

평가염려 완벽주의와 심리적 고통의 관계: 정서중심 대처와 지각된 효능감의 매개효과*

김민선

서영석[†]

연세대학교 교육학과

본 연구에서는 관련 이론과 선행 연구결과를 바탕으로 평가염려 완벽주의가 정서중심 대처와 지각된 효능감을 매개로 심리적 고통에 영향을 미치는 인과적 구조모형을 설정하고, 그 적합도와 개별 변수의 영향력을 살펴보았다. 연구를 위해 서울 소재 3개의 4년제 대학에 재학 중인 241명을 대상으로 설문을 실시하였다. 전체 집단을 대상으로 모형을 검증한 결과, 평가염려 완벽주의에서 심리적 고통으로 가는 직접 경로를 제외한 완전매개모형이 자료를 더 잘 설명하는 것으로 나타났다. 또한 성별에 따른 모형의 차이를 살펴보기 위해 다집단분석을 실시한 결과, 남학생과 여학생 집단 모두에서 완전매개모형이 더 적합한 것으로 나타나 형태동일성 가정이 성립되었고, 측정동일성과 구조동일성 가정 또한 성립되어 경로계수가 남녀집단에 따라 다르지 않은 것으로 나타났다. 또한 매개효과를 검증한 결과, 남녀집단 모두에서 평가염려 완벽주의가 정서중심 대처와 지각된 효능감을 매개로 심리적 고통에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 평가염려 완벽주의, 정서중심 대처, 지각된 효능감은 심리적 고통 변량의 약 40%를 설명하였다. 이러한 연구결과를 바탕으로 상담실제에 대한 시사점과 후속연구에 대한 제언을 논하였다.

주요어 : 평가염려 완벽주의, 정서중심 대처, 지각된 효능감, 심리적 고통

* 본 연구는 연세대학교 교육학과 BK 21 학교교육 효과 평가전문가 양성 사업팀의 연구비 지원으로 이루어졌음.

† 교신저자 : 서영석, 연세대학교 교육학과, 서울시 서대문구 신촌동 134번지
E-mail : seox0004@yonsei.ac.kr, Tel : 02-2123-6171

대학생들은 학업, 과제 수행, 대인관계 등에서 일상적인 스트레스를 경험할 뿐만 아니라, 학과를 선택하고 미래의 직업 및 진로를 선택하는 과정에서 심리적 고통을 경험한다. 한편, 비슷한 사건을 경험하더라도 개인의 성격이나 인지적 특성에 따라 지각하는 스트레스나 그로 인한 심리적 고통의 정도가 달라질 수 있다. 특히, 완벽주의는 심리적 고통과 부적응을 예측하는 변수로 주목을 받아왔는데, 1990년대 이후 완벽주의를 다차원적인 개념으로 이해하고 이를 측정할 수 있는 다차원 완벽주의 척도들이 개발되면서(Frost, Marten, Lahart, & Resenblate, 1990; Hewitt & Flett, 1991) 완벽주의와 심리적 고통 간 관계를 살핀 실증적 연구들이 많이 수행되었다. 이러한 연구들은 공통적으로 완벽주의가 심리적 고통에 정적인 영향을 미친다고 보고하고 있는데, 불안(Flett, Hewitt, & DeRosa, 1996; Flett, Hewitt, Endler, & Tassone, 1994; Hankin, Roberts, & Gotlib, 1997; Minarik & Ahrens, 1996), 우울(Minarik & Ahrens, 1996), 외로움, 부정적 평가에 대한 두려움, 낮은 존중감 및 낮은 사회적 효능감(Flett et al., 1996)과 정적인 상관관이 있는 것으로 나타났다.

한편, 완벽주의 성향과 심리적 고통 간 관계를 단선적으로 가정하는 것은 부적절하며, 완벽주의 성향이 어떤 메커니즘을 통해 심리적 고통에 영향을 미치는지를 이해하는 것이 더 중요하다는 주장들이 최근에 제기되었다. 예를 들어, Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, 그리고 Winkworth(2000)는 완벽주의자들의 심리적 고통을 이해하기 위해서는 그들의 대처方略과 대처에 대한 지각된 효능감이 어떻게 심리적 고통에 영향을 미치는지를 함께 살펴 봐야한다고 주장하였다. 또한 Blankstein과 Dunkley(2002)는 스트레스와 상황에 대한 대처,

지각된 사회적 지지, 그리고 효능감과 같은 인지적 변인들이 완벽주의와 심리적 부적응의 관계를 매개한다고 보고하였다. 이는 완벽주의 성향이 쉽게 바뀌지 않는 성격 특성이기 때문에, 완벽주의 성향이 강한 사람들의 심리적 고통을 해소하기 위해서는 완벽주의 자체를 수정하기 보다는 그와 관련된 부정적인 신념과 지각양식, 그리고 대처전략을 수정해야 한다는 주장(e.g., Blankstein & Dunkley, 2002; Ellis, 2002)과 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 완벽주의 성격 특성과 심리적 고통 간 관계에 대한 주요 이론 및 경험적 연구들을 살펴보고, 두 변수 간 관계에 영향을 미치는 것으로 보고된 과정 변수들을 포함한 통합적 관계 모델을 구축한 후 그 적합도를 확인하고자 하였다.

한편, 본 연구에서는 완벽주의 성향을 ‘평가염려 완벽주의’로 정의하고 다른 변수들과의 관련성을 살펴보았는데, 그 이유는 다음과 같다. 완벽주의와 심리적 고통 간 관계를 살핀 연구들에서 서로 일치하지 않는 결과들이 나타났는데, 그 이유 중 하나가 완벽주의를 정의하는 방식이 연구마다 달랐기 때문이라는 주장들이 제기되었다. 이에 Frost, Heimberg, Holt, Mattia, 그리고 Neubauer(1993)는 두 개의 대표적인 다차원 완벽주의척도들을 함께 묶어 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 두 개의 요인, 즉 부적응적인 ‘평가염려 완벽주의’(실수에 대한 염려, 부모의 기대, 수행에 대한 의심, 사회부과적 완벽주의 하위요인들이 포함됨)와 긍정적인 ‘성취추구 완벽주의’(개인의 높은 기준, 타인지향적인 완벽주의, 자기지향적인 완벽주의 하위요인들이 포함됨)로 범주화되는 것으로 나타났다. 평가염려 완벽주의는 우울, 불안 등 부적응적인 심리상태와 높은 상관성이

있는 것으로 나타났는데(Frost et al., 1993; Blankstein & Dunkley, 2002), 이런 성향이 강할수록 타인의 평가에 많은 비중을 두기 때문에 우울, 불안에 취약하다고 추론할 수 있다(Wei, Mallinckrodt, Larson, & Zakalic, 2005). 따라서 본 연구에서는 완벽주의를 우울 및 불안과 관련이 있는 것으로 나타난 평가염려 완벽주의로 정의하고 다른 연구변수들과의 관계를 살펴보았다.

본 연구에서는 평가염려 완벽주의가 우울, 불안에 미치는 영향을 대처양식이 매개할 것으로 가정했는데, 대처양식 중에서도 선행연구를 통해 부적응적 완벽주의 및 심리적 고통과 관련이 있는 것으로 보고된 정서중심 대처를 매개변인으로 채택하였다. 정서중심 대처는 스트레스 상황에서 경험하는 정서적 고통에 초점을 두고 회피 등의 방식으로 소극적으로 대처하는 것을 의미한다(Lazarus & Folkman, 1984). 선행연구에서는 부적응적 완벽주의 성향이 강한 사람들이 정서중심 대처(예, 회피)와 같은 역기능적 대처양식을 주로 사용하고(Blankstein & Dunkley, 2002; Flett, Hewitt, Blankstein, Solnik, & Van Brunschot, 1996; Flett, Russo, & Hewitt, 1994), 이러한 대처방식은 심리적 고통에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Blankstein & Dunkley, 2002). 이러한 회피 전략은 다른 사람으로부터 거절을 피할 수 있기 때문에 일시적으로는 적응적인 대처전략처럼 보이지만(Cassidy, 1994, 2000; Cassidy & Kobak, 1988), 지속적으로 사용할 경우 우울, 불안과 같은 심리적 고통을 유발한다(Lopez & Brennan, 2002; Skowron & Friedlander, 1998; Wei, Heppner, & Mallinckrodt, 2003). 국내 연구에서도 문제를 회피하거나 감정적으로 반응하는 대학생 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 자존

감, 꾸물거림, 그리고 대부분의 심리적 부적응 지표들이 높은 것으로 나타났다(이동귀, 박현주, 2009). 이러한 선행연구결과를 토대로 본 연구에서는 평가염려 완벽주의가 정서중심 대처에 정적인 영향을 미치고, 정서중심 대처는 다시 심리적 고통을 증가시킬 것으로 가정하였다.

또한 본 연구에서는 완벽주의가 심리적 고통에 영향을 미치는 과정에서 ‘지각된 효능감’이 매개변수로서 기능할 것으로 가정하였다. 완벽주의 및 심리적 고통과 자기효능감의 관계를 살핀 선행연구들(예, 최문선, 유제민, 현명호, 2005)에서는 효능감을 구인함에 있어서 일반적인 대처 또는 자기효능감척도를 사용했는데, 본 연구에서는 선행연구를 통해 부적응적 완벽주의 및 심리적 고통과 관계가 있는 것으로 보고된 ‘문제해결 효능감’과 ‘사회적 효능감’을 효능감의 하위요인으로 구성하여 모형의 적합도와 매개효과를 검증하였다. ‘문제해결 효능감’은 자신의 문제해결양식 또는 해결능력에 대한 평가를 의미하는데(Heppner, 1988), 선행 연구들에서는 완벽주의 성향이 문제해결 효능감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 예를 들어, 부적응적인 완벽주의 성향이 강한 사람들은 스트레스 상황을 다루는 능력이 부족하다고 생각하기 때문에 적극적으로 문제를 해결하려는 동기가 약하다(Flett et al., 1996). 또한, 부정적인 사건이 일어났을 때 그것을 피하거나 해결할 능력이 없다고 지각하여 무망감, 우울 등의 감정을 경험하며(Anderson & Gerbing, 1988), 대인관계 상황에서 불안을 경험하는 것으로 드러났다(Wei et al., 2003). ‘사회적 효능감’은 대인관계 상황에서 느끼는 유능감을 의미하는데, 선행연구에서 사회적 효능감이 완벽주의 성향 및 심리적 고통

통과 관련이 있는 것으로 나타났다. 예를 들어, 부적응적인 완벽주의 성향(사회적으로 부과된 완벽주의, 평가염려 완벽주의)이 강한 사람들은 타인의 기준을 충족시킬 수 없다고 생각하기 때문에 대인관계 상황에서의 실수나 완벽하지 못한 것에 대해 스스로를 비난하고(Blankstein, Flett, Hewitt, & Eng, 1993), 다른 사람들 또한 자신의 완벽하지 않은 수행에 대해 만족스럽지 않게 평가하고 심지어 자신을 실패자로 간주한다고 생각한다(Blankstein et al., 1993; Flett, Hewitt, Blankstein, & Mosher, 1995). 결국, 부적응적인 완벽주의 성향이 강할수록 사회적인 효능감은 낮아지게 된다(유상미, 이승연, 2008; Flett et al., 1995; Flett et al., 1996; Gotlib & Meltzer, 1987; LoCicero & Ashby, 2000). 또한 부적응적인 완벽주의 성향이 높은 사람들은 높은 기대수준과 그것에 미치지 못할 것이라는 낮은 효능감 때문에 우울해질 가능성이 매우 높다(Kanfer & Zeiss, 1983). 본 연구에서는 이러한 연구결과들을 토대로, 평가염려 완벽주의가 지각된 효능감(문제해결 효능감, 사회적 효능감)에 부적인 영향을 미치고, 지각된 효능감은 심리적 고통에 부적인 영향을 미칠 것으로 가정하였다.

지금까지 살펴본 선행연구들을 요약하면, 부적응적인 대처방식(예를 들어, 회피, 부인) 뿐만 아니라 지각된 효능감 또한 완벽주의와 심리적 고통의 관계를 매개하는 것으로 추론할 수 있다. 한편 문헌연구를 수행하면서 발견한 문제점은, 대처전략 또는 효능감을 매개변수로 설정하여 모형의 적합도를 경험적으로 검증한 연구들이 부족할 뿐 아니라, 동시에 두 개의 변수를 매개변수로 설정하여 완벽주의와 심리적 고통의 관계를 통합적으로 살펴본 연구가 부재하다는 것이다. 부적응적인 완

벽주의 성향이 심리적 고통에 영향을 미치는 과정에서 다양한 인지·정서·행동적 특성들이 개입될 가능성을 고려한다면, 이러한 변수들을 통합해서 관계모형을 설정한 후 그것의 적합도 및 개별 매개변수의 영향력을 확인하는 것은 의미 있는 일이라 사료된다. 이를 통해 부적응적인 완벽주의 성향으로 인해 심리적 고통을 겪고 있는 대학생들을 상담하는데 있어서 보다 중점적으로 개입해야할 심리적 특성이 무엇인지 확인할 수 있을 것이다. 본 연구에서는 이러한 필요성에 근거해서, 평가염려 완벽주의가 심리적 고통에 영향을 미치는 과정에서 ‘정서중심 대처’와 ‘지각된 효능감’이 매개변수로서 기능하는 구조모형을 설정하고, 모형의 적합도와 개별 매개변수의 영향력을 확인하고자 하였다.

한편, 본 연구에서는 성별에 따라 구조모형의 적합도 및 개별 변수의 영향력이 달라지는지를 확인했는데, 이는 개별 변수 및 변수 간 관련성이 성별에 따라 차이가 있다는 선행 연구결과에 근거를 둔 것이다. 우선, 여성은 남성에 비해 더 우울하고(하은혜, 오경자, 송동호, 2003; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994), 불안 증상을 더 많이 경험한다(Castle, Deale, & Marks, 1995). 이러한 차이를 유발하는 가장 중요한 요인으로 대처전략이 언급되어 왔는데(이희연, 하은혜, 2008; Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994), 남성은 스트레스 상황에서 적극적인 대처전략을 더 많이 사용하는 반면, 여성들은 보다 정서적이고 수동적인 방식으로 대처하는 것으로 나타났다(Chorpita & Barlow, 1998; Hewitt, Flett, & Endler, 1995; Ptacek, Smith, Dodge, 1994). 따라서 본 연구에서는 남자 대학생들의 경우 적극적인 대처방식을 더 많이 사용하기 때문에, 정서중심 대처보다는

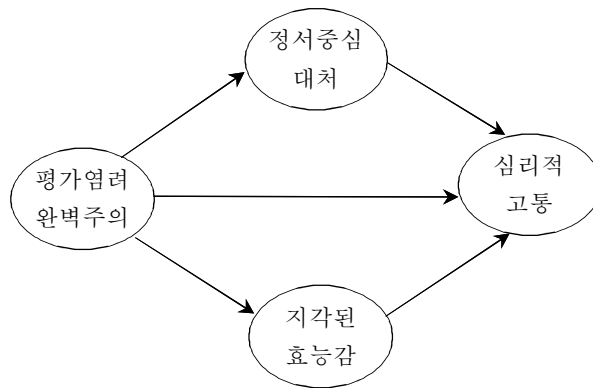


그림 1. 가설모형

지각된 효능감이 심리적 고통에 더 많은 영향을 미칠 것으로 가정하였다. 반면, 여자 대학생들의 경우 스트레스 상황에서 정서중심 대처를 더 많이 활용하기 때문에, 지각된 효능감보다는 정서중심 대처가 심리적 고통에 더 많은 영향을 미칠 것으로 가정하였다. 이러한 가설을 검증하기 위해 우선 본 연구에서는 성별에 따른 변수들의 평균차이를 확인하였고, 다집단분석을 실시하여 구조모형의 적합도 및 개별 변수의 영향력이 성별에 따라 차이가 있는지를 확인하였다.

본 연구에서의 구체적인 연구가설은 다음과 같다. 첫째, 평가염려 완벽주의는 심리적 고통에 정적인 영향을 미칠 것이다. 둘째, 평가염려 완벽주의는 정서중심 대처를 매개로 심리적 고통에 영향을 미칠 것이다. 즉, 평가염려 완벽주의가 강할수록 정서중심 대처를 더 많이 사용하고, 정서중심 대처를 더 많이 사용할수록 심리적인 고통은 증가할 것이다. 셋째, 평가염려 완벽주의는 지각된 효능감을 매개로 심리적 고통에 영향을 미칠 것이다. 즉, 평가염려 완벽주의 성향이 강할수록 지각된 효능감은 낮아지고, 지각된 효능감이 낮을수록 심리적 고통은 증가할 것이다. 넷째, 각 변수의

평균과 연구모형은 성별에 따라 차이가 있을 것이다. 즉, 여성은 남성에 비해 정서중심 대처를 더 많이 할 것이며, 지각된 효능감보다는 정서중심 대처가 심리적 고통에 더 많은 영향을 미칠 것이다. 반면, 남성은 정서중심 대처보다는 지각된 효능감이 심리적 고통에 더 많은 영향을 미칠 것이다. 본 연구에서의 가설모형은 그림 1과 같다.

연구방법

연구대상 및 연구절차

본 연구에는 서울과 경기도에 소재한 4년제 대학(H대학, S대학, Y대학) 재학생 241명(남 129, 여 112)이 참여했다. 총 260부의 설문지를 배부하여 252부가 수거되었고, 이 중 누락 반응이 많은 11개의 설문지를 제외한 총 241개의 설문지를 자료 분석에 사용하였다. 참여자들의 평균연령은 20.90세($SD = 2.10$)였으며, 주요 전공은 공학계열 90명(37%), 교육학 36명(14%), 법학계열 24명(10%), 자연과학 12명(4%)이었다. 사전에 수업을 담당하고 있는 강사에

개 연구의 목적 및 취지를 설명하고 도움을 구했다. 설문은 수업시간에 실시하였고, 약 20-30분 정도 소요되었다.

측정도구

평가염려 완벽주의

평가염려 완벽주의를 측정하기 위해, Hewitt과 Flett(1991)의 다차원 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; 이하 HFMPs)의 하위요인인 ‘사회부과적 완벽주의’와 Frost 등(1990)의 다차원 완벽주의 척도(이하 FMPS)의 하위요인인 ‘수행에 대한 의심’과 ‘실수에 대한 염려’를 채택하였다. 사회부과적 완벽주의는 한기연(1993)이 번안한 HFMPs 척도를 사용했는데, HFMPs는 자기지향적 완벽주의(15문항), 타인지향적 완벽주의(15문항), 그리고 사회부과적 완벽주의(15문항) 총 45문항으로 구성되어 있다. 이 중 사회부과적 완벽주의는 “남이 내게 기대하는 것을 맞추기 어렵다” 등의 문항으로 이루어져 있고, 7점 리커트 척도로 평정한다(1 = 전혀 아니다, 7 = 매우 그렇다). Hewitt과 Flett(1991)의 연구에서 HFMPs의 하위요인들은 심리적 고통과 상관이 있는 것으로 나타났으며, 사회부과적 완벽주의 하위척도의 내적합치도(Cronbach's alpha)는 .87로 나타났다. 고희경과 현명호(2009)의 연구에서 내적합치도는 .71이었으며, 본 연구에서 내적합치도는 .70으로 나타났다.

Frost 등(1990)이 개발한 FMPS는 완벽주의를 측정하는 총 6개의 하위요인 35 문항으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 두 개의 하위요인(실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심)을 사용하였다. 실수에 대한 염려(Concern Over Mistake: 이하 CM)는 실수가 가져올 결과에 대

해 지나치게 걱정하고 그러한 실수를 개인적인 실패로 여기는 것을 의미하며 총 9문항으로 구성되어 있다. 수행에 대한 의심(Doubts About Actions: 이하 DA)은 특정 과제를 끝까지 수행할 수 있는 자신의 능력을 의심하는 것을 의미하며 총 4문항으로 구성되어 있고, 5점 리커트 척도로 평정한다(1 = 매우 동의하지 않는다, 5 = 매우 동의한다). Wu와 Wei(2008)의 연구에서 각 하위척도의 내적 합치도는 .76, .89로 나타났다. 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 실수에 대한 염려 .82, 수행에 대한 의심 .80으로 나타났다. 본 연구를 위해 역번역과정을 거쳐 FMPS를 번안하였고, ‘수행에 대한 의심’과 ‘실수에 대한 염려’ 문항들의 총합을 측정변수로 사용했다.

정서중심 대처

정서중심 대처를 측정하기 위해 Skowron과 Friedlander(1998)가 개발한 자기분화척도(Differentiation of Self Inventory: DSI) 중 하위척도인 감정적 반응과 정서적 단절 척도를 사용하였다. 자기분화란 대인관계에서 정서적 기능과 인지적 기능, 그리고 친밀함과 자율성 사이에서 균형을 이룰 수 있는 정도를 의미한다(Bowen, 1978). DSI는 총 43개의 문항으로 구성된 자기보고식 척도로서, 6점 리커트 척도(0 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다)로 평정한다. 원래 DSI는 자기 입장, 타인과의 융합, 감정적 반응, 그리고 정서적 단절 등 총 4개의 하위요인들로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 참여자들의 부적응적인 정서조절 전략을 살펴보고자 했기 때문에, 감정적 반응(emotional reactivity)과 정서적 단절(emotional cutoff) 하위요인만을 채택하여 사용하였다. 감정적 반응 하위척도는 11문항으로 구성되어

있는데, 환경 자극에 대해 감정에 휩싸이거나, 쉽게 감정이 바뀌거나, 또는 감정에 압도당할 만큼 과민하게 반응하는 정도를 측정한다(“내 감정은 때때로 널을 뛰는 것 같다”). 정서적 단절 하위척도는 12문항으로 구성되어 있고, 내적인 정서경험이나 타인과의 상호작용이 너무 강렬할 때 친밀해지는 것에 대해 위협을 느끼고 자신의 감정이나 타인으로부터 거리를 두는 것을 의미한다(“가족한테서 정서적으로 지지받고 싶은 생각은 전혀 없다”).

Skowron과 Friedlander(1998)는 감정적 반응과 정서적 단절이 높을수록 심리적 고통을 더 많이 경험하는 반면, 정서적 단절이 적을수록 결혼만족도가 높다고 보고하여 공인타당도를 확보했다. 감정적 반응과 정서적 단절 하위척도의 내적합치도는 각각 .83-.88(Skowron & Friedlander, 1998; Wei, Vogel, Ku, & Zakalik, 2005)과 .79-.84(Skowron & Friedlander, 1998; Wei et al., 2005)로 나타났다. 본 연구에서 내적합치도는 각각 .76, .82로 나타났다.

지각된 효능감

본 연구에서는 문제해결 효능감과 사회적 효능감을 측정하기 위해, Heppner(1988)의 문제해결척도(Problem Solving Inventory: PSI)와 Sherer 등(1982)의 자기효능감척도(Self-Efficacy Scale: SSE)를 사용했다. PSI는 문제해결능력에 대한 스스로의 인식과 평가를 6점 리커트 척도(1 = 매우 동의 한다, 6 = 전혀 동의하지 않는다)로 평정하며, 문제해결 자신감(11문항), 접근 회피 양식(16문항), 그리고 개인의 통제력(5문항) 등 3개 하위요인들로 구성되어있다. 문제해결 자신감은 문제해결능력에 대한 개인의 믿음을, 접근회피양식은 문제해결 활동에 대한 접근 회피 경향성을, 그리고 개인의 통제

력은 문제를 해결하는데 있어서 개인의 감정 및 행동을 통제할 수 있다고 믿는 정도를 측정한다. PSI 총점이 높을수록 문제해결에 대한 자신감이 없음을 의미하는데, 본 연구에서는 모든 문항의 총점을 측정변수로 사용했다. Heppner(1988)의 연구에서 2주간 검사-재검사 신뢰도는 .83-.89로 나타났고, 전반적인 심리적 적응지표들과 유의한 상관성이 있는 것으로 나타났다(Heppner & Lee, 2002). 본 연구에서의 전체문항에 대한 내적 합치도는 .87로 나타났다.

사회적 효능감을 측정하기 위해 Sherer 등(1982)의 자기효능감척도(Self-Efficacy Scale: SSE) 중 사회적 자기효능감 하위 척도를 사용하였다. 사회적 자기효능감 척도는 대인관계상에서의 자신감을 측정하는 6문항으로 구성되어 있으며, 참여자들은 5점 리커트 척도(1 = 매우 동의하지 않는다 5 = 매우 동의한다)에 응답한다. 대학생들을 대상으로 한 Mallinckrodt와 Wei(2005)의 연구에서 사회적 자기효능감 척도의 내적합치도는 .73으로 나타났고, 자아강도, 대인관계 유능감, 그리고 자기효능감과 유의미한 정적 상관성이 있는 것으로 나타났다(Sherer et al., 1982). 본 연구에서의 내적합치도는 .62로 나타났다.

심리적 고통

심리적 고통을 측정하기 위해 Beck(1962)의 우울 척도(Beck Depression Inventory: BDI)와 Beck, Emery, 그리고 Greenberg(1985)의 불안척도(Beck Anxiety Inventory: BAI)를 사용했다. BDI는 이영호와 송종용(1991)이 번안한 척도를 사용했는데, 총 21문항으로 구성되어 있으며 4점 리커트 척도로 평정한다. 한홍무 등(1986)의 한국판 표준화 연구에서 반분 신뢰도는 정

상집단에서 .89, 우울집단에서 .94였다. 본 연구에서의 내적합치도는 .96으로 나타났다. BAI는 권석만(1992)이 변안한 척도를 사용했는데, 총 21문항으로 구성되어 있으며 4점 리커트 척도로 평정하고, 점수가 높을수록 불안 수준이 높은 것을 의미한다. 권석만(1992)의 연구에서 내적합치도는 .93, 반분신뢰도는 .89, 그리고 2주 검사-재검사 신뢰도는 .84로 각각 보고되었다. 본 연구에서의 내적합치도는 .90으로 나타났다.

자료 분석

우선, 연구변인들이 성별에 따라 차이가 있는지를 확인하기 위해 SPSS 12.0을 사용하여 다변량분산분석(MANOVA)을 실시하였다. 또한 구조적 관계모형의 적합도와 매개변수들의 간접 효과가 유의한지를 검정하기 위해 AMOS 7.0 프로그램을 사용하였다. 본 연구에서는 모수치를 추정하는 방법 중 하나인 최대우도추정방법(ML: Maximum Likelihood)을 사용했는데, 자료가 정규분포 가정을 충족하는지를 확인하기 위해 각 변수의 첨도와 왜도의 절대값이 각각 2와 7을 넘지 않는지를 확인하였다(West, Finch, & Curran, 1995). 또한 χ^2 뿐만 아니라 다음과 같은 적합도 지수들을 함께 고려하여 모형의 적합도를 판단하였다(Hu & Bentler, 1999): the Comparative Fit Index(CFI; .95 이상일 경우 모형의 적합도가 좋은 것으로 해석한다); Incremental Fit Index(IFI; .95 이상일 경우 모형의 적합도가 좋은 것으로 해석한다); the Root-Mean-Square Error of Approximation(RMSEA; .06 이하일 경우 모형의 적합도가 좋은 것으로 해석한다); the Standardized Root-Mean-Square Residual(SRMR; .08 이하일 경우 모형의 적합도

가 좋은 것으로 해석한다). Hu와 Bentler(1999)는 다른 적합도 지수보다 CFI, SRMR, 그리고 RMSEA 지수가 표본의 비정상성에 민감하지 않기 때문에 이 지표들을 살펴보아야 한다고 언급하였다.

결 과

모형분석을 위한 기술통계

측정변수 간 상관계수와 각 변수의 평균과 표준편차, 그리고 첨도와 왜도를 표 1에 제시하였다. 우선, 측정변수 간 상관계수를 살펴보면, 평가염려 완벽주의의 하위요인인 사회부과적 완벽주의와 실수염려/수행의심은 정서중심대처 하위요인 및 우울, 불안과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한, 정서중심대처 하위요인들은 지각된 효능감 하위요인 및 우울, 불안과 유의한 상관이 있는 것으로 드러났고, 지각된 효능감 하위척도는 우울, 불안과 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 한편, 각 변수의 첨도와 왜도의 절대값이 각각 2와 7을 넘지 않아 다변량정규분포 가정을 충족하였으며, 모형분석 시 최대우도 추정방법을 사용하는 것이 적절한 것으로 나타났다.

성별에 따른 변수들의 평균차이

구조모형 검정에 앞서, 변수들이 성별에 따라 차이가 있는지를 확인하였다. 성별을 독립변인으로 하고 측정변수를 종속변인으로 하는 다변량분산분석(MANOVA)을 실시한 결과, 종속변수들의 전체 평균치는 성별에 따라 차이가 있는 것으로 드러났다, $F(8, 202) = 2.34, p$

표 1. 측정변수 간 상관, 평균값, 표준편차, 척도, 왜도

변수	1	2	3	4	5	6	7	8	M	SD	척도	왜도
평가염려 완벽주의												
1. 사회부과적 완벽주의	-								60.60	8.05	.84	3.66
2. 실수염려/수행의심	.31**	-							45.82	10.63	-.10	.67
정서중심 대처												
3. 감정적 반응	.23**	.40**	-						40.14	8.55	.36	.29
4. 정서적 단절	.25**	.43**	.52**	-					35.88	10.47	.75	1.90
지각된 효능감												
5. 문제해결 효능감	.11	.26**	.11	.24**	-				109.92	15.83	.02	1.04
6. 사회적 효능감	-.06	-.16*	-.16*	-.35**	-.21**	-			19.59	3.53	.03	.83
심리적 고통												
7. 우울	.19**	.36**	.43**	.40**	.24**	-.21**	-		8.53	9.99	1.65	2.30
8. 불안	.24**	.37**	.37**	.40**	.20**	-.22**	.91**	-	5.83	7.74	1.77	2.66

주. N = 241. *p < .05. **p < .01.

표 2. 성별에 따른 다변량분산분석 결과 및 측정변수의 평균과 표준편차

변수	남성(n = 129)		여성(n = 112)		F (1, 209)	η^2
	M	SD	M	SD		
사회부과적완벽주의	60.68	8.60	60.48	7.22	.03	.00
실수염려/수행의심	44.02	10.62	48.46	10.13	9.13**	.04
감정적 반응	38.81	8.14	42.22	8.85	8.24**	.04
정서적 단절	35.04	11.27	37.18	9.08	2.01	.01
문제해결 효능감	109.76	16.50	109.58	13.97	0.01	.00
사회적 효능감	19.91	3.70	19.10	3.22	2.68	.01
우울	7.43	9.51	10.20	10.58	3.92*	.02
불안	4.88	7.30	7.28	8.25	4.92*	.02

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

< .05, $\eta^2 = .09$. 성별에 따른 평균차이를 살펴보면(표 2), 여학생은 남학생에 비해 실수염려/수행의심 완벽주의뿐만 아니라 감정적 반

응, 우울 및 불안이 더 높은 것으로 나타났다. 성별에 따라 평균 차이가 유의한 것으로 드러났기 때문에, 본 연구에서는 우선 전체집단을

대상으로 모형을 검정한 후, 성별에 따른 모형검정을 위해 다집단분석을 실시하였다.

전체 집단을 대상으로 한 측정모형과 구조모형 검증

측정변수들이 해당 잠재변수를 적절하게 구인하는지를 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 측정모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다: $\chi^2(20, N = 241) = 29.03, p > .05$; CFI = .99; IFI = .99; SRMS = .03; RMSEA = .05(90% 신뢰구간 = .00 - .08). 또한 모든 요인부하량은 $p < .01$ 수준에서 유

의했다. 따라서 8개의 측정변수로 4개의 잠재변수를 구인하는 것이 타당한 것으로 확인되었다.

전체 집단을 대상으로 구조모형분석을 실시한 결과, 가설모형인 부분매개모형은 자료에 적합한 것으로 나타났다(표 3). 한편, 평가염려 완벽주의에서 심리적 고통으로 가는 직접경로가 유의미하지 않게 나타나, 이 경로를 제외한 완전매개모형을 경쟁모형으로 설정하여 적합도를 확인하였다. 그 결과, 경쟁모형 역시 자료에 적합한 것으로 나타났다(표 3). 가설모형과 경쟁모형이 적합도에서 차이가 있는지를 확인하기 위해 χ^2 차이검정을 실시한 결과, 두

표 3. 가설모형과 경쟁모형의 적합도

모형	χ^2	df	CFI	IFI	SRMR	RMSEA	(90% 신뢰구간)
가설모형	19.80	14	.99	.99	.03	.04	.00 - .09
경쟁모형	19.89	15	.99	.99	.03	.04	.00 - .08

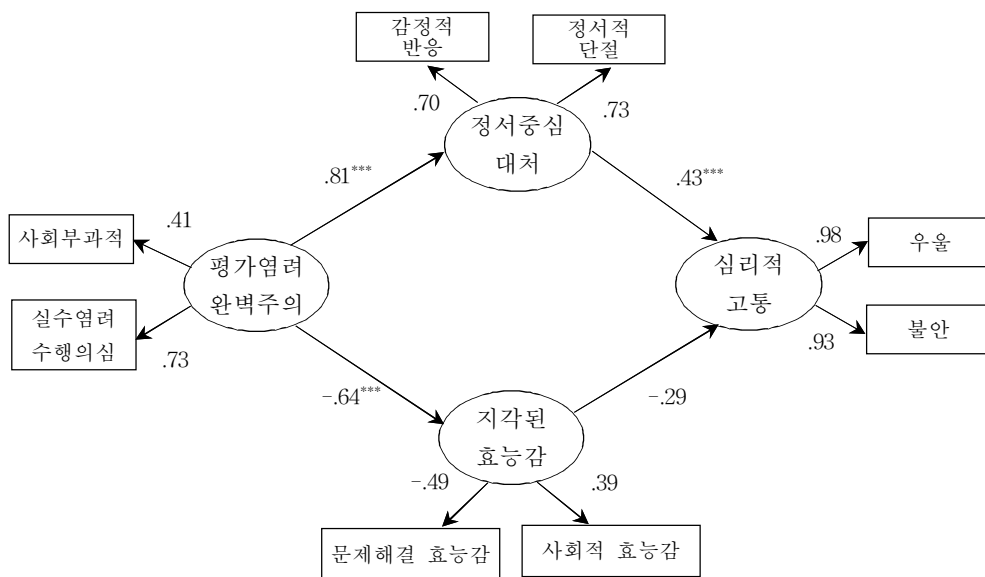


그림 2. 전체집단의 구조모형(N = 241)

*** $p < .001$.

모형은 적합도에서 차이가 없는 것으로 나타났다, $\Delta\chi^2(1, N = 241) = 0.09, p > .05$. 따라서 더 간명한 경쟁모형(완전매개모형)을 최종 모형으로 채택하였다. 최종모형에서 평가염려 완벽주의, 정서중심 대처, 지각된 효능감은 심리적 고통 변량의 약 40%를 설명하는 것으로 나타났다. 그림 2에서 볼 수 있듯이, 평가염려 완벽주의는 정서중심 대처에 정적인 영향을 미치는 반면 지각된 효능감에는 부적인 영향을 미치고, 정서중심 대처는 심리적 고통에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 지각된 효능감은 심리적 고통에 영향을 미치지 않았다.

성별에 따른 모형 검정

구조적 관계모형이 성별에 따라 차이가 있는지를 확인하기 위해, 우선 자료에 가장 적합한 모형이 두 집단에서 동일한지를 확인하였고(형태동일성 검정), 그런 후 측정변수들이 두 집단에서 동일하게 잠재변수를 구인하고 있는지를 확인하였다(측정동일성 검정). 마지막으로, 경로계수가 두 집단에서 동일한지를 검정하였다(구조동일성 검정).

형태동일성 검정

자료에 가장 적합한 모형이 두 집단에서 동일한지를 확인하기 위해 형태동일성 검정을

실시하였다(표 4). 남학생집단의 경우, 가설모형과 경쟁모형 모두 적합도지수가 좋은 것으로 나타났으나 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다, $\Delta\chi^2(1, N = 129) = 0.11, p > .05$. 따라서 상대적으로 더 간명한 경쟁모형(완전매개 모형)을 최적의 모형으로 채택하였다. 여학생집단의 경우에도 연구모형과 경쟁모형의 적합도에 차이가 없는 것으로 나타나, $\Delta\chi^2(1, N = 112) = 0.05, p > .05$, 완전매개모형을 최적의 모형으로 채택하였다. 따라서 남학생과 여학생 집단 모두에서 완전매개모형이 자료를 더 잘 설명하는 모형으로 드러나, 두 집단에서 관계모형의 형태가 동일함을 알 수 있다.

측정동일성 검정

측정변수들이 잠재변수를 구인하는 정도가 두 집단에서 동일한지를 확인하기 위해, 두 집단에서 요인계수가 동일하다고 제약을 가한 모형(측정동일성 모형)과 제약을 가하지 않은 모형(기저모형)을 비교하였다(표 5). 그 결과, 두 모형 간에 유의한 차이가 없는 것으로 드러나, $\Delta\chi^2(4, N = 241) = 1.49, p > .05$, 측정동일성 가정이 지지되었다.

구조동일성 검정

마지막으로 구조동일성 가정의 성립 여부를 확인하기 위해, 경로계수가 두 집단에서 동일하다고 제약을 가한 모형과 제약을 가하지 않

표 4. 남학생과 여학생 집단에 대한 가설모형과 경쟁모형의 적합도 지수 비교

모형	χ^2	df	CFI	IFI	SRMR	RMSEA	(90% 신뢰구간)
남자-가설모형	16.89	14	.99	.99	.05	.04	.00 - .09
남자-경쟁모형	17.00	15	1.00	1.00	.05	.03	.00 - .09
여자-가설모형	25.70	14	.96	.97	.05	.09	.03 - .14
여자-경쟁모형	25.75	15	.97	.97	.05	.08	.02 - .13

표 5. 모형의 적합도 비교

모형	χ^2	df	CFI	IFI	SRMR	RMSEA	(90% 신뢰구간)
기저모형	42.76	30	.98	.98	.05	.04	.00 - .07
측정 동일성모형	44.25	34	.99	.99	.05	.04	.00 - .06
구조 동일성모형	48.82	38	.99	.99	.05	.04	.00 - .06

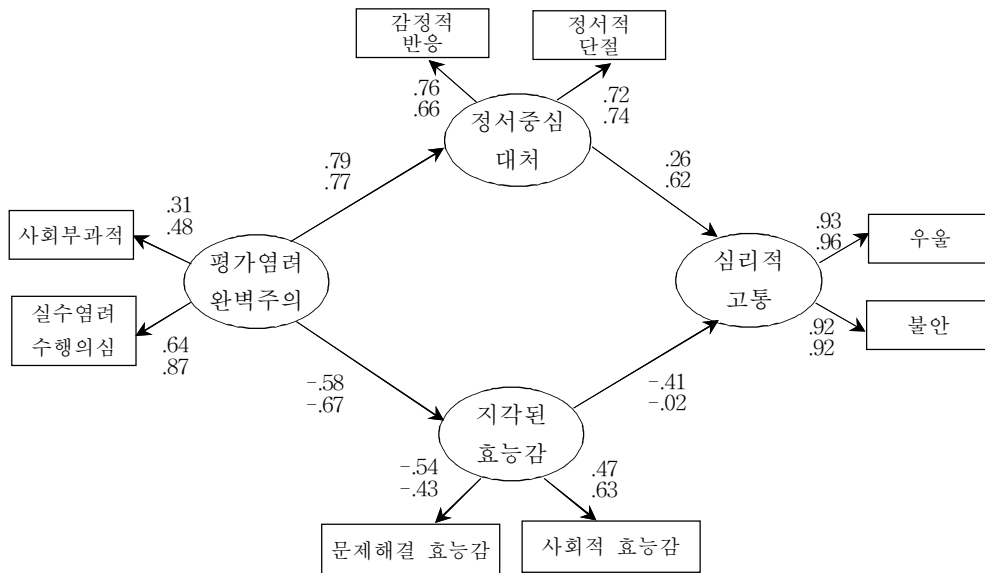


그림 3. 남녀 집단의 최종추정 결과

은 측정동일성 모형을 비교하였다(표 5). 그 결과, 두 모형 간에는 유의한 차이가 없으므로 나타났다, $\Delta\chi^2(4, N = 241) = 4.57, p > .05$. 이는 각 계수가 남녀에 따라 차이가 없다는 것을 의미하며, 비표준화 계수가 동일하다는 의미이다. 비표준화 계수를 표준화시킬 때는 각 집단내의 표준편차를 이용하므로 표준화된 계수는 달라진다. 그림 3에서 각 효과에 대해 위에 제시된 값은 남자집단, 아래에 제시된 값은 여자집단에 대한 표준화 계수이다. 지각된 효능감이 심리적 고통에 미치는 효과를 제외한 모든 직접효과가 유의하게 나타났

다($p < .05$).

매개효과 검증

정서중심 대처와 지각된 효능감의 간접효과는 남녀집단 모두에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta=.44, \beta = .49, p < .01$).

논 의

본 연구에서는 관련 이론 및 선행 연구결과를 토대로, 평가염려 완벽주의가 정서중심 대

처와 지각된 효능감을 매개로 심리적 고통에 영향을 미치는지를 살펴보았다. 연구결과를 중심으로 상담 실제 및 후속 연구에 대한 시사점을 논의하면 다음과 같다.

우선, 전체집단을 대상으로 한 모형분석 결과 완전매개모형이 자료에 더 적합한 것으로 나타났다. 즉, 평가염려 완벽주의는 심리적 고통에 직접적으로 영향을 미치는 것이 아니라, 정서중심 대처와 지각된 효능감을 매개로 심리적 고통에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 완벽주의와 심리적 고통의 관계에서 스트레스, 대처, 그리고 지각된 사회적 지지의 매개효과를 검증한 Dunkley 등(2000)의 결과와 유사하다. 즉, Dunkley 등의 연구에서도 평가염려 완벽주의에서 심리적 고통으로 가는 직접경로는 유의미하지 않았고 완전매개모형이 자료를 더 잘 설명하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과들을 종합했을 때, 평가염려 완벽주의는 심리적 고통에 직접적으로 영향을 미치기 보다는 스트레스에 대처하는 방식 및 효능감과 같은 인지, 정서, 행동적 메커니즘에 영향을 미침으로써 심리적 고통에 간접적으로 영향을 미친다고 해석할 수 있다. 이것은 부적응적인 완벽주의 성향이 높으면서 우울 및 불안 등의 심리적 고통을 호소하는 대학생들을 상담할 때 중요한 시사점을 제공해준다. 우선, 상담자는 내담자가 문제 상황을 어떻게 지각하고 또한 대처할 수 있다고 평가하는지, 그리고 그러한 상황을 대처함에 있어서 어떤 전략을 사용하는지에 보다 많은 관심을 기울여야 함을 시사한다. 마찬가지로 상담자는 내담자로 하여금 자신의 완벽주의 성향이 정서조절전략 등의 대처방식과 문제해결능력에 대한 자신의 믿음에 영향을 미쳐서 결국 심리적 고통을 발

생시킨다는 사실을 이해하도록 도와주어야 할 것이다. 이러한 작업을 통해 내담자는 우울, 불안을 야기하는 인지, 정서, 행동적 기제들을 통합적으로 이해할 수 있고, 이를 통해 심리적 고통을 유발시키고 가중시키는 주요 원인 및 출처가 내담자 자신의 심리내적 변수들(사고방식, 대처유형, 문제해결에 대한 효능감)이라는 통찰로 이어질 수 있을 것이다. 내담자는 이러한 통찰을 바탕으로 심리적 문제의 주요 원인이 자신일 뿐만 아니라 그 해결의 주체 또한 스스로임을 인식하게 되어 문제의 원인 및 해결에 대한 통제감을 획득할 수 있을 것이다. 결국 내담자는 자신의 심리적 고통을 해결하기 위해 심리내적 특성에 초점을 두고 문제를 해결해 나갈 수 있을 것이다.

한편, 본 연구에서 평가염려 완벽주의는 정서중심 대처와 지각된 효능감에 각각 정적인 영향과 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는, 부적응적인 완벽주의가 회피적인 대처방식 사용에 영향을 미치고(Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003; Flett et al., 1994; Flett et al., 1996), 지각된 자기효능감에도 부적인 영향을 미친다는 선행 연구결과(Martin, Flett, Hewitt, Krames, & Szanto, 1996)와 일치한다. 이러한 연구결과들을 고려했을 때, 부적응적인 완벽주의 성향이 강한 사람들은 스트레스 상황을 극복할 수 있다는 자신감이 부족하고, 이는 결국 부적응적인 정서중심 대처와 같은 소극적인 대처방식을 사용하게 된다는 해석을 가능케 한다. 본 연구에서 확인한 것처럼 평가염려 완벽주의가 정서조절과 효능감에 상당히 큰 영향력을 행사한다는 점을 고려한다면, 매개변수로 드러난 자기효능감과 대처방식에 관심을 기울이고 상담개입을 실시하는 것만큼이나, 부적응적인 완벽주의

성향의 실체와 그 영향을 이해하고 감소시키는 것 또한 매우 중요한 작업이다. 개인의 성격특성으로 자리 잡은 완벽주의 성향을 감소시키는 것은 쉽지 않은 일이다. 하지만 심리적 고통을 유발하고 유지시키는 부적응적 완벽주의 사고의 영향력을 고려한다면, 상담자는 이러한 완벽주의 사고의 비현실성 및 비합리성, 그리고 역기능적인 영향에 초점을 두는 상담기법(예, 인지행동적 접근)을 활용하는 것이 필요할 것이다.

비록 본 연구에서는 경로계수가 성별에 따라 다르지 않은 것으로 나타났지만, 변수들의 평균 차이를 고려했을 때 몇 가지 중요한 시사점을 발견할 수 있다. 본 연구에서 여학생들은 남학생들에 비해 우울과 불안점수가 높았을 뿐 아니라 실수염려/수행의심 또한 높았고 감정적 반응 또한 더 많이 하는 것으로 나타났다. 이것은 선행연구, 특히 남성들은 상황에서 요구하는 도구적인 특성에 초점을 맞추어 문제를 분석하고 해결하는 것을 중시하지만, 여성들은 스트레스 상황에서 보다 감정적이고 수동적으로 반응한다는 선행 연구결과(Bakan, 1966; Gutman, 1965)와 유사하다. 이것은 남자대학생들에 비해 여자대학생들이 더 우울하고 불안한 주요 원인이 특정한 완벽주의 성향과 정서중심 대처에 있기 때문이고, 따라서 우울, 불안 등의 심리적 고통을 호소하는 여자대학생들을 상담할 때에는 이러한 특성들에 초점을 두고 개입해야 함을 시사한다. 즉, 여자대학생들은 자신의 수행능력을 더 많이 의심하고 실수가 가져올 결과에 대해 더 많이 걱정하기 때문에, 그리고 대인관계상의 문제나 그로인한 스트레스를 직면해서 해결하기 보다는 지나치게 감정적으로 반응하는 대처전략을 사용하기 때문에 더 우울하고 불안

한 것으로 해석할 수 있다. 따라서 부적응적인 완벽주의 성향이 강하면서 심리적 고통을 경험하고 있는 여자대학생들을 상담할 경우, 이러한 심리내적 메커니즘을 이해하도록 도와주는 것이 우선시 되어야 할 것이다. 즉, 스스로의 수행능력에 대해 의심하고 실수에 대해 지나치게 걱정하는 사고방식은 오히려 스트레스 상황에서 지나치게 정서적으로 반응하게 만들어, 결국 심리적 고통을 가중시킬 수 있음을 인식할 수 있도록 도와주어야 할 것이다. 물론, 오랜 시간에 걸쳐 반복적인 경험을 통해 학습된 특정 사고방식과 정서조절전략은 어떤 측면에서는 내담자에게 적응적이고 이로운 것일 수 있다. 하지만 상담자는 내담자의 이러한 사고방식과 대처가 오히려 우울, 불안 등의 심리적 고통을 유지 또는 가중시키고 있다는 점을 내담자에게 주지시킬 필요가 있다. 현재 당면하고 있는 심리적인 고통을 해결하고 미래의 잠재적인 문제를 예방하기 위해 내담자는 부적응적인 완벽주의 사고에 자동적으로 노출되어 과도하게 감정적으로 반응하는 패턴을 인식할 필요가 있다. 이 과정에서 상담자는 내담자와 함께 내담자의 자기비하적인 절대적 사고를 탐색하고, 그것의 현실성과 경험적 근거를 논박하는 인지적 기법 및 성공경험을 통해 수행능력 의심을 대체시키는 등 행동적 접근방식을 적용해 볼 수 있을 것이다.

특히, 내담자의 부적응적인 정서중심 대처와 관련하여 상담자가 유용하게 사용할 수 있는 기법으로 즉시성을 들 수 있다. 상담자 즉시성(immediacy)은 아들러, 실존주의 상담자들(예를 들어 Yalom), 그리고 대인관계 이론가들에 의해 서로 다른 용어로 불리고 정의되었지만, 상담자가 내담자와의 치료적 관계에서 내담자 및 상담관계에 대해 갖는 상담자 자신의

생각과 느낌을 지금-여기에서 진솔하게 개방하는 것으로 정의할 수 있다(Hill, 2004). 내담자는 상담자와 치료적 관계를 형성하면서 일상생활에서 보이는 자신만의 독특한 대인관계 패턴을 상담자와의 관계에서 재현하게 된다. 특히, 중요하고 민감한 주제이지만 피하고 싶거나 저항을 불러일으키는 문제를 다루는 장면에서, 또는 상담자에게 전이적인 감정을 경험할 때 자신만의 독특한 사고방식과 대인관계 대처전략을 노출하게 된다. 이 때 상담자는 상담자와의 관계에서 보이는 내담자의 회피, 과도한 정서적 반응과 같은 정서조절전략들을 인식하고, 내담자의 대처전략이 상담자 및 치료적 관계에 어떤 영향을 미쳤는지를 진솔하게 개방할 수 있다. 이러한 상담자의 개방을 통해 내담자는 자신의 정서조절전략이 상담관계에 어떤 영향을 미치고 있는지를 인식하게 되고, 더 나아가 오랜 경험을 통해 자신의 대인관계 패턴으로 자리 잡은 정서조절 전략이 자신의 심리적 고통에 부정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 상담관계에도 부정적인 영향을 미치고 있음을 자각할 수 있게 될 것이다. 내담자는 이러한 자각과 함께 상담관계에서 회피 또는 과도한 정서조절 전략이 더 이상 효과적이지 않음을 깨닫게 되고, 더 나아가 안전한 상담관계 내에서 문제해결에 중심을 두는 새로운 대처전략들을 연습해 봄으로써 보다 적응적인 문제해결방식을 습득할 기회를 갖게 될 것이다.

본 연구는 다음과 같은 제한점들이 있다. 우선, 완벽주의를 구인함에 있어서 부적응적인 측면만을 고려했다는 한계가 있다. 앞서 기술한 것처럼, 완벽주의 성향에는 평가염려와 같은 부적응적인 측면뿐만 아니라 높은 성취를 추구하는 긍정적인 측면 또한 포함되어

있다. 비록 본 연구에서는 우울 및 불안 등 심리적 고통과 직접적으로 관련된 부적응적 완벽주의만을 변인으로 채택하였지만, 후속 연구에서는 두 가지 완벽주의를 모두 변인으로 설정하여 심리적 고통 및 적응에 영향을 미치는 메커니즘을 통합적으로 살펴볼 수 있을 것이다. 만일 두 가지 완벽주의 특성이 서로 다른 형태로 매개변수 및 종속변수에 영향을 미치는 것으로 드러난다면, 완벽주의 요소들에 대한 보다 폭 넓은 이해와 보다 차별적인 개입이 가능해질 것이다. 또한, 본 연구에서는 두 매개변수 사이에 아무런 인과적 관계를 설정하지 않았는데, 그 이유는 완벽주의 맥락에서 이 두 변수 간 관계를 다룬 선행연구나 이론적 설명을 찾을 수 없었기 때문이었다. 비록 평가염려 완벽주의자들은 스트레스 상황을 다루는 자신의 능력을 과소평가하기 때문에 회피적인 대처전략을 사용한다는 주장이 제기된 바 있지만(Dunckley et al., 2003), 반대로 회피적인 대처전략 사용이 효능감을 감소시킨다는 주장 또한 설득력을 지니고 있다. 따라서 후속연구에서는 대처전략과 효능감 사이에 서로 다른 일방향의 관계를 가정한 두 개의 모델을 설정한 후(대처전략에서 효능감, 효능감에서 대처전략), 모델의 적합도를 비교할 수 있을 것이다. 한편, 대학생들을 대상으로 도출된 본 연구결과를 청소년이나 성인 등 다른 연령대의 사람들에게 일반화하는 것은 한계가 있다. 특히, 본 연구가 일반 대학생들을 대상으로 평가염려 완벽주의를 측정했기 때문에, 임상적인 완벽주의 성격특성을 지닌 사람들에게 연구결과를 적용하는 것에도 제약이 있다. 따라서 후속연구에서는 보다 다양한 표본을 대상으로 본 연구에서 고려했던 변수들 간의 구조적 관계모형이 자료에 적합한지

를 확인하는 것이 필요하다. 마지막으로, 완벽주의가 적응 관련 변수(예, 학업수행)에 영향을 미친다는 선행연구(e.g., Arthur & Hayward, 1997)를 고려했을 때, 후속연구에서는 완벽주의와 다양한 종속변수들과의 관계, 그리고 그 과정에서 영향을 미치는 변수들 간의 구조적 관계를 살펴볼 필요가 있다.

참고문헌

- 고희경, 현명호 (2009). 완벽주의와 분노 표현 양상 간 관계에서의 인지적 대처전략의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 임상*, 28(1), 97-116.
- 권석만 (1992). Differential roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression: an integrated cognitive model of depression. *Queensland 대학교 박사학위 논문*.
- 유상미, 이승연 (2008). 대학생의 스트레스, 부적응적 완벽주의, 자살사고의 관계: 사회적 문제해결능력과 애착유형의 조절효과 중심으로. *한국심리학회지: 학교*, 15(2), 119-136.
- 이동귀, 박현주 (2009). 대처양식 집단에 따른 꾸물거림 및 정신건강의 차이. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23, 43-57.
- 이용호, 송중용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 10, 98-113.
- 이희연, 하은혜 (2008). 청소년기 우울증상의 성차에 대한 인지적 왜곡의 매개효과. *한국심리학회: 여성*, 13(4), 547-561.
- 최문선, 유제민, 현명호 (2005). 평가염려 및 개인 기준적 완벽주의와 우울간의 관계: 자기효능감의 매개효과와 중재효과. *한국심리학회: 건강*, 10(1), 1-15.
- 하은혜, 오경자, 송동호 (2003). 청소년기 우울 및 불안증상 공존집단의 심리사회적 위험 요인. *한국심리학회지: 일반*, 22(2), 127-144.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. *고려대학교 박사학위 논문*.
- 한홍무, 염태호, 신영우, 김교현, 윤도준, 장근재 (1986). Beck Depression Inventory의 한국판 표준화 연구-정상집단을 중심으로. *신경정신의학*, 25, 487-582.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Arthur, N., & Hayward, L. (1997). The relationships between perfectionism, standards for academic achievement, and emotional distress in postsecondary students. *Journal of College Student Development*, 38(6), 622-632.
- Bakan, D. (1966). *The duality of human existence*. Chicago: Rand McNally.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation

- modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt, (Eds.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* (pp.285-315). Washington, DC: American Psychological Association.
- Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the Fear Survey Schedule. *Personality and Individual Differences, 15*, 323-328.
- Bowen, M. (1978). *Family treatment in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. In N. Fox (Ed.), *Biological and behavioral foundations of emotion regulation. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 228 - 249.
- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachments: A developmental perspective on individual differences. *Review of General Psychology, 4*, 111-131.
- Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. In J. Belsky and T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment: Child psychology* (pp. 300 - 323). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Castle D. J., Deale, A., & Marks, I. M. (1995). Gender differences in obsessive compulsive disorder. *Australian and New Zealand Journal Of Psychiatry, 29*(1), 114-117.
- Chorpita, B. F. & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin, 124*, 3-21.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 437-453.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 234-252.
- Ellis, A. (2002). The role of irrational beliefs in perfectionism. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp.217-229). Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Endler, N. S., & Tassone, C. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychology: Developmental-Learning Personality-Social, 13*, 326-350.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology, 14*, 112-137.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & DeRosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences, 20*, 143-150.
- Flett G. L., Hewitt P. L., Blankstein K. R., Solnik M., & 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., 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., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. L., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R. O., Martin, P. A., Lahart, C., Rosenblatte, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Gotlib, I. H., & Meltzer, S. J. (1987). Depression and the perception of social skill in dyadic interaction. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 41-54.
- Gutman, D. L. (1965). Women and the conception of strength. *Merrill-Palmer Quarterly*, 11, 229-240.
- Hankin, B. L., Roberts, J., & Gotlib, I. H. (1997). Elevated self standards and emotional distress during adolescence: Emotional specificity and gender differences. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 663-680.
- Heppner, P. P. (1988). *The Problem Solving Inventory (PSI): Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Heppner, P. P. & Lee, D. (2002) Problem-solving appraisal and psychological adjustment. In: C. R. Snyder and S. J. Lopez, (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.298 - 299). Oxford, England: Oxford University Press.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Endler, N. S. (1995). Perfectionism, coping, and clinical depression. *Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy*, 2, 47-58.
- Hill, C. E. (2004). *Helping skills: Facilitating, exploration, insight, and action* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives, *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Kanfer, R., & Zeiss, A. M. (1983). Depression, interpersonal standard-setting, and judgments of self-efficacy. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 319-329.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- LoCicero, K., & Ashby, J. (2000). Multidimensional perfectionism in middle school age gifted students: A comparison to peers from the general cohort. *Roeper Review*, 22, 182-185.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 283 - 301.
- Mallinckrodt, B., & Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support, and psychological distress, *Journal of Counselling Psychology*, 52, 358 - 367.

- Martin, T. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., Krames, L., & Szanto, G. (1996). Personality correlates of depression and health symptoms: A test of a self-regulation model. *Journal of Research in Personality, 31*, 264-277.
- Minarik, M. L. & Ahrens, A. H., (1996). Relations of eating behaviour and symptoms of depression and anxiety to the dimensions of perfectionism among undergraduate women. *Cognitive Therapy and Research, 20*, 155 - 169.
- Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin, 115*, 424-443.
- Ptacek, J., Smith, R., & Dodge, K. (1994). Gender differences in coping with stress. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*(4), 421-430.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychological Reports, 51*, 663-671.
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998) The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology, 45*, 235-246.
- Wei, M., Heppner, P. P., & Mallinckrodt, B. (2003). Perceived coping as a mediator between attachment and psychological distress: A structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology, 50*, 438-447.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Larson, L., & Zakalik, R. (2005). Adult attachment, depressive symptoms, and validation from self versus others. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 368-377.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating role of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 14-24.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In Rick H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications* (pp. 56-75). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Wu, T. F. & Wei, M. (2008). Perfectionism and negative mood: The mediating roles of validation from others versus self. *Journal of Counseling Psychology, 55*(2), 276-288.
- 1 차원고집수 : 2009. 8. 08.
심사통과집수 : 2009. 8. 28.
최종원고집수 : 2009. 9. 27.

The Relation Between Evaluative Concern Perfectionism and Psychological Distress: Emotion-focused Coping and Perceived Efficacy as Mediators

Min-Sun Kim

Young Seok Seo

Yonsei university

This study examined the possible mediating effects of emotion-focused coping and perceived efficacy on the relation between evaluative concern perfectionism and psychological distress. A convenience sample of 241 university students (129 men and 112 women) was employed. Analyses of the structural model for the full sample yielded evidence of good fit. The results support the indirect pathways of evaluative concern perfectionism to psychological distress through emotion-focused coping and perceived efficacy. About 40% of variance in psychological distress was accounted for by evaluative concern perfectionism, emotion-focused coping and perceived efficacy. In addition, the fully mediated model produced good fit to the data across gender. However, there were no differences in structural paths as a function of gender. Implications for counseling practice and future research are discussed.

Key words : *evaluative concern perfectionism, emotion-focused coping, perceived efficacy, psychological distress*