

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系
教育心理學報，2012，43 卷，4 期，735-762 頁

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*

方紫薇

國立交通大學
教育研究所

研究目的：1. 檢視完美主義各分量表之分數對學習困擾及正負向情感之預測。2. 檢證反芻思考在完美主義與正負向情感間、或完美主義與學業困擾間之中介效果。研究方法：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）。研究結果：經統計分析後其結果顯示 1. 完美主義各分量表之分數對正負向情感及學習困擾皆能有效預測，其中尤以自我批評之預測力最高。2. 功能性反芻在正向完美主義與正向情感具有部份中介之效果。反思反芻在負向完美主義與負向情感、學習困擾間皆具有部份中介之效果。憂思反芻不只在正向完美主義與正向情感間具有部份中介之效果，並且在負向完美主義與負向情感間、學習困擾間皆具有部份中介之效果。

關鍵詞：反芻思考、正負向情感、完美主義、學習困擾

追求完美是人類成長的動力，然而，過度追求不合理的之完美，又常會因而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工作者的觀察描述，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，如憂鬱（李毓貞，2005；葉雅婷，2000；Flett, Besser, Davis, & Hewitt, 2003; Hewitt & Flett, 1991a, 1993; Hewitt, Flett, & Ediger, 1996; Rice, Ashby, & Slaney, 1998），焦慮（Antony, Purdon, Huta, & Swinson, 1998; Flett, Madorsky, Hewitt, & Heisel, 2002; Kawamura, Hunt, Frost, & DiBartolo, 2001），自殺意念（Adkins & Parker, 1996; Hewitt, Flett, & Turnbull-Donovan, 1992），無助（O'Connor & O'Connor, 2003），社交恐懼（Flett, Hewitt, & DeRosa, 1996），強迫症（Rheaume, Ladouceur, & Freeston, 2000），厭食症（Sutandar-Pinnock, Blake, Carter, Olmsted, & Kaplan, 2003）。

1. 本研究作者聯繫方式：tzuwei@mail.nctu.edu.tw。

2. 本研究承蒙國科會之支助，計劃編號為 NSC96-2413-H-009-001，並承蒙黃佳櫻、蘇欣儀、沈婉玲等之協助施測及資料整理，特此感謝。

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，台灣社會之父母深怕孩子未來沒有好的發展，擔心孩子無法考上好學校，沒有好學歷，因而父母自孩子成長早期就對孩子學業成就表現，賦予相當高的期望和壓力。尤其現代人孩子之生育數較少，父母之期望及壓力就更是明顯的集中在這少數的孩子身上，也許因此塑造了期望自己能在學習上有高水準表現之要求完美者。這些孩子自小內化了父母之期望及認定學習成就往往決定了日後繼續升學和就業的方向，致使其在面對學習上之壓力時，常因為要求完美，自我要求一定要在學習上有高標準之成就，他們很難接受自己的失敗或犯錯，因而常為他們帶來極大的壓力及情緒困擾。

研究者在大學從事諮商工作及教學中，觀察到大學生有許多是資賦優異的，但受困於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，甚至漸漸蠶蝕其信心，而產生身心疾病或自殺。因此，瞭解大學生的完美主義者之特性中哪些因素，對學生造成強大的壓力並影響其心理健康及學業困擾，是一件相當重要的任務（Gilman & Ashby, 2003）。

一、完美主義之內涵及測量

在韋氏字典（Webster's Ninth New Collegiate Dictionary, 1988, p.837）中，完美主義意指「個體在工作時，極端或過度地追求完美」；1993年的韋氏字典則將完美主義定義為「視事情沒有達到完美就是不可接受的傾向」（引自 Slaney, Rice, Mobley, Trippi, & Ashby, 2001）。

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核心概念之量表。且用這兩個量表進行研究，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（Enns, Cox, & Clara, 2002; Chang, 2006），但有的研究又得到它與憂鬱具有顯著正相關（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，DiBartolo、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, 簡稱 PAS）及適應不良之在意評價（Maladaptive Evaluative Concerns, 簡稱 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. 計劃及次序：要求事物要整齊，做事要有次序及有計畫性。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。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。

由上可知完美主義不必然會造成負向的影響，因此近年大多區分為正向/適應性與負向/適應不良雙向度完美主義，但也有學者認為用雙向度總分去進行研究有其問題，如 Lundh、Saboonchi 和 Wangby（2008）批評用雙向度並不適合，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（Bastiani, Rao, Weltzin, & Kaye, 1995; Halmi et al., 2000; Srinivasagam et al., 1995），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。依據上述論點，本研究將以雙向度完美主義為基礎，但進行研究將以各分量表進行考驗，以能較細緻的看到各分量表之作用。

二、雙向度完美主義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，正負向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？

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。本研究經開放式問題及半結構訪談，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、拖延作業等學習困擾，希望對這方面之研究結果，將可提供教師協助學生降低學習困擾，有效發揮學習潛能之參考。

有學者認為有完美主義傾向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)。所以當他們接收到其表現不佳之負向回饋時，就會在認知及情感上呈現適應不良之反應，同時也造成其學習上之困擾。但研究者認為正向和負向完美主義分數高者，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。負向完美主義分數高者太在意錯誤，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。

一些研究發現高正向完美主義之大學生比高負向完美主義者及非完美主義者，有較好的情緒適應與學業表現 (Grzegorek, Slaney, Franze, & Rice, 2004; Rice & Slaney, 2002)。Rice 和 Dellwo (2002) 研究也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，有較差的情緒幸福感及大學適應。北京大學心理系教授對大學生之研究發現適應不良之完美主義 (包含懷疑所為、在意犯錯、父母期望) 與學業之耗竭 (academic burnout) 有關，而適應之完美主義 (包括高個人標準與組織) 與學業之投入有關 (Zhang, Gan, & Cham, 2007)。

近來有的研究針對多向度完美主義中的幾個向度加以深入探討，如 Slaney 和他的同事針對高個人標準及預期表現與實際表現之差距進行研究 (Rice, Ashby, & Slaney, 2007; Slaney et al., 2001)，研究顯示高個人標準完美主義與學業表現有正相關，而預期表現與實際表現之差距則和學業表現為負相關 (Leenaars & Lester, 2006; Rice & Ashby, 2007)。Blankstein 等人之研究發現大學生在在意評價完美主義與學業上之問題，如不良學習技巧、拖延、學業壓力等有顯著正相關，而高個人標準與學業上之問題，則無顯著相關 (Blankstein, Dunkley, & Wilson, 2008)。國內楊美華 (2005) 的研究顯示，大學生的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。王怡澄 (2008) 的研究顯示，大學生的完美主義之分數可以有效預測學習適應，其中以過度在意最能預測學業適應。

由上述研究可知完美主義分數高者常要求自己能在學習上有高標準之表現，因而常在學習上給自己帶來較大的壓力，且難以接受自己的失敗或犯錯，但過去之研究結果不一致，如高個人標準部份，且每個研究分量表定義不同。因此本研究在自編量表後，再探討完美主義各分量表中有些元素能有效預測學習困擾？

三、完美主義與正負向情感

有學者認為完美主義分數高者在認知上傾向對自己之表現不滿意，較多不合理的高標準，因而容易產生負向情感 (如焦慮、沮喪、敵意) (Besser, Flett, & Hewitt, 2004; Hewitt & Flett, 2002)。過去的研究也證實完美主義確實與負向情緒有關，近年之研究趨向將完美主義分為正向/適應性

與負向/適應不良的完美主義進行研究，結果顯示過度在意錯誤及懷疑所為合起來之適應不良的完美主義與憂鬱、焦慮有顯著相關(Stöber, 1998);可有效預測憂鬱(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)。

一些研究將 MPS-F 及 MPS-H 合起來進行之研究，結果顯示分量表中個人高標準、組織、自我導向型完美主義，與憂鬱傾向具有顯著負相關，而過度在意錯誤、懷疑所為、父母期望、父母批評、社會期許型完美主義與憂鬱傾向具有顯著正相關，尤其社會期許型完美主義與焦慮、憂鬱及敵意之相關較高(Besser et al., 2004; Chang et al., 2004; Enns et al., 2002; Frost et al., 1993; Kawamura et al., 2001; Terry-Short, Owen, Slade, & Dewey, 1995)。社會期許型完美主義也與羞愧及罪惡感有顯著相關(Stoerber, Harris, & Moon, 2007)。自我導向式完美主義在負向情緒上的研究結果常不一致，有的研究得到它與憂鬱具有顯著正相關(Hayward & Arthur, 1998; Hewitt et al., 2002)，與負向情感有正相關(Saboonchi & Lundh, 2003)，有的則未有相關(Stoerber et al., 2007)。

國內董力華(2003)之研究顯示負向完美主義分數高者有較差的身心適應。楊美華(2005)的研究顯示，大學生的適應不良完美主義中之自我要求型之分數可以有效預測憂鬱及焦慮。

在完美主義與正向情感之關係方面，一些研究以 MPS-F 及 MPS-H 進行之研究，結果顯示個人標準、組織、自我導向型完美主義與正向情感、自尊等有顯著正相關，而過度在意錯誤、懷疑所為、父母期望、父母批評、社會期許型完美主義與正向情感、自尊等有顯著負相關(Chang et al., 2004; Enns et al., 2002; Frost et al., 1993; Kawamura et al., 2001; Terry-Short et al., 1995)。Dunkley、Zuroff 與 Blankstein(2003)研究顯示自我批評型完美主義(經結構方程模式得到由 MPS-F 之在意錯誤、懷疑所為、MPS-H 之社會期許型完美主義、Depressive Experience Questionnaire 簡稱 DEQ 之自我批評等向度所組成)與正向情感有顯著負相關。國內董力華(2003)研究顯示在正向完美主義中欣賞自己分數高的較不會有身心適應的問題。楊美華(2005)的研究顯示，大學生的適應性完美主義與正向情感未達顯著相關，也無預測力，但適應不良完美主義與正向情感有顯著負相關。

研究者統整上述研究，大多數結果顯示負向/適應不良的完美主義與焦慮、憂鬱、敵意、羞愧及罪惡感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/適應性的完美主義則與焦慮、憂鬱及敵意等負向情緒，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。尤其是自我導向式完美主義雖歸於正向/適應性的完美主義，但在過去的研究結果常不一致，因此有學者認為須再進行更多進一步之研究(Chang et al., 2004; Dunkley et al., 2003)。

研究者認為研究結果有不一致現象，一個可能原因是：很多研究將正向/適應性或負向/適應不良的完美主義之分量表合起來進行研究，但每個分量表其涵意不同，將其分開來檢驗，可能可以有更細緻之了解。另外，有些分量表之題目將正向/適應性與負向/適應不良的完美主義之核心元素混在一起，如 DiBartolo 等人(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。Aldea 和 Rice(2006)之研究發現當控制評價關注型完美主義後，個人標準完美主義變得更具適應性。還有 Hewitt 和 Flett(1991b)編之量表，主要依據完美主義行為的「對象」(對己或對重要他人)和「來源」(受自己或重要他人所要求)，將完美主義區分為三個向度，故其並未真正去區分其是正向/適應性與負向/適應不良的完美主義，故其研究結果常不一致。尤其是自我導向型完美主義，它是屬於適應性或適應不良之完美主義一直有疑問，自我導向型完美主義被界定為對自我要求甚嚴，其行為包括為自己訂立極高的標準，並伴隨著嚴格評價自我表現，其主要動機反映在努力追求完美和避免出錯，因此

其題目中混淆了在意犯錯等較屬於負向/適應不良的完美主義內涵。因此本研究嘗試將題目儘量依屬正向/適應性與負向/適應不良的完美主義之內涵去編製量表，並由分量表來進行研究，而非由雙向度去考驗，以探討雙向度完美主義中的那些分量表更能預測正向情感及負向情感？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（個人設高標準、計劃次序、自我欣賞）較能有效預測正向情感，而負向完美主義（在意犯錯、自我批評、在意別人）較能預測負向情感及學習困擾。

四、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，而這歷程會進一步影響個人對壓力的反應，因此認知是個重要的中介因素，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（Treyner, 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。完美主義分數高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分數高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。

反芻思考已被證明會增加負向想法（如：負向歸因、悲觀、缺乏自信）及降低問題解決的效果（Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995），且增加個體之負向記憶（Lyubomirsky, Caldwell, & Nolen-Hoeksema, 1998）。因為當個體遇到困擾時，反覆思考目前的情緒狀態、原因及問題，會讓個體容易對情緒有悲觀的歸因，對生活情境做出負向偏差及扭曲的解釋，而降低產生有效解決問題計劃及策略之能力，容易太早放棄去處理問題，進而缺乏成功解決問題之經驗，致使負向情緒持續或更惡化（Watkins & Baracaia, 2002）。因此，當個體經歷負向事件時，對情緒感受、原因及問題反覆思考的反芻思考，將不利於個體的適應。

過去之研究已重覆驗證反芻思考與情緒有關，如反芻思考與與憂鬱情緒有關（Edwards, Rapee, & Franklin, 2003; Fritz, 1999; Just & Alloy, 1997; McLaughlin, Borkovec, & Sibrava, 2007）。與焦慮

有關 (Edwards et al., 2003; Kocovski, Endler, Rector, & Flett, 2005; Lundh & Sperling, 2002; McLaughlin et al., 2007; Mellings & Alden, 2000; Rachman, Grüter-Andrew, & Shafran, 2000)。McLaughlin 等人(2007)進一步用實驗方法加以驗證, 研究結果顯示反芻思考會增加焦慮、憂鬱及負向情感, 及降低正向情感與放鬆狀態, 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。

適應不良完美主義分數高者常要求自己在學習上有高標準之表現, 因而常在學習上給自己帶來較大的壓力, 且難以接受自己的失敗或犯錯, 易造成憂鬱, 而反芻思考又與與憂鬱情緒有關。因此推測高適應不良完美主義者, 在面對學業壓力時, 亦容易有反芻思考。Bergman、Nyland 和 Burns (2007) 之研究即顯示高負向完美主義者較會用失功能的認知, 如不斷反芻其失敗。

近來許多學者開始嘗試將反芻思考細分為不同層次或面向, 如 Treynor 等人 (2003) 將憂鬱的反芻反應進一步細分為「反思」(reflective pondering)、「憂思」(brooding) 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, 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在高壓力下, 高憂思者易增加其憂鬱。但高自我導向型與社會期許型完美主義者, 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, 他們認為反芻思考中之憂思才是造成憂鬱之因素。

Robinson 與 Alloy (2003) 提出「壓力-反應性反芻思考」(stress-reactive rumination), 注重個體在面對壓力時的特定反芻思考傾向, 將反芻思考分為三個面向, 分別聚焦在: 負向歸因傾向、無望認知思考傾向、積極問題解決思考傾向。Fritz (1999) 將反芻思考分為功能性、情感性與意義尋找反芻思考三種。Fritz 認為這三類反芻思考都是對負向事件的重複思考, 不過這三種建構在內容分析上, 是可以區分開來的, 其中功能性之反芻思考有助於負向情緒的降低、情緒焦點反芻思考會增加個體的負向情緒感受。研究者也認為面對壓力或負向事件, 個體之反覆思考, 不一定完全是負向的, 也有如 Robinson 與 Alloy(2003)之積極解決問題思考傾向或是 Fritz(1999)所謂功能性的思考, 而且反芻思考不一定只會造成負向情緒, 甚至因找到好的解決方法而降低負向情緒或增加正向情緒。因此本研究在反芻思考部份, 加入積極要去解決問題或功能性的反芻思考部份。

由上述文獻可知, 高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 等人 (2007) 之研究即驗證高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, 尤其功能性反芻部份, 尚沒有人進行研究。研究結果若顯示不同類型之反芻有不同的影響機制, 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 (憂思、反思及功能性) 可以中介正負向完美主義與正負向情感、學習困擾間之關係。正向完美主義會透過功能性反芻思考, 增進正向情感, 而降低負向情感及學業困擾; 負向完美主義會透過憂思及反思之反芻, 而增加負向情感及學業困擾。

綜上所述, 完美主義和情緒或學習困擾有關, 且它也會影響其他心理問題之處治, 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、學業困擾的關係及作用機轉, 尤其在較為細緻的了解完美主義學生之特性, 以及認知上之反覆思考, 對其情緒及學習上之

影響，可能有助於協助這類的學生。尤其現代社會越來越快速變化，人們承受更多的壓力，將促使這些問題日趨嚴重且提早出現，值得加以深入探究。期望藉由本研究所得之結果，以協助教育工作者在教學時，亦能兼顧學生之心理發展，以免長期培育之英才，因情緒問題而障礙其發展與成就，同時也提供諮商師及家長有效協助之參考。

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，本研究取樣後，經與學校教授聯繫後，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。總計正式施測所得之問卷為 956 份，篩選無效問卷 15 份後，得到有效問卷為 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，本研究採用的測量工具包括四份量表，「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」，皆為研究者參考國內、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。項目分析採用邱皓政（2002）提出之四類七項指標（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、因素負荷量大於 0.3）的數據來加以整體研判，再刪除指標未臻理想者。除了進行探索性因素分析外，為更確定其建構效度，乃再進行驗證性因素分析，以 LISREL 8.54 進行分析，再檢視各項適合度指標是否均符合要求（ $GFI > .90$ ， $NFI > .90$ ， $NNFI > .90$ ， $RMSEA < .08$ ， $SRMR < .08$ ），以確定量表之效度（Kelloway, 1998; Kline, 1998）。茲分述如下：

（一）完美主義量表

本量表乃研究者自編，主要是依 Enns 和 Cox（2002）回顧了多位學者們的觀點，將負向/適應不良完美主義與正向/適應性完美主義的特徵差異整合出來之資料。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，初步整理出幾個重點，及參考 Frost 等人（1990）發展之多向度完美主義量表（簡稱 MPS-F），Hewitt 和 Flett 發展之多向度完美主義量表（簡稱 MPS-H），編了 46 個項目成為完美主義之預試量表。

作答方式採 4 點量表方式作答，根據題目敘述，每題後面有 4 個選項，依序為 1、2、3、4，表示符合程度之百分比，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。項目分析根據上述分析指標加以整體研判，共刪除 12 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」。為更確定其建構效度，乃將六個因素再進行驗證性因素分析，以 LISREL 8.54 進行分析；結果 $\chi^2(4, N = 367) = 4.24$ ($p = .37$)，其他適配指標為 $GFI = .996$ ， $NFI = .997$ ， $NNFI = .999$ ， $RMSEA = .013$ ， $SRMR = .015$ ，可以發現各項指標均符合要求，整體而言，本量表的因素結構佳。

信度分析結果「正向完美主義」向度的 Cronbach α 為 .88，要求高標、計劃及次序、自我欣賞三個分量表的 Cronbach α 依序是：.82、.78、.79。「負向完美主義」向度的 Cronbach α 為 .88，在意犯錯、自我批評、在意別人三個分量表的 Cronbach α 依序是：.75、.80、.78。

(二) 反芻思考量表

本量表乃研究者自編，主要是參考 Fritz (1999) 及 Treynor 等人 (2003) 所編製的反芻思考量表，並由半結構訪談 6 位大學生，蒐集到一些大學生經驗到學習挫折時，會反覆思考之內容，編製成預試量表題目。量表之題數為 20 題，詢問經歷學習挫折後的想法，即您有多常會去想下列想法，作答方式採 4 點量表方式作答，根據題目敘述，每題後面有 4 個選項，依序為 1、2、3、4，表示有多常會去想下列想法之百分比，1：一點點 (0~25%)；2：有時候 (26~50%)；3：常常 (51~75%)；4：總是 (76~100%)，計分方式依序從 1 至 4 分。

先進行探索性因素分析，共得功能性反芻、憂思、反思共三個因素，共可解釋反芻思考總變異量 54.81%，其解釋變異量依序是：第一個因素佔 30.72%，其題目之內容包括「我會常想有那些可以解決這件事的策略？」、「會常想我需要採取哪些行動？」，因此命名為「功能性反芻」。第二個因素佔 18.04%，其題目內容包含「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」。第三個因素佔 6.05%，其題目內涵包含「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？」，故將第三個因素命名為「反思」。接下來將三個因素再進行驗證性因素分析，結果 $\chi^2(163, N = 367) = 390$ ， $p < .01$ ，因為卡方值易受樣本數影響，所以 Kline (1998) 建議卡方值與自由度比值若低於 3，則模式可視為適配，本量表卡方值與自由度比值為 2.39，為可接受之模型。另外其他適配指標為 $GFI = .904$ ， $NFI = .942$ ， $NNFI = .959$ ， $RMSEA = .06$ ， $SRMR = .07$ ，可以發現各項指標均符合要求，本量表的因素結構佳。

全量表之 Cronbach's α 為 .88。三個分量表之題數分別為「功能性反芻」7 題；「憂思」5 題；「反思」8 題。Cronbach's α 分別為 .86、.87、.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; 簡稱 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%，其題目之內容包括喜悅、興奮、精力充沛等。第二個因素負向情感佔 21.65%，其題目內容包含緊張、煩燥、敵意等。接著再進行驗證性因素分析，結果 $\chi^2(128, N=367) = 315.22, p < .01$ ，因為卡方值易受樣本數影響，所以 Kline (1998) 建議卡方值與自由度比值若低於 3，則模式可視為適配，本量表卡方值與自由度比值為 2.46，為可接受之模型。另外其他適配指標為 $GFI = .913, NFI = .949, NNFI = .964, RMSEA = .063, SRMR = .061$ ，可以發現各項指標均符合要求，整體而言，本量表的因素結構佳。全量表之 Cronbach's α 為 .79。兩個分量表分別為 .89 及 .85。

(四) 學習困擾量表

本量表主要由網路上施測開放式問題及半結構訪談 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。

為更確定其建構效度，乃再進行驗證性因素分析，結果 $\chi^2(57, N=367) = 126.29, p < .01$ ，因為卡方值易受樣本數影響，所以 Kline (1998) 建議卡方值與自由度比值若低於 3，則模式可視為適配，本量表卡方值與自由度比值為 2.21，為可接受之模型。另外其他適配指標為 $GFI = .950, NFI = .953, NNFI = .964, RMSEA = .057, SRMR = .051$ ，各項指標均符合要求，本量表的因素結構佳。

研究結果

一、性別與年級在各變項上的平均數差異顯著性考驗

本研究雖不著重於探討背景變項的影響，但是為了將可能會造成各變項有較大差異之變項，在後續進行迴歸分析時將加以控制其影響，故以獨立樣本 t 檢定考驗性別的差異，以 ANOVA 考驗不同年級之差異。結果各變項在年級上之差異皆未達顯著。在性別上之差異有些變項達顯著，茲將各變項在性別上的題平均數及 t 考驗，結果摘要如表 1。結果顯示女性在自我欣賞的分數上高於男性 ($t = -2.07, p < .05$)，而男性則在自我批評、功能性反芻、憂思、正向情感、負向情感及學習困擾上顯著高於女性，因此在後面之迴歸分析，會將性別當成控制變項。

表 1 性別在各變項上的題平均數及 *t* 考驗摘要表

	男		女		<i>t</i> -test	<i>df</i>
	Mean	<i>SD</i>	Mean	<i>SD</i>		
高標準	2.66	.55	2.68	.59	-.39	930
計劃次序	2.48	.58	2.46	.63	.54	929
自我欣賞	2.76	.53	2.83	.54	-2.07*	906
在意犯錯	2.51	.56	2.44	.57	1.88	895
在意他人	2.76	.59	2.82	.59	-1.72	933
自我批評	2.39	.57	2.29	.56	2.63**	892
功能性	2.88	.58	2.79	.56	2.25*	885
憂思	1.85	.74	1.74	.66	2.33*	929
反思	2.49	.56	2.47	.59	.63	928
正向情感	2.34	.59	2.21	.58	3.44***	881
負向情感	1.84	.59	1.71	.49	3.54***	927
學習困擾	2.37	.52	2.29	.50	2.46*	872

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

二、完美主義對正負向情感及學習困擾之預測

在進行迴歸分析前，先針對各變項間的相關進行探討，各分量表間相關情形摘要如表 2。由表 2 中可見正向完美主義三個分量表與功能性反芻有顯著正相關 ($r = .467、.305、.509, p < .01$)，與反思有顯著正相關 ($r = .277、.085、.201$)。計劃次序、自我欣賞與憂思有顯著負相關 ($r = -.071、-.124$)。負向完美主義三個分量表與反芻三個分量表皆有顯著正相關，(r 介於 .169 至 .580 間， $p < .01$)。

正向完美主義三個分量表與正向情感有顯著正相關 ($r = .290、.129、.394, p < .01$)，與負向情感方面，唯有要求高標與負向情感有顯著正相關 ($r = .143, p < .05$)。負向完美主義三個分量表與負向情感皆有顯著正相關 ($r = .237、.292、.504, p < .01$)，與正向情感方面，唯有自我批評與正向情感有顯著負相關 ($r = -.194, p < .01$)。在學習困擾方面，與正向完美主義中要求高標與學習困擾有顯著正相關 ($r = .114, p < .01$)，負向完美主義三個分量表與學習困擾量表皆有顯著正相關 ($r = .321、.316、.602, p < .01$)。

表 2 各變項間的相關摘要表

變項	要求 高標	計劃 次序	自我 欣賞	在意 犯錯	在意 他人	自我 批評	功能 性	憂思	反思	正向 情感	負向 情感
要求高標											
計劃次序	.456**										
自我欣賞	.659**	.421**									
在意犯錯	.718**	.467**	.474**								
在意他人	.619**	.300**	.422**	.604**							
自我批評	.379**	.130**	.115**	.541**	.521**						
功能性	.467**	.305**	.509**	.369**	.278**	.169**					
憂思	.052	-.071*	-.124**	.209**	.282**	.580**	.086**				
反思	.277**	.085*	.201**	.331**	.436**	.511**	.458**	.591**			
正向情感	.290**	.129**	.394**	.084*	.014	-.194**	.282**	-.238**	-.052		
負向情感	.143**	.020	-.042	.237**	.292**	.504**	.078*	.536**	.441**	-.164**	
學習困擾	.114**	-.071*	.003	.294**	.344**	.602**	.070*	.509**	.429**	-.134**	.478**

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

本研究以階層迴歸分析考驗完美主義各變項對正負向情感、學習困擾之預測，先放入性別作為控制變項，接著放入完美主義各變項，結果摘要如表 3。由於有些量表相關高，怕有多元共線性存在，故每進行一次迴歸皆有先檢查其共線性數值，結果 VIF 皆小於 10，CI 皆小於 30，表示沒有多元共線性存在。

由表 3 結果可知，在控制性別之後，完美主義對正負向情感、學習困擾皆有顯著的預測力，可解釋變異量介於 26-42%，正向完美主義之要求高標與自我欣賞能顯著預測正向情感 ($\beta = .35$ 、 $.32$, $p < .001$)，自我欣賞能顯著預測負向情感，但 β 值為負值 ($\beta = -.13$)，要求高標與計劃次序能顯著預測學習困擾 ($\beta = -.23$ 、 $-.16$, $p < .001$)。由上可知，正向完美主義之要求高標與自我欣賞越高，其正向情感越高；自我欣賞越高，其負向情感越低；要求高標與計劃次序越高，其學習困擾越低。負向完美主義之三個分量表除了在在意犯錯對正向及負向情感之預測未達顯著外，其餘皆達顯著預測效果，其中以自我批評對負向情感與學習困擾之預測最高 ($\beta = .46$ 、 $.55$, $p < .001$)。本研究假設一：正向完美主義（個人設高標準、計劃次序、自我欣賞）較能有效預測正向情感，而負向完美主義（在意犯錯、自我批評、在意別人）較能預測負向情感及學習困擾，大部份獲得支持。

表 3 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 (β)	負向情感 (β)	學習困擾總分 (β)
性別 (控制變項)	.10 **	.12 ***	.08 *
(ΔR^2)	.01	.01	.01
完美主義 (預測變項)			
要求高標	.34 ***	-.01	-.23 ***
計劃次序	-.05	-.02	-.15 ***
自我欣賞	.32 ***	-.13 ***	.02
在意犯錯	-.09	-.01	.12 **
在意他人	-.13 **	.14 ***	.17 ***
自我批評	-.26 ***	.46 ***	.55 ***
(ΔR^2)	.26	.27	.41
合計 R^2	.27	.28	.42
F 值	54.28	56.21	104.99
df1,df2	6,897	6,902	6,903

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

三、反芻思考在完美主義與正負向情感、學習困擾間的中介效果

本研究以階層迴歸分析法，驗證反芻思考的中介效果。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；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顯著下降。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。另外，本研究為考驗中介效果之顯著與否，會對迴歸結果可能有完全或部分中介的，繼續進行 Sobel 檢定 (Sobel test) 以考驗中介效果值的顯著性，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，表示此部分的中介效果達 .05 的統計顯著水準 (Frazier, Tix, & Barron, 2004)。

(一) 中介變項對依變項之預測

為要檢驗前述之條件 1:前置變項可以預測依變項；中介變項也可以預測依變項；因為在表 3 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 (功能性反芻、憂思、反思) 對依變項之預測，結果摘要如表 4。

表 4 結果顯示三個中介變項對正向情感之預測，除了反思對正向情感之預測未達顯著外，功能性反芻及憂思皆有顯著的預測力，可解釋變異量為 16%，功能性反芻對正向情感之 β 為正值 ($\beta = .33, p < .001$)，憂思對正向情感之 β 為負值 ($\beta = -.23, p < .001$)。三個中介變項對負向情感及學習困擾之預測，除了功能性反芻之預測未達顯著外，其餘皆有顯著的預測力，可解釋變異量分別為 33% 及 29%，其 β 皆為正值，介於 .24 至 .41 之間 ($p < .001$)。

表 4 中介變項預測依變項之迴歸分析

	正向情感 (β)	負向情感 (β)	學習困擾總分 (β)
性別(控制變項)	.11***	.12***	.08*
(ΔR^2)	.01	.01	.01
中介變項			
功能性	.33***	-.06	-.07
憂思	-.23***	.41***	.37***
反思	-.07	.24***	.24***
(ΔR^2)	.15	.32	.28
合計 R^2	.16	.33	.29
F 值	54.68	142.81	119.78
df1,df2	3,899	3,905	3,900

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

(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，結果摘要如表 5。由表 5 結果可知，在控制性別後，完美主義對中介變項功能性反芻之預測只有要求高標及自我欣賞達到顯著，對憂思之預測除了在意犯錯未達顯著外，其餘皆達顯著。對反思之預測自我欣賞、在意他人及自我批評達到顯著。

表 5 前置變項預測中介變項之迴歸分析

	功能性反芻 (β)	憂思反芻 (β)	反思反芻 (β)
性別(控制變項)	.07*	.08*	.02
(ΔR^2)	.01	.01	.00
前置變項			
要求高標	.19***	-.16***	-.08
計劃次序	.06	-.08*	-.06
自我欣賞	.36***	-.13***	.13***
在意犯錯	.02	.02	-.02
在意他人	-.04	.15***	.24***
自我批評	.04	.58***	.42***
(ΔR^2)	.30	.39	.31
合計 R^2	.30	.40	.31
F 值	64.44	98.00	67.30
df1,df2	6,903	6,905	6,905

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

(三) 反芻思考之中介效果

整理表 3、4 及 5 之結果，未符合 Baron 與 Kenny (1986) 的第一及第二條件的，即不進行考驗，只將符合條件的進行中介效果考驗，首先考驗反芻思考在完美主義與正向情感間之中介效果。由表 6 結果顯示，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，功能性反芻此中介變項之預測達顯著，其前置變項有下降的是要求高標對正向情感的預測，其 β 值由 .29 降為 .21，Sobel 檢定後的 z 值為 4.43 ($p < .001$)；自我欣賞對正向情感的預測，其 β 值由 .40 降為 .36，Sobel 檢定後的 z 值為 2.56 ($p < .01$)，即中介效果達顯著水準；但前置變項對依變項仍有顯著的預測效果 ($p < .001$)，故有部分中介。亦即正向完美主義之要求高標及自我欣賞，除了對正向情感有直接影響外，亦部份透過功能性反芻來影響正向情感。憂思反芻此中介變項之預測達顯著，其前置變項有下降的是自我欣賞對正向情感的預測，其 β 值由 .40 降為 .38，Sobel 檢定後的 z 值為 -6.04 ($p < .001$)，亦為部分中介。此結果顯示正向完美主義之自我欣賞，除了對正向情感有直接影響外，亦部份透過憂思反芻來影響正向情感，其值為負值，故是自我欣賞者憂思越少，正向情感越高。

表 6 反芻思考對完美主義與正向情感之中介效果

		正向情感 (β)								
控制變項										
性別	.10**	.11***	.11**	.11***	.11***	.11***	.11**	.11***	.11***	.11***
(ΔR^2)	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01
前置變項										
要求高標	.29***	.21***	.31***							
自我欣賞				.40***	.36***	.38***				
在意他人							.02	.10**		
自我批評									-.20**	-.09*
(ΔR^2)	.09			.16			.01			.02
中介變項										
功能性		.18***			.09**					
憂思			-.27***			-.20***		-.29***		-.20**
(ΔR^2)		.11	.16		.17	.20		.07	.05	.02
合計 R^2	.10	.12	.17	.17	.18	.21	.02	.09	.06	.08
F 值	84.90	56.63	85.32	178.43	92.85	115.78	.33	73.57	24.82	25.38
df1, df2	1,912	2,901	2,903	1,914	2,903	2,905	1,907	2,906	1,904	2,906

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

其次考驗反芻思考在完美主義與負向情感間之中介效果，由表 7 結果顯示，憂思反芻此中介變項之預測達顯著，其前置變項有下降的是在意他人對負向情感的預測，其 β 值由 .31 降為 .17，

Sobel 檢定後的 z 值為 8.55 ($p < .001$)；自我批評對負向情感的預測，其 β 值由 .50 降為 .29，Sobel 檢定後的 z 值為 9.46 ($p < .001$)；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。反思反芻此中介變項之預測達顯著，其前置變項有下降的是在意他人對負向情感的預測，其 β 值由 .31 降為 .15，Sobel 檢定後的 z 值為 7.57 ($p < .001$)；自我批評對負向情感的預測，其 β 值由 .50 降為 .37，Sobel 檢定後的 z 值為 7.19 ($p < .001$)，亦為部分中介。總而言之，負向完美主義之在意他人及自我批評，除了對負向情感有直接影響外，亦部份透過憂思及反思來影響負向情感。

表 7 反芻思考對完美主義與負向情感之中介效果

		負向情感 (β)								
控制變項										
性別		.12***	.12***	.12***	.12***	.12***	.12***	.12***	.12***	.12***
(ΔR^2)		.01	.01	.02	.01	.01	.02	.01	.01	.01
前置變項										
在意他人		.31***	.17***	.15***						
自我批評					.50***	.29***	.37***			
自我欣賞								-.03	-.03	-.12***
(ΔR^2)		.08			.24			.01		
中介變項										
憂思			.48***			.36***			.54***	
反思				.38***			.25***			.46***
(ΔR^2)			.30	.21		.34	.30		.29	.21
合計 R^2		.09	.31	.22	.26	.35	.31	.02	.30	.22
F 值		78.93	200.59	121.50	301.64	233.64	194.74	.79	361.36	241.10
$df1, df2$		1,920	2,911	2,911	1,917	2,908	2,908	1,912	2,910	2,910

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

最後考驗反芻思考在完美主義與學習困擾間之中介效果，由表 8 結果顯示，憂思反芻此中介變項之預測達顯著，其前置變項有下降的是在意他人對學習困擾之預測，其 β 值由 .35 降為 .22，Sobel 檢定後的 z 值為 9.01 ($p < .001$)；自我批評對學習困擾之預測，其 β 值由 .60 降為 .46，Sobel 檢定後的 z 值為 7.28 ($p < .001$)，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。反思反芻此中介變項之預測達顯著，其前置變項有下降的是在意他人對學習困擾之預測，其 β 值由 .35 降為 .20，Sobel 檢定後的 z 值為 7.61 ($p < .001$)；自我批評對學習困擾之預測，其 β 值由 .60 降為 .51，Sobel 檢定後的 z 值為 5.39 ($p < .001$)，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。總而言之，負向完美主義之在意他人及自我批評，除了對學習困擾有直接影響外，亦部份透過憂思及反思來影響學習困擾。

表 8 反芻思考對完美主義與學習困擾之中介效果

		學習困擾 (β)					
控制變項							
性別	.08**	.08**	.08**	.08**	.08**	.08**	.08**
(ΔR^2)	.01	.01	.01	.01	.01	.01	.01
前置變項							
在意他人	.35***	.22***	.20***				
自我批評				.60***	.46***	.51***	
(ΔR^2)	.10			.36			
中介變項							
憂思		.44***			.24***		
反思			.34***			.17***	
(ΔR^2)		.29	.21		.39	.37	
合計 R^2	.11	.30	.22	.36	.40	.38	
F 值	107.64	191.07	110.31	510.08	58.73	30.83	
$df1, df2$	1,920	2,911	2,909	1,918	2,909	2,907	

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

討論與建議

一、完美主義對正負向情感及學習困擾之預測

本研究假設一之結果大部份符合預期，由表 3 顯示預測之方向也符合正負向。正向完美主義越高，其正向情感越高，負向情感及學習困擾越低。負向完美主義之分數越高，其正向情感越低，負向情感與學習困擾越高。若細看其結果，對正向情感之預測方面，正向完美主義之要求高標與自我欣賞對正向情感較能預測，負向完美主義之自我批評及在意他人對正向情感有顯著負向預測效果。此結果與過去之一些研究部份一致（董力華，2003；Chang et al., 2004；Dunkley et al., 2003；Enns et al., 2002；Kawamura et al., 2001；Terry-Short et al., 1995）。

在負向面：1. 對負向情感之預測方面，正向完美主義之自我欣賞對負向情感有顯著負向預測效果，負向完美主義之在意他人及自我批評皆達顯著預測效果，其中以自我批評之預測最高。此結果與過去之一些研究部份一致（董力華，2003；楊美華，2005；Besser et al., 2004；Chang et al., 2004；Enns et al., 2002；Frost et al., 1993；Kawamura et al., 2001；Stoeber et al., 2007；Terry-Short et al., 1995）。2. 對學習困擾之預測上，正向完美主義之要求高標與計劃次序有顯著負向預測效果，負向完美主義之三個分量對學習困擾有顯著預測效果，其中也是以自我批評之預測最高。此結果與過去之一些研究部份一致（董力華，2003；Grzegorek et al., 2004；Rice & Dellwo, 2002；Rice & Slaney, 2002；Zhang et al., 2007）。

本研究結果與過去之一些研究部份不一致，主要有幾個原因，1. 每個研究所採用之量表不一樣，而且有的用雙向度之分量表組合分數，少數用分量表之分數。2. 另一個不一樣的結果在計劃次序及在意犯錯這兩部份，過去有不少研究發現它與正負向情感有顯著相關，但本研究之結果對正負向情感之預測皆未達顯著，只有在對學習困擾有顯著預測效果；而自我欣賞則相反，對正負向情感有顯著預測效果，對學習困擾之預測未達顯著。其可能原因，(1) 可能如研究者預期每個分量表特性有所不同，產生之影響效果亦不同。如計劃次序其是較理性的部份，故對情緒之影響不大；而自我欣賞是偏感受方面，故對正負向情感有顯著預測效果，對學習困擾之預測未達顯著；(2) 過去研究偏重測臨床上之負面情緒，如憂鬱、焦慮等，但本研究測的是一般人之正負向情感，且是綜合之情緒；故仍須再進行更多之研究，以確定其原因。(3) 最令人訝異的是在意犯錯這部份，過去有不少研究發現它與正負向情感有顯著相關，但本研究之結果對正負向情感之預測皆未達顯著，由表 2 之相關看到其和負向情感是有 .237 之顯著相關，但可能因其和要求高標、在意別人、自我批評之相關皆高達 .5 以上，故在迴歸中無法顯示出來，以後仍待針對不同群體更多之研究來釐清。

二、反芻思考之中介作用

本研究假設二：反芻思考（憂思、反思及功能性）可以中介正負向完美主義與正負向情感、學習困擾間之關係。正向完美主義會透過功能性反芻思考，增進正向情感，而降低負向情感及學業困擾；負向完美主義會透過憂思及反思之反芻，而增加負向情感及學業困擾。結果顯示，功能性反芻在正向完美主義之要求高標、自我欣賞與正向情感間具有部份中介之效果。憂思反芻在正向完美主義之自我欣賞與正向情感間具有部份中介之效果，但是負向的。憂思及反思反芻在負向完美主義之在意他人、自我批評與負向情感、學習困擾間皆具有部份中介之效果。

本研究結果如研究者預期的是功能性反芻的中介作用，顯示作用在正向完美主義與正向情感上，它有助於增進正向情感，但未能因其之中介而降低負向情感及學業困擾，由表 2 的相關可知，功能性反芻和正向完美主義各向度相關皆高，但學習困擾與正向完美主義及功能性反芻相關皆很低，可見正向完美主義易採用功能性反芻，但功能性反芻和正向完美主義兩者與學業困擾關聯不大，因此其不易產生中介效果。這可能因為反芻是個體感受到主觀目標受阻後所產生的重複性思考，目的是為了解決問題（Watkins & Baracaa, 2002），功能性反芻就是以目的性的去思考事件之相關訊息、如何解決問題等，Fritz（1999）就指出此種反芻思考讓個體正視挫折對其之影響，反覆思考處理問題之方式，有助於個體解決問題、獲得控制感及增加自信心，因此其帶來的會是在對正向情感方面的效果較大，至於要能降低學業困擾，可能須靠其他因素之中介，也許是學習動機、學習方法及策略、尋求資源等，尚待以後進一步之研究以釐清。

憂思及反思反芻在負向完美主義與負向情感間皆具有部份中介之效果，也與過去 Harris 等人（2008）之研究結果部份一致。Harris 等人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完全中介之效果，其中反思反芻只具有部份中介之效果，而憂思反芻具有完全中介之效果。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。將來亦可將情緒部份分開來進行研究，以探討是否有不同之中介效果。另外，本研究正負向情感是測一周內的，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在意他人、自我批評分數高者之反思與憂思，在長期之時間後對正負向情感之影響有何不同。

憂思及反思反芻在負向完美主義在意他人、自我批評分數高者與學習困擾間皆具有部份中介之效果，此部份是過去研究所未探討的，但有助於我們對負向完美主義者在學習上之協助。本研究顯示負向完美主義之自我批評及在意他人會因憂思及反思而較會帶來學習困擾，可見高自我批評及在意他人者，若沒有達到其預期就會較感挫折及擔心，若持續沉溺在負面想法中，不但耗掉心力且無助於解決問題 (Watkins & Baracaia, 2002)。且由 Dunkley 等人 (2003) 及 Blankstein 等人 (2008) 之研究顯示負向完美主義分數較高者，較會逃避有壓力的學習情境，若其是那麼嚴厲評價自己及在意別人的，更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分數高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。

總之，上述研究結果驗證了完美主義不必然會帶來負向的後果，正向完美主義之要求高標與自我欣賞越高，其正向情感越高；Enns 等人 (2002) 指出正向完美主義分數較高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，尤其自我批評之影響最高。而且正向完美主義之要求高標及自我欣賞會部份透過功能性反芻思考，增進正向情感；負向完美主義之在意他人及自我批評，亦部份透過憂思及反思之反芻，而增加負向情感及學業困擾。因此對負向完美主義分數較高者，可以由去了解其憂思及反思反芻之內容著手。

三、實務上之建議

本研究之結果自我欣賞對正負向情感有顯著預測效果，負向完美主義之三個分量對正向情感有顯著負向預測效果，負向完美主義之在意他人及自我批評對正負向情感及學習困擾皆達顯著預測效果，而以自我批評對之預測最高，由此可知負向完美主義之元素中，自我批評產生傷害性之影響較大，因此可以協助負向完美主義自我批評分數高者減少自我批評，增進其自我欣賞之特質，有助於增進其正向情感，及降低其負向情感、學習困擾。近年來正向心理學之研究，強調正向情緒能擴展我們智慧的、身體的和社會的資源，增加我們在受威脅或機會來臨時可用的心理資源。如比較不會把注意力集中在自己身上，能產生更好的創造力與問題解決能力、較能開放心胸，增加容忍度、提高生產力、工作品質、從不同的角度思考事情，跳脫負面情緒的思考方式 (Snyder & Lopez, 2007)。因而提出利用一些活動如練習感恩 (Emmons & McCullough, 2003)、看自己之優點、將自己之長處應用在生活中等。上述研究發現這些練習可以對抗負面情感及憂鬱症，和提昇長期的快樂。因此配合本研究之結果，在幫助自我批評分數高者如何不要集中注意在自己不好的地方，注意其所擁有的長處，而產生正向情緒，進而而有更好之表現，形成正向之循環，可能是一個重要之介入策略。

另外 Stoeber 和 Otto (2006) 回顧文獻後指出，完美主義分數高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，因此在協助負向完美主義在意他人之大學生時，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。

功能性反芻的中介作用，主要作用在正向完美主義之要求高標、自我欣賞與正向情感上，它有助於增進正向情感。憂思及反思反芻在負向完美主義之在意他人、自我批評與負向情感、學習困擾間皆具有部份中介之效果。教師、諮商師及家長在幫助負向完美主義之在意他人、自我批評分數高者，除了增強其功能性反芻外，亦要注意其反思及憂思反芻之認知改變，如何幫他們由反覆想自己是失敗者、什麼都搞砸……等負面想法抽離出來，轉換去想如何解決問題或去看自己已經做得不錯的地方。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。4. 若是因人際問題造成的，則教其社交問題解決之方法。利用這些介入方法，較不會陷在負面情緒中，若其進一步能解決問題，也可能會帶來正向情緒。

四、本研究之限制

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。Treyner 等人 (2003) 研究顯示反思與憂思在短期內會增加憂鬱之症狀，但只有憂思會造成較長期之憂鬱症狀。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，高憂思者易增加其憂鬱情緒。但高自我導向型與社會期許型完美主義者，其為低憂思或高反思者，雖長期在高壓力下，仍不會增加其與憂鬱情緒。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. 本研究要受試回想一個令其挫折之學習經驗，再填答反芻思考，但學生經驗到的挫折之學習經驗，可能強度及困擾度不同，因此也許可以設計幾個情境題，並評其強度及困擾度不同，在進行統計時加以控制其影響。3. 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，然後要研究參與者記錄其當下之反芻思考及正負向情感。4. 反芻思考之中介作用，可能有其複雜性，且由表 2 顯示反思和另兩種相關皆高，但憂思與功能性相關較低，以及它們之產生是否有其次序性？皆值得再進一步以質性研究深入了解。5. 本研究只用大學生，將來之研究可考慮用臨床個案或擴大年齡層之受試，研究者認為也許由中小學學生之完美主義加以探討，也許可以更早介入協助。

總而言之，本研究因過去研究結果有不一致現象，可能是因為很多研究將正向或負向完美主義之分量表合起來進行研究，但每個分量表其涵意不同，因此本研究將其分開來檢驗，以可以有更細緻進行探討雙向度完美主義中的那些分量表對正負向情感及學習困擾之預測。並進一步探討在面對學習挫折時，不同之反芻思考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，且各分量表之預測不同，如正向完美主義中之要求高標及自我欣賞越高，其正向情感越高。負向完美主義之自我批評及在意別人之分數越高，其正向情感越低，負向情感與學習困擾越高。在不同之反芻思考之中介作用方面，功能性反芻的中介作用，主要作用在正向完美主義之要求高標及自我欣賞與正向情感上。反思及憂思反芻在負向完美主義之自我批評及在意別人與負向情感、學習困擾間皆有部份中介效果。這些結果可提供教師、諮商師及家長參考，以協助孩子以較正向/適應性之特性發展，減少負面之反芻思考及善用功能性之反芻思考。

參考文獻

- 王怡澄 (2008)：大學生的完美主義、自我效能與生活適應之研究。政治大學心理學研究所碩士論文。
- 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研究所碩士論文。
- 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。
- 葉雅婷 (2000)：高中生知覺其父母教養方式、完美主義及身心健康之相關研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 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。輔仁大學心理研究所碩士論文。
- 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研究所博士論文。
- Adkins, K. K., & Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*, 64(2), 529-543.
- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 498-510.
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 1143-1154.
- 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.
- Bastiani, A. M., Rao, R., Weltzin, T. E., & Kaye, W. H. (1995). Perfectionism in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 17(2), 147-152.
- 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.
- 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., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of "clinical" perfectionism: A reply to Shafiq 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.
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., & Franklin, J. (2003). Post event 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. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 51). Washington, DC: American Psychology Association.
- 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 and 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., Hewitt, P. L., & DeRosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20, 143-150.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20, 33-47.
- 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.
- Fritz, H. L. (1999). Rumination and adjustment to a first coronary event. *Psychosomatic Medicine*, 61, 105.
- 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.
- Gilman, R., & Ashby, J. S. (2003). Multidimensional perfectionism in a sample of middle school students : An exploratory investigation. *Psychology in the schools*, 40(6), 677-689.
- Grzegorek, J. L., 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.
- Halmi, K. A., Sunday, S. R., Strober, M., Kaplan, A., Woodside, D. B., Fichter, M., Treasure, J., Berrettini, W. H., & Kaye, W. H. (2000). Perfectionism in anorexia nervosa: Variation by clinical subtype, obsessionality and pathological eating behavior. *American Journal of Psychiatry*, 157(11), 1799-1805.
- 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. 51). Washington, DC: 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.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 105*(2), 276-280.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Turnbull-Donovan, W. (1992). Perfectionism and suicide potential. *British Journal of Clinical Psychology, 31*, 181-190.
- 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.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 221-229.
- 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.
- Kelloway, E. K. (1998). *Using Lisrel for structural equation modeling: A researcher's guide*. Thousand Oaks, CA: Sage .

- Kline, R. B. (1998). *Principle and practice of structure equation modeling*. New York, NY: The Guilford Press.
- 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, NY: Springer.
- Leenaars, L., & Lester, D. (2006). Perfectionism, depression, and academic performance. *Psychological Reports, 99*, 941-942.
- 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.
- Lyubomirsky, S., Caldwell, N. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Effects of ruminative and distracting responses to depressed mood on the retrieval of autobiographical memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 166-177.
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem-solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 176-190.
- 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.306-326). New York, NY: 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.
- Mellings, M. B., & Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour research and therapy, 38*, 243-257.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.
- O'Connor, R. C., & O'Connor, D. B. (2003). Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of Counseling Psychology, 50*(3), 362-372.
- 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.

- Rachman, S., Grüter-Andrew, J., & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 38*, 611-617.
- Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 54*(1), 72-85.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R.B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology, 45*(3), 304-314.
- Rice, K. G., 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 and Development, 80*(2), 188.
- 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 and Evaluation in Counseling and Development, 35*(1), 35-48.
- Rheaume, J., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (2000). The prediction of obsessive-compulsive behaviors: Does perfectionism play a significant role? *Personality and Individual Differences, 28*, 583-592.
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to predict depression: A prospective study. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 275-291.
- Saboonchi, F., & Lundh, L-G (2003). Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect. *Personality and Individual Differences, 35*, 1585-1599.
- 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.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology*. Thousand, Oaks, CA. Sage.
- Srinivasagam, N. M., Kaye, W. H., Plotnicov, K. H., Greeno, C., Weltzin, T. E., & Rao, R. (1995). Persistent perfectionism, symmetry and exactness after long term recovery from anorexia nervosa. *American Journal of Psychiatry, 152*, 1630-1634.
- Stöber, J. (1998). The frost multidimensional perfectionism scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences, 24*(4), 481-491.

- Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences, 43*, 131-141.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295-319.
- Sutandar-Pinnock, K., Blake, W. D., Carter, J. C., Olmsted, M. P., & Kaplan, A. S. (2003). Perfectionism in anorexia nervosa: A 6-24-month follow-up study. *International Journal of Eating Disorders, 33*, 225-229.
- Terry-Short, L. A., Owen, G. R., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences, 18*(5), 663-668.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 247-259.
- Watkins, E. R., & Baracaia, S. (2002). Rumination and social problem-solving in depression. *Behaviour Research and Therapy, 40*, 1179-1189.
- 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.
- 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.

收稿日期：2009年10月30日

一稿修訂日期：2010年08月30日

二稿修訂日期：2010年10月18日

三稿修訂日期：2011年01月21日

四稿修訂日期：2011年03月02日

接受刊登日期：2011年03月02日

Bulletin of Educational Psychology, 2012, 43(4), 735-762

National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan, R.O.C.

The Relations Among Perfectionism, Learning Problem, and Positive and Negative Affect: The Mediating Effect of Rumination.

Tzu-Wei Fang

Institute of Education

National Chiao Tung University

Purpose: Two purposes of this study were (a) to understand which variables of perfectionism can effectively predict the scores of learning problem and positive/negative affect; (b) to examine the mediating effectiveness of rumination on the relationships between perfectionism and learning problem, and between perfectionism and positive/negative affect. In this study, we conducted a survey of 941 undergraduate students (426 males and 515 females). **Results:** (a) Most of the perfectionism subscales can effectively predict the scores of learning problem and positive/negative affect. Especially, self-critical is the strongest predictor of the scores of learning problem and positive/negative affect. (b) Whereas functional rumination partially mediated the relationship between positive perfectionism and positive affect, reflective rumination partially mediated the relationship between negative perfectionism and negative affect/learning problem. Finally, brooding rumination partially mediated both the relationship between positive perfectionism and positive affect and the relationship between negative perfectionism and negative affect/learning problem. The implications of the findings, limitations and future research directions were discussed at the end of this paper.

KEY WORDS: learning problem, perfectionism, positive and negative affect,
rumination