

大學生完美主義、恆毅力與生活壓力之相關研究

學生：余季蓁

指導教授：吳麗雲 博士

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班

摘要

本研究旨在探討大學生完美主義、恆毅力與生活壓力之相關情形，以問卷調查法進行研究。研究工具包含中文版多向度完美主義量表、簡短恆毅力量表以及大學生生活壓力量表。以台灣大學生為研究對象，共收回 341 份有效問卷。研究結果以描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、Pearson 積差相關分析、多元逐步回歸分析等統計方法進行分析，結果如下：

- 一、大學生具有中等程度之完美主義、恆毅力以及中低程度之生活壓力。
- 二、不同年級、班排符合自我期待程度之大學生在完美主義上有顯著差異，不同生理性別者則未出現顯著差異。
- 三、不同生理性別、年級、班排符合自我期待程度之大學生在恆毅力上有顯著差異。
- 四、不同生理性別、年級、班排符合自我期待程度之大學生在生活壓力上有顯著差異。
- 五、在完美主義、恆毅力相關分析中，大學生之「對行動的懷疑與興趣穩定度」、「組織性與整體恆毅力、努力持續性」之間有顯著相關；在完美主義、生活壓力相關分析中，大學生之「整體完美主義與家庭壓力」、「過度在乎錯誤與整體生活壓力、學業壓力、家庭壓力」、「父母期望與家庭壓力」、「父母批評與家庭壓力」之間有顯著正相關；在恆毅力、生活壓力相關分析中，大學生之「整體恆毅力與整體生活壓力、未來規劃壓力」、「興趣穩定度與整體生活壓力、學業壓力、未來規劃壓力」之間有顯著負相關。
- 六、大學生之「過度在乎評價」、「興趣穩定度」對「生活壓力」有預測力。

最後依據研究結果，對大學生、專業助人工作者與未來研究者提供參考建議。

關鍵字：完美主義、恆毅力、生活壓力