

壹、緒論

復原力成爲科學觀察的現象可追溯至半個世紀以前，時逢科學界廣受一般系統理論所影響，許多領域學門不約而同應用復原力概念，以觀察生命或非生命系統在危機威脅的情境脈絡中如何預測風險、限縮衝擊、恢復損耗、保全自身或順勢成長（Masten, 2014a）。自此之後，原意爲彈回屬性的復原力在工程科學以外，也以隱喻形式被應用於多樣化的生態系統（如：Holling, 1973），而人類復原力的概念化亦隨著心理學對生命發展的系統觀探討中應運而生。

遺憾的是，復原力的概念化存在著不小的分歧。中文「復原力」是從英文的「resilience」翻譯而來，亦有「韌力」、「韌性」、「心理彈性」、「抗逆力」等多種不同譯法，顯示過去文獻對此概念的用語不太一致，意義也不盡相同，從而阻礙了構念的操作觀察與研究發現的分析比較。本研究旨在分析復原力的概念，並透過概念的導引建構一套復原力評估工具，希望有助於深入理解這種複雜現象的本質。

一、復原力的概念分析

回顧1970年代，處境不利與適應不良之間的線性關係被視爲理所當然，心理病理學大多依循缺陷治療模式以探

討陷入悲慘困境的人們。當有研究發現，有些父母精神異常或家庭功能失調的兒童卻能發展出健康情緒與高度能力時，遂引發一些學者專家的研究興趣，而以不受侵害（invulnerable）、能夠抗壓（stress-resistant），或超級小孩（superkids）來描述這些兒童，並著眼於探討處境不利兒童展能的明顯特質。然而，隨著Bronfenbrenner（1977）等學者對人類發展提出個體與環境互動觀點，1980年代後，反映降低危機衝擊與保護機制的復原力概念遂取而代之，Werner 與 Smith（1982）、Garmezy（1983）及Rutter（1987）等學者轉移焦點探討環境威脅與兒童適應的互動關係。

從人類發展與生命週期的觀點而言，危機威脅往往因時而異，逆勢處境多非一日之寒，而人們的脆弱不足與優勢力量在各生活領域未必相同，也總會隨著生活境況而有所改變。學業表現良好的兒童可能在社會關係上苦苦掙扎；有人18歲時適應良好，到了30歲卻呈現嚴重問題。復原力取代超級小孩的概念表明了復原力的動態本質，以及隨生活領域而異的多向度內涵，也反映出復原力有別於人格特質。

（一）復原力的核心要件

邁入新世紀之初，Luthar、Cicchetti及Becker（2000, p. 543）將復原力界定爲：「在顯然不利的逆勢處境

(adversity) 中保有正向適應 (positive adaptation) 的動態過程」，該定義指出逆勢處境與正向適應為復原力的兩個核心要件。

逆勢處境意指對健康發展具有威脅或挑戰的生活事件與境遇。在復原力探討中，能夠預測不良結果的危機因子被視為是辨識逆境的重要指標 (Masten, 2014b)。危機表示逆境有機會轉化為實際不良結果，例如貧窮、暴力、疾病、物質濫用，以及家庭失和等即是威脅健康發展常見的危機。

儘管危機導致不良結果的機會較高，但仍有一些經歷逆境的個體能夠走向發展正軌而開創成功人生；這種正向適應的過程即被視為復原力。正向適應意指個體達成的適應型態整體呈現良好的發展軌跡，然而，正向適應往往取決於個體所處社會規範與文化期待。在復原力的探討中，正向適應的概念大多依暴露於逆勢處境的程度與性質而異 (Luthar, 2006)，行為表現出來的社會能力、成功達成發展任務，或與內在幸福感有關的表徵，均屬於描述正向適應的範疇 (Masten, 2014b)。

(二) 定義的各自表述

早期探討復原力的發展學家關注長期生活於逆勢困境的兒童，而傾向將復原力概念化為一段身心適應過程；若生活於逆勢困境的兒童苦苦掙扎了好多年，最終回到發展正軌而具有符合文化

期待的能力 (Masten & Coatsworth, 1995)，或達心理適應的正常水平 (Luthar et al., 2000)，往往也被視為具有復原力。

爾後隨著復原力議題受到廣泛關注，探討失落與潛在創傷事件的學者將復原力的研究焦點從兒童延伸至成人，研究鏡頭也從長期逆境的觀察轉為個別或急性的威脅事件，成人復原力的概念化呈現出有別以往的內涵。Bonanno (2004) 主張經歷創傷事件的成人復原力應是始終維持健康的功能運作並體現出穩定的軌跡。但 Norris、Tracy 及 Galea (2009) 指出，經歷創傷或嚴重壓力的良好結果包含三種軌跡：沒有或僅呈現輕度精神症狀的穩定軌跡稱為抗逆 (resistance)；最初呈現中度到嚴重的症狀，後來症狀會急遽減少的現象稱為復原力；而最初呈現中度到嚴重症狀，隨後症狀逐漸減少的過程則稱為復元 (recovery)。

如今人類復原力的研究範疇已從逆勢處境的兒童觀察擴及克服各種危機威脅的成人復原力探討。美國心理學會將復原力界定為面對逆境、創傷、悲劇、威脅或重大壓迫來源時的良好適應過程 (American Psychological Association, 2010)，意味因有逆勢處境或危機威脅的介入，才有復原適應的連動關係。然而，復原力為隱喻概念的本質仍使其相關定義存在各自表述的空