

중학생의 완벽주의가 걱정에 미치는 영향: 정서조절의 매개효과*

연 은 지

서강대학교 교육대학원

김 향 숙†

서강대학교 심리학과

본 연구의 목적은 중학생을 대상으로 완벽주의가 걱정에 미치는 영향 및 정서조절의 매개역할을 살펴보는 것이다. 이를 위해 서울 지역 416명의 중학생을 대상으로 자료를 수집하였으며, 완벽주의 및 걱정, 그리고 주된 정서조절요인으로 지각된 정서적 유능성 및 인지적 정서조절전략을 측정하였다. 회귀분석을 통해 매개효과를 검증한 결과, 완벽주의는 중학생의 걱정
에 영향을 미치며, 특히 완벽주의의 하위차원 중 평가염려 완벽주의는 지각된 정서적 유능
성과 부적응적 인지정서조절전략을 부분매개로, 개인적 기준추구 완벽주의와 사회적 기대 완
벽주의는 부적응적 인지정서조절전략을 완전매개로 걱정
에 영향을 미쳤다. 본 연구를 통하여 중학생의 완벽주의 성향에 따른 걱정을 치료하는 데 있어, 부적응적 인지정서조절전략의 감소와 지각된 정서적 유능성의 향상이 고려되어야 함을 확인할 수 있었다. 마지막으로 연구의 제한점 및 향후 연구의 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 완벽주의, 걱정, 정서조절, 지각된 정서적 유능성, 인지적 정서조절전략

* 본 연구는 연은지의 서강대학교 석사학위논문(2012년 8월) ‘완벽주의가 청소년기 걱정
에 미치는 영향: 지각된 정서유능성과 인지적 정서조절전략을 중심으로’ 중에서 일부 발췌, 수정한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 김향숙, 서강대학교 심리학과, 서울시 마포구 백범로 35
Tel : 02-705-7971, E-mail : hyangkim@sogang.ac.kr

대부분의 사람들은 생활 속에서 건강, 가족, 재정, 대인관계, 업무 등에 대해 크고 작은 걱정을 한다(Craske, Rapee, Jackel, & Barlow, 1989). 이 때 정상적으로 경험하는 걱정은 어느 정도 지속되다가 종결되므로 일상생활에 큰 지장을 초래하지 않는다(이정임, 권정혜, 2008). 또한 걱정은 문제 해결적 속성을 지니며, 이를 통해 개인은 미래에 일어날 수 있는 외상적 사건을 방지하고 효과적으로 대처할 수 있다(Davey, 1994). 그러나 걱정이 지나칠 경우 병리적 수준에 이르게 되는데, 이 때 과도한 걱정은 부정적 정서를 동반하고 통제불가능한 것으로 여겨지는 일련의 심상 및 사고로 정의된다(Borkovec, Robinson, Pruzinsky, & DePree, 1983). 병리적 걱정을 특징으로 하는 개인은 부정적인 침투사고 및 이에 따른 주의 집중의 곤란을 겪으며 심각한 정서적 불편감을 경험하게 된다(Borkovec, Wilkinson, Folenabee, & Lerman, 1983).

걱정은 특히, 스트레스와 혼란의 시기로 규정되는 청소년기에 흔히 보고된다. Vasey(1993)에 따르면, 청소년은 형식적 조작기로의 인지적 변화, 이차성징과 같은 신체적 변화, 가족 이외의 또래집단을 포함하는 대인관계의 증가와 같은 사회적 변화를 겪게 된다. 또한 청소년기에는 걱정을 유발하는 다양한 심리적 도전(예: 부모와의 갈등, 정서적 혼란, 위협 행동 등)을 경험하며(Arnett, 1999), 이러한 변화와 도전으로 인해 청소년은 정서적 곤란 및 행동상의 문제에 더욱 취약하게 된다(Petersen & Hamburg, 1986). 따라서 Fourinier, Freeston, Ladouceur, Dugas와 Guevin(1996)은 청소년의 25%가 과도하고 통제 불가능한 걱정을 하는 것으로 보고한 바 있다. 청소년기의 걱정은 학교 적응 및 사회성, 성취행동의 위축과 밀

접하게 관련되며(Albano & Hack, 2004), 특히 과도한 불안과 걱정을 특징으로 하는 범불안장애(generalized anxiety disorder; GAD)의 경우, 일상 전반에 광범위하게 영향을 미치고 일생에 걸쳐 만성화되는 특징을 갖는다. 따라서 병리적 걱정의 발생 초기에 적극적으로 개입할 필요성이 제기되나, 실제로 청소년기 걱정에 대한 연구는 미비한 실정이다. 무엇보다 범불안장애 발병의 평균 연령이 만 10세에서 14세라는 점을 고려컨대(Albano, Chorpita, & Barlow, 2003), 초기 청소년기에 해당되는 개인들이 어떤 요인들에 의해 걱정을 발전시키고 이를 유지하는가에 대해 살펴보는 것은 상당한 의미가 있을 것으로 사료된다. 따라서 본 연구는 걱정에 영향을 미치는 요인들을 탐색하여 초기 청소년기에 해당하는 중학생의 걱정에 대한 예방 및 개입의 효과성을 높이는 것을 주된 목적으로 한다.

오늘날 걱정 및 이를 특징으로 하는 범불안장애에 대한 치료적 개입으로는 Kendall(1990)의 대처고양이 프로그램(coping cat program)과 같은 인지행동치료가 대표적으로 여겨진다. 기존의 걱정에 대한 연구들 또한 인지행동치료의 대상이 되는 상위인지(이현정, 2009), 스트레스 대처양식(정은의, 2003), 사고억제(정은의, 2003; 김지영, 2009) 등과 같은 인지 및 행동 특성에 초점을 둔다는 특징을 지닌다. 하지만 청소년기 걱정의 경우, 병리적 걱정을 발전시키는 데 취약한 개인을 사전에 파악하여 예방하고 발생 초기에 개입하기 위한 접근이 강조되는 바, 걱정에 영향을 미치는 선행 요인 및 기제에 대한 탐색이 요구된다. 이를 위해 본 연구에서는 걱정에 선행하는 요인으로서 개인의 성격 특성 중 완벽주의에 초점을 두었으며, 이러한 성격 특성이 걱정에 영향을

미치는 과정에 정서조절이 미치는 영향을 중점적으로 살펴보고자 하였다.

우선 완벽주의와 걱정 간의 관계와 관련하여, 유성진(2000)은 성인을 대상으로 비관주의, 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 문제 해결에 대한 자신감 부족을 살펴본 바 있다. 이 중 완벽주의 성향을 지닌 개인은 높은 이상적 자기(ideal self)의 설정으로 인해 실제 자기(actual self)와의 불일치를 반복적으로 경험하고, 이로 인해 자신의 실수나 실패 등을 걱정할 가능성이 높은 것으로 알려져 있다(김현정, 2007; 유성진, 2000; 정승진, 1999). 특히 성취와 경쟁 중심인 한국 청소년의 경우, 외부로부터 완벽주의에 대한 요구를 경험할 가능성이 높은 바 그 영향을 청소년을 대상으로 확인해보는 것은 의미가 있을 것으로 사료된다. 한편 완벽주의는 긍정적, 부정적인 특성을 모두 지니는데, 예를 들어 Hollender(1978)는 완벽을 추구하는 사람들은 사소한 일도 철저히하게 다루기 때문에 신뢰할 수 있고 성실하며 부지런하다고 보았다. 그럼에도 불구하고 완벽주의가 정신병리의 선행 요인이 된다는 연구 결과들이 꾸준히 제시되고 있는데, 이는 완벽주의의 부적응적 특성인 실수에 대한 과도한 염려 및 지나치게 비판적인 자기평가, 수행에 대한 비현실적인 높은 기준이 걱정을 유발하여 심리적 고통을 경험하게 하는 것으로 설명된다(Blatt, 1995; Flett & Hewitt, 2002). 따라서 본 연구에서는 완벽주의의 다차원성을 토대로 접근하고자 하였으며, 청소년을 대상으로 한 서정연(2009)의 연구에 따라 완벽주의를 개인적 기준추구, 평가염려, 사회적 기대의 하위차원으로 구분하였다. 이 때 개인적 기준추구 요인은 스스로 높은 목표를 가지고, 주변 사람들보다 학업적 과제에서 뛰어나기를 원하며

조직화된 학업 또는 생활습관을 갖는 것을 특징으로 한다. 평가염려 요인은 실수를 했을 때 자신에게 돌아올 비난에 대한 두려움과 자신의 수행에 대해 만족감을 느끼지 못하고 항상 불안해하는 특징을, 사회적 기대요인은 부모, 가족, 친구와 같이 가까운 타인에게 성공, 완벽에 대한 기대를 갖는 특징을 보인다. 따라서 본 연구에서는 한국 청소년의 완벽주의의 특성을 반영한 개인적 기준추구, 평가염려 및 사회적 기대의 하위차원의 구분에 따라 이러한 완벽주의 성향이 중학생의 걱정

에 어떤 영향을 미치는지를 살펴보고자 하였다. 한편 국내 청소년을 대상으로 한 완벽주의와 걱정 관계를 밝힌 기존 연구들을 살펴보면 그 결과가 혼재되어 있다. 이영선(2009)과 김우정(2009)의 연구에서는 부적응적, 적응적 완벽주의 모두가 걱정과 유의미한 정적관계를 보이며, 그 중 평가염려 완벽주의와 걱정, 우울, 시험불안 간 관계가 다른 차원에 비해 높은 상관관계를 보였다. 이는 완벽주의자들의 경우, 새로운 과제를 성취하기 위한 기회라기 보다는 실패의 기회로 파악하는 경향을 지니는 바(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hamachek, 1978), 청소년시기에 겪게 되는 다양한 변화와 갈등 경험, 정기적 평가 상황과 학교 장면에서의 학업적, 사회적 역할에 대한 요구로 인해 실패에 대한 두려움이 상승하고 그 결과로 평가염려 완벽주의가 부정적 정서 경험을 상승시키는 것으로 이해된다. 평가염려 완벽주의와는 달리 사회적 기대 완벽주의와 개인적 기준추구 완벽주의와 걱정 간의 관계는 불분명하다. 사회적 기대 완벽주의 경우, 타인의 평가와 기대에 대한 두려움으로 인해 정신병리와 높은 상관을 보인 반면(문경,

1997), 다른 연구에서는 높은 학교 적응력 및 수행 접근목표, 학업적 자기효능감, 자기조절 효능감과 밀접한 관련성을 보였다(김지현, 2001; 서정연, 2009; 엄시창, 박현주, 2005; 이미화, 2001). 또한 개인적 기준추구 완벽주의의 경우, 걱정, 시험불안 등과 높은 관련성이 보고되었으나(노정림, 2006; 허은창, 2004), 동시에 학업적 효능감과도 정적인 상관을 보였다. 이렇듯 국내 청소년을 대상으로 한 완벽주의의 하위차원과 걱정에 대한 연구는 그 수가 상대적으로 적을 뿐만 아니라 방향성 또한 혼재되어 있어 이에 대한 구체적인 탐색이 요구된다. 특히 이들 관계를 매개하는 요인을 살펴봄으로써 완벽주의의 하위차원이 어떤 경로를 거쳐 청소년기의 걱정에 영향을 미치는지 확인할 수 있을 것으로 기대되었으며, 본 연구에서는 완벽주의와 걱정 간의 관계를 매개하는 요인으로 정서조절적 특성에 초점을 두었다.

Borkovec, Ray와 Stöber(1998)의 연구에 따르면 걱정은 정서적 처리를 억제하는 일종의 회피 과정으로서, 걱정이 과도한 개인은 앞으로 닥칠 문제를 고민하느라 내적으로 유발된 부정적 정서 및 자율신경계의 활동에는 주의를 기울이지 못하는 것으로 보고된다(이정임, 권정혜, 2008). 따라서 Mennine, Heimberg, Turk와 Fresco(2005)은 범불안장애를 지닌 환자들의 경우, 정서적 각성능력이 부족하고 정서조절의 어려움을 보인다는 '정서조절곤란 모델'을 주장한 바 있다. 또한 정서적 각성에 대한 공포가 부적응적 걱정에 영향을 미치는 등(Roemer & Orsillo, 2002), 개인의 정서조절적 특징은 걱정과 밀접한 관련성을 지닌다. 특히 다양한 도전과 갈등을 직면하는 청소년기의 특성 상, 이와 관련된 부정적 정서를 경험할 가능성이

높으며, 이 때 적응적인 반응의 수를 늘리고 유연한 방식으로의 반응을 강화하는 정서 조절(Aldea & Rice, 2006)에서의 결합은 차후 인지적 회피, 즉 걱정으로 이어질 가능성을 높이는 것으로 예상된다. 따라서 본 연구에서는 개인의 완벽주의적 성격 특성이 걱정에 미치는 영향에 정서조절이 갖는 매개효과를 확인하고자 하였으며, 특히 정서적으로 각성된 정보를 인지적으로 다루는 인지적 정서조절전략 및 자신과 타인의 정서를 지각, 이해, 조절 및 활용하는 능력으로 정의되는 정서적 유능성을 중심으로 살펴보았다.

우선 인지적 정서조절전략은 자기 조절적이고 의식적인 정서조절 과정을 의미하며 (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001), 수용, 계획다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 및 조망확대를 특징으로 하는 적응적인 전략과 자기비난, 타인비난, 반추(사고초점), 및 과국화를 특징으로 하는 부적응적 전략으로 구분된다. 청소년기는 시냅스의 가지치기 (synaptic pruning)와 수초화(myelination)를 포함하는 뇌의 성장이 가속화되는 시기로서, 정서의 인지적 통제에 결정적인 역할을 하는 전두엽 기능의 완성이 진행된다(Fuster, 1997; Goldman-Rakic, Chafee, & Friedman, 1993). 이로 인해 청소년기는 성숙한 성인 수준의 인지 처리가 시작되어 자신의 정서를 스스로 조절하는 능력을 획득하는 시기인 동시에 이를 통제하는 데 있어서 오류를 겪을 소지가 다분한 것으로 알려져 있다. 따라서 정서조절의 인지적 특성이 걱정에 미치는 영향을 살펴봄으로써 청소년의 걱정에 대한 조기 개입에 유용한 정보를 얻을 수 있을 것으로 기대되었다.

또한 완벽주의와 걱정 간의 관계를 매개하는 정서조절과 관련된 요인으로 본 연구에서

는 지각된 정서적 유능성의 역할을 살펴보았다. 지각된 정서적 유능성은 정서지능과 유사한 개념으로서(손영미, 2009), 정서에 대한 주의집중, 정서명료성 및 정서회복의 하위요소를 포함한다. 그 각각의 내용에 대해 살펴보면 우선 정서적 주의집중은 정서적 경험들에 관심을 기울이고 또 가치를 부여하는 정도와 관련된다. 또한 정서명료성은 개인이 자신의 감정을 정확하게 인식하고 기술할 수 있는지 인식하는 정도를, 정서회복은 감정을 조절할 수 있다고 믿는 정도를 의미한다(김진영, 고영진, 2008). 즉, 자신의 정서 상태에 주의를 기울이고 이를 명확히 인식하며 앞으로의 개선에 대한 기대가 높은 개인은 그렇지 않은 개인에 비해 상황에 보다 효과적으로 대처할 수 있고 부정적 정서를 적게 경험하는 것으로 여겨지는데, Mayer와 Stevens(1994)는 자신의 정서에 대한 명확한 인식이 건강하고 긍정적인 관점을 향상시킨다고 밝혔으며, Catanzaro와 Mearns(1990)는 자신의 정서를 조절할 수 있다는 신념이 정서에 대한 빠른 회복과 관련성이 있음을 보고하였다. 이러한 지각된 정서적 유능성은, 정서를 변화시키기 위해서는 무엇보다도 그 정서를 제대로 경험하고 인식하는 것이 선행되어야 한다는 정서초점치료(emotion-focused therapy, Greenberg, 2002)의 관점에서 강조된다. 따라서 본 연구에서는 정서조절의 인지적 측면을 강조한 조절전략에 더하여, 정서의 명료한 인식 및 조절 능력, 즉 정서조절의 정서적 측면을 강조한 정서적 유능성에 대해 살펴보으로써 치료적 접근에 유용한 정보를 얻고자 하였다.

요컨대 본 연구를 통하여 완벽주의의 여러 차원이 청소년의 걱정에 미치는 영향을 인지적 정서조절전략과 지각된 정서적 유능성이

어떻게 매개하는지에 대해 살펴보려고 하였다. 이 때, 완벽주의의 하위차원에 따른 다양한 정서조절전략이 예상되는 바, Blankstein과 Dunkley(2002)는 긍정적이며, 성취지향적인 특성을 가진 개인적 기준추구 완벽주의자는 능동적이고 긍정적인 대처를 통해 심리적 고통을 겪지 않지만, 실패에 과도하게 동기화된 평가염려 완벽주의자는 지각된 스트레스 사건에 대처전략이 부족하여 심리적 고통을 겪게 된다고 보았다. Aldea와 Rice(2006)는 평가염려 완벽주의자들이 정서조절전략에 문제가 있기 때문에 심리적 고통을 겪고, 개인적 기준추구 완벽주의자들은 높은 수행기준을 가지고 있더라도 더 나은 정서조절전략을 가지고 있어서 심리적 고통을 경험하지 않는다고 하였다. 국내 연구에서도 고희경(2006)의 연구에서는 모든 완벽주의 차원과 부적응적 인지정서조절전략과 정적상관을 보이고 적응적 인지정서조절전략과는 유의미한 관계성을 보이지 않았으며, 정현강(2007)의 연구에서는 개인적 기준추구 완벽주의만이 능동적 정서조절양식과 정적상관을 보이기도 하였다. 이와 같이 평가염려 완벽주의 차원과 부적응적 인지적 정서조절전략이 다소 일관성 있는 결과를 보인 것과 달리, 개인적 기준추구 완벽주의와 사회적 기준 완벽주의 차원은 방향성이 혼재되어 있거나 유의미한 관계성을 보이지 않았다. 한편, 정서를 다루는 능력인 정서적 유능성과의 관계에서도 완벽주의 하위차원에 따라 다른 관련성이 관찰되었다. 예를 들어 어머니의 완벽주의와 자녀의 정서지능 간의 관계를 살펴본 이병래(2005)의 연구에 의하면, 어머니의 자기지향적 완벽주의와 사회지향적 완벽주의가 자녀의 정서지능의 하위요인인 정서인식과 부적관계가 있음을 보고하였다. 초등교사의 완벽주의

와 정서적 유능성 관계를 살펴본 임채은(2011)의 연구에서는 자기지향 완벽주의가 정서적 유능성과 정적관계로 나타났다. 이렇듯 완벽주의의 하위 차원이 정서조절에 미치는 영향에 대한 연구 결과가 혼재되어 있고, 나아가 청소년기의 걱정애 어떤 영향을 미치는지를 탐색한 연구가 매우 제한적이다.

따라서 본 연구에서 걱정에 취약한 초기 청소년기에 해당하는 중학생을 대상으로 성격적 특성인 완벽주의를 하위차원으로 구분하여 걱정에 미치는 영향을 알아보고, 그 과정에 정서조절적 특성, 특히 인지적 정서조절전략과 정서적 유능성이 어떠한 역할을 하는지 살펴보고자 하였다. 즉 인지적 정서조절전략(적응적 인지정서조절전략, 부적응적 인지정서조절전략)과 지각된 정서적 유능성(정서명료성, 정서주의집중, 정서회복)이 중학생의 완벽주의의 각 하위차원과 걱정 간의 관계를 매개할 것이라는 가설을 검증하고자 하였으며, 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

방 법

연구대상 및 절차

본 연구에서는 서울시내 중학교에 재학 중인 중학생 416명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 설문 작성시간은 평균 30분이었고 불성실 답변이 포함된 누락된 문항이 있는 20부를 제외한 396부가 분석에 사용되었다. 이 중 남자는 181명(45.7%), 여자는 215명(54.3%)이었으며, 참가자의 학년별 구성은 중학교 1학년 155명(39.1%), 중학교 2학년 84명(21.2%), 중학교 3학년 157명(39.6%)이었다.

측정도구

걱정 질문지(Penn State Worry

Questionnaire: PSWQ)

걱정 질문지는 Meyer, Miller, Metzger와 Borkovec(1990)이 개발하고 김정원과 민병배(1998)가 번안한 것을 사용하였다. 각 문항은 걱정에 대한 일련의 진술로 이루어져 있으며 16문항에 대해 자신에게 적합한 정도를 5점 척도로 평가하도록 하였다. Meyer등(1990)의 연구에서 척도의 내적합치도(Cronbach's α)는 .91이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91이었다.

중·고등학생용 완벽주의 척도

중고등학생용 완벽주의 척도는 성인대상으로 개발된 MPS-H (Multidimensional Perfectionism Scale, Hewitt & Flett, 1991)와 MPS-F (Multidimensional Perfectionism Scale, Frost, Marten, Lahart & Rosenlate, 1990)의 다차원적 완벽주의 척도를 기초로 하여 서정연(2009)이 국내 중고등학생의 실제상황에 맞도록 수정하고 타당도를 검증하여 재구성한 척도를 사용하였다. 35문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도로 제시하였다. 하위요인은 개인적 기준추구, 평가염려, 사회적 기대로 구성되어 있다. 서정연(2009)의 연구에서 척도의 내적합치도(Cronbach's α)는 개인적 기준추구 .83, 평가염려 .84, 사회적 기대 .87, 전체척도 .90 이었다. 본 연구에서의 전체 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91로 양호하였으며, 하위척도별 개인적 기준추구 .84, 평가염려 .87, 사회적 기대 .88로 나타났다.

인지적 정서조절전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)

정서조절전략을 측정하기 위해 Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)이 개발한 인지적 정서조절전략 질문지를 김소희(2004)가 번안한 것을 사용했다. 하위요인은 적응적 인지정서 조절전략과 부적응 인지정서 조절전략으로 나뉘며, 이는 다시 9가지 하위요인으로 나뉜다. 적응적 인지정서 조절전략에는 수용, 계획 다시생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대가 포함되며, 부적응적 인지정서 조절전략으로는 자기비난, 타인비난, 반추(사고초점), 파국화가 포함된다. 각 9개의 하위요인은 4개 문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도 상에서 반응이 요구된다. Garnefski 등(2001)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 전체 .93, 적응적 인지정서조절전략 .91 및 부적응적 인지정서조절전략 .89였다. 본 연구의 내적 합치도는 전체 .88, 적응적 인지정서조절전략 .88 및 부적응적 인지정서조절전략 .82으로 양호하였다.

특질 상위 기분척도(Trait Meta Mood Scale: TMMS)

지각된 정서적 유능성을 측정하기 위해 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey와 Palfai(1995)가 개인의 정서지능을 측정하고자 개발한 것을 이수정과 이훈구(1997)가 번안하여 타당화한 TMMS(Trait Meta Mood Scale)를 사용하였다. 이 척도는 총 21문항으로 5점 척도로 구성되어 있으며, 정서명료성, 정서주의집중, 정서회복의 하위요인을 포함한다. 이수정과 이훈구(1997)의 연구에서 하위요인별 내적합치도(Cronbach's α)는 정서명료성 .84, 정서주의집중 .74, 정서회복 .72이었다. 본 연구에서는 정서

회복을 측정하는 21번 문항(나는 때때로 행복하더라도 주로 비관적이다)의 수정된 상관계수가 .17로 낮았는데, 이는 문항의 내용이 중학생이 이해하기에는 다소 혼동스러운 데 기인한 것으로 여겨진다. 이수정과 이훈구(1997) 또한 설문지가 대학생이 아닌 집단을 대상으로 하는 경우 다른 문항의 조합으로 대체될 수 있다고 제안한 바, 본 연구에서는 21번 문항을 삭제한 20개의 문항만을 분석에 사용하였다. 이 때 내적합치도는 전체 .76, 정서명료성 .76, 정서주의집중 .65, 정서회복 .75에 해당되었다.

결 과

분석을 위하여 우선 전체 변인에 대한 연구참가자의 특성을 반영하는 기술 통계치를 산출하였으며, 완벽주의 및 각 하위차원과 인지적 정서조절전략, 지각된 정서적 유능성 및 걱정 측정 변인들의 관련성을 Pearson의 상관계수를 통해 확인하였다(표 1). 다음으로는 완벽주의의 각 차원이 걱정에 미치는 영향을 인지적 정서조절전략 및 지각된 정서적 유능성이 매개하는지 여부를 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하고 Sobel test를 통해 유의성을 검증하였으며, 그 결과는 표 1과 같다.

완벽주의 하위차원에 따른 청소년기 걱정과의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과

중학생의 완벽주의 성향과 걱정 간의 관계에서 인지적 정서조절전략이 매개역할을 할 것이라는 가설을 검증하기 위해 회귀 분석을 실시하고 그 결과를 Baron과 Kenny(1986)의 3

표 1. 측정변인들의 평균, 표준편차 및 변인들 간의 단순 상관계수

변인	1	2	3	4	5	6	6-1	6-2	6-3	7
1	-									
2	.314**	-								
3	.557**	.391**	-							
4	.269**	-.021	.074	-						
5	.215**	.456**	.249**	.371**	-					
6	.341**	-.223**	.081	.538**	-.032	-				
6-1	.141**	-.308**	.041	.202**	-.255**	.611**	-			
6-2	.283**	-.043	.040	.259**	.089	.599**	.142**	-		
6-3	.247**	-.130**	.073	.545**	.045	.770**	.235**	.124*	-	
7	.156**	.473**	.153**	-.188**	.402**	-.229**	-.332**	.126*	-.250**	-
M	3.24	2.66	3.29	3.01	2.67	2.29	2.31	2.40	2.15	3.10
SD	.564	.691	.770	.603	.589	.433	.519	.605	.803	.732

주 1. 1. 개인적 기준추구 완벽주의 2. 평가염려 완벽주의 3. 사회적 기대 완벽주의
 4. 적응적 인지정서조절전략 5. 부적응적 인지정서조절전략
 6. 지각된 정서적 유능성 6-1. 정서명료성 6-2. 정서주의집중 6-3. 정서회복 7. 걱정
 주 2. * $p < .05$, ** $p < .01$

단계 절차에 따라 정리하였다. 우선 완벽주의는 걱정을 유의미하게 예측하였으며($\beta = .336$, $p < .001$), 완벽주의의 각 하위차원 즉, 개인적 기준, 평가염려 및 사회적 기대 완벽주의 또한 걱정을 유의미하게 예측하였다(표 2, 3, 4). 특히 평가염려 완벽주의는 개인적 기준 및 사회적 기대 완벽주의에 비해 걱정에 대한 설명력이 높은 것으로 나타났다. 인지적 정서조절 전략의 매개효과와 관련하여 적응적 인지적 정서조절전략은 유의미한 매개효과를 보이지 않았으며, 부적응적 인지적 정서조절전략에 대해서만 완벽주의의 하위차원에 따른 완전매개 혹은 부분매개효과가 확인되었다. 완벽주의 하위차원별 걱정 간 관계에서 부적응적 인

지정서조절전략의 매개효과를 검증한 결과는 표 2, 3, 4에 제시하였다.

부적응적 인지정서조절전략의 매개효과를 검증한 결과를 살펴보면(표 2 참조), 개인적 기준추구 완벽주의와 함께 부적응적 인지정서조절전략이 투입되자 설명량(R^2)이 2.4%에서 16.7%로 14.3%증가하고, β 값이 .156에서 .073으로 감소하는 등, 완전매개효과가 확인되었으며(그림 1), 이 효과는 Sobel test¹⁾(Preacher &

1) Sobel 검정(Sobel test): 독립변인이 매개변인과 종속변인에 통계적으로 유의하고 매개변인이 종속변인에 통계적으로 유의할 때 추정된 표준화 계수값 a(독립변인→매개변인)와 b(매개변인→종속변인)의 곱(a×b)을 매개효과라 한다. a=표준화 계수, Sa=a의 표준오차, b=매개변수와 종속변수

표 2. 개인적 기준추구 완벽주의와 걱정과의 관계에서 부적응적 인지정서조절전략 매개효과검증

단계	모형	R	R ²	F	B	β	t
1단계 독립→종속	개인기준P→걱정	.156	.024	9.804	.202	.156	3.131**
2단계 독립→매개	개인기준P→부적응CER	.215	.046	19.003	.224	.215	4.359***
3단계 독립, 매개→종속	개인기준P, 부적응CER→걱정	.408	.167	39.339	.095 .481	.073 .387	1.546 8.199***

주 1. **p*<.05, ***p*<.01, ****p*<.001

주 2. P: 완벽주의(perfectionism), CER: 인지정서조절(cognitive emotional regulation)

표 3. 평가염려 완벽주의와 걱정과의 관계에서 부적응적 인지정서조절전략 매개효과검증

단계	모형	R	R ²	F	B	β	t
1단계 독립→종속	평가염려P→걱정	.473	.223	113.273	.501	.473	10.643***
2단계 독립→매개	평가염려P→부적응CER	.456	.208	103.289	.388	.456	15.669***
3단계 독립, 매개→종속	평가염려P, 부적응CER→걱정	.517	.267	71.701	.387 .293	.365 .236	7.526*** 4.861***

주 1. **p*<.05, ***p*<.01, ****p*<.001

주 2. P: 완벽주의(perfectionism), CER: 인지정서조절(cognitive emotional regulation)

표 4. 사회적 기대 완벽주의와 걱정과의 관계에서 부적응적 인지정서조절전략 매개효과검증

단계	모형	R	R ²	F	B	β	t
1단계 독립→종속	사회기대P→걱정	.153	.023	9.453	.146	.153	3.075**
2단계 독립→매개	사회기대P→부적응CER	.249	.062	26.030	.190	.249	16.233***
3단계 독립, 매개→종속	사회기대P, 부적응CER→걱정	.406	.165	38.751	.054 .483	.056 .388	1.186 8.153***

주 1. **p*<.05, ***p*<.01, ****p*<.001

주 2. P: 완벽주의(perfectionism), CER: 인지정서조절(cognitive emotional regulation)

사이의 표준화 계수, Sb=b의 표준오차, c=표준화계수(독립변수→종속변수)라 할 때 Sobel 검정은 계수값 a와 b가 다변량 정규분포를 보이고 곱(a×b)이 다변량정규분포를 나타낸다는 가정을 만족할 때 다음의 식에 의하여 매개효과의 유의미성을 검증하게 된다.
$$z = \frac{a \times b}{\sqrt{b^2 \times Sa^2 + a^2 \times Sb^2}}$$

Hayes, 2004)를 통해서도 입증되었다($z=3.619$, $p < .001$). 평가염려 완벽주의의 경우(표 3 참조), 부적응적 인지정서조절전략이 투입되자 설명량(R^2)이 26.7%로 유의미하게 증가하고, β 값이 .473에서 .365로 감소하는 등, 부분매개효과가 관찰되었으며(그림 2), Sobel test에서도 역시 유의미하였다($z=6.080$, $p < .001$). 마지막으로



그림 1. 개인적 기준추구 완벽주의와 걱정과의 관계에서 부적응적 정서조절전략의 완전매개효과



그림 2. 평가염려 완벽주의와 걱정과의 관계에서 부적응적 정서조절전략의 부분매개효과



그림 3. 사회적 기대 완벽주의와 걱정과의 관계에서 부적응적 정서조절전략의 완전매개효과

로 사회적 기대 완벽주의의 경우(표 4 참조), 부적응적 인지 정서조절전략이 투입되자 1단계에서 2.3%였던 설명량(R^2)이 16.5%로 14.2% 증가하고, β 값이 .153에서 .056으로 감소하는 등, 완전매개효과를 갖는 것으로 나타났으며(그림 3), 이는 Sobel test 결과를 통해서도 확인되었다($z=4.869, p<.001$).

완벽주의 하위차원에 따른 청소년기 걱정과의 관계에서 지각된 정서적 유능성의 매개효과

완벽주의의 하위차원과 걱정 간 관계에서 지각된 정서적 유능성이 매개효과를 갖는지를 검증한 결과, 평가염려 완벽주의와 걱정 간 관계에서만 지각된 정서적 유능성의 부분매개효과가 관찰되었으며, 개인적 기준추구 완벽주의와 사회적 기대 완벽주의와 걱정 간 관계에서는 유의미한 매개효과가 확인되지 않았다(표 5). 이에 대해 보다 자세히 살펴보면, 평가염려 완벽주의와 함께 지각된 정서적 유능성이 투입되자 22.3%였던 설명량(R^2)이 23.9%로 증가하고 β 값이 .473에서 .444로 감소하는 등, 부분매개효과가 관찰되었다. Sobel test 결과, 부분매개효과는 유의미하였으며($z=2.576, p<.01$), 그 모형을 그림 4에 제시하였다. 이어 정

표 5. 평가염려 완벽주의와 걱정과의 관계에서 지각된 정서유능성 매개효과검증

단계	모형	R	R ²	F	B	β	t
1단계 독립→종속	평가염려P→걱정	.473	.223	113.273	.501	.473	10.643***
2단계 독립→매개	평가염려P→정서유능	.223	.050	20.657	-.140	-.223	-4.545***
3단계 독립, 매개→종속	평가염려P, 정서유능→걱정	.489	.239	61.843	.470	.444	9.827***
					-.220	-.130	-2.883***

주 1. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

주 2. P: 완벽주의(perfectionism)

표 6. 평가염려완벽주의와 걱정과의 관계에서 지각된 정서유능성 하위변인의 매개효과검증

단계	모형	R	R ²	F	B	β	t
1단계 독립→중속	평가염려P→걱정	.473	.223	113.273	.501	.473	10.643***
2단계 독립→매개	평가염려P→정서명료	.308	.095	41.298	-.231	-.308	-6.426***
3단계 독립, 매개→중속	평가염려P, 정서명료→걱정	.512	.262	69.727	.433	.409	8.977***
2단계 독립→매개	평가염려P→정서회복	.130	.017	6.743	-.151	-.130	-2.597***
3단계 독립, 매개→중속	평가염려P, 정서회복→걱정	.510	.260	68.925	.474	.448	10.225***
					-.175	-.192	-4.395***

주 1. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

주 2. P: 완벽주의(perfectionism)



그림 4. 평가염려 완벽주의와 걱정과의 관계에서 지각된 정서적 유능성의 부분매개효과

서적 유능성의 하위요인, 즉 정서명료성, 정서회복 및 정서주의집중의 매개효과를 각각 검증한 결과, 평가염려 완벽주의와 걱정 간의 관계는 정서명료성과 정서회복에 의해 부분적으로 매개되었으며, 정서주의집중의 매개 효과는 관찰되지 않았다(표 6).

논 의

본 연구에서는 중학생을 대상으로 완벽주의와 걱정, 인지적 정서조절전략과 지각된 정서적 유능성 간의 관계를 검토하고, 완벽주의의 각 하위차원이 걱정에 영향을 미치는 과정에서 인지적 정서조절전략과 지각된 정서적 유

능성이 어떠한 역할을 하는지에 대해서 탐색하였다. 본 연구의 주요 결과 및 이에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 완벽주의 성향이 높을수록 걱정이 증가하였으며, 이는 완벽주의가 걱정을 유발하는 주요 변인이라는 기존 연구의 결과와 일치한다(유성진, 2000; 허은창, 2004; Stöber, 2000). 또한 청소년을 대상으로 한 선행 연구에서 평가염려 완벽주의와 걱정, 우울, 시험불안 간의 정적 상관관계가 보고된 바 있는데(김우정, 2010; 노정림, 2006; 이미경, 2011, 이영선, 2009), 이는 개인적 기준추구 및 사회적 기대 완벽주의에 비해 평가염려 완벽주의가 걱정 에 미치는 영향이 큰 것으로 나타난 본 연구 결과를 통해서도 지지된다. 한편 비교적 적응적인 완벽주의 유형으로 알려진 개인적 기준추구 완벽주의가 중학생의 걱정 수준을 유의미하게 예측한다는 결과는 주목할 만 것으로 여겨진다. 이는 청소년기라는 시기적 특수성에 기인한 것으로 해석되는데, 즉 성취와 평가를 중시하고 잦은 경쟁에 노출되어 있는 한국 청소년의 상황을 고려할 때, 개인적 기준추구와 같이 일반적으로 적응적인 기능을 하는 것으

로 알려진 완벽주의 특성조차도 더 나은 목표를 향한 노력으로 이어지기보다는 이상(ideal)에 미치지 못하는 자신 및 상황에 대한 걱정을 가중시키는 요인이 되는 것으로 짐작할 수 있다. 이렇듯 성인 연구에서는 적응적으로 알려진 완벽주의의 차원이 청소년기 걱정에 미치는 영향은 김우정(2010), 이영선(2009)의 연구를 통해서도 보고된 바, 성인기에는 적응적으로 작동하는 완벽주의의 기제가 청소년기에는 왜 부적응적으로 작동하는지에 대한 추가적 탐색이 필요한 것으로 여겨진다.

둘째, 완벽주의와 걱정 간의 관계는 부적응적 인지정서조절 전략에 의해 매개되었으며, 특히 개인적 기준추구 및 사회적 기대 완벽주의 차원에서는 완전매개효과가, 평가염려 완벽주의 차원에서는 부분매개효과가 관찰되었다. 즉, 개인적 기준추구 완벽주의와 사회적 기대 완벽주의는 부적응적 인지정서조절전략을 통해 걱정을 증가시키며, 걱정과의 직접적인 설명력이 가장 큰 평가염려 완벽주의는 부적응적 인지정서조절전략을 부분매개로 걱정을 증가시킨다는 점을 확인할 수 있었다. 이는 완벽주의와 정서조절곤란 간 정적 상관을 보고한 김정화(2011)의 연구와 완벽주의와 부적응적 인지정서조절전략의 정적상관을 보고한 고희경(2005)의 연구를 지지하는 결과이다. 이를 토대로 완벽주의의 특성인 당위적이고 의무적인 비합리적 신념으로 인해 스트레스 상황에서 인지적 유연성이 감소하고 상황의 부정적인 측면에 초점을 둬으로써 적절한 정서조절에 곤란을 겪고 이로 인해 걱정이 가중되는 경로를 예상할 수 있다. 따라서 지나친 완벽주의적 특성으로 인해 증가된 걱정을 보이는 청소년에 대해 인지적으로 개입하는 경우, 특히 이들의 부적응적인 인지적 정서조절

전략, 즉 자기 및 타인 비난, 반추적 사고초점 및 과묵화의 경향성을 감소시키는 방향으로 접근하는 것이 유용할 것으로 사료된다.

셋째, 평가염려 완벽주의와 걱정 간 관계에서 지각된 정서적 유능성의 부분매개효과가 관찰되었다. 특히, 정서적 유능성의 하위요인인 정서명료성과 정서회복의 부분매개효과가 확인되었는데, 즉, 평가염려 완벽주의가 높은 사람은 자신의 감정을 인식하고 기술하는 능력 및 감정을 조절하는 능력에 대한 믿음이 부족하고 이로 인해 걱정이 증가한다는 설명이다. 설승원(2007)의 연구에서 정서명료성과 정서회복은 걱정과 부적상관을, 이서정(2005)의 연구에서도 정서인식 명확성이 불안을 포함한 정신 병리와 부적상관을, 주관적 안녕감과 정적상관을 보였으며, 이는 본 연구 결과와도 일치한다. 한편 지각된 정서적 유능성의 매개효과가 개인적 기준추구 및 사회적 기대 완벽주의와 걱정 간의 관계에서는 관찰되지 않았는데, 이렇듯 개인적 기준추구 및 사회적 기대 완벽주의와 걱정 간 관계에서 인지적 정서조절전략과 지각된 정서적 유능성이 서로 구분되는 매개효과를 보인다는 본 연구 결과는 청소년이 자기 자신에 대해 높은 기대를 설정할 때, 그 이상(ideal)이 자기 자신이 부여한 것이든 혹은 중요한 타인이 부여한 것이든 걱정으로 이어질 소지가 높으며, 이 때 인지적 정서조절전략을 초점으로 하는 치료적 접근은 매우 유용하지만, 이들의 정서인식을 돕거나 정서 회복에 대한 효능감을 높이는 등의 정서 자체를 초점으로 하는 접근의 효과는 제한적일 수 있음을 의미한다. 이는 주의의 초점이 외부를 향하는 평가 염려 완벽주의와는 달리 개인적 기준추구 및 사회적 기대 완벽주의를 지닌 청소년의 경우, 자신의 내적 상태

에 지나치게 몰두하고 부정적 측면에 주의를 집중할 소지가 다분하며, 따라서 이들에게 정서를 인식하고 명료화할 수 있게 돕는 개입이 오히려 이들의 부정적 정서에 대한 초점적 주의를 활성화하여 걱정을 가중시키는 것은 아닌지 추가적 탐색이 요구된다.

본 연구 결과는 다음과 같은 시사점을 제공한다. 첫째, 청소년기 걱정의 발생 과정에서 평가염려 완벽주의가 주요한 요인으로 작용한다. 평가염려 완벽주의는 다른 완벽주의 차원에 비해 걱정과 높은 정적상관을 보이며, 부적응적 인지정서조절전략의 증가 및 지각된 정서적 유능성의 감소를 통해 걱정에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 부모, 교사, 친구들의 다양한 역할 요구와 피드백, 또한 정기적인 평가 상황에서 특히 성취와 인정을 통해 자기 가치를 확인하는 평가염려 완벽주의를 지닌 청소년의 경우 걱정에 매우 취약함을 시사한다. 또한 본 연구를 통하여 평가상황에 대한 두려움이 부적응적 인지적 정서조절전략을 선택할 가능성을 증가시키고, 자신의 감정 인식 및 조절 능력에 대한 신뢰를 손상시킴으로써 걱정을 가중시키는 경로가 확인되었다. 둘째, 청소년의 완벽주의와 걱정 간 관계에서 청소년기라는 시기적 특이성을 보여주었다. 기존의 성인 대상 연구 결과와 마찬가지로 청소년을 대상으로 한 본 연구에서도 완벽주의와 걱정 간 정적 상관관계가 확인되었으나, 그 하위 차원과 걱정 간의 관계는 차이를 보였다. 특히 개인적 기준추구 완벽주의 성향이 높은 경우, 성인과는 달리 중학생들은 보다 증가된 걱정 수준을 보이는 등, 이는 완벽주의 및 걱정에 대한 후속 연구에 있어서도 이러한 발달적 특수성을 고려한 연구의 중요성을 강조한다. 셋째, 본 연구를 통해, 완벽주

의로 인해 증가된 청소년기의 걱정에 대한 치료적 접근에 있어 인지정서조절전략과 지각된 정서적 유능성에 초점을 둘 필요성이 제기되었다. 특히, 개인적 기준추구 및 사회적 기대 완벽주의의 경우 부적응적 인지정서조절전략, 즉 자기비난, 타인비난, 반추 및 파국화에 초점을 둔 치료적 개입이 유용할 것으로 기대되었으며, 평가염려 완벽주의의 경우 부적응적 인지정서조절전략 및 정서적 유능성 모두 치료적으로 중요하게 다룰 필요가 있는 것으로 여겨진다.

본 연구의 제한점 및 후속연구에 대한 제언을 논하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상은 서울에 거주하는 중학생으로 제한되어 있어 연구결과를 전체 청소년에게 일반화하는 것에 어려움이 있다. 차후 다양한 대상과 지역에 반복 검증이 필요할 것으로 보이며, 특히 지역에 따른 문화성향과 초등학교와 고등학교가 직면하는 상황적 특수성(예:고등학교의 대입준비) 등이 결과에 영향을 미칠 가능성이 있는 바, 이에 대한 고려가 요구된다. 둘째, 본 연구의 자료는 자기보고식 연구 방법에 의해 수집된 것으로 객관성 확보 및 사회적 신뢰성 배제에 제한적이라는 한계를 지닌다. 또한 지각된 정서적 유능성 척도가 비록 양호한 수준이기는 하지만 다른 척도에 비해 상대적으로 낮은 신뢰도를 보인 바, 대학생을 대상으로 타당화된 기존의 척도를 중학생을 대상으로 타당화해야 할 필요성이 제기된다. 특히 '나는 신념과 의견들을 어떻게 느끼느냐에 따라 늘 변한다, 때때로 슬플 때도 있지만 나는 대부분 낙관적이다'와 같은 문항들에 대한 이해에서 수준의 차이가 있었을 것으로 예상되는 바, 청소년을 대상으로 타당화한 측정도구의 보완이 필요한 것으로 여겨진다. 넷째, 완

벽주의와 걱정 간에 영향을 미칠 수 있는 요인으로는 본 연구에서 다룬 변인 외에도 비관주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 문제해결에 대한 자신감, 그 외 부모 및 또래, 걱정주제 등과 같은 다양한 인지, 정서, 행동 특성과 환경적 변인과 관련하여 향후 연구를 시도할 수 있을 것으로 보인다. 또한, 본 연구에서 연구문제로 다루지는 않았으나, 기존 연구에서도 여성이 남성에 비해 걱정을 높게 보고하고 있는 바(Dugas, Gagnon, Ladouceur & Freeston, 1998; Gosselin & Laberge, 1998; Stöber & Bittencourt, 1998), 이러한 인구통계학적 변인에 따른 완벽주의의 하위차원과 걱정 간 관계 및 정서조절의 매개효과에서의 차이의 가능성도 추후 확인할 필요가 있는 것으로 여겨진다.

참고문헌

- 고희경 (2005). 완벽주의와 분노표현양상간 관계에서의 인지적 대처전략의 매개효과 검증. 중앙대학교 석사학위논문.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 심리적 고통의 관계: 정서중심 대처와 지각된 효능감의 매개효과. 한국심리학회지: 여성, 14(3), 427-446.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김우정 (2010). 청소년의 완벽주의와 걱정간의 관계: 경험회피의 매개효과. 인천대학교 석사학위논문.
- 김정원, 민병배 (1998). 걱정과 불확실성에 대한 인내력 부족 및 문제해결방식과의 관계. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 한국심리학회.
- 김정화 (2011). 평가염려완벽주의와 개인기준완벽주의가 정서조절곤란에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 김지영 (2009). 상위걱정과 범불안 증상과의 관계에서 사고억제의 매개효과 검증. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지현 (2001). 완벽주의 성향과 학교부적응간의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김진영, 고영건 (2008). 억압적 대처 유형과 공감 간 관계에서의 특성메타-기분의 중재효과. 한국심리학회지 임상, 27(4), 823-842.
- 김현정 (2007). 완벽주의에 대한 인지적 매개모형의 탐색과 인지행동치료의 효과. 전북대학교 석사학위 논문.
- 노정림 (2006). 부모의 성취압력과 시험불안과의 관계: 완벽주의와 학업적 자기효능감의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 문 경 (1997). 완벽주의 차원과 자기효능감이 우울에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박소영 (2002). 완벽주의와 정서의 매개변인으로서의 귀인양식과 스트레스 대처방식. 고려대학교 석사학위논문.
- 서정연 (2009). 중고등학생용 완벽주의 척도의 타당화. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 설승원 (2007). 불확실성에 대한 인내력부족, 문제해결지향 및 정서통제감이 걱정에 영향을 미치는 기제. 연세대학교 석사학위논문.
- 손영미 (2009). 청소년이 지각한 부모와의 의사소통 유형과 지각된 정서적 유능성 및 스트레스 대처방식 간의 관계: 중학생을 중심으로. 고려대학교 석사학위논문.
- 안혜숙 (2007). 교사의 완벽주의 성향과 정서지

- 능과의 관계. 충북대학교 석사학위논문.
- 엄시창, 박현주 (2005). 일반계 여고생의 완벽주의, 학업적 자기효능감 및 시험불안의 관계모형 검증. *한국심리학회지 학교*, 2(1), 19-35.
- 유성진 (2000). 걱정이 많은 사람들의 성격 및 인지적 특성: 위협에 대한 재평가가 걱정에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 이미경 (2011). 부모의 성취압력이 자녀의 우울에 미치는 영향: 완벽주의의 매개효과. *경남대학교 석사학위논문*.
- 이미화 (2001). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능 - 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여 -. *한양대학교 석사학위논문*.
- 이병래 (2005). 어머니의 완벽주의 성향과 자녀의 정서지능과의 관계. *유아교육학회지*, 9(4), 277-294.
- 이서정 (2005). 정서인식의 명확성, 인지적 정서조절 및 정신건강간의 관계. *중앙대학교 석사학위논문*.
- 이영선 (2009). 남녀청소년의 완벽주의와 걱정간의 관계: 문제해결자신감의 중재적 역할. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1),
- 이정임, 권정혜 (2008). 걱정과 정서조절이 수면 및 피로에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 27(1), 1-14.
- 이현정 (2009). 지각된 부모 양육태도와 청소년의 걱정수준 간의 관계: 상위인지의 매개효과. *성신여자대학교 석사학위논문*.
- 임채은 (2011). 초등학교사의 완벽주의 성향과 심리적 소진과의 관계에서 지각된 정서적 유능성의 매개효과. *고려대학교 석사학위논문*.
- 정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. *연세대학교 박사학위논문*.
- 정은의 (2003). 걱정이 많은 청소년의 스트레스 대처방식 및 사고억제에 관한 연구. *서울여자대학교 석사학위논문*.
- 정현강 (2007). 다차원적 완벽주의 성향과 정서조절양식이 이상습취 행동에 미치는 영향. *연세대학교 석사학위논문*.
- 허은창 (2004). 심상과제가 불면증이 있는 대학생들의 불면증, 걱정 및 역기능적 완벽주의에 미치는 영향. *진북대학교 석사학위논문*.
- 홍경화 (2011). 부정적 평가에 대한 두려움, 인지적 정서조절 전략이 사회불안에 미치는 영향. *명지대학교 석사학위논문*.
- Albano, A. M., Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (2003). Childhood anxiety disorders. In E. J. Mash and R. A. Barkley (Eds.), *Child psychopathology* (2nd ed., pp.279-329). New York: Guilford.
- Albano, A. M., & Hack, S. (2004). Children and Adolescents. In R. G. Heimberg, C. L. Turk & D. S. Mennin(Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp. 383-408). New York, NYUS: Guilford Press.
- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 498-510.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54, 317-326.
- Baron, R., & Kenny, D., (1986). The moderator-

- mediator variables distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism; Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.
- 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.
- Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stöber, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 561-576.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & Depree, S. A. (1983). Preliminary exploration of worry: some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 9-16.
- Borkovec, T. D., Wilkinson, L., Folensbee, R., & Lerman, C. (1983). Stimulus control applications to the treatment of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 21(3), 247-251.
- Catanzaro, S. J., Mearns, J. (1990). Measuring Generalized Expectancies for Negative Mood Regulation: Initial Scale Development and Implications. *Journal of Personality Assessment*, 54(3&4). 546-563.
- Chang, E. C., Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis-stress mechanism among college student. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 129-137.
- Craske, M. G., Rapee, R. M., Jackel, L., & Barlow, D. M. (1989). Qualitative dimensions of worry in KSM-III-R generalized anxiety disorder subjects and non-anxious controls. *Behavior Research and Therapy*, 27, 397-402.
- Davey, G. C. L. (1994). A comparison of three cognitive appraisal strategies: the role of threat devaluation in problem focused coping. *Personality and Individual Differences*, 14(4). 535-546.
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized Anxiety Disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behavior Research and Therapy*, 36, 215-226.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R. (2000). Self-Critical Perfectionism, Coping, Hassles, and Current Distress: A Structural Equation Modeling Approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 713-730.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (Eds.), (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., De Rosa, T. (1996). Dimensions of Perfectionism, Psychosocial Adjustment, and Social Skills. *Personality and Individual Differences*, 20, 143-150.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

- Fourinier, S., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Dugas, M. J., & Gueven MC. (1996). Excessive worry and anxiety in junior and senior highschool students. *Poster session presented the biannual convention of the International Society for the Study of Behavior Development*, Quebec City, Quebec, Canada
- Fuster, J. M. (1997). Network memory. *Trends in neurosciences*, 20(10), 451-459.
- Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001). Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems, *Personality and Individual Differences*, 30. 1311-1327
- Goldman-Rakic, P. S., Chafee, M., & Friedman, H. (1993). Allocation of function in distributed circuits. *Brain mechanisms of perception and memory: From neuron to behavior*, 445-456.
- Gosselin, P., Laberge, M. (1998). Worry themes among high school students. Laugesen, N(Ed.). (2000). *Cognitive correlates of worry in adolescents* (pp.3-6). Presented in Partial Fulfillment of the Requirements For the Degree of Master of Art at Concordia University, Montreal, Quebec, Canada.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism, *Psychology, a Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- 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. 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Weber, C. (1994). Dimensions of perfectionism and suicide ideation. *Cognitive, Therapy, and Research*, 18. 419-459.
- Hollender, M. H. (1978). Perfectionism: A neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39. 384-394.
- Kendall, P. C. (1990). *Coping cat workbook*. Ardmore, P.A.: Workbook Publishing.
- Mayer, J. D. & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-)experience of mood. *Journal of research in personality and social psychology*, 73. 200-214.
- Mennine, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10). 1281-1310.
- Meyer, T., Miller, M. L., Metzger, R. L., & Borkovec, T. D. (1990). Development and validation of Penn State Worry Questionnaire. *Behavior Research and Therapy*, 28. 487-495.
- Roemer, L. & Orsillo, S. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Intergration mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9. 54-68.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. Pennebaker(Ed.). *Emotion, disclosure and health* (pp.125-254). Washington, DC:

- American Psychological Association.
- Stöber, J. (2000). Worrying leads to reduced concreteness of problem elaborations: evidence for the avoidance theory of worry. *Anxiety stress and coping, 13*(3), 217-228.
- Stöber, J., & Bittencourt, J. (1998). Weekly assessment of worry: an adaptation of the Penn State Worry Questionnaire for monitoring changes during treatment. *Behaviour Research and Therapy, 36*(6), 645-656.
- Petersen, A. C., & Hamburg, B. A. (1986). Adolescence: A developmental approach to problem and psychopathology. *Behavior Therapy, 17*(5), 480-499.
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, 36*(4), 717-731.
- Vasey, M. W. (1993). Development and Cognition in Childhood Anxiety: The Example of Worry. *Advances in clinical child psychology, 15*, 1-39.

원고접수일 : 2013. 03. 24.

수정원고접수일 : 2013. 05. 09.

최종게재결정일 : 2013. 05. 13.

Mediating Effects of Emotion Regulation in relationship between Perfectionism and Worry of Middle School Students

Eunji Yeon

Hyang Sook Kim

Sogang University

The purpose of the present study was to investigate influence of perfectionism on middle school students worry. Furthermore, this study aimed at examining the role of cognitive emotion regulation strategies and perceived emotional competence as mediating factors in the relationship between multiple dimensions of perfectionism and worry. For this purpose, 416 middle school students in Seoul were asked to complete four questionnaires-Perfectionism Scale, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, Trait Meta Mood Scale, and Penn State Worry Questionnaire. As a result, maladaptive cognitive emotion regulation showed partial mediating effect on relationship between perfection in evaluation concerns and worry while perfection in personal standards and in social expectation showed complete mediating effect. In addition, perceived emotional competence had partial mediating effect on relationship between perfection in evaluation concerns and worry. This results have implication that underlying mechanisms of worry of middle school students were examined in relation to personality and emotion regulation and furthermore, provided useful information for therapeutic intervention. Limitations of the present study and suggestions for future studies were discussed.

Key words : Worry, Perfectionism, Cognitive emotion regulation strategy, Perceived emotion competence.