

# 希望理論運用在 單親女性新移民個別諮商之個案研究

謝麗紅

## 摘 要

本研究目的在於將希望理論運用於單親女性新移民的個別諮商過程中，針對案主所遭遇的生活適應議題，包括個人適應、親子關係與社會人際關係各層面因遭遇離婚事件所造成的適應問題進行諮商。本研究採用個案研究法蒐集資料，除了在個別諮商前後進行問卷蒐集案主資料外，在八次個別諮商結束後進行深度訪談以了解個別諮商之效果。

研究發現，個案在參與諮商之前夫妻關係緊張，正循法律途徑訴請離婚與爭取孩子的監護權，案主來談的困擾與對諮商的期待為：希望透過諮商因應婚姻危機、掛心孩子和不知如何尋找資源，以及如何解決困擾問題。在諮商中談論的主題圍繞在討論婚姻現況、分居與離婚後的生活適應、親子關係的經營等議題。在諮商過程中個案認為諮商議題符合問題需求、感受到被支持、情緒舒緩、學習如何扮演母親角色、學習處理衝突及與他人分享經驗。

諮商結束後讓案主變得對未來有希望感，也能找到自己的正向特質，自信增加也能夠為自己爭取應得的權益，並能主動向外尋求資源協助。在個案的家庭資源分布狀況跟個人適應的部分，本研究運用生活適應量表來了解案主的改變情形，量表結果顯示出個案在諮商前後，其來自朋友同事及福利機構的家庭資源頻率有增加。生活適應的部分，可以發現個案在諮商前後的個人適應、親子關係及社會人際關係的適應分數都有提高，可見希望理論諮商具有促進案主適應的效果，幫助案主在單親生活中適應良好。

**關鍵字：**希望理論、單親女性新移民、個別諮商、個案研究

謝麗紅 國立彰化師範大學輔導與諮商學系 教授。(通訊作者：lhhsieh@cc.ncue.edu.tw)

## 緒論

### 一、單親女性新移民的適應問題值得重視

近年來，透過跨國婚姻遠嫁至台灣的新移民女性逐年增加，依據內政部入出國及移民署在 2013 年針對台灣地區外籍配偶人數與大陸（含港澳）配偶人數統計報告顯示：截至 2013 年 6 月底為止，全台灣一共有 480,048 位的女性新移民（內政部入出國及移民署，2013a），由此數據可以看出外籍配偶在台灣已經是個龐大的族群；再由內政部入出國及移民署統計，台灣地區新移民離婚的對數有逐年攀升的跡象。從 1998 年有 2644 對外籍配偶離婚，到 2012 年有 13,435 對外籍配偶離婚（內政部入出國及移民署，2013b），除了離婚人數激增外，離婚事件對當事人與家人均造成相當大的衝擊，由此可見女性新移民的離婚議題，是一個相當值得被關注的議題。

新移民的調適，是婚姻適應過程相當重要的一環。新移民由於語言、價值觀、態度等不同，需要不斷地適應新的文化與環境，根據家扶基金會協助外籍配偶的工作發現：就業、生活適應和教養問題是外籍配偶最常面臨的問題（尤幸玲，2003）；此外，不對等的婚姻基礎、生活適應困難、社會接納度低、人際關係欠佳、支持網絡薄弱、停留期間謀生不易、子女教養問題，亦普遍存在於新移民的生活中（王永慈，2005；魏麗敏 2011）。

女性新移民隻身來台，本來就比較缺乏情緒、經濟與社會支持來源，又因為要取得居留權，所以當在婚姻中遭遇危機時，可能會選擇隱忍而不對外通報，若是與先生離婚，或是經歷喪偶，對新移民女性來說更是雪上加霜，在此同時其可能面臨居留權的問題，如此劇烈的生活變動下帶來的生活適應問題，實需要政府社會福利政策與機構重視其適應問題與輔導。由於女性新移民面臨上述來台的生活適應問題，常引發婚姻的衝突，嚴重的甚至導致以離婚為婚姻的收場。謝麗紅、蔡容容與劉郁珩等人（2011）研究發現新移民女性大多因為喪偶、離婚及分居而成為單親。選擇

離開婚姻關係之新移民女性多是遭受家暴、感情不睦或先生外遇而離開，成為單親後雖需兼顧經濟與子女管教，但因離婚脫離不愉快的婚姻生活，心境反而較輕鬆滿足。雖然在心靈上感到解脫，但單親女性新移民因為經濟壓力確實需要花很多的時間在工作上，她們也會擔心自己的體力是否能繼續負荷，與子女的教養問題而倍感壓力，另外就業困難、缺乏娘家與援與情緒支持，也是他們適應困擾的來源。

### 二、離婚對女性的影響

「離婚」是除了夫妻一方死亡以外，對個人最具壓力的事件之一（Zimpfer, 1990），離婚代表的是婚姻關係的結束，導致家庭改組的危機，對當事人或其子女、家人可能是一種痛苦的經驗。離婚者常感到孤單、無助，希望的幻滅、自尊心的打擊，對命運的無奈和悲憤，對前途的恐懼和徬徨，這些狀況造成離異者適應上的許多困擾。離異事件除了對離異者本身造成莫大的影響外，也間接對子女產生不良的影響。因為孩子的問題常和父母密不可分，父母的態度和行為對孩子的發展具有決定性的角色，所以父母離異後的身心狀況是影響子女適應離婚後生活的主要因素。

社會價值及傳統觀念經常可見對單親家庭的刻板印象及負面報導。單親家庭也多受到社會的責難，這些責難通常是帶著有色的眼光。單親女性在成為單親的過程當中已備受煎熬，在成為單親之後在社會上的處遇更會是單親女性的一大考驗，單親女性在社會上面臨的處遇可分為「污名化」、「工作與照顧的兩難」、「貧窮」與「缺少支持系統」，以下分別說明之：

#### 1. 污名化

吳嘉苓（2001）以自身生活經驗為實力，闡述日常生活中許多廣告、教育、新聞、政策甚至福利方案等皆以主流家庭為對象，忽略家的多元性。一旦缺乏多元家庭的思維，又加上傳統家庭觀念的影響，認為兩性必須共同生活，因此一旦成為失婚婦女，社會常以「病態」的觀點看待單親家庭，事實上，單親家庭形成之後，確實會因家庭中的人口結構及人際關係的

改變，使得社會地位與社會關係亦隨之改變，連帶影響到單親家長之身心適應與社會適應（張英陣、彭淑華，2006）。

## 2. 工作與照顧的兩難

單親家庭比起一般的雙親家庭，需要承受更大的壓力，與面臨更多挑戰，因家長工作繁忙等其他外在因素，對子女教育的疏忽，便可能造成更大的教育問題。

在單親家庭中，只有一位家長承擔生活重擔，所以生活壓力重大，一方面要擔起經濟的實際問題，一方面要兼顧子女的教養問題，時間精力的分割，常常讓他／她們心力交瘁，所承受的壓力亦比雙親家庭來的重（簡月娥，2007）。

## 3. 貧窮

呂朝賢（1994）研究指出，台灣的女性單親家長，相對於男性單親家長，落入貧窮的機會較高，而且貧窮的嚴重程度亦比較嚴重。離婚後，男方未曾分擔子女生活費者也高達七成（張清富、薛承泰、周月清，1995）。陳正峰、王德睦與蔡勇美等人（1998）在針對低收入戶家庭貧窮歷程的研究中也指出：女性單親家庭雖然可以得到社會公部門的補助，但持續貧窮的比例偏高，且要等到子女長大了，並外出工作賺取金錢才有脫貧的一天。而經濟衍生的問題是子女的教育費、生活費和日後的居住問題（賀正貞，2002）。

## 4. 缺少支持系統

單親使得家庭自原有社會關係中逐漸撤離，包括原先夫妻雙方或另一方的人際網路會因成為單親而改變，不願面對他人異樣眼光或討論單親歷程而自我孤立、搬離開原先居住的地區或轉換職業等，此種現象在離婚的單親家庭特別明顯（張青惠，1996；李奕萱，2004）。

國內對單親家庭或單親婦女的相關研究發現，單親家庭確實有不同於一般雙親家庭的問題，這些單親家庭的家長一方面要負起家庭經濟，一方面要照顧、管教子女和理家，在缺少配偶的協助下，的確有角色負荷過度的現象產生，這些生活壓力包含：經濟壓力、

子女教養壓力、情緒調適壓力及社會壓力等（李雅惠，2001；洪秋月，1987；陳斐娟，1989；彭淑華，2006；鄭麗珍，1988；謝麗紅，1994）。此外，社會支持系統，對於喪偶的一方而言，是從喪偶的傷痛中復原的基本要素之一，社會支持系統的多寡常與喪偶一方的憂鬱程度呈現高度的正相關（Worden, 1996; Worden, 2011）。然而，新移民從他國遠嫁至台灣常需重新適應新的生活情境，常因受限於語言與文化的隔閡，而無法建立有效的社會支持系統，導致新移民無論是喪偶或是在離婚之後，均出現需要與喪偶或離婚衍生而來的困境進行搏鬥。

更甚者，家庭支持系統也在個體面臨離婚或是喪偶等失落事件時，是否能夠順利度過的關鍵要素之一（Worden, 2011）。然而，新移民的原生家庭多遠在需要搭乘飛機才能到達的地區，因此，原生家庭的支持系統較為薄弱（陳燕禎，2008）。在台灣因為婚姻而建立起的新家庭，則可能會因為離婚而無法獲得新家庭的支持。也有部分的新移民，也可能會因為一些生活上的重大事件而成為代罪羔羊的角色，因而無法獲得新家庭的支持（王碧霜、黃淑玲，2009）。林蕙瑛（1995）調查台灣離婚後婦女的現況特質及其生活適應狀況，發現離婚婦女的自我概念顯著低於已婚婦女。其結果與 Smoke（1980，何露蕙譯，1989）的觀點相似，Smoke認為離婚對離異者最大的影響是貶抑自我概念，降低其自尊。綜合各研究方面的結果，可以了解離婚對當事人生理上、心理上所造成的影響如下：

### 1. 情緒方面

單親由於傳統社會觀念的影響，以及缺乏來自配偶的情感歸屬與情緒依靠，在內心上經常有負向的情緒產生，如空虛、寂寞、焦慮、恐懼、憤怒、挫折、內疚、自卑、憂鬱等情緒。

### 2. 生理方面

由於面對離婚事件，產生高度壓力，因而產生許多生理上的不適應及症狀，如呼吸困難、頭痛、胃痛、睡不好、發抖、食慾不振等現象。

### 3. 認知方面

離異者遭受婚姻失敗的經驗，很容易導致認知上的挫敗，使得原來的認知架構有所改變，如自我觀念、價值觀、態度、信念等改變。

### 4. 行為及生活適應方面

由婚姻生活轉變為單身、單親生活，使離異者面臨人際關係及生活型態的適應問題，如經濟問題、社會關係問題、與前夫關係問題、子女教養問題、和異性交往、擇偶問題即再婚後的適應問題等。

研究者過去在與喪偶的女性新移民進行諮商的實務工作經驗中，曾經多次聽到幾位新移民這麼說：「我（指新移民）死了老公都已經夠可憐了，我的公公婆婆不但沒有同情我，反而指責我害死了自己的丈夫。這樣就算了，他們還會怕我把丈夫的錢帶著跑回東南亞（指新移民的原生家庭）、或是把小孩丟著帶著丈夫留下的錢跟其他男人跑了.....」。另外一位離婚的女性新移民對研究者說：「我嫁到台灣來之後，要學著怎麼講台（國）語、還要學做家事、生了小孩後還要帶小孩、還要出去找工作幫忙家裡，結果離婚了，根本不知道有誰可以幫忙我、我也沒錢請律師、也沒人可以問，我聽過其他的姊妹說，我們最後的下場就是錢也拿不到、孩子也要不回、就被趕回東南亞了。」，上述讓研究者感受到，對於女性新移民而言，離婚或是喪偶對其帶來的生活衝擊相當大，相當需要提供心理諮商以幫助單親新移民女性適應單親生活的適應問題。

研究者有機會針對由某縣市外籍配偶服務中心所轉介的一位越南籍單親女性新移民進行八次的個別諮商，在諮商過程運用希望理論作為諮商的基本脈絡，並以個案研究的方式來了解個別諮商的效果。

## 三、希望理論的概念與運用

希望理論屬於正向心理學的一派，由 Snyder 與其在 Kansas 希望實驗室(Hope Laboratory)工作的同事所倡導的。Snyder(1995)等人發展的「希望理論」為正向心理學中受重視的理論，Snyder 定義「希望」是一種

個人對目標的思考過程，以效能感推動個人邁向目標，以方法達到目標的過程。希望的主要內涵有三：明確的個人目標、發展達到目標的方法以及引發並維持使用這些策略的效能感。Snyder 認為培養當事人的希望感具有預防問題產生及提昇個人優勢的功能。

### (一) 希望理論之應用技巧

Snyder(1994)談到如何運用希望理論增進兒童與成年者的希望感，其過程均模擬個體在成長與發展過程中目標出現後如何維持其努力以達成所欲、周遭他人如何給予鼓勵與支持（甚至練習）。希望理論之應用技巧可分為目標、效能、與方法三部分，分述如下：

#### 1. 目標(goals)：

在目標部分，首要是花一些時間釐清想要的目標、做自己的決定。個體可能會因自己的多重角色與生活領域發展出多項目標，並根據對這些目標的喜好程度，列出想要的優先順序，同時將較抽象或較大的目標予以具象化、或分為次目標(goal stepping)，將負向陳述的目標轉換成正向陳述的目標。Snyder(1994)認為，目標的釐清、設定、具體化等過程相當重要，這可幫助個體下定決心去實踐，也可協助檢核目標的可行性；個體也應在每日生活中不定期的提醒自己去思考與檢視自己的目標，並且不定期的更新自己的目標。在設定目標後，個體需要提升對目標的專注力，避免為其他事物或負向思緒而阻礙，這時可運用各種方式來幫助自己持續對目標的注意力。具體作法可將目標寫在小卡上隨身攜帶、寫日記了解自己每日的思緒與作為、與重要他人分享自己的目標以得到支持鼓勵。

#### 2. 效能(willpower, agency thinking)：

在效能部分，個體需要微調、注意自己的內在對話，當覺察到自己常告訴自己「無法做到」等負面的話語時，改變就已開始發生。用以增進自己的效能感之內在對話包括：「我想要」、「我選擇」、以及「我可以」等未完成語句的練習，有意識的增進內在正向對話，限制自己花在擔憂的時間。當面對阻礙時，練習新的面對方法，如一般化(normalizing)自己的處境以避

免自憐自艾、以實際情況思考接下來可能出現的困難、學習運用正向對話調節負向情緒、回想過去類似的成功經驗、運用幽默面對困難。當阻礙太大、難以克服時，要給予自己時間與空間，重新思考與尋找替代的目標，並保持自己在過程與目標之間的平衡(Snyder, 1994)。由於低希望感的個體時常在開始追求目標的過程中先出現負向情緒與慣性的負向對話，因此 Snyder 建議個體此時要試著關注自己實踐的過程而非只想著目標是否達到，而當達成時，讓自己能夠體驗成功滿足的感受。

除此之外，Snyder 亦強調均衡飲食、規律運動、以及規律生活與休息之重要性，這些均有助於個體保持身心良好狀態，當然也能使個體發揮正向與有效思考的能力。

### 3. 方法(waypower, pathway thinking)：

在方法思考部分，面對所欲目標的第一步思考常是：如何達成目標？可將較大的目標分解為許多小目標，逐步完成，循序漸進來實踐之。也可試著發展出多種達成目標的方法，藉此提升方法思考與正向感受。而內在想像與演練(rehearsal)除了能幫助自己以想像方式走過整個實踐的歷程、發現問題與設法解決，此過程中的正向想像與所帶來的感受也能進一步提升對成功結果的信心。

#### (二) 希望感對心理適應的影響

希望理論強調情緒是目標導向想法的產物，當個體能清楚的設定目標，且相信自己有能力達到目標時，其消極的情緒自然會獲得改善，研究發現當個體順利達到目標時，會感受到積極正向的情緒，但若遇到種種的阻礙，就容易感到沮喪(Snyder et al., 1996)。當探討希望感與憂鬱的關係時，Kwon(2000)發現希望感越高則憂鬱程度就會越低，因為希望感高的人，即使遭遇不幸的境遇，也能從中找出一些讓自己感到欣慰的希望感。

高希望感與較佳的適應具穩定的正相關。相關研究顯示，高希望感與明尼蘇達多面向人格測驗(MMPI)中的較佳適應正相關，與負向情緒呈負相關、與正向

情緒為正相關；實驗顯示，增加希望也會提升正向情緒、降低負向情緒；在為期 28 天的日誌記錄研究中，高希望者陳述較少負向、較多正向思緒；高希望的大學生較有自信、活力、靈感、願意接受生活挑戰、自我價值感與生活滿意度較高、較少憂鬱；另外，低希望感與大學生的自殺意念有關 (Snyder, 2002; Snyder, Feldman, Shorey, & Rand, 2002; 錢靜怡, 2005)。國內吳宗弘(2008)探究國小高年級學童之希望感與生活適應，結果顯示希望感與生活適應有顯著正相關，希望感具有對生活適應之調節作用。

在心理健康的次級預防方面，研究顯示高希望感者遭遇無法改變的阻礙時會保持較高的彈性、找到替代目標，而低希望感者反而會不斷回想自己如何受阻、或幻想奇蹟如何發生，這顯示低希望感者所運用的逃避與脫離等因應方式反而無法有助於從經驗中學習(Snyder, 2002; Snyder et al., 2002)。此外，高希望感者較樂觀，在追求目標時較注意成功經驗而非失敗，發展出較多的生活目標，且認為自己能夠解決許多迎面而來的問題(Snyder, Lopez, Shorey, Rand, & Feldman, 2003)。在錢靜怡(2005)自殺企圖者與社區民眾的比較研究發現，自殺企圖者與社區民眾在希望感的效能思考、路徑思考、與希望總分上均達顯著差異。

另外，研究發現(Snyder, 1994; Snyder, 2002; Snyder et al., 2002)，高希望感者在遭遇失敗時，傾向於認為自己是沒有運用正確的方法，而非自己無力做到，因此，錯誤可視為發現其他有效達成方法的策略，嘗試錯誤是在告訴自己什麼行不通、什麼可能行得通，而非告訴自己「能力不足、無法做到」。當然，對於自己能力的相信必須來自於實踐過程中新技巧與能力的回饋，以及在此過程中，朋友或重要他人、社區(或社群)的相互鼓勵支持。與他人分享自己的努力追求另一個益處是，當遭遇困難且需他人幫助時，我們能夠藉由既有的社會支持體系或正式資源體系獲得必要的協助。

### (三) 希望治療

除了上述所談到的應用方法與技巧，希望理論亦發展出特定取向的治療方法－希望治療，以協助個案釐清並具體化其目標、發展出方法、並維持追求過程中所需的動力，同時學習將過程中的阻礙重新框架為挑戰。個案的改變不僅在行為層面，其有關方法與效能的自我指示的想法也會有正向增強，希望理論期待藉由諮商過程幫助個案：發現希望(finding hope)、連結希望(bonding hope)、增進希望(enhancing hope)、與保持希望(reminding hope)。以下敘述希望治療之內涵(Lopez, Floyd, Ulven, & Snyder, 2000, pp. 125-145)：

#### 1. 對人的本質、希望、與改變過程之假設：

希望理論是著重希望的認知性質之模式。此理論認為，人類均有進行希望思考(hopeful thinking)的能力，且在任何層次都能夠有所提升。人類所具有的時間意識流很重要，對過去與未來的看法都會影響現在；人類也是目標導向的，因此幾乎所有的情境都可以希望的認知概念解釋，並賦予希望。個體的希望感是在其環境中獲得發展與改變的，因此其經驗反映了個體希望感的發展，個體在發展中的負向經驗與自動化思考會阻礙希望感與其目標的追求。基於希望的人際特質，治療師與個案的正向互動能強化與提升個案的希望感與希望思考，基於此點，諮商師不僅應關注個案的負向層面，也應關注其正向能力與資源。

#### 2. 希望治療的基本原則：

希望治療是基於希望理論而發展出來的，為半結構、短期的治療型態，關注於當前目標的釐清與實踐。治療師關注個案過去和現在的希望思考、以及個案想要的認知、行為、與情緒的改變，藉由改變個案關注的焦點（從問題與困擾到想要的目標）、以及信任的、正向的治療關係，個案的自我指示（自我參照）信念得以強化。在治療過程中，諮商師是積極、指導性的，過程是教育性的，如同個體的希望發展過程，其中首要改變的是個體的認知層面。

#### 3. 希望治療的技巧與過程：

希望治療過程中主要為兩部分：注入希望

(instilling hope)和增加希望(increasing hope)，這兩部分由以下四種方法進行，前兩者用以注入希望，後兩者則用以增加和維繫個體的希望。四種方法說明如下：

方法一：發現希望，可運用說故事的方式(storytelling)幫助個案與諮商師從過去經驗中發現個案的希望思考型態（希望如何生出、如何消長），在這過程中協助個案以希望理論的觀點去增進對自己的希望思考之了解：除此之外，諮商師亦可使用量表協助個案評估其希望感狀態，並從中統整出個人的希望感狀態，能開始思考與陳述自己想要的希望感狀態，以及如何以此提升在生活各層面的狀況。

方法二：連結希望，希望理論認為，希望會激發希望(Snyder & Taylor, 2000; Snyder, 2002)，因此，發展與運用諮商關係，使諮商環境成為正向、具信任感與安全感、得以被了解的地方，諮商師運用本身對希望理論的信任、以及本身的希望感，來增進個案的希望感。

方法三：增進希望，希望治療目的在於改變個案在追求目標與生活方面的無效習慣，因此希望治療可視為一學習過程，在過程中諮商師協助個案持續練習以改變過去的習慣(Lopez et al., 2000, pp. 137-143)。例如：

- (1)促進目標發展的技巧：提供發覺目標的架構，包括目標清單；運用未完成語句和隨身小卡提供個體釐清、具體化可行目標的技巧。
- (2)擴展與強化方法思考的技巧：運用想像力創造逐步達成目標的內在電影(internal movie)、想像預演法使其方法更為具體且可行；對於較大的目標，則運用目標(分解)漸進法，將大目標漸次分為小目標，並且具象化，使個體能在過程中看到自己逐步的步驟、思考方法；再者，尋找相互支持的友誼和環境，在此環境中能得到情緒支持和訊息支持的力量。
- (3)增進效能感的技巧：尋找與運用希望故事中相似成功經驗示範的力量(hopeful stories)；協助個體以不同的觀點重新解讀與看待過往負向經驗或困擾(finding the silver lining)，均有助於調整個體自我

內言（增進正向自我對話）和自我效能感；或運用相關模式（如 Seligman 的 ABC 模式，與 Ellis 的 ABC 理論相同，A 代表事件：adversity；B 為信念：belief；C 代表後果：consequence）協助處理阻礙。

方法四：保持希望，運用治療過程中思考與相關改變的練習、對希望事件和故事的回憶與重新整理架構、以及希望感增加的過程之回饋，來幫助個案學習在結束諮商後能夠持續其希望感與正向的狀態。

至於希望理論的運用層面上，Snyder(2000)出版的希望手冊(*Handbook of Hope*)中邀集學者們呈現希望理論在特殊議題族群的運用與作法，包括兒童、老年人、創傷議題、憂鬱議題、焦慮議題、愛滋病議題、乳癌議題等，讓讀者能分享學者們實務工作中運用希望理論的策略與方法。而希望理論運用在離婚婦女的個別諮商方面，則有 McDermott 和 Snyder(1999)曾具體說明如何將希望理論運用在一個離婚婦女的個別諮商過程，發現有其特有的治療效果。因此，本研究亦根據上述治療原則與策略，將希望理論運用於無力感較重、希望感較低的單親女性新移民個別諮商過程中，針對單親女性新移民所遭遇的生活適應議題，包括個人適應、親子關係與社會人際關係各層面因遭遇離婚事件所造成的適應問題進行諮商，並評估其諮商效果。

## 研究方法

### 一、研究設計

本研究目的在於了解希望理論個別諮商過程中對單親女性新移民的輔導效果，故採用質化研究中的個案研究法蒐集研究資料。個案研究是一種研究策略，選擇單一個案，採用各種方法如觀察、訪談、調查、實驗等，以此蒐集完整的資料，掌握整體的情境脈絡與意義、深入分析真相、解釋導因、解決或改善其中的方法（尚榮安譯，2001），亦即個案研究能夠幫助研究者釐清特定的真實情境脈絡，達成整體而通盤的瞭解。本研究在個別諮商效果評估的部份，邀請案主在

個別諮商前與諮商結束時由施測者協助填寫回饋表，並在個別諮商結束後進行個別深度訪談，以了解個別諮商對案主的影響層面，以此評估諮商效果。

### 二、個別諮商取向與脈絡

本研究將希望理論運用在個別諮商中，諮商師帶著希望理論的觀點與精神進入諮商過程中，運用希望理論所發展的希望治療與相關技巧來進行諮商(Lopez et al., 2000)。諮商過程針對單親女性新移民的適應困擾進行聚焦與討論，目的在於營造同理、支持、信任等正向的諮商關係，透過諮商師與案主的正向互動能強化與提升其希望感與希望思考，諮商師不僅注意案主的問題，也可以透過關注其正向的能力與資源，發掘與加強案主的內在優勢力量，協助案主訂定諮商的目標、尋找可行的方法、並賦能以增進其效能思考，從而提升其希望感與因應所遭遇的問題挑戰。

至於案主與諮商師溝通所使用的語言，案主原國籍為越南籍，但因為已結婚來台定居 10 年以上，生活上習慣講閩南語，對於一般日常的閩南用語算是相當流利，聽與說都沒問題，但國語則聽與說都較感吃力，無法看懂中文字，但能讀、說、寫越南字。諮商師除了能說國語之外，相當擅長閩南語，說與聽都相當能掌握語意，因此在諮商過程中均使用閩南語為溝通的主要用語。印象深刻的是案主說無法一次記住諮商師所有談會的重點，因為閩南語沒有文字，案主也不會中文字，諮商師靈機一動，請案主以他會的越南字記下他想要記下的重點，案主覺得這是一個很棒的方法，對他要記住諮商重點相當有幫助！

### 三、諮商次數與時數

本研究共進行八次個別諮商，每週進行一次，每次 2 小時。由於案主較擅長的語言是閩南語，需要較多的時間理解與澄清諮商師的語意，另外考慮案主到諮商地點交通往返相當費時，故一次諮商時間 2 小時比較能發揮諮商功能。每次諮商主題與目標，是由諮商師引導案主討論而決定，案主通常都帶來該一週中

最感困擾或最關心的問題為諮商討論的焦點，諮商師以希望理論的精神、技巧與原則協助案主對其關切的議題訂定具體可行的目標，討論可以達到目標可選擇的具體作法，並賦能讓案主對解決問題具有效能感，以便願意落實諮商所學於日常生活中。

#### 四、研究參與者

##### (一) 案主

個案 G1 (代號)，57 年次，原籍越南，因仲介介紹結婚來台近十年，已取得中華民國身份。於民國九十九年八月通報前夫家暴，搬出夫家與夫分居，經法律訴訟於十二月與先生正式離婚，與前夫育有一子一女，子女目前與夫同住，G1 獨自一人在外租屋。本案主經由外籍配偶服務中心社工轉介而來，過去並沒有過接受諮商的經驗，諮商之前正透過法律程序爭取子女的監護權。

##### (二) 諮商師

本研究由研究者擔任諮商師，研究者具有諮商與輔導博士學位與諮商心理師證照，諮商理論取向為技術折衷與正向心理學，具有十多年的諮商實務經驗，並與各縣市外籍配偶家庭服務中心有長期的諮商服務合作關係。研究者深受 Snyder 所提倡的希望理論所吸引，除透過自學研讀 Snyder 希望理論的專書論述與相關研究之外，也與諮商專業夥伴研討、演練，因此具有希望治療的專業知能。在諮商實務中，常以希望理論作為個別諮商或團體諮商的取向並進行諮商效果的評估研究，特別是處理希望感低落的案主，如憂鬱、家有發展遲緩兒的父母、受家暴婦女等案主的諮商，也指導博士生以希望理論的取向進行團體諮商效果的相關研究。

##### (三) 訪談員

本研究訪談員為輔導與諮商研究所碩士班二年級研究生，曾修習與本研究相關之課程有「諮商理論與技術研究」、「諮商實務」、「諮商實習」、「團體諮商研究」、「團體諮商實習」、「研究方法」、「質的研究法」、

「多元文化諮商研究」等課程。訪談員曾受過質性研究與訪談訓練，對於訪談有相當程度之了解與經驗，訪談過程中會依循訪談大綱，跟隨受訪者的脈絡，不加主觀的引導，遇到不清楚受訪者的語意時，會進一步詢問與澄清受訪者真正的意思，以求貼近受訪者的生活世界。由於受訪者需要說台語，因此訪談員也特別練習以台語來熟悉訪談。在訪談中若有不明白處，務必與受訪者確認其語意，以確保訪談之品質與資料之正確性。

##### (四) 文字轉謄者

本研究由輔導與諮商研究所碩二學生擔任文字轉謄者，文字轉謄者曾修習研究方法並有謄打逐字稿之經驗。待文字轉謄者將訪談錄音檔謄為逐字稿後，均經由原訪談者進行逐字稿準確性之核對。

#### 五、研究工具

##### (一) 生活適應量表

第一次諮商開始前與最後一次諮商結束後，研究參與者皆需填寫生活適應量表以評估案主的起點行為與諮商之成效，由於新移民無法閱讀中文，所以由施測者已按主熟悉的台語唸出量表內容，協助研究參與者完成量表的填寫。

本研究所運用之生活適應量表，以賀正貞 (2002) 所編製之家庭資源管理與生活適應問卷進行編修，使用該量表之前，研究者透過電子郵件聯絡量表原作者，說明研究目的與量表使用方式，在取得同意之後方對原量表進行編修。

根據學者 Foa 與 Foa 在 1993 所提出之資源觀，其主張人在日常生活中經由與他人及環境的互動過程中，會產生「愛」、「地位」、「訊息」、「金錢」、「物品」及「服務」六類資源，透過資源的交換與互動關係，而能滿足個人的生活需求 (引自賀正貞，2002)。賀正貞 (2002) 根據此資源觀，希望了解單親女性的家庭資源管理狀況為何，而編製家庭資源管理與生活適應問卷，在該研究中不探討單親女性的地位，所以去除此類資源，並將金錢與物品合併為物資，定義家庭資

源為愛、訊息、物質及服務四種，測量單親婦女的家庭資源來源與頻率。

家庭資源的四個種類中，「愛」指的是個人情感的抒發與他人關懷的表達，「訊息」包括意見或資訊的傳達，「物質」指任何具有交換價值的貨幣或籌碼及任何具體的東西或物品，「服務」則是指個人得到生活照顧層面的協助。

因此本量表共分兩部分：前半部欲了解受測者之家庭資源來源，後半部則是了解受測者之生活適應狀況。量表中將家庭資源的來源分為單親女性自己的父母、自己的親屬（含兄弟姊妹）、配偶的父母或親屬（含兄弟姊妹）、朋友同事、鄰居、福利機構（政府機構、宗教團體及民間機構）。受測者依據各來源提供資源的頻率填答，頻率分為經常、偶爾、很少及沒有，經常指的是每星期一到兩次，計分為 4；偶爾指的是每個月一到兩次，計分為 3，很少指的是好幾個月一次，計分為 2，沒有則計分為 1。

量表後半段之生活適應分量表，將生活適應定義為三個方向，分別是個人適應、親子關係與社會人際關係，在個人層面中包括自我評價、經濟及工作，親子關係層面中包括子女照顧及子女教養，社會關係層面中包括親屬關係、朋友關係及參與社會活動。生活適應分量表計分方式採李克特式五點量表，一分為最低，表示非常不同意、二分表示不同意、三分表示還好、四分表示同意、五分為最高分，表示非常同意；其中第 1、6、9、11、12、14、15、25 題為反向題，採反向計分。

本量表在效度方面，採邀請相關領域學者專家進行內容效度分析，請專家逐題評定「採用」、「修改後採用」、「不採用」，並依提供建議修改為預試量表，並未特別進行統計考驗。而在量表信度方面，其中生活適應量表 Cronbach  $\alpha$  係數值分別為：個人適應 .70、親子適應 .72、社會適應 .67，整體生活適應 .82。而家庭資源管理部分量表 Cronbach  $\alpha$  係數值分別為：資源中心取向 .548、目標中心取向 .788、隨意性取向為 .566。

## （二）諮商經驗訪談大綱

結束八次諮商後，由訪談者對參與者進行諮商經驗訪談，評估研究參與者在八次諮商之收穫。訪談大綱編定時特別考慮案主的真實感受，所以由諮商師以外的人擔任訪談員，不特別引導案主的回答，也考慮案主的語言表達能力來編定訪談內容。訪談員透過詢問案主：這次諮商經驗對你的影響為何？覺得諮商經驗中哪些部分對自己是有幫助？從來談的動機（目標）、方法與效能三部分來蒐集希望治療對案主的影響。訪談共進行 2 小時，諮商經驗訪談大綱內容如下：

1. 妳決定要來諮商的原因？
2. 接受諮商之前自己的生活狀況為何？
3. 接受諮商之前對諮商有何期待？
4. 印象最深刻的諮商議題為何？
5. 這次諮商經驗對你的影響為何？
  - (1)帶給自己那些行為上的改變？
  - (2)帶給自己那些感受上的改變？
  - (3)帶給自己那些人際關係上的改變？（親子互動、與前夫的互動）
  - (4)對自己的看法有何不同？
  - (5)對妳煩惱與困擾的事有何幫助與因應？
6. 覺得在諮商過程中學習到什麼？會如何實際應用在生活中？
7. 目前生活中最大的壓力為何？在諮商中學到哪些方法因應壓力？
8. 目前與子女相處情形為何？在諮商中學到哪些與子女相處的技巧？
9. 目前自己身邊有哪些可應用的資源？
10. 經過八次諮商後妳現在如何看待自己未來的單親生活？會如何安排自己的生活？
11. 覺得諮商經驗中哪些部分對自己是有幫助？
12. 覺得諮商經驗中哪些部分對自己沒有幫助？

## 六、資料處理

在諮商成效訪談方面，文字轉謄將訪談錄音檔轉謄為逐字文本，研究參與者之編碼為 G1，訪談者為 I2，G1 受訪之第一句話編碼為 G1-001，第二句話為 G1-002，訪談者第一句話為 I2-001，第二句話為 I2-002，以此類推。在完成逐字稿轉謄後，經由訪談者 I2 進行檢核，以確保訪談中之非口語訊息及語助詞之準確性。

資料初步編碼後由研究者邀請兩位協同編碼者（分別為輔導與諮商相關有質性研究經驗的一位博士與一位碩士）進行資料分析，以避免主觀與偏頗。資料分析的原則乃依據質性研究中開放性編碼方式進行之。所謂開放性編碼就是將資料進行分解、檢視、比較、概念化和類別化的過程。本研究資料分析過程的步驟主要包括：

- (一)先由三位資料分析者各自閱讀訪談逐字稿，在獲得訪談內容的整體感後，就資料內容做成摘要性的摘述。
- (二)三位資料分析者一起進行訪談逐字稿資料的討論與分析，盡量挑出各式各樣的現象，充分發展出相關的編碼類別。當彼此意見不同時，則反覆進行討論；於取得共識之後，才決定最後編碼。在將所有現象均開放譯碼之後，採取內容歸類方式再進行類別化的工作。將所擷取出之資料進行大類之歸類，遇無法歸類之類別則形成新的主軸類別，依此形成基本大類。

## 七、研究倫理

為保護研究參與者之個人隱私與權益、符合研究倫理，參與此研究之研究參與者在接受諮商與訪談之前，研究者皆清楚說明此研究之目的、研究參與者之權益及提出錄音或錄影之要求，在徵求研究參與者同意並簽署同意書後才進行諮商與訪談。研究參與者之基本資料與錄音、錄影僅限此研究使用，受訪者之可能透露身分之基本資料都採用匿名與代號，以確保研究參與者之基本資料不外洩，藉以維護研究參與者之隱私權。

## 八、研究限制

本研究因為研究對象為單親女性新移民，受限於樣本取之不易，採質性的個案研究法以單一個案為研究對象，由於個案研究強調過程而非結果；強調情境脈絡而非特定變項；在乎發現而非驗證，本研究希望理解與詮釋某一個案的特殊性，屬於研究初探，未來有待進一步累積研究資料。

## 結果與討論

案主 G1 在八週的諮商過程中持續與前夫協調子女的監護權，在諮商開始前，G1 沒有工作，經濟來源為過去儲蓄所得，跟先生處在分居的狀態，對於當時的婚姻狀態感到困擾。諮商結束時 G1 已經找到了正式的工作，與前夫已透過法院裁定離婚，但因為前夫不讓其接近子女，所以對於子女監護權的不確定狀態感到困擾與壓力，希望可以得到子女的監護權，但是如果最後結果不如預期也已經可以坦然接受。

### 一、八次個別諮商主題與目標

諮商心理師對個案概念化後形成的整體諮商目標為：(一) 提升案主對婚姻衝突因應、生活適應的希望感；(二) 提升親職效能、自我效能感；(三) 學習目標、方法的設定與思考，以因應單親身份的各種挑戰與壓力；(四) 賦能，以提升案主自我概念。從第一次諮商開始，諮商師在每次諮商過程中都會邀請案主具體確定諮商目標，在諮商目標確定達到共識後，諮商師逐漸引導案主發現自己身上擁有的特質、能力與資源，協助案主看到自己身上的優勢，並尋求外在資源協助自己。當案主因為婚姻危機、離婚與監護權的官司、對台灣法律不熟悉、失業等問題顯得相當無助時，諮商師適時在諮商過程對案主注入希望，與其進行問題解決的方法思考，討論相關的因應策略，透過對案主賦能，增加其離異後生活適應的效能感。茲將八次個別諮商過程的晤談主體、目標與對案主的影響統整呈現如下：

表 1 一到八次個別諮商過程中的主要晤談主題與目標

晤談次數	晤談主題	晤談目標
第一次	建立諮商工作同盟、訂定具體的諮商目標	1. 讓案主自在的談自己 2. 了解來談目標與期待 3. 建立諮商關係
第二次	單親媽媽的情緒與壓力	1. 了解案主因單親媽媽的身分所帶來的壓力 2. 學習運用正向的情緒面對單親生活 3. 協助案主認同自己的身份與生活處境
第三次	自我概念	1. 討論單親身分對於案主自我概念的影響 2. 提升案主自我概念
第四次	訴請離婚的過程與心境	1. 討論與前夫家庭的來往狀況 2. 引導案主檢視對該段婚姻的看法 3. 討論如何使用法律扶助協助出庭婚姻官司。
第五次	就業問題因應、運用資源幫助自己適應生活	1. 探討案主生活的壓力來源 2. 了解壓力對案主生活造成的影響 3. 討論運用社會資源時面對的困難 4. 學習健康的情緒抒解與壓力因應方式。
第六次	子女教養問題與提升親職效能	1. 討論與因應子女教養問題。 2. 討論家庭經營之道，賦能以促進親職效能。
第七次	爭取監護權、幫助子女適應單親生活	1. 改善子女互動關係與衍生的問題 2. 教導案主如何向子女表達成為單親的原因，並共同討論日後生活。
第八次	賦能、統整與運用所學	1. 讓案主檢視目前身邊之重要支持系統 2. 幫助案主尋找可用之社會資源 3. 處理諮商中的未完成事務 4. 讓案主評估與討論諮商所學。

## 二、案主接受個別諮商前後經驗分析

研究者意圖了解本次的諮商經驗對個案的意義，因此根據 G1 在最後一次諮商中的回饋與在諮商結束後的訪談，了解諮商對其的效果為何，並對回饋與訪談內容進行編碼與分析訪談，分析以「來諮商前的狀況」、「諮商中的經驗」與「諮商後的改變」三個主題呈現。

### (一) 來諮商前的狀況

G1 提到來參與諮商之前，與前夫的婚姻狀況正陷入危機，因此希望能夠透過參與諮商讓自己有所學習，進而能夠解決婚姻關係所衍生的問題，另外也因為很擔心孩子未被妥善照顧，所以前來接受諮商，求助時的動機與困擾如下：「希望能因應婚姻危機」、「夫妻關係不好」、「掛心孩子」和「不知如何尋找資源」。

### 1. 希望能因應婚姻危機

G1 提到在來接受諮商前，是希望個別諮商的經驗能夠給她一些學習，知道要如何處理或度過目前生活上的困境，改善自己的婚姻狀況，也曾經希望先生能夠得到類似諮商機會，兩人一起為維持婚姻努力。

「我也是想說看有沒有辦法幫助婚姻，看有沒有辦法幫助婚姻，好好過，或好好的這樣子。」(G1-016)

「例如說我老公如果可以來這參加或聽到一些，一些老師說寶貴的…一些意見，會了解，怎麼處理我們家庭這也很重要。」(G1-017)

「要學怎麼爭取我的婚姻我的家庭。」(G1-018)

### 2. 夫妻關係不好

G1 來諮商之前，雖然還未與丈夫離婚，但兩人已經是分居狀態，婚姻關係也亮起紅燈。

「是…都出問題，都開始起衝突，夫妻開始起衝突，賭博問題，我也討厭，他也不知道我討厭那種。」(G1-024)

### 3. 掛心孩子

因為 G1 諮商前是獨自一人在外租屋，所以很掛心沒有同住的孩子們，擔心他們有沒有得到妥善的照顧。

「我這個丈夫…不知道能不能挽回，因為他不好…現在是關心那兩個孩子。」(G1-028)

「重點是兩個孩子，主要是兩個孩子。」(G1-029)

### 4. 不知如何尋找資源

G1 提到來諮商之前，不知道可以找誰幫助自己，也不知道要去哪裡尋求資源。

「不是沒人會幫助，是不會這種的，是不知道要找誰幫助我，幫我解決這些重點問題。」(G1-055)

## (二) 案主從諮商中獲益的經驗

G1 在諮商過程中的經驗，可分為「諮商議題符合問題需求」、「感到被支持」、「情緒舒緩」、「學習如何扮演母親角色」、「學習處理衝突」及「與他人分享經驗」六個次類別，這些經驗有助於諮商目標的達成，以下分別呈現各次類別內涵與訪談內容。

### 1. 諮商議題符合問題需求

G1 回顧在諮商中曾經與諮商師談論過讓他印象深刻的主題，這些議題的討論相當符合案主的問題需求，讓他能學習問題解決並從中獲得改善。八次經驗中，諮商師與 G1 討論過婚姻現況、分居後的生活適應、目前家庭狀況、親子關係如何經營、訴請離婚時的過程與心境。因為諮商過程中 G1 也經歷出庭開庭爭取監護權，所以在諮商過程中也經常與諮商師討論如何爭取監護權，以及爭取到或沒爭取到後續該怎麼做，這些都讓案主有實質的收穫。

「講我們的婚姻，和我們兩個孩子、家庭。」(G1-003)

「說離婚的事情（有人敲門）有討論說離婚的事情，家庭開始出一些狀況。」(G1-005)

「第二禮拜，開始說我要出庭、開庭的事情，接下來還有說我之前發生的事情。」(G1-006)

「一直和老師討論要如何爭取小孩，如何看到孩子，如何接近孩子，如何關心孩子。」(G1-014)

「說到法院的事情，說到一些有幫助的意見。」(G1-031)

「也是說兩個孩子…我開庭的事情，老師說一些建議給我，怎麼說，怎麼和人回答比較有幫助。」(G1-094)

### 2. 感到被支持

諮商讓 G1 感到被支持，得到諮商師的關心與幫助，也讓 G1 很感謝諮商師的陪伴。

「都有阿，關心我一些狀況，一些心事，孩子的事情。」(G1-009)

「給我很多幫助，意見也不錯，很豐富就對了。」(G1-012)

「這部分在這八星期，我看老師很認真在聽我說，在和我討論，我說什麼老師都有建議我，給我一些意見。」(G1-095)

「這八星期，老師都在陪我說心事，照理來說，星期天是老師要休息時間要享受時間，我卻反過來讓老師聽我說自己心事，鬱悶的事情，老師非常非常好的，嗯，很感動。」(G1-097)

### 3. 情緒舒緩

G1 感覺接受諮商後，情緒有變得比較舒緩，心情變得比較輕鬆。

「聽到老師說讓我比較堅強，比較穩定，對我來說多一個爭取什麼多一個好或壞。」(G1-060)

「心裡比較想的開，怎麼說…因為有人聽我說，有人替我分擔心情就對了。」(G1-100)

「心情比較輕鬆，心情很輕鬆。」(G1-124)

### 4. 學習如何扮演母親角色

因為諮商過程中的談話，G1 經常與諮商師談論與孩子的問題，所以也得到一些親職教育的資訊，對於未來要扮演何種母親角色更有概念。

「例如說兩個孩子可以跟我，我要如何改變我的生活我的個性」(G1-034)

「以後孩子跟我，可以陪伴孩子，和孩子讀書，這段時間孩子沒跟我，孩子會有些生氣和誤會，做媽媽沒辦法關心和愛他，我有辦法接近孩子或是和孩子一起住，可以和孩子解釋，孩子，我不是說不愛你，而是沒辦法」(G1-074)

「有告訴我要怎麼教，還有生活上要怎麼樣，照顧兩個孩子生活」(G1-075)

### 5. 學習處理衝突

因為 G1 當初是因為與先生起了衝突，而讓兩人的婚姻進入僵局，她覺得接受諮商後，在過程中學習如何好好與他人溝通，也相信自己未來更有方法處理衝突情境。

「但現在學到可以坐著好好討論，孩子也一樣，有辦法爭取感情，不是說動手動腳解決問題，而是用討論的方式才能解決問題。」(G1-039)

### 6. 與他人分享經驗

雖然其他朋友沒有一起參與，但因為 G1 覺得接受諮商是一個很有價值的體驗，所以會一直把自己在其中的經驗與友人討論，希望也能對友人有所幫助。

「我也有辦法一些討論，我們那中心關心人的事情，有時候一些朋友沒辦法聽到老師說，沒辦法來參加親身體會」(G1-037)

「我一些朋友都問說你在那中心是問什麼，參加什麼，我說來討論阿，出一些意見，對我們也好阿」(G1-045)

### (三) 諮商後的改變

案主察覺到諮商過程帶給他的影響與改變分別是「對未來有希望感」、「找到自己的正向特質」、「自信增加」、「學會為自己爭取」、「能夠尋求資源協助」和「以後有機會還會參加」。

#### 1. 對未來有希望感

接受諮商之後，可以發現 G1 對於未來比較有希望感，對於未來的生活有所期待，不管爭取監護權的結果如何，也都能夠面對與接受。

「未來生活希望兩個孩子跟我，說簡單一點的想法不要說那麼複雜，希望有快樂，快樂就好，快樂最重要的，工作快樂。」(G1-083)

「不論好或壞也是要生活，也是要快樂。」(G1-090)

「可以了解有一些想法，如何處理，如何解決如何找人，要找誰幫助。」(G1-127)

#### 2. 找到自己的正向特質

可以發現 G1 接受諮商後，能夠發現自己的正向特質，認同自己是個想得開的人。

「因為我看得開，不是說工作賺錢，是我們自己也要快樂。」(G1-038)

#### 3. 自信增加

接受諮商讓 G1 對自己更有自信，相信未來可以教育好孩子，也能夠對身邊其他人有貢獻。

「以後孩子跟我，可以把孩子教育好，對朋友也可以付出一些建議好的想法。」(G1-064)

#### 4. 學會為自己爭取

過去 G1 會逆來順受，遇到不平的狀況會忍耐或逃避，但是在諮商之後她決定要認真面對當下的事情，為自己盡力爭取；連 G1 的朋友也有發現她在這部分的改變給她回饋。

「最重要的，我要認真，認真爭取的事情，應該說不能再逃避了，不能說之後的事之後再說，要先顧到前面。」(G1-033)

「我朋友阿，都說我爭取事情怎麼都和以前不一樣。」(G1-046)

### 5. 能夠尋求資源協助

G1 接受諮商後除了其本身被賦能之外，也能夠知覺到身邊的其他資源，知道未來如果有需要可以去哪裡尋求幫助。

「如果我有什麼困難，我也是有些資源，例如說，社會上一些…像外配中心可以幫助我，還有一些資源，像找律師阿，找一些有幫助的可以給我建議的，或以後可以找老師等，都可以阿。」(G1-072)

「我一個資源，都會幫助我，再來外配中心這邊也是一個資源，從頭到尾都幫我很多，再來是，謝老師也是一個資源，給我一些建議和感受到一些寶貴的受用的，一些我想不到的想法。」(G1-076)

### 三、茲將案主的改變歷程呈現如下圖：諮商前後家庭資源與生活適應差異

本研究在諮商前後都邀請 G1 填寫生活適應問卷，本問卷根據賀正貞（2002）針對女性單親家庭之家庭資源管理與生活適應研究中，編製的家庭資源管理與生活適應問卷進行修改，希望了解諮商前後單親女性新移民的生活適應，以及其單親家庭的家庭資源分布情形。以下分別呈現單親女性新移民接受諮商後，其家庭資源分布狀況差異及生活適應差異狀況。



圖 1 案主諮商的改變歷程

表 2 G1 諮商前後家庭資源的分布狀況

資源類別	資源來源		父母		親屬 <sub>自己的</sub>		配偶處		朋友同事		鄰居		福利機構	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
<b>愛</b>														
情緒上的關心、安慰及鼓勵	4	3	4	3	4	3	4	4	1	1	2	3		
從事休閒活動、娛樂活動	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1		
<b>訊息</b>														
工作機會或訊息	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2		
補助或福利措施的訊息	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3		
管教子女的建議	4	2	4	2	4	1	4	3	2	1	1	4		
<b>物質</b>														
金錢上的協助	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	2		
生活中需要的物品	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		
<b>服務</b>														
照顧子女	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1		
處理家務	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		

註：有網底標記者表示是有改變的題項。

### (一) 家庭資源分布狀況差異

表 2 呈現 G1 諮商前後家庭資源分布狀況的改變，有網底標記者表示有改變的題項。在家庭資源愛的部分，可以看到 G1 在諮商前後，由父母、自己的親屬及配偶親屬處得到的情緒關心、安慰及鼓勵的頻率都降低，由福利機構處得到的頻率由很少提高到偶爾；從事休閒活動及娛樂活動的部分，由朋友同事處得到的頻率由很少提高到經常。推論可能是諮商後 G1 的情緒適應較良好，所以比較不需要親友的情緒關心、安慰及鼓勵，另一理由則因為 G1 由分居演變成離異，所以家庭資源會因此而有所改變，諮商讓 G1 會固定尋求福利機構之協助，所以由福利機構處得到愛的頻率才會提高。由朋友同事處得到的休閒活動及娛樂活動資源頻率提高的原因，可能是因為在諮商開始前個案並沒有正職的工作，在結束時已經有了一份穩定的工作，所以也與公司的同事建立關係，因此能夠由朋友同事處得到休閒活動與娛樂活動的陪伴資源。G1 從依賴配偶轉向朋友，可見已經慢慢適應離婚

後的生活，將愛從離去的人收回，發展新的人際關係。

訊息資源的部分，G1 由同事朋友及福利機構處得到工作機會或訊息的頻率提高，由福利機構處得到補助或福利措施的頻率也由沒有提高至偶爾；管教子女建議的訊息資源，從各個來源的頻率都降低，只有來自福利機構處的頻率從沒有提高到經常。此結果產生的可能原因是因為 G1 在諮商前後，已經開始求助相關福利機構，所以由福利機構處得到工作訊息或補助福利措施訊息的頻率自然提高；由其他資源來源處得到管教子女建議的頻率降低，是因為 G1 在諮商前就已經搬出夫家，到諮商結束時都無法與子女接觸，因為沒有跟子女有實際的接觸，所以也不會向其他資源尋求管教子女的建議，可是因為在諮商過程中會與諮商師討論到與子女相處的情況，所以個案就有從諮商經驗中得到一些建議與學習。

物質資源的來源與頻率分布情形，G1 在諮商前後測所得分數呈現的差異為，其自福利機構處得到金錢協助與生活所需物品的頻率提高，研究者推論是因為 G1 在諮商過程中更了解可以運用的資源來幫助自

己，進而持續尋求社福單位的幫助，得到相關的補助機會，因此在此項來源的頻率提高。

比較量表的前、後測資料發現，G1 服務資源的來源與頻率分布情形在諮商前後幾乎沒有差異，只有照顧子女的部分由配偶處的親屬得到此資源的頻率由經常降低為很少，可能的原因是因為 G1 在諮商前後都未與子女接觸，所以雖然子女目前是有前夫及其親屬撫養，但是這個狀況對於 G1 來說不屬於服務的範圍，所以服務的頻率降低。從量表資料與訪談資料中案主表示接受諮商後知覺與運用身邊的其他資源頗為符合，當案主有了工作、運用朋友同事與福利機構資源增加後，其個人適應相對變得比較好。

## (二) 生活適應差異

賀正貞(2002)的研究中，將生活適應定義為三個方向，分別是個人適應、親子關係與社會人際關係，在個人層面中包括自我評價、經濟及工作，親子關係層面中包括子女照顧及子女教養，社會關係層面中包括親屬關係、朋友關係及參與社會活動。本量表計分方式採李克特式五點量表計分，分數約高表示受測者在該題項狀況中適應愈佳，反之則愈差。研究者將 G1 生活適應量表的前後測各分量表的反向題反向計分，加總各分量表總分後求平均數，將各分量表前後測總分及平均數與總量表總分及平均數的結果呈現如表 3。

由總量表平均分可以發現，G1 在前測的總量表得分為 66，平均分數為 2.64，而接受八次諮商後，在生

活適應量表的總量表得分為 97 分，平均分數為 3.88，兩次施測的平均數相差 1.24，可了解 G1 在接受諮商前後的生活適應狀況有改善。

在個人適應方面，G1 在前測的平均得分為 3.88，但在後測中的平均得分為 5，顯示 G1 在諮商後，於個人適應的各題項都適應良好。親子關係的部分，G1 在前測時的平均得分為 1.57，但是在後測時平均分數提高至 3.29，雖然在諮商前後 G1 都尚未取得監護權，也幾乎未與孩子有面對面的接觸，但是因為在諮商過程中多次與諮商師討論親子教養的問題，讓 G1 對母職的角色有較多的信心，也認為自己對於單親之後的親子關係適應狀況較好。社會人際關係的適應部分，G1 的平均得分也從 2.4 提高至 3.4，可以發現在諮商後，G1 於人際社會適應的狀況變好，與親屬及朋友的關係也變好。量表部分所得結果與質性訪談資料中案主主觀的陳述相當一致，且個人適應、親子關係與社會人際關係等三項議題，也是每次個別諮商時所處理的議題。

## 四、諮商經驗與案主的改變

由 G1 的訪談質性資料或是案主量化的資料評估，都可以看到案主個人適應、親子關係與社會人際關係，以及家庭資源的分佈狀況都有蠻多的改善。對單親女性新移民而言，雖然其在接受諮商服務前，對於心理諮商是毫無概念的，可是當實際進入諮商情境時，就會體會到諮商對其的幫助，除了教育性質之外，也能夠幫助其生活適應以及資源應用。

表 3 G1 諮商前後生活適應差異

分量表名稱	個人適應		親子關係		社會人際關係		總量表	
	總分	平均分	總分	平均分	總分	平均分	總分	平均分
前測	31	3.88	11	1.57	24	2.4	66	2.64
後測	40	5	23	3.29	34	3.4	97	3.88

研究者認為此效果來自在諮商過程中諮商師透過營造關懷、安全、可以信任的諮商氣氛與個案建立合作關係；與個案正向的互動、引導案主看見自己堅強、勇敢到台灣奮鬥的特質優勢，有意識的增進案主內在正向對話，賦能以提升案主的希望感與效能感；設定具體、可行的改變目標，討論因應問題的方法，面對阻礙時一般化自己的處境，以實際情況練習新的問題解決方法，學習運用正向對話來調節負向情緒，回想過去成功的經驗，以增加案主的自我效能感等，透過希望治療的技巧，諸如協助案主發現希望、連結希望、增進希望與保持希望，對單親女性新移民有實際的助益。

研究者回顧個別諮商過程中的介入，發現諮商師從諮商一開始，每次諮商都會邀請案主具體確定諮商目標，案主希望能協助她因應與先生分居、生活適應與小孩教養問題等。在諮商目標確定達到共識後，諮商師逐漸引導案主發現自己身上擁有的特質、能力與資源，如回饋案主很勇敢、堅強的隻身嫁來台灣，協助案主看到自己身上的優勢，前夫對他暴力相向時能勇敢的面對問題、保護自己與孩子，與尋求外在資源保護自己，尋求外籍配偶家庭服務中心社工的協助申請保護令，針對離婚官司小孩監護權的爭取時，案主因為語言與對台灣法律不熟悉與失業的問題顯得相當無助。此時諮商師在諮商過程對案主注入希望，與其做問題解決的方法思考，討論相關的因應策略，如討論如何在法庭上對法官陳述受家暴經過，表達自己的處境，透過角色預演討論因應策略，請案主使用越南文字記下備忘錄以便在法庭上能說出自己的意見，爭取台灣律師法律協助出庭。在尋找工作方面，討論如何利用自己在越南工作的經驗在台灣找到勝任的工作，如何加強經濟來源與尋找穩定居住處，學習親子溝通與教養的能力以具備扶養小孩的能力，較能取得小孩的監護權等等，都能賦能案主，增加其離異後的生活適應。案主從被家暴、分居、失業與居無定所到找到工作與住處，順利離婚到爭取小孩的監護權，不再處於無助的自我面對問題。

綜上所述，可以肯定希望理論運用在單親女性新移民個別諮商過程有其相當的效果，也確實能夠幫助案主的生活適應以及家庭狀況，若未來的諮商工作者能夠考量單親女性新移民的生活狀況，以正向心理學的希望理論為輔導脈絡，將能夠提供單親女性新移民適切的幫助。

## 結論與建議

### 一、結論

研究發現，個案在參與諮商之前夫妻關係緊張，正循法律途徑訴請離婚與爭取孩子的監護權，之所以會來諮商的期待為：希望透過諮商因應婚姻危機、掛心孩子和不知如何尋找資源，解決困擾問題。在諮商中曾談論的主題圍繞在與前夫的互動問題、被先生家暴、申請保護令、分居、失業、無法探視小孩、離婚訴訟與小孩監護權的爭取等議題。在諮商過程中個案認為諮商議題符合他的問題需求、感受到被支持、情緒舒緩、學習如何扮演母親角色、學習處理衝突及與他人分享經驗。

而個案在訪談中表示，諮商讓她變得對未來有希望感，也能找到自己的正向特質，自信心增加也能夠為自己爭取應得的權益，並能主動向外尋求資源協助，另外個案也表示以後有機會還會參加，可見諮商經驗對其的重要性，讓個案願意未來有機會繼續接受相關的幫助。

在個案的家庭資源分布狀況跟個人適應的部分，量表結果顯示出個案在諮商前後，其來自朋友同事及福利機構的家庭資源頻率有變多，因為個案在諮商的過程中有了固定的工作，所以與朋友同事有穩定的關係，加上個案接受諮商並尋求社工的幫助，所以由福利機構處得到的資源變多。生活適應的部分，可以發現個案在諮商前後的個人適應、親子關係及社會人際關係的適應分數都有提高，足見諮商具有幫助個案適應的效果，能幫助案主在單親生活中適應良好。

## 二、建議

### (一) 希望理論對單親女性新移民個別諮商有其運用價值

本研究發現運用希望理論進行個別諮商，讓案主變得對未來抱持有希望感，也能找到自己的正向特質，自信增加提升適應生活的效能感，找到達到目標的具體方法，逐步因應問題，也能夠為自己爭取應得的權益，並能主動向外尋求資源協助，獲得正向的改變。建議在協助類似的單親女性新移民議題時，可以將希望理論運用在個別諮商情境中。其運用的原則如下：

1. 諮商師自己的希望感對案主有相當大的影響，因此諮商師要檢視自己對案主個別諮商時的希望感，對案主提供示範，注入希望。
2. 建立積極傾聽、尊重的諮商情境，幫助案主從敘說生命故事過程中找到希望感。
3. 同理與協助個案情緒宣洩後，適時地運用希望理論幫助案主學習訂定具體可行的目標，找到達到目標的方法加以練習，看見自己擁有的資源以維持解問題決的信心與效能感。
4. 將案主關注的焦點從對生活問題與解決的焦點轉移到對生活目標的想望與期待的過程中，可明顯感受到個案正向情緒的提升，有助於轉移個案慣常對負向生活訊息、負向自我內言的傾向。
5. 在諮商過程中諮商師應隨時反應案主曾有的成功經驗，鼓勵案主落實所學以增加成功經驗，遇到阻礙時幫助案主克服阻礙希望的想法，尋找替代的方法繼續因應問題，均有助於案主維持希望感與問題解決的動力。

### (二) 對新移民家庭服務人員的建議

本研究結果發現心理諮商確實對單親女性新移民有實質的助益，而她們也有這方面的需要，在協助單親女性新移民過程中，正向心理學與希望理論是相當可行的理論與策略取向，可以有效增進單親女性新移民的自我概念與生活適應。對已成為單親之新移民家

庭，建議可增加危機狀況之資源應用能力以及個人自我成長和親職效能，以提升生活適應。

1. 幫助單親新移民了解鄰近之福利資源以及可以提供緊急協助的管道，使其發生危機狀況時有可運用的資源。
2. 協助單親新移民建立支持系統，增加資訊來源管道，在實質上與精神上獲得支持。
3. 增加單親新移民親職效能，鼓勵參與親職教育與親子活動，增加與孩子的互動機會。
4. 提升單親新移民就業能力與專業技能，參與就業輔導，提升工作與經濟能力。
5. 增進單親新移民生活適應能力，如考取機車駕照，取得生活上之便利，同時增加自身生活條件與競爭能力。
6. 正視離婚或喪偶對新移民女性本身的影響，在調適過程中如果有需要，尋求相關當位或諮商輔導的協助，以度過失婚的調適期。
7. 注重離婚過程對小孩的影響，協助單親新移民子女適應單親生活，建立正向的自我概念。

### (三) 對未來研究的建議

本研究參與者受限於研究參與者的特殊性，單親女性新移民比較沒有機會或意願參與諮商，所以只以單一個案進行個案研究，未來可設法鼓勵單親女性新移民善用諮商資源，擴大參與研究人數，採用多重個案研究設計，以累積相關的研究結果。

**收稿日期：102.11.27**

**複審一日期：103.2.17**

**複審二日期：103.3.26**

**通過刊登日期：103.4.25**

## 參考文獻

內政部入出國及移民署統計資料 (2003a)。我國人與外籍人士結婚統計。取自 <http://www.immigration.gov.tw/lp.asp?ctNode=29699&CtUnit=16434&BaseDSD=7&mp=1>。

- 內政部入出國及移民署統計資料 (2003b)。我國人與外籍人士離婚統計。取自 <http://www.immigration.gov.tw/lp.asp?ctNode=29699&CtUnit=16434&BaseDSD=7&mp=1>。
- 尤幸玲 (2003)。正視台灣之子，家扶開辦外籍新娘服務。扶幼 e 季刊，127。
- 王永慈 (2005)。低收入外籍與大陸配偶家庭之致貧分析。台灣社會工作學刊，4，1-32。
- 王碧霜、黃淑玲 (2009)。新移民女性的敘事文本及其教育意涵。師資培育與教師專業發展期刊，2(2)，59-76。
- 何露蕙譯 (1989)。如何重建離婚後的生活。台北：大光。Smoke, J. (1980). *Living beyond divorce*.
- 吳宗弘 (2008)。高年級學童的家庭結構、希望感與生活適應之分析研究。國立花蓮教育大學碩士論文，未出版，花蓮市。
- 吳嘉苓 (2001)。看見家的多樣性。兩性平等教育季刊，14，108-112。
- 呂朝賢 (1995)。貧窮的性別與婚姻屬性差異。婦女與兩性學刊，6，25-54。
- 李奕萱 (2004)。在泥沼中成長--離婚婦女的適應與學習。國立臺灣師範大學社會育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 李雅惠 (2001)。單親婦女離異歷程之探討。東吳大學社會工作學系碩士論文。未出版，臺北。
- 尚榮安譯 (2001)。個案研究法。台北：弘智。Yin, R. K. (1998). *Case study research: Design and methods (2nd ed)*.
- 林蕙瑛(1985)。台灣地區離婚婦女的離婚後調適與諮商效果研究。中華心理衛生學報，2(2)，63-77。
- 洪秋月 (1987)。單親婦女的支持系統與生活適應之研究。東海大學社會工作研究所碩士論文，未出版，台中。
- 張青惠 (1998)。八位離婚女性離婚歷程之分析研究—由依賴婚姻走向獨立生活。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 張英陣、彭淑華 (1996)。從優勢觀點論單親家庭。東吳社會工作學報，2，227-271。
- 張清富、薛承泰、周月清 (1995)。單親家庭現況及其因應對策之探討，行政院研考會委託。
- 陳正峰、王德睦、蔡勇美 (1998)。老人單身家戶、女性單親家戶、與貧窮：嘉義縣低收入戶的貧窮歷程。發表於中央研究院中山人文社會科學研究所主辦：第二屆「家庭與社會資源分配」學術研討會。台北：中央研究院中山人文社會科學研究所。
- 陳斐娟 (1989)。單親婦女的壓力、社會支持、親子關係之相關研究。台灣教育學院輔導研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 陳燕禎 (2008)。台灣新移民的文化認同、社會適應與社會網絡。國家與社會，4，43-100。
- 彭淑華 (2006)。台灣女性單親家庭生活處境之研究。東吳社會工作學報，14，25-62。
- 賀正貞 (2002)。女性單親家庭之家庭資源管理與生活適應研究—以台中縣中低收入女性單親家庭為例。國立臺灣師範大學人類發展與家庭研究所碩士論文，未出版，台北。
- 鄭麗珍 (1988)。女性單親家長的角色負荷及社會支持網絡之相關研究。東吳大學社會學研究所社會工作組碩士論文，未出版，台北市。
- 錢靜怡 (2005)。自殺企圖者人格特質與希望感之研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 謝麗紅 (1994)。單親成長團體過程中探討主題之分析。輔導學報，17，151-174。
- 謝麗紅、蔡容容、劉郁玟 (2011)。單親女性新移民生活適應狀況與輔導方案效果之研究。內政部外籍配偶照顧輔導基金補助研究報告。(991F306)
- 簡月娥 (2007)。單親媽媽的寄居人生：性別觀點的分析。國立高雄師範大學性別教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 魏麗敏 (2011)。新移民女性自我價值感、生活適應及對子女教養方式之團體諮商應用分析。諮商與輔導，307，49-53。

- Kwon, P. (2000). Hope and dysphoria: The moderating role of defense mechanisms. *Journal of Personality*, 68, 199-223.
- Lopez, S. J., Floyd, R. K., Ulven, J. C., & Snyder, C. R., (2000). *Hope therapy: Helping clients build a house of hope*. In C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of hope*. (pp. 123-150). San Diego, CA: Academic Press.
- McDermott, D., & Snyder, C. R. (1999). *Making hope happen: A workbook for turning possibilities into reality*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73(3), 355.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling*, 5, 298-307.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18, 122-139.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 321-335.
- Worden, J. W. (1996). *Children and grief: When a parent dies*. New York: Guilford. ED 405 133.
- Worden, J. W. (2011). *Grief counseling and grief therapy (4<sup>th</sup> ed.)*. New York: Springer Publishing Company.
- Zimpfer, D. G. (1990). Groups for divorce/separation: A review. *The Journal for Specialists in Group Work*, 15(1), 51-60.

# Hope Theory in Counseling New Single Immigrant Mother

## A Case Study

Hsieh, Lih-Horng

### Abstract

This study explored the use of hope theory in counseling new single-parent immigrants. The individual counseling focused on life-adaptation issues encountered by new single-parent immigrants, including personal adjustment, parent-child relations and social relationships following divorce. To determine the effects of counseling, case study was used to collect data where in addition to administering pre- and post session questionnaire surveys, in-depth interviews were conducted after the 8 sessions of individual counseling.

Results showed that clients with marital tension, and undergoing divorce proceeding and child custody suit sought counseling to help cope with marital crisis, children issues, lack of resources, and problem-solving. Counseling issues centered on marital status, adapting to life, and parenting after separation and divorce, and clients felt that discussions were consistent with their needs, felt supported and comforted, learned to assume mothering role and conflict resolution, and learned to share their experiences with others. In addition, clients also became more optimistic about the future, able to recognize personal positive qualities, became more self-confident in asserting their rights, and actively sought resources.

In terms of resources, results showed that after counseling, reliance on family for resources became less frequent and resources from friends, colleagues, and welfare agencies increased. In terms of life adaptation, scores in personal adjustment, parent-child relations and social interpersonal relationships improved after counseling. In conclusion, the use of hope theory may facilitate and enhance client adaptation to a single-parent life.

**Keywords:** Hope Theory, new single-parent immigrants, individual counseling, case study

---

Hsieh, Lih-Horng Professor, Department of Guidance and Counseling, National Chunghua University of Education. (Corresponding Author: lhhsieh@cc.ncue.edu.tw)

