

復原力中介臺灣青少年六向度完美主義與正、負向情緒

何佳穎¹、洪嘉欣²

過往研究在討論青少年完美主義對復原力與正、負向情緒的影響時，多半僅分別檢驗適應良好／正向與適應不良／負向完美主義兩個高階因素的效果。然而，本研究進一步區分六向度完美主義（個人標準、組織性、父母期望、父母批評、過度在乎錯誤、對行動的懷疑）各自對於復原力與情緒的影響，並分別檢驗復原力在六向度完美主義與正向情緒及負向情緒之間的中介效果。本研究採用相關法檢驗多向度完美主義量表、青少年復原力量表與正負向情緒量表間的關係，並發現：「個人標準」會增加復原力進而提高正向情緒（部分中介）、降低負向情緒（完全中介）；「組織性」會增加復原力進而提高正向情緒、降低負向情緒（皆為完全中介）。「過度在乎錯誤」會降低復原力進而降低正向情緒、提高負向情緒（皆為部分中介）；「對行動的懷疑」會降低復原力進而降低正向情緒（完全中介）、提高負向情緒（部分中介）。「父母期望」會增加復原力進而提高正向情緒、降低負向情緒（皆為部分中介）；而「父母批評」則會降低復原力進而降低正向情緒、提高負向情緒（皆為部分中介）。最後本研究亦根據研究結果進行討論，也提出本研究之限制、對未來研究之建議以及在諮商輔導實務上的應用。

關鍵詞：青少年、六向度完美主義、復原力、正負向情緒、中介效果

¹ 臺南市立安平國民小學輔導室

² 國立屏東大學教育心理與輔導學系

通訊作者：洪嘉欣，國立屏東大學教育心理與輔導學系，jshong@nptu.edu.tw。
本文部分內容及研究資料來自於何佳穎之國立屏東大學教育心理與輔導學系碩士論文，該論文在洪嘉欣助理教授指導下完成。

Adler (1927) 提及每個人都有追求完美、追求卓越並自我實現的需求，然而完美主義 (perfectionism) 亦有其黑暗面，像是：對自己、他人都有過高目標的要求，若表現不如預期，即認為是完全失敗 (Hollender, 1965)。而後續學者則慢慢地同時以正向與負向的層面來看待完美主義及其影響，像是：Hamachek (1978) 把完美主義分為「正常完美主義」與「神經質完美主義」。近期則多向度的角度在研究完美主義與其影響，像是 Frost 等人 (1993) 曾將六向度完美主義進一步分為高階二因素：正向努力 (高個人標準、組織性)、適應不良的關注評價 (過度關注錯誤、知覺父母高期望、知覺父母高批評、對個人行動的懷疑)；Slaney 等人 (1995) 也曾將完美主義分為高階二因素，分別為適應完美主義 (標準與次序) 與不適應完美主義 (關係、焦慮、拖延)。

而當青少年適應不良／負向的完美主義越高，其自尊 (董力華, 2008；蘇曉憶、戴嘉南, 2008；Slaney et al., 2001) 與幸福感 (籃文彬、游森期, 2014；Chang, 2006；DiBartolo et al., 2008) 越低、越常自我貶抑 (張映芬, 2022)，並且害怕失敗以及身體症狀分數 (Stoeber & Rambow, 2007)、學習困擾 (方紫薇, 2012)、學習倦怠 (張映芬, 2019) 均越高；相對地，較高正向完美主義的青少年也擁有較高的自我效能感 (Frost et al., 1990)、學習動機、學習成就、學業表現與成功的期望 (Stoeber & Rambow, 2007)，並較為享受學校生活以及更願意為高目標努力 (Flett et al., 2000)，且身心適應較為良好 (董力華, 2008)。

過去青少年完美主義的相關探討多數為國外研究，在臺灣青少年完美主義的研究則多半著重在其對自尊、幸福感、學習困擾、學習倦怠的影響 (方紫薇, 2012；張映芬, 2019；蘇曉憶、戴嘉南, 2008)，僅有少部分研究討論完美主義與情緒的關係，且大多著重於負向情緒，像是：個體擁有越高的適應不良／負向完美主義，其憂鬱、焦慮越高 (蘇曉憶、戴嘉南, 2008；Affrunti & Woodruff-Borden, 2015；Uz Baş, 2011；Dimaggio et al., 2015；Mandel et al., 2015；Smith et al., 2017；Stoeber & Rambow, 2007；Stoeber et al., 2014)，而正向完美主義越高，其正向情緒越高 (方紫薇, 2012；Frost et al., 1993)、負向情緒越低 (Stoeber & Rambow, 2007)。而「情緒」是個體心理適應的重要指標，正向情緒可協助個體增進思考彈性、促進行動力，以及建立持久的個人內在資源，並增進個體的幸福感受 (Fredrickson, 2001)。青少年正處於心理、生理快速變化與發展的階段，更需重視此階段的青少年在此時的情緒經驗。而 Watson 等人也認為不同人格特質的個體，會因為其認知或主觀感受的不同，而產生不同的情緒狀態，當個體擁有高正向情緒時的範圍可包含愉悅、參與；高負向情緒的範圍則可包含不愉悅、脫離 (Watson & Clark, 1984；Watson & Tellegen, 1985)。

對於完美主義的青少年來說，本研究預期完美主義的不同向度對於個體在情緒上的影響是不同的，一方面完美主義有可能導致個體過於害怕不完美而擁有較多的負面情緒，另一方面，當完美主義個體追求卓越時，他們也可以在其中體驗到更多的正向情緒，而這種正向情緒則有可能幫助完美主義青少年更容易累積個人內在資源、達成未來目標。因此完美主義到底是如何運作來影響個體的負面及正面的情緒經驗是一個值得且少有人探究的問題。

再者，文化背景的不同可能使青少年展現出不同形式的完美主義。Smith 等人 (2017) 發現比起屬於個人主義的加拿大青少年，集體主義下的中國青少年在自我導向完美主義分數較低、而在社會期許完美主義分數比西方文化青少年來得高。Castro 與 Rice (2003) 也發現，亞裔美國青少年比起其他族裔，不只為自己設立高目標，並且可能會因為父母的高期望與父母的批評，使其對行動感到懷疑、過度關注錯誤，並害怕家人會因自己未達成目標而感到失望。由此可以推估，在臺灣文化下的完美主義青少年，一方面可能因為集體主義的影響而在意父母的期望和批評，完美主義向度中的「知覺父母的高期望」、「知覺父母的高批評」更有可能影響亞洲青少年的情緒。

另一方面，儘管對臺灣青少年來說「父母批評」會導致較多負面情緒 (憂鬱、沮喪、焦慮等；洪福源等人, 2011；陳正嘉等人, 2011)，但在臺灣文化之下，父母「望子成龍，望女成鳳」的想法不見得會對青少年有負面影響，過去有研究即發現青少年完美主義中的「父母期望」與沮喪、焦慮無顯著相關，反而與「勤勉正直」有顯著正相關 (洪福源等人, 2011)。這都顯示出對於臺灣青少年來說，並不適合像國外研究一般採用高階二因素完美主義 (Affrunti & Woodruff-Borden, 2015；Chang et al., 2004；Stoeber et al., 2014)，合併「父母期望」進入負向的完美主義高階因素中討論，而對於正向完美主義來說，「個人標準」與「組織性」的內涵仍有所不同，高組織性可以幫助個體個體循序漸進完成任務，但過高的個人標準則有可能讓個體容易感到失敗，兩者可能讓個體擁有不同的情緒經驗。

就像是前言中 Adler (1927) 所提，完美是一個持續追求改變的過程，在這樣的變動中需要個體持續地改變與適應，而本研究檢驗「復原力 (resilience)」如何中介了青少年完美主義與正、負向情緒之間的關係。復原力是一協助個體克服逆境並成功適應生活的能力 (Werner, 1989, 1995)，可以協助個體在重大壓力時，降低其負向情緒 (Ong et al., 2006)。當完美主義者在面對壓力時，若他們能在困難中更加奮鬥，復原力可能幫助完美主義的個體感到更多的正向情緒 (Smith, 2014)。反之，若他們過度關注自己犯的錯誤則會降低其復原力 (Harrington, 2019)，而完美主義者不願改變或調整自己的高目標、較難向他人尋求幫助來解決問題等行為，都使他們的壓力或困難因而延長、產生負面影響 (Hewitt & Flett, 1991, 2002)。

然而，目前以復原力為中介變項的研究多半使用高階二因素 (Harrington, 2019; Smith, 2014)、簡單區分適應良好與適應不良的完美主義，或者只討論完美主義中的「社會期許」、「關注」向度 (Klibert et al., 2014; Sheppard & Hicks, 2017)，較少去討論對於臺灣文化來說重要的「父母」向度。而林杏足等人 (2006) 發現，當父母期望是較為關愛、支持、尊重的態度，能提升青少年的復原力來因應與克服困境，相反地，當父母期望是嚴厲批評 (林杏足等人, 2006) 或消極期望 (戴昀、伊慶春, 2008) 則會降低青少年復原力、較難以因應當前的困境或壓力。因此考慮文化特殊性，本研究推測，臺灣青少年的「父母期望」向度完美主義可能不見得會如同 Frost 等人 (1993) 所認為的不適應完美主義並降低復原力。

整體而言，過去研究仍較少探討六向度完美主義的各向度分別對復原力、情緒之預測力，且在臺灣文化中尤為重要的「父母期望」、「父母批評」向度也較被忽略。因此，本研究以 Frost 等人 (1990) 的六向度完美主義重新檢驗各向度完美主義分別與復原力和正、負向情緒之關係，以釐清與區分在臺灣文化下六向度完美主義的完整模型，並且也進一步預期完美主義中的「父母期望」、復原力與情緒可能有不同於西方文化的結果 (西方研究認為父母期望是較為負向且不適應的完美主義向度)；而「父母批評」則會對復原力有負向預測力，進而使其正向情緒較低、負向情緒較高。

文獻探討

(一) 多向度完美主義之概念

完美主義為一種人格特質，有完美主義特質者，通常對自己設立較高的目標，並期望能達成此高目標，且歷程中可能在乎自己是否犯錯或在乎他人眼光 (Frost et al., 1990)。在過去完美主義之相關文獻中，Frost 等人 (1990) 的六向度完美主義、Hewitt 與 Flett (1991) 的三向度完美主義，以及 Slaney 等人 (2001) 的三向度完美主義最常在研究中被提及。其中 Frost 等人統整過去文獻對完美主義的定義與特徵表現等後，首先提出多向度完美主義的概念，並編製出 The Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS)，認為完美主義包含六向度：過度關注錯誤 (concern over making mistakes)，個體認為犯錯即為失敗，並且害怕失敗將會使自己較難受到他人尊重；高個人標準 (high personal standards)，個體會對自己設立較高的標準；知覺父母的高期望 (perception of high parental expectations)，父母對個體的高度期望，將使個體為了達成父母期望，努力將事情做到最完美；知覺父母的高批評 (perception of high parental criticism)，若在犯錯時，常經歷父母的高度批評，將使個體害怕失敗被父母批評，努力將事情做到最完美；對個人行動的懷疑 (doubting of the quality of one's actions)，個體會不斷懷疑自己的任何行動是否有出差錯；組織性 (organization)，個體趨於強調事情的脈絡性與組織的完整性。

而 Frost 等人 (1993) 進一步將六向度分為高階二因素：即為「適應不良的關注評價 (maladaptive evaluation concerns)」、「正向努力 (positive striving)」。前者包含「過度關注錯誤」、「知覺父母的高期望」、「知覺父母的高批評」、「對個人行動的懷疑」四向度；後者則包含「高個人標準」與「組織性」。

而 Hewitt 與 Flett (1991) 則將完美主義的概念納入個人因素與人際因素，並認為個體在追求完美主義的動機不同、要求完美主義的對象不同，將對個體有不同的影響。他們依此發展出三向度的 H-MPS 量表：對自己有過高標準，且會評價與責備自己的「自我導向完美主義 (self-oriented perfectionism)」、對他人有不切實際且不相信他人會達成要求的「他人導向完美主義 (other-

oriented perfectionism)」、以及認為他人對自己必須達到之高標準的「社會期許完美主義 (socially prescribed perfectionism)」。而後續 Flett 等人 (2000) 也採用自我導向完美主義與社會期許完美主義兩個向度的概念發展兒童與青少年完美主義量表 (Child-Adolescent Perfectionism Scale, CAPS)。

最後, Slaney 與其研究同儕 (Slaney et al., 1995; Slaney et al., 2001) 統整 F-MPS 與 H-MPS 後, 發展出三因素的完美主義量表 (Almost Perfect Scale, APS-R), 其中包含正向的: 對自己的表現設立完美並且高要求的期待之「高標準 (high standards)」、要求自身行為須是有條理且井然有序的之「次序性 (order)」; 以及負向的: 「差距 (discrepancy)」, 個體對實際知覺到的行為和表現與其所設立的高標準有所差距。

比較上述各個多向度完美主義概念可以得知: 在「適應良好/正向」完美主義高階向度中, 包含 Frost 等人 (1990) 提及的「高個人標準、組織性」、Hewitt 與 Flett (1991) 提及的「自我導向」, 以及 Slaney 等人 (2001) 提及的「高標準、次序性」向度完美主義, 其相似的概念為: 個體會為自己設立高標準, 並且可能會要求自己是有條理與組織的處理事情。

而在「適應不良/負向」完美主義高階向度中, 各個多向度概念則不相同, H-MPS 及 CAPS 的「社會期許」可以對應 F-MPS 的「知覺父母高期望、知覺父母高批評」, 而 APS-R 的「差距」則與 F-MPS 的「過度關注錯誤」較為相似。本研究在考量概念的完整性, 以及以中文文化量表的信效度結果與使用普遍性後 (陳正嘉等人, 2011; 藍文彬、游森期, 2014), 採用 Frost 等人 (1990) 的六向度完美主義作為本研究完美主義之定義, 並以陳正嘉等人 (2011) 所翻譯 F-MPS 的「中文文化多向度完美主義量表」作為測量工具。

(二) 六向度完美主義對青少年情緒的影響

情緒是個體接收到外在刺激後, 透過生理、認知評估等歷程而產生 (Lazarus, 1991)。而 Watson 與 Clark (1984) 認為不同人格特質的個體在面對相同事件或情境時, 會因其認知、主觀感受的差異, 而有不同的情緒產生, 例如: 較為焦慮、神經質的個體, 其對自己與世界的認知均較為負向, 並且容易產生沮喪、緊張、憤怒、悲傷等負向情緒。完美主義為一人格特質, 此追求高目標的特質, 可能會影響有完美主義特質的個體接收到外在刺激時的認知與主觀感受, 並可能因不同向度的完美主義特質, 使個體產生不同的情緒反應。再者, 個體所經驗到的情緒將使其有不同的心理適應結果, 而國、高中職的青少年正處於心理、生理快速變化與發展的階段, 此時他們需要接受許多來自於家庭、同儕、學校與社會的期待, 擁有不同完美主義特質的青少年會有如何的情緒則是一需要重視的問題。

首先, 不同向度完美主義特質對於負向情緒的影響可能不同。整體而言, 當個體「適應不良的關注評價」越高, 其在心理健康上將有負面影響, 如較易產生憂鬱、焦慮情緒 (Dimaggio et al., 2015; Frost et al., 1990), 且幸福感也較低 (DiBartolo et al., 2008)。而蘇曉憶與戴嘉南 (2008) 發現當青少年有對自己的表現過度焦慮時, 會有較高的憂鬱傾向。綜合各年齡層的樣本與不同構念的完美主義特質來看, 當個體在過度在意犯下的錯誤 (Affrunti & Woodruff-Borden, 2015; Uz Baş, 2011; Smith et al., 2017), 傾向自我批評 (方紫薇, 2012; Mandel et al., 2015) 與過度在意別人看法 (Affrunti & Woodruff-Borden, 2015; Stoeber et al., 2014) 時, 其負向情緒越高。然而, 對自我設定較高標準與組織性 (方紫薇, 2012) 以及相類似的正向適應性完美主義 (Chang et al., 2004; Dimaggio et al., 2015; Mandel et al., 2015) 與負面情緒均未達顯著相關。

相較於負向情緒, 目前僅有少部分研究關注完美主義對於正向情緒的影響。部分研究發現, 當個體擁有正向努力完美主義時, 其正向情緒也越高 (Chang et al., 2004; Frost et al., 1993), 而過度在意他人與自我批評則會減低正向情緒 (方紫薇, 2012)。然而, Fredrickson (2001) 提出了正向情緒的擴展與建構理論 (broaden-and-build theory of positive emotions), 認為正向情緒可以幫助個體以更靈活、有效率的方式來解決問題, 而對於完美主義的個體來說, 若他們能在工作感受到更多的正向情緒, 這有可能幫助他們在行為上完成自己設下的高標準。因此以六個向度的完美主義分別檢驗對正、負向情緒的影響有其必要性。

(三) 復原力作為完美主義與情緒的中介效果

復原力是個體在重大壓力事件或困境中，使其克服困境並在未來有良好適應的能力與特質（詹雨臻等人，2009）。而本研究採用 Rutter（1987）的動態歷程觀點認為，復原力不應僅是一種個人特質，而是個體在面對困境時，將透過保護因子，盡可能地減緩危險因子、降低負面影響或負面連鎖反應，並協助個體逐漸恢復自我效能與自尊的動態歷程，Rutter（1993, 2012）也強調復原力的動態歷程中具有個別差異性，因每一個體的基因、所處環境，甚至其生命歷程中所經驗的事件（例如：結婚、服兵役、人生低潮等）均不同，因此他認為復原力是個體在面對危機或壓力情境，尋找自身的保護因子來面對困境以減少危險因子的歷程，並且每一個體的復原歷程均不同。

Egeland 等人（1993）則指出個體是否會因為壓力情境而產生身心方面的負面影響取決於個體保護因子與危險因子互相協調機制的歷程。換句話說，個體在復原歷程中，仍有阻礙復原力生成的危險因子（如：多重壓力、單一創傷事件或較為負面的預後）與幫助復原力產生的保護因子（如：知覺到社會支持、情感支持等），而個體需從中取得保護因子與危險因子的平衡與協調，但是若個體的危險因子與壓力情境均大於其保護因子時，將使其不堪負荷，並產生身心方面的負面影響。而 Luthar 與 Cicchetti（2000）亦有相似的觀點，他們認為復原力的歷程中包含兩個重要結構：一為逆境、二為正向適應。「逆境」為個體在生活中所面臨或暴露在明顯的高危險情境或事件中；「正向適應」則通常與個體在該發展階段的任務是否達成有關，例如：高中生的正向適應則可能是情緒和行為的穩定性。

Masten（2004）也認為青少年的復原力是從其大腦與行為發展的歷程產生危險因子與保護因子，並透過此二因子交互作用發展而來，而青少年若是處於危險因子較多的情境，將可能使其面臨較大的危機；若是處於保護因子較多的情境，則可能幫助青少年有較為良好的適應與能力。而本研究採用詹雨臻等人（2009）對於復原力的觀點，認為復原力是一種歷程，在這個歷程中，個體的正向個人特質在與環境互動後，所發展出可以幫助個體克服困境並成功適應環境的能力。而詹雨臻等人認為青少年的復原力應包含以下能力：問題解決、希望與樂觀、同理心、認知成熟、人際互動，並編製出「青少年復原力量表（Inventory of Adolescent Resilience, IAR）」。

本研究以復原力為動態歷程為基礎，來討論完美主義六向度經由復原力來影響青少年情緒適應的歷程。完美主義為一多向度的性格特質，而根據 Egeland 等人（1993）的觀點，青少年對於壓力的情緒反應很有可能受到包含著正向與負向概念的完美主義所影響，而這些帶有不同意涵的完美主義向度則會互相協調影響青少年的復原力。

從過去完美主義與復原力的實徵研究結果來推估，六向度完美主義中的「過度關注錯誤」、「對個人行動的懷疑」是青少年復原力的危險因子，會降低復原力（Harrington, 2019; Sheppard & Hicks, 2017）。相對地，當完美主義者對自己有較高標準（Çerkez, 2017）、努力奮鬥（Smith, 2014）時可能增加復原力，但完美主義這種對自己有過高的標準以及嚴苛批評自己的可能會受到困境差異有所影響（Klibert et al., 2014），換言之，這種高標準、努力的特質可協助個體克服較小的逆境與日常生活的麻煩以實現目標，並有良好的適應結果（Hill et al., 1997），但是這些特質會讓完美主義個體在追求並達成高目標的認知較缺乏彈性，將可能使他們在面對較大的衝突與無法預料的變化時，難以適應與克服之（Ferrari & Mautz, 1997）。

在復原力與情緒之相關研究中，國內、外研究發現大學生的復原力分別與正負向情緒有關聯。首先，在復原力會降低個體的負面情緒，像是憂鬱（蘇琳等人，2015；Kapikiran & Acun-Kapikiran, 2016; Mak et al., 2011），而當個體經歷創傷事件後，復原力則可以負向預測個體所感受到的負向情緒，並正向預測個體的正向情緒（Ong et al., 2006; Robinson et al., 2014）。

目前國外也有少數研究，以復原力為中介變項探討完美主義與情緒之關係，但這些研究多半僅發現復原力對適應不良的完美主義與負面情緒的中介效果，並發現：適應不良完美主義（Sheppard & Hicks, 2017）以及過於重視他人期待的社會期許完美主義（Klibert et al., 2014; Smith, 2014）可透過復原力的部分中介效果預測個體感到之憂鬱、焦慮、與壓力。Harrington（2019）也發現個體知覺到自己的表現與其所設立高目標之間的差距會直接預測其憂鬱、焦慮與壓力，此效果不會受到復原力的中介。而對於正向情緒，僅 Smith（2014）發現當個體對「完美主義的關注」越高、認為他人對自己有高標準並屢屢懷疑自己的行動是否有出差錯，是會降低其復原力，進而具有較低的正向情緒。

相對地，在較屬於適應良好／正向完美主義的相關結果中，僅有 Smith (2014) 發現完美主義的奮鬥是透過復原力的中介進而降低個體之負向情緒、提高正向情緒。此時，個體會對自己設立較高或過高的標準，也會努力奮鬥達成此標準，Smith 認為這些高奮鬥完美主義的個體可能是因為擁有願意為成就努力、有決心等特質，使其在努力的歷程中感受到較高的正向情緒與較低的負向情緒。

(四) 臺灣文化下的完美主義

不同文化下的青少年會展現出不同形式的完美主義 (Smith et al., 2017)，然而過往研究多半依照 Frost 等人 (1990) 的看法一般把「知覺父母的高期望」、或者 Hewitt 與 Flett (1991) 的「社會期許完美主義」視為會造成負面影響的適應不良完美主義。然而，臺灣父母對於子女有高期望，在文化中是正常且普遍可見的，並不見得對青少年是負面影響。

而實徵研究的結果也對上述陳述提供部分支持。首先，洪福源等人 (2011) 發現當個體擁有越高的「父母期望」完美主義，其會越勤勉正直；而陳正嘉等人 (2011) 則是發現「父母期望」與憂鬱有低度正相關。而其他父母期望相關研究則發現，父母期望越高，青少年的希望感越高 (鄧佳紋, 2017)、生活適應越好 (姚佳君, 2011)，當父母根據子女能力有適當的期望時，子女也會有較高的成就動機 (郭生玉, 1975)。

而父母期望對復原力影響的發現則較不一致，Smith (2014)、Klibert 等人 (2014) 與曾婉君 (2014) 發現這種關注他人對自己的高期待會降低復原力，然而，Çerkez (2017) 卻發現其對復原力具有顯著正向預測力，並認為，個體有目標和期望是復原力的保護因子之一，因此不論是自我導向完美主義個體為自己設立高目標或是社會期許完美主義知覺他人為自己設立高目標，均是復原力的保護因子。以上的這些發現都暗示著對於臺灣青少年來說，「知覺父母的高期望」不見得如同 Frost 等人 (1993) 的發現屬於「適應不良的關注評價」完美主義。

考量處於集體主義文化下的臺灣青少年容易把重要他人納入自我構念之中 (Markus & Kitayama, 1991)，這種互依我 (interdependent self-construal) 可能會讓個體將父母的期待納入為自我期待，因此本研究預期「知覺父母的高期望」對臺灣青少年來說也許會和「高個人標準」一般對復原力有正向影響，然而「知覺父母的高批評」則會降低復原力。然而目前也尚未有研究探討復原力對「父母期望」、「父母批評」向度完美主義與情緒之中介效果。

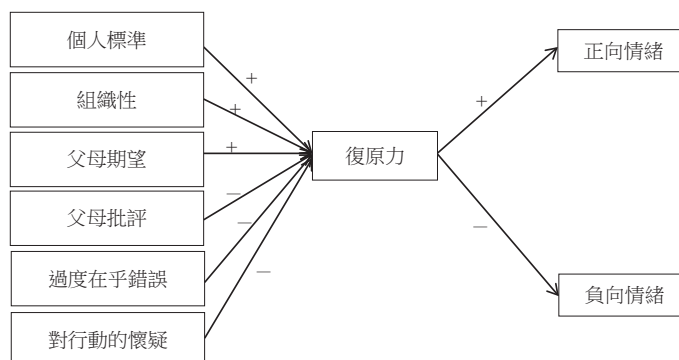
而對於臺灣青少年而言，父母批評可能會對完美主義青少年有負面影響，降低其復原力 (林杏足等人, 2006)、也可能提高其負向情緒 (洪福源等人, 2011; 陳正嘉等人, 2011)。然而，「父母期望」向度完美主義卻未必會對個體造成適應不良的結果。一方面，國外研究沒有發現「父母期望」與負向情緒間有顯著正相關 (Dimaggio et al., 2015; Frost et al., 1993)，另一方面，臺灣的研究則發現「父母期望」雖會造成青少年感到較多壓力 (許哲耀等人, 2014)，但不見得會增加青少年的負向情緒 (洪福源等人, 2011)，反而有助於提高青少年希望感與學習態度 (鄧佳紋, 2017)。由此可見，有可能臺灣青少年的「父母期望」未必會讓青少年有更多負向情緒，反而有可能對青少年帶來更多正向情緒。

(五) 本研究預期

綜合上述研究，可以發現對於臺灣青少年來說，完美主義的各向度對復原力以及正、負向情緒的影響可能不能單純地像 Frost 等人 (1993) 的看法以高階二因素完美主義來探討，反而需要區分六個向度之完美主義來探討其經由復原力的中介效果預測正、負向情緒。

根據過往研究結果，本研究預測個人標準、組織性、父母期望三者會正向預測復原力進而降低負向情緒、提高正向情緒。相對地，父母批評、過度在乎錯誤、對行動的懷疑則會降低復原力，進而讓個體有更多的負向情緒、更少的正向情緒 (見圖 1)。

圖 1
研究架構圖



方法

(一) 研究參與者

本研究以南部縣市的國、高中職學生為母群，而根據教育部統計處（2020）的調查顯示 108 學年度該區域中性別及國中、高中、高職之比例採取便利取樣、團體施測，發放一共 1,322 份問卷，其中有效樣本數共有 1,175 份（國中 46.30%、高中 27.58%、高職 26.12%），回收率為 88%。

(二) 研究工具

中文化多向度完美主義量表。本量表採用陳正嘉等人（2011）所翻譯之中文文化多向度完美主義量表，原文量表為 Frost 等人（1990）的多向度完美主義量表（Multidimensional Perfectionism Scale, F-MPS）。翻譯後的中文版量表包含六個向度，分別為個人標準（7 題）、組織性（6 題）、父母期望（5 題）、父母批評（4 題）、過度在乎錯誤（9 題）、對行動的懷疑（4 題），一共 35 題，參與者用五點量尺的方式評估對敘述句的同意程度，1 代表完全不同意、5 代表完全同意，分數越高，表示參與者在該完美主義向度的程度越高。

本研究樣本信度分析結果發現，全量表之 Cronbach's α 係數為 .91。而在「個人標準」Cronbach's α 係數為 .79，其因素負荷量介於 .43 ~ .76；「組織性」Cronbach's α 係數為 .86，其因素負荷量介於 .63 ~ .75；「父母期望」Cronbach's α 為 .82，其因素負荷量介於 .59 ~ .76；「父母批評」Cronbach's α 為 .69，其因素負荷量介於 .43 ~ .82；「過度在乎錯誤」Cronbach's α 為 .88，其因素負荷量介於 .46 ~ .80；「對行動的懷疑」Cronbach's α 為 .69，其因素負荷量介於 .55 ~ .69。因此整體而言，各分量表 Cronbach's α 介於 .69 ~ .88，具有不錯的內部一致性，以量表之六個向度完美主義進行驗證性因素分析，其六因素模式之 GFI = .80、CFI = .80、NFI = .77、IFI = .80、SRMR = .09、RMSEA = .08，整體模式適配度尚可接受。

青少年復原力量表。本量表採用詹雨臻等人（2009）所發展的青少年復原力量表，包含四個分量表：問題解決與認知成熟（10 題）、希望與樂觀（6 題）、同理心與人際互動（9 題）、情緒調節（3 題），一共 28 題。參與者用四點量尺來評估自己與句子的符合程度，1 代表非常不符合、4 代表非常符合，全量表分數越高，表示復原力程度越高。

本研究樣本信度分析發現，全量表之 Cronbach's α 為 .92，在各分量表部分：「問題解決與認知成熟」Cronbach's α 為 .87，其因素負荷量介於 .53 ~ .71；「希望與樂觀」Cronbach's α 為 .80，其因素負荷量介於 .39 ~ .86；「同理心與人際互動」Cronbach's α 為 .87，其因素負荷量介於 .56 ~ .70；「情緒調節」Cronbach's α 為 .65，其因素負荷量介於 .59 ~ .65。因此整體而言，各分量表 Cronbach's α 介於 .65 ~ .87，具有不錯的內部一致性，以量表之四個因素進行驗證性因素分析，其四因素模式之 GFI = .87、CFI = .86、NFI = .83、IFI = .86、SRMR = .06、RMSEA = .07，整體模式適

配度可接受。

中文版正負向情緒量表。本量表採用鄧閔鴻與張素凰（2006）所翻譯 Watson 等人（1988）的正負向情感量表（Positive and Negative affect Schedule, PANAS），其中包含正向情緒（10 題）與負向情緒（10 題），主要測量個體在一般狀態下所感受到的正、負向情緒，受試者依照自己在一般狀態下的情緒感受依五點量尺評分，1 代表非常少感到、5 代表極度。而計分方式依照其構念分開正、負向情緒兩分量表計分（Watson & Tellegen, 1985），分數越高，表示參與者擁有越高的正向或負向情緒。

本研究樣本信度分析結果，全量表之 Cronbach's α 為 .81；在「正向情緒」Cronbach's α 為 .83，其因素負荷量介於 .44 ~ .70；「負向情緒」Cronbach's α 為 .88，其因素負荷量介於 .50 ~ .77。因此整體而言，兩個分量表 Cronbach's α 介於 .83 ~ .88 之間，具有良好的內部一致性。以量表之二個因素進行驗證性因素分析，其二因素模式之 GFI = .87、CFI = .84、NFI = .82、IFI = .84、SRMR = .07、RMSEA = .08，整體模式適配度尚可接受。

（三）研究程序

本研究採紙本問卷，於學生的下課時間或課間彈性時間進行團體施測，首先說明施測內容、時間、問卷保密性與匿名性，並在施測結束前，提醒學生檢查是否每一題均有填答，同學填寫完即可將問卷交回，並選取參與研究之贈品。

而發放問卷前，研究者先聯繫該校國、高中職班導師、專輔老師、或輔導主任，詢問其協助意願、告知問卷內容與徵求學校同意。問卷採無記名的方式，研究參與者可自行決定是否填寫，在施測的過程中，也告知參與者若不願意繼續填寫也可以隨時放棄參與研究，不會影響研究參與獎勵（10 元內學用品）。

結果

（一）六向度完美主義經由復原力的中介來影響個體正向情緒

本研究採用 Hayes（2012）所發展的 PROCESS v3.5 的 SPSS Marco 軟體進行中介效果分析，以 bootstrapping（不假設分配形狀）抽取 5,000 次，直接檢驗「復原力」分別在各向度完美主義與正、負向情緒之中介效果並估計其效果之信賴區間。研究者在每次分析個別完美主義向度時都會控制其他五個向度以瞭解該向度之獨特解釋力。表 1 為六向度完美主義、復原力與正負向情緒之相關、平均數與標準差摘要表。

表 1
六向度完美主義、復原力與正負向情緒之相關、平均數與標準差

	個人標準	組織性	父母期望	父母批評	過度在乎錯誤	對行動的懷疑	復原力	正向情緒	負向情緒
個人標準									
組織性	.51***								
父母期望	.32***	.16***							
父母批評	.16***	-.08**	.57***						
過度在乎錯誤	.52***	.06	.30***	.49***					
對行動的懷疑	.50***	.22***	.28***	.36***	.56***				
復原力	.17***	.40***	.01	-.25***	-.23***	-.11***			
正向情緒	.21***	.29***	.06*	-.19***	-.15***	-.03	.57***		
負向情緒	.21***	-.06	.11**	.33***	.47***	.39***	-.30***	-.05	
<i>M</i>	22.04	21.64	13.78	10.17	22.81	12.35	83.53	29.00	21.85
<i>SD</i>	4.81	4.26	4.14	3.28	7.24	3.03	11.81	7.01	8.21

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

表 2 顯示完美主義的六個向度經由復原力對於正向情緒的影響。結果顯示復原力可以正向預測正向情緒 ($\beta = .50, p < .001$)，而當個體擁有越高的「個人標準」、其復原力越高 ($\beta = .17, p < .001$)，進而有較高的正向情緒，此中介效果達顯著 (估計值 = .088, 95% CI [.044, .131])，但「個人標準」也還是會直接影響正向情緒 ($\beta = .18, p < .001$)，顯示復原力在「個人標準」與正向情緒之間扮演部分中介角色。而當個體擁有越高的「組織性」、其復原力越高 ($\beta = .32, p < .001$)，進而有較高的正向情緒，此中介效果達顯著 (估計值 = .159, 95% CI [.119, .201])，顯示復原力在「組織性」與正向情緒之間扮演完全中介角色。

表 2
復原力對六向度完美主義與正向情緒之中介分析結果

	路徑係數				中介效果	
	→復原力		→正向情緒		標準化估計值	
	<i>b</i> (<i>SE</i>)	β	<i>b</i> (<i>SE</i>)	β	β	95% CI
個人標準	.11 (.02)***	.17	.19 (.04)***	.18	.09	[.044, .131]
組織性	.19 (.02)***	.32	-.02 (.03) ^{ns}	-.02	.16	[.119, .201]
父母期望	.05 (.02)**	.10	.06 (.03)*	.08	.05	[.013, .086]
父母批評	-.08 (.02)***	-.15	-.09 (.03)**	-.11	-.08	[-.120, -.035]
過度在乎錯誤	-.13 (.02)***	-.25	-.08 (.03)*	-.09	-.12	[-.167, -.080]
對行動的懷疑	-.05 (.02)**	-.10	.01 (.03) ^{ns}	.01	-.05	[-.087, -.012]
復原力			.85 (.05)***	.50		

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

其次，當個體擁有越高的「父母期望」、其復原力越高 ($\beta = .10, p < .01$)，進而有較高的正向情緒，此中介效果達顯著 (估計值 = .050, 95% CI [.013, .086])，但「父母期望」也還是會直接影響正向情緒 ($\beta = .08, p < .05$)，顯示復原力在「父母期望」與正向情緒之間扮演部分中介角色。相反地，「父母批評」越高，個體的復原力越低 ($\beta = -.15, p < .001$)，也會同時經由直接影響 ($\beta = -.11, p < .01$) 與復原力的中介 (估計值 = -.076, 95% CI [-.120, -.035]) 而降低正向情緒。

最後，當個體越「過度在乎錯誤」、其復原力越低 ($\beta = -.25, p < .001$)，進而有較低的正向情緒，此中介效果達顯著 (估計值 = -.123, 95% CI [-.167, -.080])，但「過度在乎錯誤」也還是會直接負面影響正向情緒 ($\beta = -.09, p < .05$)，顯示復原力在「過度在乎錯誤」與正向情緒之間扮演部分中介角色。而「對行動的懷疑」越高、其復原力越低 ($\beta = -.10, p < .01$)，進而有較低的正向情緒，此中介效果達顯著 (估計值 = -.049, 95% CI [-.087, -.012])、不存在直接效果，顯示復原力在「對行動的懷疑」與正向情緒之間扮演完全中介角色。

整體而言，本研究發現復原力在六向度完美主義與正向情緒之間皆具有中介效果，其中復原力在「組織性」、「對行動的懷疑」向度與正向情緒間為完全中介，表示「組織性」、「對行動的懷疑」向度完美主義是透過復原力，影響青少年的正向情緒結果。另一方面，復原力在「個人標準」、「父母期望」、「父母批評」、「過度在乎錯誤」與正向情緒間為部分中介，表示「個人標準」、「父母期望」、「父母批評」、「過度在乎錯誤」向度完美主義，會直接影響青少年的正向情緒結果；亦會透過復原力，影響青少年的正向情緒結果。

(二) 六向度完美主義經由復原力的中介來影響個體負向情緒

表 3 顯示完美主義的六個向度經由復原力對於負向情緒的影響。結果顯示復原力可以負向預測負向情緒 ($\beta = -.16, p < .001$)，而當個體擁有越高的「個人標準」、其復原力越高 ($\beta = .17, p < .001$)，進而有較低的負向情緒，此中介效果達顯著 (估計值 = -.027, 95% CI [-.046, -.011])，且「個人標準」不會直接影響負向情緒，顯示復原力在「個人標準」與負向情緒之間扮演完全中介角色。而當個體擁有越高的「組織性」、其復原力越高 ($\beta = .32, p < .001$)，進而有較低的負向情緒，此中介效果達顯著 (估計值 = -.053, 95% CI [-.077, -.031])，顯示復原力在「組織性」與負向情緒之間扮演完全中介角色。

表 3
復原力對六向度完美主義與負向情緒之中介分析結果

	路徑係數				中介效果	
	→復原力		→正向情緒		標準化估計值	
	<i>b</i> (<i>SE</i>)	β	<i>b</i> (<i>SE</i>)	β	β	95% CI
個人標準	.10 (.02)***	.17	.02 (.05) ^{ns}	.02	-.03	[-.046, -.011]
組織性	.19 (.02)***	.32	-.05 (.04) ^{ns}	-.04	-.05	[-.077, -.031]
父母期望	.05 (.02)**	.11	-.10 (.03)**	-.10	-.02	[-.033, -.005]
父母批評	-.08 (.02)***	-.15	.14 (.04)***	.14	.03	[.010, .042]
過度在乎錯誤	-.12 (.02)***	-.24	.27 (.04)***	.26	.04	[.021, .061]
對行動的懷疑	-.06 (.02)**	-.10	.21 (.04)***	.19	.02	[.004, .032]
復原力			-.32 (.06)***	-.16		

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

再者，當個體擁有越高的「父母期望」、其復原力越高 ($\beta = .11, p < .01$)，進而有較低的負向情緒，此中介效果達顯著 (估計值 = $-.018$, 95% CI $[-.033, -.005]$)，但「父母期望」也還是會直接影響負向情緒 ($\beta = -.10, p < .01$)，顯示復原力在「父母期望」與負向情緒之間扮演部分中介角色。相反地，「父母批評」越高，個體的復原力越低 ($\beta = -.15, p < .001$)，也會同時經由直接影響 ($\beta = .14, p < .001$) 與復原力的中介 (估計值 = $.025$, 95% CI $[.010, .042]$) 而增加負向情緒。

最後，當個體越「過度在乎錯誤」、其復原力越低 ($\beta = -.24, p < .001$)，進而有較高的負向情緒，此中介效果達顯著 (估計值 = $.039$, 95% CI $[.021, .061]$)，但「過度在乎錯誤」也還是會直接影響負向情緒 ($\beta = .26, p < .001$)，顯示復原力在「過度在乎錯誤」與負向情緒之間扮演部分中介角色。而「對行動的懷疑」越高、其復原力越低 ($\beta = -.10, p < .01$)，進而有較高的負向情緒，此中介效果達顯著 (估計值 = $.016$, 95% CI $[.004, .032]$)，但也同時會直接影響負向情緒 ($\beta = .19, p < .001$)，為部分中介效果。

整體而言，本研究發現復原力在六向度完美主義與負向情緒之間皆具有中介效果，復原力在「個人標準」、「組織性」向度與負向情緒間為完全中介，表示「個人標準」、「組織性」向度完美主義是透過復原力，來降低青少年的負向情緒。而復原力在「父母期望」、「父母批評」、「過度在乎錯誤」、「對行動的懷疑」與負向情緒間則為部分中介，表示「父母期望」、「父母批評」、「過度在乎錯誤」、「對行動的懷疑」向度完美主義會直接影響以及透過復原力來影響青少年的負向情緒。

討論與建議

(一) 復原力在青少年六向度完美主義與正、負向情緒的中介效果

1. 適應良好完美主義的復原力中介模型之意義

本研究發現「個人標準」、「組織性」對於復原力都有獨特的解釋力，顯示在探討兩者與復原力及情緒之關係時，有其分開探討的重要性。儘管「個人標準」與「組織性」間有正相關 ($r = .51, p < .001$)，且過去此二向度都被歸納在適應良好/正向的完美主義高階向度中 (Frost et al., 1993)，但是從 Frost 等人 (1990) 的六向度完美主義概念中，「個人標準」與「組織性」的內涵仍有所差異，「組織性」是個體會有組織與脈絡的完成事情、擁有良好的生活習慣，較不會使其感到失控或挫敗感 (陳正嘉等人, 2011)。然而，「個人標準」是青少年若為自己設立過高且達不到的目標，則有可能會使其在經歷重複失敗後產生焦慮情緒 (Stoeber et al., 2014)，因此這兩者對於青少年復原力與情緒的影響是不相同。

在先前探討復原力在適應良好/正向完美主義向度與正、負向情緒的中介效果相關研究中，其「完美主義的奮鬥」的內涵，僅以「個人標準」的分量表進行探討，Smith (2014) 認為個體會為自己設立高目標因而影響復原力，但卻沒有將「組織性」的分量表納入「完美主義的奮鬥」之內涵，而本研究填補了上述研究的空缺，並發現「組織性」是藉由復原力的完全中介效果來影響正、負向

情緒。在 Frost 等人（1990）定義「組織性」時，提及組織性的內涵為個體會強調事情的脈絡性與組織的完整性，並且陳正嘉等人（2011）提及在「組織性」分量表中也包含有良好的生活習慣概念，因此本研究推估，有可能當青少年是有組織、脈絡的特質，且擁有良好的生活習慣，可協助其在面對壓力和困境時，有條理的分析問題並且思考計劃性的解決方法，進而在克服和因應困境後因為有成就感而有較高的正向情緒、較低的負向情緒。

2. 適應不良／負向完美主義向度的復原力中介模型之意義

本研究發現復原力在「過度在乎錯誤」、「對行動的懷疑」對情緒上的中介效果是不同的，復原力在「過度在乎錯誤」對正、負向情緒上為部分中介效果，而在「對行動的懷疑」對青少年正向情緒上是完全中介效果，對負向情緒則是部分中介效果。這顯示先前研究在探討檢驗適應不良／負向完美主義向度對復原力的影響時（Sheppard & Hicks, 2017; Smith, 2014）把兩者合併探討其實會喪失一些有意義的訊息。

首先，就 Frost 等人（1990）對於這兩者的定義來看，擁有「過度在乎錯誤」特質的個體，會認為犯錯即失敗而批評自己，並擔心難以得到他人尊重，其概念包含在乎他人的觀點，此部分發現呼應了過往有關過於重視他人期待的社會期許完美主義之結果（Klibert et al., 2014; Smith, 2014），這種在乎他人觀點的完美主義有可能降低個體的復原力。相對地，Frost 等人概念中擁有「對行動的懷疑」特質的個體，則是較著重在懷疑自己，以及花較多時間去確認自己的行動是否出錯，這種時刻在行動中擔心出錯的想法不但會降低復原力，也讓個體難在行動的過程中感受到興趣、熱忱與專注等正向情緒。

再者，根據中介效果的強度來看，復原力在「過度在乎錯誤」與正、負向情緒之間的中介效果相對比「對行動的懷疑」強，顯示可能對於完美主義青少年來說，當他們過度害怕犯錯、並擔心不受他人尊重會降低復原力、導致較差的情緒適應結果。Elkind（1967）提及青少年的一大特性是「想像觀眾（imaginary audience）」，因為過高的自我中心思考會讓青少年感覺自己是被他人觀賞與評價的對象。而若青少年的「想像觀眾」越高、其憂鬱程度越高（吳克振，2013）。雖然想像觀眾並非完美主義青少年特有的特徵，但卻有可能使得他們「過度在乎錯誤」、在犯錯時會自我批判，因而認為他人也會如此的批評自己、害怕自己將不再受到尊重，而對復原力與情緒有負面影響。

3. 父母相關向度完美主義的復原力中介模型之意義

在父母相關完美主義向度中，本研究發現復原力分別在「父母期望」、「父母批評」與正、負向情緒之間皆有顯著的部分中介效果，雖然復原力在此二向度的間接效果都較弱，但從路徑係數的方向性得知對於青少年而言，「父母期望」是較為正向適應的結果、「父母批評」是較為負向適應的結果。

在「父母期望」完美主義方面，一方面 Frost 等人（1990）將「父母期望」歸納在適應不良／負向的完美主義向度中；另一方面，在國內郭生玉（1975）的研究發現若父母對青少年的期望過高、適當、過低，將使青少年感受到的壓力與焦慮程度不同，並且也會影響其追求成功的動機高低。而鄧佳紋（2017）認為當青少年知覺到父母對自己有所期望，可能會感受到被父母重視、並且可能將父母期望內化為對自己的期望，而對未來感到有希望、也可能會有較樂觀的看法。而本研究則發現對於臺灣青少年來說「父母期望」可能會提升青少年的復原力與正向情緒，可能是因為當青少年「父母期望」完美主義越高，其會有較高的復原力（可能包含有動機與希望感追求目標等特質），並較能順利地克服壓力或困境，進而有較高的正向情緒、較低的負向情緒；或者是當青少年知覺到父母對自己有高期望時，可能會認為受到父母重視而有較高的正向情緒、較低的負向情緒。也由此結果看見在臺灣文化之下，青少年的「父母期望」完美主義，不同於西方研究結果。

相反的，在「父母批評」完美主義方面，本研究結果與國內、外研究都發現，當孩子曾經歷過父母的高度批評，將可能使他們害怕被父母再度批評（Frost et al., 1990），也可能會因為父母的嚴厲批評，使青少年的復原力較低，較難以因應眼前的困境或壓力（林杏足等人，2006），對於青少年而言是較為負向適應的結果。由此可見，對臺灣青少年來說，「父母期望」、「父母批評」是不同方向性的影響，且「父母期望」的影響則可能有文化特殊性。

(二) 研究限制與對未來研究建議

本研究主要探討臺灣文化下的青少年，其六向度完美主義、復原力與正負向情緒之關係，但是因區域、時間性以及方法上的限制，主要是以南部、在學的青少年為研究參與者所得到的研究結果，因此外在效度較低、較難推論到全臺灣、特別是偏鄉的地區，而本研究採用的樣本為國中及高中職學生，因此在推論至五專或未就學的青少年上亦有局限性，然而，本研究取樣是根據所選取之多個南部縣市在人口、性別與學籍上按比例分別收集資料，因此本研究樣本應尚能代表臺灣南部大多數就學青少年之樣貌，而在分析方法上，本研究則採用拔靴法來分別估計復原力在六向度完美主義與正、負向情緒間的中介效果，因此所得結果應尚屬可靠。

再者，雖然整體而言可看見復原力分別在六向度完美主義與正、負向情緒之中介效果，但是本研究為橫斷研究，而本研究認為復原力是一動態歷程，可能會因青少年的不同向度完美主義特質成為其保護因子或危險因子，以及在面對不同情境的壓力或困境時與環境產生不同的交互作用，而對青少年有不同的影響結果，像是 Klibert 等人 (2014) 的研究提及完美主義的青少年可能在面臨較小的困境與壓力時，能克服與因應之；但若是面對較重大的壓力與困境，完美主義青少年則較難因應與克服之。Stoeber 等人 (2014) 的研究也發現自我導向完美主義的個體，若經歷重複失敗，也會使其有焦慮的負向情緒，也可由此看見不同向度的完美主義與不同的情境交互作用，會對個體的情緒有不同的影響，因此，建議未來一方面可透過縱貫研究來探討復原力在六向度完美主義與正、負向情緒之中介效果，來了解六向度完美主義如何影響個體復原力的發展軌跡，另一方面，未來研究也可以區分復原力的四個不同的向度，分別探討六向度完美主義對於復原力不同成分的影響。

在研究分析部分，本研究是以 PROCESS 進行分析，先分開探討各向度完美主義，分別與復原力、正負向情緒之關係模型，以釐清青少年的各向度完美主義對復原力、正負向情緒之預測結果，以及復原力在當中的中介角色，而分開探討各向度的完美主義、復原力與正、負向情緒之模型進行了 12 次 PROCESS 的中介分析，因此可能會有增加第一類型錯誤的機率，但是本研究仍先初步探討在臺灣文化之下，復原力分別在各向度完美主義與正、負向情緒之中介效果模型。

此外，本研究發現「父母期望」對復原力的直接效果的路徑係數較低、並且復原力在當中的間接效果估計值也較低，但仍具有顯著性，有可能是除了復原力以外，亦可能有其他因素影響完美主義青少年的「父母期望」對復原力與正、負向情緒的結果，像是，子女本身的依附型態 (Rice & Mirzadeh, 2000) 或者父母對子女展現的心理控制行為都有可能影響青少年的完美主義 (Soenens et al., 2005)、情緒調節 (饒頤葶、洪嘉欣, 2022) 與學習動機 (張映芬, 2020)，這都有可能影響完美主義青少年的情緒狀態，此部分有待未來研究持續探討。

(三) 對諮商輔導實務方面的未來建議

從本研究結果中，青少年若在「個人標準」、「組織性」、「父母期望」越高，可能有較為正向的認知評估，因此可能是復原力的保護因子，可協助其在面對壓力與困境之下，較能因應與克服困境，並進而產生越高的正向情緒、越低的負向情緒；而青少年若在「父母批評」、「過度在乎錯誤」、「對行動的懷疑」越高，可能有較為負向的認知評估，因此可能是復原力的危險因子，阻礙青少年在面對壓力與困境時的克服能力，進而產生越低的正向情緒、越高的負向情緒。

Flett 與 Hewitt (2014) 認為，不只是較為適應不良的完美主義青少年需要關注，適應良好的完美主義青少年也可能有一些潛在的限制，像是他們認為也有可能部分的自我導向完美主義會過度的誇大自己的表現、過度的自我專注、以及有僵化和缺乏彈性的認知；Klibert 等人 (2014) 也提及，有可能較為適應良好的完美主義個體，他們的願意為目標努力、有決心等特質，可以幫助個體在面對較小的壓力時，較能克服和因應困境，但是在面對較大的衝突、壓力與困境時，個體較為僵化的追求完美則可能使他們較難以克服和因應困境。並且 Flett 與 Hewitt (2014) 提及追求完美的青少年通常較不容易尋求他人幫助 (可能會認為尋求幫助就是承認自己不完美) 這些都有可能也會造成自我導向完美主義青少年產生倦怠或耗竭情形，因此較為適應良好的完美主義青少年，其心理健康也有其關注的重要性。而在較為適應不良的完美主義，則是發現可能與自殺行為、自傷行為有其關聯性，因此 Flett 與 Hewitt 認為預防和減少青少年的完美主義有其重要性，並且他們認為必須去提升

完美主義青少年的復原力、減少完美主義，才能有效達到預防介入策略的目的。本研究者回顧過去文獻，統整出助人者了解本研究之模型後，在未來面對完美主義青少年的個案時的輔導諮商建議，將分為評估方面、諮商輔導介入、系統合作方面以及善用正向完美主義來討論。

1. 評估方面

Klibert 等人 (2014) 認為在面對完美主義青少年時，須以多向度完美主義的概念來評估個案是較屬於哪一種完美主義向度，並且在了解本研究之模型後，可推測此向度的完美主義青少年，可能會如何影響其復原力與正、負向情緒，並進一步與個案進行核對和討論。Flett 與 Hewitt (2014) 也提及，助人者在評估青少年是哪一向度完美主義後，也須去了解個案會有此向度完美主義特質的原因，如此才能對個案進行有脈絡的評估與分析，並進一步擬定諮商與心理治療目標，進入後續與個案合作的諮商輔導歷程。

2. 諮商輔導介入

過往許多探討完美主義、復原力與情緒之關係的文獻，其諮商實務上之建議，多數皆提及認知治療的目標與相關技巧 (曾婉君, 2014; Flett & Hewitt, 2014; Klibert et al., 2014), Corey (2016) 也認為大多數的認知行為治療，其主要目標為「引導個案了解就算不完美也依然可以自我接納」。

且在過去的文獻中，曾婉君 (2014) 認為較為適應不良的完美主義可能是青少年個案的危險因子，會阻礙其復原力發展；或者若是較為在乎他人評價與批評、擔心犯錯、懷疑自己行動的完美主義青少年個案，也有可能會內化助人者對自己的期待，而努力讓自己看起來改善狀況良好，但是實際上仍造成其情緒上的困擾。因此，過去研究認為在與完美主義青少年工作時，增進完美主義青少年個案的復原力、減少其完美主義有一定的重要性，亦是阻止完美主義帶來負面影響的重要起步 (Flett & Hewitt, 2014; Klibert et al., 2014)，其諮商輔導的介入方式包含：引導個案覺察自己的非理性信念、增加目標的彈性、接納與理解自己的情緒、歸因再訓練 (對失敗事件重新建立認知評估，減少個案的自責與負面自我評價)、培養成長型思維 (將失敗重新定義為學習的重要機會，並了解犯錯並不是一件災難性的事情)、豐富個案的人際資源、情緒調節策略等，也可引導個案看見自己過去曾經做的不錯的正向經驗，幫助個案擴展認知，並看見更多可能性 (曾婉君, 2014; Flett & Hewitt, 2014; Klibert et al., 2014)，亦可引導完美主義青少年試著珍惜自己現有的狀態並感恩他人，以提高幸福感與自身的復原力 (吳相儀等人, 2017)。再者，本研究認為，在個案與助人者的人際互動中，也應隨時對個案的回應和人際模式有所覺察，並適時的與個案討論諮商關係，以避免個案先前的人際模式在諮商關係中重複出現 (內化助人者的期待)，而導致諮商成效有限。

Flett 與 Hewitt (2014) 也認為，助人者亦可設計促進完美主義青少年的復原力發展相關課程，來減少完美主義青少年的僵化思維，像是他們在回顧文獻時發現若課程是針對減少完美主義而設計，相較於沒有明確針對完美主義者的課程而言，前者在減少個體的完美主義成效較為良好，像是 Wilksch 等人 (2008) 曾引導有飲食障礙高風險的完美主義個體了解什麼是完美主義、完美主義可能帶來的負面影響、如何挑戰自己的完美主義認知、重新定義成功與失敗等，以擴展完美主義個體之認知彈性，結果發現有飲食障礙高風險的完美主義的個體，其個人標準、過度在乎錯誤的完美主義分數均顯著降低。因此，本研究認為若是透過團體諮商，針對完美主義的主題來設計團體方案並執行之，將可透過團體的人際互動與支持、成員間的分享來擴展觀點，亦可協助個案提升復原力 (認知彈性、人際支持、問題解決等)，減少完美主義帶來的負面影響。

3. 在系統合作方面

本研究發現在臺灣文化下的青少年，其完美主義確實有可能會受到父母期望、父母批評的影響。而有學者進一步建議學校與家庭的方向須是一致的，避免青少年雖然在學校有所改善，但回到家後卻持續內化家庭中的完美主義僵化思維而無法提升完美主義青少年的復原力 (Flett & Hewitt, 2014)。可想而知，要避免學校與家庭環境的不一致，必須納入系統合作的考量，在學校方面可透過上述諮商輔導介入方案來執行；而在家庭方面，建議家長在有完美主義特質的青少年犯錯時，避

免對青少年過度的嚴厲批評；同時，家長也應調整對青少年的過高期望，並且引導青少年了解某件事的失敗是可以再從中學習與成長的機會，以擴展認知彈性與問題解決能力，來提升青少年的復原力，減少完美主義以及可能帶來的負向適應結果（Conway, 2019; Flett & Hewitt, 2014）。

4. 善用正向完美主義

而除了上述減少完美主義負向性質之建議，亦可引導當事人覺察與探索完美主義同時為當事人帶來的優點與正向性質，如 Stoeber 與 Otto（2006）提出完美主義的追求與積極特質（包含：盡責、外向性、耐心、成就感等）有關，且若當事人沒有過度的關注錯誤、擔心他人的負向評價，其完美主義是較為積極正向的，也有較高的自尊、親和力、學業適應；較低的憂鬱、焦慮、自責，這也與 Hamachek（1978）所提到的正常完美主義概念相似，正常完美主義者為自己設立高目標，但不會過度關注錯誤、過度的懷疑自己的行動、擔心成就和設定目標的差距、甚至自我批評等。

在本研究中也看見復原力在六向度完美主義中所扮演之中介角色，並發現當個體個人標準、組織性、父母期望的完美主義越高，其復原力越高，並進而有較高的正向情緒、較低的負向情緒，因此若助人者能提升完美主義的正向特質，其復原力則有提高的可能性，協助當事人增進問題解決、促進彈性思考，也引導當事人設定適當的高目標，且練習專注在當下的努力，接納自己盡力而為，而非害怕犯錯、達不到目標或在在意他人眼光等，將能協助當事人在追求卓越上提升成就感、提升正向情緒以促進心理健康。

參考文獻

- 方紫薇（2012）：〈完美主義與學習困擾、正負向情感之關係：反芻思考之中介效果〉。《教育心理學報》，43，735–762。[Fang, T.-W. (2012). The relations among perfectionism, learning problem, and positive and negative affect: The mediating effect of rumination. *Bulletin of Educational Psychology*, 43, 735–762.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20110302>
- 吳克振（2013）：《青少年自我中心、父母教養態度與憂鬱傾向之相關研究—以臺北市國中生為例》（未出版碩士論文），中國文化大學。[Wu, K.-J. (2013). *The relationship among adolescent egocentrism, parental bonding and depressive disposition: A case of junior high school students in Taipei City* (Unpublished master's thesis). Chinese Culture University.]
- 吳相儀、辛昱融、陳琬云、簡晉龍、鍾昆原（2017）：〈感恩課程對大學生感恩、幸福感與復原力影響之研究〉。《教育心理學報》，49，23–41。[Wu, H.-Y., Hsin, Y.-Z., Chen, W.-Y., Chien, C.-L., & Jone, K.-Y. (2017). Effects of gratitude program on gratitude, well-being and resilience of undergraduate students. *Bulletin of Educational Psychology*, 49, 23–41.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20160916>
- 林杏足、陳佩鈺、陳美儒（2006）：〈國中高危險群學生對其危險因子與保護因子的知覺之分析研究〉。《教育心理學報》，38，151–176。[Lin, S.-D., Chen, P.-Y., & Chen, M.-J. (2006). Perceptions of risk and protective factors among high risk students in junior high schools. *Bulletin of Educational Psychology*, 38, 151–176.] <https://doi.org/10.6251/BEP.20060815>
- 姚佳君（2011）：《高中生父母期望與生活適應之研究》（未出版碩士論文），國立臺灣師範大學。[Yao, C.-C. (2011). *The relations between parental expectations and life adjustment of high school students* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University.]
- 洪福源、黃德祥、邱紹一（2011）：〈國中學生多面向完美主義量表中文版之信效度研究〉。《臺

- 中教育大學學報：教育類》，25（2），25–44。[Hong, F.-Y., Huang, D.-H., & Chiu, S.-I. (2011). The validity and reliability of a Chinese version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale for middle school students in Taiwan. *Journal of National Taichung University: Education*, 25(2), 25–44.] <https://doi.org/10.7037/JNTUE.201112.0026>
- 郭生玉（1975）：〈父母期望水準不切實際時對子女成就動機之影響〉。《教育心理學報》，8，61–79。[Kuo, S.-Y. (1975). The effect of tremendous discrepancy between parents' expectations and children's actual intelligence on the children's achievement motivation. *Bulletin of Educational Psychology*, 8, 61–79.] <https://doi.org/10.6251/BEP.19750601.5>
- 陳正嘉、柯慧貞、林旻沛、周鈺翔、陳廣圻（2011）：〈中文版多向度完美主義量表之心理計量分析〉。《中華心理衛生學刊》，24，61–96。[Chen, C.-C., Ko, H.-C., Lin, M.-P., Chou, C.-H., & Chen, K.-C. (2011). Psychometric analyses of the Chinese version of the Multidimensional Perfectionism Scale (CMPS): Reliability and validity. *Formosa Journal of Mental Health*, 24, 61–96.] [https://doi.org/10.30074/FJMH.201103_24\(1\).0003](https://doi.org/10.30074/FJMH.201103_24(1).0003)
- 教育部統計處（2020）：〈學校基本統計資訊〉。https://depart.moe.edu.tw/ed4500/News_Content.aspx?n=5A930C32CC6C3818&sms=91B3AAE8C6388B96&s=B7F6EA80CA2F63EE [Department of Statistics, Ministry of Education. (2020). *Xuexiao jiben tongji zixun*. https://depart.moe.edu.tw/ed4500/News_Content.aspx?n=5A930C32CC6C3818&sms=91B3AAE8C6388B96&s=B7F6EA80CA2F63EE]
- 張映芬（2019）：〈四向度完美主義之建構暨其與成就目標、學習倦怠之關係〉。《教育心理學報》，50，611–635。[Chang, Y.-F. (2019). Construction of 4-dimensional perfectionism and its relationship with achievement goals and burnout. *Bulletin of Educational Psychology*, 50, 611–635.] [https://doi.org/10.6251/BEP.201906_50\(4\).0003](https://doi.org/10.6251/BEP.201906_50(4).0003)
- 張映芬（2020）：〈父母心理支持/控制與國中生心理需求，動機涉入關係之分析〉。《當代教育研究季刊》，28（4），61–95。[Chang, Y.-F. (2020). The relationships among parental psychological support/control, psychological needs, and motivational engagement in junior high school students. *Contemporary Educational Research Quarterly*, 28(4), 61–95.] [https://doi.org/10.6151/CERQ.202012_28\(4\).0003](https://doi.org/10.6151/CERQ.202012_28(4).0003)
- 張映芬（2022）：〈三向度自我對待策略之建構暨其與完美主義、學業/社交焦慮之關係〉。《教育科學研究期刊》，67（1），193–225。[Chang, Y.-F. (2022). Construction of three-dimensional self-treatment strategies and their associations with perfectionism and academic and social anxiety. *Journal of Research in Education Sciences*, 67(1), 193–225.] [https://doi.org/10.6209/JORIES.202203_67\(1\).0007](https://doi.org/10.6209/JORIES.202203_67(1).0007)
- 許哲耀、鄧家駒、陳郁婷（2014）：〈動力還是壓力？國中生教育期望、學業自信對學習表現與身心壓力之影響〉。《數據分析》，9（5），135–146。[Hsu, C.-Y., Tang, G.-K., & Chen, Y.-T. (2014). Drive or stress? The influence of parental and self-expectations and academic self-esteem on learning performance and stress of junior high school students. *Journal of Data Analysis*, 9(5), 135–146.] [https://doi.org/10.6338/JDA.201410_9\(5\).0007](https://doi.org/10.6338/JDA.201410_9(5).0007)
- 曾婉君（2014）：《高中職生完美主義、自尊與復原力之相關研究》（未出版碩士論文），國立臺

- 灣師範大學。[Tseng, W.-C. (2014). *A study on the relationships among perfectionism, self-esteem, and resilience of high school students* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University.]
- 董力華 (2008)：〈完美主義與自尊、成就動機、非理性信念及身心適應之相關研究〉。《高醫通識教育學報》，3，75-98。[Tung, L.-H. (2008). A study on the relationship between perfectionism and self-esteem, achievement motivation, irrational beliefs and physical and mental adjustment. *Kaohsiung Medical University Journal of General Education*, 3, 75-98.] <https://doi.org/10.6453/KMUJGE.200812.0075>
- 詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲 (2009)：〈「青少年復原力量表」之發展〉。《測驗學刊》，56，491-518。[Chan, Y.-C., Yeh, Y.-C., Peng, Y.-Y., & Yeh, B.-L. (2009). The development of the "Inventory of Adolescent Resilience." *Psychological Testing*, 56, 491-518.] <https://doi.org/10.7108/PT.200912.0491>
- 鄧佳紋 (2017)：《國中生知覺父母期望、希望感及學習態度之相關研究》(未出版碩士論文)，國立臺灣師範大學。[Teng, C.-W. (2017). *A study of the relationship among junior high school students' perception of parental expectations, sense of hope and learning attitude* (Unpublished master's thesis). National Taiwan Normal University.]
- 鄧閔鴻、張素風 (2006)：〈廣泛性焦慮疾患與憂鬱疾患共病現象的階層病理模式〉。《中華心理學刊》，48，203-218。[Teng, M.-H., & Chang, S.-H. (2006). A hierarchical model for the comorbidity of GAD and depressive disorder. *Chinese Journal of Psychology*, 48, 203-218.] <https://doi.org/10.6129/CJP.2006.4802.06>
- 戴昀、伊慶春 (2008, 6月20-21日)：〈弱勢青少年的成長歷程：復原力的建構〉(口頭發表論文)。「台灣青少年成長歷程研究」第二次學術研討會，臺北。https://sociology.ntpu.edu.tw/index.php/ch/news/news_more/107 [Tai, Y., & Yi, C.-C. (2008, June 20-21). *Ruoshi qingshaonian de chengzhang lichen: Fu yuanli de jiangou* (Paper presentation). The 2nd Conference of Taiwan Youth Project, Taipei. https://sociology.ntpu.edu.tw/index.php/ch/news/news_more/107]
- 籃文彬、游森期 (2014)：〈大學生正負向完美主義、心流傾向與心理幸福感之結構方程模式分析〉。《臺中教育大學學報：數理科技類》，28(2)，25-50。[Lan, W.-P., & Yu, S.-C. (2014). Analysis of the structural equation model of perfectionism, flow disposition, and psychological well-being among college students. *Journal of National Taichung University. Mathematics, Science & Technology*, 28(2), 25-50.]
- 蘇琳、陳曉蘭、謝穎慧、高可寬 (2015)：〈性格特質、情緒調節與憂鬱情緒：比較不同性別和情境的調節效果〉。《中華心理衛生學刊》，28，569-603。[Su, L., Chen, W.-L., Hsieh, Y.-H., & Kao, K.-N. (2015). Personality traits, emotion regulation, and depressive affect: The moderating effects of gender and contextual factors. *Formosa Journal of Mental Health*, 28, 569-603.] [https://doi.org/10.30074/FJMH.201512_28\(4\).0006](https://doi.org/10.30074/FJMH.201512_28(4).0006)
- 饒頤葶、洪嘉欣 (2022)：〈父母心理控制對青少年友誼品質之影響：情緒調節的中介角色〉。《教育與心理研究期刊》，45(3)，91-122。[Rao, Y.-T., & Hong, J.-S. (2022). Mediation role of

- emotion regulation in adolescents' perceived parental psychological control and friendship quality. *Journal of Education and Psychology*, 45(3), 91–122.] <https://doi.org/10.53106/102498852022094503004>
- 蘇曉憶、戴嘉南（2008）：〈青少年完美主義、自尊與其憂鬱傾向之相關研究〉。《諮商輔導學報：高師輔導所刊》，18，123–154。[Su, H.-Y., & Tai, C.-N. (2008). A research on the relationship among perfectionism, self-esteem and depressive tendency of adolescents. *Journal of Counseling & Guidance*, 18, 123–154.] <https://doi.org/10.6308/JCG.18.05>
- Adler, A. (1927). Individual psychology. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 22(2), 116–122. <https://doi.org/10.1037/h0072190>
- Affrunti, N. W., & Woodruff-Borden, J. (2015). Negative affect and child internalizing symptoms: The mediating role of perfectionism. *Child Psychiatry & Human Development*, 47(3), 358–368. <https://doi.org/10.1007/s10578-015-0571-x>
- Castro, J. R., & Rice, K. G. (2003). Perfectionism and ethnicity: Implications for depressive symptoms and self-reported academic achievement. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 9(1), 64–78. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.9.1.64>
- Çerkez, Y. (2017). Psychological resilience in adolescents: The effect of perfectionism. *International Journal of Educational Sciences*, 19(2-3), 96–103. <https://doi.org/10.1080/09751122.2017.1393953>
- 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. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.9.1001>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.1.93>
- Conway, S. (2019, July 8). *Perfectionism in kids: How to help your child?* Mindful Little Minds. <https://www.mindfullittleminds.com/perfectionism-in-kids-how-to-help/>
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed). Cengage Learning.
- DiBartolo, P. M., Li, C. Y., & Frost, R. O. (2008). How do the dimensions of perfectionism relate to mental health? *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 401–417. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9157-7>
- Dimaggio, G., Lysaker, P. H., Calarco, T., Pedone, R., Marsigli, N., Riccardi, I., Sabatelli, B., Carcione, A., & Paviglianiti, A. (2015). Perfectionism and personality disorders as predictors of symptoms and interpersonal problems. *American Journal of Psychotherapy*, 69(3), 317–330. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2015.69.3.317>
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517–528. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006131>
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025–1034. <https://doi.org/10.2307/1127100>

- Ferrari, J. R., & Mautz, W. T. (1997). Predicting perfectionism: Applying tests of rigidity. *Journal of Clinical Psychology, 53*(1), 1–6. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199701\)53:1<1::AID-JCLP1>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199701)53:1<1::AID-JCLP1>3.0.CO;2-Y)
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). A proposed framework for preventing perfectionism and promoting resilience and mental health among vulnerable children and adolescents. *Psychology in the Schools, 51*(9), 899–912. <https://doi.org/10.1002/pits.21792>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Boucher, D. J., Davidson, L. A., & Munro, Y. (2000). *The Child-Adolescent Perfectionism Scale: Development, validation, and association with adjustment* [Unpublished manuscript]. Perfectionism and Psychopathology Lab, The University of British Columbia.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- 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*(1), 119–126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27–33.
- Harrington, C. (2019). *Trait resilience as a mediator between maladaptive perfectionism, anxiety, depression and stress in college students* [Unpublished undergraduate thesis]. National College of Ireland.
- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling*. <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- 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). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-011>
- Hill, R. W., McIntire, K., & Bacharach, V. (1997). Perfectionism and the Big Five factors. *Journal of Social Behavior & Personality, 12*(1), 257–270.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6*(2), 94–103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Kapikiran, S., & Acun-Kapikiran, N. (2016). Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students: Examining the mediating role of self-esteem. *Educational Sciences: Theory & Practice, 16*(6), 2087–2110. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.6.0107>
- Klibert, J., Lamis, D. A., Collins, W., Smalley, K. B., Warren, J. C., Yancey, C. T., & Winterowd, C. (2014).

- Resilience mediates the relations between perfectionism and college students distress. *Journal of Counseling & Development*, 92(1), 75–82. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00132.x>
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819–834. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W., & Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610–617. <https://doi.org/10.1037/a0025195>
- Mandel, T., Dunkley, D. M., & Moroz, M. (2015). Self-critical perfectionism and depressive and anxious symptoms over 4 years: The mediating role of daily stress reactivity. *Journal of Counseling Psychology*, 62(4), 703–717. <https://doi.org/10.1037/cou0000101>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Masten, A. S. (2004). Regulatory processes, risk, and resilience in adolescent development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 310–319. <https://doi.org/10.1196/annals.1308.036>
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730–749. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.730>
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 238–250. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.2.238>
- Robinson, J. S., Larson, C. L., & Cahill, S. P. (2014). Relations between resilience, positive and negative emotionality, and symptoms of anxiety and depression. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(S1), 92–98. <https://doi.org/10.1037/a0033733>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 626–631. [https://doi.org/10.1016/1054-139X\(93\)90196-V](https://doi.org/10.1016/1054-139X(93)90196-V)
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Sheppard, L., & Hicks, R. E. (2017). Maladaptive perfectionism and psychological distress: The mediating role of resilience and trait emotional intelligence. *International Journal of Psychological Studies*, 9(4), 65–75. <https://doi.org/10.5539/ijps.v9n4p65>
- Slaney, R. B., Ashby, J. S., & Trippi, J. (1995). Perfectionism: Its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment*, 3(3), 279–297. <https://doi.org/10.1177/106907279500300303>
- 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(3), 130–145. <https://doi.org/10.10>

[80/07481756.2002.12069030](https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2289.8323)

- Smith, M. M. (2014). *The perfectionism-psychological outcome link: The mediating effect of personal resiliency* [Unpublished master's thesis]. The University of Western Ontario (Canada). <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2289.8323>
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Yan, G., & Sherry, S. B. (2017). Does perfectionism predict depression, anxiety, stress, and life satisfaction after controlling for neuroticism? A study of Canadian and Chinese undergraduates. *Journal of Individual Differences, 38*(2), 63–70. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000223>
- Soenens, B., Elliot, A. J., Goossens, L., Vansteenkiste, M., Luyten, P., & Duriez, B. (2005). The intergenerational transmission of perfectionism: Parents' psychological control as an intervening variable. *Journal of Family Psychology, 19*(3), 358–366. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.3.358>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences, 42*(7), 1379–1389. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.015>
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., & Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure. *Journal of Individual Differences, 35*(2), 87–94. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000130>
- Uz Baş, A. (2011). Dimensions of perfectionism in elementary school-aged children: Associations with anxiety, life satisfaction, and academic achievement. *Education and Science, 36*(162), 261–272.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin, 96*(3), 465–490. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin, 98*(2), 219–235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry, 59*(1), 72–81. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x>
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science, 4*(3), 81–85. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>
- Wilksch, S. M., Durbridge, M. R., & Wade, T. D. (2008). A preliminary controlled comparison of programs designed to reduce risk of eating disorders targeting perfectionism and media literacy. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 47*(8), 939–947. <https://doi.org/10.1097/CHI.0b013e3181799f4a>

收稿日期：2022 年 12 月 29 日
一稿修訂日期：2023 年 01 月 07 日
二稿修訂日期：2023 年 01 月 15 日
三稿修訂日期：2023 年 01 月 17 日
四稿修訂日期：2023 年 05 月 15 日
五稿修訂日期：2023 年 06 月 11 日
六稿修訂日期：2023 年 07 月 03 日
七稿修訂日期：2023 年 10 月 07 日
接受刊登日期：2023 年 10 月 08 日

Bulletin of Educational Psychology, 2024, 55(3), 513–536
National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Resilience Mediates the Relationship between Six Dimensions of Perfectionism and Positive versus Negative Affect among Taiwanese Adolescents

Chia-Ying Ho¹ and Jia-Sin Hong²

Adler (1927) stated that individuals possess an inherent drive toward perfection, excellence, and self-actualization. However, perfectionism also has a dark side, often characterized by setting excessively high standards for oneself and others and viewing any deviation from these standards as complete failure (Hollender, 1965). Thus, in recent years, researchers have adopted a multidimensional approach to study perfectionism and its influence. Frost et al. (1993) further divided perfectionism into six dimensions and then categorized them into two higher order factors: Adaptive perfectionism (i.e. high personal standards and organization) and maladaptive perfectionism (encompassing perceptions of heightened parental expectations and criticism, concern over making mistakes, and doubting of the quality of one's actions) .

In Taiwan, studies on perfectionism among adolescents have focused on its repercussions on self-esteem, happiness, learning difficulties, and academic burnout (Chang, 2019; Fang, 2012; Su & Tai, 2008). However, only a few studies have explored the intricate relationship between perfectionism and emotions, with most focusing on negative emotional states (Su & Tai, 2008). Positive emotions play a pivotal role in enhancing cognitive flexibility, fostering motivation, cultivating enduring personal resources, and augmenting overall happiness (Fredrickson, 2001). Individuals exhibiting a higher degree of adaptive perfectionism, in their pursuit of excellence, are also likely to experience heightened positive emotions. Such positive affective states aid perfectionistic adolescents in accumulating personal resources and attaining their goals more easily. Accordingly, this study hypothesizes that the different dimensions of perfectionism may have varying effects on the emotional well-being of adolescents.

Furthermore, the type of perfectionism exhibited depends on the cultural background of the adolescent. Although the perception of high parental criticism may incite more negative emotions among Taiwanese adolescents, research has indicated that the cultural norm of parental aspirations for their children to excel may not necessarily yield detrimental effects. Notably, Taiwanese adolescents' perception of high parental expectations has been demonstrated to be significantly and positively correlated with positive attributes such as diligence and honesty, rather than with negative conditions such as depression and anxiety (Hong et al., 2011). This underscores the inadequacy of applying the same high-order two-factor model of perfectionism as adopted in Western studies (Affrunti & Woodruff-Borden, 2015; Chang et al., 2004; Stoeber et al., 2014) to a Taiwanese (or East Asian) context.

As highlighted by Adler, perfectionism is an ongoing journey characterized by the perpetual pursuit of improvement; thus, individuals must continually adapt to transformations around them. This study examines how resilience serves as a mediator in the relationship between perfectionism and positive and negative emotions among adolescents. Resilience, defined as the ability

¹ Counseling Section, Tainan Municipal Anping District Anping Elementary School

² Department of Educational Psychology and Counseling, National Pingtung University

Corresponding author:

Jia-Sin Hong, Department of Educational Psychology and Counseling, National Pingtung University. Email: jshong@nptu.edu.tw

to overcome adversity and effectively adjust to life's challenges (Werner, 1989, 1995), holds potential to mitigate negative emotions in individuals experiencing significant stressors (Ong et al., 2006).

The resilience of perfectionists in the face of stressors helps them cope and may even induce positive emotions (Smith, 2014). By contrast, an excessive fixation on mistakes was demonstrated to diminish resilience (Harrington, 2019). Furthermore, behaviors such as a reluctance to modify or adapt unattainable goals and a reluctance to seek assistance from others in problem-solving can worsen the stress or difficulties faced by the perfectionist, leading to adverse outcomes (Hewitt & Flett, 1991, 2002).

However, studies that have used resilience as a mediating variable have mostly employed high-order two-factor models (Harrington, 2019; Smith, 2014) to simplify the distinction between adaptive and maladaptive perfectionism. These studies frequently overlook the crucial dimension of parental expectations in the context of Taiwanese culture. Lin et al. (2006) found that when parental expectations are characterized by care, support, and respect, they can bolster the resilience of adolescents in confronting and overcoming adversities. Therefore, considering the nuances that are specific to Taiwanese culture, this study hypothesizes that the dimension of parental expectations in perfectionism among Taiwanese adolescents may not necessarily undermine their resilience, contrary to the perspective of maladaptive perfectionism as classified by Frost et al. (1993) and other researchers.

This study adopted Frost et al.'s (1990) six-factor perfectionism model and aimed to investigate how resilience functions as a mediator in the complex relationship between perfectionism and the emotions of adolescents. We sought to offer a more comprehensive understanding of how various dimensions of perfectionism interact with resilience and emotions within the Taiwanese cultural context. This study predicted that high personal standards, organizational skills, and perception of high parental expectations would positively predict resilience, subsequently increasing the mental well-being of perfectionist adolescents. Conversely, perception of high parental criticism, concern over making mistakes, and self-doubt regarding the quality of one's actions were anticipated to diminish resilience, thereby fostering more negative emotions and less positive emotions among individuals.

The study involved a total of 1175 participants, comprising junior high (56.9%), high school (24.3%), and vocational school students (18.8%) from the southern region of Taiwan. The measurement instruments used in this study included the Chinese version of the Multidimensional Perfectionism Scale (Chen et al., 2011), the Inventory of Adolescent Resilience (Chan et al., 2009), and the Chinese version of the Positive and Negative Affect Scale (Teng & Chang, 2006). The reliability analysis indicated high internal consistency among all the scales, with a Cronbach's α exceeding .81. Data analysis was performed using SPSS PROCESS macro v.3.5 (Hayes, 2012) with bootstrapping to examine the mediation effects of resilience.

The findings of this study indicate that high personal standards and organizational skills positively influence resilience. This underscores the importance of examining how each dimension relates to resilience and emotional well-being. In Frost et al.'s (1990) framework of perfectionism, organizational skills pertain to an individual's ability to execute tasks in an orderly and contextually sensitive manner, indicative of favorable habits that are less likely to engender feelings of loss of control or defeat (Chen et al., 2011). However, personal standards refer to adolescents establishing excessively high and unattainable goals for themselves, which may potentially evoke anxiety following repeated failures (Stoeber et al., 2014). Hence, adolescents endowed with organizational skills and positive habits may be better equipped to systematically analyze problems and devise planned solutions when confronted with stress and adversity. This, in turn, may yield heightened positive emotions and decreased negative emotions owing to the sense of accomplishment derived from overcoming challenges.

Resilience serves as a partial mediator in the relationship between concern over making mistakes and positive and negative emotions. Individuals characterized by the trait of concern over making mistakes tend to perceive errors as failures and engage in self-criticism, harboring worries about a perceived lack of esteem from others. This observation is consistent with previous studies on socially prescribed perfectionism, which have demonstrated that an excessive emphasis on meeting others' expectations is detrimental to an individual's resilience (Klibert et al., 2014; Smith, 2014). Additionally, resilience fully mediates the relationship between self-doubt regarding the quality of one's actions and positive emotions, while partially mediating this relationship with negative emotions. Individuals prone to doubting their actions tend to focus more on self-doubt and invest significant time in scrutinizing the correctness of their behaviors. These persistent concerns about making mistakes not only diminish resilience but also impede an individual's ability to experience positive emotions (such as interest, enthusiasm, and concentration) during their actions.

Resilience mediated the effects of the parental perfectionism dimension. Despite the relatively weak magnitude of these mediation effects, parental expectations induced more positive adaptation but parental criticism induced more negative adaptation. Frost et al. (1990) categorized the perception of high parental expectations as being part of the dimension of maladaptive perfectionism. However, Teng (2017) argued in a Taiwanese study that when adolescents perceive their parents as having expectations for them, they may feel valued and respected by their parents. They may also internalize these expectations and, thus, foster feelings of hope and optimism about the future. Moreover, we found supporting evidence that for Taiwanese adolescents, perfectionism regarding parental expectations may bolster their resilience and emotional well-being. This may be because parental expectations may foster resilience (which may involve traits such as motivation and hope), enabling adolescents to more effectively overcome stress or adversity. Consequently, adolescents are inclined to experience increased levels of positive emotions and decreased levels of negative emotions. Conversely, regarding the perception of high parental criticism, this study aligns with previous studies, which indicated that severe parental criticism may undermine adolescents' resilience, making it more challenging for adolescents to cope with stress.

Keywords: adolescent, six-dimensional perfectionism, resilience, positive affect and negative affect, mediation effect.