



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

이 정 윤 교수 지도
석사학위 청구논문

대학생의 완벽주의적 자기제시와
전문적 도움추구태도의 관계:
정서표현 양가성의 매개효과

2020

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
최 서 원

대학생의 완벽주의적 자기제시와
전문적 도움추구태도의 관계:
정서표현 양가성의 매개효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2020년 05월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

최 서 원

인 준 서

최서원의 석사학위 논문으로 인준함

2020년 05월

심사위원장 _____ (인)

심 사 위 원 _____ (인)

심 사 위 원 _____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 성인 초기 대학생을 대상으로 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도의 관계를 정서표현 양가성이 매개하는지를 알아보고자 하였다. 이를 위해 교내 학생생활 상담소가 있는 대학에 재학 중인 남녀 대학생 295명을 대상으로 완벽주의적 자기제시, 전문적 도움추구태도, 정서표현 양가성 척도를 사용하여 질문한 후, 294명의 자료를 분석하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 완벽주의적 자기제시, 전문적 도움추구태도, 정서표현 양가성은 모두 유의한 상관성이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 완벽주의적 자기제시는 전문적 도움추구태도에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도의 관계를 정서표현 양가성이 부분매개하는 것으로 나타났다. 본 연구는 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도의 관계에서 정서표현 양가성이 매개함을 밝힘으로써, 완벽주의적 자기제시 경향으로 인해 심리적 어려움을 겪고 있음에도 전문적 도움추구태도를 보이지 않는 내담자들을 이해하고 이에 개입하는데 기초자료를 제공하였다.

주요어: 완벽주의적 자기제시, 전문적 도움추구태도, 정서표현 양가성

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 목적 및 필요성	1
II. 이론적 배경	8
1. 전문적 도움추구태도	8
1) 전문적 도움추구태도의 정의와 개념	8
2. 완벽주의적 자기제시	10
1) 완벽주의적 자기제시의 정의와 개념	10
2) 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도	13
3. 정서표현 양가성	16
1) 정서표현 양가성의 정의와 개념	16
2) 완벽주의적 자기제시와 정서표현 양가성	19
3) 정서표현 양가성과 전문적 도움추구태도	22
III. 연구문제 및 가설	25
1. 연구모형	25
2. 연구문제	26
IV. 연구방법	27
1. 연구대상 및 절차	27

2. 측정 도구	28
1) 완벽주의적 자기제시	28
2) 전문적 도움추구태도	29
3) 정서표현 양가성	30
3. 자료 분석	32
V. 연구결과	32
1. 기술통계 및 상관	33
1) 연구 대상자의 인구통계학적 특성	33
2) 주요 변인들의 상관	35
2. 매개효과 검증	37
1) 매개효과 검증	37
2) 간접효과 검증	39
VI. 논의	40

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

표 1. 완벽주의적 자기제시의 문항구성	29
표 2. 전문적 도움추구태도의 문항구성	30
표 3. 정서표현 양가성의 문항구성	31
표 4. 인구통계학적 특징	33
표 5. 상관분석 및 기술통계	36
표 6. 매개효과 검증 결과	38
표 7. 매개효과 유의성 검증	39

그림 목 차

그림 1. 정서표현과정 모델.....	18
그림 2. ABCDE 모형.....	21
그림 3. 연구 모형.....	25
그림 4. 최종 모형.....	38

I. 서론

1. 연구의 목적 및 필요성

상담은 인간의 심리적인 문제를 해결하는 방법을 과학적으로 연구·수행하는 분야이다. 정신적 문제를 해결하기 위해 사용되는 대표적인 치료법은 약물치료와 상담치료인데, Burns(2007)는 때때로 약물로도 치료하지 못하는 생물학적 문제를 상담으로 다스릴 수 있다고 했다. 상담이 인간의 문제를 해결하는 매우 효과적인 방법 중의 하나임을 많은 경험적 연구에서 밝혀냈지만(Wampold, 2000), 실제 대학생들의 학생상담센터 활용 빈도는 10-20%로 저조한 편이다(최윤미, 2012). 학교상담에 대한 국가적 차원의 관심이 과거에 비해 증가했음에도(박경애 & 조현주, 2007), 2018년 기준 20대 사망자 중 자살로 인한 사망이 47.2%로 모든 연령층에서 가장 높은 퍼센트를 기록했다(동아일보 2019년 10월 28일 자, 통계청). 또한 한 연구(전미순, 김현정 & 박연숙, 2014)에서 대학생의 우울점수는 4점 만점에 평균 3.06점으로, 학년과 상관없이 높은 우울수준을 나타내었다. 발달 단계상 대학생은 청소년기에서 성인기로의 전환 단계이고, 한국에서는 이 시기에 새로운 관계망을 형성해야 하는 부담감을 갖고, 보다 나은 사회적 지위를 얻기 위해 필요한 자격요건을 구비하는데 집중해야 한다(김희철, 2018). 이러한 경향은 대학생들에게 높은 스트레스를 유발하고 있으며 이로 인해 적개심, 우울, 불안, 사회부적응 등의 많은 심리적인 문제를 발생시킨다(엄나연 & 김은하, 2016). 이렇게 발생한 적응상의 심리적 문제는 발생 초기에는 상담을 통해 비교적 쉽게 극복될 수 있지만, 적절한 시기에 도움을 받지 못하면 문제가 악화되어 심각한 상태에 이를 수 있다(Hunt & Eisenberg 2010). 실제로 대학생들이 흔히

겪는 취업스트레스는 오래 지속될수록 우울, 불안, 집중력 저하 등의 심리적인 문제가 심각해진다(심지은, 안하얀 & 김지혜, 2011).

이처럼 심리적인 문제를 겪으면서도 상담소를 찾지 않는 것을 ‘서비스 갭(service gap)’ 이라고 하며(Kushner & Sher, 1991; Stefl & Prospero, 1985), 서비스 갭을 증가시키는 개인의 특성에는 ‘전문적 도움추구태도(Attitudes Toward Seeking Professional Help)’ 가 있다. 전문적 도움추구태도는 심리적 어려움이 있을 때 전문적인 도움을 요청하거나 요청하지 않는 개인의 태도와 특성이다(Fisher & Turner, 1970). 이는 친구나 지인에게 도움이나 조언을 구하는 행동과는 구별되는 개념으로(김은아, 손혜련 & 김은하, 2018), 전문적 도움추구태도가 낮은 사람들은 전문적인 도움을 기피하여 심리적인 문제에 직면하게 되면 혼자서 해결을 시도하거나 비교적 쉽게 얻을 수 있는 주변 자원들을 활용하여 문제를 해결하려고 하기 때문에 다양한 심리적인 문제들을 발생 및 유지시키게 된다(김동민 & 양대희, 2010; Leong & Zachar, 1999). 이러한 전문적 도움추구태도에 영향을 미치는 변인은 접근요인과 회피요인으로 설명이 가능한데, 접근요인에는 자기노출에 대한 유용성, 상담사에 대한 신뢰 등이 있고, 회피요인에는 자기노출에 대한 위험성, 사회적낙인, 자기낙인, 자기은폐 등이 있다. 전문적 도움추구태도에 대한 설명력은 접근요인보다 회피요인이 더 높은 것으로 나타났다(신현희 & 안현희, 2005; Vogel & Wester, 2003; Kushner & Sher, 1991). 이에 본 연구에서는 전문적 도움이 필요한 사람들이 필요한 도움을 제때 받을 수 있도록 돕기 위해, 전문적 도움추구태도에 부정적인 영향을 미치는 요인에 초점을 맞추어 연구하고자 한다.

도움추구태도와 부적 관련이 있는 대인관계적 특성 중 하나는 ‘완벽주의적 자기제시(perfectionistic self-presentaton)’ 이다(김하정 & 장재홍, 2019; 하정희, 2011a). 완벽주의적 자기제시는 사회적 관계에서 완벽해 보이고자

자신을 과도하게 포장·보호하고 자신의 행동상의 실수나 결함을 최소화하려는 욕구를 의미한다(하정희, 2011a; Hewitt et al., 2003; Frost et al., 1995). 한국 문화에서는 ‘체면’과 ‘예의’가 중요하기 때문에(최상진 & 김기범, 2000) 상대방에게 좋은 인상을 제시하려는 동기가 강하고(이동귀 & 서해나, 2010), 공적인 상황에서 실수를 최소화하고자 노력하거나 실수를 했다고 해도 이를 입 밖으로 내지 않는 것이 자신의 완벽함을 지키기 위해 중요한 측면일 수 있다(하정희, 2011a). 그런데 이러한 특성은 자신의 불완전한 모습을 상담사에게 이야기하는 것을 어렵게 만들어 결과적으로 전문적 도움추구를 감소시킬 수 있다.

실제로 완벽주의 성향자들의 대인간 문제들을 살펴본 결과 이들은 심리치료에 대해 부정적인 태도를 가지고 있고, 자신의 어려움을 해결하기 위해 도움추구행동을 별로 하지 않는 것으로 나타났으며(김하정 & 장재홍, 2019; 하정희, 2010; Hewitt et al., 2003), 도움추구행동 대신 자책이나 감정적 반응, 회피 등을 자주 사용하는 것으로 나타났다(이동귀 & 서해나, 2010). 그런데 이러한 대처방법은 부적응적이기 때문에 다양한 심리문제를 발생시킬 수 있다. 반면에 완벽주의적 자기제시 성향이 낮은 집단은 문제 상황에 놓였을 때 자신의 완벽하지 못한 부분을 개방하는 것에 대해 거리낌이 없고 오히려 이를 통해 발전하고자 필요시 타인에게 조언을 구하는 문제 해결에 적극적인 대처 방식을 사용하는 것으로 나타났다(이동귀 & 서해나, 2010). 아직까지 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도와의 관계를 다룬 연구가 많지 않지만, 김하정과 장재홍(2019)은 완벽주의적 자기제시와 거절민 감성이 타인에게 자신의 부정적인 정보를 적극적으로 감추려는 자기은폐를 통해서 도움추구태도에 영향을 미친다고 했고, 하정희(2010)는 완벽주의적 자기제시의 하위요인인 ‘불완전함 은폐노력-언어적’이 전문적 도움추구태도와 관련성이 있음을 발견했다.

앞서 언급했듯이, 새로운 관계망과 사회적 지위 형성에 대한 부담감으로 인해 대학생들은 많은 스트레스를 겪으며, 성취 지향적이고 경쟁적인 사회로부터 완벽해지도록 요구받는다. 이에 자신의 모습을 보다 좋은 방향으로 제시하려는 경향을 나타낸다(권석만, 1995). 하지만 이처럼 타인에게 완벽해 보이고 인정받기 위해 노력하는 성향은 오히려 상대방이 자신을 싫어할까봐 자신을 솔직하게 드러내는 것을 두렵게 만들고 이로 인해 자신을 과도하게 보호하고 지나치게 통제적으로 행동하게 만들어 대인관계에서 부정적인 결과를 초래하기도 한다(Leary et al., 1988). 따라서 완벽주의적 자기제시 성향을 지닌 대학생들은 자신의 실수가 타인에게 드러나는 것을 두려워하고, 부정적인 정서를 표현하는 것이 자신의 완벽성에 흠이 되거나 표현하고 싶은 정서가 생겨도 부정적인 결과를 두려워하여 정서 표현 욕구에 대한 갈등이 있을 것으로 추측할 수 있다. 완벽주의적 자기제시는 이처럼 전문적 도움추구태도에 직접적으로 영향을 미치기도 하지만, 간접적으로는 정서표현 양가성을 통해 영향을 미칠 수도 있다. 이에 본 연구에서는 정서표현 양가성을 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도의 관계를 매개하는 변인으로 가정하고자 하였다.

자신의 감정을 외부로 표현하고 싶음에도 이를 표현했을 경우의 위험에 대해 고민하는 것과 정서적으로 표현하기는 했지만 그렇게 한 것에 대해 후회하는 만성적 경향성을 ‘정서표현 양가성(Ambivalence over Emotional Expressiveness)’ 이라고 한다(King, 1998; King & Emmons, 1990). 양가성은 한 대상을 원하면서 동시에 원하지 않는 접근-회피 갈등으로(Emmon & Kaiser, 1995), 정서표현 양가성은 자신이 어떻게 느끼는지 보이고 싶은 목표와 그런 표현의 결과를 두려워하는 목표 간의 갈등, 즉 정서 표현에 대한 접근 목표와 회피 목표가 대립된 것이다(최해연 & 민경환, 2007). 개인이 원하는 둘 이상의 목표에 서로 갈등이 생기면 그 추구하는 목표에 대해 생각

하는 데에는 많은 에너지를 소모하지만 정작 실제로 목표의 성취를 위해 사용하는 에너지는 적다(King & Emmons, 1990). 이는 다시 말해, 정서표현 양가적인 사람들이 감정을 표현하는 데 지속적으로 어려움을 느낄 뿐만 아니라, 실제 문제를 해결하는 데에도 어려움을 겪고 있음을 의미한다.

완벽주의적 자기제시에는 세 가지 하위요인 ‘완벽주의적 자기노력’, ‘불완전함 은폐노력-행동적’, ‘불완전함 은폐노력-언어적’이 있다. 첫 번째 요인은 타인에게 호의적인 평판만 받기 위해 불완전함은 감추고 완벽함은 드러내려고 노력하는 것과 관련이 높고, 두 번째는 자신의 행동적인 불완전함을 은폐하려고 대중들에게 노력하는 것과 관련이 높다. 세 번째는 자신의 실수나 결점을 말로 숨기거나 인정하는 상황을 회피하는 것과 관련이 높다. 많은 선행연구에서 완벽주의적 자기제시의 세 가지 하위 차원 모두 정서표현 양가성과 정적 상관성이 있는 것으로 나타났다(김희주 & 정여주, 2018; 이태영 & 송미경, 2017; 홍윤정 & 이영선, 2017; 오선우 & 서수균, 2016; 백수현 & 이영순, 2013). 완벽주의적 자기제시 성향을 가진 사람들은 거절에 대한 민감성이 높고(김하정 & 장재홍, 2019; Flett, Besser & Hewitt, 2014) 수치심을 쉽게 경험하기 때문에 자신의 감정을 표현하는 데 심리적으로 갈등을 겪는다(임지준, 김진희 & 임성문, 2018). 특히 동양 문화권은 개인의 심리적인 만족감 보다는 집단 구성원들 간의 조화를 중요하게 생각하기 때문에 개인에게 절제된 행동을 강조한다. 이에 따라 개인적인 감정을 절제하지 못하고 노출하는 것이 개인의 불완전함을 드러내는 것이며 사회적 관계 질서를 깨뜨릴 수 있는 무례한 행동으로 평가되는 경우가 많다(유성경 & 유정이, 2000).

정서 연구의 초기에는 정서의 억제가 건강에 문제를 일으킨다(Hare, 1966; Greer, 1985; Gross, 1989)는 연구들과 오히려 정서를 강하게 표현하는 것이 심리적 문제를 심화시킨다(Bell & Byrne, 1978; 이주일, 황석현, 한정원 &

민경환, 1997; Katz & Gottman, 1993)는 서로 상반된 연구들이 대립되었다. 이에 여러 연구자들은 정서의 억제나 표현 자체가 병리적이라기보다는, 정서표현의 욕구가 개인적·사회적 규범과의 갈등으로 인해 억제되는 것이 심리적·신체적 어려움을 유발한다고 하였다(Spokas et al., 2009; Josephs et al., 1994; King & Emmons, 1990). 정서표현이 원활히 이루어지지 않는 경우, 표현되지 않은 내적 욕구와 긴장은 더욱 강렬한 정서경험을 초래할 수 있다(Mongrain & Vettes, 2003; Roemer & Berkovec, 1994).

습관적으로 정서표현을 억제하는 사람들은 타인에게 자신의 속마음이나 느낌을 솔직하게 말하지 않고 의도적으로 감추는데, 이는 타인이 자신을 인정하고 좋아하는지에 민감하게 반응하고 걱정하기 때문이다(Gross & John, 2003). 상담은 주로 내담자가 상담사와 신뢰감을 형성하고 자신의 개인적인 생각과 경험을 자발적으로 표현해야 하는 치료방법을 사용하므로(손진희 & 유성경, 2004; Rogers, 1961, Truax & Carkhuff, 1965), 감정을 표현하는 것을 불편해할수록 상담에 대한 부정적인 태도를 지닐 수 있다. 실제로, 정서표현 양가성이 높은 사람들은 문제 발생 시 다른 사람에게 도움을 요청하는 것에 대해 부정적인 태도를 보이고, 발생한 문제를 실제보다 작게 생각하려고 하거나 문제에 대하여 생각하는 것 자체를 부정하는 회피전략을 주로 사용했다(Colby, 1995; 최해연, 민경환 & 이동귀, 2008 재인용). 또한 이들은 심리적 부적응 및 신체질환을 많이 겪으며, 미성숙한 방어를 하고, 문제 중심적 대처보다는 정서 중심적 대처를 주로 사용하는 것으로 나타났다(이승미 & 오경자, 2006; 이주일, 황석현, 한정원 & 민경환, 1997; 최해연, 2005). 아직까지 정서표현 양가성과 전문적 도움추구태도의 관계를 밝힌 연구가 많지 않지만, 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성 모두 전문적 도움추구행동과 유의미한 부적상관을 보였고(이지원 & 남숙경, 2016), 정서표현 양가성은 자기은폐, 심리적 불편감, 전문적 도움추구태도를 거쳐 전문적 도움추

구의도에 영향을 미쳤으며(장희정, 2019), 정서표현을 억제할수록 전문적 도움추구태도가 감소하는 것으로 나타났다(박경진 & 조한익, 2014).

정리하면, 완벽주의적 자기제시는 전문적 도움추구태도에 부적인 영향을 미치고, 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 사람들은 정서표현에 방어적이고 갈등을 겪을 가능성이 크다. 또한 정서표현 양가성이 높으면 정서를 표현하는 것을 두려워하기 때문에 상담 장면에서 자기노출을 꺼릴 가능성이 높아진다(이지원 & 남숙경, 2016). 이에 본 연구에서 성인 초기 대학생을 대상으로 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도의 관계를 확인하고, 이 두 변인 사이를 정서표현 양가성이 매개하는지를 확인하고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 전문적 도움추구태도

1) 전문적 도움추구태도의 정의와 개념

전문적 도움추구(Seeking Professional Help)는 심리적 어려움을 가지고 있을 때 전문적인 도움을 요청하는 개인의 성향으로, 이는 태도, 의도, 행동의 개념으로 구분 가능하다. 먼저 전문적 도움추구태도(Attitudes Toward Seeking Professional Help)는 심리적 어려움을 가지고 있을 때 상담, 심리치료 등 전문적 도움을 요청하는 개인의 경향성 및 태도를 의미한다(Fisher & Turner, 1970). 이에 비해 전문적 도움추구의도(Intention of Seeking Professional Help)는 심리적 어려움을 가지고 있을 때 상담, 심리치료 등 전문적 도움을 요청하는 개인의 생각이나 계획으로 도움추구 행동에 대한 주관적 가능성이며(Wilson et al., 2005; Ajzen, 1991), 전문적 도움추구행동(Professional Help Seeking Behavior)은 심리적 어려움을 해결하기 위해 실제로 상담 및 심리치료 등의 도움을 요청하는 행동을 말한다(Kushner & Sher, 1991). 전문적 도움을 추구하는 것은 아동·청소년의 행동장애와 다양한 심리적 문제를 감소시키고 전문가와 상담할 때 자신의 감정에 대해 보다 정확한 이해를 할 수 있게 한다(Zwaanswijk et al., 2003; Halgin et al., 1987). 실제로 대학생을 대상으로 한 연구에서 집단상담을 통해 우울과 자살사고가 감소하며, 심리적 안녕감과 수용이 증가하는 것으로 나타났다(양수연 & 신현균, 2013; 최웅용, 김춘경 & 이수연, 2005). 이처럼 필요한 시기에 적절한 상담 및 심리치료를 받는다면 위기상황에서 헤어 나오는 데 도움을 받

을 수 있다.

Fischer와 Turner(1970)는 전문적 도움추구태도에 영향을 미치는 요인으로 도움의 필요성에 대한 인식, 낙인에 대한 내인성, 대인관계에서 자신의 문제에 대한 개방성, 전문가에 대한 신뢰를 제시했다. 도움에 대한 필요성 인식은 심리적인 어려움을 해결하고자 할 때, 상담 및 심리치료 등의 전문적인 도움이 필요하다는 것을 인식하고 있는 정도에 관한 것이다. 도움에 대한 필요성 인식이 상대적으로 낮은 사람들은 심리적인 어려움은 저절로 해결되며, 전문가의 도움은 필요하지 않다고 생각할 가능성이 높다. 낙인에 대한 내인성은 상담이나 심리치료를 받는다고 가정했을 때, 주변 사람들로부터 예상되는 부정적인 평가를 얼마나 걱정하지 않고 받아들일 수 있는가에 관한 것이고, 대인관계에서 자신의 문제에 대한 개방성은 자신이 겪고 있는 심리적인 어려움을 상담사 등 전문가에게 얼마나 솔직하게 말할 수 있는 지에 관한 것이다. 마지막으로 전문가에 대한 신뢰는 상담사 등 전문가가 개인이 가진 심리적인 어려움을 파악하고 그것을 해결하는 데 도움을 줄 수 있다고 믿는 정도에 관한 것이다.

Kushner와 Sher(1991)는 도움추구태도에 영향을 주는 변인들을 접근요인과 회피요인으로 구분하였다. 접근요인은 심리적으로 어려움이 발생했을 때 이를 해결하기 위해 상담이나 심리치료와 같은 전문적 도움을 받을 가능성을 높이는 요인으로, 자기노출에 대한 유용성, 정서적 개방성, 심리적 불편감, 이전 상담 경험, 지각된 사회적 지지가 있다. 회피요인은 상담이나 심리치료와 같은 서비스를 받을 기회를 감소시켜 전문적으로 도움 받는 것을 회피하게 하는 요인으로, 자기노출에 대한 위협성, 심리치료에 대한 두려움, 자기은폐, 낙인 등이 있다(신현희 & 안현의, 2005; Vogel & Wester, 2003). 전문적 도움추구의 경향성은 접근-회피갈등의 결과에 의해 영향을 받아 결정된다(Kushner & Sher, 1991). 전문적 도움추구태도를 예측하는 데 있어서

접근요인의 설명력은 25% 미만인 반면 회피요인의 설명력은 35%~40%로 상대적으로 설명력이 더 큰 것으로 나타났다(Vogel & Wester, 2003). 따라서 전문적 도움추구태도에 정적인 영향을 미치는 접근요인을 증가시키는 것보다 부적 영향을 미치는 회피요인을 감소시키는 것이 전문적 도움추구태도를 높이는 데 효율적이라고 예측할 수 있다.

2. 완벽주의적 자기제시

1) 완벽주의적 자기제시의 정의와 개념

완벽주의적 자기제시(perfectionistic self-presentation)는 타인에게 완벽하게 보이고자 하는 욕구이며, 이러한 욕구가 있는 사람들을 완벽주의적 자기제시 성향을 가졌다고 표현한다(이동귀 & 서해나, 2010). 완벽주의적 자기제시는 완벽주의(perfectionism)로부터 나온 개념이다. 완벽주의는 완벽을 추구하는 개인의 특성으로, 완벽주의 특성을 가진 사람들은 자신이 도달하기 어려운 높은 기준을 설정하고, 그 기준을 달성하기 위해 강박적으로 스스로의 가치를 성취에 따라 평가하는 모습을 가지고 있다(Burns, 2001). 현대 사회는 개인의 성공과 성취를 위해 완벽을 추구하는 모습이 미덕으로 받아들여지기 때문에(박지연 & 양난미, 2014) 이러한 완벽주의가 만연하며, 이에 따른 부적응적인 모습도 많이 나타나고 있다. 선행연구에서 완벽주의는 사회공포, 낮은 자존감, 지연행동, 수치심, 섭식장애, 우울, 불안 등과 정적 상관이 나타났다(서영숙 & 김경숙, 2009; 김민선 & 최영희, 석분옥, 백근영 & 이동귀, 2009; 이정운 & 조영아, 2001; 홍혜영, 1995; Bastiani, Rao, Weltzin, & Kaye, 1995).

완벽주의 연구 초기에는 완벽주의의 부적응적인 측면에 초점이 맞추어 연구되었으나(Hamachek, 1978; Hollender, 1965), 다차원적으로 접근하는 연구들이 진행되면서 완벽주의의 적응적인 측면도 함께 제기되었다(Frost & Marten, 1990; Hewitt & Flett, 1991). Frost와 Marten(1990)은 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; FMPS)를 개발함으로써, 완벽주의 특성을 6가지로 나누어 제시하였다. 하위요인 ‘실수에 대한 염려’, ‘개인적 기준’, ‘부모의 기대’, ‘부모의 비난’, ‘수행에 대한 의심’, ‘조직화’ 중 ‘실수에 대한 염려’와 ‘수행에 대한 의심’은 부적응과 더 관련이 있고, ‘개인적 기준’, ‘조직화’는 완벽주의의 적응적 측면을 반영한다(Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993). Frost와 Marten(1990)은 완벽주의자들이 가지는 공통된 특징을 ‘높은 기대 수준’이라고 보았으며, 여기에 완벽주의 성향과 성취 지향적인 성향을 구분하기 위하여 자신의 수행을 비판적으로 평가하는 경향성을 포함시켰다. 즉, 완벽주의를 자기 자신에 대한 성향으로 분석하여 구조화시켰다(이아람 & 이정윤, 2015).

한편, Hewitt와 Flett(1991)는 완벽주의를 행동이 표출되는 방향성의 차이로 보고 ‘자기지향 완벽주의’, ‘타인지향 완벽주의’, ‘사회부과 완벽주의’의 3가지 차원으로 구분하였다. 완벽주의를 적용에 중요한 작용을 하는 대인관계 측면으로 구조화하였으며(이아람 & 이정윤, 2015), 그 중 ‘사회부과 완벽주의’가 낮은 자존감, 우울, 자살행동, 부정적 평가에 대한 두려움 등 부적응과 관련이 높게 나타났다(Flett, Hewitt & Heisel, 2014; 박지연 & 양난미, 2014; 이은지, 서영석, 고은영, 이소연 & 최바울, 2013; 김병직, 이동귀 & 이희경, 2012; Flett, Hewitt & DeRosa, 1996). 그러나 개인의 성격을 이해하기 위해서는 특성을 반영한 내용적 측면(content-related aspect)과 표현적 측면(expressive aspect)을 함께 다루어야 한다는 주장이 제기되었고

(Buss & Finn, 1987; Paulhus & Martin, 1987; Wachtel, 1994), 완벽주의의 표현욕구 측면으로 ‘완벽주의적 자기제시’의 개념이 생겼다(Hewitt et al., 2003).

완벽주의적 자기제시 성향이 상대적으로 높은 사람들은 다른 사람들에게 자신을 완벽하게 보이게 하기 위해서 많은 에너지를 소모한다. 이들은 타인에게 완벽하게 보일 수 있다고 생각되는 행동은 더 많이 하려고 하고, 자신이 불완전하게 보일 수 있다고 생각되는 행동은 은폐하려고 한다. 특성적 완벽주의자들이 자신의 일에서 완벽을 추구하는 것에 비해서, 표현욕구 측면의 완벽주의적 자기제시 성향의 사람들은 어떠한 일을 수행할 때 완벽하게 하려고 노력하기 보다는 남들에게 자신을 완벽하게 제시하려고 노력한다. 따라서 자신이 어떻게 보이는지에 대해 지나치게 걱정하면서 자신을 유능하게 보이려고 하며, 자신의 결함이 드러나는 상황을 회피하려고 한다(Frost et al., 1995; Hobden & Pliner, 1995). 이들은 타인에게 자신이 결함 없는 완벽한 모습으로 보이기를 바라기 때문에 불완전한 모습들을 은폐하기 위해 행동적·언어적으로 노력한다.

완벽주의적 자기제시는 ‘완벽주의적 자기노력(Perfectionistic Self Promotion, PSP)’, ‘불완전함 은폐노력-행동적(Nondisplay of Imperfection, NDP)’, ‘불완전함 은폐노력-언어적(Nondisclosure of Imperfection, NDC)’의 하위요인을 가진 다차원적 개념이다(Hewitt et al., 2003). ‘완벽주의적 자기노력’은 자신의 완벽함을 공적으로 분명하게 드러내고자 하는 욕구이며, 이 특성을 가진 개인은 다른 사람들 앞에서 자신이 완벽하다고 지각되는 부분을 강조한다. 또한 대인관계 맺는 능력이 미성숙하면서도(하정희, 2011b) 타인에게 존경·칭찬·호의적인 평판만 받고 싶어 하고, 다른 사람들과의 관계 속에서 유능한 사람의 역할을 하고 싶어 한다(하정희, 2011a). ‘불완전함 은폐노력-행동적’은 공적인 상황에서 자신이 불완전하다고 지각되는

모습들이 드러나는 상황을 회피하고 이를 은폐하려는 행동적 특성을 의미한다. 자신의 실수나 결함을 최대한 숨기려고 실수가 있을만한 행동을 피하려고 노력한다. 이 하위 요인은 Hewitt와 Flett(1991)가 개발한 다차원적 완벽주의 척도(HMPS)의 사회부과 완벽주의와 높은 상관을 보인다(하정희, 2011a; Sherry et al., 2007; Hewitt et al., 2003). '불완전함 은폐노력-언어적'은 자신의 실수나 결함을 이야기하지 않는 것으로, 자신의 불완전함을 은폐하려는 특성이다. 이 특성을 가진 사람들은 자신에게 위협이 된다고 느껴지는 자신의 불완전함이 드러나는 상황에서 자신의 결함을 공개하지 않으며, 실수나 결함을 인정해야 하는 상황을 최대한 회피한다(하정희, 2011a). 이러한 완벽주의적 자기제시 성향은 비교적 안정적인 기질적 특성이며(Hewitt et al., 2003), 낮은 자기노출과 방어적인 태도와 연관이 높고(오선우 & 서수균, 2016), 제한된 정서와 밀접한 관련이 있다고 나타났다(Hewitt et al., 2003). 자신에 대한 과도한 방어는 대인관계에서 지나치게 통제적으로 행동하게 만들어 원만한 대인관계에 손상을 줄 수 있으며, SNS중독과 사회불안을 야기할 수 있다(박승혜 & 이승연, 2019; 최인영 & 김은하 & 신희천, 2018; 홍윤정 & 이영선, 2017; 김다정 & 오경자, 2017; 정원우, 2015; 백수현 & 이영순, 2013; Leary, 1995).

2) 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도

완벽주의적 자기제시 성향의 사람들은 타인에게 유능하고 도덕적이며 능력 있는 모습으로 보이면서 안정감을 얻는다(하정희, 2010). 이들은 자신이 유능하지 않은 부분이 드러날 수 있는 정보가 다른 사람에게 노출되는 것을 지나치게 신경 쓰고 회피하려고 한다(Frost et al., 1995). 자기노출은 자기공개, 자기개방 등의 용어로도 쓰이는데, 스스로 말하지 않으면 알 수 없는 언

어적·비언어적 정보를 의도적으로 타인에게 전달하는 것이다(Jourard, 1971; Worthy et al, 1969; Shapiro et al., 1969). 자기노출은 심리치료에서 긍정적인 예후를 예측하는 중요한 요인이며(Norcross, 2002), 심리적인 문제로 치료받는 환자들이 치료를 받는 동안에 자신의 고통과 관련된 정보를 많이 공개할수록 치료가 종결될 때 증상이 더 많이 완화되고 스트레스를 적게 경험한다(Kahn et al., 2001). 자기노출에 대한 유용성을 크게 지각하는 사람은 전문적 도움추구태도 및 의도가 높으며, 자기노출에 대한 위협성을 크게 지각하는 사람들은 전문적 도움추구태도가 낮다(정경미 & 신희천, 2014; 명은과 & 장성숙, 2012; Vogel et al., 2003). 완벽주의적 자기제시 성향의 사람들은 자신의 불안전함을 노출하는 것을 두려워하기 때문에 자기노출을 위협하게 지각할 가능성이 높아 전문적 도움추구태도가 낮을 것이라고 예측할 수 있다. 따라서 상담 장면에서 자기노출을 꺼리거나 자기노출을 두려워하여 필요시에도 상담소를 찾아가지 않을 가능성이 크다.

도움추구태도에는 개인이 자신의 도움추구 욕구를 자각하는 ‘개인 내 과정(intrapersonal process)’ 과 개인이 타인과 그들의 욕구나 걱정 에 대해 나누는 ‘대인관계과정(interpersonal process)’ 이 있다(Rickwood et al., 2005). 완벽주의적 자기제시 성향의 사람들은 그들의 걱정을 남들에게 공개하는 것을 위협적인 것으로 지각하기 때문에 자신의 도움추구 욕구를 지각 하더라도 대인관계과정이 이루어지기 어렵다. 완벽주의적 자기제시 성향의 사람들은 고통·실수·단점·무능감과 같은 자신의 불안전함을 공개하는 것을 지나치게 어려워하기 때문에 상담사에게조차 이러한 것들을 드러내는 것을 불편해하여 심리상담 및 치료에 참여하는 것이 어렵다(Henning & Shaw, 2000).

또한 완벽주의적 자기제시 성향의 사람들은 다른 사람들과 함께 어울리고 싶어 하면서도 대인관계를 맺는 능력이 부족하므로 자존감이 낮으며 심리적

인 고통을 겪을 가능성이 높다(하정희, 2011b; Leary et al., 1995). 이들은 실제로 우울감을 자주 겪는데(하정희, 2010; Hewitt et al., 2003; Walter, 2007), 우울할 때조차도 자신을 완벽하게 보이려는 것으로 방어기제를 사용한다(하정희, 2011b). 이로 인해 이들은 자신의 문제의 중심에 접근하지 못하고 회피하며, 자신을 있는 그대로 드러내거나 수용하지 못할 가능성이 크고, 심리치료의 필요성을 느끼지 않을 수도 있다.

완벽주의적 자기제시의 하위 요인인 ‘불완전함의 행동적 은폐’와 ‘불완전함의 언어적 은폐’는 자신의 실수나 불안정한 모습이 드러나는 상황을 회피하는 특성과 자신의 실수나 불완전함을 남들 앞에서 말하지 않는 것으로, 자기은폐(self-concealment) 행동성향과 비슷하다고 볼 수 있다. 선행연구에 따르면 자기은폐는 전문적 도움추구태도의 회피요인으로 나타났는데(이지원 & 남숙경, 2016; 박정언 & 박은아, 2016), 자기은폐 성향의 사람들은 처음에는 전문적인 도움을 요청하지 않지만 심리적 고통을 많이 겪기 때문에 결국에는 상담소를 찾게 된다. 그러나 자신의 정보를 상담사나 집단원들과 공유하는 것을 불편하게 여기기 때문에 자기은폐성향이 높을수록 상담과정을 더 힘들어한다(손진희, 유성경, 2004).

완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도의 직접적인 관계를 밝힌 연구는 많지 않은 편이지만, 완벽주의적 자기제시와 도움추구태도간의 관계가 부적이라는 것이 선행연구를 통해 나타났다(박경진 & 조한익, 2014; Ey et al., 2000; Leventhal, 2008). 연구에 따르면 완벽주의적 자기제시가 전문적 도움추구태도에 미치는 영향에서 자아존중감이 매개변인으로 간접적인 영향을 미치며(하정희, 2010), 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 전문적 도움추구태도에 미치는 영향에서 자기은폐가 매개변인으로 간접적인 영향을 미쳤다(김하정 & 장재홍, 2019). 이러한 연구를 종합하여 볼 때 완벽주의적 자기제시는 전문적 도움추구태도에 부적인 영향을 미치는 것으로 예상할 수

있다.

3. 정서표현 양가성

1) 정서표현 양가성의 정의와 개념

정서표현 양가성은 정서를 표현하려는 욕구와 표현을 억압하려는 욕구 사이에 갈등을 느끼는 것을 의미한다(Gross & John, 2003; King & Emmons, 1990). 정서는 심리적·신체적·행동적 자극에 대한 반응으로 인간은 정서를 밖으로 표현함으로써 자신의 상태를 전달하고 외부 환경과 소통한다(Fridlund, 1991; Levenson, 1994; Greenberg, 1990). 정서는 태어나는 순간부터 인간에게 작용하여 일생동안 행동의 기저를 이루는데(정옥분, 2004), 원만한 대인관계를 위해서는 정서적 소통은 필수적이며(Fridlund, 1991), 정서는 자신에게 무슨 일이 일어나고 있는지를 알려주고 변화된 환경에 적응하도록 도와주며 의사소통과 인지적인 기능에 영향을 미친다(Hyson, 2004). 정서적 소통에 정서표현이 중심적인 역할을 하는데(Levenson et al., 1994), 정서표현을 적절하게 하는 사람들은 상대방에게 자신의 상태를 잘 알리고(Buck, 1984), 다른 사람의 도움을 이끌어내서 어려움에 보다 효율적으로 대처한다(Lehman et al., 1986). 선행연구에 따르면 정서를 표현하는 것이 개인의 적응에 중요한 역할을 하지만, 정서표현의 유무 자체가 병리적인 것은 아니라고 하였다. 정서를 표현하거나 표현하지 않는 것보다는, 정서를 표현하고 싶으나 이를 억제하는 것이 보다 많은 신체적·심리적 문제를 일으킨다(Spokas et al., 2009; Josephs et al., 1994; King & Emmons, 1990).

아동의 정서는 다양한 정서의 출현, 자기 정서 인식의 발달, 타인의 정서

인식, 자신의 정서조절 등의 단계를 거쳐 발달하며(Greenspan, 2004), 한 살 정도의 영아는 얼굴 표정이나 몸짓 등을 이용하여 자신의 정서를 타인에게 표현할 수 있다(Lewis, 2000). 정서적 자기조절(emotional self-regulation)은 자신의 정서적 상태를 편안한 수준의 강도로 조절하기 위해 사용하는 전략인데(Eisenberg & Spinard, 2004), 영아들도 사회적 관계에서 자신의 정서를 조절하고 스스로 안정감을 찾으려고 하며, 만 2세에서도 자신에게 필요한 정서조절 전략을 획득하고 정서 표현을 억제하거나 최소화하려는 능력을 발달시키는 모습을 보인다(Shaffer, 2005; 전효선, 2015 재인용).

인간이 성장하면서 자기 통제의 방법으로 정서 표현을 억제하거나 조절하는 능력을 발달시키는 것은 필요한 측면이며, 사회화에서 성숙되어가는 과정이기도 하다(박하얀, 정윤경 & 최해연, 2015). 본인이 속한 문화에 수용되는 수준으로 정서를 표현하도록 요구되는 사회적인 기대를 정서표현규칙이라고 하는데(Josephs, 1994), 모든 사회에는 특정 정서를 표현하거나 하지 않아야 하는 상황에 대한 정서표출규칙을 갖고 있다(Ekman, 2003; Gross & Ballif, 1991). 아동의 자연적 성숙과 부모의 사회화 행동에 의한 학습으로 인하여 아동은 정서와 행동 간에 분리를 내면화하고, 그로 인하여 정서를 표현해도 되는 상황과 표현 하지 말아야 하는 상황을 구분할 수 있게 되어 정서를 조절할 수 있게 된다(Salvoey & Mayer, 1996; 박서정, 2004 재인용). 이 때 아동은 자신이 경험하는 정서를 표현해야 할지 말아야 할지에 대해 갈등하는 경향성이 생기게 되는데, 이러한 갈등에서 개인차를 정서 심리학에서 정서표현의 양가성이라고 정의한다(Gross & Johan, 2003; King & Emmons, 1990).

1990년대부터 정서변인들에 대한 연구가 시작되면서 Kennedy-Moore 등(2001)은 정서의 과정이 정서강도, 정서주의, 정서인식, 정서표현 결정의 4단계로 이루어진다는 정서표현과정 모델을 제안하였다. 첫 단계 정서강도는

정서유발 자극에 대한 신체적 각성을 느끼는 단계, 두 번째 정서주의는 신체적 반응에 대해 의식적으로 알아차리는 단계이다. 세 번째 정서인식은 지각된 정서를 명명하는 단계로 자신의 정서 상태를 구분하고 이해하는 단계이다. 네 번째 정서표현결정에서는 자신이 경험한 정서를 자신의 이미지 관리를 위해서나 혹은 사회적 맥락에서 표현하는 것이 적절한지를 평가하여 정서를 표현할 것인지 결정하는 단계이다. 각 단계에서 개인의 처리 수준에 따라 정서기능에 차이가 생길 수 있다(이경희, 김봉환, 2020; 최해연, 이동귀, 민경환, 2008). <그림 1>는 정서표현과정 모델을 도식화한 것이다.

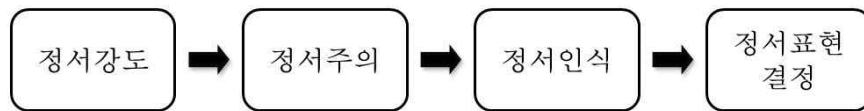


그림 1. 정서표현과정 모델
(Kennedy-Moore & Watson, 2001)

<그림 1>의 네 가지 단계 중에 정서표현 양가성(Ambivalence over Emotional Expressiveness)은 자신의 정서를 표현할지를 숙고하는 정서표현 결정단계에서 발생할 수 있다. 이전 단계에서 정서를 인식하고 해석했다고 하더라도, 정서표현 결정단계에서 자신의 정서가 공적으로 수용되지 않을 것이라고 지각하면 표현을 억제하게 된다. 즉, 정서를 표현하고 싶은 욕구와 개인이 갖고 있는 신념 또는 사회적 상황에 의해서 표현을 억압하려는 욕구가 대립하면, 정서를 표현하고 싶어도 표현하지 못하거나 표현을 하더라도 후회하는 양가적인 감정을 갖는다. 정서표현 양가성은 ‘자기방어적 양가성’ 과 ‘관계관여적 양가성’ 의 두 하위차원을 포함하고 있는데, ‘자기방어적 양가성’ 은 정서표현을 했을 때의 결과에 대한 두려움을 반영하고, ‘관계관여적 양가성’ 은 자신의 이미지나 대인관계적 이유로 정서표현을

통제하는 것을 반영한다(최해연, 민경환 & 이동귀, 2008). 이러한 성향은 표현의 욕구를 억제하려고 해서 부정적인 정서를 통제하려고 하거나 정서표현 자체를 통제하면서 심리적인 증상에 영향을 미친다(King & Emmons, 1990). 선행연구에 따르면, 정서표현 양가성이 높을 때 나타나는 문제행동은 연령에 따라 다른데, 아동의 경우 공격성으로 표출되거나 우울, 불안을 나타낸다. 청소년의 경우에는 비행, 공격성의 외현화 문제행동과 위축, 신체증상, 우울, 불안과 같은 내재화 문제행동을 보인다. 성인은 외현화 문제행동은 보이지 않고, 내재화 문제행동만 나타내는데 심리적인 문제를 겉으로 드러내지 않고 내적으로 위축되거나 우울, 불안 등의 어려움을 경험하는 것으로 보인다(박하얀, 정윤경 & 최해연, 2015). 또한 스트레스 상황에서 정서표현을 덜 하기 때문에 다른 사람들의 도움을 이끌어내기 어렵고 문제 중심적 대처 보다는 미성숙한 방어기제를 많이 사용한다(Lehman et al., 1986).

많은 선행연구에서 정서표현 양가성은 심리적 안녕감, 자기효능감, 우울, 정신건강, 신체화 등의 개인내적인 문제와 대학생의 학교생활적응, 대인관계 만족, 의사소통 등 사회적인 부분에서도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(주소망 & 김정민, 2019; 이운정 & 장현정, 2019; 양지희 & 조현주, 2017; 이한우 & 염동문, 2015; 박하얀, 정윤경 & 최해연, 2015; 이한우 & 이미희, 2013; 오지현 & 조유진, 2009). 또한 권희선과 오충광(2020)는 정서표현 양가성 하위요인이 모두 정서억제에 유의하게 영향을 미치며, 정서표현 양가성과 대인관계의 관계에서 경험회피가 매개 역할을 한다고 밝혔다.

2) 완벽주의적 자기제시와 정서표현 양가성

완벽주의적 자기제시 성향의 사람들은 사소한 비판에 대해서도 방어적으로 반응하는 경향이 있다(Burns, 2001). 또한 자신의 결점을 다른 사람들이

알면 자신을 더 이상 사랑하거나 존경하지 않을 것이라고 생각한다(Burns, 2007). 이러한 비합리적인 신념은 정서표현을 하고 싶은 욕구와 충돌하여 심리적인 갈등이 생길 가능성이 크다. 또한 자신의 부정적인 감정을 표현하는 것이 자신의 불완전함을 드러내는 요인이라고 생각하며, 자신을 솔직하게 드러낸다면 타인에게 거부당할 수 있다고 지나치게 걱정한다(백수현 & 이영순, 2013). 따라서 이들은 다른 사람을 진솔하게 대할 수 없게 되며(Burns, 2007), 자신의 감정보다는 타인의 평가에 신경 쓰게 되고 자신을 통제하려는 모습을 보이며, 자신의 완벽성에 흠이 된다고 생각하거나 타인에게 거부되는 것에 대한 두려움 때문에 정서를 억제하는 경향이 있다(Hewitt et al, 2011; 최해연, 민경환 & 이동귀, 2008). 이들은 특히 부정적인 정서 반응 중에서도 분노를 억제함으로써 자신이 추구하는 완벽함을 나타내려고 한다(백수현 & 이영순, 2013).

완벽주의적 자기제시와 정서표현 양가성의 관계를 살펴보면, 완벽주의적 자기제시와 정서표현 양가성이 통계적으로 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(김희주 & 정여주, 2018; 홍윤정 & 이영선, 2017; 이태영 & 송미경, 2017; 오선우 & 서수균, 2016; 백수현 & 이영순, 2013). 또한 완벽주의적 자기제시의 하위요인 ‘불완전함 은폐노력-행동적’은 HMPS의 사회부과 완벽주의와 높은 상관을 보이는데, 사회부과 완벽주의 수준이 높을수록 정서표현에 갈등과 사회불안을 겪는다(한정숙, 최승원 & 김미리혜, 2014). 이와 같은 연구들로 미뤄 볼 때, 완벽주의적 자기제시 성향은 정서표현 양가성을 증가시키는 것으로 예상해 볼 수 있다.

Albert Ellis(1962)에 의해 창안된 ‘합리적 정서 행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)’는 A-B-C-D-E모형을 통해 비합리적 신념과 그로 인한 부적응적인 정서와 행동과정을 설명하고 논박을 통해 비합리적 신념을 합리적 신념으로 변화시키는 것을 목표로 한다. REBT 치료절

차 1단계에서는 부정적인 정서와 행동의 결과(C)를 탐색하고, 2단계에서 문제와 관련된 선행사건(A)을 확인한다. 3단계에서는 C를 유발한 근본적인 원인, 즉 신념(B)을 탐색한다. 4단계에서 비합리적 신념에 대해 다양한 기법을 사용하여 상담사가 논박한다(D). 마지막 5단계에서는 비합리적 신념을 합리적 신념으로 변화시키고 달라진 정서적·행동적 효과(E)를 인식하게 한다. 이 중 A-B-C단계에서 가장 중요한 것은 내담자의 정서적·행동적 문제가 선행사건에 의한 것이 아니라 개인의 비합리적인 신념에 의한 결과라는 것을 내담자에게 이해할 수 있게 하는 것이다. <그림 2>

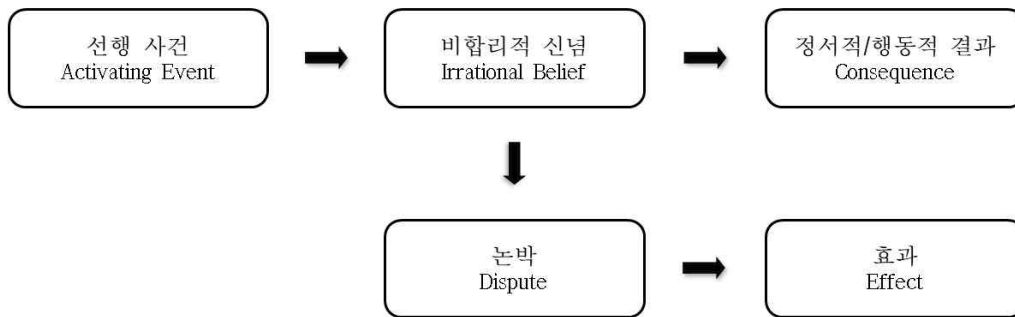


그림 2. ABCDE 모형
(Ellis, 1962)

Ellis(1962)는 사람들이 갖기 쉬운 기본적인 비합리적 신념 중 하나로 완벽주의를 제안하였고, Burns와 Fedewa(2005)는 완벽주의를 완벽에 대한 비합리적 신념과 자신에 대한 높은 기대와 엄격한 평가기준을 세우고 사회적으로 인정받고자 하는 욕구라고 정의했다. 완벽주의적 자기제시 성향의 사람들은 타인에게 완벽한 모습만 보여야 하고 타인에게 호의적인 평판만 받아야 한다는 비합리적인 신념을 지니고 있다. REBT에서 합리적인 신념은 적응적인 정서와 행동을 발생시키고, 비합리적 신념은 부적응적 정서와 행동

을 발생시킨다. 따라서 이러한 관점에서볼 때, 비합리적 신념에 해당하는 완벽주의적 자기제시는 부적응적 정서에 해당하는 정서표현 양가성을 초래할 수 있으며, 내담자가 가지고 있는 완벽주의적 자기제시의 신념을 바꾸기 위해서는 먼저 그가 가지고 있는 정서표현 양가성을 탐색하는 것이 중요하다.

3) 정서표현 양가성과 전문적 도움추구태도

심리상담에서 내담자가 치료에 저항하는 이유는 자신의 고통스러운 정서를 경험하기 두려워하기 때문이다(Amato, 1985). Komiya 등(2000)은 정서표현을 두려워하는 것이 도움추구태도를 감소시키는 원인이라고 했다. 정서표현 양가성이 높다는 것은 자신의 욕구를 표현하고 싶지만 동시에 이를 두려워하여 적극적으로 억제하거나, 정서를 표현한 후에 반추사고를 하거나 계속 후회하는 등의 지속적인 내적 갈등을 일으키는 인지 및 동기 양식을 갖고 있다는 것을 의미한다(최해연, 민경환 & 이동귀, 2008).

우리나라 피험자를 대상으로 연구한 결과, 정서표현 양가성은 심리적인 부적응과 정적 상관을 보이지만, 상관의 크기는 서구문화에서 이뤄진 연구에서보다 작았다(이미화, 2013; 이승미 & 오경자, 2006; 권희선 & 오충광, 2020). 이는 정서억제에 대한 문화차이가 존재하기 때문인데, 한국처럼 집단주의 사회에서는 상황에 따라 정서를 억제하는 것이 예의바르고 적절한 것이라고 여겨져서 서구문화에 비해 심리적 문제를 적게 유발한다(권희선 & 오충광, 2020). 그러나 선행연구에 따르면 정서표현을 의도적으로 억제하는 것은 자율신경계의 활동을 증가시키고, 이것이 만성적으로 지속된다면 면역력을 약화시키며, 심리적·신체적 상태에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Liberman et al., 2007). 이는 장기적으로 봤을 때 정서표현 양가성이 높은 사람들에게 심리치료가 필요하다는 것을 암시한다.

정서표현 양가성은 미성숙한 방어기체인 자기 억제적, 갈등 회피적 방어기제 사용과 정적 상관을 나타냈고, 적응적인 방어기제의 사용과는 부적 상관을 나타냈다(김우석, 2004). 스트레스 대처에는 고통을 유발하는 환경의 문제를 변화시키려는 문제 중심적 대처와 문제에 대한 고통스러운 정서를 통제하는 것에 초점을 두는 정서 중심적 대처가 있다(Lazarus & Folkman, 1985). 김정희(1987)는 이를 다시 적극적 대처와 소극적 대처로 나누어, 문제 중심적 대처와 사회적 지지 추구를 정서적 대처로, 정서 중심적 대처와 소망적 사고를 소극적 대처로 분류하였다(장경문, 2003). 이를 통해 정서표현 양가성이 높은 사람들이 스트레스 상황에 놓였을 때 이를 억제하려고 하거나 회피적인 정서 중심적 대처를 사용하고, 문제 중심적 대처나 사회적 지지 추구 등의 도움을 요청하는 태도는 덜 취하는 것으로 예측할 수 있다. 또한 정서표현은 의사소통의 수단이며(Darwin, 1972), 정서적 정화를 유도하고 객관적인 자기 이해를 증진시키며 객관적인 시각을 갖게 함으로써 자신이 당면한 문제에서의 통찰을 이끌어낸다(Liverman et al., 2007; Polivy, 1990; Pennebaker, 1988). 즉, 정서표현이 어려울수록 어떤 심리적인 문제에 봉착하였을 때, 의사소통을 어려워하고 자신의 문제를 객관적으로 바라보지 못하여 전문적인 도움을 회피하거나 받으려는 시도를 하지 못하는 것으로 예상해볼 수 있다.

정서표현 양가성은 정서억제와 높은 연관성을 갖고 있기 때문에 정서억제와 전문적 도움추구태도에 대한 연구를 살펴보면, 여대생과 기혼여성의 정서억제는 전문적 도움추구태도를 감소시켰으며(황연미, 2009), 대학생의 완벽주의와 도움추구를 정서표현 억제가 매개하는 것으로 나타났다(박경진 & 조한익, 2014). 정서표현을 힘들어하는 사람들은 상담소를 찾는 것을 더 많이 어려워하고(Komiya et al., 2000), 자살사고가 있는데도 전문적 도움추구에 덜 적극적이었다(Ciarrochi & Deane, 2001). 정서표현과 전문적 도움추구

태도의 관련성에 대한 연구가 많지는 않지만, 상담에서 전문적 도움추구연구에 대한 고찰(김은아, 손혜련 & 김은하, 2018)에 따르면 정서표현 양가성과 정서표현 억제가 각각 전문적 도움추구태도에 부적영향을 미치는 것으로 보고되었다(이지원 & 남숙경 2016; 박경진 & 조한익, 2014; 황연미, 2009). 이를 종합하여 볼 때, 정서표현 양가성은 전문적 도움추구태도에 부정적인 영향을 미친다고 예측해볼 수 있다.

Ⅲ. 연구문제

1. 연구모형

본 연구에서는 대학생의 완벽주의적 자기제시가 전문적 도움추구태도에 미치는 과정을 정서표현 양가성이 매개할 것이라고 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 연구모형은 <그림 3>과 같다.

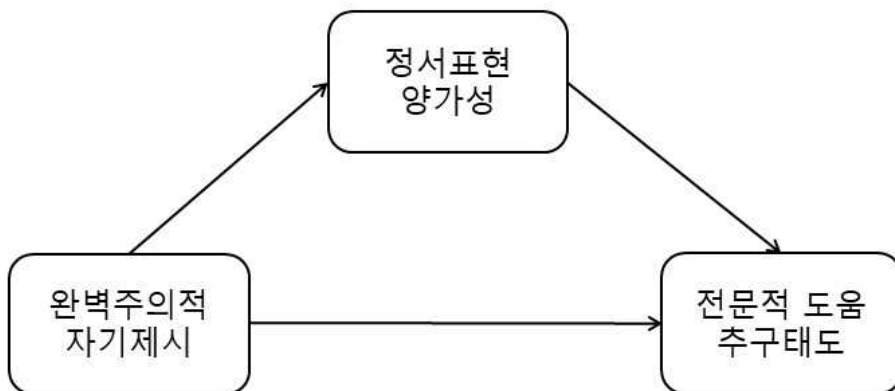


그림 3. 연구 모형

2. 연구문제

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

[연구문제 1] 대학생의 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도, 정서표현 양가성의 관계는 어떠한가?

가설 1-1. 대학생의 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도는 부적
인 상관을 보일 것이다.

가설 1-2. 대학생의 완벽주의적 자기제시와 정서표현 양가성은 정적인 상
관을 보일 것이다.

[연구문제 2] 대학생의 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도간의 관
계를 정서표현 양가성이 매개하는가?

가설 2-1. 대학생의 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도간의 관
계를 정서표현 양가성이 매개할 것이다.

IV. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 전국 소재 학교 내 학생생활상담소가 있는 대학교에 재학 중인 만 19세 이상 만 29세 미만에 해당하는 대학생을 대상으로 실시하였으며, 불성실한 응답 한 개를 제거하여 총 294명의 대상자로 연구를 진행하였다. 연구 대상자 수를 산출하기 위해 G*Power program을 사용하였으며 다중회귀로 효과크기 .15, 검정력 .95, 유의수준 .05로 설정하였을 때 최소 표본수는 138명으로 나타났다. 그러나 여러 선행연구들을 살펴보았을 때, 최소 236명에서 최대 433명을 대상으로 조사를 실시하였기에 본 연구는 이를 바탕으로 하여 최종 표본수를 300명으로 산출하였다.

설문은 온라인 설문조사를 통해 수집하였으며, 온라인 수집의 경우 두 가지 방법으로 실시하였다. 첫 번째 방법은, 대학생이 주로 사용하는 커뮤니티 어플리케이션(예: 에브리타임)과 SNS(예: 페이스북 북, 인스타그램 등)에 설문지를 올려서 설문에 참여를 요청하였다. 두 번째 방법은 연구자의 지인 또는 공동체 모임 등에 문자 또는 카카오톡 메시지를 통해 설문조사 링크를 보내서 설문에 참여를 요청하였다. 설문지에는 연구의 목적과 연구 절차에 대한 상세한 설명을 포함하며, 설문조사 동의여부 여부를 확인하고 조사를 진행하였다. 수거한 설문지 중 누락된 문항이 있거나 불성실하게 응답한 설문지는 제외하였다.

2. 측정도구

1) 완벽주의적 자기제시 척도

본 연구에서는 완벽주의적 자기제시를 측정하기 위하여 Hewitt(2003)이 개발하고, 하정희(2011a)가 문항을 재구성하여 타당화한 한국판 완벽주의적 자기제시 척도(Perfectionistic Self Presentation Scale-K: PSPS-K)를 사용하였다. 하위척도는 ‘완벽주의적 자기노력(PSP)’, ‘불완전함 은폐노력-행동적(NDP)’, ‘불완전함 은폐노력-언어적(NDC)’으로 구성되어 있다. 총 19 문항으로 7점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 7점: 매우 그렇다)로 평정되며, 척도의 점수가 높을수록 완벽주의적 자기제시가 높다는 것을 의미한다. 완벽주의적 자기노력의 예시 문항으로는 ‘나는 다른 사람에게 완벽하게 보이기 위해 최선을 다한다’가 있으며, 불완전함 은폐노력-행동적은 ‘나는 공적인 상황에서 실수하는 것을 무척 싫어한다’, 불완전함 은폐노력-언어적은 ‘내 단점을 되도록 말하지 않으려고 한다’ 등의 문항으로 구성되어 있다. 하정희(2011a)의 연구에서는 전체 척도의 내적 합치도 계수는 .85로 나타났으며, 완벽주의적 자기노력의 경우 .88, 불완전함 은폐노력-행동적은 .75, 불완전함 은폐노력-언어적은 .75로 나타났다. 본 연구에서는 전체 척도의 내적 합치도 계수가 .85로 나타났으며, 완벽주의적 자기노력의 경우 .85, 불완전함 은폐노력-행동적은 .71, 불완전함 은폐노력-언어적은 .76로 나타났다. 본 연구에서의 전체 내적 합치도 계수는 .85로 나타났으며, 완벽주의적 자기노력의 경우 .85, 불완전함 은폐노력-행동적은 .71, 불완전함 은폐노력-언어적은 .76로 나타났다. <표 1>

표 1 . 완벽주의적 자기제시의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

구분	문항 수	문항번호	Cronbach' s α
완벽주의적 자기노력	8	1, 8, 9, 12, 15, 16, 18, 19	.85
불완전함은폐노력(행동적)	5	4, 5, 7, 10*, 17	.71
불완전함은폐노력(언어적)	6	2, 3, 5, 11, 13, 14	.76
전체		19문항	.85

* 역채점 문항

2) 전문적 도움추구태도 척도

본 연구에서는 전문적 도움추구태도를 측정하기 위해 Fisher와 Turner(1970)의 전문적 도움추구태도 척도(Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help: ATSPPH)를 유성경(1998)이 번안, 신연희(2004)가 수정한 척도를 사용하였다. 전문적 도움추구태도 척도는 29개의 문항으로 이루어져 있으며, 하위척도는 ‘도움에 대한 필요성 인식’, ‘낙인에 대한 내인성’, ‘대인관계에서 자신의 문제에 대한 개방성’, ‘전문가에 대한 신뢰’로 구성되어 있다. 4점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 4점: 매우 그렇다)로 평정되며, 점수가 높을수록 전문적 도움추구에 긍정적임을 나타낸다. 신연희(2004)의 연구에서 전체 척도의 내적 합치도 계수는 .80

로 나타났으며, 도움에 대한 필요성 인식 .70, 낙인에 대한 내인성 .77, 대인관계에서 자신의 문제에 대한 개방성 .61, 전문가에 대한 신뢰는 .75로 나타났다. 본 연구에서 전체 척도의 내적 합치도 계수는 .82로 나타났으며, 도움에 대한 필요성 인식 .58, 낙인에 대한 내인성 .68, 대인관계에서 자신의 문제에 대한 개방성 .57, 전문가에 대한 신뢰는 .72로 나타났다. <표 2>

표 2 . 전문적 도움추구태도의 문항 구성

구분	문항 수	문항번호	Cronbach' s α
도움에 대한 필요성 인식	8	4*, 5, 6*, 9*, 18, 24*, 25, 26*	.58
낙인에 대한 내인성	5	3*, 14*, 20*, 27, 28	.68
대인관계에서 자신의 문제에 대한 개방성	7	7, 10*, 13*, 17*, 21*, 22*, 29*	.57
전문가에 대한 신뢰	9	1*, 2, 8*, 11, 12, 15*, 16, 19*, 23	.72
전체		29문항	.82

*역채점 문항

3) 정서표현 양가성 척도

본 연구에서는 정서표현 양가성에 대한 부분을 측정하기 위해 King과 Emmons(1990)가 개발한 정서표현 양가성 질문지(Ambivalence over

Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ)를 한국 문화에 맞춰 최해연과 민경환(2007)이 타당화하고 변안한 한국판 정서표현 양가성 척도(AEQ-K)를 사용하였다. 하위척도는 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성이며 문항은 총 21문항으로 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)로 평정된다. ‘자기방어적 양가성’은 정서표현에 대한 무능감과 정서표현 이후의 부정적 결과에 대한 자기 방어적 동기를 반영하고, ‘관계관여적 양가성’은 정서표현에 신중함을 기하여 통제함으로써 사회적인 관계를 보호하려는 동기를 반영한다. 최해연, 민경환(2007)의 연구에서 내적합치도 계수는 .91이었으며 자기방어적 양가성은 .88, 관계관여적 양가성은 .80로 나타났다. 본 연구에서 연구에서 내적합치도 계수는 .91이었으며 자기방어적 양가성은 .89, 관계관여적 양가성은 .79로 나타났다. <표 3>

표 3 . 정서표현 양가성 척도의 문항 구성

구분	문항 수	문항번호	Cronbach' s α
자기방어적 양가성	13	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15	.89
관계관여적 양가성	8	8, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 21	.79
전체		21문항	.91

3. 자료 분석

본 연구에서는 먼저 SPSS 25.0 프로그램과 SPSS PROCESS Macro를 사용하여 자료를 분석하였다. 첫 번째로, 연구 대상자들의 인구통계학적 특성을 확인하기 위하여 기술통계 및 빈도분석을 실시하였다. 두 번째로, 전문적 도움추구태도, 완벽주의적 자기제시, 정서표현 양가성 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하여 상관계수를 산출하였다. 세 번째로, 본 연구에서 사용한 측정도구의 신뢰도를 확인하기 위하여 신뢰도 분석을 실시하여 내적합치도 계수 Cronbach's α 를 산출하였다. 네 번째로, 대학생의 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도 간의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과를 검증하기 위해서 Hayes(2015)가 제안한 SPSS Process Macro 모델 4인 단순매개모형을 활용하였다. 마지막으로, Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트래핑(Bootstrapping)방식을 간접효과에 대한 신뢰구간을 95%로 설정하여 10,000번으로 설정하여 본 매개효과의 통계적 유의성을 검증하였다.

V. 연구결과

1. 기술통계 및 상관

1) 연구 대상자의 인구통계학적 특성

본 연구는 교내 학생생활상담소가 있는 서울의 4년제 대학교 남/녀 대학생 295명을 대상으로 완벽주의적 자기제시 척도(PSPS-K), 전문적 도움추구 태도 척도(ATSPPH), 정서표현 양가성 척도(AEQ)를 실시하였다. 이 가운데 불충분한 응답을 한 1명을 제외한 294명의 자료에서 여성은 167명(56.8%), 남성은 127명(43.2%)이었다. 연구 대상자의 평균 연령은 만 22세(SD=2.59)이었으며, 구체적으로 살펴보면 만 19-22세가 181명(61.6%), 만 23-26세가 96명(32.6%), 만 27-29세가 17명(5.8%)으로 나타났다. 전공은 자연이공계열 112명(38.1%), 사회과학계열 49명(16.7%), 인문계열 46명(15.6%), 상경계열 36명(12.2%), 예체능계열 20명(6.8%), 보건계열 9명(3.1%), 법학계열 7명(2.4%), 의학계열 5명(1.7%), 생활과학계열 5명(1.7%), 사범계열 3명(1%), 기타 2명(0.7%) 순이었다. 학년의 경우 1학년이 76명(25.9%)로 가장 많았고, 4학년이 65명(22.1%), 2학년이 57명(19.4%), 3학년이 48명(16.3%), 기타에 속하는 휴학 및 초과학기는 48명(16.3%)로 나타났다. 자세한 결과는 <표 4>에 제시하였다.

표 4. 연구 대상자의 인구통계학적 특성 (N=294)

특성	구분	사례 수(명)	백분율(%)
성별	여자	167	56.8

	남자	127	43.2
나이(만)	19~22세	181	61.6
	23~26세	96	32.6
	27~29세	17	5.8
	전공		
	자연이공계열	112	38.1
	사회과학계열	49	16.7
	인문계열	46	15.6
	상경계열	36	12.2
	예체능계열	20	6.8
	보건계열	9	3.1
	법학계열	7	2.4
	의학계열	5	1.7
	생활과학계열	5	1.7
	사범계열	3	1
	기타	2	0.7
학년	1학년	76	25.9
	2학년	57	19.4
	3학년	48	16.3
	4학년	65	22.1
	기타	48	16.3

2) 주요 변인들의 상관

먼저 주요 변인들의 관계를 보기 위하여 기술통계분석과 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 이에 대한 결과를 <표 5>에 제시하였다. Kline(2005)는 왜도와 첨도의 절대값이 각각 3, 10 이상인 경우에는 정규성을 가정할 수 없는 것으로 보았는데, 본 연구의 각 변인들의 왜도와 첨도는 정규성 가정을 위반하지 않았기에 주요 변인들이 모두 정규성 가정을 만족한다고 볼 수 있다.

두 번째로, 주요 변인들의 상관분석을 실시한 결과, 완벽주의적 자기제시와 정서표현 양가성은 통계적으로 유의한 정적 상관관계이고, 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구 태도, 전문적 도움추구태도와 정서표현 양가성은 통계적으로 유의미한 부적 상관관계인 것으로 나타났다($p < .01$). 전문적 도움추구태도는 완벽주의적 자기제시($r = -.31, p < .001$), 정서표현 양가성($r = -.29, p < .001$) 순으로 상관이 높은 것으로 나타났다. 즉, 완벽주의적 자기제시 성향이 높을수록, 정서표현 양가성이 심할수록 전문적 도움추구 태도가 감소하는 것으로 나타났다. 완벽주의적 자기제시의 경우 정서표현 양가성($r = .43, p < .001$)과 유의미한 정적 상관을 나타냈다.

표 5. 변인들 간의 상관, 평균, 표준편차

	1	1-1	1-2	1-3	2	2-1	2-2	3	3-1	3-2	3-3	3-4
1. 완벽주의적 자기제시	1											
1-1. 완벽주의적 자기노력	.86 ^{***}	1										
1-2. 불완전함 은폐노력(행동적)	.55 ^{***}	.28 ^{***}	1									
1-3. 불완전함 은폐노력(언어적)	.78 ^{***}	.46 ^{***}	.22 ^{***}	1								
2. 정서표현 양가성	.43 ^{***}	.36 ^{***}	.25 ^{***}	.34 ^{***}	1							
2-1. 자기방어적 양가성	.40 ^{***}	.34 ^{***}	.21 ^{***}	.32 ^{***}	.96 ^{***}	1						
2-2. 관계관여적 양가성	.40 ^{***}	.32 ^{***}	.28 ^{***}	.30 ^{***}	.84 ^{***}	.65 ^{***}	1					
3. 전문적 도움추구태도	-.31 ^{***}	-.32 ^{***}	-.03	-.27 ^{***}	-.29 ^{***}	-.33 ^{***}	-.15 ^{**}	1				
3-1. 도움에 대한 필요성 인식	-.19 ^{**}	-.24 ^{***}	.02	-.13 [*]	-.14 [*]	-.15 [*]	-.10	.76 ^{***}	1			
3-2. 낙인에 대한 내인성	-.25 ^{***}	-.22 ^{***}	.00	-.27 ^{***}	-.15 [*]	-.20 ^{***}	-.02	.67 ^{***}	.33 ^{***}	1		
3-3. 대인관계에서 자신의 문체에 대한 개방성	-.42 ^{***}	-.39 ^{***}	-.09	-.38 ^{***}	-.46 ^{***}	-.47 ^{***}	-.32 ^{***}	.75 ^{***}	.33 ^{***}	.45 ^{***}	1	
3-4. 전문가에 대한 신뢰	-.08	-.11	-.00	-.04	-.10	-.14 [*]	.01	.79 ^{***}	.53 ^{***}	.33 ^{***}	.34 ^{***}	1
평균	3.46	3.23	4.19	3.17	3.40	3.26	3.62	3.22	3.27	3.92	3.17	3.43
표준편차	.52	.71	.57	.73	.65	.75	.66	.38	.54	.67	.47	.55
왜도	.03	-.13	-.45	-.20	-.02	.00	-.22	.96	-.15	-.77	.79	-.23
첨도	-.29	-.06	-.50	.45	-.11	-.28	-.20	.72	.20	.94	1.76	.34

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

2. 매개효과 검증

1) 매개효과 검증

완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도의 관계에서 정서표현 양가성이 매개하는지를 알아보기 위하여 Hayes(2015)의 단순매개모델 분석방법인 PROCESS Macro의 model 4를 활용하여 매개효과를 검증하였으며, 이에 대한 결과를 <표 6>에 제시하였다.

먼저 종속변인인 전문적 도움추구태도를 예측하는 완벽주의적 자기제시의 회귀모형이 통계적으로 유의하였다($F(1, 293)=30.89, p<.001$). 즉, 완벽주의적 자기제시 수준의 1단위의 증가는 전문적 도움추구태도의 .257 수준의 감소를 가져왔다($B=-.26, t(293)=-5.56, p<.001$). 전문적 도움추구태도와 완벽주의적 자기제시의 회귀모형의 설명력은 30.9%로 나타났다.

다음으로 정서표현 양가성을 예측하는 완벽주의적 자기제시의 회귀모형이 통계적으로 유의하였다($F(1, 293)=67.49, p<.001$). 완벽주의적 자기제시 수준의 1단위 증가는 .54단위의 정서표현 양가성의 증가를 가져왔다($B=.54, t(293)=8.22, p<.001$). 정서표현 양가성과 완벽주의적 자기제시의 회귀모형의 설명력은 43.3%로 나타났다.

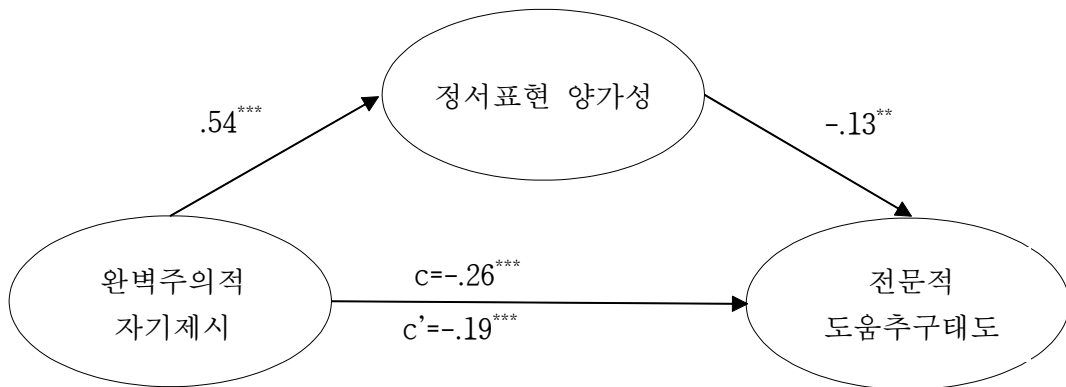
세 번째로, 전문적 도움추구태도를 예측하는 완벽주의적 자기제시, 정서표현 양가성의 회귀모형이 통계적으로 유의하였다($F(2, 292)=20.83, p<.001$). 자세히 살펴보면, 완벽주의적 자기제시는 전문적 도움추구태도를 부적으로 유의하게 예측하는 것으로 나타났으며($B=-.18, t(292)=-3.73, p<.001$), 정서표현 양가성은 전문적 도움추구태도를 부적으로 유의하게 예측하는 것으로 나타났다($B=-.13, t(292)=-3.14, p<.01$). 즉, 완벽주의적 자기제시의 1단위 증가는 전문적 도움추구 태도의 .19단위의 감소를, 정서표현 양가성의 1단위 증가는

전문적 도움추구태도의 .13단위의 감소를 가져오는 것으로 나타났다. 전문적 도움추구태도와 완벽주의적 자기제시, 정서표현 양가성의 회귀모형의 설명력은 35.4%로 나타났다.

표 6. 매개효과 검증 결과 (N=294)

종속변인	독립변인	B	SE	t
전문적 도움추구태도	완벽주의적 자기제시	-0.26	.05	-5.56***
	F(1, 293)=30.89, P=.000, R ² =.309			
정서표현 양가성	완벽주의적 자기제시	.54	.07	8.22***
	F(1, 293)=67.49, P=.000, R ² =.433			
전문적 도움추구태도	완벽주의적 자기제시	-0.19	.17	-3.73***
	정서표현 양가성	-0.13	.04	-3.14**
F(2, 292)=20.83, P=.000, R ² =.354				

** P<.01, *** P<.001



** P<.01, *** P<.001, c= 총효과, c'= 직접효과

그림 4. 최종 모형

2) 간접효과 검증

완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도의 관계에서 정서표현 양가성이 통계적으로 유의한 매개효과를 가지는지 검증하기 위하여 Bootstrapping 방법을 10,000번 실시하였다. Bootstrapping 방법은 95% 신뢰구간에 대하여 매개효과 계수를 산출하며, 이 신뢰구간이 0을 포함하지 않을 경우 이에 대한 매개효과가 통계적으로 .05 수준에서 유의하다고 볼 수 있다(Preacher & Hayes, 2004). <표 7>에 제시한 바와 같이, 완벽주의적 자기제시가 정서표현 양가성을 거쳐 전문적 도움추구태도에 영향을 미치는 간접효과의 상, 하한 값이 각각 -.12와 신뢰구간 -.02으로 0을 포함하지 않고 있어 통계적으로 유의한 매개효과를 보이는 것으로 나타났다($B = -.07$, 95% Bias-corrected CI = $-.12 \sim -.02$). 즉, 완벽주의적 자기제시가 정서표현 양가성을 거쳐 전문적 도움추구태도로 가는 간접효과와 완벽주의적 자기제시가 전문적 도움추구태도로 가는 직접효과 모두 통계적으로 유의하게 나타났기 때문에 연구모형이 부분매개모형임을 알 수 있다.

표 7. 매개효과 유의성 검증 (N=10000)

Indirect effects	Bootstrap estimates		95% 신뢰구간	
	<i>B</i>	<i>SE</i>	Boot LLCL	Boot ULCL
완벽주의적 자기제시 → 정서표현 양가성 → 전문적 도움추구태도	-.07	.03	-.12	-.02

VI. 논의

본 연구는 대학생을 대상으로 완벽주의의 대인관계적 표현욕구 측면인 완벽주의적 자기제시 성향이 전문적인 도움을 구하는 태도에 영향을 미치는지를 살펴보고, 아울러 완벽주의적 자기제시 성향과 전문적 도움추구태도의 관계를 정서표현 양가성이 매개하는지 알아보고자 수행되었다. 본 연구의 주요 결과를 정리하고, 이를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 완벽주의적 자기제시, 전문적 도움추구태도, 정서표현 양가성의 상관관계를 살펴본 결과 모두 유의한 상관을 가지는 것으로 나타났으며, 이는 주요 변인 간 연관성이 높음을 의미한다. 자세히 살펴보면, 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도는 유의한 부적 상관을 보였다. 즉, 타인에게 자신을 완벽하게 보이고자 노력할수록 전문적인 도움을 추구하려는 태도는 부정적이라는 것을 의미한다. 이는 대학생의 완벽주의적 자기제시 성향이 높을수록 전문적인 도움을 추구하는 태도의 감소와 관련된다는 선행연구와 일치한다(하정희, 2010; 김하정 & 장재홍; 2019). 또한 완벽주의적 자기제시는 정서표현 양가성과 유의한 정적 상관을 나타냈다. 이는 대학생의 완벽주의적 자기제시 성향이 높을수록 정서표현에 대한 갈등이 심해진다는 선행연구를 지지하는 결과이다(김희주 & 정여주, 2018; 이태영 & 송미경, 2017; 홍윤정 & 이영선, 2017; 오선우 & 서수균, 2016; 백수현 & 이영선, 2013). 즉, 타인에게 자신을 완벽하게 보이고자 노력하는 성향이 더 심할수록 정서를 표현하려는 욕구와 표현을 억압하려는 욕구 사이에 갈등을 더 많이 겪는다는 것을 의미한다. 정서표현 양가성은 전문적 도움추구태도와 유의한 부적 상관이 나타났는데, 이는 정서표현 양가성이 높을수록 전문적인 도움을 추구하는 태도가 감소된다는 선행연구들과 맥락을 같이 한다(박경진 & 조한

익, 2014; 이지원 & 남숙경, 2014).

완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도의 두 하위요인 간의 관계를 살펴본 결과, ‘완벽주의적 자기노력’ 과 ‘불완전함 은폐노력(언어적)’ 은 전문적 도움추구태도와 유의미한 부적 상관을 보인 반면, ‘불완전함 은폐노력(행동적)’ 은 전문적 도움추구태도와 유의미한 상관을 보이지 않았다. 선행연구에 따르면 완벽주의적 자기제시의 하위요인은 각각 다른 부적응적인 증상과 관련이 있는데(Hewitt et al., 2007), 하위요인에 따라 전문적 도움추구태도에 다른 영향을 미치게 되어 이러한 결과나 나타난 것을 예측할 수 있다. 또한 전문적 도움추구태도의 다른 하위 요인들은 완벽주의적 자기제시, 정서표현 양가성과 유의미한 부적 상관을 보였으나, ‘전문가에 대한 신뢰’ 에서는 완벽주의적 자기제시, 정서표현 양가성에서 모두 유의미한 상관관계를 보이지 않았다. 최근 상담 및 심리치료에 대한 대중의 인식이 많이 변화하면서 그에 따른 전문가에 대한 신뢰와 다른 부정적 심리 요인들 사이에 영향이 바뀐 것으로 예측해 볼 수 있다.

둘째, 대학생의 완벽주의적 자기제시와 정서표현 양가성이 전문적 도움추구태도에 어떠한 영향을 미치는지 알아본 결과, 완벽주의적 자기제시는 전문적 도움추구태도에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 타인에게 완벽한 모습을 보이고자 노력하는 성향이 심리적 어려움이 있을 때 전문가에게 도움을 요청하거나 상담소에 찾아가는 태도에 부정적 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 따라서 심리적 어려움이 있음에도 불구하고 전문가의 도움을 받는 것에 부정적인 태도를 보이는 사람들의 경우 타인에게 완벽주의적으로 자기를 드러내려는 성향이 지나치게 강한 것은 아닌지 살펴볼 필요가 있을 것이다.

셋째, 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 완벽주의적 자기제시가

전문적 도움추구태도에 직접적인 영향을 주지만, 정서표현 양가성을 매개하여 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 Ellis(1962)가 제안한 합리적 정서 행동치료 A-B-C-D-E 모형과 맥을 같이한다. 타인에게 결점 없이 완벽하게 보여야 한다는 비합리적 신념이 다른 사람에게 정서표현을 진솔하게 할 수 없게 만든다. 다시 말해, 완벽주의적 자기제시가 선행되어 정서표현 양가성을 야기시킨다는 것이다. 이러한 결과는 완벽주의적 자기제시 성향으로 심리적인 고통을 겪고 있는 잠재적인 내담자들이 보다 거부감 없이 전문적 도움추구태도를 갖게 하기 위해서는 완벽주의적 자기제시 성향을 줄이기는 것도 필요하지만, 이들이 겪고 있는 정서표현에 대한 갈등을 감소시키는 개입을 함으로써 심리적 어려움이 있는 경우 전문적 도움을 추구하도록 유도할 수 있을 것이다. 선행연구에 따르면 정서표현에 갈등을 느끼는 것은 이전의 대인관계 경험의 영향을 받는데, 어린 시절 부모와의 정서적 소통의 질에 따라 발달이 된다(박하얀, 정윤경 & 최해연, 2015). 따라서 정서표현 양가성을 감소시키기 위하여 심리장면에서 상담사가 내담자와의 대인관계 재경험을 통해 이전 대인관계에서 받은 경험을 치료하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

본 연구는 다음과 같은 점에서 의의가 있다. 먼저, 완벽주의적 자기제시 성향이 전문적 도움추구에 부적으로 연관된다는 선행연구(Hewitt et al., 2007)에 보다 구체적인 정보를 제공하여 심리적인 어려움을 호소하는 완벽주의적 자기제시 성향의 내담자를 상담할 때 개입의 초점에 대한 정보를 제공하였다. 다시 말해, 심리적 어려움이 있음에도 전문적 도움추구를 꺼려하는 경우 완벽주의적으로 자신을 드러내려는 성향을 고칠 필요가 있으나, 사실상 이러한 성향은 변화가 쉽지 않은 성격적 측면이기 때문에 상담 장면에서 이에 직접 개입해서 다루기보다, 타인에게 정서를 표현하려고 할 때 발생하는 갈등에 초점을 두어 개입전략을 수립하는 것이 더욱 효과적인 전략

일 수 있다. 따라서 상담사는 다양한 스트레스 상황에서 정서의 표현을 억압하거나 상황을 회피함으로써 문제를 해결하려고 시도하는 내담자의 정서 표현에 대한 갈등을 다룰 수 있도록 도와야 한다는 것을 시사한다.

둘째, 본 연구는 아직 많은 연구가 이루어지지 않은 전문적 도움추구태도에 영향을 미치는 변인으로 완벽주의적 자기제시와 정서표현 양가성을 제시하고 실증적 분석 연구를 통해 관계를 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 완벽주의 성향과 정서표현에 관한 연구는 많이 이루어졌지만, 완벽주의적 자기제시 성향이 전문적 도움추구에 미치는 영향에 대한 연구는 아직까지 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 전문적 도움추구태도에 영향을 줄 수 있는 선행요인에 대한 구체적인 정보를 제공하였다. 이를 통해 전문적 도움추구를 꺼려하는 잠재적인 내담자의 개인 내적인 특성에 대한 이해를 넓힐 수 있을 것이다.

셋째, 전문적 도움추구태도와 완벽주의적 자기제시, 정서표현 양가성의 부분매개모형의 설명력이 35.4%로 나타났는데, 이는 정서표현 양가성이 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도의 관계를 35.4%만큼 예측하는 것을 의미하며 사회과학 분야에서 매우 높은 설명력을 보이는 것이다. 따라서 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도 간의 관계나 기제를 설명하거나 상담 장면에서 완벽주의적 자기제시 성향에 대해 다룰 때 정서표현 양가성의 영향을 배제할 수 없으며, 후속연구에서도 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구태도의 관계를 연구할 때 정서표현 양가성을 변인으로 고려하는 것이 필요할 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 표본을 전국에 있는 모든 대학·대학교 남녀 대학생으로 하고자 하였으나, 실제로 대부분 서울 및 경기도에 소재한 4년제 대학을 대상으로 홍보가 이루어졌으므로 후속 연구에서는 연구결과의 일반화를 위해 좀 더 다양하고

많은 표본을 대상으로 하는 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구의 자료 수집이 자기보고식 설문으로만 이루어졌기 때문에 연구 대상자의 심리적 방어에 대한 통제가 어려울 수 있다는 제한점이 있다. 특히 완벽주의적 자기제시 성향의 사람들의 경우 타인의 평가와 반응에 예민하고 자신의 긍정적인 측면만 보여주려는 성향이 나타날 수 있는데, 이러한 경향성을 스스로도 자각하지 못한 채 설문에 응했을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 자기보고식 응답 자료뿐만 아니라 보다 객관적인 방법을 사용하여 연구를 진행한다면 좀 더 정확한 결과를 얻을 수 있을 것으로 보인다.

셋째, 전문적 도움추구태도 척도의 신뢰도는 Cronbach's α 계수가 .82로 양호하였으나, 네 개의 하위 요인 중 '도움에 대한 필요성'과 '대인관계에서의 문제에 대한 개방성'의 Cronbach's α 계수가 각각 .58과 .57로 .6을 넘지 않아 하위척도의 진점수 변량에 의한 설명량이 낮은 것으로 나타났다. Fisher & Turner(1970)의 연구에서는 하위척도의 신뢰도가 .62~.74로 나타났다고, 하정희(2010)의 연구에서는 .70~.74로 나타난 것에 비해 본 연구에서의 신뢰도가 낮아 후속 연구에서는 신뢰도에 영향을 미칠 수 있는 요인을 검토하여 보다 신뢰로운 연구 결과를 얻는 것이 필요할 것이다.

넷째, 전문적 도움추구태도 척도의 표준편차가 .38로 상대적으로 작게 나타났다. 이는 연구 대상자들의 응답 간에 큰 차이를 보이지 않은 것으로 볼 수 있는데, 즉 연구 대상자들이 전문적 도움추구태도에 특별히 관심이 없거나 응답할 당시에 상담에 대해 본인과 상관이 없는 태도를 보였을 가능성을 배제할 수 없다. 본 연구에서는 임상군과 비임상군을 구분하지 않고 일반 대학생들을 대상으로 연구했기 때문에 심리적인 문제를 겪고 있지 않는 응답자들이 응답할 당시에 상담에 대해 심사숙고하지 않고 답했을 가능성이 있으며, 후속연구에서는 연구 대상자를 비임상군과 임상군으로 따로 구분하

여 연구를 진행하는 것이 의미 있을 것이다.

다섯째, 전문적 도움추구에는 태도, 의도, 행동으로 나누어지는데, 태도는 도움을 구하는 행동에 대한 개인의 긍정적 혹은 부정적 평가 경향성을 의미하고, 의도는 전문적 도움을 구하는 행동을 실제로 하기 위해 얼마나 노력하고 시도할 것인가에 관한 가능성을 의미하는 개념이며(Ajzen, 1991), 행동은 실제로 도움을 요청하는 행위를 의미한다. 본 연구에서는 이 세 요인 중에서 태도만으로 연구를 진행하였기 때문에 전문적 도움을 추구하는 의도와 그것이 실제 행동으로 이어지는지에 대해서는 다루지 못하였다. 따라서 후속 연구에서는 완벽주의적 자기제시와 정서표현 양가성이 전문적 도움추구 의도와 전문적 도움추구행동에는 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구가 필요할 것이다.

여섯째, 선행연구에 따르면 자신의 정서를 명확하게 규명하는 사람은 정서 표현을 잘 하며 정서표현 양가성과도 높은 수준의 상관을 보였다(이한우 & 염동문, 2015; 장정주 & 김정보, 2008). 즉 정서표현 양가성을 감소시키기 위해 정서인식 프로그램을 실행하는 것이 효과적일 수 있다. 완벽주의적 자기제시 성향의 특성상 자신의 약점을 스스로 공개하고 직접 상담소에 찾아오는 것이 어려울 수 있는 점을 고려하여 정서인식과 정서표현에 대한 단체 교육 및 그룹 상담 프로그램 제공이 필요하다. 하지만 많은 정서인식 관련 프로그램들은 대부분 아동을 대상으로 개발되어있다. 따라서 후속 연구에서는 성인을 위한 정서인식 프로그램 개발이 필요할 것으로 보인다.

마지막으로, 본 연구에서는 전문적 도움추구태도에 영향을 미치는 다양한 요인들 중 완벽주의적 자기제시와 정서표현 양가성 두 가지 변인으로 제한하여 연구를 진행하였기 때문에, 전문적인 도움을 추구하는 태도를 회피하게 만드는 다양한 원인에 대한 탐색은 이루어지지 못하였다. 따라서 후속연구에서 전문적 도움추구태도와 관련한 다양한 요인들을 함께 고려하여 좀

더 심층적으로 검증하는 것이 필요할 것이다.

참 고 문 헌

- 김다정, 오경자. (2017). 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향: 자기효능감의 조절효과. **한국심리학회지: 임상**, 36(1), 56-63.
- 김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀. (2009). 다차원적 완벽주의와 자기결정성에 따른 하위집단과 학업지연행동. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 23(3), 39-56.
- 김병직, 이동귀, 이희경. (2012). 사회부과 완벽주의 및 자가지향 완벽주의와 우울간의 매개변인 탐색: 사회불안과 반추. **한국상담학회: 상담학연구**, 13(2), 417-436.
- 김우석. (2004). 정서표현성, 자아방어기제 및 대처방식간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김은아, 손혜련, 김은하. (2018). 상담에서 전문적 도움추구의 선행요인에 대한 고찰. **한국상담학회: 상담학연구**, 19(1), 87-111.
- 김정모, 장정주(2008). 정서적 지각, 표현, 및 정서표현에 대한 양가성과 대인관계간의 관계에 대한 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 20(3), 697-714.
- 김정화, 신희천. (2013). 완벽주의가 정서조절 곤란에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. **한국상담학회: 상담학연구**, 14(2), 893-909.
- 김하정, 장재홍. (2019). 완벽주의적 자기제시와 거절민감성이 전문적 도움추구태도에 미치는 영향: 자기은폐의 매개효과. **서강대학교 학교생활상담연구소: 인간이해**, 40(1), 85-103.
- 김희주, 정여주. (2018). 자기애가 소극적 스트레스 대처에 미치는 영향: 완벽주의적 자기제시와 정서표현 양가성의 순차적 매개효과. **한국상담학회: 상담학연구**, 19(5), 337-353

- 권희선, 오충광. (2020). 정서표현 양가성과 정신건강, 그리고 대인관계의 관계: 정서억제와 경험회피의 매개효과. **한국청소년학회: 청소년학연구**, 27(1), 297-320
- 남숙경. (2010). 전문적 도움추구태도 단축형 척도의 구인타당도 재점검. **한국상담학회: 상담학연구**, 11(3), 1007-1020
- 동아일보(2019.10.28.). 10~30대 사망원인 1위 극단적선택... 어릴수록 자해 징후 뚜렷.
- 명은파, 장성숙. (2012). 문화적 자기관과 전문적 도움추구와의 관계: 자기개방에 대한 결과 기대의 매개효과. **서강대학교 학교생활상담연구소: 인간이해**, 33(2), 181-198
- 박경진, 조한익. (2014). 대학생의 완벽주의와 도움추구태도와의 관계에서 정서표현억제의 매개효과. **서강대학교 학교생활상담연구소: 인간이해**, 35(1), 19-34.
- 박서정 (2004). 어머니의 정서사회화 행동과 학령기 아동의 정서조절 전략 및 정서조절 능력간의 관계. 성균관대학교 박사학위논문.
- 박승혜, 이승연. (2019). 성별에 따른 대학생의 완벽주의적 자기제시 성향, 사회불안, SNS 중독경향성의 관계. **한국심리학회지: 발달**, 32(1), 105-126.
- 박지연, 양난미. (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 사회적 지지와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 26(2), 363-388.
- 박하얀, 정윤경, 최해연. (2015). 정서표현 양가성의 발달과 이에 따른 정서표현성, 문제행동 및 심리적안녕감: 아동·청소년·성인집단의 비교. **한국심리학회지: 발달**, 28(3), 189-207.
- 백수현, 이영순. (2013). 완벽주의적 자기제시와 사회적 불안과의 관계에서

- 정서표현 양가성의 매개효과. **한국상담학회: 상담학연구**, 14(1), 385-400.
- 서민정, 손정락. (2015). 합리적 정서 행동치료가 대학생들의 부적응적 완벽주의, 신체불만족 및 신체상의 암묵적 태도에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강** 20(3), 547-566
- 서영숙, 김진숙. (2009). 부모의 양육태도, 부적응적 완벽주의 및 심리적 부적응과의 관계에서 수치심과 대처방식의 매개효과 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 21(3), 661-682.
- 손진희, 유성경. (2004). 내담자의 자기은폐(self-concealment) 수준에 따른 상담회기, 작업동맹 평가 및 상담자-내담자의 언어적 상호작용 분석. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 16(3), 327-345.
- 신연희, 안현의. (2005). 전문적 도움 추구 행동에서 접근요인과 회피요인의 상대적 중요성 고찰. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(1), 177-195.
- 심지은, 안하얀, 김지혜. (2011). 대학생의 취업 스트레스와 우울 간의 관계: 적응적인 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증. **서강대학교 학생생활상담연구소: 인간이해**, 32(1), 103-118.
- 양수연, 신현균. (2013). 수용-전념 집단프로그램이 우울한 대학생의 심리적 수용, 심리적 안녕감, 우울 및 자살생각에 미치는 효과. **한국심리학회지: 임상**, 32(4), 761-782
- 양지희, 조현주. (2017). 완벽주의와 우울의 관계에서 정서인식명확성과 정서표현양가성의 매개효과. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 310-310.
- 엄나연, 김은하. (2016). 취업스트레스가 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향과 자아탄력성 및 사회적 지지의 조절 효과. **한국산학기술학회 논문지**, 17(5), 619-630.

- 오선우, 서수균. (2016). 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 정서표현양가성, 사회적지지 및 관계육구 충족을 중심으로. **한국청소년상담복지개발원: 청소년상담연구**, 24(2), 0-0.
- 오지현, 조유진. (2009). 어머니의 정서표현성, 정서표현양가성 및 모-자녀 의사소통 유형의 관계: 정서·행동문제를 보이는 내담아동 어머니 집단을 대상으로. **한국정서행동장애학회: 정서·행동장애연구**, 25(3), 93-109
- 유성경, 유정이. (2000). 집단주의-개인주의 성향과 상담에 대한 태도와의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 12(1), 19-32.
- 윤달아. (2012). 정서표현 양가성과 결혼 만족도의 관계: 정서조절방략의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이동귀, 서해나. (2010). 상담일반: 완벽주의적 자기제시성향이 높은 대학생과 낮은 대학생의 특성비교. **한국상담학회: 상담학연구**, 11(1), 91-110.
- 이미화. (2013). 대학생의 정서표현양가성이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 박사학위논문.
- 이승미, 오경자. (2006). 정서인식불능, 정서표현에 대한 양가감정, 정서표현성이 중년 기혼 여성의 심리적 부적응에 미치는 영향. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 11(1), 117-140.
- 이아람, 이정윤. (2015). 대학생의 완벽주의 특성에 따른 군집유형. **한국상담학회: 상담학연구**, 16(3), 215-231.
- 이은지, 서영석, 고은영, 이소연, 최바울. (2013). 사회부과적 완벽주의와 자살사고의 관계: 자기비난과 심리적 극통의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 25(1), 63-81.
- 이정윤, 조영아. (2001). 사회공포증과 완벽주의의 관계. **한국심리학회지: 상**

담 및 심리치료, 13(2), 93-104.

이주일, 황석현, 한정원, 민경환. (1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 11(1), 117-140.

이지원, 남숙경. (2016). 성별에 따른 정서표현 양가성이 전문적 도움추구에 미치는 영향: 자기개방과 자기은폐의 매개효과. **교육방법연구**, 28(4), 721-741.

이태영, 송미경. (2017). 사회부과 완벽주의와 우울 간의 관계: 완벽주의적 자기제시, 정서표현 양가성의 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 22(2), 397-416.

이한우, 이미희. (2013). 대학생의 정서인식, 정서표현, 정서표현양가성이 자기효능감에 미치는 영향. **한국정서행동장애학회: 정서·행동장애연구**, 29(3), 181-200.

이한우, 염동문. (2015). 대학생의 정서인식과 대인관계 간의 관련성에서 정서표현양가성과 정서표현의 이중매개효과. **한국정서행동장애학회: 정서·행동장애연구**, 31(2), 85-106.

임지준, 김진희, 임성문. (2018). 내현적 자기애와 외로움의 관계: 완벽주의적 자기제시와 수치심의 매개효과 및 인지적 정서조절전략의 조절효과. **사회과학연구**, 35(1), 1-31.

장경문. (2003). 자아탄력성과 스트레스대처방식 및 심리적 성장환경의 관계. **한국청소년학회: 청소년학연구**, 10(4), 143-161.

장정주, 김정모(2011). 정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 정서자각, 정서표현, 정서표현의 억제 및 대인관계에 미치는 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료** 23(4), 861-884.

장현정, 이윤정. (2019). 학과만족도와 자아정체감이 대학생활 적응에 미치는

- 영향. 국제문화기술진흥원: 문화 기술의 융합, 5(2), 93-99.
- 장희정. (2019). 정서표현 양가성이 전문적 도움추구에 미치는 영향에서 자기은폐와 심리적 불편감의 구조적 관계. 인제대학교 석사학위논문.
- 전미순, 김현정, 박연숙. (2014). 대학생의 스트레스와 정신건강. **다문화건강학회지**, 4(1), 1-6
- 전효선 (2015). 어머니의 양육행동과 정서표현성이 영아의 정서조절능력에 미치는 영향. 가천대학교 석사학위논문.
- 정경미, 신희천. (2014). 남성의 성역할 갈등이 도움추구 태도에 미치는 영향: 수치심과 자기공개기대의 매개효과. **서강대학교 학교생활상담연구소: 인간이해**, 35(2), 79-98
- 정옥분. (2004). 발달심리학: 전생애 인간발달. 서울: 학지사.
- 정원우. (2015). 청소년의 완벽주의적 자기제시와 또래관계 질 관계에서 정서표현 억제의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 정효영, 유형근, 조용선. (2008). 초등학생의 완벽주의 성향 완화 및 적극적 스트레스 대처를 위한 REBT 집단상담 프로그램 개발. **학습자중심교과교육연구**, 8(2), 377-401
- 주소망, 김정민. (2019). 대학생의 부정적 정서신념이 신체화 증상에 미치는 영향: 정서표현양가성의 조절효과. **한국정서행동장애학회: 정서·행동장애연구**, 35(2), 361-378.
- 최상진, 김기범. (2000). 체면 (體面) 의 심리적 구조. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 14(1), 185-202.
- 최용용, 김춘경, 이수연. (2005). 인지행동집단상담 프로그램이 대학생의 자살 및 우울에 미치는 효과. **한국상담학회: 상담학연구**, 6(1), 75-91
- 최인영, 김은하, 신희천. (2018). 사회부과적 완벽주의가 대인관계만족에 미

- 치는 영향: 완벽주의적 자기제시와 거절민감성의 매개효과. **한국심리학회지: 학교**, 15(2), 133-153.
- 최해연, 민경환. (2005). 정서표현에 대한 부정적 신념의 구조와 기능. **한국심리학회지: 일반**, 24(1), 239-257.
- 최해연, 민경환. (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 21(4), 71-89
- 최해연, 민경환, 이동귀. (2008). 상담일반: 정서표현신념과 심리적 증상의 관계에서 정서표현양가성의 역할. **한국상담학회: 상담학연구**, 9(3), 1063-1080.
- 하정희, 조한익(2006). 비합리적 신념에 따른 완벽주의의 순기능과 역기능. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(4), 873-896.
- 하정희. (2010). 한국판 완벽주의적 자기제시 척도 (PSPS) 의 타당화 연구. **한국심리학회지: 일반**, 29(2), 221-239.
- 하정희. (2011). 한국판 완벽주의적 자기제시 척도(PSPS-K)의 개발과 타당화. **한국상담학회: 상담학연구**, 12(4), 1121-1140
- 하정희. (2011). 대학생들의 완벽주의적 자기제시, 방어유형과 우울감과의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(4), 921-941.
- 한정숙, 최승원, 김미리혜. (2014). 사회부과 완벽주의 및 자가지향 완벽주의와 사회불안의 관계 : 자의식과 정서표현갈등의 매개효과 - 여대생을 대상으로. **한국심리학회지: 건강**, 19(3), 791-812
- 홍윤정, 이영선. (2017). 대학생의 완벽주의적 자기제시 성향이 대인관계 만족에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. **한국상담학회: 상담학연구**, 18(3), 211-227.
- 홍혜영. (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자

대학교 석사학위논문.

- 황연미. (2009). 여대생과 기혼여성의 정서표현 억제 태도와 우울 및 전문적 도움 추구 태도의 차이. *한국심리학회지: 여성*, 14(1), 173-198
- Amato, P. R., & Bradshaw, R. (1985). An exploratory study of people's reasons for delaying or avoiding helpseeking. *Australian Psychologist*, 20(1), 21-31.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211.
- Bastiani, A. M., Rao, R., Weltzin, T., & Kaye, W. H. (1995). Perfectionism in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 17(2), 147-152.
- Bell, P. A., & Byrne, D. (1978). Repression-sensitization. *Dimensions of personality*, 15(2), 449-485.
- Broday, S. F. (1988). Perfectionism and Millon basic personality patterns. *Psychological Reports*, 63(3), 791-794.
- Burns, D. D. (2001). The perfectionist's script for self-defeat.
- Burns, D. D. (2007). When panic attacks: The new, drug-free anxiety therapy that can change your life. Harmony.
- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 103-113.
- Buss, A. H., & Finn, S. E. (1987). Classification of personality traits. *Journal of personality and social psychology*, 52(2), 432.
- Ciarrochi, J. V., & Deane, F. P. (2001). Emotional competence and willingness to seek help from professional and nonprofessional

- sources. *British Journal of Guidance & Counselling*, 29(2), 233-246.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. P. Ekman, Ed.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334-339.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed*. New York: Henry Holt.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*.
- Ellis, A. (2002). *The role of irrational beliefs in perfectionism*.
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 947-959.
- Ey, S., Henning, K. R., & Shaw, D. L. (2000). Attitudes and factors related to seeking mental health treatment among medical and dental students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 14(3), 23-39.
- Fischer, E. H., & Turner, J. L. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79-90.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Martin, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. In *Procrastination and task avoidance* Springer, Boston, MA, 113-136.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., (2002). **완벽주의 이론 연구 및 치료**. (박현주 외 공역). 서울: 학지사.
- Flett, G. L., Besser, A., & Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and interpersonal orientations in depression: An analysis of validation

- seeking and rejection sensitivity in a community sample of young adults. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 77(1), 67-85.
- Fridlund, A. J. (1991). Evolution and facial action in reflex, social motive, and paralanguage. *Biological psychology*, 32(1), 3-100.
- 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. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559-572.
- Frost, R. O., Turcotte, T. A., Heimberg, R. G., Mattia, J. I., 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(2), 195-205.
- Greenberg, L. S. (1990). *Emotion in psychotherapy*. Guilford Press.
- Greenspan, S. I. (2004). *The Greenspan Social Emotional Growth Chart*. Bethesda, MD: PsychCorp(Harcourt Assesment).
- Greer, S., & Watson, M. (1985). Towards a psychobiological model of cancer: Psychological considerations. *Social Science and Medicine*, 20(8), 773-777.
- Gross, A. I., & Ballif, B. (1991). Children's understanding of emotion from facial expressions and situations: A review. *Developmental Review*, 11, 368-398.
- Gross, J. (1989). Emotional expression in cancer onset and progression. *Social Science and Medicine*, 28(12), 1239-1248.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion

- Regulation processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Halgin, R. P., Weaver, D. D., Edell, W. S., & Spencer, P. G. (1987). Relation of depression and help-seeking history to attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 34(2), 177.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*.
- Hare, R. D. (1966). Denial of threat and emotional response to impending painful stimulation. *Journal of Consulting Psychology*, 30(4), 359.
- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A Versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling*.
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate behavioral research*, 50(1), 1-22.
- Hewitt, P. L., Blasberg, J. S., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., Caelian, C., ... & Birch, S. (2011). Perfectionistic self-presentation in children and adolescents: Development and validation of the Perfectionistic Self-Presentation Scale—Junior Form. *Psychological assessment*, 23(1), 125.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464.

- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke., M, Parkin., M, Lam., R. W., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of personality and social psychology*, 84(6),1303.
- Hobden, K., & Pliner, P. (1995). Self-handicapping and dimensions of perfectionism: Self-presentation vs self-protection. *Journal of Research in Personality*.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Hyson, M. (2004). *The emotional development of young children*, New York: Teachers College Press.
- Josephs, I. E. (1994). Display rule behavior and understanding in preschool children. *Journal of Nonverbal Behavior*, 18, 308-326.
- Joseph, S., Williams, R., Irwing, P., & Cammock, T. (1994). The preliminary development of a measure to assess attitudes towards emotional expression. *Personality and Individual Differences*, 16(6),869-875.
- Jourard, S. M. (1971). *The transparent self*. Van Nostrand Reinhold Company.
- Katz, L. F., & Gottman, J. M. (1993). Patterns of marital conflict predict children's internalizing and externalizing behaviors. *Developmental psychology*, 29(6), 940.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help?. *Review of General Psychology*, 5(3), 187-212.
- King, L. A.(1998). Ambivalence over emotional expression and reading emotions in situations and faces. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 74(3), 753.

- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864.
- Kline. R. B. (2010). **구조방정식 모형: 원리와 적용**. (이현숙, 김수진, 전수현 역). 서울: 학지사. (원전은 2004에 출판).
- Komiya, N., Good, G. E., & Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of counseling psychology*, 47(1), 138.
- Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1989). Fear of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20(4), 251.
- Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22(3), 196.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 94-112.
- Lehman, D. R., Ellard, J. H., & Wortman, C. B. (1986). Social support for the bereaved: Recipients' and providers' perspectives on what is helpful. *Journal of consulting and clinical psychology*, 54(4), 438.
- Leong, F. T., & Zachar, P. (1999). Gender and opinions about mental illness as predictors of attitudes toward seeking professional

- psychological help. *British Journal of Guidance & Counselling*, 27(1),123-132.
- Levenson, R. W. (1994). Human emotion: A functional view. *The nature of emotion: Fundamental questions, 1*, 123-126.
- Leventhal, N. (2008). Perfectionism, Self-concealment, and Attitudes Toward Mental Health Treatment. *ProQuest*.
- Lewis, M. (2000). *The emergence of human emotion*. In M. Lewis and J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotion*(2nd ed., pp. 265-280). New York: Guilford.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words. *Psychological science, 18*(5), 421-428.
- Maddux, J. E., Norton, L., W, Leary., & M. R. (1988). Cognitive components of social anxiety: An investigation of the integration of self-presentation theory and self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 6*(2), 180-190.
- Mongrain, M., & Vettese, L. C. (2003). Conflict over emotional expression: Implications for interpersonal communication. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(4), 545-555.
- Paulhus, D. L., & Martin, C. L. (1987). The structure of personality capabilities. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(2), 354.
- Pearson, J. (1991). Relationship dependent women: Their views on symptoms and recovery. *Virginia Counselors Journal, 19*, 3-13.
- Pennebaker, J. W. (1988). Confiding traumatic experiences and health. In S. Fisher & J. Reason (Eds.), *Handbook of life stress, cognition and*

health, 669-682.

pmg지식엔진연구소, 통계청. (2019.10.23. 수정). **2018년 사망 원인 통계**. 네이버 지식백과: 시사상식사전.

Polivy, J. (1990). Inhibition of internally cued behavior. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*, 2, 131-147.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36, 717-731.

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental health*, 4(3), 218-251.

Roemer, L., & Borkovec, T. D. (1994). Effects of suppressing thoughts about emotional material. *Journal of Abnormal psychology*, 103(3), 467.

Rogers, C. R. (1961). *One becoming a person*.

Shapiro, A., & Swensen, C. (1969). Patterns of self-disclosure among married couples. *Journal of Counseling Psychology*, 16(2p1), 179.

Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Lee-Baggley, D. L., & Hall, P. A. (2007). Trait perfectionism and perfectionistic self-presentation in personality pathology. *Personality and Individual Differences*, 42(3), 477-490.

Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422.

Spokas, M., Luterek, J. A., & Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and

- emotional suppression: The mediating role of beliefs. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 40(2), 283-291.
- Truax, C. B., & Carkhuff, R. R. (1965). Client and therapist transparency in the psychotherapeutic encounter. *Journal of Counseling Psychology*, 12(1), 3.
- Vogel, D. L., Wester., & S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of counseling psychology*, 50(3), 351.
- Wachtel, P. L. (1994). Cyclical processes in personality and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 51.
- Wilson, C. J., Deane, F. P., Ciarrochi, J. V., & Rickwood, D. (2005). Measuring help seeking intentions: properties of the general help seeking questionnaire.
- Worthy, M., Gary, A. L., & Kahn, G. M. (1969). Self-disclosure as an exchange process. *Journal of personality and social psychology*, 13(1), 59.
- Zwaanswijk, M., Verhaak, P. F., Bensing, J. M., Van der Ende, J., & Verhulst, F. C. (2003). Help seeking for emotional and behavioural problems in children and adolescents. *European child & adolescent psychiatry*, 12(4), 153-161.

ABSTRACT

Perfectionistic Self-Presentation in University Students and Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help: The Meditating Effects of Ambivalence over Emotional Expressiveness

Seo won Choi

Department of Psychology

Graduate school of

Sungshin University

The purpose of this study was to examine the mediating effects of Ambivalence over Emotional Expressiveness on the relationship between Perfectionism Self-Presentation and Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help. For this purpose, Perfectionism Self-Presentation, Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help, Ambivalence over Emotional Expressiveness questionnaire scales were administered to 295 college students who have students' counseling center in their college, of which 294 responses were analyzed. The main result were as follows. First, Perfectionism Self-Presentation, Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help, Ambivalence over Emotional Expressiveness showed statistically significant correlations. Second, the meditating effect of

Ambivalence over the Emotional Expressiveness was statically significant in the relationship between Perfectionistic Self-Presentation and Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help. Third, partial mediating effect of Ambivalence over Emotional Expressiveness was showed in the relationship between Perfectionistic Self-Presentation and Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help. This study suggests the necessity need of counseling program for the university students who have the tendency of the Perfectionism Self-Presentation. And Identifies that Ambivalence over Emotional Expressiveness mediated between Perfectionistic Self-Presentation and Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help, which provides the basic material of the route that reduces the Attitude Toward Seeking Professional Psychological Helps.

Key word: Perfectionism Self-Presentation, Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help, Ambivalence over Emotional Expressiveness

부 록

- 부 록 1. 완벽주의적 자기제시 척도(Perfectionistic Self-Presentation Scale-Korean version: PSPS-K)

- 부 록 2. 전문적 도움추구태도 척도(Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help Scale: ATSPPH)

- 부 록 3. 정서표현 양가성 척도(Ambivalence over Emotional

- 부 록 4. 인구 통계학적 질문지

부록 1. 완벽주의적 자기제시 척도(Perfectionistic Self-Presentation Scale-Korean version: PSPS-K)

◆ 아래 문항들은 개인의 성격과 특징에 관한 문항들입니다. 각 질문을 주의 깊게 읽고 1에서 5까지의 숫자 중 가장 자신의 생각과 일치한다고 생각되는 숫자에 표시해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 늘 완벽한 모습을 보이려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
2	내가 얼마나 열심히 일하는지 다른 사람들에게 말하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 내 문제를 늘 다른 사람에게 비밀로 한다.	①	②	③	④	⑤
4	다른 사람들 앞에서 웃음거리가 된다면 끔찍할 것이다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 다른 사람들 앞에서 저지른 실수들에 대해 신경을 쓴다.	①	②	③	④	⑤
6	다른 사람들에게 내 문제를 말하기 보다는 스스로 해결해야 한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 공적인 상황에서 실수하는 것을 무척 싫어한다.	①	②	③	④	⑤
8	언제나 모든 것에 대해 통달한 것처럼 보이는 것은 내게 매우 중요하다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 언제나 완벽하게 보여야 한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 공적인 상황에서 실수하는 것에 신경 쓰지 않는다.	①	②	③	④	⑤
11	내 단점을 되도록 말하지 않으려고 한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 다른 사람들에게 완벽하게 보이기 위해 최선을 다한다.	①	②	③	④	⑤
13	내가 맡은 일이 완벽하게 성공할 때까지 아무도 내가 하는 일을 몰랐으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 내 실수를 다른 사람들에게 결코 말하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
15	내가 잘할 수 없는 일들도 아무렇지 않게 잘하는 것처럼 행동한다.	①	②	③	④	⑤
16	다른 사람들이 나를 완벽하다고 말했으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 공개적인 상황에서 실수를 지적받는 것이 무척 싫다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 언제나 내 행동에 대해 빠르게 판단하고 행동하는 것처럼 보여야 한다.	①	②	③	④	⑤
19	내가 나의 일에서 실수를 하더라도 다른 사람들은 나를 완벽하게 보는 것이 중요하다.	①	②	③	④	⑤

부록 2. 전문적 도움추구태도 척도(Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help Scale: ATSPPH)

◆ 다음은 상담에 대한 태도에 관한 문항입니다. 각 질문을 주의 깊게 읽고 1에서 5까지의 숫자 중 가장 자신의 생각과 일치한다고 생각되는 숫자에 표시해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	정신적인 문제를 가진 사람들을 위한 기관(예: 상담실)들이 있지만 난 그 기관들을 그렇게 신뢰하는 편은 아니다.	①	②	③	④	⑤
2	만약 친한 친구가 정신적인 문제로 조언을 구한다면 상담사를 만나보도록 권하겠다.	①	②	③	④	⑤
3	다른 사람들이 어떻게 생각할까 하는 생각 때문에 상담사에게 가는 것이 불안하다.	①	②	③	④	⑤
4	강인한 성품을 가진 사람은 스스로의 힘으로 정신적인 갈등을 극복할 수 있으므로 상담사에게 갈 필요가 없다.	①	②	③	④	⑤
5	개인적이거나 정서적인 문제로(예: 우울, 불안, 분노 등) 어찌할 바를 몰라서 전문적인 도움을 받고 싶었던 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
6	상담에 드는 비용을 고려해 볼 때 그만한 가치가 있는지 의심스럽다.	①	②	③	④	⑤
7	만약 나와 내 가족에게 도움이 된다면 개인적인 문제라도 적절한 사람(예: 친구, 전문가, 종교인 등)에게 기꺼이 털어놓을 것이다.	①	②	③	④	⑤
8	상담과 같은 힘든 과정을 겪느니 차라리 정신적인 갈등을 안고 살아가겠다.	①	②	③	④	⑤
9	다른 것과 마찬가지로 정서적인 어려움도 저절로 해결되는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
10	직계 가족 외에는 의논해서는 안 되는 문제들이 있다.	①	②	③	④	⑤
11	심각한 정서적인 혼란을 겪는 사람은 아마도 좋은 상담사를 찾아갈 것이다.	①	②	③	④	⑤
12	만약 정신적으로 붕괴되고 있다고 생각되면 나는 우선 전문적인 도움을 구할 것이다.	①	②	③	④	⑤
13	개인적인 걱정이나 염려를 해결하는 가장 좋은 방법은 일이나 공부에 열중하는 것이다.	①	②	③	④	⑤
14	상담을 받은 경험은 개인의 일생에 오점이 된다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 정서적인 문제(예: 우울, 불안, 분노 등)일지라도 상담사보다는 차라리 친한 친구에게 조언을 구하겠다.	①	②	③	④	⑤
16	정서적인 문제(예: 우울, 불안, 분노 등)를 가진 사람은 혼자서 그 문제를 해결하기 어렵고 전문적 도움을 받아야 해결할 수 있을 것이다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 나의 개인적인 어려움에 대해서 알고 하는 모든 사람(전문이건 아니건)에 대해 화가 치밀어 오른다.	①	②	③	④	⑤
18	만약 내가 오랜 기간 동안 불안과 걱정으로 고통받았다면 상담과 같은 전문적인 도움을 구하겠다.	①	②	③	④	⑤
19	자신의 문제를 상담사와 의논하는 것은 정서적인 갈등	①	②	③	④	⑤

	을 해결하는 데 딱 좋은 방법은 아닌 것 같다.					
20	정신적인 문제를 가지는 것은 부끄러운 일이다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 그 어느 누구와도 의논하지 못할 인생 경험들이 있다.	①	②	③	④	⑤
22	내가 내 자신에 대해 모든 것을 다 아는 것이 반드시 좋다고 할 수 없다.	①	②	③	④	⑤
23	만약 내가 현재 심각한 정서적인 위기를 겪고 있다면 상담으로 안정을 찾을 것이라고 확신한다.	①	②	③	④	⑤
24	전문적인 도움을 받지 않고 자신의 갈등이나 두려움을 극복하려는 사람의 태도는 존경할만하다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 언젠가 심리적인 문제로 상담을 받기를 원할지도 모른다.	①	②	③	④	⑤
26	자신의 문제는 스스로 해결해야 한다. 상담을 받는 것은 최후의 수단이다.	①	②	③	④	⑤
27	만약 내가 상담실에서 치료를 받은 경험이 있다면 그 사실을 숨겨야 된다고 생각하지는 않는다.	①	②	③	④	⑤
28	만약 상담실에서 도움을 받는 것이 필요하다고 생각되면 다른 사람에게 알려지더라도 도움을 구할 것이다.	①	②	③	④	⑤
29	의사나 교사, 성직자와 같이 교육을 많이 받은 사람과는 개인적인 이야기를 하는 것이 어렵게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤

부록 3. 정서표현 양가성 척도(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ)

◆ 다음은 정서표현과 관련하여 평소에 들 수 있는 생각과 마음에 관한 내용들입니다. 각 질문을 주의 깊게 읽고 1에서 5까지의 숫자 중 가장 자신의 생각과 일치한다고 생각되는 숫자에 표시해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	내가 실제로 느끼고 있는 것을 다른 사람에게 표현할 적당한 말을 찾기 어렵다.	①	②	③	④
2	내 감정을 솔직하게 표현하고 싶지만 그로 인해 상처를 받거나 무안을 당하게 될까봐 두렵다.	①	②	③	④
3	두려움이나 분노 같은 부정적인 감정을 표현하면 다른 사람들이 받아주지 않을까 걱정된다.	①	②	③	④
4	종종 내가 실제로 느끼고 있는 것을 표현할 수가 없다.	①	②	③	④
5	내 문제들에 대해 다른 사람들과 정말 이야기하고 싶지만 때때로 그러지 못한다.	①	②	③	④
6	사랑한다는 말을 해주고 싶지만, 적당한 말을 찾기가 어렵다.	①	②	③	④
7	상대방에게 내 마음을 전하고 싶을 때가 많지만 자꾸 머뭇거리게 된다.	①	②	③	④
8	비록 가까운 사람들에게 섭섭한 일이 될지 모르지만 나의 부정적인 감정들을 숨기고 싶다.	①	②	③	④
9	다른 사람들에게 그들이 내게 얼마나 소중한지 말하지 못한다는 것을 느낄 때가 있다.	①	②	③	④
10	내 속에 있는 두려움이나 감정들을 감춰두고 싶지만 때때로 다른 사람들에게 이야기하고 싶기도 하다.	①	②	③	④
11	정서적 반응을 좀 더 즉각적으로 드러내고 싶지만 그러지 못할 것 같다.	①	②	③	④
12	계획한 대로 일이 진행되지 않았을 때 실망감을 드러내고 싶지만 상처받기 쉬운 사람으로 보이고 싶지 않다.	①	②	③	④
13	누군가에게 화를 내고 나면 죄책감을 느낀다.	①	②	③	④
14	나의 애정을 좀 더 겉으로 표현하고 싶지만 다른 사람들이 오해할까봐 걱정된다.	①	②	③	④
15	나는 화를 참으려 하지만, 그래도 다른 사람들이 내가 어떻게 느끼는지 알았으면 좋겠다.	①	②	③	④
16	누군가에게 화를 내고 나면, 그것이 마음에 계속 걸린다.	①	②	③	④
17	누군가 나의 신경을 건드릴 때, 느끼는 바를 말하고 싶더라도 아무렇지 않은 듯 보이려 한다.	①	②	③	④
18	때로는 다른 사람들이 진실을 알아야 할 때조차, 나는 그들에게 걱정을 끼칠까봐 숨길 때가 있다.	①	②	③	④
19	내가 상처받고 있다는 것을 애인이 알았으면 하면서도 애인에 대한 질투심을 숨기려 한다.	①	②	③	④
20	화를 낼까 하다가도, 그렇게 하지 않으려 한다.	①	②	③	④
21	때때로 기분에 따라 행동하고 싶더라도 언제나 기분을 다스리려 노력한다.	①	②	③	④

부록 4. 인구통계학적 질문지

1. 현재 다니고 있는 대학교 내에 학생들을 위한 학생생활상담소(또는 상담소)가 있습니까?

- ①예
- ②아니요

2. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ①남성
- ②여성

3. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?
만 _____세

4. 귀하의 현재 학년은 어떻게 되십니까?

- ①1학년
- ②2학년
- ③3학년
- ④4학년
- ⑤5학년 이상
- ⑥휴학

5. 귀하의 전공은 무엇입니까?

- ①인문계열
- ②자연이공계열
- ③예체능계열
- ④사회과학계열
- ⑤사범계열
- ⑥생활과학계열
- ⑦법학계열
- ⑧상경계열
- ⑨기타: ()