

淺談心理健康促進之復原力教育

謝為任

嘉義縣鹿草鄉下潭國民小學總務主任
國立雲林科技大學技術及職業教育研究所博士生

謝文英

國立雲林科技大學技術及職業教育研究所教授

一、前言

「2018 臺灣全球健康論壇（2018 Global Health Forum in Taiwan）」以「韌力、復原力：全球健康的挑戰與契機」為主題，探究人類在天然災害中，如何發揮韌力面對挑戰（國民健康署，2018）。然面對未知挑戰所引發消極或焦躁情緒，許多人選擇逃避甚至置之不理，以為不安能就此消失，但往往事與願違，甚至嚴重傷害到自己，得不償失，其中關鍵乃個體復原力的即時回應。而相關研究發現，兒童時期的復原力，亦可預測日後正向發展的指標（Lee, Kwong, Cheung, Ungar, & Cheung, 2009）。然我國自 2002 年推動校園健康促進，在學童心理健康層面，仍有近八成輔導教師認為，其情緒管理癥結為缺乏挫忍力（蘇岱崙、方翊涵，2014）。爰此，在推動校園心理健康促進時，應從復原力教育實施著手，方能完備學童身心靈陶塑，打造不畏挑戰之關鍵人才。

二、健康促進之意涵

健康是維持人類生命品質的必要條件，為個人家庭幸福根本，亦為國力永續發展之基石。根據1990年世界衛生組織（WHO）對健康的定義：「健康，不僅是指沒有疾病或羸弱，係指身體、心理和包括社會適應在內的健全狀態」。

（一）健康促進之定義與目標

許久以來，健康促進與疾病預防常被混為一談，然以當前觀點而言，僅僅無病已無法謂為健康，「預防或避免疾病」自然不能稱為「健康促進」（汪秀婷，2010）。故1986年世界衛生組織（WHO）將健康促進定義為：「使人們能夠增加本身對健康的控制，並促進其健康的過程」。準此觀之，疾病預防僅是其中一部分，而健促的宗旨，在於大眾應透過從事有益健康之行為，強化自我照護，導引生涯發展，達到高層次健康目標。而我國亦於2002年起，以跨部會合作模式，由衛生福利部與教育部共同聯名簽署「學校健康促進計畫聲明書」，宣誓共同推動健促學校，以永續經營理念，打造學校成為益於生活、學習及工作之健康場所。

（二）心理健康促進與復原力之關係

健康促進強調個體行為養成，我國參採世界衛生組織「健康促進學校行動綱領」，將推動面向分為六大範疇：學校衛生政策、健康教育與活動、學校物質環境、學校社會心理環境、社區關係，以及健康服務等（衛生福利部國民健康署，2018）。而研究顯示，青少年知覺「學校社會心理環境」對於其心理健康狀況具有顯著預測力（蔡珊珊，2010），欲推動心理健康促進，可從營造學校社會心理環境之相關具體策略加以著手。

而提升復原力是促進心理健康的重要取徑（曾文志、吳怡珍，2018），護理學之母—南丁格爾曾言：「健康是發揮個人力量到最高點，提升個人修復與痊癒能力，維持祥和安寧之狀態」（杜友蘭，2000），其中修復與痊癒能力，即為復原力初始概念，亦為學校社會心理環境營造重點。而青少年時期是生命歷程中重要人格形塑階段，惟強化心理健康，避免憂鬱或身心問題衍生，方能奠基日後發展之穩固礎石。

三、復原力之意涵

挫折與不如意，乃人類共同經驗，生活中的日場，然個體之因應方式卻顯著不同，有人走過低潮，找回熱情，再創高峰；有人卻一蹶不振，怨天尤人，而關鍵就在於復原力的因應（Seligman, 2011）。

（一）復原力之定義

復原力（resilience）一詞源自拉丁字「resilire」意為回彈或重新回復之意，泛指人或物體具有彈性、韌性或抗壓性，即便受外力擠壓仍能迅速恢復的一種力量或特質（Oxford dictionary, 2019）。依相關理論而言，復原力係指個體面對風險時，能「積極恢復」至正向情緒之因應策略，並能透過認知教育訓練或環境改變來加以強化，視為心理健康的指標之一（Grafton, Gillespie, & Henderson, 2010; Snyder & Lopez, 2007）。

（二）復原力之影響因子

Werner（1995）認為建構復原力主要涉及三個關鍵環節，分別為風險因子、保護因子和脆弱因子，其間的交互作用，形成逆境中的緩衝效果（Bolton, Hall, Blundo, & Lehmann, 2017），讓個體即使身陷困境卻能維持良好發展，並迅速回復。而風險因子及脆弱因子會阻礙個體正常發展，使其易受傷害，包含生物、心理、認知，以及環境方面因素，例如：父母過度行為控制、個體害羞……等；保

護因子則能降低個體在不利環境中所受之影響，促進復原力的發展，涵蓋個人、家庭或社會等因素。故建構積極的人格特質，家庭的關懷系統，社會的支持和外在資源的協力，皆是提高復原力之途徑（Garmezy, 1985）。顯見，復原力的涵養是一種交互動態歷程，如何營造，成為學校推行心理健康促進須克服之難題。

四、復原力教育之推動策略

富庶飽足的社會，讓多數孩子從小在物質優渥環境下成長，鮮少獨自面對挫折與困境，稍遇壓力，便出現退縮逃避的現象，甚以偏激言行表達感受，非社會期待行為，故推動復原力教育已迫在眉睫（Grafton, Gillespie, & Henderson, 2010）。

近五年文獻，總計有21篇研究，聚焦於復原力教育。其中，國中階段為14篇（67%）居冠，其次，以國小及高中階段各有3篇，大學階段則僅有1篇，整體而言，顯見青少年時期較受到關注。而國小到高中階段，學生在整體復原力的展現皆在中上程度，顯見現況亦為良好（施雅婷，2017；洪靜如，2015；高海華，2014；張慧貞，2017；蕭雅芳，2015）。然細觀上述結論，仍可發現需強化的面向，例如：國中生應持續強化復原力中「堅強信念」、「個人能力」及「接受改變」等三大面向（高海華，2014），而國小高年級學童則在「自我控制」、「靈性影響」及「社會支持」等層面表現偏低（洪靜如，2015；蕭雅芳，2015）。承上所述，欲提升個體復原力，可由「個人特質」切入，強化個人信念及問題解決能力，在愛與關懷的環境下，涵養接受改變之調節能力；再以「社會支持」奠基，增進人際網絡互動，強化團隊合作能力，累積社會資本，建構外在支持力量。

此外，建構高品質學校教育，歸屬感的連結，以及良好人際互動，有助於復原力的建構（Murray, 2003）。而專家學者亦提出青少年復原力之強化策略，其涵蓋面向包含發展學童之社會能力，強化師生親密及信任關係，營造積極關懷之校園氛圍，以及給予學童問題解決或做決定的能力和機會（Brook, 2006; Cefai, 2008; Downey, 2008）。承上而言，認知訓練與師生互動對復原力建構有極大關聯，故學校應落實三環三力之推動策略，方能事半功倍，簡述如下：

（一）營造效能與關懷之環境三環

有愛的學習環境包含師生、同儕間信任及支持的關係，營造相互尊重、互相關懷及愛人如己之學習場域，其環境三環如下：

1. 正向希望環：教師對學生有正向期待，施予積極性關懷，透過鼓勵方式，運用願景領導，獲得正向效果，以比馬龍效應，導引學生往正向發展。

2. 適性教育環：藉由深入觀察，發掘學童優勢智能，透過因材施教的方式，賦予意義化學習，並結合生活情境脈絡，引發學習動機，進而產出流暢體驗。
3. 成功捷徑環：提供精熟與成功經驗，轉化為具體學習目標，塑造模仿楷模。以差異化教學，透過合作學習，賦予不同學習任務，養成學生自我負責，主動探究之積極作為。

（二）形塑背景與特質之優勢三力

復原力中個人優勢能力可藉由教導學生自我調節、問題解決及人際互動能力以獲得增進，其優勢三力如下：

1. 自我調節力：在壓力情境下情緒與認知的平衡，透過自我對話，察覺與轉化情緒，尋找釋放出口。例如：遴聘心理諮商師到校教導師生進行情緒覺察，畫出生命線，突顯問題，面對真實情境，提供療癒或紓壓之道，協助師生進行意念式的釋放，提升復原力。
2. 問題解決力：導引學生主動發現、確認與定義問題，培養獨立思考能力，而教師應適時介入，教導其利用數據資料，分析問題、提出假設、確認原因，以及思考有無最適方案，解決問題，此邏輯的建立，將有助於未來遇事的態度，以及做事的調理。
3. 人際互動力：建立學童可透過溝通，適度表達看法與情緒之概念，當逆境來襲，評估自身能力，切勿勉強承受，造成情緒或身體的更大負擔，亦提供諮詢管道，讓學童得以主動尋求協助，以人際支持力量，克服逆境，成長茁壯。

五、結語

我國甫 2002 年始推動校園健康促進計畫，而各級學校發展雖已成熟多元，然探究諸多社會問題之根源，復原力的缺乏，往往為憾事主因。故建請教育主管機關可從教育的角度著手，結合心理健康促進，以三環三力之推動策略，營造愛與效能齊備之學習環境；教導學生自我調解、問題解決及人際互動之各項技巧。如此，可讓學生將來面對壓力困境與挫折際遇時，保持樂觀自信，累積未來關鍵人才之心理素質。

參考文獻

- 杜友蘭（2000）。**護理理論與實務應用**。臺北市：華杏。
- 汪秀婷（2010）。健康促進生活型態之理論與實務探究。**網路社會學報**，90，29-41。
- 施雅婷（2017）。**臺中市國中學生同理心、師生關係與復原力之關係探討**（未出版碩士論文）。靜宜大學，臺中市。
- 洪靜如（2015）。**臺南市國小高年級學童情緒智力、學業自我效能與復原力之相關研究**（未出版碩士論文）。國立臺南大學，臺南市。
- 高海華（2014）。**臺北市國中生復原力與疏離感之調查研究**（未出版碩士論文）。國立臺灣海洋大學，基隆市。
- 張慧貞（2017）。**高中生休閒參與、復原力與學習適應關係之研究—以桃園市為例**（未出版碩士論文）。中原大學，桃園市。
- 曾文志、吳怡珍（2018）。電腦化學習模組提升大學生復原力與心理健康之成效探討。**教育與心理研究**，41（1），31-60。
- 蔡珊珊（2010）。**學校社會心理環境與金門地區青少年心理健康之相關探討**（未出版之碩士論文）。國立臺北教育大學：臺北市。
- 衛生福利部國民健康署（2018）。**健康促進學校國際認證—金質校園健康飛揚**。取自<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=10071>
- 蕭雅芳（2015）。**基隆市國小高年級學童學習風格與復原力之調查研究**（未出版碩士論文）。國立臺灣海洋大學，基隆市。
- 蘇岱崙、方翊涵（2014）。**《親子天下》情緒力大調查：面對負面情緒，孩子束手無策**。取自<https://www.parenting.com.tw/article/5056995-《親子天下》情緒力大調查：面對負面情緒，孩子束手無策/>。
- Bolton, K. W., Hall, J. C., Blundo, R., & Lehmann, P. (2017). The role of resilience and resilience theory in solution-focused practice. *Journal of Systemic Therapies*, 36(3), 1-15.

- Brook, J. (2006). Strengthening resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children & Schools*, 28(2), 69-76.
- Cefai, C. (2008). *Promoting resilience in the classroom: A guide to developing pupils' emotion and cognitive skills*. London: Jessica Kingsley.
- Downey, J. A. (2008). Recommendations for fostering educational resilience in the classroom. *Preventing School Failure*, 53(1), 56-64.
- Garmezy, N. (1985). Stress-resistant children: The search for protective factors. *Recent research in developmental psychopathology*, 4, 213-233.
- Grafton, E., Gillespie, B., & Henderson, S. (2010). Resilience: The power within. *Oncology Nursing Forum*, 37(6), 698-705.
- Lee, T., Kwong, W., Cheung, C., Ungar, M., & Cheung, M. Y. L. (2009). Children's resilience-related beliefs as a predictor of positive child development in the face of adversities: Implications for interventions to enhance children's quality of life. *Social Indicators Research*, 95(3), 437-453.
- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education*, 24(1), 16-26.
- Oxford dictionary. (2019, May). *Resilience*. Retrieved from <https://en.oxforddictionaries.com/definition/resilience>.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY, US: Free Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA, US: Sage.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85.