

雙向度完美主義與正負向情感、學習困擾 關係之研究：以反芻及因應策略為中介

方紫薇*

國立交通大學
教育研究所

本研究旨在檢視正負向完美主義對學習困擾及正負向情感之預測，並檢證反芻思考和因應在完美主義與正負向情感間、或完美主義與學習困擾間之中介效果。本研究針對大學生進行調查研究，共施測 941 位大學生（426 男，515 女）。經統計分析後，研究結果顯示（1）正向完美主義對正向情感有顯著預測效果，負向完美主義對負向情感及學習困擾有顯著預測效果；（2）憂思、反思在負向完美主義與負向情感間有部份中介效果；憂思、反思在負向完美主義與學習困擾間有部份中介效果；以及（3）積極因應在正向完美主義與正向情感間有部份中介效果；逃避因應在負向完美主義與負向情感間有部份中介效果、逃避因應在負向完美主義與學習困擾間有部份中介效果。

關鍵詞：完美主義、反芻思考、正負向情感、因應、學習困擾

壹、緒論

卓越與追求完美是人們砥礪自我、成就與成長的動力來源，追求完美的本質是美好的，能帶給人們正向成就與發展，然而，過度追求不合理之完美，又常會因落差太大產生很深的挫折感，終將失望而身心俱疲。早期有關完美主義的研究多來自於臨床的觀察，因此研究之焦點著重在完美主義對個體身心適應的負面與病態影響，如與憂鬱、焦慮、自殺意念等（李毓貞，2005；Flett, Besser, Davis, & Hewitt, 2003; Flett, Madorsky, Hewitt, & Heisel, 2002; Hewitt & Flett, 1991a, 1993; Kawamura, Hunt, Frost, & DiBartolo, 2001）。

* 通訊作者：方紫薇，新竹市大學路 1001 號國立交通大學教育研究所，e-mail：tzuwei@mail.nctu.edu.tw；03-5731764。

研究者在大學從事諮商工作及教學中，觀察到許多資賦優異的大學生，因要求完美帶來沉重之壓力及情緒困擾，能力因而無法施展開來，創造力無法流暢發揮，甚至漸漸失去信心，而產生身心疾病或自殺。如今全世界各方面快速變遷及全球化，讓人們壓力越來越大，台灣的父母深怕孩子未來沒有好的發展，因而自孩子成長早期就對孩子的學業成就表現，賦予相當高的期望，致使孩子在面對學習之壓力時，常自我要求一定要有高標準之成就，而產生極大的壓力，因此研究者認為值得去瞭解完美主義者在面對學習壓力之影響因素及其影響後果。

一、雙向度完美主義

回顧過去完美主義之研究，由早期只著眼於負面的單一向度，轉為多向度的內涵，最常被採用的多向度量表是 Frost、Benton 與 Dowrick (1990) 發展之多向度完美主義量表 (簡稱 MPS-F)，與 Hewitt 和 Flett (1991b) 發展之多向度完美主義量表 (簡稱 MPS-H)。但兩者有重疊又有測不同之內涵，如 MPS-F 未測到在意他人之評價，而 MPS-H 未測在意錯誤、組織性等，若兩個皆測，則題目太多且有些會重疊，故宜編更精簡又可測出完美主義核心概念之量表。且用多向度量表進行研究，又常得到不一致的研究結果，如一些研究發現自我導向完美主義與心理健康達顯著相關 (Chang, 2006; Enns, Cox, & Clara, 2002)，但有的研究又得到它與憂鬱具有顯著相關 (Hayward & Arthur, 1998; Hewitt et al., 2002)。另一個問題是分量表將正負向題混在一起了，如設高標準混合了在意錯誤的題目，DiBar-tolo、Frost、Chang、LaSota 和 Grills (2004) 將設高標準之分量表中，拿掉一些混淆自我價值之題目，就發現不再與心理症狀有關，而與正向結果有強的關聯。

由上可知多向度量表有其待克服之問題，而且 Frost 等人 (1990) 認為追求高標準不一定是病態的，許多相當有能力的成功人士皆具有此項特質。Flett 與 Hewitt (2006) 也指出過去強調完美主義的負向層面，主要是臨床的考量，值得再多加了解其正向或健康的面向。加上 Bieling、Israeli 與 Antony (2004) 指出，區別正向和負向完美主義是相當重要的，因為這有助於建構適當的測量工具，且針對完美主義正負面向進行實證研究，將有利於實務議題之解決。然而，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研究，仍相當缺乏 (Chang, Watkins, & Banks, 2004)。研究者相當認同上述之觀點，故編製出雙向度完美主義量表，並加以檢驗正向的完美主義是否帶來正向之影響？負向的完美主義是否會帶來較負面之影響？希望在探討完美主義之正負向層面所帶來的影響後，有助於加強正向因素之影響，並降低負向因素之負面影響。

至於本研究之雙向度完美主義之內涵為何呢？過去不少學者試著將完美主義區分為兩

個面向 (Rice & Preusser, 2002)，如 Frost 等人進一步因素分析出完美主義的兩個核心部份，正向的追求成就 (Positive Achievement Striving, PAS) 及適應不良之在意評價 (Maladaptive Evaluative Concerns, MEC)。他們研究結果顯示個人設高標準及組織屬於正向的追求成就，而過度在意錯誤，知覺別人對自己有高期待及懷疑所為，則屬於適應不良之在意評價 (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993)。Hill 等人 (2004) 也將 MPS-F 及 MPS-H 兩個多向度量表整合後，再進一步區分出雙向度，其中「謹慎負責的完美主義」(conscientious perfectionism) 屬於正向層面，包括追求卓越、計畫性、組織以及對他人高標準，而「自我評價的完美主義」(self-evaluative perfectionism) 屬於負向層面，包括過度在意錯誤、需求認可、知覺雙親壓力等部分。Stoeber 和 Otto (2006) 回顧 35 篇文獻後，指出大多數研究區分兩個面向：完美的追求及完美的在意 (perfectionistic strivings and perfectionistic concerns) 進行研究，完美的追求包括個人的高標準、秩序及組織，而完美的在意，則包括過度在意錯誤、懷疑所為、實際成就與所設定標準之差距、父母期望和父母批評。

研究者綜合文獻，發現多數研究者將個人設高標準、組織、計畫性視為正向完美主義內涵，而把過度在意錯誤、自我批評、需求別人認可、在意評價，作為負向層面的特徵。因此本研究主要以過度在意錯誤、害怕失敗、易自我挫敗、嚴苛的自我評價和自我貶抑之核心概念，來編負向完美主義之題目。將個人設高標準、組織、計畫性，作為編正向完美主義之核心內涵，並認同 Frost 等人 (1993) 及董力華之自我欣賞觀點，在正向完美主義方面，測高標準上亦較強調面對挑戰，除了測高標準與秩序性外，亦加入自我欣賞之向度。綜上所述，本研究之正向完美主義包括三大內涵 (1) 要求高標：對自己設定高的標準，樂於接受挑戰及追求卓越；(2) 計畫及次序：要求事物要整齊，做事要有次序及有計畫性；以及 (3) 自我欣賞：雖會設定高標準，但當達到標準後會感到滿足，且會看到自己做得不錯的地方。負向完美主義包括 (1) 在意犯錯：把錯誤看成是失敗，且無法接受自己做得不好；(2) 自我批評：只看自己不好的地方，常自責且難以感到滿意；以及 (3) 在意別人：認為重要他人對自己有完美的要求，非常害怕負面評價和別人的不贊同，於是要求自己努力達到別人的期望，藉以獲得讚許。

二、雙向度完美主義者面對學習壓力之影響

國人常認定學習成就往往決定了日後繼續升學和就業的方向，大學生會將其學業表現視為個人發展的重要層面，在華人社會常將孩子之學業成就視為與家庭之榮耀有關，若表現好就能光宗耀祖，若表現不好就覺得愧對江東父老，因此學習上之壓力仍舊是學子們

最大的壓力來源，很可能因此帶來心理及學習上的困擾。依據「素質—壓力」(Diathesis-Stress)理論，強調個體的素質(或是特質)加上環境的壓力，兩者共同決定了身心之適應結果，因此個體暴露在高度之學習壓力下，完美主義可能是影響身心健康之脆弱因子。但近年來心理學家致力於瞭解如何幫助人們提高正向心理，而非僅降低負向心理(Snyder & Lopez, 2007)，因此有必要瞭解大學生在學習壓力下，雙向度完美主義對其心理健康及學業困擾所造成之影響有否不同？

欲探討壓力帶來的反應，就須由壓力理論著手，在壓力模式中，最常被採用的是 Lazarus 和 Folkman (1984) 提出的「壓力互動模式」，此模式認為當個人與環境互動時，個體評估壓力源超越其資源所能負荷的，並且危及個體心理健康及其整體福祉時即產生壓力，此模式包含認知評估、因應、情緒及其結果的動態歷程，本研究即以此模式為基礎來進行探討。

三、雙向度完美主義與正負向情感

情緒是個體與環境互動的產物，在不同的壓力及情境，個體會因而出現不同的情緒。過去的研究証實完美主義與負向情緒或情感有關(Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003; Flett et al., 2003; Frost et al., 1993; Hewitt & Flett, 1991a; Saboonchi & Lundh, 2003)。近年之研究在區分雙向度之後，結果亦顯示適應不良完美主義與憂鬱、焦慮有顯著相關，且可以有效預測憂鬱(Cheng, 2001; Enns et al., 2002; Lynd-Stevenson & Hearne, 1999)。而適應性之完美主義與憂鬱則未有顯著相關(Adkins & Parker, 1996; Harris, Pepper, & Maack, 2008)。

一些學者用 MPS-F 及 MPS-H 進行研究，結果顯示個人標準、組織、自我導向型完美主義，與憂鬱傾向具有顯著負相關，與正向情感有顯著正相關。而過度在意錯誤、懷疑所為、社會期許型完美主義與憂鬱傾向具有顯著正相關，與正向情感有顯著負相關(Besser, Flett, & Hewitt, 2004; Chang et al., 2004; Dunkley et al., 2003; Enns et al., 2002; Frost et al., 1993; Kawamura et al., 2001)。

國內董力華(2003)對大學生之研究，顯示負向完美主義者有較差的身心適應，正向完美主義中懂得欣賞自己的較不會有身心適應的問題。楊美華(2005)的研究顯示，適應不良完美主義與憂鬱及焦慮有顯著相關，與正向情感有顯著負相關，適應性完美主義與正向情感未達顯著相關，也無預測力。

研究者統整上述研究，大多數結果顯示負向完美主義與焦慮、憂鬱、敵意等負向情緒有顯著正相關，與正向情感有顯著負相關，這些研究結果較一致。而正向完美主義則與焦

慮、憂鬱及敵意等負向情感有顯著負相關或未達顯著相關，與正向情感有顯著正相關或未達顯著相關，其結果有些不一致，學者認為須再進行更多進一步之研究（Chang et al., 2004; Dunkley et al., 2003）。因此研究者首先要檢驗的是雙向度完美主義是否能有效預測正負向情感？以檢測正負向完美主義對心理層面之情緒是否有不同之影響？

四、雙向度完美主義與學習困擾

所謂學習困擾係指學生在課程學習過程中，因為遭遇到問題及挫折經驗時，所感受到的主觀困擾。本研究經半結構訪談，蒐集到大學生的學習困擾內容，包括主觀感受到課業及考試壓力大、無法專心、沒學習動力、達不到老師之要求、時間不夠用、擔心不能畢業、拖延作業等，希望針對這方面進行研究之結果，將可提供教師協助學生解除學習困擾，有效發揮學習潛能之參考。

有學者認為完美主義者常寄望自己能在學習成就上有高標準之表現，若高標準最終能為他們帶來高成就當然是好事，但若未達到預期的標準時，常為他們帶來極大的壓力。當他們在面臨表現不佳，或和別人比較，而自覺未能獲得預期之成就時，就會很難接受自己的失敗或挫折，就會在認知及情感上呈現適應不良之反應，同時也會造成其學習困擾（Hewitt & Flett, 2002）。但研究者認為正向和負向完美主義兩者，雖然皆會設立高標準，但仍有其差異，正向完美主義者較能彈性的進行自我調整，達成目標後會感到滿足或自我欣賞，也較會面對挑戰，應該較少學習困擾。負向完美主義者太在意錯誤，忽視自己在過程中的努力，常有嚴苛的自我貶抑，以致於對自己之表現永遠不滿意，因此可能帶來更多的學習困擾，若能區分兩者造成不同之後果，則完美主義中之正向層面就可能不是脆弱因子。

過去之研究主要在探討雙向度完美主義與學業表現或適應之關係，如 Rice 和 Dellwo (2002) 研究顯示適應不良完美主義比適應的完美主義及非完美主義者，有較差的大學適應。一些研究發現正向完美主義之大學生比負向完美主義者及非完美主義者，有較好的學業表現（Grzegorek, Slaney, Franze, & Rice, 2004; Rice & Slaney, 2002）。Slaney 和他的同事針對正向之高個人標準及負向之成就差距進行研究，結果顯示高個人標準完美主義與學業表現有正相關，而成就差距與學業表現為負相關（Rice, Ashby, & Slaney, 2007; Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001）。北京大學之研究，亦發現適應不良之完美主義與學業之耗竭有關，而適應之完美主義與學業之投入有關（Zhang, Gan, & Cham, 2007）。

有研究探討大學生在學業上所關注之問題，如不良學習技巧、拖延、學業壓力等，研究發現在意評價完美主義與學業上之問題有顯著相關，而高個人標準者則無顯著相關

(Blankstein, Dunkley, & Wilson, 2008)。國內楊美華(2005)的研究顯示適應不良完美主義中之自我要求型之分數可以有效預測學習困擾。目前國內外探討正負向完美主義與學習困擾關係之研究仍很少，值得再進行研究加以探討，因此本研究將檢驗雙向度完美主義是否能有效預測學習困擾？及正負向完美主義對學習困擾是否有不同之影響？綜合上述有關完美主義與正負向情感，以及完美主義與學習困擾關係之文獻，本研究提出假設一：正向完美主義較能有效預測正向情感，而負向完美主義較能預測負向情感及學習困擾。

五、反芻思考的中介效果

近年來不少研究著重在探討完美主義和心理適應間，有那些可能的中介變項？主要是因完美主義過去的研究結果常不一致，可能是中間還有其他潛在因素在影響，故須再進一步去探討有什麼因素在中介，以及其中介之作用為何？另外，Blankstein 等人(2008)認為完美主義是一個難治的問題，且它常會障礙其他心理困擾之有效治療，因此若我們能找出完美主義與心理適應間的重要機轉，且檢驗出何者之連結較強，才能提供如何有效治療完美主義之參考。

近年來有不少研究探討適應不良的完美主義與憂鬱之中介變項，包括自我批評(Dunkley, Blankstein, Masheb, & Grilo, 2006)、適應不良之防衛(Flett, Besser, & Hewitt, 2005)、壓力知覺、知覺失去控制、害怕失敗、建設性想法、知覺的社會支持等(Blankstein et al., 2008; Dunkley et al., 2003; Hewitt, Flett, Besser, Sherry, & McGee, 2003)。從Lazarus 和Folkman(1984)「壓力互動模式」之觀點，指出當個人面對壓力源時，會進行認知評估及因應，而這兩個歷程會進一步影響對壓力的反應，因此認知及因應很可能是重要的中介因素，而且過去對正向情感及學習困擾中介方面之有關研究，尚付闕如，值得加以探討。

本研究有興趣之認知因素是反芻思考。所謂反芻思考是當個人經驗到自己所重視的事，未達到預期的目標時，個人的專注力會鎖定在獲得重要目標有關的想法上，不斷出現在腦海中的一種思考狀態(Treynor, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003)。Martin 和 Tesser(1989)由目標階層(goal-hierarchy)的觀點來解釋反芻的運作機制。認為反芻是因為個體感受到重要的目標受阻，而在腦海中出現持續思慮現象，試圖藉由此種反芻來降低目標受阻的落差狀況。完美主義者常有高標準之目標，因此常會經歷到未能達到預期目標之挫折，研究者在教學及諮商經驗中，發現很多要求完美之學生會出現思慮過多，常鑽牛角尖或陷在反覆思考中，因此反芻思考應是完美主義者未能達到預期目標，產生挫折時的一種重要認知歷程。本研究探討反芻思考在完美主義與正負向情感，或完美主義與學習困擾間的中介作用，應可提供更豐富的資訊，以了解其機制。

過去之研究已驗證反芻思考與情緒有關，如與憂鬱有關 (Edwards, Rapee, & Franklin, 2003; McLaughlin, Borkovec, & Sibrava, 2007)。與焦慮有關 (Edwards et al., 2003; Kovovski, Endler, Rector, & Flett, 2005; Lundh & Sperling, 2002)。McLaughlin 等人 (2007) 用實驗法加以驗證，結果顯示反芻思考會增加焦慮、憂鬱及負向情感，及降低正向情感，若其負向想法是沉溺在過去就易產生憂鬱，若是聚焦在未來則易產生焦慮。

近來 Treynor 等人 (2003) 將反芻細分為「反思」(reflective rumination)、「憂思」(brooding rumination) 以及「憂鬱想法」(depression-related)。因憂鬱想法分量表被批評與憂鬱量表之題目重疊，後續之研究大多用反思與憂思兩個分量表進行研究 (Harris et al., 2008)。反思是指個體將注意力放在內在自省思，並且思考可能的問題解決方向，憂思則是指個體專注於未達預期目標之挫折，而產生情緒性的思考反應。研究顯示反思與憂思在短期內會增加憂鬱，但只有憂思會造成較長期之憂鬱 (Treynor et al., 2003)。Olson 和 Kwon (2008) 之研究發現高自我導向型與社會期許型完美主義者在高壓力下，高憂思易增加其憂鬱。但若其為低憂思或高反思者，雖長期在高壓力下，仍不會增加其憂鬱，因此他們認為反芻思考中之憂思才是造成憂鬱之因素。

由上述文獻可知，負向完美主義者常在意犯錯、自我批評、在意別人，易造成憂鬱，而反芻思考又與與憂鬱有關。加上 Bergman、Nyland 和 Burns (2007) 之研究即驗證負向完美主義者較會用失功能的認知，如不斷反芻其失敗。因此研究者假設反芻思考可能在完美主義與正負向情感、學習困擾間有中介作用，而且過去之研究，發現不同類型之反芻對情緒有不同影響，因此研究者認為值得更細緻的去探討不同類型之反芻是否有不同的中介作用，若有不同的影響機制，將有助於在認知上有較細緻及具體的方向去加以協助。故本研究提出假設二：反芻思考之憂思及反思可以中介完美主義與正負向情感、學習困擾間之關係，且憂思及反思兩者會產生不同之中介作用。

六、因應的中介效果

面對壓力與困境，人們會試著用一種或數種的活動來解決困境及降低壓力。這些試圖解決困境及降低壓力的行動，就是「因應」。個體會因情境之特定狀況而採取不同的因應策略 (Folkman & Lazarus, 1985)。Campas、Connon-Smith、Saltzman、Thomsen 及 Wadsworth (2001) 回顧文獻，認為過去之研究編出因應策略的各種量表，分類有些太廣，有些用較細之次分類又太多種類，因此不少研究進行第二層的分析，皆得出三因素包括問題焦點、情緒焦點及逃避因應，但仔細分析不同研究，這三因素內涵又有所不同，不同之壓力源適合之因應方式又不相同，故建議應依不同壓力情境去編量表。本研究即針對學業壓

力經參考文獻及訪談後，編出因應量表。

Campas 等人 (2001) 由回顧文獻中，發現大多數的研究顯示問題焦點之因應與心理適應有顯著相關，逃避因應及情緒焦點之因應與不良適應有顯著相關。過去一些研究也驗證出正向完美主義者較會採用健康的因應策略如問題解決因應，而負向完美主義者較會採用不健康之因應策略，如壓抑情緒或逃避因應 (Blankstein et al., 2008; Burns & Fedewa, 2005; Dunkley & Blankstein, 2000; Dunn, Whelton, & Sharpe, 2006)。另一個相似的結果是 Rice 和 Lapsley (2001) 比較三組完美主義在因應上之差異，結果是適應性的，相較於適應不良的完美主義、非完美主義，有較高之主動因應及較低之逃避因應。

由上述文獻可知因應與適應有顯著相關，且一些研究也顯示正向完美主義者較會採用健康的因應策略，而負向完美主義者較會採用不健康之因應策略，但雙向度完美主義透過不同的因應，是否會產生不同的後果？Hewitt 和 Flett (1993) 指出雖然自我導向型完美主義擁有嚴苛之自我評價適應不良之特性，理應產生負向影響，但卻可能因為個體傾向採用積極之因應方式，而降低其負面影響。Blankstein 等人 (2008) 也認為在完美主義與不同的心理問題間，有複雜的關係，故應進一步探討因應在完美主義與困擾間之中介機制。

有關因應在雙向度完美主義與適應間之中介作用之研究很少，目前只有 Dunkley 等人 (2003) 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。Wei、Heppner、Russell 和 Young (2006) 之研究亦得到無效之因應部份中介了負向完美主義及憂鬱。由上可知過去只有兩篇因應策略在完美主義與負向情感間中介效果之研究，至於因應在完美主義與正向情感、學習困擾間中介效果之研究，國內外尚未有，本研究認為值得探討正負向完美主義者，在面對學習挫折時，其不同之因應 (積極因應及逃避因應) 是否有不同之中介作用？其對正負向情感及學習困擾之影響有何差別？因應策略是可以學習及改善的，因此經由更細緻的去探討不同類型之因應是否有不同的影響機制，得出之結果若有不同的影響機制，將有可由因應策略上給予較細緻及具體的協助。故本研究提出假設三：積極因應及逃避因應可以中介完美主義與正負向情感、學習困擾間之關係，且兩者會產生不同之中介作用。

綜上所述，完美主義和許多情緒或學習困擾有關，因此很值得進行研究，研究者認為如果我們能了解大學生的完美主義與情緒、學習困擾的關係及作用機轉，尤其區分正負向完美主義學生之特性，以及認知上之反覆思考、行為上的因應方式，對其正負向情感及學習上之影響，可能有助於增進協助這類學生之效果。期望藉由本研究所獲得之結果，能提供教師、諮商師及家長有效協助之參考。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以大學生為母群，採叢集取樣的方法進行抽樣，取樣後經與學校教授聯繫，由研究助理親自至該校並在徵求學生同意後進行班級施測。共施測台灣師範大學、臺北大學、屏教大、暨南大學、大同大學、東華大學、玄奘大學、世新大學、逢甲大學、亞洲大學、開南大學、嘉義大學、高雄醫學大學、興國管理學院、台東大學、東海大學、慈濟技術學院、致理技術學院共十八所學校之大學生。總計正式施測問卷為 956 份，篩選無效問卷 15 份後，得有效問卷為 941 份，男生共 426 位（佔 45.3%），女生為 515 位（佔 54.7%）。其中大一共 302 位（佔 32.1%），大二為 236 位（佔 25.1%），大三共 289 位（佔 30.7%），大四共 114 位（佔 12.1%）。

二、研究工具

本研究採用問卷調查法蒐集資料。除了受試者基本資料外，採用的測量工具包括五份量表，「完美主義量表」、「反芻思考量表」、「正負向情感量表」、「學習困擾量表」及「學習壓力因應量表」，皆為參考國內、外之量表自編而成。

自編量表皆是在預試量表確定後，施測 369 位大學生，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。項目分析採邱皓政（2002）提出之四類七項指標進行檢驗（遺漏值應小於 5%、各題平均數介於全量表平均數正負 1.5 個標準差之間、標準差高於 0.7、偏態係數絕對值不接近或大於 1、極端值檢驗達顯著、項目——總分相關大於 0.3、因素負荷大於 0.3）的數據來加以整體研判，再刪除指標未臻理想者。茲分述如下：

（一）完美主義量表

本量表乃研究者自編，主要是回顧了多位學者們的觀點，將負向完美主義與正向完美主義的特徵差異整合出來。同時在網路上徵求願意參與研究者 30 名，寫下其自認為是完美主義之理由，編了 46 個項目成為預試量表。

採 4 點量表方式作答，代表符合程度之百分比，即 1- 符合程度為 1-25%；2- 符合程度 26-50%；3- 符合程度 51-75%；4- 符合程度 76-100%，計分方式依序從 1 至 4 分。預試量表在進行項目分析，及信、效度考驗後，共刪除 13 題指標未臻理想者。

經進行探索性因素分析，「正向完美主義」向度共得三個因素，共可解釋總變異量之 53.93%，其解釋變異量依序是：第一個因素佔 21.28%，其題目包括「為自己設定高標

準，可以讓我表現得更好」、「我常為自己設定更具挑戰性的目標，以追求卓越之表現」，因此命名為「要求高標」；第二個因素佔 16.72%，其題目包含「我要求做事情要有條理且依計劃執行」、「我喜歡將東西歸類放整齊」，因此命名為「計劃及次序」；第三個因素佔 15.40%，其題目包含「即使我的表現不如預期，我仍然相信自己下次可以更好」、「雖然沒有達到目標，但我仍會由挫折中，去肯定我做得不錯的地方」，故命名為「自我欣賞」。

「負向完美主義」向度共得三個因素，共可解釋總變異量之 54.07%，其解釋變異量依序是：第一個因素佔 35.04%，其題目包括「不管做什麼事，我都要求要能周全，不能有一點點疏失」、「當事情做得不盡理想時，我會重做直到滿意為止」，因此命名為「在意犯錯」；第二個因素佔 10.07%，其題目包含「即使有人稱讚我，我還是不認為自己夠好」、「我常責怪自己不夠認真努力」，因此命名為「自我批評」；第三個因素佔 8.97%，其題目包含「我非常在意自己的表現有沒有達到別人的期望」、「別人對我的批評，我會耿耿於懷」，故命名為「在意別人」。

接下來將六個分量表進行二階之因素分析，共得兩個因素，共可解釋總變異量之 73.05%，要求高標、計劃及次序、自我欣賞合為一個因素，佔解釋總變異量之 55.50%，將其命名為「正向完美主義」。在意犯錯、自我批評、在意別人合為一個因素，佔解釋總變異量之 17.54%，將其命名為「負向完美主義」。兩個量表的內部一致性信度（Cronbach α ）皆為 .88。

（二）反芻思考量表

本量表主要是參考 Treynor 等人（2003）所編製的反芻思考量表，並由半結構訪談 6 位自認為是完美主義者之大學生，蒐集到其經驗到學習挫折時，會反覆思考之內容，編製成預試量表。採 4 點量表方式作答，量表是問經歷學習挫折後有多常會去想下列想法，1- 一點點（0 ~ 25%）；2- 有時候（26 ~ 50%）；3- 常常（51 ~ 75%）；4- 總是（76 ~ 100%）。

經進行探索性因素分析，共得憂思、反思兩個因素，共可解釋總變異量 51.97%，其解釋變異量依序是：第一個因素佔 39.99%，其題目包含「我會常想到我是個失敗者」、「我會去想我什麼都做不好」，因此命名為「憂思」。第二個因素能解釋 11.98% 之總變異量，其題目包含「我會去想為什麼我沒辦法把這些事情做得更好？」、「我會獨自一人靜下來去想為什麼自己會有這樣的感覺？」，故命名為「反思」。

兩個分量表之題數分別為「憂思」5 題、「反思」8 題。Cronbach's α 全量表為 .87。兩個分量表分別為 .87 及 .81。

(三) 正負向情感量表

本量表參考 Watson、Clark 與 Tellegen (1988) 編製的「正負向情感量表」(Positive and Negative Affect Scales, PANAS)，將其改為四點量尺來測量，測其一週內之情緒狀態。共 20 題，採 4 點量表方式作答，測符合其感覺程度之百分比，1- 一點點 (0 ~ 25%)；2- 有時如此 (26 ~ 50%)；3- 常常如此 (51 ~ 75%)；4- 總是如此 (76 ~ 100%)，計分依序從 1 至 4 分。

經進行探索性因素分析，共得正向情感及負向情感兩個因素，共可解釋總變異量 51.53%，其解釋變異量依序是：第一個因素正向情感佔 29.88%，其題目包括喜悅、興奮、精力充沛等。第二個因素負向情感佔 21.65%，其題目包含緊張、煩躁、敵意等。Cronbach's α 全量表為 .79。兩個分量表分別為 .89 及 .85。

(四) 學習困擾量表

本量表主要由半結構訪談 6 位認為是完美主義者之大學生，蒐集經驗到的學習困擾之內容，包括課業及考試壓力大、無法專心、沒學習動力、達不到老師之要求、時間不夠用、跟不上、擔心不能畢業、拖延作業等，編製成預試量表題目。題數為 13 題，採 4 點量表方式作答，測符合程度之百分比，1- 符合程度為 1-25%；2- 符合程度 26-50%；3- 符合程度 51-75%；4- 符合程度 76-100%，計分依序從 1 至 4 分。Cronbach's α 全量表為 .84。

(五) 學習壓力因應量表

本量表主要是測在學習上遭遇挫折或困擾時，所採取的處理方法。主要參考 Campas 等人 (2001) 之因應策略。並由半結構訪談 6 位大學生，蒐集到經驗到學習困擾時採取之因應方式來編製。

採 4 點量表方式作答，由受試者評估題目內容符合自己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。經進行因素分析，共得積極因應及逃避因應兩個因素，共可解釋因應總變異量之 41.18%，其解釋變異量依序是：第一個因素佔 24.19%，其題目包括「試著從不同的角度來看事情，找出它的益處」，「想想是否還有其他方法可以處理此事件」比較著重問題解決方面，因此命名為「積極因應」。第二個因素佔總變異量之 16.99%，其題目包含「我假裝這事不曾發生過」、「不管它，讓時間去改變一切」、「找許多事情讓自己忙碌，就可以不去想它」，故命名為「逃避因應」。全量表題數為 16 題，分量表各 8 題。Cronbach's α 全量表為 .75。分量表分別為 .84 及 .71。

三、研究步驟

本研究之實施過程，分為編製、預試、取樣及實施調查。將半結構深度訪談的資料整理後，隨即完成預試之問卷。並進行項目分析及信效度考驗。然後進行抽樣。在協調聯繫後，再至各校並在徵求學生同意後進行班級施測，於施測後再進行問卷的資料分析。

四、資料分析

當資料蒐集完成後，隨即將所得之每筆資料進行檢查，剔除資料不合者，然後以 SPSS Window 10.0 版進行統計。首先為瞭解兩性在各變項上之差異，乃進行 t 檢定；接下去為了解各變項間之關係，乃進行 Pearson 積差相關統計；最後為驗證預測及中介效果乃進行階層迴歸。

參、研究結果

一、性別在各變項上的平均數差異考驗

本研究在假設上雖不著重探討性別變項的影響，但是為了怕性別對各變項有影響，必須在後續進行迴歸分析時加以控制其影響，故以獨立樣本 t 檢定考驗性別的差異。茲將各變項在性別上的平均數及 t 考驗，結果摘要如表一。由表一結果得知，女性只有在逃避因應上顯著高於男性 ($t = -2.00, p < .05$)，而男性則在憂思、正向情感、負向情感、學習困擾及積極因應上顯著高於女性，因此在後面之迴歸分析，會將性別當成控制變項。

表一 性別在各變項上的平均數考驗摘要表

	男		女		t -test
	平均數	標準差	平均數	標準差	
正向完美	44.84	7.55	45.25	8.38	-.77
負向完美	43.12	8.22	42.38	8.21	1.36
憂思	9.26	3.69	8.72	3.32	2.33*
反思	19.92	4.50	19.73	4.70	.63
正向情感	21.06	5.34	19.86	5.20	3.44***
負向情感	16.55	5.33	15.40	4.44	3.54***
學習困擾	30.89	6.82	29.81	6.47	2.46*
積極因應	21.79	4.09	21.16	4.19	2.31*
逃避因應	16.45	3.79	16.95	3.80	-2.00*

* $p < .05$, *** $p < .001$

二、各變項間的相關

在進行迴歸分析前，先對各變項進行相關分析，由表二中可見正向完美主義與正向情感有顯著正相關 ($r = .32, p < .001$)，但與負向情感及學習困擾皆未達顯著相關。負向完美主義與負向情感及學習困擾皆達顯著相關 ($r = .43$ 及 $.52, p < .001$)，但與正向情感之相關為負值，但未達顯著。

正向完美主義與反思及積極因應有顯著正相關 ($r = .239$ 及 $.562, p < .001$)。負向完美主義與與憂思、反思皆達中度之正相關 ($r = .458$ 及 $.520, p < .001$)，與積極因應及逃避因應之相關較低 ($r = .196$ 及 $.286, p < .001$)。

表二 各變項相關摘要表

	正向 完美	負向 完美	憂思	反思	正向 情感	負向 情感	學習 困擾	積極 因應
正向完美								
負向完美	.579**							
憂思	-.041	.458**						
反思	.239**	.520**	.591**					
正向情感	.322**	-.062	-.238**	-.052				
負向情感	.064	.432**	.536**	.441**	-.164**			
學習困擾	.028	.521**	.509**	.429**	-.134**	.478**		
積極因應	.562**	.196**	-.127**	.189**	.450**	-.039	-.055	
逃避因應	.040	.286**	.354**	.360**	.039	.338**	.422**	.052

** $p < .01$, *** $p < .001$

三、雙向度完美主義對正負向情感、學習困擾之預測

本研究各項預測之考驗皆採用相同之步驟，以階層迴歸進行分析，第一步先放入性別變項進行預測之考驗，第二步控制性別的影響，再以強迫進入法進行迴歸分析。首先考驗正負向完美主義對正負向情感、學習困擾之預測，結果摘要如表三。

由表三結果可知，在控制性別之後，正負向完美主義對正負向情感、學習困擾之預測，除了負向完美主義對正向情感及正向完美主義對學習困擾之預測未達顯著外，其餘皆

有顯著的預測力。正向完美主義對正向情感有顯著預測效果，可解釋變異量 10%，其 β 為正值 ($\beta = .32, p < .001$)。負向完美主義對負向情感及學習困擾有顯著預測效果，可解釋變異量 18% 及 27%，且皆為正值 ($\beta = .43、.52, p < .001$)。由上可知，正向完美主義越高，其正向情感越高；負向完美主義之分數越高，其負向情感與學習困擾越高。假設一：正向完美主義較能有效預測正向情感，負向完美主義較能預測負向情感及學習困擾，獲得支持。

表三 雙向度完美主義預測正負向情感與學習困擾之迴歸分析摘要表

	正向情感		負向情感		學習困擾	
	β	β	β	β	β	β
控制變項						
性別	-.10 **	-.11 ***	-.12 ***	-.12 ***	-.08 *	-.08 *
(ΔR^2)	.01	.01	.01	.02	.01	.01
正向完美主義	.32 ***		-.07		.04	
負向完美主義		-.06		.43 ***		.52 ***
(ΔR^2)	.10	.01	.01	.18	.00	.27
合計 R^2	.11	.02	.02	.20	.01	.28
F值	106.79	3.93	4.61	206.82	1.141	336.87
df1, df2	1, 908	1, 907	1, 913	1, 912	1, 914	1, 913

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

四、反芻思考及因應之中介效果考驗

接下來驗證假設二、三反芻思考及因應的中介效果，根據 Baron 與 Kenny (1986) 之建議，中介效果須符合下列三個條件：(1) 前置變項可以預測依變項，中介變項也可以預測依變項；(2) 前置變項可以預測中介變項；以及 (3) 同時將前置變項與中介變項放入迴歸模式中，來預測依變項，中介變項具有顯著的預測效果的，其前置變項的預測效果會下降。若下降後，前置變項對依變項的預測變為不顯著，則為完全中介，若下降後，前置變項對依變項仍有顯著的預測效果，則為部分中介。

(一) 中介變項對依變項之預測

因為在表三已考驗前置變項對依變項之預測，因此接下來考驗中介變項（憂思、反思、積極因應、逃避因應）對依變項之預測，也是先放入性別作為控制變項，接著分別放入中

介變項，結果摘要如表四。

表四結果顯示四個中介變項對正向情感之預測，除了反思及逃避因應對正向情感之預測未達顯著外，憂思及積極因應皆有顯著的預測力，可解釋變異量分別為 6% 及 20%，憂思對正向情感之 β 為負值 ($\beta = -.25, p < .001$)，積極因應對正向情感之 β 為正值 ($\beta = .45, p < .001$)。四個中介變項對負向情感及學習困擾之預測，除了積極因應對負向情感及學習困擾之預測皆未達顯著外，憂思、反思及逃避因應皆有顯著的預測力，可解釋變異量介於分別為 12%-28% 之間，其 β 皆為正值，介於 .35 至 .53 之間 ($p < .001$)。

表四 中介變項預測正負向情感與學習困擾之迴歸分析摘要表

	正向情感				負向情感				學習困擾			
	β				β				β			
控制變項												
性別	-.11***	-.11***	-.11***	-.11***	-.12***	-.12***	-.12***	-.12***	-.08*	-.08*	-.08*	-.08*
(ΔR^2)	.01	.01	.01	.02	.01	.02	.02	.02	.01	.01	.01	.01
中介變項												
憂思	-.25***				.53***				.51***			
反思	-.05				.44***				.43***			
積極因應	.45***				-.05				-.06			
逃避因應	.05				.35***				.43***			
(ΔR^2)	.06	.01	.20	.00	.28	.19	.00	.12	.25	.18	.00	.18
合計 R^2	.07	.02	.21	.02	.29	.21	.02	.14	.26	.19	.01	.19
F值	60.13	2.71	227.20	2.17	261.78	222.51	2.12	126.23	313.22	206.11	3.43	206.06
df1, df2	1, 912	1, 911	1, 913	1, 912	1, 917	1, 917	1, 917	1, 918	1, 913	1, 911	1, 912	1, 912

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

(二) 前置變項預測中介變項之結果

接下來為考驗第二個條件，即前置變項對中介變項之預測，整理表三及表四之結果，因正向完美主義預測正向情感，只有憂思及積極因應符合；負向完美主義預測負向情感，以及負向完美主義對學習困擾之預測，皆是憂思、反思及逃避因應符合 Baron 與 Kenny (1986) 所建議的第一個條件。故接下來亦先放入性別作為控制變項，接著分別放入正向完美主義，正向完美主義預測憂思及積極因應；負向完美主義預測憂思、反思及逃避因應。結果摘要如表五。

由表五結果可知，在控制性別後，正向完美主義對中介變項積極因應之預測達到顯

著，可解釋變異量為 32%，其 β 值為 .57， $p < .001$ ，對憂思之預測則未達顯著。負向完美主義對中介變項皆有顯著的預測力，解釋變異量介於 8% 至 27% 之間，負向完美主義對憂思、反思及逃避因應之顯著預測效果皆為正值（ $\beta = .46、.52、.29$ ， $p < .001$ ）。

表五 前置變項預測中介之迴歸分析摘要表

	憂思		反思	積極因應	逃避因應
	β	β	β	β	β
控制變項					
性別	-.08*	-.08*	-.02	-.07*	.06
(ΔR^2)	.01	.01	.00	.01	.01
前置變項					
正向完美	-.04			.57***	
負向完美		.46***	.52***		.29***
(ΔR^2)	.00	.21	.27	.32	.08
合計 R^2	.01	.22	.27	.33	.09
F值	1.26	240.28	337.44	434.95	83.67
df1, df2	1, 916	1, 915	1, 914	1, 917	1, 915

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

（三）反芻思考及因應之中介效果

由表五結果顯示正向完美主義對憂思之預測，未符合 Baron 與 Kenny (1986) 所建議的第二個條件，故接下來考驗第三個條件時，對未符合第一及第二條件的，即不進行考驗。研究者將符合條件的進行中介效果考驗，分別考驗（1）積極因應在正向完美主義與正向情感間之中介效果；（2）憂思、反思及逃避因應在負向完美主義與學習困擾間之中介效果；以及（3）憂思、反思及逃避因應在負向完美主義與學習困擾間之中介效果，將結果列在表六。另外，當完全或部分中介成立後，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)，當 z 值大於 1.96 或小於 -1.96 時，表示此部分之中介效果達 .05 的統計顯著水準 (Frazier, Tix, & Barron, 2004)。

由表六結果顯示，在考驗積極因應在正向完美主義與正向情感間之中介效果部份，同時將前置變項與中介變項放入迴歸模式中，來預測依變項，積極因應之預測達顯著，其 β 值由 .32 降為 .11，但前置變項對依變項仍有顯著的預測效果 ($p < .01$)，故為部分中介，Sobel 檢定後的 z 值為 2.85，即中介效果達顯著水準。亦即正向完美主義，除了對正向情感有直接影響外，亦部份透過積極因應來影響正向情感。

在考驗三個中介變項（憂思、反思及逃避因應）在負向完美主義與學習困擾間之中介效果部份，三個中介變項之預測皆達顯著，其前置變項皆有下降，其 β 值由 .52 分別降為 .36、.40 及 .43，但前置變項對依變項仍有顯著的預測效果 ($p < .001$)，故為部分中介，Sobel 檢定後的 z 值分別為 8.31、5.86 及 8.65，中介效果均達顯著水準。亦即負向完美主義，除了對學習困擾有直接影響外，亦部份透過憂思、反思及逃避因應來影響學習困擾。

在考驗三個中介變項在負向完美主義與負向情感間之中介效果部份，同時將前置變項與中介變項放入迴歸模式中來預測依變項，三個中介變項之預測皆達顯著，其前置變項皆有下降，其 β 值由 .43 分別降為 .24、.29 及 .36，但前置變項對依變項仍有顯著的預測效果 ($p < .001$)，故為部分中介，經 Sobel 檢定後的 z 值分別為 6.88、6.13 及 6.74，即中介效果均達顯著水準。亦即負向完美主義，除了對負向情感有直接影響外，亦部份透過憂思、反思及逃避因應來影響負向情感。

整理上面之結果，在反芻思考之中介效果方面，憂思、反思在負向完美主義與負向情感間有部份中介效果；憂思、反思在負向完美主義與學習困擾間有部份中介效果。故假設二：反芻思考之憂思及反思可以中介完美主義與正負向情感、學習困擾間之關係，獲得大

表六 反芻及因應之中介效果

	正向情感		學習困擾				負向情感			
	β	β	β	β	β	β	β	β	β	β
控制變項										
性別	-.10**	-.10**	-.08*	-.08*	-.08*	-.08*	-.12***	-.12***	-.13***	-.13***
(ΔR^2)	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.02	.02
前置變項										
正向完美	.32***	.11**								
負向完美			.52***	.36***	.40***	.43***	.43***	.24***	.29***	.36***
(ΔR^2)	.11		.27				.19			
中介變項										
憂思				.34***				.42***		
反思					.22***				.29***	
積極因應		.39***								
逃避因應						.30***				.24***
(ΔR^2)		.10		.09	.04	.08		.14	.06	.05
合計 R^2	.12	.21	.28	.10	.05	.09	.20	.15	.08	.07
F 值	106.92	114.24	330.25	132.34	45.19	118.35	210.84	189.86	77.04	65.12
$df1, df2$	1, 900	1, 900	1, 905	1, 904	1, 902	1, 903	1, 904	1, 903	1, 903	1, 903

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

部份之支持。

在因應之中介效果方面，積極因應在正向完美主義與正向情感有部份中介效果；逃避因應在負向完美主義與負向情感間有部份中介效果、逃避因應在負向完美主義與學習困擾間有部份中介效果。故假設三：積極因應及逃避因應可以中介完美主義與正負向情感、學習困擾間之關係，獲得大部份之支持。

肆、討論與建議

本研究認同完美主義不必然會造成負向的身心狀況，乃自編一個雙向度完美主義量表，首先檢証此雙向度完美主義對正負向情感及學習困擾之影響。另外，完美主義也許會對情緒及學習產生某種程度之影響，但個人在面對壓力或挫折情境時，個人之認知及因應也相當重要，故本研究乃進一步探討反芻思考和因應在完美主義與正負向情感間、或在完美主義與學習困擾間是否有中介效果？不同的反芻類型及因應方式是否會有不同的中介效果？研究結果分別在後面進行討論。

一、雙向度完美主義對正負向情感及學習困擾之預測

研究結果顯示，正向完美主義對正向情感有顯著預測效果。反之，負向完美主義對負向情感及學習困擾有顯著預測效果。此結果符合本研究之預期，也與過去之一些研究一致（楊美華，2005；董力華，2003；Chang et al., 2004；Dunkley et al., 2003；Enns et al., 2002；Frost et al., 1993；Kawamura et al., 2001）。

上述研究結果驗証了完美主義不必然會帶來負向的後果，正向完美主義反而易有正向情感，Enns 等人（2002）指出正向完美主義者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，所以正向完美主義不是造成不良後果之脆弱因子，會造成負向後果的，主要是負向完美主義部份。本研究之負向完美主義向度包括在意犯錯、自我批評、在意別人。Dunkley 與 Blankstein（2000）就強調「嚴厲的自我評價」是造成適應不良的重要因素。由此不難理解難以自我獎賞，只注意自己之負面表現的負向完美主義者，會很易產生如焦慮與憂鬱等負向情感。

至於負向完美主義之所以較會帶來學習困擾，可能是負向完美主義較會設定不合理的標準、較會自我批評，若沒有達到其預期就會較感挫折及擔心（Grzegorek et al., 2004；Rice & Dellwo, 2002）。且由 Dunkley 等人（2003）及 Blankstein 等人（2008）之研究顯示負向完美主義者，較會逃避有壓力的學習情境，且較會認為別人在他有困擾時，不會願

意幫他。由此可推知負向完美主義者在未達其預期目標時，較會焦慮及挫折，但又較少尋求協助，因此會造成較高之學習困擾。

由上可知，本研究結果證實了完美主義的雙向度架構內涵，顯示正負向完美主義，就如同正負情感一樣，組合成一個相互關連卻又有區別的雙向度架構 (Watson et al., 1988)。在協助具完美主義之大學生時，首先要去了解其偏向正向或負向完美主義，若其偏向負向完美主義，就可能是我們要著力的對象。

至於要如何協助傾向負向完美主義之大學生呢？Stoeber 和 Otto (2006) 回顧文獻後指出，完美主義者若不過度在意犯錯或別人的負面評價，就會是健康的完美主義。但在東方集體主義價值觀，人們常為了人際間之和諧，會敏感地察覺別人的期望及要求，因此在協助具負向完美主義之大學生時，先要引導及訓練他們學習如何去思考及分辨別人之期望與自己目標之差距，學習去溝通彼此之差異。在遭遇挫折時，學習以平衡的思考觀點來看待表現結果，減少自我批評。

近年來正向心理學，利用一些活動如練習感恩、看自己之優點、將自己之長處應用在生活中等，研究發現這些練習在認知與行為上均具有效果，可以對抗負面情感及憂鬱症，且可提昇長期的快樂 (Emmons & McCullough, 2003; Snyder & Lopez, 2007)。配合本研究之結果，在幫助負向完美主義者除了引導他們不要一直注意在自己不好的地方外，亦要加強其在追求目標時，學會訂定合於個人能力的之目標，且彈性調整地追求高標準；學習從過程中去欣賞自己做得不錯的地方，注意自己之長處，因而獲得滿足或快樂之正向情緒，進而促使其有更好之表現，形成正向之循環。

二、反芻思考之中介作用

本研究原本好奇反思與憂思是否會有不同的中介效果？由表二及表四可看到正向完美主義與學習困擾、負向情感及憂思皆無顯著相關，而與反思、正向情感有顯著相關，但反思在正向完美主義上就顯示不出中介效果。反思是指個體將注意力放在內在省思，並且思考可能的問題解決方向，正向完美主義者會進行內在省思，但並未透過此對正負向情感或學習造成影響。

本研究結果主要得出憂思、反思在負向完美主義與負向情感間、在負向完美主義與學習困擾間皆有部份中介效果。亦即負向完美主義對負向情感及學習困擾有直接影響外，亦部份透過憂思、反思反芻來影響負向情感及學習困擾。與過去 Harris 等人 (2008) 之研究結果部份一致。他們對大學生之研究顯示在令其失望的考試之後，反芻思考在適應不良的完美主義與憂鬱間具有中介效果，其中反思只具有部份中介之效果，而憂思具有完全中介

之效果。不太一致的地方，可能原因（1）由於本研究是用負向情感而非憂鬱，故其可能產生的中介效果沒有像對憂鬱之影響那麼強；以及（2）本研究正負向情感是測一週內的，屬於短期時間之情感狀態，一些研究顯示反思與憂思在短期內會增加憂鬱，但只有憂思會造成較長期之憂鬱（Olson & Kwon, 2008; Treynor et al., 2003），因此後續之研究也許可以再探討完美主義者之反思與憂思，在長期之時間後對正負向情感之影響有何不同。

負向完美主義對學習困擾有直接影響外，亦部份透過憂思、反思反芻來產生學習困擾。誠如前面所述完美主義者常有高標準之目標，因此常會經歷到未能達到預期目標之挫折，且負向完美主義者常在意犯錯、自我批評、在意別人，且難以接受失敗或犯錯，易沉溺在未達預期目標之挫折，而對學習造成負面影響。

由表六之 β 值可知反芻在負向完美主義者與負向情感、學習困擾間之中介，憂思之中介作用比反思強，憂思是指個體專注於未達預期目標之挫折，而產生情緒性的思考反應。因此在幫助完美主義者，除了要了解其是否為偏向負向完美主義外，亦要注意其反思及憂思之認知狀況，特別是憂思，幫他們由反覆想自己是失敗者、什麼都搞砸……等負面想法抽出來，去想如何解決問題或去看自己已經做的不錯的地方。Nolen-Hoeksema、Wisco 與 Lyubomirsky（2008）即建議一些克服反芻思考之方法，如（1）先轉移注意以打破習慣性的反芻，再轉到正向的解決問題，得到正向之增強；（2）用靜心治療（Mindfulness therapy），即教導易陷入憂思者練習不對自己的想法及情緒做評價，因這些可能不是真的，教他們和想法保持距離；（3）練習認知治療之方法，來挑戰自己之想法；以及（4）若是因人際問題造成的，則教其社交問題解決之方法。

三、因應之中介作用

本研究假設三之研究結果顯示，積極因應在正向完美主義與正向情感有部份中介效果。逃避因應在負向完美主義與負向情感間、學習困擾間皆有部份中介效果。如預期的正向完美主義對正向情感有直接影響外，亦部份透過積極因應來影響正向情感。此結果與一些研究結果一致，正向完美主義者較會採用健康的因應策略如問題解決因應，有效的解決問題，因而也較會產生正向情感（Bergman et al., 2007; Burns & Fedewa, 2005; Dunkley & Blankstein, 2000; Dunn et al., 2006; Rice & Lapsley, 2001）。

而負向完美主義對負向情感有直接影響外，亦部份透過逃避因應來影響負向情感，此結果與 Dunkley 等人（2003）之結果一致。其研究結果顯示不良因應策略中介了負向的自我批評完美主義與心理困擾間的關係。另外，過去 Dunkley 和 Blankstein（2000）、Dunkley 等人（2003）指出自我批評型完美主義者對於社會支持可得性的負向評估是一個關鍵

性的中介因子；且越少的社會支持，易導致越低的正向情感，本研究未對社會支持此因應方式，建議後續研究繼續探討之。

負向完美主義對學習困擾有直接影響外，亦部份透過逃避因應來影響學習困擾，此部份尚未有人研究，但一些研究顯示適應不良完美主義比適應的完美主義，有較差的大學適應及學習困擾（楊美華，2005；Grzegorek et al., 2004; Rice & Slaney, 2002）。由表二中也看到逃避因應和三個依變項之相關中，以和學習困擾最高。可見負向完美主義易採取逃避因應，間接會帶來學習困擾。負向完美主義者若害怕失敗又訂下過高的標準，導致他們在處理問題時寧可使用諸如逃避拖延的因應策略，但逃避未能解決問題，拖延往往帶來更大的壓力與自責，甚至因為無法達到完美的標準而草率結束工作（Dunkley et al., 2003; Sandler & Buley, 1999）。因此在實務上，幫助負向完美主義者，除了增強其積極因應問題外，亦要注意其逃避因應之狀況，訓練其暫時逃避後，盡快回到積極因應問題上。

值得注意的是，由表二結果看到負向完美主義與積極因應與消極因應皆有正相關，與憂思與反思也有正相關，和積極因應相關較小，由壓力因應理論學者（Lazarus & Folkman, 1984）的觀點，個體面對壓力情境時，通常採用多項因應策略，且認知與因應是不斷互動的，例如由因應來看，正、負向完美主義者在遭遇壓力時皆會運用各種不同的因應策略，差異在於前者更傾向於積極地嘗試解決問題，而後者比較會選擇逃避因應來減低壓力帶來的痛苦，但也會嘗試積極的解決問題。研究者也觀察到負向完美者因嚴厲的自我批評，只注意自己之負面表現，因此很易焦慮，甚至很容易因喪氣，而很快放棄或拖延，但這仍須後續之研究再進一步去了解長期的認知及因應歷程，甚至兩者間之交互作用，才能更確切的掌握兩者在認知及因應上之差異。

四、本研究之限制及未來研究之建議

本研究難免有一些限制：（1）用橫斷法及回溯法研究，尤其回溯法可能會有情緒偏誤之效果，將來之研究可考慮進行縱貫研究。如 Treynor 等人（2003）研究顯示反思與憂思在短期內會增加憂鬱之症狀，但只有憂思會造成長期之憂鬱症狀。因此值得再以縱貫研究探討不同的反芻思考，對正負向完美主義在正負向情感及學習困擾之長期影響；（2）本研究之因應方式因要與正負向完美主義及正負向情感呼應，故只採積極因應與逃避因應，將來之研究可以包含其他有助益之因應方式，如正向詮釋、接納等因應方式；（3）本研究要受試者回想一個令其挫折之學習經驗，再填答反芻思考及因應方式，但不同之學習經驗，其強度及困擾度可能不同，因此也許可以設計幾個情境題，並評其強度及困擾度，以便在進行統計時加以控制其影響；（4）將來之研究亦可用在較真實情境下進行自然觀察或自我

監控記錄，如在課堂上製造挫折之學習經驗，然後要參與者記錄其當下之反芻思考、因應及正負向情感；(5) 本研究之受試者只用大學生，將來之研究可考慮用臨床個案或擴大年齡層之受試，如對中小學學生加以進行探討，以便早期發現及早介入協助；以及(6) 有學者認為用雙向度總分去進行研究也有其限制，如 Lundh、Saboonchi 與 Wangby (2008) 指出因為每個向度中的分量表與健康、不健康或心理疾病的關係，並非那麼單純的。如果一個人其適應性與適應不良分量表分數皆高，如一些研究即顯示厭食症患者就是如此，或兩者皆低，或適應性中的某個分量表與適應不良中的一、兩個分量表皆高，這些不同的組合，可能有其不同的意義。後續研究可以用雙向度完美主義為基礎，但亦進行以各分量表進行考驗，以能較細緻的看到各分量表之作用。

總而言之，本研究進行探討雙向度完美主義對正負向情感及學習困擾之預測。並進一步探討大學生在面對學習挫折時，不同之反芻思考及因應方式對正負向完美主義與正負向情感、學習困擾之中介作用。本研究之結果大部份符合預期，正向完美主義對正向情感有顯著預測效果、負向完美主義對負向情感及學習困擾有顯著預測效果。負向完美主義對負向情感及學習困擾有直接影響外，亦部份透過憂思、反思反芻來影響負向情感及學習困擾。正向完美主義對正向情感有直接影響外，亦部份透過積極因應來影響正向情感。而負向完美主義對負向情感及學習困擾有直接影響外，亦部份透過逃避因應來影響負向情感及學習困擾。這些結果帶來之實務上之意涵，可提供教師、諮商師及家長參考，以協助孩子以較正向完美主義之特性發展，減少負面之憂思反芻、逃避因應及善用積極性之因應策略，以增進其正向情感，降低負向情感及學習困擾。

參考文獻

- 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。
- 邱皓政 (2002)。社會與行為科學的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：五南。
- 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。輔仁大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 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。
- Adkins, K. K., & Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*,

64(2), 529-543.

- 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.
- Besser, A., Flett, L. G., & Hewitt, P. L. (2004). Trait perfectionism and cognitive and affective reactions in a controlled performance situation. *Journal of Rational Emotive Cognitive Behavior Therapy*, 22, 297-324.
- Bergman, A. J., Nyland, J. E., & Burns, L. R. (2007). Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*, 43, 389-399.
- 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., & 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.
- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38, 103-113.
- 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. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of a stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(9), 1001-1022.
- 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, 93-102.
- Cheng, S. K. (2001). Life stress, problem solving, perfectionism, and depressive symptoms in Chinese. *Cognitive Therapy and Research*, 25(3), 303-310.
- DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Chang, P., LaSota, M., & Grills, A. E. (2004). Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 22, 241-254.
- 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., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of "clinical" perfectionism: A reply to Shafron et al. (2002, 2003), and Hewitt et al. (2003). *Cognitive Therapy and Research*, 44, 63-84.
- 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.
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., & Franklin, J. (2003). Postevent rumination and recall bias for a social performance event in high and low socially anxious individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 27(6), 603-617.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing and daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Parental bonding and adult psychopathology: Results from the US National Comorbidity Survey. *Psychological Medicine*, 32(6), 997-1008.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism unconditional self-acceptance and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119-138.
- Flett, G. L., Besser, A., & Hewitt, P. L. (2005). Perfectionism, ego defense styles, and depression: A comparison of self versus informant ratings. *Journal of Personality*, 73, 1355-1396.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's Dual Process Model. *Behavior Modification*, 30, 472-495.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20, 33-47.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination, *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- 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., Benton, N., & Dowrick, P. W. (1990). Self-evaluation, videotape review, and dysphoria. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 367-374.
- 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.
- Grzegorek, J. L., Slaney, 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.
- Harris, P. W., Pepper, C. M., & Maack, D. J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 44, 150-160.
- Hayward, L., & Arthur, N. (1998). Perfectionism and post-secondary students. *Canadian Journal of Counseling*, 32(3), 187-199.
- 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. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). 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* (pp. 255-284). Washington, D.C.: American Psychology Association.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran, Cooper, and Fairburn (2002). *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1221-1236.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Michael, F., 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.

- 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.
- Kocovski, N. L., Endler, N. S., Rector, N. A., & Flett, G. L. (2005). Rumination and post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 43*, 971-984.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lundh, L. G., Saboonchi, F., & Wangby, M. (2008). The role of personal standards in clinically significant perfectionism: A person-oriented approach to the study of patterns of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 32*(3), 333-350.
- Lundh, L. G., & Sperling, M. (2002). Social anxiety and the post-event processing of socially distressing events. *Cognitive Behaviour Therapy, 31*, 129-134.
- 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.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Towards a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.). *Unintended thought* (pp. 306-323). New York: Guilford.
- McLaughlin, K. A., Borkovec, T. D., & Sibrava, N. J. (2007). The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity. *Behavior Therapy, 38*, 23-38.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.
- Olson, M. L., & Kwon, P. (2008). Brooding perfectionism: Refining the roles of rumination and perfectionism in the etiology of depression. *Cognitive Therapy and Research, 32*, 788-802.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (2007). Perfectionism and the five factor model of personality. *Assessment, 14*, 385-398.
- Rice, K. G., & Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and self-development: Implications for college adjustment. *Journal of Counseling & Development, 80*(2), 188-196.
- Rice, K. G., & Lapsley, D. K. (2001). Perfectionism, coping, and emotional adjustment. *Journal of College Student Development, 42*, 157-168.
- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The adaptive/ maladaptive perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*, 210-222.
- Rice, K. G., & Slaney, R. B. (2002). Clusters of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development, 35*(1), 35-48.

- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (2003). Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect. *Personality and Individual Differences, 35*, 1585-1599.
- Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports, 84*, 686-688.
- 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.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295-319.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology*. London: Sage.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 247-259.
- 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.
- Wei, M., Heppner, P. P., Russell, D. W., & Young, S. K. (2006). Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and subsequent depression: A prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 67-79.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences, 43*, 1529-1540.

收件日期：98年12月20日

複審一日期：99年03月14日

複審二日期：99年05月08日

通過日期：99年06月19日

The Effect of Bi-dimensional Perfectionism on Positive Emotion, Negative Emotion and Learning Difficulties: Examination of Rumination and Coping Strategies as Mediators

Tzu-Wei Fang

National Chiao Tung University

The purpose of this study was to investigate whether bi-dimensional perfectionism effectively predicts learning difficulties and positive/negative emotions. This study further examined whether rumination and coping mediate the relationship between perfectionism and learning difficulties, or between perfectionism and positive/negative emotions. A sample 941 undergraduate students (426 males and 515 females) were recruited to participate in this study. The statistical methods used to analyze the data were t-test, Pearson product-moment correlation, and hierarchical multiple regression. The results of this study were shown as follows. First, positive perfectionism significantly predicted positive emotion; negative perfectionism significantly predicted learning difficulties and negative emotion. Second, brooding rumination and reflective rumination partially mediated the relationship between negative perfectionism and negative emotion and/or learning difficulties. Lastly, active coping partially mediated the relationship between positive perfectionism and positive emotion; avoidance coping partially mediated the relationship between negative perfectionism and negative emotion; finally, avoidance coping partially mediated the relationship between negative perfectionism and learning difficulties. Implications for further research and practice were discussed.

Keywords: coping, learning problem, perfectionism, positive and negative affect, rumination