

以集群分析探討樂悲觀雙向度模式 與心理適應之關係

趙素儀

陳坤虎*

衛生福利部桃園療養院兒童青少年精神科

輔仁大學臨床心理系

樂觀為正向心理學中重要的正向特質之一。樂觀同時包含預期信念與因應行為，它可為個體帶來較佳的心理適應。然而過去學界對於樂觀研究大都採取「變項中心取向」(variable-centered approach) 派典仍存有疑慮，例如Asendorpf (2014) 認為「變項中心取向」極易忽略個體之獨特性；反之，「個體中心取向」(person-centered approach) 不僅較符合生態效度，同時亦較能展現個體本身各種心理特質與行為特徵。為此，本研究主張在考量樂悲觀特性時，不僅需納入預期信念與因應行為，同時最好亦能從「個體中心取向」來加以探究。據此，本研究先以「正、負向預期」和「正、負向因應」雙向度發展出「樂悲觀雙向度模式量表」，之後再以集群分析法區分不同樂悲觀型態。研究一以問卷調查法，共收集169名有效樣本，研究結果顯示，本研究發展的「樂悲觀雙向度模式量表」具有良好的信、效度。研究二再以問卷調查法，共收集639名有效樣本，經集群分析法區分出「功能性樂觀」、「中性樂觀」、「中性悲觀」、「失能性悲觀」與「自我設限」等五種樂悲觀型態，這五種型態在心理適應指標上呈現不同程度的差異情形。功能性樂觀與中性樂觀心理適應功能較佳，中性悲觀屬三悲觀集群（亦即，中性悲觀、失能性悲觀、自我設限）中較適應的集群，失能性悲觀極易出現心理適應之問題，而自我設限則最易出現拖延行為。

關鍵詞：心理適應、因應行為、集群分析、預期信念、樂悲觀。

* 通訊作者：陳坤虎，email: khc.chen@gmail.com。
DOI: 10.3966/172851862020050058003

壹、前言

正向心理學一詞由Seligman與Csikszentmihalyi（2000）提出，正向心理學有別於過去所強調的醫療病理模型，其更注重個體的正向經驗、正向特質與正向環境等三大概念，這些正向要素能夠幫助個體過得更快樂與幸福。本研究欲探討的樂觀特質為重要的正向特質之一。Scheier與Carver（1985）將「樂觀傾向」（dispositional optimism）視為樂觀特質，他們認為樂觀個體「廣泛地預期生命中會發生好事」，其以「生活導向量表」（Life Orientation Test）來探討樂觀特質在生理、心理或社會議題上的表現，結果發現具有樂觀特質之個體，相較於悲觀特質，前者擁有較佳的心理適應，包含較少的憂鬱症狀、較主動的因應方式、較佳的主觀幸福感、心理與生理健康（Carver & Scheier, 2001; Chang & Farrehi, 2001; Iwanaga, Yokoyama, & Seiwa, 2004）。

然而，樂觀傾向將樂、悲觀視為連續單向度的二極端概念，亦即個體不是樂觀者，便是悲觀者，依此可見樂觀傾向利用二分法來闡述樂悲觀特質之概念；此外，樂觀傾向僅提出個體抱持正向預期的信念，然而未多加闡述預期信念之後所延伸的適應性行為或損害性行為，此意涵著Scheier與Carver（1985）對於樂觀的看法較忽略信念與行為之間的相互影響，且低估各種結果行為的可能性。有鑑於此，後續學者利用多種統計分析方法證實樂、悲觀特質應屬雙向度概念（Kubzansky, Kubzansky, & Maselko, 2004; Mehrabian & Ljunggren, 1997; Scheier, Carver, & Bridges, 1994）；周芸安與陳坤虎（2017）更進一步以「正、負向預期」和「投入、脫離因應方式」兩向度，採「變項中心取向」（variable-centered approach）將樂觀悲觀概念區分為「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，而該研究指出不同樂悲觀型態在不同的心理或行為指標上，扮演著不同的功能；進言之，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、焦慮症狀，而失能性樂觀最能預測拖延習慣。

然而，過去學者批評「變項中心取向」之分析取向極易忽略個體間差異及獨特性，認為「所有人類具有相同的行為特徵」（Laursen & Hoff, 2006）。進言之，當個體在面對環境變遷所引發的個人行為反應，應將其視為具個別化之人格特質，為此學者建議「個體中心取向」（person-centered approach）之分析取向不僅能探究多項心理特質的自然樣貌，以提供個體獨特（person-specific）的心理及行為特質之研究結果，同時亦較能貼近心理學構念實際在現象中的自然樣貌，亦即所謂之生態效度

(ecological validity) (Asendorpf, 2015)。其中，集群分析法 (cluster analysis) 仍為「個體中心取向」常見使用的統計方法之一 (Gartstein et al., 2017; Laursen & Hoff, 2006)，為此本研究認為此方法亦相當合適探討樂悲觀可能的組型。

綜合上述，第一，樂悲觀特質應視為雙向度概念；第二，樂悲觀特質並非絕然非善即惡之概念，此二者的因應方式可包含積極與消極層面。再者，雖然過去已累積了許多樂悲觀與因應策略的相關研究 (Scheier et al., 1994)，或是探討不同的樂悲觀型態 (例如：功能性樂觀、防衛性悲觀) 及其在心理適應所扮演的角色 (周芸安、陳坤虎, 2017; Carver & Scheier, 2014; Norem & Cantor, 1986a, b; Schwarzer, 1994)。然而，很可惜的是過去研究多採用「變項中心取向」，顯少採用「個體中心取向」來探討樂、悲觀特質在預期信念與因應策略的可能組型。

據此，本研究將「預期信念」與「因應策略」分別視為認知與行為之概念，稱為「預期信念」與「因應行為」，依此建立樂悲觀雙向度模式，並基於「個體中心取向」更能展現個體本身各種心理特質或行為特徵 (Asendorpf, 2015)，本研究將採取此法來探討樂悲觀之面貌。更具體而言，研究一先以「預期信念」與「因應行為」發展「樂悲觀雙向度模式量表」，之後研究二再採用「個體中心取向」常用的集群分析法區分出不同樂悲觀型態，並探討它們在心理適應上之差異。

一、樂觀之定義及意涵

自從正向心理學的興起，學者針對樂觀概念進行各樣的闡述，例如，持樂觀傾向 (dispositional optimism) 之觀點，多聚焦於個體對未來的期望，樂觀特質者期待未來會發生好事 (Scheier & Carver, 1992)；持樂觀解釋型態 (optimistic explanatory style) 之觀點，指出樂觀者習慣將負向事件視為是不穩定、特定且外在等因素所造成的，反之，正向事件則是穩定、非特定且內在因素所造成的 (Peterson & Seligman, 1984)；持廣泛性自我效能 (generalized self-efficacy) 之觀點，則偏重個體相信自己能力之信念 (Schwarzer, 1994)。

上述樂觀傾向之觀點認為，樂觀者對自我、世界與未來抱持正向態度。Scheier 與 Carver (1992) 的研究指出，正向的認知評估可協助個體接受事實，進而重新建構自身與事件間的覺察；另亦可促使個體採取預防型的健康行為，避免自身落入不良的習慣行為之中。進言之，樂觀傾向多聚焦於個體的正向「預期信念」，亦即樂觀者面對各種生活經驗總是抱持正向態度，期望未來會是美好的；反之，悲觀者則抱持著負向預期，認為未來不會發生好事。「行為自我調節理論」(a comprehensive theory of

behavioral self-regulation) 為樂觀傾向的理論基石 (Carver & Scheier, 1981)，屬於一種跨時間與跨情境的結果預期概念。Carver與 Scheier指出，看見成功的未來藍圖並付諸行動等二現象是同時出現在樂觀者的心中；此外，抱持樂觀態度者與抱持悲觀態度者，前者更能有效地因應壓力與疾病、預防危機和享受更健康的生活。「生活導向量表」(Life Orientation Test)為樂觀傾向的自陳式測量工具，其題目便直接詢問受試者「未來會發生好事或壞事」(例如：我覺得好事就是很少會發生在我身上；整體而言，我預期發生在我身上的好事比壞事多)。其測量結果反映在一個極悲觀到極樂觀的連續光譜上，分數越高，樂觀程度越高 (Scheier & Carver, 1985)。

由上可知，樂觀傾向 (Scheier & Carver, 1992) 認為樂悲觀特質會直接影響其心理適應；換言之，樂觀傾向將樂觀者視為良好適應者，悲觀者則因為無法扭轉困境而呈現一蹶不振的情況。然而，樂觀態度也可能是一種積累風險行為的防衛機轉，亦即過猶不及的樂觀態度讓個體否認現況，進而增加採取無關緊要的因應行為之風險，為此諸多學者發現，樂觀傾向之觀點難以穩定的解釋個體的心理適應情形 (Berglas & Jones, 1978; Norem & Cantor, 1986a; Schwarzer, 1994; Taylor & Brown, 1988)，像是防衛性悲觀個體，不斷地反芻可能面臨的失敗，雖會增加其負向情緒，卻可讓個體瞭解自己無法從努力中退縮，而更努力來避免失敗 (Norem & Cantor, 1986a)，為此，將「因應策略」納入考量有其必要性，也才更能了解樂悲觀之面貌 (周芸安、陳坤虎，2017)。是故，本研究認為預期信念與因應策略可視為各種樂悲觀型態不可或缺的兩重要元素，二者不同的結合個體亦會展現不同的心理適應情形。為此，下文將回顧過去幾項重要的樂悲觀概念，亦即，正向錯覺 (positive illusion)、功能性樂觀 (functional optimism)、防衛性悲觀 (defensive pessimism)、自我設限策略 (self-handicapping strategy)、系統性樂悲觀概念 (systematic optimism/pessimism)，並且探討上述樂悲觀型態之「預期信念」、「因應策略」及心理適應情形。

二、樂悲觀特性：預期信念與因應策略

關於樂悲觀概念特性大體都包含預期信念與因應策略兩元素。例如，正向錯覺與功能性樂觀同時具有正面的預期信念，然而前者採取事不關己的否認態度與降低參與的因應策略，而後者則採取積極的因應策略 (Schwarzer, 1994; Taylor & Brown, 1988)；此外，防衛性悲觀與自我設限策略雖同時具有負面的預期信念，然而前者積極採取防禦期望與反思策略的因應策略，而後者則呈現停滯不前的失功能狀態 (Berglas & Jones, 1978; Norem & Cantor, 1986a)。由此可知，上述四種樂悲觀概念都

蘊含不同程度的積極或逃避的因應策略，也帶來不同的心理適應結果；為此，下文將根據預期信念與因應策略，描述四種樂悲觀型態特性及其心理適應性情形：

（一）正向錯覺

Taylor 與 Brown（1988）認為正向錯覺的個體總是對未來抱持著不切實際的樂觀態度，這些人認為自己與他人相比，自己的現在比過去好、未來還會更好，亦即，好事發生在自己身上的機率比其他人高，壞事發生在自己身上的機率比其他人低。正向錯覺又稱為「不切實際的樂觀」（unrealistic optimism）（Weinstein & Klein, 1996）、「樂觀偏誤」（optimistic bias or error）（Taylor & Brown, 1988）、「天真樂觀」（naive optimism）（Epstein & Meier, 1989）、「防衛性樂觀」（defensive optimism）（Schwarzer, 1994）與「荒唐樂觀」（cockeyed optimism）（Wallston, 1994）。

Robins 與 Beer（2001）指出良好適應的個體普遍會幻想不切實際的情況，Taylor 與 Brown（1994）更發現輕微的正向幻想能幫助個體良好的正向發展，例如，幸福感與高度動機，以及具有效率與持之以恆的成功表現與經驗；連「國立心理健康組織」（National Institute of Mental Health, 1995）也表示這項特質可以讓人維持正向情緒、促使人們追求目標、強化創造力、生產力並對未來更有控制感。然而，在三年的縱貫研究則發現，嚴重悖離現實的正向幻想將阻礙學生的學習成效，更降低其畢業可能性（Robins & Beer, 2001）；此外，Bauman 與 Siegel（1987）亦指出悖離現實的程度越高，個體越容易聚焦於無關緊要的預防措施與危險行為。

（二）功能性樂觀（functional optimism）

Schwarzer（1994）認為功能性樂觀讓人們出現「行為結果預期」的行動信念（optimistic action beliefs）與「自我效能預期」（self-efficacy expectancy）的個體資源信念（optimistic resource beliefs），並且同時依賴「我的行動可以達成目標」與「我相信我可以達成目標」等想法，進而採取積極因應行動；此外，Schwarzer發現此種內在認知能協助個體即時採取適當且有效的因應策略，因而擁有正向情緒、幸福感與生理健康。功能性樂觀（Schwarzer, 1994）又稱為「策略性樂觀」（strategic optimism）（Norem & Cantor, 1986a）與「謹慎樂觀」（cautious optimism）（Wallston, 1994）。

（三）防衛性悲觀（defensive pessimism）

Norem 與 Cantor（1986a）認為，使用防衛性悲觀的個體為了解決「避免失敗」與「渴望成功」的二想法衝突（前者讓個體想要逃離情境，後者則讓個體投入情

境），他們總是抱持著可能失敗的低預期標準，藉此在問題解決時可以控制自身的焦慮感受，並投入必要的努力來確保目標的達成。Norem 與 Cantor（1986b）研究發現，防衛性悲觀與功能性樂觀相比，雖然前者採取降低預期標準的認知策略、擁有較高的焦慮感受、對於成功結果的滿意度較低，但二者在最終結果皆可獲得相當良好的學業表現成果；亦即，防衛性悲觀者的悲觀想法雖然不會阻礙個體達成目標，但會影響其心理適應結果。然而，針對焦慮特質者的縱貫研究發現，採取防衛性悲觀者與未採取防衛性悲觀者相比，前者具有優勢的相關結果，此類個體除了更積極地追求個人成就以外，亦呈現出持續增長的自尊狀態與生活滿意度、良好的學業表現和豐富的社會支持網絡。綜述顯示，將防衛性悲觀的特質從一個人身上完全去除並無法幫助焦慮特質的個體，反之，正向的情緒或想法亦無法解決所有人的問題（Norem, 2002）。

（四）自我設限策略（self-handicapping strategy）

Berglas 與 Jones（1978）指出自我設限策略讓個體在尚未解決問題前便出現失功能反應，例如使用藥物、過度拖延、疲勞、極度焦慮等，藉此將失敗結果歸咎於先前的努力不足來保護自我價值感（Martin, Marsh, Williamson, & Debus, 2003; Nurmi, Aunola, Salmela-Aro, & Lindroos, 2003; Onatsu-Arivilommi & Nurmi, 2000）。研究發現，此類型個體與低成就表現、憂鬱症狀、內外化行為、偏差行為與社交功能失調達顯著相關（Aunola, Stattin, & Nurmi, 2000; Onatsu-Arivilommi & Nurmi, 2000; Zuckerman & Tsai, 2005）。

（五）系統性樂悲觀

周芸安與陳坤虎（2017）整合上述不同的樂觀特質與悲觀型態，將「預期信念」與「因應策略」同時納入考量，他們以「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（functional optimism）、失能性樂觀（dysfunctional optimism）、功能性悲觀（functional pessimism）和失能性悲觀（dysfunctional pessimism）等四種型態，統稱為「系統性樂悲觀」。

周芸安與陳坤虎（2017）指出，功能性樂觀的個體採取積極態度來面對未來即將來臨的事情，具有較多樂觀想法與自我效能、較少悲觀想法，為四種樂悲觀形態中最能顯著預測生活滿意度、較少的憂鬱症狀和拖延習慣之樂觀型態。失能性樂觀的個體在問題解決的動態歷程中呈現停滯狀態，出現較多的悲觀想法、較低的自我效能，經常使用拖延戰術來逃避眼前威脅。功能性悲觀擁有較多悲觀想法、較少樂觀想法，無明顯差異的自我效能，其焦慮情緒會蔓延至個體的整體生活之中；不過，有別於過去

文獻提及之防衛性悲觀，此類個體在問題解決的過程中對於達成目標的方法與結果並無特別的思考與投入。失能性悲觀擁有較多悲觀想法、較少樂觀想法、較低的自我效能、討厭面對挑戰、傾向使用拖延戰術，另無明顯的憂鬱或焦慮症狀。

貳、本研究目的

誠如上述，本研究認為樂、悲觀者皆可能出現積極性或逃避性的因應行為，進而擁有正向或負向的心理適應結果；此外，不同因應策略亦會在生理、心理與社會功能上產生不同的適應結果。為此，周芸安與陳坤虎（2017）發展出系統性樂悲觀概念，來統整不同樂悲觀型態之特性及探究其心理適應情形。然而本研究認為，周芸安與陳坤虎（2017）採取「變項中心取向」之研究方法仍有其限制，例如以「個體中心取向」的分析策略較無法展現實際樂、悲觀概念之生態效度。此外，該研究所發展的量表，其題目皆採「雙中心主題」（double stems in one question）（例如：我是個生性樂觀且行事積極的人；我傾向認為自己會犯錯，所以必須做萬全的準備）之方式，此種題目之問題在於無法得知受試者答題時，究竟是對「預期信念」做反應，還是對「因應行為」做反應。再者，該研究「脫離因應」所使用的題項，也大都以逃避為主（例如：不太會去想怎麼解決問題、討厭過程中要付出努力），但負向因應除了逃避外，亦應包含一些情緒焦點因應、疏離人群、物質使用等負向因應方式。

綜合上述，本研究認為過去關於樂悲觀的研究仍有四項明顯的缺失或限制：（1）將樂悲觀特質視為單向度構念（例如：Scheier & Carver, 1985）；（2）樂悲觀題項採雙中心主題（例如：周芸安與陳坤虎，2017）；（3）負向因應行為缺乏情緒焦點因應及社會疏離與物質使用的負向因應（例如：周芸安與陳坤虎，2017）；（4）採變項中心研究取向探究樂悲觀缺乏生態效度（例如：Carver & Scheier, 2014；Scheier & Carver, 1992）。據此，本研究提出下列四項改善策略以修正上述樂悲觀之問題：（1）將樂悲觀特質視為雙向度構念，並以預期信念與因應行為進行測量，並同時檢驗過去樂悲觀之概念；（2）重新建構雙向度構念之量表內容，分別建立正負向預期信念量表，及正負向因應行為量表；（3）增加情緒焦點因應、社會疏離與物質使用等負向因應之題項；（4）採「個體中心取向」的研究架構，亦即以集群分析來貼近生態效度。

為了具體落實上述四項改善策略，研究一先以「預期信念」與「因應行為」發展出本研究欲使用的「樂悲觀雙向度模式量表」。研究二進一步採用「個體中心取向」

最常用之分析方法，亦即集群分析來檢驗依據「預期信念」與「因應行為」兩向度所歸納出的不同樂悲觀型態（亦即：功能性樂觀、正向錯覺、失能性樂觀、失能性悲觀、自我設限、防衛性悲觀）是否具有生態效度，並探討它們在心理適應上之差異。

參、研究一

一、樂悲觀雙向度模式

本研究認為，樂悲觀特質應當包含「預期信念」與「因應行為」之雙向度概念，方能較全面性了解不同樂悲觀型態之特性。「預期信念」（*expectancy, E*）是一種認知或知覺層面的內在想法，亦即個體面對未知事件的看法與信念。「因應行為」（*behavioral coping, C*）是一種行為層面的因應策略，亦即，個體在面對待解決問題的時候，會評估環境要求與個體資源之間的差異，進而採取相對應的行為反應。本研究之「預期信念」與「因應行為」同時包含正、負向，分別為「正向預期」（*positive expectancy, PE*）、「負向預期」（*negative expectancy, NE*）、「正向因應」（*positive behavioral coping, PC*）、「負向因應」（*negative behavioral coping, NC*）。研究一以「預期信念」與「因應行為」雙向度為基石，進行「樂悲觀雙向度模式量表」之編製。在進行建構效度時，先進行「預期信念」與「因應行為」之探索性因素分析。之後，再以「樂觀傾向量表」、「簡明版因應量表」、「系統性樂悲觀概念量表」、「生活滿意度量表」，以及SCL-90R「憂鬱」與「焦慮」兩分量表做為建構效度之指標。

（一）正向預期（PE）

PE個體對未來抱持著樂觀態度，認為未知事件將擁有圓滿結局；例如，個體認為未來是順利美好的、或是個體認為自己將會成功等等。此概念類似於樂觀傾向（Scheier & Carver, 1992）。

與「結果預期」之關係：PE傾向做正向預期，此特徵與樂觀傾向一致，故本研究假設PE與樂觀傾向呈現正相關。

PE與「行為結果」之關係：趨近因應與迴避因應皆為面對壓力的因應方式，本研究假設前者採取積極因應來解決問題與突破困境，後者則採取轉移注意的消極策略來逃避眼前問題。研究發現，抱持正向預期信念的個體與負向預期信念的個體相比，前者更健康、會投入更多的努力來避免傷害、面對壓力與疾病有較好的因應結果

(Litt, Tennen, Affleck, & Klock, 1992)；此外，樂觀態度與積極因應具顯著正相關、與逃避因應則具顯著負相關的研究結果(Aspinwall & Taylor, 1992)，故本研究假設PE與趨近因應呈正相關，與逃避因應呈負相關。

PE與「樂悲觀概念」之關係：根據文獻回顧之描述，本研究假設PE與功能性樂觀具有正相關；與失能性樂觀、功能性悲觀和失能性悲觀具有負相關。

PE與「心理適應」之關係：Scheier 與 Carver (1985) 指出抱持樂觀態度有益於身心健康，此外也與憂鬱感受、焦慮感受達到顯著負相關，故本研究假設PE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。

(二) 負向預期 (NE)

本研究認為負向預期的個體對未來抱持著悲觀態度，認為未知事件將走向負向結局或甚至地獄般且無藥可醫的困境之中，例如，個體認為未來會發生衰事、或是個體認為自己將無法成功等等。

NE與「結果預期」之關係：NE在認知層面對未來抱持負向期待，故本研究假設NE與樂觀傾向呈負相關。

NE與「行為結果」之關係：對未來抱持悲觀態度都可能出現積極或消極因應策略，故本研究假設NE與趨近因應呈負相關，與逃避因應呈正相關。

NE與「樂悲觀概念」之關係：本研究假設NE與功能性樂觀呈負相關；與失能性樂觀、功能性悲觀、失能性悲觀呈正相關。

NE與「心理適應」之關係：悲觀者有較高的焦慮情緒、對於成功結果有較低的滿意度，故本研究假設NE與正向心理適應指標呈負相關，與負向心理指標呈正相關。

(三) 正向因應 (PC)

此概念與「投入或趨近因應」(Tobin, Holroyd, Reynolds, & Wigal, 1989) 相似，其核心構念包含問題焦點因應與部分的情緒焦點因應。本研究認為採取正向因應的個體，實則認為自己能夠改變自身資源或壓力源要求，因而主動採取正向因應行為來克服挑戰。正向因應是一種直接面對壓力源並且達到解決效果的方法，其促使個體積極地解決問題，並同時藉由情緒焦點因應來減緩或避免負向情緒對整體生活的侵擾，例如，想出實際計畫並做出行動來脫離困境、以及學習與情緒共處並同時突破挑戰等等。

PC與「結果預期」之關係：樂悲觀者皆可能採取正向因應來面對困境，故本研究假設PC與樂觀傾向呈正相關。

PC與「行為結果」之關係：PC在行為層面會主動地採取此因應策略來克服挑戰，故本研究假設PC與趨近因應呈正相關，與逃避因應呈負相關。

PC與「樂悲觀概念」之關係：本研究假設PC與功能性樂觀、功能性悲觀具有正相關；與失能性樂觀、失能性悲觀具有負相關。

PC與「心理適應」之關係：尋找個人意義、處理與表達因壓力而來的情緒反應、接受與適應壓力源的存在，這三者與較低的憂鬱情緒和較佳的心理適應之間具有顯著正相關（Folkman & Moskowitz, 2004）。故本研究假設PC與正向心理適應呈正相關，與負向心理適應指標呈負相關。

（四）負向因應（NC）

此概念與「攻擊性與敵意的因應行為」（Berman, Kurtines, Silverman, & Serafini, 1996; Dunahoo, Hobfoll, Monnier, Hulsizer, & Johnson, 1998）及「迴避因應」（Tobin et al., 1989）相似，其核心構念為轉移注意力的情緒焦點因應；本研究認為採取負向因應的個體，實則認為自身資源無法符合壓力源要求，因而被動地使用負向因應來回應已身的負向情緒。負向因應是一種間接處理壓力源並且延伸出更多問題的方式，其導致個體呈現逃避或失功能的狀態，例如，躲避人群、攻擊他人、使用藥物與酗酒等等。

NC與「結果預期」之關係：樂悲觀者皆可能採取逃避因應來逃避困境，故本研究假設NC與樂觀傾向呈負相關。

NC與「行為結果」之關係：NC在行為層面會被動地採取逃避或反社會因應策略來逃避問題，故本研究假設NC與趨近因應呈負相關，與逃避因應呈正相關。

NC與「樂悲觀概念」之關係：本研究假設NC與功能性樂觀、功能性悲觀具有負相關；與失能性樂觀、失能性悲觀具有正相關。

NC與「心理適應」之關係：NC與憂鬱具有顯著正相關，與幸福感則具有顯著負相關（許文耀，2006）。故本研究假設NC與正向心理適應指標呈負相關，與負向心理適應指標呈正相關。

二、研究方法

(一) 研究參與者

主要以北部地區某私立大學醫學院相關科系大學生為施測對象，共回收有效問卷169份。在性別上，男性佔41.8%，女性佔59.2%；年齡大多集中在19到22歲，佔受試者人數85.8%。

1. 「樂悲觀雙向度模式量表（第一版）」（Dual-Axis Model of Optimism/Pessimism Scale-I, DAMOPS-I）

本研究分別根據正、負向「預期信念」及、正負向「因應行為」分別編製量表，並將二者統稱為「樂悲觀雙向度模式量表」。量表初稿建立後，送請一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，建立正式施測量表。DAMOPS-I採Likert五點量尺正、負向「預期信念」及「因應行為」量表各編製10題，共計40題。「正向預期」題目如「我的未來是順利美好的」；「負向預期」題目如「我總是會搞砸事情」；「正向因應」題目如「我會將它視為挑戰並戰勝它」；「負向因應」題目如「我會一直回想哪裡出錯」。

2. 「修訂版生活導向量表」（Life Orientation Test-Revised, LOT-R）

本研究採用Scheier、Carver與Bridges（1994）修訂Scheier與Carver（1985）所編製的生活導向量表（Life Orientation Test, LOT），此量表總共6題，正、反向題各計三題，採「1」至「5」Likert五點量尺，評估受試者在單一向度觀點的樂觀傾向，分數愈高，表示受試者的樂觀傾向愈高。LOT-R題目如「我對我的未來總是樂觀的」，此量表具有良好之信、效度（Carver & Scheier, 2003）。研究一之LOT-R的Cronbach's α 為.81。

3. 「簡明版因應量表」（Brief COPE）

本研究採用賴世華（2010）翻譯Carver（1997）修編的簡明版因應量表，此量表共包含二種因應型態，分別是趨近因應與逃避因應，總共28題。此量表採「1」至「4」Likert四點量尺。「趨近因應」題目如「我曾在所發生的事情中尋找好的一面」；「逃避因應」題目如「我曾試著放棄面對或處理它」。此量表具有良好之信、效度（Carver, 1997）。研究一之趨近因應與逃避因應的Cronbach's α 分別為.77及.66。

4. 「系統化樂悲觀量表」

本研究採用周芸安與陳坤虎（2017）所編製之量表。此量表共包含四種樂、悲觀型態，分別是功能性樂觀、失能性樂觀、功能性悲觀與失能性悲觀，總共41題，採「1」至「5」Likert五點量尺。「功能性樂觀」題目如「我是個生性樂觀且行事積極的人」；「失能性樂觀」題目如「我喜歡夢想，但缺少具體的行動」；「功能性悲觀」題目如「我會想像出錯，所以我會不斷的督促自己避免犯錯」；「失能性悲觀」題目如「我會認為事情會被搞砸，寧可不作」。研究一之功能性樂觀、失能性樂觀、功能性悲觀、失能性悲觀的Cronbach's α 分別為 .94、.85、.89及 .92。

5. 「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，陳坤虎（2010）將SWLS新增三題後（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，故本研究亦採取八題SWLS的版本做為測量工具。此份量表採「1」至「5」Likert五點量尺。研究一之SWLS的Cronbach's α 為 .93。

6. 「症狀檢核量表」（Symptom Checklist 90-revised, SCL-90R）

SCL-90R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SCL-90R憂鬱症狀與焦慮症狀之部分，共計23題。國內亦有SCL-90R應用於大學生或成人樣本之相關研究，亦得到不錯的信、效度（蔡是佑，2017）。此份量表採「1」至「5」的Likert五點量尺，分數愈高，表示受試者的憂鬱或焦慮愈大。「憂鬱」題目如「容易哭泣」；「焦慮」題目如「感到害怕」。研究一之憂鬱症狀與焦慮症狀的Cronbach's α 分別為 .88及 .90。

三、研究結果

(一) 樂悲觀雙向度模式量表之信、效度驗證

1. 項目分析與因素分析

本研究以項目分析及因素分析進行選題之工作。項目分析先考量各題目之描述統計指標，如全距、平均數、標準差、峰度、偏度與題目間相關。之後進行因素分析，因素分析乃採用疊代主因素分析，並以平行分析、陡坡試驗與斜交轉軸（oblique）中 Promax 的方式來決定因素結構。同時，為得到較單純的因素結構，本研究依據（一）題目因素負荷量（factor loading）需高於 .30，（二）在其他因素的因素負荷量需小於 .30 兩條件選題。研究結果，在考量特徵質、陡坡檢驗、平行分析與因素結構後，決定於各量表分別抽取二因素，預期信念的第一因素為「正向預期」，共計 10 題；第二因素為「負向預期」，共計 10 題，二因素的解釋總變異量為 47.29%（請見表一）。因應行為的第一因素為「正向因應」，共計 8 題；第二因素為「負向因應」，共計 8 題，二因素的解釋總變異量為 39.44%（請見表二）。其中，DAMOPS-I「正向因應」量表中的兩題項（亦即：「我會從他人身上尋求安慰」、「我會宣洩自己的情緒」），以及「負向因應」量表中的兩題項（亦即：「我會傷害自己的身體作為發洩情緒的管道」、「我有時候會忍不住打人、罵人或破壞物品」），因題目之項目分析特性不佳（例如：平均值偏低、偏態）且因素負荷量過低，故予以刪除該題項。

表一 研究一：「預期信念量表」因素分析與信度分析結果 (N=169)

因素名稱及題目內容	平均值	標準差	因素一	因素二
因素一：正向預期				
01.我的未來是順利美好的	3.62	0.82	.69	-.03
02.在很多事情上，我都會表現得不錯	3.62	0.72	.78	-.03
03.就算放任事情自然發展，結果也不會太壞	3.12	1.05	.40	-.16
07.不管未來的情況如何，我都會以平常心面對	3.61	0.88	.75	.10
09.我認為事情事情都在我的掌控之中，一切都會照著我的計畫進行	3.01	0.86	.58	-.01
10.儘管過程中會遇到波折，我依舊能渡過難關	3.86	0.79	.64	-.19
14.如果事情不如預期的發展，我還是認為它還是會好轉	3.57	0.78	.78	.05
15.我會想像自己可以將未來的事情處理得很好	3.79	0.82	.75	.09
19.我能成功達成目標	3.64	0.69	.66	-.16
20.就算事情的結果很糟，我仍能夠看見好的地方	3.72	0.81	.77	.10
Cronbach's Alpha = .88				
因素二：負向預期				
04.不管我怎麼努力，事情總是很糟	1.88	0.75	.02	.74
05.許多事情都不是我能控制的	3.07	1.04	-.21	.39
06.事情總是會以失望收場	1.95	0.76	-.10	.68
08.我認為就算一開始很順利，之後一定還是會遇到阻礙	3.11	0.94	.04	.45
11.我總是會搞砸事情	2.02	0.86	-.03	.73
12.在我有困難時，沒有人可以幫得上我	2.05	0.95	.10	.77
13.我總是想到可怕的後果	2.59	1.14	-.17	.52
16.我沒辦法達成未來的目標	1.99	0.82	-.00	.76
17.我是倒霉鬼，衰事總是發生在我身上	1.83	0.93	.15	.87
18.我常提醒自己別把一切想的太美好	3.12	1.10	-.28	.30
Cronbach's Alpha = .85				

註：經斜交轉軸後各因素解釋變異量：因素一：命名為「正向預期」，解釋變異量37.60；因素二：命名為「負向預期」，解釋變異量9.67

表二 研究一：「因應行為量表」因素分析與信度分析結果 (N = 169)

因素名稱及題目內容	平均值	標準差	因素一	因素二
因素一：正向因應				
03.我會思考出錯的原因，並找出改善的方法	3.78	0.75	.72	-.01
04.儘管很煩悶，我還是會很積極地找出解決方法	3.57	0.76	.74	-.04
05.我會試著將事情的經過記錄下來	2.50	1.07	.44	-.06
07.我會尋求資源來解決問題。例如，重病求醫、從親友身上取得建議	3.67	0.90	.37	-.35
09.我會讓自己先冷靜下來，累積再出發的動力	3.89	0.83	.65	-.02
12.我想出實際計畫並做出行動來脫離困境	3.54	0.77	.84	.08
17.我會用一些方法來降低心理壓力。例如，簡化問題、視為挑戰等等	3.60	0.92	.76	.11
20.我會將它視為挑戰並戰勝它	3.37	0.98	.83	.06
Cronbach's Alpha = .84				
因素二：負向因應				
01.我會暫時把問題丟在一邊，有空再慢慢處理	3.11	0.97	-.02	.47
06.我會躲避人群，不跟他人來往	2.22	1.12	-.26	.45
11.因為也無力改變，所以只好默默的接受它	2.59	1.05	-.13	.60
13.我經常會覺得事情沒那麼嚴重，而選擇不去理它	2.50	0.99	.08	.47
14.我會壓抑自己的情緒，不讓他人知道我的內心想法與/或感受	3.22	1.21	-.05	.61
16.我會一直回想哪裡出錯	3.74	0.93	.30	.58
18.我會使用菸、酒、藥物來減輕煩惱	1.32	0.75	.05	.46
19.我會做一些事情來讓自己感到放鬆，例如，瘋狂購物、沉迷網路、熬夜玩通宵、大吃大喝等等	2.66	1.26	-.08	.55
Cronbach's Alpha = .63				

註：經斜交轉軸後各因素解釋變異量：因素一：命名為「正向因應」，解釋變異量 26.17；因素二：命名為「負向因應」，解釋變異量 13.27

2. 信度分析

根據上述因素分析的結果，進行信度分析。「正向預期」共計10題，Cronbach's α 為 .88；「負向預期」共計10題，Cronbach's α 為 .85；「正向因應」共計8題，Cronbach's α 為 .84；「負向因應」共計8題，Cronbach's α 為 .63。以上大致顯示，各分量表具有普通至良好的內部一致性。

3. 效度分析

有關「樂悲觀雙向度模式量表」之建構效度，先進行上述探索性因素分析後，再進行與其他相關構念的相關分析來進行效標關聯效度之檢驗。研究結果顯示，「正向預期」除了與失能性樂觀無顯著關聯外，與其他所有的同時效標皆達到顯著關聯。「負向預期」、「正向因應」及「負向因應」亦分別與所有的同時效標皆達到顯著關聯（請見表三）。

四、結果討論

研究一目的為以正、負向「預期信念」及、正負向「因應行為」建立「樂悲觀雙向度模式量表」。研究結果顯示，「預期信念」與「因應行為」都能區分正向與負向二因素，亦即「正向預期」、「負向預期」、「正向因應」、「負向因應」等四個分量表，且都有不錯的信、效度。然而DAMOPS-I有些題目在項目分析及心理計量仍有些限制，像是「負向因應」受試者在填答DAMOPS-I時多採用逃避因應（例如：我會暫時把問題丟在一邊，有空再慢慢處理；我會一直回想哪裡出錯），而較少採取攻擊他人或損害自我等因應行為（例如：「我有時候會忍不住打人、罵人或破壞物品」；「我會使用菸、酒、藥物來減輕煩惱」）。此外，「正向因應」受試者在填答DAMOPS-I時，有關情緒焦點因應試題之因素負荷量皆低於 .30（例如，「我會宣洩自己的感受。例如，向他人傾訴內心感受、或自我宣洩」）。據此，研究一仍有一些值得改進之處：（1）樣本同質性較高：研究一採取便利取樣，抽取某私大大學醫學院相關科系之學生，樣本同質性較高，易造成代表性不足之問題。（2）樣本人數僅169人偏少，可能影響因素分析結果之穩定性。（3）DAMOPS-I「負向因應」分量表內部一致性稍低，可能因某些題目心理計量不佳所致。

綜合而言，研究一DAMOPS-I大致而言，仍有不錯的信、效度，然而在樣本取樣、試題內容仍有值得精進之處。研究二將增加樣本變異性，並修改部分試題內容，並進一步以集群分析探討不同樂悲觀之特性及在心理適應上之差異。

表三 研究一：效標關聯變項之相關分析結果 (N = 169)

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14
01.正向預期	—													
02.負向預期	-.61 ^{***}	—												
03.正向因應	.54 ^{***}	-.53 ^{***}	—											
04.負向因應	-.22 [*]	.51 ^{***}	-.32 ^{**}	—										
05.樂觀傾向	.70 ^{***}	-.74 ^{***}	.59 ^{***}	-.40 ^{***}	—									
06.功能性樂觀	.73 ^{***}	-.60 ^{***}	.70 ^{***}	-.25 ^{***}	.74 ^{***}	—								
07.失能性樂觀	-.10	.28 ^{***}	-.24 ^{***}	.40 ^{***}	.14	-.19 [*]	—							
08.功能性悲觀	-.21 ^{**}	.44 ^{***}	-.18 [*]	.34 ^{***}	-.46 ^{***}	-.17 [*]	-.06	—						
09.失能性悲觀	-.43 ^{***}	.61 ^{***}	-.48 ^{***}	.58 ^{***}	-.53 ^{***}	-.46 ^{***}	.60 ^{***}	.20 [*]	—					
10.趨近因應	.39 ^{***}	-.38 ^{***}	.59 ^{***}	-.19 [*]	.43 ^{***}	.49 ^{***}	-.05	-.17 [*]	-.28 ^{***}	—				
11.逃避因應	-.19 [*]	.29 ^{***}	-.09	.50 ^{***}	-.33 ^{***}	-.11	.21 ^{**}	.23	.36 ^{***}	.19 [*]	—			
12.生活滿意度	.56 ^{***}	-.60 ^{***}	.47 ^{***}	-.16 [*]	.57 ^{***}	.57 ^{***}	-.03	-.26 ^{**}	-.32 ^{***}	.42 ^{***}	-.17 [*]	—		
13.憂鬱症狀	-.38 ^{***}	.66 ^{***}	-.28 ^{***}	.33 ^{***}	-.54 ^{***}	-.31 ^{***}	.13	.26 ^{**}	.43 ^{***}	-.15	.38 ^{***}	-.51 ^{***}	—	
14.焦慮症狀	-.25 ^{**}	.51 ^{***}	-.13	.34 ^{**}	-.41 ^{***}	-.14	.08	.30 ^{***}	.40 ^{***}	-.09	.34 ^{***}	-.37 ^{***}	.81 ^{***}	—

註：* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ 。

肆、研究二

Asendorpf (2014, 2015) 指出, 「個體中心取向」的研究方式是探究人格特質相當恰當的方法。「個體中心取向」的優勢在於廣納所有樣本群的實徵資料, 除了可綜合探討多項心理特質的系統性樣貌以外, 它亦可提供個人特殊性 (person-specific) 的人格特質研究結果, 例如, 個人內在心理歷程與行為、個人內在動態樣貌, 以及預測個人內在心理歷程與行為結果。換言之, 「個體中心取向」更能展現出個體本身內在各種心理行為特徵, 亦是一種更具生態效度的研究取向, 而集群分析法 (cluster analysis) 則是個體中心取向常見使用的統計分析方法之一 (Gartstein et al., 2017; Laursen & Hoff, 2006)。集群分析法的目的乃是藉由聚集相似的樣本以形成符合自然樣貌的集群 (cluster); 其中, 「距離」為集群分群之根據, 愈近的「相對距離」代表愈高的「相似程度」。換言之, 在分群結果中可看見, 集群間的樣本具有高異質性, 而集群內的樣本則具有高同質性。

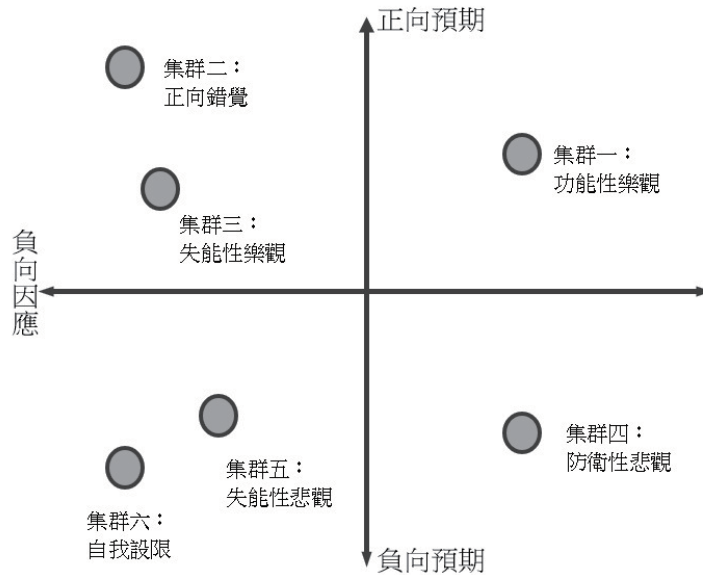
據此, 研究二將採取「個體中心取向」的研究架構, 同時修正研究一之缺失, 包含增加樣本變異性、樣本數量與修改量表內容, 並藉由集群分析法的優勢來檢驗依據「預期信念」與「因應行為」所區分出的樂悲觀集群, 並探討不同樂悲觀集群在心理適應上之差異。研究二將同時選用「心理適應」與「行為」效標。前者選用生活滿意度、憂鬱症狀、焦慮症狀做為正負向心理適應之指標。後者則選用拖延習慣做為行為層面之指標。

一、「樂悲觀雙向度模式」集群預測

根據上述內文可歸納出六種不同樂悲觀型態 (亦即: 功能性樂觀、正向錯覺、失能性樂觀、失能性悲觀、自我設限、防衛性悲觀)。研究二根據本文之樂悲觀雙向度模式, 亦即「預期信念」(包含: 「正向預期」、「負向預期」) 與「因應行為」(包含: 「正向因應」及「負向因應」), 將上述六種樂悲觀型態依其特性對應其在雙向度四象限之相對位置。換言之, 本研究推論樂悲觀雙向度模式的集群分析結果在四象限上可能會有下列的集群 (請見圖一):

(一) 第一象限

集群一 (功能性樂觀) 位於第一象限 (即, 正向預期與正向因應)。其概念為功能性樂觀 (周芸安、陳坤虎, 2017), 此集群對未來抱持樂觀態度, 並且採取積極因應來突破困境、獲得成功結果。



圖一 「樂悲觀雙向度模式」集群散佈圖之研究假設

(二) 第二象限

集群二（正向錯覺）與集群三（失能性樂觀）位於第二象限（即，正向預期與負向因應）。前者的概念為正向錯覺（Taylor & Brown, 1988），是一群自我感覺良好的集群，此集群對未來抱持樂觀態度但聚焦於無關且具危險性的事情；後者的概念為失能性樂觀（周芸安、陳坤虎，2017），此集群具有正向預期卻無所作為或甚至逃避。

(三) 第三象限

集群五（失能性悲觀）與集群六（自我設限）位於第三象限（即，負向預期與負向因應）。前者的概念為失能性悲觀（周芸安、陳坤虎，2017），此集群對未來抱持悲觀態度，同時採取消極因應來應付環境要求；後者的概念為自我設限策略（Berglas & Jones, 1978），此集群對未來抱持悲觀態度，並且試圖尋找環境中的可能障礙來減少投入的參與程度。

(四) 第四象限

集群四（防衛性悲觀）位於第四象限（即，負向預期與正向因應）。其概念為防衛性悲觀（周芸安、陳坤虎，2017）或類似於防衛性悲觀（Norem & Cantor, 1986a），此集群雖然對未來抱持悲觀態度，但仍採取積極因應來達到成功結果。

二、研究方法

(一) 研究參與者

本研究主要以北部地區20歲以上大學生之受試者為施測對象，共回收722份，有效問卷共計639份。在性別上，男性佔45.1%，女性佔54.9%；年齡大多集中在20到22歲，佔受試者人數90.2%。

(二) 研究工具

1. 「樂悲觀雙向度模式量表（第二版）」（Dual-Axis Optimism/Pessimism Scale-II, DAMOPS-II）

本研究根據研究一及專家針對構念定義及量表內容之審查意見，並且依據言簡意賅與方便閱讀等原則，將DAMOPS-I修正為DAMOPS-II。DAMOPS-II包含「正向預期」（10題）、「負向預期」（10題）、「正向因應」（10題）、「負向因應」（10題），共計40題，採Likert五點進行評量。「正向預期」題目如「我的未來是順利美好的」；「負向預期」題目如「我總是會搞砸事情」；「正向因應」題目如「我會將它視為挑戰並戰勝它」；「負向因應」題目如「我會一直回想哪裡出錯」。

2. 生活滿意度量表（Satisfaction With Life Scale, SWLS）

同研究一。SWLS在本研究中的Cronbach's α 為 .92。

3. 症狀檢核量表（Symptom Checklist 90-revised, SCL-90R）

同研究一。在本研究中憂鬱與焦慮分量表之Cronbach's α 分別為 .92與 .93。

4. 拖延習慣量表（Procrastination Habit Scale, PHS）

拖延習慣係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 .91。題目如「我常因為拖延而疏於與朋友聯繫」。

三、研究結果

(一) 樂悲觀雙向度模式量表之信、效度驗證

1. 項目分析與因素分析

如同研究一之方法，本研究依據項目分析及因素分析進行選題之工作，其中因素分析之條件為：(1) 題目因素負荷量需高於 .30，(2) 在其他因素的因素負荷量需小於 .30 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，如研究一可分別抽取二個因素，「預期信念」之兩因素分別命名為「正向預期」，共計10題；「負向預期」，共計10題，此二因素結構的解釋總變異量為45.22%（請見表四）。「因應行為」之兩因素分別命名為「正向因應」，共計10題；「負向因應」(NC)，共計7題，此二因素結構的解釋總變異量為37.29%（請見表五）。其中，DAMOPS-II之「負向因應」量表中的三題項（亦即：「我會忍不住將怒氣發洩在他人身上」、「我會一直回想自己哪裡出錯」、「我會使用菸、酒或藥物來暫時忘記煩惱」），因題目之項目分析特性及因素負荷量不佳，故予以刪除該題項。

2. 信度分析

根據上述因素分析的結果，進行信度分析。「正向預期」共計10題，Cronbach's α 為 .85；「負向預期」共計10題，Cronbach's α 為 .86；「正向因應」共計10題，Cronbach's α 為 .85；「負向因應」共計7題，Cronbach's α 為 .73。以上大致顯示，各分量表具有良好的內部一致性。

3. 效度分析

研究結果顯示，「正向預期」、「負向預期」、「正向因應」及「負向因應」分別與所有的同時效標皆達到顯著關聯（請見表六）。

表四 研究二：「預期信念量表」因素分析與信度分析結果 (N = 639)

因素名稱及題目內容	平均值	標準差	因素一	因素二
因素一：正向預期				
01.我的未來是順利美好的	3.28	0.91	.54	-.25
02.在很多事情上，我都會表現得不錯	3.37	0.83	.63	-.17
03.就算放任事情自然發展，結果也不會太壞	3.02	0.97	.45	.07
07.我總是以平常心看待一切	3.35	0.95	.62	.25
09.我認為事情都在我的掌控之中，一切都會照著我的計畫進行	2.86	0.83	.66	.06
10.儘管過程中會遇到波折，我依舊能渡過難關	3.59	0.83	.72	.04
14.如果事情發展不如預期，我還是認為它會好轉	3.33	0.84	.75	.14
15.我能把事情處理的很好	3.36	0.81	.66	-.12
19.我能成功達成目標	3.36	0.76	.72	-.08
20.就算事情的結果很糟，我仍能夠看見好的部分	3.47	0.92	.68	.00
Cronbach's Alpha = .85				
因素二：負向預期				
04.不管我怎麼努力，都是沒有用的	1.98	0.87	-.03	.73
05.許多事情都不是我能控制的	3.23	1.03	.05	.53
06.事情總是會以失望收場	2.07	0.84	-.06	.71
08.我認為就算一開始很順利，之後結果還是會不如預期	2.63	0.98	-.03	.72
11.我總是會搞砸事情	2.16	0.87	.06	.67
12.在我有困難時，沒有人可以幫得上我	2.04	0.95	.05	.71
13.我總是想到可怕的後果	2.74	1.18	.01	.66
16.我沒辦法達成未來的目標	2.25	0.88	-.18	.60
17.不好的事總是會發生在我身上	2.12	0.98	.07	.79
18.我常提醒自己別把事情想的太美好	3.18	1.07	.21	.65
Cronbach's Alpha = .86				

A：經斜交轉軸後各因素解釋變異量：因素一：命名為「正向預期」，解釋變異量34.37；因素二：命名為「負向預期」，解釋變異量10.85

表五 研究二：「因應行為量表」因素分析與信度分析結果 (N = 639)

因素名稱及題目內容	平均值	標準差	因素一	因素二
因素一：正向因應				
03.我會思考出錯的原因，並找出改善的方法	3.68	0.77	.70	.13
04.儘管很煩悶，我還是會積極地找出解決方法	3.54	0.81	.70	-.10
05.我會試著將事情的經過記錄下來	2.72	1.03	.42	.01
07.我會尋求協助和找尋方法來迎接挑戰	3.54	0.84	.72	-.04
08.我會尋求親友中的支持與鼓勵	3.41	1.04	.45	-.11
09.我會讓自己先冷靜下來，累積再出發的動力	3.71	0.87	.76	.18
10.我會適度處理自己的負面情緒	3.65	0.91	.63	.01
12.我想出實際計畫並做出行動來脫離困境	3.44	0.85	.72	-.06
17.我會採用一些方法來降低壓力。例如，簡化問題、列出方法等	3.47	0.94	.70	.11
20.我會將它視為挑戰並戰勝它	3.26	0.92	.69	-.09
Cronbach's Alpha = .85				
因素二：負向因應				
01.我會暫時把問題丟在一邊，有空再慢慢處理	2.99	0.98	.10	.72
02.面對問題，我能拖就盡量拖	2.52	1.05	-.18	.72
06.我會躲避人群，不跟他人來往	2.47	1.12	-.19	.50
11.因為也無力改變，所以只好默默的接受它	2.82	1.01	-.08	.57
13.我覺得事情沒那麼嚴重，而不去理它	2.62	0.95	.10	.66
14.我會壓抑自己的情緒，不讓他人覺察到	3.42	1.06	.17	.51
19.我會做一些事情（例如：上網、打電動、大吃大喝、逛街）來逃避問題	3.15	1.22	.04	.60
Cronbach's Alpha = .73				

A：經斜交轉軸後各因素解釋變異量：因素一：命名為「正向因應」，解釋變異量 24.96；因素二：命名為「負向因應」，解釋變異量 12.53

表六 研究二：效標關聯變項之相關分析結果 (N = 639)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.正向預期	—							
2.負向預期	-.51***	—						
3.正向因應	.65***	-.40***	—					
4.負向因應	-.22***	.55***	-.27***	—				
5.拖延習慣	-.19***	.29***	-.21***	.48***	—			
6.憂鬱症狀	-.39***	.62***	-.31***	.46***	.35***	—		
7.焦慮症狀	-.27***	.44***	-.19***	.32***	.32***	.76***	—	
8.生活滿意度	.54***	-.41***	.41***	-.22***	-.21***	-.48***	-.31***	—

註：N = 639。*** $p < .001$ 。

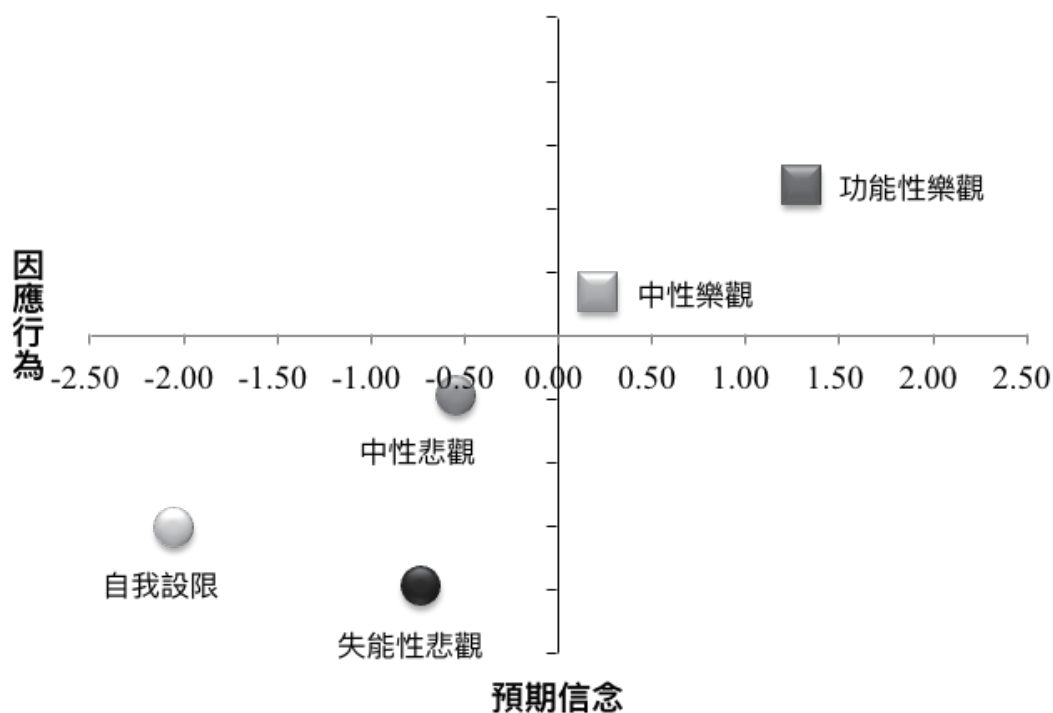
(二) 樂悲觀之雙向度模式之集群分析

1. 最佳集群數目

本研究進行集群分析時，先將「正向預期」與「負向預期」分數加總得到「預期信念」向度分數，及將「正向因應」與「負向因應」分數加總得到「因應行為」向度分析後，以K平均數集群分析法 (K-mean) 進行分析。根據距離測度值與樹狀圖結果，可以發現集群數為五的距離測度值驟增，表示集群與集群之間的差異大，應終止合併。因此，依預期信念與因應行為的分類，最佳集群數目為五集群（亦即，五種樂悲觀集群）。

2. 集群命名

根據過去文獻（周芸安、陳坤虎，2017；Berglas & Jones, 1978; Schwarzer, 1994），本研究將五集群分別命名為功能性樂觀 (Functional Optimism, FO)（124人，佔20%）、中性樂觀 (Medium Optimism, MO)（232人，佔37%）、中性悲觀 (Medium Pessimism, MP)（193人，佔31%）、失能性悲觀 (Dysfunctional Pessimism, DP)（35人，佔6%）、自我設限 (Self-handicapping, SH)（41人，佔6%）；根據上述命名與五集群之標準平均數繪製「樂悲觀雙向度模式」之集群散佈圖（詳如圖二）。



圖二 「樂悲觀雙向度模式」之集群散佈圖

3. 五集群在「預期信念」與「因應行為」指標上之差異

為了解五集群在樂觀之雙向度模式指標上的差異情形，遂進行以集群為獨變項之單因子多變量變異數分析（如表七）。結果顯示，二項「樂觀之雙向度模式」指標均達顯著水準（預期信念： $F(4, 619) = 486.12, p < .001, \eta^2 = 0.76$ ；因應行為： $F(4, 619) = 471.10, p < .001, \eta^2 = 0.75$ ）。五集群在預期信念分數之差異， $FO > MO > MP > DP > SH$ 。五集群在因應行為分數之差異， $FO > MO > MP > DP > SH$ 。

表七 研究二：五集群在預期信念與因應行為之差異比較 ($N = 615$)

	FO	MO	MP	DP	SH	F 值	η^2
預期信念	4.04 ^a (0.27)	3.60 ^b (0.24)	3.17 ^c (0.22)	2.40 ^d (0.35)	2.64 ^c (0.36)	486.12 ^{***}	0.76
因應行為	3.95 ^a (0.29)	3.42 ^b (0.22)	3.05 ^c (0.22)	2.96 ^c (0.26)	2.31 ^d (0.30)	471.10 ^{***}	0.75

註1：(FO)為功能性樂觀，(MO)為中性樂觀，(MP)為中性悲觀，(DP)為失能性悲觀，(SH)為自我設限。 $N_{FO} = 124$ ， $N_{MO} = 231$ ， $N_{MP} = 193$ ， $N_{DP} = 35$ ， $N_{SH} = 41$ 。同一列平均值上標符號不同代表達顯著差異。

註2：括弧內數字為標準差。

註3：^{***} $p < .001$ 。

4.五集群在心理健康與行為指標上之差異

為了解五集群分別在正向及負向心理健康與行為指標上的差異情形，遂進行以集群為獨變項之單因子多變量變異數分析（如表八）。生活滿意度達顯著水準（ $F(4, 610) = 53.51, p < .01, \eta^2 = 0.26$ ），三項的負向心理健康與行為指標均達顯著水準（拖延習慣： $F(4, 610) = 22.01, p < .001, \eta^2 = 0.13$ ；憂鬱症狀： $F(4, 610) = 70.79, p < .001, \eta^2 = 0.32$ ；焦慮症狀： $F(4, 610) = 28.20, p < .001, \eta^2 = 0.16$ ）。在五集群中，FO在焦慮症狀顯著高於MP、DP與SH，與MO無顯著差異；另在其餘的三項的心理適應與行為指標皆顯著高於其他四集群。MO在拖延習慣上顯著高於MP與SH、低於FO，而與DP無顯著差異；另在其餘三項的心理適應指標上皆顯著高於其他三集群、低於FO。MP在拖延習慣與生活滿意度顯著低於FO與MO，與其他二集群無顯著差異；另在憂鬱症狀與焦慮症狀顯著高於DP與SH、低於FO與MO。DP與SH在四項的心理適應與行為指標上彼此皆無顯著差異；且二者在憂鬱症狀與焦慮症狀上皆顯著低於其他三群；而在拖延習慣與生活滿意度上則顯著低於FO與MO，與MP無顯著差異。

表八 研究二：五集群在正向及負向心理適應與行為之差異比較 (N = 615)

	FO	MO	MP	DP	SH	F值	η^2
拖延習慣	1.93 ^a (0.64)	2.19 ^b (0.63)	2.49 ^c (0.65)	2.36 ^{bc} (0.60)	2.83 ^c (0.86)	22.01 ^{***}	0.13
憂鬱症狀	0.40 ^a (0.39)	0.73 ^b (0.53)	1.13 ^c (0.71)	1.80 ^d (0.83)	1.78 ^d (0.83)	70.79 ^{***}	0.32
焦慮症狀	0.27 ^a (0.40)	0.47 ^a (0.52)	0.74 ^b (0.76)	1.30 ^c (1.07)	1.14 ^c (0.94)	28.20 ^{***}	0.16
生活滿意度	3.58 ^a (0.68)	3.25 ^b (0.68)	2.71 ^c (0.69)	2.24 ^c (0.77)	2.37 ^c (0.84)	53.35 ^{***}	0.26

註1：(FO)為功能性樂觀，(MO)為中性樂觀，(MP)為中性悲觀，(DP)為失能性悲觀，(SH)為自我設限。

註2： $N_{FO} = 123$ ， $N_{MO} = 230$ ， $N_{MP} = 189$ ， $N_{DP} = 34$ ， $N_{SH} = 39$ 。同一列平均值上標符號不同代表達顯著差異。括弧內數字為標準差。

註3：*** $p < .001$ 。

伍、討論與建議

本研究目的一為以「預期信念」及「因應行為」雙向度建構「樂悲觀雙向度模式量表」，二為以集群分析探討不同樂悲觀型態之特性及在心理適應之差異。研究顯示（一）「樂悲觀雙向度模式量表」具有良好信、效度；（二）集群分析可區分出五種不同的樂悲觀型態，不同樂悲觀型態在預期信念、因應行為及心理適應上呈現不同的樣貌。

一、「樂悲觀雙向度模式量表」之建構

本研究發展的「樂悲觀雙向度模式量表」，共有正向預期、負向預期、正向因應與負向因應四因素，且大都具有良好的信度，而效度的檢驗亦大都支持本研究所提出的假設。然而，DAMOPS-II在研究二之因素分析後，「負向因應」因素共有三題刪除，分別為攻擊與敵意型「我會忍不住將怒氣發洩在他人身上」、反芻型「我會一直回想自己哪裡出錯」與物質使用型「我會使用菸、酒或藥物來暫時忘記煩惱」。剩餘七題之負向因應題目中，五題屬於逃避類型、一題屬於社會疏離類型、一題屬於壓抑情緒類型。研究二結果與過去研究發現非常類似，許文耀（2006）指出處在華人文化的大學生樣本多出現被動損他（即，隔離退避、消極抵制），而較少出現主動損他（即，抗爭、攻擊、威權強制）之因應策略；此點與西方文化處在暴力環境下的

「攻擊他人」因應行為有所不同 (Berman et al., 1996)。本研究進一步認為，應在文化脈絡下檢視因應策略，尤其是負向因應概念，例如 Kluckhohn 與 Strodtbeck (1961) 指出西方文化價值的核心在於個體的獨立性與自主性，尤在面對壓力狀態時乃重視個人權利且反對團體束縛，並且將追求自我成長及個人成就的實現視為人生目標；而楊國樞 (1988) 則認為東方文化則是重視反求諸己的克己復禮，以及遵行合乎情境與倫理規範的行為表現。因此，本研究認為大學生仍以儒家「仁道」的思考角度，由其在採取負面因應行為時，多考量自身行為是否合乎社會規範，因而多採取情緒壓抑、逃避、社會疏離等反求諸己之因應策略。

二、樂悲觀雙向度模式之集群分析

本研根據集群分析研究結果，共可區分功能性樂觀、中性樂觀、中性悲觀、失能性悲觀及自我設限等五種樂悲觀型態。

(一) 各集群在樂悲觀雙向度模式之特性及在心理適應與行為指標上之差異

1. 功能性樂觀 (FO)

本研究命名的功能性樂觀 (FO)，可呼應周芸安與陳坤虎 (2017) 的研究發現，此集群對未來抱持樂觀態度，並且採取積極因應來突破困境、獲得成功結果。換言之，功能性樂觀似乎是一群相信美好未來且樂於接受挑戰的群體，這樣的樂觀開朗且積極行事的處事態度，益於其心理適應的良好結果。在雙向度模式上，其預期信念方面，對未來抱持樂觀態度，擁有最多的樂觀想法；而在因應行為方面則擁有正向的因應行為，採取積極因應來戰勝挑戰、突破逆境。在心理適應與因應行為方面，此集群是五集群中擁有最佳的生活滿意度、最少的憂鬱症狀、焦慮症狀與拖延習慣。

2. 中性樂觀 (MO)

中性樂觀是新集群，此集群帶著輕微的樂觀態度與正向因應行為來迎接挑戰；其預期、因應或心理適應雖不及功能性樂觀之正向程度，但抱持著「有多少把握、做多少努力」的態度來迎接外界挑戰、亦擁有不錯的心理適應結果。在在雙向度模式上，其預期信念方面，仍對未來抱持著正向態度，擁有次多的樂觀想法；在因應行為方面則隨著正向態度而出現相應的正向因應行為來迎接挑戰。在心理適應與行為方面，此集群是五集群中擁有次佳的生活滿意度、次少的憂鬱症狀、焦慮症狀與拖延習慣。

3. 中性悲觀 (MP)

中性悲觀集群是新集群，此集群面對困難時隨著輕微的負面信念會做出相對應的迴避因應行為；雖然此集群的心理適應結果不及二樂觀集群，但其輕微悲觀與消極因應仍幫助個體擁有普通好的心理適應結果。在雙向度模式上，其預期信念方面，此集群面對未來似乎沒甚麼想法，存有輕微的悲觀想法；在因應行為方面則隨著悲觀的輕微程度而出現相應的負向因應行為來處理問題。在心理適應與行為方面，此集群為三悲觀集群的最佳適應集群，其擁有最佳的憂鬱症狀與焦慮症狀。另一方面，中性悲觀類似於周芸安與陳坤虎（2017）的失能性樂觀，在概念上他們屬於低悲觀傾向的集群，且採取低度消極因應來應付壓力情境，又Harris與Hahn（2011）指出樂觀者同時對未來抱持悲觀態度，然而本研究受限於相關量表以佐證其樂觀想法，因此無法證實中性悲觀是否為樂觀本質之集群。

本研究進一步認為，「中性樂觀」與「中性悲觀」似乎受到華人「中庸」思維的影響。林以正、黃金蘭與李怡真（2011）指出「中庸」一詞在華人文化中被視為忍耐、克己復禮的代名詞，意旨個體在為了符合社會脈絡的利他思維中，利用「退一步，拉開距離」的後設認知轉變，協助主體我調節己身的忍耐策略；此外，中庸更使個體能夠不斷統整情境態勢的訊息，為了最佳結果而採取有所作為或無所作為的彈性因應。本研究上述兩集群，其處事態度近乎於中庸觀點，亦即，二者的樂、悲觀態度與因應行為雖具有正、負向層面之差異，然在程度上皆是輕微地點到為止；值得注意的是，MP類似於失能性樂觀的概念，然本研究受限於測量工具，未能同時檢驗MP的樂悲觀想法是否與失能性樂觀（周芸安、陳坤虎，2017）相當，故未來可增加樂、悲觀想法之測量工具以檢驗之。

4. 失能性悲觀 (DP)

失能性悲觀集群類似於系統性樂悲觀之失能性悲觀（周芸安、陳坤虎，2017）。此群人在面對巨大壓力的時候，採取消極因應的悲觀集群；這樣極度悲觀又消極因應的處事態度嚴重影響其整體生活滿意度，其憂鬱症狀與焦慮症狀更是五集群中的最劣勢者。在雙向度模式上，當他們面對未來抱持悲觀態度，呈現最悲觀的預期信念；在因應行為方面亦容易採取消極因應或展現拖延行為來應付環境要求；而心理適應方面則屬五集群中最適應不良者，包含最差的生活滿意度、最嚴重的憂鬱症狀與焦慮症狀。非常類似的，林以正等人（2011）指出個體若長期處在忍耐且不知變通的情況下，將有不良結果，但若能靜觀其變且順勢而為則能擁有正面結果；從本研究結果中

便可窺一二，失能性悲觀多處在欠缺問題解決的相關知識與資源之壓抑狀態，因此出現「自己比他人更容易受到威脅的負面影響」之認知偏誤（Dolinski, Gromski, & Zawisza, 1987）、做出失功能反應，進而影響其內在情緒與整體生活。

再者，DP可與系統性樂悲觀概念的失能性悲觀（周芸安、陳坤虎，2017），及不切實際的悲觀態度（Dolinski et al., 1987）相互應。DP未來抱持悲觀信念，並採取逃避的因應策略應付環境要求。然而，DP與MP相比，二者雖然都採取相近的負向因應行為，但DP的較負向的預期信念，使其易產生心理適應之問題。

5. 自我設限（SH）

自我設限集群僅在中度悲觀想法之際便採取失功能的因應行為，好似不相信自己的能力，便事先出現拖延、壓抑情緒或迴避人群等因應策略來逃離壓力情境。此集群利用缺乏努力之事實作為保護自尊的策略，讓他們順利緩解預期性失敗所帶來的情緒壓力，並減少失敗結果對整體生活的影響。在因應行為方面，其預期信念方面，對未來抱持悲觀想法；在因應行為亦易傾向採取逃避、迴避人群與情緒壓抑等因應方式來擺脫問題，且是五集群中最容易出現拖延行為之集群；而在心理適應結果方面，其憂鬱症狀與焦慮症狀較失能性悲觀輕微。

再者，SH類似於Berglas與Jones（1978）的研究發現，在概念上對未來抱持負向信念，並採取負向因應行為，推測此集群特性為不相信自己的能力、不願面對挑戰，並且出現拖延、壓抑情緒或迴避人群等因應策略來逃離壓力情境，更以缺乏努力之事實作為保護自尊的策略。然而，本研究受限於測量工具，未能同時檢驗其自我效能與自我價值感，故未來研究可增加二測量工具以檢驗之。

（二）正向錯覺與防衛性悲觀之遺落的集群

誠如上述可以發現，本研究的集群分析結果部份呼應到系統性樂悲觀概念與自我設限之內涵（周芸安、陳坤虎，2017；Berglas & Jones, 1978）；然而，有別於本研究假設，研究結果並無正向錯覺與防衛性悲觀之二假設集群（如圖一之集群二與集群五）。本研究認為可能原因如下：

1. 正向錯覺

Taylor與Armor（1996）曾爭論正向錯覺是情境類（statelike）還是特質類（traitlike），結果發現正向錯覺是情境類—特定的情境因素可以增強或減弱正向錯覺的存在，亦即，正向錯覺會在一些情境下出現，但在其他情境下則完全看不到它的影子。類似的，Taylor與Brown（1988）也指出尤在無法控制且多為機率性質之情境下

(例如, 賭博) 容易出現正向錯覺的樂觀態度; 尤其, McKenna (1993) 發現「多數人認為壞事發生在自己身上的機率小於常態分佈的平均時, 此種預期性評估更屬不具現實感的正向信念 (39頁)」。另Weinstein (1982) 更指出, 儘管肺癌在美國是男性第一大及女性第三大的癌症, 但統計結果顯示僅百分之六的群體認為自己會罹患癌症。綜述而言, 本研究認為正向錯覺屬於特定情境下之產物, 其預期性結論多是根據事件的評估頻率與控制感而定, 尤其是低評估頻率的負向事件或/和低控制感的機率事件; 相反的, 本研究將壓力情境定義在廣泛且普遍存在的, 且受試者多假設為考試、課堂PBL或公開演講等學業情境, 或是同事相處、與老闆的應對、同儕互動等人際情境, 然而上述類型多屬於經常發生、個體付出努力便可達到相應預期性結果等高控制感之壓力情境, 因此, 本研究認為樣本類型與情境等研究操弄是無法取得正向錯覺的集群結果之可能原因。

2. 防衛性悲觀

Norem 與 Cantor (1986a) 指出防衛性悲觀者會設定低預期信念來避免負向的自我實現預言之現象, 同時為了目標而提前備戰來避免失敗, 而最常見的例子便是在學術界。換言之, 此類個體的過往成功經驗產生許多模糊性與焦慮感的基石, 因而促使個體更努力準備課業; 然而弔詭的是, 本研究認為雖研究二的測量時間點在剛開學第一周, 或許課業壓力程度不大而未有防衛性悲觀集群之研究結果, 然而在學業環境下應當能夠找出防衛性悲觀集群之蛛絲馬跡; 故本研究另跑七集群數目之集群分析法。集群結果則出現防衛性悲觀集群之蹤跡 ($N = 154$, 佔24.1%), 然而根據Mojena (1977) 的集群合併終止方法之統計分析原則仍以五集群為最佳集群數目, 故本研究認為研究二的樣本數量可能仍屬不足或測量時間點等研究操弄下, 因而未能取得防衛性悲觀之集群結果。

綜合上述, 本研究認為儘管在過去研究中曾出現過正向錯覺與防衛性悲觀的影子, 然而正式研究受限於樣本類型、樣本數量、樣本情境與抽樣時間點等研究操弄, 因而無法取得正向錯覺與防衛性悲觀之集群結果。

三、研究貢獻與臨床應用

有別以往的「變項中心取向」之研究架構, 本研究利用「個體中心取向」之研究架構, 重新整合預期信念與因應行為等雙向度, 建構出「樂悲觀雙向度模式」; 此外, 更探討各種集群的自然樣貌; 例如, 五集群在預期信念與因應行為上的特性, 以及他們的生活滿意度、憂鬱症狀、焦慮症狀與拖延習慣等心理適應結果。

本研究結果呈現出各種集群在樂悲雙向度模式指標上的獨特風貌，以下簡述。首先，本研究首次發現兩類新集群（即，中性樂觀與中性悲觀）有著隨遇而安、不疾不徐的處事態度，好似無欲則剛的狀態，他們各自出現輕微的樂、悲觀想法，也同時伴隨著相應的積極或逃避因應行為；當然，正向的預期信念與因應行為似乎讓中性樂觀有更好的心理適應結果，但趨於負向的中性悲觀仍擁有普通好的心理適應狀態。第二，呼應著功能性樂觀、失能性悲觀與自我設限之文獻（周芸安、陳坤虎，2017；Berglas & Jones, 1978），本研究亦發現功能性樂觀像是戰鬥車般衝鋒陷陣，面對挑戰是毫不畏懼的；然失能性悲觀因為承受陰暗的悲觀想法而影響了內在情緒與整體生活；而自我設限則是用盡各種拖延戰術來緩解身心壓力並擺脫惱人問題。第三，雖然本研究因為樣本類型與抽樣時間點等研究操弄而未能取得正向錯覺的集群結果，但在罕見負向事件與低控制感的機率事件中仍存在正向錯覺者（Taylor & Brown, 1988; Weinstein, 1982）；另一方面，Gollwitzer 與 Kinney（1989）發現正向錯覺在決策前期與決策後期會有不同反應。就如同Weinstein 與 Klein（1996）發現個體在患病知情前，因低估己身的患病率而未採取必要且有效的預防措施，不過Taylor（1989）指出個體在知情後，正向錯覺的防衛機轉讓患者能以近乎坦然的正向態度面對病情脈絡與己身處境。因此，本研究建議後續研究可針對臨床住院或門診病人之樣本類型進行正向錯覺集群之本質探討。第四，本研究可能因為樣本數量與抽樣時間點而未取得防衛性悲觀之集群結果，然而過去研究顯示學業情境可看見此集群之蹤跡，故本研究建議後續研究可採取不同時間的縱貫性研究來探討防衛性悲觀之特質內涵。

誠如上述，各種集群似乎各司其職地協助個體適應外在環境的變動，雖整體的研究結果一面倒的認為樂觀特質集群擁有良好適應結果，悲觀特質集群則呈現不良適應結果；然細究研究結果、又綜合過去文獻對於正向錯覺或防衛性悲觀之研究發現，仍再再顯示「樂觀、正向概念並不是唯一的必須解藥，而長期被詬病的負向概念仍保有翻身、揚眉吐氣的時刻」。像是，防衛性悲觀的悲觀想法或焦慮特質提供自我保護機制來維持機能（McClelland, 1985）；無所作為的正向錯覺可以強化心理適應能力，例如，更有同理心、創造力、生產力與堅韌力（Taylor & Gollwitzer, 1995）；自我設限的降低自我參與度（decrease in ego involvement）則能夠緩解情緒壓力。再者，本研究將樂、悲觀態度與因應行為等概念放在華人的社會脈絡下，可以發現文化雖對於個體的因應行為存有不小影響，但仍有少部分群體使用異於大眾的因應策略。因此以上，當我們探究人們如何達成目標的過程時，也要注意，人們是可以接納、並且使用各種可能方法來達成目的，而非只有一種可行的策略。

四、研究限制與未來展望

本研究雖然在研究二大幅了改善研究一的缺時，但仍有以下的限制：

第一，儘管研究二大幅提高了樣本數量與樣本變異性，然而變異程度仍侷限於普通綜合大學之學生樣本，以致於受試者在填答某些題目，易出現偏態的情形，例如在「負向因應量表」中「我會使用菸、酒、藥物來減輕煩惱」的平均值為1.32，標準差為.75，為此將降低題目的區辨性。

第二，研究二於開學第一周針對大學生進行樂悲觀問卷調查，然而單一時間點的橫斷研究法限制了研究結果的時間點推論，困難探討集群在時間軸上的集群狀態之穩定性與心理適應之動態變化。

第三，以集群分析作為「個體中心取向」的分析方式，雖然較具生態效度，但集群分析之結果亦易因樣本取樣之特性，產生不同的集群結果。

第四，「樂觀之雙向度量表」之測量，亦即測量「正負向預期」、「正負向因應」，雖然題目設計之初皆以向度的概念為出發點，例如「正負向因應量表」其「負向因應」題目之設計由強（例如：我會使用菸、酒、藥物來減輕煩惱）至弱（例如：因為也無力改變，所以只好默默接受它），而「正向因應」由弱（例如：我會試著將事情的經過記錄下來）至強（例如：我會將之視為挑戰並戰勝它）。然而，可能由於受試者的變異性不夠大，或是受試者填答時無法辨別其強弱，單純只以正、負向做反應，以致於「正向因應」與「負向因應」之間在研究一、研究二得到低度關聯性，此會影響兩分數能否合併計分之合理性。

第五，在研究二的測量工具雖可概略知曉各集群的心理適應面向，然而也侷限了更多樂悲觀本質的探索。

據此，本研究認為往後研究可有五點修正：（1）擴大樣本變異性藉以探討更具生態效度之樂、悲觀集群，例如收取普通大學、科技大學、五年制或二年制專科學校等學生樣本，或是增加臨床樣本之測量，例如，門診或住院的分科病人與精神疾病的急性或慢性住院病人等；（2）在「剛開學」、「期中考」、「期末考結束」等三時間點進行縱貫研究法調查，藉此探討各集群的本質狀態，以及各集群在預期信念、因應行為與心理適應上之動態變化，亦可以進行複雜的統計分析，例如「潛在發展模式」（latent growth modeling）；（3）「個體中心取向」仍有其他不錯的統計分析方式，例如「潛在類別分析」（latent class analysis）、「因素混合模式」（factor mixture model），都值得未來研究繼續探究樂悲觀特質；（4）「樂觀之雙向度量

表」之測量可再進行量表的修訂，並進行交叉效度（cross-validation）之檢驗；（5）針對各集群進行更多本質上的探索，例如，樂觀與悲觀想法、自我概念、完美主義、自我效能、希望感與成就取向等。

參考文獻

- 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's thesis. National Taiwan University, Taipei, Taiwan.]
- 周芸安、陳坤虎（2017）：系統性樂悲觀之建構及其在心理適應之功能。中華輔導與諮商學報，**49**，113-146。[Chou, Y. A., & Chen, K. H. (2017). The construction and function of systematic optimism/pessimism in mental adjustment. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, *49*, 113-146. doi: 10.3966/172851862017080049005]
- 林以正、黃金蘭、李怡真（2011）：進退之間的拿捏：忍的情境變異性與心理適應。本土心理學研究，**35**，57-100。[Lin, Y. C., Huang, C. L., & Lee, Y. C. (2011). Stepping backward or moving forward: Flexibility of situated forbearance and psychological adjustment. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, *35*, 57-100. doi: 10.6254/2011.35.57]
- 許文耀（2006）：社會脈絡下的因應及其與適應的關係—探討雙軸向或多軸向因應模式在台灣的運用。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（編號：NSC94-2413-H-004-003）。[Hsu, W. Y. (2006). *The relation between coping and adaptation in social context*. Investigating applications of dual or multiple axial model of coping in Taiwan. Ministry of Science and Technology. (NSC94-2413-H-004-003)]
- 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。行政院科技部研究計畫（編號：NSC 99-2410-H-030-041-MY2）。[Chen, K. H. (2010). *Investigating identity development and adolescent adjustment: A longitudinal study from developmental-systems perspective*. Ministry of Science and Technology. (NSC 99-2410-H-030-041-MY2)]
- 楊國樞（1988）：中國人與自然、他人、自我的關係。載於文崇一、蕭新煌（主編），中國人：觀念與行為（9-23頁）。台北：巨流圖書公司。[Yang, G. S. (1998). Chinese relationship with nature, others, and self. In Wen In C. Y., & X. H. Xiao Chang (Eds.), *Chinese: Ideas and Behavior* (pp. 9-23). Liwen Publishing Group, Taipei.]

- 蔡是佑 (2017) : 症狀檢核表90-修訂版 (SCL-90-R) 之台灣健康成人常模研究。台灣大學心理學研究所碩士論文, 未出版, 台北。[Tsai, S. Y. (2017). *Normative study of Symptom Checklist 90-Revised (SCL-90-R) in Taiwan*. Unpublished master's thesis. National Taiwan University, Taipei, Taiwan. doi: 10.6342/NTU201704297]
- 賴世華 (2010) : 頭頸癌症患者復發擔憂對癌症關連疲勞之影響—以因應型態及負向情緒為中介變項。中原大學心理學研究所碩士論文, 未出版, 桃園。[Lai, S. H. (2010). *The effect of fear of recurrence on cancer related fatigue with head and neck cancer's patients: Coping style and negative emotion as mediators*. Unpublished master's thesis. Chung Yuan Christian University, Taoyuan. doi: 10.6563/TJHS.2000.2(2).6]
- Asendorpf, J. B. (2014). Person-centered approaches to personality. In M. L. Cooper & R. J. Larsen (Eds.), *Handbook of personality and social psychology. Vol. 4: Personality processes and individual differences* (pp. 403-424). Washington, DC: American Psychological Association. doi: 10.1037/0022-3514.74.6.1531
- Asendorpf, J. B. (2015). Person-oriented approaches within multi-level perspective. *Journal of Person-Oriented Research, 1*(1-2), 48-55. doi: 10.17505/jpor.2015.06
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(6), 989-1003. doi: 10.1037//0022-3514.63.6.989
- Aunola, K., Stattin, H., & Nurmi, J. E. (2000). Parenting styles and adolescents' achievement strategies. *Journal of Adolescence, 23*(2), 205-222. doi: 10.1006/jado.2000.0308
- Bauman, L. J., & Siegel, K. (1987). Misperception among gay men of the risk for AIDS associated with their sexual behavior. *Journal of Applied Social Psychology, 17*(3), 329-350. doi: 10.1111/j.1559-1816.1987.tb00317.x
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin, 4*(2), 200-206. doi: 10.1177/014616727800400205
- Berman, S. L., Kurtines, W. M., Silverman, W. K., & Serafini, L. T. (1996). The impact of exposure to crime and violence on urban youth. *American Journal of Orthopsychiatry, 66*(3), 329-336. doi: 10.1037/h0080183
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*(1), 92-100. doi: 10.1207/s15327558ijbm0401_6

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). The self-attention-induced feedback loop and social facilitation. *Journal of Experimental Social Psychology, 17*(6), 545-568. doi: 10.1016/0022-1031(81)90039-1
- 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. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences, 18*(6), 293-299. doi: 10.1016/j.tics.2014.02.003
- 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
- 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, IL: Johns Hopkins University School of Medicine. doi: 10.1159/000284704
- 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
- Dolinski, D., Gromski, W., & Zawisza, E. (1987). Unrealistic pessimism. *The Journal of Social Psychology, 127*(5), 511-516. doi: 10.1080/00224545.1987.9713735
- Dunahoo, C. L., Hobfoll, S. E., Monnier, J., Hulsizer, M. R., & Johnson, R. (1998). There's more than rugged individualism in coping. Part 1: Even the Lone Ranger had Tonto. *Anxiety, Stress and Coping, 11*(2), 137-165. doi: 10.1080/10615809808248309
- Epstein, S., & Meier, P. (1989). Constructive thinking: A broad coping variable with specific components. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(2), 332-350. doi: 10.1037//0022-3514.57.2.332
- 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*, 745-774. doi: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Gartstein, M. A., Prokasky, A., Bell, M. A., Calkins, S., Bridgett, D. J., Braungart-Rieker, J.,

- ... Seamon, E. (2017). Latent profile and cluster analysis of infant temperament: Comparisons across person-centered approaches. *Developmental Psychology, 53*(10), 1811-1825. doi: 10.1037/dev0000382
- Gollwitzer, P. M., & Kinney, R. F. (1989). Effects of deliberative and implemental mind-sets on illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(4), 531-542. doi: 10.1037/0022-3514.56.4.531
- Harris, A. J., & Hahn, U. (2011). Unrealistic optimism about future life events- a cautionary note. *Psychological Review, 118*(1), 135-154. doi: 10.1037/a0020997
- 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
- Kluckhohn, F. R., & Strodtbeck, F. L. (1961). *Variations in value orientations*. Evanston, IL: Row, Patterson, & Co.
- Kubzansky, L. D., Kubzansky, P. E., & Maselko, J. (2004). Optimism and pessimism in the context of health: Bipolar opposites or separate constructs? *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(8), 943-956. doi: 10.1177/0146167203262086
- Laursen, B., & Hoff, E. (2006). Person-centered and variable-centered approaches to longitudinal data. *Merrill-Palmer Quarterly, 52*, 377-389. doi: 10.1353/mpq.2006.0029.
- Litt, M. D., Tennen, H., Affleck, G., & Klock, S. (1992). Coping and cognitive factors in adaptation to in vitro fertilization failure. *Journal of Behavioral Medicine, 15*(2), 171-187. doi: 10.1007/BF00848324
- Martin, A. J., Marsh, H. W., Williamson, A., & Debus, R. L. (2003). Self-handicapping, defensive pessimism, and goal orientation: A qualitative study of university students. *Journal of Educational Psychology, 95*(3), 617-628. doi: 10.1037/0022-0663.95.3.617
- McClelland, D. (1985). *Human motivation*. New York, NY: Cambridge University Press.
- McKenna, F. P. (1993). It won't happen to me: Unrealistic optimism or illusion of control? *British Journal of Psychology, 84*(1), 39-50. doi: 10.2307/1412109
- Mehrabian, A., & Ljunggren, E. (1997). Dimensionality and content of optimism-pessimism analyzed in terms of the PAD temperament model. *Personality and Individual Differences, 23*(5), 729-737. doi: 10.1016/S0191-8869(97)00119-0
- Mojena, R. (1977). Hierarchical grouping methods and stopping rules: An evaluation. *The Computer Journal, 20*(4), 359-363. doi: 10.1093/comjnl/20.4.359
- National Institute of Mental Health. (1995). *Basic behavioral science research for mental health* (NIH Publication No. 95-3682). Washington, DC: U. S. Government Printing

- Office. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00593.x>
- Norem, J. K. (2002). Defensive self-deception and social adaptation among optimists. *Journal of Research in Personality, 36*(6), 549-555. doi: 10.1016/S0092-6566(02)00504-4
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986a). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive Therapy and Research, 10*(3), 347-362. doi: 10.1007/BF01173471
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986b). Defensive pessimism: harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1208-1217. doi: 10.1037//0022-3514.51.6.1208
- Nurmi, J. E., Aunola, K., Salmela-Aro, K., & Lindroos, M. (2003). The role of success expectation and task-avoidance in academic performance and satisfaction: Three studies on antecedents, consequences and correlates. *Contemporary Educational Psychology, 28*(1), 59-90. doi: 10.1016/S0361-476X(02)00014-0
- Onatsu-Arviolommi, T., & Nurmi, J. E. (2000). The role of task-avoidant and task-focused behaviors in the development of reading and mathematical skills during the first school year: A cross-lagged longitudinal study. *Journal of Educational Psychology, 92*(3), 478-491. doi: 10.1037//0022-0663.92.3.478
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review, 91*(3), 347-374. doi: 10.1037//0033-295X.91.3.347
- Robins, R. W., & Beer, J. S. (2001). Positive illusions about the self: Short-term benefits and long-term costs. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(2), 340-352. doi: 10.1037//0022-3514.80.2.340
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome 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
- 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
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (pp. 279-298). Springer Netherlands. doi: 10.1007/978-94-017-9088-8_18
- Taylor, S. E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind*. New York, NY: BasicBooks. doi: 10.1037/h0089397
- Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64(4), 873-898. doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00947.x
- 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
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116(1), 21-27. doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00947.x
- Taylor, S. E., & Gollwitzer, P. M. (1995). Effects of mindset on positive illusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 213-226. doi: 10.1037//0022-3514.69.2.213
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13(4), 343-361. doi: 10.1007/BF01173478
- Wallston, K. A. (1994). Cautious optimism vs. cockeyed optimism. *Psychology & Health*, 9(3), 201-203. doi: 10.1080/08870449408407480
- Weinstein, N. D. (1982). Unrealistic optimism about susceptibility to health problems. *Journal of Behavioral Medicine*, 5(4), 441-460. doi: 10.1007/BF00845372
- Weinstein, N. D., & Klein, W. M. (1996). Unrealistic optimism: Present and future. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(1), 1-8. doi: 10.1521/jscp.1996.15.1.1
- Zuckerman, M., & Tsai, F. F. (2005). Costs of Self Handicapping. *Journal of Personality*, 73(2), 411-442. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00314.x

收件日期：108年05月14日

一審日期：108年07月07日

二審日期：108年09月18日

三審日期：108年11月14日

通過日期：109年01月20日

Using Cluster analysis to Explore the Relation Between Dual-Axis Model of Optimism/Pessimism and Mental Adjustment

Su-Yi Chao

Taoyuan Psychiatric Center,
Ministry of Health and Welfare

Kun-Hu Chen*

Fu Jen Catholic University

Optimism is a crucial feature in Positive Psychology. Optimistic individuals expect good things to happen. In contrast, pessimistic individuals expect bad things to happen. Optimists and pessimists differ in many ways that have varying degrees of impact on their mental adjustment. In the past studies, optimistic and pessimism were regarded as the two extremes of continuous dimension. Researchers critiqued Scheier and Carver's (1985) theory of optimistic orientations overemphasized individuals' positive expectancy, neglected adaptive behaviors or damaging behaviors that extend beyond the expected beliefs (Norem & Chang, 2002). In other words, Scheier and Carver (1985) ignored mutual influences between beliefs and behaviors, as well as underestimated the possibility of various outcome behaviors. Accordingly, researchers used a variety of statistical methods to prove that optimism and pessimism should be regarded as two dimensions (Kubzansky, Kubzansky, & Maselko, 2004; Mehrabian & Ljunggren, 1997). Furthermore, Chou and Chen (2017) addressed that different combinations of expectations and coping would demonstrate different functions in mental adjustment. They adopted "positive/negative expectations" as well as "engagement /disengagement" as two dimensions based on the variable-centered approach to distinguish optimism/pessimism to "functional optimism", "dysfunctional optimism", "functional pessimism" and "dysfunctional pessimism" Furthermore, Chou and Chen (2017) found that each type of optimism /pessimism played different roles in mental adjustment. For examples, functional optimism and dysfunctional optimism positively predicted to satisfaction of life, functional pessimism negatively predicted to satisfaction of life. Functional pessimism was the best predictor to depressed and anxious symptoms. Dysfunctional optimism was the best predictor to procrastination. However, Asendorpf (2014) critiqued the paradigms of optimism studies that have generally adopted the variable-centered approach (Asendorpf, 2014); for example, Asendorpf (2014)

* Corresponding author: Kun-Hu Chen, e-mail: khc.chen@gmail.com
doi: 10.3966/172851862020050058003

addressed that the variable-centered approach might easily neglect the uniqueness of each individual, whereas the person-centered approach could produce trait clusters that meet ecological validity and demonstrate the behavioral characteristics related to an individual's psychological features. Thus, the study proposed while understanding the characteristics of optimistic and pessimistic traits, researchers should involve expectancy beliefs and behavioral coping as well as adopt the person-centered approach. Accordingly, the study established a scale that reflects positive and negative value of expectancy beliefs and behavioral coping, as well as further explores the differences in their mental adjustment. Study 1 sampled a total of 169 college students (female = 40.8%, male = 59.2%) and conducted item analysis, exploratory factor analysis, internal consistency, criterion-related validity to examine the reliability and validity of "Dual-Axis Model of Optimism/Pessimism Scale-I, DAMOPS-I." The results showed that four subscales of DAMOPS-I have good reliability and validity. Study 2 enlarged the sample variability, the sample size and rewriting some contents of items, which involving a total of 639 college students (female = 54.9%, male = 44.8%). As Study 1, Study 2 conducted item analysis, exploratory factor analysis, internal consistency, criterion-related validity to examine the reliability and validity of "Dual-Axis Model of Optimism/Pessimism Scale-II, DAMOPS-II." The result indicated that the four subscales of DAMOPS-II have good reliability and validity. Furthermore, Study 2 adopted cluster analysis based on two dimensions (i.e., positive/negative expectancy and positive/negative coping behaviors) to distinguish five clusters, namely Functional Optimism, Medium Optimism, Medium Pessimism, Dysfunctional Pessimism, and Self-Handicapping. The results of Study 2 showed five types of optimism/pessimism have different levels of mental adjustment. Both of "Functional Optimism" and "Medium Optimism" had a great mental adjustment outcome. "Medium Pessimism" showed the greatest outcome within three pessimistic clusters. "Dysfunctional Pessimism" showed heightened vulnerability to mental adjustment (e.g., higher levels of depressed and anxious symptoms, lower level of life satisfaction). "Self-Handicapping" demonstrated a highest tendency to procrastinate in five clusters.

Keywords: Behavioral coping, cluster analysis, expectancy, mental adjustment, optimism/pessimism.

