

완벽주의 성향과 주의 방향이 수행 불안에 미치는 효과

채 숙 회†

조선대학교병원
정신과

오 수 성

전남대학교
심리학과

조 용 레

조선대학교 의과대학
신경정신과학교실

본 연구는 수행불안에 취약한 개인적 요인으로서 완벽주의 성향을 선정하고 상황적 스트레스 요인으로서 주의의 방향을 조작하여 수행불안의 발생기제를 밝히고자 했다. 연구 결과, 완벽주의 집단이 비완벽주의 집단보다, 그리고 자기지향적 주의 집단이 외부지향적 주의 집단보다 수행불안의 수준이 높았다. 그러나, 사전 불안수준을 통계적으로 통제했을 때에는 완벽주의 집단과 비완벽주의 집단간의 차이가 유의하지 않았다. 완벽주의 집단의 경우 주의 방향에 따라 수행불안 수준의 차가 유의했던 반면에, 비완벽주의 집단에서는 주의 방향에 따른 수행불안 수준의 차가 유의하지 않았다. 이에 더해, 완벽주의-자기지향적 주의 집단이 다른 어떤 집단들보다도 수행불안의 수준이 높았다. 완벽주의 집단이 비완벽주의 집단보다 과제수행시에 인지적 방해물 훨씬 더 많이 받았으며, 자기지향적 주의 집단이 외부지향적 주의 집단보다 과제수행중에 인지적 방해물 더 많이 받는 경향이 있었다. 자기지향적 주의 집단이 외부지향적 주의 집단보다 바뀐검사에서 수행이 저조하였다. 결론적으로, 본 연구의 결과들은 완벽주의 성향과 자기지향적 주의 양자 모두 수행불안을 이해하는데 중요한 변인임을 시사한다.

급변하는 현대를 살아가는 개인들에게 정확함과 꼼꼼함, 그리고 완벽을 추구하고자 하는 경향성은 생활적용 과정에서 많은 이득을 가져다 줄 수 있다. 이러한 측면에서 '완벽주의'는 이상적인 모습이며, 성공하

기 위해서는 필수적인 조건으로 생각되기도 한다 (Burns, 1980). 하지만 Burns (1980)는 '완벽주의'란 도달하기 어려운 목표를 설정한 후, 자신의 가치를 생산성과 업적으로만 파악하려는 성향이라고 정의하였다.

† 교신저자(Corresponding Author) : 채 숙 회 / 조선대학교부속병원 정신과 광주광역시 동구 서남동 588번지 501-717 / FAX : 062-225-3659 / E-mail : cshcp@yahoo.co.kr

따라서 완벽주의의 긍정적인 측면 뿐 아니라, 부정적인 측면에 대한 관심 및 연구가 필요함을 알 수 있다.

최근에는 완벽주의에 대한 측정 도구의 개발과 함께 많은 경험적 연구를 통하여 지식이 축적되고 있다. 완벽주의자, 혹은 완벽주의 성향이 높은 사람이 보이는 특징들은 사고, 정서, 그리고 행동의 세 영역에서 나타난다. 완벽주의자들의 사고의 특징은 수행에 대한 높은 기준, 실패에 대한 두려움, 수행에 대한 의심 및 자기 비난, 그리고 사고의 왜곡 등을 들 수 있다. 그들의 정서적 특징은 실패감, 죄의식, 후회감, 수치심, 분노, 그리고 낮은 자존감 등과 관련된다 (Hollender, 1965; Pacht, 1984; Hewitt & Flett, 1991a). 이러한 관련성으로 인해 여러 정신 병리와도 상관이 높다는 연구 보고들이 있다(Frost, Martin, Lahart, & Rosenberg, 1990; Hewitt & Flett, 1991a; Hewitt, Flett, Turnbull-Donovan, & Mikail, 1991c).

특히, 완벽주의는 불안(박주영, 1998; Flett, Hewitt, & Dyck, 1989; Frost & Henderson, 1991; Lynn, Bieling, Wallace, 1994; Mor, Day, Flett, & Hewitt, 1995; Saboonchi, Lundh, Lars-Gunnar, 1997; Antony, Purdon, Huta, & Swinson, 1998), 우울(왕미란, 1996; 유성은, 권정혜, 1997; 홍혜영, 1995; Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991b; Flett, Hewitt, Blankstein, & O'Brein, 1991; Hewitt & Flett, 1993; Saddler & Sacks, 1993; Lynn, Bieling, Wallace, 1994; Saddler & Buckland, 1995; Hewitt, Flett, & Ediger, 1996; Rice, Ashby, & Slaney, 1998), 사회 공포증(Juster, Heimberg, Frost, Holt, Mattia, & Faccenda, 1996; Lundh, & Ost, 1996; Beiling & Alden, 1997), 강박증(Brodsky, 1988; Frost et al., 1990; Rheaume, Freeston, Dugas, Letarte, & Ladouceur, 1995; Frost & Steketee, 1997), 그리고 섭식 장애(Mitzman, Slade, & Dewey, 1994) 등 광범위한 정신 병리와 관련된다.

완벽주의자들의 행동의 특징은 강박 행동, 지연 행동, 대인관계에서의 곤란 등을 들 수 있다. 강박 행동이 수행의 질이나 양을 높이지 못하는 것과 마찬가지로 완벽주의자들도 실제 행동 면에서 효율성이 떨어지고 있다.

어지고 있다.

완벽주의를 측정하기 위한 최초의 검사는 Burns (1980)의 PS (Perfectionism Scale)이다. Burns (1980)는 완벽주의를 단일 차원으로 보고 PS를 만들었다. 그러나, 완벽주의자들이 겪는 부정적들이 단순히 개인 내적인 문제 외에 개인간의 문제, 사회적인 요인과 관련이 있는 다차원적인 개념임이 밝혀짐에 따라 완벽주의 성향의 다차원적 개념을 측정하기 위한 도구가 필요하게 되었다. 완벽주의의 다차원적인 면들을 측정하기 위한 도구가 Frost 등 (1990)과, Hewitt와 Flett 등 (1991a, 1991b, 1991c)에 의해 각각 독립적으로 개발되었다. Frost 등 (1990)은 완벽주의를 6가지 차원 - 실수에 대한 지나친 염려, 수행에 대한 높은 기준 부과, 부모의 기대, 부모의 비판, 수행에 대한 의심, 조직화 - 으로 나누어서 정의하고, 이러한 차원을 계량화하는 도구를 만들었다.

완벽주의는 불안과 상관이 높을 뿐 아니라, 생활 스트레스와 함께 상호 작용하는 불안에 대한 취약성 변인으로 간주된다 (Flett, Hewitt, & Dyck, 1989). 전문 예술가 집단을 대상으로 한 연구에서 자기에 대한 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의가 모두 수행 불안과 관련되고, 개인의 통제가 낮을수록 불안이 더 높고 목표에 대한 만족도가 더 낮았다(Mor, Day, Flett, & Hewitt, 1995). Frost와 Henderson (1991)이 운동 선수를 대상으로 한 연구에서, Frost 등 (1990)의 다차원적 완벽주의 척도 (Multidimensional Perfectionism Scale: MPS) 중 실수에 대한 염려 차원이 높은 운동 선수들이 그렇지 않은 사람들에 비해 불안이 더 높고, 자신감이 더 낮으며, 자신의 수행에 대해서 일반적으로 실패할 것이라는 예상을 했고, 실수에 더 부정적으로 반응했다.

완벽주의 성향에 관한 연구들이 국내에서도 여러 보고되었지만, 완벽주의 성향과 정신 병리와의 상관 관계를 밝힌 연구들이 주류를 이루고 있다 (심혜원, 1995; 왕미란, 1996; 홍혜영, 1995). 이 연구들은 완벽주의 성향과 전반적인 정신 병리와의 상관을 보여주지만, 완벽주의가 어떤 유형의 정서적 문제와 어떻게 관련되어 있는지를 명확하게 규명하지 못하고 있다.

한편, Wicklund (1979)는 일시적으로 자신을 향한 주의는 자기지향적 주의이고, 지속적으로 자기를 향한 주의를 성향적인 자기지향적 주의 (dispositional self-focused attention)라고 하였다. 그리고 Buss (1980)는 일시적으로 자기로 향한 주의는 자각 (self-awareness)이고, 지속적으로 자신을 인식하려는 경향을 자의식 (self-consciousness)이라고 하여 개념적으로 구별짓고 있다. Duval과 Wicklund (1972)는 주의를 자기 자신이나 내부로 향하는 내부지향적 주의와, 환경이나 외부로 향하게 되는 외부 지향적 주의로 나눴다.

개인의 주의 방향은 연구자가 상황적으로 조작할 수 있는데, 거울이나 카메라, 관찰자와 같은 자극은 주의를 자기에게 쏠게 하는 반면, 산만한 외부 환경, 과제에 대한 몰두 등은 주의를 자기로부터 멀어지게 하고 외부로 향하게 한다. 몇몇 연구자들은 실험 참여자가 카메라 (Carver & Scheier, 1978; Wicklund, 1975) 및 청중 (Carver & Scheier, 1978) 앞에 있을 때 주의를 자기에게 집중하는 것을 발견하였다. 또한 거울을 제시해서 자기지향적 주의를 실험적으로 유도한 연구가 Carver, Peterson, Follansbee, & Scheier (1983)에 의해 행해졌다. 이들은 시험 불안과 자기지향적 주의를 연관시켜 연구하였다. 그 결과, 불안이 높은 사람들이 불안이 낮은 사람들보다 거울 제시 조건에서 과제와 관련 없는 침투적 사고를 더 많이 나타냈다. 즉 과제에 주의를 집중하지 못하고 인지적인 방해로 더 많이 받았다. 이는 불안이 높은 사람들이 불안이 낮은 사람들보다 자기지향적 주의를 더 많이 경험함을 시사한다. 즉, 인지적 방해로 많이 받고 과제에 집중을 못하는 것은 자기지향적 주의 수준이 높다는 것을 반영하는 것이기 때문이다.

시험 불안을 주의 이론으로 해석하는 Wine (1971, 1980)의 입장이 오늘날 많은 주목을 받고 있다. 그는 시험 불안이 높은 사람과 낮은 사람은 평가적인 스트레스 상황에서 그들이 주의를 기울이는 사고의 유형에 차이가 있다고 하였다. 즉 시험 불안이 높은 사람들은 시험 불안이 낮은 사람들에 비해 자기 자신에게 더 집착하며 (Sarason, 1978), 과제 수행 중 주어지는 단서를 이용하는 능력이 더 떨어지고 (Easter-

brook, 1959), 자율신경계의 반응보다 인지적 요소 (걱정)가 수행을 더 저하시키며 (Deffenbacher & Hazaleus, 1985), 지적 과제를 수행하는 동안 과제와 무관한 논평, 주로 자기비난적인 논평을 더 많이 하였다.

또한 시험 불안에 관한 인지적 연구들에서 밝혀진 효과적인 스트레스 유발인에는 시간 압박감 (Sarason, Sarason, Keefe, Hayes, & Shearin, 1986), 성공-실패 피드백 (박순환, 1986), 성취 지향적인 조건 혹은 평가 위협 조건 (Sarason & Stroops, 1978; Wine, 1971, 1980), 그리고 자기지향적 주의 조건 (박순환, 1986; Carver 등, 1983) 등이 있다.

Frost와 Marten (1990)은 정신 병리에 대한 하나의 심리적 취약성 변인으로서의 완벽주의 성향과, 스트레스 유발 요인으로서의 평가 위협 조건이 과제 수행의 정서적, 인지적 및 행동적 측정치에 미치는 효과를 검증하였다. 그 결과, 완벽주의 집단이 비완벽주의 집단에 비해, 실험 초기에 과제에 더 많은 중요성을 부여했으며, 높은 평가 위협을 받은 조건에서 부정적인 정서 수준이 더 높았고, 과제 수행 이후에 자신들이 더 잘 수행했어야 했다고 보고했으며, 작문의 질이 더 낮은 것으로 판단하였다. 하지만 이 연구에서는 정서 측정치에 불안 뿐만 아니라 우울 정서도 함께 포함되어 있어 혼합된 부정적 정서 측정치라는 점과, 평가 위협 스트레스의 조작의 효과를 직접 검증하지 못했다는 제한점이 있다.

현진원 (1992)은 Frost와 Marten (1990)의 연구에 기초해서, 완벽주의 성향과 평가 위협 스트레스가 과제 수행시의 정서적, 인지적 및 행동적 측정치에 미치는 효과에 관해 연구하였다. 즉, 완벽주의와 비완벽주의 성향의 실험 참여자들에게 평가 위협을 고, 저로 조작하고 나서, 이들에게 과제를 부과함으로써, 그들의 과제 수행과 불안에 관해 연구하였다. 그 결과, 완벽주의 집단이 비완벽주의 집단에 비해 평가 위협 정도가 클수록 불안이 높았고, 자신이 세운 수행 기준보다 자신감이 더 낮았다. 반면에, 과제 수행 후의 불안 수준에서는 두 집단간에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 현진원(1992)의 연구는 불안이라는 특정한 정서를 연구 주제로 삼았다는 점에서, 수행 불안

에 대한 완벽주의의 영향을 알아보고자 하는 연구들의 방향을 제시했다고 할 수 있다. 하지만, 과제 수행 전후에 불안 수준을 측정했기 때문에 과제 수행 전후의 불안의 수준을 비교할 수는 있지만, 과제 수행 전에 측정한 불안은 이미 평가 위협을 조작한 후에 측정한 불안이기 때문에 과제 수행 전에 측정한 불안 수준에는 스트레스 조작 효과도 함께 혼입되어 있다는 점과, 과제 수행 동안에 느낀 불안 수준을 직접 측정하지 않았다는 제한점이 있다. 그리고 시험 불안에 관한 선행 연구들 (Sarason, 1978; Sarason, Sarason, Keefe, Hayes, & Shearin, 1986; Sarason & Sarason, 1990)에서 또 다른 중요 종속 변인으로 간주되는 과제 수행 중의 인지적 방해 정도를 고려하지 않았다. 연구자는 과제 수행시에 나타날 수 있는 여러 심리적 현상들 중 피험자들의 인지적인 양상이 중요한 변인이 될 수 있다고 생각하였다. 그래서, 본 연구는 완벽주의와 정신 병리 전반에 걸친 상관관계에 관심이 있기보다는 수행 불안이라는 특정한 병리적인 현상의 발생 기제를 살피고, 그와 함께 과제수행시에 완벽주의자들이 주의 방향에 따라 나타내는 정서적, 인지적 및 행동적 양상을 알아보는 데 주된 관심이 있다.

수행 불안의 행동적 양상을 알아보기 위해 수행 과제로서 바뀔쓰기 검사를 선택하였다. 바뀔쓰기 검사는 시험 불안과 관련된 선행 연구들에서 가장 많이 사용되는 검사 중의 하나라는 점 (Sarason, 1984; Sarason & Sarason, 1990; Sarason & Stoops, 1978; Wine, 1971)과, 수행 불안에 비교적 예민한 검사라는 점 (Kaufman, 1979; Lutey, 1977)을 고려하여 본 연구에서 채택되었다. 이에 더해 불안의 영향을 덜 받을 것으로 생각되는 언어추리검사를 추가적으로 실시하였다. 언어추리검사는 원래 추상적인 추리력을 재는 검사로서 개인의 일반 지능에 대한 꽤 훌륭한 측정치로 알려져 있으며, 비교적 안정적인 인지 기능이다.

본 연구는, 지금까지 살펴본 선행 연구들을 바탕으로, 수행 불안에 영향을 미칠 수 있는 개인의 취약성 변인으로서 완벽주의 성향과, 상황 조작을 통한 자기 지향적 주의가 수행 불안과 인지적 방해에 미치는 영향을 알아보는데 주 목적이 있다. 그리고 수행 불안

이 완벽주의 성향에 의한 것인지, 또는 주의 방향 때문인지, 아니면, 완벽주의 성향과 주의 방향간의 상호 작용 때문에 나타나는 현상인지를 살펴보고자 하였다.

본 연구의 가설을 정리하면, 다음과 같다.

가설 I: 완벽주의 집단은 비완벽주의 집단보다 수행 불안이 더 높을 것이다.

가설 1-1: 완벽주의 집단은 비완벽주의 집단보다 수행불안이 더 높을 것이다.

가설 1-2: 완벽주의 집단은 비완벽주의 집단보다 과제수행시에 인지적 방해를 더 많이 받을 것이다.

가설 1-3: 완벽주의 집단은 비완벽주의 집단과 비교하여 언어추리검사에서는 수행수준이 다르지 않을 것이나, 바뀔쓰기검사에서는 수행수준이 더 저조할 것이다.

가설 II: 자기지향적 주의 집단은 외부지향적 주의 집단보다 수행 불안이 더 높을 것이다.

가설 2-1: 자기지향적 주의 집단은 외부지향적 주의 집단보다 과제수행시의 불안이 더 높을 것이다.

가설 2-2: 자기지향적 주의 집단은 외부지향적 주의 집단보다 인지적 방해를 더 많이 받을 것이다.

가설 2-3: 자기지향적 주의 집단은 외부지향적 주의 집단과 비교하여 언어추리검사에서는 수행수준이 다르지 않을 것이나, 바뀔쓰기검사에서는 수행 수준이 더 저조할 것이다.

가설 III: 완벽주의 집단의 경우, 주의 방향에 따라 수행불안 수준이 유의하게 다를 것이다.

방법

피험자

지방 소재 대학교에서 심리학 개론을 수강하고 있는 대학생 325명에게 Frost 등 (1990)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도 (Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 실시하였다. MPS 총점에서 상하위 각각 15%에 속하는 대학생들을 완벽주의 및 비완벽주

의 성향 집단으로 선발하였다. 실험에 참여한 대학생 수는 69명이었고, 이 중에서 질문지에 불성실하게 답한 피험자 5명(완벽주의-자기지향적 주의 집단 2명, 비완벽주의-자기지향적 주의 집단 1명, 비완벽주의-외부지향적 주의 집단 2명)과 불안 검사에서 극단치를 보인 피험자 2명(완벽주의-자기지향적 주의 집단 2명)을 제외시켰다. 그리고 각 조건당 피험자 수를 맞추기 위해 연구자가 무작위로 2명(비완벽주의-자기지향적 주의 집단 2명)을 제외시켰다. 그 결과, 최종적인 분석 자료는 60명 (각 조건당 15명씩)이었다.

실험 설계

본 실험의 독립변인은 집단 (완벽주의 집단, 비완벽주의 집단)과 주의방향 (자기지향적 주의 조건, 외부지향적 주의 조건)이다. 따라서 2×2 요인 설계이다.

측정 도구

다차원적 완벽주의 척도 (Multidimensional Perfectionism Scale: MPS): 완벽주의 성향은 Frost 등 (1990)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도를 현진원 (1992)이 우리나라 말로 번안한 것으로 측정하였다. 이 척도는 5점 리커트형으로 되어 있고, 총 35문항으로 되어 있다. 본 연구에서는 선행 연구들 (현진원, 1992; Frost 등, 1990)에 입각하여 조직화 척도 점수를 MPS 총점에서 제외하였다. 본 연구에서 325명을 대상으로 알아본 척도의 내적 일치도 (Cronbach's α) 는 .86으로서 높았다.

상태 불안 질문지: 피험자들의 과제 수행 전과 과제 수행 동안의 불안 수준을 각각 측정하기 위하여, Spielberger, Gorsuch 및 Lushene (1970)가 개발하여 김정택(1979)이 우리나라 말로 번안하고 신뢰도와 타당도를 입증한 상태불안 질문지 (STAI-S, State Trait Anxiety Inventory - State)를 사용하였다.

사전질문지 (기대점수, 당위점수): 과제 (언어추리 검사, 바뀐쓰기검사)를 수행하기 전에, 피험자들의 과제 수행에 대한 기대 수준과 함께, 기대 점수와 실제

점수간의 차이의 정도를 알아보기 위하여, 피험자 자신이 기대하는 점수를 적도록 하였다. 또한 피험자들의 당위 점수와 실제 점수간의 차이의 정도를 알아보기 위하여, 금번 과제 수행에서 꼭 받아야 한다고 본인 스스로 생각하는 당위 점수를 적도록 하였다. 기대 점수와 당위 점수는 각각 1문항으로 구성되어 있으며, 100점 만점에서 스스로 기대하는 점수 (기대점수)와 달성해야 된다고 생각하는 점수 (당위 점수)를 각각 적도록 하였다.

주의 방향 조작을 위한 문장완성검사: 이민규 (1988)가 사용했던 자기지향 문장완성검사 20문항과 외부지향 문장완성검사 20문항을 사용하였다. 이러한 조작이 잘 되었는지 확인하기 위해 문장완성검사 끝에 자신에 대해 생각한 정도를 묻는 문항을 추가하였다.

과제-1 (언어추리검사): 본 연구에서 사용된 언어추리검사는 이훈진 (1989)이 사용했던 언어추리검사 15문항을 사용하였다. 이훈진 (1989)이 남녀 대학생 23명을 대상으로 예비 조사한 결과, 15문제 전체에 대한 평균 난이도 (정답률)는 62.2%였고 각 문항별 정답률은 13%에서 97.7%로서 적절한 수준의 난이도로 판단되었다.

과제-2 (바뀐쓰기): 바뀐쓰기 검사는 성인용 개인지능검사인 K-WAIS (Korean-Wechsler Adult Intelligence Scale, 한국임상심리학회, 1992)에 하나의 하위 검사로 포함되어 있다.

불안형용사검사: 이영호(1980)가 번안한 MAACL (Multiple Affect Adjective Check List; Zuckerman & Lubin, 1965) 간편형 중에서 불안을 나타내는 형용사 10개를 추출하여 사용하였다. 평정 방법은 리커트 방식(0점 (거의 느끼지 않았다)~10점 (매우 심하게 느꼈다)까지의 연속선상에서 해당되는 위치에 표시하도록 하였다. 본 연구에서 실험에 참여한 60명을 대상으로 분석한 결과, 불안형용사검사의 내적 일치도는 매우 높았고 (Cronbach's $\alpha = .93$, 반분 신뢰도 $r = .94$, $p < .001$), STAI-S와의 상관 계수도 높아서($r = .76$, $p < .001$), STAI-

S와 유사 검사로서 적절하다는 것을 알 수 있었다.

인지적 방해 질문지 (Cognitive Interference Questionnaire: CIQ): 시험 불안과 관련된 연구에서 가장 많이 사용되는 인지적 방해 질문지를 사용하였다(Sarason, 1978; Sarason et al. 1986; Sarason & Sarason, 1990). 이 질문지는 과제 수행에 방해가 되는 생각들이 과제 수행 중에 떠오르는 빈도를 측정하기 위해 Sarason (1978)이 개발하였다. 본 연구에서는 Sarason과 Sarason (1990)이 제안한 질문지를 표경식, 조용래, 이무석, 김학렬, 박상학, 그리고 김상훈 (1998)이 우리나라 말로 번안한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 한국판 CIQ의 전반부와 후반부가 정적 상관을 보였기 때문에 ($r = .51, p < .001$), 두 부분을 한데 합친 점수를 한국판 CIQ점수로 사용하였다. 표경식 등 (1998)의 연구에서 한국판 CIQ의 내적 일치도는 높았고 (Cronbach's $\alpha = .85$, 반분 신뢰도 $r = .89, p < .001$), 본 연구에서도 역시 한국판 CIQ의 내적 일치도가 높았다 (Cronbach's $\alpha = .90$, 반분 신뢰도 $r = .89, p < .001$). CIQ 점수가 높을수록 인지적 방해를 많이 받았다는 것을 의미한다.

연구 절차

실험은 각 피험자별로 개별적으로 진행되었으며, 실험 장소는 심리검사실이었고, 연구자가 실험을 실시하였다. 주의의 방향은 다음과 같이 조작하였다. 자기 지향적 주의 조건은 70×120cm의 거울을 피험자의 상반신이 정면으로 보이도록 배치하고, 20문항으로 구성된 자기지향 문장완성검사를 실시했다. 문장완성 검사의 맨 뒤에는 자신에 대해 생각한 정도를 100점 만점의 직선상에 평정하도록 했다. 외부지향적 주의

조건은 거울이 없는 상태에서, 20문항으로 구성된 외부지향 문장완성 검사를 실시했다. 문장완성검사 맨 뒤에, “앞으로 간단한 적성검사를 실시할 것입니다. 되도록 과제에 집중해 주십시오”라는 지시문을 제시하고, 그 뒤에 자신에 대해 생각한 정도를 100점 만점의 직선상에서 평정하도록 했다.

본 연구의 실험 절차를 도식화하면 그림 1과 같다.

결 과

피험자를 선발하는 과정에서 MPS와 STAI-S를 측정하였는데, 그때 얻어진 피험자의 특성은 표 1과 같다.

실험 결과를 제시하기에 앞서, 본 연구에서 자기 지향적 주의를 유도한 것이 성공적인가를 알아보기 위해 문장완성검사 끝부분에서 자기 보고형으로 알아본 자신에 대해 생각한 정도(점수가 높을수록 자기 자신에 대해 생각을 많이 한 것이고, 이것은 자기 지향적 주의로 조작이 잘 된 것을 의미)를 분석하였다. 그 결과, 집단의 주효과는 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 주의 방향의 조작 효과는 유의한 것으로 나타났으며, $F(1, 56) = 9.79, p < .01$.

정서적 측정치: 수행 불안

완벽주의 성향과 주의 방향이 과제 수행 과정에 미

표 1. 각 조건에 배치된 실험 참여자들의 MPS 점수와 STAI-S점수

	MPS	STAI-S
완벽주의 집단	104.33 (6.28)	47.56(10.23)
비완벽주의 집단	62.26 (6.84)	39.70(10.81)

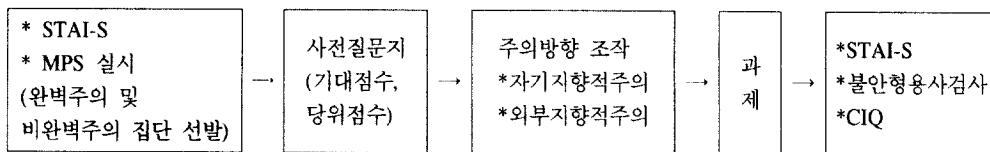


그림 1. 본 연구의 실험 절차 요약

치는 정서적 영향을 알아보기 위해 피험자의 불안 수준을 측정하였다. 불안은 주의 방향 조작하기 전·후에 각각 STAI-S를 실시하였고, 주의 방향 조작 후에 불안 형용사검사를 사용하여 주의 방향 조작 전·후의 불안 수준이 어떻게 다른지 살펴보았다.

결과를 보면, 완벽주의 집단과 비완벽주의 집단간에 불안 수준에 있어서 유의한 차이가 있었다, $F(1, 56) = 6.29, p < .05$. 즉 완벽주의 집단이 비완벽주의 집단보다 과제 수행시에 불안 수준이 유의하게 높았다. 그리고 자기지향적 주의 집단이 외부지향적 주의 집단보다 불안의 수준이 유의하게 높았다, $F(1, 56) = 6.29, p < .05$. 그러나, 집단과 주의 방향의 전반적인 상호작용 효과는 유의하지 않았다.

그런데, 표 1에서도 알 수 있듯이, 완벽주의 집단과 비완벽주의 집단간에는 주의 방향을 조작하기 전에 이미 불안 수준에서 차이가 있었다. 또한 공변인과 수행 불안의 상관이 높았으며($r = .63, p < .001$), 완벽주의 집단($r = .66, p < .001$)과 비완벽주의 집단($r = .511, p < .005$)에서 공변인과 수행불안의 상관이 서로 비슷한 것으로 밝혀졌으므로 공변량 분석을 위한 가정(공변인에 대한 종속변인의 회귀 계수가 처치 집단간에 동일해야 한다; 변창진, 문수백, 1994)이 충족되었다. 따라서 사전 불안을 공변인으로 놓고, 공변인의 효과를 제거하여 과제 수행시의 불안 수준을 비교해 보았다. 공변량 분석 결과, 사전불안의 효과를 제외하고 나면, 완벽주의 집단과 비완벽주의 집단간에는 과제 수행 시의 불안에 차이가 유의하지 않았다. 이와 달리, 주의 방향에 따라서는 유의한 차이를 보여 가설 2-1은 지지되었다. $F(1, 56) = 14.88, p < .001$.

이상의 결과들을 종합적으로 고려하면, 완벽주의 집

단이 비완벽주의 집단보다 일반적으로 불안 수준이 높기는 하지만, 수행 불안 자체가 높다는 가설 1-1은 지지되지 못했다고 하겠다.

완벽주의 집단의 경우, 주의 방향에 따라 불안 수준의 차이가 유의할 것이라는 가설 III을 검증하기 위해, 계획된 비교(즉, t 값을 이용하여 single-df 비교 (Keppel, 1989, pp 146-166)를 하였다. 그 결과, 완벽주의 집단의 경우, 주의 방향에 따른 불안 수준의 차이가 유의한 것으로 밝혀졌으므로($F(1, 56) = 6.39, p < .05$), 가설 III은 지지되었다. 반면에, 비완벽주의 집단의 경우, 주의 방향에 따른 불안 수준의 차이가 유의하지 않았다, $F(1, 56) = 1.04, p > .05$.

과제 수행 시의 불안을 측정하기 위해 상태 불안 검사와 유사 검사로서 불안형용사검사를 병행하여 실시한 결과, 상태 불안으로 측정된 결과와 동일한 결과가 나왔고, 상태불안검사와 불안형용사검사와의 상관도 높았다($r = .76, p < .001$).

인지적 측정치: 집단 유형과 주의 방향에 따라서, 과제 수행 중의 인지적 방해의 정도, 기대 점수, 당위 점수, 기대 점수와 실제 점수의 차이, 당위 점수와 실제 점수의 차이가 있는지를 알아보았다.

① CIQ(Cognitive Interference Questionnaire)

② 기대점수와 실제점수의 차 및 당위점수와 실제점수의 차를 통해, 완벽주의 집단이 비완벽주의 집단에 비해 자신들의 수행을 정확하게 평가하는지 살펴 보았다.

완벽주의 집단은 비완벽주의 집단보다 인지적 방해를 더 많이 받을 것이라는 가설 1-2를 검증하기 위해, 각 조건에 따른 인지적 방해 (CIQ) 점수를 분석 하였다.

표 2. 수행 불안(STAI-S)의 평균과 표준편차

	자기지향적 주의	외부지향적 주의	전 체
완벽주의 집단	53.26(12.56)	43.66(10.10)	48.47(12.21)
비완벽주의 집단	43.67(10.93)	39.80(7.30)	41.73(9.34)
전 체	48.47(12.55)	41.73(8.88)	

그 결과, 완벽주의 집단이 비완벽주의 집단보다 인지적 방해를 더 많이 받았다, $F(1, 56) = 16.59, p < .001$. 이로써 가설 1-2는 지지되었다. 그리고 주의 방향의 효과는 약하게나마 유의하였다, $F(1, 56) = 3.39, p < .07$. 이는 외부지향적 주의 조건일 때보다 자기 지향적 주의 조건일 때 인지적 방해의 정도가 높을 것이라는 가설 2-2를 약하게나마 지지해 주는 결과이다.

완벽주의 집단이 비완벽주의 집단 보다 더 높은 기대나 기준을 가진다는 기존의 이론에 기초해서, 완벽주의 집단과 비완벽주의 집단간에 기대 점수 및 당위점수를 비교해 보았다. 결과를 살펴보면, 완벽주의 집단과 비완벽주의 집단간에 기대 점수 및 당위점수에 있어서 완벽주의 집단과 비완벽주의 집단간에 유의한 차이를 보이지 않았다. 기대 점수와 실제 점수의 차를 살펴본 결과, 바뀌쓰기 검사에서는 주의 방향에 따라 유의한 차이가 있었다.

표 4를 보면 완벽주의-자기지향집단만을 제외한 나

머지 세 집단은 기대점수보다 실제수행을 더 잘하였다. 기대점수와 실제점수(바뀌쓰기)의 차는 주의 방향의 주효과만 유의하였다, $F(1,56) = 4.05, p < .05$.

다음은 당위점수와 실제점수의 차를 알아보았다.

표 5와 같이, 당위 점수와 실제점수의 차는 주의 방향의 주효과만 유의하였다, $F(1, 56) = 4.02, p < .05$. 즉 자기지향적 주의 조건과는 달리 외부지향주의 조건에서는 자신의 당위 점수보다 실제 수행을 더 잘 하였다.

행동적 측정치: 언어추리검사 및 바뀌쓰기검사에서의 실제 수행 수준

가설 1-3과 가설 2-3을 검증하기 위해, 언어추리검사와 바뀌쓰기검사를 실시하였다. 언어추리검사에서는 집단 및 주의 방향의 주효과 뿐 아니라 상호작용 효과도 역시 유의하지 않았다. 그러나, 바뀌쓰기 검사에서는 주의 방향에 따라 유의한 차이를 보였다, $F(1,$

표 3. 각 조건에 따른 CIQ 평균과 표준편차

	자기지향적 주의	외부지향적 주의	전 체
완벽주의 집단	65.45(19.75)	53.06(21.70)	59.26(21.34)
비완벽주의 집단	40.81(19.93)	32.97(23.45)	36.89(21.75)
전 체	53.13(13.18)	43.02(24.44)	

표 4. 기대점수와 실제점수(바뀌쓰기)의 차

	자기지향적 주의	외부지향적 주의	전 체
완벽주의 집단	0.14(13.40)	-11.62(11.42)	-5.74(13.62)
비완벽주의 집단	-3.51(16.55)	-6.08(13.25)	-4.80(14.79)
전 체	-1.68(14.91)	-8.85(12.47)	

표 5. 당위점수와 실제점수(바뀌쓰기)의 차

	자기지향적 주의	외부지향적 주의	전 체
완벽주의 집단	5.80(14.14)	-5.14(9.13)	
비완벽주의 집단	1.49(16.24)	-2.48(16.84)	
전 체	3.65(15.12)	-3.81(13.38)	

56) = 7.89, $p < .01$.

즉, 완벽주의 집단이든 비완벽주의 집단이든 간에 외부지향적 주의 조건에 있는 피험자들보다 자기지향적 주의 조건에 있는 피험자들이 바꿔쓰기검사에서 수행수준이 더 저조하였다, $F(1, 56) = 7.89, p < .01$. 따라서 가설 1-3은 지지되지 못했고, 가설 2-3은 지지되었다.

논 의

본 연구에서는 대학생을 대상으로, 완벽주의 성향을 심리적 취약성 변인으로 상정하고 주의 방향을 조작하여 과제 수행시에 정서적, 인지적 및 행동적 측면에서 어떤 양상을 나타내는지 알아보았다.

정서적 측정치 (불안)에 관한 결과를 보면, 과제수행시에 완벽주의 집단이 비완벽주의 집단 보다 불안의 수준이 높았다. 이러한 결과는 기존 연구의 결과를 지지한다(심혜원, 1995; 현진원 1992). 하지만, 공변인(사전 불안)의 효과를 제거하고 나면 완벽주의 집단과 비완벽주의 집단간에 수행 불안의 수준에 있어서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 완벽주의 집단이 비완벽주의 집단보다 일반적으로 불안수준이 높기는 하지만, 수행 불안이 높다는 가설 1-1은 지지되지 못했다.

한편 완벽주의 집단의 경우 주의 방향에 따라 불안 수준의 차이가 유의한 반면에, 비완벽주의 집단의 경우 주의 방향에 따라 불안 수준의 차이가 유의하지 않았다. 이러한 결과는 가설 III을 지지하는 것이다. 특히 자기지향적 주의조건에 있는 완벽주의 집단이 다른 어느 집단들에 비해서도 수행불안 수준이 유

의하게 높은 것으로 밝혀졌다. 이 결과들은 자기지향적 주의가 자기평가 과정을 활성화시키며, 이러한 자기평가 과정이 성향적으로 활성화되어 있는 완벽주의 집단으로 하여금 더욱더 자신의 성과에 집중하고 자신을 평가하는데 치중하게 만들기 때문에 그들의 수행 불안이 증폭될 수 있음을 의미한다 (Carver & Schier, 1982; Duval & Wicklund, 1972; Sarason, 1978; Sarason 등, 1986; Sarason & Sarason, 1990). 반면에, 성향적으로 자신의 수행이나 자기평가에 크게 가치를 두지 않는 비완벽주의 집단의 경우는 자기평가 과정을 활성화시키는 자기지향적 주의 조건에서도 외부지향적 주의 조건과 수행 불안에서 차이가 나지 않는다고 하겠다.

자기지향적 주의 집단이 외부지향적 주의 집단보다 과제 수행시의 불안의 수준이 높은 것으로 밝혀져서 가설 2-1은 지지되었다. 이러한 결과는 선행 연구의 결과들과 일치한다(Slapion & Carver, 1981; Carver 1979; Carver et al. 1983). 이로 보아, 주의 방향이 과제나 외부 자극으로 향할때보다 자기 자신에게로 향할 때 수행 불안을 더 많이 느낀다고 하겠다.

인지적 측정치에 대한 결과를 살펴보았을 때, 가설 1-2는 지지되었고, 가설 2-2는 약하게나마 지지되었다. 이는 완벽주의 집단이 수행에 높은 가치를 두고 그 결과에 너무나 집착한 나머지 과제와 무관한 생각들 뿐 아니라 과제와 관련된 여러 생각들을 많이 하게 되어 과제 자체에 집중하지 못하며, 결국 과제 수행 동안 인지적 방해를 비완벽주의 집단보다 더 많이 받는다고 해석할 수 있다.

행동적 측정치에 관한 결과를 보면, 가설 2-3과 일치되게, 자기지향적 주의집단은 언어추리검사에서 외부지향적 주의집단과 유의한 차이가 없었지만, 바꿔

표 6. 실제 점수(바꿔쓰기)의 평균과 표준편차

	자기지향적 주의	외부지향적 주의	전 체
완벽주의 집단	70.73(8.40)	79.93(7.38)	75.33(9.07)
비완벽주의 집단	70.53(12.51)	75.47(9.89)	73.00(11.3)
전 체	70.63(10.47)	77.70(8.87)	

쓰기 검사에서는 수행 수준이 더 저조하였다. 완벽주의 집단이든 비완벽주의 집단이든간에 모두 자기지향적 주의 집단이 외부지향적 주의 집단보다 바뀌쓰기 검사의 점수가 저조하였다. 이는 주의 방향을 자기에게로 돌릴 때 수행이 떨어진다는 선행 연구의 결과와 일치한다(이옥정, 1988; 진복수, 1993). 이와 달리 언어추리검사의 수행 수준은 집단이나 주의 방향의 주효과, 그리고 집단과 주의 방향의 상호작용 효과 모두 유의하지 않았다. 이는 언어추리검사가 상황적인 변인(예: 수행 불안)에 의해 별로 영향받지 않는다는 점을 고려할 때, 본 연구의 정서적, 인지적 및 행동적 측정치(바뀌쓰기 검사)를 종속변인으로 한 결과들인 피험자들의 지능 수준과는 독립적일 가능성을 시사해 준다고 하겠다.

본 연구에서 완벽주의 집단과 비완벽주의 집단간에 바뀌쓰기 검사에서 유의한 차이가 발견되지 않은 것은, 완벽주의 성향이 과제 수행의 성과를 크게 좌우할 만큼 강력한 변인이 아닐 수도 있고, 또는 과제 수행에 영향을 미치는 요인들이 여러 가지이기 때문에 그러한 변인들과 혼입되어 효과가 상쇄되었을 가능성을 배제할 수 없다. 기대점수와 실제점수간의 차이 및 당위점수와 실제점수간의 차이를 분석해 본 결과, 두 차이 점수 모두 외부지향적 주의 조건일 때는 자신이 기대한 점수보다 더 좋은 점수를 받았지만, 자기지향적 주의 조건일 때는 기대점수와 실제점수간에 유의한 차이를 보이지 않았다. 이러한 결과는 실험 참여자들이 전반적으로 자신의 실제 능력보다 수행에 대한 기대점수나 당위점수를 낮게 잡았는데, 자기지향적 주의 조건에서 수행이 상대적으로 저조했고, 외부지향주의 조건에서는 자신의 능력을 충분히 발휘했기 때문이라고 해석할 수 있다.

완벽주의 집단의 경우에는 주의 방향에 따라 수행 불안에서 유의한 차이가 있던 반면, 비완벽주의 집단의 경우에는 주의 방향에 따라 수행불안에서 유의한 차이를 보이지 않아서 좁은 의미의 상호작용 효과는 나타났다고 할 수 있다. 그렇지만 본 연구에서는 수행 불안과 인지적 방해에 있어서 집단과 주의 방향에 따른 전반적인 상호작용 효과는 유의하지 않았다. 이 결

과에 대해 두 가지로 해석해 볼 수 있다. 첫째, 완벽주의 집단과 비완벽주의 집단간의 불안수준의 차이가 천장 효과를 나타냈기 때문일 수 있다. 완벽주의 집단의 경우는 이미 사전 불안의 수준이 높았기 때문에 특수한 과제 수행 상황에 접한다고 하더라도 더 이상 불안 수준이 올라가지 않았을 가능성이 있다. 추가분석을 해본 결과, 집단간에는 주의 방향 조작 전후의 불안수준의 변화가 유의하지 않았고, 자기지향적 주의 조건만이 불안 수준의 증가가 유의했을 뿐이었다.

둘째, 실험 상황이나 과제 자체가 충분히 불안을 유발시킬 만큼 피험자들에게 위협 자극이 아니었을 가능성이 있다. 이를 테면, 본 연구에서 사용했던 언어추리검사나 바뀌쓰기검사의 결과가 피험자들에게 위협적으로 받아들여지지 않았을 수 있다. 이 부분에 관해서는 앞으로의 연구를 통해 과제 수행 후에 피험자들에게 직접 질문을 해서 과제 자체에 대한 그들의 인지적 평가를 체크해 보거나, 또는 주의방향의 조작보다 더 위협적인 방식으로 스트레스(예: 자아위협적인 스트레스)를 조작한 후에 불안 수준의 변화 정도를 확인해 보는 방식 등을 활용할 필요가 있을 것이다.

완벽주의 집단과 비완벽주의 집단간에 당위점수의 차이가 유의하지 않았다. 이러한 결과는 현진원(1992)의 연구와 동일한 결과이다. 이렇게 나온 이유를 몇 가지로 생각해 볼 수 있다. 첫째, 완벽주의자들이 높은 기준을 설정한다는 기존 연구에 기초해서 당위점수에서 집단간에 차이가 있을 것이라고 생각하고 그 결과를 분석하였다. 하지만 당위점수는 완벽주의의 구성개념 중에서 '개인의 기준'이라는 하나의 하위 척도하고만 관련이 있을 수 있다. 그런데 본 연구에서 그러한 '개인의 기준'이라는 하위 척도만으로 피험자를 구분한 것이 아니었기 때문에 집단간의 당위점수의 차이를 기대하는 것이 무리였을 가능성이 있다. 이 결과는 완벽주의의 구성개념이 다차원적이라는 Frost 등(1990)과 Hewitt와 Flett(1991a, 1991b, 1991c)의 견해를 간접적으로 뒷받침해 주며, 앞으로의 연구에서는 완벽주의의 하위 요소별로 집단을 구분지어 연구

해 볼 필요성이 있음을 시사한다. 둘째, 본 연구에서는 과제 자체를 '적성검사'라 지칭하였다. 적성검사라는 것이 절대적인 평가의 기준에 의해 좋고 나쁨이라는 기준이 명확하지 않기 때문에 완벽주의자들도 적성검사에 대해서는 매우 높은 당위점수를 설정할 만큼 직접적인 유인가로 받아들이지 않았을 가능성이 있다.

완벽주의 집단이 비완벽주의 집단 보다 인지적인 방해로 더 많이 받았지만, 실제 바꿔쓰기 검사의 수행에 있어서는 집단간에 차이가 유의하지 않았다. 그리고 자기지향적 주의 조건과 외부지향적 주의 조건간에는 인지적인 방해의 정도에 있어서 단지 약한 경향성이 발견되었을 뿐이지만, 바꿔쓰기 검사의 수행에 있어서 의미 있는 차이가 있었다. 이런 결과에 대해 다음 세 가지로 해석해 볼 수 있다. 첫째, 완벽주의 집단이 비완벽주의 집단 보다 인지적 방해를 더 많이 받았지만, 그러한 인지적인 방해가 바꿔쓰기 검사를 수행하는 데 직접 지장을 줄 만큼 충분히 크지는 않았을 가능성이 있다. 둘째, 인지적 방해의 정도에 있어서 자기지향적 주의 조건이 외부지향적 주의 조건에 비해 유의하게 높은 경향성만이 나타났지만 사례수를 늘리면 주의 방향의 조건에 따라 인지적 방해에 있어서 통계적으로 더 큰 차이가 날 수도 있다. 셋째, 자기지향적 주의 조건에서 거울의 존재가 자기지향적 주의를 유발했다기 보다는 바꿔쓰기검사를 수행하는 데 있어 단순히 주의교란자극 정도로 작용했을 수 있다.

본 연구의 연구방법론 및 임상적 의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 불안 장애 또는 불안 정도가 높다는 식으로 정신 병리를 미리 진단한 후 그 원인을 밝혀 나가던 종래의 연구 방식에서 탈피하여 발생 또는 기여 원인이 되는 요인에 미리 초점을 맞추고, 그것이 수행 불안의 발생에 기여하는 과정을 밝혔다는 점을 들 수 있다. 더 나아가, 본 연구는 완벽주의 성향, 주의 방향, 그리고 수행 불안간의 관계를 최초로 밝힌 선구적인 연구로서 추후 이러한 유형의 연구들에게 좋은 길라잡이 역할을 할 것이다.

둘째, 수행 불안의 발생 기제를 밝히기 위해 접근

한 연구라는 점에서 본 연구의 결과들은 수행 불안의 예방 및 치료를 위한 방안 모색에 도움이 될 수 있다. 즉, 완벽주의 성향이 수행 불안에 중요한 변인인 동시에, 주의 방향도 수행 불안에 중요한 변인으로 작용한다는 것이 본 연구에서 밝혀졌다. 따라서 수행 불안의 예방 및 치료책으로 완벽주의 성향의 부정적인 측면에서 효과적으로 탈피할 수 있게 해주는 대책(예: 인지 재구성 기법)과 주의의 방향을 자기에서 과제로 향하게 하는 방안(예: 안심시키기, 주의지향 방법 등)을 수립할 필요성에 대한 경험적 근거가 제시되었다.

본 연구에는 몇가지 제한점이 있으며, 이를 통해 향후 연구를 위한 제언을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 자기지향적 주의를 상황적으로 조작하여 연구하였으나, 이러한 자기지향적 주의가 상황적인 것 외에도 성향적인 자기지향적 주의로 알려진 개인의 자의식 수준을 통제하지 못했다는 점이다. 피험자의 성향적인 자기지향적 주의, 즉 자의식까지 미리 고려했다면 더욱 명확한 결과를 얻을 수 있었을 것이다.

둘째, 본 연구에서 피험자들은 주의 방향을 조작하기 전에 완벽주의 집단과 비완벽주의 집단간에 상태 불안의 수준에서 이미 유의한 차이가 있었다. 완벽주의 성향이 불안과 정적 상관 관계에 있다는 점 때문에 실질적으로 어려움이 있겠지만, 완벽주의집단이면서 불안이 높은 집단과 낮은 집단을 구분하여 연구하거나, 불안 수준을 사전에 통제하여 피험자를 선발할 필요가 있겠다. 본 연구에서 수집된 자료로 이를 사후 분석하려 했으나, 각 조건에 배치된 피험자들의 수가 충분하지 않아서(완벽/고불안: 10명, 완벽/저불안: 3명, 비완벽/고불안: 4명, 비완벽/저불안: 9명) 이런 분석을 하지 못했다.

셋째, 본 연구에서는 바꿔쓰기 검사를 수행 불안에 대한 행동적 측정치의 하나로 사용했다는 점이다. 물론 바꿔쓰기 검사가 불안에 비교적 민감한 검사라는 점과, 시험 불안을 주제로 한 기존의 연구들에서 가장 많이 사용한 검사라는 점에서 채택되기는 했지만, 바꿔쓰기 검사에서의 수행 저하는 불안 외에, 우울,

동작 속도, 혹은 개인의 문제 해결 방식 등에 기인할 수도 있다는 문제가 있다(Kaufman, 1979; Lutey, 1977; Zimmerman & Woo-Sam, 1973). 따라서, 수행 불안에 대한 행동적 측정치와 관련해서 보다 확실한 결론을 내리기 위해서는 앞으로의 연구에서 개인의 우울 수준과 동작 속도 등을 통제 변인으로 간주하여 미리 실험 설계를 하거나, 혹은 그 영향력을 통계적으로 통제하는 방법이 필요할 것이다.

넷째, 수행 불안의 발생기제를 좀더 자세히 밝히기 위해서는 불안의 정서, 인지, 행동적 중속측정치들 간의 관계를 분석하지 못했다. 이런 관계를 사전에 고려하여 분석하게 되면, 완벽주의 성향과 자기지향적 주의가 수행불안 및 수행저하를 유발하는 심리적 과정을 좀더 세밀하게 밝힐 수 있을 것이다.

그 밖에, 적응이 우수한 완벽주의자들과 그렇지 못한 완벽주의자들을 비교를 하여 그들 간에 어떠한 차이가 있는지 살펴볼 필요가 있겠다. 그래서 완벽주의자들이 보다 취약한 환경이 어떤 것인지, 적응을 잘 하도록 유지해 주는 중재 역할의 다른 성격 특성이나 인지 기제가 있는 것인지 향후 연구에서 살펴볼 필요가 있다.

참고문헌

- 김정택 (1979). 특성-불안과 사회성과의 관계, Spielberger의 STAI를 중심으로. 고려대학교 석사학위논문.
- 박광배 (1994). 너무 작은 설명변량에 대한 몇 가지 해결책: 중다회귀분석의 경우. 한국심리학회지, 13, 1-20.
- 박순환 (1986). 시험불안, 성공-실패 경험 및 자기지향주의가 과제수행에 미치는 효과. 서울대학교 석사학위논문.
- 박주영 (1998). 완벽주의와 자기-감시가 불안에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 변창진, 문수백 (1994). 실험 설계 · 분석. 중앙적성출판사.
- 심혜원 (1995). 완벽주의 성향이 정신건강에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사 학위논문.
- 왕미란 (1996). 완벽주의, 자의식, 및 우울성향간의 관계. 중앙대학교 석사학위 논문.
- 유성은, 권정혜 (1997). 완벽주의 성향, 사회적지지, 스트레스에 대한 대처 방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 16, 67-84.
- 이민규 (1988). 자기 지향적 주의가 우울한 사람의 정보처리에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위논문.
- 이영호 (1980). 학습된 무력감에 있어서 비유관적 성공-실패의 경험이 과제수행과 우울에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 이옥정 (1988). 대인불안에서 주의의 방향이 Stroop 과제 수행에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 이훈진 (1989). 우울, -비우울, -강박집단의 문제해결 과제 반응양식 및 주관적 평가에 관한 연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 진복수 (1993). 우울집단과 비우울집단의 주의방향에 따른 과제수행. 경북대학교 석사학위 논문.
- 표경식, 조용래, 이무석, 김학렬, 박상학, 김상훈 (1998). 성취관련 자기불일치와 평가위협 스트레스가 수행불안에 미치는 영향. 신경정신의학, 37, 1174-1185.
- 한국임상심리학회 (1992). K-WAIS, 한국 가이던스.
- 현진원 (1992). 완벽주의 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 이화여대 석사학위 논문.
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorder, *Behavior Research and Therapy*, 36, 1143-1154.
- Beiling, P. & Alden, L. E. (1997). The consequences of perfectionism for patients with social phobia, *British Journal of Clinical Psychology*,

- 36, 387-395.
- Broday, S. E. (1988). Perfectionism and Millon basic personality patterns, *Psychological Report*, 63, 791-794.
- Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, November, 34-51.
- Buss, A. H. (1980). *Self-consciousness and Social anxiety*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Carver, C. S. (1979). A cybernetic model of self-attention process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1251-1281.
- Carver, C. S., Peterson, L. M., Follansbee, D. J., & Scheier, M. F. (1983). Effect of self directed attention on performance and persistence among persons high and low in test anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 7, 333-354.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1978). Self-focusing effects of dispositional self-consciousness, mirror presence, and audience presence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 324-332.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.
- Deffenbacher, J. L. & Hazaleus, S. L. (1985). Cognitive, emotional, and physiological components of test anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 169-180.
- Duval, S. & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. N.Y.: Academic Press.
- Easterbrook, J. A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychological Review*, 66, 83-201.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & 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., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10, 731-735.
- Frost, R. O. & Henderson, J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 323-335.
- Frost, R. O. & Martin, P. A. (1990). Perfectionism and evaluation threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 559-572.
- Frost, R. O., Martin, P. A., Lahart, C. & Rosenberg, R. (1990). The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frost, R. O. & Steketee, G. (1997). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behavior Research and Therapy*, 35, 291-296.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991a). Perfectionism in the self and social contexts : Conceptualization assessment, and association with psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 276-280.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991c). The multidimensional perfectionism scale : Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples.

- A Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 3, 464-468.
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Hot, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21, 403-410.
- Kaufman, A. S. (1979). *Intelligent Testing with the WISC-R First Edition*. N.Y: John Wiley & Sons.
- Lundh, L., & Ost, L. (1996). Stroop interference, self-focus and perfectionism in social phobics. *Personality and Individual Differences*, 20, 725-731.
- Lutey, C. L. (1977). *Individual Intelligence Testing: A Manual and Source book 2 and enlarged edition*. Greeley. C. L. Lutey. Publish.
- Lynn, E. A., Bieling, P. J., & Wallace, S. T. (1994). Perfectionism in and Interpersonal Context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognitive and Therapy and Research*, 18, 297-316.
- Mitzman, S. F., Slade, P., & Deway, M. E. (1994). Preliminary development of a questionnaire designed to measure neurotic perfectionism in the eating disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 50, 516-520.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in prpfessional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 207-225.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfectionism. *American Psychologist*, 39, 386-390
- Rheaume, J., Freeston, M. H., Dugas, M. J., Letarte, H., & Ladouceur, R. (1995). Perfectionism, responsibility and obsessive-compulsive symptoms. *Behavior Research and Therapy*, 33, 785-794.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem sa a mediator between perfectionism and depression: A strutural equations analysis. *Journal of Counselling Psychology*, 45, 304-314.
- Saboonchi, F. & Lundh, Lars-Gunnar. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22, 921-928.
- Saddler, C. D., & Buckland, R. L. (1995). The Multidimensional perfectionism scale: correlations with depression in colledge students with learning disabilities. *Psychological Reports*, 77, 483-490.
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73, 863-871.
- Sarason, I. G. (1978). The Test Anxiety Scale: Concept and research. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason (Eds.), *Stress and Anxiety*. Washington. DC: Hemisphere.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of personality and Social Psychology*, 46, 929-938.
- Sarason, I. G. & Sarason, B. R. (1990). Test Anxiety. In H. Leitenberg(Ed.). *Handbook of Social and Evaluation Anxiety* (pp. 475-496). New York: Plenum Press.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Keefe, D. E., Hayes, B. E., & Shearin, E. N. (1986). Cognitive interference: situational determinants and trait-like characteristics. *Journal of personality and Social Psychology*, 51, 215-226.
- Sarason, I. G. & Stroops, R. (1978). Test anxiety and the passage of time. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1, 102-109.
- Slapion, M. J. & Carver, C. S. (1981). Self-directed attention and facilitation of intellectual performance among persons high in test anxiety.

- Cognitive Therapy and Research*, 5, 115-121.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E. (1970). *STAI-manual*. Palo Alto, CA, Consulting Psychologist's Press.
- Wicklund, R. A. (1975). *Objective self-awareness*. In L. Borkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 233-275). New York: Academic Press.
- Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*, 76, 92-104
- Wine, J. D. (1980). Cognitive-attentional theory of test anxiety. In I. G. Sarason (Ed.). *Test Anxiety: Theory, Research, and Application* (pp. 349-385). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- 원고접수일 1999. 8. 13
수정원고접수일 1999. 12. 9
게재결정일 2000. 1. 13 ■

The Effects of Perfectionism and Direction of Attention on Performance Anxiety

Suk-Hi Chai

Department of
Psychiatry
Chosun University
Hospital

Soo-Sung Oh

Department of
Psychology
Chonnam National University

Yong-Rae Cho

Department of
Neuropsychiatry College of Medicine
Chosun University

The purpose of this study is to investigate what influences on the performance anxiety, assuming perfectionism as an individual vulnerability factor and manipulating the direction of attention as a triggering factor. Perfectionists showed a higher degree of anxiety than non-perfectionists, and the group with self-focused attention showed a higher anxiety than the group with external-focused attention. But when the pre-treatment performance anxiety was controlled, the performance anxiety did not show a statistically significant difference between the perfectionists and non-perfectionists groups. The perfectionists showed a statistically different performance anxiety according to the direction of attention, while the non-perfectionists did not. And the group with both perfectionism and self-focused attention showed the highest degree of performance anxiety than any other groups. Perfectionists were much more interfered cognitively during task performances than non-perfectionists. The direction of attention showed a statistically marginal significance. That is, the group with self-focused attention were much more interfered cognitively during task performances than the group with external-focused attention. In addition, the group with self-focused attention made a worse task performance on the digit symbol test, than the group with external-focused attention. In conclusion, these results suggest that both perfectionism and self-focused attention are important factors in performance anxiety.