한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2023. Vol. 28, No. 1, 127 - 146

통합동기관리 프로그램이 부적응적 완벽주의 성향 여대생의 완벽주의, 스트레스 및 주관적 웰빙에 미치는 영향†

전 해 란
덕성여자대학교 심리학과 석사졸업

김 정 호‡
덕성여자대학교 심리학과 교수

김 미 리 혜
덕성여자대학교 심리학과 교수

본 연구는 통합동기관리 프로그램이 부적응적 완벽주의 성향 여대생의 완벽주의, 스트레스 및 주관적 웰빙에 미치는 효과를 검증하고자 했다. 이를 위해 완벽주의 질문지에서 '완벽주의 성향'과 '부정적 결과'가 각각 상위 75% 이상인 52점 이상과 126점 이상인 프로그램 참여를 희망하는 여대생을 부적응적 완벽주의 성향으로 선별했다. 선별된 참여자들은 처치집단 15명, 대기통제집단 15명으로 무선 할당되었다. 처치집단은 주2회, 80분 내외로 총 6회기의 통합동기관리 프로그램에 참가했다. 처치집단과 대기통제집단에게 프로그램 실시의 전과 후에 사전검사와 사후검사를 실시했으며, 프로그램이 종료된 4주 후에 추후검사를 실시했다. 분석 결과 처치집단은 대기통제집단에 비해 완벽주의, 지각된 스트레스 및 부정정서가 유의하게 감소했고, 삶의 만족과 긍정정서가 유의하게 증가했으며 이러한 효과는 추후검사까지 유지되었다. 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 의의 및 제한점과 후속 연구를 위한 제언이 논의되었다.

주요어: 동기, 통합동기관리, 동기상태이론, 완벽주의, 스트레스, 주관적 웰빙

† 본 논문은 제 1저자의 석사학위 청구논문을 수정 및 정리한 것이며, 일부 내용은 2018년 한국건강심리학회 57차 동계 학술대회에서 포스터 발표되었음.

‡ 교신저자(Corresponding author): 김정호, (132-714) 서울특별시 도봉구 삼양로 144길 33 덕성여자대학교 심리학과 교수, Tel: 02-901-8304, E-mail: jhk@duksung.ac.kr

www.kci.go.kr

완벽주의란 스스로에게 감당하기 힘든 과도한 기준을 설정하며 비합리적, 불가능한 목표를 위해 끊임없이 스스로를 채찍질하고 오직 생산성과 성취 등의 결과물로 스스로를 평가하는 특성을 의미한다(Burns, 1980). 완벽주의 성향은 부정정서, 사고 및 행동을 유발한다는 연구(Burns, 1980)가 있으나 긍정적인 효과를 가져온다는 연구도 있다(Stoeber & Otto, 2006). 이러한 차이는 완벽주의가 한 가지 유형이 아님을 반영한다. 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의의 두 차원에 대한 연구(김윤희, 서수균, 2008)에 따르면, 완벽주의 정의와 관련된 과도한 기준은 부적응보다 오히려 적응적 측면에서 관련이 깊고, 부적응적 완벽주의는 스스로에 대한 비판적인 평가와 관련이 깊고, 외적 요인으로 볼 수 있는 다른 사람의 인정과 기대에 의해 동기화된다고 한다. 적응적 완벽주의는 긍정적인 특성들과 상관이 있는데, 긍정정서, 학업성취와 적응, 높은 자존감, 사회적응 등과 관련이 있다고 보고(Stoeber & Otto, 2006)되어 왔으며, 부적응적 완벽주의는 다양한 형태의 심리적, 신체적 문제와 관련이 있는 것으로 보고되는데, 이에는 우울, 자살사고, 불안, 약물남용 및 섭식장애 등이 있다(Flett & Hewitt, 2002).

완벽주의는 대학생을 대상으로 진행된 연구가 다수인데(Flett, Blankstein, & Hewitt, 2009), 이는 완벽주의가 대학생 집단에서 흔하게 찾아볼 수 있는 성격적 특성 중의 하나이고(Zhang, Gan, & Cham, 2007), 완벽주의가 대학 장면에서 여러 가지 심리 사회적 문제들을 이해하는 데에 도움이 되는 변인으로 알려져 있기 때문이다(김현정, 손정락, 2007). 완벽주의를 정의한 선행연구에서는 완벽주의가 대인관계 문제와 관련된 정서적 어려움을 경험할 가능성이 높음을 밝히고 있다(Hewitt & Flett, 1991). 더불어 이미화와 류진혜(2002)는 부적응적 완벽주의가 높을수록 스트레스와 관련된 경험을 더 많이 한다는 것을 보여주고 있다. 본 연구에서는 여대생에게서 사회부과적 완벽주의인 부적응적 완벽주의가 더 빈번히 나타난다는 선행 연구(김소정, 이승연, 2014)에 근거하여, 여대생을 대상으로 연구를 진행하였다. 더불어 완벽주의는 대학에서 학업 스트레스를 증가시킬 수 있는 요인으로 보고되는데(권재환, 김경희, 2016), 특히 여대생이 남대생보다 학업적으로 더 스트레스를 받는 것으로 밝혀졌다(Banu, Deb, Vardhan, & Rao, 2015).

긍정심리학 운동의 영향으로 정신건강이 단순히 질병의 부재를 뜻하는 것이 아닌, 긍정적인 주관적 웰빙이 존재하는 것으로 재정의돼야 한다는 주장이 팽배해지고 있다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 이에 개인내적 측면에서 부정적 속성인 우울, 불안, 자살사고와 같은 변인들보다 긍정적 속성인 주관적 웰빙, 삶의 행복의 변인들과 완벽주의의 관련성을 보고자 하는 시도가 늘어나고 있다(하정희, 장유진, 2011). 주관적 웰빙은 그 중에서도 가장 주목받는 개념 중의 하나로 주관적 웰빙은 삶의 만족과 정서 경험(긍정정서 및 부정정서)으로 제안되고 있으며(Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Ryan & Deci, 2001), 김정호(2007)는 동기상태이론의 관점에서 삶의 만족 외에 삶의 만족예상도 주관적 웰빙에 포함하고 있다. 다차원적 완벽주의의 척도를 사용한 대학생 집단을 표본으로 한 연구에서 완벽주의의 세 가지 하위 차원과 주관적 웰빙의 관계가 매우 일관적인 양상으로 나타나고 있음을 알 수 있다

www.kci.go.kr

(하정희, 장유진, 2011). 특히 부적응적 완벽주의인 사회부과적 완벽주의에 관한 연구(김현정, 손정락, 2006)에서는 긍정적 정서 및 삶의 만족의 주관적 웰빙 지표와 사회부과적 완벽주의가 부적 상관을 보여 완벽주의의 부적응적인 요인을 보여주고 있다. 하정희와 장유진(2011)에서도 부적응적 완벽주의가 삶의 만족을 감소시키는 것으로 보고하고 있다.

완벽주의 치료로 다양한 치료들이 활용되고 있지만, 그 중에서 많이 연구된 것은 인지행동치료라고 한다(김윤희, 서수균, 2008; 정승진, 2000; 정승진, 연문희, 2000; DiBartolo, Frost, Dixon & Almodovar, 2001; Ferguson & Rodway, 1994; Flett & Hewitt, 2002; Greenberg & Bolger, 2001). Shafran, Cooper와 Fairburn(2002)이 완벽주의의 인지행동적 분석을 발표한 후부터 완벽주의의 인지행동치료와 관련된 효과 검증 연구가 활발해지고 있다(김윤희, 서수균, 2008; Glover, Brown, Fairburn & Shafran, 2007; Riley, Lee, Cooper, Fairburn & Shafran, 2007; Shafran, Lee, & Fairburn, 2004). 그럼에도 불구하고 통합적으로 완벽주의를 설명하는 검증된 이론 및 치료모델에 대한 개입 연구는 적은 실정이라고 한다(김윤희, 서수균, 2008). 여전히 완벽주의와 관련된 프로그램 개발 연구에서 기존의 제한점과 함께 다양한 치료적 접근이 필요하다고 제시되고 있다(이선경, 2016). 최근에는 강요한과 송원영(2020)에서 수용전념치료(ACT)에 기반한 새로운 접근법의 프로그램을 완벽주의 성향 대학생을 중심으로 진행한 바 있으나, 후속연구가 부족하며 그 밖의 다양한 치료적 접근과 관련된 프로그램 개발 연구는 미비한 실정이다. 이에 본 연구에서는 완벽주의에 대한 치료와 관련하여 다양한 치료적 접근의 응용 가능성을 고려해보고자 한다.

본 연구에서는 인지의 바탕이 되는 동기를 중점적으로 다루며 스트레스의 관리뿐만 아니라 웰빙의 증진도 함께 이끌고자 통합동기관리의 틀로 접근하고자 한다. 통합동기관리는 '동기상태이론'을 바탕으로 하며 심리장애나 스트레스의 원인으로 인지뿐만 아니라 동기의 중요성을 강조하며 동기인지행동관리 또는 동기인지행동치료라고 불리기도 한다(김정호, 2009, 2015, 2020). 동기상태이론은 부정적 속성인 스트레스와 함께 긍정적 속성인 웰빙을 동기의 상태로 정의하고 설명함으로써 스트레스와 웰빙을 통합적으로 이해하는 이론의 틀을 제공하고 있다(김정호, 2000a, 2000b, 2002, 2005, 2006; 김정호, 김선주, 1998). 동기상태이론에서는 동기가 충족이 되거나, 충족될 것이라 예상되는 상태를 웰빙으로 보고, 동기가 좌절이 되거나, 좌절이 예상되는 상태를 스트레스로 본다. 이처럼 동기상태이론에서는 웰빙과 스트레스를 동기의 상태로 정의내리고 있다. 동기상태이론에 바탕을 둔 통합동기관리의 주요 기제는 동기나 동기 상태의 변화를 통하여 문제나 스트레스의 개선을 가져오는 것이다(김정호, 2015). 통합동기관리는 심리장애나 스트레스의 원인으로 동기의 중요성을 강조하며 동기를 적절히 관리하여 동기좌절, 동기좌절예상을 감소시키고 동기충족, 동기충족예상을 증가시켜 전체적으로 조화로운 동기의 추구를 지향함으로써 총체적인 웰빙을 목표로 삼는다(김정호, 2015).

우선, 완벽주의와 동기의 관련성을 살펴보자면 다음과 같다. 완벽주의의 초기 연구자들(Adler, 1956; Burns, 1980; Hollender, 1965; Pacht, 1984)

www.kci.go.kr

은 부적응적 완벽주의의 특징에 대해 제시하고 있다. 이에 따르면 부적응적 완벽주의는 과도하게 높은 기준, 실패에 관한 두려움으로 인해 실패를 피하는 것에 과하게 집중하는 것, 완벽한 것이 아닌 것은 실패라는 흑백논리, 지연 행동과 관련이 있다(Miquelon, Vallerand, Grouzet, & Cardinal, 2005). 부적응적 완벽주의는 외부에서 오는 기대를 충족시키거나 타인으로부터 인정을 받기 위하여 완벽을 기하는 것으로 본다(김윤희, 서수균, 2008). 타인으로부터 인정을 추구하는 것은 자기결정이론의 외재동기에 해당한다(Deci & Ryan, 1991). 외재동기는 행위 자체의 즐거움 때문이 아니라 행위를 통해 무엇을 피하거나 그것에 접근하고자 하는 것으로, 동기의 목표 요인이 특정 상태에 도달하는 것은 접근동기고, 목표 요인이 특정 상태를 피하는 것은 회피동기다(김정호, 2015). 예를 들면, 목표 상태가 대답을 잘하여 교사에게 칭찬을 받는 것은 접근동기지만, 목표 상태가 대답을 못하여 교사의 야단을 맞지 않는 것은 회피동기로 동일하게 공부하는 행동으로 보이나 내면에 작동되는 동기는 다르다(김정호, 2015). 일반적으로 회피동기가 클 경우 스트레스와 심리적 증상을 일으킬 확률이 높다고 본다(김정호, 2015).

당위적 내용을 스스로 따라야 하는 목표행동으로 수용한다면 당위진술문은 동기를 나타낸다(김정호, 2015). 완벽주의와 연결되는 비합리적 신념의 당위진술문은 목표의 수준이 과도하게 높은 동기로 원하는 목표를 얻지 못하는 동기좌절의 경우가 많고 목표를 얻지 못할지 모른다는 걱정과 실패에 대한 두려움의 동기좌절예상에 빠지기 쉽게 만들어 결과적으로 회피동기를 만들 확률이 높으며, 실패공포는 동기좌절예상으로 과도한 외재동기가 원인이 되어 나타나는 정서로 볼 수 있다(박수진, 김정호, 김미리혜, 2017).

적응적인 완벽주의자들은 타인의 인정, 평가에는 크게 관심을 갖지 않고 자신 스스로의 이익과 목적에 따라 완벽하고자 한다(Miquelon et al., 2005). 이들은 자신들의 수행에 관한 결과에 만족스러워하고, 이에 대하여 적절한 자기 보상을 하여 스스로를 북돋을 수 있는 자기강화를 한다(Blankstein & Dunkley, 2002). 자기결정성은 동기의 근원이 개인 내부에 있는 내재동기와 관련이 있다고 보는데(Ryan, 1995), 개인의 내재동기가 결핍될 시에는 수행 자체에 흥미를 느끼지 못하게 된다(Ryan & Connell, 1989). 내재동기의 부족은 수행에 어려움을 겪게 만들어 지연 행동을 하게 된다고 본다(Burns, 1980). 이 지연 행동은 완벽주의와 관련있는 변인으로 많이 언급된다(박보람, 양난미, 2012; 허효선, 임선영, 권석만, 2015; Ellis & Knaus, 1977).

중요한 동기 중의 하나인 성장동기는 자아실현동기, 자기성장동기 및 영적동기로 불릴 수도 있는 것으로 정신적이고 인격적인 성장 및 발전을 지향하는 마음이라고 한다(김정호, 2005, 2012, 2020). 유능감이 증진되는 걸 성장동기로 볼 수 있고 이는 곧 접근동기라 생각할 수 있으며, 성장동기를 확립할 시에는 스트레스 상황을 인격적 성장으로 바라볼 수 있게 되어 자기성장의 기회로 삼아 동기충족예상의 웰빙으로 이어질 수 있다(김정호, 2005, 2012, 2020). 잠재력을 실현하려는 선천적 욕구와 관련이 있는 성장동기가 충족될 시에 행복하고 건강한 인생을 경험할 수 있다고 한다(Maslow, 1962). 이에 성장동기가 커질 시에는 동기좌절 및 동기좌절예상이 작아지게 되며

www.kci.go.kr

그에 따라 회피동기는 감소하고, 성장을 추구하는 접근동기를 추구하게 되는 것으로 볼 수 있겠다.

즉, 외부에서 오는 기대를 충족하거나 타인의 인정을 받기 위하여 완벽을 기하는 것으로 정의되는 부적응적 완벽주의는 외재동기가 높다고 이해할 수 있겠으며, 부적응적 완벽주의의 과도한 기준과 당위적 신념 등은 동기좌절예상에 빠지기 쉬워 회피동기를 만들 확률이 높아 동기좌절 및 동기좌절예상상태가 클 것으로 예상할 수 있다.

통합동기관리 프로그램을 적용한 선행연구들을 살펴보면 다음과 같다. 박수진 등(2017)은 지연행동을 보이는 여대생을 대상으로 동기관리 프로그램을 적용하여 처치집단이 대기통제집단에 비해 지연 행동, 불안이 더 감소했고 삶의 만족은 더 증가한 것을 보여주고 있다. 장지혜, 김정호, 김미리혜(2017)는 학업 및 진로 스트레스를 보이는 여대생을 대상으로 동기관리 프로그램을 적용했으며, 처치집단이 대기통제집단에 비하여 스트레스 반응, 신체화, 우울, 분노 그리고 부정정서가 더 감소했고 삶의 만족, 긍정정서가 더 증가했음을 보여주고 있다. 김미선, 김정호, 김미리혜(2021)는 학업적 완수지연 특성을 지닌 여대생을 대상으로 동기관리 프로그램을 적용하여 처치집단이 통제집단에 비해 지연행동과 부정적 평가에 대한 두려움이 유의하게 감소했음을 보여주고 있다. 선행연구를 통하여 동기관리 프로그램은 통합동기관리의 관점에서 동기좌절상태와 동기좌절예상 상태인 스트레스를 감소시키고, 동기충족상태와 동기충족예상 상태인 웰빙을 증가시켰음을 알 수 있다.

본 연구에서는 선행연구를 바탕으로 통합동기관리 프로그램을 적용하여 부적응적 완벽주의를 유발하는 동기를 탐색하고 동기좌절 및 동기좌절예상의 상태를 감소시키고, 동기충족 및 동기충족예상의 상태를 경험하도록 하여 부적응적 완벽주의와 스트레스의 감소 및 웰빙의 증가를 이끌고자 한다. 이에 본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설1. 처치집단은 대기통제집단에 비해 부적응적 완벽주의의 감소량이 유의하게 클 것이다.

가설2. 처치집단은 대기통제집단에 비해 지각된 스트레스의 감소량이 유의하게 클 것이다.

가설3. 처치집단은 대기통제집단에 비해 주관적 웰빙 증가량이 유의하게 클 것이다.

방 법

참여자

본 연구는 기관 생명윤리 위원회에서 승인(2019-01-17-01)을 받은 후 서울 소재 대학교에 재학 중인 여자대학생들을 대상으로 했다. 프로그램 참여자의 선별검사는 완벽주의 질문지(Perfectionism Questionnaire: PQ)를 이용했다. 완벽주의 질문지의 번안 및 타당화를 진행한 박현주(1999)의 연구에서는 '부적응적 완벽주의 집단'을 '완벽주의 성향'이 상위 50% 이상이며 완벽주의의 '부정적 결과'가 상위 75% 이상인 집단으로 선정했고, 윤경희(2013)의 연구에서는 '완벽주의 성향'을 상위 75% 이상(52점 이상)이며 완벽주의의 '부정적 결과'의 상위 50% 이상(85점 이상)을 대상으로 했다. 본 연구에서는 '완벽주의 성향'을 선별하기 위해 기존의 연구에 비하여 보다 더 엄격한 기준을 적용하여 '완벽주의 성향'이 상위 75% 이상(52점 이상)이며, 완벽주의의 '부정적 결

www.kci.go.kr

과'가 상위 75%이상(126점 이상)을 부적응적 완벽주의 성향을 가진 사람으로 보아 연구 참여 대상에 포함했다. 단, 선별기준을 충족했더라도 다른 정신과적 병력 혹은 현재 정신과, 심리상담 센터에서 약물의 복용 및 심리치료와 상담을 받고 있는 경우에는 통합동기관리 프로그램에만 초점을 맞춰 그 효과를 명확히 살펴보기 어렵기에 선별 대상에서 제외했다.

총 3차례의 홍보를 통해 총 41명에게 선별 검사를 위한 설문지를 실시했다. 이 중에서 4명이 선별검사 기준에 맞지 않아 제외되었으며, 1명이 현재 정신과, 심리상담 센터에서 약물 복용 혹은 심리치료를 받는다고 밝혀 제외했으며, 6명은 학업, 아르바이트 등 개인 사정으로 인해 프로그램에 참여하지 못해 제외되었다. 총 11명을 제외한 30명이 본 연구의 참여자로 확정되었다. 처치집단과 대기통제집단의 무선할당은 모집 시기에 따라 각각 실시되었으며 선별검사 실시 순서에 따라 숫자를 부여한 후 난수표 프로그램을 이용하여 무선할당을 했다. 모든 참여자들에게 연구 내용 및 연구 윤리 내용의 설명서를 제공했으며 이에 관해 동의하는 서명을 받았다. 본 연구에서는 최종적으로 처치집단 15명, 대기통제집단 15명의 자료를 분석에 사용했다.

측정도구

완벽주의 질문지(Perfectionism Questionnaire, PQ). 완벽주의 질문지는 Rheaume, Freestron과 Ladouceur(1995)이 적응적 완벽주의자와 부적응적 완벽주의자를 구별하고자 개발한 도구다. '완벽주의 성향'의 점수가 높을 때는 완벽주의자로 보고, 완벽주의의 '부정적 결과'의 점수가 높고 낮음에 따라 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의로 구분한다. 본 연구의 완벽주의 질문지의 문항은 총 34문항이며 Likert형 7점 척도로 평정하고 총점의 범위는 34~238점이다. 본 연구에서는 박현주(1999)가 번안 및 타당화한 것을 사용했으며, 내적 합치도(Cronbach's α)는 .79이었다.

지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale, PSS). Cohen, Kamarck와 Mermelstein(1983)이 개발한 지각된 스트레스 척도를 박준호와 서영석(2010)이 번안 및 타당화한 한국판 지각된 스트레스 척도를 사용했다. 본 척도는 총 14문항으로 Likert형 5점 척도로 평정한다. 총 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. 14문항 중 7문항(4번, 5번, 6번, 7번, 9번, 10번, 13번)은 긍정적 지각으로 역채점한다. 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .69이었다.

삶의 만족 척도(Satisfaction with Life Scale, SWLS). Diener(1984)가 개발한 주관적 웰빙 수준을 측정하는 삶의 만족 척도는 삶의 전반에 걸쳐서 나타나는 동기 충족의 상태를 반영한다. 자신의 삶이 어느 만큼 만족스럽고, 이에 가까운지 묻는 문항으로, 총 5개의 문항에 대해 Likert형 7점 척도로 평정한다. 본 연구에서는 김정호(2007)의 한국판 척도를 사용했으며, 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .84이었다.

삶의 만족예상 척도(Life Satisfaction Expectancy Scale, LSES). 김정호(2007)의 삶의 만족예상 척도를 사용했다. 삶의 만족예상 척

www.kci.go.kr

도는 동기상태이론(김정호, 2006)의 관점에서 동기충족뿐만 아니라 동기충족예상을 측정하기 위해 Diener(1984)의 삶의 만족 척도를 삶의 만족예상도 측정할 수 있도록 변형한 것이다. 예를 들면, '나는 나의 삶에 만족한다'의 경우 '앞으로 나는 내 삶에 더 만족하게 될 것이다'와 같이 변형했다. 삶의 만족 척도와 같이 총 5문항에 대해 Likert형 7점 척도로 평정한다. 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93이었다.

정서 빈도 척도(Emotion Frequency Scale, EFS). 긍정정서 및 부정정서를 측정하기 위해 김정호(2007)의 척도를 사용했다. 긍정정서 4가지와 부정정서 4가지를 통해 지난 한 달 동안에 경험한 빈도에 관하여 Likert형 7점 척도로 평정한다. 각 하위요인별 점수인 각각의 긍정정서와 부정정서의 점수가 높을수록 해당하는 정서가 더 높음을 의미한다. 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 긍정정서에서 .84, 부정정서에서 .73이었다.

동기평가척도(Motivation Assessment Scale, MAS). 동기관리 프로그램의 선행연구들에서는 동기의 변화를 참여자들의 주관적 보고만을 통하여 확인하였기에, 본 연구에서는 동기 변인을 수치로 측정하여 변화를 확인할 수 있도록 동기평가척도를 제작하여 활용했다. 본 척도는 내재동기, 외재동기, 접근동기, 회피동기의 변화를 확인할 수 있도록 동기상태이론 및 통합동기관리에 대해 연구하는 건강심리전문가(교신저자)의 지도감독 하에 김정호(2020, p.269)의 '행동의 동기 매트릭스'를 바탕으로 제작됐다. 본 척도는 공부, 과제, 가족관계, 교우관계, 먹기, 씻기, 운동, 청소 및 정리의 총 8가지 영역 각각에 대하여 주로 사용하는 '내재동기 : 외재동기'의 비율과 '접근동기 : 회피동기'의 비율을 0점에서 100점 사이로 시각 아날로그 척도(visual analogue scale, vas)방식으로 평정한다. 가령, 공부 영역에서 내재동기 : 외재동기의 비율을 20 : 80으로 작성할 경우는 공부를 할 때 내재동기가 20점이며, 외재동기는 80점임을 의미한다. 비율이 높을수록 해당 동기를 더 많이 사용하는 것을 반영한다. 본 프로그램에서는 완벽주의가 대인관계와 관련된 정서적 어려움을 경험할 가능성이 높고, 학업 스트레스도 크다는 선행연구를 바탕으로 학업 영역으로 공부 및 과제와 대인관계 영역으로 가족 및 교우관계에 관한 내재동기와 접근동기의 변화를 확인했다.

절차

참여자 모집은 2018년 09~10월과 2019년 1월경에 진행되었으며, 교내 홍보 포스터 부착과 함께 온라인 학교 게시판을 통하여 참여자를 모집했다. 선별기준에 따라 최종 참여자를 확정하여 선발된 참여자는 총 30명으로 처치집단 15명, 대기통제집단 15명으로 무선할당했다. 처치집단과 대기통제집단에 사전검사를 실시했고, 처치집단만을 대상으로 3주에 걸쳐 주 2회 총 6회기의 통합동기관리 프로그램을 실시했다. 프로그램은 회기 당 80분 내외로 진행되었다. 프로그램 집단은 참석 가능한 시간에 맞추어서 소집단으로 구성되었으며 소집단의 인원은 2명 내외로 형성되었다. 프로그램 회기의 1/3 이상 출석을 하지 못하는 경우에는 프로그램 참여를 계속할 수 없음을 고지했으며,

www.kci.go.kr

1/3 이내에서 출석을 하지 못한 경우에는 일정을 조정한 후 보충하여 모든 회기의 내용을 숙지할 수 있도록 진행되었다. 프로그램이 종료되는 시점에서 처치 및 대기통제집단에게 사후검사를 실시하였고, 사후검사가 실시되고 4주 후 처치집단과 대기통제집단 모두에게 추후검사를 실시했다. 대기통제집단 참여자들에게는 추후검사 이후에 개인 일정에 따라 처치집단과 동일한 프로그램을 실시했다.

프로그램 진행

본 연구에서 프로그램은 소집단으로 주 2회씩 총 6회기로 회기 당 80분 내외로 진행되었다. 모든 프로그램은 서울 소재 여자대학교에서 진행되었다. 본 프로그램은 전반적인 동기관리를 바탕으로 만들어진 통합동기관리(동기인지행동치료) 프로그램으로 김정호(2006)의 '동기상태이론'과 '통합동기관리'(김정호, 2009)에 기반한 프로그램이다. 박수진 등(2017)의 동기관리 프로그램을 본 연구의 대상자인 부적응적 완벽주의 성향자에 맞게 수정 및 보완하였으며, 특히 부적응적 완벽주의가 학업 및 대인관계에서의 정서적 어려움이 크다는 선행연구를 기반으로 이와 관련된 주제를 다루었다. 매 회기 프로그램은 본 연구자가 유인물을 배부하여 진행했으며, 매 회기마다 프로그램의 진행 내용은 동기상태이론 및 통합동기관리에 대해 연구하는 건강심리전문가(교신저자)에게 지도감독을

표 1. 통합동기관리 프로그램 회기 별 구성

회기	주제 및 회기 별 목표	회기 별 내용
1	<내 마음 속 동기는 무엇일까> 평소 완벽주의적 행동을 할 시에 활성화되는 동기를 탐색한다.	• 완벽주의에 대한 이해, 동기의 개념, 동기 활성화 기제 이해 및 완벽주의 행동과 관련된 동기 탐색 • 학업 및 대인관계와 관련된 상황에 적용되는 프로그램에 대한 전반적 설명
2	<외재동기는 멀리, 내재동기는 가까이> 외재동기보다 내재동기를 추구하며, 목표행동을 위해 외재동기와 내재동기의 조화를 추구한다.	• 자주 떠올리는 동기 분류 • 동기상태이론 이해: 스트레스와 웰빙 • 완벽주의 행동을 할 때 외재 및 내재동기 탐색 • 동기충족(예상)/동기좌절(예상) 상태 이해
3	<회피동기는 멀리, 접근동기는 가까이> 회피 동기가 왜 문제가 되는지 이해하고, 회피 동기보다 접근 동기를 추구한다.	• 완벽주의 행동 속에 숨어있는 회피상황 찾기 • 접근동기의 이해 및 회피동기의 문제 이해 • 회피동기 탐색 및 대처 방법 실습
4	<스트레스 동기 줄이기> 과도한 동기와 비합리적 동기를 탐색하고, 동기 수준을 조절해 동기충족과 동기충족예상에서 오는 긍정정서를 경험한다.	• 완벽주의 행동으로 인한 스트레스 경험 찾기 • 스트레스 상황과 스트레스 동기 탐색 • 스트레스 동기 대처 방법 실습
5	<가치와 성장 동기 이끌기> 최상위 동기인 가치를 탐색하고, 성장동기를 함양한다.	• 가치에 대한 이해 및 가치 탐색 • 성장 동기에 대한 이해 • 성장 동기 탐색 및 실천 실습
6	<사이좋은 나의 동기들> 동기 간 조화가 이뤄지도록 하고, 목표행동을 위하여 어떤 동기를 선택하고 그 밖의 동기에 대해서는 어떻게 대처할지 이해하고 실천한다.	• 대립되는 관계의 동기가 동시에 활성화되었을 때 대처방법 이해 • 완벽주의 행동을 할 때 활성화되는 동기 탐색 및 비활성화되는 동기와의 조화 탐색 • 앞으로의 실천계획 수립과 프로그램 과정 종료

www.kci.go.kr

받았다. 모든 집단에게 매 회기 정형화된 스크립트를 활용하여 연구자의 기대효과를 주의하며 진행하였다. 실시한 프로그램 회기 별 목표 및 상세 내용은 표 1과 같다.

분석방법

본 연구의 모든 측정 자료들의 분석은 SPSS 21.0을 사용하여 실시했다. 먼저 자료의 정상성 확인을 위하여 사전 종속 측정치에 대해서는 Shapiro-wilk test을 통하여 정규성 검증을 실시하고, 모든 종속 측정치의 사전점수에 대하여 χ^2(Chi-square)검정과 독립표본 t검정(independent samples t-test)을 실시하여 두 집단의 동질성을 검증했다. 다음으로 집단(처치집단, 대기통제집단)과 측정시기(사전, 사후, 추후)에 따른 종속측정치가 유의하게 변화했는지 검증하고자 반복측정 분산분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시했다. 이후 처치효과로 귀인되는 총 변화량 비율의 부분에타제곱(Partial eta-square)을 산출했다. Cohen(1988)은 부분에타제곱에서 .01이면 작은 효과로, .06이면 중간 효과로, .15또는 그 이상이면 큰 효과로 해석할 수 있다고 제안했다. 류성진(2014)에 의하면, 상당수의 학술지 논문작성규정에는 분산분석 실행 논문의 처치 효과크기 추정값 제시에 관한 세부지침이 포함되어 있지 않은 것으로 조사되어, 연구자의 고유한 분야에서 구체적인 맥락에 적합한 처치 효과크기 해석 지침이 없을 경우에는 Cohen(1988)의 부분에타제곱의 처치 효과크기 해석 방법의 사용을 권하는 제안에 따라 본 연구도 이 기준을 따랐다. 검사 시기에 따른 처치집단의 동기관리 프로그램의 효과를 구체적으로 알아보기 위하여 Fisher의 LSD 절차를 실시했다.

결 과

자료가 정상성을 만족하는지 확인하기 위하여 두 집단의 사전종속치에 대해 Shapiro-Wilk test을 통해 정규성 검증을 실시했다. 그 결과 두 집단의 모든 사전 종속측정치가 유의한 차이를 통계적으로 보이지 않아 정상성을 만족하였다. 다음으로 처치집단과 대기통제집단의 동질성 여부를 검증하기 위하여 각 집단의 사전 측정치에 대한 χ^2검정과 독립표본 t검증을 실시했다. 그 결과 모든 변인에서 두 집단 간의 차이는 통계적으로 유의하지 않아 동질성이 확보되었다. 두 집단의 동질성 검증에 관한 결과는 표 2에 제시했다. 다음으로 통합동기관리 프로그램이 완벽주의, 지각된 스트레스, 주관적 웰빙, 동기에 미치는 효과를 검증하고자 각 시기별 점수의 평균 및 표준편차를 산출했으며, 시기(사전, 사후, 추후)에 따른 집단 간 분산분석을 실시했다. 아울러, 처치효과 크기를 나타내는 부분에타제곱을 제시했다. 이에 관한 결과도 표 2에 함께 제시했다.

완벽주의에 대한 프로그램의 효과

완벽주의에 대한 두 집단의 반복측정 분산분석 결과, 처치집단은 대기통제집단에 비해 완벽주의 성향, 완벽주의의 부정적 결과의 감소량이 유의했다. 완벽주의 성향의 집단과 시기의 상호작용 효과가 유의했고, $F(2,28)=16.74$, $p<.001$, 부정적 결과도 집단과 시기의 상호작용 효과가 유의했다, $F(2,28)=54.11$, $p<.001$.

www.kci.go.kr

표 2. 두 집단의 동질성 검증과 평균과 표준편차 및 분산분석 결과

변인			처치집단 (n=15)	대기통제 집단 (n=15)	분산분석 검증				동질성 검증	
					집단 (A)	시기 (B)	A×B	부분 에타 제곱	t 또는 x^2	p
			$M(SD)$	$M(SD)$	F	F	F	pn^2		
학년			3.07(0.96)	2.67(0.90)	–	–	–	–	2.000	.572
연령(만)			22.20(1.15)	21.87(1.36)	–	–	–	–	1.556	.459
완벽주의	완벽주의 성향	사전	57.13 (4.10)	56.73 (3.67)						
		사후	48.80 (10.42)	58.67 (4.79)	9.78**	6.26**	16.74***	.374	.281	.781
		추후	48.27 (8.79)	58.93 (6.03)						
	부정적 결과	사전	139.67 (10.18)	143.67 (12.45)						
		사후	95.13 (15.15)	144.87 (12.42)	80.57***	53.03***	54.11***	.659	-.963	.344
		추후	90.33 (18.07)	143.20 (12.29)						
지각된 스트레스		사전	36.47 (5.46)	36.20 (5.89)						
		사후	27.13 (5.93)	38.47 (6.03)	17.02***	9.05***	14.30***	.338	.129	.946
		추후	27.33 (5.54)	36.07 (5.10)						
주관적 웰빙	삶의 만족	사전	16.20 (5.43)	17.27 (6.87)						
		사후	20.33 (4.67)	17.00 (6.39)	.88	6.28**	7.85**	.219	-.472	.641
		추후	20.40 (4.42)	17.07 (6.62)						
	삶의 만족 예상	사전	25.80 (5.11)	23.33 (8.52)						
		사후	28.60 (5.19)	23.20 (8.06)	3.40	2.03	2.97	.096	.961	.347
		추후	28.67 (4.56)	22.93 (9.66)						
	긍정정서	사전	14.67 (4.13)	14.93 (5.35)						
		사후	17.80 (4.11)	14.73 (5.01)	3.26	4.23*	8.76***	.238	-.153	.880
		추후	19.20 (2.62)	14.00 (5.42)						
	부정정서	사전	19.00 (5.89)	18.80 (4.47)						
		사후	13.00 (4.69)	18.27 (3.97)	3.57	12.14***	8.01**	.222	.105	.917
		추후	14.80 (3.71)	18.07 (4.43)						
내재동기	공부	사전	31.33 (20.65)	32.67 (15.80)						
		사후	39.33 (16.24)	30.00 (16.47)	2.56	1.13	6.84**	.196	-.199	.844
		추후	45.33 (17.16)	26.67 (17.99)						
	과제	사전	21.67 (18.09)	20.67 (13.34)						
		사후	30.00 (20.35)	15.00 (14.76)	4.54*	4.63*	4.89*	.149	.172	.864
		추후	38.67 (18.46)	20.33 (18.37)						
	가족관계	사전	54.67 (32.04)	68.67 (16.42)						
		사후	60.00 (25.63)	69.00 (14.90)	1.49	2.35	1.18	.041	-1.506	.147
		추후	66.67 (26.37)	70.67 (14.38)						
	교우관계	사전	59.33 (26.85)	56.00 (22.30)						
		사후	62.67 (28.15)	56.33 (15.86)	.53	.19	.17	.006	.370	.714
		추후	63.33 (27.69)	56.00 (21.97)						
접근동기	공부	사전	47.33 (32.17)	52.00 (21.11)						
		사후	60.00 (24.20)	53.33 (24.40)	.68	2.20	2.79	.091	-.470	.642
		추후	66.67 (23.20)	50.33 (21.59)						
	과제	사전	38.00 (33.21)	46.00 (26.67)						
		사후	47.33 (26.31)	42.00 (25.13)	.16	5.36**	3.49*	.111	-.727	.473
		추후	61.33 (25.32)	48.00 (27.31)						
	가족관계	사전	45.33 (33.14)	51.33 (27.22)						
		사후	57.33 (28.90)	58.67 (25.60)	.03	4.55*	1.46	.050	-.542	.592
		추후	69.67 (25.81)	58.33 (27.23)						
	교우관계	사전	56.00 (19.93)	52.67 (24.04)						
		사후	62.33 (25.13)	50.33 (21.59)	3.50	1.66	2.13	.071	.413	.682
		추후	72.67 (19.81)	51.33 (24.45)						

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

www.kci.go.kr

지각된 스트레스에 대한 프로그램의 효과

지각된 스트레스에 대한 두 집단의 반복측정 분산분석 결과, 처치집단은 대기통제집단에 비해 지각된 스트레스의 감소량이 유의했다. 집단과 시기의 상호작용 효과가 유의했다, $F(2,28)=14.30$, $p<.001$.

주관적 웰빙에 대한 프로그램의 효과

삶의 만족에 대한 두 집단의 반복측정 분산분석 결과, 처치집단은 대기통제집단에 비해 삶의 만족 증가량이 유의했다. 삶의 만족에서 집단의 주효과는 유의하지 않았으나, $F(1,28)=.88$, $p>.05$, 시기의 주효과는 유의했으며, $F(2,28)=6.28$, $p<.01$, 집단과 시기의 상호작용도 유의했다, $F(2,28)=7.85$, $p<.01$.

삶의 만족예상에 대한 두 집단의 반복측정 분산분석 결과, 처치집단은 대기통제집단에 비해 삶의 만족예상 증가량은 유의하지 않았다. 집단의 주효과, $F(1,28)=3.40$, $p>.05$, 시기의 주효과, $F(2,28)=2.03$, $p>.05$, 집단과 시기의 상호작용도 유의하지 않았다, $F(2,28)=2.97$, $p>.05$.

긍정정서 및 부정정서에 대한 두 집단의 반복측정 분산분석 결과, 처치집단이 대기통제집단에 비해 긍정정서의 증가량과 부정정서의 감소량이 유의했다. 긍정정서에 대한 반복측정 분산분석 결과, 집단의 주효과는 유의하지 않았다, $F(1,28)=3.26$, $p>.05$. 반면에, 시기의 주효과와, $F(2,28)=4.23$, $p<.05$, 집단과 시기의 상호작용이 유의했다, $F(2,28)=8.76$, $p<.001$. 부정정서의 반복측정 분산분석 결과, 집단의 주효과는 유의하지 않았으나 $F(1,28)=3.57$, $p>.05$, 시기의 주효과와, $F(2,28)=12.14$, $p<.001$, 집단과 시기의 상호작용이 유의했다, $F(2,28)=8.01$, $p<.01$.

동기에 대한 프로그램의 효과

결과적으로 처치집단이 대기통제집단에 비해 학업 영역인 공부와 과제영역에서 내재동기의 증가가 유의했고 과제영역에서 접근 동기의 증가도 유의했다.

공부영역에서 내재동기에 대한 두 집단의 반복측정 분산분석 결과, 집단의 주효과와, $F(1,28)=2.56$, $p>.05$, 시기의 주효과가 유의하지 않았으나, $F(2,28)=1.13$, $p>.05$, 집단과 시기의 상호작용은 유의했다, $F(2,28)=6.84$, $p<.01$. 과제영역에서 내재동기에 대한 두 집단의 반복측정 분산분석 결과, 집단과 시기의 상호작용이 유의했다, $F(2,28)=4.89$, $p<.05$.

과제영역에서 접근동기에 대한 두 집단의 반복측정 분산분석 결과, 집단의 주효과는 유의하지 않았으나, $F(1,28)=.16$, $p>.05$, 시기의 주효과와, $F(2,28)=5.36$, $p<.01$, 집단과 시기의 상호작용이 유의했다, $F(2,28)=3.49$, $p<.05$. 가족관계영역에서 접근동기에 대한 두 집단의 반복측정 분산분석 결과, 집단의 주효과는 유의하지 않았으나, $F(1,28)=.03$, $p>.05$, 시기의 주효과는 유의하였고, $F(2,28)=4.55$, $p<.05$, 집단과 시기의 상호작용은 유의하지 않았다, $F(2,28)=1.46$, $p>.05$.

처치집단의 검사 시기에 따른 사후개별비교

집단과 시기의 상호작용이 유의한 변인들에 대

www.kci.go.kr

표 3. 처치집단의 검사 시기에 따른 사후개별비교 결과

	변인	사전-사후	사전-추후
완벽주의	완벽주의 성향	8.33**	8.86***
	부정적 결과	44.54***	49.34***
지각된 스트레스		9.34***	9.14***
주관적 웰빙	삶의 만족	-4.13**	-4.20**
	긍정 정서	-3.13**	-4.53**
	부정 정서	6.00***	4.20**
동기	내재동기: 공부	-	-14.00*
	내재동기: 과제	-	-17.00*
	접근동기: 과제	-	-23.33*

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

해 측정 시기에 따른 처치집단의 효과를 구체적으로 알아보기 위해 Fisher의 최소유의차(Least Significant difference: LSD)절차를 적용했다. 분석 결과, 완벽주의, 지각된 스트레스, 삶의 만족, 긍정정서, 부정정서에서 사전검사 점수와 사후검사 점수간의 평균값의 차이 및 사전검사와 추후검사 점수간의 평균값의 차이가 통계적으로 유의했다. 내재동기의 공부 및 과제영역과 접근동기의 과제영역에서 사전 및 추후검사 점수 평균값의 차이가 통계적으로 유의했다. 사후개별비교를 실시한 결과는 표 3에 제시했다.

논 의

본 연구는 동기상태이론에 기반을 둔 통합동기관리 프로그램을 부적응적 완벽주의 성향 여대생에게 적용하여 완벽주의, 지각된 스트레스, 주관적 웰빙에 미치는 효과를 알아보고자 했다. 본 연구 결과, 처치집단이 대기통제집단과 비교하여 완벽주의, 지각된 스트레스, 부정정서가 유의하게 감소했으며, 삶의 만족, 긍정정서가 유의하게 증가했고 그 효과는 추후 검사까지 유지되었다. 그러나 처치집단의 삶의 만족예상은 대기통제집단에 비해 유의하게 증가하지 않았다.

연구 결과에 따른 논의는 다음과 같다. 첫째, 처치집단은 대기통제집단과 비교하여 완벽주의 성향과 부정적 결과의 감소가 유의하여 부적응적 완벽주의 성향이 감소한 것으로 확인되었으며, 그 효과는 추후검사까지 유지되었다. 처치집단은 자신의 동기를 자각하며 부적응적 완벽주의와 관련이 깊은 외재동기, 회피동기가 감소하고 내재동기, 접근동기가 증진된 것으로 보인다. 이는 특히 공부와 과제영역의 내재동기와 과제의 접근동기가 유의하게 증진된 것에서도 확인할 수 있다. 참여자들의 보고에 의하면, 프로그램이 자신의 동기의 알아차림과 적절한 조절에 도움이 되었다고 한다. 이는 동기의 조절을 통하여 과제를 스스로의 삶과 관련시켜 과제의 가치와 흥미를 높이는 방법으로 사용하거나 숙달 목표를 상기시키는 방법으로 사용하였다는 선행연구(김미선 외, 2021; 김은영, 박승호, 2006; 박수진 외, 2017; Sansone, Weir, Harpster, & Morgan, 1992; Wolters, 1998)의 결과와도 일치한다. 이와 관련하여 참여자들의

www.kci.go.kr

주관적 보고는 다음과 같다.

사례 1. 학점, 인상 등 평가(타인의 기준)에서 벗어나 나를 위한 접근, 내재동기를 의식적으로 우선순위에 두어 수행 자체에서 얻을 수 있는 행복을 찾을 수 있었습니다.
사례 2. 시험 볼 때 못 보면 어떡하지, 그러면 안 돼라는 회피동기를 생각해서 많이 불안했는데 이번 시험은 공부하면서 성취감을 느껴야지라는 접근동기의 생각을 가지고 본 것 같다. 마인드가 달라진 느낌이었다.

더불어, 성장동기의 함양도 부적응적 완벽주의 성향의 감소에 효과를 가져온 것으로 보인다. 참여자들의 보고를 살펴보면, 성장동기의 증진으로 인해 더 큰 동기충족예상 상태를 경험하며 회피와 지연 행동이 줄어든 것으로 보인다. 이는 성장동기의 확립이 스트레스 상황에서 초래되는 동기좌절상태 및 동기좌절예상상태를 동기충족상태 및 동기충족예상상태로 바꿔줄 수 있다는 박수진 등(2017)의 선행연구와도 일치하며, 김정호(2005, 2012, 2020)의 주장이 경험적으로 보고된 것으로 볼 수 있다. 이와 관련하여 참여자들의 주관적 보고는 다음과 같다.

사례 1. 완벽주의적 행동을 할 때 무엇보다도 성장동기를 생각해보는 것이 가장 인상 깊었고 나에게 와 닿았다. 하기 싫은 공부를 시작하기 위해서 공부의 동기, 특히 성장동기를 생각해보면 하고자 하는 마음이 드는 경험을 했다.
사례 2. 프로그램에서 배운 내용을 통해 못하고 있던 과제를 끝내는 등의 경험을 하면서 앞으로의 성장에 대한 확신이 생긴 것 같다(성취감을 느꼈다).

둘째, 처치집단은 대기통제집단과 비교하여 지각된 스트레스에서 유의한 감소가 확인되었으며, 그 효과는 추후검사까지 유지되었다. 이는 통합동기관리 프로그램에서 참여자들의 과도한 동기 및 비합리적 동기를 스스로 탐색하도록 돕고 비합리적 동기와 과도한 동기를 적절한 수준으로 조절하게 하여, 동기충족 및 동기충족예상을 경험하도록 도움을 준 것이 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 이는 스트레스와 관련된다고 보고되는 완벽주의의 비합리적 사고방식(Ellis & Knaus, 1977)과 과도한 수준의 동기 추구(김정호, 2000b)가 통합동기관리를 통하여 감소되며, 스트레스의 감소를 이끌었다고 보고되는 선행연구(장지혜 외, 2017)의 결과와도 일치한다. 이와 관련하여 참여자들의 주관적 보고는 다음과 같다.

사례 1. 항상 계획에 없던 일이 생겨 계획이 틀어지고 매번 그것이 스트레스였는데 그런 상황에서도 나에게 좋은 점이나 좋은 결과를 생각하려고 노력하는 법을 배워서 스트레스 상황을 대처할 수 있었다. 전반적으로 불안과 자책감에 빠져있던 과거에서 벗어나 성취감과 자신감이 생겼다.
사례 2. 완벽함을 실현하지 못했다고 생각되면 내적으로 오랫동안 스트레스를 받아 힘들었는데 이제는 그런 생각이 줄어서 스트레스를 덜 받는다. 예전에는 부족한 점부터 찾고 그것을 제거하려고 노력했는데 이제는 성취한 것들 위주로 점검한다.

셋째, 처치집단은 대기통제집단과 비교하여 삶

www.kci.go.kr

의 만족에서 처치집단에서 유의한 증가가 확인되었고 4주 후 추후검사에서도 그 효과가 유지되었다. 김정호(2006)의 동기상태이론에 따르면 동기충족 및 동기충족예상상태를 웰빙으로 보고, 동기좌절 및 동기좌절예상상태를 스트레스로 보고 있다. 선행연구에서는 스트레스가 주관적 웰빙 수준을 낮출 수 있다고 보고된다(김정호, 2007). 처치집단이 대기통제집단에 비하여 삶의 만족의 증진이 유의하였는데, 삶의 만족은 동기충족상태를 반영하기에 통합동기관리 프로그램을 통하여 스트레스가 감소된 바와도 관련있다고 예상된다. 삶의 만족예상에서는 처치집단이 통제집단과 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으나, 표2에서 볼 수 있듯이 점수변화가 거의 없거나 낮아진 비교집단과는 달리 프로그램 참가 이후 점수가 향상되는 경향을 보였다. 삶의 만족예상은 삶의 만족보다 긍정적 변화가 일어나는데 조금 더 많은 프로그램 참여 기간이 필요할 수도 있다고 추측해 볼 수 있는데 이 점은 추후 연구가 필요하겠다.

더불어, 처치집단에서 긍정정서의 유의한 증가, 부정정서의 유의한 감소가 확인되었으며 4주 후 추후검사에서도 그 효과가 유지되었다. 처치집단의 참여자들이 통합동기관리 프로그램을 통하여 동기를 조절하며 긍정정서의 증가와 부정정서의 감소를 경험한 것으로 보인다. 이와 관련하여 참여자들의 주관적 보고는 다음과 같다.

사례1. 내게 외재동기와 회피동기가 많다는 것을 깨달았다. 그리고 그것을 내재, 접근동기로 바꾸는 방법도 배울 수 있었다. 처음에는 바꾸는게 억지스럽고 거짓말 같았는데 지금은 바꾼 동기가 내게 긍정적인 감정을 가져다 주는게 느껴진다.

사례2. 회피, 지연 행동의 습관화로 과제를 자꾸 미뤘지만 내재동기로 바꿔 생각하니 과업도 빨리 달성할 수 있었고 무엇보다 내 태도, 심리가 많이 변화한 것 같다. 불안감, 자괴감 등을 매일 같이 느껴왔는데 프로그램을 하면서 긍정적인 감정을 많이 느끼게 되었다. 성취감도 느끼고 자기조절에서 오는 기쁨도 느낄 수 있었다.

반면, 대인관계와 관련된 내재동기와 접근동기의 증진은 통계적으로 유의하지 않았다. 선행연구에서 완벽주의가 대인관계적 문제와 관련된 정서적 어려움을 경험할 가능성이 높다고 보고한 바(Hewitt & Flett, 1991), 통합동기관리 프로그램의 처치 이후 참여자들의 대인관계에서의 내재동기와 접근동기의 증진도 있을 것이라 예상하였으나, 통계적으로 유의하지 않았다. 다만, 표2에서 볼 수 있듯이 처치집단이 프로그램 이후 대인관계에서의 내재동기와 접근동기에서 일관되게 향상되는 경향을 보인 점을 고려할 때 대인관계에서의 내재동기와 접근동기의 긍정적 변화에는 프로그램 참여기간이 조금 더 필요하거나 효과가 나타나는데 조금 더 시간이 필요한 것으로 추측해 볼 수도 있다. 이 점은 추후 연구가 필요하겠다. 이와 관련하여 참여자들의 주관적 보고는 다음과 같다.

사례 1. 과제 전이나 친구를 만나기 전에 습관적으로 내재동기나 건강한 접근동기를 떠올리려 연습한 것이 도움이 된 것 같다.
사례 2. 프로그램에 참가하면서 의식적으로 생각과 행동을 바꾸니 부정적인 결과를 초래하는 회피행동이 줄어 스트레스가 줄었고, 그러다 보니 주변에서도 예전만큼 짜증을 내지 않고 예전보다

www.kci.go.kr

덜 예민해졌다는 말을 많이 했다.

다음은 본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언이다. 첫째, 본 연구의 연구자와 프로그램 진행자가 동일했기에 연구자의 기대효과가 참여자들에게 영향을 미쳤을 것으로 생각할 수 있다. 그러나 연구자는 프로그램 진행에 있어 건강심리전문가(교신저자)의 지도감독을 받으며 모든 집단에게 매 회기 정형화된 스크립트를 활용하여 연구자의 기대효과를 주의하며 진행하였다. 후속 연구에서는 본 연구의 효과를 재검증하기 위하여 동일한 프로그램 및 스크립트를 활용하여 연구자와 프로그램 진행자를 분리하여 그 효과를 재검증할 필요성이 있다.

둘째, 통합동기관리 프로그램을 통한 동기의 변화를 측정하는데 타당화된 동기평가척도를 활용하지 못했다. 그러나 본 연구에서는 통합동기관리 프로그램의 선행연구에서는 이루어지지 않았던 동기의 변화를 수치로 측정했다는 점에서 그 의의가 있다. 처치 이후의 변화를 통계적으로 확인할 수 있었다는 점에 의의가 있기에, 후속연구에서는 동기평가척도의 타당화를 통하여 보완한 후 프로그램의 효과를 재검증할 필요성이 있다.

셋째, 본 연구에서 처치집단 이외의 인지행동치료집단과 같이 비교집단을 두고자 시도하였으나 참여자들의 모집에 어려움이 있어 시행하지 못하였다. 그러나 본 연구에서는 우선적으로 부적응적 완벽주의 대상에게 통합동기관리 프로그램의 효과성을 확인할 수 있는 초석을 제공하였다는데 의의가 있다. 후속연구에서는 처치집단 외에 비교집단을 두어 통합동기관리 프로그램의 효과에 대해 재검증하고 비교해볼 필요성이 있다.

위와 같은 제한점들에도 불구하고 본 연구가 시사하고 있는 의의는 다음과 같다. 첫째, 부적응적 완벽주의로 인해 어려움을 경험하는 여대생들에게 완벽주의와 함께 이에 동반되는 심리적 불편감의 감소와 웰빙의 증가에 초점을 맞춘 프로그램의 개입으로 완벽주의와 지각된 스트레스를 유의하게 감소시키고 주관적 웰빙을 유의하게 증가시켰다는 데에 의의가 있다. 본 연구의 결과는 최근의 긍정심리학 운동이 심리적 문제의 감소뿐만 아니라 웰빙의 증진에도 초점을 두어야 한다는 관점에서 이와 관련된 개입법으로 적용될 수 있음을 확인하는 데에도 그 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 동기관리 프로그램의 선행연구에서 동기의 변화를 참여자들의 주관적 보고만을 통하여 확인한 것과 다르게 동기 변인을 수치로 측정할 수 있는 동기평가척도를 활용하여 변화를 확인했다는 점에서 의의가 있다. 비록, 본 연구에서 동기평가척도의 타당화가 이루어지지 않았으나, 통합동기관리 프로그램의 선행연구에서는 다루지 않았던 동기의 변화에 관한 측정을 다루며, 통계적으로 내재동기와 접근동기의 증가를 확인할 수 있었다는 점에서 의의가 있다. 후속 연구에서 동기평가척도의 타당화 이후에 동기의 변화를 재검증하고, 추후 구체적으로 동기의 변화를 이끌 수 있도록 프로그램을 적합하게 재구성하고 진행하는 데에 긍정적인 영향을 미칠 것이라 기대할 수 있기에 그 의의가 있다.

셋째, 본 연구는 부적응적 완벽주의 성향 여대생을 대상으로 성별에 따른 학업, 대인관계에 대한 공통의 주제를 다룰 수 있도록 프로그램을 구성하고 진행했다는 점에서 프로그램 진행의 동질성이 확보되었다. 이를 통하여 부적응적 완벽주의

www.kci.go.kr

성향 여대생에게 적절한 통합동기관리 프로그램의 구성을 통하여 그에 따른 변화를 경험적으로 확인할 수 있는 초석을 제공했다는 점에서 그 의의가 있다. 본 연구에서 부적응적 완벽주의 성향 여대생에게 통합동기관리 프로그램이 통계적으로 유의한 영향을 미침을 확인했기에 후속 연구에서는 여대생뿐만 아니라 남대생에게도 통합동기관리 프로그램을 실시하여 남대생에게도 유의한 효과가 있는지 검증하여 부적응적 완벽주의 성향 남녀 대학생 모두에게 통합동기관리 프로그램이 미치는 영향을 확인해볼 필요성이 있겠다.

참 고 문 헌

강요한, 송원영 (2020). 수용전념치료(ACT)에 기반한 학업스트레스 관리 프로그램 효과성 검증: 사회부과적 완벽주의 및 특성불안 성향 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 25(6), 1059-1075.

권재환, 김경희 (2016). 대학생의 다차원적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 학업, 진로스트레스의 매개효과. 직업교육연구, 35(3), 1-27.

김미선, 김정호, 김미리혜 (2021). 동기관리 프로그램이 여대생의 지연행동 및 관련된 심리적 요인에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 26(2), 335-351.

김소정, 이승연 (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 분노억압 간의 관계: 자기침묵의 매개효과. 상담학연구, 15(2), 729-751.

김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 581-613.

김은영, 박승호 (2006). 동기조절 훈련 프로그램이 자기조절학습과 학업성취에 미치는 효과. 교육심리연구, 20(1), 99-117.

김정호 (2000a). 조금 더 행복해지기: 복지 정서의 환경-행동 목록. 서울: 학지사.

김정호 (2000b). 스트레스의 원인으로 작용하는 동기 및 인지. 덕성여자대학교 학생생활연구소: 학생생활연구, 16, 1-26.

김정호 (2002). 비합리적 인지책략과 스트레스. 한국심리학회지: 건강, 7(2), 287-315.

김정호 (2005). 스트레스는 나의 스승이다. 서울: 아름다운인연.

김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 453-484.

김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 한국심리학회지: 건강, 12(2), 325-345.

김정호 (2009). 통합동기관리 혹은 통합동기치료. 한국심리학회지: 건강, 14(4), 677-697.

김정호 (2012). 나로부터 자유로워지는 즐거움. 서울: 불광출판사.

김정호 (2015). 생각 바꾸기: 동기인지행동 치료를 통한 스트레스-웰빙 관리. 서울: 불광출판사.

김정호 (2020). 마음챙김 긍정심리 훈련(MMPT) 워크북: 행복과 성장을 위한 8주 마음공부. 서울: 불광출판사.

김정호, 김선주 (1998). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운 세상.

김현정, 손정락 (2006). 적응적 완벽주의, 부적응적 완벽주의와 자아존중감, 일상적 스트레스, 반추 및 우울의 관계. 스트레스연구, 14(1), 23-31.

김현정, 손정락 (2007). 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 26(2), 183-205.

류성진 (2014). 분산분석의 효과크기 추정값 분석결과 보고에 대한 가이드라인 제안. 한국언론학보, 58(6), 475-502.

박보람, 양난미 (2012). 대학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 수행회피 성취목표와 자기구실 만들기 전략의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 31(2), 541-561.

박수진, 김정호, 김미리혜 (2017). 동기관리 프로그램이 여대생의 지연행동, 불안, 우울 및 주관적 웰빙에

www.kci.go.kr

미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 22(1), 39-60.

박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. 한국심리학회지: 일반, 29(3), 611-629.

박현주 (1999). 기능적 완벽주의 집단과 역기능적 완벽주의 집단의 구분 및 특성 연구. 서울대학교 대학원 석사학위청구 논문.

이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. 청소년학연구, 9(3), 293-316.

이선경 (2016). 평가염려 완벽주의 성향 대학생을 대상으로 한 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)의 효과. 아주대학교 대학원 석사학위청구논문.

윤경희 (2013). 마음챙김 명상이 역기능적 완벽주의자의 부적응성과 심리적 웰빙 및 주관적 웰빙에 미치는 영향. 덕성여자대학교 대학원 석사학위청구논문.

장지혜, 김정호, 김미리혜 (2017). 동기관리프로그램이 학업 및 진로 스트레스를 지닌 여대생의 스트레스 반응, 자기 효능감 및 주관적 웰빙에 미치는 영향. 스트레스학회, 25(4), 317-325.

정승진 (2000). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발 연구. 연세대학교 대학원 박사학위 청구논문.

정승진, 연문희 (2000). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(2), 147-167.

하정희, 장유진 (2011). 대학생들의 완벽주의 성향과 주관적 행복감 및 사회적지지 제공의 관계: 사회적 지지수혜의 매개 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(2), 427-449.

허효선, 임선영, 권석만 (2015). 완벽주의와 충동성이 학업적 착수지연 및 완수지연에 미치는 영향. 한국심리학회지 임상, 34(1), 147-171.

Adler, A. (1956). The neurotic disposition. In H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.), *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Harper.

Banu, P., Deb, S., Vardhan, V., & Rao, T. (2015). Perceived academic stress of university students across gender, academic streams, semesters, and academic performance. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 6*(3), 231-235.

Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). *Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy.* Washington, DC: American Psychological Association.

Burns, D. D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology Today, 14*(6), 34-52.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(1), 385-396.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). *A motivational approach to self: integration in personality.* Lincoln, NE, US: University of Nebraska Press. xiv, 369.

DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Dixon, A., & Almodovar, S. (2001). Can cognitive restructuring reduce the disruption associated with perfectionistic concerns? *Behavior Therapy, 32*, 167-184.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-557.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.

Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination: How to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. New York: Institute for Rational Living.

Ferguson, K. L., & Rodway, M. R. (1994). Cognitive behavioural treatment of perfectionism: Initial evluation studies. *Research on Social Work*

www.kci.go.kr

Practive, 4(3), 283-308.

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

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp.5-13). Washington, DC: American Psychological Association.

Glover, D. S., Brown, G. P., Fairburn, C. G., & Shafran, R. (2007). A preliminary evaluation of CBT for clinical perfectionism: A case series. *British Journal of Clinical Psychology, 46*(1), 85-94.

Greenberg, L. S., & Bolger, E. (2001). An emotion-focused approach to the over regulation of emotion and emotional pain. *Journal of Clinical Psychology, 57*(2), 197-211.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(1), 98-101.

Hollender, M. H. (1965). Perfectionism, *Comprehensive Psychiatry, 6*, 94-103.

Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton: D. Van Nostrand Co., Inc.

Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M. E., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model, *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(7), 913-924.

Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist, 39*(4), 386-390.

Rhéume, J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1995). *Functional and dysfunctional perfectionism: construct validity of a new instrument.* Communication presented at the 15th Annual Convention of the WCBCT, Copenhagen, July 1995.

Riley, C., Lee, M., Cooper, Z., Fairburn, C. G., & Shafran, R. (2007). A randomised controlled trial of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism: A preliminary study. *Behaviour Research and Therapy, 45*(9), 2221-2231.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality, 63*(3), 397-427.

Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(5), 749-761.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.

Sansone, C., Weir, C., Harpster, L., & Morgan, C. (1992). Once a boring task always a boring task? Interest as a self-regulatory mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(3), 379-390.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmighlyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction, *American Psychologist, 55*(1), 5-14.

Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioral analysis. *Behaviour Research and Therapy, 40*(7), 773-791.

Shafran, R., Lee, M., & Fairburn, C. G. (2004). Clinical perfectionism: A case report. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 32*(3), 353-357.

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4),

www.kci.go.kr

295-319.

Wolters, C. A. (1998). Self-regulated learning and college students' regulation of motivation. *Journal of Educational Psychology, 90*(2), 224-235.

Zhang Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences, 43*(6), 1529-1540.

원고접수일: 2022년 8월 15일
논문심사일: 2022년 11월 1일
게재결정일: 2022년 12월 19일

www.kci.go.kr

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2023. Vol. 28, No. 1, 127 - 146

Effects of Integrative Motivation Management Program on Perfectionism, Stress and Subjective Well-Being among Female University Students with Maladaptive Perfectionism

Hae-Ran Jeoun Jung-Ho Kim Mirihae Kim
Department of Psychology, Duksung Women's University

The purpose of this study was to evaluate effects of an integrative motivation management program on perfectionism, stress and subjective well-being among female university students with maladaptive perfectionism tendencies. To this end, female college students who ranked in the 75% on 'perfectionist tendencies' and 'negative results' subscales of perfectionism questionnaire were recruited. Participants were randomly assigned to an experimental group(n=15) and a wait-control group(n=15). Those in the experimental group completed a total of six sessions in three weeks(twice a week), with each session lasting 80 minutes. All participants completed pre-test, post-test and a 4-week follow-up test. Scores of perfectionism, perceived stress, and negative affects in the experimental group were significantly decreased compared to those in the wait-control group. These effects persisted at the follow-up test. Scores of satisfaction with life and positive affect in the experimental group were significantly increased compared to those in the wait-control group. These effects persisted in the follow-up test. Based on these research results, significance of this study, limitations of this study, and suggestions for follow-up research are discussed.

Keywords: *motivation, integrative motivation management, motivational states theory, perfectionism, stress, subjective well-being*

www.kci.go.kr