

大學運動員完美主義與主觀幸福感的關係： 因應策略的中介效果

鍾孟玲

國立彰化師範大學運動學系

摘要

本研究目的在瞭解大學運動員完美主義與主觀幸福感的關係，並檢驗因應策略的中介效果。351 名大學運動員為對象（男生=170 名；女生=181 名），平均年齡約為 20.67 ± 1.73 歲，填寫「多向度完美主義量表」、「壓力因應量表」和「主觀幸福感量表」。經結構方程模式 (SEM) 分析發現，適應性完美主義會透過積極（正相關）或逃避（負相關）因應正向預測主觀幸福感，而非適應性完美主義會透過積極（負相關）或逃避（正相關）因應負向預測主觀幸福感。本研究結果顯示與研究假設及過去理論與研究相符。最後，研究者根據研究結果提出建議，作為運動員、學校教師、運動教練、輔導人員與未來研究的參考。

關鍵詞：壓力、積極因應、逃避因應、結構方程模式

通訊作者：鍾孟玲

500彰化市進德路一號

國立彰化師範大學運動學系

電話：0963216821

傳真：(04)7211155

E-mail：chungml@cc.ncue.edu.tw

壹、緒論

近年來隨著正向心理學的發展，大量的研究關注幸福感的相關議題，指出個體幸福感與身心適應有重要的關聯（邢占軍，2005），有良好的身心適應才有幸福可言。Diener (1984) 定義主觀幸福感 (subjective well-being) 是個體主觀對於自己的生活做了認知和情感的評價，認知是對整體生活的滿意度的評價，情感則是指正向情感和負向情感的反應，也可以描述為一種開心與愉悅的經驗。Diener 等人 (1999) 的研究即發現人格因素特別能預測主觀幸福感，過去研究結果亦顯示完美主義人格傾向和主觀幸福感有關 (Flett & Hewitt, 2002)。由於完美主義者注重生活的規律性，並且凡事要求精準和組織，也因此有較高的主觀幸福感；然而，研究也發現完美主義者有時過度擔心自己犯的錯誤就會變得猶豫不決，進而降低了主觀幸福感 (Chang & Rand, 2000)。

由於早期並未特別從適應和非適應性的角度來探討完美主義人格的內涵，僅從整體完美主義的高低程度來看其對主觀幸福感的影響，難以確切瞭解兩者之間的關聯。近期學者大都支持從完美主義多層面的觀點來探討它和身心適應的關係，並呼籲應該注意非適應性完美主義對個體身心適應造成的負面影響，並且重視適應性完美主義對個體也是有正面的助益，如正面情意 (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993)、康寧感 (Miquelon, Vallerand, Grouzet, & Cardinal, 2005)、學業滿意度 (Verner-Filion & Gaudreau, 2010) 和較佳的成就表現 (Powers, Koestner, Zuroff, Milyavskaya, & Gorin, 2011)。針對完美主義和主觀幸福感的關係，過去研究證實適應性完美主義和主觀幸福感有正相關 (Rice & Ashby, 2007)，Silverman (2007) 指出瞭解完美主義相關的心理，必須檢驗完美主義正面和負面的成分，而非只著重在負面的傾向。早期研究完美主義的學者 Schuler (2000) 檢驗青少年資優生其完美主義的傾向，即發現完美主義的連續構面，從正常完美主義的一端到神經質完美主義的另一端。研究者指出傾向於適應性完美主義者會採用組織性的技巧來達成設定的目標，而非適應性的完美主義者則會過度擔心自己所犯的錯誤，並且易產生心理的壓力而顯示有較多的負面情緒和焦慮。Comerchero and Fortugno (2013) 根據過去的理論和研究成果，檢驗大學生完美主義和統計焦慮的關係，即發現非適應性完美主義顯示有較高的統計焦慮。Öngen (2009) 的研究也支持過去的研究，發現適應性完美主義，如高標準和組織的特質會增進主觀幸福感，而非適應性完美主義如表現不如預期(高標準但低表現)及過度在乎錯誤則會減少主觀幸福感。

綜合上述，完美主義和主觀幸福感關係的研究，當未區分適應性和非適應性完美主義時，有較不一致的研究結果 (Chang & Rand, 2000)，而從多層面的角度來探討其和主觀幸福感的關係時，則有較一致的研究發現，即非適應性完美主義較易導致負面的情緒和焦慮，而且減損其主觀幸福感；適應性完美主義有較高的動機、正向情意和主觀幸福感。然而，在完美主義和主觀幸福感的關係，過去也有不一致的研究發現，指出完美主義和主觀幸福感並無相關存在 (Hill,

Huelsman & Araujo, 2010)。因此，完美主義和主觀幸福感的關係可能存在著複雜的機轉，未來需要進一步探討與檢驗 (Li & Ju, 2015)。本研究認為除了從完美主義的不同層面 (適應性和非適應性) 來探討其和主觀幸福感的關係外，需要進一步發掘完美主義和主觀幸福感關係中，是否存在重要的中介角色。

Blankstein, Dunkley and Wilson (2008). 認為完美主義與不同的心理問題間有複雜的關係，故應進一步探討個體的因應型態，如因應策略在完美主義與心理適應的中介機制。Stoeber (2007) 研究指出適應性和非適應性的完美主義個體，面臨各種壓力情境，可能採取不同的因應型態，因而增加或減少其幸福感。過去針對因應策略在完美主義與心理適應間的中介效果，Dunkley, Zuroff and Blankstein(2003) 的研究結果顯示逃避因應完全中介了負向的自我批評完美主義與負向情感的關係。Stoeber and Janssen (2011) 支持 Dunkley 等人 (2003) 的結果，檢驗因應策略對完美主義和生活滿意度的中介效果，獲得相同的發現，非適應完美主義個體會透過積極的因應策略而有較高的生活滿意度。尤其針對非適應完美主義的個體，積極因應策略為其導致長時期的正面心理認知評估結果的重要依據。然而，過去完美主義相關認知、心理與行為的研究多針對學業和音樂情境 (Stoeber & Eismann, 2007)，較少針對運動情境。一些學者認為運動情境是強調競爭與卓越表現的環境，更容易測得運動員追求完美的特質，因此，有必要進一步探討運動員完美主義特質、壓力、運動表現及相關心理的關係 (Flett & Hewitt, 2002; Hall, Hill, & Appleton, 2012)。

過去針對運動員完美主義的研究，聚焦在運動員完美主義特質與成就動機、運動表現、競賽焦慮、運動倦怠...等心理的關聯。然而，除了關注運動員訓練、競賽成績表現外，其身心適應與發展亦值得重視。許多大學優秀運動員，長期投入於運動訓練與競賽，既要保持優異的競賽成績，又必須面臨大學生活多重的挑戰如繁忙的課業、人際相處、戀愛關係、財務負擔...等；除了高度自我要求以外，亦在乎重要他人如父母、教練、師長的要求與期待，必然承受許多的壓力。面對壓力事件，個體會採取何種因應策略，又是受到甚麼因素的影響？根據 Lazarus and Folkman (1984) 的壓力因應理論指出人們面臨大部分的壓力事件，通常會採用問題焦點/積極因應以及情緒焦點/逃避因應等不同的因應策略，而個體所採用的因應方式則受到其壓力事件的型態以及人格特質所影響。以壓力事件型態而言，個體會以問題焦點或積極因應來處理潛在可控制的問題如工作相關問題、家庭問題；然而，當面臨較多的負向生活事件，個體知覺到較低的控制感時如某種身體健康問題或失去至親，則容易以情緒焦點或逃避因應的方式來減低壓力。另外，過去研究發現不同的人格及心理特質會影響其採取的因應方式，例如樂觀、適應性完美主義、高情緒智力、高心理韌性，由於個體對於環境要求擁有較佳的認知評估，多聚焦在問題焦點或積極因應及適應性的行為 (Haring, Hewitt, & Flett, 2003)。Campas 等人 (2001) 回顧過去

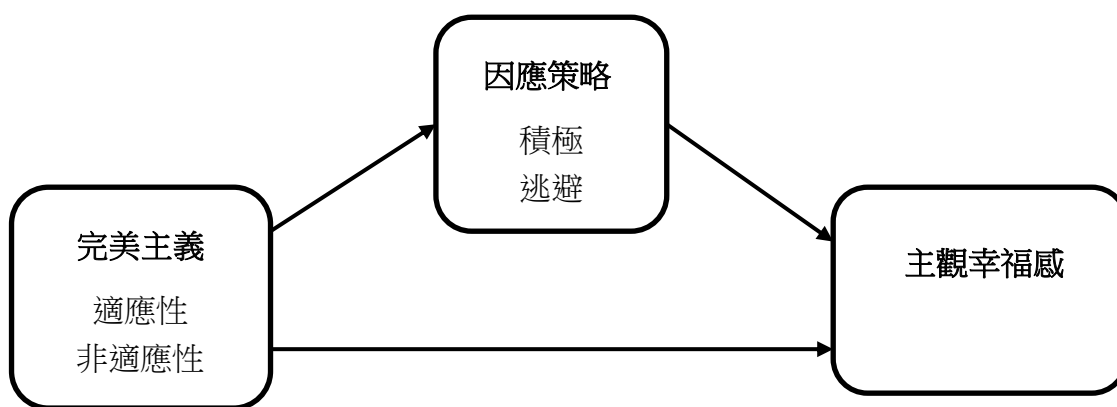
文獻，亦發現問題焦點及積極因應與心理適應有顯著相關，情緒焦點及逃避因應與不良適應有顯著相關。因此，若是採取不當的壓力因應，則會有害其身心的發展。

根據上述文獻探討形成本研究之目的，將大學運動員因應策略納入完美主義與主觀幸福感的關係來檢驗因應策略的中介效果。本研究的假設如下，假設一：完美主義各層面（適應性與非適應性）對主觀幸福感具有直接效果。亦即適應性完美主義能正向預測主觀幸福感，而非適應性完美主義能負向預測主觀幸福感。假設二：完美主義各層面（適應性與非適應性）能透過壓力因應策略的中介影響主觀幸福感，且會產生不同的中介作用。本研究期望若能更多地了解大學運動員的完美主義、因應策略與主觀幸福感的關係及作用機轉，尤其區分運動員其不同完美主義之特性（適應性或非適應性），以及面對壓力情境在因應方式（積極或逃避）對其主觀幸福感與身心適應的影響。並經由運動教練、學校老師、輔導與行政人員協助不同特性運動員自我認知並採取適當的因應與問題解決方式，將有助於協助其在課業學習、運動訓練與競賽及整體生活調適之效果。最後，藉由本研究所獲得之結果，提供相關單位及未來研究的參考。

貳、方法

一、研究目的

檢驗大學運動員完美主義、因應策略與主觀幸福感的關係，並且探討因應策略的中介效果。研究架構如圖一。



圖一 研究架構圖

二、研究對象

本研究採便利取樣，問卷施測時間為民國107年3月，以國內三所大學（國立體育大學、國立彰化師範大學、國立臺灣體育運動大學）公開組運動員351名為研究對象，平均年齡 20.67 ± 1.73 歲，男生170位，女生181位。共發出問卷370份，剔除無效問卷19份後，得有效問卷351份，填答率94%。

三、研究工具

(一) 多向度完美主義量表

採用盧俊宏等人 (1999) 的研究以Frost等人 (1990) 的「多向度完美主義量表」(Multidimensional Perfectionism Scale, MPS) 修訂成中文版的多向度完美主義量表。共有35個題項，包含六個分量表，分別為「個人標準」、「組織」、「過度在乎錯誤」、「懷疑行動」、「父母期望」和「父母責難」。填答採用Likert4點量尺，從「完全同意」1分到「完全不同意」4分，各分量表的內部一致性Cronbach α 係數在.70到.91之間。

(二) 壓力因應量表

採用方紫薇 (2011) 依據Campas等人 (2001) 之壓力因應策略編制而成的「壓力因應量表」，主要是測量在個體遭遇挫折或困擾時，所採取的處理方法。填答採用Likert4點量尺，由研究參與者評估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。包含「積極因應」及「逃避因應」兩個因素，全量表題數為16題，分量表各8題，分量表的內部一致性Cronbach α 係數分別為.84及.71。

(三) 主觀幸福感量表

主觀幸福感為個體對部分或整體生活滿意的認知和情意反應。認知上的測量為生活滿意度，情意上的測量為正、負向情感。

1. 生活滿意度量表

採用Wu and Yao (2006) 的研究以Diener等人(1985) 的生活滿意度量表為基礎，修訂成中文版的生活滿意度量表。填答採用Likert7點量尺，由「非常不同意」1分至「非常同意」7分，分數越高表示對生活有越高的滿意度。量表的Cronbach α 係數為.85，顯示此量表具有良好之內部一致性；經驗證性因素分析檢驗，配適度指標 $\chi^2(5) = 9.90, p > .05, CFI = .99, RMSEA = .095, NNFI = .97, SRMR = .04$ ，顯示量表具有穩定的結構因素。

2. 情感量表

翻譯改編自Oishi, Diner, Suh, and Lucas (1999) 的情感量表。請研究參與者勾選出在最近一個月來所經歷到這些情感的頻率，填答採用Likert7點量尺，由1分「從未經歷到」至7分「總是經歷到」。在正向情感字彙(如愛、高興、滿足、自信) 得分越高，表示正向情感越高；在負向情感字彙(如害怕、生氣、悲傷、自責) 得分越高，表示負向情感越高。正式施測後，正、負向情感分量表Cronbach α 係數分別為.83和.82，顯示此量表具有良好之內部一致性。

四、研究程序與步驟

經接洽運動代表隊教練同意受測之後，即按指定時間前往受測地點，向所有受測者報告研究目的與施測內容，採匿名作答且研究問卷資料作為研究分析之用，請受測者放心並認真填答。經簽完受測同意書後，開始進行填寫基本資料、多層面完美主義量表、壓力因應量表與主觀幸

福感量表。無意填答者可先行離開，填答時間大約 10 至 20 分鐘，填答完畢後致贈 100 元的小禮物。

五、資料處理與統計分析

以 Spss20.0 for Windows 及 Amos 24.0 套裝軟體進行各項統計分析，主要以結構方程模式 (structural equation modeling, SEM) 進行驗證性因素分析、模式之參數校估、假設檢定及整體模式之配適度檢定，以瞭解研究之因果模式與實際資料之間的配適程度，顯著水準 Cronbach $\alpha=.05$ 。

參、結果

一、測量模式

經驗證性因素分析，刪題之後各量表顯示具有良好的建構效度，各量表的分構面信度在.69~.88，全都符合信度需0.6以上的要求 (黃芳銘, 2004)，顯示各分量表皆具有足夠的信度。研究變項之相關係數矩陣如表一，顯示各變項相關小於0.7，顯示無共線性問題。為了解研究所建構之理論模式是否為觀察資料所接受，接著以結構方程模式進行整體模式配適度考驗。

表一

研究變項之相關係數矩陣摘要表

變項名稱	1	2	3	4	5	6
父母期望與責難	1.					
適應性完美主義	.540	1.				
非適應性完美主義	.537	.583	1.			
積極因應	.239	-.012	.312	1.		
逃避因應	.161	.385	-.019	-.115	1.	
主觀幸福感	.036	.123	-.294	.048	.447	1.

* $p<.05$

二、研究模式之配適度評鑑

統計資料偏態及峰度檢驗，顯示各量表觀察變項的偏態值介於-.581~1.596 之間，峰度值介於-.938~2.188 之間，依據 Kline (1998) 的建議，觀察變項的偏態係數之絕對值小於 2，峰度係數之絕對值小於 7，即可視為常態資料，顯示受試者在各題項反應的集中與分散趨勢頗為一致，並無特殊的偏離值。然而，統計資料並未符合多變量常態 (Multivariate cr 值 21.9>5)，因而會造成卡方值膨脹，使得模型配適度不佳。Enders (2005)指出當採用結構方程模式，統計資料沒有符合多變量常態分配時，建議進行 Bollen-Stine 來修正整體模型之配適度。經修正後結果顯示

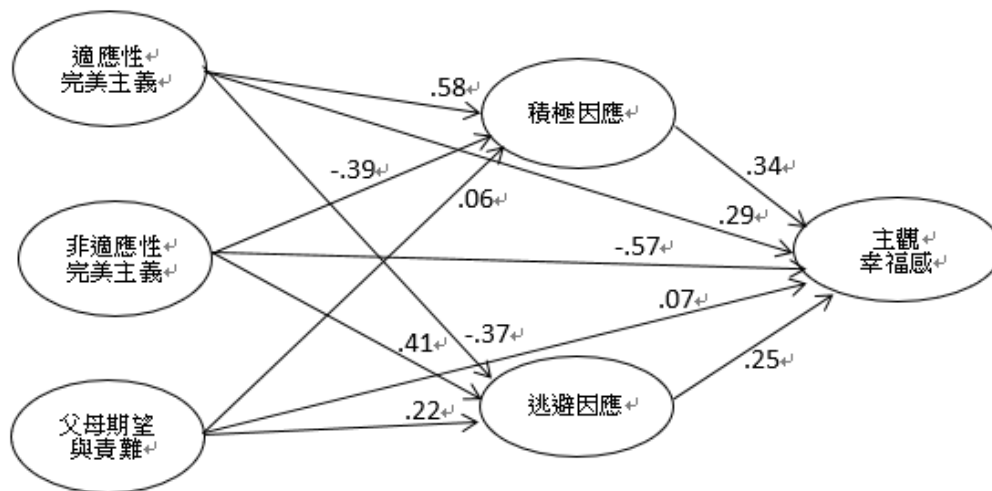
各適配指標皆接近或通過評鑑之理想值範圍內 ($\chi^2=575.39$ 、 $DF=507$ 、 $\chi^2/df=1.135$ 、 $GFI=.894$ 、 $AGFI=.871$ 、 $RMSEA=.02$ 、 $SRMR=.071$ 、 $TLI=.984$ 、 $CFI=.986$ 、 $IFI=.986$)，表示本驗證模式是可接受的。

三、結構方程模式效果說明

首先，如圖二、表二及表三所示，適應性完美主義（個人標準、組織）對積極因應與主觀幸福感都有直接效果，其標準化迴歸係數 β 分別為.58 ($p<.01$) 與.29 ($p<.05$)；再者，由於積極因應對主觀幸福感有直接效果 ($\beta=.34, p<.01$)。因此適應性完美主義（個人標準、組織）對主觀幸福感除了直接效果之外，尚有經積極因應所中介的間接效果 ($\beta=.20, p<.05$)。因此，適應性完美主義（個人標準、組織）對主觀幸福感的總效果為.49 ($p<.05$)。適應性完美主義（個人標準、組織）對逃避因應與主觀幸福感都有直接效果，其標準化迴歸係數 β 分別為-.37 ($p<.01$) 與.29 ($p<.05$)；再者，由於逃避因應對主觀幸福感有直接效果 ($\beta=.25, p<.05$)，因此適應性完美主義（個人標準、組織）對主觀幸福感除了直接效果之外，尚有經逃避因應所中介的間接效果 ($\beta=-.09, p<.05$)。因此，適應性完美主義（個人標準、組織）對主觀幸福感的總效果為.20 ($p<.05$)。

其次，非適應性完美主義（過度在乎錯誤）對積極因應與主觀幸福感都有直接效果，其標準化迴歸係數 β 分別為-.39 ($p<.01$) 與-.57 ($p<.01$)；再者，由於積極因應對主觀幸福感有直接效果 ($\beta=.34, p<.01$)。因此非適應性完美主義（過度在乎錯誤）對主觀幸福感除了直接效果之外，尚有經積極因應所中介的間接效果 ($\beta=-.13, p<.05$)。因此，非適應性完美主義（過度在乎錯誤）對主觀幸福感的總效果為-.70 ($p<.05$)。非適應性完美主義（過度在乎錯誤）對逃避因應與主觀幸福感都有直接效果，其標準化迴歸係數 β 分別為.41 ($p<.01$) 與-.57 ($p<.01$)；再者，由於逃避因應對主觀幸福感有直接效果 ($\beta=.25, p<.05$)，因此非適應性完美主義（過度在乎錯誤）對主觀幸福感除了直接效果之外，尚有經逃避因應所中介的間接效果 ($\beta=.10, p<.05$)。因此，非適應性完美主義（過度在乎錯誤）對主觀幸福感的總效果為-.47 ($p<.05$)。

最後，父母期望與責難對積極與主觀幸福感均沒有直接效果，其標準化迴歸係數 β 分別為.06 ($p>.05$) 與.07 ($p>.05$)，因此，父母期望與責難無法透積極因應對主觀幸福感造成影響，亦即積極因應對父母期望與責難和主觀幸福感並沒有中介效果存在。逃避因應對父母期望與責難與主觀幸福感關係的中介部分，父母期望與責難會透過逃避因應進而對主觀幸福感造成影響 ($\beta=.06, p<.05$)。因此，父母期望與責難對主觀幸福感的總效果為.06 ($p<.05$)。



圖二 結構方程模式路徑分析圖

表二

研究模型假設顯著性估計摘要表

內生變數	外生變數	非標準化參數值	標準誤	Z 值	P 值	標準化參數值	結果
積極因應	適應性完美主義	.752	.157	4.797	.001	.582	顯著
逃避因應	適應性完美主義	-.537	.153	-3.500	.001	-.369	顯著
積極因應	非適應性完美主義	-.342	.090	-3.796	.001	-.389	顯著
逃避因應	非適應性完美主義	.405	.098	4.146	.001	.409	顯著
積極因應	父母期望與責難	.050	.083	.605	.545	.055	不顯著
逃避因應	父母期望與責難	.223	.095	2.355	.019	.219	顯著
主觀幸福感	積極因應	.556	.140	3.973	.001	.341	顯著
主觀幸福感	逃避因應	.365	.115	3.173	.002	.252	顯著
主觀幸福感	適應性完美主義	.612	.272	2.246	.025	.291	顯著
主觀幸福感	非適應性完美主義	-.822	.175	-4.692	.001	-.575	顯著
主觀幸福感	父母期望與責難	.106	.133	.794	.427	.072	不顯著

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

表三

因應策略在完美主義與主觀幸福感關係中介效果摘要表

預測變項	校標變項	中介變項	直接效果	間接效果	中介效果
適應性完美主義	主觀幸福感	積極因應	.29*	.20*	.49*
適應性完美主義	主觀幸福感	逃避因應	.29*	-.09*	.20*
非適應性完美主義	主觀幸福感	積極因應	-.57**	-.13*	-.70*
非適應性完美主義	主觀幸福感	逃避因應	-.57**	.10*	-.47*
父母期望與責難	主觀幸福感	積極因應	x	x	x
父母期望與責難	主觀幸福感	逃避因應	x	.06*	.06*

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

肆、討論

本研究主要目的在檢驗完美主義與主觀幸福感的關係，以及探討因應策略對完美主義與主觀幸福感關係的中介效果。本研究依所得結果與過去相關研究進行討論如下：

一、完美主義對主觀幸福感的預測

本研究發現，適應性完美主義（如高標準和組織）會增進主觀幸福感，而非適應性完美主義（如過度在乎錯誤）則會降低主觀幸福感，本研究符合過去的理论及相關研究（Rice & Ashby, 2007; Öngen, 2009）。可見運動員若過度在意他人評價，將會懷疑自己的行為選擇，進而影響到投入活動的程度與容易經驗到負向的情緒及對自我不滿意的情形。因此，了解大學運動員不同型態完美主義特質，鼓勵其提高個人標準與組織，努力達到自我要求，在其犯錯或表現不佳時，給予適當的輔導取代過度的苛責，有助於獲得良好的學習發展與身心適應。

二、因應策略對完美主義（適應性及非適應性）與主觀幸福感的中介效果

本研究結果顯示，適應性完美主義能透過積極因應（正相關）進而正向預測主觀幸福感，且能透過逃避因應（負相關）進而正向預測主觀幸福感；而非適應性完美主義能透過積極因應（負相關）進而負向預測主觀幸福感，且能透過逃避因應（正相關）進而正向預測主觀幸福感。本研究與過去完美主義理論及研究結果一致。Dunkley等人（2003）的研究即發現逃避因應完全中介了負向的自我批評完美主義與負向情感的關係。Stoeber and Janssen (2011) 的研究發現，非適應完美主義個體會透過積極的因應策略而有較高的生活滿意度。尤其針對非適應性完美主義的個體，積極因應策略為其導致長時期的正面認知與心理的重要依據。本研究對象大學運動員，平日投入大量時間專長訓練以維持競賽奪牌的最佳水準，當面臨龐大課業與競賽壓力時，不同型態的完美主義者，會採取不同的壓力因應進而導致正向或負向的心理結果。因此，大學運動員的身心適應情形是一值得關注的問題。此外，值得注意的是，雖然因應策略對完美主義與主觀

幸福感具有中介效果存在，但主觀幸福感主要還是由完美主義所預測，因此，完美主義對主觀幸福感的影響，是否存在其他關鍵的中介或調節變項，則需進一步研究與探討。

三、因應策略對完美主義（父母期望與責難）與主觀幸福感的中介效果

本研究特別發現父母期望與責難會透過逃避因應而正向預測主觀幸福感。雖結果不支持研究假設，卻可從Lazarus and Folkman (1984) 的壓力因應理論來解釋，指出個體面對壓力情境時，通常採用多項因應策略，且認知評估與因應會不斷互動。不同特質者在遭遇壓力時皆會運用各種不同的因應策略，例如，積極地嘗試解決問題，或選擇逃避因應來減低壓力帶來的痛苦，但再次評估後也會嘗試積極地解決問題。可見運動員雖知覺到其父母對自己一直以來的期望與責備，可能由於大學生階段思想獨立、自主性較強，不見得認同父母的想法與規範，即使感受到父母對自己高度期望與責難帶來的心理負擔，而往往選擇忽視與逃避問題來暫時減輕壓力，藉此得到心理的調適，而在逃避壓力的同時，經再次評估也可能會嘗試積極地解決問題。除了以壓力因應理論進行可能的解釋外，值得注意的是，此向度無論在驗證性因素分析階段的因素負荷量不高，且整體模式驗證階段相較於其他兩個向度，其對主觀幸福感的預測效果最少。因此，未來研究針對完美主義其父母層面的概念宜進一步地了解與釐清。

伍、結論

鑒於完美主義與主觀幸福感的關係，受到不同因應策略的影響 (Comerchero & Fortugno, 2013; Dunkley et al., 2003; Rice & Ashby, 2007)。本研究重要發現為，適應性完美主義會透過積極（正相關）或逃避（負相關）因應正向預測主觀幸福感，而非適應性完美主義會透過積極（負相關）或逃避（正相關）因應負向預測主觀幸福感。值得注意的是，針對逃避因應越高，越能提高主觀幸福感，雖結果與理論及過去研究不符，然而在實際情況卻是容易理解，當運動員面臨過大的壓力，短時間無法改變問題的現狀（如帶傷赴重要比賽），因而易採取逃避問題以情緒宣洩的方式來減輕壓力感，以獲得心理的調適。未來研究宜考量壓力來源的本質與因應有效性的因素，以更深入探究完美主義人格、壓力、因應與心理結果變項之間的因果關係與影響機制。最後，研究建議作為學校教師、運動教練、輔導人員與未來研究的參考。

參考文獻

- 方紫薇(2011)。雙向度完美主義與正負向情感、學習困擾關係之研究。反芻及因應策略為中介。
中華輔導與諮商學報，31期，30-60頁。
- 邢占軍(2005)。對主觀幸福感測量的反思。*本土心理學研究*，24期，301-323頁。
- 黃芳銘(2004)。*社會科學統計方法學：結構方程模式*。五南圖書出版股份有限公司。

- 盧俊宏、曾慧桓、趙文其、黃滢靜（1999）。完美主義概念與測驗初探。《大專體育》，43期，43-51 頁。
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology, 27*, 29-61.
- Campas, B. E., Connon-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*, 87-127.
- Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis-stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology, 47*(1), 129.
- Comerchero, V., & Fortugno, D. (2013). Adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism and statistics anxiety in graduate psychology students. *Psychology Learning & Teaching, 12*(1), 4-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment, 49*(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
- 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.
- Enders, C. K. (2005). An SAS macro for implementing the modified Bollen-Stine bootstrap for missing data: Implementing the bootstrap using existing structural equation modeling software. *Structural Equation Modeling, 12*(4), 620-641.
- 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*, 5-13. Washington, DC: American Psychological Association.
- 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.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.
- Hall, H. K., Hill, A. P., & Appleton, P. R. (2012). Perfectionism: A foundation for sporting 8 excellence or an uneasy pathway toward purgatory? In Roberts, G.C. & Treasure D 9 (Eds.). *Motivation in sport and exercise: 3*, 129-168. Champaign, IL: 10 Human Kinetics Publishers.
- Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and the Family, 65*, 143-158.

- Hill, R. W., Huelsman, T. J., & Araujo, G. (2010). Perfectionistic concerns suppress associations between perfectionistic strivings and positive life outcomes. *Personality and Individual Differences, 48*(5), 584-589.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Li, Y., Lan, J., & Ju, C. (2015). Achievement motivation and attributional style as mediators between perfectionism and subjective well-being in Chinese university students. *Personality and Individual Differences, 79*, 146-151.
- Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(7), 913-924.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of personality, 67*(1), 157-184.
- Öngen, D. E. (2009). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among high school adolescents in Turkey. *Journal of Multicultural Counseling and Development, 37*(1), 52.
- Powers, T. A., Koestner, R., Zuroff, D. C., Milyavskaya, M., & Gorin, A. A. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(7), 964-975.
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 54*(1), 72.
- Schuler, P. A. (2000). Perfectionism and the gifted adolescent. *Journal of Secondary Gifted Education, 11*, 183-196.
- Silverman, L. K. (2007). Perfectionism: The crucible of giftedness. *Gifted Education International, 23*, 233-245.
- Stoeber, J., & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences, 43*, 2182-2192.
- Stoeber, J., & Janssen, D. P. (2011). Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day. *Anxiety, Stress & Coping, 24*(5), 477-497.
- Verner-Filion, J., & Gaudreau, P. (2010). From perfectionism to academic adjustment: The mediating role of achievement goals. *Personality and Individual Differences, 49*(3), 181-186.
- Wu, C. H. & Yao, G. (2006). Analysis of factorial invariance across gender in the Taiwan version of the Satisfaction with Life Scale. *Personality and Individual Differences, 40*, 1259-1268.

The Relationship between College Student-Athletes' Perfectionism and Subjective Well-being: the Mediating Effects on Coping Strategies

Meng-Ling Chung

National Changhua University of Education

Abstract

The purpose of this study is to examine the relationship between perfectionism and subjective well-being of college student-athletes and to examine the mediating effects on coping strategies. In this study 351 college athletes (170 males and 181 females) with an average age of 20.67 ± 1.73 years who were asked to complete the “Multidimensional Perfectionism Scale”, “stress coping strategies” and “subjective well-being scale”. The Structural Equation Model analysis finds that adaptive perfectionists tend to positively predict their subjective well-being using active coping (positive correlation) or avoidance coping (negative correlation). However, maladaptive perfectionists are leaning toward negatively predicting their subjective well-being with active coping (negative correlation) or avoidance coping (positive correlation). The results are in agreement with the research hypothesis and previous theories and researches. This study also offers some suggestions for athletes, teachers, sports coaches, counselors and researchers based on the above findings.

Key words: stress, active coping, avoidance coping, structural equation model.

