

완벽주의 성향과 자기효능감이 우울과 과제수행에 미치는 영향

김 근 흥

이 민 규

아주대 학생상담센터

아주대 심리학과

본 연구는 완벽주의 성향과 자기효능감이 우울감과 과제수행에 미치는 영향을 알아보려 하였다. 대학에 재학중인 남학생 232명과 여학생 126명, 총 358명이 연구1(질문지 조사)에 참여했으며, 이중 남학생 91명, 여학생 57명, 총 148명이 연구2(실험)에 참여하였다. 연구1의 자료분석 결과, 완벽주의 하위척도중 조직화와 부모의 기대요인은 우울과 유의한 상관이 없었지만 하위척도 중 개인적 기준 요인과 실수에 대한 염려 및 부모의 비난 요인은 우울증과 유의미한 정적상관이 있었다. 연구2(실험)에서는, 완벽주의 성향 중에서 우울과 가장 상관이 높은 실수에 대한 염려와 자기효능감의 상하수준에 따라 피험자들이 네 집단으로 나뉘어서 실험에 참여하였다. 따라서 실수에 대한 염려와 자기효능감 두가지 변인을 독립변인으로, 우울감과 과제 수행수준을 종속측정치로 하여 변량분석한 결과, 완벽주의 성향과 자기효능감이 모두 높으면 실수를 더 적게 하였지만, 완벽주의 성향이 높고 자기효능감이 낮은 경우는 현저하게 실수를 더 많이 했다. 과제 수행전 우울수준을 공변인으로 한 과제 수행후 우울감에 대한 공변량 분석 결과, 실수에 대한 염려도와 자기효능감 변인의 상호작용이 유의했다. 즉 자기효능감이 높은 집단의 경우는 완벽주의 성향이 높더라도 우울감이 증가되지 않는 반면, 자기효능감이 낮은 집단인 경우는 완벽주의 성향이 높으면 현저하게 우울감을 많이 경험했다. 이러한 결과는 완벽주의 성향이 우울감과 과제 수행에 영향을 미치는 과정에서 자기효능감 변인이 매개할 수 있음을 시사한다.

완벽주의는 하나의 성격특성으로서, 적응적 측면과 부적응적 측면을 모두 포함한다(Hewitt & Dyck, 1986). 완벽주의 성향이 적응적으로 기능했을 때에는 자긍심의 유지와 생산성을 고양시킬 수 있는 반면, 완

벽주의가 부적응적으로 기능하였을 때에는 성취에 대한 압박감이나 대인관계의 스트레스, 위기의식, 소외감, 자기존중감의 감소, 자기비난, 만성적인 우울감, 지속적인 불안을 유발시킬 수 있다(Alden, Bieling, &

Wallace, 1994; Deffenbacher, Whisman, Hill, & Sloan, 1986; Flett, Hewitt, & Dyck, 1989). 심한 경우에는 우울증, 자살사고, 강박증과 같은 정신병리를 심화시킬 수 있을 뿐만 아니라(Brodsky, 1988; Frost, Steketee, Cohen, & Griess, 1994; Hewitt & Flett, 1989, 1991a, 1991b), 섭식장애(Bruck, 1978; Garner, Garfinkel, & Bemis, 1982), 우울(Hewitt & Flett, 1990a), 자살(Delisle, 1986), 강박적 성격장애(APA, 1987), 성기능장애(Quadland, 1980) 및 기타 다른 장애(Pacht, 1984)를 포함하는 다양한 정신병리와도 관련이 있다는 연구결과들이 보고되었다.

이러한 완벽주의를 평가하려는 시도는 Burns(1980a)에 의해서 시작되었는데, 그는 완벽주의를 단일요인으로 보고 이를 평가하기 위해 역기능적 태도척도(DAS: Dysfunctional Attitudes Scale; Weissman & Beck, 1978) 중 10문항을 추출해서 사용하였다. 그 후 점차 완벽주의를 다차원적으로 보고, 개인적 측면뿐만 아니라 사회적 측면까지도 포함해서 연구들이 시도되었다(Hewitt & Flett, 1989; Frost et al., 1990).

Hewitt 등(1989)은 완벽주의를 나타내는 문항들을 요인분석한 결과 자기지향(self-oriented), 타인지향(other-oriented), 사회적으로 부과된 완벽주의(socially-scribed) 요인으로 구분하였다. '자기지향 완벽주의'는 '완벽해지려는 강한 동기'가 특징으로, 비현실적인 자기기준을 설정하고 이러한 기준에 맞추려고 애를 쓴다. '타인지향 완벽주의'는 자기지향과 유사한 행동을 낳지만 이러한 행동들이 자기를 향하는 대신에 타인을 향해 있다. 마지막으로, '사회적으로 부과된 완벽주의'는 타인들이 자신에게 완벽주의적 기대와 동기를 가지고 있다는 신념을 포함한다. 또 다른 다차원적 완벽주의 척도(Frost et al., 1990)는 여섯가지 하위 차원으로 나뉘지는데, 높은 개인적 기준, 실수에 대한 염려, 부모의 기대에 대한 과도한 지각, 부모의 비난, 자신의 행동 결과에 대한 의심, 질서와 조직화에 대한 선호성으로 구성된다. 이러한 하위차원 중에서 높은 개인적 기준은 긍정적인 성취욕구, 효능감, 긍정적인 기분과 관련되는 반면, 실수에 대한 염려는 부적응적인 평가에 대한 염려와 밀접히 관련이 있고

다른 하위차원들에 비해 부정적 기분과 다양한 정신병리 등에 가장 밀접한 관련을 보였다(Frost et al., 1990; Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993). 부모의 평가태도에 대한 지각과 관련된 차원인 부모의 기대에 대한 높은 지각과 부모의 비난은 정신병리의 증상들과 연관이 있었고, 자신의 행동결과에 대한 의심차원은 강박적 사고와 관련이 있었다(Frost, Marten, Lahart, Rosenblate, 1990).

Frost와 Henderson(1991)은 과도한 실수에 대한 염려가 주의집중의 곤란, 실수에 대한 두려움, 실수를 잊어버리지 못함, 자신에 대한 실망과 관계가 있다고 보고하였고, 추가적인 실험연구에서 실수에 대한 염려가 높은 피험자들이 과제의 실수빈도에는 실제 차이가 없었지만 더 낮은 자신감, 부정적인 기분이 더 컸다고 보고했다(Frost, Turcott, Heimberg, Mattia, Holt & Hope, 1995).

완벽주의에 대한 기존의 연구들을 정리해볼 때, 완벽주의는 우울과 기타 다른 정신병리와 밀접한 관련이 있을 뿐만 아니라 완벽주의 하위차원중 실수에 대한 염려는 과제 수행상의 곤란과 관계가 있었다. 이러한 완벽주의의 부정적 측면들은 자기효능감이나 스트레스와 같은 인지적, 환경적 변인에 의해 더 심화되거나 반대로 더 적응적으로 유지될 수 있다.

완벽주의와 우울증간의 관련성을 매개하는 변인으로는 인지적, 환경적 변인들이 있다고 보았는데, 인지적 변인으로 비합리적인 신념, 무가치감, 실수에 대한 염려, 자기효능감, 자의식, 자아개념등과 같은 변인들이고, 환경적인 변인으로는 과도한 스트레스, 부모의 기대나 비난, 빈번한 실패경험 등이다(Beck, 1967, 1978; Hewitt et al., 1991b, 1993). Bandura(1986)는 자기효능감을 스스로 어떤 일을 수행할 수 있는 능력을 가지고 있다는 기대, 믿음이라 하였다. Lynn, Bieling과 Wallace(1994)는 Hewitt 등(1989)이 제작한 완벽주의의 세가지 차원과 자기평가, 자기조절과 같은 인지적 측면들간의 관계를 연구한 결과, 완벽주의 성향과 우울 및 불안간에 상관이 있었다. 이것은 단순히 완벽주의자들이 높은 기준을 설정하고 수행에 대한 높은 기대를 하는 것이 바로 부적응을 의미하

는 것이 아니라, 설정된 목표와 목표를 성취하는 것이 그 개인에게 얼마나 중요한가에 의해서 적응적 또는 부적응적이 될 수 있다는 것을 의미한다. Brown (1993)과 Martin(1993)의 대학생을 대상으로 심리사회적 적응에 영향을 미칠 수 있는 완벽주의적 성향과 자기효능감간의 상호작용을 알아본 연구에서는 자기효능감이 사회적으로 부과된 완벽주의 성향과 상호작용하여 우울을 야기한다고 보고하였다.

자기자신, 타인, 사회적으로 지각되는 완벽함에 대한 요구는 자신의 가치를 자신이 해낸 생산성(productivity)으로만 판단하기 때문에 쉽게 좌절하고 능력에 대해 자신감을 잃기 쉽다. 이러한 결과로 인해 기대수준의 저하, 지연행동, 과제에 대한 실수 등을 유발함으로써 우울이나 기타 정신병리의 악순환을 심화시킬 수 있다. 그러나 완벽주의가 긍정적 기능을 하고 적응상의 문제를 유발하지 않는 경우는 긍정적인 인지적 사고나 기대를 가지고 있기 때문이라고 예측할 수 있다. 예를 들어 완벽주의 성향, 자기효능감 같은 긍정적인 신념이 모두 높다면 우울을 경험하는 경향이 적을뿐만 아니라 과제수행에서도 긍정적인 효과를 충분히 발휘할 수가 있을 것이다. 따라서, 본 연구는 완벽주의와 자기효능감 및 우울간의 관계를 알아보고, 완벽주의가 자기효능감수준에 따라 우울에 차별적인 영향을 미치는지를 경험적으로 확인하고자 한다. 본 연구에서 설정한 가설은 다음과 같다. 첫째, 완벽주의 성향과 우울은 정적 상관이 있을 것이다. 둘째, 자기효능감은 우울과 부적상관이 있을 것이다. 셋째, 완벽주의 성향이 우울에 미치는 영향은 자기효능감 수준에 따라 다르게 나타날 것이다.

연구 1

완벽주의와 자기효능감 및 우울간의 관계를 상관분석을 통해 알아보았다.

방법

피험자

본 연구의 대상은 아주대학교에서 심리학 과목을 수강하는 남학생 232명과 여학생 126명, 총 358명이었다.

도 구

1. 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; MPS)

현진원(1992)이 번안한 Frost 등(1990)의 다차원적 완벽주의 평가척도를 부분적으로 수정하여 사용하였다. 이 척도는 개인적 기준(personal standards), 실수에 대한 염려(concern over mistakes), 부모의 기대(parental expectations), 부모의 비난(parental criticism), 수행에 대한 의심(doubts about actions), 조직화(organization)에 관한 35개 문항으로 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지 Likert형 5점척도로 구성되었다. 요인분석 결과, 기존 연구(Frost et al., 1990)에서는 6가지 하위요인으로 묶는데 반해, 본 연구에서는 실수에 대한 염려 차원에 수행에 대한 의심차원을 포함시켜 모두 5가지 차원의 점수와 완벽주의 총점수를 구했다.

2. 자기효능감 척도(Self Efficacy Scale; SES)

홍혜영(1995)이 번안한 Sherer와 Adams(1983)의 자기효능감 척도를 사용하였다. 이 척도는 행동의 자발성, 행동을 완수하기 위한 노력의 정도, 역경속의 인내심에 관한 23개 문항으로, '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지 Likert형 5점 척도로 구성되었다. 이 척도는 내외통제성, 자기통제감, 사회적 바람직성, 자아강도, 자아존중감과 같은 척도와 상관이 높았다(Sherer, Maddux, Mrcandante, Prentice-Dunn & Jacobs, 1982).

3. 우울 척도(Beck Depression Inventory; BDI)

정서적, 인지적, 동기적, 그리고 생리적 영역을 포괄하여 우울증상의 심각도(severity)를 측정하는 도구로 총 21문항으로 되어있고, 1978년에 개정된 BDI를 이은영(1981)이 번안한 것을 사용하였다. 각 문항마다 0점에서 3점까지의 점수가 주어지게 되며, 따라서, 총점은 0점에서 63점까지이다. 이은영(1981)의 연구에서 검사-재검사 신뢰도는 .87이었고, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach- α)는 .86이었다.

절차 및 자료처리

질문지는 다차원적 완벽주의 척도, 우울증 척도, 자기효능감 척도를 포함하고, 질문지를 완성하는데 소요되는 시간은 대략 25분 정도였다. 자료처리를 위해 Frost 등(1990)의 완벽주의 총점수 및 하위요인들의 점수, 자기효능감과 우울감의 총 점수를 구한 후, 완벽주의 총점수와 하위요인 점수, 자기효능감 총 점수 및 우울감 총 점수간에 상관계수(Pearson correlation coefficient)를 구하였다. 본 설문조사에서 수집된 자료는 SPSS PC+ 패키지를 사용하여 처리하였다.

결 과

완벽주의, 자기효능감, 우울간 관계

완벽주의 총점수, 각 하위요인과 우울간의 상관관계는 표1에 제시되었는데, 전체 완벽주의와 우울간의 상관이 유의미하였다($r=.29, p<.001$). 완벽주의 하위요인들과 우울의 관계를 비교해본 결과, 실수에 대한 염려요인이 우울과 가장 높은 상관관계를 보였고($r=.42, p<.001$), 부모의 비난($r=.31, p<.001$), 개인적 기준($r=.20, p<.001$)과도 상관관계가 있었다. 반면, 조직화요인과 부모의 기대요인은 우울과 상관관계가 없었다. 자기효능감과 우울은 매우 높은 부적상관관계($r=-.49, p<.001$)를 보였다. 조직화와 자기효능감간에는 정적 상관관계($r=.35, p<.001$)가 있는 반면, 실수에 대한 염려와 자기효능감($r=-.35, p<.001$), 부모의 비난과 자기효능감($r=-.40, p<.001$)간에는 높은 부적상관관계를 보였다.

연구 2 (실험)

완벽주의 성향과 자기효능감 및 우울간의 상관관계를 분석한 결과, 완벽주의 성향은 우울과 정적상관관계가 있음을 확인했다. 그리고 자기효능감은 우울과 부적상관관계가 있음도 밝혀졌다. 그러나 기존 연구에 따르면 완벽주의 성향이 긍정적으로 작용했을 때는 우울과

표1. 완벽주의, 자기효능감, 우울간의 상관분석

측정도구	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 조직화	--							
2. 개인적 기준	.39**	--						
3. 실수에 대한 염려	.18**	.45**	--					
4. 부모의 비난	-.11	.18**	.41**	--				
5. 부모의 기대	.08	.23**	.25**	.32**	--			
6. 완벽주의(총점)	.57**	.78**	.76**	.48**	.49**	--		
7. 자기효능감	.35**	-.04	-.35**	-.40**	.01	-.11	--	
8. 우울증(BDI)	-.12	.20**	.42**	.31**	.13	.29**	-.49**	--

** $p < .001$, * $P < .01$ $n = 342$

상관이 없다는 결과를 보고하고 있다. 따라서 완벽주의 성향이 과제수행과 우울에 미치는 영향이 자기효능감 수준에 따라 다르게 나타나는지를 확인해 보고자 한다.

방 법

피험자

실험연구에는 연구1에 참여했던 358명의 대학생들 중에서 완벽주의 성향 중 우울과 가장 상관이 높은 실수에 대한 염려요인 수준과 자기효능감 수준에 따라 총 147명의 대학생이 참여했다(남자 90명, 여자 57명). 연구1에 참여한 전체 359명 중 자기효능감 점수 평균과 완벽주의의 하위척도인 실수에 대한 염려 차원의 평균점수를 기준으로 네 집단을 구분하였다. 집단별 우울점수의 평균과 피험자 수는 표2와 같다.

표2. 집단별 BDI 점수의 평균(표준편차)

완벽주의 / 자기효능감	실수에 대한 염려	
	상	하
자기효능감(상)	9.7(5.4) n=43	6.2(4.9) n=31
자기효능감(하)	13.2(6.0) n=27	10.8(6.8) n=46

n: 피험자 수

도구

1. 자신감 정도 평정

실험과제로 들어가기전에 연습시행후 해당 실험과제를 얼마나 잘할 수 있는지를 ‘자신없다(1)’에서 ‘자신있다(9)’까지 9점척도상에 표시하도록 하였다.

2. 바퀴쓰기 검사

난이도 수준이 낮은 과제로는 한국판 웨슬러 지능검사(KWIS)의 소검사인 바퀴쓰기를 사용했다. 이 검

사는 인지적, 행동적 특성을 재는 검사로 ‘1’에서 ‘9’까지 적힌 칸과 숫자에 대응하는 기호(예: 2-G, 4-\$)가 있어서, 각 숫자밀의 공란에 숫자와 대응하는 해당 기호를 쓰는 것이다. 본 실험에서는 제시된 바퀴쓰기 공란을 피험자들이 다 채우는데 소요되는 시간을 측정하였다. 연습시행으로 7개의 공란을 채우고 나서, 본 시행으로 들어갔다.

3. 심상회전 검사

난이도 수준이 높은 과제로는 심상회전 과제를 사용하였다. 심상회전(mental rotation)검사는 Cedrus사에서 제작한 Super Lab(1997)이라는 심리학 컴퓨터 실험 프로그램 중 심상회전 프로그램을 사용하였다. 실험에 사용된 컴퓨터는 팬티엄 200Hz이고, 17인치 모니터로 자극들을 제시했다. 실험에 사용된 자극들은 F, R, L 세가지 알파벳 대문자들이고, 이들 대문자들 중 하나가 화면에 제시되었다. 화면에 제시된 자극(알파벳 대문자)은 정확한 상으로 제시될 수도 있고, 거울에 비친 상으로 제시될 수가 있는데, 이 자극들은 0도-360도 사이에서 회전되어진 상태로 제시되었다. 피험자들에게 각 알파벳 문자가 올바르게 제시된 경우는 ‘스페이스 바’를 누르도록 하고, 거울에 비친 상인 경우는 ‘B’버튼을 누르도록 지시하였다. 연습시행이 끝나고 엔터 키를 두 번 누르면 본 시행으로 들어갔다. 본 과제시행이 종료되면 컴퓨터 프로그램 자체에서 반응시간(millisecons)이 계산되었다.

4. MAACL 검사(Multiple Affective Adjective Check List)

Zuckerman과 Lubin(1969)이 개발하고 이영호(1980)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 불안을 묘사하는 10개의 형용사, 우울감을 묘사하는 24개의 형용사, 분노를 묘사하는 14개의 형용사로 총 48문항으로 구성되어 있다. (+)에 해당하는 형용사 중 체크된 형용사의 수와 (-)에 해당하는 형용사 중 체크되지 않은 형용사의 수를 합하여 우울감에 대한 점수만을 산출하여 채점하였다.

실험설계 및 절차

본 실험은 실수에 대한 염려의 상하위집단 두 수준과 자기효능감의 상하위 집단 두 수준으로 구분한 2×2 요인설계였다. 실수에 대한 염려와 자기효능감의 상하위집단은 평균을 기준으로 평균보다 높은 집단을 상위집단으로, 평균보다 낮은 집단을 하위집단으로 구분하였다. 실험시간은 25분 정도 소요되었고, 각각 4명의 피험자들이 매 실험에 참여하였다. 과제(단순·복잡과제)는 매 실험마다 무선적인 순서로 제시하였다. 단순과제는 바뀔쓰기 검사였으며 복잡과제는 심상회전 과제를 실시하였다.

한 실험에 참여하게 되는 4명의 피험자들에게 실험내용을 소개하고 실험이 시작되기전에 MAACL(검사전)을 평정하게 했으며 과제의 연습문제를 풀고 나면, 그 과제에 대한 자신감 정도(기대수준)를 평정하게 했다. 과제수행이 끝나고 나서는 다시 MAACL을 평정하도록 하였다.

자료처리

완벽주의 하위요인중 실수에 대한 염려의 상하위집단과 자기효능감의 상하위집단을 대상으로 2원변량분석을 실시하였다. 종속측정치들로는 자신감 정도, 검사전 우울감, 검사후 우울감, 검사전후 우울감 변화, 바뀔쓰기 총반응시간, 심상회전 총반응시간, 심상회전 검사의 평균 실수율을 구하였다. 자료분석은 SPSS PC+ 패키지로 처리하였다.

결 과

1. 우울 정도

1) 과제수행 전 우울감

실수에 대한 염려와 자기효능감을 독립변인으로 하고 과제수행전의 우울감 수준을 종속측정치로 하여 변량분석한 결과, 실수에 대한 염려 변인의 주효과는

통계적으로 유의하지 않았으나, 자기효능감 변인의 주효과는 경향성을 나타냈다($F_{(1,14)}=3.54, p=.06$). 즉, 자기효능감이 낮은 집단($\bar{X}=9.21$)이 높은집단($\bar{X}=7.63$)보다 검사전 우울감이 더 높은 경향을 보였다.

2) 과제수행 후 우울감

두 가지 과제를 마친후, 측정한 사후우울감에 대한 자기효능감 변인의 주효과는 통계적으로 유의하지 않았으나 실수에 대한 염려 변인에서는 경향성이 나타났다($F_{(1,14)}=3.11, p=.08$). 즉, 실수에 대한 염려가 높은 집단($\bar{X}=8.06$)이 낮은 집단($\bar{X}=6.86$)보다 수행 후 우울감이 더 높은 경향을 보였다. 그리고 자기효능감과 실수에 대한 염려간의 상호작용이 유의미한 것으로 나타났다($F_{(1,14)}=5.21, p<.05$). 자기효능감이 높은 집단의 경우 실수에 대한 염려가 높더라도 우울감이 증가하지 않는 반면, 자기효능감이 낮은 집단의 경우 실수에 대한 염려가 낮은 집단($\bar{X}=6.65$)에 비해 실수에 대한 염려가 높은 집단($\bar{X}=8.67$)이 현저하게 우울감을 많이 경험하는 것으로 나타났다(표3).

실수에 대한 염려와 자기효능감에 따른 과제수행 전과 과제수행 후의 우울감 변화를 측정한 결과, 두 변인의 주효과는 통계적으로 유의미하지 않았으나 두 변인의 상호작용은 유의미했다($F_{(1,14)}=4.94, p<.05$). 그림1을 보면 알 수 있듯이 실수에 대한 염려가 낮고 자기효능감이 높은 집단의 경우, 수행전과 수행 후의 우울감 변화가 가장 적은 것으로 나타났다($\bar{X}=0.13$). 반면, 실수에 대한 염려와 자기효능감이 모두 낮은 집단에서 우울감 변화가 가장 컸다($\bar{X}=2.42$). 즉, 과제수행 전보다 과제수행 후 네 집단 모두에서 우울감의 감소를 보였지만, 그 중 실수에 대한 염려가 낮고 자기효능감이 높은 집단이 가장 적은 우울감의 변화를 보인 반면, 실수에 대한 염려가 낮고 자기효능감이 낮은 집단에서 우울감의 변화가 가장 컸다. 그러나 표3을 보면 알 수 있듯이, 과제 수행전의 우울감 측정치에서 집단간 차이가 있으므로 자기효능감과 실수에 대한 염려 정도가 과제 수행후의 우울감에 영향을 미치는 정도를 확인하기 위해서는 과제수행 전의 우울감 효과를 통제할 필요가 있다. 따라서 과제

수행전의 우울감을 공변인으로 공변량 분석을 실시하였다. 공변량 분석 결과 자기효능감과 실수에 대한 염려 변인의 주효과는 통계적으로 유의하지 않았지만 두 변인간의 상호작용 효과($F_{(1,142)}=5.21, p<.05$)와 공변인인 사전 우울감 변인($F_{(1,142)}=54.05, p<.001$)은 유의한 것으로 나타났다(표4). 이러한 결과는 사전 우울

감이 사후 우울 수준에 영향을 미치며 사전 우울감 효과를 통제했을 때도 실수에 대한 염려 변인의 효과가 자기효능감 수준에 따라 과제 수행후의 우울감에 다르게 영향을 미침을 시사한다.

2. 자신감 정도 및 과제수행 수준

과제에 대한 주관적 자신감 정도, 단순·복잡과제에 대한 처리 속도에 있어서는 두 독립 변인의 주효과와 상호작용효과가 통계적으로 유의하지 않았다. 반면, 심상회전 과제(복잡과제)의 실수율에 있어서는 두 독립변인의 상호작용 경향성이 나타났다($F_{(1,130)}=3.32, p=.07$). 그림2에서 나타난 것처럼 실수에 대한 염려가 높고, 자기효능감이 낮은 집단($\bar{X}=11.64$)에서 실수율이 가장 높은 반면, 실수에 대한 염려가 높고 자기효능감이 높은 집단($\bar{X}=6.31$)에서 실수율이 가장 낮았다. 집단간 심상회전 과제에서 실수율의 평균과 표준편차, 변량분석표를 표5와 표6에 각각 제시하였다.

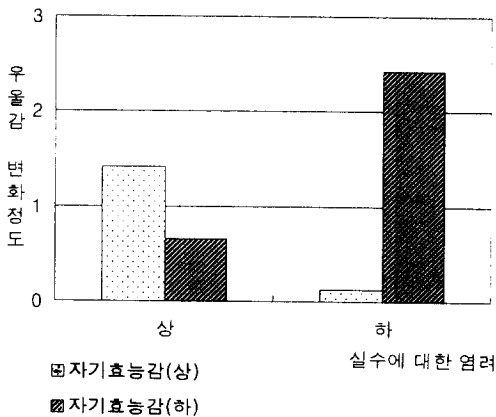


그림1. 집단별 과제수행전후 우울감 차이점수

표3. 실수에 대한 염려와 자기효능감의 수준에 따른 과제수행전, 과제수행후 우울감의 평균(표준편차)

자기효능감 / 실수에 대한 염려	자기효능감(상)		자기효능감(하)	
	실수 염려(상)	실수 염려(하)	실수 염려(상)	실수 염려(하)
수행전 우울감	8.48(4.73)	7.13(3.82)	9.33(4.28)	9.07(5.32)
수행후 우울감	7.07(3.51)	7.0 (3.62)	8.67(3.66)	6.65(3.68)
차이(수행전-수행후)	1.41	0.13	0.66	2.42

표4. 집단간 과제수행 후 우울감에 대한 공변량 분석

변량원	전제자승화	자유도	평균자승화	F	p
공변인(사전 우울감)	525.168	1	525.168	54.052	.000**
실수에 대한 염려(A)	19.843	1	19.843	2.042	.155
자기효능감(B)	.006	1	.006	.001	.981
A × B	50.665	1	50.665	5.215	.024*
오차	1379.672	142	9.716		
전체	1976.0	146	13.534		

** $p < .001$, * $p < .05$, $n = 146$

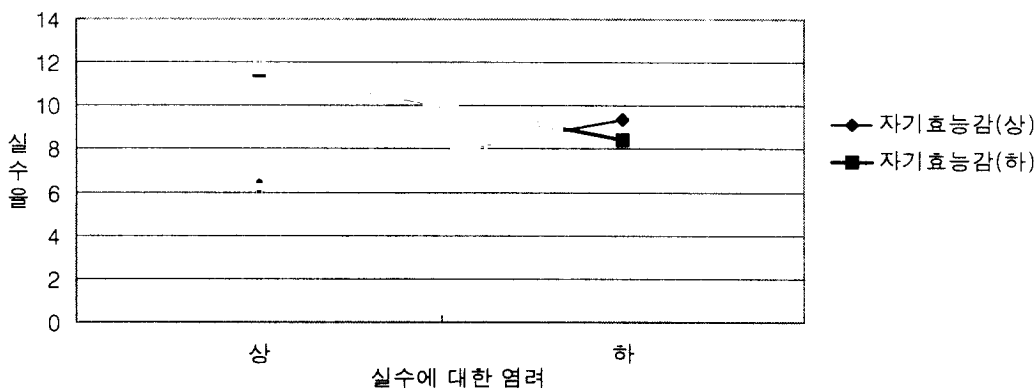


그림 2. 집단별 심상화전 과제 실수율

표5. 심상화전과제의 실수율의 평균(표준편차)

완벽주의 / 자기효능감	실수에대한 염려(상)		실수에대한 염려(하)	
	효능감(상)	효능감(하)	효능감(상)	효능감(하)
심상화전 과제 실수율	6.3(6.97)	11.64(11.44)	9.34(10.28)	8.43(8.41)

표6. 집단간 심상화전 과제의 실수율에 대한 변량분석

변량원	전체자승화	자유도	평균자승화	F	p
실수에 대한 염려(A)	.031	1	.031	.000	.986
자기효능감(B)	130.666	1	130.666	1.387	.241
A×B	312.652	1	312.652	3.318	.071*
오차	12248.588	130	94.220		
전체	12697.701	133	95.471		

* $p < .05$, $n = 133$

논 의

본 연구는 자기효능감이 완벽주의와 우울간의 관계에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시되었다. 연구1에서는 완벽주의와 자기효능감 및 우울간의 상관 관계를 분석하였다. 연구2에서는 연구1을 토대로 완벽주의의 하위요인 중 실수에 대한 염려 요인과 자기효능감이 과제수행 전과 후의 우울감, 과제수행 전과 후의 우울감의 변화정도, 그리고 수행에 대한 자신감

정도 및 과제수행 수준에 미치는 영향을 확인했다. 연구1에서 완벽주의와 자기효능감 및 우울과의 상관을 분석한 결과, 전체 완벽주의 점수와 우울간의 상관관이 높았고, 완벽주의의 하위 요인 중 실수에 대한 염려 차원이 우울과 가장 상관관이 높게 나타났다. 반면, 조직화 요인과 부모의 기대 요인은 우울과 상관을 보이지 않았다. 이러한 결과는 완벽주의 성향과 우울이 정적 상관을 보일 것이라는 가설1을 부분적으로 지지하는 것이다. 즉, 완벽주의 성향중 실수에 대한 염

려, 부모의 비난, 개인적 기준차원이 높을수록 더 우울하였다. 완벽주의와 우울을 매개하는 것으로 보이는 자기효능감은 우울과 높은 부적상관을 보였다. 즉, 자기효능감이 높을수록 덜 우울하였다는 것을 알 수 있다. 이는 자기효능감이 우울과 부적상관이 있을 것이라는 가설2를 지지해 주는 결과이다.

완벽주의 성향(실수에 대한 염려)이 우울과 과제수행에 미치는 영향은 자기효능감 수준에 따라 다를 것이라는 가설3을 검증하기 위해 연구2에서는 과제수행에서 우울감, 과제에 대한 기대수준, 반응시간, 과제에 대한 실수율 등을 알아보았다. 그 결과, 과제 수행 전의 우울감이 자기효능감 수준에 따라 유의미한 차이를 보였다. 즉, 우울감 수준에 있어서 자기효능감이 낮은 집단이 높은 집단보다 과제 수행 전 우울감에 있어서 더 높은 경향성을 보였다. 반면, 과제 수행 전 우울감에서는 실수에 대한 염려 변인의 주효과와 두 변인간의 상호작용 효과가 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 결과는 낮은 자기효능감을 갖는 사람은 어떤 상황에 자신이 적절하게 대처행동을 하지 못한다는 무력감 때문에 문제나 상황을 더 어렵게 인식하며 이로 인해 우울해질 수 있다는 홍혜영(1995)의 연구결과와도 일치한다. 과제 수행 후 우울감은 실수에 대한 염려변인의 주효과가 유의미하였다. 즉, 실수에 대한 염려가 높은 집단이 낮은 집단보다 과제 수행 후 우울감에 있어서 더 높은 경향성을 보였다. 이는 실수에 대한 염려가 높은 사람이 과제 수행 후 자신에 대한 실망, 실수에 대한 두려움과 같은 부정적인 기분을 더 크게 느낀다는 Flett 등(1994)의 연구결과와 일치한다. 그리고 실수에 대한 염려와 자기효능감간의 상호작용이 나타났다. 특이한 점은 과제수행 전에 비해 과제수행 후 우울감이 네 집단 모두에서 감소했는데, 이는 네 집단 모두 과제수행 전에 과제에 대한 부담감이 과제수행 후 연습효과에 의해 낮아졌기 때문으로 해석된다. 또한 과제수행 전의 우울감의 효과를 통제하기 위해 과제 수행 전 우울수준을 공변인으로 한 공변량 분석 결과에서도 두 변인간의 상호작용 효과가 통계적으로 유의했다. 다시 말하면 자기효능감이 높은 집단의 경우 완벽주의 성향

(실수에 대한 염려)이 높더라도 우울감이 증가되지 않는 반면, 자기효능감이 낮은 집단의 경우 완벽주의 성향(실수에 대한 염려)이 높으면 현저하게 우울감을 더 많이 경험한다는 것이다. 이러한 결과는 완벽주의 성향이 우울감에 영향을 미치는 과정에서 자기효능감 변인이 매개할 수 있음을 시사한다.

과제수행에 있어서는 실수에 대한 염려가 높고 자기효능감이 낮은 집단의 경우 실수율이 가장 높은 반면, 실수에 대한 염려가 높고 자기효능감이 높은 집단의 경우 실수율이 가장 낮은 것으로 나타났다. 이는 완벽주의 성향이 낮은 경우 자기효능감 수준에 따른 실수율의 차이가 별로 없지만, 완벽주의 성향이 강하고 자기효능감이 높으면 실수를 더 적게하고 자기효능감이 부족하면 수행수준이 현저히 떨어짐을 시사한다. 이러한 결과는 완벽주의 성향이 과제 수행에 영향을 미치는 과정에서 자기효능감이 매개함을 의미한다. 반면, 과제수행 전의 과제에 대한 자신감 정도나 단순·복잡과제의 처리속도에 있어서는 집단간 차이가 유의미하지 않았다.

본 연구의 제한점과 시사점은 다음과 같다. 본 연구의 제한점으로는 단순·복잡과제의 실험전·후 조작에 있어서 과제수행 정도가 모든 피험자에게 동일하지 않았을 수 있으며, 따라서 수행에 대한 결과가 각 피험자의 능력이나 적성에 따라 다르게 나타날 수 있기 때문에 실험조작에 있어서 동일한 피드백을 제공함으로써 과제수행에 대한 통제를 정교화할 필요성이 있다. 추후 연구에서 고려해야할 점은 첫째, 완벽주의의 적응적, 부적응적 요인들을 구분하고 이러한 요인들이 심리적 장애와 관련을 갖는데 있어서 매개 역할을 할 수 있는 다른 성격변인이나 인지적 변인들을 구체적으로 살펴볼 필요가 있다. 둘째, 대학생들을 대상으로 했던 연구에서 탈피하여 정신과 환자 집단이나 일반 아동, 청소년, 성인들을 대상으로 연구의 범위를 확대해서 완벽주의와 관련된 정신병리나 부적응적 측면들을 살펴보고, 이와 함께 이러한 부적응이나 정신병리에 매개할 수 있는 추가적인 인지변인들을 탐색해 볼 필요가 있다. 셋째, 완벽주의와 자기효능감이 과제수행 및 그와 관련된 우울감에 미치는 영

향을 확인하기 위해 바뀔쓰기와 심상화전과제를 사용하였는데, 추후연구에서는 사회적인 맥락에서도 동일한 결과가 반복검증되는지를 확인할 필요가 있을 것이다.

참고문헌

- 이영호(1980). 학습된 무력감에 있어서 비유관적 성공-실패의 경험이 과제 수행과 우울정서에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 청구논문. 미발표.
- 이은영(1981). 대학생의 우울대응행동에 관한 연구. 고려대학교 석사학위 청구논문. 미발표.
- 현진원(1992). 완벽주의 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위 청구논문. 미발표.
- 홍혜영(1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계 연구. 이화여자대학교 석사학위 청구논문. 미발표.
- Super Lab experiment Laboratory Software User's Guide* [Computer software].(1997). Arizona, Cedrus Co.
- Alden, L.E., Bieling, P. J., & Wallace, S. T.(1994). Perfectionism in an interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 297-316.
- American Psychiatric Association.(1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*(3rd ed. rev.) Washington, DC: Author.
- Bandura, A.(1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Engle wood cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Beck, A. T.(1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T.(1978). *Cognitive therapy and Emotional Disorders*. New York : International Universities press.
- Broday, S.E.(1988). Perfectionism and Millon basic personality patterns. *Psychological Reports*, 63, 791-794.
- Brown, S. R.(1993). *Perfectionistic thinking and self-efficacy as predictors of college students' psychosocial development*. EDD. University of Georgia.
- Bruch, H.(1978). *The golden cage*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Burns, D. D.(1980a). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: New American Library.
- Delisle, J.(1986). Death with honors: Suicide among gifted adolescents. *Journal of Counseling and Development*, 64, 558-560.
- Deffenbacher, J., Zwemer, W.A., Whisman, M.A., Hill, R.A., & Sloan, R.D.(1986). Irrational belief and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 281-292.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W.(1991). Perfectionism, self-actualization and personal adjustment, *Journal of Social of Behavior and Personality*, 6, 147-160.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G.(1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10, 731-219.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R.(1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy & Research*, 14, 449-468.
- Frost, R. O., & Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L.(1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R. O., Steketee, G., Cohn, L., & Griess, K. (1994). Personality traits in subclinical and

- non-obsessive-compulsive volunteers and their parents, *Behavior Research and Therapy*, 32, 47-56.
- Frost, R. O., Turcotte, T. A., Heimberg, R. G., Mattia, J. I., Holt, C. S., Hope, D. A.(1995). Reactions to mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 195-205.
- Garner, D. M., Garfinkel, P. E., & Bemis, K. M. (1982). A multidimensional psychotherapy for anorexia nervosa. *Internatinal Journal of Eating Disorders*, 1, 3-64.
- Hewitt, P. L., & Dyck, D. G.(1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive therapy & Research*, 10, 137-142.
- Hewitt, P. L., & Flett, G.L.(1989). The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. *Canadian Psychology*, 30, 339.
- Hewitt, P. L., & Flett, G.L.(1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 423-438.
- Hewitt, P. L., & Flett, G.L.(1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L.(1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G.L.(1993). Dimensions of perfectionism, daily steress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65.
- Lynn, E., Bieling, P. J., & Wallace, S. T.(1994). Perfectionism in an Interpersonal Context : A Self-Regualtion Analysis of Dysphoria and Social Anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 297-316.
- Martin, T. R.(1993). *Personality, Depression and psychosomatic adjustment : An interactionist approach*. MA. York University.
- Pacht, A. R.(1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Quadland, M. C.(1980). Private self-consciousness, attribution of responsibility, and perfectionistic thinking in secondary erectile dysfunction. *Journal of Sexual and Marital Therapy*, 6, 47-55.
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A.(1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in unversity students. *Psychological Reports*, 73, 863-871.
- Sherer, M., Maddux, J., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., & Jacobs, B., (1982). The Self-Efficacy Scale : Construction and Validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Sherer, M., & Adams, N. E. (1983). Constructs validation of the self-efficacy scale. *Psychological Report*, 53, 899-902.
- Weissman, A. N., & Beck, A. T.(1978). *Development and the validation of the dysfunctional Attitude Scale*. Paper presented at the annual meeting of the Association for the advancement of Behavior Therapy, Chicago.
- Zuckerman, M., Lubin, B., & Robin, S.(1969). Validation of the Multiple Affect Adjective Check List in clinical situations. *Journal of Consulting Psychology*, 29, 594.

The Effect of Perfectionism and Self-efficacy on Depression and Task performance.

Geun-Hong Kim

Min-Kyou Lee

Ajou University Counseling Center

Department of Psychology, Ajou University

The purpose of this study was to investigate the effect of perfectionism and self-efficacy on the depression levels and task performance levels. Total 359 undergraduate students were participated in the study 1; 232 males and 126 females. 91 male students and 57 female students were participated in the experiment(study 2). The result of data analysis on the study 1 showed that there were significant positive correlation personal standards, concern over mistakes and parental criticism factor with depression. However, there was no significant correlation between depression and organization and parental expectation factor. In the study 2(experiment), subjects were divided in four groups by concern over mistakes(high-low) and self-efficacy level(high-low). 2-way ANOVA was used for the data analysis. As the result, in high-perfectionism, and high self-efficacy group, task error rate was low but high-perfectionism and low self-efficacy group showed highest error rate. The result of analysis of covariance on the post-task depression showed a significant interaction effect between the two independent variables. That is, in the high self-efficacy group, even perfectionism is high, depression was not increased. On the contrary, in the low self-efficacy group, the group of high perfectionism experienced depression remarkably. This findings suggest that self-efficacy can intermediate when perfectionism is affecting on depression and task performance.