

國中體育班學生樂 / 悲觀傾向與學習適應之關係

吳志銘¹、丁美琴²、王文宜³

摘 要

本研究旨在探討國中體育班學生其樂/悲觀傾向和學習適應之關係。以臺北市 454 位國中體育班學生為研究對象，施以樂/悲觀傾向量表與學習適應量表；所得結果以描述性統計與單因子變異數加以分析，獲得以下結果：一、國中體育班學生在不同樂觀/悲觀傾向分量表中，其樂觀傾向偏低，悲觀傾向較高。在學習適應的四個層面中以學科學習適應較佳，其次是專長訓練、再來為人際關係適應；最後為學習環境適應。亦發現學生對樂/悲觀傾向與學習適應均呈正相關。二、本研究結果發現在臺北市國中體育班學生之樂觀/悲觀傾向與學習適應以高樂觀/低悲觀傾向最佳；其次是高樂觀/高悲觀；再來是低樂觀/高悲觀為；最差是低樂觀/低悲觀。發現無論在四種組型中，只要當學生在擁有樂觀傾向較高時，其學習適應能力是較高的。亦即樂觀傾向愈高對學習適應的能力較佳。

關鍵詞：樂／悲觀傾向、學習適應、體育班學生

¹吳志銘，正修科技大學休閒與運動管理系

²丁美琴，台北金華國中

³王文宜，臺北市立大學運動教育研究所，wenyiwang1225@gmail.com

壹、緒 論

隨著正向心理學運動興起，個體樂觀及悲觀相關議題漸受重視（賴怡君，2007）。過往多數研究者將樂觀與悲觀視為一體兩面，認為很不樂觀就等同於悲觀的觀點引發不少討論（丁明潔，2003；Kubzansky, Kubzansky, & Maseko, 2004）。究竟兩者之間關係為單一向度或是雙向度模式？再經由辯證後，尚存有許多爭議（Røysamb & Strype, 2002）。有鑑於此，Marshall, Wortman, Kusuals, Herving 與 Vickers (1992) 針對Scheier與Carver (1985) 主張之生活導向量表 (Life Orientation Test, 簡稱LOT) 進行因素分析，結果發現LOT是二因素模式分屬二個不同向度，樂觀與悲觀可同時存在，且樂觀不等同於不悲觀引發學界重視(Hummer, Dember, Melton, & Schefft, 1992)。國內外相關學者相繼從探索及驗證性因素分析著手探討 (Herzberg, Glaesmer, & Hoyer, 2006; Kubzansky, et al., 2004; 吳相儀、林耀南、陳學志、邱發忠、徐芝君，2008) 發現，認為對事情不做正向的預期與對事情做負向的預期兩者間存在著些許差異。同時也激起眾多研究著手探討此二元特質與其他變項之間的關係，如樂/悲觀傾向對個體適應及心理健康的影響 (Chang, Sanna & Yang, 2003)。針對學生樂/悲觀傾向與學習適應相關研究發現，現今大多研究顯示樂觀者在身心適應上確實較悲觀者來的好 (Peterson & Bossio, 1991; Scheier & Craver, 1985)。樂觀者除了在情緒狀態上，被發現與沮喪、焦慮、生氣呈現負相關外，有研究更指出樂觀者比較不易出現生理症狀與工作倦怠的現象，且生活滿意度與自尊也比悲觀者來得高 (Cederblad, Dahlin, Hagnell, & Hansson, 1995; Nelson, Karr, & Coleman, 1995; Plomin et al., 1992；丁明潔，2003)。不過亦有研究認為，當不考慮實際狀況而過度樂觀，有時反而會導致更不好的結果 (Weinstein, 1984)，因為當情況是不容改變的時候，樂觀者可能會因為過度樂觀而不肯放棄，導致於問題越來越嚴重

或錯過改變的良好時機 (Jonoff-Bulman & Brickman, 1982; Tennen & Affleck, 1987)。相反的，有時悲觀者也會由於對失敗的擔心和恐懼而更加努力，產生與樂觀者有相同的成績表現。但現階段研究指出，這樣的情況只會發生在短暫的期限之內，若長期觀察則發現，過度悲觀者會產生較多心理症狀與較低的生活滿意度 (Cantor & Norem, 1989)。適度的樂觀以及適度的悲觀，對個體所產生的壓力，也許是可以使人前進的壓力，反之亦然。

賴怡君 (2007) 則認為，單純考量樂觀及悲觀並不足以反應出個體差異，若樂觀與悲觀確實代表預期特質中正向和負向兩向度時，應可從個別差異的角度來進一步區分為高樂觀/高悲觀、高樂觀/低悲觀、低樂觀/高悲觀，以及低樂觀/低悲觀組四個組型。不過其研究也指出，就邏輯合理上來看，低樂觀/低悲觀可能是統計製造出來的假象，還需其它相關研究在進行探討。但對於高樂觀高悲觀者則不然。尤以 Norem (2001) 研究發現就是最好的例子，其研究發現有一群過去具有良好成功經驗，但卻習慣藉由負向預期來面對壓力者，實際上可能即是同時具有高樂觀（過去成功經驗）和高悲觀特質者。

影響學生學習適應依其特性可分為外在和內在兩大因素。外在因素以學生所處之環境為主，包括家庭、學校、同儕團體、師生關係、社區乃至於整個大環境；內在因素則強調學習者的生理及心理狀況，主要以學生本身對學習的態度、習慣、方法、興趣及身心適應的調適為主 (Komarraju, Karau, Schmeck, & Avdic, 2011)。由此可知，影響個體學習適應並非單一層面，有關學生個人特質差異亦須注意。如資優班學生與一般學生在學業壓力上有程度上的差異或國中學生與高中學生的壓力源亦會有所不同。從相關文獻發現，體育班學生學業成績與學習能力不及一般學生是普遍問題 (黃鳳君, 2010; 盧俊宏、蘇振鑫, 1999)。程瑞福 (2011) 指出體育班學生因時間的壓縮以致於學業較一般生低落，倘若教練或家長對其學業不加重視，將造成更多運動員學業能力低落之慮。

此外，在校除課業學習外，仍須肩負運動選手等雙重角色，相較於一般學生，體育班學生必須在學業與運動專長訓練中進行調適；在人際互動方面，體育班學生並非單純與同儕和教師之相處為主，仍需與隊友、學長姐學弟妹、教練、班上同儕、班級導師等重要他人互動（林德齊，2008）。從上述現象可發現，體育班學生在學習適應議題上仍有探討空間。

綜上所述，樂/悲觀傾向與學生學習適應方面之間應當存有其關聯性在。然而是否在不同組型（高樂觀/高悲觀、高樂觀/低悲觀、低樂觀/高悲觀，以及低樂觀/低悲觀）學生學習適應上會有所不同？其關聯性為何？目前仍有待釐清。爰此，本研究目的如下兩點：（一）了解國中體育班學生樂觀/悲觀傾向及學習適應之現況。（二）探討不同樂/悲觀組型學生（高樂觀/高悲觀、高樂觀/低悲觀、低樂觀/高悲觀，以及低樂觀/低悲觀）在學習適應之差異情形。

貳、研究方法

一、參與者

本研究係以臺北市國中九十九學年度至一〇一 學年度入學之體育班學生（金華國中、大安國中、大理高中國中部、石牌國中、麗山國中、重慶國中、龍山國中、仁愛國中等 8 校）為研究對象，總計發放問卷 476 份問卷，其中扣除規則性填答、漏答 5 題以上及隨意填答等無效問卷 22 份，合計有效問卷 454 份。

二、研究工具

本研究採用問卷調查為資料蒐集工具，受試者需填答基本資料之外，尚須填答下列兩個量表，分別為樂觀/悲觀傾向量表與學習適應量表，茲說明如下：

（一）樂/悲觀傾向量表

此研究工具係以丁明潔（2003）依據 William N, Dember 所編製的 OPI 量表

為測量工具，並由其將原量表混淆題項 20 題進行刪除，並改以國內國中生較能理解句法，其中，包括兩個分量表，共計 31 題：「樂觀傾向分量表」，例如：『我通常往事情的光明面看』、『我認為事情的結果通常都會變好』；「悲觀傾向分量表」，例如：『當我參加競賽時，我通常預期我會輸』、『我覺得未來很令人沮喪。』。本量表採李克特式五點量表，在樂觀分量表上，得分一分者，表示樂觀傾向很低，得分三分者表示樂觀傾向普通，得分五分者表示樂觀傾向很高得分越高，表示越樂觀，得分越低，表示越不樂觀；而在悲觀分量表上，得分一分者表示悲觀傾向很低，得分三分者表示悲觀傾向普通得分五分者，表示悲觀傾向很高。得分越高表示越悲觀，得分越低則代表越不悲觀。在樂觀傾向分量表之 Cronbach's $\alpha = .846$ ，悲觀傾向分量表之 Cronbach's $\alpha = .816$ ，顯示具有良好之內部一致性，和良好的信度。並取得使用同意。

（二）學習適應量表

學習適應指的是個人在學習歷程與環境互動所產生的調適狀態。本量表依據黃鳳君 (2010) 所編制國中體育班學生學習適應量表，該量表主要針對受試者在學習適應各方面的狀況進行了解，其中包括四個分量表，共計 52 題：「學科學習適應分量表」，所謂學科學習適應，係指體育班學生在課業學習上，能理解課程內容，符合師長要求，遇到學習方面的問題皆能克服之有效學習歷程。例如：『我能認真於學科學習』、『我上課時會認真做筆記，課後會複習』；「專長訓練適應分量表」，是指體育班學生在不同運動訓練情境中能自我要求，符合教練期待，確實展現運動技巧之過程。例如：『我覺得運動訓練時數太長，訓練量過重』、『我在運動訓練方面獲得很大的成就感』；「人際關係適應分量表」，人際關係適應是指體育班學生在學習與訓練環境中與師長、同學及隊友相處，互動良好之過程。例如：『我在班上和同學相處的很愉快』、『我的家人關心我在學業及運動成績的表現』；「學習環境適應分量表」，是指個體審查周圍環境設備對學習

的影響性，包含學校建築設備、教室資源、訓練場地設施及家庭物質環境。例如：『我喜歡自己就讀的學校』、『學校的器材設備符合我訓練的需要』。本量表採李克特式五點量表，計分方式依序由 1 分至 5 分進行計分，量表得分越高，代表研究參與者之學習適應情形越良好；得分越低，則代表研究參與者之學習適應情形越差。在學科學習適應量表之 Cronbach's $\alpha = .90$ ，專長訓練適應量表之 Cronbach's $\alpha = .88$ ，人際關係適應量表之 Cronbach's $\alpha = .89$ ，學習環境適應量表之 Cronbach's $\alpha = .86$ 。

三、研究流程

先取得各受試者家長、體育班導師及教練同意後，在不影響球隊練習和比賽的前提下填答量表，施測亦會徵詢運動員同意，採自願性填答。接著由研究者說明研究目的，並同時解釋填答此量表之注意事項及填寫方式。

四、資料處理

收集到的資料進行整理及編碼工作，以 SPSS18.0 套裝軟體進行資料處理工作，所有顯著水準訂為 $\alpha = .05$ ，運用描述性統計，各分量表、總量表之平均數及標準差，以了解國中體育班學生在不同樂/悲觀傾向及學習適應的現況；單因子變異數分析了解不同樂/悲觀組型學生（高樂觀高悲觀、高樂觀低悲觀、低樂觀高悲觀，以及低樂觀低悲觀）在學習適應之差異情形，如達顯著水準，則採雪費法進行事後比較。

參、結 果

一、國中體育班學生樂觀/悲觀傾向及學習適應之現況分析

本研究為了比較樂/悲觀分量表得分之相對高低，將各分量表平均數除以各分量表之項目題數，求平均數，結果如下表 1 所示。由表 1 可以得知，臺北市

國中體育班學生在「樂觀」分量表的平均數為 2.43；而在「悲觀」分量表的平均數為 3.35。此結果顯示，在五點量表中，樂觀分量表的得分略低於 3，得分程度在中下，故臺北市國中體育班學生的樂觀傾向偏低；而悲觀分量表的得分則略高於 3，得分程度在中上，故臺北市國中體育班學生較有悲觀傾向。由此可知，現今臺北市國中體育班學生的樂觀傾向偏低而悲觀傾向偏高。

表 1 樂/悲觀傾向量表中各分量表之平均數、中位數與標準差

	樣本數	M 分量表平均數	SD 標準差
樂觀傾向	454	2.43	.57
悲觀傾向	454	3.35	.85

其次，利用「國中體育班學生學習適應調查問卷」，來呈現體育班學生學習適應之現況。由表 2 得知，臺北市國中體育班學生學習適應以「學科學習適應」情形最佳，分量表平均數為 2.81，標準差為 0.75；其次為「專長訓練適應」分量表平均數為 2.19，標準差為 0.72；再來為「人際關係適應」分量表平均數為 2.12，標準差為 0.78；最後為「學習環境適應」分量表平均數為 2.07，標準差為 0.75。由以上資料發現，臺北市國中體育班學生學習適應最良好為學科學習適應，適應最差的為學習環境適應。

最後，表 3 就針對國中體育班學生樂觀/悲觀傾向與學習適應之相關進行調查發現，樂觀傾向越高的國中生，越會使用學習適應的因應方式；悲觀傾向越高的國中生，越不會使用學習適應因應方式；除此之外，樂觀傾向與學習適應因應方式間之相關高於悲觀傾向與學習適應因應方式間之相關。

表 2 學習適應量表中各分量表之平均數與標準差

	樣本數	M 分量表平均數	SD 標準差
學科學習適應	454	2.81	0.75
專長訓練適應	454	2.19	0.72
人際關係適應	454	2.12	0.78
學習環境適應	454	2.07	0.75
總量表	454	2.29	0.59

表 3 國中體育班學生樂觀/悲觀傾向與學習適應之相關分析

	學習適應			
	學科學習	專長訓練	人際關係	學習環境
樂/悲觀傾向				
樂觀	.63**	.63**	.50**	.53**
悲觀	.16**	-.12**	-.11*	-.18**

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

二、探討不同樂/悲觀組型學生（高樂觀高悲觀、高樂觀低悲觀、低樂觀高悲觀，以及低樂觀低悲觀）在學習適應之差異情形

如表 4 所示，本研究利用單因子變異數分析不同樂/悲觀組型學生（高樂觀高悲觀 N=83、高樂觀低悲觀 N=130、低樂觀高悲觀 N=144，以及低樂觀低悲觀 N=97）在學習適應之差異情形，結果發現在學習適應各分量表皆達顯著差異，「學科學習適應分量表」($F(3, 450) = 61.60, p < .001$)，進一步事後比較發現高樂觀/高悲觀組型者在「學科學習適應」情形顯著高於高樂觀/低悲觀、低樂觀/高悲觀及低樂觀/低悲觀；在「專長訓練適應分量表」($F(3, 450) = 45.27, p$

< .001)、「人際關係適應分量表」($F(3, 450) = 40.30, p < .001$)、「學習環境適應分量表」($F(3, 450) = 37.66, p < .001$) 以及整體「學習適應總量表」($F(3, 450) = 83.85, p < .001$)，皆為高樂觀/低悲觀顯著高於其他組型。

表 4 不同樂/悲觀組型學生學習適應量表中各分量表得分之變異數分析與事後比較

		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較 Scheffe 法
學科學習	組間	74.59	3	24.86		
	組內	181.64	450	.40	61.59**	4>3>2>1
	總和	256.22	453			
專長訓練	組間	54.52	3	18.17		
	組內	180.62	450	.40	45.27**	3>4>1>2
	總和	235.13	453			
人際關係	組間	57.57	3	19.19		
	組內	214.31	450	.48	40.30**	3>4>1>2
	總和	271.88	453			
學習環境	組間	51.40	3	17.13		
	組內	204.70	450	.46	37.66**	3>4>1>2
	總和	256.09	453			
學習適應總 量表	組間	56.10	3	18.70		
	組內	100.36	450	.22	83.85**	3>4>2>1
	總和	156.45	453			

** $p < .001$

註: 1=低樂觀/低悲觀組, 2=低樂觀/高悲觀, 3=高樂觀/低悲觀組, 4=高樂觀/高悲觀組

肆、討 論

一、國中體育班學生樂觀/悲觀傾向及學習適應之現況分析討論

國中體育班學生在不同樂觀/悲觀傾向五點分量表中，在樂觀分量表的得分略低於 3，得分程度在中下，故其樂觀傾向偏低；而悲觀分量表的得分略高於 3，得分程度中上，顯示悲觀傾向較高。在學習適應方面，以學科學習高於其他分量比表，整體學習適應狀況上得分略低於 3，得分程度在中下。臺北市國中體育班的學生在學習適應的四個層面中研究結果指出體育班學生以學科學習適應較佳，其次是專長訓練、再來為人際關係適應；最後為學習環境適應。體育班學生對於學科學習較佳，與以往許多學者研究不同，是否與時代背景不同以及教育政策不斷改變有關，還有跟樂觀/悲觀人格特質也有相關聯，探究其原因大多是學校行政單位及導師，有安排較資深教師來任教，這對體育班學生有幫助其產生良好適應能力。邱芳玲 (2001) 指出，國中階段的運動員在求學階段因為還須有升學壓力，因此多半仍會注意學業表現。另外在專長訓練上體育班學生對於所屬運動專長有高度認同感，普遍重視自己的運動表現，所以在遇到瓶頸的時候，會調整自己免於適應不良，因而產生良好適應能力，再來體育班學生較樂觀活潑，有良好人際關係適應能力，最後是訓練場地設施不夠完善，所以適應不良期盼能改善。

本研究發現學生對樂/悲觀傾向與學習適應之相關方面，樂觀傾向和學科學習、專長訓練、人際關係、學習環境及學習適應總得分均呈正相關。此發現與過去多數的實證研究相同，亦顯示出樂觀者在身心適應上較悲觀者為佳 (Peterson & Bossio, 1991；Scheier & Craver, 1986)，代表學生樂觀程度越高，在學習適應各面項上皆越高，亦有研究指出樂觀者較不易出現生理症狀與工作倦怠的現象，且生活滿意度與自尊也比悲觀者來得高 (Cederblad, Dahlin, Hagnell,

& Hansson, 1995; Nelson, Karr, & Coleman, 1996; 丁明潔, 2003)。

二、不同樂/悲觀組型學生(高樂觀/高悲觀、高樂觀/低悲觀、低樂觀/高悲觀, 以及低樂觀/低悲觀)在學習適應之差異情形討論

本研究結果發現在臺北市國中體育班學生之樂觀/悲觀傾向與學習適應以高樂觀/低悲觀傾向最佳；其次是高樂觀/高悲觀；再來是低樂觀/高悲觀為；最差是低樂觀/低悲觀。本研究結果發現無論在四種組型中，只要當學生在擁有樂觀傾向較高時，其學習適應能力是較高的。Aspinwall 與 Taylor (1992) 研究指出，樂觀傾向對適應有正向性且直接的影響，樂觀者通常比悲觀者較為積極在因應問題及壓力，而悲觀者會以逃避等方式來因應壓力，間接影響其學習適應。除此之外，許多研究結果也同樣顯示樂觀與適應具相關性 (Lyons & Chamberlain, 1994) 與現今大多數的實證研究顯示樂觀者在身心適應上確實較悲觀者來的好 (Peterson & Bossio, 1991; Scheier & Craver, 1986; 李逢堅, 2010) 相互呼應。不過也有研究指出，有時過度樂觀，對實際狀況不做考慮，反而會使結果更不如預期，而過度悲觀者會產生較多心理症狀與較低的生活滿意度 (Cantor & Norem, 1989)，因此，適度的樂觀以及適度的悲觀，對個體所產生的壓力，是可以使人前進的壓力。不過值得深思之處，本研究發現不同組型中低樂觀/低悲觀確實在所有層面低於其他組型學生，是否如同賴怡君 (2007) 觀點，低樂觀/低悲觀可能是統計製造出來的假象，確實有所疑義。

學習適應是影響學生學習成敗的關鍵因素，而樂/悲觀的傾向也將造就一個人面臨事情時所表現的應變能力，在探討體育班學生樂/悲觀傾向對學習適應之影響，是否能有效描述、測量與預測是值得省思的。雖然過去許多研究顯示樂觀傾向的適應能力優於悲觀傾向 (Peterson & Bossio, 1991; Scheier & Craver, 1986)，但對於體育班學生的學習適應能力亦有可議之處。本研究僅以國中體育

班學生為主，針對學生樂/悲觀傾向來預測學習適應力，為求能全面瞭解各階段運動選手之學習適應能力，因此，建議未來研究方法上可增加不同年段或地區的體育班學生為研究對象。此外，本研究結果發現臺北市體育班學生學科學習適應較佳，有別於過去對體育班之刻板印象，對此建議可透過質性研究進行深入訪談或訓練分析，以了解其差異情形，使研究能質量兼顧，讓研究可以更加周延，進而提升體育班學生之學習適應能力。

參考文獻

- 丁明潔 (2003)。國中學生樂觀/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 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 吳相儀、林耀南、陳學志、邱發忠、徐芝君 (2008)。樂觀就不悲觀嗎？樂觀與悲觀的雙向度理論驗證及量表的發展。《測驗學刊》，55 (2)，559-589。
- 林德齊 (2008)。活潑學校體育活動建立學生終身運動習慣。《臺大體育》，48，51-57。
- 李逢堅 (2010)。從課業難度、學習狀態、成績壓力與教師態度檢視國中學生社會再製現象之研究。《中華體育》，61 (3)，52-71。
- 邱芳玲 (2001)。運動員對生涯規劃應有的認知。《學校體育》，12 (4)，54-59。
- 程瑞福 (2011)。改變體育班本質的關鍵問題。《學校體育》，122期，56-58。
- 黃鳳君 (2010)。臺北市國中體育班學生學習適應之探討 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 盧俊宏、蘇振鑫 (1999)。學生運動員的心理問題與輔導策略。《國立體育學院論叢》，10(1)，63-80。
- 賴怡君 (2007)。樂觀/悲觀、因應與正負向情緒關係之探討 (未出版之碩士論文)。東吳大學，臺北市。
- Aspinwall, I. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaption : A longitudinal investigation of the impact of individual difference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989-1003.

- Cantor, N., & Norem, J. K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition, 7*, 92-112.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism, pessimism and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp.3151). 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., Sanna, L. J., & Yang, K. M. (2003). Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: A test of a mediation model. *Personality and Individual Differences, 34*(7), 1195-1208.
- Herzberg, P. Y., Glaesmer, H., & Hoyer, J. (2006). Separating optimism and pessimism: A robust psychometric analysis of the revised life orientation test (LOT-R). *Psychological Assessment, 18*, 433-438.
- Hummer, M. K., Dember, W. N., Melton, B. K., & Schefft, B. K. (1992). On the partial independence of optimism and pessimism. *Current Psychology, 11*, 37-50.
- Janoff-Bulman, R., & Brickman, P. (1982). *Expectations and what people learn from failure*. In N. T. Feather (Ed.). *Expectations and action: Expectancy-value models in psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Komarraju, M., Karau, S. J., Schmeck, R. R., & Avdic, A. (2011). The big five personality traits, learning styles, and academic achievement. *Personality and Individual Differences, 51* (4), 472-477.
- Kubzansky, L. D., Kubzansky, P. E., & Maselko, J. (2004). Optimism and pessimism in the context of health: Bipolar opposites or separate constructs? *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*, 943-956.
- Lyons, A., & Chamberlain, K. (1994). The effects of minor events, optimism and self-esteem on health. *British Journal of Psychological Society, 33*, 559-570.
- Marshall, G. N., Wortman, C. B., Kusuals, J. W., Herving, L. K., & Vickers, R. R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental

- dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1067-1074.
- Nelson, E. S., Karr, K. M., & Coleman, P. K. (1995). Relationships among daily hassles, optimism and reported physical symptoms. *Journal of College Student Psychotherapy*, 10, 11-26.
- Norem, J. K. (2001). *Defensive pessimism, optimism, and pessimism*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Peterson, C., & Bossio, L. M. (1991). *Health and optimism*. New York: Free Press.
- Plomin, R., Scheier, M. F., Bergeman, C. S., Pedersen, N. L., Nesselroade, J. R., & McCleam, G. E. (1992). Optimism, pessimism and mental health: A twin/adoption analysis. *Personality and Individual Differences*, 13(8), 921-930.
- Røysamb, E., & Strype, J. (2002). Optimism and pessimism: Underlying structure and dimensionality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(1), 1-19.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- 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.
- Tennen, H., Affleck, G. (1987). The costs and benefits of optimistic explanations and dispositional optimism. *Journal of Personality*, 55, 377-393.
- Weinstein, N. D. (1984). Why it won't happen to me: perceptions of risk factors and susceptibility. *Health Psychology*, 3, 431-457.

The correlation between optimism/pessimism tendency and adaptation in learning for junior high school sport-oriented students

Chih-Min Wu¹, Mei-Chin Ding², Wen-Yi Wang³

¹ Department of Leisure and Sports Management, Cheng Shiu University

² Taipei Municipal Jinhua Junior High School

³ Graduate Institute of Sport Pedagogy, University of Taipei

Abstract

The purpose of this study was examined the relationship between optimism/pessimism tendency and adaptation in learning of junior high school sport oriented-students in Taipei. 454 junior high school sport oriented-students were recruited to complete a OPI (Optimism and Pessimism Inventory) scale and adaptation in learning scale. All the data were analyzed by Descriptive statistics and one way ANOVA. All results were shown as follows: (1) Students optimism tendency average scores lower than individuals, but the pessimism tendency was higher. Their adaptation in learning in "academic learning" better than the others, followed by "professional specialty training", "interpersonal relationships" and "learning environment" scale. And optimism tendency was positive correlation with the four subscale adaptation. (2) We found that high optimism tendency of sports-oriented class students had a positive and direct impact on learning to adapt. That is optimism tendency higher the ability of learning to adapt was better.

Key words: optimism/pessimism tendency, adaptation in learning, sport oriented-students