



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

교육학 석사 학위 논문

취업준비생의 평가염려 완벽주의가  
취업불안에 미치는 영향: 사회비교  
경향성과 부적응적 인지적 정서조절  
전략의 매개효과



2021년 2월

부경대학교 대학원

교육컨설팅학과

정금주

교육학석사학위논문

취업준비생의 평가염려 완벽주의가  
취업불안에 미치는 영향: 사회비교  
경향성과 부적응적 인지적 정서조절  
전략의 매개효과

지도교수 천성문

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함

2021년 2월

부경대학교 대학원

교육컨설팅학과

정금주

# 정금주의 교육학석사 학위논문을 인준함

2021년 2월 19일



위원장 철학박사 주동범



위원 교육학박사 강승희



위원 교육학박사 천성문



# 목 차

표 목차 .....	iii
그림 목차 .....	iv
국문초록 .....	v
<b>I. 서 론</b> .....	1
1. 연구의 필요성과 목적 .....	1
2. 연구가설 .....	6
3. 용어의 정의 .....	7
<b>II. 이론적 배경</b> .....	10
1. 평가염려 완벽주의 .....	10
2. 취업불안 .....	15
3. 사회비교 경향성 .....	18
4. 부적응적 인지적 정서조절 전략 .....	20
5. 변인들간의 관계 .....	22
<b>III. 방 법</b> .....	29
1. 연구대상 및 자료수집 .....	29
2. 측정도구 .....	30
3. 자료분석 .....	34

IV. 결 과	37
1. 주요변인들의 기술통계	37
2. 주요변인들 간에 상관분석	38
3. 회귀분석	40
4. 경로분석 및 간접효과 검증	43
V. 논 의	47
참고문헌	54
Abstract	67
부록	
1. 평가염려 완벽주의 척도	69
2. 취업불안 척도	73
3. 사회비교 경향성 척도	75
4. 부적응적 인지적 정서조절 전략 척도	76

## 표 목차

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 .....	30
표 2. 평가염려 완벽주의의 하위요인별 문항구성과 신뢰도 .....	31
표 3. 취업불안의 하위요인별 문항구성과 신뢰도 .....	32
표 4. 사회비교 경향성의 하위요인별 문항구성과 신뢰도 .....	33
표 5. 부적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인별 문항구성과 신뢰도 .....	35
표 6. 변인의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도 .....	37
표 7. 주요 변인들의 단순 상관관계 분석 .....	39
표 8. 평가염려 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향 회귀분석결과 .....	40
표 9. 사회비교 경향성이 취업불안에 미치는 영향 회귀분석결과 .....	41
표 10. 부적응적 인지적 정서조절 전략이 취업불안에 미치는 영향 회귀분석결과 .....	42
표 11. 평가염려 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향의 경로분석 .....	44
표 12. 평가염려 완벽주의와 취업불안과의 관계에서 간접효과 유의성 검증 Bootstrapping결과 .....	45

## 그림 목차

그림 1. 연구모형 .....	7
그림 2. 최종모형 .....	45



취업준비생의 평가염려 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향:  
사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과

정 금 주

부경대학교 대학원 교육컨설팅학과

지도교수: 천성문

요 약

본 연구의 목적은 취업준비생의 평가염려 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향에서 사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 살펴보는 데 있다.

연구대상은 P, S, G, D시 등의 지역에 소재한 취업준비생 325명을 대상으로 8월 11일부터 8월 25일까지 2주간에 걸쳐 평가염려 완벽주의, 취업불안, 사회비교 경향성, 부적응적 인지적 정서조절 전략에 관한 설문조사를 실시하였다. SPSS 21.0을 사용하여 변인들 간의 관련성을 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였고, Hayes(2013)가 제안한 매개모형의 절차에 따라 경로를 분석하여 매개효과를 확인하였다.

본 연구의 결과는 첫째, 취업준비생의 평가염려 완벽주의, 사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략은 취업불안과 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 평가염려 완벽주의는 사회비교 경향성을 매개로 취업불안에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 셋째, 평가염려 완벽주의는 부적응적 인지적 정서조절 전략을 매개로 취업불안에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 평가염려 완벽주의는 사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 순차적 매개하여 취업불안에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과를 바탕으로 본 연구에서는 평가염려 완벽주의가 취업불안에 어떤 영향을 미치는지 역할과 기능을 살펴보았다. 또한 순차적 매개효과 검증을 통해

평가염려 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향의 구체적인 경로를 발견하고, 사회 비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략이 상담치료 과정에 중요한 요인이 된다는 것을 확인하였다.

끝으로 본 연구결과를 토대로 후속연구에 대한 제언과 시사점을 논의하였다.

주요어: 취업준비생, 평가염려 완벽주의, 취업불안, 사회비교 경향성, 부적응적 인지적 정서조절 전략



# I. 서론

본 연구는 취업준비생의 취업불안에 관련이 있는 변인들의 매개효과를 검증하기 위한 것으로, 이 장에서는 연구의 필요성과 목적, 연구문제, 용어의 정의를 제시하고자 한다.

## 1. 연구의 필요성과 목적

최근 코로나 사태 장기화로 취업준비생들의 답답함이 가중되고 있다. 주요 대기업들이 대규모 신입사원 공채를 폐지해 ‘취업문’ 자체가 좁아진 데다 채용 일정도 불투명하다(조선비즈, 2020). 또한 사회 전반적으로 취업률, 고용의 안정성, 고용의 질은 지속적으로 저하하고 있으며(안진아, 정애경, 2019), 많은 대학생들은 취업 및 진로와 관련된 자신의 미래를 더욱 불확실하고 극심한 불안과 스트레스를 유발하는 것으로 여기고 있다. 실제로 취업, 알바 구직자 3582명을 대상으로 하반기 취업과 알바시장 전망 조사를 시행한 결과, 구직자 중 76.9%는 ‘올해 안에 취업을 못할까 불안감을 느낀다’고 답했다. 불안감을 느끼는 주요 이유는 ‘경기 불황으로 채용을 진행하는 기업 자체가 적을 것 같아서(71.7%)’, ‘상반기 채용축소로 경쟁률이 더 높아질 것 같아서(50.0%)’, ‘기업들의 실적이 좋지 않다는 뉴스를 접해서(13.2%)’등 이었다(뉴시스, 2020). 따라서 취업준비생들이 실직, 구직, 미취업 상태 등에 대하여 가지는 불안은 더욱 증대될 것으로 예측된다.

취업불안이란 취업을 앞둔 사람들이 취업준비 과정에서 느끼는 불안을 말한다(조규판, 2008). 취업준비생들은 다양한 원인과 상황에 의해 취업불

안 상태에 놓이게 되며, 대부분의 한국 대학생들의 삶의 질 저하와 정서적 스트레스에 영향을 주는 주요한 요인 중 하나로 보고되고 있다(조규관, 장은영, 2010). 취업에 대한 스트레스는 젊은 층의 자살 생각과 자살 행동(한동현, 조영아, 2015; 황명주, 장용연, 2019), 음주 문제나 인터넷 중독과 같은 심리·사회적 문제(장수미, 경수영, 2013)와 관련이 있을 만큼 이들의 정신건강에 심각한 영향을 미치고 있다. 적절한 수준의 취업불안과 스트레스는 취업 및 진로와 관련된 동기를 높임으로써 취업준비에 도움을 줄 수 있다. 하지만, 지나치게 높은 수준의 취업불안은 앞에서 살펴본 바와 같이 실제 취업준비 행동을 방해하며 심리, 사회적 건강을 저해할 수 있다(정윤경, 신주연, 이보람, 2019).

취업불안에 관한 국내 선행연구들을 살펴보면, 강요된 사회비교, 부모의 양육태도, 비합리적 신념, 지각된 진로장벽(김홍석, 2013), 완벽성(최선미, 윤성원, 손민정, 2013), 취업가능성인지(김미경, 2008), 완벽주의(이서정, 하창순, 오민경, 박상표, 문인수, 2017), 걱정과 두려움(서지윤, 2007)등과 같은 변인들이 취업불안에 영향을 미치고 있음을 보고하고 있다. 즉, 취업준비중인 대학생들에게 취업불안을 유발하는 변인들은 대부분 개인의 인지적 측면임을 알 수 있으며, 많은 학자들은 부적절한 인지가 우울 및 불안과 같은 부적응적 정서를 발생시킨다고 주장하였다(Bower, 1981; Isen, Shalke r, Clark, & Karp, 1978; Johnson & Tversky, 1983; Ortony, Turner, & Antos, 1983; Schwartz & Clore, 1983). 이는 비합리적 신념 또는 역기능적 신념, 자동적 사고 등과 같은 인지가 불안 및 우울과 같은 부적응적 정서에 앞선다고 주장한 Beck과 Ellis의 관점과 유사하다(Ellis & Maclaren, 2005).

이처럼 개인에게 비합리적인 신념을 갖도록 하는 성격특성 중 하나로 실수와 결점이 없는 상태를 추구하는 완벽주의 성향을 들 수 있다. 완벽주의

는 자기와 타인에게 비현실적으로 높은 목표를 수행하기를 요구하는 성향 (연문희, 정승진, 2000)으로, 자신의 삶에 비현실적인 목표를 갖고 접근하기 때문에 이들은 보다 스트레스를 많이 받고, 실패사건 또한 더 많이 경험하게 된다. 더욱이 성공을 위해 완벽하기를 요구하는 오늘날 우리사회 분위기는 대학생들로부터 완벽주의 신념을 더욱 추구하게 한다(강슬아, 김효원, 박부진, 2016). 실제로 대학생 시기에 경험하게 되는 학업, 대인관계, 대학생활 적응, 취업 등의 어려움들을 살펴보면 완벽주의 성향과 관련성이 있다(이미화, 류진혜, 2002; 이재연, 2014; 하정희, 조한익, 2006). 완벽주의에 대해 통합적으로 살펴본 연구들에 따르면, 적응적인 완벽주의와는 달리 부적응적인 완벽주의는 실수에 대한 과도한 염려와 비판적인 자기평가, 수행에 대한 걱정들로 인하여 불안과 같은 심리적 고통을 겪는 것으로 나타났다(Blatt, 1995; Flett & Hewitt, 2002). 이에 본 연구에서는 부적응적 완벽주의를 일컫는 평가염려 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향에 대해 보고자 한다.

평가염려 완벽주의란 본인의 행동에 대한 과도한 비판적인 평가, 자신에 대한 엄격한 지속적인 감시, 타인의 비판과 기대에 대한 습관적인 염려와 성공적인 수행에도 느끼는 불만족을 말한다(Dunkley & Blankstein, 2000). 평가염려 완벽주의와 취업불안에 관한 연구는 다소 부족한 편이지만, 평가염려 완벽주의와 여러 불안 관련 변인들에 대한 선행연구들에서 두 변인간의 정적 상관관계를 밝히고 있다(김성주, 이영순, 2013; 류경하, 2019; 배주영, 여수정, 2018). 또한 평가염려 완벽주의의 하위변인에 속하는 사회부과 완벽주의와 취업불안에 관한 연구에서도 두 변인의 상관관계를 밝히고 있다(김더미, 2020; 김태정, 2017; 박민경, 2019). 즉, 평가염려 완벽주의는 역기능적인 심리 요인들에 취약하고 불안을 유발하는 요인으로, 특히 다른 사람들에게 부정적으로 평가를 받게 될 때에 더욱 큰 불안을 느끼게 하여

취업준비생들의 취업불안을 높일 것으로 추측할 수 있다. 실제로 타인의 기준을 충족시키기 위해 고군분투하도록 만드는 평가염려 완벽주의 성향은 스스로에게 심리적 압박감을 주어 개인은 불안, 우울, 대인공포, 신경증과 같은 정신병리적 증상을 경험할 수 있다고 하였다(Chang, Watkins, & Banks, 2004; Frost, Marten, Lahat, & Rowenblate, 1990). 하지만 완벽주의가 비교적 안정적으로 나타나는 성격 특질임을 고려할 때, 상담 현장에서 완벽주의에 대해 직접 개입하는 것은 치료 효과가 제한적이거나 치료 시간이 지나치게 오래 소요된다는 단점을 가진다(이지연, 김아름, 박미란, 2010). 따라서 평가염려 완벽주의의 특성인 경직된 사고로 인한 비합리적인 신념이 취업불안을 더 높일 것으로 보고 비교적 개입이 가능한 인지적, 정서적 매개변인을 찾음으로써 평가염려 완벽주의가 높아 취업불안을 겪고 있는 내담자를 상담하는데 보다 효과적인 개입방법을 제시하고자 한다.

먼저, 한국사회는 집단주의 문화로서 상호협조적 자기를 가지고 있어 사회비교 경향이 높으며 이는 완벽주의의 부정적인 측면인 비현실적인 높은 기준을 세우고 달성하려는 특성인 향상동기에 의해 촉발된다(White & Lehman, 2005). 따라서 평가염려 완벽주의가 취업불안에 영향을 미치는 과정에서 사회비교 경향성을 초점으로 삼았다. 사회비교 경향성이란 의견, 능력 등의 측면에서 타인과 자신이 일치하는지 혹은 비슷한지를 알기 위해 비교를 자주 하는 성향을 의미한다(Gibbons & Buunk, 1999). 선행 연구에 따르면 사회비교 경향성이 높은 사람들은 타인으로부터 제공되는 정보에 의해서 자신을 평가하며 분노 정서와 같은 부정적 정서를 경험할 확률이 높고, 부정적 평가에 민감해 정서적인 어려움을 호소하는 것으로 나타났다(김나래, 이기학, 2012; 하정희, 2006; White, Langer, Yariv, & Welch, 2006). 따라서 사회비교 경향성이 평가염려 완벽주의와 취업불안을 매개할 것이라는 것을 예상할 수 있다.

다음으로, 평가염려 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향에 있어서 부정적 인지적 정서조절 전략을 고려해 볼 수 있다. 인지적 정서조절 전략은 긍정적 인지적 정서조절 전략과 부정적 인지적 정서조절 전략으로 나뉜다(Garnefski & Spinhoven, 2001). 긍정적 인지적 정서조절 전략은 개인이 환경을 지각할 때 부정적 사건을 중립적 또는 긍정적인 방향으로 바꾸거나 부정적 정서의 강도를 약화시킬 수 있는 전략을 의미한다. 반면, 부정적 인지적 정서조절 전략이란 환경을 자신의 방식대로 왜곡시켜 지각하여 부정적 정서를 크게 느끼게 하는 전략을 의미한다(류경하, 김종남, 2019). 선행연구에 따르면 상태불안을 경험할 때에는 적응적 인지적 정서조절 전략 보다는 자기비난, 타인비난, 파국화, 반추 등의 부정적 인지적 정서조절 전략의 영향을 더 많이 받는 것으로 보인다(신아영, 채정호, 2011; 이지영, 권석만, 2009). 따라서 이러한 맥락에서 취업을 준비하는 과정에서 느끼는 상태불안과 부정적 인지적 정서조절 전략은 관련성이 있을 것으로 보이며 부정적 인지적 정서조절 전략이 평가염려 완벽주의와 취업불안을 매개할 것이라는 것을 예상할 수 있다.

한편, 매개변인으로 선정된 사회비교 경향성과 부정적 인지적 정서조절 전략의 관계도 살펴볼 필요가 있다. 높은 수준의 사회비교 경향성을 가진 사람은 자신이 아닌 타인을 평가의 기준으로 삼기 때문에 자신의 상황을 객관적으로 인식하거나 평가하지 못한다. 그렇기 때문에 타인의 기준에 미치지 못했다고 판단하고 자신의 상황을 부정적으로 평가하는 등의 인지적 왜곡으로 인해 사회불안이 유발된다는 것이다(서은희, 김정남, 2018). 이러한 연구를 통해 평가염려 완벽주의가 사회비교 경향성과 부정적 인지적 정서조절 전략을 통해 취업불안에 순차적 매개할 것으로 예상된다.

이상의 연구 결과들을 종합해보면 취업준비생의 평가염려 완벽주의가 취업불안에 영향을 미칠 수 있으며, 이 두 변인의 이행 관계에서 사회비교

경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략이 그 과정을 설명하는 변인, 즉 매개변인으로 작용할 가능성이 있음을 시사한다.

그러나 기존의 연구들은 평가염려 완벽주의와 취업불안에 사회비교 경향성을 매개변인으로써 다룬 연구는 찾아보기 힘들다. 또한 변인들 사이의 관련성 및 부분적 경로만 검증한 선행연구는 있으나(김성주, 이영순, 2013; 류지현, 2019; 박민경, 2019; 박은실, 2013) 네 변인을 한 모형에 두고 평가염려 완벽주의, 취업불안, 사회비교 경향성, 부적응적 인지적 정서조절 전략이 어떠한 영향을 미치는지 경로를 탐색한 연구는 없는 실정이다. 하지만 평가염려 완벽주의에 사회비교 경향성을 매개로 해서 취업불안으로 가는 선행연구와 사회비교 경향성에서 부적응적 인지적 정서조절 전략을 매개로 해서 취업불안으로 가는 선행연구를 바탕으로 평가염려 완벽주의가 높은 취업준비생들은 자신과 타인을 비교하려는 욕구가 높아지고 그 결과 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용하게 되어 취업불안을 경험하게 될 것이라고 추측할 수 있다.

따라서 평가염려 완벽주의와 취업불안의 관계에서 영향을 미치는 변인 중 사회비교경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 검증함으로써 주요 변인들이 취업불안에 어떠한 경로로 영향을 주는지 검증하여 상담적 개입에 보다 효과적인 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구가설

이상에서 논의한 연구의 필요성과 목적을 바탕으로 취업준비생의 평가염려 완벽주의, 사회비교 경향성, 부적응적 인지적 정서조절 전략이 취업불안

에 미치는 영향을 알아보기 위해 다음과 같은 연구가설을 선정하였다.

본 연구의 연구가설을 구체적으로 제시하면 다음과 같다.

연구가설 1. 평가염려 완벽주의, 사회비교 경향성, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 취업불안과 상관관계가 있을 것이다.

연구가설 2. 평가염려 완벽주의와 취업불안과의 관계에서 사회비교 경향성은 매개할 것이다.

연구가설 3. 평가염려 완벽주의와 취업불안과의 관계에서 부정적 인지적 정서조절 전략 매개할 것이다.

연구가설 4. 평가염려 완벽주의와 취업불안과의 관계에서 사회비교 경향성과 부정적 인지적 정서조절전략의 순차적인 매개가 있을 것이다.

이러한 연구가설을 기초로 한 연구모형은 그림 1과 같다.

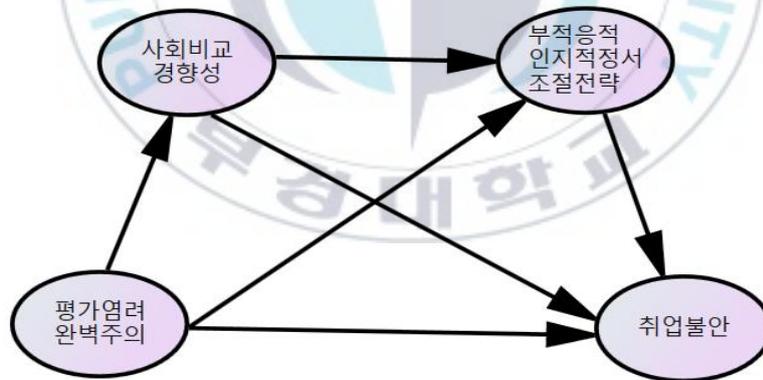


그림 1. 연구모형

### 3. 용어의 정의

#### 가. 평가염려 완벽주의

평가염려 완벽주의란 본인의 행동에 대한 과도한 비판적인 평가, 자신에 대한 엄격한 지속적인 감시, 타인의 비판과 기대에 대한 습관적인 염려와 성공적인 수행에도 느끼는 불만족으로 정의한다(Dunkley & Blankstein, 2000).

본 연구에서 Blankstein과 Dunkley(2002)가 Frost 등(1990)의 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale), Hewitt와 Flett(1991a)의 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale) 그리고 Slaney 등(1996)의 완벽주의 성향 척도 개정판(Almost Perfectionism Scale-Revised)을 사용하여, ‘개인기준 완벽주의’와 ‘평가염려 완벽주의’로 구분한 것 중, 평가염려 완벽주의 척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

#### 나. 취업불안

취업불안이란 취업을 앞둔 사람들이 취업준비 과정에서 느끼는 불안으로 정의한다(조규판, 2008).

본 연구에서는 취업불안을 측정하기 위하여 조규판(2008)이 개발 및 타당화한 취업불안(Job-Seeking Anxiety)척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

#### 다. 사회비교 경향성

사회비교 경향성이란 타인과 자신을 비교하는 개인성향을 말한다(Gibbons & Bunk, 1999).

본 연구에서 사회비교 경향성을 측정하기 위해 Gibbons와 Bunnk(1999)가 개발한 사회비교 경향성 척도(Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure)를 최윤희(2003)가 번안하고 타당화한 사회비교 경향성 척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

#### 라. 부적응적 인지적 정서조절 전략

부적응적 인지적 정서조절 전략이란 환경을 자신의 방식대로 왜곡시켜 지각하여 부정적 정서를 크게 느끼게 하는 전략으로 정의한다(Garnefski, 2001).

본 연구에서 부적응적 인지적 정서조절 전략을 측정하기 위해 Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)이 개발한 인지적 정서조절 전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)를 김소희(2004)가 번안한 것을 안현의, 이나빈, 주혜선(2013)이 타당화한 36문항 중 부적응적인 전략에 해당하는 16문항만을 사용하여 측정된 점수를 말한다.

## II. 이론적 배경

본 장에서는 변인에 대한 개념과 취업준비생의 평가염려 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향에서 사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략을 선행연구를 통해 알아보려고 한다. 구체적인 내용은 다음과 같다.

### 1. 평가염려 완벽주의

#### 가. 완벽주의

완벽주의란 지나치게 높고 엄격한 기준을 설정하고 그 기준에 도달하기 위해 끊임없이 노력하는 것을 말한다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenberg, 1990). 즉, 도달하기 어려운 높은 기대 수준을 자신과 타인에게 요구하며, 자기비판이 심하고 경직되어 있는 강박적 성격장애를 특징으로 하며 극도로 높은 기준을 가지는 성향이다(Hewitt & Flett, 1991a).

완벽주의를 심리학적으로 가장 먼저 정의했던 Hamacheck(1978)는 완벽주의를 정상적인 완벽주의와 신경증적인 완벽주의로 나누었다. 그에 따르면 정상적인 완벽주의자는 힘들게 노력하면서 진정한 기쁨을 느끼고 상황이 허용될 때는 완벽해지는 것에서 벗어날 수 있는 사람들이다(한기연, 1994). 자신과 타인의 기준에 미치지 못했거나 실패했을 때 자존감이 손상되지 않고 자신의 완벽 성향을 긍정적으로 느낀다. 반면에 신경증적인 완벽주의자는 비현실적인 높은 기준을 세워놓고 실수를 허용하지 않으며, 실패에 대한 두려움 때문에 새로운 일을 시작하기 전에 불안하고 혼란스러워하

며 주저하고 스스로 향상하는 욕구를 갖기 어렵다(박영주, 2013).

완벽주의에 관한 초기 연구는 주로 단일 차원의 구성개념으로 완벽주의를 보았다(Burns, 1980; Pacht, 1984). 이후 1990년대 들어 완벽주의를 다차원적인 개념으로 정의하면서 완벽주의에 대한 보다 체계적인 접근이 이루어졌다.

먼저, Frost 등(1990)은 인지, 행동, 발달적 측면에서 완벽주의 성향을 6개 차원으로 나눈 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS)를 개발하였다. 6개 하위요인은 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 부모의 기대, 부모의 비판, 개인 기준, 조직화이다. 실수에 대한 염려는 실수나 실패에 대한 부정적인 생각과 과도한 염려를 반영하고, 수행에 대한 의심은 자신의 과제 수행 능력을 의심하는 것이다. 부모의 기대는 자신에게 부여되는 부모의 높은 기대에 대한 인식을 반영하며, 부모의 비판은 부모가 자신의 실수나 실패에 대해 지나치게 비판적이라고 생각하는 경향을 반영한다(박영주, 2013). 개인 기준은 자신에게 매우 높은 기준을 세우는 경향과 긍정적 자기개념을 포함한다. 6개 요인 중 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심은 완벽주의의 부적응적 평가염려를 반영하는 것으로 우울, 지연행동, 낮은 자존감, 그리고 강박충동과 같은 다양한 병리적 증상과 정적 상관이 있는 것으로 보고되었다(Frost, et al., 1990).

Hewitt와 Flett(1991a)는 완벽주의의 행동이 어느 대상으로 향하고 있는지에 따라서 완벽주의를 세 가지 차원으로 구분한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale)를 만들었다. 이 척도는 자기 지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의로 구성되었다. 자기 지향적 완벽주의는 자신에게 지나친 높은 기준을 세우고 자기 행동을 엄격하게 평가하는 경향으로 개인 내 차원에 해당한다. 타인 지향적 완벽주의는 높은 기준과 평가가 타인에게 향한다. 타인이 완벽하기를

바라는 것으로 특히 중요한 타인들이 기준에 부합하지 않을 때 적대감을 경험하기 때문에 대인관계에서 문제를 유발할 수 있다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 타인이 자신에게 부과하는 기대나 수준을 충족시키지 않으면 자기를 거부할 것이라는 신념과 관련된다(박영주, 2013). Hewitt와 Flett(1991a)은 세 차원 모두 다양한 유형의 정신 병리의 지표로 간주되어야 한다고 하였는데 이후 연구에서 사회적으로 부과된 완벽주의가 일관되게 부정적 속성을 지니는 것으로 보고되었다(Chang & Rand, 2000).

Slaney와 Johnson(1992)은 완벽주의의 정의적 속성을 충실히 따르는 척도개발이 필요하다고 제안하였다. 이들은 완벽주의의 속성에는 긍정적인 측면이 있기 때문에 완벽주의의 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 구별할 수 있어야 완벽주의의 문제를 지닌 내담자에게 실질적인 도움을 줄 수 있음을 강조하였다(서은경, 2011). 이에 따라 완벽주의의 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 포함하는 완벽성향 척도(Almost Perfectionism Scale)를 개발하였고(Slaney, Mobley, Trippi, Ashby, & Johnson, 1992), 1996년에 3가지 차원의 완벽성향 척도 개정판(APS-R)을 발표하였다. APS-R은 높은 기준, 질서, 불일치의 3개 하위요인으로 구성되었다. 높은 기준은 자신의 행동이나 수행 기준을 높게 설정하는 것을 의미하며, 질서는 업무나 사물을 조직하는데 깔끔한 것을 선호하는 경향성이다(박영주, 2013). 불일치는 이상적인 자기와 실제적 자기 간에 불일치를 지각하는 정도를 반영한다.

Slaney와 Ashby(1996), Slaney 등(2000)은 완벽주의의 적응적, 부적응적 특성을 규명한 질적 연구에서 높은 기준과 질서는 완벽주의의 긍정적 측면을, 지각된 자신의 실제 성취 간의 불일치에 대한 인식과 그로 인한 갈등이 완벽주의의 부정적인 측면을 정의한다고 하였다(김수연, 2005). 즉 완벽주의의 부정적 측면은 자신이 세운 기준과 실제 자신의 수행 간의 불일치를 지각함으로써 내적 갈등을 겪는 것과 관련이 있다(Slaney & Ashby, 1996).

완벽주의에 대한 선행연구를 살펴보면, 완벽주의와 사회불안 간 관계의 조절효과가 확인되었고, 적응적 완벽주의는 사회불안과 상관이 없었으며, 부적응적 완벽주의는 사회불안과 상관이 있었다(김가현, 2020). 적응적 완벽주의의 하위차원에 해당하는 자기지향 완벽주의는 사회불안과 부적 관계를 보인다고 하였다(김정현, 2019). 또한 사회부과 완벽주의가 취업불안에 정적영향을 미쳤으며(김더미, 2020; 김태정, 2017; 박민경, 2019), 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의를 집단적으로 분류할 수 있다는 것을 경험적으로 확인하여 평가적 염려가 심리적 불편감을 낳는다고 보고하였다(김현희, 2008).

종합해보면 완벽주의란 자기 비판적인 태도, 역기능적인 신념으로 인해 자기 자신에게 심리적 고통을 주는 것이다. 선행연구에서 평가염려완벽주의를 비롯한 완벽주의의 부적응적인 하위차원들과 불안의 관계는 비교적 일관되게 제시되고 있다. 따라서 취업준비생들의 부적응적 완벽주의와 취업불안의 관계 또한 살펴볼 필요가 있을 것이다.

#### 나. 평가염려 완벽주의

평가염려 완벽주의란 본인의 행동에 대한 과도한 비판적인 평가, 자신에 대한 엄격한 지속적인 감시, 타인의 비판과 기대에 대한 습관적인 염려와 성공적인 수행에도 느끼는 불만족을 말한다(Dunkley & Blankstein, 2000).

Dunkley 등(2000)은 다차원적 완벽주의 척도들의 하위차원들을 요인 분석하여 재구성한 척도의 필요성을 제기하였다. 그 후 다차원적 완벽주의 척도들을 재구성한 경험적 연구들이 축척되었고, 연구 목적에 부합하는 보다 적절한 완벽주의 구성개념을 찾기 위해 세 척도들 중 두 가지 혹은 세 가지 모두를 사용하는 경우가 증가하였다(서은경, 2011).

다차원적 완벽주의 척도들의 재구성을 시도한 Blankstein과 Dunkley(2002)는 다른 요인으로 구분되는 두 가지 상위요인, 즉 적응적 특성에 해당되는 요인과 부적응적 특성에 해당하는 요인을 발견하였다. 그리고 이들을 각각 개인기준 완벽주의(Personal Standards Perfectionism)와 평가염려 완벽주의(Evaluative Concerns Perfectionism)로 규정하였다. 본 연구에서도 이 구분을 따르고자 한다.

평가염려 완벽주의는 사회적으로 부과된 완벽주의와 실수에 대한 염려 및 수행에 대한 의심, 그리고 불일치를 포괄하는 개념이라고 할 수 있다. 평가염려 완벽주의는 HMPS의 사회적으로 부과된 완벽주의, FMPS의 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심, 그리고 APS-R의 불일치로 구성된다(Blankstein & Dunkley, 2002).

평가염려 완벽주의에 대한 선행 연구를 살펴보면, 개인기준 완벽주의가 긍정적 정서, 학업적응, 높은 자존감 등과 관련되는 반면(김현정, 손정락, 2006a; Frost, Heimberg, Holr, & Mattia, 1993; Rice & Mirzadeh, 2000), 평가염려 완벽주의는 우울, 불안, 스트레스 등 다양한 심리적 문제와 관련된다고 밝혀졌다(김현정, 손정락 2007a; Bieling, Israeli, & Antony, 2004; Blankstein & Dunkly, 2002; Chang, 2000). 또한 평가염려 완벽주의는 사회불안이나 광장 공포증, 평가 위협이 높은 상황에서의 불안과 관계가 있었다(현진원, 1992; Saboonchi & Lundh, 1997). 평가염려 완벽주의자는 자기 가치와 자기비판에 중점을 두고 자신을 책망하여 무가치감과 절망감을 느끼는 경향이 있으며(Blatt, 1995), 자신의 행동에 대한 지나친 비판과 타인의 비판에 대해 만성적으로 신경을 쓰며 완벽해지려고 한다.

종합해보면 평가염려 완벽주의는 평가받을 수 있는 상황에서 실수에 대한 과도한 염려와 비판적인 자기평가, 수행에 대한 걱정들로 인하여 불안과 같은 심리적 고통을 겪는 것으로 대학생들이 취업을 준비하는 과정에서

부정적인 영향을 줄 수 있는 핵심적인 요인으로 작동할 수 있는 개념으로 볼 수 있다.

본 연구에서는 평가염려 완벽주의를 Dunkley와 Blankstein(2000)의 정의에 따라 본인의 행동에 대한 과도한 비판적인 평가, 자신에 대한 엄격한 지속적인 감시, 타인의 비판과 기대에 대한 습관적인 염려와 성공적인 수행에도 느끼는 불만족으로 정의하며 평가염려 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향을 밝히고자 한다.

## 2. 취업불안

취업불안이란 취업을 앞둔 사람들이 취업준비 과정에서 느끼는 불안을 말한다(조규관, 2008). Spielberger(1972)의 구분에 따르면 불안은 개인의 심리적 특수성과 상황적 특수성에 따라 각각 특성불안(trait anxiety)과 상태불안(state anxiety)으로 분류할 수 있다. 특성불안은 불안을 경험하는 개인의 성향에 의미를 둔 것으로 불안을 느끼는 상황을 어떻게 받아들이고 대처하는지에 대한 개인의 차이가 중요한 요인이 되는 것이다. 따라서 외부환경에 따라 변화하기보다는 지속적으로 유지되는 특성을 가진다. 상태불안은 개인의 특성보다는 상황의 특성을 강조한 것으로 특별한 상황에서 느끼는 초조함, 염려, 두려움, 긴장감과 자율 신경계 기능의 항진 등으로 인해 일어나는 일시적인 불안이다. 따라서 개인이 처한 상황을 얼마나 위협적으로 받아들이는지에 따라 불안의 정도에 차이가 있을 수 있다. 이를 바탕으로 볼 때, 대학생들의 취업불안은 개인의 특성이라기보다는 상황이나 환경 등 상태의 변화에 따른 불안이기 때문에 상태불안의 한 유형이라고 말할 수 있겠다. 이러한 취업불안의 정도에 대해 취업의 가능성이 높다

고 생각하는 개인은 불안을 낮게 경험하지만, 취업을 할 가능성이 낮다고 생각할 경우는 높은 불안을 경험하게 된다(김미경, 2008). 적당한 수준의 취업불안은 취업준비에 대한 자극제로서 긍정적인 영향을 미치지만 과도하게 취업불안을 느끼거나 취업불안을 전혀 느끼지 않는 경우에는 취업준비에 부적응적인 영향을 미칠 수 있다(김홍석, 2013; 조규판, 2008). 특히 과도한 불안을 느끼는 경우, 삶에 대한 만족감이 떨어질 수 있고 불안정한 심리상태를 경험할 수 있다. 더 나아가 신경증 혹은 우울의 원인이 될 수도 있다(임은미, 정성석, 2009; 전소영, 2017)

이처럼 취업을 앞둔 대학생들에게 취업은 가장 큰 이슈이며, 지나친 취업불안은 취업준비생들의 심리적 건강에 부정적인 영향을 미친다. 이에 따라 조규판(2008)은 불안에 관한 다양한 연구들을 바탕으로 취업불안(job-seeking anxiety)을 정의하고 불안을 다음과 같이 연결하여 취업불안의 이론적 구성요인을 설명하고 있다.

취업불안은 취업불안 유발상황, 취업불안 유발원인, 취업 불안 상태로 세 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 첫째, 취업불안 유발상황은 취업불안을 경험하게 하는 실제 구체적인 장면이나 상황을 의미한다. 취업준비과정에 있는 사람이 경기가 좋지 않아 취업이 어렵다는 언론의 보도 혹은 지인을 통해 전해 들었을 때, 주변 사람들이 취업에 대한 걱정을 하거나 졸업을 하지 못하고 있는 상황 등을 의미한다. 둘째, 취업불안 유발원인은 취업불안을 유발하는 개인 내적인 원인과 외적 원인을 뜻한다. 낮은 영어성적, 취업준비 미흡 등과 같은 개인 내적인 원인과 전공학과, 부모님과 같은 중요한 타인의 기대와 같은 외적인 원인으로 구분된다. 이는 객관적으로 판단되는 요소들이 아닌 개인의 인지적인 측면에 따른 주관적인 지각이다. 따라서 취업 장벽을 개인이 높게 지각할수록 보다 취업불안을 크게 느낀다는 것이다(김홍석, 2013). 셋째, 취업불안 상태는 취업불안을 경험할 때 자신감

이 없어지고, 집중할 수 없는 심리적인 상태와 불면에 시달리고, 가슴 답답함을 느끼는 등의 신체화 증상을 보이는 신체적 상태를 의미한다.

국내외에서 취업불안을 직접적인 연구주제로 다룬 연구는 매우 드물다. 특히 외국의 경우 한국과 취업실정이 다르기 때문에 취업불안을 직접적으로 다룬 연구를 발견하기 어렵다(김홍석, 2013). 국내에서는 2008년 조규판의 취업불안 척도개발을 시작으로 대학생들이 취업준비 과정에서 경험하는 취업불안을 다양한 관점에서 이해하기 위한 연구들이 조금씩 진행되고 있는 현실이다.

따라서 국내 취업불안과 관련된 선행연구를 살펴보면, 강요된 사회비교, 부모의 양육태도, 비합리적 신념, 지각된 진로장벽(김홍석, 2013), 완벽성(최선미, 윤성원, 손민정, 2013), 취업가능성 인지(김미경, 2008), 완벽주의(이서정, 하창순, 오민경, 박상표, 문인수, 2017), 걱정과 두려움(서지윤, 2007) 등과 같은 변인들이 취업불안에 영향을 미치고 있음을 보고하고 있다. 이러한 선행연구들은 취업에 대한 주관적인 인지가 취업불안을 유발한다는 것을 의미한다.

종합해보면, 취업불안이란 취업과 관련된 상황이 변화함에 따라 개인들의 불안 수준이 변화하는 상태불안의 한 유형으로 취업을 앞둔 사람들이 취업 준비과정에서 느끼는 불안을 말한다. 취업은 인간의 중요한 과업으로 여겨지며, 성인이 된다면 필수적으로 거쳐야 하는 관문으로 여겨진다(김태정, 2018). 과도하지 않은 취업불안을 겪는 사람은 취업을 미리 준비하게 되어서 취직을 하는 좋은 성과를 이룰 수 있다는 좋은 점이 있지만(윤성원, 2017), 과도한 취업불안을 경험하면 자신감이 떨어지고 심리적으로 초조, 불안을 경험하게 된다. 특히 취업을 앞둔 대부분의 대학생에게 과도하게 나타나는 취업불안은 바람직한 대학생활을 저해할 뿐만 아니라 심리적 평형을 깨뜨려 우울증이나 대인기피와 같은 병적인 상태가 될 수 있으므로

취업불안에 영향을 미치는 요인에 대해 살펴보는 것이 필요하다.

본 연구에서는 취업불안을 조규관(2008)의 정의에 따라 취업을 앞둔 대학생들이 취업 준비과정에서 느끼는 불안으로 보고 연구를 진행하고자 한다.

### 3. 사회비교 경향성

사회비교 경향성이란 타인과 자신을 비교하는 개인성향을 말한다(Gibbons, & Bunk, 1999).

사회비교 경향성은 자신의 능력이나 의견을 타인과 자주 비교하려는 개인의 인지적 성향으로 Festinger (1954)의 사회 비교 이론에서 처음 소개되었다. 사람은 자신을 평가하려는 본능적인 욕구가 있는데, 자신에게 확실한 기준이 없을 경우 타인과의 비교를 통해서 자신을 평가하고자 한다. 즉, 자신을 평가하는 기준이 타인이 되는 것이다. 타인과 자신을 비교할 때 어떤 비교 대상을 선택하느냐에 따라 비교의 방향이 생긴다(이유진, 2019). 비교의 방향을 고려하면 상향비교, 유사비교와 하향비교가 있을 수 있는데 이와 같이 각자 다른 방향으로 타인과 자신의 비교가 이루어지는 이유는 개인이 사회비교에 대해 가지는 서로 다른 동기 때문이다(Wood, 1989).

타인과 자신을 비교하는 것을 통해 개인은 서로 다른 정서적 경험을 할 수 있다. 선행연구(Buunk, Collins, Taylor, & VanYperen, 1990; Taylor & Libel, 1989)에 따르면, 상향 비교를 할 때 좌절감과 열등감 등 부정적인 정서를 느끼기도 하고, 비교 대상으로부터 자신도 저렇게 나아질 수 있다는 영감을 얻고 낙관적인 태도를 갖게 될 수 있다. 하향비교를 할 때는 우월감과 안도감 등 긍정적 정서를 느끼기도 하고, 비교 대상으로부터 자신이 저런 모습이 될 수도 있다는 생각에 우울감과 무서움을 느낄 수 있다고 밝

했다. 하지만 이후의 연구들에서는 비교의 방향과 관계없이 사회비교 자체를 많이 할수록 긍정적 정서 경험보다는 부정적 정서 경험에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Smith, 2000; White, Langer, Yariv & Welch, 2006).

사람들은 자신에 대한 불확실함 때문에 사회비교를 하지만, 사람은 각자 다른 특성을 가지고 있고, 다른 상황에 존재하기 때문에 나와 다른 맥락 안에 있는 타인을 기준으로 나를 평가한 결과는 정확할 수 없다(이유진, 2019). 따라서 사회 비교의 결과로 자신에 대한 불확실함이 심화되고 있는 반면 자기 평가 욕구는 여전히 충족되지 않은 상태가 된다(Djikic & Langer, 2007). 결과적으로 해결되지 않은 자신의 불확실함 때문에 다시 사회비교를 하면서 악순환에 갇히게 된다(White et al., 2006).

선행연구를 살펴보면, 타인과 자신을 자주 비교하는 사람은 낮은 주관적 안녕감과 높은 우울을 보고하였고(염유식, 김경미, 이승원, 2016; 김나래, 이기학, 2012), 부정적 정서를 많이 느끼고 파괴적 행동을 많이 하게 된다(White, Yariv, & Welch, 2006). 더불어, 사회비교 경향성이 부정적 정서, 신경증, 낮은 자존감에 영향을 미치는 경로는 비합리적 신념과 같은 개인의 인지를 매개로 하여 설명할 수 있음이 확인되었으며(하정희, 2006), 개인의 부정적인 인지가 취업불안을 야기하는 것으로 나타났다(조규판, 2008). 한편, 서은희와 김정남(2018)의 연구에 따르면, 비교의 대상이나 방향과 상관없이 사회비교를 자주하는 것 자체가 사회불안에 영향을 미친다고 한다. 사회비교를 자주하는 것 자체가 부정적 정서 경험에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있기 때문에(Smith, 2000; White et al., 2006) 비교의 방향과 상관없이 사회비교를 자주하는 것 자체를 개인의 성향으로써 어떤 영향을 미치는지 봐야 할 필요가 있다(Gibbons & Buunk, 1999).

종합해보면 취업 준비과정에서의 불확실함으로 사회비교 경향성이 높아져 타인과의 비교를 통해 부정적 정서를 느끼게 하여 대학생들의 취업불안

에 영향을 주는 개념으로 볼 수 있다.

본 연구에서는 사회비교 경향성을 Gibbons 와 Bunk(1999)의 정의에 따라 타인과 자신을 비교하는 개인성향으로 정의하며, 취업과 같은 불확실한 상황에서 불안과 같은 부정적인 정서에 영향을 줄 것으로 보고 연구를 진행하고자 한다.

#### 4. 부적응적 인지적 정서조절 전략

인지적 정서조절이란 정서적 각성을 일으키는 정보를 사고나 인지를 통해 처리하는 것을 말한다(Garnefski & Kraaij, 2006).

인지적 정서조절 전략은 Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스-대처 이론에 기반을 두고 있다. 스트레스-대처 이론에 따르면 개인이 자극을 경험할 때, 일차적으로 자극에 대한 평가를 내린다. 이 평가에 따라 개인은 그에 맞는 대처 전략을 취한다. 여기서 대처란 외적, 내적 욕구를 다루기 위한 개인의 인지적, 행동적 노력으로 개인은 자신이 정의한 자극의 종류에 따라 가장 효율적인 대처 방식을 채택하는 것을 의미한다. 이 때 대처 방식은 스트레스에 적극적인 행동을 통해 대처하는 문제 중심 대처와 스트레스를 일으키는 요인과 관련된 정서를 다루는 정서중심 대처로 나눌 수 있다(류경하, 2019). 하지만 이 두 대처 방법에는 인지적, 행동적 대처가 섞여 있어 인지적 과정이 어떻게 정서를 조절하고 정서적 발달 과정에 어떤 영향을 미치는지 알 수 없는 한계점이 있다(박지은, 2015). 이러한 관점에서 Garnefski 등(2001)은 기존 대처 전략에 대해 행동전략과 인지 전략을 구분해야 할 필요성을 주장하며 인지적 정서조절 전략을 제안하였다.

Garnefski 등(2001)은 인지적 정서조절 전략을 하위 9개 하위요인을 제

시했고, 적응적인 인지적 정서조절전략과 부적응적인 인지적 정서조절전략으로 구분하였다. 적응적 인지적 정서조절전략에는 수용(acceptance), 계획 다시 생각하기(refocus on planning), 긍정적 초점변경(positive refocusing), 긍정적 재평가(positive reappraisal), 그리고 조망확대(putting into perspective)가 있다. 부적응적인 인지적 정서조절전략에는 자기비난(self blame), 타인비난(blaming others), 반추(rumination or focus on thought), 그리고 파국화(catastrophizing)가 있다(이유진, 2019). 첫째, ‘자기비난(self-blame)’은 자신이 경험한 부정적 사건에 대해서 자신의 탓으로 돌리고 자신을 비난하는 것이다. 둘째, ‘타인비난(blaming others)’은 자신이 경험한 사건에 대해서 타인에게 잘못을 귀인하고 타인을 비난하는 것이다. 이는 일의 잘못은 타인이 원인이라는 생각을 의미한다. 셋째, ‘반추 또는 사고에 초점두기(Rumination or focus on thought)’는 부정적인 경험과 관련된 사고, 감정에 대해 계속해서 생각하는 것이다. 마지막으로 넷째, ‘파국화(catastrophizing)’는 자신의 경험은 다른 사람들의 경험보다 더 끔찍하고 부정적이라고 생각하며 자신이 경험한 사건의 부정적이고 공포스러운 부분을 강조하는 것이다.

인지적 정서조절에 대한 선행연구를 살펴보면, 성인을 대상으로 한 국외 연구에서 인지적 정서조절전략과 불안은 유의한 상관을 보였으며, 특히 자기-비난, 반추, 파국화, 낮은 긍정적 재평가의 인지적 정서조절전략이 불안을 예측하는 변인으로 나타났다(Martin & Dahlen, 2005). 대학생을 대상으로 한 연구에서 정서조절전략은 사회불안과 유의한 상관을 보였으며(김나경, 2016), 청소년을 대상으로 한 연구에서는 적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 대인 불안의 하위요인인 수행불안이나 부정적인 평가에 대한 두려움을 덜 경험하였고, 부적응적 인지적 정서조절 전략을 더 사용할수록 수행불안이나 부정적인 평가에 대한 두려움을 더 경험하는 것으로

로 나타났다. 또한, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 대인 불안을 예측하는 주요 변인인 것으로 나타났다(최 에스더, 2014).

종합해보면 부적응적 인지적 정서조절 전략은 자신의 수행 또는 수행과 관련된 결과나, 타인의 피드백을 왜곡하여 지각하고 개인 스스로 부적절함을 느끼는 것으로 취업불안에 영향을 주는 개념으로 볼 수 있다.

본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절 전략을 Garnefski(2001)의 정의에 따라 환경을 자신의 방식대로 왜곡시켜 지각하여 부정적 정서를 크게 느끼게 하는 전략으로 정의하며, 상태불안을 경험할 때에는 정서를 야기하는 상황에 대하여 긍정적으로 해석하거나 재평가하는 적응적 인지적 정서조절보다는 반추, 자기비난, 과묵화 등의 부적응적 인지적 정서조절의 영향을 더 많이 받는 선행연구(권석만, 이지영, 2009, 신아영, 채정호, 2011)에 따라 부적응적 인지적 정서조절 전략이 적응적 인지적 정서조절 전략 보다 불안과 더 관계가 높을 것이라 가정한다. 따라서 인지적 정서조절 전략 중 부적응적 인지적 정서조절 전략이 취업불안에 영향을 줄 것으로 보고 이를 검증하고자 한다.

## 5. 변인들간의 관계

### 가. 평가염려 완벽주의와 취업불안의 관계

평가염려 완벽주의의 성향을 지닌 사람들은 부정적 내용을 선택적으로 더 많이 기억하고, 본인의 수행을 왜곡해서 지각하거나, 수행과 관련된 피드백을 잘못 해석해 부적절함을 상당히 느끼게 된다. 타인에게 사랑과 인

정을 받고자 항상 완벽한 수행을 해야 한다는 동기를 가지고 있으면서도 자신의 수행에 대해 만족하지 못하게 되는 경향을 가지고 있다. 따라서 이들의 삶은 스트레스와 부적응을 유발하는 요인에 대해 비합리적인 신념을 가지고 있지만, 이를 강력하게 믿고 적용한다. 또한 당위적 요구의 형태로써 개인에게 영향을 미치는 비합리적 신념은 불안과 같은 건강하지 않은 감정을 유발한다(Goldern, 2013). Reiss과 MicNally(1985)의 연구에 따르면 어떤 사람들은 보다 높은 불안민감성을 가지는데, 불안에 대한 민감성이 높은 사람들은 자신의 불안감이 불편하고 끔찍하게 느껴져서 불안이 사라졌을 때 경험하는 안도감에 대한 욕구가 크다고 하였다. 따라서 이들은 불안을 경험하지 않기를 요구하고 시도하지만 불안이 더욱 가중되는 악순환을 경험하게 된다. 즉, 평가염려 완벽주의는 역기능적인 심리 요인들에 취약하고 불안을 유발하는 요인으로 취업불안 또한 높일 수 있음을 예측해 볼 수 있다.

평가염려 완벽주의와 취업불안의 연구는 거의 없지만, 국내외의 선행연구를 살펴보면 특성불안, 사회불안, 시험불안 등 다양한 불안과 평가염려 완벽주의의 하위변인인 사회부과 완벽주의의 관계에 관해 많은 연구들이 진행되어져 왔다. 특히 대학생을 연구대상으로 하고 사회부과 완벽주의 성향과 불안 간의 관계를 알아보는 선행 연구들이 반복적으로 이루어지면서, 두 변인 간에 유의미한 정적 상관성이 있음이 밝혀졌다(김태정, 2018; Blankstein & Lumley, 2008; Short, 2012). 사회부과 완벽주의와 취업불안 간의 관련성을 다룬 국외 연구는 거의 찾아볼 수 없지만, 대학생의 역기능적 태도 중에서도 완벽성이 취업불안에 많은 영향을 미치고 있음(최선미, 2013)을 보여주고 있고, 사회부과 완벽주의 성향이 높을수록 취업불안이 높다(김태정, 2018)는 연구결과를 보고하고 있다. 또한 평가염려 완벽주의는 불안, 우울을 비롯하여 스트레스, 심리적 고통 등과 상관이 있으며, 이

를 지속시키는 변인으로 일관되게 보고되고 있다(Hewitt & Flett, 1991)

이러한 연구 결과를 종합해 볼 때, 평가염려 완벽주의와 취업불안 간에 관련이 있으며 취업불안에 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다. 이에 본 연구에서는 평가염려 완벽주의와 취업불안 간에 인과적 관계가 성립할 것으로 가정했다.

#### 나. 평가염려 완벽주의와 사회비교 경향성, 취업불안의 관계

완벽주의 성향을 가진 취업준비 대학생들은 구직 목표를 과도하게 높게 설정할 뿐만 아니라, 취업을 위한 다양한 스펙을 모두 충족시키고자 노력한다. 또한 부모님, 친구들 등 자신의 중요 타자로부터 더 높은 목표성취를 요구받는다고 생각한다. 이런 목표에 도달하지 못할 때에는 중요 타자로부터 승인과 인정을 받지 못한다는 생각을 가지고 있다(이수연, 2015)

완벽주의 성향을 가진 사람들의 경직성은 인지적 측면에서 주로 드러나며 이러한 인지적 경직성으로 인해 완벽주의 성향을 가진 사람들은 문제를 다양한 방법으로 해결해내지 못한다(김태정, 2018). 사회비교 경향성은 자기 자신에게 주의집중을 과도하게 하여 원하는 대로 되지 않을 때에 심한 괴로움을 겪고, 인지적으로 긍정적 측면보다는 부정적 측면에 주목하는 것이다(Elliot & Church, 1997). 인지적 측면에서 통제소재를 어디에 두느냐에 따른 차이를 밝힌 연구가 있는데, 외적통제소재를 가진 대학생이 내적 통제소재를 가진 대학생보다 취업스트레스를 더 많이 느끼는 것으로 나타났다(윤성원, 2008). 또한 사회비교 경향성이 높을수록 건전한 인간행동에 지장을 줄 수 있는 비합리적 신념을 가지는 데에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(하정희, 2006). 이외에도 여러 가지 심리적인 건강에 영향을 줄 수 있다(한덕웅, 장은영, 2003a; 한덕웅, 장은영, 2003b). 즉, 취업과 같은 불확

실한 상황에서 완벽주의 성향이 높은 사람들은 확신을 얻기 위해서 타인과 비교를 통해 정보를 수집하려는 경향성이 취업불안을 높일 것으로 볼 수 있다.

평가염려 완벽주의, 사회비교 경향성 및 취업불안의 선행연구를 살펴보면 평가염려 완벽주의와 취업불안, 사회비교 경향성을 연구한 직접적인 연구는 없지만 취업불안과 유사변인인 취업스트레스, 또는 다른 불안과의 연구는 진행되어 왔다. 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계를 알아보는 연구 중에 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 외부통제와 자기의심, 사회비교 경향성과 자기의심의 이중매개효과가 검증되었다(박은실, 2014). 또 다른 연구에서는 사회비교 경향성, 불안의 관계를 자아존중감이 매개효과를 보이는지 연구하였다. 그 연구에서는 세 변인이 각각 유의미한 상관관계를 보였으며, 사회비교 경향성과 불안의 하위척도인 특성불안과 상태불안의 관계에서 자아존중감이 매개효과를 보였다. 이는 불안의 종류와 상관없이, 자아존중감이 사회비교 경향성이 불안에 매개역할을 할 수 있다는 것을 뜻한다(김지혜, 2014). 이 외에도 고등학생을 대상으로 사회비교 경향성이 사회불안의 관계에서 통제소재의 매개효과를 알아보는 연구에서도 사회비교 경향성이 사회불안에 직접적인 영향을 미치는 것으로 연구되었다(정지민, 2017).

이러한 연구 결과를 종합해 볼 때, 평가염려 완벽주의, 사회비교 경향성, 취업불안간의 관련이 있으며 평가염려 완벽주의와 사회비교 경향성이 취업불안에 영향을 미치는 요인임을 예상할 수 있다. 이에 본 연구에서는 평가염려 완벽주의가 높은 사람들은 객관적 평가 기준이 없어 불확실성이 높은 취업준비 상황에서 자신의 능력과 태도를 정확하게 평가하고 싶은 동기가 유발되어 사회비교 경향성이 증가시켜 취업불안을 가중시킬 것으로 보고 평가염려 완벽주의와 취업불안의 관계에서 사회비교 경향성이 매개할 것이

라 가정했다.

#### 다. 평가염려 완벽주의와 부적응적 인지적 정서조절 전략, 취업 불안의 관계

적응적인 완벽주의와는 달리 부적응적인 완벽주의는 실수에 대한 과도한 염려와 비판적인 자기평가, 수행에 대한 걱정들로 인하여 불안과 같은 심리적 고통을 겪는 것으로 나타났다(Blatt, 1995; Flett & Hewitt, 2002). 평가염려 완벽주의 집단은 타인에게 사랑과 인정을 받고자 항상 완벽한 수행을 해야 한다는 동기를 가지고 있으면서도 자신의 수행에 대해 만족하지 못하게 되는 경향으로 인해(Wei, Mallinckrodt, Russell, & Abraham, 2004) 결국 불안감을 호소하게 된다(장애경, 이지연, 2011; Wu & Wei, 2008).

취업불안은 사건 그 자체보다 사건에 대한 내담자의 인지적 구조화에 따른 해석 방식으로 발생하게 되어, 사회적 상황에 대한 심각성을 과대평가하게 되거나 자신의 능력에 대해서는 과소평가하게 된다고 하였다. 결과적으로 평가염려 완벽주의자들이 평가적 상황에서 나타내는 인지적 요인이 다르고, 상황에 대한 해석방식에 따라 취업불안의 정도가 다르게 나타날 수 있다고 볼 수 있다(김성주, 이영순 2013).

이처럼 인지 과정은 정서 혹은 느낌을 조절할 수 있도록 하며 거기에 압도되지 않고 지속적으로 통제할 수 있도록 돕기 때문에 정서조절 과정에서 매우 중요하다고 볼 수 있다. Greenberg(2002)는 정서에 대한 인지적 처리의 역할은 정서를 의미 있게 할 뿐만 아니라 조절하도록 돕는다고 하면서, 무의식적이거나 의식적인 인지과정을 통해 조절될 수 있다고 하였다. 이러한 인지 과정을 통한 조절로서는 인지적 정서조절 전략을 들 수 있다 (Garnefski et al. 2001).

평가염려 완벽주의와 인지적 정서조절, 취업불안의 선행연구를 살펴보면 국내 대학생의 부적응적 완벽주의, 특성 불안, 인지적 정서조절 전략의 상관관계를 알아보는 연구에서 부적응적 완벽주의는 적응적 정서조절 전략과 유의미한 부적상관이 있었고, 부적응적 정서조절 전략과는 유의한 정적상관을 나타냈고(박성신, 2017), 인지적 정서조절인 자기비난, 반추, 파국화 등이 불안과의 관계에서 강한 정적 상관을 나타내는 것으로 밝혀졌다(Garnefski, 2007). 또한 인지적 정서조절전략 중 적응적인 인지적 정서조절전략은 사회불안과 부적상관을 나타냈지만, 부적응적인 인지적 정서조절 전략과는 강한 정적 상관을 보이는 것으로 확인되면서, 인지적 정서조절 전략이 사회불안과의 상관관계가 매우 높다는 것으로 나타났다(성나래, 2009; Flett, & Hewitt, 2002).

이러한 연구 결과를 종합해 볼 때 평가염려 완벽주의, 인지적 정서조절, 취업불안 간의 관련이 있으며, 평가염려 완벽주의와 인지적 정서조절이 취업불안에 영향을 미치는 요인임을 예상할 수 있다. 이에 본 연구에서는 평가염려 완벽주의 성향이 높은 사람이 인지적 정서조절 전략을 통하여 취업불안이 증가할 수도 감소할 수도 있다고 보고, 평가염려 완벽주의와 취업불안의 관계에서 인지적 정서조절이 매개할 것이라 가정했다.

#### **라. 평가염려 완벽주의와 사회비교 경향성 및 부적응적 인지적 정서조절 전략과 취업불안의 관계**

이상에서 살펴본 바와 같이, 평가염려 완벽주의는 역기능적인 심리 요인들에 취약하고 불안을 유발하는 요인으로, 특히 다른 사람들에게 부정적으로 평가를 받게 될 때에 더욱 큰 불안을 느끼는 것으로 나타났다(김성주, 이영순, 2013). 이처럼 과도하게 높은 타인의 기준을 충족시키고자 타인의 평가에 민감

한 부적응적 완벽주의자들은 자기목표나 수행 자체에 대한 집중보다는 타인의 수행과 비교를 통해 주의를 분산될 것으로 예상할 수 있다(박은실, 2014). 즉, 사람은 자신의 능력과 의견을 과약하기 위해 타인과 비교하는 동기를 가지며, 이는 자신에 대한 불확실성과 관련되는 것으로 보인다(김나래, 이기학, 2012; Festinger, 1954). 또한 사회비교 경향성으로 인해 객관적인 인식을 할 수 없는 상황에서 부적응적인 인지적 정서조절전략을 사용하면 부정적인 사고와 정서를 유발하여 불안이 심화될 수 있다.

선행연구를 살펴보면, 사회비교 경향성이 높을수록 타인의 부정적인 피드백에 대한 민감성이 높아지며 부정적인 평가에 대한 두려움이 높아진다고 보고하였다(김나래, 이기학, 2012). 또한 높은 사회비교 경향성을 보이는 사람일수록 우울을 비롯한 부정적인 정서를 나타내며(김나래, 2012), 죄책감과 같은 부정적인 정서라든지 충족되지 못한 욕구를 가지고 있을 경향성이 더 높은 것으로 보고하였다(White, Langer, Yariv, & Welch, 2006).

이렇게 볼 때, 평가염려 완벽주의와 사회비교 경향성 및 부적응적 인지적 정서조절 전략이 취업불안과 관련이 있음을 예측해 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 평가염려 완벽주의가 취업불안에 어떠한 영향을 미치는지 검증하고, 여기에 사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략이 매개변인으로 작용하는지 알아보며, 평가염려 완벽주의, 취업불안, 사회비교 경향성, 부적응적 인지적 정서조절 전략의 인과적 관계모형을 설정하고 이를 증명하고자 한다.

### Ⅲ. 방 법

본 장에서는 연구문제 검증을 위한 연구대상, 절차 및 자료처리에 대해서 기술하고자 한다.

#### 1. 연구대상 및 자료수집

본 연구에서는 P시, S시, G시, D시 등 4개의 시도에 소재한 대학의 대학생들을 대상으로 2019년 8월 17일부터 8월 30일까지 2주간에 걸쳐 온라인으로 설문조사를 실시하였으며, 총 325부를 대상으로 분석을 실시하였다.

온라인 설문조사는 설문 목적과 진행방법에 대해 상세히 기술하여 설문에 대해 이해되지 않거나 동의하지 않는 경우 설문할 수 없는 필수문항을 설정하여 실시하였다. 설문을 작성하는데 걸리는 시간은 평균 20분 정도였다.

본 연구에 참여한 연구대상자의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남	153	47.0
	여	172	53.0
학년	대학생(1,2학년)	80	24.6
	대학생(3,4학년)	245	75.4

합계	325	100
----	-----	-----

## 2. 측정도구

### 가. 평가염려 완벽주의 척도

본 연구에서는 평가염려 완벽주의를 측정하기 위하여 Dunkley와 Blanks tein(2002)이 Frost 등(1990)의 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional P erfectionism Scale; FMPS), Hewitt와Flett(1991a)의 다차원적 완벽주의 척 도(Multidimensional Perfectionism Scale; HMPS) 그리고 Slaney 등(1996) 의 완벽주의 성향 척도 개정판(Almost Perfectionism Scale-Revised; APS -R)을 재구성하여, ‘개인기준 완벽주의’와 ‘평가염려 완벽주의’로 구분한 것 을 따랐다.

먼저 실수에 대한 염려 및 수행에 대한 의심을 측정하기 위해 Frost 등 (1990)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(FMPS)를 정승진(1999)이 번안하 고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 실수에 대한 염려(9문항), 수행 에 대한 의심(4문항)으로 이루어져 있으며, 5점 Likert 척도(1점 ‘전혀 그렇 지 않다’에서 5점은 ‘매우 그렇다’)로 측정되었다. 점수가 높을수록 완벽주 의 성향이 높음을 의미한다. 정승진(1999)의 연구에서 실수에 대한 염려 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .83이며, 수행에 대한 의심 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .67이었다. 본 연구에서 실수에 대한 염려는 .86, 수행에 대한 의심은 .80으로 나타났다.

다음으로 사회적으로 부과된 완벽주의를 측정하기 위해 Hewitt과 Flett

(1991a)의 다차원적인 완벽주의 척도(HMPS)를 한기연(1994)이 번안하고, 이미화(2001)가 수정, 보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 15문항으로 이루어져 있으며, 7점 Likert식 척도(1점은 ‘전혀 그렇지 않다’에서 7점은 ‘매우 그렇다’)로 측정되었다. 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 한기연(1993)의 연구에서 사회적으로 부과된 완벽주의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .82이다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach’s) .80으로 나타났다.

마지막으로 불일치를 측정하기 위해 Slaney 등(1996)의 완벽성향척도(A PS-R)를 김수연(2005)이 원저자 중 한 명인 Slaney 교수로부터 제공받아 한국어 번안판을 사용하였다. 이 척도는 총 12문항으로 이루어져 있으며, 7점 Likert식 척도(1점은 ‘전혀 그렇지 않다’에서 7점은 ‘매우 그렇다’)로 측정되었다. 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 김수연(2005)의 연구에서 불일치의 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .84였다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .93으로 나타났다.

**표 2. 평가역려 완벽주의의 하위요인별 문항구성과 신뢰도**

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도 (Cronbach’s $\alpha$ )
실수에 대한 염려	1,2,3,4,6,7,8,9,13	9	.86
수행에 대한 의심	5,10,11,12	4	.80
사회부과 완벽주의	1,2*,3,4,5,6*,7,8*,9,10, 11,12*,13,14,15*	15	.80
불일치	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	12	.93
전 체		40	.83

\* 역채점 문항

## 나. 취업불안 척도

본 연구에서는 취업불안을 측정하기 위하여 조규판(2008)이 개발 및 타당화한 취업불안(job-seeking anxiety)척도를 사용하였다. 이 척도는 총 28 문항으로 취업불안유발상황(11문항), 취업불안유발원인(7문항), 취업불안상태(10문항), 총 3개의 하위요인으로 이루어져 있으며, 5점 Likert 척도(1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’)로 측정되었다. 점수가 높을수록 취업불안 정도가 높다는 것을 의미한다. 조규판(2008)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .96이었으며 본 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach’s  $\alpha$ ) .96으로 나타났다.

표 3. 취업불안의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도 (Cronbach’s $\alpha$ )
유발상황	1,2,5,6,7,8,10,19,20,22,28	11	.92
유발원인	11,12,18,21,24,25,27	7	.85
상태	3,4,9,13,14,15,16,17,23,26	10	.94
전 체		28	.96

## 다. 사회비교경향성 척도

사회비교 경향성을 측정하기 위해 Gibbons와 Bunnk(1999)가 개발한 사회비교 경향성 척도(Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure)를 최윤희(2003)가 번안하고 타당화한 사회비교 경향성 척도를 사용하였다. 이

척도는 총 11개 문항으로 능력(6문항), 의견(5문항)의 2가지 하위요인으로 이루어져 있으며, 5점 Likert 척도(1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’)로 측정되었다. 점수가 높을수록 그 영역과 관련한 사회비교경향성이 높음을 의미한다. 최윤희(2003)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83이었으며 본 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ ) .83으로 나타났다.

**표 4. 사회비교경향성의 하위요인별 문항구성과 신뢰도**

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도 (Cronbach's $\alpha$ )
능력	1,2,3,4,5*,6	6	.83
의견	7,8,9,10,11*	5	.71
전체		11	.83

\* 역채점 문항

#### 라. 부적응적 인지적 정서조절 전략 척도

부적응적 인지적 정서조절 전략을 측정하기 위해 Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)이 개발한 인지적 정서조절전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)를 김소희(2004)가 번안한 것을 안현의, 이나빈, 주혜선(2013)이 타당화 작업을 거친 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)를 사용하였다. 이 척도는 총 36문항으로 자기비난(4문항), 파국화(4문항), 타인비난(4문항), 반추(4문항), 수용(4문항), 균형있게 바라보기(4문항), 긍정적 재초점(4문항), 해결중심 사고(4문항), 긍정적 재평가(4문항)의 9가지 하위요인으로 이루어져 있으며, 5점 Likert 척도(1점 ‘전혀 그렇지 않다’, 5점, ‘매우 그렇다’)로 측정되었다. 본 연구에서는 척도의 하위요

인 중 부적응적 인지적 정서조절 문항만을 사용했으며, 점수가 높을수록 각 정서조절전략을 많이 사용한다는 것을 의미한다. 안현의, 이나빈, 주혜선(2013)의 연구에서 보고한 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 자기비난 .83, 파국화 .79, 타인비난 .87, 반추 .76, 수용 .68, 균형있게 바라보기 .63, 긍정적 재초점 .89, 해결중심 사고 .84, 긍정적 재평가 .89이었다. 본 연구에서의 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) .87으로 나타났다.

표 5. 부적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도 (Cronbach's $\alpha$ )
자기비난	4,12,20,34	4	.75
타인비난	9,18,29,31	4	.70
반추	5,7,21,35	4	.84
파국화	8,11,19,24	4	.84
전 체		16	.87

### 3. 자료분석

본 연구의 자료는 SPSS 21.0과 SPSS MACRO PROCESS 3.5를 사용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

첫째, 측정도구의 신뢰도 분석을 위해 Cronbach's  $\alpha$ 계수에 의한 내적합치도를 산출하였다.

둘째, 연구변인의 기술 통계치를 추정하기 위한 평균, 표준편차, 왜도와 첨도를 살펴보았으며, 연구 변인들 간의 상관관계를 확인하기 위하여 SPSS

프로그램을 이용하여 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다.

셋째, 회귀식의 모수들을 추정하기 위하여 Hayes(2013)가 개발한 SPSS MACRO PROCESS를 사용하여 회귀기반 경로분석(ordinary least squares regression-based path analysis)을 실시하였다. SPSS MACRO PROCESS는 기존 SPSS 프로그램에서 사용되어 온 Baron과 Kenny(1986), Sobel(1982)의 매개효과 분석 방법들의 제한점을 보완하기 위하여 Hayes와 그의 동료들(2013)이 개발한 응용프로그램이다. 기존 연구들에서 매개효과 분석을 위하여 주로 사용했던 것은 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 분석과 MacKinnon 등(2002)의 Sobel test를 병행하는 방법으로, 다중매개모형(multiple mediator model) 혹은 이중매개모형(double mediator model)과 같은 정교한 매개모형을 검증하는 경우 연구모형의 측정오차를 반영하지 못하고, 정규분포를 항상 가정하지 못하는 한계가 있다(Preacher & Hayes, 2008). PROCESS는 기존의 방법들과 달리 정규성 분포를 가정하지 않아도 되는 이점이 있어 표본 크기가 작아 정규 분포 조건을 위배할 가능성이 있는 경우에도 사용할 수 있다. 또한 PROCESS에는 다양한 조절 및 매개 모형을 나타내는 총 76개의 모형들이 미리 프로그래밍 되어 있어 동시에 여러 개의 회귀분석이 가능하며, AMOS 프로그램과 달리 추가적인 모형을 제시하지 않아도 개별 매개효과의 유의도를 검증할 수 있는 이점이 있다. 따라서 본 연구는 Hayes(2013)가 제안한 매개 모형의 절차에 따라 모델 6을 사용하여 두 개의 매개변인의 매개효과를 확인하였다.

마지막으로 PROCESS는 부트스트래핑(bootstrapping)을 사용하여 간접효과의 유의성을 산출한다. 부트스트래핑은 대규모의 가상적 무선 표본을 만들어 모수추정치들의 표본분포를 추정하는 방법으로, 근사적인 표준오차 및 신뢰구간, 유의확률을 구하는 방법이다. 부트스트래핑을 위하여 재추출한 표본수는 Hayes(2013)가 제안한 10,000개로 설정하였고, 95% 신뢰구간

에서 구한 간접효과를 검증하였다. 신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의한 것이다.



## IV. 결 과

본 장에서는 취업준비생들의 취업불안에 영향을 미치는 변인들의 매개효과를 검증하였다. 본 연구문제에 따른 연구결과는 다음과 같다.

### 1. 주요변인들의 기술통계

본 연구의 주요 변인인 평가염려완벽주의, 취업불안, 사회비교 경향성, 부적응적 인지적 정서조절 전략의 기술통계를 확인하기 위해 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 산출하였으며, 이에 대한 분석 결과를 표 6에 제시하였다.

**표 6. 변인의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도 (N=325)**

변 인	평균	표준편차	왜도	첨도
평가염려 완벽주의	140.78	28.74	-.07	.41
실수에 대한 염려	27.14	6.73	.13	.01
수행에 대한 의심	12.45	3.50	-.17	-.32
사회부과 완벽주의	58.62	10.77	-.25	1.09
불일치	52.66	13.30	-.11	.48
사회비교경향성	36.81	6.86	-.08	-.07
능력	18.72	4.66	-.36	.22
의견	18.10	3.32	-.02	-.37
부적응적 인지적정서조절 전략	49.36	9.51	-.13	.20
자기비난	12.87	2.79	-.04	.12
타인비난	11.13	3.27	.01	-.16
반추	13.76	2.98	-.31	.26
과국화	11.60	3.76	.01	-.61
취업불안	94.94	21.77	-.67	.08
취업불안 유발상황	40.04	8.67	-.91	.66
취업불안 유발원인	24.11	5.72	-.68	.05
취업불안 상태	30.79	9.14	-.24	-.55

각 변인들의 정규분포를 확인하기 위해 왜도와 첨도를 검토하였고, 그 결과 표 6에 제시된 것과 같이 모든 전체 점수 및 하위요인들의 왜도값이  $-.91 \sim .13$ 로 나타났으며, 첨도값이  $-.61 \sim 1.09$ 으로 모든 변인의 왜도는 절대값 2 미만, 첨도는 절대값 7 미만으로 나타났다. 이를 통해 모든 변인이 Curran, West와 Finch(1996)가 제시한 정규분포 형성 기준을 충족하였음을 파악할 수 있다.

## 2. 주요변인들 간의 상관분석

취업준비의 평가염려완벽주의, 사회비교 경향성, 부적응적 인지적정서조절 전략 및 취업불안간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson 상관계수를 산출하였고, 그 결과를 표 7에 제시하였다.

표 7에서 제시한 각 주요 변인들 간 관련성을 살펴보면, 먼저 취업준비생의 평가염려 완벽주의의 경우, 사회비교 경향성( $r=.44, p<.01$ ), 부적응적 인지적 정서조절 전략 ( $r=.70, p<.01$ ), 취업불안( $r=.65, p<.01$ )간에는 통계적으로 유의한 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 사회비교 경향성의 경우 부적응적 인지적 정서조절 전략 ( $r=.49, p<.01$ )과 취업불안( $r=.32, p<.05$ )에는 통계적으로 유의한 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 부적응적 인지적 정서조절 전략과 취업불안( $r=.52, p<.01$ )에는 통계적으로 유의한 정적인 상관관계가 나타났다.

표 7. 주요변인들의 단순 상관관계 분석(N=325)

측정변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.평가염려 완벽주의(전체)	-																
2.실수염려	.87**	-															
3.수행의심	.76**	.71**	-														
4.사회부과 완벽주의	.85**	.67**	.49**	-													
5.불일치	.90**	.70**	.68**	.60**	-												
6.사회비교 경향성(전체)	.44**	.47**	.40**	.30**	.43**	-											
7.능력	.55**	.55**	.57**	.41**	.51**	.90**	-										
8.의견	.15**	.20**	.16**	.05	.18**	.80**	.47**	-									
9.부적응적인지 적정서조절(전체)	.70**	.60**	.61**	.52**	.67**	.49**	.58**	.19**	-								
10.자기비난	.59**	.51**	.47**	.41**	.59**	.41**	.43**	.25**	.67**	-							
11.타인비난	.34**	.26**	.33**	.24**	.32**	.12*	.24**	-.10	.65**	.10	-						
12.반추	.51**	.47**	.49**	.36**	.50**	.54**	.54**	.36**	.77**	.52**	.26**	-					
13.과국화	.65**	.54**	.52**	.51**	.60**	.40**	.52**	.10	.87**	.46**	.49**	.55**	-				
14.취업불안 (전체)	.65**	.63**	.59**	.46**	.62**	.32**	.38**	.13*	.52**	.39**	.30**	.38**	.47**	-			
15.취업불안 유발상황	.53**	.54**	.48**	.36**	.52**	.34**	.35**	.22**	.40**	.31**	.22**	.34**	.33**	.93**	-		
16.취업불안 유발원인	.61**	.61**	.58**	.39**	.59**	.33**	.38**	.14*	.49**	.40**	.26**	.37**	.43**	.89**	.77**	-	
17.취업불안 상태	.67**	.60**	.59**	.50**	.61**	.24**	.34**	.02	.55**	.39**	.33**	.36**	.53**	.94**	.79**	.77**	-

\* $\rho < .05$ , \*\* $\rho < .01$

### 3. 회귀분석

취업준비생의 평가염려 완벽주의, 사회비교 경향성, 부적응적 인지적 정서조절 전략 하위요인이 취업불안에 미치는 영향을 구체적으로 살펴보았다.

#### 가. 평가염려완벽주의가 취업불안에 미치는 영향

취업준비생의 평가염려완벽주의와 취업불안 간의 관계를 구체적으로 살펴보기 위하여 평가염려완벽주의의 하위변인들을 예측변인으로 하고 취업불안을 준거변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 표 8과 같다.

표 8. 평가염려 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향 회귀분석결과 (N=325)

준거변인	예측변인	B	S.E.	$\beta$	t	공차	VIF
취업불안	실수에 대한 염려	.953	.227	.294	4.205***	.338	2.962
	수행에 대한 의심	1.203	.383	.194	3.142**	.436	2.292
	사회부과완벽주의	.003	.113	.002	.029	.526	1.903
	불일치	.454	.103	.277	4.391***	.416	2.407
		$R^2=.470,$		$\Delta R^2=.464$			

\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

취업불안에 대한 평가염려 완벽주의 하위요인들의 중다회귀분석 결과  $F=71.053$ ,  $p < .001$ 으로 회귀모형의 통계적 유의성이 검증되었으며, 평가염려 완벽주의 하위요인들은 취업불안에 47%의 설명력( $R^2=.470$ ,  $\Delta R^2=.464$ )을 보이는 것으로 나타났다.

중다회귀분석에서 다중공선성은 독립변인들 간에 높은 상관성이 존재한다는 것을 의미하는데 이 경우, 각 독립변인이 종속변인에 끼치는 통계적 영향력이 잘못 분석되어질 수 있다. 이러한 오류를 피하기 위해서는 공차한계(Tolerance)가 .10이상, 분산팽창지수(VIF: Varince Inflation Factor)가 10보다 작아야 한다. 본 연구에서의 다중공선성 진단 결과, 공차는 .338 - .526으로 .10이상이고, VIF는 1.903 - 2.962로 나타나 10이하로 다중공선성의 문제는 없는 것이 확인되었다. 취업불안에 대한 평가염려 완벽주의의 하위요인은 실수에 대한 염려( $\beta=.294, \rho<.001$ ), 수행에 대한 의심( $\beta=.194, \rho<.01$ ), 불일치( $\beta=.277, \rho<.001$ ) 순으로 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회부과 완벽주의( $\beta=.002, \rho>.05$ )는 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

#### 나. 사회비교 경향성이 취업불안에 미치는 영향

취업준비생의 사회비교 경향성과 취업불안 간의 관계를 구체적으로 살펴보기 위하여 사회비교 경향성의 하위변인들을 예측변인으로 하고 취업불안을 준거변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 표 9과 같다.

표 9. 사회비교경향성이 취업불안에 미치는 영향 회귀분석결과 (N=325)

준거변인	예측변인	B	S.E.	$\beta$	t	공차	VIF
취업불안	능력	1.917	.272	.410	7.055***	.782	1.278
	의견	-.386	.381	-.059	-1.012	.782	1.278
$R^2=.149,$				$\Delta R^2=.144$			

\*\*\* $\rho < .001$

취업불안에 대한 사회비교 경향성의 하위요인들의 중다회귀분석 결과  $F=28.206$ ,  $\rho<.001$ 으로 회귀모형의 통계적 유의성이 검증되었으며, 평가염려완벽주의 하위요인들은 취업불안에 14.9%의 설명력( $R^2=.149$ ,  $\Delta R^2=.144$ )을 보이는 것으로 나타났다.

본 연구에서의 다중공선성 진단 결과, 공차는 .782로  $VIF$ 는 1.278로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것이 확인되었다. 취업불안에 대한 사회비교 경향성의 하위요인은 능력( $\beta=.410$ ,  $\rho<.001$ )은 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 의견( $\beta=-.059$ ,  $\rho>.05$ )은 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

#### 다. 부적응적 인지적정서조절 전략이 취업불안에 미치는 영향

취업준비생의 부적응적 인지적 정서조절 전략 과 취업불안 간의 관계를 구체적으로 살펴보기 위하여 부적응적 인지적 정서조절 전략의 하위변인들을 예측변인으로 하고 취업불안을 준거변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 표 10과 같다.

**표 10. 부적응적 인지적정서 조절전략이 취업불안에 미치는 영향 회귀분석결과** (N=325)

준거변인	예측변인	B	S.E.	$\beta$	t	공차	VIF
취업불안	자기비난	1.678	.454	.215	3.701***	.670	1.492
	타인비난	.852	.367	.128	2.320*	.742	1.348
	반추	.756	.444	.103	1.701	.610	1.638
	과국화	1.448	.379	.250	3.820***	.527	1.897
		$R^2=.278,$		$\Delta R^2=.269$			

\* $\rho<.05$ , \*\*\* $\rho<.001$

취업불안에 대한 부적응적 인지적 정서조절 전략 하위요인들의 중다회귀분석 결과  $F=30.878$ ,  $p<.001$ 으로 회귀모형의 통계적 유의성이 검증되었으며, 부적응적 인지적 정서조절 전략 하위요인들은 취업불안에 27.8%의 설명력 ( $R^2=.278$ ,  $\Delta R^2=.269$ )을 보이는 것으로 나타났다.

본 연구에서의 다중공선성 진단 결과, 공차는 .527 - .742으로 .10이상이고,  $VIF$ 는 1.348 - 1.897로 나타나 10이하로 다중공선성의 문제는 없는 것이 확인되었다. 취업불안에 대한 부적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인은 자기비난( $\beta=.215$ ,  $p<.001$ ), 타인비난( $\beta=.128$ ,  $p<.05$ ), 과국화( $\beta=.250$ ,  $p<.001$ ) 순으로 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 반추( $\beta=.103$ ,  $p>.05$ )는 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

#### 4. 경로분석 및 간접효과 검증

평가염려 완벽주의가 사회비교 경향성을 거쳐 부적응적 인지적 정서 조절전략을 통해 취업준비생의 취업불안에 미치는 영향에 대한 경로로 분석하여 표 11에 제시하였다.

표 11. 평가염려완벽주의가 취업불안에 미치는 영향의 경로분석 (N=325)

준거변인	예측변인	B	SE	t	LLCI	ULCI	F	R <sup>2</sup>
사회비교 경향성	평가염려 완벽주의	.106	.012	8.914***	.050	.146	79.462***	.197
부적응적 인지적 정서 조절전략	평가염려 완벽주의	.200	.014	14.208***	.206	.258	182.325***	.531
	사회비교 경향성	.302	.059	5.117***	.017	.048		
취업불안	평가염려 완벽주의	.423	.045	9.330***	.083	.130	81.460***	.432
	사회비교 경향성	.052	.155	.334	-.043	.059		
	부적응적 인지적 정서 조절전략	.278	.141	1.975*	-.009	.175		

\* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

첫째, 평가염려 완벽주의는 사회비교 경향성에 유의한 정적 영향( $B=.106$ ,  $p < .001$ )을 주었고 사회비교 경향성에 대한 평가염려완벽주의의 설명력은 19.7%( $R^2=.197$ )로 나타났다. 둘째, 평가염려완벽주의( $B=.200$ ,  $p < .001$ )와 사회비교경향성( $B=.302$ ,  $p < .001$ )은 부적응적 인지적 정서조절 전략에 유의한 정적 영향을 주었고, 부적응적 인지적 정서조절 전략에 대한 평가염려 완벽주의와 사회비교 경향성의 설명력은 53.1%( $R^2=.531$ )로 나타났다. 셋째, 평가염려완벽주의( $B=.423$ ,  $p < .001$ )와 부적응적 인지적 정서조절 전략( $B=.278$ ,  $p < .05$ )은 취업불안에 유의한 정적 영향을 주었고 사회비교 경향성( $B=.052$ ,  $p > .05$ )은 취업불안에 유의한 영향을 주지 않았다. 세 변인의 취업불안에 대한 설명력은 43.2%( $R^2=.432$ )로 나타났다.

이와 같은 결과를 바탕으로 한 본 연구의 최종모형은 그림 2과 같다.

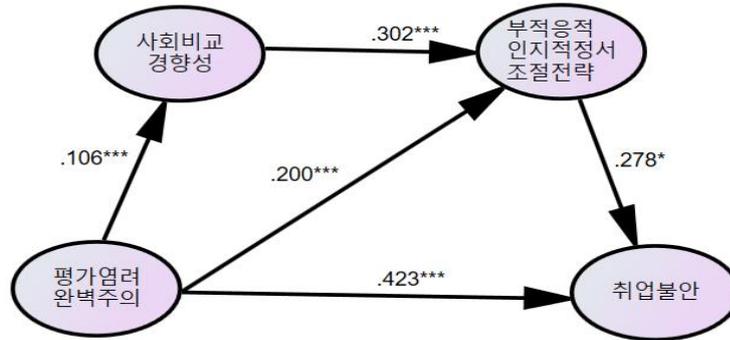


그림 2. 최종 모형

\* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$  주) 제시된 숫자는 비표준화계수이다.

다음으로 평가염려 완벽주의가 사회비교 경향성 및 부적응적 인지적 정서조절 전략을 통해 취업불안에 미치는 간접효과를 살펴보기 위해 부트스트래핑을 통해 산출된 값을 통해 간접효과의 유의성을 검증하였으며 그 결과를 표 12에 제시하였다.

표 12. 평가염려 완벽주의와 취업불안과의 관계에서 간접효과 유의성 검증 Bootstrapping결과

경로	B	SE	95%신뢰구간 (95% Bias-corrected CI)	
			lower	upper
평가염려완벽주의-> 사회비교경향성-> 부적응적 인지적정서조절전략	.032	.008	.019	.045
평가염려완벽주의-> 부적응적 인지적정서 조절전략-> 취업불안	.068	.035	.009	.123
평가염려완벽주의-> 사회비교경향성-> 부적응적 인지적정서 조절전략-> 취업불안	.070	.037	.007	.129

주) 부트스트래핑 표본수는 10,000번

그 결과, 평가염려 완벽주의가 사회비교 경향성을 지나 부적응적 인지적 정서조절 전략에 미치는 경로가( $B=.032$ , 95% Bias-corrected CI=.019-.045) 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의하게 나타났다. 즉, 평가염려 완벽주의가 높을수록 사회비교 경향성이 높아 부적응적 인지적 정서조절 전략을 더 많이 경험할 수 있다. 그리고 평가염려 완벽주의가 부적응적 인지적 정서 조절 전략을 지나 취업불안에 미치는 경로가( $B=.068$ , 95% CI=.009-.123) 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의하게 나타났다. 즉, 평가염려 완벽주의가 높을수록 부적응적 인지적 정서조절 전략을 더 잘 사용하게 되어 취업불안을 더 많이 경험할 수 있다. 또한 평가염려 완벽주의가 사회비교 경향성을 지나 부적응적 인지적 정서조절 전략을 통해 취업불안에 미치는 경로( $B=.070$ , 95% CI=.007-.129)에서도 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의하게 나타났다. 즉, 평가염려 완벽주의가 높을수록 사회비교 경향성이 높아져 그로 인해 부적응적 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용하게 되어 취업불안을 더 많이 경험한다고 볼 수 있다.

## V. 논의

본 연구의 목적은 취업준비생의 평가염려 완벽주의, 사회비교 경향성, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 취업불안 간의 관계를 파악하고, 그들이 지각하는 평가염려 완벽주의와 취업불안과의 관계에서 사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 검증해 보는 것이었다.

본 연구에서 밝혀진 결과에 대하여 논의하면 다음과 같다.

첫째, 주요변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 모든 변인이 서로 정적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

먼저 평가염려 완벽주의와 취업불안은 정적상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 평가염려 완벽주의와 여러 불안 관련 변인들과 정적인 상관을 보인다는 선행연구(김성주, 이영순, 2013; 박주영, 2013; 이소연, 2014; 임소영, 2015; 류경하, 2019; 박현상, 2020)와 맥을 같이 한다. 이러한 연구 결과는 평가염려 완벽주의 성향을 가진 대학생들은 취업 준비 상황과 같이 다른 사람들에게 부정적 평가를 받게 될 때에 더욱 큰 불안을 느끼게 되어 실수에 대한 과도한 염려와 수행에 대한 걱정들로 더욱 완벽한 수행을 해야 한다는 동기를 가지게 된다. 하지만 이상과 현실의 불일치와 자신의 수행에 대해 만족하지 못하게 되는 경향으로 인해 취업불안을 높이는 것으로 해석할 수 있다. 즉, 평가에 대한 두려움으로 인해 자신과 타인에게 도달하기 어려운 높은 기대 수준을 요구함으로써 경험하게 되는 부정적 정서는 취업불안을 높이는 것으로 볼 수 있다.

다음으로, 사회비교 경향성과 취업불안은 정적상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 사회비교 경향성이 유사불안과 정적인 상관관계를 보인다는

선행연구(김지혜, 2014; 박은실, 2014; 유소영, 2017; 정지민, 2017)와 맥을 같이하며, 사회비교 경향성과 취업불안이 정적인 상관관계를 나타낸 선행연구(김태정, 2017)와 일치한다. 이러한 연구 결과는 타인과 비교하는 경향성이 높을수록 취업준비 상황에서 불안을 겪을 가능성이 높으며, 또한 취업준비 상황에서의 높은 불안은 타인과 비교하는 경향성과 관련되어 있을 수 있음을 시사한다

마지막으로 부적응적 인지적 정서조절 전략 또한 취업불안과 정적상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 부적응적 인지적 정서조절 전략과 불안은 높은 정적 상관이 있는 것으로 나타난 선행연구(서세정, 2015; 이지영, 권석만, 2009; 신아영, 채정호, 2011)와 맥을 같이한다. 이러한 결과는 미래에 대해 불확실하고 객관적이지 않다고 여겨질 수 있는 취업준비 상황에서 자신의 수행 또는 수행과 관련된 결과나, 타인의 피드백을 왜곡하여 지각하고 개인 스스로 부적절감을 느낄수록 취업불안이 높아지는 것으로 볼 수 있다.

둘째, 평가염려 완벽주의와 취업불안 사이에서 사회비교 경향성이 매개하는지에 대해 경로분석 및 간접효과 검증을 통해 알아보았다. 그 결과, 평가염려 완벽주의와 취업불안 사이에서 사회비교 경향성은 유의한 영향을 주지 않아 매개하지 않는 것으로 나타났다. 이는 사회비교 경향성이 높을수록 취업불안을 겪을 가능성이 높다는(김태정, 2017) 선행연구와 일치하지 않지만, 사회비교 경향성이 진로결정수준에 정적 영향을 미치며(조아라, 2016), 여러 유형의 사회비교 후에 초래되는 결과를 다른 연구들을 보면, 지금까지 보고된 연구들의 결과와 불일치되는 점이 많다는 선행연구(장은영, 2003)를 지지한다. 이러한 결과는 사회비교 경향성이 취업불안에 직접 영향을 미치기보다는 평가염려 완벽주의와 부적응적 인지적 정서조절 전략을 통해 간접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 이러한 결

과를 보이는 데에는 평가염려 완벽주의라는 요인의 영향이 강력하기 때문인 것으로 추측해볼 수 있다. 즉, 평가염려 완벽주의가 취업불안에 직접적인 영향을 미치므로 사회비교 경향성이 실제로는 인과관계가 있지만 없는 것처럼 보이게 만드는 억제변수로 작용하여 실제로는 직접효과가 유의할 수 있음에도 불구하고 통계적으로 유의미하지 않은 것처럼 보일 수 있는 가능성을 제시할 수 있다. 하지만 취업불안에 대한 연구가 국내에서 아직 많이 이루어지지 않아 유사변인인 취업 스트레스, 불안 등과의 관련성을 통해 변인들 간의 관계를 유추했다는 점으로 인해 이러한 차이가 발생했을 가능성 또한 염두에 두어야 할 것이다.

셋째, 평가염려 완벽주의와 취업불안 사이에서 부적응적 인지적 정서조절 전략이 매개하는지에 대해 경로분석 및 간접효과 검증을 통해 알아보았다. 그 결과, 평가염려 완벽주의와 취업불안 사이에서 부적응적 인지적 정서조절 전략은 부분 매개하여 정적 영향을 나타냈다. 이는 평가염려 완벽주의자들이 자기비판을 끊임없이 하며 개인으로 하여금 불안, 우울과 같은 부정적 정서를 경험하게 할 가능성이 높다는 선행연구(김현정, 손정락, 2007)와 일치한다. 또한 평가염려 완벽주의자들은 상황과 자기 스스로에 대한 긍정적 기억보다 부정적 기억을 선택적으로 더 많이 한다는 선행연구(Flett et al., 2002)결과와도 일치한다. 또한 자신의 수행 또는 이와 관련된 결과나, 타인의 피드백을 왜곡하여 지각하고 개인 스스로 부적절감을 느낀다는 선행연구(Rice et al., 2003)결과와도 일치한다. 이러한 연구 결과는 평가염려 완벽주의가 높은 사람들은 실수에 대한 과도한 염려와 비판적인 자기평가, 수행에 대한 걱정들로 인하여 취업 준비과정에서 불안과 같은 심리적 고통을 겪는 것으로 해석할 수 있다. 즉, 평가염려 완벽주의 집단은 타인에게 사랑과 인정을 받고자 항상 완벽한 수행을 해야 한다는 동기를 가지고 있으면서도 자신의 수행에 대해 만족하지 못하게 되는 경향으로 인해 결국

환경을 자신의 방식대로 왜곡시켜 지각하여 스스로 부정적 정서를 크게 느끼게 한다. 따라서 상담자는 취업불안을 호소하는 평가염려 완벽주의의 내담자에게 수용전념치료나 인지행동치료를 통한 개입이 효과적일 것으로 보인다. 상담자는 내담자에게 타인의 판단과 상관없이 자신을 자율적인 존재로 보며 자신을 있는 그대로 받아들이고 인정할 수 있도록 지지할 필요가 있으며, 내담자가 경험하는 상황에 대한 인지적 왜곡을 하고 있는 부분을 탐색하고 더 나아가 역기능적인 인지가 본인에게 어떤 영향을 주는지 파악할 수 있도록 개입하는 것이 도움이 될 것으로 볼 수 있다.

넷째, 평가염려 완벽주의와 취업불안 사이에서 사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략은 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이는 경로순서가 평가염려 완벽주의가 사회비교 경향성, 부적응적 인지적 정서조절 전략을 통해 취업불안에 직접적인 영향을 미친다는 것에 관한 선행연구는 없지만 평가염려 완벽주의가 사회비교 경향성에 영향을 미친다는 선행연구(박은실, 2013; 이명숙, 2015), 사회비교 경향성이 부적응적 인지적 정서조절 전략에 영향을 준다는 선행연구(서은희, 김정남, 2018; 이유진, 2018), 부적응적 인지적 정서조절 전략이 취업불안에 영향을 미친 선행연구(서세정, 2015; 신아영, 채정호, 2011; 이지영, 권석만, 2009)를 통해 경로를 유추해 볼 수 있다. 또한 개인의 부정적인 인지가 취업불안을 야기한다는 선행연구(조규판, 2008)와 유사한 맥락을 이룬다. 이러한 연구 결과는 평가염려 완벽주의가 높을수록 타인의 기준을 충족시키기 위해 스스로에게 심리적 압박감을 경험하게 하고, 자신의 위치를 알기 위해 지속적으로 자신과 타인을 비교하는 과정에서 부적응적 인지적 정서조절 전략을 사용함으로써 취업불안을 높이는 것으로 해석할 수 있다. 취업준비생들에게 취업은 성인 초기에 독립을 준비해야 하는 과정에서 이행해야 할 중요한 발달과업 중 하나이다. 더욱이 성공을 위해 완벽하기를 요구하는 오늘날 우리 사회

분위기는 취업준비생들로부터 완벽주의 신념을 더욱 추구하게 한다. 더불어 취업과 같은 불확실하고 객관적인 외부의 기준이 없는 상황에서 타인과 자신의 능력과 의견을 비교하게 되는 빈도가 높아짐으로써 겪게 되는 부정적 정서로 인해 취업불안이 높아질 것으로 생각된다. 그러므로 상담자는 취업불안을 호소하는 평가염려 완벽주의가 높은 내담자가 부적응적 인지적 정서조절 전략 사용을 줄일 수 있도록 도와줄 필요가 있다. 이를 위해 현재의 두려움이나 불안에 대해 보다 수용적이고 온정적인 태도로 상담에 임해야 하며 평가염려 완벽주의 성향으로 인해 타인과의 비교 경향성이 높은 것을 인식하여 보다 적응적인 인지적 전략을 사용할 수 있도록 하는 것이 도움이 될 것으로 볼 수 있다.

이상으로 논의한 본 연구의 결과를 요약하면, 평가염려 완벽주의는 취업불안에 직접적인 영향을 미침과 동시에 사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략을 순차적으로 매개하여 취업불안에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는, 취업불안을 호소하는 평가염려 완벽주의 특성을 가진 취업준비생 내담자와의 상담 장면에서 내담자가 취업과 같은 불확실한 상황에서 확신을 얻기 위해 타인과 비교하며, 그로 인해 부적응적 인지적 정서조절 전략을 사용하게 됨으로써 불안과 같은 부정적 정서를 느끼게 된다는 것을 깨닫게 함으로써, 자기를 자각하도록 도울 수 있음을 의미한다. 개인의 성격적 특성으로 변화가 쉽지 않은 평가염려 완벽주의를 직접 다루기에는 어려움이 있으므로 사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략에 초점을 둔 상담적 개입이 보다 효과적일 수 있음을 시사하고 있다. 한편, 취업에 대한 좌절을 심화시키는 요인이 ‘다른 사람과 내 상황을 비교함’이라는 선행연구에 의해서 사회비교 경향성이 취업불안에 직접적인 영향을 미칠 것으로 예측하였으나 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 보이는 데에는 평가염려 완벽주의라는 요인

의 영향이 강력하기 때문인 것으로 여겨진다. 따라서 내담자의 내적 경험을 자각하게 하고 내담자에게 스스로의 생각과 감정을 개방적이며 비판단적인 태도로 수용할 수 있도록 지지하고 격려하는 것이 필요하다. 또한 역기능적인 인지가 개인에게 어떤 영향을 주는지 파악하게 하여 현실 검증을 통해 부정적인 자동적 사고를 합리적인 사고 내용으로 변화시키는 인지적 재구성을 통해 부적응적 인지적 정서조절 전략을 적응적인 인지적 정서조절 전략으로 변화시키고 사회비교 경향성을 낮출 수 있도록 도와줄 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위해 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 모집단이 각 시의 일부 취업준비생을 대상으로 하였다는 점에서 연구의 결과를 일반화하기 어려우므로 다양한 지역의 취업준비생을 대상으로 후속연구가 필요하다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 검사를 통해 측정되었다는 점에서 자료의 객관성이 확보되지 않을 수 있다. 따라서 후속연구에서는 질문지법과 더불어 관찰법과 면접법 등을 포함하여 보다 다양한 연구 방법을 포함하여 변인들을 살펴볼 필요가 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 취업준비생의 취업불안에 영향을 미치는 변인들로 사회비교 경향성, 부적응적 인지적 정서조절 전략을 설정하였다. 연구결과 평가염려 완벽주의와 취업불안 사이에서 사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략은 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용을 낮춰줄 수 있는 변인에 대한 연구나 프로그램 개발에 대한 후속연구가 필요할 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의가 있다.

첫째, 취업준비생이 겪는 취업불안과 이를 유발하는 심리적인 요인에 초점을 맞춰 연구를 진행하였다는 점에서 의의가 있다. 국내에서 취업준비

대학생을 대상으로 한 연구가 되어지고는 있으나, 이들의 진로와 관련된 연구 또는 취업스트레스와 관련된 연구로 집중되고 있다. 하지만 취업스트레스는 취업을 앞두고 있는 모든 대학생들이 겪을 수 있는 하나의 상태로, 취업스트레스를 받고 있다고 해서 모든 취업준비 대학생들이 취업불안을 겪는 것은 아니다. 취업스트레스는 취업불안과는 분명한 차이가 있으며, 개념적으로도 스트레스와 불안은 차이가 있다. 또한 취업불안에 심리치료적인 접근을 위해서는, 취업불안을 일으키는 개인 심리 내적인 원인이나 취업불안을 겪는 성격적인 특성과 연관되는 연구의 필요성이 제기되므로, 취업불안과 심리적인 요인과의 연구가 이루어졌다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 취업준비생의 평가염려 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향에 대한 사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 순차적 매개효과가 확인되었다. 이는 평가염려 완벽주의 성향의 취업준비생은 자신과 타인을 비교하는 빈도가 높아질 경우, 부적응적 인지적 정서조절 전략을 더 사용하게 됨으로써 취업불안을 높일 수 있음을 의미한다. 따라서 본 연구의 결과는 평가염려 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향을 살펴보고 사회비교 경향성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 구조적인 관련성을 검증하였는데 그 의의가 있다.

셋째, 취업불안을 호소하는 평가염려 완벽주의의 내담자와의 상담 개입 방향에 대한 정보를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 즉, 상담에서 성격적 구조로서 변화가 쉽지 않은 평가염려 완벽주의를 직접 다루기보다는 지속적인 자신과 타인의 비교로 인해 부적응적 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용하여 불안이 높아진다는 것에 초점을 둔 개입이 효과적일 수 있음을 시사하였다.

## 참고문헌

- 강리영 (2016). **대학생의 사회부과적 완벽주의와 불안의 관계: 불확실성에 대한 인내력 부족과 자기효능감의 이중매개효과**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 강슬아 (2015). **대학생의 취업스트레스와 완벽주의가 우울에 미치는 영향-회복탄력성의 조절효과를 중심으로**. 명지대학교 석사학위논문.
- 강슬아, 김효원, 박부진 (2016). **대학생의 취업스트레스, 사회적으로 부과된 완벽주의, 우울의 관계에서 회복탄력성의 조절효과**. **청소년학연구**, 23(1), 77-98.
- 권성은, 안진아 (2020). **취업준비생의 지각된 상황적 제약과 취업스트레스 간 관계: 진로적응성의 매개효과와 진로통제소재의 조절효과**. **진로교육연구**, 33(2), 67-88.
- 김가현 (2020). **완벽주의와 사회불안의 관계에 대한 메타분석**. 단국대학교 석사학위논문.
- 김나경, 양난미 (2016). **대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 거부민감성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과**. **상담학연구**, 17(2), 217-238.
- 김나래, 이기학 (2012). **불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 진로장벽의 관계: 사회비교 경향성과 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과 검증**. **한국심리학회지: 학교**, 9(2), 175-191.
- 김더미 (2020). **대학생의 사회부과 완벽주의와 취업불안의 관계: 자기개념 명확성, 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과**. 전남대학교 석사학위논문.

- 김미경 (2008). **대학생의 취업가능성 인지가 불안수준에 미치는 영향.**  
경기대학교 석사학위논문.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 심리적 고통의 관계: 정서중심 대처와 지각된 효능감의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 14(3), 427-446.
- 김성주, 이영순 (2013). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과. **상담학연구**, 14(3), 1919-1938.
- 김소희 (2004). **스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감간의 관계.** 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김수연 (2005). **대학생의 완벽주의 성향과 우울 및 자아존중감과의 상관 연구: 완벽성향척도(APS-R)를 중심으로.** 연세대학교 석사학위논문.
- 김슬기 (2014). **사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과.** 전남대학교 석사학위논문.
- 김지경, 이상호, 이성용 (2016). 대학생 졸업유예 실태 및 지원 방안 연구. **한국청소년정책연구원 연구보고서**, 1-311
- 김지혜 (2014). **중학생의 사회비교경향성이 불안에 미치는 영향: 자아존중감을 매개로.** 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김태정 (2017). **취업준비 대학생의 사회부과 완벽주의와 취업불안의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회비교 경향성의 매개효과.** 광운대학교 석사학위논문.
- 김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적안녕감 간의 관계. **한국심리학회지: 건강**, 11(2), 345-361.
- 김현정, 손정락 (2007). 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서

- 스트레스와 반복사고의 매개효과. **한국심리학회지: 일반**, 26(2), 183-205.
- 김현희 (2008). **평가염려·개인기준 완벽주의자 분류 연구**. 서울대학교 석사학위논문.
- 김홍석 (2012). **대학생의 취업불안에 영향을 미치는 변인들 간의 구조관계 분석**. 부산대학교 박사학위논문.
- 김홍석, 김정섭 (2015). 대학생의 내현적 자기애와 취업불안의 관계에서 학업적 자기효능감과 진로결정 자기효능감의 매개효과. **청소년학연구**, 22(2), 223-244.
- 뉴시스 (2020. 05. 18). **코로나19 장기화...하반기 취업시장 기대감 낮다**. <http://www.cctimes.kr/news/articleView.html>
- 류경하, 김종남 (2019). 사회초년생의 평가염려 완벽주의가 특성불안에 미치는 영향: 부적응적 인지정서조절 전략과 속박감의 이중매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 24(4), 871-889.
- 류지현, 이아라 (2019). 대학생의 사회비교경향성과 취업불안의 관계: 자기몰입과 비합리적 신념의 매개효과. **상담학연구**, 20(3), 423-441.
- 박민경 (2019). **취업준비 대학생의 사회부과 완벽주의가 취업불안에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과**. 연세대학교 석사학위논문.
- 박영주 (2013). **내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 평가염려 완벽주의의 매개효과**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박은실 (2013). **사회적으로 부과된 완벽주의와 사회불안의 관계: 외부통제, 사회비교경향성, 자기의심의 매개효과**. 서강대학교 석사학위논문.
- 박정하 (2016). **자기자비가 불안과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략과 정서인식 명확성의 매개효과**. 대구가톨릭대 석사학위논문.
- 박정희, 김홍석 (2009). **진로장벽이 진로준비행동과 대학생활적응에 미치는**

- 영향. **청소년학연구**, 16(11), 125-144.
- 박지은 (2019). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과. **심리유형과 인간발달**, 20(1), 49-66.
- 박지혜 (2011). 20대 대졸 미취업자의 취업좌절경험에 대한 현상학적연구. 광운대학교 석사학위논문.
- 박채빈 (2017). 사회부과적 완벽주의와 취업스트레스의 관계: 진로결정 수준의 매개효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 배주영, 여수정 (2018). 평가염려 완벽주의의 국내 연구 동향: 2007년부터 2018년을 중심으로. **상담교육연구**, 1(2), 43-60.
- 백선주 (2018). 취업 준비 대학생의 사회비교경향성과 스트레스 대처방식이 취업스트레스에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 서세정 (2015). 직장 중년남성의 갱년기증후군, 직업스트레스가 심리적위험에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 부산대 석사학위논문.
- 서은경 (2011). 슈퍼바이저의 완벽주의와 개인 슈퍼비전 작업동맹의 관계: 수치심, 자기수용, 인지대처의 매개효과. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 서은희, 김정남 (2018). 대학생의 사회비교성향과 사회불안의 관계에서 열등감의 매개효과. **인문사회과학연구**, 19(2), 167-187. 부경대학교 인문사회과학연구소.
- 서지윤 (2007). 대학졸업예정자의 취업불안과 취업처 선정 기준 간의 관계 분석. 경기대학교 석사학위논문.
- 성나래 (2009). 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.

- 소용준, 박준성 (2016). 대학생 생활 적응에 따른 대학생의 취업스트레스가 진로성숙도에 미치는 영향: 취업불안의 매개효과 검증. **취업진로연구**, 6(4), 23-44
- 신아영, 채정호 (2011). 우울 및 불안장애 환자의 정서조절방략. **인지행동치료**, 11(1), 41-52.
- 신현균, 장재윤 (2003). 대학 4학년생의 성격특성과 성별에 따른 취업 스트레스 및 정신건강. **한국심리학회지: 임상**, 22(4), 815-827.
- 안진아, 정애경 (2019). 일의 심리학 이론의 한국 진로상담 적용 방안. **상담학연구**, 20(2), 207-227.
- 엄나연 (2016). **취업 준비생의 취업스트레스와 우울, 심리적 안녕감간의 관계: 자아탄력성과 사회적 지지의 조절효과**. 건국대학교 석사학위논문.
- 염유식, 김경미, 이승원 (2016). 한국 아동·청소년 행복지수 조사, 2016: 초등학생. **국제비교연구조사결과보고서**, 1-130. <http://hdl.handle.net/20.500.12236/22828>
- 오민경, 이서정, 박상표, 문인수, 하창순 (2017). 대학생 완벽주의, 취업불안, 사회적 지지가 진로준비행동에 미치는 영향. **교정상담학연구**, 2(2), 5-26.
- 오성범 (2016). **사회부과적 완벽주의와 취업스트레스 관계: 지각된 부모 진로기대의 매개효과**. 대구대학교 석사학위논문.
- 윤성원 (2017). **대학생의 역기능적 진로사고와 확장편향, 취업불안의 구조적관계**. 경기대학교 박사학위논문.
- 이명숙 (2015). **완벽주의와 대학생들의 행복의 관계에서 사회비교의 조절효과**. 경상대학교 박사학위논문.
- 이미화 (2001). **완벽주의 성향의 순기능과 역기능-성취목표, 스트레스,**

- 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. 한양대학교 석사학위논문.
- 이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. **청소년학연구**, 9(3), 293-316.
- 이서정, 하창순, 오민경, 박상표, 문인수 (2017). 대학생 완벽주의, 취업불안, 사회적 지지가 진로준비행동에 미치는 영향. **교정상담학연구**, 2(2), 5-26.
- 이수연 (2015). 취업 준비생의 완벽주의가 취업스트레스에 미치는 영향 - 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. 명지대학교 석사학위논문.
- 이유진 (2018). 중학생의 사회비교 경향성과 부적응적인 인지적 정서조절전략이 사회불안에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 이재연 (2014). 대학생의 완벽주의와 취업 스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감의 조절효과. 건국대학교 석사학위논문.
- 이지연, 김아름, 박미란 (2010). 청소년의 완벽주의와 정서강도 정서인식명확성에 따른 하위집단과 정신건강. **아시아교육연구**, 11(3), 181-207.
- 이지영, 권석만 (2009). 사회불안과 자기초점적 주의 성향의 관계. **인지행동치료**, 9(1), 39-55.
- 임소영 (2014). 평가염려 완벽주의 및 사후반추사고가 발표불안에 미치는 영향: 사소통제방략의 조절된매개효과. 광운대학교 석사학위 논문.
- 임은미, 정성석 (2009). 청소년의 스트레스와 우울의 변화 및 우울에 대한 스트레스의 장기적 영향. **청소년학연구**, 16(3), 99-121
- 장수미, 경수영 (2013). 대학생의 취업스트레스와 중독행동의 관계: 불안의 매개효과를 중심으로. **보건사회연구**, 33(4), 518-546.
- 장신애 (2016). 취업 준비생들이 느끼는 성취압력과 취업스트레스의 관계에서 자기분화의 조절효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 장애경, 이지연 (2011). 대학생의 평가염려 완벽주의와 우울, 불안간의 관계

- 에서 타인에 의한 타당화 매개효과. **상담학연구**, 12(3), 881-896.
- 전소영 (2017). 후기 청소년의 진로미결정과 취업불안의 관계에 대한 창의성의 조절효과. 성균관대학교 석사학위논문.
- 정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 연세대학교 박사학위논문.
- 정윤경, 신주연, 이보람 (2019). 불확실성에 대한 인내력 부족과 취업불안의 관계: 자기자비와 진로고정신념의 이중매개효과를 중심으로. **한국취업진로학회**, 9(4), 25-50
- 정지민 (2017). 고등학생의 사회비교 경향성이 사회불안에 미치는 영향-통제소재의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 조규관 (2008). 취업불안척도의 개발 및 타당도 연구. **교육학연구**, 46(2), 53-75.
- 조규관, 장은영 (2010). 대학생의 내·외 동기, 전공몰입, 지연행동이 진로탐색행동에 미치는 영향. **진로교육연구**, 23(4), 211-228.
- 조선비즈 (2020. 08 07). “느는 건 한숨 뿐” 역대 최다 취준생... 국내채용 줄고 해외 취업길도 막혀. <http://m.biz.chosun.com/svc/article.html>
- 조아라 (2016). 대학생의 사회비교경향성과 진로결정수준 간의 관계: 학업자아개념, 진로결정자기효능감 및 진로결과기대의 매개효과검증. 연세대학교 석사학위논문.
- 주혜선, 안현의, 이나빈 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도 (K-CERQ)의 타당화. **상담학연구**, 14(3), 1773-1794.
- 최선미, 윤성원, 손민정 (2013). 대학생의 역기능적 태도가 취업불안에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 14(7), 3211-3217.
- 최 에스더 (2014). 청소년의 수치심 경향성과 대인불안 간의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개적 역할. 이화여자대학교 석사학위논문

- 최윤희 (2003). 스트레스, 통제소재 및 사회비교경향성이 우울정도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 하정희, 조한익 (2006). 완벽주의, 스트레스, 대처방식, 자기효능감과 대학생 활 적응과의 관계. *상담학연구*, 7(2), 595-611.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사학위논문.
- 한덕웅 (2006). 한국문화에서 주관안녕에 영향을 미치는 사회심리 요인들. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 12(5), 45-79.
- 한덕웅, 장은영 (2003a). 사회비교 동기와 강요된 사회비교가 주관적 안과 건강지각에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 8(3), 619-644
- 한덕웅, 장은영 (2003b). 사회비교가 분노경험, 주관안녕 및 건강지각에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 8(1), 85-112.
- 한동현, 조영아 (2015). 대학생의 취업스트레스와 자살위험성의 관계: 진로 낙관성의 조절효과. *상담학연구*, 16(1), 111-128.
- 현진원, 최정훈 (1992). '완벽주의' 성향과 평가수준이 과제 수행에 미치는 영향. *한국심리학회 학술대회자료집*, 463-472.
- 황명주, 장용언 (2019). 대학생의 취업스트레스가 정신건강과 자살행동에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과. *보건과 사회과학*, 50(1), 63-90.
- 황혜진 (2005). 사회비교 빈도와 주관적 안녕의관계에 대한 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 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* (p. 285 - 315). Washington, DC: American Psychological Association.

- Blankstein, K. R., & Lumley, C. H. (2008). Multidimensional perfectionism and ruminative brooding in current dysphoria, anxiety, worry, and anger. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 26*(3), 168-193.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist, 50*(12), 1003-1020.
- Bieling, P. J. Israeli, A. L. & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences, 36*(6), 1373-1385.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist, 36*, 129-148.
- Buunk, B. P. Collins, R. L. Taylor, S. E. VanYperen, N. W. & Dakof, G. A. (1990). The affective consequences of social comparison: either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(6), 1238-1249.
- Chang, E. C. Watkins, A. & Banks, K. H. (2004). How Adaptive and Maladaptive Perfectionism Relate to Positive and Negative Psychological Functioning: Testing a Stress-Mediation Model in Black and White Female College Students. *Journal of Counseling Psychology, 51*(1), 93-102.
- Chang, E. C. & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis - stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology, 47*(1), 129-137

- Djikic, M. & Langer, E. J. (2007). Toward mindful social comparison: When subjective and objective selves are mutually exclusive. *New Ideas in Psychology, 25*(3), 221-232.
- 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*(6), 713-730.
- 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*(4), 437-453.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(1), 218-232.
- Ellis, A., & MacLaren, C. (2005). *Rational Emotive Behavior Therapy: A Therapist's Guide(2nd)*. Impact Publishers
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117-140.
- Flett, G. L. Hewitt, P. L. Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 89 - 132). Washington, DC: American Psychological Association.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (p. 150-153). New York: Springer Publishing Company.

- 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*(1), 119-126.
- Frost, R. O. Marten, P. Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.
- Garnefski, N. Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1659-1669.
- Gibbons, F. X. & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(1), 129-142.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an Emotion-Focused Approach to Treatment into psychotherapy Integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 12*(2), 154-189.
- 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. Turnbull-Donovan, W. & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 3*(3), 464-468.

- Isen, A., Shalke, T., Clark, M., & Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*, 352-359.
- Johnson, E. J., & Tversky, A. (1983). Affect, generalization and the perception of risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*, 20-31.
- Kwon, E. J. Han, M. S. & Choi, E. (2014). A study on the relationship of job satisfaction and social support of dental technicians. *The Journal of Korean Academy of Dental Technology*, *36*(2), 99-110.
- LoCicero, K. A. Ashby, J. S. & Kern, R. M. (2000). Multidimensional perfectionism and lifestyle approaches in middle school students. *Individual Psychology*, *56*(4), 449-461.
- Martin, R. C. & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, *39*(7), 1249-1260.
- Ortony, A., Turner, T. J., & Antos, S. J. (1983). A puzzle about affect for recognition memory. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, *9*, 725-729.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, *39*(4), 386-390.
- Reiss, S. & McNally, R. J. (1985). Expectancy model of fear. In S. Reiss & R. R. Bootzin (Eds). *Theoretical issues in behavior therapy* (pp. 107-121). San Diego, CA: Academic Press.
- Rice, K. G. & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, *47*(2), 238-250.

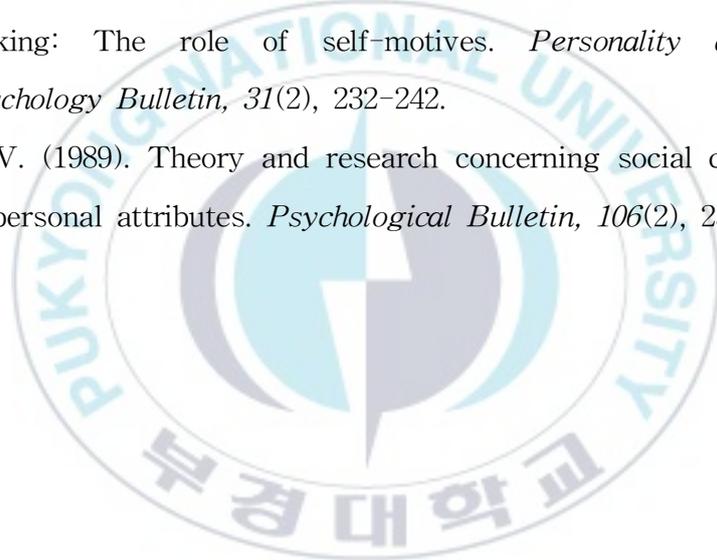
- Saboonchi, F. & Lundh, L. G. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 921-928.
- Schwartz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgements of well-being: Information and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Short, M. (2012). *Trait perfectionism: an investigation of the mediating effects of negative repetitive thought and the role of mindfulness*. Doctoral dissertation, Lakehead University.
- Slaney, R. B., Accordino, D. B., Accordino, M. P. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, 37(6), 535-545.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S. (1996). Perfectionists: Study of a criterion group. *Journal of Counseling & Development*, 74(4), 393-398.
- Slaney, R. B., & Johnson, D. G. (1992). The almost perfect scale. Unpublished manuscript, *Pennsylvania State University*.
- Smith, D. M. (2000). *Moral Geographies: Ethics in a World of Difference*. United Kingdom, UK: Edinburgh University Press.
- Spielberger, Charles D. (1972). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press.
- Taylor, S. E. & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review*, 96(4), 569-575.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004).

Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology, 51*(2), 201-212.

White, J. B. Langer, E. J. Yariv, L. & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development, 13*(1), 36-44.

White, K. & Lehman, D. R. (2005). Culture and social comparison seeking: The role of self-motives. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(2), 232-242.

Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin, 106*(2), 231-248.



A study on Relation Between Evaluative Concerns Perfectionism and  
Job-Seeking Anxiety of University Student: The Social Comparison  
Orientation and Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies

Geum Joo Jung

Department of Educational Consulting

The Graduate School

Pukyong National University

Advisor : Seong Moon Cheon

**Abstract**

The purpose of this study is to examine the social comparison tendency and the mediated effect of inappropriate cognitive emotional control strategy in the evaluation perfectionism and job insecurity of job seekers.

The research subjects surveyed 325 job seekers located in areas such as P, S, G, and D for two weeks from August 11 to August 25 on the assessment perfectionism, job insecurity, social comparison tendencies, and strategies for inappropriate cognitive and emotional control. Correlation was conducted to examine the relevance between the variables using SPSS 21.0, and the path was analyzed according to the procedure of the model proposed by Hayes (2013) to confirm the mediated effect.

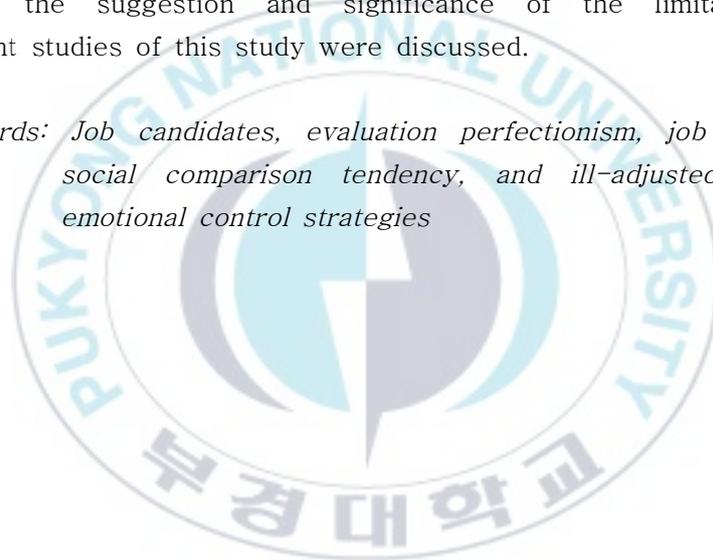
The results of this study showed that first, the evaluation perfectionism of job seekers, the tendency of social comparison, and the strategy of non-adaptive cognitive emotional adjustment are correlated with job insecurity. Second, it was found that evaluation-related perfectionism does not affect job insecurity through the medium of social comparison tendency. Third, evaluation-related perfectionism has been shown to affect job insecurity through inappropriate cognitive and emotional control strategies. Fourth, evaluation-related perfectionism has

been shown to influence job insecurity by mediating social comparison tendency and maladjusted cognitive emotional control strategy sequentially.

Based on these results, the study looked at the roles and functions of evaluation-related perfectionism on job insecurity. It was also confirmed that the specific path to the impact of evaluation-related perfectionism on job insecurity through sequential mediated effectiveness verification, and that social comparison tendencies and non-adaptive cognitive emotional control strategies were important factors in the counseling treatment process.

Finally, the suggestion and significance of the limitations and subsequent studies of this study were discussed.

*Key words: Job candidates, evaluation perfectionism, job insecurity, social comparison tendency, and ill-adjusted cognitive emotional control strategies*



부록1

## 평가염려 완벽주의 척도

※ 다음 문항을 읽고 평소 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 한 문항도 빠짐없이 숫자에 체크(√)해 주시기 바랍니다.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않는 편이다	보통이다	그런편이다	매우 그렇다
1	만일 내가 직장이나 학업에서 실패한다면, 나는 한 인간으로서 실패한 것이다.	①	②	③	④	⑤
2	만일 내가 실수를 했을 때 속상해하는 것은 당연한 일이다.	①	②	③	④	⑤
3	다른 사람이 나보다 더 잘하는 것을 볼 때, 나는 그 일 전체를 다 실패한 것처럼 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4	부분적으로 실패하는 경우도 나에게서는 완전히 실패한 것과 다름없다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 신중하게 어떤 일을 했는데도 그 일이 제대로 되지 않았다고 느낄 때가 자주 있다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 무슨 일에서든지 최고가 아니면 싫다.	①	②	③	④	⑤
7	내가 실수를 하면 나에게 대한 사람들의 평가가 낮아질 것이다.	①	②	③	④	⑤
8	남들만큼 잘하지 못하면 나는 뒤떨어진 사람이 될 것이다.	①	②	③	④	⑤
9	내가 항상 잘하지 못하면 사람들은 나를 존중하지 않을 것이다.	①	②	③	④	⑤
10	일상생활의 간단한 일에 대해서도 잘 마무리되지 않은 것 같은 미심쩍은 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
11	일을 자꾸 되풀이하기 때문에 일처리가 늦어지는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
12	무슨 일이든지 내 마음에 들게 제대로 하려면 시간이 무척 오래 걸린다.	①	②	③	④	⑤
13	내가 실수를 적게 할수록 사람들은 나를 더 좋아할 것이다.	①	②	③	④	⑤

※ 다음 문항을 읽고 평소 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 한 문항도 빠짐없이 숫자에 체크(√)해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
1	다른 사람이 내게 기대하는 것을 만족시키기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	내 주위 사람들은 내가 실수를 할 수도 있다고 쉽게 인정한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	내가 일을 잘 할수록 사람들은 내가 더 잘할 것으로 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	내가 하는 일이 최고가 아니라면 사람들은 나를 형편없게 볼 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	나의 주변 사람들은 내가 모든 일을 성공시키기를 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	내가 모든 일을 잘하지 않더라도 사람들은 나를 좋아할 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	일을 성공시킨다는 것은 다른 사람을 기쁘게 하기 위해서 더욱 열심히 일을 해야 한다는 뜻이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	내가 어떤 일에서 성공하지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	나는 사람들이 내게 너무 많은 요구를 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10	내가 실수했을 때 사람들은 비록 나타내지는 않지만 매우 실망할 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11	나의 가족은 내가 완벽하기를 바란다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12	부모님이 내가 모든 면에서 뛰어나기를 기대하지는 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13	사람들은 나에게서 완벽함을 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14	사람들은 내가 할 수 있는 것보다 더 많은 것	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

	을 기대한다.							
15	내가 실수를 할 경우에도 내 주위 사람들은 여전히 나를 유능하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦



※ 다음 문항을 읽고 평소 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 한 문항도 빠짐없이 숫자에 체크(√)해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
1	목표를 달성할 수 없을 때 종종 좌절감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	충분히 최선을 다하고 있는 것 같지 않다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	나의 높은 기준에 도달한 적이 거의 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	최선을 다하는 것만으로는 결코 충분한 것 같지 않다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	성취한 것에 대해 결코 만족하지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	나의 기대에 미치지 못하는 것에 대해 자주 걱정한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	내가 한 일은 내 기준에 거의 못 미친다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	최선을 다했다는 것을 알 때조차도 만족하지 못한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	내가 세운 높은 기준을 거의 충족시킬 수 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10	내가 한 일의 결과에 대해 거의 만족하지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11	내가 한 일이 훌륭하다고 느낀 적이 거의 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12	일이 끝난 후 좀 더 잘 했어야 한다는 생각에 낙담할 때가 많다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

부록2

## 취업불안 척도

※ 다음 문항들은 취업을 떠올렸을 때 드는 느낌이나 생각에 관한 질문입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으시고, 자신에게 해당된다고 생각되는 문항에 √표시 해주시기 바랍니다.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	언론 매체를 통해 취업이 어렵다는 말을 들을 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
2	교수님이나 선배들로부터 취업이 어렵다는 말을 들을 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 취업에 대한 걱정으로 잠이 잘 오지 않는다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 취업만 생각하면 초조하고 불안하다.	①	②	③	④	⑤
5	부모님이 졸업 후 장래에 대해 물으실 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 사람이 취업을 해서 잘 되는 경우를 볼 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
7	졸업한 선배들이 취업을 못하고 놓고 있는 것을 볼 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
8	졸업을 앞둔 선배들이 취업걱정을 하는 것을 볼 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 취업만 생각하면 자신감이 없어진다.	①	②	③	④	⑤
10	학년이 올라가고 대학 졸업이 다가올수록 불안하다.	①	②	③	④	⑤
11	노력에 비해 낮은 성적을 받았을 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
12	남들에 비해 뚜렷하게 잘하는 것이 없다고 느낄 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 취업에 대한 걱정으로 다른 일을 하는 순간에도 집중할 수 없다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 취업에 대한 걱정으로 소화가 잘 안된다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 취업만 생각하면 머리가 복잡해진다.	①	②	③	④	⑤

16	나는 취업만 생각하면 우울해진다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 취업만 생각하면 스트레스 받아 신경이 예민해진다.	①	②	③	④	⑤
18	낮은 성적 때문에 취업이 잘 안될 것 같아 불안하다.	①	②	③	④	⑤
19	불확실한 미래를 생각할 때 불안하다.	①	②	③	④	⑤
20	졸업 후 무엇을 하고 살아가야 할지 막연 할 때 불안하다	①	②	③	④	⑤
21	저조한 영어실력 때문에 취업이 잘 안될 것 같아 불안하다.	①	②	③	④	⑤
22	경기 침체로 인해 대학을 졸업해도 취업이 잘 되지 않아 불안하다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 취업만 생각하면 가슴이 두근거린다	①	②	③	④	⑤
24	부족한 취업준비 때문에 취업이 잘 안될 것 같아 불안하다.	①	②	③	④	⑤
25	자격증이 없어서 취업이 잘 안될 것 같아 불안하다.	①	②	③	④	⑤
26	나는 취업만 생각하면 가슴이 답답하다.	①	②	③	④	⑤
27	부족한 능력 때문에 취업이 잘 안될 것 같아 불안하다.	①	②	③	④	⑤
28	취업준비생은 많으나 일자리가 부족하여 불안하다.	①	②	③	④	⑤

부록3

### 사회비교 경향성 척도

※ 다음 문항을 읽고 평소 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 한 문항도 빠짐없이 숫자에 체크(√)해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않는 편이다	보통이다	그런편이다	매우 그렇다
1	나는 종종 사랑하는 이들(애인, 가족 등)의 행동과 타인의 행동을 비교한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 항상 나의 행동을 타인의 행동과 비교하는 것을 좋아한다	①	②	③	④	⑤
3	나는 일을 잘했는지 알고자 할 때, 다른 사람이 한 것과 내가 한 것을 비교한다.	①	②	③	④	⑤
4	사회성 있게 행동(예: 대인관계, 인기도)하고 있는지 타인과 비교하곤 한다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 다른 사람과 나의 행동을 비교해보는 타일이 아니다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 종종 내가 인생에서 달성한 것과 다른 사람들이 달성한 것을 비교한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 종종 다양한 의견과 경험을 얻기 위해 타인과 이야기하길 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 종종 누군가 나와 비슷한 문제에 직면해 있을 때, 그 사람들이 무슨 생각을 하고 있는지 알고 싶어지곤 한다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 항상 나와 상황(입장)이 비슷한 사람들이라면 어떻게 행동을 했을지 알고 싶다.	①	②	③	④	⑤
10	무언가를 배우려고 할 때, 이에 대한 타인의 생각을 알려고 한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 절대 나의 상황을 남들과 비교해서 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤

부록4

부적응적 인지적 정서조절 전략 척도

※ 다음 문항을 읽고 평소 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 한 문항도 빠짐없이 숫자에 체크(√)해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않는 편이다	보통이다	그런편이다	매우 그렇다
1	그 일이 내 잘못이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	내가 겪은 일에 대해 어떤 느낌이 드는지 자주 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4	내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5	그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 다른 사람들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
7	기본적으로 그 일의 원인이 분명히 나한테 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8	기본적으로 그 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9	그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속해서 생각한다.	①	②	③	④	⑤
10	그 일에 대해 책임져야 할 사람은 나라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 내가 겪었던 일에 대한 생각과 감정에 빠져있다	①	②	③	④	⑤
12	내가 겪은 일은 사람으로서 경험할 수 있는 최악의 것이었다는 생각을 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 그 일에 대해 남들이 잘못된 점을 생각한다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각한다	①	②	③	④	⑤
15	나는 그 문제에서 내가 저지른 실수를 생각한다.	①	②	③	④	⑤
16	내가 겪은 일에 대해 내가 왜 이렇게 느끼는지 알고 싶다.	①	②	③	④	⑤