

系統性樂悲觀之建構及其在身心適應之功能

周芸安 陳坤虎*

私立輔仁大學臨床心理系

過去普遍認為樂觀可為個體帶來較佳的身心適應，且亦能採取較主動的因應方式。然而過去學界對於「樂觀有利於個體身心適應」及「悲觀不利於個體身心適應」的觀點仍存有疑慮，例如 Schwarzer (1994) 認為「防衛性樂觀」可能會為個體帶來身心的損害。Cantor 等人 (1987) 則認為「防衛性悲觀」雖會預期負面的結果，卻會採取行動避免負向結果，是一種可為個體帶來正面效益的悲觀型態。本研究認為，在思考樂觀或悲觀之特性時，不僅需考量正負向預期，亦需考量個體的因應型態為何。據此，本研究旨在以「正、負向預期」和「投入、脫離因應方式」兩向度，將樂觀與悲觀區分為「功能性樂觀」、「失能性樂觀」、「功能性悲觀」和「失能性悲觀」等四種型態，發展出「系統性樂悲觀量表」，並探討其特性及在身心適應中所扮演的功能。本研究以 134 名大學生為對象，以問卷調查法蒐集資料。研究結果顯示，本研究發展的「系統性樂悲觀量表」具有良好的信、效度，且不同的樂悲觀型態在不同的心理健康或行為指標上，扮演著不同的功能。其中，功能性樂觀最能預測生活滿意度；功能性悲觀最能預測憂鬱與焦慮症狀；失能性樂觀則最能預測拖延習慣。綜合上述，本研究結果有助於釐清了過去學界對於「樂觀有利於個體身心適應」及「悲觀不利於個體身心適應」觀點的疑慮。

關鍵詞：心理適應、功能性樂觀、防衛性悲觀、樂觀。

壹、緒論

Seligman 與 Csikszentmihalyi 於 2000 年在 *American Psychologist* 中提出正向心理學。上述兩位學者指出，過去心理學研究過度強調醫療模式與心理病徵，卻忽略了人類正向特性，擁有這些正向特性可使人們過得更加快樂、有意義 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。正向心理學包含三個主要範疇，即正向經驗、正向特質和正向環境。其中，樂觀在正向特質中扮演十分重要的角色，過去研究顯示樂觀與身心適應有顯著關連；例如，樂觀者有較高的幸福感、較低的主觀壓力和較佳的身心健康 (Carver & Scheier, 2001; Chang

* 通訊作者：陳坤虎，email: khc.chen@gmail.com

& Farrehi, 2001; Iwanaga, Yokoyama, & Seiwa, 2004)。上述研究皆指出，樂觀對身心適應帶來諸多益處；然而諸多學者仍對樂觀此構念提出兩項質疑：一為悲觀是否皆不利於個體的身心適應 (Norem & Chang, 2002)；二為樂觀是否皆有利於個體的身心適應 (Schwarzer, 1994; Wallston, 1994)。

傳統上樂悲觀常被視為單一向度，悲觀即為樂觀的相反端 (Carver & Scheier, 2003)。過去研究指出，悲觀者相較於樂觀者有較高的憂鬱和較低的主觀幸福感 (Carver & Scheier, 2001; Chang & Farrehi, 2001)。然而，學者對於悲觀是否皆不利於身心適應提出質疑，並提出一種被視為認知策略的「防衛性悲觀」(defensive pessimism) (Cantor, Norem, Niedenthal, Langston, & Brower, 1987)。這種個體在應付挑戰及危機時，會在心中沙盤推演許多可能發生的可怕結果來督促自己做好準備以避免失敗 (Norem, 2008)，這種策略可幫助個體管理焦慮、追求目標。Norem 與 Illingworth (2004) 便指出悲觀與負向想法可能並非治療的主要目標，反而是一種管理情境的有效方式。故，悲觀不應僅被視為樂觀相反端，而應獨立考量其設立的預期及其因應型態對身心適應之影響。

此外，學者認為樂觀的價值已過度被強調，且低估樂觀所潛藏的隱憂 (Norem & Chang, 2002)，像是高估自己的能力及忽略可能的威脅 (Tennen & Affleck, 1987)。Schwarzer (1994) 及 Wallston (1994) 分別提出「防衛性樂觀」(defensive optimism) 與「荒唐樂觀」(cockeyed optimism)，有此種特性之個體會抱著「凡事都會迎刃而解」的想法，卻疏於投入準備。由此可知，單持樂觀信念而無適切的行為或因應方式，將會潛在威脅個體的身心適應。故欲瞭解樂觀之特性對於個體身心適應之影響除了考量預期信念外，也須考量其因應方式。

承上述，不同預期與不同因應型態的組合各有不同的運作方式，故欲瞭解樂悲觀之特性，有必要同時考量個體設立的預期及其因應型態。然而，過去學者雖提出不同樂觀之分類 (例如：功能性樂觀與防衛性樂觀)，但仍缺乏具體的測量工具去區分不同樂悲觀型態對於身心適應之影響。此外，目前現有的防衛性悲觀量表僅侷限在認知層次的描述，未同時考量預期及因應對於個體身心適應之影響。據此，本研究乃以「預期」及「因應方式」兩向度建構出四種不同樂悲觀型態之測量工具，同時探討它們在身心適應扮演的角色。

一、樂觀定義及意涵

過去樂觀的研究，大致可分為以下幾種：樂觀傾向 (dispositional optimism) (Scheier & Carver, 1985)、樂觀解釋型態 (optimistic explanatory style) (Seligman, 1991)、廣泛性自我效能 (generalized self-efficacy) (Schwarzer, 1993; Bandura, 1977) 和不切實際的樂觀

(unrealistic optimism)(Weinstein, 1980; Taylor & Brown, 1988)。

上述概念對樂觀的定義亦有所不同。樂觀傾向將樂觀視為一種預期傾向，定義為廣泛地預期生命中會發生好事(Scheier & Carver, 1985)。樂觀解釋型態將樂觀視為一種對事情的習慣解讀，傾向將負向事件解釋為外在、不穩定、特定的；將正向事件解釋為內在、穩定、普遍的(Seligman, 1991)。廣泛性自我效能將樂觀視為一種對自己應對情境所需的能力有整體的信心(Bandura, 1977)。不切實際的樂觀將樂觀視為一種對未來評估的偏誤，會低估負向事件發生的可能性，並認為自己比他人更容易經歷正向事件(Weinstein, 1980; Taylor & Brown, 1988)。上述樂觀概念中，樂觀傾向是研究中最常被使用的樂觀概念，且其定義如同本研究也以「預期」的方式來界定樂觀，故以下僅針對樂觀傾向詳加描述。

Scheier 與 Carver (1985) 的樂觀傾向將樂觀定義為廣泛地預期生命中會出現正向經驗和結果；而悲觀便是預期會有壞事發生。Carver、Scheier 與 Segerstrom (2010) 認為樂悲觀這兩種不同預期是行為下的核心歷程，致使樂悲觀者在面對問題及因應逆境時有所不同，並對生活產生實質層面的影響。研究指出，樂觀傾向者會有較高的幸福感、較低的主觀壓力和較佳的生理、心理健康和適應功能(Wrosch & Scheier, 2003)，當遭遇困難時也會有較低的憂鬱和焦慮程度(Billings & Moos, 1984)。此外，樂觀者也會採取教主動積極的因應策略(Brissette, Scheier, & Carver, 2002)。

樂觀傾向的理論基礎為「動機預期價值理論」(expectancy-value theory of motivation)(Carver & Scheier, 2003)。此理論認為行為與追求目標有關，目標指的是一種個體想要或不想要的情況或行動，當目標越重要時動機的價值就越高，若目標不重要時，個體便會失去行動(Austin & Vancouver, 1996)。另一個重要的面向「預期」，係指一種是否能達成目標的信心。若個體對達成目標感到懷疑，便容易半途而廢甚至缺乏相對應的因應或行為；唯擁有足夠的信心，才能帶出行動力和持續力。因個體面對諸多事情抱有信心或懷疑的態度，而樂觀者在面對生活諸多事情時，常會抱持有信心的正向預期(Scheier & Carver, 1992)且有信心去堅持達成既定目標。

然而，縱使樂觀傾向在樂觀概念中累積豐富的實徵研究，仍有學者對樂觀傾向提出質疑。像是 Schwarzer (1994) 和 Wallston (1994) 將樂觀加以分類提出並非所有樂觀傾向者皆能有效因應所有挑戰。此外，Scheier 與 Carver (1985) 將樂悲觀視為單一向度的觀點亦有爭議，因此種觀點易將樂觀視為有利個體的正向特質；而將悲觀視為有損個體的負向特質。換言之，不同類型的樂悲觀概念對個體的身心適應可能扮演著不同的功能。

二、樂觀分類

過去學者曾試圖將樂悲觀加以分類，其分類目的皆反映出學者對於「樂觀是否皆有利於個體身心適應」的質疑。他們認為並非所有樂觀者皆能理性採取行動來達成設定目標，若個體空有正向預期卻缺乏適當因應方式，很可能危害其身心適應（Schwarzer, 1994; Wallston, 1994）。如前所述，欲瞭解樂悲觀特性應仔細考量個體所設立的期待及其因應型態。以下回顧過去對於樂悲觀的分類。

（一）防衛性樂觀（defensive optimism）與功能性樂觀（functional optimism）

Schwarzer（1994）將樂觀分為「防衛性樂觀」與「功能性樂觀」，並認為兩者理應為負相關。其中防衛性樂觀（Taylor, 1989）又稱做「天真樂觀」（naive optimism）（Epstein, 1992），此種樂觀常見「暫時比較偏誤」和「社會比較偏誤」認知扭曲情形。防衛性樂觀者易忽略或低估環境中的危險，導致缺乏適當的預防措施，甚至抵擋有效的健康行為。上述曾提及不切實際的樂觀亦可歸類在此。功能性樂觀又稱為「適應性樂觀」（adaptive optimism），這類樂觀能帶出具有功能性的因應行為，可對個體的身心適應帶來益處。像是樂觀傾向、樂觀解釋型態及廣泛性自我效能可歸類在此。

然而，Schwarzer（1994）雖將樂觀傾向歸類於功能性樂觀，卻表示並非所有樂觀傾向者皆屬於功能性樂觀者。Schwarzer 進一步將樂觀傾向的理論基礎「預期價值理論」中之預期細分為行為結果預期與情境結果預期來分析。在行為結果預期中，個體認為「行為會使我達成結果」；在情境結果預期中，個體認為「環境會使我達成結果」。倘若個體僅抱持情境結果預期而無行為結果的預期，單純認為環境本身便可帶來所欲之結果，個體便不會再投身更多努力。但 Scheier 與 Carver 以此理論為根基，卻未能區分此兩種預期，乃是將樂觀視為一種同時包含兩者的廣泛性預期。Scheier 與 Carver（1985）的樂觀傾向對行為結果預期僅著墨在人會為所渴望的結果努力，以此便認定樂觀者不會只是坐享其成。然而 Lay（1995）指出有意圖與慾望並不保證會伴隨其相關行為。Schwarzer 亦指出概括性的正向預期並不確保能驅使個體持續朝所欲達成的目標努力。從 Scheier 與 Carver（1985）測量樂觀傾向的量表題目便可窺見，傾向做情境結果預期的個體也很容易在樂觀量表（Life Orientation Test-Revised, LOT-R）中得高分（例：「我對我的未來總是樂觀的」、「在不確定的情形下，我通常會抱最佳的期望」），故即使測量上有較高樂觀傾向的個體，仍不代表具有適切的因應方式。這意味部分以概括性正向預期為理論基礎的樂觀傾向者很可能只做正向的情境結果預期，但缺乏與行為相關的預期，反而應被歸類在防衛性樂觀中。

此外，Schwarzer（1994）認為防衛性樂觀者缺乏適當行為因應環境的需要，係基於個

體僅有正向的情境結果預期而缺乏與行為相關的正向預期所致。這種情形會使個體僅具能達成目標或結果的正向預期卻缺乏臻至正向結果的途徑，甚至窮於應付環境的需要或威脅而面臨危機，為個體帶來負面的結果與傷害。而功能性樂觀者則同時具備正向的行為結果預期和自我效能預期，這兩種預期是使個體產出適當行為不可或缺之因素。

綜合功能性樂觀與防衛性樂觀可發現，兩種樂觀最大的差別在於應對行為的產出與否。而這兩種樂觀者應對環境與個體追求目標的反應行為與因應 (coping) 概念雷同。Lazarus (1991) 將因應定義為一種管理、克服其需要和危機的努力。雖然過去因應常狹隘地用來專指個體面對逆境時的反應，然而正向心理學已將因應的概念擴展成包含達成目標的自我調節策略及增進自我成長的反應 (Snyder, 1999)。雖然因應是一個龐大又複雜的廣泛概念，且有諸多分類方式 (Compas, Connor-Smith, & Jaser, 2004)，但其中與功能性樂觀與防衛性樂觀因應特徵最為吻合的分類方式為「投入因應」(engagement coping) 與「脫離因應」(disengagement coping) (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001; Folkman & Moskowitz, 2004)。其中投入因應又稱為趨近因應 (approach coping)，此種因應方式致力於處理壓力源本身及相關情緒，包括問題焦點因應及某些形式的情緒焦點因應 (如尋求支持、調節情緒)。脫離因應又稱為逃避因應 (avoidance coping)，此種因應方式致力於逃避威脅及相關情緒，其因應反應包括逃避、否認和希望式想法 (wishful thinking)。

綜合上述樂觀預期與因應概念，可將功能性樂觀視為一種同時具備「正向預期」及「使個體朝所設立的預期目標邁進之因應行為 (即：投入因應)」，而防衛性樂觀則是具有「正向預期」，但「對所設立的預期目標卻採取逃避、無為等因應方式 (即：脫離因應)」。

(二) 細心樂觀 (cautious optimism) 與荒唐樂觀 (cockeyed optimism)

Wallston (1994) 將樂觀分類為「細心樂觀」和「荒唐樂觀」。Wallston 認為細心樂觀者對未來的評估十分貼近現實，他們預期的是一個符合現實狀態的結果，並為預期做出所有能力可及的努力。反之，荒唐樂觀者僅活在自己所建構出的幻覺 (illusion) 和自我幻想 (self-delusion) 中，拒絕相信除了幻覺外的其他可能性，確信所有事情都會迎刃而解，而傾向不採取任何行動來幫助他們達成所欲之結果。Wallston 認為某些荒唐樂觀者在 LOT-R 的分數會顯著的高於細心樂觀者。

從 Schwarzer 和 Wallston 的分類可歸納出，較適應的樂觀者需包含兩個條件，除了具備合理、符合現實的正向預期外，亦需具備對應於正向預期的適當因應方式 (即：投入因應)；而不適應的樂觀者則具有不符合現實的正向預期，且對所設立之預期採取一種消極

逃避的處理方式（即：脫離因應）。承上述，此兩種樂觀型態的差異，除了預期是否符合現實外，其中最明顯的差異便為其因應方式是否有效、適當地回應個體所設立的正向預期。

綜合上述，本研究認為上述樂觀分類仍有諸多限制及缺失：(1) Schwarzer 樂觀的分類，以僅具「認知元素的預期」(即：情境結果預期、行為結果預期和自我效能預期)來描述同時具有「認知」與「因應」特徵的功能性樂觀與防衛性樂觀，會有「情境結果預期並無法有效區分功能性樂觀與防衛性樂觀」及「有行為結果預期與自我效能預期並不代表定有因應行為產出」之問題。(2) 防衛性與功能性樂觀的條件應檢視正向預期信念是否符合現實，及因應方式是否屬投入或脫離。然而要判斷正向預期是否符合現實在定義與測量操作上十分不易。(3) 過去樂觀的研究中，有關功能性與防衛性樂觀的研究甚少，亦無發展出具體的測量方式。(4) 過去少數關於與功能性與防衛性樂觀的相關研究，除了缺乏獨立且符合樂觀分類特徵的測量方式，且所聚焦的研究領域也僅侷限於利健康行為。導致研究結果的參考價值不高，且對樂觀分類概念與身心適應之關係仍有待釐清。

三、防衛性悲觀

Norem 與 Chang (2002) 指出樂觀與悲觀的好壞會隨著情境、文化等因素有所不同，需小心別讓個體的複雜性被過度簡化。研究指出，樂觀和悲觀應為獨立的兩個向度，可同時具備 (Benyamini, 2005; Bryant & Cvengros, 2004)。LOT-R 因素分析顯示樂觀與悲觀為兩個不同的向度 (Marshall, Wortman, Kusuals, Herving, & Vickers, 1992)；結構方程模式分析也發現二因素模型比單因素模型更能顯示樂觀的本質 (Bryant & Cvengros, 2004)。故樂悲觀應視為兩向度，獨立探討其特性與機制。

「防衛性悲觀」便是基於質疑過去悲觀定不利於個體身心適應之觀念 (Cantor et al., 1987)。這是一種預期負面結果並採取步驟去避免負面結果的策略，這種悲觀概念具有正向功能，可以幫助個體在遇到潛在威脅時管理焦慮、追求目標。防衛性悲觀者的悲觀是策略性的，可以帶來兩個功用，一為失敗時有自我保護的作用；二為激發準備動機來避免失敗。自我保護作用源自於一旦設立低期待、想像最糟情況，會讓防衛性悲觀者發現實際表現與最糟情況相比後也算差強人意 (Seery, West, Weisbuch, & Blascovich, 2008)，可緩衝個體面對失敗時對自尊的衝擊，以致在失敗後不需再投入保護的重建工作 (Norem & Cantor, 1986; Showers & Ruben, 1990)。而激發避免失敗的動機在於不斷地反芻可能面臨的失敗，此舉雖會增加負向情緒，卻可讓個體瞭解自己無法冒從努力中退縮的風險，而更努力避免失敗 (Norem & Cantor, 1986)。也就是說，防衛性悲觀者透過在心智上演練可能的最

糟情景，使焦慮變成一種動機，幫助他們思考該如何避免這些結果（Norem & Illingworth, 2004）。這個過程可以幫助他們從情緒焦點中轉移，使計畫與行動更有效，這意味著焦慮可能的失敗，會使他們做得更好（Elliot & Church, 2003）。

防衛性悲觀與悲觀傾向相比，在悲觀程度上並無不同，但根據實際和過去表現，防衛性悲觀者的低預期與真的悲觀者和憂鬱者相比，較不合情理和現實。不過防衛性悲觀較悲觀傾向對負向評價的恐懼較低，也較不神經質（Spencer & Norem, 1996）。而防衛性悲觀與悲觀傾向最大的不同在因應方式，防衛性悲觀者會為避免失敗做準備（del Valle & Mateos, 2008），悲觀傾向者則不會致力於達成目標的行為（del Valle & Mateos, 2008; Norem & Illingworth, 2004），乃是採取逃避因應型態，專注於自身的限制而非表現（Showers & Ruben, 1990）。因此，不能將防衛性悲觀與悲觀相提並論，應將防衛性悲觀視為一種對抗的策略，雖包含負向預期，但也包含了努力去避免或減輕那些預期發生。

防衛性悲觀與樂觀相比，防衛性悲觀會經歷較高的負向情緒與壓力（del Valle & Mateos, 2008），但若誘導出正向情緒時，反而會降低防禦性悲觀者的表現（Norem, 2008）。在表現上，防衛性悲觀者與樂觀者在大部分的情境中表現地一樣好（Norem & Cantor, 1986）。此外，有研究發現防衛性悲觀者面對操弄出的負向未來時，雖有負向情緒但卻會有好的表現（Sanna, Chang, Carter, & Small, 2006），研究者也因此認為預期失敗或許就是他們的策略。

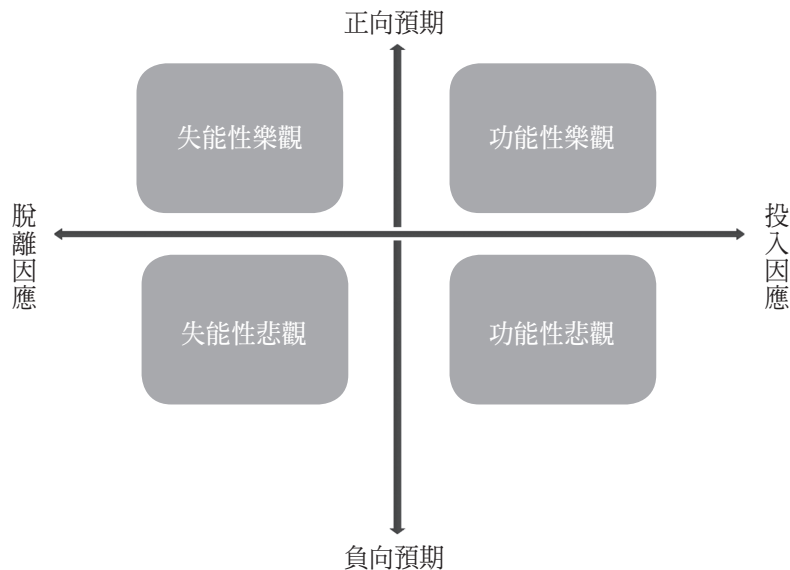
在心理相關變項上，有研究者表示防衛性悲觀者相較於樂觀者有著較低的幸福感，但對於其幸福感程度是否低到不適應的程度尚不清楚（Hosogoshi & Kodama, 2006）。但Norem與Illingworth（1993）發現防衛性悲觀者雖有良好的成就表現，但與樂觀者相比在學業滿意度上較低，負面情感也較多。Showers與Ruben（1990）則比較防衛性悲觀者和輕度憂鬱大學生的預期想法和感覺，結果顯示防衛性悲觀者與憂鬱個體不同，在事件過後並不會有殘留的焦慮，焦慮也不會隨著時間增加。

防衛性悲觀概念者已發展出防衛性悲觀量表（Defensive Pessimism Questionnaire），量表可分為悲觀預期與悲觀反思兩因素（Norem & Illingworth, 1993）。悲觀預期代表個體對結果刻意降低期望，做出負面的預期（題目如：「即使最後可能順利過關，通常我還是先做最壞的打算」）；悲觀反思代表個體會反覆思量可能會出錯的各種結果（題目如：「我花很多時間想像哪些地方可能會出錯」）。然而悲觀反思僅將防衛性悲觀者的因應方式停留在認知的層次，較缺乏呈現出試圖改變負向結果的因應企圖，也較少凸顯將焦慮化做行動的歷程。但防衛性悲觀的因應特性除了悲觀反思外，仍有將焦慮化做行動的行為因應層次，同時也是這種將焦慮化做積極行為的機制使得防衛性悲觀在悲觀概念中異軍突起，而被賦

予正向的功能與意義。故本研究認為防衛性悲觀的因應特性應擴展成正視並迎向目標或壓力的方式，才能更完整地同時描繪防衛性悲觀個體的「負向預期」與「投入因應」。此外，防衛性悲觀的編題方式未曾以預期及因應方式同時切入的角度來瞭解，故亦缺乏與具相反因應型態悲觀者（即：具備「負向預期」及「脫離因應」方式）的比較。據此，為對不同的悲觀特性做出更完整鮮明的刻畫，本研究同時將「負向預期」與不同的「因應方式」整合於悲觀的概念中，讓這些不同但兼具認知與因應行為特徵的歷程可以完整地呈現出來。

四、系統性樂悲觀概念之建構

上述有關樂觀分類及防衛性悲觀，可發現正向預期和負向預期應以雙向度來探討較佳，更可發現所設立的預期依據其投入與脫離的因應特徵可組成不同的樂、悲觀型態，而這些型態又可能展現出不同的特性和功能。故本研究將樂悲觀有系統地根據正、負向「預期」和投入、脫離「因應方式」兩個向度將樂悲觀概念建構成包含四種型態之「系統性樂悲觀概念」(如圖一)。



圖一 系統性樂悲觀概念

「預期」為個體對未來的看法，正向預期指個體認為未來會有好事發生；負向預期則指個體認為未來會有壞事發生。「因應」為個體根據設立之預期所採取的應對方式，投入

因應即對於所抱持的預期能有主動的回應；脫離因應即對於所抱持的預期缺乏回應或選擇逃避。本研究依此區分出的四種樂悲觀型態分別為「功能性樂觀」(Functional Optimism, FO)、「失能性樂觀」(Dysfunctional Optimism, DO)、「功能性悲觀」(Functional Pessimism, FP)和「失能性悲觀」(Dysfunctional Pessimism, DP)。為了對系統性樂悲觀概念有更深入的瞭解，本研究主要目的有二，目的之一為發展出四種不同樂悲觀型態之量表。目的二為探討各樂悲觀型態與身心適應之關係。

在本研究中，效標可以分為「結果預期」、「行為結果預期」、「結合雙概念」、「心理適應與行為」四類。「結果預期」採用「樂觀傾向量表」、「樂觀與悲觀量表」作為效標變項。樂觀傾向是以單向度的角度來看待樂悲觀；而樂觀與悲觀是以雙向度的角度來看待樂悲觀。「行為結果預期」採用「廣泛性自我效能量表」作為效標變項，此概念認為行為能為自己帶來所想要的結果，是一種對自身行為的信心。因系統性樂悲觀概念同時結合了預期與因應的概念，故「結合雙概念」採用同時具備兩種相似概念的「希望感」和「積極因應」兩量表作為效標變項，而針對功能性悲觀又特別使用相似的「防衛性悲觀量表」來作為相對應的效標變項。在「心理適應與行為」部份，採用「生活滿意度量表」為正向心理適應指標，「憂鬱」與「焦慮」兩症狀量表為負向心理適應指標。行為層指標則選用「拖延習慣量表」，拖延行為模式具有不理性的特徵，對於所認為的應做之事，有不應該的延遲。

(一) 功能性樂觀 (FO)

FO 係指具備正向預期與投入因應的樂觀型態。FO 個體會認為未來會有好事發生(如：認為成功會降臨、目標能達成等)，並對其所設立的正向預期有所正面回應(如：執行成功所需的步驟、為之付出持久的努力等)。

FO 與「結果預期」之關係。FO 在認知層面預期未來會有好事發生，此種特徵與樂觀傾向一致，故本研究假設 FO 與樂觀傾向呈正相關。以雙向度的觀點而言，雖將樂觀與悲觀視為不同的兩個向度，但仍推測 FO 的正向預期較多、負向預期較少，故應與樂觀呈正相關，與悲觀呈負相關。

FO 與「行為結果預期」之關係。廣泛性自我效能認為「行為本身能帶出正向結果」，是一種對自身行為的信心；而樂觀傾向雖預期正向結果，卻未以「用行動帶出正向事件」為前提。然而 FO 不僅僅做正向預期，更具備使正向預期實現的投入因應，故推論 FO 與廣泛性自我效能呈正相關。

FO 與「結合雙概念」之關係。系統性樂觀者同時結合了預期與因應的概念，故本研究亦選用同時具備兩種相似概念的「希望感」和「積極因應」作為效標。希望感是一種動

力想法 (agency thought) 與路徑想法 (pathway thought) 所交織而成的正向概念，意指在面對目標時能同時具備達成該目標的信心與思考達成之方法 (Snyder, 1994)，研究指出希望感高的個體較少使用逃避的因應策略 (Suls & Fletcher, 1985)。此概念與 FO 有其相似性，故彼此應呈正相關。積極因應是一種前瞻性因應方式 (Folkman & Moskowitz, 2004)，會把未來的潛在困難視為挑戰而非壓力，並努力實踐願景與克服困難，其測量量表 Proactive Coping Inventory 之內容融合了自我效能、正向期待與樂於面對挑戰等因素，故本研究假設 FO 與積極因應呈正相關。

FO 與「心理適應與行為」之關係。在心理適應方面，Shepperd、Carroll 及 Sweeny (2008) 指出正向預期有促進正向情緒之功效，亦可增進心理健康與幸福感的功能。諸多研究也顯示具樂觀傾向的個體幸福感程度較高、憂鬱症狀較少，未來生活滿意度較佳 (Scheier, Carver, & Bridges, 2001; Brissette et al., 2002; Daukantaite & Zukauskienė, 2012)。而正向因應則可以降低心理的痛苦 (Houston, 1998)，其中具投入因應的個體即使在壓力中仍有較佳的心理與身體健康 (Littleton, Horsley, John, & Nelson, 2007)，故本研究假設 FO 與正向心理適應指標呈正相關，與負向心理適應指標呈負相關。在行為方面，選用拖延習慣的原因在於拖延包含了「該做的事」與「不應該的延遲」(王淳，2002)，此與 DO 認為能達成目標卻採取脫離因應同樣具有想法與行為不一致的特性。此外，Ellis 與 Knaus (1977) 曾表示拖延是一種非理性的認知歷程，恰可呼應防衛性樂觀「不具現實感」的特徵。故以拖延習慣區分 FO 與 DO 較能凸顯兩者在意圖與行為間的差異。故拖延習慣與 FO 應呈負相關。

(二) 失能性樂觀 (DO)

DO 係指具有正向預期但有具有脫離因應的樂觀型態。DO 個體雖認為未來會有好事發生 (如：認為成功會降臨)，但對其所設立的正向預期卻無所作為，甚至逃避 (如：疏於準備、缺乏具體作為等)。此概念類似 Schwarzer (1994) 所提的防衛性樂觀。

DO 與「結果預期」之關係。DO 在認知層面偏向具有樂觀之特性，亦即正向預期，故本研究假設 DO 與樂觀傾向呈正相關；以雙向度的觀點而言，DO 與樂觀呈正相關，與悲觀呈負相關。

DO 與「行為結果預期」之關係。根據 Schwarzer (1994) 的樂觀期待觀點，防衛性樂觀者缺乏與行為相關的預期，故會缺乏行為的產出。以此觀點推論 DO 理應與廣泛性自我效能呈負相關。然而過去研究指出廣泛性自我效能和樂觀傾向與心理變項 (如：憂鬱、焦慮、自尊等) 的相關結果十分相似 (Schwarzer, 1994)，同屬於結果預期的概念，故廣泛

性自我效能感是否會與樂觀傾向與 DO 同為正相關仍尚待釐清，故本研究對於 DO 與廣泛性自我效能不特別預設其關係。

DO 與「結合雙概念」之關係。DO 雖具備正向預期，但卻具脫離的因應方式，與希望感和積極因應其中類似認知與因應的概念發生彼此矛盾的現象，故 DO 與兩者之關係仍尚待探討，故本研究先不預設 DO 與希望感及積極因應之關係。

DO 與「心理適應與行為」之關係。在心理適應方面，正向預期如前所述，可以帶來較佳的正向情緒，但脫離的因應方式卻會為個體帶來憂鬱、焦慮、自我挫敗感等心理不適 (Littleton et al., 2007; Ferrari, 1991; Muszynski & Akamatsu, 1991)。此外，過去研究雖指出正向預期可以增進心理健康及幸福感，然而有學者提出抱持正向預期卻可能要承擔結果與美好預期不同的風險與打擊 (Sweeny & Shepperd, 2010)。又防衛性樂觀者雖具有正向預期卻具備脫離因應方式，是面對危機時容易忽略威脅無法做出適合處置而暴露於威脅之中的個體 (Tennen & Affleck, 1987)，在挑戰及壓力的衝擊下，可能特別容易受到環境負向結果威脅的衝擊而對心理適應產生不良的影響。目前對於是否確有此種負向影響目前仍不清楚，但本研究推測 DO 與心理適應變項的關係應不若 FO 般有高度的正向關聯。在行為方面，因 DO 脫離因應之特性，故應與拖延習慣呈正相關。

(三) 功能性悲觀 (FP)

FP 係指雖具有負向預期，但擁有投入因應的悲觀型態。FP 個體雖認為未來會有壞事發生 (如：事情會失敗、變糟、出錯等)，但採取正面迎戰的方式去應對這些預想出的可能危機 (如：事前補救、做萬全準備等)。此概念類似 Norem 與 Cantor (1986) 所提的防衛性悲觀。

FP 與「結果預期」之關係。FP 傾向做負向的預期，故本研究假設 FP 與樂觀傾向呈負相關；以雙向度的觀點而言，FP 應與樂觀為負相關，而與悲觀為正相關。

FP 與「行為結果預期」之關係。在因應層面，FP 雖具備投入的因應方式，致力於解決問題，似乎相信行為具影響結果的功效，但卻又不見得看好其結果，故 FP 與廣泛性自我效能的關係仍尚待釐清，故本研究對於 FP 與廣泛性自我效能不特別預設其關係。

FP 與「結合雙概念」之關係。如同 DO，FP 與希望感和積極因應其中類似認知與因應的概念產生矛盾的現象，其關係亦尚待釐清，故本研究先不預設 FP 與希望感及積極因應之關係。但本研究特別加入防衛性悲觀作為同時效標，並推測 FP 與同為做負向預期且致力於防患未然的防衛性悲觀為正相關。

FP 與「心理適應與行為」之關係。在心理適應方面，防衛性悲觀者與樂觀者相比會

有較高的壓力、較多的擔心、睡得較少、較多無望感和對生活較不滿意 (Cantor & Norem, 1989)，故本研究推論 FP 與憂鬱及焦慮兩症狀呈正相關。在行為方面，FP 善於想像與應對環境中的可能危機，但卻會做出行動，故與拖延習慣的關係應為負相關或無相關。

(四) 失能性悲觀 (DP)

DP 係指具有負向預期和脫離因應的悲觀型態。DP 個體會認為未來會有壞事發生 (如：有事情會失敗、變糟、出錯等)，且對應負向預期的因應方式亦十分消極 (如：寧可不做、直接放棄等)。

DP 與「結果預期」之關係。DP 傾向作負向預期，故本研究假設 DP 與樂觀傾向呈負相關；以雙向度的觀點而言，DP 與樂觀呈負相關，與悲觀呈正相關。

DP 與「行為結果預期」之關係。DP 不僅對結果不抱持希望，也失去對行為的信心，故推論 DP 與廣泛性自我效能為負相關。

DP 與「結合雙概念」之關係。具備負向預期與脫離因應的 DP，在希望感方面，同時缺乏達成目標之信心與思考達成方法之企圖；在積極因應方面，亦缺乏樂於面對未來挑戰。故推論 DP 與積極因應和希望感的相關應為負相關。

DP 與「心理適應與行為」之關係。DP 類似過去對於悲觀傾向的印象 (即：悲觀與行事消極兼具)，過去研究指出悲觀傾向者有較高的憂鬱與較低的主觀幸福感 (Carver & Scheier, 2001; Chang & Farrehi, 2001)。且 DP 更甚於悲觀傾向的部分為已具有明確之脫離因應方式，除了對未來無正向期待外，還缺乏任何動機與興趣，與憂鬱症狀相似。故本研究推論 DP 與正向心理適應指標呈負相關，與心理適應負向指標呈正相關。在行為上，推論 DP 與拖延習慣呈正相關。

綜合而言，本研究在建構「系統性樂悲觀量表」，量表的信度分析包括各向度的內部一致性信度係數。效度分析則包括了因素分析及效標關聯效度等建構效度之方式。此外，本研究亦採階層迴歸分析進一步探討四種樂悲觀型態對於身心適應之預測效果。

貳、研究方法

一、研究參與者

主要以北部地區某私立大學一、二年級心理相關科系大學生為問卷法團體施測的對象，有效問卷共計 134 份。其中，女性佔 60.4%，男性佔 39.6%；年齡範圍大多集中在 19 到 21 歲，佔受試者 82.9%。本研究所收集樣本之個人資料，皆有保密處理，並且在施測

前說明受試者之權益及取得受試同意書。以上措施符合心理學對受試者施測之一般倫理原則，以及遵守台灣心理學會之倫理原則。此外，本研究在進行驗證性因素分析時，另增加修習心理測驗課程 70 位的研究參與者，此 70 位問卷只填寫系統性樂悲觀量表。

二、研究工具

(一) 系統性樂悲觀量表之編製

本研究先根據「預期」及「因應方式」兩向度編製四種不同樂悲觀型態量表，將之統稱為「系統性樂悲觀量表」。量表初稿建立後，送請兩名國內心理相關科系之教授及兩名在醫院執業之臨床心理師就量表定義及內容進行逐題審查，之後綜合專家意見形成正式施測量表。此量表採 Likert 五點量尺，每種型態各編製了 12 題，共計 48 題。「功能性樂觀量表」題目如「我喜歡預先設想成功，並且規劃執行需要的步驟」；「失能性樂觀量表」題目如「我發現自己常想像成功，但疏於為成功做準備」；「功能性悲觀」題目如「我會預先想到自己會失敗，所以會盡可能做任何事情來預防失敗發生」；「失能性悲觀」題目如「我會認為自己輸定了，所以遇到問題時也不太會去想怎麼解決」。

(二) 修訂版生活導向量表 (Life Orientation Test-Revised, LOT-R) :

由 Scheier、Carver 及 Bridges (1994) 修訂 Scheier 與 Carver (1985) 編製的生活導向量表 (Life Orientation Test, LOT) 而來，用以測量樂觀傾向，採單一向度觀點，以 Likert 五點量尺評量，量表得分越高表示越樂觀，越低分則越悲觀。此量表具有良好之信、效度 (Carver & Scheier, 2003)。LOT-R 在本研究中的 Cronbach's α 為 .81。

(三) 樂悲觀量表 (Optimism and Pessimism Inventory, OPI) :

由丁明潔(2003)依據 OPI(Dember, Martin, Hummer, Howe, & Melton, 1989)修訂而來，此量表將樂觀與悲觀視為雙向度的兩種不同特質，以 Likert 五點量尺評量。經丁明潔的試題分析、因素分析與相關分析後，刪除 5 題，編製成「樂 / 悲觀量表」，其中樂觀向度 15 題、悲觀向度 16 題，皆有不錯之內部一致性。在本研究中樂觀的 Cronbach's α 為 .91，悲觀的 Cronbach's α 為 .89。

(四) 廣泛性自我效能感量表 (General Self-efficacy Scale, GSES) :

GSES 中文版是由 Zhang 與 Schwarzer (1995) 翻譯修訂完成，此量表共有 10 題，以 Likert's scale 四點量尺評量，用以測量個體對自己解決問題能力的整體信心。GSES 在本研究中的 Cronbach's α 為 .90。

(五) 希望特質量表 (Trait Hope Scale, THS) :

此量表翻譯自 Snyder (1994) 的希望特質量表。根據希望感理論，當我們希望達到一個目標時，會產生「是否能達成該目標」，以及「是否有達到目標的方法」的想法，這兩種想法分別被稱做動力想法 (agency thought) 及路徑想法 (pathway thought)。Peterson (2000) 認為希望感也是樂觀的一種。此量表動力思考和路徑思考各有 4 題，共計 8 題，以 Likert 五點量尺評量。本研究僅採計總分，總分越高代表希望程度越高。THS 在本研究中的 Cronbach's α 為 .89。

(六) 積極因應量表 (Proactive Coping Inventory, PCI) :

PCI 是由 Greenglass、Schwarzer、Jakubiec、Fiksenbaum 及 Taubert (1999) 所發展，並被許多樣本檢驗過，且有效的應用在多種語言上 (Schwarzer & Knoll, 2003)。此量表共有 14 題，以 Likert 五點量尺評量，PCI 分數越高，代表積極因應的程度越高，在國內也有良好信、效度 (Wu, Chen, & Yao, 2008)。PCI 在本研究中的 Cronbach's α 為 .83。

(七) 防衛性悲觀問卷 (Defensive Pessimism Questionnaire, DPQ) :

DPQ 中文版由齊若蘭翻譯 Norem (2001/2002) 的防衛性悲觀問卷而來，以 Likert 七點量尺評量。Norem 與 Illingworth (1993) 將防衛性悲觀分為悲觀預期及悲觀反思兩個因素。其中悲觀預期 4 題，悲觀反思 8 題，共計 12 題。本研究僅採計總分，總分越高代表防衛性悲觀程度越高。DPQ 在本研究中的 Cronbach's α 為 .85。

(八) 症狀檢核量表 (Symptom Checklist 90-revised, SCL-90R) :

此量表由 Derogatis (1977) 所發展，共由十個心理症狀分量表所組成，在臨床上及研究上已經被廣泛使用，且有良好的信、效度 (Derogatis, 1977)。本研究採用其中的「憂鬱症狀」和「焦慮症狀」分量表，以 Likert 五點量表評量。在本研究中憂鬱症狀與焦慮症狀的 Cronbach's α 皆為 .92。

(九) 生活滿意度量表 (Satisfaction With Life Scale, SWLS) :

SWLS 是由 Diener、Emmons、Larsen 及 Griffin (1985) 編製，被廣泛用來測量個體主觀的生活滿意度，此量表原只有五題，但陳坤虎 (2010) 將 SWLS 增加三個題目後 (即：「我喜歡我現在的生活」、「我覺得生活充滿樂趣」、「我覺得我過得滿幸福的」)，發現量表內部一致性更加提升，且增題後的版本與相關的效標變項 (例如：憂鬱、正向思考) 更具顯著關連，故本研究亦採取 SWLS 增題版作為測量工具。SWLS 在本研究中的 Cronbach's α 為 .91。

(十) 拖延習慣量表 (Procrastination Habit Scale, PHS) :

拖延是指當問題過了最佳處理時機才開始因應，使剩餘時間縮短，造成壓力和危險產生的可能，此種行為特質可能會帶來憂鬱、焦慮、自我挫敗感等心理不適 (Ferrari, 1991)，被視為一種負向的因應方式。此量表由王淳 (2002) 參考國內外的拖延行為量表所改編，用來測量拖延習慣。在本研究中以 Likert 五點量尺評量，其 Cronbach's α 為 .88。

參、研究結果

一、系統性樂悲觀量表之項目分析、信度驗證

(一) 項目分析與因素結構

本研究以項目分析及探索性因素分析進行選題之工作。項目分析先考量每個題目各項描述統計指標 (如，全距、平均數、標準差、峰度、偏度、題目間相關)。之後進行因素分析，因素分析乃採用疊代主因素分析，並以斜交轉軸 (oblique) 中 promax 的方式決定因素結構。同時，為得到較單純的因素結構，本研究依據 (1) 題目因素負荷量需高於 .40，(2) 在其他因素的因素負荷量需小於 .40 兩條件選題。最後，以總樣本資料進行因素分析，在考量特徵值、陡坡檢驗、平行分析及因素結構後，如同本研究預設的可抽取四個因素，分別命名為「功能性樂觀」(FO)、「失能性悲觀」(DP)、「功能性悲觀」(FP)、「失能性樂觀」(DO) (見表一)，此四個因素解釋總變異量為 55.42%。四個分量表之題數分別為 12 題、10 題、10 題、9 題。

表一 「系統性樂悲觀量表」之因素結構及因素負荷量及各因素Cronbach's α 值 (N = 134)

因素名稱及題目內容	因素一	因素二	因素三	因素四
因素一：功能性樂觀				
1.我是個勇於夢想，並且努力實現它的人。	.83			
2.我會想像目標實現的時刻，並一步一腳印地往前邁進。	.81			
3.我是個相信未來會有好事發生，且樂於為成功做準備的人。	.81			
4.我相信我的未來一片光明，且會努力去創造自己的未來。	.79			
5.我會認為自己設定的目標能夠達成，並且為此努力不懈。	.79			

表一 「系統性樂悲觀量表」之因素結構及因素負荷量及各因素Cronbach's α 值 (N = 134) (續)

因素名稱及題目內容	因素一	因素二	因素三	因素四
6.我會努力執行計畫，且認為事情一定會朝好的方向發展。	.78			
7.當挑戰來臨，我樂意接受它並且期待有好的結果。	.74			
8.當遇到困難時，我會想像成功的那一刻來激勵自己繼續加油。	.70			
9.我覺得我可以得到好結果，並甘願為好結果付出汗水和代價。	.66			
10.我是個生性樂觀且行事積極的人。	.63			
11.我喜歡預先設想成功，並且規劃執行需要的步驟。	.61			
12.我相信經歷一番努力奮鬥後，必能伴隨甜美的果實。	.56			
Cronbach's α =	.92			
因素二：失能性悲觀				
1.我會認為自己輸定了，所以遇到問題時也不太會去想怎麼解決。		.86		
2.我會認為自己會失敗，所以我寧願少花些力氣。		.83		
3.我會告訴自己：「既然會失敗，又何必去試呢？」		.79		
4.我會認為事情會有不好的結果，所以就馬馬虎虎應付一下。		.78		
5.因為事情總是會以失望收場，所以我用不著太努力。		.78		
6.我會認為事情會被搞砸，寧可不做。		.71		
7.我會預想未來會失敗，所以面對事情我能拖就盡量拖。		.68		
8.為了避免失敗時被質疑能力不足，所以還是選擇放棄比較好。		.64		
9.雖然我知道未來會碰到很多困難，但我討厭去想怎麼解決它們。		.61		
10.我會認定事情會有不好的結果，所以我討厭馬上去處理它。		.60		
Cronbach's α =		.92		
因素三：功能性悲觀				
1.我傾向認為自己會犯錯，所以必須做萬全的準備。			.82	
2.我認為事情會往壞的方向發展，所以我會想該如何補救。			.82	
3.我會預想事情變糟，所以我會盡全力避免讓這情況發生。			.81	

表一 「系統性樂悲觀量表」之因素結構及因素負荷量及各因素Cronbach's α 值 (N = 134) (續)

因素名稱及題目內容	因素一	因素二	因素三	因素四
4.我會想像出錯，所以我會不斷的督促自己避免犯錯。			.75	
5.我會想到可怕的後果，因此做出計畫來避免它們發生。			.73	
6.我會預先想到自己會失敗，所以會盡可能做任何事情來預防失敗發生			.70	
7.我是個悲觀的人，不過我很積極地面對我的責任。			.67	
8.我會提醒自己不要過度樂觀，所以會花時間來防患未然。			.66	
9.我認為壞事會發生在我身上，所以我總是小心謹慎以對。			.65	
10.我很少想像事情會進行得很順利，所以我需隨時準備面對挑戰。			.61	
Cronbach's α =			.90	
因素四：失能性樂觀				
1.我發現自己常想像成功，但疏於為成功做準備。				.79
2.我喜歡夢想，但缺少具體的行動。				.68
3.我雖然行為比較懶散，但我認為自己還是可以成功。				.67
4.我雖預期自己將來會成功，但要付出行動時卻總會猶豫不決。				.66
5.我會夢想成功，但我真要努力時卻常告訴自己「到時候再說」。				.61
6.我相信未來總是美好的，而且我是個靠運氣多過於靠努力的人。				.61
7.有人認為我是樂天派，總是把未來想得很美好卻沒有實際行動。				.60
8.事情自己會找到出路，所以我會先放著看事情怎麼變化。				.51
9.我會想像目標被達成，但討厭過程中要付出努力。				.43
Cronbach's α =				.84
特徵值	11.13	5.56	4.05	1.99
解釋變異量 (%)	27.14	13.55	9.87	4.85
累積解釋變異量 (%)	27.14	40.70	50.57	55.42

註：因素負荷量只列出大於.4者。

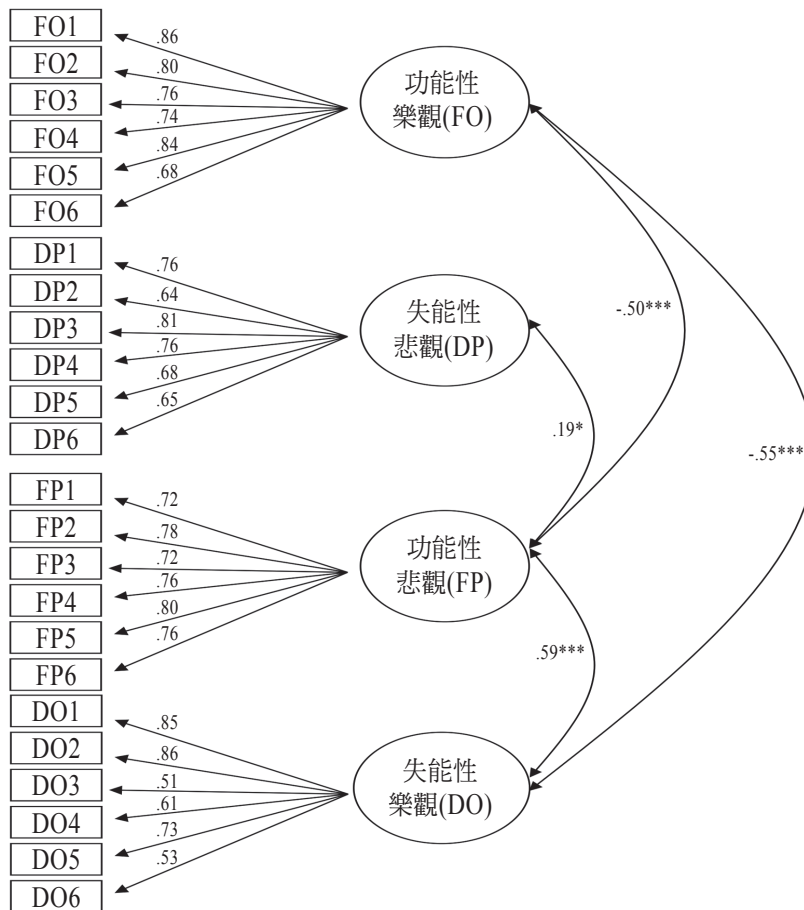
(二) 信度分析

根據上述因素分析結果，「系統性樂悲觀量表」可分為 FO、DP、FP、DO 四因素，依此四因素進行信度分析。個因素 Cronbach's α 係數分別為 .92、.92、.90、.84。此結果顯

示「系統性樂悲觀量表」四因素皆有良好的內部一致性信度。

(三) 驗證性因素分析

驗證性因素分析是選取探索性因素分析結果中，有較高因素負荷量及題意具有獨特性的題項，同時考量各因素的測量題數。據此，各因素向度選取六題進行驗證性因素分析。驗證性因素分析結果顯示（如圖 1），四因素模式（亦即，系統性樂悲觀）適配度相當理想（ $\chi^2(246, N = 204) = 387.15, p < .00 (\chi^2 / df < 3)$, IFI = .94, CFI = .94, RMSEA = .05），各觀察變項的因素負荷量介於 .51 ~ .86 之間，皆達統計上的顯著水準（all $ps < .001$ ）。相較於二因素模式（亦即，雙向度樂悲觀）， $\chi^2(251, N = 204) = 1320.46, p < .00 (\chi^2 / df > 3)$, IFI = .58, CFI = .57, RMSEA = .15，四因素模式具有較佳的適配度。



圖二 系統性樂悲觀量表驗證性因素分析

註： $\chi^2(246, N = 204) = 387.15, p < .00 (\chi^2 / df < 3)$, IFI = .94, CFI = .94, RMSEA = .05

** $p < .01$, *** $p < .001$

(四) 效標關連效度分析

有關「系統性樂悲觀量表」之建構效度，先進行上述探索性因素分析，確定因素結構後，再進行「系統性樂悲觀量表」與其他相關構念的相關分析來進行效標關聯效度的檢驗，結果請見表二。

「系統性樂悲觀量表」與「結果預期」之相關分析。LOT-R 與 FO 呈顯著正相關 ($r = .63, p < .01$)，與 DO 無顯著相關，與 FP ($r = -.46, p < .01$) 及 DP ($r = -.43, p < .01$) 呈顯著負相關。OPS 中的「樂觀量表」與 FO 呈顯著正相關 ($r = .77, p < .01$)，與 DO 無顯著相關，與 FP ($r = -.27, p < .01$) 及 DP ($r = -.39, p < .01$) 呈顯著負相關。OPS 中的「悲觀量表」與 FO 呈顯著負相關 ($r = -.47, p < .01$)，與 DO ($r = .33, p < .01$)、FP ($r = .59, p < .01$) 及 DP ($r = .62, p < .01$) 呈顯著正相關。

「系統性樂悲觀量表」與「結果預期」之相關分析。GSES 與 FO 呈顯著正相關 ($r = .51, p < .01$)，與 DO、FP 無顯著相關，與 DP ($r = -.40, p < .01$) 呈顯著負相關。

「系統性樂悲觀量表」與「結合雙概念」之相關分析。THS 與 FO 呈顯著正相關 ($r = .75, p < .01$)，與 DO ($r = -.27, p < .01$) 及 DP ($r = -.39, p < .01$) 呈顯著負相關，與 FP 無顯著相關。PCI 與 FO 呈顯著正相關 ($r = .83, p < .01$)，與 DO ($r = -.42, p < .01$) 及 DP ($r = -.56, p < .01$) 呈顯著負相關，與 FP 無顯著相關。DPQ 只與 FP 呈顯著正相關 ($r = .69, p < .01$)，而與 DO、DP、FP 皆無顯著相關。

「系統性樂悲觀量表」與「心理適應及行為」之相關分析。SWLS 與 FO 呈顯著正相關 ($r = .43, p < .01$)，與 FP ($r = -.24, p < .01$) 及 DP ($r = -.21, p < .05$) 呈顯著負相關，與 DO 無顯著相關。SCL-90R 中的憂鬱症狀與 FO 呈顯著負相關 ($r = -.35, p < .01$)，與 DO ($r = .17, p < .05$)、FP ($r = .42, p < .01$) 和 DP ($r = .29, p < .01$) 呈顯著正相關。SCL-90R 中的焦慮症狀只與 FP 呈顯著正相關 ($r = .38, p < .01$)，與 FO、DO 和 DP 皆無顯著相關。拖延習慣與 FO 呈顯著負相關 ($r = -.27, p < .01$)，與 DO ($r = .52, p < .01$) 和 DP ($r = .44, p < .01$) 呈顯著正相關，與 FP 則無顯著相關。

表二 研究變項相關表 (N = 134)

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14
01.功能性樂觀	--													
02.失能性樂觀	-.32***	--												
03.功能性悲觀	-.08	.01	--											
04.失能性悲觀	-.47***	.62***	.22*	--										
05.樂觀傾向	.63***	-.12	-.46***	-.43***	--									
06.雙向度樂觀	.77***	-.03	-.27**	-.39***	.72***	--								
07.雙向度悲觀	-.47***	.33***	.59***	.62***	-.71***	-.50***	--							
08.廣泛性自我效能	.51***	-.11	-.11	-.40***	.48***	.67***	-.34***	--						
09.希望感	.75***	-.27**	-.09	-.39***	.52***	.70***	-.38***	.71***	--					
10.積極因應	.83***	-.42***	-.02	-.56***	.53***	.67***	-.44***	.65***	.72***	--				
11.防衛性悲觀	.02	-.02	.69***	.11	-.33***	-.13	.48***	-.06	-.01	.08	--			
12.生活滿意度	.43***	.02	-.24**	-.21*	.55***	.57***	-.37***	.35***	.44***	.24**	-.15	--		
13.憂鬱症狀	-.35***	.17*	.42***	.29**	-.45***	-.44***	.52***	-.32***	-.37***	-.24**	.38***	-.47***	--	
14.焦慮症狀	-.15	-.03	.38***	.12	-.34***	-.29**	.40***	-.15	-.16	-.07	.34***	-.35***	.73***	--
15.拖延習慣	-.27**	.52***	.03	.44***	-.17*	-.16	.36***	-.16	-.28**	-.30***	.11	-.11	.28**	.15

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

二、系統性樂悲觀概念預測心理適應及行為之階層迴歸分析

為檢驗系統性樂悲觀概念對於心理適應及行為之影響。本研究先將性別年齡、年級等三變項做為控制變項，放入階層迴歸分析第一層，之後將四種樂悲觀概念放入階層迴歸分析第二層。

根據表中 M2 的階層迴歸分析結果，當排除控制變項對生活滿意度的影響效果後，FO ($\beta = .44, p < .001$)、DO ($\beta = .24, p < .05$)、FP ($\beta = -.19, p < .05$) 對生活滿意度有顯著的預測效果。對於憂鬱的預測，當排除控制變項對憂鬱的影響效果後，FO ($\beta = -.27, p < .01$) 及 FP ($\beta = .40, p < .001$) 對憂鬱有顯著的預測效果。對於焦慮的預測，當排除控制變項對焦慮的影響效果後，僅 FP ($\beta = .36, p < .001$) 對焦慮有顯著的預測效果。對於拖延習慣的預測，當排除控制變項對拖延習慣的影響效果後，僅 DF ($\beta = .39, p < .001$) 對拖延習慣有顯著的預測效果。

表三 系統性樂悲觀概念預測心理適應與行為之階層迴歸分析 (N = 134)

	生活滿意度		憂鬱症狀		焦慮症狀		拖延習慣	
	M1	M2	M1	M2	M1	M2	M1	M2
控制變項								
性別	.01	-.02	.01	.05	.03	.05	.03	.09
年齡	-.04	-.17	-.00	.07	.01	.03	-.18	-.10
年級	-.11	-.03	.10	.09	.02	.03	.04	.05
功能性樂觀		.44***		-.27**		-.13		-.05
失能性樂觀		.24*		.05		-.11		.39***
功能性悲觀		-.19*		.40***		.36***		-.02
失能性悲觀		.15		.08		.07		.18
R2	.02	.29	.01	.31	.00	.17	.02	.31
Adjust R ²	-.00	.25	-.01	.27	-.02	.12	.00	.27
Df1	3	7	3	7	3	7	3	7
Df2	130	126	130	126	130	126	130	126
F value	.92	7.44***	.43	7.99***	.06	3.70**	1.03	8.08***

性別：男 = 1，女 = 2

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

肆、討論與建議

有鑑於過去樂悲觀概念之爭議，本研究將預期與因應同時納入考量，建構出「系統性樂悲觀」概念及量表。此系統性樂悲觀概念不僅解決了 Carver 和 Scheier (2003) 用動機的期待價值理論假定樂觀會帶出行動力，而悲觀者會躊躇不前的看法，同時也解決 Schwarzer (1994) 和 Wallston (1994) 僅單純提出樂觀分類（即：具適切因應方式與具不適切因應方式之樂觀）卻無後續測量方式的研究困境。此外，本研究「系統性樂悲觀」概念也納入 Norem (2001/2002) 提出的防衛性悲觀。研究結果顯示，本研究發展的「系統性樂悲觀量表」每個分量表皆具有良好的信、效度。同時，本研究還發現，不同悲觀型態在不同的心理適應或行為指標上，扮演著不同的功能或角色。

一、「系統性樂悲觀量表」之建構

本研究探索性因素分析結果顯示，「系統性樂悲觀量表」可分為四因素，亦即「功能性樂觀」(FO)、「失能性樂觀」(DO)、「功能性悲觀」(FP) 和「失能性悲觀」(DP)。研究結果顯示，上述每個量表皆有不錯的信、效度。同時，驗證性因素分析亦符合上述四因素模式之架構。

有關「系統性樂悲觀」概念與「結果預期」之效標關連效度結果顯示，FO、FP 及 DP 與樂觀傾向及雙向度樂悲觀之關聯皆與假設相同，亦即 FO、FP 及 DP 與「結果預期」指標皆呈現顯著關聯，然而關聯程度卻有所不同 ($r = -.27 \sim .77$)。此結果顯示，FO、FP 及 DP 內涵中的正、負向預期雖具有「結果預期」（不管是正向預期或負向預期）之特性，但依不同的樂悲觀類型，其與「結果預期」的關聯會呈現不同的程度。據此，更說明了在探討樂悲觀概念時，不能只考量「結果預期」，也需考量「因應方式」，才能更細緻地捕捉不同樂悲觀型態之本質。進言之，樂悲觀概念之間並非完全互斥或相反的概念，不同樂悲觀概念各有其獨特的特性 (Bryant & Cvengros, 2004; Marshall et al., 1992)。另外，本研究發現 DO 不但與樂觀傾向並無相關，甚至與雙向度悲觀呈正向關聯。本研究認為，DO 個體本身並非為真實期待未來會有好事發生的樂觀者，即便存在樂觀的想法，但在整體的生活中還是傾向認為未來會有壞事發生，可能是害怕失敗的一群人。換言之，DO 的個體其對結果雖有「正向預期」，但此「正向預期」往往只淪於空想，並未能協助個體帶出有利於目標達成之行為（例如，我發現自己常想像成功，但疏於為成功做準備；我喜歡夢想，但缺少具體行動）。本研究甚至發現，DO 與希望感呈現負相關，此結果呼應了上述所述，DO 的個體對未來不具希望感，可能是害怕失敗的一群人。此結果更凸顯出，傳統認為樂

觀是否皆有利於個體的身心適應 (Schwarzer, 1994; Wallston, 1994) 的觀點並不正確。

有關「系統性樂悲觀」概念與「行為結果預期」之效標關連效度結果亦支持本研究假設。FO 者認為自身行為可以帶來正向的結果 (即：對自身行為較有信心)，DP 者則不認為自身行為可以帶來正向結果 (即：對自身行為較無信心)，而 DO 和 FP 與廣泛性自我效能無顯著關聯。其中，DO 與廣泛性自我效能無關連，似乎指出 Schwarzer (1994) 把行為結果預期區分為功能性樂觀與防衛性樂觀並非有效的分類方式。

有關「系統性樂悲觀」概念與「結合雙概念」之效標關連效度結果亦支持本研究假設。FO 與積極因應相關達 .83，與希望感相關達 .75，顯示 FO 與兩者之構念相似，亦顯示出 FO 是一群樂於面對未來挑戰的人，具有不怕困難的特質，且面對目標時有能達成目標的動力與找出臻至成功方法的信心。DO 和 DP 則與積極因應和希望感呈顯著負相關，顯示出 DO 和 DP 兩者在面對目標時，缺乏達成目標與找出方法的信心，甚至害怕面對未來的挑戰。另從本結果可發現，積極因應與希望感對 DO 與 FO 的區分效果比廣泛性自我效能佳，顯示出 DO 與 FO 的主要差異在於是否樂於迎接挑戰，以及追求目標的動力與路徑彼此間的動態歷程是否停滯。FP 與希望感及積極因應無顯著的關連，但與防衛性悲觀的概念達 .69 的相關，顯示 FP 與防衛性悲觀為類似的概念。然而如前所述，防衛性悲觀概念的缺點在於無法深入探討個體正視並迎向目標或壓力的方式，僅侷限在描繪個體的「悲觀預期」與「悲觀反思」的認知特徵。

有關「系統性樂悲觀」概念與「心理適應及行為」之效標關連效度結果亦大致支持本研究假設。FO 與生活滿意度呈顯著正相關，而與憂鬱及拖延習慣呈顯著負相關。DO 與憂鬱及拖延習慣呈顯著負相關。FP 與生活滿意度呈顯著負相關，而與憂鬱、焦慮呈顯著正相關。DP 與生活滿意度呈顯著負相關，而與憂鬱及拖延習慣呈顯著正相關。上述不同樂悲觀型態與不同心理適應或行為有著不同程度之關聯，此結果意味著，不同樂悲觀型態在心理適應及行為扮演著不同的功能或角色。

此外，「系統性樂悲觀」概念彼此間的相關中，DO 與 DP 達 .62 的相關，此結果意味著個體可能同時具備正向預期與負向預期，但兩種預期皆無法為個體帶出具有功能性的行為。再者，FO 如同 Schwarzer (1994) 所述，與 DP 呈負相關，顯示使用 FO 者較不傾向使用 DO 與 DP。

二、系統性樂悲觀概念在心理適應與行為扮演之角色

階層迴歸分析結果顯示，FO 為四種樂悲觀型態中對於生活滿意度最具預測力的樂悲觀型態，這可能與 FO 者面對挑戰時較能全力以赴的特質有關，以致於這種樂觀者對於現

實狀況較滿意且不易有後悔、想改變現狀的想法。另 FP 對憂鬱與焦慮症狀最具預測力，其對心理適應的負向影響更甚於 DO 與 DP，顯示出 FP 個體最容易出現負向心理症狀。此外，DP 雖與生活滿意度及憂鬱症狀有輕度相關，但對於心理適應的影響卻不若原先所預估地嚴重，由此可見做負向預期、降低標準並做出消極回應相較於害怕失敗的 FP 者似乎可以稍加趨緩心理的不適應，不過 DP 的個體仍易出現推延行為，為此 DP 的個體不僅會自我設限、消極因應，甚至對未來無盼望，此情況如同 Erikson (1968/1994) 所描述一位病人的自我貶抑 (self-depreciation) 的情形：「不知道要如何成功已經夠糟了，更糟的是連如何失敗都不知道。而我已決定要好好失敗了 (p. 213)」。

最後，DO 對拖延習慣最具預測力，顯示此種樂悲觀型態最容易產生拖延行為。而 FP 者與拖延習慣則較意外地沒有關連，此種現象與 FP 者處處小心謹慎，為一切可能出錯的情況做準備之形象不同。此現象可能與拖延習慣量表所涉及的題目與生活中的各種事件有關，然而並不是每一種事件都會使防衛性悲觀者產生壓力、誘發防衛性悲觀者的焦慮，使他們立即有效地因應。

綜合而言，系統性樂悲觀概念似乎具有不同的機制，在不同的心理適應或行為指標上，也扮演著不同的功能。然而隨著時間的推移，這些樂悲觀型態是否是穩定不易變動的特質仍尚待探討。此外，這些樂悲觀型態是否會後續影響個體未來的心理適應，亦或是目前的心理適應狀態是否會影響個體未來所使用的樂悲觀策略亦是值得探討的議題。

三、建議

根據本研究的研究結果與討論，研究者提出以下三點建議：

(一) 樂悲觀之意涵及分類方式

有關樂悲觀的意涵及分類方式，本研究結果提供了不應將樂悲觀僅視為單一向度或雙向度，或是單純認為「樂觀有利於個體身心適應」及「悲觀不利於個體身心適應」之看法，而應更細緻的區分或描繪不同樂悲觀型態之意涵及他們在身心適應所扮演的功能。本研究以「正、負向預期」和「投入、脫離因應方式」兩向度，成功的將樂觀與悲觀區分為「功能性樂觀」、「失能性樂觀」、「功能性悲觀」和「失能性悲觀」等四種型態，同時發現他們在身心適應扮演不同的功能。是故，本研究結果更細緻地捕捉不同樂悲觀的意涵及他們在身心適應所扮演的角色。

(二) 系統性樂悲觀之建構效度

在本研究中，樣本人數較少 ($N = 134$) 且受試者取樣大多數僅為某私立大學之心理相關科系之學生，無論在年齡、科系與職業上皆缺乏多樣性，因此在效度推論上有其侷限。

即便本研究樣本人數符合抽樣應以問卷題數的 5~10 倍的人數為標準 (DeVellis, 2003)，但仍嫌過少，特別是在進行驗證性因素分析時，樣本乃是將原本 134 人，額外再增加 70 人來確認因素結構，此作法仍有一定的限制。據此，未來研究宜再抽取另一批新的樣本進行量表的驗證性因素分析，以確定量表之因素結構。

再者，本研究採橫斷式研究法仍有其缺點（例如：缺乏時間軸的比較性），故所得到的結果尚不能推論因果關係。未來研究可執行更多的縱貫式研究，來彰顯系統性樂悲觀概念長期對於身心適應的影響效果。

最後，在測量题目的編題部分，為同時融合預期與其因應方式至题目中，故在失能性樂觀的寫題方式上，為配合脫離因應的描述，其預期的正向程度描述並不若功能性樂觀的程度來的高，使之產生難以避免的系統性偏誤。往後或許能再朝向預期與因應方式以分開測量的方式，再予以群聚分析的方法加以釐清與分析。未來研究除了改進上述的缺失外，也可針對各樂悲觀型態做更多本質的探索，如：與完美主義、自我跛足、害怕失敗或成敗取向的關聯。

（三）未來研究展望

本研究的系統性樂悲觀概念是以廣泛性的預期與因應方式來做測量，未來可以再增加對各種不同目標的特殊性測量 (domain-specific) (如：學業、感情、人際、生涯規劃等)，根據過去研究結果指出 (Geers, Wellman, & Lassiter, 2009)，目標的重要性可以調節樂觀與投入因應的關係，即目標對樂觀者越重要，樂觀者就越有可能做出投入因應。而這些對個體而言不同重要度的目標很可能具備著不同的特性 (如：可控性和不可控性)，而這些目標特性對應於個體所採取的樂悲觀策略，很可能會對個體產生不同的影響，在不同領域的追求目標中呈現出不同的樣貌。此外，有關係統性樂悲觀概念跨時間的穩定性，及其與身心適應的關聯是否會隨時間的變化產生持續性的影響，亦是未來研究值得關注的議題。

參考文獻

丁明潔 (2003)：國中生樂觀、悲觀傾向、課業壓力評估、課業壓力因應方式與學校生活適應之相關研究。國立政治大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。[Ding, M. J. (2003). *The relations among optimism/pessimism, academic stress assessment, academic stress coping and school adaptation on junior-high school students*. Unpublished master dissertation, National Chengchi University, Taipei.]

- 王淳 (2002)：探討認知、動機、違常人格特質對拖延行為之影響—以習慣觀點之初探研究。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。[Wang, S. (2002). *Investigating the influence of cognition, motivation, personality disorders to procrastination behavior: From habit psychology viewpoint*. Unpublished master dissertation, National Taiwan University, Taipei.]
- 陳坤虎 (2010)：從「發展系統觀點」探討認同發展與青少年適應：一項縱貫性追蹤研究。科技部專題研究計畫。[Chen, K. H. (2010). *Investigating identity development and adolescent adjustment: A longitudinal study from developmental-systems perspective*. Ministry of Science and Technology.]
- 齊若蘭譯 (2002)：我悲觀但我成功：負面思考的正面威力。臺北：遠流。Norem, J. K. (2001). *The positive power of negative thinking: Using defensive pessimism to manage anxiety and perform at your peak*. Basic Books.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), 338-375. doi: 10.1037/0033-2909.120.3.338
- Bandura, A. (1977). A self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. doi: 10.1037//0033-295X.84.2.191
- Benyamini, Y. (2005). Can high optimism and high pessimism co-exist? Findings from arthritis patients coping with pain. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 1463-1473. doi: 10.1016/j.paid.2004.09.020
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891. doi: 10.1037//0022-3514.46.4.877
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102-111. doi: 10.1037//0022-3514.82.1.102
- Bryant, F. B. & Cvigros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(2), 273-302. doi: 10.1521/jscp.23.2.273.31018
- Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1178-1191. doi: 10.1037//0022-3514.53.6.1178
- Cantor, N., & Norem, J. K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition*, 7(2), 92-112. doi: 10.1521/soco.1989.7.2.92

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31–51). Washington, DC: American Psychological Association.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2003). Optimism. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. (pp. 75-89). Washington, DC: American Psychological Association.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 879-889. doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.006
- Chang, E. C., & Farrehi, A. S. (2001). Optimism/pessimism and information-processing styles: Can their influences be distinguished in predicting psychological adjustment? *Personality and Individual Differences, 31*(4), 555-562. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00159-8
- Compas, B. E., Connor-Smith, J., & Jaser, S. S. (2004). Temperament, stress reactivity, and coping: Implications for depression in childhood and adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33*(1), 21-31. doi: 10.1207/S15374424JCCP3301_3
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin, 127*(1), 87-127. doi: 10.1037//0033-2909.127.1.87
- Daukantaite, D., Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings. *Journal of Happiness Studies, 13*(1), 1-16. doi: 10.1007/s10902-010-9246-2
- del Valle, C. H. C., & Mateos, P. M. (2008). Dispositional pessimism, defensive pessimism and optimism: The effect of induced mood on prefactual and counterfactual thinking and performance. *Cognition and Emotion, 22*(8), 1600-1612. doi: 10.1080/02699930801940289
- Dember, W. M., Martin, S. H., Hummer, M. K., Howe, S. R., & Melton, R. S. (1989). The measurement of optimism and pessimism. *Current Psychology: Research & Reviews, 8*(2), 102-119. doi: 10.1007/BF02686675
- Derogatis, L. R. (1977). SCL-90. *Administration, scoring and procedures manual-I for the R (revised) version and other instruments of the Psychopathology Rating Scales Series*. Chicago: Johns Hopkins University School of Medicine.
- DeVellis, R. F. (2003). *Scale development: Theory and applications*. Sage Publications, Incorporated.

- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality, 71*(3), 369-396. doi: 10.1111/1467-6494.7103005
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- Epstein, S. (1992). Coping ability, negative self-evaluation, and overgeneralization: Experiment and theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(5), 826-836. DOI: 10.1037//0022-3514.62.5.826
- Erikson, E. H. (1968/1994). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton and Company.
- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported personality characteristics. *Psychological Reports, 68*(2), 455-458. doi: 10.2466/PRO.68.2.455-458
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology, 55*(1), 745-774. doi: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Geers, A. L., Wellman, J. A., & Lassiter, G. D. (2009). Dispositional optimism and engagement: The moderating influence of goal prioritization. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(4), 913. doi: 10.1037/a0014830
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999, July). *The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument*. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland.
- Hosogoshi, H., & Kodama, M. (2006). Examination of psychological well-being and subjective well-being in defensive pessimists. *Japanese Journal of Psychology, 77*(2), 141-148. doi: 10.4992/jjpsy.77.141
- Houston, B. K. (1988). Stress and coping. In C. R. Snyder & C. E. Ford (Eds.), *Coping with negative life events: Clinical and social psychological perspectives* (pp. 373-399). New York: Plenum.
- Iwanaga, M., Yokoyama, H., & Seiwa, H. (2004). Coping availability and stress reduction for optimistic and pessimistic individuals. *Personality and Individual Differences, 36*(1), 11-22. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00047-3
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lay, C. H. (1995). Trait procrastination, agitation, dejection, and self-discrepancy. In *Procrastination and Task Avoidance* (pp. 97-112). Springer US.
- Littleton, H., Horsley, S., John, S., Nelson, D. V. (2007). Trauma coping strategies and psychological

- distress: a meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 977-988. doi: 10.1002/jts.20276
- Marshall, G. N., Wortman, C. B., Kusuals, J. W., Herving, L. K., & Vickers, R. R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1067-1074. doi: 10.1037/0022-3514.62.6.1067
- Muszynski, S. Y., & Akamatsu, T. J. (1991). The effect of response format on ratings of teaching. *Educational and Psychological Measurement*, 49(1), 33-43. doi: 10.1177/0013164489491004
- Norem, J. K. (2008). Defensive pessimism, anxiety, and the complexity of evaluating self-regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(1), 121-134. doi: 10.1111/j.1751-9004.2007.00053.x
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in “risky” situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10(6), 347-362. doi: 10.1007/BF01173471
- Norem, J. K., & Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 993-1001. doi: 10.1002/jclp.10094
- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks some implications of optimism and defensive pessimist. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 822-835. doi: 10.1037//0022-3514.65.4.822
- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. S. (2004). Mood and performance among defensive pessimists and strategic optimists. *Journal of Research in Personality*, 38(4), 351-366. doi: 0.1016/j.jrp.2003.07.002
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.44
- Sanna, L. J., Chang, E. C., Carter, S. E., & Small, E. M. (2006). The future is now: Prospective temporal self-appraisals among defensive pessimists and optimists. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(6), 727-739. doi: 10.1177/0146167205285896
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcomes expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. doi: 10.1037/0278-6133.4.3.219
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228. doi: 10.1007/BF01173489
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and

- trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078. doi: 10.1037//0022-3514.67.6.1063
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189-216). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schwarzer, R. (1993). *Measurement of perceived self-efficacy. Psychometric scales for cross-cultural research*. Berlin, Germany: Freie Universität Berlin.
- Schwarzer, R. (1994). Optimism, Vulnerability, and self-beliefs as health-related cognitions: A systematic overview. *Psychology & Health*, 9(3), 161-180. doi: 10.1080/08870449408407475
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 393-409). Washington, DC: American Psychological Association.
- Seery, M. D., West, T. V., Weisbuch, M., & Blascovich, J. (2008). The effects of negative reflection for defensive pessimists: Dissipation or harnessing of threat? *Personality and Individual Differences*, 45(6), 515-520. doi: 10.1016/j.paid.2008.06.004
- Seligman, M. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, pp. 5-14). American Psychological Association.
- Shepperd, J. A., Carroll, P. J., & Sweeny, K. (2008). A functional approach to explaining fluctuations in future outlooks: From self-enhancement to self-criticism. In E. Chang (Ed.), *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research and clinical implications* (pp. 161-180). Washington, DC: APA Press.
- Showers, C., & Ruben, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism from depression: Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, 14(4), 385-399. doi: 10.1007/BF01172934
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R. (1999). *Coping: The psychology of what works*. Oxford University Press.
- Spencer, S. M., & Norem, J. (1996). Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(4), 354-365. doi: 0.1177/0146167296224003
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A

- meta-analysis. *Health Psychology*, 4(3), 249-288. doi: 10.1037//0278-6133.4.3.249
- Sweeny, K., & Shepperd., J. A. (2010). The cost of optimism and the benefits of pessimism. *American Psychologist Association*, 10(5), 750-753. doi: 10.1037/a0019016
- Taylor, S. E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind*. New York: Basic Books.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210. doi: 10.1037//0033-2909.103.2.193
- Tennen, H., & Affleck, G. (1987). The costs and benefits of optimistic explanations and dispositional optimism. *Journal of Personality*, 55(2), 376-393. doi: 10.1111/j.1467-6494.1987.tb00443.x
- Wallston, K. A., (1994). Cautious optimism vs. cockeyed optimism. *Psychology & Health*, 9(3), 201-203. doi: 10.1080/08870449408407480
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(5), 806-820. doi: 10.1037//0022-3514.39.5.806
- Wrosch, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research*, 12(1), 59-72. doi: 10.1023/A:1023529606137
- Wu, C. H., Chen, K. H., & Yao, G. (2008). Validation of the Proactive Coping Scale in a sample of Chinese population. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 9(1), 105-122.
- Zhang, J. X., Schwarzer, R. (1995). Measuring optimistic self-beliefs: A Chinese adaptation of the General Self-Efficacy Scale. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 38(3), 174-181.

收件日期：105年01月21日

複審一日期：105年02月11日

複審二日期：105年03月18日

通過日期：105年05月06日

The Construction and Function of Systematic Optimism/Pessimism in Mental Adjustment

Yun-An Chou

Kun-Hu Chen*

Fu Jen Catholic University

Optimists are individuals who expect good things to happen to them; pessimists are individuals who expect bad things to happen to them. Optimists and pessimists differ in several ways that have varying degrees of impact on their lives and adaptations. They differ in how they perceive stressed they encounter, and they differ in the manner with which they cope with life's difficulties. Past research generally considered optimism a character that brings individuals better physical and mental health, and more active coping strategies. For example, optimists differ from pessimists in the subjective well-being they enjoy when experiencing various kinds of adversity and difficulties. Optimists usually perceive lower stress and have better physical and mental health than pessimists (Chang & Farrehi, 2001; Iwanaga, Yokoyama, & Seiwa, 2004). Optimists also have lower degree of depressed and anxious levels while encounter life's difficulties. Besides, optimists more adopted active and proactive coping strategies than pessimists (Brisette, Scheier, & Carver, 2002). In other words, optimists are faster to accept the reality of a challenge to their current lives. They appear to engage in more focused, active coping when such efforts are likely to be productive. They are less likely to show signs of disengagement or giving up pursuit of their goals (Carver & Scheier, 2003). There is also evidence that optimism was related to better physical and mental health outcomes in certain circumstances (Carver & Scheier, 2001; Wrosch & Scheier, 2003). However, researchers still doubt about the perspectives of "whether optimism is beneficial to mental adjustment" (Norem & Chang, 2002) and "whether pessimism is not beneficial to mental adjustment" (Schwarzer, 1994; Wallston, 1994). For example, Schwarzer (1994) indicated that "defensive optimism" might bring individuals physical and psychological harms. Cantor et al. (1987) considered "defensive pessimism" as contributing to negative expectations, yet bring action to avoid potential risk. This study suggested that elucidating characters of optimism and pessimism should include the positive/negative expectations and the types of coping simultaneously. Different combinations of expectations and coping would demonstrate different working mechanisms in mental adjustment. However, past researchers although provide

different concepts of optimism/pessimism (e.g., defensive optimism and defensive pessimism), lack of measuring tools to tackle with these concepts. Therefore, the goal of the study adopted “positive/negative expectations” as well as “engagement /disengagement” as two dimensions to distinguish optimism and pessimism to “functional optimism”, “dysfunctional optimism”, “functional pessimism” and “dysfunctional pessimism.” This study further investigated the functions of mental adjustment with these four optimistic and pessimistic types. The data was collected from a total of 134 college students (Female = 60.4%; Male = 39.6%) and the researchers of this study conducted item analysis, exploratory/confirmatory factor analysis, internal consistency, criterion-related validity to examine the scale’s reliability and validity. The results showed four optimistic and pessimistic types (i.e., functional optimism, dysfunctional optimism, functional pessimism, “dysfunctional pessimism) have good reliability and validity. In addition, the study found that each type played different roles in metal adjustment. In the hierarchical analysis, functional optimism and dysfunctional optimism positively predicted to satisfaction of life, functional pessimism negatively predicted to satisfaction of life. Among them, functional optimism was the best predictor to satisfaction of life. Functional optimism positively predicted to depressed symptoms, functional pessimism negatively predicted to depressed symptoms. Among them, functional pessimism was the best predictor to depressed symptoms. Functional pessimism was the only and positive predictor to anxious symptoms. Dysfunctional optimism was the only and positive predictor to procrastination. In summary, the results of the study helps to clarify the issues of “optimism is beneficial to mental adjustment” and “pessimism is not beneficial to mental adjustment.”

Keywords: Defensive pessimism, functional optimism, mental adjustment, optimism.

* Corresponding author: Kun- Hu Chen, email: khc.chen@gmail.com