

## 第二章 文獻探討

### 第一節 樂觀/悲觀之探討

樂觀(Optimism)是人們時常提及的一種人格特質，大多數的人對於樂觀的基本概念應該也相啻不遠，然而若要請人們為樂觀下一個明確的定義，則相信有許多人會說不上來。辭海字典中對樂觀的定義為：謂人之觀世事一切無不快然自足者，而牛津字典中對樂觀(Optimism)的定義則為：相信事情最後會有好的結果，採光明面看待事物的傾向，與對成功抱持信心。因此，綜合中西方辭典對於樂觀的定義可知，樂觀是指個人對於發生在自己身上的事物能採取正向的角度來看待(Scheier & Carver, 1985)。張春興(民 78)認為樂觀是屬於一種積極的人生態度，也是一種頗為持久的人格特質，持樂觀態度者，對未來的期待多從美好的結果去設想。因此樂觀是一種人格特質，具有這種特質的人會穩定地對人事物保持美好的預期。樂觀雖然是一個常被使用的詞彙，然而在 1980 年代中期以前，由於人們對於樂觀的理論架構難以明確定義，因此將樂觀當作心理學研究內容的文獻並不常見，Scheier 和 Carver(1985)根據自我調節論所發展出來的以結果預期為概念的樂觀傾向，是近年來較常被應用來做為樂觀研究的構念。

談到樂觀，人們自然會想到另一個相對的人格特質---悲觀。在過去大多數的研究中，研究者們都將樂觀(Optimism)與悲觀(Pessimism)視為一體的兩面，也就是同一個構念中天秤的兩端，簡而言之，就是將很不樂觀等同於悲觀；然而，很不樂觀是否真能等同於悲觀呢？事實上，正如同，我不覺得快樂與我覺得難過是不完全相等的兩種情緒感受一般，對事情不作正向的預期與對事情作負向的預期兩者間應該還是存在著一段差異的。因此，雖然牛津字典中，將悲觀被定義為：人們對未來生活事件作的負向預

期，此定義看似與樂觀的定義正好位於相對應的兩個位置上；然而，兩者仍應分屬於兩個不相同的構念。近年來，開始有學者認為應該採取多向度的觀點看待樂觀/悲觀，也就是將樂觀/悲觀視為兩個不同的人格特質，而不是單一向度的人格特質；在其後來的一些研究結果中，也發現樂觀與悲觀確實是相關但不相等的兩種人格特質(Chang,1996；Dember & Brooks,1989；Dember et al.,1989)。

然而，除了樂觀/悲觀傾向之外，尚有二個構念也是以預期的觀念為基礎發展而成，且與樂觀/悲觀傾向的概念甚為相似，因此，以下便就此二構念加以簡單說明，以便和樂觀/悲觀傾向作一區別：

#### 一、解釋風格(explanatory style)

所謂的解釋風格，即個體對於發生於自身的不幸或負面事件加以解釋的習慣方式，可以區分為樂觀的解釋風格與悲觀的解釋風格。若個體對該負面事件的解釋視為事件是因自己而引起的(internal)、此事件會持續下去(stable)、而且這種不幸會廣泛地擴及到其他生活事件(global)時，這種解釋風格即稱為悲觀的解釋風格(pessimism explanatory style)；反之，若個體對某負面事件發生原因的解釋為是外在環境或他人所引起而非由自己所引起(external)、此事件只會暫時存在(unstable)、且該事件是單獨發生而不會擴及生活其他層面(specific)時，這種解釋風格即稱為樂觀的解釋風格(optimism explanatory style)(Seligman, Abramson, Semmal, & Von Baeyer, 1979)。正因為這兩種解釋風格皆放入了樂觀與悲觀的概念在其中，因此很容易使人以為解釋風格與樂觀傾向是完全相同的構念，然而，兩者間卻有著差異性存在，其中最大的差別即在於解釋風格完全是以負面的事件來說明樂觀與悲觀的形成原因，而忽略了正面事件的可能影響力，相對地，樂觀傾向並不特意偏重正面或負面事件的立場，而僅採取個體對生活事件的態度與想法作為評量的標準；此外，Scheier 和 Carver(1992)的研究中也確

實顯示，樂觀傾向和解釋風格的相關僅介於.20 上下，由此可見觀傾向和解釋風格確實為兩個不同構念。

## 二、自我效能(self-efficacy)

自我效能則是另一個以預期觀點為基礎的構念。所謂自我效能是指個人根據自己以往經驗，對某一特定工作或事務，經過多次成敗的歷練後，對於自己能夠完成該項工作的能力評估情形(張春興，民 83)。雖然自我效能也是一種對行為目標產生的預期，然而自我效能所指的卻僅止於個體對自己能力的預期，而非對行為結果的預期(Bandura, 1986, 1996)；因此，雖然樂觀/悲觀傾向與自我效能都是以預期的觀點來解釋個人的目標導向行為，前者的預期概念卻較為廣泛，而不僅限於對自我能力的評估。

## 第二節 壓力評估之探討

Lazarus 提出的認知評估理論，重點在於瞭解個體對壓力產生反應的中介過程，其中包含評價(evaluation)和判斷(judgement)兩部分；而此評價與判斷的過程包含了三個階段：

### 一、初級評估(primary appraisal):

初級評估是個體對壓力的感受程度。個人在評估事件是否具有危險性(appraisal of what is at stake)時，會針對該事件進行三種判斷：(1)與自身福祉無關(irrelevant to our well-being)；(2)是正向的(positive)；(3)壓力的(stressful)；當個體將事件判斷為是與自身福祉無關或是正向的時候，該事件將不會對個體形成壓力。然而，當個體將該事件判斷為是具壓力的事件時，個體會將此壓力進行三方面的評估，分別為威脅性(threat)，傷害或損失(harm/loss)和挑戰(challenge)的評估，威脅是指可預期的傷害或尚未發

生、可能發生之傷害；傷害表示事情已經發生，也已受到傷害；挑戰是個人覺得可以克服壓力正向控制之評估。

## 二、次級評估(secondary appraisal):

經個體對壓力事件進行威脅性、傷害性及挑戰性的初級評估歷程，個人在知覺壓力程度後，會開始考慮自身該如何面對壓力，並決定因應行動與選擇因應方式。因此，次級評估是個體進行「能否做些什麼努力，以對壓力情境有所控制」的評估，其中個人對因應結果的預期以及對自己因應能力的預期是次級評估的重要內容，並會影響因應方式的選擇。因應方式的選擇會受到先前經驗、自我信念、個人生理狀況、解決問題能力以及環境資源之影響(Holroyd & Lazarus, 1986)。

## 三、再評估(reappraisal):

在選擇因應方式後，個體會根據因應的結果進行再評估，也就是將壓力情境對個人的意義作再次評價的工作，此時個體會根據再評估的結果修正經次級評估後個體所選擇的因應方式，這種回饋過程非常重要。

由以上可知，個體認知評估的歷程，對於其後續行動與因應方式有著很大的影響，同理，個體對於壓力的認知評估，自然會影響其因應方式甚而面對壓力情境時的適應情形。因此，瞭解認知評估的內涵對於瞭解個體面臨壓力時的因應方式甚至個體的適應情形有其重要性。而以下即為影響認知評估的一些相關因素：

### 一、個人因素：包括投入和信念兩大部分，茲分述如下：

(一)投入:係指一個人對生活領域的關心程度。除了包含認知成分,如:

選擇、價值和追求目標外，還包含動機與驅力。一個人對生活投入越深，越能瞭解潛在的威脅和所需面對的挑戰；同時也更能掌握先機，把自己導向有力的情境。

(二)信念:係指決定個人如何評估正在發生的事情或即將發生的事情的因素。可分成個人控制信念和存在的信念兩部分。

1.個人控制信念：又可區分為一般信念和情境信念。

(1)一般信念:係指個人對於自身能否控制事件及其重要結果的信念。最有名的即是 Rotter 的制控信念(Locus of control)。制控信念將人們分成內控者與外控者兩種。內控者會將事情成敗歸因於自己;而外控者則會將事情成敗歸因於外在因素,如:運氣、機會或他人。當情境不明確時內控者會認為事情可以由自我控制,而外控者則會認為事情不可控制。

(2)情境信念:係指一個人相信自己在特定的壓力情境下能塑造或影響自身和環境之關係的信念。例如:Bandura 的自我效能(self-efficacy)理論即是指個人對自己從事某種工作所具備之能力,以及從事該工作能夠做到何種地步的一種主觀評價(張春興,民 78)。Bandura 曾對「恐懼的程度」和「知覺因應效能」二者進行研究,其研究結果發現認為因應會無效之受試者,會有高度預期失敗的恐懼;而認為因應會有效之受試者,則恐懼會減輕(Lazarus & Folkman,1984)。

2.存在的信念:係指可以使個人在面對困境時,激發生命意義和忘記受傷害之經驗,以及保持希望的信念。一般而言,信仰神明、相信命運或深信宇宙自然法則,皆屬於存在信念。

二、情境因素:影響評估的情境因素包括以下三點:

(一)新的事物

係指遇到新事物的時候,個體會依據過去的經驗和常識作判斷。

(二)可預期性的事物

係指當進行評估的事件是可預期的事物時,個體會依照個人的特性作不同判斷。

(三)事件的不明確性

係指當事件越不明確時,個體所感受到的壓力會越大,而這樣

的壓力感會影響個體的因應過程，導致心理困擾。

此外，情境中的時間因素也會影響個體對壓力的評估：如：1.時間的緊迫性：係指當壓力事件發生的時間越近時，個體越會感到有壓力，如：考前一小時；2.時間的持續性：係指當壓力事件為一長期事件時，也會影響個體對該壓力的評估，如：國中生的課業壓力；3.短暫的不確定性：係指當個體不確定壓力事件何時會發生時，也會影響其對壓力的評估。有研究即指出，短暫的不確定性，會使個體產生降低壓力反應的因應行為。

以上個人因素(投入和信念)和情境因素的交互作用皆會影響個體認知的評估。

在Chang(1998)的研究中，雖然其壓力評估方式也分成初級評估與次級評估兩者，然其包含的內容卻有所不同，Chang(1998)的初級評估可分為：(1)重要性(importance)，(2)壓力感(stress)，(3)威脅性(threat)及(4)挑戰性(challenge)四種評估結果，而被評估為具壓力的事件，則又可分為：(1)掌握度(control)與(2)有效準備度(effectiveness)兩種評估結果。該研究者認為，初級評估大抵是個體對於壓力認知及其壓力感受程度的評估，而次級評估則是個體在感受到有壓力後，對於該壓力能有效處理的能力評估。

綜合以上可知，雖然研究者們對於初級評估與次級評估所包含的內容在詮釋略有差異，然其構念卻是一致的。

至於背景變項在壓力評估此一構念上的差異情形，過去研究中則顯示，年級則對所知覺的生活壓力有直接影響，其研究結果指出，年級愈高，國中生所知覺的壓力程度愈高(江承曉，民 79；傅瓊儀，民 89)，而蘇彙瑀(民 86)的研究中也顯示，不同年級國中學生在認知評估上有顯著差異存在。在性別方面，過去研究中則指出，不同性別國中學生在認知評估上有顯著差異存在(蘇彙瑀，民 86)，且女生所知覺到的壓力較男生為高(江承

曉，民 79)。除此之外，黃淑馨(民 81)的研究中更進一步顯示，在升學壓力的感受程度上，年級與性別有顯著交互作用存在，然而，曾肇文(民 84)的研究中卻指出年級和性別在學校壓力的感受程度上，無交互作用存在。因此，本研究可以針對性別與年級在初級評估及次級評估的差異情形進行探討。

### 第三節 壓力因應之探討

根據互動理論，壓力之產生是由於個人知覺到環境和個人的平衡(homeostasis)受到破壞，而當個體意識到壓力的產生時，則個人會努力去處理環境和內在需求的衝突，以力求兩者平衡，這就稱之為因應行為(coping behavior)。它是思想和行動因應過程的動力型態(dynamic constellation)，其目的在減低壓力、解決問題及避免壓力造成的負向結果(Lazarus, 1976)。

Lazarus 和 Folkman 將壓力的因應(coping)定義為「面對壓力情境時，個體評估其內、外在需求超過個人資源所能承擔時，不斷在行為和認知改變上所做的努力」(Lazarus & Folkman, 1984)；Terry(1991)則認為因應是個人為減少壓力的效應，而在認知和行為上所做的努力。上述兩種定義雖然不盡相同，然而都明確地指出，因應與壓力具有一種動力性的關係，即個人與環境互動所產生的結果。

Ellen(1986)認為因應行為(Coping)是學生為適應學校內學業和社會壓力所作的努力，因此在其研究中顯示，學生的壓力感與學業成就會使他們在某些因應策略的使用上，有所差異。Compas, Malcarne 和 Fondacaro(1988)也以 6-8 年級學生進行學業壓力與社會壓力因應行為之研究，其研究結果發現，無

論男女學生，其壓力事件感受程度均逐年增加；女生在學業壓力方面，使用問題焦點因應者 (Problem-Focused)，以八年級為最少，而使用情緒焦點因應 (Emotion-Focused)者，則逐年增多；男生則是在情緒焦點或問題焦點的因應方式上，均逐年增多。

Frydenberg 和 Lewis(1991)認為所有的人都必須處理壓力，青少年也有特殊壓力，但首先必需處理的是讓青少年成為一個有責任自主的個體，他們採用 Vitalliano 等人(1985)所編製的因應方式檢核表(Ways of Coping Checklist)進行男女因應方式之測量，因應方式檢核表共包括六個分量表，分別為：「解決問題策略」、「訴諸天命」、「集中注意於情緒」、「訴諸宗教」、「尋求社會支持」與「逆來順受與壓抑情緒」，Frydenberg 和 Lewis 的研究結果顯示女生比男生較常使用宿命論(Fatalistic)的因應方式，且較為退縮；而男生則比女生有較多具攻擊性的因應方式。此外，Fanshawe 和 Bornett(1991)發展的青少年因應量表(Coping Inventory and Adolescents,CIA)中，其因應方式包含：1.消極的逃避 (Negative Avoidance)，如抽煙、酒、吸毒...等；2.生氣(Anger)；3.家庭溝通 (Family' Communication)；4.正面的逃避 (Positive Avoidance)，如想一些好的事，交新朋友...等，而其中學生最常使用的因應方式為正面的逃避，其次為家庭溝通、生氣，最後為消極逃避。

而國內針對國中生所進行的研究結果如下：王蓁蓁(民 89)的研究中指出，國中生最常採取的因應方式為「聽天由命」，其次為「逃避現實」、「尋求社會支持」、「解決問題與正向闡釋」，而最少使用「邏輯思考與自我控制」，若以本研究之因應方式進行分類，則聽天由命、逃避現實、尋求社會支持均屬於情緒導向的因應，而解決問題與正向闡釋及邏輯思考與自我控制則屬於問題焦點的因應方式。而在性別與年級的差異上顯示，女生無論在正向或負向因應方式的使用上，均較男生為多；而國一學生在「邏輯思考與自我控制」及「尋求社會支持」兩項因應方式上，明顯高於國二及國三學生，國三學生在「逃避現實」的因應方式上，則明顯高於國一及國



二學生；呂敏昌(民 81)的研究中顯示國中學生最常使用的因應方式是直接行動的因應方式，而在因應方式的選擇上無性別的差異，但有年級的差異；蘇彙琿(民 86)的研究中則顯示，不同性別的國中學生在社會支持、自我效能、壓力、認知評估及因應策略上皆有顯著差異存在，而不同年級的國中學生除了在社會支持上則無顯著差異外，其在自我效能、壓力、認知評估及因應策略上亦有顯著差異存在；江承曉(民 79)的研究中則指出，青少年因應行為的類型，依序為：轉移注意力、主動解決與正向情緒處理、逃避延宕與負向情緒處理及使用菸酒藥物，除此之外，因應行為有年級差異，年級越高，使用的因應類型越多；因應也有性別差異，女生比男生使用較多的因應類型。

國內在以高中生為研究對象的研究中，其結果則如下所述：

蔣桂嫻(民 81)的研究中顯示，高中學生最常使用的因應方式為「邏輯思考與自我控制」，其次為「尋求社會支持」，最少使用「逃避現實與責怪他人」，而在性別差異上，男生較常使用「邏輯思考與自我控制」、「解決問題與正向闡釋」兩種因應方式，而女生較常使用「聽天由命與責怪自己」的因應方式；蔡婉莉(民 90)針對高中多元入學方案學生進行之研究則顯示，高中學生最常採取的因應方式為「與好友商量」，而最少使用的因應方式則為「尋求專家協助」，且隨著個人背景變項的不同，其因應行為也會有所差異；然而，曾肇文(民 84)的研究中則顯示因應方式在年級和性別之間無交互作用存在。

由以上研究結果可知，隨著研究對象及採用的因應量表不同，研究者們所得到的研究結果也不盡相同，同樣地，在背景變項的差異情形上，也會產生不一樣的結果，然而，若進一步將各種壓力因應方式加以分類，則大致可分成如下的兩種分類方式：

#### 一、情緒焦點的因應方式與問題焦點的因應方式：

1980 年 Lazarus 發展出 the Ways of Coping List 量表，將因應行為分為情

緒焦點的因應(emotion-focused coping)與問題焦點的因應(problem-focused coping)兩種，問題導向之因應是指將行動焦點放在直接改變壓力情境中的要素上，如:問題解決，而情緒導向因應則是將行動焦點放在減輕壓力情境所導致的內在反應，如:拒絕和情感表達等(Chang, 1998)。此種分類廣為許多研究所採用。

## 二、積極的因應方式與消極的因應方式:

除了上述的分類方式外，也有部分學者將個人的壓力因應行為分成積極的因應(positive coping)與消極的因應(negative coping)兩類。積極的因應即指能有效處理壓力感受的因應方式，如:問題解決或情緒抒解等；消極的因應則是指無效的因應策略，此類因應策略不但不能解決問題，反而可能會引起個體的情緒困擾，如：置之不理和投射等方式。黃淑馨(民 81)在參考 Ellen(1986)之學業因應量表(ACI)後所自編之「國中生升學壓力因應量表」即是採取此種分類方式，將國中生面臨升學壓力時所採取的因應方式分成五種，分別為:面對問題、紓解情緒、置之不理、投射與情緒困擾，前二者歸類為積極因應，後三者歸為消極因應。

綜合上述所言，因應即個體在評估其與日常生活環境互動所產生的壓力後，所從事之行為與認知上用以抵抗壓力的行動。而根據以往的研究得知，因應方式主要可分成情緒導向的因應方式與問題導向的因應方式及積極(正向)的因應方式與消極(負向)的因應方式兩種。本研究自編之國中生課業壓力因應量表即綜合了上述兩種分類方式，先將國中生課業壓力因應方式分為問題焦點的因應與情緒焦點的因應兩種，再將此兩種因應方式各自分成積極與消極兩個面向，以形成四個向度的課業壓力因應方式，分別為積極問題焦點的因應、消極問題焦點的因應、積極情緒焦點的因應與消極情緒焦點的因應等。

#### 第四節 學校生活適應之探討

適應乃個人與環境間的交互作用，而學校生活適應則為個人與學校生活環境間的交互作用。由於青少年階段的在學學生們，除了在家的時間之外，大多數的時間都是在學校裡度過的，因此，在學學生們的學校生活適應情形，自然顯得重要。過去的研究中也確實發現，在國中生的生活經驗中，其最感壓力的部分即為學業方面之壓力，除此之外，異性交往與人際交往(包括老師、同學、朋友)，也都是國中生的壓力來源(王蓁蓁，民 89)。而學業與人際兩部分之壓力，皆是學校生活中的重要組成成分，由此可知，學校生活適應情形對於國中生的生活適應情形，具有重要的影響力。除此之外，由於本研究之主要目的，是在於瞭解教育改革逐漸落實後，國中生所感受到的課業壓力情形為何，因此，本研究中選擇採取範圍較小的學校生活適應情形來取代對國中生整體生活適應情形的探討。

依據 Youngman(1979)對學生在校行為的歸類，分成三個層面：學習適應、常規適應與師生關係，而黃保勝(民 86)在參酌國內相關研究後，又加入了對學校的態度、同儕關係與心理適應等三個層面，共六個層面來解析學生在學校生活之行為表現，並用以評定學生之學校生活適應情形。

王蓁蓁(民 89)的研究結果顯示，國中生之生活適應情形，會隨性別不同而有所差異，且國中男生的生活適應較女生為佳，然而，在年級上，其生活適應情形則不會隨著年級之不同而有差異；但在羅婉麗(民 89)的研究中則顯示，不同性別的國中、小學生在整體生活適應、學校適應及人際適應上有顯著差異，且女生的適應情形優於男生，而在年級上亦顯示，不同年級的國中、小學生在整體生活適應、家庭適應及學校適應有顯著差異，且國小五年級的學生優於國中二、三年級的學生；而林家屏(民 90)的研究結果和羅婉麗(民 89)的研究結果較為類似，該研究中指出，男生在自我關

懷困擾、學校生活困擾、人際關係困擾與家庭生活困擾的情形皆比女生為高，換言之，女生比男生有較少的自我關懷困擾、學校生活困擾、人際關係困擾與家庭生活困擾；此外，莫麗珍(民 91)的研究中則發現，國中學生的整體生活適應表現達中等以上的程度，其中以人際適應的表現狀況最好，而學校適應的表現狀況則有待加強，且不同背景變項（性別、年級）的國中學生在生活適應的表現程度上有顯著差異；然而曾肇文(民 84)的研究中卻顯示學生之學校適應情形，在年級和性別之間並無交互作用存在。

綜合以上研究結果可知，隨著年代、研究對象及採用的因應量表不同，研究者們所得到的研究結果也會有所差異，同樣地，在背景變項的差異情形上，也會產生不一樣的結果，然而，可以確定的是，在針對生活適應所進行的研究中，學校生活此一向度皆佔據了重要的位置，因此，瞭解學生的學校生活適應情形，也有助於瞭解學生們的生活適應情形。。

## 第五節 樂觀/悲觀與學校生活適應之關係

由於過去關於樂觀與適應的研究都是針對樂觀與生活適應的關係進行探討，而未有樂觀與學校生活適應的相關研究，因此本節僅就過去文獻中，與樂觀及適應相關的研究進行探討。

在樂觀傾向與身心理的適應方面，現今大多數的實證研究，皆顯示樂觀者在身心適應上確實較悲觀者來的好(Peterson & Bossio, 1991; Scheier & Carver, 1985)。樂觀除了在情緒狀態上，被發現與沮喪(depression)、焦慮(anxiety)、生氣(anger)呈負相關外，有研究更指出樂觀者比較不易出現生理症狀(physical symptoms)與工作倦怠(job burnout)的現象；除此之外，樂觀者的生活滿意度(life satisfaction)與自尊(self-esteem)也比悲觀者來得

高。(Cederblad, Dahlin, Hagnell, & Hansson, 1995; Fry, 1995; Lee, Ashford, & Jamieson, 1993; Nelson, Karr, & Coleman, 1995; Plomin et al., 1992; Thomas, 1989)。相反地，對生活中發生之事件常抱持悲觀態度者，其身體健康情形較差(Peterson, 1988; Peterson, Seligman, & Vaillant, 1988; Weary, Stanley, & Harvey, 1989)，成就表現也比較差(Nolen-Hoeksema, Girgus, & Seligman, 1986)。由此可知樂觀在人們生理與情緒的良好適應上扮演很重要的作用。

然而，是否所有的研究中皆顯示樂觀將導致一切良性的結果？其實也不盡然，因為有研究即指出當不考慮實際狀況而過度樂觀，或對會徒勞無功的事物樂觀時，有時反而會導致更不好的結果(Epstein & Meier, 1989; Tennen & Affleck, 1987; Weinstein, 1984)。因為當情況是不容改變的時候，樂觀者可能會因為過度樂觀而不肯放棄，以致問題越來越嚴重或錯過改變的良機(Jonoff-Bulman & Brickman, 1982; Tennen & Affleck, 1987)。同樣地，有時悲觀者會由於對失敗的擔心和恐懼而更加努力，以致於會與樂觀者有相同的成績表現，但是研究中仍指出，這樣的情形只會發生在短暫的期限之內，若長期觀察則發現，悲觀者會產生較多的心理症狀與較低的生活滿意度(Cantor & Norem, 1989)。

除此之外，Chang(1996)將樂觀與悲觀視為兩種不同的構念，對不同種族進行研究，研究結果發現悲觀傾向較能預測亞裔美國人的適應不良(maladjustment)，而樂觀傾向較能預測白種美國人的適應不良，足見樂觀、悲觀傾向除了與適應間具有顯著相關存在之外，在預測亞裔的生活適應情形時，悲觀傾向更進一步的顯現出較高的預測力；Aspinwall和Taylor(1992)的研究中也發現樂觀傾向對適應有正向(positive)且直接(direct)的影響；除此之外，許多研究結果也同樣顯示樂觀與適應具相關性(Lyons & Chamberlain, 1994；Plomin et al., 1992；Scheier & Carver, 1985；Scheier et al., 1989)，或更進一步的指出樂觀傾向有助於適應(毛國楠，民84；Carver et al., 1993；Long & Sangster, 1993)。

由以上得知，樂觀不但與適應有關，還與生活滿意度、學校表現有正相關存在；因此，樂觀雖然在某些情況之下並不盡然具有完全的好處；然而樂觀與人們大多數身心理狀況及外在表現具有正相關卻是無庸置疑的。在這樣的前提之下，可以推論，若將適應範圍縮小，改針對樂觀與學校生活適應進行探討，其兩者間仍應當會有顯著相關存在，而本研究也欲針對 Chang(1996)之研究結果，進一步的探討國中生樂觀與悲觀傾向對其學校生活適應的預測力是否有顯著差異存在。

## 第六節 壓力因應方式與學校生活適應之關係

根據 Lazarus 對適應(adjustment)的歷程論點而言，因應(coping)其實就是適應過程中所做的努力(Lazarus, 1976); 而 Holahan 和 Moos(1987)也提出了相似的看法，認為因應其實就是協助個人在壓力中保持心理與社會適應的行為。由以上定義可知，因應(coping)與適應(adjustment)間應該存在著密切的關係。

近來許多研究的結果即顯示個體面臨壓力時的適應情形，經常與個體對壓力情境的因應方式有關，例如: Folkman、Lazarus、Dunkel-Schetter、DeLongis 及 Grune(1986)的研究中便指出因應方式是介於壓力事件與適應之間的主要因素，曾肇文(民 84)的研究中亦顯示因應方式會直接或間接影響學生的學校適應情形。

若進一步將因應方式予以分類，則會發現某些因應方式的使用可導致較佳的心理健康或適應情形(呂敏昌，民82)，而某些因應方式則反而會增加情緒困擾的程度(Aldwin & Revenson, 1987; Felton & Revenson, 1984)。在 Felton 和 Revenson(1984)對慢性病人其壓力因應與心理適應關係的研究

中即發現，尋求資訊(information seeking)的因應方式有益於心理適應，而不切實際的幻想(wish-fulfilling fantasy)的因應方式則有害於心理適應；Billings 和 Moos(1984)的研究中則發現，使用問題解決壓力因應方式的憂鬱症患者人，較少有嚴重失功能(dysfunction)的情形，而使用逃避式的壓力因應的憂鬱症患者，則有較嚴重的憂鬱情形；除此之外，國內的研究中亦指出國中生的壓力源及因應方式皆可以有效地預測或解釋生活適應(王綦綦，民88)。然而，Aldwin 和 Revenson(1987)對291位成人的研究中卻顯示，個體面對壓力時，所從事的因應行為不但無助於適應，反而增加了個體情緒的困擾，因此雖然大多數的研究中，皆顯示壓力因應方式與適應具有相關存在，本研究仍欲再進行一次驗證，以確認此二變項間的關係為何。

## 第七節 樂觀/悲觀與壓力因應方式之關係

Scheier, Weintraub 和 Carver(1986)在其對大學生樂觀傾向與壓力因應關係的研究中，顯示樂觀傾向與問題焦點因應(problem-focused coping)、接受/順從(acceptance/resignation)、正向的重新解釋(positive reinterpretation)、及尋求社會支持(social support)呈正相關，而與自責(self-blame)呈負相關，該研究因而指出，樂觀可以作為因應壓力的有效策略；而 Rim(1990)在其研究結果中亦顯示在其所採用的因應風格量表中(包含八種因應風格)，樂觀程度之多寡與其中七種因應風格具顯著差異；Strutton 和 Lumpkin(1992)的研究結果也發現，樂觀的工作者比較常用問題焦點的因應，而悲觀的工作者則較常用情緒焦點的因應；除此之外，在將樂觀、悲觀視為兩種構念的研究中，也顯示悲觀與 Coping Strategies Inventory 中八個分量表中的六個分量表，包括問題解決(problem solving)、

情緒表達(express emotion)、逃避問題(problem avoidance)、願望性思考(wishful thinking)、自我批評(self-criticism)及社會退縮(social withdraw)呈顯著正相關，而樂觀則與其中的認知重建(cognitive restructuring)呈正相關(Chang, 1996)；而國內研究中的也同樣顯示樂觀程度不同的人，有不同的壓力因應方式(毛國楠，民 84；何家齊，民 87)。

因此，綜上所述，除了得知，樂觀/悲觀與壓力因應方式間存在著密切關聯外，更進一步地發現，在個體面臨壓力情境時，樂觀/悲觀對壓力因應方式的選擇具有重要的影響力。

## 第八節 壓力評估與壓力因應方式之關係

壓力評估之定義為：對於潛在壓力源之認知評估歷程(Lazarus & Folkman, 1984)，分為初級評估(primary appraisal)與次級評估(secondary appraisal)兩者，前者指一連串壓力對個體產生衝擊或重要性的認知注意，後者則指一連串對於有效處理該壓力情境的資源或想法的認知注意。毛國楠(民 84)之研究中更進一步地對此兩種認知評估方式做了如下的詮釋：個體對於所遭遇的壓力事件，會先對該壓力的嚴重性進行評估，此即所謂的初級評估，經評估後，如涉及個人利害與福祉，個人會在認知及行動方面做出反應，包括考慮下一步該怎麼做，如何採取行動，會有什麼後果等，以扭轉不利的局面，此即所謂的次級評估。

Lazarus 和 Folkman(1984)的研究中發現，壓力評估對於壓力因應而言，乃是一項重要的決定因素，而在許多其他研究者的研究中，也發現了相同的研究結果，即壓力評估與許多因應方式的向度確實具有顯著相關存在(Carver & Scheier, 1994; Ptacek et al., 1994; Stone & Neale, 1984)。以



Carver 和 Scheier(1994)對大學生的研究為例，其結果即顯示當以考試為壓力源時，將該壓力評估為具威脅(threat)及傷害(harm)性的壓力之大學生，會顯著地傾向使用較多的問題焦點因應、尋求社會支持和正向的認知重構等因應方式。此外，McCrae(1984)的研究中，也曾探討壓力評估與因應行為選擇間之關係，其研究結果發現，當個體評估該壓力事件是無法改變的時候，個體會採取宗教信仰(faith)、宿命論 (fatalism)以及表達感受(expression of feeling)等因應方式來處理其壓力感受;而當個體將該壓力事件評估為具威脅性者時，則會採取宗教信仰、宿命論以及期盼式思考(wishfulth thinking)，例如:希望奇蹟出現或情境會改變等因應方式;而當個體評估該壓力事件是具挑戰性者時，則會採取理性行動(rational action)、堅持(perseverance)、正向思考、理性否認、克制和幽默等方式來加以因應。由此可知對壓力的評估方式的確可以影響一個人所要採取的因應行為。許多實驗性的研究結果中亦發現，當個體對壓力的評估改變時，會直接改變其因應反應(coping responses)(例如:Holmes & Houston, 1974; Neufeld, 1976)。

由於國內並沒有研究針對課業壓力此一壓力源進行壓力評估與壓力因應之關係探討，且大部份關於壓力因應之研究又多半是以大學生或高中生為研究對象，因此，此處即以于文正(民 79)的研究為例，對壓力評估與壓力因應行為間之關係加以說明。該研究以台大及龍門補習班 807 名學生為對象，進行青年學生對生活壓力之評估、因應策略及其憂鬱程度之影響的研究，結果發現:青少年最常遭遇之壓力事件為課業，前途與感情；而在壓力因應方式的選擇上，認為自身可以控制壓力者，較常使用「問題焦點」的因應策略；認為壓力「持續度」高者，則較常使用「集中注意於情緒」和「訴諸宗教」的因應策略。除此之外，常使用「解決問題」因應策略的人，其憂鬱程度較低，而常使用「集中注意於情緒」和「訴諸宗教」等因應策略的人，其憂鬱程度則較高。在質性研究方面，林銘宗(民 87)針對國

小六年級學童進行課業壓力來源、課業壓力因應方式及社會支持的深入訪談中，所分析出來的結果也顯示學童們的因應方式會隨著壓力評估的結果而改變。

一般而言，當個體感受到的壓力程度越高時，越會採取消極的因應方式，以黃淑馨(民 81)的研究為例，即顯示國中生感受升學壓力越高者，越常採取消極因應方式；此外，江承曉(民 79)的研究中也顯示，青少年評估自身壓力越大者，越會傾向使用較不良的因應行為；而蔣桂嫻(民 81)以高中生為對象的研究中，亦顯示生活壓力感受愈大者，使用「逃避現實與責怪他人」及「聽天由命與責怪自己」兩類因應方式的頻率也愈高，而使用「解決問題與正向闡釋」方式的頻率則愈低。

若再進一步將壓力評估區分為初級評估與次級評估，則會發現次級評估方為個體選擇因應方式時的主要決定因素。因為當個體感受到壓力，且評估自身對該壓力情境不具有掌握能力或無法有效準備時，個體會採取消極的因應策略；然而，當個體感受到壓力，但認為自身對該壓力情境可以加以掌控或能有效準備時，則會採取積極的因應策略(Chang, 1998)。

過去大多數壓力評估與壓力因應的研究中，皆未將壓力評估區分為初級評估及次級評估分別進行探討(例如: Tomaka et al., 1993)，然而，在 Chang(1998)的研究結果中又確實顯示出初級評估與次級評估對壓力因應反應會產生不同的顯著結果；因此，本研究擬採用 Lazarus 和 Folkman 的看法，將壓力評估進一步區分為初級評估與次級評估，針對不同評估方式與壓力因應間之關係進行探討。

## 第九節 樂觀/悲觀傾向、壓力評估、壓力因應方式之關係

根據上述之相關研究可以發現，由於樂觀/悲觀傾向與壓力評估模式的

構念都植基於個人對未來的預期上，而 Scheier 和 Carver(1985)的結果預期說法亦認為人們對於壓力因應方式的選擇是受到人們對因應結果的預期所驅動的，由此可見，樂觀/悲觀及壓力評估對於個體在壓力因應方式的選擇上具有重要的影響力。以 Chang(1998)的研究為例，即發現初級及次級評估對因應具有顯著解釋力，而評估及因應對身心理的適應又具有顯著解釋力。除此之外，該研究更進一步的發現，樂觀對因應(coping)之解釋力不但達顯著，還超越壓力評估對因應之影響。而樂觀在扣除壓力評估及因應對適應的影響後，仍對適應具直接影響力。在 Aspinwall 和 Taylor(1992)的研究中也顯示樂觀確實可以直接影響個體的適應情形，然而，在大多數的情況之下，樂觀乃是經由個體因應方式的中介而影響個體適應的。該研究中並指出，樂觀者在因應方式的選用上較悲觀者有較多的積極因應(active coping)與較少的逃避因應(avoidant coping)。

然而，有些研究者卻有不同的看法，例如:McCrae 和 Costa (1986)在其研究中即認為影響壓力因應方式及適應的重要因素是對該壓力之評估而非樂觀因素。此外，毛國楠(民 84)的研究中則不僅發現認知評估會影響個人所採取的壓力因應策略，更進一步的發現樂觀傾向是透過認知評估的中介歷程而影響因應策略。

雖然許多研究者各有研究論點，其研究結果亦不相同，可以確定的是樂觀/悲觀、壓力評估、壓力因應與適應間有者密切的關連性；然而，究竟是樂觀/悲觀與壓力評估同時為影響壓力因應的重要因素，或者壓力評估方為影響因應方式的主要因素，而樂觀/悲觀乃是透過壓力評估而影響到壓力因應？除此之外，樂觀/悲觀是否透過壓力因應方式影響個體學校適應情形，還是樂觀/悲觀本身即與學校適應具顯著相關存在？這些皆為本研究所欲進一步探討的問題所在。