

不同生活取向学生的应对策略与自我概念*

刘志军^{1,2} 白学军¹

(1 天津师范大学心理与行为研究院, 天津 300074) (2 湖南科技大学教育学院, 湘潭 411201)

摘要 对 515 名初中生进行生活取向、应对策略和自我概念调查, 探讨不同生活取向者的应对策略和自我概念特征, 以及不同类型中应对策略与自我概念的关系。分析结果发现, 在不同生活取向类型中乐观主义者占优势; 不同生活取向者间的应对策略和自我概念存在显著差异; 不同生活取向类型中积极应对与自我概念有密切关系, 消极应对与自我概念相关不显著。

关键词 生活取向, 乐观主义者, 悲观主义者, 应对策略, 自我概念。

分类号 B395.6

1 前言

Scheier 和 Carver 提出, 生活取向是指个体关于自己未来发展的一种普遍预期。个体的生活取向分为乐观主义和悲观主义两种倾向, 前者指个体对未来事物的发展抱有积极的预期, 预计会有很多的好结果出现; 后者指个体对未来抱有太多的消极期望, 对好结果的出现不抱希望^[1]。

在 Scheier 和 Carver 提出生活取向概念后, 研究者考察了生活取向与人类的生理状况、心理健康、工作成就等方面的关系, 发现乐观主义有助于个体度过严重的疾病和挫折, 是个体良好适应的一个重要保护因素, 而悲观主义对个体的适应产生消极影响。研究者在此基础上, 提出划分乐观主义者和悲观主义者两种类型, 乐观主义者常采用积极应对策略来处理面临的问题, 而悲观主义者常采用分心或否定的消极策略^[2]。

Scheier 和 Carver 根据自己的观点, 编制并修订出一维性的生活取向测验。但有研究者^[3]在实际的研究中发现该测验中乐观主义与悲观主义呈两维性。还有人综合多项研究后指出乐观主义与悲观主义的维度应依据生活取向测验运用的背景和人群来确定, 这两个成分在大龄群体中的相关程度要比年龄较小群体小, 这些研究结果显示了高乐观主义和高悲观主义可以并存^[4,5]。研究者曾以青少年为被试, 对该

测验进行修订, 结果发现测验中的两个成分具有中等程度的相关, 表明青少年的生活取向表现出两维性的特征^[6]; Lai 以香港和大陆的大学生为被试, 也发现大陆的大学生在生活取向上表现出两维性^[7]。这些研究结果表明用一维性来看待生活取向测验中的乐观主义与悲观主义成分需深入分析, 采用非此即彼的划分类型做法也值得进一步考虑, 因此, 本研究将对乐观主义者和悲观主义者进行划分。

以往关于生活取向成分与应对策略关系的研究结果表现出不一致性。一些研究发现它们之间不存在显著相关, 如 Lai 等人在香港成年妇女中发现乐观主义与应对之间的相关不显著^[8], Hatchett 和 Park 在一项研究中发现, 两成分中只有乐观主义与任务取向的应对相关, 与其他积极应对和消极应对的相关没有达到显著水平^[9]。另一些研究则发现乐观主义与应对策略间有显著相关^[10,11]。此外, 研究者以前曾考察过个体的乐观主义成分与积极应对策略的关系, 但没有考虑这两个成分与积极应对和消极应对策略的关系^[12], 且以往的研究多局限于患有严重疾病的人群, 如癌症患者和心脏手术患者。基于此, 本研究将深入考察在正常人群(初中生)中这两个成分与积极应对和消极应对策略的关系, 以了解不同生活取向者间应对策略的情况。

自我概念是青少年个性发展中重要的心理特征, 初中阶段是自我发展和完善的关键时期。自我

收稿日期: 2008-10-23

* 本研究得到湖南省教育厅 07B026 青年项目、教育部人文社科重点研究基地 08JJDXXLX266 重大项目和天津师范大学服务天津市滨海新区专题项目的资助。

作者简介: 刘志军, 男, 湖南科技大学教育学院副教授, 博士, 天津师范大学心理与行为研究院博士后。

通讯作者: 白学军, 男, 天津师范大学心理与行为研究院教授, 博士生导师。Email: bxuejun@126.com。

概念的发展对心理其他方面的发展会产生广泛的影响,会影响个体处理问题的方式,如张涛等人发现自我概念的正向因子与积极应对方式呈显著正相关,与消极应对方式呈负相关^[13],孔祥军^[14]的研究也表明大学生的自我概念与防御方式有密切关系。此外,已有研究发现乐观主义倾向与自我概念有显著正相关,而悲观主义与自我概念有显著的负相关^[15,16]。本研究将继续考察乐观主义者和悲观主义者间的自我概念、应对策略是否存在差异,考察在不同取向的人群中自我概念与应对策略的关系。这方面的研究将使人们对乐观主义、悲观主义与个体心理发展的关系有深入了解,也有助于教育者对学生进行更好地指导。

2 研究方法

2.1 被试

从湖南省两个地区选取了三所初级中学,从每个学校每个年级随机抽取一个班级,共9个班级,有效被试有515人,一年级166人、二年级178人、三年级171人,男生261人、女生254人。

2.2 测量材料

2.2.1 生活取向测验

由Carver和Scheier编制,经过研究者修订后该量表具有较好的信度和效度^[6]。

2.2.2 应付方式问卷

采用肖计划编制的应付方式问卷^[17]中的一些条目,实行4级评分,其中积极策略由15个条目构成,主要涉及问题解决和求助的应对方式,消极策略含有11个条目,涉及退避、幻想和忍耐的应对方式。这两种应对策略的内在一致性系数 α 分别为0.74和0.62。

2.2.3 自我概念

采用Marsh编制,夏勇修订的自我描述问卷^[18]。本研究中该问卷各个维度的内在一致性系数 α 都达到了统计要求,其中一般自我的一致性系数为0.83,学术自我、非学术自我和总体自我的内在一致性系数分别为0.92、0.87和0.94。

2.3 实施程序与数据处理

采用班级施测的形式。数据处理采用SPSS11.0统计软件。

3 结果与分析

3.1 初中生生活取向的类型划分

将班级成员的乐观主义和悲观主义分数标准化,然后根据标准化的乐观主义(*standardized optimism*,简称*OPStd*)和悲观主义(*standardized pessimism*,简称*PEStd*)分数将他们分为四种类型:

乐观主义者,简称乐观者(*OPStd*>0, *PEStd*<0),表示对未来充满希望,抱有积极的预期;

悲观主义者,简称悲观者(*PEStd*>0, *OPStd*<0),表示对未来充满失望,感到非常消极;

失衡者(*OPStd*和*PEStd*>0),表示个体对将来发展的预期不稳定,时而充满希望,时而感到茫然;

低预期者(*OPStd*和*PEStd*<0),表示个体对将来事物的发展没有什么预期,没有考虑这方面的事情。

初中生中四种生活取向者的具体情况见表1。

表1 初中生不同生活取向者的情况

	乐观者	悲观者	失衡者	低预期者
男	81 (31.04%)	73 (27.97%)	55 (21.07%)	52 (19.92%)
女	87 (34.25%)	72 (28.35%)	56 (22.05%)	39 (15.35%)
初一	51 (30.72%)	41 (24.70%)	42 (25.30%)	32 (19.28%)
初二	59 (33.15%)	58 (32.58%)	30 (16.85%)	31 (17.42%)
初三	58 (33.92%)	46 (26.90%)	39 (22.81%)	28 (16.37%)

表1结果表明,乐观者在所有生活取向类型中占优势地位。

3.2 不同生活取向者间的应对策略和自我概念

对初中生不同生活取向者在应对策略上的差异采用ANOVA方法检验,具体结果见表2。

表2 不同生活取向者的应对策略的差异检验

	乐观者	悲观者	失衡者	低预期者	F
积极应对策略	2.75±0.39	2.46±0.43	2.60±0.38	2.63±0.45	13.41**
消极应对策略	2.84±0.44	2.72±0.43	2.83±0.46	2.59±0.41	7.63**

注:** $p<0.01$,以下同。

表2结果表明,不同生活取向者之间的积极应对和消极应对策略存在显著差异。多重事后检验(*scheffe*法)结果显示,乐观主义者使用积极应对策略最多,并且与悲观者和失衡者的差异达到显著水平,但与低预期者的差异不显著;在消极应对策略上,乐观者使用该策略最多,它与悲观者、失衡者

间没有显著差异，但与低预期者的差异达到显著水平，低预期者使用消极应对策略最少；低预期者与失衡者间的消极应对策略存在显著差异，但与悲观者间没有显著差异。

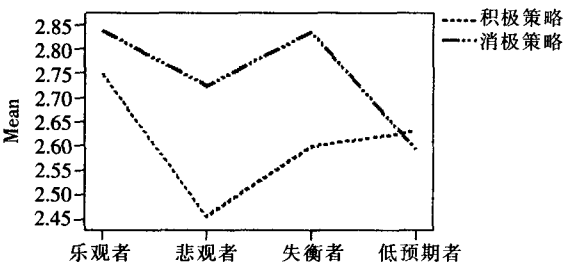


图 1 不同生活取向类型的应对策略均值分布曲线

从图 1 可以看出乐观者所采用的积极应对策略和消极应对策略都比较多，悲观者采用积极应对策略最少，消极应对策略多。此外，对乐观主义、悲观主义两成分与应对策略间的关系进行了相关分析，结果发现乐观主义与积极应对、消极应对的相关均达到显著水平，系数分别为 0.26 和 0.21， $p < 0.01$ ；悲观主义与积极应对的相关为 -0.28， $p < 0.01$ ，与消极应对的相关为 0.09， $p < 0.05$ 。

对不同生活取向者在自我概念上差异情况也采用了 ANOVA 方法检验，具体分析情况见表 3。

表 3 不同生活取向者的自我概念的差异检验					
	乐观者	悲观者	失衡者	低预期者	F
一般自我	3.64±0.59	3.12±0.55	3.43±0.63	3.26±0.50	23.47**
学术自我	3.52±0.64	3.09±0.53	3.36±0.51	3.29±0.60	14.28**
非学术自我	3.50±0.47	3.14±0.47	3.41±0.45	3.28±0.45	16.65**
总体自我	3.50±0.48	3.12±0.42	3.39±0.40	3.28±0.44	20.91**

表 4 不同生活取向者的自我概念与应对策略的相关								
	乐观者		悲观者		失衡者		低预期者	
	积极应对	消极应对	积极应对	消极应对	积极应对	消极应对	积极应对	消极应对
一般自我	0.21**	0.06	0.28**	0.10	0.24*	0.02	0.30**	0.02
学术自我	0.30**	0.02	0.36**	0.03	0.32**	0.01	0.44**	-0.20
非学术自我	0.26**	-0.05	0.29**	-0.06	0.28**	0.02	0.37**	0.01
总体自我	0.32**	-0.01	0.39**	-0.02	0.36**	0.02	0.48**	-0.12

注：* $p < 0.05$ 。

从表 4 中可以看出，不管哪种生活取向的人

群，积极应对策略都与自我概念的各个成分有显著

从表 3 的结果可知不同的生活取向者在一般自我、学术自我、非学术自我和总体自我上的差异都达到了非常显著的水平。多重事后检验 (scheffe 法) 结果显示，在一般自我概念上，乐观者要显著地高于其余的三组，与他们的差异均十分显著；悲观者的一般自我是最差的，与乐观者和失衡者的差异显著；失衡者与低预期者间的一般自我差异不显著。在学术自我概念上，乐观者的自我评价最好，与悲观者和低预期者的自我评价差异显著；悲观者的自我评价最差，并且与失衡者的情况差异显著；低预期者与失衡者的学术自我评价没有明显差异。在非学术自我概念和总体自我概念上，乐观者的自我评价最好，要显著地高于悲观者和低预期者的情况；悲观者的自我评价水平最低，且与失衡者情况的差异达到了显著性；失衡者的自我评价与低预期者没有显著差异。

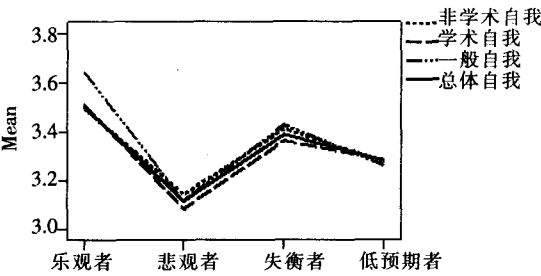


图 2 不同生活取向类型的自我概念均值分布曲线

从图 2 中可看出，乐观者的自我评价显著地高于其他几种类型者，悲观者的自我评价水平要显著地低于其他几组。

3.3 不同生活取向者的应对策略与自我概念的关系

不同生活取向人群中应对策略与自我概念的关系采用 pearson 相关分析，具体结果见表 4。

的相关,而消极应对策略与自我概念的相关都没有达到显著水平,这说明个体使用的应对策略与其自我概念有密切关系,个体对自己的评价越高越有可能采用积极应对策略,或者个体经常采用积极应对策略有利于对自我的评价。

4 讨论

4.1 不同生活取向者的状况及应对策略特点

根据标准划分后的不同生活取向者情况来看,本研究中初中生乐观者所占的比例大,表明他们对将来充满着希望,这应是针对他们开展教育的有效平台,如老师为他们创造良好条件,是可以更好地发挥期望效应的。悲观者所占的比例达四分之一多,这应促使教育者要注意和关注该群体,因以往的研究表示悲观者在应对逆境、心理健康或学业上会表现出一些问题,如果教育者不给予额外的关注或进行针对性的教育,只会使该类群体的状况更恶化。另外,需要关注的群体是失衡者,该群体人数也不少,可能与该时期的心理发展状况有关系,初中生心理充满着矛盾,对世界处在一种不断的探索中,时而激昂,时而消沉,教师如能提供有效指导帮助他们度过心理的动荡期,可使他们发展为乐观者;该群体的出现说明高乐观主义和高悲观主义可以同时并存,这与 Benyamini 在其他人群中的研究结果一致^[9]。

本研究关于生活取向者应对策略特点的研究表明,乐观者与悲观者在运用积极策略方面存在差异,乐观者更多的采用积极应对,悲观者较少采用积极应对,悲观主义与积极应对策略呈负相关,与消极应对呈正相关,这与西方在医疗卫生等其他领域的研究结论相一致^[2,19,20],这表明积极应对策略对个体心理发展是有积极作用的。乐观者常使用积极应对,能使他们有效地解决所面临的困难和问题,从而提高对自己能力的评价,强化对将来的积极预期;而悲观者常使用消极应对,这会让他们遭受更多的挫折,降低自信心,从而对自己能力失望,不采取有效的应对。另外,本研究结果与西方也有不同之处,乐观者和悲观者在运用消极策略上没有显著差异,这表明这两种类型可能都使用消极应对策略来处理事物;从乐观主义与应对策略的相关分析也可知,乐观主义与积极应对、消极应对都有显著正相关,这一方面说明初中生对积极应对和消极应对的认识模糊,不能正确地对待不同策略,生活中既运用积极应对也运用消极应对来处理问

题,因为积极应对使个体收获成功,消极应对使个体暂时避开问题和烦恼。这提示教育者可从该点入手提高学生对应对策略的辨别和理解,在生活和学习中强化积极策略运用,使个体形成经常使用的习惯,可利于学生产生良好的心理特征;另一方也说明在东方文化背景下个体在学校期间会更多地使用问题回避和社会退缩等消极应对策略^[21]。

4.2 不同生活取向者的自我概念特点及与应对策略的关系

本研究的结果显示不同生活取向者间的自我概念,不管是一般自我、学术自我还是非学术自我、总体自我上都存在显著地差异。乐观者的自我概念水平要显著地高于悲观者,这在一定程度支持了 Heinonen 等人的研究结果^[15]。说明乐观者对自我的评价比较积极,悲观者对自我的评价最消极。这种情况应该源于乐观主义与自我概念间的密切关系,因为两者都与自我评价有密切关系^[22],乐观者对未来充满乐观,较少悲观,积极的预期会促使个体努力去克服所遇到的困难,面对挫折不放弃,在工作和生活中会体验到更多的成功和喜悦,从而提高对自我的评价;而悲观者对未来感到失望,没有信心,在遇到问题时会回避或停滞不前,很少能获得成功,对自己的学术和非学术方面的能力产生消极评价,进而感到自己一无是处。

关于不同生活取向人群中的自我概念和应对策略的关系,与以往研究结果^[13,14]一致的是自我概念与积极应对之间有显著正相关,不同群体的四种自我概念都与积极应对关系密切。自我概念与消极应对的方式没有表现出显著相关,这与以往研究结果不一致。这可能是对自己评价越积极,在生活中越可能采取行之有效的应对方式来处理问题,越可能体验积极的情绪和经历,从而进一步强化对该策略的使用,形成一种良性循环。初中生也会使用消极的防御性策略,但该策略只能使个体暂时地避开问题,对自我评价的提高没有实质作用。关于生活取向者的这些情况,学校教育者可用以指导学生发展良好的预期,可通过改善他们的自我观念,或可通过形成良好应对策略的方式进行。

5 结论

在本研究条件下,可得出如下结论:初中生不同生活取向者中乐观者占据优势。乐观者比悲观者使用较多积极策略,两者间差异显著,而乐观者和

悲观者使用的消极策略没有显著差异。乐观者的自我概念水平高,悲观者的自我概念水平低。初中生不同类型群体中自我概念各成分与积极应对的相关显著,而与消极应对相关不显著。

参 考 文 献

- 1 Scheier M F, Carver C S, Bridges M W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem) : A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1994, 67 (6) : 1063-1078
- 2 Michael F S, Charles S C. Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*. 1992, 16 (2) : 201-228
- 3 Ey S, Hadley W, Allen D N, et al. A new measure of children's optimism and pessimism: The youth life orientation test. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2004, 46 (5) : 548-558
- 4 Mahler H I M, Kulik J A. Optimism, pessimism and recovery from coronary bypass surgery: Prediction of affect, pain and functional status. *Psychology, Health and Medicine*, 2000, 5 (4) : 347-358
- 5 Benyamini Y. Can high optimism and high pessimism co-exist? Findings from arthritis patients coping with pain. *Personality and Individual Differences*, 2005, 38 (6) : 1463-1473
- 6 刘志军. 生活取向量表在初中生中的初步修订. *中国临床心理学杂志*, 2007, 15 (2) : 135-137
- 7 Lai J C L, Yue X. Measuring optimism in Hong Kong and mainland Chinese with the revised life orientation test. *Personality and Individual Differences*, 2000, 28 (4) : 781-796
- 8 Lai J C L, Wong W S. Optimism and coping with unemployment among Hong Kong Chinese women. *Journal of Research in Personality*, 1998, 32 (4) : 454-479
- 9 Hatchett G T, Park H L. Relationships among optimism, coping styles psychopathology, and counseling outcome. *Personality and Individual Differences*, 2004, 36 (8) : 1755-1769
- 10 King K B, Rowe M A, Kimble L P, et al. Optimism, coping and long-term recovery from coronary artery surgery in women. *Research in Nursing and Health*. 1998, 21 (1) : 15-26
- 11 Ylostalo P, Ek E, Knuuttila M. Coping and optimism in relation to dental health behavior: A study among Finnish young adults. *European Journal of Oral Science*, 2003, 111 (6) : 477-482
- 12 刘志军. 初中生乐观主义与其学业成绩的关系及中介效应分析. *心理发展与教育*, 2007, 23 (3) : 73-78
- 13 张涛, 李祚山. 中学生自我概念、应对方式特点及其关系的研究. *重庆师范大学学报 (自然)*, 2006, 23 (1) : 85-89
- 14 孔祥军. 大学生自我概念与防御方式的相关研究. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14 (1) : 60-61
- 15 Heinonen K, Raikkonen K, Keltikangas-Jarvinen L. Self-esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism-pessimism in adulthood: A 21-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 2005, 39 (3) : 511-522
- 16 刘志军, 许海文, 陈会昌. 初中生的家庭环境对乐观主义-悲观主义的影响及中介效应分析. *湖南科技大学学报 (哲社)*, 2008, 11 (2) : 125-127
- 17 汪向东, 王希林. 心理卫生评定量表手册 (增订版), 1992
- 18 夏勇. 家庭结构变化对儿童心理发展的影响. 北京师范大学硕士论文, 1996
- 19 Iwanaga M, Yokoyama H, Seiwa H. Coping availability and stress reduction for optimistic and pessimistic individuals. *Personality and Individual Differences*, 2004, 36 (1) : 11-22
- 20 McIntosh B J, Stern M, Fergusson K S. Optimism, coping, and psychological distress: maternal reactions to NICU hospitalization. *Children's Health Care*, 2004, 33 (1) : 59-76
- 21 Chang E C. Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 1996, 43 (1) : 113-123
- 22 Bono J E, Judge T A. Core self-evaluations: A review of the trait and its role in job satisfaction and job performance. *European Journal of Personality*, 2003, 17 (1) : 5-18

(下转第 305 页)

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF PUPILS' INCAUTION IN EXAMINATION

Mo Xian

(School of Education, Nantong University, Nantong 226007)

Abstract

This study examined relationship between the incaution in exam and properties of neuronal activities, quality of handwriting. 314 pupils in grade 3 to 5 from primary school were measured in incaution in exam, properties of neuronal activities and quality of handwriting. The current study showed that (a) pupils' incaution in exam had any relation to neither intensity of cortical neuronal activities nor equilibrium of cortical neuronal activities and, (b) pupils' incaution was moderately positive correlation with quality of handwriting.

Key words examination, incaution, properties of neuronal activities, quality of handwriting.

(上接第 279 页)

THE COPING STRATEGIES AND SELF-CONCEPT OF STUDENTS' DIFFERENT STYLES OF LIFE ORIENTATION

Liu Zhijun^{1,2}, Bai Xuejun¹

(1 Academy of Psychology and Behavior, Tianjin Normal University, Tianjin 300074; 2 School of Education, Hunan Science & Technology University, Xiangtan 411201)

Abstract

In order to study the characters of coping strategies and self-concept, and the relationship between coping and self-concept of different styles of life orientation in junior middle school students, 515 students participated in the measurement of the life orientation test, coping strategies and self-concept. The results showed that optimists were predominant in different styles of life orientation, and there were significant difference among coping strategies and self-concept in junior middle school students. There was significant correlation between positive coping strategies and self-concept, but no correlation between negative coping strategies and self-concept in different styles of life orientation.

Key words life orientation, optimist, pessimist, coping strategy, self-concept.