

낙관주의자와 방어적 비관주의자의 수행 성과, 수행 만족도 및 자기존중감 안정성의 차이*

정 영 숙[†]

임 서 영

부산대학교 심리학과

본 연구는 사전 선별 검사를 통해 낙관주의와 방어적 비관주의를 구분하여, 두 집단이 과제 수행 성과와 자신이 수행한 과제에 대한 수행 만족도 및 중요도 평정과 과제 수행 후의 자기존중감의 안정성에서 차이가 있는지 비교함으로써 방어적 비관주의자의 특성을 살펴보고자 하였다. 영문 철자를 조합하여 의미있는 단어로 만드는 애너그램을 사용하여 철자조합이 힘든 경우와 비교적 쉬운 경우로 구분하여 애너그램 수행 성과를 분석한 결과, 낙관주의자와 방어적 비관주의자 모두 어려운 과제보다 쉬운 과제를 더 많이 풀었으나, 방어적 비관주의자들은 쉬운 과제에서는 낙관주의자보다 수행이 더 높은 반면 어려운 과제에서는 낙관주의자보다 수행이 더 낮은 경향을 보였다. 수행에 대한 만족도 평정에서는 방어적 비관주의자들은 쉬운 과제에서 실제 수행 성과가 높았음에도 불구하고 자신의 수행에 대한 만족도가 낙관주의자에 비해 훨씬 낮은 것으로 나타났다. 방어적 비관주의자는 낙관주의자에 비해 자신이 수행한 과제에서 좋은 성적을 얻는 것의 중요성을 더 낮게 평정하였다. 과제수행 후 측정된 자기존중감 불안정성에서 방어적 비관주의자는 과제에 관계없이 낙관주의자에 비해 불안정성 점수가 훨씬 높은 것으로 나타나 방어적 비관주의자의 취약성을 보여주었다.

주요어 : 방어적 비관주의, 낙관주의, 수행 성과, 수행 만족도, 자기존중감 안정성

* 이 논문은 석사학위 논문을 수정보완한 것으로, BK21 플러스 사업단(과제번호 F16HR31D1802)의 지원을 받았음.

† 교신저자: 정영숙, 부산대학교 심리학과, 부산시 금정구 장전동 산 30번지, E-mail: yschong@pusan.ac.kr

우리는 잠정적으로 성공할 수도 있고 실패할 수도 있는 다양한 상황을 접하며 산다. 열심히 공부해서 기말고사에서 좋은 성적을 얻을 수도 있지만, 때로는 기대하는 좋은 성적을 얻지 못할 수도 있다. 불확실한 미래에 관해 긍정적으로 기대하는 낙관주의는 삶에서 접하는 다양한 어려움이나 고통을 극복하는데 매우 유용한 자원으로 간주되어 왔다(Seligman, 1998, 2011).

낙관주의는 두 가지 의미로 사용되는데, 성향적 낙관주의와 설명방식으로서 낙관주의가 그것이다. 성향적 낙관주의(dispositional optimism)는 미래에 좋은 일이 많이 일어나고 나쁜 일은 거의 일어나지 않을 것이라는 전반적 기대로(Scheier & Carver, 1992), 신체적 심리적 건강을 증진시키는 요인으로 알려져 있다(Aspinwall & Taylor, 1992; Danner, Snowdon, & Friesen, 2001; Davidson & Prkachin, 1997; Fitzgerald, Tennen, Affleck, & Pransky, 1993; Maruta, Colligan, Malincho, & Offord, 2000; Norem & Chang, 2002). 설명방식으로서 낙관주의는 부정적 사건이 발생했을 때 그 원인을 변경가능하고, 구체적이고 외적인 원인으로 돌리는 것으로(Peterson, 2000; Reivich & Gillham, 2003; Seligman, 1998), 예를 들어, 성적 부진에 대해 “교수가 중요하지 않은 사소한 문제들을 출제했다”, 또는 “공부가 부족했다”는 식의 설명이다.

낙관주의의 반대 개념으로 비관주의가 있다. 미래에 부정적인 일이 많을 것이라는 예상을 의미하는 비관주의는 신체적, 심리적 안녕감 뿐 아니라 삶의 전반적 영역에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Scheier & Carver, 1992). 실제로 낙관주의의 장점을 강조하는 연구들(Fredrickson, 2001; Peterson & Seligman, 2004; Scheier & Carver, 1992)과 비관주의의 단점을 강조하는 연구들(Carver & Scheier, 2002; Chang, 2002; Scheier, Carver, & Bridges, 2002)에 힘입어 낙관주의는 ‘좋은 것’과 동일시되는 반면 비관주의는 ‘나쁜 것’으로 인식되어 왔다. 이런 시각에서 낙관주의와 비관주의는 한 차원의 반대 극단

에 있는 것으로, 낙관주의는 비관주의 수준이 낮고, 반대로 비관주의는 낙관주의 수준이 낮은 것으로 간주되었다. 그러나 낙관주의와 비관주의가 반대 차원이라는 것에 대한 비판이 제기되고 있으며(Robinson-Whelen, Kim, MacCallum, & Kiecolt-Glaser, 1997), 낙관주의와 비관주의가 독립된 차원이라는 연구들이 보고되면서 두 개념에 대한 새로운 시각이 등장하고 있다(신현숙, 2006; Herzberg, Glaesmer, & Hoyer, 2006).

대부분의 연구들이 낙관주의의 장점과 비관주의의 단점에 주목하고 있지만 낙관주의에도 역기능이 있고, 비관주의에도 순기능이 존재한다. 낙관주의자는 통제 불가능한 상황에서도 상황을 통제할 수 있다는 자신의 영향력을 과신하여 위험에 대비하지 않거나(Carver et al., 1993), 실패 시 합리화와 같은 방어기제를 사용하여 실패에서 교훈을 얻지 못하고 부정적 경험을 반복할 가능성도 있다(Seligman, 1998). 자기고양편과(self-enhancement bias), 통제감 착각(illusion of control), 과신(overconfidence) 등은 낙관주의의 문제점으로 들 수 있다(Harris & Hahn, 2011; Weinstein, 1980). 본 연구에서 낙관주의는 자신의 수행이 좋았음을 인식하고 미래를 긍정적으로 보는 현실감있는 낙관주의에 국한하여 연구하기로 한다.

현실적 비관주의는 과거의 수행이 실제로 저조하여 자신의 미래 수행을 낮게 예상하는 일종의 우울 상태라 할 수 있다(Norem & Cantor, 1986b). 그러나 방어적 비관주의는 과거 자신의 수행이 좋았음을 알고 있지만 자신의 미래 수행을 낮게 예측하고 그런 부정적 결과가 발생하지 않도록 준비한다는 점에서 비관적 시각을 방어적으로 사용하는 것이다(Norem & Cantor, 1986b). Norem과 Cantor(1986b)에 따르면, 미래에 잘못된 일이 발생하지 않도록 준비하는 방어적 비관주의는 자신이 처한 상황을 방어적으로 지각함으로써 개인의 수행, 불안, 통제감 등에 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 것이다.

본 연구는 비관주의에 대한 새로운 시각을

제시한 방어적 비관주의 개념이 상황에 따라 수행에 긍정적 영향을 미칠 수 있는지, 또한 수행이 높은 상황에서 자신의 수행에 대한 만족도가 높을지 아니면 낮을지 탐색해봄으로써 방어적 비관주의 개념의 긍정성과 취약성을 살펴보고자 하였다.

방어적 비관주의의 개념과 측정

1980년대 후반, Norem과 Cantor(1986a)는 낙관주의만을 최선의 해결책으로 여기는 연구 흐름에 반하여, 특정 사람들에게는 비관주의가 오히려 불안을 통제하고 수행 수준을 높이는 전략이 될 수 있음을 지적하면서 방어적 비관주의 개념을 제안하였다. 방어적 비관주의(defensive pessimism)는 개인이 수행을 앞두고 비현실적으로 기대를 낮게 설정하고, 일어날 수 있는 부정적 결과를 모두 고려하여 그런 부정적 결과가 발생하지 않도록 대비하는 것이다(Norem, 2002). 예를 들어, 시험 성적이 D학점을 받을지도 모른다고 예상하여 불안해진 사람이 이런 결과가 발생하지 않도록 열심히 공부하는 경우이다.

자기충족적 예언(self-fulfilling prophecy)에 따르면, 미래에 대한 기대가 낮은 사람은 수행도 낮아지게 된다(Merton, 1957). 그러나 방어적 비관주의자는 미래에 대해 부정적으로 예상하는 비관적 기대와는 달리, 낙관주의자와 다름없는 수행 성과를 보인다는 점에서 전형적 비관주의자와 차이가 있다. 이에 대해 Norem과 Cantor(1986b)은 방어적 비관주의자는 예상되는 실패를 피하기 위해 더 열심히 하도록 스스로를 동기화하는 전략으로써 부정적 상황을 고려한다는 점에서 전형적 비관주의자와 다름을 지적하였다. 즉, 방어적 비관주의자는 미래에 일어날 수 있는 부정적 상황을 예견한다는 점에서는 비관주의자적 자세를 취하지만, 실제로는 그러한 일이 벌어지지 않도록 열심히 대비하고 노력한다는 점에서 비관주의자들과는 매우 다르다는 것이다.

방어적 비관주의자는 과거에 자신이 좋은 성

과를 얻었음에도 불구하고 미래의 성과에 대해 부정적인 예상을 한다. 하지만 결국에는 잘 해낼 것이라고 인식한다는 점에서 자신의 수행에 대해 정말로 비관적 인식을 갖는 것이 아니라 전략적 접근으로써 미래를 부정적으로 보고 있음을 말해준다(Norem & Cantor, 1986b). 그런 점에서 방어적 비관주의자는 미래를 부정적으로 예상함으로써 잠재적 실패로 인한 타격을 완화하고(Gasper, Lozinski, & LeBeau, 2009), 일어날 수 있는 모든 일을 미리 고려해봄으로써 그러한 실패의 가능성에 대비하는 일종의 실패 예방 전략을 사용하고 있다고 할 수 있다.

전략과 관련하여 비관주의자와 방어적 비관주의자를 구분할 수 있는 주요 측면으로 방어적 기대와 숙고를 들 수 있다(Norem & Cantor, 1986a). 방어적 기대(defensive expectation)란 미리 최악의 상태에서 부정적 결과를 예측하는 것이다. 이 기대의 목적은 열심히 노력하도록 동기를 부여하는 것에 있으며, 노력을 포기하려는 것이 아니다. 숙고(reflectivity)는 발생가능한 모든 결과를 미리 고려해 시연과 같은 방법을 동원하여 대비하는 것이다. 이는 미래에 발생할 수 있는 부정적 결과에 대한 예상이 불안이나 두려움을 유발하여 그런 실패를 방지하도록 동기화된다는 의미이다. 예를 들어 과거에 자신이 학업 상황에서 좋은 성적을 거뒀었다는 것을 알고 있으면서도 실패 시의 감정적 손상에 대비하기 위해 평소 실력보다 낮은 성과를 예상한 후, 예상되는 부정적 상황이 일어나지 않도록 대비하기 위해 열심히 공부하는 사람은 전형적인 방어적 비관주의자라 하겠다(Gasper et al., 2009; Norem & Cantor, 1986a).

비현실적 낙관주의자는 자신의 과거 수행이 저조했음에도 근거 없이 앞으로 성과가 좋을 것이라고 긍정적으로 예상한다. 반면에 방어적 비관주의자는 자신이 이전에 수행이 좋았다는 것을 알고 있음에도 미래에 수행을 잘 하지 못할 것이라는 비관적 예상을 한다. 이런 비관적 예상은 미래 수행에 관한 불안에서 온다고 할 수

있다(Norem & Cantor, 1986b; Norem & Illingworth, 1993). 감정적 실패로 발생할 불안에 대처하는 전략으로서 부정적 결과를 예상하고 대비하는 전략가인 방어적 비관주의자는 기질적 비관주의자와 달리 회피대처를 사용하지 않고 문제해결 대응을 사용한다는 사실은 불안을 생산적 목적으로 사용할 수 있음을 보여준다(Norem, 2001, 2002; Norem & Chang, 2002).

방어적 비관주의는 기본적으로 취약점을 안고 있다. 방어적 비관주의자는 단기과제 수행에는 효과적이지만 세부 계획을 세우기 힘든 장기과제 수행에는 효과적이지 않은 것으로 보고되고 있다(Seginer, 2000). 대학생을 대상으로 한 종단 연구에서 방어적 비관주의자는 고학년이 되었을 때 학점유지가 힘들었고 걱정이나 무망감도 높은 것으로 나타났으며, 특히 정서적으로 더 불안함을 나타내었다(Cantor & Norem, 1989). 이 결과들은 방어적 비관주의는 과제의 속성과 상황에 따라 그 효과가 달라질 수 있으며, 장기적으로 심리적 부적응과 관련될 수 있음을 시사한다.

그렇다면 방어적 비관주의는 어떻게 측정할 수 있는가? 방어적 비관주의 개념을 제안한 Norem과 Cantor(1986a, 1986b)에 따르면, 방어적 비관주의는 자신의 과거 수행이 좋다는 것을 전제로 한다. 따라서 방어적 비관주의를 측정하려면 자신의 과거 수행에 대한 긍정적 평가가 있어야 한다. Norem과 Cantor(1986a, 1986b)는 이것을 한 문항으로 측정하였는데, 그것은 “나는 과거에(학업 영역에서) 꽤 잘했다”는 문항이었다. 이 문항은 대학생에게 주요 수행 영역이 학점이기 때문에 대학생을 대상으로 한 연구에서 구체적인 상황으로 학업상황을 제시한 것이었다. 이 문항에서 잘 했다고 응답한 사람들을 대상으로 낙관주의 점수와 비관주의 점수 차이를 계산하였고, 그 값이 정적일수록 낙관주의자이고, 반대로 그 값이 부적일수록 방어적 비관주의자로 간주하였다.

보다 최근에 Norem(2001)은 방어적 비관주의

검사(Defensive Pessimism Questionnaire) 12문항을 개발하였는데, 이 문항은 보다 일반적인 상황으로 구성되어 있다. 예를 들어, “나는 종종 괜찮을 것 같으면서도 최악의 상황을 생각한다”, “나의 의도대로 풀리지 않을 것 같다는 생각을 종종 하는 편이다” 등으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 대학생을 대상으로 어려운 영문철자 맞추기를 하는 상황을 구성하였는데, 이는 학업역량과 관련이 높다. 또한 과거의 학업수행이 어느 정도 높아야 하는 전제가 있기 때문에 Norem과 Cantor(1986b)가 사용한 학업상황에서의 낙관주의-방어적 비관주의 척도를 사용하여 두 집단을 구분하고자 하였다.

방어적 비관주의의 수행과 자기존중감

미래에 부정적 결과가 발생할까 우려하는 것이 실제로는 방어적 비관주의자가 부정적 결과가 발생하지 않도록 하기 위해 사용하는 일종의 전략이라면, 방어적 비관주의자의 실제 수행은 낙관주의자에 비해 특별히 저조할 이유가 없다. Norem과 Cantor(1986b)의 방어적 비관주의 개념에 따르면, 이들은 미래의 부정적 결과를 우려하여 그런 일이 일어나지 않도록 열심히 노력할 것이기 때문에 실제로 수행이 그렇게 낮지 않을 것으로 예측된다.

이와 관련하여 한 가지 흥미로운 질문을 던질 수 있다. 만약 방어적 비관주의자의 수행이 낮아지지 않는 근거가 부정적 기대로 인한 불안이 높아져 부정적 결과가 일어나지 않도록 숙고하는 것에서 나온다면, ‘방어적 비관주의자들에게 부정적 결과에 대해 숙고하지 않도록 유도한다면 과연 수행이 낮아질까?’ 하는 것이다. 이것이 사실일 수 있음을 보여주는 연구가 있다. 자신의 성과에 대한 불안이 높은 경우, 방어적 비관주의 전략을 사용하는 사람들이 이 전략을 사용하지 않은 사람들에 비해 수행이 더 높고 열심히 하려는 의욕이 높으며, 불안은 더 낮은 것으로 나타났다(Norem & Illingworth, 1993).

앞으로 수행을 잘 할 것이라고 격려를 받은 방어적 비관주의자가 격려를 받지 않은 방어적 비관주의자에 비해 오히려 수행이 더 낮은 것으로 나타났는데(Norem & Cantor, 1986b; Norem & Illingworth, 1993), 이는 격려로 유도된 긍정적 조망이 방어적 비관주의 전략을 무력화했기 때문인 것으로 본다. 방어적 비관주의자는 우울한 사람들과 다르게 회피적 대처보다 문제중심적 대처를 더 많이 사용한다는 결과도, 방어적 비관주의자는 부정적 결과가 발생하지 않도록 적극적으로 대응함을 지지하는 증거가 된다(홍효진, 2013; Showers & Ruben, 1990). 이와는 반대로 낙관주의자는 숙고 과정을 유발하면 수행이 저조해지는 흥미로운 점이 나타나고 있다. 즉, 낙관주의자에게 여러 가지 가능성을 숙고하도록 요구하는 경우, 오히려 수행이 저조해지고 부정적 정서가 높아지는 것으로 나타났다(Norem & Illingworth, 1993). 미래의 다양한 결과를 생각하는 숙고와 같은 전략이 개인이 지닌 관점(낙관주의 또는 비관주의)에 따라 그 효과가 달라질 수 있다는 결과는 낙관주의는 좋은 것 그리고 비관주의는 나쁜 것이라는 이분법적 접근에 보완이 필요함을 말해준다.

수행 저조를 예방할 수 있다는 점에서 방어적 비관주의의 유용성이 있지만, 방어적 비관주의는 취약성을 지니고 있다. 우선 방어적 비관주의 전략을 장기적으로 사용할 경우 높은 수행을 유지하는 것이 어렵고 스트레스를 높게 지각하며, 삶에 덜 만족하는 것으로 나타났다(Cantor & Norem, 1989). 뿐만 아니라 방어적 비관주의자는 낙관주의자보다 자기존중감을 더 낮게 보고하는 것으로 나타났다(Yamawaki, Tschanz, & Feick, 2004).

자기존중감은 개인의 심리적 안녕감과 높은 상관성을 보이고 행복과 삶의 만족에 대한 강력한 예언자가 된다(Diener & Fujita, 1995; Moore & Fresco, 2007). 낙관주의와 자기존중감은 정적 상관성이 있음을 고려할 때(Yamawaki et al., 2004), 낙관주의자는 방어적 비관주의자보다 자기존중

감이 높을 것으로 기대된다. 특히 자기존중감의 불안정성은 문제가 될 수 있다. 방어적 비관주의자는 낙관주의자보다 자기존중감이 낮을 뿐만 아니라 상황에 따라 자기존중감이 더욱 불안정해짐을 보고하는 연구들이 있다(Norem & Cantor, 1986b; Yamawaki et al., 2004). Yamawaki 등(2004)의 연구에서 방어적 비관주의자는 낙관주의자에 비해 여러 날에 걸친 자기존중감에서 변동이 큰 것으로 나타나, 방어적 비관주의자는 상황에 의해 영향을 많이 받을 수 있음을 보여주었다. 실패 회피를 위해 노력을 많이 하는 방어적 비관주의자는 부정적인 결과를 얻었을 때 자기존중감에 타격이 클 수 있다(임인혜, 2010). 반면, 낙관주의자는 부정적 결과에 대해 외적 귀인을 하는 경향이 있으므로(Peterson & Villanova, 1988), 어려운 과제에 실패했을 때에도 방어적 비관주의자보다 자기존중감의 변동이 덜 할 수 있을 것이다. 따라서 방어적 비관주의자는 낙관주의자에 비해 과제의 성공과 실패에 따른 자기존중감 변동이 더 클 것으로 예상된다.

연구 목적

본 연구는 비관주의에 대한 새로운 시각을 제시한 방어적 비관주의의 특성을 탐색하는 데에서 시작하였다. 방어적 비관주의자의 주된 특징은 잠정적으로 있을 수 있는 실패에 대비하여 실패를 피하기 위해 노력을 많이 한다는 것이다. 따라서 과제에서 부정적 결과를 얻었을 때 자기존중감이 손상될 가능성이 있다. 방어적 비관주의자가 어려운 과제에서 수행이 저조해지는지 그리고 그것이 수행관련 평가에 영향을 주는지 알아보기 위해, 본 연구에서는 쉬운 과제와 어려운 과제를 제시하여 방어적 비관주의자가 실패 가능성이 큰 과제에서 영향을 받는지 알아보고자 하였다. 즉, 본 연구의 목적은 첫째, 낙관주의자와 방어적 비관주의자의 과제 수행 성과, 수행에 대한 만족, 자신의 수행에 대한 평가에 차이가 있는지를 알아보는 것이다. 이는 방

어적 비관주의자가 미래를 비관적으로 예상을 하면서도 수행을 회피하지 않고 낙관주의자와 다름없이 높은 성과를 얻는지 확인하기 위한 것이다. 또한 방어적 비관주의자가 수행을 잘했음에도 비관적인 관점으로 인하여 낙관주의자보다 자신의 수행에 대한 만족을 낮게 평가하는지, 같은 수행 수준에 대해 낙관주의자보다 더 수행을 못했다고 평가하는지 확인하고자 하였다.

둘째, 방어적 비관주의자와 낙관주의자의 자기존중감 수준에 차이가 있는지 확인하고, 방어적 비관주의자가 낙관주의자보다 과제 실패 시 자기존중감이 더 크게 하락하는지 확인하고자 하였다. 이는 방어적 비관주의자가 낙관주의자보다 여러 날에 걸친 자기존중감의 변동이 크다는 선행연구(Norem & Cantor, 1986b; Yamawaki et al., 2004)를 바탕으로, 방어적 비관주의자의 자기존중감이 불안정해지는 특정 상황을 확인하고자 하는 것이다. 방어적 비관주의자는 실패내성(실패를 견디는 힘)이 낙관주의자보다 낮으며(임인혜, 2010), 잠재적 실패에서 오는 심리적 타격을 완화하기 위해 낮은 수행 성과를 예상하는 경향이 있다(Gasper et al., 2009). 따라서 방어적 비관주의자가 낙관주의자보다 성공과 실패에 따른 자기존중감 변화가 더욱 클 것으로 예상하였다.

방 법

연구대상

본 연구를 수행하기에 앞서 심리학 관련 강의를 수강하는 대학생 305명을 대상으로 자기존중감 정도를 평정하고 낙관주의자와 방어적 비관주의자를 선별할 수 있는 사전 설문조사를 실시하였다. 설문조사 결과를 토대로 선별된 낙관주의자 51명과 방어적 비관주의자 51명에게 메일로 실험참가를 요청한 결과, 낙관주의자 30명(남 5명, 여 25명)과 방어적 비관주의자 30명(남

16명, 여 14명)이 본 연구에 자발적으로 참여하였다. 낙관주의자에 속하는 30명 중 남자는 5명이었는데, 2명은 쉬운 과제 조건에 참여하였고, 나머지 3명은 어려운 과제에 배정되었으며, 낙관주의자에 속하는 여자 25명은 쉬운 과제에 12명, 어려운 과제에 13명이 배정되었다. 방어적 비관주의자에 속하는 남자 16명 중 8명은 쉬운 과제에 나머지 8명은 어려운 과제에 배정되었고, 여자 14명 중 7명은 쉬운 과제에, 나머지 7명은 어려운 과제에 배정되었다. 전체적으로는 남녀 비율에 차이가 있었지만, 네 집단에 속하는 남녀의 수는 비례적으로 고르게 배정되었다. 본 연구 참가자의 평균 연령은 22.8세(SD=2.59세)였다.

절차

낙관주의자와 방어적 비관주의자로 선별되어 실험에 참여하기로 한 참가자가 실험실에 도착하면, 실험자는 참가자에게 수행할 과제(애너그램)에 대해 간략한 설명을 해준 후, 연습문제를 풀게 하였다. 이어 참가자들에게 자신이 앞으로 풀 문제는 ‘대학생들이 평균적으로 5개 정도 풀 수 있는 문제’라는 정보를 제공하였다. 이 지시는 자신의 수행이 우수하거나 저조하다는 인식을 갖도록 유도하는 틀이다. 그런 다음 참가자들에게 쉬운 과제(10문제 중 평균 8개 성공)나 어려운 과제(10문제 중 평균 2개 성공)의 애너그램을 풀도록 10분의 시간을 주었다. 이 과제가 끝나면 참가자들에게 자신의 수행에 대한 만족도 평가(과제 수행에 얼마나 만족하는지)와 중요성 평가(자신이 수행한 과제에서 좋은 성적을 얻는 것이 자신에게 얼마나 중요한지)를 7점 척도 상에서 응답하도록 하였다. 이어 참가자들에게 자기존중감과 자기존중감 안정성을 측정하는 질문에 응답하게 하였다. 검사가 모두 끝난 후 실험자는 참가자들에게 연구의 목적에 대한 해명을 한 후, 소정의 답례품을 제공하였다.

측정도구

낙관주의-방어적 비관주의 선정

낙관주의자와 방어적 비관주의자를 선별하기 위해 Norem과 Cantor(1986b)가 사용한 학업영역에서의 낙관주의-방어적 비관주의 선별 척도를 번안하여 사용하였다. 실험에 참가하기 전에 심리학 관련 수업을 듣는 학생들에게 11점 척도로 구성된 9개의 문항에 응답하게 하였다. 9개 문항에는 낙관주의를 측정하는 항목 4개, 비관주의를 측정하는 항목 4개, 그리고 방어적 비관주의자와 현실적 비관주의자를 구분하는 문항 1개가 포함되었다. 낙관주의 문항의 예로는 “나는 일반적으로 긍정적 예상을 갖고 학업에 임한다”, 비관주의 문항의 예로는 “나는 학업상황에서 내가 매우 못했을 때 어떤 일이 벌어질 지 종종 생각한다” 등이다.

방어적 비관주의자는 과거에 좋은 성과를 거두어왔음에도 미래를 비관적으로 예상하는 사람들이다. 따라서 낙관주의자와 방어적 비관주의자 모두 “나는 과거에 학업 상황에서 일반적

로 꽤 잘했다”라는 문항에서 높은 점수를 받아야 한다. 본 연구에서는 낙관주의자와 방어적 비관주의자를 선별하는 기준으로 11점 척도 상에서 이 문항에 8점 이상이라고 응답한 사람들을 선정하였다. 이는 과거 자신의 수행을 비교적 잘 했다고 인식하면서 미래를 낙관적으로 또는 방어적으로 보는 사람들을 구분해야 하기 때문이다. 과거 수행을 잘 했다고 지각한 사람들 중에서 낙관주의자는 비관주의 점수보다 낙관점수가 더 높아야 한다. 그리고 방어적 비관주의자는 낙관주의 점수에 비해 비관주의 점수가 높아야 한다. 낙관주의와 비관주의의 이러한 차이를 구분하기 위해 두 개의 척도를 사용하였다. 낙관주의는 낙관주의 점수는 높고 비관주의 점수는 낮아야 하기 때문에, 낙관주의 항목 4개의 총점에서 비관주의 항목 4개의 총점을 뺀 점수(낙관주의 점수 - 비관주의 점수)가 정적 수치를 나타내어야 한다. 본 연구에서는 자신의 과거 수행을 잘 했다고 지각하면서 낙관주의와 비관주의 간의 점수 차이가 가장 큰 상위 33.3%에 해당되는 사람을 낙관주의자로, 그리고 이 두

표 1. 사전 검사를 통해 얻어진 집단별 낙관주의, 비관주의 점수의 평균과 표준편차

	낙관주의자 (n=30)		방어적 비관주의자 (n=30)		t
	쉬운 과제 (n=14)	어려운 과제 (n=16)	쉬운 과제 (n=15)	어려운 과제 (n=15)	
낙관주의 점수	34.92 (3.64)	35.12(4.70)	33.13 (8.83)	31.46 (4.40)	-
낙관주의 전체	34.79 (4.03)		31.71 (6.73)		2.15*
비관주의 점수	19.50 (4.23)	19.93 (6.40)	35.00 (5.33)	33.26 (4.54)	-
비관주의 전체	19.34 (5.06)		34.03 (4.96)		11.43**
두 척도점수 차	15.42 (3.99)	15.18 (5.78)	-2.86 (4.43)	-1.80 (3.50)	-

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

() 안은 표준편차

점수에서 역 차이가 가장 큰 하위 33.3%에 해당되는 사람들을 방어적 비관주의자로 분류하였다.

표 1에는 본 연구에 참여한 각 집단의 낙관주의 점수와 비관주의 점수 그리고 그 차이가 제시되어 있다. 낙관주의 점수와 비관주의 점수 차이를 보면, 낙관주의자 30명의 차이 점수 평균 15.45(이 점수는 낙관주의 점수는 높은 반면 비관주의 점수는 낮음을 의미)와 방어적 비관주의자 30명의 차이 점수 평균 -2.32(이 점수는 낙관주의 점수보다 비관주의 점수가 더 높음을 의미)는 큰 차이를 보여준다($t=15.70, p<.001$). 그리고 낙관주의 점수를 보면, 낙관주의자들이 방어적 비관주의자에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다($t=2.15, p<.05$). 비관주의 점수에서도 차이가 극명하게 나타나고 있다. 방어적 비관주의자들이 낙관주의자에 비해 비관주의 점수가 월등히 높게 나타났다($t=11.43, p<.01$). 이는 방어적 비관주의자는 낙관주의자에 비해 낙관주의 점수는 조금 낮으면서 비관주의 점수는 매우 높은 사람들임을 알 수 있다.

애너그램 과제

본 연구에서 사용된 수행과제는 무작위로 배열된 영어철자를 조합하여 의미있는 단어를 만들어내는 영문 애너그램 과제이었다. 예를 들어, o, p, i, a, n의 철자를 제시한 후 이것으로 의미 있는 영어 단어로 만들거나 또는 t, i, f, r, s 철자로 의미있는 단어를 만드는 것이다. 본 연구에 사용될 애너그램 구성을 위해 먼저 10명의 대학원생을 대상으로 Novick과 Sherman(2003)의 애너그램 25문항을 풀게하고 각 문항의 난이도를 7점 척도로 평정하게 하였다. 예비평정 결과, 난이도가 높은 10문항(ksmac, mnowf, hcoir 등)과 난이도가 중하인 10문항(opian, hwale, ahmun 등)을 선정하였다. 이 문항들로 대학생을 대상으로 예비실험을 수행한 결과, 대학생들은 난이도가 쉬운 과제에서는 10분 동안 10문제 중 평균 8문제를(쉬운 과제), 난이도가 어려운 과제에서는

평균 2문제(어려운 과제)를 푸는 것으로 나타났다. 쉬운 과제와 어려운 과제임을 보다 분명하게 인식하는데 도움이 되도록 애너그램 과제를 풀기 전에 실험참가자들에게 “다른 참가자들은 10분 동안 평균적으로 5문제를 풀었다”고 알려주었다.

10분간의 애너그램 검사가 끝난 후 참가자들은 자신이 한 수행에 대해 얼마나 만족하는지(만족도 평가), 그리고 자신이 수행한 과제에서 좋은 성적을 얻는 것이 자신에게 얼마나 중요한지(중요도 평가)를 7점 척도 상에서 응답하였다.

자기존중감과 자기존중감 안정성의 측정

자기존중감은 Rosenberg(1965)의 척도를 이훈진, 원호택(1995)이 한국어로 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자기존중감을 평정하는데 가장 널리 사용되고 있다. 이 척도는 단일 요인의 총 10개 문항으로 구성되어 있으며, 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)까지의 5점 Likert 척도 상에서 평정하도록 되어 있다. 본 연구에 참여한 사람들의 자기존중감 문항의 내적일치도 Cronbach's α 는 .92이었다.

자기존중감이 얼마나 안정적인지를 측정하기 위해서는 여러 날에 걸쳐 반복적으로 측정해야 하는 번거로움이 있다. 장재원과 신희천(2011)은 이런 번거로움을 극복하기 위해 단일척도를 개발하였다. 문항은 모두 5점 Likert 척도의 10개 문항으로 구성되어 있다. 문항의 예로는 “나의 자존감은 기분에 따라 쉽게 변한다”, “나의 가치는 성공과 실패에 의해 좌우되기에 언제든 변할 수 있다”, “나는 칭찬을 받을 때 내 자신에 대해 긍정적이지만 꾸중을 들을 때는 내 자신에 대해 부정적이 된다”, “나는 나에 대한 사람들의 피드백이 긍정적이든, 부정적이든 나 자신을 존중하는 정도는 변하지 않는다(역채점)” 등 평소 자기존중감과 관련된 자신의 실제 모습과 자신에 대한 생각이 포함되어 있다. 즉, 이 척도에는 자기존중감이 불안정한 사람의 평소 행동과 인식에 나타날 수 있는 포괄적 내용을 포함하고 있다.

이 척도에서 점수가 높을수록 자기존중감이 불안정한 것으로 간주된다. 장재원과 신희천(2011)이 보고한 척도의 신뢰도는 .92이며, 1주일 간격으로 실시한 검사-재검사 신뢰도는 .72이었다. 본 연구에서 사용한 자기존중감 안정성 문항의 내적일치도 Cronbach's는 .90이었다.

결 과

낙관주의자와 방어적 비관주의자의 과제난이도에 따른 과제 수행 성과에서의 차이

표 2에는 낙관주의자와 방어적 비관주의자의 과제난이도에 따른 애너그램 과제 수행 성과의 평균과 표준편차가 제시되어 있다.

표 2에서 보듯이, 낙관주의자와 방어적 비관주의자 모두 어려운 과제보다 쉬운 과제에서 수행점수가 높은 것으로 나타났다. 즉, 과제난이도에 따른 집단 간 수행 성과에 유의한 차이가 있었다($F(1, 56) = 63.1, p < .001, \eta^2 = .53$). 이는 어려운 과제가 실제로 어려운 과제였음을 말해준다.

또한 변량분석 결과, 과제수행에서 과제난이도와 집단특성 간의 상호작용이 유의한 것으로 나타났다($F(1, 56) = 8.7, p < .01, \eta^2 = .13$). 상호작용에 대한 추가 분석 결과, 쉬운 과제에서는 방어적 비관주의자가 낙관주의자보다 수행이 더

높은 것으로 나타났지만($t = -2.36, p < .05$), 어려운 과제에서는 오히려 낙관주의자가 방어적 비관주의자에 비해 수행을 더 잘 하는 경향을 보였다($t = 1.93, p < .07$).

낙관주의자와 방어적 비관주의자의 과제난이도에 따른 과제 수행 만족도와 중요도 평정에서의 차이

표 3에는 낙관주의자와 방어적 비관주의자가 자신의 수행에 대해 얼마나 만족하고 있는지 그 평균과 표준편차가 제시되어 있다.

과제수행 만족도에 대한 변량분석 결과, 과제난이도의 주효과가 나타났다. 즉, 낙관주의자와 방어적 비관주의자 모두 쉬운 과제를 풀었을 때가 어려운 과제를 풀었을 때보다 자신의 수행에 대해 더 만족하는 것으로 나타났다($F(1, 56) = 14.33, p < .001, \eta^2 = .20$). 집단 특성의 주효과도 유의한 것으로 나타나, 낙관주의자는 방어적 비관주의자보다 자신의 수행에 대한 만족도가 높은 것으로 나타났다($F(1, 56) = 8.34, p < .01, \eta^2 = .13$). 두 변인의 상호작용은 통계적으로 유의하지 않았다.

이 결과를 표 2의 실제 수행 성과와 연결시켜 보면 재미있는 점이 발견된다. 쉬운 과제의 경우 방어적 비관주의자의 정확반응의 수(평균: 8.73개)는 낙관주의자의 정확반응 수(평균: 7.28개)보다 더 높다. 그런데 수행에 대한 만족도는

표 2. 낙관주의자와 방어적 비관주의자의 과제난이도에 따른 애너그램 과제 수행 성과 평균 및 표준편차

낙관주의자 (n=30)		방어적 비관주의자 (n=30)	
쉬운 과제 (n=14)	어려운 과제 (n=16)	쉬운 과제 (n=15)	어려운 과제 (n=15)
7.28 (2.16)	4.81 (2.37)	8.73 (.96)	3.33 (1.83)

표 3. 낙관주의자와 방어적 비관주의자의 과제 난이도에 따른 과제 수행 만족도 평균 및 표준편차

낙관주의자 (n= 30)		방어적 비관주의자 (n= 30)	
쉬운 과제 (n=14)	어려운 과제 (n=16)	쉬운 과제 (n=15)	어려운 과제 (n=15)
5.42 (1.22)	3.43 (1.96)	3.80 (1.42)	2.73 (1.48)

점수가 높을수록 더 만족스럽다고 평정한 것임

표 4. 낙관주의자와 방어적 비관주의자의 과제난이도에 따른 과제수행 중요도 평균 및 표준편차

낙관주의자 (n= 30)		방어적 비관주의자 (n= 30)	
쉬운 과제 (n= 14)	어려운 과제 (n= 16)	쉬운 과제 (n=15)	어려운 과제 (n=15)
3.42 (1.69)	4.06 (2.08)	3.05 (1.43)	2.86 (1.72)

점수가 높을수록 더 중요하다고 평정한 것임

오히려 방어적 비관주의자가 더 낮은 것으로 나타났다.

낙관주의자와 방어적 비관주의자가 수행 과제에서 좋은 결과를 얻는 것이 자신에게 얼마나 중요한지를 평가한 결과가 표 4에 제시되어 있다. 변량 분석 결과, 낙관주의자는 방어적 비관주의자에 비해 자신의 수행을 더 중요하다고 평정하는 경향을 보여주었다($F(1, 59) = 3.17, p = .08, \eta^2 = .05$). 쉬운 과제와 어려운 과제를 합친 낙관주의자와 방어적 비관주의자의 간의 중요도 평가에서 집단 차이를 검증한 결과, 낙관주의자는 방어적 비관주의자에 비해 자신이 수행한 과제를 더 중요한 것으로 평정하고 있음을 알 수 있다($t(62) = 23.50, p < .001$). 과제난이도에 따른 중요도 평정에서는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 집단 특성과 과제난이도 간의 상호작용도 유의하지 않는 것으로 나타났다.

낙관주의자와 방어적 비관주의자의 자기존중감과 과제수행 후 자기존중감 안정성의 차이

낙관주의자와 방어적 비관주의자의 조건별 사전 자기존중감과 과제 수행 후 자기존중감의 평균과 표준편차가 표 5에 제시되어 있다. 과제 수행 전 네 집단은 수행 전에 자기존중감에 집단간 차이가 없었다. 10분간의 애너그램을 풀 후, 자기존중감에 변화가 있는 집단은 낙관주의

표 5. 낙관주의자와 방어적 비관주의자의 과제수행 전후 자기존중감의 평균 및 표준편차

	수행전 자기존중감	수행후 자기존중감	<i>t</i>
낙관주의자 - 쉬운 과제 (n=14)	31.35 (2.79)	31.14 (2.17)	.52
낙관주의자 - 어려운 과제 (n=16)	31.56 (2.09)	30.18 (2.10)	2.62*
방어적비관주의자 - 쉬운 과제 (n=15)	32.93 (1.83)	32.26 (3.30)	.98
방어적비관주의자 - 어려운과제 (n=15)	31.33 (2.49)	30.66 (2.28)	.93

* $p < .05$

() 안은 표준편차

자가 어려운 문제를 풀었을 경우였다. 즉, 낙관주의자가 어려운 과제를 풀었을 경우 문제를 풀기 전에 비해 자기존중감이 낮아지는 것으로 나타났다($t = 2.62, p < .05$).

자기존중감 안정성은 상황에 따라 자기존중감이 얼마나 잘 변하는지를 의미한다. 본 연구에서는 과제를 수행한 후에 자기존중감 안정성을 측정하였다. 표 6에는 낙관주의자와 방어적 비관주의자가 애너그램 과제를 수행한 후에 보

표 6. 낙관주의자와 방어적 비관주의자의 과제수행 후 자기존중감 불안정성 평균

낙관주의자 (n= 30)		방어적 비관주의자 (n= 30)	
쉬운 과제 (n=14)	어려운 과제 (n=16)	쉬운 과제 (n=15)	어려운 과제 (n=15)
24.50 (6.85)	24.62 (8.94)	31.40 (7.50)	31.13 (7.89)

점수가 높을수록 자기존중감 불안정성이 높음

고한 자기존중감 불안정성 점수의 평균과 표준 편차가 제시되어 있다. 표 6에서 보는 바와 같이, 과제난이도에 따른 차이는 없었으나 집단 특성에 따라 자기존중감 불안정성에 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 방어적 비관주의자가 낙관주의자에 비해 자기존중감 불안정성이 더 높은 것으로 나타났다($F(1, 56) = 10.85, p < .01, \eta^2 = .16$).

논 의

본 연구는 비관주의에 대한 새로운 시각을 제시한 방어적 비관주의의 특성을 탐색하는 데서 시작하여 낙관주의자와 방어적 비관주의자가 과제 난이도에 따라 자기존중감, 수행 성과, 수행 만족도에서 차이를 보이는지 확인하고자 하였다.

먼저 과제 난이도에 따라 낙관주의자와 방어적 비관주의자의 수행 성과에 유의한 차이가 있었는데, 방어적 비관주의자는 낙관주의자보다 쉬운 과제일 때 수행을 잘했고 어려운 과제일 때 수행이 저조하였다. 이는 낙관주의자와 방어적 비관주의자의 수행수준에 차이가 없다는 이전의 연구들(Norem, & Cantor, 1986a, 1986b)과 일치하지 않는 결과이다. 본 연구의 결과는 방어적 비관주의자의 수행 성과는 과제 난이도의 영향을 받을 수 있음을 시사한다.

방어적 비관주의자가 과제가 어려울 때는 수행을 잘 못하고 과제가 쉬울 때는 낙관주의자보다 수행을 잘한다는 것은 방어적 비관주의자가 대체로 불안이 높은 사람들이라는 것과 관련이 있을 수 있다(Norem, 2002; Norem & Chang, 2002). 방어적 비관주의자는 불안수준이 높은 사람들이므로 쉬운 과제를 수행할 때는 높은 불안과 각성 수준이 과제를 수행하는데 도움이 되었을 것이고, 어려운 과제를 수행할 때는 본래의 높은 각성 수준에 과제 난이도로 인한 각성이 더해져 수행점수가 낮아졌을 가능성을 제

안해본다.

다음으로 방어적 비관주의자는 쉬운 과제를 풀었을 때 낙관주의자보다 수행 성과가 더 높음에도 수행에 대한 만족은 낮았다. 이는 방어적 비관주의자의 비관적인 관점으로 인하여 삶의 만족도가 특정 경험이나 성과와 상관없이 만성적으로 낮게 유지될 가능성을 시사한다. 이는 개인의 정서적 경험은 활동이 달라지더라도 일관성이 있음을 제안한 Diener와 Larsen(1984)의 결과로 설명할 수 있다. 본 연구에서 방어적 비관주의자가 자신의 높은 수행에 대해 만족하지 못한다는 결과는 방어적 비관주의자가 만성적으로 부정적인 정서를 경험한다고 제안했던 Norem과 Illingworth(2004)의 결과와도 일치한다고 하겠다.

낙관주의자와 방어적 비관주의자는 사전 자기존중감에서 유의한 차이가 없었다. 이는 방어적 비관주의자가 낙관주의자보다 자기존중감이 낮다는 이전 연구결과들과 일치하지 않는 결과이다(Norem & Cantor, 1986b; Yamawaki et al., 2004). 현재까지 방어적 비관주의자의 자기존중감에 관한 연구는 많지 않은 실정인데(Norem & Cantor, 1986b; Yamawaki et al., 2004) 보다 일관적인 결과를 얻기 위해서는 더 많은 후속 연구가 필요할 것이다. 한편 과제 전·후 각 집단의 자기존중감을 비교했을 때 유일하게 과제 전·후에 자기존중감이 낮아진 집단은 낙관주의자-어려운 과제 집단이었다. 이는 방어적 비관주의자가 어려운 과제를 풀었을 때 자기존중감이 더 크게 떨어질 것이라는 예상과 반대되는 결과이다.

이 같은 결과에 대해 여러 가지 가능성을 생각해볼 수 있다. 첫째, 각 집단별 수행 결과 중요도 평가와 관련하여 해석해보면, 과제가 어려울 때 낙관주의자는 방어적 비관주의자보다 과제가 더욱 중요하다고 평가하는 경향성이 있었다. 낙관주의자는 쉬운 과제보다 어려운 과제에서 좋은 성적을 얻는 것이 자기존중감을 유지하는데 더욱 중요하다고 판단하여 어려운 과제를 풀었을 때 자기존중감이 유의하게 낮아진 것일

수 있다. 반면 실패 경험에 취약한 방어적 비관주의자는 어려운 과제를 접했을 때 자기존중감을 보호하기 위한 기제로서 의도적으로 과제가 중요하지 않다고 평가했을 가능성이 있다. 방어적 비관주의자의 부정적 기대는 실제로 실패를 경험했을 때 정서적 충격을 완화하는 효과가 있는데(Gasper et al., 2009; Norem & Chang, 2002), 이와 마찬가지로 방어적 비관주의자는 어려운 과제를 접했을 때 수행결과의 중요도를 낮게 평가함으로써 자기존중감을 보호하고자 한 것일 수 있다. 결과적으로 방어적 비관주의자는 수행 결과가 중요하지 않다고 평가하였기 때문에 과제 전·후의 자기존중감 차이가 없었을 가능성이 있다.

둘째, 본 연구에서 사용된 과제가 자기존중감에 영향을 미칠 만큼 잘 조작되지 못했을 가능성이 있다. 참가자 모두 어려운 과제를 쉬운 과제보다 더 못했다고 평가하였으나 문제를 잘 못 풀었다는 느낌이 참가자의 자기존중감에 영향을 줄 만큼의 실패경험으로 해석되지 않았을 수 있다. 예비실험 참가자들의 어려운 과제 수행점수의 평균은 2점, 쉬운 과제 수행점수의 평균은 8점이었는데, 성공-실패 느낌을 유발하기 위하여 다른 참가자들은 평균적으로 10분 동안 5문제 정도를 풀었다고 언급하였고, 실제 수행상황과 같은 느낌을 유발하기 위하여 참가자를 두 명씩 짝지어 과제를 풀게 하였다. 그러나 참가자들은 실험에서의 과제 수행 결과가 자신에게 심각한 영향을 미치리라고 생각하지는 않았을 수도 있다. 따라서 후속 연구에서는 더욱 중요도가 높은 수행 상황에서 실제로 성공-실패 경험이 낙관주의자와 방어적 비관주의자의 자기존중감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있다.

또 다른 가능성은 방어적 비관주의자의 명시적 자기존중감과 암묵적 자기존중감 수준이 다를 수 있다는 것이다. 방어적 비관주의자는 어려운 과제를 과제 전·후의 유의한 명시적 자기존중감 변화가 없었으나 암묵적 자기존중감은 타격을 받았을 가능성을 생각해볼 수 있다. 암

묵적 자기존중감은 자기와 관련이 있는 대상에 대한 무의식적인 자기평가로서 명시적 자기존중감이 자신을 좋게 보이게 하는 욕구로 인해 왜곡될 수 있는 한계를 보완하고 더욱 자동적이고 무의식적인 자기평가를 측정하기 위해 등장한 개념이다(Greenwald & Banaji, 1995). 방어적 비관주의자는 미래를 부정적으로 예상하지만 자신이 과거에 수행을 잘했다는 것을 알고 있는 사람들이기 때문에, 겉으로는 불안하고 걱정이 많아 보이지만 암묵적으로 자신의 실력에 대한 자신감이 있는 사람일 수 있다. 따라서 방어적 비관주의자는 어려운 과제를 수행할 때 의식적인 자기 평가에 있어서는 변화가 없으나, 무의식적인 자기평가를 반영하는 암묵적 자기존중감은 변화가 있을 수도 있다.

명시적 자기존중감은 좋은 사람으로 보이고자 하는 자기제시 욕구 등으로 인해 왜곡될 수 있음을 고려할 때, 무의식적이고 자동적인 자기평가를 의미하는 암묵적 자기존중감에 대해 연구하는 것은 의미 있을 수 있다. 암묵적 자기존중감을 재는 척도 중 가장 많이 사용되는 검사는 이름철자 선호검사(Name-Letter preference task; Nuttin, 1987)인데, 척도의 타당도가 낮기 때문에 결과를 일반화하기 어려운 제한점이 있다. 하지만 암묵적 자기존중감 개념에 대한 합의를 이루고 더욱 신뢰도와 타당도가 높은 척도로 보완되면, 추후 연구에서는 방어적 비관주의자와 낙관주의자가 과제 난이도에 따라 명시적 자기존중감과 암묵적 자기존중감 수준이 어떻게 다른지 확인해볼 수 있을 것이다.

마지막으로 자기존중감 불안정성을 측정하였을 때 방어적 비관주의자는 낙관주의자보다 상황에 따라 자기존중감이 더욱 불안정한 것으로 나타났는데, 이는 방어적 비관주의자가 자기존중감이 불안정하다는 것을 보고한 선행 연구와 일치하는 결과이다(Norem & Cantor, 1986b; Yamawaki et al., 2004). 본 연구에서는 방어적 비관주의자가 실패에 민감하여 예상되는 부정적 상황이 나타나지 않도록 대비하는 사람이라는

점에 주목하며, 과제 난이도를 조작해 수행점수에 따른 자기존중감의 변동이 있는지 확인하려 하였다. 추후 연구에서는 수행결과의 중요도가 높은 상황 또는 성공-실패 느낌을 더욱 생생하게 유발하는 조작을 통하여 방어적 비관주의자가 어떤 영역과 상황에서 자기존중감이 불안정한지 탐색해볼 수 있을 것이다.

본 연구는 다음의 점에서 한계를 지니고 있다. 첫째, 본 연구에 사용된 네 집단에서 남녀의 비율이 불균형적이었다는 점이다. 사전 조사를 토대로 낙관주의자와 방어적 비관주의자를 선별한 후 자발적 실험 참가자를 모집한 결과, 방어적 비관주의자의 경우 남자 16명과 여자 14명으로 비율이 비슷하였으나, 낙관주의자의 경우 남자 5명과 여자 25명으로 남녀 비율이 불균형적이었다. 전체 남녀 비율의 불균형에도 불구하고 본 연구에서는 낙관주의자 남자 5명 중 2명은 쉬운 과제 조건에 그리고 3명은 어려운 과제 조건에 배정되었고, 낙관주의자에 속하는 여자 25명 중 12명은 쉬운 과제에, 13명은 어려운 과제 조건에 배정되어 전체적으로 각 집단에는 비례적으로 고르게 배정되었다. 낙관주의나 비관주의 모두 과제수행에서 남녀 차이가 있을 수 있기 때문에 향후에는 남녀 비율을 동일하게 하여 수행에서 미치는 성차에 관한 비교도 필요할 것으로 보인다.

본 연구의 또 다른 한계점은 방어적 비관주의의 특성을 낙관주의와만 비교하였다는 것이다. 자신의 과거 수행이 좋았음에도 불구하고 미래를 부정적으로 보는 방어적 비관주의와 과거 수행이 저조해서 미래도 부정적으로 보는 비관주의를 구분하여 비교함으로써 방어적 비관주의의 고유한 특성을 찾는 것이 바람직할 것으로 보인다. 미래를 긍정적으로 또는 부정적으로 보는 시각과 함께 개인이 경험한 과거 경험에 대한 시각을 조합하면 다양한 낙관주의와 비관주의가 가능해진다. 과거의 성공을 토대로 미래를 긍정적으로 보는 현실적 낙관주의가 있는가 하면, 현실에 대한 고려없이 미래를 긍정적으로

보는 비현실적 낙관주의가 있다. 마찬가지로 과거의 실패 경험을 토대로 미래도 부정적으로 보는 현실적 비관주의가 있는가 하면, 과거에 실패 경험이 없더라도 미래를 부정적으로 바라보는 비현실적 비관주의가 있다(Norem & Cantor, 1986b). 본 연구에서처럼 과거의 수행이 좋았음에도 불구하고 비관적인 방어적 비관주의도 있다. 향후에는 다양한 유형의 낙관주의자와 비관주의자의 특성을 비교함으로써 낙관주의와 비관주의의 심리적 기능을 보다 심층적으로 파악할 수 있을 것이다.

선행연구에 따르면, 비관주의는 신체적, 심리적 안녕감 뿐 아니라 삶의 전반적 영역에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Scheier & Carver, 1992). 본 연구에서도 방어적 비관주의자는 자신의 과제수행에 대한 만족도도 낮고, 자기존중감 안정정도 낮은 문제점을 보여주었다. 그러나 쉬운 과제에서 낙관주의자보다 수행이 높다는 긍정적 측면을 보여줌으로써 미래를 부정적으로 예상하는 방어적 비관주의가 지닌 적응적 측면에 대한 파악도 필요함을 시사한다.

참고문헌

- 신현숙 (2006). 낙관주의, 비관주의, 방어적 비관주의는 입시 스트레스와 내재화 문제의 관계를 매개하는가? 청소년학연구, 13(1), 107-136.
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식간의 관계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회 '95 연차대회 학술발표논문집, 277-290.
- 임인혜 (2010). 한국판 성인용 방어적 비관주의 척도 타당화. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 장재원, 신희천 (2011). 자기존중감의 안정성 척도 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 상담 및

- 심리치료, 23(3), 635-654.
- 홍효진 (2013). 낙관주의, 비관주의, 방어적 비관주의와 지각된 직무수행 간의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 989-1003.
- Cantor, N., & Norem, J. K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition*, 7(2), 92-112.
- Carver, C. S., & Scheier, M. (2002). Optimism, pessimism and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice* (pp. 31-51). Washington, DC: American Psychological Association.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effects of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 375-390.
- Chang, E. C. (2002). *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Danner, D., Snowdon, D., & Friesen, W. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804-813.
- Davidson, K., & Prkachin, K. (1997). Optimism and unrealistic optimism have an interacting impact on health-promoting behavior and knowledge changes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(6), 617-625.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 580-592.
- Fitzgerald, T. E., Tennen, H., Affleck, G., & Pransky, G. S. (1993). The relative importance of dispositional optimism and control appraisals in quality of life after coronary artery bypass surgery. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(1), 25-43.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gasper, K., Lozinski, R. H., & LeBeau, L. S. (2009). If you plan, then you can: How reflection helps defensive pessimists pursue their goals. *Motivation and Emotion*, 33(2), 203-216.
- Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review*, 102(1), 4-27.
- Harris, A. J., & Hahn, U. (2011). Unrealistic optimism about future life events: A cautionary note. *Psychological Review*, 39(5), 806-820.
- Herzberg, P. Y., Glaesmer, H., & Hoyer, J. (2006). Separating optimism and pessimism: a robust psychometric analysis of the revised Life Orientation Test (LOT-R). *Psychological Assessment*, 18(4), 433-438.
- Maruta, T., Colligan, R. C., Malincho, M., & Offord, K. P. (2000). Optimists vs pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period. *Mayo Clinic Proceedings*, 75(2), 140-143.
- Merton, R. K. (1957). Priorities in scientific discovery: A chapter in the sociology of science.

- American Sociological Review*, 22(6), 635-659.
- Moore, M. T., & Fresco, D. M. (2007). Depressive realism and attributional style: Implications for individuals at risk for depression. *Behavior Therapy*, 38(2), 144-154.
- Norem J. K. (2002). *소심한 사람들의 희망 만들기* (The Power of Negative Thinking). (전명호 역). 서울: 들녘 출판사.
- Norem J. K. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism: Implications of Theory, Research and Practice*(pp. 77-100). Washington, DC: American Psychological Association.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986a). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10(3), 347-362.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986b). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1208-1217.
- Norem, J. K., & Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 993-1001.
- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 822-835.
- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. S. (2004). Mood and performance among defensive pessimists and strategic optimists. *Journal of Research in Personality*, 38(4), 351-366.
- Novick, L. R., & Sherman, S. J. (2003). On the nature of insight solutions: Evidence from skill differences in anagram solution. *Quarterly Journal of Experimental Psychology: Section A*, 56(2), 351-382.
- Nuttin, J. M. (1987). Affective consequences of mere ownership: The name letter effect in twelve european languages. *European Journal of Social Psychology*, 17(4), 381-402.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook of Classification*. New York: Oxford University Press and Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, C., & Villanova, P. (1988). An expanded attributional style questionnaire. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(1), 87-89.
- Reivich, K., & Gillham, J. (2003). Learned optimism: The measurement of explanatory style. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 57-74). Washington, DC: American Psychological Association.
- Robinson-Whelen, S., Kim, C., MacCallum, R. C., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1345-1353.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton, NJ: Princeton
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2002). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and Pessimism: Implications of Theory, Research and Practice* (pp. 189-216). Washington, DC: American Psychological Association.
- Seginer, R. (2000). Defensive pessimism and

- optimism correlates of adolescent future orientation: A domain-specific analysis. *Journal of Adolescent Research*, 15(3), 307-326.
- Seligman, M. (1998). Positive social science. *APA Monitor*, 29(4), 2-5.
- Seligman, M. (2011). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Random House Digital.
- Showers, C., & Ruben, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism from depression: Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, 14(4), 385-399.
- Weinstein, N. D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806-820.
- Yamawaki, N., Tschanz, B., & Feick, D. (2004). Defensive pessimism, self esteem instability and goal strivings. *Cognition and Emotion*, 18(2), 233-249.
- 1 차원고접수 : 2016. 05. 30.
수정원고접수 : 2016. 09. 07.
최종게재결정 : 2016. 10. 16.

Differences in Task Performance, Task Satisfaction and Stability of Self-esteem between Optimist and Defensive Pessimist

Young-Sook Chong

Seo-Young Lim

Department of Psychology, Pusan National University

The purpose of this study was to examine the differences in task performance, task satisfaction, and stability of self-esteem between optimist and defensive pessimist. Thirty optimists and thirty defensive pessimists were selected by the criterion of Norem and Cantor(1986). Optimists and defensive pessimists were asked to solve either easy or difficult English anagram task. Defensive pessimists showed better performance than optimists in easy task, but did worse in difficult task. It was founded that defensive pessimists reported lower satisfaction with their performance in easy task even if they performed better than the optimists. Also defensive pessimists rated their performance less important than the optimists in easy task. Finally, defensive pessimists showed higher instability of self-esteem than optimists after performing the task.

Keywords : defensive pessimist, optimist, task performance, task satisfaction, instability of self-esteem