

新手諮商心理師走過職涯逆境的生涯韌性運作歷程 敘說研究

The Narrative Research of the Career Resilience Operation Process of Novice Counselor Walking Through Adversity

從 媛 婷 林 蔚 芳
臺北市立大學心理與諮商學系

1.研究動機：

生涯韌性指「個體即使在不安定或是多變動的生
涯環境下，仍能對抗並適應環境的能力，使其可以繼續
往前克服生涯的障礙。」（London, 1983 ; London &
Noe 1997），過去研究者們也描述生涯韌性的歷程從促
發的逆境即開始，而在這之中個體如何解讀逆境，還有
個體如何透過個人內在、外在環境及互動中產生的保護
因子，皆影響著個體如何產生韌性以及做出有韌性的回
應，並在最終達到良好的適應（Kumpfer, 1999；
Patterson ,& Kelleher, 2005）。

而新手諮商心理師在經歷實務現場各種正負向的
情緒衝擊後，將逐漸明白個人特質會展現在工作之中，
有時個人議題也會干擾實務工作，當其能相信個人特質
與專業能力的交互作用，可促使個體有機會去修復個人
的成長經驗、學習自我照顧，而能經驗工作所帶來的正
向感受，在累積足夠的經驗後，也將開始摸索適合自己
的環境與角色（Ronnestad & Skovholt, 2003；李花環，
2000），而研究者在實習中曾體會彷彿職場逆境般的感
受，因此好奇新手的諮商心理師如何在逆境中，經由自
身、外在環境及互動中的保護因子，達到正向的適應，
並可以持續發展且更加茁壯，此正向的心理歷程，即為
本研究所欲探討的核心。

2.研究目的：

本研究目的在於了解新手諮商心理師走過職場逆境
的生涯韌性歷程，想探討新手諮商心理師面臨職場逆境
時，生涯韌性是如何運作的?使逆境對身心與生活所帶
來的衝擊和影響得以減緩，並有助於新手諮商心理師在
這之中的調適及日後的生涯發展。

3.研究方法：

本研究採立意取樣，邀請1位擁有諮商心理師執照
後，從事諮商工作未滿五年，曾在從事諮商的工作經驗
中，知覺自己的工作生活皆處在負向的環境之中，並有
適應困難且阻礙未來發展之情況，然最終仍能正向適應
的新手諮商心理師為研究對象，以敘說研究作為研究取
向，並根據Lieblich、Tuval-Mashiach 與 Zilber（1998）
的「整體—內容」分析模式作為本研究資料分析的方法。

4.研究結果：

研究結果顯示，新手諮商心理師的生涯韌性歷程可
分為三個時期，首先始於逆境因應期，在初臨逆境時，
會先嘗試克服解決，而不斷企圖因應失敗後，藉由著環
境給予的支持與協助，及平衡著自身對工作的期待，而
進入建構保護因子期，在持續透過外在保護因子給予的
回饋，和反思自身內在的信念和價值兩方面的互動中，
獲得新觀點和覺察自我需求與限制，從而在韌性行動期
，從對自我的新認識中，重新定位對工作的態度與審視
生涯的價值觀，做出調整與選擇。

以A受訪者經驗為例，在兩次的工作經驗中，主要
分別面臨到管理者缺乏工作界限意識和關係排擠，使
工作執行起來變得艱難；而首先A皆嘗試和對方討論、
瞭解狀況等方式來試圖解決，不過在持續嘗試仍無法
改變後，A經驗到無力、挫折、失望等負向情緒，對此
，A透過和同專業同事們訴說，一同討論與紓解情緒，
得到普同感、丈夫提供客觀的看法，使她擁有不同觀
點，還有外單位的關心，讓她理解並非是個人觀感及
不孤單，而A也從和他們的互動中，覺察到不是自己不
夠努力、人都是有限制的自我要求、發現希望工作同
仁都是能溝通合作、有共識的期待，同時，自身藉由
寫日記整理思緒、去諮商整理對專業角色的失望、和
釐清工作的價值觀，藉由這些體察，A對自己有了更清
晰的認識，從而在面對工作上，轉為對自己無愧、盡
力而為及、調整對工作的期待，面對自己，也練習著
整理和接納自己的需求和限制，並重新評估接下來想
朝往的工作方向，而選擇新的工作。

藉由A的生涯韌性歷程(圖一)，可發現在職場逆境
中，新手諮商心理師能從原先不斷嘗試因應的焦點，
逐漸透過外在保護因子的回饋與覺察內在信念、了解
自我的需求與限制，還有反思自己與外在互動的過程
中，逐漸能以較全面客觀的角度來看待發生的逆境，
並聚焦回意識內在的穩定與對自我的關照，所以不易
於被逆境所牽動，進而重新評估對工作的期待及做出
新的選擇，也因此職場逆境結束後不至於感到浩劫
，且能有所成長，亦使生涯的方向更聚焦，達到走過
職場逆境的生涯韌性歷程，提供一個方向使新手諮商
心理師，在未來面臨逆境時，能瞭解目前處境，也建
議在感到挫敗時，除運用因應策略外，可即時建構保
護因子來增加韌性的發展，而能正向走過職場逆境。

