

비합리적 신념에 따른 완벽주의의 순기능과 역기능*

하 정 희[†]

조 한 익

한양대학교

본 연구에서는 완벽주의의 순기능·역기능적 차원을 보다 명확하게 구분할 수 있는 변인을 상징할 필요성을 제기하고, 이러한 변인으로 '비합리적 신념'을 상징하였다. 비합리적 신념을 완벽주의와 함께 고려함으로써, 완벽주의의 역기능적인 측면 뿐 아니라, 순기능적인 측면을 보다 분명하게 이해할 수 있을 것이라고 보고, 이를 확인하고자 하였다. 이에 청소년 504명을 대상으로 하여 비합리적 신념에 따라 정서 및 성취목표가 어떻게 달라지는지 살펴 보았다. 연구결과, 첫째, 비합리적 신념은 완벽주의 및 부정정서 및 수행접근 목표, 수행회피목표와 관련되었으며, 특히 개인적 기준 완벽주의 보다 실수에 대한 염려 완벽주의와 더 밀접하게 관련되었다. 둘째, 비합리적 신념의 정도가 높을수록, 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 긍정정서와의 관련성이 적어지고 부정정서와의 관련성이 높아졌다. 마지막으로, 비합리적 신념의 정도가 높은 것이 완벽주의 성향이 강한 청소년들의 성취목표 설정에 있어서도 부정적 영향을 미칠 수 있지만, 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 비합리적 신념이 높은 경우에도 성취목표를 설정함에 있어서 긍정적인일 수 있음을 발견할 수 있었다. 이러한 연구 결과들이 갖는 시사점 및 제한점에 관한 논의가 있었다.

주요어 : 비합리적 신념, 개인적 기준 완벽주의, 실수에 대한 염려 완벽주의, 순기능과 역기능, 청소년

* 본 연구는 박사학위 논문의 일부분을 바탕으로 하였음.

[†] 교신저자 : 하정희, 한양대학교 교육학과 강사, 서울시 강동구 성내 1동 456-5 동원A 201-903

E-mail : hajung366@hanmail.net

완벽주의(perfectionism)란 자신과 타인에게 상황이 요구하는 것보다 더 높은 수행의 질을 부여하는 경향으로서(Hamacheck, 1978), 일상생활에서 흔하게 접할 수 있는 현상이다. Adler (1964)는 완벽주의가 인간의 보편적인 특성이고 매우 다양한 형태로 나타나는 것으로서, 높은 기준을 설정하고 이를 추구하는 것은 오히려 삶에 대한 적극성을 반영하는 것으로 볼 수 있으므로 긍정적으로 평가할 수 있다고 하였다. 또한 완벽주의를 추구하는 사람들은 작은 일에도 철저함을 보여 매우 신뢰감이 가고, 성실하고 부지런하기 때문에 존경을 받기도 한다(Hollender, 1978).

이렇듯 완벽주의 자체는 부적응 적이지 않은 긍정적인 특성이 있음에도 불구하고 이제까지 완벽주의에 대한 대부분의 연구는 완벽주의의 부정적인 측면에 치우쳐왔다. 특히, 완벽주의 연구의 초기에는 완벽주의의 부정적 측면에 대한 연구들이 주로 이루어져 완벽주의는 오랫동안 개인의 심리적 부적응을 예언하는 중요한 변인으로 다루어졌다(Blatt, 1995; Burns, 1980; Pirot, 1986).

그러나 최근 들어 완벽주의의 건강하고 생산적인 측면의 중요성을 여러 이론가들이 제안하고 있으며(Blatt, 1995; Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey, 1995) 이 외에도 완벽주의의 긍정적, 부정적 특징을 함께 살펴보는 연구들이 이루어졌다(박현주, 1999; 이미화, 2001; 황혜리, 2001; Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000; Frost, Heimberg, Mattia, & Neubauer, 1993). 1990년대 초반에 두 개의 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)가 제작되면서 이들 MPS를 사용하여 완벽주의의 긍정적, 부정적 특성을 밝히는 연구들이 활발하게 이루어졌다. MPS 가운데

Frost의 MPS(이하 F-MPS라고 약함)와 Hewitt과 Frost의 MPS(이하 H-MPS라고 약함)에서 개인기준 차원, 자기지향적 완벽주의 차원을 주로 완벽주의의 순기능적 하위차원으로 분류하였으며, 실수염려 차원, 사회적으로 부과된 완벽주의 차원을 주로 완벽주의의 역기능적 하위차원으로 구분하여 연구를 진행하였다. 그러나 이들 연구들은 완벽주의의 동기적 특성이나 개인 내적인 특성 등을 고려하지 않고 단지 완벽주의의 결과적인 특성만을 갖고서 완벽주의의 순기능적 차원과 역기능적 차원을 분류하였다. 이렇게 분류된 완벽주의 하위차원과 다양한 심리적응과의 관련성을 살펴볼 때, 완벽주의의 역기능적 차원 즉, 실수에 대한 염려 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의는 다양한 부정적 특성과 일관성 있게 관련된다는 것을 알 수 있었다(Flett, Hewitt, Blankstein, & Mosher, 1991; Frost et al., 1991; Frost & Gross, 1993; Frost, Heimberg, Holt & Hope, 1995; Frost & Shows, 1993; Frost, Steketee, Cohn, & Griess, 1994; Pacht, 1984; Hewitt & Flett, 1991b; Hewitt, Flett, & Turn bull-Donovan, 1992; Saboonchi & Lundh, 1997). 반면에 완벽주의의 순기능적 차원 즉, 개인적 기준 완벽주의와 자기지향적 완벽주의 차원은 긍정적인 특성 뿐 아니라 부정적 특성과도 관련되는 등 일관성 없는 결과가 나타난다는 것을 여러 연구를 통해 발견할 수 있었다. 즉, 자기지향적 완벽주의 성향이 강한 학생들이 교사와의 관계 및 학교수업을 더 긍정적으로 지각했으며(이은영, 2003), 완벽주의, 스트레스, 우울, 무기력과의 관계를 살펴본 연구에서 자기지향적 완벽주의는 우울이나 무기력과 관련되지 않았고(Chang & Rand, 2000), 우울증 환자 및 중년 여성을 대상으로 한 연구에서 또한 자기지향

적 완벽주의는 우울과 관련성을 나타내지 않았다(유성은, 권정혜, 1997). 이러한 결과와는 달리, 자기지향적 완벽주의가 우울에 영향을 미친다는 것이나(문경, 1998), 고독에 부정적 영향을 미쳤다는 결과를 발견할 수 있었으며(손병환, 박경자, 1999), 개인적 기준 완벽주의가 우울과 관련되어 있지 않거나(Chang & Rand, 2000; Frost et al., 1993), 우울과 부적 관련성이 있거나(Enns, Cox, & Clara, 2002; Minarik & Ahrens, 1996), 심지어 우울과 정적으로 관련된다는(Hewitt & Flett, 1993) 결과도 볼 수 있었다.

이렇듯 완벽주의의 결과적 측면만을 고려하여 완벽주의를 순기능적 차원과 역기능적 차원으로 구분하는 것은 완벽주의의 역기능적 차원의 부정적 특성은 잘 나타내고 있으나, 완벽주의의 순기능적 차원의 특성에 대해서는 다소 일관성 없는 결과를 나타내었음을 알 수 있었다. 따라서 완벽주의 특성과 상호작용하여 완벽주의의 긍정·부정 결과를 나타냄으로써 완벽주의의 역기능적 특성 뿐 아니라 순기능적 특성 또한 잘 구분할 수 있는 개인 내적인 성격요인이나 인지기제 등의 제 3의 변인을 상정할 필요성이 제기된다.

본 연구에서는 이러한 변인으로서 ‘비합리적 신념’을 상정하였다. 비합리적 신념이란 비실제적이며 비논리적인 사고체계를 의미하는 것으로서(Ellis, 2001) 아무런 근거가 없으면서도 건전한 인간행동을 지속하는데 지장을 주는 사고나 신념을 일컫는 것이다(Ellis, 1962). 그렇다면 어떤 생각이 비합리적인지 또는 합리적인지 어떻게 구분하는가? 이에 대해 Ellis (1962)는 합리적 신념이 각 개인의 복지, 만족도, 행복에 기여하는 반면, 비합리적 신념은 정서적 장애와 역기능적 행동에 영향을 준다

고 하였다. 그는 Kuhn(1977)이 제시한 과학적 사고 모델 기준을 인간의 사고에 적용시켜 합리적 신념과 비합리적 신념을 비교하였는데, 구체적인 기준을 살펴보면 다음과 같다. 첫째는 논리적 일치성으로서, 합리적 신념은 논리적으로 모순이 없는데 비합리적 신념은 모순이 많다. 둘째는 검증가능성으로서, 합리적 신념은 경험적 현실과 일치하는 것이기 때문에 이 때의 신념들은 일반적 현실세계에서 나타나는 것들로 검증이 가능하다. 셋째는 실용성으로, 합리적 신념은 삶의 목적 달성에 도움이 되나 비합리적 신념은 방해가 된다. 넷째는 경직성으로서, 합리적 신념은 경직되어 있지 않고 융통성이 있어서 개인의 희망을 반영하지만, 비합리적 신념은 절대적이고 극단적으로 경직되어 있다. 다섯째는 정서적 파급효과로서, 합리적 신념은 적절한 정서와 적응적 행동에 영향을 주지만 비합리적 신념은 부적절한 정서와 부적응 행동을 유도한다. 따라서 이러한 비합리적 신념은 인간의 우울, 불안 등의 정서장애(변영주, 1994; 정원용, 1989; 최정훈, 이정윤, 1994; Deal & Williams, 1988; Nelson, 1977), 문제 행동(박재황, 1981; 임정규, 2003; 정구범, 1985) 등 수많은 부적응적 변인들과 관련되어 연구되어왔다. 비합리적 신념의 부적응적 영향은 정신적으로나 사회적으로 과도기 상태에서 심리적 불안정을 경험하고 있는 청소년들 역시 예외가 아닐 것이다. 청소년의 비합리적 신념은 우울(이문숙, 1997; Deal & Williams, 1988; Lapointe & Crandell, 1984; Marcotte, 1996; Nelson, 1977), 불안(신현균, 원호택, 1991; 정경아, 1998) 등과 관련지어 많이 연구되어졌으며, 그 밖에도 약물사용 및 도피(Denoff, 1987), 불안과 분노감 및 정서적 곤란함(Bernard & Cronan, 1999), 낮은 심

리적 성숙도(손경희, 2003) 등의 다양한 정서적, 행동적 문제와 관련된다는 것을 알 수 있다.

이렇듯 문제행동이나 심리적 부적응과 관련된 비합리적 신념을 완벽주의와 관련지어 볼 때, 이들은 밀접한 관련이 있다. Ellis, Beck, Meichenbaum, Burns 등의 인지치료자들의 이론에서도 찾아볼 수 있듯이, 이들은 완벽성이 인생과 자신에 대한 비현실적인 가정 및 인지 왜곡을 유지시키는 습관적인 자기 독백의 결과로 생기며, 이러한 역기능적 사고가 정서와 행동에 영향을 미친다고 하였다(Burns, 1980a; Barrow & Moore, 1983). 이들이 설명하는 비현실적인 가정이나 인지왜곡으로 인해 완벽주의 성향이 강한 사람들은 성취상황에서 높은 기준을 끊임없이 적용하고 이에 다다르기 위해 노력하지만, 성공보다는 실패의 경험이 많기 때문에 실수에 대한 두려워하거나 자신의 수행에 대해 의심하게 되고 이로 인해 부정적인 자동화사고를 하게 된다. 결과적으로 이러한 자동화 사고는 인지, 정서, 행동, 자기 지각의 측면에서 부정적인 결과를 가져오게 되는 것이다(정승진, 1999). 따라서 완벽주의 성향이 강한 사람들의 이와 같은 결과들은 위에서 설명한 논리적 일치성, 검증가능성, 실용성, 정서적 파급효과 등에 비추어볼 때, 비합리적 사고에 가깝다고 할 수 있다.

완벽주의 성향으로 인해 여러 가지 부적응을 경험하는 청소년들 역시 완벽주의의 그 자체의 역기능적 측면으로 인하여 부적응을 경험하는 것이라기보다는 완벽주의 성향이 강한 청소년들이 갖는 여러 가지 비합리적 사고로 인해 부정적 특성이 부각되는 것이라고 볼 수 있다. 특히, 실제 상담 장면에서 만난 청소년 내담자들을 통해, 성취 지향적이고 경쟁적인

현실에서 많은 청소년들이 학업성적으로 인한 자기평가와 과도한 부모의 기대로 인해 자신이 더욱 더 완벽해야 한다는 생각을 많이 한다는 것을 알 수 있었다. 결국 이런 생각들은 많은 경우 자기 자신에 대한 불만족이나 수행의 실패로 이어지게 되는 것이다. 그러나 한편으로는 이러한 청소년들의 완벽주의 성향이 항상 부정적인 영향을 주는 것이 아니라 오히려 학업이나 일의 동기를 높여주거나 수행수준을 향상시키는 효과도 있음을 발견할 수 있었다. 그렇다면 완벽주의 성향이 똑같이 높더라도 왜 어떤 청소년들은 더 적응적인 반면에, 어떤 청소년들은 부적응적인 것인가? 이러한 물음에 답하고자 본 연구에서는 완벽주의의 기능을 이해함에 있어 완벽주의에 영향을 미치는 비합리적 신념을 함께 살펴보았다. 즉, 완벽주의 성향이 강한 청소년이라도 자기 자신에 대해 합리적으로 생각하여 현실을 반영한 높은 기준을 설정하는 것은 적응적일 수 있다. 반면에 실패에 대해 과도하게 자기 탓을 한다든지 사소한 실수라도 실패라고 여기는 등의 사고를 하는 것은 위의 Kunn(1977)이 제시한 바와 같이 절대적이고 극단적으로 경직되어 있는 비합리적 사고로 볼 수 있으며, 이로 인해 청소년들은 부적절한 정서를 경험하며 부적응 행동을 하게 되는 것이다.

이렇듯 완벽주의를 비합리적 신념과 함께 이해하는 것은 완벽주의 안에 포함되어 있는 완벽주의의 역기능적인 측면을 이해하는데 도움이 될 수 있을 뿐 아니라, 완벽주의의 순기능적인 측면 또한 보다 명확하게 구분할 수 있을 것으로 보인다. 즉, 완벽주의의 그 자체로서 순기능적, 역기능적 차원으로 분류하여 이에 따른 적응여부를 살펴보았던 이전의 방식에서 한걸음 더 나아가서, 인정에 대한 욕구

등 다양한 비합리적 신념 정도의 높고 낮음에 따라 완벽주의의 순기능과 역기능이 달라질 수 있다고 가정한 것이다. 이에 따르면, 완벽주의의 하위차원인 개인적 기준 완벽주의, 실수에 대한 염려 완벽주의가 반드시 긍정적, 부정적 특성과 관련되는 것이 아니라, 개인적 기준 완벽주의도 비합리적 신념 정도에 따라 더 혹은 덜 긍정적일 수 있으며, 실수에 대한 염려 완벽주의 또한 비합리적 신념 정도에 따라 더 혹은 덜 부정적일 수 있다고 가정할 수 있다. 따라서 앞서 제시한 바와 같이 완벽주의의 순기능적 차원인 개인적 기준 완벽주의가 긍정적인 측면 뿐 아니라 부정적인 측면과도 관련된다는 선행연구 결과에 대해서도, 개인적 기준 완벽주의를 비합리적 신념과 관련지어 이해함으로써 이와 같은 결과를 설명할 수 있을 것으로 보인다. 즉, 개인적 기준 완벽주의가 비합리적 신념 정도의 높고 낮음에 따라서 긍정적인 특성을 가질 수도 있고 부정적 특성을 가질 수도 있기 때문에, 개인적 기준 완벽주의의 긍정적·부정적 측면이 각각 다르게 나타난 것은 그들의 비합리적 신념의 정도에 따른 것이라고 추측해볼 수 있다.

이를 위해 본 연구에서는 다양한 비합리적 사고의 내용 그 자체를 측정하여 비합리적 사고를 파악할 수 있는 ‘비합리적 신념’을 상정하여 이에 따라 완벽주의의 순기능과 역기능이 어떻게 달라지는지 살펴보고자 하였다. 이를 위해 우선, 비합리적 신념 정도의 높고 낮음에 따라 완벽주의 성향별로 긍정, 부정 정서에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 아울러, 비합리적 신념의 정도에 따른 완벽주의와 성취목표와의 관계를 살펴봄으로써 비합리적 신념의 정도에 따라 완벽주의가 개인의 동기적 속성에도 영향을 미칠 수 있는

지 알아보고자 하였다.

성취목표는 과업을 달성하려는 목적으로 정의될 수 있는데(Maehr, 1989), 이는 개인의 성취추구의 목적을 반영하고(Dweck & Leggett, 1988; Maehr, 1989; Nicholls, 1984), 개인이 성취상황에서 어떻게 해석하고 경험하며 행동하는지를 이해하는데 도움을 준다(Nicholls, 1989). 성취목표 연구자들은 질적으로 서로 다른 성취목표들을 제안하고 이들의 결정요인과 그 효과를 대비시키는 연구들을 수행하여 왔다(장성수, 1999). 이 가운데 최근에 Elliot과 Harackiewicz (1996)는 숙달목표(mastery goal)와 수행목표(performance goal)의 이분화된 전통적인 성취목표 이론을 비판하고, 수행목표에 ‘성공접근’과 ‘실패회피’의 개념을 함께 고려하여 숙달목표(mastery goal), 수행접근목표(performance-approach goal), 수행회피목표(performance-avoidance goal)로 구분한 성취모델을 제안한 바 있다.

이러한 성취목표를 결정하는 개인내적 요인은 성취동기, 실패에 대한 두려움 같은 개인의 동기적 성향(Elliot & Church, 1997)과 유능감, 지능에 대한 개인의 통제 지각(Dweck & Leggett, 1988; Leggett, 1985) 등과 같은 인지적 요인이 있다. 동기적 측면에서 볼 때, 성취동기가 높은 사람일수록 숙달목표와 수행접근목표를 추구하게 되며 실패에 대한 두려움이 클수록 수행접근목표와 수행회피목표를 지향하게 되므로, 숙달목표의 동기적 결정요인은 성취동기이며 수행회피목표의 결정요인은 실패에 대한 두려움임을 알 수 있다. 또한 수행접근목표는 성취동기와 같은 접근지향성과 실패에 대한 두려움과 같은 회피지향성을 모두 포함하는 보다 복합적인 속성의 성취목표라는 것이 확인되었다(Elliot & Church, 1997).

이와 같은 내용들에 기초하여 완벽주의와

성취목표와의 관련성을 살펴볼 때, 자신에게 매우 높은 기준을 세우며 긍정적 자기개념을 포함하는 개인적 기준 완벽주의는 숙달목표, 수행접근 목표와 관련될 것이며, 실패에 대한 두려움을 가지며 실수를 실패로 생각하는 실수에 대한 염려 완벽주의는 수행접근목표, 수행회피목표와 밀접하게 관련될 것이라고 가정해볼 수 있다. 본 연구에서는 이러한 완벽주의와 정서와의 관계 뿐 아니라 성취목표와의 관계에 있어서도 비합리적 신념이 조절변인(moderator)으로 기능할 것이라고 가정하였다. 즉, 비합리적 신념의 정도가 낮은 경우에 비해 높은 경우에, 개인적 기준 완벽주의는 숙달목표, 수행접근목표와 더 밀접하게 관련될 것이고, 실수에 대한 염려 완벽주의는 수행접근목표, 수행회피목표와 더 밀접하게 관련될 것이라는 것이다.

요약하면, 본 연구에서는 정체성을 확립하는 과정에서 많은 부적응을 경험할 수 있는 청소년을 대상으로 하여 비합리적 신념 정도의 높고 낮음에 따라 완벽주의와 정서와의 관계가 어떻게 달라지는지 알아보고, 더 나아가 비합리적 신념 정도에 따른 완벽주의와 동기적 측면인 성취목표와의 관계를 살펴보려 하였다. 비합리적 신념을 완벽주의와 함께 고려함으로써, 비합리적 신념이 이러한 완벽주의의 순기능과 역기능에 중요한 영향을 미치는 조절변인임을 규명해보고자 한다.

이에 본 연구에서는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 비합리적 신념의 정도가 높을수록, 개인적 기준 완벽주의는 긍정정서와의 관련성이 적어질 것이고, 실수에 대한 염려 완벽주의는 긍정정서와의 관련성이 적어지고 부정정

서와의 관련성은 높아질 것이다.

가설 2. 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 비합리적 신념이 낮은 경우보다 높은 경우에 긍정정서를 더 적게 느낄 것이며, 실수에 대한 염려 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 비합리적 신념이 낮은 경우보다 높은 경우에 긍정정서를 더 적게 느낄 것이고 부정정서를 더 많이 느낄 것이다.

가설 3. 비합리적 신념의 정도가 높을수록, 개인적 기준 완벽주의는 숙달목표, 수행접근 목표와의 관련성이 적어질 것이고, 실수에 대한 염려 완벽주의는 수행접근목표, 수행회피 목표와의 관련성이 높아질 것이다.

방 법

연구대상과 절차

본 연구는 서울시내 중학교, 고등학교에 재학 중인 남녀 중, 고등학생을 대상으로 집단적으로 실시하였다. 응답시간은 학생들이 정확하게 응답하도록 충분한 시간(약 30분)을 주었으며, 응답한 질문지는 이들이 응답을 마친 후 한번에 수거하였다. 설문지는 총 519부가 회수되었으며, 이중 불성실하게 응답하거나 응답이 누락된 15부가 제외되어 최종적으로 504부를 대상으로 하여 분석하였다. 설문조사 대상자는 중학생 1, 2학년 남자 148명(29.37%), 여자 117명(23.21%), 고등학생 1, 2학년 남자 140명(27.78%), 여자 99명(19.64%)이었다.

측정도구

본 연구에서 사용한 측정도구는 다차원적

완벽주의 척도(F-MPS)를 포함하여 비합리적 신념, 긍정·부정 정서, 성취목표 척도를 사용하였다.

다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: F-MPS)

다차원적 완벽주의 척도(F-MPS)는 총 35문항으로 구성되어 있고 각 문항은 5점 Likert형 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 강하다는 것을 의미한다.

국내에서는 이 척도를 정승진(1999)이 번안하였고 각 차원별 신뢰도계수(Cronbach α)는 .66에서 .87로 나타났다. 본 연구에서는 정승진(1999)이 번안한 이 척도를 사용하였는데, 완벽주의의 6가지 하위차원 가운데 완벽주의의 개념과 가장 밀접하게 관련된다는 것을 보여주었던 개인적 기준(7문항), 실수에 대한 염려(8문항) 차원만을 사용하였다(Frost et al., 1990). 본 연구에서 사용한 다차원적 완벽주의의 전체 신뢰도계수(Cronbach α)는 .86으로 나타났고, 개인적 기준 차원의 신뢰도계수(Cronbach α)는 .77, 실수에 대한 염려 차원의 신뢰도계수(Cronbach α)는 .72로 나타났다.

비합리적 신념 척도

비합리적 신념검사(IBT)는 1969년에 Johns가 개발한 것으로, Ellis(1962)의 비합리적 신념 10가지에 대하여 각각 10문항씩 총 100문항으로 구성된 자기보고형 질문지이다. 10가지 비합리적 신념에 대해 간단히 요약하면 다음과 같다. : (a) 인정에 대한 요구(demand for approval)-모든 중요한 타인들로부터 사랑받고 인정받는 것은 없어서는 안될 중요한 것이다 (b) 개인적 완벽성(personal perfection)-완벽해야지만 가치가 있다 (c) 비난 경향성(blame proneness)-잘못된 일

을 하는 사람들은 나쁘고 벌을 받아야 한다. (d) 파국화(catastrophizing)-원하는 대로 일이 되지 않으면 끔찍하다. (e) 정서적 무책임감(emotional irresponsibility)-행복은 개인이 통제할 수 없는 외적 사건에 의해 유발된다. (f) 과잉불안염려(anxious overconcern)-위협적인 사건에 대해서 많이 염려해야 하며 그것의 가능성을 지속적으로 유의해야 한다. (g) 문제 회피(problem avoidance)-어려움은 직면하는 것보다 피하는 게 상책이다. (h) 의존성(dependency)-사람들은 그들이 의지할만한 강한 사람을 필요로 한다. (i) 무기력(helplessness)-과거경험이 현재의 감정과 행동을 결정하며, 과거의 영향을 변화시킬 수는 없다. (j) 완벽한 해결(perfect solution)-모든 문제에는 반드시 올바른 해결책이 있다.

본 연구에서는 최정훈과 이정운(1994)이 Joins의 척도를 번역, 수정한 것을 중고생에 맞게 일부분 수정하여 사용하였다. 척도는 총 83 문항으로서 5점 Likert형 척도로 평정하도록 하였으며, 비합리적 신념에 대한 내용과 상반되는 36개의 문항에 대해서는 역산 처리하였다. 분석과정에서는 하위차원의 구분 없이 전체 비합리적 신념의 총합으로서 비합리적 신념을 측정하였으며, 점수가 높을수록 비합리적 신념이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 산출된 비합리적 신념 척도의 신뢰도계수(Cronbach α)는 .75로 나타났다.

정서상태 척도

본 연구에서 사용한 척도는 Gotlib과 Meyer (1986)의 MAACL(Multiple Affect Adjective Checklist)과 John(1988)이 수집한 정서 평가문항 및 Strauman(1989)이 사용한 정서평가문항 등을 참고하여 이은영(1991: 고려대학교 부설 행동 과학연구소, 1999에서 재인용)이 제작한 정서

상태 척도이다. 척도구성을 살펴보면, 낙담-즐거움과 관련된 정서 각각 5개 문항, 동요-평온함과 관련된 정서 각각 5개 문항으로 총 20개의 문항에 대해 7점 Likert형 척도로 평정하도록 하였다. 분석과정에서는 긍정정서와 부정정서의 이원적 측면과 낙담-즐거움 정서, 동요-평온함 정서로 세분한 것 모두가 사용되었다. 본 연구에서 산출된 정서평가 척도의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 낙담정서, 즐거움정서, 동요정서, 평온함정서가 각각 .82, .85, .88, .73으로 나타났다.

성취목표 척도

성취목표를 측정하기 위해 Elliot과 Church(1997)가 개발한 성취목표 척도를 장성수(1999)가 번안한 문항을 청소년에 맞도록 수정한 김진욱(2005)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 특정수업(수학)에 대한 개인의 성취목표를 측정하기 위한 것으로 숙달목표, 수행접근목표, 수행회피목표의 3가지 목표를 각각 6개 문항으로 측정하도록 되어있으며 총 18개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert형 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 숙달, 수행접근, 수행회피 목표가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 산출된 성취목표 척도의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 숙달목표 .82, 수행접근목표 .88, 수행회피목표 .74 였다.

통계 분석

첫째, 비합리적 신념과 완벽주의, 정서, 성취목표와의 전체 관계를 살펴보기 위하여 이들 전체 변인들 간의 피어슨 단순상관 분석을 실시하였다.

둘째, 비합리적 신념 정도에 따른 완벽주의

와 정서 및 성취목표와의 관계를 살펴보기 위하여 비합리적 신념의 점수를 상위 30%, 하위 30%로서 상·하 집단으로 구분한 후에 완벽주의 하위차원 각각이 미치는 영향력을 통제하여 비합리적 신념의 상·하 집단에 따른 완벽주의 하위차원과 정서, 완벽주의 하위차원과 성취목표와의 준부분상관분석을 각각 실시하였다. 여기서 비합리적 신념 상(M=32.88)·하(M=28.83) 집단의 비합리적 신념 차이가 통계적으로 유의하므로($F_{(1, 233)} = 453.14, p < .001$) 이를 상·하 집단으로 구분하여 다른 변인들과의 관계를 살펴보는 것은 의미가 있다고 할 수 있다.

셋째, 비합리적 신념의 정도에 따른 완벽주의 성향별 정서차이를 살펴보기 위하여 비합리적 신념 점수와 완벽주의 점수를 상위 30%, 하위 30%로서 상·하 집단으로 구분한 후에 비합리적 신념 및 완벽주의 수준을 독립변인으로, 즐거움정서, 평온정서, 낙담정서, 동요정서를 종속변인으로 하여 2원 변량분석을 실시하였다.

넷째, 완벽주의 하위차원 수준별로 비합리적 신념 수준에 따라 즐거움정서, 평온정서, 낙담정서, 동요정서가 어떻게 달라지는지 확인해보고자 단순주효과검증을 실시하였다.

결 과

비합리적 신념, 완벽주의, 정서, 성취목표와의 관계

비합리적 신념이 완벽주의의 순기능적, 역기능적 하위차원, 정서, 성취목표에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위하여, 비합리적 신념과 개인적 기준 완벽주의, 실수에 대한 염

표 1. 비합리적 신념과 개인적 기준 완벽주의, 실수에 대한 염려 완벽주의, 긍정정서, 부정정서, 숙달목표, 수행접근목표, 수행회피목표 간의 상관관계수(r)

변인	1	2	3	4	5	6	7
1 비합리적 신념	1.0						
2. 개인기준	.23***	1.0					
3. 실수염려	.33***	.47***	1.0				
4. 긍정정서	-.27***	.03	-.16***	1.0			
5. 부정정서	.31***	.16***	.31***	-.36***	1.0		
6. 숙달목표	.06	.25***	.14**	.17***	.01	1.0	
7. 수행접근	.20***	.35***	.31***	.16***	.03	.58***	1.0
8. 수행회피	.27***	.09*	.24***	-.04	.30***	.11*	.25***

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

려 완벽주의, 긍정정서, 부정정서, 숙달목표, 수행접근목표, 수행회피목표와의 단순상관계수를 구하여 이를 표 1에 제시하였다.

표 1에서 볼 수 있듯이, 비합리적 신념의 정도가 높을수록 개인적 기준 완벽주의와 실수에 대한 염려 완벽주의 성향이 강해지며, 긍정정서를 적게 느끼고, 부정정서를 많이 느끼며, 수행접근목표와 수행회피목표를 설정하는 경향이 높아진다는 것을 알 수 있었다.

비합리적 신념에 따른 완벽주의와 정서와의 관계

다음으로 비합리적 신념 정도의 높고 낮음에 따라 완벽주의의 순기능과 역기능이 어떻게 달라지는지 살펴보기 위하여, 먼저 비합리적 신념의 정도에 따른 완벽주의와 정서와의 관계를 살펴보고자 하였다. 이를 위해, 우선 비합리적 신념 정도에 따른 완벽주의와 정서와의 관계를 살펴보고, 비합리적 신념의 정도에 따라 완벽주의 성향별로 정서가 어떻게 달라지는지 살펴보고자 하였다.

먼저 비합리적 신념 정도의 높고 낮음에 따라 개인적 기준 완벽주의 및 실수에 대한 염려 완벽주의와 정서와의 관계가 어떻게 달라지는지 살펴봄과 동시에, 이들 완벽주의 하위 차원이 정서에 미치는 독립적인 효과를 알아보하고자 하였다. 이를 위해 비합리적 신념 점수를 상위 30%, 하위 30%로서 상·하로 구분하고, 이러한 비합리적 신념 상집단과 하집단의 개인적 기준 완벽주의, 실수에 대한 염려 완벽주의와 정서와의 준부분 상관계수를 구하여 이를 표 2에 제시하였다.

표 2에서 볼 수 있듯이, 개인적 기준 완벽주의와 실수에 대한 염려 완벽주의가 미치는 효과를 각각 통계적으로 배제하였을 때, 개인적 기준 완벽주의는 비합리적 신념이 높은 집단에서는 긍정정서 및 부정정서와의 관련성을 나타내지 않았다. 반면에 비합리적 신념이 낮은 집단에서는 개인적 기준 완벽주의가 긍정정서인 즐거움 정서 및 평온정서와의 관련성을 나타내어, 비합리적 신념이 높은 집단에 비해 낮은 집단에서 개인적 기준 완벽주의 성

표 2. 비합리적 신념 정도에 따른 완벽주의 하위차원과 정서와의 준부분 상관계수

		개인기준완벽주의 ¹⁾	실수염려완벽주의 ²⁾
비합리적 신념 높은 집단 (n=172)	긍정정서		
	즐거움정서	.07	-.19**
	평온정서	.03	-.13*
	부정정서		
	낙담정서	-.01	.31***
	동요정서	.07	.30***
비합리적 신념 낮은 집단 (n=163)	긍정정서		
	즐거움정서	.21**	-.13*
	평온정서	.17**	-.09
	부정정서		
	낙담정서	.05	.13*
	동요정서	.10	.07

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

1) 실수에 대한 염려 완벽주의와의 상관을 배제한 개인적 기준 완벽주의를 나타냄.

2) 개인적 기준 완벽주의와의 상관을 배제한 실수에 대한 염려 완벽주의를 나타냄.

향이 클수록 긍정정서인 즐거움 정서와 평온 정서를 더 많이 느낀다는 것을 알 수 있었다.

한편 실수에 대한 염려 완벽주의는 비합리적 신념이 높은 집단에서 긍정정서인 즐거움 정서 및 평온정서, 부정정서인 낙담정서 및 동요정서와의 관련성을 나타내었고, 비합리적 신념이 낮은 집단에서는 긍정정서인 즐거움 정서, 부정정서인 낙담정서와의 관련성을 보여주었다. 이러한 결과는 실수에 대한 염려 완벽주의 성향이 클수록 비합리적 신념이 높은 집단과 낮은 집단 모두에서 즐거움 정서를 덜 느끼고 낙담정서를 더 많이 느낀다는 것을 보여준다. 또한 비합리적 신념이 낮은 집단보다 높은 집단에서 긍정정서인 즐거움정서 뿐 아니라 평온정서를 보다 덜 느끼며 부정정서

인 낙담정서 뿐만 아니라 동요정서도 더 많이 느낀다는 것을 보여주는 결과라고 할 수 있다. 이와 같은 결과로 비합리적 신념의 정도가 높을수록, 개인적 기준 완벽주의는 긍정정서와의 관련성이 적어질 것이고, 실수에 대한 염려 완벽주의는 긍정정서와의 관련성이 적어지고 부정정서와의 관련성은 높아질 것이라는 가설 1이 지지되었다.

이렇듯 비합리적 신념의 정도에 따라 개인적 기준 완벽주의 및 실수에 대한 염려 완벽주의와 정서와의 관계가 달라질 수 있음을 확인하였다. 이러한 결과를 토대로 하여, 다음에서는 비합리적 신념의 정도에 따라 개인적 기준 완벽주의 및 실수에 대한 염려 완벽주의가 정서에 어떻게 영향을 미치는지 살펴보고자

하였다. 이를 위해, 먼저 비합리적 신념 점수와 개인적 기준 완벽주의 및 실수에 대한 염려 완벽주의 점수를 상위 30%, 하위 30%로서 각각 상·하 집단으로 구분하였다. 그리고 나서, 이들 비합리적 신념과 완벽주의 수준을 독립변인으로 하고 즐거움 정서, 평온정서, 낙담정서, 동요정서를 종속변인으로 하여 비합리적 신념과 완벽주의 수준에 따른 정서들의 차이를 살펴보는 2원변량분석을 실시하였다.

비합리적 신념의 정도에 따른 완벽주의 성향별 즐거움정서 차이

비합리적 신념의 정도에 따라 완벽주의 성향별로 긍정정서인 즐거움정서가 어떻게 달라

지는지 알아보기 위하여 비합리적 신념(2), 개인적 기준 완벽주의(2)/실수에 대한 염려 완벽주의(2)를 독립변인으로 하고, 즐거움정서를 종속변인으로 하여 2원 변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 즐거움정서에 대한 비합리적 신념과 개인적 기준 완벽주의의 상호작용효과가 통계적으로 유의하지 않았다($F=2.24, df=1/280, n.s.$). 이는 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들의 즐거움 정서는 비합리적 신념 정도에 따라 유의하게 달라지지 않음을 의미한다. 이에 즐거움정서에 대한 비합리적 신념(2)과 실수에 대한 염려 완벽주의(2)의 2원 변량분석 결과만을 제시하였다. 이에 따른 평균을 표 3 및 그림 1에 제시하였다.

변량분석 결과 그림 1에서 볼 수 있듯이,

표 3. 비합리적 신념의 정도에 따른 실수에 대한 염려 완벽주의 성향별 즐거움정서의 평균(표준편차, 사례수)

		실수에 대한 염려 완벽주의		계
		상집단	하 집단	
비합리적 신념	상집단	16.93(6.13, 122)	20.04(6.46, 50)	17.84(6.36, 172)
	하집단	21.15(6.45, 62)	21.10(6.75, 101)	21.12(6.62, 163)
	계	18.35(6.53, 184)	20.75(6.65, 151)	

주. 점수가 높을수록 즐거움정서의 평균 점수가 큰 것임

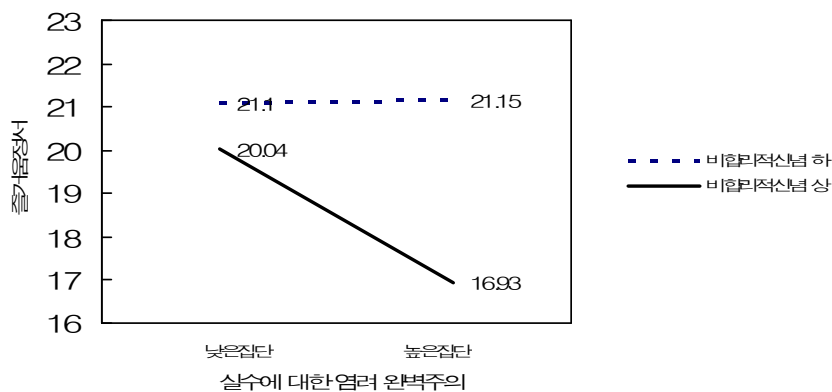


그림 1. 비합리적 신념 수준에 따른 실수에 대한 염려 완벽주의 성향별 즐거움 정서의 평균

비합리적 신념의 주효과가 유의한 것으로 나타났다($F=12.40, df=1/331, p<.001$), 실수에 대한 염려 완벽주의의 주효과 또한 유의한 것으로 나타났다($F=4.18, df=1/331, p<.05$). 또한 즐거움정서에 대한 비합리적 신념과 실수에 대한 염려 완벽주의의 상호작용효과가 유의하였다($F=4.43, df=1/331, p<.05$). 이 결과를 표 5에 기초하여 보면, 비합리적 신념이 낮은 경우보다 높은 경우에, 실수에 대한 염려 완벽주의 점수가 낮은 집단보다 높은 집단이 즐거움 정서를 더 적게 느낀다는 것을 알 수 있었다. 또한, 실수에 대한 염려 완벽주의 점수가 높은 집단에서는 비합리적 신념이 낮은 경우보다 높은 경우에 즐거움 정서를 더 적게 느끼며($F=17.64, df=1/331, p<.001$), 실수에 대한 염려 완벽주의 점수가 낮은 집단에서는 비합리적 신념에 따른 즐거움 정서에 차이가 없다는 것을 단순주효과 검증을 통해 발견할 수 있었다($F=.91, df=1/331, n.s.$). 즉, 이와 같은 결과는 실수에 대한 염려 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 비합리적 신념이 낮은 경우보다 높은 경우에 즐거움 정서를 더 적게 느낀다는 것을 보여주는 것이다.

비합리적 신념의 정도에 따른 완벽주의 성향별 평온정서 차이

비합리적 신념의 정도에 따라 완벽주의 성향별로 긍정정서인 평온정서가 어떻게 달라지는지 알아보기 위하여 비합리적 신념(2), 개인적 기준 완벽주의(2)/실수에 대한 염려 완벽주의(2)를 독립변인으로 하고, 평온정서를 종속변인으로 하여 2원 변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 즐거움정서에 대한 비합리적 신념과 개인적 기준 완벽주의의 상호작용효과가 통계적으로 유의하지 않았으나 경향성을 나타내었다($F=3.72, df=1/280, p<.06$). 이러한 결과는 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들이 비합리적 신념이 낮은 경우보다 높은 경우에 평온정서를 더 적게 느끼는 경향성을 보여주는 것이다. 이에 평온정서에 대한 비합리적 신념(2)과 실수에 대한 염려 완벽주의(2)에 대한 변량분석 결과만을 표 4 및 그림 2에 제시하였다.

변량분석 결과 그림 2에서 보는 바와 같이, 비합리적 신념의 주효과가 유의한 것으로 나타났다($F=11.34, df=1/331, p<.001$), 실수에 대한 염려 완벽주의의 주효과 또한 유의한 것으로 나타났다($F=4.03, df=1/331, p<.05$). 또한 평온정서에 대한 비합리적 신념과 실수에 대한 염려 완벽주의의 상호작용효과가 유의하였다($F=4.12, df=1/331, p<.05$). 이러한 결과를 표 4에 기초하여 보면, 비합리적 신념이 낮은 경

표 4. 비합리적 신념의 정도에 따른 실수에 대한 염려 완벽주의 성향별 평온 정서의 평균(표준편차, 사례수)

		실수에 대한 염려 완벽주의		계
		상집단	하 집단	
비합리적 신념	상집단	15.18(4.82, 122)	17.76(5.00, 50)	15.93(4.99, 172)
	하집단	18.63(6.35, 62)	18.61(5.89, 101)	18.62(6.05, 163)
	계	16.34(5.61, 184)	18.33(5.61, 151)	

주. 점수가 높을수록 평온정서의 평균 점수가 큰 것임

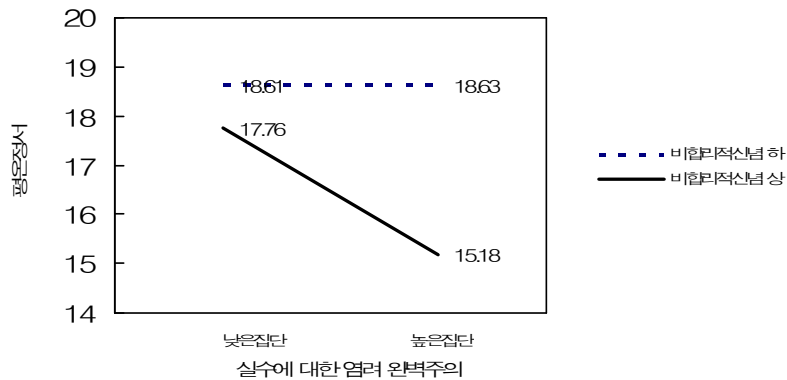


그림 2. 비합리적 신념 수준에 따른 실수에 대한 염려 완벽주의 성향별 평온정서의 평균

우보다 높은 경우에, 실수에 대한 염려 완벽주의 점수가 낮은 집단보다 높은 집단이 평온정서를 더 적게 느낀다는 것을 알 수 있었다. 또한, 실수에 대한 염려 완벽주의 점수가 높은 집단에서는 비합리적 신념이 낮은 경우보다 높은 경우에 평온정서를 더 적게 느끼며 ($F=16.24, df=1/331, p<.001$), 실수에 대한 염려 완벽주의 점수가 낮은 집단에서는 비합리적 신념에 따른 평온정서에 차이가 없다는 것을 단순주효과 검증을 통해 발견할 수 있었다 ($F=.81, df=1/331, n.s.$). 즉, 이와 같은 결과는 실수에 대한 염려 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 비합리적 신념이 낮은 경우보다는 높은 경우에 평온정서를 더 적게 느낀다는 것을 보여주는 것이다.

비합리적 신념의 정도에 따른 완벽주의 성향별 낙담정서 차이

비합리적 신념의 정도에 따라 완벽주의 성향별로 부정정서인 낙담정서가 어떻게 달라지는지 알아보기 위하여 비합리적 신념(2), 개인적 기준 완벽주의(2)/실수에 대한 염려 완벽주

의(2)를 독립변인으로 하고, 동요정서를 종속변인으로 하여 2원 변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 동요정서에 대한 비합리적 신념과 개인적 기준 완벽주의/실수에 대한 염려 완벽주의의 상호작용효과가 통계적으로 유의하지 않았다($F=2.12, df=1/280, n.s.$; $F=3.11, df=1/331, n.s.$). 이는 개인적 기준 완벽주의 및 실수에 대한 염려 완벽주의 성향이 강한 청소년들의 동요정서는 비합리적 신념 정도에 따라 유의하게 달라지지 않음을 의미한다.

비합리적 신념의 정도에 따른 완벽주의 성향별 동요정서 차이

비합리적 신념의 정도에 따라 완벽주의 성향별로 부정정서인 동요정서가 어떻게 달라지는지 알아보기 위하여 비합리적 신념(2), 개인적 기준 완벽주의(2)/실수에 대한 염려 완벽주의(2)를 독립변인으로 하고, 동요정서를 종속변인으로 하여 2원 변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 동요정서에 대한 비합리적 신념과 개인적 기준 완벽주의의 상호작용효과가 통계적으로 유의하지 않았다($F=.17, df=1/280, n.s.$).

표 5. 비합리적 신념의 정도에 따른 실수에 대한 염려 완벽주의 성향별 동요정서의 평균(표준편차, 사례수)

		실수에 대한 염려 완벽주의		계
		상집단	하 집단	
비합리적 신념	상집단	19.67(6.68, 122)	14.08(6.35, 50)	18.05(7.04, 172)
	하집단	14.68(6.59, 62)	13.28(6.03, 101)	13.81(6.26, 163)
	계	17.99(7.04, 184)	13.54(6.13, 151)	

주. 점수가 높을수록 동요정서의 평균 점수가 큰 것임

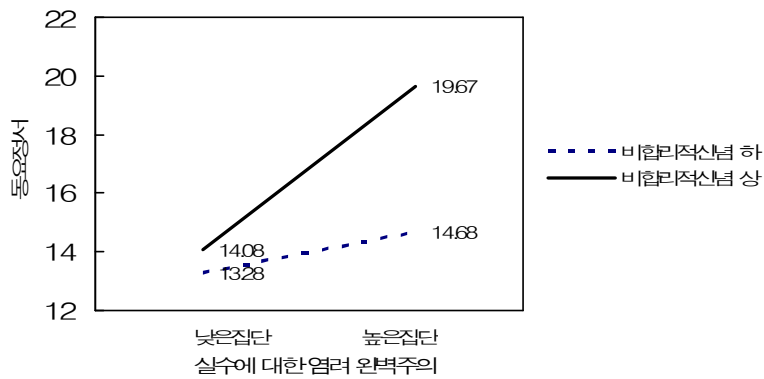


그림 3. 비합리적 신념 수준에 따른 실수에 대한 염려 완벽주의 성향별 동요정서의 평균

이는 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들의 동요 정서는 비합리적 신념 정도에 따라 유의하게 달라지지 않음을 의미한다. 이에 동요정서에 대한 비합리적 신념(2)과 실수에 대한 염려 완벽주의(2)의 2원 변량분석 결과를 표 5 및 그림 3에 제시하였다.

변량분석 결과, 그림 3에서 보는 바와 같이, 비합리적 신념의 주효과가 유의한 것으로 나타났다($F=15.03, df=1/331, p<.001$), 실수에 대한 염려 완벽주의의 주효과 또한 유의한 것으로 나타났다($F=21.86, df=1/331, p<.001$). 또한 동요정서에 대한 비합리적 신념과 실수에 대한 염려 완벽주의의 상호작용효과가 유의하였다($F=7.86, df=1/331, p<.01$). 즉, 비합리적 신념의 정도가 낮은 경우보다 높은 경우에, 실

수에 대한 염려 완벽주의 점수가 낮은 집단보다 높은 집단이 동요정서를 더 많이 느낀다는 것을 알 수 있었다. 또한, 실수에 대한 염려 완벽주의 점수가 높은 집단에서는 비합리적 신념이 낮은 경우보다 높은 경우에 동요정서를 더 많이 느끼며($F=24.86, df=1/331, p<.001$), 실수에 대한 염려 완벽주의 점수가 낮은 집단에서는 비합리적 신념에 따른 동요정서에 차이가 없다는 것을 단순주효과 검증을 통해 발견할 수 있었다($F=.52, df=1/331, n.s.$). 이와 같은 결과는 실수에 대한 염려 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 비합리적 신념이 낮은 경우보다 높은 경우에 동요정서를 더 많이 느낀다는 것을 보여주는 것이다.

따라서 위의 비합리적 신념에 따른 실수에

대한 염려 완벽주의와 즐거움정서, 평온정서, 낙담정서, 동요정서와의 관계를 통한 결과를 살펴볼 때, 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 비합리적 신념의 정도에 따라 긍정 부정정서에 있어서 유의한 차이를 나타내지 않으나 실수에 대한 염려 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 비합리적 신념의 정도에 따라 즐거움정서, 평온정서, 동요정서에서 유의한 차이를 나타냄을 볼 수 있었다. 따라서 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 비합리적 신념이 낮은 경우보다 높은 경우에 긍정정서를 더 적게 느낄 것이며, 실수에 대한 염려 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 비합리적 신념이 낮은 경우보다 높은 경우에 긍정정서를 더 적게 느낄 것이고 부정정서를 더 많이 느낄 것이라는 가설 2가 부분적으로 지지되었다.

비합리적 신념의 정도에 따른 완벽주의와 성취 목표와의 관계

비합리적 신념 정도의 높고 낮음에 따라 완

벽주의와 수학과목에서의 성취목표와의 관계가 어떻게 달라지는지 살펴봄과 동시에, 이들 완벽주의 하위차원이 성취목표에 미치는 독립적인 효과를 알아보려고 하였다. 이를 위해, 비합리적 신념 점수의 상위 30%, 하위 30%로서 상·하 집단을 구분하였다. 이에 따라 비합리적 신념 상하 집단에 따른 개인적 기준 완벽주의, 실수에 대한 염려 완벽주의와 수학과목에서의 성취목표 하위차원 간의 준부분 상관계수를 구하여 표 6에 제시하였다.

표 6에서 볼 수 있듯이, 실수에 대한 염려 완벽주의가 미치는 효과를 통계적으로 배제하였을 때, 비합리적 신념의 정도가 낮을 때 보다 높은 경우에, 개인적 기준 완벽주의는 숙달목표 및 수행접근목표와의 관련성이 더 적어졌으며, 수행회피목표와의 관련성 또한 더 적어졌다는 것을 발견할 수 있었다. 반면에 개인적 기준 완벽주의가 미치는 효과를 통계적으로 배제하였을 때, 비합리적 신념의 정도가 낮을 때 보다 높은 경우에, 실수에 대한 완벽주의는 수행접근목표 및 수행회피목표와의 관련성이 더 커졌다는 것을 발견함으로써

표 6. 비합리적 신념의 정도에 따른 완벽주의 하위차원과 성취목표와의 준부분 상관계수

		개인기준완벽주의 ¹⁾	실수염려완벽주의 ²⁾
비합리적 신념 높은 집단 (n=172)	숙달목표	.15*	.08
	수행접근	.17**	.17**
	수행회피	-.14*	.20**
비합리적 신념 낮은 집단 (n=163)	숙달목표	.27***	-.05
	수행접근	.29***	.12
	수행회피	.07	.15*

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

1) 실수에 대한 염려 완벽주의와의 상관을 배제한 개인적 기준 완벽주의를 나타냄.

2) 개인적 기준 완벽주의와의 상관을 배제한 실수에 대한 염려 완벽주의를 나타냄.

가설 3이 지지되었다.

한편, 본 연구에서 비합리적 신념이 완벽주의, 특히 실수에 대한 염려 완벽주의와 밀접한 관계를 나타내었음에도 불구하고 비합리적 신념의 정도가 높은 집단과 낮은 집단으로 구분하여 완벽주의와 정서, 성취목표와의 관계를 준부분 상관분석 및 2원 변량분석으로 살펴봄으로서 분석 및 해석상의 일부 한계점을 가질 수 있다.

논 의

본 연구에서는 기존의 완벽주의 연구에서 완벽주의의 역기능적 하위차원의 특성에 비해 순기능적 하위차원의 특성에서 일관성 없는 결과가 나타나는 것을 발견하고, 완벽주의의 순기능·역기능적 차원을 보다 명확하게 구분할 수 있는 변인을 상정할 필요성을 제기하였다. 이러한 변인으로 ‘비합리적 신념’을 상정하여 이를 완벽주의와 결부지어 봄으로서 완벽주의의 역기능적인 측면 뿐 아니라, 순기능적인 측면을 보다 분명하게 이해할 수 있을 것이라고 보고, 이를 확인하고자 하였다. 본 연구의 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 비합리적 사고의 내용 그 자체를 측정할 수 있는 ‘비합리적 신념’을 상정하여 비합리적 신념의 정도에 따라 완벽주의의 순기능과 역기능이 어떻게 달라지는지 살펴보았다. 그 결과, 비합리적 신념은 개인적 기준 완벽주의, 실수에 대한 염려 완벽주의와 모두 관련되었으나 실수에 대한 염려 완벽주의와 보다 밀접한 관계를 나타내었으며, 부정정서와 같은 부정적 특성과 밀접하게 관련되었음을

알 수 있었다. 또한 비합리적 신념이 성취목표 결정 요인 가운데 실패에 대한 두려움을 반영하는 수행접근목표 및 수행회피목표와 밀접하게 관련됨을 보여줌으로서, 비합리적 신념이 다양한 정서적, 행동적 문제와 관련된다는 선행연구 결과(이문숙, 1997; Deal & Williams, 1988; Lapointe & Crandell, 1984; Marcotte, 1996; Nelson, 1977; 신현균, 원호택, 1991; 이혜련, 1997; 정경아, 1998; Denoff, 1987; Bernard & Cronan, 1999; 손경희, 2003)에서 더 나아가 성취목표 추구에 있어서도 부정적 영향을 미칠 수 있음을 확인할 수 있었다.

둘째, 비합리적 신념의 정도가 높을수록, 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 긍정정서를 더 적게 느끼고 부정정서를 더 많이 느낀다는 것을 부분적으로 확인할 수 있었다. 이를 보다 세부적으로 살펴보기 위하여 정서의 하위차원을 종속변인으로 하여 비합리적 신념의 정도에 따른 완벽주의 성향별 차이를 알아본 결과, 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 비합리적 신념의 정도에 따른 정서 차이가 유의하지 않았다. 반면에, 실수에 대한 염려 완벽주의 성향이 강한 청소년일수록 비합리적 신념의 정도가 낮을 때 보다 높을 때에 긍정정서인 즐거움 정서와 평온정서를 더 적게 느끼고 부정정서인 동요정서를 더 많이 느낀다는 것을 알 수 있었다. 특히, 실수에 대한 염려 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 비합리적 신념의 정도가 높을수록 실수에 대한 두려움이 커지고 그로 인해 불안해지게 되므로 이에 동요정서나 평온함 정서 같은 불안관련 정서와 더 밀접하게 관련되는 것으로 보인다. 따라서 이러한 결과는 인정에 대한 욕구, 개인적 완벽성, 비난 경향성 등등 다양한 비합리적 사고의 내용을 포함하는 비합리적 신

념의 정도에 따라 완벽주의 성향이 강한 청소년들의 순기능과 역기능이 달라진다는 것을 보여주는 것이다. 따라서 이러한 결과는 비합리적 사고의 내용을 포함하는 비합리적 신념이 완벽주의, 특히 실수에 대한 염려 완벽주의 차원의 순기능과 역기능에 영향을 미치는 중요한 조절요인임을 나타내는 것이라 할 수 있다.

셋째, 본 연구에서는 완벽주의 성향이 강한 청소년들의 비합리적 신념이 그들의 동기적 측면인 성취목표에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았다. 연구 결과, 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들의 경우 비합리적 신념의 정도가 높을수록 숙달목표와 수행접근목표를 설정하는 경향이 약해졌으며, 실수에 대한 염려 완벽주의 성향이 강한 청소년들의 경우에 비합리적 신념의 정도가 높을수록 수행접근 목표 및 수행회피목표를 설정하는 경향이 강해졌다는 것을 보여주어, 비합리적 신념의 정도가 높은 것이 완벽주의 성향이 강한 청소년들의 동기적 측면에도 부정적 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 한편, 비합리적 신념의 정도가 낮은 경우 뿐 아니라 높은 경우에 있어서도 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 숙달목표와 수행접근목표를 설정하는 경향이 강했으며, 수행회피목표를 설정하는 경향은 약했음을 보여주었다. 이와 같은 결과는 비합리적 신념의 정도가 낮은 경우 뿐 아니라 높은 경우에도 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 내적동기와 관련되는 목표를 설정하고 문제를 회피하고자 하는 목표는 설정하지 않음을 보여준다. 따라서 이러한 결과들을 통하여 비합리적 신념의 정도가 높을수록 완벽주의 성향이 강한 청소년들이 성취목표를 설정하는 데에 부정적 영향을 미

치지만, 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 비합리적 신념이 높은 경우에도 성취목표를 설정함에 있어서 긍정적일 수 있음을 발견할 수 있었다. 이는 개인적 기준 완벽주의 성향이 높은 사람들이 높은 효능감, 지연행동 감소, 학업성취에 대한 높은 기준 등과 관련되는 등 특히 성취하고자 하는 욕구에 대해 긍정적인 측면을 보여준다는 선행연구와 맥을 같이 하는 결과라고 할 수 있다(현진원, 1992; Frost et al., 1990, 1991; Frost & Henderson, 1991).

이상의 논의를 통해 본 연구가 교육 및 상담 장면이나 상담연구 등에서 갖는 의의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 비합리적 신념 정도에 따라 완벽주의의 순기능과 역기능이 달라질 수 있음을 확인했다는 데에 연구의 의의가 있다. 이는 완벽주의의 하위차원인 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 사람들이 대부분 긍정적 특성을 보이고 실수에 대한 염려 완벽주의 성향이 강한 사람들이 대부분 부정적 특성을 보인다는 선행연구의 결과에서 한 걸음 더 나아간 것이다. 즉, 비합리적 신념 정도의 높고 낮음에 따라서 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들이 더 긍정적일 수 있고 덜 긍정적일 수도 있으며 실수에 대한 염려 완벽주의 성향이 강한 청소년들 역시 더 부정적일 수도 있고, 덜 부정적일 수도 있음을 확인할 수 있었다. 완벽주의의 하위차원에 따른 긍정적, 부정적 특성과 관련된 선행연구에서, 특히 완벽주의의 순기능적 하위차원의 심리적 결과가 때로는 긍정적으로, 때로는 부정적으로 일관성 없게 나타난 것에 대해서도 이러한 비합리적인 신념과 결부지어 설명할 수 있을 것이다. 즉, 개인적 특성이나 상황에 따라서 비합리적 신념

의 정도가 다를 수 있으며, 비합리적 신념의 정도가 더 높은 경우에는 개인적 완벽주의 성향이 강한 사람일지라도 긍정적 특성을 덜 보이거나, 또는 긍정적 특성과 관련성을 보이지 않을 것이라고 추측할 수 있다.

이러한 결과를 청소년을 대상으로 한 교육 및 상담에 적용시켜 볼 때, 교사나 상담자는 완벽주의 성향이 강한 청소년들의 특성을 이해하고, 학생들이 자신의 기준을 비현실적으로 높게 잡지 않도록 하며, 실패에 대해 지나치게 자신의 탓으로 돌리거나 무엇이든 완벽하게 해내고 싶어 하는 등의 합리적이지 못한 사고를 줄일 수 있도록 도와주어야 할 것이다. 완벽주의 성향이 강한 청소년들이 자신의 합리적이지 못한 사고를 깨닫고 이를 줄여가는 과정에서, 평상시에 완벽주의의 긍정적인 측면을 많이 경험하였던 청소년은 더욱 더 긍정적인 결과를 경험할 것이고, 완벽주의의 부정적인 면을 주로 경험하였던 청소년들 또한 부정적인 결과를 보다 적게 경험할 수 있을 것이다.

둘째, 비합리적 사고의 내용을 반영하는 비합리적 신념이 완벽주의 및 여러 가지 부정적 특성과 관련되는데, 이러한 비합리적 신념이 개인적 기준 완벽주의 보다 실수에 대한 염려 완벽주의와 더 밀접하게 관련되었음을 확인할 수 있었다. 이러한 본 연구의 결과를 통해, 대다수의 완벽주의 연구에서 완벽주의의 부정적 특성을 주로 부각시켜 온 것 역시 완벽주의의 역기능적 측면과 관련된 비합리적 신념 때문으로 설명할 수 있을 것으로 보인다. 이에 교사나 상담자는 완벽주의 성향이 강한 청소년들이 지나치게 높은 기준을 설정하는 것도 비합리적 사고와 관련되지만, 높은 기준을 설정해두고 이를 지나치게 염려하거나 근거 없이

부정적인 결과를 예상하는 등의 사고를 하는 경우에 비합리적 사고와 더 많이 관련된다는 것을 이해하고, 이를 청소년들 스스로 깨달을 수 있도록 조력해야 할 것이다.

셋째, 비합리적 신념 정도의 높고 낮음이 완벽주의 성향이 강한 청소년들의 동기적 측면인 성취목표 설정에도 영향을 미친다는 것을 확인하였는데 그 의미가 있다. 즉, 비합리적 신념의 정도가 높을수록 완벽주의 성향이 강한 청소년들이 성취목표를 설정함에 있어서 더욱 부정적 영향을 많이 미치지만, 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 비합리적 신념의 정도가 높을 때에도 부정적 영향을 보다 덜 받고 있음을 알 수 있었다. 이와 같은 결과를 통해 볼 때, 교사나 상담자는 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들의 여러 가지 순기능적 특성 가운데에서 특히, 그들이 성취하고자 하는 목표를 추구함에 있어서 긍정적인 특성이 있음을 이해하고 이를 청소년들에게 인식시켜주어야 할 것이다.

한편, 비합리적 신념의 정도가 높은 경우에 완벽주의 성향이 강한 청소년들은 실패에 대한 두려움에 의해 더욱 더 동기화되기 쉬우므로, 성취상황에서 더욱 더 부정적인 목표를 설정할 가능성이 있고 이로 인해 부정적인 수행결과를 낳을 수 있다. 이에, 교사나 상담자는 완벽주의 성향이 강한 청소년들이 수행에 대한 목표설정 그 자체를 바꿀 수 있도록 도와주기에 앞서서, 그들이 성취상황에서 지나치게 잘하려고 두려워하거나 완벽성을 기하려고 하는 등의 합리적이지 못한 생각들을 미리 깨닫고 이를 수행 전 계획단계에서 변화시킬 수 있도록 도와주는 것이 필요할 것이다. 청소년들의 이러한 사고의 전환은 그들의 목표 설정에 더욱 더 긍정적인 영향을 줄 것으로

보인다.

본 연구에서는 비합리적 신념을 완벽주의와 결부지어 봄으로서, 완벽주의의 역기능적 특성은 물론, 완벽주의의 순기능적 특성을 보다 명확하게 이해할 수 있었다는데 그 의의가 있으나, 본 연구의 결과를 일반화시키는 데에 아래와 같은 몇 가지 제한점이 있다.

첫째, 본 연구에서 비합리적 신념은 완벽주의의 하위차원인 개인적 기준 완벽주의 및 실수에 대한 염려 차원과 통계적으로 유의한 정적 상관을 나타내었으며, 이들 완벽주의의 하위 차원이 미치는 영향을 각각 통제했을 때, 비합리적 신념이 실수에 대한 염려 완벽주의와 더 밀접한 관계를 나타내었다. 그럼에도 불구하고, 비합리적 신념의 정도가 높은 집단과 비합리적 신념의 정도가 낮은 집단으로 구분하여 실수에 대한 염려 완벽주의와 정서 및 성취목표와의 관계를 살펴봄으로서 분석 및 해석상의 한계점을 가지게 한다. 또한 이들 관계를 살펴보기 위하여 2원변량분석을 사용함으로써 연속 변인을 상·하 집단으로 나누는 과정에서 정보의 손실을 가져왔다. 이에 정서 및 성취목표를 종속변인으로 하여 완벽주의의 하위차원 및 비합리적 신념 간의 상호작용 효과를 설정한 위계적 회귀분석을 실시하는 것이 더 적합할 수 있을 것이다. 그러나 본 연구의 결과에서는 위계적 회귀분석에 비해 준부분 상관분석 및 2원 변량분석의 결과로서 비합리적 신념의 중재효과를 검증하는 것이 더 적합하였으므로 위에서 제시한 여러 가지 제한점을 본 연구의 분석 방법상 중요한 한계점으로 인정해야 할 것이다.

둘째, 완벽주의의 순기능적 측면과 역기능적 측면을 살펴보기 위하여 순기능적 완벽주의의 하위차원과 역기능적 완벽주의의 하위차원으

로서 개인적 기준 완벽주의와 실수에 대한 염려 완벽주의를 상정하였으나, 이 두 완벽주의의 하위차원 간에 통계적으로 유의한 정적 상관이 드러났다. 본 연구에서 이 두 차원간의 고유한 예측력을 검증하기 위해 각각의 영향력을 통제하여 살펴보기 하였으나, 실제로는 개인적 기준 완벽주의 성향이 강한 청소년들이 실수에 대한 염려 완벽주의 성향 또한 높을 수 있으므로 본 연구의 결과 해석에 제한점을 가지게 한다. 추후 연구에서는 개인적 기준 완벽주의와 실수에 대한 염려 완벽주의의 두 하위차원간의 관계를 검토하는 일이 필요할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 F-MPS 하위차원 가운데 개인적 기준 완벽주의와 실수에 대한 염려 완벽주의 두 차원만을 사용하여 완벽주의의 기능을 살펴보았다. 이들 두 차원이 Frost가 설명한 완벽주의의 개념에 가장 근접한 것임을 앞서서 설명한 바 있으나, 이들 두 차원만으로 완벽주의의 특성을 설명하고 일반화시키는 데에는 무리가 있을 수 있다. 따라서 본 연구 결과에는 제시하지 않았으나, 비합리적 신념 정도에 따라 완벽주의 하위차원을 모두 합한 전체 완벽주의와 정서 및 성취목표와의 관계가 어떻게 달라지는지 살펴보았다. 그 결과 F-MPS의 하위차원 및 전체 완벽주의 모두 비합리적 신념 정도의 높고 낮음에 따라 긍정정서 및 부정정서가 달라질 수 있음을 확인할 수 있었으나, 성취목표에 있어서는 비합리적 신념 정도에 따른 차이가 나타나지 않았다. 추후 연구에서는 본 연구에서 사용한 F-MPS 이외의 다양한 완벽주의 척도를 사용하여 비합리적 신념의 정도에 따른 완벽주의의 다양한 기능에 대한 연구가 이루어지길 희망한다.

참고문헌

- 김진욱 (2005). 평가환경과 개인의 능력 요인이 성취목표에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 문 경 (1998). 완벽주의 차원과 자기효능감이 우울에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박현주 (1999). 기능적 완벽주의 집단과 역기능적 완벽주의 집단의 구분 및 특성연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 박재황 (1981). 비행청소년과 정상 청소년의 합리적 신념의 차이. 서울대학교 석사학위논문.
- 변영주 (1994). 부모의 양육태도와 청소년의 비합리적 신념 및 스트레스의 상호관계연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 손경희 (2003). 비합리적 신념과 사회 성숙도와의 관계. 인하대학교 석사학위논문.
- 손병환, 박경자 (1999). 완벽주의적 특성이 대학생의 고독에 미치는 영향. 효성여자대학교 생활연구, 12, 63-81.
- 신현균, 원호택(1991). 비합리적 학습동기와 귀인 양식에 있어서 우울집단과 불안집단의 비교. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 269-285.
- 유성은, 권정혜 (1997). 완벽주의 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 16(2), 67-84.
- 이문숙 (1997). 중학생의 우울정서와 비합리적 신념과의 관계. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 이미화 (2001). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능 - 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. 한양대학교 석사학위논문.
- 이은영 (1991). 자기불일치 인지기제에 따른 우울과 불안의 공존현상. 고려대학교 박사학위논문.
- 임정규 (2003). 중학생이 지각한 어머니의 양육태도와 비합리적 신념 및 자아존중감과의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 장성수 (1999). 성취목표의 동기적 결정요인과 인지적 결정요인. 교육논총, 15, 한양대학교 교육문제연구소. 39-58.
- 정경아 (1998). 청소년의 비합리적 신념과 불안의 관계. 명지대학교 석사학위논문.
- 정구범 (1985). 정상집단과 부적응집단간의 합리적 신념의 차이. 공주사범대학교 석사학위논문.
- 정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 연세대학교 박사학위논문.
- 정원용 (1989). 비합리적 신념과 우울과의 관계연구. 고려대학교 석사학위논문.
- 최정훈, 이정윤 (1994). 사회적 불안에서의 비합리적 신념과 상황요인. 한국심리학회지: 상담과 치료, 6(1), 21-47.
- 황혜리 (2001). 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의의 심리적 특성 비교. 고려대학교 석사학위논문.
- 현진원 (1992). 완벽주의 성향과 평가 수준이 과제수행에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- Adler, A. (1964). On the origin of the striving and superiority and of social interest. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher(Eds.), *Superiority and Social Interest: A Collection of Later Writing*. Evanston, Illinois: Northwestern University Press.

- Barrow, J. C., & Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionistic thinking. *Personal and Guidance Journal, 61*, 612-615.
- Bernard, M. E., & Cronan, F. (1999). The child and adolescent scale of irrationality: Validation data and mental health correlates. *Journal of Cognitive Psychology, 13*, 121-132.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism. *American Psychologist, 50*(12), 1003-1020.
- Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis-stress mechanism among college student. *Journal of Counseling Psychology, 47*(1), 129-137.
- Deal, S. L., & Williams, J. E. (1988). Cognitive distortions as mediators between life stress and depression in adolescents. *Adolescence, 23*, 477-490.
- Denoff, M. S. (1987). Irrational beliefs as predictors of adolescent drug abuse and running away. *Journal of Clinical Psychology, 43*, 412-423.
- 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.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*, 256-273.
- Elliot, A., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 218-232.
- Elliot, A., & Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and avoidance achievement goal and intrinsic motivation: A mediate analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 461-475.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in Psychotherapy*. Secaucus, NJ: Citadel.
- Ellis, A. (2001). The prince of reason. *Psychology Today, 34*, 66-76.
- 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*, 921-935.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism, self-actualization and personal adjustment. *Journal of Social Behavior and Personality, 6*(5), 147-160.
- Frost, R. O., & Gross, R. C. (1993). The hoarding of possessions. *Behaviour and Therapy, 31*, 367-381.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., & Hope, D. A. (1995). Reactions to mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research, 19*, 195-205.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Marttia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119-126.
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport Exercise*

- Psychology*, 13, 323-335.
- Frost, R. O., & Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their mothers. *Cognitive Therapy and Research*, 15, 469-489.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R., (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frost, R. O., & Shows, D. L. (1993). The nature and measurement of compulsive indecisiveness. *Behavior Therapy and Research*, 31, 683-692.
- Frost, R. O., Steketee, G., Cohn, L., & Griess, K. (1994). Personality traits in subclinical and non-obsessive volunteers and their parents. *Behavior Therapy and Research*, 32, 47-56.
- Gotlib, I. H., & Meyer, J. P. (1986). Factor analysis of the multiple affect adjective checklist: A separation of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1161-1165.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 58-65.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Turnbull-Donovan, W. (1992). Perfectionism and suicidal potential. *British of Journal of Clinical Psychology*, 31, 181-190.
- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39(5), 384.
- John, C. H. (1988). Emotionality ratings and free-association norms of 240 emotional and non-emotional words. *Cognition and Emotion*, 2, 49-70.
- Kuhn. T. (1977). *The Essential tension: Selected studies in scientific tradition and changes*. Chicago: Univ. of Chicago.
- Laponite, K. A., & Crandell, C. J. (1984). Relationship of irrational beliefs to self-reported depression. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 247-250.
- Leggett, E. L. (1985, March). *Children's entity and incremental theories of intelligence: Relationships to achievement behavior*. Paper presented at the annual meetings of the Eastern Psychological Association, Boston.
- Machr, M. L. (1989). Thoughts about motivation. In C. Ames & R. Ames(Eds.), *Research on Motivation in Education: Goal and Motivation*, 3, 299-315, New York: Academic Press.
- Marcotte, D. (1996). Irrational beliefs and depression in adolescence. *Adolescence*, 31, 935-954.
- Minarik, M. L., & Ahrens, A. H. (1996). Relations of eating behaviour and symptoms of depression and anxiety to the dimensions of perfectionism among undergraduate women. *Cognitive Therapy and Research*, 20, 155-169.
- Nelson, R. E. (1977). Irrational beliefs in depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 190-191.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation:

- Concepts of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Pacht, A. R. (1984). Reflection on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22, 921-928.
- Strauman, T. (1989). Self-discrepancies in clinical depression and social phobia: Cognitive structures that underlie emotional disorders? *Journal of Abnormal Psychology*, 98, 14-22.
- 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.
- 원 고 접 수 일 : 2006. 6. 8
수정원고접수일 : 2006. 11. 5
게 재 결 정 일 : 2006. 11. 11

K C I

Positive and Negative Functions of Perfectionism by Irrational Beliefs

Jung-Hee Ha

Han-Ik Jo

Hanyang University

This study proposed the need of finding the variable which can discriminate the positive and negative subscale of perfectionism more clearly. We suggested that we could explain the positive functions as well as negative functions of perfectionism with a consideration of irrational beliefs along with perfectionism in the adolescent population. Five hundred and four adolescents participated in the study. The results were as follows; First, the results showed that irrational beliefs were closely correlated to negative functions of the perfectionism. Specifically, irrational beliefs were significantly related with the subscale of concerns over mistakes. Second, those with higher levels of perfectionism showed more negative emotion according to irrational beliefs partially. Finally, higher levels of perfectionism were shown to be negatively related to the achievement goals according to irrational beliefs' levels. But 'personal standards' of perfectionism were positively related to the achievement goals in spite of the high levels of irrational beliefs. The implications and limitations of this study were discussed.

Key words : *irrational beliefs*, 'personal standards' of perfectionism, 'concern about mistakes' of perfectionism, *positive and negative functions*, *adolescents*