

## 완벽주의의 기능성 : 완벽주의와 적응지표들의 관계<sup>†</sup>

김 지 현     박 기 환<sup>‡</sup>  
가톨릭대학교 심리학과

본 연구는 완벽주의와 적응지표들과의 관련성을 통해 완벽주의의 기능성을 알아보고자 하였다. 이를 위해 서울 및 수도권 지역 대학(원)생 695명을 대상으로 완벽주의 질문지(PQ), 심리적 안녕감 척도(PWBS), 다면적 형용사 체크리스트(MAACL), 일상적 스트레스 척도(DHS)를 포함한 설문지를 실시하여 자료를 수집하였다. 연구 결과 완벽주의 성향(자신의 목표를 세워서 이루고자 하며 완벽해지고자 하는 성격 특질)은 심리적 안녕감, 긍정적 정서와 정적 상관이 있었고, 부정적 정서와 일상적 스트레스와는 유의한 관련이 없었다. 반면에 완벽주의의 부정적 결과(완벽주의로 인한 주관적 불편감과 부적응을 경험하는 상태)는 심리적 안녕감, 긍정적 정서와 부적 상관이 있었고, 부정적 정서와 일상적 스트레스와는 정적 상관이 있었다. 기능적 완벽주의 집단, 역기능적 완벽주의 집단, 비완벽주의 비교 집단으로 구분한 후 각 적응지표들에서 집단 간 차이를 검증한 결과, 기능적 완벽주의 집단이 심리적 안녕감 및 긍정적 정서 수준이 유의하게 높았다. 반면에 역기능적 완벽주의 집단은 부정적 정서와 일상적 스트레스 수준이 유의하게 높게 나타났다. 끝으로 본 연구의 의의, 제한점 및 향후 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어: 완벽주의, 기능적/역기능적 완벽주의, 심리적 안녕감, 긍정적/부정적 정서, 일상적 스트레스

<sup>†</sup> 본 연구는 2009년도 가톨릭대학교 교비연구비의 지원으로 이루어졌음. 이 논문은 제 1저자의 석사학위 청구 논문을 수정·정리한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 박기환, (420-743) 경기도 부천시 원미구 역곡 2동 산 43-1 가톨릭대학교 심리학과, Tel : 02-2164-4924, E-mail : psyclinic@catholic.ac.kr

빠르게 변해가고 있는 현대사회는 사회구성원들이 정확하고 '완벽'하게 일을 처리하기를 요구하고 있다. 그렇기 때문에 많은 사람들은 보다 완벽하게 모든 일을 처리해 나가려는 노력이 현대사회에 적응하는 것은 물론이고, 성공하기 위해 반드시 갖추어야 할 조건이라고 생각한다(Burns, 1980). 이처럼, 사회적 관점에서 본 완벽주의 성향은 긍정적인 특성을 갖고 있는 것으로 여겨진다. 하지만, 개인의 심리적 관점에서의 완벽주의 성향은 부정적인 특성으로 받아들여져 왔다.

Pacht(1984)는 완벽 그 자체는 존재하지 않는 것인데, 사람들이 존재하지 않는 완벽을 추구하고자 하여 여러 가지 심리적 문제를 일으킨다 하였고, Burns(1980)도 완벽주의는 자신의 능력 이상으로 비합리적인 목표를 세워 그것을 도달하기 위해 애쓰는 특징으로 보았다. 이처럼, 초기 완벽주의 연구들은 완벽주의를 단일차원의 개념으로 이해하면서 부정적인 특성으로 받아들이며 완벽주의에 관심을 가졌다(Ellis, 1958; Hollender, 1965; Horney, 1950).

1990년대에 들어와 완벽주의에 대한 임상적 관찰이 축적되면서 완벽주의의 구성개념이 단일 차원이 아닌 다차원의 개념일 수 있다는 새로운 시각들이 나타났다.(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991a). 완벽주의를 다차원의 개념으로 이해하려는 시도로 완벽주의에 대한 다차원적 측정도구가 개발되었고, 그 대표적인 척도가 Frost의 다차원적 완벽주의 척도(Frost Multidimensional Perfectionism Scale: 이하 FMPS)와 Hewitt과 Flett의 다차원적 완벽주의 척도(Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale: 이하 HMPS)이다. 완벽주의에 대한 다차원

적 측정 도구를 이용하여 완벽주의에 대한 많은 경험적 연구들이 나오게 되면서, 완벽주의를 바라보는 시야가 넓어지게 되었다. 초기 완벽주의에 대한 다차원적인 접근 연구들은 주로 완벽주의와 정신 병리와의 관련성을 밝히는 연구들이 대부분이었으나(Hewitt & Flett, 1993; Hewitt, Flett, & Ediger, 1996; Lynd-Stevenson & Hearne, 1999), 점차 완벽주의의 여러 차원 중에서도 일관되게 몇몇 차원은 부적응적인 면을 반영하고, 몇몇 차원은 부분적으로 적응적인 면을 반영한다는 결과들이 나오기 시작한 것이다. 이런 경험적 연구들이 축적되어감에 따라 완벽주의의 기능적인 면에 대한 연구의 필요성이 제기되었고(Slaney & Johnson, 1992), 완벽주의를 기능적(적응적) 완벽주의와 역기능적(부적응적) 완벽주의로 구분하여 이해하기 위한 시도들이 많은 연구자들에 의해 이루어지고 있으며, 완벽주의가 두 가지 측면으로 분명하게 구분되는 결과들이 꾸준히 나타나고 있다(김윤희, 서수균, 2008; 남궁혜정, 이영호, 2005; Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000; Rice, Ashby, & Slaney, 1998; Slaney, Ashby, & Trippi, 1995; Stumpf & Parker, 2000; Suddarth & Slaney, 2001).

완벽주의의 기능적 측면은 우울과 같은 부정적 정서와는 관련이 없었고(Frost, Heimpgert, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993), 지연행동과는 낮은 관련이 있었으며(Rice et al, 1998), 더 높은 자기 효능감, 자기 가치감, 학업적 성공, 긍정적 정서와 관련이 있었다(박현주, 1999; Besharat, 2009; Frost et al., 1993; Frost & Steketee, 1997). 역기능적 측면은 우울, 불안, 소진감과 같은 부정적인 정서와 관련 있었고(Frost et al., 1993; Gold &

Roth, 1993; Juster, Heimberg, Frost, Holt, Mattia & Faccenda, 1996; Lemyre, Hall & Roberts, 2008; O'connor, Rasmussen & Hawton, 2010; Parker, 1997; Peck & Lightseyjr, 2008; Rice et al., 1998; Rice & Mirzadeth, 2000; Slade & Owens, 1998, Stober, Harris & Moon, 2007; Stoeber, Otto, Pescheck, & A. L., 2007; Straumna, 1989), 더 강박적인 성향, 엄격한 자기-비판과 관련 있었으며(박현주, 1999; Flett & Hewitt, 2006), 스트레스에 소극적으로 대처하거나 스트레스 수준이 높은 것과 관련이 있었다(Flett, Hewitt, Blankstein, Solnik, & Van Brunshot, 1996; Hall, Kerr, & Matthews, 1998). 또한 부정적 완벽주의가 적응적 완벽주의보다 낮은 자존감을 보이는 것으로 나타났다(Grzegorek, Slaney, Franze, & Rice, 2004).

완벽주의를 기능적/역기능적이라는 이차원으로 구분해서 이해하려는 시도에는 크게 두 가지 흐름이 있다. 첫째로, 기존에 개념화된 FMPS나 HMPS 등 다차원적 완벽주의 척도들의 하위차원들을 요인 분석하여 완벽주의를 기능적/역기능적 측면의 두 차원으로 재구성하는 방식인데, 많은 연구들이 이 방식을 이용하고 있다. FMPS와 HMPS의 하위차원을 요인 분석한 Frost 등(1993)의 연구에서 2요인 구조가 명확히 나타났고, Slaney 등(1995)도 긍정적 차원과 부정적 차원의 두 요인을 확인하였다.

또 다른 흐름은 기존의 다차원적 완벽주의 척도를 사용하지 않고서 완벽주의를 두 개의 차원으로 양분해서 보고자 하는 시도이다. Terry-Short, Owens, Slade와 Dewey(1995)는 긍정적/부정적 완벽주의 척도(Positive and Negative

Perfectionism Scale; PNPS)를 개발하여 긍정적/부정적 완벽주의에 대한 개념적 구분을 시도하였고, Rhéaume, Freeston과 Ladouceur(1995)도 독립적으로 완벽주의 질문지를 개발하여 완벽주의를 기능적/역기능적 측면의 특성을 이해하고자 하였다. 국내에서도 이차원적 완벽주의 척도(Two-dimensional Perfectionism Scale; TPS)를 개발하여 완벽주의의 두 차원을 확인한 연구가 있었다(남궁혜정 등, 1995). 하지만, 이 방식은 아직까지 경험적인 연구 결과들이 많지 않은 실정이다. 이에, 본 연구는 독립적으로 척도를 개발하여 완벽주의를 두 차원으로 구분해 보려는 시도 중 많이 사용된 Rhéaume 등(1995)이 개발한 완벽주의 질문지(PQ; Perfectionism Questionnaire)를 사용하여 완벽주의의 기능적/역기능적 측면의 특성을 이해하고자 한다. 이 척도는 완벽주의의 구성개념 내에서 완벽주의의 기능적/역기능적 측면을 구분하기 위해 개발되었고, '완벽주의 성향(PT; Perfectionism Tendency)'과 '완벽주의의 부정적 결과(NC; Negative Consequence)'의 두 부분으로 구성되어 있다. '완벽주의 성향(PT)'은 특정한 대상이나 영역에 국한되지 않는 일반적인 완벽주의 성향, 즉 자신의 목표를 세워서 이것을 이루고자 하며 완벽해지고자 하는 성격 특질을 측정한다. 그리고 '완벽주의의 부정적 결과(NC)'는 완벽주의로 인하여 인지적, 정서적, 행동적인 면에서 주관적 불편감과 부적응을 경험하는 상태를 측정한다. 이 척도는 완벽주의 성향이 높은 집단을 완벽주의 집단으로 본 후, 이 집단에서 완벽주의의 부정적 결과가 높고 낮음에 따라 기능적 완벽주의 집단과 역기능적 완벽주의 집단으로 구분하고 있다. 따라서, 본 연구에서는 완벽주의 질문지(PQ)를 사

용하여 기능적·역기능적 완벽주의의 특성을 분명하게 이해하고자 한다.

완벽주의를 기능적·역기능적 측면으로 나누어 이해한 이전 연구들은 기능적 완벽주의가 우울과 불안 등의 부적응적인 요인들과 관련이 없거나 부적관계가 있다는 것으로 완벽주의의 기능성을 이해하였다. 하지만 기능적 완벽주의가 단지, 우울과 같은 부적응적인 요인들과 관련이 없거나 부적관계를 갖고 있다는 것만으로 완벽주의가 기능적이라고 이해하는 것에는 많은 제약이 있다. Chang(2000)도 그동안 완벽주의에 대한 연구들이 완벽주의가 부정적인 심리 특성에 미치는 영향에 관한 것은 많았으나 완벽주의가 긍정적인 심리 특성에 끼친 영향에 관한 연구가 없었음을 지적하였다. 또한 완벽주의의 기능성이 강조되면서도 완벽주의가 성취 추구를 위한 힘을 제공하며, 성취를 추구하는 행동이 결과적으로 성공적인 결과를 일으킨다는 것에 대해 여전히 논란이 되고 있다(Flett & Hewitt, 2002; Frost et al., 1990; Stoeber & Otto, 2006). 더욱이, 국내에서는 완벽주의를 기능적·역기능적 완벽주의로 구분하여 이해한 연구도 많이 이루어지지 않았다. 박현주(1999)가 완벽주의 질문지(PQ)를 사용하여 기능적·역기능적 완벽주의를 구분하고, 그에 따른 특성들을 최초로 살펴보고, 그 이후에 조운수(2001), 황혜리(2001), 박소영(2002), 남궁혜정, 이영호(2005), 정명인(2005) 등이 완벽주의를 두 측면으로 나누어 연구하였다. 따라서 본 연구는 완벽주의를 기능적·역기능적 측면으로 나누어 긍정적/부정적 적응지표들(심리적 안녕감, 긍정적/부정적 정서, 일상적 스트레스)의 수준을 비교해 봄으로써 완벽주의의 기능적 측면을 이해하고자 한다.

또한 이전 연구들은 주로 기능적·역기능적 완벽주의 집단 간의 비교만 하였는데, 정상 비교집단과의 비교 없이는 완벽주의의 기능적·역기능적 측면을 객관적으로 이해할 수 없다. 따라서, 본 연구는 기능적 완벽주의 집단/역기능적 완벽주의 집단과 비완벽주의 비교 집단을 비교해봄으로써 완벽주의의 기능성을 종합적으로 살펴보려고 한다.

## 방 법

### 참여자

본 연구에서는 서울 및 수도권 지역 대학(원)생 695명이 참가하였다. 분석에 포함된 응답자 중 남자는 256명(36.8%), 여자는 439명(63.2%)이었으며 응답자의 연령은 만 17세부터 만 53세까지로 평균 연령은 만 22.53세( $SD=3.99$ )였다.

### 측정도구

**완벽주의 질문지(PQ: Perfectionism Questionnaire).** 완벽주의 질문지는 Rhéaume 등(1995)이 기능적 완벽주의자와 역기능적 완벽주의자를 구별하기 위해 개발한 도구이다. 이 질문지는 완벽주의 성향(10문항), 완벽주의의 영역과 대상(30문항), 완벽주의의 부정적 결과(24문항)의 세 부분으로 구성되어 있다. 그러나 완벽주의의 영역과 대상의 경우, 완벽주의가 적용될 수 있는 영역과 대상을 나열하고 각각에 대해 평정하도록 하였으나 각 영역과 대상 선정에 대한 경험적 근거가 부족하고 완벽주의 질문지를 사용한 기존 연구(Rhéaume et al., 1995, 2000)에서도 사용되지

않았기 때문에 본 연구에서도 제외하였다. 그래서 본 연구의 완벽주의 질문지 문항은 총 34문항으로 7점 척도 상에서 표시하게 되어 있다. 총점의 범위는 34~238점이다. 본 연구에서는 박현주(1999)가 번안하고 타당화 작업을 한 완벽주의 질문지를 사용하였다. 박현주(1999)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 전체 척도의 경우 .95, 완벽주의의 성향은 .85, 완벽주의의 부정적 결과는 .96이었다. 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 전체 척도의 경우 .94, 완벽주의의 성향은 .84, 완벽주의의 부정적 결과는 .95였다.

**심리적 안녕감 척도(PWBS: Psychological Well-Being Scale).** 개인적 삶의 질을 측정하고자 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도를 국내에서 김명소, 김혜원과 차경호(2001)가 요인 분석하여 46문항으로 선별한 척도를 사용하였다. 5점 척도인 자기-보고식 질문지로서 6가지 하위요인인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장으로 구분된다. 총점의 범위는 46~230점이다. 김중남(2004)의 연구에서 전체 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이었고, 김명소 등(2001)의 연구에서 각 하위요인의 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 자아수용 .76, 긍정적 대인관계 .72, 자율성 .69, 환경에 대한 통제력 .66, 삶의 목적 .73, 개인적 성장 .70이었다. 본 연구에서 심리적 안녕감 전체 척도의 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91, 자아수용 .79, 긍정적 대인관계 .80, 자율성 .74, 환경에 대한 통제력 .66, 삶의 목적 .77, 개인적 성장 .65였다.

**다면적 형용사 체크리스트(MAACL: The**

**Multiple Affect Adjective Checklist).** Lubin, Grimes 및 Whitlock이 1997년 개발한 'The Multiple Affect Adjective Checklist(MAACL)'를 조한익(1999)이 번안하여 국내 예비연구를 실시해 한국인의 정서에 맞는 척도들로 수정·보완하여 총 77문항으로 재구성한 것이다. 긍정적 정서와 부정적 정서를 나타내는 형용사들로 구성되어 있는데 긍정적 정서에 해당하는 문항은 '활기찬', '힘이 솟는', '재미있는', '안심하는' 등과 같은 형용사들이며, 부정적 정서에 해당하는 문항은 '두려운', '외로운', '싫증나는', '고통스러운' 등과 같은 형용사들로 이루어져 있다. 이중 부정적 정서는 불안, 우울, 적대감의 세 가지 하위요인으로 나누어진다. 불안에 해당하는 문항은 '초조한', '긴장되는' 등이며, 우울에 해당하는 문항은 '비참한', '슬픈' 등이며 적대감에 해당하는 문항은 '화가 나는', '신경질 나는' 등이다. 각각의 형용사들에 대해 응답자에게 최근 들어 자신의 기분에 해당하는 모든 형용사를 선택하게 한 후, 선택한 문항수를 합산하여 총점을 계산하였다. 허정훈(2001)의 연구에서는 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )가 전체는 .90이었고, 긍정적 정서는 .93, 부정적 정서는 .91이었다. 본 연구에서 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 전체가 .90, 긍정적 정서가 .92, 부정적 정서가 .91이었다.

**일상적 스트레스 척도(DHS: Daily Hassles Scale).** DeLongis, Folkman과 Lazarus(1988)가 사용한 일상생활에서 발생하는 문제거리 중심의 스트레스 측정 도구를 김정희(1995)가 번안하였다. 본래 DeLongis 등의 척도는 45개 문항으로 구성되었으나 한국 실정에 맞추어 김정희가 9개 문항을 제외하여 총 36개의 문항으로 이루어진 척도

로 만들었다. 응답자들은 각 항목에 대해 최근 일주일 동안 어느 정도로 걱정을 하였는지 ‘전혀 괴롭지 않다’에서 ‘아주 괴롭다’까지 4점 척도로 이루어진 문항에 답하였다. 김정희(1995) 연구에서 내적 일치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .92였고, 본 연구에서 내적 일치도 (Cronbach’s  $\alpha$ )는 .91이었다.

**절차 및 분석**

회수된 750부의 설문지 중에서 하나 이상의 척도에 대해 응답하지 않았거나 무작위 응답을 한 것으로 판단된 설문지를 제외한 총 695부의 설문지가 결과 분석에 사용되었다.

우선, 완벽주의와 적응적 지표들(심리적 안녕감, 긍정적/부정적 정서, 일상적 스트레스)간의 관계를 파악하기 위해 상관분석을 실시하였다.

두 번째로, 완벽주의 질문지(PQ)를 우리말로 번안하고 타당화 작업을 한 박현주(1999)의 연구에서 사용된 집단 선정 기준을 조금 변형하여 기능적 완벽주의 집단, 역기능적 완벽주의 집단, 비교 집단을 선정하였다. 본 연구의 집단 선정 기준은 다음과 같다.

일단, 완벽주의 집단은 박현주(1999)의 연구에서 사용된 집단 선정 기준에 따라 완벽주의 성향 점수가 52점 이상(75%ile이상)에 해당하는 응답자들

로 선정하였다. 이후, 완벽주의 집단으로 구분된 응답자들을 상하위 집단으로 구분하는 방법으로 기능적/역기능적 완벽주의 집단을 선정하였다. 즉, 완벽주의의 부정적 결과 점수가 85점 미만(50%ile 미만)에 해당하는 응답자는 기능적 완벽주의 집단으로, 완벽주의의 부정적 결과 점수가 85점 이상(50%ile이상)에 해당하는 응답자는 역기능적 완벽주의 집단으로 구분하였다. 마지막으로 비완벽주의 비교 집단은 완벽주의 성향 점수가 52점 미만(75%ile미만)인 응답자들로 선정하였다. 비완벽주의 비교 집단 선정시 완벽주의의 부정적 결과 점수는 고려하지 않았는데, 그 이유는 완벽주의 성향이 높지 않은 응답자들 중에는 다양한 완벽주의의 부정적 결과들이 포함되어 완벽주의의 부정적 결과의 특성들이 중화되어 어느 한 쪽으로 치우치지 않을 것으로 예상가능하기 때문이다. 이에, 일반적으로 완벽주의 성향이 낮은 사람을 비완벽주의 비교집단으로 분류하였다.

집단 선정 기준에 따라 기능적 완벽주의 집단, 역기능적 완벽주의 집단, 비완벽주의 비교 집단을 선정한 결과, 기능적 완벽주의 집단은 87명, 역기능적 완벽주의 집단은 119명, 비완벽주의 비교 집단은 489명이었다. 각 집단의 크기를 비슷하게 맞추기 위하여 비완벽주의 비교 집단 489명 중 100명을 무선적으로 추출하였다. 각 집단의 완벽주의

표 1. 완벽주의 성향과 완벽주의의 부정적 결과의 집단별 평균 및 표준편차

	기능적 완벽주의 집단 (n=87)	역기능적 완벽주의 집단 (n=119)	비교 집단 (n=100)
완벽주의 성향	55.17(3.79)	56.16(4.32)	38.42(7.05)
완벽주의의 부정적 결과	66.98(13.78)	110.87(16.32)	71.16(22.80)

주. ( )는 표준편차임.

성향과 완벽주의의 부정적 결과의 평균 및 표준 편차는 표 1에 제시하였다.

각 집단의 성별은 기능적 완벽주의 집단에서는 남성이 36명(41.4%), 여성이 51명(58.6%)이었으며, 역기능적 완벽주의 집단에서는 남성이 49명(44.5%), 여성이 70명(55.5%)이었다. 비교 집단에서는 남성이 29명(29.0%), 여성이 71명(71.0%)이었다. 성별에서 세 집단 간의 유의한 차이는 없었다,  $\chi^2(2, N=306)=4.33, p > .05$ . 또한 각 집단의 평균 연령은 기능적 완벽주의 집단이 만 21.71세 ( $SD=3.06$ ), 역기능적 완벽주의 집단이 만 23.29세 ( $SD=4.97$ ), 비교 집단이 만 22.45세( $SD=4.03$ )이었는데 연령에서도 세 집단 간의 유의한 차이는 없었다,  $F(2, 303)=3.64, p > .05$ .

마지막으로, 기능적 완벽주의 집단, 역기능적 완벽주의 집단, 비교 집단의 적응지표들(심리적 안녕감, 긍정적/부정적 정서, 일상적 스트레스)을 비교하기 위해 일원변량분석을 실시하였고, Scheffé 사후검증을 실시하였다. 본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 15.0 for Windows 프로그램을 통해 분석되었다.

## 결 과

### 완벽주의와 적응지표들의 관계

완벽주의 성향 및 완벽주의의 부정적 결과와 적응지표들(심리적 안녕감, 긍정적/부정적 정서, 일상적 스트레스)의 관련성을 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였고, 그 결과를 표 2에 제시하였다. 심리적 안녕감의 경우 총점과 하위요인의 결과가 유사하여, 심리적 안녕감 총점의 상관관계만

표에 제시하였다.

우선 완벽주의 성향은 심리적 안녕감 총점과 정적 상관을 보였다,  $r(695)=.31, p < .01$ . 또한 심리적 안녕감의 하위요인들인 환경에 대한 통제력,  $r(695)=.25, p < .01$ , 개인적 성장,  $r(695)=.21, p < .01$ , 자아수용,  $r(695)=.23, p < .01$ , 긍정적 대인관계,  $r(695)=.09, p < .05$ , 자율성,  $r(695)=.26, p < .01$ , 삶의 목적,  $r(695)=.36, p < .01$ , 과도 정적 상관을 보여 완벽주의의 성향이 높을수록 심리적 안녕감이 높아지는 결과를 보였다. 반면에 완벽주의의 부정적 결과는 심리적 안녕감 총점과 부적 상관,  $r(695)=-.29, p < .01$ , 을 보였고, 하위요인들인 환경에 대한 통제력,  $r(695)=-.23, p < .01$ , 개인적 성장,  $r(695)=-.17, p < .01$ , 자아수용,  $r(695)=-.27, p < .01$ , 긍정적 대인관계,  $r(695)=-.27, p < .01$ , 자율성,  $r(695)=-.16, p < .01$ , 삶의 목적,  $r(695)=-.16, p < .01$ , 과도 부적 상관을 보여 완벽주의의 부정적 결과가 높을수록 심리적 안녕감은 낮아지는 것으로 나타났다.

두 번째로 완벽주의 성향 및 완벽주의의 부정적 결과와 긍정적/부정적 정서의 상관을 분석하였고, 부정적 정서에 대해서는 그 하위 요인들(불안, 우울, 적대감)과의 상관도 분석하였다. 그 결과, 완벽주의의 성향은 긍정적 정서와 정적 상관,  $r(695)=.13, p < .01$ , 을 보여 완벽주의의 성향이 높을수록 긍정적 정서를 많이 경험하는 것으로 나타났고, 부정적 정서 및 그 하위요인들과는 유의한 상관성이 없었다. 반면에, 완벽주의의 부정적 결과는 긍정적 정서와 부적 상관,  $r(695)=-.16, p < .01$ , 을 보였고, 부정적 정서와는 정적 상관을 보였다,  $r(695)=.26, p < .01$ . 또한 완벽주의의 부정적 결과는 부정적 정서의 하위 요인들인 불안,  $r(695)=.25$ ,

$p < .01$ , 우울,  $r(695) = .24$ ,  $p < .01$ , 적대감,  $r(695) = .17$ ,  $p < .01$ , 과도 정적 상관을 보였다.

마지막으로 완벽주의 성향 및 완벽주의의 부정적 결과와 일상적 스트레스의 상관을 분석한 결과 완벽주의 성향은 일상적 스트레스와 유의한 상관이 없었고,  $r(695) = .03$ ,  $p > .05$ , 완벽주의의 부정적 결과는 일상적 스트레스와 정적 상관,  $r(695) = .33$ ,  $p < .01$ , 을 보여 완벽주의의 부정적 결과가 높을수록 일상적 스트레스를 많이 경험하는 것으로 나타났다.

### 적응 지표들에 대한 집단간 차이 검증

심리적 안녕감에 대한 집단 간 차이 검증을 실시한 결과, 기능적 완벽주의 집단이 역기능적 완벽주의 집단과 비교 집단보다 유의하게 높은 심리적 안녕감을 나타내었다,  $F(2, 303) = 26.83$ ,  $p < .001$ . 또한 기능적 완벽주의 집단은 심리적 안녕감의 각 하위 요인들인 환경에 대한 통제력,  $F(2, 303) = 15.29$ ,  $p < .001$ , 개인적 성장,  $F(2, 303) = 13.12$ ,  $p < .001$ , 자아 수용,  $F(2, 303) = 14.29$ ,  $p < .001$ , 자율성,  $F(2, 303) = 12.76$ ,  $p < .001$ , 삶의 목적,  $F(2, 303) = 20.85$ ,  $p < .001$ , 에서도 역기능적 완벽주의 집단과 비교 집단보다 점수가 유의하게 더 높아 대부분의 변인에서 유의한 차이를 나타내었

다. 긍정적 대인관계요인에서도 기능적 완벽주의 집단과 역기능적 완벽주의 집단 간에는 유의한 차이가 나타났으나, 기능적 완벽주의 집단과 비교 집단 간에는 기능적 완벽주의 집단의 점수가 비교 집단보다 더 높은 경향성을 보였을 뿐, 통계적으로 유의한 차이를 보이지는 않았다.

역기능적 완벽주의 집단과 비교 집단은 심리적 안녕감과 모든 심리적 안녕감의 하위 요인에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 심리적 안녕감 총점과 그 하위차원들의 집단 간 차이 검증 결과 양상이 비슷하여, 심리적 안녕감 총점의 평균 및 표준편차만 표 3에 제시하였다.

두 번째로 긍정적/부정적 정서에 대한 집단 간 차이 검증을 실시하였다. 그 결과, 기능적 완벽주의 집단이 역기능적 완벽주의 집단과 비교 집단보다 유의하게 높은 긍정적 정서를 나타내었다,  $F(2, 303) = 5.49$ ,  $p < .01$ . 역기능적 완벽주의 집단과 비교 집단은 긍정적 정서에서 유의한 차이가 없었다. 반면에, 역기능적 완벽주의 집단은 기능적 완벽주의 집단과 비교 집단보다 유의하게 높은 부정적 정서를 나타내었는데,  $F(2, 303) = 7.64$ ,  $p < .01$ , 부정적 정서의 하위차원에서는 약간의 다른 양상이 나타났다. 우울에서는 동일한 결과가 나타났으나,  $F(2, 303) = 7.72$ ,  $p < .01$ , 불안과 적대감에서는 역기능적 완벽주의 집단이 기능적 완벽주

표 2. 완벽주의 성향 및 완벽주의의 부정적 결과와 적응 지표들의 상관

	심리적 안녕감	긍정적 정서	부정적 정서	불안	우울	적대감	일상적 스트레스
완벽주의성향	.31**	.13**	-.02	-.01	-.00	-.05	.03
완벽주의의 부정적 결과	-.29**	-.16**	.26**	.25**	.24**	.17**	.33**

\*\* $p < .01$ .



의 집단과만 유의한 차이를 보였고, 역기능적 완벽주의의 집단과 비교집단에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 기능적 완벽주의의 집단과 비교 집단의 부정적 정서는 유의한 차이가 없었다.

마지막으로, 각 집단의 일상적 스트레스의 차이 검증은 한 결과, 역기능적 완벽주의의 집단이 기능적 완벽주의의 집단보다 통계적으로 유의하게 높은 일상적 스트레스를 나타내었으나, 역기능적 완벽주의의 집단과 비교 집단 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다,  $F(2, 303)=6.72, p<.01$ . 또한 기능적 완벽주의의 집단과 비교 집단의 일상적 스트레스 수준도 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과들은 표 3에 제시하였다.

### 논 의

완벽주의가 부정적인 속성을 지닌다는 단일차원 개념에서 완벽주의가 다차원적인 개념일 수 있다는 경험적 연구들이 축적되어가면서 완벽주의에 대한 기능적·역기능적 측면을 구분하는 시도가 이루어졌다. 완벽주의의 기능적·역기능적

특성에 대한 연구들은 꾸준히 이어져오고 있으나, 이전 연구들은 기능적 완벽주의의 특성이 우울·불안 등의 역기능적인 요인들과 관련이 없거나 부적관계가 있다는 정도로만 완벽주의의 기능성을 이해하고 있다. 이에, 본 연구는 완벽주의를 두 차원으로 구분하기 위해 독립적으로 개발된 완벽주의의 질문지(PQ)를 사용하여 완벽주의의 기능적/역기능적 특성을 이해하고자 하였다.

우선, 완벽주의의 질문지(PQ)에서 측정할 수 있는 완벽주의의 성향 및 완벽주의의 부정적 결과와 적응지표들(심리적 안녕감, 긍정적/부정적 정서, 일상적 스트레스)과의 상관을 통해 완벽주의의 성향의 기능적 측면을 확인하고자 하였다. 또한 완벽주의를 기능적·역기능적·비교 집단으로 나누어 각 집단들의 적응지표들 수준을 비교해 봄으로써 완벽주의의 기능성을 좀 더 객관적이고 명확하게 이해하고자 하였다.

본 연구에서 밝혀진 결과는 다음과 같다. 첫째, 완벽주의의 성향과 적응지표들과의 관계에서, 완벽주의의 성향은 심리적 안녕감 및 그 하위차원들(환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 자아수용, 긍정적

표 3. 적응 지표들의 집단별 평균 및 차이검증 결과

변인	기능적 완벽주의	역기능적 완벽주의	비교집단 (n=100)	F (2, 303)	사후검증 (Scheffé)
	(n=87)	(n=119)			
심리적 안녕감	172.66(15.54)	156.97(18.17)	155.84(18.25)	26.83***	A>B,C
긍정적 정서	15.85(8.96)	12.02(8.83)	12.13(9.27)	5.49**	A>B,C
부정적 정서	6.40 (6.05)	9.80 (6.86)	7.58 (6.04)	7.64**	B>C,A
불안	2.37 (2.46)	3.34 (2.59)	2.86 (2.36)	3.86*	B>A
우울	2.45 (2.50)	3.71 (2.96)	2.55 (2.32)	7.72**	B>C,A
적대감	1.59 (2.05)	2.75 (2.66)	2.17 (2.37)	5.92**	B>A
일상적 스트레스	55.82 (10.88)	62.45 (13.00)	58.65 (14.68)	6.72**	B>A

주. ( )는 표준편차. A=기능적 완벽주의, B=역기능적 완벽주의, C=비교 집단.

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

대인관계, 자율성, 삶의 목적)과 유의한 정적 관련이 있었다. 또한 완벽주의 성향은 긍정적 정서와 유의한 정적 관련이 있었고, 부정적 정서와는 유의한 관련이 없었으며 일상적 스트레스와는 유의한 부적 상관을 보였다. 심리적 안녕감은 한 개인이 사회의 구성원으로서 얼마나 잘 기능하고 있는가(well functioning)를 의미하는 것이고, 긍정적 정서와 일상적 스트레스는 삶에 대한 적응과 만족을 나타내 주는 지표이다. 따라서 본 연구의 결과는 완벽주의 성향이 높을수록 사회의 구성원으로서 잘 기능할 수 있고, 삶에 만족하며 적응을 잘 할 수 있다는 것을 나타내 준다고 볼 수 있다. 이것은 현대 사회에 적응하기 위해서는 보다 완벽하게 모든 일을 처리해 나가려는 노력이 필요하다고 한 Burns(1980)의 주장과 일치한다.

반면에, 완벽주의의 부정적 결과가 높을수록 심리적 안녕감은 낮아지고, 긍정적 정서는 덜 경험하며 부정적 정서는 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 또한 완벽주의의 부정적 결과가 높을수록 일상적 스트레스도 더 경험하는 것으로 나타났다. 이런 결과는 완벽주의 성향 자체가 병리적이고 부적응적인 속성을 가지고 있는 것이 아니라 완벽주의의 역기능적인 속성은 완벽주의의 부정적 결과 때문이라는 것을 보여주는 것이다. 선행 연구에서도 완벽주의 성향은 자존감, 자기 효능감과 유의한 정적 관계가 있었고(박현주, 1999; Besharat, 2009; Frost et al., 1993; Rhéaume et al., 1995), 완벽주의 성향이 적응에 도움을 주는 기능적인 속성을 반영하고 있는 것으로 나타났다. 선행 연구는 자존감과 자기 효능감 같은 개인의 심리적 특성과 완벽주의 성향의 관계를 살펴봄으로써 완벽주의 성향의 기능적인 속성을 일부 보

여주었지만 본 연구는 한 개인이 사회의 구성원으로서 얼마나 잘 기능하고 있는가를 나타내 주는 심리적 안녕감, 삶의 적응과 만족도를 나타내 주는 긍정적/부정적 정서 및 일상적 스트레스와 완벽주의 성향의 관계를 살펴보았기 때문에 완벽주의 성향의 기능적인 속성을 더 명확하게 확인하였다고 할 수 있다.

둘째, 기능적 완벽주의 집단, 역기능적 완벽주의 집단, 비완벽주의 비교 집단에 따른 적응지표들의 차이를 검증해 본 결과, 기능적인 완벽주의 집단이 역기능적인 완벽주의 집단과 비교 집단보다 더 잘 적응하고 기능적인 삶을 살아가는 것으로 나타났다. 세부적으로 살펴보면, 기능적 완벽주의 집단은 역기능적 완벽주의 집단과 비교 집단보다 심리적 안녕감 수준이 높았고, 더 많은 긍정적 정서를 경험하였다. 또한 부정적 정서는 비교 집단 즉, 보통의 사람들과 비슷한 수준으로 경험하는 것으로 나타났다. 이런 결과는 기능적 완벽주의 집단이 역기능적 완벽주의 집단보다 더 높은 자기만족을 보이고(Gilman & Ashby, 2003), 기능적 완벽주의자들이 역기능적 완벽주의자들보다 삶의 만족도가 더 높다(Chang, Watkins, & Banks, 2004)고 한 선행연구들의 결과와 일치하는 것이다.

또한 기능적 완벽주의 집단이 가장 뛰어난 적응도를 보인다는 본 연구의 결과는 20대에서의 적응적인 완벽주의 수준이 40대 후반에서는 부적응적인 결과를 낳는 완벽주의 수준으로 작용한다는 Chang(2000)의 결과와 연관 지어 살펴볼 수 있다. 이런 Chang(2000)의 연구 결과를 통해서 우리는 완벽주의가 연령대에 따라 다르게 영향을 미칠 수 있으며, 성취와 관련된 평가를 자주 받고 경쟁적인 상황에 많이 놓이게 되는 연령대에서

완벽주의 성향이 조금 더 적응적이고 긍정적인 성취동기로 작용할 수 있음을 유추해 볼 수 있겠다. 본 연구의 연구 대상은 대학(원)생으로 이들은 학교뿐만 아니라 사회에서 치열한 경쟁을 하며 살아가고 있다. 이처럼 경쟁 문화에서 살아가는 이들에게는 어떤 목표를 세우고 그것을 향해 달려가도록 하는 완벽주의가 도달하고자 하는 목표점에 대해 긍정적인 성취동기로 작용할 수 있을 것이다. 그러므로 본 연구에서의 기능적 완벽주의 집단의 뛰어난 적응도는 본 연구의 연구대상이 대학(원)생이기 때문에 더 두드러지게 나타났을 수 있다.

각 집단에 따른 적응 지표들의 차이에서 흥미로운 점은 역기능적 완벽주의 집단의 심리적 안녕감이 비완벽주의 비교 집단의 해당 척도 점수들과 비교했을 때 유의한 차이가 없다는 것이다. 하지만 삶의 적응과 만족을 의미하는 긍정적/부정적 정서와 일상적 스트레스 수준의 비교에서는 역기능적 완벽주의 집단이 가장 불편감이 심한 것으로 나타났다. 이런 결과는 역기능적 완벽주의 집단이 사회에서 보통 사람들만큼 기능을 하지만 자신의 높은 기준 설정으로 인해, 본인 수행에 대해 만족을 하지 못하고 스트레스를 많이 경험하며 대인관계에서도 불편감을 경험한다는 것을 의미한다. 이것은 역기능적 완벽주의자가 사건의 부정적인 측면만 지각하여 아주 사소한 사건도 매우 고통스러운 스트레스원으로 해석하며(Hewitt & Flett, 1993), 자신뿐만 아니라 타인에게도 만족하지 못하여 대인관계에서도 어려움을 경험한다(Dunkley et al., 2000)는 선행 연구들의 결과와 맥을 같이 한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 완벽주의

성향이 높을수록 심리적 안녕감이 높고, 긍정적 정서 경험을 많이 한다는 것을 밝혀냄으로써 완벽주의 성향에 기능적인 속성이 분명히 있음을 확인하였다. 특히, 완벽주의 성향은 사회의 구성원으로서 잘 기능하고, 삶에 만족하며 적응을 잘 하기 위해서 필요한 특성임을 확인하였다. 또한 완벽주의의 부정적 결과가 높을수록 심리적 안녕감이 낮고, 부정적 정서를 더 경험하며 일상적 스트레스를 많이 겪는다는 결과를 통하여 완벽주의의 역기능적인 측면은 완벽주의 성향이 아닌 완벽주의로 인한 인지적, 정서적, 행동적인 면에서의 주관적 불편감과 관련 있음을 밝혔다.

둘째, 본 연구는 완벽주의 집단을 기능적 완벽주의 집단과 역기능적 완벽주의 집단으로 구분하고 이와 더불어 비완벽주의 비교 집단을 선정하여 각 적응지표들을 보다 객관적으로 비교 검증할 수 있었다. 이를 통하여 기능적 완벽주의자와 역기능적 완벽주의자의 구별되는 적응도와 특성을 보다 명확히 이해할 수 있었다.

집단 비교 결과, 기능적 완벽주의 집단이 역기능적 완벽주의 집단과 비완벽주의 비교 집단보다 더 잘 기능하고 삶에 만족하며 생활하는 것으로 나타났다. 본 연구에서 기능적 완벽주의 집단은 심리적 안녕감의 모든 하위 차원에서 높은 점수를 나타내었다. 그러므로 기능적 완벽주의자는 심리적 안녕감이 높은 사람들의 특성을 보일 것이라고 생각할 수 있다. 즉, 기능적 완벽주의자는 자신의 행동을 스스로 조절하고 환경을 선택하고 변화시킬 수 있는 주위 환경에 대한 통제력이 있으며 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 지속적으로 유지하며 삶의 목적을 가지고 자신의 잠재력을 실현시키려고 노력(Ryff, 1989)하

는 특성을 가진 사람으로 기술될 수 있는 것이다. 또한 비완벽주의 비교 집단과 역기능적 완벽주의 집단 비교 결과, 역기능적 완벽주의자들은 사회에서 보통 사람들만큼 기능을 하면서도 만족하지 못하고 스트레스를 많이 경험하며 대인관계에서도 불편감을 경험하는 것으로 나타났다. 이를 통하여 역기능적 완벽주의자들이 삶에서 겪는 어려움을 보다 구체적으로 확인할 수 있었다.

셋째, 본 연구는 완벽주의를 기능적/역기능적 특성이라는 이차원으로 구분해서 이해하기 위해, 기존에 많이 연구된 다차원적 완벽주의 척도들의 하위차원들을 요인 분석하는 방법을 사용하는 것 대신, 독립적으로 개발된 완벽주의 질문지(PQ)를 사용하였다. 이 방법은 아직까지 경험적인 연구 결과들이 많지 않은 실정인데, 본 연구에서 완벽주의 질문지(PQ)를 사용하여 기능적/역기능적 완벽주의 집단의 특성이 잘 구분될 수 있음을 확인하였다. 향후 완벽주의의 기능성에 대한 연구에서 이 측정도구를 사용하는 것이 유용할 수 있을 것으로 기대해 볼 수 있겠다.

이처럼, 기능적 완벽주의 집단과 역기능적 완벽주의 집단은 모두 높은 완벽주의 성향을 갖고 있지만 두 집단의 적응도는 분명하게 구분되고, 두 집단은 각기 다른 특성들을 보인다. 본 연구 결과에서 확인된 두 집단의 구분되는 특성들은 앞으로 역기능적 완벽주의자들을 좀 더 이해하고 돕기 위한 기초 자료가 될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 완벽주의와 적응 지표들의 단순한 관계를 살펴보고, 완벽주의 성향과 완벽주의의 부정적 결과에 따라 집단을 구분한 후 각 집단들의 적응지표들 수준 차이만을 검증하였기 때문에 완벽주의

와 적응지표들 사이에서 작용하는 중간 기제(예, 자기 효능감, 자아 강도 등)들에 대해서는 알 수 없었다. 그러므로 추후 연구에서 완벽주의와 적응지표들 사이에서 작용하는 다양한 기제들을 다룬다면 완벽주의와 적응지표들의 관계를 보다 명확히 밝힐 수 있을 것으로 기대된다.

둘째, 본 연구는 대학(원)생만을 대상으로 이루어졌기 때문에 일반 성인집단이나 임상집단에 일반화하는데 어려움이 있다. 그러므로 청소년, 직장인, 일반 성인, 노인과 같은 다양한 연령대의 집단을 비롯한 실제 임상집단을 대상으로 완벽주의의 기능성을 규명하는 후속연구가 이루어질 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 자기보고식 질문지의 사용으로 주관적으로 측정되었다. 기능적 완벽주의자들이 잘 기능하고, 만족하며 살아가는 것이 밝혀졌지만 이것 또한 기능적 완벽주의자들의 주관적 측정치이다. 그러므로 완벽주의자들의 주위 사람들의 평정이나 실험을 통하여 객관적으로 기능적 완벽주의를 이해하는 후속연구가 필요하다.

## 참 고 문 헌

- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 581-613
- 김정희 (1995). 스트레스 평가와 대처의 정서적 경험에 대한 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 7(1), 44-69.
- 김중남 (2004). 인문계 고등학생의 정신건강이 심리적

- 안녕감에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위 논문.
- 남궁혜정, 이영호 (2005). 이차원 완벽주의 척도의 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 임상*, 24(4), 917-936
- 박소영 (2002). 완벽주의와 정서의 매개변인으로서의 귀인양식과 스트레스 대처방식. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박현주 (1999). 기능적 완벽주의 집단과 역기능적 완벽주의 집단의 구분 및 특성 연구. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정명인 (2005). 성공-실패경험에 따른 기능적/역기능적 완벽주의자의 귀인양식. 전남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조윤수 (2001). 완벽주의의 기능적 특성에 대한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조한익 (1999). 감성조절 프로그램의 효과. 충남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 허정훈 (2001). 자의식과 스트레스 대처 방식이 긍정적, 부정적 정서에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 황혜리 (2002). 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의의 심리적 특성비교. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- Besharat, M. A. (2009). Reliability and factorial validity of Farsi version of the Positive and Negative Perfectionism Scale. *Psychological Reports*, 105, 99-110.
- Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, Nov, 34-52.
- 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, 18-26.
- Chang, E. C., Watkins, A., & Banks, K. H. (2004). How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Relate to Positive and Negative Psychological Functioning: Testing a Stress-Mediation Model in Black and White Female College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 93-102.
- DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The Impact of Daily Stress on Health and Mood: Psychological and Social Resources as Mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 486-495.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-453.
- Ellis, A. (1958). Rational Psychotherapy. *Journal of General Psychology*, 59, 35-49.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: theory, research, and treatment. Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: a comment on Slade and Owen's dual process model. *Behavior Modification*, 30, 472-495.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Solnik, M., & Van Brunschot, M. (1996). Perfectionism, social problem-solving ability and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14, 245-274.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. W., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14,

- 449-468.
- Frost, R. O., Steketee, G. (1997). Perfectionism and obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 35*, 291-296.
- Gilman, R., & Ashby, J. S. (2003). Multidimensional perfectionism in a sample of middle school students: An exploratory investigation. *Psychology in the Schools, 40*, 677-689.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout: The professional health solution*. London: The Falmer Press.
- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among cluster of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 192-200.
- Hall, H. k., Kerr, A. W., & Matthews, L. (1998). Precompetitive anxiety in sport: the contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*, 194-217.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimension of perfectionism, daily stress, and depression: A test of specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 58-65.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal Assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 105*, 276-280.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6*, 94-103.
- Honey, K. (1950). *Neurosis and human growth*, New York: Norton.
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. L., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences, 21*, 403-410.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 18*, 221-224.
- Lynd-Stevenson, R., & Hearne, C. (1999). Perfectionism and depressive affect: The pros and cons of being a perfectionist. *Personality and Individual Differences, 26*, 549-562.
- O'connor, R., Rasmussen, S., & Hawton, K. (2010). Predicting depression, anxiety and self-harm in adult. *Behavior Research and Therapy, 48*, 52-59.
- Pacht, A. R. (1984). Reflection on perfectionism. *American Psychologist, 39*, 386-390.
- Parker, W. D. (1997). An Empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal, 34*, 545-562.
- Peck, L., D. & Lightseyjr, O. R. (2008). The Eating disorders continuum, self-esteem and perfectionism. *Journal of Counseling and Development, 86*, 184-192.
- Rh eume, J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1995). Functional and dysfunctional perfectionism: Construct validity of a new instrument. *Paper presented at the 1st annual world congress of behavioral cognitive therapy*, Copenhagen, July 1995.
- Rh eume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., Talbot, F., & Vallieres, A. (2000). Functional and

- dysfunctional perfectionists: Are they different on compulsive-like behaviors? *Behaviour Research and Therapy*, 38, 119-128.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304-314.
- Rice, K., & Mirzadeth, S. (2000). Perfectionism, Attachment, and Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 238-250.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral Modification*, 22, 372-390.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S., & Trippi, J. (1995). Perfectionism: Its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment*, 3, 279-297.
- Slaney, R. B., & Johnson, D. (1992). *The almost perfect scale*. Unpublished manuscript, The Pennsylvania State University.
- Stober, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence and challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stober, J., Otto, K., Pescheck, E., A. L. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Personality and Individual Differences*, 52, 959-969.
- Stober, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43, 131-141.
- Strauman, T. J. (1989). Self-dicrepancies in clinical depression and social phobia: Cognitive structures that underline emotional disorders? *Journal of Abnormal Psychology*, 98, 14-22.
- Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34, 157-165.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and Negative Perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663-668.

원고접수일: 2010년 7월 6일

수정논문접수일: 2010년 11월 5일

게재결정일: 2010년 11월 26일

# The Functioning of Perfectionism : Relationship of perfectionism and adaptation-indices

Ji-Hyoun Kim      Kee-Hwan Park

Department of Psychology  
The Catholic University of Korea

This study examined the function of perfectionism by knowing relationship of Perfectionism and adaptation-indices. The questionnaire including Perfectionism Questionnaire(PQ), Psychological Well-Being Scale(PWBS), The Multiple Affect Adjective Checklist(MAACL) and Daily Hassles Scale(DHS) were completed by 695 graduate and under-graduate students in Seoul and the metropolitan area. The results indicated that 'Perfectionism Tendency(trait to achieve one's goal to be perfect)' was positively related to psychological well-being and positive affect, and was not significantly related to daily hassles and negative affect. On the other hand, 'Negative Consequence(state of being in discomfort and maladaptation due to perfectionism)' was negatively related to psychological well-being and positive affect and was positively related to daily hassles and negative affect. Participants were divided into three groups(functional perfectionism group, dysfunctional perfectionism group, and non-perfectionism comparison group) and these three groups were compared in some adaptation-indices. The results indicated that functional perfectionism group had the significantly highest psychological well-being and positive affect levels. On the other hand, dysfunctional perfectionism group had the significantly highest negative affect and daily hassles levels. Finally, the implications and the limitations of this study were discussed.

*Keywords: perfectionism, functional/dysfunctional perfectionism, psychological well-being, positive/negative affect, daily hassles*