

김 정 규 교수지도

석사학위 청구논문

평가염려 완벽주의와 우울의 관계
: 자기개념의 매개효과

2010

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

진 소 연

평가염려 완벽주의와 우울의 관계
: 자기개념의 매개효과

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2010년 5월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

진 소 연

인 준 서

진소연의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 평가염려 완벽주의와 자기개념이 대학생들의 우울 증상에 영향을 미치는 구체적 기제를 밝히는데 목적이 있다. 이를 위해 선행연구들에 기초하여, 자기개념이 평가염려 완벽주의와 우울 증상의 관계를 독립적으로 매개할 것이라는 가설을 수립하였다. 서울 및 경기도 수도권 지역의 전문대학 이상의 대학생 500명에게 평가염려 완벽주의 척도, 성신 자기개념 척도, Beck 의 우울 척도(Beck Depression Inventory), 한국형 Zung 척도를 실시하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 각 변인의 상관분석 결과, 대학생의 우울은 평가염려 완벽주의와 유의미한 정적 상관이 있었고 자기개념과 유의미한 부적 상관을 보였다. 둘째, 평가염려 완벽주의와 우울의 관계에서 자기개념의 매개효과를 알아 본 결과, 자기개념은 평가염려 완벽주의와 우울의 관계를 완전매개 하는 것으로 나타났다. 따라서 평가염려 완벽주의는 자기개념을 매개로 하여 우울에 간접적으로 영향을 주고 있음을 알 수 있었다.

마지막으로 본 연구의 의의와 한계 및 후속 연구에서의 제안을 논의하였다.

주요어 : 평가염려 완벽주의, 자기개념, 우울, 매개효과

목 차

논문개요

I. 서 론

- 1. 연구의 필요성 및 목적 1
- 2. 연구문제 6

II. 이론적 배경

- 1. 평가염려 완벽주의 7
- 2. 우울 10
 - 1) 우울의 정의 10
 - 2) 평가염려 완벽주의와 우울의 관계 11
- 3. 자기개념 13
 - 1) 자기개념의 정의 13
 - 2) 평가염려 완벽주의와 자기개념의 관계 15
 - 3) 자기개념과 우울의 관계 17

III. 연구 방법

- 1. 연구 설계 19
- 2. 연구 대상 20
- 3. 측정 도구 21
 - 1) 평가염려 완벽주의 척도 21
 - 2) 성신 자기개념 검사 23
 - 3) 우울 척도 25

4. 자료의 분석 26

IV. 연구 결과

1. 주요변인의 기술통계 27

2. 주요변인간의 상관관계 28

3. 평가염려 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대한 자기개념의 매개
모형 검증 31

 1) 모형 비교와 적합도 31

 2) 모형에 나타난 경로계수와 매개효과 35

 3) 직접, 간접 효과 37

V. 논의 및 제언

1. 결과 논의 38

2. 연구의 제한점 및 제언 40

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 인구통계학적 특성	20
<표 2> Hewitt 의 다차원적 완벽주의 척도	21
<표 3> Frost 의 다차원적 완벽주의 척도의 하위 요인	22
<표 4> 자기개념 척도의 하위 요인	24
<표 5> 한국판 Zung 우울 척도	25
<표 6> 연구 변인의 기술 통계	27
<표 7> 평가염려 완벽주의, 자기개념, 우울의 상관관계	29
<표 8> 자기개념 매개 모형 적합도 분석 결과	33
<표 9> 경로 검증 결과	34
<표 10> 변인들간의 직접, 간접 효과	36

그림 목 차

<그림 1> 평가염려 완벽주의, 자기개념, 우울의 관계모형	19
<그림 2> 연구모형(부분매개 모형)	32
<그림 3> 경쟁모형(완전매개 모형)	32
<그림 4> 경쟁모형(완전매개 모형)의 표준화 경로계수	36

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대 사회는 인간의 행복하고 쾌적한 삶을 위해서 좀 더 나은 성능을 가진 제품과 좀 더 편한 생활 환경을 만들어 가고 있으며 이를 위한 기술이 빠른 속도로 발전되고 있다. 이런 첨단 기술을 바탕으로 만들어진 진보된 여러 제품과 편리한 주거 환경은 우리의 생활을 윤택하게 하고 있다. 하지만 이를 위해서 사람들은 계속되는 경쟁을 하게 되고 각 개인은 타인과의 비교와 평가를 통해서 더 나은 성과를 도출하도록 압력을 받는 사회에서 살고 있다. 사람들은 평가에서 뒤떨어지지 않고 자신의 학업이나 업무 수행을 인정받기 위해서 타인 보다 더 나은 성과를 보이려고 노력 하게 된다. 이러한 성향은 Burns(1980)가 자신의 능력 이상으로 비합리적인 목표를 세우고 이러한 불가능한 목표에 대해 강박적인 압박을 느끼며 자신의 가치를 생산성과 성취로 평가하는 성향이라고 정의한 완벽주의의 부정적인 특성과 일치하며 이러한 성과 위주의 사회에서 더 나은 성과를 위해서 지나치게 높게 세워진 기준에 맞춰서 일을 완벽하게 처리하려하게 되고 부적응적으로 영향을 받게 되어 우울하게 된다(김근홍, 1998; 김사라형선, 2005; 왕미란, 1996; 홍혜영, 1995; 한기연, 1993; 현진원, 1992; Blatt, 1995; Hill, McIntire, & Bacharach, 1997; Lynd-Stevenson & Hearne, 1999; 김윤희, 2008 재인용). 결과에 대한 완벽함은 사회적으로 자신의 현재 위치를 지키고 더 나아가 성공하기 위해서 갖추어야 할 필수 요소가 되고 있다. 자신의 능력과 이상을 실현하기 위한 측면으로 완벽주의가 기능을 할 경우에는 개인과 사회에 긍정적으로 작용하겠고(Flett, Besser, Davis, & Hewitt, 2003) 이러한 완벽성의 추구는 어느 정도의 성공이나 성취를 얻을 수 있도록 보장해주지

만, 오히려 지나치게 되어 완벽주의가 부적응적으로 기능하였을 때에는 우울, 불안 등과 같은 심리적인 불편감을 초래하여 일상생활에서 원활한 기능을 하는데 방해가 될 수도 있다(Chang & Rand, 2000; Rice, Ashby, & Slaney, 1998). 심한 경우에는 우울증, 자살사고, 강박증과 같은 문제를 심화시킬 수 있을 뿐만 아니라, 섭식장애, 우울(Brodsky, 1988; Frost, Steketee, Cohen, & Griess, 1994; Hewitt & Flett, 1989, 1991a, 1991b, Bruch, 1978; Garner, Garfinkel, & Bemis, 1982, Hewitt, & Flett, 1990a; 김근홍, 1998 재인용) 등을 포함하는 다양한 문제들과도 관련이 있다는 연구 결과들이 보고되었다.

완벽하게 일을 처리하는 사람들은 다른 사람들보다 사회적 인정과 성공을 얻는 되는 사회적 분위기 때문에 사람들은 자신을 타인과 비교하면서 타인보다 더 나은 평가를 받기 위해 끊임없이 경쟁을 하고 있다. 특히 완벽주의자들은 이러한 사회적 평가를 더욱 민감하게 받아들이고 자기 자신에게 더 높은 기준을 부과하고 무슨 일이든 완벽하게 끝내기 위해 자신을 몰아붙이게 된다(Hewitt & Flett, 1991). 적절하게 높은 목표를 설정하고 노력하는 것은 사회적인 성공을 보장해주지만, 실현하기 어려운 지나치게 높은 목표를 세우고 결과적으로 목표에 도달하지 못하게 되고 만성적으로 실패를 두려워하게 되는 특성은 심리적 부적응을 가중시키고 원활한 사회생활을 방해하는 요인으로 작용할 수 있다(Burns, 1980).

완벽주의는 오랫동안 심리적 부적응을 예측하는 변인으로 다루어졌는데 완벽주의가 우울에 취약한 성격변인으로 언급될 때에는 비현실적으로 높은 기준이 특히 고려되어진다. 치열한 경쟁 속에서 기대치가 높은 성과를 신속하게 내는 것을 우선시하고 있는 현대사회의 특징을 고려해 볼 때, 우울증의 원인으로 의미 있게 설명될 수 있는 심리적 특성이 완벽주의이다(문경, 1998; 이미화, 류진혜, 2002).

지금까지 완벽주의와 우울간의 관계에 대한 연구는 단순상관연구나 자기

효능감, 자아존중감, 스트레스, 대처방식, 사회적 지지 등과 관련하여 주로 연구되어 왔으며 (Alden, Bieling, & Wallace, 1994; Deffernbacher, Whisman, Hill, & Sloan, 1986; Flett, Hewitt, & Dyck, 1989; 김근홍, 1998 재인용) 이후 Dunkley 등(2000)은 부정적 측면의 평가염려 완벽주의 (evaluative concerns perfectionism)와 긍정적 측면의 개인기준 완벽주의 (personal standards perfectionism)로 분류하였다. 개인기준 완벽주의 차원은 자신에게 높은 기준과 목표를 설정하는 것을 말한다. 이 차원은 성취 지향적이며 엄격한 자신에 대한 평가를 포함하는 개념이지만 타인의 인정이나 부정적 평가에 대한 두려움을 포함하지는 않는다(Hewitt & Flett, 1991b). 개인기준 완벽주의가 긍정적 감정, 높은 자존감 및 학업적 적응과 연관되는 반면(김현정, 손정락, 2006a; Frost et al., 1993; Rice & Mizadeh, 2000), 대표적인 정신 병리인 우울과의 관계를 보면 개인기준 완벽주의는 우울과 관련되지 않거나 (Chang & Rand, 2000), 부적 관계(Enns, Cox, & Clara, 2005) 혹은 정적 관계를 나타내고 (Hewitt & Flett, 1993), 평가염려 완벽주의는 일관되게 우울과 관계가 있는 것으로 나타났다(Dunkley & Blankstein, 2000; Enns & Cox, 1999; Frost et al., 1993; 최문선 유제민 현명호, 2005; 김현정, 손정락, 2007; 김민선, 2009). 본 연구에서는 Dunkley 등 (2000)이 제안한 완벽주의의 부적응적인 측면을 드러내고 완벽주의의 다른 차원에 비해 우울과 가장 밀접하게 관련되는 평가염려 완벽주의를 이용하여 우울과의 관계와 자기개념의 매개효과를 살펴보고자 한다.

최근에는 자기개념을 바탕으로 여러 심리적 장애와 어떠한 상호작용을 하는지에 대한 연구가 이루어지고 있다(정교영, 이민규, 1998; 이훈진, 원호택, 1995, 1998; 이명원, 김중술, 신민섭, 2003; 양윤경, 2009 재인용, 권석만, 2000; 차신영, 2010). 자기개념은 자기 자신에 대한 개인이 주관하는 지각, 인식 및 평가를 반영하는 인지적 관념을 의미하며(엄미경, 2003) 자기와 외적 환경과의 상호 작용을 통해서 형성된다고 한다(김민동, 2003). 우울한 사

람들은 생활 속에서 부정적 사건들을 경험하면서 자기 자신에 대한 부정적 평가를 하게 되고 결국 부정적인 자기개념을 지니게 되며(권석만, 2000). 부정적인 자기개념을 가진 사람들은 섭식 장애, 자기 파괴적 행동, 반사회적 행동 등 병리적인 행동들과 상관이 높으며 우울과도 높은 상관이 있다는 것이 밝혀졌다(Crain & Bracken, 1994).

평가염려 완벽주의자들이 경험하는 자기개념과 관련하여서는 연구가 미비한 실정이어서 본 연구에서는 다차원적으로 자기 개념을 정의하고 하위 차원으로 구성되어진 자아존중감, 정서안정성, 문제해결능력, 대인관계능력 등과 관련된 연구를 통해서 부적응적인 완벽주의와 자기개념의 연관성을 알아보고자 한다. 부적응적인 완벽주의 성향이 강할수록 대인관계 상황에서 느끼는 유능감은 낮아지게 된다는 연구(유상미, 이승연, 2008; Flett et al., 1995; Flett et al., 1996; Gotlib & Meltzer, 1987; LoCicero & Ashby, 2000)와 완벽주의 성향이 높은 사람들은 낮은 사람들보다 대인관계문제를 더 지각하며(정옥경, 2001) 자아존중감은 부적응적 완벽주의와 우울간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다(Preusser, Rice, & Ashby, 1994; Rice et al., 1998).

또한 완벽주의는 낮은 문제해결력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며(임효순, 2004; 김승천, 2007) 대인관계능력에서 적응곤란에 관련되어 있으며(하정희, 2006; Ellis, 2002) 대인관계문제를 지각에 관련되어 있으며(정옥경, 2001) 대인관계가 악화되는 경향을 가지게 된다고 한다(Burns, 1980).

평가염려 완벽주의와 심리적 적응, 부적응의 관계뿐만이 아니라 이 관계를 매개하는 변인에 대한 연구도 증가하고 있다(최문선, 유제민, 현명호, 2005, 김현정, 손정락, 2007; 김민선, 2009). 본 연구에서는 평가염려 완벽주의가 우울에 미치는 영향을 자기개념이 매개할 것으로 가정하여 두 변인을 매개하는 심리적 과정의 매개 변인으로서 자기개념을 확인하고자 하였다.

완벽주의를 요구하는 현대 사회에서 평가염려 완벽주의와 우울간의 관계에 영향을 주는 심리적 과정의 변인으로서 자기개념의 역할을 구체적으로 밝힘

으로써 두 변인을 매개하는 심리적 과정으로서 자기개념의 역할을 확인하고 평가염려 완벽주의의 심리적인 압력 때문에 우울을 호소하는 많은 내담자들의 상담적 개입과 치료 모델의 개발, 프로그램의 개발에서 자기개념을 긍정적으로 변화 증진시킴으로써 실제적인 도움을 줄 수 있다는 기초적인 정보를 제공할 것으로 기대한다.

2. 연구문제

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 평가염려 완벽주의와 자기개념, 우울 간의 상관관계는 어떠한가?

연구문제 2. 평가염려 완벽주의와 우울의 관계에서 자기개념의 매개효과는 어떠한가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. 평가염려 완벽주의

완벽주의와 심리적 기능간의 관계를 밝히고자하는 관심이 최근까지 지속되어 오고 있다. 초기에는 주로 단일 차원 혹은 부정적인 성격특징으로 완벽주의를 정의하였는데 Burns(1980)는 자신의 능력 이상으로 비합리적인 목표를 세우고 이러한 불가능한 목표에 대해 강박적인 압박을 느끼며 자신의 가치를 생산성과 성취로 평가하는 성향을 완벽주의로 부정적인 특성을 지닌 단일차원으로 정의하였다. 그는 완벽주의를 높은 기준을 추구하는 것에서 진정한 기쁨을 느끼거나 건강한 방법으로 뛰어나고자 하는 사람들이 아니라 도달하기 어려운 높은 목표를 세워놓고 이러한 불가능한 목표를 향하여 끊임없이 달려가면서 자신의 가치를 전적으로 생산성과 업적으로만 평가하는 사람들의 특징으로 보았다. 또한 Pacht(1984)는 완벽주의를 부정적으로 정의하였고 완벽에 대한 추구가 여러 가지 심리적 문제를 야기한다고 보았다. 또한 완벽주의자들은 자신의 수행 자체에 대해서 만족하지 못하고 막연하게 불편함을 느끼며 쉽게 자기 패배감과 자기 가치를 의심하며 자기 비난에 빠지는 경우가 많아서 섭식 장애, 자살, 불안, 신체화 장애, 성기능 장애 등을 예측할 수 있는 개인 차이를 나타내는 변인으로 연구 대상이 되어 왔다고 한다(Frost, 1990; Hewitt & Dyck, 1986; Deffenbacher, Zwemer, Whisman, Hill, & Sloan, 1983; Bruch, 1978; Harris, Pepper, & Maack, 2007; 유상미, 2008 재인용).

완벽주의는 스트레스와 우울이나 자살 등 심리적 부적응과의 관계를 설명할 때 대표적인 취약성 요인 중 하나로서 초창기 완벽주의 연구에서는 심리적 부적응과 주로 관련된 단일 차원의 개념에서 단일한 성격 특성으로 간주

되었으나(Burns, 1980) 이후 적응, 부적응의 기능을 모두 가진 다차원적인 개념으로 발달해 왔다.

1990년대 두 계열의 연구자들(Frost, Marten, Lahart, & Resenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991)이 완벽주의가 단일 차원이 아닌 여러 차원으로 구성된 개념임을 밝힌 이후 다차원 완벽주의에 대한 연구가 촉발되었다.

완벽주의를 구성하는 다양한 차원들을 살펴보기 위해 Hewitt 과 Flett(1991)은 3개의 차원으로 구성된 다차원적 완벽주의 척도를 개발하고 척도로 타당화 하였다. 이 척도는 완벽주의적인 행동의 대상이 누구인가 또는 완벽주의적인 행동이 누구에게 귀인이 되는가에 따라 완벽주의를 구분한 것이다. 즉, 자신에게 엄격하나 기준을 세우고 자신의 행동을 평가하는 '자기 지향적 완벽주의', 비현실적인 기준을 타인에게 부과하여 그들의 행동을 엄격하게 평가하는 '타인 지향적 완벽주의', 그리고 의미 있는 타인에 의해 자신에게 비현실적 기준과 기대가 부여되며 이를 충족시키고자 하는 욕구로써의 '사회적으로 부과된 완벽주의'로 구성된다. Hewitt과 Flett 의 다차원적 완벽주의 척도 중에서 '사회적으로 부과된 완벽주의'는 부적응적인 측면과 더 밀접하게 관련되며(Kilbert, Langhinrichsen-Rohlinh, & Saito, 2005) 의미 있는 타인이 갖고 있는 기대와 기준을 충족시키고자 하는 욕구라고 설명될 수 있다(Flett, Besser, Davis, & Hewitt, 2003). 이때 주요 타인이 제시하는 기준들은 과도하고 통제할 수 없다고 느껴지기 때문에 사회적으로 부과된 완벽주의자들은 부정적인 평가를 받지 않을까 노심초사하고 타인으로부터 관심과 승인을 받는데 열중하는 경향이 있으며 거의 일관되게 우울과 높은 상관관계가 있었다(Hewitt & Flett, 1991; 한기연 1993; 왕미란, 1996; 문경, 1998).

또한 Frost 와 Marten(1990)은 완벽주의를 '실수에 대한 염려', '개인적 기준', '부모의 기대', '부모의 비난', '수행에 대한 의심', '조직화' 라는 6개의 하위차원으로 분류하고 이를 바탕으로 다차원적 완벽주의척도

(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 개발하였다. 이 중 '실수에 대한 염려'는 정신 병리와 가장 관련이 높고 '개인적 기준', '조직화'는 긍정적인 속성과 관련되는 것으로 알려졌다(Frost, Marten, Lahart, Rogenblate, 1990).

이들 다차원적 완벽주의 척도는 서로 관련되는 것으로 나타났는데 두 척도에 대한 요인분석 결과 적응적인 성취추구와 부적응적인 평가염려 요인으로 구분되었다(Frost, Heimberg, Holt, Matta, & Neubauer, 1993). 긍정적 성취추구 완벽주의에는 '자기 지향적 완벽주의', '타인 지향적 완벽주의', '개인적 기준', '조직화'가 해당되고 부적응적인 측면의 평가염려 완벽주의에는 '사회적으로 부과된 완벽주의', '실수에 대한 염려', '수행에 대한 의심'이 해당되었다. 부적응적인 평가염려 완벽주의는 우울, 부정적 정서와 정적 관계가 있었다.

이후에 Dunkley(2000)는 이들 대표적인 완벽주의 척도(Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991)를 부적응적인 완벽주의와 적응적인 완벽주의로 나누고 각각을 평가염려 완벽주의(evaluative concerns perfectionism)와 개인 기준 완벽주의(personal standards perfectionism)이라고 명명하였다. Frost의 다차원 완벽주의 하위 척도 중에서 '실수에 대한 염려', '수행에 대한 의심', 그리고 Hewitt 과 Flett가 만든 다차원 완벽주의 하위척도 중에서 '사회적으로 부과된 완벽주의' 하위 척도를 사용하여 평가염려 완벽주의를 구성하는 것으로 연구에서 밝혔다(Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000).

2. 우울

1) 우울의 정의

우울증의 유병률은 지난 50년간 꾸준히 증가했으며 발병연령도 점차 낮아졌다(이봉진, 2005). America Psychology Association 의 DSM-IV 에 의하면 우울증은 거의 매일 지속되는 우울한 기분, 모든 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움의 뚜렷한 저하, 체중이나 식욕의 변화, 불면이나 과다 수면, 정신 운동성 초조나 지체, 피로나 활력 상실, 무가치감 또는 부적절한 죄책감, 사고력이나 집중력의 감소, 자살이나 죽음에 대한 반복적 사고 등의 증상 가운데 5개 이상이 연속 2주 동안 지속되는 것이다.

전통적인 정신 분석 이론에서 우울은 상실된 대상에 대해 가지고 있던 분노와 적개심이 자신의 내부 대상, 즉 자기 자신에게로 향한 결과로 가정되었다. 이것은 자기가 상실된 대상과 동일시되었기 때문에 분노가 자기 내면에 향한다는 것이다.

인지이론에서 Beck 은 우울한 사람들은 자기에 관한 지각과 평가가 부정적이며 주로 환경의 부정적인 측면을 처리하는 경향이 있다고 하면서, 인지 도식으로 우울을 설명하였다. 인지 도식은 보통 어린 시절에 형성되어 잠재적으로 존재하다가 후에 이런 인지 도식에 부합되는 생활 환경에 직면하면 기존의 형성된 인지 도식이 활성화된다. 활성화된 인지 도식은 사건의 의미를 부정적으로 해석하고 왜곡하여 부정적인 자동적 사고를 생성하며 이로 인해 우울해진다. Beck(1967b) 에 따르면 우울증을 유발하는 역기능적인 인지 도식은 내용면에서 완벽주의적이고 절대주의적이며 당위적이고 이상주의적인 융통성이 없는 신념들로 구성되어 있고 현실적으로 실현되기 어려운 것들이다. 인지적 소질-스트레스 모델은 우울을 개인의 소질과 생활 사건과의 상호작용을 설명한다(Maslow, 1989). 소질은 개인의 초기 경험으로부터 가져왔던 비교적 지속적인 경향이라 할 수 있는 개인의 특징 혹은 성격 양식이다.

인지적 소질-스트레스 모델에서는 개인이 가지고 있는 성격 양식과 환경적인 스트레스 요인이 상호작용하여 정신병리가 발생한다고 가정한다. 즉, 사람에 따라 우울 발생에 차이가 있는 이유는 개인적인 우울성 소질을 가진 사람이 자신의 성향과 관련이 있는 생활 사건에 부딪치면 우울을 경험하게 된다는 것이다 (Blatt & Zuroff, 1992).

자기 불일치 이론은 사람들이 자신에 대해 지각하고 있는 실제 자기의 모습과 이상적으로 되고자 하는 ‘이상적 자기’간의 불일치가 우울과 관련된다고 하였다(Higgins, 1987). 자기 불일치 이론은 개인이 느끼는 실제 자기와 자기 지침으로 지칭되는 이상적 자기 또는 의무적 자기 기준간의 괴리가 정서적 불편과 관련된다고 제안하며, 실제 자기와 이상적 자기간의 차이는 불만족, 낙담, 슬픔과 같은 낙담관련 정서와 관련된다고 하였다(최정원, 이영호, 1998).

대인관계 이론은 우울한 사람들은 사회적 연결망이 부족하여 이 연결망으로부터 지지를 거의 얻지 못한다고 하였다. 이러한 사회적 지지의 감소는 부정적인 생활 사건을 다룰 수 있는 능력이 감소되어 우울증에 걸리기가 쉽다 (Davison, Neale & Kring, 2005).

2) 평가염려 완벽주의와 우울의 관계

완벽주의는 사람들이 자기 자신에게 세운 비합리적인 높은 기준으로 우울을 설명한다. 비합리적으로 높은 기준이 좌절감과 연결되기 쉽다고 하였고, 자기 기준이 지나칠 때 실패의 강도와 빈도를 높일 뿐만 아니라 이 실패 경험이 자기 비난이나 고통과 결합하여 우울을 만들어 낸다고 하였다(Burns, 1980). 완벽주의 성향이 높았던 대학생들만 스트레스와 우울 사이에 상관을 보였던 연구결과(Hewitt & Dyck, 1986)나 회귀분석을 통해 완벽주의가 스트레스와 우울간의 관계에서 조절변인으로 작용함을 밝힌 연구가 있다(Cheng, 2001; 박경, 2003).

평가염려 완벽주의의 하위척도인 '사회적으로 부과된 완벽주의'는 일관되게 부정적 속성을 지니는 것으로 알려져 있다(최옥영, 1998; Chow, 2002; Euns & Cox, 1999; Flett, Davis, & Hewitt, 2003; Chang & Rand, 2000). 특히 우울은 대학상담 장면의 주요 문제(Halgin & Leahy, 1989)일 뿐만 아니라 완벽주의의 병리적 결과(Blatt, 1995)로 알려져 있는데 '사회적으로 부과된 완벽주의'와는 달리 '자기 지향적 완벽주의'와 우울 간에는 상관이 없거나 (한기연, 1993; Hewitt & Flett, 1991) 정적 상관이 있고 (이미화, 류진혜, 2002), '타인 지향적 완벽주의'도 우울과 상관이 없거나(Chow, 2002) 정적 상관을 보였다(문경, 1998). 즉, 평가염려 완벽주의의 하위척도로 사용되는 '사회적으로 부과된 완벽주의'가 심리적인 부적응과 가장 높은 관련성을 보였으며 특히 고독감, 수줍음, 부정적인 평가에 대한 두려움, 낮은 사회적 자존감, 대인관련 스트레스, 성취관련 스트레스, 우울과도 관련이 있는 것으로 나타났다(Hewitt & Flett, 1993; 홍석인, 현명호, 2007).

평가염려 완벽주의(evaluative concerns perfectionism)는 지속적으로 엄격하게 자기를 감시하고 자신의 행동을 과도하게 비판적으로 평가하며 성공적인 수행에 불만족스러워 하고 타인의 비판과 기대를 습관적으로 염려하는 것을 의미하고 우울, 스트레스, 걱정, 무망감 같은 대학생의 다양한 심리적 문제와 관련되었다(Rice, Ashby, & Slaney, 1998; Chang, 2000; Chang & Rand, 2000; 김현정, 손정락, 2006a 재인용). 평가염려 완벽주의자들은 실패하는 것이 두려워서 일을 아예 시도조차 하지 않는 경우가 많은데 그 이유는 어떤 일을 제대로 끝내지 못하면 전적으로 자신이 무능하고 별 볼일 없는 사람이라고 생각하기 때문이다(Stoop, 1991).

특히 평가염려 완벽주의자들은 타인이 자신에게 세운 목표가 너무 높아 이 목표를 달성하지 못할 때 타인의 인정 대신 비난을 받을 것이라고 생각해 우울해지며 타인이 자신에게 세운 목표는 달성할 수도 없고 변화시킬 수도 없다고 지각하기 때문에 학습된 무기력을 경험한다(Flett, Hewitt, Blankstein,

Solnik, & Van Brunschot, 1996). 평가염려 완벽주의자들은 일상의 스트레스 요인에 더 많이 직면하고 스트레스 상황에서 쉽게 불쾌감을 경험하는 것으로 알려졌다(Dunkley & Blankstein, 2000). 이러한 평가염려 완벽주의의 특징들은 일관되게 우울 증상을 반영한다는 것을 알 수 있다(Frost et al., 1993; Hewitt & Flett, 1993; Slade & Owens, 1998; Dunkley & Blankstein, 2000, 최문선, 유제민, 현명호, 2005; 김현정, 손정락, 2007; 김민선, 2009).

3. 자기개념

1) 자기개념의 정의

심리적으로 불편하다고 호소하거나 그런 불편감을 주관적으로 경험하는 사람들이 서로 양립될 수 없는 갈등적인 생각들을 하고 있는 경우를 흔히 볼 수 있다. 이들이 주로 하는 갈등적인 생각들 중의 하나는 자기개념 (self-concept)과 관련된 것으로 보여 진다.

Pervin(1989)에 따르면 자기개념은 세 가지 이유에서 강조되어 왔다 첫째, 자기 자신에 대한 인식이 현상적 또는 주관적 경험의 주요 측면을 대표한다. 둘째, 자신에 대한 느낌이 행동에 영향을 준다. 셋째, 자기개념은 인간 성격 기능의 조직화되고 통합된 측면을 표현하는데 사용된다.

자기개념은 긍정적 자기개념과 부정적 자기개념으로 구분되는데 긍정적 자기개념을 형성한 개인은 성취동기가 높고 환경의 요구에 잘 적응하며 자신을 가치있는 사람으로 생각하고 정서적으로 안정되어 있고 자신의 삶에 대해 만족하는 모습을 보인다. 반면에 부정적 자기개념을 형성한 개인은 매사에 의욕이 없고 환경의 요구에 잘 적응하지 못하며 자신을 무가치하게 여기며 정서가 불안정하고 삶에 만족하지 못하고 불행해 한다(최영아, 2003).

Rogers 학파의 경우 자기개념을 자신의 신체적 정신적 능력에 대한 일련의

태도와 자신에 대한 관념과 가치를 위주로 한 자신에 대한 주관적 가치개념, 그리고 자신의 모습이 타인에게 어떻게 평가되는가 하는 주관적 평가라고 하는 두 가지 측면으로 규정지으면서 이상적 자기개념과 실제적 자기개념의 차이를 부적응의 지표로 보고 있다(Rogers & Dymond, 1954).

또한 Rogers(1951)는 자기개념이 현실적 자기(real self)와 이상적 자기(ideal self)라는 두 차원으로 나누어 질 수 있음을 주장하였다. 그리고 Higgins(1987) 역시 자기불일치 이론(self discrepancy theory)에서 실제적 자기와 이상적 자기 및 의무적 자기와 같은 자기의 영역과 자신의 관점과 타인의 관점과 같은 자기를 보는 관점 등을 상정하여 세 가지 자기영역과 두 가지 관점을 각각 조합하면 각 개인의 자기개념은 6가지 종류로 나뉘어진다고 하였다. 따라서 자기개념은 매우 광범위한 영역으로 이루어져 있으며 다양한 관점과 차원에서 평가될 수 있다. 이러한 자기개념의 다면성과 다차원성은 자기와 관련된 수많은 정보를 체계적이고 효율적으로 조직화하려는 인간의 인지적 특성을 반영하는 것으로 보인다.

최근의 연구자들은 대체로 자기개념을 다차원적인 구조로 파악한다. Craine 등은 자기개념을 사회적 차원, 능력 차원, 학업적 차원, 신체적 차원 등을 나누어 파악한다. 이처럼 자기개념을 다원적 구조로 나누게 된 배경은 자기개념이 단순히 개체의 어느 한 측면만을 토대로 해서 이루어지는 것이 아니라 여러 가지 복합적인 측면에 대해서 이루어진다는 사실을 반영한 것이다. 또한 자아존중감을 자기개념의 차원으로 포함시키는 학자들이 있으며 Rogenberg와 Germain은 자아존중감을 자신에 대한 가치 평가적 차원을 내포한다. 특히 Rogenberg(1985)는 자아존중감(self-esteem)을 자신에 대한 주관적 평가로서 자아존중감이 높다는 것은 자신을 수용, 존중하고 자신을 좋아하며 스스로를 가치 있는 인간으로 느끼는 것이라고 말하며 자아존중감을 자기개념의 많은 차원 중 하나로 본다.

김정규(1999)는 이러한 다면적이고 다차원적인 자기개념을 측정하기 위해서

Deusinger(1986)의 프랑크푸르트 자기개념 검사와 Battle(1992)의 문화 영향이 없는 자존감 척도(Culture Free Self Esteem Inventory)에 근거하여 성신 자기개념 척도를 개발하였다. 성신 자기개념 척도는 자기개념을 자아존중감(self-esteem), 정서안정성(emotional stability), 대인관계능력(interpersonal relationship), 문제 해결 능력(problem solving), 대인신뢰감(interpersonal trust)의 5개 하위 차원으로 나누며 보다 포괄적 개념에서 자기개념을 정의 하였다. 각 하위 차원을 정의하면 자아존중감이란 자신의 신체적 차원, 가족적 차원, 능력적 차원을 모두 포함하면서 이들을 토대로 자신의 가치에 대해 종합적인 가치판단을 반영하는 것이고 정서안정성은 정서적 차원에서 자기를 반성해보는 차원이다. 즉, 개체가 여러 다양한 상황에서 정서적으로 얼마나 항상성을 유지하면서 행동하는지를 파악하는 것이다. 대인관계능력이란 인간관계와 관련된 능력을 의미하며 대인신뢰감은 성장과정의 경험을 토대로 타인들에 대해 형성하고 있는 기본적인 태도와 신념을 반영하는 것이다.

본 연구에서는 자기개념을 한 개인의 자신에 대해 어떻게 생각하고 느끼는 지에 대한 종합적 견해와 태도로 현상학적 측면에서의 자신의 내적 상태와 외적 상태가 상호작용하는 과정에서 형성된 자기 지각이라고 정의 하며(김정규, 2001; 김민정, 2003 재인용) 성신 자기개념 검사로 측정된 자기개념과 우울이 어떻게 관계되는지 연구하고자 한다.

2) 평가염려 완벽주의와 자기개념의 관계

평가염려 완벽주의와 자기개념과 관련하여서는 연구가 미비한 실정이어서 본 연구에서는 평가염려 완벽주의의 하위차원과 자기개념의 선행연구와 완벽주의와 자기개념의 다차원적인 자기 개념을 구성하는 하위 차원인 자아존중감, 정서안정성, 문제해결능력, 대인관계능력, 대인신뢰감 등과 관련된 선행 연구를 통해서 부적응적인 평가염려 완벽주의와 자기개념의 연관성을 찾고자

한다.

먼저 Hamacheck(1978)은 완벽주의와 정신 건강 간에 자아존중감이 중요한 매개 역할을 한다고 보았는데, 모든 상황에서 자신에게 높은 기준을 설정하는 부적응적으로 기능하는 신경증적 완벽주의자들은 더 낮은 자아존중감을 지니는 것으로 예상하였다. 완벽주의를 부적응적인 개념으로 정의했던 Burns(1980)에 따르면 완벽주의자는 수행의 결과가 자신의 가치를 결정해 준다고 여기기 때문에 작은 실패나 실수가 자신의 가치를 떨어뜨린다고 생각하고 자신감이 부족하여 자신이 하는 일에 대해 만족하지 못하는 경향이 있으며 일을 성공적으로 수행했을 때도 성공을 자신의 능력으로 귀인시키지 못하므로 자아존중감이 높아질 기회가 제한되어 진다고 한다. 자아존중감은 한 개인이 자신에 대해 긍정적으로 지각하고 있는 정도를 의미하고 (Rogenberg, 1966), 행복에 있어서 중요하다고 보았다는데 (Cheng & Furnham, 2004) 자아존중감은 부적응적 완벽주의와 우울간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다(Preusser, Rice, & Ashby, 1994; Rice et al., 1998).

이외에도 완벽주의가 낮은 문제해결력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 (임효순, 2004; 김승천, 2007) 완벽주의와 관련된 비합리적인 신념은 대인관계능력에 적응곤란에 중요한 역할을 하며(하정희, 2006; Ellis, 2002) 완벽주의의 성향이 높은 사람들은 낮은 사람들보다 대인관계문제를 더 잘 지각하고 (정옥경, 2001) 타인에 대해서도 과도하게 높은 기준으로 끊임없이 타인을 판단하므로 쉽게 실수를 찾게 되고 실망감을 느끼고 실망감을 표현함으로써 타인을 성가시게 만들어 주위의 사람들에게 불쾌감을 주게 되고 결국 대인관계가 악화되는 경향을 가지게 된다고 한다(Burns, 1980).

또한 평가염려 완벽주의자들은 과도한 자기 비판과 자기 책망으로 무가치감과 절망감등 불안정한 정서를 느끼는 경향이 있으며(Blatt, 1995), 다른 사람과의 친밀한 관계에서 상대적으로 거리를 두고 고독해한다고 한다

(Dunkley & Blankstein, 2000). 평가염려 완벽주의의 하위차원인 '실수에 대한 염려' 차원은 실수를 전반적인 실패로 해석하여 부정적 정서를 증가시키고 그들의 문제해결능력을 감소시키고 자기의심을 더 많이 경험한다고도 한다(Juster, Heimberg, Frost, Holt, Matta, & Faccenda, 1996).

그리고 평가염려 완벽주의의 하위척도를 구성하는 사회적으로 부과된 완벽주의가 부정적인 자기개념과 유의미한 상관이라는 것을 선행연구 결과를 통해서 알 수 있다.(윤숙경, 1996; 사공민, 2006).

3) 자기개념과 우울의 관계

Beck (1979)은 자기에 대한 부정적인 내용으로 이루어진 자기 인지 도식이 우울발생적인 인지 도식에서 가장 중추적인 구조를 이루고 있다고 주장하였다. 그리고 Higgins(1987)는 자기 자신에 대한 여러 관점(자기 자신의 관점, 타인의 관점)과 여러 측면(실제, 이상, 당위적 측면의 자기)에 따른 자기개념들 간의 불일치가 특정 정서 장애와 관련된다고 하였으며 그의 자기 불일치 이론에 따르면 우울은 자기 관점의 이상적인 자기와 실제적인 자기 간의 불일치에 의해 유발된다고 하였다.

또한 우울증은 자아존중감의 저하에서 올 수 있다고 할 수 있다. 즉 자신의 인간적 가치를 찾지 못하고 스스로 자신을 무가치한 존재라고 생각하고 스스로를 존중하지 못하게 될 때 우울증이 찾아든다. 이러한 자아존중감은 자기개념과 밀접한 관계를 맺고 있다. 따라서 자기개념은 우울증을 이해하기 위한 핵심적인 요인이라고 할 수 있다(권석만, 2000). 우울 집단이 지니는 자기개념의 특징을 밝히고자 한 권석만(1996b)은 우울 집단이 비우울집단에 비해 대부분의 자기 영역과 평가 차원에서 부정적인 평가를 했다고 보고하였다. 자기개념은 인간의 행동과 정서에 영향을 끼치는 매우 중요한 심리적 요인이며 우울한 사람들은 생활 속에서 부정적 사건들을 경험하면서 자기 자신에 대한 부정적 평가를 하게 되고 결국 부정적인 자기개념을 지니게 된

다(권석만, 2000).

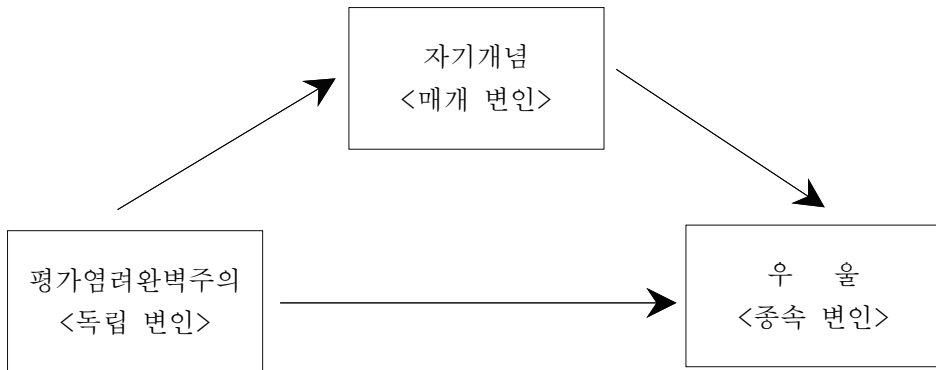
부정적 자기개념을 가진 사람들은 우울증, 섭식 장애, 자기 파괴적 행동, 반사회적 행동 등 병리적인 행동들과 높은 상관성이 있다는 것이 밝혀졌다 (Crain & Bracken, 1994). 이와 같은 선행 연구들의 결과를 종합적으로 고려해 볼 때 우울과 같은 심리적 문제에는 자기개념이 중요한 역할을 함을 알 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구에서는 평가염려 완벽주의를 독립변인으로, 우울을 종속변인으로 설정하고 이들 간의 관계에 영향을 미칠 것으로 가정한 자기개념을 매개변인으로 설정하였다.

위의 변인들을 매개변인에 따라 설정한 관계모형은 다음과 같다.



<그림 1> 평가염려완벽주의, 자기개념, 우울의 관계모형

2. 연구대상

본 연구는 서울을 포함한 수도권, 지방에 위치한 전문대 이상의 학교에 재학 중인 남, 여 대학생 500명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 설문지는 총 500부가 수거되었으며 그 중에서 누락된 문항이 많거나 무성의하게 응답한 설문지 39부를 제외한 461부를 연구 분석에 사용하였다.

연구대상자의 일반적 특성으로는 성별, 연령, 소속 대학교 등을 조사하였다. 자세한 연구대상자의 인구통계학적 특성은 <표 1>에 제시하였다.

<표 1> 인구통계학적 특성

변 인	구 분	N(=461)	%
성 별	남	143	31
	여	318	69
연 령	17 ~ 19	274	59.4
	20 ~ 23	145	31.5
	24 ~ 26	33	7.1
	27 ~ 29	6	1.3
	30세 이상	3	0.7

3. 측정도구

1) 평가염려 완벽주의 척도

Frost, Marten, Lahart와 Rogenblate(1990)이 개발하고 Dunkley 등 (2000)이 사용한 척도이다. 이 척도는 다차원적 완벽주의 척도(FMPS) 중 '실수에 대한 염려'와 '수행에 대한 의심' 그리고 Hewitt 과 Flett(1991a)의 HMPS 중 '사회적으로 부과된 완벽주의' 을 포함하는 세 가지 하위 척도로 구성되어 있으며 각 하위척도에서 높은 점수는 측정된 차원의 완벽주의 성향이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 평가염려 완벽주의의 내적 신뢰도는 .838 이다.

(1) Hewitt 의 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: Hewitt & Flett 의 버전; HMPS, 1991)

사회적으로 부과된 완벽주의는 15문항이며 한기연(1993)이 번역한 Hewitt 과 Flett(1991a)의 다차원적 완벽주의 척도를 사용하였으며 7점 Likert 형 척도로 되어 있다. 이 검사의 역채점 문항은 5개이며 2번, 6번, 8번, 12번, 15번으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 .694이며 척도의 구성내용은 <표 2>와 같다.

<표 2> Hewitt 의 다차원적 완벽주의 척도

하위 요인	문항 번호	문항 수
사회적으로 부과된 완벽주의	1,2*,3,4,5,6*,7,8*,9,10, 11,12*,13,14,15*	15
전 체	15 문항	

* 역채점 문항

(2) Frost의 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: Frost 버전; FMPS, 1990)

실수에 대한 염려(10문항), 수행에 대한 의심(4문항) 하위척도는 현진원(1992)이 번역한 Frost 등(1990)의 다차원적 완벽주의에서 사용하였다. 척도의 구성내용은 <표 3>과 같다. 5점 Likert 형 척도로 본 연구에서 내적 신뢰도는 실수에 대한 염려가 .842, 수행에 대한 의심이 .729이었다.

<표 3> Frost 의 다차원적 완벽주의 척도의 하위 요인

하위 요인	문항 번호	문항 수
실수에 대한 염려	1,2,3,4,5,7,8,9,10,14	10
수행에 대한 의심	6,11,12,13	4
전 체	86 문항	

2) 성신 자기개념 검사

Deusinger(1986)의 프랑크푸르트 자기개념 검사와 Battle(1992)의 문화영향이 없는 자존감 척도(Culture Free Self Esteem Inventory)에 근거하여 김정규(1999)가 한국의 실정에 맞게 제작한 성신 자기개념 검사를 사용하였다. 성신 자기개념 검사는 자아존중감, 정서 안정성, 대인 관계능력, 문제 해결 능력, 대인 신뢰감의 5가지 하위 요인으로 구성되어 있으며 총 86 문항이다. 척도의 구성내용은 <표 4>와 같다. 결과는 하위척도 점수와 이를 합산한 총 점수로 계산되며 개인이 얻을 수 있는 점수는 최대 430점이고 점수가 높을수록 자기개념이 높은 것으로 해석된다.

김정규(1999)의 연구에서 나타난 내적합치도는 .84 ~ .89 이었으며 차신영(2010)의 연구에서의 내적합치도는 자기개념 전체의 내적합치도 계수는 .97 이었으며 하위척도의 신뢰도는 자아존중감 .94, 정서 안정성 .90, 대인관계 능력.89, 문제해결능력 .89, 대인신뢰감 .89로 나타났다. 본 연구에서의 내적합치도는 자기개념 전체의 내적합치도 계수는 .97 이었으며 하위척도의 신뢰도는 자아존중감 .93, 정서 안정성 .90, 대인관계 능력 .90, 문제해결능력 .88, 대인신뢰감 .81 로 나타났다.

<표 4> 자기개념 척도의 하위 요인

하위 요인	문항 번호	문항 수
자아존중감	5*,7,8,11,12,17*,21,32,37*,40, 41,49,50,64,71,77,79,81,83	19
정서안정성	1*,3*,6*,9*,28*,51*,55*,58*,65*, 67*,76,78*,80*,82*,84*,85	16
문제해결능력	13*,16*,18,23*,25,27,30,36,39*, 47*,52,59,60*,61*,63*,68,73	17
대인관계능력	2*,10*,15,19*,22*,26,29*,31*, 44*,45*,46,53*,56,69*,70*,72	16
대인신뢰감	4,14,20,24*,33*,34,35,38*,42*,43*, 48*,54*,57*,62*,66*,74*,75,86	18
전 체	86 문항	

* 역채점 문항

3) 우울 척도

(1) 벡의 우울척도 (Beck Depression Inventory: BDI)

우울증을 평가하기 위해 Beck Depression Inventory(Beck, 1978:BDI)를 번안한 한국판 우울척도(이영호, 송종용,1991) 21문항을 사용하였다. 이 척도는 각 문항마다 피검자의 증상 정도에 따라 0점에서 3점까지 반응하도록 되어 있다. 이영호와 송종용(1991)의 연구에서 내적합치도는 .98 이었으며 본 연구에서는 .90 이다.

(2) 한국판 Zung 우울 척도

이 척도는 Zung(1965)이 개발한 척도를 이영호와 송종용(1991) 이 번안하여 한국판으로 개발한 척도이다. '나는 기운이 없고 우울하다' 등 을 기술한 20문항으로 구성되어 있으며 각 증상의 정도에 따라 4점 척도로 응답하게 되어 있다. 20개 문항 중 10개는 반대로 기술되어 있으며 이 문항들은 반대로 채점하게 되어 있다. 본 연구에서는 반대로 기술되어진 항목은 역채점하여 우울이 심할수록 높은 점수를 얻게 하여 결과에 반영하였다. 정현미(2007)의 연구에서의 내적합치도는 .80 이며 본 연구에서 내적합치도는 .87 이다. 척도의 구성내용은 <표 5>와 같다.

<표 5> 한국판 Zung 우울 척도

문항 번호	문항 수
1,2*,3,4,5*,6*,7,8,9,10,11*,12*, 13,14*,15,16*,17*,18*,19,20*	20

* 역채점 문항

4. 자료의 분석

본 연구에서 수집된 자료의 기술통계치와 상관은 SPSS 15.0을 사용하여 분석하였고, 모델검증은 구조방정식 모델(SEM : Structural Equational Modeling)에 접근하여 AMOS 7.0.0 을 사용해서 분석하였다.

- 1) 연구 대상자의 일반적 특성에 대해 빈도 분석을 실시하였다.
- 2) 각 척도의 신뢰도 검증을 위해 내적 일관성을 측정하는 Cronbach's alpha 를 이용한 신뢰도 검사를 실시하였다.
- 3) 각 변인(평가염려 완벽주의, 자기개념, 우울)의 관계를 살펴보기 위해 상관 분석을 실시하였다.
- 4) 평가염려 완벽주의와 우울의 관계에서 자기개념의 매개효과를 알아보기 위해서 구조방정식 모형 분석을 실시하였다.

IV. 연구 결과

1. 주요변인의 기술통계

연구 대상자의 주요 변인별 기술 통계의 결과는 다음의 <표 6>과 같다.

<표 6> 연구 변인의 기술 통계 (N=461)

연구 변인	하위 척도	측정 문항	평 정	평 균	표준 편차	점수범위	
						원점수	측정점수
평가염려 완벽주의	사회적으로 부과된 완벽주의	15	7	3.77	.71	15-105	27-83
	실수에 대한 염려	10	5	2.85	.66	10-50	11-45
	수행에 대한 의심	4	5	3.06	.82	4-20	6-19
자기개념	자아존중감	19	5	3.60	.61	19-95	22-91
	정서안정성	16	5	3.05	.68	16-80	16-80
	대인관계능력	16	5	3.29	.59	16-80	24-78
	문제해결능력	17	5	3.41	.62	17-85	17-85
	대인신뢰감	18	5	3.59	.57	18-90	18-87
우 울	BDI	21	4	.43	.38	0-63	0-45
	Zung	20	4	2.07	.46	20-80	21-67

2. 주요변인간의 상관관계

주요 변인인 평가염려 완벽주의, 자기개념, 우울 간의 관련성을 확인하기 위해 Pearson 상관 분석을 실시하였다. 그 결과 모든 변인은 $P < .01$ 수준에서 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며 <표 7> 에서 확인할 수 있다. 평가염려 완벽주의는 우울에 정적 상관을 보였는데 ($r = .533, p < .01$), 이는 평가염려 완벽주의가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 자기개념과는 부적 상관이 나왔으며 이는 평가염려 완벽주의가 높을수록 부정적인 자기개념이 높은 것으로 나타났다($r = -.517, p < .01$). 자기개념은 우울과도 부적 상관이 나왔으며($r = -.699, p < .01$) 이 값 역시 부정적인 자기개념이 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다.

각 변인의 하위 척도별 상관을 <표 7> 에 나타냈다. 평가염려 완벽주의의 하위차원인 '사회적으로 부과된 완벽주의'와 '수행에 대한 의심', 그리고 '실수에 대한 염려'는 자기개념의 하위 차원을 이루는 '자아존중감', '정서안정성', '문제해결능력', '대인관계능력', '대인신뢰감'이며 5가지 하위차원 모두와 각각 부적 상관을 보였다. 이 중에서 자기개념의 하위차원인 '정서 안정감'은 평가염려 완벽주의의 하위 차원인 '수행에 대한 의심' 과 가장 높은 부적 상관을 보였으며($r = -.636, p < .01$) 우울과도 다른 차원에 비해 더 높은 부적 상관을 보였다($r = -.719, p < .01$).

<표 7> 평가염려 완벽주의, 자기개념, 우울의 하위 척도의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. 평가염려완벽주의	1												
2. 자기개념		1											
3. 우울			1										
4. 사회적으로 부과된 완벽주의				1									
5. 수행에 대한 의심					1								
6. 실수에 대한 염려						1							
7. 자아존중감							1						
8. 정서안정성								1					
9. 문제해결능력									1				
10. 대인관계능력										1			
11. 대인신뢰감											1		
12. BDI												1	
13. Zung													1

** $p < .01$

3. 평가염려 완벽주의가 우울에 미치는 영향에 대한 자기개념의 매개 모형 검증

평가염려 완벽주의, 우울, 자기개념이 서로 어떠한 관계를 맺고 있으며 자기개념이 평가염려 완벽주의와 우울 사이를 매개하는지를 알아보기 위하여 구조방정식 분석을 실시하였다. 이론적으로 지지하는 연구모형은 평가염려 완벽주의와 우울 관계를 자기개념이 부분매개하는 모형이며 평가염려 완벽주의와 우울 관계를 자기개념이 완전매개하는 모형을 경쟁모형으로 설정하였다. 자기개념을 매개변인으로 구성되어 있는 본 연구의 연구모형을 검증하고 매개경로를 검증하기 위해서 AMOS (Analysis of Moment Structure) 7.0.0 을 사용하여 구조모형 방정식 검증을 실시하였다.

1) 모형 비교와 적합도

매개효과를 검증하기 위해서 구조 방정식 모형을 분석할 때 사용하는 방법에는 다음과 같이 2가지 방법이 있다. 첫 번째 방법으로는 하나의 모형을 제시하고 수정지수(MI: Modification Index)와 CR(Critical Ratio) 값을 고려하여 최종 모형을 확정하는 단일모형 평가 방법이 있으며 두 번째 방법으로는 이론적으로 가능한 모형을 연구모형과 경쟁모형의 형태로 2가지 제시하고 서로 적합도 지수를 비교하여 가장 해석하기 용이하고 자료와 잘 맞는 모형을 최종 모형으로 선택하는 경쟁모형 방법이 있다. 김계수(2006)에 의하면 구조 방정식 모형을 분석할 때 하나의 모형만을 추정하는 경우는 드물며 실제로 연구모형에 비해 경쟁모형이 선택하는 경우가 많다. 본 연구에서는 평가염려 완벽주의와 우울에 대한 자기개념의 매개효과를 검증하기 위해 독립변인이 매개변인을 통해서 종속변인에 간접적으로만 영향을 주는 완전매개모형을 연구모형으로 삼았고 독립변인이 매개변인을 통해서 종속변인에 간접효과도 주고 종속변인으로 직접적으로도 영향을 주는 간접매개모형을

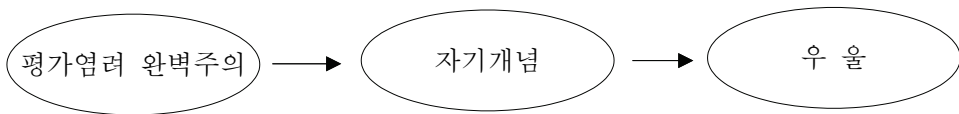
경쟁모형으로 삼아 매개하는 방식을 분석하였다.

평가염려 완벽주의와 우울 간의 관계를 자기개념이 부분매개한다는 연구모형이 <그림 2>에 제시되어 있다. 본 연구의 연구모형은 평가염려 완벽주의가 우울에 직접적으로 영향을 주기도 하고 자기개념을 매개로 하여 우울에 간접적으로도 영향을 주는 부분매개모형으로 설정하였다.



<그림 2> 연구모형(부분매개모형)

반면, 경쟁모형은 평가염려 완벽주의가 자기개념을 매개로 하여 우울에 간접적으로만 영향을 주는 완전매개 모형으로 설정하였고 <그림 3>에 제시되어 있다.



<그림 3> 경쟁모형(완전매개모형)

χ^2 검증은 경쟁모형이 내포되어 있는 경우 모형비교를 위한 검증을 하는 것으로 각 모형들의 자유도와 χ^2 값이 증가 혹은 감소됨에 따른 유의도 수준을 비교하여 최종 모형을 선택하는 방법이다(배병렬, 2007). 이 때 유의도

수준 $\alpha = .05$ 수준에서 연구모형과 경쟁모형이 차이가 없다는 영가설을 기각하기 위해서는 자유도 1의 차이가 3.84 이상의 χ^2 차이를 가져와야 한다. 이 때 두 모형 간의 χ^2 차이가 유의미하면 자유도가 작은 모형을 선택하게 된다. 반면, 두 모형의 χ^2 차이가 유의미하지 않으면 두 모형의 합치도가 유사하다는 것을 의미하고 이렇게 두 모형 간 합치도 차이가 없을 때에는 “간결의 원칙”에 의하여 더 간단한 모형 즉, 자유도가 더 큰 모형을 선호된다. 또한 각 변인들 간의 통계적인 유의미성이 고려되어야 한다.

구조 방정식 모형에서 특정 모형이 실제 자료와 부합되는 정도를 검증하기 위해 기본적으로 χ^2 을 구할 수 있지만 χ^2 검증은 표본 크기에 비교적 민감하여 표본크기가 커질수록 모형을 쉽게 기각하는 문제점이 있다. 따라서 본 연구에서는 χ^2 와 함께 홍세희(2000)가 제안한 적합도 지수인 GFI(Goodness of Fit), CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approcimation)를 사용하였다. GFI, CFI, TLI 는 일반적으로 .90 이상이면 모형이 좋은 적합도를 보이고 있다고 할 수 있고 RMSEA 지수는 .50 이하이면 좋은 적합도이고 .05 ~ .1 사이일 때 자료에 적합한 것으로 간주된다.

평가염려 완벽주의가 자기개념의 매개를 통해서 우울에 영향을 준다고 가정한 매개 모형을 검증한 결과 평가염려 완벽주의와 자기개념의 관계와 자기개념과 우울의 관계에서의 경로계수는 통계적으로 유의미하게 나왔으나 평가염려 완벽주의와 우울간의 경로계수들은 통계적으로 유의미하지 않은 수준으로 나왔다. 그리고 모형 적합도는 χ^2 는 340.4, $p < .001$ 이고, GFI 는 .875 , TLI 는 .855 , CFI 는 .897 , RMSEA 는 .145 으로 모든 적합도 지수가 적합성 기준 수치 이하로 나타나고 있어 적합하지 않은 것으로 나타났다. 이에 측정 변인의 오차를 참고하여 유의미한 수준의 잔차 간 상관을 연결하였다. 모형의 잔차 간 상관을 포함시킨 후의 연구모형(부분매개모형)과 경쟁모형(완전매개모형)을 비교한 적합도를 <표 8>에 제시하였다.

<표 8> 자기개념 매개 모형 적합도 분석 결과

모형	χ^2	df	GFI	CFI	TLI	RMSEA
연구모형	141.8	26	.946	.961	.933	.098
경쟁모형	142.7	27	.946	.961	.936	.097

부분매개모형인 연구모형과 완전매개모형인 경쟁모형의 적합도를 비교해 보면 연구모형과 경쟁모형 모두 GFI, TLI, CFI 가 .90 이상, RMSEA 도 수용준거인 .10 이하의 값을 나타내고 있기 때문에 괜찮은 모형으로 두 모형 간 적합도 지수의 차이가 만족할 만큼 크지 않았다. 이에 서로 내포관계에 있는 연구모형과 경쟁모형의 차이 규명을 위해 χ^2 값을 비교하였다. 연구모형과 경쟁모형의 χ^2 차이 값은 0.9로 $\alpha = .05$ 수준에서 유의미한 차이가 없었다. 따라서 χ^2 차이 검증 결과가 통계적으로 유의미하지 않으면 “간결의 원칙”에 의하여 더 간단한 모형 즉, 자유도가 더 큰 모형을 선택하게 되므로 완전매개모형인 경쟁모형이 채택되었다.

이는 평가염려 완벽주의가 자기개념을 매개변인으로 한 매개 효과를 볼 때 종속변인인 우울에 직접적인 영향을 주지 않고 매개변인인 자기개념을 통해서 간접적인 영향만을 주게 되는 완전매개를 하게 된다는 것을 의미한다.

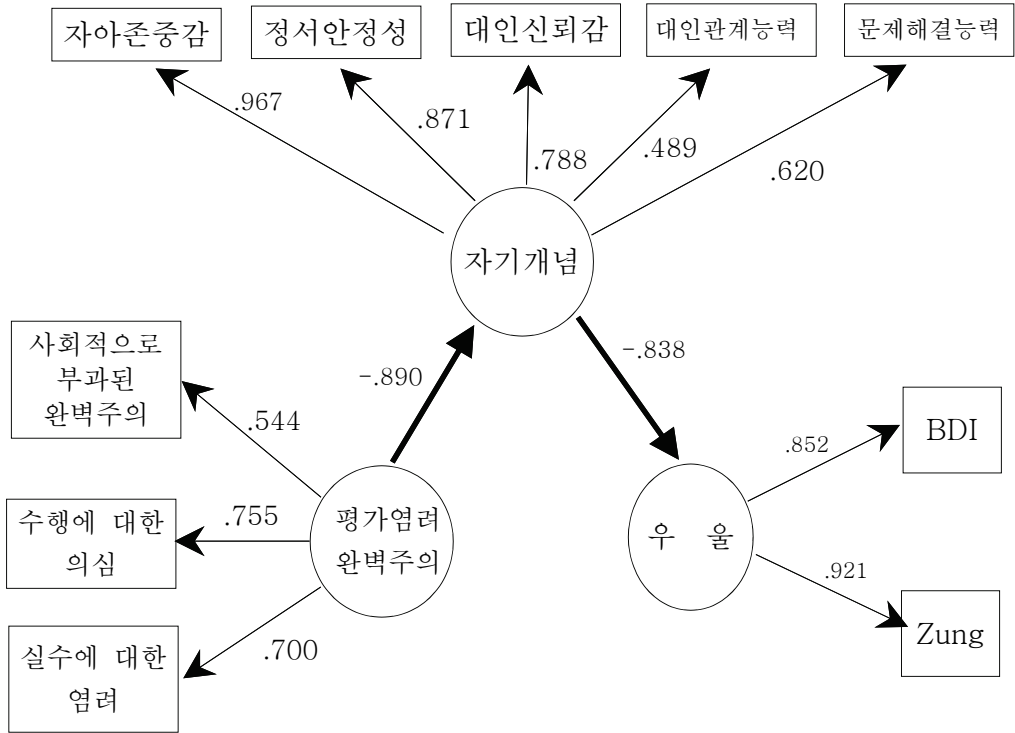
2) 모형에 나타난 경로계수와 매개효과

평가염려 완벽주의와 우울의 관계에서 자기개념의 매개효과가 있는지 알아보기 위해 우수한 모형으로 나타난 경쟁모형을 대상으로 매개 효과를 검증하였다. 연구모형에 다른 경로계수 결과를 <표 9>에 제시하였다.

<표 9> 경쟁 모형(완전매개모형)의 경로 검증 결과

경로	경로 계수	S. E.	C. R.	표준화 계수
자기개념←평가염려 완벽주의	-.890	.201	-7.576***	-.890
우울 ← 자기개념	-.838	.029	-9.795***	-.838

경로계수를 살펴본 결과 평가염려 완벽주의에서 자기개념으로 가는 경로와 자기개념에서 우울로 가는 경로는 유의미하게 나타나고 평가염려 완벽주의에서 우울로 가는 경로는 유의미하지 않게 나타났다. 즉, 평가염려 완벽주의가 우울에 간접적인 영향만을 미치는 것을 보여주는 것이다. 따라서 본 연구에서는 자기개념이 평가염려 완벽주의와 우울 사이를 완전매개 한다는 결론을 내릴 수 있으며 <그림 4>에 경로계수를 표시하였다.



<그림 4> 경쟁모형(완전매개 모형)의 표준화 경로계수

추가적인 방법으로 경쟁 모형에서의 매개효과를 검증하기 위해서 Sobel test 를 실시하여 매개효과가 유의미함을 살펴보았다. 독립변인인 평가염려 완벽주의와 종속변인인 우울 사이에서 매개변인인 자기개념의 Zab 값이 4.377 으로 나왔다. 이 값은 $P < .001$ 수준에서 자기개념이 유의미한 매개효과를 보이는 것을 나타낸다.

3) 직접, 간접 효과

영향력의 크기를 보다 자세히 알아보기 위해 유의미하게 경로계수가 입증된 경로의 직접효과(direct effect)와 간접 효과(indirect effect)를 알아보았으며, 이에 대한 결과를 <표 10>에 제시하였다. 변인들의 전체효과는 -.890에서 .746 까지 나타났으며, 평가염려 완벽주의에서 자기개념으로 가는 경로의 전체효과는 -.890, 직접효과는 -.890 으로 독립 변인인 평가염려 완벽주의가 매개 변인인 자기개념에 직접 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기개념에서 우울로 가는 경로의 전체효과는 -.838 로 나타났으며 직접효과는 -.838 로 매개변인인 자기개념 역시 종속변인인 우울에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 독립변인인 평가염려 완벽주의는 종속변인인 우울에 미치는 전체 효과는 .746 이며 간접 효과는 .746으로 이는 평가염려 완벽주의가 우울에 직접적으로 영향을 미치는 직접 효과는 없다는 것을 의미한다. 위와 같은 결과는 평가염려 완벽주의는 매개변인인 자기개념을 매개로 하여 종속변인인 우울에 간접적으로 영향을 미치는 것을 의미한다.

<표 10> 변인들간의 직접, 간접 효과

경로	전체 효과	직접 효과	간접 효과
자기개념 ← 평가염려 완벽주의	-.890	-.890	.000
우울 ← 평가염려 완벽주의	.746	.000	.746
우울 ← 자기개념	-.838	-.838	.000

V. 논의 및 제언

1. 결과 논의

본 연구는 대학생들을 대상으로 평가염려완벽주의가 우울에 미치는 효과를 살펴보고, 자기개념이 평가염려 완벽주의와 우울에서 갖는 매개효과를 검증하고자 하였다. 본 연구의 주요결과를 요약하고 이를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 각 변인들 간 상관분석을 실시한 결과, 평가염려 완벽주의는 자기개념과 유의미한 부적 상관이 있었고 우울과는 유의미한 정적 상관이 있었다. 즉 평가염려 완벽주의가 강할수록 부정적인 자기개념을 가지고 있으며, 평가염려 완벽주의가 강할수록 우울이 높음을 의미한다. 평가염려 완벽주의와 우울과 상관이 있다는 선행연구 결과들(Dunkley & Blankstein, 2000; Enns & Cox, 1999; Frost et al., 1993; 최문선 유제민 현명호, 2005; 김현정, 손정락, 2007; 김민선, 2009)과 부정적인 자기개념과 우울의 상관을 보여준 선행연구 결과들 (Crain & Bracken, 1994; 권석만, 2000)과도 일치하는 것이다. 또한 본 연구에서는 평가염려 완벽주의가 자기개념을 구성하는 자아존중감, 정서안정성, 문제해결능력, 대인관계능력, 대인신뢰감에 부정적으로 영향을 미친다는 결과가 여러 선행 연구결과(정옥경, 2001; Ellis, 2002; 임효순, 2004; 하정희, 2006; 김승천, 2007)와 일치한다.

둘째, 평가염려 완벽주의와 우울의 관계에서 자기개념의 매개효과가 어떠한지 구조방정식을 통한 모형 검증 방식을 사용하여 검증하였다. 그 결과 평가염려 완벽주의는 부정적 자기개념을 매개로 하여 우울을 유발할 수 있는 변인임을 알 수 있었다.

본 연구에서의 연구모형을 검증한 결과, 매개변인인 자기개념은 평가염려

완벽주의와 우울 간의 관계를 완전매개하는 방식인 완전매개모형에 더 적합한 것으로 나타났으며 이 결과는 평가염려 완벽주의가 우울에 직접 영향을 주는 것이 아니라 자기개념을 매개로 우울에 간접적인 영향을 미치게 된다는 사실을 나타내는 것이다. 이러한 연구결과는 완벽주의와 우울의 관계에서 스트레스, 대처, 그리고 지각된 사회적 지지의 매개효과를 검증한 Dunkley, D. M. Zuroff, D. C., Blankestein, K. R. (2003) 와 김현정, 손정락(2007) 의 결과와 유사한 것이다. 즉, Dunkley 등의 연구에서도 평가염려 완벽주의에서 심리적 고통으로 가는 직접영향을 주는 경로는 유의미하지 않았고 매개변인인 스트레스를 통해서 영향을 주는 완전매개모형이 자료를 더 잘 설명하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과들을 종합했을 때 평가염려 완벽주의는 심리적 고통에 직접적으로 영향을 미치기보다는 본 연구에서 사용한 자기개념과 같은 매개변인을 통해서 영향을 미침으로써 우울에 간접적으로 영향을 미친다고 해석할 수 있다. 이런 결과는 평가염려 완벽주의 성향이 높으면서 우울과 같은 심리적 고통을 호소하는 대학생들을 상담할 때 상담의 실마리를 제공해 줄 수 있다고 생각한다. 우선, 상담자는 내담자가 문제 상황을 어떻게 지각하고 또한 대처할 수 있다고 평가하는지 그리고 그러한 상황을 대처함에 있어서 어떤 전략을 사용하는지에 보다 많은 관심을 기울여야 함을 시사한다고 할 수 있다. 상담자는 내담자로 하여금 자신의 완벽주의 성향이 자기개념(자아존중감, 정서안정성, 문제해결능력, 대인관계능력, 대인신뢰감)에 대한 신념에 어떻게 영향을 미치는지 그리고 그 결과의 하나로서 우울을 발생시킬 수 있다는 사실을 이해하도록 도와주어야 할 것이다. 이러한 작업을 통해 내담자는 우울을 야기하는 인지, 정서적 기제들을 통합적으로 이해할 수 있게 되고 이를 통해 우울을 유발시킬 수 있고 가중시키는 원인 중의 하나로서 내담자 자신의 자기개념에 대한 통찰을 할 수 있도록 도와줄 수 있을 것이다. 내담자는 이러한 통찰을 바탕으로 우울의 주요 원인이 자신일 뿐만 아니라 그 해결의 주체 또한 스스로임을 인식하게

되어 문제의 원인 및 해결에 대한 통제감을 획득할 수 있을 것이다. 결국 내담자는 자신의 우울 문제를 해결할 수 있는 방법의 하나로서 심리내적 특성인 자기개념에 초점을 두고 문제를 해결해 나갈 수 있을 것이다.

이러한 연구결과들을 고려했을 때 본 연구에서 확인한 것처럼 평가염려 완벽주의가 자기개념에 큰 영향력을 미친다는 것을 고려한다면 매개변수로 나타난 자기개념을 긍정적으로 변화시키는 치료 개입에 관심을 더 기울이고 상담을 실시하는 것이 평가염려 완벽주의 성향의 실체와 그 영향을 이해하고 감소시키는 것만큼 중요한 작업이라고 생각한다.

2. 연구의 제한점 및 제언

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 수도권에 소재한 전문대학 이상에 재학 중인 대학생을 대상으로 실시하였다. 따라서 본 연구의 결과를 일반 성인으로 일반화시키기에 한계가 있으며, 앞으로 다양한 지역의 성인을 대상으로 본 연구 결과를 교차 타당화할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 모든 자료는 자기보고형식에 의해 얻어졌기 때문에, 설문 응답자가 사회적으로 바람직하게 보이려는 경향으로 응답했을 가능성, 사회적 바람직성에 의해 응답하거나 기억을 토대로 왜곡될 수 있는 가능성을 배제할 수 없다.

셋째, 본 연구가 구조방정식 모델을 적용하여 변인들 간의 관계를 검토하였는데 변인간의 인과 관계를 명확히 밝히는데 한계가 있으며 장기간의 정교한 종단연구가 필요한 것으로 보인다.

넷째, 본 연구에서 자기개념의 매개 효과를 중심으로 살펴보았는데 이 변인의 다양하고 복잡한 관계를 좀 더 세분화하여 알아볼 필요가 있을 것이다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 평가염려 완벽주의와 우울의 관계에서 자기개념의 매개효과를 확인하였다. 선행연구에서 자아존중감, 문제 해결능력 등을 통해서 단편적으로 매개효과가 확인되었지만 이들을 함께 알아본 연구는 거의 없다. 평가염려 완벽주의는 우울과의 관계에서 부정적인 자기개념을 통해서 간접적으로 영향을 미치는 것을 확인하여 완벽주의 성향 자체에 초점을 맞추는 치료적 방법 뿐만 아니라 자기개념을 이루는 여러 가지 심리적 변인에 초점을 맞추는 다양한 개입도 필요하다는 것을 알 수 있게 되었다는 점에서 이 연구의 의의를 찾아볼 수 있겠다.

참 고 문 헌

- 김근홍 (1998). 완벽주의 성향과 자기 효능감이 우울과 과제 수행에 미치는 영향. **한국심리학회:임상**, 17, 211-222.
- 김민선 (2009). 평가염려 완벽주의와 심리적 고통의 관계: 정서중심 대처와 지각된 효능감의 매개효과. **한국심리학회:여성**, Vol 14, No.3, 427-446.
- 김민정 (2003). 게슈탈트 집단치료가 가출 청소년의 자기개념, 우울, 불안에 미치는 영향. 성신여자대학교 석사 학위논문.
- 김승천 (2007). 남녀 대학생의 내외향성, 완벽주의, 사회적 문제해결력과의 관계. 단국대학교 대학원 교육학과 석사논문.
- 김아름 (2008). 사회적으로 부과된 완벽주의와 자기구실만들기 전략과의 관계에서 자존감 및 자기개념 명확성의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김영석 (2008). 완벽주의 수치심, 우울과의 관계. 서강대 교육대학원 석사학위논문.
- 김윤희 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. **한국심리학회지:상담 및 심리치료**, Vol. 20, No.3, 581-613.
- 김은경 (2008). 사회적으로 부과된 완벽주의와 우울간의 관계:특성 분노의 매개효과와 분노표현방식의 조절효과. 충북대 대학원 석사학위논문.
- 김일모 (1995). 자기-불일치와 심리적 불편감의 관계. **신경정신학회 제34권, 제5호**.
- 김정규 (1995). 게슈탈트 심리치료. 서울:학지사.
- 김정규 (1999). 성신자기개념검사. 서울:한국 가이던스.

- 김정미 (2009). 대학생의 부적응적 완벽주의와 부적응적 정서의 관계: 자기비난과 수치심의 매개효과, **청소년학연구**, 제16권, 제10호, 205-225.
- 김정호, 조용래, 이민규 (2000). 사회불안과 우울의 자기개념에 대한 비교. **한국심리학회:임상**, 19, 1-15.
- 김현정, 손정락 (2006a). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. **한국심리학회지: 건강**, 11(2), 345-361.
- 김현정, 손정락 (2007). 평가 염려적 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과. **천주의 성요한병원 한국심리학회지:일반 Vol26, No 2**, 183-205.
- 곽혜경 (2008). **중학생 부모의 양육태도 그리고 완벽주의, 공격성과의 관계**. 한양교육대학원 석사 논문.
- 권석만 (1996b). 자기인지의 구조와 정보처리과정에 있어서 우울집단의 특성. **한국심리학회지:임상**, 15, 17-31.
- 권석만 (2000). **이상심리학 - 침체와 절망의 늪 우울증**. 서울: 학지사.
- 문경 (1998). **완벽주의 차원과 자기효능감이 우울에 미치는 영향**. 가톨릭 대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박경 (2004). 부정적 생활 스트레스와 우울과의 관계: 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개효과. **한국 심리 학회:건강**, 9, 265-283.
- 박성실 (2004). **대 학생의 완벽주의 성향과 분노와의 관계**. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 사공민 (2006). **초등학생의 완벽주의 성향과 성별, 자아개념 및 지각된 부모 양육태도와의 관계**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 성태제 (2008). SPSS/AMOS를 이용한 통계분석(알기쉬운). **학지사**.
- 송보라 (2009). 자기개념 복잡성과 심리적 적응 관계에서의 인지적 유연성 및 자기개념 명확성의 매개효과 모형 검증. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, Vol 23, No.3, 73-88.

- 양윤경 (2009). **수치심과 편집성향의 관계: 자기개념 및 자기불일치를 매개 효과**. 성신여자대학교 대학원 석사 논문.
- 엄미경 (2003). **중학생의 자기개념, 자의식, 자기효능감과 불안의 관계**. 서강대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 유상미 (2008). **대학생의 스트레스, 부적응적 완벽주의, 자살사고의 관계: 사회적 문제해결능력과 애착 유형의 조절효과 중심으로**. 한국심리학회:학교, 5, 119-136.
- 윤숙경 (1996). **완벽성향과 자기개념에 따른 대학생의 지연 특성의 차이**. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이미화 (2002). **완벽주의 성향의 순기능과 역기능**. 청소년학 연구. 제9권, 3호, 293-316
- 이원희 (2005). **자기애와 다차원적 완벽주의의 관계**. 한국심리학회지: 임상, Vol. 24, No.1, 19-36.
- 이훈진 (1998). **편집증 집단과 우울증 집단의 자기개념과 타인개념 및 귀인양식**. 한국심리학회지: 임상, Vol 17, No 1, 105-125.
- 임효순 (2004). **고등학생들의 스트레스와 완벽주의 성향이 사회적 문제해결력에 미치는 영향**. 여수대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 전명임 (2009). **다차원 완벽주의와 우울, 주관적 안녕감간의 관계에서 사회적 유대감의 효과**. 가톨릭대대학원 석사 논문.
- 정명인 (2005). **기능적, 역기능적 완벽주의자의 성공 및 실패 사건 경험에 대한 귀인**. 한국심리학회지:임상, Vol. 24, No3, 709-719.
- 정옥경 (2001). **완벽주의성향이 불안과 대인관계문제에 미치는 영향**. 홍익대학교 대학원 교육학과 석사학위 논문.
- 정현미 (2007). **대학생 편집성향집단과 우울성향집단의 분노경험 및 분노사고**. 충북대학교 대학원 석사 논문.
- 차신영 (2010). **수치심과 평가 불안의 관계: 자기개념 및 자기효능감의 매개 효과**. 성신여자대학교 대학원 석사 논문.

- 최문선, 유제민, 현명호 (2005). 평가염려 및 개인기준적 완벽주의와 우울 간의 관계: 자기효능감의 매개효과와 증재효과. **한국심리학회지: 건강**. Vol 10, No1, 1-15.
- 최미례 (2003). 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 증재효과와 매개효과, **한국심리학회지:임상**, Vol 22, No.2, 363-383.
- 최선 (2002). **우울과 편집성향에서의 자기개념과 분노의 차이**. 아주대학교 석사학위논문.
- 최영아 (2003) **심리극이 자기개념과 정서에 미치는 영향: 여대학생과 여대학원생을 대상으로**. 성신여자대학교 심리학과 석사학위논문.
- 하정희 (2006). 비합리적 신념에 따른 완벽주의의 순기능과 역기능, **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, Vol 18, No.4, 873-896.
- 한기연 (1993). **다차원적 완벽성: 개념, 측정, 및 부적응과의 관련성**. 고려대학교 박사 학위 논문.
- 허연주 (2008). **심리적 성장 환경이 우울 및 불안과 공격성에 미치는 영향**. 경상대 대학원 석사 논문.
- 홍석인 (2007). **완벽주의와 우울과의 관계에서 우울반응양식의 효과 검증: 반성적 반응양식의 증재효과, 반추적 반응양식의 매개효과**. 중앙대대학원 석사논문.
- 홍세희 (2000). 구조방정식모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학회지 임상**. 19(1), 161-177.
- 홍혜영 (1995). **완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- Beck, A.T (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A.T (1967b). *Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press

- Beck, A. T. (1978). *Cognitive therapy and Emotional Disorders*. New York : International Universities press.
- Blatt & Zuroff (1992). *International relatedness and self-definition: Two prototypes for depression*. *Clinical Psychological Review*, 12, 527-562.
- Blatt, S. J. (1995). *The destructiveness of perfectionism*. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020.
- Burns (1980). *The perfectionist's script for self-defeat*. *Psychology Today*, Nov, 34-52
- Chang, E.C. (1998). *Cultural differences, perfectionism, and suicidal risk in a college population: Does social problem solving still matter?* *Cognitive Therapy and Research*, 237-254.
- Chang, E.C. (2000). *Perfectionism as a predictor of Positive and Negative Psychological Outcomes: Examining Mediation Model in Younger and Older Adults*. *Journal of Counselling Psychology*, 47, 18-26.
- Chang, E.C., & Rand, K.L. (2000). *Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis-stress mechanism among college student*. *Journal of Counselling Psychology*, 47(1), 129-137.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2000). *Personality, self-esteem and demographic predictions of happiness and depression*. *Personality and Individual Differences*, 34, 921-924.
- Chow, G. S-Y. (2002). *The cultural context of perfectionism and psychological outcome: Investigating a stress-mediated model with asian american and european american*

- students*. Doctoral Dissertation. The University of Michigan. Michigan, USA.
- Davison, Neale & Kring, (2004). *Abnormal Psychology*, 이봉건 역 (2005). 이상심리학. 서울: 시그마프레스
- Dunkley, D. M. (2000). *Self-critical perfectionism, coping, hassle, and current distress: A structural equation modeling approach*, *Cognitive Therapy and Research*, 24, 713-730.
- Dunkley, D. M. Blankstein, K. R. Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). *The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators*. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-453.
- 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, 234-252.
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ellis, A. (2002). *The role of irrational beliefs in perfectionism*. In G. I. Fleet & P. L. Hewitt (Eds), *Perfectionism: Theory, research and treatment*(pp. 217-229). Washington, DC: American Psychological Association.
- Enn, M. W., & Cox, B. J., (1999). *Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder*. *Behavior Research and Therapy*, 37, 783-794.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D.G. (1989). *Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. Personality and Individual Differences*. 10, 731-735.
- Flett, G. L., Hewitt, P.L. Blankstein, K.L. & Mosher, S.W.(1991). *Perfectionism self-actualization and personal adjustment. Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 147-160.
- Flett, G.L., Davis, R. A., & Hewitt, P.L.(2003). *Dimensions of perfectionism, unconditional self acceptance, and depression. Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21, 119-38.
- Frost, R.O., & Marten, P.A., Lahart, C, & Rosenblate, R., (1990). *The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frost, R. O. & 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, 119-126.
- Frost, R.O., & Steketee, G., Cohn, L., & Griess, K. (1994). *Personality traits in subclinical and non-obsessive volunteers and their parents. Behavior Therapy and Research*, 32, 47-56.
- Garner, D.M., Garfinkel, P.E., & Beims, K. M. (1982). *A multidimensional psychotherapy for anorexia nervosa. International Journal of Eating Disorders*, 1, 3-64.
- Halgin, R., & Leahy, P. (1989). *Understanding and treating*

- perfectionistic college students*. Journal of Counseling and Development, 68, 222-225.
- Hamacheck, D.E. (1978). *Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism*. Psychology, 15, 27-33.
- Hewitt, P.L. & Genest, M. (1990). *The ideal self: Schematic processing of perfectionistic content in dysphoric university students*. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 802-808.
- Hewitt, P.L. & Flett, G.L. (1991a). *Dimension of perfectionism in unipolar depression*. Journal of Abnormal Psychology, 100, 98-101.
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991b). *Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology*. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 456-470.
- Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1993). *Dimension of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis*. Journal of Abnormal Psychology, 102, 58-65.
- Hewitt, P. L., & Flett, G.L. & Webber, C. (1994). *Dimensions of perfectionism and suicide ideation*. Cognitive Therapy and Research, 18, 439-460.
- Hewitt, P. L., & Flett, G.L. & Ediger (1996). *Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis*. Journal of Abnormal Psychology, 105, 276-280.
- Higgins, E.T. (1987). *Self-discrepancy: A theory relating self to affect*.

- Psychological Review, 94, 319-340.
- Kilbert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., & Satio, M. (2005). *Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism*. Journal of College Student Development, 46, 141-156.
- Morgan, C. T. (1957). *Physiological mechanism of motivation*. Nebraska Symposium on motivation, Lincoln, Nebraska: University of Nebraska Press.
- Pacht, A. R. (1984). *Reflection on perfection*. American Psychologist, 39, 386-390.
- Preusser, K. J., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (1994). *The role of self-esteem in mediating the perfectionism-depression connection*. Journal of College Student Development, 35, 88-93.
- Rheaume, J., Freston, M. H., Dugas, M. J., Letarre, H., & Ladouceur, R. (1995). *Perfectionism, responsibility and obsessive-compulsive symptoms*. Behaviour Research and Therapy, 33, 785-794.
- 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, 304-316.
- Rogenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rogenberg, M. (1985). *Self-concept and psychological well-being in adolescence in the development of the self* ed. by

- Robert L. Leahy, Academic Press: New York.
- Rogers CR, Dynmond R. (1954). *Psychotherapy and Personality Change*. Chicago, University Chicago Press.
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). *Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students*. Psychological Reports, 73, 863-871.
- Stoop, D. (1991). *Hope for the perfectionist*. Mission world library.

ABSTRACT

The Mediating Effects of Self-Concept on the Relationship between Evaluative Concerns and Depression

Jin, So-Youn

Department of Psychology

The Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to shed light on the specific mechanism through which self-concept had an influence on depression of undergraduate students in college and university. Based on earlier studies, it was hypothesized that self-concept would mediate the relations between evaluative concerns and depression. Multidimensional Perfectionism Scale, Korean version of Beck Depression Inventory (BDI), Korean version of Zung scale, Sungshin's Self-concept Scale were administered to 500 college or university students. Data were analyzed by SPSS 15.0 and AMOS 7.0.0

The results of this study were summarized as follows:

First, depression had a positive correlation with evaluative concerns perfectionism.

Second, self-concept had a negative correlation with evaluative concerns perfectionism and depression.

Third, self-concept showed a totally mediation effect on the relationship between evaluative concerns perfectionism and depression.

Finally, based on the finding results, the implications and limitations of this study were discussed.

Key words: evaluative concerns perfectionism, self-concept, depression, mediating effects

설 문 지

안녕하세요?

이 설문지는 대학생의

완벽주의 성향과 우울 간의 관계에 관련된 심리적인 요인들을

연구하기 위해 작성된 것으로

여러분이 자신과 주변 사람들에 대해

어떻게 느끼고 생각하고 있는지를 알아보기 위한 것입니다.

이 설문지의 결과는 연구를 위한 목적으로만 쓰일 것이며

어떠한 경우에도 비밀이 보장됩니다.

각 문항은 옳고 틀리거나 하는 정답이 따로 없습니다.

읽고 떠오르는 편하게 생각대로 빠짐없이

표시하시면 됩니다.

시간 내주셔서 감사드립니다.



성신여자대학교 대학원

지도 교수 김정규

임상심리전공 진소연

다음 질문은 귀하에 대한 일반적인 사항입니다. 해당란에 기입하거나 표시해 주세요.

- | | | |
|---------------------|---------|------|
| 1. 귀하의 성별을 표시해 주세요. | 1. 남 | 2. 여 |
| 2. 귀하의 연령을 적어주세요. | 만 _____ | 세 |
| 3. 귀하의 학년을 적어주세요. | _____ | 학년 |

※ 다음은 여러분의 일상생활에 대한 질문들입니다. 누구나 자신의 생활방식이 있기 때문에 정답은 따로 없습니다. 자신에게 해당되는 정도를 O 표 해주시면 됩니다.

문 항		전혀 그렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	약간 아니 다	보 통 이 다	약간 그 렇 다	그 렇 다	매우 그 렇 다
1	다른 사람이 내게 기대하는 것을 만족시키기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
2	주위 사람들은 내가 실수를 할 수도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
3	내가 일을 잘하면 잘 할수록 사람들은 내가 더 잘할 것으로 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	내가 일을 훌륭하게 못해내면 사람들은 나를 형편없다고 생각할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
5	주위 사람들은 내가 모든 일에서 성공하기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
6	내가 모든 일을 다 잘하지 않더라도 사람들은 나를 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
7	성공이란 다른 사람들을 기쁘게 하기 위해서 더욱 열심히 일해야 하는 것을 의미한다.	1	2	3	4	5	6	7
8	내가 성공하지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람으로 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	나는 다른 사람들이 내게 너무 많은 요구를 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
10	내가 실수했을 때 사람들은 비록 드러내지는 않더라도 매우 실망할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
11	나의 가족들은 내가 완벽하기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
12	부모님은 내가 하는 모든 일에서 뛰어나기를 기대하지는 않는다.	1	2	3	4	5	6	7

13	사람들은 내게 완벽함을 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
14	사람들은 내가 할 수 있는 것보다 많은 것을 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
15	내가 실수를 할 경우에도 내 주위 사람들은 여전히 나를 유능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7

※ 다음은 여러분의 일상생활에 대한 질문들입니다. 자신에게 해당되는 정도를 O 표 해주시면 됩니다.

문 항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	스스로에게 상당히 높은 기준을 부과하지 않으면 나는 시시한 사람이 되어버릴 것 같다.	1	2	3	4	5
2	만일 내가 직장이나 학업에서 실패한다면, 난 한 인간으로서 실패한 것이다.	1	2	3	4	5
3	실수를 한다면 속상할 것이 분명하다.	1	2	3	4	5
4	다른 사람이 나보다 더 잘한 것 같을 때 나는 그 일 전체를 다 실패한 것처럼 느낀다.	1	2	3	4	5
5	부분적으로 실패하는 경우도 내게는 완전히 실패하는 것과 다름이 없다.	1	2	3	4	5
6	나는 신중하게 어떤 일을 했는데도 그 일이 제대로 되지 않았다고 느낄 때가 자주 있다.	1	2	3	4	5
7	내가 실수를 하면 나에게 대한 사람들의 평가가 낮아질 것이다.	1	2	3	4	5
8	남들만큼 잘 하지 못하면 곧 내가 뒤떨어지는 사람이라는 것이다.	1	2	3	4	5

9	남들은 나보다 스스로에 대해 낮은 기준도 항상 받아들이는 것 같다.	1	2	3	4	5
10	내가 항상 잘하지 못하면 사람들은 나를 존중하지 않을 것이다.	1	2	3	4	5
11	일상적으로 하는 단순한 일에 대해서도 미심쩍은 생각이 든다.	1	2	3	4	5
12	일을 자꾸 되풀이하기 때문에 일처리가 늦어지는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
13	무슨 일을 내 마음에 들게 제대로 하려면 시간이 무척 오래 걸린다.	1	2	3	4	5
14	내가 실수를 적게 할수록 사람들은 나를 더 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5

※ 다음은 여러분의 일상생활에 대한 질문들입니다. 역시 정답은 따로 없는 질문입니다. 자신에게 해당되는 정도를 생각대로 빠짐없이 표시해 주시면 됩니다.

문 항		전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 쉽게 감정을 잘 상한다.	1	2	3	4	5
2	사람들 앞에서 말을 잘 못 꺼내겠다.	1	2	3	4	5
3	자주 긴장되고 불안하다.	1	2	3	4	5
4	사람들이 내 의견을 존중한다.	1	2	3	4	5
5	나는 내 친구들보다 못하다.	1	2	3	4	5
6	나는 신경이 좀 예민한 편이다.	1	2	3	4	5
7	나도 다른 사람들만큼 똑똑하고 능력이 있다.	1	2	3	4	5
8	때로는 내 자신이 무가치한 사람같이 느껴진다.	1	2	3	4	5
9	친구들의 성공 소식을 들으면 나는 패배자가 된 것 같다.	1	2	3	4	5
10	나보다 똑똑한 사람을 보면 피곤하다.	1	2	3	4	5
11	나는 미래를 자신감 있게 바라본다.	1	2	3	4	5
12	나는 소중한 사람이다.	1	2	3	4	5
13	어려운 일이 생기면 회피해 버린다.	1	2	3	4	5
14	나는 대체로 사람을 믿는 편이다.	1	2	3	4	5
15	나는 사람들과 어울리는 기술이 있다.	1	2	3	4	5
16		1	2	3	4	5

	어려운 일을 당하면 어찌할 바를 모른다.					
17	나는 내 자신이 싫다.	1	2	3	4	5
18	앞으로 내게 닥칠 일을 해낼 자신이 있다.	1	2	3	4	5
19	여러 사람 앞에서는 내 주장을 펴기가 힘들다.	1	2	3	4	5
문 항		전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
20	나는 가족들로부터 사랑을 받는다고 느낀다.	1	2	3	4	5
21	내 자신에 만족하는 편이다.	1	2	3	4	5
22	어떤 사람들로 부터 사랑 받는다고 느낀다.	1	2	3	4	5
23	일을 제대로 해보지도 않고 포기해 버린다.	1	2	3	4	5
24	사람들이 나를 대수롭지 않게 보는 것 같다.	1	2	3	4	5
25	내 문제는 내가 해결할 수 있다.	1	2	3	4	5
26	사람들과 쉽게 어울리는 편이다.	1	2	3	4	5
27	하려고 마음 먹은 일은 해내는 편이다.	1	2	3	4	5
28	차라리 태어나지 않았더라면 하는 생각을 가끔 한다.	1	2	3	4	5
29	할 말이 있어도 여러 사람 앞에서는 못 하겠다.	1	2	3	4	5
30	내가 할 수 있는 일과 없는 일을 잘 가려서는 한다.	1	2	3	4	5
31	친구와 생각이 달라도 반대 의견을 말하지 못한다.	1	2	3	4	5
32	이제까지 실패보다는 성공했던 일이 더 많았던 것	1	2	3	4	5

	같다.					
33	혹시 사람들에게 나쁜 인상을 줄까봐 신경을 많이 쓴다.	1	2	3	4	5
34	우리 가족들은 나를 믿는다.	1	2	3	4	5
35	나는 사람들에게 호감을 주는 것 같다.	1	2	3	4	5
36	사람들이 내 생각을 지지해주지 않아도 소신을 굽히지 않는다.	1	2	3	4	5
37	나는 인생에서 패배자인 것 같다.	1	2	3	4	5
38	사람들이 내 말에 귀 기울이지 않는다.	1	2	3	4	5
39	나는 자주 이랬다 저랬다 한다.	1	2	3	4	5
문 항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
40	나는 내 자신이 자랑스럽다.	1	2	3	4	5
41	나도 다른 사람들만큼 잘 생겼다.	1	2	3	4	5
42	나는 별로 친구가 없다.	1	2	3	4	5
43	사람들이 어떻게 볼까 많이 의식하면서 행동하는 편이다.	1	2	3	4	5
44	사람들이 모여 이야기하고 있으면 선뜻 들어가기 어렵다.	1	2	3	4	5
45	여러 사람 앞에서 내 의견을 말하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
46	생각이 다르면 상대가 높은 사람일지라도 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
47	무슨 일을 해도 끝까지 해내는 일이 별로 없다.	1	2	3	4	5
48		1	2	3	4	5

	사람들의 신뢰를 별로 받지 못한다.					
49	내가 처리한 일들에 대해서는 만족하는 편이다.	1	2	3	4	5
50	나는 대체로 행복하다.	1	2	3	4	5
51	가끔 사소한 일로 잘 빠친다.	1	2	3	4	5
52	다른 사람의 도움 없이도 중요한 결정을 내릴 수 있다.	1	2	3	4	5
53	모임에 나가면 다들 나보다 똑똑한 것 같아 가만히 있다.	1	2	3	4	5
54	누가 나에게 적극적으로 관심을 보이면 불안해진다.	1	2	3	4	5
55	내 생각과 다른 사람이 있으면 불안해진다.	1	2	3	4	5
56	어디를 가든 내 밥그릇을 찾아 먹을 수 있다.	1	2	3	4	5
57	어려운 상황이 되면 친구들이 나를 외면할 것이다.	1	2	3	4	5
58	나는 너무 예민하다.	1	2	3	4	5
59	대부분 내가 선택한 행동에 대해 후회가 없다.	1	2	3	4	5
60	문제가 생길 때마다 겁부터 난다.	1	2	3	4	5
문 항		전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
61	충분히 생각하고 나서도 결정을 잘 못 내리겠다.	1	2	3	4	5
62	사람들이 나를 대하기 어려워하는 것 같다.	1	2	3	4	5
63	다른 사람의 말에 따라 내 행동이 많이 좌우된다.	1	2	3	4	5
64	내 나이 사람들과 비교해서 성공한 편이다.	1	2	3	4	5

65	웬지 모르게 늘 불편감을 느낀다.	1	2	3	4	5
66	관계가 나빠질까봐 상대의 무리한 요구도 들어줄 때가 많다.	1	2	3	4	5
67	나는 자주 우울해진다.	1	2	3	4	5
68	나도 다른 사람만큼 맡은 일을 잘 해낼 수 있다.	1	2	3	4	5
69	내 주장을 하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
70	사람들을 만나는 것이 어쩐지 좀 싫고 내키지 않는다.	1	2	3	4	5
71	나는 아주 괜찮은 사람인 것 같다.	1	2	3	4	5
72	처음 보는 사람들과 만나도 불안하지 않다.	1	2	3	4	5
73	어떤 일이 있어도 쉽게 좌절하지 않는다.	1	2	3	4	5
74	사람들이 나를 좋지 않게 보는 것 같다.	1	2	3	4	5
75	가족들과 함께 있으면 마음이 즐겁고 편하다.	1	2	3	4	5
76	비판적인 말을 들어도 쉽게 상처받지 않는다.	1	2	3	4	5
77	다른 사람만큼 나도 쓸모 있는 사람이다.	1	2	3	4	5
78	중요한 순간에 실패할까 봐 불안하다.	1	2	3	4	5
79	나도 내가 여자(남자) 인 것이 좋다.	1	2	3	4	5
80	가능만 하다면 내 자신을 많이 뜯어고치고 싶다.	1	2	3	4	5
81	나는 무엇이든 해낼 자신감이 있다.	1	2	3	4	5
문 항		전혀	그렇	보통	그렇	매우

		그렇 지 않다	지않 다	이다	다	그렇 다
82	내 자신에 대해 종종 창피하게 생각한다.	1	2	3	4	5
83	나도 다른 사람들만큼 건강하고 튼튼하다.	1	2	3	4	5
84	갑자기 놀라고 당황하는 일이 종종 있다.	1	2	3	4	5
85	나도 대체로 걱정하거나 고민하지 않는다.	1	2	3	4	5
86	우리 가족들은 내 심정을 잘 이해해준다.	1	2	3	4	5

※ 다음에는 지난 **2 주일** 동안의 귀하의 기분과 상태를 생각해 보시고 이를 가장 잘 설명하는 문장의 번호에 O 표 해주시면 됩니다.

1.
 - 0) 나는 슬프지 않다.
 - 1) 나는 슬프다.
 - 2) 나는 항상 슬퍼서 그것을 떨쳐버릴 수 없다.
 - 3) 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.

2.
 - 0) 나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다.
 - 1) 나는 앞날에 대해서 비관적인 느낌이 든다.
 - 2) 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다.
 - 3) 나의 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.

3.
 - 0) 나는 실패자라고 느끼지 않는다.
 - 1) 나는 보통 사람들보다 더 많이 실패한 것 같다.
 - 2) 내가 살아온 과거를 뒤돌아 보면 생각나는 것은 실패뿐이다.
 - 3) 나는 인간으로서 완전한 실패자인 것 같다.

4.
 - 0) 나는 전과 같이 일상생활에 만족하고 있다.
 - 1) 나의 일상생활은 전처럼 즐겁지 않다.
 - 2) 나는 더 이상 어떤 것에서도 참된 만족을 얻지 못한다.
 - 3) 나는 모든 것이 다 불만스럽고 지겹다.

5.
 - 0) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.

- 1) 나는 죄책감을 느낄 때가 많다.
 - 2) 나는 거의 언제나 죄책감을 느낀다.
 - 3) 나는 항상 언제나 죄책감을 느낀다.
- 6.
- 0) 나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.
 - 1) 나는 아마 벌을 받을 것 같다.
 - 2) 나는 벌을 받아야 한다고 느낀다.
 - 3) 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.
- 7.
- 0) 나는 나 자신에게 실망을 하지 않는다.
 - 1) 나는 나 자신에게 실망하고 있다.
 - 2) 나는 나 자신이 혐오스럽다.
 - 3) 나는 나 자신을 증오했다.
- 8.
- 0) 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.
 - 1) 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓한다.
 - 2) 내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다.
 - 3) 나는 기회만 있으면 자살하겠다.
- 9.
- 0) 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.
 - 1) 나는 자살할 생각을 하고 있으나 실제로 하지는 않을 것이다.
 - 2) 나는 자살하고 싶다.
 - 3) 나는 기회만 있으면 자살하겠다.
- 10.
- 0) 나는 평소보다 더 울지는 않는다.
 - 1) 나는 전보다 더 많이 운다.
 - 2) 나는 요즈음 항상 운다.
 - 3) 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만 요즈음은 울래야 울 기력조차 없다.
- 11.
- 0) 나는 요즈음 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다.
 - 1) 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아 진다.
 - 2) 나는 요즈음 항상 짜증스럽다.
 - 3) 전에는 짜증스럽던 일에 요즈음은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.
- 12.
- 0) 나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다.
 - 1) 나는 전보다 다른 사람들에 대한 관심이 줄었다.
 - 2) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다.
 - 3) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 없어졌다.

13. 0) 나는 평소처럼 결정을 잘 내린다.
 1) 나는 결정을 미룰 때가 전보다 많다.
 2) 나는 전에 비해 결정을 내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다.
 3) 나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수가 없다.
14. 0) 나는 전보다 내 모습이 더 나빠졌다고 느끼지 않는다.
 1) 나는 나이 들어보이거나 매력 없어 보일까봐 걱정한다.
 2) 나는 내 모습이 매력 없게 변해 버렸다고 느낀다.
 3) 나는 내가 추하게 보인다고 믿는다.
15. 0) 나는 전처럼 일을 할 수 있다.
 1) 어떤 일을 시작하려면 특별히 더 많은 노력이 든다.
 2) 무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 체찍질해야만 한다.
 3) 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.
16. 0) 나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다.
 1) 나는 전처럼 잠을 자지 못한다.
 2) 나는 전보다 한 두 시간 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.
 3) 나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고 다시 잠들 수 없다.
17. 0) 나는 평소보다 더 피곤하지는 않다.
 1) 나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다.
 2) 나는 무엇을 해도 언제나 피곤해진다.
 3) 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.
18. 0) 내 식욕은 평소와 다름없다.
 1) 나는 요즈음 전보다 식욕이 좋지 않다.
 2) 나는 요즈음 식욕이 많이 떨어졌다.
 3) 요즈음은 전혀 식욕이 없다.
19. 0) 요즈음 체중이 별로 줄지 않았다.
 1) 전보다 몸무게가 2 Kg 가량 줄었다.
 2) 전보다 몸무게가 5 Kg 가량 줄었다.
 3) 전보다 몸무게가 7 Kg 가량 줄었다.
- % 나는 현재 음식 조절로 체중을 줄이고 있다. (예, 아니오)
20. 0) 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다.
 1) 나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비등과 같은 신체적인 문제로 걱정하고 있다.

- 2) 나는 건강이 매우 염려되어 다른 일은 생각하기 힘들다.
- 3) 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무 것도 생각할 수 없다.

- 21.
- 0) 나는 요즈음 성(sex)에 대한 관심이 별다른 변화가 있는 것 같지는 않다.
 - 1) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 줄었다.
 - 2) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다.
 - 3) 나는 성(sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다.

※ 귀하의 기분과 상태를 생각해 보시고 가장 잘 설명하는 문장의 번호에 O 표 해주시면 됩니다.

문 항		전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	나는 기운이 없고 우울하다.	1	2	3	4
2	나는 하루 중 아침에 기분이 가장 좋다.	1	2	3	4
3	나는 눈물을 쏟거나 울고 싶어진다.	1	2	3	4
4	나는 밤에 잠을 잘 못잔다.	1	2	3	4
5	나는 평소처럼 잘 먹는다.	1	2	3	4
6	나는 여전히 성관계를 즐긴다.	1	2	3	4
7	나는 체중이 줄고 있음을 느낀다.	1	2	3	4
8	나는 변비로 고생하고 있다.	1	2	3	4
9	심장이 전보다 빨리 뛴다.	1	2	3	4
10	나는 별다른 이유 없이 피곤해진다.	1	2	3	4
11	나의 정신은 전과 같이 맑다.	1	2	3	4
12	나는 예전처럼 일들을 쉽게 처리한다.	1	2	3	4
13	나는 안절부절 해서 진정할 수 가 없다.	1	2	3	4
14	나는 미래를 희망적이라고 생각한다.	1	2	3	4
15	나는 평소보다 신경이 더 날카롭다.	1	2	3	4
16	나는 결정을 내리는 데 별 어려움이 없다.	1	2	3	4
17	나는 쓸모 있고 필요한 사람이라고 느낀다.	1	2	3	4
18	나의 삶은 매우 충만해 있다.	1	2	3	4
19	내가 죽어야 남들이 더 잘 될 것이다.	1	2	3	4
20	나는 예전에 하던 일들을 여전히 즐긴다.	1	2	3	4

유용한 정보로 사용할 수 있도록 도와주셔서 감사합니다.