



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](#)

채 규 만 교수지도
석사학위 청구논문

평가염려/개인기준 완벽주의성향과

심리적 안녕감의 관계

- 인지적 정서조절방략의 매개효과 -

2013

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

박 아 랍

평가염려/개인기준 완벽주의성향과
심리적 안녕감의 관계

- 인지적 정서조절방략의 매개효과 -

채규만 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2013년 5월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

박 아 랍

인 준 서

박아람의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 대학생을 대상으로 평가염려 완벽주의, 개인기준 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계를 알아보고, 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 정서조절방략의 매개효과를 검증하였다. 본 연구를 위해 서울 지역 3개의 4년제 대학교의 대학생 396명을 대상으로 설문조사를 실시했고, 총 350명의 자료가 분석에 사용되었다. 분석은 PASW statistics 18.0과 Mplus 5.0을 활용한 구조방정식 모형 분석을 실시하였으며 매개효과의 유의성은 부트스트랩(Bootstrap) 방식을 사용하여 검증하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 평가염려 완벽주의는 인지적 정서조절방략, 심리적 안녕감과 유의미한 부적 관계가 있는 반면, 개인기준 완벽주의는 인지적 정서조절방략, 심리적 안녕감과 유의미한 정적 관계를 나타냈다. 또한 인지적 정서조절방략은 심리적 안녕감과 유의미한 정적관계를 나타냈다.

둘째, 구조방정식 모형을 통한 분석결과 인지적 정서조절방략은 평가염려 완벽주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 부적으로, 개인기준 완벽주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서는 정적으로 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 부트스트랩 검증에서 인지적 정서조절방략의 간접효과가 유의미하여 평가염려 완벽주의와 심리적 안녕감, 개인기준 완벽주의와 심리적 안녕감을 부분 매개하는 것이 확인되었다.

본 연구결과는 완벽주의의 차원에 따라 심리적 안녕감의 수준이 다를 뿐만 아니라 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 정서조절방략이 매개함을 확인해 주었다. 이는 상담 및 임상현장에서 완벽주의성향에 따라 적절한 인지적 정서조절방략을 사용하도록 개입할 근거를 제시하였고, 이를 통해 심리적 안녕감이 향상될 수 있다는 데 의의가 있을 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언과 의의에 대해 논의하였다.

주요어 : 평가염려 완벽주의, 개인기준 완벽주의, 인지적 정서조절방략, 심리적 안녕감, 매개효과

목 차

논문개요

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	7
1) 연구문제	7
2) 연구모형	8

II. 이론적 배경

1. 심리적 안녕감	9
2. 완벽주의	13
3. 정서조절방략	19
1) 정서와 정서조절	19
2) 정서조절방략	23
4. 완벽주의, 심리적 안녕감 그리고 정서조절방략의 관계	25
1) 완벽주의와 심리적 안녕감	25
2) 완벽주의와 정서조절방략	28
3) 정서조절방략과 심리적 안녕감	30

III. 연구 방법

1. 연구대상	33
---------------	----

2. 측정도구	34
1) 다차원적 완벽주의 척도	34
2) 심리적 안녕감 척도	37
3) 정서조절방략 질문지	37
3. 자료 분석	39

IV. 연구 결과

1. 기술통계	41
1) 주요 변인의 기술통계	41
2) 주요 변인의 상관분석	42
2. 인지적 정서조절방략의 매개효과 검증	43
1) 초기 연구모형의 적합도	43
2) 수정된 연구모형의 적합도	45
3) 수정된 연구모형의 매개효과 유의성 검증	49

V. 논의 및 제언

1. 연구결과에 대한 논의	51
2. 연구의 제한점 및 의의	54

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 1> 조사 대상자의 인구통계학적 특성	33
<표 2> 다차원적 완벽주의 척도의 하위 요인별 문항 및 신뢰도	36
<표 3> 심리적 안녕감 척도의 하위 요인별 문항 및 신뢰도	37
<표 4> 정서조절방략 질문지의 인지적방략 하위 요인별 문항 및 신뢰도 ..	38
<표 5> 주요 변인의 기술통계	41
<표 6> 주요 변인의 상관분석	42
<표 7> 측정변인의 상관, 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도	44
<표 8> 초기 연구모형의 적합도 지수	45
<표 9> 수정지수(Modification Index)	45
<표 10> 수정된 연구모형의 적합도 지수	46
<표 11> 잠재변수와 측정변수의 모수추정치	47

<표 12> Bootstrap 절차를 통한 직·간접효과 검증 결과 49

그림 목 차

<그림 1> 연구모형	8
<그림 2> 수정된 연구모형	48

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

고대 그리스의 철학자 아리스토텔레스가 “행복은 삶의 의미이며 목적이
고, 인간 존재의 목표이고 이유이다.” 라고 말했듯이 인간은 누구나 행복을
추구하며 산다. 그리스 시대 이래로 많은 철학자들은 인간행위의 궁극적인
동기는 행복의 추구라고 여겨왔고, 모든 국가나 사회는 구성원의 행복 증진
을 가장 중요한 목표로 인식하여 왔다. 이와 더불어 개인이나 사회가 궁극
적인 목표로 삼고 있는 행복이 무엇이며 어떻게 평가할 것이란 문제가 제기
되는데, 사회의 구성원 개개인의 삶의 질을 통해, 자신의 삶에서 얼마나 많
은 행복을 느끼고 있는가로 평가될 수 있다고 보았다. 이러한 이유로 많은
국가나 사회는 그 구성원들의 삶의 질을 행복, 안녕감, 웰빙 등의 다양한 개
념으로 정의하면서 삶의 질을 증진시킬 방법을 모색하는데 노력을 기울여
왔으며, 최근에는 심리적 안녕감이 새로운 패러다임으로 많은 관심을 받고
있다.

심리적 안녕감은 개인이 스스로에 대해 발달적으로 얼마나 성숙하고 개체
로서 잘 기능하고 있다고 느끼는가를 평가하는 것으로 개인의 ‘의미 있는
삶’에 초점을 둔다(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). 심리적 안녕감은
자아수용성(Self Acceptance), 긍정적인 대인관계(Positive Relations with
Others), 자율성(Autonomy), 환경에 대한 통제력(Environmental Mastery),
개인적 성장(Personal Growth), 삶의 목적(Purpose in Life)의 하위요인
들로 이루어져 있으며, 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 이러한 심리
적 측면들의 합을 말한다(Ryff, 1989). 삶의 질이 높은 사람들은 자기를

있는 그대로 수용하고, 긍정적인 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 독립적으로 혹은 스스로 조절하는 능력이 있고, 주위환경에 대한 통제력이 있고, 삶의 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 사람을 말한다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001). 즉, 심리적 안녕감은 행복하다는 것 이외에 개인이 갖고 있는 인생의 목적이나 방향의 정도, 대인관계에서의 만족도, 자기실현의 정도와 같이 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는지를 다룸으로써 개인의 주관적 삶의 질을 잘 이해할 수 있다고 본다. 이러한 심리적 안녕감 수준은 연령에 따라 차이가 나타나고 있는데, 우리나라 대학생들은 다른 연령대 구성원보다 안녕감 혹은 삶의 만족 수준이 낮고(강순화, 김재은, 이은순, 1997; 김정오, 조명환, 1993; 박선영, 2005), 미국의 대학생에 비해 심리적 안녕감의 수준이 낮다고 보고하였다(차경호, 2004). 최근에는 청년 실업이 사회문제로 대두되고 있는바 취업에 대한 부담감까지 배가되어 대학생의 심리적 안녕감은 더욱 위협받고 있다(이진환, 김태희, 2001). 청년기의 대학생들은 장차 미래 사회를 이끌어갈 미래 주역으로서, 이들의 심리적 안녕감 수준은 한 개인의 문제가 아니라 가정과 사회 전반에 걸쳐 매우 중요한 영향을 끼친다고 할 수 있다. 따라서 대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 다각적이고 체계적인 접근이 필요하다.

사회문화적으로 급격한 변화와 무한 경쟁이 공존하는 현대사회는 개개인에게 한 치의 오차 없는 정확함을 요구한다. Burns(1980)는 성취 지향적이고 경쟁적인 사회를 살아가는 사람들은 완벽을 추구하며 완벽성향을 성공을 위해 반드시 갖추어야 할 조건으로 생각한다고 언급한바 있는데, 이와 같이 완벽주의성향은 우리가 살아가고 있는 사회에서 꼭 필요한 특성처럼 받아들여지기도 한다. 현대 사회에서 완벽성에 대한 요구는 앞으로도 지속될 것이다. 이러한 분위기 속에서 높은 목표를 추구하는 완벽주의가 이익을 가져다주기도 하지만 그 노력이 과도할 경우 여러 가지 부적응적인 결과들을 초래한다. 많은 연구들에서 완벽주의성향이 부정적 정서, 사고, 행동을

유발한다는 보고가 있으며(조복미, 2001; Burns, 1980; Pacht, 1984; Solomon & Rothblum, 1984), 상담을 받은 미국 대학생 중 26%의 여학생과 21%의 남학생이 자신의 완벽주의에 대하여 ‘매우 고통스럽다’거나 ‘극도로 고통스럽다’고 응답하고 있다고 한다(Ashby & Bruner, 2005). 또 다른 연구에서는 대학생 집단에서 상당한 수준의 심리적 고통과 부적응이 완벽주의와 관련되어 있다고 하였다(Chang, 2002, 2006; Rice, Ashby, & Slaney, 1998). 실제로 다수의 연구들에 의하면 완벽주의는 다양한 병리를 일으키는 성격특성으로 분류되어 왔다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblare, 1990; Hewitt & Flett, 1991a; Pacht, 1984). 이는 완벽주의자들에게 수반되는 심적·정신적 고통이 상당하며, 일상생활에서도 많은 어려움을 겪는 것으로 이해할 수 있다.

이처럼 대부분의 연구에서 완벽주의의 역기능적 측면이 주로 부각되어 설명되었다. 그러나 1990년대 이후 완벽주의에 대한 다차원적 완벽주의 척도가 개발되면서 완벽주의를 부적응성을 가진 단일 차원적 개념이 아닌 다차원적 개념으로 이해하기 시작하였다(Frost et al., 1990; Hewitt et al., 1991a, 1991b). 이후 Frost와 그의 동료들은 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 요인 분석하여 기능적 차원과 역기능적 차원을 분류하였으며(Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubaur, 1993), 이를 토대로 Dunkley와 Blankstein(2000)는 완벽주의를 역기능적인 차원을 나타내는 ‘평가염려 완벽주의’와 기능적인 차원을 나타내는 ‘개인기준 완벽주의’로 구분하였다. 평가염려 완벽주의는 지속적으로 엄격하게 자기를 감시하고, 자신의 행동을 과도하게 비판적으로 평가하며, 성공적인 수행에도 불만족스러워하고, 타인의 비판과 기대에 대해 습관적으로 염려하는 것을 말하는 것으로 HMPS(Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale)의 사회적으로 부과된 완벽주의와 FMPS(Frost Multidimensional Perfectionism Scale)의 수행에 대한 의심, 실수에 대한

염려 차원이 포함된다. 반면에 개인기준 완벽주의는 자신에게 높은 기준과 목표를 설정하는 것으로 HMPS의 자기지향 완벽주의와 FMPS의 개인기준 차원이 포함된다. 여러 연구에서 평가염려 완벽주의는 정서조절곤란과 심리적 고통과 같은 부정적 개념과 관련이 있고, 개인기준 완벽주의는 자존감, 안정된 애착, 능동적 대처 등과 같은 긍정적인 개념과 정적으로 관련이 되어 있다는 것을 밝힘으로써, 완벽주의의 차원에 따라 그 적응성이 다름을 보여주고 있다(Dunkley et al., 2000, 2003; Grzegorek et al., 2004; Mobley, Slaney, & Rice, 2005; Rice & Lapsley, 2001; Wei, Hepper, Russell, & Young, 2006; 김정화, 2011에서 재인용).

완벽주의성향과 심리적 안녕감과의 관계에 대한 선행연구(이승희, 1999)에서 자기지향 완벽주의는 학교생활에서 긍정적인 정서와 정적 상관을 보인다. 또한 자기지향 완벽주의는 생활에서 긍정적 정서(예: 활기찬, 당당한, 신중한)와 삶의 만족을 증가시키고(김지애, 2012; 허현정, 2004), 사회적으로 부과된 완벽주의는 생활에서 긍정적 정서와 삶의 만족은 감소시키고 부정적 정서(예: 화나는, 괴로운, 창피한)를 증가시키는 것으로 나타났다(최옥영, 1998; 현진원, 1992; 홍지연, 2005; Flett, Hewitt, Blankstein, & O' Brien, 1991). 즉, 자기지향 완벽주의에는 순기능적 측면이, 사회적으로 부과된 완벽주의는 역기능적인 측면이 강하다(김현정, 손정락, 2006). 이러한 선행 연구들의 결과는 완벽주의가 유형에 따라 기능이 다르다는 것을 보여주고 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생의 완벽주의성향이 심리적 안녕감을 설명하는 유의미한 변인이라는 예측 하에 Dunkley와 Blankstein(2000)의 구분에 따른 다차원적 완벽주의성향이 심리적 안녕감에 어떠한 상관을 나타내는지 살펴볼 것이다.

심리적 안녕감에 영향을 주는 또 다른 요소로서, 정서조절 연구는 심리학의 다양한 영역에서 연구되면서 정서조절이 인간의 기능과 건강에 대한 이해를 돕는 중요한 요인으로 여겨지고 있다(Gross, 1999). 정서는 개인의

삶에서 무시하거나 억제해야 하는 비합리적인 본능적 현상이 아니라 생존과 적응을 위해서 고려해야 하는 삶의 필수적인 부분이므로, 매 순간마다 자신에게 일어나는 정서를 자각하고 그것의 의미를 파악하여 상황에 적절하게 반응하고 대처하는 일은 매우 중요하다 할 수 있다(이지영, 2007). 정서조절의 중요성이 부각되면서 1990년대 이후 정서조절에 대한 연구가 활발히 이루어졌고, 정서조절과 혼동되어 사용되어온 대처와 정서조절 두 가지 개념은 점차 구분되어졌다. 대처는 스트레스 자극을 다루기 위해 사용하는 의식적인 인지적, 행동적인 노력인 반면(Monat & Lazarus, 1991; Garnefski, Kaaaij, & Spinhoven, 2001에서 재인용), 정서조절은 부정적 정서뿐만 아니라 긍정적 정서까지 포함하며, 무의식적인 과정뿐 아니라 의식적인 과정까지 포함하는 점에서 모든 대처를 포함하는 보다 폭넓은 개념이다(이지영, 2007). “누군가에게 화가 났을 때 적당한 사람에게, 적당한 정도로, 적당한 시기에, 적당한 의도를 가지고, 적당한 방식으로 화를 내는 것은 쉽지 않다” (Greenberg, 2002 pp. 6; 이지영, 2007에서 재인용). 이처럼 정서를 적절하게 조절하는 것은 매우 어려운 일이다. 정서조절은 목적을 성취하기 위한 정서반응, 특히 강력하고 일시적인 특징이 있는 정서반응을 검색하고, 평가하고, 수정하기 위한 내외적 과정이다(Thompson, 1994). 자신의 정서에 대한 인식의 과정을 거친 후, 정서에 대한 조절 가능성을 평가하는 것부터 실제 인지적 변화를 통해 정서변화를 초래하는 인지적 조절전략과 행동적 변화를 통해 정서변화를 피하는 행동적 조절전략을 사용해 그 반응결과를 얻게 되기까지의 복잡한 일련의 과정이라 할 수 있다(이서정, 2006).

최근 심리치료 영역에서는 인지적·행동적 접근에 대한 대안으로 체험적 접근이 대두되고 있다(Greenberg, Rice, & Elliot, 1993). 체험적 접근은 정서(emotion)와 과정(process)에 초점을 맞추면서 정서적 경험과 표현을 강조한다. 이러한 접근은 기존의 인지적·행동적 접근으로 충분히 설명하거나 개입하지 못했던 부분을 다루고 있다는 점에서 최근에 상당한 관심을 모

오고 있다.

최근, 정서조절에 관한 연구들에서는 정서조절의 어려움이 심리적 부적응과 정신 병리를 야기할 수 있다는 연구결과(Cole, Michel, & Teti, 1994; Garber & Dodge, 1991; Gratz & Roemer, 2004; Kring & Werner, 2004)들이 보고되고 있다. Marra(2005)의 변증법적 행동치료에서도 사람들이 불쾌한 감정에 처했을 때 자주 사용하는 회피방략이 오히려 불쾌감을 증가시키며 정신 병리를 발달시키는데 핵심적인 역할을 한다고 주장하였다. 따라서 정서적 고통을 회피하기보다는 수용하는 것이 정서적 고통을 감소시킨다는 치료 원리를 제시하였다. 한편, 성격차원 변인으로서 완벽주의성향을 가진 사람들은 스트레스 상황에서 보통 사람들보다 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서를 표현하는 경향이 더 높은 것으로 보고되고 있는데(김영환, 1998; 박진희, 1997; 유성은, 1997), 완벽주의성향에 의해 발생한 부정적 정서에 대한 두려움은 완벽주의 차원에 따라 다른 대처방식을 유발한다. 김정화(2011)는 정서조절곤란과 평가염려 완벽주의는 정적상관을, 개인적 기준 완벽주의는 부적상관을 나타낸다고 보고하였다. 또한 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의 집단은 적극적 대처방식을 많이 사용하고 사회적으로 부과된 완벽주의 집단은 소극적 대처방식을 많이 사용함을 보여주었다(박소영, 2002).

이러한 연구결과들을 종합해 보면, 정서조절은 완벽주의성향 및 심리적 안녕감과 밀접한 관련이 있음을 예측할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생의 평가염려/개인기준 완벽주의성향, 인지적 정서조절방략, 그리고 심리적 안녕감의 관계를 살펴보고자 한다. 그러나 이와 관련한 선행 연구들은 완벽주의성향과 정서조절의 부정적인 측면에 관심을 두는 경우가 많았다. 이에 본 연구에서는 대학생의 긍정적(기능적), 부정적(역기능적) 완벽주의성향과 인지적 정서조절방략, 그리고 심리적 안녕감의 관계를 살펴볼 것이다. 또한 평가염려/개인기준 완벽주의성향과 심리적 안녕감의 관계에서 인

지적 정서조절방략이 어떻게 매개하는지 살펴봄으로써, 그 역할에 대해 알아보고자 한다. 이 연구를 통해서 심리적 안녕감에 영향을 미치는 완벽주의와 인지적 정서조절방략의 관계를 탐색하여 불행감을 줄일 수 있는 순기능적 요인에 대한 시사점을 제공받고자 한다. 또한 이 연구 결과를 상담 장면에서 불행감을 호소하는 내담자들의 원인의 대한 기초연구로 활용하고, 완벽주의와 정서조절관련 문제로 불편감을 호소하는 내담자들에게 적절한 상담 전략을 세우고 개입을 한다면 그들의 심리적 안녕감을 향상시키는데 도움을 줄 수 있다는 데 그 의의가 있다.

2. 연구문제

1) 연구문제

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

[연구문제 1] 평가염려/개인기준 완벽주의성향, 인지적 정서조절방략과 심리적 안녕감의 상관관계는 어떠한가?

가설 1-1. 평가염려 완벽주의성향은 인지적 정서조절방략 및 심리적 안녕감과 유의미한 부적인 상관관계를 나타낼 것이다.

가설 1-2. 개인기준 완벽주의성향은 인지적 정서조절방략 및 심리적 안녕감과 유의미한 정적인 상관관계를 나타낼 것이다.

[연구문제 2] 평가염려/개인기준 완벽주의성향과 심리적 안녕감의 관계에

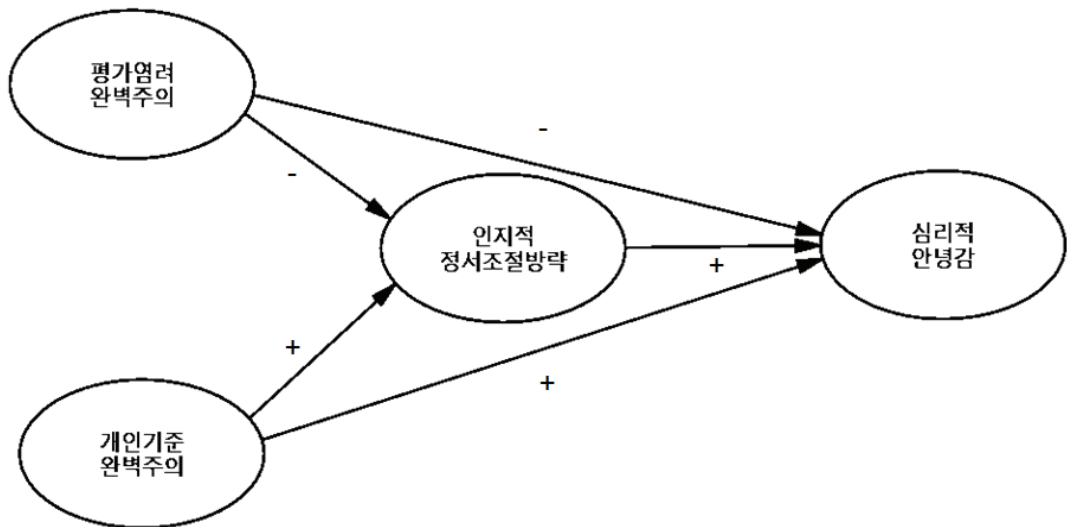
서 인지적 정서조절방략의 매개효과는 어떠한가?

가설 2-1. 평가염려 완벽주의성향과 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 정서조절방략이 부적으로 부분매개 할 것이다.

가설 2-2. 개인기준 완벽주의성향과 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 정서조절방략이 정적으로 부분매개 할 것이다.

2) 연구모형

본 연구에서는 [연구문제 2]의 평가염려/개인기준 완벽주의성향과 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 정서조절방략의 매개효과를 알아보고자, 연구모형을 <그림 1>과 같이 설정하였다.



<그림 1> 연구모형

II. 이론적 배경

1. 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 잘 사는 삶 혹은 질 높은 삶을 의미한다. 개인의 삶이 전체적으로 즐겁고 기쁘지, 개인이 자신의 삶에 만족하며 행복감을 느끼고 있는지의 전체적인 삶의 만족도로 정의된다(Diener, 1984). 심리적 안녕감은 일상생활의 사건에 사람들이 적응하면서 느끼는 정서로 환경에 대한 개인의 반응이나 환경의 자극과 개인의 반응 사이의 상호작용의 결과로 나타날 수 있다. 이처럼 심리적 안녕감은 사회 환경이나 주위 사람들과의 관계에 의해 영향을 받기도 하지만 자긍심, 삶의 목표, 개인의 통제력 등 개인의 심리적 요소들에 의해서도 영향을 받는다는 주장도 제기되었다(Emmon & Diener, 1985; Ryff, 1989).

초기 삶의 질에 대한 연구는 개인의 경제적, 환경적 또는 사회적 삶의 상황과 같은 객관적 삶의 질이 어떠한가를 강조하였다. 그러나 Schwartz와 Strack(1991)은 수입, 교육수준, 건강 등 객관적인 요인들이 삶의 질에 미치는 영향의 정도가 매우 적음을 밝혀내었고, 삶의 질이란 개개인이 주관적으로 경험하는 것이기 때문에 객관적인 지표들은 삶의 질을 직접적으로 평가하지 못한다는 한계를 지적한 바 있다. 이후 객관적 자료의 한계를 극복하고자 사회과학자들은 개인이 자신의 삶에 만족하는 정도로 행복을 측정하였다(Diener, 1984; Emmons & Diener, 1985). 대부분의 연구들이 주관적 삶의 질(Subjective Quality of Life), 주관적 안녕감(Subjective Well-Being: SWB), 삶의 만족도(Life Satisfaction) 또는 행복(Happiness)과 같은 다양한 용어들을 중심으로 진행이 되었다. 주관적 안녕감은 행복이란

개인이 주관적으로 경험하는 것이라는 가정으로 ‘삶이 행복한가는 기쁨과 고통을 합한 결과에 대한 심리적 계산이며, 행복한 경험이 많은 사람이 행복하다고 지각한다고 보았다. 즉, 삶에 대한 만족과 그에 대한 지속적인 정서 반응을 포함하는 개인의 자기 삶에 대한 전반적인 평가이다(Diener, 1994). 그러나 주관적 안녕감은 그 구조에 대한 이론적 근거가 부족하여 행복에 대한 폭넓은 의미를 담고 있지 못하고, 행복은 단순히 삶에 만족하는 정도만으로는 측정할 수 없다는 비판을 받았다(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998).

Ryff(1989, 1995)는 상담·발달 심리학의 이론들을 토대로, 즉 Erikson의 심리사회적 발달, Buhler의 기본적 삶의 경향성, Neugarten의 생활주기에 걸친 지속적이고 명백한 성격의 변화로부터 긍정적 기능과, Maslow의 자아실현 개념, Allport의 성숙, Rogers의 완전히 기능하는 인간, Jung의 개성화를 기초로 하여 심리적 안녕감을 다차원적 모델로 제안하였다. 그에 따르면, 잘 산다는 것은 인간의 발전과 실존적인 삶의 변화에 대하여 나타내어야 한다고 보고, 삶의 질은 사회의 구성원으로서 한 개인이 얼마나 잘 기능(well-functioning)하고 있는가를 기준으로 삼아야 하며, 심리적 안녕감은 긍정적인 심리적 기능의 측면인 정신건강, 임상, 생애발달의 통합으로 다양한 삶의 도전에서 개인이 얼마나 잘 기능하는가로 정의된다 하였다. 또한 심리적 안녕감은 자아수용(Self Acceptance), 긍정적 대인관계(Positive Relations with Others), 자율성(Autonomy), 환경에 대한 통제력(Environmental Mastery), 개인적 성장(Personal Growth), 삶의 목적(Purpose in Life)의 6개의 실제적 심리 기능으로 구성된다 하였다. Ryff(1989)는 심리적 안녕감의 각 차원을 다음과 같이 정의한다.

첫째, 자아수용(Self Acceptance)은 자기 자신의 신체적 조건이나 생리적 현상, 자신의 생각, 행동, 성격 등을 그대로 받아들이는 태도로서 자기 스스로를 정확하게 이해하고 자신의 새로운 부분을 발견한 후 스스로를 받

아들이고 인정하는 것을 말한다. 즉, 자신을 수용하는 것은 자신을 하나의 독립된 체계로 인정하는 것이며 인간으로서의 존재가치를 인정하는 것이다 (설기문, 2001).

둘째, 긍정적인 대인관계(Positive Relations with Others)는 타인과 따뜻하고 만족스럽고 신뢰 있는 관계를 가지는 것을 의미한다. 많은 심리학 이론들이 따뜻하고 신뢰할 수 있는 인간관계는 심리적 성숙을 위해 필수적이라고 한다. 인간발달 이론에서도 성인기의 발달과업으로 친밀성을, 중년기의 발달과업으로 생산성을 언급하였다. 사람은 인간관계를 통해 인지적·정신적·사회적으로 성숙한 사람으로 성장할 수 있고, 긍정적이고 일관된 정체감을 형성할 수 있으며 현실적 감각을 가질 수 있기 때문이다(김정수, 2008). 긍정적 대인관계 능력이 높은 사람은 다른 사람의 복지에 관심이 있으며, 높은 공감능을 보이고, 호의적이며, 친밀감을 쉽게 느끼고, 인간관계의 상호교류를 잘 이해할 수 있다.

셋째, 자율성(Autonomy)은 자기 결정적이고 독립적인 특성이다. 자아실현인과 충분히 기능하는 사람의 특성 중 하나로 자율성이 있는데, 이들은 특정한 방식으로 행동하라는 사회적 압력에 저항하고 내적으로 자신의 행동을 통제하며 자기 기준에 의해 자신을 평가한다. 또한 자율성이 높은 사람은 자립심이 강하고 생활을 주도하며 내면의 기준에 따라 자신의 삶을 유지하고 그 삶 속에서 행동의 통제를 중시한다.

넷째, 환경에 대한 통제력(Environmental Mastery)은 자신의 심리상태에 적합한 환경을 선택하고 복잡한 주변 환경을 통제하는 능력이다. 즉, 자기에게 주어진 기회를 효과적으로 사용하며 개인적 필요나 가치에 부합하는 환경을 선택하고 적합한 환경으로 변화시키는 능력을 의미한다. 환경에 대한 지배력이 높은 사람은 자신의 환경적 조건을 효과적으로 잘 활용하여 자신의 가치나 욕구에 적합한 환경을 선택하고 창출한다. 환경에 대한 지배력은 자신의 삶을 효율적으로 통제하며 살아가는 것으로 우리나라 성인남녀의

심리적 안녕감을 결정하는 중요한 요소로 나타났다(김명소 등, 2001).

다섯째, 개인적 성장(Personal Growth)은 자신을 잘 알고 단점을 극복하며 잠재력을 키워 지속적으로 성장하며 새로운 도전의 어려움을 극복하는 것이다. 개인적으로 성장한다는 것은 한 개인이 심리적으로 건강하게 발달할 뿐만 아니라 사회적 맥락 속에서 적절히 기능할 수 있도록 성숙한다는 의미이다. 개인적으로 성장한 사람들은 자신이 성장하고 발전되어 간다고 느끼고 새로운 경험에 대하여 개방적이다. 이들은 자신의 잠재력을 실현하기 위해 시간을 투자하고, 시간이 지남에 따라 자신과 자신의 행동이 향상된 것을 경험한다. 동시에 자기 자신을 보다 잘 이해하고 활용하는 방향으로 변화한다. Sheldon과 Kasser(2001)는 인간이 성숙한 목표를 추구할수록 행복감이 증가한다고 하였다. 우리나라 여성에게도 지금까지 자신이 성장과 발전을 이루었다는 확신과 앞으로도 성장할 것이라는 믿음은 행복을 결정하는 중요한 요인 중 하나로 나타났다(김명소 등, 2001).

여섯째, 삶의 목적(Purpose in Life)은 삶에 대한 목적과 방향감을 가지고 있으며 현재와 과거의 삶에 의미가 있다고 느끼는 것이다. Ryff(1989)는 삶의 목적이 확고한 사람은 모든 목적이나 의도, 인생은 의미 있는 것이라 믿고 행동하며, 왜 사는지에 대한 자기 나름의 답을 가지고 있다고 하였다. 우리나라 성인을 대상으로 한 연구(허정식, 2003)에서 인생의 목표를 계획하고 그 계획을 실천하기 위해 노력하는 활동인 삶의 목적은 심리적 안녕감의 중요한 요인 중 하나로 보고되었다.

종합해보면, 심리적 안녕감은 인간의 행복에 영향을 미친다고 생각되는 심리적 측면들에 대한 각 개인의 주관적 평가로 볼 수 있다. 심리적 안녕감이 높다는 것은 자기를 있는 그대로 수용하고 긍정적인 대인관계를 유지하며 자신의 행동을 독립적이고 자발적으로 조절하는 능력이 있으며 삶의 목표가 뚜렷하고 자신의 잠재력을 실현시키는 방향으로 삶을 살아가는 것을 의미한다. 본 연구에서는 Ryff가 정의한 심리적 안녕감의 개념을 바탕으로

하여 연구를 진행하고자 한다.

2. 완벽주의

완벽주의란 ‘모든 일을 완벽하게 해 내야한다’는 뜻으로 심리학 분야에서 오랫동안 관심의 대상이 되어 왔지만(Adler, 1956), 연구가 본격적으로 시작된 것은 비교적 근래의 일이다. Hamacheck(1978)은 완벽주의 구성 개념에 대해 최초로 심리학적 정의를 내리면서 완벽주의를 정상적 완벽주의와 신경증적 완벽주의로 구분하였다. 정상적인 완벽주의자(normal perfectionist)는 힘든 노력에서 진정한 기쁨을 얻고, 상황이 허용될 때는 완벽해지는 것에서 자유롭게 벗어날 수 있는 사람을 의미한다. 이들은 다른 사람에게서 인정받고 싶은 욕구가 강하지만 인정받는 것을 부가적인 것으로 보고 이를 자신을 향상시키는 목적으로 사용한다. 이에 반해, 신경증적 완벽주의자(neurotic perfectionist)는 자기가 도달할 수 없는 높은 기준을 자신에게 부과하며 실수에 대해 허용하지 못하고 자신이 한 일에 대해 충분히 잘 했거나 완벽하게 해냈다고 전혀 느끼지 못한다. 이들은 새로운 일을 시작하기도 전에 불안이나 혼란을 느끼고, 뛰어나고자 하는 욕구뿐 아니라 실패에 대한 공포에 의해 동기화 된다.

완벽주의를 단일차원으로 정의한 Buns(1980) 역시 완벽주의를 높은 기준을 추구하는 것에서 진정한 기쁨을 누리는 사람들이 가지고 있는 뛰어난 것에 대한 건강한 추구가 아니라, 자신의 능력 이상으로 비합리적인 목표를 세우고, 이러한 불가능한 목표를 향해서 쉴 새 없이 자신을 채찍질하고, 자신의 가치를 전적으로 생산성과 성취로 평가하는 사람들의 특징으로 보았다. 그의 설명에 따르면 완벽주의자들은 자신뿐만 아니라 다른 사람에게도 높은 수준의 수행을 요구하고 자신의 수행 자체에 대해서 막연한 불만족감

을 가진다. 또 자신과 다른 사람의 수행에서 늘 실수를 찾아내려고 하고, 자신의 신념과 행동에 대해 확신을 가지지 못한다. 완벽주의자들은 아주 뛰어난 수행이 아닐 경우 만족하지 못하며, 뛰어난 수행을 했다 하더라도 이는 단지 기대한 것을 했을 뿐이라는 생각으로 인해 성취의 기쁨을 느끼지 못하고 늘 자기비난 상태에 빠지게 된다. 완벽주의자가 보기에, 성공한 사람들은 최소한의 노력을 들여서 실수를 거의 하지 않고 정서적 불편감 없이 목표를 성취한다고 생각하고, 따라서 언제나 자신이 열등하다고 생각한다. Pacht (1984)도 완벽주의자들이 ‘no-win’ 시나리오를 가지고 있어 어떤 목표를 성취하고자 하는 욕구가 있지만 실패로 인하여 끊임없이 좌절하게 된다고 하였다.

완벽주의 초기 연구들은 대부분 단일 차원적 접근으로 부정적 성격특성으로 이해했고(Burns, 1980; Pacht, 1984), 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 비롯하여 섭식장애, 불면증, 자살사고, 공황장애, 강박증 등 수많은 심리적 문제와 관련이 있는 것으로 나타났다(Hewitt & Flett, 1991a, 1991b; Pacht, 1984). 그러나 1990년대 이후로 완벽주의자들이 겪는 부적응 문제가 단일차원적인 문제 외에 개인 간 문제, 사회적 요인들과 관련 있는 다차원적 개념이 밝혀지게 됨에 따라 완벽주의의 다차원적 특성에 대한 연구가 활발해졌다. 먼저 Frost, Marten, Lahart와 Rosenblate(1990)는 개인적 특성 측면에서 다차원적 완벽주의 척도(Frost Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS)를 개발하였다. 이들은 완벽주의가 다양한 정신 병리에서 중요한 비중을 차지하고 있으나 개념에 대한 명확한 정의나 체계적 연구가 이루어지지 않았음을 강조하면서 완벽주의라고 규정지을 수 있는 여러 가지 특성 즉, 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 개인적 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 조직화의 6개 차원으로 나누었다.

실수나 실패에 대한 부정적인 생각과 과도한 염려를 반영하는 ‘실수에 대한 염려(concern over mistakes)’는 Frost의 다차원적 완벽주의 척도

의 중심차원으로, 완벽주의자들은 실수에 대해 과도하게 걱정하고 사소한 실수를 해도 자신의 기준에 도달하지 못했다고 지각하기 때문에 주로 부적응적인 평가염려(Frost et al., 1990; Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993)와 관련된다. 자신의 수행의 질에 대해 의심하는 ‘수행에 대한 의심(doubts about action)’은 자신의 일이 만족스럽게 끝나지 않았다는 느낌을 반영하며, 이 차원의 가장 핵심적인 특징은 일이 끝난 것에 대한 불확실함(uncertainty)이며 주로 강박적 사고와 관련된다(Frost et al., 1990). 지나치게 높은 수행 기준을 세우는 경향성을 반영하는 ‘개인적 기준(personal standard)’은 완벽주의의 중심특성으로 긍정적인 성취욕구, 효능감, 긍정적인 정서와 일부 관련된 것으로 나타나고 있다(Frost et al. 1990; Frost et al., 1993). 자신에게 부여되는 부모의 높은 기대에 대한 인식을 반영하는 ‘부모의 기대(parental expectation)’와 부모가 자신의 실수나 실패에 대해 지나치게 비판적이라는 지각을 반영하는 ‘부모의 비난(parental criticism)’은 완벽주의의 인지론적 측면을 반영하는 차원이다. 이들은 조건적인 사랑과 인정(approval)을 받기 위해서 더 완벽한 수행을 해야 하고 작은 실패나 실수로도 부모에게 거부당하고 부모의 사랑을 잃을 것으로 생각한다. 즉, 부모가 자신이 도달할 수 없는 기준을 세워놓고 있다고 느끼며 그러한 기준에 도달하지 못하는 것은 부모의 사랑과 인정을 상실하는 것으로 생각한다. 질서정연함, 단정함에 대한 선호 경향성을 반영하는 ‘조직화(organization)’는 완벽주의자들이 질서와 정리정돈을 좋아하는 경향을 나타낸다.

여섯 가지 요인 가운데 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심은 완벽주의의 부적응적 평가염려를 반영하는 것으로서 강박, 중독과 같은 다양한 병리적 증상, 우울, 꾸물거림 행동 그리고 낮은 자존감과 정적 상관성이 있는 것으로 나타났다(Frost et al., 1990). 반면에 개인적 기준과 조직화 요인은 부적응과 낮은 상관을 보이거나 상관이 없는 것으로 나타났다. 따라서 이 두

요인은 완벽주의의 기능적인 특징으로 고려된다(현진원, 1992; Frost 등, 1990).

다음으로 Hewitt와 Flett(1991a)은 대인 관계적 측면에서 다차원적 완벽주의 척도(Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale: HMPS)를 개발하였다. 이들은 완벽주의자가 보이는 각각의 행동양상이 아니라, 완벽주의의 대상이 누구인가 또는 완벽주의적 행동이 누구에게 귀인 되는가에 따라 완벽주의를 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 3개 차원으로 나누었다. 좀 더 구체적으로 살펴보면, 자기지향 완벽주의는 스스로에 대한 높은 기준의 설정, 자신의 행위에 대한 엄격한 평가, 실패 회피 등의 완벽해지고자 하는 강한 동기가 특징이다. 또한 이상적 자기와 실제적 자기 사이의 불일치를 제공하여 낮은 자존감을 유발하고, 불안이나 우울의 심리적 부적응을 낳기도 한다. 그러나 더욱 열심히 노력하고 그 노력에 대해 기쁨을 느끼는 등의 긍정적인 측면도 있다(한기연, 1993). 자기지향 완벽주의는 성취를 위한 강한 동기부여로 작용하기도 하고(Hewitt & Flett, 1991a), 완벽을 추구하지 않는 학생들에 비해 시험을 앞두고 더 많은 시간을 공부와 시험 준비에 할애하려는 동기가 높아(Einstein, Lovibond, & Gaston, 2000) 학업성취도에 긍정적 영향을 미칠 수도 있다(최정임, 1998). 또한 자기지향 완벽주의성향이 강한 학생들은 교사와의 관계 및 학교 수업을 더 긍정적으로 지각하는 등(이은영, 2003) 특히 학교생활에서 적응적 측면을 보이기도 했다.

타인지향 완벽주의는 타인의 능력에 대한 기대와 신념으로서 자신에게 의미 있는 타인을 향해 비현실적인 기준을 부과하고, 그 기준을 완벽하게 해내도록 기대한다. 그리하여 요구에 미치지 못한 타인에 대해 적대감과 불신, 비난을 나타냄으로써 대인관계에서 좌절을 겪게 된다. 이것은 부부문제, 가족문제에서 중요한 변수로 작용한다. 그러나 리더십이나 타인에 대한 격려, 관심 등의 긍정적인 측면도 있다(한기연, 1993). 사회적으로 부과된 완벽주

의는 의미 있는 타인이 부과하는 기대와 기준을 충족시키고자 하는 욕구이다. 타인이 그들에게 비현실적인 기준을 갖고 있고 엄격하게 평가하고 완벽을 기하도록 압력을 주고 있다고 지각하거나 믿는다. 이렇게 타인에 의해 부과된 기준을 과중하고 통제할 수 없다고 지각하기 때문에 분노, 불안, 우울과 같은 정서를 느끼게 되며(한기연, 1993; Hewitt, Newton, & Flett, 1997), 사회적으로 부과된 완벽주의는 전반적인 심리적 고통과 부적응을 예견하는 강력한 변인으로 알려져 왔다(Hewitt, Flett, 2002). 이와 같이, 완벽주의가 지나칠 때에는 우울증상과 같은 부정적 감정을 가지게 되지만, 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의는 긍정적인 측면을 함께 가지고 있음을 알 수 있다.

최근에는 이렇게 FMPS와 HMPS의 하위 차원들 중 일부가 일관적으로 긍정적인 결과를 보여 완벽주의의 기능적인 측면을 밝히는 것으로 연구의 입장이 변화되고 있다. Frost 등(1993)은 FMPS와 HMPS 두 개 척도의 하위 차원을 요인분석 하여, 총 9개 요인이 2개 요인으로 재분류되는 것을 밝혀냈다. 첫 번째 요인은 ‘긍정적 성취 욕구(positive striving need)’로 HMPS의 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의와 FMPS의 개인기준, 조직화 차원을 포함하는 것으로 우울, 불안 등의 부정적인 정서와는 상관이 없고, 긍정적 정서와 상관을 나타내어 Frost 등은 이 첫 번째 요인이 긍정적 완벽주의에 해당하는 것으로 보았다. 두 번째 요인은 ‘부적응적 평가 염려(maladaptive evaluation concern)’로 HMPS의 사회적으로 부과된 완벽주의와 FMPS의 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 실수에 대한 염려 차원이 포함된다. 두 번째 요인은 부정적인 정서와 유의미한 상관을 보여 Frost 등은 이를 부정적 완벽주의로 보았다. 또한 Dunkley 등(2000)도 FMPS와 HMPS의 하위 차원들을 요인분석 하여 ‘평가염려 완벽주의(Evaluative Concerns Perfectionism)’와 ‘개인기준 완벽주의(Personal Standards Perfectionism)’라는 두 개의 차원을 추출하였다. 평가염려 완

벽주의는 HMPS의 사회적으로 부과된 완벽주의와 FMPS의 수행에 대한 의심, 실수에 대한 염려 차원이 포함되고, 개인기준 완벽주의는 HMPS의 자기지향 완벽주의와 FMPS의 개인기준 차원이 포함된다.

평가염려 완벽주의는 지속적으로 엄격하게 자기를 감시하고, 자신의 행동을 과도하게 비판적으로 평가한다. 평가염려 완벽주의는 성공적인 수행에도 불만족스러워하고, 타인의 비판과 기대에 대해 습관적으로 염려하는 것을 말한다. 이들은 타인의 부정적인 평가에 대한 두려움을 보이는 사람들로, 타인이 자신에게 비현실적으로 높은 기대를 갖고 있으며 이를 충족시키지 못할 경우 자신을 가혹하게 비판할 것이라고 생각한다. 이들은 부정적 정서를 더 잘 경험하며, 자기 가치감이 취약하고, 자신뿐만 아니라 타인에게도 만족하지 못하여 대인관계에서도 어려움을 경험한다(Dunkley et al., 2000). 반면, 개인기준 완벽주의는 자신에게 높은 기준과 목표를 설정하는 것이다. 이 차원은 성취 지향적이고 엄격한 자신에 대한 평가를 포함하는 개념이지만 타인의 인정이나 부정적 평가에 대한 두려움을 포함하지 않으며, 해결하고자 하는 문제가 해결될 때까지 포기하지 않고 적극적인 대처방식을 갖고 해결점을 찾으려 한다(Flett, Russo, & Hewitt, 1994; Holahan, Moos, & Bonin, 1997).

Dunkley 등(2000)은 개인기준 완벽주의 자체는 부적응적인 특성이 아니며, 평가염려 완벽주의가 부적응과 관련성이 높은 이유는 그것의 자기 비난적인 속성 때문이라고 주장하였다. 본 연구에서는 최근 개인의 긍정적인 측면의 증가에 관심을 갖는 심리학적 흐름을 반영하고자 Dunkley 등(2000)이 제안한 척도를 사용하여 대학생의 평가염려/개인기준 완벽주의성향이 인지적 정서조절방략 및 심리적 완벽주의와 어떠한 관계를 가지고 있는지 연구하고자 한다.

3. 정서조절방략

1) 정서와 정서조절

정서(emotion)는 어떤 대상 또는 상황을 지각하고 그에 따르는 생리적 변화를 수반하는 복합적 상태의 여러 가지 감정을 포괄하는 상위개념으로 정의된다(김경희, 1995). 개인들은 일상생활에서 경험하는 사건들에 대해 평가를 달리하고 그에 대한 의미부여도 다르다. 결과적으로 정서를 경험하는 과정에서 개인차가 발생하게 된다. 한 개인이 문명화된 사회화를 통해 사람들과 어울리며 살아가기 위해서는 사회적 상호작용을 해야 하고 타인과의 원만한 관계를 위해 자신의 정서를 경험하고 표현하는 것에 있어서 적절한 정서의 조절을 필요로 한다. 정서의 순기능을 강조한 Darwin(1965)의 이론에 따르면 정서는 인간의 유기체적인 욕구를 환경적 요구와 서로 맞추는 역할을 할 수 있으며, 정서표현을 통해 사회적 의사소통이 가능하다고 보았다(Cole, Michel, & Teti, 1994; Greenberg, 2002). 이처럼 정서는 필수적인 행동적 반응을 준비하는 역할을 하며, 환경의 요구에 부합하게 의사 결정을 조율하고 사람들의 상호작용을 촉진하는 중요한 역할을 한다.

이와 동시에 정서는 잘못된 시기에 상황에 맞지 않는 정서가 불러일으켜 지거나 알맞지 않은 강도로 정서를 경험하게 되는 경우에는 인간에게 해가 되기도 한다. 이러한 불안정은 개인의 안녕을 위협하고, 다양한 부적응 문제를 초래할 수 있기 때문에(Du Bois, Felner, Brand, Adan, & Evan, 1992) 성공적으로 정서를 조절할 수 있는 능력은 개인의 심리 사회적 적응과 안녕(well-being)에 중요한 역할을 한다.

심리학에서 정서조절에 대한 연구는 1980년대 이후 급속히 증가했으나 아직까지 연구자들 간에 정서조절에 대한 합의나 타당하게 받아들여지고 있

는 정의는 없다. 그만큼 정서조절은 매우 복잡한 개념이며 하나의 행동으로 정의될 수 없는 폭넓은 구성개념이다(Walden & Smith, 1997). 정서조절과 대처는 혼동되어 사용되어져 왔는데, 대처는 스트레스 자극을 다루기 위해 사용하는 의식적인 인지적, 행동적인 노력인 반면(Monat & Lazarus, 1991; Garnefski, Kaaaij, & Spinhoven, 2001에서 재인용), 정서조절은 부정적 정서뿐 아니라 긍정적 정서까지 포함하며, 무의식적인 과정뿐 아니라 의식적인 과정까지 포함하는 점에서 모든 대처를 포함하는 보다 폭넓은 개념이다(이지영, 2007).

정서조절 개념의 유래는 정신분석적 전통과 Lazarus(1966)의 스트레스-대처 연구의 전통에서 찾을 수 있다(Gross, 1999; Westen, 1994). 불안조절은 정신분석적 이론에서 중요한 개념으로 Freud는 부정적인 정서를 총칭하는 용어로 불안을 사용하였다. 그에 의하면, 욕구(리비도)가 수용될 수 없을 때 불안이 야기되고 이러한 불안을 조절하는 과정으로 자아 방어(ego defense)가 작용한다. 따라서 억제, 부인, 투사, 전치, 합리화 등의 방어기제는 개인이 불안을 감소시키기 위해 사용하는 조절 방법이라 할 수 있는 것이다. 스트레스-대처 모델을 발달시킨 Lazarus(1966)에 따르면, 사람들은 스트레스 자극에 대해 대처하기 위한 반응을 취한다. 이러한 대처 반응(coping response)을 스트레스 자극이 야기하는 부정적인 정서를 조절하기 위한 방략으로 본다. 그는 대처반응을 두 가지로 구분하였는데, 문제 중심적 대처는 상황자체를 변화시키기 위한 시도이고 정서 중심적 대처는 정서적 고통을 줄이기 위한 활동들로 회피, 선택적 주의, 인지적 재평가 등이 포함된다(Folkman & Lazarus, 1980). 정신분석적 전통의 방어기제와 스트레스-대처 연구의 대처의 두 가지 전통은 이후 정서조절의 연구를 위한 토대를 마련하였다.

정서조절의 개념은 이밖에도 연구자들마다 각기 다르게 정의되고 있다. Kopp(1989)는 정서조절이 긍정적인 정서와 부정적인 정서의 고양된 수준

을 다루는 과정으로 긍정적인 정서와 부정적인 정서 간에 조화를 이루는 것이라고 정의하였다. 또한 Dodge(1989)는 정서조절을 한 반응 영역의 활성화가 다른 반응 영역의 활성화를 조절하기 위해 작용하는 과정이라고 정의하고, 조절이 실패하는 것은 이러한 체계들 사이의 의사소통에 문제가 생기는 것이라고 하였다. 일부 다른 연구자들은 정서를 조절하는데 있어 목표를 강조하고 정서조절을 이러한 목표를 충족시키기 위한 효용성 측면에서 정의한 기능주의적 입장을 주장하기도 하였다. Thompson(1994)은 자신의 목표를 성취하기 위해서, 정서적 반응 특히 정서적 반응의 강력하고 순간적인 특징들을 관찰하고 평가하고 수정하기 위한 외적 및 내적 과정이라고 제안하였다. Campos, Mumme, Kermonian과 Campos(1994)는 정서조절이 감각 수준, 인지적 수준 그리고 행동적 수준에서 발생하거나 여러 수준에서 동시에 일어날 수 있다고 주장하였다. 즉, 자극이나 정보가 입력되는 수준에 영향을 미치거나, 입력된 정보를 처리하는 과정에 영향을 미치거나, 마지막으로 행동적 반응을 취하는 단계에 영향을 미칠 수 있다. 이러한 세 가지 수준은 많은 연구자들에 의해 어느 정도 타당하게 받아들여지고 있다 (Eisenberg, Fabes, & Losoya, 1997; Greenberg, 2002; Pearlin & Schooler, 1978).

Gross(1999)는 정서조절은 사람이 어떤 정서를 언제, 어떻게 경험하고 표현할 것인가에 영향을 미치는 과정이라 정의하면서, 긍정적이거나 부정적인 정서를 증가시키거나 혹은 감소시킴으로써 정서를 조절하는 특징을 갖는다고 하였다(Gross, 2006). 그는 다음의 3가지 차원에서 각각 두 가지 측면들을 모두 포함한다고 제안하였다. 첫째, 정서를 조절하는 것과 정서에 의해서 조절되는 것을 의미한다. 둘째, 자신의 정서를 조절하는 것과 타인의 정서를 조절하는 것 두 가지 모두를 의미한다. 즉, 개인이 자신의 정서에 영향을 미치는 과정도 정서조절이지만, 다른 사람들의 정서에 영향을 미치는 것 또한 정서조절이다. 셋째, 의식적인 정서조절과 무의식적인 정서조절 과

정으로 구분된다. Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)은 정서조절은 의식적, 무의식적 그리고 인지적인 과정뿐만 아니라 생물학적, 사회적, 행동적 반응을 포함하는 매우 다양하고 광범위한 개념이라 하면서 정서조절의 이러한 개념들은 모두 검토되어야 할 중요한 영역이지만 각각은 명백히 구분되어야 한다고 하였다.

앞에서 살펴 본 바와 같이, 정서조절의 개념은 연구자들마다 그들의 강조점에 따라 각기 다르게 정의되고 있다. 첫째, 정서조절은 그 목표에 따라 다양하게 정의되고 있다. 정서조절의 목표는 크게 세 가지, (1) 긍정적 정서의 증대와 부정적 정서의 감소, (2) 긍정적 정서와 부정적 정서의 균형적 조화, (3) 상황적 맥락에서 적절한 정서의 체험과 표현으로 나누어질 수 있다. 둘째, 정서조절은 그 기능을 개인내적 기능으로 한정하느냐 아니면 사회적 기능까지 포함시키느냐에 따라 달리 정의되고 있다. 즉, 정서조절은 개인이 자신에게 체험된 정서를 조절하는 개인내적 기능이라는 입장과 나아가서 타인의 정서 상태까지 변화시키는 기능을 포함한다고 보는 입장이 있다. 셋째, 정서조절은 정서의 체험과 표현이라는 두 가지 측면에서 고려될 수 있다. 즉 정서조절은 체험된 정서의 변화하는 측면과 체험된 정서의 표현방법의 변화하는 측면을 포함하고 있다. 특히 정서표현은 타인에게 영향을 미치는 측면이므로 정서조절의 사회적 기능과 밀접한 관계를 맺고 있다. 마지막으로, 정서조절은 그것을 의식적으로 조절될 수 있는 기능으로 한정하느냐 아니면 무의식적인 영향을 받는 기능까지 포함하느냐에 따라 그 개념의 외연이 현저하게 달라질 수 있다. 의식적으로 통제할 수 있는 정서조절방략은 매우 제한되어 있는 반면 무의식적으로 조절되는 방략은 너무 방대하고 모호하다(이지영, 권석만, 2006).

2) 정서조절방략

정서조절이 정서를 조절하는 ‘과정’ 이라면, 정서조절방략은 정서를 조절하는 과정에 사용되는 ‘방법’ 을 의미한다. Lazarus와 Folkman(1980)의 스트레스 상황에 대한 대처모델에서 정서 초점적 대처는 정서조절방략에 관한 초기 연구에 많은 영향을 미쳤다. 그들은 대처방략을 크게 두 가지, 문제 초점적 대처와 정서 초점적 대처로 나누었다. 문제 초점적 대처는 문제 및 상황 자체를 변화시키기 위한 시도로 문제를 정의하고 대안책을 고려하는 문제해결 전략이 이에 속한다. 반면, 정서 초점적 대처는 문제로 인한 정서적 반응을 조절하기 위한 활동들에 참여하는 것을 의미하며, 회피, 선택적 주의, 긍정적 측면 보기, 인지적 재평가 등이 해당한다. 정서조절방략을 정서조절이 이루어지는 과정적인 측면에서 구분하고자한 시도로서 Greenberg (2002)는 상황을 선택하거나 수정하거나 조정하는 방략, 상황을 재해석함으로써 반응을 변화시키는 방략, 행동반응을 억제하거나 강화하는 조절방략 3가지로 나누었다. Parkinson과 Totterdell(1999)의 연구는 수많은 정서조절방략을 수집하여, 이러한 정서조절방략을 구분하는 분명한 기준을 제시하고 이에 근거하여 포괄적이고 통합적이며 자세한 분류체계를 제안하였다. Garnefski와 그의 동료들(2001)은 대처방략들이 단일한 차원이 아니라 여러 가지 차원으로 구분될 수 있으며, 가장 큰 구분은 인지적 정서조절방략과 행동적 정서조절방략이라고 보았다.

이상에서와 같이, 여러 학자들은 다양한 정서조절방략과 구분을 제안하였다. 부정적인 정서를 감소시키기 위해 사람들이 사용하는 정서조절방략은 정서의 어떠한 측면에 개입하느냐에 따라 크게 인지적 방략과 행동적 방략으로 구분되는데 여러 연구자들이 동의하고 있다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Parkinson & Totterdell, 1999; Parkinson, Totterdell, Briner, & Reynolds, 1996). 그러나 인지적·행동적 방략의 이분법적인

구분 방식은 두 가지 범주로 분류하기 어려운 정서조절방략들이 존재한다는 점에서 그 한계가 있다.

최근 심리치료 영역에서는 인지적·행동적 접근에 대한 대안으로 체험적 접근이 대두되고 있다(Greenberg, Rice, & Elliot, 1993). 체험적 접근은 정서(emotion)와 과정(process)에 초점을 맞추면서 정서적 경험과 표현을 강조한다. 이러한 접근은 기존의 인지적·행동적 접근으로 충분히 설명하거나 개입하지 못했던 부분을 다루고 있다는 점에서 최근에 상당한 관심을 모으고 있다. Young, Klosko와 Weishaar(2003)는 다양한 치료기법을 인지적·행동적 방략으로 구분하던 기존의 구분방식에 체험적 방략을 추가하여 분류하면서 체험적 기법을 강조하였다. 최근 국내에서는 이지영(2007)이 정서조절을 개인이 불쾌한 정서를 예방 또는 감소시키기 위해서 동원하는 다양한 노력으로 정의하고, 선행 연구들과 이론들에 근거하여 다양한 정서조절방략을 정서의 어떤 측면의 변화를 통해서 정서적 변화를 초래하느냐에 따라 인지적·체험적·행동적 방략으로 구분하는 분류 체계를 제안하였다. 이러한 정의와 구분 범주에 따라 정서조절 관련 선행 질문지와 Parkinson과 Totterdell(1999)의 정서조절방략 분류를 참고하여 다양한 정서조절방략을 포괄적으로 분류 및 측정할 수 있는 정서조절방략 질문지(Emotion Regulation Strategy Questionnaire: ERSQ)를 개발하였다. ERSQ는 인지적, 행동적 방략의 구분에 체험적 방략을 추가하여 기존의 구분 범주로는 설명하기 어려웠던 정서적 체험 및 표현을 강조하는 방략을 포함시켜 다양한 정서조절방략을 설명해내고 있다는 점이 가장 큰 특징이라 할 수 있으며, 정서조절에 효과적인 방략뿐 아니라 부적응적인 방략까지 포함하고 있다는 점에서 다른 척도와 차별된다. 따라서 본 연구에서는 이지영(2007)이 개발한 정서조절방략 질문지(ERSQ)를 사용하여 연구를 진행하고자 하며, 그 중에서 특히 인지적 정서조절방략을 중점적으로 살펴보고자 한다.

이지영(2007)이 개발한 정서조절방략 질문지(ERSQ)의 인지적 정서조절

방략은 질문지 개발과정에서 계획하기, 인지적 재평가, 반성, 합리적으로 생각하기, 자기위안, 부정적인 것 잊어버리기, 상황 및 문제 수용하기, 긍정적 재초점화, 주의전환, 자기비난, 타인비난, 반추, 걱정하기 및 파국화 총 13 가지 방략에 대해 전문가들의 평정과정과 요인분석방법 등을 사용하여 최종 문항이 선별되었다. 능동적으로 생각하기, 부정적으로 생각하기, 타인 비난하기, 수동적으로 생각하기, 인지적으로 수용하기가 인지적 정서조절방략의 하위요인으로 나타난다.

인지 과정은 정서 혹은 느낌을 조절하고 다룰 수 있도록 하며 거기에 압도되지 않고 지속적으로 통제할 수 있도록 돕기 때문에 정서조절 과정에서 매우 중요하다고 볼 수 있다. Greenberg(2002)는 정서에 대한 인지적 처리의 역할은 정서를 의미 있게 할 뿐만 아니라 조절하도록 돕는다고 하였고, Garnefski 등(2001) 또한 인지적 과정을 통한 정서조절은 스트레스적 사건을 경험하는 동안 자신의 정서를 조절하도록 도와 이미 시작된 정서적 경험을 속성 자체를 바꾸거나 정서 경험의 강도를 축소, 강화시킬 수 있다고 하면서 개인의 적응에 인지적 과정의 중요성을 설명한 바 있다. 따라서 인지적 정서조절방략이 대학생의 평가염려/개인기준 완벽주의성향, 심리적 안녕감과 어떠한 관계를 가지는지 살펴보고자 한다.

4. 완벽주의, 심리적 안녕감 그리고 정서조절방략의 관계

1) 완벽주의와 심리적 안녕감

Burns(1980)는 완벽주의를 도달할 수 없는 수준 이상의 불가능한 기준을 세우고, 그에 대해서 강박적인 압박을 느끼며, 자신의 내재적 가치를 생산성과 업적에 전적으로 의존해 평가하는 성향을 완벽주의라고 정의한다.

그가 완벽주의를 정의하기 위해서 사용한 ‘불가능한 기준’, ‘강박적 압박’, ‘전적으로 의존’이라는 어구들을 보면, 그는 완벽주의를 부정적인 성향으로 간주하는 것으로 보인다. 이러한 경향성은 그의 완벽주의적인 사람에 대한 분석에서 더욱 잘 드러나고 있는데, 그는 완벽주의적인 사람은 성취하고자 하는 욕구보다는 실패에 대한 두려움 때문에 목표를 달성하려고 애쓰며, 남보다 탁월해야만 한다는 생각 때문에 오히려 쉽게 자기 패배감을 느끼는 경향을 갖고 있다고 하였다. 특히 성취 지향적 사회, 경쟁 사회에서는 이러한 완벽주의 특성이 강화될 소지가 크다. 완벽주의 태도가 가져다줄 적응과 성취에서의 이점에도 불구하고, 완벽주의는 부정적인 여러 가지 결과와 연결되어 드러나고 있다. 예를 들면 실패감, 죄의식, 결정 못함, 미루기, 수치심, 낮은 자존감(Hollender, 1965; Pacht, 1984)으로 발전되기도 한다. 완벽주의는 대학생들을 대상으로 한 연구가 다수 이루어졌는데(Flett, Blankstein, & Hewitt, 2009; Miquelon, Vallerand, Grouzet, & Cardinal, 2005; Rice, Vergara, & Alder, 2006) 완벽주의가 대학생 집단에게서 흔히 찾아볼 수 있는 성격 특성 중 하나이며(Zhang, Gan, & Cham, 2007), 대학생 집단에서 상당한 수준의 심리적 고통과 부적응이 완벽주의와 관련되어 있다고 하였다(Chang, 2002, 2006; Rice 등, 1998). 따라서 완벽성향이 부정적 정서를 증가시키고 삶의 만족에 부정적인 영향을 미칠 것임을 추측할 수 있다.

인간은 누구나 긍정적인 자기 평가를 추구하지만 그것은 완전하거나 유능하다거나 탁월해서라기보다는 있는 그대로의 자기를 수용하고, 자기 자신에 대한 적절한 존중을 함으로써 생겨날 수 있다. 따라서 자기가 지닌 장점을 긍정적으로 수용하고 자신의 실수나 약점 또한 수용하여 이에 대해서 심리적 안녕감을 증가시키고 건강한 성격이 형성될 수 있다. 그러나 자신이 도달하기에는 과도한 목표를 추구하고 자신의 능력을 좀처럼 인정하려 하지 않는 완벽주의성향의 특성들은 정신건강과는 부적인 상관이 있는 것으로 정

의되고 있다(Bruns, 1980).

1990년대 이후 완벽주의에 대한 다차원적 완벽주의 척도가 개발되면서 완벽주의를 부적응성을 가진 단일 차원적 개념이 아닌 다차원적 개념으로 이해하기 시작하였다(Frost et al., 1990; Hewitt et al., 1991a, 1991b).

완벽주의의 적응적, 부적응적인 양방향적 특성을 고려한 Dunkley와 Blankstein(2000)의 구분에 따라서 개인기준 완벽주의를 측정하는 자기지향 완벽주의는 우울과 관련성이 없는 것으로 나타났고(Flett et al., 1991), 개인적 기준차원이 꾸물거림의 빈도와 부적상관을 보임으로써 성취욕구의 긍정적인 측면을 나타내었다(Frost et al., 1990). 반면, 평가염려 완벽주의를 측정하는 사회적으로 부과된 완벽주의는 일관되게 광범위한 정신 병리와 관련되었다(Flett et al., 1991).

다음의 국내 경험적 연구들은 완벽주의성향과 심리적 안녕감이 연관성을 가진다는 유의미한 결과들을 보고하였다. 이미화(2001)의 연구에서는 개인 기준 완벽주의를 측정하는 자기지향 완벽주의가 심리적 안녕감과 정적 상관이 있으며 회귀분석 결과 또한 자기지향 완벽주의가 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 자기 스스로의 기준에 도달하려는 사람은 성취동기가 높고, 성취하려는 의욕이 높기 때문에 목표와 관련된 긍정적인 정서를 경험하고 오히려 부정적인 정서를 감소시키는 것으로 이해될 수 있다. 즉, 자기 완벽성이 정서적인 측면에 있어서 적응적인 기능을 한다는 것이다. 자기 자신이 정해 놓은 높은 기준에 도달하고자 하는 완벽성은 자신의 통제와 결과의 확인이 가능하기 때문에 긍정적인 정서를 경험하는 반면 타인에 의해 부과되었다고 지각하는 기준에 도달하려는 완벽성은 스스로가 통제할 수 없고, 결과의 확인이 가능하지 않기 때문에 모호할 수 있으며 그로 인해 부정적인 정서를 경험한다고 해석할 수 있다. 허현정(2004)의 연구는 자기지향 완벽주의는 생활에서 긍정적 정서와 삶의 만족은 증가시키고, 사회적으로 부과된 완벽주의는 긍정적 정서와 삶의 만족은

감소시키며, 부정적 정서를 증가시킨다고 하였다. 타인지향 완벽주의는 주관적 안녕감에 유의한 상관이나 영향을 나타내지 않았다. 이는 자기 자신의 성장을 위하여 완벽을 추구하는 사람은 생활에서 긍정적 정서와 삶의 만족을 많이 경험하는 반면, 사회적 인정을 받기 위해 완벽하려고 노력하는 사람일수록 부정적 정서와 삶의 불만족을 많이 경험할 가능성이 있음을 시사한다.

이상에서 살펴본 바와 같이, 심리적 안녕감과 관련된 다양한 측면에서 완벽주의가 영향을 미치고 있다. 따라서 본 연구에서는 Dunkley 등의 구분 방식에 따라 완벽주의성향의 긍정적(기능적) 측면 및 부정적(역기능적) 측면이 대학생의 심리적 안녕감과 어떠한 상관을 나타내는지 살펴볼 것이다.

2) 완벽주의와 정서조절방략

정서조절에 관한 심리학적 연구가 본격적으로 이루어진 것은 최근이며, 이전의 연구에서는 주로 완벽주의와 부정적 정서간의 관계에 초점이 맞춰져 있었다. 완벽주의자들은 스트레스 상황에서 보통 사람들보다 우울, 불안, 분노와 같은 부적정서를 표현하는 경향이 더 높은 것으로 보고되고 있다(김영환, 1998; 박진희, 1997; 유성은, 1997). 또한 완벽주의성향이 높은 사람들은 직접적으로 스트레스 상황에 처하지 않더라도 자기 내부의 높은 기준, 수행불안, 엄격한 평가 등으로 인해 지속적인 스트레스 상황을 겪기 때문에 부정적 정서를 가지게 되며(박주영, 1998; 심혜원, 1995), 이때의 부정적 정서는 주로 실패감, 죄의식, 후회감, 수치심, 분노, 우울, 낮은 자존감 등이 라고 보고되었다(박주영, 1998; 한기연, 1993; Hewitt & Flett, 1991b; Hollender, 1965; Pacht, 1984).

완벽주의자들은 ‘~해야만 한다’ 는 당위적이고 의무적인 비합리적 신념이 많다. 이러한 비합리적 신념은 현실에서 불가능한 ‘이상적 자기’ 를 만

들어 끊임없이 ‘현실적 자기’와 비교한다. 이러한 불일치는 완벽주의자들이 자신의 현재 정서를 정확하게 지각하는 데 어려움으로 작용할 수 있다. Dweck와 Leggett(1988)은 부적응적 완벽주의자들은 타인의 부정적 평가에 민감하며 타인들이 자신에게 비현실적 기준과 기대를 부여하는 것으로 느낀다고 보고하였다. Hewitt과 Flett(1993)의 연구에서 완벽주의성향을 지닌 사람들은 자신의 행동에 대해 과도하게 비판적인 평가를 하고 수행에 만족하지 못하기 때문에 성공 아니면 실패라는 이분법적 사고를 하거나 사건을 부정적인 면에 초점을 맞춘 나머지 보통의 일도 과도한 스트레스로 해석한다고 하였다. 완벽주의자들은 자신 주변의 상황과 자신에 대한 예민성으로 스트레스에 노출되기 쉬우며, 성취여부에 따른 평가의 두려움이 내재되어 이를 직면하기 어려워하며 부정적 정서에 직면하게 된다.

완벽주의성향에 의해 발생된 부정적 정서에 대한 두려움은 완벽주의 차원에 따라 다른 대처방식을 유발한다. Dweck와 Leggett(1988)은 부적응적 완벽주의자들이 통제할 수 없는 타인의 기대에 부응해야 한다는 생각을 하고 수행한 결과에 대해 막연한 불확실감을 느끼게 되면 스트레스에 무기력하거나 회피적인 방식으로 대처하여 심리적 부적응에 영향을 준다고 설명하였다. 자가지향 완벽주의 수준이 높은 개인은 문제 중심 대처와 같이 대체로 적응적인 대처를 많이 사용하며(최문선, 2003; Dunkley & Blankstein, 2000), 회피적 대처와 같은 부적응적 대처와는 부적 상관을 보였다(O’Conner & O’Conner, 2003). 반면, 사회적으로 부과된 완벽주의 수준이 높은 개인은 부정적 문제 해결 방식(Flett, Hewitt, Blankstein, Solnik, & Van Brunschot, 1996), 정서 중심 대처(최문선, 2003; Hewitt, Flett, & Endler, 1995), 회피적 대처(Dunkley et al, 2000)와 같은 부적응적 대처를 주로 사용하는 것으로 나타났다. 또한 Blankstein과 Dunkley(2002)의 연구는 긍정적이며 성취지향적인 특성을 가진 개인기준 완벽주의자는 능동적이고 긍정적인 대처를 통해 심리적 고통을 겪지 않지만, 실패에 대해 과

도하게 동기화된 평가염려 완벽주의자는 지각된 스트레스 사건에 대처하는 전략이 부족하여 심리적 고통을 겪게 된다고 하였다. Alda와 Rice(2006)는 평가염려 완벽주의자들이 정서조절전략에 문제가 있기 때문에 심리적 고통을 겪고, 개인기준 완벽주의자들은 높은 수행기준을 가지고 있다 하더라도 더 나은 정서조절전략을 가지고 있어서 심리적 고통을 경험하지 않는다고 하였다. 국내 연구에서는 김민선과 서영석(2009)이 평가염려 완벽주의자들이 정서조절곤란으로 인해 심리적 고통을 겪는다고 하였고, 김정화(2011)는 정서조절곤란과 평가염려완벽주의는 정적상관을, 개인적 기준 완벽주의는 부적상관을 나타낸다 하였다. 또한 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의 집단은 적극적 대처방식을 많이 사용하고 사회적으로 부과된 완벽주의 집단은 소극적 대처방식을 많이 사용함을 보여주었다(박소영, 2002).

이러한 연구 결과들은 완벽주의와 정서조절방략의 관련성을 나타내고, 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있음을 보여준다. 그러나 기존의 완벽주의와 정서조절방략의 관계에 관한 연구들에서 정서조절방략은 대처 전략의 개념으로 접근된 경우가 많았다. 이러한 대처개념은 인지적 측면과 행동적 측면이 모두 포함되어 있다는 제한점이 있다. 따라서 본 연구에서는 인지적·행동적·체험적 방략을 구분하는 이지영(2007)의 정서조절방략질문지를 사용하여 연구를 진행하며, 특히 정서조절방략 중 인지적 정서조절방략을 중심으로 대학생의 평가염려/개인기준 완벽주의성향과의 관계성을 살펴보고자 한다.

3) 정서조절방략과 심리적 안녕감

정서조절은 개인의 적응과 신체, 정신적 건강에 영향을 미치는 중요한 변인으로, 이지영(2007)은 긍정적인 정서뿐만 아니라 부정적인 정서도 개인의 생존과 적응을 위해서 고려해야 하는 삶의 필수적인 부분이므로 그것의

의미를 파악하여 상황에 적절하게 반응하고 대처하는 일이 매우 중요하다고 하였다.

Garnefski 등(2001)은 부정적 사건, 인지적 정서조절과 정서적 문제 간 관계를 연구하였는데, 적응적인 정서조절방략이 우울, 불안과 부적 상관을 나타내고, 부적응적인 정서조절방략은 우울, 불안과 정적인 상관을 보인다고 하였다. 이지영과 권석만(2009)은 정서조절방략 각각의 세부 전략에 따른 우울, 불안, 자존감과의 관련성을 다루었는데 부적응적 전략을 사용할수록 우울과 불안이 증가한다는 결과를 제시하였다. 인지적 정서조절전략과 안녕감의 관계를 살펴본 연구에서(김소희, 2004), 스트레스가 높을 때 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가와 같은 적응적 전략을 사용하는 집단이 그렇지 않은 집단보다 심리적 안녕감이 높았다. 반면, 자기비난, 타인비난, 반추, 과묵화와 같은 부적응적 전략은 스트레스의 높고 낮음에 관계없이 심리적 안녕감을 저해하는 것으로 나타났다. 이서정(2006)은 인지적 정서조절방략과 심리적응의 관계를 알아본 연구에서 인지적 정서조절의 적응적 방략은 정신 병리와 부적관계, 부적응적 방략은 정신 병리와 정적 관계를 보이고 적응적 방략과 주관적 안녕감은 정적관계, 그리고 부적응적 방략과 주관적 안녕감은 부적관계가 있다는 것을 보고하였다. 인지적 정서조절전략에 따라 주관적 안녕감에 차이가 있는지 살펴본 정상원(2007)의 연구도 적응적 전략을 많이 사용할수록 주관적 안녕감이 높았고, 부적응적 전략을 덜 사용할수록 주관적 안녕감이 높게 나타나 이서정(2006)의 연구와 동일한 결과를 보고하였다. 또한 신주연, 이윤아, 이기학(2005)은 삶의 의미와 정서조절양식이 청소년의 심리적 안녕감과 유의미한 관련성을 갖는다고 보고하였다. 특히 삶의 의미의 하위요인 중 관계자아가 가장 큰 관련성을 보였고, 정서조절에서는 능동적, 지지적 방식이 유의한 정적 관련이 있다고 하였다. 이혜련, 김경연(2006)의 연구에서는 분노, 두려움, 실망의 감정에 대하여 정서조절을 통한 대처가 효과적이었을 경우 심리

적 안녕감에 긍정적 영향을 미친다고 주장하였다. 오순옥(2006)은 정서조절에 실패하여 정서표현이 지나치고 감정적인 사람은 대인관계에서 부정적 피드백을 받을 확률이 높고 생활이 외적환경에 의해 좌우되기 쉽다고 하였다. 또한 희로애락의 감정을 자유롭게 경험하면서도 자연스럽게 그 감정을 벗어날 수 있는 사람, 즉 적응적으로 정서를 조절하는 사람이 주관적 안녕감을 느낄 수 있다고 하였다. 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 정서조절방략의 매개효과 연구(김민정, 이희경, 2006)는 정서조절방략이 유의하게 심리적 안녕감을 예측하고, 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서도 유의미한 매개효과를 보고하였다.

이상의 선행연구를 종합해보면, 정서조절방략은 개인의 심리적 안녕감과 밀접한 연관이 있음을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 한 개인의 장기적이고 지속적인 삶의 질을 반영하는 심리적 안녕감과 인지적 정서조절방략이 어떠한 관계를 나타내는지 살펴보고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

이 장에서는 대학생의 완벽주의성향과 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절방략의 매개효과를 살펴보기 위해 설정된 가설을 검증하는 실험연구 방법에 대해 연구대상, 측정도구, 자료 분석의 순으로 밝히고자 한다.

1. 연구대상

본 연구는 서울지역 3개의 4년제 대학교의 대학생 396명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 이중 불성실하게 응답하거나 무응답이 많은 자료 46부를 제외한 350명이 분석에 사용되었다. 응답자의 평균 연령은 21.68세 ($SD=2.431$)이었으며, 인구통계학적 특성은 <표 1>에 제시하였다.

<표 1> 조사 대상자의 인구통계학적 특성 (N=350)

		빈도	퍼센트(%)
성별	남자	95	27.1
	여자	255	72.9
학년	1학년	39	11.1
	2학년	116	33.1
	3학년	63	18.0
	4학년	128	36.6
	기타	4	1.1

	인문/사회계열	154	44.0
	자연/과학계열	81	23.1
	상경계열	36	10.3
	법학계열	11	3.1
전공	생활과학계열	11	3.1
	사범계열	6	1.7
	예체능계열	41	11.7
	의학/간호계열	7	2.0
	기타	3	.9

2. 측정도구

본 연구의 주요 변인은 완벽주의, 심리적 안녕감과 정서조절방략이다. 이 변인들을 측정하기 위하여 다차원적 완벽주의 척도, 심리적 안녕감 척도, 정서조절방략 질문지를 사용하였다.

1) 다차원적 완벽주의 척도

본 연구에서는 완벽주의를 측정하기 위해서 Dunkley와 Blankstein(2000)이 분류한 기준에 따라 2개의 척도를 사용하였다. Dunkley 등(2000)은 요인분석을 통해 Hewitt와 Flett(1991a)의 다차원적 완벽주의(HMPS)의 3개 요인과 Frost 등(1990)의 다차원적 완벽주의(FMPS)의 6개 요인에서 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의를 추출하였다. 본 연구에서도 Dunkley

등(2000)의 제안에 따라 완벽주의의 하위요인을 분류하였으며 평가염려 완벽주의를 부적응적 완벽주의로, 개인기준 완벽주의는 적응적 완벽주의로 보았다. 평가염려 완벽주의는 HMPS의 사회적으로 부과된 완벽주의, FMPS의 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심으로, 개인기준 완벽주의는 HMPS의 자기지향 완벽주의와 FMPS의 개인기준으로 구성된다. 본 연구에서는 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의를 구성하면서 총 49문항 중 유사한 내용으로 이루어진 11개의 중복문항(예: 평가염려 완벽주의에 속하는 HMPS의 10번 “실수를 한다면 속상할 것이 분명하다”와 개인기준 완벽주의에 속하는 HMPS의 23번 “내가 한 실수를 발견하게 되면 매우 속이 상한다”)을 제거하여 평가염려 완벽주의는 24문항, 개인기준 완벽주의 14문항으로 총 38문항이었다.

전체 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 평가염려 완벽주의가 .83이었고, 개인기준 완벽주의가 .88이었다.

(1) Hewitt와 Flett의 다차원적 완벽주의 척도(HMPS)

Hewitt와 Flett(1991a)이 개인 내적 측면 및 대인관계를 포함한 개인 외적 측면에서의 완벽주의성향을 고려해 제작한 다차원적 완벽주의 척도로, 한기연(1993)이 번안하여 표준화한 것을 사용하였다. 이 척도는 ‘모든 일을 완벽하게 하는 것은 내게 매우 중요하다’와 같은 질문의 자기지향 완벽주의, ‘다른 사람이 하는 모든 일은 최고 수준이어야 한다’와 같은 타인지향 완벽주의, ‘내가 일을 훌륭히 못 해낸다면 사람들은 나를 형편없다고 볼 것이다’와 같은 사회적으로 부과된 완벽주의의 세 가지 하위차원으로 구성되어 있다. 각 하위차원별로 15문항씩 총 45문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(7점)’까지 7점 Likert척도로 최저 45점에서 최고 315점까지의 총 점수를 가진다. 점

수가 높을수록 완벽주의성향이 높음을 의미하며, 각 하위척도에서 높은 점수는 측정된 차원의 완벽주의성향이 높음을 의미한다.

(2) Frost 등의 다차원적 완벽주의 척도(FMPS)

Frost 등(1990)은 완벽주의를 다차원적인 구성개념으로 보고 실수에 대한 염려, 개인적 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화의 6개 하위차원으로 구성된 FMPS를 개발하였다. 총 35문항으로, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 완벽성향이 높은 것이다. 본 연구에서는 정승진(1999)이 번안한 것을 사용하였다.

<표 2> 다차원적 완벽주의 척도의 하위 요인별 문항 및 신뢰도

	하위척도	문항	Cronbach's α
평가염려 완벽주의	HMPS 사회적으로 부과된 완벽주의	5, 9*, 11, 13, 18, 21*, 25, 30*, 31, 33, 35, 37*, 39, 41, 44*	.83
	FMPS 실수에 대한 염려	(4), 9, (10), 13, (14), 21, 23, (24), 25, 34	
	FMPS 수행에 대한 의심	17, 28, 32, (33)	
개인기준 완벽주의	HMPS 자기지향 완벽주의	(1), 6, 8*, 12*, 14, 15, 17, 20, (23), 28, 32, 34*, 36*, (40), 42	.88
	FMPS 개인적 기준	(6), (12), 16, 18, (19)	

*표시는 역산 처리 문항, ()표시는 중복제거 문항

2) 심리적 안녕감 척도

Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(PWBS)를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 한국 실정에 맞게 번안하고 타당화한 한국형 심리적 안녕감 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 46문항으로 이루어져 있고, 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장의 6개 하위척도로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘매우 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(6점)’의 6점 척도로 구성되어 있다. 김명소 등(2001)의 연구에서 신뢰도 계수는 .89로 보고되었고, 본 연구에서 전체 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .90이었다. 척도의 구성은 <표 3>과 같다.

<표 3> 심리적 안녕감 척도의 하위 요인별 문항 및 신뢰도

	하위 척도	문항	Cronbach's α
	자아수용	3, 8, 12*, 19, 24, 26*, 39, 42	.82
	긍정적 대인관계	4*, 9*, 13, 20*, 27*, 38, 46*	.84
심리적 안녕감	자율성	5, 10, 15, 21*, 29, 33*, 36*, 43	.78
	환경에 대한 통제력	1, 6*, 14, 16*, 25, 30, 40*, 44	.63
	개인적 성장	2*, 17, 22*, 31, 34*, 37, 41*, 45*	.68
	삶의 목적	7*, 11*, 18*, 23*, 28, 32, 35	.72

*표시는 역산 처리 문항

3) 정서조절방략 질문지

이지영, 권석만(2007)이 다양한 정서조절방략을 포괄적으로 분류 및 측

정하기 위하여 개발한 자기보고식 질문지로 총 69문항으로 이루어졌으며, 인지적 방략 5개, 체험적 방략 5개, 행동적 방략 6개를 측정한다. 제시된 문항의 내용에 대해 평소 부정적이거나 불쾌한 일을 경험할 때 보이는 모습과 일치하는 정도를 7점 척도 상에 표시하도록 되어 있다. 16개의 정서조절방략은 인지적 정서조절방략의 ‘능동적으로 생각하기’, ‘부정적으로 생각하기’, ‘타인 비난하기’, ‘수동적으로 생각하기’, ‘인지적으로 수용하기’ 5개 요인과 체험적 정서조절방략의 ‘즐거운 상상하기’, ‘감정을 표현하고 공감얻기’, ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’, ‘감정 수용하기’, ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’ 5개 요인, 행동적 정서조절방략의 ‘조언이나 도움 구하기’, ‘문제해결행동 취하기’, ‘폭식하기’, ‘친밀한사람 만나기’, ‘기분전환 활동하기’, ‘탐닉 활동하기’의 6개 요인이다. 내적 합치도는 평균 .81로 양호한 것으로 보고된다. 본 연구에서는 인지적 방략의 적응적인 인지적 방략(능동적으로 생각하기, 수동적으로 생각하기, 인지적으로 수용하기)을 사용하였으며, 전체 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .78이었다. 요인별 문항구성은 <표 4>와 같다.

<표 4> 정서조절방략 질문지의 인지적방략 하위 요인별 문항 및 신뢰도

	하위 요인	문항 번호	Cronbach's α
(적응적) 인지적 방략	능동적으로 생각하기	1, 5, 13, 19, 34, 45, 52, 64	.79
	수동적으로 생각하기	7, 11, 18, 22, 37, 61	.72
	인지적으로 수용하기	3, 27, 51	.70

3. 자료 분석

먼저 PASW statistics 18.0을 사용하여 수집한 자료의 기술통계 및 상관 분석을 실시하였다. 주요 변인의 최대값, 최소값, 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도, 상관관계 값을 얻었으며, 이를 통해 자료의 일반적 경향성과 변인 간 관련성을 살펴보았다.

이후 연구모형의 적합도를 평가하고 매개효과를 확인하기 위해 Mplus 5.0을 사용하여 구조방정식 모형(SEM: Structural Equation Modeling) 검증을 실시하였다. 구조방정식 모형이 널리 쓰이는 이유는 여러 가지가 있지만, 그 중 대표적인 장점은 다음과 같다. 첫째, 구조방정식에서는 여러 개의 측정변수를 이용해서 추출된 공통변량을 이론변수로 사용하므로 측정오류가 통제된다. 따라서 구조방정식 모형을 적용하여 추정한 이론변수간의 공변량 계수나 회귀계수 값은 측정 변수를 바탕으로 구한 계수 값보다 정확하다고 볼 수 있다. 둘째, 매개변수의 사용이 용이하다. 매개변수는 특성상 독립변수 및 종속변수의 역할을 동시에 해야 하는데, 회귀분석의 경우 한 변수는 하나의 역할만을 해야 하므로 매개변수의 도입 및 평가가 쉽지 않다. 회귀분석 대신 경로분석을 사용하면 매개변수를 쉽게 다룰 수 있지만 경로분석에서는 이론변수가 아닌 측정변수가 사용되므로 측정오류를 제대로 통제할 수 없다. 셋째, 이론모형에 대한 통계적 평가가 가능하다는 점이다 (홍세희, 2000).

검증과정에서 모형의 적절성을 평가하는 기준으로 여러 가지 적합도 지수들이 사용되는데, 본 연구에서는 홍세희(2000)의 연구를 바탕으로 CFI (Comparative Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square of Error Approximation)를 사용한다. χ^2 은 표본 크기에 민감하고 영가설이 상당히 엄격함으로(MacCallum, Browne, & Sugawara, 1996; 홍세희, 2000에서 재인용), 본 연구에서는 참고하는 정도로 사용하

였다. CFI, TLI의 값은 0에서 1사이이며, 대략 0.9이상이면 그 모형의 적합도는 좋은 것으로 간주한다(홍세희, 2000). RMSEA의 경우 그 값의 하한선은 0이지만 상한선은 제한되지 않으며 값이 작을수록 좋은 적합도를 나타낸다. 대략적인 기준으로, $RMSEA < .05$ 이면 좋은 적합도(close fit), $RMSEA < .08$ 이면 괜찮은 적합도(reasonable fit), $RMSEA < .10$ 이면 보통 적합도(mediocre fit), $RMSEA > .10$ 이면 나쁜 적합도(unacceptable fit)를 각각 나타낸다(Browne & Cudeck, 1993; 홍세희, 2000에서 재인용).

마지막으로 연구모형에서 직접효과가 유의한 경로를 중심으로 간접효과의 유의성을 검증하고자 Bootstrap 검증을 실시하였다. Shrout와 Bolger (2002)가 제안한 Bootstrap 방법은 기존의 매개효과 검증이 가질 수 있는 간접효과의 표준오차를 Bootstrap 방법을 이용해서 추정하는 방법으로, 신뢰구간을 제시하고 그 구간이 0을 포함하지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의미한 것으로 보는 방법이다(Shrout & Bolger, 2002).

IV. 연구 결과

1. 기술통계

1) 주요 변인의 기술통계

구조방정식 모형에서는 각 변인들의 정상분포조건이 충족되지 않을 경우 왜곡된 결과가 나올 수 있다. 따라서 수집한 자료의 일반적인 경향성과 정상성을 확인하기 위해 최대값과 최소값 및 왜도와 첨도를 산출하였고, 이를 <표 5>에 제시하였다.

<표 5> 주요 변인의 기술통계

변인	N	평균	표준편차	최대값	최소값	왜도	첨도
평가열려 완벽주의	338	83.92	13.404	123	41	-.128	.079
개인기준 완벽주의	347	64.97	12.222	96	34	-.006	-.440
인지적 정서조절방략	341	63.54	11.567	96	35	.110	.007
심리적 안녕감	329	180.17	23.351	248	122	.126	-.219

분석결과, 각 변인의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7을 넘지 않으므로, 구조방정식 모형을 적용하는데 필요한 정규성 가정이 충족된 것으로 본다.

2) 주요 변인의 상관분석

주요 변인인 평가염려 완벽주의 및 개인기준 완벽주의, 인지적 정서조절 전략, 심리적 안녕감 간의 관련성을 파악하기 위해 상관분석을 실시하였다. 결과는 아래 <표 6>에 제시되어 있다.

<표 6> 주요 변인의 상관분석

	1	2	3	4
1. 평가염려 완벽주의 (N=338)	-			
2. 개인기준 완벽주의 (N=347)	.475**	-		
3. 인지적 정서조절전략 (N=341)	-.110*	.150**	-	
4. 심리적 안녕감 (N=329)	-.428**	.173**	.486**	-

cf. +<.10, * p <.05, ** p <.01, *** p <.001

평가염려 완벽주의는 개인기준 완벽주의와 유의미한 정적상관($r=.475$, $p<.01$)을 보였고, (적응적) 인지적 정서조절전략 및 심리적 안녕감과 유의미한 부적상관($r=-.110$, $p<.05$; $r=-.428$, $p<.01$)을 나타내었다. 한편, 개인기준 완벽주의는 (적응적) 인지적 정서조절전략 및 심리적 안녕감과 유의미한 정적상관($r=.150$, $p<.01$; $r=.173$, $p<.01$)을 나타내었다. 마지막으로 인지적 정서조절전략은 심리적 안녕감과 유의미한 강한 정적상관($r=.486$, $p<.01$)이 있는 것으로 나타났다. 따라서 ‘평가염려 완벽주의성향은 인지적 정서조절전략 및 심리적 안녕감과 유의미한 부적인 상관관계를 나타낼 것이다.’ 라고 한 가설 1-1과 ‘개인기준 완벽주의성향은 인지적 정서조절전략

및 심리적 안녕감과 유의미한 정적인 상관관계를 나타낼 것이다.’ 라고 한 가설 1-2가 지지되었다.

2. 인지적 정서조절방략의 매개효과 검증

1) 초기 연구모형의 적합도

평가염려 및 개인기준 완벽주의성향과 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 정서조절방략이 매개하는지 확인하기 위하여 매개모형 검증을 실시하였다. 먼저 잠재변인을 구인하는 측정변수들을 척도의 하위요인 개수대로 문항꾸러미를 만들었다. 문항꾸러미를 사용하면 개별문항을 측정변인으로 사용하는 것보다 자료의 비정규성 수준을 줄일 수 있고, 추정 모수의 수를 줄일 수 있으며, 측정오차를 줄일 수 있다는 이점이 있다(Bandalos, 2002; Russell, Kahn, Spoth, & Altmaier, 1998; 서영석, 2010에서 재인용).

문항꾸러미를 통해 만들어진 측정변수들의 상관, 평균, 표준편차, 그리고 왜도와 첨도를 <표 7>에 제시하였다. 측정변수의 왜도와 첨도를 확인한 결과 왜도는 $-.41$ 에서 $.17$ 사이이며 첨도는 $-.41$ 에서 $.77$ 사이로 왜도와 첨도 각각 절대값이 2와 7을 넘지 않아 모든 측정변수가 다변량 정규분포성 가정을 충족시키는 것으로 나타났다.

<표 7> 측정변인의 상관, 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도

측정변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1사회	-													
2실수	.570**	-												
3수행	.352**	.478**	-											
4자기	.382**	.390**	.209**	-										
5기준	.493**	.287**	.183**	.455**	-									
6능동	-.037	.022	.097	.279**	.163**	-								
7수동	-.173**	-.187**	-.010	-.043	-.041	.469**	-							
8인지	-.077	-.001	-.040	.079	.040	.404**	.386**	-						
9자아	-.332**	-.430**	-.357**	-.033	.006	.267**	.356**	.184**	-					
10대인	-.337**	-.411**	-.390**	.002	.015	.183**	.328**	.052	.542**	-				
11자율	-.120	-.202**	-.225**	.109	-.073	.295**	.116	.156**	.328**	.190**	-			
12통제	-.275**	-.290**	-.342**	.165**	.085	.414**	.327**	.178**	.606**	.498**	.348**	-		
13성장	-.236**	-.234**	-.265**	.187**	.038	.430**	.284**	.254**	.407**	.428**	.246**	.422**	-	
14목적	-.155**	-.178**	-.203**	.338**	.133	.415**	.179**	.115	.474**	.415**	.296**	.598**	.517**	-
평균	3.90	2.82	2.91	4.64	4.60	3.83	3.54	3.90	3.74	4.23	3.55	3.79	4.16	4.08
표준편차	.618	.742	.756	.922	1.102	.802	.868	.939	.760	.891	.661	.571	.664	.696
왜도	-.207	.080	.154	.070	-.409	-.094	-.258	.040	-.390	-.338	.174	.135	-.130	.067
첨도	.658	-.412	-.022	-.612	.524	.126	.708	-.161	.009	-.389	.770	.053	.628	-.278

cf. 1사회: 사회적으로 부과된 완벽주의 2실수: 실수에 대한 염려 3수행: 수행에 대한 의심 4자기: 자기지향 완벽주의 5기준: 개인적

기준 6능동: 능동적으로 생각하기 7수동: 수동적으로 생각하기 8인지: 인지적으로 수용하기 9자아: 자아수용 10대인: 긍정적 대인

관계 11자율: 자율성 12통제: 통제: 환경에 대한 통제력 13성장: 개인적 성장 14목적: 삶의 목적

<표 8> 초기 연구모형의 적합도 지수

적합도 지수	$\chi^2(df)$	CFI	TLI	RMSEA[90% CI]
초기모형	321.47(71)***	.853	.811	.100[.089, .112]

cf. +<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

본 연구의 초기 연구모형 적합도를 측정된 결과, <표 8>에서 볼 수 있는 바와 같이 $\chi^2(71, N=350)=321.47$ $p<.001$, CFI=.853 TLI=.811 RMSEA=.100(90% confidence interval[CI]: .09, .11)로 나타나 적합도 지수 평가에서 적합도 기준(TLI>.90, CFI>.90, RMSEA<.08)에 전반적으로 미치지 못하였다.

연구모형이 전반적인 적합도에 미치지 않았으므로 수정지수(Modification index) 값을 기준으로 수정하고자 하였다.

2) 수정된 연구모형의 적합도

수정지수 값의 적용은 10 이상으로 하고, 측정변수 간의 M.I.가 높은 순으로 변수의 특성을 고려하여 수정하였으며, 그 결과는 <표 9>에 제시되었다.

<표 9> 수정지수(Modification Index)

	M.I.	E.P.C
1사회 ↔ 2기준	33.350	0.442
3자기 ↔ 4목적	17.874	0.344
5수동 ↔ 6인지	10.919	0.223

cf. 1사회: 평가염려 완벽주의의 사회적으로 부과된 완벽주의 2기준: 개인기준 완

완벽주의의 개인기준 3자기: 개인기준 완벽주의의 자가지향 완벽주의 4목적: 심
 리적 안녕감의 삶의 목적 5수동: 인지적 정서조절방략의 수동적으로 생각하기
 6인지: 인지적 정서조절방략의 인지적으로 수용하기

평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의는 높은 상관을 나타낼 뿐만 아니
 라 평가염려 완벽주의를 구성하는 사회적으로 부과된 완벽주의와 개인기준
 완벽주의를 구성하는 개인기준은 완벽주의적 행동이 누구에게 귀인 되는가
 는 다르지만 높은 기준과 기대라는 점을 공유할 가능성이 있을 것이라 판단
 하여 상관을 주었다. 또한 개인기준 완벽주의의 자가지향 완벽주의가 개인
 이 설정한 목표 및 기준과 관련된다면 심리적 안녕감의 삶의 목적은 삶을
 살아가는 목표와 방향감을 가지고 있다고 느끼는 정도로 목표를 가지고 노
 려해 나아가는 점에서 공유되는 부분이 있을 것이라 판단되었다. 마지막으
 로 수동적으로 생각하기와 인지적으로 수용하기는 두 변인 모두 인지적 정
 서조절방략을 구성하는 하위요인으로 유의미한 상관이 나타나고 있어 상관
 을 주었다. 분석결과 수정된 연구모형은 $\chi^2(68, N=350)=255.90$ $p<.001$,
 CFI=.890, TLI=.852, RMSEA=.089(90% confidence interval[CI]:
 .08, .10)로 나타났다. CFI가 .90에 가깝고, RMSEA가 Brown과 Cudeck
 (1993)이 제시한 .10 이하를 충족했기 때문에 연구모형이 적합한 것으로
 결론지었다. 그 결과는 <표 10>에 제시되었다.

<표 10> 수정된 연구모형의 적합도 지수

적합도 지수	$\chi^2(df)$	CFI	TLI	RMSEA[90% CI]
초기모형	321.47(71)***	.853	.811	.100[.089, .112]
수정모형	255.90(68)***	.890	.852	.089[.077, .101]

cf. +<.10, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

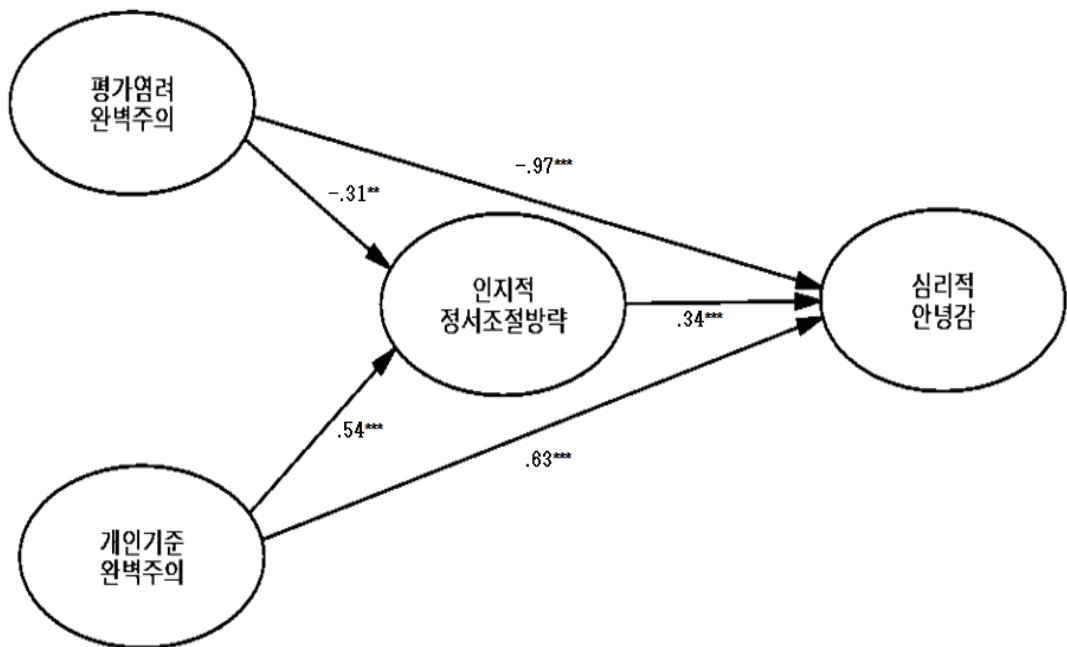
수정된 연구모형의 잠재변수와 측정변수 간의 모수추정치는 다음의 <표 11>에 제시되어 있다.

<표 11> 잠재변수와 측정변수 간의 모수추정치

잠재변수와 측정변수	β	S.E	C.R
평가염려 완벽주의			
사회부과	.68***	.04	18.63
실수염려	.80***	.03	26.08
수행의심	.61***	.04	14.92
개인기준 완벽주의			
자기지향	.75***	.05	14.32
개인기준	.56***	.05	11.06
인지적 정서조절방략			
능동생각	.92***	.06	15.01
수동생각	.51***	.06	9.33
인지수용	.44***	.05	8.44
심리적 안녕감			
자아수용	.74***	.03	24.56
긍정대인	.66***	.04	18.45
자율성	.42***	.05	8.69
환경통제	.79***	.03	29.80
개인성장	.63***	.04	16.66
삶의목적	.69***	.03	20.24

cf. +<.10, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

연구모형의 검증 결과(그림 2), 평가염려 완벽주의가 인지적 정서조절방략에 영향을 미치는 경로($\beta = -.31, p < .01$)와 평가염려 완벽주의가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로($\beta = -.97, p < .001$)는 부적으로, 인지적 정서조절방략이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로($\beta = .34, p < .001$)는 정적으로 모두 유의미하게 나타났다. 또한 개인기준 완벽주의가 인지적 정서조절방략에 영향을 미치는 경로($\beta = .54, p < .001$)와 개인기준 완벽주의가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로($\beta = .63, p < .001$), 인지적 정서조절방략이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로($\beta = .34, p < .001$)가 모두 정적으로 유의미하게 나타났다.



cf. +<.10, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ 모수 추정치는 표준화계수

<그림 2> 수정된 연구모형

3) 수정된 연구모형의 매개효과 유의성 검증

평가염려 및 개인기준 완벽주의성향과 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 정서조절방략이 매개하는지 확인하기 위하여 매개경로의 유의미성을 검증하였다. Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 Bootstrap 방법을 사용하였는데, 이 방법은 기존의 매개효과 검증이 가질 수 있는 간접효과의 표준오차를 Bootstrap 방법을 이용해서 추정하는 방법으로 95%의 신뢰구간을 제시하고 그 구간에 0을 포함하지 않으면 통계적으로 유의미한 것으로 보는 방법으로 그 결과를 <표 12>에 제시하였다.

<표 12> Bootstrap 절차를 통한 직·간접효과 검증 결과

경로	직접효과	간접효과
평가염려 완벽주의 → 인지적 정서조절방략	-.31**	
평가염려 완벽주의 → 심리적 안녕감	-.97***	-.11* (-.34, -.04)
인지적 정서조절방략 → 심리적 안녕감	.34***	
개인기준 완벽주의 → 인지적 정서조절방략	.54***	
개인기준 완벽주의 → 심리적 안녕감	.63***	.18** (.08, .28)
인지적 정서조절방략 → 심리적 안녕감	.34***	

cf. +<.10, * p <.05, ** p <.01, *** p <.001

평가염려 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 정서조절방략의 간접효과 크기는 $-.11(p < .05)$, 개인기준 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 정서조절방략의 간접효과는 $.18(p < .01)$ 로 나타나 유의미 하였으며, Bootstrap의 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않으므로 부분매개를

나타내는 수정된 연구모형이 지지되었다. 따라서 ‘평가염려 완벽주의성향과 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 정서조절방략이 부적으로 부분매개 할 것이다.’ 라고 한 가설 2-1과 ‘개인기준 완벽주의성향과 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 정서조절방략이 정적으로 부분매개 할 것이다.’ 라고 한 가설 2-2가 지지되었다.

V. 논의 및 제언

1. 연구결과에 대한 논의

본 연구는 각각 다른 심리적 양상을 보이는 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의의 특성을 확인하고 인지적 정서조절방략, 심리적 안녕감과 어떤 관계를 가지는지 알아보고자 했다. 또한 평가염려 완벽주의 및 개인기준 완벽주의성향과 심리적 안녕감의 관계에서 적응적 인지적 정서조절방략이 매개할 것이라고 가정하였다. 이에 따라 평가염려 완벽주의, 개인기준 완벽주의, 인지적 정서조절방략, 심리적 안녕감을 변인으로 삼아 연구모형을 설정하였으며, 구조방정식 모형 검증을 통해 이를 분석하였다.

본 연구의 결과를 요약하고 이를 중심으로 주요 논의점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, ‘평가염려/개인기준 완벽주의성향, 인지적 정서조절방략과 심리적 안녕감의 상관관계는 어떠한가?’ 라는 연구문제를 검증하기 위해 상관분석을 실시하였다.

먼저, 평가염려 완벽주의 및 개인기준 완벽주의는 인지적 정서조절방략, 심리적 안녕감과 모두 유의미한 상관을 나타내었다. 평가염려 완벽주의가 인지적 정서조절방략 및 심리적 안녕감과 유의미한 부적 상관을 보이므로, 평가염려 완벽주의성향이 높을수록 사람들은 부적절한 인지적 정서조절방략을 가지고 있으며, 심리적 안녕감의 수준이 낮아 어려움을 겪을 수 있음을 의미한다. 다음으로 개인기준 완벽주의는 인지적 정서조절방략 및 심리적 안녕감과 유의미한 정적상관을 나타내었다. 이는 개인기준 완벽주의성향이 높을수록 사람들은 적응적 인지정서조절방략을 잘 사용할 수 있고 심리적

안녕감이 높을 수 있다는 것을 의미한다.

이러한 결과는 완벽주의의 성향에 따라 적응적 인지적 정서조절전략, 심리적 안녕감의 관계가 다르다는 것을 의미하는 것으로, 사회적 인정을 받기 위해 타인에 의해 부과된 기준에 도달하려는 평가염려 완벽주의는 부정적인 정서와 삶의 불만족을 많이 경험할 가능성이 있으며, 정서적으로 어려움을 느낄 때 적응적으로 대처할 수 있는 능력이 낮다고 볼 수 있다. 이에 반해, 개인의 기준에 도달하려 노력하는 개인기준 완벽주의는 보다 적응적인 정서조절 기제를 사용하여 건강한 심리적 기능을 강화시킨다고 볼 수 있다. 이는 평가염려 완벽주의자들이 정서조절전략에 문제가 있기 때문에 심리적 고통을 겪고, 개인기준 완벽주의자들은 보다 나은 정서조절전략을 가지고 있어 심리적 고통을 경험하지 않는다고 보고한 선행연구와 일치한다(Alda & Rice, 2006).

둘째, ‘평가염려/개인기준 완벽주의성향과 심리적 안녕감 사이에서 인지적 정서조절전략의 매개효과는 어떠한가?’ 라는 연구문제를 검증하기 위해 구조방정식 모형 분석을 실시하였다.

구조방정식 모형 분석결과, 평가염려 완벽주의 및 개인기준 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 정서조절전략이 부분 매개한다고 가정한 연구모형이 전반적인 적합도 기준을 충족하지 못하였다. 이에 수정지수 값을 기준으로 측정변수 간에 상관을 주어 연구모형을 수정하였으며, 수정된 연구모형의 적합도 결과는 $\chi^2(68, N=350)=255.90$ $p<.001$, CFI=.890, TLI=.852, RMSEA=.089(90% confidence interval[CI]: .08, .10)로 나타났다. CFI가 .90에 가깝고, RMSEA가 Brown과 Cudeck(1993)이 제시한 .10 이하를 충족했기 때문에 연구모형이 적합한 것으로 결론지었다. 간접효과에 대한 Bootstrap 검증에서는 모두 유의미한 결과를 나타내어 평가염려 및 개인기준 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 정서조절전략이 부분매개 하는 것이 지지되었다. 이는 평가염려 완벽주의와 개인기준

완벽주의가 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 미치기도 하지만 인지적 정서조절방략을 매개로 하여 심리적 안녕감에 간접적으로 영향을 미치기도 한다는 것을 시사한다.

완벽주의의 부적응적인 차원을 나타내는 요인으로 살펴본 평가염려 완벽주의는 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미치고 이 둘의 관계를 인지적 정서조절방략이 부적으로 매개하는 것으로 나타났으며, 이 결과는 타인의 비판이나 염려를 지나치게 의식하는 평가염려 완벽주의가 높을수록 부적절한 정서조절전략을 가지고 있으며, 심리적 안녕감의 수준이 낮아 어려움을 느낄 수 있음을 의미한다. 반면, 완벽주의의 적응적인 차원으로 살펴본 개인기준 완벽주의는 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미치고 이 둘의 관계에서 인지적 정서조절방략도 정적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이는 개인기준 완벽주의가 높을수록 적응적인 인지정서조절방략을 적절히 사용할 수 있으며 이를 통해 심리적 안녕감을 강화하여 잘 기능하는 사람으로 나아가고 있음을 의미한다.

이러한 결과를 바탕으로 상담 및 임상현장에서의 함의를 생각해본다면, 완벽주의성향을 가진 사람들을 내담자로 만났을 때는 완벽성의 성향에 따라 적응성과 부적응성을 구분하는 것이 필요하다고 여겨진다.

앞서 이론적 배경에서 완벽주의와 정서조절방략의 관계에서 개인기준 완벽주의의 자기지향 완벽주의는 문제 중심적 대처와 같은 적응적인 대처를 많이 사용하며(최문선, 2003; Dunkley & Blankstein, 2000), 평가염려 완벽주의의 사회적으로 부과된 완벽주의 수준이 높은 개인은 부정적 문제 해결 방식(Flett, Hewitt, Blankstein, Solnik, & Van Brunschot, 1996), 정서 중심 대처(최문선, 2003; Hewitt, Flett, & Endler, 1995), 회피적 대처(Dunkley et al, 2000)와 같은 부적응적 대처를 주로 사용하는 것으로 나타났다고 언급하였다. 이에 더불어 최근에는 인지적 정서조절방략과 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해 연구되었는데(이자영, 2012), 적

응적인 인지적 정서조절전략이 대학생의 심리적 안녕감에 정적 영향을 미치고 부적응적인 인지적 정서조절전략이 심리적 안녕감에 부적 영향을 미친다는 회귀분석 결과를 나타내어 인지적 정서조절전략 중 적응적 정서조절전략을 사용하면 심리적 안녕감의 수준이 높아지고, 부적응적 정서조절전략을 사용하면 심리적 안녕감이 낮아진다는 것을 밝혀내었다. 정윤선(1993)은 적극적 대처방식인 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구를 많이 하는 사람일수록 행복감을 더 높게 느끼는 것으로 보고하였으나, 소극적 대처방식은 행복감을 증가시키지 못하며 행복감과 부적의 상관을 나타내어 오히려 행복감을 감소시킨다고 하였다. 이러한 선행 연구들의 결과는 본 연구의 결과와도 일맥상통하는 것이다. Greenberg(2002)는 정서자각과 정서조절이 변화에 중요한 과정임을 밝히면서, 심리치료에서 변화를 유도하기 위해서는 정서를 명확히 인식하고 그 정서가 정신건강에 부정적 영향을 미치지 않도록 해야 한다고 하였다. 그러기 위해서는 인지적 정서조절을 통하여 효율적으로 정서를 조절하여 적응과 안녕감에 영향을 줄 수 있어야 한다. 따라서 개인의 정신건강의 관리와 유지를 위해서 적응적 정서조절전략을 훈련시키고 습관화 시키는 노력이 필요함을 시사해 준다.

2. 연구의 제한점 및 의의

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 효과를 알아보기 위해 자기보고식 질문지만을 사용하였다. 자기보고 방법으로 자료를 수집하는 경우, 각 심리적 특성들이 개인적 성향에 따라 과장되거나 축소될 수 있다는 단점이 있다. 특히, 평가염려 완벽주의는 타인의 평가와 부정적 결과에 민감성이 높으므로 유의할 필요가 있다. 이를 감안하여 좀 더 실제적으로 각 개념을 측정하는 방법이 마련된

다면 심리적 속성에 관한 보다 구체적이고 실질적인 정보를 얻을 수 있을 것으로 기대된다.

둘째, 본 연구는 서울지역 3개의 4년제 대학교의 대학생을 대상으로 실시되었다. 수집된 자료는 지역이 서울로 국한되어 있으며, 인구통계학적으로 여학생이 73%로 성별도 편중된 양상을 보였다. 이에 연구결과를 다양한 지역과 연령층, 성별에 일반화 시키는 데 제약이 있을 것으로 여겨진다. 또한 일반 대학생들을 대상으로 완벽주의를 측정하였기 때문에 임상적인 완벽주의 성격특성을 지닌 사람들에게 연구결과를 적용하는데도 어려움이 있겠다. 따라서 다양한 표본을 대상으로 하여 검증해 봄으로써 본 연구의 구조적 관계모형의 적합성을 다시 확인해 볼 필요가 있다.

셋째, 연구모형 검증 시 적합도가 수용되지 않아 수정지수를 활용하였는데 이 과정에서 평가염려 완벽주의의 사회적으로 부과된 완벽주의와 개인기준 완벽주의의 개인기준, 개인기준 완벽주의의 자기지향 완벽주의와 심리적 안녕감의 삶의 목적, 인지적 정서조절방략의 수동적으로 생각하기와 인지적으로 수용하기 간에 상관을 주었다. 이러한 수정된 결과는 본 연구자가 수집한 자료에 바탕을 둔 것이므로 수정된 모형으로 일반화하는데 제한이 있다. 따라서 보다 정확하고 신뢰할 수 있는 결과를 얻기 위해서는 보다 많은 사례와 반복적인 검증이 필요할 것으로 생각된다.

넷째, 대안적 모형에 대한 가능성을 연구해 볼 필요가 있다. 본 연구에서는 완벽주의성향이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 매개변인을 정서조절의 (적응적) 인지적 정서조절방략만을 상정하였다. 그러나 정서조절에 대한 최근의 동향은 인지, 체험, 행동을 모두 포괄하는 것이며 적응적 측면뿐만 아니라 부적응적 측면으로 구분되기도 한다. 또한 완벽주의가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인들은 매우 다양할 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 개인내적 특성과 환경적 변인까지 포괄하는 다양한 변인들을 매개변인으로 상정하여 확인하게 된다면 실제 심리치료의 현장에서 더욱 풍부하고 구

체적인 정보를 제공받을 수 있으며, 완벽주의자들의 심리적 안녕감에 도움이 될 만한 중요한 정보나 방안이 제시될 것으로 기대한다.

위와 같은 제한점들에도 불구하고 본 연구의 의의를 찾는다면 다음과 같다.

먼저 최근에는 완벽주의의 기능성과 역기능성에 근거한 2차원적 관점을 적립해야 할 필요성이 광범위하게 제안되어 왔다(박소영, 2002; 최문선, 2002; Frost, Heimberg, Holt, Mattia, Nebauer, 1993; Klibert et al., 2005). 본 연구는 이러한 동향에 맞추어 완벽주의의 부적응적 측면과 구분되는 적응적 측면을 확인했을 뿐만 아니라 완벽주의의 적응적인 측면을 함께 고려하여 밝힘으로써 완벽주의의 두 가지 차원에 대한 통합적인 이해를 시도하였다고 볼 수 있다.

또한 이전의 완벽주의에 관한 연구들이 주로 완벽주의와 적응·부적응과의 관련성이나 심리적 안녕감과의 관련성만을 밝히는 데 초점을 두었고, 어떤 요인이 완벽주의와 심리적 안녕감을 매개하는가에 대한 경험적인 연구들은 많지 않았다. 본 연구에서는 (적응적) 인지적 정서조절방략을 매개변인으로 설정하여, 그 효과를 확인함으로써 완벽주의성향과 심리적 안녕감의 관련성을 이해하는 데 보다 정교한 설명을 제공할 수 있을 것이라 여겨진다. 이러한 매개효과의 검증은 인지적 정서조절방략 이외의 다양한 매개변인들을 탐색할 수 있도록 촉진적인 역할을 할 수 있을 것으로 기대한다.

마지막으로, 이러한 결과는 완벽주의의 차원에 따라 심리적 안녕감의 수준이 다를 뿐 아니라 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 정서조절방략이 매개함을 확인해 주었다. 이는 상담 및 임상현장에서 완벽주의성향에 따라 적절한 인지적 정서조절방략을 사용하도록 개입할 근거를 제시하였고, 이를 통해 심리적 안녕감이 향상될 수 있다는 데 의의가 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 강순화, 김재은, 이은순 (1997). **한국대학생의 삶의 만족도**. 서울: 집문당.
- 김경희 (1995). **정서란 무엇인가?**. 민음사: 서울.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 심리적 고통의 관계: 정서중심 대처와 지각된 효능감의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 14(3), 427-226.
- 김민정, 이희경 (2006). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략과 사회적 지지를 매개 변인으로. **가톨릭대학교 사회과학연구소**, 25, 49-67.
- 김영환 (1998). **부적 사건 경험, 완벽주의적 성향의 지각된 사회적 지지와 자살생각 간의 상관 연구**. 고려대학교 석사학위논문.
- 김은정(1999). **자기표상들과 자의식 성향이 스트레스 대처 방식에 미치는 영향**. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정오, 조명한 (1993). 정보화와 삶의 질: 사회활동과 개인심리. **사회과학과 정책연구**, 15(3), 3-3.
- 김정화 (2011). **평가염려완벽주의와 개인기준완벽주의가 정서조절곤란에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과**. 아주대학교 석사학위논문.
- 김지애 (2012). **평가염려 및 개인기준 완벽주의가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 자의식의 매개효과**. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. **한국심리학회지: 건강**, 11(2), 345-361.

- 민동일 (2007). 청소년의 가정건강성, 학교생활건강성 및 자아탄력성이 정신건강에 미치는 영향. 인하대학교 박사학위논문.
- 박선영 (2005). 대학생들의 자기관과 주관적 안녕감에 대한 연구: 서울과 대구지역을 중심으로. 청소년학 연구, 12(3), 71-92.
- 박소영 (2002). 완벽주의와 정서의 매개변인으로서의 귀인양식과 스트레스 대처방식. 고려대학교 석사학위 논문.
- 박주영 (1998). 완벽주의와 자기-감시가 불안에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박진희 (1997). 완벽주의적 성향, 자기효능감, 스트레스에 대한 대처방식이 직장 남성의 우울에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석시 고려 사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 설기문 (2001). NLP와 마음 다스리기. 한국정신과학 학술대회 논문집, 15, 122-134.
- 신주연, 이윤아, 이기학 (2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 1035-1057.
- 심혜원 (1994). 완벽주의 성향이 정신건강에 미치는 영향: 완벽주의 평가 척도에 대한 요인 분석을 토대로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 오순옥 (2006). 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계에서 정서조절의 매개효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유성은 (1997). 완벽주의적 성향, 사회적지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 이미화 (2001). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능 : 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. 한양대학교 석사학위논문.

- 이서정 (2005). 정서인식 명확성, 인지적 정서조절 및 정신건강의 관계. 중앙대학교 석사학위논문.
- 이승희 (1999). 완벽성향이 내외동기, 성취목표 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 이은영. (2003). 고등학생의 완벽주의 성향에 따른 스트레스 대처방식과 학교적응의 차이분석. 아주대학교 석사학위논문.
- 이자영 (2012). 인지적 정서조절전략과 스트레스 대처방식이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향-사회적 지지를 매개로 하여. 대구대학교 박사학위논문.
- 이지영 (2007). 정서조절방략과 정서장애의 관계 및 체험적 정서조절방략의 효과. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이지영, 권석만 (2007). 정서조절방략 질문지의 개발: 대학생 집단을 대상으로. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 963-976.
- 이지영, 권석만 (2009). 정서장애와 정서조절방략의 관계. 한국심리학회지: 임상. 28(1). 245-261.
- 이진환, 김태희 (2001). 대학생의 삶의 의미원천과 안녕감. 부산대학교 학생생활연구소 연구보, 33(2), 31-45.
- 정상원 (2007). 내외통제성, 인지정서조절 전략과 주관적 안녕감에 관한 연구. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정승진 (2000). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 정윤선 (1993). 스트레스 대처방식과 행복·불행의 관계. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 정희정 (2010). 행복추구과정에 대한 내러티브 탐구: 자아탄력성이 높은 아이와 자아탄력성이 낮은 아이의 행복추구과정 비교. 전주대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 조복미 (2001). **고등학생의 비합리적 신념과 스트레스 대처방식이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위논문.
- 차경호 (2004). 한국과 미국대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. **청소년학 연구**, 11(3), 321-337.
- 최문선 (2003). **완벽주의와 우울간의 관계에서 자기효능감과 대처의 효과**. 중앙대학교 석사학위논문.
- 최옥영 (1998). **대학생의 완벽주의 성향 및 자기 존중감과 우울과의 관계**. 한국교육대학원 석사학위논문.
- 최정임. (1998). **완벽주의 성향, 시험불안, 학업 성취도 관계 : 고등학생을 중심으로**. 연세대학교 석사학위논문.
- 한기연 (1993). **다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응성과 관련성**. 고려대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 허정식 (2003). 노인의 운동참여와 주관적 건강인지에 따른 심리적 안녕감. **한국스포츠 심리학회지**, 14(3), 111-128.
- 허현정, 한종철 (2004) **완벽주의 성향이 주관적 안녕감에 미치는 영향**. **한국심리학회 연차학술발표대회 논문집**. 1. 415-416.
- 현진원 (1992). **'완벽주의'성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위 논문.
- 현진원 (1992). **완벽주의 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위논문.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정과 그 근거. **한국심리학회지: 임상**, 19(1), 161-177.
- 홍지연 (2005). **청소년의 완벽주의 성향 및 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계**. 서울여자대학교 석사학위논문 95-101.

- Adler, A (1956). The neurotic disposition. In Ansbacher, H. L. & Ansbacher, R. R. (Eds.). *The individual psychology of Alfred Adler*, New York: Haper & Row.
- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology* 53. 498–510.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411–423.
- Ashby, J. S., & Bruner, L. P. (2005). Multidimensional perfectionism and obsessive compulsive behaviors. *Journal of College Counseling*, 8 31–40.
- Bandalos, D. L. & Finney, S. J. (2001). Item parceling issues in structural equation modeling. In G. A. Marcoulides & R. E. Shunmaker (Eds.) *New development and techniques in structural equation modeling* (pp.269–296). Mahwah, MHJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt(Eds). *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 285–315]. Washington, DC: American Psychological Association.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior, In W. A. Collins, *Minnesota Symposia on Child Psychology*, 13, 3

9–101. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Brouwne, M. W., & Cudeck, R. (1989). Single sample cross-validation indices for covariance structures. *Multivariate Behavioral Research*, *24*, 445–455.

Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*. November, 34–52.

Campos, J. J., Mumme, D. L., Kermonian R., & Campos, R. G. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations* (pp. 284–303). Monographs of the Society for Research in Child Development, *59* (2–3, Serial No. 240).

Chang, E. C. (2002) Examining the link between perfectionism and psychological maladjustment: Social problem solving as a buffer. *Cognitive Therapy and Research*, *26*, 581–595.

Chang, E. C. (2006.) Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of a stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*. *25*(9), 1001–1022.

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. In N, A, Fox (Ed.), *The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations* (pp. 73–100). Monographs of the Society for Research in Child Development, *59* (2–3, Serial No. 240).

Darwin, C. (1965). *The expression of the emotions in man and*

animals. Chicago: University of Chicago Press. (Original work published 1872).

Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542–575.

Diener E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, *31*, 103–157.

Dodge, K. A. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli: Instruction to a special section on the development of emotion regulation. *Developmental Psychology*, *25*, 339–342.

Du Bois, D. L., Felner, R. D., Brand, S. Adan, A. M., & Evan, E. G. (1992). A prospective study of life stress, social support, and adaptation in early adolescence. *Child Development*, *63*, 542–557.

Dunkley, D. M., Blankstein K. R. (2000). Self-Critical Perfectionism, Coping, Hassles, and Current Distress: A Structural Equation Modeling Approach. *Cognitive Therapy and Research*, *24*, 713–730.

Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 23–252.

Dweck, C. S., Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, *95*(2), 256–273.

Einstein, D. A., Lovibond, P. F., & Gaston, J. E. (2000). Relationship between perfectionism and emotional symptoms

in an adolescent sample. *Australian Journal of Psychology*, 52(2), 89–93.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Losoya, S (1997). Emotional responding: Regulation, social correlates, and socialization. In P. Salovey, & D. J. Sluyter, *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 129–163). New York: Basic Books.

Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). The Independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 105–117.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Hewitt, P. L.(2009). Perfectionism, performance, and state positive affect and negative affect after a classroom test. *Canadian Journal of School Psychology*. 24(1), 4–18.

Flett, G. L., Hewitt, P. L, Blankstein, K. R., & O' Brien, S.(1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12, 61–68

Flett, G. L., Hewitt, P. L, Blankstein, K. R., & Van Brunschot, M. (1996). Perfectionism, social problem-solving ability, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14, 245–275.

Flett, G. L., Russo, F., & Hewitt, P. L. (1994). Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12, 163–179.

- Folkama, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219–239.
- 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., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449–468.
- Garber, J. & Dodge, K. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. New York: Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, S. (2001). Negative Life events, cognitive emotion regulation and emotional problems, *Personality and Individual differences, 30*(8), 1311–1327.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy. Coaching clients to work through their feelings*. Washington, D.C: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliot, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*(5), 551–573.
- Gross, J. J. (2007). Handbook of emotion regulation. In Gross, J. J., & Thompson, R. A. (Eds.) *Emotion regulation: Conceptual*

foundations. New York, NY: Guilford Press.

- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. R. (2004). Selfcriticism, dependency, self-esteem, and grade-point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 192–200.
- Hamachek, D. E.(1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. *Psychology, 15*, 27–33.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assesment, and association with psychology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 456–470.
- 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: a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 58–65.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress process in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Endler, N. S. (1995). Perfectionism, coping and depression symptomatology in a clinical sample. *Clinical psychology and Psychotherapy. 102*, 58–65.

- Hewitt, P. L., Newton, J., & Flett, G. L. (1997). Perfectionism and suicide ideation in adolescent psychiatric patients. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *25*(2), 95–101.
- Holahan, C. J., Moos, R. h., & Bonin, L. (1997). Social support, coping, and psychological adjustment: A resources Model. In G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason(Eds.), *Source of social support and personality* (pp. 169–186). New York: Plenum.
- Hollander, M. H.(1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, *6*, 94–103.
- Kopp, D. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental review. *Developmental Psychology*, *25*, 343–354.
- Kring, A. M. & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. In P. Philip pot, & R. S. Feldman(Ed.). *The regulation of emotion* (pp.359–385). Lawrence Erlbaum Associates.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McCraw Hill.
- MacCllum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, *1*, 130–149.
- Marra, T. (2005). *Dialectical Behavior Therapy in Private Practice*. New Harbinger Publications.
- Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M. E., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality and Social*

Psychology Bulletin, 31, 913–924.

- Mobley, M., Slaney, R. S., & Rice, K. G. (2005). Construct validity and psychological and academic correlates of perfectionism among African–American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 629–639.
- O’ Conner, R. C. & O’ Conner, D. B. (2003). Predicting Hopelessness and Psychological Distress: The Role of Perfectionism and Coping. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 362–372.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39 386–390.
- Parkinson, B. & Thtterdell, P. (1999). Classifying affect–regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277–303.
- Parkinson, B. & Thtterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods : The psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behaviour*, 19, 2–21.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self–esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis, *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304–314.
- Rice, K. G., Vergara, D. T., & Aldea, M. A. (2006). Cognitive–affective mediators of perfectionism and college student adjustment. *Personality and Individual Differences*, 40, 463–473.

- Rie, K. G., & Lapsley, D. K. (2001). Perfectionism, coping, and emotional adjustment. *Journal of College Student Development, 42*, 157–168.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data form experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of counseling psychology, 45*, 18–29
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science, 4*(4), 99–104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M.(1995). The structure of psychological well-being revised. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B.(1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry, 9*, 1–28
- Schwartz, N. & Strack, F. (1991). Evaluating one' s life: a judgment model of subjective well-bing. In F. Strack, M, Argyle, & N. Schwarz (Ed.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 27–47). Oxford: Pergamon Press.
- Sheldon, K. M. & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? PErsonal striving and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology, 37*(4), 491–501.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a

- criterion group. *Journal of Counseling & Development*, 74, 393–398.
- Slaney, R. B., & Johnson D. P (1002). *The Almost perfect Scale*. Unpublished manuscript. Pennsylvania State University.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31, 503–509.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a Theme in search of a definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations* (pp.73–100). Monographs of the Social for Research in Child Development, 59 (2–3, Serial No. 240).
- Walden, T. A., & Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation Emotion*, 21(1), 7–25.
- Wei, M., Heppner, P. P., Russell, D. W., & Young, S. K. (2006). Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: A prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 67–79.
- Westen, E. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62, 641–667.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Zhang Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A

structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43, 1529–1540.

ABSTRACT

The Relationships among Evaluative Concerns and
Personal Standards Perfectionism, and
Psychological Well-being
: focusing on Mediating effects of Cognitive
Emotion Regulation Strategies

A-Ram Park

Department of psychology

The Graduate school of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to find out relationships among the evaluative concerns perfectionism and personal standards perfectionism, and psychological well-being, and to investigate mediating effects of cognitive emotion regulation strategies of these variables on psychological well-being of college students. For this study, 396 college students in the metropolitan areas of Seoul

participated in survey, and 350 respondents' answers were used for the statistical analysis by using PASW statistics 18.0 and Mplus 5.0 and the Bootstrap method.

The results of this study were as follows:

First, correlational analyses showed that the evaluative concerns perfectionism, and cognitive emotion regulation strategies and psychological well-being had statistically significant negative correlations. On the other hand, personal standards perfectionism, cognitive emotion regulation strategies and psychological well-being showed statistically significant positive correlations with one another.

Second, results of data analysis, using structural equation modeling showed that cognitive emotion regulation strategies had a negative mediated effect on the relationships between evaluative concerns perfectionism and psychological well-being. Also, the variables of personal standards perfectionism demonstrated positive influence on psychological well-being through mediation of cognitive emotion regulation strategies. The significant indirect effect were verified among those variables by Bootstrap statistics. The result showed that cognitive emotion regulation strategies partially mediated the relationships between evaluative concerns perfectionism and psychological well-being. Also, cognitive emotion regulation strategies partially mediated the relationships between personal standards perfectionism and psychological well-being.

The result of this study also confirmed that the levels of psychological well-being are different depending on the dimensions

of perfectionism. These results indicate that the appropriate interventions based on cognitive emotion regulation strategies in accordance with the perfectionism during counseling and clinical practice will be very useful.

The limitations and suggestions for the further study also were discussed.

Key word : Evaluative Concerns Perfectionism, Personal Standards Perfectionism, Cognitive Emotion Regulation Strategies, Psychological Well-being.

부 록

부록 1. 다차원적 완벽주의 척도(HMPS)

부록 2. 다차원적 완벽주의 척도(FMPS)

부록 3. 심리적 안녕감 척도(PWBS)

부록 4. 정서조절방략 질문지(ERSQ)

설문지

안녕하십니까?

저는 성신여자대학교 대학원에서 심리학을 전공하는 학생으로, 현재 석사학위 논문을 준비하고 있습니다.

본 연구는 대학생의 성격성향과 안녕감을 살펴보기 위한 것입니다. 질문지의 문항들을 주의 깊게 읽고 답하여 주십시오. 질문지 작성에는 약 15분이 소요될 것으로 예상합니다.

본 연구에서는 귀하의 신원을 파악할 수 있도록 하는 정보(예: 주민등록번호, 학번)는 수집하지 않을 것이며, **귀하의 모든 응답은 익명으로 처리되어 오로지 연구 목적으로만 사용될 것입니다.** 연구에 포함된 질문들에는 별도의 정답이나 오답이 없습니다. 그러므로 귀하의 평소 생각과 느낌대로 답해 주시면 됩니다. 질문들이 제시된 순서대로 답하시고, 앞으로 돌아가지 마시기 바랍니다. 귀하께서 응답하신 모든 내용은 귀중한 연구 자료로 사용될 것입니다.

혹시라도 귀하를 불편하게 만드는 질문이 있다면 응답하지 않으셔도 되나, 제시되는 모든 질문들에 답해 주신다면 본 연구의 목표를 달성하는데 큰 도움이 될 것입니다. 본 연구에 관하여 궁금한 점이 있으시면 언제든지 연구자에게 이메일하십시오. 연구에 참여해주셔서 진심으로 감사합니다.

성신여자대학교 대학원 심리학과
지도교수 채 규 만
연구자 박아람
puchi8410@hanmail.net

“위에 기술된 내용을 읽어보았습니다. 본인의 나이는 18세 이상이며 이 연구 참가에 동의합니다.”

성명

날짜

서명

본 연구의 참여에 동의하신다면 질문지 작성을 시작하여 주십시오.

다음은 귀하의 일반적인 사항에 대한 질문입니다.

1. 성별 : ① 남 ② 여
2. 연령 : 만()세
3. 학년 : ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년 ⑤ 기타()
4. 전공계열 : ① 인문/사회계열 ② 자연/공학계열 ③ 상경계열 ④ 법학계열
 ⑤ 생활과학계열 ⑥ 사범계열 ⑦ 예체능계열 ⑧ 의학/간호계열
 ⑨ 기타()

1. 다음의 문항들은 개개인의 성격과 특징을 기술해 놓은 것입니다. 주의 깊게 읽으시고 평소의 자신과 비슷하다고 생각되는 번호에 O표 해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
1	어떤 일을 시작하고 나면, 끝마칠 때까지 쉬지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
2	다른 사람이 너무 쉽게 포기하는 것을 봐도 비난하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나와 가까운 사람들이 성공하는 것은 내게 중요하지 않다.	1	2	3	4	5	6	7
4	친구가 최선이 아닌 선택을 해도 비난하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
5	남이 내게 기대하는 것을 만족시키기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나의 목표는 모든 일에서 완벽해지는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
7	다른 사람이 하는 모든 일은 최고 수준이어야 한다.	1	2	3	4	5	6	7
8	나는 일을 하면서 완벽을 기하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
9	내 주위 사람들은 내가 실수를 할 수도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
10	주위 사람들이 최선을 다하지 않는 것을 봐도 별로 신경 쓰이지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
11	내가 잘하면 잘 할수록 사람들은 내가 더 잘할 거라 기대할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
12	나는 완벽해 지고자 하는 욕구가 거의 없다.	1	2	3	4	5	6	7
13	내가 일을 훌륭히 못 해낸다면 사람들은 나를 형편없다고 볼 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
14	나는 가능한 완벽하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5	6	7

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
15	모든 일을 완벽하게 하는 것은 내게 매우 중요하다.	1	2	3	4	5	6	7
16	나는 내게 중요한 사람들에게 큰 기대를 한다.	1	2	3	4	5	6	7
17	나는 내가 하는 모든 일에 최선을 다한다.	1	2	3	4	5	6	7
18	주변 사람들은 내가 모든 일에서 성공하기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
19	나는 내 주위 사람들에 대해 높은 기준을 갖고 있지 않다.	1	2	3	4	5	6	7
20	나는 나 자신이 완벽하기를 바란다.	1	2	3	4	5	6	7
21	내가 모든 일에서 뛰어나지 않아도 사람들은 나를 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
22	스스로 더 나아지려 노력하지 않는 사람들을 보면 화가 난다.	1	2	3	4	5	6	7
23	내가 한 실수를 발견하게 되면 매우 속이 상한다.	1	2	3	4	5	6	7
24	나는 내 친구들에게 많은 것을 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
25	성공이란 다른 사람들을 기쁘게 하기 위해 열심히 일해야 하는 것을 의미한다.	1	2	3	4	5	6	7
26	내가 누군가에게 무엇을 부탁한 경우, 그 일이 완벽하게 되어 있기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
27	나와 가까운 사람들이 실수하는 것을 보면 참을 수 없다.	1	2	3	4	5	6	7
28	나는 목표를 세울 때 완벽하게 세우려고 한다.	1	2	3	4	5	6	7
29	내게 중요한 사람들은 결코 나를 실망시키면 안 된다.	1	2	3	4	5	6	7
30	내가 성공하지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람으로 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
31	나는 사람들이 내게 너무 많은 요구를 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
32	나는 항상 내 잠재력을 최대한 발휘하도록 해야만 한다.	1	2	3	4	5	6	7
33	내가 실수했을 때 사람들은 겉으로 드러내지 않지만 매우 실망할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
34	내가 하는 모든 일에서 최고일 필요는 없다.	1	2	3	4	5	6	7
35	우리 가족은 내가 완벽하기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
36	나는 자신에 대해 매우 높은 목표를 세우지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
37	부모님은 내가 모든 면에서 뛰어나기를 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
38	나는 평범한 사람들을 존경한다.	1	2	3	4	5	6	7
39	사람들은 내가 완벽해지기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
40	나는 나 자신에게 높은 기준을 세운다.	1	2	3	4	5	6	7
41	사람들은 내가 할 수 있는 것보다 더 많은 것을 내게 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
42	나는 학업이나 그 밖의 일에서나 항상 성공해야만 한다.	1	2	3	4	5	6	7
43	친한 친구가 최선을 다하지 않아도 내게는 문제가 되지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
44	내가 실수를 할 경우에도 내 주위 사람들은 나를 여전히 유능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
45	나는 사람들이 무엇을 하든지 뛰어나야 한다고는 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7

2. 다음은 사람들이 자신이나 자신의 행동, 타인에 갖는 태도에 대한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으시고 평소 자신의 모습을 잘 나타내는 것에 O표 해 주십시오.

번호	문항	전혀 아니다	그렇지 않다	보통	그렇다	매우 그렇다
1	나의 부모님은 나에게 대해 매우 높은 기준을 가지고 계신다.	1	2	3	4	5
2	조직하고 체계화하는 일은 나에게 매우 중요하다.	1	2	3	4	5
3	어렸을 때, 일을 완벽하게 해내지 못해서 야단맞은 적이 있다.	1	2	3	4	5
4	스스로에게 상당히 높은 기준을 세우지 않으면 나는 시시한 사람이 되어버릴 것 같다.	1	2	3	4	5
5	나의 부모님은 나의 실수를 결코 이해하려 하지 않으신다.	1	2	3	4	5
6	모든 일을 완벽하게 잘 해내는 것은 내게 중요하다.	1	2	3	4	5
7	나는 깔끔하게 정돈하는 사람이다.	1	2	3	4	5
8	나는 조직적이고 체계적인 사람이 되려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
9	만일 직장이나 학업에 실패한다면, 나는 한 인간으로서 실패한 것이다.	1	2	3	4	5
10	실수를 한다면 속상할 것이 분명하다.	1	2	3	4	5
11	부모님은 내가 모든 면에서 최고이길 바라신다.	1	2	3	4	5
12	나는 다른 사람들보다 목표를 높게 잡는다.	1	2	3	4	5
13	다른 사람이 나보다 더 잘하는 것 같을 때 나는 그 일 모두를 실패한 것처럼 느낀다.	1	2	3	4	5
14	부분적으로 실패하는 경우도 내게는 완전히 실패하는 것과 다름이 없다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 아니다	그렇지 않다	보통	그렇다	매우 그렇다
15	우리 집은 무슨 일이든 뛰어나게 잘 해내야만 인정받을 수 있다.	1	2	3	4	5
16	나는 목표를 달성하기 위해 집중해서 노력한다.	1	2	3	4	5
17	나는 신중하게 어떤 일을 했는데도 그 일이 제대로 되지 않았다고 느낄 때가 자주 있다.	1	2	3	4	5
18	나는 무슨 일에서든지 최고가 아니면 싫다.	1	2	3	4	5
19	나는 아주 높은 목표를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
20	나의 부모님은 내가 뛰어나기를 기대하신다.	1	2	3	4	5
21	실수를 하면 다른 사람들이 나에게 대해 평가를 낮게 할 것 같다.	1	2	3	4	5
22	나는 결코 부모님의 기대를 만족시켜 드릴 수 없을 것 같다.	1	2	3	4	5
23	남들만큼 잘하지 못하면 뒤떨어진다고 느낀다.	1	2	3	4	5
24	남들은 나보다 낮은 기준도 만족하는 것 같다.	1	2	3	4	5
25	항상 잘하지 못하면 사람들이 나를 인정하지 않을 것이다.	1	2	3	4	5
26	나의 부모님은 내 장래에 대해 늘 나보다 높은 기대를 하신다.	1	2	3	4	5
27	나는 깔끔하게 정돈하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
28	일상적으로 하는 단순한 일에 대해서도 미심쩍은 생각이 든다.	1	2	3	4	5
29	깔끔하게 정돈하는 것이 중요하다.	1	2	3	4	5
30	매일 하는 과제에 대해서도 다른 사람들보다 잘해야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 아니다	그렇지 않다	보통	그렇다	
31	나는 조직적이고 체계적인 사람이다.	1	2	3	4	5
32	일을 자꾸 되풀이하기 때문에 일처리가 늦어지는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
33	무슨 일이든 내 마음에 들게 제대로 하려면 시간이 무척 오래 걸린다.	1	2	3	4	5
34	실수를 적게 할수록 사람들이 나를 더 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5
35	결코 부모의 기준을 만족시켜 드릴 수 없을 것 같다.	1	2	3	4	5

3. 아래의 각 문항들을 주의 깊게 읽고, 자신의 생각과 같거나 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 곳에 O표해 주십시오.

번호	문항	매우 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
2	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	1	2	3	4	5	6
3	살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5	6
4	사람들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	1	2	3	4	5	6
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	1	2	3	4	5	6
6	매일매일 해야 하는 일들이 힘겹다.	1	2	3	4	5	6
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 가지고 있다.	1	2	3	4	5	6
9	나의 고민을 털어놓을만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
10	나는 무슨 일을 결정하는 데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5	6
11	과거에는 내 스스로 목표를 세우곤 했으나 돌이켜 보면 그것이 시간낭비였던 것 같다.	1	2	3	4	5	6
12	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	1	2	3	4	5	6
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5	6
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들은 잘 해내고 있다.	1	2	3	4	5	6

번호	문항	매우 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
15	나는 무슨 일을 결정하는 데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5	6
16	내가 해야 하는 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5	6
17	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
18	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5	6
19	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5	6
20	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.	1	2	3	4	5	6
21	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5	6
22	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.	1	2	3	4	5	6
23	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5	6
24	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
25	나는 일반적으로 나의 개인문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5	6
26	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
27	대부분 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5	6
28	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5	6
29	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	1	2	3	4	5	6
30	나는 시간을 잘 활용해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5	6

번호	문항	매우 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
31	그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
32	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6
33	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	1	2	3	4	5	6
34	현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5	6
35	나는 인생의 목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5	6
36	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	1	2	3	4	5	6
37	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다.	1	2	3	4	5	6
38	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
39	과거를 돌이켜보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5	6
40	생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다.	1	2	3	4	5	6
41	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래전에 버렸다.	1	2	3	4	5	6
42	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신이 흐뭇하게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6
43	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
44	내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려올 수 있었다.	1	2	3	4	5	6
45	이제껏 살아 온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
46	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5	6

4. 모든 사람들은 때로 부정적이거나 불쾌한 일을 경험합니다. 다음 문항들은 사람들이 일상생활 중에서 겪는 불쾌한 감정을 감소시키기 위해서 동원하는 다양한 노력들을 나열한 것들입니다. 각 문항들을 주의 깊게 읽으시고, 평소 여러분이 부정적이거나 불쾌한 일을 경험할 때 보이는 모습을 가장 잘 나타내 주는 곳에 O표 해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
1	처한 상황이나 문제를 합리적으로 생각하려 노력한다.	0	1	2	3	4	5	6
2	문제해결을 위해 도움을 줄 수 있는 사람에게 구체적인 도움을 부탁한다.	0	1	2	3	4	5	6
3	일어나버린 상황에 대해 어쩔 수 없음을 받아들인다.	0	1	2	3	4	5	6
4	내가 어떻게 느끼는지 누군가에게 이야기한다.	0	1	2	3	4	5	6
5	왜 이런 기분을 느끼게 되었는지 이해하려 노력한다.	0	1	2	3	4	5	6
6	상대방이나 주변 사람들에게 화를 낸다.	0	1	2	3	4	5	6
7	스스로에게 괜찮다고 말한다.	0	1	2	3	4	5	6
8	느껴지는 감정을 부정하지 않고 수용하려 한다.	0	1	2	3	4	5	6
9	행복했던 기억을 떠올려 본다.	0	1	2	3	4	5	6
10	처한 상황이나 문제의 부정적인 측면에 대해 반복적으로 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
11	부정적인 것은 잊어버리려 노력한다.	0	1	2	3	4	5	6
12	그 일의 원인이 기본적으로 다른 사람에게 있다고 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
13	이 일을 달리 해석해 볼 수 없는지 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
14	처한 상황이나 문제를 개선하기 위한 구체적인 일을 실행이 옮긴다.	0	1	2	3	4	5	6
15	누군가에게 나를 이해하고 위로해 주길 바란다.	0	1	2	3	4	5	6
16	불쾌한 기분에서 벗어날 수 있도록 즐거운 장소에 간다.	0	1	2	3	4	5	6
17	혼자 있거나 안전한 장소에서 소리를 크게 질러본다.	0	1	2	3	4	5	6
18	처한 상황이나 문제와 관련 없는 다른 일을 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
19	지금 하고 있는 행동이나 생각이 나에게 얼마나 도움이 될 것인지 생각해본다.	0	1	2	3	4	5	6
20	처한 상황이나 문제에 대해 무언가 구체적인 일을 할 수 있는 사람과 이야기한다.	0	1	2	3	4	5	6
21	폭식을 한다.	0	1	2	3	4	5	6
22	나쁜 상황은 금방 지나갈 거라고 스스로에게 말한다.	0	1	2	3	4	5	6
23	나를 행복하게 하는 것들을 떠올려 본다.	0	1	2	3	4	5	6
24	주변 사람들에게 짜증을 낸다.	0	1	2	3	4	5	6
25	평소 좋아하는 사람을 만나 시간을 보낸다.	0	1	2	3	4	5	6
26	앞으로 일어날 일에 대해 자꾸만 안 좋은 쪽으로 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
27	일은 이미 일어났고 어떻게든 달라질 수 없음을 받아들이려 한다.	0	1	2	3	4	5	6
28	그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
29	담배를 피운다.	0	1	2	3	4	5	6
30	처한 상황이나 문제를 보다 나은 방향으로 해결할 수 있도록 차근 차근 행동을 취한다.	0	1	2	3	4	5	6
31	혼자 있거나 안전한 장소에서 화장지나 종이 등의 물건을 찢거나 부수면서 불쾌한 감정을 해소하려 한다.	0	1	2	3	4	5	6
32	성적 행위(자위나 성관계 등)를 한다.	0	1	2	3	4	5	6
33	음식을 마구 먹어댄다.	0	1	2	3	4	5	6
34	상황이 왜 잘 진행되지 않았는지 평가한다.	0	1	2	3	4	5	6
35	내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지 계속 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
36	기분을 전환하기 위해 산책이나 드라이브를 한다.	0	1	2	3	4	5	6
37	자신에게 위안이 되는 말을 되뇌인다.	0	1	2	3	4	5	6
38	마음이 편안해지거나 기분이 좋아지는 자연경관을 머릿속에 그려본다.	0	1	2	3	4	5	6
39	처한 상황이나 문제가 다른 사람의 탓이라고 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
40	불쾌한 감정을 충분히 느끼려고 한다.	0	1	2	3	4	5	6
41	상대방이나 주변 사람들에게 내 감정을 정확하게 표현하려 한다.	0	1	2	3	4	5	6
42	안 좋은 일이 일어나게 될지 모른다고 계속해서 걱정한다.	0	1	2	3	4	5	6
43	편한 친구나 가족을 만난다.	0	1	2	3	4	5	6
44	불쾌한 감정을 있는 그대로 받아들이려 한다.	0	1	2	3	4	5	6

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
45	처한 상황으로부터 배울 게 있을 거라 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
46	과거에 기분을 좋게 해주었던 활동을 한다.	0	1	2	3	4	5	6
47	어떻게 하는 것이 좋을지 선배나 권위자에게 조언을 구한다.	0	1	2	3	4	5	6
48	혼자 있거나 안전한 장소에서 욕이나 심한 말을 함으로써 불쾌한 감정을 해소하려 한다.	0	1	2	3	4	5	6
49	처한 상황이나 문제를 잘 처리할 수 있는 방법을 취한다.	0	1	2	3	4	5	6
50	상황이 다르게 전개되었더라면 하는 생각을 반복적으로 한다.	0	1	2	3	4	5	6
51	이미 일어난 일이라는 사실을 받아들인다.	0	1	2	3	4	5	6
52	처한 상황을 변화시킬 수 있는 방법에 대해 생각해본다.	0	1	2	3	4	5	6
53	그 일에 대해 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
54	다른 사람에게서 공감이나 이해를 구하려 한다.	0	1	2	3	4	5	6
55	취할 때까지 술을 마신다.	0	1	2	3	4	5	6
56	상대방이나 다른 사람들에게 자꾸 시비를 건다.	0	1	2	3	4	5	6
57	불쾌한 감정을 유발했던 대상이나 상황을 반복해서 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
58	문제를 해결하기 위해 구체적인 행동을 취한다.	0	1	2	3	4	5	6
59	컴퓨터 게임을 한다.	0	1	2	3	4	5	6
60	친구와 함께 즐겁고 유쾌한 활동을 한다.	0	1	2	3	4	5	6
61	그 일에 대해 너무 깊이 생각하지 않으려고 한다.	0	1	2	3	4	5	6

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
62	과거에 즐거웠던 일들을 생각해 본다.	0	1	2	3	4	5	6
63	처한 상황이나 문제와 관련해 내가 실수라거나 잘못된 점들을 계속해서 떠올린다.	0	1	2	3	4	5	6
64	앞으로 어떻게 할지 행동에 대한 계획을 세운다.	0	1	2	3	4	5	6
65	불쾌한 감정에 대해 부정하지 않고 받아들이려 한다.	0	1	2	3	4	5	6
66	처한 상황이나 문제에 대해 무엇을 할지 다른 사람에게 조언을 구한다.	0	1	2	3	4	5	6
67	친밀한 사람과 함께 시간을 보낸다.	0	1	2	3	4	5	6
68	내게 어떤 문제가 있을 거라는 생각을 반복한다.	0	1	2	3	4	5	6
69	필요 이상으로 많이 먹는다.	0	1	2	3	4	5	6