한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2009, Vol. 28, No. 1, 97-116.

완벽주의와 분노 표현양상 간 관계에서의 인지적 대처전략의 매개효과 검증

고 희 경 현 명 호†

중앙대학교 심리학과

본 연구의 목적은 인지적 대처 전략이 다차원적 완벽주의와 분노표현의 관계에 미치는 매개효과를 검증하는 것이다. 데이터는 총 238명의 대학생(남성 127명, 여성 111명)에게 다차원적 완벽주의 척도, 인지 정서 조절 질문지, 상황-특성 분노표현 질문지를 작성하게 함으로써 수집했다. 본 연구에서는 두 가지의 매개 모델에 대한 가설이 세워졌다. 첫 번째 모델은 적응적 인지 대처가 자기지향 완벽주의와 적응적 분노표현 간의 관계를 매개할 것이라는 가정을 근거해 형성되었다. 두 번째 모델은 부적응적 인지 대처가 사회적으로 부과된 완벽주의와 부적응적 분노표현 간의 관계를 매개할 것이라는 가정 하에 설정되었다. 이를 검증하기 위해 위계적 다중 회귀분석을 실시하였다. 자기지향 완벽주의는 적응적 분노표현에 직접적인 영향을 미쳤으나, 적응적 대처를 설명하지 못했다. 적응적 인지 대처는 적응적 분노표현에 직접적인 영향을 미쳤다. 즉, 자기지향 완벽주의 및 적응적 인지 대처는 적응적 분노표현에 대한 단순 가산 효과를 나타냈다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 부적응적 분노표현에 직접적 효과를 가진 동시에 부적응적 인지 대처를 통한 간접적인 효과도 있었다. 다시 말해서, 자기지향 완벽주의는 적응적 분노표현을 증가시키지만, 적응적 인지 대처의 매개 효과는 지지되지 못했다. 반면, 적응적 인지 대처는 사회적으로 부과된 완벽주의와 부적응적 분노표현 간의 관계를 매개했다. 이러한 연구 결과는 자기지향 완벽주의자와 사회부과 완벽주의자가 실패에 대해 서로 다른 인지적, 행동적 처리과정을 보임을 제안한다. 마지막으로, 본 연구의 의의 및 제한점과 추후 연구에 대한 제안을 하였다.

주요어 : 자기지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 분노 표현, 인지적 대처 전략

† 교신저자(Corresponding Author) : 현명호 / 중앙대학교 심리학과 / 서울시 동작구 흑석동
Fax : 02-816-5124 / E-mail : hyunmh@wm.cau.ac.kr

www.kci.go.kr

완벽주의는 전문성과 합리성이 중시되는 현대 사회를 살아가는 사람에게 흔하게 나타난다. 완벽주의에 대한 선행 연구는 대체로 개인적인 측면을 가진 단일 차원으로서의 완벽주의가 정신 병리를 야기하는 성격 특성임에 동의해왔다(Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1996; Pacht, 1984).

완벽주의 수준이 높은 개인은 완벽주의 수준이 높지 않은 개인보다 엄격하고 높은 기준을 세우는 경향이 있기 때문에, 실패를 경험하게 된다. 이들은 자신의 실패에서 비롯되는 인지부조화와 좌절 등으로 인해 분노를 경험할 가능성이 높다. 분노는 현대 사회에서 개인이 일상적으로 흔히 경험하는 정서 중 하나이다. 빠르고 복잡하게 변화하는 사회 내에서 개인이 스트레스에 노출되는 기회가 증가함에 따라 분노의 유발 가능성도 증가했다. 분노의 조절과 표현에 문제가 있을 경우 개인은 사회적 상호작용의 실패를 경험하게 된다(DiGiuseppe, 1999). 또한 분노 조절의 실패는 부적응적 내적 조절로 이어져 정신 병리나 심혈관계 질환(Anderson & Lawler, 1995; Johnson, Spielberger, Worden, & Jacobs, 1987; Siegman, 1994; Spielberger, Krasner, & Solomon, 1988)과 같은 신체적 질병을 유발할 가능성이 있다.

최근에는 완벽주의를 개인적 측면과 사회적 측면을 가진 다차원적인 구성개념으로 상정하고 연구한다. Hewitt과 Flett(1991a)은 완벽주의를 '자신이나 타인에게 높은 기준을 부여하고 그 기준에 도달하도록 요구하는 행동 특성'으로 정의했으며, 개인적 측면만을 지녔던 완벽주의에 대인적 측면을 포함시켜 새로운 완벽주의 개념을 만들었다. 이는 완벽주의를 지향(orientation)에 따라 3차원으로 세분한 것으로, 자기지향 완벽주의(self-oriented perfectionism: SOP), 타인지향 완벽주의(other-oriented perfectionism: OOP), 사회적으로 부과된 완벽주의(socially prescribed perfectionism: SPP)의 각자 다른 세 차원으로 구성된다.

자기지향 완벽주의는 자신을 위해 과도한 기준을 설정해 놓고 자신의 행동에 대한 엄격한 평가와 판단을 하는 경향이다. 타인지향 완벽주의는 개인의 삶 속의 중요인물(significant others)에게 비현실적인 기준을 부과하고, 그 기준에 완벽하게 도달하도록 기대하고 엄격하게 평가하는 경향을 의미한다. 마지막으로 사회적으로 부과된 완벽주의는 중요인물이 자신에게 부과한다고 지각하는 비현실적인 기대와 기준을 충족하고자 하는 경향이다. 이 경우 개인은 타인이 자신을 엄격하게 평가하고 완벽하도록 압력을 주고 있다고 지각하며, 그에 부합하지 못할 경우 그들을 실망시키고 결국 그들로부터 거부당할 것이라는 신념을 지닌다.

Hewitt과 Flett(1991a)도 완벽주의가 기본적으로 역기능적이라는 전제 하에서 완벽주의 하위 차원을 정의한다. 그 중 특히 자기지향 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의가 정신 병리와 관계가 있으며 다양한 연구의 관심사가 되고 있다.

여러 연구에서는 완벽주의 수준이 높은 개인은 분노를 경험하게 된다는 결과를 일관되게 제시하고 있다(Frost et al. 1990; Hewitt & Flett, 1991b; Saboonchi & Lundh, 2003). 자기지향 완벽주의와 분노 간 관계에 대한인지 이론(Stein & Levin, 1990)에서는 원하던 목표를 달성하지 못하거나 바람직한 상태의 유지에 실패했을 경우 경험하는 좌절의 소산이 분노라고 가정한다. 이러한 관점에서 자기지향 완벽주의도 분노의 소인과 관련이 있다. 자기지향 완벽주의는 자신에게 높은 목표를 설정하는

www.kci.go.kr

것을 포함하므로 자기지향 완벽주의자는 그러한 높은 목표를 달성하지 못할 가능성이 더 클 것이다. 더불어 사회적으로 부과된 완벽주의 수준이 높은 사람도 타인이 자신에게 부과했다고 지각하는 기준이 과도하고 통제 불가능하기 때문에 분노를 느끼게 된다(Shafran & Mansell, 2001). 이러한 인지 평가 이론은 Hewitt과 Flett(1991b)의 연구에서 나타난 분노와 사회적으로 부과된 완벽주의(r = .44), 자기지향 완벽주의(r = .20)의 상관을 통해 지지되었다. 그 외의 다른 연구에서도 사회적으로 부과된 완벽주의와 분노 간에는 보다 명확한 상관관계가 발견되고 있다(Dunkley & Blankstein, 2000; Hewitt & Flett, 2002; Saboonchi & Lundh, 2003).

최근 들어 자기지향 완벽주의는 적응적이고 기능적 측면을 보다 더 강하게 지니고 있는 완벽주의 하위차원으로 인식되고 있다(Kilbert et al., 2005). 이전 많은 연구에서 자기지향 완벽주의가 자원동원성(Flett, Hewitt, Blankstein, & O'Brien, 1991), 정적 정서(Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993), 주장성과 성실성(Hill, McIntire, & Bacharach, 1997), 내적 동기(Mills & Blankstein, 2000) 등의 심리적 적응 변인과 정적 상관이 있다는 사실이 지지되었다. 또한 최근 국내 여러 연구에서도 자기지향 완벽주의와 자기통제, 자기 효능감, 자존감, 자기 가치와도 정적 상관이 있으며 자기지향 완벽주의의 적응적 측면에 대한 여러 경험적 증거가 제시되고 있다.

자기지향 완벽주의의 긍정적인 측면에 근거해볼 때, 기존의 완벽주의와 분노 간의 관계에서 더 나아가 완벽주의 하위차원에 따른 분노표현 방식의 적응성 여부를 살펴 볼 필요가 있다. 그 동안 완벽주의와 분노 간의 관계를 연구한 많은 학자는 개인의 분노 수준에 대해서만 초점을 맞추어 왔다. 그러나 분노를 경험하는 것과 분노라는 정서를 표현 하는 것은 다른 개념이다. 즉, 분노 경험은 생리적인 반응과 더불어 느껴지는 정서적 상태 인데 반해, 분노표현 양식은 개인이 분노를 표현 하는 행동적인 차원의 개념이라 할 수 있다(고경희, 2000).

사실상 분노는 그 자체로서 기능적 또는 역기능적인 것이 아니며, 그 표현 방식에 따라 상이한 결과가 유발 된다. 즉, 분노를 기능적이고 적응적으로 표현 하면 분노 감정을 가라앉히고 표현이 비파괴적이어서 이후의 공격성을 감소시키는 등의 긍정적인 결과를 얻을 수 있는 반면, 분노를 부적응적으로 표현하면 외부로 표출되는 공격적 행위로 인하여 기물파손이나 대인관계의 붕괴와 같은 부정적인 결과를 얻게 될 수 있다(Rothenberg, 1971; Sharkin, 1988). 자기지향 완벽주의가 사회적으로 부과된 완벽주의에 비해 상대적으로 적응적이라면, 이 둘 모두가 분노를 유발한다 하더라도 그 분노를 표현 하는 방식에서 차이가 있을 가능성을 고려할 수 있다. 다시 말해, 자기지향 완벽주의가 높은 개인은 적응적으로 분노를 표현하고, 사회지향 완벽주의가 높은 개인은 부적응적으로 분노를 표현할 것이다.

분노의 표현 양상은 적응적 및 부적응적 기능에 따라 두 가지로 나뉘는데, 분노억제와 분노표출은 부적응적인 분노표현 양상으로, 분노통제는 적응적 분노표현 양상으로 분류된다. 분노억제(anger-in)는 개인이 화가 나 있으나 이를 겉으로 드러내지 않는 분노표현 양상으로, 분노의 원인을 제공하는 상대방을 피하거나 화난 이유를 말하길 회피하는 등의 행동으로 나타난다. 분노표출(anger-out)은 화가 나

www.kci.go.kr

면 이를 밖으로 드러내는 분노표현 양상으로, 상대방에게 욕설을 퍼붓거나 폭행을 가하는 등의 행동으로 나타난다. 반면 분노통제(anger control)는 분노 상태를 자각, 감독하면서 분노를 가라앉히기 위해 다양한 책략을 구사하는 분노표현 양상이다. 분노통제 양상이 우세한 개인은 분노의 충동적 표현 행동을 조절하고, 적절한 표현 시기와 방법을 찾는다(Spielberger, Reheiser, & Sydman, 1995).

완벽주의 경향으로 인해 실패를 경험할 경우, 개인은 자기지향 완벽주의 또는 사회적으로 부과된 완벽주의의 수준에 따라 실패를 다르게 귀인 한다. 즉, 자기지향 완벽주의자는 목표 좌절의 원인을 자신에게서 찾고 현실과 이상 간의 괴리에 분노를 느낀다. 반면, 사회적으로 부과된 완벽주의자는 타인이 자신에게 부당한 기준을 부과하기 때문에 좌절을 겪는다고 생각하며, 그들에게 자신이 부당한 대우를 받은 것에 분노한다(Averill, 1983; Beck, 1976, 1999; Shafran & Mansell, 2001; Stein & Levin, 1990).

자기지향 완벽주의자와 사회적으로 부과된 완벽주의자가 실패에 대한 귀인을 다르게 하기 때문에 분노 표현 양상에서도 차이를 보일 것이라고 추측할 수 있다. 자기지향 완벽주의자는 문제 해결과 목표의 달성을 완벽주의의 최종적인 목표로 삼기 때문에 분노를 가라앉히고 목표를 수정하는 적응적인 분노표현 양상을 나타낼 것이다. 반면, 사회적으로 부과된 완벽주의자는 목표 달성의 실패로 인해 타인에게 분노를 부적응적으로 표현할 것이다. 실제로, 사회적으로 부과된 완벽주의자의 경우 부적응적인 분노 표현 양상을 보이는 것으로 나타났다(Hewitt & Flett, 2002; Hill et al., 1997).

이와 같이 자기지향 완벽주의가 적응적 분노표현 양상으로, 사회적으로 부과된 완벽주의가 부적응적 분노표현 양상으로 이어지는 경로를 설명해줄 수 있는 기제가 필요하다. 그 동안 여러 연구에서 이러한 기제로 주로 연구된 것이 바로 대처 전략이다. 이는 개인이 스트레스 사건을 경험할 때 사용하는 인지적, 행동적 반응으로 어떠한 대처 전략을 사용하느냐에 따라 이후의 심리적 부적응이 유발되는지의 여부를 설명해 준다.

개인에 따라 스트레스에 대처하는 방식은 다르고 그 결과에서도 차이가 난다. 현재까지 대처방식이 다양한 종류의 부적응의 산출과 유지에 직·간접적으로 관여한다는 입장이 제안되어 왔다(Snyder et al., 1991). Kassinove와 Eckhardt(1995)는 개인의 분노와 공격성이 형성되는 과정을 설명하기 위해 분노 및 공격성 모형을 제안했다. 이 모형에 따르면, 개인이 분노를 경험하게 되는 원인은 각각 다르며, 개인이 분노를 대처하는 방식에 따라 그 표현 양상도 다르게 나타난다.

완벽주의 하위차원과 대처의 관계를 측정하는 것이 완벽주의가 분노, 그리고 더 나아가 분노표현 양상과 관련되는 과정을 설명하는데 도움을 줄 수 있다. 이와 같은 관점에서 완벽주의 수준이 높은 개인을 대상으로 대처와 심리적 부적응을 측정해 변인 간의 관계를 규명하고자 한 여러 연구가 행해졌다. 그 결과, 완벽주의와 대처 전략, 심리적 부적응의 관계에 대해 주로 2가지의 모형이 도출되었다.

하나는 대처 전략이 완벽주의와 심리적 부적응으로 이어지는 관계에서 매개 변인으로 작용한다는 매개 모형이다. 특정 완벽주의 하위차원이 병리적 또는 적응적으로 판단될 수 있는 대처 유형을 사용하는 지에 대한 연구는

www.kci.go.kr

개인의 완벽주의 성향에 따라 스트레스 사건을 경험하는 동안 사용하는 특정 대처 전략 또는 유형이 다르다는 결과를 제안 했다(최문선, 2003; Dunkley & Blankstein, 2000). 다른 하나는 특정 완벽주의 수준이 부적응을 산출하고 유지하는 데 대처 전략과 상호작용한다는 중재 모형이다(O'Connor & O'Connor, 2003). 본 연구에서는 기존의 많은 연구에서 완벽주의 하위차원과 다양한 대처 전략 간의 상관에 대한 경험적 결과에 근거해 매개 모형을 검증하고자 한다.

자기지향 완벽주의 수준이 높은 개인은 자신을 위해 목표를 달성하는 것을 중요하게 여기기 때문에 문제 해결에 초점을 두고 역경 속에서도 최선을 다한다. 반면, 사회적으로 부과된 완벽주의 경향은 대처자원의 이용가능성을 제한하는 것으로 보인다. 사회적으로 부과된 완벽주의의 수준이 높은 개인은 자신이 아닌 타인이 완벽성에 대한 엄격하고도 비현실적인 기준을 세운 것으로 여긴다. 그러므로 이러한 비현실적인 기준을 타인으로부터 강요받고 있다고 지각하여 그 기준 자체를 통제 불가능한 것으로 여기기 때문에 정서적 불편감이나 회피에 더 초점을 맞추게 된다.

Monat과 Lazarus(1991)는 대처를 개인이 자신의 자원을 넘어서거나 위협하는 것으로 지각하는 요구(위기 또는 도전 상황)를 성취하기 위한 노력으로 정의했다. 기존 연구에서는 완벽주의 하위차원과 대처의 하위 유형 간 관계가 비교적 뚜렷하게 정립되어 있다(Flett & Hewitt, 1996; Flett & Russo, 1994; Hewitt & Endler, 1995). 자기지향 완벽주의 수준이 높은 개인은 문제 중심 대처와 같이 대체로 적응적인 대처를 많이 사용하며(최문선, 2003; Dunkley & Blankstein, 2000), 회피적 대처와 같은 부적응적 대처와 부적 상관이 있었다(O'Connor & O'Connor, 2003). 반면, 사회적으로 부과된 완벽주의 수준이 높은 개인은 부정적 문제 해결 방식(Flett, Hewitt, Blankstein, Solnik, & Van Brunschot, 1996), 정서 중심 대처(최문선, 2003; Hewitt, Flett, & Endler, 1995), 회피적 대처(Dunkley & Blankstein, 2000)와 같은 부적응적 대처를 주로 사용하는 것으로 나타났다.

Garnefski(2001)는 대처 개념을 '인지적(what you think) 전략 대 행동적(what you do) 전략'의 차원에서 살펴봐야 한다고 제안했다. 이러한 필요성에 의해 인지적 대처만을 순수하게 측정하는 도구인 인지정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ, Garnef ski, 2001)가 개발되었다. 본 연구는 위의 두 가지 이론적 제안에 기초해 인지적 대처 전략 개념을 도입했다. 즉, 대처를 인지적 영역으로 국한함으로써 완벽주의 하위특성에 따른 개인의 스트레스 대처의 적응성 여부를 살펴보는 것이 행동 차원으로서의 분노표현으로 이어지는 과정을 유의하게 설명할 수 있을 것이다.

인지적 대처는 정서를 유발하는 정보나 스트레스 사건을 수용, 관리하는 데 있어 인지적인 접근을 사용하는 방략을 의미 한다(Thompson, 1991). 인지정서조절 질문지(Garnefski, 2001)에서 측정하는 인지적 대처는 총 아홉 가지이다. 개인이 겪은 스트레스 사건의 원인을 자기 자신에게 귀인하고 자신을 비난하는 자기비난(Self blame), 개인이 겪은 스트레스 사건의 원인을 타인에게 귀인하고 타인을 비난하는 타인비난(Blaming others), 개인이 겪은 사건을 수용하고 그에 집착하는 것으로부터 자유로워지고자 하는 수용(Acceptance), 부정적 사건을 다루는 방법과 취해야 할 조치에 대

www.kci.go.kr

해 생각하는 계획 다시 생각하기(Refocus on planning), 부정적 사건 대신 다른 즐거운 일을 생각하는 긍정적 초점변경(Positive refocusing), 부정적 사건과 관련한 느낌과 사고에 대해 계속 생각하는 반추 혹은 사고에 초점두기(Rumination or focus on thought), 개인적 성장 차원에서 개인이 경험한 사건에 긍정적인 의미를 두는 긍정적 재평가(Positive reappraisal), 부정적 사건을 다른 사건과 비교함으로써 그 심각성을 낮추는 조망 확대(Putting into pers pective), 개인이 경험한 사건의 공포를 뚜렷하게 강조하는 파국화(Catastrophizing)가 그것이다.

아홉 가지 대처는 적응적 인지 대처와 부적응적 인지 대처로 구분되며, 적응적 인지 대처는 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망 확대의 5가지로, 부적응적 인지 대처는 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화의 4가지로 구성된다. 본 연구에서는 각 인지 대처를 아홉 가지로 세분화하지 않고, 이러한 적응적-부적응적 인지 대처의 차원에서 완벽주의 하위차원과 적응적-부적응적 분노표현 양상간의 관계를 설명하고자 한다. 최근 인지정서 조절 질문지를 사용해 인지적 대처가 우울과 불안, 스트레스, 분노를 얼마나 유의하게 예측하는지를 조사한 연구가 있었는데(Martin & Dahlen, 2005), 적응적 인지 대처와 적응적 분노표현, 부적응적 인지 대처와 부적응적 분노 표현 간에 정적 상관이 발견되었다.

본 연구의 목표는 완벽주의 하위차원이 분노표현으로 나타나는 경로(과정)에서 인지적 대처가 매개효과를 나타내는지를 검증하는 것이다. 다시 말해서, 제각각 다른 역할과 기능을 하는 완벽주의의 하위차원(자기지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의)에 따라 개인이 특정 인지적 대처 전략(적응적 대처, 부적응적 대처)을 주로 사용하며, 그로 인해 완벽주의 하위차원이 특정한 분노표현 양상(적응적 분노표현, 부적응적 분노표현)으로 이어진다는 과정을 파악하는 것이 본 연구의 요지라 할 수 있다. 이는 완벽주의의 하위차원이 분노에 미치는 영향을 파악하는 이전 연구에서 더 나아가, 분노의 표현 양상에 미치는 완벽주의 하위차원과 인지적 대처 전략의 적응적 및 부적응적 가치를 구체적으로 이해하는데 도움이 될 것이다.

방 법

연구대상

본 연구를 위해 서울 소재의 C 대학 내 심리학개론 수업을 듣는 학생 248명에게 설문지를 배포하였다. 총 242부의 질문지가 회수되었고, 1차 검토를 통해 설문을 완전히 작성하지 않거나 불성실한 반응양식을 보인 총 4명의 자료를 제외한 238명(남: 127, 여: 111)의 자료가 모아졌고, 평균 연령은 22.18세(SD=2.74)였다.

측정도구

다차원 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)

Hewitt과 Flett(1991)이 개인 내적 측면 및 대인관계를 포함한 개인 외적 측면에서의 완벽주의 성향을 고려해 제작한 다차원적 완벽주의 척도를 한기연(1993)이 번안한 것을 사용하

www.kci.go.kr

였다. 이 척도는 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 세 가지 하위차원이 각각 15문항씩 총 45문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)'까지 7점 Likert 척도를 지니고 있으며, 최저 45점에서 최고 315점까지의 총 점수를 가진다. 본 연구에서의 내적일치도 계수(Chronbach α)는 각각 .89, .77, .71 이었다.

인지정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)

정서조절전략은 Garnefski(2001)가 개발한 인지적 정서조절전략 질문지를 김소희(2004)가 번안한 것을 사용하여 측정하였다. 하위요인은 적응적 인지정서 조절전략과 부적응적 인지정서 조절전략으로 나뉘며, 이는 다시 9가지 하위요인으로 나뉜다. 적응적 인지정서 조절전략에는 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망 확대(5 가지)가 있으며, 부적응적 인지정서 조절전략으로는 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화(4 가지)가 있다. 각 9 가지 하위요인은 4문항으로 구성되어 있으며, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지의 5점 리커트 척도로 측정하였다. 각 요인별 내적일치도 계수(Chronbach α)는 적응적 인지정서 조절 전략이 .87, 부적응적 인지정서 조절 전략이 .79로 나타났다.

상태-특성 분노표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory: STAXI)

상태 분노 및 특성 분노 수준과 분노의 적응적 또는 부적응적 표현 양상을 측정하기 위하여, Spielberger와 그의 동료(Spielberger, Johnson, Russel, Crane, Jacobs, & Worden, 1985)가 제작한 분노척도검사를 김백영(1997)이 수정한 것을 사용하였다. 본 척도는 상태분노(10문항), 특성분노(10문항), 분노억압(8문항), 분노표출(8문항), 분노통제(8문항)의 5가지 하위 요인이 총 44개 문항으로 이루어져 있으며, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)까지 4점 리커트 척도이다. 그 중 분노억압과 분노표출은 부적응적 분노표현 양상으로 분노통제는 적응적 분노표현 양상으로 묶인다. 본 연구에서 상태분노, 특성분노, 적응적 분노표현 양상, 부적응적 분노표현 양상의 신뢰도 계수는 각각 .90, .83, .83, .71로 나타났다.

절차

참가자는 완벽주의를 측정하는 MPS, 인지적 대처 전략을 측정하는 CERQ, 분노 수준과 분노표현 양상을 측정하는 STAXI를 작성했다. 연구자는 담당교수에게 연구의 목적 및 검사 유의사항을 전달하였고, 설문지 작성에는 15-20분이 소요되었다.

자료분석

본 연구의 자료 분석은 SPSSWIN 11.5 프로그램을 사용하였다. 각 척도의 내적 일치도는 Cronbach's α 값으로 산출했다. 개인 간 완벽주의 성향에 따라 인지적 대처 전략과 분노표현 양상의 차이를 살펴보기 위해 영차 상관분석과 준상관 분석을 실시했다. 이러한 상관 분석 결과에 근거해 완벽주의 하위차원과 분노표현 양상 간의 관계에 인지적 대처 전략이 지니는 매개효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

www.kci.go.kr

결 과

완벽주의, 인지적 대처, 분노의 수준 및 표현 양상의 관계

우선 이론적 배경을 기초로 하여 설정된 변인의 투입 타당성을 확인하기 위하여 적률상관관계 분석을 실행해 각 주요 변인 간의 상관을 조사하였다.

특성분노는 자기지향 완벽주의(r = .158, p<.01) 및 사회적으로 부과된 완벽주의(r = .205, p<.01)와 정적 상관이 있었다. 완벽주의 하위차원과 분노표현 양상 간 관계에 대한 결과는 다음과 같다. 자기지향 완벽주의는 적응적 분노표현(r = .216, p<.01)과 사회적으로 부과된 완벽주의는 부 적응적 분노표현(r = .218, p<.01)과 유의한 정적 상관이 있었다. 부 적응적 인지 대처는 사회적으로 부과된 완벽주의(r = .373, p<.001)와 정적 상관을 보이는 동시에 부 적응적 분노표현(r = .328, p<.001)과도 유의한 상관이 있었다. 이는 사회적으로 부과된 완벽주의가 부적응적 측면을 일관되게 지니고 있는 변인임을 의미한다. 반면, 자기지향 완벽주의는 적응적 분노표현과 유의한 상관을 맺음에도 불구하고, 적응적 인지 대처와 유의한 상관이 없었다. 오히려 부적응적 인지 대처와의 유의한 상관(r=.173, p<.01)이 도출 되었다.

전반적으로 변인 간 상관 계수가 낮은데 비해 완벽주의 하위차원 간 상관은 높았다. 그러므로 자기지향 완벽주의 또는 사회적으로 부과된 완벽주의가 순수하게 타 변인과 지니는 관계를 따로 살펴보기 위해 준 상관 분석을 실시했다. 각각의 준 상관 분석 상관표는 표 1과 표 2에 제시했다.

우선 자기지향 완벽주의가 적응적 인지 대처, 적응적 분노표현과 지니는 관계를 보기 위해 상관이 높은 타인지향 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의를 통제했다. 영차 상관분석 결과와 일관 되게 준 상관 분석에서도 자기지향 완벽주의와 적응적 인지 대처 간 관

표 1. 자기지향 완벽주의, 인지적 대처, 분노표현 양상 간 준부분 상관

	자기지향 완벽주의	적응적 인지대처	부적응적 인지대처	적응적 분노표현	부적응적 분노표현
자기지향 완벽주의	–				
적응적 인지대처	.108	–			
부적응적 인지대처	- .030	- .026	–		
적응적 분노표현	.219**	.253***	- .182**	–	
부적응적 분노표현	- .058	- .066	.280***	.101	–

** p<.01. *** p<.001

www.kci.go.kr

표 2. 사회적으로 부과된 완벽주의,인지적 대처, 분노표현 양상 간 준부분 상관

	사회부과 완벽주의	적응적 인지대처	부적응적 인지대처	적응적 분노표현	부적응적 분노표현
사회부과 완벽주의	–				
적응적 인지대처	- .061	–			
부적응적 인지대처	.326***	- .041	–		
적응적 분노표현	.050	.233***	- .154*	–	
부적응적 분노표현	.206**	- .083	.328***	.099	–

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

계는 유의하지 않았다. 그러나 다른 완벽주의 하위차원을 통제하자 자기지향 완벽주의와 부적응적 인지 대처 간의 정적 상관은 유의하지 않았다. 그리고 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의를 통제한 후에도 사회적으로 부과된 완벽주의와 부 적응적 인지 대처(r = .326, p<.001), 부적응적 분노표현(r = .206, p<.01)의 상관이 유의하였다.

완벽주의와 분노표현 양상 간 인지 대처의 매개효과

자기지향 완벽주의와 적응적 분노표현 양상 간 적응적 인지 대처의 매개효과

타 완벽주의 하위차원 변인을 통제하고, 자기지향 완벽주의 수준이 높은 개인의 인지 대처 전략이 적응적 분노표현 양상에 미치는 영향을 살펴보기 위해서 위계적 다중회귀분석을 실시했으나, 매개효과는 검증되지 않았다. 각 검증 단계 결과는 표 3에 제시했다. 1단계에서 자기지향 완벽주의가 적응적 인지 대처를 유의하게 설명하지 않음에 따라 매개효과를 확인할 수 없었다. 자기지향 완벽주의와 적응적 인지대처가 각각 적응적 분노표현을 유의하게 설명했으므로 두 변인 간의 다른 관계를 조사해 본 결과 두 변인 간의 상호작용은 유의하지 않았으며(β = -.838, p=.154), 단순 가산 효과만이 도출되었다.

사회적으로 부과된 완벽주의와 부적응적 분노표현 양상 간 부적응적 인지 대처의 매개효과

앞에서와 마찬가지로, 다른 완벽주의 하위차원을 통제하고 사회적으로 부과된 완벽주의 수준이 높은 개인의 인지 대처 전략이 부적응적 분노표현 양상에 미치는 영향을 살펴보기 위해 실시한 위계적 다중회귀분석의 결과는 표 4와 같다.

www.kci.go.kr

표 3. 적응적 인지대처의 효과

단 계				F	R^2	ΔR^2	β
1 단계	예측변인	→	매개변인				
	1) 타인지향완벽	→	적응 인지대처	0.167	.001		-.017
	사회부과완벽						-.028
	2) 자기지향완벽	→	적응 인지대처	1.027	.013	.012	-.137
2 단계	예측변인	→	준거변인				
	1) 타인지향완벽	→	적응 분노표현	2.003	.017		-.031
	사회부과완벽						-.137
	2) 자기지향완벽	→	적응 분노표현	5.307**	.064	.047	-.275
3 단계	예측변인, 매개변인	→	준거변인				
	1) 타인지향완벽	→	적응 분노표현	2.003	.017		-.031
	사회부과완벽						-.137
	2) 적응 인지대처	→	적응 분노표현	6.770***	.080	.063	-.251
	3) 자기지향완벽	→	적응 분노표현	7.662***	.116	.036	-.243

** p<.01. *** p<.001

표 4. 부적응적 인지대처의 매개효과

단 계				F	R^2	ΔR^2	β
1 단 계	예측변인	→	매개변인				
	1) 자기지향완벽	→	부적응 인지대처	5.145**	.042		-.101
	타인지향완벽						-.132
	2) 사회부과완벽		부적응 인지대처	13.083***	.144	.102	-.361
2 단 계	예측변인	→	준거변인				
	1) 자기지향완벽	→	부적응 분노표현	2.118	.018		-.159
	타인지향완벽						-.097
	2) 사회부과완벽		부적응 분노표현	4.911**	.059	.042	-.231
3 단 계	예측변인, 매개변인	→	준거변인				
	1) 자기지향완벽	→	부적응 분노표현	2.118	.018		-.159
	타인지향완벽						-.097
	2) 부적응 인지대처	→	부적응 분노표현	10.999***	.124	.106	-.332
	3) 사회부과완벽	→	부적응 분노표현	9.035***	.134	.011	-.124

** p<.01. *** p<.001

www.kci.go.kr

1단계에서, 사회적으로 부과된 완벽주의가 부적응적 인지대처를 정적으로 유의하게 설명함을 알 수 있었다(β = .361, p <.001). 2단계에서도, 사회적으로 부과된 완벽주의가 부적응적 분노표현을 정적으로 유의하게 설명함을 알 수 있었다(β = .231, p < .05). 마지막으로 3단계에서는 부적응적 인지대처를 먼저 투입하고, 그 다음 사회적으로 부과된 완벽주의를 투입했다. 그 결과, 부적응적 인지대처가 사회적으로 부과된 완벽주의와 부적응적 분노표현 간의 관계를 정적으로 유의하게 설명했다(β = .332, p < .001). 또한, 2단계에서 부적응적 분노표현을 유의하게 설명했던 사회적으로 부과된 완벽주의가 3단계에서 부적응적 인지대처와 같이 투입되자 부적응적 분노표현을 더 이상 유의하게 설명하지 않았다. 그러므로, 부적응적 인지대처가 사회적으로 부과된 완벽주의와 부적응적 분노표현 양상 간의 관계를 매개할 것이라는 가설은 검증되었다.

논 의

본 연구의 가설 지지여부 및 그 이유에 대한 논의는 다음과 같다. 첫째로, 개인의 완벽주의 차원(자기지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의)의 수준에 따라 개인이 사용하는 인지대처 전략(적응적 인지 대처, 부적응적 인지대처)이 달라질 것이라는 가설은 부분적으로 지지되었다. 비록 사회적으로 부과된 완벽주의 수준이 높은 개인은 주로 부적응적 인지대처 전략을 주로 사용하는 것으로 나타났으나 자기지향 완벽주의 수준이 높은 개인이 적응적 인지 대처 전략을 사용한다는 결과는 도출하지 못했다.

자기지향 완벽주의와 적응적 인지 대처 전략 간의 상관이 유의하지 않았다는 결과는 자기지향 완벽주의자가 부정적 사건에 대해서 생겨난 정서와 사고를 인지적으로 처리하는 방식이 적응적이지 않음을 의미한다. 그러나 두 변인의 상관이 유의하지 않았던 이유는 자기지향 완벽주의가 각각의 적응적 인지 대처 하위차원과 지니는 관련성을 살펴봄으로써 이해할 수 있다.

자기지향 완벽주의는 적응적 인지 대처 중 계획 다시 생각하기(r = .326, p < .001)와 긍정적 재평가(r = .186, p < .01)와 정적인 상관이 있었다. 즉, 자기지향 완벽주의자는 실패를 경험했을 때, 문제를 해결할 수 있는 실질적이고 적극적인 방책을 검토하는 경향이 높다. 반면, 자기지향 완벽주의는 긍정적 초점 변경(r = -.127, p < .05)과는 유의한 부적 상관을 보였다. 이 부적인 관계는 자기지향 완벽주의자가 실패 상황에서 벗어나 즐거운 일을 생각하기보다는 문제의 실질적인 해결책을 모색함을 반영한다.

사회적으로 부과된 완벽주의 수준이 높은 개인은 부적응적 인지 대처 전략을 주로 사용할 것이라는 결과를 얻을 수 있었다. 특히 사회적으로 부과된 완벽주의자는 반추 및 파국화를 주로 사용하는 것으로 나타났다. Klibert 등(2005)은 사회적으로 부과된 완벽주의자는 자신의 노고와 노력으로부터 즐거움을 얻지 못하며, 자신의 업적을 부적절하고 열등한 것으로 보는 경향이 있다고 한다. 게다가, 이들은 과업의 성취를 위한 외부로부터의 압력이나 강압을 경험한다고 보고한다. 다시 말해서, 사회적으로 부과된 완벽주의자의 부적응적 증상은 최선을 다하고자 하는 개인 내적인 희망에서 비롯되는 것이 아니라 실수로 인해 유발

www.kci.go.kr

될 수 있는 당황, 수치, 죄책감을 피하고자 하는 욕구에서 비롯된다. 그러므로 사회부과 완벽주의자의 인지는 자연스럽게 문제의 부적응적인 측면에 집중된다. 그렇기 때문에, 이들은 실패와 관련한 부정적 정서 및 사고에 대해 반복적으로 생각하거나 그 사건의 부정적 측면을 더욱 증폭시켜 생각하는 등의 부적응적인 인지 양상을 보이게 된다.

둘째로, 개인의 완벽주의 차원(자기지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의)의 수준에 따라 개인이 보이는 분노표현 양상(적응적 분노표현, 부적응적 분노표현)이 달라질 것이라는 가설은 지지되었다. 자기지향 완벽주의 수준이 높은 개인은 적응적 분노표현 양상을 우세하게 나타낸다는 결과가 도출되었는데, 이들은 목표 달성에 실패해 분노를 경험하더라도 적응적인 방식으로 분노를 표현한다. 이들은 자신을 위해서 높은 기준과 목표를 설정하기 때문에 타인의 수용에 대한 요구와 부정적 평가에의 두려움을 지니지 않는다(Hewitt & Flett, 1991a). 그러므로, 자기지향 완벽주의자는 타인에게 인정받기 위해서가 아니라 자신이 스스로 설정한 목표를 성취하기 위해서 노력한다(Hill et al., 1997).

Dunkley와 Blankstein(2000)은 자기지향 완벽주의 수준이 높은 개인은 실패 경험 후 목표를 보다 현실적인 수준으로 재조정함을 제안했다. 실제로, 자기지향 완벽주의자는 엄격한 기준을 설정함으로써 실패를 겪고, 분노를 느낀다 하더라도, 그로 인해 형성되는 인지 부조화를 완화시키는 데 목표를 두고 다시 현실적인 수준으로 기준을 조정할 수 있는 융통성을 지닌다. 이러한 융통성은 적절한 시기에, 주위 사람에게 수용 가능한 방식으로 분노를 표현하는 분노통제 양상으로 나타난다. 다시 말해서, 자기지향 완벽주의 수준이 높은 개인은 분노의 즉각적이고 충동적인 표현을 지연시키지만 억압하거나 회피하지 않는다.

반면, 사회적으로 부과된 완벽주의 수준이 높은 개인은 부적응적 분노표현 양상을 우세하게 나타낸다는 결과가 도출되었다. 사회적으로 부과된 완벽주의자는 타인이 자신에게 부당한 기준을 부과한다고 생각하며, 자신이 그러한 기준을 충족하지 못하면 타인으로부터 거부당할 것이라는 두려움을 지닌다. 그와 함께 타인이 자신에게 높은 기준을 강요했기 때문에 자신이 부당한 대우를 받았다고 생각하고 분노한다(Hewitt & Flett, 1991b). 본 연구 결과에서 사회적으로 부과된 완벽주의는 부적응적 분노표현 중 분노억제와 유의한 상관을 보였다. 즉, 사회적으로 부과된 완벽주의자는 목표를 달성하는 데 실패했을 때, 주로 분노 감정을 억압하고 분노의 근원에 대해 이야기하길 회피한다. 사회적으로 부과된 완벽주의자의 분노억제 양상은 타인이 자신에게 높은 기준을 부과한다고 믿으며, 거절당하지 않기 위해 자신의 요구를 억압하고 타인의 요구에 순응하는 이들의 고유한 특성을 잘 반영한다.

상관 연구에 이어 완벽주의 하위차원과 분노표현 양상 간 관계에서의 인지 대처 전략의 매개효과를 검증한 연구의 가설 지지여부 및 그에 관한 논의는 다음과 같다.

첫째, 적응적 인지 대처 전략이 자기지향 완벽주의와 적응적 분노표현 양상 간의 관계를 매개할 것이라는 가설은 지지되지 않았다. 자기지향 완벽주의와 적응적 인지 대처 전략 간의 상관이 유의하지 않았으며, 각자가 적응적 분노표현에 미치는 주효과만 있었다. 즉, 단순 가산 효과만이 도출되었다. 적응적 인지 대처는 자기지향 완벽주의의 영향을 받지 않

www.kci.go.kr

지만, 적응적 분노표현을 설명하였다. 이러한 단순 가산 효과는 적응적 인지 대처를 많이 사용할수록 적응적 분노 표현이 높아진다는 결과(Martin & Dahlen, 2005)와 일치한다.

앞에서 언급했듯이, 자기지향 완벽주의와 적응적 인지 대처의 상관이 유의하지 않은 이유는 자기지향 완벽주의가 각각의 적응적 인지 대처의 하위차원들과 정적 상관 및 부적 상관을 지니기 때문인 것으로 보인다. 본 연구는 Garnefski(2001)의 인지적 대처 전략 개념을 도입하였다. 이 개념은 자기지향 완벽주의의 적응성과 사회적으로 부과된 완벽주의의 부적응성의 차이를 부각시켜주면서도 완벽주의가 분노표현 양상이라는 행동 특성으로 표출되는 과정을 중간에서 적절하게 설명해 준다. 인지 대처는 기존의 대처에서 행동적 측면의 대처가 배제된 구성개념이다. 다시 말해서, 인지 대처는 부정적 사건을 경험한 개인이 그로 인해 유발된 부정적 사고 및 정서를 개인 내부에서 처리하는 인지적 방식만을 포함한다. 이는 다시 적응적 인지 대처와 부적응적 인지 대처로 구분된다.

인지 대처는 기존의 대처 개념과 달리 문제해결 대처, 정서중심 대처, 회피 대처 차원으로 나뉘지 않는다. 즉, 적응적 인지 대처의 범주 내에 문제해결 대처뿐 아니라 적응적인 정서중심 대처 및 회피대처 개념이 공존한다. 예를 들어, 계획 다시 생각하기는 문제를 실질적이고 적극적으로 해결하는 대처인 반면, 긍정적 초점변경은 부정적 사고 및 정서를 유발하는 문제를 회피함으로써 안정을 얻는 대처이다. 그러므로, 자기지향 완벽주의와 계획 다시 생각하기, 긍정적 재평가 간에 나타난 정적 상관이 자기지향 완벽주의와 긍정적 초점변경 간에 나타난 부적 상관과 상쇄되었을 가능성이 있다.

그러므로 자기지향 완벽주의자는 실패 경험으로 인한 부정적 사고와 정서로부터 도피하지 않는다. 즉, 자기지향 완벽주의자들은 다른 문제로 초점을 변경하거나 이미 일어난 부정적 사건을 수용하는 소극적인 대처를 사용하지 않는다. 이들은 문제를 적극적으로 해결하기 위해 계획을 수정한다. 또한, 이들은 실패에 대한 근본적인 관점을 변경함으로써 실패 자체에서 자신이 얻을 수 있는 개인적 성장의 의미를 찾아내고자 한다. 물론 개인은 부정적 사건으로부터 철회하거나 부정적 정서를 다스림으로써 일시적인 신체적, 심리적 안정감을 얻을 수 있다. 그러나 자기지향 완벽주의자는 비록 적응적인 측면을 지닌 회피 대처와 정서중심 대처가 존재한다 하더라도, 그보다는 문제의 근본적인 해결책에 더 주력한다. 이러한 세부 상관은 자기지향 완벽주의자가 높은 문제 해결력을 지닐 가능성을 반영한다(모혜연, 2000, 임효순, 2004; 한기연, 1993; 홍혜영, 1995).

사회적으로 부과된 완벽주의와 부적응적 분노표현 양상 간의 관계를 부적응적 인지 대처 전략이 매개할 것이라는 가설 2-2는 지지되었다. 사회적으로 부과된 완벽주의 수준이 높은 개인은 목표 달성의 실패로 인해 유발되는 분노에 적응적으로 대처하지 못하여 분노를 적절한 방식으로 표현하지 못한다는 사실을 알 수 있었다. 사회적으로 부과된 완벽주의와 부적응적인 대처 간의 연합은 사회적으로 부과된 완벽주의 경향이 대처자원을 이용할 가능성을 제한하는 것으로 보인다(임효순, 2004). 즉, 사회적으로 부과된 완벽주의의 수준이 높은 개인은 자신이 비현실적인 기준을 타인으로부터 강요받고 있으며, 그 기준 자체를 통

www.kci.go.kr

제 불가능한 것으로 여기기 때문에 정서적 불편감이나 회피에 더 초점을 맞추게 된다. 스트레스에 대한 대처 노력이 개인의 감정 및 문제와 관련 없는 다른 일로 표현되는 경우, 적극적으로 해결하는 행동이 아니라 문제를 회피하거나 방어하는 식으로 나타난다(김정희, 이장호, 1985). 이는 결국 개인이 느끼는 분노가 사회에서 용인될 수 없는 공격적인 행위로 표출되거나 장기적으로 개인의 심리적 건강에 해를 끼칠 수 있는 억압적인 형태로 표현된다.

본 연구결과를 통해 다음과 같은 시사점 및 임상적 함의를 얻을 수 있다.

첫째, 본 연구는 부정적 평가에 대한 염려를 특징으로 하는 사회적으로 부과된 완벽주의와 개인적 기준에 대한 강한 추구를 특징으로 하는 자기지향 완벽주의를 서로 다른 개념으로 정의해 그 적응성 여부를 검토했다. 두 완벽주의 차원의 차이는 분노 표현양상의 차이로 나타난다. 또한 이러한 분노 표현양상의 차이는 이후 개인의 적응 여부와 생산성을 유의하게 예측해준다.

둘째, 본 연구는 자기지향 완벽주의자와 사회적으로 부과된 완벽주의자가 실패 경험에 반응해 취하는 개인 내적인 사고 및 정서의 패턴, 즉 인지적 대처 전략을 살펴보았다. 그 결과, 사회적으로 부과된 완벽주의자가 파국화, 반추 등의 부적응적 인지적 대처를 주로 하며, 그로 인해 부적응적인 분노표현 양상을 보임을 발견했다.

자기지향 완벽주의는 오늘날 개인의 발전을 도모하는 심리적인 원동력이 된다는 점에서 긍정적 측면이 상대적으로 더 부각되고 있다. 반면, 사회적으로 부과된 완벽주의 경향은 부적응적인 속성을 지닌다는 결과가 많은 연구에서 제시되어 왔다. Klibert 등(2005)은 자기지향 완벽주의 및 사회적으로 부과된 완벽주의는 Hamachek(1978)의 정상적 완벽주의 및 신경증적 완벽주의 개념과 유사함을 제안한다. 즉, 자기지향 완벽주의는 정상적 완벽주의와 마찬가지로 개인의 심리적 적응에 긍정적인 역할을 하는 반면, 사회적으로 부과된 완벽주의는 신경증적 완벽주의와 마찬가지로 개인의 심리적 적응에 부정적 역할을 한다. 최근에는 완벽주의의 기능성과 역기능성에 근거한 2차원적 관점을 정립해야 할 필요성이 광범위하게 제안되어 왔다(박소영, 2002; 최문선, 2002; Frost, Heimberg, Holt, Mattia, Neubauer, 1993; Klibert et al., 2005).

분노는 어떤 지각된 잘못에 대한 반응으로 가치판단적인 것이며, 비난에 대한 귀인을 어디로 하나에 따라 달라진다(Averill, 1983). 즉, 분노는 개인의 평가 및 해석에 의한 인지과정의 결과로, 개인이 분노를 경험하게 되는 원인은 각각 다르며 그 표현 방식도 다르다. Kassinove와 Eckhardt(1995)의 분노 및 공격성 모형에 따르면, 자기지향 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의는 서로 다른 반응 경로로 작용함을 알 수 있다.

자기지향 완벽주의자는 완벽성을 추구하는 과정에서 자신이 쏟는 노고와 노력에서 즐거움을 얻는다. 이들은 이 즐거움을 기반으로 자존감과 성취동기, 환경에의 통제감을 증진시켜 나간다. 그러므로 이들은 목표를 달성하지 못해도 분노를 적절하게 조절하고 목표를 재조정한다. 결국 이들은 문제를 해결하고 분노를 완화시키는 데 성공한다.

반면, 사회적으로 부과된 완벽주의자는 자신의 노력으로부터 즐거움을 얻지 못하며, 자신의 수행을 늘 부정적으로 평가한다. 게다가, 이들은 자신이 타인이 자신에게 부당한 목표

www.kci.go.kr

를 부과하였고 그것을 달성하도록 강요하고 있다고 지각한다. 그러므로 사회적으로 부과된 완벽주의자의 부적응적 증상은 최선을 다하고자 하는 개인 내적인 희망에서 비롯되는 것이 아니라 실수로 인해 유발될 수 있는 당황, 수치, 죄책감을 피하고자 하는 욕구에서 비롯된다. 이는 문제에 대해 생각하지 않으려는 회피적 처리과정과 같은 부적응적 인지 대처로 이어지게 되고, 문제를 회피하도록 한다. 즉, 사회적으로 부과된 완벽주의자는 자신의 분노를 억압하며, 주위 사람에게 자신의 감정을 적절하게 표현하는 것을 회피하는 부적응적인 태도를 갖게 된다. 이러한 회피와 같은 부정적 대처는 결국은 분노억제 및 분노표출과 같은 부적응적인 분노 표현 양상으로 이어진다. 지속적으로 분노를 억제하는 사람은 정신 병리에 걸릴 위험이 있으며, 분노를 외부로 표출하는 사람은 관상동맥 질환에 취약하거나 행동 장애를 보일 가능성이 있다 (Kossinove & Eckhardt, 1995).

그러므로 치료 중에 개인의 완벽주의 특성을 다룰 때에는 개인의 성취 욕구 및 노력에 관한 개인기준적인 특성은 유지, 고양시키면서 타인에의 부정적 평가 지각을 감소시키는 것을 목표로 삼아야 할 것이다. 이는 개인이 목표 달성에 실패했을 경우 유발되는 분노를 인지적, 행동적으로 적절하게 처리하는 데 유용할 것이다.

본 연구의 제한점 및 보완할 사항은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 결과는 자기 보고된 데이터에 근거했다. 그러므로 다소 주관적이고 사회적 바람직성의 요구와 반응 편향이 존재할 수 있다. 따라서 앞으로는 개인의 자기 보고뿐 아니라 주위 사람의 보고도 같이 채점할 수 있는 측정도구가 필요할 것이다. 둘째, 본 연구의 자료는 횡단적인 설계에서 얻은 것이었다. 일반적으로 완벽주의는 특정 과제의 맥락에서, 또는 실패가 일어난 시점에서 유발될 경우에 가장 잘 이해되는 개념이다. 그러므로 추후 연구는 이러한 구성개념의 맥락 특정적인 측면을 고려해 시간의 흐름에 따라 완벽주의가 어떠한 방식으로 작용하는지를 살펴봐야 할 것이다. 셋째, 본 연구는 대학생 참가자를 대상으로 실시되었다. 대학 외에도 개인이 완벽주의로 인해 스트레스를 경험하게 되는 여러 상황이 존재한다. 그러므로 본 연구로부터 도출된 결과를 완벽주의 성향이 높은 개인의 모집단에 일반화시키는 데는 다소 무리가 있다. 앞으로 그 외의 다양한 표본을 대상으로 한 연구가 실시되어야 할 것이다.

본 연구의 주제와 관련해 추후 연구로 제안할 점은 다음과 같다. 첫째, 완벽주의 하위차원 간의 중첩(overlap)을 고려해 볼 필요가 있다. Klibert 등(2005)은 대학생 표본을 개인이 지닌 완벽주의에 따라 4가지 다른 유형으로 구분했다(자기지향 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의 모두 높은 집단, 사회적으로 부과된 완벽주의만 높은 집단, 자기지향 완벽주의만 높은 집단, 자기지향 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의 모두 낮은 집단). 그 결과, 자기지향 완벽주의만 높은 개인은 적응적인 생활을 영위하지만, 두 완벽주의 모두 높은 개인은 정신 병리에 걸릴 가능성이 높았다. 추후 연구에서는 개인이 둘 이상의 완벽주의를 다 지니고 있을 가능성을 열어놓은 상태에서 다른 변인과의 상호 작용을 살펴보는 것도 유용할 것이다.

둘째, 자기지향 완벽주의와 인지 대처의 상관이 명확하지 않았으나 이는 적응적 인지 대

www.kci.go.kr

처라는 비교적 큰 하위차원과의 관계에서 비롯된 결과이다. 자기지향 완벽주의는 적응적 인지 대처에 속하는 '계획 다시 생각하기' 및 '긍정적 재평가'와는 유의한 정적 상관을 보였으므로 인지적 대처 전략의 세부 하위차원에 대한 세부적인 매개효과를 검토해보는 과정이 필요할 것이다.

참고문헌

고경희 (2000). 특성 분노, 분노 표현 양식과 비합리적 신념. 이화여자대학교 대학원 심리학과 석사학위 논문

김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위 논문.

김정희, 이장호 (1985). 스트레스 대처 방식의 구성 요인 및 우울과의 관계. 고려대학교 행동과학 연구소: 행동과학 연구, 7, 127-138.

모혜연 (2000). 청소년기 스트레스 요인과 완벽주의 성향이 우울에 미치는 영향. 서강대학교 석사학위 논문.

박소영 (2002), 완벽주의와 정서의 매개변인으로서의 귀인양식과 스트레스 대처방식. 고려대학교 석사학위 논문

서수균, 이훈진, 권석만 (2004). 분노표출/ 분노억제 태도 척도의 개발과 타당화 연구, 한국심리학회지: 임상, 23, 521 -540

이전아, 김영환 (2001). 다차원적 대처척도에서 본 성격특성과 대처방식과의 관련성. 한국심리학회지: 임상, 20(3), 551 -568.

임효순 (2004). 고등학생들의 스트레스와 완벽주의 성향이 사회적 문제해결력에 미치는 영향. 여수대학교 석사학위 논문.

채유경 (2001). 청소년 분노표현방식의 모델 및 조절효과 검증. 전남대학교 박사학위 논문.

최문선 (2003). 완벽주의와 우울간의 관계에서 자기효능감과 대처의 효과, 중앙대학교 석사학위 논문.

한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응. 고려대학교 박사학위 논문.

홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기 효능감, 우과의 관계 연구. 이화여자 대학교 석사학위 논문.

Anderson, S. F., Lawler, K. A. (1995). The anger recall interview and cardiovascular reactivity in women: an examination of context and experience. *Journal of Psychosomatic Research*, *39*, 335 - 43.

Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: implications for theories of emotion. *American Psychologist, 38*, 1145-1160.

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.

Beck, A. T. (1999). Prisoners of hate. The cognitive basis of anger, hostility, and violence. New York: Harper Collins.

Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, *36*, 1373-1385.

Burns, L. R., Fedewa, B. A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences, 38,* 103-113.

www.kci.go.kr

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 Counseling Psychology*, *47*,129-137.

DiGiuseppe, R. (1999). End piece: Reflections on the treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, *55*, 365-379.

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

Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences, 33*, 921-935.

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

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

Flett, G. L., Hewitt, P. L., De Rosa, T. (1996). Dimensions of Perfectionism, Psychosocial Adjustment, and Social Skills. *Personality and Individual Differences*, *20*. 143-150.

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

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.

Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems, *Personality and Individual Differences*, *30*, 1311-1327.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, *15*, 27-33.

Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L., Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, *32*, 1049-1061.

Hewitt, P. L, Ediger, E., & Flett, G. L. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, *105*, 276-280.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions 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*

www.kci.go.kr

Social Psychology, 60, 456-470.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*. *102*, 58-65.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Endler, N. S. (1995). Perfectionism, coping and depression symptomatology in a clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *2*, 47-58.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Weber C. (1994). Dimensions of perfectionism and suicide ideation. *Cognitive, Therapy, and Research*, *18*, 419-459.

Hill, R. W., McIntire, K., & Bacharach, V. R. (1997a). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, *12*, 257-270.

Kassinove, H. & Eckhardt, C. I. (1995). An anger model and a look to the future. In H. Kassinove(Ed.). *Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment*. Taylor & Francis. 197-204.

Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., Saito, M. (2005). Adaptive and Maladaptive Aspects of Self-Oriented versus Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of College Student Development*, *46*, 141-156.

Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adap- tation. New York: Oxford University Press.

Martin, R. C., Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger, *Personality and Individual Differences*, *39,* 1249-1260.

Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs. extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: a multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, *29*, 1191-1204.

Minarik, M. L., & Ahrens, A. H. (1996). Relations of eating behavior and symptoms of depression and anxiety to the dimensions of perfectionism among undergraduate women. *Cognitive Therapy and Research*, *20*, 155-169.

Monat, A. & Lazarus, R. S. (1991). Stress and coping: some current issues and controversies. In Alan Monat & Richard S. Lazarus (Eds.) S*tress and Coping(3rd Ed.,* pp. 1-15)New York: Columbia Univ. Press.

O'Connor, R. C. & O'Connor, D. B. (2003). Predicting Hopelessness and Psychological Distress: The Role of Perfectionism and Coping. *Journal of Counseling Psychology*, *50*, 362-372.

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

Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, *6*, 321-344.

Rothenberg, A. (1971). On anger, *American Journal of Psychiatry*, *128*, 454-460.

Saboonchi, F., Lundh, L. G. (2003). Perfectionism, Anger, Somatic Health, and Positive Affect. *Personality and Individual Differences*, *35*, 1585-1599.

Shafran, R., Mansell, W. (2001). Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment, *Clinical Psychology Review*, *21,* 879-906.

www.kci.go.kr

Sharkin, B. S. (1988). The measurement and treatment of client anger in counseling. *Journal of Counseling and Development*, *66*, 361-365.

Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavioral Modification*, *22*, 372-390.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S., Irving, L., Sigmon, S., Yoshinobu, L., Gobb, J., Laglelle, C., & Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual difference measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 570-585.

Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A., & Worden, T. I. (1985). The experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. In M. A. Chesney & R. H. Rosenman (Eds.), *Anger and Hostility in Cadiovascular and Behavioral Disorders* (pp.5-30). Washington DC: Hemisphere.

Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In M. P. Janisee(Ed.), *Health Psychology: Individual Differences and Stress* (pp.89-108). New York: Springer-Verlag.

Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. In H. K+

assinove (Ed.), *Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment*(pp.49 – 67). Washington, DC: Taylor and Francis.

Stein, N. L., & Levine, L. J. (1990). Making sense out of emotion: the representation and use of goal-structured knowledge. In N. L. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (Eds.), *Psychological approaches to emotion*(pp.45 – 73). Hillsdale, NK: Erlbaum.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, *3*, 269-307.

원 고 접 수 일 : 2008. 10. 23.
게 재 결 정 일 : 2008. 11. 11.

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2009, Vol. 28, No. 1, 97-116.

The Mediating Effect of Cognitive Coping Strategies on the Relationships between Perfectionism and Anger Expression

Hee-Gyeong Goh **Myoung-Ho Hyun**

Department of Psychology, Chung-Ang University

The purpose of this study was to investigate the effects of cognitive coping strategies on the relationships between multidimensional perfectionism and anger expression. A sample of 238 undergraduate students(127 men and 111 women) completed Multidimensional Perfectionism Scale, Cognitive Emotional Regulation Questionnaire, and State-Trait Anger Expression Inventory. Two mediating models were hypothesized in this study. In the first model, it was assumed that adaptive cognitive coping would mediate the relationship between self-oriented perfectionism and adaptive cognitive coping. In the second model, it was assumed that maladaptive cognitive coping would mediate the relationship between socially prescribed perfectionism and maladaptive anger expression. Hierarchical multiple regression was conducted to examine the predicted mediating effects of cognitive coping. The results showed that self-oriented perfectionism directly influenced adaptive anger expression, and that socially prescribed perfectionism influenced maladaptive anger expression both directly and indirectly through maladaptive cognitive coping. Therefore, while self-oriented perfectionism increased adaptive anger expression, the mediating effect of adaptive cognitive coping predicted in the first model was not supported. However, as predicted in the second model, maladaptive cognitive coping did mediate the relationship between socially prescribed perfectionism and maladaptive anger expression. These findings suggest that self-oriented perfectionists and socially prescribed perfectionists cognitively process failure experiences in different ways. Finally, the implications and limitations of this study were discussed with suggestions for the future research.

Key words : self-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism, anger expression, cognitive coping strategy

www.kci.go.kr