

자기비난 방식 척도(Form of Self-Criticism Scale: FSCS) 개발 및 타당화[†]

정 현 희	조 현 주 [‡]	노 승 혜
영남대학교 심리학과 박사수료	영남대학교 심리학과 교수	영남대학교 학생상담센터 선임연구원

본 연구의 목적은 성인을 대상으로 자기비난 방식을 측정하는 척도를 개발하고 신뢰도 및 타당도를 확인하는 것이다. 예비 연구는 자기비난 수준이 높은 대학생에게 실시한 면담 자료와 기존의 자기비난 척도를 참고하여 문항을 선정하였다. 다음으로 내용타당도를 위해 전문가의 자문을 받아 자기비난 방식 척도(Form of Self-Criticism Scale: FSCS)의 문항을 개발하였고, FSCS와 관련 심리적 변인 척도들을 총 369명의 성인에게 설문하였다. 탐색적 구조방정식(Exploratory Structural Equation Modeling: ESEM) 분석 결과, 자기비난 방식척도는 총 26문항으로 책망, 검열 및 비교의 3요인 구조로 확인되었다. 여기서 책망은 스스로 부족하다고 여기어 질책하고 다그치는 방식을 측정하는 문항으로 구성되었고, 검열은 내적 기준에 도달하기 위해 현재의 모습을 채근하는 방식의 문항들로 이루어졌다. 마지막으로 비교하기는 타인과의 비교를 통해 자신의 부족함을 탓하고 낙담하여 자신을 밀어붙이는 모습과 관련되어 있다. 자기비난 방식 척도의 신뢰도와 타당도를 검증한 결과, 구인 및 공인 타당도 그리고 및 검사-재검사 신뢰도에서 양호한 수준으로 나타났다. 마지막으로, 본 연구에서 개발된 척도의 의의와 제한점, 향후 연구에 대해 논의하였다.

주요어: 자기비난, 척도 개발, 척도 타당화, 탐색적구조방정식 모델(ESEM)

[†] 본 연구는 영남대학교 2021년 교비연구 지원을 받아 작성된 원고임.

[‡] 교신저자(Corresponding author): 조현주, (38541) 경북 경산시 대동 260번지 영남대학교 심리학과 교수, Tel: 053-810-2237, E-mail: itslife@ynu.ac.kr

우리는 완벽한 존재가 아니기 때문에 예상치 못한 실수나 실패를 경험하기도 하고 열심히 노력하여도 기대한 결과를 얻지 못하는 순간이 있을 수 있다. 이런 순간에 인간은 자연스럽게 좌절감 그리고 스스로에 대한 실망감을 경험할 수 있다. 이때 우리가 스스로에게 어떤 태도를 취하는지 돌아보면 자신을 향한 경멸이나 비난의 말, 즉 자기비난(Self-criticism)을 하는 것을 종종 발견하게 된다. 한국은 고도의 경제성장을 이루었지만 극심한 경쟁사회로 내몰리면서 스스로의 가치를 인정하기보다는 타인의 평가와 인정이 우선하는 분위기가 조성되었다. 예를 들어 ‘엄친아’, ‘금수저-흙수저’ 등 일상에서 쉽게 접하는 단어에서 우리는 타인과 자신을 비교하고 평가하며 구분 지으려는 환경에 쉽게 노출되어 있음을 알 수 있다. 비교의 대상은 늘 잘하고 멋있어 보이기 때문에 상대적으로 자신이 초라하고 부족하다고 느껴질 때 자기비난이 촉발된다. 일상에서 자기비난은 때때로 자신이 바라는 모습으로 지향하게 하는 동력이 되기도 하지만, 자기비난에 몰두하거나 반복하게 되면 스스로를 부정하거나 혐오하는 문제를 낳을 수 있다.

심리학에서 자기비난은 자신의 성격특성, 외모, 수행과 같은 자신의 전반적 측면에 대해 면밀히 살펴보고 부정적으로 판단하는 자기 평가 프로세스라고 설명한다(Shahar et al., 2015). 처음 자기비난은 Blatt(1974)이 우울증 연구에서 우울증의 성격 특성으로 간주하면서 등장하였지만, 이후에는 다양한 정신장애를 유발 및 유지하는 초진단적 요인(transdiagnostic variable)으로 보고되었다(Kannan & Levitt, 2013; McIntyre, Smith, & Rimes, 2018). 예를 들어, 자기비난은 우울장애 외

에 섭식장애(Fenning et al., 2008), 사회공포증(Cox et al., 2000), 외상 후 스트레스 장애(Post Trauma Stress Disorder: PTSD)(Vliegen & Luyten, 2009) 그리고 자해행동 환자(Gilbert et al., 2010) 등과도 관련 있다. 또한 자기비난은 심리치료 장면에서 상담의 부정적 결과와 상담자-내담자 관계를 해치는 요인으로 지적되어(Kannan & Levitt, 2013; Marshall, Zuroff, McBride, & Bagby, 2008), 주로 병리적인 성격 특질로 이해되어왔다. 그러나 최근에는 자기비난이 성격 특질이 아닌 욕구의 좌절을 경험할 때 일어나는 부정 정서를 조절하기 위한 인지·정서 조절 전략으로 보는 관점까지 그 개념이 확장되었다(조현주, 노승혜, 이현예, 정현희, 2019; Garmefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Kamholz, Hayes, Carver, Gulliver, & Perlman, 2006). 이처럼 시대가 변화하고 연구 흐름 역시 변화하고 있음에도 불구하고, 대부분의 자기비난 연구들은 여전히 우울증의 아형으로 설명한 우울경험 질문지(DEQ)를 사용하고 있어 연구의 적절성에 문제가 있다. 따라서 본 연구는 기존에 개발된 자기비난 척도를 검토한 뒤, 오늘날 한국의 특성을 반영하는 자기비난 척도를 개발하고자 한다. 이를 위해 먼저 기존의 척도들이 바라본 자기비난의 정의를 검토하면 다음과 같다.

첫째, 자기비난은 우울을 유발하는 성격특질로 바라본다. 성격특질로서 자기비난은 개인이 자신의 기준을 충족시키지 못할 때, 자신에게 처벌적인 태도를 취하고 열등감을 비롯한 죄책감, 무가치함과 같은 강렬한 정서를 느낀다고 보았다(Blatt, 1974; Shahar & Priel, 2003; Thompson & Zuroff, 2004). 대표적으로 우울경험질문지

(Depressive Experience Questionnaire: DEQ)와 자기비난 수준척도(the Level of Self-Criticism scale: LOSC)가 있다. DEQ는 우울 설명하는 요인으로 의존성(analytic; dependent type)과 자기비난(introjective; self-critical type)을 하위요인으로 제안했고, 후자가 자기비난을 측정하는 대표적인 도구로 지금까지 활용되고 있다. 그러나 척도 자체에 두 요인의 설명량이 25%로 매우 적으며, 요인 간의 내적 상관성이 높다는 점이 비판점으로 지적되기도 한다(Thompson & Zuroff, 2004). 또한, DEQ에서 자기비난은 우울증의 아형으로 정의하고 개발되었기에 다른 정신장애와 관련성이 우울증의 공병 가능성을 시사하는 것인지, DEQ에서 정의하는 자기비난이 다른 정신장애를 아우르는 초진단적 변인인지 혼란스럽다(조현주, 2011; Rose & Rimes, 2018).

한편, Thompson과 Zuroff(2004)는 자기비난을 연속선상에서 두고 나누어질 수 있는 특징이라고 보고 LOSC를 개발했다. 한쪽 끝에는 외현화된 기준에서 오는 자기비난(comparative self-criticism: CSC), 다른 한쪽은 내면화된 기준에서 오는 자기비난(internalized self-criticism: ISC)으로 간주하였다. CSC는 전반적 열등감과 삶에 대항하기 어려운 무능감을 수반하고 어려움을 극복할 수 없는 것이라고 보았다. 그 반대쪽에 있는 ISC는 스스로 만들어 내는 형태의 비난으로 이상적이라고 생각하는 모습에 도달할 수 없을 것이라고 보기 때문에 만성적인 좌절감을 만들어 낸다. LOSC는 자기비난을 수준으로 보고, 내·외적 기준에 따라 개념을 구체화하여 2요인으로 구성했다는 점에서 의미가 있다. 그러나 국내에서 LOSC의 변안 및 타당화를 진행했지만 22개 원문항 중 14문항이 탈

락한 것으로 나타나, 동양의 자기비난 특성을 담아내지 못한 한계점이 지적될 수 있다(남유나, 2014; Yamaguchi, Kim, & Akutsu, 2014). 종합해보면, 우울을 설명하는 성격특질의 관점에서 개발된 DEQ와 LOSC는 문항에 우울을 반영하는 개념이 혼입되어 있으며, 이렇게 개발된 척도를 다른 정신장애와 연구에 적용은 연구 결과에 대한 해석에서 한계점으로 작용할 수 있다.

둘째, 자기비난이 진화론적 관점에서 환경에 적응하기 위해 자기보호/안전전략으로 사용한다는 입장이 다(Gilbert & Procter, 2006; Rose & Rimes, 2018). Gilbert(2010, 2014)는 어린 시절 비난적이고 폭력적인 태도를 가진 부모는 '나'보다 강한 존재로서 절대로 대항할 수 없는 절대자와 같으며, 부모에게 표현하지 못한 정서를 처리하기 위해 부모가 자신을 대하는 비난적 태도를 내면화한 것으로 자기비난을 설명하였다(Gilbert & Irons, 2004). 즉, 아이는 실수하는 상황에서 동일한 결과를 반복하지 않기 위해 자신을 비난하는 것이 생존에 유리하다는 배우게 된다. 이를 측정하기 위해 자기비판/자기공격과 자기위안 형태척도(the Form of Self Criticizing/attacking and self Reassuring Scale: FSCRS)를 개발하였다(Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004). Gilbert와 동료들(2004)은 자기비판과 자기공격, 자기위안으로 구분하여 어려운 상황에 반응하는 방식으로서 자기비난을 다양한 방식으로 분류하기 위해 노력하였다. 국내에서 K-FSCRS를 변안 및 타당화를 수행하였을 때, 2요인과 3요인으로 확인되었지만 '자기비판과 자기공격'의 요인이 다른 정신병리와 동일하게 상관이 나타나 그 의미가 뚜렷하게 분리되지 않고 모호했음을 지적하였

다. 따라서 K-FSCRS는, 자기비판과 자기공격 요인을 합하여 자기비난과 자기위안 총 2가지 요인으로 활용할 것을 제안하였다(조현주, 2011). 이후 이러한 현상을 반영하듯, Gilbert 역시 자기비판과 자기공격의 요인을 구분하지 않고 자기비난을 측정하는 도구로 활용하고 있다(Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis, 2011). 하지만, 자기비판과 자기공격 요인을 합하여 자기비난을 성격특질 요인으로 설명(Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus, & Palmer, 2006)하는 것은 FSCRS의 개발 배경과는 모순되어 보인다.

셋째, 자기비난은 욕구가 좌절되었을 때 일어나는 부정 정서를 조절하기 위한 인지·정서 조절 전략으로 보는 관점이다(조현주 외, 2019; Garnefski et al., 2001; Kamholz et al., 2006). 불편한 정서를 조절하기 위한 전략을 측정하기 위한 도구로 Kamholz와 동료들(2006)이 개발한 인지 정서조절 전략 척도(Inventory of Cognitive Affective Regulation Strategies: ICARUS)와 Garnefski와 동료들(2001)이 개발한 인지적 정서 조절 전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)의 하위요인에 자기비난이 포함되어 있다. ICARUS와 CERQ 모두 자기비난은 범주적 개념으로 정서조절을 위해 사용되는 하나의 전략이며 역기능적 전략으로 분류하였다. 하지만 최근 연구들에 의하면 자기비난은 범주가 아닌 차원적 개념으로 바라봐야 한다는 주장이 제기되었다. 이는 자기비난을 역기능적 인지·정서 조절 전략으로만 국한하지 않고, 상황에 따라 적절하게 사용할 수 있는 역기능/기능적 개념으로 설명한다(조현주 외, 2019; Garnefski & Kraaij, 2007; Garnefski et al., 2001).

이처럼 자기비난은 스스로에게 가혹하고 평가적 태도를 지닌다는 측면에서 그 의미는 유사하나 개념적 정의에 있어서는 1) 우울증의 성격특질, 2) 사회적 적응을 위한 자기보호/안전전략, 3) 부정적 정서를 조절하기 위한 인지·정서 조절 전략으로 차이가 있다. 이는 자기비난이 맥락에 따라 다양한 방식으로 작용할 수 있는 개념임을 시사한다. 실제로 자기비난이 높은 국내 대학생을 조사한 연구는 자기비난은 하나의 방식이 아니라 다양한 방식으로 나타나는 현상임을 확인했다(조현주 외, 2019). 연구에 따르면 자기비난의 방식에는 비교하기, 후회하기, 자기점검, 질책하기, 반박하기, 자기혐오 등 다양한 형태로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 비교하기는 타인 혹은 자신만의 기준과 현 상황을 비교하며 현재의 자신을 비난하는 형태로 나타난다. 후회하기는 자신의 상태를 점검하며 스스로 모습에 대해 아쉬워하고 후회하는 형태로 나타난다. 자기점검은 자신의 실수를 돌아보고 향후 있을지 모를 오류를 수정하기 위한 목적을 갖는다. 질책하기는 불쾌한 상황에 ‘내 탓이다.’, ‘좀 더 해라’라는 즉시 일어나는 비난의 형태를 의미한다. 반박하기는 스스로에게 비난의 말을 던지다가도, 비난적 과정에서 빠져나오기 위해 반박하기도 하였다. 그러나, 반박하다가도 이내 자기비난으로 돌아간다. 마지막으로, 자기혐오는 뿌리 깊게 형성된 부정적 자기개념과 관련해 자기비난이 촉발된 상황에서 자신에 대한 질책과 혐오적 반응으로 즉시 이어진다. 그러나 자기혐오는 만성적인 자기비난 방식의 핵심 기저에 깔린 부정적인 자기개념과 같은 변인으로 해석되어 자기비난 방식으로부터 분리하였다. 이처럼 자기비난 방식은 하나만 고정하여 나타나지 않고 맥락

에 따라 다양한 형태로 사용하고 있으며, 결과적으로 이러한 방식은 또 다른 자기비난의 촉발 원인으로 작용한다. 다양한 방식들 가운데 눈여겨볼 수 있는 한 가지는 자기점검으로, 자기점검이 적응적 역할을 할 수 있음을 제기하였다(조현주 외, 2019). 사실 자기비난이 어떤 개인에게는 기능적으로 작용할 수 있다는 사실은 오래전부터 제안되어 왔다(Aronfreed, 1964; Driscoll, 1989). 자기비난은 인정 및 성장의 욕구에 의해 촉발될 수 있으며 스스로를 점검하여 실수나 실패에 대해 자신의 행동을 교정하고 미래의 일어날지 모를 오류를 수정할 수 있다(조현주 외, 2019). 이처럼 자기비난은 교정적인 기능을 가지며 개인의 잠재력을 동기화하고(Werner, Tibubos, Rohrmann, & Reiss, 2019), 좋은 결과를 얻어내며 자신의 성취 욕구를 충족한다는 기능적 측면이 존재한다(Kannan & Levitt, 2013). 그러나 자기비난이 지속적이고 반복적으로 일어나면 역기능적으로 작용하여 자기혐오를 강화하거나 자기비난의 병리적 성격특질로 연결될 수 있으며(조현주 외, 2019), 이러한 영역은 자기비난이 병리적이라는 기존의 연구들과 일치하는 부분이다.

현재 우리나라에서 활용되는 자기비난 척도는 서구에서 개발된 척도들을 번안 및 타당화한 것이다. 기존의 자기비난 척도는 개인주의 문화 중심의 서구에서 개발되었기 때문에, 한국인의 자기비난 특징이 고려되지 못했다. 서구에 비해 한국 사회는 다른 사람의 시선이나 평가가 성공 혹은 성취의 기준이 될 수 있는 집단주의 관계적 문화가 뚜렷하다. 개인의 가치나 독특한 개성을 강조하는 개인주의 문화에 비해 집단주의 문화는 집단 내 구성원의 유대를 중요시하며 타인의 말이

나 행동에 의해 자기비난이 촉발되기도 한다. 조현주 등(2019)의 자기비난 현상학 연구에 따르면, 자기비난에 영향을 미치는 사회 문화적 맥락으로 성취지향주의와 유교문화에서 비롯된 남아선호사상과 성 고정관념이 작용하는 것으로 나타났다. 우선 성취지향주의의 경우, 부모 혹은 중요한 타인의 비교하는 태도가 자신을 평가하는 하나의 기준으로 자리 잡아 자기비난을 촉발시킬 수 있다. 이러한 성취지향적 태도는 성 고정관념과 상호작용하여 나타나기도 하였다. 여아는 남아를 귀하게 여기는 가정에서 차별대우를 받으며 자라고, 남아는 남성다움이나 가문의 기둥과 같은 성취 압박을 받으며 성장한 경우가 많았다. 이러한 사회-문화적 맥락이 바탕이 되어 우리나라는 서구에 비해 타인 혹은 부여받은 기준과 현재의 자기를 비교하면서 자기비난이 촉발된다. 이처럼 우리나라의 특징적 부분들이 반영된 자기비난 척도가 개발되고 연구에서 활용될 필요가 있다. 하지만 우울증의 아형을 측정하는 기존 척도들은 선행 연구나 문헌들을 개관하며 자기비난 문항을 구성하였기 때문에 기존 문항에 우울을 측정하는 요소가 혼입되어 있고, 자기비판과 자기공격이 뚜렷하게 구분되지 않는 문제점이 나타났다. 그러므로 우리나라의 자기비난 현상을 있는 그대로 반영하기 위해, 자기비난을 많이 하는 개인을 대상으로 진행한 면담 내용을 기반으로 자기비난 척도의 문항을 구성할 필요가 있다. 이러한 과정을 통해 척도가 개발된다면, 해당 국가의 사회 문화적 맥락이 반영될 수 있을 것이다. 본 연구에서는 이와 같은 기존 척도들의 한계점을 보완하여 한국 사회에서 발견되는 자기비난의 다양한 사용방식과 관련된 척도가 필요함을 제안한다.

한편, 자기비난의 차원적 개념을 포함시키기 위해서는 자기비난을 사용하는 빈도 역시 고려되어야 한다. Larsen(2000)은 개인이 사용하는 정서조절 전략의 효과성을 평가하기 위해서는 정도뿐만 아니라 빈도까지 고려되어야 한다고 제안했다. 자기비난과 정신장애의 관련성을 살펴본 연구들은 자기비난을 얼마나 지속하고 어느 정도로 하는지에 따라 정신장애와 관계가 달라지는 것으로 나타났다(O'Connor & Noyce, 2008; Spasojević, & Alloy, 2001; Powers, Koestner, & Zuroff, 2007). 정리하면, 자기비난을 이해하기 위해 우리나라의 특수성이 반영된 자기비난 방식 척도가 개발될 필요가 있으며, 이러한 척도의 개발은 자기비난의 이해도를 증진 시킬 뿐만 아니라 치료 영역에서 매우 의미 있을 것으로 기대한다. 또한, 기능적/역기능적 형태 및 정도와 빈도를 통한 자기비난 방식의 점수화는 자기혐오와 구분할 수 있는 지표로 활용할 수 있을 것이다(Werner et al., 2019).

본 연구에서는 한국인이 자기비난을 사용하는 방식을 잘 포착할 수 있는 신뢰로우며 타당한 척도를 개발하고자 수행하였다. 한국의 사회-문화적 특수성을 반영하기 위해 기존에 진행된 자기비난을 많이 하는 개인과의 인터뷰 자료를 활용하고자 한다(조현주 외, 2019). 본 연구에서 개발된 척도는 자기비난의 새롭게 발견된 측면들에 대한 설명이 가능하며, 자기비난의 치료적 활용방안에 함의점을 제공해 줄 수 있을 것이다. 이를 위해 본 연구에서는 탐색적 구조방정식 모형(Exploratory Structural Equation Modeling: ESEM) 분석방법을 활용하고자 한다. ESEM은 기존의 탐색적 요인분석 방법과 구조방정식이 결합된 분석 방법으로 측정 오차 간의 상관을 허용

하여 보다 현실적이고 해석 가능한 구조를 산출할 수 있는 장점을 지닌다(이순목, 윤창영, 이민형, 정선호, 2016).

예비 연구: 문항개발 및 조사

본 연구에서는 자기비난을 ‘어떤 상황에서 불만족스러운 감정을 조절하기 위한 인지적 방식’이라고 정의하고 자기비난의 사용방식을 잘 반영한 신뢰롭고 타당한 척도를 개발하고자 한다. 예비 연구는 자기비난 방식 척도를 개발하기 위해 문항을 선정하고, 문항이 적절하게 개발되었는지, 자기비난 방식을 정도와 빈도로 구분하여 척도를 개발할 수 있는지를 확인하기 위해 국내 성인을 대상으로 예비조사를 실시하였다.

방 법

문항 개발 및 예비 문항 선정

본 연구는 자기비난 방식의 척도 개발을 위해 자기비난과 관련된 선행연구를 고찰하였다. 자기비난 수준이 높은 대학생을 대상으로 진행된 인터뷰 자료(조현주 외, 2019), 기존에 개발된 자기비난 척도 문항들을 토대로 예비 문항을 작성하였다. 본 연구의 예비연구에 해당하는 현상학 연구(조현주 외, 2019)의 결과, 자기비난 방식에는 비교하기, 후회하기, 자기점검, 질책하기, 반박하기, 자기혐오가 발견되었다. 이를 토대로 자기비난 방식 척도의 하위요인을 구성하고 해당 문항을 제작하였다. 이때, 반박하기의 경우에는 자기비난 과정에서 나타나는 현상으로 그 자체는 자기비난

이 아니기 때문에 척도 요인에서 제외되었다. 예비척도의 문항은 현재 일어나는 불쾌한 경험을 조절하는 기능으로 등장하는 자기비난 반응만을 도출하기 위해 인터뷰에서 확인된 자기비난 반응을 나열하고 분류하는 작업을 반복하였다. 이 과정에서 자기비난과 자기혐오 반응이 다시 구분되어, 자기비난에서 자기혐오는 제외하였다. 따라서 자기비난 관련 요인들 ‘비교하기’, ‘후회하기’, ‘자기검점’, ‘질책하기’ 4가지를 기준으로 분류하여 예비 문항을 선정하였다.

한편 연구진은 자기비난의 기능을 면밀하게 탐색하기 위해 예비 문항은 자기비난을 사용하는 정도와 빈도로 각각 응답할 수 있도록 개별적으로 제작하였다. 정도를 응답하는 척도에는 ‘전혀 그렇지 않다(0점)’부터 ‘매우 그렇다(3점)’로 반응할 수 있도록 하였고, 빈도는 ‘극히 드물었다(0점)’부터 ‘대부분 그랬다(3점)’로 반응할 수 있도록 제작했다.

선정된 예비 문항들은 임상 및 상담 전문가(심리학 전공 외부 교수 2명, 내부 심리학 박사 1명, 심리학 박사과정 수료자 2명)에게 자문을 받았다. 예비 문항 선정은 내용 타당도를 위해 2차례에 걸쳐 이루어졌다. 1차는 정신병리 척도를 타당화한 경험이 있는 전문가에게 1) 자기비난 방식들이 자기비난의 내용을 적절하게 반영하는지, 2) 자기비난을 정도와 빈도로 구분하는 것이 효용성이 있는지를 평가하도록 요청하였다. 자기비난의 정도와 빈도를 고려하는 것에 대한 효용성과 선행연구에서 발견된 자기비난 방식들을 모두 척도에 반영하는 것에 대한 자문을 구하였다. 1차 자문 후 연구진 내부 회의를 통해 문항의 삭제 또는 보완의 과정을 거쳤고, 척도는 정도와 빈도로 구성하기로

결정하였다. 수정 보완된 예비문항으로 2차 내용 타당도를 검증했다. 2차는 외부 전문가에게 본 연구에서 정의한 자기비난 방식의 정의와 개발된 문항의 의미가 일치하는지 ‘적절함’, ‘수정, 보완이 필요함’, ‘적절하지 않음’으로 평정하도록 요청했다. 2차 자문 결과를 토대로 문항을 수정, 보완, 그리고 추가하였다. 그리고 자기비난 방식 척도의 정의를 확정하고, 본 연구를 위한 지시문이 적절한지 예비 문항에 중복되는 의미를 가진 문항은 없는지, 이중의미를 지니고 있는 문항은 없는지 등을 확인하였다. 이런 과정을 통해 최종적으로 총 41문항을 1차 예비문항으로 선정하였다.

조사대상

자기비난 방식(예비) 척도를 대한민국 20-30대 성인 53명에게 설문지를 실시 및 분석에 활용하였다. 이들의 연령은 만 20세 ~ 30세($M=22.68$, $SD=2.17$)였으며 성별은 남성 14명(26.4%), 여성 39명(73.6%)이었다.

예비조사 도구

자기비난 방식 척도(Form of Self-Criticism Scale-Degree/Frequency: FSCS-D/F). 문항 개발을 통해 선정된 자기비난의 방식 척도는 4개의 하위요인과 41개의 문항으로 구성되어 있으며 이것은 정도와 빈도를 개별적으로 측정하도록 분리되어 설문지가 제작되었다. 응답방식은 자신의 불만족스러운 경험에 대해 자신의 모습과 얼마나 일치하고, 얼마나 자주 하는지 해당하는 곳에 응답하도록 하였다. 각 문항은 4점 리커트형 척도로

평정하며, 정도는 ‘전혀 그렇지 않다’가 0점, ‘매우 그렇다’가 3점 척도로 구성되어 있다. 빈도는 ‘극히 드물었다’가 0점, ‘대부분 그랬다’가 3점 척도로 구성되어 있다.

분석방법

도출된 문항들이 적절한지, 자기비난 방식 척도의 하위요인이 정도와 빈도를 측정하는 각각의 척도에서도 유사하게 구분되는지를 검증하기 위해 통계 프로그램 SPSS 21.0을 사용하여 자기비난 방식 척도의 정도와 빈도에 포함된 각 문항들에 대한 기술통계 분석을 실시하고 신뢰도 분석 및 탐색적 요인 분석(EFA)을 실시하였다.

결 과

문항개발을 통해 도출된 41개의 문항에 대해 자신이 사용하는 자기비난의 정도와 얼마나 자주 나타나는지 빈도에 대해 각각 응답하도록 하였다. 참여자의 반응에 대해 기술통계 분석을 사용하여 각 문항들의 평균과 표준편차를 확인하였다. 문항의 평균과 표준편차는 하나의 문항을 유지나 제거 또는 수정할 것인지를 결정하는데 참고하는 지표로 활용된다. 문항의 평균이 극단적이거나 표준편차가 크거나 작을 경우, 문항이 측정하고자 하는 개념을 제대로 설명하지 못하고 있음을 의미할 수도 있다. 예비 분석에서는 문항을 수정하는지 여부에 대한 참고로 활용하였다. 예비분석의 주된 목적은 자기비난 방식 척도의 측정에 있어 정도와 빈도가 유사한 요인으로 분류되는지, 동일한 문항에 대해 정도와 빈도로 동시에 측정이 가

능한지 여부를 확인하는 것이다.

문항 개발에서 구성할 요인 구조가 문항의 정도와 빈도에서 유사한 요인으로 묶이는지 확인하기 위해 탐색적 요인 분석을 실시하였다. 요인추출은 공통요인분석법으로 회전은 사각회전 방식의 오블리민을 이용하였다. 탐색적 요인분석 결과, 고유값이 1.0 이상인 요인이 정도에서는 9개 그리고 빈도에서는 8개 요인이 추출되었다. 이후 공통성에서 .5미만의 문항은 척도에 대한 설명력이 낮은 것으로 간주하여 제거하고 정도와 빈도 척도에 대해 각각 4요인으로 고정하여 분석하였다(장승민, 2015). 여기서 추출된 각 요인별 문항에 대해 안면타당도를 확인하였을 때 정도와 빈도가 요인에 따라 문항이 유사하게 할당되어 있지 않은 것으로 나타났다. 또한, 자기비난의 정도와 빈도의 요인구조가 동일하지 않음을 시사한다. 더해서 정도와 빈도 각각 동일한 요인 수를 고정하여도 같은 문항이 각 요인에 할당되지 않아, 정도와 빈도를 동시에 측정하는 척도를 개발하는 것은 적절하지 않다.

따라서, 예비연구에서는 자기비난 정도만을 측정하는 척도를 개발하고, 이를 치료 장면에서 활용하고자 한다면 빈도의 측정까지 포함할 것을 제안한다.

본 연구: 타당도 및 신뢰도 분석

예비 연구의 결과를 바탕으로 본 연구에서 자기비난 방식의 정도를 측정하는 척도에 대한 탐색적 구조방정식 모델(ESEM) 분석을 실시하였다. 또한, 최종적으로 선정된 문항 및 요인에 대한 수렴타당도와 구인 및 공인타당도를 검증하기 위해

자기비난, 정서조절 전략, 불안, 우울, 수치심 척도와의 관계를 분석하였다. 마지막으로 개발된 척도의 검사-재검사 신뢰도를 확인하였다.

방 법

연구대상

자기비난 방식(예비) 척도에 대해 대한민국 성인 369명을 대상으로 예비 개발된 자기비난 방식 설문지를 실시하였다. 연구 참여에 동의하지 않거나, 불성실한 자료를 제외하고 총 363명의 자료를 분석에 활용하였다. 이들의 연령은 18세~44세 ($M=22.06$, $SD=2.34$)였으며 성별은 남성 116명(32%), 여성 247명(68%)이었다. 한편, 설문 참여자 가운데 재검사에 동의한 133명의 자료를 검사-재검사 분석에 활용하였다.

측정도구

자기비난 방식 척도(Form of Self-Criticism Scale: FSCS). 자기비난의 방식을 묻는 총 41개의 문항을 사용하였다. 응답방식은 자신의 불만족스러운 경험에 대해 자기 자신을 어떻게 생각하는지를 해당하는 곳에 응답하도록 하였다. 4점 리커트형 척도로 ‘전혀 아니다’가 0점, ‘매우 그렇다’가 3점 척도로 구성되어 있다. 최종적으로 자기비난 방식 척도는 총 26문항과 3요인으로 구성되었다. 문항 전체의 Cronbach’s α 는 .91로 나타났다. 각 요인에 대한 Cronbach’s α 는 1요인(책망)에서 .87, 2요인(검열)에서 .77, 3요인(비교)에서 .92로 나타났다.

우울경험질문지척도(Depressive Experiences Questionnaire: DEQ). 자기비난을 측정하기 위해 우울경험 질문지 척도(Depressive Experiences Questionnaire: DEQ)를 사용했다. DEQ는 Blatt, D’Afflitti와 Quinlan(1976)가 우울을 측정하기 위해 고안되었다. 본 연구에서는 Blatt과 동료들(1975)이 개발한 척도를 조재임(1996)이 번안 및 타당화하였으며 본 연구에서는 자기비판 소척도만을 사용하였다. DEQ는 7점 리커트형 척도로 1점 ‘전혀 아니다’에서 7점 ‘완전히 그렇다’로 응답한다. 자기비판 소척도만을 사용한 조현주, 현명호(2011)의 연구에서 Cronbach’s α 는 .85로 나타났다. 본 연구에서는 .92로 나타났다.

자기비판/자기공격과 자기위안 형태척도(Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale: FSCRS). 자기비난을 측정하기 위해 Gilbert와 Clarke 등(2004)이 개발하고 조현주(2011)가 번안 및 타당화한 자기비판/자기공격과 자기위안 형태척도(Forms of Self-Criticising/Attacking & Self-Reassuring Scale: FSCRS)를 사용했다. FSCRS는 어떤 일이 잘못되었을 때 자신에 대해 어떻게 생각하고 반응하는지 측정하기 위해 개발된 척도이다. FSCRS는 Gilbert와 Clarke 등(2004)의 연구에서는 총 22문항으로 자기비판, 자기공격 및 자기위안의 3요인으로 구성되었다. 하지만 조현주(2011)의 연구에서는 4문항이 제외되어 총 18문항으로 구성되었으며 3요인도 타당했지만 내용적으로 볼 때 자기비판/자기공격 그리고 자기위안의 2요인이 모형이 더 적절한 것으로 나타났다. FSCRS는 4점 리커트형 척도로 0점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 4점 ‘매우 그

렇다'로 응답한다. Gilbert와 Clarke 등(2004)의 연구에서 Cronbach's α 는 자기비판 .85, 자기공격 .85, 자기위안이 .86으로 나타났고, 조현주(2011)의 연구에서는 .82, .66, .87로 나타났다. 본 연구에서는 자기비판 .88, 자기위안 .89로 나타났다.

인지적 정서조절 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ). 자기비난을 측정하기 위해 Garnefski 등(2001)이 개발하고 안현의, 이나빈, 주혜선(2013)이 타당화한 인지적 정서조절 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 사용했다. CERQ는 총 36문항으로 한 개인이 부정적인 사건에 직면했을 때 어떤 인지적 조절방식을 사용하는지를 확인하기 위해 개발된 척도로 적응적인 정서조절 전략(조망 확대, 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가)과 부적응적인 정서조절 전략(자기비난, 타인비난, 반추, 파국화)의 총 9개의 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 정서조절로서의 자기비난을 측정하기 위해 자기비난 요인만 사용했다. 응답은 1점 '거의 그렇지 않다'에서 5점 '거의 언제나 그렇다'로 반응하게 되어 있다. Garnefski 등(2001)의 연구에서 자기비난의 Cronbach's α 는 .85로 나타났고, 안현의 등(2013)의 연구에서는 부적응적 인지적 정서 조절 전략의 내적 합치도는 .92였으며, 각 하위요인에서 자기비난 .83, 파국화 .79, 타인비난 .87, 반추 .76으로 나타났다. 또한 적응적 전략의 내적 합치도(Cronbach's α)가 .84, 각 하위요인의 내적 합치도는 수용 .68, 균형있게 바라보기 .63, 긍정적 재조점 .89, 해결중심사고 .84, 긍정적 재평가 .89였다. 본 연구에서는 자기비난 .80, 파국화 .80, 타인비난

.57, 반추 .73, 수용 .62, 균형있게 바라보기 .65, 긍정적 재조점 .86, 해결중심사고 .82, 긍정적 재평가 .84로 나타났다.

병원 불안-우울 척도(Hospital Anxiety and Depression Scale: HADS). 불안과 우울을 측정하기 위해 Zigmond와 Snaith(1983)가 개발하고 오세만, 민경준, 박두병이(1999) 표준화한 병원 불안-우울 척도(Hospital Anxiety and Depression Scale: HADS)를 사용했다. HADS는 총 14개 문항의 4점(0점에서 3점 범위)로 반응하게 되어 있다. 이들 중 홀수 번호 7개는 불안에 관한 문항으로 불안 척도(HAD-A)이며, 짝수번호 7개는 우울에 관한 문항으로 우울 척도(HAD-D)로 구성되어 있다. 오세만 등(1999)의 연구에서 Cronbach's α 는 불안이 .89, 우울은 .86으로 나타났다. 본 연구에서는 불안 .86, 우울 .75로 나타났다.

내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: ISS). 내면화된 수치심을 측정하기 위해 Cook(1988)이 개발하고 이인숙과 최해림(2005)이 타당한 내면화된 수치심(Internalized Shame Scale: ISS)를 사용했다. ISS는 특질 수치심을 측정하기 위해서 개발된 척도로 Cook(1988)의 연구에서는 단일요인으로 나타났으나 이인숙과 최해림(2005) 연구에서는 부적절감, 공허, 자기치별, 실수불안 등 4개의 하위요인으로 나타났다. ISS는 자존감을 측정하는 6문항을 포함하여 총 30문항으로 구성되어 있으며, 이때 자존감은 한 방향으로 대답하려는 편향을 방지하기 위한 문항이므로 총점을 계산할 때는 제외시킨다. 문항에 대한 응답은 0점 '그런 경우가 없다'에서 4점 '거의 항상 그

렇다'로 반응한다. ISS의 Cronbach's α 는 이인숙과 최해립(2005)의 연구에서 .93으로 나타났고, 본 연구에서는 .95로 나타났다.

분석방법

개발하고자 하는 척도의 요인분석과 탐색적 구조방정식(ESEM) 분석을 위해 SPSS 21.0과 Mplus 8.0 프로그램을 사용하였다. 우선 요인분석의 가능성을 검토하기 위해 KMO 값 및 Bartlett 구형성 검정치를 확인하였다. 그 후 평행분석을 통해 요인수를 추정하였다. 한편, 4요인의 문항에서 다른 요인과 이중부하되는 결과가 도출되어 자기비난 방식 척도의 요인 수를 3요인으로 감안하여 분석을 실시하였다. 이때, 요인 부하량에서 그 값이 .40이하 또는 다른 요인에 이중부하 되는 13문항과 요인 내에서 중복되는 의미를 가진 2개 문항이 삭제되어, 총 26문항을 ESEM 분석에 사용되었다. ESEM 분석을 통해 요인구조의 적합도를 확인하였다. 적합도를 확인하기 위해 최대우도(Maximum

Likelihood: ML) 추정법을 사용하여 요인구조의 회전 함수로 GEOMIN을 사용하였고, 목표회전으로 OBLIQUE를 실시하였다. 그 후 최종 확정된 문항들에 대한 검사-재검사 신뢰도를 확인하였다. 마지막으로 본 척도의 수렴타당도를 확인하기 위해 기존 척도들과의 상관을 확인하였다.

결 과

1차 탐색적 요인분석

우선 요인분석을 하기 적합한지 확인하기 위해 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 값 및 Bartlett 구형성 검정치를 산출하였다. 그 결과, KMO 값 .93, Bartlett의 구형성 검증에서 $\chi^2(820)=927, 8602.18$ ($p < .001$)으로 요인 분석을 위한 가정을 충족함을 확인하였다. 또한 요인 수를 추정하기 위해 스크리 도표와 평행분석 결과를 고찰한 결과 3요인이 적절한 요인 수임을 추정할 수 있었다. 이에 대한 스크리 도표를 그림 1에 제시하였다. 이 과

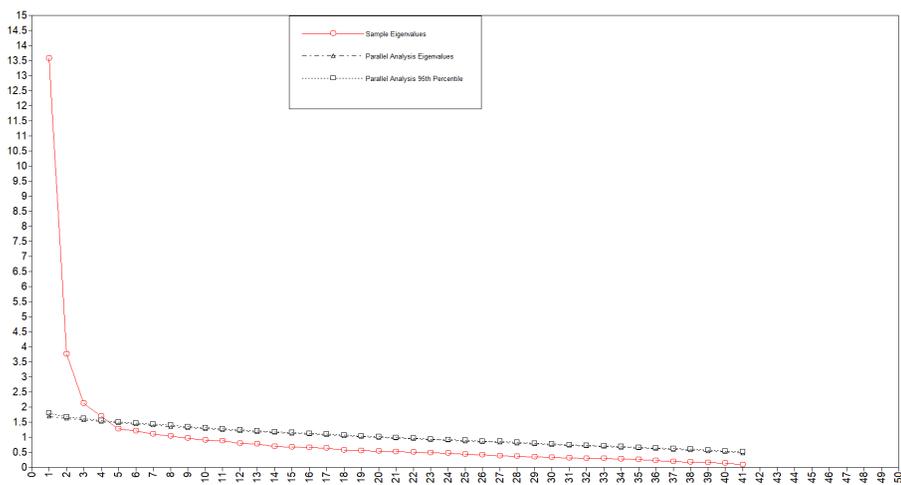


그림 1. 평행분석 결과

정에서 요인부하량이 .40이하로 나타나고 인접 요인과 이중부하되는 문항 총 13개를 제거하였다.

탐색적 구조방정식(ESEM) 분석

2차 분석에서는 1, 2, 3, 4모형 각각에 대한 ESEM 분석을 실시하여 적합도를 추정하였다. 각 요인 모형의 적합도를 확인하기 위해 χ^2 , CFI와 TLI, RMSEA, SRMR 값을 확인하였다. CFI와 TLI 값은 .90에 가까운 값, RMSEA는 .08이하, SRMR은 .10이하를 적합한 값으로 간주한다 (Vandenberg & Lance, 2000). 분석 결과 3, 4요인이 나은 수준의 적합도를 보였으며, 3요인에 비해 4요인이 더 나은 적합도를 보였다. 모형 적합도를 표 1에 제시하였다. 그러나 4요인에 해당되는 지표가 두 문항 밖에 없었으며, 이 또한 다른 요인과 이중 부하되는 결과가 나타났다. 이와 같은 결과를 바탕으로 척도의 구조를 3요인으로 확정하

였다. 그 후 각 요인에 해당하는 문항들에 대한 안면타당도를 진행하였을 때, 해당 요인의 문항들과는 맞지 않거나 같은 요인에 있는 문항끼리 중복되는 의미를 측정한다고 여겨지는 16번과 23번 문항을 추가적으로 삭제하였다. 최종적으로 3요인 26문항이 가장 적합한 구조로 산출되었다. 이때 문항들을 검토하여 각각 요인들을 책망, 검열, 비교로 명명하였다.

한편, 문항 2번, 27번, 30번에서 두 개 요인에 걸쳐 유의미한 이중 적재를 보여 목표회전(target rotation)을 실시하였다. 그 결과 CFI, RMSEA, SRMR은 적합도 기준을 충분히 충족하는 것으로 나타났지만, TLI의 경우 .875로 기준치를 일부 충족시키지 못하는 것으로 나타났다. 이에 대해 높은 수정지수를 보인 문항끼리 유사한 의미를 가지고 있다고 판단하여 수정모형에 반영하였다. 이때 수정지수가 40이상 되는 문항들을 찾아 잔차 간 상관을 허용하였다(변혜원, 성지현, 2017). 문항

표 1. CFA 요인별 모형 적합도

	$\chi^2(df)$	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
1요인	1692.344(299)***	0.698	0.672	0.113	0.103
2요인	1095.949(274)***	0.822	0.789	0.091	0.054
3요인	694.451(250)***	0.904	0.875	0.070	0.039
4요인	453.880(227)***	0.951	0.930	0.033	0.052

*** $p < .001$

표 2. 3요인 모형 적합도

	$\chi^2(df)$	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
3요인 (목표회전 결과)	694.451(250)***	0.904	0.875	0.070	0.039
수정모형 (잔차 간 상관 허용)	455.909(248)***	0.955	0.941	0.048	0.035

*** $p < .001$

27번(나는 다른 사람과 나를 비교하게 된다.)과 2번(주변 사람들과 나를 비교한다.)은 142.66, 문항 31번(나는 남들에 비해 무능하다고 느낀다.)과 32번(나는 남들에 비해 능력이 부족하다고 느껴진다.)은 100.94로 나타났다. 수정 모형 결과 CFI

.955, TLI .941로 .90 이상의 양호한 적합도를 보였으며, RMSEA .048, SRMR .035로 .05이하의 매우 좋은 적합도가 나타났다. 모형 적합도를 표 2에 제시하였다.

표 3. 자기비난 방식의 요인분석 결과

번호	문항	1요인. 책망	2요인. 검열	3요인. 비교
1.	나는 나 자신에게 쉽게 실망한다.	0.34**	0.09**	0.33**
2.	주변 사람들과 나를 비교한다.	0.01	0.03	0.49**
4.	아무것도 할 수 없을 것 같은 무력한 느낌이 든다.	0.38***	-0.11**	0.36***
5.	모든 게 내 탓이다.	0.60***	0.01	-0.02
6.	모든 것이 내 잘못처럼 여겨진다.	0.70***	-0.04	-0.01
7.	더 열심히 하라고 스스로를 재촉한다.	0.11**	0.49***	-0.06
8.	내가 한심하게 느껴진다.	0.23**	0.01	0.51***
9.	내 능력이 이것밖에 안 된다고 생각한다.	0.18***	-0.01	0.46***
10.	나의 행동을 되돌아보고 뉘우친다.	-0.00	0.23***	0.05
12.	나에게 부족한 점은 없는지 되새긴다.	0.04	0.34***	0.05
13.	나는 지금보다 잘해야 한다고 생각한다.	-0.07	0.31***	0.14**
14.	나는 좋은 결과를 위해 최선을 다해야 한다.	-0.09**	0.36***	-0.05
18.	나는 비난받아 마땅하다고 생각한다.	0.37***	-0.07**	0.17***
20.	나는 발전하기 위해 멈추면 안 된다.	0.03	0.42***	-0.08*
21.	나는 미리미리 해야 한다는 조급한 마음이 든다.	0.15**	0.40***	-0.04
22.	나는 될 때까지 나를 밀어붙인다.	0.23**	0.38***	-0.20***
24.	나는 다른 사람이라면 더 잘했을 것이라는 생각이 든다.	0.08	0.02	0.56***
25.	나는 다른 사람보다 못한 것 같다.	0.16***	-0.0	0.57***
27.	나는 다른 사람과 나를 비교하게 된다.	0.02	0.07*	0.50***
28.	나는 내가 부족하다고 느낀다.	0.06	0.11***	0.49**
30.	나는 내 기준에 미치지 못하면 참을 수 없다.	0.26***	0.18***	0.06
31.	나는 남들에 비해 무능하다고 느낀다.	0.21***	-0.04	0.51***
32.	나는 남들에 비해 능력이 부족하다고 느껴진다.	0.07	0.01	0.62**
33.	나는 나의 모습을 객관적으로 보려고 노력한다.	-0.13**	0.20***	0.03
34.	나는 나에게 실수나 결함이 없었는지 생각한다.	-0.04	0.24***	0.05
37.	나 스스로를 탓하는 생각을 멈출 수가 없다.	0.40***	0.07	0.25***
	요인 간 상관			
		요인 1. 책망	-	
		요인 2. 검열	0.23**	-
		요인 3. 비교	0.76***	0.23***

주. 해당 요인에 해당하는 문항을 음영으로 표시함.

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

공인 타당도

본 연구에서 개발된 자기비난 방식 척도와 기존의 자기비난을 측정하는 척도들과 다른 심리적 특성들과의 상관관계를 통해 타당도를 확인하였다. 이를 표4에 제시하였다. 그 결과, 자기비난 전체와 기존의 자기비난 척도들은 양호한 정도의 상관관계수가 나타났다, $r=.53-.82, p<.01$. 구체적으로, 자기비난 방식의 '책망'과 '비교'에서는 양호한 수준의 상관관계수가 나타났으며, $r=.48-.80, p<.01$. 반면에, '검열'의 경우에는 기존 자기비난 척도들

과 낮은 상관이 도출되었다, $r=.21-.27, p<.01$.

다음으로 자기위안, 정서조절 전략의 파국화, 타인비난, 반추, 수용, 균형적으로 보기, 긍정적 재초점, 해결중심사고, 긍정적 재평가 마지막으로 내적 수치심의 부적절감, 공허, 자기처벌, 실수불안과의 상관을 살펴보았다. 그 결과, 자기비난 방식 전체와 파국화, $r=.56, p<.01$, 반추, $r=.43, p<.01$, 불안, $r=.70, p<.01$, 우울, $r=.55, p<.01$, 부적절감, $r=.78, p<.01$, 공허, $r=.65, p<.01$, 자기처벌, $r=.72, p<.01$, 실수불안, $r=.66, p<.01$, 파는 정적상관이 있었다. 그리고 자기위안, $r=-.63, p<.01$, 긍정적 재초점,

표 4. 자기비난 방식 척도와 공인 타당도

	total_FSCS	F1. 책망	F2. 검열	F3. 비교
1	.78**	.76**	.24**	.76**
2	.82**	.80**	.27**	.77**
3	.53**	.50**	.21**	.48**
4	-.63**	-.70**	-.04	-.65**
5	.56**	.59**	.16**	.51**
6	.10	.07	-.01	.15**
7	.43**	.38**	.22**	.40**
8	.02	-.14**	.22**	-.02
9	-.05	-.16**	.11**	-.06
10	-.25**	-.31**	-.01	-.25**
11	-.25**	-.37**	.18**	-.32**
12	-.24**	-.31**	.15**	-.30**
13	.70**	.70**	.23**	.66**
14	.55**	.57**	.14**	.54**
15	.78**	.82**	.16**	.78**
16	.65**	.67**	.22**	.59**
17	.72**	.74**	.23**	.70**
18	.66**	.59**	.24**	.67**

total_FSCS=자기비난 방식 전체, F1=책망, F2=검열, F3=비교, 1=DEQ 자기비난, 2=FSCRS 자기비난, 3=CERQ 자기비난, 4=FSCRS 자기위안, 5=CERQ 파국화, 6=CERQ 타인비난, 7=CERQ 반추, 8=CERQ 수용, 9=CERQ 균형있게 보기, 10=CERQ 긍정적 재초점, 11=CERQ 해결중심사고, 12=CERQ 긍정적 재평가, 13=HADS_불안, 14=HADS_우울, 15=ISS_부적절감, 16=ISS_공허, 17=ISS_자기처벌, 18=ISS_실수불안

** $p<.01$

$r=-.25, p<.01$, 해결중심사고, $r=-.25, p<.01$, 긍정적 재평가, $r=-.23, p<.01$, 과는 부적상관이 있었다. 그러나, 타인비난, $r=.10, ns$, 수용, $r=.02, ns$, 균형있게 보기, $r=-.05, ns$, 와는 상관이 없었다.

자기비난 방식 척도의 하위요인과의 관련성을 보면, 우선 ‘책망’의 경우에 과국화, $r=.59, p<.01$, 반추, $r=.38, p<.01$, 불안, $r=.70, p<.01$, 우울, $r=.57, p<.01$, 부적절감, $r=.82, p<.01$, 공허, $r=.67, p<.01$, 자기처벌, $r=.74, p<.01$, 실수불안, $r=.59, p<.01$, 과 정적상관이 나타났다. 한편 자기위안, $r=-.70, p<.01$, 수용, $r=-.14, p<.01$, 균형있게 보기, $r=-.16, p<.01$, 긍정적 재초점, $r=-.31, p<.01$, 해결중심사고, $r=-.37, p<.01$, 긍정적 재평가, $r=-.31, p<.01$, 과는 부적상관이 나타났다. 그러나, 타인비난, $r=.07, ns$, 과는 상관이 없었다.

‘검열’은 과국화, $r=.16, p<.01$, 반추, $r=.22, p<.01$, 수용, $r=.22, p<.01$, 균형있게 보기, $r=.11, p<.01$, 해결중심사고, $r=.18, p<.01$, 긍정적 재평가, $r=.15, p<.01$, 불안, $r=.23, p<.01$, 우울, $r=.14, p<.01$, 부적절감, $r=.16, p<.01$, 공허, $r=.23, p<.01$, 자기처벌, $r=.23, p<.01$, 실수불안, $r=.24, p<.01$, 과 정적상관이 나타났다. 그러나, 자기위안, $r=-.04, ns$, 타인비난, $r=-.01, ns$, 긍정적 재초점, $r=-.01, ns$, 과는 상관이 없었다.

‘비교’는 과국화, $r=.51, p<.01$, 타인비난, $r=.15, p<.01$, 반추, $r=.40, p<.01$, 불안, $r=.66, p<.01$, 우울, $r=.54, p<.01$, 부적절감, $r=.78, p<.01$, 공허,

$r=.59, p<.01$, 자기처벌, $r=.70, p<.01$, 실수불안, $r=.67, p<.01$, 과 정적상관이 나타났다. 그리고, 자기위안, $r=-.65, p<.01$, 긍정적 재초점, $r=-.24, p<.01$, 해결중심사고, $r=-.32, p<.01$, 긍정적 재평가, $r=-.30, p<.01$, 와는 부적상관이 나타났다. 그러나, 수용, $r=-.02, ns$, 균형있게 보기, $r=-.06, ns$, 와는 상관이 없었다.

검사-재검사 신뢰도

자기비난 방식 척도의 시간적 안정성을 확인하기 위해 2주 간격으로 검사-재검사 신뢰도를 확인하였다. 그 결과 자기비난 방식 전체, $r=.91, p<.01$, 와 각 요인, $r=.80-.90, p<.01$, 에 대해 높은 상관이 도출되어 시간적 안정성이 있음이 검증되었다. 이를 표 5에 제시하였다.

논 의

본 연구는 자기비난 개념을 재정의하고, 국내 성인을 대상으로 자기비난 방식을 측정하는 척도를 개발하여 자기비난에 대한 보다 균형잡힌 시각을 제공하기 위해 수행되었다. 선행연구 및 국내 인터뷰 자료를 토대로 자기비난을 ‘어떤 상황에서 불만족스러운 감정을 조절하기 위한 인지적 방식’으로 정의했다. 이는 초기 연구에서 자기비난을 우울 성격의 아형으로 정의하고 정신병리의

표 5. 자기비난 방식 척도의 검사-재검사 신뢰도

total_FSCS - re_total_FSCS	F1 - re_F1	F2 - re_F2	F3 - re_F3
.91**	.86**	.80**	.90**

total_FSCS=전체, F1=책망, F2=검열, F3=비교, re_2주후 재검사

** $p<.01$

위험요인이라고 제안한 것(Blatt, 1974; Shahar & Priel, 2003; Thompson & Zuroff, 2004)과 다소 구별되는 개념이라고 할 수 있다. 그동안 여러 연구에서 자기비난이 다양한 관점에서 정의되었으므로, 자기비난 방식에 따라 기능/역기능성이 달라질 수 있으리라 생각되었다. 이에 본 연구는 자기비난 방식에서 정도와 빈도 모두를 고려한 척도를 개발하여 자기비난의 여러 측면에서 이해하고 이것이 다른 정신병리와 어떤 관련성을 보이는지 확인하고자 했다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고 시사점을 논의하면 다음과 같다. 첫째, 선행연구와 자기비난 인터뷰 연구(조현주 외, 2019)를 토대로 자기비난 방식에 관해 총 41개의 예비 문항을 개발했다. 특히 예비문항 연구에서는 자기비난 방식의 정도와 빈도에 모두 응답할 수 있도록 구성했고, 이 둘이 유사한 형태의 요인으로 구분될 것인지 확인했다. 그 결과 자기비난 방식 척도의 정도와 빈도의 요인구조가 동일하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 정도에만 초점을 맞춰 본 연구를 진행했다. 비록 본 연구에서는 자기비난 방식의 정도에만 초점을 맞추었지만 개인이 사용하는 정서조절 전략이 효과적인지를 확인하기 위해서는 각 요인의 정도와 빈도를 모두 고려하는 것이 필요하다(Larsen, 2000). 왜냐하면 도출된 자기비난 방식의 정도가 평균 이하이더라도 만약 그 빈도가 높아서 지속된다면 이는 병리적인 부분으로 이어질 수 있기 때문이다(O'Connor & Noyce, 2008, Powers et al., 2007). 또한 자기비난의 정도가 평균 이상이고 그 빈도까지 높다면, 정신병리와의 강한 관련성을 추측해 볼 수 있으며 이에 대한 연구는 추가적으로 필요할 것이다. 따라서 추후 상담 및 임상현장에서는 자기비

난을 호소하는 내담자에게 개입할 때 이들이 사용하는 자기비난 방식들의 정도뿐만 아니라 빈도를 확인하는 과정이 필요할 것이다.

둘째, 1차 탐색적 요인분석 결과, 3요인이 적절한 것으로 확인되었다. 추가적으로 분석한 2차 탐색적 요인분석 결과에서는 4요인이 3요인에 비해 더 나은 적합도를 보였으나 4요인에 해당되는 지표가 두 문항이었고, 이 또한 다른 요인에 이중 부하되는 점을 고려하여 최종적으로 3요인 모형을 채택했다. 또한 이중 부하되는 문항을 추가로 삭제하여 최종 3요인의 26문항이 가장 적합한 것으로 나타났다. 구체적으로 3요인에 대해서 살펴보면, 요인1은 '책망'으로 스스로 부족하다고 여기는 부분에 대해 자신을 질책하고, 자기 기준에 부합하지 못했을 때 스스로를 체찍질하는 방식을 의미한다. 어떤 상황에서 자신이 부정적인 감정을 경험할 때 그 원인과 책임이 모두 나 자신에게 있다고 여기며(예: 모든 것이 내 잘못처럼 여겨진다) 다그치는 방식이다. 요인2는 '검열'로 자신의 내적 기준에 도달하기 위해 현재의 모습을 채근하는 방식을 측정하는 문항들이 포함되어 있다. 요인2 '검열'에서는 현재의 상태에 만족하거나 안주하지 않고, 자신이 더 나은 결과와 성과를 내고자 하는 의도가 내포되어 있다(예: 나는 지금보다 잘해야 한다고 생각한다). 요인2 '검열'을 적절하게 사용된다면, 그 개인은 자신의 잠재력을 키울 가능성이 있다. 이는 자기비난이 부족한 사람이 오히려 정신병리와 관련있을 수 있다(Kealy, Tsai, & Ogroniczuk, 2012, Luyten & Blatt, 2013)는 선행연구와 맥을 같이 한다고 할 수 있다. 요인3은 '비교'로 자신과 타인을 비교하며 자신의 부족함을 탓하며 동시에 낙담하거나 밀어붙이는 모습과 관

런었다. 가령, ‘나는 남들에 비해 무능하다고 느낀다’와 같이 나의 능력과 타인의 능력을 끊임없이 비교하는 방식으로 자기를 비난한다. 이는 Thompson과 Zuroff(2004)가 개발한 LOSC에서 내면화된 기준 및 외현화된 기준으로 자기비난을 설명하는 것과 맥을 같이 한다고 할 수 있다. 또한, 본 연구에서는 우리나라의 자기비난 특성에 집단주의에서 비롯된 비교문화가 자리잡고 있을 것이라고 보았는데(조현주 외, 2019), 요인3 ‘비교’에 집단주의 문화가 반영되었다고 볼 수 있을 것이다. 집단주의 문화 속에서는 관계가 중요하므로 타인의 기준에 부합하려고 자신과 타인을 비교하는 우리나라의 특성이 잘 반영한 결과라고 할 수 있다.

본 연구에서 나타난 3가지 요인은 자기비난 방식을 잘 나타내는 것으로, 우울경험질문지의 하위 요인으로 포함된 자기비난과는 구별된다. 물론 위와 같은 방식에 있어 자기비난 정도가 심하다면, 우울이나 다른 정신병리와의 관련성을 고려해 볼 수 있다. 또한 자기비난을 인지정서조절의 하위요인으로 본 척도와의 구별된다. 본 연구의 결과로 나타난 책망, 검열, 비교는 자기비난이 단순히 자신의 다양한 모습을 부정적으로 평가하는 것이라는 관점에서 나아가 그의 기능적인 부분까지 고려했다는 점에서 의의가 있다. 본 연구에서 확인된 검열은 개인의 정신건강에 부정적인 영향만 미치는 것이 아니라 성장의 동력이 될 수 있음을 시사한다. 이러한 연구는 자기비난을 체계적으로 리뷰한 연구 결과(Werner et al., 2019)를 지지한다. 그럼에도 불구하고 비록 ‘검열’이 스스로를 점검하여 자기 성장에 기여하는 측면이 있다는 것은 매력적이지만, 실수나 실패 상황에서 계속해서

사용하게 되면 질책하거나 비교하는 자기비난으로 이어지거나 자기비난을 강화하여 결과적으로 정신건강에 부정적 영향을 미칠 수 있을 것이다.

셋째, 자기비난 방식 척도와 기존의 자기비난을 측정하는 척도와의 상관관계를 살펴본 결과, 유의미한 정적상관이 나타났다. 주목할 점은 요인1 ‘질책’과 요인3 ‘비교’는 기존의 자기비난 척도들과 높은 상관을 보였으나, 요인2 ‘검열’은 상대적으로 낮은 상관이 나타났다. 논의하자면, ‘책망’과 ‘비교’가 자기비난의 부정적 측면을 반영한다면, ‘검열’은 자기비난의 부정적 측면만을 반영하지 않고 있음을 의미할 수 있다. 즉, 요인2 ‘검열’이 기존 자기비난에서 측정하는 것과 약간 다른 점을 측정하고 있음을 시사한다. 선행연구에서 고려하지 못한 자기비난의 기능적인 측면이 반영된 결과라고 할 수 있다. 이는 자기비난 방식 척도와 다른 정신병리 관련 척도 결과를 통해서 보다 구체적으로 확인할 수 있다.

요인1 ‘질책’과 요인3 ‘비교’는 파국화, 반추, 불안, 우울, 부적절감, 공허, 자기차별 및 실수 불안과 중간 이상의 정적상관이 나타났다. 이러한 연구 결과는 자기비난이 여러 정신병리와 관련 있다는 결과와 맥을 같이 한다(Kannan & Levitt, 2013; McIntyre et al., 2018). 즉, 요인1 ‘질책’과 요인3 ‘비교’가 높을 경우, 자기비난의 부정적인 늪에 빠져 문제를 해결하기보다는 반추하고, 파국화하고 이로 인한 부정적인 감정을 느낄 가능성이 높음을 시사한다. 내면에 자기비난 목소리가 강하면 주어진 상황을 객관적으로 인식하고 적극적으로 대처하기 어려울 수 있겠다. 가령, 국내 인터뷰 자료에 따르면 자기비난 수준이 높은 사람은 자신의 부족함을 비난하면서 회피하는 행동을

보이기도 하는데(조현주 외 2019), 이는 주어진 상황에서 문제를 적극적으로 해결하지 않는 모습이라고 할 수 있다. 이러한 자기비난이 정도가 심각해지고 빈도가 잦아진다면 장기적으로 여러 정신병리로 발전될 가능성이 있을 것이다.

요인1 '질책'과 요인3 '비교'는 자기위안, 긍정적 재초점, 해결중심사고 및 긍정적 재평가에서는 중간 이상의 부적상관이 나타났다. 이러한 연구결과는 자기비난이 높은 사람들이 자신을 위안하고 위로하는 이미지를 떠올리기 힘들어한다는 선행연구(Gilbert, 2010)와 맥을 같이 한다. 우리는 좌절을 경험할 때 주변의 지지를 받기도 하고 스스로를 위로하며 그 좌절감에서 벗어나고자 한다. 하지만 자기비난에 익숙한 사람들은 자신의 결점에 비난적이고 때로는 자기비난에 낙담해서, 여기에 저항하는 내면의 지지체계를 발휘하기 어려울 수 있다. 한편, 요인3 '비교'는 요인1 '질책'과 달리 타인비난이 낮은 수준으로 유의미한 상관이 나타났다. 이러한 결과는 자신과 타인을 비교하며 자기를 비난하는 방식이 언제든 타인으로 향할 수 있음을 추측해 볼 수 있겠다.

한편, 요인2 '검열'에서도 과묵화, 반추, 불안, 우울, 부적절감, 공허, 자기차별 및 실수 불안과 유의미한 정적상관이 나타났다. 여기서 주목할 점은 심리적 부적응과 함께 긍정적 측면들 역시 정적상관이 나타났다는 것이다. 즉 수용, 균형있게 보기, 해결중심사고, 긍정적 재평가와 정적인 상관이 나타났다. 물론 그 상관 정도가 낮은 수준이었으나 이러한 결과가 시사하는 것은 자기비난을 검열의 방식으로 활용한다면 부정적인 결과만을 초래하지 않을 수도 있다는 것이며, 동시에 부적응적 측면에 대한 위험성 역시 존재한다는 측면이

다. 그럼에도 기존 자기비난 척도에서는 발견되지 못한 기능적 측면이 있을 수 있다는 지점이 연구를 통해 밝혀졌다는 것에서 그 의미를 찾을 수 있다. 또한 비록 불안 및 우울과 같은 부정적인 감정을 경험하더라도 그 감정에 함몰되지 않고 주어진 상황을 받아들이며 다르게 해석하려고 하고 문제를 해결하고자 하는 모습을 보일 수 있음을 추측해 볼 수 있다. 이는 자기비난이 다양한 방식이라고 제안한 여러 선행연구 결과를 지지한다(Gilbert, 2010, Werner et al., 2019). 게다가, 요인2 '검열'에서는 자기위안과 유의미한 상관이 나타나지 않았는데, 자기위안이 요인2 '검열'과는 독립적으로 작용한다는 것을 시사한다. 즉, 자기 위안이 증가한다고 점검하는 방식의 자기비난이 줄어드는 것을 의미하지 않는다. 하지만 요인1 '질책'과 요인3 '비교'는 자기 위안과 그 관련성이 유의미했으므로, '질책'과 '비교' 수준에 영향을 줄 수 있을 것으로 보인다.

자기비난이 점검과 검열로 사용될 때, 인간이 가진 성장의 욕구를 충족하는 과정에서 나타날 수 있는 자연스러운 모습일 수 있다. 현대 사회는 지속적인 경쟁과 성장을 추구하며 자기비난을 촉진하는 것으로 보인다. 때로는 자신을 채근하고 질책하며, 다른 사람과 자신을 비교하고, 스스로가 세운 기준에 도달하고 있는지 점검하고 검열하며 자신을 비난한다. 이처럼 다양한 방식의 자기비난의 정도가 심하면 불안, 우울 및 무기력함과 같은 병리적인 모습으로 이어질 수 있다. 따라서 우리는 자기비난을 없애야 한다고 생각할지도 모른다. 하지만 자기비난은 자신을 혐오하는 '자기혐오'와는 달리 그 근원에는 성장이라는 지점이 있다. 그러나 자기비난의 정도가 강하고 그 빈도가 잦은

모습으로 나타난다면 자기혐오로 이어질 수 있다 것도 주목해야 한다(조현주 외, 2019). 따라서 자기비난을 호소하는 내담자를 이해할 때, 먼저 자기비난과 자기혐오를 구별하는 것이 필요하겠다. 만일 자기비난이 자기혐오의 색깔을 띠고 있다면, 상담 및 심리치료의 초점은 보다 자기혐오 관련한 핵심적인 신념에 맞춰야 할 것이다. 하지만 정서조절 수준에서 자기비난의 방식을 사용한다면, 자기비난이 우리에게 어떤 역할을 하는지 그 기능적인 측면을 이해하고 공감해줄 필요가 있다. 만약 자기비난이 자신을 싫어하는 의미가 아닌 더 나은 자신을 위한 시도라는 사실을 이해한다면, 주어진 상황에 균형있게 대처해 나갈 수 있을 것이다. 나아가 새로운 정서조절의 방식을 학습할 수 있도록 도움으로써 괴롭고 힘든 감정도 불구하고 지속할 수 있는 힘을 키워갈 수 있을 것이다.

본 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 자기비난의 한 가지 방식으로 ‘검열’요인을 확인했고, 이는 자기비난이 성장의 동기에서 비롯된 것으로 기능적일 수 있다는 사실을 밝힌 것이다. 하지만 자기비난 ‘검열’의 방식은 본 연구에서 처음으로 측정하고 있기 때문에 후속 연구를 통해 기능성에 대해 반복 검증할 필요가 있다. 가령, 자기비난의 총점이 비슷한 수준일 때, 각 요인이 이들의 정신건강과 어떤 관련성을 보이는지 확인할 수 있을 것이다. 혹은 자기비난 연구를 진행할 때, 전체 총점이 높은 사람들 가운데 이들의 요인별 차이가 어떠한지 살펴볼 수 있을 것이다. 추가적으로 요인1 ‘질책’과 요인3 ‘비교’를 합한 값과 요인2 ‘검열’의 값을 구분하여 요인2 ‘검열’이 갖는 다양한 가능성들

에 대해 반복 검증할 필요가 있겠다. 둘째, 본 연구는 자기비난 방식의 정도와 빈도를 함께 측정할 수 있는 척도를 개발하고자 했으나 예비연구를 통해 자기비난 방식의 정도만을 측정하는 척도를 개발했다. 비록 이를 동시에 측정하기 어렵더라도 현장에서는 자기비난 방식의 빈도를 구두를 통해 확인함으로써 섬세한 치료계획을 설정할 필요가 있을 것이다. 셋째, 본 연구는 자기비난의 문화적 측면을 반영하기 위해 내국인을 대상으로 한 인터뷰 자료를 활용하고 국내 성인에게 설문 조사를 실시했다. 하지만 본 연구의 결과를 모든 한국의 일반 성인으로 일반화하는 데에는 한계가 있다. 특히, 본 연구 참여자들의 대다수가 특정 지역의 대학생인 반면, 지역 및 직업군에 따라 경쟁에 대한 부담감 등이 다르다는 점을 고려할 때, 후속 연구에서는 더 다양한 지역과 직업군의 일반 성인을 대상으로 타당화 작업을 할 필요가 있겠다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구는 내국인의 자료를 토대로 자기비난의 정의를 새롭게 정의하고 그에 맞는 척도를 개발하여 자기비난에 대한 균형잡힌 시각을 제공했다는 것에 의의가 있다. 특히, 본 연구는 질적연구의 면담자료에서 발견된 내용을 양적 연구를 통해 재확인한 연구라는 측면에서 큰 의의가 있다. 더불어 정신건강 영역에서 자기비난은 성장의 동기로서 검열을 통해 정서를 조절하는 기능적인 방식으로 사용할 수 있지만, 책망이나 비교하는 방식으로 사용하거나 자기비난을 자주 사용할 때에는 역기능적으로 작용되어 다양한 정신병리적인 방향으로 발전될 수 있다는 것을 이해할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 남유나 (2014). 한국판 Thompson의 자기비난 수준 척도의 신뢰도와 타당도 연구. 영남대학교 석사학위논문.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도 (K-CERQ) 의 타당화. 상담학연구, 14(3), 1773-1794.
- 오세만, 민경준, 박두병 (1999). 병원 불안-우울 척도에 관한 표준화 연구-정상, 불안, 우울 집단간의 비교. 신경정신의학, 38, 289-296.
- 이순목, 윤창영, 이민형, 정선호 (2016). 탐색적 요인분석: 어떻게 달라지나? 한국심리학회지: 일반, 35(1), 217-255.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도 (ISS) 의 타당화 연구: 애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(3), 651-670.
- 변혜원, 성지현 (2017). 유아의 또래주도성 척도 개발 및 내적 구조 탐색. 한국심리학회지: 발달, 30(3), 1-24.
- 장승민 (2015). 리커트 척도 개발을 위한 탐색적 요인분석의 사용. Korean Journal of Clinical Psychology, 34(4), 1079-1100.
- 조계임 (1996). 우울의 두 차원에 관한 연구. 고려대학교 석사학위논문.
- 조현주 (2011). 한국판 자기비판/자기공격과 자기위안 형태척도의 신뢰도와 타당도 연구. 인지행동치료, 11(2), 137-154.
- 조현주, 노승혜, 이현예, 정현희 (2019). 자기비난 체험 과정에 대한 현상학 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 31(4), 1053-1089.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. 한국심리학회지: 건강, 16(1), 49-62.
- Aronfreed, J. (1964). The origin of self-criticism. *Psychological Review*, 71(3), 193 - 218.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The psychoanalytic study of the child*, 29(1), 107-157.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal psychology*, 85(4), 383-389.
- Cook, D. R. (1988). Measuring shame: The internalized shame scale. *Alcoholism treatment quarterly*, 4(2), 197-215.
- Cox, B. J., Rector, N. A., Bagby, R. M., Swinson, R. P., Levitt, A. J., & Joffe, R. T. (2000). Is self-criticism unique for depression? A comparison with social phobia. *Journal of affective disorders*, 57(1-3), 223-228.
- Driscoll, R. (1989). Self-condemnation: A comprehensive framework for assessment and treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 26(1), 104-111.
- Fennig, S., Hadas, A., Itzhaky, L., Roe, D., Apter, A., & Shahar, G. (2008). Self criticism is a key predictor of eating disorder dimensions among inpatient adolescent females. *International Journal of Eating Disorders*, 41(8), 762-765.
- Gamefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European journal of psychological assessment*, 23(3), 141-149.
- Gamefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97-112.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self critical people. *Memory*, 12(4), 507-516.

- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료. [*Compassion Focused Therapy*] (조현주, 박성현 공역). 서울: 학지사. (원전은 2010에 출판).
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 183-200.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.
- Gilbert, P., McEwan, K., Irons, C., Bhundia, R., Christie, R., Broomhead, C., & Rockliff, H. (2010). Self harm in a mixed clinical population: The roles of self criticism, shame, and social rank. *British Journal of Clinical Psychology*, 49(4), 563-576.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 84(3), 239-255.
- Kamholz, B. W., Hayes, A. M., Carver, C. S., Gulliver, S. B., & Perlman, C. A. (2006). Identification and evaluation of cognitive affect-regulation strategies: Development of a self-report measure. *Cognitive therapy and research*, 30(2), 227-262.
- Kannan, D., & Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(2), 166-178.
- Kealy, D., Tsai, M., & Ogrodniczuk, J. S. (2012). Depressive tendencies and pathological narcissism among psychiatric outpatients. *Psychiatry Research*, 196(1), 157-159.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological inquiry*, 11(3), 129-141.
- Luyten, P., & Blatt, S. J. (2013). Interpersonal relatedness and self-definition in normal and disrupted personality development: retrospect and prospect. *American Psychologist*, 68(3), 172-183.
- Marshall, M. B., Zuroff, D. C., McBride, C., & Bagby, R. M. (2008). Self criticism predicts differential response to treatment for major depression. *Journal of clinical psychology*, 64(3), 231-244.
- McIntyre, R., Smith, P., & Rimes, K. A. (2018). The role of self-criticism in common mental health difficulties in students: A systematic review of prospective studies. *Mental Health & Prevention*, 10, 13-27.
- O'Connor, R. C., & Noyce, R. (2008). Personality and cognitive processes: Self-criticism and different types of rumination as predictors of suicidal ideation. *Behaviour Research and Therapy*, 46(3), 392-401.
- Powers, T. A., Koestner, R., & Zuroff, D. C. (2007). Self-criticism, goal motivation, and goal progress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(7), 826-840.
- Rose, A. V., & Rimes, K. A. (2018). Self criticism self report measures: Systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(4), 450-489.
- Shahar, B., Szepeswol, O., Zilcha Mano, S., Haim, N., Zamir, O., Levi Yeshuvi, S., & Levit Binnun, N. (2015). A wait list randomized

- controlled trial of loving kindness meditation programme for self criticism. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(4), 346-356.
- Shahar, G., & Priel, B. (2003). Active vulnerability, adolescent distress, and the mediating/suppressing role of life events. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 199-218.
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion*, 1(1), 25-37.
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and individual differences*, 36(2), 419-430.
- Vandenberg, R. J., & Lance, C. E. (2000). A review and synthesis of the measurement invariance literature: Suggestions, practices, and recommendations for organizational research. *Organizational research methods*, 3(1), 4-70.
- Vliegen, N., & Luyten, P. (2009). Dependency and self criticism in post partum depression and anxiety: A case control study. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(1), 22-32.
- Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S., & Reiss, N. (2019). The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: A systematic review - Update. *Journal of affective disorders*, 246, 530-547.
- Yamaguchi, A., Kim, M. S., & Akutsu, S. (2014). The effects of self-construals, self-criticism, and self-compassion on depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 68, 65-70.
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta psychiatrica scandinavica*, 67(6), 361-370.

원고접수일: 2022년 5월 3일

논문심사일: 2022년 5월 19일

게재결정일: 2022년 6월 21일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2022. Vol. 27, No. 4, 719 - 741

Development and Validation for Form of Self-Criticism Scale(FSCS)

Hyeonhui Jeong Hyunju Cho Seunghye Noh
Department of Psychology, Yeungnam University

This study aims to develop a scale for forms of self-criticism for adults. Its reliability and validity were then confirmed. The preliminary study consisted of a scale which extracted items from previous interview data where university students with high levels of self-criticism participated. For face validity, we consulted experts to formulate items of the Form of Self-Criticism Scale (FSCS) and conducted a survey with 369 university students using FSCS and FSCS-related psychological scales. Exploratory Structural Equation Modeling (ESFM) analysis indicated that FSCS demonstrated the best model fit when it consisted of 26 items with three factors—Blame, Monitoring, and Comparing. Blame consisted of items that could measure forms of self-criticism when one considered oneself insufficient. Monitoring included items for evaluating ways that one pushes oneself to reach their internal standard. Lastly, items for assessing the tendency of one's self-stress and pressure due to their comparisons with others were found. As a result of verification for the reliability and validity of the FSCS, construct and concurrent reliability, and test-retest validity demonstrated that the study's results were acceptable. Finally, we conclude by discussing the significance and limitations of this research and suggest possible future studies.

Keywords: self-criticism, scale development, validation of scale, Exploratory Structural Equation Modeling (ESEM)