

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

碩士論文

指導教授：田秀蘭、邱皓政 博士

大專生正負向完美主義與幸福感之關聯
研究——以樂觀為調節變項

研究生：郭玟秀 撰

中華民國一百零九年一月

致謝詞

碩班三年半，在寫論文的最後一哩路，著實充滿感激。萬分感謝指導教授秀蘭老師、皓政老師的悉心指導，在撰寫論文的過程中得到了許多架構與統計上的幫助，謝謝老師們給予我很大的信任與空間去學習；謝謝口委連廷嘉老師，給予論文許多具體的方向與建議；謝謝櫻芬老師的教導，讓我在思考與撰寫上更流暢。

念研究所的這段期間，從課程中學習到了許多，更加體悟到身為一個助人者需要負起的責任與義務；在實習的兩年中，遇見的每個人都是這一路以來的貴人，很感謝每個個案、每位老師以及實習夥伴們的出現，讓我在這段路上收穫滿滿、也成熟了許多；在寫論文的這段時間，受到非常多身旁的人的幫助，特別謝謝綿綿，一路以來的支持與陪伴，教會我愛與被愛、包容與幽默感；謝謝黃旻、映君、珏汝的傾力協助，作為摯友、作為支持小組、作為同儕，一直都給我許多的力量與幫忙，不論是晴天或是壞天，非常感謝這一路上的相知相惜相伴，未來很有幸能夠繼續有你們；謝謝挑挑，作為研究所的學姊、作為這條路上的前輩、作為能夠共同成長的楷模與摯友，感謝對我的一切照顧與幫忙，給身為妹妹的我太多的愛；謝謝在論文的這段路上，所有幫忙我轉發問卷到臉書、各校看板的好友與同學，謝謝小雅、虹樺、昀叡、曼綺、子鳳、祐君、大維、欣妤、中望、周氏兄弟姊妹親友、語暄、pogo 岩友，感謝無條件的幫忙與協助。很謝謝我的父母，不論是決定念研究所的瞬間、唸研究所辛苦的時候、實習挫折的時候、寫論文遇到難關的時候，謝謝一路以來成為我的 container，讓我在安全又信任的氛圍下找到我自己，信任我、又給我力量，是我在成長的過程中，最大的後盾與避風港。

最後，感謝我自己，這條路太過漫長，回想起來卻也十分短暫，但很感謝自己走過、撐過、更找到一點自己想成為的樣子，謝謝我自己。

中文摘要

在大專院校學生中不乏有許多完美主義特質的學生，對完美的要求影響了個體的心理健康，更對生活產生了影響。因此本研究旨在探討大專院校學生的正負向完美主義與心理幸福感之間的關係，並進一步探討樂觀信念在正負向完美主義與心理幸福感之調節效果。研究者以問卷調查法蒐集 820 名大專院校學生樣本，使用「完美主義量表」、「樂觀信念量表」與「中文版心理幸福感量表」為研究工具。以獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關、迴歸分析與調節效果等統計方法驗證研究假設，主要研究結果如下：

- 一、不同性別大專生在負向完美主義上有顯著差異；不同年級大專生在負向完美主義、樂觀信念上有顯著差異；不同學業成績之大專生在正負向完美主義與心理幸福感上有顯著差異。
- 二、正向完美主義與樂觀信念、正向預期、正向類化以及心理幸福感皆有顯著正相關；負向完美主義與樂觀信念、正向預期、正向類化、正向歸因與心理幸福感有顯著負相關。而樂觀信念、正向預期、正向類化與正向歸因與心理幸福感有顯著正相關。
- 三、正負向完美主義、樂觀信念、正向預期、正向類化與正向歸因對於心理幸福感具有顯著影響。
- 四、負向完美主義對於心理幸福感具有負向解釋力，且樂觀信念、正向預期與正向類化在負向完美主義與心理幸福感皆具有顯著調節效果；而樂觀信念在正向完美主義與心理幸福感之間未有調節效果。

關鍵詞：心理幸福感、完美主義、樂觀、調節效果

Relationship between Positive/ Negative Perfectionism and Psychological Well-Being among College Students: Optimism as a Moderator

Wen-Hsiu Kuo

Abstract

In college, there are many students with qualities of perfectionism which affect their well-being. Therefore, the purpose of this study is to explore the relationship between positive and negative perfectionism, optimistic beliefs and psychological well-being of college students, further more to examine the moderating role of optimistic beliefs between positive/negative perfectionism and psychological well-being. In this study, a total of 820 completed self-reported questionnaires were collected through accidental sampling. “The Perfectionism Scale”, “Optimistic Belief Scale” and “Chinese Version of Psychological Well-being Scale” were used as research measurements. Data was analyzed by Independent-Sample t test, one-way multivariate analysis of variance, Pearson correlation analysis, multiple regression analysis. The moderator effect is examined by Process Procedure.

The major findings of the present study were as follows:

1. Women were higher level of negative perfectionism than men. College students in different year have significant differences level of negative perfectionism and optimistic beliefs. There are significant differences in positive/negative perfectionism and psychological well-being among college students with different academic achievements.
2. There is a significant positive correlation between positive perfectionism and optimistic belief, positive expectation, positive classification and psychological

well-being. There is a significant negative correlation between negative perfectionism, optimistic belief, positive expectation, positive classification, positive attribution and psychological well-being. There is a significant positive correlation between optimistic belief, positive expectation, positive classification, positive attribution and psychological well-being.

3. Positive and negative perfectionism, optimistic belief, positive expectation, positive classification and positive attribution significantly predicted the psychological well-being.
4. The negative relationship between negative perfectionism and psychological well-being is significant. The relationship between negative perfectionism and psychological well-being among college students was moderated by optimistic belief, positive expectation and positive classification. While there was no significant moderating effect between positive perfectionism and psychological well-being.

KEY WORD: Moderator effect, Optimism, Perfectionism, Psychological Well-being

目次

致謝詞.....	i
中文摘要.....	ii
英文摘要.....	iii
目次.....	v
表次.....	vii
圖次.....	viii
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的與研究問題.....	6
第三節 重要名詞釋義.....	6
第二章 文獻探討.....	9
第一節 完美主義之內涵與相關研究.....	9
第二節 幸福感之內涵與相關研究.....	19
第三節 樂觀之內涵與相關研究.....	25
第四節 研究假設與架構.....	35
第三章 研究方法.....	37
第一節 研究對象.....	37
第二節 研究工具.....	39
第三節 研究程序.....	44
第四節 資料分析.....	46
第四章 研究結果.....	47
第一節 正負向完美主義、樂觀信念與幸福感之現況.....	47

第二節 不同背景變項於完美主義、樂觀信念與心理幸福感之差異分析....	49
第三節 正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之相關與迴歸分析.....	53
第四節 樂觀信念在正負向完美主義與心理幸福感之調節效果.....	57
第五章 討論與建議.....	65
第一節 研究討論.....	65
第二節 實務意涵與貢獻.....	78
第三節 研究限制與建議.....	80
參考文獻.....	83
中文部分.....	83
英文部分.....	87
附錄.....	117
附錄一.....	117
附錄二.....	121



表次

表 3-1-1 正式研究有效樣本人數.....	38
表 4-1-1 受試者在各變項之平均數與標準差摘要表.....	47
表 4-2-1 不同性別受試者在各變項差異分析摘要表.....	49
表 4-2-2 不同年級受試者在各變項差異分析摘要表.....	50
表 4-2-3 不同學業成績受試者在各變項差異分析摘要表.....	51
表 4-3-1 受試者各變項相關分析.....	54
表 4-3-2 階層迴歸分析摘要表.....	56
表 4-4-1 樂觀信念對正向完美主義與心理幸福感調節效果摘要表.....	57
表 4-4-2 樂觀信念對負向完美主義與心理幸福感調節效果摘要表.....	58
表 4-4-3 正向預期對負向完美主義與心理幸福感調節效果摘要表.....	60
表 4-4-4 正向類化對負向完美主義與心理幸福感調節效果摘要表.....	61
表 4-4-5 正向歸因對負向完美主義與心理幸福感調節效果摘要表.....	63

圖次

圖 2-4-1 研究架構圖.....	35
圖 4-4-1 樂觀信念對負向完美主義與心理幸福感之調節效果圖.....	59
圖 4-4-2 正向預期對負向完美主義與心理幸福感之調節效果圖.....	61
圖 4-4-3 正向類化對負向完美主義與心理幸福感之調節效果圖.....	62



第一章 緒論

本研究旨在探討正負向完美主義與幸福感之關聯，並以樂觀作為本研究之調節變項。本章分為三節，依序說明本研究的研究背景與動機、研究目的與研究問題，以及重要名詞釋義分述之。

第一節 研究背景與動機

卓越與追求完美，是多數人成長與追求成就的動力，這種態度使得個體為了達到目標而更加地努力。但在追求完美的過程中，若未能達到預期，也時常帶來沮喪情緒（Hollender, 1965）；然而，過度追求不切實際的目標，可能進一步帶來心理困擾（Pacht, 1984）。在現今網路時代發達、追求成就的時代，人們推崇成功和完美，也更常聽到「完美主義」被提及與使用，顯示大眾對於完美主義特質之概念逐漸熟悉與重視，不論是帶來的心理困擾與壓力，或是更積極正向的成就，對人們都產生重大的影響。

對於仍處於成長與學習、容易受到社會氛圍與環境影響的學生族群，追求完美樣態、學業表現、競爭激烈加上追求第一的升學主義心態，皆對其心理狀態產生了漣漪效應。近年來，不論是青少年、亦或是大專院校的學生情緒困擾與憂鬱程度攀升（Twenge, Cooper, Joiner, Duffy, & Binau, 2019），董氏基金會針對大專院校學生所做的壓力調查研究中，即發現主要困擾學生的壓力源依序為「未來生涯發展」、「自己經濟狀況」及「課業、考試成績」，且高達三十萬名的學生需要專業上的心理協助（董事基金會，2008）。顯示出正處於大學階段的學生們，亦面臨著不同的挑戰與壓力，並也因而造成壓力和困擾；然而，追求完美與高成就的心態更可能進一步影響此階段的大學生們，如何應對與調適，幫助個體能夠適應更進一步促進自我的幸福感，亦是重要的課題。

大部分對於完美主義定義的共識是「對自我給予較高的標準與要求」，而完美主義最初也被與負向的情緒與心理困擾連結，更被視為一項負向的心理特質(Burns, 1980; Hollender, 1965; Pacht, 1984)。過度追求不切實際的高標準，將可能影響個體之心理健康，造成個體憂鬱(Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993; Hewitt, Mittelstaedt & Flett, 1990; Park & Jeong, 2015; Pirot, 1986; Rice, Ashby, & Slaney, 1998)與焦慮(Flett, Hewitt, & Dyck, 1989)等情緒困擾；且追求完美的極端，導致個體的認知思考僵化、二分(Brown & Beck, 2002; Pacht, 1984)，甚至可能與飲食失調等障礙相關(Garner, Olmstead, & Polivy, 1983 ; Shafran & Mansell, 2001)。後續研究亦發現完美主義特質的內涵，不僅僅只有上述負向、不適應性特徵，也有其正向適應層面，故完美主義也被進一步區分為雙向度以及多向度，大致被分為「正向/適應性/健康」以及「負向/不適應性/不健康」兩大類特質(Blatt, 1995; Hamachek, 1978; Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002; Stoeber & Otto, 2006; Stumpf & Parker, 2000)。前者在追求目標的過程中，能夠考量現實層面，並且彈性地調整標準，具備高標準、高次序性以及自我欣賞等特質(方紫薇, 2011; 董力華, 2007; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990)；而後者係指個體追求不切實際的目標，且背後動機為極度害怕失敗而努力，可能有過度擔心犯錯、在意他人、不易滿意等特質(方紫薇, 2011; 董力華, 2007; Blatt, 1995; Frost et al., 1990)。顯示出完美主義特質並非如過去研究所定義，只對個體造成不適應、負面的心理困擾，而是擁有多面向，並同時包括正負向、適應性與不適應性的特質。

針對正向與負向完美主義之特質，過去研究嘗試探討兩者之間可能存在差異的各種變項，如性別、學業成績(Akar, Dogan, & Üstüner, 2018; Kurtovic, Vrdoljak, & Idzanovic, 2019; Loscalzo et al., 2004; Parker & Adkins, 1995; Spangler & Burns, 1999)等背景變項；自尊(董力華, 2007; 蘇曉憶、戴嘉南, 2008; Accordino, Accordino,

& Slaney, 2000 ; Grzegorek, Slaney, Franze, & Rice, 2004 ; Mobley, Slaney, & Rice, 2005) 與自我效能 (Jahani, Ehsanikenari, & Sharif, 2018; Kurtovic, Vrdoljak, & Idzanovic, 2019; Stewart & De George-Walker, 2014; Stoeber, Hutchfield, & Wood, 2008) 等與成就表現相關之變項。而探討兩者之間正向心理功能之差異，如個體之心理健康、正向情緒與樂觀 (Andrews, Burns, & Dueling, 2014; Chang, 2009) 等心理變項，是近年學者陸續嘗試探究的主題。首先，正向完美主義特質比起負向完美主義特質，對自己生活有較高程度的滿意度 (Gilman & Ashby, 2003 ; Gilman, Ashby, Sverko, Florell, & Varjas, 2005)，也與更高的幸福感相關 (陳奐妤、林杏足, 2016 ; 藍文彬、游森期, 2014 ; Stoeber & Rambow, 2007)，顯示正向完美主義特質與個體的心理健康有正向關聯，能夠提昇個體的心理幸福感 (Park & Jeong, 2015)；反之，完美主義的負向、不適應性特質越高，在心理幸福感、生活滿意以及正向情緒也較低 (Hill, Huelsman, & Araujo, 2010)。可知完美主義之正負向特質，確實會影響個體的幸福感程度。除此之外，樂觀被視為個體能夠對未來抱有正向預期的樂觀傾向 (Scheier & Carver, 1985; Segerstrom, 2001)；以及對已發生事件能夠用正向歸因解釋的樂觀解釋風格 (Peterson, 2000) 兩種。目前已有研究指出完美主義特質與樂觀傾向有其相關性 (Black & Reynold, 2013; Chang, 2009)，例如適應性完美主義特質與樂觀傾向有正向關聯，且能夠預測較高的樂觀傾向 (Black & Reynold, 2013)；即便在犯錯之後，健康的完美主義特質也反映出了較大的信心與樂觀 (Lizmore, Dunn, & Dunn, 2016)。而樂觀傾向亦減緩了完美主義與憂鬱、絕望 (Black & Reynold, 2013; Blankstein, Lumley, & Crawford, 2007) 之間的關聯，顯示出樂觀可能對完美主義與心理健康之關係帶來影響。

綜合上述文獻，可發現近年研究嘗試從其他正向的心理功能之變項解釋正負向完美主義特質之間的差異，然正負向完美主義特質之間的心理功能之異同仍待

更多的探究與了解。已有些許實徵證據支持完美主義特質與樂觀、與幸福感以及樂觀與幸福感之間的關聯。然而過去研究尚有未補足與探究之處，也是本研究嘗試了解的地方，以下分別說明之。

首先，過去完美主義特質被學者們視為單向度、負向或適應不良的負向特質 (Burns, 1980; Hollender, 1965)，故也多與負向心理結果連結，更以負向的心理結果為心理健康之指標，如憂鬱 (Frost et al., 1993; Hewitt et al., 1990; Rice et al., 1998)，使得完美主義特質長期與心理困擾連結在一起，而忽略了其為個體帶來的正向助益。然近年不少學者認為完美主義並不只帶來心理困擾的結果，若減少完美主義特質中過度害怕失敗與在意他人而帶來的心理困擾 (Hamachek, 1978; Stoeber & Otto, 2006)，則完美主義相較於一般人的高成就標準 (Ashby, Kottman, & Stoltz, 2006)，能夠為個體帶來正向與積極的效益。後續更隨著正向心理學 (positive psychology) 之興起與蓬勃發展，心理健康的定義不僅僅只能透過疾病的缺陷，亦能夠透過正向的心理功能來定義之 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001)，關注個體的正向特質、以正向之心理功能看待人類的心理健康，更為其宗旨與目的。因此，以幸福感作為心理健康之指標，將能夠轉移關注修復損害、治療缺損之傳統心理病理學的觀點，讓人們的焦點著重在如何建立正向、有意義的生活品質上，以達到更高的心理幸福感作為目的，將能帶給個體更有意義之生活目標 (Alex Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。故本研究將以 Ryff (1989) 的心理幸福感作為個體心理健康之指標，探究完美主義特質之個體對幸福感之影響。

再者，研究者選定樂觀作為完美主義特質與心理幸福感之調節變項，肇因於其對心理健康之影響力，將在研究與實務領域皆有所貢獻。過去學者之研究發現，個體的樂觀程度對於身心理健康、情緒以及個體的適應能力都是很重要的因素

(Chang, 1998; Chang, Maydeu-Olivares, & D'Zurilla, 1997; Peterson & De Avila, 1995; Peterson & Seligman, 1984)，可預期個體的樂觀程度高低，對於其心理健康與適應能力亦有不同的影響。更有不少研究曾以樂觀作為調節變項，探討樂觀程度的高低是否會對兩變項之間的關聯產生影響 (Gibbons, Blanton, Gerrard, Buunk, & Eggleston, 2000; Hirsch, Wolford, LaLonde, Brunk, & Morris, 2007; Michael, Hou, & Fan, 2011)。由此可發現樂觀之高低，與其他變項之間可能產生交互作用，而具有調節效果。而樂觀程度是否能夠影響有完美主義特質者之心理健康程度，使個體之正負向完美主義特質對心理健康產生不同的影響，是為可望了解與探究之主題。過去僅有少數研究間接探討樂觀與完美主義之影響，缺乏詳盡討論，且皆為國外之研究 (Black & Reynold, 2013; Chang, 2009)，難以將研究結果推論至本土大專生樣貌與實務現場中。故本研究以樂觀作為調節變項，以常雅珍、林益宏 (2014) 的「樂觀信念」為定義樂觀之構念，探究完美主義特質與樂觀是如何影響個體的心理健康與適應，對於了解完美主義特質之個體，更有實務與理論上的幫助，為大專院校之實務工作者提供與完美主義特質之學生工作之參考與介入方向。

綜觀上述，完美主義與樂觀分別和個體的心理健康有所關聯。了解大專生完美主義特質之內涵與現況，以及探究完美主義特質對個體的心理健康與適應產生之影響，為本研究所欲探究之核心。故本研究將以心理幸福感作為依變項，探究大專院校學生正負向完美主義與心理幸福感之關聯，以及樂觀信念對於正負向完美主義特質與心理幸福感之間是否有調節效果影響。

第二節 研究目的與研究問題

根據上述研究動機說明，本研究之目的如下：

- 一、了解臺灣大專生正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之現況。
- 二、了解不同背景變項（性別、年級、學業成績）大專生之正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之差異。
- 三、了解大專生在正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之關聯情形。
- 四、了解大專生樂觀信念對正負向完美主義與心理幸福感之調節效果。

根據上述研究目的，本研究主要探討下列問題：

- 一、臺灣大專生正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之現況為何？
- 二、不同背景變項（性別、年級、學業成績）之大專生正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感是否有顯著差異？
- 三、大專生正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之間是否有顯著相關？
- 四、大專生之樂觀信念對正負向完美主義與心理幸福感是否具有調節效果？

第三節 重要名詞釋義

一、完美主義

完美主義（perfectionism）指的是個體對自我設定較高的標準與要求，並且為了達到此標準而不斷地努力。可以大致區分為「正向/適應性」與「負向/不適應性」等多向度特質。本研究採用國內學者方紫薇（2011）的完美主義量表作為測量工具，以「正向完美主義」與「負向完美主義」雙向度作為完美主義的指標，其中正向完美主義係指追求目標的過程不會造成個體的心理困擾與壓力，包括要求高標、計畫及次序與自我欣賞等面向；而負向完美主義指在追求目標的過程可能造成個體心

理與情緒上的困擾，包含在意犯錯、自我批評與在意別人。得分越高代表該向度的完美主義程度越高。

二、樂觀

樂觀 (optimism) 意指為能夠預期正向未來事件的發生，並且將已發生事件以正向的歸因解釋，而本研究的樂觀，指的是常雅珍、林益宏 (2014) 的「樂觀信念」。其分為「對未來正向預期」、「對事件正向類化」、「對事件內外正向歸因，不自責」三向度，整體得分越高代表樂觀信念越高。

三、幸福感

本研究的幸福感，指的是 Ryff (1989) 提出的心理幸福感 (psychological well-being)，作為心理健康與個體適應之指標。並以「自我接納」、「與他人正向關係」、「自主」、「環境掌控」與「生活目的」六向度為評估個體幸福感之標準。本研究採用藍文彬 (2012) 翻譯的「中文版心理幸福感量表」為測量工具，整體得分越高代表個體的心理幸福感越高。



第二章 文獻探討

本章分四節，分別探討完美主義、樂觀與幸福感之理論內涵、測量方式與相關研究，說明本研究發想之基礎和欲探討之議題，並於最後根據文獻整理作為立論基礎，說明本研究之假設與研究架構，以更了解本研究所欲探討之核心。

第一節 完美主義之內涵與相關研究

本節將說明完美主義之定義與內涵、完美主義的測量，最後整理完美主義之相關研究，並闡明本研究之立論基礎。

一、完美主義之定義與內涵

在生活中時常會聽到、或是使用完美主義這個詞，然而若要明確的定義，各方解釋不盡相同。首先，張氏心理學辭典（張春興，1991）將完美主義定義為：「凡事要求達到毫無缺點；不按現實情境考慮是否留有彈性或餘地」（頁478）；而教育部國語辭典簡編本（2000）寫道，完美主義為「對己、對他人皆要求完美而無缺點的態度」。完美主義的英文為 perfectionism，韋氏線上英文辭典（Merriam-Webster Online, 2019）對其的定義為「將任何不完美的東西視為不可接受之傾向」；而劍橋線上辭典（Cambridge Dictionary Online, 2019）則指完美主義為「希望每件事情都能達到正確或是完美的境界」。上述中英文之定義，大致將完美主義意指為「對自己或他人設定較高的標準，期許每件事情能做到完美，而較難考量到現實情境與彈性」。

而在心理學領域，完美主義之概念最早可追溯至個體心理學之父阿德勒（Alfred Adler）提出的「自卑與超越」，說明人們追求卓越之動力，源自於難以忍受自卑感，因此追求成長與進步（黃光國譯，1991）。馬斯洛（1968）亦認為個體皆有滿足需求的傾向與需要，而向上成長之需求，最終能引導個體朝向自我實現

(Self-actualization) 的歷程。這兩位學者提出個體「向上成長的渴望」和「超越自身缺陷的動機與作為」皆隱含著完美主義的概念。完美主義的內涵，也隨著學者們的探討而不斷地修正。早期學者們主要從單向度的概念和適應不良的角度探討完美主義。例如：Hollender (1965) 將完美主義定義為「對自己與他人的表現總是給予比實際情況更高的要求」(頁 94)，同時具有貶低自我努力的傾向。除了設定過高或超出自己能力所及的目標之外，Burns (1980) 認為完美主義高者常強迫自己達成超出自我能力範圍之目標，並使用能力與成就衡量自我價值；且他們傾向使用全有全無的二分認知思考模式，導致他們不是成功、即是失敗，因而更害怕錯誤的發生。而上述的完美主義特質，皆會導致個體陷入情緒困擾、損害個體身心健康。

綜合上述，單向度完美主義將「為自己設定過高標準，伴隨著自我批評與貶低自我的努力，並造成負向的情緒結果」作為完美主義之定義。除了單向度之定義，目前許多學者更傾向使用多元的角度理解完美主義，也不總是將完美主義與負向的心理結果連結在一起。其中以雙向度與多向度的分類最為常見。以下就雙向度、多向度完美主義之內涵做說明。

(一) 雙向度完美主義理論與內涵

由於學者發現並不是所有完美主義特質高的個體都會出現不適應的負面結果，因此主張以雙向度作分類，從適應與不適應特質之層面來探討。Hamachek (1978) 為首位將完美主義區分為雙向度的學者，他認為完美主義包含正常的完美主義層面 (normal perfectionism) 與神經質的完美主義層面 (neurotic perfectionism)。正常的完美主義即是「適應的」完美主義，意即享受努力追求目標的過程，能夠考量現實層面而彈性調整標準。反之，神經質的完美主義即是「不適應的」完美主義，係指個體追求不切實際的目標，且極度害怕失敗，因而產生高度的擔心。相似地，另有學者將完美主義定義為健康追求卓越的完美主義 (healthy pursuit of excellence)

以及臨床相關的完美主義(clinically relevant)(Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002)。Shafran 等人認為追求卓越的完美主義屬於正常的完美主義，能制定合宜的標準並以正向的方式努力，並不會產生負面的心理結果；而臨床相關的完美主義，指過度在乎未達成的目標，進而出現負向的自我批評，且當不斷地設定過高標準而又無法達到，將可能產生心理功能的障礙。而其他將完美主義以雙向度觀點看待的學者，如 Stoeber 與 Otto (2006) 將完美主義分為積極層面 (perfectionistic strivings) 與擔憂層面 (perfectionistic concerns) ；另外，亦有功能完好 (functional) 與失功能 (dysfunctional) (Rhéaume et al., 2000) ；健康 (healthy) 與不健康 (unhealthy) (Stumpf & Parker, 2000) ；個人標準的 (personal stander) 與過度在乎批評的 (evaluative concerns) (Dunkley, Blankstein, Masheb, & Grilo, 2006) ；謹慎的 (conscientious) 與自我批評的完美主義 (self-evaluative) (Hill et al., 2004) 。根據上述可發現，雙向度完美主義之定義，大致將完美主義區分為「正向/適應性」與「負向/不適應性」兩種，其區分方式與「追求高標準的過程，是否帶來個體不適應的心理與情緒結果；以及所設定的標準是否超越個體能力與限制」有關。

(二) 多向度完美主義理論內涵

雙向度完美主義的理論發展之後，部分學者認為完美主義應涵蓋著更豐富細膩的內涵與特質，能夠被區分成不同的特質向度，因此發展出以多向度的觀點看待完美主義。以下分述國內外多向度完美主義之觀點與內涵。

首先，Hewitt 與 Flett (1991) 認為完美主義包括個人和社會組成層面，這些向度之間的主要區別不在於行為模式，而是完美主義行為所針對的對象、或是指完美主義行為背後的動機。他們將完美主義分成三個主要的向度 (1) 自我導向完美主義 (Self-oriented perfectionism) ；對自己設定極高的標準，嚴厲的自我評價並且嚴守與苛責自己的行為； (2) 他人導向完美主義 (Other-oriented perfectionism) ；對

他人的能力抱持著不切實際的期待和信念，相信他人必須要是完美的，並且用嚴格的標準評估他人的行為；最後，（3）社會規範型完美主義（Socially prescribed perfectionism）：認為重要他人對自己抱持著不切實際的標準與期待，並且用嚴格的評估標準評價他們，施加壓力使之達到完美。他們認為自我導向完美主義與其他兩類完美主義最大的區別為背後動機，自我導向完美主義的背後動機為自我證明的需求，然社會規範導向的動機則為強烈渴望討好他人以及規避懲罰的需求；另外，自我導向與他人導向的自我控制程度較高，而社會規範導向的自我控制程度低，因其主要是受到外界的喜好所掌控。

另外，Slaney、Rice、Mobley、Trippi 與 Ashby（2001）從不同的角度理解完美主義，他們將完美主義特質分為三個主要面向，前兩個面向為高標準（High standard）與秩序性（Order），此為完美主義基本與正向的特質。前者為個人傾向替自己設定高標準並依此標準形式，後者則是認為事件應有其次序與條理性。第三個面向是關於個人標準與表現的不一致（Discrepancy），亦即個體預期自己可達到的目標與實際表現之差距。當此差距愈大，即造成前述完美主義的負向後果。後續 Ashby 以及同儕的研究採用此三向度模式，將受試者分為適應性完美主義者、不適應性完美主義者以及非完美主義者（Ashby et al., 2006; Ashby, Dickinson, Gnilka, & Noble, 2011; Rice & Ashby, 2007）。其中適應性完美主義者為高標準、低度不一致；不適應性完美主義者為高標準、高不一致；非完美主義者則是在高標準向度得分低者。而並不是每位學者皆認同以分數為切截點的分類方式，因此部分學者會使用集群分析的方式分為適應性完美主義者、不適應完美主義者以及非完美主義者（曾珮媛，2010；Gilman et al., 2005）。

另外，Frost 等人（1990）亦從完美主義可能有的特質與行為表現，進一步確立完美主義特質的六個向度，包括（1）過度在意犯錯（Concern mistakes）：認為

任何微小的錯誤皆代表著失敗；（2）個人標準（Personal standards）：傾向為自己設定較高的個人標準；（3）父母期待（Parental expectation）：個體知覺父母對自己已有高度期待與要求；（4）父母批評（Parental criticism）：個體知覺父母對自己已有高度評價與批評；（5）對表現的懷疑（Doubt about action）：懷疑自己的表現，質疑自己是否能完成任務；以及，（6）秩序組織（Organization）：個體表現有條理與組織的行為或特質。後續研究亦使用此六個量表的得分，進行集群分析成適應性完美主義、不適應性完美主義與非完美主義的類別，以了解彼此之間在心理功能上之差別。發現適應性完美主義組與非完美主義組最大的差異在個人標準；而不適應性完美主義組則是各個分量表都顯著地比另外兩組高，特別在對錯誤的關注、知覺父母期待與批評上（Rice & Mirzadeh, 2000）。往後 Frost 等人（1993）再驗證，六向度的完美主義可以被分成兩個次層因素，分別是（1）正向努力（positive achievement striving）：包括個人標準、組織；與（2）過度在意評價（maladaptive evaluation concerns）：過度在意犯錯、對行動的懷疑、父母期望與父母批評。

相似地，國內學者董力華（2007）將完美主義定義為正向與負向層面，然每個層面內涵三個向度特質。正向完美主義層面包括：「高標準」、「高秩序性」和「自我欣賞」。前兩者為普遍認定完美主義適應性、正向的特質（Frost et al., 1990; Frost et al., 1993; Slaney et al., 2001）。「自我欣賞」向度為董力華首創。他認為擁有正向層面完美主義特質的個體，能夠欣賞自己努力的成果，因而得到成就感。而在負向完美主義層面中，董力華除了加入過去文獻常提到的「過度在意」失敗與犯錯，亦加入「拖延」與「不易滿意」兩向度。研究指出拖延與完美主義特質有關（Frost et al., 1990; Saddler & Buley, 1999），當個體給予過高的標準、又過度在意失敗時，可能會有拖延的傾向出現，然拖延的結果往往使個體對自己更不滿意。而國內學者方紫薇（2011）參考董力華和其他國內外學者的看法，同樣將完美主義定義為正向

與負向層面，她所提出的正向層面包括：要求高標、計畫次序和自我欣賞；負向層面則為在意犯錯、自我批評以及在意別人。其中「自我批評」指的是過度聚焦自己做不好的部分而感到自責；而「在意別人」則是認為重要他人對自己有高要求，因此害怕得到負面評價與不被認同。

統整國內外學者們對完美主義的定義與分類方式，可發現現今完美主義多以多向度的觀點看待，但仍大致以「正向/適應性」與「負向/不適應性」的特質作區分。綜合上述，研究者將以多向度角度定義完美主義特質，且由於方紫薇（2011）的理論整合了國內外多向度完美主義向度的異同，研究者決定以其理論架構為本研究完美主義的定義。

二、完美主義的測量

根據不同向度的完美主義之定義與分類方式，許多工具也相應而生，例如：Frost 等人（1990）編製的多向度完美主義量表、國內陳正嘉、柯慧貞、林旻沛、周鈺翔、陳廣圻（2011）修訂的多向度完美主義量表、以及方紫薇（2011）的完美主義量表。研究者分別摘述如下。

（一）Frost 多向度完美主義量表（*Multidimensional Perfectionism Scale*）

Frost 等人（1990）發展的多向度完美主義量表，分為六個分量表，共有 35 題，以自陳式五點量表計分，從一至五依序為「非常不同意」至「非常同意」，例如：「如果我沒有在每個時刻都表現好，別人便不會尊重我」、「我的父母總是為我設定高標準」等。六個分量表共會得出六個分數，而六個分量表的總和即為完美主義的總分，分數越高代表完美主義特質越高。量表最初以 232 名、178 名上心理學課程之女大生為受試者，透過二次測驗與後續追蹤修訂題目，並用正交轉軸法選取因素負荷量最高、特徵值大於 1 的題項，發現 6 個主要因素，可解釋變異量共 64.5%，其中，對錯誤的關注（CM）25%、組織（O）15.7%、父母批評（PC）8.6%、個人

標準 (PS) 7.1%、對行動的懷疑 (D) 4.6%和父母期望 (PE)；另外，各分量表內部一致性 Cronbach's α 係數範圍為.77 至.93。效度的檢驗上，發現多向度完美主義量表與 Burns (1980) 的完美主義量表有顯著相關；且多向度完美主義分量表中的「對錯誤的關注」、以及「對行動的懷疑」與簡式症狀量表有顯著相關；而「個人標準」、「組織」則與精神症狀無顯著相關；多向度完美主義量表與自責、依賴性人格憂鬱症有顯著相關；且「個人標準」與自我效能、正向自我概念有顯著相關；上述皆符合完美主義之理論構念。此量表具有良好信效度，被廣泛應用在完美主義之相關研究中 (Harris, Pepper, & Maack, 2008; Park, Heppner, & Lee, 2010; Soenens, Vansteenkiste, Luyten, Duriez, & Goossens, 2005)。

後續國內學者陳正嘉等人 (2011) 亦修訂中文版 Frost 多向度完美主義量表，使用叢集抽樣，抽取南區大專院校大學生有效樣本共 2190 位，全量表內部一致性 Cronbach's α 係數達.938，具有良好之信度；效度方面則使用結構方程模型進行建構效度之檢驗，分析結果發現量表之六個因素模式 χ^2 為 1050.500，GFI 為.941、CFI 為.937、NFI 為.935、IFI 為.937、SRMR 為.043，顯示整體模式適配度佳，與 Frost 等人提出的六向度完美主義構念相符，且也抽取出與 Frost 等人相同的次層次因素；效標關聯效度上，發現完美主義總分與憂鬱分數、強迫症症狀分數呈正相關。

(二) 完美主義量表

由國內學者方紫薇 (2011) 所編製，正式量表共 32 題，以四點量表作答，代表符合程度之百分比，即 1 為符合程度 1-25%、2 為符合程度 26-50%、3 為符合程度 51-75%、4 為符合程度 76-100%。題目如：「我喜歡做任何事情都表現得比別人好」、「即使有人稱讚我，我還是覺得自己不夠好」等。量表共有六個向度，正向完美主義與負向完美主義分量表分別各有三個向度，正向完美主義分數越高，代表個體對自己有較高的標準、較有計畫與次序性，且具備自我欣賞之能力；反之，

負向完美主義分數越高，則代表個體越擔心與在意犯錯，在意他人對自己的看法，並有自我批評之傾向。該量表最初由 30 名參與者根據理論定義寫下自認為完美主義之理由，由 369 名大學生為受試者進行預試，刪除項目分析後不盡理想之題目，接著進行探索性因素分析，正向完美主義向度可得三個因素，可解釋變異量為 53.93%，分別為要求高標 21.28%、計畫及次序 16.72%、自我欣賞 15.40%；負向完美主義向度之三個因素可解釋總變異量為 54.07%，在意犯錯 35.04%、自我批評 10.07%、在意別人 8.97%；上述六個分量表進一步進行二階因素分析，可得兩個因素，可解釋總變異量為 73.05%，其中，第一個因素為正向完美主義，佔解釋總變異量之 55.5%，第二個因素為負向完美主義，佔總變異量 17.54%，兩個量表之內部一致性信度 Cronbach's α 係數皆為.88，具有良好之信度。

效度部分，方紫薇後續更以 941 名大學生有效樣本進行施測，發現正向完美主義對正向情感有顯著預測效果；負向完美主義對負向情感以及學習困擾有顯著預測效果，與雙向度完美主義之構念吻合，顯示具有良好效標關聯效度；而曾珮琚（2017）亦使用此量表探究研究生的完美主義與學術拖延之情形，發現正向完美主義高，其自我調整學習策略之能力越佳，拖延情形越少；而負向完美主義則與自我批評、拖延等狀況有顯著正相關，顯示負向完美主義分數越高者，在拖延與自我批評的情況越嚴重。而上述研究結果也與該量表所欲測量之雙向度完美主義構念相符，顯示該量表具良好之信效度標準，且能夠準確測量所欲測量之構念。

三、完美主義之相關研究

完美主義根據不同向度的特質，對個體造成的影響也不盡相同。其中，完美主義特質造成的身心困擾固然是眾多學者研究的重點，而完美主義的正向層面如何促進個體的心理健康、甚至帶給個體更好的生活，是為近年來學者們關注與探究的焦點，研究者將從完美主義與心理困擾之相關、接著探討其與正向層面之相關研

究，以下分別闡述。另外，雖然本研究採用方紫薇的正負向完美主義為理論架構，但以下回顧過去相關研究時，將以該研究所定義與使用的名詞為主，會包含正負向完美主義與適應性、不適應性完美主義。

長久以來，負向、不適應性完美主義特質高者因其心理健康狀況不佳、缺乏正向適應的心理功能而引發諸多不適應性行為、心理困擾，在學術研究上可說是成果豐碩。如飲食失調（Garner, Olmstead & Polivy, 1983；Shafran & Mansell, 2001）、強迫行為與拖延行為（Frost et al., 1990）、反芻的認知思考模式（Andrews, Burns, & Duieling, 2014; Burns, 2005; Brown & Beck, 2002; Egan, Piek, Dyck, & Rees, 2007; Frost et al., 1990; Harris et al., 2008）、神經質與焦慮（Flett, Hewitt, & Dyck, 1989）、學習困擾（方紫薇, 2011）等。其中，憂鬱（depression）為最初學者們作為心理健康與適應功能之指標，適應性完美主義與不適應性完美主義特質在憂鬱上亦被證實有顯著差異（Rice & Mirzadeh, 2000）。研究顯示完美主義特質中對高標準的過度追求，以及不合理的認知信念，皆為有效預測憂鬱之因子（Hewitt, Mittelstaedt, & Flett, 1990; Pirot, 1986）；且不適應性完美主義特質越高，有較高的憂鬱程度（Frost et al., 1993; Park & Jeong, 2015; Rice, Ashby, & Slaney, 1998）。Ashby 等人（2011）以量表分數區分 153 名中學生為適應性、不適應性與非完美主義組別，發現不適應性組別與適應性組別的憂鬱分數有顯著差異，與 Rice 與 Mirzadeh（2000）的研究結果相符；而適應性完美主義組在憂鬱分數上顯著的比非完美主義、以及不適應性完美主義組來得低，然不適應性組與非完美主義組之間的差異仍待探究。

隨著近年正向心理學的興起與發展，心理健康的定義不僅僅只能透過疾病的缺陷，亦能夠透過正向的心理功能來定義之（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001）。研究發現適應性完美主義特質高者有較好的心理適應功能，可能與正向情緒、樂觀等有所關聯（Andrews et al., 2014; Chang, 2009），以幫

助他們能夠更好的調適失敗帶來的負向情緒。首先，完美主義特質對個體的幸福感與生活滿意度之影響，為學者們關注的重點之一，更被視為心理健康以及正向心理功能的指標。學者們發現適應性完美主義特質越高，傾向對自己與生活有較高的生活滿意度（Gilman & Ashby, 2003；Gilman et al., 2005），且個體的幸福感也隨之提升（陳奐妤、林杏足，2016；藍文彬、游森期，2014；Stoeber & Rambow, 2007）。Park 與 Jeong（2015）以 200 名南韓大學生為受試者，透過集群分析成適應性完美主義特質者、不適應性完美主義特質者與非完美主義特質者三組，發現適應性組別的幸福感與生活滿意度皆高於不適應性組別，但與非完美主義組別則未有顯著差異；此結果與 Gilman 等人（2005）的研究結果有些微差異，他們亦透過集群分析將 341 名美國大學生與 291 名克羅埃西亞大學生分為三組，而適應性組別在生活滿意度上則顯著地比不適應性組與非完美主義組更高。

除了幸福感之外，希望也是在正向心理學中被廣為討論的正向情緒之一。Ashby 等人（2011）以 153 名中學生作為受試者，透過量表分數的得分來區分適應性完美主義特質、不適應性完美主義特質與非完美主義組別，發現適應性完美主義組有較高的希望感，能夠幫助他們將失敗化為學習經驗，對未來目標的達成較有希望，因此也降低因目標未達成可能造成的憂鬱情緒，且比不適應性完美主義組、或是非完美主義特質組希望感更高。另外，其他研究也發現樂觀在不同的完美主義特質之間，存在著不同的影響（Blankstein et al., 2007; Lizmore et al., 2016），如針對 343 名運動員的研究，以集群分析分成健康完美主義者、不健康完美主義者與非完美主義者，發現健康完美主義者在犯錯之後，仍顯著的比起不健康組有更高的信心程度與樂觀程度（Lizmore et al., 2016）；Black 與 Reynold（2013）則以 126 名成年人作為受試者，證實適應性完美主義特質與樂觀有正相關，且能夠預測較高的樂觀，並進而降低憂鬱分數。

綜合上述，根據完美主義的內涵，可發現學業成績與完美主義特質之關聯一直為國內外討論之重點，且在上述整理之文獻研究也指出，正負向完美主義特質在各方面的心理功能表現皆不盡相同。針對完美主義特質的大學生的相關研究，仍以國外研究居多，較難推論至本國大專生族群，若能進一步了解完美主義特質的理論內涵，針對大專生的學習策略與輔導介入皆能有所助益。故本研究將以正負向完美主義為本研究自變項，探討完美主義特質者學業成績上的差異情形，以及了解其與心理幸福感之關聯。

第二節 幸福感之內涵與相關研究

本節將以幸福感之定義與內涵、測量方式以及影響幸福感因素之相關研究所整理與討論。

一、 幸福感之理論內涵

個體如何能夠感受到幸福、而幸福的內涵為何，是為過去到現在學者皆關注的主題。幸福感的發展也隨著過去多關注心理病理學與心理困擾的焦點，慢慢轉移至關注人類的正向功能而有更多的探討（Diener & Seligman, 2002）。以下就幸福感的發展，首先，以評估個體生活滿意度的主觀幸福感，至以多向度觀點看待幸福感內涵的心理幸福感，最後隨著理論發展而有更多元、不同觀點的幸福感內涵進行探究，以下分別敘述之。

幸福感（well-being）最初和快樂（happiness）混用為相同定義，以外在、客觀的條件衡量一個人的幸福指數，如經濟狀況、結婚與否等。然Campbell（1976）在針對美國國民生活品質的研究中，發現即便處於經濟起飛年代的國人，也並未因經濟狀況較好就感到比較快樂，顯示外在的客觀條件並不足以代表個體的幸福感受，個體是否主觀地感覺到幸福，是為評估個體幸福感指數的重要因素與觀點。因此，

後續學者開始使用主觀幸福感 (subjective well-being) 來定義幸福感的概念，其內涵除了整體對生活的滿意度之外，尚有個體在生活經驗中正向與負向的情感經驗 (Campbell, 1976; Diener, 1984)。研究指出主觀幸福感高的人，能夠回憶起更多的好事，並且回報更多的正向積極經驗與情緒，然他們也會有負向的情緒表露，只是相比正向情緒少得多 (Diener & Seligman, 2002)。

Ryff (1989) 則認為主觀幸福感的研究缺乏理論根據，且僅透過生活滿意度與正負向情感，並無法完整的解釋幸福感的內涵，更忽略了其他正向的心理功能。因此，Ryff 從多向度的角度，整合早期正向心理功能的理論概念 (如馬斯洛的自我實現、羅傑斯功能完整的個體、榮格的個體化等)，以及艾瑞克森社會心理發展的角度，提出了心理幸福感 (psychological well-being)。其中包括六個向度：自我接納 (self-acceptance)，是為心理健康的核心特徵，指「對自我抱持正向態度；接納與理解自我正向與負向的特質；對過去的生活能有正向感受」(頁 1072)；與他人的正向關係 (positive relations with others)，是為在心理健康的概念中不斷被強調的重要向度，係指「與他人擁有溫暖、令人滿意和信任的關係；關心他人福祉；有高度的同理心、情感與親密」(頁 1072)；自主 (autonomy)，是為「自我決定與獨立；根據內在標準調整行為而非外在評價」(頁 1072)；環境掌控 (environmental mastery)，指「掌控與控制環境的能力；有效能的使用機會；能選擇與創造適合個人需求與價值的情境」(頁 1072)；生活目的 (purpose in life)，「對生活具有目標與方向；對過去與現在的生活感到有意義；擁有使生活目標有意義的信念」(頁 1072)；個人成長 (personal growth)，係指「有持續成長的感覺；視自我為成長的；對新經驗保持開放；了解自我的潛能等」(頁 1072)。國內學者也進一步翻譯 Ryff (1988) 的心理幸福感量表內容作為幸福感之定義使用 (李仁豪、余民寧，2016；廖小雯、程景琳，2011；藍文彬、游森期，2014)。

後續學者也偏向以心理幸福感這種多向度的角度來探討幸福感，更隨著理論學派的發展來重新定義幸福感的內涵。如 Diener 等人（2009）即加入了近年關注的正向心理學（positive psychology）概念，其重視帶給人類正向與幸福的因素，以及以提高個體的生活品質（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）為理念，與心理幸福感渴望了解人類正向功能的目的相近，因此 Diener 等人也加入了其中全心投入（engagement）、樂觀（optimism）與意義感（meaning）的概念於心理幸福感的定義中，並僅以八題代表心理幸福感的八個向度，分別為：意義與目的（meaning and purpose）、支持與正向關係（supportive and rewarding relationships）、社會參與及興趣（engaged and interested）、使他人產生幸福感（contribute to the well-being）、效能感（competency）、自我接納（self-acceptance）、樂觀（optimism）與受到尊重（being respected）。

幸福感被視為個體心理健康與適應的指標，從上述不同學者對幸福感之闡述，可發現從主觀幸福感較強調整體生活評估與正負向情感，而心理幸福感則延伸至人類的自我成長與人際互動上，也顯示出隨著發展，人類對於幸福感的定義更加多元。研究者認為心理幸福感從多向度的角度出發，重視人類正向與幸福的因素，更全面的解釋與理解幸福感的構念，而 Diener 等人（2009）的八向度心理幸福感與研究者的樂觀變項有所重疊，且若就完美主義的高成就標準構念來看，Ryff（1989）的六向度心理幸福感包括個人成長、環境掌控的向度，較為貼近完美主義特質個體的狀態，故本研究以 Ryff 的心理幸福感定義作為本研究心理幸福感的理論架構。

二、幸福感之測量

基於對幸福感不同的定義，學者們發展出不同的測量工具。由於研究者將以心理幸福感作為幸福感之定義，故將以 Ryff（1989）的心理幸福感量表、國內學者藍文彬（2012）編修的中文版心理幸福感量表分別摘述。

(一) Ryff 心理幸福感量表

Ryff (1989) 的心理幸福感量表共含有六個分量表，每個分量表各 20 題，共 120 題，以李克特氏六點量表作答。量表最初由三位專家根據理論定義訂定題目，每個因素共 80 題，後經過兩次的修訂，刪除題目模糊不清、與其他分量表相關高、與總量表相關低的題目，並由 321 位橫跨老、中、青的白人族群、受過大學以上之教育為受試者進行檢驗。其內部一致性 Cronbach's α 係數為：自我接納.93、與他人正向關係.91、自主.86、環境掌控.90、生活目的.90、個人成長.87，各分量表具有良好信度；六週後以 117 位樣本進行再測信度之檢驗，得到不錯的信度資料（六個分量表分別為：.85、.83、.88、.81、.82、.81）。

效度方面，因素分析的結果，六個分量表被分成三個因素，其中自我接納與環境掌控的因素負荷量為 51.1%；個人成長、生活目的、與他人正向關係為 8.5%；而自主的因素負荷量則有 7.3%。在效標關聯效度上，可發現心理幸福感量表與正向的心理功能如生活滿意度量表、自尊、內部控制等有正相關；和憂鬱、受他人控制則呈現顯著負相關，與心理幸福感之理論定義吻合。因原版量表的題目數過多，後續經過修訂與精簡題數，改為 84 題或 18 題的版本 (Ryff, Lee, Essex, & Schmutte, 1994; Ryff & Keyes, 1995)；其他學者亦根據自己的研究需要，根據不同題數的原版心理幸福感量表進行修訂，產生 12、16、18、24、36 與 42 題的版本 (廖小雯、程景琳, 2011；藍文彬、游森期, 2014；Cheng & Chan, 2005；Li, 2014；Springer & Hauser, 2006)。

(二) 中文版心理幸福感量表

該量表由藍文彬 (2012) 翻譯與修改自 Ryff 的心理幸福感量表之 42 題版本，共有六個向度，以李克特氏六點計分，由「非常不符合」、「大致不符合」、「有點不符合」、「有點符合」、「大致符合」至「非常符合」，分別為 1 到 6 分計分。

藍文彬首先與學術同儕初步翻譯 Ryff 的心理幸福感量表至中文版本，並修正語意以不失原意，接著以 344 名大學生進行預試，為了提高量表之模式適配度，以及考量 Ryff 所設計的心理幸福感量表每個向度的題數應維持相同，刪除每個向度其因素負荷量最低的題目，再進行驗證性因素分析，反覆操作至適配指標通過標準。共刪除 18 題題項，正式版本共有 24 題。

信度部分，研究者以 813 名大學生為受試者，各分量表之內不一致性 Cronbach's α 係數介於 .50 到 .85 之間，全量表之 Cronbach's α 係數達 .90，為良好之信度標準；而兩週後進行再測信度的檢驗，各分量表之再測信度介於 .75 至 .87 間，且全量表再測信度為 .92，由此可知該量表具有良好之再測信度標準。效度檢驗部分，驗證性因素分析之結果顯示此模式之適配度 χ^2 為 1741.91, $df=246$, $p=.000$, CFI 為 .94, RMSEA 為 .087, 90%CI [.083, .09], SRMR 為 .083，達可接受範圍，顯示該量表具有可接受之建構效度；後續更以生活滿意度量表作為效標關聯效度之考驗，發現兩者之間具有顯著正相關。

三、幸福感之相關研究

幸福感作為個體心理適應、健康的重要指標，目前關於幸福感的相關研究範圍甚廣，主要圍繞在可能影響幸福感之變項的關聯探討，包括自我概念、人格特質等。本研究主要從大學生族群樣本進行探討，故本段將聚焦於以大學生為族群的相關研究探討；然由於學者對於幸福感的定義各異，將以該研究所定義與使用的名詞為主。

首先，在大學生的幸福感研究中，個體的自尊、自我效能感與樂觀的態度是常被探討的重點之一。Diener 與 Diener (1995) 以 13118 名跨國大學生進行研究，發現自尊能夠預測生活滿意度，而生活滿意度是為主觀幸福感的向度之一；相似地，其他研究也於大學生樣本中發現自尊是為影響幸福感的重要因素，高自尊個體確

實會帶來較程度的幸福感(Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003; Furnham & Cheng, 2000; Wang & Castañeda-Sound, 2008) ; 另外, 自我效能感也被證實與心理幸福感與主觀幸福感相關(Fatima, Sharif, & Khalid, 2018; Yu & Luo, 2018) , 如 Siddiqui (2015) 便以 100 名穆斯林大學生為受試者, 發現不論男性或女性, 其自我效能感與心理幸福感都有顯著正相關。而大學生的自我效能感, 也包括在學業上的表現, 當個體相信自己在學業上能夠有良好表現, 亦能夠增加其幸福感(Chemers, Hu, & Garcia, 2001; Wang & Castañeda-Sound, 2008) 。個體的樂觀程度也為影響幸福感的重要指標, 如 Burris、Brechtling、Salsman 與 Carlson(2009) 更進一步以 353 名大學生為受試者, 發現樂觀傾向能夠顯著的預測個體的心理幸福感, 當樂觀傾向越高, 個體的心理幸福感也隨之提升; Yu 與 Luo (2018) 針對樂觀與主觀幸福感的相關研究也得到相符的結果。也就是說, 當個體傾向對未來持有正向預期, 或是對過去事件傾向給予正向解釋的樂觀態度, 也許能夠提昇個體感受到正向與幸福的感受。

除此之外, 個人的人格特質也是影響幸福感的相關因素之一。神經質與外向人格特質經研究證實為影響幸福感的兩大因素, 當外向人格傾向越高、幸福感也越高(Lu & Shih, 1997b; Pavot, Diener, & Fujita, 1990) ; 反之, 當神經質人格傾向越高, 會為個體帶來負向的心理影響, 進而降低幸福感(Aldridge & Gore, 2016; Vittersø & Nilsen, 2002) 。而近年學者也開始探究個體的完美主義特質對幸福感帶來的影響, 如高成就動機(Li, Lan, & Ju, 2015) , 以及完美主義適應性與不適應性特質(Chang, 2000, 2006) 。Park 與 Jeong (2015) 使用分群分析將 200 名大學生分成適應性完美主義特質者、無適應性完美主義特質者與非完美主義特質者, 然適應性完美主義特質者在「環境的掌控」與「生活目的」的心理幸福感向度中顯著高於另外兩群體, 顯示適應性完美主義特質者可能更善於使用周邊資源與機會來展現自

我優勢，且對所欲實現的目標抱持著清晰與堅定的信念；Hill 等人（2010）發現完美主義的正向努力層面（正向）與心理幸福感的「生活目的」向度有顯著的正向關聯，且若扣除完美主義的過度在意評價層面（負向），與心理幸福感其他向度的正向關聯則更高，顯示出完美主義的負向特質可能影響完美主義的正向特質與幸福感之間的關聯。

綜合上述整理，可發現幸福感深受人格特質所影響，本研究以心理幸福感作為個體心理健康與適應之指標，並以其作為本研究之依變項，將探討大專生正負向完美主義特質針對學業成績與心理幸福感之關聯影響。

第三節 樂觀之內涵與相關研究

本節將以樂觀之定義與內涵、樂觀之測量方式，最後整理樂觀之相關研究為架構，以下分別闡述。

一、樂觀之理念與理論內涵

樂觀（optimism），在教育部國語簡編辭典（2000）的定義為「對人生或一切事物的發展充滿信心的生活態度」；張氏心理學辭典（張春興，1991）寫道，樂觀為「一種積極的人生態度，可視為一人格特質；對未來的期待，多從美好的結果去想」（頁 457）；而正向心理學把樂觀視為一正向情緒，可促進個體的心理健康（Seligman, 2002/2003）。上述可發現樂觀在各方的定義中不盡相同，可以被視為一種人格特質、生活態度、亦或是情緒。而目前針對樂觀的相關研究與理論，發現現今學者定義樂觀的觀點大致被分為兩種，其一為由 Scheier 與 Carver（1985）提出的「樂觀傾向」；另一則為「樂觀解釋風格」（Peterson, 2000; Peterson & Seligman, 1984），以下將分述之。

首先，樂觀被視為能夠預期更正向、積極的未來結果（Segerstrom, 2001），而這樣的觀念源自於 Scheier 與 Carver（1985）所提出的樂觀傾向（dispositional optimism），他們認為樂觀傾向高者在面對困難時，仍相信自己可以實現目標，並期待正向的結果發生。Carver 與 Scheier（2002）從自我調節理論（Self-regulation）解釋樂觀傾向之理論基礎，自我調節理論的機制反應了個體在面對挑戰情境時，採取的決策過程，受到背後動機、價值觀、個體對完成的信心與否等所影響，決定了個體在達成目標行為中付出的努力，例如：當個體普遍能夠對未來有較正向的預期，即便面對壓力情境，也認為挑戰可以用某種方式成功地被處理，傾向採取較有信心的態度。換言之，樂觀傾向高者，由於對未來的正向預期，讓他們在面對困難時，仍相信自己有能力能夠完成，也因此能夠以正向積極的態度面對之。綜合而論，自我調節理論看待樂觀的角度為「對未來事件抱持有正向預期」，不少學者也採取樂觀傾向的定義來解釋樂觀構念（Brissette, Scheier, & Carver, 2002; Chang, 1998; Segerstrom, Taylor, Kemeny, & Fahey, 1998; Taylor et al., 1992）。

除此之外，樂觀也被認為是一種以正向的方式解釋已發生事件的概念（Peterson, 2000）。意即個體在面對已發生的正負向事件，多用正向的解釋風格理解事件的發生，是為樂觀解釋風格（Peterson & Seligman, 1984; Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton, & Thornton, 1990）。解釋風格最初由修正的習得無助感理論（Reformulated learned helplessness theory）而來，指人們針對已發生事件，會使用三個向度來解釋之，分別為：內在與外在（internal versus external）、穩定與不穩定（stable versus unstable）、整體與特定（global versus specific）。而樂觀的解釋風格，意指當負面事件發生時，個體傾向使用外在、不穩定、且特定的方式看待事件的發生，他們認為壞事的發生是暫時、且偏向特定事件，並不會長久影響自己；而當正面事件發生，個體則傾向認為是來自於自己的努力（內在）、且好事會持續

地發生（穩定），在生活的諸多面向上也會持續的受好事影響（整體）。解釋風格亦影響個體在面對未來時有不一樣的期待，樂觀的解釋風格者傾向對未來更有掌控感、更具韌性來面對未來挑戰（Gillham, Shatté, Reivich, & Seligman, 2002; Peterson & Seligman, 1984）。

統整上述樂觀預期與解釋風格之定義，前者為對未來事件有正向的期望或預期；後者則為針對過去、已發生事件所做的正向歸因解釋。而目前國內學者針對樂觀的定義，也多以樂觀傾向以及樂觀解釋風格為理論架構。其中樂觀傾向是國內學者較常應用來作為樂觀相關研究之定義（何家齊，1998；吳相儀、林耀南、陳學志、邱發忠、徐芝君，2008；李澄賢，2004；李新民、陳蜜桃，2009）；而少部分學者則採用解釋風格作為樂觀研究之理論內涵（李昀真，2009；高民凱，2002）。然而，兩者之間有其相似之處，研究指出兩者皆會影響心理與生理的功能與健康（Peterson & De Avila, 1995; Scheier & Carver, 1993）；且部分學者認為兩種樂觀的定義雖各自獨立，但皆能夠解釋部分的樂觀構念，能夠更全面地了解個體的內在心理機制（Scheier & Carver, 1993; Zullow, 1991）。因此，國內學者常雅珍、林益宏（2014）便整合了兩種觀點，提出「樂觀信念」，將之分為三個向度：（1）對未來正向預期：樂觀者預期未來是正向、美好的，即便面對困難，也會視為暫時的，並勇於面對挑戰；（2）對事件正向類化：認為正向事件是穩定、可類推、會不斷發生的。而負面事件是不穩定且可改變的，即便自己某一方面不擅長，也不代表自己很差；以及（3）對事件內外正向歸因，不自責：樂觀者面對正向事件會歸因為內在因素，而負向事件則是外在因素，因此不會產生自責。他們將未來的正向預期單獨作為一個向度，並將解釋風格的穩定與不穩定、整體與特定融合成一個向度，而內在與外在則為另一個獨立面向。

綜合上述學者們對於樂觀的看法與觀點，可知對未來的正向預期、對於發生事件的正向解釋歸因，是目前國內外主要對樂觀內涵的定義。其中，常雅珍、林益宏（2014）將解釋風格與樂觀傾向的觀念整合，更全面解釋樂觀的構念；另外，研究者亦認為不論是個體預期目前面臨的挑戰是否可能成功、或是對挑戰失敗之歸因與解釋，都是影響完美主義特質為適應性與不適應性之因素。因此以常雅珍、林益宏（2014）的樂觀信念，作為本研究定義樂觀之理論架構。

二、樂觀之測量

根據不同樂觀之定義，學者們發展出不同的測量工具，例如：Scheier 與 Carver（1985）的生活導向問卷、Peterson 與 Seligman（1984）解釋風格問卷與國內修訂的樂觀信念量表（常雅珍、林益宏，2014），研究者分別摘述如下。

（一）生活導向問卷（*The Life Orientation Test, LOT*）

由 Scheier 與 Carver（1985）發展的生活導向問卷，內涵十二個題項，用以測量個體的樂觀傾向程度，例如面對一件事時，個體傾向會有正向或是負向的預期結果，以李克特氏五點量表計分，由 1 至 5 依序為「完全不是」至「絕對是」。此量表最初有 16 題，經過四次的測驗與後續题目的修訂與刪減，樣本數總計超過 1,000 人，採用特徵值為 1、斜交轉軸法得到兩個主要因素。量表的最終版本，分為四題正向題（如：我對我的未來保持樂觀）、四題反向題（如：我很少預期事情會如我想像的發展），以樂觀與悲觀的態度為構想，再加上四題混淆題，共十二題。計分方式為正向題與反向題加總，由於反向題為反向計分，故整體得分越高，代表個體的樂觀程度越高。

該量表後以 624 名大學生作為正式量表施測之受試者，進行信效度分析，量表的內部一致性信度 Cronbach's α 係數為.76，達可接受的內部一致性信度範圍；然隔了四週後施測的再測信度為.79，表示量表在不同時間內皆具有合理之穩定性。

效度方面，LOT 問卷與 Rosenberg 自尊量表 (Rosenberg, 1965)、Rotter 內部-外部控制感量表 (Rotter, 1966) 呈現正相關；與無望量表 (Beck, Weissman, Lester, & Trexler, 1974)、貝克憂鬱量表 (Beck, 1967) 呈現負相關，符合該量表之理論構念。而修訂版問卷 LOT-R 與原量表之相關係數達.95，信效度良好 (Scheier, Carver, & Bridges, 1994)，被廣泛應用在樂觀之相關研究上 (Black & Reynolds, 2013; Carver et al., 1993; Chang, 2009; Scheier et al., 1989; Segerstrom, 2001)。

(二) 解釋風格問卷 (Attributional Style Questionnaire, ASQ)

解釋風格問卷由 Peterson 等人 (1982) 所發展的自陳式問卷，內容共包含 12 個日常生活中的假設性情境，其中 6 題為正向情境，另外 6 題則為負向情境，於正負向情境中，有三題為成就相關之情境、三題是人際相關之情境。問卷邀請受試者想像自己在該情境的狀態下來進行答題，並寫下自認為是什麼原因導致這個情境的發生 (填空題)，接著，以李克特氏 7 點量表作答，圈選該原因是內在或外在、穩定或不穩定、整體或特定等三個面向。計分方式分為六題正向情境之加總計分得出正向情境樂觀分數，六題負向情境之加總計分得出負向情境樂觀分數，而兩者加總計算則可得出個人整體樂觀分數。

該量表首先由 145 名大學生做預試，修正其中 3 題在項目分析中顯示較低的總分相關與變異量之題目敘述方式，接著以 130 名大學生作為正式施測的受試者。問卷於正向情境之內部一致性 Cronbach's α 係數為.75，於負向情境則為.72，達可接受之信度範圍；五週後的再測信度分別為.70 與.64，顯示該問卷具跨時間之穩定性。建構效度方面，Schulman、Castellon 與 Seligman (1989) 透過 169 名大學生，進行 ASQ 問卷之施測，並分析 ASQ 的結果與使用逐句解釋內容分析法 (CAVE) 分析 ASQ 問卷中導致情境發生原因之填空題，發現兩者有高度相關。效標關聯效度方面，ASQ 的預測向度在多個變項上也得到支持，如憂鬱 (Peterson & Seligman,

1984)、低學業、工作成就表現(Nolen-Hoeksema, Girgus, & Seligman, 1986; Peterson & Barrett, 1987; Seligman & Schulman, 1986)。

(三) 樂觀信念量表

本量表由常雅珍與林益宏(2014)所編製，有三個分量表，共19題，以李克特氏五點量表作答，1至5分依序為「非常不符合」至「非常符合」。量表題目如：「我對未來充滿希望與期待」、「我常常覺得自己犯錯、深感自責」等。量表的編製過程，先邀請三位專家諮詢、參考相關文獻並編製了26題題項，以194名大學生進行預試，項目分析檢驗中，刪除決斷值未達.05、相關係數低於.3之題項共7題；後採用直交轉軸中最大變異法，以因素負荷量大於.30為選題標準，抽取出三個因素，解釋力分別為對未來的正向預期19.48%、對事件正向類化17.00%、對事件內外正向歸因不自責16.08%，三個因素可解釋變異量總共為52.56%，最後形成正式問卷19題。

信度部分，內部一致性Cronbach's α 係數.89，各分量表 α 係數分別是：對未來正向預期.84、對事件正向類化.81、對事件內外正向歸因不自責.78，達好的信度範圍。效度方面，他們將樂觀信念融入大學生服務學習課程，發現「對未來的正向預期」以及「對事件內外正向歸因不自責」課程前後達顯著差異，於課程結束後顯著增加樂觀信念分數，表示該量表能測量到所欲測量樂觀信念之構念；另外，效標關聯效度上，發現父母教養方式量表與樂觀信念量表有顯著正相關(常雅珍、曾榮祥、陳寧容，2015)。

三、樂觀之相關研究

關於樂觀的研究，其主要探討的範圍涵蓋個體的人格特質、情緒狀態、生理健康與心理適應功能上，而由於本研究將樂觀作為調節變項，故也將探討樂觀作為調節變項之相關研究。雖然本研究採用常雅珍、林益宏(2014)的樂觀信念定義樂觀，

但以下回顧過去相關研究時，將以該研究所定義與使用的名詞為主，會包含樂觀傾向與樂觀解釋風格。

首先，樂觀程度不同，與個體的人格特質息息相關。研究即指出樂觀與情緒穩定性、外向、親和力、責任感等人格特質有正向關聯，而擁有這些特質者也更傾向以正向態度看待未來（Coelho et al., 2018; Sharpe, Martin, & Roth, 2011）；當個體的神經質特質較高，樂觀傾向也會隨之降低（Gottschling, Hahn, Maas, & Spinath, 2016）。而個體之完美主義特質亦為影響樂觀的重要因素之一（Blankstein et al., 2007; Chang, 2009; Lizmore et al., 2016），研究顯示社會規範導向的完美主義特質（認為重要他人對自己有高要求），與較低的樂觀傾向有顯著相關（Blankstein et al., 2007），顯示認為重要他人對自己有高要求，可能影響個體對未來的預期，因而導致較低的樂觀傾向；而進一步的研究指出適應性完美主義特質與樂觀傾向有正向關聯，且比起不適應性完美主義特質有更高的樂觀程度（Black & Reynold, 2013; Lizmore et al., 2016）。

其次，樂觀對個體的情緒狀態與生理健康亦有顯著影響。在面對負面事件的發生時，當個體使用內在歸因、認為壞事會穩定持續發生、以及類化其他事件都會失敗的解釋風格時，更容易產生憂鬱情緒（Nolen-Hoeksema et al., 1986; Peterson & Seligman, 1984; Seligman et al., 1990）、與更高的焦慮反應（Räikkönen, Matthews, Flory, Owens, & Gump, 1999）；研究也顯示樂觀傾向高者，擁有較佳的情緒狀態（Segerstrom et al., 1998）。另外，樂觀與個體的生理功能和健康狀況有關（Räikkönen et al., 1999; Scheir & Carver, 1992; Taylor et al., 1992）。如 Carver 等人（1993）即針對 59 名乳腺癌患者，根據術後 10 天，以及三至十二個月的追蹤訪問對生活的樂觀程度，發現樂觀程度較高的患者，反應較低的痛苦；而 Epping-Jordan 等人（1999）的研究亦有相同結論。樂觀傾向高者除了擁有較好的免疫力（Segerstrom et al.,

1998)，與身體更好的恢復能力有關（Scheier et al., 1989），且對自己的健康問題更有信心能夠預防（Peterson & De Avila, 1995）。Scheier 等人（1989）即對 51 名進行冠狀動脈手術的中年男子進行測量，發現樂觀傾向較高者，在住院期間有更快的身體復原速度、出院之後更能夠儘速恢復正常生活，有較好的生活品質。另外，在探討樂觀對個體的心理適應功能的影響上，研究亦指出樂觀傾向高者，更有能力找尋與增加社會支持、以及對事件重新賦予正向解讀之能力（Brissette et al., 2002）；在面對壓力事件，不論是學業壓力、或是面臨重大疾病，都展現出較高的心理適應能力（Chang, 1998; Scheier et al., 1989; Stanton & Snider, 1993; Taylor et al., 1992）。Creed、Patton 與 Bartrum（2002）曾以 504 名高中生作為受試者，探討不同樂觀傾向的學生在面對生涯決策時的心理適應力之異同，發現樂觀傾向高者，有較高的自尊與較低的心理困擾。其他研究亦證實個體的樂觀程度與生活滿意度、個體適應力有顯著關聯（Chang et al., 1997; Chemers et al., 2001），且樂觀傾向亦會影響個體的主觀幸福感。如 He 等人（2013）以中國 410 名燒傷患者為對象，研究其樂觀程度對主觀幸福感的影響，即發現當個體的樂觀傾向越高、主觀幸福感也越高，而樂觀傾向高的個體對未來的預期較為正向，故也能夠堅信目前發生在自己身上的困難是可控制、可被解決的，進而影響了他們的主觀幸福感。

除了上述針對樂觀對於其他變項的直接影響之外，亦有研究進一步探討樂觀的調節作用。如 Hirsch 等人（2000）即以 138 名大學生為對象，探究負面生活經驗對於自殺意念的影響，以及樂觀傾向對於兩者之間的調節作用。而 Hirsch 與同儕發現當控制了絕望以及憂鬱的嚴重程度之後，會發現樂觀傾向調節了負向生活經驗與自殺意念的關係，即當個體的樂觀傾向愈高，面對低度至中度的負面生活經驗時，自殺意念與嘗試的風險皆較低。然針對大學生的學業成績亦發現樂觀的調節作用影響，研究亦發現學業成績的下降，可能導致個體學術比較水平的下降，然此

現象僅在樂觀傾向較低的學生中出現，也就是在樂觀傾向高的學生並不會有上述的影響（Gibbons et al., 2000）。最後，樂觀與個體本身的人格特質交互作用，亦會對其表現上有更正面的影響。國內即研究了公司員工的創新自我效能特質與創新行為之間的關係（Michael et al., 2011），研究結果顯示當員工的創新自我效能特質高、且樂觀較高時，能夠在工作表現中展現出更高的創新行為，為公司帶來效益。

從上述三節之文獻探討發現，個體的完美主義特質、樂觀程度皆會影響心理健康與幸福感。特別在完美主義特質與心理健康之關聯，過去研究成果豐碩，且不乏以負向之心理結果作為心理健康之標準，不僅僅將完美主義特質與負向心理結果（如憂鬱）連結，更忽略對個體的正向助益。然而，完美主義亦包涵正向特質，研究更證實了正向完美主義特質能夠為個體帶來正向之影響，且具備較好的心理功能（Blankstein et al., 2007; Lizmore et al., 2016），因此研究者將以心理幸福感，作為本研究之心理適應與健康的標準，並假設正向完美主義特質與較高的心理幸福感相關，而負向完美主義特質則與較低的心理幸福感相關。

除此之外，從前述文獻整理中亦可預期樂觀程度之高低，與其他變項之間可能產生交互作用，而具有調節效果，進一步對於心理困擾與健康有一定程度之影響。而以本研究完美主義的定義來說，完美主義特質者對於高標準與高自我要求之追求，是其主要之特質構念，且已知正向完美主義特質相較負向完美主義特質之間之差異，是為具備較好之心理功能，以及較少的負面心理結果與困擾行為，故本研究也假設完美主義特質、樂觀與心理幸福感三者之間有其顯著關聯，並以樂觀作為調節變項，假設正負向完美主義特質，會因與樂觀之交互作用，影響個體的心理健康與適應狀況，探究正負向完美主義特質是否會因樂觀之調節效果而有不同的心理健康狀態。最後，雖過去研究雖曾探討過完美主義特質與憂鬱之間之關聯，並以樂觀作為調節變項，但並未發現任何顯著之調節效果（Black & Reynold, 2013），然

而，Black 與同儕使用憂鬱作為心理適應與健康之標準來討論完美主義特質，研究者認為以憂鬱作為心理健康之標準亦將完美主義特質過度與負向心理結果連結在一起，有失準確性，研究結果也可能受此影響；且過去針對樂觀作為調節變項之研究，亦多以樂觀傾向為樂觀之定義，Black 與同儕亦使用以樂觀傾向為構念的生活導向問卷作為研究工具，而本研究以樂觀信念為樂觀之定義，包含樂觀傾向與樂觀解釋風格，此兩種針對樂觀的定義有其共通與相異之處，研究者採用此研究工具，以期能夠更全面的了解個體的內在心理機制。故本研究除了整體的樂觀信念，亦會分別探討樂觀信念中的正向預期、正向類化與正向歸因對於正負向完美主義與心理幸福感之間的影響。

綜合上述，研究者將探究個體的正負向完美主義特質與心理幸福感之間的關聯，以及樂觀對於兩變項之間是否有調節效果，而影響個體之心理幸福感，除了能夠增進對完美主義特質內涵之了解，也提供大專院校實務工作者面對完美主義特質之學生，能有理論上的支持，更提供實務與輔導介入上之助益。

第四節 研究假設與研究架構

根據前述文獻整理之立論基礎與說明，本研究分別探討下列現象：一、檢視不同背景變項（性別、年級、學業成績）在正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之差異情形；二、探究正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之相關情形；三、檢視正負向完美主義與樂觀信念對於心理幸福感之影響；四、探究樂觀信念在正負向完美主義與心理幸福感之間的調節效果。本研究分別提出下列三項研究假設，並以圖 2-4-1 作為研究架構圖。

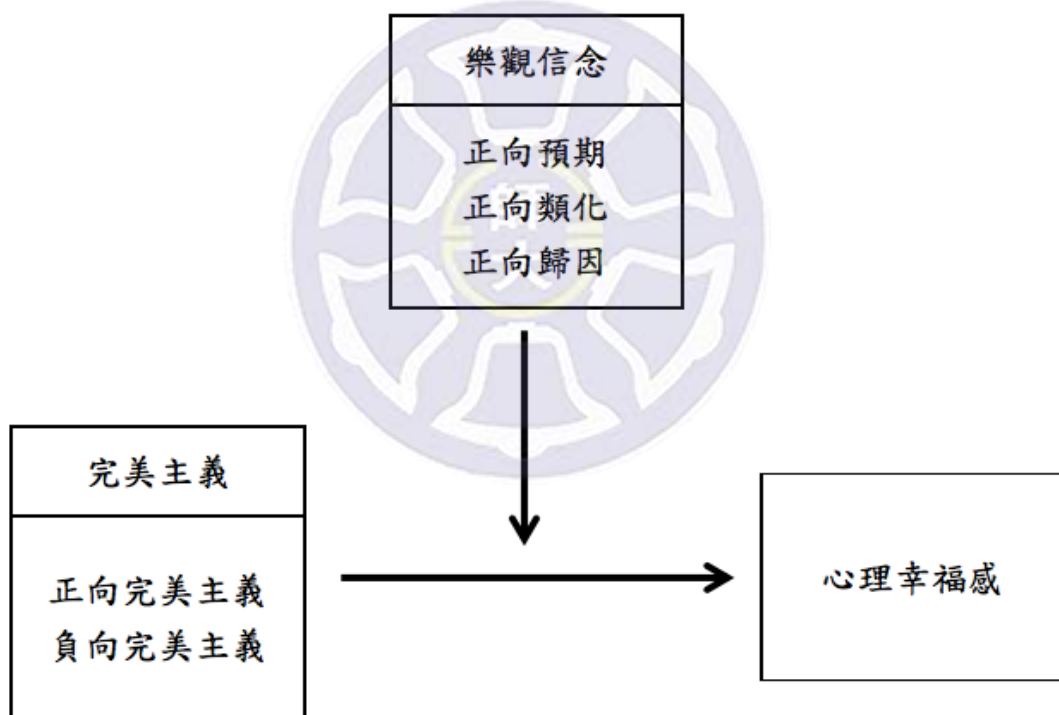


圖 2-4-1 研究架構圖

假設一：不同背景變項（性別、年級、學業成績）的大專生在正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感上具有顯著差異。

1-1：不同性別的大專生之正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感有顯著差異。

1-2：不同年級的大專生之正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感有顯著差異。

1-3：不同學業成績的大專生之正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感有顯著差異。

假設二：大專生在正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感具有顯著相關性。

2-1：大專生之正向完美主義與樂觀信念有顯著相關。

2-2：大專生之負向完美主義與樂觀信念有顯著相關。

2-3：大專生之正向完美主義與心理幸福感有顯著相關。

2-4：大專生之負向完美主義與心理幸福感有顯著相關。

2-5：大專生之樂觀信念與心理幸福感有顯著相關。

假設三：大專生之樂觀信念對正負向完美主義與心理幸福感具有調節效果。

3-1：大專生之樂觀信念對正向完美主義與心理幸福感有調節效果。

3-2：大專生之樂觀信念對負向完美主義與心理幸福感有調節效果。



第三章 研究方法

本章主要說明本研究採取的研究方法，分為四節探討研究對象、研究工具、研究程序以及資料處理，以下分述之。

第一節 研究對象

本研究以臺灣大專院校學生為研究對象，研究母群主要為 18-25 歲現正就讀之大專院校大學部學生。正式問卷受試者為 831 位，扣除年齡、學校區域不符合者，共回收 820 份有效線上問卷，有效率為 98.7%。

正式樣本之背景變項摘要如下頁表 3-1-1。其中，性別比例生理男性 247 位（30.1%），生理女性 573 位（69.9%）；年齡分佈為 18 至 25 歲，以 19 至 21 歲居多（百分比由 18-25 歲分別為 11.5%、19%、19.3%、18%、14.6%、7.6%、5.4%、4.6%）。目前就讀年級以大四生居多（25.5%），依序為大一（21%）、大二（19.6%）、大三（17.7%）與大五（含以上）（16.2%）。而就讀學校屬性部分，則以公立大學為大宗（59.9%），依序為私立大學（23.8%）、私立技職（含科大、技術學院）（8.3%）、公立技職（含科大、技術學院）（7.2%）與其他（0.9%）。樣本之就讀學院分佈以理工農醫最多（29.5%）、其次為商管經濟（19.9%）與教育/文史哲（19.9%），接著依序為其他（18.2%）、政治法學（7%）、藝術音樂戲劇（4.8%）以及運動休閒體育（0.9%）。最後則為樣本之自評大學以來平均成績分佈，以 A-（80-84 分）為首（28.5%），接著依序為 A（85-89 分）（27.9%）、B+（77-79 分）（14.1%）、A+（90-100 分）（8.9%）、B（73-76 分）（7.4%）、B-（70-72 分）（5.2%）、C+（67-69 分）（4.6%）、C（63-66 分）（1.7%）、C-（60-62 分）（1.1%）、以及 F（0-59 分）（0.4%）。

表 3-1-1 正式研究有效樣本人數

項目	分類	人數	百分比
性別	男	247	30.1%
	女	573	69.9%
年齡	18 歲	94	11.5%
	19 歲	156	19%
	20 歲	158	19.3%
	21 歲	148	18%
	22 歲	120	14.6%
	23 歲	62	7.6%
	24 歲	44	5.4%
	25 歲	38	4.6%
年級	大一	172	21%
	大二	161	19.6%
	大三	145	17.7%
	大四	209	25.5%
	大五 (含以上)	133	16.2%
學校屬性	公立大學	491	59.9%
	私立大學	195	23.8%
	公立技職	59	7.2%
	私立技職	68	8.3%
	其他	7	0.9%
就讀學院	商管經濟	163	19.9%
	理工農醫	242	29.5%
	教育/文史哲	163	19.9%
	政治法學	57	7%
	藝術音樂戲劇	39	4.8%
	運動休閒體育	7	0.9%
	其他	149	18.2%

(續)

表 3-1-1 (續)

項目	分類	人數	百分比
大學平均成績	A+(90-100 分)	73	8.9%
	A(85-89 分)	229	27.9%
	A-(80-84 分)	234	28.5%
	B+(77-79 分)	116	14.1%
	B(73-76 分)	61	7.4%
	B-(70-72 分)	43	5.2%
	C+(67-69 分)	38	4.6%
	C(63-66 分)	14	1.7%
	C-(60-62 分)	9	1.1%
	F(0-59 分)	3	0.4%
總計		820	100%

第二節 研究工具

依據文獻探討結果，本研究將使用「完美主義量表」測量正向與負向完美主義特質、「樂觀信念量表」測量樂觀、「中文版心理幸福感量表」測量幸福感，以及「個人基本資料」蒐集背景變項之資訊，本節將分別闡述上述之研究工具。

一、完美主義量表

本研究採用之完美主義量表為國內學者方紫薇(2011)所編製。該量表之正式問卷共 32 題，包含六個因素，分別為要求高標(如：我對自己的要求是一定要把事情做到最好)共 7 題、計畫及次序(如：我喜歡做事之前先訂定計畫)共 5 題、自我欣賞(如：即便我的表現不如預期，我仍相信自己下次可以更好)共 5 題、在意犯錯(如：我不能容忍自己的作品有瑕疵)共 5 題、自我批評(如：我常責怪自己不夠認真努力)共 5 題、在意別人(如：別人對我的批評，我會耿耿於懷)共 5 題，上述六個因素在進行二階因素分析後，又可分為正向與負向完美主義特質之分量表，前三者為正向完美主義，後三者則為負向完美主義特質，以符合程度之百分

比作答，百分比以四點量尺表示，符合程度 1-25%、符合程度 26-50%、符合程度 51-75%、符合程度 76-100%，分別以 1、2、3、4 計分，最後可得正向完美主義分數與負向完美主義共兩個分數。正向完美主義分數越高，代表個體對自己有較高的標準、較有計畫與次序性，且具備自我欣賞之能力；反之，負向完美主義分數越高，則代表個體越擔心與在意犯錯，在意他人對自己的看法，並有自我批評之傾向。兩分量表的內部一致性信度 Cronbach's α 係數皆為.88，具備良好之信度標準。效度部分，方紫薇以 941 名大學生有效樣本作為受試者，發現正向完美主義對正向情感有顯著預測效果；負向完美主義對負向情感以及學習困擾有顯著預測效果，符合雙向度完美主義之構念與理論內涵，顯示量表具有良好效標關聯效度。

本研究使用正式施測之研究樣本，針對完美主義量表進行驗證性因素分析，以作為建構效度之使用。所獲得之數值為 $\chi^2(449, N = 820) = 2882.5, p < .000$, RMSEA = .081, CFI = .767, SRMR = .0909，其中 CFI 值（需大於.90）以及 SRMR 值（需小於或等於.05）較不理想（黃芳銘，2007）。綜合上述指標，可知此驗證性因素分析的結果顯示量表品質較不穩定，故本研究執行探索性因素分析以確保量表結構。研究者經由主軸萃取法，正向完美主義分量表其 17 個題項可抽離出三個主要因素，題項與因素皆符合原作者理論依據，經過直交轉軸後，合計可解釋變異量為 43.2%，而分量表之信度為.862，達到良好的信度標準；而負向完美主義分量表中共有 15 個題項，同樣經由主軸萃取法可抽離出三個主要因素，然在原量表作者之分類，構成「在意犯錯」因素共有 5 題，分別為第 4、12、20、28、31 題，然第 12 題（題目：為了達到別人期待，我會很認真地去達成）在本研究的因素分析中跑到「在意別人」因素，研究者經考量後，認為該題項題目可能造成受試者之混淆，故決定刪除第 12 題於正式研究中負向完美主義分量表之計分。刪除後之負向完美主義分量

表經直交轉軸後，合計可解釋 46.93%變異量，且分量表之信度達.873，具有良好的信度標準。因素分析摘要表如附錄二。

二、樂觀信念量表

本研究採用常雅珍與林益宏（2014）的樂觀信念量表，正式量表共 19 題，以李克特氏五點量表作答，1 到 5 分分別為「非常不符合」至「非常符合」，包括十二題正向題、七題反向題。正式量表內涵三個分量表，分別為對未來的正向預期（如：我對未來充滿希望與期待）共六題、對事件正向類化（如：我面試時表現很好，因為我對自己很有自信）共八題、以及對事件內外在正向歸因不自責（如：遇到好事情時，都是運氣好；遇到壞事情時，都是我的錯）共五題。三個分量表分別的分數越高，即代表該向度之構念越高，而三個分量表之總和極為樂觀信念之分數，分數越高代表個體的樂觀信念越高。各分量表內部一致性 Cronbach's α 係數在.78-.84 之間，全量表內部一致性 Cronbach's α 係數為.89，達良好之信度標準。研究者與指導教授討論後，認為可將五點量表改為七點，能較敏銳於程度的變化，藉以提升信度與效度，1 到 7 分依序為「非常不符合」、「不符合」、「有點不符合」、「普通」、「有點符合」、「符合」、「非常符合」。另外，原量表中的第二題「舞會時有人請我跳舞，因為我一向很有人緣」，在研究者邀請 10 名同學試填後，認為該情境較不符合臺灣大專院校學生會遇到的校園情境與文化，故與指導教授討論後更改為「在系上活動時有人邀請我一起玩，因為我一向很有人緣」。

本研究以正式研究對象之有效樣本 820 筆進行驗證性因素分析作為建構效度之檢驗。得到的數值如下： $\chi^2(149, N = 820) = 1569.8, p < .000$ ，RMSEA = .108，CFI = .829，SRMR = .0996，其中 RMSEA（需介於.08 至.10 之間）、CFI 值（需大於.90）以及 SRMR 值（需小於或等於.05）較不理想（黃芳銘，2007）。綜合上述指標，可知此驗證性因素分析的結果顯示量表品質較不穩定，為了確保此量表適

用於本研究之對象，故需執行探索性因素分析確定背後結構是否穩定。研究者經由主軸萃取法，抽離出三個主要因素，發現第 14（題目：如果我約人卻被拒絕了，我想沒有人會喜歡我）、15 題（題目：我胖了十公斤，以後就瘦不回來了），原量表應在「正向類化」因素，但卻跑到「正向歸因」，詳細檢視題目內容後發現題目內容在這兩因素的概念有些重複與混淆，為了確保原三向度的結構故選擇刪除此兩題；另外，第 18 題（題目：遇到問題時，我知道自己只是某方面較不行，我還是有我的優點），原量表應在「正向類化」因素，但在三個因素的負荷量皆高，無法區辨三因素之代表概念，為了維持因素的結構單純，故予以刪除。刪除後正式量表為 16 題，分別為正向預期 6 題、正向類化 5 題、正向歸因 5 題的結構，且刪除後三因素合計可解釋變異量達 53.26%，全量表 Cronbach's α 係數為.886，各分量表 Cronbach's α 係數分別為正向預期.92、正向類化.74、正向歸因.81，皆達好的信度標準。因素分析摘要表如附錄二。

三、中文版心理幸福感量表

本研究採用藍文彬（2012）翻譯與編修自 Ryff 心理幸福感量表的 42 題版本。中文版心理幸福感量表正式版本為 24 題，以李克特氏 6 點量表填答，「非常不符合」、「大致不符合」、「有點不符合」、「有點符合」、「大致符合」至「非常符合」，分別為 1 到 6 分計分，包含七題正向題與十七題反向題，分數越高代表心理幸福感越高。量表共有六個向度，每個向度有四題，分別為自主性（如：即使大多數人的意見相反，我也不會擔心去表明我的立場）、與他人正向關係（如：我覺得自己和朋友之間可以互相信任）、環境掌控感（如：我善於處理自己日常生活中該負擔的責任）、個人成長（如：我對於能開拓自己視野的活動沒有興趣）、生活目的（如：我只關心現在、不在乎未來）、與自我接納（如：整體而言，我對自己有信心）。信度部分，全量表之 Cronbach's α 係數為.90，兩週後的再測信度為.92，

可知該量表具有良好之信度標準與再測信度；效度方面，驗證性因素分析之結果顯示此模式之適配度 χ^2 為 1741.91， $df=246$ ， $p=.000$ ，CFI 為 .94，RMSEA 為 .087，90%CI[.083, .09]，SRMR 為 .083，達可接受範圍，顯示該量表具有可接受之建構效度；後續更以生活滿意度量表作為效標關聯效度之考驗，發現兩者之間具有顯著正相關，顯示該量表具有效標關聯效度。

本研究以正式研究對象之有效樣本 820 筆進行驗證性因素分析作為建構效度之檢驗。得到的數值如下： $\chi^2(237, N=820)=1481.5$ ， $p<.000$ ，RMSEA = .080，CFI = .867，SRMR = .0707，其中 CFI 值（需大於 .90）以及 SRMR 值（需小於或等於 .05）較不理想（黃芳銘，2007）。但考量原心理幸福感量表作者 Ryff(1989) 以及後續翻譯編修問卷之學者皆使量表中每個向度題數相同，且藍文彬(2012)已經過驗證性與探索性因素分析反覆刪減題目達到每個向度為四題，是為建議編制問卷與量表每個因素的最低題目限制（Fabrigar, Wegener, MacCallum, & Strahan, 1999）；且該研究中的研究樣本數量與研究對象與本研究相似，驗證性因素分析之結果適配度也達可接受之範圍，故研究者與指導教授討論過後，決定延用藍文彬(2012)編修的中文版心理幸福感量表，不額外進行刪題。

四、基本資料問卷

個人資料題共 12 題，包含性別、出生年（西元）、就讀學校、學校屬性（公立大學、私立大學、公立技職、私立技職）、學院、年級、大學以來平均學業成績（A+(約 90-100 分)、A(85-89 分)、A-(80-84 分)、B+(77-79 分)、B(73-76 分)、B-(70-72 分)、C+(67-69 分)、C(63-66 分)、C-(60-62 分)、F(0-59 分)）、學習表現（題目如：平常上課時是否會抄寫筆記、課後是否會安排時間複習或預習上課內容、針對課程的學習會組讀書會或有組讀書會之意願、目前是否有雙主修/輔系/額外學程或是有上述之意願、目前是否有加入社團或是擔任社團重要幹部）。

第三節 研究程序

本研究程序共分為五個階段，依序為文獻回顧與確立研究架構階段、研究工具之選擇、正式線上問卷施測、資料處理與分析、撰寫研究報告。各階段的重點工作說明如下。

一、文獻回顧與確立研究架構階段

研究者對完美主義、樂觀與幸福感相關文獻進行搜尋、閱讀與整理，發現三者之間的關聯尚未有實證研究上之探討。確認研究主題後，考量國內外過去研究方法與受試者差別，將研究對象定為 18-25 歲之大學生族群。後續透過與指導教授討論、相關文獻分析與整理，進而提出研究架構。

二、研究工具之選擇

研究者依據文獻探討、相關研究工具的內涵與發展過程，依據本研究目的選擇適合之研究工具。本研究採用方紫薇(2011)完美主義量表、常雅珍與林益宏(2014)的樂觀信念量表、藍文彬(2012)翻譯與修訂的「中文版心理幸福感量表」，並透過電子郵件聯繫作者，取得量表使用與編修之同意權，詳見附錄一。

三、正式線上問卷施測

研究者將研究工具所提及的量表編擬為線上問卷，並請指導教授與諮商心理領域同儕協助檢閱，包括指導語是否清晰、編排是否易作答、題目是否符合台灣大專院校學生之生活經驗等。經專家認可後，進行正式線上問卷施測。以滾雪球方式進行方便抽樣，以臺灣北、中、南、東部與離島之公私立大學生為研究對象。研究者除了以個人關係將問卷訊息發佈在各校校園臉書上，也在個人網路社交平台、ptt 相關版 (Q_ary 版、Drawing 版、NewActivity 版)、與 Dcard 等相關網路平台張貼問卷。為確保填答者為大學生，研究者轉發正式問卷的網路平台皆經過篩選，為大

學生較常使用之平台，也於文中特別註明填答者需為「現正就讀之大學部學生」。

受試者填寫完問卷後，根據受試者個人意願於問卷末填寫 email 參與抽獎，提供 5 名超商兩百元禮卷與 5 名電影票共 10 個名額感謝受試者協助研究之進行。正式施測共歷時約兩週，總共回收 820 份有效問卷。

四、資料處理與分析

為了確保受試者了解本研究目的與個人權益，研究者於線上問卷開始前加入「已閱讀完問卷說明，了解自身權益並同意參與本研究」，選「是」進入正式問卷作答。正式問卷回收後，以統計軟體 SPSS 25 版以及 AMOS 26 版分析問卷資料，並與指導教授討論分析結果。

五、撰寫研究報告

研究者根據資料分析結果、結合相關研究與理論資料撰寫研究報告，進一步歸納研究結果並進行討論。最後根據研究發現，提出對實務工作及後續研究的相關建議與研究方向。

第四節 資料分析

本研究使用 SPSS 25 版與 AMOS 26 版作為資料分析工具。依據研究目的與問卷內容選擇適當的分析方法以進行資料處理。使用之統計方法如下所述。

一、描述統計

以描述統計分析受試者樣本在量表上的平均數與標準差，了解大學生族群在背景變項、正負完美主義、樂觀信念與心理幸福感之現況。

二、獨立樣本 t 考驗與單因子變異數分析

分析不同背景變項之受試者在正負完美主義、樂觀信念與心理幸福感的差異情形，以回應研究假設 1-1、1-2、1-3。

三、皮爾森積差相關

以皮爾森積差相關分別檢視大學生族群之正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之相關情形，以回應研究假設 2-1、2-2、2-3、2-4、2-5。

四、階層迴歸分析

以階層迴歸分析檢視受試者的正負向完美主義、樂觀信念對心理幸福感之模式與個別解釋力。以正負向完美主義為第一階層自變項、心理幸福感為依變項；並於第二階層放入樂觀信念之三變項（正向預期、正向類化與正向歸因）為自變項、心理幸福感為依變項，分析大學生正負向完美主義與樂觀對心理幸福感之影響力。

五、調節效果分析

使用 Process Procedure 程式之 Model 1 (Hayes, 2013) 檢驗調節效果，以回應研究假設 3-1、3-2。探究正負向完美主義以及心理幸福感之間的關係是否會受到樂觀信念、正向預期、正向類化、以及正向歸因的影響，如有顯著效果，則進一步繪製交互作用圖進行分析與討論。

第四章 研究結果

依據研究假設，本章將分為四節次，第一節為大專生正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之現況；第二節將探討不同背景變項的大專生在正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之差異情形；第三節為探討正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感的相關與迴歸分析；第四節則為探討樂觀信念與其三變項在正負向完美主義與心理幸福感之間的調節效果。

第一節 正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之現況

受試者之完美主義透過「正向完美主義」以及「負向完美主義」兩分量表，前者的得分為正向完美主義分量表的加總，後者得分為負向完美主義分量表的加總；樂觀信念共有「正向預期」、「正向類化」、「正向歸因」三個分量表，樂觀信念之得分為三個分量表的加總，而分量表之間各自的加總則為分量表的得分；心理幸福感的得分則為全部題項之加總。各分量表與量表之總分、題平均數、標準差如表 4-1-1 所示。

表 4-1-1 受試者在各變項之平均數與標準差摘要表 (N=820)

變項名稱	量表分數範圍	題數	題平均數	標準差	偏態係數
1. 正向完美主義	1-4	17	3.00	0.43	-.134
2. 負向完美主義	1-4	14	2.97	0.49	-.141
3. 樂觀信念	1-7	16	4.32	0.94	-.423
(1) 正向預期	1-7	6	4.83	1.23	-.566
(2) 正向類化	1-7	5	4.20	1.04	-.262
(3) 正向歸因	1-7	5	3.84	1.28	-.056
4. 心理幸福感	1-6	24	3.79	0.78	-.037

一、大專生正負向完美主義之現況

在完美主義部分，正向完美主義平均分數為 3.00 分 ($SD = 0.43$)，負向完美主義的平均分數為 2.97 分 ($SD = 0.49$)，以單題平均 2.5 分而言，不論正向或負向完美主義的得分皆高於中間值 2.5 分，而正向完美主義分數略高於負向完美主義，顯示出目前大專生不論是正負向完美主義特質傾向皆較高。

二、大專生樂觀信念之現況

本研究樣本之樂觀信念平均分數為 4.32 ($SD = 0.94$)，正向預期為 4.83 ($SD = 1.23$)，正向類化為 4.20 ($SD = 1.04$)，而正向歸因則為 3.84 ($SD = 1.28$)，以每題中間得分 4 分而言，整體大專生樂觀信念程度偏高，又以正向預期與正向類化較高，而正向歸因則低於整體平均。值得注意的是，以樂觀信念三個向度而言，整體大專生在正向預期的得分最高，顯示出在樂觀信念上，大專生比較傾向以「預期正向未來事件會發生」的正向思考方式；而正向歸因則是低於中間值，顯示對大專生來說，並不一定會將「正向事件歸因於內在、負向事件歸因於外在」的歸因方式。

三、大專生心理幸福感之現況

本研究樣本的心理幸福感平均分數為 3.79 ($SD = 0.78$)，以每題中間得分 3.5 分而言，大專生整體心理幸福感較高。然心理幸福感有六向度，包括個體的自主性、與他人正向關係、環境掌控感、個人成長、生活目的與自我接納，以整體分數來看，顯示出目前臺灣大專生處於學校環境中，在各面向的表現較佳，也反應在心理幸福感程度為中等程度偏高。

第二節 不同背景變項於完美主義、樂觀信念

與心理幸福感之差異分析

本節目的為瞭解不同背景變項之大專生在各變項之差異情形。將以性別、年級與學業成績為自變項，分別以正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感為依變項，進行獨立樣本 t 考驗與單因子變異數分析，並且以 LSD 事後考驗進行分析與討論。

一、性別在正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之差異分析

性別在各變項之差異分析結果如表 4-2-1。可發現性別在「負向完美主義」($t = -2.52, p < .05$) 上具有顯著差異，其中，男性「負向完美主義」($M = 2.90$) 的得分上小於女性「負向完美主義」得分 ($M = 2.99$)，顯示女性追求完美的過程中，較容易造成心理與情緒上的困擾，比起男性更在意自己是否犯錯與他人眼光，以及傾向自我批評。而性別在「正向完美」、「樂觀信念」與「心理幸福感」上皆未達 .05 的顯著差異，顯示研究樣本在這些變項上並無性別差異。

表 4-2-1 不同性別受試者於各變項差異分析摘要表

	男 ($N=247$)		女 ($N=573$)		t
	M	SD	M	SD	
正向完美	2.99	0.46	3.00	0.41	-0.32
負向完美	2.90	0.52	2.99	0.47	-2.52*
樂觀信念	4.38	0.96	4.30	0.93	1.10
心理幸福感	3.74	0.83	3.81	0.76	-1.15

* $p < .05$.

二、年級在正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之差異分析

不同年級於各變項之分析結果如表 4-2-2。可發現在「負向完美主義」($F(4,815) = 2.62, p < .05$)、「樂觀信念」($F(4,815) = 3.94, p < .01$) 上，不同年級具有顯著差異。經 LSD 事後比較結果如下：在「負向完美主義」的平均得分上，大三 ($M =$

2.91) 與大四 ($M=2.92$) 顯著小於大二 ($M=3.07$)，顯示大二學生較在意犯錯與他人眼光，且自我批評的傾向比大三、大四學生高；另外，在「樂觀信念」的平均得分上，大一 ($M=4.27$)、大二 ($M=4.14$) 與大三 ($M=4.28$) 顯著小於大五 (含以上) 學生 ($M=4.53$)，顯示大五 (含以上) 學生比起大一、大二與大三學弟妹在思考上更為正向，且較能夠對未來有正向預期，傾向用正向方式歸因與類化已發生事件。至於「正向完美主義」與「心理幸福感」皆未達.05 顯著差異，顯示研究樣本在這兩個變項上並無顯著年級差異。

表 4-2-2 不同年級受試者於各變項差異分析摘要表

	年級	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	事後比較
正向完美	1.大一	2.98	0.44	1.20	
	2.大二	3.02	0.43		
	3.大三	2.95	0.41		
	4.大四	2.99	0.43		
	5.大五 (含以上)	3.06	0.40		
負向完美	1.大一	2.97	0.50	2.62*	3, 4 < 2
	2.大二	3.07	0.50		
	3.大三	2.91	0.47		
	4.大四	2.92	0.48		
	5.大五 (含以上)	2.96	0.48		
樂觀信念	1.大一	4.27	0.92	3.94**	1, 2, 3 < 5 2 < 4
	2.大二	4.14	1.05		
	3.大三	4.28	0.98		
	4.大四	4.41	0.90		
	5.大五 (含以上)	4.53	0.74		
心理幸福感	1.大一	3.76	0.80	1.49	
	2.大二	3.70	0.82		
	3.大三	3.75	0.74		
	4.大四	3.85	0.81		
	5.大五 (含以上)	3.89	0.70		

註：1. $n = 172$ ；2. $n = 161$ ；3. $n = 145$ ；4. $n = 209$ ；5. $n = 133$

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

三、學業成績在正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之差異分析

分析結果如表 4-2-3 所示。對不同學業成績的大專生來說，「正向完美主義」($F(9, 810)=5.36, p<.001$)、「負向完美主義」($F(9, 810)=2.42, p<.05$)與「心理幸福感」($F(9, 810)=2.07, p<.001$)皆有顯著差異。而「樂觀信念」則未達.05 顯著差異，顯示本研究樣本在「樂觀信念」上並未有學業成績上的差異。

以正負向完美主義來看，學業成績為 A+ (90-100 分) 組的大專生，在「正向完美主義」($M=3.19$)與「負向完美主義」($M=3.13$)皆高於其他組，學業成績為 A (85-89 分) 組次之。顯示學業成績 A+ (90-100 分) 組在完美主義特質上同時具備正向與負向特質，在追求高標準的同時，雖有自我欣賞之能力，但在某些情境或者壓力之下，也會有在意犯錯、他人眼光與自我批評的時候。至於心理幸福感的平均得分，可發現學業成績為 A (85-89 分) ($M=3.89$)，在平均得分上為最高，而學業成績為 A- (80-84 分) ($M=3.84$)與 F (0-59 分) ($M=3.84$)次之。顯示在心理幸福感上，學業成績為第二、第三高以及不及格的組別在整體的心理適應與健康上較高。

表 4-2-3 不同學業成績受試者在各變項差異分析摘要表

	成績	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	事後比較
正向完美	1. A+(90-100)	3.19	0.40	5.36***	10, 9, 2 < 1
	2. A(85-89)	3.07	0.43		3, 4, 5, 6, 7, 8 < 1, 2
	3. A- (80-84)	2.99	0.39		5, 8 < 3, 4
	4. B+(77-79)	2.98	0.37		
	5. B(73-76)	2.83	0.44		
	6. B-(70-72)	2.87	0.44		
	7. C+(67-69)	2.87	0.44		
	8. C(63-66)	2.71	0.55		
	9. C-(60-62)	2.81	0.63		
	10. F(0-59)	2.70	0.46		

(續)

表 4-2-3 (續)

	成績	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	事後比較
負向完美	1. A+(90-100)	3.13	0.50	2.42*	2, 3, 5, 6, 7, 8 < 1
	2. A(85-89)	3.00	0.51		7 < 4
	3. A- (80-84)	2.92	0.47		
	4. B+(77-79)	3.02	0.46		
	5. B(73-76)	2.93	0.45		
	6. B-(70-72)	2.86	0.42		
	7. C+(67-69)	2.84	0.45		
	8. C(63-66)	2.77	0.68		
	9. C-(60-62)	2.96	0.40		
	10. F(0-59)	2.64	0.80		
樂觀信念	1. A+(90-100)	4.32	0.86	0.86	
	2. A(85-89)	4.39	0.96		
	3. A- (80-84)	4.38	0.94		
	4. B+(77-79)	4.25	0.89		
	5. B(73-76)	4.19	1.03		
	6. B-(70-72)	4.29	0.91		
	7. C+(67-69)	4.24	0.86		
	8. C(63-66)	4.04	1.00		
	9. C-(60-62)	3.87	1.07		
	10. F(0-59)	4.29	1.52		
心理幸福感	1. A+(90-100)	3.83	0.73	2.07*	8 < 1, 2, 3
	2. A(85-89)	3.89	0.79		4 < 2, 3
	3. A-(80-84)	3.84	0.81		9 < 2
	4. B+(77-79)	3.63	0.79		
	5. B(73-76)	3.73	0.72		
	6. B-(70-72)	3.75	0.79		
	7. C+(67-69)	3.74	0.64		
	8. C(63-66)	3.31	0.67		
	9. C-(60-62)	3.33	0.75		
	10. F(0-59)	3.84	0.37		

註：1. $n = 73$ ；2. $n = 229$ ；3. $n = 234$ ；4. $n = 116$ ；5. $n = 61$ ；6. $n = 43$ ；7. $n = 38$ ；8. $n = 14$ ；9. $n = 9$ ；10. $n = 3$

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

第三節 正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之相關與迴歸分析

本節將探討各變項之間的相關情形，由於「樂觀信念」的三個向度代表不同的樂觀內涵，故也將進一步探討樂觀信念的三個向度與其他變項之相關。因此，本研究以大專生的正負向完美主義、樂觀信念、正向預期、正向歸因、正向類化與心理幸福感進行皮爾森相關分析，並進一步以階層迴歸檢視正負向完美主義與樂觀信念對心理幸福感的影響。

一、正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之相關分析

如表 4-3-1 所示，相關分析的結果顯示，研究樣本的「正向完美主義」與「樂觀信念」($r = .39, p < .01$)、「正向預期」($r = .45, p < .01$)、「正向類化」($r = .44, p < .01$)為顯著正相關。顯示「正向完美主義」得分越高，「樂觀信念」、「正向預期」與「正向類化」的得分也會隨之提高，也就是正向完美主義特質越高之大專生，也會有較高的樂觀信念，特別在對於事物的正向預期以及能夠類化正向事件的發生。至於「正向完美主義」與「正向歸因」則未達.05 顯著相關，表示正向完美主義特質與是否會將正向事件歸因於內在、負向事件歸因於外在之思考並無顯著關聯性。

研究樣本的「負向完美主義」則與「樂觀信念」($r = -.42, p < .01$)、「正向預期」($r = -.24, p < .01$)、「正向歸因」($r = -.64, p < .01$)有顯著負相關，與「正向類化」($r = -.07, p < .05$)有低度負相關。顯示當「負向完美主義」的得分越高，則「樂觀信念」與其三向度的得分皆會越低，也就是負向完美主義特質高之大專生，會有較低的樂觀信念，傾向抱持負向預期與期待、難以類推正向事件會穩定發生，且也較容易將正向事件歸因於外在因素、而負向事件歸因於內在，而有自責之傾向。值得注意的是，「負向完美主義」與「正向歸因」達到顯著中度負相關($r = -.64, p < .01$)，而「正向完美主義」則與「正向歸因」並無顯著相關，顯示當個體

的負向完美主義特質越低，他們也越傾向「將正向事件歸因於內在因素、負向事件歸因於外在因素」；然而個體的正向完美主義特質高低，與個體歸因正負向事件的解釋風格則沒有太大關聯。

最後，可發現研究樣本的「正向完美主義」與「心理幸福感」($r = .34, p < .01$)有顯著正相關；而「負向完美主義」則與「心理幸福感」($r = -.42, p < .01$)則為顯著負相關。顯示當個體的正向完美主義特質越高，其心理幸福感越高，也就是整體的心理適應與健康程度越高；而當個體的負向完美主義特質越高，則會有較低的心理幸福感。最後，研究樣本的「心理幸福感」與「樂觀信念」($r = .80, p < .01$)、「正向預期」($r = .69, p < .01$)、「正向類化」($r = .53, p < .01$)、「正向歸因」($r = .65, p < .01$)有顯著正相關。顯示當樂觀信念越高，個體的心理幸福感程度也會越高，換言之，當個體對未來抱持正向預期與期待，能夠穩定類推正向事件的發生，並更傾向將正向事件歸因於個人的努力、負向事件的發生歸因於外在因素，會有更高的心理幸福感。

表 4-3-1 受試者各變項相關分析 ($N = 820$)

	1	2	3	4	5	6	7
1.正向完美	1.00						
2.負向完美	.36***	1.00					
3.正向預期	.45***	-.24***	1.00				
4.正向類化	.44***	-.07*	.57***	1.00			
5.正向歸因	.03	-.64***	.43***	.27***	1.00		
6.樂觀信念	.39***	-.42***	.87***	.74***	.73***	1.00	
7.心理幸福感	.34***	-.42***	.69***	.53***	.65***	.80***	1.00

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

二、正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之迴歸分析

在驗證正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之間彼此的相關性後，本研究將進一步探究正負向完美主義與樂觀信念對心理幸福感之影響力，故本階段執行階層迴歸分析以了解正負向完美主義以及樂觀信念針對心理幸福感的整體與個別影響力。

大專生正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之迴歸分析摘要表如表 4-3-2 所示，階層一為正向完美主義以及負向完美主義，階層二加入了樂觀信念的三個構念，分別為「正向預期」、「正向類化」、以及「正向歸因」。分析結果發現，第一階層加入正負向完美主義變數，此模式即達顯著 $\Delta R^2 = .45$ ($F(2,817) = 337.03, p = .000$)，且兩個階層的模式解釋力 R^2 共為 66% 變異量 ($F(3,814) = 321.3, p = .000$)，顯示正負向完美主義、正向預期、正向類化、和正向歸因對於心理幸福感的解釋力達到顯著的統計標準，五個變項對心理幸福感皆有其解釋力。從個別變項來看，正向完美主義 ($\beta = .57, p < .000$) 與負向完美主義 ($\beta = -.62, p < .000$) 對於心理幸福感皆有其顯著影響力，也就是不論是正向或是負向完美主義特質，對於個體的心理幸福感皆會有顯著影響，換言之，當正向完美主義越高，對於個體的心理幸福感有正向的影響，可預期有較高的心理幸福感；反之，個體的負向完美主義越高，則對心理幸福感有負向的影響，可預期個體的心理幸福感越低。

表 4-3-2 階層迴歸分析摘要表 ($N = 820$)

	B	$SE\ B$	β	ΔR^2	F	R^2	F
<i>Step 1</i>				.45	337.03***	.45	337.03***
正向完美	1.033	.051	.57***				
負向完美	-.985	.044	-.62***				
<i>Step 2</i>				.21	170.76***	.66	321.3***
正向完美	.307	.052	.17***				
負向完美	-.248	.050	-.16***				
正向預期	.208	.018	.33***				
正向類化	.119	.019	.16***				
正向歸因	.219	.018	.36***				

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

在控制了正負向完美主義的影響後，第二階層加入了正向預期、正向類化與正向歸因，然而，可發現即使排除掉完美主義對於心理幸福感的影響，正向預期、正向類化與正向歸因對於心理幸福感仍有其顯著影響力 $\Delta R^2 = .21$ ($F(3,814) = 321.3$, $p = .000$)，而在第二階層中，正向完美主義 ($\beta = .17$, $p < .000$) 與負向完美主義 ($\beta = -.16$, $p < .000$) 對心理幸福感的影響力雖降低，但仍達到顯著水準；而正向預期 ($\beta = .33$, $p < .000$)、正向類化 ($\beta = .16$, $p < .000$) 與正向歸因 ($\beta = .36$, $p < .000$) 對與心理幸福感皆有顯著個別的影響力，也就是個體對於未來的正向預期、能夠對已發生事件正向類化以及將正向事件歸因為內在因素的樂觀信念，對於個體的心理幸福感有正向影響。

另外，於表 4-3-2 可發現，當樂觀信念的三向度加入迴歸模型之後，正向與負向完美主義雖仍達顯著，但對於心理幸福感的影響減少，此發現與本研究的研究假設相符，顯示個體的樂觀信念與完美主義特質可能存在著交互作用之影響，也就是正負向完美主義對於心理幸福感的影響，可能會個體樂觀信念的不同而有所影響；最後，樂觀信念由正向預期、正向類化與正向歸因三構念因素所組成，三者之間雖有相關，但正向預期、正向類化與正向歸因歸因之間亦為獨立的兩種樂觀定義，於

迴歸分析的結果可知三向度對於心理幸福感皆有顯著影響力，但是否與正負向完美主義皆存在交互影響，亦為下一節會探討的目的。綜合上述，下一節將以樂觀信念、正向預期、正向類化與正向歸因為調節變項，探究其如何影響正負向完美主義與心理幸福感之間的關聯。

第四節 樂觀信念在正負向完美主義與心理幸福感之調節效果

本節主要瞭解正負向完美主義各別與樂觀信念、正向預期、正向類化、正向歸因之間的交互作用是否能顯著地影響心理幸福感。本研究參考 Hayes (2013) 的 SPSS PROCESS 巨集進行考驗，若達顯著，將進一步繪製交互作用圖進行分析討論。

一、樂觀信念在正向完美主義與心理幸福感之調節效果

如表 4-4-1 所示，分析結果顯示，正向完美主義和樂觀信念的主要效果可以解釋心理幸福感變異中的 63% ($F(2, 817) = 716.73, p < .001$)；而在控制了正向完美與樂觀信念的主要效果之後，發現正向完美與樂觀信念的交互作用未達顯著 ($b = .04, p = .19$)，顯示出樂觀信念在正向完美主義與心理幸福感之間並無顯著的調節效果存在，也就是正向完美主義與心理幸福感之間的關係，並不會受到個體樂觀信念的高低所影響。

表 4-4-1 樂觀信念對正向完美主義與心理幸福感調節效果摘要表 ($N = 820$)

	<i>b</i>	<i>t</i>	R^2	<i>F</i>	ΔR^2	<i>F</i>
Step 1			.63	716.73***	.63	
正向完美	.06	1.59				
樂觀信念	.65	34.18***				
Step 2			.63	478.77***	.00	1.68
正向完美	.07	1.65				
樂觀信念	.65	34.11***				
正向完美 x 樂觀信念	.04	1.29				

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

二、樂觀信念在負向完美主義與心理幸福感之調節效果

本段將探究樂觀信念在負向完美主義與心理幸福感之間是否存在調節效果。研究結果如表 4-4-2 所示，首先，負向完美主義和樂觀信念的主效果可以解釋心理幸福感變異中的 64% ($F(2, 817)=740.16, p<.001$)，而控制了主效果後，負向完美主義與樂觀信念的交互作用($b=-.12$)可以增加約 0.6% 的變異量($F(1, 816)=509.91, p<.001$)，顯示負向完美主義與樂觀信念的交互作用對心理幸福感具有顯著負向影響。

表 4-4-2 樂觀信念對負向完美主義與心理幸福感調節效果摘要表 ($N=820$)

	<i>b</i>	<i>t</i>	R^2	<i>F</i>	ΔR^2	<i>F</i>
Step 1			.64	740.16***	.64	
負向完美	-.16	-4.42***				
樂觀信念	.63	32.91***				
Step 2			.65	506.91***	.006	15.01***
負向完美	-.14	-4.10***				
樂觀信念	.64	33.41***				
負向完美 x 樂觀信念	-.12	-3.87***				

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

為了進一步瞭解負向完美主義與樂觀信念的交互作用影響，將取樂觀信念之平均分數高一個標準差為「高樂觀信念組」以及樂觀信念之平均分數低一個標準差為「低樂觀信念組」，並繪製交互作用圖。如圖 4-4-1 所示，由此交互作用圖可發現，對於「高樂觀信念組」($b=-.16+(-.12)=-.28$)來說，負向完美主義與心理幸福感之間的負向關聯被強化，意指對樂觀信念較高的個體，當負向完美主義越高，心理幸福感的下降程度越顯著；而對於「低樂觀信念組」($b=-.16-(-.12)=-.04$)而言，則弱化了負向完美主義與心理幸福感之間的負向關聯，換言之，低樂觀信念讓負向完美主義對心理幸福感的負向關聯較不顯著，對於樂觀信念較低的個體，負向完美主義的程度對心理幸福感高低並無太大的影響。

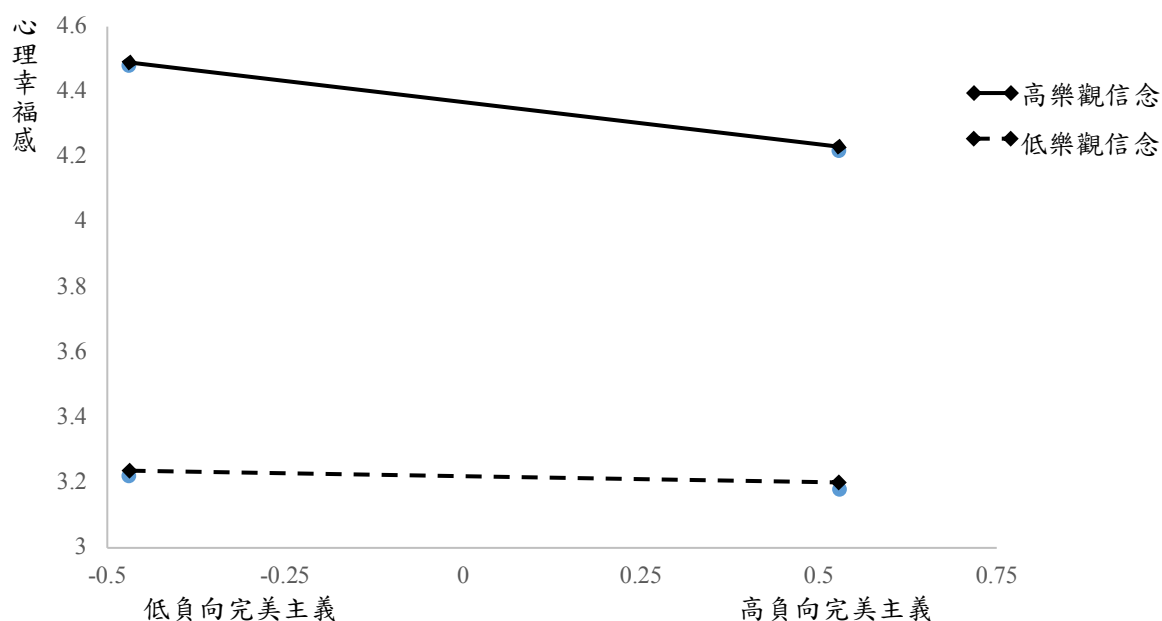


圖 4-4-1 樂觀信念對負向完美主義與心理幸福感之調節效果圖

三、 正向預期、正向類化與正向歸因在負向完美主義與心理幸福感之調節效果

由前段結果可發現，樂觀信念在負向完美主義與心理幸福感之間的關係有顯著的調節效果，故本段將進一步探究樂觀信念的三個因素：正向預期、正向類化與正向歸因分別在負向完美主義與心理幸福感之間是否也有其調節效果。另外，有鑒於樂觀信念在正向完美主義與心理幸福感之間並無顯著調節效果，後續也不再分別以正向預期、正向類化與正向歸因進行調節效果檢驗與討論。

(一) 正向預期在負向完美主義與心理幸福感之調節效果

分析結果如表 4-4-3 所示，首先，負向完美主義與正向預期的主效果可解釋心理幸福感變異中的 54% ($F(2, 817) = 479.04, p < .001$)，而在控制主效果後，可發現負向完美主義與正向預期的交互作用效果 ($b = -.12$) 可增加 1% 的心理幸福感變異 ($F(2, 817) = 333.52, p < .001$)，顯示負向完美主義與正向預期的交互作用對心理幸福感具有顯著負向影響。

表 4-4-3 正向預期對負向完美主義與心理幸福感調節效果摘要表 ($N = 820$)

	b	t	R^2	F	ΔR^2	F
Step 1			.54	479.04***	.54	
負向完美	-.42	-10.93***				
正向預期	.39	25.52***				
Step 2			.55	333.52***	.01	20.08***
負向完美	-.41	-10.69***				
正向預期	.41	26.18***				
負向完美 x 正向預期	-.12	-4.48***				

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

如圖 4-4-2 所示，為了進一步瞭解負向完美主義與正向預期的交互作用影響，取正向預期之平均分數高一個標準差為「高正向預期組」以及正向預期之平均分數低一個標準差為「低正向預期組」，並繪製交互作用圖。由此交互作用圖可發現，對於「高正向預期組」($b = -.42 + (-.12) = -.54$) 來說，負向完美主義與心理幸福感之間的負向關聯更為顯著，意指對正向預期較高的個體，當負向完美主義越高，心理幸福感的下降程度越明顯；而對於「低正向預期組」($b = -.42 - (-.12) = -.30$) 而言，弱化了負向完美主義與心理幸福感之間的負向關聯，換言之，低正向預期讓負向完美主義對心理幸福感的負向關聯較不顯著，也就是當個體對於未來的正向預期越低，負向完美主義對於心理幸福感的負向影響較趨平緩。

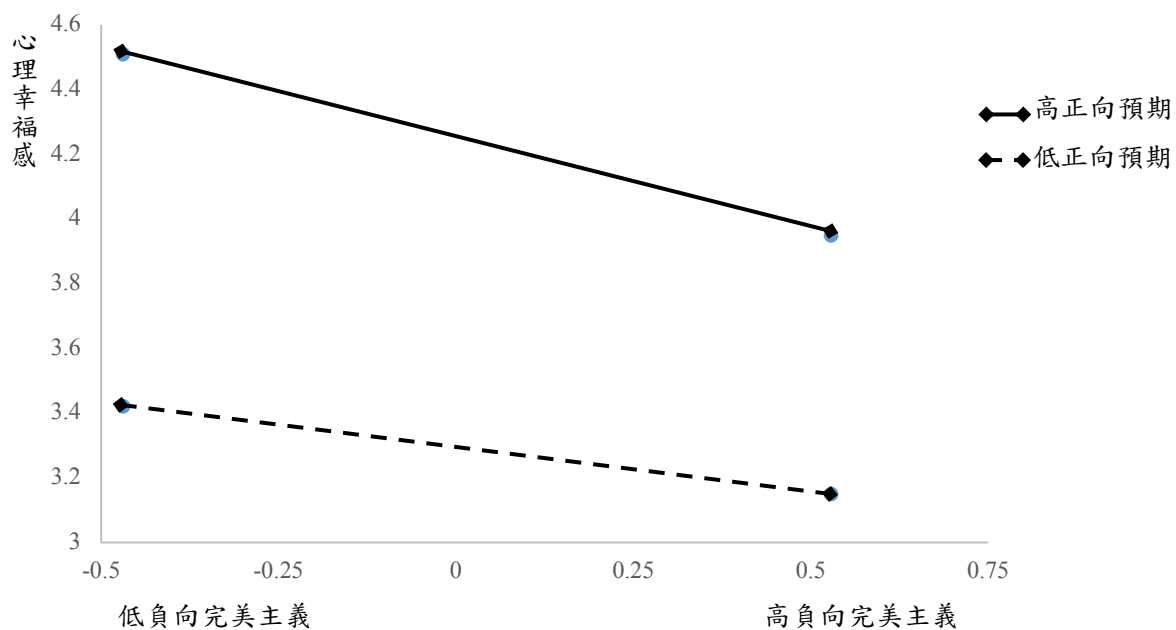


圖 4-4-2 正向預期對負向完美主義與心理幸福感之調節效果圖

(二) 正向類化在負向完美主義與心理幸福感之調節效果

分析結果如表 4-4-4。負向完美主義與正向類化的主效果可解釋心理幸福感變異中的 42% ($F(2, 817)=298.6, p<.001$)，而在控制主效果後，可發現負向完美主義與正向類化的交互作用效果 ($b=-.10$) 可增加 0.5% 的心理幸福感變異 ($F(2, 817)=203.5, p<.001$)，顯示負向完美主義與正向類化的交互作用對心理幸福感具有顯著負向影響。

表 4-4-4 正向類化對負向完美主義與心理幸福感調節效果摘要表 ($N=820$)

	<i>b</i>	<i>t</i>	R^2	<i>F</i>	ΔR^2	<i>F</i>
Step 1			.42	298.6***	.42	
負向完美	-.61	-14.29***				
正向類化	.37	18.78***				
Step 2			.425	203.5***	.005	8.10**
負向完美	-.60	-14.38***				
正向類化	.38	19.07***				
負向完美 x 正向類化	-.10	-2.84**				

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

為瞭解負向完美主義與正向類化的交互作用影響，取正向類化之平均分數高一個標準差為「高正向類化組」以及正向類化之平均分數低一個標準差為「低正向類化組」，並繪製交互作用圖，如圖 4-4-3 所示。由此交互作用圖可發現，對於「低正向類化組」($b = -.61 - (-.10) = -.51$) 的個體，正向類化弱化了負向完美主義對心理幸福感的負向影響；而對於「高正向類化組」($b = -.61 + (-.10) = -.71$) 來說，負向完美主義對心理幸福感的負向影響更為顯著，換言之，正向類化強化了負向完美主義對心理幸福感的負向影響力，當負向完美主義越高，心理幸福感的下降程度會越多。

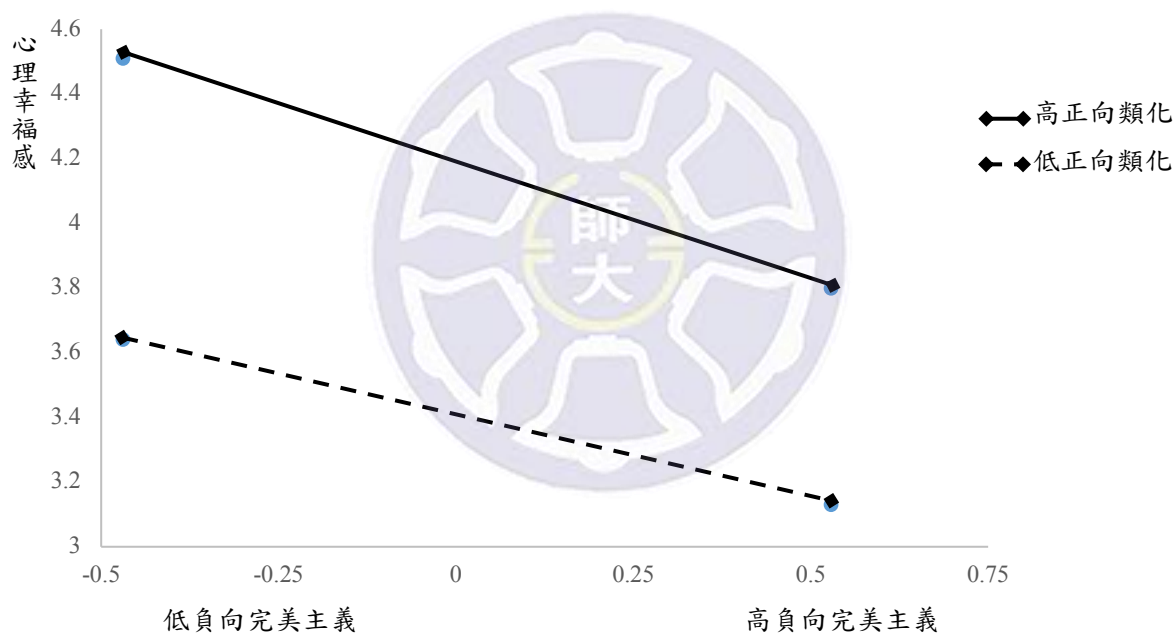


圖 4-4-3 正向類化對負向完美主義與心理幸福感之調節效果圖

(三) 正向歸因在負向完美主義與心理幸福感之調節效果

如表 4-4-5 所示，分析結果顯示，負向完美主義和正向歸因的主要效果可以解釋心理幸福感變異中的 42% ($F(2, 817) = 297.48, p < .001$)；控制了負向完美與正向歸因的主要效果之後，發現負向完美與正向歸因的交互作用未達顯著($b = -.006, p = .82$)，顯示出正向歸因在負向完美主義與心理幸福感之間並無顯著的調節效果存在。

表 4-4-5 正向歸因對負向完美主義與心理幸福感調節效果摘要表 ($N = 820$)

	<i>b</i>	<i>t</i>	R^2	<i>F</i>	ΔR^2	<i>F</i>
Step 1			.42	297.48***	.42	
負向完美	.009	0.16				
正向歸因	.400	18.73***				
Step 2			.42	198.1***	.00	.05
負向完美	.009	0.17				
正向歸因	.400	18.71***				
負向完美 x 正向歸因	-.006	-0.22				

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

綜合上述研究結果，樂觀信念、正向預期與正向類化在負向完美主義與心理幸福感之間具有顯著調節效果，意指個體樂觀信念、正向預期與正向類化的高低，會影響負向完美主義與心理幸福感之間的關係；而樂觀信念在正向完美主義與心理幸福感則無發現顯著的調節效果。



第五章 討論與建議

本章將根據研究結果與發現進行討論與分析，並以本研究之結論提供未來學術研究與實務工作之參考。故本章將分為三節，分別為研究結果討論、實務意涵與貢獻以及研究限制與建議。

第一節 研究討論

本研究採問卷調查方式，以 820 名現正就讀大專院校之 18-25 歲大學部學生為受試者，並採用「完美主義量表」、「樂觀信念量表」、「中文版心理幸福感量表」作為研究工具，將資料以 SPSS 25 版進行單因子變異數分析、皮爾森基差相關、階層迴歸分析以及 PROCESS Model 1 調節效果分析，以了解各變項之現況、不同背景變項差異、相關性、自變項對依變項的影響力以及調節效果檢驗。研究結果與討論分述如下。

一、大專生正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感現況

本研究樣本的正負向完美主義分數皆高於中間值，呈現負偏態，又以正向完美主義分數略高於負向完美主義分數；樂觀信念以及其各變項亦皆高於中間值，呈現負偏態；最後，受試者的心理幸福感得分也高於中間值。顯示本研究受試者的正負向完美主義、樂觀信念以及心理幸福感偏高。以下將就完美主義、樂觀與心理幸福感的過去研究與本研究結果進行討論。

(一) 正負向完美主義現況討論

首先，本研究結果與本土其他採用正負向完美主義量表的研究結果相符。例如，董力華（2007）採用其自編的完美主義量表，亦分為正向與負向完美主義，並以 1230 名大學生為研究對象，得出正向完美主義之原始分數平均得分為 102.5（ $SD=13.7$ ），負向完美主義之原始分數平均得分為 90.8（ $SD=13.9$ ），正向完美主義的

得分為中間偏高，而負向完美主義的得分則在中間區段。本研究結果與過去文獻顯示出大專生在完美主義特質傾向的一致性，正向完美主義特質的分數略高於負向完美主義。顯示出在現今臺灣大專生的學習環境中，雖個體對自我的要求較高，但能以較為適應性、正向的方式面對挑戰與生活。

(二) 樂觀信念現況討論

其次，雖以「樂觀信念量表」為研究工具的相關研究不多，僅常雅珍等人(2015)一篇，但其研究結果與本研究結果一致。常雅珍等人(2015)測量 333 名大專生的樂觀信念，其正向預期得分為 3.01 ($SD=0.46$)，正向類化為 2.55 ($SD=0.43$)，正向歸因為 3.09 ($SD=0.54$)，而該量表的分數範圍為 1-5 分，其中間值是為 3 分，顯示大專生的正向預期與正向歸因仍高於中間值，而正向類化則偏低，與本研究的結果有些為相異。本研究的結果會發現臺灣大專生整體「正向歸因」的分數是低於中間值的，意指在對於正負向事件內外歸因之解釋風格上，不一定總是將正向事件歸因於內在、而負向事件歸因於外在，可能因情境、個人努力以及對挑戰事件的信心程度而造成歸因方式的不同。

(三) 心理幸福感現況討論

最後，本研究之大專生心理幸福感之結果現況與本土其他採用中文版心理幸福感量表的研究結果相似。陳怡姿(2017)以 644 名大學生為對象，同樣使用藍文彬(2012)編製的中文版心理幸福感量表為研究工具，得出整體心理幸福感平均得分為 4.10 分，亦高於六點量表的中間值，表示大專生的心理幸福感之現況呈現中等偏正向之表現。換言之，臺灣大專生的心理幸福感得分高於中間值，顯示出目前臺灣大專生的心理適應與心理健康程度為平均之上，在大學的校園與學習環境中，學生大多能在學校生活與個人的心理健康上找到平衡，並維持一定的身心健康。

二、不同背景變項在「正負向完美主義」、「樂觀信念」與「心理幸福感」具有顯著差異

為回應本研究假設一，本研究分析不同背景變項在各變項之差異。研究結果發現，僅有「負向完美主義」上具有顯著性別差異；在「負向完美主義」與「樂觀信念」上則具有顯著年級差異；而不同學業成績之大專生在「正向完美主義」、「負向完美主義」與「心理幸福感」上則具有顯著差異，研究假設 1-1、1-2 與 1-3 部分獲得支持。研究者將分別進行討論如下。

（一）不同性別於「負向完美主義」有顯著差異

在過去研究中，國外性別與完美主義的研究上，並未找到顯著的性別差異(Egan et al., 2007; Grzegorek et al., 2004; Parker & Adkins, 1995; Rice et al., 1998; Spangler & Burns, 1999)；而國內學者蘇曉憶、戴嘉南(2008)發現性別在國高中青少年完美主義程度上有顯著差異，女性可能因注重課業、心思細膩而在完美主義程度上高於男性，雖研究對象不同，但此結果與本研究結果相符。本研究於「負向完美主義」上發現女性顯著高於男性，意指女性的負向完美主義特質高於男性，在追求完美的過程中可能較有在意犯錯與他人眼光、也可能更有自我批評之現象。研究者認為過去研究完美主義文獻多以西方研究為主，然東方文化與西方文化本存在差異，就研究者本身的求學經歷而言，女性確實在學習表現上、生活上對自我的要求較高，比起男性更重視同儕關係與眼光，即有研究發現女性的同儕依附程度較男性來得高(蔡秀玲、吳麗娟，1998)，可知女性可能因更加在意他人眼光而關切自己的表現與行為，因此在追求完美的過程中，也更可能因擔心犯錯被同儕發現、在意他人眼光而造成心理困擾，更易有自我批評之現象。

(二) 不同年級於「負向完美主義」、「樂觀信念」有顯著差異

首先，針對不同年級之大學生在完美主義上的研究，則有不同的結果。例如，林郁馨(2016)與廖映淳(2013)發現不同年級之大學生在完美主義特質上並無顯著年級差異；金佳瑜(2015)則發現不同年級大學生的完美主義有顯著差異，他以多向度完美主義個向度來看，發現大二學生的「組織性」顯著高於大一學生；然而，針對其他研究對象，如國小、國中與高中生，過去研究亦發現不同年級之個體在完美主義特質上有顯著差異(陳玫伶,1996;蘇曉憶、戴嘉南,2008)，且林柏廷(2006)針對國中生完美主義的研究中發現，正向完美主義並無顯著年級差異，但國中生的負向完美主義有顯著年級差異，與本研究結果相符。本研究亦僅在負向完美主義上發現有顯著年級差異，又以大二學生高於大三、大四最為顯著。Lee與Hotopf(2005)研究年齡與人格特質的相關研究中，發現成人早期的人格特質較不穩定，而大學生正屬於成年初顯期階段，人格特質的發展仍受到內外因素的影響而有所變動，故在完美主義特質也可能因情境、環境、或個人內在因素而有所改變，導致不同研究有上述整理之不同研究結果。

其次，針對不同年級之大學生在樂觀上之差異，過去研究亦顯示出不同的研究結果。雖部分國內學者在不同年級之大學生的樂觀程度上，發現並沒有顯著的年級差異(常雅珍等人,2015;蔡佳男,2010)；然而，國外學者Rand(2009)在不同年級之大學生中發現樂觀傾向具有顯著年級差異，且李澄賢(2004)、陳玲婉(2011)亦皆於不同年級之大學生中發現顯著樂觀程度之差異，與本研究結果相符。根據本研究結果，可發現以大五(含以上)的樂觀信念最高，大四其次，而大二學生則為最低，研究者推估在大學階段中，隨著年級的增長，可能因熟悉了大學生活的模式、學習方式，讓個體對於自我的掌控較好，因而也能夠以更熟悉的方式面對不同挑戰，可能因已有足夠的學習經驗，了解自己面對不同情境、事件上的能力與可能之結果，

讓個體能夠對未來事件有較正向的預期，並以傾向用更正向的方式解釋已發生的事件，故樂觀信念較高。

(三) 不同學業成績於「正向完美主義」、「負向完美主義」與「心理幸福感」上有顯著差異

不同學業成績的大專生確實會影響個體正負向完美主義特質的程度，而此發現與過去的研究有相似與相異之處。例如，Akar 等人 (2018) 認為正向完美主義與學業成績有正向的關聯，故當正向完美主義越高，個體的學業成績亦會越高，反之，負向完美主義越高，個體的學業成績也會偏低。但從本研究的結果來看，會發現不論是正向或是負向完美主義的分數，在學業成績為 A+ (90-100 分) 組的大專生中都是最高的。從構念上來看，完美主義特質對於自我的高度要求與標準，可能帶給個體更高的成就動機 (Accordino et al., 2000) 與學業表現 (Loscalzo et al., 2004)，以此推論，研究者認為，在學業成績最高組中正向與負向的完美主義分數皆為最高，並無衝突之處。無論是正向或是負向完美主義，對自我的要求與標準皆比常人來得高，也促使個體有更多的學習動機與學習行為，然兩者之間的差異，是在於對於設定高標準的彈性以及看待自我的方式，正向完美主義特質較高的大專生，在學習的過程中亦會彈性地調整目標，並欣賞自己的學習成果；反之，負向完美主義特質較高的大學生，在追求成績的同時，傾向對自我的成績較不滿意，即便已達好的成果，也傾向以批評自己、在意過程中犯的小錯而難以滿意，負向完美主義特質高之學生可能以忽略身心健康的方式不斷強迫自己達到好的成績與表現。

最後，心理幸福感在不同學業成績的大專生中有顯著差異，此一結果與過去研究相符。例如 Li 等人 (2015) 提到雖學業表現與個體的幸福感的正向關聯，但當個體的學業表現越高，也會影響個體的幸福程度，而本研究的研究結果亦顯示，心理幸福感最高的群組並非成績最好的組別，而是 A (85-89 分) 組的大專生，

研究者認為該組的大專生能夠維持學業上還算不錯的成績與標準，但又不會因過高的成績伴隨的競爭壓力與得失心造成身心適應失衡，故心理幸福感程度較高；值得注意的現象，是為學業成績為 A-（80-84 分）與的心理幸福感分數為次高分，能推論成績維持在一般水準程度而非頂尖者在心理健康與適應程度較好；而在學業成績的表現上不及格 F（0-59 分）的組別，心理幸福感的程度仍為次高分，可推估學業成績上的表現對於這一組的大專生來說並不特別困擾，以至於影響其心理健康與幸福感程度。

三、正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感之間存有顯著相關

相關分析結果發現，正向完美主義與樂觀信念、正向預期、正向類化以及心理幸福感為顯著正相關，研究假設 2-1、2-3 獲得支持。負向完美主義則與樂觀信念及正向預期、正向類化與正向歸因、心理幸福感有顯著負相關，又以負向完美主義與正向歸因的中度負相關為最高，研究假設 2-2、2-4 獲得支持。另外，樂觀信念、正向預期、正向類化與正向歸因皆與心理幸福感有顯著正相關，研究假設 2-5 獲得支持。

上述研究結果顯示，正向完美主義越高，個體的樂觀信念、對未來的正向預期、對已發生事件的正向類化能力越高，且整體的心理幸福感也越高；顯示樂觀與適應性、正向的完美主義特質有正向關聯（Black & Reynolds, 2013; Chang, 2009），且也再次證實正向完美主義特質與正向的心理功能相關（Andrews et al., 2014; Park & Jeong, 2015），當個體的完美主義特質是為正向、適應性的，個體亦傾向較為樂觀，且有較高的心理幸福感（Hill et al., 2010）。反之，當負向完美主義越高，則個體的樂觀信念、對未來的正向預期較低，且對事件的正向類化與歸因解釋也較低，個體的整體幸福感也因而降低。值得注意的是，特別在負向完美主義與正向歸因的負向關聯上達到中度負相關，意指對於負向完美主義特質越低的個體，也越傾向將正

向事件歸因於內在、而負向事件歸因於外在；雖過去研究對於完美主義在事件之內外在歸因有不同的結果與解釋，如 Li、Lan 與 Ju (2015) 發現完美主義越高，越容易將成功與失敗歸因於內在因素之傾向；然而，其他研究則認為完美主義特質高較容易將結果歸因於外在因素 (Chang & Sanna, 2001; Flett et al., 1998)，與本研究結果有些微相異之處，然若從理論上解釋，正向事件的發生若能夠歸因於個人內在的努力與能力，則有助於個體建立對自己的信心與價值感，從而對個體有正向的助益；另外，負向完美主義特質若越低，個體對自己達成目標的能力也會越趨彈性與寬容，更能夠以欣賞自我的眼光看待事件，從而以正向歸因的眼光解釋已發生事件。

然而，正向完美主義與「正向歸因」並未達到顯著的相關，研究者嘗試提出可能的解釋。首先，過去使用樂觀的研究工具多以樂觀傾向作為樂觀的定義，而過去研究主要也以此定義研究與完美主義特質之間的關聯性 (Carver et al., 1993; Chang, 2009; Segerstrom, 2001)。有部分學者認為，即便兩種樂觀的定義各自獨立，但皆能解釋部分的樂觀構念，且能更全面地了解個體的內在心理機制 (Scheier & Carver, 1993; Zullow, 1991)，故本研究使用常雅珍、林益宏 (2014) 的樂觀信念量表作為研究工具，希望進一步了解擁有完美主義特質之個體在樂觀思考上可能存有的不同模式。而本研究結果發現，正向完美主義特質與樂觀信念雖有顯著相關，但主要以「正向預期」以及「正向類化」為主，顯示對擁有正向完美主義特質的大專生來說，傾向對未來事物有較為正向的預期，且相信正向事件是可類推、會穩定地發生，但卻不一定會將成功事件歸因於個人的內在因素，並將失敗歸因於外在因素的正向歸因思考方式。

四、正負向完美主義與樂觀信念對於心理幸福感具有顯著影響力

階層迴歸分析結果發現，正向完美主義對於心理幸福感具有顯著正向影響；而負向完美主義對於心理幸福感則具有顯著負向影響。在加入了樂觀信念與其三向度

後，該模式對於心理幸福感亦具有顯著影響力。整體而言，正負向完美主義、正向預期、類化與歸因皆對心理幸福感具有整體與個別影響力，研究者將依此結果討論與解釋。

如同先前研究所作出的結果，完美主義對於個體的心理健康與適應會造成影響，正向的完美主義特質雖對自己的要求較高、做事較有組織與計畫性，但仍保有自我欣賞的特質，因此心理幸福感較高，例如藍文彬與游森期（2014）發現完美主義的「正向努力」層面，對於個體的心理幸福感有正向且直接的效果影響，而完美主義的「過度在意評價」層面（負向層面）則對心理幸福感有負向且直接的影響；而雖陳奐好與林杏足（2016）和 Stoeber 與 Rambow（2007）是以國中生為受試對象，但也發現完美主義的正向與適應性層面，對於個體的幸福感有正向影響。由此可知，因正向與負向完美主義之個體皆對於自己有較高的要求，故完美主義對於高要求的追求並非影響個體心理幸福感的主因，而在是否有自我欣賞的能力以及過度擔心在意他人眼光上，兩者之間則有極大的不同。正向完美主義特質欣賞自我、對於他人的眼光較不在意等特質，讓個體心理健康與適應較好，也有較高的心理幸福感，帶給個體正向的助益與影響；反之，當對自我的高要求也帶來個體過度擔心與在意他人評價、自我批評等後果，亦會連帶影響身心健康，對個體的心理幸福感有其負向影響。另外，樂觀信念的正向預期、正向歸因與正向類化對於心理幸福感皆有顯著正向影響，此發現也與過去研究結果相符（Yu & Luo, 2018）。當個體的樂觀程度較高，傾向用正向的眼光看待事件與未來，對於個體的心理幸福感亦有正向助益，且過去研究亦指出，樂觀是為心理健康和心理困擾程度較低的指標之一（Burris et al., 2009），能夠有效預測個體的幸福指數。

五、樂觀信念在正負向完美主義與心理幸福感之調節效果

本研究之研究假設三為檢驗樂觀信念在正負向完美主義與心理幸福感之間是否具有顯著調節效果存在。為了驗證研究假設三，本段將分述調節效果的結果如下，並進行進一步研究結果討論。

（一）樂觀信念在「負向完美主義」與「心理幸福感」之間有顯著調節效果

從研究結果可知，樂觀信念在負向完美主義與心理幸福感之間的關聯有顯著調節效果存在，顯示負向完美主義與樂觀信念的交互作用對心理幸福感具有顯著負向影響，研究假設 3-2 獲得支持，研究者進一步進行討論。

過去研究發現，負向完美主義對於個體的心理幸福感有其負向影響（Park & Jeong, 2015），負向完美主義特質高者因其背後的動機為過度擔心失敗與犯錯，導致其設定不切實際的目標，並在無法達成目標、挫折與重新制定目標之間循環（Burns, 1980; Hollender, 1965; Suh, Gnilka, & Rice, 2017），影響個體的心理健康與幸福感。且負向完美主義與較低的樂觀傾向、負向解釋風格相關（Blankstein et al., 2007; Chang & Sanna, 2001; Flett, Hewitt, Blankstein, & Pickering, 1998），意指負向完美主義特質高者，傾向對未來有較低的預期，認為自己可能無法達成目標或是對自己達成目標的信心程度較低，視成功的發生為偶然，容易將不論成功或是失敗的結果解釋為外部因素，而非個人的努力。從本研究結果中亦可發現，負向完美主義越高之大專生，在樂觀程度上越低，且會影響其心理幸福感，此部分與過去理論相符。然而，個體的樂觀是可改變、且能夠影響個體的心理幸福感與健康之特質，部分學者在面對個體的心理與適應困擾時，會採用樂觀作為介入策略，教導個體練習正向與樂觀的解釋風格（Jaycox, Reivich, Gillham, & Seligman, 1994; Riskind, Sarampote, & Mercier, 1996）；更發現直接增加樂觀與正向的思考能夠有效減少與降低不適應症狀之發生，促進適應性行為與心理健康（Riskind et al., 1996; Watson,

Clark, & Carey, 1988)。由過去研究中可知，樂觀的高低，可直接影響個體的心理幸福感，因此本研究亦推測個體的樂觀信念程度可影響負向完美主義特質與心理幸福感之關聯。

而根據本研究發現，樂觀信念高者，負向完美主義對於心理幸福感的負向影響較為顯著，也就是樂觀信念高者相較於樂觀信念低者，當負向完美主義分數越高，心理幸福感之程度也有較為顯著下降，推測對於高樂觀信念組大專生來說，雖對於挑戰與已發生事件傾向以正向態度面對之，但在負向完美主義特質對自我的高標準影響下，為自己設立不切實際之目標，故當結果不如預期，其落差感更容易讓個體感到挫折與失望，導致心理幸福感之顯著降低；反之，對於低樂觀信念組大專生，偏向對未來事件有負向預期，即認為自己就算努力結果也不會很好，且對於已發生事件也傾向以負向角度解釋之，此種態度反而扮演一個「預防針」的概念，即便結果不甚滿意，也不會造成太大的落差與失望，故個體的心理幸福感也不會因此而有太大的變動。

(二) 正向預期在「負向完美主義」與「心理幸福感」之間有顯著調節效果

從研究結果可知，正向預期在負向完美主義與心理幸福感之間的關聯有顯著調節效果存在，顯示負向完美主義與正向預期的交互作用對心理幸福感具有顯著負向影響，此研究結果與本研究假設相符，研究者進一步進行討論。

過去研究顯示，雖大部份學者將樂觀傾向(對未來抱持正向預期)作為一正向、優勢特質，會在各方面為個體帶來正向益處，如學業表現、GPA 等(El-Anzi, 2005; Rand, 2009)；但亦有學者認為，正向預期會讓大學生有不切實際的正向期望，導致影響學生的學業成績，而將其視為風險因子之一(Ruthing et al., 2007)。而從本研究結果來看，可發現正向預期高，強化了負向完美主義對於心理幸福感的負向影響，換言之，當負向完美主義越高，心理幸福感降低的幅度越大。此結果與過去研

究結果相符，由於負向完美主義特質高者，本身即傾向為自己設定「不切實際的高標準」，也因而更擔心犯錯的可能、在意他人眼光而導致自我批評；故當個體的正向預期高、負向完美主義亦高，更可推測他們對未來的正向預期可能為不切實際的，而導致當結果不如自己所預期，其落差帶來的挫敗感較難以消化與適應，進一步影響個體的心理健康與幸福感；反之，當對正向預期較低之個體，雖負向完美主義特質越高，其心理幸福感也會隨之降低，但其降低幅度則較為和緩，可知正向預期低的個體可能對自我的期望本來就不高，在面對現實與理想的差距時，雖仍會帶來困擾與不適應，但也較能夠被接受。

(三) 正向類化在「負向完美主義」與「心理幸福感」之間有顯著調節效果

本研究結果發現，正向類化在負向完美主義與心理幸福感之間的關聯有顯著調節效果存在，顯示負向完美主義與正向類化的交互作用對心理幸福感具有顯著負向影響，此研究結果與本研究假設相符，研究者進一步進行討論。

過去研究中顯示，當個體面對負面事件的發生，傾向認為負面事件會穩定且持續的發生、個體難以改變負面事件對自己的影響，將導致個體更容易出現憂鬱情緒（Peterson & Seligman, 1984; Seligman et al., 1990）。前述為採用樂觀解釋風格為樂觀之定義的相關研究，而本研究採用的「樂觀信念」則將樂觀解釋風格進一步區分為正向類化與正向歸因兩向度，從正向類化的定義來看，正向類化高的個體，相信正向事件是會穩定發生在自己身上，且即便自己某方面並不擅長，也不代表自己是失敗的，然而，本研究結果發現，當正向類化較高，會強化負向完美主義與心理幸福感之間的負向影響，也就是個體相信正向事件會持續、穩定地發生在自己身上的信念，會因與負向完美主義特質的交互作用下，而加劇個體設定不切實際目標的傾向，當事與願違，個體期待「完美」的結果破滅，則會是整體為失敗的，這樣的極端思考將導致心理幸福感之降低。

綜合而論，若整合正向預期與正向類化在負向完美主義與心理幸福感的負向影響，可發現兩變項在負向完美主義與心理幸福感之間的關係，都扮演著「強化不切實際目標」的角色，雖正向預期與類化皆為正向的構念，但與負向完美主義的交互作用下，反而讓其正向的思考變得「不切實際」，未能考量到現實的因素而導致難以面對理想與結果的落差，當個體的正向預期越高、正向類化越高，更加劇負向完美主義與心理幸福感的負向影響，反而對個體的心理健康與適應帶來更負面的影響。

(四) 樂觀信念在「正向完美主義」與「心理幸福感」之間無顯著調節效果

研究結果顯示，大專生之正向完美主義高低，並不會因為樂觀信念的高低而影響個體的心理幸福感程度，研究假設 3-1 未獲得支持。在過去研究中，正向、適應性之完美主義已與個體之正向心理功能連結在一起，如正向完美主義之個體傾向有較高之自尊 (Accordino et al., 2000; Grzegorek et al., 2004; Mobley et al., 2005)、較高的自我效能感 (Jahani, Ehsanikenari, & Sharif, 2018; Stewart & De George-Walker, 2014)；Asshby 等人 (2011) 發現正向、適應性完美主義高者，擁有較高的希望感，有足夠的能力使他們從失敗中學習，並對未來目標的達成較有信心。綜合上述過去研究，研究者認為正向完美主義本身即為一種擁有正向心理功能之人格特質，雖對自我有高度要求，但是有足夠的心理資源面對挑戰與挫折，讓個體能夠在維持高標準的過程中，亦保有良好的心理健康與適應。因此，正向完美主義特質之大專生，其樂觀信念程度與否並不影響其心理幸福感，即便樂觀程度較低，相信個體亦有足夠的心理資源應對之，保持良好的身心健康以面對大學生活的學習與挑戰。

(五) 正向歸因在「負向完美主義」與「心理幸福感」之間無顯著調節效果

最後，針對樂觀信念中正向預期、正向類化及正向歸因在負向完美主義與心理幸福感之調節效果，僅有正向歸因在負向完美主義與心理幸福感中未發現顯著交

互作用，研究者嘗試以幾點可能原因進行討論。首先，本研究採用之樂觀量表為整合樂觀傾向與樂觀解釋風格之樂觀信念量表，該量表作者將樂觀解釋風格進一步區分為「正向類化」與「正向歸因」兩個向度，然而，研究者在對研究工具進行驗證性與探索性因素分析時發現，正向類化與正向歸因兩向度下的題目內容概念相近且模糊，雖已刪除部分因素重疊之題目，但由此可發現此兩向度之構念區分不易，可能是為調節效果未能顯著之原因；其次，「正向歸因」此向度之構念為「對於已發生之正向事件會歸因為內在因素，而負向事件則是外在因素」，然而，過去研究對於完美主義在事件之內外在歸因有不同的結果與解釋。如：Li、Lan 與 Ju (2015) 發現完美主義越高，越有將成功與失敗歸因於內在因素之傾向；然而，其他研究則認為完美主義特質高較容易將結果歸因於外在因素 (Chang & Sanna, 2001; Flett et al., 1998)。由此可知，完美主義特質與將事件歸因於內在或外在因素尚未有一致結論，雖本研究中相關分析中可發現負向完美主義與「正向歸因」為中度負相關，於迴歸分析中亦發現「正向歸因」對於心理幸福感的獨特解釋力，然而，研究結果顯示正向歸因在負向完美主義與心理幸福感之間並無顯著調節效果，代表個體歸因正負向事件為內外之歸因風格，並不會影響負向完美主義與心理幸福感之關係。上述為正向歸因在負向完美主義與心理幸福感的調節效果未達顯著之可能原因。

第二節 實務意涵與貢獻

綜合上節研究結果與討論，本研究結果發現大專生之正負向完美主義、樂觀信念與心理幸福感彼此之間皆具有顯著關聯；且發現樂觀信念、正向預期與正向類化在負向完美主義與心理幸福感之間具有顯著調節效果。本節將根據上述研究結果討論，進一步說明研究發現之實務意涵與貢獻。

一、關懷有完美主義特質之大專生學校與生活經驗

由本研究結果指出，臺灣大專生不論是正負向完美主義特質之得分較高，顯示現今大專院校學生對於自我的要求偏高，且會影響個體的心理幸福感程度。對於臺灣的教育來說，不論是在校學習或是個人的生活，大學為多數學生們第一次需學習獨立之階段，擁有完美主義特質之學生對自己的高要求與標準，更可能帶給自己更多的壓力，如未能學習到設定合乎現實的目標、接納其落差，並欣賞與肯定自己的努力，則可能影響心理健康。實務工作者應將正負向完美主義之特質與行為表現視為提醒，主動與積極關懷具有完美主義特質之學生的在校生活與日常生活經驗，避免學生因心理壓力過大而導致身心失衡。

另外，有鑒於本研究發現在負向完美主義的得分上，女性顯著高於男性，顯示女大學生在追求完美的過程中，容易因過度在意犯錯、在意他人眼光與自我批評而造成心理壓力與困擾。實務工作者在面對來談女性個案時，也可特別關注其與同儕之間的關係，引導學生將注意力與學習目標轉回自身，而非以比較的方式來定義自己的價值與成敗。

二、加強辨識、覺察負向完美主義特質帶來的影響並制定相關輔導策略

有鑒於研究結果發現負向完美主義特質對於個體心理健康與適應的影響甚巨，並對其心理幸福感帶來影響。實務工作者在面對有負向完美主義特質之大專院校

學生時，可透過個別或是團體諮商制定針對完美主義特質之介入與輔導策略，透過認識、了解負向完美主義特質帶給自己的影響，可引導學生設定合宜的目標，並學習彈性調整標準的能力，避免學生為了達成不切實際的目標而忽略自己的身心狀況，更落入不斷地自我批評與責難自己的負向循環中。然特別在學業成績的追求上，本研究結果發現學業成績最高的大學生組別，其正負向完美主義特質分數皆為最高，然卻未反映在個體的心理幸福感分數上，故實務工作者可多加留意學生在追求高標準與成績的同時，其對自己的要求與達成目標的過程為何，進一步帶領學生檢視追求高標準與外在表現對個人的意義與背後動機，修正不合理與不切實際的要求。

三、以樂觀信念為介入策略制定針對完美主義特質輔導方案

本研究結果發現樂觀信念、正向預期與正向類化在負向完美主義與心理幸福感中具有顯著的調節效果，顯示樂觀確實會影響負向完美主義特質之大專生心理幸福感的指數。且過去文獻回顧中也可得知，樂觀作為一可改變的特質，已被運用在不同對象的治療與介入策略中，並能夠顯著地降低症狀與困擾的發生。可以透過個別或是團體活動帶領個案學習相關的樂觀思考與練習，如樂觀解釋風格或是學習肯定與看見自我優勢，以及在對已發生事件歸因風格上有更多的練習，學習將正向事件歸因於內在、而負向事件歸因於外在的歸因方式，有助於個體維持良好身心適應。有鑑於本研究結果發現高樂觀信念、高正向預期與高正向類化的學生，會強化負向完美主義與心理幸福感的負向影響，實務工作者除了協助完美主義特質高的學生降低負向完美主義特質，也可以重新檢視學生的樂觀思考是否為不切實際而忽略現實層面的，陪同個案一起面對現實與期望落差時的負面情緒，並讓個案學習接納與理解之。

四、協助不同階段在學學生降低負向完美主義特質、增強心理適應能力

最後，本研究結果可發現，雖樂觀信念為一正向構念，但卻會因與負向完美主義特質的互相影響，而使其正向影響降低，甚至轉而對心理幸福感造成負向影響。故不同階段之學生族群實務工作者，可透過團體、課程或是講座，鼓勵學生學習與肯定除了學業成績以外的表現，了解除了具體的成績數據之外，自我仍有許多好的、美好的特質與表現，並讓學生學習覺察自我在學業成績下的壓力與自我照顧的方法，在追求好表現的過程中，亦學習看見過程的努力而非結果，避免為了追求單一、僵化的高標準與完美而造成心理壓力與困擾。有鑒於本研究結果顯示，樂觀信念較高之個體其心理幸福感也較高，故實務工作者也可設計學習正向與樂觀思考模式之方案與介入策略，培養學生在壓力下的心理適應能力與維持良好的心理健康狀態。

第三節 研究限制與建議

本節將針對本研究之研究限制以及對未來學術研究之建議進行說明，以下分別敘述之。

一、釐清完美主義特質與樂觀變項的機制與影響

本研究是以探討完美主義特質為主軸，並以樂觀信念作為調節變項，研究結果顯示樂觀信念確實會影響負向完美主義特質與心理幸福感之間的關聯，意指個體的樂觀信念高低，確實會影響負向完美主義特質與心理幸福感之間的關係，而在結果中也可發現樂觀信念帶給個體的正向效果，會因負向完美主義而被壓低，進一步導致個體的心理幸福感下降。故在理論與變項內涵上，兩變項是互為影響、互相調節的。因此，針對完美主義與樂觀兩變項的內涵與相互影響之機制都有待更進一步的研究釐清與探究。本研究結果僅供初探，未來研究也許可再探究完美主義與樂觀

之間互為影響與交互作用的影響機制，更能夠豐富對於完美主義與樂觀變項上的理解。

二、設計針對完美主義特質個體之治療模式，並檢驗其介入模式效果

本研究發現樂觀信念在負向完美主義與心理幸福感之間有顯著調節效果，顯示樂觀信念高低能夠影響負向完美主義特質者與心理幸福感之間的關聯，換言之，有完美主義特質之個體，若能夠提升其樂觀分數、降低負向完美主義特質，將能夠有效提升其心理幸福感。若能夠以本研究結果為理論依據，設計針對完美主義特質之個體的治療模式與方案，透過降低負向完美主義特質，與增加樂觀思考為方案內容，以實驗研究為研究方法，檢查前後測是否在樂觀與負向完美主義特質上有顯著差異，將能夠對於受到完美主義特質困擾之個體有所助益。

三、依照母群特性，以適當的方式進行分層比例抽樣蒐集樣本

本研究考量到不同系所之畢業要求（如醫學系、某些大專院校建築系等）年限為五到七年不等，以及重考學生之可能，故年齡限制採國內 18 至 25 歲現正就讀大專院校之大學部學生進行調查。於研究對象之限制有三。首先，本研究採用線上問卷收集樣本與進行施測，雖於基本資料中請受試者填寫出生年、學校以及學院，然較難控制樣本來源；第二，本研究受試者以公立、私立大學學校屬性為最多，因此本研究結果之推論可能偏向相似特質之群體；第三，本研究男女樣本比例為 3：7，女性居多，雖差異分析中僅有負向完美主義分數達到顯著之性別差異，顯示性別樣本差異帶給研究的影響有限，然後續研究可更謹慎處理樣本差異之問題，可將不同性別以不同網路問卷分開收樣，並設定達成足夠樣本後即自動關閉問卷，以達到性別比例之平衡。



參考文獻

一、中文部分

方紫薇（2011）：雙向度完美主義與正負向情感，學習困擾關係之研究：以反芻及因應策略為中介。中華輔導與諮商學報，31，33-60。

何家齊（1998）：大學生的樂觀傾向、壓力因應方式與生活適應的相關研究。國立彰化師範大學輔導學系碩士論文。

吳相儀、林耀南、陳學志、邱發忠、徐芝君（2008）：樂觀就不悲觀嗎？樂觀與悲觀的雙向度理論驗證及量表的發展。測驗學刊，55（3），559-589。

吳相儀、陳學志、邱發忠、徐芝君、許禕芳（2008）：樂觀訓練課程對國小高年級學童樂觀信念之影響研究。師大學報：教育類，53（2），193-221。

李仁豪、余民寧（2016）：心理幸福感量表簡式中文版信效度及測量不變性：以大學生為樣本並兼論測量不變性議題。中華輔導與諮商學報，46，127-154。

李昀真（2009）：大學生樂觀、緣份風格與正向面對分手之相關研究。國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士論文。

李新民、陳蜜桃（2009）：樂觀/悲觀傾向與心理幸福感之相關研究：以大學在職專班學生為例。教育學刊，32，1-43。

李澄賢（2004）：大學生的情緒調節、調節焦點、樂觀與創造力之關係。國立政治大學教育心理與輔導組學位碩士論文。

林柏廷（2006）：國中學生依附關係、自尊、完美主義與生活適應關係之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。

林郁馨（2016）：大學生完美主義、反芻性思考、生活壓力與憂鬱情緒之關係。

國立成功大學教育研究所碩士論文。

金佳瑜（2015）：大學生的防禦性悲觀、完美主義與學術拖延之相關研究。中國

文化大學心理輔導學系碩士論文。

高民凱（2002）：中學生解釋風格量表之編製及其效度研究。彰化師大輔導學

報，23，131-162。

常雅珍（2017）：以正向心理學內涵融入服務學習課程之實踐。大學教學實務與

研究學刊，1（2），1-38。

常雅珍、林益宏（2014）：以樂觀信念、正向意義及正向情緒融入服務學習課程

之量化研究。課程與教學季刊，17（1），145-178。

常雅珍、曾榮祥、陳寧容（2015）：父母教養方式與大學生樂觀信念之關聯性研

究—以北區一所科技大學為例。長庚科技學刊，23，55-78。

張春興（1991）：張氏心理學辭典。東華書局。

教育部（2000）：教育部國語辭典簡編本【線上辭典】。取自教育部網站：

[http://dict.concised.moe.edu.tw/cgi-](http://dict.concised.moe.edu.tw/cgi-bin/jbdic/gswweb.cgi?ccd=fk_wvZ&o=e0&sec=sec1&op=v&view=0-1)

[bin/jbdic/gswweb.cgi?ccd=fk_wvZ&o=e0&sec=sec1&op=v&view=0-1](http://dict.concised.moe.edu.tw/cgi-bin/jbdic/gswweb.cgi?ccd=fk_wvZ&o=e0&sec=sec1&op=v&view=0-1)，2019年9

月15日。

教育部（2000）：教育部國語辭典簡編本【線上辭典】。取自教育部網站：

[http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-](http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gswweb.cgi?o=dcbdic&searchid=Z00000161543)

[bin/cbdic/gswweb.cgi?o=dcbdic&searchid=Z00000161543](http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gswweb.cgi?o=dcbdic&searchid=Z00000161543)，2019年9月15日。

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（1），61-96。

陳怡姿（2017）：大學生社交自我效能、困擾揭露與幸福感之相關研究。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文。

陳玫伶（1996）：國小資優學生完美主義傾向與自我觀念及學業成就相關之研究。國立高雄師範大學特殊教育學系碩士論文。

陳奐好、林杏足（2016）：國中資優生完美主義類型、生活壓力與幸福感之相關研究。特殊教育學報，43，29-62。

陳玲婉（2011）：大學生樂觀、感恩與真實快樂之研究：模式建構與驗證。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。

陸洛（1998）：中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8（1），115-137。

曾珮琄（2017）：研究生雙向度完美主義與學術寫作拖延之關聯：自我調整學習策略為中介效果。國立交通大學教育研究所碩士論文。

曾珮媛（2010）：諮商師及準諮商師完美主義與諮商自我效能之相關研究。國立臺東大學教育學系諮商心理碩士在職專班碩士論文。

葉雅馨（2018）：臺灣六都國、高中職學生對校園心理健康資源的應用及憂鬱情緒現況調查。取自董氏基金會：

http://www.etmh.org/DownloadFile.aspx?strFilePath=Message/201809/20180903042248_20180903現況調查結果報告.pdf，2018年9月3日。

董力華（2007）：大學生完美主義量表之內涵建構與編製。高醫通識教育學報，2，235-257。

董氏基金會（2008）：大學生主觀壓力源與憂鬱情緒之相關性調查。取自董氏基金會心理衛生中心網站：

<https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/survey.asp?This=69&Page=1>，2008年10月6日。

訾非、周旭（2006）：中文 Frost 多维度完美主义问卷的信效度检验。**中國臨床心理學雜誌**，14（6），560-563。

廖小雯、程景琳（2011）：成年初顯期的自我認同狀態、自我定義記憶之解釋歷程與心理幸福感之關係探討。**應用心理研究**，51，79-110。

廖映淳（2013）：大學生完美主義、生涯自我概念與生涯決定困難之相關研究。國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商研究所碩士論文。

蒙光俊（2009）：大學生完美主義、社會興趣與幸福感之相關研究。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文。

蔡秀玲、吳麗娟（1998）：不同性別大學生的依附關係、個體化與適應之關係。**教育心理學報**，30（1），73-90。

蔡佳男（2010）：南部地區大學生正向情緒、樂觀傾向及生活適應之相關研究。國立臺南大學教育學系課程與教學所碩士論文。

盧俊宏、曾慧桓、趙文其、黃澄靜（1999）：完美主義概念與測驗初探。**大專體育**，43，43-51。

藍文彬（2012）：大學生完美主義、心流傾向與心理幸福感之結構方程模式分析。國立臺中教育大學諮商與應用心理學系碩士論文。

藍文彬、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。

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**，18，123-154。

洪蘭譯 (2003) : **真實的快樂**。臺北：遠流。Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.

黃光國 (譯) (民81)。 **自卑與超越** (原作者：Adler, A)：台北市：志文出版社。(原著出版年：1971)。

二、英文部分

Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358.

Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49-74.

Accordino, D. B., Accordino, M. P., & Slaney, R. B. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, 37(6), 535-545.

Akar, H., Dogan, Y. B., & Üstüner, M. (2018). The relationships between positive and negative perfectionisms, self-handicapping, self-Efficacy and academic achievement. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1), 7-20.

Aldridge, T. R., & Gore, J. S. (2016). Linking personality traits with well-being: The influence of primary social roles. *Psychological Studies*, 61(3), 233-244.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.

Andrews, D. M., Burns, L. R., & Dueling, J. K. (2014). Positive perfectionism: Seeking the healthy “should”, or should we? *Open Journal of Social Sciences*, 2(8), 27-34.

- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 3-16.
- Alschuler, K. N., Arewasikporn, A., Nelson, I. K., Molton, I. R., & Ehde, D. M. (2018). Promoting resilience in individuals aging with multiple sclerosis: Results from a pilot randomized controlled trial. *Rehabilitation Psychology, 63*(3), 338-348.
- Andrews, D. M., Burns, L. R., & Dueling, J. K. (2014). Positive perfectionism: Seeking the healthy “should”, or should we?. *Open Journal of Social Sciences, 2*(8), 27-34.
- Asgharipoor, N., Farid, A. A., Arshadi, H., & Sahebi, A. (2010). A comparative study on the effectiveness of positive psychotherapy and group cognitive-behavioral therapy for the patients suffering from major depressive disorder. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 6*, 33-41.
- Ashby, J. S., Dickinson, W. L., Gnilka, P. B., & Noble, C. L. (2011). Hope as a mediator and moderator of multidimensional perfectionism and depression in middle school students. *Journal of Counseling & Development, 89*(2), 131-139.
- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling & Development, 80*(2), 197-203.
- Ashby, J. S., Kottman, T. & Stoltz, K. B. (2006). Multidimensional perfectionism and personality profiles. *Journal of Individual Psychology, 62*(3), 312-323.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development, 84*(2), 148-156.

- Ashby, J. S., Slaney, R. B., Noble, C. M., Gnilka, P. B., & Rice, K. G. (2012). Difference between “normal” and “neurotic” perfectionists: Implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counseling, 4*, 322-340.
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development, 67*(6), 3296-3319.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4*(1), 1-44.
- Becker, W. C. (1964). Consequences of different kinds of parental discipline. *Review of Child Development Research, 1*, 169-208.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper & Row.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The hopelessness scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*, 861-865.
- Black, J., & Reynolds, W. M. (2013). Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: Testing for mediation and moderation. *Personality and Individual Differences, 54*(3), 426-431.
- Blankstein, K. R., Lumley, C. H., & Crawford, A. (2007). Perfectionism, hopelessness, and suicide ideation: Revisions to diathesis-stress and specific vulnerability models. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 25*(4), 279-319.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism. *American Psychologist, 50*,

1003–1020.

Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180-200.

Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102.

Buchanan, G. M., Gardenswartz, C. A. R., & Seligman, M. E. (1999). Physical health following a cognitive-behavioral intervention. *Prevention & Treatment*, 2(1), 10a.

Burns, D. D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52.

Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 103-113.

Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health*, 57(5), 536-544.

Burton, C. M., & King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(2), 150-163.

Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15.

Cambridge Dictionary Online. (2019). Description of perfectionism [Web dictionary].

Retrieved from <https://dictionary.cambridge.org/zht/詞典/英語-漢語-繁體/perfectionism>

Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2), 117.

- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., ... & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: a study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 375.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F., (2002). Optimism, pessimism and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: implications for theory, research, and practice* (pp. 31-51). American Psychology Association.
- Chang, E. C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 1109.
- Chang, E. C. (2000). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 18.
- 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. (2009). An examination of optimism, pessimism, and performance perfectionism as predictors of positive psychological functioning in middle-aged adults: Does holding high standards of performance matter beyond generalized outcome expectancies?. *Cognitive Therapy and Research*, 33(3), 334-344.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative

- affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23(3), 433-440.
- Chang, E. C., & Sanna, L. J. (2001). Negative attributional style as a moderator of the link between perfectionism and depressive symptoms: Preliminary evidence for an integrative model. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 490-495.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77(1), 61-78.
- Chemers, M. M., Hu, L. T., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64.
- Cheng, S. T., & Chan, A. C. (2005). Measuring psychological well-being in the Chinese. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1307-1316.
- Coelho, G. L., Vilar, R., Hanel, P. H., Monteiro, R. P., Ribeiro, M. G., & Gouveia, V. V. (2018). Optimism scale: Evidence of psychometric validity in two countries and correlations with personality. *Personality and Individual Differences*, 134, 245-251.
- Cook, E. A. (1998). Effects of reminiscence on life satisfaction of elderly female nursing home residents. *Health Care for Women International*, 19(2), 109-118.
- Creed, P. A., Patton, W., & Bartrum, D. (2002). Multidimensional properties of the LOT-R: Effects of optimism and pessimism on career and well-being related variables in adolescents. *Journal of Career Assessment*, 10(1), 42-61.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Collins.
- Dangi, S., & Shyam, R. (2015). Optimism, adjustment and appraisals among adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(1), 75.
- Dember, W. N., Martin, S. H., Hummer, M. K., Howe, S. R., & Melton, R. S. (1989). The measurement of optimism and pessimism. *Current Psychology*, 8(2), 102-119.
- Dickinson, M. J., & Dickinson, D. A. (2015). Practically perfect in every way: can reframing perfectionism for high-achieving undergraduates impact academic resilience?. *Studies in Higher Education*, 40(10), 1889-1903.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In E. Diener (Eds), *Culture and well-being* (pp. 71-91). Springer, Dordrecht.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Eds), *Assessing well-being* (pp. 247-266). Springer, Dordrecht.
- 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 Shafran et al.(2002, 2003) and Hewitt et al.(2003). *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 63-84.

- Dunkley, D. M., Sanislow, C. A., Grilo, C. M., & McGlashan, T. H. (2006). Perfectionism and depressive symptoms 3 years later: Negative social interactions, avoidant coping, and perceived social support as mediators. *Comprehensive Psychiatry*, 47(2), 106-115.
- Egan, S. J., & Hine, P. (2008). Cognitive behavioural treatment of perfectionism: A single case experimental design series. *Behaviour Change*, 25(4), 245-258.
- Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J., & Rees, C. S. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1813-1822.
- El-Anzi, F. O. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 33(1), 95-104.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459–471). Oxford University Press.
- Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation. *Medical Education*, 35(11), 1034-1042.
- Epping-Jordan, J. E., Compas, B. E., Osowiecki, D. M., Oppedisano, G., Gerhardt, C., Primo, K., & Krag, D. N. (1999). Psychological adjustment in breast cancer: processes of emotional distress. *Health Psychology*, 18(4), 315.

- Epstein, S., & Meier, P. (1989). Constructive thinking: A broad coping variable with specific components. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 332-350.
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272-299.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(5), 509-528.
- Fatima, S., Sharif, S., & Khalid, I. (2018). How does religiosity enhance psychological well-being? Roles of self-efficacy and perceived social support. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(2), 119-127.
- Fava, G. A. (1999). Well-being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 68(4), 171-179.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(1), 45-63.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2013). Positive psychology in practice: Positive psychotherapy. In Shane J. Lopez (Ed.), *The Oxford hand-book of happiness* (pp. 1037-1049). Oxford University Press.
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Cazzaro, M., Conti, S., & Grandi, S. (1998). Well-being therapy. A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders. *Psychological Medicine*, 28(2), 475-480.

- Feeney, B. C. (2004). A secure base: Responsive support of goal strivings and exploration in adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 631–648.
- Fetvadjiev, V. H., & He, J. (2019). The longitudinal links of personality traits, values, and well-being and self-esteem: A five-wave study of a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(2), 448-464.
- Fitzpatrick, M. R., & Stalikas, A. (2008). Positive emotions as generators of therapeutic change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18(2), 137-154.
- Fitzpatrick, M. R., Janzen, J., Chamodraka, M., & Park, J. (2006). Client critical incidents in the process of early alliance development: A positive emotion–exploration spiral. *Psychotherapy Research*, 16(4), 486-498.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Pickering, D. (1998). Perfectionism in relation to attributions for success or failure. *Current Psychology*, 17(2-3), 249-262.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731-735.
- Fraley, R. C. (2007). A connectionist approach to the organization and continuity of working models of attachment. *Journal of Personality*, 75(6), 1157-1180.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), 1a.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought–action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313–332.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686.

- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*(2), 213-233.
- 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.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.
- Furnham, A., & Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies, 1*(2), 227-246.
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(5), 904-917.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 228-245.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1241-1259.
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders, 2*(2), 15-34.

- Gibbons, F. X., Blanton, H., Gerrard, M., Buunk, B., & Eggleston, T. (2000). Does social comparison make a difference? Optimism as a moderator of the relation between comparison level and academic performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(5), 637-648.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Freres, D. R., Chaplin, T. M., Shatté, A. J., Samuels, B., ... & Seligman, M. E. (2007). School-based prevention of depressive symptoms: A randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the Penn Resiliency Program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(1), 9-19.
- Gillham, J. E., Shatté, A. J., Reivich, K. J., & Seligman M. E. P. (2002). Optimism, pessimism, and explanatory style. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 53-75). American Psychology Association.
- Gilman, R., & Ashby, J. S. (2003). A first study of perfectionism and multidimensional life satisfaction among adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 23(2), 218-235.
- Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D., & Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 155-166.
- Glover, D. S., Brown, G. P., Fairburn, C. G., & Shafran, R. (2007). A preliminary evaluation of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism: A case series. *British Journal of Clinical Psychology*, 46(1), 85-94.
- Goldstein, E. D. (2007). Sacred moments: Implications on well-being and stress. *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 1001-1019.

- Gottschling, J., Hahn, E., Maas, H., & Spinath, F. M. (2016). Explaining the relationship between personality and coping with professional demands: Where and why do optimism, self-regulation, and self-efficacy matter?. *Personality and Individual Differences, 100*, 49-55.
- 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.
- Guido Arana, F., Galarregui, M. S., Miracco, M. C., Partarrieu, A. I., De Rosa, L., Lago, A. E., ... & Keegan, E. G. (2014). Perfectionism and academic performance of university students in the autonomous city of Buenos Aires. *Acta Colombiana de Psicología, 17*(1), 71-77.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27-33.
- 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*(1), 150-160.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guilford.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511-524.

- 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, 456-470.
- He, F., Cao, R., Feng, Z., Guan, H., & Peng, J. (2013). The impacts of dispositional optimism and psychological resilience on the subjective well-being of burn patients: A structural equation modelling analysis. *PloS one*, 8(12), 1-5.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications.
- Hewitt, P. L., Mittelstaedt, W. M., & Flett, G. L. (1990). Self-oriented perfectionism and generalized performance importance in depression. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 46, 67-73.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., & Araujo, G. (2010). Perfectionistic concerns suppress associations between perfectionistic strivings and positive life outcomes. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 584-589.
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 82(1), 80-91.
- Hirsch, C. R., & Hayward, P. (1998). The perfect patient: Cognitive-behavioural therapy for perfectionism. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 26(4), 359-364.
- Hirsch, J. K., Wolford, K., LaLonde, S. M., Brunk, L., & Morris, A. P. (2007). Dispositional optimism as a moderator of the relationship between negative life events and suicide ideation and attempts. *Cognitive Therapy and Research*, 31(4), 533-546.

- Jahani, H. J. G., Ehsanikenari, A., & Sharif, A. S. (2018). Role of Self-Efficacy and Negative Perfectionism in the Prediction of Procrastination of Narcissistic Personality: A Study on Non-Clinical Subjects. *Emerging Science Journal*, 2(6), 388-399.
- Jaycox, L. H., Reivich, K. J., Gillham, J., & Seligman, M. E. (1994). Prevention of depressive symptoms in school children. *Behaviour Research and Therapy*, 32(8), 801-816.
- Kahler, C. W., Spillane, N. S., Day, A., Clerkin, E. M., Parks, A., Leventhal, A. M., & Brown, R. A. (2014). Positive psychotherapy for smoking cessation: Treatment development, feasibility, and preliminary results. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 19-29.
- Kammer, D. (1983). Depression, attributional style, and failure generalization. *Cognitive Therapy and Research*, 7(5), 413-423.
- Kammer, D. (1984). Attributional processing style differences in depressed and nondepressed individuals. *Motivation and Emotion*, 8(3), 211-220.
- Khanjani, M. (2017). The Impact of Positive Psychotherapy on Decreasing the College Students' Stress, Anxiety, Depression and Increasing their Well-being. *Quarterly of Clinical Psychology Studies*, 28(7), 107-119.
- Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting Procrastination: The Role of Academic Achievement, Self-efficacy and Perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 1-26.

- Lee, W., & Hotopf, M. (2005). Personality variation and age: trait instability or measurement unreliability?. *Personality and Individual Differences*, 38(4), 883-890.
- Li, J., Lepp, A., & Barkley, J. E. (2015). Locus of control and cell phone use: Implications for sleep quality, academic performance, and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 52, 450-457.
- Li, R. H. (2014). Reliability and validity of a shorter Chinese version for Ryff's psychological well-being scale. *Health Education Journal*, 73(4), 446-452.
- Li, Y., Lan, J., & Ju, C. (2015). Achievement motivation and attributional style as mediators between perfectionism and subjective well-being in Chinese university students. *Personality and Individual Differences*, 79, 146-151.
- Lizmore, M. R., Dunn, J. G., & Dunn, J. C. (2016). Reactions to mistakes as a function of perfectionism and situation criticality in curling. *International Journal of Sport Psychology*, 47(1), 81-101.
- Loscalzo, Y., Rice, S. P., Giannini, M., & Rice, K. G. (2019). Perfectionism and academic performance in Italian college students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 37(7), 911-919.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997a). Sources of happiness: A qualitative approach. *The Journal of Social Psychology*, 137(2), 181-187.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997b). Personality and happiness: Is mental health a mediator?. *Personality and Individual Differences*, 22(2), 249-256.

- Lü, W., Wang, Z., & Liu, Y. (2013). A pilot study on changes of cardiac vagal tone in individuals with low trait positive affect: The effect of positive psychotherapy. *International Journal of Psychophysiology*, 88(2), 213-217.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.
- Merriam-Webster Online. (2019). Description of perfectionism [Web dictionary]. Retrieved from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/perfectionism>
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. Van Nostrand.
- McCullough, M. E., & Emmons, R. A. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Meyer, P. S., Johnson, D. P., Parks, A., Iwanski, C., & Penn, D. L. (2012). Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 239-248.
- Michael, L. H., Hou, S. T., & Fan, H. L. (2011). Creative self-efficacy and innovative behavior in a service setting: Optimism as a moderator. *The Journal of Creative Behavior*, 45(4), 258-272.
- Mobley, M., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2005). Cultural validity of the Almost Perfect Scale--Revised for African American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 629.
- Naik, D., & Yadav, K. V. (2017). Gender differences on hope, optimism and neuroticism among engineering students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(4), 625-627.

- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J., & Seligman, M.E.P. (1986). Learned helplessness in children: A longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 435-442.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115.
- Norem, J. K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In Chang E. C. (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 77-100). APA.
- Nounopoulos, A., Ashby, J. S., & Gilman, R. (2006). Coping resources, perfectionism, and academic performance among adolescents. *Psychology in the Schools*, 43(5), 613-622.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., & Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 361-375.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386.
- Park, H. J., Heppner, P. P., & Lee, D. G. (2010). Maladaptive coping and self-esteem as mediators between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 469-474.
- Park, H. J., & Jeong, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, 72, 165-170.

- Parker, W. D., & Adkins, K. K. (1995). A psychometric examination of the Multidimensional Perfectionism Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17(4), 323-334.
- Patton, W., Bartrum, D. A., & Creed, P. A. (2004). Gender differences for optimism, self-esteem, expectations and goals in predicting career planning and exploration in adolescents. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 4(2-3), 193-209.
- Pavot, W., Diener, E. D., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1299-1306.
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipino college student samples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(13), 84-93.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44-55.
- Peterson, C., & Barrett, L. C. (1987). Explanatory style and academic performance among university freshmen. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 603-607.
- Peterson, C., & De Avila, M. E. (1995). Optimistic explanatory style and the perception of health problems. *Journal of Clinical Psychology*, 51(1), 128-132.
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143-147.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347-374.

- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Peterson, C., Semmel, A., Von Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6(3), 287-299.
- Pirot, M. (1986). The pathological thought and dynamics of the perfectionist. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 42(1), 51-58.
- Pishva N., & Besharat M. A. (2011) Relationship attachment styles with positive and negative perfectionism. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 402-406.
- Rand, K. L. (2009). Hope and optimism: Latent structures and influences on grade expectancy and academic performance. *Journal of Personality*, 77(1), 231-260.
- Rand, K. L., Martin, A. D., & Shea, A. M. (2011). Hope, but not optimism, predicts academic performance of law students beyond previous academic achievement. *Journal of Research in Personality*, 45(6), 683-686.
- Rashid, T. (2013). Positive psychology in practice: Positive psychotherapy. In Shane J. Lopez (Ed.), *The Oxford hand-book of happiness* (pp. 978-993). Oxford University Press.
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-40.
- Räikkönen, K., Matthews, K. A., Flory, J. D., Owens, J. F., & Gump, B. B. (1999). Effects of optimism, pessimism, and trait anxiety on ambulatory blood pressure and mood

- during everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 104-113.
- Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201–225). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Rhéaume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., Talbot, F., & Vallières, A. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: are they different on compulsive-like behaviors?. *Behaviour Research and Therapy*, 38(2), 119-128.
- 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., & Preusser, K. J. (1996). Perfectionism, relationships with parents, and self-esteem. *Individual Psychology*, 52(3), 246-260.
- 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., & Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and self-development: Implications for college adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 80(2), 188-196.
- Rice, K.G. & Mirzadeh, S.A.(2000).Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology* , 47(2) , 238-250.

- Riley, C., Lee, M., Cooper, Z., Fairburn, C. G., & Shafran, R. (2007). A randomised controlled trial of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism: A preliminary study. *Behaviour Research and Therapy*, 45(9), 2221-2231.
- Riskind, J. H., Sarampote, C. S., & Mercier, M. A. (1996). For every malady a sovereign cure: Optimism training. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10, 105-118.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- Ruini, C., & Fava, G. A. (2012). Role of well-being therapy in achieving a balanced and individualized path to optimal functioning. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 291-304.
- Ruthig, J. C., Haynes, T. L., Perry, R. P., & Chipperfield, J. G. (2007). Academic optimistic bias: Implications for college student performance and well-being. *Social Psychology of Education*, 10(1), 115-137.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M. J., & Schmutte, P. S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and of self. *Psychology and Aging*, 9(2), 195-205.

- Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84(2), 686-688.
- Sánchez-García, M. A., Lucas-Molina, B., Fonseca-Pedrero, E., Pérez-Albéniz, A., & Paino, M. (2018). Emotional and behavioral difficulties in adolescence: Relationship with emotional well-being, affect, and academic performance. *Anales de Psicología*, 34(3), 482-489.
- Schaefer, E. S. (1965). A configurational analysis of children's reports of parent behavior. *Journal of Consulting Psychology*, 29(6), 552-557.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26-30.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., & Carver, C. S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary

- artery bypass surgery: the beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1024-1040.
- Schulman, P., Castellon, C., & Seligman, M. E. (1989). Assessing explanatory style: The content analysis of verbatim explanations and the Attributional Style Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 27(5), 505-509.
- Segerstrom, S. C. (2001). Optimism and attentional bias for negative and positive stimuli. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1334-1343.
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1646-1655.
- Seligman, M. E., Abramson, L. Y., Semmel, A., & Von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 242-247.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N., & Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1(2), 143-146.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788.
- Seligman, M. E., & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 832-838.

- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791.
- Sharpe, J. P., Martin, N. R., & Roth, K. A. (2011). Optimism and the Big Five factors of personality: Beyond neuroticism and extraversion. *Personality and Individual Differences*, 51(8), 946-951.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 5-16.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Slaney, R. B., Ashby, J. S., & Trippi, J. (1995). Perfectionism: Its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment*, 3(4), 279-297.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J. & Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 34 (3), 130-145.

- 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*, 358-366.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., & Goossens, L. (2005). Maladaptive perfectionistic self-representations: The mediational link between psychological control and adjustment. *Personality and Individual Differences, 38*, 487-498.
- Solberg Nes, L., Evans, D. R., & Segerstrom, S. C. (2009). Optimism and College Retention: Mediation by Motivation, Performance, and Adjustment 1. *Journal of Applied Social Psychology, 39*(8), 1887-1912.
- Sorotzkin, B. (1998). Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 35*(1), 87-95.
- Spangler, D. L., & Burns, D. D. (1999). Is it true that men are from Mars and women are from Venus? A test of gender differences in dependency and perfectionism. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 13*(4), 339-348.
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research, 35*(4), 1080-1102.
- Stanton, A. L., & Snider, P. R. (1993). Coping with a breast cancer diagnosis: A prospective study. *Health Psychology, 12*(1), 16-23.
- Stillman, T. F., & Baumeister, R. F. (2009). Uncertainty, belongingness, and four needs for meaning. *Psychological Inquiry, 20*(4), 249-251.

- Stewart, M. A., & De George-Walker, L. (2014). Self-handicapping, perfectionism, locus of control and self-efficacy: A path model. *Personality and Individual Differences*, 66, 160-164.
- Stoeber, J., Hutchfield, J., & Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: Differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45(4), 323-327.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- 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.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 837-852.
- Suh, H., Gnilka, P. B., & Rice, K. G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 111, 25-30.
- Taylor, S. E., & Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64(4), 873-898.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Aspinwall, L. G., Schneider, S. G., Rodriguez, R., & Herbert, M. (1992). Optimism, coping, psychological distress, and high-risk sexual behavior among men at risk for acquired immunodeficiency syndrome (AIDS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 460.

- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663-668.
- Tomba, E., Belaise, C., Ottolini, F., Ruini, C., Bravi, A., Albieri, E., ... & Fava, G. A. (2010). Differential effects of well-being promoting and anxiety-management strategies in a non-clinical school setting. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(3), 326-333.
- Topham, P., & Moller, N. (2011). New students' psychological well-being and its relation to first year academic performance in a UK university. *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(3), 196-203.
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185-199.
- Vittersø, J., & Nilsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 57(1), 89-118.
- Waghmare, R. D. (2016). A Study of Psychological Well Being Among Male and Female College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 26-31.
- Walker III, J. V., & Lampropoulos, G. K. (2014). A comparison of self-help (homework) activities for mood enhancement: Results from a brief randomized controlled trial. *Journal of Psychotherapy Integration*, 24(1), 46-64.

- Wang, C. C. D., & Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counseling, 11*(2), 101-118.
- Watkins, P.C. (2004). Gratitude and subjective well-being, in R. A. Emmons and M. E. McCullough (eds), *The psychology of gratitude*(pp. 167–192). Oxford University Press.
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 97*(3), 346-353.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(5), 806-820.
- Yu, Y., & Luo, J. (2018). Dispositional optimism and well-being in college students: Self-efficacy as a mediator. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 46*(5), 783-792.
- Yue, X. D., Hiranandani, N. A., Jiang, F., Hou, Z., & Chen, X. (2017). Unpacking the Gender Differences on Mental Health: The Effects of Optimism and Gratitude. *Psychological Reports, 120*(4), 639-649.
- Zullo, H. M. (1991). Explanations and Expectations: Understanding the 'Doing' Side of Optimism. *Psychological Inquiry, 2*(1), 45-49.



附錄一、研究工具使用授權同意書

一、完美主義量表使用同意

臺師大心輔系研究生 完美主義量表使用之
同意 > 收件匣 x 0論文量表同意 x

Wen-Hsiu Kuo [redacted] 9月25日 週三 上午9:37 ☆ ← ⋮

方紫薇老師您好！

抱歉冒昧來信打擾，我是國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士班之研究生郭玟秀，正在田秀蘭老師的指導下，進行碩士論文之撰寫，題目是有關於大專院校學生之完美主義。因此欲申請2011年方老師「雙向度完美主義與正負向情感、學習困擾、關係之研究：以反芻及因應策略為中介」本篇研究中您自編的完美主義量表授權，以及指導語的修改之同意。

謝謝您的協助與幫忙，敬祝 順心如意

玟秀 敬上

...

[redacted] 9月25日 週三 下午10:47 ☆ ← ⋮

寄給 我 ▾

玟秀

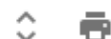
我同意你使用本人自編的完美主義量表，以及指導語的修改
並祝你研究順利

方紫薇

二、樂觀信念量表使用同意

樂觀信念量表取得同意

0論文量表同意 x



Wen-Hsiu Kuo <[redacted]>

7月18日 週四 上午10:35



常雅珍老師您好！

我是國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系研究生 郭玟秀
來信打擾，主要是想取得您樂觀信念量表的完整版

由於我的碩論題目是大學生完美主義、樂觀信念與主觀幸福感之關聯研究
在查找文獻的過程中，閱讀到您於2014撰寫的「以樂觀信念、正向意義及正向情緒融入服務學習課程之量化研究」，其中您所編製的樂觀信念量表，我認為十分符合我的研究內容會應用到的研究工具
因此，希望能夠向您取得量表的完整版，了解量表完整題目與計分，是否能夠應用於我的碩論之中
若確認會應用在碩論之中，會再向您徵求量表之使用同意。而如取得您的量表之完整版，僅會拿來作研究用途，不會有其他的使用。

再次感謝您

謝謝您的考慮，不好意思打擾您
敬祝 平安順心

玟秀 敬上



常老師 Re: 樂觀信念量表取得同意

0論文量表同意 x



寄給 我 ▾

9月18日 週三 上午11:09



玟秀

常老師同意你直接使用此量表
另一位作者在高師大教育系任教
請跟他聯繫
他應該也會同意
我們很樂意可以幫上學妹的忙
祝福學妹早日畢業
另外用詞是5分是非常符合

量表使用同意

收件匣 x

0論文量表同意 x



Wen-Hsiu Kuo

9月23日 週一 下午5:43



林奕宏老師您好！

抱歉冒昧來信打擾，我是國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士班之研究生郭玟秀，正在田秀蘭老師的指導下，進行碩士論文之撰寫，題目是有關於大專院校學生之完美主義、樂觀與幸福感相關研究。因此欲申請2014年您與常雅珍老師的「以樂觀信念、正向意義及正向情緒融入服務學習課程之量化研究」中的「樂觀信念量表」使用之同意，以及在量表指導語的修改同意。目前已經聯繫常老師取得她的同意，希望也能夠取得您的同意。

感謝老師撥冗讀信，也謝謝您的幫忙與協助。敬祝 順心平安

玟秀 敬上



9月23日 週一 下午11:39



寄給 我 ▾

玟秀您好：

沒問題！同意您依需求修改。祝研究順利！

奕宏上

林奕宏

三、心理幸福感量表中文版使用同意

心理幸福感量表使用同意

0論文量表同意 x



Wen-Hsiu Kuo

9月24日 週二 下午9:42



寄給

籃文彬心理師您好！

抱歉冒昧來信打擾，我是國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士班之研究生郭玫秀，正在田秀蘭老師的指導下，進行碩士論文之撰寫，題目是有關於大專院校學生之完美主義、樂觀與幸福感之關聯研究。因此欲申請2012年您撰寫的「大學生完美主義、心流傾向與心理幸福感之結構方程模式分析」本篇研究中所翻譯的「心理幸福感量表」使用之同意，以及在量表指導語的修改同意。謝謝您

感謝您撥冗讀信，也謝謝您的幫忙與協助。敬祝 平安順心

玫秀 敬上



寄給 我

9月24日 週二 下午10:42



玫秀妳好：

心理幸福感量表之使用以及量表指導語的修改都沒問題，預祝妳的論文進展順利。

籃文彬 諮商心理師

附錄二、正負向完美主義分量表之因素分析

一、正向完美主義分量表轉軸後之因素分析摘要表

題號	內容	因素 1	因素 2	因素 3
14	我喜歡做任何事情都表現得比別人好	.681		
15	我覺得追求卓越會讓自己的能力愈來愈強	.647		
23	為自己設定高標準，可以讓我表現得更好	.582		
26	我常為自己設定更具挑戰性的目標，以追求卓越之表現	.575		
16	即使別人對我有高要求，我都樂於接受這樣的挑戰	.549		
5	我希望遲為老師最欣賞的學生	.486		
1	我對自己的要求是一定要把事情做到最好	.419		
29	我要求做事情要有條理且依計畫執行		.689	
2	哪樣東西該放在什麼地方，我很有條理		.643	
18	我喜歡做事之前先訂定計畫		.642	
6	我喜歡將東西歸類放整齊		.633	
10	我為預先安排每天要完成的工作		.567	
11	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			.721
25	即使我的表現不如預期，我仍然相信自己下次可以更好			.691
8	在做事的過程中，我會看到自己不錯的地方並喜歡這種成就感			.598
7	雖然我給自己比較大的壓力，但是我所獲得的成就感比別人多			.457
19	我喜歡在完成事情後，那種充實與豐碩的滿足感			.368
	特徵值	5.44	1.91	1.64
	可解釋變異量	28.70	7.99	6.55
	累積可解釋變異量 (%)	28.70	36.69	43.24

二、負向完美主義分量表轉軸後之因素分析摘要表

題號	內容	因素 1	因素 2	因素 3
30	即使有人稱讚我，我還是不認為自己夠好	.706		
13	即使在某些工作或成績上，有不錯的表現，我還是很少感到滿意	.676		
9	我對自己的期望比實際的表現還高	.622		
22	我常責怪自己不夠認真努力	.585		
32	當沒有達到我預期的目標時，我就會感到很痛苦	.505		
31	不管做什麼事，我都要求要能周全，不能有一點點疏失		.702	
28	當事情做得不盡理想時，我會重做直到滿意為止		.632	
20	我不能容忍自己的作品有瑕疵		.582	
4	我認為若沒有最好的表現，就是不夠好		.504	
24	我常要求自己勁量把事情做到讓別人滿意為止			.417
17	我期許自己不管做什麼事，皆能得到別人高度的肯定			.313
27	我非常在意自己的表現有沒有達到別人的期望			.693
21	我會很在意自己在別人面前有一些不好的表現			.690
3	別人對我的批評，我會耿耿於懷			.612
特徵值		5.35	1.49	1.25
可解釋變異量		34.61	6.79	5.53
累積可解釋變異量 (%)		34.61	41.40	46.93

三、樂觀信念量表轉軸後之因素分析摘要表

題號	內容	因素 1	因素 2	因素 3
5	我相信未來的生活會很美好	.873		
6	我覺得自己將來會生活得很開心	.857		
7	我對未來充滿希望與期待	.848		
4	將來遇到困難是難免的，我會用正向的態度勇於面對	.660		
12	未來面對問題，我有能力求改進，不會自暴自棄	.539		
1	將來我遇到問題時，我覺得問題是暫時的，我會努力克服	.530		
17	我常常覺得自己犯錯，深感自責		.749	
19	遇到好事情時，都是運氣好，遇到壞事情，都是我的錯		.699	
13	我有一科考得不好，是因為我很笨，我很內疚		.698	
11	遇到困難時，我會覺得自己樣樣都很差		.685	
8	我成績好是因為努力，考不好就會自責		.431	
16	老師請我上台發表，是因為我一向表現良好			.644
3	我面試時表現得很好，因為我對自己很有自信			.590
2	在系上活動時有人邀請我一起玩，因為我一向很有人緣			.537
9	如果我當選班代，是因為同學們都喜歡我			.525
10	我參加比賽，進入決賽後贏得大獎，是因為自己的能力很好			.522
特徵值		6.42	2.15	1.29
可解釋變異量		37.75	10.39	5.11
累積可解釋變異量（%）		37.75	48.14	53.26