

A Review of Defensive Pessimism

Siqi Feng¹, Mingzhe Zhang¹, Hao Shi², Yue Zheng³

¹Faculty of Psychology, Tianjin Normal University, Tianjin

²Tanggu Xinqiaoyuan Primary School, Tianjin

³Yinying Middle School, Yangquan Shanxi

Email: fsq136@sina.cn

Received: Feb. 11th, 2020; accepted: Mar. 10th, 2020; published: Mar. 19th, 2020

Abstract

Researches have found that pessimism leads to failure, but there was a cognitive strategy that involves pessimism can actually lead to success in achievement situations: defensive pessimism. It refers to having been successful in past achievement situations, but still setting unrealistically low expectations in the face of new and similar achievement situations, and thinking over the various possible outcomes of things. The review will combine the latest and classic studies to analyze the research status of defensive pessimism, including concepts, different effects, and different types of related studies.

Keywords

Pessimism, Defensive Pessimism, Cognitive Strategy

防御性悲观研究综述

冯斯琪¹, 张明哲¹, 石昊², 郑越³

¹天津师范大学心理学部, 天津

²天津市滨海新区塘沽馨桥园小学, 天津

³山西省阳泉市荫营中学, 山西 阳泉

Email: fsq136@sina.cn

收稿日期: 2020年2月11日; 录用日期: 2020年3月10日; 发布日期: 2020年3月19日

摘要

研究发现悲观往往会导致失败,但存在一种包含悲观色彩的认知策略反而能使人在成就情境中获得成功,即,防御性悲观。它是指在过去的成就情境中取得过成功,但在面临新的相似的成就情境时仍然设置不

现实的低的期望水平并反复思考事情的各种可能结果。本文将结合国内外新近及经典研究,分析防御性悲观的研究现状,具体包括:概念及其辨析、效应的辩证性、不同类型的相关研究。

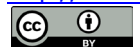
关键词

悲观, 防御性悲观, 认知策略

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在面临竞争性的成就情境中,研究发现持悲观态度的个体往往会面临失败,即“衰兵必败”(Aspinwall, 1998; Aspinwall & Richter, 1999)。然而,生活中也有一类个体,虽对未来持悲观态度,但最终还是获得成功。这类个体往往未雨绸缪,在行动上做最好的准备。在心理学的范畴,研究者们将其总结为“防御性悲观(defensive pessimism)”(Norem & Cantor, 1986)。

防御性悲观是指那些在过去的成就情境中取得过成功,但是在面临新的相似的成就情境时仍然设置低的不现实的期望水平,并在事情发生前反复思考各种可能出现的结果(Norem & Cantor, 1986)。防御性悲观的特征(内在结构)是消极预期(pessimism)的设置、聚焦于具体细节和各种可能情况的反思(reflectivity)。Martin、Marsh 和 Debus (2001)从成就动机角度建立模型,并在成就取向上区分了防御性悲观中的消极预期(低)与反思(高),从而以模型构建的方式确立了防御性悲观的二维结构(苏彦丽, 张进辅, 2008)。虽然仍有研究者对消极预期与反思的分离存怀疑态度(Elliot & Church, 2003),但几乎所有相关研究都是在默认二维结构的前提下进行。

2. 概念辨析

2.1. 乐观与防御性悲观

乐观是指个体总体上对未来积极结果的期待(袁莉敏, 张日昇, 2007)。这也是乐观者与防御性悲观使用者最大的不同。其次,在反思上,Norem 和 Cantor (1986)认为乐观者的反思往往发生在成就情境发生后,而防御性悲观策略使用者往往在成就情境发生之前就开始对将会出现的各种情况进行预想和反思。

虽然防御性悲观和乐观在预期和反思上存在差异,但就成就情境的成绩而言,二者都一样好(Cantor & Norem, 1989),然而这一积极效应可能只限于短期内,有研究者对防御性悲观者的平均成绩进行长期追踪,发现如果长期惯用这一认知策略,相对于乐观者成绩会有显著下降(Spencer & Norem, 1996)。

2.2. 悲观与防御性悲观

悲观是指个体总体上对未来消极结果的期待,且这种悲观具有跨情境跨时间的稳定性,是人格变量(袁莉敏, 张日昇, 2007),而防御性悲观包括期望、后续认知等认知过程,是一种认知策略,具有领域特殊性(个体在社会成就情境下使用防御性悲观并不意味着也在学业领域使用)。而且,就成就情境的结果而言,悲观者的表现相对更差。

相同的是二者都对未来设置了消极的预期。然而悲观者的消极预期往往不会促进适应性行为的产生,也不是为了保护自我价值;而防御性悲观者由消极预期诱发的焦虑会促进适应性行为的产生,也在成就

情境失败后起到保护自我价值的作用(Gasper, Lozinski, & Lebeau, 2009)。同时,与中度抑郁者相比较,防御性悲观策略使用者虽然在事前(成就情境前)也具有消极的预期和焦虑体验,但随后在成就情境当中是以问题为中心,而非以情绪为中心(Showers, 1992; 买可昂, 2014)。

2.3. 自我阻碍与防御性悲观

上述乐观与悲观均为人格变量,而自我阻碍和防御性悲观都为认知变量。自我阻碍是由于个体自我感觉能力不足,为保护自我价值,在成就情境前自我设障碍、拖延(Martin, Marsh, & Debus, 2003)。

以成就动机的角度分析,防御性悲观(反思)具有高成就需要,而自我阻碍则具有低成就需要。但从防御性悲观(消极预期)和自我阻碍也都具有高回避失败趋向(李介至, 2007)。以自我价值角度分析,二者都是为了避免失败对自我价值的威胁,自我阻碍往往通过在失败后外部归因来保护自我价值,防御性悲观则是通过事前的消极预期来缓冲自我价值的损害(沈烈敏, 2005)。同样,自我阻碍着在成就情境中的表现并不好。

3. 防御性悲观效应的辩证性

防御性悲观效应虽然总体来说是一种适应性的认知策略,即在短期成就情境中其使用者的成绩与乐观者的一样好。Norem (2008)在其专著中提到,在某积极心理学学术会议上专家对防御性悲观的消极预期进行质疑,认为消极预期本身对于使用者的心理健康存在损害, Norem 则回应首先这一认知策略对于某些使用者来说,具有保护自我价值,缓解焦虑的作用,且在短期来看使用者的成绩表现良好。且有研究发现,如果禁止惯用防御性悲观的个体使用该认知策略,个体的成绩则出现显著的下降(Rich & Dahlheimer, 1989)。

与此相对,也有研究发现长期使用防御性悲观,个体的平均分会显著下降(Spencer & Norem, 1996)。此外,也有研究发现防御性悲观并不是在所有存在竞争的领域其都具有适应性,如,浪漫关系。Žužul (2008)发现相对于乐观者,惯常使用防御性悲观的个体在分手后的情绪恢复上慢于乐观者,在恋爱关系中获得的满足感也相对更少。

同时,研究发现无论东西方社会文化环境中,惯常使用防御性悲观策略存在情绪情感代价。首先,西方社会文化中的多项追踪研究发现,惯常使用防御性悲观策略的个体同乐观者相比更加消极,生活满意度更低,自尊水平更低(Cantor & Norem, 1986, 1989);抑郁水平更高(Showers & Ruben, 1990)。同样,东亚社会文化中一项两年的追踪研究也发现即使防御性悲观策略使用者在成就评价后获得不差的成绩回馈,但其情绪适应却随着时间呈现微幅的递减(李介至, 2010)。

此外,以防御性悲观的二维结构间的差异与联系出发,也有研究发现消极预期主要是一种自我价值保护的策略,且对个体心理健康存在消极作用,反思则是一种为缓解焦虑而发生的适应性反应,对个体心理健康存在积极作用(Lei & Chang, 2015; Lim, 2009; Gasper, Lozinski, & Lebeau, 2009)。

综上,防御性悲观这样一种带有消极情绪色彩的认知策略,却能够产生积极的结果。对于其效应的分析不能片面的下结论,而是辩证性的分析。从时间上看,短期内具有积极效应,长期具有消极效应;从领域看,大部分具有其合理性积极性,也存在特殊领域其效应反而消极;从构成看,消极预期诱发焦虑,反思则促进适应性行为。

4. 不同类型的防御性悲观研究

目前防御性悲观研究取得丰硕的成果,如,在质性研究、量表的开发和修订、量化研究、跨文化研究及其上文提到的追踪研究。

4.1. 质性研究

防御性悲观的质性研究,主要通过大规模的学生调查和面对面访谈,总结整理其使用原因,以揭示防御性悲观的内在结构。

Martin、Marsh 和 Debus (2003)在大学采用结构化的访谈法,发现家庭教育(父母一般不提高孩子的未来预期)、自我价值保护、有意识的自我激励、种族文化(亚裔家庭的学生更常用)都是防御性悲观策略使用的原因。陈成宏(2017)对 8 位学校行政人员进行焦点团体访谈,探究学校行政人员使用防御性悲观策略的原因,结果发现其原因可分为四类:自我个性、自我保护、自我激励和自我信仰。

4.2. 量表开发与修订

当前各不同社会文化国家都具有防御性悲观的本土化意识。开始各自修订,甚至是依据自身社会文化特征重新构建防御性悲观量表。

最早在西方社会文化环境中,Norem 等人以防御性悲观的两项主要成分:消极预期与反思,设计了包含 9 个条目的量表,后不断修订(Norem & Cantor, 1986; Norem, 2001)。Araki (2008)对日本本土防御性悲观的结构进行探索,结果发现不同于西方社会文化背景的二维结构(消极预期性与反思性),日本社会文化环境中的防御性悲观为四因素结构:悲观、过去的经验,积极反思和努力;并以此编制了包括 24 个项目的量表。Lim (2009)以新加坡大学生为对象,发现同西方防御性悲观的消极预期与反思一样的二维结构,其中消极预期能预期反思的发生,Lim 认为是消极预期引发了反思的适应性行为以缓解个体的焦虑水平。当前国内在防御性悲观量表的引进和修订上也取得成果,研究者修订出中国化的适用于不同领域(学业领域、大学生社会领域等)的防御性悲观量表(鄢婷婷,侯玉波,2011;徐卉,2013)。然而类似 Araki (2008)对日本本土防御性悲观的内部结构探索和本土化量表的开发还没有进展。

4.3. 量化研究

防御性悲观的量化研究,主要集中于探索其影响因素的相关研究和影响机制的实验研究。杨东明,胡燕和李雪峰(2012)对影响防御性悲观的情感动机因素进行研究,通过回归分析发现:回避性成就目标取向、低学业自我效能、焦虑和抑郁能预测防御性悲观。胡燕,杨东明和李雪峰(2012)也分析了年级和性别对大学生防御性悲观的消极期望水平、反思策略的影响;研究发现大四学生的消极期望水平显著高于大一和大二学生,且大三女生的消极期望水平显著高于大三男生;但在反思策略上均未发现年级差异与性别差异。Suchitra (2016)关注到防御悲观策略使用者消极预期对于自我价值的保护,将防御性悲观与完美性人格联系起来做回归分析,结果发现完美主义能很好的预测防御性悲观。以上研究主要发生在学业领域,既发现了情感动机因素对防御性悲观的影响,也发现特定人格特质对其影响,但以上因素是否存在发展(小学生、中学生、成年大学生、老年人间的异同)特征未来需进一步探究。

实际上防御性悲观的量化研究不限于学业领域,在社会领域 Bunjak 和 Cerne (2018)将领导者与下属的防御性悲观进行研究,回归分析发现当领导与下属的防御性悲观水平较为一致时,下属的孤立感更少(相对于不一致性),当下属的防御性水平相对领导更高时,其孤立感也更多,说明当领导和下属彼此都存在消极期望和积极反思时,下属在工作上主观感受到的支持相对更多。同时,防御性悲观作为一种认知策略或认知风格,在决策环境中会受什么因素的影响?在不同类型的决策中其作用是否同一?对这些问题的有关研究还非常少。

4.4. 跨文化研究

在防御性悲观研究开始的最初,Norem 就以美国的中产阶级亚裔与白人作为对照研究,发现防御性

悲观策略在亚裔群体中更为惯常。其他一些研究者也发现防御性悲观存在着跨文化研究的意义,如 Chang 和 Sivam (2004)研究发现亚裔美国人的悲观与其有效的问题解决、情绪表达呈正相关,Chang 认为亚裔美国人的文化敏感性可能更适合使用防御性悲观策略。Martin、Marsh、Williamson 和 Debus (2003)研究认为种族文化背景可能是一部分人更倾向于使用防御性悲观策略的原因之一。Lim (2009)对新加坡被试进行了防御性悲观研究,发现成就动机中的控制可以预测防御性悲观中的反思性,而成就动机中的竞争性则预测消极预期成分。日本研究者以本土社会文化显示构建起不同于西方二维结构的防御性悲观四维结构 (Araki, 2008)。目前还没有研究对当今中国社会文化中的防御性悲观进行建构,但已有不少研究者在对中国社会文化中的防御性悲观进行初步探索,如,访谈法探究其形成原因(陈成宏, 2017); 问卷调查分析其影响因素(杨东明, 胡燕, 李雪峰, 2012)。因而,在前人基础上,构建符合中国社会文化的防御性悲观的结构及其相关理论是首要问题,也将是防御性悲观跨文化研究继续深入下去的突破点。

5. 研究展望

5.1. 实验研究

当前严格控制的防御性悲观研究非常少,一是实验室诱发防御性悲观策略的有效性难以确保,即防御性悲观是否被真实激发出来。这一问题的准确回答至少需要确认三点:1) 成就情境前被试是否触发消极预期,以往研究通过主观量表,无法确保其效度。未来研究可以采用相关情绪注意偏向等有关范式以反应时等相对客观的指标,再结合主观量表来提高其效度。2) 成就情境前是否积极设想未来存在的多种情况,积极调整行为,同样以往研究往往以主观量词获得,效度难以保证。3) 诱发防御性悲观策略所创设的成就情境是否具有区分度,就学业领域的研究来说,主要为有关智力测验(口算测验、词语联想测验、摹图谜题范式、心算范式等)。然而智力任务受认知策略的影响稍小,有时实验研究的结果统计效力较低,容易出现地板效应(买可昂, 2014)。

其次,实验室中获得的结论是否具有生态效度,实验室中获得的防御性悲观策略是否仅由实验本身所激发的?由于防御性悲观策略具有领域特殊性,往往会在被试焦虑的状态下发生。因而,存在这样一种可能,被试日常生活中往往不会使用防御性悲观策略,但进入实验室后造成的紧张反而激发出防御性悲观策略。因此,未来研究需要将生态性考虑进去,甚至可以考虑在生态环境下控制变量进行研究。也可以考虑能够获得近似因果关系的交叉滞后模型进行研究。

5.2. 心理干预

由上文防御性悲观效应的辩证性可知,虽然总体来说防御性悲观是一种适应性的认知策略(Norem, 2008),但也存在长期使用后的情绪情感代价(Norem & Smith, 2006; Showers & Ruben, 1990; Spencer & Norem, 1996)。且防御性悲观的反思具有积极的效应,能促发个体的适应性反应,但消极预期诱发的焦虑也会对个体心理健康造成不良影响。那么对于惯用防御性悲观的个体来说,是否存在一种心理干预可以既保留反思带来的积极作用,又能够抵消或者抹去消极预期带来的消极作用?未来研究不妨积极探索。

参考文献

- 陈成宏(2017). 哀兵必胜: 学校行政人员使用防御性悲观策略之探讨. *学校行政*, 9(6), 83-106.
- 胡燕, 杨东明, 李雪峰(2012). 大学生防御性悲观的现状分析. *华东交通大学学报*, 29(3), 121-126.
- 李介至(2007). 以趋成避败二项度四分法分类适应/不适应成就策略之可行性分析. *台中教育大学学报*, 21(1), 75-97.
- 李介至(2010). 防御性悲观者的动机分析及在成就评价后之情绪适应. *教育心理学报*, 41(4), 733-749.
- 买可昂(2014). *对防御性悲观策略使用者的应对方式和反思性的研究*. 博士论文, 北京林业大学, 北京.

- 沈烈敏(2005). 关于学生自我妨碍等策略及相关研究的综述. *心理科学*, 28(4), 929-932.
- 苏彦丽, 张进辅(2008). 国外防御性悲观研究述评. *心理科学进展*, 16(5), 75-82.
- 徐卉(2013). 大学生社会情境下防御性悲观、自尊与成就动机的关系研究. 博士论文, 福建师范大学, 福州.
- 鄢婷婷, 侯玉波(2011). 中文版防御性悲观问卷(社会版)在大学生中的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 19(5), 34-37.
- 杨东明, 胡燕, 李雪峰(2012). 大学生防御性悲观的影响因素研究. *辽宁师范大学学报(社会科学版)*, 35(3), 336-340.
- 袁莉敏, 张日昇(2007). 大学生归因方式、气质性乐观与心理幸福感的关系. *心理发展与教育*, 23(2), 111-115.
- Araki, Y. (2008). Japanese College Students' Pessimism, Coping Strategies and Anxiety: Validation of the Japanese Defensive Pessimism Inventory (JDPI). *Japanese Journal of Psychology*, 79, 9-17. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.79.9>
- Aspinwall, L. G. (1998). Rethinking the Role of Positive Affect in Self-Regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32. <https://doi.org/10.1023/A:1023080224401>
- Aspinwall, L. G., & Richter, L. (1999). Optimism and Self-Mastery Predict More Rapid Disengagement from Unsolvable Tasks in the Presence of Alternatives. *Motivation and Emotion*, 23, 221-245. <https://doi.org/10.1023/A:1021367331817>
- Bunjak, A., & Cerne, M. (2018). The Role of Leader-Follower Defensive Pessimism (In)Congruence in Fostering Perceptions of Followers' Isolation. *Economic and Business Review*, 1, 129-157.
- Cantor, N., & Norem, J. K. (1989). Defensive Pessimism and Stress and Coping. *Social Cognition*, 7, 92-112. <https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.92>
- Chang, N., & Sivam, R. W. (2004). Constant Vigilance: Heritage Value and Defensive Pessimism in Coping with Severe Acute Respiratory Syndrome in Singapore, Asian. *Journal of Social Psychology*, 7, 35-53. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2004.00133.x>
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (2003). A Motivational Analysis of Defensive Pessimism and Self-Handicapping. *Journal of Personality*, 71, 369-396. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7103005>
- Gaspar, K., Lozinski, R. H., & Lebeau, L. S. (2009). If You Plan, Then You Can: How Reflection Helps Defensive Pessimists Pursue Their Goals. *Motivation and Emotion*, 33, 203-216. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9125-5>
- Lei, Y., & Chang, D. (2015). Relationships among Chinese College Students' Defensive Pessimism, Cultural Values, and Psychological Health. *Counselling Psychology Quarterly*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/09515070.2015.1099516>
- Lim, L. (2009). A Two-Factor Model of Defensive Pessimism and Its Relations with Achievement Motives. *The Journal of Psychology*, 143, 318-336. <https://doi.org/10.3200/JRJP.143.3.318-336>
- Martin, A. J., Marsh, H. W., & Debus, R. L. (2001). A Quadripolar Need Achievement Representation of Self-Handicapping and Defensive Pessimism. *American Educational Research Journal*, 38, 583-610. <https://doi.org/10.3102/00028312038003583>
- Martin, A. J., Marsh, H. W., & Debus, R. L. (2003). Self-Handicapping and Defensive Pessimism: A Model of Self-Protection from a Longitudinal Perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 28, 1-36. [https://doi.org/10.1016/S0361-476X\(02\)00008-5](https://doi.org/10.1016/S0361-476X(02)00008-5)
- Norem, J. K. (2001). *Defensive Pessimism, Optimism, and Pessimism. Optimism and Pessimism: Implications for theory, Research, and Practice*. Washington DC: American Psychological Association.
- Norem, J. K. (2008). Defensive Pessimism as a Positive Self-Critical Tool. In E. C. Chang (Ed.), *Self-Criticism and Self-Enhancement: Theory, Research and Clinical Implications* (pp. 89-104). Washington DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11624-006>
- Norem, J. K., & Smith, S. (2006). Defensive Pessimism: Positive Past, Anxious Present, and Pessimistic Future. In L. Sanna, & E. C. Chang (Eds.), *Judgments over Time: The Interplay of Thoughts, Feelings, and Behaviors* (pp. 34-46). New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195177664.003.0003>
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive Pessimism: Harnessing Anxiety as Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1208-1217. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1208>
- Rich, A. R., & Dahlheimmer, D. (1989). The Power of Negative Thinking: Irrational Cognitions. *Journal of Cognitive Psychology*, 3, 15-30. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.3.1.15>
- Showers, C. (1992). The Motivational and Emotional Consequences of Considering Positive or Negative Possibilities for an Upcoming Event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 474-484. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.474>
- Showers, C., & Ruben, C. (1990). Distinguishing Defensive Pessimism from Depression: Negative Expectations and Positive Coping Mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 385-399. <https://doi.org/10.1007/BF01172934>
- Spencer, S. M., & Norem, J. K. (1996). Reflection and Distraction Defensive Pessimism, Strategic Optimism, and Performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 354-365. <https://doi.org/10.1177/0146167296224003>

- Suchitra, R. (2016). Relationship between Defensive Pessimism and Perfectionism. *International Journal of Innovative Research & Development*, 5, 319-323.
- Žužul, T. (2008). Preparing for the Worst: Defensive Pessimism in Romantic Relationships. *Suvremena Psihologija*, 11, 177-209.