

개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의가 삶의 만족도에 미치는 영향: 주도적 대처의 매개효과*

오 유 경[†]
서울대학교 어린이병원
소아정신과

김 은 정[‡]
아주대학교
심리학과

본 연구는 개인기준 완벽주의 및 평가염려 완벽주의와 삶의 만족도의 관계에서 주도적 대처가 매개하는지를 검증하고자 하였다. 이를 위해 249명의 대학생을 대상으로 다차원적 완벽주의 척도(FMPS), 완벽성향 척도 개정판(APS-R), 주도적 대처 척도(PCI), 삶의 만족도 척도(SWLS)를 사용하였고, 구조방정식 모형을 통해 검증하였다. 그 결과 개인기준 완벽주의 및 평가염려 완벽주의와 삶의 만족도의 관계는 주도적 대처에 의해 완전 매개되는 것으로 밝혀졌다. 즉, 개인기준 완벽주의가 주도적 대처를 매개로 삶의 만족도에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 위의 결과를 토대로 본 연구의 함의와 한계점에 대해 논의하고, 후속 연구의 필요성을 제시하였다.

주요어: 개인기준 완벽주의, 평가염려 완벽주의, 주도적 대처, 삶의 만족도

* 본 연구는 제 1저자의 석사학위 논문을 일부 수정, 보완한 것임.

† 현재 서울대학교병원 소아청소년정신과에 근무하고 있음.

‡ 교신저자(Corresponding author) : 김은정, (443-749) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206 아주대학교 심리학과, Tel: 031-219-2737, E-mail: kej@ajou.ac.kr

이제까지 완벽주의는 우울(Enns & Cox, 2002), 불안(Frost & DiBartolo, 2002), 섭식장애(Bastiani, Rao, Weltzin & Kaye, 1995) 및 강박장애(Rasmussen & Eisen, 1992)를 비롯한 다양한 정신 병리와 관련되었기 때문에, 이를 부정적인 단일차원으로 보는 관점이 지배적이었다. 하지만 이처럼 완벽주의를 전적으로 부정적인 성격 특성으로만 이해하게 되면 완벽주의를 통해 탁월한 성취와 만족감을 얻는 사람들의 긍정적인 측면을 간과하게 된다. 실제로 우리 주변에 성공한 사람들 중에는 자신의 성공 비결을 ‘완벽주의적인 성격’ 때문이라고 자평하는 경우가 많으며(이보연, 2006), Linda Silverman(2011) 역시 완벽주의를 긍정적인 방향으로 유도해야 하는 에너지라고 한 바 있다(Winter, 2007에서 재인용). 이처럼 완벽주의의 적응적인 측면에 관한 경험적 관찰들이 축적되면서, 초기 완벽주의를 ‘신경증적 완벽주의’와 ‘정상적 완벽주의’로 구분했던 Hamacheck(1978)의 관점이 재조명받기 시작하였고, 후속 연구자들은 다차원적인 완벽주의 척도의 개발과 연구를 통해 완벽주의의 적응성에 대한 관심이 증대되고 있다.

Frost Marten, Lahart와 Rosenblate(1990)는 완벽주의자들의 인지, 행동 및 발달적 측면을 고려하여 6개의 하위척도(실수에 대한 염려, 개인적 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화)로 이루어진 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: 이하 FMPS)를 개발하였다. 이 중 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심은 강박증상이나 사회불안과 정적인 상관을 보인 반면, 개인적 기준과 조직화와는 약하거나 혹은 상관이 없다는 결과가 산출되었다(Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer,

1993). 나아가 Juster 등(1996)의 연구에서 개인적 기준과 조직화는 자기효능감, 긍정적 정서와 삶의 만족도와는 정적으로, 지연행동과는 부적적으로 관련된다는 결과가 산출되었고, 이에 연구자들은 개인적 기준과 조직화 하위차원을 완벽주의의 긍정적인 측면이라 주장하였다.

또 다른 다차원적 척도로는 Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도를 들 수 있다. 그들은 완벽주의적 기준을 누가 부과하는가에 따라 완벽주의를 자기-지향 완벽주의(Self-Oriented Perfectionism), 타인-지향 완벽주의(Other-Oriented Perfectionism), 사회적으로 부과된 완벽주의(Socially Prescribed Perfectionism)로 나누었다(Hewitt & Flett, 1991). 이 중 사회적으로 부과된 완벽주의는 중요한 타인들이 자신에게 비현실적인 기준을 부과하고 그 기준을 충족하지 못하면 거부당할 것이라고 믿는다. 따라서 통제감의 결핍, 자기비난, 부정적인 평가에 대한 두려움과 낮은 사회적 자존감을 수반하고, 우울을 포함한 부정적인 정서와 관련되었다(홍석인, 현명호, 2007; Enns & Cox, 1999; Flett, Besser, Davis, & Hewitt, 2003). 반면 자기-지향 완벽주의는 스스로 높은 기준을 부과하며 강한 내적 동기를 갖는 것이다. 이는 초기 우울과 상관이 없음을 밝히며 적응적인 완벽주의의 하위 요인으로 포함되기도 하였으나, 이후 연구들에서 우울과 정적 상관을 보이기도 하며 완벽주의의 적응적 속성을 밝히는데 제한이 있다는 평가를 받아왔다(김현정, 손정락, 2006; 홍석인, 현명호, 2007; Flett, Hewitt, Blankstein, & O'brien, 1991).

이와 같이 다차원적인 완벽주의 척도의 개발과 후속 연구들을 통해 완벽주의의 적응적인 속성에

대한 결과들이 축적되면서, 후속 연구자들은 다차원적 완벽주의 척도를 요인 분석하여 긍정적인/부정적인(Terry-Short, 1995), 기능적인/역기능적인(Rh eume, Freeston, Ladouceur, Bouchard, Gallant, Talbot & Valli eres, 2000), 개인기준/평가염려(Blankstein, & Dunkley, 2002)으로 완벽주의를 양분화하기 시작하였다. 그 중 Blankstein과 Dunkley(2002)은 FMPS를 통해 완벽주의를 재개념화되, 부정적인 완벽주의의 정의적 속성은 물론 긍정적인 완벽주의의 개념까지 보완하고 있는 Almost Perfect Scale- Revised (APS-R)를 추가하여, 적응적인 완벽주의를 ‘개인기준 완벽주의’로, 부적응적인 완벽주의를 ‘평가염려 완벽주의’로 나누었고, 본 연구에서도 상기 기준에 따라 완벽주의를 양분하였다.

자기 주도적인 성격패턴으로 언급되는 개인기준 완벽주의는 스스로 높은 기준과 목표를 설정하고, 이를 달성하기 위해 노력하며, 그 과정에서 자신의 노력과 성취에 대해 만족한다(Campell & Paula, 2002). 이처럼 자신의 욕구를 바탕으로 높은 기준을 정하며 타인의 인정이나 부정적 평가에 대한 두려움을 갖지 않는다(Miquelon, Vallerand, Grouzet, & Cardinal, 2005; Wu & Wei, 2008). Shafran, Cooper와 Fairburn (2002)은 높은 기준을 추구하는 것이 체계성과 통제감을 제공한다고 밝히며, 이러한 긍정적 측면은 수행불안, 협소한 관심사, 사회적 고립, 과로, 기분저하, 만연된 실패감과 관련된 완벽주의의 부정적 측면과는 구분되는 것이라고 주장하였다(이정숙, 2011에서 재인용). 개인기준 완벽주의의 하위요인인 개인적 기준은 우울과 부적응적으로 관련이 있으며(Enns, Cox, & Clara, 2002; Wu & Wei, 2008),

낮은 수준의 자살사고와 관련이 있었다(Chang, Wakins, & Bank, 2004). 또한 개인적 기준은 낮은 애착회피와 애착불안(Rice, Lopez, & Vergara, 2005), 높은 성실성과 인내력(Stumpf & Parker, 2000), 그리고 긍정정서와 관련이 있었다(Bieling, Israeli, Smith, & Antony, 2003).

반면 평가염려 완벽주의는 타인들이 자신에게 비현실적으로 높은 기대를 가지고 있다고 생각하기에, 타인에게 인정을 받고 비난을 피하기 위해 완벽을 추구하는 경향이 있다(Wei, Mallinckrodt, Russell, & Abraham, 2004; Wu & Wei, 2008). 따라서 자신에 대한 통제감이 낮을 뿐 아니라(Suddarth & Slaney, 2001), 실수에 대한 지속적으로 염려한다(Juster et al., 1996). 그들은 부정적인 수행에 집중하기 때문에, 실수를 실패로 지각하고 스스로에게 더 비판적이다(Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams & Winkworth, 2000 ; Hamacheck, 1978). 또한 평가염려 완벽주의 성향이 높은 사람들은 성공을 했다 하더라도 스스로를 고무하고 만족감을 느끼는데 어려움을 가지고 있다(Wu & Wei, 2008). 평가염려 완벽주의는 우울 및 불안과 일관되게 관련이 있으며(최문선, 유제민, 현명호, 2005; Enns, Cox, Sareen, & Freeman, 2001; Wei et al., 2004), 평가 염려 완벽주의의 하위 변인인 수행에 대한 의심과 실수에 대한 염려는 높은 수준의 자살사고(Chang, Wakins, & Bank, 2004)와 신경증(Stumpf & Parker, 2000)과도 관련이 있었다.

이처럼 완벽주의의 적응성을 증명하는 결과들에도 불구하고, 여전히 완벽주의에 관한 대부분의 연구들은 완벽주의의 부적응적 측면에만 초점을 두거나, 적응적인 측면을 밝힌다하여도 완벽주의

가 정신 병리와 관련이 없다는 식의 간접적이고 소극적인 방식으로 증명해온 경향이 있다. 따라서 본 연구의 첫 번째 목적은 완벽주의의 적응적 측면을 긍정적인 심리적 변인인 삶의 만족도와와의 관계를 직접적으로 탐색함으로써, 완벽주의의 적응적 속성을 더욱 적극적으로 규명할 것이다. 나아가 개인기준 완벽주의와 삶의 만족도와의 관계에서 구체적인 경로를 밝히기 위해 매개변인을 탐색할 필요가 있다. 이는 완벽주의의 균형 잡힌 접근을 강조하는 최신 흐름과도 일맥상통한다.

이처럼 완벽주의의 적응적인 속성을 탐색해야 하는 궁극적인 목적은 바로 부적응적인 완벽주의자의 치료적 개입을 위해서다. Rice, Ashby와 Slaney(1998) 역시 완벽주의로 인해 고통을 겪는 사람들을 치료하는데 적응적인 완벽주의의 측면에 초점을 두자고 제안한 바 있다. 즉, 부적응적 완벽주의자에게는 결핍되어 있지만 그들과 공유된 특성을 가진 적응적인 완벽주의의 특성이라 하면 더 현실적인 개입의 토대가 될 수 있다. 특히 완벽주의자의 경우 부적응적 특성을 제거해야한다는 것이 자칫 도달해야 할 또 다른 비현실적인 목표가 될 수 있으므로 적응적인 측면을 함양시키는 것이 더욱 효과적일 수 있다.

우리는 세상을 살아가면서 많은 스트레스를 경험하고 이로 인한 다양한 부적응이나 고통을 겪는다. Tache와 Selye(1985)는 스트레스 자체보다는 그 스트레스를 어떻게 관리하고 해결하느냐의 여부, 즉 대처 방식이 인간 적응의 핵심 개념이라고 주장하였다. 하지만 전통적인 대처 이론에서는 대처를 단순히 스트레스에 대한 반응으로 인식하기 때문에, 인간의 주도적이고 적극적인 특성이나 스트레스나 대처방식을 통해 새롭게 얻게 되는

자원과 인생의 목표를 소홀히 한다는 한계가 있었다. 이에 Greenglass, Schwarzer와 Taubert(1999)는 과거나 현재에 당면한 스트레스에 대한 반응만을 다룬 전통적인 대처모델과는 달리 아직 발생되지 않은 예측 가능한 미래 스트레스 사건을 다루는 주도적 대처란 개념을 제안하였다. 주도적 대처를 하는 사람들은 개인의 자원을 바탕으로 도전적인 목표를 세우며, 현실적이고 적극적인 노력을 기울인다(Schwartz, Neale, Marco, Shiffman, & Stone, 1999 ; Schwarzer, 2000). 또한 주도적 대처는 자율적이고 자기결정적인 목표 설정과 실현을 포함한 “목표 관리 대처”이며 (Bagana, Negovan, & Vanea, 2011), 자신의 목표를 성공적으로 성취할 수 있도록 단계를 설정하는 방법이다(Schwarzer & Taubert, 2002). 결국 개인들은 이러한 예방적 대처를 통해 스트레스 요인과 관련된 자원을 더 적게 소비하게 되고, 다른 건설적인 활동에 참여할 수 있다(Ouwehand, de Ridder, & Bensing, 2007). 또한 주도적 대처를 사용하는 사람들은 스트레스가 발생하더라도 이를 초기에 인식하여 부정적인 효과를 낮추고 (Aspinwall & Taylor, 1997), 자신의 목표를 유지하며 미래를 긍정적으로 조망하기에 쉽게 낙담하지 않는 경향이 있다(Naseem & Khalid, 2010).

Greenglass 등(1999)은 주도적 대처가 낮은 우울과 관련 있으며, 주도적 대처가 자기조절의 지표가 된다는 점에서 높은 삶의 질과도 관련될 수 있다고 주장하였다. 이후 Greenglass, Fiksenbaum과 Eaton(2006)는 노인을 대상으로 한 연구를 통해 주도적 대처가 우울과 기능장애(functional disability)와 부적응으로 관련됨을 밝혔다. Uskul과 Greenglass(2005)는 터키계 캐나다 이민자를 대상

으로 주도적 대처가 낮은 우울을 예측함을 증명했고, Gan, Hu, Zhang(2010)은 스트레스와 대학생 활 부적응 사이에서 주도적 대처가 매개한다는 것을 검증하였다. 또한 주도적 대처는 통제감과 자율성을 증진시키기에 긍정적 정서나 삶의 만족도와와의 정적인 관련이 있다고 반복적으로 검증되었다(Greenglass, 2009; Prenda & Lachman, 2001). Sohl와 Moyer(2009) 역시 주도적 대처가 현실적인 목표설정과 자원의 적절한 사용을 통해 안녕감을 예측함을 밝혔다.

국내에서는 김교현(2001)이 대학생들을 대상으로 한 연구에서 주도적 대처와 자기 효능감, 주도적 태도와 정적 상관인 반면 상태 불안, 상태 우울, 특성 우울과 부적으로 관련이 있었다. 김현준(2008)의 연구에서는 청소년을 대상으로 사회적 지지와 심리적 안녕감 간에 주도적 대처가 매개함을 밝히며, 주도적 대처와 심리적 안녕감 사이의 강한 관련성을 증명하였다. 따라서 주도적 대처는 삶의 만족도와 정적으로 관련이 있을 것이다.

개인기준 완벽주의는 자신의 욕구를 바탕으로 기준을 세우고, 이를 노력하는 과정에서 통제감을 느끼는 경향이 있으므로(Hewitt & Flett, 1991; Miquelon, Vallerand, Grouzet, & Cardinal, 2005), 자기 지향적 대처인 주도적 대처와 정적으로 관련이 있을 것으로 보인다. 반면 평가염려 완벽주의는 타인으로부터 인정받고 싶은 욕구나 부정적 평가의 두려움 때문에 동기화되므로 주도적 대처와 부적으로 관련이 있을 것으로 예측된다. 또한 개인기준 완벽주의자들은 비교적 현실적이고 미래지향적이며 건설적인 목표를 세우는 반면, 평가염려 완벽주의자들은 자신의 역량이상으로 지나치게 높은 목표를 세우는 경향이 있다(Stoeber &

Otto, 2006). 주도적 대처가 현재 자신의 자원과 미래의 목표를 평가하고 그 목표를 단계적으로 설정하여 성공가능성을 최대화한다는 점에서, 현실적인 자기평가가 가능한 개인기준 완벽주의와는 정적으로, 평가염려 완벽주의와는 부적으로 관련이 있을 것으로 보인다.

하지만 이제까지 완벽주의와 주도적 대처 사이의 관계를 직접적으로 살펴본 연구가 없기에, 완벽주의와 전통적인 스트레스 대처 모델 간 관계를 살펴본 연구 결과를 통해 이들의 관계를 간접적으로 유추해보려고 한다. 선행연구들에서 개인기준 완벽주의는 문제 중심 대처와, 평가염려 완벽주의는 정서 중심 대처와 관련이 있음이 반복적으로 검증되었다(김민선, 서영석, 2009; Dunkley et al., 2000; Dunkley & Blankstein, 2003). 특히 적응적 완벽주의의 경우 스트레스에 직면했을 때 능동적인 문제 중심 대처를 함으로써 스트레스의 부정적인 영향을 상쇄시키는 것으로 드러났다(박희진, 2009). Greenglass(2001) 역시 주도적 대처가 문제 중심 대처와 개념적으로 다소 유사하다고 밝혔으므로 개인기준 완벽주의와 주도적 대처도 정적인 상관이 있을 것으로 보인다. 반면, 평가염려 완벽주의는 주도적 대처와 부적으로 관련이 있을 것이다.

연구 목적 및 가설

이상에서 살펴본 바와 의하면, 완벽주의는 부정적인 단일차원이 아니라 개인의 성장이나 만족감을 촉진할 때는 적응적으로 기능할 수 있다는 사실이 반복적으로 증명되어 왔다. 따라서 본 연구에서는 완벽주의의 긍정적인 심리적 변인인 삶의 만족도와의 관계를 직접적으로 검증함으로써 더

적극적으로 완벽주의의 적응적 속성을 증명하고, 구체적인 기제를 밝히는 매개 효과 연구를 진행할 것이다. 본 연구에서는 현실적인 목표설정과 자원의 활용을 바탕으로 미래의 스트레스 사건을 다루는 주도적 대처를 매개변인으로 삼았는데, 두 차원의 완벽주의가 삶의 만족도에 영향을 미칠 뿐 아니라 주도적 대처를 매개로 하여 삶의 만족도에 영향을 준다는 부분 매개 모형을 검증하고자 하였다. 또한 두 차원의 완벽주의가 직접적으로 미치는 영향을 제거한 완전 매개 모형과의 적합도를 비교하고자 하였다.

하지만 완벽주의에 관한 연구들을 살펴보면, 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의 사이에 중간 혹은 높은 정적 상관관이 있는 경우가 많았다 (Aldea & Rice, 2006 ; Cambell & Paula, 2002). 이에 후속연구자들은 평가염려 완벽주의를 통제하기 시작하였고, 그 결과 영차 상관(zero-order correlation)에서 드러난 것보다 개인기준 완벽주의가 더 적응적이라는 사실이 밝혀졌다. 즉 개인기준 완벽주의와 심리적 적응 간 억제효과 (suppression effect ; Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003 ; 유의미하지 않은 것을 유의미하다고 하거나 정적 연합에서 부적 연합으로 혹은 그 반대 방향으로 변화하는 것)가 있었던 것으로 짐작된다(Wu & Wei, 2008에서 재인용). 예를 들어 Aldea와 Rice(2006)의 연구에서 개인기준 완벽주의가 정서조절곤란과 정적상관이 있었지만 평가염려 완벽주의를 통제한 뒤에는 부적상관이 있었다. 따라서 본 연구에서도 평가염려 완벽주의를 통제한 뒤에 개인기준 완벽주의와 주도적 대처, 삶의 만족도와의 관계를 살펴볼 것이다. 이에 두 완벽주의 차원을 잠재변인으로 사용하여 둘 간의

공변량을 통제하고, 각 변인간의 차별적인 관계는 물론 매개 관계까지 통합적으로 살펴볼 수 있는 구조 방정식 모형을 사용할 것이다. 이는 두 완벽주의 차원을 한 구조 방정식 모형에 넣고 검증하는 최신 연구의 흐름과도 일치한다(Wu & Wei, 2008; 이정숙, 조성호, 2011).

부분 매개 모형으로, 위의 간접 경로 뿐 아니라 개인기준/평가염려 완벽주의가 삶의 만족도에 직접 영향을 미치는 직접 경로를 모두 포함하는 모형으로, 이는 그림 1에 제시하였다. 두 번째 연구 모형이자 경쟁모형은 완전 매개 모형으로 개인기준/평가염려 완벽주의가 주도적 대처를 거쳐 삶의 만족도에 영향을 미치는 간접 경로만을 포함하고 있는 모형으로, 이는 그림 2에 제시하였다.

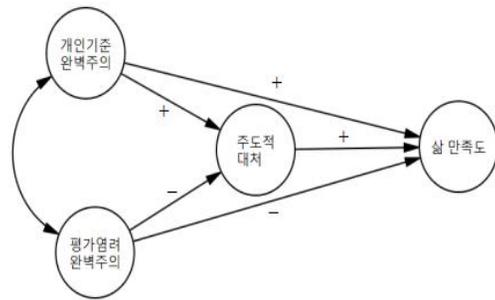


그림 1. 부분 매개 모형(연구 모형)

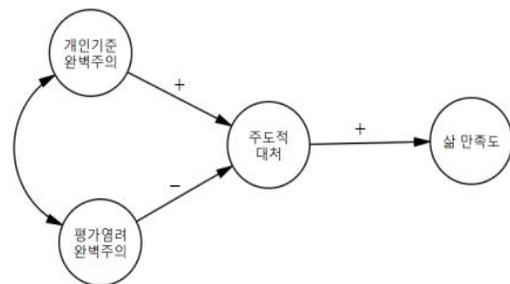


그림 2. 완전 매개 모형(경쟁 모형)

방 법

연구대상

본 연구를 위해 서울, 경기권 소재의 대학교 대학생 265명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 이 중 불성실하게 응답하거나 무응답이 많은 자료를 제외한 249명이 분석에 사용되었다. 전체 참가자들 중 남자가 125명(50.2%), 여자가 124명(49.8%)이었으며, 평균 연령은 22.04 ($SD=2.38$)였다.

측정도구

다차원적 완벽주의 척도(Frost's Multi Dimensional Perfectionism Scale: FMPS). Frost 등(1990)이 개발하고 정승진과 연문희(2000)가 번안한 질문지이다. 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의의 구별을 위해, '실수에 대한 염려(9문항)', '수행에 대한 의심(4문항)', '개인적 기준(7문항)' 차원을 사용하였고, 이들은 총 20문항으로 5점 척도 상에서 평가하도록 되어 있다. 정승진과 연문희(2000)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach α)는 .66~.87 이었고, 본 연구에서는 .71~.82 이었다.

완벽성향 척도(Revised Almost Perfect Scale: APS-R). Slaney와 Johnson(1992)가 개발, Slaney 등(1996)이 개정하였고, 김수연(2005)이 번안한 질문지이다. 총 23문항으로, '높은 기준', '격차', '정돈'의 3가지 하위 차원으로 구성된다. 본 연구에서는 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의의 구별을 위해, 높은 기준(7문항)과 격차(12

문항) 하위 척도를 사용하였다. Slaney 등의 연구에서 내적 합치도(Cronbach α)는 .85~.92 이었고, 본 연구에서는 .79~.85 이었다.

주도적 대처 척도(Proactive Coping Inventory: PCI). Greenglass 등(1999)이 개발하고, 김교현(2001)이 번안한 척도이다. 주도적 대처는 총 55문항, 4점 척도 상에 평가되며, 주도적 대처, 사려적 대처, 전략적 계획, 예방적 대처, 도구적 지원추구, 정서적 지원추구, 회피적 대처의 7가지 하위차원으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 김교현(2001)이 번안한 척도를 사용하였고, 국내 선행연구들과 마찬가지로 주도적 대처의 하위 척도 14문항만을 사용하였다. 선행 연구에서 내적 합치도(Cronbach α)는 .85 이었고(Greenglass, Schwarzer & Tauber, 1999), 본 연구에서는 .82 이었다.

삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS). Diener, Emmons, Larson와 Griffin(1985)가 개발하고, 조명환과 차경호(1998)가 한국판으로 수정 제작한 질문지이다. 이 척도는 총 5문항으로 구성되어 있고 7점 척도 상에서 평정하며, 점수가 높을수록 삶의 만족도의 정도가 높음을 의미한다. 차경호(2001)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach α)는 .77이었고, 본 연구에서는 .84 이었다.

자료 분석

개인기준 완벽주의, 평가염려 완벽주의, 주도적 대처, 삶의 만족도에 관한 기초 통계 분석과 상관

관계 분석을 위해 SPSS 19.0를 사용하였다. 더불어 매개 가설을 검증하기 위해 구조 방정식 모델의 프로그램인 AMOS 18.0를 통해 분석하였다. 구조 방정식 모형 접근법에는 여러 적합도 지표들이 사용되는데 대개 표본 크기의 민감도와 모델의 간명성에 따른 영향을 반영하는지의 여부, 해석 기준이 명확한지의 여부에 따라 구분한다. 본 연구에서는 홍세희(2000)의 연구를 바탕으로 CFI(Comparative Fit Index), NFI(Normaled Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square of Error Approximation)를 사용하였다. CFI, NFI, TLI는 0이상이며, 일반적으로 .90 이상이면 적합한 모형으로 간주된다. RMSEA는 대략 .05 미만이면 좋은 적합도(close fit), .05~.08은 합당한 적합도, .1보다 크면 나쁜(unacceptable fit) 적합도를 나타낸다(Browne & Cudeck, 1993).

연구 모형들 간의 차이를 검증하기 위해 차이 검증을 실시하였다. 그리고 매개효과의 유의미성을 검증하기 위해, Shrout와 Bolger(2002)가 sobel 검증에 대한 강력한 대안으로 제시한 Bootstrap 검증을 실시하였다. Bootstrap 검증 시 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않은 경우 매개효과가 유의미하다고 판단하였다.

결 과

각 변인별 내용과 평균, 표준편차, 편포도 및 첨도는 표 1에 제시한 바와 같다. 모형에서 사용된 각 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관 분석을 실시하였다. 개인기준 완벽주의는 주도적 대처, 삶 만족도와 정적 상관을 보였다, $r(N=249) = .564, p < .01$; $r(N=249) = .302,$

$p < .01$. 이는 개인기준 완벽주의가 증가할 때, 주도적 대처와 삶 만족도도 증가한다는 것을 의미한다. 반면, 평가염려 완벽주의는 주도적 대처, 삶 만족도와 $p < .01$ 수준에서 부적 상관을 보였다, $r(N=249) = -.350$; $r(N=249) = -.330$. 이는 평가염려 완벽주의가 증가할 때, 주도적 대처와 삶 만족도가 감소한다는 것을 의미한다. 주요 변인들 간의 상관은 표 2에 제시하였다.

구조방정식 모형 검증

본 연구에서 가정한 모형을 검증하기 전에, 측정 변인들이 잠재 변인을 얼마나 잘 측정하고 있는지 알아보기 위하여 측정 모형을 검증하였다. 개인기준 완벽주의, 평가염려 완벽주의, 주도적 대처, 삶 만족도 이렇게 총 4개의 잠재변인들이 본 모형에 포함되었다. AMOS에서는 모형 검증을 위해 하나의 잠재변인에 최소 2개의 측정변인이 필요하므로, 단일요인으로 구성된 주도적 대처와 우울은 요인 행렬 값을 바탕으로 3개의 문항묶음(item parceling)으로, 삶 만족도는 2개의 문항묶음을 형성하여 측정하였다(Russell, Kahn, Spoth, & Altmaier, 1998). 개인기준 완벽주의는 개인적 기준과 높은 기준의 두 가지 측정변인으로 구성되었고, 평가염려 완벽주의는 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 격차의 세 가지 측정변인으로 구성되었다. 그 결과, 각 잠재 변인에 대한 측정 요인들의 값이 신뢰수준 .001수준에서 유의미했으며, 전반적인 적합도가 양호하게 나타났다, $\chi^2=52.649$ (29, N=249), CFI=.979, NFI=.955, TLI=.967, RMSEA=.057. 따라서 잠재변인이 각각의 측정변인들로 적합하게 조직화되었다고 볼 수 있다.

표 1. 변인 별 내용과 평균, 표준편차, 편포도 및 첨도(N=249)

잠재변인	측정변인	M	SD	편포도	첨도
1. 개인기준 완벽주의	1-1 개인기준	3.4	.54	-.15	-.12
	1-2 높은기준	5.0	.84	-.14	-.33
2. 평가염려 완벽주의	2-1 실수염려	2.9	.63	-.09	-.15
	2-2 수행의심	3.1	.62	-.16	-.25
	2-3 격차	3.9	.91	.05	.01
3. 주도적대처		2.8	.39	.08	.69
4. 삶만족도		4.1	.95	-.11	-.74

표 2. 주요 변인 간 상관관계

	1	1-1	1-2	2	2-1	2-2	2-3	3	4
1. 개인기준완벽주의	1								
1-1 개인기준	.92**	1	.						
1-2 높은기준	.95**	.76**	1						
2. 평가염려완벽주의	.16**	.19**	.14*	1					
2-1 실수염려	.27**	.32**	.22**	.81**	1				
2-2 수행의심	.09	.09	.07	.64**	.37**	1			
2-3 격차	.06	.07	.05	.91**	.53**	.50**	1		
3. 주도적대처	.56**	.51**	.53**	-.35**	-.23**	-.17**	-.37**	1	
4. 삶만족도	.30**	.26**	.30**	-.33**	-.23**	-.10	-.37**	.52**	1

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

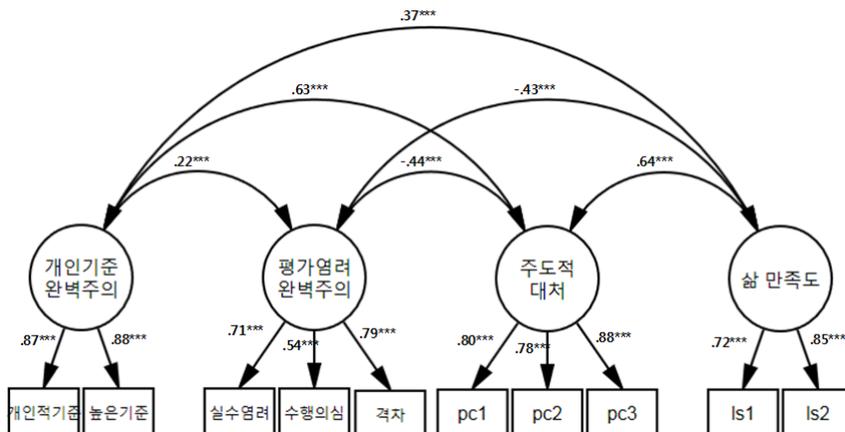


그림 3. 측정모형의 요인부하량과 상관계수

구조방정식 분석을 사용하여 본 연구에서 가정한 모형들의 적합도를 검증하였다. 먼저 본 연구에서 가정한 부분 매개 모형을 검증한 결과, 개인기준 완벽주의와 주도적 대처 간의 경로, $\beta=.765$, $p < .001$, 평가염려 완벽주의와 주도적 대처 간의 경로, $\beta=-.607$, $p < .001$, 주도적 대처와 삶 만족도 간의 경로, $\beta=.380$, $p < .001$, 평가염려 완벽주의와 삶 만족도 간의 경로, $\beta=-.305$, $p < .001$ 가 유의미한 것으로 나타났다(그림 4). 반면, 개인기준 완벽주의와 삶 만족도 간의 경로는 유의미하지 않은 것으로 나타났다, $\beta=.199$, $p > .05$. 본 모형의 적합도는 $\chi^2=52.649(29, N=249)$ 였으며 상대적 적합도 지수인 CFI=.979, NFI=.955, TLI=.967, 절대적 적합도 지수인 RMSEA는 .057로 좋은 적합도를 보였다. 한편 완전 매개 모형을 분석한 결과, 개인기준 완벽주의와 주도적 대처 간의 경로, $\beta=.770$, $p < .001$, 평가염려 완벽주의와 주도적 대처 간의 경로, $\beta=-.627$, $p < .001$, 주도적 대처와 삶 만족도 간의 경로, $\beta=.656$, $p < .001$ 가 모두 유의미한 것으로 나타났다(그림 5). 또한 적합도 지수는 $\chi^2=57.911(31, N=249)$ 였으며, 상대적 적합도 지수인 CFI=.976, NFI=.950, TLI=.965, 절대적 적합도 지수인 RMSEA는 .059로 좋은 적합도를 보였다.

부분 매개 모형과 완전 매개 모형의 적합도를 직접 비교하기 위하여 χ^2 차이 검증을 실시하였다. 유의도 5% 수준에서 연구 모형과 경쟁 모형이 차이가 없다는 영가설을 기각하기 위해서는 자유도 2차이가 5.99이상의 χ^2 차이를 가져와야 하는데, 분석결과 두 모형 간의 차이는 $\Delta\chi^2(2)=5.262$ 로 나타나 통계적으로 유의미하지 않았다. 이는 부분매개 모형에서 개인기준 완벽주의, 평가염려 완벽주의에서 삶 만족도로 가는 추가된 경로가 자료를

설명하는데 유의미한 영향을 주지 못하고 있음을 의미한다. 따라서 두 모형 비교 결과, 완전 매개 모형이 부분 매개모형 보다 자료를 더 잘 설명하고 있음을 알 수 있다.

완전 매개 모형에서 매개 효과의 유의미성을 검증하기 위해 실시된 Bootstrap 검증결과, 개인기준 완벽주의에서 주도적 대처를 통하여 삶 만족도로 향하는 간접효과는 95% 신뢰기준을 기준으로 하였을 때 Bias-corrected percentile method의, 95% CI [1.577, 2.764]과, 평가염려 완벽주의에서 주도적 대처를 통하여 삶 만족도로 향하는 간접효과의 Bias-corrected percentile method의, 95% CI [-3.661, -1.485] 모두에서 0을 포함하지 않아 유의미한 매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 따라서 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의가 삶 만족도에 미치는 영향을 주도적 대처가 매개하는 모형은 수용가능한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 각각 다른 심리적 양상을 보이는 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의의 차별적인 특성을 확인하고, 각 차원의 완벽주의와 삶의 만족도 간의 관계에서 주도적 대처가 매개하는지를 구조방정식 모형으로 검증하였다. 그 결과, 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의 및 삶의 만족도 간의 관계에서 주도적 대처가 완전 매개하는 것으로 나타났다. 즉 완벽주의가 심리적 적용에 직접적인 영향을 미치기보다는 인지 행동적 기제인 대처를 통해 간접적으로 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다. 이는 Dunkley와 Blankstein (2000)의 선행 연구에서 완벽주의와 정서적 고통

표 3. 전체 집단에 검증된 여러 모형들의 적합도 지수

모형	χ^2	df	CFI	NFI	TLI	RMSEA
완전매개모형	57.91	31	.976	.950	.965	.059
부분매개모형	52.65	29	.979	.955	.967	.057

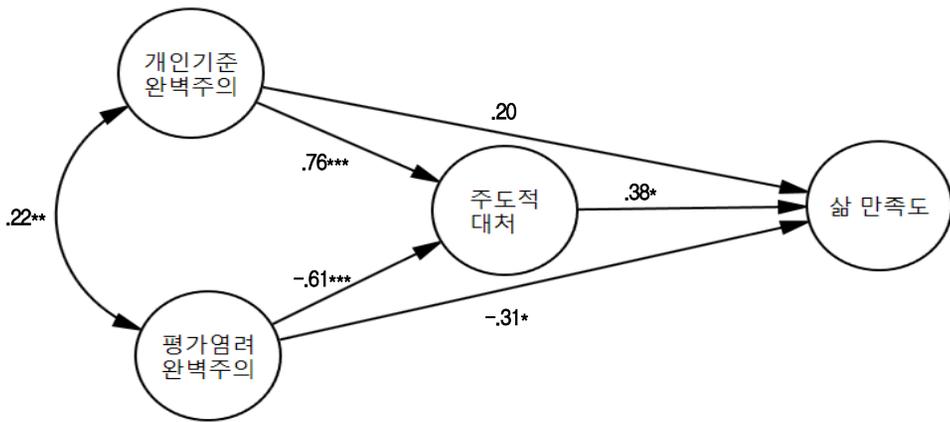


그림 4. 부분매개 모형 (** $p < .01$, *** $p < .001$)

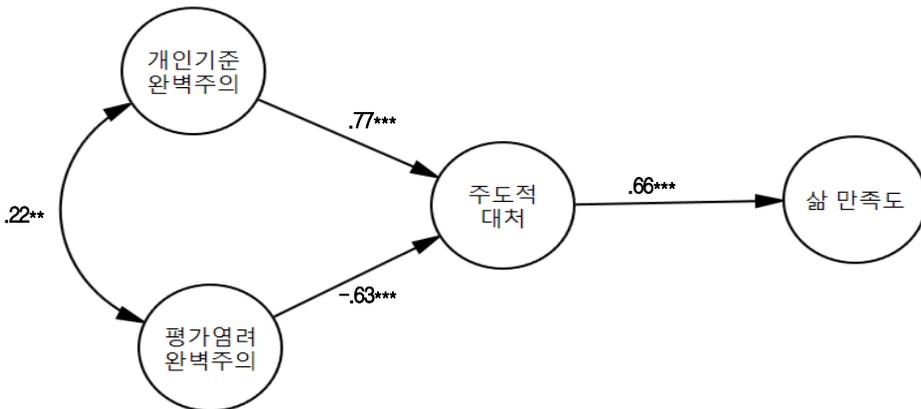


그림 5. 완전매개 모형 (** $p < .01$, *** $p < .001$)

사이에서 정서 중심적 대처가 완전 매개한다는 결과와도 같은 맥락으로 이해될 수 있다. 따라서 완벽주의 수준이 높은 사람의 심리적 적응에서 대처의 핵심적인 역할과, 나아가 대처를 통한 개입의 효과성을 확인할 수 있었다.

하지만 전통적인 전략들은 현재나 과거에 발생한 스트레스만을 다룬다는 한계가 있었기 때문에 본 연구에서는 더 미래지향적이고 자기주도적인 주도적 대처와 완벽주의의 관계를 새롭게 살펴보았다. 그 결과, 완벽주의의 두 차원은 주도적 대처와 차별적인 관계를 가지고 있었으며, 개인기준 완벽주의가 비교적 더 적극적이고 미래지향적인 대처와 관련이 있다고 밝혀졌다. 이는 개인기준 완벽주의가 높은 개인이 자신의 수준에 맞는 목표를 스스로 설정하여 통제감을 느끼고(Campbell & Paula, 2002), 문제 상황에서 적극적인 사고를 통해 해결한다(Enns et al., 2001)는 선행연구의 결과와도 일치한다. 반면 평가염려 완벽주의는 경우는 주도적 대처와 부적으로 관련이 있었는데, 평가염려 완벽주의가 높은 개인들은 타인의 승인을 얻거나 비난을 피하기 위해 완벽함을 추구하고(Wu & Wei, 2008), 비현실적으로 높은 기준을 세우며(Winter, 2007), 이분법적 사고나 자기비난과 같은 부적응적인 인지과정(박희진, 2009; Shafran, et al., 2002)을 내포하기 때문에 부적응적인 대처를 할 수 있다는 선행연구의 결과와 일치하였다.

다음으로 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의는 삶의 만족도와도 차별적인 관련이 있었다. 즉, 개인기준 완벽주의는 삶의 만족도와 정적으로, 평가염려 완벽주의와는 부적으로 관련이 있었다. 이는 개인기준 완벽주의가 다양한 부적응과는 부

적으로(Cox, Enns, & Clara., 2002; Wu & Wei, 2008), 다양한 적응상태(e.g., 대학생활 적응)와 정적으로 관련이 있다는 선행연구와 일치하는 결과이다(Bieling et al., 2003; Stumf & Parker, 2000). 더욱이 개인기준 완벽주의와 긍정적인 심리적 속성들 간의 직접적인 관련성을 검증한 연구가 부족한 실정이기 때문에, 이러한 결과는 개인기준 완벽주의의 적응성을 확증하는데 도움이 될 수 있다. 반면, 평가염려 완벽주의는 다양한 정신 병리와의 정적으로(Enns et al., 2001; Wei et al., 2004; Chang et al., 2004), 안녕감과는 부적으로 관련된다는 선행연구의 결과와 일치하였다(김현정, 손정락, 2006). 이러한 결과를 통해 두 차원의 완벽주의가 서로 구별된다는 것을 다시 확증할 수 있었다.

선행 연구들에서 부적응적인 완벽주의의 속성에만 치중하였기 때문에, 치료적 개입 방안으로 완벽주의의 부적응적인 승인욕구, 자기비난, 이분법적인 사고를 비롯한 다양한 인지적 왜곡들을 다루어야 한다는 데 상당한 동의를 이루어왔다(김정미, 2009; 박희진, 2009; Blankstein & Dunkley, 2002; Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003; Wu & Wei, 2008). 하지만 완벽주의자의 경우 평가에 지나치게 민감하고 자신의 결점에 대해 스스로를 비난하고 방어적으로 반응하는 경향이 있다. 게다가 부적응적인 측면을 제거하거나 수정한다는 것이 성취해야 할 또 다른 비현실적인 목표로 작용할 우려가 있으므로, 적응적인 측면을 다루고 이를 함양시키는 최근 심리학 기조인 긍정심리학적 접근이 유용할 수 있다. 즉 여기에서는 내담자의 부적절감, 수치심, 열등감 및 이분법적 사고와 같이 부적응적인 정서나 인지를 다루기 보다는 내

적 강점이나 긍정 정서에 초점을 둔다. 이러한 과정에서 개인의 유능감, 통제감이 증가하고, 긍정 정서를 경험하도록 돕는다. 이는 완벽주의자들의 잠재적인 강점을 증가시키기 위해 완벽주의의 적응적인 측면에 초점을 두자는 Rice 등(1998)의 제안과도 일맥상통한다고 볼 수 있다.

본 연구에서는 함양해야할 적응적 특성으로 주도적 대처를 제안하였다. 첫 번째 주도적 대처를 결합할 수 있는 긍정심리학적 개입으로는 강점 활용하기를 들 수 있다. 강점 활용하기란 최적의 수행을 할 수 있도록 개인의 강점을 탐색하고 이를 활용할 수 있는 방안을 훈련시키는 개입이다. 따라서 자신의 자원에 대한 현실적인 인식을 바탕으로 적절한 목표를 세우며, 적극적으로 노력하는 주도적 대처의 향상에 도움이 될 것으로 보인다.

두 번째는 낙관성 훈련으로, Gan 등(2007) 역시 주도적 대처의 촉진시키는데 낙관성이 도움이 된다고 주장한 바 있다. 낙관성은 미래에 대한 일반적인 기대로 정의(Aspinwall & Taylor, 1997)되며, 많은 연구들을 통해 안녕감과 강한 관련성이 반복적으로 입증되었다(원두리, 김교현, 2006; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 하지만 지나친 낙관성은 목표 달성을 위한 계획 과정(Oettingen, 1996)과 실패를 통한 성장의 기회를 방해한다는 문제점을 가지고 있었다(Weinstein & Klein, 1996). 특히 미래에 대한 기대의 근거가 비현실적이거나 왜곡된 경우 심리적 적응을 해칠 가능성이 높다. 따라서 낙관성 훈련에 현실적이고 계획적인 주도적 대처와 결합된다면, 낙관성의 부정적 역할을 상쇄시킬 수 있을 것이다. 이러한 긍정 심리학적 개입을 통해, 완벽주의자들이 스트레스에 주도적으로 대처하고, 자신이 추구하는 활동

에 열정적으로 참여하며, 자신의 잠재력과 강점을 최대한 이루어나가는 적극적인 삶을 살 것으로 기대된다.

그러나 본 연구 결과에는 몇 가지 제한점이 있다. 첫째, 본 연구는 단일 시점에 측정된 횡단적 자료를 바탕으로 하고 있어서 연구결과를 인과적으로 해석하는데 한계가 있다. 둘째, 본 연구결과는 수도권 지역의 대학생 집단에 한정되어 있기 때문에 각 변인의 측정에서 집단의 특수성이 있을 수 있다. 셋째, 본 연구는 자기보고식 자료에 기초했기 때문에, 응답자들의 사회적 바람직성이나 방어적 반응태도에 의해서 영향을 받을 수 있다. 특히 평가염려 완벽주의자의 경우 타인의 인성이나 비난에 예민하기 때문에 부정적인 반응은 축소하고 긍정적인 반응을 과장할 가능성이 있다. 따라서 추후연구에서는 개인적 면담, 관찰자간 평정, 실험 연구 등의 방법을 사용한다면 보다 신뢰로운 연구가 될 수 있을 것이다. 넷째, 본 연구는 긍정적인 완벽주의의 속성을 입증하기 위해 주관적 안녕감의 인지적 변인인 삶의 만족도만을 탐색하였으므로, 후속 연구에서는 긍정적 정서에 미치는 영향을 탐색할 필요가 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 기존의 연구들이 완벽주의의 부적응적 측면에만 초점을 두었지만, 본 연구에서는 완벽주의의 적응적인 측면을 함께 밝힘으로써 완벽주의의 두 차원에 대한 통합적인 이해를 시도하였다. 특히 적응적인 완벽주의인 개인기준 완벽주의와 심리적 적응 변인인 삶의 만족도와와의 관계를 직접적으로 탐색함으로써 개인기준 완벽주의의 적응적인 속성을 입증하였다.

둘째, 완벽주의와 삶의 만족도사이의 매개변인

을 탐색하여, 이들 간의전후 심리적 기제를 제안하였다. 특히 개인기준 완벽주의의 적응적인 속성을 밝힌 연구가 부족하기에 그 전후 기제를 탐색한 연구 또한 매우 미흡한 실정이었다. 하지만 본 연구에서는 개인기준 완벽주의와 높은 삶의 만족도, 평가염려 완벽주의와 낮은 삶의 만족도간의 관계 모두에서 주도적 대처의 완전 매개역할을 밝힘으로써, 두 완벽주의 차원의 차이를 더욱 공고히 하였을 뿐 아니라 주도적 대처의 중요성을 증명하였다. 특히 이는 완벽주의와 주도적 대처의 관계를 탐색한 초기 연구이기 때문에 더욱 더 값진 결과일 수 있다.

셋째, 완벽주의와 삶 만족도 사이의 긍정적 심리적 변인 탐색을 통해, 부정적완벽주의자를 위한 긍정심리학적 개입의 토대를 마련하였다. 위에서 제안한 전략들을 통해 완벽주의 성향을 가진 내담자를 위한 실현가능하고 효과적인 치료 개입으로 자리매김할 수 있으리라 기대된다.

참 고 문 헌

- 김교현. (2001). 주도적 대처척도. *사회과학연구*, 12(-), 23-34.
- 김민선, 서영석. (2009). 평가염려 완벽주의와 심리적 고통의 관계: 정서중심 대처와 지각된 효능감의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 14(3), 427-446.
- 김현정, 손정락. (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 11(2), 345-361.
- 김현준. (2008). 청소년의 사회적지지 지각이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 주도적 대처를 매개효과로. *아주대학교 석사학위논문*
- 박희진. (2009). 긍정적 완벽주의와 부정적 완벽주의의 차별적 특성. *한국임상심리학회 연차학술대회 논문집*, 302-303
- 원두리, 김교현. (2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. *한국심리학회지: 건강*, 11(1), 125-145.
- 이보연. (2006). (부모와 아이의 마음을 '통'하게 하는) 부모의 심리학. *과주: 21세기북스*
- 이정숙, 조성호. (2011). 완벽주의가 삶의 만족도에 미치는 영향. *학생생활상담*, 29(-), 35-58. 가톨릭대학교 학생생활상담
- 정승진, 연문희. (2000). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 12(2), 147-167.
- 조명환, 차경호. (1998). 삶의 질에 대한 국가 간 비교. *서울: 집문당*.
- 차경호. (2001). 연구논문: 한국과 미국대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. *청소년학연구*, 11(3), 321-337.
- 최문선, 유제민, 현명호. (2005). 평가 염려 및 개인 기준적 완벽주의와 우울간의 관계: 자기효능감의 매개효과와 증재효과. *한국 심리학회지: 건강*, 10(1), 1-15.
- 홍세희. (2000). 특별기고: 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지 임상*, 19(1), 161-177.
- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 498-510.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436.
- Bagana, E., Negovan, V., & Vanea, M. (2011). Proactive coping and vulnerability to depression in university environment-gender, age and learning context differences. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 12, 30-39.
- Bastiani, A. M., Rao, R., Weltzin, T., & Kaye, W. H.

- (1995). Perfectionism in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 17(2), 147-152.
- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling. Washington, DC: American Psychological Association.
- Breckler, S. J. (1990). Applications of covariance structure modeling in psychology: Cause for concern?. *Psychological bulletin*, 107(2), 260.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. SAGE FOCUS EDITIONS, 154, 136-136.
- Campbell, J. D., & Paula, A. D. (2002). *Perfectionistic self-beliefs: Their relation to personality and goal pursuit*. Washington, DC, US: American Psychological Association
- 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(1), 93.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14(3), 365.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- 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(4), 437-453.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-Critical Perfectionism and Daily Affect: Dispositional and Situational Influences on Stress and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37(8), 783-794.
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6), 921-935.
- 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.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119-138.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61-68.
- Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2002). *Perfectionism, anxiety, and obsessive-compulsive disorder*. Washington, DC, US: American Psychological Association
- 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.

- Gan, Y., Hu, Y., & Zhang, Y. (2010). Proactive and preventive coping in adjustment to college. *Psychological Record, 60*(4), 643-658.
- Gan, Y., Yang, M., Zhou, Y., & Zhang, Y. (2007). The two-factor structure of future-oriented coping and its mediating role in student engagement. *Personality and Individual Differences, 43*(4), 851-863.
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Eaton, J. (2006). The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly. *Anxiety, Stress and Coping, 19*(1), 15-31.
- Greenglass, E., Schwarzer & Taubert, S. (1999). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. In *20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society*; Poland: Cracow
- Greenglass, E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Testing for mediation using path analysis. *European Psychologist, 14*(1), 29-39.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology, 15*, 27-33.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470.
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences, 21*(3), 403-410.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: ringer Publishing Company.
- Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M. E., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(7), 913-921.
- Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review. *Journal of Research and Reflections in Education, 4*(1), 42 -61.
- Oettingen, G. (1996). *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior 'Positive Fantasy and Motivation'*. New york: Guilford Press
- Ouwehand, C., de Ridder, D. T. D., & Bensing, J. M. (2007). A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy. *Clinical Psychology Review, 27*(8), 873-884.
- Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging, 16*(2), 206.
- Rasmussen, S. A., & Eisen, J. L. (1992). the epidemiology and clinical features of obsessive compulsive disorder. *Psychiatric Clinics of North America, 15*, 743-758.
- 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., Lopez, F. G., & Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(4), 580-605.
- Rh eume, J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Bouchard, C., Gallant, L., Talbot, F., & Valli eres, A. (2000). Functional and dysfunctional perfectionists: are they different on compulsive-like behaviors?. *Behaviour Research and Therapy, 38*(2), 119-128.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E.

- M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology, 45*(1), 18.
- Schwarzer, R. (1999). Proactive Coping Theory. Paper presented at the Paper presented at the 20th *International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR)*, Poland. Cracow,
- Schwarzer, R. (2000). *Manage stress at work through preventive and proactive coping*. London: Oxford
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). *Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping*. London: Oxford
- Shafraan, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy, 40*(7), 773-791.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological methods, 7*(4), 422.
- Slaney, R. B., & Johnson, D. G. (1992). *The almost perfect scale*. Unpublished manuscript. State College: Pennsylvania State University.
- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J., Ashby, J. S., & Johnson, D. G. (1996). *The almost perfect scale-revised*. Unpublished manuscript, Pennsylvania State University, State College.
- Sohl, S. J., & Moyer, A. (2009). Refining the conceptualization of a future-oriented self-regulatory behavior: *Proactive coping. Personality and Individual Differences, 47*(2), 139-144.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295-319.
- 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.
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 3A*(3), 157-165.
- Taché, J., & Selye, H. (1985). Taché, J., & Selye, H. (1985). On stress and coping mechanisms. *Issues in mental health nursing, 7*(1), 3-24.
- 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.
- Uskul, A. K., & Greenglass, E. (2005). Psychological wellbeing in a Turkish-Canadian sample. *Anxiety, Stress and Coping, 18*(3), 269-278.
- Weinstein, N. D., & Klein, W. M. (1996). Unrealistic optimism: Present and future. *Journal of Social and Clinical Psychology, 15*(1), 1-8.
- Winter, R. (2007). 지친 완벽주의자를 위하여 (김동규 역). 서울: 한국 기독교학생회 출판부. p33-47
- Wu, T. F., & Wei, M. (2008). Perfectionism and Negative Mood: The Mediating Roles of Validation From Others Versus Self. *Journal of Counseling Psychology, 55*(2), 276-288.

원고접수일: 2014년 11월 7일

논문심사일: 2014년 11월 24일

게재결정일: 2014년 12월 8일

Relationships among Personal Standards Perfectionism, Evaluative Concerns Perfectionism, and Satisfaction with Life: Mediating Role of Proactive Coping

Yukyung Oh

Seoul National University Hospital
Child-adolescent Psychiatry

Eunjeong Kim

Department of Psychology Ajou University

The purpose of this study was to examine if proactive coping mediated the association between two dimensions of perfectionism (personal standards perfectionism and evaluative concerns perfectionism) and satisfaction with life. Two hundred forty-nine undergraduate students participated in this study and were asked to complete the Frost's Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), Revised Almost Perfect Scale (APS-R), Proactive Coping Scale (PCI) and Satisfaction with Life Scale (SWLS). Structure equations analysis revealed a full mediating effect of proactive coping between two dimensions of perfectionism and satisfaction with life. Finally, the implications and limitations of the present study, and directions for future study were discussed.

Keywords: Evaluative concerns perfectionism, Personal standards perfectionism, Proactive coping