

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系研究所
在職進修教學碩士班論文



指導教授：陳李綢博士、章舜雯博士

國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與生活
適應之相關研究

研究生：林美珍

中華民國九十八年六月

致謝詞

終於到了提筆寫謝誌的這一天，內心實在無比激動。一千多個在工作與學業兩頭忙碌的日子，就在這篇論文完成的同時劃下句點。感謝在研究所學習過程中，一路相挺的家人、師長、朋友。沒有你們的支持與鼓勵，我沒有辦法順利地完成這個研究。感謝指導教授—陳李綢老師，雖然身兼數職，但總能在分身乏術之餘，安排與我見面討論的時間，然後不厭其煩地指導我論文的缺失，給我寶貴的意見。感謝共同指導教授—章舜雯老師，除了指點我統計上的疑惑外，更給我許多的支持與信任。當然也要感謝口試委員張景媛老師，千里迢迢從花蓮慈大北上，除了路途上的辛勞外，也在論文上給我很多的提醒，讓我能更加完整地呈現這份研究。

除了在學術研究路上給我許多指導的老師外，研究所的死忠兼換帖淑娟、孟如，感謝你們總在苦悶煩雜的生活中給我加油、打氣；雅真、思賢、青秀、靜如、臻萍，宜靜，感謝你們在忙不過來的教學行程中，為我抽出時間施測問卷；感謝學校的同事，忠錦主任、元祺組長、素珠老師，盡可能為我分擔學校的工作，讓我能心無旁騖的撰寫論文；感謝遠嫁到國外的好友劉嚴，透過 msn 定時地督促我論文的進度；以及感謝我的家人們，爸爸、媽媽、大姐、二姐、哥哥，持續而穩定地關心我，家人的支持是鼓舞我往目標前進最大的力量。

最後是即將與我牽手一生的伴侶—文建，感謝你這三年來的照顧與包容，雖然有時我因為低潮、瓶頸而對你發脾氣，你卻總能體貼我的情緒，給我最溫暖的笑容。

猶記得在課堂上聽教授講過一句話，「用自己的速度追求自己的目標」。成為專業的輔導人員是我的目標，研究所的學習是我在追求這個目標的過程中，嚴苛卻又獲益良多的挑戰，雖然起步比較慢，但終究完成了。未來，我仍持續精進自己，盼望能運用所學，服務更多的人！

國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相關研究

中文摘要

本研究旨在探討不同背景變項的國中生在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應上的差異情形，及國中生樂觀特質、社會支持、因應策略、生活適應四者間的關係。本研究採立意叢集抽樣方式，共抽取台北市、台北縣、基隆市共十二所公立、私立國中，國一、國二、國三男女學生，有效樣本合計947人。本研究以問卷調查法進行資料蒐集，使用工具包括「樂觀特質量表」、「社會支持量表」、「因應策略量表」、「中學生生活適應量表」。所得資料以單因子多變量變異數分析、皮爾遜積差相關分析、多元逐步迴歸分析等統計方法進行分析處理，研究結果如下：

- 一、國中生的樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應，因年級及性別的不同達統計上之顯著差異。
- 二、國中生的樂觀特質與社會支持有顯著正相關，且國中生的樂觀特質能有效預測社會支持。
- 三、國中生的樂觀特質與因應策略有顯著相關，且國中生的樂觀特質能有效預測因應策略。
- 四、國中生的社會支持與因應策略有顯著相關，且國中生的社會支持能有效預測因應策略。
- 五、國中生的樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應有顯著相關，且國中生的樂觀特質、社會支持、因應策略能有效預測生活適應情形，其中又以面對問題焦點因應的預測力最高。

最後研究者依據本研究結果加以討論，並提出具體建議以作為國中生輔導工作及未來研究參考。

關鍵詞：樂觀特質、社會支持、因應策略、生活適應

A Study of the Relationships among Optimistic Speciality, Social Support, Coping Strategies, and Life Adjustment for Junior High School Students

Lin Mei-Chen

Abstract

The purposes of this research were to explore the relationships between junior high school students' optimistic speciality, social support, coping strategies, and life adjustment; and the differences between junior high school students' gender and grade differences in these four variables. The subjects of this research were 947 junior high school students in Taipei area. The instruments used in this research included: optimistic speciality scale, social support scale, coping strategies scale, and life adjustment scale. And, the statistical methods used in this research included: one-way MANOVA, Pearson product-moment correlation, and multiple regression analysis.

The findings were as follow:

1. Junior high school students' optimistic speciality, social support, coping strategies, and life adjustment were significantly different depending on different genders and grades.
2. The junior high school students' optimistic speciality was positively related to their social support. And, optimistic speciality can be used to predict social support.
3. The junior high school students' optimistic speciality was related to their coping strategies. And, optimistic speciality can be used to predict coping strategies.
4. The junior high school students' social support was related to their coping strategies. And, social support can be used to predict coping strategies.
5. The junior high school students' optimistic speciality, social support, coping strategies were related to their life adjustment .And, optimistic speciality, social support, and coping strategies were significantly in predicting life adjustment. In addition, face-problem coping way was the most dominant factor in predicting life adjustment.

Finally, based on the findings, suggestions for guidance, parenting education and future research were provided.

Key words: optimistic speciality, social support, coping strategies, life adjustment

目 錄

致謝詞

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目錄.....	III
表目錄.....	V
圖目錄.....	VII

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究問題與假設.....	3
第三節 名詞釋義.....	5

第二章 文獻探討

第一節 樂觀特質之內涵與相關研究.....	8
第二節 社會支持之內涵與相關研究.....	18
第三節 因應策略之內涵及相關研究.....	22
第四節 生活適應之內涵與相關研究.....	25
第五節 樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相互關係.....	33

第三章 研究方法

第一節 研究架構.....	37
第二節 研究對象.....	38
第三節 研究工具.....	40

第四節 研究程序	57
第五節 資料處理	58

第四章 研究結果

第一節 不同背景變項之國中生在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應的 差異情形	60
第二節 國中生樂觀特質、社會支持與因應策略之相關及迴歸分析	68
第三節 國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相關及迴歸分析	81

第五章 討論

第一節 不同背景變項的國中生在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應 之差異情形討論	89
第二節 國中生樂觀特質、社會支持與因應策略之相關及迴歸分析結果討論	93
第三節 國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相關及迴歸分析結 果討論	97

第六章 結論與建議

第一節 結論	102
第二節 建議	106

參考文獻	110
------	-----

附錄

附錄一 中學生生活適應量表使用同意書	120
附錄二 預試量表	121
附錄三 樂觀特質、社會支持、因應策略量表項目分析	125
附錄四 正式研究問卷	131

表目錄

表2-1 國內樂觀相關實徵研究之摘要表	15
表3-1 預效樣本人數分析	38
表3-2 正式施測有效樣本人數分析	39
表3-3 樂觀特質量表之項目分析	42
表3-4 樂觀特質量表之平均數與標準差	43
表3-5 樂觀特質各分量表的內部相關	43
表3-6 樂觀特質因素分析結果摘要表	44
表3-7 社會支持量表之項目分析	46
表3-8 社會支持量表之平均數與標準差	47
表3-9 社會支持各分量表的內部相關	48
表3-10 社會支持因素分析結果摘要表	48
表3-11 因應策略—面對問題焦點因應之項目分析	51
表3-12 因應策略—面對情緒焦點因應之項目分析	51
表3-13 因應策略—逃避問題焦點因應之項目分析	52
表3-14 因應策略—逃避情緒焦點因應之項目分析	52
表3-15 因應策略量表之平均數與標準差	52
表3-16 因應策略各分量表的內部相關	53
表3-17 因應策略因素分析結果摘要表	54
表3-18 生活適應量表之平均數與標準差	56
表4-1 不同性別之國中生樂觀特質多變量變異數分析及t檢定摘要表	61
表4-2 不同年級之國中生樂觀特質多變量變異數分析摘要表	62
表4-3 不同性別之國中生社會支持多變量變異數分析及t檢定摘要表	63
表4-4 不同年級之國中生社會支持多變量變異數分析摘要表	64
表4-5 不同性別之國中生因應策略多變量變異數分析及t檢定摘要表	65
表4-6 不同年級之國中生因應策略多變量變異數分析摘要表	66
表4-7 不同性別之國中生生活適應多變量變異數分析及t檢定摘要表	67
表4-8 不同年級之國中生生活適應多變量變異數分析摘要表	68
表4-9 國中生樂觀特質與社會支持之相關矩陣表	69
表4-10 樂觀特質對社會支持之預測分析結果摘要表	70
表4-11 國中生樂觀特質與因應策略之相關矩陣表	71
表4-12 樂觀特質對面對問題焦點因應之預測分析結果摘要表	74
表4-13 樂觀特質對面對情緒焦點因應之預測分析結果摘要表	74
表4-14 樂觀特質對逃避問題焦點因應之預測分析結果摘要表	75
表4-15 樂觀特質對逃避情緒焦點因應之預測分析結果摘要表	76
表4-16 國中生社會支持與因應策略之相關矩陣表	76
表4-17 社會支持對面對問題焦點因應之預測分析結果摘要表	78

表4-18	社會支持對面對情緒焦點因應之預測分析結果摘要表	79
表4-19	社會支持對逃避問題焦點因應之預測分析結果摘要表	80
表4-20	社會支持對逃避情緒焦點因應之預測分析結果摘要表	80
表4-21	國中生樂觀特質與生活適應之相關矩陣表	81
表4-22	國中生社會支持與生活適應之相關矩陣表	83
表4-23	國中生因應策略與生活適應之相關矩陣表	84
表4-24	國中生樂觀特質、社會支持、因應策略對生活適應之預測分析結果摘要表	86

圖目錄

圖 2-1 社會學習論架構	-----11
圖 3-1 研究架構圖	-----37

第一章 緒 論

本章主要是在說明本研究的研究動機與目的、待答問題與研究假設，並界定本研究的相關名詞。全章共分三節：第一節為研究動機與目的，第二節為研究問題與假設，第三節為名詞釋義。

第一節 研究動機與目的

一、研究動機

人生是一個不斷的發展過程，更是一種持續的適應歷程。隨著不同階段的開展，需要適應的內容也隨之改變。長期以來，由於青少年身心劇烈變化的獨特性，使得青少年的生活適應問題一直都是被關注的議題。此時期的國中少年除了必須面對不同外在環境的改變，如要求漸增的學習環境，涉入更多的同儕關係，自父母親的羽翼下獨立等問題；更需面對個人內在性生理逐漸成熟等內、外在環境的雙重變化，此階段的適應良窳對青少年健康及心理發展的重要性不言可喻。

Hirst(1982)曾指出，無法良好適應生活環境要求的青少年，將要面對的是成長後的問題，諸如失業、低收入、社會隔離、缺乏競爭力、社會適應不良等困難。由此可見，青少年的適應問題不僅衝擊個體當下的生活，與其未來的發展也息息相關。因此，了解影響青少年生活適應的因素並提供適當的協助，是校園輔導工作者刻不容緩的工作。此為研究動機之一。

無可避免地，青少年的生活中充滿著各式各樣的問題與挑戰。心理學家曾說過，「問題本身不是問題，如何面對問題才是問題」。這提醒了我們，吾人雖無法控制問題出現與否，但其所選擇因應問題的策略卻是該問題是否對個體造成沉重壓力的關鍵。故此，若個體能以正向積極、具功能性的方式處理生活中的各項問

題時，應較能達到良好的生活適應，此二者間的關聯在許多的研究中已獲得證實。然而為什麼在相同的壓力之下，個體卻會以不同的方式因應呢？此差異引起了研究者的好奇，此為研究動機之二。

壓力因應歷程的研究是心理學、社會學及精神醫學有興趣探討的領域。諸多學者均曾指出，人格特質與社會支持是影響壓力因應歷程的兩個重要因素。從壓力的觀點而言，生活中所出現的刺激，經過個體的評估之後，如果個人認為無法解除，即成為壓力，緊接著個體便會採取不同的方式加以因應。而人格特質與社會支持在此歷程一開始，即影響著個人對壓力的知覺，因此具有舒緩壓力的效果，減少壓力對個體所產生的負面反應。即使在壓力形成之後，認知適應理論認為，持有正向社會認知的人，仍較有可能在壓力情境下關注正向層面而採取積極有效的因應策略；又根據 Cohen and Wills(1985)的論點，社會支持也有助人們對抗壓力下的無助感，幫助人們以適當的因應方式反應壓力。由此可知，個體若能具備良好的個人內在認知及外在環境的支持，除了可減緩對壓力的感受外，更能採取有效的策略來因應壓力。故此，研究者即希望透過本研究進一步了解國中生的 人格特質、社會支持與因應策略之間的關聯，又此三者對國中生的生活適應情形有何影響？此為研究動機之三。

研究者整理文獻資料時發現，過去的研究多著重探討內外控人格特質、A 型性格與壓力因應及生活適應的關係。然而，隨著近年來正向心理學的興起，人類正向特質之一「樂觀」對個體行為的影響，逐漸受到重視。解釋樂觀與心理適應之關聯，許多研究指出，期待好事發生的傾向只是其中一項因素，因預期未來有好的結果而努力去達成目標，且積極有效因應問題或壓力，則是另一個重要的因素。又社會支持是一種人際互動的歷程，從相關的文獻也指出，擁有樂觀特質的人通常較具有吸引力、受人喜愛、可建立更多、更長久的友誼，並獲得許多有用的資源，更有研究者認為，樂觀的人會讓週遭的人知覺到他們抱持正向思維，而使得他人能夠容易提供支持。由此可知，樂觀特質除了與個人的壓力因應策略有關，也可能影響個人的待人方式，進而影響個人能否獲得社會支持。

綜合以上所述，樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應間有著一定程度的相關性存在。樂觀的人比較容易獲得社會支持，且兩者皆影響著個體壓力因應策略的選擇，又樂觀特質、社會支持及因應策略也直接或間接地與個體的生活適應情形有關。故此，本研究即以青少年的個人因素(樂觀特質)及環境因素(社會支持)為自變項，探討其與因應策略的關聯，及三者對生活適應的影響。

二、研究目的

綜合上述研究動機，本研究的研究目的如下：

- (一)探討不同背景變項的國中生在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應的差異情形。
- (二)了解國中生的樂觀特質、社會支持與因應策略間的相關及預測情形。
- (三)了解國中生的樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應間的相關及預測情形。
- (四)根據研究結果，提出具體建議，以做為未來相關研究與輔導實務工作的參考。

第二節 研究問題與假設

為達上述之研究動機與目的，本研究的研究問題與假設如下：

一、研究問題

- (一)不同背景變項(性別、年級)的國中生在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應的差異情形為何？
- (二)國中生的樂觀特質、社會支持與因應策略的相關及預測情形為何？
- (三)國中生的樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應的相關及預測情形為何？

二、研究假設

根據上述研究問題，本研究的研究假設如下：

假設一：不同背景變項的國中生在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應有顯著差異。

- 1-1 不同性別的國中生在樂觀特質上有顯著差異。
- 1-2 不同性別的國中生在社會支持上有顯著差異。
- 1-3 不同性別的國中生在因應策略上有顯著差異。
- 1-4 不同性別的國中生在生活適應上有顯著差異。
- 1-5 不同年級的國中生在樂觀特質上有顯著差異。
- 1-6 不同年級的國中生在社會支持上有顯著差異。
- 1-7 不同年級的國中生在因應策略上有顯著差異。
- 1-8 不同年級的國中生在生活適應上有顯著差異。

假設二：國中生的樂觀特質、社會支持、因應策略兩兩彼此間有顯著相關，且有預測作用。

- 2-1 國中生的樂觀特質與社會支持有顯著相關。
- 2-2 國中生的樂觀特質能有效預測社會支持。
- 2-3 國中生的樂觀特質與因應策略有顯著相關。
- 2-4 國中生的樂觀特質能有效預測因應策略。
- 2-5 國中生的社會支持與因應策略有顯著相關。
- 2-6 國中生的社會支持能有效預測因應策略。

假設三：國中生的樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應有顯著相關，且樂觀特質、社會支持、因應策略能有效預測生活適應。

- 3-1 國中生的樂觀特質與生活適應有顯著相關。
- 3-2 國中生的社會支持與生活適應有顯著相關。
- 3-3 國中生的因應策略與生活適應有顯著相關。

3-4 國中生的樂觀特質、社會支持、因應策略能有效預測生活適應。

第三節 名詞釋義

一、國中生

係指就讀基北區之國中一年級至國中三年級之在校生。

二、樂觀特質

Bandura(1988)認為，樂觀是一種普遍化的自我效能，即個體在面對環境時，對於自己的因應能力具有高度自信。Scheier and Carver (1985)認為樂觀是個人對未知結果的生活事件做出好壞預期的一種穩定傾向，樂觀者總是期望並認為好事會發生，相信事情結果的正面及可能性。Snyder(2002)則認為以理性、正向的情緒和態度接納眼前既定的困難事實就是樂觀。

結合上述三者說法，研究者認為，樂觀特質是吾人對自己解決問題的能力抱持自信，因而在面對生活情境時，對未來能有正向的預期，遇到問題時，也能理性面對的一種穩定傾向。

本研究之樂觀特質係指受試者在研究者自編之「樂觀特質量表」中的得分情形。該量表共分為三個分量表，分述如下：

- 1.自信解決問題：受試者對於自己解決問題的能力具有信心。
- 2.正向預期未來：受試者在面對生活情境時，對未來有正向的期待。
- 3.勇敢面對挫折：受試者對挫折經驗有正向的詮釋，並能理性面對。

在樂觀特質量表上得分越高者，表示受試者越樂觀；分數越低，表示越不樂觀。

三、社會支持

社會支持是指個體透過與其他人或團體之間的互動，而獲得家人、同儕、其他重要他人在實質與情緒上的引導和幫助(黃俊勳，民89)。

本研究之社會支持係指受試者在研究者自編之「社會支持量表」上的得分情形。該量表共分為兩個分量表，分述如下：

1. 訊息性社會支持：被支持者知覺支持者提供的意見與相互溝通。
2. 情緒性社會支持：被支持者知覺支持者所表達的愛、關懷、同情和了解。

在社會支持量表上得分越高者，表示受試者知覺愈多社會支持；分數越低，表示知覺愈少社會支持。

四、因應策略

因應是指「當面對壓力情境時，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)。

本研究之因應策略是指受試者在研究者自編之「因應策略量表」中之得分情形。該量表共分為四個分量表，分述如下：

1. 面對問題焦點因應：包括解決問題、改變自己、邏輯思考與時間管理。
2. 面對情緒焦點因應：包括抒解情緒、訴諸宗教、正向闡釋。
3. 逃避問題焦點因應：包括延宕處理、認命、行為逃避。
4. 逃避情緒焦點因應：包括壓抑情緒、社交逃避、投射與責備他人。

受試者在該分量表的得分越高，表示越常使用該種因應策略；得分越低，代表越不常使用該種因應策略。

五、生活適應

生活適應是指人與環境互動過程中遭遇困難與壓力時，為了排除困難、解除壓力而採取因應方式，達到身心平衡狀態的一個過程。

本研究之生活適應是指受試者在陳李綢、蔡順良(民95)所編製的「中學生生

活適應量表」中之得分情形。該量表共分為八個分量表，分述如下：

- 1.自我定向：代表個人對生活目標、生活方式、工作方向與職業的自我定向感。
- 2.家庭適應：代表個人對家庭中父母、兄弟姐妹、親戚的交往有愉快、積極的認知及滿意的經驗。
- 3.社會適應：代表個人對社會中的生活環境及與朋友相處時有愉快、積極的認知及滿意的經驗。
- 4.人際關係：代表個人在與同學、朋友、家人相處及交往的關係。
- 5.學習適應：代表個人在學習方面會運用技巧解決問題，面對學業上的困難會想辦法去調適，促進學習效果。
- 6.自我意識：代表個人對週遭人事物有明確的覺察及認知能力。
- 7.工作適應：代表個人在工作上具有計畫、分析、負責、有能力解決問題、有信心、有技巧達成工作目標與工作伙伴的溝通。
- 8.自我勝任：代表個人對自己學習、領導、運動等技能的勝任感。

在中學生生活適應量表上得分越高者，表示受試者生活適應越良好；分數越低，表示生活適應越不佳。

第二章 文獻探討

根據前述研究動機與目的，本章分為五節，探討各研究變項之內涵、相關研究及四變項間兩兩相互關係。內容依序為樂觀特質、社會支持、因應策略、生活適應之內涵與相關研究，及樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相互關係。

第一節 樂觀特質之內涵與相關研究

一、樂觀的定義

近年來隨著正向心理學運動的興起，以正向特質或正向力量取代缺陷和疾病的觀點逐漸受到重視，其中又以「樂觀」特質最受到青睞，許多學者紛紛以樂觀為主題進行探究。然而「樂觀」的內涵究竟為何依然存在著爭議，學者從不同角度切入而形成了各種定義。

中國的辭海將樂觀形容為「人之觀世事一切無不快然自足」，說明樂觀為個體對任何事皆懷抱希望的前景。國內學者張春興(民78)認為樂觀是一種積極的人生態度，更是一種頗為持久的人格特質，樂觀者對世事的變化，多從正向的角度去觀看；對未來的期待，多從美好的結果去思考。西方文獻方面，牛津字典定義樂觀是一種預期事情最後會有好結果，對於追求成功的行動抱持信心的傾向。由此可知，無論東西方，多以一種能用正向、光明的態度看待事務的傾向來解釋樂觀。

1980年代中期以後，西方對於樂觀的相關研究大量增加。學者們開始以不同的觀點定義樂觀，如Scheier and Carver (1985)以結果預期來解釋樂觀，認為樂觀是個體面對不確定環境時，預期會有正向結果發生的心理傾向。Seligman(1991)則以歸因的角度切入，認為樂觀是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。Bandura(1988)認為樂觀是一種普遍化的自我效能，當個體在面臨環境壓力時，對自己的因應能力具有高度自信即為樂觀。Snyder(2002)則認為以理性、正向的情緒和態度接納眼前既定的困難事實就是樂觀。

分析上述學者對樂觀的看法，Seligman的解釋風格主要是指個體對於負面事件的歸因型態，凡以內在、穩定、普遍型解釋負面事件發生的原因為悲觀解釋風格，反之，若個體對負面事件發生原因解釋為外在、不穩定、特定型，則為樂觀解釋風格。解釋風格以負面事件來說明樂觀與悲觀的形成，完全忽略正面事件的影響力；相對地，樂觀傾向並不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(丁明潔，民91)。此外，在Scheier and Carver(1992)的研究裡發現樂觀傾向和解釋風格僅有.20上下的微弱相關，可說明兩者應為不同的構念。而Bandura的自我效能是指個人對自己能夠成功做出某種行為之信念，是一種個人對自己精熟情況的預期(江玉卉，民91)。因此，普遍化的自我效能也是一種對行為目標產生的預期，只是其預期概念與樂觀傾向的預期概念稍有不同，所指的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)。

從Scheier and Carver的觀點來看，樂觀者在面對不確定環境時，會有預期正向結果發生的心理傾向，然而，樂觀者何以可進行如此正向的思考，樂觀者又何以可持續保持樂觀，這些疑惑引發了研究者的好奇。Carver and Scheier(2003)曾於自我調節論中指出，個體對於未來的主觀情感，如信心或懷疑等感受，對個體的行動有重要的影響力。當人們追求目標遇到困境時，可能會在心理模擬事情的演進，如果模擬的結果是對自己有信心並能預期樂觀的未來，將會產生高速率的行動；反之，如果模擬的結果認為自己是無助的並想像未來是負面的，就會減低行動。因此，Carver and Scheier認為樂觀傾向除了預期，也應加入情感(affects)層面的因素，如：信心，方能完整樂觀的定義(吳相儀，民94)。而研究者認為，此處所指的情感因素與Bandura的普遍化自我效能概念相似。也就是說，樂觀者應該是因為對自己因應生活環境的能力抱持高度信心，故而面對未知的情境能懷抱正

向的預期，即使遇到挫折，也能理性地接納眼前的困難。

此外，過去的研究多認為樂觀與悲觀屬於相同構念，不樂觀的人即等同於悲觀，但近年來，開始有學者持不同的看法，認為應以多向度的觀點來看待樂觀、悲觀，許多以探索及驗證性因素分析所進行的研究也都指出樂觀和悲觀應為兩因素模式，也就是缺乏樂觀不一定是悲觀，樂觀只能反應出正向情感的程度，因此樂觀與悲觀應視為兩個不同的人格特質(Chang, 1996; Dember & Brooks, 1989)。

基於上述理由，本研究僅將焦點置於樂觀特質的探討，並將樂觀定義為：個體對於自己因應生活的能力有信心、對未來有正向的期待，且能理性地面對挫折。

二、樂觀的理論

本研究以Scheier and Carver的自我調節論與Bandura的自我效能論作為主要理論依據，並以之定義樂觀特質與編製量表。故此處僅討論此兩理論，分述如下：

(一)自我調節論

自我調節論認為個體行為的存續與否是由一種回饋迴圈系統所決定的。回饋迴圈意指：個體內在存有一參照標準，當個體接收外在訊息刺激時，會比較該刺激與參照標準間有無差異，若比較結果無差異，則該行為會繼續下去；若有差異，則個體會改變行為，並進行新的比較，使得回饋迴圈繼續循環。而此迴圈循環時會受到自信、懷疑與正負向情緒所影響。Carver and Scheier (2002)認為樂觀即與迴圈中的自信有關。也就是說，當個體在面對問題（即外在刺激與參照標準間有差異）時，樂觀者因過去的成功經驗與對未來抱持正面的看法，因而激發了自信迴圈，個體相信自己能有效解決差異，而以主動積極的方式來面對問題。這種主動解決問題的態度，除了增加問題被解決的機會，也使得差異更容易消除，進一步引發樂觀者的正向情緒(賴怡君，民95)。

(二)自我效能論

心理學家Bandura(1977) 提出社會學習理論，其原始架構如圖2-1所示：

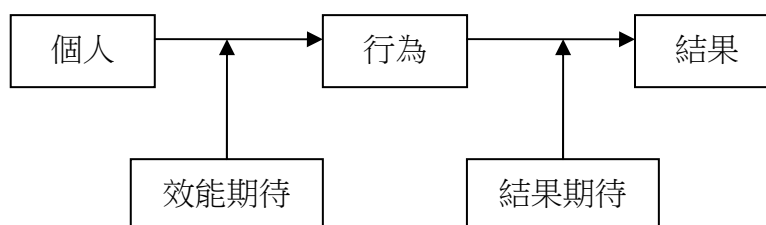


圖2-1 社會學習論架構

其中，效能期待即為自我效能，是指個人從事一項工作之前，對完成該工作的信念，屬於一種特定情境的自信心。Bandura認為自我效能能預測個體行為，人的行為是目標導向的，人之所以會從事某種行為以達成目標，是對自己能力的期待，對自己能力評價較高的人比對自己評價較低的人，更能努力不懈以完成目標。故此，自我效能是一種對行為目標產生的預期，然其所指僅止於個體對自己能力的預期，而非對行為結果的預期。

Bandura(1988)進一步指出樂觀與自我效能的關聯。他認為樂觀是一種普遍化的自我效能，亦即當個體對完成工作的自信心從特定情境擴及至生活週遭事物時，會形成一種對自己能力有高度信心的普遍評估。而當個體在面臨環境壓力時，對於自己的因應能力具有高度自信即為樂觀的表現。

三、樂觀的測量

根據李澄賢(民93)的調查，1990年到2003年之間約有160篇以樂觀為標題的學位論文，顯示近十年來樂觀在國外學術界已受到廣泛的討論，諸多學者也持續發展不同的量表來測量樂觀。國內部分，探討樂觀的期刊與學位論文則多採用外國翻譯的量表，僅有少數研究者發展本土化的樂觀量表。以下將分別介紹目前國、

內外用來測量樂觀的工具，分述如下：

(一)國外的樂觀量表

1.生活導向量表(Life Orientation Test; LOT)

為Scheier and Carver於1985年所編製，內含12個題目，樂觀、悲觀態度的題目各半。量表採李克特氏五點量表計分，負向題採取反向計分，得分越高顯示受試者越樂觀，得分越低，則表示受試者越悲觀。信度部份 Cronbach $\alpha = .76$ ，再測信度分別為.79 (四週後)、.72 (十三週後)。效度部份，LOT 除具有良好的建構效度外，LOT 與社會期許與自我意識之間相關也很低，顯示有良好的區別效度。

另外，Scheier, Carver, and Bridges曾於1994年重新修訂生活導向量表，簡稱LOT-R，該量表與LOT相關係數為.95，信度部份 Cronbach $\alpha = .78$ ，重測信度分別為.68 (四個月後)、.60 (十二個月後)、.56 (二十四個月後)、.79 (二十八個月後)。效度部份，LOT-R同樣有不錯的建構效度，且在聚斂效度方面，LOT-R與焦慮特質量表與自尊量表相關很高(引自吳相儀，民94)。

LOT雖為目前最廣為研究者使用的量表，然而部份學者曾針對LOT提出評論，包括其樂觀傾向與神經質的構念有部分重疊、題數太少，在樂觀及悲觀都各只有六個題項，更有研究對於Scheier and Carver宣稱LOT為單一因素提出質疑，認為樂觀及悲觀應分屬兩個不同的向度。基於這些爭議，其他學者陸續發展不同量表補其不足。

2.樂觀與悲觀量表(Optimism-Pessimism Scale; OPS)

Dember, Martin, Hummer, Howe, and Melton (1989)認為樂觀與悲觀應是相關但不相等的兩個構念，需要分別進行測量，因此便依其理論構念編製出樂觀與悲觀量表。量表共有56題，包括有關樂觀、悲觀題目各18題，另有20題混淆題。樂觀分量表得分越高越樂觀；悲觀分量表得分越高，就越悲觀。信度方面，樂觀及悲觀分量表的Cronbach α 分別為.84、.86，重測信度分別為.75、.84 (兩週後)，兩分

量表之相關介於-.52 至-.65之間；效度方面則具有不錯的建構效度。

3.正向與負向預期間卷(Positive And Negative Expectancy Questionnaire; PANEQ)

Olason and Roger於2001年編製而成，對象是大學生。本量表首先採開放性問卷、建立題庫、預試後，歸納出「樂觀」、「悲觀」、「鬥志」三個因素。量表共有48題，信度方面內部一致性為 .75~ .90，重測信度為 .80~ .82；效度部份，結果支持三個因素，具有良好同時效度與建構效度，區別效度方面則建立PANEQ與三種幸福感相關量表模型。

另外，Titzmann, Roger, Olason, and Greco於2004曾將此量表改編成德國版本（PANEQ-G），亦呈現出同樣的因素結構。

4.兒童生活導向量表(Youth Life Orientation Test; YLOT)

Sydney等人於2005年編製而成，對象是國小三至六年級學生。YLOT為了避免產生樂觀、悲觀是單極或兩極化的爭議，於是設計了樂觀、悲觀、整體樂觀三種分數，分數愈高表示該特質愈高。量表共有16個題目，樂觀及悲觀題目各半。信度部份 intraclass相關係數分別是樂觀=.65，悲觀=.65，樂觀總分=.75。重測信度為.68~ .70。因素分析則發現樂觀因素解釋量為12%，悲觀因素解釋量達37%(引自吳相儀，民94)。

(二)國內的樂觀量表

1.國內學者吳靜吉(民80)曾修訂LOT為中文版，修訂後正向題 Cronbach $\alpha = .60$ ，負向題 Cronbach $\alpha = .53$ ，全量表 Cronbach $\alpha = .57$ 。就效度而言，中文版的LOT與自我概念的同時效度相關係數 $r = .46$ 。

2.李澄賢(民93)以Scheier and Carver的自我調節論作為主要理論依據，並透過開放問卷、建立題庫、預試後編製出適合一般成人的中文樂觀量表。量表共分成三個

部分，包括樂觀傾向量表、樂觀信念量表、樂觀影響力量表。

(1)樂觀傾向量表：自大眾對樂觀與悲觀的概念中收集題目，預試後進行因素分析，得到「勇於面對挫折」、「正向結果預期」兩因素，最後選取6題成正式試題。該量表內部一致性為.78 及.71，驗證性因素分析結果適配度佳。

(2)樂觀信念量表：自大眾對造成樂觀或悲觀的原因中收集題目，預試後進行因素分析，得到「樂觀增長信念」、「樂觀固定信念」兩因素，最後選取8題為正式試題。該量表內部一致性為.67 及.53，驗證性因素分析結果適配度佳。

(3)樂觀影響力量表：自大眾對於樂觀或悲觀對其生活造成的影響中收集題目，預試後進行因素分析後得「樂觀影響力」一個因素，最後選取10題為正式試題，內部一致性為 .90，驗證性因素分析結果適配度佳。

3.吳相儀(民94)分析歸納Scheier and Carver的理論，除了保留原先的「預期」概念外，並加入可能的情感因素如，信心、堅持、毅力、勇於面對挫折等概念在內。透過開放問卷、建立題庫、預試後編製出適合國小高年級兒童使用的中文樂觀量表。量表共有24題，分成樂觀、悲觀兩大層面：「樂觀」層面包括「對正向結果抱持自信」、「有毅力的追求目標」二項內涵；「悲觀」層面則包括「負向預期且懷疑自我」、「半途而廢」二項內涵。信度方面，各分量表的 Cronbach α 係數為 .80~.87，顯示量表的內部一致性良好，各分量表的重測信度則為 .74~.81；效度方面，以驗證性因素分析進行考驗，整體適配度及內部結構適配度表現良好，顯示有良好的建構效度。

整體而言，國外量表部分，由於Scheier and Carver的量表LOT信、效度佳，故而被廣泛翻譯及使用於研究上，然而其題目太少，以及宣稱樂觀與悲觀屬於同一向度的觀點備受爭議。Dember等人的OPS被認為是一個複雜、多向度的測量工具，在理論上並不容易說明。Sydney等人的兒童生活導向量表(YLOT)，則是缺乏大樣本的驗證性因素分析研究，且其題目存在文化及國情上的差異(吳相儀，民

94)。國內量表部分，李澄賢(民93)編製的樂觀量表，適用對象為一般成人；吳相儀(民94)加入可能的情感因素，完整了樂觀的定義，然其對象為國小高年級學生，兩者均不適合青少年使用。故此，研究者希望藉由分析、統整各學者理論，編製一個適合青少年使用的樂觀特質量表。

四、樂觀的相關研究

國內以樂觀為主題之研究大致上可分為兩種類型：一類是以樂觀與其他因素為主題之相關研究，主要在探討各研究對象之樂觀程度及樂觀與其他變項之相關；第二類則是研究實施樂觀教育之課程對個體的幫助。整理相關研究如表 2-1：

表 2-1 國內樂觀相關實徵研究之摘要表

研究者	論文名稱	研究對象	研究方法	研究結果摘要
第一類				
李澄賢 (民 93)	大學生的情緒調節、調節焦點、樂觀與創造力之關係	大學生	問卷調查	1.樂觀傾向的勇於面對挫折、情緒調節的沉著冷靜、調節焦點的求成取向、創造力自我效能、作業指標中的創意作業喜歡與創意作業表現對創新行為具有顯著的正向預測力。
林登松 (民 92)	受傷柔道選手之悲樂觀傾向與受傷程度對心情反應及因應行為的影響	大專乙組受傷柔道選手	問卷調查	1.悲樂觀傾向與受傷程度對心情反應沒有交互作用影響。 2.悲樂觀傾向與受傷程度對因應行為沒有交互作用影響。

表 2-1(續)

顏秀芳 (民 96)	兒童樂觀與幸福感關係之研究—以彰化縣高年級學童為例	國小高年級學生	問卷調查	1.國小學童之家庭社經地位越高，樂觀程度越高。 2.樂觀對家庭社經地位與兒童幸福感具有中介作用。
丁明潔 (民 91)	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	國中生	問卷調查	1.國中生樂觀傾向偏低，悲觀傾向偏高。 2.國中生之年級在樂觀/悲觀傾向有顯著差異存在。 3.國中生之樂觀傾向與積極壓力因應方式會導致較佳的學校生活適應情形；國中生之悲觀傾向會透過消極壓力因應方式導致較差的學校生活適應情形。
黃璟蕙 (民 93)	規律運動對老年人樂觀之影響：以自我效能和理性行動理論觀點探討	老年人	問卷調查	1.已婚與未婚的研究參與者在運動意圖及樂觀傾向有差異存在。 2.運動態度、主觀規範、運動自我效能與運動意圖透過運動行為來影響樂觀傾向，此一假設未獲得支持。
第二類				
常雅珍 (民 93)	激發心靈潛能—以正向心理學內涵建構情意教育課程之研究	國小五年級學生	準實驗設計	課程的實施能提昇兒童之樂觀信念。

表 2-1(續)

吳相儀 (民 94)	樂觀訓練課程 對國小高年級 學童樂觀信 念、因應策略之 影響	國小高 年級學 生	準實 驗設 計	1.樂觀訓練課程能提升學生的樂觀信念 2.樂觀訓練課程無法提升國小高年級學 生的因應策略。
杜品儀 (民 95)	樂觀學習課程 方案對國小六 年級學童樂觀 解釋型態及正 向情緒之影響	國小高 年級學 生	準實 驗設 計	1.樂觀學習課程方案對提昇國小六年級 學童之樂觀解釋型態具有立即效果及延 宕效果。

整體而言，樂觀與各研究變項之間的相關隨著研究主題的不同各有結果，然而樂觀教育課程的實施的確能提升兒童之樂觀信念，顯示了樂觀的可教育性及可學習性。

此外，從各研究中也發現，就個人背景因素與樂觀的關係來看，在學生族群中，性別及年級對樂觀的影響尚無定論：

(一)性別方面

黃德祥、謝龍卿、薛秀宜與洪佩圓(民 92)研究發現國小男生樂觀程度均顯著高於女生。李澄賢(民 93)研究大學生，發現樂觀增長信念、樂觀影響力方面，女生均顯著高於男生。丁明潔(民 91)研究國中男女生，發現性別在樂觀上沒有明顯的差異。顏秀芳(民 96)以國小兒童為研究對象發現性別在整體樂觀與各層面，並無顯著差異。

(二)年級方面

丁明潔(民91)以國中生為研究對象，發現其樂觀傾向偏低，三個年級間在樂

觀/悲觀傾向有顯著差異存在。黃德祥等人(民92)發現國小學生最樂觀，國中次之，高中學生最不樂觀，但三者之各層面平均得分均大於中間值。在李澄賢(民93)、蔡雅如(民93)的研究中，以研究大學生結果看來，大學生普遍來說都還算樂觀。顏秀芳(民96)研究國小兒童則發現樂觀不因為年級而有所差異。

小結：Scheier and Carver於1985年根據自我調整論所發展出以結果預期為概念的樂觀傾向，是近年來較常被應用做為樂觀研究的構念，然當中缺乏如信心等情感因素，無法完整解釋樂觀者何以可對未來持有正向預期且持續保持樂觀。因此，研究者在定義樂觀時，即加入Bandura的普遍化自我效能概念，強調樂觀者在面對未知的生活情境時，是因為對自己解決問題的能力具有高度信心，故而對未來能產生正向預期，且能以堅持、勇敢的態度面對挫折。而在重新定義樂觀之後，研究者也希望透過問卷、預試方式，編製一份能夠測量國中生樂觀特質的量表。

第二節 社會支持之內涵與相關研究

一、社會支持之意義

支持系統如同個人的生活根基支撐著個人，有了堅固的支持網，個人在應付外界的壓力與衝擊時，能感覺有堅強的後盾支援，不致孤單無助。國外學者 Lopata 認為支持系統是指接受者或提供者為維持一種生活形態或有幫助的一組行動或事物，其內容包含四大類：經濟支持系統、服務支持系統、社會支持系統與情緒支持系統(引自洪秋月，民 76)。由上述定義可知，社會支持屬於支持系統中的一環。

進一步來看，社會支持是指個體透過與其他或團體之間的互動，而獲得家人、同儕以及其他重要他人在實質上與情緒上的幫助(黃俊勳，民 89)。支持者透過語言表達、資訊傳遞、物質給予、精神支持、感情表現以及關心等方式來傳達，

使得受支持者感受到慰藉、安全、並且達到與人互助、理性思考、多元認知以及幸福生活的功能。因此，社會支持是針對當事人的目的或在某種情境下的需要，而給予某種形式的行為或動作，至於如何決定該行為或動作之意義與效果，則由當事人的主觀評價與感受而決定之(Tolsdorf, 1976)。

二、社會支持之方式與來源

社會支持的方式與來源有許多不同分類方法，但多從 Caplan(1974)的見解上延伸出來。Caplan 認為社會支持為個人與他人協助互動過程中，從正式或非正式關係兩種來源上，滿足其訊息提供、情緒安撫與基本社會需要，提高個人對事物的掌控權，並獲得尊重、親密與安全感。

在此定義中可看出，Caplan 將社會支持的方式分為三類，包括(一)滿足基本社會需要的物質支持、(二)訊息提供的知覺支持、(三)情緒安撫的情緒精神支持。

Cohen and Wills(1985)認為社會支持的內容包含四種：(一)自尊心的支持 (self-esteem support)、(二)訊息的支持(information support)、(三)社會陪伴性支持 (social companionship support)、(四)工具性支持 (instrumental support)。

Cutrona and Russell(1990)則將社會支持內容分為五類：(一)情緒性支持：指對被支持者表達愛、關懷、同情和了解、(二)社會網路的支持：指被支持者感到具有團體歸屬感，並能與網路中成員共同參與活動、(三)自尊支持：對於被支持者面臨壓力事件時，所表現的因應方式，給予正向的回饋與認同、(四)實質的協助：提供直接的幫助，如：金錢、時間及改善環境等、(五)訊息支持：意見提供與相互溝通。

在社會支持分類的方式上，雖然學者們因為定義及關注重點的差異而有看法上的不同。然而總括來說，可以分為情緒支持、訊息支持與實質支持三類：(一)情緒性支持：指對被支持者表達愛、關懷、同情和了解，並且對於被支持者所表現的因應方式，給予正向的回饋與認同、(二)訊息支持：意見提供與相互溝通、(三)

實質的協助：提供直接的幫助，如：金錢、勞力、時間及改善環境等。

不同的社會支持方式對個體提供不同的支持功能。情緒性支持所指的是一種促成有舒適安全感之行為表現，經由他人的鼓勵與關心，使得個體產生正面積極及愉快的情緒；訊息性支持是指個人在了解其生活世界與調適之過程中所獲取之訊息、知識與忠告，可提供個人多方位的思考，增加認知的廣度。實質的協助代表的是實質物品以及服務之提供，使個體獲得人力與物力資源，解決實質上的困難。然而，Wilcox(1981)曾指出，來自支持團體的情感支持、訊息資源、認知指導等，才能加強個體因應壓力的能力，當中並未提及實質協助的效益。加上國內研究發現，國中生獲得社會支持的方式，以「訊息性支持」最多，其次為「情緒性支持」，最後才是「工具性支持」(蔡嘉慧，民 87)。因此，本研究在探討社會支持與其他研究變項間的關聯時，只將社會支持的方式區分為訊息性社會支持與情緒性社會支持兩種方式。

在社會支持來源部分，Caplan(1974)將社會支持來源區分為正式與非正式二種。正式支持係指藉由組織本身的特性與目標來提昇個體的福利，其來源為專業人員、半專業人員、輔導人員等。非正式支持則是一種無結構性，屬於個別化需求的一種形式。

Bennett and Morris(1983)則將社會支持來源分為初級支持系統與次級支持系統二類。初級支持系統是由家屬、朋友、認識的人透過接納、服務及情緒支持，幫助個人維持生活的功能，此與 Caplan 的非正式支持相似。其次，次級支持系統是由正式的非私人機構組織而成的支持系統，如醫療機構、社會福利機構、社會團體、宗教機構等，此則與 Caplan 的正式支持無異。

國內研究方面，張苙雲(民75)研究發現，一般人在工作或學業上遭遇困難時，大多會與自己的配偶、父母或兄弟姐妹商量，尋求他們的支持。蔡嘉慧(民87)認為國中生與正式專業機構的接觸機會較少，也較不了解求助管道，故遭遇困難時，通常不會直接找正式的专业組織尋求協助，主要還是以週遭親近的人為主。邱珮怡(民89)整理國內外相關文獻也有同樣的發現，即國中生的社會支持來源主

要以家庭、同儕、師長為主。此外，一般說來，青少年從學校師長接受到較多的訊息性支持，從家庭中的父母得到較多的實質性支持、訊息性支持，從同儕中得到較多的情緒性支持。儘管青少年和父母、同儕、師長之互動內容不同，但可以得到的結論是此三者皆是其最為主要的支持來源。

從上述文獻探討可知，社會支持是個人在週遭環境中接受重要他人給予的各種支持，即當事人接受所需支持或感受某些支持行為來滿足需求並解決問題，而社會支持的功用包括以情緒支持讓個體獲得安全感，安撫其恐懼的情緒；訊息支持幫助個人獲取所需建議、忠告；實質協助則提供實際的財貨或物質資源等具體服務的幫助。三者當中又以訊息性支持及情緒性支持與個體的壓力因應能力及生活適應較有關聯。此外，家庭是國中生居住與成長的場所，父母是保護與教育青少年的人，父母提供的社會支持對於青少年的身心發展影響甚鉅。至於學校，則是少年接受教育與社會化的場所，因此，除了父母外，學校中的師長及同學，也是國中生的重要支持來源之一。

故此，為能符合研究目的與研究對象所需，本研究將社會支持區分為「訊息性支持」、「情緒性支持」兩種方式，並以「家庭」、「同儕」、「師長」作為三種主要支持來源，同時以之為根據編定量表。

三、社會支持之相關研究

社會支持之相關研究多著重在探討當個人面對生活壓力時，社會支持與身心健康或生活適應的關聯，研究對象廣泛，從青少年到老年人，從一般對象到特殊族群，紛紛證實社會支持對個體的重要性。鄭照順(民86)的研究結果指出，透過社會支持可以緩解青少年的生活壓力與身心症狀的發生。羅凱南(民90)則指出老年人知覺越多的社會支持，其心理幸福滿足感越佳。黃美桂(民94)以單親家長為研究對象，發現單親家長的社會支持之整體層面和情緒性支持與生活適應呈顯著正相關。由此可知，多數人都需要藉由社會支持的力量，來幫助自己緩衝生活壓

力所帶來的困擾，以達到良好的生活適應。

小結：本節探討社會支持意義、方式、來源與相關研究。從文獻探討中可了解，社會支持對個體身心狀態的重要性不言可喻，而不同的社會支持方式則對個體提供不同的功能，其中又以訊息性社會支持及情緒性社會支持與個體將採取何種策略因應壓力最有關聯。社會支持雖然如此重要，然而我們卻可發現有些人容易獲得社會支持、有些人卻不容易。究竟什麼樣的人比較容易獲得環境所提供的社會支持，目前少有相關研究進行探究。Peterson(2000)雖曾指出樂觀者會積極尋找社會支持，且通常具較有吸引力、受人喜愛，因此較容易獲得社會支持的力量，然二者之間的關係卻未經實徵研究證實。因此，樂觀與社會支持之間是否呈現正相關的關聯，有待本研究探究之。

第三節 因應策略之內涵與相關研究

一、因應策略的定義

早期對因應的看法偏向特質論，認為因應是個人的一種特質，個人對外在事件的因應方式有一定的傾向，常稱之為「因應方式」或「因應風格」(coping style)，爾後被情境論的觀點所取代，其觀點著重因應的過程與處理，稱為「因應策略」(coping strategy)(紀怡如，民 91)。

Lazarus and Folkman (1984)認為因應是個體改變其認知和行為，處理經認知評估判斷為有壓力的或負向情緒的需求，內容包含四個主要層面：(1)因應是一種與環境互動的動力過程，並非一成不變的人格特質。(2)因應是對壓力情境的管理，並非僅止於熟悉壓力情境。(3)因應的有效性取決於對特定情境結果的評定。(4)因應是經由學習而習得的適應性行為，並非天生就會的。廖翌妙(民 91)認為因應是指個體面對壓力事件時，在認知、行為與情緒三方面的努力，其功能有正、負

兩面，可能增加個體身心的不適感，或減緩壓力對個體的不良影響。李水源、陳琦蓉(民 92)則認為因應是一種調適壓力的反應過程，當個體無法負荷環境刺激的要求時，為避免生理或心理產生不平衡的狀態所採取的一種行為方式。綜合上述，因應是一種過程取向，是個人為避免壓力所帶來的威脅及焦慮，在情緒、行為及認知上所做的努力過程(引自馮美珠，民 96)。

二、因應策略的分類

談到因應策略時，一般我們會想到 Folkman and Lazarus 在發展「Ways of coping(WOC)」量表時所提出的「問題焦點(problem-focused)」和「情緒焦點(emotion-focused)」兩大類。問題焦點因應係指直接管理或改變引發壓力的問題，而情緒焦點因應則是直接調節問題所引發的情緒反應。因此，該量表主要是從因應的功能來做區分。然而，Scheier, Weintraub, and Carver (1986)指出情緒焦點因應雖然具有處理情緒的功能，但不同的情緒焦點因應策略可能導致不同的結果，彼此間甚至互相衝突，如採取正向重新詮釋的情緒焦點因應，可以紓緩個體情緒，增加個體重新面對問題的信心，而否認、分心及幻想等情緒焦點因應則會減弱個體面對問題的努力，具有心理上逃離的意味。因此，Scheier 等人指出，這種逃離傾向可能對研究壓力反應更為重要，並認為有必要進一步重新檢視這些分類架構。

從對 WOC 量表所進行的因素分析結果中發現，WOC 量表中可抽取出類似接近和逃避的向度，因此，有研究者提出不同的分類方法，認為除了問題—情緒焦點因應的分類外，可加入接近—逃避、適應—不適應、或積極因應—消極因應等分類。Tobin, Holroyd, Reynolds, and Wigal(1989)曾將主動(engagement)和逃避(disengagement)納入因應的分類結構中，將因應分為四類，並以階層因素分析法來確認其對因應結構的假設。分析結果支持其假設，第一階為主動—逃避，第二階則為主動問題焦點、主動情緒焦點、逃避問題焦點及逃避情緒焦點。與其他的

分類方式相比，Tobin 等人除了以實徵研究方式整合不同分類架構外，也將因應策略作了更細緻的區分。故此本研究在因應策略的分類上，即採用 Tobin 等人的分類方式，並將主動—逃避，更名為面對—逃避，以突顯個體在因應壓力時，面對與逃避之間的差異。

三、因應策略的相關研究

在因應策略方面的研究結果發現，因應策略的選擇會與性別、年級、家庭因素、自我分化程度、個人性格、對自身能力看法等方面有關(吳麗娟，民 87；紀雅芬，民 88；高明薇，民 85；魏俊華，民 87；Billings & Moos, 1984; Stone & Neale, 1984)。在性別部分，一般研究顯示女性較男性傾向於採取情緒焦點及逃避的因應方式，而男性則多採取直接行動來改變問題，然而也有研究發現：男女之間的因應策略並無差異，或女性較男性使用更多的問題焦點因應 (Compas, Malcarne & Fondacaro, 1988; Frydenberg & Lewis, 1991)；而個人的因應策略會隨著年齡的增加而趨於複雜，亦即不同年級的因應策略會有所不同。另外，個體對自己能力較具信心時，會傾向於運用問題焦點因應方式，相對而言，個體對自身能力不具信心時，則會傾向採取情緒焦點因應來減少負面情緒，期待問題自然的消失或拒絕相信問題存在。

本研究將性別與年級列為背景變項，因此可再次探討不同性別與年級之國中生在因應策略的選擇上是否有差異。而對自己能力具有信心，與樂觀特質中的自信解決問題概念相似，因此推測樂觀的人在因應策略的選擇上，比較會採用問題焦點因應，然而若加入面對—逃避的架構，形成四個向度的分類後，結果是否有所不同，則有待本研究結果探究之。

小結：本節探討因應策略的定義、分類方式與相關研究。因應策略是當個體無法負荷環境刺激的要求時，為避免生理或心理產生不平衡的狀態所採取的一種行為

方式。從文獻探討中了解，過去的研究多以問題焦點—情緒焦點作為區分因應策略的方式，該分類方式雖能反映出個體處理壓力時的不同焦點，但卻無法細緻地指出當個體採用該因應策略時，對個體產生的是正向或負向的作用。因此，研究者加入面對—逃避的向度，將因應策略劃分為面對問題焦點因應、面對情緒焦點因應、逃避問題焦點因應、逃避情緒焦點因應等四種，以進一步了解個體所採用的因應策略與本研究其他變項間的關聯。

第四節 生活適應之內涵與相關研究

一、適應的意義

適應(adaptation)一詞源於生物學家 Darwin 的觀點，他於演化論中指出「優勝劣敗、適者生存」的生物進化法則，說明生物為了生存，必須做出適度的改變，以配合客觀的環境。後來心理學家借用此概念，用來指稱人類面對生活中各項內外要求與壓力時，為了與環境達成平衡所做努力之心理歷程，並把適應一詞由 adaptation 改為 adjustment。「adjust」一詞用於心理及社會層面，表示個體與其所處環境達到和諧或平衡的關係(Boarine, 1985)。因此，良好的生活適應應是人類追求的目標之一。

心理學家Piaget曾於認知發展理論中對適應提出更精闢的解釋。Piaget認為適應是指個體的認知結構或基模因環境限制而主動改變的歷程，他並以「同化」(assimilation)和「調適」(accommodation)說明人類的適應歷程。「同化」是指個體將新經驗納入舊有的認知基模中，亦即將舊有知識類推運用於新經驗中；而「調適」則是指當個體既有的基模無法同化新經驗時，個體主動修改基模以符合環境要求的心理歷程，而當同化與調適作用達到暫時平衡狀態時，即所謂的適應。

Arkoff則認為適應是指個人與環境的交互作用。所謂交互作用，是一種「雙向的歷程」，個人與環境相互忍受與影響，個人接受環境壓力的影響，引發種種

行為，相對地，環境也因個人的作為而改變，企求達成雙方所要求的平衡和諧的狀態(引自許瑞蘭，民91)。

國內學者簡茂發(民75)從動、靜態兩方面的觀點來研究學生生活適應。從動態的觀點來看，適應是個體為滿足其生理的、心理的與社會的基本需求，在現實環境中適當地解決困難，並在自我實現的歷程中，力求達到與環境之和諧；從靜態的觀點而言，適應是個人需求在環境中得到滿足的狀態。

歐慧敏(民85)則將適應界定為個體於內在心理狀態和外在環境的不斷互動中，為滿足內在需要和外在壓力而採取適切的因應行為，以獲致美滿和諧關係的歷程。

國內外學者對適應的定義雖各有不同，然曾肇文(民85)整理洪冬桂(民75)對研究適應的文獻分析，認為可從五個向度來定義「適應」，包括：

- 1.強調個人與環境的交互作用。
- 2.強調適應的歷程。
- 3.強調每日功能運作的和諧狀態或關係。
- 4.強調生理、心理需求的滿足。
- 5.強調表現良好的因應行為。

綜合以上所述，適應可說是存在於人與環境互動時空裡的一種雙向歷程、一種和諧狀態、一種能力或行為。

二、生活適應的理論

心理學家大都同意心理健康的人就是適應良好的人，然因各學派有著不同的理論背景，也分別從不同的角度探討人格的形成與生活適應的問題，因此對「適應」所持的觀點存在著許多差異，茲分述如下：

(一)心理分析論

心理分析論學者認為適應的本質在於個體對自我的管理與應用。良好適應的

個體能擁有堅定的自我與面對現實的能力，並經由不斷的努力克服自卑感，使自我安然渡過各個發展階段的可能危機(黃玉臻，民86)。不同的心理分析者對於生活適應的觀點各有不同強調之處。如Sigmund Freud(1856-1939)認為人格是由本我、自我及超我三者構成，本我遵循享樂原則，致力於減低壓力、避免痛苦與獲取歡樂；自我在現實原則的指導下，從事實際而又合乎邏輯的思考；超我掌管著道德規範，關心的是行為的好壞與善惡，代表著理想，追求的是完美，個人的一切行為受此三者交互作用影響。所謂不適應行為的發生，乃因本我、自我、超我三者間未能保持平衡所致。而當個體處理衝突力量的能力愈強，也就是本我、自我、超我三者間愈能保持平衡的狀態時，其適應情況也愈良好。

Alfred Adler(1870-1937)認為個體適應的本質在於對自卑感的處理。自卑感是所有人的一般性狀態，更是人類努力的來源及決定行為的力量！人在環境力爭上游的過程中會面對種種的阻礙困難，而一個人的適應是否良好，端看個體是否能從自卑感中產生動力，以自身的勇氣來處理過程中所面臨的問題，並以真實的態度正視生活。

Carl Jung(1875-1961)重視平衡的觀念，認為當構成人格的各元素間(如：意識—潛意識、外顯人格—陰影、內傾—外傾、男性—女性)處於和諧、統整的狀態時，即可稱為適應，而這種和諧、統整的狀態是需要個體努力與主動追求的。

Erik Erikson(1902-1994)則以生物的觀點將人生分為八個階段，每一階段均有其發展任務與危機，若該階段的危機能獲得正向的解決，則個體在該階段即產生良好的適應，且有助於解決下一階段危機。

(二)客體關係論

Melanie Klein(1882-1960)認為適應良好的人能善用各種心理防衛機轉而不會過度使用或僵化。在嬰兒期擁有雙親正向感情所發展出來的健康戀親情結以及能關心、分享，視他人為具有自己個性而非只是自我一部份的人，便能發展自我與他人良好的關係。Margaret Mahler(1897-1985)認為適應良好的人會完成健康的心理

分離一個體化過程，獲得愛的滿足，並建立基本的信任感，能控制分離焦慮，擁有人恆定的印象，以及清楚自己與母親的心理界限。John Bowlby(1907-1990)認為良好適應者能與他人建立同理和共鳴關係的依附行為，能和父母或家人建立相互傾聽與情感支持的關係，情緒穩定，較少紛擾，且同儕關係較佳。面對壓力時，雖然會有負面情緒，但會尋求幫助及慰藉(引自蔡恆翠，民93)。

(三)特質論

特質論者主張，每一個體皆有其性格上的特質，這些特質是人們擁有以特定方式反應的行動傾向，不因情境的不同而有所改變。因此，特質論者認為影響生活適應的主要因素是個人的性格特質，由於性格特質不易改變，因此個人生活適應的程度會呈現穩定狀態，不會因時間、空間、情境的不同而有所變異。其中，Gordon Allport(1897-1967)認為特質是個體在環境中，對於不同刺激所產生的一種持久與穩定的反應方式，並將特質區分為核心特質、主要特質及次要特質等三部分。核心特質主導個人整個人格特質的傾向，最具普遍性與影響力。而一個健康的人具備自我延伸的能力，並能和他人建立溫暖的關係，具有情緒安全感和自我悅納的心理，符合現實的知覺，擁有一個統整的人生觀。

Raymond Cattell(1905-1998)同樣認為特質是人格的基本結構，是持久的反應傾向，能夠在不同情境下表現一致的行為。然而，他卻將個人的性格特質分為表面特質及潛源特質兩部分。表面特質是人格結構中直接與環境接觸的部分，常因環境的改變而改變；潛源特質深藏於人格結構的內層，雖不易為外界所察覺，卻是構成個體人格結構的基本因素。一個人能否適應良好，在於其表面特質與潛源特質是否相互協調，假若個體無法協調則可能產生衝突與焦慮。

(四)人本論

人本論學者反對以變態行為的疾病模式及醫病關係的醫療模式來解釋人類適應問題，而視適應為有機體與生俱來的生長本能。適應的本質在於個體的主觀

知覺與追求自我成長、實現的歷程。Carl Rogers(1902-1987)認為一個健康的人，其自我(The Self)與經驗是協調的，是對經驗開放且沒有防衛的。而一個能夠自我實現、完全發揮功能的個體，就是一個適應良好的人；不良適應的發生，並非個人沒有天賦成長傾向，而是由於環境阻礙或自我防衛，無法自由發揮個人潛能，或由於缺乏環境的激勵，個人才無法實現自我(陳郁齡，民 88)。Abraham Maslow(1908-1970)則認為引發人類行為的動機是一連串可以使生活與生命意義獲得滿足的內在需求，當低層次的需求獲得滿足後，即展開更高層次的需求滿足，直至達到自我實現。而適應便是達成自我實現的歷程。

(五)社會學習論

社會學習論強調觀察學習與自我調適。依其觀點，適應與否取決於學習的過程及個體與環境的交互作用。換言之，不良的適應是經由經驗而學得，痛苦的經驗使個體養成逃避挑戰的習慣，而無法面對人生的困難。因此，只要針對不適應行為加以了解及進行適當引導，便有助於個體改善不良適應行為。Albert Bandura(1925-)認為人是主動性的，個體不僅能控制本身的期望和信念，而且能夠經由觀察學習及自我調適，來適應生活中的各種問題。因此，適應良好的人，在面對外在環境變動的衝突時，能做出適當的反應，以滿足個人的需求，並擁有良好成功的人際關係(李孟儒，民 90)。

(六)認知論

認知論學者的基本假設是，人們對生活事件與情況之理解是造成心理問題的原因之一，因此，個體認知結構的改組與適應有密切的關係。個體的認知與因應行為是影響個體行為與適應的主要因素，又思想、情緒與行為是個體的三種主要層面，彼此相互關聯，故若能瞭解個體之想法與感受，並改變個體的思考與認知，進行其認知結構的改組，便能改善其適應情形。Albert Ellis(1913-2007)發展出理性情緒行為治療法，強調認知對於個人情緒及行為反應的影響力。個人之所以有困

擾，主要來自個人對事物不適當的認知，因此只要改變非理性想法，個人就會擁有良好的適應生活。Aaron T Beck 則認為，適應良好的人具有正向的自我觀念，不會使用錯誤的訊息來思考問題。總之，認知理論認為，一個適應良好的人，具有正向的自我概念、且能以理性、全面思考的方式來面對問題，進而啟動其後設認知來解決問題。

從以上六種不同學派對生活適應的觀點中可以發現，影響生活適應的因素雖相當複雜而多元，但仍可歸納出以個人因素及環境因素對生活適應良窳的影響為最。當個體擁有良好的內在認知與社會環境的支持時，將協助個體能夠成功地調整個人與環境之間的變動與差異以達成和諧狀態。。

三、生活適應的範疇

一般學者多將生活適應分為「個人適應」與「社會適應」兩部分。「個人適應」強調的是個人需求的滿足及其與環境的滿意關係，「社會適應」則指人際關係的和諧。

林清江(民 72)進一步指出社會適應是個人與其所處社會團體的交互作用，個人首先接觸家庭團體，繼而接觸同儕團體，以後又進入學校團體，在每一種社會團體中都有其行為規範與價值體系，對於個人也都有約束或影響力量。

劉焜輝(民 74)則將生活適應區分為四部份，其中包括個人生活、家庭生活、學校生活和社會生活等的適應。分述如下：

- 1.個人生活適應：是指個人能了解自己的能力和條件，而且還了解自己的情緒與動機，不但欣賞自己、接納自己，且能體認自己的價值，既對別人施予感情，也能欣賞並接受別人的感情。
- 2.家庭生活適應：包括處理家庭問題的成功、快樂的程度等。
- 3.學校生活適應：包括學業成就及個人成長兩方面。

4.社會適應：指個人生活在現實社會裡，與他周圍的人、事、物交往接觸，能知道自己該做些什麼，別人以及社會對自己要求些什麼，而且也能妥善的處事待人，以達成現實環境對自己的要求。

陳李綢、蔡順良、王貞芸與賴怡姝(民 95)除了同樣以個人、家庭、學校、社會等向度劃分國高中學生生活適應的內涵外，更加入「未來」的觀點，並細分成自我定向、家庭適應、社會適應、人際關係、學習適應、自我意識、工作適應及自我勝任等八個範疇，涵蓋範圍更多、更完整。因此，本研究中所探討的生活適應，將採用陳李綢等人(民 95)的觀點，將國中生的生活適應分為自我定向、家庭適應、社會適應、人際關係、學習適應、自我意識、工作適應及自我勝任等部份，以期能從多元的角度，更加完整地了解國中生不同向度的生活適應情況。

四、生活適應的相關研究

根據研究顯示很多因素皆與青少年的生活適應有關，舉凡性別、年級、出生序、家庭社經地位、個人因素、家庭因素、學校因素、社會因素等都可能影響個體的生活適應。因本研究只將性別與年級列為背景變項，故只整理此二因素與生活適應有關的研究結果，分述如下：

(一)性別

關於性別與生活適應間的關聯，國內外研究頗多。Lamborn, Mounts, Steinberg, and Dornbusch(1991)以青少年為對象，發現性別對於青少年的適應（包含心理社會發展、學校適應、自我憂慮與行為困擾四層面）都有極顯著的差異。蔡俊傑(民 87)以國中生為對象，研究顯示性別在適應上並無顯著差異。黃玉臻(民86)的研究結果指出國小四、六年級學生，其不同性別的學童在生活適應的「學校適應」與「同儕適應」層面達顯著水準，且皆是女生高於男生；此外，就整體的生活適應而言，也是女生高於男生。曾肇文(民85)的研究卻指出國小女生較男生適應不良。

由此可知，性別與生活適應關係之研究結果頗為分歧，因此，基北區國中生

性別與生活適應間的關係為何？值得做深入探討。

(二)年級

國內劉佑星(民74)曾以國小四、五、六年級學生為研究對象，結果發現生活適應情形不因年級而有差異。康力文(民96)以高中生為對象，發現高中生的學校生活適應情況不因年級的不同有所差異。陳瑩珊(民89)、羅婉麗(民90)、林信香(民92)、莫麗珍(民92)等人則發現低年級比高年級學生有較佳的生活適應。研究者觀察國中生不同年級學生的生活適應情形，發現各年級學生在生活中所需面對的挑戰不盡相同，國一學生初踏入國中，主要面對的是新學習環境及人際關係的問題；對國二學生而言，此時期常是其追尋自我、學習獨立的階段，因此要面對的多是工作適應、社會適應與自我勝任等問題，國三學生則是在升學與生涯規劃上面臨學習適應及自我定向等挑戰，因此，研究者推測不同的年級應該會有生活適應上的差異，故此，本研究將進一步探討，不同年級的國中學生是否有不同的生活適應情形。

小結：從上述文獻探討可知，「生活適應」所涵蓋的範圍廣泛，小從個體對自己，大到與家庭、學校、社會環境等各方面的調適歷程與結果。但無論那一種分類方法，重要的是個體能否在與不同環境產生調和作用的過程中，以社會認可的方式滿足需求，解除緊張的情緒，即使遭遇困難或失敗時，也能重新擬定與原來目標較接近的目標並重新努力，達到良好、積極的生活適應。因此，個體採用何種策略來因應生活中的壓力應是影響個體生活適應良窳的關鍵。

許多研究壓力因應歷程的學者均曾指出，人格特質與社會支持是影響壓力因應歷程的兩個重要因素，從本節相關理論的探討中也可整理出，個人因素及環境因素同樣是影響個體生活適應的要素，因此，研究者在探討國中生的生活適應情形時，即擬從個人的樂觀特質、環境的社會支持，及兩者相互影響下的因應策略來了解三者對生活適應的影響。

第五節 樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相互關係

一、樂觀特質與社會支持的關係

Peterson(2000)曾指出樂觀者較容易獲得社會支持的力量。一方面，樂觀者會積極尋找社會支持，使生活成功而愉悅；另一方面，擁有樂觀特質的人通常較具有吸引力、受人喜愛、因此可建立更多、更長久的友誼，獲得許多有用的資源；甚者，樂觀的人容易讓週遭的人知覺到他們抱持正向思維，而使得他人願意提供支持。因此，樂觀者不管是在主動尋求支持或被動接受協助方面都較不樂觀者容易獲得。此外，樂觀與社會支持兩者是相互影響的，樂觀者容易獲得社會支持，而良好的社會支持也將幫助個體更樂觀。

二、樂觀特質與因應策略的關係

樂觀會影響個人的生活態度，同時因為樂觀也是認知策略的一種，因此在日常生活中扮演著調適行為的重要機轉(孫志麟，民 82)。越是樂觀的人面對壓力時，越會採用問題焦點、接納、以及積極正面的重新詮釋等三種策略(Scheier & Carver, 1985)。何家齊(民 88)研究發現，樂觀的大學生其問題解決因應能力高於悲觀者。林登松(民 92)以受傷之大專體育選手為對象，發現樂觀傾向者在「接納與成長」、「接受受傷事實」及「宣洩情緒」等因應行為皆顯著高於悲觀傾向者。丁明潔(民 91)則發現國中生的樂觀與積極問題焦點因應呈現正相關。以上的研究皆證明，具樂觀傾向者能採取積極且正向因應的方式來面對挫折，克服困境。

三、樂觀特質與生活適應的關係

大多數的實證研究皆顯示樂觀者的生活適應確實較悲觀者來的好(Peterson &

Bossio, 1991; Scheier & Carver, 1985)。有研究指出樂觀者比較不易出現生理症狀與工作倦怠的現象；且其生活滿意度較好，自尊也較高。(Cederblad, Dahlin, Hagnell, & Hansson, 1995; Fry, 1995; Lee, Ashford, & Jamieson, 1993)。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，並非樂觀就能導致一切良性的結果，因為有學者認為當個體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(Weinstein, 1984; Epstein & Meier, 1989; Tennen & Affleck, 1987)。例如，一位曾在越南戰爭中被俘的美國將軍回憶，那些最後能在集中營活下來的人並非最積極樂觀的人，因為樂觀的人雖然不斷幫自己和別人加油打氣，然而隨著回去的希望遙遙無期，樂觀主義者變得越來越瘦弱，越來越沉默，還沒等到自由就淒慘地死在集中營裏；反而是悲觀主義者，知道自由不會那麼快來到，所以沒有期待、沒有失望，無論受到什麼樣的折磨，只要能夠活著就感到滿足，所以最終等到自由。由此可知，當情況是不容改變的時候，樂觀者可能因為過度樂觀而不肯放棄，導致問題越來越嚴重或錯過改變的良機 (Jonoff-Bulman & Brickman, 1982; Tennen & Affleck, 1987)，而悲觀者由於對失敗的擔心和恐懼而更加努力或更容易滿足，以致於其適應情況較樂觀者來得好。不過研究仍指出，這樣的情形只會發生在短暫的期限之內，長期來看，悲觀者還會產生較多的心理症狀與較低的生活滿意度(Cantor & Norem, 1989)。

國內的研究中，何家齊(民88)指出大學生的樂觀與目標、學習、情緒與社會四類生活適應均呈現正相關。丁明潔(民91)研究發現國中生之樂觀傾向與學校生活適應呈顯著正相關，對學校生活適應具有高度預測力。黃德祥等人(民92)也認為樂觀的人會對學校生活的整體知覺較為滿意，包括認同學校生活素質，能體會教師付出的關懷，能感受同儕情誼，並能體會學習的樂趣，最重要的是能解釋並期許自我的成長。以上國內研究部分，雖然有些只探討學校生活適應與樂觀的關係，然學校生活適應屬於生活適應的範疇之一，因此推論國中生的樂觀特質與整體生活適應應該也存在正相關的關係。

四、社會支持與因應策略、生活適應的關係

社會支持對壓力可產生緩衝效果，其作用的方式以直接效果與緩衝效果兩種模式呈現。其中直接效果與個體的適應有關，緩衝效果則與壓力因應有關，分述如下：

(一)直接效果：不論是否處於壓力狀態下，當個體知覺到社會支持程度增加時，個人的生理與心理適應就愈佳。這是因為當個體持續處於正向經驗的環境中，會使個體產生正向情感、認為個人對於環境具有可控制感與預測能力，同時社會支持也能滿足個人心理上的重要需求，例如：愛與隸屬之需求、安全需求、自尊需求，使得個體產生自我價值感，進而提昇個人幸福感，增進身心健康。社會支持對於生活適應的正向影響也得到大多數研究的肯定（洪秋月，民 76；陳淑芬，民 82；王文琪，民 83；Bootzin & Acocella, 1988）。

(二)緩衝效果：緩衝效果的功效主要顯現於個體身處高壓力情境時，低壓力情境下效果則較不明顯。這是因為當壓力事件來臨時，個體知覺到有人會提供其必要的資源及協助，因而提高個體處理問題的自信心，緩和原本會出現在情緒及功能上的不利影響，增加了個體因應問題的能力。洪秋月(民 76)在其研究中也提及，社會支持是個人遭受重大壓力時的調適資源，可以減低壓力。

五、因應策略與生活適應的關係

水可以載舟，亦可以覆舟，壓力對個體而言具有正負兩面效應，關鍵在於個體面對壓力時，採取何種策略因應。Folkman, Lazarus, Gruen, and DeLongis (1986) 皆認為「因應策略的使用才是介於壓力事件與適應結果之間的主要因素」。當壓力因應得宜時，壓力可以是促使個體不斷成長進步的力量，但當個體因應壓力的方法無效時，對個體的身體、理智和情緒發展則有嚴重的後果(曾肇文，民 85)。國內研究也都證實因應策略與生活適應間的關係，包括：詹文宏(民 93)以高中學障學生為對象，指出因應策略與學校適應有顯著正相關；李美娟(民 94)以護校實

習學生為對象，發現逃避策略與生活適應呈顯著負相關、解決問題及轉移等策略則與生活適應呈顯著正相關；王綦綦(民 89)研究發現國中生的壓力源及因應方式可有效地預測或解釋生活適應。

總結：綜合以上的探討，研究者認為，樂觀的人可能因其正向的思維與主動積極的作為而獲取較多的社會支持，且樂觀的想法在日常生活中也扮演著調適行為的重要機轉，而使個體能採取積極且正向因應的方式來面對挫折，克服困境。此外，社會支持對壓力產生的兩種作用方式(主要效果、緩衝效果)除了增進自我的價值感，提高個體的樂觀程度外，同時也緩和壓力可能帶來的負面影響，增加個人因應壓力的彈性，進一步幫助個體產生良好的生活適應。故此，研究者希望能透過本研究探討樂觀特質、社會支持及因應策略是否能夠有效預測個體的生活適應。

第三章 研究方法

本研究採問卷調查法蒐集資料，以探討樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之關係。依據研究動機與目的，透過理論與文獻的整理，來敘述本研究的研究架構、研究對象、研究工具、研究程序與資料處理，分節說明如後。

第一節 研究架構

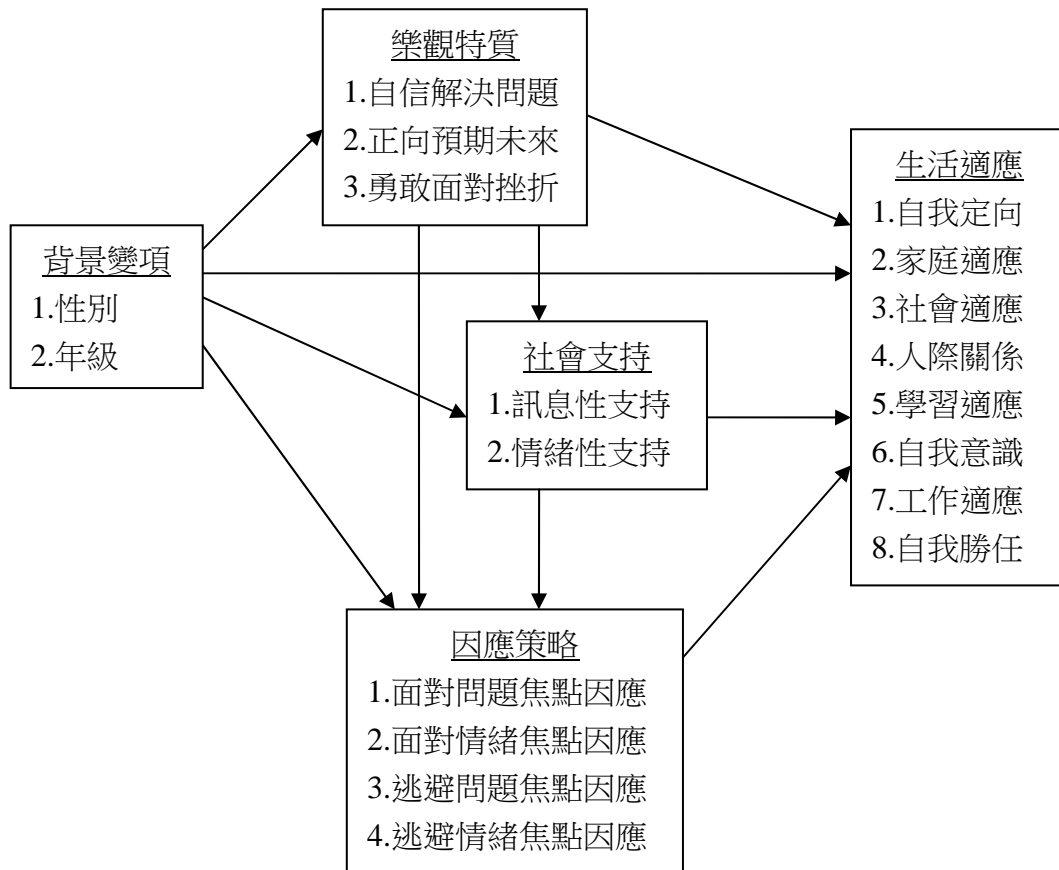


圖 3-1 研究架構圖

本研究架構如圖 3-1 所示。本研究主要探討基北區國中生不同背景變項在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應上的差異；及樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應四者間的關係。

第二節 研究對象

本研究以基北區九十七學年度公、私立國民中學之在學學生為研究對象。以下說明預試及正式施測之樣本：

一、預試樣本

研究者以台北市私立延平中學國中部一年級、台北縣立五股國中二年級、台北縣立樟樹國中三年級各兩個班的學生做為預試樣本，實施「樂觀特質」、「社會支持」、「因應策略」等量表。預試樣本之人數分析及詳細分配情形如表3-1。

表3-1 預試樣本人數分析

學校	年級別	性別	
		男	女
延平中學	一年級	45	38
五股國中	二年級	26	37
樟樹國中	三年級	31	32
小計		102	107
百分比		49%	51%
總計		209	

研究者共計發出220份問卷，回收220份，回收率100%。問卷收回後逐一檢視受試者作答情形。剔除遺漏題數超過三題（包含三題）之無效問卷，共計有效問卷209份，可用率為95%。

二、正式施測樣本

依據本研究範圍，研究者以立意叢集抽樣方式，抽選符合母群體特質的對象為正式施測樣本，分別為台北市六所國中、台北縣五所國中，基隆市一所國中共十二所學校。確定施測學校後，以各學校協助施測人員方便進行之方式，抽取32個班級進行施測，作為本研究的研究對象，有效樣本人數分佈之情形如表3-2所示。

表3-2 正式施測有效樣本人數分析

縣市	學校名稱	抽樣 班級數	年級			性別		各校 人數 合計
			一	二	三	男	女	
台北市	仁愛國中	1			30	12	18	30
	五常國中	3		48	24	39	33	72
	北投國中	3	22	33	31	42	44	86
	延平中學	3	43	45	30	90	28	118
	新興國中	3	19	23	22	29	35	64
	中崙高中	1	27			13	14	27
台北縣	林口國中	3	31	31	32	46	48	94
	汐止國中	1			34	15	19	34
	樟樹國中	4		31	83	55	59	114
	五股國中	4	68	57		64	61	125
	瑞芳國中	3	67	30		40	57	97
基隆市	銘傳國中	3	30	27	29	43	43	86
總計		32	307	325	315	488	459	947
百分比			33%	34%	33%	52%	48%	100%

研究者共計發出985份問卷，回收985份，回收率為100%。問卷收回後，逐一剔除作答不完全、填答一致性或規則性等有明顯反應心向者。因正式施測樣本數較多，未作答題數的比率較預試時提高，因此以正式量表總題數乘以百分之五為標準，確定遺漏題數不超過五題（包含五題）和作答完整者為有效問卷。最後計算有效問卷包含一年級307份、二年級325份、三年級315份，共計947份，可用率96%。

第三節 研究工具

本研究所使用之研究工具為「國中生生活調查問卷」，包含研究者自編之「樂觀特質量表」、「社會支持量表」、「因應策略量表」與陳李綢、蔡順良(民95)編製之「中學生生活適應量表」等四個分量表。以下分別就各量表之內容架構、編製過程、正式施測結果及信效度分析方式，加以說明。

一、樂觀特質量表

本研究採用研究者自編之「樂觀特質量表」作為研究工具，量表之編訂乃以國內既有量表及相關理論為基礎，自編後加以使用。為了避免國中生填答時為符合社會期待而影響作答反應，所以施測時將「樂觀特質量表」名稱刪除，定為「國中生生活調查問卷」之第一部份。

（一）量表編製之理念與架構

研究者在蒐集國內外相關量表作為參考之時，發現諸多學者對於樂觀的構念並不相同，且因樂觀屬於人類的內在特質，所以在測量上頗有爭議，同時也反映在工具上。加之，國外測量樂觀的量表多以成人或大學生為對象，而國內吳相儀(民94)及顏秀芳(民96)等人所編定之量表以小學生為對象，未有適合中學生使用之

樂觀量表。故此，為求使樂觀的定義更加完整，並符合本研究對象之所需，研究者決定自編量表。

Bandura(1988)認為，樂觀是一種普遍化的自我效能，即個體在面對環境時，對於自己的因應能力具有高度自信。Scheier and Carver (1985)認為樂觀是個人對未知結果的生活事件做出好壞預期的一種穩定傾向，樂觀者總是期望並認為好事會發生，相信事情結果的正面及可能性。Snyder(2002)則認為以理性、正向的情緒和態度接納眼前既定的困難事實就是樂觀。

綜合三者說法，研究者認為，樂觀特質是吾人對自己解決問題的能力抱持自信，因而在面對生活情境時，對未來能有正向的預期，遇到挫折時，也能理性面對的一種穩定傾向。故此，本研究即以「自信解決問題」、「正向預期未來」、「勇敢面對挫折」三個向度來編寫題目。在題數方面，國內外相關樂觀量表，其分量表題數均為 4 至 8 題左右，因此研究者預計正式量表中每個分量表大約需要有 5 題，編題時便比預定題數多編數題，以保留刪題的空間。

各分量表內容及界定如下：

- 1.自信解決問題：受試者對於自己解決問題的能力具有信心，計 12 題。
- 2.正向預期未來：受試者面對生活情境時，對未來有正向的期待，計 12 題。
- 3 勇敢面對挫折：受試者對挫折經驗有正向的詮釋，並能理性面對，計 12 題。

在計分方面，本量表採用 Likert 式五點量表，全部均為正向題。由「完全不符合」、「大部分不符合」、「部分符合」、「大部分符合」、「完全符合」分別予以 1-5 分計分。在本量表上的得分越高，則表示受試者越樂觀。

(二) 預試、項目分析及正式定題

預試題目確定後，以台北縣市三所國中學生進行預試，共計發出220份問卷，回收問卷220份。剔除遺漏題數超過三題（包含三題）之無效問卷，共計有效問卷209份，可用率為95%。

回收量表後將36題進行項目分析。研究者採用極端組比較法(CR值)、項目與

總分的相關進行預試結果之項目分析。選題的原則為每個題目同時符合下列兩項標準：CR值大於3，項目與總分的相關係數大於.3，未達選題標準者，則予以刪除(項目分析結果見附錄三)，結果顯示題項品質多為良好，每一題的決斷值CR都大於3以上，且每一試題與總分相關都達.3以上。然因本研究之研究變項多，為免正式量表的總題數過長，研究者與指導教授討論後，最後保留較具代表性的題目，各分量表均保留5題，形成正式量表共計15題。從表3-3可見，樂觀特質正式量表每一試題的決斷值CR都大於3以上，且每一試題與總分相關都達.3以上，可見本量表具有高的內部一致性與鑑別作用。

表3-3 樂觀特質量表之項目分析(N=209)

題數	CR值	題項與總分相關	校正題項與總分相關
V1	8.55	.55	.46
V2	8.99	.56	.49
V3	11.93	.66	.59
V4	9.53	.56	.48
V5	11.18	.63	.56
V6	12.06	.69	.63
V7	9.92	.61	.53
V8	9.63	.63	.57
V9	12.30	.67	.61
V10	11.11	.65	.58
V11	11.11	.66	.60
V12	11.40	.66	.59
V13	10.08	.62	.53
V14	12.99	.70	.65
V15	10.20	.65	.58

(三)正式施測樣本之平均數與標準差

將正式樣本施測結果，經描述性統計分析得到整體及各層面之平均數、標準差，所得結果詳見表3-4。

表3-4 樂觀特質量表之平均數與標準差(N=947)

層面名稱	題數	平均數	標準差
自信解決問題	5	17.37	3.89
正向預期未來	5	16.48	3.95
勇敢面對挫折	5	17.53	4.06
整體樂觀特質	15	51.38	10.42

(四)信度與效度分析

1.信度分析

(1)分量表的內部相關

本研究以相關分析考驗「樂觀特質量表」中，各分量表間之內部相關情形，如表3-5所示：各分量表的內部相關從.57~.87不等，皆達.01顯著相關。

表3-5 樂觀特質各分量表的內部相關(N=209)

	自信解決問題	正向預期未來	勇敢面對挫折	總分
自信解決問題	1			
正向預期未來	.61**	1		
勇敢面對挫折	.64**	.57**	1	
總分	.87**	.85**	.86**	1

** $p < .01$

(2)內部一致性係數

本研究採用Cronbach α 係數考驗「樂觀特質量表」之信度。因素一「自信解決問題」的 α 值為.79，因素二「正向預期未來」的 α 值為.75，因素三「勇敢面對挫折」的 α 值為.83，總量表Cronbach α 係數為.89。

2.效度分析

本量表以因素分析來驗證建構效度，KMO 值為.90，球形檢定卡方值為 4567.71， $p < .05$ ，考驗結果顯著，適合進行因素分析。繼而採用主成分因素分析方法，因素轉軸採用最大變異法，為易於解釋，採用直交轉軸法進行量表的因素結構分析，限定抽取三個因素。經因素分析後，三個分量表之特徵值介於 2.50~3.55 之間，三因素可解釋之總變異量為 57.10%，各題在各因素之負荷量介於.47~.81 之間，如表 3-6 所示。分析結果說明本量表所包含的三個因素都與樂觀特質有關。

表3-6 樂觀特質因素分析結果摘要表

因素名稱	式題號	題向內容	因素負荷量	解釋變異量	特徵值
自 信 解 決 問 題	2	我相信自己有能力解決課業上的問題	.81	16.66	2.50
	5	只要我認真學習，學校功課對我而言不會是問題	.68		
	8	只要我努力，我的表現通常會不錯	.59		
	11	我相信自己能解決生活中大部分的問題	.50		
	14	遇到問題時，我有信心能想出不同的方法來解決	.47		
正 向 預 期 未 來	1	我預期我的未來是順境多於逆境	.76	16.79	2.52
	4	我覺得長大後的世界是值得期待的	.61		
	7	我總是看事情的光明面，並且往好的方面想	.59		
	10	即使碰到不如意的事，我仍相信最後會變好	.59		
	13	我常常覺得好運會降臨在我身上	.58		
勇 敢 面 對 挫 折	3	我認為生活中的挫折能幫助我成長	.76	23.66	3.55
	6	遇到困難時我會勇敢接受	.74		
	9	對我來說，挫折是一個考驗自己能力的機會	.74		
	12	我不害怕遭遇失敗	.69		
	15	即使知道有一半的失敗機會，我還是願意挑戰看看	.59		
總量表				57.10	

二、社會支持量表

本研究之「社會支持量表」為研究者依據曾文志(民96)大學生社會支持量表與賴雅琦(民91)社會支持量表重新編定而成。為了避免國中生填答時為符合社會期待而影響作答反應，故施測時將「社會支持量表」名稱刪除，定為「國中生生活調查問卷」之第二部份。

(一) 量表編製之理念與架構

研究者整理社會支持之相關文獻時發現，學者研究社會支持時不外乎探討其方式與來源。社會支持方式與來源雖有不同分類，但多從Caplan(1974)的見解上延伸出來。Caplan認為社會支持是吾人在一團體中，從正式或非正式關係兩種來源上，獲取情緒、訊息、物質三種方式之支持，而後來的量表也多根據此定義編製而成。

然而，在社會支持方式部分，Wilcox(1981)曾指出，來自支持團體的情感支持、訊息資源、認知指導等，才能加強個體因應壓力的能力，當中並未提及實質協助的效益。加上國內研究發現，國中生獲得社會支持的方式，以「訊息性支持」最多，其次為「情緒性支持」，最後才是「工具性支持」(蔡嘉慧，民87)。因此，本研究在探討社會支持與其他研究變項間的關聯時，只將社會支持的方式區分為訊息性社會支持與情緒性社會兩種方式。而在社會支持來源部分，國內蔡嘉慧(民87)認為國中生與正式專業機構的接觸機會較少，也較不了解求助管道，故遭遇困難時，通常不會直接找正式的專業組織尋求協助，主要還是以週遭的人員為主。邱珮怡(民89)整理國內外相關文獻後亦提出，國中生主要的社會支持來源為家庭、同儕、師長等。綜合以上所述，本研究為使量表更能符合文獻探討基礎與研究目的所需，故將社會支持量表分為「訊息性社會支持」、「情緒性社會支持」兩個方式，並以「家庭」、「同儕」與「師長」三種來源編定題目。

各分量表內容及界定如下：

1. 訊息性社會支持：被支持者知覺支持者提供的意見與相互溝通，計 12 題。
2. 情緒性社會支持：被支持者知覺支持者所表達的愛、關懷、同情和了解，計 14 題。

在計分方面，本量表採用Likert式五點量表，全部均為正向題。由「從未如此」、「很少如此」、「有時如此」、「經常如此」、「總是如此」分別予以1-5分計分。在本量表上的得分越高，則表示受試者知覺愈多社會支持。

(二) 預試、項目分析及正式定題

預試題目確定後，以台北縣市三所國中學生進行預試，共計發出220份問卷，回收問卷220份。剔除遺漏題數超過三題（包含三題）之無效問卷，共計有效問卷209份，可用率為95%。

表3-7 社會支持量表之項目分析(N=209)

題數	CR值	題項與總分相關	校正題項與總分相關
V1	16.02	.71	.64
V2	13.09	.69	.62
V3	12.39	.64	.57
V4	10.23	.62	.56
V5	15.91	.69	.61
V6	10.10	.61	.53
V7	12.32	.65	.57
V8	11.05	.62	.54
V9	12.82	.61	.53
V10	8.54	.58	.49
V11	10.47	.60	.53
V12	8.79	.55	.45
V13	9.77	.62	.55
V14	10.84	.60	.52

回收量表後將26題進行項目分析。研究者採用極端組比較法(CR值)、項目與

總分的相關進行預試結果之項目分析。選題的原則為每個題目同時符合下列兩項標準：CR值大於3，項目與總分的相關係數大於.3，未達選題標準者，則予以刪除(項目分析結果見附錄三)，結果顯示題項品質多為良好，每一題的決斷值CR都大於3以上，且每一試題與總分相關都達.3以上。然因本研究之研究變項多，為免正式量表的總題數過長，研究者與指導教授討論後，最後保留較具代表性的題目，各分量表均保留7題，形成正式量表共計14題。從表3-7可見社會支持正式量表每一試題的決斷值CR都大於3以上，且每一試題與總分相關都達.3以上，可見本量表具有高的內部一致性與鑑別作用。

(三) 正式施測樣本之平均數與標準差

將正式樣本施測結果，經描述性統計分析得到整體及各層面之平均數、標準差，所得結果詳見表3-8。

表3-8 社會支持量表之平均數與標準差(N=947)

層面名稱	題數	平均數	標準差
訊息性社會支持	7	24.85	5.62
情緒性社會支持	7	24.04	5.75
整體社會支持	14	48.90	9.93

(四) 信度與效度分析

1. 信度分析

(1) 分量表的內部相關

本研究以相關分析考驗「社會支持量表」中各分量表間之內部相關情形，如表3-9所示：各分量表的內部相關從.38~.84不等，皆達.01顯著相關。

表3-9 社會支持各分量表的內部相關(N=209)

	訊息性社會支持	情緒性社會支持	總分
訊息性社會支持	1		
情緒性社會支持	.38**	1	
總分	.84**	.82**	1

** $p < .01$

(2)內部一致性係數

本研究採用Cronbach α 係數考驗「社會支持量表」之信度。因素一「訊息性社會支持」的 α 值為.88，因素二「情緒性社會支持」的 α 值為.86，總量表 Cronbach α 係數為.88。

2.效度分析

本量表以因素分析來驗證建構效度，KMO值為.89，球形檢定卡方值為3774.91， $p < .05$ ，考驗結果顯著，適合進行因素分析。繼續以主成分分析法抽取因素，因素轉軸採用最大變異法，為易於解釋，採用直交轉軸法進行量表的因素結構分析，限定兩個因素。經因素分析後，兩個分量表之特徵值分別4.19及4.15，兩因素可解釋之總變異量為59.59%，各題在各因素之負荷量介於.47 ~.86之間，如表3-10所示。分析結果說明本量表所包含的兩個因素都與社會支持有關。

表3-10 社會支持因素分析結果摘要表

因素名稱	正負	題向內容	因素負荷量	解釋變異量	特徵值
訊	1	家人會從不同的角度分析事情，提供我做決定時的參考	.85	29.94	4.19

表3-10(續)

息	3	當我做錯事情時，家人會教導我正確的觀念	.84		
性	5	家人願意和我一起探討問題的來龍去脈	.84		
社	7	家人會與我討論、擬定未來的目標，並計畫如何執行	.83		
會	9	當我遇到不會做的事情，家人會告訴我如何完成	.81		
支	11	當我做錯事情時，師長會指出我需要改進的地方	.51		
持	13	我的師長會適時地提醒我，避免我做錯事	.47		
情	2	當我沮喪時，朋友會給我鼓勵、安慰	.86	29.65	4.15
緒	4	我的朋友會肯定我做的事情、認同我說的話。	.85		
性	6	當我情緒不佳時，朋友或同學會陪伴我一起度過	.83		
社	8	我的同學、朋友會在乎我的感受	.81		
會	10	我的朋友會陪我做一些我喜歡做的事情(如運動)	.71		
支	12	我可以向師長、同學吐露心中的秘密，且不用擔心他們會說出去	.54		
持	14	我的師長會對我的生活表示關心	.47		
總量表				59.59	

三、因應策略量表

本研究之「因應策略量表」為研究者依據丁明潔(民91)課業壓力因應量表重新編定而成。為了避免國中生填答時為符合社會期待而影響作答反應，故施測時將「因應策略量表」名稱刪除，定為「國中生生活調查問卷」之第三部份。

(一) 量表編製之理念與架構

因應是個人面對壓力情境困擾時，為了重建生理與心理的平衡所採取的解決方法。許多研究都曾探討不同的因應策略與個體身心狀態之間的關聯，然而因為不同的分類方式，研究者們所得到的研究結果也就不盡相同。研究者整理因應策略的文獻資料時發現，多數的量表常以問題焦點—情緒焦點向度為基礎加以編製，可見得此分類方式能反映出受試者因應策略的內涵，所以才被廣泛地使用。

然而，這樣的分類方法仍有缺點，例如：Scheier, Weintraub, and Carver (1986)指出情緒焦點因應雖然具有處理情緒的功能，但不同的情緒焦點因應策略可能導致不同的結果，彼此間甚至互相衝突，如採取正向重新詮釋的情緒焦點因應，可以紓緩個體情緒，增加個體重新面對問題的信心，而否認、分心及幻想等情緒焦點因應則會減弱個體面對問題的努力，具有心理上逃離的意味。因此，Scheier 等人指出，這種逃離傾向可能對研究壓力反應更為重要，並認為有必要重新檢視這些分類架構。

因此，Tobin 等人(1989)進一步將因應策略作了更細緻的區分，他們將主動和逃避納入因應的分類結構中，並將因應分為四類，以階層因素分析法來確認其對因應結構的假設。分析結果支持其假設，第一階為主動—逃避，第二階則為主動問題焦點、主動情緒焦點、逃避問題焦點及逃避情緒焦點。故此，本研究在因應策略的分類上，即採用 Tobin 等人的分類方式，並將主動—逃避，更名為面對—逃避，以突顯個體在因應壓力時，面對與逃避之間的差異。

各分量表內容及界定如下：

- 1.面對問題焦點因應：包括解決問題、改變自己、邏輯思考與時間管理，計8題。
- 2.面對情緒焦點因應：包括抒解情緒、訴諸宗教、正向闡釋，計8題。
- 3.逃避問題焦點因應：包括延宕處理、認命、行為逃避，計9題。
- 4.逃避情緒焦點因應：包括壓抑情緒、社交逃避、投射與責備他人，計10題。

在計分方面，本量表採用Likert式五點量表。由「從未如此」、「很少如此」、「有時如此」、「經常如此」、「總是如此」分別予以1-5分計分。受試者在各分量表的得分越高，表示越常使用該種因應策略；反之，得分越低，代表越不常使用該種因應策略。

(二) 預試、項目分析及正式定題

預試題目確定後，以台北縣市三所國中學生進行預試，共計發出220份問卷，回收問卷220份。剔除遺漏題數超過三題（包含三題）之無效問卷，共計有效問

卷209份，可用率為95%。

回收量表後，分別進行因應策略四個分量表的項目分析。研究者採用極端組比較法(CR值)、項目與總分的相關進行預試結果之項目分析。選題的原則為每個題目同時符合下列兩項標準：CR值大於3，項目與總分的相關係數大於.3，未達選題標準者，則予以刪除(項目分析結果見附錄三)，結果顯示題項品質多為良好。因本研究之研究變項多，為免正式量表的總題數過長，研究者與指導教授討論後，最後保留較具代表性的題目，各分量表均保留5題，形成正式量表共計20題。從表3-11、3-12、3-13、3-14，可見因應策略正式量表每一試題的決斷值CR都大於3以上，且每一試題與總分相關都達.3以上。可見各分量表具有高的內部一致性與鑑別作用。

表3-11 因應策略一面對問題焦點因應之項目分析(N=209)

題數	CR值	題項與總分相關	校正題項與總分相關
V1	15.37	.76	.61
V5	17.85	.76	.62
V9	12.98	.74	.58
V13	12.84	.73	.59
V17	18.02	.75	.56

表3-12 因應策略一面對情緒焦點因應之項目分析(N=209)

題數	CR值	題項與總分相關	校正題項與總分相關
V4	15.60	.76	.59
V8	9.86	.62	.37
V15	13.66	.73	.55
V16	13.45	.75	.58
V20	10.21	.57	.30

表3-13 因應策略—逃避問題焦點因應之項目分析(N=209)

題數	CR值	題項與總分相關	校正題項與總分相關
V3	17.55	.82	.71
V7	17.80	.80	.68
V11	16.73	.82	.70
V15	17.50	.81	.68
V19	15.47	.75	.58

表3-14 因應策略—逃避情緒焦點因應之項目分析(N=209)

題數	CR值	題項與總分相關	校正題項與總分相關
V2	16.25	.73	.53
V6	15.92	.70	.47
V10	13.53	.68	.48
V14	14.65	.70	.49
V18	9.34	.58	.35

(三) 正式施測樣本之平均數與標準差

將正式樣本施測結果，經描述性統計分析得到各層面之平均數、標準差，所得結果詳見表3-15。

表3-15 因應策略量表之平均數與標準差(N=947)

層面名稱	題數	平均數	標準差
面對問題	5	16.84	3.88
逃避問題	5	12.72	3.54
面對情緒	5	15.14	3.70
逃避情緒	5	13.77	3.77

(四)信度與效度分析

1.信度分析

(1)分量表的內部相關

本量表各分量表間之相關情形如表3-16所示，其中，面對問題焦點因應與面對情緒焦點因應、逃避問題焦點因應、逃避情緒焦點之相關係數分別為.60、-.26、-.33；面對情緒焦點因應與逃避問題焦點因應、逃避情緒焦點因應之相關係數分別為-.12、-.27；逃避問題焦點因應與逃避情緒焦點因應之相關係數為.39，均達.01顯著相關，可見本量表之內在結構尚稱良好。

表3-16 因應策略各分量表的內部相關(N=209)

	面對問題	面對情緒	逃避問題	逃避情緒
面對問題	1			
面對情緒	.60**	1		
逃避問題	-.26**	-.12**	1	
逃避情緒	-.33**	-.27**	.39**	1

** $p < .01$

(2)內部一致性係數

本研究採用Cronbach α 係數考驗「因應策略量表」之信度。因素一「面對問題焦點因應」的 α 值為.80，因素二「面對情緒焦點因應」的 α 值為.71。因素三「逃避問題焦點因應」的 α 值為.86，因素四「逃避情緒焦點因應」的 α 值為.71。

2.效度分析

本量表以因素分析來驗證建構效度，KMO值為.84，球形檢定卡方值為3327.71， $p < .05$ ，考驗結果顯著，適合進行因素分析。繼續以主成分分析法抽取因素，因素轉軸採用最大變異法，為易於解釋，採用直交轉軸法進行量表的因素結構分析，限定抽取四個因素。經因素分析後，四個分量表之特徵值介於2.22~3.39之間，四因素可解釋之總變異量為56.11%，各題在各因素之負荷量介於.49 ~.85之間，如表3-17所示。分析結果說明本量表所包含的四個因素都與因應策略有關。

表3-17 因應策略因素分析結果摘要表

因素名稱	正式題號	題向內容	因素負荷量	解釋變異量	特徵值
面對問題	1	碰到問題時，我會試著沉著面對並分析問題的成因	.77	15.89	3.18
	5	我會嘗試各種解決問題的方法	.73		
	9	發生問題時，我會檢討自己的做法並加以改正	.66		
	13	遇到不如意時，我會調整自己的心態來面對問題	.66		
	17	遇到問題時，我會分配時間，讓自己有足夠的時間解決問題	.63		
面對情緒	4	情緒不好時，我會想一些開心的事情，讓自己的心情好起來	.72	11.08	2.22
	8	感到有壓力時，我會和朋友吐露內心的感受	.61		
	12	碰到問題時，我會告訴自己這不是最壞的情況	.56		
	16	碰到問題時，我會試著找到事情的正向意義來激勵自己	.55		
	20	有壓力時，向上帝禱告或到廟裡拜拜會讓我的心情比較平靜	.49		
逃避問題	3	我會告訴自己這個問題不嚴重，不用急著處理	.85	16.93	3.39
	7	對於我不想做的事情，我會想辦法找理由拖延時間	.81		
	11	遇到困難時，我會不當一回事，不去在乎它	.79		
	15	我會假裝沒有問題存在，不去面對它	.75		
	19	事情如果解決不了，那就交給時間來處理	.70		
逃避情緒	2	心情不好時，我會把自己關在房間裡，不和人接觸	.79	12.21	2.44
	6	我常常會把煩惱、壓力放在心裡	.70		
	10	感到有壓力時，我很容易因為自己情緒不佳而對別人發脾氣	.60		
	14	遇到困難的時候，我會哀聲嘆氣，怨天尤人	.54		
	18	心情不好時，我會大吃大喝來壓抑自己的情緒	.51		
總量表				56.11	

四、中學生生活適應量表

本研究採用陳李綢、蔡順良(民95)所編製「中學生生活適應量表」作為研究工具，在取得原量表作者同意後，將其作為評定國中生生活適應之工具。量表內涵如下：

(一)量表內容

「中學生生活適應量表」主要是閱讀文獻、相關研究，並與台北市近郊國高中教師對學生的訪談結果資料分析編製而成。量表適用對象為國中一年級至高中三年級學生。「中學生生活適應量表」共包括八個分量表，每個量表各8題，共計64題。八個分量表分述如下：

- 1.自我定向：代表個人對生活目標、生活方式、工作方向與職業的自我定向感。
在自我定向分量表得分越高者代表其自我定向能力越高。
- 2.家庭適應：代表個人對家庭中父母、兄弟姐妹、親戚的交往有愉快、積極的認知及滿意的經驗。在家庭適應分量表得分越高者代表其家庭適應能力越高。
- 3.社會適應：代表個人對社會中的生活環境及與朋友相處時有愉快、積極的認知及滿意的經驗。受試者在社會適應分量表得分越高者代表其社會適應能力越高。
- 4.人際關係：代表個人在與同學、朋友、家人相處及交往的關係。在人際關係分量表得分越高者代表其人際關係能力越高。
- 5.學習適應：代表個人在學習方面會運用技巧解決問題，面對學業上的困難會想辦法去調適，促進學習效果。在學習適應分量表得分越高者代表其學習適應能力越高。
- 6.自我意識：代表個人對週遭人事物有明確的覺察及認知能力。在自我意識分量表得分越高者代表其自我意識能力越高。
- 7.工作適應：代表個人在工作上具有計畫、分析、負責、有能力解決問題、有信心、有技巧達成工作目標與工作伙伴的溝通。在工作適應分量表得分越高者代表其工作適應能力越高。
- 8.自我勝任：代表個人對自己學習、領導、運動等技能的勝任感。在自我勝任分量表得分越高者代表其自我勝任能力越高。

(二)計分方式

「中學生生活適應量表」共64題，分為八個分量表，採用Likert四點量表，由「完全不符合」、「不符合」、「大部分符合」、「完全符合」，分別予以1-4分計分。請受試者按照自身情況填答，然後將各量表所包含的題目累加，即為各分量表的分數。受試者在此量表得分越高表示其生活適應越好。

(三)正式施測樣本之平均數與標準差

將正式樣本施測結果，經描述性統計分析得到整體及各層面之平均數、標準差，所得結果詳見表3-18。

表3-18 生活適應量表之平均數與標準差(N=947)

層面名稱	題數	平均數	標準差
自我定向	8	22.92	5.29
家庭適應	8	23.93	5.51
社會適應	8	23.95	4.18
人際關係	8	22.90	4.18
學習適應	8	21.76	4.78
自我意識	8	22.60	4.26
工作適應	8	21.94	4.76
自我勝任	8	23.80	4.49
整體生活適應	64	183.81	30.94

(四)信度說明

該量表以內部一致性、折半信度與重測信度三方面來考驗信度，說明如下：

1.內部一致性：全量表 $\alpha = .92$ ；自我定向 $\alpha = .89$ ；家庭適應 $\alpha = .84$ ；社會適應 $\alpha = .89$ ；人際關係 $\alpha = .83$ ；學習適應 $\alpha = .78$ ；自我意識 $\alpha = .88$ ；工作適應 $\alpha = .80$ ；自我勝任 $\alpha = .93$ 。

2.折半信度：折半信度是將各分量表拆成兩半，求得各分量表的折半信度係數介於.81~.92 之間。

3.重測信度：以213位受試者相隔三週進行重測，信度係數介於.67~.86之間。

(五)效度分析

該量表以因素分析與建構效度兩方面來說明效度，分別說明如下：

- 1.因素分析：本量表各題目與總分間的相關為.92， $p<.01$ ；各分量表內部題目的一致性介於.78~.93。經因素分析後抽取八個因素，共有一個特徵值5.55，解釋生活適應達69.34%。
- 2.建構效度：以驗證性因素分析進行效度考驗，在絕對適配度方面，GFI值為.90；SRMR值為.05；RMSEA值為.14；NFI值為.96。在增值適配度方面，NNFI值為.95；CFI值為.96。在精簡適配度方面，PNFI值為.69；PGFI值為.50。

第四節 研究程序

一、閱讀文獻

閱讀相關文獻與研究，形成動機、目的與問題。

二、選擇適當量表

閱讀文獻後，根據整理結果與心得，選取適合之量表，並與編製者取得聯繫，請求授權量表的使用，取得授權同意書。

三、進行量表預試

研究者為本研究所需而自編樂觀特質量表、社會支持量表及因應策略量表，於97年十月選擇台北縣市三所國中進行預試，以求取量表之信、效度。

四、形成正式量表

將「樂觀特質量表」、「社會支持量表」、「因應策略量表」以及「中學生生活適應量表」結合形成正式問卷。

五、聯絡樣本學校寄發問卷

從十一月份起聯絡樣本學校，以電話聯絡方式邀請學校協助施測，經同意後，將問卷郵寄至該校。

六、施測

請各校教師利用上課時間協助施測，並注意問卷回收情形。

七、回收、整理問卷

問卷於一月初開始回收，到一月底每一間學校回收完畢。研究者檢視回寄之問卷，剔除作答不完整與有明顯反應心向者的問卷。

八、資料處理

以 SPSS 統計套裝軟體處理從問卷中所獲得的數據，並進行統計分析。

九、撰寫論文

根據樣本資料所得結果，撰寫論文。

第五節 資料處理

根據本研究之研究目的與假設，研究者使用統計套裝軟體 SPSS 進行資料分析工作，並以 $\alpha=.05$ 為顯著水準進行各項考驗，說明如下：

一、描述統計

本研究以平均數、標準差描述受試者在樂觀特質量表、社會支持量表、因應策略量表及中學生生活適應量表上的得分情形。

二、多變量變異數及單變量變異數分析

本研究以多變量變異數及單變量變異數分析不同背景變項之受試者在樂觀特質、社會支持、因應策略及生活適應之差異情形。

三、皮爾遜積差相關分析

本研究使用皮爾遜積差相關分析來考驗各量表的總量表與分量表之間的關係，以及各量表彼此之間的關係，以瞭解國中生的樂觀特質與社會支持、因應策略、生活適應的相關情形；國中生的社會支持與因應策略、生活適應的相關情形；以及國中生的因應策略與生活適應的相關情形。

四、多元逐步迴歸

本研究以多元逐步迴歸統計法，分別探討國中生樂觀特質對社會支持、因應策略的預測力；國中生社會支持對因應策略的預測力；及國中生樂觀特質、社會支持、因應策略對生活適應的聯合預測力。

第四章 研究結果

本章依據研究目的，將受試者所填答資料進行分析後，依研究問題及研究假設整理結果。

全章共分為三節：第一節旨在探討不同背景變項(性別、年級)之國中生在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應的差異情形。第二節旨在探討國中生樂觀特質、社會支持與因應策略之相關及預測情形。第三節旨在探討國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相關及預測情形。

第一節 不同背景變項之國中生在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應的差異情形

本節旨在探討不同背景變項之國中生在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應四變項之差異，故以國中生背景變項「性別」、「年級」為自變項，國中生之樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應為依變項，進行多變量變異數分析。以下呈現其差異情形，以考驗研究假設一。

一、不同背景變項之國中生在樂觀特質的差異情形

(一) 性別與樂觀特質

表4-1為不同性別之國中生在樂觀特質及其分量表所得之平均數與標準差結果，並進一步以性別為自變項，樂觀特質為依變項，進行多變量變異數分析以顯示其差異情形。

由表4-1可知，Wilks' Lambda值為.98，達.01顯著水準，顯示不同性別之國中生其樂觀特質有顯著差異。這樣的差異不只表現在整體樂觀特質，也表現在樂觀

特質的分層面。研究者就樂觀特質總量表與各分量表進行t檢定，結果顯示不同性別之國中生在「整體樂觀特質」及「自信解決問題」分層面上有顯著差異。且「整體樂觀特質」及「自信解決問題」之男生平均數高於女生平均數，顯示國中男生在「整體樂觀特質」及「自信解決問題」得分顯著高於國中女生。

表4-1 不同性別之國中生樂觀特質多變量變異數分析及t檢定摘要表

層面名稱	男 (N=488)		女 (N=459)		t值
	M	SD	M	SD	
自信解決問題	17.76	4.02	16.96	3.70	3.20**
正向預期未來	16.60	4.08	16.35	3.80	1.02
勇敢面對挫折	17.75	4.10	17.31	4.06	1.66
整體樂觀特質	52.11	10.58	50.61	10.20	2.23*

$\Lambda=.98^{**}$

* $p<.05$ ** $p<.01$

(二)年級與樂觀特質

表4-2為不同年級之國中生在樂觀特質及其分量表所得之平均數與標準差結果，並進一步以年級為自變項，樂觀特質為依變項，進行多變量變異數分析以顯示其差異情形。

由表4-2可知，Wilks' Lambda值為.98，達.01顯著水準，顯示不同年級之國中生其樂觀特質有顯著差異。這樣的差異不只表現在整體樂觀特質，也表現在樂觀特質的分層面。研究者就樂觀特質總量表與各分量表進行F考驗，結果顯示不同年級之國中生在「整體樂觀特質」與「自信解決問題」、「正向預期未來」二分層面上有顯著差異。進一步進行事後比較，發現在「整體樂觀特質」與「自信解決問題」分層面上，國一學生得分顯著高於國二學生，其他各組則無差異；在「正

向預期未來」分層面上，國一、國三學生得分顯著高於國二學生，國一與國三學生的得分則無差異。

表4-2 不同年級之國中生樂觀特質多變量變異數分析摘要表

層面名稱	一年級(N=307)		二年級(N=325)		三年級(N=315)		F值	事後比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
自信解決問題	17.89	3.71	17.02	4.13	17.23	3.89	4.35*	1>2
正向預期未來	17.01	3.80	15.81	4.04	16.67	3.89	7.94**	1,3>2
勇敢面對挫折	17.85	4.24	17.13	4.05	17.65	3.87	2.68	
整體樂觀特質	52.75	10.26	49.95	10.79	51.39	10.01	5.81**	1>2

$\Lambda=.98^{**}$

* $p<.05$ ** $p<.01$

二、不同背景變項之國中生在社會支持上的差異情形

(一) 性別與社會支持

表4-3為不同性別之國中生在社會支持及其分量表所得之平均數與標準差結果，並進一步以性別為自變項，社會支持為依變項，進行多變量變異數分析以顯示其差異情形。

由表4-3可知，Wilks' Lambda值為.97，達.01顯著水準，顯示不同性別之國中生其社會支持有顯著差異。這樣的差異不只表現在整體社會支持，也表現在社會支持的分層面。研究者就社會支持總量表與各分量表進行t檢定，結果顯示不同性別之國中生在「整體社會支持」與「情緒性支持」分層面上有顯著差異。且「整體社會支持」與「情緒性支持」分層面之女生平均數高於男生平均數，即國中女生在「整體社會支持」及「情緒性支持」分層面得分顯著高於國中男生。

表4-3 不同性別之國中生社會支持多變量變異數分析及t檢定摘要表

層面名稱	男 (N=488)		女 (N=459)		t值
	M	SD	M	SD	
訊息性支持	24.73	5.54	24.97	5.70	-.65
情緒性支持	23.10	5.73	25.05	5.61	-5.30**
整體社會支持	47.83	9.99	50.02	9.75	-3.41**

$\Lambda = .97^{**}$

** $p < .01$

(二) 年級與社會支持

表4-4為不同年級之國中生在社會支持及其分量表所得之平均數與標準差結果，並進一步以年級為自變項，社會支持為依變項，進行多變量變異數分析以顯示其差異情形。

由表4-4可知，Wilks' Lambda值為.98，達.01顯著水準，顯示不同年級之國中生其社會支持有顯著差異。這樣的差異不只表現在整體社會支持，也表現在社會支持的分層面。研究者就社會支持總量表與各分量表進行F考驗，結果顯示不同年級之國中生在「整體社會支持」與「訊息性支持」分層面上有顯著差異。進一步進行事後比較，發現在「整體社會支持」與「訊息性支持」分層面上，國一學生得分顯著高於國二、國三學生，而國二與國三兩組間則無差異。

表4-4 不同年級之國中生社會支持多變量變異數分析摘要表

層面名稱	一年級(N=307)		二年級(N=325)		三年級(N=315)		F值	事後 比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
訊息性支持	25.88	5.79	24.31	5.50	24.40	5.44	7.78**	1>2,3
情緒性支持	24.52	6.16	23.74	5.59	23.89	5.75	1.63	
整體社會支持	50.40	10.55	48.05	9.66	48.30	9.43	5.34**	1>2,3

$\Lambda = .98^{**}$

** $p < .01$

三、不同背景變項之國中生在因應策略的差異情形

(一) 性別與因應策略

表4-5為不同性別之國中生在因應策略各分量表所得之平均數與標準差結果，並進一步以性別為自變項，因應策略為依變項，進行多變量變異數分析以顯示其差異情形。

由表4-5可知，Wilks' Lambda值為.95，達.01顯著水準，顯示不同性別之國中生其因應策略有顯著差異。研究者就因應策略各分量表進行t檢定，結果顯示不同性別之國中生在「面對情緒焦點因應」、「逃避問題焦點因應」、「逃避情緒焦點因應」三分層面上有顯著差異。且「面對情緒焦點因應」、「逃避情緒焦點因應」二層面之女生平均數高於男生平均數，「逃避問題焦點因應」分層面之男生平均數高於女生平均數，即國中女生在「面對情緒焦點因應」、「逃避情緒焦點因應」得分顯著高於國中男生，在「逃避問題焦點因應」得分則顯著低於國中男生。

表4-5 不同性別之國中生因應策略多變量變異數分析及t檢定摘要表

層面名稱	男 (N=488)		女 (N=459)		t值
	M	SD	M	SD	
面對問題	16.93	3.98	16.75	3.77	.71
面對情緒	14.86	3.84	15.43	3.53	-2.40*
逃避問題	12.96	3.78	12.45	3.26	2.22*
逃避情緒	13.35	3.82	14.22	3.67	-3.56**

$\Lambda = .95^{**}$

* $p < .05$ ** $p < .01$

(二)年級與因應策略

表4-6為不同年級之國中生在因應策略各分量表所得之平均數與標準差結果，並進一步以年級為自變項，因應策略為依變項，進行多變量變異數分析以顯示其差異情形。

由表4-6可知，Wilks' Lambda值為.98，達.05顯著水準，顯示不同年級之國中生其因應策略有顯著差異。研究者就因應策略各分量表進行F考驗，結果顯示不同年級之國中生在「面對問題焦點因應」、「逃避問題焦點因應」二分層面上有顯著差異。進一步進行事後比較，發現在「面對問題焦點因應」分層面上，國一學生得分顯著高於國二學生，其餘各組間則無差異；在「逃避問題焦點因應」分層面上，國二、國三學生得分顯著高於國一學生，國二與國三兩組間則無差異。

表4-6 不同年級之國中生因應策略多變量變異數分析摘要表

層面名稱	一年級(N=307)		二年級(N=325)		三年級(N=315)		F值	事後比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
面對問題	17.25	3.95	16.46	4.05	16.84	3.58	3.26*	1>2
面對情緒	15.46	3.88	14.81	3.65	15.16	3.57	2.42	
逃避問題	12.16	3.80	13.00	3.53	12.96	3.54	5.67**	2,3>1
逃避情緒	13.39	3.94	13.83	3.60	14.09	3.76	2.70	

$\Lambda=.98^*$

* $p<.05$ ** $p<.01$

四、不同背景變項之國中生在生活適應的差異情形

(一) 性別與生活適應

表4-7為不同性別之國中生在生活適應及其分量表所得之平均數與標準差結果，並進一步以性別為自變項，生活適應為依變項，進行多變量變異數分析以顯示其差異情形。

由表4-7可知，Wilks' Lambda值為.94，達.01顯著水準，顯示不同性別之國中生其生活適應有顯著差異。這樣的差異主要表現在生活適應的分層面，就整體生活適應的得分而言，男女生之間並無差異。研究者就生活適應總量表與各分量表進行t考驗，結果顯示不同性別之國中生在「家庭適應」、「社會適應」等分層面上有顯著差異。且在「家庭適應」、「社會適應」二分層面之女生平均數高於男生平均數，即國中女生在「家庭適應」、「社會適應」二分層面得分顯著高於國中男生。

表4-7 不同性別之國中生生活適應多變量變異數分析及t檢定摘要表

層面名稱	男 (N=488)		女 (N=459)		t值
	M	SD	M	SD	
自我定向	22.85	5.44	22.99	5.14	-.39
家庭適應	23.56	5.12	24.32	5.88	-2.13*
社會適應	23.55	4.37	24.39	3.92	-3.13**
人際關係	22.84	4.19	22.96	4.18	-.45
學習適應	22.04	5.00	21.47	4.53	1.80
自我意識	22.69	4.36	22.50	4.15	.96
工作適應	22.09	4.84	21.77	4.68	1.06
自我勝任	23.86	4.70	23.74	4.26	.39
整體生活適應	183.48	32.11	184.15	29.68	-.33

$\Lambda = .94^{**}$

* $p < .05$ ** $p < .01$

(二)年級與生活適應

表4-8為不同年級之國中生在生活適應及其分量表所得之平均數與標準差結果，並進一步以年級為自變項，生活適應為依變項，進行多變量變異數分析以顯示其差異情形。

由表4-8可知，Wilks' Lambda值為.97，達.05顯著水準，顯示不同年級之國中生其生活適應有顯著差異。這樣的差異不只表現在整體生活適應，也表現在生活適應的分層面。研究者就生活適應總量表與各分量表進行F考驗，結果顯示不同年級之國中生在「整體生活適應」與「自我定向」、「家庭適應」、「社會適應」、「人際關係」、「學習適應」、「自我意識」、「工作適應」、「自我勝任」八分層面上有顯著差異。進一步進行事後比較，發現在「自我定向」、「家庭適應」、「社會適應」、「人際關係」、「學習適應」、「自我意識」、「自我勝任」等

七個分層面，國一學生得分顯著高於國二學生，其他各組間則無差異；在「整體生活適應」及「工作適應」分層面上，國一學生得分顯著高於國二、國三學生，國二與國三兩組間則無差異。

表4-8 不同年級之國中生生活適應多變量變異數分析摘要表

層面名稱	一年級(N=307)		二年級(N=325)		三年級(N=315)		F值	事後比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
自我定向	23.88	5.40	22.05	5.34	22.89	4.99	9.62**	1>2
家庭適應	24.63	5.51	23.50	5.66	23.69	5.31	3.78*	1>2
社會適應	24.39	4.24	23.57	4.14	23.93	4.13	3.08*	1>2
人際關係	23.59	4.02	22.30	4.22	22.84	4.22	7.59**	1>2
學習適應	22.42	4.84	21.15	4.75	21.76	4.70	5.67**	1>2
自我意識	23.31	4.19	22.00	4.52	22.52	4.26	7.64**	1>2
工作適應	22.73	4.88	21.33	4.74	21.79	4.58	7.17**	1>2,3
自我勝任	24.39	4.48	23.19	4.67	23.85	4.24	5.72**	1>2
整體生活適應	189.35	31.61	179.10	30.91	183.27	29.52	8.88**	1>2,3

$\Lambda=.97^*$

* $p<.05$ ** $p<.01$

第二節 國中生樂觀特質、社會支持與因應策略之相關及迴歸分析

本節旨在探討國中生樂觀特質、社會支持與因應策略間的相關及預測情形。故以皮爾遜積差相關來檢驗國中生樂觀特質、社會支持與因應策略是否有相關存在，若兩者間存有相關時，則進一步以多元逐步迴歸了解其預測功能。以下呈現

其相關及預測情形，以考驗研究假設二。

一、國中生樂觀特質與社會支持之相關與預測情形

(一) 國中生樂觀特質與社會支持之相關情形

就問卷調查結果進行樂觀特質與社會支持之相關分析，其結果如表4-9所示：

表4-9 國中生樂觀特質與社會支持之相關矩陣表(N=947)

層面名稱	自信解決問題	正向預期未來	勇敢面對挫折	整體樂觀特質
訊息性社會支持	.50**	.46**	.44**	.53**
情緒性社會支持	.45**	.46**	.43**	.51**
整體社會支持	.54**	.53**	.49**	.59**

** $p < .01$

就上表4-9的資料說明如下：

(1) 樂觀特質與社會支持各層面的關係

國中生的整體樂觀特質與社會支持兩個層面(訊息性、情緒性)之間，呈顯著正相關($p < .01$)，相關係數分別為.53、.51，且樂觀特質的三個分層面與社會支持兩個分層面之間，均達顯著正相關($p < .01$)，相關係數介於.50~.43，其中以「自信解決問題」與「訊息性社會支持」的相關最高($r = .50, p < .01$)，「勇敢面對挫折」與「情緒性社會支持」的相關最低($r = .43, p < .01$)。就整體趨勢而言，樂觀量表得分越高的國中生，其在社會支持的各層面上得分也越高。亦即，越樂觀的國中生，越能知覺到訊息性、情緒性兩個層面的社會支持。

(2) 樂觀特質與整體社會支持的關係

國中生的整體樂觀特質與整體社會支持的得分之間呈現顯著正相關($p < .01$)，相關係數為.59，且樂觀特質的三個分層面與整體社會支持之間，均達顯著正相關($p < .01$)，相關係數介於範圍.54 ~ .49，其中以「自信解決問題」與社會支

持的相關最高($r=.54$, $p<.01$), 「勇敢面對挫折」與社會支持的相關最低($r=.49$, $p<.01$)。在研究設計中, 當國中生樂觀特質得分越高時, 則社會支持的得分也越高, 從相關分析的結果可知, 兩者之間呈現顯著正相關, 亦即越樂觀的國中生, 越知覺到社會支持。

(二) 國中生樂觀特質對社會支持之預測情形

為了解國中生樂觀特質對社會支持影響之作用, 故以樂觀特質中的三個分層面: 「自信解決問題」、「正向預期未來」、「勇敢面對挫折」為預測變項, 以社會支持為效標變項, 了解國中生的樂觀特質對社會支持的預測情形, 考驗其是否具有預測功能。結果如下:

表 4-10 樂觀特質對社會支持之預測分析結果摘要表

投入變項	多元相關	決定係	調整後的	R ²	F 值	標準化
	係數 R	數 R ²	R ²	增加量		迴歸係數
自信解決問題	.54	.30	.30	.30	394.98**	.28
正向預期未來	.59	.35	.35	.05	252.98**	.26
勇敢面對挫折	.60	.36	.36	.01	175.07**	.14

** $p<.01$

由表4-10得知, 經由多元逐步迴歸分析結果, 所投入的三個變項中, 三個變項皆對社會支持具有預測力, 投入的變項依序為自信解決問題、正向預期未來、勇敢面對挫折, F值均達顯著水準, 其多元相關係數為.60, 代表預測分數與實際分數的相關為.60。再者, 三個變項聯合解釋的變異量為.36, 即三個變項能夠聯合預測社會支持36%的變異量。

就個別解釋而言, 首先投入的變項為「自信解決問題」, 其可解釋的變異量為30%; 第二個投入的變項為「正向預期未來」, 其可解釋的變異量再增加5%;

第三個投入的變項為「勇敢面對挫折」，其可解釋的變異量再增加1%。

另由標準化迴歸係數發現，自信解決問題、正向預期未來、勇敢面對挫折的 β 值皆為正值。顯示此三個變項對國中生社會支持有正向影響，亦即越有自信解決問題、越能正向預期未來、越能勇敢面對挫折之國中生，其社會支持越佳。

二、國中生樂觀特質與因應策略之相關與預測情形

(一) 樂觀特質與因應策略之相關情形

就問卷調查結果進行樂觀特質與因應策略之相關分析，其結果如表4-11所示：

表4-11 國中生樂觀特質與因應策略之相關矩陣表(N=947)

層面名稱	自信解決問題	正向預期未來	勇敢面對挫折	整體樂觀特質
面對問題 焦點因應	.66**	.57**	.65**	.71**
面對情緒 焦點因應	.45**	.57**	.50**	.58**
逃避問題 焦點因應	-.15**	-.09*	-.19**	-.17**
逃避情緒 焦點因應	-.22**	-.24**	-.19**	-.25**

* $p < .05$ ** $p < .01$

就上表4-11的資料說明如下：

(1)國中生的整體樂觀特質與面對問題焦點因應呈顯著正相關($p < .01$)，相關係數為.71，且樂觀特質的三個分層面與面對問題焦點因應之間，均達顯著正相關($p < .01$)，相關係數介於範圍.66 ~ .57，其中以「自信解決問題」與面對問題焦點因應的相關最高($r = .66, p < .01$)，「正向預期未來」與面對問題焦點因應的相關最低($r = .57, p < .01$)。

在研究設計中，當國中生樂觀特質得分越高者，則面對問題焦點因應的得分

也越高，從相關分析的結果可知，兩者之間呈現顯著正相關，亦即，越樂觀的國中生，在面對壓力之時，越會使用面對問題焦點因應的策略。

(2)國中生的整體樂觀特質與面對情緒焦點因應呈顯著正相關($p<.01$)，相關係數為.58，且樂觀特質的三個分層面與面對情緒焦點因應之間，均達顯著正相關($p<.01$)，相關係數介於範圍.57~.45，其中以「正向預期未來」與面對情緒焦點因應的相關最高($r=.57, p<.01$)，「自信解決問題」與面對情緒焦點因應的相關最低($r=.45, p<.01$)。

在研究設計中，當國中生樂觀特質得分越高者，則面對情緒焦點因應的得分也越高，從相關分析的結果可知，兩者之間呈現顯著正相關，亦即，越樂觀的國中生，在面對壓力之時，越會使用面對情緒焦點因應的策略。

(3)國中生的整體樂觀特質與逃避問題焦點因應呈顯著負相關($p<.01$)，相關係數為-.17，且樂觀特質的三個分層面與逃避問題焦點因應之間，均達顯著負相關($p<.05$)，相關係數介於範圍-.19~-0.09，其中以「勇敢面對挫折」與逃避問題焦點因應的負相關最高($r=-.19, p<.01$)，「正向預期未來」與逃避問題焦點因應的負相關最低($r=-.09, p<.05$)。

在研究設計中，當國中生樂觀特質得分越高者，則逃避問題焦點因應的得分越低，從相關分析的結果可知，兩者之間呈現顯著負相關，亦即，越樂觀的國中生，在面對壓力之時，越不會使用逃避問題焦點因應的策略。

(4)國中生的整體樂觀特質與逃避情緒焦點因應呈顯著負相關($p<.01$)，相關係數為-.25，且樂觀特質的三個分層面與逃避情緒焦點因應之間，均達顯著負相關($p<.01$)，相關係數介於範圍-.24~-0.19，其中以「正向預期未來」與逃避情緒焦點因應的負相關最高($r=-.24, p<.01$)，「勇敢面對挫折」與逃避情緒焦點因應的負相關最低($r=-.19, p<.01$)。

在研究設計中，當國中生樂觀特質得分越高者，則逃避情緒焦點因應的得分越低，從相關分析的結果可知，兩者之間呈現顯著負相關，亦即，越樂觀的國中生，在面對壓力之時，越不會使用逃避情緒焦點因應的策略。

綜合以上結果顯示，越樂觀的國中生，越會使用面對的因應策略(問題焦點與情緒焦點)，而越不會使用逃避的因應策略(問題焦點與情緒焦點)；其中又以面對問題焦點因應與樂觀特質的相關最高。

(二)國中生樂觀特質對因應策略之預測情形

為進一步了解國中生樂觀特質對因應策略影響之作用，故以樂觀特質中的三個分層面：「自信解決問題」、「正向預期未來」、「勇敢面對挫折」為預測變項，分別以因應策略的四個向度：面對問題焦點因應、面對情緒焦點因應、逃避問題焦點因應、逃避情緒焦點因應為效標變項，了解國中生的樂觀特質對因應策略的預測情形，考驗其是否具有預測功能。其結果分述如下：

1.樂觀特質對面對問題焦點因應之預測情形

由表4-12得知，經由多元逐步迴歸分析結果，所投入的三個變項中，三個變項皆對面對問題焦點因應具有預測力，投入的變項依序為自信解決問題、勇敢面對挫折、正向預期未來，F值均達顯著水準，其多元相關係數為.72，代表預測分數與實際分數的相關為.72。再者，三個變項聯合解釋的變異量為.51，即三個變項能夠聯合預測面對問題焦點因應51%的變異量。

就個別解釋而言，首先投入的變項為「自信解決問題」，其可解釋的變異量為43%；第二個投入的變項為「勇敢面對挫折」，其可解釋的變異量再增加7%；第三個投入的變項為「正向預期未來」，其可解釋的變異量再增加1%。

另由標準化迴歸係數發現，自信解決問題、勇敢面對挫折、正向預期未來的 β 值皆為正值。顯示此三個變項對國中生面對問題焦點因應有正向影響，亦即越有自信解決問題、越能勇敢面對挫折、越能正向預期未來之國中生，越會採用面對問題焦點因應。

表 4-12 樂觀特質對面對問題焦點因應之預測分析結果摘要表

投入變項	多元相關	決定係數	調整後的	R ²	F 值	標準化
	係數 R	R ²	R ²	增加量		迴歸係數
自信解決問題	.66	.43	.43	.43	710.60**	.34
勇敢面對挫折	.71	.50	.50	.07	477.70**	.32
正向預期未來	.72	.51	.51	.01	332.17**	.14

** $p < .01$

2. 樂觀特質對面對情緒焦點因應之預測情形

由表4-13得知，經由多元逐步迴歸分析結果，所投入的三個變項中，只有兩個變項對面對情緒焦點因應具有預測力，投入的變項依序為正向預期未來、勇敢面對挫折，F值均達顯著水準，其多元相關係數為.59，代表預測分數與實際分數的相關為.59。再者，兩個變項聯合解釋的變異量為.35，即兩個變項能夠聯合預測面對情緒焦點因應35%的變異量。

就個別解釋而言，首先投入的變項為「正向預期未來」，其可解釋的變異量為32%；第二個投入的變項為「勇敢面對挫折」，其可解釋的變異量再增加3%。

另由標準化迴歸係數發現，正向預期未來、勇敢面對挫折的 β 值皆為正值。顯示此兩個變項對國中生面對情緒焦點因應有正向影響，亦即越能正向預期未來、越能勇敢面對挫折之國中生，越會採用面對情緒焦點因應。

表 4-13 樂觀特質對面對情緒焦點因應之預測分析結果摘要表

投入變項	多元相關	決定係數	調整後的	R ²	F 值	標準化
	係數 R	R ²	R ²	增加量		迴歸係數
正向預期未來	.57	.32	.32	.32	442.75**	.42
勇敢面對挫折	.59	.35	.35	.03	256.95**	.23

** $p < .01$

3.樂觀特質對逃避問題焦點因應之預測情形

表4-14得知，經由多元逐步迴歸分析結果，所投入的三個變項中，只有一個變項對逃避問題焦點因應具有預測力，投入的變項為勇敢面對挫折，F值達顯著水準，其多元相關係數為.19，代表預測分數與實際分數的相關為.19。再者，此變項解釋的變異量為.04，即此一變項能夠預測逃避問題焦點因應4%的變異量。

另由標準化迴歸係數發現，勇敢面對挫折的 β 值為負值。顯示此一變項對國中逃避問題焦點因應有負向影響，亦即越能勇敢面對挫折之國中生，越不會採用逃避問題焦點因應。

表 4-14 樂觀特質對逃避問題焦點因應之預測分析結果摘要表

投入變項	多元相關	決定係數	調整後的	R ²	F 值	標準化
	係數 R	R ²	R ²	增加量		迴歸係數
勇敢面對挫折	.19	.04	.04	0.4	36.10**	-.19

** $p < .01$

4.樂觀特質對逃避情緒焦點因應之預測情形

由表4-15得知，經由多元逐步迴歸分析結果，所投入的三個變項中，只有兩個變項對逃避情緒焦點因應具有預測力，投入的變項依序為正向預期未來、自信解決問題，F值均達顯著水準，其多元相關係數為.26，代表預測分數與實際分數的相關為.26。再者，兩個變項聯合解釋的變異量為.07，即兩個變項能夠聯合預測逃避情緒焦點因應7%的變異量。

就個別解釋而言，首先投入的變項為「正向預期未來」，其可解釋的變異量為6%；第二個投入的變項為「自信解決問題」，其可解釋的變異量再增加1%。

另由標準化迴歸係數發現，正向預期未來、自信解決問題的 β 值皆為負值。顯示此兩個變項對國中逃避情緒焦點因應有負向影響，亦即越能正向預期未

來、越有自信解決問題之國中生，越不會採用逃避情緒焦點因應。

表 4-15 樂觀特質對逃避情緒焦點因應之預測分析結果摘要表

投入變項	多元相關	決定係數	調整後的	R ²	F 值	標準化
	係數 R	R ²	R ²	增加量		迴歸係數
正向預期未來	.24	.06	.06	.06	59.94**	-.17
自信解決問題	.26	.07	.07	.01	33.40**	-.11

** $p < .01$

三、國中生社會支持與因應策略之相關與預測情形

(一) 國中生社會支持與因應策略之相關情形

就問卷調查結果進行社會支持與因應策略之相關分析，其結果如表4-16所示：

表4-16 國中生社會支持與因應策略之相關矩陣表(N=947)

層面名稱	訊息性社會支持	情緒性社會支持	整體社會支持
面對問題 焦點因應	.52**	.46**	.56**
面對情緒 焦點因應	.43**	.57**	.58**
逃避問題 焦點因應	-.16**	-.11**	-.16**
逃避情緒 焦點因應	-.14**	-.17**	-.18**

** $p < .01$

就上表4-16的資料說明如下：

(1) 國中生的整體社會支持與面對問題焦點因應呈顯著的正相關($p < .01$)，相關係數為.56，且社會支持的兩個分層面(訊息性、情緒性)與面對問題焦點因應之間，均達顯著正相關($p < .01$)，相關係數分別為.52、.46。在研究設計中，當國中生社會支持得分越高者，則面對問題焦點因應的得分也越高，從相關分析的結果

可知，兩者之間呈現顯著正相關，亦即，知覺越多社會支持的國中生，在面對壓力之時，越會使用面對問題焦點因應的策略。

(2)國中生的整體社會支持與面對情緒焦點因應呈顯著的正相關($p<.01$)，相關係數為.58，且社會支持的兩個分層面(訊息性、情緒性)與面對情緒焦點因應之間，均達顯著正相關($p<.01$)，相關係數分別為.43、.57。在研究設計中，當國中生社會支持得分越高者，則面對情緒焦點因應的得分也越高，從相關分析的結果可知，兩者之間呈現顯著正相關，亦即，知覺越多社會支持的國中生，在面對壓力之時，越會使用面對情緒焦點因應的策略。

(3)國中生的整體社會支持與逃避問題焦點因應呈顯著的負相關($p<.01$)，相關係數為-.16，且社會支持的兩個分層面(訊息性、情緒性)與逃避問題焦點因應之間，均達顯著負相關($p<.01$)，相關係數分別為-.16、-.11。在研究設計中，當國中生的社會支持得分越高者，則逃避問題焦點因應的得分越低，從相關分析的結果可知，兩者之間呈現顯著負相關，亦即知覺越多社會支持的國中生，在面對壓力之時，越不會使用逃避問題焦點因應的策略。

(4)國中生的整體社會支持與逃避情緒焦點因應呈顯著的負相關($p<.01$)，相關係數為-.18，且社會支持的兩個分層面(訊息性、情緒性)與逃避情緒焦點因應之間，均達顯著負相關($p<.01$)，相關係數分別為-.14、-.17。在研究設計中，當國中生的社會支持得分越高者，則逃避情緒焦點因應的得分越低，從相關分析的結果可知，兩者之間呈現顯著負相關，亦即，知覺越多社會支持的國中生，在面對壓力之時，越不會使用逃避情緒焦點因應的策略。

(二) 國中生社會支持對因應策略之預測情形

為進一步了解國中生社會支持對因應策略影響之作用，故以社會支持中的二個分層面：「訊息性社會支持」、「情緒性社會支持」為預測變項，分別以因應策略的四個向度：面對問題焦點因應、面對情緒焦點因應、逃避問題焦點因應、逃避情緒焦點因應為效標變項，了解國中生的社會支持對因應策略的預測情形，考

驗其是否具有預測功能。結果分述如下：

1.社會支持對面對問題焦點因應之預測情形

由表4-17得知，經由多元逐步迴歸分析結果，所投入的兩個變項中，兩個變項皆對面對問題焦點因應具有預測力，投入的變項依序為訊息性社會支持、情緒性社會支持，F值均達顯著水準，其多元相關係數為.57，代表預測分數與實際分數的相關為.57。再者，兩個變項聯合解釋的變異量為.32，即兩個變項能夠聯合預測面對問題焦點因應32%的變異量。

就個別解釋而言，首先投入的變項為「訊息性社會支持」，其可解釋的變異量為27%；第二個投入的變項為「情緒性社會支持」，其可解釋的變異量再增加5%。

另由標準化迴歸係數發現，訊息性社會支持、情緒性社會支持的 β 值皆為正值。顯示此兩個變項對國中生面對問題焦點因應有正向影響，亦即越多知覺到訊息性社會支持、越多知覺到情緒性社會支持之國中生，越會採用面對問題焦點因應。

表 4-17 社會支持對面對問題焦點因應之預測分析結果摘要表

投入變項	多元相關 係數 R	決定係數 R ²	調整後的 R ²	R ² 增加量	F 值	標準化 迴歸係數
訊息性社會支持	.52	.27	.27	.27	352.92**	.38
情緒性社會支持	.57	.32	.32	.05	223.88**	.26

** $p < .01$

2.社會支持對面對情緒焦點因應之預測情形

由表4-18得知，經由多元逐步迴歸分析結果，所投入的兩個變項中，兩個變

項皆對面對情緒焦點因應具有預測力，投入的變項依序為情緒性社會支持、訊息性社會支持，F值均達顯著水準，其多元相關係數為.59，代表預測分數與實際分數的相關為.59。再者，兩個變項聯合解釋的變異量為.35，即兩個變項能夠聯合預測面對情緒焦點因應35%的變異量。

就個別解釋而言，首先投入的變項為「情緒性社會支持」，其可解釋的變異量為33%；第二個投入的變項為「訊息性社會支持」，其可解釋的變異量再增加2%。

另由標準化迴歸係數發現，情緒性社會支持、訊息性社會支持的 β 值皆為正值。顯示此兩個變項對國中生面對情緒焦點因應有正向影響，亦即越多知覺到情緒性社會支持、越多知覺到訊息性社會支持之國中生，越會採用面對情緒焦點因應。

表 4-18 社會支持對面對情緒焦點因應之預測分析結果摘要表

投入變項	多元相關係數 R	決定係數 R ²	調整後的 R ²	R ² 增加量	F 值	標準化迴歸係數
情緒性社會支持	.57	.33	.33	.33	458.39**	.48
訊息性社會支持	.59	.35	.35	.02	255.25**	.18

** $p < .01$

3. 社會支持對逃避問題焦點因應之預測情形

由表4-19得知，經由多元逐步迴歸分析結果，所投入的兩個變項中，只有一個變項對逃避問題焦點因應具有預測力，投入的變項為訊息性社會支持，F值達顯著水準，其多元相關係數為.16，代表預測分數與實際分數的相關為.16。再者，此變項解釋的變異量為.03，即此變項能夠預測逃避問題焦點因應3%的變異量。

另由標準化迴歸係數發現，訊息性社會支持的 β 值為負值。顯示此變項對國

中生逃避問題焦點因應有負向影響，亦即越多知覺到訊息性社會支持之國中生，越不會採用逃避問題焦點因應。

表 4-19 社會支持對逃避問題焦點因應之預測分析結果摘要表

投入變項	多元相關	決定係數	調整後的	R ²	F 值	標準化
	係數 R	R ²	R ²	增加量		迴歸係數
訊息性社會支持	.16	.03	.03	.03	25.51**	-.16

** $p < .01$

4. 社會支持對逃避情緒焦點因應之預測情形

由表4-20得知，經由多元逐步迴歸分析結果，所投入的兩個變項中，只有一個變項對逃避情緒焦點因應具有預測力，投入的變項為情緒性社會支持，F值達顯著水準，其多元相關係數為.17，代表預測分數與實際分數的相關為.17。再者，此變項解釋的變異量為.03，即此變項能夠預測逃避情緒焦點因應3%的變異量。

另由標準化迴歸係數發現，情緒性社會支持的 β 值為負值。顯示此變項對國中生逃避情緒焦點因應有負向影響，亦即越多知覺到情緒性社會支持之國中生，越不會採用逃避情緒焦點因應。

表 4-20 社會支持對逃避情緒焦點因應之預測分析結果摘要表

投入變項	多元相關	決定係數	調整後的	R ²	F 值	標準化
	係數 R	R ²	R ²	增加量		迴歸係數
情緒性社會支持	.17	.03	.03	.03	29.24**	-.17

** $p < .01$

第三節 國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相關及迴歸分析

本節旨在探討國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與其生活適應間的相關情形，以及國中生的樂觀特質、社會支持、因應策略對生活適應是否具有預測力。因此，先以皮爾遜積差相關來考驗國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與其生活適應間是否有相關存在，接著進一步以國中生的樂觀特質(自信解決問題、正向預期未來、勇敢面對挫折)、社會支持(訊息性社會支持、情緒性社會支持)及因應策略(面對問題焦點因應、面對情緒焦點因應、逃避問題焦點因應、逃避情緒焦點因應)共九個變項為預測變項，以生活適應為效標變項，進行多元逐步迴歸分析，以了解各變項間的聯合預測能力。以下呈現其相關及預測情形，以考驗研究假設三。

一、國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相關情形

(一) 國中生樂觀特質與生活適應之相關情形

就問卷調查結果進行樂觀特質與生活適應之相關分析，結果如表4-21所示：

表4-21 國中生樂觀特質與生活適應之相關矩陣表(N=947)

層面名稱	自信解決問題	正向預期未來	勇敢面對挫折	整體樂觀特質
自我定向	.57**	.53**	.53**	.62**
家庭適應	.43**	.51**	.43**	.52**
社會適應	.60**	.56**	.59**	.67**
人際關係	.47**	.53**	.40**	.53**
學習適應	.65**	.50**	.56**	.65**

表4-21(續)

層面名稱	自信解決問題	正向預期未來	勇敢面對挫折	整體樂觀特質
自我意識	.67**	.55**	.61**	.70**
工作適應	.63**	.49**	.58**	.65**
自我勝任	.68**	.60**	.66**	.74**
整體生活適應	.71**	.64**	.66**	.76**

** $p < .01$

就上表4-21的資料說明如下：

(1)樂觀特質與生活適應各層面的關係

國中生的整體樂觀特質與生活適應八個層面之間，皆呈顯著正相關($p < .01$)，相關係數介於.74~.52，且樂觀特質的三個分層面與生活適應八個分層面之間，均達顯著正相關($p < .01$)，相關係數介於.68~.40，其中以「自信解決問題」與「自我勝任」的相關最高($r = .68$, $p < .01$)，「勇敢面對挫折」與「人際關係」的相關最低($r = .40$, $p < .01$)。就整體趨勢而言，樂觀特質得分越高的國中生，其生活適應各向度上的得分也越高。亦即，越樂觀的國中生，在生活適應八個層面的適應情形也越好。

(2)樂觀特質與整體生活適應的關係

國中生的整體樂觀特質與整體生活適應的得分之間呈現顯著正相關($p < .01$)，相關係數為.76，且樂觀特質的三個分層面與整體生活適應之間，均達顯著正相關($p < .01$)，相關係數介於範圍.71~.64，其中以「自信解決問題」與生活適應的相關最高($r = .71$, $p < .01$)，「正向預期未來」與生活適應的相關最低($r = .64$, $p < .01$)。在研究設計中，當國中生樂觀特質得分越高時，則生活適應的得分也越高，從相關分析的結果可知，兩者之間呈現顯著正相關。亦即，越樂觀的國中生，在整體的生活適應情形也越良好。

(二) 國中生社會支持與生活適應之相關情形

就問卷調查結果進行社會支持與生活適應之相關分析，結果如表4-22所示：

表4-22 國中生社會支持與生活適應之相關矩陣表(N=947)

層面名稱	訊息性社會支持	情緒性社會支持	整體社會支持
自我定向	.43**	.44**	.50**
家庭適應	.68**	.40**	.61**
社會適應	.54**	.62**	.67**
人際關係	.46**	.63**	.62**
學習適應	.42**	.46**	.50**
自我意識	.52**	.46**	.56**
工作適應	.46**	.45**	.52**
自我勝任	.51**	.56**	.61**
整體生活適應	.61**	.60**	.70**

** $p < .01$

就上表4-22的資料說明如下：

(1) 社會支持與生活適應各層面的關係

國中生的整體社會支持與生活適應八個層面之間，皆呈顯著正相關($p < .01$)，相關係數介於.67~.50，且社會支持的兩個分層面與生活適應八個分層面之間，均達顯著正相關($p < .01$)，相關係數介於.68~.40，其中以「訊息性社會支持」與「家庭適應」的相關最高($r = .68$, $p < .01$)，「情緒性社會支持」與「家庭適應」的相關最低($r = .40$, $p < .01$)。就整體趨勢而言，社會支持得分越高的國中生，其生活適應各向度上的得分也越高。亦即，知覺越多社會支持的國中生，在生活適應八個層面的適應情形也越好。

(2) 社會支持與整體生活適應的關係

國中生的整體社會支持與整體生活適應的得分之間呈現顯著正相關($p < .01$)，相關係數為.70，且社會支持的兩個分層面(訊息性、情緒性)與整體生活適應之間，均達顯著正相關($p < .01$)，相關係數分別為.61、.60。在研究設計中，當國中生社會支持得分越高時，則生活適應的得分也越高，從相關分析的結果可知，兩者之間呈現顯著正相關。亦即，知覺越多社會支持的國中生，在整體生活的適應情形也越良好。

(三) 國中生因應策略與生活適應之相關情形

就問卷調查結果進行因應策略與生活適應之相關分析，結果如表4-23所示：

表4-23 國中生因應策略與生活適應之相關矩陣表(N=947)

層面名稱	面對問題	面對情緒	逃避問題	逃避情緒
	焦點因應	焦點因應	焦點因應	焦點因應
自我定向	.57**	.48**	-.19**	-.15**
家庭適應	.46**	.44**	-.20**	-.26**
社會適應	.65**	.60**	-.16**	-.15**
人際關係	.48**	.55**	-.19**	-.35**
學習適應	.66**	.53**	-.13**	-.14**
自我意識	.69**	.54**	-.25**	-.27**
工作適應	.68**	.50**	-.23**	-.17**
自我勝任	.72**	.58**	-.17**	-.21**
整體生活適應	.74**	.63**	-.23**	-.25**

** $p < .01$

就上表4-23的資料說明如下：

(1)國中生的面對問題焦點因應與整體生活適應呈顯著的正相關($p < .01$)，相關係數為.74，且面對問題焦點因應與生活適應八個層面之間，均達顯著正相關($p < .01$)，相關係數範圍介於.72~.46，其中以「自我勝任」與「面對問題焦點因應」的相關最高($r = .72, p < .01$)，「家庭適應」與「面對問題焦點因應」的相關最低($r = .46, p < .01$)。在研究設計中，當國中生的面對問題焦點因應得分越高者，則在生活適應的得分越高，從相關分析的結果可知，兩者之間呈現顯著正相關，亦即在面對壓力之時，越採用面對問題焦點因應策略的國中生，生活適應狀況越良好。

(2)國中生的面對情緒焦點因應與整體生活適應呈顯著的正相關($p < .01$)，相關係數為.63，且面對情緒焦點因應與生活適應八個層面之間，均達顯著正相關($p < .01$)，相關係數範圍介於.60~.44，其中以「社會適應」與「面對情緒焦點因應」的相關最高($r = .60, p < .01$)，「家庭適應」與「面對情緒焦點因應」的相關最低($r = .44, p < .01$)。在研究設計中，當國中生的面對情緒焦點因應得分越高者，則在生活適應的得分越高，從相關分析的結果可知，兩者之間呈現顯著正相關，亦即在面對壓力之時，越採用面對情緒焦點因應策略的國中生，生活適應狀況越良好。

(3)國中生的逃避問題焦點因應與整體生活適應呈顯著的負相關($p < .01$)，相關係數為-.23，且逃避問題焦點因應與生活適應八個層面之間，均達顯著負相關($p < .01$)，相關係數範圍介於-.25~-0.13，其中以「自我意識」與「逃避問題焦點因應」的負相關最高($r = -.25, p < .01$)，「學習適應」與「逃避問題焦點因應」的相關最低($r = -.13, p < .01$)。在研究設計中，當國中生的逃避問題焦點因應得分越高者，則在生活適應的得分越低，從相關分析的結果可知，兩者之間呈現顯著負相關，亦即在面對壓力之時，越採用逃避問題焦點因應策略的國中生，生活適應狀況越不佳。

(4)國中生的逃避情緒焦點因應與整體生活適應呈顯著的負相關($p < .01$)，相關係數為-.25，且逃避情緒焦點因應與生活適應八個層面之間，均達顯著負相關($p < .01$)，相關係數範圍介於-.35~-0.14，其中以「人際關係」與「逃避情緒焦點因

應」的負相關最高($r=-.35$ ， $p<.01$)，「學習適應」與「逃避情緒焦點因應」的相關最低($r=-.14$ ， $p<.01$)。在研究設計中，當國中生的逃避情緒焦點因應得分越高者，則在生活適應的得分越低，從相關分析的結果可知，兩者之間呈現顯著負相關，亦即在面對壓力之時，越採用逃避情緒焦點因應策略的國中生，生活適應狀況越不佳。

二、國中生樂觀特質、社會支持、因應策略對生活適應之迴歸分析

在多元逐步迴歸部分，吳明隆(民 94)曾提及，在多元迴歸分析中要留意「共線性」(collinearity)的問題，也就是要避免自變項間的相關太高，造成迴歸分析之情境困擾，若發現有兩個預測變項間的相關很高，在.75 以上，則挑選一個比較重要的變項納入迴歸分析即可。故此，根據前述各變項間的相關矩陣，發現本研究自變項間的相關矩陣均未達.75 以上，因此將所有的自變項均納入迴歸分析中。此外，研究者尚透過容忍度、變異數膨脹因素、條件指標、特徵值等四數據來判別其共線性。迴歸分析結果如表 4-24 所示：

表 4-24 國中生樂觀特質、社會支持、因應策略對生活適應之預測分析結果摘要表

投入變項	多元相關	決定係	調整後的	R ²	F 值	標準化
	係數 R	數 R ²	R ²	增加量		迴歸係數
面對問題焦點因應	.738	.545	.545	.545	1133.276**	.244
自信解決問題	.795	.633	.632	.087	812.997**	.215
情緒性社會支持	.829	.687	.686	.054	689.112**	.147
訊息性社會支持	.838	.703	.702	.016	557.341**	.145
面對情緒焦點因應	.845	.714	.713	.012	470.947**	.142
逃避問題焦點因應	.850	.723	.721	.009	409.039**	-.074

表4-24(續)

投入變項	多元相關 係數 R	決定係 數 R ²	調整後的 R ²	R ² 增加量	F 值	標準化 迴歸係數
正向預期未來	.854	.729	.727	.006	360.874**	.084
勇敢面對挫折	.855	.732	.729	.003	319.897**	.082
逃避情緒焦點因應	.856	.733	.730	.001	285.647**	-.038

** $p < .01$

由表4-24得知，經由多元逐步迴歸分析結果，所投入的九個變項中，全部變項對整體生活適應具有預測力，投入的變項依序為面對問題焦點因應、自信解決問題、情緒性社會支持、訊息性社會支持、面對情緒焦點因應、逃避問題焦點因應、正向預期未來、勇敢面對挫折、逃避情緒焦點因應，F值均達顯著水準，其多元相關係數為.856，代表預測分數與實際分數的相關為.856。再者，九個變項聯合解釋的變異量為.733，即九個變項能夠聯合預測生涯適應73.3%的變異量。

就個別解釋而言，首先投入的變項為「面對問題焦點因應」，其可解釋的變異量為54.5%；第二個投入的變項為「自信解決問題」，其可解釋的變異量再增加8.7%；第三個投入的變項為「情緒性社會支持」，其可解釋的變異量再增加5.4%。第四個投入的變項為「訊息性社會支持」，其可解釋的變異量再增加1.6%。第五個投入的變項為「面對情緒焦點因應」，其可解釋的變異量再增加1.2%。第六個投入的變項為「逃避問題焦點因應」，其可解釋的變異量再增加0.9%。第七個投入的變項為「正向預期未來」，其可解釋的變異量再增加0.6%。第八個投入的變項為「勇敢面對挫折」，其可解釋的變異量再增加0.3%。第九個投入的變項為「逃避情緒焦點因應」，其可解釋的變異量再增加0.1%。

另由標準化迴歸係數發現，「面對問題焦點因應」、「自信解決問題」、「情緒性社會支持」、「訊息性社會支持」、「面對情緒焦點因應」、「正向預期未來」、「勇敢面對挫折」的 β 值皆為正值。顯示七個變項對國中生生活適應有正

向影響，亦即越能採用面對問題焦點因應、越有自信解決問題、越多知覺到情緒性社會支持、越多知覺到訊息性社會支持、越能採用面對情緒焦點因應、越能正向預期未來、越能勇敢面對挫折之國中生，其整體生活適應越佳。而「逃避問題焦點因應」、「逃避情緒焦點因應」的 β 值皆為負值，顯示兩個變項對國中生生活適應有負向影響，表示越採用逃避問題焦點因應及逃避情緒焦點因應之國中生，其生活適應越不佳。

第五章 討論

本章旨在根據研究結果與發現進行討論分析。本章分為三節，第一節為不同背景變項的國中生在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之差異情形討論；第二節為國中生樂觀特質、社會支持與因應策略之相關及迴歸分析結果討論。第三節為國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相關及迴歸分析結果討論。

第一節 不同背景變項的國中生在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之差異情形討論

本節將討論不同背景變項在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應各分量表之差異情形。

一、不同性別之國中生於各量表差異情形討論

本研究結果顯示性別在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應均達顯著差異。在樂觀特質部分，文獻探討中曾說明性別對於樂觀的影響至今並無定論。黃德祥等人(民92)研究發現國小男生樂觀程度均顯著高於女生；丁明潔(民91)研究國中男女生，發現性別在樂觀上沒有明顯的差異；李澄賢(民93)研究大學生，發現樂觀增長信念、樂觀影響力方面，女生均顯著高於男生。而本研究則發現國中男生的樂觀程度顯著高於女生，且進一步分析，在「整體樂觀特質」及「自信解決問題」分層面，男生得分顯著高於女生。因此，性別究竟是否與個體的樂觀程度有關？又或者性別是否在不同的成長階段對個體的樂觀產生不同程度的影響？仍有待未來的研究繼續探究。

社會支持部分，本研究結果與汪慧君(民96)、蔡嘉慧(民87)、黃俊勳(民89)等人的研究結果相同，亦即女生知覺到的社會支持顯著高於男生。在成長的過程中，男生多半被要求獨立，有問題自己先找方法解決，不依靠他人的協助，相對而言，女生則較為主動尋求外界資源以紓解生活當中的壓力，故而在社會支持的研究中經常有性別上的差異。此外，在情緒的表達上，男生通常比較壓抑；而女生較願意與他人分享內心的感受，可能因此才如本研究結果所示：女生知覺到的情緒性社會支持也顯著高於男生。

因應策略部分，若以問題焦點—情緒焦點的向度來看，本研究結果顯示國中女生比國中男生較常使用情緒焦點(包括面對、逃避)因應策略，由此可看出女生在面對壓力之時，更多重視自己的感覺，也更常去碰觸個人的情緒，只是並不一定都以正向的方式去處理自己的情緒，有時反而採取忽略的方式壓抑。而男生在處理壓力的時候，較以問題本身為主，但卻多採取逃避的方式，此結果與丁明潔(民91)的發現相同。

而若以面對—逃避的向度檢視之，男女生在面對問題焦點因應沒有差異，可是在面對情緒焦點因應上，女生顯著高於男生，顯示女生在正向的因應策略上略高於男生；而在逃避的向度上，男生多逃避處理問題，女生則多逃避處理情緒，顯示當男生遇到壓力時，容易不去正視問題的存在，而以忽略、延宕的方式處理。而女生則以發脾氣、哭鬧等較為消極的方式來宣洩壓力情緒。

整體而言，本研究在因應策略上的發現與王綦綦(民89)的研究結果部分相同，該研究中指出，國中男、女生之因應方式呈現顯著差異，而無論正向或負向之因應方式，女生皆較男生更常使用。此外，在江承曉(民79)的研究中指出女生比男生使用較多的因應類型，也與本研究的結果相同。

生活適應部分，本研究結果顯示：不同性別之國中生其生活適應有顯著差異。然這樣的差異主要表現在生活適應的分層面上，就整體生活適應的得分而言，男女生之間並無差異。

不同性別在整體生活適應及自我定向、人際關係、學習適應、自我意識、工

作適應、自我勝任等分層面無差異，此結果與莊榮俊(民 91)的發現大致相同。現今學校大力倡導角色認同與兩性平權教育，在互相尊重的情況下，男女學生有機會共同學習社會化與適應的能力，因此在生活適應上比較不會因為性別而有所不同。然而從分層面的平均數來看，女生在「家庭適應」、「社會適應」兩層面仍顯著高於男生，其中，家庭適應代表個人對家庭中父母、兄弟姐妹、親戚的交往有愉快、積極的認知及滿意的經驗；社會適應則代表個人對社會中的生活環境及與朋友相處時有愉快、積極的認知及滿意的經驗，由此可看出，女生在與他人交往的過程中，較容易產生愉快、積極的認知與經驗滿意的互動，而這可能與女生在國中階段比較早熟有關。一般說來，在國中階段，女生的行為表現較男生來得柔順，並且在表達情感的能力較佳，同時也能以同理心角度來看待他人的情境，人際交往成熟度發展較快，也較多關懷與溫柔表現，易與人建立關係；而男生則是在力求獨立、表現自我的期望之下成長，多被要求堅強、勇敢、權威、力量的形象，在團體生活中也就容易表現出特立獨行、易與人產生爭吵、不認輸、拉不下臉的行為，可能因此男生在家庭與社會中便較少經驗到愉快的互動經驗。

二、不同年級之國中生於各量表差異情形討論

本研究結果顯示年級在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應均達顯著差異。樂觀特質部分，本研究顯示國中生的整體樂觀特質會隨年級的不同而有所差異，在整體樂觀特質上，國一學生的樂觀程度高於國二學生，此研究結果與丁明潔(民91)指出國三學生的樂觀程度高於國二學生的結果相似，亦即國中生的樂觀特質會隨年級的不同而有所差異。只是，年級對樂觀特質造成的影響為何？是隨著年級的增加，個體會越樂觀，或是相反，在本研究與其他研究中未有定論，因此年級對樂觀特質的影響仍有待進一步的研究。

社會支持部分，本研究顯示國中生的整體社會支持會隨年級的不同而有所差異，在整體社會支持上，國一學生的社會支持程度顯著高於國二學生，此結果與

蔡嘉慧(民 87)研究：年級越低的國中生，所獲得的社會支持越多結果相似。年級越低的孩子，可能因為個人能力上的欠缺，在生活上需要的協助較多，因此，家人、師長、朋友容易主動提供其支援。此外，在處理生活中的問題時，年級較低的孩子對其生活世界與調適之過程中所獲取之訊息有限，因此需要旁人更多的指導、知識與忠告，以提供個人多方位的思考，增加認知的廣度，因此也就知覺到較多的訊息性社會支持。

因應策略部分，本研究結果顯示國一學生在面對問題焦點因應的使用上高於國二學生；在逃避問題焦點因應的使用上，則低於國二、國三學生。此研究結果與丁明潔(民 91)的研究結果相似，該研究結果指出國一學生在積極 (包括問題焦點與情緒焦點)因應方式的使用上最高，且國一學生在消極問題焦點因應的使用上，較其他年級為低。

根據本研究結果顯示，國一學生在樂觀特質之得分高於國二學生，同時也較國二、國三學生知覺到更多的社會支持。故此，研究者推測，在處理壓力困擾時，國一學生能較其他年級學生以積極、正向的態度因應問題，可能是受到其樂觀特質與社會支持所影響。亦即當個體對於自己處理問題的能力有信心，預期事情有正向的結果，加上週遭環境提供足夠的訊息與支援時，則能幫助個體以沉著、冷靜的心態，逐一分析問題的成因，有效地處理生活中的各種問題。

生活適應部分，本研究結果顯示：不同年級的國中生在整體生活適應及其分層面上有顯著差異。整體而言，國一學生的生活適應情況優於國二、國三學生。本研究結果與大部分的研究，包括陳瑩珊(民 89)、羅婉麗(民 90)、林信香(民 92)、莫麗珍(民 92)等人發現低年級比高年級生活適應較佳的結果相符。推測原因，可能因為國一學生較國二、國三學生在與生活環境的互動上單純而頻繁，能適當表達自己感受，且較易與人溝通，當遇到困難或不如意的事情時，願意告訴他人並尋求協助，而以較和平及正當的管道來解決自己的難題；而國二、國三學生相較之下則較有自己的見解，不願意委屈自己配合別人、與人合作，只喜歡跟自己志同道合的同儕為伴，遇到問題時，容易因為自尊心或面子的關係，不把內心的問

題說出來，或是以非理性的方法來解決問題。因此在生活適應的結果上，呈現國二、國三學生顯著低於國一學生的差異。

此外，值得注意的是，國二學生在生活適應各個層面上的平均數普遍較其他兩個年級低，顯示國二學生在生活中容易有適應不良的狀況，這與研究者在教學現場中的觀察頗為一致。國二學生較其他兩個年級似乎更處在不穩定的狀態，不管是在自我能力的掌握、情緒起伏的控制，抑或是與他人互動的分寸拿捏等部分，都存在著更多的困難。因此，家長及學校單位可能需要多加重視國二學生的生活適應問題，加強對國二學生的教育與協助，以幫助他們度過這個狂飆的時刻。

第二節 國中生樂觀特質、社會支持與因應策略之相關及迴歸分析結果討論

本節將討論國中生樂觀特質、社會支持與因應策略之相關與預測情形。

一、國中生樂觀特質與社會支持之相關與預測情形討論

本研究結果顯示，樂觀與社會支持具有顯著正相關，此與過去探討樂觀與社會支持關聯的研究，包括黃君瑜與許文耀(民92)以地震災區學生為對象，及 Brissette, Scheier, and Carver(2002)以大學生為對象的結果相同。

進一步以逐步多元迴歸檢視，發現樂觀特質的三個分層面：「自信解決問題」、「正向預期未來」、「勇敢面對挫折」合計可解釋社會支持變異量的36%。其中又以「自信解決問題」最能預測個體所知覺到的社會支持，解釋量達30%。

根據認知適應理論看法，樂觀、自尊與個人控制等正向認知，可以使人過濾矛盾、負面、曖昧的訊息及與先前存在的正向基模同化，因此使人較有能力關懷自己與他人，且更有可能從事利社會行為與建立正向的社會關係。此外，樂觀也

會影響一個人如何關注與詮釋他人的行為與意圖，因此，人們對於親友是否能夠與願意提供支持的看法會與樂觀有關，也就是說，當個體越樂觀，越能正向的詮釋他人對其所提供的協助，因此越能知覺到社會支持。另外，Peterson(2000)也曾指出樂觀者會積極尋找社會支持，使生活成功而愉悅；且其所擁有的樂觀特質對他人具有吸引力，因此可建立更多、更長久的友誼，獲得許多有用的資源。由此可知，樂觀者不管是在主動尋求支持或被動接受協助方面都容易獲得親友的支援。因此，越樂觀的人，越能夠知覺到社會支持。而「自信解決問題」之所以最能預測個體的社會支持，研究者認為可能因為自信解決問題除了是樂觀的內涵外，同時也隱含著個人高自尊、高個人控制等正向認知，故此，「自信解決問題」是樂觀特質中最能預測社會支持的層面。

二、國中生樂觀特質與因應策略之相關與預測情形討論

有別於過去研究對因應策略以「問題焦點—情緒焦點」所進行較為單純的分類，本研究加入「面對—逃避」向度，形成第一階層為「面對—逃避」，第二階層為面對問題焦點因應、面對情緒焦點因應、逃避問題焦點因應及逃避情緒焦點因應的分類方式。研究者嘗試以此觀點更細緻地了解樂觀者在面對壓力時，傾向採取何種策略因應。以何家齊(民 88)對大學生進行樂觀與壓力因應方式之相關探討為例，該研究顯示，大學生之樂觀傾向與解決問題因應呈正相關，而與集中注意於情緒呈負相關，然而，本研究中以樂觀與四種因應策略之相關程度進行探討，發現樂觀者與面對情緒焦點因應呈現正相關，可見得樂觀者面對壓力時，仍會處理自己的情緒，與過去研究認為樂觀者較不注意自己情緒的結果並不一致。此差異即可顯示以問題焦點與情緒焦點作為因應策略分類標準的方式，似乎不盡理想。此外，從本研究結果來看，在第一階層部分，樂觀與兩種面對因應策略呈顯著正相關，而與兩種逃避因應策略呈顯著負相關，由此可知，樂觀的人，會採取較多積極面對的因應策略，而較少採取消極逃避的因應策略。其次，從第二階

層觀之，越樂觀的人，越採取面對問題的因應策略，而越不採取逃避問題的因應策略。

再就樂觀特質分別對四個因應策略的預測情形來看，在面對問題焦點因應部分，樂觀特質的三個分層面中，「自信解決問題」、「正向預期未來」、「勇敢面對挫折」皆對面對問題焦點因應具有預測力，且合計可解釋面對問題焦點因應變異量的51%。其中又以「自信解決問題」最能預測面對問題焦點因應策略，解釋量達43%。在面對情緒焦點因應部分，樂觀特質的三個分層面中，只有「正向預期未來」、「勇敢面對挫折」對面對情緒焦點因應具有預測力，合計此兩變項可解釋面對情緒焦點因應變異量的35%，其中以「正向預期未來」最能預測面對情緒焦點因應策略，解釋量達32%。在逃避問題焦點因應部分，樂觀特質的三個分層面中只有「勇敢面對挫折」對逃避問題焦點因應具有預測力，此變項可解釋逃避問題焦點因應變異量的4%。在逃避情緒焦點因應部分，樂觀特質的三個分層面只有「正向預期未來」、「自信解決問題」對逃避情緒焦點因應具有預測力，合計此兩變項可解釋逃避情緒焦點因應變異量的7%，其中又以「正向預期未來」最能預測逃避情緒焦點因應策略，解釋量達6%。

由上述結果可發現，整體而言，樂觀特質對面對因應策略的預測力高於對逃避因應策略的預測力。樂觀會影響個人的生活態度，同時因為樂觀也是認知策略的一種，因此在日常生活中扮演著調適行為的重要機轉(孫志麟，民82)。Scheier and Carver(1985)發現越是樂觀的人，在面對壓力時，越會採用問題焦點、接納、以及積極正面的重新詮釋等三種策略，與本研究結果相似。此外，本研究發現樂觀特質對逃避因應策略的預測力不高，推測其中原因可能與樂觀、悲觀分屬兩個因素模式有關。過去針對樂觀和悲觀的研究均強調此兩特質對於個體在壓力因應及適應上的影響，研究多指出樂觀與主動問題導向因應及良好壓力適應有關，悲觀則與採取逃避及憂鬱等不適應有關(丁明潔，民91；何家齊，民88；Brissette, Scheier, & Carver, 2002; Chang, Sanna, & Yang Kye-Min, 2003; Gaudreau & Blondin, 2004; Trunzo & Pinto, 2003)。然而，從本研究的結果分析，樂觀特質與逃避因應策略雖

呈現負相關，然相關係數偏低，加上樂觀特質對逃避因應策略的預測力不高，因此我們並無法藉由樂觀特質的高低來準確預測個體是否採取逃避因應策略。

Dember and Brooks(1989)及Chang(1996)曾指出，缺乏樂觀不一定是悲觀，樂觀只能反應出正向情感的程度。因此，一個樂觀的人，在對自己因應問題能力有信心，預期事情有正向結果及對挫折有正向詮釋而勇敢面對的狀況下，在處理問題時，能夠在心中模擬事情的演進，產生信心的迴圈，這時，個體相信自己能有效解決問題，便會採取主動積極的方式來面對問題。而不樂觀的人雖然較無法在模擬事情演進的過程中激發信心迴圈，但也不一定會如悲觀者產生懷疑的迴圈；也就是說，不樂觀的人雖然無法積極面對挑戰，但也不一定會如悲觀者一樣採用消極逃避的因應策略，有可能是介於兩者之間。故此，本研究的結果應可支持樂觀與悲觀屬於不同構念的觀點，亦即：不樂觀可能跟悲觀有關，但不樂觀的人並不等於同於悲觀，樂觀與悲觀應視為兩個不同的人格特質。

三、國中生社會支持與因應策略之相關與預測情形討論

根據本研究結果顯示，知覺越多社會支持的國中生，越多使用面對的因應策略(問題焦點與情緒焦點)，而越不會使用逃避的因應策略(問題焦點與情緒焦點)；其中又以面對問題焦點因應策略與社會支持的相關最高，此與魏弘貞(民 95)的發現大致相同。由此可知，面臨壓力時，若個體知覺到有人會提供其必要的資源及協助，將能提高個體處理問題的自信心，增加個體因應的能力。

此外，就社會支持分別對四個因應策略的預測情形來看，在面對問題焦點因應部分，社會支持的兩個分層面中，「訊息性社會支持」、「情緒性社會支持」皆對面對問題焦點因應具有預測力，且合計可解釋面對問題焦點因應變異量的 32%，其中又以「訊息性社會支持」最能預測面對問題焦點因應策略，解釋量達 27%。在面對情緒焦點因應部分，社會支持的兩個分層面中，同樣是「訊息性社會支持」、「情緒性社會支持」對面對情緒焦點因應具有預測力，合計此兩變項可

解釋面對情緒焦點因應變異量的35%，其中又以「情緒性社會支持」最能預測面對情緒焦點因應策略，解釋量達33%。在逃避問題焦點因應部分，社會支持的兩個分層面中，只有「訊息性社會支持」對逃避問題焦點因應具有預測力，此變項可解釋逃避問題焦點因應變異量的3%。在逃避情緒焦點因應部分，社會支持的兩個分層面中，只有「情緒性社會支持」對逃避情緒焦點因應有預測力，此變項可解釋逃避情緒焦點因應變異量的3%。

由上述可知，訊息性社會支持較能預測個體是否採取問題焦點(面對問題、逃避問題)因應，而情緒性社會支持則較能預測個體是否採取情緒焦點因應(面對情緒、逃避情緒)。就社會支持的功能性而言，訊息性社會支持主要提供個人在了解其生活世界與調適之過程中所獲取之訊息、知識與忠告，擴展個人多方位的思考，增加認知的廣度。因此，當個體獲得較多的訊息性社會支持時，可以幫助個體冷靜、沉著地面對問題，思考解決問題的可行方法，並以實際的行動來處理問題；而情緒性支持所指的是一種促成有舒適安全感之行為表現，經由他人的鼓勵與關心，使得個體產生正面積極及愉快的情緒，因此，當個體獲得較多的情緒性社會支持時，有助於個體在面對壓力之時，以正向的方式(如重新詮釋意義、向他人傾吐感受)來抒發個人的情緒反應。可見得，不同的社會支持方式的確能提供個體不同功能的協助。

第三節 國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相關及迴歸分析結果討論

本節將討論樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相關與預測情形。

一、國中生樂觀特質與生活適應之相關情形討論

本研究結果顯示，越樂觀的國中生，其整體生活適應及各分層面上的適應也

越良好。此一研究結果，與 Aspinwall and Taylor(1992)的研究中顯示樂觀傾向與適應有正相關存在相同。而樂觀特質與生活適應各向度間的相關大小依序為：自我勝任(.74)、自我意識(.70)、社會適應(.67)、學習適應(.65)、工作適應(.65)、自我定向(.62)、人際關係(.53)、家庭適應(.52)。結果顯示在生活適應的各向度中，樂觀特質與自我勝任之相關最高，可見得當個體越樂觀時，個人越對自己在學習、領導、運動等技能方面有高勝任感。

二、國中生社會支持與生活適應之相關情形討論

本研究結果顯示，知覺越多社會支持的國中生，在整體生活及各分層面的適應情形也越良好。此與邱瓊慧(民 77)研究結果指出：個體所獲得的社會支持愈多，其生活適應的情況也愈佳相同。而社會支持與其生活適應各向度間的相關大小依序為：社會適應(.67)、人際關係(.62)、自我勝任(.61)、家庭適應(.61)、自我意識(.56)、工作適應(.52)、學習適應(.50)、自我定向(.50)。結果顯示在生活適應的各向度中，社會支持與社會適應之相關最高，可見得當個體獲得越多的社會支持時，越能在社會中的生活環境及與朋友相處時有愉快、積極的認知及滿意的經驗。

三、國中生因應策略與生活適應之相關情形討論

本研究結果顯示，越採用面對策略(包括面對問題焦點因應、面對情緒焦點因應)的國中生，在整體生活及各分層面的適應情形也越良好。反之，越採用逃避策略(包括逃避問題焦點因應、逃避情緒焦點因應)的國中生，在整體生活及各分層面的適應情形也越不佳。面對因應策略部分，又以面對問題焦點因應與整體生活適應相關較高，其相關係數為.74，逃避因應策略部分，逃避問題焦點因應及逃避情緒焦點因應與整體生活適應間的負相關則相差不多，相關係數分別為-.23 及-.25。

在四個因應策略與生活適應各分層面的相關中，面對問題焦點因應與自我勝任的相關最高，可見，當國中生越能夠正視問題的存在，分析問題的成因並從中尋找因應的方法時，越能提高個人對自己在學習、領導、運動等技能方面的勝任感；面對情緒焦點因應與社會適應的相關最高，顯示當個體越能注意事情正向的一面、改變情境對自己的意義，則個人越能在社會的生活環境中與朋友相處時產生愉快、積極的認知及滿意的經驗。此外，逃避問題焦點因應與自我意識的負相關最高，顯示當個體越忽略問題的存在，以逃避或延宕時間的方式處理，則個人對週遭人事物越缺乏明確的覺察及認知能力；最後，逃避情緒焦點因應與人際關係的負相關最高，表示當個體面對壓力時，越發洩憤怒的情緒並責備、孤立自己時，其與同學、朋友、家人相處及交往的關係就越不佳。

四、樂觀特質、社會支持、因應策略對生活適應的預測情形討論

國中生之樂觀特質、社會支持、因應策略對生活適應之預測結果如表4-24，研究結果顯示，樂觀特質、社會支持與因應策略能夠有效預測整體生活適應。投入的變項依序為面對問題焦點因應、自信解決問題、情緒性社會支持、訊息性社會支持、面對情緒焦點因應、逃避問題焦點因應、正向預期未來、勇敢面對挫折、逃避情緒焦點因應，F值均達顯著水準，九個變項聯合解釋生活適應73.3%的變異量。

Aspinwall and Taylor(1992)的研究中顯示：樂觀傾向對適應有正向且直接的影響；邱瓊慧(民 77)研究結果指出：社會支持可以有效的說明生活適應，且所獲得的社會支持愈多，其生活適應的情況也愈高（即社會支持對生活適應有主要效果）；王蓁蓁(民 89)研究發現國中生的因應方式可有效地預測或解釋生活適應。三者的發現可共同支持本研究的結果。

在預測生活適應的九個變項中，前三個分別是因應策略中的面對問題焦點因應、樂觀特質中的自信解決問題及社會支持中的情緒性社會支持，三者合計可解

釋生活適應 68.6%的變異量。

「適應」可視為個體動態的調整個人與環境之間的變動與差異，能夠成功調整此差異以達成和諧狀態的人是適應良好的人。而 Folkman, Lazarus, Gruen, and Delongis (1986)認為「因應策略的使用是介於壓力事件與適應結果之間的主要因素」。當壓力因應得宜時，壓力可以是促使個體不斷成長進步的力量，但當個體因應壓力的方法無效時，對個體的身體、理智和情緒發展則有嚴重的後果(曾肇文，民 85)。因此，當個體積極採取面對問題焦點的策略因應壓力時，即試圖以實際的行動解決生活中的難題，調和個人與環境之間的差異，故此，面對問題焦點策略是最能預測生活適應的變項。

其次，樂觀特質中的自信解決問題即為個體的普遍化自我效能，而個人的自我效能在事件的因果關係中扮演核心角色，自我效能影響著個人目標的設定、問題解決的態度、策略的選擇、結果表現與努力的堅持度。因此，自我效能不但與個人的行為表現有關，更與個人的生活適應有關。高度自我效能的人具有較高的修復力，遭遇困難能用積極的態度與堅持度面對困境，低自我效能的人則較傾向逃避困難、放棄挑戰，面對挫敗時較不容易康復(引自邱圓惠，民 96)。王怡澄(民 97)的研究中也指出個體的一般自我效能與生活適應總分及各向度(目標、學業、情緒、社會)彼此間大部分有顯著的關係。

此外，當個體預期結果可能是正向的，但是卻覺得自己能力不足時，反而容易產生自我貶抑、自卑的情緒，而造成抑鬱消極的行為表現。因此，當個體預期結果是正向的，其生活適應情形不一定良好，必須同時又對自己解決問題的能力有信心時，個體才會表現出積極的行為而增進生活適應。可能因此，「自信解決問題」比「正向預期未來」更能有效預測個體的生活適應情形。

最後，早期有關社會支持的研究大都指出情緒性支持比其他類支持方式對個人的影響力較大，同時，情緒性支持比其他支持方式的支持更可以發揮功效，而緩衝壓力的衝擊或不良的適應(王枝燦，民 90)。近期，在探究青少年幸福感的相關研究中，「情緒性支持」此一變項亦達顯著意義(李素菁，民 91)。在本研究中

亦出現同樣的結果，即「情緒性社會支持」較「訊息性社會支持」更能有效預測個體的生活適應。可見得，當個體知覺到足夠的愛、關懷、同情與了解時，不僅能讓個體產生積極正面、愉快的情緒，同時更因為能滿足個人心理層次的需求，所以有助於提升個體的生活適應情形。

總結：國中生的生活適應良窳對個體影響重大。Hirst(1982)曾指出，無法良好適應生活環境要求的青少年，不僅衝擊個體當下的生活，更要面對成長後的問題，諸如失業、低收入、社會隔離、缺乏競爭力、社會適應不良等困難。而本研究研究結果發現，個體本身的樂觀特質、環境所提供的社會支持，以及個體所採取因應壓力的策略都將影響個體的生活適應情況。因此，校園輔導工作者在協助國中生增進其生活適應時，即可以嘗試從強化學生的樂觀特質、提供足夠的社會支持，及教導學生以正向積極的因應策略處理壓力等方面著手。

第六章 結論與建議

本章旨在整理歸納研究結果，並將主要發現做成結論以提出具體建議，供社會大眾、教育人員、輔導及家庭教育工作者以及未來研究之參考。本章共分為二節，第一節為結論；第二節為建議。

第一節 結論

綜合研究結果分析與討論，本研究可歸結出下列結論：

(一)不同性別、年級的國中生在樂觀特質上有顯著差異

- 1.國中男生在「整體樂觀特質」及「自信解決問題」分層面顯著高於國中女生。性別在「正向預期未來」、「勇敢面對挫折」則無差異。
- 2.不同年級之國中生在「整體樂觀特質」與「自信解決問題」、「正向預期未來」二分層面上有顯著差異，在「勇敢面對挫折」上則無差異。在「整體樂觀特質」與「自信解決問題」分層面上，國一學生顯著高於國二學生，在「正向預期未來」分層面上，國一、國三學生顯著高於國二學生。

(二)不同性別、年級的國中生在社會支持上有顯著差異

- 1.國中女生在「整體社會支持」、「情緒性社會支持」分層面顯著高於國中男生。性別在「訊息性社會支持」上則無差異。
- 2.不同年級之國中生在「整體社會支持」與「訊息性社會支持」分層面上有顯著差異，在「情緒性社會支持」上則無差異。在「整體社會支持」與「訊息性社會支持」分層面上，國一學生顯著高於國二、國三學生。

(三)不同性別、年級的國中生在因應策略上有顯著差異

1.國中女生在「面對情緒焦點因應」、「逃避情緒焦點因應」顯著高於國中男生，在「逃避問題焦點因應」則顯著低於國中男生。性別在「面對問題焦點因應」上則無差異。

2.不同年級之國中生在「面對問題焦點因應」、「逃避問題焦點因應」上有顯著差異，在「面對情緒焦點因應」、「逃避情緒焦點因應」則無差異。在「面對問題焦點因應」上，國一學生顯著高於國二學生；在「逃避問題焦點因應」上，國二、國三學生顯著高於國一學生。

(四)不同性別、年級之國中生其生活適應有顯著差異

1.國中女生在「家庭適應」、「社會適應」二分層面顯著高於國中男生。性別在「整體生活適應」及「自我定向」、「人際關係」、「學習適應」、「自我意識」、「工作適應」、「自我勝任」等分層面上則無差異。

2.不同年級之國中生在「整體生活適應」與「自我定向」、「家庭適應」、「社會適應」、「人際關係」、「學習適應」、「自我意識」、「工作適應」、「自我勝任」八分層面上有顯著差異。在「自我定向」、「家庭適應」、「社會適應」、「人際關係」、「學習適應」、「自我意識」、「自我勝任」等七個分層面，國一學生顯著高於國二學生；在「整體生活適應」及「工作適應」分層面上，國一學生顯著高於國二、國三學生。

(五)國中生的樂觀特質與社會支持具顯著正相關，且國中生的樂觀特質能有效預測社會支持。

國中生的樂觀特質與社會支持具顯著正相關，亦即越樂觀的國中生，越容易知覺到社會支持。本研究之迴歸分析支持樂觀特質之「自信解決問題」、「正向預期未來」、「勇敢面對挫折」三分層面都是影響國中生社會支持的因素。

(六)國中生的樂觀特質與因應策略具顯著相關，且國中生的樂觀特質能有效預測 因應策略

1.國中生的樂觀特質與面對問題焦點因應呈顯著正相關。亦即，越樂觀的國中生，在面對壓力之時，越多使用面對問題焦點因應的策略。本研究之迴歸分析亦支持樂觀特質之「自信解決問題」、「正向預期未來」、「勇敢面對挫折」三分層面都是影響國中生是否採取面對問題焦點因應的因素。

2.國中生的樂觀特質與面對情緒焦點因應呈顯著正相關。亦即，越樂觀的國中生，在面對壓力之時，越多使用面對情緒焦點因應的策略。且本研究之迴歸分析支持樂觀特質之「正向預期未來」及「勇敢面對挫折」兩分層面是影響國中生是否採取面對情緒焦點因應的因素，「自信解決問題」的影響則不顯著。

3.國中生的樂觀特質與逃避問題焦點因應呈顯著負相關。亦即，越樂觀的國中生，在面對壓力之時，越少使用逃避問題焦點因應的策略。本研究之迴歸分析支持樂觀特質之「勇敢面對挫折」分層面是影響國中生是否採取逃避問題焦點因應的因素，「自信解決問題」與「正向預期未來」的影響則不顯著。

4.國中生的樂觀特質與逃避情緒焦點因應呈顯著負相關。亦即，越樂觀的國中生，在面對壓力之時，越少使用逃避情緒焦點因應的策略。本研究之迴歸分析支持樂觀特質之「自信解決問題」、「正向預期未來」分層面是影響國中生是否採取逃避情緒焦點因應的因素，「勇敢面對挫折」的影響則不顯著。

(七)國中生的社會支持與因應策略具顯著相關，且國中生的社會支持能有效預測 因應策略

1.國中生的社會支持與面對問題焦點因應呈顯著正相關。亦即，知覺越多社會支持的國中生，在面對壓力之時，越多使用面對問題焦點因應的策略。且本研究之迴歸分析亦支持社會支持之「訊息性社會支持」及「情緒性社會支持」兩分層面都是影響國中生是否採取面對問題焦點因應的因素。

2.國中生的社會支持與面對情緒焦點因應呈顯著正相關。亦即，知覺越多社會支持的國中生，在面對壓力之時，越多使用面對情緒焦點因應的策略。且本研究之迴歸分析亦支持社會支持之「訊息性社會支持」及「情緒性社會支持」兩分層面都是影響國中生是否採取面對情緒焦點因應的因素。

3.國中生的社會支持與逃避問題焦點因應呈顯著負相關。亦即，知覺越多社會支持的國中生，在面對壓力之時，越少使用逃避問題焦點因應的策略。然本研究之迴歸分析只支持社會支持之「訊息性社會支持」分層面是影響國中生是否採取逃避問題焦點因應的因素，「情緒性社會支持」的影響則不顯著。

4.國中生的社會支持與逃避情緒焦點因應呈顯著負相關。亦即，知覺越多社會支持的國中生，在面對壓力之時，越少使用逃避情緒焦點因應的策略。然本研究之迴歸分析只支持社會支持之「情緒性社會支持」分層面是影響國中生是否採取逃避情緒焦點因應的因素。「訊息性社會支持」的影響則不顯著。

(八)國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應皆具顯著相關

1.國中生樂觀特質與生活適應呈顯著正相關，亦即，越樂觀的國中生，其整體生活適應情形越良好。

2.國中生社會支持與生活適應呈顯著正相關，亦即，知覺越多社會支持的國中生，其整體生活適應情形越良好。

3.國中生的「面對問題焦點因應」與「面對情緒焦點因應」與生活適應呈顯著正相關，亦即越多採用「面對問題焦點因應」與「面對情緒焦點因應」處理壓力情境之國中生，其整體生活適應越良好；國中生「逃避問題焦點因應」與「逃避情緒焦點因應」與生活適應呈顯著負相關，亦即，越多採用「逃避問題焦點因應」與「逃避問題焦點因應」處理壓力困擾之國中生，則其整體生活適應越不佳。

(九)國中生的樂觀特質、社會支持、因應策略對其生活適應具聯合預測力

本研究結果顯示：國中生樂觀特質(包括自信解決問題、正向預期未來、勇

敢面對挫折)，社會支持(包括訊息性社會支持、情緒性社會支持)及因應策略(包括面對問題焦點因應、面對情緒焦點因應、逃避問題焦點因應、逃避情緒焦點因應)可聯合預測其生活適應。當國中生具備越多樂觀特質，知覺越多社會支持，越採用面對問題焦點因應、面對情緒焦點因應處理壓力，則其生活適應情況越佳；而越採用逃避問題焦點因應及逃避情緒焦點因應處理壓力，則生活適應越不佳。

第二節 建議

依據本研究之調查結果，對教育、輔導及未來研究提出下列建議，以供相關人員參考。

一、在教育與輔導工作方面

由本研究結果顯示，國中生的樂觀特質、社會支持與因應策略能有效預測其生活適應情形。因此若能提高國中生的樂觀程度、社會支持及協助國中生具備正向的壓力因應策略，則能有效提升其生活適應情形。以下將根據研究結果提供建議：

(一) 對學校單位的建議

1. 重視國二學生的生活適應問題

從生活適應的結果來看，相較於一、三年級，國二學生在生活適應各層面(包括個人、學校、家庭及社會)的適應情形較為不佳。因此，學校單位除需多加重視國二學生的生活適應問題，也可藉由親職教育講座或學校日等活動，讓家長了解國二學生可能面臨的適應問題，尋求親師合作的可能性，以提供孩子多元而完整的協助。

2.加強學習適應的輔導工作

學習適應是普遍存在於各年級學生間的問題，因此學校單位應重視學生的學習過程，提供適切的學習方案，讓學生在學習的過程中不致屢遭挫敗、喪失信心，視學習為畏途；而針對特殊學習困難的學生，則實施補救教學或進行個別輔導。

(二)對教師的建議

1 提供學生足夠的情緒性支持，能促進生活適應

研究結果顯示，當孩子知覺較多的情緒性支持時，對其生活適應有正面影響，而孩子的情緒性支持又多來自於同儕。故此，教師可協助同學建立班級支持網絡，鼓勵孩子給予他人鼓勵與關心，營造一個有安全感的班級。

2.教導學生採用面對問題焦點因應策略處理壓力

本研究結果顯示，面對問題焦點因應策略的使用最能有效預測整體生活適應。因此，教師可利用課程時間，提供問題解決的相關課程，除了讓學生了解有效的因應策略及其影響外，更要讓學生學習具體地使用，如改變自己、時間管理、邏輯思考等面對問題焦點因應策略。

(三)對家長的建議

1.協助孩子具備成功經驗，有助於增進生活適應

本研究結果顯示，當個體越樂觀，越能知覺到社會支持的力量，也越能採用面對問題焦點因應策略，生活適應狀況也越良好。而樂觀特質中又以「自信解決問題」的影響為最。因此，父母可善用各種機會，例如，鼓勵孩子將生活中的挑戰分成數個小而容易的步驟，使其有機會經驗成功，進而提高對自己能力的信心。

2.提供訊息性支持，讓孩子有能力與勇氣面對生活中的困難

從研究結果中發現，當孩子知覺越多訊息性支持時，越能採用面對問題焦點

因應策略。故此，父母可觀察孩子在日常活中以何種態度與策略處理生活中的困難，並且在過程中陪伴孩子學習思索如何克服困難，並提供孩子在解決問題時所需的知識及訊息，提升孩子面對問題的能力與勇氣。

二、在未來研究方面

(一) 擴大研究範圍，使研究結果更具可推論性

了解哪些因素會影響國中生的生活適應情形對校園工作者而言是相當重要的事情，然本研究因時間及經費限制，研究對象只限於基北地區之國中生，研究結果是否能夠推論至其它縣市國中生的生活適應情況不得而知，因此建議未來研究可以以全省國中生為受試樣本，以使研究結果更具可推論性。

(二) 背景變項可加入父母教育程度之設計

本研究僅將性別與年級列為背景變項，但可能尚有其他因素影響個人的樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應。例如，本次施測的對象為台北市、台北縣、基隆市之國中生，在回收問卷的過程中，研究者發現，台北市的學生似乎比較樂觀，且知覺到較多的社會支持。因此，研究者推測樂觀特質也許存在城鄉差距，又或者與父母的教育程度有關。教育程度高的父母可能以較積極、民主的方式教養孩子，使得孩子較為樂觀，又教育程度高的父母也可能提供較多的社會支持，因而影響孩子的因應策略或生活適應。因此，建議後續研究可比較不同教育程度的家長其子女在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應上之差異情況，以提供給親職、家庭教育之參考。

(三) 研究方法採先量後質，深入了解影響國中生生活適應的可能因素

本研究發現不同年級的國中生在樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應的表現上有顯著差異，其中又以二年級學生的的情況較為不佳。然因本研究為量化研究，研究結果所示為多數樣本呈現的情形，對於個體發展與生活經驗上的個

別差異，如樂觀程度的高低、個體所知覺到的社會支持方式與對自己的意義、面對壓力時的心態與因應策略的選擇，及生活適應上的種種困難，仍無法透過量化研究呈現出細緻的面貌。因此建議後續研究，可採先量後質的研究方法，如以本研究為例，可再深入了解二年級學生的心理歷程，探究影響他們生活適應良窳的可能因素，這些資訊不但可提供學校單位在推廣校園輔導工作時的參考，更可作為親、師在輔導生活適應困難個案時的介入方向。

(四)逃避因應策略分量表的再修正

研究結果發現，因應策略量表中的逃避問題焦點因應、逃避情緒焦點因應與其他各研究變項之間雖呈現負相關，然相關係數皆偏低。推測原因，可能因此二分量表題目為負向題，故受試者作答時，為免違反社會期待，態度上可能有所防衛而略作保留，無法真實呈現其反應。故後續研究可思考，在測量個體是否採用逃避因應策略時，量表試題該如何編製，才能避免受試者因社會期待因素之干擾而影響其作答反應。

參考文獻

中文部分

- 丁明潔(民91)：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。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 王文琪(民83)：國中生學習困難、學習壓力、社會支持與生活適應的關係。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 王怡澄(民97)：大學生的完美主義、自我效能與生活適應之研究。國立政治大學心理研究所碩士論文。
- 王枝燦(民90)：同儕影響與青少年偏差行為之研究。東吳大學社會學系碩士論文。
- 王綦綦(民89)：台北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究。國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文。
- 江玉卉(民91)：實施休閒教育影響國中學生自我效能感之研究。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文。
- 江承曉(民79)：青少年的生活壓力，因應行為與其身心健康之相關研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 汪慧君(民96)：臺北縣某高中學生知覺生活壓力、自尊、社會支持與自殺意念之相關研究。國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系碩士論文。
- 何家齊(民88)：大學生的樂觀傾向、壓力因應方式與生活適應的相關研究。國立彰化師範大學輔導學系碩士論文，未出版，彰化市。
- 杜品儀(民95)：樂觀學習課程方案對國小六年級學童樂觀解釋型態及正向情緒之影響。國立臺南大學教育學系課程與教學碩士班碩士論文。
- 李水源、陳琦蓉(民92)：普通班教師面對身心障礙學生之工作壓力與因應策略之研究。臺北市立師範學院學報，34，1-20。
- 李孟儒(民90)：台南縣國民中學學生情緒智力、生活適應與自殺傾向之相關研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。

- 李美娟(民 94)：護生實習壓力、因應策略與生活適應之相關研究。美和技術學院健康照護研究所碩士論文。
- 李素菁(民 91)：青少年家庭支持與幸福感之相關研究－以台北市立國中生為例。靜宜大學青少年兒童福利學系碩士論文。
- 李澄賢(民93)：大學生的情緒調節、調節焦點、樂觀與創造力之關係。國立政治大學教育學系碩士論文。
- 吳明隆(民 94)：SPSS 與統計應用分析。台北：五南。
- 吳相儀(民94)：樂觀訓練課程對國小高年級學童樂觀信念、因應策略之影響。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
- 吳靜吉(民80)：樂觀量表簡介。未出版手稿。
- 吳麗娟(民 87)：父母自我分化、教養態度對青少年子女自我分化、因應策略及適應影響之研究。教育心理學報，30(1)，91-132。
- 邱珮怡(民89)：國中轉學生社會支持、制握信念與學校適應關係之研究。國立成功大學教育研究所碩士論文。
- 邱圓惠(民 96)：自我探索課程對國中生自我效能及生活適應影響之研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班碩士論文。
- 邱瓊慧(民77)：社會支持與國中學生的生活壓力及生活適應之相關研究。國立臺灣師範大學教育與心理輔導研究所碩士論文。
- 林信香(民 92)：國小學習障礙學生自我概念及生活適應之研究。臺中師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 林登松(民92)：受傷柔道選手之悲樂觀傾向與受傷程度對心情反應及因應行為的影響。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 林清江(民72)：文化發展與教育革新。臺北：五南。
- 洪冬桂(民75)：我國大學生適應問題、因應行為、求助偏好及其相關因素之研究。國立臺灣師範大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 洪秋月(民 76)：單親婦女的支持系統與生活適應之研究。東海大學社會工作研究

- 所碩士論文，未出版，台中市。
- 紀怡如(民 91)：國中**生依附關係、壓力知覺與其因應策略之相關研究**。屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 紀雅芬(民 88)：**婚姻暴力、依附關係、因應策略與青少年健康關係之研究**。靜宜大學青少年兒童福利研究所碩士論文。
- 高明薇(民 85)：**高中、職學生自我分化與因應方式、心理健康關係之研究**。國立臺灣師範大學教育心理學系碩士論文，未出版，台北市。
- 孫志麟(民 82)：**國民小學教師自我效能及其相關因素之研究**。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 莫麗珍(民 92)：**國中學生情緒智力與生活適應關係之研究---以台灣中部地區為例**。彰化師範大學教育研究所碩士論文。
- 常雅珍(民93)：**激發心靈潛能—以正向心理學內涵建構情意教育課程之研究**。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。
- 張苙雲(民75)：**社會變遷中各類社會支持系統功能的討論**。行政院研究發展考核委員會：加強家庭教育促進社會和諧學術研討會論文集。台北市：行政院研究發展考核委員會。
- 張春興(民78)：**張氏心理學辭典**。台北：東華。
- 陳李綢、蔡順良、王貞芸、賴怡姝(民 95)：**中學生心理與行為表現之發展研究**。教育部委託專案報告。臺北市：國立臺灣師範大學。
- 陳郁齡(民 88)。**家庭功能與大學生個體化、生活適應之關係研究**。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 陳淑芬(民 82)：**升大學補習班重考生壓力源、社會支持與生活適應之研究**。東海大學社會工作研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 陳瑩珊(民 89)：**國小學童依附關係、失落經驗與生活適應之相關研究**。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 許瑞蘭(民91)：**中生依附關係、人際關係解決態度與學校生活適應之相關研究**。

- 國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 莊榮俊(民 91)：國中學生自我概念，生活適應與自我傷害關係之研究。南華大學生死學研究所碩士論文。
- 康力文(民96)：高中生學習學習幸福感、學校生活適應與學習自我效能關係之研究。高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 曾文志(民 96)：大學生的樂觀、社會支持與幸福感的關聯：結構方程模式取向之研究。教育與心理研究，30(4)，117-146。
- 曾肇文(民85)：國小兒童學校壓力、因應方式、社會支持與學校適應之相關研究。國立新竹師範學院初等教育研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 黃玉臻(民 86)：國小學童 A 型行為、父母管教方式與生活適應相關之研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 黃君瑜、許文耀(民92)：九二一地震災區學生的因應型態、樂觀與心理症狀的關係--一年後的追蹤研究。教育與心理研究，26(2)，331-353。
- 黃俊勳(民 89)：國中學生與犯罪少年社會支持與刺激忍受力之相關研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文
- 黃美桂(民 94)：單親家庭家長社會支持、婚姻態度及生活適應之研究。中國文化大學生活應用科學研究所碩士在職專班碩士論文。
- 黃德祥、謝龍卿、薛秀宜、洪佩圓(民92)：國小、國中與高中學生希望、樂觀與學業成就之相關研究。國立彰化師大教育學報，5，33-60。
- 黃璟蕙(民 93)：規律運動對老年人樂觀之影響：以自我效能和理性行動理論觀點探討。國立體育院體育研究所碩士論文。
- 馮美珠(民 96)：國小教師人格特質、生活壓力、因應策略與憂鬱傾向之相關研究。國立屏東教育大學心理輔導教育研究所碩士論文。
- 詹文宏(民 93)：高中職學習障礙學生自我概念、因應策略、學校適應及其因果模式之研究。國立彰化師範大學特殊教育學系所博士論文。
- 廖翌妙(民 91)：國小教師壓力事件、因應方式與情緒經驗之研究。屏東師範學院

- 教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 蔡恒翠(民 93)：國中生成覺之父母婚姻關係、家庭氣氛與生活適應之相關研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 蔡俊傑(民 87)：父母參與及教師參與對學生生活適應影響之研究--以台灣地區南部國二學生為例。國立政治大學教育研究博士論文，未出版，台北市。
- 蔡雅如(民93)：大學生逆境經驗及其相關因素之研究。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 蔡嘉慧(民87)：國中生的社會支持、生活壓力與憂鬱傾向之相關研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 鄭照順(民 86)：高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究。國立高雄師範大學教育研究所博士論文。
- 劉佑星(民 74)：國民小學視覺障礙學生自我觀念，成就動機與生活適應之研究。高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 劉焜輝(民74)。師大學生自我概念與生活適應關係之研究。台北：國立台灣師範大學學生輔導中心。
- 賴怡君(民95)：樂觀/悲觀、因應與正負向情緒關係之探討--日記研究法之階層線性模式分析。東吳大學心理所碩士論文。
- 賴雅琦(民91)：國中生對校園犯罪之被害恐懼感研究。國立成功大學教育研究所碩士論文。
- 歐慧敏(民85)：國小學生因應策略與行為困擾之相關研究。國立臺南師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 簡茂發(民 75)：大學生適應問題及其相關因素之研究。國立台灣師範大學教育研究所集刊，28，1-90。
- 顏秀芳(民96)：兒童樂觀與幸福感關係之研究—以彰化縣高年級學童為例。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 魏弘貞(民 95)：癲癇青少年生活壓力、人格特質、社會支持與因應策略之研究。

中國文化大學青少年兒童福利研究所碩士論文。

魏俊華(民 87)：國中聽覺障礙學生心理壓力、因應方式與生活適應之研究。彰化師範大學特殊教育研究所博士論文。

羅婉麗(民 90)：國中小學生生活適應之訪談、評量與調查研究。國立成功大學教育研究所碩士論文。

羅凱南(民90)：社會支持、人格特質、個人屬性對老年人心理幸福滿足感影響之研究。國立政治大學心理學系碩士論文。

西文部分

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, 989-1003.

Bandura, A. (1977). A self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura A. (1988). Self-regulation of motivation and action through goal systems. In V. Hamilton, G. H. Bower & N. H. Feijda(Eds.), *Cognitive perspectives on emotion and motivation* (pp.37-61). Dordrecht, The Netherlands: Kluwer Academic Publishers.

Bandura, A. (1996). Failure in self-regulation: Energy depletion or selective disengagement? *Psychological Inquiry*, 7, 20-28.

Bennett, D. H., & Morris, I. (1983). Support and rehabilitation. In F. N.Watts & D.H. Bennett(Eds.), *Theory and practice of psychiatric rehabilitation*. New York:Chichester.

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.

- Boarine, A. (1985). *Adjustment and mental health*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Bootzin, R. R., & Acocella, J. R. (1988). *Abnormal Psychology Current Perspectives Internal Edition* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Brissette, I., Scheier, M.F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism and social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 102-111.
- Cantor, N., & Norem, J. K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition, 7*, 92-112.
- Caplan, G. (1974). *Support system and community mental health*. NY: Behavioral.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism, pessimism and self-regulation. In E. C. Chang (Eds.), *Optimism & 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 Psychology Association.
- Cederblad, M., Dahlin, L., Hagnell, O., & Hansson, K. (1995). Coping with life span crises in a group at risk of mental and behavioral disorders: From the Lundby study. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 91*, 322-330.
- Chang, E. C. (1996). Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology, 43*, 113-123.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., & Yang Kye-Min. (2003). Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: A test of a mediation model. *Personality and Individual Differences, 34*, 1195-1208.

- Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310-357.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *56*(3), 405-411.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of Optimal matching. In B. R. Satason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce(Eds.), *Social support: An international view*. New York: Wiley.
- Dember, W. N., & Brooks, J. (1989). A new instrument for measuring optimism and pessimism: Test-retest reliability and relations with happiness and religious commitment. *Bulletin of the Psychonomic Society*, *27*(4), 365-366.
- Dember, W., Martin, S., Hummer, M., Howe, S., & Melton, R. (1989). The measurement of optimism and pessimism. *Current psychology: Research & Reviews*, *8*, 102-119.
- Epstein, S., & Meier, P. (1989). Constructive thinking: A board coping variable with specific components. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 332-350.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., & Delongis, A. (1986) Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*, 571-579.
- Fry, P. S. (1995). Perfectionism, humor, and optimism as moderators of health outcomes and determinants of coping styles of women executives. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, *121*, 211-245.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1991). Adolescent Coping: The Different Ways in which Boys and Girls Cope. *Journal of Adolescence*, *14*, 119-133.
- Gaudreau, P., & Blondin, Jean-Pierre. (2004). Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping goal attainment, and emotional adjustment during sport competition. *International Journal of Stress Management*, *11*, 245-269.

- Hirst, M. (1982). *Moving on : Transfer of young people with disabilities to adult services*.
UK: Univ. of York Policy Research Unit.
- Janoff-Bulman, R., & Brickman, P. (1982). Expectations and what people learn from failure. In N.T. Feather (Ed.), *Expectations and actions: Expectancy-value models in psychology* (pp. 207-237). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Lamborn, S., Mounts, N.S., Steinberg, L., & Dornbusch, S.M. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development, 62*(5), 1049-1065.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lee, C., Ashford, S. J., & Jamieson, L. F. (1993). The effects of Type A behavior dimensions and optimism on coping strategy, health, and performance. *Journal of Organizational Behavior, 14*, 143-157.
- Olason, D. T., & Roger, D. (2001). Optimism, pessimism and fighting spirit a new approach to assessing expectancy and adaptation . *Personality and Individual Difference, 31*, 755-768.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*, 44-55.
- Peterson, C., & Bossio, L. M. (1991). *Health and optimism: New research on the relationship between positive thinking and physical well-being*. New York: Free Press.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcomes expectancies. *Health Psychology, 4*(3), 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science, 2*, 26-30.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1257-1264.

- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Journal of Psychological inquiry, 13*, 249-275.
- Stone, A. A., & Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 892-906.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1987). The costs and benefits of optimistic explanations and dispositional optimism. *Journal of Personality, 55*, 377-393.
- Titzmann, P. F., Roger, D., Olason, D. T., & Greco, V. (2004). A new approach to assessing optimism: The development of a German version of the Positive and Negative Expectancies Questionnaire (PANEQ-G). *Current Psychology, 23*, 97-110.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The ierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research, 13*, 1573-2819.
- Tolsdorf, C. C. (1976). Social networks, support, and coping: An exploratory study. *Family Process, 15*(4), 407-417.
- Trunzo, J. J., & Pinto, B. M. (2003). Social support as a mediator of optimism and distress in breast cancer survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*, 805-811.
- Weinstein, N. D. (1984). Why it won' t happen to me:Perceptions of risk factors and susceptibility. *Health Psychology, 3*, 431-457.
- Wilcox, M. (1981). Social support, life stress, and psychological adjustment : A test of the buffering hypothesis. *American Journal of Community Psychology, 96*, 14-22.

「中學生生活適應量表」

使用同意書

茲同意 林美珍 同學 採用本人(2006)所編製之
「中學生生活適應量表」，以作為碩士論文之研究工
具。

同意人：陳李綢

簽名：陳李綢

附錄二：預試問卷

親愛的同學你好：

這份問卷主要是想瞭解你目前的生活情況。你所填答的資料只會作為學術研究之用，請安心作答！

這些題目沒有標準答案，只要按照你自己的想法與個人經驗回答就可以。每一部分開始之前，都有提供說明，請仔細閱讀說明後再開始作答，不要有所遺漏。你的參與對這份研究提供重要的價值，在此衷心地感謝你的協助與合作！

祝

學業進步

國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所

研究生:林美珍 敬啟

指導教授:陳李綢 教授

中華民國九十七年 10 月

◎基本資料

說明：請在____內填入適當的選項

_____ 1. 性別 (1)男 (2)女

_____ 2. 年級 (1)國一 (2)國二 (3)國三

◎第一部分

說明：根據你個人對於每個問題的想法回答。如果題目完全符合你的想法或情況，請圈選5；大部分符合，請圈選4；部分符合，請圈選3；大部分不符合，請圈選2；完全不符合，請圈選1。

題號	敘述	完全不符合	大部分不符合	部分符合	大部分符合	完全符合
1	我覺得長大後的世界是值得期待的	1	2	3	4	5
2	我相信自己有能力解決課業上的問題	1	2	3	4	5
3	對我來說，挫折是一個考驗自己能力的機會	1	2	3	4	5
4	即使碰到不如意的事，我仍相信最後會變好	1	2	3	4	5
5	只要我認真學習，學校功課對我而言不會是問題	1	2	3	4	5
6	我認為生活中的挫折能幫助我成長	1	2	3	4	5
7	我總是看事情的光明面，並且往好的方面想	1	2	3	4	5
8	只要我努力，我的表現通常會不錯	1	2	3	4	5
9	遇到挫折時，反而能激發我的潛力	1	2	3	4	5
10	我預期我的未來是順境多於逆境	1	2	3	4	5
11	我有信心能化解人際間的衝突	1	2	3	4	5
12	我不害怕遭遇失敗	1	2	3	4	5
13	事情總能如我所願地發生	1	2	3	4	5

題號	敘述	完全不符合	大部分不符合	部分符合	大部分符合	完全符合
14	我有自信能成為受歡迎的人	1	2	3	4	5
15	我經常用積極的態度面對生活中的挫折	1	2	3	4	5
16	我常常覺得好運會降臨在我身上	1	2	3	4	5
17	當與別人意見不同時，我有信心可以說服他	1	2	3	4	5
18	我不太擔心自己會被挫折擊倒	1	2	3	4	5
19	做任何事情之前，我通常覺得事情能夠順利完成	1	2	3	4	5
20	我相信『天下無難事，只怕有心人』	1	2	3	4	5
21	遇到挫折時，我不會鑽牛角尖	1	2	3	4	5
22	我想將來我應該可以獲得一份滿意的工作	1	2	3	4	5
23	遇到問題時，我有信心能想出不同的方法來解決	1	2	3	4	5
24	遇到困難時我會勇敢接受	1	2	3	4	5
25	參加各項比賽時，我通常預期自己會贏得勝利	1	2	3	4	5
26	我總是有辦法讓事情變得更好	1	2	3	4	5
27	失敗時，我不會輕言放棄	1	2	3	4	5
28	我想我將來應該可以考到理想的學校	1	2	3	4	5
29	遇到問題時，即使狀況再糟，我仍相信自己可以克服	1	2	3	4	5
30	失敗雖然令人難過，但我總能以最快的速度恢復心情	1	2	3	4	5
31	我預期將來自己可以擁有一個美滿的家庭	1	2	3	4	5
32	我相信自己能解決生活中大部分的問題	1	2	3	4	5
33	即使知道有一半的失敗機會，我還是願意挑戰看看	1	2	3	4	5
34	我覺得自己將來可以過快樂的生活	1	2	3	4	5
35	遇到困難時，我有把危機變為轉機的信心	1	2	3	4	5
36	遇到不順遂時，我不會一直責備自己	1	2	3	4	5

◎第二部分

說明：請回想過去一年來，在日常生活中，你周遭的人提供你支持的方式。依照實際狀況，圈選適當的答案。總是如此，請圈選5；經常如此，請圈選4；有時如此，請圈選3；很少如此，請圈選2；從未如此，請圈選1。

題號	敘述	從未如此	很少如此	有時如此	經常如此	總是如此
1	我的家人會關心我的日常生活狀況	1	2	3	4	5
2	當我遇到挫折時，我的家人會在背後支持我	1	2	3	4	5

題號	敘述	從未如此	很少如此	有時如此	經常如此	總是如此
3	不管事情結果如何，我的家人都能肯定我的付出與表現	1	2	3	4	5
4	我的家人會尊重我所做的決定	1	2	3	4	5
5	當我情緒不佳時，朋友或同學會陪伴我一起度過	1	2	3	4	5
6	我的朋友會肯定我做的事情、認同我說的話。	1	2	3	4	5
7	我可以和朋友分享我的喜怒哀樂，不用擔心他們的反應	1	2	3	4	5
8	當我沮喪時，朋友會給我鼓勵、安慰	1	2	3	4	5
9	我的同學、朋友會在乎我的感受	1	2	3	4	5
10	我的師長會對我的生活表示關心	1	2	3	4	5
11	我可以向師長、同學吐露心中的秘密，且不用擔心他們會說出去	1	2	3	4	5
12	和老師談完話之後，會讓我對自己充滿信心	1	2	3	4	5
13	當我心情很悶時，家人會陪我聊天，轉移我的注意力	1	2	3	4	5
14	我的朋友會陪我做一些我喜歡做的事情(如運動)	1	2	3	4	5
15	當我遇到不會做的事情，家人會告訴我如何完成	1	2	3	4	5
16	當我做錯事情時，家人會教導我正確的觀念	1	2	3	4	5
17	家人會從不同的角度分析事情，提供我做決定時的參考	1	2	3	4	5
18	家人願意和我一起探討問題的來龍去脈	1	2	3	4	5
19	家人會與我討論、擬定未來的目標，並計畫如何執行	1	2	3	4	5
20	當我遇到問題時，朋友會和我討論、幫我出主意	1	2	3	4	5
21	朋友願意和我分享他個人的生活經驗	1	2	3	4	5
22	我的師長會適時地提醒我，避免我做錯事	1	2	3	4	5
23	當我做錯事情時，師長會指出我需要改進的地方	1	2	3	4	5
24	老師會告訴我別人解決問題的經驗作為借鏡	1	2	3	4	5
25	我的同學願意教導我不會的功課	1	2	3	4	5
26	老師會適時利用課餘時間，指導我課業上的問題	1	2	3	4	5

◎第三部分

說明：每個人遇到壓力情境時，可能都會採用不同的處理方式。請根據你平常面對壓力時的處理態度與方法，圈選出最符合你個人情況的選項。總是如此，請圈選5；經常如此，請圈選4；有時如此，請圈選3；很少如此，請圈選2；從未如此，請圈選1。

題號	敘述	從未如此	很少如此	有時如此	經常如此	總是如此
1	碰到問題時，我會試著沉著面對並分析問題的成因	1	2	3	4	5
2	我會嘗試各種解決問題的方法	1	2	3	4	5

題號	敘述	從未如此	很少如此	有時如此	經常如此	總是如此
3	面對問題時，我會冷靜地想清楚並計畫解決的步驟	1	2	3	4	5
4	當我遇到困難時，我會向親友請求協助	1	2	3	4	5
5	遇到困難時，我會找學校老師或輔導室幫忙	1	2	3	4	5
6	遇到問題時，我會分配時間，讓自己有足夠的時間解決問題	1	2	3	4	5
7	遇到不如意時，我會調整自己的心態來面對問題	1	2	3	4	5
8	發生問題時，我會檢討自己的做法並加以改正	1	2	3	4	5
9	當我覺得有壓力時，我會試著做些事情讓自己放鬆一點(如：聽音樂、接觸大自然、做運動)	1	2	3	4	5
10	感到有壓力時，我會和朋友吐露內心的感受	1	2	3	4	5
11	情緒不好時，我會想一些開心的事情，讓自己的心情好起來	1	2	3	4	5
12	碰到問題時，我會試著找到事情的正向意義來激勵自己	1	2	3	4	5
13	碰到問題時，我會告訴自己這不是最壞的情況	1	2	3	4	5
14	碰到問題時，我會將問題視為對自我能力的挑戰	1	2	3	4	5
15	有壓力時，向上帝禱告或到廟裡拜拜會讓我的心情比較平靜	1	2	3	4	5
16	有困難時，我會透過宗教來尋求指導(如星座、算命、讀經)	1	2	3	4	5
17	對於我不想做的事情，我會想辦法找理由拖延時間	1	2	3	4	5
18	我會告訴自己這個問題不嚴重，不用急著處理	1	2	3	4	5
19	當我覺得壓力大時，我會不停地打電動而不去處理問題	1	2	3	4	5
20	事情如果解決不了，那就交給時間來處理	1	2	3	4	5
21	凡事聽天由命，交給老天來安排	1	2	3	4	5
22	遇到困難時，我會不當一回事，不去在乎它	1	2	3	4	5
23	我會假裝沒有問題存在，不去面對它	1	2	3	4	5
24	遇到課業壓力時，我會不到學校上課	1	2	3	4	5
25	我會服用藥物或喝酒、抽煙來忘掉一些令我不高興的事情	1	2	3	4	5
26	看到別人的表現不如我時，會讓我覺得比較好過一點	1	2	3	4	5
27	當同學表現比我好時，我會有忌妒他、討厭他的感覺	1	2	3	4	5
28	遇到困難的時候，我會哀聲嘆氣，怨天尤人	1	2	3	4	5
29	當我心情不好時，我會把自己關在房間裡，不和人接觸	1	2	3	4	5
30	我寧願獨自承受不好的情緒，也不要讓其他人知道	1	2	3	4	5
31	我常常會把煩惱、壓力放在心裡	1	2	3	4	5
32	心情不好時，我會大吃大喝來壓抑自己的情緒	1	2	3	4	5
33	對我來說，發生問題時，指責別人的錯誤比解決問題容易	1	2	3	4	5
34	我覺得如果有人說我事情做的不好，那是因為他太挑剔了	1	2	3	4	5
35	感到有壓力時，我很容易因為自己情緒不佳而對別人發脾氣	1	2	3	4	5

謝謝你的作答！.

附錄三：樂觀特質、社會支持、因應策略量表項目分析

一、樂觀特質量表

層面內涵	題目	極端值比較	題項與總分相關		同質性檢驗		
		決斷值	題項與總分相關	校正題項與總分相關	題項刪除後的 α 值	共同性	因素負荷量
樂觀特質：正向預期未來	我覺得長大後的世界是值得期待的	7.46	.51**	.47	.95	.24	.49
	即使碰到不如意的事，我仍相信最後會變好	9.84	.61**	.58	.95	.36	.60
	我總是看事情的光明面，並且往好的方面想	9.78	.59**	.56	.95	.33	.58
	我預期我的未來是順境多於逆境	7.68	.53**	.50	.95	.27	.52
	事情總能如我所願地發生	9.10	.54**	.51	.95	.29	.54
	我常常覺得好運會降臨在我身上	11.01	.65**	.62	.95	.42	.65
	做任何事情之前，我通常覺得事情能夠順利完成	9.07	.62**	.59	.95	.39	.63
	我想將來我應該可以獲得一份滿意的工作	14.47	.70**	.68	.95	.50	.71
	參加各項比賽時，我通常預期自己會贏得勝利	9.17	.58**	.55	.95	.34	.58
	我想我將來應該可以考到理想的學校	13.35	.70**	.67	.95	.49	.70
	我預期將來自己可以擁有一個美滿的家庭	9.73	.62**	.59	.95	.38	.62
	我覺得自己將來可以過快樂的生活	11.05	.69**	.67	.95	.49	.70
樂觀特質：自信解決問題	我相信自己有能力解決課業上的問題	8.69	.55**	.52	.95	.30	.55
	只要我認真學習，學校功課對我而言不會是問題	9.60	.57**	.54	.95	.33	.57
	只要我努力，我的表現通常會不錯	10.18	.63**	.60	.95	.40	.63
	我有信心能化解人際間的衝突	8.57	.59**	.56	.95	.34	.59
	我有自信能成為受歡迎的人	8.60	.60**	.57	.95	.35	.59
	當與別人意見不同時，我有信心可以說服他	8.89	.61**	.58	.95	.37	.61

題	我相信『天下無難事，只怕有心人』	9.73	.57**	.53	.95	.32	.57
	遇到問題時，我有信心能想出不同的方法來解決	14.53	.72**	.70	.95	.53	.73
	我總是有辦法讓事情變得更好	14.66	.74**	.71	.95	.55	.74
	遇到問題時，即使況狀再糟，我仍相信自己可以克服	12.34	.70**	.67	.95	.49	.70
	我相信自己能解決生活中大部分的問題	11.43	.68**	.66	.95	.47	.69
	遇到困難時，我有把危機變為轉機的信心	14.19	.73**	.71	.95	.54	.73
樂觀特質： 勇敢面對挫折	對我來說，挫折是一個考驗自己能力的機會	10.62	.61**	.59	.95	.38	.62
	我認為生活中的挫折能幫助我成長	10.60	.61**	.58	.95	.37	.61
	遇到挫折時，反而能激發我的潛力	12.81	.68**	.66	.95	.48	.69
	我不害怕遭遇失敗	10.91	.63**	.61	.95	.40	.63
	我經常用積極的態度面對生活中的挫折	16.58	.72**	.69	.95	.52	.72
	我不太擔心自己會被挫折擊倒	11.99	.65**	.62	.95	.43	.65
	遇到挫折時，我不會鑽牛角尖	8.24	.56**	.53	.95	.30	.55
	遇到困難時我會勇敢接受	12.17	.67**	.65	.95	.46	.68
	失敗時，我不會輕言放棄	12.00	.68**	.66	.95	.48	.69
	失敗雖然令人難過，但我總能以最快的速度恢復心情	8.48	.52**	.48	.95	.25	.50
	即使知道有一半的失敗機會，我還是願意挑戰看看	10.67	.62**	.60	.95	.40	.63
	遇到不順遂時，我不會一直責備自己	6.20	.43**	.38	.95	.16	.41

二、社會支持量表

層面 內涵	題目	極端值 比較	題項與總分相關		同質性檢驗		
		決斷值	題項與總 分相關	校正題 項與總 分相關	題項刪 除後的 α 值	共同性	因素負 荷量
情緒 性 社 會 支 持	我的家人會關心我的日常生活狀況	12.76	.68**	.65	.92	.49	.70
	當我遇到挫折時，我的家人會在背後支持我	14.18	.68**	.64	.92	.49	.70
	不管事情結果如何，我的家人都能肯定我的付出與表現	12.46	.65**	.61	.92	.45	.67
	我的家人會尊重我所做的決定	9.62	.58**	.53	.93	.35	.59
	當我情緒不佳時，朋友或同學會陪伴我一起度過	8.20	.56**	.51	.93	.30	.54
	我的朋友會肯定我做的事情、認同我說的話。	10.29	.60**	.56	.92	.34	.58
	我可以和朋友分享我的喜怒哀樂，不用擔心他們的反應	7.81	.47**	.41	.93	.19	.44
	當我沮喪時，朋友會給我鼓勵、安慰	12.33	.67**	.63	.92	.43	.65
	我的同學、朋友會在乎我的感受	10.71	.59**	.55	.92	.34	.58
	我的師長會對我的生活表示關心	12.10	.61**	.57	.92	.37	.61
	我可以向師長、同學吐露心中的秘密，且不用擔心他們會說出去	8.84	.55**	.50	.93	.28	.53
	和老師談完話之後，會讓我對自己充滿信心	9.33	.57**	.52	.93	.32	.56
	當我心情很悶時，家人會陪我聊天，轉移我的注意力	13.73	.67**	.63	.92	.46	.68
	我的朋友會陪我做一些我喜歡做的事情(如運動)	9.77	.55**	.51	.93	.29	.54
訊息 性 社 會 支	當我遇到不會做的事情，家人會告訴我如何完成	10.90	.61**	.56	.92	.40	.63
	當我做錯事情時，家人會教導我正確的觀念	11.47	.63**	.60	.92	.43	.66
	家人會從不同的角度分析事情，提供我做決定時的參考	14.23	.71**	.67	.92	.53	.73

持	家人願意和我一起探討問題的來龍去脈	14.00.	.69**	.65	.92	.50	.71
	家人會與我討論、擬定未來的目標，並計畫如何執行	10.84	.63**	.59	.92	.42	.65
	當我遇到問題時，朋友會和我討論、幫我出主意	9.10	.58**	.54	.93	.32	.56
	朋友願意和我分享他個人的生活經驗	8.20	.56**	.51	.93	.30	.54
	我的師長會適時地提醒我，避免我做錯事	9.28	.58**	.54	.93	.34	.58
	當我做錯事情時，師長會指出我需要改進的地方	8.76	.56**	.52	.93	.32	.57
	老師會告訴我別人解決問題的經驗作為借鏡	8.80	.55**	.51	.93	.30	.55
	我的同學願意教導我不會的功課	8.67	.54**	.50	.93	.29	.54
	老師會適時利用課餘時間，指導我課業上的問題	6.17	.44**	.39	.93	.18	.42

三、因應策略量表

層面 內涵	題目	極端值 比較	題項與總分相關		同質性檢驗		
		決斷值	題項與 總分相 關	校正題項與 總分相關	題項刪 除後的 α 值	共同性	因素負 荷量
面對 問題 焦點 因應	碰到問題時，我會試著沉著面對並分析問題的成因	15.38	.68**	.58	.71	.53	.73
	我會嘗試各種解決問題的方法	15.20	.68**	.58	.71	.55	.74
	面對問題時，我會冷靜地想清楚並計畫解決的步驟	4.96	.60**	.29	.81	.17	.42
	當我遇到困難時，我會向親友請求協助	10.36	.61**	.46	.72	.42	.65
	遇到困難時，我會找學校老師或輔導室幫忙	7.65	.48**	.32	.74	.20	.45
	遇到問題時，我會分配時間，讓自己有足夠的時間解決問題	12.82	.68**	.55	.71	.50	.71
	遇到不如意時，我會調整自己的心態來面對問題	10.53	.64**	.55	.71	.49	.70
	發生問題時，我會檢討自己的做法並加以改正	13.55	.71**	.61	.70	.55	.74
面對 情緒 焦點 因應	當我覺得有壓力時，我會試著做些事情讓自己放鬆一點 (如：聽音樂、接觸大自然、做運動)	8.02	.52**	.36	.68	.33	.57
	感到有壓力時，我會和朋友吐露內心的感受	9.85	.56**	.39	.68	.32	.57
	情緒不好時，我會想一些開心的事情，讓自己的心情好起來	12.81	.66**	.53	.65	.56	.75
	碰到問題時，我會試著找到事情的正向意義來激勵自己	13.51	.69**	.57	.64	.58	.76
	碰到問題時，我會告訴自己這不是最壞的情況	13.01	.67**	.55	.65	.53	.73
	碰到問題時，我會將問題視為對自我能力的挑戰	5.01	.56**	.24	.75	.13	.36
	有壓力時，向上帝禱告或到廟裡拜拜會讓我的心情比較平靜	9.97	.59**	.42	.67	.29	.54
	有困難時，我會透過宗教來尋求指導(如星座、算命、讀經)	6.90	.48**	.33	.69	.21	.46

逃避問題焦點因應	對於我不想做的事情，我會想辦法找理由拖延時間	14.01	.73**	.64	.85	.56	.75
	我會告訴自己這個問題不嚴重，不用急著處理	15.59	.75**	.67	.84	.59	.77
	當我覺得壓力大時，我會不停地打電動而不去處理問題	10.89	.72**	.62	.85	.52	.72
	事情如果解決不了，那就交給時間來處理	14.96	.73**	.63	.85	.54	.73
	凡事聽天由命，交給老天來安排	14.24	.72**	.62	.85	.52	.72
	遇到困難時，我會不當一回事，不去在乎它	15.71	.78**	.71	.84	.65	.81
	我會假裝沒有問題存在，不去面對它	15.50	.79**	.72	.84	.66	.81
	遇到課業壓力時，我會不到學校上課	6.80	.58**	.47	.86	.29	.54
	我會服用藥物或喝酒、抽煙來忘掉一些令我不高興的事情	4.73	.37**	.25	.88	.10	.31
逃避情緒焦點因應	看到別人的表現不如我時，會讓我覺得比較好過一點	8.72	.53**	.39	.80	.27	.52
	當同學表現比我好時，我會有忌妒他、討厭他的感覺	9.85	.64**	.54	.78	.45	.67
	遇到困難的時候，我會哀聲嘆氣，怨天尤人	14.01	.69**	.58	.78	.50	.71
	當我心情不好時，我會把自己關在房間裡，不和人接觸	11.27	.60**	.47	.79	.33	.58
	我寧願獨自承受不好的情緒，也不要讓其他人知道	10.85	.58**	.45	.79	.30	.55
	我常常會把煩惱、壓力放在心裡	13.34	.64**	.52	.78	.37	.61
	心情不好時，我會大吃大喝來壓抑自己的情緒	7.01	.48**	.34	.80	.21	.45
	對我來說，發生問題時，指責別人的錯誤比解決問題容易	11.18	.63**	.52	.78	.43	.66
	我覺得如果有人說我事情做的不好，那是因為他太挑剔了	8.47	.60**	.49	.79	.40	.63
感到有壓力時，我很容易因為自己情緒不佳而對別人發脾氣	10.38	.64**	.53	.78	.43	.65	

親愛的同學你好：

這份問卷主要是想瞭解你目前的生活情況。你所填答的資料只會作為學術研究之用，請安心作答！

這些題目沒有標準答案，只要按照你自己的想法與個人經驗回答就可以。每一部分開始之前，都有提供說明，請仔細閱讀說明後再開始作答，不要有所遺漏。你的參與對這份研究提供重要的價值，在此衷心地感謝你的協助與合作！

祝

學業進步

國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所

研究生:林美珍 敬啟

指導教授:陳李綢 教授

中華民國九十七年 12 月

◎基本資料

說明:請在____內填入適當的選項

- ____ 1. 性別 (1)男 (2)女
 ____ 2. 年級 (1)國一 (2)國二 (3)國三

第一部分

說明:根據你對於每個問題的想法回答。如果那個題目完全符合你的想法或情況，請圈選5；大部分符合，請圈選4；部分符合，請圈選3；大部分不符合，請圈選2；完全不符合，請圈選1。

題號	敘述	完全不符合	大部分不符合	部分符合	大部分符合	完全符合
1	我預期我的未來是順境多於逆境	1	2	3	4	5
2	我相信自己有能力解決課業上的問題	1	2	3	4	5
3	我認為生活中的挫折能幫助我成長	1	2	3	4	5
4	我覺得長大後的世界是值得期待的	1	2	3	4	5
5	只要我認真學習，學校功課對我而言不會是問題	1	2	3	4	5
6	遇到困難時我會勇敢接受	1	2	3	4	5
7	我總是看事情的光明面，並且往好的方面想	1	2	3	4	5
8	只要我努力，我的表現通常會不錯	1	2	3	4	5
9	對我來說，挫折是一個考驗自己能力的機會	1	2	3	4	5
10	即使碰到不如意的事，我仍相信最後會變好	1	2	3	4	5
11	我相信自己能解決生活中大部分的問題	1	2	3	4	5
12	我不害怕遭遇失敗	1	2	3	4	5
13	我常常覺得好運會降臨在我身上	1	2	3	4	5
14	遇到問題時，我有信心能想出不同的方法來解決	1	2	3	4	5
15	即使知道有一半的失敗機會，我還是願意挑戰看看	1	2	3	4	5

第二部分

說明：請回想過去一年來，在日常生活中，你周遭的人提供你支持的方式。依照實際狀況，圈選適當的答案。總是如此，請圈選 5；經常如此，請圈選 4；有時如此，請圈選 3；很少如此，請圈選 2；從未如此，請圈選 1。

題號	敘述	從未如此	很少如此	有時如此	經常如此	總是如此
1	家人會從不同的角度分析事情，提供我做決定時的參考	1	2	3	4	5
2	當我沮喪時，朋友會給我鼓勵、安慰	1	2	3	4	5
3	當我做錯事情時，家人會教導我正確的觀念	1	2	3	4	5
4	我的朋友會肯定我做的事情、認同我說的話	1	2	3	4	5
5	家人願意和我一起探討問題的來龍去脈	1	2	3	4	5
6	當我情緒不佳時，朋友或同學會陪伴我一起度過	1	2	3	4	5
7	家人會與我討論、擬定未來的目標，並計畫如何執行	1	2	3	4	5
8	我的同學、朋友會在乎我的感受	1	2	3	4	5
9	當我遇到不會做的事情，家人會告訴我如何完成	1	2	3	4	5
10	我的朋友會陪我做一些我喜歡做的事情(如運動)來抒發心情	1	2	3	4	5
11	當我做錯事情時，師長會指出我需要改進的地方	1	2	3	4	5
12	我可以向師長、同學吐露心中秘密，且不用擔心他們會說出去	1	2	3	4	5
13	我的師長會適時地提醒我，避免我做錯事	1	2	3	4	5
14	我的師長會對我的生活表示關心	1	2	3	4	5

第三部份

說明：每個人遇到壓力情境時，可能都會採用不同的處理方式。請根據你平常面對壓力時的處理態度與方法，圈選出最符合你個人情況的選項。總是如此，請圈選 5；經常如此，請圈選 4；有時如此，請圈選 3；很少如此，請圈選 2；從未如此，請圈選 1。

題號	敘述	從未如此	很少如此	有時如此	經常如此	總是如此
1	碰到問題時，我會試著沉著面對並分析問題的成因	1	2	3	4	5
2	當我心情不好時，我會把自己關在房間裡，不和人接觸	1	2	3	4	5
3	我會告訴自己這個問題不嚴重，不用急著處理	1	2	3	4	5
4	情緒不好時，我會想一些開心的事情，讓自己的心情好起來	1	2	3	4	5
5	我會嘗試各種解決問題的方法	1	2	3	4	5
6	我常常會把煩惱、壓力放在心裡	1	2	3	4	5
7	對於我不想做的事情，我會想辦法找理由拖延時間	1	2	3	4	5
8	感到有壓力時，我會和朋友吐露內心的感受	1	2	3	4	5
9	發生問題時，我會檢討自己的做法並加以改正	1	2	3	4	5
10	感到有壓力時，我很容易因為自己情緒不佳而對別人發脾氣	1	2	3	4	5
11	遇到困難時，我會不當一回事，不去在乎它	1	2	3	4	5
12	碰到問題時，我會告訴自己這不是最壞的情況	1	2	3	4	5
13	遇到不如意時，我會調整自己的心態來面對問題	1	2	3	4	5
14	遇到困難的時候，我會哀聲嘆氣，怨天尤人	1	2	3	4	5
15	我會假裝沒有問題存在，不去面對它	1	2	3	4	5

題號	敘述	從未如此	很少如此	有時如此	經常如此	總是如此
16	碰到問題時，我會試著找到事情的正向意義來激勵自己	1	2	3	4	5
17	遇到問題時，我會分配時間，讓自己有足夠的時間解決問題	1	2	3	4	5
18	心情不好時，我會大吃大喝來壓抑自己的情緒	1	2	3	4	5
19	事情如果解決不了，那就交給時間來處理	1	2	3	4	5
20	有壓力時，向上帝禱告或到廟裡拜拜會讓我的心情比較平靜	1	2	3	4	5

第四部分

說明：請你依據每一個敘述句內容符合你目前生活狀況的程度，圈選出最符合你個人情況的選項。完全符合，請圈選4；部分符合，請圈選3；部分不符合，請圈選2；完全不符合，請圈選1。

題號	敘述	完全不符合	部分不符合	部份符合	完全符合
1	我對未來的工作有明確的追求方向。	1	2	3	4
2	我能和家人快樂的相處。	1	2	3	4
3	我喜歡與人共同分享成功的快樂。	1	2	3	4
4	我是一個有人緣的人。	1	2	3	4
5	我能運用邏輯方式推理問題。	1	2	3	4
6	我對學習缺乏興趣及信心。	1	2	3	4
7	我會按部就班做該做的事情，一次一個步驟完成我設定的目標。	1	2	3	4
8	我能運用各種不同的方法解決問題。	1	2	3	4
9	我能清楚自己的工作能力與興趣。	1	2	3	4
10	與家人相處時，我會試著了解自己與接納家人。	1	2	3	4
11	我會和別人討論我能做的事情。	1	2	3	4
12	我經常和朋友發生爭執。	1	2	3	4
13	面對問題時，我能提出有效的解決方案。	1	2	3	4
14	我會主動去找閱讀書籍，幫自己培養能力達成目標。	1	2	3	4
15	我能有效掌握工作時間。	1	2	3	4
16	我有勇氣接受困難工作的挑戰。	1	2	3	4
17	我能決定未來的方向。	1	2	3	4
18	我擁有一個溫暖快樂的家。	1	2	3	4
19	我喜歡接納與關懷不幸的人。	1	2	3	4
20	我能與別人做有效溝通。	1	2	3	4
21	我能夠完成具有挑戰與創意的工作。	1	2	3	4
22	我喜歡蒐集齊全資料，客觀的分析及推理。	1	2	3	4
23	我會妥善安排生活及工作的時間。	1	2	3	4
24	我有掌握問題，解決問題的能力。	1	2	3	4
25	我能清楚的了解自己的工作內容及目標。	1	2	3	4
26	我發現自己很容易和家人親近。	1	2	3	4

題號	敘述	完全不符合	部分不符合	部份符合	完全符合
27	遇到困難問題時，我會想辦法解決。	1	2	3	4
28	我的生活經常不順利。	1	2	3	4
29	我能提出具體有效的工作計畫。	1	2	3	4
30	我能從錯誤中學習經驗。	1	2	3	4
31	我能按計畫逐步地完成工作。	1	2	3	4
32	面對問題時，我能隨機應變。	1	2	3	4
33	我能掌握目前的生活目標與學習方向。	1	2	3	4
34	我經常與家人分享快樂。	1	2	3	4
35	我會請教別人該怎麼做。	1	2	3	4
36	我有豐富的交際能力。	1	2	3	4
37	我喜歡有挑戰性與創造性的工作。	1	2	3	4
38	我會確認自己的長處與缺點。	1	2	3	4
39	我能有效率地學習知識。	1	2	3	4
40	我確認自己是一個勇於負責任的人。	1	2	3	4
41	我有信心規劃好未來的生活與學習。	1	2	3	4
42	我經常以樂觀的態度面對家庭生活。	1	2	3	4
43	我能完成自己選擇的工作目標。	1	2	3	4
44	我會主動與朋友溝通意見。	1	2	3	4
45	我從小就能自己安排生活方式及學習目標。	1	2	3	4
46	我覺得生活沒有意義。	1	2	3	4
47	我能有效的安排工作以提高效率。	1	2	3	4
48	我有堅定信心完成既定的工作目標。	1	2	3	4
49	我能確認自己的生活目標與學習方向。	1	2	3	4
50	我試著從家人那兒得到情感上的支持。	1	2	3	4
51	我喜歡追求完美。	1	2	3	4
52	我不喜歡目前的生活。	1	2	3	4
53	我會擬定一個行動計畫。	1	2	3	4
54	我有分析問題的能力。	1	2	3	4
55	我常能完成被交待的工作。	1	2	3	4
56	我有很好的語言表達能力。	1	2	3	4
57	我能了解自己的想法與思路。	1	2	3	4
58	我經常懷著快樂的心情做家事。	1	2	3	4
59	我能領導別人，也能接受別人的領導。	1	2	3	4
60	我是一個有幽默感的人。	1	2	3	4
61	我能評估工作成功的機率。	1	2	3	4
62	未來的事無法預料，但是我仍有追求的學習目標。	1	2	3	4
63	我能針對工作的缺點提出具體的改進意見。	1	2	3	4
64	遇到挫折的工作時，我仍能克服困難完成計畫。	1	2	3	4

感謝你的作答！最後請再次檢查你的答案是否有遺漏。