

第一章 緒論

「我們必須有忍受不完美的勇氣，藉以擊敗瑣碎的禁令，把小小的憂慮拋之腦後，全心向前，才能超越心中不必要的恐懼包袱。」— A. Adler

一般來說，理想、卓越與追求完美是人們砥礪自我、成就事業的動力。然而，過度於汲汲追求不存在之完美，可能如同夸父追日般，終將失望而身心俱疲。本研究旨在探討高中職生的正、負向完美主義特質，在面對成就壓力時之主觀成就困擾程度和其因應策略的情形，以及這些變項對於青少年正負向情感（憂鬱情緒類型、正向情感）所造成的影響。本章將分別針對本研究之動機、目的以及名詞釋義進行說明。

第一節 研究動機

「不要太要求完美！」在人們的觀感上，完美主義總帶有負面的評價意味。的確，早期有關完美主義的研究多來自於臨床工作者的觀察描述，使得先前研究往往焦點於完美主義對個體在身心適應的負面與病態影響。早年對完美主義最有研究與卓越貢獻的學者 Pacht 便指出，完美主義是一種普遍存在的問題，並將完美主義視為許多身心疾患的致因，包括憂鬱症、強迫型人格違常、酒癮、腹痛、大腸潰瘍等（引自 Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990）。

事實上，追求完美是人類成長的動力，追求成就的需求本身也是健康的。Alder 在《自卑與超越》一書中指出，每個人或多或少都有一點自卑感，此種感覺使我們藉著「優越感的追求」來補償弱點，驅使我們力爭上游，追求完美，以實現個人的潛能（黃光國譯，1994）。Horney（1937, 1950）也曾把人們對於完美的追求稱之為「榮耀的追求」（search for glory）（引自許怡珮，2003）。由此看來，追求完美的本質似乎是美好的，且能帶給人們正向成就與發展。

完美主義雖然已被視為一種穩定的人格或特質，其負向特性也受到特別關注。然而，在心理學文獻當中卻沒有明確的完美主義定義，使其構念與測量方面一直存有爭議，有待釐清（董力華，2003；Rice, Ashby, & Slaney, 1998）。過去二十年來，完美主義研究領

域日益受到重視，研究成果呈現倍數增長 (Flett & Hewitt, 2002)，且有別於早期只著眼於負向層面的單一向度定義，逐漸轉為界定完美主義是具有多向度的內涵，其中某些完美主義特質在個人追求卓越的表現上有所助益 (林俊德, 2000; 陳姿廷, 2004; 董力華, 2003; 葉雅婷, 2000)。近年研究更顯示，完美主義是包含正向 (正常的、正向成就追求、適應性、積極、個人標準型、謹慎負責的) 與負向 (神經質的、適應不良在意評價、適應不良、消極、評價關注型、自我評價的) 兩個獨立又相關的雙向度架構 (林柏廷, 2006; 陳紫瑀, 2008; 楊美華, 2005; 董力華, 2003; Aldea & Rice, 2006; Chang, Watkins, & Banks, 2004; Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000; Enns, Cox, & Clara, 2002; Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993; Hill, Huelsman, Michael Furr, Kibler, Vicente, & Kennedy, 2004; Johnson & Slaney, 1996; Kawamura, Hunt, Frost, & Dibartolo, 2001; Lynd-Stevenson & Hearne, 1999; Rice & Mirzadeh, 2000; Rice & Preusser, 2002; Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001; Terry-Short, Owen, Slade, & Dewey, 1995)。

正向和負向完美主義兩者的共同特徵是高標準的設立，差異則在於目標設定及行為表現上有所差異 (洪福源、胡秀媛, 2005)。正向完美主義者能以彈性的眼光看待自己的表現，進行自我調整，達成目標後會感到喜悅與滿足，使得正向完美主義對個人而言有積極性的意義，有助個人為成功而努力。負向完美主義者則對自我有過高的期望，強迫自己要達成目標，卻因過度惦念著錯誤，忽視自己在追求目標過程中所付出的努力，對表現永不滿意，且因表現與標準有所差距，而導致自我苛責、失敗感和低自尊等負向結果。許多研究顯示，正向、健康的完美主義者會有較高的成就動機 (許怡珮, 2003; 董力華, 2003)、自我效能 (Frost et al., 1990) 和自尊 (林柏廷, 2006; 董力華, 2003)，學校與家庭適應狀況也越佳 (林柏廷, 2006)，且能導致滿足感 (Terry-Short et al., 1995); 而負向、不健康的完美主義者雖然也有高成就動機 (董力華, 2003) 和較佳的學校適應 (林柏廷, 2006)，但通常與憂鬱 (葉真秀, 2003; 董力華, 2003; 楊美華, 2005; 蘇曉憶, 2005; Aldea & Rice, 2006; Ashby, Rice, & Martin, 2006; Dunkley & Blankstein, 2000; Dunn, Whelton, & Sharpe, 2006; Hill et al., 2004)、焦慮 (楊美華, 2005; Dunkley & Blankstein, 2000; Dunn et al., 2006)、低自尊 (林柏廷, 2006; 董力華, 2003; 蘇曉憶, 2005)、人際困擾 (林昱伶, 2000)、家庭適應能力差 (林柏廷, 2006)、學業延宕 (陳姿廷, 2003;

Frost et al., 1990)、強迫症狀 (Frost et al., 1990)、社交焦慮 (Hewitt & Flett, 1991) 以及自殺 (Adkins & Parker, 1996) 等適應不良結果有關。

儘管正負向完美主義之雙向度概念正符合諮商心理學強調適應、正常發展、個人力量和資源 (Rice & Mirzadeh, 2000)，過去完美主義的研究文獻卻傾向於強調與負向完美主義相關的不利結果，不重視正向完美主義的心理優勢、或將其輕描淡寫 (Aldea & Rice, 2006; Blatt, 1995)，目前著眼於雙向度完美主義與不同心理運作指標之關連性的研究，仍相當缺乏 (Chang et al., 2004)。有鑒於此，本研究欲同時檢視雙向度完美主義對正、負向情感經驗的影響，此舉應有益於完美主義理論的發展以及提供介入策略。

相較於其他情緒或心理疾病，憂鬱已被證實為是與完美主義最有關連之負向結果 (林俊德, 2000; Blatt, 1995; Chang, 2000; Rice et al., 1998)，完美主義是憂鬱症狀病源之一 (Blatt, 1995; Lynd-Stevenson & Hearne, 1999)。即便如此，持續研究並瞭解完美主義與憂鬱之關係仍相當重要，因為完美主義常被特定議題和心理病態所偽裝、掩飾 (Rice et al., 1998)，其中青少年憂鬱便是值得大家注意的現象與問題。一般而言，學生不會為了完美主義而尋求協助，當這些遭受完美主義之苦的學生尋求專業的心理協助時，通常以多種形式的說法來呈現或描述自己的痛苦；對於遭受情緒困擾的學生來說，負向 (或不健康的) 完美主義通常是其問題的真正根源 (Barrow & Moore, 1983, 引自葉雅婷, 2000)，而這種青少年期之憂鬱更可能成為日後重鬱症的先兆 (李毓貞, 2005; 徐世杰, 2003)。

實際上，依據不同的憂鬱理論，憂鬱其實仍包括不同的亞型 (subtype)，憂鬱並非僅是「量」上從輕微到嚴重的單一症狀疾病，而是包含了一種以上不同「質」的憂鬱類型，具有高異質性 (柯慧貞、陸汝斌, 2002; 陸汝斌, 2002; 廖文慈, 1997)。其中引起研究者注意的是 Blatt (1974) 基於個體之主觀情緒經驗和心理需求 (而非臨床症狀)，所發展的憂鬱類型假說。Blatt 指出青少年會產生「依賴型」(anaclitic) 與「自我批評型」(self-criticism) 兩種憂鬱類型，並將其稱之為「憂鬱的兩個向度」(two dimensions of depression) (陳柏齡, 2000; Blatt, 1995)；這兩種憂鬱類型各有其不同的發展歷程，當個體遭遇符合其脆弱因子 (vulnerability) 的生活事件時，各類型憂鬱應會呈現不同的憂鬱反應。依賴型憂鬱的脆弱因子是依賴型憂鬱性格和人際失落事件，主要是呈現身體上或非認知方面的憂鬱情緒或症狀；自我批評型憂鬱則對自我批評型憂鬱性格和成就挫敗事件特別脆

弱，多半出現心理認知層面的症狀（江文慈，1998；廖文慈，1997；Blatt, 1995）。Blatt（1995）也曾假設過度完美主義者和產生「自我批評型憂鬱」之發展源的脆弱因子概念相似。因此，研究者認為以雙向度完美主義探討 Blatt 的憂鬱類型假說，是可行且合理的方向；同時，亦推測高度負向的完美主義者應更容易導致「自我批評型」的憂鬱情緒。如果真是如此，本研究之價值之一就是可提供瞭解完美主義者陷入憂鬱狀態之徵兆與諮商介入策略的相關訊息。此外，近年來心理學家致力於瞭解如何幫助人們提高正向心理結果，而非僅降低負向心理（Seligman, 1998, 引自 Chang, 2000）；Folkman 和 Moskowitz（2000）亦曾指出，正負向情感可以同時發生，關鍵在於瞭解人們如何降低壓力之負向結果，並產生正向情緒。Enns 和 Cox（2002）曾整合學者們的觀點指出，正向完美主義者有合理的自我期待，會彈性調整自己與接受不完美，懂得欣賞個人成就，能在工作中獲得滿足感，工作完成後會經驗正向的感受（快樂/愉悅）。從建立正向特質以使個體獲得更佳情緒狀態的角度而言，過去研究多聚焦於完美主義的適應不良結果，仍尚缺乏瞭解正向情感（positive affect）與不同完美主義面向間可能關連之實證研究（Fedewa, Burns & Gomez, 2005；Saboonchi & Lundh, 2003）。據此，本研究將以正向情感和憂鬱分別代表正、負向情感，探究雙向度完美主義與此兩種情感經驗之關係。

就研究對象來說，目前探討雙向度完美主義與身心適應的研究當中，外國多數研究持續關注的對象以大學生或成人為主，忽略了對「青少年」這個族群的探索（Accordino, Accordino, & Slaney, 2000；Gilman & Ashby, 2003）；Stoeber 與 Rambow（2007）便指出集中於以大學生為研究對象的完美主義相關研究，並不足以幫助我們進一步瞭解完美主義（引自陳紫瑀，2008）。採取雙向度觀點的本土實徵研究當中，楊美華（2005）、董力華（2003）關心正負向完美主義與大學生憂鬱或正向情感的關連性，而陳紫瑀（2008）則選擇瞭解高中生的完美主義、心理分離-個體化與其自傷行為的關係，現階段以包含高中職階段青少年為對象的研究可說是付之闕如。尤其在台灣競爭激烈的學習環境中，孩子更加關注於如何能在學校有完美出眾的成就表現，卻可能因為達不到自認「應該」的期望標準而陷入憂鬱、甚至自殺。確實，在自殺的案件中，有許多優秀人才便是因小小的瑕疵而自責不已（Blatt, 1995）。此嚴重性可從近年國內報導高中生自殺案例時之斗大標題可見一般，這種現象須被正視且加以探討。由於研究者本身在高職從事輔導工作，

高職生的心理健康更是研究者所關注的焦點。故本研究乃著手探討高中職生的正負向完美主義與其憂鬱、正向情感之關係為何。

在探討完美主義對心理適應之影響時，壓力也是一個重要因子（Hewitt & Flett, 1991）。Hewitt、Flett 與 Ediger（1996）指出，完美主義與壓力（特別是成就相關壓力和人際壓力）彼此相關，且會藉由「壓力中介」（stress-mediation）或「壓力調節」（stress-moderation）兩種機制影響心理結果。在台灣升學導向的學習環境中，孩子可能因為達不到自認「應該」的學習成果或課業以外的一般表現而經驗到較多的負向情緒。因此，研究者乃決定探討青少年遭遇成就挫敗事件所產生之主觀成就壓力，是否會分別在正負向完美主義與憂鬱類型、正向情感關係中扮演中介和調節角色。雖然壓力是導致個體適應不良的可能原因，但並非所有處與高壓力狀態下的個體都會出現身心疾病，主要的差別就在於面對壓力時的心態及因應之道（蔡婉莉，2002；Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001；Liu, Tein, & Zhao, 2004）。傳統上對於因應與情緒間之關係的探究，「因應」主要被視為「對情緒的反應」；其後的研究則發現，因應與情緒之間存在著雙向關係，個人在壓力下所採取的因應策略會影響其對壓力事件的情緒反應，且因應是情緒的「中介」變項（Folkman & Lazarus, 1988）。近年數篇研究已證實，完美主義與負向情緒經驗之間的關係並非存在著直接的關係，個體的因應方式會產生中介效果；相似地，負向完美主義者之所以會報告較高的日常壓力，正是因其遇到自我評估為具威脅性的壓力狀況時，採取不適當的因應方式所致（楊美華，2005；Blankstein & Dunkley, 2002；Dunkley & Blankstein, 2000；Dunkley et al., 2000）。研究者在與學生接觸的經驗中，不難發現總有學生堅持著高度的自我要求，努力在學習過程中獲得受讚賞的成就，內心嘀咕著的永遠是下一個「好」。所不同的是，有些學生仍舊能在高標準中欣賞自我的努力和接受自己的「不足」，亦能享受獲得成就帶來的喜悅；但是部分學生即使成績表現在一般人眼中已達水準之上，但執著的焦點卻集中在自己「差」的部分，掛在嘴邊的是吹毛求疵的不好，或是「若是能再…就好了」的話，使得自己陷入「應該要好而未好」的低落情緒當中。所以，本研究擬探究青少年面對主觀成就壓力時所採用的因應策略，以及不同因應策略對於完美主義與其主觀成就壓力、憂鬱情緒類型、正向情感之中介影響。

又，過去多位研究者也發現，個人背景變項中的「性別」會影響個體的完美主義（陳

姿廷，2003；蘇曉憶，2005）以及其主觀壓力（李欣瑩，2001）、運用不同因應策略之頻率（王蓁蓁，2000；林續琴，2003；陳筱瑄，2002；劉方，1999；Liu et al., 2004）、憂鬱程度（陳柏齡，2000；郭靜靜，2004）和正向情緒（郭俊賢，1994；楊雅惠，2003）的高低。因此，本研究將探討不同性別的高中職生在這些變項上的差異。

綜而言之，歸結過去文獻與研究者之實務經驗，發現青少年階段的憂鬱情緒和正向情感經驗會受到個體的完美主義特質、面對成就挫敗事件帶來的壓力、以及面對壓力時所採用的因應策略等因素所影響。其次，有鑒於個體的身心健全發展需要有健康的環境，本研究擬從「預防」的觀點探討青少年憂鬱，目的乃希望協助家長、教師與輔導人員能更瞭解青少年可能出現的憂鬱現象、影響其憂鬱發展的相關心理社會因素，以便能及早發現，給予輔導或轉介治療之協助。是故本研究乃以高中職階段的青少年為研究族群，比較不同性別之青少年在正負向完美主義、主觀成就壓力、因應策略和憂鬱情緒類型、正向情感上的差異情形，並進一步探討這些變項間的關連性。



基於上述的研究動機，本研究之主要目的有下列四點：

- 一、比較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上之差異。
- 二、瞭解青少年雙向度完美主義分別與其主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型及正向情感之關連性。
- 三、探討青少年雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係，是否受其主觀成就壓力的中介和調節影響。
- 四、探討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，是否受其因應策略的中介影響。

第三節 研究問題

根據研究目的與文獻回顧，本研究之研究問題如下：

- 一、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是否有差異？
- 二、青少年的雙向度完美主義分別與主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型及正向情感之相關情形為何？
- 三、青少年的雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係中，「壓力中介」模式是否成立？
- 四、青少年的雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係中，「壓力調節」模式是否成立？
- 五、青少年的雙向度完美主義與主觀成就壓力、憂鬱情緒類型、正向情感之關係中，「因應中介」模式是否成立？



第四節 名詞釋義

茲將本研究所涉及之重要名詞與概念，分別界定說明如下：

一、青少年 (adolescent)

本研究所指之青少年，係指九十四學年度讀於台灣北、中、南三地區的公私立高中職學生，不包含夜補校之學生。

二、雙向度完美主義 (two-dimensional perfectionism)

董力華 (2003) 指出完美主義可區分為正向與負向兩種。「正向完美主義」係指個人雖然對自己的表現設定較高的標準，但同時也會因而得到較高的成就感，而且儘管致力於追求完美，仍能考量現實，以彈性的尺度調整自己的標準。這種形式的完美主義能讓人正面地追求個人成就，而不致於把自己置於過大的壓力之中。「負向完美主義」則是指個人不但對自己的過高標準無妥協餘地，且容易有許多非理性的認知和情緒反應，諸如失敗感、罪惡感、怠惰、羞恥和低自尊等。負向完美主義者不但會過度批評自己的表現，而且也很少對自己的表現感到滿足，他們似乎在乎失敗的意義遠勝於追求卓越。

本研究所謂的雙向度完美主義，係指受試者在研究者所修訂之「青少年雙向度完美主義量表」上的分數。該量表共分為「正向完美主義」與「負向完美主義」兩大向度，其中受試者在正向完美主義的三個分量表〈高標準、高秩序性、自我欣賞〉得分越高，表示其正向完美主義傾向越高；在負向完美主義的四個分量表〈過度在意個人表現、不易滿意、過度在意他人評價、拖延〉得分越高，則表示負向完美主義傾向越高。

三、主觀成就壓力 (subjective achievement stress)

依照 Lazarus 和 Folkman (1984) 提出的「互動取向」觀點，壓力是個體與環境互動的結果，「主觀壓力」係指個體面對壓力源 (刺激事件) 的主觀感受，必須透過個人對壓力和需求的認知評價。所謂「成就」則是指個人在行動之後，能夠成功地達到所欲追求的目的，亦或在某種領域內達到某種成功的水準或程度 (張春興，1989)。

本研究所界定之「主觀成就壓力」，乃是指高中職生對半年內在學校發生過包含學科和藝能科學習、社團和課堂表現、一般競賽及擔任幹部等方面之成就挫敗事件，其所主

觀評估的困擾程度，將以受試者在研究者自編之「主觀成就壓力量表」上的總分表示之。該量表包括「學業表現挫折壓力」和「一般表現挫折壓力」兩個分量表，得分越高，表示個人對成就挫敗事件所感受到的主觀困擾程度越高。

四、因應策略 (coping strategy)

因應策略係指個體為了處理超過其所擁有資源的內外需求時，不斷在認知與行為改變上所做的努力 (Lazarus & Folkman, 1984)。

本研究所指的因應策略，乃是指高中職生在遭遇成就挫敗而產生困擾時，為降低壓力以達心理平衡，所採取的處理態度與方法，將以受試者在研究者修編之「青少年因應策略量表」上的得分表示之。該量表包括「主動解決問題」、「埋怨與疏離」、「尋求資源」、「認知調適」、「轉移與激勵」五個分量表，受試者在各分量表的得分越高，表示使用該類型因應策略之頻率越高。

五、憂鬱情緒類型 (depression subtype)

Blatt (1974) 指出青少年會產生「依賴型」與「自我批評型」(或稱為「內射型») 兩種憂鬱類型，並將其稱之為「憂鬱的兩個向度」(two dimensions of depression) (陳柏齡, 2000; Blatt, 1995)。「依賴型憂鬱」係指當青少年無法處理同儕、師生以及家庭人際關係時，所產生的無助感、害怕分離和恐懼被遺棄、過分依賴他人、希望自己能被愛、被照顧與保護等的感受；主要呈現出身體、非認知方面的憂鬱症狀(如哭泣、疲倦、悲傷、睡眠障礙、動作遲緩、難以做決定、負向的身體形象等等)。「自我批評型憂鬱」係指青少年對自我要求甚高或過於嚴格，努力的追求成就與完美，卻無法達到自我期望目標，而產生罪惡感、無價值感、失去自尊、自我批評等負向感受；其與心理、認知層面的憂鬱症狀(如自責、自卑、無望、空虛、失敗、沒有樂趣等想法及社交退縮等等)關係密切。本研究所謂的憂鬱情緒類型，係以受試者在研究者所修訂之「憂鬱情緒類型量表」上的得分為指標。該量表包括「依賴型憂鬱情緒」、「自我批評型憂鬱情緒」和「其他典型憂鬱情緒」三個分量表，受試者在「依賴型」、「自我批評型」兩個憂鬱情緒分量表的得分越高，表示該類型的憂鬱嚴重程度越高；三個分量表分數相加得到「憂鬱情緒」全量表總分，得分越高表示受試者的整體憂鬱程度越嚴重。為行文與閱讀之便，是故本

研究中所指之憂鬱情緒類型除了依賴型、自我批評型兩類憂鬱情緒之外，同時將（整體）憂鬱程度包括在內。

六、正向情感（positive affect）

正向情感係指一般人最近的正向情感經驗，包括心曠神怡，心境開闊、喜悅、想笑、開心愉快、高興快樂、輕鬆自在等心情好的感受（楊美華，2005）。

本研究所謂的正向情感，係以受試者在研究者所修訂之「正向情感量表」上的得分表示之。得分越高，表示個人的正向情感程度越高。



第二章 文獻探討

本章旨在回顧國內外與本研究相關之文獻和研究，以此作為本實徵研究之立論基礎。全章共分為七節，將先依序分別探討雙向度完美主義、憂鬱情緒類型、正向情感、主觀成就壓力及因應策略的理論內涵與研究，最後再呈現變項間之關係的相關研究。

第一節 雙向度完美主義的內涵與相關研究

在心理學的文獻中，常可見到「完美主義」一詞。完美主義是一種人格特質，亦是一種不適當的思考型態，也就是個體具有「凡事追求盡善盡美的極致表現」之傾向（李毓貞，2005；林俊德，2000；葉雅婷，2000；葉真秀，2004；蘇曉憶，2005；Burns, 1980）。儘管完美主義此一主題在研究上已獲得大量的關注，然而由於過去的文獻當中尚未有明確的完美主義定義，使其在構念與測量方面一直存有爭議。近二十年來，對於完美主義的構念已經從早期負向的單一向度定義，逐漸轉為界定完美主義是具有多向度的內涵，並且包括有助於個人追求卓越表現之內容（林俊德，2000；陳姿廷，2003；葉雅婷，2000）。本節將先介紹完美主義的定義、內涵，用以說明本研究所持之完美主義觀點，其次瞭解完美主義與其他相關變項之關係，最後就相關研究進行探討。

一、完美主義的意涵

過去研究中有關完美主義的構念分析主要有三種取向，即單向度的負向觀點、雙向度的「正向/負向」觀點以及多向度的「個人/社會」觀點。以下就此三種觀點分別加以說明，並提出本研究對「完美主義」的定義。

（一）單向度完美主義：負向觀點

早期有關完美主義的研究多來自於臨床工作者的觀察描述，對完美主義的界定侷限於適應不良的神經質層面及偏頗的心理因素（盧俊宏、曾慧桓、趙文其、黃滢靜，1999），視完美主義為一種認知風格或認知網路，亦是一種病態人格。

Hollender（1965, 1978）提供完美主義的認知特徵訊息，認為完美主義者有所謂「自我貶抑」（self-belittlement）傾向，關心自己做錯什麼而非做對什麼（洪福源、胡秀媛，

2005；楊美華，2005），並且以適應不良的人格特質（a maladaptive personality trait）來形容完美主義（林俊德，2000）。Beck（1976）曾主張所有類型的完美主義者都是認知失功能的說法，且有二分化的思考風格以及對負向事件有過度概括化之傾向（引自 Terry-Short et al., 1995）。Burns（1980）則認為完美主義者會設定不切實際的高標準，嚴格且持續的強迫自己朝此目標前進，同時完全依據自我表現之生產力（productivity）和成就來衡量自我價值。同樣的，完美主義者在成就上的表現，不管對自己或他人都有很強烈的要求。也就是說，在完美主義者的認知歷程中，其注意力完全焦點於工作表現的缺失，對未達到的目標或要求有放大關注之扭曲知覺，即所謂的「望遠鏡效應」(telescoping)（林俊德，2000；許怡珮，2003；陳姿廷，2003；葉真秀，2004）。長期處於完美主義的人，經常把注意力集中在對自己所設定的理想和標準的責任上，並錯誤地概化所有失敗都會傷害其整體自我價值感。這使得完美主義者眼中完成之事總有缺陷，本身就感受不到那種滿足、快樂的感覺；也因未能實踐設定的不合理目標，對自我的成就有著強烈的負面評價及自我批評，導致無助感和憂鬱情緒的產生（董力華，2003；楊美華，2005）。

此外，在韋氏字典（Webster's Ninth New Collegiate Dictionary, 1988, p.837）中，完美主義意指「個體在工作時，極端或過度地追求完美」，完美則是指「正確或卓越也無法凌駕的程度」；一九九三年的韋氏字典則將完美主義定義為「視事情沒有達到完美就是不可接受的傾向」（引自 Slaney et al., 2001）。當「完美主義」一詞出現在精神疾病與診斷統計手冊（DSM-IV, 1994）中，將之作為診斷強迫性人格疾患（obsessive-compulsive disorder）的第一個準則，指完美主義妨礙工作的完成（例如：因未能達到自己過份嚴格的標準，而不能完成計畫）。Shafran、Copper 和 Fairburn（2002）則從臨床觀點，認為完美主義的核心病理是病態的害怕失敗以及持續不斷的追求成功，且「個體至少在某一特殊領域，有過度依賴個人要求或自己強加之高標準來評價自我之傾向」。

綜合上述對完美主義採取單向度觀點之學者們對完美主義的定義與描述，完美主義是一種病態的人格特質和認知行為。負向的完美主義者對自己或他人在工作表現上有高標準或高期望的要求態度，且嚴格遵守之，而如此的高標準與害怕失敗有關；其自我挫敗且失功能的思考方式，會伴隨著嚴苛的自我評價和自我貶抑，以致於對自己的表現從來未曾滿意。

(二) 多向度完美主義：個人/社會觀點

過去多數研究者同意完美主義意指對成就設立過高的目標或標準 (Chang, 2000)，有學者提出完美主義的社會 (人際) 面向的概念，意即完美主義者不僅是「自我導向」的嚴格標準要求，對他人也抱持相同的高標準 (Burns, 1980; Hollender, 1965, 引自董力華, 2003)；同時，負向完美主義者對於高成就追求的動機，主要來自於希望獲得身旁重要他人的喜愛和讚許 (Adler, 1956; Horney, 1937, 1950, 引自許怡珮, 2003)。

大約九十年代開始，部分研究者開始從包含個人、社會等多元觀點建構完美主義內涵。Frost 等人 (1990) 試圖將過去文獻中所提及完美主義之重要特質加以統整，認為完美主義是指包含高個人標準的極端自我批評、對個人行為效能的要求以及關注其是否符合社會期望，而視完美主義為六個向度的心理結構：1. 過度在意錯誤 (concern over mistake, CM)：把錯誤看成是失敗，並相信失敗後會失去他人尊敬的心理；2. 個人標準 (personal standards, PS)：個人對自己設定很高的標準，並且過度地強調這些標準對自我評量的重要性；3. 父母期望 (parental expectations, PE)：相信其父母對自己設定高目標；4. 父母批評 (parental criticism, PC)：感覺父母是 (或曾經是) 對於自己有過度要求；5. 懷疑所為 (doubts about action, D)：懷疑自己的能力是否可以完成某件工作；6. 組織 (organization, O)：個人相信一切事物都要很有組織和次序。再者，Frost 等人 (1990) 認為追求高標準的表現絕非病態的，許多相當有能力的成功人士皆具有此向特質，這些人也就是 Hamachek (1978) 所稱能容忍錯誤並且彈性調整自己目標的「正常完美主義者」；但如果在高標準之下有過度的自我批評，則是具破壞力的特質 (董力華, 2003)。其後數篇國外研究 (Chang et al., 2004; Frost et al., 1993; Kawamura et al., 2001) 則進一步將再此六向度歸納分為健康 (或正向)、不健康 (或負向) 兩個高階因素，前者包含「個人標準」和「組織」，後者則有「過度在意錯誤」、「懷疑所為」、「父母期望」和「父母批評」。Stöber (1998) 的研究發現，「父母期望」和「父母批評」兩個向度可被歸為同一個名為「來自雙親壓力」(parental pressure, PP) 的因素。

Hewitt 與 Flett (1991) 則主要依據完美主義行為的「對象」(對己或對重要他人) 和「來源」(受自己或重要他人所要求)，將完美主義區分為三個向度，分別為：1. 「自我導向型完美主義」(self-oriented perfectionism, SOP) 意指對自我要求甚嚴，其行為包括為自

己訂立極高的標準，並伴隨著嚴格評價自我表現，其主要動機反映在努力追求完美和避免出錯；2.「他人導向型完美主義」(other-oriented perfectionism, OOP)是指對重要他人的期望，在行為上會對重要他人的表現有高標準和完美的要求，因此容易導致對他人的責備、不信任和敵意，但或許能正向地表現在鼓勵或領導他人；3.「社會期許型完美主義」(socially prescribed perfectionism, SPP)則涉及了個人知覺到或相信重要他人對自己有完美的要求、會嚴厲評估自己，由於非常害怕負面評價和別人的不贊同，於是自己需要盡力達到重要他人所規範的極高標準和期望，藉以獲得讚許。

Hill 等人 (2004) 基於 Frost 等人 (1990)、Hewitt 與 Flett (1991) 兩組研究者對完美主義內涵的看法，把完美主義視為八向度的建構，同時再進一步區分為雙向度完美主義，其中「謹慎負責的完美主義」(conscientious perfectionism) 屬於正向意涵，包括追求卓越、計畫性、組織以及對他人高標準，「自我評價的完美主義」(self-evaluative perfectionism) 則包括沉思、過度在意錯誤、需求認可、知覺雙親壓力等適應不良的部分。

儘管學者們對於完美主義的定義角度或有差異，然其定義已從早期的單向度逐漸走向多向度的內涵，同時，亦能將多向度建構區別為正向和負向完美主義。

(三) 雙向度完美主義：正向/負向觀點

傳統上完美主義被概念化為一個單面向的構念，這種觀點著眼於它對個體身心適應之病態影響。有其他學者則相信在個體適應歷程中，完美主義的「高個人標準」對於促進個體之正向心理健康有其必要性，而同時描述了完美主義的正向與負向特性。

從適應的角度來看，Adler (1956) 認為追求完美是人類天生的本能。正常的 (normal) 完美主義者追求可達成的目標，其致力於有益於大眾的完美；相對的，神經質的 (neurotic) 完美主義者設定不切實際的目標，奮力追求上等的表現，他們極度害怕批評、在意犯錯，並且渴望獲得他人讚賞，其致力於個人優越的完美，也由於害怕失敗而變得自我中心或缺乏社會興趣 (葉真秀, 2004; 董力華, 2003; 盧俊宏等人, 1999; Rice & Preusser, 2002)。Hamachek (1978) 也提出相同的區分方式，指出正常的 (正向) 完美主義者有合理的自我期待，對自己有高標準、秩序性和組織性；會彈性調整自己與接受不完美，也因為會欣賞個人成就，因此工作完成後會經驗正向的感受。神經質的 (負向) 完美主義者則為

自己設立不實際的目標，不僅對自己過高標準毫無妥協餘地，過分追求成就，且會低估自我能力，似乎在意失敗的意義遠勝於追求卓越的動機，這與適應不良的認知和情緒反應有關（葉真秀，2004；董力華，2003；盧俊宏等人，1999；Hewitt & Flett, 2002）。Burns (1980)的理念和 Hamachek 的想法頗為相似，亦曾區分「健康的追求卓越」(healthy pursuit of excellence) 與「完美主義行為」之間的差異。

Enns 和 Cox (2002) 曾回顧了包括 Adler (1956)、Burns (1980)、Hamachek (1978)、Hollender (1965) 以及 Pacht (1984) 等學者們的觀點，將適應不良（神經質的）完美主義與適應性（正常的）完美主義的特徵差異整合如表 2-1 所示。顯示適應性完美主義者對自我的成就表現具有合於個人能力的高預期，且彈性地追求高標準；其動機是獲得正向回饋以及追求成就，以「做對事情」為焦點，可從行動和努力中獲得滿足或快樂，能及時的完成工作，並以適當、平衡的思考觀點看待表現結果；遭遇失敗會沮喪，但會再接再厲，並不影響個人對自我的評價。而適應不良完美主義者則對成就表現有不合實際的高預期，僵化地追求高標準；其動機是避免負向結果以及害怕失敗，以「避免錯誤」為焦點，有焦慮、緊張的工作態度，而與工作拖延有關，以致於無法藉由努力而經驗到快樂或愉悅感；同時會以選擇性、二分化思考專注於負向表現，遇到挫折容易產生強烈的自我批評，全面否定自我價值。楊美華 (2005) 進一步分析後發現，適應性及適應不良完美主義兩者的不同在於所預期的增強結果、行為動機、對行為表現的關注焦點、評價型態等四方面有所差異。

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

適應不良完美主義	適應性完美主義
無法藉由努力經驗到快樂/愉悅	能藉由努力經驗滿足或快樂/愉悅
固著/沒有彈性的高標準	能依情境修正所設定之標準
設定不合理或不合實際的高標準	設定個人能力所及的高標準
害怕失敗	追求成就
焦點在避免錯誤	焦點在正確處理/做對(right)事情
焦慮、緊張的工作態度	謹慎但放鬆的工作態度
工作表現與個人標準之間的差距很大	工作表現與個人標準相符
自我價值感取決於行為表現	自我感受不受行為表現支配
與拖延有關	工作能及時完成
動機是避免負向結果	動機是為獲得正向回饋或報酬
目標達成是為了提升自我	目標達成是為了提升/增進社會
遇失敗/挫折會強烈的自我批評	遇失敗/挫折會沮喪、但會再接再厲
二分化思考(非黑及白):非完美即失敗	平衡的思考
具強迫性行為傾向與懷疑	行為是確實且合理的

資料來源: "The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis." by M. W. Enns., & B. J. Cox., 2002, in G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. (p.51). Washington, DC: American Psychology Association.

晚近學者在描述完美主義時多以 Adler 和 Hamachek 的概念作為參考基礎 (Rice & Preusser, 2002)，另外，亦有學者 (Slade & Owen, 1998) 基於行為主義觀點，採用增強原理來解釋完美主義的正負向結構，認為行為的後果遠比行為的本身還要重要 (陳姿廷，2003；Flett & Hewitt, 2002)；正向和負向完美主義之間的差異形成了完美主義之雙向歷程模式 (dual-process model) 的基礎 (Flett & Hewitt, 2002)。就測量來說，過去研究已證實完美主義可區分為正、負兩個面向 (Johnson & Slaney, 1996；Rice & Preusser, 2002)，這些雙向度完美主義的區分包括正向與負向 (林柏廷，2006；董力華，2004；Kawamura et al., 2001；Terry-Short et al., 1995)、適應性與適應不良 (楊美華，2005；Chang et al., 2004；Enns et al., 2002；Johnson & Slaney, 1996；Rice & Mirzadeh, 2000；Rice & Preusser, 2002；Slaney et al., 2001)、「謹慎負責的」與「自我評價的」(Hill et al., 2004)、「個人標準型」與「自我批評型」(Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003；Powers, Zuroff, & Topciu, 2004)、「個人標準型」與「評價關注型」(Aldea & Rice, 2006；Dunkley et al., 2000)、積極與消極 (Lynd-Stevenson & Hearne, 1999)、「正向追求成就」與「適應不良在意評價」(Frost et al., 1993)，這些研究都使得完美主義雙重結構的本質獲得支持。

綜合上述，近年研究已顯示將完美主義區分為正向 (其他用詞尚有正常的、正向成

就追求、適應性、積極、謹慎負責的或個人標準型等)與負向(其他用詞尚有神經質的、適應不良在意評價、適應不良、消極、自我評價的或評價關注型等)兩個獨立又相關的雙向度架構,更能真實的呈現完美主義的內涵。兩者的共同特徵是高標準的設立,差異則在於,正向完美主義傾向高者強調秩序性和組織性,能以彈性的方式看待自己的表現,同時進行自我調整,對於自己的表現比較能以積極的方式或正面態度來期待結果,能在工作中獲得滿足感,因而提高自尊;負向完美主義傾向高者則過度的關注評價,會伴隨較多的負向情緒,且因表現與標準有所差距而對自己的表現永不滿意,導致失敗感和低自尊等負向情緒產生。

根據上述國內外學者的論述和研究,研究者將各學者在研究時所指稱的雙向度完美主義內涵,摘要如表 2-2 所示。特別說明的是,該表中的正、負向完美主義測量多普遍使用 MPS-F 或 MPS-H 兩份測量工具,但是近年亦有學者在研究測量時,擴充了完美主義適應不良面向的內涵。例如:Dunkley 及其同事(2000, 2003)把「憂鬱經驗量表」(Depressive Experience Questionnaire, DEQ; Blatt, D'Afflitti, & Quinlan, 1976¹)中的「自我批評」(SC)、「社會依賴-自主傾向量表」(Sociotropy-Autonomy Scale, SAS; Beck, Epstein, Harrison, & Emery, 1983²)的「偏好孤獨/自主」(S)這兩個性格構念,視為負向完美主義的相關因素,因為「自我批評」、「偏好孤獨」和負向完美主義三個構念的意涵都包含「嚴厲的自我評價」在內(Dunkley & Blankstein, 2000),且與 MPS-F 或 MPS-H 中的負向完美主義向度合併稱之為「自我批評型完美主義」。至於 Blankstein 和 Dunkley(2002)則在「評價關注型完美主義」當中,納入「幾近完美主義量表修正版」(Almost Perfect Scale-Revised, APS-R; Slaney et al., 2001³)內屬於完美主義負向特性的「差距」因素(Dis.)。

綜合表 2-2 可知,目前多數研究者將個人標準(PS)、組織(O)、自我導向型完美主義(SOP)、他人導向型完美主義(OOP)視為正向完美主義內涵,而把過度在意錯誤(CM)、懷疑所為(D)、父母期望(PE)、父母批評(PC)、社會期許型完美主義(SPP)、差距(Dis.)作為負向完美主義的特徵;同時,晚近亦有學者擴充負向完美主義意涵,加入了自我批評(SC)、偏好孤獨/自主(S)等元素。

表 2-2 雙向度完美主義內涵摘要

學者	向度名稱	內涵										
		MPS-F					MPS-H			DEQ	SAS	APS-R
		PS	O	CM	PE	PC	D	SOP	OOP	SPP	SC	S
正向完美主義												
Frost、Heimberg、Holt、Mattia 和 Neubauer (1993)	正向追求成就	•	•					•	•			
Lynd-Stevenson 和 Hearne (1999)	積極完美主義	•	•		•	•						
Dunkley、Blankstein、Halsall、Williams 和 Winkworth (2000)	個人標準型完美主義	•						•				
Kawamura、Hunt、Frost 和 Dibartolo (2001)	正向完美主義	•										
Enns、Cox 和 Clara (2002)	適應性完美主義	•	•					•	•			
Dunkley、Zuroff 和 Blankstein (2003)	個人標準型完美主義	•						•				
Chang、Watkins 和 Banks (2004)	適應性完美主義	•	•									
Aldea 和 Rice (2006)	個人標準型完美主義	•						•				
負向完美主義												
Frost、Heimberg、Holt、Mattia 和 Neubauer (1993)	適應不良在意評價						•	•			•	
Lynd-Stevenson 和 Hearne (1999)	消極完美主義						•				•	
Dunkley 和 Blankstein (2000)	自我批評型完美主義									•	•	•
Dunkley、Blankstein、Halsall、Williams 和 Winkworth (2000)	評價關注型完美主義						•			•		
Kawamura、Hunt、Frost 和 Dibartolo (2001)	負向完美主義		•	•	•	•						
Blankstein 和 Dunkley (2002)	評價關注型完美主義			•				•		•		•
Enns、Cox 和 Clara (2002)	適應不良完美主義			•				•		•		
Dunkley、Zuroff 和 Blankstein (2003)	自我批評型完美主義			•				•		•	•	
Chang、Watkins 和 Banks (2004)	適應不良完美主義			•	•	•	•					
Aldea 和 Rice (2006)	自我批評型完美主義			•				•		•		
Ashby、Rice 和 Martin (2006)	適應不良完美主義			•				•				•
Dunn、Whelton 和 Sharpe (2006)	適應不良完美主義			•				•				

註：MPS-F=多元完美主義量表；MPS-H=多元完美主義；DEQ=憂鬱經驗量表；SAS=社會依賴-自主傾向量表；APS-R=幾近完美主義量表修正版；PS=個人標準；O=組織；CM=過度在意錯誤；PE=父母期望；PC=父母批評；D=懷疑所為；SOP=自我導向型完美主義；OOP=他人導向型完美主義；SPP=社會期許型完美主義；SC=自我批評；S=偏好孤獨；Dis.=差距。

二、本研究所持之完美主義觀點

回顧過去完美主義的內涵，完美主義的定義與各研究者本身所持的觀點和研究主題有關。同時，各家完美主義向度的剖析主要在回答「表現完美的壓力是來自個人本身或是他人？」、「將表現完美的壓力加諸於自己或他人？」、「追求完美是適應性或是適應不良的？」等三個問題 (Dunn, Whelton, & Sharpe, 2006)。Bieling、Israeli 和 Antony (2004) 在一篇檢視完美主義構念模式之研究中便指出，區別正向 (健康的) 完美主義和負向 (不健康的) 完美主義是相當重要的，因為這會產生許多有關構念本身的概念化與實務議題，包括完美主義的最基本定義及建構適當的測量工具以獲取其潛在構念。再者，對測量「完美主義」的適當定義需要清楚說明其定義是指稱完美主義的本質 (高個人標準)，或是包含與完美主義相關的因素 (高標準的來源、評價性反應的結果)；同時，要重視對完美主義正負面向進行實證研究 (Flett & Hewitt, 2002；Slaney et al., 2001)。洪福源與胡秀媛 (2005) 也指出，完美主義者多半顯現「高個人標準」、「過度在意錯誤」、「自我導向型完美主義」等屬於自我評價和自我挫敗的主要特質，但偶有其他相關特質則會伴隨不同對象而出現，在測量完美主義時，應視所要測得之概念以及完美主義與相關變項之關係而定。

¹ 「憂鬱經驗量表」(Depressive Experience Questionnaire, DEQ；Blatt, D’Afflitti, & Quinlan, 1976) 包括三個分量表：依賴 (Dependency)、自我批評 (Self-critical)、效能 (Efficacy)，共有 66 題。理論上憂鬱患者經常出現的經驗描述，並不包含憂鬱症的急性症狀。「自我批評」分量表的題目如「我常覺得我沒有辦法遵照我的標準或理想而活」、「現在的我和想要的我之間有極大的差異」。

² 「社會依賴-自主傾向量表」(Sociotropy-Autonomy Scale, SAS；Beck, Epstein, Harrison, & Emery, 1983) 主要在測量「社會依賴型」和「自主型」兩個憂鬱的脆弱因子，兩個分量表各包含 30 題。「社會依賴型量表」又包含三個子量表：在意不受贊同 (Concern About Disapproval)、依附 (Attachment)、取悅他人 (Pleasing Others)。而「自主型量表」也包含三個子量表：個人成就 (Individualistic Achievement)、不受他人控制 (Freedom From Control by Others)、偏好孤獨 (Preference for Solitude)，其中「偏好孤獨」的題目如「我重視工作成就更勝於結交朋友」(引自楊美華，2005；Dunkley & Blankstein, 2000)。

³ 「幾近完美主義量表修正版」(Almost Perfect Scale- Revised, APS-R；Slaney et al., 2001) 包括三個分量表：高標準 (High Standards)、次序 (Order)、差距 (Discrepancy)，共有 23 題。前兩者皆屬正向的完美主義向度，而「差距」指的是「個體知覺無法達到自己所設定之高標準」，所測量的是負向完美主義的內涵。

再者，在青少年的認知發展中，自我中心主義（egocentrism）是一個相當重要的概念，意指青少年在面對外在事物時，通常會用自己的想法去推論他人的想法（葉真秀，2004）。自我中心主義的概念讓青少年認為自己是別人眼中所關注的焦點，非常強烈的自我意識是其致力於表現出自我意象中最獨特、理想主義與完美的行為。同時，在面臨升學及自我認同發展的多重壓力下，青少年可能因為達不到自己自認「應該」的狀況，而導致適應不良的困擾。

依據上述論點，本研究擬採取雙向度完美主義觀點進行研究之理由有三，同時藉以回應前述完美主義向度剖析時主要欲回答的三個問題（Dunn et al., 2006）：第一，近年研究已確認完美主義的雙向度內涵，若欲從適應功能來瞭解完美主義與情緒結果之關係，「雙向度」完美主義是最適當的觀點（見表 2-1）（瞭解追求完美是適應或非適應性的）；第二，本研究之對象是青少年，雖然可能知覺來自重要他人對自己的期待，然而此時期重要的自我中心主義概念使得青少年把焦點置於自己身上，且完美主義者多會表現出屬於自我評價及自我挫敗的主要特質（表現完美的壓力來源是個人本身）；第三，本研究將測量的是青少年在面對「成就挫敗」時的主觀感受，並不同於青少年普遍知覺到來自於本身或他人的學習或課業壓力（將表現完美的壓力加諸於自己）。在測量工具的選擇方面，國內近年來在完美主義相關主題的測量工具多運用翻譯自國外的量表，自編者也多侷限於測量負向完美主義，僅有董力華（2003）基於 Adler（1956）和 Hamachek（1978）的概念，採用雙向度完美主義觀點，以高階驗證性因素分析編製出「大學生完美主義傾向量表」，其中正向完美主義包含高標準、高秩序性、自我欣賞，負向完美主義包括過度在意、拖延、不易滿意，其內涵同時含括完美主義的主要特質（高標準）以及會伴隨學生對象出現的相關特質（拖延），相當符合本研究之研究目的和對象的需要。因此，研究者擬將此量表進行修訂，編製出適合高中職生的「青少年雙向度完美主義量表」作為本研究之測量工具。

三、性別與完美主義之相關研究

比較男女生在完美主義上之差異，研究結果尚未有一致的結論。就整體完美主義程度來說，目前不少調查都發現，男女生的完美主義程度並無不同，這些研究對象包括了

國小兒童（許怡珮，2003）、五至十年級的兒童（Hewitt, Caelian, Flett, Sherry, Collins, & Flynn, 2002）、十至十二年級的中學生（Accordino et al., 2000）、國中生（葉美燕，2009）、高中生（葉真秀，2003）及大學生（Kawamura et al., 2001）。此外，亦有研究顯示完美主義的程度有顯著的性別差異，其中盧俊宏等人（1999）指出，大學男生比女生的完美主義程度更高；而蘇曉憶（2005）以國高中生、林昱伶（2000）以國中生為對象進行的調查則發現，不同性別之青少年所知覺的整體完美主義程度明顯有別，女生的完美主義比男生高。

在雙向度完美主義的部分，目前研究顯示，大學生在適應性與適應不良完美主義（楊美華，2005）、正向與負向完美主義（董力華，2003）之得分無顯著性別差異存在；在青少年族群中，高中生的適應性與適應不良完美主義（陳紫瑀，2008）、國中生的正向與負向完美主義（林柏廷，2006）也獲得相同結果。

再從完美主義各向度進行性別比較，盧俊宏等人（1999）發現，大學男生無論在個人標準、父母期望、父母責難、在乎錯誤、懷疑行動等完美主義層面的得分都較大學女生還高，僅有「組織」一項無明顯差異。以國中階段青少年為對象的調查報告則指出，男生知覺父母對自身標準與期望的程度較女生高（林柏廷，2006；陳姿廷，2003；葉美燕，2009），而女生則在自我要求（陳姿廷，2003；葉美燕，2009）、次序性（陳姿廷，2003）及過度在意錯誤（葉美燕，2009）等方面明顯高於男生。許怡珮（2003）以國小學童為對象的研究亦呈現類似的結果，發現女童的自我取向完美主義程度明顯高於男童。

綜觀上述國內外的相關研究，性別與完美主義的關係並未出現一致性的結論，研究者推測這可能導因於完美主義的向度區分和研究工具不盡相同。基於本研究採用雙向度完美主義的定義，將檢視青少年的正、負向完美主義有無顯著性別差異存在，以便瞭解男、女生的「追求完美」特質是否表現出不同的適應性特徵。

第二節 憂鬱情緒類型的內涵與相關研究

「憂鬱」已成為現代人的文明病之一，人生各個階段都有可能出現憂鬱狀態或得到憂鬱症。本研究所要探討的對象是青少年，所以論述重點在青少年憂鬱的相關重要概念。

本節將先闡述憂鬱情緒的內涵，接著探討憂鬱理論、憂鬱情緒類型的概念，期能釐清本研究之憂鬱情緒類型定義；最後再探討青少年憂鬱的成因和相關研究。茲分述如下：

一、憂鬱情緒的內涵

以下將先定義何謂「憂鬱」，再說明青少年的憂鬱情緒。

(一) 憂鬱的定義

憂鬱 (depression) 一詞有許多不同的意義，不僅用以描述一種綜合性的情緒狀態，也是一種生理或心理上的偏差，或指稱一項精神病理症狀與疾病。儘管「憂鬱」一詞在一般口語、臨床診斷以及學術上被廣泛使用，但是不同用法，「憂鬱」呈現的內涵與意義便不盡相同。

本土口語中的「鬱卒」是指個體面臨挫折或不如意的經驗時，所感受到煩悶、憂傷等負向情緒；其持續時間不長，亦不嚴重影響個體的生活功能 (陳杏容, 2001)。就醫學或臨床的觀點而言，「憂鬱」是一種情感性精神疾患，一種病態現象。目前精神醫療界傾向使用精神疾病診斷與統計手冊 (DSM)，作為臨床診斷指標。這些被認為罹患憂鬱疾患的臨床患者會出現喜樂喪失、食慾和睡眠方面的障礙，伴隨強烈的罪惡感或是產生自殺意念與行為等症狀，進而影響個體的一般生活適應。

從學術觀點來看，由於學術或研究取向的不同，使得憂鬱的定位也有所差異。Lazarus (1976) 認為憂鬱是一個人感到所處的情境是無助的，或是認為自己沒有價值，並且自認為須對問題負責的一種境況 (引自李仁宏, 2004)。Meyer 和 Hokanson (1985) 認為所謂的憂鬱是一種退縮與社會性低度反應 (socially under-responsive)，並且容易表達出負向語言和情緒，如悲傷、悲觀、無助以及負向自我批評 (引自施雅薇, 2004)。國內學者張春興 (1989) 則認為憂鬱是屬於憂愁、悲傷、頹廢、消沉等多種不愉快情緒綜合而成的心理狀態。雖然各家學者對於憂鬱各有不同的解釋，但是所欲表達的均是憂鬱所呈現出的現象。憂鬱狀態和憂鬱症似乎是一個連續向度的複雜現象，在本質上並無不同；而憂鬱對於任何個體來說，亦僅是程度上的差異，而非全有全無的區別 (江文慈, 1998；李仁宏, 2004；徐世杰, 2003)。

(二) 青少年的憂鬱情緒

青少年的憂鬱情緒是他們在面對生理成熟、心理尋求認同以及個人責任轉變時的正常反應之一，不宜將之認定為病態現象，亦即青少年因其發展任務的獨特性而會比兒童或成人更常出現憂鬱情緒，這是人們都會經驗到的情緒變化歷程（黃君瑜，2004）。學者 Peterson、Compas、Brooks-Gunn、Stemmler 和 Grant（1993）曾回顧 1987 年至 1991 年間兩千多篇關於青少年憂鬱的文獻，根據研究目的和心理病理學上之假設的不同，將青少年憂鬱的研究歸納為三個取向：憂鬱情緒（depression mood）、憂鬱症候群（depression syndromes）以及臨床上的憂鬱（depression disorder）。其中「憂鬱情緒」意指每個人會在其生命中的不同時間點經驗到悲傷、不快樂或憂鬱感覺等心情，而這種憂鬱情緒可能在青少年失去一段重要關係或在重要任務中失敗時發生。這些情緒可能持續短暫或是一段較長的時間，且通常會伴隨著其他負面情緒出現，例如害怕、恐懼、罪惡感、憤怒以及羞愧，同時與焦慮和社會退縮等問題有關。研究上常以青少年自陳情緒或是透過一些憂鬱症狀檢核表，以進行憂鬱情緒的評估，這些自陳式量表包括明尼蘇達多項人格測驗（MMPI）中的憂鬱量尺、貝克憂鬱量表（BDI）、曾氏自評式憂鬱量表（ZDS）、憂鬱形容詞檢核表（DAACL）等等（黃惠貞，2002）。

綜合上述可知，憂鬱是一種情緒困擾，它包含不愉快、心情低落、悲觀、無助以及沒有自信的情緒狀況，同時伴隨持續一段時間的生理與心理問題；正常人和病態者都可能產生此現象，差異僅在輕重之別。輕度的憂鬱情緒不僅有助於個體產生適應功能，亦可幫助個體去面對某些平時想要逃避的想法與感受；但若是持續時間過久或症狀嚴重卻無善加處理，則可能使得憂鬱情緒逐漸變成憂鬱症候群、甚至是臨床上的憂鬱症。由於青少年期的憂鬱可能是成年後重鬱症的前兆，因此，瞭解青少年的憂鬱情緒，及早發現並進行處理，將可避免憂鬱狀態之惡化；加上考量研究者本身專業的限制、研究目的以及選擇一般人（而非病人）為研究對象，故本研究將採用「憂鬱情緒」作為操作定義。

二、憂鬱理論

在憂鬱成因的解釋方面，各家理論的觀點不盡相同。以下僅就心理動力、認知、發展以及「素質-壓力」等理論加以說明。

(一) 心理動力觀點

1. 精神分析理論

精神分析學派認為憂鬱就像是一種悲傷的情緒，其出現是一種對失落的反應，不論發生的是何種性質的失落（如失去所愛、地位、朋友精神上的支持）。憂鬱個體的低自尊和無用感，來自一種像孩子般渴望雙親贊同的需求，一但未能獲得這些支持，個人便可能陷入憂鬱狀態（Blatt et al., 1976）。對於憂鬱形成的原因，主要著重在個體早期所遭遇到的失落或拒絕經驗對其所造成的脆弱性，而這種經驗多源於個體與父母或重要他人的互動關係與感受（李仁宏，2004）。

2. 客體關係理論

客體關係理論的學者認為，在兒童時期，父母或重要他人的教養型態或態度，是形成憂鬱的脆弱因子之一。此外，Blatt（1978）根據 Malher 的學說指出，憂鬱患者的潛在因素可能是由於共生期依附關係不良，產生害怕被拋棄的憂鬱反應，或者是在「分離—個體化」歷程中，父母（尤其是母親）不允許其心理分離，亦或是在兒童個體化時不給予適應上之協助（例如適度的關心其困難），都會使兒童在心理上無法脫離父母，發展出正常的自我認同，進而形成憂鬱症（李仁宏，2004）。Bowlby（1977）也指出照顧者與個體之間的情感聯繫對其心理發展的重要意義；若照顧者無法提供一致性的關懷與支持性態度來回應孩子所表達的情感困擾，孩子可能無法發展出一套適合長期適應的內在運作模式，因而導致日後的適應問題（Rice & Mirzadeh, 2000）。

精神分析和客體關係理論的觀點皆強調早期家庭互動經驗和父母所給予之情感聯繫，對個體日後憂鬱形成的關鍵影響。此外，客體關係理論還重視父母在個體心理獨立階段所扮演的重要角色。

3. 自我心理學

根據 Bibring 的理論，憂鬱的產生源於自我衝突所歷經的無助感與無力感，此衝突來自於個人預期目標和無法達成目標感受之矛盾心結（引自李素芬，2004）。而導致憂鬱的個人目標有三，包括希望有價值感、被愛和被重視；希望成為堅毅優越和有安全感的人；希望成為愉快而仁慈的人。高度熱切期望卻又無法達成目標之狀態造成個體的精神緊張，起初是焦慮和生氣，繼而發展為無助與憂鬱。

(二) 認知觀點

1. 憂鬱認知理論

Beck (1976) 的認知理論，強調早期的生活經驗與個體負向認知基模之形成有關 (李毓貞, 2005)。Beck 根據臨床觀察提出的「憂鬱認知理論」，包含了負向的認知基模 (negative schemas)、憂鬱認知偏誤 (cognitive errors)、憂鬱認知三元素 (cognitive triad) 三個重點 (柯慧貞, 2002; 施雅薇, 2004)。簡述如下：

- (1) 負向的認知基模：所謂的「基模」是指個體對過去經驗所做的推論，而形成一種穩定持久的思考型態或認知結構。而憂鬱的認知基模或認知結構往往是負向的，在其輸送、處理個人訊息時，容易選擇性的接收負面的、不好的或不利己的訊息，也就是憂鬱患者在處理認知訊息時常有負向或錯誤的訊息處理歷程。
- (2) 憂鬱認知偏誤：對憂鬱患者來說，其憂鬱基模之維持乃是錯誤的訊息處理所造成，同時具有錯誤的邏輯推理，其中包含武斷的推論 (arbitrary inference)、斷章取義 (selective abstraction)、過度類化 (overgeneralization)、誇大與貶低 (magnification and minimization)、個人化 (personalization)、兩極化思考 (absolutistic dichotomous thinking) 等六項基本認知錯誤。
- (3) 憂鬱認知三元素：憂鬱的產生主要是由於個體具有不當的認知基模，當面對負向事件時就引發其負向認知基模，而對此事產生扭曲的思考 (distorted thinking)，這種扭曲的內在思考導致憂鬱認知三元素，也就是對自己、對他人、對世界都抱持負面的看法。

由於憂鬱患者具有上述的憂鬱認知模式，因而會習慣性地以不合現實的負向觀點來評估自己、環境和未來，導致諸如悲傷的心情、討厭自己、哭泣、失落、沮喪、無助、絕望等情緒反應產生。

雖然憂鬱認知理論強調負向認知基模對於憂鬱的重要性，然而 Beck 的理論對於「負向認知基模如何產生？」以及「哪些個體比較容易形成負向認知基模？」的問題，似乎並未多加著墨 (李仁宏, 2004)。李仁宏整理數篇國外的後續研究 (Jaenicke et al., 1987; Peter, Henk, Rebecca, & Cor, 2001; Sanford et al., 1995) 提出說明，認為憂鬱認知模式可能是源自於個體早期與父母和重要他人之互動經驗，因為模仿重要他人、受到父母或家

人的批評、拒絕，或是經驗到不可控制的壓力事件所形成。而負向認知架構這個潛在特質唯有在負向事件之激發下運作，進而對負向事件展開負面的認知歷程，最後導致憂鬱情緒產生（柯慧貞，2002）。

2. 自我貶抑理論

Becker (1964) 的自我貶抑理論 (self-derogate theory) 認為自我評價貶低是導致憂鬱的主因，並將憂鬱的形成歸因於三個機制，包括侷限的行動選擇 (limited range of possible action)、僵化的行動模式 (rigid action pattern) 以及偏低的自我價值 (low self-esteem) (陳昌蘭，2001；葉真秀，2004)。所謂「侷限的行動選擇」意指個體對於外界壓力事件缺乏適當的社會支持，加上自身環境的不可控制，致使個體所能採取的因應策略受到限制。「僵化的行動模式」是指個體面對事件的巨大壓力時，習慣以某些策略來處理問題，在缺乏良好的因應策略或是策略使用欠缺彈性的情況下，使得個體無法做出適當反應，因而產生適應不良的結果或結果預期。「偏低的自我價值」則是指個體在面對事件或結果預期時，因為參照的評價標準過高而產生偏低的自我評價，再導致個體低自尊或自貶的情形。簡言之，當一個人的目標過高、因應策略過少或自我能力不足時，自然失敗的可能性越大，也越可能出現憂鬱現象。

3. 習得無助感理論

Seligman (1975) 提出憂鬱是由於無助感 (helplessness) 所造成，此無助感來自對嫌惡刺激無能處理和應付所致，而壓力更加強了個體無法控制事件的觀念 (趙芳玫，2002)。Abramson、Seligman 和 Teasdale (1978) 進一步修正習得無助感理論，認為憂鬱的成因是由於個體具有負面的歸因風格，而此種歸因風格便是將負面事件歸因於內在、穩定與概括的因素；一旦個體面臨負向的生活事件，若此時外在環境條件不佳 (如缺少社會支持、缺乏適當的因應策略)，個體便會在動機、認知、情緒以及自尊等方面產生扭曲或低落的症狀 (葉真秀，2004)。

(三) 發展觀點

Erikson (1968) 基於個體發展觀點提出的心理社會發展理論指出，青少年除了生理的急遽變化外，家庭、學校、社會環境對青少年的期望與要求也日益加重，加上學校繁重

的課業、考試壓力以及對未來的茫然同樣讓青少年苦惱。在青少年為發展出適當的能力以因應壓力之前，容易陷入挫折和無助，因感到痛苦而導致憂鬱（引自張春興，1994）。發展觀點視青少年憂鬱為個體因應環境壓力的不適當表現，欲改變憂鬱狀態的有效方式之一，便是透過增強個體的因應技巧以對抗壓力（陳杏容，2001）。

（四）素質-壓力觀點

針對憂鬱多重病因的觀點，目前傾向於以「素質-壓力」(Diathesis-Stress)理論來解釋憂鬱的形成。此模式強調個體的素質（或是特質）加上環境的壓力，兩者共同決定了憂鬱發展的可能性，意即個體脆弱因子與生活事件的交互作用影響憂鬱之發生與否。所謂的個體素質，從不同的理論角度來說，可能是神經傳導物質的濃度，或是認知、人格型態（李素芬，2004；Alloy, 1997）。換言之，有較高憂鬱素質的人，碰到相同之壓力情境時會比較容易導致憂鬱，而即使憂鬱素質不高，環境壓力過高仍可能促使憂鬱的產生。

最後，茲將前述憂鬱理論觀點綜合整理如表 2-3 所示。綜合以上論述可知，目前的觀點認為個體早期與重要他人的互動經驗並不會直接影響青少年憂鬱症狀的產生，而是透過個體的認知、人格特質、發展階段壓力與因應等因素進而影響青少年的心理健康。據此，本研究將從青少年的完美主義特質，瞭解其面臨生活階段之成就壓力時所採用的因應策略，對於憂鬱情緒所產生之影響。至於何謂成就壓力？何謂因應策略？研究者將分別留待第四節和第五節再詳細說明之。

表 2-3 憂鬱理論觀點彙整表

憂鬱理論	理論要點	憂鬱主要成因
心理動力觀點 精神分析理論 客體關係理論 自我心理學	強調個人早期經驗 與自我衝突	<ul style="list-style-type: none"> • 早期失落經驗 • 嬰兒期經驗與照顧者的分離 • 自我的衝突
認知觀點 Becker (1964) 自我貶抑理論 Beck (1976) 認知理論 Abramson、Sligman 和 Teasdale (1978) 習得無助感理論	強調個人的認知思考方式	<ul style="list-style-type: none"> • 自我評價貶低 • 具有錯誤的認知基模 • 負面的歸因風格
發展觀點	強調青少年生活階段的壓力	<ul style="list-style-type: none"> • 性衝動的壓力 • 繁重的課業和考試壓力 • 未來生涯發展的壓力 • 未能解決自我認同的危機 • 壓力不良因應的結果
素質-壓力觀點	強調個人素質和環境壓力	<ul style="list-style-type: none"> • 個人體質或特質與環境壓力的交互作用

三、憂鬱情緒類型的概念

依據不同的憂鬱理論，憂鬱其實仍包括不同的亞型 (subtype)，且不同類型的憂鬱症在病因、促發因素及症狀上可能有所不同 (柯慧貞、陸汝斌，2002；陸汝斌，2002；廖文慈，1997)。在此僅介紹與本研究有關的一種分類方式：依賴型憂鬱情緒與自我批評型憂鬱情緒。

(一) 依賴型與自我批評型憂鬱情緒

1. 憂鬱情緒類型

Blatt (1974) 從自我心理學和認知發展觀點，將憂鬱區分為「依賴型」與「自我批評型」兩種憂鬱情緒類型 (two dimensions of depression) (江文慈，1998；柯慧貞，2002；陳柏齡，2000；廖文慈，1997；Adkins & Parker, 1996；Blatt, 1995；Blatt et al., 1976)，這是 Blatt 根據個體的主觀情緒經驗與心理需求，而非臨床症狀所提出的分類法。「依賴型憂鬱情緒」係指當青少年無法處理同儕、師生以及家庭人際關係時，所產生的無助感、害怕分離和恐懼被遺棄、過分依賴他人、希望自己能被愛、被照顧與保護等之感受；其特徵包括個體感到自己是渺小、衰弱的，並且藉由不斷尋求支持和贊許，以減輕自己的無價值感；在人際關係上，他們顯現高度被動性，強烈的依賴、需要他人，但常感到別

人無法真正滿足其需要；他們也經常擔心自己被拒絕，對他人發出的拒絕訊息極為敏感，害怕失去他人而難以表達其憤怒。「自我批評型憂鬱情緒」係指青少年對自我要求甚高或過於嚴格，努力的追求成就與完美，卻無法達到自我期望目標，而產生強烈自卑感、罪惡感、無價值感、失去自尊和自我批評等感受；這一類的人有很強的成就需求和過高的道德標準，卻因要求過高而經常感到挫折；容易自責，有過度承擔責任的傾向；對自己和他人，常產生矛盾的態度。

Beck (1976) 則將憂鬱類型區分為「社會依賴型」(sociotropical) 和「自主型」(autonomous) 憂鬱。社會依賴型憂鬱者致力於與他人有良好的人際關係，其特點是經常在取悅他人，相當在意不被他人讚賞；其憂鬱的產生通常來自覺得遭受人際拒絕或失落感。自主型憂鬱者極力增加自己的獨立和個人權利，保護自己的支配權，積極達成成就，由於對無法達到標準而自責、自我批評；其憂鬱的發生乃起因於知覺成就失敗感或失去對環境的掌握(江文慈, 1998; 柯慧貞, 2002; 廖文慈, 1997; Adkins & Parker, 1996; Blatt, 1995)。上述分析憂鬱類型的理論使用不同術語，觀點有些差異，但是均區分出憂鬱的亞型。同時，大致可將憂鬱歸類為「依賴型」和「自我批評型」兩類型，前者是破壞人際關係關係所造成的遺棄、失落感，後者則是自我價值感的受傷、罪惡感和失敗感。

2. 依賴型與自我批評型憂鬱情緒的發展歷程

Blatt、Wein、Chevron 和 Quinlan (1979)、Blatt 與 Zuroff (1992) 都認為「依賴型」和「自我批評型」這兩類型的憂鬱者，有著不同的性格發展歷程(引自柯慧貞, 2002; 廖文慈, 1997)。依賴型性格和自我批評型性格者傾向於表現出不同的憂鬱型態。而憂鬱者對生活經驗的情感反應多來自兩類創傷的生活事件，一種是人際關係上受到嚴重傷害(失落或分離)的失落事件，另一種是在自尊或自我價值上深受威脅的成就挫敗事件(江文慈, 1998; 廖文慈, 1997; Blatt, 1995)。「依賴型憂鬱者」有早期的失落經驗，使其在發展上受到阻礙，難以內化客體表徵(object representations)，因而形成依賴型憂鬱性格，因此對於分離或失落經驗顯得十分脆弱，導致容易陷入憂鬱狀態；這種發展障礙發生在一歲半到三歲之間，相當於共生關係(symbiosis)的後期以及分離一個體化的早期；此障礙導致共生關係的過度或不足，使得個體非常害怕被遺棄或失去愛，常有空虛、無助感，很希望受到關愛與照顧，個體的自我認同也缺乏正常的發展。至於「自我批評型憂

鬱者」的發展障礙可能出現在依賴型者之後，約在三歲後之分離一個體化階段的後期；Blatt 認為這類型者往往有嚴厲且經常批評幼兒的雙親，導致幼兒無法順利完成分離一個體化的歷程，僅內化了重要他人對其負面評價的部份，使他們發展出過於嚴格的超我，形成自我批評型憂鬱性格，以致於經常非常強烈地自我批判與貶抑，使自己覺得無法達到預期的目標和標準，而陷在挫折、自卑以及罪惡感之中（柯慧貞，2002；廖文慈，1997；Blatt, 1995）。

（二）依賴型與自我批評型憂鬱情緒的相關實徵研究

為了驗證這兩類型的憂鬱假說，Blatt 等人（1976）編製了「憂鬱經驗量表」（DEQ），以瞭解個人日常生活的憂鬱情緒。因素分析結果包括依賴（dependency）、自我批評（self-critical）、效能（efficacy）等三個穩定的因素；再將受試者三個因素得分與曾氏憂鬱量表上的不同症狀得分求相關，發現依賴型憂鬱主要是呈現身體、非認知方面的憂鬱症狀（如哭泣、疲倦、悲傷、睡眠障礙、動作遲緩、難以做決定、負向的身體形象等等）；而自我批評型憂鬱則與心理、認知層面的症狀（如自責、自卑、無望、空虛、失敗、沒有樂趣等想法及社交退縮等等）關係密切（引自柯慧貞，2002；廖文慈，1997）。在社會支持的成效方面，依賴型憂鬱者對於獲得支持和援助會有強烈的正向反應，至於自我批評型憂鬱者則多不願尋求幫助，對於被幫助則顯得悲觀、無動於衷（Blatt, 1995）。Shahar、Blatt、Zuroff、Kupermine 和 Leadbeater（2004）引述 Zuroff、Igreja 和 Mongrain（1990）以 46 名女研究生為對象所進行為期長達 12 個月的研究結果。該研究在進行研究之初（基準線）、12 個月後兩個時間點測量受試者的依賴型、自我批評型憂鬱性格分數和貝克憂鬱量表（區分為身體向度和認知-情感向度）的憂鬱症狀分數。經迴歸分析顯示，依賴型和自我批評型兩種憂鬱性格都無法有效預測其後的整體憂鬱分數，然而，兩種憂鬱性格都能預測一致性的憂鬱情緒，意即依賴型性格能預測「依賴型憂鬱情緒」（即焦點於寂寞和拒絕的情緒），自我批評型性格則對「自我批評型憂鬱情緒」（即焦點於罪惡感和自責的情緒）有預測力。

雖然國外多數研究（e.g. Blatt & Zuroff, 1992；Coyne & Whiffen, 1995；Flett, Hewitt, Endler, & Bagby, 1995；Robins, 1995）已顯示依賴型憂鬱性格是人際事件的特定脆弱因

子，目前研究卻少有研究進行自我批評型是挫敗相關壓力之特定脆弱因子的驗證（引自 Shahar et al., 2004）。國內這方面的研究也甚少，僅有廖文慈（1997）發展出本土測量依賴型、自我批評型憂鬱情緒的問卷，嘗試驗證 Blatt（1974）與 Beck（1976）所提出之憂鬱類型理論在國內的適用性。廖文慈以台灣大學學生為研究對象，探討性格傾向（依賴型、自我批評型憂鬱性格）、生活壓力（負向人際事件、負向成就事件）、認知型態、社會支持與依賴型、自我批評型憂鬱情緒之關係。研究結果發現，不同性格傾向者傾向於表現出不同的憂鬱型態，且依賴型、自我批評型憂鬱情緒的心理病理機制並不相同。人際取向的依賴型性格對依賴型憂鬱症狀有良好的解釋力，對自我批評型憂鬱症狀的解釋力較差；而著重自我要求的自我批評型性格則能顯著預測自我批評型憂鬱症狀，但與依賴型憂鬱症狀卻無關。是故憂鬱情緒區分為依賴型、自我批評型的可行性獲得部分支持。再者，依賴型性格者在遇到負向人際事件時，會表現出較多的依賴型憂鬱症狀，而負向人際、成就事件似乎都會引發自我批評型性格者的憂鬱反應，尤其成就事件的困擾程度和憂鬱的關係相當密切，在遇到負向成就事件時，愈表現出自我批評型憂鬱症狀。從迴歸分析的預測力來看，性格傾向、壓力、認知型態、社會支持等心理社會變項較能用以預測心理、認知性的自我批評型憂鬱症狀，與非認知性、身體層面的依賴型症狀關係較弱；就整體憂鬱程度而言，自我批評型性格中的「自我批評」、「成就上的完美傾向」因素，對憂鬱程度有顯著的獨特預測力。綜而言之，依賴型憂鬱情緒是人際關係破壞所造成的遺棄與失落感，自我批評型憂鬱情緒則是一種自我價值感的受傷、罪惡感與失敗感。這兩類型憂鬱情緒各有其不同的發展歷程和脆弱因子，前者是依賴型憂鬱性格和人際失落事件，後者是自我批評型憂鬱性格和成就挫敗事件。當遭遇符合其脆弱因子的生活事件時，各類型憂鬱情緒者應會呈現不同的憂鬱反應：依賴型主要是呈現身體上或非認知方面的症狀，而自我批評型多半出現心理認知層面的症狀。本研究中對「憂鬱情緒類型」的定義將基於 Blatt（1974）與 Beck（1976）所提出之憂鬱類型理論，並修訂廖文慈（1997）自編之「憂鬱症狀量表」，將憂鬱情緒區分為依賴型和自我批評型兩類型。

四、完美主義與憂鬱情緒類型之關係

本研究除了欲瞭解青少年正負完美主義與整體憂鬱程度之關係外，也想瞭解 Blatt 憂

鬱類型理論在我國青少年族群中的適用性，因此，以下將說明完美主義與憂鬱類型理論之關連性。

(一) 完美主義與憂鬱性格的關係

基於憂鬱類型的概念，「完美主義」和「自我批評」兩種人格脆弱因子的發展歷程相似，完美主義與自我批評型性格有關，而非依賴型性格（江文慈，1998；Blatt, 1995）。然而，「完美主義」和「自我批評」兩種人格脆弱因子僅是相關而區分的構念。「完美主義」涉及追求完美以及避免錯誤或缺點，且完美主義已被證實有適應性和適應不良特性，因此就其本質而言，不必然有懲罰性的自我評估（Powers et al., 2004）。Blatt（1995）曾假設，過度完美主義者共同的線索是「自我批評」（Blatt, 1974）以及「自主」（Beck, 1983）兩種性格脆弱因子。事實上，Blatt 也已經使用「憂鬱經驗量表」（DEQ）的自我批評分量表，作為負向完美主義面向的測量工具（Grzegorek, Slancy, Franze, & Rice, 2004）。

(二) 完美主義與憂鬱情緒類型的關係

導致完美主義者產生憂鬱的主要認知信念和思考特性包括：「全有全無」的兩極化思考；過度類化的思考方式；「應該」（should）的內言；僵化的目標設定；將「欲求」（desires）轉變為「要求」（demands）；對時間的知覺傾向於「過度專注未來」；對「未達到的目標或要求」有擴大關注之扭曲知覺；很少給予自我獎賞；選擇性的注意行為；視表現「普通」、「平常」為可恥；出現「強迫性的思考循環」；堅持表現完美才能被他人接納；放大負向事件且否定正向經驗；將他人的成功解釋為「出很少努力、遭遇很少情緒挫折」；達到一項目標的 99% 仍算失敗（江文慈，1998；林俊德，2000）。總之，這些認知扭曲的完美主義者習慣以不合現實的負向觀點評估自己、環境與未來，嚴厲批評自己，感到羞愧、失敗、無價值感，因而產生討厭自己、失望等負向情緒，導致憂鬱的不適應結果。

Blatt（1995）就曾提到完美主義個體經歷的憂鬱，主要是焦點於自我價值和自我批評有關的議題，他們嚴厲苛責、批評和攻擊自己，而且會產生強烈罪惡、羞恥、失敗和無價值的感受。據此說法，完美主義者在憂鬱的時候似乎傾向表現出認知方面的憂鬱症狀。尤其，適應不良完美主義者依靠不合實際的標準評價自己，傾向於將大部分的成就結果納入「失敗區」，因此他們更可能經歷屬於自我評價的負向情緒經驗（Aldea & Rice,

2006)。Enns 和 Cox (1999) 便曾採用貝克憂鬱量表進行調查，證實完美主義與憂鬱的認知面向有關，而非身體（生理）抱怨和情感層面。Parker (1997) 以資優學童進行的研究也發現，有 41.7% 的學童其完美主義是屬於正向的，而 25.5% 是屬於負向的完美主義。負向完美主義的學生對自己的表現感到失望，且對自己的不完美有較多的情緒困擾，內心有強烈的自我批評，總是感覺壓力很大，傾向於以逃避拖延的方式紓解壓力，卻往往累積更多的自責與負向情緒。Blatt (1995) 亦指出，不論以臨床或非臨床樣本為對象的研究有一致的發現，即高度的完美主義自我批評 (perfectionistic self-criticism) 與慢性憂鬱以及其後的自殺風險均有正相關存在。

綜合上述關於完美主義與憂鬱性格、憂鬱情緒類型之論述，研究者歸納出下列兩個要點：第一，完美主義性格、特質與自我批評型性格有關，同時，研究上 Blatt 已採用測量自我批評型性格的「憂鬱經驗量表」(DEQ) 自我批評分量表，作為負向完美主義面向的測量工具；第二，基於 Blatt 的說法，自我批評型性格（負向完美主義）是自我批評憂鬱情緒的脆弱因子，其他研究也已證實完美主義與憂鬱的「認知」面向有關。據此，研究者推論，相較於正向完美主義，負向完美主義與自我批評型憂鬱情緒、整體憂鬱程度有更強大的關連性。另外，再由前述憂鬱情緒類型和其實徵研究的探討可知，依賴型憂鬱性格和自我批評憂鬱性格分別是依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒的脆弱因子，因完美主義特質與自我批評型性格有關，故而推論正、負向完美主義兩者可能皆與依賴型憂鬱情緒有較弱的關係。

五、性別與憂鬱之相關研究

憂鬱症的性別比率大致呈現女多於男，即使在青少年階段也不例外；整體而言，女性罹患憂鬱的比率大約是男性的兩倍（徐世杰，2003）。Compas、Orosen 和 Grant (1993) 整理數篇外國研究文獻（e.g. Allgood-Merten, Lewinsohn, & Hops, 1990；Kandel & Davies, 1982；Peterson, Sarigiani, & Kennedy, 1991）之後指出，青少年時期是憂鬱情緒表現的性別差異期，自青少年前期起女生的自陳憂鬱比率便顯著高於男生。國內有關青少年憂鬱傾向之相關研究同樣顯示，在 15 至 19 歲的年齡族群中，憂鬱之盛行率有逐年增加的趨勢（陳杏容，2001；陳柏齡，2000），且不論國中生或高中生，其憂鬱傾向皆有性別差異，

女生的整體憂鬱程度顯著高於男生（李仁宏，2004；陳杏容，2001；陳柏齡，2000；郭靜靜，2004；葉美燕，2009；趙芳玫，2002）；此外，國中女生比男生更容易覺得悲傷（林續琴，2003），高中女生則比男生易有傷心難過與緊張焦慮的感受（劉方，1999）。陳杏容（2001）在探討國中生的憂鬱類型時，則將憂鬱情緒分為思考、情緒、行為和生理型憂鬱等四個面向，其中行為型憂鬱又再區分為躁動和遲緩兩種亞型；結果發現不論任何類型的憂鬱情緒，國中女生的嚴重程度都比男生高。相似地，陳柏齡（2000）在探究國中生的憂鬱傾向時發現，國中女生在五個憂鬱傾向面向，包括負向情感、無活力、憂慮、不滿意及無助，都有明顯高於男生的現象。此性別差異的結果可能與男女生在面對問題時所採取的因應策略不同有關，男生會採取轉移注意力的策略，相對的，女生常反覆思考，鑽入自己深層的思緒中（陳柏齡，2000；趙芳玫，2002）。

不過，國內外不少調查結果卻指出，憂鬱的嚴重程度實際上並無性別差異存在。Hewitt 等人（2002）以年齡介於 10 至 15 歲的 114 名學生為研究對象，發現男女生在兒童憂鬱量表（CDI）（Kovacs, 1983）的得分無顯著差異。國內調查國中生的憂傷情緒經驗（李雪禎，1996）、高中資優生的憂鬱（李毓貞，2005）、一般高中生的嚴重憂鬱症（蔣桂嫻，1993）或憂鬱程度（葉真秀，2003；蘇曉憶，2004）、大學生的憂鬱程度（楊雅惠，2003；Kawamura et al. 2001）等相關報告亦顯示，憂鬱得分得高低不因性別而有所差別。另外，廖文慈（1997）的研究則指出，大學男女生在整體憂鬱程度和自我批評型憂鬱症狀的得分沒有不同，僅在依賴型憂鬱症狀是女生的得分顯著高於男生，顯示在憂鬱時女生比男生表現出更多的生理、情感方面的症狀。

綜上所述，國內外針對憂鬱程度是否受性別因素所影響的研究，呈現不相一致的結果；不是指出女高於男，就是無明顯性別差異。事實上，這些研究絕大多數並未探討不同類型之憂鬱情緒的性別差異，因此，高中職男女在憂鬱時會不會呈現不同類型的憂鬱症狀，相當值得本研究進一步釐清。是故，本研究將探討不同性別的青少年，其憂鬱情緒類型（包括依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度）是否有顯著差異存在。

第三節 正向情感的內涵與相關研究

踏入二十一世紀，心理學重新對焦，正視個體的正面發展，這就是正向心理學的範

疇。在個人層面，正向心理學著重的主要環節之一便是正面情緒的研究，例如：快樂、自信、樂觀、滿足感等。回顧過去情緒的相關研究，大多數以探討負向情緒為主題（楊雅惠，2003），而正負向情感在長期壓力之下是可以同時發生的，關鍵現象在於瞭解人們如何對降低壓力之負向結果管理，並產生正向情緒（Folkman & Moskowitz, 2000）。若是能夠理解獲得正面情緒的方式，對於我們的生活將有極大幫助。本節將先說明正向情感的意涵，再探討雙向度完美主義和正向情感的關係以及相關研究。以下分述之：

一、正向情感的意涵

情緒（emotion）、心情（mood）、情感（affect）這些詞彙在日常生活和學術研究當中被廣泛使用，許多學者皆認為「情感」是意義最廣的一個名詞（李毓娟，1996）。以下先說明「情感」的概念，再定義本研究「正向情感」之意涵。

（一）情感的意涵

在心理學研究中，「情感」（affect）指包括情緒、感情、心情等一切屬於情感方面的心理歷程和相關的認知狀態（張春興，1989；Forgas, 1995），具有「傾向」或「價」（valence）（包括正面或負面）以及強度（強或弱）上的差別（Batson, Shaw, & Oleson, 1992, 引自李毓娟，1996），可用來將情緒和心情做更高層的分類（Forgas, 1995）。

李毓娟（1996）曾綜合各家看法後指出，情緒和心情皆屬於一種情感狀態（affect state），相較之下，心情持續的時間通常較長，最大的特徵在於沒有特定的對象；且相對於有多種特殊類型的情緒，心情僅分為正向情感（positive affect）和負向情感（negative affect）。不過，心情和情緒也可能被同一件事情引發，這兩種歷程可以平行運作，而心情通常尾隨在情緒之後（Clark & Isen, 1982, 引自李毓娟，1996）。

（二）情感的方向性：正向與負向情感

在以不同文化受試者自陳心情的情感研究文獻中，情感主要可區分為「正向情感」與「負向情感」（Watson, Clark, & Tellegen, 1988）。例如：Watson 和 Tellegen（1985）重新分析部份以不同的心情形容詞檢核表進行研究，所得結果指出，在描述的層次上心情應該被概念化為兩個普遍的向度：正向的與負向的情感（引自李毓娟，1996）。Watson

等人編製的「正負向情感量表」(Positive and Negative Affect Scales; 簡稱 PANAS)，證實正負向情感在心情這個構面裡確實是高度區別性的向度，且在兩種情感之下又各包含十種相關的情緒，其中正向情感 (PA) 包括積極、活躍的 (active)、靈敏的 (alert)、注意的 (attentive)、堅決的 (determined)、熱情的 (enthusiastic)、興奮的 (excited)、有靈感的 (inspired)、有興趣的 (interested)、驕傲的/自豪的 (proud)、堅強的 (strong) 等情緒，表示個體可感受到充滿活力、專注及投入時的愉悅狀態。李毓娟 (1996) 基於正負向的分類方式，採用一般大眾在說法，將心情分為「心情好」與「心情不佳」兩種經驗，其中「心情好」包括心曠神怡、雀躍飛揚、快樂自在、幸運受寵等的感受。

目前對於關於心情或正向情感的數量、型態尚未達一致定見，本研究中所謂的「正向情感」，乃指一般人的正向情感經驗，包括心曠神怡，心境開闊、喜悅、想笑、開心愉快、高興快樂、輕鬆自在等心情好的感受 (楊美華，2005)。

二、雙向度完美主義與正向情感之關係

根據 Hamachek (1978) 的說法，正常的完美主義表示為個人設定高標準，同時從勤勉努力的工作中獲得一種十足的滿足感，相對的，神經質的完美主義則在高標準下，對堅持不許犯錯並無彈性空間 (Saboonchi & Lundh, 2003)。Blatt (1995) 也強調就理論而言，設定高個人標準與良好的工作習慣、努力以及高成就有關。從 Enns 和 Cox (2002) 整合適應性 (正常的) 和適應不良 (神經質的) 完美主義的特徵差異 (見表 2-1) 亦可知，適應性完美主義者能藉由對高標準的追求和努力而獲得滿足或快樂/愉悅的感受，反之，適應不良完美主義者對工作感到焦慮、緊張，與工作拖延有關，導致無法經由行動而產生愉悅的情緒。

基於以上論述可知，正向完美主義傾向較高者能從工作或成就中導致正向情感，而負向完美主義者則反之，不容易感受到好心情。

三、性別與正向情感之相關研究

李毓娟 (1996) 研究大學生的心情經驗，結果顯示男女在心情好的感受上有顯著差異，其中女生比男生更常出現心曠神怡、雀躍飛揚和幸運受寵三種心情好的感受。郭俊

賢（1994）則是探討大學生的快樂感受（包含信心希望、輕鬆自在、刺激爽快、寧靜和諧）現狀，發現女生顯著比男生更常體會到「寧靜和諧」的快樂感。相反的，楊雅惠（2003）卻發現，處於生涯抉擇壓力下的大四男生比女生還快樂。

涂秀文（1998）引述國外學者 Argyle（1987）、Diener（1984）的研究結果，說明男女生在快樂程度上並無顯著差異存在。郭俊賢（1994）也指出，國外多數研究並未發現快樂程度會因性別而異，只有少數研究顯示女性比較快樂。國內兩篇以國中生為對象的研究（李雪禎，1996；涂秀文，1999），同樣一致支持國中青少年的快樂程度無性別差異。

綜合上述研究可知，目前為止針對男女生在正向情感上是否有差異的相關研究很少，尚未有一致結論。此外，尚未有研究瞭解高中職生的正向情感經驗，故本研究將以該族群為研究對象，進行性別差異的考驗。

第四節 主觀成就壓力的內涵與相關研究

處於今日資訊快速、價值多元的社會，人們每日都可能經歷著不同形式的壓力，使得壓力儼然已成為人們在日常生活中不可避免的經驗。依據以上三節對完美主義、憂鬱類型和正向情感之文獻探討，我們知道青少年正負向情緒的產生和人格特質以及生活壓力有關；再者，基於 Blatt 的憂鬱類型假說，個體的人格脆弱因子與負向人際或成就挫敗事件的交互影響之下，容易使個體產生不同的憂鬱類型。本節將先探討壓力的定義，再澄清本研究所指青少年「主觀成就壓力」之內涵以及完美主義與成就壓力之關係，最後就青少年的壓力相關研究做一整理。茲分別論述如下：

一、壓力的定義

自從 Cannon（1929）首次使用「有關壓力的生活事件」研究壓力在不同生理、心理病因上扮演的重要角色以來，壓力（stress）已經成為現代人生活中常用的詞彙（施雅薇，2004）。Selye（1956）認為壓力是個體為因應外在要求下的一種非特殊性反應（nonspecific response），不論壓力來源為何，必然都會引起個體出現相同的一系列生理反應（引自許嘉宏，1998）。長久以來，學者們因研究領域和研究重點的不同，對壓力一詞的界定仍尚未一致。

那麼，壓力到底是什麼？在心理學上，Lazarus 和 Folkman（1984）綜合各家看法，將壓力的定義歸納為「刺激」（stimulus）取向、「反應」（reactivity）取向以及「互動」（transaction）取向三種觀點。以下僅就本研究所關注的「互動」取向進行說明：

（一）互動取向的壓力定義

互動觀點視壓力為人與環境之間持續性互動與適應的一種歷程，強調人與環境是不可分割的，在談壓力時不應只把焦點放在「環境」，把「人」視為被動者，而應考慮個體本身的主動性（邱兆宏，2004）。

據此觀點，壓力是個體面對環境刺激，經過其主觀的認知評估，所產生心理威脅或生理激動之現象，是個體與環境間動態交流的過程。由此可知，壓力是一種個別現象，並非所有人在相同刺激下，都會產生相同的壓力反應。因為即使壓力具有威脅性，如果個人不能認知其威脅的存在，自然就不會對其構成壓力。

此取向最具代表性的學者 Lazarus 和 Folkman（1984）對「壓力」下了一個完整的定義，認為「壓力是一種個人與環境中人、事、物的特別關係，這種關係是被評估為有心理負擔或超越個體資源所能負荷的，並且危及個體心理健康及其整體福祉」的概念。它融合了刺激取向和反應取向兩大觀點，將前者觀點所指涉的壓力以「壓力源」（stressor）稱之，而後者觀點所指的壓力則以「壓力狀態」（strain）代表（邱兆宏，2004）。

（二）壓力互動模式

根據壓力的互動觀點，Lazarus 和 Folkman（1984）引入了個人對外在要求與內在資源之認知評估機制，建構出一個包含認知評估、情緒、因應及其結果的動態壓力歷程，稱為「壓力互動模式」。在「壓力互動模式」中，「認知評估歷程」涉及個人過去的經驗以及對目前當下所處情境之意識知覺，它包括初級評估（primary appraisal）和次級評估（secondary appraisal），前者指個體判斷在此衝擊中是否有風險，後者則是個體評估是否能克服、預防傷害或是有改善的可能性；「因應歷程」是指個體改變認知和行為來處理自己和環境間的失衡關係；接著個體會隨個人和環境互動後的回饋，與以重新評估。簡而言之，個體在遭遇有壓力的事件時，首先會評估事件的要求對自己造成的影響，隨後則檢視、衡量自己目前所擁有的資源，是否足以應付當前的狀況。

Lazarus 於 1999 年再提出「壓力與因應的修正模式」(如圖 2-1 所示)，用以說明個體與環境交流互動中所產生的心理壓力、因應方式對個體健康的影響。Lazarus 指出有「個人」、「環境」兩種前置因素會影響個體面對壓力時的認知評估歷程，其中個人方面的個人資源包含智力、金錢、教育程度、社會技巧、親友支持、身體吸引力、健康與活力、樂觀等等。可見，壓力的歷程確實具有相當的個別差異性，即使面對相同的壓力源，每個人所經驗到的壓力狀態也並不相同。再者，情緒是個體與環境互動的產物，每種情緒都有一種核心關連主題 (core relational themes)，且情緒現象最主要的特徵便是其「關連性意義」。意即在不同的壓力之下，個體會因為不同的關連意義而出現不同的「壓力情緒」，例如在「傷害/失落」的情境下會產生生氣、罪惡感、羞恥、悲傷的負向情緒，在受到「威脅」的情況下會焦慮、羨慕、嫉妒，「利益」的情境類型會使人感到快樂、驕傲、鬆一口氣，出現的是正向或負向情緒完全依壓力情境、個人評估以及處理結果而定。其中，正向情緒來自於對目標達成有了令人滿意的進展，如「快樂」的核心關聯主題是「朝向目標實現有了適度的進展」、「驕傲」是指自己的努力或成就獲得我們所認同之他人或團體的讚許並因而提升個人的自我認同、「鬆一口氣」則是困境獲得舒緩解脫。而負向的情緒則源於目標的挫敗或延遲，其中悲傷 (sadness) 則是經歷一種無法改變的失落感，長期的悲傷則會導致憂鬱。此修正模式與過去不同的部分，是加入了新的認知評估構念—利益 (benefits)—所強調的是與核心關連主題有關的立即正向情緒或長期正向情感。

由於本研究的目的之一是要探討主觀成就壓力在完美主義與憂鬱情緒、正向情感之間所扮演的中介或調節角色，是故，本研究以互動取向為理論根據，將個人特質納入壓力的主要變項，並以個人對壓力的主觀認知視為其對壓力的感受度，將主觀壓力作為測量個人壓力大小的依據。

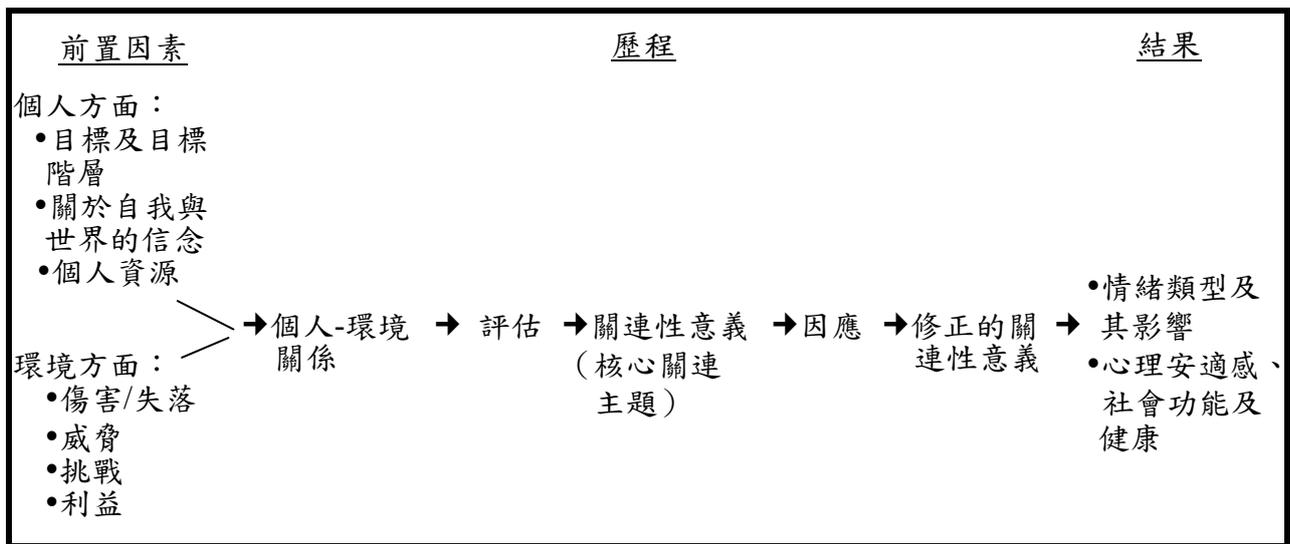


圖 2-1 壓力與因應的修正模式

資料來源：“*Stress and emotion :A new synthesis.*” by R. S. Lazarus, 1999, (p.198). New York: Springer Publishing Company.

二、主觀壓力的測量

根據 Lazarus 和 Folkman (1984) 的壓力互動模式，壓力是一種主觀的意識經驗，有個別差異存在。近年 Altmaier (1995) 亦指出，個體從開始面對一個特殊事件以至形成其主觀壓力的歷程是動態與複雜的，在此歷程後才會有最後主觀壓力的顯現（引自蔡婉莉，2002）。

儘管研究顯示主觀生活壓力和客觀生活壓力的大小均與憂鬱呈現正相關（陳柏齡，2000），不過，個人對於壓力的主觀知覺比生活事件數更能有效預測身心健康狀況（吳宜寧，1996；林續琴，2003；蔣桂嫻，1993）。近年來許多國內調查就顯示，個人對於困擾的主觀認知，對憂鬱情緒（施雅薇，2004；陳柏齡，2000；郭靜靜，2004）、負向情緒經驗（林續琴，2003）、自殺意念（王淑卿，2003）、身心適應（李欣瑩，2001；陳筱瑄，2002；蔡婉莉，2002；蔣桂嫻，1993）以及生活適應（廖淳婉，1986）有顯著的預測力。邱兆宏（2004）在其關於壓力與健康的整合分析與模式驗證之研究結果顯示，主觀壓力本身對健康有高度的直接效果，且客觀壓力幾乎完全需要透過主觀壓力的中介作用，才能對健康產生影響。這顯示客觀壓力與主觀壓力是不同的，在測量時建議要將兩者有所區隔較為適當。李欣瑩（2001）引述國外青少年主觀生活壓力的研究（Price, 1985）指出，主

觀的困擾程度最能預測焦慮、害怕、憂鬱等壓力徵候。再者，由於個體對於生活事件的回憶容易受到「時間」的影響，導致遺忘或扭曲。Hurst (1979) 便指出，要求受試者回憶六個月內事件所得到的信度，比起測量十二個月內的事件要來的高（引自蔡婉莉，2002）。因此，為避免時間因素造成受試者對壓力事件的回憶偏誤，本研究以半年內發生的成就挫敗事件為範圍。

綜合上述，本研究以個人經歷成就挫敗事件的困擾程度為主觀壓力，並參照相關文獻內容與量表，自編主觀成就壓力量表作為壓力測量工具，以瞭解現階段青少年的主觀成就壓力現況。

三、青少年的主觀成就壓力

接下來將澄清本研究所指青少年「主觀成就壓力」之內涵，將就青少年的壓力來源、成就壓力兩個部分進行說明。

（一）青少年知覺壓力的來源

青少年的危機來自何處？根據 Erikson 心理發展理論，青少年是個體自兒童期過渡至成年的關鍵發展階段，其生命特徵為精力旺盛、追求理想、好奇、追求獨立，在個人的生命週期中常被稱之為「壓力與風暴期」；個體若發展不佳易呈現情緒不穩、反抗權威、好批評、行爭辯、過度完美主義、自我價值矛盾等角色混淆現象，因而形成發展危機，為個人帶來家庭、學校、社會等方面的成長壓力（張春興，1994；郭靜靜，2004）。施雅薇（2004）在綜合近年國內外學者的實証研究（e.g. 呂敏昌，1993；Armacost, 1989；Erikson, 1968）後也指出，青少年生活中最有影響力的壓力來源，包括家庭生活、學校課業、未來發展、同儕關係以及兩性交往等五方面。

儘管青少年的壓力來源很多，歸納國內幾篇近年的學術實証研究發現，課業壓力或與學業相關的學校事件仍舊是青少年最大的壓力來源（王蓁蓁，2000；王淑卿，2003；李欣瑩，2001；陳柏齡，2000；陳筱瑄，2002；鄒浮安，1997；蔡婉莉，2002；蔣桂嫻，1993）。卡內基一項「台灣的青少年快樂嗎？」的調查也指出，六成五的青少年並不快樂，而不快樂的主因正是課業壓力（黃以敬、鍾麗華，2001，引自蔡婉莉，2002）。這些研究突顯的現象是，即使近年來國內各級學校入學管道已多元化，仍舊無法減輕學子們的學

習壓力。

(二) 青少年的成就壓力

何謂「成就」？根據張春興（1989）對「成就」的定義，意指個人在行動之後，能夠成功地達到所欲追求的目的，亦或指在某種領域內達到某種成功的水準或程度。對在學的青少年而言，在學校的各項活動或行為有較佳表現，便是其獲得成就的主要來源。

在國內傳統升學主義之下，一向習慣使用「分數」來激發學生的成就動機和學習表現，對於高中職階段在學的青少年而言，學習成就往往決定了日後繼續升學和就業的方向，校內學習的相關表現便顯得特別重要。同時，升學管道多元的正面意涵是，個人學科之外的專才或優秀表現，也有助於擴大個人在校系上的選擇性和競爭上的優勢，然而，對於許多學生來說，寄予自己能在學習表現、學科成就、一般表現上都「面面俱到」的厚望，使得追求成功的動機常為他們帶來極大的壓力。當個人歷經為了目標而全力以赴的準備期後，卻面臨考不好、表現不佳而未能獲得預期之成就時，這種挫折、難過、甚至是更多的負向自我評價都是可以體會的。重要的是，這種導致個人感到挫折之「成就挫敗事件」，是所有人求學過程中無可避免的經驗，差別僅在，每個人對這些經驗所感受到的困擾程度有高低之別罷了！

當研究者經文獻搜尋後發現，近年來國內雖然有許多人針對青少年階段學生進行壓力相關研究，但是研究多以國中生為主，以高中職學生為研究對象的研究寥寥可數，同時，大部分研究多以整體角度探索學生的生活壓力或課業壓力，單一探討學生成就挫敗壓力之內涵及其影響的研究，可說付之闕如。若從壓力歷程來看，特定情境可能會影響個體所能使用的資源，即不同情境提供給個體的調節策略的選擇性不同，使得個體使用不同的情緒調節方式（潘威富，2004）或因應方式（Compas et al., 2001）。意即，基於面對單一事件或領域的「特定壓力」觀點，更能看出個體在特定脈絡下的因應歷程。是故本研究將進一步瞭解目前高中職生因為成就挫敗事件所引發之成就壓力的現況。

此外，因為高職生與高中生在校能獲得成就表現的目標有些許的差異，相對於高中生，高職生在技能方面的學習與成果更是高職教育的一項重要內涵。然為顧及研究對象在經驗上的一致性，故本研究所界定之「成就壓力」乃是指高中職生遭遇包含在學校中

的學科和藝能科學習、社團和課堂表現、一般競賽及擔任幹部等方面之成就相關挫敗事件所引發的壓力。成就內涵捨棄與高職生關係密切的技能學習經驗，是本研究較為可惜與不足之處。

四、完美主義與主觀成就壓力之關係

以下將先介紹完美主義與壓力的研究模式，再針對完美主義與成就壓力之關係進行說明。

(一) 完美主義與壓力的研究模式

Hewitt 等人 (1996) 指出，完美主義與壓力彼此相關，且藉由「壓力中介」和「壓力調節」兩種機制影響心理結果。所謂的「壓力中介」係指完美主義的行為會產生壓力，此壓力來自完美主義者過度評價的傾向、焦點於表現的缺失以及經驗甚少的滿足感。這種機制是完美主義的「壓力產生」(stress generation) 模式 (Hewitt & Flett, 2002)，指壓力在完美主義與個體心理結果之間可能扮演的中介角色，意即完美主義傾向會產生壓力，再進而導致不良的身心適應結果。越來越多文獻指出，一些與完美主義有關的脆弱因子 (vulnerability) 只有在中介因子 (如壓力) 存在時會被活化，而導致憂鬱、無望感和自殺意念 (Hewitt & Flett, 1993)。

至於「壓力調節」係指完美主義的行為會提高壓力反應的不利性 (aversiveness)，此壓力來自完美主義者視完美表現等同於自我價值，非完美的表現被解釋為失敗、無價值 (Hewitt et al., 1996)。這個機制也就是完美主義的「素質-壓力」或「壓力增加」(stress enhancement) 模式 (Hewitt & Flett, 2002)，顯示完美主義會加速壓力對於不適應結果的影響。關於該模式的驗證方面，Hewitt 與 Flett 早在 1993 年的研究時便曾提出「特定脆弱性假設」(specific vulnerability hypothesis)，解釋完美主義 (特別指自我導向型和社會期許型完美主義) 與憂鬱之間的關連性；也就是當個體經驗與其特定完美主義風格一致性的壓力源 (congruent stressors) 時，比起經歷非一致性的壓力源，帶來的不利影響更大。因為一致性的壓力源涉及與個人「自我」(ego) 有關的部分，且因此加重其不利的負面影響，導致憂鬱症狀。根據此假設，自我導向型完美主義者涉及達到自我相關的成就目標，經歷成就壓力源應該比其他壓力源對身心的影響更加不利；而社會期許型完美主義

者藉由維持個人能力、追求完美以維持他人贊同，若經歷與他人期望有關的社會壓力源，對個體的負面影響應該比其他的壓力源更為嚴重。過去研究也顯示完美主義與壓力的交互效果可以預測目前以及未來的憂鬱特徵，支持完美主義是壓力與憂鬱症狀之間的調節因子假設 (Hewitt et al., 1996)。

然而，當考慮壓力在完美主義與身心適應結果關係中所扮演的角色時，學者多採用 MPS-H 為測量工具探討影響身心健康的機制，焦點主要放在檢視完美主義的「素質-壓力」模式 (Chang, 2000)，也就是檢驗研究文獻中的普遍主張：個體暴露在高度威脅生活事件或壓力之下，完美主義可能是增加經歷高憂鬱情感機會之脆弱或前置因子。直到近年 Chang 在未區分正負向完美主義 (以 MPS-F 為工具) 的情況下，以「壓力中介」模式進行第一篇完美主義與正負向心理結果之關係的驗證；初步發現整體完美主義是以直接和間接 (透過壓力) 的途徑影響負向情緒及憂慮，且完美主義會透過壓力間接影響生活滿意度的高低。此後也僅有數篇研究 (楊美華, 2005; Chang et al., 2004; Dunkley et al., 2000; Dunkley et al., 2003) 採用雙向度完美主義觀點，同時探討壓力在個體適應和適應不良結果間所扮演的中介或調節角色。；這些研究大致顯示，「壓力」(指日常瑣事、學業瑣事或主觀壓力) 有調節正向完美主義與適應不良結果 (如憂鬱) 間之關係的能力 (楊美華, 2005; Dunkley et al., 2000)，卻同時有中介 (楊美華, 2005; Chang et al., 2004; Dunkley et al., 2003) 及調節 (Dunkley et al., 2000; Dunkley et al., 2003) 負向完美主義與適應、適應不良結果 (前者如正向情感，後者如憂鬱) 之關係的效果。

(二) 完美主義與成就相關壓力的關係

基於發展自 Blatt (1974) 和 Beck (1983) 的憂鬱理論模式，個體在回應與他們人格脆弱因子相符的壓力源時，會加重壓力不利的負面影響，導致憂鬱症狀或使得憂鬱程度提高，意即負向完美主義者在遭遇成就挫敗事件或壓力時，會產生較多的自我批評型憂鬱症狀。國內葉雅婷 (2000) 對完美主義量表得分較高的高中生進行半結構訪談後，所得的結果顯示，對高中生而言，重要他人對自己的要求和批評，在內容上多與「學業」有關；其次，個人力求完美與高標準似乎與情境、特殊事件有關，例如對自己最有興趣或現階段對自己來說最重要的事等，在此同時，對其他事情的要求水準可能「可以」即

可，顯示個人力求完美的標準可能有情境的差異。由於父母對孩子學業成就表現的期望和壓力，在中學時期變的相當明顯。因此，瞭解一般青少年的完美主義如何藉由學業方面的壓力影響其心理健康，便是件重要的任務（Gilman & Ashby, 2003）。

綜承上述，近年外國學者們針對「壓力在完美主義與個體身心適應結果間之角色」此一議題所堆疊起的研究成果，已逐漸豐富完美主義領域的知識內涵，較為可惜的是，這些研究不是未採雙向度完美主義觀點進行研究，就是未同時檢驗完美主義與個體適應/適應不良結果之關連，更少有研究者同時驗證雙向度完美主義的「壓力產生」和「壓力增加」兩種機制；至於國內的相關研究更是相對匱乏，難以窺知此一議題是否有文化差異的問題存在。簡言之，本研究期能瞭解在華人脈絡當中，雙向度完美主義究竟是透過何種壓力機制影響到個體的正負向情緒適應結果？基於此，研究者將同時檢視雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係中，壓力所產生的中介和調節效果，尤其期望能為「成就壓力」在臺灣青少年的雙向度完美主義與其適應/適應不良結果間之角色，提供合理解釋之立基。而根據先前研究成果，本研究主張負向完美主義可能透過「主觀成就壓力」的中介歷程預測個體的情緒狀態，而「主觀成就壓力」應有調節正向完美主義與情緒狀態之關係的能力。

五、性別與主觀成就壓力之相關研究

目前甚少針對成就挫敗壓力進行調查，故以下將探討的主觀壓力內涵以課業、學校相關壓力以及整體生活壓力為主。

比較男女生在主觀壓力感受上的差異，將分為課業相關壓力和其他壓力兩方面加以說明。就課業相關的壓力來說，研究發現高職女生的課業壓力（廖淳婉，1986）、高中女生的學校類壓力（鄒浮安，1997）大於男生；但有調查呈現相反結果，發現高職男生無論在學校課業類的困擾程度（李敏英，2003）或是學校方面的壓力（郭靜靜，2004）均是有高於女生的現象。以國中生為對象的幾項調查則都顯示，國中男女生的課業壓力（王淑卿，2003）、學業壓力（王蓁蓁，2000）、學校事件壓力（陳筱瑄，2002）及學校生活壓力（林續琴，2003；陳柏齡，2000）並無不同。

在其他壓力方面，不少研究大致支持壓力程度具有性別差異的結果。外國學者 Burk

和 Weir (1978)、Bash 與 Kersch (1986) 的調查皆認為，生活壓力與性別有關，女生的壓力比較大(引自林續琴，2003)。國內研究同樣顯示，青少年的整體主觀壓力(李欣瑩，2001；吳宜寧，1996；鄭照順，1996)以及特定主觀壓力中的生涯發展壓力(廖淳婉，1986)、自我壓力(郭靜靜，2004；廖淳婉，1986)、家庭壓力(郭靜靜，2004；蔣桂嫻，1993)、人際壓力(郭靜靜，2004)等方面都是女生主觀感受到的困擾程度高於男生，但是高中男生在兩性交往的主觀壓力則高於女生(蔣桂嫻，1993)。

綜合上述研究結果，多數研究支持在青少年族群中，女生對於整體生活和部分特定領域的壓力感普遍比男生還要大，但是針對特定課業相關壓力的調查結果則尚未一致。基於本研究對主觀成就壓力的定義，將再進一步探討青少年的主觀成就壓力是否有明顯的性別差異存在。

第五節 因應策略的內涵與相關研究

壓力對於青少年心理病態是一個顯著且普遍的危險因子，而青少年因應壓力的方式則是壓力影響現在、未來之適應與心理健康的潛在中介因子或調節因子；因此，瞭解並加強青少年的因應技巧，發揮預防和心理適應的功效，便是研究「因應」之價值所在(Liu et al., 2004)。過去已累積大量研究顯示，特定的因應策略確實與個人的適應和身心症狀有關；而近年來，研究則趨向於探討影響個人選擇因應策略的因素(Terry, 1994, 引自楊雅惠，2003)。本節將從因應策略的意義、類型、作用與效果等方面來瞭解因應策略，並探討影響因應策略的相關因素和研究。以下分述之：

一、因應策略的意義

綜觀國內外學者的論述與研究，最普遍被引用的因應定義來自於 Lazarus 和 Folkman (1984) 的「壓力互動模式」(Compas et al., 2001)。在 Lazarus 和 Folkman 的壓力模式中，「因應」(coping) 的概念是指「在遭遇壓力時，個體持續性的改變其認知和行為，用以管理其評估為有壓力或超過其資源的內外負荷」。因應是對壓力事件或情境之有意識的努力 (effort) 與反應，用以調整個體的情緒、認知、行為、生理以及環境，屬於一種動態的歷程，具有動機和目標導向 (goal-directed) 的本質 (Compas et al., 2001；Lazarus,

1999)。個人在面對壓力時會同時採取幾種不同的因應行為，也會隨著時空的改變而採取不同的因應方式，因此，因應僅是個體針對需求所做的一種努力，也就不存在普遍有效或無效的因應。而所謂的「因應行為」(coping behavior)或稱因應反應(coping response)，是個體用來應付壓力之可觀察的行為或認知上的改變；當研究者以概念分析或統計方式，將因應行為做有意義的歸類時，就稱之為「因應策略」(coping strategies) (歐滄和，1987，引自吳宜寧，1996；Compaset al., 2001)。以下將先針對因應策略的類型作一探討。

二、因應策略的類型

究竟因應策略可分為哪些不同的類型呢？過去有關因應的相關研究，常基於不同的研究目的、研究對象或者壓力源類別，使得有關因應策略的分類相當分歧，甚至在相同的因應策略名稱中包含著不同的因應行為或是代表不同的意涵，以下研究者僅就 Lazarus 和 Folkman (1984) 以及部分國內研究高中職青少年之因應所提出的分類架構加以說明。

Lazarus 和 Folkman (1984) 基於理論概念將各種因應行為依其功能區分為問題焦點因應 (problem-focused coping) 和情緒焦點因應 (emotion-focused coping) 兩類。前者是指個體在面對壓力情境時，將行為著重在解決問題，或是降低壓力事件的威脅程度，以控制個體與環境間的互動關係；其目的是直接改變壓力源的外在情境特徵以降低壓力；此類因應包括一些針對個人內在世界的改變方式，如改變期望標準、建立行為的新標準、學習新的解決技巧等等。後者是個體不直接處理壓力的情境，而是試圖去調整壓力造成的負向情緒或者減輕問題情境導致的困擾，所採取的「認知」或「行為」因應；其目的在於調適壓力源對於個體內在情緒反應的影響；其中認知方面的因應包含暫時將問題擱置在一旁、選擇性的注意、強調正面等，也有增加其情緒困擾的部分，例如自責或其他形式的自我懲罰，而行為的因應則有運動、放鬆、喝酒或尋求情緒支持等，使得個體能暫時與問題隔離 (吳宜寧，1997；林續琴，2003；楊雅惠，2003；Lazarus & Folkman, 1984)。

為瞭解個體採用何種的功能性因應策略時，可以達到壓力紓解或問題解決，Folkman 和 Lazarus (1988) 以前述「問題焦點」和「情緒焦點」因應的概念架構為基礎，進一步發展出「因應方式問卷」(Way of Coping Questionnaire-Interview)。研究根據探索性因素

分析 (exploratory factor analysis) 歸納出八種因應類型，分別為：1. 面對因應：堅持自己的立場，為自己爭取，試圖改變對方的心意；2. 計畫性的解決問題：我知道做什麼，擬定行動計畫，並加倍努力實踐，以求事情成功；3. 正向再評估：透過認知歷程，尋找新的信念，經過此事之後會使自己變得更成熟；4. 自我控制：把自己的感情隱藏起來，不讓他人知道事情多糟；5. 接受責任：自省，接受後果需要自己來負責；6. 尋求社會支持：找對事情具有影響力的人幫忙，接受他人的安慰，讓別人理解與支持；7. 疏遠：當做什麼事情都沒有發生，繼續過自己的生活，不去想這件事；8. 逃避：希望這種情形全都過去，藉著吃東西、喝酒、抽煙、服用藥物等方式，使自己好過些。其中「面對因應」與「計畫性的解決問題」屬於問題焦點因應，「正向再評估」、「自我控制」、「接受責任」、「疏遠」與「逃避」屬於情緒焦點因應，而將「尋求社會支持」歸為混和式因應，兼具問題焦點和情緒焦點的功能 (吳宜寧, 1997; 林續琴, 2003; 楊雅惠, 2003; Lazarus & Folkman, 1988)。另外, Folkman 與 Lazarus (1994) 在研究高中生的因應行為時發現, 青少年的因應行為可分為蒐集資料、幻想、逃避、強調正面意義、自責、減輕壓力感受、孤立、尋求社會支持等八種類型 (引自劉方, 1999)。

在國內研究方面, 吳宜寧 (1997) 以 Folkman 和 Lazarus (1984) 的因應概念架構, 將高中職學生的問題焦點因應分為「面對問題, 設法解決」、「獨立對抗困難」、「收集具參考價值的處遇方式」、「和他人商討解決之道」等四個類型, 情緒焦點因應則有「正向自我調適」、「對己對人產生負向情緒」、「從事調劑性的活動」、「逃避面對問題」以及「破壞性的發洩負向情緒」等五個類型。蔣桂嫻 (1993) 則將高中生的因應行為分為五類, 包括「邏輯思考與自我控制」、「尋求社會支持」、「逃避現實與責怪他人」、「聽天由命與責怪自己」以及「解決問題與正向闡釋」。另外, 李敏英 (2003) 依因應相關理論為基礎並綜合國內外以高職階段青少年為對象的因應相關研究後, 將因應策略區分為「自己面對解決」、「情緒發洩」、「從事調劑類的活動」、「逃避不管」和「尋求支持」等五大類型。

由上述可知, 研究者們各自提出了不盡相同的因應分類方式。由於 Lazarus 和 Folkman (1984) 對因應所做的分類在壓力因應研究中最廣受歡迎並深獲肯定 (吳宜寧, 1997; Compas et al., 2001), 是故本研究對因應策略的看法以其解釋為主要依據, 並透過問卷施測, 以探索性因素分析的方法進一步瞭解青少年的各種因應方式。

三、因應策略的作用與效果

在壓力模式中，Lazarus 和 Folkman (1984) 認為情緒與因應是一個動態的交互影響歷程，因應是情緒的中介者（如圖 2-2 所示）(Lazarus & Folkman, 1988)。

由圖 2-2 可知，個體最初遭遇壓力源時所產生的情緒狀態，會在壓力結束時改變，而此改變的方向則因為所採用的因應策略而有所不同，並且當個體使用逃避壓抑的策略時，會引發更多的負向情緒 (Lazarus & Folkman, 1988)。例如：一項研究發現台灣青少年普遍不能有效的因應日常生活壓力，但是若因應策略上採取積極的問題取向、專家支持、人際互動等策略，便有助於降低生活壓力；反之，若採取的是消極的情緒取向、與

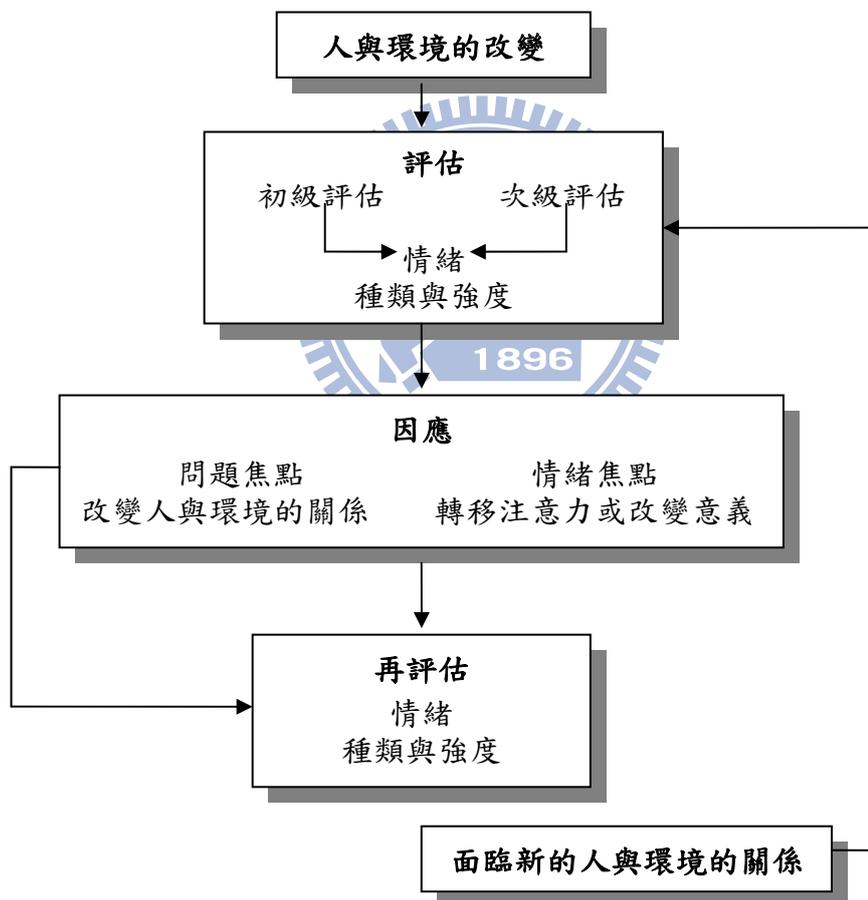


圖 2-2 因應是情緒的中介者

資料來源：“Coping as a mediator of emotion.” by S. R. Folkman, & R. S. Lazarus, 1988, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), p.467.

親密朋友相聚、自我幽默等策略，則無助於生活壓力的減除（Tsai, 1993, 引自劉方，1999）。同時，當國中生採用情緒焦點的因應策略（情緒處理、轉移注意）處理生活壓力時，則其負向情緒越多，如果愈常採取問題焦點的「尋求支持」因應方式，那麼憤怒、悲傷情緒經驗就會愈少（林續琴，2003）。

理論上，問題焦點和情緒焦點因應都與情緒改變有關（Lazarus & Folkman, 1988）。許文耀（2000）指出問題焦點和情緒焦點因應兩者在分類上雖屬不同的向度，然實際上常同時並用，且相輔相成；就像情緒焦點可降低負向情緒，減少負向情緒對問題焦點之效應產生阻礙，同樣地，問題焦點因應可降低壓力的威脅性，而減少壓力所產生的負向情緒（引自楊雅惠，2003）。可見，二者間的關係並非獨立運作，而是會同時發生且相互影響。此外，要評估「因應的效果」，尚需取決於對象是什麼樣的人、壓力的種類、遭遇壓力的階段以及評估結果的形式（即主觀安適感、社會功能、身體健康）（Lazarus, 1999）。Lazarus 和 Folkman（1988）就指出，至少在特定族群和情境（事件）脈絡中，有些因應形式（如：計畫性的解決問題）對情緒反應有減緩效果，而有些因應形式（如：面對因應）卻會使得情況更糟。

綜合上述論點可知，無論是採取積極的面對壓力挑戰，或選擇消極的應付威脅，不一樣的因應方式就有不盡相同的因應效果，可能減輕或增強壓力所帶來的負向影響。同時，也要考量「對象」和「壓力情境」等相關因素的影響。

四、其他相關因素與因應策略之關係

因應（包括外顯的行為和內隱的認知反應）的有效性將視壓力情境、個體的發展程度以及習得對壓力反應之風格而定（Compas et al., 2001）。不過，儘管個體在因應風格上有某程度的一致性，情境因素和發展性的改變卻皆可能導致因應反應的改變。以下將探討完美主義傾向、壓力分別與因應類型間之關係的相關文獻。

（一）雙向度完美主義與因應策略的關係

根據 Lazarus 和 Folkman（1984）的說法，人格因素對心理結果之影響，大部分是透過個體對壓力情境的認知評估和因應；其中個體在對壓力事件做初級評估時，其選擇的

因應方式會受到壓力事件的客觀特徵以及個人性格的影響。許多研究者已視完美主義為一個「氣質性」(dispositional)的建構，且有高度再測信度的證據確認其擁有類似特質般的本質 (Chang, 2000)。因此，本研究將探討完美主義此一穩定的性格特質，對於因應策略選擇上的影響。

回顧完美主義與壓力歷程的文獻，「因應」在完美主義和痛苦感 (distress) 的連結中扮演潛在的中介角色 (Blankstein & Dunkley, 2002)。若以 Frost 等人 (1990)、Hewitt 與 Flett (1991) 兩組研究者對完美主義內涵的看法為基礎，把完美主義區分為自我標準型 (正向/適應性) 和評價關注型 (負向/適應不良) 兩個層面，那麼，兩類型的完美主義者都被假定為會藉由最嚴格之自我評價，焦點於事件的負向層面，以致於即使一般事件也會被解讀為威脅性壓力源，而對自身造成壓力或者煽動 (instigate) 壓力的產生 (Dunkley et al., 2000)。

自我標準型 (正向) 完美主義者對自己設定嚴厲的高標準和目標，Hewitt 和 Flett (1993) 假設這些個體之所以產生或煽動壓力，源自於他們嚴苛自我評價的傾向，然而，此負向影響卻可能藉由這些個體傾向於採用積極、問題焦點因應方式而相抵。Dunkley 等人 (2003) 也指出，這些個體被認為在回應壓力情境時會展現出「精熟取向」(mastery orientation)，且通常會投入於解決問題，直到辦法達到或問題解除為止。換句話說，正向完美主義者遇到問題或承受壓力時，傾向於採取積極因應策略和較少的逃避因應 (如否認)，可能因而降低這些個體經歷壓力源的頻率、時間長短、或者兩者 (Holahan, Moos, & Bonin, 1997, 引自 Dunkley et al., 2000)。Dunkley 等人 (2000) 回顧數篇國外研究時便指出，自我取向型 (正向) 完美主義已被證實與積極的問題解決能力 (Flett, Hewitt, Blankstein, Solnik, & Van Brunschot, 1996)、建設性思考 (Flett, Russo, & Hewitt, 1994) 等適應性因應傾向有關，同時也與情緒焦點因應策略 (Flett, Hewitt, Blankstein, & Mosher, 1995)、在壓力情境下缺乏自我接受 (Flett et al., 1994) 等類型的適應不良因應策略相關。

相對的，評價關注型 (負向) 完美主義者知覺他人為自己設定嚴格的、不實際的標準和期待，而導致對自己的行為過度嚴苛評價，無法從表現中獲得滿足感。他們被認為會投入於全有全無的二分思考方式，以致於一般事件亦可能被解釋為嚴重困擾的壓力源 (Hewitt & Flett, 1993)。這類型完美主義者被假定為傾向以「無助取向」 (helplessness

orientation) 來回應壓力情境，焦點於自己的缺點，缺乏動機採取積極的策略來因應情境，同時知覺到較低的自我效能感。他們的自我責備和否定解釋了其知覺效能低落，以及在應付壓力情境時會期待來自於他人的苛責，導致其使用逃避因應策略。由於他們的氣質比較傾向於使用更多的逃避因應和較少的積極因應，因而增加這些個體經歷壓力源的頻率、時間長短、或是兩者兼有 (Holahan, Moos, & Bonin, 1997, 引自 Dunkley et al., 2000)。這使得此類型完美主義者傾向於會經驗較多負向情感，這些負向情感主要是焦點在與自我定義、自我控制以及自我價值有關的議題 (Dunkley et al., 2000)，且對於強調個人失敗、失控的成就相關事件便顯得特別脆弱 (Blatt, 1995)。相關研究 (e.g. Dunkley & Blankstein, 2000) 已經證實，自我批評型完美主義者面對壓力情境的因應傾向於情緒反應、自我責備、想像/幻想反應和轉移 (投入其他的而非手邊工作)，同時較少改變狀況或採用積極、問題取向的因應方式。

近年數篇研究業已證實，完美主義與負向情緒經驗之間的關係並非存在著直接的關連性，個體的因應方式會產生中介效果 (楊美華, 2005; Blankstein & Dunkley, 2002; Dunkley & Blankstein, 2000; Dunkley et al., 2000)，其中正向完美主義傾向較高的個體多採取「問題焦點」因應方式來面對壓力，負向完美主義傾向較高者則以「情緒焦點」因應方式為主 (O'Connor & O'Connor, 2003)。

從以上不同完美主義傾向與因應策略之關係的論述，研究者推測，正、負向完美主義者在遭遇壓力時皆會運用「問題焦點/積極」和「情緒焦點/消極」的因應策略。差異在於前者更傾向於積極地嘗試解決問題，而後者比較會直接處理因問題所引發的情緒。

(二) 壓力與因應策略的關係

要了解因應的有效性就不能將其與壓力源的本質區分開來，而且沒有任何一種壓力反應模式在不同的壓力情境中，必然對個體是有益或是有害的 (Connor-Smith, Compas, Wadsworth, Thomsen, & Saltzman, 2000)。楊美華 (2005) 在其文獻中引述 Cheng (2001) 根據壓力模式建構之「彈性因應」 (flexible coping) 概念指出，個人會根據情境的不同而改變其認知評估和因應模式，使得因應策略的本質能符合當時情境的要求，並且經由個人主觀評估能夠有效達成所想之目標。例如 Band 和 Weise (1988) 以兒童為對象的

研究發現，兒童遇到學校問題越常使用初級因應，也就是傾向於採取能影響客觀事件或情況的因應來改變情境；但遇到和健康有關的問題時，則會採用次級因應，讓個體能盡可能的適應目前之情況（引自林績琴，2003；Compas et al., 2001）。

此外，Conner-Smith 等人（2000）發現，當壓力情境傾向於與個人不可控制的壓力（包括社會、經濟、家庭衝突、長期疾病等壓力）有關時，逃避因應與更多的內外化症狀有關，這個結果與過去多數研究指出，否認、逃避和一廂情願的思考（wishful thinking）是相對無效之因應一致。而 Compas 和其同僚（Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988；Forsythe & Compas, 1987）的調查亦指出，在面對個人可控制的壓力情境時，任務焦點因應（task-focused coping）確實是比較適應性的反應方式，相對的，採用問題焦點策略應付不可控制的壓力，這種處理卻反而終究顯示是自我挫敗的（引自 Hewitt & Flett, 2002）。由於前述 Conner-Smith 等人的研究缺乏針對個人較能控制之壓力（如學業壓力、成就壓力）進行研究，研究者認為這是可再進一步探索的部分。

從研究的角度來看，由於不同的壓力情境會影響個體在壓力下之因應行為，若評量個體對於多重壓力源的反應，可能阻礙了對於有益或有害之因應策略的瞭解，故研究者往往建議選定一個特定的壓力種類進行研究。將壓力情境特定化（specify）不僅可以增加研究結果的精確性，同時也有助於受試者的回憶並提高信度（許嘉宏，1998；Compas et al., 2001；Conner-Smith et al., 2000）。

五、青少年的因應策略

從發展觀點而言，青少年期是因應能力發展的關鍵階段，個體可習得因應反應之多樣性和彈性，就是在兒童中期至青少年期之間（Compas et al., 2001；Liu et al., 2004）。同時，青少年的因應行為亦是複雜的（Liu et al., 2004），為了增進對壓力適應歷程的瞭解，探索青少年期因應各面向的浮現與運作是重要關鍵（Compas et al., 2001）。

Liu 等人（2004）曾以中國山東省 1353 名國高中生為研究對象，探討因應策略和行為/情緒問題之關係。研究顯示，中國青少年最常採用多重因應策略來面對壓力情境，包括焦點於正向觀點、嘗試使情境改善、遠離人群、覺得沮喪、不予理會，但較少使用菸酒來因應壓力。Compas 等人（2001）嘗試統整過去有關兒童與青少年的因應研究，指出

該族群常使用的特定因應類型包括問題解決、尋求訊息、認知重建、尋求瞭解、災難化、情緒釋放或宣洩、身體活動、接受事實、轉移注意力、遠離、逃避、自責、責怪他人、願望的想法、幽默、壓抑、社會退縮、順從的接受、否認，使用藥物、尋求社會支持、尋求訊息支持以及尋求宗教慰藉。

部分國內探討青少年面對生活壓力時之因應策略調查發現，高中生最常採用「和他人商討解決之道」和「從事調劑性的活動」來面對生活壓力（吳宜寧，1996）；而蔣桂嫻（1993）則指出高中生使用頻率最高的因應策略是「邏輯思考與自我控制」，其次是「尋求社會支持」、「解決問題與正向闡釋」、「聽天由命與責怪自己」，最少使用「逃避現實與責怪他人」；另有研究發現，高職學生在面臨學校課業類的行為困擾問題時，所採取的因應策略順序以「自己面對解決」為最優先，接著依序為「尋求支持」、「從事調劑類的活動」和「情緒發洩」，最後順位則為「逃避不管」（李敏英，2003）。亦有研究顯示國高中學生都最常以「轉換身心情境」面對壓力，其餘尚有面對問題、自助與幽默、與好友商量、找家人溝通等方式（鄭照順，1996）。而國中生遇到壓力則採取「正向情緒調適」（李欣瑩，2001）、「聽天由命」（王蓁蓁，2000）來因應為最多，其次也會「主動解決與正向闡釋」、「尋求社會支持」、「逃避問題與發洩情緒」以及「轉移注意力」（王蓁蓁，2000；李欣瑩，2001），且最不常「邏輯思考與自我控制」（王蓁蓁，2000）。

大致而言，青少年在面對壓力情境時通常採用多項因應策略，且這些策略可能同時包括與解決問題有關的「問題焦點/積極因應」，以及與處理問題引起之情緒有關係的「情緒焦點/消極因應」。

六、青少年因應策略與情緒之關係

過去研究已證實，生活壓力與心理問題有顯著關連，但是生活壓力的預測力偏低，僅能說明心理問題少量的變異量；同時，壓力本身對心理健康的重要性，不如個體面對此壓力所採取的因應方式（Liu et al., 2004）。近年國內外研究也指出，因應類型會影響個體的憂鬱（楊雅惠，2003；Conner-Smith & Compas, 2002）、焦慮（或緊張焦慮、擔心）（林續琴，2003；劉方，1999；Conner-Smith & Compas, 2002；Folkman & Lazarus, 1988）、憤怒（或生氣憤怒、厭惡的）（林續琴，2003；劉方，1999；Folkman & Lazarus, 1988）、

悲傷(或傷心難過)(林續琴, 2003; 劉方, 1999)、羞愧(或羞愧自責)(林續琴, 2003; 劉方, 1999)、快樂(或高興的)(楊雅惠, 2003; Folkman & Lazarus, 1988)、自信的(Folkman & Lazarus, 1988)等情緒經驗, 以及身心健康(李欣瑩, 2001; 陳筱瑄, 2002; 蔣桂嫻, 1993; 蔡婉莉, 2002; 鄭照順, 1996; Wilson, Pritchard, & Revalee, 2005)、行為與情緒問題(Conner-Smith et al., 2000; Liu et al., 2004)和生活適應(王蓁蓁, 2000)。

綜觀近年國內在青少年因應的研究, 其對象多集中在國中生(王蓁蓁, 2000; 李欣瑩, 2001; 林續琴, 2003; 陳筱瑄, 2002)或國高中生(鄭照順, 1996; 蔡婉莉, 2002), 只針對高中或高職生(李敏英, 2003; 吳宜寧, 1996; 劉方, 1999; 蔣桂嫻, 1993)的研究相對較為缺乏; 再者, 多數把焦點置於個體的因應策略與其整體身心健康或負向情緒經驗之關聯, 因此, 值得本研究探討高中職生的因應類型對其憂鬱經驗和正向情感的影響。

綜合上述文獻所述, 目前多數以因應為主題的研究仍以 Lazarus 和 Folkman (1984) 所提出的因應內涵為基礎, 將「問題焦點」和「情緒焦點」因應此二向度的因應概念再細部分化之, 其中, 問題焦點係指改變內外問題的來源, 而情緒焦點係指緩和問題所帶來的痛苦與困擾。再者, 個體針對不同的壓力事件, 就可能採取不同的因應策略, 使得產生的情緒感受或強度也有所差異。基於上述理由, 本研究主要以「問題焦點」與「情緒焦點」的因應分類法, 並透過問卷施測, 以探索性因素分析的方法進一步瞭解青少年的因應類型, 以期能更加釐清各因應策略對其憂鬱經驗和正向情感的影響。

七、性別與因應策略之相關研究

過去研究顯示, 因應行為有跨文化的性別差異存在(Tamres, Janicki, & Helgeson, 2002), 且青少年期的男女生雖然都傾向於增加情緒焦點因應策略的使用, 卻也是性別差異出現的時期(Compas et al., 1993; Wilson et al., 2005)。

若比較男女生在面對一般壓力時所採取因應策略之差異, 國外研究發現, 女生在因應量表簡式版(Carver, 1997)上之所有因應方式使用頻率都高於男生(Wilson et al., 2005)。Liu 等人(2004)的調查也發現, 女生面對壓力時比男生更常獨自哭泣、尋求瞭解/支持、遠離人群以及逃避, 而男生則比較常會「與更不幸的同儕比較」。

此外，在國內以高中生為對象的研究方面，大致支持男女生的因應方式有顯著差異存在。蔡婉莉（2002）以高一生為對象，探討其國三時面對高中多元入學壓力的因應方式；研究顯示，男女生在與好友商量、與家人溝通、轉換身心情境三種因應策略上呈現顯著差異，都是女生比男生更常使用。其他數篇研究結果則顯示，高中女生比男生更常「發洩情緒與找人幫忙」（劉方，1999）、「和他人商討解決之道」和「情緒取向因應策略」（吳宜寧，1996）、「與好友商量」（鄭照順，1996）以及「聽天由命與責怪自己」（蔣桂嫻，1993）；高中男生在面對壓力時較常選擇的因應方式有「轉移情緒與壓抑情緒」（劉方，1999）、「邏輯思考與自我控制」和「解決問題與正向闡釋」（蔣桂嫻，1993）；在認知處理方面就沒有顯著性別差異（劉方，1999）。

至於男女生在特定壓力下之因應策略是否有差異的問題，Tamres 等人（2002）的後設分析研究整合了發表於 1990 至 2000 年期間，以英語系國家之一般正常人口（相對於臨床與心理病態者）為對象的實證研究；同時，將因應區分為問題焦點和情緒焦點因應，探究男女性在面对「特定壓力」時的因應差異。其結果顯示，面對「成就壓力」，女性在「問題焦點因應」的「積極因應」、「尋求工具性社會支持」和「一般問題焦點因應」的使用頻率顯著高於男性；而「計畫」因應則沒有差別。在「情緒焦點因應」方面，女性比男性更常使用「尋求情緒性社會支持」、「逃避」、「反芻」（rumination）、「自我責備」、「正向自我對話」、「運動」以及「尋求非特定社會支持」；男性則比女性更容易「發洩」；在「否認」、「正向再評估」、「孤立」、「一廂情願的思考」、「尋求宗教」等因應就沒有男女之別。該研究顯示，在成就壓力之下，男性並未比女性投入更多的問題焦點因應，與過去多數研究指出，男性比女性採取更多問題焦點因應策略以處理一般壓力之研究結果不一致。

綜合上述研究結果可知，青少年在遭遇壓力時的因應大多採用多項因應策略，但在性別上有些差異。女生比較傾向於朝向自己，採用嘗試調整或宣洩情緒、尋求社會支持、吐露心聲等情緒焦點因應策略；男生則較常選擇直接面對、進行問題解決等屬於問題焦點的反應。故研究者將要再繼續考驗，不同性別的青少年在成就壓力之下，採取本研究中各項因應策略的頻率，是否有顯著差異。

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

本節主要將回顧雙向度完美主義、壓力、因應策略與憂鬱之關係的實徵研究結果。由於過去完美主義研究多把焦點置於其與憂鬱的關係，研究者尚未蒐尋到探討完美主義與兩種憂鬱情緒類型（包括依賴型憂鬱、自我批評型憂鬱）的研究。故本節將從雙向度完美主義整理其與憂鬱程度的相關研究發現，以及壓力、因應策略分別在這兩個變項間所扮演的中介和調節角色。此外，由於各研究者對雙向度完美主義的定義不盡相同，各研究之完美主義意涵請參考表 2-2。

一、雙向度完美主義與憂鬱之關係

這個部份將從正、負向完美主義來探討其與憂鬱的相關研究。

（一）正向完美主義與憂鬱

國內外數篇研究支持正向完美主義與憂鬱呈現負相關。外國學者以 12 至 15 歲和 10 至 12 年級的中學生為樣本，發現幾近完美主義量表修正版（APS-R）之「高標準」分別與學校適應不良、情緒症狀（Gilman & Ashby, 2003）以及憂鬱（Accordino et al., 2000）呈現顯著負相關。同時，大學生的適應性完美主義（Enns et al., 2002）、正向完美主義（Kawamura et al., 2001）皆與憂鬱傾向具有顯著負相關，且能顯著負向預測憂鬱程度（Kawamura et al., 2001）。台灣本土的研究也發現，大學生在正向完美主義的「自我欣賞」向度（董力華，2003）、高中生在的「講求次序與條理」向度（採用 MPS-F 量表）（葉雅婷，2000）的分數與一般健康量表中之嚴重憂鬱症呈現顯著負相關。

不過，少數研究卻指出正向完美主義與憂鬱有正相關存在。Aldea 和 Rice（2006）以 349 位大學生為對象，發現個人標準型完美主義和憂鬱有正相關。相似地，楊美華（2005）的研究也指出，台灣大學生的適應性完美主義傾向越高者，則其憂鬱也會越嚴重，兩者間有顯著正相關。

亦有研究顯示正向完美主義與憂鬱無關。Lynd-Stevenson 和 Hearne（1999）以平均 24.5 歲的學生為對象，其研究顯示積極完美主義與憂鬱情感未達顯著相關。同樣地，病

人的「正向的成就追求」(Frost et al., 1993)、大學生的適應性完美主義(指 APS-R 的個人標準、秩序性)皆與憂鬱程度無關(Rice et al., 1998)。

從上述文獻可以發現，多數研究顯示「正向完美主義」與憂鬱有負相關，亦有部分研究呈現正相關或無關的結果，可見目前研究對兩者間的關係未有定論。推測原因之一可能是各研究對於正向完美主義的定義與使用之測量工具不盡相同。再者 Lynd-Stevenson 和 Hearne (1999) 將 MPS-F 量表中的「父母期望」、「父母批評」視為「正向(積極)」完美主義，此與多數研究將其歸於「負向」完美主義的分類不同(見表 2-2)，因而干擾「正向(積極)」完美主義對個體適應的正向效果。基於本研究對正向完美主義的定義，將假設正向完美主義與憂鬱情緒類型(包括依賴型憂鬱、自我批評型憂鬱和憂鬱程度)應呈現負相關。

(二) 負向完美主義與憂鬱

目前國內外不論以大學生或中學生為對象的研究結果，多數傾向支持負向完美主義與憂鬱有正相關。

以大學生為樣本的研究顯示，大學生的自我批評型完美主義(Aldea & Rice, 2006)、適應不良完美主義(Ennset et al., 2002)、負向完美主義(Kawamura et al., 2001)、適應不良的評價關注(Frost et al., 1993)與憂鬱傾向兩者間有正相關，且能顯著正向預測憂鬱程度(Kawamura et al., 2001)。相似地，Ashby 等人(2006)以平均 22 歲的美國成人學生為對象的研究指出，適應不良完美主義與憂鬱症狀呈現正相關。Lynd-Stevenson 和 Hearne (1999) 同樣也發現，澳洲大學生的消極完美主義能夠預測憂鬱情感。一篇以 138 名香港大學生為樣本的報告則指出，完美主義與憂鬱、無望感具有低度正相關(Cheng, 2001)。國內研究則指出，負向完美主義之過度在意、不易滿意與嚴重憂鬱症有顯著正相關(董力華, 2003)，同時，適應不良完美主義越高，憂鬱也會較嚴重(楊美華, 2005)。

數篇以國高中生為樣本的研究，同樣顯示負向完美主義與憂鬱之間有正相關的結果。Accordino 等人(2000)以及 Gilman 與 Ashby (2003) 的研究皆指出，當個體知覺到個人標準和其實際表現之間的差距增加時(即 APS-R 之「差距」)，就會增加情緒症狀或提高憂鬱程度。此外，國內葉雅婷(2000)以台北地區一、二年級高中生為研究對象，

以翻譯之 MPS-F 為測量工具，結果發現完美主義的「過度在意錯誤」、「疑慮自己的做法」向度與嚴重憂鬱症形成正相關，顯示高中生越傾向於過度在意錯誤、疑慮自己的做法，則其嚴重憂鬱症的程度也就越高。

由上述研究結果可知，即使各研究所採取的「負向完美主義」量表並不同，但大致認為負向完美主義與憂鬱有正相關，且就種族與年齡而言，似乎無文化差異存在。

綜合前述不同完美主義與憂鬱之研究結果，同時依本研究對正負向完美主義的定義，將假設正向完美主義與憂鬱情緒類型應呈現負相關，相反的，負向完美主義與憂鬱情緒類型則有正相關。

二、雙向度完美主義、壓力與憂鬱之關係

這個部份將以壓力為中介或調節變項，分別探討正、負向完美主義與憂鬱之關係的相關實徵研究。

(一) 正向完美主義對憂鬱的影響

1. 以壓力為「中介」變項（正向完美主義—壓力—憂鬱）

楊美華（2005）的研究顯示，大學生的適應性完美主義與學習困擾、總壓力困擾未達顯著相關，主觀壓力困擾並不扮演適應性完美主義與憂鬱之關係的中介角色。Chang 等人（2004）曾以美國黑人與白人女大學生進行研究，結果同樣顯示適應性完美主義與主觀壓力無關，主觀壓力對適應性完美主義與心理功能之關係也就無中介影響存在。

雖然目前國內外以正向完美主義向度探討其與個體身心適應結果的文獻並不多見，不過研究結果大致同意正向完美主義與主觀壓力無關，對於正向完美主義與憂鬱之關係並沒有中介影響。

2. 以壓力為「調節」變項（正向完美主義 \times 壓力—憂鬱）

Dunkley 等人（2000）經階層迴歸分析後發現，大學生的個人標準完美主義與情緒困擾間的關係受到日常瑣事（壓力）的調節，當日常瑣事程度由低升高，個人標準型完美主義者的情緒困擾也會逐漸增加，意即這些個體在遭遇到越多瑣事時，會有越多的情緒困擾產生。調節分析顯示了個人標準型完美主義可能與情緒困擾的潛在條件有關；個人

標準型完美主義與日常瑣事間的顯著交互作用，說明高度的日常壓力可能擊垮了這群人投入積極、問題焦點因應的想法或能力。同樣地，楊美華（2005）的研究結果和 Dunkley 等人（2000）的發現相當一致，也就是「主觀壓力困擾」主要扮演適應性完美主義性格與憂鬱之間的調節角色。上述兩個研究皆使得「素質-壓力」模式的假設獲得支持。

不過，Lynd-Stevenson 和 Hearne（1999）的研究卻發現，雖然積極完美主義與生活壓力事件呈現正相關，但其與生活壓力事件之交互作用對憂鬱並沒有顯著預測力。就如之前文獻探討已提過，該研究對於「正向（積極）」完美主義的分類方式和多數其他學者不同，因此可能對預測結果造成干擾。

綜合前述中介與調節效果的文獻，由於各研究中正向完美主義的建構內涵有所差異，使得實徵研究結果並不一致。有研究發現正向完美主義與主觀壓力或日常瑣事皆無關，另有研究支持其與生活壓力事件有正相關。再者，壓力是否可做為正向完美主義與情緒困擾之中介或調節變項呢？研究結果雖仍無定論，但多數研究支持「壓力」僅扮演正向完美主義與憂鬱之間的調節角色，並非影響兩者間關係的中介變項。是故基於本研究對主觀成就壓力的定義，把成就相關事件的範圍限於 Blatt 所指的「成就挫敗事件」為主，將先假設正向完美主義與主觀成就壓力無關，且主觀成就壓力對正向完美主義與憂鬱情緒類型（包括依賴型憂鬱、自我批評型憂鬱、憂鬱程度）之關係主要具有調節影響，而中介模式並不成立。

（二）負向完美主義對憂鬱的影響

1. 以壓力為「中介」變項（負向完美主義—壓力—憂鬱）

Dunkley 等人（2003）曾針對美國大學生進行研究，發現自我批評型完美主義與日常瑣事有正相關，且日常瑣事可以中介自我批評型完美主義與負向情感的關係；意即高自我批評型完美主義者會引發越多的日常瑣事，然後才又導致越多的負向情感。楊美華（2005）的研究也顯示，適應不良完美主義與學習困擾、主觀壓力困擾有正相關，且「主觀壓力困擾」主要扮演適應不良完美主義性格與憂鬱間的中介角色。Chang 等人（2004）則檢視完美主義和心理運作之壓力中介模式。結果也顯示，黑人與白人女大學生的適應不良完美主義皆與主觀壓力知覺呈現正相關。其中黑人女性的適應不良完美主義與負向

情感、自殺意念的關連可被主觀壓力所完全中介，但是在白人女性身上，主觀壓力對於適應不良完美主義與負向情感之關係僅具有部分中介的效果；也就是高適應不良完美主義者會產生較多的主觀壓力困擾，然後又導致更多的負向情感。再經由路經分析後發現，壓力在所有受試者中扮演相當重要的角色，驗證 Hewitt 等人 (1996) 主張的「壓力產生」假設，亦即「完美主義和心理運作的關連可能涉及完美主義特質所引起的壓力」。此外，這個研究突顯的重要現象是，適應不良完美主義與心理運作的壓力中介效果可能有種族差異存在，且壓力只限於與適應不良完美主義相關的條件下，才會成為完美主義和心理運作的潛在中介因子。另有兩篇採用結構方程模式 (SEM) 統計方法所進行的研究則發現，大學生的評價關注型完美主義 (Dunkley et al., 2000)、自我批評型完美主義 (Dunkley & Blankstein, 2000) 與日常瑣事皆有正相關，且這些完美主義者會經歷較多的日常瑣事，然後再導致越多的情緒困擾 (包括憂鬱、氣憤、身心困擾)。同時，日常瑣事能完全解釋評價關注型完美主義與情緒困擾之關係，顯示壓力可作為單獨的中介因子 (Dunkley et al., 2000)。

上述中介模式的實徵研究結果大致支持，負向完美主義與主觀壓力或日常瑣事有正相關。再者，主觀壓力和日常瑣事都可以中介負向完美主義分別與憂鬱、情緒困擾、負向情感、身心困擾間的關連性，只是其中主觀壓力與負向情感 (包括憂鬱) 的中介作用卻出現文化差異，值得本研究以台灣青少年為對象進行瞭解。

2. 以壓力為「調節」變項 (負向完美主義 \times 壓力—憂鬱)

以主觀壓力或生活壓力事件作為調節變項的研究方面，Lynd-Stevenson 和 Hearne (1999) 指出，澳洲大學生的消極完美主義與生活壓力事件的交互作用可以預測憂鬱情感；當生活壓力越高時，相較於低消極完美主義者，高消極完美主義者會有較高的憂鬱情感。而 Cheng (2001) 以香港大學生為對象的研究同樣發現，負向生活壓力事件可以扮演整體完美主義與憂鬱之間關係的調節角色，意即負向生活事件越多時 (相對於負向生活事件較少時)，高完美主義者會相對有較高的憂鬱程度。這份研究顯示在生活壓力出現時，完美主義是個體對於認知情緒反應的脆弱因子。同時也支持「素質-壓力」模式在中國文化中的理論適用性。

在探討日常瑣事和學業瑣事的研究，也一致支持壓力調節的假設。Dunkley 等人

(2000) 以階層迴歸分析的研究發現，日常瑣事有調節評價關注型完美主義與情緒困擾之關係的作用，其顯著的交互作用顯示出當日常瑣事多寡由低逐漸升高的同時，評價在意型完美主義者的情緒困擾也隨之增加。而自我批評型完美主義與學業瑣事的交互作用也能預測越多的負向情感，且相較於低自我批評型完美主義者，高自我批評型完美主義者的學業瑣事與負向情感有更高的正相關 (Dunkley et.al., 2003)。

從上述調節模式的研究結果可知，負向完美主義與主觀成就壓力有正相關，且主觀壓力或生活壓力事件、日常瑣事、學業瑣事都能「調節」負向完美主義與憂鬱、情緒困擾、負向情感間的關連性。

依據壓力中介與調節效果的文獻，基於本研究對主觀成就壓力的定義，將假設負向完美主義與主觀成就壓力有正相關，同時，主觀成就壓力對負向完美主義與憂鬱情緒類型之關係具有中介或調節影響。

三、雙向度完美主義、因應與憂鬱之關係

以下將分兩部分討論因應策略分別在正、負向完美主義與憂鬱之間的中介影響。

(一) 正向完美主義對憂鬱的影響：以因應為「中介」變項

(正向完美主義—因應—憂鬱)

目前國內外尚缺乏以因應策略為中介變項，進行其影響正向完美主義與壓力、正負向身心適應之關係的文獻。僅有的少數研究發現，個人標準型完美主義與主動因應 (Blankstein & Dunkley, 2002)、有助個體適應的有利因應、問題焦點因應 (Dunkley et.al., 2000) 都呈現正相關，且可預測主動因應 (Blankstein & Dunkley, 2002)。目前本土僅有的一篇相關文獻 (楊美華, 2005) 則顯示，適應性完美主義與處事因應、規劃因應、積極因應等有利因應傾向有正相關，與逃避因應 (不利因應) 有負相關，與固執因應 (不利因應) 則無關，且「個人因應傾向」對適應性完美主義與憂鬱間之關係並無中介效果。

上述少量的研究結果大致支持，正向完美主義與問題焦點、主動、有利等因應有正相關，與不利因應沒有關係。基於本研究對「因應策略」的定義，將分別各類型因應策略為中介變項，並假設各因應方式分別對正向完美主義與憂鬱情緒類型 (包括依賴型憂

鬱、自我批評型憂鬱、憂鬱程度)之關係有中介影響。

(二) 負向完美主義對憂鬱的影響：以因應為「中介」變項

(負向完美主義—因應—憂鬱)

過去研究發現，自我批評型完美主義 (Dunkley et al., 2003) 和評價關注型完美主義 (Blankstein & Dunkley, 2002; Dunkley et al., 2000) 與逃避因應有正相關，且與主動因應、正向情緒因應呈現負相關 (Blankstein & Dunkley, 2002; Dunkley et al., 2003)。

此外，Blankstein 和 Dunkley (2002)、Dunkley 等人 (2000) 的研究指出，逃避因應、負向情緒因應等不利於適應的因應方式都可以分別作為評價關注型完美主義、自我批評型完美主義與情緒困擾之間的中介變項，亦即這些個體會因為採取越多不利因應，而導致更多的情緒困擾。國內楊美華 (2005) 的研究也顯示，適應不良完美主義與逃避、固著兩類不利因應傾向呈現正相關，且與有利因應中的規劃因應有正相關、處事因應有負相關、積極因應則無關；同時，「不利因應傾向」可作為適應不良完美主義與憂鬱間的部分中介因子，使得適應不良完美主義者間接經驗越高的憂鬱感。上述研究大致支持，負向完美主義與不利因應有正相關，與有利因應為負相關，且不利因應將分別中介負向完美主義與情緒困擾間之關係。基於本研究對「因應策略」的定義，假設各因應方式應分別扮演負向完美主義與憂鬱情緒類型 (包括依賴型憂鬱、自我批評型憂鬱、憂鬱程度) 之關係的中介角色。

依據因應中介的文獻，基於本研究對因應的定義，假設各類型因應策略將分別對正負向完美主義與憂鬱情緒類型之關係具有中介影響力。

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

本節主要在整理雙向度完美主義、壓力、因應策略與正向情感之關係的相關研究。目前仍缺乏瞭解不同完美主義面向與正向情感之關聯的實證研究，故本節將僅整理國內外現有之數篇研究發現，並探討壓力、因應策略分別在這兩個變項間所扮演的中介或調節角色。同樣的，各研究之完美主義內涵請參考表 2-2。

一、雙向度完美主義與正向情感之關係

以下將從正、負向完美主義來探討其與正向情感的相關研究。

(一) 正向完美主義與正向情感

以美國大學生為樣本的研究方面，Fedewa 等人（2005）採用正負向完美主義量表（Terry-Short et al., 1995）為測量工具，結果顯示正向完美主義與「驕傲」有顯著正相關。Frost 等人（1993）採用正向情感量表（Wason et al., 1988）則發現，大學生的「正向追求成就」與正向情感有正相關。國內葉雅婷（2000）則以完美主義程度較高的高中生為受訪對象，經訪談後發現，個人面對自己的自我要求也會產生「優越感」的正向感受。

然而，卻有研究顯示，大學生的適應性完美主義（楊美華，2005）、個人標準型完美主義（Dunkley et al., 2003）與正向情感未達顯著相關，因而也無預測力。Chang 等人（2004）以美國黑人與白人大學生為對象的研究，則呈現適應性完美主義與正向情感之關係有文化差異存在，其中黑人女性的適應性完美主義與正向情感無關，但是白人女性在此兩變項上的分數則有顯著的正相關。從上述研究結果可知，研究大致支持「正向完美主義」與正向情感有正相關或無關，且其中可能有文化差異存在。基於本研究對正向完美主義的定義，將假設正向完美主義與正向情感應有正相關存在。

(二) 負向完美主義與正向情感

目前對於負向完美主義和正向情感之關係的瞭解，研究大致支持兩者間有顯著負相關，且無文化差異存在。這些研究顯示，當大學生的適應不良完美主義（楊美華，2005；Chang et al., 2004）、自我批評型完美主義（Dunkley et al., 2003）之程度越高，則其正向情感便會越少；相似地，大學生的負向完美主義與正向情緒的「驕傲」有顯著負相關（Fedewa et al., 2005）。

上述研究結果都傾向支持負向完美主義與正向情感會有顯著負相關，同時未出現文化差異的情形。因此，本研究將假設負向完美主義與正向情感應呈現負相關。

依據上述探討不同完美主義傾向與正向情感之研究結果，依本研究對於正負向完美主義的定義，將假設正向完美主義與正向情感應有正相關，而負向完美主義與正向情感

則會有負相關。

二、雙向度完美主義、壓力與正向情感之關係

這個部份將以壓力為中介或調節變項，分別探討正、負向完美主義與正向情感之關係的相關實徵研究。

(一) 正向完美主義對正向情感的影響

1. 以壓力為「中介」變項（正向完美主義—壓力—正向情感）

目前國內外以正向完美主義向度探討其與個體正向身心適應結果的文獻甚少，然而研究結果一致顯示，大學生的適應性完美主義與主觀壓力困擾未有顯著相關，主觀壓力不扮演適應性完美主義與正向情感之關係的中介角色(楊美華, 2005; Chang et al., 2004)。

2. 以壓力為「調節」變項（正向完美主義×壓力—正向情感）

對於「壓力到底是否能作為正向完美主義與正向情感之調節變項？」的問題，目前國內外的相關研究仍有待累積。若就近年國內楊美華(2005)的研究可知，大學生的適應性完美主義與所有類型壓力困擾(包括生活、時間管理、生涯、學習、家庭、人際、情感、情緒)之交互作用，對正向情感都無顯著預測力，因此調節模式都不成立。

綜合上述中介與調節效果的文獻，主觀壓力並不具正向完美主義與正向情感間關係的中介或調節角色。基於本研究對主觀成就壓力的定義，將假設正向完美主義與主觀成就壓力沒有顯著相關，且主觀成就壓力對正向完美主義與正向情感之關係不具中介或調節影響。

(二) 負向完美主義對正向情感的影響

1. 以壓力為「中介」變項（負向完美主義—壓力—正向情感）

Chang 等人(2004)採用路經分析發現，美國黑、白人女大學生的適應不良完美主義均與主觀壓力知覺呈現正相關，且主觀壓力會完全中介適應不良完美主義與正向情感間的關連性，意即高適應不良完美主義者傾向於經歷較多的主觀壓力經驗，然後又導致更少的正向情感。楊美華(2005)同樣發現，大學生的適應不良完美主義與總壓力困擾有顯著正相關，且主觀壓力困擾扮演中介角色，使得適應不良完美主義者傾向經驗越少

的正向情感。因上述兩項研究的對象皆為大學生，值得本研究以青少年為對象進行探究。

2. 以壓力為「調節」變項（負向完美主義 \times 壓力—正向情感）

目前僅有的少量研究大致支持，不同壓力類型可以作為影響負向完美主義與正向情感間關連性的調節變項。Dunkley 等人（2003）就發現，大學生的自我批評型完美主義與「學業瑣事」之交互作用可以預測越少的正向情感。楊美華（2005）的研究亦顯示，大學生的自我要求型適應不良完美主義與「情感困擾」之交互作用對正向情感具有預測力，經事後檢定發現，該類型的完美主義者在高情感困擾時，傾向於有越少的正向情感經驗，而在低情感困擾時，則會有更低的正向情感；而要求他人型適應不良完美主義者處於低「情緒困擾」時，傾向有越低的正向情緒感受，在高情緒困擾時則無顯著相關。

從上述調節模式的研究可知，學業瑣事或情感困擾、情緒困擾都能「調節」負向完美主義與正向情感間的關連性。

綜合壓力中介與調節效果的研究，基於本研究對主觀成就壓力的定義，將假設負向完美主義與主觀成就壓力有正相關，同時，主觀成就壓力對負向完美主義與正向情感間之關係有中介和調節影響存在。

三、雙向度完美主義、因應與正向情感之關係

以下將分兩部分探討因應策略分別在正、負向完美主義與正向情感之間的中介影響。

（一）正向完美主義對正向情感的影響：以因應為「中介」變項

（正向完美主義—因應—正向情感）

目前國內外尚缺乏以因應策略為中介變項，探討其影響正向完美主義與正向情感間關係的文獻。僅有楊美華（2005）的研究發現，社會要求型適應性完美主義對正向情感的影響，可以完全被「處事因應」、「積極因應」、「逃避因應」等三種類型因應所中介。該研究顯示，無論有利或不利因應傾向，對正向完美主義與正向情感之關連性皆可能產生中介效果。

基於本研究對「因應策略」的定義，將以各類型的因應策略為中介變項，並假設各因應方式將分別對正向完美主義與正向情感之關係有中介影響。

(二) 負向完美主義對正向情感的影響：以因應為「中介」變項

(負向完美主義—因應—正向情感)

楊美華 (2005) 的研究發現，適應不良完美主義對正向情感的影響，可由「不利因應傾向」所中介；其中，自我要求型適應不良完美主義除了直接影響正向情感之外，「固著因應」也有部分中介的效果，而社會要求型適應不良完美主義與正向情感間的關連性，可完全被「固著因應」所中介影響。該研究顯示，適應不良完美主義者傾向採用「不利」的因應策略，進而導致越少的正向情感。

基於本研究對「因應策略」的定義，將假設各因應方式應分別扮演負向完美主義與正向情感間關係的中介角色。

依據因應中介的文獻及基於本研究對於因應的定義，將假設各類型因應策略分別對正、負向完美主義與正向情感之關係具有中介影響。

四、雙向度完美主義、因應與壓力之關係

目前對於正向完美主義、因應與壓力三者間關係的研究甚少，只有楊美華 (2005) 的研究顯示，不論「有利因應」或是「不利因應」均不扮演大學生適應性完美主義與「總壓力困擾」的中介角色。

至於「因應」在負向完美主義與壓力之間的「中介」影響，楊美華 (2005) 的研究發現，大學生的適應不良完美主義對於「總壓力困擾」的影響可部分由「不利因應傾向」所中介；亦即適應不良完美主義傾向高者，越會採取不利的因應方式，然後再經驗到更高的壓力困擾。Blankstein 和 Dunkley (2002)、Dunkley 等人 (2000) 也指出，逃避因應、負向情緒因應對評價關注型完美主義、自我批評型完美主義與「日常瑣事」間的關係具有中介影響。也就是說，高負向完美主義者會採用越多不利因應，然後導致越多的日常瑣事。此外，Dunkley 和 Blankstein (2000) 則發現，「不適當因應」可完全中介自我批評型完美主義與輕度日常壓力之間的關係；說明了自我批評型完美主義者之所以會報告較高度的日常壓力，是因為當他們遇到自我評估為具威脅性的壓力狀況時，採取不適當的因應方式所致。

目前有限的文獻顯示，「不利因應」或「不適當因應」對負向完美主義與壓力的關係有中介影響，至於因應在正向完美主義與壓力之間是否存有中介影響，有待本研究進一步探究和釐清。本研究將先假設各類因應策略可分別扮演正、負向完美主義與壓力之關係的中介角色。



第三章 研究方法

本研究的主要目的在瞭解青少年的不同完美主義特質，在面對成就壓力時所運用的因應策略和主觀困擾程度、對於憂鬱情緒類型、正向情感的影響，在研究上採用問卷調查方式蒐集資料。本章將分為六節，依序說明本研究之研究對象、研究工具、研究架構、研究假設、實施程序以及資料分析等研究設計與實施方式。

第一節 研究對象

本研究係以台灣北、中、南三地區之公私立高中職學生為研究對象，進行調查研究。茲就研究母群體、預試對象和正式研究樣本，分別說明如下：

一、研究母群體

本研究所指稱的「青少年」係以台灣地區高中職階段的學生為標的母群體 (target population)，基於實務考量，乃以九十四學年度就讀於台灣北、中、南三地區之公私立高中職日間部各年級學生為可接近母群體 (accessible population)。研究者根據教育部統計處 (2005) 所公佈九十四學年度高中職學生相關資料得知，台灣北、中、南三地區之青少年學生人數總計 712,758 名。

二、預試對象

本研究採行預試之目的，在瞭解問卷對研究母群體之適用情形，並進而建立本研究問卷之初步試題分析、信度和構念效度。為求測量工具之嚴謹度，初稿完成之後請指導教授和研究生三名、以及高中職教師兩名，就問卷語意進行修改，使本問卷之內涵符合所測之構念，文詞上亦盡量符合高中職生的程度和實際狀況。然後再商請 10 名高中職學生協助填寫問卷並提出意見，以作為問卷修訂時的重要參考。

為進一步驗證本研究所編製或修訂之測量工具具備良好的信、效度，研究者於民國 95 年 4 月中旬至 5 月上旬進行量表的預試工作。在預試樣本數方面，王保進 (2002) 指出常用於建立構念效度之因素分析，其受試人數應約為問卷題數之五倍方為合宜 (引自李毓貞，2005)，故本研究之預試樣本理應大於 275 人 (因本研究各預試量表之試題數，

最多者為 55 題)。考量各校學生在學習背景及成就表現上之差異，研究者將以立意取樣方式，先選取新竹縣市四所高中職（包括實驗高中、新竹高工、曙光女中、關西高中），再從每校選取兩班學生為受試者。

預試共發出 308 份研究問卷，回收問卷計 292 份，問卷回收率為 94.8%。在剔除空白、草率填答或明顯具反應心向的廢卷後，實得有效樣本 286 份，有效樣本回收率為 92.9%，其中男女生各有 117 位和 169 位（約 2：3），性別比例仍算平均。

三、正式研究樣本

本研究於民國 95 年 5 月中旬至 6 月上旬進行正式調查。正式研究樣本選取採學校為單位之分層叢集取樣方式。第一階段先確定樣本學校，研究者自北、中、南地區抽取出十三所的高中職校，其中高中、高職各有八所和五所；正式調查樣本分布於台灣北、中、南三地區的十三所高中職，包括北部的基隆女中、錦和高中、成功高中、武陵高中、桃園農工和三重商工，中部的新民高中、文華高中和台中高工，以及南部的新化高中、路竹高中、台南高商和高雄高工。第二階段依每校僅抽取兩班學生為受試者的原則，抽樣所得一、二、三年級的班級數各為 9、11 及 6 個班，合計共 26 個班級。接著與學校輔導室老師進行聯繫工作，說明研究目的及研究進行方式，取得樣本學校的研究同意。施測程序上，委請輔導室老師代為進行團體施測；此外，研究者在寄送問卷時亦附上本研究之間卷施測說明，期使測驗誤差減至最低程度，並提高問卷回收率和回收時效。

本研究共發出 1134 份問卷，回收問卷計 1008 份，問卷回收率為 88.8%，剔除廢卷後，實得有效樣本 958 份，有效樣本回收率為 84.5%。從分區取樣人數而言（參見表 3-1），本研究自北、中、南各區所得的正式樣本人數比例，相當接近於各區可接近母群學生的人數比。若就有效樣本的基本資料加以分析（見表 3-2），本研究樣本以女生人數較多，男女性別比例仍尚稱平均（約 2：3）；此外，有近七成的樣本就讀高中，而高職生所佔比例則略低於研究者之預期，可能是受到某兩所高職的問卷回收率低於七成所導致；且多數樣本來源為高二（44.5%）及高一（34.7%），三年級學生比例較小，僅佔 20.9%。由於正式施測的時間點正逼近高三生升學衝刺的最後時期，研究者在抽樣前便已考量到正式樣本可能出現學校別和年級上的人數差異問題，計畫之初就不比較高中職以及不同年級

在各主要變項上的差異情形，加上此兩變項別的人數比尚可接受，故對本研究結果的影響有限。

表 3-1 分區抽樣人數摘要表

	可接近母群學生人數		取樣人數	
	學生人數	百分比 (%)	學生人數	百分比 (%)
北區	322,567	45.2	522	46.0
中區	182,194	25.6	266	23.5
南區	207,997	29.2	346	30.5
總計	712,758	100	1,134	100

表 3-2 正式施測有效樣本之基本資料次數分配表 (N=958)

變項別	類別	次數 (人)	百分比 (%)
性別	男	414	43.2
	女	544	56.8
學校	高中	663	69.2
	高職	295	30.8
年級	一年級	332	34.7
	二年級	426	44.5
	三年級	200	20.9

第二節 研究工具

根據研究目的與需要，本研究採用問卷調查法蒐集資料。除了受試者基本資料表之外，本研究所採用的測量工具包括五份量表，其中「青少年雙向度完美主義量表」、「青少年因應策略量表」、「憂鬱症狀量表」、「正向情感量表」是修編自前人已編製完成的研究工具，「主觀成就壓力量表」則為研究者自編，同時將整份量表工具合併命名為「青少年生活經驗調查問卷」。

為維持測量工具的品質，研究者針對各量表題項進行項目分析和信效度檢驗。在項目分析方面，研究者刪除不佳題目之依據乃參考邱皓政（2002）提出的四類（遺漏值檢驗、項目描述性統計檢驗、極端組比較、同質性檢定）七項指標加以綜合研判，再考慮是否將該題項予以刪除。符合不佳题目的檢驗指標包括：1.遺漏值超過 5%；2.項目平均數超過全量表平均數的正負 1.5 個標準差；3. 標準差低於.75；4. 偏態係數接近正負 1；5. 極端組 t 檢定未達顯著差異；6. 相關係數小於.30；7. 因素負荷量小於.30。在信效度

考驗方面，吳明隆（2003）指出，全量表和分量表的信度最好分別在.80及.60以上，算是可接受的信度係數值；同時，依照 McDaniel（1994）對量表效度的觀點，若累積解釋變異量在40%以上者，即表示該量表具有相當的實用性（引自林柏廷，2006）。研究者將根據上述準則和建議以確認本研究各量表之適切性。

茲將本研究各量表的內容、統計分析與結果分別詳細說明如下：

一、個人基本資料

此部分主要在瞭解受試者的個人屬性資料，包括性別、學校別、年級等三題。

二、青少年雙向度完美主義量表

本研究評量青少年雙向度完美主義的研究工具，乃研究者參考董力華（2003）的「完美主義傾向量表」加以修訂而成。

（一）原量表簡介

董力華（2003）自編之完美主義傾向量表，先參照國內外現有的完美主義量表，以瞭解完美主義的多向度內涵，再訪談七位具完美主義特質的大學生之後，編製成用以評估大學生完美主義傾向的測量工具。其內容包括六個向度：1. 高標準：指對自己的做人處事都有高標準的要求，力求盡善盡美，希望能優於他人並贏得讚賞。2. 高秩序性：指行事有計畫條理，組織能力強，喜歡將事物歸類放整齊，不喜歡破壞了自己原有的秩序感。3. 自我欣賞：指能欣賞自己努力的成果，肯定自我的能力，對自我有高度的期許，並且有種優於他人的感覺。4. 過度在意：指對於犯錯失誤之處會過度在意，包括很介意人際關係上的不圓滿、不能容忍不完美的東西事務，以及害怕失敗。5. 拖延：指因為過度要求完美，反而拖延不去完成事情或繳交作品，此外，也會因為求完美，而浪費不少時間；拖延雖然可以延後去面對自我要求的壓力，但其實在拖延的過程中，個人往往持續累積對自我的不滿，壓力一直存在。6. 不易滿意：指經常有負面的自我批評，對自己的表現不容易感到滿意，總覺得還沒有達到自己的標準，不論對自己或對他人，都不易滿意。每個分量表各有十題，全量表共計六十題。

全量表計分採用李克特（Likert）五點量表，從「非常不同意」、「不同意」、「不確定」、「同意」到「非常同意」之間做選擇，計分方式依序從1至5分，且所有題目都為正向

題。受試者在正向完美主義的三個分量表〈高標準、高秩序性、自我欣賞〉得分越高，表示正向完美主義傾向越高；在負向完美主義的三個分量表〈過度在意、拖延、不易滿意〉得分越高，表示負向完美主義傾向越高。

董力華（2003）以 106 位大學生進行信、效度分析。在信度方面，各分量表的內部一致性係數分別為高標準.76、高秩序性.79、自我欣賞.79、過度在意.71、拖延.72、不易滿意.75，全量表 Cronbach α 為.89，顯示該量表具有不錯的內部一致性信度。以驗證性因素分析進行建構效度檢驗的結果，求得六個因素之因素負荷量介於.64~.80 之間，且完美主義的正負向二因素模式的各種適合度指標包括 RMR=.045、GFI=.974、AGFI=.931、NFI=.951、IFI=.955、NNFI=.915，都在理想的數值範圍。

（二）量表修訂

本研究基於研究對象為青少年而非大學生，乃將原量表進行修訂，以使量表更適合測量青少年的完美主義傾向。

1. 量表題目修訂

研究者在取得原作者同意後，依青少年的學習背景增修一些字詞，如：「我會一直修改所寫的報告」或「作業」（增），最後因為時間不夠，只能草草結尾」。量表初稿共有六十題，包含六個分量表，分別為「高標準」（第 1、7、13、19、25、31、37、43、49、55 題）、「高秩序性」（第 2、8、14、20、26、32、38、44、50、56 題）、「自我欣賞」（第 3、9、15、21、27、33、39、45、51、57 題）、「過度在意」（第 4、10、16、22、28、34、40、46、52、58 題）、「拖延」（第 5、11、17、23、29、35、41、47、53、59 題）、「不易滿意」（第 6、12、18、24、30、36、42、48、54、60 題）（詳見附錄一第二部分）。

2. 填答與計分方式

量表為李克特四點量表，包括「非常不符合」、「少部分符合」、「大部分符合」及「非常符合」四種選項；全量表題目都為正向題，給分從「非常不符合」至「非常符合」依序是 1 到 4 分。受試者分別可得正向完美主義和負向完美主義兩個分數，得分計算與董力華（2004）的原量表相同。

(三) 預試量表分析與結果

將回收後之有效預試問卷進行資料分析，分析方法包括項目分析、因素分析以及信度分析。茲就各項結果說明如下。

1. 項目分析

研究者將本量表分為正向完美主義和負向完美主義兩部分，以 286 名預試樣本分別進行項目分析。在邱皓政（2002）的四類七項指標檢測中，有任何一項指標未臻理想者包括「正向完美主義」題項中的 13、49、51、56 等四題，「負向完美主義」的題目則有 5、10、11、17、46、47、48、58 等八題，其中第 10、47、49、56、58 等兩項以上未符標準的題目，均是相關係數和因素負荷量過低（見表 3-3），剩餘題項在七項指標上的表現大致理想。為了更嚴謹的選題，先將上述較為不佳的五個題目刪除，經項目分析後，正、負向完美主義各保留二十八和二十七題，待因素分析時再進一步檢查。

表 3-3 青少年雙向度完美主義量表之項目分析摘要表 (N=286)

題目	遺漏檢測	平均數	標準差	偏態	極端檢定	相關	因素負荷	累積數目
正向完美主義								
13.曾有人向我表示我對自己要求太高了。	•							1
49.我要求自己不要缺課。						•	•	2
51.我相信自己有能力學習更多事物。	•							1
56.我討厭有突發的事件，影響我既定的計畫。						•	•	2
負向完美主義								
05.我常要等到自己準備夠了，才願意開始做事。			•					1
10.如果忘記把東西放在哪兒，我一定非找出來不可。						•	•	2
11.我會拖延完成老師指派的作業，因為我想做得更完美。			•					1
17.我會花很多時間把筆記重新整理。			•					1
46.如果老師不喜歡我，這門課我就不想唸了。							•	1
47.如果我覺得考前沒有充分的時間唸完某科，我乾脆一直拖著不去唸。				•		•	•	3
48.我不容易找到能讓我欣賞的對象。							•	1
58.曾經與我有過爭吵的朋友，很難再和好。				•		•	•	3

註：僅列出有任一指標未達標準的題目

2. 因素分析

本研究以探索性因素分析進行正、負向完美主義之建構效度考驗。研究者以刪題後之

正、負向完美主義分量表題目獨立進行因素分析，結果分述如下。

(1) 正向完美主義之因素分析

將項目分析後的二十八題投入因素分析，結果量表之取樣適切性 KMO 值為.87，Bartlett 球形檢定達顯著，表示適合進行因素分析。接著採用主成份分析法 (principle component analysis)，依量表架構設定因素個數為 3，再以最大變異法 (varimax) 進行斜交轉軸 (oblique rotation) 處理，並排除因素負荷量低於.30 之題項。將因素負荷量低於.30 (第 55 題)、共同性低於.30 (第 3、20、27、37、43、44、57 題) 以及因素負荷量平均貢獻給各因素 (第 38、57 題) 之題項予以剔除後，共保留十八題。

因素分析後之架構與命名如表 3-4 所示。因素分析最後共萃取出三個因素，命名為「高標準」、「高秩序性」和「自我欣賞」，各自可單獨解釋 30.82%、10.85%、8.51% 的變異量，各題目之因素負荷量介於.50 至.86 之間，共同性則介於.31 至.73 之間，可解釋整體變異量的 50.18%。

整體而言，正向完美主義各題目的因素歸類大致符合最初編製時的架構，僅兩題原為「自我欣賞」因素的題項歸類予以適當調整，特說明之。第一、第 9 題「雖然我給自己比較大的壓力，但這使我獲得的成就感比別人多。」在因素分析後轉歸類為「高標準」，究其題意尚屬妥當，故將第 9 題歸於「高標準」此因素。第二、第 21 題「我覺得追求完美會讓自己的能力愈來愈強。」之因素負荷量最高值 (.60) 同樣座落在「高標準」因素中，由於本題之因素負荷量次大值 (.41) 落於「自我欣賞」，大於本研究的排除下限.30，同時若將本題項歸類為「自我欣賞」，將同時提高「高標準」和「自我欣賞」兩個分量表的 Cronbach α ，就其題意而言，亦較符合欣賞自我能力的概念意涵，故將第 21 題歸類於「自我欣賞」因素。

此外，「高標準」、「高秩序性」和「自我欣賞」三分量表間具有顯著正相關，相關係數介於.31 至.60 之間，且相關值皆低於前述三者與正向完美主義總分之相關 (r 依序是.88、.70、.80)，表示此三因素可被視為獨立的因素結構，然均與青少年的正向完美主義有關，亦顯示本量表具有適當的建構效度。

表 3-4 正向完美主義量表之因素分析及信度係數摘要表 (N=286)

題目	高標準	高秩序性	自我欣賞
25.我要求自己考試成績要能名列前茅。	.790		
01.我對自己的要求比一般同學高。	.720		
31.為自己設定高標準，可以讓我表現得更好。	.710		
19.我喜歡做任何事情都表現得比別人好。	.700		
09.雖然我給自己比較大的壓力，但這使我獲得的成就感比別人多。	.697		
07.我希望成為老師最欣賞的學生。	.631		
13.曾有人向我表示我對自己要求太高了。	.623		
08.我喜歡將東西歸類放整齊。		.855	
02.對於哪樣東西該放在什麼地方，我會很有條理。		.806	
32.我會花不少時間保持房間的整齊清潔。		.708	
14.我會預先安排每天要完成哪些事。		.571	
26.我喜歡做事之前先訂定計畫。		.561	
51.我相信自己有能力學習更多事物。			.734
33.即使我的表現不如預期，我仍然相信自己下次可以更好。			.715
15.我認為只要肯努力，沒有達不到的目標。			.685
39.只要有足夠的時間，我覺得自己各方面都能表現很好。			.666
45.我覺得自己比班上的同學優秀。			.495
21.我覺得追求完美會讓自己的能力愈來愈強。			.407
特徵值	5.55	1.95	1.53
解釋變異量 (%)	30.82	10.85	8.51
累積解釋變異量 (%)	30.82	41.67	50.18
內部一致性信度 (Cronbach α)	.84	.77	.71

(2) 負向完美主義之因素分析

首先將項目分析後的二十七題投入因素分析，量表之取樣適切性 KMO 值為.84，Bartlett 球形檢定達顯著，適合進行因素分析。接著採用主成份分析法，依量表架構設定因素個數為 3，再以最大變異法進行斜交轉軸處理，並排除因素負荷量低於.30 之題項。結果所抽取出的三個因素與原量表的題目不盡相符，故參酌陡坡圖 (scree plot) 所建議之因素個數 4，重新執行一次因素分析，在陸續刪除共同性低於.30 的 5、28、35、46、59 等題項後，共保留二十二題。

因素分析後之架構與命名如表 3-5 所示。因素分析最後共萃取出四個因素，依其題意內涵命名為「過度在意個人表現」、「不易滿意」、「過度在意他人評價」和「拖延」，個別可單獨解釋的變異量依序是 24.02%、8.70%、6.72%、6.43%，各題之因素負荷量介於.31 至.76 之間，共同性則介於.31 至.61 之間，可解釋整體變異量的 45.87%。

在此須說明的是，研究者曾對 18、24、42 等三題的因素歸類加以調整。這三題最高

的因素負荷量最大值分別座落在「過度在意個人表現」(第 18、42 題)和「拖延」(第 24 題),其因素負荷量的次大值則同樣落在「不易滿意」此因素上,也都大於本研究的排除下限³⁰。有鑒於上述三題在原量表架構中就是歸屬於「不易滿意」的題項,加上若歸類為「不易滿意」,將使得該分量表的 Cronbach α 由 .62 大幅提高至 .71,對「過度在意個人表現」和「拖延」兩分量表的內部一致性則影響不大,故決定將 18、24、42 三題調整歸在「不易滿意」因素當中。

表 3-5 負向完美主義量表之因素分析及信度係數摘要表 (N=286)

題目	過度在意 個人表現	不易 滿意	過度在意 他人評價	拖延
52.我不容許自己犯相同的錯誤。	.715			
34.我很在意事情做得不夠完美。	.712			
06.我認為若沒有最好的表現,就是不夠好。	.633			
12.我對自己的期望比實際的表現還高,所以我常不滿意自己。	.585			
30.我常責怪自己不夠認真努力。	.580			
48.我不容易找到能讓我欣賞的對象。		.652		
36.我不容易找到合得來的朋友。		.652		
60.即使有人稱讚我,我也不一定真的相信。		.591		
16.我會因為害怕失敗,而不去接受新的挑戰。		.530		
24.如果有人懂得比我多,我會覺得自己很差。		.426		
18.即使在某些科目上,我有不錯的表現,我還是很少感到滿意。		.398		
42.我很少感到完全的放鬆,總是覺得應該做點事情。		.306		
53.我會因為找不到搭配得令我滿意的衣服,而遲遲不能出門。			.759	
40.如果衣服搭配得不恰當,我會穿得很不自在。			.729	
04.別人對我的批評,我會耿耿於懷。			.577	
54.如果都沒有任何讓別人稱讚的表現,我會覺得自己很差勁。			.549	
22.過去與別人相處不愉快的經驗,我很難忘記。			.524	
29.我會一直修改所寫的作業或報告,最後因時間不夠,只能草草結尾。				.718
41.如果依我的標準來唸書,往往花費太多時間。				.623
23.考試時,我會花太多時間想寫好一題,而無法有充裕的時間寫完所有題目。				.550
11.我會拖延完成老師指派的作業,因為我想做得更完美。				.519
17.我會花很多時間把筆記重新整理。				.475
特徵值	5.28	1.92	1.48	1.42
解釋變異量 (%)	24.02	8.70	6.72	6.43
累積解釋變異量 (%)	24.02	32.72	39.44	45.87
內部一致性信度 (Cronbach α)	.73	.71	.68	.62

另外，「過度在意個人表現」、「不易滿意」、「過度在意他人評價」和「拖延」四個分量表間有顯著的正相關存在，相關係數介於.42至.55之間，同時，這些相關值都低於上述四因素分別與負向完美主義總分之相關（ r 依序是.79、.84、.76、.70），顯示本量表確實具有適當的建構效度。

3. 信度分析

本研究以 286 名預試樣本進行量表的信度考驗，得其「正向完美主義」和「負向完美主義」向度的內部一致性信度（Cronbach α ）分別為.86、.84，而高標準、高秩序性、自我欣賞、過度在意、拖延、不易滿意等七個分量表的 Cronbach α 依序是.84、.77、.71、.73、.71、.68、.62。依據吳明隆（2003）對判斷信度良窳之建議，本量表雖有部分分量表的信度略為偏低，尚在可接受的範圍之內。

（四）正式量表

根據預試量表的選題以及正式量表之信、效度考驗結果，「青少年雙向度完美主義量表」全量表共四十題（詳見附錄二第二部分），其中「正向完美主義」部分有十八題、「負向完美主義」部分有二十二題。其填答與計分方式同預試量表，各分量表之內容呈現如表 3-6。

表 3-6 「青少年雙向度完美主義量表」之分量表內容

分量表	意涵	正式量表題號
高標準	對自己的做人處事都有高標準的要求，力求盡善盡美，希望能優於他人並贏得讚賞。	01、06、08、11、17、22、27
高秩序性	行事有計畫條理，組織能力強，喜歡將事物歸類放整齊。	02、07、12、23、28
自我欣賞	能欣賞自己努力的成果，肯定自我的能力，對自我有高度期許，並有優於他人的感覺。	13、18、29、34、39、43
過度在意個人表現	對於犯錯失誤之處會過度在意，對於表現經常有負面的自我批評。	05、10、26、30、44
不易滿意	對自己和他人的表現不容易感到滿意，會自我懷疑。	14、16、21、32、37、41、47
過度在意他人評價	特別過度在意他人的評價、眼光和人際關係上的不圓滿。	03、19、35、45、46
拖延	因為過度要求完美，反而拖延不去完成事情或繳交作品，也會因此浪費不少時間。	09、15、20、25、36

三、主觀成就壓力量表

本研究測量青少年遭遇成就挫敗事件引起之困擾程度的研究工具，為研究者參酌蔣桂嫻（1993）、吳宜寧（1996）、鄒浮安（1997）、劉方（2000）等人已編製有關高中職生生活壓力問卷中，與學校、學業事件相關之分量表自編而成。

（一）量表編製

1. 內容架構

量表初稿共編製十五題，包含學生在學校中的學科和藝能科學習（第 1、2、4、5、6、7、8、10、14 題，例如：校內的大小考試成績退步、有科目必須重修或補考、在體育或運動方面的表現不佳）、課堂表現（第 13 題，題目：上課被指定發言或報告時的表現不好）、社團（第 3、12 題，例如：社團活動的表現不佳）、一般競賽（第 15 題，題目：在比賽或競賽中的表現不如己意）、擔任幹部（小老師）（第 9、11 題，例如：班上擔任不勝任的幹部或小老師）等方面的成就表現（詳見附錄一第四部分）。然為顧及研究對象在經驗上的一致性，故捨棄與高職生關係密切的技能學習經驗題目，是為不足之處。

2. 填答與計分方式

量表為李克特四點量表計分法，困擾嚴重程度從「沒有困擾（或沒發生過）」、「有點困擾」、「相當困擾」到「非常困擾」進行作答，給分依序是 1 到 4 分，所有題目都是正向題，共十五題。主觀成就壓力得分越高，表示知覺成就壓力程度越高。需特別說明的是，由於本研究目的是欲瞭解受試者對成就挫折事件的主觀壓力程度，因此，若在近六個月內未發生過此經驗，就等同於「沒有困擾」。

（二）預試量表分析與結果

將回收後之有效預試問卷進行資料分析，分析方法包括項目分析、因素分析以及信度分析。茲就各項結果說明如下。

1. 項目分析

研究者以 286 名預試樣本進行項目分析。結果顯示在邱皓政（2002）所提出的項目分析四項七類指標中，僅有第 11（在社團擔任不勝任的幹部）、12（社團活動的表現不佳）兩題的標準差未達標準（.75），試題的鑑別度稍差，其餘所有題目均通過檢測。故暫將所

有題目全部保留，待因素分析時再進一步檢驗。

2. 因素分析

本研究以探索性因素分析進行主觀成就壓力量表之建構效度檢定。將項目分析後的十五題投入因素分析，結果量表之取樣適切性 KMO 值為.83，Bartlett 球形檢定達顯著，表示適合進行因素分析。接著採用主成份分析法，參酌陡坡圖所建議因素個數為 2 個，再以最大變異法進行直交轉軸 (orthogonal rotation)，求取轉軸後的因素負荷量，並排除因素負荷量低於.30 之題項。將第 3、4、6、7 等四題共同性過低的題目予以刪除後，共保留十一題。

因素分析後之架構與命名如表 3-7 所示。因素分析最後共萃取出兩個因素，命名為「學業表現挫折壓力」和「一般表現挫折壓力」，各自可單獨解釋 35.24%、16.24% 的變異量，各題目之因素負荷量介於.62 至.80 之間，共同性則介於.39 至.65 之間，可解釋整體變異量的 51.47%。

此外，「學業表現挫折壓力」和「一般表現挫折壓力」兩因素間呈現顯著正相關 ($r = .38$)，且相關值皆低於前述兩因素與壓力總分之相關 (r 依序是.91、.73)，顯示此二因素可被視為獨立的因素結構，所測量的內涵並不相同，然皆與青少年的主觀成就壓力有關係，亦顯示本量表具有適當的建構效度。

表 3-7 主觀成就壓力量表之因素分析及信度係數摘要表 ($N=286$)

題目	學業表現 挫折壓力	一般表現 挫折壓力
05.考試不及格(月考、期考或模擬考有一科以上不及格)。	.804	
14.學業成績表現未能名列前茅(指前五名)。	.759	
01.校內的大小考試成績退步。	.737	
08.已經努力卻得到不好的成績。	.636	
15.在比賽或競賽中的表現不如己意。	.623	
02.有科目必須重修或補考。	.611	
09.在班上擔任不勝任的幹部(或小老師)。		.759
11.在社團擔任不勝任的幹部。		.742
12.社團活動的表現不佳。		.689
10.某些藝能科(音樂、美術等)的學習表現不佳。		.637
13.上課被指定發言或報告時的表現不好。		.635
特徵值	3.88	1.79
解釋變異量(%)	35.24	16.24
累積解釋變異量(%)	35.24	51.48
內部一致性信度(Cronbach α)	.80	.74

3. 信度分析

本研究以 286 名樣本的量表預試結果顯示，主觀成就壓力量表整體的內部一致性信度（Cronbach α ）為.81，「學業表現挫折壓力」和「一般表現挫折壓力」兩個分量表的 α 係數分別為.80、.74，顯示本量表的信度堪稱良好。

（三）正式量表

根據預試量表的選題以及正式量表之信、效度考驗結果，「主觀成就壓力量表」全量表共計十一題（詳見附錄二第四部分），其填答與計分方式同預試量表，各分量表之內容呈現如表 3-8。

表 3-8 「主觀成就壓力量表」之分量表內容

分量表	意涵	正式量表題號
學業表現 挫折壓力	與個人學業成就表現有關之挫折事件所引發的壓力	01、02、03、04、10、11
一般表現 挫折壓力	與個人藝能、幹部和報告等能力表現不佳相關之挫折事件所引發的壓力	05、06、07、08、09

四、青少年因應策略量表

該量表主要測量受試者在遭遇困難或困擾問題而產生壓力時，為去除壓力以達心理平衡，所採取的處理態度與方法。研究者以吳宜寧（1996）所編製的「青少年因應策略量表」為主要依據，再參考王綦綦（2000）根據 Carver、Scheier 和 Weintraub（1989）之 COPE Scale 修訂的「國中生因應量表」、楊雅惠（2003）自編的「大學生生涯抉擇壓力因應量表」、蔣桂嫻（1993）編製的「高中生因應方式量表」等，修編而成。

（一）量表編製

1. 內容架構

在吳宜寧（1996）的量表中，將高中職生因應策略區分為「問題解決取向」和「情緒取向」兩種因應功能，前者包含「面對問題，設法解決」、「獨立對抗困難」、「收集具參考價值的處遇方式」、「和他人商討解決之道」等四個類型，後者則有「正向自我調適」、「對己對人產生負向情緒」、「從事調劑性的活動」、「逃避面對問題」以

及「破壞性的發洩負向情緒」等五個類型。研究者考量該問卷編製時間距今已約十年，青少年目前可運用之資源較過去多元，在取得原作者同意後，將量表進行修編。研究者新編之題目共十四題，包括第 5、7、8、11、15、19、24、26、27、29、31、34 題。量表初稿共計三十四題（詳見附錄一第五部分），本研究透過探索性因素分析，進一步獲得各因應策略類型中所包含的因素。

2. 填答與計分方式

量表採用李克特四點量表，因應策略的使用頻率包括「從未使用」、「有時使用」、「經常使用」及「總是使用」，計分依序為 1 到 4 分。全量表題目都為正向題，受試者在各分量表的得分越高，表示使用該類型因應策略之頻率越高。

（二）預試量表分析與結果

將有效預試問卷進行項目分析、因素分析及信度分析，各項結果說明如下。

1. 項目分析

以 286 名預試樣本進行項目分析的四類七項指標（邱皓政，2002）檢驗，結果發現有任何一項指標未臻理想者共 17 題（見表 3-9），其中有三項以上未通過檢測標準者有 5 題，包括第 5、23、27、31、34 等題目，其共同點多在平均數、相關係數和因素負荷量等檢驗數值上未符合標準。為求更謹慎的篩選，故將上述五題予以刪除，其餘二十九個題項留待因素分析時再進一步檢查。

表 3-9 青少年因應策略量表之項目分析摘要表 (N=286)

題目	遺漏檢測	平均數	標準差	偏態	極端檢定	相關	因素負荷	累積數目
03.在心中抱怨或辱罵對方，獨自生悶氣。						•	•	2
04.責備或埋怨自己。						•	•	2
05.走一步算一步，一切順其自然。	•			•		•	•	4
06.針對問題，訂定努力的目標與計畫，並確實執行。			•			•		2
08.假裝這件事不曾發生過，不去面對它。	•						•	2
11.把挫折、難過和氣憤表達出來（如：哭泣、摔東西、咒罵等）。							•	1
13.自我孤立，不與他人往來。				•			•	2
15.自暴自棄，怨天尤人。						•	•	2
20.告訴自己「盡人事，聽天命」。	•							1
21.向師長或專業輔導人員尋求協助。	•						•	2
22.自己默默承受，一個人處理。							•	1
23.藉抽煙、喝酒或服用藥物來減輕煩惱。	•	•			•	•	•	5
27.祈禱會有奇蹟發生，能夠改變已經發生的事情。	•	•					•	3
28.對事情保密，不讓別人知道。						•	•	2
30.做些調劑性的活動（如：看電視、聽音樂或運動），暫時紓解壓力。	•							1
31.玩電動或上網，包括線上遊戲、購物、聊天室等，以轉移注意力。	•					•	•	3
34.去算命或用宗教方式（如：禱告、唸佛、讀經等）調整情緒。	•	•				•	•	4

註：僅列出有任一指標未達標準的題目

2. 因素分析

本研究根據探索性因素分析以檢驗青少年因應策略量表之建構效度。將項目分析後的二十九題投入因素分析，量表之取樣適切性 KMO 值為.80，Bartlett 球形檢定達顯著，適合進行因素分析。接著採用主成份分析法，參酌陡坡圖設定因素個數為 5，再以最大變異法進行斜交轉軸，並捨棄因素負荷量低於.30 之題項。將第 28 題共同性相對過低(.303)的題目予以刪除後，共保留二十八題。

因素分析後之架構與命名如表 3-10 所示。因素分析最後共萃取出五個因素，命名為「主動解決問題」、「埋怨與疏離」、「尋求資源」、「認知調適」和「轉移與激勵」，個別可單獨解釋 19.13%、11.60%、8.14%、6.88%、4.74%的變異量，各題目之因素負荷量（絕對值）介於.31 至.75 之間，共同性則介於.35 至.63 之間，可解釋整體變異量的 50.50%。

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 (N=286)

題目	主動解 決問題	埋怨 與疏離	尋求 資源	認知 調適	轉移 與激勵
01.針對問題加以思考，探討問題成因。	.747				
26.視為一種挑戰，努力去反省有無改進之處。	.732				
09.自我檢討、改進，以期待有圓滿結果，並扭轉情勢。	.718				
02.不論是否有效，我會嘗試各種可行的方法去解決。	.678				
10.參考自己過去類似的經驗去處理問題。	.621				
06.針對問題，訂定努力的目標與計畫，並確實執行。	.572				
04.責備或埋怨自己。		.705			
15.自暴自棄，怨天尤人。		.670			
13.自我孤立，不與他人往來。		.646			
22.自己默默承受，一個人處理。		.630			
03.在心中抱怨或辱罵對方，獨自生悶氣。		.603			
11.把挫折、難過和氣憤表達出來(如：哭泣、摔東西、咒罵等)。		.449			
08.假裝這件事不曾發生過，不去面對它。		.306			
14.與自己有類似經驗的人，交換彼此對問題的想法。			.706		
33.找人訴苦，抒發情緒。			.698		
18.和家人、親朋好友商量解決的方法。			.672		
21.向師長或專業輔導人員尋求協助。			.563		
17.透過各種管道(如：上網搜尋或閱讀報章雜誌)查詢與問題有關的資訊。			.492		
20.告訴自己「盡人事，聽天命」。				-.717	
29.告訴自己，「比上不足，比下有餘」。				-.631	
25.安慰自己，人生不如意之事十之八九。				-.550	
24.說服自己接受已經發生的事實。				-.471	
16.告訴自己，其實事情並沒有想像中的嚴重。				-.428	
07.告訴自己，許多人也有相同的壓力和煩惱。				-.413	
30.做些調劑性的活動(如：看電視、聽音樂或運動)，暫時紓解壓力。					-.729
32.將事情往好的方面去想。					-.644
12.休息一下(如：睡一覺、吃東西)，再面對問題。					-.643
19.激勵自己，建立自信。					-.446
特徵值	5.36	3.25	2.28	1.93	1.33
解釋變異量(%)	19.13	11.60	8.14	6.88	4.74
累積解釋變異量(%)	19.13	30.74	38.88	45.75	50.50
內部一致性信度(Cronbach α)	.79	.73	.71	.67	.64

在因素分析後，有四個題項的因素歸類有所不同，在此進行說明。第 8 (假裝這件事不曾發生過，不去面對它)、11 (把挫折、難過和氣憤表達出來。如：哭泣、摔東西、咒罵等)、16 (告訴自己，其實事情並沒有想像中的嚴重)、19 (激勵自己，建立自信) 等四題在轉軸後應分別屬於認知調適、埋怨與疏離、轉移與激勵、主動解決問題，若將題目意涵、全量表和分量表的內部一致性、整體解釋量等因素納入考量，相較於刪除這些

題目，把上述四題歸於該題項因素負荷量次大值的因素當中，會是比较理想的選擇。經調整後，第 8、11 兩題座落在「埋怨與疏離」，第 16 題屬於「認知調適」，而第 19 題則是「轉移與激勵」的題項。

3. 信度分析

本研究以預試研究的 286 名樣本進行信度考驗，得其全量表內部一致性信度(Cronbach α) 為.81，五個分量表「主動解決問題」、「埋怨與疏離」、「尋求資源」、「認知調適」、「轉移與激勵」的 Cronbach α 依序是.79、.73、.71、.67、.64，信度係數均在可接受的範圍內。

(三) 正式量表

根據預試量表的選題以及正式量表之信、效度考驗結果，「青少年因應策略量表」全量表共計二十八題（詳見附錄二第五部分）（詳見附錄二第五部分），其填答與計分方式同預試量表，各分量表之內容呈現如表 3-11。

表 3-11 「青少年因應策略量表」之分量表內容

分量表	意涵	正式量表題號
主動解決問題	理性分析成因或解決之道，採取處理問題的行動。	01、02、05、08、09、24
埋怨與疏離	埋怨、責備自己或他人，孤立自己並獨立對抗困難。	03、04、07、10、12、14、21
尋求資源	向他人尋求訊息、建議或情緒上的支持，並透過管道查詢相關資訊。	13、16、17、20、29
認知調適	積極再詮釋，或者試圖安慰、說服自己接受事實。	06、15、19、22、23、26
轉移與激勵	從事調劑性的活動，並自我激勵。	11、18、27、28

五、憂鬱情緒類型量表

本研究測量青少年憂鬱情緒類型的研究工具，主要以廖文慈（1997）的「憂鬱症狀量表」為修訂依據，同時參酌青少年憂鬱情緒的相關理論（參見第二章第二節）以及黃國彥、張本聖、吳幼幼、葉雅馨與詹佳真（2003）所編製之青少年憂鬱情緒自我檢視表教師使用手冊，修編而成。

(一) 原量表簡介

廖文慈（1997）根據 Blatt、Beck 的憂鬱類型假說及過去相關研究，先列出所有依賴

型與自我批評型的憂鬱症狀，並參考貝克憂鬱量表（Beck depression inventory）、柯氏性格量表憂鬱量尺、曾氏心理健康量表憂鬱量尺（Zung's self administered scale）等目前國內常用的憂鬱測量工具，撰寫成憂鬱症狀的文字描述句，再加入過去研究中與依賴型或自我批評型性格沒有顯著關係的典型憂鬱反應之後，所編製而成。其主要功能在測量個體在不同憂鬱情緒類型，包括依賴型憂鬱症狀、自我批評型憂鬱症狀以及整體憂鬱上的嚴重程度。全量表共五十五題，涵蓋三個分量表，分別為「依賴型憂鬱症狀」有十六題、「自我批評型憂鬱症狀」有二十八題、「其他典型憂鬱症狀」有十一題。

全量表計分採用李克特六點量表，評估題目內容符合自己最近狀況的程度，從「極少符合」、「稍微符合」、「有些符合」、「多半符合」、「相當符合」到「完全符合」之間做選擇；計分方式依序為 1 至 6 分。受試者在「依賴型」、「自我批評型」兩個分量表的得分越高，表示該類型的憂鬱嚴重程度越高；三個分量表分數相加得到「憂鬱症狀」全量表總分，得分越高表示受試者的整體憂鬱程度越嚴重。

廖文慈（1997）以 516 位台灣大學學生為正式樣本，進行量表的信、效度檢測。在信度方面，「依賴型」、「自我批評型」分量表的內部一致性信度（Cronbach α ）分別為.83、.93，而包含「其他典型憂鬱症狀」分量表在內的全量表 Cronbach α 為.95，信度堪稱理想。效度方面，廖文慈在其預備研究中以 110 位台灣大學學生進行分析，全量表與貝克憂鬱量表、柯氏性格量表憂鬱量尺的相關分別為.84、.91，顯示憂鬱症狀量表和這些具有公信力的衡鑑工具皆達非常顯著的高相關，具有良好的建構效度。在分量表方面，依賴型分量表與貝氏、柯氏的得分相關分別為.76、.83，自我批評型分量表與貝氏、柯氏的得分相關則是.85 和.91，均達顯著高相關。

（二）量表修訂

由於原量表的研究對象為大學生，且為配合本研究其他變項的問卷設計皆為李克特四點量表記分方式，因此研究者在取得原作者同意後，將原量表進行修訂。

1. 量表題目修訂

量表初稿內容架構大致與原量表相同，研究者除了就問句文字稍做刪改外，另新增五題，並將原量表中的數個題項歸類另作調整。本研究欲請受試者回憶最近一個月來的

狀況，有鑑於原量表題目的時間頻率是「最近以來」，於是將問句中出現「最近」的字眼刪除，統一在該量表開頭註記「最近一個月以來」，以避免使受試者在作答上出現混淆的狀況，如：最近（刪除）我很容易為了小事而大發脾氣。再者，考量青少年可能出現原量表內所未包含之典型憂鬱反應，經指導教授與口試委員建議後，研究者再編製一題依賴型憂鬱情緒題（第 59 題）、一題自我批評型憂鬱情緒題（第 57 題）以及三題其他典型憂鬱情緒題（第 56、58、60 題）。修編完所有題項後，研究者依據理論與相關研究結果再檢視各題歸類的適當性，最後將 6、34、36、44、47、51、54 等題重新歸類於「依賴型憂鬱情緒」，5、53 題調整至「自我批評型憂鬱情緒」，而 30、46 兩題則歸於「其他典型憂鬱情緒」。

量表初稿共編製 60 題，包含「依賴型憂鬱情緒」、「自我批評型憂鬱情緒」和「其他典型憂鬱情緒」三個分量表。其中「依賴型憂鬱情緒」有二十四題，包括第 1、4、6、9、13、16、17、18、19、21、22、24、26、33、34、36、42、44、47、48、51、52、54、59 題；「自我批評型憂鬱情緒」有二十六題，包括第 3、5、7、8、10、11、12、14、15、20、23、25、27、28、30、31、32、35、37、38、39、40、41、43、53、55、57 題；而「其他典型憂鬱情緒」部份則有十題，包括第 2、29、30、36、45、46、47、49、50、56、58、60 題（詳見附錄一第六部分）。

2. 填答與計分方式

量表採李克特四點量表，符合程度從「非常不符合」、「少部分符合」、「大部分符合」到「非常符合」。有正反向題的設計，量表第 1、19、21、24、10、14、31、40、45、47、49、53 是反向題，其餘為正向題。正向題的計分是 1（非常不符合）至 4（非常符合），反向題則相反，從 4（非常不符合）至 1（非常符合）。受試者可得「依賴型」、「自我批評型」兩個憂鬱情緒分量表的分數以及一個「憂鬱程度」總分，其計分與解釋與廖文慈（1997）的量表相同。

（三）預試量表分析與結果

將回收後之有效預試問卷進行資料分析，分析方法包括項目分析、因素分析以及信度分析。研究者採用與原量表編製者廖文慈（1997）相同的量表題目檢驗方式，亦即以

個別分量表獨立進行量化分析。是故研究者先以憂鬱症狀量表的各分量表題目進行項目分析和因素分析，其次，再將各分量表的總分進行一次因素分析，瞭解全量表之因素結構。茲就各項結果說明如下。

1. 項目分析

預試研究以 286 名樣本進行三個分量表的項目分析。在預試樣本的四類七項指標(邱皓政, 2002)檢測中, 各分量表題目中有任何一項指標未臻理想者共計六題(見表 3-12), 包括依賴型憂鬱情緒的第 17、24、36、51 題, 自我批評型憂鬱情緒的第 32 題, 以及其他憂鬱情緒的第 50 題, 這些題項不僅都是相關係數和因素負荷量低於標準, 且刪除後會提高各分量表之內部一致性。決定先予以刪除。故項目分析後共刪除六題, 各分量表保留題數分別為「依賴型憂鬱情緒」二十題、「自我批評型憂鬱情緒」二十五題、「其他典型憂鬱情緒」九題, 待因素分析時再進一步檢查。

表 3-12 憂鬱症狀量表各量表之項目分析摘要表 (N=286)

題目	遺漏 檢測	平均 數	標準 差	偏態	極端 檢定	相關	因素 負荷	累積 數目
依賴型憂鬱情緒分量表								
17.我常喝的爛醉。						•	•	2
24.當我想做什麼事時, 我會不顧一切, 立刻去完成它。						•	•	2
36.我的體重無故增加了好幾公斤。						•	•	2
51.我的體重無故大幅降低。						•	•	2
自我批評型憂鬱情緒分量表								
32.我一方面覺得自己相當不錯, 同時又對自己感到很不滿。						•	•	2
其他憂鬱情緒分量表								
50.我對異性缺乏興趣。						•	•	2

註：僅列出有任一指標未達標準的題目

2. 因素分析

本研究根據探索性因素分析以檢驗憂鬱情緒各分量表及全量表之建構效度。研究者先以刪題後之各分量表題目獨立進行因素分析, 依賴型、自我批評型、其他典型憂鬱情緒三分量表之取樣適切性 KMO 值依序為 .88、.91、.85, Bartlett 球形檢定都達顯著, 表示適合進行因素分析。接著採用主成份分析法, 基於理論架構設定因素個數為 1, 再以最大

變異法進行直交轉軸，並排除因素負荷量低於.30之題項。各分量表之分析結果陳述如下。

(1) 依賴型憂鬱情緒分量表

將項目分析後的二十題投入因素分析，先刪除因素負荷量小於.3的第1、47題，接著再繼續刪除第9、13、21、26、48、52等六題共同性過低（小於.3）的題目，分量表共保留十二題。因素分析最後萃出一個因素，命名為「依賴型憂鬱情緒」，各題的因素負荷量介於.55至.79之間，共同性則介於.30至.62之間，可解釋整體變異量的42.80%（見表3-13）。

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 (N=286)

題目	依賴型憂鬱症狀
44.我的情緒一直很低落、不快樂，一點也沒有好轉。	.785
42.我的心情時好時壞，起伏很大。	.775
34.我總是覺得有種不安全感。	.734
22.我時常感到無助。	.668
59.我常覺得身體不舒服，這裡痛、那裡痛。	.651
18.我的心情時好時壞，而且轉變的很快。	.649
54.我整天都提不起精神來，做什麼事都沒勁。	.624
04.我比平常更容易疲倦。	.617
06.我希望能痛哭一場，但就是哭不出來。	.594
33.我覺得自己很渺小，很軟弱。	.592
19.我一直心情愉快。	.563
16.我近來很容易哭泣。	.547
特徵值	5.14
解釋變異量 (%)	42.80
累積解釋變異量 (%)	42.80
內部一致性信度 (Cronbach α)	.88

(2) 自我批評型憂鬱情緒分量表

以項目分析後的二十五題執行因素分析，刪除5、11、12、14、15、20、23、25、35、41、53、57等十二題共同性小於.3的題項後，分量表共保留十三題。因素分析最後萃出一個因素，命名為「自我批評型憂鬱情緒」，各題的因素負荷量介於.59至.80之間，共同性則介於.35至.65之間，可解釋整體變異量的47.69%（見表3-14）。

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 (N=286)

題目	自我批評型 憂鬱症狀
03.我覺得自己很差，沒有價值。	.804
27.有時我覺得自己死了會比較好。	.786
08.我常覺得自己什麼都做不好。	.774
55.我覺得自己一事無成，是個失敗的人。	.757
43.生活中的許多事情，都讓我感到不滿意。	.740
37.我擔心有一天我會突然無法控制自己。	.672
31.我的人生是充滿希望的。	.648
38.我計畫要自殺。	.646
39.我覺得身邊的事都突然無味，沒有事情能提起我的興趣。	.639
10.我的生活很充實，活著是一件很有意義的事。	.638
07.我總覺得有人在譏笑我、批評我。	.618
40.我喜歡我自己。	.616
28.面對這個多變的世界，我實在懷疑自己是否有能力像別人一樣應付。	.589
特徵值	6.20
解釋變異量 (%)	47.69
累積解釋變異量 (%)	47.69
內部一致性信度 (Cronbach α)	.91

(3) 其他典型憂鬱情緒分量表

以項目分析後的九題進行因素分析，先刪除共同性小於.3的第2題後，接著繼續剔除可使刪題後之分量表解釋量和內部一致性皆提高的58、60兩題，為確保題項間有更佳的同質性，因此分量表共刪除三題，保留六題。因素分析最後萃取出一個因素，命名為「其他典型憂鬱情緒」，各題的因素負荷量介於.67至.84之間，共同性則介於.45至.71之間，可解釋整體變異量的55.06% (見表3-15)。

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 (N=286)

題目	其他典型憂鬱症狀
29.生活週遭發生的種種事情，總是令我感到沮喪。	.844
30.我常覺得緊張不安。	.797
56.我想離開目前的生活環境。	.725
46.我覺得頭腦很混亂，好像要壞掉或爆炸一樣。	.725
49.我常覺得自己是個幸福的人。	.673
45.我是個樂觀的人，不管發生什麼事，我都會盡量往好的方面想。	.672
特徵值	3.30
解釋變異量 (%)	55.06
累積解釋變異量 (%)	55.06
內部一致性信度 (Cronbach α)	.83

若同樣再以刪題後各分量表的總分進行一次因素分析，採用主成份分析、抽取特徵值大於 1 的共同因素，以最大變異法進行直交轉軸。從表 3-16 的因素分析結果可知，此三個分量表可得到一個單一因素，命名為「憂鬱程度」，各分量表的因素負荷量介於.94 至.95 之間，共同性則介於.88 至.91 之間，具有高達 89.79%的整體解釋變異量。

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 (N=286)

分量表	憂鬱
其他典型憂鬱情緒	.953
自我批評型憂鬱情緒	.951
依賴型憂鬱情緒	.939
特徵值	2.69
解釋變異量 (%)	89.79
累積解釋變異量 (%)	89.79
內部一致性信度 (Cronbach α)	.94

3. 信度分析

本研究以 256 名預試樣本進行量表的信度考驗，得其全量表內部一致性信度(Cronbach α) 為.94，「依賴型憂鬱情緒」、「自我批評型憂鬱情緒」、「其他典型憂鬱情緒」等三個分量表的 Cronbach α 依序是.88、.91、.83，顯示本量表的內部一致性頗佳。

(四) 正式量表

根據預試量表的選題以及正式量表之信、效度考驗結果，「憂鬱情緒類型量表」全量表共計三十一題（詳見附錄二第六部分），其填答與計分方式同預試量表，各分量表之內容呈現如表 3-17。

表 3-17 「憂鬱情緒類型量表」之分量表內容

分量表	意涵	正式量表題號
依賴型憂鬱情緒	無助、不安、軟弱的感受，主要呈現身體、非認知層面的憂鬱症狀（如哭泣、疲倦、悲傷、身體抱怨等）	04、06、16、17、18*、21、30、31、38、40、48、53
自我批評型憂鬱情緒	無價值感、失去自尊、自我批評的負向感受，主要呈現心理、認知層面的憂鬱症狀（如自責、自卑、無望、空虛、失敗的想法等）	03、07、08、10*、25、26、29*、33、34、35、36*、39、49
其他典型憂鬱情緒	未歸類於依賴型或自我批評型憂鬱症狀的其他憂鬱反應	27、28、41*、42、45*、50

註：題號加註「*」者為反向題

六、正向情感量表

本研究測量青少年正向情感的研究工具，乃研究者修訂楊美華（2005）的「正向情感量表」。

（一）原量表簡介

楊美華（2005）自編之正向情感量表，乃參考李毓娟、吳靜吉、郭俊賢、王文中（1996）所發展的「心情好的感受量表」題目，包括心曠神怡、雀躍飛揚、快樂自在等心情好的感受，編製用以評估大學生正向情感經驗的測量工具。全量表共有五題。

全量表計分採用李克特六點量表，由受試者評估題目內容符合自己最近狀況的程度，頻率從「0%的頻率（從未如此）」、「20%的頻率（偶而如此）」、「40%的頻率（有時如此）」、「60%的頻率（常常如此）」、「80%的頻率（經常如此）」到「100%的頻率（總是如此）」，計分方式依序從 1 至 6 分，且所有題目都是正向題。受試者在全量表總分越高，表示受試者最近所經驗到的正向情感越多。

楊美華（2005）以 400 位大學生為樣本進行量表的信、效度分析。結果求得全量表 Cronbach α 為 .95，顯示此量表的內部一致性信度甚佳。以主成分分析法進行效度檢測，「正向情感」此單一因素可解釋總變異量的 82.97%，且因素的負荷量均大於 .88，足見正向情感量表具有良好的建構效度。

（二）量表修訂

由於本研究之研究對象是青少年，且考量六點量表的分類過於細緻，擬將原量表進行修訂，使量表能更適合測量青少年的正向情感。

1. 量表題目修訂

量表初稿架構與原量表相同，而原量表題目所測量的時間頻率是「最近」，本研究將請受試者回憶的是最近一個月內的狀況。於是將問句中出現「最近」、「近來」、「這些日子以來」等字眼刪除，統一在該量表開頭註記「最近一個月以來」，如：我最近（刪除）總是感到心曠神怡，心境開闊。此外，原量表第二題為「近來我的心中經常充滿喜悅的感受」，為求與其他題目一致，將「經常」二字修訂為「總是」，避免使受試者在答題上的混淆。量表初稿共計五題（詳見附錄一第三部分）。

2. 填答與計分方式

量表為李克特四點量表，符合程度從「非常不符合」、「少部分符合」、「大部分符合」到「非常符合」；全量表題目都為正向題，給分從「非常不符合」至「非常符合」依序是 1 到 4 分。全量表總分越高，表示受試者所經驗到的正向情感越多。

(三) 預試量表分析與結果

將回收後之有效預試問卷進行資料分析，分析方法包括項目分析、因素分析以及信度分析。以下逐項說明分析結果。

1. 項目分析

預試階段以 286 名樣本進行項目分析，結果顯示所有題目均通過邱皓政（2002）所提出的四類七項標準。故暫將所有題目全部保留，留待因素分析時再進一步檢視。

2. 因素分析

本研究以探索性因素分析進行正向情感量表之建構效度檢定。首先，量表之取樣適切性 KMO 值為 .86，Bartlett 球形檢定達顯著，表示適合執行因素分析。接著採用主成份分析法，選取特徵值大於 1 的共同因素，再以最大變異法進行直交轉軸，並捨去因素負荷量低於 .30 之題項。全量表無刪題，保留五題。

因素分析後之架構與命名如表 3-18 所示。因素分析最後共萃取出一個因素，命名為「正向情感」，各題的因素負荷量介於 .84 至 .91 之間，共同性則介於 .71 至 .84 之間，可解釋整體變異量達 76.15%。

表 3-18 正向情感量表之因素分析及信度係數摘要表 (N=286)

題目	正向情感
04.我總是感到開心愉快、高興快樂。	.914
02.我的心中總是充滿喜悅的感受。	.894
01.我總是感到心曠神怡，心境開闊。	.864
05.我總是覺得心情輕鬆自在。	.846
03.我總是覺得身邊的事物有趣，常讓我想笑。	.842
特徵值	3.81
解釋變異量 (%)	76.15
累積解釋變異量 (%)	76.15
內部一致性信度 (Cronbach α)	.92

3. 信度分析

本研究的預試結果顯示，正向情感量表之內部一致性信度（Cronbach α ）為.92，足見本量表具有相當良好的信度。

（三）正式量表

根據預試量表的選題以及正式量表之信、效度考驗結果，「正向情感量表」全量表共五題（詳見附錄二第三部分），其題號、填答與計分方式均與預試量表相同。



第三節 研究架構

根據研究目的、文獻回顧以及量表分析結果，茲將本研究之架構呈現如圖 3-1，並說明中介和調節變項的成立要件。

一、主要研究變項

本研究所假設之關連模式中，主要的研究變項共有五大項：

- (一) 雙向度完美主義（預測變項）：可分為正向完美主義及負向完美主義。其中正向完美主義由高標準、高秩序性、自我欣賞三個向度組成；而負向完美主義則由過度在意個人表現、不易滿意、過度在意他人評價、拖延四個向度組成。雙向度完美主義皆為連續變項。
- (二) 主觀成就壓力（中介、調節變項）：指「學業表現挫折壓力」和「一般表現挫折壓力」兩向度成就內涵所組成的「總壓力」。為一連續變項。
- (三) 因應策略（中介變項）：可分為主動解決問題、埋怨與疏離、尋求資源、認知調適、轉移與激勵等五類型因應方式。各類因應策略皆為連續變項。
- (四) 憂鬱情緒類型（效標變項）：指依賴型、自我批評型兩種憂鬱情緒和憂鬱程度。其中「憂鬱程度」是由依賴型憂鬱、自我批評型憂鬱與其他典型憂鬱症狀所組成。各指標變項皆為連續變項。
- (五) 正向情感（效標變項）：指單一向度的正向情感。為一連續變項。

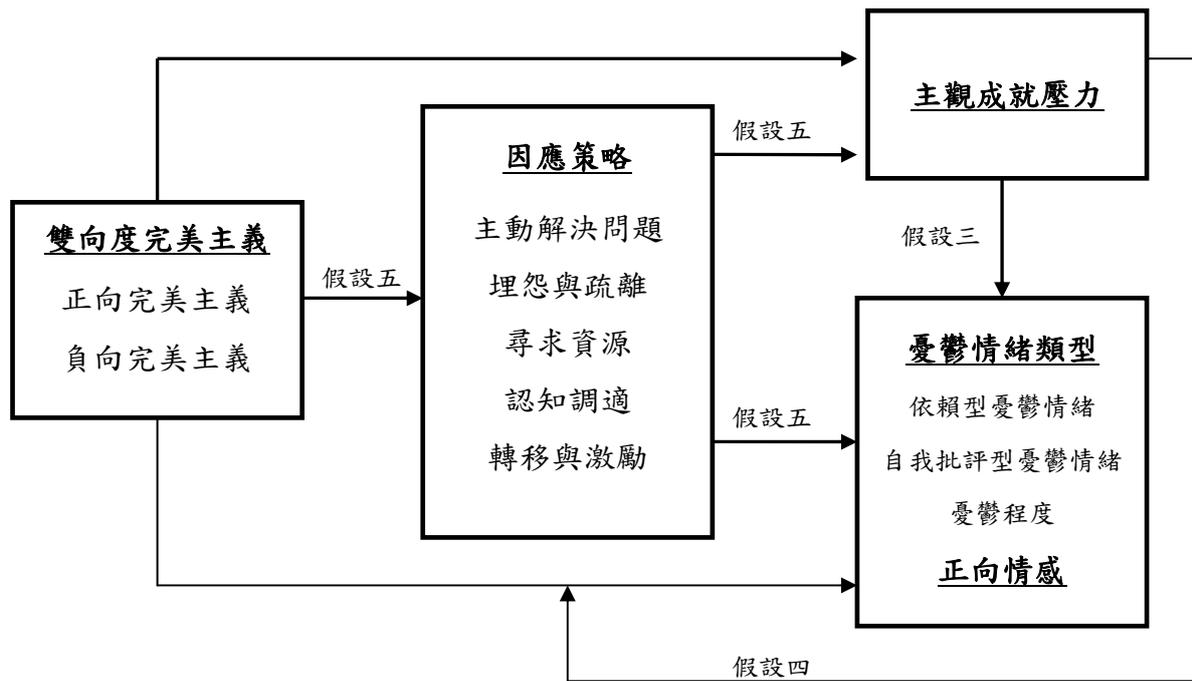


圖 3-1 研究架構

二、中介變項 (mediator) 和調節變項 (moderator) 的要件

在研究當中，同一個變項可能被選擇扮演中介或調節變項的角色，端視研究問題和檢視的理論而定 (Frazier, Tix, & Barron, 2004)。即便如此，一個變項對預測變項與效標變項間的中介或調節歷程不必然是互斥的，而是能整合以形成更完整的歷程模式，反映更複雜的理論 (Baron & Kenny, 1986)。在提出研究假設之前，有必要先說明中介和調節變項的成立要件，藉以初步瞭解本研究各變項之間的假設關係(請參照圖 3-1 研究架構)。

(一) 中介變項

考驗中介模式之主要目的在探究：為何 (why)、如何 (how) 預測變項能預測或導致 (cause) 效標變項？亦即中介變項是在預測變項和效標變項已經有很強的關係，而希望探就此關連背後的機制為何，理想上，中介變項應該有可被改變的性質 (Baron & Kenny, 1986)。Baron 和 Kenny 認為中介模式的成立必須符合下述三項條件：1. 預測變項可以顯著預測中介變項 (圖 3-2 路徑 a)，或者預測變項與中介變項具有顯著相關；2. 預測變項能顯著預測效標變項 (圖 3-2 路徑 c)，或者預測變項與效標變項具有顯著相關；3. 同時以預測變項和中介變項預測效標變項時，中介變項可以顯著預測效標變項 (圖 3-2 路徑

b)；並且在控制中介變項的影響後，如果原先預測變項對效標變項之顯著預測力 c 變成不顯著或迴歸係數值降低（圖 3-2 路徑 c' ），則中介模式假設成立。其中，若預測變項對效標變項的預測力不再顯著，則視為「完全中介模式」（complete mediation）；當預測變項對效標變項的預測力明顯降低卻仍達顯著水準時，便視為「部分中介模式」（partial mediation）。

當完全或部分中介的假設成立，則繼續進行 Sobel 檢定（Sobel test）以考驗中介效果值（ ab ）的顯著性，檢驗公式為 $z = ab / \sqrt{b^2 S_a^2 + a^2 S_b^2 + S_a^2 S_b^2}$ （此處的 a 、 b 分別為路徑 a 、 b 之未標準化迴歸係數， S_a 、 S_b 分別是 a 、 b 的標準誤），以瞭解未標準化迴歸係數 c 和 c' 間之差異是否達顯著，當 z 值大於 1.96 或小於 -1.96 時，表示此部分的中介效果（mediated effect）達 .05 的統計顯著水準（Frazier et al., 2004；Preacher & Leonardelli, 2004）。

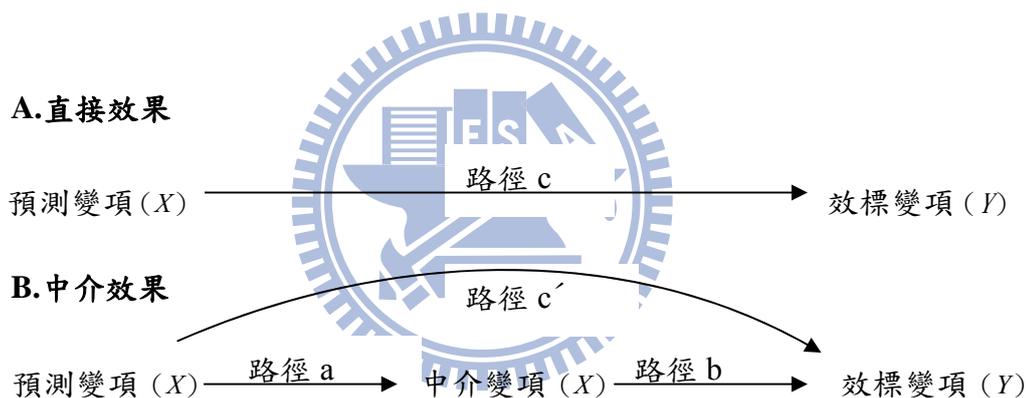


圖 3-2 中介模式路徑圖

資料來源：“Testing moderator and mediator effects in counseling psychology.” by P. A. Frazier, A. P. Tix, & K. E. Barron, 2004, *Journal of Counseling Psychology*. 51(1), p.126.

此外，Kenny（2003）建議在檢驗中介模式時須將可能的「共變項」（即控制變項，如性別、年齡、種族別等）納入考量；同時，如果假設的中介變項確實是一個成功的中介變項，它必然與預測變項有關（導因於路徑 a ），而預測變項和中介變項間之相關在進行迴歸分析時雖可能造成共線性（collinearity）的現象，影響上述中介條件三之迴歸方程式在估計時的準確性，不過，中介模式之檢驗可預期、且無法避免會發生多元共線

性 (multicollinearity) 的問題。

(二) 調節變項

調節模式的考驗主要有助於瞭解：預測變項在何時 (when)、或是對哪些人而言 (for whom) 最能強烈地預測或導致效標變項？它會影響預測變項與效標變項間之正負關係或強度，故調節變項，典型地，在預測變項與效標變項間出現非預期性的微弱相關或不一致的相關時被引入加以探討 (Baron & Kenny, 1986)。Baron 和 Kenny 指出，預測變項對效標變項的預測關係中，調節變項的角色與預測變項的位階是相同的，皆是在效標變項之前的前置變項角色。預測變項、調節變項可能分別對效標變項皆有顯著的主要效果存在，但並非是考驗調節假設時的直接相關條件。是故在調節模式的成立條件中，預測變項和調節變項未必能顯著預測效標變項，但是在排除預測變項及調節變項的主要效果之後，預測變項與調節變項之交互作用必能顯著預測效標變項 (參見圖 3-3)。

顯著的交互作用表示預測變項對效標變項的預測力會隨著調節變項的變化而有所不同。故當調節模式成立後，須繼續檢驗其調節效果 (moderated effect) 的特定形式。事後檢定係依受試者在調節變項的得分區分為不同水準 (level) (如高低或高中低)，檢驗預測變項分別在調節變項不同水準時，對效標變項之迴歸係數值是否顯著，若達統計顯著水準，表示該組存在調節效果，若否，則該組的調節效果不成立 (Frazier et al., 2004)。



圖 3-3 調節效果圖

資料來源：“Testing moderator and mediator effects in counseling psychology.” by P. A. Frazier, A. P. Tix, & K. E. Barron, 2004, *Journal of Counseling Psychology*. 51(1), p.116.

第四節 研究假設

依據本研究之研究問題及圖 3-1 的研究架構，提出五大項研究假設，分述如下：

研究問題一：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是否有差異？

假設一：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等變項的得分，都有顯著差異。

假設 1-1：不同性別的青少年在正向完美主義、負向完美主義及雙向度完美主義各向度的得分有顯著差異。

假設 1-2：不同性別的青少年在主觀成就壓力及其各向度的得分有顯著差異。

假設 1-3：不同性別的青少年在因應策略各向度的得分有顯著差異。

假設 1-4：不同性別的青少年在各憂鬱情緒類型的得分有顯著差異。

假設 1-5：不同性別的青少年在正向情感的得分有顯著差異。

研究問題二：青少年的雙向度完美主義分別與主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型及正向情感之相關情形為何？

假設二：青少年的雙向度完美主義與主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型及正向情感有顯著且不同方向的相關。

假設 2-1：正向完美主義與主觀成就壓力無顯著相關，負向完美主義與主觀成就壓力有顯著正相關。

假設 2-2：正向完美主義與主動解決問題、尋求資源、認知調適、轉移與激勵有正相關，與埋怨與疏離有負相關；負向完美主義與埋怨與疏離有正相關，與主動解決問題、尋求資源、轉移與激勵、認知調適有負相關。

假設 2-3：正向完美主義與憂鬱情緒類型有顯著負相關，負向完美主義與憂鬱情緒類型有顯著正相關。

假設 2-4：正向完美主義與正向情感有顯著正相關，負向完美主義與正向情感有顯著負相關。

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

變項		雙向度完美主義	
		正向完美主義	負向完美主義
主觀成就壓力 因應策略	主觀成就壓力	n.s.	+
	主動解決問題	+	-
	埋怨與疏離	-	+
	尋求資源	+	-
	認知調適	+	-
憂鬱情緒類型	轉移與激勵	+	-
	憂鬱程度	-	+
	依賴型憂鬱情緒	-	+
正向情感	自我批評型憂鬱情緒	-	+
	正向情感	+	-

註：「+」表示正相關，「-」表示負相關。

研究問題三：青少年的雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係中，「壓力中介」模式是否成立？

假設三：青少年的雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係，分別受其主觀成就壓力的中介影響。

假設 3-1：「主觀成就壓力」對負向完美主義（非正向完美主義）與憂鬱情緒類型（依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度）之間的關連性，具有中介效果。

假設 3-2：「主觀成就壓力」對負向完美主義（非正向完美主義）與正向情感之間的關連性，具有中介效果。

研究問題四：青少年的雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係中，「壓力調節」模式是否成立？

假設四：青少年的雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係，分別受其主觀成就壓力的調節影響。

假設 4-1：正向完美主義、負向完美主義分別與「主觀成就壓力」之交互作用，對憂鬱情緒類型（依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度）有調節效果。

假設 4-2：負向完美主義（非正向完美主義）與「主觀成就壓力」之交互作用，對正向情感有調節效果。

研究問題五：青少年的雙向度完美主義與主觀成就壓力、憂鬱情緒類型、正向情感之關係中，「因應中介」模式是否成立？

假設 五：青少年的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，分別受其因應策略的中介影響。

假設 5-1：「各類型因應策略」對正向完美主義、負向完美主義分別與主觀成就壓力之間的關連性，具有中介效果。

假設 5-2：「各類型因應策略」對正向完美主義、負向完美主義分別與憂鬱情緒類型（依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度）之間的關連性，具有中介效果。

假設 5-3：「各類型因應策略」對正向完美主義、負向完美主義分別與正向情感之間的關連性，具有中介效果。



第五節 實施程序

本研究採用問卷調查法，研究實施程序分為六個階段，簡要說明如下：

一、準備階段

廣泛地蒐集、閱讀相關主題之學位論文、期刊等文獻資料，提出初步研究構想。確定研究主題後進行文獻探討、分析與整理，並參酌相關實證研究，提出研究架構，著手蒐集適合之研究工具，並去函徵求所使用之研究工具編製者的書面同意。

二、研究工具編製階段

依本研究之需要，編製「青少年生活經驗調查問卷」進行調查。研究問卷除了個人基本資料調查，依序為「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」和「正向情感量表」。問卷編製與量表修訂過程請參閱本章第三節研究工具。

三、預試與分析階段

確定問卷初稿後，以立意取樣方式選取新竹縣市四所高中職校並於民國 95 年 4 月中旬至 5 月上旬進行問卷預試施測，接著以實得有效樣本 286 份進行項目分析、因素分析和信度分析，針對問卷加以修訂，形成正式問卷。

四、正式施測階段

採分層叢集抽樣，以台灣北、中、南三地區各公私立日間部高中職在學生為抽樣對象，最後抽取出八所高中、五所高職。研究者依抽樣結果聯繫樣本學校的輔導主任或教師，向其說明本研究之目的和研究進行方式，請求配合協助。本研究於民國95年5月中旬至6月上旬進行正式調查，委請主任或教師以班級為單位進行團體施測，填答所需時間約 20 分鐘，施測結束當場將問卷收回。

五、資料處理與分析階段

問卷回收後，檢視問卷並予以分類，輸入電腦建檔處理。先針對正式問卷再進行一次因素分析和信度分析，以此作為正式分析的題項。接著登錄施測結果，進行資料分析，並考驗研究假設。



六、完成階段

撰寫研究報告。根據統計結果進行解釋及討論，提出研究結論與建議。

第六節 資料分析

本研究以 SPSS for Window 10.0 統計套裝軟體進行各項統計分析，統計顯著水準定為.05。在統計方法方面，將以單因子多變量變異數分析 (one-way MONOVA)、獨立樣本 t 檢定、皮爾森積差相關(Pearson product-moment correlation)以及階層迴歸(hierarchical multiple regression) 等方法考驗本研究之各項假設。其詳細內容說明如下：

一、以單因子多變量變異數分析、獨立樣本 t 檢定考驗假設一的性別差異

為檢驗假設 1-1、1-2、1-3、1-4，以單因子多變量變異數分析考驗不同性別受試者在雙向度完美主義、主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型等變項之整體和各向度的得

分是否有顯著差異。檢驗假設 1-5 時，以獨立樣本 t 檢定考驗不同性別在正向情感得分上之差異。

因上述考驗後之統計數值本身並無法傳達差異量的大小，故本研究以效果量 (effect size; η^2) 反映變項之性別差異的實際顯著程度 (practical significance)。根據 Cohen (1968) 對效果量的定義，效果值係指研究所要探討的現象存在於母群的程度；效果值越大，表示量表得分的平均數差距越大，研究偵測到所欲探討之現象的可能性也越大，統計考驗力就相對地提高。Cohen 建議當效果量 (η^2) 介於 .01 至 .10 屬於微弱效果 (small)、介於 .10 至 .25 屬於中等效果 (medium)、大於 .25 則屬於強大效果 (large) (Vacha-Haase & Thompson, 2004)。

二、以皮爾森積差相關考驗假設二的相關性

為檢驗假設 2-1、2-2、2-3、2-4，以皮爾森積差相關獲得相關矩陣，分析雙向度完美主義分別與其主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型及正向情感等變項間之不同關連方向及程度。

三、階層迴歸考驗假設三、假設五的中介模式

為檢驗本研究假設三、假設五的中介模式，乃以 Baron 和 Kenny (1986) 的「中介模式」要件為考驗依據，並以性別為控制變項。本研究將以階層迴歸檢驗符合中介模式所需滿足的三個條件。

根據前述中介模式成立條件與圖 3-2，三組階層迴歸的考驗說明如下：(一) 第一組階層迴歸模式是預測變項預測中介變項，第一區塊 (block) 置入性別，先排除性別的解釋變異量，第二區塊置入預測變項，檢驗路徑 a (圖 3-2) 之未標準化係數 (a) 是否顯著而符合條件一；(二) 第二組階層迴歸模式是預測變項預測效標變項，第一區塊置入性別，第二區塊置入預測變項，檢驗路徑 c (圖 3-2) 之未標準化係數 (c) 是否顯著而符合條件二；(三) 第三組階層迴歸模式是預測變項與中介變項同時預測效標變項，第一區塊置入性別，第二區塊置入預測變項，第三區塊置入中介變項，以檢驗路徑 b (圖 3-2) 的未標準化係數 (b) 是否顯著而符合條件三，且路徑 c' 之未標準化係數 (c') 是否不再顯著或顯著降低。若上述三項條件都符合，則中介模式成立，繼續以 Sobel 檢定考驗中介效果

值 (ab) 的顯著性，當 z 值大於 1.96 或小於 -1.96 時，表示此部分的中介效果達 .05 的統計顯著水準 (Frazier et al., 2004; Preacher & Leonardelli, 2004)。

在假設三的檢驗中，將以雙向度完美主義 (正向/負向完美主義) 為預測變項，主觀成就壓力為中介變項，以憂鬱情緒類型 (依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度)、正向情感為效標變項。同理，假設 5-1 以雙向度完美主義為預測變項，「因應策略」為中介變項，主觀成就壓力為效標變項。假設 5-2、5-3 則以雙向度完美主義為預測變項，「因應策略」為中介變項，憂鬱情緒類型、正向情感分別為效標變項。

四、階層迴歸考驗假設四的調節模式

為檢驗假設四的調節模式，本研究將採用階層迴歸分析，檢視預測變項與調節變項之交互作用 (預測變項 × 調節變項) 是否有顯著調節效果 (Baron & Kenny, 1986; Frazier et al., 2004)。本項迴歸模式將所有預測變項分為四個區塊依序進入：第一區塊置入控制變項，第二區塊置入預測變項，第三區塊置入調節變項，最後第四區塊再置入預測變項與調節變項之交互作用項。若預測變項與調節變項的交互作用具有顯著預測力 (即 ΔR^2 經變異數分析達 .05 的顯著水準)，表示調節模式獲得支持，則事後檢驗其調節效果 (見圖 3-3)。此時以調節變項的前後各 27% 者分別為高、低分組，檢驗預測變項分別在調節變項高分組和低分組時，對效標變項之迴歸係數值是否顯著。

在假設四的檢驗中，以雙向度完美主義為預測變項、主觀成就壓力為調節變項、雙向度完美主義分別與主觀成就壓力的交乘積為交互作用項，進行調節模式的驗證。

由於「性別」係以類別變項進行調查，在進行階層多元迴歸分析時將先以虛擬變項加以處理。性別變項以男生為 0，女生為 1。最後，茲將本研究在假設考驗時所使用的統計分析方式，摘要如表 3-20 所示。

表 3-20 資料分析統計方法一覽表

研究假設	統計方法
假設一：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等變項的得分，都有顯著差異。	<ul style="list-style-type: none"> ● 單因子多變量變異數分析 ● 獨立樣本 t 檢定
假設二：青少年的雙向度完美主義與主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型及正向情感有顯著且不同方向的相關。	<ul style="list-style-type: none"> ● 皮爾森積差相關
假設三：青少年的雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係，分別受其主觀成就壓力的中介影響。	<ul style="list-style-type: none"> ● 階層迴歸分析 ● 中介效果考驗 (Sobel 檢定)
假設四：青少年的雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係，分別受其主觀成就壓力的調節影響。	<ul style="list-style-type: none"> ● 階層迴歸分析 ● 調節效果考驗
假設五：青少年的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，分別受其因應策略的中介影響。	<ul style="list-style-type: none"> ● 階層迴歸分析 ● 中介效果考驗 (Sobel 檢定)



第四章 研究結果與討論

本章旨在根據研究問題與假設進行各項統計分析，呈現考驗結果並進行綜合討論。全章共分為六節，首先，第一節進行青少年雙向度完美主義、主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型及正向情感的基本描述統計，以初步瞭解各研究變項之現況；第二節將比較不同性別的青少年在各研究變項上的得分差異，第三節呈現青少年雙向度完美主義分別與其他變項間之相關情形，第四節檢視「主觀成就壓力」的中介和調節效果；第五節是「因應策略」的中介效果；最後，第六節將針對上述本研究之主要研究結果進行討論。

第一節 各變項之基本描述統計

本節主要將受試者在研究各量表上之分數進行描述性統計分析，以初步瞭解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現況。茲就受試者在本研究四點量表上之各變項得分的平均數和標準差呈現如表 4-1 所示，結果則分述如下。

一、雙向度完美主義之描述統計

「雙向度完美主義」分為正向與負向完美主義兩大向度，前者包括「高標準」、「高秩序性」和「自我欣賞」，後者則包括「過度在意個人表現」、「不易滿意」、「過度在意他人評價」和「拖延」，得分越高，則表示該向度之完美主義傾向越高。從表 4-1 可知，受試者在正向完美主義的平均得分為 2.49，與量尺平均值 (2.50) 接近，負向完美主義的平均得分為 2.42，略低於量尺平均值 (2.50)，亦即符合程度約 50%，顯示受試者的正向和負向完美主義程度皆偏向於「少部分符合」與「大部分符合」之間。整體而論，目前青少年所持的完美主義程度約中等，且追求正向完美主義的程度略高於追求負向完美主義。

就變項的分向度觀之，正向完美主義各向度的平均得分介於 2.35 至 2.71 之間，其中又以「自我欣賞」($M=2.71$) 最高，其次為「高標準」($M=2.40$)，以「高秩序性」($M=2.35$) 最低；而負向完美主義各向度的平均得分則介於 2.17 至 2.68 之間，以「過度在意他人評價」($M=2.68$) 最高，其次依序為「過度在意個人表現」($M=2.60$)、「不易滿意」($M=2.30$)、

「拖延」 ($M=2.17$)。

二、主觀成就壓力之描述統計

「主觀成就壓力」分為「學業表現挫折壓力」和「一般表現挫折壓力」兩個向度，總分越高表示受試者對半年內發生過之成就挫敗事件所主觀評估的困擾程度越高。表 4-1 顯示，受試者在整體主觀成就壓力的平均得分為 1.96，低於量尺平均值 2.50，可見受試者受整體成就挫敗事件引起之主觀困擾介於「沒有困擾（或沒發生過）」與「有點困擾」之間。從各向度的平均得分來看，以「學業表現挫折壓力」 ($M=2.36$) 為最高，「一般表現挫折壓力」 ($M=1.50$) 次之。

三、因應策略之描述統計

「因應策略」分為「主動解決問題」、「埋怨與疏離」、「尋求資源」、「認知調適」、「轉移與激勵」五個向度，得分越高，則表示使用該向度因應策略類型的頻率越高。從表 4-1 可知，受試者在因應策略各向度的平均得分則介於 2.17 至 2.89 之間，其中以「轉移與激勵」 ($M=2.89$) 最高，其次為「主動解決問題」 ($M=2.55$)，再其次依序為「認知調適」 ($M=2.51$)、「尋求資源」 ($M=2.27$)、「埋怨與疏離」 ($M=2.17$)。整體而言，「轉移與激勵」、「主動解決問題」和「認知調適」的使用頻率都高於量尺平均值 (2.50)，顯示受試者經常以此三種因應策略類型應付其成就壓力，而有時候也會採取「尋求資源」和「埋怨與疏離」。

四、憂鬱情緒類型之描述統計

「憂鬱情緒類型」意指依賴型、自我批評型兩類型憂鬱情緒和憂鬱程度，得分越高表示該向度憂鬱情緒或整體憂鬱程度越嚴重。從表 4-1 可知，受試者在憂鬱程度的平均得分為低於量尺平均值 (2.50) 的 2.22；若就各向度的平均得分來看，依賴型、自我批評型兩類型憂鬱情緒的平均得分同樣均低於量尺平均值 (M 分別為 2.25、2.15)，可見受試者不論在整體憂鬱程度或是在此兩類型憂鬱情緒的症狀嚴重度皆偏向「少部分符合」，且相較之下，依賴型憂鬱情緒比自我批評型憂鬱情緒的嚴重度還高。

五、正向情感之描述統計

「正向情感」為單一向度，得分越高表示受試者最近所經驗到的正向情感越多。從表 4-1 可知，受試者在正向情感的平均得分為 2.47，略低於量尺平均值（2.50），顯示受試者的正向情感符合程度介於「少部分符合」與「大部分符合」之間，偏向中等。

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（ $N=958$ ）

變項	題數	平均數	標準差	題平均數
雙向度完美主義	40			
正向完美主義	18	44.80	8.02	2.49
高標準	7	16.80	3.93	2.40
高秩序性	5	11.74	2.96	2.35
自我欣賞	6	16.26	3.13	2.71
負向完美主義	22	53.32	9.30	2.42
過度在意個人表現	5	12.98	2.82	2.60
不易滿意	7	16.11	3.52	2.30
過度在意他人評價	5	13.41	3.05	2.68
拖延	5	10.82	2.44	2.17
主觀成就壓力	11	21.61	5.45	1.96
學業表現挫折壓力	6	14.13	4.01	2.36
一般表現挫折壓力	5	7.50	2.57	1.50
因應策略	28			
主動解決問題	6	15.29	3.10	2.55
埋怨與疏離	7	15.17	3.57	2.17
尋求資源	5	11.36	2.91	2.27
認知調適	6	15.06	3.05	2.51
轉移與激勵	4	11.55	2.21	2.89
憂鬱情緒類型	31			
憂鬱程度	31	68.78	18.18	2.22
依賴型憂鬱情緒	12	26.97	7.37	2.25
自我批評型憂鬱情緒	13	27.93	7.87	2.15
正向情感	5	12.36	3.54	2.47

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

本節主要探討不同性別的青少年在雙向度完美主義、主觀成就壓力、因應策略及憂鬱情緒類型、正向情感等變項上的差異情形。本研究將採用單因子多變量變異數分析和獨立樣本 t 檢定，以考驗研究假設一，同時在變異數分析部份以效果量 (η^2) 反映該變項之性別差異的實際顯著程度，根據 Cohen 建議，當 η^2 介於 .01 至 .10 屬微弱效果 (small)、介於 .10 至 .25 屬中等效果 (medium)、大於 .25 則屬於強大效果 (large) (Vacha-Haase & Thompson, 2004)。

首先，進行各變項的變異數同質性假設檢定，結果雙向度完美主義、主觀成就壓力、因應策略及憂鬱情緒類型等四個變項的多變量變異數同質性 Box's M 檢定都未達顯著，且正向情感的變異數同質性 Levene 檢定也同樣未達顯著水準，顯示上述五大變項均未違反變異數同質的假設，適合進行多變量變異數考驗或者 t 檢定。多變項變異數分析摘要見表 4-2、t 檢定結果見表 4-3，茲將各變項之性別差異情形分述如下：

一、性別在雙向度完美主義之差異情形

為檢驗假設 1-1「不同性別的青少年在正向完美主義、負向完美主義及雙向度完美主義各向度的得分有顯著差異」，乃透過單因子多變量變異數分析考驗之，結果見表 4-2。

(一) 正向完美主義

表 4-2 顯示多變量變異數分析的整體效果達顯著水準 ($Wilk's \Lambda = .96, p < .001$)，表示性別在「正向完美主義」上確實存有顯著差異，但充其量僅能說接近微弱效果 ($\eta^2 = .034$)。進一步檢驗男、女生在正向完美主義各向度的單變量統計，發現男女生除了在「高秩序性」和整體「正向完美主義」的得分無不同之外，在「高標準」($F(1, 956) = 5.97, p < .05$) 和「自我欣賞」($F(1, 956) = 6.58, p < .01$) 上呈現顯著性別差異，其中女生追求「高標準」的程度高於男生，而男生則比女生更能「自我欣賞」。

(二) 負向完美主義

表 4-2 顯示多變量變異數分析的整體效果達顯著 ($Wilk's \Lambda=.93, p<.001$)，表示「負向完美主義」的確具有顯著性別差異，然實際得分差異僅能說接近微弱效果 ($\eta^2=.067$)。進一步觀察男、女生在負向完美主義各向度的單變量考驗，發現無論在「過度在意個人表現」($F(1,956)=4.06, p<.05$)、「不易滿意」($F(1,956)=5.39, p<.05$)、「過度在意他人評價」($F(1,956)=59.86, p<.001$)、「拖延」($F(1,956)=16.88, p<.001$) 或是整體「負向完美主義」($F(1,956)=25.85, p<.001$) 的得分，都有女生高於男生的現象。

根據前述不同性別受試者在雙向度完美主義上之得分差異情形，假設 1-1「不同性別的青少年在正向完美主義、負向完美主義及雙向度完美主義各向度的得分有顯著差異」獲得部分支持。

二、性別在主觀成就壓力之差異情形

為檢驗假設 1-2「不同性別的青少年在主觀成就壓力及其各向度的得分有顯著差異」，以單因子多變量變異數分析考驗之。

從表 4-2 可知，性別在主觀成就壓力的整體效果已達顯著 ($Wilk's \Lambda=.95, p<.001$)，表示男、女生在「主觀成就壓力」的程度上確實存有顯著差異，然充其量僅接近微弱效果 ($\eta^2=.005$)。進一步檢驗男、女生在主觀成就壓力各向度的單變量統計，發現不同性別的受試者在「學業表現挫敗壓力」($F(1,956)=4.57, p<.05$) 的得分明顯不同，呈現女生高於男生的現象，至於「一般表現挫敗壓力」及整體「主觀成就壓力」則沒有差異。故假設 1-2「不同性別的青少年在主觀成就壓力及其各向度的得分有顯著差異」獲得部分支持。

三、性別在因應策略之差異情形

為檢驗假設 1-3「不同性別的青少年在因應策略各向度的得分有顯著差異」，乃透過單因子多變量變異數分析考驗之。

表 4-2 顯示多變量變異數分析的整體效果已達顯著水準 ($Wilk's \Lambda=.94, p<.001$)，即不同性別的受試者在「因應策略」的得分上有顯著差異存在，實際分數差異則呈現微弱效果 ($\eta^2=.056$)。繼續觀察男、女生在因應策略各向度的單變量，發現在「主動解決問

題」($F(1,956)=9.06, p<.01$)、「埋怨與疏離」($F(1,956)=8.73, p<.01$)、「尋求資源」($F(1,956)=15.65, p<.001$)等三個分向度上出現顯著性別差異，其中，男生在遭遇成就壓力時比女生更經常「主動解決問題」，而女生採取「埋怨與疏離」和「尋求資源」方式的頻率則高於男生。至於男、女生在「認知調適」和「轉移與激勵」兩種因應策略類型的使用頻率上則並無不同。故假設 1-3「不同性別的青少年在因應策略各向度的得分有顯著差異」獲得部分支持。

四、性別在憂鬱情緒類型之差異情形

為檢驗假設 1-4「不同性別的青少年在各憂鬱情緒類型的得分有顯著差異」，乃透過單因子多變量變異數分析考驗之。

表 4-2 顯示多變量變異數分析的整體效果達顯著 ($Wilk's \Lambda=.96, p<.001$)，也就是性別在各憂鬱情緒類型上確實有所不同，然實際性別差異屬於微弱效果 ($\eta^2=.043$)。觀察男、女生在各憂鬱情緒類型的單變量可發現，男女生除了在「自我批評型憂鬱情緒」的得分沒有不同之外，「依賴型憂鬱情緒」($F(1,956)=22.42, p<.001$)和憂鬱程度 ($F(1,956)=9.54, p<.01$) 皆呈現顯著性別差異，女生不僅出現較多的依賴型憂鬱症狀，其整體憂鬱程度也有高於男生的現象。故假設 1-4「不同性別的青少年在各憂鬱情緒類型的得分有顯著差異」獲得部分支持。

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

變項	性別	人數 <i>n</i>	平均數	標準差	多變量 <i>Wilk's Λ</i>	單變量 <i>F</i>	效果量 η^2	事後比較 <i>Scheffe</i>
正向完美主義					.96***		.034	
高標準	男	414	16.45	3.86		5.97*		女 > 男
	女	544	17.07	3.97				
高秩序性	男	414	11.57	2.75		2.27		
	女	544	11.86	3.10				
自我欣賞	男	414	16.55	3.09		6.58**		男 > 女
	女	544	16.03	3.14				
正向完美主義總分	男	414	44.57	7.69		.56		
	女	544	44.97	8.25				
負向完美主義					.93***		.067	
過度在意個人表現	男	414	12.77	2.81		4.06*		女 > 男
	女	544	13.14	2.82				
不易滿意	男	414	15.81	3.41		5.39*		女 > 男
	女	544	16.34	3.59				
過度在意他人評價	男	414	12.56	3.02		59.86***		女 > 男
	女	544	14.05	2.92				
拖延	男	414	10.45	2.37		16.88***		女 > 男
	女	544	11.10	2.46				
負向完美主義總分	男	414	51.59	9.17		25.85***		女 > 男
	女	544	54.64	9.20				
主觀成就壓力					.95***		.005	
學業表現挫敗壓力	男	414	13.81	3.89		4.57*		女 > 男
	女	544	14.37	4.09				
一般表現挫敗壓力	男	414	7.44	2.50		.19		
	女	544	7.51	2.62				
主觀成就壓力總分	男	414	21.25	5.20		3.17		
	女	544	21.88	5.62				
因應策略					.94***		.056	
主動解決問題	男	414	15.64	3.00		9.06**		男 > 女
	女	544	15.03	3.15				
埋怨與疏離	男	414	14.78	3.62		8.73**		女 > 男
	女	544	15.46	3.51				
尋求資源	男	414	10.93	2.95		15.65***		女 > 男
	女	544	11.68	2.83				
認知調適	男	414	15.14	3.03		.57		
	女	544	14.99	3.06				
轉移與激勵	男	414	11.64	2.13		1.36		
	女	544	11.47	2.27				
憂鬱情緒類型					.96***		.043	
依賴型憂鬱情緒	男	414	25.70	7.11		22.42***		女 > 男
	女	544	27.95	7.42				
自我批評型憂鬱情緒	男	414	27.43	7.65		2.96		
	女	544	28.31	8.02				
憂鬱程度	男	414	66.71	17.74		9.54**		女 > 男
	女	544	70.35	18.36				

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

五、性別在正向情感之差異情形

為檢驗假設 1-5「不同性別的青少年在正向情感的得分有顯著差異」，乃以獨立樣本 t 檢定考驗之。

由表 4-3 可知，男女生在正向情感的得分差異未達顯著水準 ($t(956)=.996, p>.05$)，意即無明顯的性別差異存在。故假設 1-5「不同性別的青少年在正向情感的得分有顯著差異」未獲支持。

表 4-3 性別在正向情感之平均數差異考驗摘要表

變項	性別	人數 n	平均數	標準差	t
正向情感	男	414	12.49	3.58	.996
	女	544	12.26	3.51	

綜合本節性別在各研究變項上之差異考驗結果可知，不同性別的青少年在雙向度完美主義、主觀成就壓力、因應策略以及憂鬱情緒類型的得分上有明顯不同。所得三項主要結果如下：

第一，男生在「自我欣賞」和「主動解決問題」上顯著高於女生，而女生則在「高標準」、「負向完美主義」、「過度在意個人表現」、「不易滿意」、「過度在意他人評價」、「拖延」、「學業表現挫敗壓力」、「埋怨與疏離」、「尋求資源」、「依賴型憂鬱情緒」以及「憂鬱程度」等變項上的得分明顯高於男生。

第二，即便性別在上述各變項上有顯著差異存在，但就實際差異程度來看，其 η^2 值介於 .01 至 .07 之間，顯然性別在這些變項上的差異效果偏低。

第三，青少年在「正向完美主義」、「高秩序性」、「主觀成就壓力」、「一般表現挫敗壓力」、「認知調適」、「轉移與激勵」、「自我批評型憂鬱情緒」及「正向情感」等變項，並沒有性別差異存在。

第三節 青少年雙向度完美主義分別與主觀成就壓力、因應策略及憂鬱情緒

類型、正向情感之相關分析

本研究係基於雙向度的完美主義觀點，探討完美主義傾向與不同情緒結果間之關係及影響機制。本節主要目的便在瞭解青少年的雙向度完美主義分別與主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型以及正向情感間，是否存有顯著且不同方向的相關，

此部分將採用皮爾森積差相關以考驗假設二，同時，研究者將根據 Cohen (1988) 對相關程度的判斷標準，相關值介於|.10|至|.29|之間者為低度相關，介於|.30|至|.49|之間者為中度相關，而高於|.50|以上者則為高度相關。茲將相關係數摘要呈現如表 4-4 所示，此外，本研究中正向完美主義與負向完美主義間呈現高相關 ($r=.55, p<.01$)。以下就各結果分別說明之：

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 (N=958)

變項	雙向度完美主義	
	正向完美主義	負向完美主義
主觀成就壓力	.06	.41**
因應策略		
主動解決問題	.57**	.23**
埋怨與疏離	.13**	.51**
尋求資源	.28**	.08*
認知調適	.17**	.13**
轉移與激勵	.25**	-.01
憂鬱情緒類型		
依賴型憂鬱情緒	.11**	.55**
自我批評型憂鬱情緒	-.02	.52**
憂鬱程度	.05	.56**
正向情感	-.01	-.31**

註：各測量變項均以原始分數計算

* $p<.05$ ；** $p<.01$

一、雙向度完美主義與主觀成就壓力之相關

在正向完美主義部分，受試者的正向完美主義與主觀成就壓力無顯著相關 ($r=.06, p>.05$)，表示青少年的正向完美主義程度和主觀成就壓力的高低沒有關係。在負向完美主義部分，其與主觀成就壓力呈現顯著的中度正相關 ($r=.41, p<.01$)，表示當青少年的負向完美主義程度越高，則其主觀成就壓力也會越高。

故假設 2-1「正向完美主義與主觀成就壓力無顯著相關，負向完美主義與主觀成就壓

力有顯著正相關」獲得支持。

二、雙向度完美主義與因應策略之相關

受試者的正向完美主義與本研究所有因應策略類型，包括「主動解決問題」($r=.57, p<.01$)、「埋怨與疏離」($r=.13, p<.01$)、「尋求資源」($r=.28, p<.01$)、「認知調適」($r=.17, p<.01$)以及「轉移與激勵」($r=.25, p<.01$)均有顯著正相關，顯示青少年的正向完美主義程度越高，其使用此五種因應策略類型的頻率就越高；就相關程度而言，正向完美主義與上述五種因應方式的相關係數介於.13至.57，其中與「主動解決問題」的相關程度最高（高度正相關），與其他四種因應策略都呈現低度正相關，又以「埋怨與疏離」的相關最低。

在負向完美主義方面，受試者的負向完美主義與「主動解決問題」($r=.23, p<.01$)、「埋怨與疏離」($r=.51, p<.01$)、「尋求資源」($r=.08, p<.05$)及「認知調適」($r=.13, p<.01$)等變項亦有顯著正相關存在，顯示青少年的負向完美主義程度越高，也會提高其採取上述四種因應策略類型的頻率。就相關程度而言，負向完美主義與這些因應方式的相關係數介於.08至.51，其中與「埋怨與疏離」有高度正相關，與「主動解決問題」和「認知調適」皆為低度正相關；另外值得說明的是，依Cohen（1988）的相關程度判斷為據，負向完美主義與「尋求資源」該因應方式尚未達最低相關標準（ $r=.10$ ），充其量僅能說是「接近」低度相關而已。

故假設 2-2「正向完美主義與主動解決問題、尋求資源、認知調適、轉移與激勵有正相關，與埋怨與疏離有負相關；負向完美主義與埋怨與疏離、認知調適有正相關，與主動解決問題、尋求資源、轉移與激勵有負相關」獲得部分支持。

三、雙向度完美主義與憂鬱情緒類型之相關

在各憂鬱情緒類型中，受試者的正向完美主義僅與依賴型憂鬱情緒（ $r=.11, p<.01$ ）有顯著的正相關，與自我批評型憂鬱情緒（ $r=-.02, p>.05$ ）及憂鬱程度（ $r=.05, p>.05$ ）皆無相關。換言之，當青少年的正向完美主義程度越高，其依賴型憂鬱情緒會因而加重，但是相關程度並不高，只有低度相關。

在負向完美主義部分，受試者的負向完美主義與依賴型憂鬱情緒 ($r=.55, p<.01$)、自我批評型憂鬱情緒 ($r=.52, p<.01$) 和憂鬱程度 ($r=.56, p<.01$) 三者都有顯著正相關存在，意謂著青少年的負向完美主義程度越高，則其在依賴型、自我批評型憂鬱情緒以及整體憂鬱程度都會越嚴重。就相關程度而言，負向完美主義與上述三個憂鬱變項之間的相關相當，其相關係數皆高於.50 (r 介於.52 至.55 之間)，呈現高度正相關。

故假設 2-3「正向完美主義與憂鬱情緒類型有顯著負相關，負向完美主義與憂鬱情緒類型有顯著正相關」獲得部分支持。

四、雙向度完美主義與正向情感之相關

受試者的正向完美主義與正向情感間的相關未達顯著 ($r=-.01, p>.05$)，顯然青少年的正向完美主義程度和正向情感的高低無關。就負向完美主義而言，其與正向情感呈現顯著的中度負相關 ($r=-.31, p<.01$)，意為青少年的負向完美主義程度越高，其正向情感就會越低。

故假設 2-4「正向完美主義與正向情感有顯著正相關，負向完美主義與正向情感有顯著負相關」獲得部分支持。



綜合本節雙向度完美主義分別與主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型及正向情感間之相關結果，發現「正向完美主義」和「負向完美主義」與上述變項間之相關程度確實有別。

第一、「正向完美主義」與「主動解決問題」因應策略有高度正相關，與「埋怨與疏離」、「尋求資源」、「認知調適」、「轉移與激勵」等因應策略及依賴型憂鬱情緒有低度正相關，而與主觀成就壓力、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度及正向情感無關。

第二、「負向完美主義」與「埋怨與疏離」因應策略及各憂鬱情緒類型（依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度）有高度正相關，與主觀成就壓力有中度正相關，與「主動解決問題」、「尋求資源」和「認知調適」等因應策略有低度正相關存在，僅與正向情感呈現中度負相關，並與「轉移與激勵」該因應方式無關。

五、本研究主要研究變項間之相關

本研究的主要目的之一是瞭解雙向度完美主義與本研究中其他變項間的相關型態，因後續將進行壓力和因應策略的中介效果分析，以下透過表 4-5 完整呈現主要研究變項間的相關係數，初步瞭解成就壓力、因應策略和情緒結果等變項間之相關情形（因雙向度完美主義與各變項間的相關已於先前描述，不再贅述）。

在因應策略與主觀成就壓力的相關部分，受試者的「埋怨與疏離」及「認知調適」與成就壓力有顯著正相關， r 分別為 .40、.10 ($p < .01$)，顯示當青少年採取這兩類因應策略的頻率越高，其所主觀知覺到的成就挫敗感也會越高，至於其他因應策略則都與此壓力高低無關。

在主觀成就壓力與情緒變項的相關部分，主觀成就壓力與各憂鬱情緒類型都有顯著正相關， r 介於 .45 至 .49 ($p < .01$)，而主觀成就壓力與正向情感則呈現顯著負相關 ($r = -.23$, $p < .01$)，顯示當青少年感到成就挫敗壓力越高，其會出現越多依賴型、自我批評型的憂鬱症狀，且整體憂鬱程度會越嚴重，不過卻會經歷越少的正向心情感受。

最後，在因應策略與情緒變項的相關部分，「埋怨與疏離」與各憂鬱情緒類型有顯著正相關，「主動解決問題」、「尋求資源」、「轉移與激勵」與各憂鬱情緒類型都有顯著負相關（其中「尋求資源」與依賴型憂鬱無關除外），至於「認知調適」則與所有憂鬱狀態無關。另外，所有因應策略都與正向情感有顯著相關，其中主動解決問題、尋求資源、認知調適、轉移與激勵等因應策略與正向情感有顯著正相關， r 介於 .15 至 .33 ($p < .01$)，而「埋怨與疏離」與正向情感則有顯著負相關 ($r = -.31$, $p < .01$)。

表 4-5 本研究主要研究變項間之相關係數摘要表 ($N=958$)

變項	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
01.正向完美主義	1.00											
02.負向完美主義	.55**	1.00										
03.主觀成就壓力	.06	.41**	1.00									
04.主動解決問題	.57**	.23**	-.01	1.00								
05.埋怨與疏離	.13**	.51**	.40**	-.04	1.00							
06.尋求資源	.28**	.08*	.01	.41**	-.09**	1.00						
07.認知調適	.17**	.13**	.10**	.32**	.18**	.26**	1.00					
08.轉移與激勵	.25**	-.01	-.03	.45**	-.12**	.44**	.48**	1.00				
09.依賴型憂鬱情緒	.11**	.55**	.45**	-.07*	.63**	-.05	.03	-.21**	1.00			
10.自我批評型憂鬱情緒	-.02	.52**	.49**	-.17**	.64**	-.17**	-.04	-.33**	.84**	1.00		
11.憂鬱程度	.05	.56**	.48**	-.13**	.66**	-.14**	-.02	-.30**	.95**	.96**	1.00	
12.正向情感	-.01	-.31**	-.23**	.15**	-.31**	.24**	.15**	.33**	-.53**	-.52**	-.57**	1.00

註：各測量變項均以原始分數計算

* $p < .05$ ；** $p < .01$

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

根據理論 (Hewitt et al., 1996)，完美主義與壓力彼此相關，且藉由「壓力中介」和「壓力調節」兩種機制影響心理結果。基於此，本節的主要目的在瞭解「壓力」是否為雙向度完美主義與不同情緒結果間之中介和調節變項，並採用階層迴歸分析考驗之。以下說明將分為兩大部分，第一部分呈現主觀成就壓力在青少年雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感間的中介效果 (考驗假設三)，第二部分則說明主觀成就壓力在青少年雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感間的調節效果 (考驗假設四)。

一、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效果

為檢驗假設三「主觀成就壓力對負向完美主義 (非正向完美主義) 與憂鬱情緒類型 (依賴型憂鬱、自我批評型憂鬱、憂鬱程度) (假設 3-1)、正向情感 (假設 3-2) 之間的關連性具有中介效果」，本研究採用階層迴歸分析檢視主觀成就壓力在雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之間的中介模式。假設之壓力中介路徑如圖 4-1 所示。

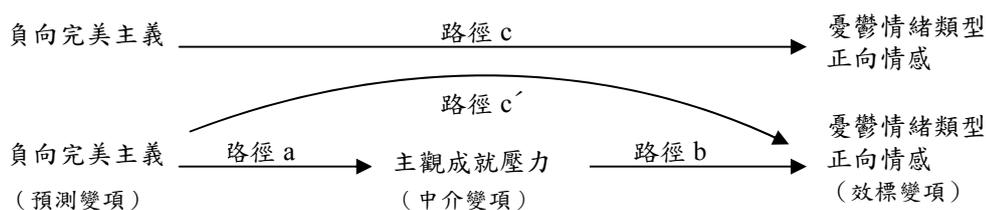


圖 4-1 負向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係：壓力中介模式檢視路徑圖

根據 Baron 和 Kenny (1986) 的中介模式檢驗程序 (參見第二章第六節資料分析)，首先，研究者先檢測雙向度完美主義與主觀成就壓力分別對憂鬱情緒類型、正向情感的預測性，以瞭解預測憂鬱情緒類型和正向情感的相關因素，然後再依據此迴歸分析結果，選取適合的變項投入後續的中介效果分析。接著進行中介模式成立三條件的檢視：1. 雙

向度完美主義可以顯著預測主觀成就壓力（條件一路徑 a），2. 雙向度完美主義能顯著預測憂鬱情緒（或正向情感）（條件二路徑 c），3. 同時以雙向度完美主義和主觀成就壓力預測憂鬱情緒（或正向情感）時，主觀成就壓力可以顯著預測憂鬱（或正向情感）（路徑 b），且原先雙向度完美主義對憂鬱（或正向情感）之預測力降低或變成不顯著（路徑 c'）（條件三），則中介模式假設成立。

（一）雙向度完美主義與主觀成就壓力對憂鬱情緒類型、正向情感的預測性

（路徑 c、路徑 b）

第一步驟放入控制變項「性別」，第二步驟分別放入雙向度完美主義或成就壓力。表 4-6 顯示，在排除性別的解釋量後，1. 正向完美主義（ $\beta=-.28, p<.01$ ）、負向完美主義（ $\beta=.69, p<.01$ ）和主觀成就壓力（ $\beta=.44, p<.01$ ）對「依賴型憂鬱情緒」有顯著預測效果（見 M1、M2），2. 正向完美主義（ $\beta=-.45, p<.01$ ）、負向完美主義（ $\beta=.78, p<.01$ ）和主觀成就壓力（ $\beta=.49, p<.01$ ）對「自我批評型憂鬱情緒」有顯著預測效果（見 M3、M4），3. 正向完美主義（ $\beta=-.38, p<.01$ ）、負向完美主義（ $\beta=.77, p<.01$ ）和主觀成就壓力（ $\beta=.48, p<.01$ ）對「憂鬱程度」有顯著預測效果（見 M5、M6），4. 正向完美主義（ $\beta=.24, p<.01$ ）、負向完美主義（ $\beta=-.45, p<.01$ ）和主觀成就壓力（ $\beta=-.23, p<.01$ ）對「正向情感」有顯著預測效果（見 M7、M8）。簡言之，正向完美主義、負向完美主義和主觀成就壓力分別對各憂鬱情緒類型、正向情感都呈現顯著預測力，故此三個預測變項全部選入進行下階段的中介效果分析。

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 (N=958)

研究變項	依賴型 憂鬱情緒		自我批評型 憂鬱情緒		憂鬱程度		正向情感	
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8
	β	β	β	β	β	β	β	β
控制變項								
性別	.15	.15	.06	.06	.10**	.10**	-.03	-.03
(ΔR^2)	.023**	.023**	.003	.003	.010**	.010**	.001	.001
預測變項								
正向完美主義	-.28*		-.45**		-.38**		.24**	
負向完美主義	.69**		.78**		.77**		-.45**	
主觀成就壓力		.44**		.49**		.48**		-.23**
(ΔR^2)	.335**	.193**	.406**	.241**	.403**	.230**	.136**	.051**
R^2	.358	.216	.410	.245	.413	.239	.137	.052
Adj. R^2	.356	.214	.408	.243	.411	.238	.134	.050
F	177.47**	131.40**	220.53**	154.55**	224.01**	150.31**	50.33**	26.25**

註： β =標準化迴歸係數。

* $p < .05$ ；** $p < .01$

(二) 主觀成就壓力中介效果檢驗 (含路徑 a)

在完成路徑 b、c 的預測力分析後，繼續依照 Baron 和 Kenny (1986) 的中介檢驗程序考驗壓力的中介效果，所有變項採個別投入方式進行 (如：正向完美主義、負向完美主義分開置入)，執行過程中只要有一條預測路徑未達顯著，便不再繼續檢視。

1. 主觀成就壓力在雙向度完美主義與依賴型憂鬱情緒間的中介效果

在表 4-7 中，控制性別的解釋量後，預測變項對中介變項之預測 (路徑 a) 顯示，正向完美主義對成就壓力的預測並未達顯著 ($\beta=.06$, $n.s.$) (M1)，負向完美主義對壓力的預測則達顯著 ($\beta=.41$, $p < .01$)，M2 符合條件一。在控制性別後，負向完美主義對依賴型憂鬱情緒有顯著預測性 ($\beta=.54$, $p < .01$)，M3 符合條件二。接著，在迴歸模式同時放入負向完美主義和主觀成就壓力，成就壓力對此憂鬱情緒的預測仍顯著 ($\beta=.27$, $p < .01$)，且負向完美主義的標準化迴歸係數 (β) 由原來 M3 中的 .54 下降至 M4 的 .43

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 (N=958)

研究變項	主觀成就壓力		依賴型憂鬱情緒		自我批評型憂鬱情緒		憂鬱程度		正向情感	
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10
	β	β	β	β	β	β	β	β	β	β
控制變項										
性別	.06	.06	.15**	.15**	.06	.06	.10**	.10**	-.03	-.03
(ΔR^2)	.003	.003	.023**	.023**	.003	.003	.010**	.010**	.001	.001
預測/中介變項										
正向完美主義	.06									
負向完美主義		.41**	.54**	.43**	.53**	.39**	.56**	.44**	-.31**	-.27**
主觀成就壓力				.27**		.34**		.31**		-.12**
(ΔR^2)	.003	.162**	.283**	.343**	.269**	.364**	.305**	.384**	.096**	.108**
R^2	.006	.165	.306	.366	.272	.367	.315	.394	.097	.109
Adj. R^2	.004	.163	.304	.364	.271	.365	.314	.392	.095	.106
F	3.02	94.42**	210.08**	183.55**	179.49**	184.60**	219.52**	206.34**	51.30**	38.99**

註： β =標準化迴歸係數。

* $p < .05$ ；** $p < .01$

($p < .01$)，雖然 β 值降低卻仍達顯著水準，顯示有部份中介效果。綜合迴歸分析發現，負向完美主義除了對依賴型憂鬱情緒有直接影響外，還會透過主觀成就壓力的中介與此憂鬱情緒產生間接連繫，是以「部分中介」假設成立；中介效果值為.11 (.41 \times .27)，Sobel 檢定顯示中介效果已達顯著水準 ($z=7.20$, $p < .05$)，中介情形參見圖 4-2 (因正向完美主義條件不符，故僅呈現具中介效果的負向完美主義部份)。

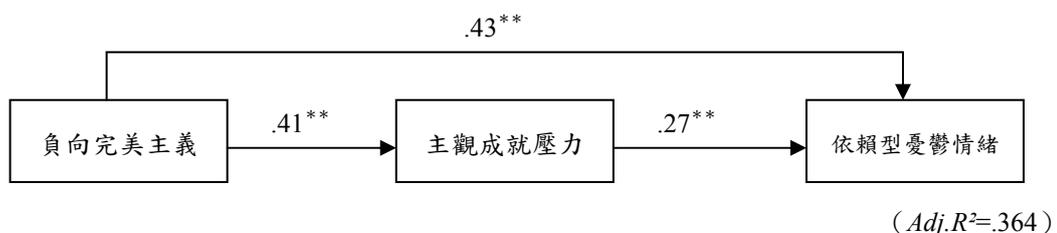


圖 4-2 主觀成就壓力在負向度完美主義與依賴型憂鬱情緒間之中介路徑圖

2. 主觀成就壓力在雙向度完美主義與自我批評型憂鬱情緒間的中介效果

在表 4-7 中，同前述預測變項對中介變項之預測（路徑 a）結果，控制性別後，僅負向完美主義對壓力的預測路徑 M2 符合條件一。在控制性別後，負向完美主義對自我批評型憂鬱情緒有顯著預測性（ $\beta=.53, p<.01$ ），M5 符合條件二。接著，同時將負向完美主義和主觀成就壓力置入，主觀成就壓力對此憂鬱情緒的預測仍達顯著（ $\beta=.34, p<.01$ ），且負向完美主義的 β 值由 M5 的 .53 下降至 M6 的 .39（ $p<.01$ ），雖有降低卻仍顯著，顯示有部份中介效果。綜合迴歸分析發現，負向完美主義除了對自我批評型憂鬱情緒有直接效果外，也會藉由主觀成就壓力的中介進而產生間接效果，是以「部分中介」假設成立；中介效果值為 .14（ $.41 \times .34$ ），Sobel 檢定顯示中介效果達顯著水準（ $z=8.56, p<.05$ ），中介情形參見圖 4-3（僅呈現具中介效果者）。

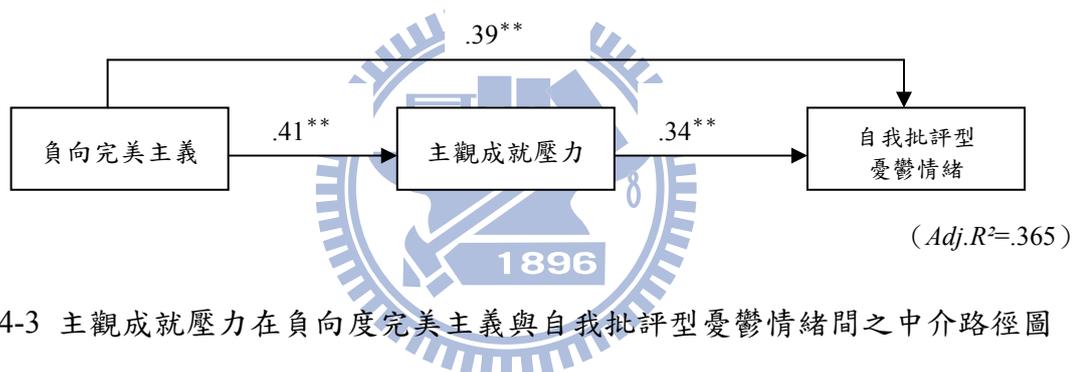


圖 4-3 主觀成就壓力在負向度完美主義與自我批評型憂鬱情緒間之中介路徑圖

3. 主觀成就壓力在雙向度完美主義與憂鬱程度間的中介效果

在表 4-7 中，同前述預測變項對中介變項之預測（路徑 a）結果，控制性別後，僅負向完美主義對壓力的預測路徑 M2 符合條件一。在控制性別後，負向完美主義對憂鬱程度的預測達顯著（ $\beta=.56, p<.01$ ），M7 符合條件二。接著，同時把負向完美主義和主觀成就壓力置入迴歸模式，此時壓力對整體憂鬱程度仍有顯著預測性（ $\beta=.31, p<.01$ ），且負向完美主義的 β 值由 M7 的 .56 下降至 M8 的 .44（ $p<.01$ ），在降低後仍達顯著，顯示有部份中介效果。綜合迴歸分析結果可知，負向完美主義除了對憂鬱程度有直接影響力之外，亦會經由主觀成就壓力的中介進而產生間接影響，是以「部分中介」假設成立；中介效果值為 .13（ $.41 \times .31$ ），Sobel 檢定顯示中介效果達顯著水準（ $z=8.22, p<.05$ ），中介情形參見圖 4-4（僅呈現具中介效果者）。

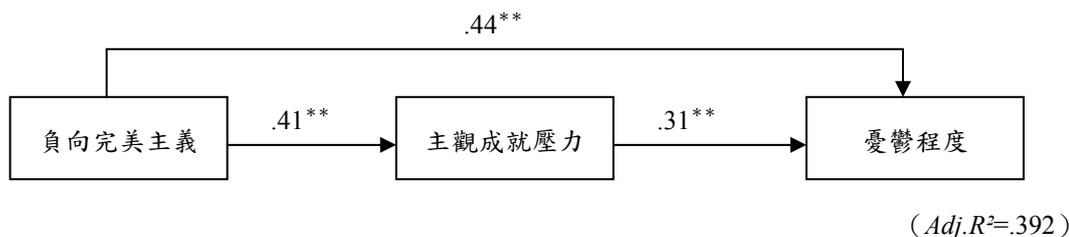


圖 4-4 主觀成就壓力在負向度完美主義與憂鬱程度間之中介路徑圖

4. 主觀成就壓力在雙向度完美主義與正向情感間的中介效果

在表 4-7 中，同前述預測變項對中介變項之預測（路徑 a）結果，控制性別後，僅負向完美主義對壓力的預測路徑 M2 符合條件一。在控制性別後，負向完美主義對正向情感的預測達顯著（ $\beta=-.31, p<.01$ ），M9 符合條件二。接著，在迴歸模式中同時放入負向完美主義和主觀成就壓力，壓力對正向情感仍有顯著預測力（ $\beta=-.12, p<.01$ ），且負向完美主義的 β 值由 M9 的 $-.31$ 稍降至 M10 的 $-.27$ （ $p<.01$ ），在下降後仍有顯著，顯示有部份中介效果。綜合迴歸分析結果可知，負向完美主義除了對正向情感有直接效果之外，還會透過主觀成就壓力的中介產生間接連繫，是以「部分中介」假設成立；中介效果值為 $-.05$ （ $.41 \times -.12$ ），Sobel 檢定顯示中介效果達顯著水準（ $z=-3.76, p<.05$ ），中介情形參見圖 4-5（僅呈現具中介效果者）。

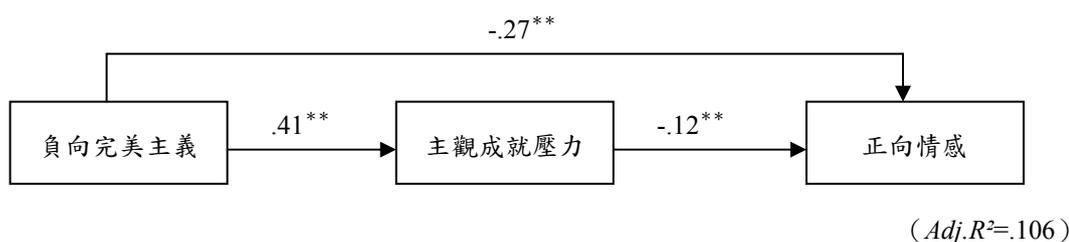


圖 4-5 主觀成就壓力在負向度完美主義與正向情感間之中介路徑圖

根據前述本部分檢視主觀成就壓力在雙向度完美主義與各憂鬱情緒類型、正向情感間之中介效果的研究結果，青少年的負向完美主義除了對依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度、正向情感有直接效果之外，還會透過主觀成就壓力的中介進而產生間接效果，至於正向完美主義則無。故假設 3-1「主觀成就壓力對負向完美主義（非正

向完美主義)與憂鬱情緒類型(依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度)之間的關連性,具有中介效果」、假設 3-2「主觀成就壓力對負向完美主義(非正向完美主義)與正向情感之間的關連性,具有中介效果」均獲得支持。

綜合本部分「主觀成就壓力」的中介研究結果,發現「主觀成就壓力」僅扮演青少年負向度完美主義與各憂鬱情緒類型、正向情感間之中介角色,研究者整理出兩項主要結果:

第一,就中介方式而言,達顯著的四條壓力中介效果都屬於「部份中介」。

第二,就壓力的中介影響力來說,相對於正向情感,主觀成就壓力在負向完美主義與各憂鬱情緒類型間之中介影響力普遍較高,若單就憂鬱變項來說,主觀成就壓力對各憂鬱情緒類型的中介能力相當。

最後,茲將主觀成就壓力的中介效果摘要整理如表 4-8 所示。

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 (N=958)

預測變項→效標變項	中介變項	直接效果	中介效果
負向完美主義→依賴型憂鬱情緒	主觀成就壓力	.43**	.11*
負向完美主義→自我批評型憂鬱情緒		.39**	.14*
負向完美主義→憂鬱程度		.44**	.13*
負向完美主義→正向情感		-.27**	-.05*

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

二、雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係：主觀成就壓力的調節效果

為檢驗假設四「青少年的雙向度完美主義與憂鬱情緒類型(假設 4-1)、正向情感(假設 4-2)之關係,分別受主觀成就壓力的調節影響」,本研究將採用階層迴歸分析,檢視在排除雙向度完美主義(預測變項)與主觀成就壓力(調節變項)的主要效果之後,雙向度完美主義與主觀成就壓力的交互作用是否仍對憂鬱情緒類型、正向情感(效標變項)具有顯著預測力。假設之壓力調節效果呈現如圖 4-6。

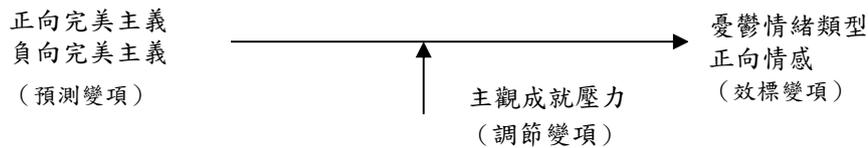


圖 4-6 雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係：壓力調節效果檢視圖

在調節模式的分析程序上，本項迴歸模式將所有預測變項分為四個區塊依序進入：第一區塊置入控制變項，第二區塊置入預測變項，第三區塊置入調節變項，最後第四區塊再置入預測變項與調節變項之交互作用項，如此便能在檢視交互作用項之前，控制所有預測變項的主要效果。若確認交互作用項具有顯著預測力（即 ΔR^2 經 F 檢定達 .05 的顯著水準），則繼續進行事後檢定，以檢視調節效果的特定形式。事後檢定係將「主觀成就壓力」（調節變項）前後各 27% 者區分為高分組和低分組，檢驗正向完美主義或負向完美主義（預測變項）分別在「主觀成就壓力」高分組和低分組時，對憂鬱情緒類型或正向情感（效標變項）之迴歸係數值是否達顯著。若是，表示該組的調節效果成立，反之亦然。此外，為能控制或降低預測變項、調節變項及交互作用項間可能的多重共線性干擾影響，故研究者先將主效果變項的原始分數標準化，採用 Z 分數來進行分析 (Frazier et al., 2004)。

以下分為兩個部分依序檢視主觀成就壓力分別在雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感間之調節效果。表 4-8 呈現主觀成就壓力之調節效果的階層迴歸模式。

（一）主觀成就壓力在雙向度完美主義與憂鬱情緒類型間之調節效果

由表 4-9 可見，在排除性別、正向完美主義、負向完美主義及主觀成就壓力等變項的主要效果後，僅正向完美主義與主觀成就壓力的交互作用對於依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒及憂鬱程度有顯著的預測效果， β 值依序為 -.08 ($p < .01$)、-.06 ($p < .05$)、-.07 ($p < .05$)，至於負向完美主義與主觀成就壓力的交互作用對上述依變項則不具顯著預測力 ($\beta = -.04$ 、-.02、-.03, *n.s.*)。

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 (N=958)

研究變項	依賴型 憂鬱情緒	自我批評型 憂鬱情緒	憂鬱程度	正向情感
	M1	M2	M3	M4
	β	β	β	β
控制變項				
性別	.15**	.06	.10**	-.03
(ΔR^2)	.023**	.003	.010**	.001
預測變項				
正向完美主義	-.28**	-.45**	-.38**	.24**
負向完美主義	.69**	.78**	.77**	-.45**
(ΔR^2)	.335**	.406**	.403**	.136**
調節變項				
主觀成就壓力	.22**	.26**	.24**	-.08*
(ΔR^2)	.040**	.054**	.047**	.005*
交互作用項				
正向完美主義×主觀成就壓力	-.08**	-.06*	-.07*	.06*
負向完美主義×主觀成就壓力	-.04	-.02	-.03	.01
(ΔR^2)	.006**	.003*	.004*	.004*
R^2	.404	.467	.464	.145
Adj. R^2	.401	.464	.461	.140
F	107.57**	138.92**	137.42**	27.09**

註：各預測變項係以 Z 分數計算； β =標準化迴歸係數。

* $p < .05$ ；** $p < .01$

經事後檢定發現（主觀成就壓力在正向完美主義與各效標變項間之調節效果摘要如表 4-10 所示），當主觀成就壓力高時，正向完美主義與依賴型憂鬱情緒（ $\beta = -.38, p < .01$ ）、自我批評型憂鬱情緒（ $\beta = -.48, p < .01$ ）及憂鬱程度（ $\beta = -.44, p < .01$ ）之負向關連性較強，但是當主觀成就壓力低時，正向完美主義與上述憂鬱變項間之負向關連性都較弱。換言之，正向完美主義與各憂鬱情緒類型的關係會因為主觀成就壓力的程度不同而有所差異，說明了成就壓力確實存在著調節效果，故「主觀成就壓力」是正向完美主義與各憂鬱情緒類型間的調節變項。調節效果如圖 4-7 所示。

表 4-10 主觀成就壓力之調節模式事後檢定摘要表

預測變項→效標變項	調節變項	ΔR^2	模式 A (n=269)	模式 B (n=304)
			β	β
正向完美主義→依賴型憂鬱情緒	主觀成就壓力	.006**	-.38**	-.19*
正向完美主義→自我批評型憂鬱情緒		.003*	-.48**	-.38**
正向完美主義→憂鬱程度	主觀成就壓力	.004*	-.44**	-.31**
正向完美主義→正向情感		.004*	.28**	.20*

註： ΔR^2 係指排除正向完美主義、負向完美主義、主觀成就壓力的主要效果後，正向完美主義與主觀成就壓力之交互作用對效標變項的解釋力；模式 A、B 分指正向完美主義在主觀成就壓力高、低分組時，對效標變項的簡單迴歸模式； n 為主觀成就壓力高低分組的人數； β =標準化迴歸係數。

* $p < .05$ ；** $p < .01$

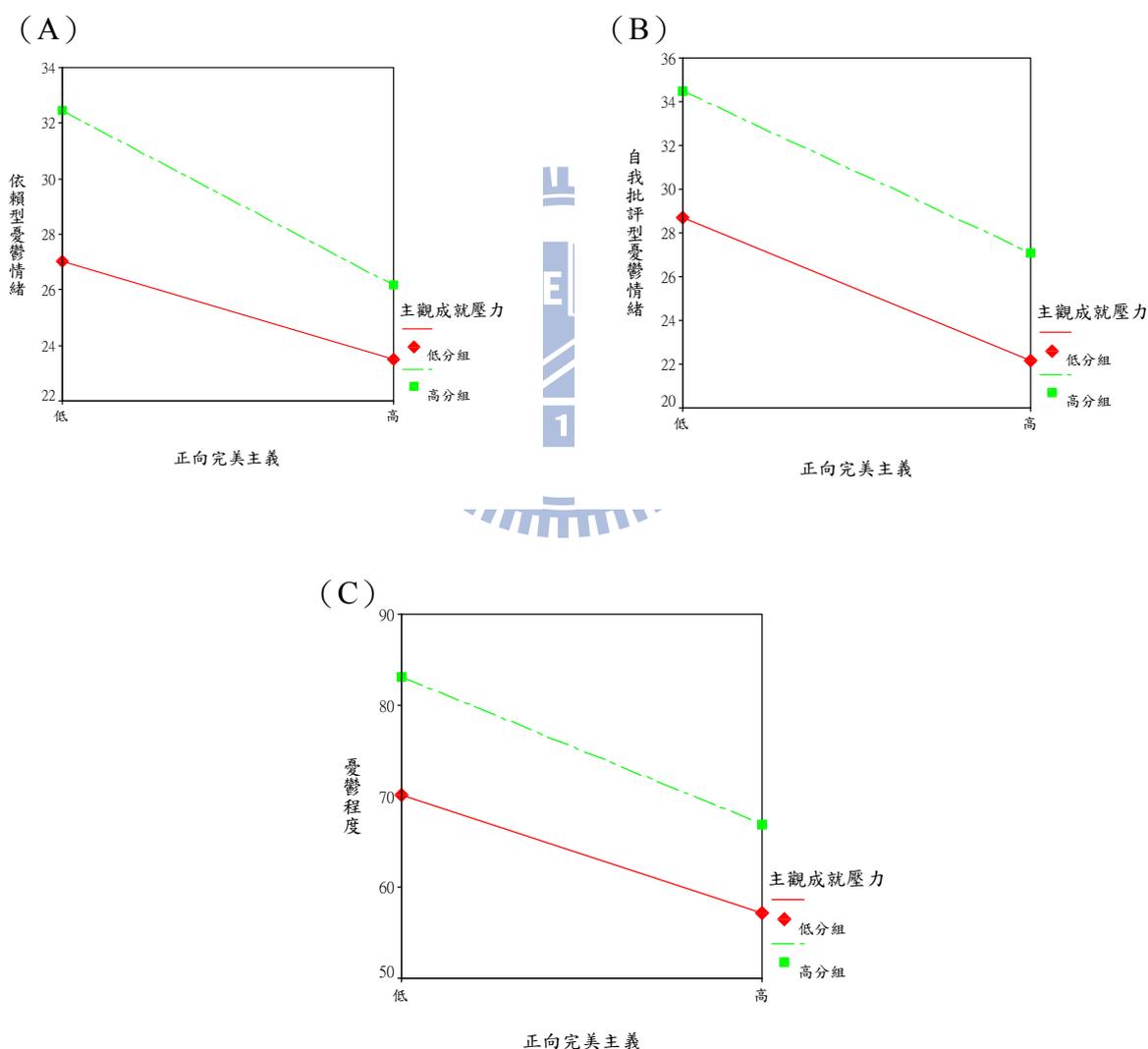


圖 4-7 主觀成就壓力對正向完美主義與憂鬱情緒類型之調節效果圖

(二) 主觀成就壓力在雙向度完美主義與正向情感間之調節效果

由表 4-9 可知，在排除性別、正向完美主義、負向完美主義及主觀成就壓力等變項的主要效果後，僅有正向完美主義與主觀成就壓力的交互作用對正向情感有顯著的預測效果 ($\beta=.06, p<.05$)，而負向完美主義與主觀成就壓力的交互作用對正向情感的預測未達顯著 ($\beta=.01, n.s.$)。經事後檢定發現 (見表 4-9 及圖 4-8)，當主觀成就壓力高時，正向完美主義與正向情感之正向關連性較強 ($\beta=.28, p<.01$)，在成就壓力低時，兩者間之正向關連較弱 ($\beta=.20, p<.01$)。換言之，正向完美主義與正向情感的關係會因為主觀成就壓力的高低而有所不同，顯示出成就壓力存在著調節效果，故「主觀成就壓力」是正向完美主義與正向情感之關係的調節變項。

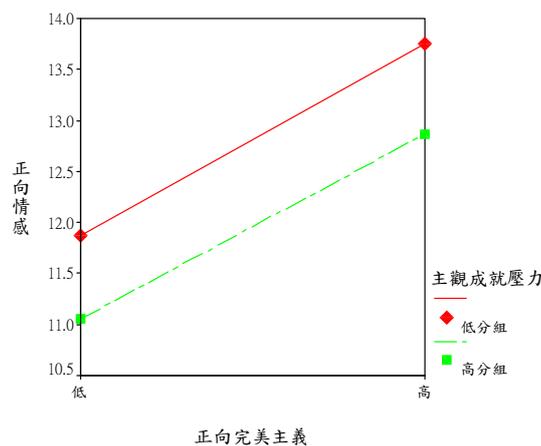


圖 4-8 主觀成就壓力對正向完美主義與正向情感之調節效果圖

根據前述檢視主觀成就壓力在雙向度完美主義與各憂鬱情緒類型、正向情感間之調節效果的研究結果，「主觀成就壓力」僅對正向完美主義與各效標變項間的關係有較為明顯的調節效果。故假設 4-1「正向完美主義、負向完美主義分別與主觀成就壓力之交互作用，對憂鬱情緒類型 (依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度) 有調節效果」獲得部分支持、假設 4-2「負向完美主義 (非正向完美主義) 與「主觀成就壓力」之交互作用，對正向情感有調節效果」並未獲得支持。

綜合本節「主觀成就壓力」在雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感間之調節

效果的研究發現，研究者統整出兩項主要結果：

第一、就調節效果而言，「正向完美主義與主觀成就壓力之交互作用」對各憂鬱情緒類型、正向情感都有顯著預測力，對各效標變項的解釋量介於 0.4% 至 0.6% 之間，調節模式成立；至於主觀成就壓力在負向完美主義與各效標變項間之調節效果的假設都不成立。

第二、就壓力的調節形式來說，主觀成就壓力對正向完美主義與各類型憂鬱情緒間的關係都呈現負向調節作用、對正向完美主義與正向情感間則具有正向調節效果。



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

根據完美主義與壓力歷程的文獻，完美主義者遇到問題或承受壓力時所傾向採取的因應方式，將會提高或降低這些個體經歷壓力源的頻率、時間長短、或者兩者 (Holahan et al., 1997, 引自 Dunkley et al., 2000)，並且「因應」在完美主義和情緒痛苦感的連結中扮演潛在的中介角色 (Blankstein & Dunkley, 2002)。基於此，本節旨在檢視「因應策略」是否扮演雙向度完美主義分別與壓力、不同情緒結果間之中介角色，並採用階層迴歸分析考驗假設五。以下將分為兩大部分陳述之，第一部分說明因應策略在青少年雙向度完美主義與主觀成就壓力間的中介效果 (考驗假設 5-1)，第二部分則說明因應策略在青少年雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感間的中介效果 (考驗假設 5-2、5-3)。

一、雙向度完美主義與主觀成就壓力之關係：因應策略的中介效果

為檢驗假設 5-1「各類型因應策略對正向完美主義、負向完美主義分別與主觀成就壓力之間的關連性，具有中介效果」(假設路徑如圖 4-9)，採取與第四節壓力中介檢驗時的相同作法，先檢視雙向度完美主義與因應策略分別對主觀成就壓力的預測性，再據此選取適合的變項，依循中介模式檢視步驟 (Baron & Kenny, 1986) 投入後續的中介效果分析，最後整理說明因應策略在完美主義與成就壓力間的中介效果。

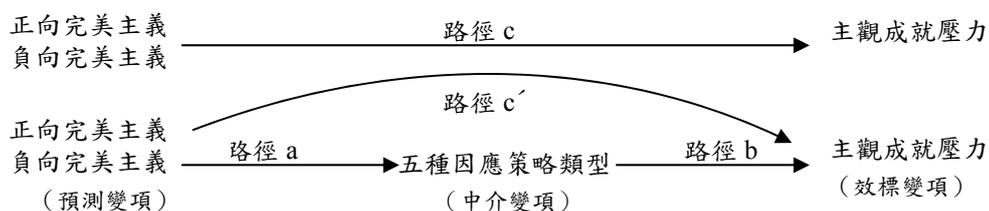


圖 4-9 雙向度完美主義與主觀成就壓力之關係：「因應中介」模式檢視路徑圖

(一) 雙向度完美主義與因應策略對主觀成就壓力的預測性

(路徑 c、路徑 b)

第一步驟放入控制變項「性別」，第二步驟分別放入雙向度完美主義與成就壓力因應

策略。表 4-11 顯示，在排除性別的解釋變異量後，正向完美主義 ($\beta=-.24, p<.001$)、負向完美主義 ($\beta=.54, p<.001$) 和因應策略中的「埋怨與疏離」($\beta=.39, p<.001$) 對主觀成就壓力有顯著預測效果 (見 M1、M2)，接著將選取這三個預測變項進行下階段的中介效果分析。

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 (N=958)

研究變項	主觀成就壓力	
	M1	M2
	β	β
控制變項		
性別	.06	.06
(ΔR^2)	.003	.003
預測變項		
正向完美主義	-.24**	
負向完美主義	.54**	
主動解決問題		-.02
埋怨與疏離		.39**
尋求資源		.04
認知調適		.03
轉移與激勵		.00
(ΔR^2)	.203**	.157**
R^2	.206	.160
Adj. R^2	.204	.155
F	82.54**	30.29**

註： β =標準化迴歸係數。

** $p<.01$

(二) 因應策略之中介效果檢驗 (含路徑 a)

在完成路徑 b、c 的預測力分析後，依照 Baron 和 Kenny (1986) 的中介檢驗程序考驗因應策略 (即「埋怨與疏離」) 的中介效果，階層迴歸分析結果如表 4-12 所示。

在表 4-12 中，控制性別的解釋量後，預測變項對中介變項之預測 (路徑 a) 顯示，正向完美主義 ($\beta=.12, p<.01$)、負向完美主義 ($\beta=.51, p<.01$) 分別對「埋怨與疏離」有顯著預測性，故 M1、M2 皆符合條件一。在控制性別後，正向完美主義對主觀成就壓力並無預測力 ($\beta=.06, p>.05$)，而負向完美主義對成就壓力的預測力則達顯著 ($\beta=.41, p<.01$)，故僅 M4 符合條件二。接著，在迴歸模式同時置入負向完美主義和埋怨與疏離，發現埋怨與疏離對成就壓力的預測仍然顯著 ($\beta=.26, p<.01$)，且負向完美主義的 β 值

從原來 M4 中的.41 下降至 M5 的.28 ($p<.01$)，預測性雖然降低仍達顯著，顯示有部份中介效果。

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 ($N=958$)

研究變項	埋怨與疏離		主觀成就壓力		
	M1	M2	M3	M4	M5
	β	β	β	β	β
控制變項					
性別	.10**	.10**	.06	.06	.06
(ΔR^2)	.009**	.009**	.003	.003	.003
預測/中介變項					
正向完美主義	.12**		.06		
負向完美主義		.51**		.41**	.28**
埋怨與疏離					.26**
(ΔR^2)	.015**	.254**	.003	.162**	.210**
R^2	.025	.263	.006	.165	.214
Adj. R^2	.022	.262	.004	.163	.211
F	12.00**	170.56**	3.02	94.42**	86.43**

註： β =標準化迴歸係數。

** $p<.01$

綜合迴歸分析結果，青少年的負向完美主義除了對主觀成就壓力有直接效果，也會透過「埋怨與疏離」此因應策略的中介而產生間接效果，是以「部分中介」假設成立；中介效果值為.13 ($.51 \times .26$)，Sobel 檢定顯示中介效果已達顯著 ($z=7.29, p<.05$)。中介情形參見圖 4-10(僅呈現具中介效果者)。故假設 5-1「各類型因應策略對正向完美主義、負向完美主義分別與主觀成就壓力之間的關連性，具有中介效果」獲得部分支持。

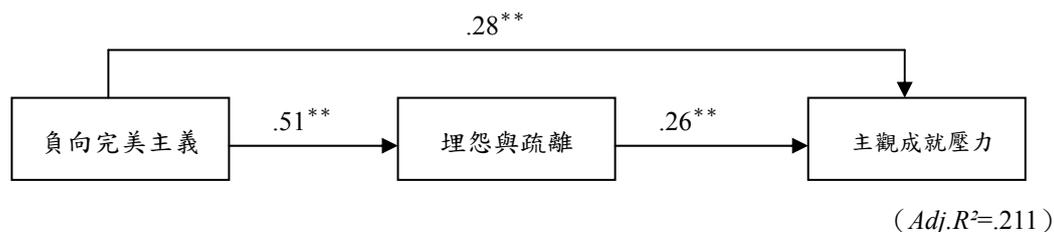


圖 4-10 因應策略在負向度完美主義與主觀成就壓力間之中介路徑圖

簡言之，本研究中的「因應策略」是青少年負向度完美主義與主觀成就壓力間的中介變項，唯僅有「埋怨與疏離」有部份中介效果，然而，因應策略並未扮演正向完美主義與成就壓力間的中介角色。

二、雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係：因應策略的中介效果

為檢驗「各類型因應策略對正向完美主義、負向完美主義分別與憂鬱情緒類型（依賴型憂鬱、自我批評型憂鬱、憂鬱程度）（假設 5-2）、正向情感（假設 5-3）之間的關連性，具有中介效果」（假設路徑如圖 4-11 所示），首先瞭解雙向度完美主義與因應策略分別對憂鬱情緒類型、正向情感的預測情形，然後據此選取適合的變項，繼續進行後續中介假設成立三要件的檢測，最後再整理說明這些因應中介效果。

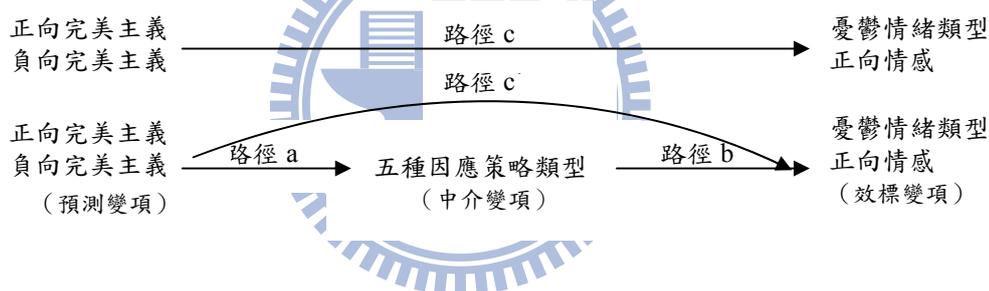


圖 4-11 雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係：「因應中介」模式檢視路徑圖

(一) 雙向度完美主義與因應策略對憂鬱情緒類型、正向情感的預測性

(路徑 c、路徑 b)

第一步驟置入控制變項「性別」，第二步驟分別放入雙向度完美主義與因應策略。由表 4-13 可知，排除性別的解釋量後，1. 正向完美主義、負向完美主義和因應策略中的「埋怨與疏離」、「轉移與激勵」對依賴型憂鬱情緒有顯著預測效果， β 值依序是-.28、.69、.61、-.15 ($p < .01$) (見 M1、M2)，2. 正向完美主義、負向完美主義和因應策略中的「埋怨與疏離」、「轉移與激勵」對自我批評型憂鬱情緒有顯著預測效果， β 值依序是-.45、.78、.62、-.24 ($p < .01$) (見 M3、M4)，3. 同樣的，正向完美主義、負向完美主義和「埋怨與疏離」、「轉移與激勵」對憂鬱程度也有顯著預測效果， β 值依序是-.38、.77、.64、-.22 ($p < .01$)

(見 M5、M6)，4. 正向完美主義、負向完美主義和因應策略中的「埋怨與疏離」、「尋求資源」、「轉移與激勵」對正向情感有顯著預測效果， β 值依序是 .24、-.45、-.29、.11、.23 ($p < .01$) (見 M7、M8)。簡言之，正向完美主義、負向完美主義和因應策略中的「埋怨與疏離」、「轉移與激勵」分別對所有依變項都呈現顯著預測力，此外，「尋求資源」因應方式對正向情感也有預測力，故將上述預測變項選入進行下階段的中介效果分析。

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 (N=958)

研究變項	依賴型憂鬱情緒		自我批評型憂鬱情緒		憂鬱程度		正向情感	
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8
	β	β	β	β	β	β	β	β
控制變項								
性別	.15	.15	.06	.06	.10**	.10**	-.03	-.03
(ΔR^2)	.023**	.023**	.003	.003	.010**	.010*	.001	.001
預測變項								
正向完美主義	-.28**		-.45**		-.38**		.24**	
負向完美主義	.69**		.78**		.77**		-.45**	
主動解決問題		.02		-.04		-.002		-.03
埋怨與疏離		.61**		.62**		.64**		-.29**
尋求資源		.06		.01		.02		.11**
認知調適		-.02		-.02		-.03		.07
轉移與激勵		-.15**		-.24**		-.22**		.23**
(ΔR^2)	.335**	.401**	.406**	.473**	.403**	.477**	.136**	.198**
R^2	.358	.424	.410	.476	.413	.486	.137	.199
Adj. R^2	.356	.420	.408	.473	.411	.483	.134	.194
F	177.47**	116.46**	220.53**	144.06**	224.01**	150.13**	50.33**	39.36**

註： β =標準化迴歸係數。

** $p < .01$ ；** $p < .01$

(二) 因應策略之中介效果檢驗 (含路徑 a)

以下依照 Baron 和 Kenny (1986) 的中介檢驗程序，分三個步驟分別檢視因應策略 (埋怨與疏離、尋求支持和轉移與激勵) 的中介效果。

1. 因應策略在雙向度完美主義與依賴型憂鬱情緒間的中介效果

根據表 4-13 的迴歸分析結果（見 M1 至 M6），選入進行中介效果分析的因應策略有「埋怨與疏離」、「轉移與激勵」兩個。由表 4-14 可知，控制性別後，預測變項對中介變項之預測（路徑 a）顯示，正向完美主義（ $\beta=.12, p<.01$ ）、負向完美主義（ $\beta=.51, p<.01$ ）對「埋怨與疏離」的預測力達顯著（M1、M2），另外，正向完美主義（ $\beta=.27, p<.01$ ）對「尋求資源」有顯著預測力（M3），負向完美主義則無（ $\beta=.06, n.s.$ ）（M4），同樣的，正向完美主義（ $\beta=.25, p<.01$ ）對「轉移與激勵」（M5）有顯著預測力，負向完美主義則無（ $\beta=.002, n.s.$ ）（M6），故 M1、M2、M3、M5 符合條件一。

表 4-14 雙向度完美主義對因應策略之預測效果摘要表（ $N=958$ ）

研究變項	埋怨與疏離		尋求資源		轉移與激勵	
	M1	M2	M3	M4	M5	M6
	β	β	β	β	β	β
控制變項						
性別	.10**	.10**	.13***	.13***	-.04	-.04
(ΔR^2)	.009**	.009**	.016**	.016**	.001	.001
預測/中介變項						
正向完美主義	.12**		.27**		.25**	
負向完美主義		.51***		.06		.002
(ΔR^2)	.015**	.254**	.075**	.003	.063**	.000
R^2	.025	.263	.091	.019	.065	.001
$Adj.R^2$.022	.262	.089	.017	.063	-.001
F	12.00**	170.56**	47.89**	9.32**	32.93**	.68

註： β =標準化迴歸係數。

** $p<.01$ ；*** $p<.01$

再由表 4-15 可知，在控制性別後，正向完美主義（ $\beta=.10, p<.01$ ）、負向完美主義（ $\beta=.54, p<.01$ ）對依賴型憂鬱情緒的預測均達顯著，故 M1、M4 符合條件二。接著，選取條件一、二均成立的預測變項，並在迴歸模式中同時放入完美主義和因應策略變項，1. 將正向完美主義和「埋怨與疏離」同時置入（M2），埋怨與疏離對依賴型憂鬱情緒仍有顯著預測性（ $\beta=.62, p<.01$ ），且正向完美主義 β 值由原來 M1 中的 .10 下降至 M2 的 .03（ $n.s.$ ），在降低後已不達顯著水準，顯示有完全中介效果。綜合迴歸分析發現，正向完美主義是透過「埋怨與疏離」的中介與依賴型憂鬱情緒產生間接關連，是以「完全中介」

假設成立，中介效果值為.07(.12×.62)，Sobel 檢定顯示有顯著中介效果($z=5.84, p<.05$)。

2. 將正向完美主義和轉移與激勵同時置入(M3)，「轉移與激勵」對此憂鬱情緒有顯著預測性($\beta=-.24, p<.01$)，且正向完美主義 β 值從.10微幅下降至M3的.08($p<.01$)，仍達顯著水準，顯示有部份中介效果。綜合迴歸分析發現，正向完美主義除了對依賴型憂鬱情緒有直接效果，還會透過「轉移與激勵」的中介進而產生間接效果，是以「部份中介」假設成立，中介效果值為-.06(.25×-.24)，Sobel 檢定顯示有顯著中介效果($z=-5.05, p<.05$)。

3. 將負向完美主義和「埋怨與疏離」同時置入(M5)，埋怨與疏離對此憂鬱情緒有顯著預測性($\beta=.47, p<.01$)，且負向完美主義的 β 值從M4的.54降低至M5的.30($p<.01$)，下降後仍達顯著，顯示有部份中介效果。綜合迴歸分析發現，負向完美主義除了對依賴型憂鬱情緒有直接影響力，也會藉由「埋怨與疏離」的中介進而產生間接影響，是以「部份中介」假設成立，中介效果值為.24(.51×.47)，Sobel 檢定顯示有顯著中介效果($z=12.60, p<.05$)。上述因應中介情形參見圖 4-12 (僅呈現具中介效果者)。

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 (N=958)

研究變項	依賴型憂鬱情緒					自我批評型憂鬱情緒		
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8
	β	β	β	β	β	β	β	β
控制變項								
性別	.15**	.15**	.15**	.15***	.15**	.06	.06	.06
(ΔR^2)	.023**	.023**	.023**	.023**	.023**	.003	.003	.003
預測/中介變項								
正向完美主義	.10**	.03	.08**			-.02		
負向完美主義				.54**	.30**		.53**	.27**
埋怨與疏離		.62**			.47**			.51**
轉移與激勵			-.24**					
(ΔR^2)	.011**	.381**	.066**	.283**	.445**	.000	.269**	.457**
R^2	.034	.404	.089	.306	.468	.004	.272	.460
Adj. R^2	.032	.402	.086	.304	.466	.001	.271	.458
F	16.64**	215.81**	31.02**	210.08**	279.94**	1.69	178.49**	270.63**

註： β =標準化迴歸係數。

** $p<.01$

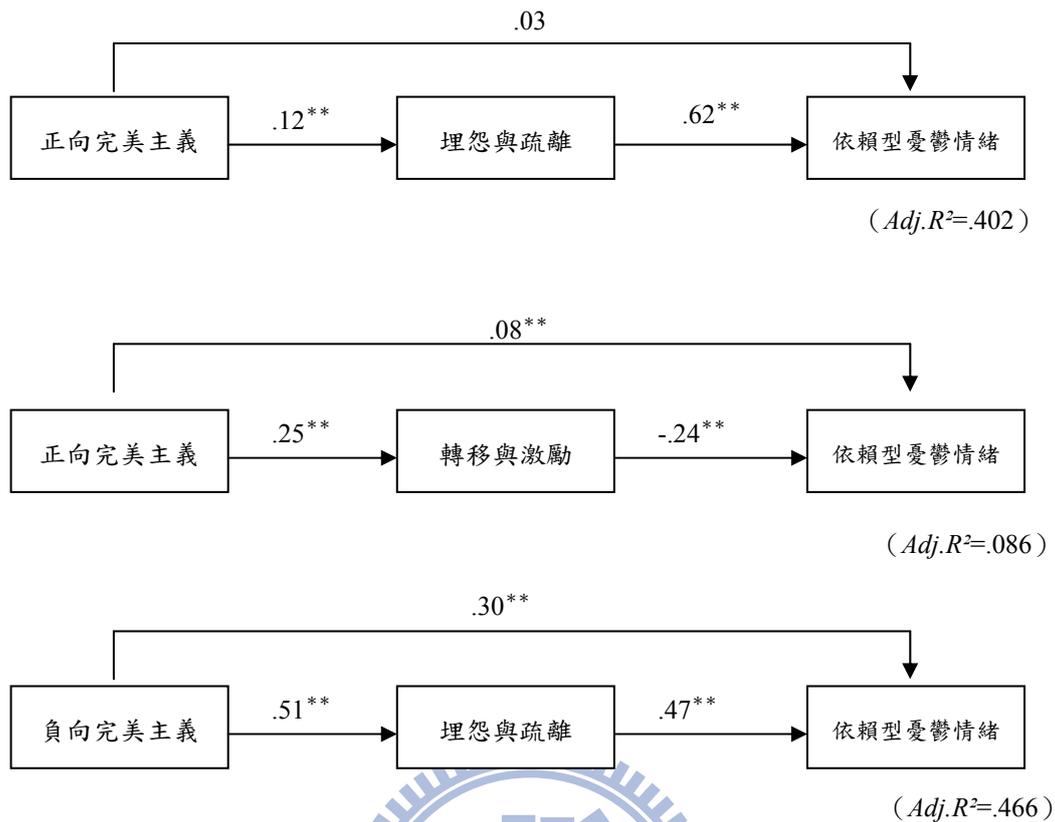


圖 4-12 因應策略在雙向度完美主義與依賴型憂鬱情緒間之中介路徑圖

2. 因應策略在雙向度完美主義與自我批評型憂鬱情緒間的中介效果

根據表 4-13 的迴歸分析結果（見 M1 至 M6），選入進行中介效果分析的因應策略只有「埋怨與疏離」一個。由表 4-14 可知，控制性別後，預測變項對中介變項之預測（路徑 a）顯示，僅負向完美主義對「埋怨與疏離」的預測路徑 M2 符合條件一。再從表 4-15 可知，控制性別後，負向完美主義對自我批評型憂鬱情緒有顯著預測力（ $\beta=.53, p<.01$ ），M7 符合條件二。接著，在迴歸模式中同時放入負向完美主義和「埋怨與疏離」（M8），發現埋怨與疏離對自我批評型憂鬱情緒有顯著預測性（ $\beta=.51, p<.01$ ），且負向完美主義的 β 值由原來 M7 中的 .53 大幅下降至 M8 的 .27（ $p<.01$ ），仍達顯著水準，顯示有部份中介效果。綜合迴歸分析發現，負向完美主義除了對自我批評憂鬱有直接效果，還會藉由「埋怨與疏離」的中介產生間接連繫，是以「部份中介」假設成立，中介效果值為 .26（ $.51 \times .51$ ），Sobel 檢定顯示有顯著中介效果（ $z=13.54, p<.05$ ）。因應中介情形參見圖 4-13（僅呈現具中介效果者）。

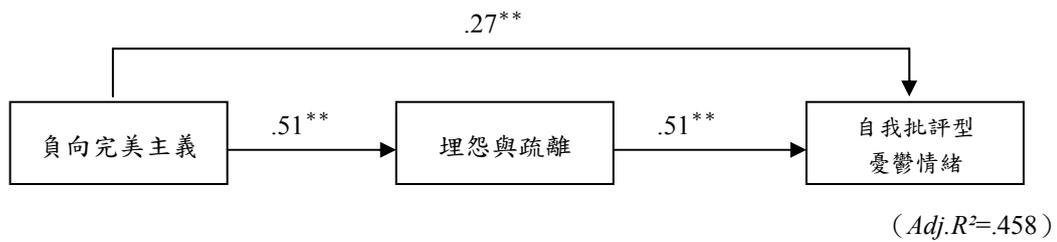


圖 4-13 因應策略在負向度完美主義與自我批評型憂鬱情緒類型間之中介路徑圖

3. 因應策略在雙向度完美主義與憂鬱程度間的中介效果

根據表 4-13 的迴歸分析結果（見 M1 至 M6），僅「埋怨與疏離」一個因應策略選入進行中介效果檢驗。由表 4-14 可知，控制性別後，預測變項對中介變項之預測（路徑 a）顯示，僅負向完美主義對「埋怨與疏離」的預測路徑 M2 符合條件一。再從表 4-16 可知，控制性別後，負向完美主義對憂鬱程度的預測達顯著（ $\beta = .56, p < .01$ ），M2 符合條件二。接著，將負向完美主義和埋怨與疏離同時納入迴歸模式（M3），結果發現埋怨與疏離對整體憂鬱程度有顯著預測力（ $\beta = .50, p < .01$ ），且負向完美主義的 β 值由原來 M2 的 .56 大幅下降至 M3 的 .30（ $p < .01$ ），降低後仍達顯著，顯示有部份中介效果。綜合迴歸分析發現，負向完美主義除了對憂鬱程度有直接影響，亦會透過「埋怨與疏離」的中介產生間接影響，是以「部份中介」假設成立，中介效果值為 .26（ $.51 \times .50$ ），Sobel 檢定顯示有顯著中介效果（ $z = 13.47, p < .05$ ）。因應中介情形參見圖 4-14（僅呈現具中介效果者）。

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 (N=958)

研究變項	憂鬱程度			正向情感		
	M1	M2	M3	M4	M5	M6
	β	β	β	β	β	β
控制變項						
性別	.10**	.10**	.10**	-.03	-.03	-.03
(ΔR^2)	.010**	.010**	.010**	.001	.001	.001
預測/中介變項						
正向完美主義	.05			-.01		
負向完美主義		.56**	.30**		-.31**	-.21**
埋怨與疏離			.50**			-.21**
(ΔR^2)	.002	.305**	.491***	.000	.096**	.129**
R^2	.012	.315	.501	.001	.097	.130
Adj. R^2	.010	.314	.499	-.001	.095	.127
F	5.76**	219.52**	319.18**	.51	51.30**	47.34**

註： β =標準化迴歸係數。

** $p < .01$

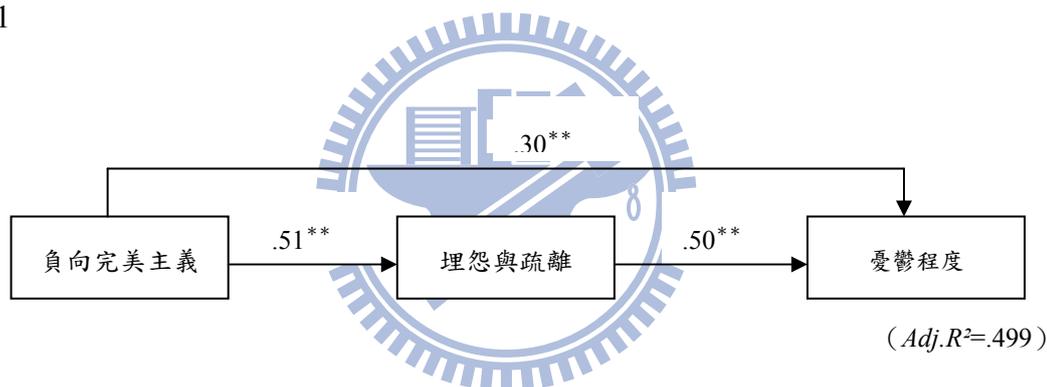


圖 4-14 因應策略在負向度完美主義與憂鬱程度間之中介路徑圖

4. 因應策略在雙向度完美主義與正向情感間的中介效果

根據表 4-13 的迴歸分析結果 (見 M1 至 M6)，選入進行中介效果檢驗的因應策略僅「埋怨與疏離」一個。由表 4-14 可知，控制性別後，預測變項對中介變項之預測 (路徑 a) 顯示，僅負向完美主義對「埋怨與疏離」的預測路徑 M2 符合條件一。再從表 4-16 可知，在控制性別後，負向完美主義對正向情感的預測達顯著 ($\beta = -.31, p < .01$)，M5 符合條件二。接著，將負向完美主義和「埋怨與疏離」同時納入迴歸模式 (M6)，發現埋怨與疏離對正向情感有顯著預測力 ($\beta = -.21, p < .01$)，且負向完美主義的 β 值由 M5 的 $-.31$ 下降至 M6 的 $-.21$ ($p < .01$)，降低後仍達顯著，顯示有部份中介效果。綜合迴歸分析發現，負向完美主義除了對正向情感有直接效果，也會透過「埋怨與疏離」的中介產

生間接效果，是以「部份中介」假設成立，中介效果值為-.11 (.51×-.21)，Sobel 檢定顯示有顯著中介效果($z=-5.07, p<.05$)。因應中介情形參見圖 4-15(僅呈現具中介效果者)。

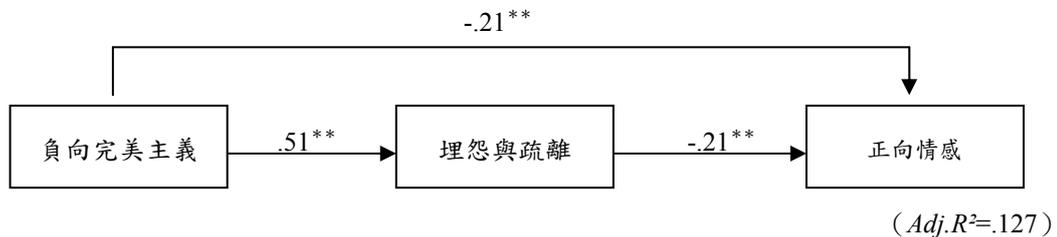


圖 4-15 因應策略在負向度完美主義與正向情感間之中介路徑圖

根據本部分檢視因應策略在雙向度完美主義與各憂鬱情緒類型、正向情感間之中介效果的分析結果，首先，青少年的正向完美主義、負向完美主義會透過不同因應策略(「埋怨與疏離」或「轉移與激勵」)的中介，進而對依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒和憂鬱程度產生間接效果，故假設 5-2「各類型因應策略對正向完美主義、負向完美主義分別與憂鬱情緒類型(依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度)之間的關連性，具有中介效果」獲得部分支持。再者，青少年的負向完美主義除了對正向情感有直接效果，還會透過「埋怨與疏離」的中介進而產生間接影響；因此，假設 5-3「各類型因應策略對正向完美主義、負向完美主義分別與正向情感之間的關連性，具有中介效果」獲得部分支持。總而言之，「因應策略」是青少年雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感之關係的中介變項。茲將因應策略的中介效果整理如表 4-17 所示。

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 (N=958)

預測變項→效標變項	中介變項	直接效果	中介效果
正向完美主義→依賴型憂鬱情緒	埋怨與疏離	.03	.07*
	轉移與激勵	.08**	-.06*
負向完美主義→依賴型憂鬱情緒	埋怨與疏離	.30**	.24*
負向完美主義→自我批評型憂鬱情緒	埋怨與疏離	.27**	.26*
負向完美主義→憂鬱程度	埋怨與疏離	.30**	.26*
負向完美主義→正向情感	埋怨與疏離	-.21**	-.11*

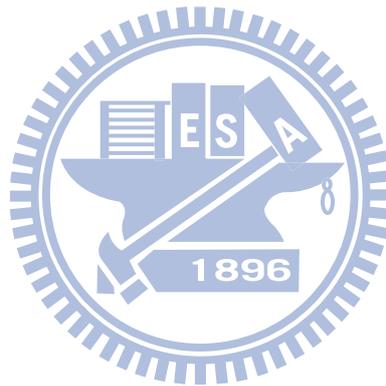
* $p<.05$ ；** $p<.01$

綜合「因應策略」在雙向度完美主義分別與憂鬱情緒類型、正向情感間之中介效果的研究可發現，「因應策略」確實扮演青少年雙向度完美主義與上述各效標變項之關係的中介角色，研究者也統整出三項主要結果：

第一，就中介方式來說，本研究中共有六條達顯著的因應中介路徑，其中僅一條是「完全中介」，其他五條都是「部份中介」假設成立。

第二，就中介變項的影響力觀之，「埋怨與疏離」的中介路徑最多，其對負向度完美主義與各憂鬱情緒類型間之關係都有顯著中介效果，也對正向完美主義與依賴型憂鬱情緒之關連有中介影響；再者，因應策略對負向完美主義與所有效標變項間的關係有中介影響，但是卻僅對正向完美主義與依賴型憂鬱情緒的關係產生中介作用。

第三，就中介效果而言，「埋怨與疏離」對負向完美主義與各憂鬱情緒類型的中介力量相當，但是都高於其對正向完美主義與依賴型憂鬱情緒的中介能力。



第六節 討論

本節將依據各項假設考驗的資料分析結果，解釋並討論本研究所提出的研究問題，各項研究考驗結果摘要參見表 4-18。

表 4-18 本研究各項研究假設考驗結果摘要表

研究假設	考驗結果
1-1 不同性別的青少年在正向完美主義、負向完美主義及雙向度完美主義各向度的得分有顯著差異。	部分支持
1-2 不同性別的青少年在主觀成就壓力及其各向度的得分有顯著差異。	部分支持
1-3 不同性別的青少年在因應策略各向度的得分有顯著差異。	部分支持
1-4 不同性別的青少年在各憂鬱情緒類型的得分有顯著差異。	部分支持
1-5 不同性別的青少年在正向情感的得分有顯著差異。	不支持
2-1 正向完美主義與主觀成就壓力無顯著相關，負向完美主義與主觀成就壓力有顯著正相關。	支持
2-2 正向完美主義與主動解決問題、尋求資源、認知調適、轉移與激勵有正相關，與埋怨與疏離有負相關；負向完美主義與埋怨與疏離、認知調適有正相關，與主動解決問題、尋求資源、轉移與激勵有負相關。	部分支持
2-3 正向完美主義與憂鬱情緒類型有顯著負相關，負向完美主義與憂鬱情緒類型有顯著正相關。	部分支持
2-4 正向完美主義與正向情感有顯著正相關，負向完美主義與正向情感有顯著負相關。	部分支持
3-1 「主觀成就壓力」對負向完美主義（非正向完美主義）與憂鬱情緒類型（依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度）之間的關連性，具有中介效果。	支持
3-2 「主觀成就壓力」對負向完美主義（非正向完美主義）與正向情感之間的關連性，具有中介效果。	支持
4-1 正向完美主義、負向完美主義分別與「主觀成就壓力」之交互作用，對憂鬱情緒類型（依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度）有調節效果。	部分支持
4-2 負向完美主義（非正向完美主義）與「主觀成就壓力」之交互作用，對正向情感有調節效果。	不支持
5-1 「各類型因應策略」對正向完美主義、負向完美主義分別與主觀成就壓力之間的關連性，具有中介效果。	部分支持
5-2 「各類型因應策略」對正向完美主義、負向完美主義分別與憂鬱情緒類型（依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度）之間的關連性，具有中介效果。	部分支持
5-3 「各類型因應策略」對正向完美主義、負向完美主義分別與正向情感之間的關連性，具有中介效果。	部分支持

一、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情形

關於不同性別的青少年在本研究各變項上之差異情形，研究發現受試者在雙向度完美主義、主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型等變項上的得分，確實有部分性別差異存在，在正向情感上的分數則無明顯不同。以下就各考驗結果分別討論之：

(一) 雙向度完美主義的性別差異

本研究假設「不同性別的青少年在正向完美主義、負向完美主義及雙向度完美主義各向度的得分有顯著差異」，結果顯示假設 1-1 獲得部分支持。

比較男女生在「正向完美主義」之差異，本研究發現高中職男女生在整體正向完美主義程度上並無不同，這與先前以大學生（楊美華，2005；董力華，2003）、高中生（陳紫瑀，2008）和國中生（林柏廷，2006）為對象的實證結果大致相符。在分向度方面，女生追求「高標準」的程度明顯高於男生，男生則較能「自我欣賞」，顯示了女生傾向於對學習表現和待人處事有更力求盡善盡美的要求，期待自己能因好表現而優於別人、贏得他人的掌聲；男生對自己雖亦有高目標，不過能以彈性的眼光欣賞自己經過努力付出後的成果，能自我肯定並擁有優於他人的感受。從性別角色刻板印象理論來看，Shaffer（1996）認為男性特質通常強調果斷、獨立、進取、富競爭性、有支配力、有能力且目標導向的，同時常被期待應該追求高成就，在追求完美主義的傾向上應會高於女性（引自林昱伶，2000）。研究者推測，可能是現代高度競爭、強調性別平等的環境中，無論男女生均被要求、期待富有競爭力，故而為求好的表現就須致力於追求高標準所致。不過，社會化的過程仍使得男性的性別角色帶有一種優越和勝任感的氣息，這種自信會造成男性高估自己的能力，使得他們對很多事物具有企圖心，有更多機會提升技能並受到獎賞。

至於在「負向完美主義」的性別差異方面，本研究得知高中職女生比男生的負向完美主義程度明顯來的高，此與蘇曉憶（2005）發現國高中生女生所知覺的整體完美主義程度（負向完美主義）較高的結論吻合。此結果說明女生更傾向於過度批評自己的表現，低估自我能力，放大失敗部分的結果致使少對自己的成就感到滿足，似乎在乎失敗的意

義遠勝於追求卓越。Basow (1992) 便指出，男性現在與未來的表現可以不受失敗經驗的影響，然而女性卻不一定受成功經驗所引導（引自劉秀娟，1997）；此外，女性亦傾向對自身能力採取保守估計，顯示出女性雖然逐漸能擺脫性別刻板角色的框架，在社會化歷程中卻仍不受到追求成就或表現能力的鼓舞（劉秀娟，1997）。特別值得注意的是，青少年女生在所有負向完美主義分向度（過度在意個人表現、不易滿意、過度在意他人評價、拖延）的分數都高於男生，反映出女生在高中階段的成長歷程可能較男生面臨更大的掙扎，這是值得大家關心的現象。雖然另有國內研究者指出大學生（楊美華，2005；董力華，2003）、高中生（陳紫瑤，2008）及國中生（林柏廷，2006）的負向完美主義程度不因性別有所不同，研究者推想可能與完美主義的向度區分不盡相同以及研究對象有關，這種不一致的發現仍有待未來研究繼續探討。

（二）主觀成就壓力的性別差異

研究者最初假設青少年在主觀成就壓力和其各向度的得分應該都有性別差異存在，根據本研究結果，沒有證據顯示高中職男女生在整體主觀成就壓力的得分有所不同，但是女生在半年內因個人學業表現挫折所引發的壓力困擾程度，確實顯著高於男生，至於男女生在個人藝能科、幹部、報告等一般能力表現不佳的主觀壓力，則沒有明顯不同，本研究假設 1-2 獲得部分支持。過去部分以高中或高職青少年為對象的研究（鄒浮安，1997；廖淳婉，1986）也反映出類似的現象，劉方（1999）的研究也指出，高中女生對「個人能力不足事件」（如：成績退步、未能達到自己預期的目標、認真努力卻一無所獲等）的感受力較男生為高。

為何青少年男女特別在學業方面的成就挫敗壓力知覺有所差異？研究者推測可能因素有四：1. 主要仍受到社會文化對性別角色期待的影響，因為行為中她們未被鼓勵對能力產生肯定與自信（Savage, Stearns, & Friedman, 1979, 引自劉秀娟，1997）。2. 女生傾向於外控的歸因型態。Dweck（1986）便發現，在教室情境中作業失敗後的女生比男生呈現更明顯的沮喪，此情況往往持續到改變作業及教師的重視程度減低才有可能舒緩。遭遇困難時歸因於自己能力有限，使得女生產生學習無助感的機率比男生來的高。3. 與失敗容忍力高低有關。研究發現國中女生的失敗容忍力較男生為低，遭遇失敗後的情緒

感受比男生更加沮喪、難過，而男生則比較偏好困難、冒險的工作性質（陳柏齡，2000）。

4. 可能與女生比男生欠缺問題解決能力有關，研究顯示高中男生的問題解決能力優於女生（鄒浮安，1997）。綜合上述原因，當女生遭遇學業表現不如己意、成績退步、考試有一科以上不及格等狀況，直接威脅到自己是否必須補考、重補修或者是延畢的問題時，其主觀壓力感受自然比男生更高的現象便不難被理解了。

不過，本結果仍與部分研究者（李敏英，2003；郭靜靜，2004）的發現研究相異，她們指出高職男生在學校課業類的困擾程度或是學校方面的壓力均有高於女生的狀況。由於目前相關研究報告仍相當有限，加上本研究「學習表現挫折壓力」此性別差異的實際顯著程度偏低（ η^2 值為.01），同時研究者所定義的成就內涵並未包括高職生學習重點的技能表現經驗，是故高中職階段的青少年男女在成就挫折的困擾程度是否有實際差異的問題，仍需未來透過更多實證研究瞭解之。

（三）因應策略的性別差異

過去探討個人的壓力因應是否會因性別而有所差異的研究中，由於各研究的壓力因應分類方式不盡相同，以致常呈現難以比較的狀況。即便如此，從第二章第五節的文獻探討可知，多數研究仍然同意青少年在遭遇壓力時的大多採用多項因應策略，且男女生所採取的因應策略具有差異性（e.g. 吳宜寧，1996；劉方，1999；蔡婉莉，2002；Liu et al., 2004；Tamres et al., 2002）。基於此，本研究假設：青少年在因應策略各向度的得分有顯著性別差異存在，研究結果發現高中職男女生在「主動解決問題」、「埋怨與疏離」、「尋求資源」的得分有顯著差異存在，但是在「認知調適」和「轉移與激勵」的得分上則沒有不同，研究結果部份支持假設 1-3。

本研究發現男生在「主動解決問題」的分數高於女生，顯示在成就挫敗壓力之下，男生比較屬於問題解決導向，會比女生投入更多計畫性、主動解決事情的因應策略，而女生在「埋怨與疏離」和「尋求資源」的分數比男生高，表示她們比較容易埋怨、責備自己或他人，選擇孤立自己、獨立面對困難，同時也會向親友、老師求助，尋求社會支持的力量，並透過管道查詢相關資訊以處理問題。過去國內數篇研究也反映出類似的線索（吳宜寧，1996；劉方，1999；蔣桂嫻，1993；鄭照順，1996；Liu et al, 2004），本研

究則再次證實此一現象。然此結果卻與國外文獻有部分不一致之處，Tamres 等人（2002）的後設分析研究指出，英語系國家的一般男性在成就壓力之下並未比女性投入較多的問題焦點因應方式。研究者推想可能是受到國內外不同文化背景所影響，或者是所定義的成就壓力內涵有所差異，抑或是因該篇整合研究的對象年齡層不限於青少年所致，可再進一步瞭解。

面對「壓力因應呈現性別差異」的論點，楊雅惠（2003）曾引述「社會化假設」（socialization hypothesis）（Ptacek, Smith, & Zanas, 1992）和「結構的假設」（structural hypothesis）（Billings & Moos, 1981）的主張提出說明。根據「社會化假設」，受到性別角色期待和刻板化的影響，使得男生被社會化為較傾向工具性的因應方式，而女生則較傾向採取情緒焦點及尋求社會支持的因應策略。研究者認為，女生從小被教育要含蓄謹慎，以能獲得社會讚許的合宜反應來處理壓力，所以在遇到壓力時起初比較容易壓抑真實的感受和情緒，先選擇自己瞭解的途徑處理問題，又女生的人際需求較男生高（廖文慈，1997），所以尋求社會支持的頻率也相對較高。至於「結構的假設」則主張，男女生在壓力因應方式上的差異乃因面臨的壓力情境不同所致。確實，個人的因應方式與壓力因素密不可分，根據「彈性因應」（Cheng, 2001）的概念，個體會依情境的不同而改變其認知評估和因應模式，以能符合當時情境的要求。過去國內以高中職青少年為對象的研究（吳宜寧，1996；劉方，1999；蔣桂嫻，1993；鄭照順，1996）多半僅探討個體在一般壓力下的因應反應，本研究則將壓力因素納入考量，聚焦於特定、可控制的成就挫敗壓力情境，如此在排除其他壓力因素的干擾下，所得結果應更能反映青少年的真實現況。上述觀點似乎均可為本研究獲得「男女生在因應策略的使用頻率上有差異」的結論，提出合理的解釋。

（四）憂鬱情緒類型的性別差異

對於憂鬱情緒之性別差異的問題，研究者假設「不同性別的青少年在各憂鬱情緒類型的得分有顯著差異」，結果顯示男女生在整體憂鬱情緒和依賴型憂鬱情緒的分數確有不同，但是在自我批評型憂鬱的得分則無差別，假設 1-4 獲得部分支持。

本研究發現高中職女生的整體憂鬱情緒程度普遍高於男生，與國內外以青少年為對

象的文獻及研究結果（李仁宏，2004；陳杏容，2001；陳柏齡，2000；郭靜靜，2004；葉美燕，2009；趙芳玫，2002；Compas et al., 1993）相呼應，儘管各研究所採用的憂鬱測量工具不盡相同，卻一致的驗證了「自青少年前期起，女生的自陳憂鬱程度便顯著高於男生」（Compas et al., 1993），這個值得關注的現象。至於不同性別個體在憂鬱情緒上何以會出現感受程度的差異性呢？其原因至今仍是眾說紛紜。研究者試圖從三方觀點來解釋此現象：1. 可能與社會期許有關。個人情緒的表達容易受到社會文化的影響，男性之性別角色並不鼓勵男性直接表達他們的情緒（劉秀娟，1997）。在測量方法上，由於本研究採取自陳量表填答，可能受到社會化過程對性別角色行為的期許，影響男生對於無助、罪惡、渺小軟弱等負向情緒描述字詞的呈現程度，抑或可能與男生不善於表達情感，不輕易將負向情緒表現出來有關。2. 個人的情緒經驗與其壓力因素關係密切，目前多數以青少年族群為對象的研究（e.g. 李欣瑩，2001；吳宜寧，1996；鄭照順，1996；Bash & Kersch, 1986, 引自林續琴，2003），支持女生的整體生活壓力感普遍比男生還要大的現象，此說法與心理學認為「女性比男性有較高的壓力感受性，是憂鬱的高風險因子」（李仁宏，2004）之論點一致。3. 可能受男女生在面對問題時所採取的因應策略不同影響（陳柏齡，2000；趙芳玫，2002）。男生傾向於跳過情緒、積極的面對壓力挑戰、直接處理問題，女生容易反覆思考造成憂鬱的原因，一不注意就會鑽入深層的思緒當中。綜合上述這些說法，情緒社會化過程對兩性有不同期望，加上女性無論在心理或行為層面對於憂鬱都存有其脆弱性，因此相對於男性，女性有較高的風險經驗到憂鬱情緒，故而在憂鬱分數上自然反映出性別差異。

本研究除了獲得高中職女生整體憂鬱程度高於男生的結論之外，同時亦發現女生在「依賴型憂鬱情緒」的分數顯著高於男生，在「自我批評型憂鬱情緒」上的得分則無明顯不同，換言之，女生較男生表現出更多身體、非認知層面的憂鬱症狀，卻沒有比男生呈現更多心理和認知層面的憂鬱症狀。這個結果與廖文慈（1997）以大學生為對象的研究結果不謀而合。由此可推知，女生在憂鬱時比男生容易產生無助、不安、軟弱的情緒感受，同時易有哭泣、疲倦、悲傷、身體抱怨等生理反應。這種結果與華人文化中常見的隱性憂鬱症（masked depression）現象相符（廖文慈，1997），也就是華人常有將心理問題化為身體症狀的「軀體化」現象，憂鬱的表現亦普遍以身體和生理層面的症狀為主。

在心理衛生工作的推動上，意味著需加強師生與家長對憂鬱本質和症狀的瞭解，特別是當女生透露出生理不適的訊息時，不應曲解為僅是生理上的疾病，忽略這可能是情緒困擾與適應不良的徵兆。至於為何差異僅限於依賴型憂鬱症狀，暫無明確推論；可能的說法是與女生的依賴型憂鬱性格較男生要高有關，此性格對依賴型憂鬱症狀具有良好的解釋力（廖文慈，1997）；因這部分非本研究範圍，未來可繼續驗證此推測說法。

綜合言之，性別在憂鬱傾向上確實有其特殊意義，透過本研究更為細緻的瞭解到青少年男女在不同憂鬱情緒類型上的表現差異。即便研究者所修訂完成的「憂鬱情緒類型量表」有頗佳的信效度，不過目前仍屬開展階段，面對本研究的初步發現暫持保留態度。建議未來須取樣更多元的研究對象，採用本量表進一步考驗，或以其他合適的憂鬱衡量工具進行測量，期能為本研究結果得到更有力的支持證據和明確的解釋。

（五）正向情感的性別差異

本研究假設「青少年在正向情感的得分有顯著性別差異」，結果發現，不同性別的青少年在正向情感的得分差異未達顯著，意謂著高中職男女生近來所經驗包括心曠神怡，想笑、高興快樂、輕鬆自在等心情好的感受程度並無不同，假設 1-5 並未獲得支持。

為何在正向情感的性別差異上得到與原先預期恰為相反的結果？學者 Brody（1985）認為，情緒社會化過程中，女生的情緒導向是向內的，有隱藏自己情緒感受的傾向（李雪禎，1996；劉方，1999），加上男生對於情緒的表達亦較為內斂，故而造成男女生在正向情感經驗的感受程度未出現性別差異的現象，依此觀點似乎可以解釋本研究以青少年為對象的研究結果。同時，本研究發現與李雪禎（1996）、涂秀文（1999）及 Argyle（1987）、Diener（1984）（引自涂秀文，1999）等部分國內外的研究相似。

然而，亦有學者持不同的看法，Diener（1984）曾指出，受到女性角色特質的情感導向，女性對於情緒感受較為敏銳，使得女性雖然比男性有較多的負面情感，但也因此經驗到較多的快樂情緒（引自涂秀文，1998），李毓娟（1996）和郭俊賢（1994）的研究便支持這種說法。除此之外，已有研究顯示個人的正向情緒經驗與特定壓力因素或快樂來源有密切關係，例如：在生涯抉擇壓力下的大四男生比女生快樂（楊雅惠，2003），而大學女生比男生更容易從「表現獲得肯定」、「解決問題擺脫壓力」（李毓娟，1996）或「成

就表現」(郭俊賢, 1994) 而有好心情或者快樂感。

綜承上述, 究竟青少年正向情感經驗是否存在性別差異? 其影響因素是情緒社會化歷程、壓力情境、抑或是其他原因, 在現有文獻中仍較缺乏可相比較與解釋的實證研究, 顯示出屬於正向心理學領域中的正向情緒研究成果尚有很大的累積空間, 確實值得進一步探討。

二、雙向度完美主義分別與主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型及正向情感之相關情形

本研究發現, 基於「雙向度架構」觀點下的青少年正、負向完美主義心理特質, 確實與主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型及正向情感等變項存有不同程度之關連趨勢。以下就雙向度完美主義與上述各研究變項間之相關性逐項討論之:

(一) 雙向度完美主義與主觀成就壓力之相關

目前國內外以雙向完美主義架構探討其與個體主觀壓力困擾程度的研究文獻較為缺乏, 而根據現有實證資料顯示, 大學生的正向完美主義與學習困擾(楊美華, 2005) 和主觀壓力(楊美華, 2005; Chang et al., 2004) 無關, 負向完美主義則與學習困擾、主觀壓力(楊美華, 2005; Chang et al., 2004)、日常瑣事(Dunkley & Blankstein, 2000; Dunkley et al., 2000; Dunkley, 2003) 呈現正相關。本研究結果與上述文獻結論相似, 發現高中職學生個人的正向完美主義程度和主觀成就壓力的高低並無關係, 但是負向完美主義程度越高, 對成就挫敗事件所感受到的困擾程度也會隨之提高, 同時與研究者原先的臆測一致: 正向完美主義與主觀成就壓力無顯著相關, 負向完美主義則與主觀成就壓力有顯著正相關, 假設 2-1 獲得支持。

Enns 和 Cox (2002) 綜合學者們的觀點指出, 適應性的完美主義者能衡量自身能力, 建構合理的目標, 面對工作抱持謹慎而放鬆的態度, 積極正面地追求個人成就; 適應不良的完美主義者則傾向於固著於自設的高標準, 有緊張、焦慮工作態度, 遇失敗會強烈的自我批評。由此論述, 可為本項研究結果提供解釋立基。研究者推想, 健康形式的正向完美主義學生在面對成績退步、努力卻成績不佳、擔任不勝任的幹部等狀況時,

會平衡的看到自己已經做到的部分，甚或考量現實而調整自己的標準；再者，他們會善用學習策略（如後設認知策略、精緻化策略或時間安排等），在學校生活的適應上有較佳的自我調適力（林柏廷，2006），所以即便遭遇困境亦能再接再厲，不至於讓挫折感成為壓力困擾。相反的，「害怕失敗」的心理、執著於自己「應該」做到的部分，已使得負向完美主義傾向的學生面對「超水準演出」倍感壓力，再加上非完美即失敗的兩極化思考模式、對學習領域內的表現給予過度評價，增加了對成就挫敗事件的敏感度，自然使其所知覺到的挫折壓力程度隨之提高。簡言之，「成就挫敗事件」雖是所有學子求學歷程中無可避免的經驗，相較之下，負向完美主義者與其主觀成就壓力有更強的關連性。

（二）雙向度完美主義與因應策略之相關

本研究從青少年的完美主義此一穩定特質，瞭解其在面臨成就壓力時對因應策略選擇上的影響，原先假設「正向完美主義與主動解決問題、尋求資源、認知調適、轉移與激勵有正相關，與埋怨與疏離有負相關；負向完美主義與埋怨與疏離有正相關，與主動解決問題、尋求資源、轉移與激勵、認知調適有負相關」。最終研究結果發現，正向完美主義與所有因應策略都有顯著正相關存在，而負向完美主義除了與「轉移與激勵」無關之外，與其他因應方式也都有不同程度的正相關，假設 2-2 獲得部分支持。

在「正向完美主義」特質方面，本研究發現，正向完美主義與所有因應策略都有正相關，其中又與「主動解決問題」有最高的相關性（ $r=.57, p<.01$ ），也就是在遇到成就挫敗壓力時，擁有此特質越高的學生越會嘗試處理問題，訂定努力目標與計畫、探討問題成因，且會尋求自我檢討、改進。多數研究顯示，個體在面對壓力情境時，健康的正向完美主義者主要會運用主動因應（Blankstein & Dunkley, 2002）、問題焦點因應（Dunkley et al., 2000）和規劃因應（楊美華，2005），同時展現建設性思考（Flett, Russo, & Hewit, 1994）（引自 Dunkley et al., 2000）和積極的問題解決能力（Flett, Hewit, Blankstein, Solnik, & Van Brunschot, 1996）；O'Connor 與 O'Connor（2003）亦指出，正向完美主義傾向較高的個體多採取「問題焦點」因應方式來面對壓力。本研究結果與前述的研究、觀點相呼應。然而，「埋怨與疏離」這個屬於情緒焦點的因應方式並未如預期的與正向完美特質出現負相關，結果顯示兩者間有低度正相關存在（ $r=.13, p<.01$ ）。參酌文獻論述，正向完美主

義傾向較高的個體在回應壓力情境時應該會展現出「精熟取向」，傾向於採取積極的因應策略和較少的逃避因應方式（如否認）（Dunkley et al., 2003），研究（楊美華，2005）也顯示，遇到壓力時，大學生正向完美主義者會更少採用逃避因應。事實上，問題焦點和情緒焦點因應功能在分類上雖屬不同的向度，常被個體同時並用且相輔相成（許文耀，2000，引自楊雅惠，2003），再者，因應僅是個體針對需求所做的一種努力，也就不存在普遍有效或無效的因應。不同於以往的論述或研究常討論的是「因應風格」，本研究將因應行為聚焦於成就表現壓力情境，或許就是這種「特定性」，使得研究發現與研究者的預期及過往結論產生不一致。

至於在「負向完美主義」方面，本研究相關分析更指出，負向完美主義與除了「轉移與激勵」之外的其他因應策略都有不同程度的正相關，其中，負向完美主義與「埋怨與疏離」因應方式（ $r=.51, p<.01$ ）的相關最高，也就是擁有此特質傾向越高的學生越會埋怨自己、獨立面對困難，不會從事調劑性的活動暫時紓解壓力，也不會自我激勵。與研究預期不同之處是，負向完美主義與積極面對問題的「主動解決問題」、或「尋求資源」、「認知調適」也有低度正相關。過去文獻指出，負向完美主義傾向較高者以「無助取向」來回應壓力，傾向於出現更多的逃避行為和較少的積極因應方式，會採用較少積極、問題取向（Dunkley & Blankstein, 2000）、主動因應（Blankstein & Dunkley, 2002；Dunkley et al., 2003）等企圖改變狀況的因應方式，反而容易逃避、拖延（Blankstein & Dunkley, 2002；Dunkley et al., 2000；Dunkley et al., 2003；Parker, 1997），並出現自我責備的反應（Dunkley & Blankstein, 2000）。也許如同研究者之前提及本研究聚焦於「特定壓力」的因應行為，使得研究呈現無論問題焦點或情緒焦點因應策略都與負向完美主義特質有關的結果。值得注意的一點是，本研究中高中職學生的負向完美主義與「埋怨與疏離」呈現高度正相關、與「尋求資源」有低度正相關的現象，可能是他們因害怕失敗而變得自我中心或缺乏社會興趣（Adler, 1956），以致於會自我孤立，不與他人往來，尋求親友或師長協助的意願也相對不高，但因仍會透過各種管道（如：上網搜尋或閱讀報章雜誌）查詢與問題有關的資訊，是故與「尋求資源」的因應方式仍有正相關。只是從統計角度來說，與「尋求資源」的相關程度僅能說「接近」低度正相關而已。類似的，正向完美主義也同時與「埋怨與疏離」、「尋求資源」均有低度正相關存在。這部分可能

是由於本研究「尋求資源」因應策略同時包含問題焦點行為的「工具性」社會支持（如：和家人、親朋好友商量解決的方法）和情緒焦點功能的「情緒性」社會支持（如：找人訴苦，抒發情緒）的題項，導致相關性程度受到混淆。建議未來可分別依這兩個因應因素編寫量表題目進行研究，或可對雙向度完美主義與社會支持此一「混和式因應」變項的相關趨勢有更清楚的瞭解。

（三）雙向度完美主義與憂鬱情緒類型之相關

由於過去各研究對於雙向度完美主義的內涵定義不盡相同，使得完美主義與憂鬱間的關係尚未有定論。本研究採用區分憂鬱類型的改編量表進行探討，研究者最初假設「正向完美主義與憂鬱情緒類型有顯著負相關，負向完美主義與憂鬱情緒類型則有顯著正相關」，結果顯示，負向完美主義確實與各憂鬱類型有顯著的高度負相關存在，但是令人意外的是，正向完美主義不僅與憂鬱類型不如預期的有負相關，反而與依賴型憂鬱情緒出現低度正相關，假設 2-3 獲得部分支持。

在正向完美主義方面，首先，本研究發現高中職學生的正向完美主義特質與整體憂鬱程度無關，這與 Lynd-Stevenson 和 Hearne (1999)、Rice 等人 (1998)、Frost 等人 (1993) 以成人、大學生或病人為對象的研究相符。雖然青少年的憂鬱情緒會在他們遭遇重要任務挫敗時發生 (Peterson et al., 1993)，然而適應性的完美主義能讓個體正面地追求個人成就，以平衡的思考觀點看待表現結果，能從過程的努力中得到快樂或成就感，推測就是這種特徵使其與憂鬱程度的相關微弱。再者，從表現出的憂鬱症狀來看，健康形式的完美主義與依賴型、自我批評型憂鬱情緒類型間並未如研究者預期般的皆呈現負向關係，而是僅與「依賴型憂鬱情緒」出現低度正相關，意謂當青少年的正向完美主義程度越高，當其遭遇到成就壓力時，更容易出現身體不舒服、哭泣、疲倦、無助、不安全感等生理及非認知的憂鬱反應。再進一步瞭解正向完美主義的三個分量表（即高標準、高秩序性、自我欣賞）與依賴型憂鬱間的相關性後發現，僅有「高標準」與此憂鬱類型有顯著的低度正相關 ($r=.18, p<.01$)，其餘兩者皆與依賴型憂鬱無關。從構念本身來看，由於「依賴型憂鬱情緒」的特徵之一是個體藉由不斷尋求支持和贊許，以減輕自己的無價值感，而測量「高標準」內涵的題目包括「我希望成為老師最欣賞的學生」，這或許可推知，為

何正向完美主義中的「高標準」會使得健康面向的完美特質與依賴型憂鬱產生正向、但是微弱的關連。此外，由於華人常把心理問題轉化成身體症狀，受此「軀體化」現象的影響，在憂鬱表現上便普遍以身體、生理層面的依賴型症狀為多（廖文慈，1997），可能也是原因之一。同時，擁有正向完美主義特質者的自我感不受行為表現支配，也就是不會因遭遇失敗出現強烈自我批判、責怪自己的傾向，因而影響個人對自我的評價（Enns & Cox, 2002），所以與自責、自卑、失敗等自我批評型憂鬱情緒的核心症狀較無關係。這個有意義的現象可提供輔導相關人員在諮商時的一個提醒，在面對正向完美主義傾向較高的學生個案，評估其憂鬱程度時應更加仔細觀察其表現出的生理、情緒面向，由此介入將更有助其避免憂鬱狀態的惡化。

在負向完美主義方面，學者 Hamachek（1978）指出，神經質的完美主義與適應不良的認知和情緒反應有關（董力華，2003；Hewitt & Flett, 2002）；過去國內外的研究（葉真秀，2003；董力華，2003；楊美華，2005；蘇曉憶，2005；Accordino et al., 2000；Aldea & Rice, 2006；Ashby et al., 2006；Cheng, 2001；Enns et al., 2002；Frost et al., 1993；Gilman & Ashby, 2003；Hill et al., 2004；Kawamura et al., 2001；）也大致同意，負向完美主義與憂鬱情緒症狀的多寡及整體憂鬱程度有正相關，且似乎不因種族或年齡的不同而有所差異。本研究結果與上述 Hamachek 的觀點及研究成果相呼應，並再次驗證這種相關現象的穩定性。基於 Bibring 的自我心理學理論，憂鬱源於高度期盼的個人預期目標（如：希望有價值感、希望成為堅毅優越的人）和無法達成目標的矛盾感受形成了自我衝突，這種狀態讓個體經驗到無助感與無力感，繼而發展為憂鬱狀態（引自李素芬，2004）。Beck（1976）的觀點認為，憂鬱乃起因於知覺成就失敗感或失去對環境的掌握（引自 Adkins & Parker, 1996）。從適應不良的完美主義個體對自己過高的標準無妥協餘地、少對自己的表現感到滿足、將自我價值感取決於行為表現等特徵（Enns & Cox, 2002）觀之，便不難理解為何負向完美主義者是憂鬱患者的高風險群。

另外，本研究結果顯示，負向完美主義與依賴型的憂鬱反應呈現高度正相關，這個結果可從負向完美主義的因素結構以及依賴型憂鬱的特徵兩個方面加以解釋。在群體主義（collectivism）的社會文化中，強調「他人」對於個體的重要性（Hui & Triandis, 1986, 引自廖文慈，1997），研究者依循因素分析法將青少年的負向完美主義萃取出四個因素，

其中「過度在意他人評價」的內涵便是特別過度在意別人的眼光、評價和人際關係的不圓滿；另外，基於 Blatt (1974) 個體的主觀情緒經驗與心理需求提出的論述，「依賴型憂鬱」的特徵包括了個體需要不斷的尋求支持和贊許，藉由減輕自我的無價值感；在人際關係上則強烈需要他人，經常擔心自己會被拒絕，對他人發出的拒絕訊息極為敏感（廖文慈，1997；Blatt, 1995）。研究者推測，可能主要就是這種「在意他人」的特性，使得負向完美主義與身體、情緒層面的依賴型憂鬱類型有更高的相關性；此外，先前提及的華人「軀體化」現象或許也是影響因素之一。

本研究也發現，負向完美主義與自我批評型憂鬱情緒間同樣有著高度且正向的關連性。根據 Blatt (1995) 的觀點，高度完美主義個體的憂鬱經驗主要焦點於自我價值和自我批評有關的議題，會產生強烈罪惡、羞恥、失敗和無價值的感受；同時，研究也已證實，負向形式的完美主義者傾向於經驗較多與自我定義、自我控制議題有關的負向情感（Dunkley et al., 2000），高度的「完美主義自我批評」與慢性憂鬱有正相關存在（Blatt, 1995）。又，基於憂鬱類型的概念，「自我批評型憂鬱」的本質就是焦點於罪惡感和自責的負向情緒（Blatt, 1995）。綜合上述說法可推知，負向完美主義者在憂鬱時會表現出更多心理、認知方面的憂鬱症狀，確實與本研究結論不謀而合。

綜合本項相關研究結果，再次證實了青少年的雙向度完美主義特質與憂鬱情緒之間，的確具有某種穩定的正向關係存在；更進一步，也說明了雙向度完美主義與不同面向的憂鬱症狀有相關顯著程度上的差異：對於正向完美主義而言，此關連性只限於特定形式的依賴型憂鬱反應，且其相關程度遠低於負向完美主義與各憂鬱類型之間的相關；負向完美主義程度則與自我批評型憂鬱症狀、整體憂鬱程度有高相關；須注意的是，兩形式的完美主義均未如研究者預期地與依賴型憂鬱情緒關係微弱。不過，以往的研究並沒有特別針對完美主義與不同憂鬱類型的關連進行討論，本研究結果雖可窺探雙向度完美主義與不同憂鬱類型反應間的相關性，然此初步發現還有待未來繼續探究。

（四）雙向度完美主義與正向情感之相關

從雙向架構觀點分析完美主義的特徵差異（Enns & Cox, 2002），適應性的完美主義者應能藉由高標準的追求而獲得滿足、快樂或愉悅感，工作完成後會經驗到正向感受。

相反的，適應不良完美主義者對工作感到緊張焦慮，很少對自己的表現感到滿足，以致難以經由行動而產生愉悅的情緒。基於此，研究者假設「正向完美主義與正向情感有顯著正相關，負向完美主義與正向情感有顯著負相關」，結果顯示，負向完美主義如臆測的與正向情感有顯著負相關，反之，正向完美主義卻與正向情感經驗沒有相關，假設 2-4 獲得部分支持。

確實，部分研究顯示高中生、大學生的適應性完美主義越高，則其正向情感 (Frost et al, 1993)、驕傲 (Fedewa et al, 2005)、優越感 (葉雅婷, 2000) 等正向情緒反應也越高。本研究發現高中職青少年的正向完美主義程度對正向情感的高低不具影響性，雖與上述文獻不相同，仍和楊美華 (2005) 及 Dunkley 等人 (2003) 以大學生為調查對象的研究結論不謀而合。值得注意的是，正向完美主義和正向情感的相關性，可能有種族 (美國白人與黑人女性) 的文化差異存在 (Chang et al, 2004)，由楊美華 (2005) 和本研究可知，至少採用同一「正向情感量表」針對台灣本地青年 (高中職至大學階段學生) 進行量化調查的相關結果是一致的。另一方面，本研究顯示負向完美主義程度越高，則其感受到心境開闊、想笑、輕鬆自在等心情好的程度就會越低。此結果與國內外以大學生為對象的研究結論頗為一致，這些研究傾向支持此形式的完美主義特質與正向情感 (楊美華, 2005; Chang et al., 2004) 有顯著負相關。

綜合上述，正向完美主義程度越高者，其感受到好心情的程度不必然就會越高，至於國內外有不同的研究發現是受到研究對象東西文化背景影響，抑或由其他因素所致，目前尚無足夠資料說明。再者，本研究再次驗證了負向完美主義與正向情緒反應間的確具有穩定的負向關係存在，同時這種相關性並未受到不同群體或文化的影響。

三、青少年的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

本研究的目的是在瞭解個體的成就表現挫敗感是否對雙向度完美主義特質與不同情緒結果間之關係產生中介效應。回顧文獻所知，少有在單一研究中採取雙向度完美主義觀點檢驗其對個體適應/適應不良結果的影響 (e.g. 楊美華, 2005; Chang et al., 2004; Dunkley et al., 2000; Dunkley et al., 2003)，本研究設計的優點之一乃是同時測量正向情

感和憂鬱，此舉更可明顯地看出主觀成就壓力在不同完美主義特質與正、負向情感經驗間的中介型態。歸納階層迴歸分析結果得知，在青少年雙向度完美主義與不同憂鬱類型、正向情感間之路徑關係中，「主觀成就壓力」確實產生部份中介影響，但僅限於負向完美層面，亦即高中職學生的負向完美主義具有直接及間接透過成就壓力感受進一步影響個人憂鬱情緒和正向情緒狀態的效果，符合本研究的預期。

(一) 主觀成就壓力在雙向度完美主義與憂鬱情緒類型間的中介效果

目前研究分析指出，大學生的主觀壓力並不扮演適應性完美主義與憂鬱間的中介角色（楊美華，2005；Chang et al., 2004），研究者據此假設壓力的中介關係應僅限於負向完美主義特質，本研究發現同意這樣的說法，假設 3-1「主觀成就壓力對負向完美主義（非正向完美主義）與各憂鬱情緒類型之間的關連性，具有中介效果」獲得支持。若參照本研究正向完美主義與成就壓力的皮爾森積差相關特性，便不難理解青少年的成就壓力困擾不會受到正向完美主義特質的影響，也就無中介模式成立的可能性，本項結果再度驗證了正向完美主義特質應存在著健康形式的樣貌。

再就負向完美主義傾向來說，Hewitt 等人（1996）曾主張完美主義之「壓力產生」（即壓力中介）機制（Hewitt & Flett, 2002），意指負向完美主義者過度評價、焦點於表現缺失的行為傾向會對個體本身產生壓力，接著導致不良結果。綜觀目前國內外的研究成果，普遍支持壓力中介理論假設，大多同意大學生的主觀壓力或日常瑣事對於負向完美主義在憂鬱（楊美華，2005）、情緒困擾（Dunkley & Blankstein, 2000；Dunkley et al., 2000）、負向情感（Chang et al., 2004；Dunkley et al., 2003）等情緒經驗之預測程度有穩定的中介效力，反映出負向完美主義特質和壓力在個體的情緒反應上佔有關鍵地位。事實上，在青少年的認知發展中，自我中心主義、強烈的自我意識使其致力於表現出自我意象中最獨特、理想主義與完美的行為（葉真秀，2004），在面臨升學或學校相關成就表現未達自認「應該」的狀況時，導致情緒適應不良的困擾是可理解的結果。這樣的解釋也充分顯示出不健康的完美主義特質在個人追求良好的情緒適應過程中，可能具有的相對強大破壞性。不過，文獻中這種不適應完美主義與心理運作的壓力中介模式似乎涉及文化背景與種族差異的議題，在 Chang 等人的研究中，主觀壓力知覺對大學女生適應不良完美主

義與負向情感的中介作用出現文化差異，即對美國黑人女性有完全中介效果，在白人女性身上卻僅具部分中介能力。經本研究以台灣青少年為樣本探究後，獲得與美國白人女大學生相同的部份壓力中介結果，有趣的是，楊美華以台灣大學生為對象的研究卻呈現與美國黑人女生相同的完全中介作用。由此推知，壓力在非健康面向完美主義與負向情緒間的中介能力似乎和東西方文化、種族等因素的相關性小，是否有其他原因影響壓力的中介效果大小？需要累積更多研究繼續瞭解之。

更進一步從憂鬱類型的概念層次觀之，「完美主義」和「自我批評」兩種人格脆弱因子的發展歷程相似，完美主義與自我批評型性格有關，而非依賴型性格（江文慈，1998；Blatt, 1995），且自我批評性格者遇到負向成就（挫敗）事件時，會表現出更多自我批評型憂鬱症狀（廖文慈，1997）。研究者感到興趣並認為值得探討的議題包括，負向完美主義建構與研究者基於憂鬱類型理論（Beck, 1976；Blatt, 1974）所定義之各憂鬱症狀群間的關連是否相異？知覺成就挫敗的壓力困擾又是否能做為影響其關連性的潛在中介變項？又，壓力的中介效果在各類型憂鬱情緒中是否有所不同？在此提出三點研究發現加以回應：1. 負向完美主義對各類憂鬱症狀和整體憂鬱程度的直接效果相當，顯示此完美主義向度對不同憂鬱類型的貢獻量未見差異；2. 負向完美主義傾向對依賴型憂鬱和整體憂鬱程度的預測效力有略高於自我批評型憂鬱的現象，且成就壓力確實扮演其關連性的關鍵中介角色；3. 主觀成就壓力在負向完美主義與各憂鬱類型間產生的中介效應相當，沒有明顯差異。

綜合上述發現，本研究試圖連結完美主義特質與 Blatt（1974）憂鬱類型發展之理論觀點並未奏效，說明了當區分不同憂鬱類型進行檢視時，不必然可獲取意義充分的結果。研究者抱持探索立場的研究結果未能支持負向完美主義應該更能有效預測自我批評型憂鬱症狀的論點，同時也不能獲得「主觀成就壓力使得雙向度完美主義與不同憂鬱面向產生不同關連性」的結論（即預期負向完美主義能透過主觀成就壓力而與自我批評型憂鬱的關連高於依賴型憂鬱情緒）。然而本研究仍為青少年的負向完美主義傾向與憂鬱之關連提供一個有利的實證，彰顯了在負向度完美主義與不同憂鬱症狀表現的關連中，「特定領域」之成就挫敗壓力確實具有關鍵之中介地位。

研究者據以推論，青少年具有負向完美主義傾向者會引發較高的成就挫敗感受，這

種困擾遂而導致表現出更多各面向的憂鬱症狀。職是之故，在探討高中職學生的完美主義特質如何引發憂鬱反應時，納入「成就挫敗壓力」因素並檢測其中介效應，確實有助於瞭解上述歷程發展之可能路徑。

(二) 主觀成就壓力在雙向度完美主義與正向情感間的中介效果

本研究假設「主觀成就壓力對負向完美主義（非正向完美主義）與正向情感之間的關連性，具有中介效果」，研究結果支持假設 3-2 的臆測。現有的實證研究大致認同，大學生的主觀壓力並不扮演適應性完美主義與正向情感間的中介角色(楊美華, 2005; Chang et al., 2004)，以高中職學生為對象的本研究獲得相同結果。先前討論曾提及本研究中的正向完美主義與成就壓力兩者間無關，故主觀成就壓力感受並未發生中介效應是合理的結果。

就負向完美主義傾向來說，本研究發現非健康面向的完美特質會透過成就壓力對正向情感產生間接影響力，同樣驗證了 Hewitt 等人 (1996) 的「壓力產生」觀點 (Hewitt & Flett, 2002)，亦即完美主義者過度的自我評價會對自身產生壓力，然後導致經驗甚少的滿足感，並與晚近僅有的研究結果相符 (楊美華, 2005; Chang et al., 2004)。

綜上所論，本研究發現高中職學生的成就壓力對負向完美主義在憂鬱症狀發展和正向情感經驗上之效應有部分中介效果，青少年的負向完美主義會藉由成就壓力困擾的部分中介而進一步加重其憂鬱情緒症狀、降低其正向情感，可見成就壓力對負向度完美主義與不同情緒經驗之關係，有著不同形式的關連。本研究再次證實「壓力對於負向完美主義傾向者的情緒適應可能產生負向影響」的論述，同時佐證了壓力僅限於與負向完美主義相關的條件下，才會成為完美主義和情緒狀態的潛在中介因子，這不僅與過往多數檢視非特定壓力之研究結論不謀而合，更進一步的，研究者在台灣青少年身上驗證了焦點於單一特定壓力（即與自我成就相關的挫敗困擾）的研究假設同樣呼應 Hewitt 等人的論點。換言之，當我們在「壓力中介」模式的架構下欲瞭解或預測個體的成就壓力困擾及情緒狀態時，負向完美主義性格特質仍是首要的關鍵角色，且是憂鬱發展的「脆弱因子」，確實不利於情緒適應。由此推知，當對具有負向完美主義傾向的青少年個案進行心理治療介入時，焦點於降低其對成就挫敗事件的壓力知覺、以及仔細評估其非適應性的

完美主義特質，這種同時並進的雙重策略將有助個體減少各種憂鬱情緒症狀或者提高正向情感的程度。

四、青少年的主觀成就壓力在雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感間之調節效果

前述本研究探討完美主義的壓力中介（壓力產生）模式，證實負向完美主義特質確實會產生高成就壓力，繼而影響青少年的情緒適應狀況。研究者所關注的另一個焦點是，Hewitt 等人（1996）亦曾主張完美主義的「素質-壓力」或「壓力增加」機制：指完美主義的行為會提高壓力反應的不利性，加速壓力對於不適應結果的影響，意即壓力可能扮演完美主義與個體心理運作結果之間的調節角色（Hewitt & Flett, 2002）。據此，本研究的主要目的之一便是探討在臺灣青少年族群中，雙向度完美主義特質在預測其情緒狀態時之素質-壓力模式是否成立？經歸納階層迴歸分析結果，主觀成就壓力僅在青少年正向度完美主義傾向與不同憂鬱類型、正向情感間產生調節效應，至於研究者最初所臆測負向完美主義與成就壓力之交互作用效果並無發生。

（一）主觀成就壓力在雙向度完美主義與憂鬱情緒類型間的調節效果

本研究原先預期「正向完美主義、負向完美主義分別與主觀成就壓力之交互作用，對憂鬱情緒類型有調節效果」，結果顯示，這種調節效應僅出現在正向完美主義與憂鬱的關係當中，假設 4-1 獲得部分支持。

首先就健康面向的「正向完美主義」特質進行壓力調節模式的討論。目前僅有的研究成果大致支持「壓力」在正向完美主義與憂鬱間的調節角色，這些以大學生為對象的研究顯示當適應性完美主義者遭遇到越多瑣事（Dunkley et al., 2000）或者感到的主觀壓力困擾越高（楊美華，2005），他們會有越高的情緒困擾或憂鬱程度產生，說明了在高壓狀態下，健康形式的完美主義特質可能與情緒困擾的潛在條件有關，為個人壓力感受的調節影響性提供佐證。實際上，以青少年為探討對象的本研究同樣獲得「壓力產生調節效果」這樣的結果，發現正向完美主義與各憂鬱情緒類型的關係確實會因為成就壓力的高低而有差別。

在此，一個有意義且值得討論的現象是，本研究顯示成就壓力困擾對於正向完美主義與負向情緒結果間之關係是具有負向調節效果存在，且兩者間之負向關連性在壓力高時（相對於壓力低）更強，可見這種壓力的「調節形式」與上述過去研究結論並不相同。若從「素質-壓力」理論來解釋憂鬱的形成，本研究發現無論個體對其在成就相關事件表現不佳所感受到的壓力是高或是低，「正向完美主義」特質非但不是憂鬱的脆弱因子，反而是降低各類型憂鬱症狀發展機會的有力保護因子，表示如果青少年在壓力之下仍對自己的表現有合乎實際的高期待的話，他們會經驗更少的憂鬱情緒症狀，更特別的是，正向完美主義這個相對穩定的人格面向，其適應性的效果會在壓力存在時加速。

究其可能原因有二，1. 先就完美主義的測量工具而言，過去學者多採用 MPS-H (Hewitt & Flett, 1991) 探討完美主義影響身心健康的「壓力增加」機制 (Chang, 2000)，檢驗「個體在高度威脅生活事件或壓力之下，完美主義可能是增加經歷高憂鬱情感機會之脆弱或前置因子」的主張，其中自我導向型完美主義者涉及達到自我相關的成就目標，在經歷成就壓力源時應該比其他壓力源對身心的影響更加不利 (Hewitt et al., 1996)。事實上，此量表設計是基於個人/社會觀點的多向度完美主義概念，以 MPS 量表對病人或一般人進行的完美主義與正負向心理運作的關連研究顯示，「自我取向式完美主義」與自殺威脅 (Hewitt, Flett, & Weber, 1994, 引自 O'Connor & O'Connor, 2003)、憂鬱 (Hewitt & Flett, 1991; Hewitt et al., 1996)、正向情感 (Frost et al., 1993) 皆有正相關，可見此建構中的正負向內涵尚有值得探究之處。由於研究者採用的是正、負向完美主義建構，目前難以對照使用 MPS-H 量表的研究假設來解釋本研究中成就壓力在正向完美主義和情緒結果間的調節角色，但亦不適合立下本結果與「完美主義之壓力增加機制」假設 (Hewitt & Flett, 2002) 不符的結論，研究者認為需要後續更多採取雙向度完美主義觀點、以青少年為樣本的類似研究作為比較基礎。2. 研究者基於過往文獻對「正向完美主義」的綜合性觀點 (Hewitt & Flett, 2002) 解釋本研究結果。這種健康形式的完美主義能讓人正面地追求個人成就，以彈性的尺度調整自己的標準並接受不完美，研究者據此加以推測，具有正向完美主義傾向的青少年在學校中遭遇到與成就表現有關的挫敗事件時，這種困擾和壓力反而可能成為一股刺激其繼續向上的動力，且在壓力越大時這種奮力往上的激勵感越強，加上特質中有自我欣賞的一面，能以適當、平衡的思考觀點看待表現結果，所以

固然在學業或一般表現不佳會令人感到沮喪，卻不影響個人對自我的評價及感受，仍相信自己有能力可以表現的更佳，因之即使面對高壓力，依然能降低各種憂鬱症狀發展的風險。

至於「負向完美主義」層面方面，國內外以大學生為對象的研究發現，主觀壓力或生活壓力事件、日常瑣事、學業瑣事都能調節負向完美主義與憂鬱、情緒困擾間的關連性（Cheng, 2001；Dunkley et al., 2000；Dunkley et al., 2003；Lynd-Stevenson & Hearne, 1999）。一般而言，負向完美主義對心理適應的傷害效應似乎在高壓力的條件下會被活化（activated），在生活壓力出現時，完美主義是個體對於認知情緒反應的脆弱因子。然而本研究中主觀成就壓力在負向完美主義與情緒經驗間之調節效果的假設都不成立，研究結果與憂鬱多重病因的「素質-壓力」觀點並不一致，同時無證據支持 Hewitt 等人（1996）所主張的「完美主義之壓力增加機制」（Hewitt & Flett, 2002）。有何可能性得以解釋這個結果？研究者認為，先前本研究業已證實「主觀成就壓力是負向完美主義與憂鬱類型的中介因子」，故此部份獲得調節效果不成立的結果應屬合理，並以此推測在探索負向完美主義這個非健康面向特質與情緒適應間的關係時，成就挫敗壓力可能主要扮演中介者的關鍵角色，而非產生調節性的影響。不過，對本結果的推論暫持探索立場，有賴後續研究進一步釐清驗證之。

（二）主觀成就壓力在雙向度完美主義與正向情感間的調節效果

在正向情緒經驗方面，本研究假設「負向完美主義（非正向完美主義）與主觀成就壓力之交互作用，對正向情感有調節效果」，最終獲得與假設相反的結果，此壓力調節效果發生在正向完美主義與正向情感之間，假設 4-2 未獲支持。

為何主觀成就壓力對正向完美主義與好心情經驗間的關係會存在調節力量呢？誠如先前對此特質的綜合性觀點描述（Hewitt & Flett, 2002），個體雖然遭遇到挫敗困擾，還能感受到自己努力過後所帶來的滿足和成就感，經驗到輕鬆自在、愉悅的正向好心情。這個說法解釋了本研究結果支持青少年健康的完美主義面向與成就壓力之交互作用能有效預測正向情感經驗的可能性，且在高壓力（相對於低壓力）狀態下兩者間的正向關連更強烈。不過，國內楊美華（2005）發現主觀壓力高低不會影響適應性完美主義特質之大學生的正向情感分數，與本研究結果並不一致。推測可能原因，從本研究第二章文獻

探討已知，對高中職階段的青少年來說，在校各項學習活動表現是其獲得成就的主要來源，因表現情況攸關未來升學、就業之路，是影響個人給予自我肯定、能否快樂的重要因素，這部份對大學生的生活經驗來說相對影響性較弱，故而有針對不同研究對象發現結果不相符的情況。

至於「負向完美主義」方面，過去研究顯示，學業瑣事 (Dunkley et.al., 2003) 或者情感困擾、情緒困擾 (楊美華, 2005) 都能調節負向完美主義與正向情感間的關連性，而本研究則發現主觀成就壓力無法有效調節負向完美主義與正向情感之關係，並未能支持過去文獻資料。同樣的，根據本研究「壓力中介」檢測結果，已獲得「主觀成就壓力是負向完美主義與正向情感間的中介因子」結論，可見成就壓力在此關係中的位置主要是中介角色，應可說明此部份調節效果未達顯著的結果。

綜合言之，相對於負向完美主義，成就挫敗壓力在其正向完美主義特質與情緒適應間的關係中可以發揮更明顯的調節功能，說明了當我們嘗試以「素質—壓力」的模式架構瞭解或預測青少年個體的情緒狀態時，「正向完美主義」似乎是個可以描繪成就壓力之調節角色的人格構念或特質，此完美主義的健康面向會在特定壓力（即成就挫敗壓力）的脈絡下扮演負向情緒的「保護因子」，且青少年成就挫敗壓力大小在與正向完美主義有關之情緒適應結果（憂鬱狀態和好心情）關連中，扮演著緩衝角色，其具備有助於降低憂鬱風險、提高正向情緒經驗的健康特性。不過，值得注意的是，本研究中達顯著的每一個交互作用項可說明的解釋量並不高（介於 0.4% 至 0.6% 之間），平均約 0.43%。一般而言，調節效果所能解釋的變異量平均只有 2% 左右，尤其在非實驗研究中，即便交互作用僅有 1% 的解釋量也有意義 (McClelland & Bruce, 2002；引自 Connor-Smith & Compas, 2002)。因此，即便本調查研究中的調節效果量偏低，表示這個結果可能不夠穩定，然此發現對於主觀成就壓力大小究竟在什麼情況下可以發揮其影響力提供了新的線索，可以補充過去文獻不足之處，仍有其參考價值存在。

五、青少年的因應策略在雙向度完美主義與主觀成就壓力、憂鬱情緒類型、正向情感間之中介效果

本研究的主要目的之一是檢驗完美主義此穩定的性格特質對於成就挫敗壓力和情緒經驗間的預測關係，如何受到個體因應策略選擇上的影響。歸納階層迴歸分析結果可知，高中職學生的雙向度完美主義與主觀成就壓力、憂鬱情緒類型、正向情感間之路徑關係中，「埋怨與疏離」或「轉移與激勵」兩種因應方式確實發揮不同程度的中介影響力。

（一）因應策略在雙向度完美主義與主觀成就壓力間的中介效果

就因應作為正向完美主義和成就壓力的中介機制而言，本研究假設「各類型因應策略對正向完美主義、負向完美主義分別與主觀成就壓力之間的關連性，具有中介效果」，結果發現，只有「埋怨與疏離」因應策略對負向完美主義與成就壓力之關係發揮中介力量，假設 5-1 得到部分支持。

楊美華（2005）的研究顯示，不論「有利因應」或是「不利因應」均不扮演大學生適應性完美主義與總壓力困擾的中介角色。本研究亦發現相似結果，所有因應策略在正向完美主義與主觀成就壓力間之中介效應都不存在。由於現有相關論述缺乏而無法形成適當推測，有待未來研究進一步探究其可能的原因。

在「負向完美主義」層面，過去研究證實，無效（或不利）因應、逃避因應或負向情緒因應等較為不當的因應方式，會中介負向完美主義與壓力困擾（楊美華，2005）、日常瑣事（Blankstein & Dunkley, 2002；Dunkley & Blankstein, 2000；Dunkley et al., 2000）間的關係。本研究發現「埋怨與疏離」因應讓這些個體埋怨自己、不與他人往來並選擇不面對問題，然後間接感覺到更大的成就挫敗感。基於本研究因素分析後對於「埋怨與疏離」的定義，這類型因應包括否認（如：假裝這件事不曾發生過，不去面對它）、把負向情緒直接宣洩出來（如：哭泣、摔東西、咒罵等）等方式在內，所以本研究與前述文獻出現類似結果。究其原因，Holahan、Moos 和 Bonin（1997）曾主張，這類型完美主義者被假定傾向以「無助取向」（helplessness orientation）來回應壓力情境，他們的自我責備和否定使其知覺到較低的自我效能感，使其採取更多的逃避因應策略，因而導致增加經歷壓力源的頻率或時間（引自 Dunkley et al., 2000）；相關研究（Dunkley & Blankstein, 2000；Dunkley et al., 2003）亦顯示，在壓力情境下，自我批評型完美主義者會因感受到自我的不足而責備自己，進而演變成損害自我價值感，這也部分解釋他們為何有採用逃避因應策略的傾向。

(二) 因應策略在雙向度完美主義與憂鬱情緒類型間的中介效果

就因應作為正向完美主義和憂鬱情緒類型的中介機制來說，本研究假設「各類型因應策略對正向完美主義、負向完美主義分別與各憂鬱情緒類型之間的關連性，具有中介效果」，結果顯示，「埋怨與疏離」和「轉移與激勵」因應會對正向完美主義與依賴型憂鬱的關係產生中介效果，而「埋怨與疏離」則對負向完美主義與所有憂鬱情緒類型的關係都有中介影響，假設 5-2 得到部分支持。

本研究發現正向完美主義對依賴型憂鬱情緒的影響力在「埋怨與疏離」因應條件介入後就消失，也就是此因應策略可發揮「完全中介」效果，說明了正向完美主義個體之所以會報告出現較多哭泣、疲倦、悲傷等憂鬱症狀，是因為當他們面對學業或一般表現欠佳時會較常表現出自暴自棄、獨自生悶氣的樣子。此外，本研究顯示在因應中介模式中唯一能降低憂鬱狀態的就是「轉移與激勵」，這個有效的因應方式產生部份中介效果，讓具正向完美主義傾向者能建設性地處理其成就挫折壓力，藉以獲得較為健康的適應結果。依本研究對「轉移與激勵」的定義，這是一種緩和身心狀態的因應方式，如休息一下、做些調劑性的活動、或者激勵自己、看事情的光明面。由於正向完美主義者對「標準」是有彈性尺度的，當以積極、正面的態度來處理壓力，在遭遇失敗挫折時採取「轉移與激勵」因應策略的頻率就會越高，此舉有助於放鬆身心的緊張狀態，故而不致於把自己置於過大的壓力之中，進而能降低出現依賴型憂鬱症狀的機會。由此可見，這些青少年在回應令人感到挫折的成就壓力情境時所表現出不同頻率的「情緒取向」因應策略，將間接提升或降低依賴型憂鬱狀態，且相較於「埋怨與疏離」的反應，「轉移與激勵」似乎是更有效處理負向情緒的作法。換言之，若能教導正向完美主義傾向高者在遇到與在校成就表現有關的壓力時，增加其採用轉移與激勵因應的頻率、降低採取埋怨與疏離因應的機會，對於個體可有避免出現屬於身體、非認知方面憂鬱症狀的功能存在。

在「負向完美主義」方面，Dunkley 與 Blankstein (2000) 的分析指出，自我批評型完美主義此人格因子在預測憂鬱和其他適應結果時，主要呈現適應不良面向，且是透過中介變項發揮對憂鬱的影響力。過去研究報告也顯示，負向完美主義與憂鬱 (楊美華, 2005)、情緒困擾 (Dunkley & Blankstein, 2000; Dunkley et al., 2000; Dunn et al., 2006)、負向情感 (Dunkley et al., 2003) 間之關係，會受到逃避因應、固著因應或負向情緒因應

的中介影響。本研究更進一步證實，屬於情緒焦點因應的「埋怨與疏離」扮演負向完美性格與憂鬱情緒間的中介角色。回顧現有相關論述，Aldea 和 Rice (2006) 曾指出，擁有這類型負向完美主義特質的人傾向於有不同型態的心理痛苦感（含憂鬱）是因為他們常使用有問題的情緒調節策略；再者，這個適應不良完美主義特質中的「拖延」是一個顯著特徵，因為這種完美主義類型所產生過度的、緊繃的表現需求，正好與其極度害怕失敗的特質相結合 (Stober & Joormann, 2001, 引自 Dunn et al., 2006)，導致此完美主義者在處理手邊問題時寧可使用更多諸如遠離任務 (off-task)、逃避拖延、疏離、否認的因應策略，而這只會產生更多害怕、自責和懲罰等負向情緒感受 (Dunkley et al., 2003; Dunn et al., 2006; Parker, 1997)。另外，適應不良完美主義有侵蝕、破壞人際互動關係的負面效應 (Blatt, 1995; Dunn et al., 2006)，可能將別人從自己身旁逐漸疏離，致使此傾向較高的完美主義者能獲得的支持相對較少；而長期缺乏情緒上的親密感和支持讓他們對於心理痛苦感有更高的脆弱性，影響所及可能成為心理痛苦感產生的運作路徑 (Dunn et al., 2006)，而這種說法可從本研究「埋怨與疏離」問卷題目如「自我孤立，不與他人往來」、「自己默默承受，一個人處理」等內容反映出來。參酌前述觀點與研究，可佐證本研究結果呈現「埋怨與疏離」因應策略在非適應面向完美主義特質與依賴型、自我批評型憂鬱情緒和整體憂鬱程度間有中介效應之可能性，雖然本研究並無證據顯示透過此因應方式只會經驗更多與自責、自卑、失敗等心理、認知層面有關的自我批評型憂鬱症狀。依據憂鬱的發展觀點，青少年憂鬱為個體因應環境壓力的不適當表現，欲改變憂鬱狀態的有效方式之一，便是透過增強個體的因應技巧以對抗壓力 (陳杏容, 2001)，Lazarus 與 Folkman (1988) 亦指出，當個體使用逃避壓抑的策略時，將會引發更多的負向情緒。由本研究結果可推知，教導負向完美主義者在面對個人較能控制之成就挫折壓力時減少「埋怨與疏離」的使用頻率，將有助其降低出現包括生理、情緒、認知在內之憂鬱症狀的風險，對憂鬱情緒反應有減緩效果。

(三) 因應策略在雙向度完美主義與正向情感間的中介效果

就因應作為正向完美主義和正向情感的中介機制而言，本研究假設「各類型因應策略對正向完美主義、負向完美主義分別與正向情感之間的關連性，具有中介效果」，結果

發現，只有「埋怨與疏離」因應策略的中介力量發生在負向完美主義與正向情感經驗之間，假設 5-3 獲得部分支持。

本研究發現，所有因應策略對健康面向的完美特質與正向情感間的關連性都無中介影響力。不同於楊美華（2005）的研究，她發現社會要求型適應性完美主義對正向情感的影響，可以完全被「處事因應」、「積極因應」和「逃避因應」所中介，說明了無論有利或不利因應傾向，對正向完美性格與正向情緒經驗之關連性皆可能產生中介效果。研究結果為何相異？研究者認為，楊美華所定義的「社會要求型適應性完美主義」屬於健康形式的完美性格，但其內涵包括「社會」、「人際互動」的相關因素在內，與本研究「正向完美主義」是焦點於個人的概念（參見第二章文獻探討）不盡相同，推測可能是構念內涵的差異導致因應中介研究結果不符，然實際情形仍需透過更多實證研究探討之。

就「負向完美主義」而言，楊美華（2005）的研究指出，「不利因應」會中介大學生適應不良完美主義與正向情感間的關係，本研究則反映出「埋怨與疏離」方式是兩者間的獨特中介因子，顯示不同年齡層的研究對象均得到類似的因應中介樣貌。由本研究可推知，在面對成就壓力挑戰時，應建議負向完美主義傾向高的青少年減少以埋怨、責備或孤立自己的方式處理因成就挫敗壓力所引發的情緒，對提高個體的正向情感程度、獲得更健康的情緒適應狀態有所助益。特別值得注意的，這種因應機制與上述預測壓力程度、憂鬱情緒最關鍵性的差異點是，因應的中介效果最低、整體模式的解釋力也最低，可見仍有其他因子值得探討，例如過去 Dunkley 和 Blankstein（2000）曾指出，自我批評型完美主義者對於社會資源可得性的負向評估是一個關鍵性的中介因子，以致於阻礙了他們面對壓力時的適應能力；Dunkley 等人（2003）的研究也發現「自我批評型完美主義者傾向採用越少的社會支持，因而導致越低的正向情感」，這些文獻似乎表示「社會支持」對負向完美主義與正向情緒經驗間之關係可能有其影響性存在，不過本研究中的「尋求資源」因應方式並未對此關係提出支持證據，建議後續研究繼續探討之。

Aldea 與 Rice（2006）的分析曾指出，負向完美主義導致個體無力採取規律的情緒調節因應，再因而導致較高度的負向情緒結果，相對地，正向完美主義導致更穩定的情緒反應，因而降低心理問題發展的可能性，本研究發現與這種觀點相似。綜上所論，本

結果支持壓力因應理論學者 (Lazarus & Folkman, 1984) 的觀點，個體所採取壓力因應方式會影響其情緒經驗，本研究因應策略中的「埋怨與疏離」是雙向度完美主義特質與壓力知覺或情緒經驗間的重要中介角色，且有礙情緒適應，反之，「轉移與激勵」卻對正向完美主義特質與憂鬱症狀發展間有保護的功能。研究者據以合理推測，經歷在校學業或一般表現不如意的壓力時採用屬於情緒焦點的「埋怨與疏離」因應方式，對青少年出現各方面的憂鬱症狀或者好心情的經驗具有關鍵性作用，且負向完美主義傾向對其後適應不良情緒結果的影響可能是一個較為遠端的 (distal) 影響因素，「埋怨與疏離」反而是更令人注意的變項。

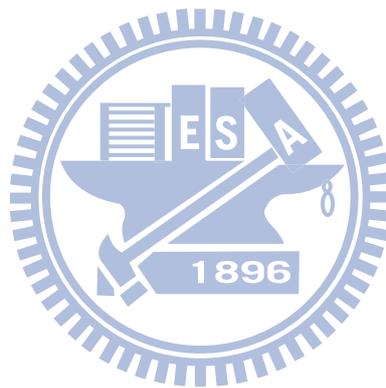
六、綜合討論

研究者繼續將前述壓力中介、壓力調節以及因應中介的研究結果進行統整分析。在負向完美主義方面，研究發現，負向完美主義與主觀成就壓力間的關係受到「埋怨與疏離」因應的部分中介，而且負向完美主義與憂鬱情緒類型、正向情感間的關係也被「埋怨與疏離」這種因應策略所部份中介，整體而言，顯示出負向完美主義除了會直接提高憂鬱症狀發展的機會、降低正向情緒感受之外，還會透過較常採用「埋怨與疏離」因應方式間接影響情緒狀況，而且使用這種壓力因應策略的高頻率也致使提高其成就挫敗感受，再進而與這些情緒結果產生間接連繫。亦即，在處理情緒問題時，除了以降低主觀成就壓力知覺為焦點外，最重要的是不可忽略因應策略在負向完美主義與壓力之間扮演的關鍵中介角色，因為對個體的憂鬱和正向情感經驗來說，負向完美主義可說是其脆弱因子，而「埋怨與疏離」因應方式可能是需留意的維持因子，所以若能從因應策略著手，以降低青少年個體面臨成就失敗壓力時使用「埋怨與疏離」的頻率來增加其因應能力，不僅將有助於減緩各類型憂鬱程度、提升正向情緒感受，同時藉此減低成就挫敗壓力知覺，達到獲得良好情緒適應的效果。

在正向完美主義方面，壓力調節結果顯示，在高度成就挫敗壓力之下，正向完美主義是獲得較佳情緒適應狀態 (即減低各種憂鬱症狀和整體憂鬱程度、提高正向情感經驗) 的保護因子，且特別的是，因應中介結果發現，「埋怨與疏離」和「轉移與激勵」兩種因應方式會分別以完全中介、部分中介的形式影響正向完美主義與依賴型憂鬱情緒間的關

係（對自我批評型憂鬱和整體憂鬱程度則無中介效果）。也就是說，即便在個體知覺到較高的成就挫敗感時，正向完美主義是保護個體減少依賴型憂鬱情緒發展機會的健康特質，若能教導正向完美主義傾向高的青少年多運用「轉移與激勵」的因應方式，同時減少使用「埋怨與疏離」的因應頻率，將有強化降低個體依賴型憂鬱程度的效益。

總而言之，本研究發現青少年的主觀成就壓力和因應策略以不同的身分（中介或調節角色）及有差異的力度大小（中介或調節效果）影響著雙向度完美主義與情緒結果（即憂鬱情緒類型、正向情感）間的關係；而且，相對於負向完美主義，正向完美主義展現出更為健康的特質屬性，同時，青少年依賴型憂鬱的發展機制可能與其他憂鬱類型略有不同，其中正向完美主義特質以及個體面臨成就挫折壓力所使用的因應策略兩者是可能影響因素。



第五章 結論與建議

本研究旨在探討青少年雙向度完美主義與憂鬱情緒類型、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。為達研究目的，本研究採用問卷調查法，藉由文獻與相關研究回顧以形成研究架構之基礎，自編「主觀成就壓力量表」並修編「青少年雙向度完美主義量表」、「青少年因應策略量表」、「憂鬱症狀量表」和「正向情感量表」作為研究工具，以九十四學年度就讀於台灣北、中、南區共十三所公私立高中職的 958 名學生（有效樣本）為研究對象進行問卷調查，並採用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本研究之各項假設，再依據研究結果加以討論並回答研究問題。最後，本章將分四節陳述研究結論與建議，第一節將主要研究發現歸納形成結論，第二節說明本研究貢獻，第三節說明研究限制和未來研究方向，第四節提出實務應用建議俾供教育與輔導、諮商人員參考。

第一節 研究結論

本節將針對本研究之各項研究目的與問題，依據主要研究發現歸納作成結論，並將第四章的研究結果彙整如表 5-1 所示。

一、主要研究發現

（一）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等方面的得分有明顯差異，在正向情感上則無不同

本研究結果顯示，高中職男生只有在正向完美主義的「自我欣賞」及使用「主動解決問題」因應策略的頻率顯著高於女生，而女生在正向完美主義的「高標準」、整體「負向完美主義」程度、以及所有負向完美主義分向度（包括過度在意個人表現、不易滿意、過度在意他人評價、拖延）的分數明顯較高，且所知覺到的「學業表現挫敗壓力」也較高，同時比男生更常運用「埋怨與疏離」和「尋求資源」的因應策略處理壓力，在「依賴型憂鬱情緒」及「憂鬱程度」上明顯較男生嚴重。至於在正向情感方面，則無明顯的性別差異存在。

整體而言，男生在本研究變項中屬於正向特質或反應的部分有較高的分數表現，相

對的，女生多在屬於負向特質或情緒、壓力反應的部分高於男生。

(二) 青少年的正、負向完美主義傾向分別與其主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型及正向情感，存在不同程度的相關趨勢

本研究結果顯示，在壓力因應歷程變項中，高中職學生的正向完美主義特質僅與所有因應策略（包括主動解決問題、埋怨與疏離、尋求資源、認知調適、轉移與激勵）以及依賴型憂鬱情緒有顯著正相關存在，其中與「主動解決問題」有高度相關外，其餘變項都呈現低度相關。

而負向完美主義特質與除了「轉移與激勵」之外的其他壓力因應歷程變項都有顯著相關，其中與主觀成就壓力有中度正相關、與正向情感有中度負相關，與各憂鬱情緒類型（包括依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度）有高度正相關，因應策略方面與「埋怨與疏離」有高度正相關，與「主動解決問題」、「尋求資源」和「認知調適」則呈現低度正相關。

整體而言，負向完美主義與壓力因應歷程、情緒結果等變項都有較強的相關性，而正向完美主義僅與因應策略、依賴型憂鬱情緒有較顯著的關係。

(三) 青少年的「主觀成就壓力」僅限於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存在，反之，在正向完美主義與各情緒變項間則無中介影響力

本研究結果顯示，高中職學生的負向完美主義特質除了對依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度、正向情感有直接效果之外，還會透過主觀成就壓力的中介進而產生間接效果，表示主觀成就壓力有部份中介效果存在；至於正向完美主義則無。

簡言之，高中職學生的負向完美主義特質會透過主觀成就壓力的「部分中介」作用，增加其各種憂鬱症狀的嚴重度、降低其正向情感狀態。

(四) 青少年的「主觀成就壓力」僅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存在，反之，對負向完美主義與各情緒變項間之關連並無調節作用

本研究結果顯示，高中職學生的正向完美主義與主觀成就壓力的交互作用對所有情緒變項都有顯著的預測效果，表示調節效果成立，同時在主觀成就壓力高（相對於壓力低）的狀態下，正向完美主義傾向者的各類型憂鬱情緒嚴重度越低、正向情感程度越高。

至於主觀成就壓力在負向完美主義與所有情緒變項間的調節效果都不成立。

簡言之，高中職學生的主觀成就壓力會對正向完美主義特質與憂鬱情緒症狀、正向情感間的關係產生「調節」作用，分別強化了正向完美主義對憂鬱情緒的負向預測力、對正向情感的正向預測力。

(五) 青少年的「因應策略」主要在正向完美主義與依賴型憂鬱情緒間有中介效果，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

本研究結果顯示，高中職學生的正向完美主義特質會透過「埋怨與疏離」和「轉移與激勵」兩種因應策略的中介，進而影響其依賴型憂鬱情緒高低，其中「埋怨與疏離」產生完全中介效果，而「轉移與激勵」則有部份中介效果。

而負向完美主義特質除了對主觀成就壓力、依賴型憂鬱情緒、自我批評型憂鬱情緒、憂鬱程度、正向情感有直接效果之外，還會透過「埋怨與疏離」因應策略的中介進而產生間接效果，表示「埋怨與疏離」有部份中介效果存在。

具體言之，高中職學生的正向完美主義特質會讓他們較常採取「埋怨與疏離」因應方式，致使提高依賴型憂鬱情緒嚴重度，也會採取「轉移與激勵」，導致降低依賴型憂鬱情緒；而這群青少年的負向完美主義特質也會讓他們常用「埋怨與疏離」的反應面對壓力，進而加重主觀成就壓力困擾、增加各種憂鬱症狀、並降低正向情感狀態。

表 5-1 本研究結果彙整表

	雙向度完美主義		(效標變項)				
	性別	正向完美主義	主觀成就壓力	憂鬱情緒類型			正向情感
				依賴型憂鬱情緒	自我批評型憂鬱情緒	憂鬱程度	
(預測變項)							
雙向度完美主義							
正向完美主義							
高標準	*女						
高秩序性							
自我欣賞	*男						
負向完美主義							
過度在意個人表現	*女						
不易滿意	*女						
過度在意他人評價	*女						
拖延	*女						
(中介/調節變項)							
主觀成就壓力							
學業表現挫折壓力	*女		◎	負中/正調	負中/正調	負中/正調	負中/正調
一般表現挫折壓力							
(中介變項)							
因應策略							
主動解決問題	*男	◎	◎	負中	正中/負中	負中	負中
埋怨與疏離	*女	◎	◎				
尋求資源	*女	◎	◎				
認知調適		◎	◎				
轉移與激勵		◎			正中		
(效標變項)							
憂鬱情緒類型							
依賴型憂鬱情緒	*女	◎	◎				
自我批評型憂鬱情緒			◎				
憂鬱程度	*女		◎				
正向情感							
			◎				

註：*表示性別差異達顯著，*女指女高於男，*男指男高於女；◎表示相關達顯著；「正中」表示以正向完美主義為預測變項時具中介效果；「負中」表示以負向完美主義為預測變項時具中介效果；「正調」表示以正向完美主義為預測變項時具調節效果

二、研究結論

(一) 青少年女生在負向完美主義特質、壓力感受與因應方式上顯露出不利性，需留意女生在負面情緒上的反應

本研究在各變項的性別差異考驗結果上得到一個值得注意的結果，就是女生分數較

高的部分都出現在屬於負向特質或反應的部份，包括負向完美特質、壓力、不適當的因應反應（如埋怨）及憂鬱情緒，但是男生分數較高的部分都屬於健康、積極的特質反應，比如正向完美特質中的自我欣賞、問題解決因應方式。總而言之，高中職女生的整體身心狀態確實較男生不佳，反映出女生在高中階段的成長歷程可能較男生面臨更大的掙扎，這是值得大家關心的現象。

（二）負向完美主義是壓力因應歷程中的重要指標，而正向完美主義與情緒結果卻有相對微弱的關連，說明了高表現期待的適應面向

本研究顯示，正向完美主義和負向完美主義間有高相關（ $r=.55, p<.01$ ），且兩者分別與各變項的相關性並未獲得呈現完全相反的結果，但是負向完美主義確實與整個壓力因應歷程變項都有關連（「轉移與激勵」除外），從中看到這個特質的不健康屬性。本結果似乎暗示著正向完美主義和負向完美主義非同一測量向度的兩極端（楊美華，2005），就如同正向情感（PA）和負向情感（NA）組合成一個相互關連卻有區別的情緒狀態（Watson et al., 1988）一樣，也再次證實了完美主義的雙向度架構內涵。

（三）青少年的主觀成就壓力主要扮演正向完美主義與憂鬱情緒、正向情感間之調節角色，而扮演負向完美主義與情緒經驗間之中介角色

針對「壓力在完美主義與個體身心適應結果間之角色」的議題，Hewitt 等人（1996）提出完美主義藉由「壓力中介/產生」和「壓力調節/增加」兩種機制影響心理結果的觀點。本研究基於「雙向度完美主義」的構念並焦點於特定「成就挫敗」壓力領域，進行壓力中介和壓力調節的假設驗證。本研究發現「壓力」（即主觀成就壓力）會以不同的路徑方式對台灣高中職生的雙向度完美主義與情緒適應間的關係造成影響性，其中正向完美主義傾向不會直接導致壓力困擾，而是在遭遇成就挫折壓力時會對情緒適應產生影響（壓力調節角色），而負向完美主義這個非健康的特質傾向會直接引發主觀成就壓力，然後對情緒結果產生影響（壓力中介角色）。

經檢驗完美主義與壓力的兩個理論研究模式後，一方面本研究驗證了「壓力中介」理論觀點，反映出負向完美主義和壓力在青少年個體的情緒反應上佔有關鍵地位；另一方面，本研究雖證實「壓力調節效果」的存在，但卻與理論所述「壓力增加」的調節形

式不同，反之，壓力在正向完美主義與情緒結果關連中，可能扮演著緩衝角色。推測可能與過去理論驗證壓力調節模式時多採用未區分正負向完美主義的 MPS-H 量表 (Hewitt & Flett, 1991) 有關，量表內含正負向因素可能導致結果受到干擾或混淆。本研究採雙向度完美主義構念，顯示出差異型態的結果應能充實現有完美主義與情緒結果關連上的解釋內涵，從中也再度呈現正向完美主義扮演情緒保護因子的適應性面向。

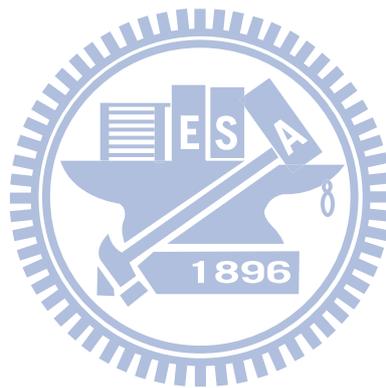
(四) 青少年的雙向度完美主義特質確實會影響其面臨成就挫折困擾時所採取的因應方式。就因應效果而言，「轉移與激勵」對依賴型憂鬱情緒有減緩效果，而「埋怨與疏離」會讓成就挫敗困擾及情緒狀態變的更糟

人格因素對心理結果之影響，大部分是透過個體對壓力情境的認知評估和因應方式 (Lazarus & Folkman, 1984)，在 Lazarus 和 Folkman 的壓力模式中，也顯示因應是情緒的中介者 (Lazarus & Folkman, 1988)，至於要評估因應的效果，還需考慮對象和壓力種類等因素 (Lazarus, 1999)。本研究以高中職學生族群為對象並在成就相關挫折事件的特定脈絡當中，證實了完美主義此一穩定的性格特質確實會影響因應策略的選擇，再進而影響成就壓力程度和情緒狀態，此發現為因應的中介身份 (Lazarus & Folkman, 1988) 再提供一個支持證據。

本研究在因應中介模式檢驗後另有三個有意義的發現。其一，無論健康或不健康的完美主義層面，在壓力因應歷程中有著相似的「情緒焦點」因應效果 (埋怨與疏離或者轉移與激勵)。根據 Holahan 等人 (1997) 的假定，評價關注型 (負向) 完美主義者傾向以「無助取向」來回應壓力情境，而自我標準型 (正向) 完美主義者則以「精熟取向」的投入解決問題。本研究發現僅部分支持這個觀點 (屬於負向完美主義的假定)。其二，無論對正向或負向完美主義傾向的高中職生，經常使用「埋怨與疏離」都會使其挫折壓力知覺升高或情緒經驗變糟，可知這個因應行為對身心健康具有破壞性；而且，對負向完美主義者而言，這是唯一在本研究壓力因應歷程中產生中介效果的因應方式，足見「埋怨與疏離」在成就壓力脈絡下獨有的影響力。其三，本研究因應策略中，唯一能有效處理負向情緒的作法是「轉移與激勵」，且特別會在正向完美主義傾向的高中職生與身體、非認知面向的憂鬱症狀發展間顯現保護的功能。

(五) 依賴型憂鬱情緒的發展機制可能與自我批評型憂鬱情緒、整體憂鬱程度略有不同

因本研究以 Blatte 理論 (Blatt, 1995) 為基礎區分不同類型憂鬱情緒，探討導致憂鬱的危險或保護因子。總結本研究經壓力中介及因應中介模式的驗證後推測，負向完美主義、主觀成就壓力、埋怨與疏離因應策略可能都是各類型憂鬱情緒發展的危險因子，所不同的是，轉移與激勵因應方式可作為依賴型憂鬱情緒的保護因子。最後，壓力調節驗證則發現，在正向完美主義特質和主觀成就壓力的交互影響下，反而可能成為各類型憂鬱情緒發展的緩衝因子。由此可推知，高中職生的依賴型憂鬱情緒發展機制可能與其他憂鬱類型略有不同，差別尤在面臨成就挫折壓力所使用的因應策略上面。



第二節 研究貢獻

茲將本研究貢獻分為學術和實務兩方面加以說明：

一、學術方面

(一) 在研究議題上強調正向心理學的心理優勢觀，採取「雙向度完美主義」構念補充過去研究在適應性完美主義面向探討內涵上的不足

在研究議題的選擇上，研究者跳脫單就完美主義的病態研究角度，思考正向心理學的觀點（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）所提供的不同思維層面，也就是如何建立正向的特質以對個人的身心安適達到預防效果，同時瞭解如何幫助人們提高正向心理結果，而非僅降低負向心理（Seligman, 1998, 引自 Chang, 2000）。這種想法延伸到整體的研究架構上，本研究的特色係在壓力因應歷程的探討上採雙向度完美主義觀點，同時驗證完美主義與壓力的「壓力產生」和「壓力增加」兩種研究模式（Hewitt et al., 1996），並檢驗因應的中介機制（Lazarus & Folkman, 1988），建構出影響雙向度完美主義與憂鬱、正向情感之關係的壓力、因應模式。

(二) 在研究對象上彌補過去相對較為忽略探索青少年族群的研究重心

誠如研究者在研究動機和文獻探討時所述，目前國內尚缺乏以高中職生為對象且焦點於特定壓力領域，探討類似本主題架構的研究成果。事實上，即使國外研究也偏重以大學生或成人為研究重心（e.g. Chang et al., 2004；Dunkley et al., 2000；Dunkley et al., 2003），然而青少年期憂鬱可能成為日後重鬱症的先兆（李毓貞，2005；徐世杰，2003），研究者認為本研究主題確有擴展對台灣青少年的瞭解。

(三) 提供未來探討雙向度完美主義與情緒適應有關研究的初探性關連模式

在不同於西方的文化環境之下，研究者驗證了成就壓力和因應策略在本研究假設模式中確實產生不同程度的中介或調節效果，進一步支持區分正、負向完美主義成份的必要性。是以，本研究在學術上乃提供一個初探性的實徵研究結果，對日後的研究者而言，現階段本研究所建構之影響因素模式將可做為進一步探究的參考或基礎。若能繼續累積國內雙向度完美主義的研究資料，將可對不同文化背景下的研究成果進行差異比較，為

國內外相關研究之對話平台提供可參用的訊息。

二、實務方面

本研究藉由探討個人特質（雙向度完美主義）和壓力適應相關變項憂鬱、正向情感的影響力，瞭解青少年情緒適應的脆弱因子和保護因子，以作為預防與輔導的參考指標。因為完美主義常被特定議題和心理病態所偽裝、掩飾（Rice et al., 1998），對於遭受情緒困擾的學生來說，不健康的完美主義通常是其問題的真正根源（Barrow & Moore, 1983, 引自葉雅婷, 2000）。本研究也發現正向完美主義並不必然使個體易有憂鬱情感，故在評估時應焦點於個體的負向完美主義程度。此外，青少年在面對壓力情境時通常採用多項因應策略，研究者所關注的便是個體感受到較能自我控制的成就挫折困擾時所使用之個別因應方式的有效性，故相較於過去的研究，本研究在因應的探討方面並非以整體性的架構（如區分問題/情緒焦點因應）概括討論，而是以探索性因素分析的方法先瞭解現在台灣青少年的各種因應方式，再進一步更為細緻的以各因應策略進行中介模式分析，其優點在具實務性的容易判別不同因應策略的功能性。本研究結果為輔導或諮商實務提供挑戰不適當策略（埋怨與疏離）、提升適當策略（轉移與激勵）的重要線索。尤其，本研究結果特別適用於青少年樣本，具競爭性的環境。

第三節 研究限制與未來研究方向

本節將從本研究的實施對象、方法、測量工具以及研究變項等四方面說明研究限制，並據此提出後續研究的發展方向。

一、研究對象方面

(一) 擴充研究樣本的多樣性

本研究僅以台灣北中南三區高中職之在學生為研究樣本，未包括其他地區、年齡層之青少年，因此，研究結果的推論範圍受限於高中職生。在青少年心理健康問題日趨嚴重的背景下，建議往後擬以青少年為研究對象之研究，宜擴充樣本的多樣性，將研究範圍擴及不同地區、年級、校制別（如公私立）或學制別（如高中、高職、專科）的學生，或同時抽取跨學級層（如國、高中）的青少年，抑或是選取特定背景（如資優、體育、藝術、臨床青少年個案）族群，不僅能較為周全地探討本研究完美主義與壓力適應相關變項間之關連性或進行模式間之差異比較，使研究結果更具推論性和代表性，亦可更加瞭解面對不同背景青少年的輔導重點所在，以供作日後預防介入之參考。

(二) 考量樣本慎選施測的時間點

本研究的正式施測時間點在高中三年級生面臨大學入學指定科目考試前約莫一個多月，再接下來便又將是高二、三生的期末考，然因學制別的關係，此時高職三年級生卻多剛經歷完四技二專統一入學考試。由於考試本身就是一個壓力事件，壓力本身又與憂鬱呈現正相關，對於可說處於相對放鬆階段的高職三年級受試者來說，這是否也隱含著有某種相對干擾存在？的確，要在研究時程內選擇一個較為適當的施測時間，確實是研究者面臨的難題之一。故建議研究者們宜考量研究對象背景，慎選施測的時間點，例如針對在學生取樣時，必須瞭解受試者的學習時程，以降低受試者在對研究工具反應時所產生的影響或干擾，有效反映研究對象的常態面貌。

二、研究方法方面

(一) 增加家長、同學或導師的多方評量

在「資料蒐集」部分，本研究採用問卷調查進行量化分析，優點是可以窺知本研究

樣本的一般性面貌。然而，變項的測量上使用自陳式的標準化工具，其缺點在於自陳報告會受記憶偏誤（memory bias）和個體反應風格的獨立性所影響，同時當受試者受個人認知、情緒、過去經驗、社會期望等因素的影響之下，個人知覺與實際反應間無法避免落差產生，易對量表之詮釋產生偏差，故本研究結果不免有測量誤差存在。未來在進行量化研究時，建議在學生自填問卷之外，亦能請家長、同學或導師進行評量，多方測量以得到更客觀的結果。

（二）輔以質化分析或訪談蒐集資料

本研究單以問卷施測，無法以此推知在運用其他方式蒐集資料時，各變項之關連結果是否依然存在。研究者建議在量化研究時輔以質化分析，進一步針對正向、負向完美主義高分者進行抽樣個別晤談或焦點團體訪談，甚至邀請其家庭或學校內的重要他人訪談，將有助於我們更清楚完美主義青少年的感受與想法，同時豐富青少年正負向完美主義之內涵。在此值得提醒的是，完美主義傾向高的人堅持呈現完美形象，害怕在別人面前表現出愚蠢或不適當的行為，使其難以和他人分享內心世界（林昱伶，2000），且相對於正向完美主義者，負向完美主義者尤其更加在意錯誤，如同 Blatt（1995）所提及的，自我批評的完美主義個案對於自己和他人的強烈負面心理表徵，較難促成治療同盟，且不易對社交關係感到滿意，似乎使其相當困難進入有效的治療關係。故研究者認為，在進行訪談前仍須盡可能的投入多些時間與受訪者建立關係，才得以在有限的時間內對他們有較為深入的瞭解。另外，抽取憂鬱、正向情感分數較高者進行訪談亦是方向之一，探討其所知覺完美主義、成就壓力、因應策略，以確認這些變項是否是影響憂鬱或正向情感的核心議題，將使研究結果的解釋與推論更加客觀及完整。除了佐以質化訪談，或可徵求受試者同意進行文件分析或觀察；而採用半開放式問卷，邀請受試者回答依研究目的和重點所設計的問題，同樣能獲得更為細緻和深層的心理反應。相信透過上述交叉檢證的方式將能兼顧研究的深度及廣度，為研究成果帶來更豐碩的訊息。

（三）透過實驗操弄或諮商歷程研究擴展臨床運用

若基於擴展臨床上之預測效用，未來可考慮進行實驗操弄，給予青少年受試者標準化壓力，發展一套適合完美主義傾向高者之情緒輔導策略。例如採用準實驗研究，針對

負向完美主義傾向高者開設認知行為治療團體，比較何種應策略最具成效。諮商歷程研究也是選項之一，可藉由諮商師與個案的互動歷程，分析何種應策略對於負向完美主義傾向高者降低其壓力或負向情緒最具成效。

(四) 進行追蹤性的縱貫研究

在「研究設計」部分，本研究採橫斷性研究，就時間向度而言，僅測量單一時間點，無法針對壓力歷程進行解釋。同時，就因應的短期與長期效果來說，過去研究 (Bolger & Zuckerman, 1995; Lengua & Sandler, 1996) 指出，與壓力事件有關的情緒表達會導致較多的立即痛苦感，但經歷一段時間後卻反而出現較少的健康與心理問題 (Kawamura et al., 2001)。故建議研究者在時間條件允許下進行追蹤性的縱貫研究，不僅能增進對完美主義與壓力適應現象的理解，亦可比較因應反應對憂鬱、正向情感之短期和長期影響，相信對上述變項間之關係在各年齡層和發展階段的意涵，能提供更多未知的觀點和瞭解。

(五) 精進假設驗證的統計方法

在「統計方法」部分，研究者就中介和調節假設的檢證方式上提出兩點有待精進之處。1. 本研究採用先行排除性別之影響力後，以全體受試者資料進行考驗，所得結果僅能反映受試者的整體情形。因性別在本研究的雙向度完美主義、主觀成就壓力、因應策略、憂鬱情緒類型等變項上有顯著差異 (雖然實際效果偏低)，是否隱含著男女生在模式考驗上可能出現不同的結果？因此，建議未來研究可依據受試者的特性，比較不同群體青少年在本研究檢驗模式上之差異。

2. 受限於統計技術上的考量，研究者選擇採用多元迴歸分析檢驗主觀成就壓力和因應策略的中介或調節效果。Blankstein 與 Dunkley (2002) 曾以結構方程模式 (Structural Equation Modeling, SEM) 同時檢視因應及日常生活壓力分別介於完美主義和目前困擾症狀 (包括憂鬱、氣憤、身心相關痛苦感) 之間的中介角色；經模式的競爭與比較後發現，自我批評型完美主義與適應結果之間的關連也許僅由「因應」此一簡要模式便可說明，而不如原先所假設係由「壓力」和「因應」兩個機制所形成的複雜模式，意謂著因應方式比起日常生活壓力可能是更為重要的中介變項。是故，建議後續研究者可採用結構方程模式探討變項之間的整體因果模式，亦可複製本研究架構和迴歸分析方式，在多重中

介模式 (multiple mediator models) 的脈絡下對照 (contrast) 壓力和因應策略類型的中介效果，藉以比較其相對重要性 (Preacher & Hayes, 2007)。此外，「調節的中介模式」(moderated mediation)、「中介的調節模式」(mediated moderation) 這類更為複雜的模式，也是能在一個模式當中同時檢驗中介變項和調節變項的可行研究方法 (Frazier et al., 2004)。

三、研究工具方面

(一) 測量工具題目過多恐影響受試者填答意願

在測量工具上，由於本研究的測量變項較複雜，問卷共包含五份量表，正式測量總題數達 146 題，研究者早先考量到施測時恐使青少年逐漸失去專注力並產生疲勞，故已在量表順序上略作編排，期能提高填答意願。可能是題項過多加上委託施測的過程無法做到完全標準化的程序，以致在廢卷中有近五成出現「虎頭蛇尾」的現象，顯示此問題對於研究結果的適切性可能造成部分影響，確實為本研究的限制之一。

(二) 繼續發展雙向度完美主義量表

在修編的測量工具部分，本研究的「青少年雙向度完美主義量表」係以探索性因素分析，修編董力華 (2003) 所編製之本土大學生完美主義量表，研究結果也再次確認雙向度 (正負向) 架構更能真實的呈現完美主義的內涵。誠如文獻探討時所提及，本研究在完美主義的向度分類和測量上單純基於完美主義的個人觀點，並沒有將父母期望、父母批評、或者對他人之要求等與社會 (人際) 面向有關的完美主義概念納入。後續研究如欲繼續採用或修編本量表進行研究，研究者有下列四點建議：1. 採用驗證性因素分析 (confirmatory factor analysis) (如同董力華的原量表) 進行本量表之建構效度檢驗，驗證其是否符合完美主義的正負向二因素模式。2. 進一步檢視本量表的信效度，如再測信度或與其他量表建立效標關連效度 (如國內外現有的完美主義量表、自尊量表、憂鬱量表等)。3. 參考本量表之題項並輔以青少年之訪談，考慮華人本土的文化脈絡，以建構出更符合我國青少年完美主義的分類方式和測量題目。4. 若以編製測驗工具為主要研究目的，建議可抽取不同學習階段之青少年為受試者，發展一穩定的量表和常模。未來若有更適合且簡短的衡量工具能夠代表並測量到正、負向完美主義特質，將能夠對完美主義

的「雙向度」構念提供更有力的支持證據。

(三) 多方蒐集青少年的因應資源以提升因應量表的信度

作為本研究中介變項測量工具之一的「青少年因應策略量表」，在修編時比較出乎意外的是，研究者新編的題目「玩電動或上網，包括線上遊戲、購物、聊天室等，以轉移注意力」在預試項目分析時便因多項指標不理想而遭刪除，另外，編寫上較缺乏與「逃避」有關的不利因應策略題目，使得量表的內部一致性係數有偏低的現象（Cronbach α 介於.64 至.79 之間，雖均在可接受的範圍內），根據 Frazier 等人（2004）就統計角度的說法，這可能致使因應的中介效果被低估。建議往後研究仍宜持續多方蒐集青少年群體可運用的因應資源，應能提升衡量工具的信效度。

(四) 與其它憂鬱衡鑑工具進行效度驗證以確認憂鬱症狀量表的核心構念

過去少有研究者基於 Blatt 和 Beck 的憂鬱類型假說進行憂鬱相關研究，本研究雖顯示所修編的「憂鬱症狀量表」具有不錯的信效度，但因該量表處於起步階段，對於是否真的能夠完全衡量並切合研究者所欲瞭解的核心概念，仍應持保留態度。後續研究或許可進一步與其他具公信力的憂鬱衡鑑工具作效度的驗證，以確保測量結果的正確性，同時增加其可應用性。

(五) 針對不同族群重視的特定成就內涵編製主觀成就壓力量表

在研究者自編的測量工具部分，即便高中職生的成就壓力內涵或來源可能有差異，然為顧及所有青少年的共同成就經驗，本研究所使用的「主觀成就壓力量表」並未能涵括與高職生之實務操作壓力相關的題項，是較為可惜之處，亦為研究限制之一。有鑒於音樂、體育、職業類科相關學習背景青少年所重視的成就表現內涵必然與一般普通科學生不盡相同，未來可針對不同族群所重視的特定成就內涵加以測量與比較，在問卷編製時同時徵詢學者專家、實務工作者和研究對象的相關經驗與意見，以編製出符合研究目的之衡量工具，應可對本研究之關連模式提供更多面向的瞭解。

四、研究變項方面

(一) 從依附類型或親子關係相關變項探討其與完美主義及憂鬱發展的關連性

整體而言，本研究所探究之壓力、因應關連模式，主要係基於研究者的實務工作應用。若從發展觀點分析完美主義與憂鬱之關係，過去相關文獻及研究指出，親子互動的品質與完美主義的內化有關，而此類早期不良親子關係的創傷經驗會導致個體扭曲的心理模式發展，形成不當的自我與他人的心理表徵，而成為憂鬱的脆弱因子(江文慈, 1998; Blatt, 1995)。Sorotzkin (1998) 曾形容適應性完美主義者(追求卓越者)的父母對孩子採正面、支持與鼓勵性的態度，這些孩子會發展出對自信和自我價值的現實觀點，並且視他人為值得信任與負責的看法；而適應不良完美主義者傾向不被父母讚許，或是接受不一致的認可，而這些孩子也學習到強調其表現的重要性勝於其情緒性需求，表現完美和不重視情緒需要提供了維持雙親認可的機會，或藉以逃避來自父母的批評與懲罰性反應。至今研究業已證實，個體早年的依附經驗(Rice & Mirzadeh, 2000)、雙親教養方式(葉雅婷, 2000)或親子關係(蘇曉憶, 2004)對其後完美主義及憂鬱之發展有關。研究者基於Blett的憂鬱理論推論之，上述的依附類型等變項與雙向度完美主義、憂鬱情緒類型三者間應有關連存在，其結果將為親職教育提供有用的訊息，是值得未來研究發展與關注的主題之一。

(二) 探討其他中介或調節變項的影響力

就中介變項來說，本研究選用的主觀成就壓力、因應策略變項對完美主義與憂鬱間多存在部分中介效果，換言之，其中仍有其他潛在的中介因子存在，而這些未在本研究之列卻可能影響完美主義傾向與憂鬱之關係的重要因素包括(知覺)社會支持(李毓貞, 2005; Dunkley et al., 2000)、解釋風格(葉真秀, 2004)及自尊(蘇曉憶, 2004; Rice et al., 1998)等。另外，有研究也指出因應傾向或風格(楊美華, 2005; Dunkley et al., 2003; O'Connor & O'Connor, 2003)、問題解決能力(Cheng, 2001)、知覺社會支持(Dunkley et al., 2000)等變項可能具有調節完美主義與憂鬱之關係的功能。建議未來研究可繼續探討上述變項對於雙向度完美主義與壓力適應的中介或調節作用，使整體模式更加完整。

(三) 將其他情緒適應指標置入本研究模式進行探討

本研究以憂鬱和正向情感分別為正負向適應結果的指標，研究者建議以此延伸可發展的方向有二。1. 繼續探討憂鬱和焦慮的共病現象。文獻指出，憂鬱容易與其他疾病產

生共病現象，但就 Kawamura 等人（2001）以大學生為對象的研究卻顯示，正、負向完美主義（即正向追求成就和適應不良的在意評價）與獨立於焦慮之憂鬱有關，且正、負向完美主義似乎與不同形式的焦慮有不同關係，其中負向完美主義與焦慮的「社會/特質性/憂慮」（social / trait / worry）因素有最強的相關，出乎意外的是，在控制憂鬱之後，僅有正向完美主義仍與「創傷後壓力症候群」（PTSD）因素有小部分但顯著的關連，至今尚不清楚造成此關連的機制為何。由於目前相關主題在國內外均相當罕見，建議未來研究直接同時針對不同憂鬱症狀（或臨床之憂鬱症）和焦慮因素進行研究，藉此釐清不同完美主義傾向者的壓力因應機制對憂鬱、焦慮之影響，對青少年憂鬱共病現象之瞭解亦會是一大進展。

2. 繼續將負向情感（NA）此一變項納入本研究架構中加以探討。「情感」依其方向性主要可區分為正向情感和負向情感，兩者是相互關連卻有區別的情緒狀態，除本研究已探討的正向情感之外，負向情感亦和本研究的憂鬱情緒不盡相同，其內涵包括憂鬱與焦慮，具有之主要特徵是氣憤（anger）、厭惡（disgust）、罪惡感（guilt）、恐懼（fear）以及緊張（nervous）（Watson et al, 1988）。是以，同時探討壓力和因應機制對於正、負向情感的影響，將有助我們進一步瞭解兩者在形成途徑及介入策略上之異同。

第四節 實務應用

本節將根據本研究之實證結果，提出運用於實務工作時之建議，俾供學校教師和輔導、諮商相關人員參考。

一、在學校教育方面

(一) 敏覺青少年憂鬱症狀表現上的差異，預防學生憂鬱情緒的惡化

本研究除了發現高中職女生普遍整體憂鬱程度較高外，在「依賴型憂鬱情緒」的嚴重程度也顯著高於男生。這個結果提醒了第一線的教師們，需加強對憂鬱本質和症狀的瞭解，提升自己覺察青少年憂鬱症狀的敏感度，尤其需要注意青少年女生的憂鬱症狀容易從生理狀態（如哭泣、疲倦、身體抱怨等）表現出來。所以，當女學生透露出生理不適的訊息時，不應直接解讀為僅是生理上的疾病或不舒服，這可能是所謂的隱性憂鬱症（masked depression）現象（廖文慈，1997）。教師應進一步瞭解其生活狀態，千萬別忽略這可能是情緒困擾與適應不良的徵兆。建議教師除了隨時關心學生近況，加強青少年女生的負面情緒輔導工作，視需要將學生轉介至學校輔導室，透過相關專業資源的介入以預防學生憂鬱狀態的加重。

(二) 澄清對完美主義的負向觀點

目前許多教育人員對於「完美主義」的瞭解仍多侷限於負面的看法，認為完美主義的信仰者就是大處小處斤斤計較，身上隨時背負著極大壓力的人，因此，對於看到追求完美表現的學生容易對其抱持負向的隱憂。從本研究整個假設驗證結果，證實了完美主義的雙向度架構內涵，顯示完美主義除了存在眾人所熟知的適應不良面向之外，另有屬於正向完美主義的特質是值得肯定的。教師們要學習去觀察到具正向完美主義傾向的學生在自我要求上出現的高標準和高秩序性，也要評估他的自我欣賞程度，至少從本研究可知正向完美主義與主觀成就壓力並無關連，表示正向完美主義傾向較高的學生可以掌握、面對其所面臨的壓力狀態。那麼，堅持完美便有了正面意義，而且可說是個好特質。所以，教師們需先調整自己對於完美主義的負向觀點，避免落入刻板印象的窠臼。

(三) 避免強化學生的負向完美主義傾向

本研究主觀成就壓力的描述統計顯示，高中職學生的平均學業表現挫折壓力是高於整體主觀成就壓力，這暗示著即便教育部在大學、四技二專入學方式上提倡多元管道，但是學生對課業方面的表現壓力並未因而減輕。的確，從研究者的實務經驗來看，現今高職生對於升學的渴望如同高中生般亦是強烈的，可想學校老師應常感受到來自學校、家長在面對高中職學子繼續升學上的壓力，故而在教學過程中，教師可能會嚴厲的要求學生，鼓勵他們「好還要更好」，這可能會增強了具有負向完美主義信念的學生，讓他們在自己的學習表現上不斷陷入嚴苛高標準、無限度的自我挑戰和糟糕的自我評價，甚至對作業延遲繳交，讓自己深感痛苦。特別是負向完美主義者有「過度在意他人評價」的傾向，因此，建議教師在期待學生有適當表現的同時，應注意自己對學生的要求是否過於嚴厲、吹毛求疵，或許換個態度，教師能有彈性的看待每個學生的學習表現，瞭解學生在學習過程中所付出的努力，欣賞孩子的每一個小進步，並給予他們適切的期望，同時鼓勵學生在個人專長上發揮潛能，而不僅焦點於課業成就，透過教師自身的態度避免強化學生對完美主義的迷思。

(四) 應留意學生目前所呈現的情緒困擾與完美主義特質間的關係

本研究發現，負向完美主義與各憂鬱類型都有正相關，所以當發現學生有失眠、自責、對自己不滿意等身心症狀，而且學生似乎經常以其表現的好壞來評價自己時，教師可教導學生誠實面對自己、認清自己的能力與限制，在有正確的自我認知基礎下才能設定合於自身的目標與期望，也才容易達成目標。此外，本研究顯示高中職女生的負向完美主義特質較男生來的高，這部份提醒教師對女生這方面的特質表現要有更高的敏銳觀察力。若有師長從旁注意陪伴，應有助於減少學生憂鬱情緒的產生。

(五) 透過本研究發展之完美主義評量工具辨識可能的高危險群學生

本研究發展出一份適用於高中職青少年的雙向度完美主義量表，目前若直接當成評估工具使用或許過早，建議教師可將正、負向完美主義量表所反映出的因素結構作為瞭解學生完美主義傾向的參考，例如：容易觀察到一位負向完美主義傾向較高的學生經常表現出過度在意個人表現、不易滿意、過度在意他人評價、或有拖延的狀況。不過，從本研究皮爾森積差相關結果提醒，別忽略了正向完美主義特質雖對學生個人表現發揮正

面激勵的作用，仍與依賴型憂鬱情緒出現低度正相關，不過，相對於正向完美主義者，負向完美主義傾向較高的學生尤其是教師和輔導人員須多加關心的一群。事實上，每個人或多或少都有追求完美的傾向，教師應有能力瞭解學生非健康的力求完美程度是否可能過高，若能夠及早辨識出可能的高危險群學生，便能主動給予協助或轉介輔導專業人員提供進一步諮商服務。

二、在青少年輔導諮商方面

(一) 注意高負向完美主義學生無效的壓力因應行為、降低其壓力知覺，以減緩情緒困擾程度

壓力容易使個體感到威脅，進而影響青少年的情緒適應，而無效的因應策略則會加重壓力對青少年心理健康的傷害。本研究發現，負向完美主義傾向高的學生有使用越多「埋怨與疏離」因應行為的習慣，而間接經驗越高的主觀成就壓力困擾、越多的憂鬱症狀和越少的正向情緒經驗；同時，這些學生也會產生較高的成就挫敗壓力，再導致前述不利於身心健康的情緒結果。所以，輔導或諮商人員在與這類受情緒困擾所苦之負向完美主義傾向青少年工作時，建議可介入的焦點包括：1. 首先要處理他們所慣用的壓力反應方式，尤其是改變其常常採取埋怨、不與他人往來的因應策略，建立處理課業表現不佳的正確心態，或許可切斷由此產生成就挫敗感及影響情緒適應不良結果的中介路徑，且一旦成就挫敗感降低，便能間接改善情緒困擾的問題。2. 另一個要處理的目標是降低他們在學校的成就相關壓力。事實上，壓力本身對負向完美主義者就是一種警訊，負向完美主義傾向高者越容易處於成就壓力困擾中，故需仔細評估他們因負向完美主義特質所導致的知覺壓力方式，並透過如壓力事件的再評估 (re-appraisal)、Meichenbaum 的壓力免疫訓練降低壓力感受，此舉亦對先前調整因應策略的修正效果有加乘作用。3. 在上述介入方法的同時，焦點於降低其負向完美主義程度的策略，將會有所助益。學習自我接納是完美主義諮商中的重要課題，讓他們瞭解不完美與犯錯乃是學習歷程中的必經之路，且想要達到高層的目標，是有一段需超越的路途的。因為負向完美主義者很害怕自己表現的不夠好，當他們在認知上轉換為更具彈性的思考模式，在面臨失敗或挫折時會進而思考錯誤的價值，對自己持正面評價，如果能以悅納自己來取代苛責自己，建立新

的或修正的自我認同感 (Blatt, 1995)，那麼好的情緒便能由此而生。

此外，因為負向完美主義傾向高的學生在成就挫敗壓力下會選擇與人群隔離，所以除了個別諮商，建議學校輔導室可以針對遭到力求完美之苦而有情緒困擾的學生辦理小團體。許惠雅 (2008) 便曾採用焦點解決取向團體於負向完美主義大學生，發現能有效降低成員的負向完美主義 (過度在意、不易滿意及拖延)，並且透過成員們的支持與鼓勵，學習到有效因應負向完美主義的方法，顯示焦點解決團體是符合學校成本效益且能提供學生幫助的輔導方式。或許透過團體的力量，能降低這群學生的負向完美程度，也學習到有別於獨自面對壓力的因應方法。

(二) 鼓勵高正向完美主義學生維持健康層面的完美特質、善用有效壓力因應的優勢， 將能獲得較佳的情緒適應結果

從研究結果來看，即便感受到的成就挫敗壓力高的狀況中，正向完美主義特質仍幫助這群學生樂於享受他們的成就、欣賞自己已付出的努力，所以能降低憂鬱症狀的程度和提高好心情經驗；同時，因為他們比較會採取「轉移與激勵」因應、少用「埋怨與疏離」的方式面對挫折壓力，間接能降低身體、非認知面向的憂鬱症狀。正向完美主義者面對壓力時，所選擇面對的方式讓他們仍可能有經驗憂鬱困擾的脆弱性，所以在諮商方面須留意，著重在改變其較常採用面對及處理問題的態度，若再增加其使用暫時轉移注意力的因應行為，將對改善情緒困擾會有更多的幫助，而鼓勵他們維持完美主義特質中適應性的部分也很重要。

對高正向完美主義者而言，面臨學校學習上的挫折或適度壓力是正常的，而且在壓力之下可能還會讓他們表現更好，重要的是要進行情緒方面的自我監控。對此，輔導或諮商人員可以協助這群學生學習自我激勵、建立正向的內言，告訴自己，雖然我並非是最聰明或最有才能的，但是在學習過程中自己表現出來的堅持態度是值得肯定的，用欣賞的角度看待自己的努力和付出，以「我盡力去做好」，取代「我絕對要做到最好」。同時鼓勵他們發展更多適合自己的正當休閒活動，讓身心放鬆，例如每週排定時間，養成運動休閒的習慣，讓這些活動的選擇成為生活的一部份，或能建議家長在忙碌的生活中抽空於假日安排全家性的外出活動，除凝聚家人的感情，也藉此讓孩子感受到家人的支

持與關心，如此有助於他們在遭遇壓力時，降低選擇自我孤立的機會。

Compas 等人（1993）曾指出，情緒焦點因應因牽涉較內隱（covert）的認知和情緒自我控制歷程，對青少年而言較難以直接觀察，因此這些技巧的獲得通常需要較長時間的直接教導歷程。即便如此，若能加強正向完美主義特質學生在因應成就壓力時的優勢能力（轉移注意力和自我鼓勵），將可減輕身心症狀，對整體情緒適應能有所幫助。

完美主義就如同一把劍的雙刃，為了讓這群完美主義者有忍受不完美的勇氣、超越心中不必要的恐懼包袱，輔導或諮商人員應適當引導個學生發展適應性完美主義特質，使其成為青少年的學習助力，同時要瞭解適應不良完美主義者所表現出的壓力知覺和憂鬱症狀發展歷程，才能對高中職學生的情緒適應有所助益。



參考文獻

一、中文部分

- 王淑卿 (2003)。國中生父母衝突、親子衝突、課業壓力與自殺意念之相關研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 王蓁蓁 (2000)。台北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 江文慈 (1998)。完美主義與憂鬱症病理發展之分析。《諮商與輔導》，155，20-25。
- 吳宜寧 (1996)。青少年的日常生活壓力、社會支持與因應策略之探討:以高中職學生為例。東吳大學社會工作研究所碩士論文，未出版，台北。
- 李仁宏 (2004)。雙親教養態度、家庭功能與青少年憂鬱傾性關係之追蹤研究。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 李欣瑩 (2001)。桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 李素芬 (2004)。憂鬱的相關理論探究。《諮商與輔導》，223，2-6。
- 李敏英 (2003)。高職學生行為困擾問題與因應策略之研究。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，台北市。
- 李雪禎 (1996)。青少年的情緒經驗與父母教養方式之分析研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 李毓貞 (2005)。高中資優學生憂鬱傾向及其相關因素之探討。國立彰化師範大學特殊教育學系研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 李毓娟 (1996)。大學生的心情經驗及其相關因素之研究—性別、心情經驗與幽默感、創意、學業成績之關係。國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林柏廷 (2006)。國中學生依附關係、自尊、完美主義與生活適應關係之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 林俊德 (2000)。完美主義個案的諮商與輔導技巧。《學生輔導》，68，34-47。

林昱伶 (2000)。青少年完美主義傾向與人際關係問題之相關研究。國立台東師範學院教育研究所碩士論文，未出版，台東市。

林續琴 (2003)。國中生生活壓力、因應策略與負向情緒經驗之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。

邱兆宏 (2004)。壓力與健康：整合分析與模式驗證之研究。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄。

邱皓政 (2002)。量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析。台北市：五南。

施雅薇 (2004)。國中生生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關聯。國立成功大學教育研究所碩士論文，未出版，臺南市。

柯慧貞 (2002)。憂鬱症的心理因素。學生輔導，80，38-51。

柯慧貞、陸汝斌 (2002)。認識憂鬱症。學生輔導，80，16-27。

洪福源、胡秀媛 (2005)。完美主義的意義、測量與教育輔導上的應用。輔導季刊，41(4)，50-62。

徐世杰 (2003)。青少年憂鬱與社會畏懼、雙親教養態度之相關研究。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，彰化市。

涂秀文 (1999)。國民中學學生人格特質、人際關係與快樂之相關研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。

張春興 (1989)。張氏心理學辭典。台北市：東華。

張春興 (1994)。教育心理學-三化取向的理論與實踐。台北市：東華。

教育部統計處 (2005)。國民中小學校概況統計-九十四學年度。2005年4月5日，取自 http://www.edu.tw/EDU_WEB/Web/STATISTICS/index.htm

許怡珮 (2003)。國小學童父母教養方式、完美主義傾向與成就動機之相關研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。

許惠雅 (2008)。焦點解決團體對大學生負向完美主義之效果研究。中國文化大學心理輔

導研究所碩士論文，未出版，台北市。

許嘉宏 (1998)。神經質人格傾向在人際壓力下之因應偏好與情緒因應效能。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。

郭俊賢 (1994)。大學生之快樂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。

郭靜靜 (2004)。青少年憂鬱傾向、生活壓力、冒險行為對其婚前性行為影響之研究。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，未出版，台北市。

陳杏容 (2001)。青少年因應壓力行為之探討—憂鬱情緒與偏差行為。東吳大學社會工作研究所碩士論文，未出版，台北。

陳昌蘭 (2001)。陽光照不到的青春--憂鬱傾向青少年人際問題的歸因與因應之探究。國立臺東師範學院教育研究所碩士論文，未出版，臺東。

陳姿廷 (2003)。國中學生父母教養方式、完美主義與學業延宕之關係研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化市。

陳柏齡 (2000)。國中生生活壓力、失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。

陳紫瑀 (2008)。青少年完美主義、心理分離-個體化與自傷行為之相關研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。

陳筱瑄 (2002)。台中縣某國中生內外控人格特質、主觀生活壓力、因應行為與自覺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，未出版，台北市。

陸汝斌 (2002)。憂鬱症的生物病因。學生輔導，80，28-37。

黃光國 (譯) (1994)。A. Alder 著。自卑與超越。台北：志文。

黃君瑜 (2004)。如何發現憂鬱的青少年。學生輔導，91，32-41。

黃國彥、張本聖、吳佑佑、葉雅馨、詹佳真 (編製) (2003)。青少年憂鬱情緒自我檢視表教師使用手冊。台北：董氏基金會。

黃惠貞 (2002)。某大專院校學生靈性健康、知覺壓力與憂鬱之相關研究。國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。

- 楊美華 (2005)。完美主義性格與主觀壓力困擾、因應傾向及身心適應的關係。輔仁大學心理學系研究所碩士論文，未出版，台北。
- 楊雅惠 (2003)。依附、負向情緒調適預期和壓力因應對情緒經驗的影響歷程之探討：以大四學生的生涯抉擇壓力為例。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 葉美燕 (2009)。台中市國中學生的完美主義與憂鬱情緒之關係研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文，未出版，彰化市。
- 葉真秀 (2004)。高中生完美主義傾向、解釋風格與憂鬱程度之關係--以台中縣市六所高中為例。國立臺中師範學院諮商與教育心理研究所碩士論文，未出版，臺中市。
- 葉雅婷 (2000)。高中生知覺其父母教養方式、完美主義及身心健康之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 董力華 (2003)。大學生完美主義及其相關因素研究。國立高雄師範大學教育學系博士論文，未出版，高雄市。
- 鄒浮安 (1997)。著名高中學生生活壓力及其相關因素之研究。國立高雄師範大學教育研究所博士論文，未出版，高雄市。
- 廖文慈 (1997)。依賴型、自我批評型憂鬱情緒與心理社會因素關係之探討。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 廖淳婉 (1986)。台北地區高職學生生活壓力與適應之研究。國立台灣大學社會學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 趙芳玫 (2002)。高中職學生的焦慮與憂鬱傾向之探討--以台北縣地區為例。國立台北大學統計學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 劉方 (1999)。高中生負向情緒經驗之分析研究。國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 劉秀娟 (1997)。兩性關係與教育。台北市：揚智。
- 潘威富 (2004)。探討影響情緒調節歷程與結果之因素。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄。
- 蔣桂嫻 (1993)。高中學生生活壓力、因應方式與身心健康關係之研究。國立高雄師範大

學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。

蔡婉莉 (2002)。生活壓力、因應方式與身心健康之相關研究~以高中多元入學方案為背景。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。

鄭照順 (1996)。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。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。

盧俊宏、曾慧桓、趙文其、黃澄靜 (1999)。完美主義概念與測驗初探。大專體育，43，43-51。

蘇曉憶 (2004)。青少年親子關係、完美主義、自尊與其憂鬱傾向之相關研究。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，高雄市。

二、英文部分

Accordino, B. D., Accordino P. M., & Slaney, B. R. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescent. *Psychology in the School*, 37, 535-545.

Adkins, K. K., & Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality Personality*, 64(2), 529-543.

Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 498-510.

Alloy, L. B. (1997). Carving depression at its joints: Cognitive personality subtypes of depression. *Cognitive Therapy and Research*. 21(3), 243-245.

Ashby, J. S., Rice, K.G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling and Development*, 84, 148-156.

Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51(6), 1173-1182.

Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M.M. (2004). Is perfectionism good, bad or both ? Examining models of the perfectionism construct . *Personality and Individual Differences*, 36, 1373-1385.

- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A equation modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds). *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp.285-315). Washington, DC: American Psychology Association.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist* , 50(12), 1003-1020.
- Blatt, S. J., J. P. D’Afflitti, & D. M. Quinlan (1976). Experiences of depression in normal young adult. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 383–389.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist’s script for self-defeat. *Psychology Today*, 50(12),34-51.
- Chang, E. C. (2000). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of Counseling Psychology*. 47(1), 18-26.
- Chang, E. C., Watkins, A. F., & Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*. 51(1), 93-102.
- Cheng, S. K. (2001). Life stress, problem solving, perfectionism, and depressive symptoms in Chinese. *Cognitive Therapy and Research*. 25(3), 303-310.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E., (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin* , 127(1), 87-127.
- Compas, B. E., Orosen, P. G. & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence* , 16, 331-349.
- Connor-Smith, J. K., Compas, B. E. (2002). Vulnerability to social stress: Coping as a mediator or moderator of sociotropy and symptoms of anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 26(1), 39–55.
- Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., & Saltzman, H.

- (2000). Response to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress response. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 68(6), 976-992.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713-730.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-457.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252.
- Dunn, J. C., Whelton, W. J. & Sharpe, D. (2006). Maladaptive perfectionism, hassles, coping, and psychological distress in university professors. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 511-523.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 783-794.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p.51). Washington, DC: American Psychology Association.
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33, 921-935.
- Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38, 1609-1619.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychology Association.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.

- Folkman, S., & Moskowitz, R.S. (2000) . Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6) 647-654.
- Forgas, J. P. (1995). Mood and judgment: The affect infusion model (AIM). *Psychological Bulletin*. 117(1), 39-66.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*. 51(1), 115-134.
- Frost, R. O., Marten, R. G., Lahart, J. I., & Rosenblate, A. L. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 14(5), 449-468.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119–126.
- Gilman, R., & Ashby, J. S. (2003). Multidimensional perfectionism in a sample of middle school students : An exploratory investigation. *Psychology in the schools*, 40(6), 677-689.
- Grzegorek, J. L., Slancy, R. B., Franze, S., & Rice, K.G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology* , 51(2), 192-200.
- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L., & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in child: Association with depression, anxiety , and anger. *Personality and Individual Differences*, 32, 1049–1061.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 60(3), 456-470.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*. 102(1), 58. 65.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychology Association.
- Hewitt, P. L. Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal ass-

- essment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*. 105(2), 276-280.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Michael Furr, R, Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The perfectionism inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80–91.
- Johnson, D. P., & Slaney, R. B. (1996). Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *Journal of College Student Development*. 37(1), 29-41.
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L. Frost, R. O., & Dibartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent?. *Cognitive Therapy and Research*. 25 (3), 291-301.
- Kenny, D. A. (2006). Mediation. Retrieved January 5, 2007, from <http://davidakenny.net/cm/mediate.htm>
- Lazarus R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion : A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Liu, X., Tein, J. U., & Zhao, Z. (2004). Coping strategies and behavioral/emotional problems among Chinese adolescents. *Psychiatry Research*. 126, 275-285.
- Lynd-Stevenson, R. M., & Hearne, C. M. (1999). Perfectionism and depressive affect: The pros and cons of being a perfectionist. *Personality and Individual Differences*, 26, 549–562.
- O'Connor, R. C., & O'Connor, D. B. (2003). Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of Counseling Psychology* , 50(3), 362-372.
- Parker, W. D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented students. *American Educational Research Journal*, 34, 545-562.
- Peterson, A. C., Compas, B. E., Brooks-Gunn, J., Stemmler, M., Ey, S., & Grant, K. E. (1993). Depression in adolescence. *American psychologist*, 48(2), 155-168.
- Powers, T. A., Zuroff, D. C., & Topciu, R. A. (2004). Covert and overt expressions of self-criticism and perfectionism and their relation to depression. *European Journal of*

personality. 18, 61-72.

- Preacher, K. J., & Leonardelli, A. F. (2004). Calculation for the sobel test: An interactive calculation tool for mediation tests. Retrieved January 5, 2007, from <http://www.psych.ku.edu/preacher/sobel/sobel.htm>
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R.B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 304-314.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238-250.
- Rice, K.G., & Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 210-222.
- Saboonchi, F., & Lundh, L-G. (2003). Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect. *Personality and Individual Differences*, 35, 1585-1599.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioral analysis. *Behavioural Research and Therapy*, 40, 773-791.
- Shahar, G., Blatt, S. J., Zuroff, D. C., Kupermine, G. P., & Leadbeater, B. J. (2004). Reciprocal relations between depressive symptoms and self-criticism (but not dependency) among early adolescent girls (but not boys). *Cognitive Therapy and Research*. 28(1), 85-103.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 130-145.
- Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy*, 35, 87-95.
- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 481-491.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A

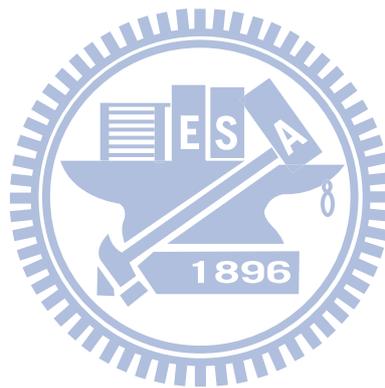
meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*. 6(1), 2-30.

Terry-Short, L. A., Owen, G. R. Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 18(5), 663-668.

Vacha-Haase, T., & Thompson, B. (2004). How to estimate and interpret various effect sizes. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 473-481.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect : The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(6), 1063-1070.

Wilson, G. S., Pritchard, M. E., & Revalee, B. (2005). Individual difference in adolescent health symptoms: The effects of gender and coping. *Journal of Adolescence*. 28, 369-379.



親愛的同學，您好：

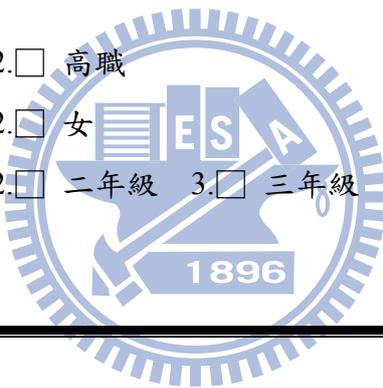
這份問卷主要想瞭解你在生活上的經驗。本問卷不記名，也不是考試，所有問題沒有「對」與「錯」的標準答案，作答不會影響你的學業成績，請閱讀完每一題之後，依照自己真實的情況作答即可。所有資料僅作研究之用，不做其他用途，請放心填答。本問卷共有六部分，作答前請你先閱讀填答說明，且每一題都要回答，不要有遺漏。非常謝謝你寶貴的意見與參與！

敬祝 學業進步

國立交通大學教育研究所
指導教授：方紫薇 博士
研究生：沈婉鈴 敬啟
中華民國九十五年五月

第一部份：【個人基本資料】

- 一、學校：1. 高中 2. 高職
- 二、性別：1. 男 2. 女
- 三、年級：1. 一年級 2. 二年級 3. 三年級



第二部份：

作答說明：

此部分主要想瞭解你個人的生活經驗，請就個人的真實感受圈選一個適當的選項：1 非常不符合（符合程度 0~25%），2 少部分符合（符合程度 25~50%）；3 大部分符合（符合程度 50~75%）；4 非常符合（符合程度 75~100%）。

	非常 不符 合	少 部 分 符 合	大 部 分 符 合	非 常 符 合
1. 我對自己的要求比一般同學高。.....	1	2	3	4
2. 對於哪樣東西該放在什麼地方，我會很有條理。.....	1	2	3	4
3. 在團體中我會想當領導者，我覺得自己比別人更能勝任。.....	1	2	3	4
4. 別人對我的批評，我會耿耿於懷。.....	1	2	3	4
5. 我常要等到自己準備夠了，才願意開始做事。.....	1	2	3	4
6. 我認為若沒有最好的表現，就是不夠好。.....	1	2	3	4

~ 請翻面繼續作答 ~

7. 我希望成為老師最欣賞的學生。·····	1	2	3	4
8. 我喜歡將東西歸類放整齊。·····	1	2	3	4
9. 雖然我給自己比較大的壓力，但這使我獲得的成就感比別人多。·····	1	2	3	4
10. 如果忘記把東西放在哪兒，我一定非找出來不可。·····	1	2	3	4
11. 我會拖延完成老師指派的作業，因為我想做得更完美。·····	1	2	3	4
12. 我對自己的期望比實際的表現還高，所以我常不滿意自己。·····	1	2	3	4
13. 曾有人向我表示我對自己要求太高了。·····	1	2	3	4
14. 我會預先安排每天要完成哪些事。·····	1	2	3	4
15. 我認為只要肯努力，沒有達不到的目標。·····	1	2	3	4
16. 我會因為害怕失敗，而不去接受新的挑戰。·····	1	2	3	4
17. 我會花很多時間把筆記重新整理。·····	1	2	3	4
18. 即使在某些科目上，我有不錯的表現，我還是很少感到滿意。·····	1	2	3	4
19. 我喜歡做任何事情都表現得比別人好。·····	1	2	3	4
20. 凡事自己來比較令我放心。·····	1	2	3	4
21. 我覺得追求完美會讓自己的能力愈來愈強。·····	1	2	3	4
22. 過去與別人相處不愉快的經驗，我很難忘記。·····	1	2	3	4
23. 考試時，我會花太多時間想寫好一題，而無法有充裕的時間寫完所有題目。·····	1	2	3	4
24. 如果有人懂得比我多，我會覺得自己很差。·····	1	2	3	4
25. 我要求自己考試成績要能名列前茅。·····	1	2	3	4
26. 我喜歡做事之前先訂定計畫。·····	1	2	3	4
27. 我喜歡充實而忙碌的生活。·····	1	2	3	4
28. 我不能容忍有瑕疵的東西。·····	1	2	3	4
29. 我會一直修改所寫的作業或報告，最後因時間不夠，只能草草結尾。·····	1	2	3	4
30. 我常責怪自己不夠認真努力。·····	1	2	3	4
31. 為自己設定高標準，可以讓我表現得更好。·····	1	2	3	4
32. 我會花不少時間保持房間的整齊清潔。·····	1	2	3	4
33. 即使我的表現不如預期，我仍然相信自己下次可以更好。·····	1	2	3	4
34. 我很在意事情做得不夠完美。·····	1	2	3	4
35. 我一旦開始做一件事，就會要求自己全力以赴，有時反而會拖著不去做。·····	1	2	3	4
36. 我不容易找到合得來的朋友。·····	1	2	3	4
37. 只要參加比賽，我都志在必贏。·····	1	2	3	4
38. 我要先把書桌整理乾淨，才会有心情唸書。·····	1	2	3	4
39. 只要有足夠的時間，我覺得自己各方面都能表現很好。·····	1	2	3	4
40. 如果衣服搭配得不恰當，我會穿得很不自在。·····	1	2	3	4

承上頁

非常
不符
合
少
部
分
符
合
大
部
分
符
合
非
常
符
合

41.如果依我的標準來唸書，往往花費太多時間。……………	1	2	3	4
42.我很少感到完全的放鬆，總是覺得應該做點事情。……………	1	2	3	4
43.我比別的同學花更多時間蒐集整理寫作業、報告的資料。……………	1	2	3	4
44.我總是希望用最少時間，做最多的事情。……………	1	2	3	4
45.我覺得自己比班上的同學優秀。……………	1	2	3	4
46.如果老師不喜歡我，這門課我就不想唸了。……………	1	2	3	4
47.如果我覺得考前沒有充分的時間唸完某科，我乾脆一直拖著不去唸。……	1	2	3	4
48.我不容易找到能讓我欣賞的對象。……………	1	2	3	4
49.我要求自己不要缺課。……………	1	2	3	4
50.我很介意有人弄亂了我放東西的秩序。……………	1	2	3	4
51.我相信自己有能力學習更多事物。……………	1	2	3	4
52.我不容許自己犯相同的錯誤。……………	1	2	3	4
53.我會因為找不到搭配得令我滿意的衣服，而遲遲不能出門。……………	1	2	3	4
54.如果都沒有任何讓別人稱讚的表現，我會覺得自己很差勁。……………	1	2	3	4
55.讀書應該是要一字不漏，非常仔細才對。……………	1	2	3	4
56.我討厭有突發的事件，影響我既定的計畫。……………	1	2	3	4
57.我欣賞自己能將預定的計畫一一實行。……………	1	2	3	4
58.曾經與我有過爭吵的朋友，很難再和好。……………	1	2	3	4
59.我會花很多時間保持房間的整齊清潔。……………	1	2	3	4
60.即使有人稱讚我，我也不一定真的相信。……………	1	2	3	4

第三部分：

作答說明：

這個部分的題目主要想瞭解你最近一個月以來的一些心情感受，請依自己的真實情況圈選一個適當的選項：1 非常不符合（符合程度 0~25%），2 少部分符合（符合程度 25~50%）；3 大部分符合（符合程度 50~75%）；4 非常符合（符合程度 75~100%）。

最近一個月以來……

非
常
不
符
合
少
部
分
符
合
大
部
分
符
合
非
常
符
合

1. 我總是感到心曠神怡，心境開闊。……………	1	2	3	4
2. 我的心中總是充滿喜悅的感受。……………	1	2	3	4
3. 我總是覺得身邊的事物有趣，常讓我想笑。……………	1	2	3	4
4. 我總是感到開心愉快、高興快樂。……………	1	2	3	4
5. 我總是覺得心情輕鬆自在。……………	1	2	3	4

第四部份：

作答說明：

本部分題目是想瞭解你在學習過程中可能經驗到挫折或困擾的一些事情。請你回想一下過去六個月內經歷下列事件的情況，圈選一個最符合自己實際情形的選項。下列 1~4 的數字分別表示你受到該事件所困擾的程度：1 代表沒有困擾（嚴重程度 0~25%），2 代表有點困擾（嚴重程度 25~50%），3 代表相當困擾（嚴重程度 50~75%），4 代表非常困擾（嚴重程度 75~100%）。如果沒有發生過，請圈選 1「沒有困擾」。

最近六個月內……

	(沒 有 發 生 過)	有 點 困 擾	相 當 困 擾	非 常 困 擾
1. 校內的大小考試成績退步。……………	1	2	3	4
2. 有科目必須重修或補考。……………	1	2	3	4
3. 我無法兼顧社團與課業。……………	1	2	3	4
4. 家庭作業過多而未能如期做完。……………	1	2	3	4
5. 考試不及格(月考、期考或模擬考有一科以上不及格)。……………	1	2	3	4
6. 我對與同學合作之團體報告表現覺得不滿意。……………	1	2	3	4
7. 在體育或運動方面的表現不佳。……………	1	2	3	4
8. 已經努力卻得到不好的成績。……………	1	2	3	4
9. 在班上擔任不勝任的幹部(或小老師)。……………	1	2	3	4
10. 某些藝能科(音樂、美術等)的學習表現不佳。……………	1	2	3	4
11. 在社團擔任不勝任的幹部。……………	1	2	3	4
12. 社團活動的表現不佳。……………	1	2	3	4
13. 上課被指定發言或報告時的表現不好。……………	1	2	3	4
14. 學業成績表現未能名列前茅(指前五名)。……………	1	2	3	4
15. 在比賽或競賽中的表現不如己意。……………	1	2	3	4

第五部份：

作答說明：

此部分主要在瞭解你在面對學習表現壓力、挫折或困擾時，你會使用的因應或處理方式。下列 1~4 的數字，代表你使用這種方式的頻率多寡：1 代表從未使用（頻率 0~25%），2 代表有時使用（頻率 25~50%），3 代表經常使用（頻率 50~75%），4 代表總是使用（頻率 75~100%）。請依照你真實的狀況，圈選出適當的選項。

面對壓力或挫折時，我會……	從未使用	有時使用	經常使用	總是使用
1. 針對問題加以思考，探討問題成因。……	1	2	3	4
2. 不論是否有效，我會嘗試各種可行的方法去解決。……	1	2	3	4
3. 在心中抱怨或辱罵對方，獨自生悶氣。……	1	2	3	4
4. 責備或埋怨自己。……	1	2	3	4
5. 走一步算一步，一切順其自然。……	1	2	3	4
6. 針對問題，訂定努力的目標與計畫，並確實執行。……	1	2	3	4
7. 告訴自己，許多人也有相同的壓力和煩惱。……	1	2	3	4
8. 假裝這件事不曾發生過，不去面對它。……	1	2	3	4
9. 自我檢討、改進，以期待有圓滿結果，並扭轉情勢。……	1	2	3	4
10. 參考自己過去類似的經驗去處理問題。……	1	2	3	4
11. 把挫折、難過和氣憤表達出來（如：哭泣、摔東西、咒罵等）。……	1	2	3	4
12. 休息一下（如：睡一覺、吃東西），再面對問題。……	1	2	3	4
13. 自我孤立，不與他人往來。……	1	2	3	4
14. 與自己有類似經驗的人，交換彼此對問題的想法。……	1	2	3	4
15. 自暴自棄，怨天尤人。……	1	2	3	4
16. 告訴自己，其實事情並沒有想像中的嚴重。……	1	2	3	4
17. 透過各種管道（如：上網搜尋或閱讀報章雜誌）查詢與問題有關的資訊。……	1	2	3	4
18. 和家人、親朋好友商量解決的方法。……	1	2	3	4
19. 激勵自己，建立自信。……	1	2	3	4
20. 告訴自己「盡人事，聽天命」。……	1	2	3	4
21. 向師長或專業輔導人員尋求協助。……	1	2	3	4
22. 自己默默承受，一個人處理。……	1	2	3	4
23. 藉抽煙、喝酒或服用藥物來減輕煩惱。……	1	2	3	4
24. 說服自己接受已經發生的事實。……	1	2	3	4
25. 安慰自己，人生不如意之事十之八九。……	1	2	3	4
26. 視為一種挑戰，努力去反省有無改進之處。……	1	2	3	4
27. 祈禱會有奇蹟發生，能夠改變已經發生的事情。……	1	2	3	4
28. 對事情保密，不讓別人知道。……	1	2	3	4
29. 告訴自己，「比上不足，比下有餘」。……	1	2	3	4
30. 做些調劑性的活動（如：看電視、聽音樂或運動），暫時紓解壓力。……	1	2	3	4
31. 玩電動或上網，包括線上遊戲、購物、聊天室等，以轉移注意力。……	1	2	3	4
32. 將事情往好的方面去想。……	1	2	3	4
33. 找人訴苦，抒發情緒。……	1	2	3	4
34. 去算命或用宗教方式（如：禱告、唸佛、讀經等）調整情緒。……	1	2	3	4

第六部分：

作答說明：

這個部分的題目主要想瞭解你最近一個月以來的想法與感覺，請依照自己的真實情況圈選一個適當的選項：1 非常不符合（符合程度 0~25%），2 少部分符合（符合程度 25~50%）；3 大部分符合（符合程度 50~75%）；4 非常符合（符合程度 75~100%）。

最近一個月以來……	非常 不符 合	少 部 分 符 合	大 部 分 符 合	非 常 符 合
1. 要我做決定或下判斷，一點也不困難。……	1	2	3	4
2. 我很容易為了小事而大發脾氣。……	1	2	3	4
3. 我覺得自己很差，沒有價值。……	1	2	3	4
4. 我比平常更容易疲倦。……	1	2	3	4
5. 我非常容易分心。……	1	2	3	4
6. 我希望能痛哭一場，但就是哭不出來。……	1	2	3	4
7. 我總覺得有人在譏笑我、批評我。……	1	2	3	4
8. 我常覺得自己什麼都做不好。……	1	2	3	4
9. 我動作特別慢，想努力做快一點卻沒辦法。……	1	2	3	4
10. 我的生活很充實，活著是一件很有意義的事。……	1	2	3	4
11. 對別人，我常有一種歉疚的感覺。……	1	2	3	4
12. 我很容易為事情擔心、煩惱。……	1	2	3	4
13. 我沒什麼胃口，不大想吃東西。……	1	2	3	4
14. 即使我有些事做的不夠好，我還是非常值得肯定的。……	1	2	3	4
15. 對於週遭的人，我常會同時覺得對方不錯，又覺得對方討厭。……	1	2	3	4
16. 我近來很容易哭泣。……	1	2	3	4
17. 我常喝的爛醉。……	1	2	3	4
18. 我的心情時好時壞，而且轉變的很快。……	1	2	3	4
19. 我一直心情愉快。……	1	2	3	4
20. 我總是不斷批評自己的缺點和所犯的錯。……	1	2	3	4
21. 我很少會有那種孤單寂寞的感覺。……	1	2	3	4
22. 我時常感到無助。……	1	2	3	4
23. 當我週遭的人感到不愉快時，我常會認為一定是因為我的緣故。……	1	2	3	4
24. 當我想做什麼事時，我會不顧一切，立刻去完成它。……	1	2	3	4
25. 我沒有完成很多應該完成的事，因此受到良心的責備。……	1	2	3	4
26. 因為心情不好，我吃的比以往來的多。……	1	2	3	4
27. 有時我覺得自己死了會比較好。……	1	2	3	4

承上頁

最近一個月以來……

	非常 不符合	少 部分 符合	大 部分 符合	非 常 符 合
28.面對這個多變的世界，我實在懷疑自己是否有能力像別人一樣應付。……	1	2	3	4
29.生活週遭發生的種種事情，總是令我感到沮喪。……	1	2	3	4
30.我常覺得緊張不安。……	1	2	3	4
31.我的人生是充滿希望的。……	1	2	3	4
32.我一方面覺得自己相當不錯，同時又對自己感到很不滿。……	1	2	3	4
33.我覺得自己很渺小，很軟弱。……	1	2	3	4
34.我總是覺得有種不安全感。……	1	2	3	4
35.交朋友是一件麻煩的事，所以我懶得和別人打交道。……	1	2	3	4
36.我的體重無故增加了好幾公斤。……	1	2	3	4
37.我擔心有一天我會突然無法控制自己。……	1	2	3	4
38.我計畫要自殺。……	1	2	3	4
39.我覺得身邊的事都突然無味，沒有事情能提起我的興趣。……	1	2	3	4
40.我喜歡我自己。……	1	2	3	4
41.我認為我應該受到處罰。……	1	2	3	4
42.我的心情時好時壞，起伏很大。……	1	2	3	4
43.生活中的許多事情，都讓我感到不滿意。……	1	2	3	4
44.我的情緒一直很低落、不快樂，一點也沒有好轉。……	1	2	3	4
45.我是個樂觀的人，不管發生什麼事，我都會盡量往好的方面想。……	1	2	3	4
46.我覺得頭腦很混亂，好像要壞掉或爆炸一樣。……	1	2	3	4
47.我睡得很好，既沒有失眠，也不會過早醒來。……	1	2	3	4
48.我覺得自己又醜又難看，一點也不吸引人。……	1	2	3	4
49.我常覺得自己是個幸福的人。……	1	2	3	4
50.我對異性缺乏興趣。……	1	2	3	4
51.我的體重無故大幅降低。……	1	2	3	4
52.即使我已經睡得夠多，還是一直覺得昏昏欲睡。……	1	2	3	4
53.我和平常一樣能夠專心做事。……	1	2	3	4
54.我整天都提不起精神來，做什麼事都沒勁。……	1	2	3	4
55.我覺得自己一事無成，是個失敗的人。……	1	2	3	4
56.我想離開目前的生活環境。……	1	2	3	4
57.我不想和朋友說話或出去玩。……	1	2	3	4
58.我很不想上學。……	1	2	3	4
59.我常覺得身體不舒服，這裡痛、那裡痛。……	1	2	3	4
60.我容易和同學發生衝突。……	1	2	3	4

~作答完畢，請檢查有無漏答。再次感謝你的協助，辛苦囉！☺~

親愛的同學，您好：

這份問卷主要想瞭解你在生活上的經驗。本問卷不記名，也不是考試，所有問題沒有「對」與「錯」的標準答案，作答不會影響你的學業成績，請閱讀完每一題之後，依照自己真實的情況作答即可。所有資料僅作研究之用，不做其他用途，請放心填答。本問卷共有六部分，作答前請你先閱讀填答說明，且每一題都要回答，不要有遺漏。非常謝謝你寶貴的意見與參與！

敬祝 學業進步

國立交通大學教育研究所
 指導教授：方紫薇 博士
 研究生：沈婉鈴 敬啟
 中華民國九十五年五月

第一部份：【個人基本資料】

- 一、學校：1. 高中 2. 高職
 二、性別：1. 男 2. 女
 三、年級：1. 一年級 2. 二年級 3. 三年級

第二部份：

作答說明：

此部分主要想瞭解你個人的生活經驗，請就個人的真實感受圈選一個適當的選項：1 非常不符合（符合程度 0~25%），2 少部分符合（符合程度 25~50%）；3 大部分符合（符合程度 50~75%）；4 非常符合（符合程度 75~100%）。

	非常 不符 合	少 部 分 符 合	大 部 分 符 合	非 常 符 合
01.我對自己的要求比一般同學高。.....	1	2	3	4
02.對於哪樣東西該放在什麼地方，我會很有條理。.....	1	2	3	4
03.別人對我的批評，我會耿耿於懷。.....	1	2	3	4
04.我常要等到自己準備夠了，才願意開始做事。.....	1	2	3	4
05.我認為若沒有最好的表現，就是不夠好。.....	1	2	3	4
06.我希望成為老師最欣賞的學生。.....	1	2	3	4
07.我喜歡將東西歸類放整齊。.....	1	2	3	4
08.雖然我給自己比較大的壓力，但這使我獲得的成就感比別人多。.....	1	2	3	4
09.我會拖延完成老師指派的作業，因為我想做得更完美。.....	1	2	3	4
10.我對自己的期望比實際的表現還高，所以我常不滿意自己。.....	1	2	3	4
11.曾有人向我表示我對自己要求太高了。.....	1	2	3	4

	非常 不符 合	少 部 分 符 合	大 部 分 符 合	非 常 符 合
12.我會預先安排每天要完成哪些事。.....	1	2	3	4
13.我認為只要肯努力，沒有達不到的目標。.....	1	2	3	4
14.我會因為害怕失敗，而不去接受新的挑戰。.....	1	2	3	4
15.我會花很多時間把筆記重新整理。.....	1	2	3	4
16.即使在某些科目上，我有不錯的表現，我還是很少感到滿意。.....	1	2	3	4
17.我喜歡做任何事情都表現得比別人好。.....	1	2	3	4
18.我覺得追求完美會讓自己的能力愈來愈強。.....	1	2	3	4
19.過去與別人相處不愉快的經驗，我很難忘記。.....	1	2	3	4
20.考試時，我會花太多時間想寫好一題，而無法有充裕的時間寫完所有題目。.....	1	2	3	4
21.如果有人懂得比我多，我會覺得自己很差。.....	1	2	3	4
22.我要求自己考試成績要能名列前茅。.....	1	2	3	4
23.我喜歡做事之前先訂定計畫。.....	1	2	3	4
24.我不能容忍有瑕疵的東西。.....	1	2	3	4
25.我會一直修改所寫的作業或報告，最後因時間不夠，只能草草結尾。.....	1	2	3	4
26.我常責怪自己不夠認真努力。.....	1	2	3	4
27.為自己設定高標準，可以讓我表現得更好。.....	1	2	3	4
28.我會花不少時間保持房間的整齊清潔。.....	1	2	3	4
29.即使我的表現不如預期，我仍然相信自己下次可以更好。.....	1	2	3	4
30.我很在意事情做得不夠完美。.....	1	2	3	4
31.我一旦開始做一件事，就會要求自己全力以赴，有時反而會拖著不去做。...	1	2	3	4
32.我不容易找到合得來的朋友。.....	1	2	3	4
33.只要參加比賽，我都志在必贏。.....	1	2	3	4
34.只要有足夠的時間，我覺得自己各方面都能表現很好。.....	1	2	3	4
35.如果衣服搭配得不恰當，我會穿得很不自在。.....	1	2	3	4
36.如果依我的標準來唸書，往往花費太多時間。.....	1	2	3	4
37.我很少感到完全的放鬆，總是覺得應該做點事情。.....	1	2	3	4
38.我比別的同学花更多時間蒐集整理寫作業、報告的資料。.....	1	2	3	4
39.我覺得自己比班上的同學優秀。.....	1	2	3	4
40.如果老師不喜歡我，這門課我就不想唸了。.....	1	2	3	4
41.我不容易找到能讓我欣賞的對象。.....	1	2	3	4
42.我很介意有人弄亂了我放東西的秩序。.....	1	2	3	4
43.我相信自己有能力學習更多事物。.....	1	2	3	4
44.我不容許自己犯相同的錯誤。.....	1	2	3	4
45.我會因為找不到搭配得令我滿意的衣服，而遲遲不能出門。.....	1	2	3	4
46.如果都沒有任何讓別人稱讚的表現，我會覺得自己很差勁。.....	1	2	3	4
47.即使有人稱讚我，我也不一定真的相信。.....	1	2	3	4

第三部分：

作答說明：

這個部分的題目主要想瞭解你最近一個月以來的一些心情感受，請依自己的真實情況圈選一個適當的選項：1 非常不符合（符合程度 0~25%），2 少部分符合（符合程度 25~50%）；3 大部分符合（符合程度 50~75%）；4 非常符合（符合程度 75~100%）。

最近一個月以來……	非常不符合	少部分符合	大部分符合	非常符合
01.我總是感到心曠神怡，心境開闊。……	1	2	3	4
02.我的心中總是充滿喜悅的感受。……	1	2	3	4
03.我總是覺得身邊的事物有趣，常讓我想笑。……	1	2	3	4
04.我總是感到開心愉快、高興快樂。……	1	2	3	4
05.我總是覺得心情輕鬆自在。……	1	2	3	4

第四部份：

作答說明：

本部分題目是想瞭解你在學習過程中可能經驗到挫折或困擾的一些事情。請你回想一下過去六個月內經歷下列事件的情況，圈選一個最符合自己實際情形的選項。下列 1~4 的數字分別表示你受到該事件所困擾的程度：1 代表沒有困擾（嚴重程度 0~25%），2 代表有點困擾（嚴重程度 25~50%），3 代表相當困擾（嚴重程度 50~75%），4 代表非常困擾（嚴重程度 75~100%）。如果沒有發生過，請圈選 1「沒有困擾」。

最近六個月內……	（沒有 或沒有 發生過）	有點 困 擾	相 當 困 擾	非 常 困 擾
01.校內的大小考試成績退步。……	1	2	3	4
02.有科目必須重修或補考。……	1	2	3	4
03.考試不及格（月考、期考或模擬考有一科以上不及格）。……	1	2	3	4
04.已經努力卻得到不好的成績。……	1	2	3	4
05.在班上擔任不勝任的幹部（或小老師）。……	1	2	3	4
06.某些藝能科（音樂、美術等）的學習表現不佳。……	1	2	3	4
07.在社團擔任不勝任的幹部。……	1	2	3	4
08.社團活動的表現不佳。……	1	2	3	4
09.上課被指定發言或報告時的表現不好。……	1	2	3	4
10.學業成績表現未能名列前茅（指前五名）。……	1	2	3	4
11.在比賽或競賽中的表現不如己意。……	1	2	3	4

第五部份：

作答說明：

此部分主要在瞭解你在面對學習表現壓力、挫折或困擾時，你會使用的因應或處理方式。下列1~4的數字，代表你使用這種方式的頻率多寡：1代表從未使用（頻率0~25%），2代表有時使用（頻率25~50%），3代表經常使用（頻率50~75%），4代表總是使用（頻率75~100%）。請依照你真實的狀況，圈選出適當的選項。

面對壓力或挫折時，我會……	從 未 使 用	有 時 使 用	經 常 使 用	總 是 使 用
01.針對問題加以思考，探討問題成因。……	1	2	3	4
02.不論是否有效，我會嘗試各種可行的方法去解決。……	1	2	3	4
03.在心中抱怨或辱罵對方，獨自生悶氣。……	1	2	3	4
04.責備或埋怨自己。……	1	2	3	4
05.針對問題，訂定努力的目標與計畫，並確實執行。……	1	2	3	4
06.告訴自己，許多人也有相同的壓力和煩惱。……	1	2	3	4
07.假裝這件事不曾發生過，不去面對它。……	1	2	3	4
08.自我檢討、改進，以期待有圓滿結果，並扭轉情勢。……	1	2	3	4
09.參考自己過去類似的經驗去處理問題。……	1	2	3	4
10.把挫折、難過和氣憤表達出來（如：哭泣、摔東西、咒罵等）。……	1	2	3	4
11.休息一下（如：睡一覺、吃東西），再面對問題。……	1	2	3	4
12.自我孤立，不與他人往來。……	1	2	3	4
13.與自己有類似經驗的人，交換彼此對問題的想法。……	1	2	3	4
14.自暴自棄，怨天尤人。……	1	2	3	4
15.告訴自己，其實事情並沒有想像中的嚴重。……	1	2	3	4
16.透過各種管道（如：上網搜尋或閱讀報章雜誌）查詢與問題有關的資訊。……	1	2	3	4
17.和家人、親朋好友商量解決的方法。……	1	2	3	4
18.激勵自己，建立自信。……	1	2	3	4
19.告訴自己「盡人事，聽天命」。……	1	2	3	4
20.向師長或專業輔導人員尋求協助。……	1	2	3	4
21.自己默默承受，一個人處理。……	1	2	3	4
22.說服自己接受已經發生的事實。……	1	2	3	4
23.安慰自己，人生不如意之事十之八九。……	1	2	3	4
24.視為一種挑戰，努力去反省有無改進之處。……	1	2	3	4
25.對事情保密，不讓別人知道。……	1	2	3	4
26.告訴自己，「比上不足，比下有餘」。……	1	2	3	4
27.做些調劑性的活動（如：看電視、聽音樂或運動），暫時紓解壓力。……	1	2	3	4
28.將事情往好的方面去想。……	1	2	3	4
29.找人訴苦，抒發情緒。……	1	2	3	4

第六部分：

作答說明：

這個部分的題目主要想瞭解你最近一個月以來的想法與感覺，請依照自己的真實情況圈選一個適當的選項：1 非常不符合（符合程度 0~25%），2 少部分符合（符合程度 25~50%）；3 大部分符合（符合程度 50~75%）；4 非常符合（符合程度 75~100%）。

最近一個月以來……	非常 不符 合	少 部 分 符 合	大 部 分 符 合	非 常 符 合
01.要我做決定或下判斷，一點也不困難。……	1	2	3	4
02.我很容易為了小事而大發脾氣。……	1	2	3	4
03.我覺得自己很差，沒有價值。……	1	2	3	4
04.我比平常更容易疲倦。……	1	2	3	4
05.我非常容易分心。……	1	2	3	4
06.我希望能痛哭一場，但就是哭不出來。……	1	2	3	4
07.我總覺得有人在譏笑我、批評我。……	1	2	3	4
08.我常覺得自己什麼都做不好。……	1	2	3	4
09.我動作特別慢，想努力做快一點卻沒辦法。……	1	2	3	4
10.我的生活很充實，活著是一件很有意義的事。……	1	2	3	4
11.對別人，我常有一種歉疚的感覺。……	1	2	3	4
12.我很容易為事情擔心、煩惱。……	1	2	3	4
13.我沒什麼胃口，不大想吃東西。……	1	2	3	4
14.即使我有些事做的不夠好，我還是非常值得肯定的。……	1	2	3	4
15.對於週遭的人，我常會同時覺得對方不錯，又覺得對方討厭。……	1	2	3	4
16.我近來很容易哭泣。……	1	2	3	4
17.我的心情時好時壞，而且轉變的很快。……	1	2	3	4
18.我一直心情愉快。……	1	2	3	4
19.我總是不斷批評自己的缺點和所犯的錯。……	1	2	3	4
20.我很少會有那種孤單寂寞的感覺。……	1	2	3	4
21.我時常感到無助。……	1	2	3	4
22.當我週遭的人感到不愉快時，我常會認為一定是因為我的緣故。……	1	2	3	4
23.我沒有完成很多應該完成的事，因此受到良心的責備。……	1	2	3	4
24.因為心情不好，我吃的比以往來的多。……	1	2	3	4
25.有時我覺得自己死了會比較好。……	1	2	3	4
26.面對這個多變的世界，我實在懷疑自己是否有能力像別人一樣應付。……	1	2	3	4
27.生活週遭發生的種種事情，總是令我感到沮喪。……	1	2	3	4
28.我常覺得緊張不安。……	1	2	3	4
29.我的人生是充滿希望的。……	1	2	3	4
30.我覺得自己很渺小，很軟弱。……	1	2	3	4

承上頁

最近一個月以來……

非常
不符合

少
部分
符合

大
部分
符合

非
常
符
合

31.我總是覺得有種不安全感。……	1	2	3	4
32.交朋友是一件麻煩的事，所以我懶得和別人打交道。……	1	2	3	4
33.我擔心有一天我會突然無法控制自己。……	1	2	3	4
34.我計畫要自殺。……	1	2	3	4
35.我覺得身邊的事都突然無味，沒有事情能提起我的興趣。……	1	2	3	4
36.我喜歡我自己。……	1	2	3	4
37.我認為我應該受到處罰。……	1	2	3	4
38.我的心情時好時壞，起伏很大。……	1	2	3	4
39.生活中的許多事情，都讓我感到不滿意。……	1	2	3	4
40.我的情緒一直很低落、不快樂，一點也沒有好轉。……	1	2	3	4
41.我是個樂觀的人，不管發生什麼事，我都會盡量往好的方面想。……	1	2	3	4
42.我覺得頭腦很混亂，好像要壞掉或爆炸一樣。……	1	2	3	4
43.我睡得很好，既沒有失眠，也不會過早醒來。……	1	2	3	4
44.我覺得自己又醜又難看，一點也不吸引人。……	1	2	3	4
45.我常覺得自己是個幸福的人。……	1	2	3	4
46.即使我已經睡得夠多，還是一直覺得昏昏欲睡。……	1	2	3	4
47.我和平常一樣能夠專心做事。……	1	2	3	4
48.我整天都提不起精神來，做什麼事都沒勁。……	1	2	3	4
49.我覺得自己一事無成，是個失敗的人。……	1	2	3	4
50.我想離開目前的生活環境。……	1	2	3	4
51.我不想和朋友說話或出去玩。……	1	2	3	4
52.我很不想上學。……	1	2	3	4
53.我常覺得身體不舒服，這裡痛、那裡痛。……	1	2	3	4
54.我容易和同學發生衝突。……	1	2	3	4

~ 本問卷到此結束，再次感謝你的填答！☺ ~

附錄三 完美主義傾向量表使用同意書

完美主義傾向量表使用同意書

茲同意國立交通大學教育所教育心理與諮商組研究生 沈婉鈴修
訂本人所編製之「完美主義傾向量表」作為碩士論文研究之用。

同意人簽名： 董力華

中華民國九十五年三月

附錄四 因應策略量表使用同意書

因應策略量表使用同意書

茲同意國立交通大學教育所教育心理與諮商組研究生 沈婉鈴修
編本人所編製之「因應策略量表」作為碩士論文研究之用。

同意人簽名： 吳育寧

中華民國九十五年三月

附錄五 憂鬱症狀量表使用同意書

憂鬱症狀量表使用同意書

茲同意國立交通大學教育所教育心理與諮商組研究生 沈婉鈴修
訂本人所編製之「憂鬱症狀量表」作為碩士論文研究之用。

同意人簽名： 廖文慈

中華民國九十五年三月

附錄六 正向情感量表使用同意書

正向情感量表使用同意書

茲同意國立交通大學教育所教育心理與諮商組研究生 沈婉鈴修
訂本人所編製之「正向情感量表」作為碩士論文研究之用。

同意人簽名： 楊美華

中華民國九十五年四月