

高齡者透過生命回顧展現韌力之初探

宋興梅 陳黛芬*

南開科技大學 福祉科技與服務管理系

1. 研究背景與目的

面對高齡化社會的來臨，與高齡族群相關的專業領域與產業皆蓬勃而生。在這股銀髮浪潮席捲的趨勢之下，高齡者在身、心靈健康方面相關的議題也愈來愈受到重視。本研究旨在探討高齡者生命韌力之展現，並以生命回顧為架構，透過高齡者對過往生命事件的敘述與經驗的抒發，試圖呈現其生命的韌度與張力，並重塑其人生的意義與價值，同時也探究高齡者於生命歷程中在生理、心理和社會層面所展現生命韌力之因應與內涵。此外，根據研究結果，提出具體建議，以供教育、社會以及輔導諮商等從事相關領域的工作者或有志於心靈成長學習的人士作為輔導老人生涯規劃以及終身學習之參考。

2. 研究方法

美國心理學家 Erikson 在其心理社會發展理論中，強調生命回顧(life review)為老年期的發展任務。老年人藉由將過去所發生的人、事、物片段連串起來，經過回憶與統整，視過去的生活為有意義的經驗，可使老年者從中得到滿足與肯定(Erikson et al., 1994)。英文“resilience”一詞被提出是源自於九〇年代，Froma Walsh 開始提出所謂家庭韌力(family resilience)的概念，研究一個家庭是如何從危機中恢復，並發展出新能力。近年來心理學界逐漸重視所謂「正向心理學」，社工界也提出「優勢觀點」的概念，強調來自於個人或家庭本身的力量與資源，因此“resilience”一詞就被翻譯成為韌力(利翠珊、蕭英玲，2008)。

3. 結果與討論

本研究採系統性文獻回顧方法，統整國內相關之論文研究，以「韌力」一詞為關鍵字搜尋台灣碩博士論文網、台灣期刊論文索引系統等資料庫之相關文獻，檢視論文摘要和內容，擷取以「韌力」為議題之研究論文共五篇。以下就其研究內容作分析描述。主要的論文有：陳嘉峰(2007)探討一位成長於隔代教養環境的青少年的生命經驗以及成長過程所面臨的困境與挑戰；李奇勵(2011)探索女性單親家庭所遭遇的生活困境，以及因應困境的韌力來源及展現過程；周育歡(2012)以正向心理學「韌力(resilience)與釋意(sensemaking)」觀點探討創業家在創業歷程中所經歷的重大挫折與失敗之回復歷程；邱曉伶(2013)以自己的母親作為研究對象，在研究中展現母親在困境中激發出解離、修護、重生、甚至超越的韌性的原動力；陳潔如(2014)以一位高齡 83 歲的新加坡前播音員的生命故事為主軸，從生理、心理和社會層面探討老人生命之堅韌性。依據上述研究內容作歸納分析如下：

- (1) 以質性為研究取向：以上五篇皆以質性研究為主，探討生命奮鬥的歷程以及對生命全新的體認。Patton(2005)強調，質性研究關注的焦點之一是「意義」與「歷程」，著重研究對象如何對舊經驗賦予新的意義，與紐文英(2014)提出論點相符，其認為從事「質性研究」時，要面對的是一種內化的「生命態度」和「思考方式」，有形的事物終究會消失，只有堅強的信念才能永遠留在人們的心目中，質性研究讓人們得以認識現象和現象後面的過去，經由一點一滴的線索，輾轉曲折、千絲萬縷的發展歷程，能進一步理解與現在連結所產生的意義。
- (2) 遭遇困境而激發內在潛能：陳嘉峰(2007)探討在隔代教養下的青少年克服內在的孤寂與自卑心態以及勇敢面對學業、經濟和社會孤立等的挑戰，展現生命的韌力；李奇勵(2011)在單親家庭的研究中，發現危機困境也成為單親家庭成員淬鍊與韌力開展的契機，因此而重振生活；周育

叡(2012)探討創業家「韌力-學習」模型，創業家從失敗中回復並持續學習與精進，達到自我超越的狀態；邱曉伶(2013)在研究中看見自己的母親於困頓中促發生命的茁壯；陳潔如(2014)的研究結果呈現高齡者回顧一生逆境的經歷激化個人內在韌力的發揮和堅毅奮鬥的精神，以及信念價值觀的傳承與使命感。皆符合 Froma Walsh(2006)認為，生命韌力是透過困境而得到強化的論點。

- (3) 引發正向的影響：陳嘉峰(2007)、周育叡(2012)、邱曉伶(2013)、陳潔如(2014)的研究中呈現個人生命負面的衝擊反而激發正面對應的能量，使人重獲新生。李奇勵(2011)探究單親女性歷經個人傷痛與家庭驟變，化悲憤為力量，並從互助與包容的親子關係中，體認親情的珍貴與家的凝聚力。

綜觀上述有關生命韌力之研究，個體歷經困境、挫折、失敗、或是人生重大危機事件的挑戰時，雖然承受了漫長的煎熬，但並不因此自困於悲苦或受害人的角色中，反而努力設法克服憤怒、失望、悲傷、憂鬱、仇恨或無力等負面情緒，轉而激發潛能，從破碎的經驗中重建生命的出口與發展生命正向的能量，使生命產生再進化與轉變，進而更堅強，重新得力，這股力量，就是韌力的展現。蕭文(1999)認為韌力是指個人具有的某些特質或能力，使個人在處於危機或壓力時，能發展出健康的因應策略。此外，從研究中也發現韌力的特質能培養“樂觀”的情操；Seligman (2011)研究「習得的樂觀」(learned optimism)，認為樂觀不僅是一種先天特質，也可以經由後天逆境經驗的磨練來習得，它能使人產生解決問題的自信與能力，在苦難來臨時能積極面對而不退縮。然而，國內目前以生命韌力為研究主題的文獻尚不多見，而以高齡者為研究對象，藉由其生命故事為發展主軸，探索生命歷程中韌力展現的研究論文也僅見一篇。因此，關於高齡者生命韌力故事之探究仍有很大的空間，期盼未來在這方面能有更多相關的著述與研究。

參考文獻

1. Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. (1994). *Vital involvement in old age*. WW Norton & Company.
2. Patton, M. Q. (2005). *Qualitative research*. John Wiley & Sons, Ltd.
3. Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
4. 江麗美、李淑琿、陳厚愷(2008)。家族再生：逆境中的家庭韌力與療癒。台北市：心靈工坊。
5. 利翠珊、蕭英玲(2008)。家庭壓力與韌性。應用心理研究，38，15-16。
6. 李奇勵(2011)。女性單親家庭親子韌力開展歷程(未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
7. 邱曉伶(2013)。一位女性的韌性與自主的生命故事(未出版之碩士論文)。輔仁大學，桃園市。
8. 周育叡(2012)。創業家的失敗學習—經驗釋意與「韌力-學習」模型之建構(未出版之博士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
9. 蕭文(1999)。災變事件的前置因素對心理復健的影響—復原力的探討與建構。
10. 陳嘉峰(2007)。活出韌力—一位隔代教養青少年的生命史(未出版之碩士論文)。玄奘大學，新竹縣。
11. 陳潔如(2014)。老人韌力之個案研究：一位新加坡前播音員的生命故事(未出版之碩士論文)。國立暨南大學，南投縣。
12. 鈕文英(2014)。質性研究方法與論文寫作。雙葉書廊。