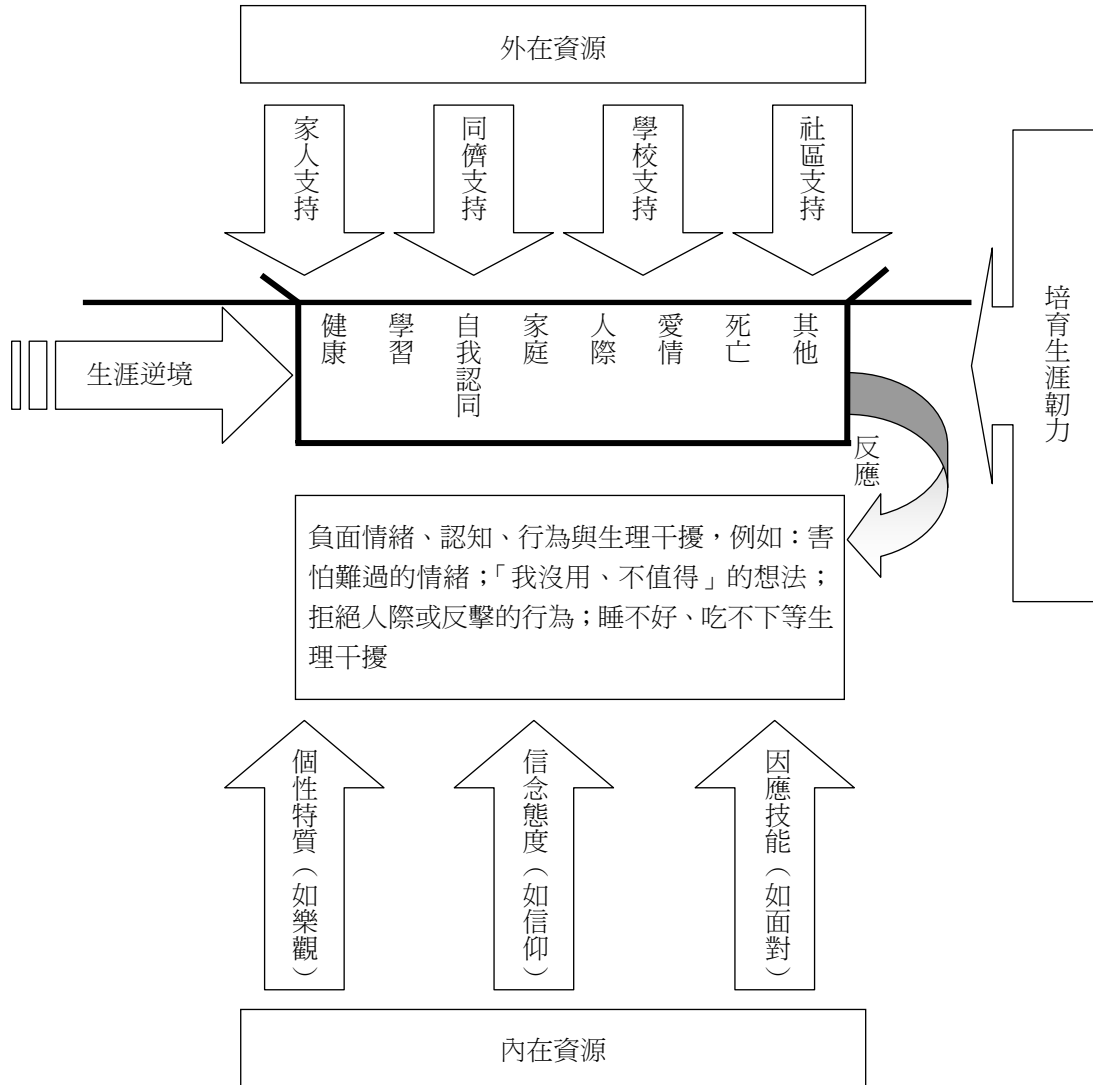


圖1. 大學青年生涯韌力分析脈絡

伍、討論與建議

一、討論

(一) 生涯逆境的種類

歸納本研究參與者所遭遇的逆境事件，包括學習、人際、愛情、自我認同、家庭、死亡、健康等議題，此一結果顯示處在 Erikson (1968) 自我認同階段的參與者，其所要解決的危機

議題，涉及上述各種事件及角色體驗，需要從中審視與重新定位自己。這些逆境事件與正向心理學家 Adler 所主張的人生五大課題，包括工作、人際、家庭與愛情、自我相處及存在的意義，具有高度的相似性。惟 Adler 學派所提及的工作，本研究參與者少有提及，推測原因與多數參與者為全職學生，其時間都投注在學習有關（Yang et al., 2009/2010）。

再將這些逆境事件與金樹人（1987）強調的生涯內涵對照，發現兩者都反映每個人所面對生涯課題不只是工作，而是包含個人在家庭、學校、社會和工作有關活動的經驗。其次，也與後現代生涯學者 Savickas（2012）所主張生涯即是全方位的「生命設計」，以及劉淑慧（2016）在「德性存在生涯模式」中所強調的「安身立命」有共同見解，將生涯朝向廣義的整體生活與全人觀點做界定，參與者所遭遇的生涯逆境涵蓋各式各樣的挫折，種類多元。

（二）生涯逆境發生的頻率

就參與者遭遇的生涯逆境類型來看，出現的類型以學習為最高，其次是人際，第三是愛情。此一排序與前述文獻簡茂發（1986）、教育部統計處（2005）及行政院主計總處（2017）所做的調查顯示結果相似，四個研究都指出學習、人際、感情是青年學生最主要的危機或逆境。其中，學習在四個研究都排列第一，不因年代變遷而有差異。此一發現與王秀槐（2015）、王秀槐與黃金俊（2010）研究我國大學生科系選擇及父母期待的結果相符，推測此與華人文化一直存有「萬般皆下品，惟有讀書高」的價值信念，強調智育與知識的灌輸，大部分家庭中的父母、長輩都希望子孫能勤於讀書，以求取功名及出仕，達到光宗耀祖的期待有關，以致參與者對學習逆境的知覺最為明顯。至於排序在第二與第三的人際與愛情逆境，則與大學生隨著生理成長與社會認知發展，逐漸將社會關係的重心由家庭轉移或擴大至同儕團體，並隨著年齡的增長由同性別團體漸漸發展至異性組成的同儕團體的發展特性相符（羅國英，1996；Brown, 1990）。從細項的事件內容來看，參與者知覺的生涯逆境，最高的前 10 名依序為：分手、考試落榜、學習成效不佳、懷疑自我、親子關係、同時遭遇多種逆境、未來發展、友誼衝突、死亡及霸凌。其中，與分手有關的感情議題，一如陳書梅（2014）所述大學生的情感問題持續攀升一致。這些事件議題與崔樹芸（2007）探討 45~65 歲退休族群面臨的議題，包括身心老化、空巢期孤寂、從工作崗位撤退、婚姻關係變化等完全不同，顯示生涯逆境會因生命週期的發展而有不同的議題，且出現的頻率也有差異。

（三）生涯逆境的危機與因應

參與者對生涯逆境的知覺，有來自外在客觀環境的比較或其他人為因素，如學習不如人或表白被拒絕；也有來自個人主觀知覺，如孤單。不論是客觀環境或內在知覺的逆境，處在逆境中的參與者，普遍出現擔心、害怕、焦慮、懷疑、挫折、難過、無助等負面情緒，且出現「我沒有辦法」、「我做不來」、「我不確定」等消極想法，在行為上，也常伴隨壓抑、逃避、退縮、放棄等反應，甚至睡眠和飲食等生理問題，這些感受、認知、行為與生理反應，與

Beltman 等 (2011) 所提及的個人危險因素一致，且若未面對與修復，就會危害其日後的發展，甚至造成偏差行為或精神疾病 (蔡維雅，2017)。凸顯 Erikson 強調青年自我認同的階段，危機重重，不僅要調整內在，也需要與外在環境保持和諧。

根據研究整理可以得知，參與者走出困境的關鍵因素來自內在資源與外在資源，其中參與者運用內在資源最多的項目，包括樂觀、堅持、改變想法、反思、生活調劑及面對問題。此與 Mansfield 等 (2012) 的個人保護因素及曾文志 (2006) 所提及對抗逆境的個人特質完全相符。至於外在資源的運用也與前述 Mansfield 等、曾文志及教育部統計處 (2005) 的調查發現一致，三者皆提及朋友、師長及父母的支持，其中本研究與教育部統計處的研究，都發現朋友的排序是第一。惟內、外在逆境知覺的不同，是否會影響內、外資源運用的差異，本研究未做分析，後續研究可再深入探討。

(四) 生涯韌力的定義與培育

生涯韌力的形成來自逆境而非平時的處境，逆境雖讓人受苦，卻也是展現內在力量，克服危機的重要時刻。本研究發現參與者用於克服逆境所使用的內在資源與其對生涯韌力的定義，極為相似，兩者都涵蓋個性特質、信念態度及因應技能，如樂觀、調整情緒、解決問題等。

顯然，從參與者觀點所勾勒出來的生涯韌力就是「個體內在資源」。因此，本研究據此將生涯韌力定義為：「在遭遇逆境當下，協助個體跨越困難的特質、信念與技能等內在資源」。這樣的定義和 Masten 與 Reed (2002) 的「個體內在資源」，以及前述洪瑞斌 (2102) 以「生涯阻礙中的個人保護因子」作為生涯韌力的定義相當吻合。惟探研究生涯韌力的定義內涵，本研究發現華人文化所重視以「忍」來因應逆境 (利翠珊、蕭英玲，2008) 的傳統，雖有參與者提及忍耐與忍受，然而選擇的人數並不多，是否因世代變遷，價值觀出現變化或是參與者優先選用其他策略，則有待進一步探討。

Berndt (2013/2015) 表示韌力是一種動態的現象，它可能會消失並再度浮現，最重要的是它可以經由學習而獲得，協助自己在惡劣的處境中也能存在改變的機會。Reivich 與 Shatte (2002) 強調韌力的培養，有三個重要功能：1. 當事情變糟時，避免負面的思考模式；2. 找到問題解決方法；3. 保持冷靜去面對不堪負荷的壓力情緒。本研究整理所得韌力培育建議，包含個人內在特質能力的提升及外在資源的運用，與曾文志 (2004)、Buyukgoze-Kavas (2016)、Masten 與 Wright (2010) 所提及的韌力培育內容相當接近，都提到問題解決技巧訓練、情緒調節、肯定訓練及外在系統的連結等，這些培訓的內涵跳脫升學主義所重視的成績與分數框架，朝向「我有」、「我是」、「我能」的賦能訓練，有助個體看見自己對生命的主導權，從更廣闊的觀點反思個人的生命意義 (袁幸萍，2011)。

二、建議

總結而言，本研究以大學青年為主體，藉由經驗回顧探討處在認同階段的青年，主觀知覺的生涯逆境，以學習、人際、愛情等類別最多。其次，也發現逆境當下的參與者會出現負面認知、情緒、行為及生理不適現象。研究者跳脫過去關注缺陷，提出補救措施的方式，轉而選擇正向心理學觀點，探討參與者成功對抗逆境所使用的內在與外在資源，進而提出生涯韌力發展脈絡圖及韌力培養建議，展現研究貢獻所在。

如前所述，本研究僅以一所大學為研究範圍，未依母群進行隨機抽樣，因此樣本不具代表性，對於研究結果所做的數據計算，也只在現象分析的瞭解，無法進行類推解釋。其次，研究所使用的內容分析法，著重經驗實證基礎，對於生涯韌力探究僅做概略的輪廓瞭解，未能處理潛隱的內容。未來研究可針對研究結果所呈現的生涯韌力概念、因應策略或逆境，再做客觀性分析並進行假設驗證，也可延伸發展大學生的生涯韌力檢核工具，或是依據培育建議發展韌力教材，進行課程實驗。

誌謝

本研究感謝所有參與者授權同意分享自己走出生涯逆境的真實故事，同時感謝匿名評審的寶貴建議與脈絡提醒，也要感謝期刊主編與編輯們給予研究者最大的支持與協助，不厭其煩地一再協助修訂 APA 格式，充分感受《教育科學研究期刊》編輯團隊的嚴謹與用心，展現本刊的品質與可讀性。

參考文獻

一、中文文獻

王秀槐 (2014)。師生在生命困頓中相遇—師資培育生命教育課程的主題規劃與實踐行動研究。《生命教育研究》，6 (2)，63-97。doi:10.3966/207466012014120602003

【Wang, H.-H. (2014). Teachers and students meet at the crossroads of life predicaments: Planning and implementation of a themed unit in a life education course in teacher education. *Journal of Life Education*, 6(2), 63-97. doi:10.3966/207466012014120602003】

王秀槐 (2015)。從「以我為榮」到「證明自己」：華人文化脈絡下知覺不同父母期待之大學生的生涯因應組型初探研究。《輔導與諮商學報》，37 (1)，79-97。

【Wang, H.-H. (2015). From “taking pride in me” to “proving my own worth”: An exploratory study of the impact of college students’ perceived parental expectations on their patterns of career choices. *The Archive of Guidance and Counseling*, 37(1), 79-97.】

王秀槐、黃金俊 (2010)。擇其所愛、愛其所擇：從自我決定理論看大學多元入學制度中學生的科系選擇與學習成果。《教育科學研究期刊》，55 (2)，1-27。doi:10.3966/2073753X2010065502001

【Wang, H.-H., & Huang, C.-C. (2010). The application of self-determination theory on students’ career choice and learning outcomes under the multiple college admission system. *Journal of Research in Education Sciences*, 55(2), 1-27. doi:10.3966/2073753X2010065502001】

行政院主計總處 (2017)。104 年青少年狀況調查統計結果。取自 <https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=39942&ctNode=5624>

【Directorate-General of Budget, Accounting and Statistics of Executive Yuan. (2017). *The youth’s status survey of 2015*. Retrieved from <https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=39942&ctNode=5624>】

何英奇 (1988)。大專學生之責任感與自我統整：艾立克森青年自我統整理論之倫理分析。《教育心理學報》，21，77-98。

【Ho, Y.-C. (1988). College students’ sense of responsibility and ego identity: An ethical analysis of Erikson’s ego identity of youth. *Bulletin of Educational Psychology*, 21, 77-98.】

何英奇 (1990)。大學生自我認證與次文化近五年間的轉變：以師大教育院系學生為例。《教育心理學報》，23，119-142。

【Ho, Y.-C. (1990). Ego identity and subculture changes over a five-year period: A case of students from two teachers’ universities. *Bulletin of Educational Psychology*, 23, 119-142.】

利翠珊、蕭英玲 (2008)。華人婚姻品質的維繫：衝突與忍讓的中介效果。《本土心理學研究》，29，77-116。doi:10.6254/2008.29.77

【Li, T.-S., & Hsiao, Y.-L. A. (2008). Maintaining quality of marriage: The mediating effect of conflict and ren for Taiwanese married couples. *Indigenous Psychology*, 29, 77-116. doi:10.6254/2008.29.77】

林幸台、田秀蘭、張小鳳、張德聰 (2010)。《生涯輔導》。臺北市：心理。

【Lin, H.-T., Tien, H.-L. S., Zhang, X.-F., & Chang, T.-C. (2010). *Career guidance*. Taipei, Taiwan: Psychological.】

- 金樹人 (1987)。生計發展與輔導。臺北市：天馬。
【Jin, S.-R. (1987). *Career development and guidance*. Taipei, Taiwan: Tianma.】
- 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。doi:10.7082/CJGC.201212.0143
【Hung, J.-P. (2012). Career resilience and resiliency in the experience of unemployment: Inquire of a qualitative research. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, 34, 143-173. doi:10.7082/CJGC.201212.0143】
- 袁幸萍 (2011)。正向心理學應用於大學生生涯諮商。諮商與輔導，304，15-18。doi:10.29837/CG.201104.0006
【Yuan, X.-P. (2011). Positive psychology applied to college students career counseling. *Counseling & Guidance*, 304, 15-18. doi:10.29837/CG.201104.0006】
- 崔樹芸 (2007)。中高齡退休後生涯復原力。諮商與輔導，258，19-23。doi:10.29837/CG.200706.0011
【Tseng, C.-Y. (2007). Career resiliency of the retired elderly. *Counseling & Guidance*, 258, 19-23. doi:10.29837/CG.200706.0011】
- 教育部統計處 (2005)。大學生學習及生活意向調查報告。取自 <https://stats.moe.gov.tw/files/ebook/others/大學生學習及生活意向調查報告.pdf>
【Department of Statistics, Ministry of Education. (2005). *Learning and life-intention of college student*. Retrieved from <https://stats.moe.gov.tw/files/ebook/others/大學生學習及生活意向調查報告.pdf>】
- 陳書梅 (2014)。愛情小說之情緒療癒效用研究—以遭遇感情困擾的大學生為例。圖書資訊學刊，12 (2)，39-79。doi:10.6182/jlis.2014.12(2).039
【Sheih, C. S.-M. (2014). The emotional healing efficacy of romance fiction for undergraduates with love-related emotional disturbance problems: An exploratory research. *Journal of Library and Information Studies*, 12(2), 39-79. doi:10.6182/jlis.2014.12(2).039】
- 陳麗如 (2010)。生涯發展阻隔因素量表 (第二版)。臺北市：心理。
【Shen, L.-J. (2010). *Career development barrier factor scale* (2nd ed.). Taipei, Taiwan: Psychological.】
- 曾文志 (2004)。如何和孩子談復原力。師友月刊，448，60-65。doi:10.6437/EM.200410.0060
【Tseng, W.-C. (2004). How to talk about the resilience of the child. *The Educator Monthly*, 448, 60-65. doi:10.6437/EM.200410.0060】
- 曾文志 (2005)。長處、韌性、有復原力的自我—從個人層面談建構復原力的策略。師友月刊，461，39-46。doi:10.6437/EM.200511.0039
【Tseng, W.-C. (2005). Strengths, toughness, resilience of the self: Discussing strategies for building resilience from individual opinion. *The Educator Monthly*, 461, 39-46. doi:10.6437/EM.200511.0039】
- 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：高師輔導所刊，14，1-35。doi:10.6308/JCG.14.01
【Tseng, W.-C. (2006). A meta-analysis of effect generalizations of protective factors of resilience. *Journal of Guidance and Counseling*, 14, 1-35. doi:10.6308/JCG.14.01】
- 曾文志 (2008)。大學生的生活事件、人際長處與心理健康之復原力取向研究：中介與調節效果的探討。教育心理學報，40 (2)，221-239。

- 【Tseng, W.-C. (2008). Resilience in life events, interpersonal strength, and mental health among college students: An examination of mediation and moderation effects. *Bulletin of Educational Psychology, 40*(2), 221-239.】
- 曾端真 (2016)。傾聽生命故事與敘說的療癒力：阿德勒學派心理治療。臺北市：張老師文化。
- 【Chen, T.-T. (2016). *Listening to the story of life and narrative healing: Adlerian psychotherapy*. Taipei, Taiwan: Living Psychology.】
- 黃素菲 (2016)。後現代的幸福生涯觀：變與不變的生涯理論與生涯諮商之整合模型。教育實踐與研究，29 (2)，137-172。
- 【Huang, S.-F. (2016). Post-modern perspective of career happiness: An integrated model of career theory and career counseling for the changing world and steady core. *Journal of Educational Practice and Research, 29*(2), 137-172.】
- 黃懷蒂 (2016, 12月)。以未成年者為研究對象的倫理議題。論文發表於國立臺灣師範大學「105年研究倫理工作坊」，臺北市。
- 【Huang, H.-D. (2016, December). *Ethical issue research on adolescent subjects*. Paper presented at workshop on research ethics, National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.】
- 黃韞臻、林淑惠 (2009)。大學生的生活壓力與身心健康之研究—以中部五所大學為例。國立虎尾科技大學學報，28 (1)，41-56。doi:10.6425/JNHUST.200903.0041
- 【Huang, Y.-C., & Lin, S.-H. (2009). College students' life stress and mental health: A case study of five colleges in central Taiwan. *Journal of National Huwei University of Science & Technology, 28*(1), 41-56. doi:10.6425/JNHUST.200903.0041】
- 劉淑慧 (2016)。變易的力量 e 時代的生涯籌劃。臺北市：張老師文化。
- 【Liu, S.-H. (2016). *The power of change: The era of career planning*. Taipei, Taiwan: Living Psychology.】
- 歐用生 (1989)。質的研究。臺北市：師大書苑。
- 【Ou, Y.-S. (1989). *Qualitative research*. Taipei, Taiwan: Lucky Bookstore.】
- 蔡維雅 (2017)。從學生家庭社經狀況與逆境經驗探討大學社會工作教育。東吳社會工作學報，33，63-97。
- 【Tsai, W.-Y. (2017). Undergraduate social work education informed by students' family background and adverse experiences. *Soochow Journal of Social Work, 33*, 63-97.】
- 鍾思嘉 (2008)。大學生的生涯諮商手冊。臺北市：心理。
- 【Chung, S.-K. (2008). *Career counseling manual of college students*. Taipei, Taiwan: Psychological.】
- 簡茂發 (1986)。大學生適應問題及其相關因素之研究。教育研究集刊，28，1-90。
- 【Chien, M.-F. (1986). Chinese college students' adjustment problems and related factors. *Bulletin of Educational Research, 28*, 1-90.】
- 羅國英 (1996)。青少年前期的親子關係與同儕關係：其比較及關連研究。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告 (NSC-85-2413-H-031-001-T)。臺北市：東吳大學社會工作學系。
- 【Lo, K.-Y. (1996). *Parent-child relationship and peer relationship in adolescents: Their comparative and related studies*. Final report of undergraduates participating in national science council-funded project (NSC-85-2413-H-031-001-T). Taipei, Taiwan: Department of Social Work, Soochow University.】
- Berndt, C. (2015)。韌性：挺過挫折壓力，走出低潮的神秘力量 (王榮輝，譯)。臺北市：時

報文化。(原著出版於 2013 年)

【Berndt, C. (2015). *Resilienz: Das geheimnis der psychischen widerstandskraft was uns stark macht gegen stress, depressionen und burn-out* (R. Wang, Trans.). Taipei, Taiwan: China Times. (Original work published 2013)】

Cyrulnik, B. (2016)。心理韌性的力量：從創傷中自我超越（謝幸芬、林德祐，譯）。臺北市：心靈工坊。(原著出版於 1999 年)

【Cyrulnik, B. (2016). *The power of resilience: Self-transcendence form the trauma* (X.-F. Xie & D.-Y. Lin, Trans.). Taipei, Taiwan: Psygarden. (Original work published 1999)】

Yang, J., Milliren, A., & Blagen, M. (2010)。勇氣心理學：阿德勒觀點的健康社會生活（蒙光俊、簡君倫、郭明仁，譯）。臺北市：張老師文化。(原著出版於 2009 年)

【Yang, J., Milliren, A., & Blagen, M. (2010). *The psychology of courage: An Adlerian handbook for healthy social living* (G.-G. Meng, J.-L., Jian, & M.-R., Guo, Trans.). Taipei, Taiwan: Living Psychology. (Original work published 2009)】

二、外文文獻

American Psychological Association. (2014). *The road to resilience*. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>

Arora, R., & Rangnekar, S. (2014). Workplace mentoring and career resilience. An empirical test. *The Psychologist-Manager Journal*, 17(3), 205-220. doi:10.1037/mgr0000021

Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 6(3), 185-207. doi:10.1016/j.edurev.2011.09.001

Brown, B. B. (1990). Peer groups and peer cultures. In G. R. Elliott & S. S. Feldman (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent* (pp. 171-196). Cambridge, MA: Harvard University Press.

Buyukgoze-Kavas, A. (2016). Predicting career adaptability form positive psychological traits. *The Development Quarterly*, 64(2), 114-125. doi:10.1002/cdq.12045

Cascio, W. (2007). Trends, paradoxes, and some directions for research in career studies. In H. P. Gunz & M. A. Peiperl (Eds.), *Handbook of career studies* (pp. 549-557). Los Angeles, CA: Sage.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: W. W. Norton & Company.

Grafton, E., Gillespie, B., & Henderson, S. (2010). Resilience: The power within. *Oncology Nursing Forum*, 37(6), 698-705. doi:10.1188/10.ONF.698-705

Klimes-Dougan, B., & Kendziora, K. T. (2000). Resilience in children. In C. E. Bailey (Ed.), *Children in therapy: Using the family as a resource* (pp. 407-427). New York: W. W. Norton & Company.

London, M. (1983). Toward a theory of career motivation. *The Academy of Management Review*,

- 8(4), 620-630. doi:10.2307/258263
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2015). Psychological capital and well-being. *Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 31(3), 180-188. doi:10.1002/smi.2623
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. doi:10.1111/1467-8624.00164
- Mansfield, C. F., Beltman, S., Price, A., & McConney, A. (2012). "Don't sweat the small stuff": Understanding teacher resilience at the chalkface. *Teaching and Teacher Education*, 28(3), 357-367. doi:10.1016/j.tate.2011.11.001
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi:10.1037/0003-066X.56.3.227
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74-88). New York, NY: Oxford University Press.
- Masten, A. S., & Wright, M. O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213-237). New York, NY: Guilford.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rahat, E., & İlhan, T. (2015). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(1), 187-208. doi:10.12738/estp.2016.1.0058
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York, NY: Broadway Books.
- Savickas, M. L. (2012). Life design: A paradigm for career intervention in the 21st century. *Journal of Counseling and Development*, 90(1), 13-19. doi:10.1111/j.1556-6676.2012.00002.x
- Schulenberg, J. E., Bryant, A. L., & O'Malley, P. M. (2004). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 16(4), 1119-1140. doi:10.1017/S0954579404040167
- Secombe, K. (2002). "Beating the odds" versus "changing the odds": Poverty, resilience, and family policy. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 384-394. doi:10.1111/j.1741-3737.2002.00384.X
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience

- definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 25338. doi:10.3402/ejpt.v5.25338
- Spencer, G. N., Norman, E. A., & Neault, R. (2011). *Career flow: A hope-centered approach to career development*. Boston, MA: Pearson.
- Swanson, J. L., & Woitke, M. B. (1997). Theory into practice in career assessment for women: Assessment and interventions regarding perceived barriers. *Journal of Career Assessment*, 5(4), 443-462. doi:10.1177/106907279700500405
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Wang, J.-L., Zhang, D.-J., & Zimmerman, M. A. (2015). Resilience theory and its implications for Chinese adolescents. *Psychological Reports*, 117(2), 354-375. doi:10.2466/16.17.PR0.117c21z8
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York, NY: McGraw Hill.

Journal of Research in Education Sciences

2018, 63(3), 197-230

doi:10.6209/JORIES.201809_63(3).0007

Career Resilience: Career Adversities and the Effects of Coping Strategies on Higher Education Students' Career Path

Shu-Chen Wu

College of Teacher Education,
National Taiwan Normal University

Abstract

By using the concept of positive psychology, this study explored career adversities and relationships of different coping strategies with chosen career paths in Higher Education students; it also investigated their cognitive capabilities for career resilience. This study adopted a content analysis approach to examine the professional tenacity of 229 students. Data analysis yielded the following results: (1) The career adversities could be divided into eight categories: health, learning, interpersonal relationships, love and family, self-identity, and life meaning. Among all categories, learning was the adversity that most students experienced. (2) Students reacted with negative reactions (e.g., negative feelings, cognitions, and behaviors) on encountering an adversity. (3) Coping strategies adopted by the students included the use of internal resources (e.g., personal attitude and belief) and external resources (e.g., seeking support from peers or parents). (4) The cognitive of participants regarding the key career resilience elements emphasized the internal resources of individuals. These elements specifically included optimism, emotional adaptability, and problem-solving abilities. (5) Regarding suggestions for developing career resilience, the students proposed ideas, such as learning from failure, developing problem-solving skills, knowing yourself, learning how to manage stress, role modeling, and seeking assistance. In summary, this provisional study revealed the potential concepts of career adversities and resilience in Higher Education students. Future research should focus on developing an instrument for measuring career resilience

Corresponding Author: Shu-Chen Wu, E-mail: 963jean@gmail.com

Manuscript received: Oct. 8, 2017; Revised: Oct. 24, 2017, Feb. 7, 2018; Accepted: Feb. 27, 2018.

◆ 230 ◆ 生涯逆境與生涯韌力

吳淑禎

and constructing a career-resilience curriculum and testing its effectiveness.

Keywords: adversity, career resilience, coping strategy, higher education students