

# 青少年雙向度完美主義、憂鬱情緒類型與正向情感之關係研究： 以主觀成就壓力、因應策略為中介或調節變項

## 摘 要

本研究旨在探討青少年雙向度完美主義與其憂鬱情緒類型、正向情感之關係中，主觀成就壓力和因應策略所扮演的中介或調節角色。本研究以「青少年雙向度完美主義量表」、「主觀成就壓力量表」、「青少年因應策略量表」、「憂鬱症狀量表」與「正向情感量表」為測量工具，採分層叢集抽樣，分別抽取台灣北、中、南區共十三所公私立高中職，蒐集有效樣本 958 份，並以單因子多變量變異數分析、獨立樣本 t 檢定、皮爾森積差相關及階層迴歸分析等統計方法考驗假設。主要研究發現如下：1. 青少年男女生在雙向度完美主義、主觀成就壓力、因應策略及憂鬱情緒類型的得分有明顯差異，在正向情感上則無不同。2. 青少年的正向完美主義與其因應策略、依賴型憂鬱情緒有顯著相關，負向完美主義傾向與其主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型及正向情感都有顯著相關。3. 青少年的主觀成就壓力在負向完美主義與各憂鬱情緒類型、正向情感間有中介效果，在正向完美主義與各情緒變項間則無中介影響。4. 青少年的主觀成就壓力在正向完美主義與各憂鬱情緒類型、正向情感間有調節效果，對負向完美主義與各情緒變項間之關連則無調節作用。5. 青少年的「埋怨與疏離」、「轉移與激勵」因應策略在正向完美主義與依賴型憂鬱情緒間有中介效果，「埋怨與疏離」因應策略在負向完美主義與主觀成就壓力、各憂鬱情緒類型、正向情感間也有中介效果存在。最後，基於本研究結果提出未來研究與實務應用建議以供參考。

關鍵字：雙向度完美主義、主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型、正向情感、中介變項、調節變項

# **The Correlative Study of Two-Dimensional Perfectionism, Depression Subtypes and Positive Affect in Adolescents: Subjective Achievement Stress and Coping Strategies as Mediators or Moderator.**

## **ABSTRACT**

The main purpose of this study was to explore the correlations of two-dimensional perfectionism, depression subtypes and positive affect, and taking subjective achievement stress and coping strategies as mediators or moderator. The instruments used in this study included Adolescent Two-Dimensional Perfectionism Scale, Subjective Achievement Stress Scale, Adolescent Coping Strategy Scale, Depression Scale, and Positive Affect Scale. The participants were 958 students cluster sampling from 13 senior high schools and vocational high schools in northern, central and southern Taiwan. The statistical methods used to analyze the data were one-way MONOVA, t-test, Pearson product-moment correlation, and hierarchical multiple regression. The main findings were as follows : 1. There were significant differences between males and females in two-dimensional perfectionism, subjective achievement stress, coping strategies and depression subtypes, but no difference in positive affect. 2. Positive perfectionism was significantly associated with coping strategies and dependent depression, and negative perfectionism was significantly associated with subjective achievement stress, coping strategies, depression subtypes and positive affect. 3. Subjective achievement stress mediated the relation between negative perfectionism and depression subtypes or positive affect, but couldn't mediate the relation between positive perfectionism and these outcomes. 4. Subjective achievement stress moderated the relation between positive perfectionism and depression subtypes or positive affect, but couldn't moderate the relation between negative perfectionism and these outcomes. 5. Coping strategies of "complaining and isolation" and "distraction and encouragement" could mediate the relation between positive perfectionism and dependent depression, and coping strategy of "complaining and isolation" also could mediate the relation between negative perfectionism and subjective achievement

stress, depression subtypes or positive affect. Based on the findings in this study, future research directions and practical implications were proposed.

keywords : two-dimensional perfectionism 、 subjective achievement stress 、 coping strategy 、 depression subtype 、 positive affect 、 mediator 、 moderator



## 誌 謝

~ 感謝你們幫助我實現這個夢想，謝謝自己堅持努力達成這個目標 ~

從著手論文開始到完成，中間歷經漫長的一千多個日子。回想期間我遭逢人生至今最煎熬的一段生活變化，也從全職學生一路唸到有論文相隨的在職生，如今我能順利完成研究所階段，看到屬於自己的學術著作產出，內心除了喜悅之外，真的充滿無限感激。

這一段路，許多老師的支持與協助讓我相當珍惜。衷心感謝我的指導教授方紫薇老師，從您身上我學習到研究時的思考邏輯、不疾不徐與嚴謹細心，不僅引領我走入研究之門，更啟發了我的學術興趣。在論文寫作過程中，您給我最大的發揮空間，並給予我關鍵性的指點，總讓我有豁然開朗的感受；尤其您體諒我在職工作，總是騰出晚上時間與我討論，在我焦躁、擔心論文是否能順利完成的時候，您的信任對我有份強大的安定力量，讓我也相信自己，而能有穩定的心情繼續下去。老師，謝謝有您，在我人生低潮時，給我最大的鼓勵與關懷，而您的包容與願意等待，也讓我不再急躁；老師，因為有您，讓我在辛苦的研究階段挺過來了！

感謝兩位辛苦的口試委員陳秀蓉老師與劉奕蘭老師，謝謝您們在論文成形過程中的建議及統計方法上的指導，您們細心修改我的論文，口試時提供我許多寶貴的意見，引導我用更寬廣的角度思考論文架構與研究結果，最終能將論文更精緻的呈現，聽見您們的肯定與鼓勵更讓我感受到自己完成這份論文的價值。也要謝謝周玉真老師在研究計畫時的指導，讓這份論文能奠基在穩固的基礎上。還要感謝所上每位指導過我的老師，在修課過程中使我奠定論文寫作時的基礎和態度，尤其是林珊如老師，在方老師身體不適時跟著您 meeting，提供我許多形成論文主軸的重要想法，而您的關心與問候，又總是那麼適時地幫助我繼續前進，在此想告訴您，「老師，我終於完成囉！」。

感謝陪伴我一同奮鬥求學的夥伴們。同門的怡君學姊、蕙玲學姊、娉如、蕙君學妹、喆瑋學弟，你們給予我專業學習上的協助，也陪伴我度過生命中的許多重要時刻，謝謝你們。當然也不能忘記同屆的好姊妹們，淑惠、欣儀、凱婷、怡仁、凡芮，與妳們一起修課、分享的日子，是我碩班生活中超精采的回憶啦！還有所辦的嘉凌姊，謝謝妳的提醒，讓我在漫長的碩班歲月中可以不必擔心自己會遺漏任何重要程序。在口試時鼎力相助的秋娥學妹（妳的名字叫熱情），謝謝妳幫我處理大小事務，讓我可以心無旁騖。

感謝鶯歌工商可愛的同事們。謝謝同辦公室的仲蓉主任、貞儀、曾一同共事的佩穎，妳們的包容與照顧，給了我心靈上最好的滋養。謝謝前輩木蘭姊姊，喜歡與妳分享生活點滴，而妳的經驗傳承也讓我在論文碰壁時有了新的啟點。貢獻英文專長的千雅，百忙中二話不說就提供我在英文論文題目與摘要上的協助，謝謝妳。也感謝順榮主任、麗華主任、春秀、惠娟及其他同事們的關心與加油打氣，這些對我都是很重要的支持力量喔！

感謝我最摯愛的家人們。謝謝爸媽對我全然的付出與照顧，即便現在我們必須學習更加堅強，您們仍然是我一輩子最重要的後盾；我永遠最摯愛的哥哥，許多文獻你會幫我印出，為的是避免過度使用電腦會影響我的健康，謝謝你對我的疼愛，現在雖然你已不在身邊，但，是你教會我要更勇敢的面對生命中的困難和挑戰，我會永遠記得與珍惜；有您們，我從不懷疑自己何以能夠走到這裡...，因為我知道自己有多麼幸福。還有表弟姚焜，謝謝你常犧牲假期幫姊姊蒐集文獻資料，這份論文一定要與你分享。我愛你們！

最後，謝謝參與這份論文的同學和協助問卷施測的老師們，是你們讓論文得以完成。

# 目 錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
誌謝	iv
目錄	v
表目錄	vii
圖目錄	ix
第一章 緒論	
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	6
第三節 研究問題	7
第四節 名詞釋義	8
第二章 文獻探討	
第一節 雙向度完美主義的內涵與相關研究	11
第二節 憂鬱情緒類型的內涵與相關研究	21
第三節 正向情感的內涵與相關研究	34
第四節 主觀成就壓力的內涵與相關研究	37
第五節 因應策略的內涵與相關研究	46
第六節 雙向度完美主義、主觀成就壓力、因應策略與憂鬱情緒類型之相關研究	57
第七節 雙向度完美主義、主觀成就壓力、因應策略與正向情感之相關研究	63
第三章 研究方法	
第一節 研究對象	69
第二節 研究工具	71
第三節 研究架構	95
第四節 研究假設	99
第五節 實施程序	101
第六節 資料分析	102
第四章 研究結果與討論	
第一節 各變項之基本描述統計	106
第二節 不同性別的青少年在雙向度完美主義、主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型及正向情感之差異分析	109
第三節 青少年雙向度完美主義分別與主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型、正向情感之相關分析	114
第四節 青少年雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係：主觀成就壓力的中介和調節效果分析	118

第五節	青少年雙向度完美主義與主觀成就壓力、憂鬱情緒類型、正向情感之關係：因應策略的中介效果分析 .....	130
第六節	討論 .....	142
 第五章 結論與建議		
第一節	研究結論 .....	169
第二節	研究貢獻 .....	176
第三節	研究限制與未來研究方向 .....	178
第四節	實務應用 .....	185
 參考文獻		
一、	中文部分 .....	190
二、	英文部分 .....	194
 附錄		
附錄一	預試問卷 .....	201
附錄二	正式問卷 .....	208
附錄三	完美主義傾向量表使用同意書 .....	214
附錄四	因應策略量表使用同意書 .....	215
附錄五	憂鬱症狀量表使用同意書 .....	216
附錄六	正向情感量表使用同意書 .....	217



## 表 目 錄

表 2-1	適應不良（神經質的）與適應性（正常的）完美主義之特徵差異比較	16
表 2-2	雙向度完美主義內涵摘要	18
表 2-3	憂鬱理論觀點彙整表	28
表 3-1	分區抽樣人數摘要表	71
表 3-2	正式施測有效樣本之基本資料次數分配表	71
表 3-3	青少年雙向度完美主義量表之項目分析摘要表	74
表 3-4	正向完美主義量表之因素分析及信度係數摘要表	76
表 3-5	負向完美主義量表之因素分析及信度係數摘要表	77
表 3-6	青少年雙向度完美主義量表之分量表內容	78
表 3-7	主觀成就壓力量表之因素分析及信度係數摘要表	80
表 3-8	主觀成就壓力量表之分量表內容	81
表 3-9	青少年因應策略量表之項目分析摘要表	83
表 3-10	青少年因應策略量表之因素分析及信度係數摘要表	84
表 3-11	青少年因應策略量表之分量表內容	85
表 3-12	憂鬱症狀量表各量表之項目分析摘要表	88
表 3-13	依賴型憂鬱情緒分量表之因素分析及信度係數摘要表	89
表 3-14	自我批評型憂鬱情緒分量表之因素分析及信度係數摘要表	90
表 3-15	其他典型憂鬱情緒分量表之因素分析及信度係數摘要表	90
表 3-16	憂鬱情緒類型量表各分量表總分之因素分析摘要表	91
表 3-17	憂鬱情緒類型量表之分量表內容	91
表 3-18	正向情感量表之因素分析及信度係數摘要表	93
表 3-19	雙向度完美主義與其他各變項假設積差相關方向一覽表	100
表 3-20	資料分析統計方法一覽表	105
表 4-1	青少年在雙向度完美主義、主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型及正向情感之描述統計摘要表	108

表 4-2	性別在正向完美主義、負向完美主義、主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型之多變量變異數分析摘要表	112
表 4-3	性別在正向情感之平均數差異考驗摘要表	113
表 4-4	雙向度完美主義與其他主要研究變項之相關係數摘要表	114
表 4-5	本研究主要研究變項間之相關係數摘要表	117
表 4-6	雙向度完美主義、主觀成就壓力預測憂鬱情緒類型、正向情感之階層迴歸分析摘要表	120
表 4-7	主觀成就壓力在雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感間之中介效果摘要表	121
表 4-8	主觀成就壓力在負向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感間之中介效果摘要表	124
表 4-9	主觀成就壓力對雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之調節效果的階層迴歸分析摘要表	126
表 4-10	主觀成就壓力之調節模式事後檢定摘要表	127
表 4-11	雙向度完美主義、因應策略預測主觀成就壓力之階層迴歸分析摘要表	131
表 4-12	因應策略在雙向度完美主義與主觀成就壓力間之中介效果摘要表	132
表 4-13	雙向度完美主義、因應策略預測憂鬱情緒類型、正向情感之階層迴歸分析摘要表	134
表 4-14	雙向度完美主義對因應策略之預測效果摘要表	135
表 4-15	因應策略在雙向度完美主義與依賴型、自我批評型憂鬱情緒間之中介效果摘要表	136
表 4-16	因應策略在雙向度完美主義與憂鬱程度、正向情感間之中介效果摘要表	139
表 4-17	因應策略在雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感間之中介效果摘要表	140
表 4-18	本研究各項研究假設考驗結果摘要表	142
表 5-1	本研究結果彙整表	172

## 圖 目 錄

圖 2-1	壓力與因應的修正模式	40
圖 2-2	因應是情緒的中介者	49
圖 3-1	研究架構	96
圖 3-2	中介模式路徑圖	97
圖 3-3	調節模式圖	98
圖 4-1	負向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係：壓力中介模式檢視路徑圖	118
圖 4-2	主觀成就壓力在負向度完美主義與依賴型憂鬱情緒間之中介路徑圖	121
圖 4-3	主觀成就壓力在負向度完美主義與自我批評型憂鬱情緒間之中介路徑圖	122
圖 4-4	主觀成就壓力在負向度完美主義與憂鬱程度間之中介路徑圖	123
圖 4-5	主觀成就壓力在負向度完美主義與正向情感間之中介路徑圖	123
圖 4-6	雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係：壓力調節效果檢視圖	125
圖 4-7	主觀成就壓力對正向完美主義與憂鬱情緒類型之調節效果圖	127
圖 4-8	主觀成就壓力對正向完美主義與正向情感之調節效果圖	128
圖 4-9	雙向度完美主義與主觀成就壓力之關係：「因應中介」模式檢視路徑圖	130
圖 4-10	因應策略在負向度完美主義與主觀成就壓力間之中介路徑圖	132
圖 4-11	雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係：「因應中介」模式檢視路徑圖	133
圖 4-12	因應策略在雙向度完美主義與依賴型憂鬱情緒間之中介路徑圖	137
圖 4-13	因應策略在負向度完美主義與自我批評型憂鬱情緒類型間之中介路徑圖	138
圖 4-14	因應策略在負向度完美主義與憂鬱程度間之中介路徑圖	139
圖 4-15	因應策略在負向度完美主義與正向情感間之中介路徑圖	140