



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](#)

석사학위논문

중학생의 완벽주의성향과 특성불안이
학교생활적응에 미치는 영향

제주대학교 대학원

가정관리학과

박서연

2013년 8월

중학생의 완벽주의성향과 특성불안이 학교생활적응에 미치는 영향

지도교수 김 양 순

박 서 연

이 논문을 가정학 석사학위 논문으로 제출함.

2013년 8월

박서연의 가정학 석사학위논문을 인준함.

심사위원장 (印)

위 원 (印)

위 원 (印)

제주대학교 대학원

2013년 8월

목 차

국문초록

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	3
3. 용어의정의	4
II. 이론적 배경	6
1. 완벽주의	6
2. 불안	10
3. 학교생활적응	13
4. 완벽주의성향 및 특성불안과 학교생활적응간의 관계	15
III. 연구방법	18
1. 연구대상.....	18
2. 측정도구.....	18
3. 자료분석.....	21
IV. 연구결과	22
1. 중학생의 완벽주의성향과 특성불안 및 학교생활적응의 일반적 경향	22
2. 중학생의 성별에 따른 완벽주의성향과 특성불안 및 학교생활적응의 경향	24
3. 중학생의 완벽주의성향과 특성불안이 학교생활적응에 미치는 영향	25
4. 중학생의 완벽주의성향 하위요인 및 특성불안 수준에 따른 학교생활적응	28

V. 결론 및 제언	30
1. 결론	30
2. 제한점 및 제언	32
참 고 문 헌	33
Abstract	
부 록	39

표 목 차

<표Ⅲ-1> 인구학적특성	17
<표Ⅲ-2> 다차원적 완벽주의 척도	18
<표Ⅲ-3> 학교생활적응척도	21
<표Ⅳ-1> 완벽주의성향과 특성불안 및 학교생활적응의 평균과 표준편차 ·	21
<표Ⅳ-2> 성별에 따른 완벽주의성향과 특성불안 및 학교생활적응	22
<표Ⅳ-3> 완벽주의성향, 특성불안, 학교생활적응간의 상관관계	23
<표Ⅳ-4> 학교생활적응에 대한 완벽주의성향과 특성불안의 회귀분석결과	23

국문초록

중학생의 완벽주의 성향과 특성불안이 학교생활적응에 미치는 영향

박 서 연

제주대학교 대학원 가정관리학과

지도교수 김 양 순

이 연구는 중학생의 완벽주의성향과 특성불안이 학교생활적응에 미치는 영향을 알아보고 중학생의 학교생활적응을 높이기 위한 교육프로그램 개발에 도움을 주는데 목적이 있다. 연구 목적을 위해 제주 지역 3개의 중학교 총 407명을 대상으로 완벽주의 성향, 특성불안 그리고 학교생활적응을 측정하였다. 성별에 따른 완벽주의성향, 특성불안과 학교생활적응을 알아보기 위해 *t*-test를 실시하였고, 중학생의 완벽주의 성향, 특성불안 및 학교생활적응의 관계를 알아보기 위해 상관관계분석을 실시하였으며, 중학생의 완벽주의성향과 특성불안이 학교생활적응에 미치는 영향력을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

연구의 주요 분석 결과는 다음과 같이 요약할 수 있다.

첫째, 연구 대상 중학생의 성별에 따른 완벽주의성향, 특성불안, 학교생활적응의 차이를 조사한 결과 완벽주의성향의 하위변인 중 타인-지향적 완벽주의, 특성불안, 학교생활적응의 하위변인 중 학교수업적응에서 유의미한 차이가 있었다. 타인-지향적 완벽주의와 학교수업적응은 여학생보다 남학생이 높게 나타났고, 특성불안은 남학생보다 여학생이 높게 나타났다.

둘째, 완벽주의성향에서 자기-지향적 완벽주의성향은 전체 학교생활적응에 정적상관을 보였고, 타인-지향적 완벽주의성향은 교사관계와 학교수업적응에 정적상관을 보였다. 특성불안은 전체 학교생활적응에 부적상관을 보였다.

셋째, 중학생의 완벽주의성향의 하위요인인 자기-지향적 완벽주의성향은 전체 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 타인-지향적 완벽주의성향은 교우관계와 학교규칙에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특성불안은 전체 학교생활적응에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 중학생의 성별에 따른 타인-지향적 완벽주의성향, 특성불안, 학교수업적응은 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 남학생이 여학생보다 타인-지향적 완벽주의 성향과 학교수업적응을 잘하고 여학생이 남학생보다 더 높은 불안반응을 보이고 있는 것을 의미한다. 특성불안은 잠재적이고 개인마다 다른 강도로 나타나는 불안으로 인해 상황을 위협적으로 지각할 수 있기 때문에 여학생들이 특성불안을 낮출 수 있는 교육적 환경이 필요하다.

둘째, 자기-지향적 완벽주의성향은 학교생활적응에 정적인 상관을 미쳤고, 특성불안은 부적적인 상관을 미쳤다. 이는 중학생의 완벽주의성향과 특성불안이 학교생활적응에 있어 차이가 있다는 것을 나타낸다.

셋째, 완벽주의성향에서 자기-지향적 완벽주의성향은 전체학교생활적응에 긍정적인 영향을 미쳤고 특성불안은 전체학교생활적응에 부정적인 영향은 미치는 것으로 나타났다.

자기-지향적 완벽주의 성향은 자신에게 높은 기대와 완벽함을 부과하는 것으로 학교생활에 있어 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 개인이 느끼는 특성불안은 학교생활전반에서 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

결과적으로 중학생의 완벽주의 성향과 특성불안은 학교생활적응에 미치는 영향에 있어 차이를 보이고 있다. 완벽주의 성향에서는 자기-지향적 완벽주의 성향이 학교생활적응에 가장 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자아중심성이 강한 초기 청소년기에 타인의 영향을 받기 보다는 자신의 기준에 의해 행동을 하는 경향이 높기 때문에 이러한 결과가 나타나는 것으로 볼 수 있다.

선행 연구에서는 완벽주의 성향이 불안의 하위요인으로 부적응적인 역할을 하는 것으로 나타났으나 본 연구에서는 완벽주의 성향의 긍정적인 면을 부각 할 수 있게 되었다. 이를 통해 완벽주의 성향이 중학생들에게 도움이 된다는 것을 알 수 있었다. 중학생 완벽주의 성향을 높일 수 있는 교육 및 상담프로그램을 만들어 학교생활적응을 높일 수 있도록 해야 할 것이다.

* 주제어 : 완벽주의, 특성불안, 학교생활적응

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 지나친 입시경쟁과 성취지향적인 교육제도는 청소년들을 과도한 스트레스와 열등감에 시달리게 하고 있다. 또한 교우관계에서 오는 소외감은 청소년들의 삶에서 중요한 학교라는 공간을 부정적으로 인식하게 만들어 학교생활적응에 어려움을 겪는 청소년들이 증가하고 있다.

우리는 흔히 청소년기를 ‘질풍노도의 시기’라고 표현하는데 이는 청소년들의 태도와 사고방식이 예측불가능하고 충동적이기 때문이다. 심리적으로 불안정하고 정서적으로는 미숙하기 때문에 하루일과의 반 이상을 차지하는 학교생활에서 여러 가지 문제가 나타나는 것은 당연한 일일 것이다.

학교생활은 청소년들에게 있어서 중요시 되는 환경이다. 우리나라에서는 21세기에 들어와 비행청소년을 중심으로 한 학교생활적응 및 부적응에 대하여 관심을 갖기 시작하였다. 최근에는 청소년들의 학교생활 부적응의 원인을 행동에 초점을 맞추기 보다는 한 개인의 내면적인 문제로써 가정환경이나 경제적인 측면을 고려하고 있다. 그러한 취지로 취약계층학생들을 대상으로 교육복지투자우선지원 사업을 실시하고 있다. 모든 학생들에게 공통된 교육의 기회를 주고 차별 없는 학교생활을 통해 전 학생이 학교적응을 잘 할 수 있도록 돕고 있다.

부적응으로 인한 학교중도탈락이나 또 다른 비행행동을 예방하기 위하여 각 학교마다 Wee 클래스를 설치하고 진로상담부장교사와 전문상담교사를 배치하여 청소년들의 심리적 문제를 해결하고 학교생활 적응을 도우려 노력하고 있다. 과거에는 청소년들의 부적응적인 면을 비행이라는 일탈행동으로 간주하고 선도하여 개선하려고 시도했으나 최근에는 청소년들을 바라보는 시각이 많이 달라지고 있음을 보여주고 있다.

이와 관련하여 청소년들의 학교생활적응과 부적응의 원인을 분석하는 여러 연구도 달라지고 있다. 과거에는 부적응을 일탈 및 비행의 측면으로 보고 가정경제수준, 학업성적등과 같은 객관적인 자료를 근거로 하여 측정했었다. 그러나 현재는 스트레

스, 우울증, 자아존중감, 대인관계 등과 같은 심리적인 변인을 중심으로 하여 그 관계를 밝히고 있다. 또한 완벽주의성향과 학교생활적응과의 관계를 분석하는 연구는 문이 증가하고 있다. 청소년들의 완벽주의성향에 대한 연구가 시도되고 있는 이유는 인성 및 생활지도 보다는 진학지도에 치중된 우리나라의 교육제도가 청소년들을 여러 방면에서 유능하고 완벽해지기를 강요하고 있기 때문이다(윤승애, 2009).

성취압박과 부담감을 주는 우리나라의 교육현상은 청소년들의 완벽주의성향을 높여 학교생활적응에서 어려움을 드러내는 부적응적인 면에 초점을 두었다. 그러나 그동안의 완벽주의성향과 학교생활적응과의 관계를 분석한 연구에서는 완벽주의성향이 적응적인 면과 부적응적인 면을 모두 가지고 있는 것으로 나타났다. 선행연구에서는 완벽성향의 역기능적인 면을 알아보기 위해 사회불안, 시험불안, 발표불안 등과 같은 특정한 불안과 결부하여 논의가 되었었다. 이는 적응을 어렵게 만드는 부정적 정서로 불안과 우울 등이 지적되고 있는데 부적응적인 완벽주의성향을 가진 경우, 낮은 자존감과 높은 자기비판적인 사고를 갖는 완벽주의성향의 주요 특징이 불안으로 이어질 확률이 높다고 생각되기 때문이다(전종설·정하은, 2011).

그러나 완벽주의성향이 반드시 높은 불안을 유발하지는 않을 것이다. 완벽주의성향을 최근에는 다차원적 완벽주의 척도를 이용하여 완벽주의성향이 긍정적인 측면과 부정적인 측면이 혼재되어 있음이 밝혀지고 있다.

선행연구들을 살펴보면, 김지현(2001)의 연구에 의하면 완벽주의 성향은 학생들의 학교적응관계에 있어서 정적, 부적상관을 모두 보이는 것으로 나타났다. 황광민(2005)은 불안은 학교생활적응과 부적인 상관을 나타내어 불안이 높은 학생일수록 학교생활 적응이 낮음을 나타내었으나, 박원경(2006)의 연구에 의하면 불안과 학교적응간의 유의미한상관관계가 나타나지 않았다. 손현규(2004)의 연구에서는 특성불안은 친구적응과 수업적응에서 미미한 영향을 끼치는 것으로 보이는 것으로 나타났다.

일반적으로 완벽주의성향과 불안은 학교생활 적응에 긍정적인 측면과 부정적인 측면 모두 가지고 있다. 즉, 두 성향이 너무 강할 경우, 부적응적인 면이 강할 수도 있지만 적당한 수준의 완벽성향은 학교생활을 성실하게 수행하여 적응적인 면을 나타낼 수 있다. 불안은 적당한 긴장감을 유발시켜 오히려 적응적인 면을 나타낼 수 있을 것이다.

지금까지 살펴 본 선행연구들을 통하여 완벽성향과 불안이 학교생활 적응에 미치는 영향이 연구들마다 다르다는 것을 알 수 있었다. 특성불안과의 관계를 살펴 본 각 연구들이 합의 되지 않는 결과를 나타내는 것으로 보아 완벽주의성향과 특성불안의 상호관계를 연구하는 것보다는 그 차이점을 비교하는 연구의 필요성이 제기된다.

본 연구의 목적은 첫째, 완벽주의성향과 특성불안이 학교생활적응에 어떠한 영향을 미치고 있는지 알아보고자 한다. 둘째 중학생들의 완벽주의성향이 학교생활적응에 미치는 긍정적인 면을 강조하고 환경적인 면에서의 불안수준을 측정할 수 있는 특성불안 척도를 이용하여 청소년들의 특성불안과 학교생활적응과의 관계를 알아보고자 한다. 마지막으로 청소년들의 학교생활적응을 높이기 위한 학교사회복지사업과 학교상담분야에서 청소년이해를 위한 기초자료를 제시하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구는 중학생의 완벽주의성향과 특성불안이 학교생활적응에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 중학생의 완벽주의성향과 특성불안 및 학교생활적응의 일반적 경향은 어떠한가?
2. 중학생의 완벽주의성향, 특성불안과 학교생활적응의 상관관계는 어떠한가?
3. 중학생의 완벽주의성향과 특성불안이 학교생활적응에 미치는 영향은 어떠한가?

3. 용어의 정의

본 연구에서 사용된 용어는 선행연구에서 사용된 것을 종합하여 다음과 같이 정의하였다.

(1) 완벽주의(Perfectionism)

완벽주의성향에 대해서는 그동안 많은 연구가 있었으나 합의된 개념은 없다. Hewitt와 Flett(1991a, 1991b)에 의하면 완벽주의는 타인에 의해 부과되거나 스스로에 의해 부과된 높은 기준을 갖으며 타인에게도 높은 기대수준을 갖는데 그 대상에 따라 자기-지향적 완벽주의, 타인-지향적 완벽주의, 사회부과적 완벽주의 등 세 가지 차원으로 구분하였다(이현아, 2011, 재인용).

이러한 정의를 토대로 완벽주의성향은 모든 일에 함에 있어 완벽하고 성공적인 완수를 하고자 하는 성향이다. 그러한 과정에서 자신이 가지고 있는 완벽성향의 방향에 따라 적응 및 부적응의 행동을 보일 수 있다.

본 논문에서는 Hewitt & Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도를 이용하여 연구하고자 하며 여기에는 다음과 같은 3가지의 하위 요인을 가지고 있다.

자기-지향적 완벽주의: 자기 자신에게 높은 기준을 부과하고 완벽을 추구하기 끊임없이 노력하는 성향을 말한다.

타인-지향적 완벽주의: 의미 있는 타인에게 높은 기준을 부과하고 타인이 완벽해지기를 추구하는 성향을 말한다.

사회부과적 완벽주의: 의미 있는 타인이 자신에 완벽하기를 기하고 높은 기준을 부과하였다고 생각하고 자신이 완벽해지기를 바란다고 생각하는 성향을 말한다.

(2) 특성불안(Trait-Anxiety)

특성불안은 Spielberger(1972)에 의해서 정의된 개념으로 특정한 상황과는 무관하게 전반적인 상황을 위협적인 것으로 지각하고 불안 반응을 보이는 성향이다. 후천적이며 개인의 경험과 성격에 따라 느끼는 정도가 달라지는 특징이 있다. 특성불안이 높은 개인은 자기 자신에게 완벽해질 것을 요구하게 되는데, 정작 자신에게는 불안을 감소할 만한 능력이 없다고 느끼고 이를 회피하게 되며 따라서 불안은 더욱 커지게 된다(조진주, 2008, 재인용).

본 연구에서는 불안의 반응이 어떤 대상에 의해서 비롯된 것이 아닌 일상생활에서 자신이 경험하고 생각하는 불안으로 정의한다.

(3) 학교생활적응(School Adjustment)

Ladd 와 동료들(1996)은 학교생활적응이란 개인이 학교환경에 관심을 가지고 편안하게 참여하며 학교생활을 성공적으로 수행하는 정도라고 하였다. 즉 학교생활적응은 학교라는 환경과 그곳에서의 일상생활에 대한 적응을 의미하는 개념이다(이재선, 2011, 재인용).

본 연구에서는 학교생활적응이란 청소년이 학교생활에서 생활 공간 안에 있는 여러 가지 환경을 자신에게 맞추어 나가며 적응하는 요소를 말한다. 여기에서는 김아영(2002)이 『학교동기 표준화 연구』를 참고하여 학교생활적응의 요소로 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙을 포함하였다.

II. 이론적 배경

1. 완벽주의

(1) 완벽주의(Perfectionism)의 정의

완벽주의에 대한 정의는 학자들마다 견해가 다르고 정의되어 지는 부분이 달라 아직까지 하나의 완전한 개념으로 정의되지 못하고 있다. 완벽주의 대한 개념을 이해하기 위해서는 역사적인 고찰이 필요하다.

완벽주의에 대한 관심은 임상학자들이 역기능적인 측면에 주목하면서부터 시작되었다. 그렇기 때문에 초기의 완벽주의에 대한 개념은 부정적이고 병리적인 특성에 맞추어져 있다(Burns, 1980; Ellis, 1962; Hollender, 1965; Horney, 1950; Patch, 1984, 재인용).

초기 완벽주의를 연구한 학자들의 견해를 살펴보면, Horney(1950)는 완벽주의를 당위성의 폭정(the tyranny of the shoulds)이라고 하였으며, Ellis(1962)는 과대한 자기 기대감(High Self-Expectation)에 의해 인간이 모든 영역에서 완벽하고 적절하게 성공을 해야 한다는 비합리적 신념이라 하였다.

Hollender(1965)는 상황이 요구하는 것 이상의 높은 수준의 수행을 자신이나 타인에게 요구하는 것이라고 정의하였다. Burns(1980)는 완벽주의자를 도달할 수 없는 높은 기준을 설정하고, 그 기준을 달성하도록 스스로 강박적으로 밀어 붙이며, 자신의 가치를 전적으로 생산성과 성취에 기반 하여 평가하는 사람들과 보았다. Patch(1984)는 완벽주의자들은 어떤 목표를 성취하고자 하는 욕구가 있지만 실패로 인하여 끊임없이 좌절하게 된다고 하였다(김명숙, 2009; 이우경, 1997; 허심양, 2011).

최초로 완벽주의에 대해 정의를 내린 Hamacheck(1978)은 신경증적 완벽주의(neurotic perfectionism)와 정상적 완벽주의(normal perfectionism)로 구분하였다. 정상적 완벽주의자는 성공적인 수행을 위해 높은 목표를 설정하여 노력하지만, 상황에 따라 완벽주의를 벗어날 수 있는 긍정적인 측면의 완벽주의라고 할 수 있다.

반면에 신경증적 완벽주의자는 성공적인 수행을 위해 높은 목표를 설정하고 이를 수행하는 과정에서 실수에 대한 두려움이 앞서 새로운 일에 불안감과 어려움을 느낀다. 이런 신경증적 완벽주의는 열등감으로 인해 자기 자신을 향상시키고자 하는 성취욕구 보다 실패에 대한 두려움에 의해 동기화 된다(김혜진, 2006; 권성현 2009).

이처럼 많은 연구자들이 완벽주의는 단일차원적인 부정적 개념으로 규정했기 때문에 초기에는 주로 ‘역기능적인 완벽주의’에 초점을 맞추어 여러 정신 병리와의 관련성을 밝히는 연구들이 많이 이루어져왔다(남순동, 2009). 그러나 Frost(1990)와 Hewitt & Flett(1991)에 의하여 다차원적 완벽주의 척도가 개발되면서 완벽주의의 역기능적인 면과 기능적인 면을 살피는 다차원적 접근이 시도되기 시작하였다(이현아, 2011, 재인용).

정리해 보면 완벽주의에 관한 초기의 연구에서는 역기능적이고 부적응적인 면에 초점을 두어 연구를 하였다. 그러나 Hewitt & Flett(1991)에 의해 다차원적 완벽주의에 대한 접근이 시도되면서 완벽주의가 역기능적 측면과 기능적 측면의 양립적인 성향을 가지고 있는 것으로 나타나기 시작하였다. 즉 완벽주의는 단일차원의 부적응적 성격특성의 완벽주의와 적응적인 특성과 부적응적인 특성의 양 측면을 가지는 다차원적 완벽주의로 나눌 수 있다. 완벽주의는 지나치게 높은 기준을 충족시켜야 한다는 자기 비판적 사고의 부적응적인 방향성과 자신의 성취와 자기존중감을 위해 높은 기준을 세우는 적응적인 방향성을 지닌 다차원적 성격의 성향으로 정의내릴 수 있다(김명숙, 2009; 김지현, 2007; 서은경, 2011).

본 연구에서는 완벽주의성향의 적응적인 측면과 부적응적인 측면을 볼 수 있는 다차원적 완벽주의 개념을 사용하여 완벽주의성향에 대해 다각적 시각으로 이해하고자 한다.

(2) 다차원적 완벽주의

Frost(1990), Hewitt과 Flett(1991b)는 완벽주의의 다차원적인 척도를 제작하였다. 이들은 초기 완벽주의 이론가들과는 다른 초점으로 완벽주의에 대하여 이해하고자 하였다. Frost(1990)은 완벽주의자들이 자신에 대해 높은 기준을 설정하고 지나치게 비판적인 평가를 내린다고 하였다. 그는 이러한 정의를 바탕으로 완벽주의에 있어

여섯 가지 차원이 실수에 대한 염려(concern over mistake), 개인적 기준(personal standard), 부모의 기대(parental expectation), 부모의 비난(parental criticism), 수행에 대한 의심(doubts about action), 조직화(organization) 등이 있다고 하였다(김혜진, 2006; 서영숙, 2009).

첫 번째, 실수에 대한 염려는 자신의 수행에 대해 지나치게 비판적이고 실수에 대해 부정적인 반응을 보이는 것이다. 이들은 실수를 실패와 동등하게 해석하여 실수하면 타인으로부터 거부 혹은 무시를 당할 것이라고 생각한다. 이 차원은 부정적 정서, 낮은 자심감을 보여 정신 병리나 부적응과 관련을 보인다.

두 번째, 개인적 기준은 자신에게 매우 높은 기준을 설정하는 경향으로 자신을 평가할 때 높은 기준이 중요시된다. 이 차원은 긍정적인 정서와 관련이 있는 것으로 나타나고 있다(김혜진, 2006; 서영숙, 2009).

세 번째와 네 번째 차원인 부모의 기대와 부모의 비난은 아동기 발달적인 측면으로 부모의 태도를 어떻게 지각하고 있는가와 관련되는 원인적인 측면을 반영한다. 부모의 기대는 자신에게 부모가 높은 기대를 가지고 있다고 지각하는 것이다. 부모의 비난은 부모의 기대에 부응하기가 어려워 일을 수행하지 못해서 부모로부터 비난 받아왔다고 생각하는 것이다. 다섯 번째 차원인 수행에 대한 의심은 자신의 능력에 대해 확신을 갖지 못하고, 늘 의심하는 것을 말한다. 여섯째 조직화는 정리정돈과 조직화를 좋아하고 중요시하는 경향을 말한다(김혜진, 2006; 서영숙, 2009).

한편 Hewitt와 Flett(1991a, 1991b)는 완벽주의를 행동유형이 아니라 방향성의 차이로 나타내고자 하였다. 완벽주의자들은 타인에 의해 부끄러워하거나 스스로에 의해 부과된 높은 기준을 갖으며 타인에게도 높은 기대수준을 갖는데 그 대상에 따라 자기-지향적 완벽주의, 타인-지향적 완벽주의, 사회부과적 완벽주의 등 세 가지 차원으로 구분하였다(서은경, 2011).

Hewitt와 Flett(1991a)가 제안한 3가지 차원의 완벽주의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, ‘자기-지향적 완벽주의(Self-Oriented Perfectionism; SOP)’는 자기 자신에게 높은 기준을 강요하는 행동을 하는 것, 야망의 수준, 자기비난 등과 같은 자기 지향적 행동 형태와 유사한 것으로 높은 기준의 설정, 자신의 행위에 대한 엄격한 평가, 실패 회피 등의 완벽해 지고자 하는 행동이 특징이다. 자기-지향적 완벽주의는 열망이나 성취 지향적 특성과 같은 적응적 행동과 관련되기도 하지만 불안, 우울, 섭

식장애 등과 같은 다양한 부적응을 유발하기도 한다. 즉 자기-지향적 완벽주의는 개인이 주관적으로 느끼고 있는 불안 수준에 따라 적응과 부적응적 측면을 가지고 있을 것으로 보인다(박경자, 1999; 황경숙, 1999).

둘째, ‘타인-지향적 완벽주의(Other-Oriented Perfectionism; OOP)’는 의미 있는 타인에게 비현실적인 기준을 부과하고 그 기준을 완벽하게 해내도록 기대한다. 기대대로 되지 않은 경우 타인의 행동을 엄격하게 평가하고 비난하여 대인관계에서 좌절을 겪는다. 이런 행동은 자기-지향적 완벽주의와 동일하지만, 완벽주의 성향이 외부로 향한다는 점에서 다르다. 이는 부부 문제, 가족문제에 작용하며, 냉소주의, 외로움과 같은 대인관계문제와 관련된다(Burns, 1983; Hollender, 1965). 즉 타인-지향적 완벽주의는 대인관계적인 측면에서 오는 불안으로 인한 부적응과 관련될 수도 있다. 하지만 타인의 동기를 촉진시켜줄 수 있는 리더십을 갖고 있어 적응적인 측면도 가지고 있을 것으로 보인다(조옥귀, 1998; 황경숙, 1999).

마지막으로 ‘사회부과적 완벽주의(Socially Prescribed Perfectionism; SPP)’는 의미 있는 타인이 부과하는 기대와 기준을 충족시키고자 하는 욕구이다. 자신과 의미 있는 타인에 의해 부과된 기준은 과중하며 통제하기 힘들다고 생각한다. 중요한 타인이 자신을 엄격하게 평가하고, 그 기준을 충족시키지 않으면 자기를 거부할 것이라고 지각한다. 그렇기 때문에 실패, 화, 불안, 우울등과 같은 부정적 정서를 경험할 가능성이 높다. 따라서 사회부과적 완벽주의는 타인의 기준을 충족시켜야 한다는 것을 늘 염려하기 때문에 불안과 우울을 가지고 있다. 그러나 타인의 욕구를 잘 파악함으로써 적응을 잘 할 수도 있다는 측면을 가지고 있을 것으로 보인다(서은경, 2011; 황경숙, 1999).

이상으로 Frost와 Hewitt & Flett의 다차원적 완벽주의를 살펴보았다. 이들이 말하는 완벽주의는 자신이 어떠한 특성을 가지고 있느냐에 따라 그 기능이 역기능적인 기능과 기능적인 측면의 양립적인 기능을 할 것이라고 주장하였다. 따라서 본 연구에서는 적응에 대하여 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 살펴 볼 수 있는 Hewitt와 Flett의 다차원적 완벽주의 척도를 사용하여 중학생의 학교생활적응과의 관계를 연구하고자 한다.

2. 불안

(1) 불안(anxiety)의 개념

일반적으로 불안은 마음이 편하지 아니하고 조마조마한 상태라고 정의된다. 즉 미래에 있을 것 같은 위협이나 위험에 대한 걱정에 의해 유발되는 긴장상태를 우리는 불안이라 부른다(한효정, 2012).

심리학에서는 Freud(1926)가 초기에 인간의 불안에 대하여 연구를 하기 시작하였다. 그는 자신의 정신분석학적 이론에 따라 불안을 신경증적 불안, 현실적 불안, 도덕적 불안의 세 가지로 나누어 이해하고자 하였다. 즉, 불안은 내면의 무의식적인 동기이며 어떤 사람이 위협을 받을 때 마다 나타나는 하나의 경보반응을 말한다.

한편 신 Freud 학파인 Adler, Sullivan, Horney 등은 Freud의 정신분석적 이론에 근거를 두면서도 본능보다는 인간관계를 강조하였다. 이들은 불안이 사회적으로 생긴다고 하였다. 실패의 두려움, 편협과 불공평, 대인관계의 문제, 경험 등을 통한 사회적 조건, 전쟁의 위협 등에 의해 불안하게 만들어 지는 것이라고 보았다(계은주, 2001; 한효정, 2012, 재인용).

1950년대에 와서는 불안에 대한 측정이 시도되었으며, Spielberger & Gorsh(1961) 등에 의해 상태-특성불안척도(State-Trait Anxiety)가 개발되면서 기분상태로서의 불안과 성격특성으로서의 불안으로 나누어 보기 시작하였다(임용현, 2009).

요약하면 불안은 초기 연구에서는 개인 내적인 생각과 신념에 의해 발생하는 상태였다. 하지만 신 Freud학파에 의해 대인관계로 인한 원인을 살펴보게 되면서 불안에 대한 다양한 시각을 가지게 되었다고 할 수 있다. 또한 현대에 와서 Spielberger에 의해 상태-특성불안 척도가 개발되면서 인간의 내면 안에서 일어나는 불안의 구조에 대해서 관심을 갖게 된 것으로 볼 수 있다.

불안을 큰 맥락으로 살펴보면 크게 정상적인 불안과 병적인 불안으로 나누어 볼 수 있다. 정상적인 불안은 위험한 동물과 마주치거나 많은 사람들 앞에서 연설할 때와 같은 상황에서 나타나는 스트레스에 의해서 나타난다. 하지만 이러한 불안은 오히려 직면한 문제를 효과적으로 잘 풀어나갈 수 있도록 해준다. 반면 병적인 불안은 막연히 불안을 느끼는 상태로 가슴 두근거림이나 진땀과 같은 신체증상과 서

성대는 것과 같은 행동증상을 보인다. 따라서 불안이란 두려운 상황에 처하면 신체적 반응 또는 심리적으로 알 수 없는 기분을 느끼는 것으로 개인적·사회적으로 다양한 범위 내에서 일어날 수 있는 현상이다. 이러한 불안은 건강한 대부분의 사람들이 느끼며, 적응을 하는데 필요한 요소이지만 심한 경우에는 삶을 살아가는데 방해요소가 될 수도 있다(허기한, 2001).

특히 청소년기에는 흔한 정신과적 문제로서 불안은 일시적 현상으로 경험되기도 한다. 그러나 경우에 따라서는 정도가 심하고 내적인 갈등과 밀접한 관계를 보이는 신경증적 특성을 나타내기도 한다. 임상적으로 아동기 불안의 연장으로 분리불안이나 과불안 증상을 지속적으로 보일 수도 있다. 이러한 증상은 강박증이나 공포증 또는 회피 장애와 같은 정신과적 문제로 나타날 수도 있다(박현숙, 2013). 예를 들면 학교에서 집단따돌림이나 폭력을 당했던 경험이 있던 학생의 경우 학교에 대한 두려움이 생기고 적응이 힘들어 등교거부를 할 수도 있다. 또 시험기간에 성적에 대한 막연한 불안으로 인해 학습능력이 떨어져 자신의 능력을 발휘하지 못할 수도 있다.

즉 청소년기에는 과도기 적인 발달적 특성들로 인해 끊임없는 긴장과 갈등, 불안이 존재하는데 기분이 울적하거나 불행하다고 느끼는 감정은 흔히 경험되는 증상으로 큰 문제없이 일시적으로 나타났다가 사라진다면 크게 문제되지는 않는다(이재영, 2011). 지금까지 살펴 본 불안을 통해 본 연구에서는 Spielberger의 상태-특성불안의 개념 중 개인의 불안을 볼 수 있는 특성불안 척도를 사용하여 중학생의 특성불안과 학교생활적응과의 관계를 살펴보고자 한다.

(2) Spielberger의 상태-특성불안

Spielberger(1972)는 불안의 개념을 정서적 과정으로 보았다. 그는 불안의 구성 요소를 다섯 가지로 정의 내렸다. 구성요소로는 평가 상황(evaluation situation), 상황 지각(perception of situation), 불안상태반응(anxiety-state reaction), 인지적 재평가(cognitive reappraisal), 수습, 방어나 회피 행동(coping, defensive or avoidance behavior)이 있다.

첫째, 평가 상황은 불안을 일으키는 잠재적인 원인으로서 스트레스를 초래할 가능

성을 갖는 것이다. 둘째, 상황지각은 평가 상황을 접한 개인이 지각하는 과정으로서 평가내용과 개인의 이전 경험에 따라 자아존중을 위협받는 상황을 지각하게 된다. 셋째, 불안상태반응은 불안상황에 대한 개인의 반응으로 긴장감, 과제수행에 대한 두려움 등이 있다. 넷째, 인지적 재평가는 당면한 평가 상황을 재평가하고 검토하는 단계로 긴장감과 스트레스를 감소시키기 위해서 불안 요인을 회피하거나 방어할 수 있는 행동을 하게 된다. 다섯째, 수습, 방어나 회피 행동은 앞의 단계들을 거쳐서 개인이 불안 상황에 대처하기 위해구체적인 행동을 하게 되는 경향이다(박현주, 2002, 재인용).

다섯 가지 구성요소를 바탕으로 Spielberger(1966, 1972)는 상태-특성불안 이론을 제안하였다. 상태불안(state anxiety)은 개인의 일시적이거나 상황적인 불안으로 시간에 따라 그리고 장면에 따라 강도가 변화한다. 공포, 긴장, 증가된 각성으로 구성되는 일시적 상태 또는 일정한 상황에 대한 개인의 느낌이다. 이러한 상태는 즉각적인 상황 속에서 지각한 위협의 정도 또는 강도에 비례하여 변화하며 시간 경과에 따라 유동적이다. 반면 특성불안(trait anxiety)은 특정한 상황을 위협적인 것으로 지각하고 어느 정도의 상태 불안으로 반응하게 하는 성향이다. 즉, 객관적으로 전혀 위협하지 않은 환경을 위협적인 것으로 지각하도록 개인을 경향지우는 동기이거나 후천적 행동경향이다. 상태-특성 불안이론에 따르면 특성 불안이 높은 사람은 위협적인 상황에 더 높은 상태불안을 보이거나 두 가지 성향을 다 나타낼 수도 있을 것으로 예측한다(임용현, 2009; 현숙희, 2006, 재인용).

즉 상태불안은 긴장과 염려에 대한 주관적인 느낌을 말한다. 일시적인 정서 상태로 시간경과에 따라 변화하는 특징이 있다. 반면 특성불안은 광범위한 여러 종류의 상황들을 위협적인 것으로 지각하여 그와 같은 상황에 대하여 불안 상태로 반응하는 비교적 안정된 개인성향이다(조영미, 2003).

Spielberger(1972)의 상태-특성불안이론의 맥락에서 시험불안을 특성불안의 상황-특수적인 형태(situation-specific form)로 규정하고, 높은 특성불안을 가진 사람은 평가적 상황에서 높은 수준의 상태불안과 과제 부적절한 반응을 보이며 이것은 과제와 관련하여 나타나는 실수경향을 높이는 경향을 가져온다고 밝혔다(조진희, 1998 재인용, 조영미, 2003)

따라서 본 연구에서는 Spielberger의 특성불안척도를 이용하여 중학생의 특성불안

을 알아보고 학교생활적응과의 관계를 살펴보고자 한다.

3. 학교생활적응(School Adjustment)

인간의 삶은 개인의 환경과 상호작용하며 적응하는 과정이다. 적응과정은 개인과 환경의 양방향적인 상호작용으로, 개인이 환경의 요구에 맞추어 가는 순응과정(accommodation)과 개인의 요구에 맞도록 환경을 변화시켜 가는 동화과정(assimilation)으로 이루어진다. 인간은 자신이 추구하는 삶의 목표를 향해 적응하며 살아야 한다(권석만, 2003).

적응(adjustment)이란 개인의 필요와 사회가 지니고 있는 요청이 모두 충족되고 개인과 객관적인 환경과의 조화가 이루어진 상태이다. 또한 적응은 환경과 개인 사이의 조화된 관계를 형성하는 과정을 가리키기도 하는데 현실적으로 개인의 필요의 적절한 충족이 환경과 갈등관계를 유발하지 않는 것을 가리킨다. 따라서 적응은 유기체의 필요의 다양성과 환경적 특징의 다양성 때문에 제각기 다른 상태와 과정이 될 수 있다(서울대학교 교육연구소, 1995).

청소년들은 하루의 대부분을 학교에서 보낸다. 청소년기의 학교는 인격형성 및 성장발달에 절대적인 영향을 주는 공간이라고 할 수 있다. 즉 이 시기의 학교에서 적응은 무엇보다도 중요하다고 볼 수 있다(박원경, 2006; 이차선, 2000).

학교생활은 학생으로서 학교에 학적을 두고 지내는 생활을 말 할 수 있으며, 학교생활적응이란 이러한 용어에 적응의 의미를 합하여 이루어진 개념이다. 즉 학교생활적응이란 학교생활을 하면서 경험하게 되는 여러 가지 교육적 · 경험적 상황에서 환경을 자신의 욕구에 맞게 변화시키거나 바람직하게 수용되는 것이다(박원경, 2006).

학교생활적응에 대해 정의하는 방식은 다양하다. Bierman(1994)은 학교라는 환경 안에서 개인의 욕구를 충족시키기 위해 환경을 변화시키고, 학교 환경의 요구에 따라 자신을 변화시킴으로써 학교환경과 개인 사이에 균형을 이루려는 과정이라고 정의하였다. Ladd 와 동료들(1996)은 개인이 학교환경에 관심을 가지고 편안하게 참여하며 학교생활을 성공적으로 수행하는 정도라고 정의하였다. 우리나라의 연구에서는 김용래(1993)가 학교생활적응은 정의적, 인지적, 행동적 차원의 특성을 공유하

는 복합적인 개념이며, 민영순(1995)은 학교생활에서 대인관계나 학교 규칙, 질서 등에 있어서 조화 있는 행동을 하여 만족하는 경우라고 정의하였다. 이미라(2001)는 학교의 총체적인 영향 속에서 자신의 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화 있는 관계를 유지하며 교사 및 학생들과의 관계가 만족스러운 상태로 학교생활에 적응시키고, 더 나아가 학교생활에서의 경험을 통한 사회화 과정이라고 하였다.

학교생활적응에 대하여 종합적으로 의미를 정의해 보면 학생이 학교라는 환경 속에서 일어나는 다양한 상황 속에서 자신을 환경에 혹은 환경을 자신에게 맞게 변화시키며 적응시켜가는 과정이라 말 할 수 있을 것이다. 따라서 학교에서 정해지는 규칙과 교사 및 친구와의 대인관계적인 측면을 학교생활의 범위로 보고 적응을 하는 정도를 말할 수 있다.

즉 학교생활에서 발생하는 상황에서 갈등 혹은 문제가 생기면 자신을 둘러싸고 있는 환경 안에서 문제를 해결하고 점차 그 환경에 적응해 나가면서 하나의 구조를 형성하게 된다. 부적응 상황에 놓일 수도 있지만 자신을 둘러싼 환경 안에서 마찰 없이 조화로운 관계를 이룰 수 있다면 이는 환경에 잘 적응하고 있다고 말 할 수 있다(임지현, 2009).

청소년기의 학교생활적응이란 학교생활에서 일어날 수 있는 다양한 상황에서 적응 및 부적응을 나타내는 현상이라 말 할 수 있을 것이다. 학교생활적응을 잘한다는 것은 자신을 학교환경에 잘 맞추며 생활해 가는 것과 관련이 있을 것이고 학교생활에 부적응적인 면을 보인다는 것은 자신이 학교생활에 소극적으로 참여하며 학교환경에 맞추어나가지 못한다는 것이 될 것이다.

본 연구에서는 청소년시기에 중요한 학교생활에서의 적응 및 부적응을 알아보고자 한다. 또한 학교생활적응척도를 이용하여 중학생의 완벽성향과 특성불안이 학교생활적응에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다.

4. 완벽주의성향 및 특성불안과 학교생활적응간의 관계

1) 완벽주의성향과 학교생활적응과의 관계

초기의 완벽주의성향을 연구한 논문에서는 완벽주의의 역기능적인 측면에 초점을 두어 부적응과의 관계를 연구해 왔다. 그러나 최근에 다차원적 완벽주의 척도가 개발되면서 완벽주의성향이 적응적인 측면과 부적응 측면의 두 가지를 모두 가지고 있는 것으로 밝혀지고 있다.

Flett(1996)는 완벽주의와 지각된 대인기술의 심리사회적 적응간의 관련성연구를 통해 다차원적 완벽주의 요소 중 사회부과적 완벽주의와 심리사회적 부적응이 관련성이 있다는 것을 밝혔다. 그 결과 외로움, 수줍음, 부정적 평가에 대한 두려움과 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 완벽주의자들이 비현실적인 기대를 갖고 있다고 여기는 타인으로부터 비난을 예견하고 스스로 고립되거나 관계에서 철수함으로써 그 상황에 반응하는 성향이라는 것을 나타냈다.

Slaney(2006)는 완벽주의와 대인문제와의 관계에서 부적응적 완벽주의가 대인문제와 높은 관련성을 나타내며 심각한 수준의 대인고통을 경험하게 된다고 지적했다. 부적응적 완벽주의자들은 그들 자신의 기준을 충족시키는 자신의 능력에 만족하지 못하여 더 나아가 자신의 동료나 친구들 또한 자신의 기준을 충족시키지 못하는 것으로 지각하였다(서영숙, 2009, 재인용).

그러나 완벽주의성향은 자신에게 엄격하게 높은 기준을 부여하거나 모든 것에서 실수를 하지 말아야 한다는 강한 신념을 가진다. 그렇기 때문에 학업에 대한 강박적인 요소로 완벽성향이 크게 작용할 수 있다. 적응적 성향이 강할 경우에는 성취해야 하는 중요한 상황이 오면 높은 기준을 끊임없이 적용하고 이에 맞는 자신의 학습 방법을 계획, 실행, 평가 과정을 조직적으로 수행하게 된다. 이러한 측면은 완벽성향이 학교적응에 긍정적인 결과를 가져 온다는 것을 보여주고 있다(장한소리, 2011).

Frost(1990)의 다차원적 완벽주의 척도와 Slaney(1998)완벽성향 척도를 요인 분석하여 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의로 구분한 연구를 통해 적응적 완벽주의는 높은 개인적 기준, 조직화는 지연행동과 상관을 보였고, 부적응적 완벽주의는 실

수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 격차 등은 긴장 및 불안과 정적인 상관을 보임으로써 부적응적 완벽주의가 다양한 심리적 문제들과 연관되는 것을 알 수 있다(Rice, Ashby & slaney, 1998; 서영숙, 2009, 재인용).

선행연구를 살펴보면 완벽주의성향과 학교생활적응과의 관계에서 완벽주의성향은 학교생활적응에 있어 정적, 부적상관을 모두 보이는 것으로 나타났다(김지현, 2001; 김현지, 2005; 이태형, 2012).

특히 하정희(2006)의 연구에 따르면 청소년들이 학교에서의 기대성적과 실제성적의 격차에 따라 개인기준 완벽주의와 실수염려 완벽주의성향이 성적만족, 학교적응, 우울감, 스트레스 등과 서로 다른 상관을 보이는 것으로 나타났다. 또한 김지현(2011)의 연구에서는 완벽주의성향이 학교적응간의 상관관계에 있어 부분적으로 상관관계가 있는 것으로 나타났는데, 이는 완벽주의성향에 따라 학교생활적응에 차이가 있다는 것을 보여주었다. 이러한 결과들을 통해 완벽주의성향이 적응적인 측면과 부적응적인 측면의 양면적인 입장을 가지고 있음을 확인할 수 있었다.

본 연구에서는 다차원적 완벽주의성향 척도를 이용하여 중학생의 완벽주의 성향에 따른 학교생활적응과의 관계를 살펴보고자한다.

2) 특성불안과 학교생활적응과의 관계

불안이란 일반적으로 자기보존을 위한 생리학적 반응 혹은 억압된 내적 욕구가 의식의 세계로 표출되는 경우에 나타나는 반응이다. 직접적인 외적 위협이 존재하지는 않지만 공포가 만성화 되었을 때, 신경 시스템 자체 내의 어떤 혼란으로 공포가 발생 하였을 때 나타나는 초조함, 걱정, 우려 등의 부정적인 심리적 동요라고 볼 수 있다. 이러한 불안은 미래에 일어날 일에 대해 신체적, 정신적, 적응을 준비하게 하는 긍정적인 기능도 한다. 만약 불안이 없다면 사람들은 미래에 대한 아무런 긴장도 하지 않으며 일에 대한 동기도 상실하여 환경에 적응하기 어려울 것이다(현숙희, 2006).

선행연구에 따르면 학교적응과 불안 요인들 간의 상관분석 결과 학교적응은 불안 총점과 유의미한 부적상관이 있는 것으로 나타났고, 학교적응 하위요인과 불안 하위 요인들 간에도 유의미한 부적 상관에 있는 것으로 나타났다(양화경, 2011).

또한 황광민(2005)은 불안은 학교생활 적응과 부적인 상관을 나타내어, 불안이 높은 학생일수록 학교생활 적응이 낮음을 나타내었다. 손현규(2004)의 연구에서도 특성불안은 친구적응과 수업적응에서 미미한 영향을 끼치는 것으로 보이는 것으로 나타났다.

선행연구결과를 통해 일반적으로 불안은 학교생활 적응에 부적상관을 나타내고 있음을 알 수 있다. 최근까지의 연구에서는 불안한 청소년들은 학교생활적응에 부적응적인 면이 있다는 결과가 나왔었다. 그래서 사회불안, 시험불안, 수학불안, 발표불안등과 같은 특정한 불안이 학교생활부적응에 미치는 영향에 대한 많은 연구가 있어왔다.

하지만 박원경(2006)의 연구에 의하면 불안과 학교적응간의 유의미한 상관관계가 나타나지 않았다. 몇몇의 연구에서는 무조건 불안성향이 있다고 해서 학교생활적응에 영향을 미치는 것은 아니었다. 이러한 불안성향이 학교생활적응에 미치는 영향을 알아보기 위해서는 불안성향에 대한 다각적인 연구가 필요할 것으로 보인다.

즉 불안성향은 부적응적인 면이 나타날 수도 있지만 건강한 수준의 불안은 적당한 긴장감을 유발시켜 오히려 적응적인 면을 나타날 수도 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 중학생의 특성불안이 학교생활적응에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 중학생의 완벽주의성향과 특성불안이 학교생활적응에 미치는 영향을 조사하기 위하여 제주도내에 거주하고 있는 중학생 500명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 이 중 총 457부가 회수되었으며 분석에 적절하지 않은 자료 50부를 제외하고, 최종적으로 407부의 자료를 분석하였다. 응답자중 남학생은 184명(45.2%), 여학생은 223명(54.8%)이었고, 학년별로는 1학년이 120명(29.5%), 2학년이 101명(24.8%), 3학년이 186명(45.7%)이었다.

<표. Ⅲ-1>인구학적 특성 단위: N(%)

항목	구분	N	비율(%)
성별	남자	184	45.2
	여자	223	54.8
학년	중1	120	29.5
	중2	101	24.8
	중3	186	45.7
전체		407	100

2. 측정도구

본 연구의 모형에 포함된 변인들에 대한 측정은 모두 기존 연구에서 활용되었던 측정도구들을 사용하여 분석을 질을 높이고자 하였으며, 문항에 대한 응답에는 완벽주의 척도는 5점 Likert척도, 특성불안과 학교생활적응은 4점 Likert척도를 사용하여 측정하였다.

(1) 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale : MPS)

중학생의 다차원적 완벽주의를 측정하기 위해 Hewitt과 Flett(1991)이 제작한 표준화한 MPS(Multidimensional Perfectionism Scale)를 사용하였다. 이 척도는 7점 Likert형 척도로서 총 45문항으로 구성되어 있으며 자기-지향적 완벽주의, 타인-지향적 완벽주의, 사회부과적 완벽주의 각 요인별로 15문항으로 포함되어 있다.

본 연구에서는 한기연(1993)이 번안 한 것을 수정하여 사용하였다. 학생들의 더 정확한 답을 측정하기 위하여 5점 Likert형 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 2: 거의 그렇지 않다, 3: 보통이다, 4: 거의 그렇다, 5: 매우 그렇다)로 번안하여 사용하였다.

한기연의 연구에서는 각각 .84, .78, .67이었으며, 본 연구에서의 전체 Cronbach' α 계수는 .86이었고, 자기-지향적 완벽주의가 .85, 타인-지향적 완벽주의가 .64, 사회부과적 완벽주의가 .73로 나타났다. 문항구성은 <표. III-2>과 같다.

<표. III-2> 다차원적 완벽주의 척도

완벽주의 요인	문항수	문항번호	Cronbach' α
자기-지향적 완벽주의	15	1, 6, 8*, 12*, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 34*, 36*, 40, 42	.85
타인-지향적 완벽주의	15	2*, 3*, 4*, 7, 10*, 16, 19*, 22, 24*, 26, 27, 29, 38*, 43*, 45*	.64
사회적부과적 완벽주의	15	5, 9*, 11, 13, 18, 21*, 25, 30*, 31, 33, 35, 37*, 39, 41, 44*	.73

*표시는 역채점 문항(18문항)

(2) 특성불안 척도(Trait Anxiety Inventory)

본 연구에서 사용한 특성불안척도는 Spielberger의 상태-특성불안검사(State-Trait Anxiety Inventory : STAI)를 사용하였다. 이 측정도구는 김정택(1978)이 한국판으

로 번안하였다. 청소년 및 성인을 대상으로 개발된 자기 보고형 척도이며, 20문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 Likert 4점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 2: 가끔 그렇다, 3: 자주 그렇다, 4: 매우 그렇다)로 구성하였으며, 1번, 6번, 7번, 10번, 13번, 16번, 19번 문항(7문항)은 역 채점하였다.

본 연구에서는 중학생들의 일상적이고 지속적인 불안만을 측정하기 위해, 상태불안을 제외하고 특성불만척도만을 사용하였다. 김정택(1978)의 연구에서 Cronbach' α 계수는 .86이었고, 본 연구의 Cronbach' α 계수는 .85로 나타났다.

(3) 학교생활적응척도(School Adjustment : SA)

본 연구에서는 학생들의 학교생활 적응을 측정하기 위하여 김아영(2002)이 『학교 동기 표준화 연구』에서 제작한 ‘학교생활적응척도(School Adjustment : SA)’를 학생들의 학교생활적응도를 측정하기 위하여 사용하였다.

6점 Likert척도로 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙의 각 요인별로 5문항씩 포함되고 구성되어 있다. 본 연구에서는 보다 정확한 측정을 하기 위하여 Likert 4점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 2: 가끔 그렇다, 3: 자주 그렇다, 4: 매우 그렇다)로 번안하여 사용하였으며, 총 20문으로 구성되며 18번과 20번 문항은 역채점을 하였다.

김아영(2008)의 연구에서는 각 요인들의 Cronbach' α 계수는 교사관계 .80, 교우관계 .80, 학교수업 .80, 학교규칙 .72로 보고되었으며, 본 연구에서의 전체 Cronbach' α 계수는 .85였고 하위변인 별로 교사관계 .77, 교우관계 .74, 학교수업 .74, 학교규칙 .71로 나타났다. 문항 구성은 <표. III-3>와 같다.

<표. III-3> 학교생활적응 척도

학교생활적응 요인	문항수	문항번호	Cronbach' α
교사관계	5	1, 5, 9, 13, 17	.77
교우관계	5	2, 8, 12, 16, 20*	.74
학교수업	5	3, 7, 10, 14, 18*	.74
학교규칙	5	4, 6, 11, 15, 19	.71

*표시는 역채점 문항(2문항)

3. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 18.0을 사용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

첫째, 완벽주의, 특성불안, 학교생활적응 측정도구의 신뢰도를 살펴보기 위하여 *Cronbach' α*를 산출하였다.

둘째, 중학생의 완벽주의성향, 특성불안, 학교생활적응을 알아보기 위하여 빈도, 백분율, 평균 및 표준 편차를 산출하였다.

셋째, 중학생의 성별에 따른 완벽주의, 특성불안, 학교생활적응에 차이가 있는지 알아보기 위하여 *t*-test를 실시하였다.

넷째, 완벽주의성향, 특성불안, 학교생활적응의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다.

다섯째, 중학생의 완벽주의성향과 특성불안이 학교생활적응에 미치는 영향력을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 중학생의 완벽주의성향과 특성불안 및 학교생활적응의 일반적 경향

본 연구에서는 중학생의 성별에 따른 완벽주의성향과 특성불안 및 학교생활적응의 일반적 경향을 알아보기 위해 평균과 표준편차를 산출하였으며 그 결과는 <표. IV-1>에 제시하였다.

<표. IV-1> 완벽주의성향과 특성불안 및 학교생활적응의 평균과 표준편차

(N=407)

변인		M	SD
완 벽 주 의	자기-지향적 완벽주의	3.15	.59
	타인-지향적 완벽주의	2.81	.40
	사회부과적 완벽주의	3.00	.44
특성불안		2.22	.43
학 교 생 활 적 응	교사관계적응	2.80	.56
	교우관계적응	3.04	.52
	학교수업적응	2.53	.55
	학교규칙적응	3.00	.49

<표. IV-1>에 의하면 완벽주의성향은 5점 척도로 점수가 높을수록 완벽주의성향이 높고, 낮을수록 완벽주의성향이 낮음을 의미한다. 전체 중학생의 완벽주의성향의 평균점수를 하위요인별로 살펴보면 자기-지향적 완벽주의가 3.15점(SD=.59), 타인-지향적 완벽주의가 2.81점(SD=.40), 사회부과적 완벽주의가 3.00점(SD=.44)으로 나

타났다. 조사대상자인 중학생은 자기-지향적 완벽주의성향이 가장 높았고, 타인-지향적 완벽주의가 가장 낮게 나타났다. 즉, 조사대상자들은 타인보다는 자신에게 완벽함을 더 요구하고 있었다.

특성불안은 4점 척도로 점수가 높을수록 특성불안 수준이 높고, 낮을수록 특성불안 수준이 낮음을 의미한다. 특성불안의 경우 2.22점(SD=.43)으로 나타나, 조사대상자인 중학생의 특성불안은 비교적 높지 않은 것으로 나타났다.

학교생활적응은 4점 척도로 점수가 높을수록 학교생활적응정도가 높고, 낮을수록 학교생활적응정도가 낮음을 의미한다. 전체 중학생의 학교생활적응의 평균점수를 하위요인별로 살펴보면 교사관계적응이 2.80점(SD=.56), 교우관계적응이 3.04점(SD=.52), 학교수업적응이 2.53점(SD=.55), 학교규칙적응이 3.00(SD=.49)로 나타났다. 이는 조사대상자인 중학생이 학교생활적응의 하위 영역 중 교우관계와 학교규칙에 적응하는 면이 다른 영역에 비하여 높다는 것을 알 수 있다.

2. 중학생의 성별에 따른 완벽주의성향과 특성불안 및 학교생활적응의 차이

본 연구에서는 중학생의 성별에 따라 완벽주의성향과 특성불안 및 학교생활적응이 어떠한 차이가 있는지를 알아보기 위해, 성별을 독립변인으로 하고 완벽주의성향과 특성불안 그리고 학교생활적응을 종속변인으로 하여 *t*-test를 실시하였다. 실시한 결과는 <표. IV-2>에 제시하였다.

<표. IV-2> 성별에 따른 완벽주의성향과 특성불안 및 학교생활적응

하위영역		남(N=184)	여(N=223)	t
		M(SD)	M(SD)	
완 벽 주 의	자기-지향적 완벽주의	3.17(.55)	3.14(.61)	.556
	타인-지향적 완벽주의	2.86(.38)	2.76(.40)	2.575**
	사회부과적 완벽주의	2.99(.40)	2.95(.47)	.795
특성불안		2.17(.39)	2.26(.46)	-1.995*
학 교 생 활 적 응	교사관계적응	2.75(.58)	2.82(.54)	-1.214
	교우관계적응	3.01(.51)	3.07(.51)	-1.204
	학교수업적응	2.61(.58)	2.46(.52)	2.794*
	학교규칙적응	2.95(.52)	2.95(.47)	.082

p*<.05 *p*<.01

<표. IV-2>에서 보는 바와 같이 중학생의 성별에 따른 완벽주의 성향은 하위 변인 중 타인-지향적 완벽주의에서 유의미한 차이가 나타났다. 그 내용을 구체적으로 살펴보면 완벽주의 성향의 하위변인인 타인-지향적 완벽주의에서 남학생(M=2.86)이 여학생(M=2.76)보다 좀 더 높게 나타났고 유의미한 차이를 보여주었다. 이는 남학생이 여학생보다 자신에게 의미 있는 타인에게 좀 더 완벽해지기를 바라고, 타인의 행동에 대해 보다 엄격하게 평가를 한다는 것을 의미한다. 그러나 다른 완벽주의

하위 변인에서는 유의미한 차이가 없었다.

중학생의 성별에 따른 특성불안도 유의미한 차이가 나타났다. 구체적으로 살펴보면 여학생(M=2.26)이 남학생(M=2.17)보다 좀 더 높게 나타났다. 이는 여학생이 남학생보다 특성불안을 더 느끼고 있음을 의미한다.

중학생의 성별에 따른 학교생활적응은 하위 변인 중 학교수업적응에서 유의미한 차이가 나타났다. 구체적으로 살펴보면 학교수업적응에서 남학생(M=2.61)이 여학생(M=2.46)보다 좀 더 높게 나타났고 유의미한 차이를 보여 주었다. 이는 남학생이 여학생보다 학교수업에 적응을 더 잘하고 있음을 의미한다.

3. 중학생의 완벽주의성향과 특성불안 및 학교생활적응의 상관관계

중학생의 완벽주의 성향과 특성불안 및 학교생활적응의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관관계분석을 실시하였으며 그 결과는 <표. IV-3>에 제시하였다.

상관분석 결과 완벽주의성향의 하위변인별로는 자기-지향적 완벽주의 성향은 학교생활적응 하위변인 모두와 상관관계가 있었다. 타인-지향적 완벽주의는 학교생활적응 하위변인과 부분적인 상관관계가 있었고, 사회부과적 완벽주의는 상관관계가 나타나지 않았다.

자기-지향적 완벽주의성향은 학교생활적응의 하위변인인 교사관계적응($r=.309$, $p<.01$), 교우관계적응($r=.215$, $p<.01$), 학교수업적응($r=.370$, $p<.01$), 학교규칙적응($r=.226$, $p<.01$) 모두와 정적인 상관이 있었다. 이는 자기 자신에게 완벽을 요구하는 자기-지향적 완벽주의가 있는 학생들이 학교생활적응을 좀 더 잘 할 수 있음을 의미한다.

타인-지향적 완벽주의는 학교생활적응의 하위변인인 교사관계적응($r=.128$, $p<.01$), 학교수업적응($r=.119$, $p<.05$)과 정적으로 유의한 상관관계가 있었다. 즉 의미있는 타인에게 완벽을 요구하는 타인-지향적 완벽주의 성향이 학생-교사관계에 있어서 학생이 교사에게 유능함과 완벽함을 요구하고 수업도 완벽하게 이루어지기를 바라고 있음을 알 수 있다.

특성불안은 학교생활적응의 하위변인인 교사관계적응($r=-.239$, $p<.01$), 교우관계적응($r=-.293$, $p<.01$), 학교수업적응($r=-.396$, $p<.01$), 학교규칙적응($r=-.288$, $p<.01$) 모

두와 부적인 상관성이 있었다. 이는 특정한 상황에서 불안을 일으키는 특성불안이 있는 학생들이 학교생활을 함에 있어 대인관계 측면인 교사, 교우관계와 학교생활 내에서 통제가 있는 수업시간과 규칙을 준수하는 부분에 있어 적응을 못하는 것을 의미한다.

이상으로 종합해보면 완벽주의성향과 특성불안은 학교생활적응에 있어 차이를 나타냈다. 완벽주의성향은 긍정적인 방향을 나타냈고 특성불안은 부정적인 방향을 나타내어 각각 다른 관계가 있음을 나타내었다. 학교생활적응에 있어 완벽주의 성향을 장점으로 활용하고 학생들의 특성불안을 낮춰주는 것이 중요하다는 것을 보여주고 있다.

<표. IV-3> 완벽주의성향, 특성불안, 학교생활적응간의 상관관계

변인	1	2	3	4	5	6	7	8
완벽주의	1. 자기-지향적 완벽주의	1						
	2. 타인-지향적 완벽주의	.490**	1					
	3. 사회부과적 완벽주의	.359**	.221**	1				
학교 생활적응	4. 특성불안	-.092	-.056	.358**	1			
	5. 교사관계적응	.309**	.128**	.026	-.239**	1		
	6. 교우관계적응	.215**	-.022	-.096	-.293**	.459**	1	
	7. 학교수업적응	.370**	.119*	-.055	-.396**	.436**	.201**	1
	8. 학교규칙적응	.226**	-.054	-.091	-.288**	.389**	.259**	.533**
평균	3.15	2.81	3.00	2.22	2.80	3.04	2.53	3.00
표준편차	.59	.40	.44	.43	.56	.52	.55	.49

*p<.05 **p<.01

4. 중학생의 완벽주의성향과 특성불안의 학교생활적응에 대한 상대적 영향력

중학생의 완벽주의성향과 특성불안이 학교생활적응에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 학교생활적응의 하위변인을 종속변인으로 하고 완벽주의성향의 하위변인과 특성불안을 독립변인으로 하여 다중회귀분석을 실시하였다. 실시한 결과는 <표. IV-4>에 제시하였다.

<표. IV-4> 학교생활적응에 대한 완벽주의성향과 특성불안의 중다회귀분석 결과

독립변수		종속변수	학교생활적응			
			교사관계	교우관계	학교수업	학교규칙
			β	β	β	β
완 벽 주 의	자기-지향 완벽주의	.307***	.303***	.400***	.339***	
	타인-지향 완벽주의	-.038	-.166**	-.084	-.216***	
	사회부과 완벽주의	-.005	-.080	-.057	-.079	
특성불안		-.213***	-.246***	-.344***	-.241***	
상수		13.10	18.68	14.25	18.37	
$adj-R^2$.133	.140	.270	.156	
F		16.53***	17.49***	38.60***	19.82***	

** p<.01 *** p<.001

전체적으로 완벽주의 성향 하위변인에서는 자기-지향적 완벽주의 성향은 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙적응에 영향을 미치고 있어, 학교생활적응 전체변인에 긍정적인 영향을 주고 있음을 나타냈다. 타인-지향적 완벽주의는 교우관계와 학교규칙적응에 부정적인 영향을 미치고, 사회부과적 완벽주의성향은 학교생활적응 하위변인에 영향을 미치지 않음을 나타냈다. 이는 자기 자신에게 완벽을 요구하는 자기-지향적 완벽주의가 학교생활적응을 잘하는데 좀 더 긍정적인 영향력을 보이는

것으로 나타났다.

타인에게 완벽을 요구하는 타인-지향적 완벽주의는 자신에게 의미있는 타인이 완벽해지기를 바라는 성향으로 인해 학교생활을 함에 있어 교우관계와 학교수업에 적응을 하는데 어려움이 있다는 것을 알 수 있다.

특성불안은 학교생활적응 전체 하위 변인인 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙적응에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 중학생이 특성불안을 갖게 되면 학교생활적응부분에서 어려움을 보이는 것을 의미한다. 구체적으로 살펴보면 대인관계 부분인 교사와 교우관계적응을 하는데 어려움을 보일 뿐만 아니라 준수해야할 규정이 있는 학교수업과 규칙부분에서도 어려움을 보인다는 것을 알 수 있다.

교사관계적응에 영향을 미치는 변수는 자기-지향적 완벽주의와 특성불안으로 자기-지향적 완벽주의는 긍정적 영향을 보이고 특성불안은 부정적인 영향을 보였다. 설명력은 13.3%로 자기-지향적 완벽주의가 강할수록 교사와 좋은 관계를 맺게 되고 특성불안이 높을수록 교사와 좋은 관계를 맺지 못하는 것으로 나타났다.

교우관계적응에 영향을 미치는 변수는 자기-지향적 완벽주의, 타인-지향적 완벽주의 그리고 특성불안으로 자기-지향적 완벽주의는 긍정적 영향을 보이고 타인-지향적 완벽주의와 특성불안은 부정적인 영향을 보였다. 설명력은 14%로 자기-지향적 완벽주의가 강할수록 교우와 좋은 관계를 맺게 되고, 타인-지향적 완벽주의와 특성불안이 높을수록 교사와 좋은 관계를 맺지 못하는 것으로 나타났다.

학교수업적응에 영향을 미치는 변수는 자기-지향적 완벽주의와 특성불안으로 자기-지향적 완벽주의는 긍정적 영향을 보이고 특성불안은 부정적인 영향을 보였다. 설명력은 27%로 자기-지향적 완벽주의가 강할수록 학교수업적응을 잘하며 특성불안이 높을수록 학교수업적응을 못하는 것으로 나타났다.

학교규칙적응에 영향을 미치는 변수는 자기-지향적 완벽주의, 타인-지향적 완벽주의 그리고 특성불안으로 자기-지향적 완벽주의는 긍정적 영향을 보였고, 타인-지향적 완벽주의와 특성불안은 부정적 영향을 보였다. 설명력은 15.6%로 자기-지향적 완벽주의가 강할수록 학교규칙적응을 잘하며 타인-지향적 완벽주의와 특성불안이 높을수록 학교규칙적응을 못하는 것으로 나타났다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 완벽주의성향의 긍정적인 측면을 강조하고 완벽주의성향과 불안이 차이가 있다는 것을 나타내기 위해 중학생의 완벽주의 성향과 특성불안을 중심으로 학교생활적응에 미치는 영향에 대하여 조사하였다. 제주도내 중학교 남·여학생 407명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며 학교생활적응에 완벽주의성향은 긍정적인 영향을 보이고 특성불안은 부정적인 영향을 보이는 것으로 나타났다.

본 연구에서 나타난 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 중학생의 완벽주의성향과 특성불안, 학교생활적응의 일반적 경향을 알아보았다. 그 결과 중학생의 완벽주의 성향은 자기-지향적 완벽주의가 가장 높게 나타났고 특성불안은 비교적 낮게 나타났다. 학교생활적응은 하위 변인 중 학교규칙적응과 교우관계적응이 비교적 높게 나타났다.

둘째, 중학생의 성별에 따른 완벽주의성향과 특성불안 및 학교생활적응의 차이를 알아보았다. 그 결과 완벽주의 성향의 하위변인인 타인-지향적 완벽주의, 특성불안, 학교생활적응의 하위변인인 학교수업적응에서 남녀 간 차이를 나타내었다. 타인-지향적 완벽주의와 학교수업적응은 여학생보다 남학생이 높게 나타났고, 특성불안은 남학생보다 여학생이 높게 느끼는 것으로 나타났다.

셋째, 중학생의 완벽주의성향과 특성불안, 학교생활적응 간에는 어떠한 관계가 있는지 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다. 연구결과 완벽주의성향과 특성불안이 학교생활적응과의 상관관계에서 다른 관계가 있는 것으로 나타났다.

완벽주의성향 하위변인인 자기-지향적 완벽주의는 학교생활적응의 전체 하위변인과 정적인 상관을 보이는 것으로 나타났다. 타인-지향적 완벽주의는 교사관계적응, 학교수업적응과 부분적인 상관을 보였으나 사회부과적 완벽주의성향은 상관관계가 나타나지 않았다. 특성불안은 학교생활적응의 전체 하위변인과 부적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다.

마지막으로 중학생의 완벽주의성향과 특성불안이 학교생활적응에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 완벽주의 성향 하위변인인 자기-지향적 완벽주의는 전체 학교생활적응에 긍정적인 영향을 나타내어 자기-지향적 완벽주의가 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 타인-지향적 완벽주의는 학교생활적응에 교우관계와 학교규칙에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특성불안은 전체 학교생활적응에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 자기-지향적 완벽주의와 특성불안은 전체 학교생활적응에 미치는 영향에 차이가 있음을 보였다.

연구결과를 종합해 보면 자기-지향적 완벽주의 성향은 학교생활적응에 있어 긍정적인 영향을 보이고, 특성불안은 부정적인 영향을 보였다. 이는 자기-지향적 완벽주의 성향이 높은 사람은 목적을 달성하기 위해 스스로가 노력하고 그 기준에 도달하기 위해 일을 조직화하는데, 이러한 면이 학교생활적응의 측면에서 긍정적인 작용을 하고 있는 것으로 볼 수 있다. 완벽주의 성향이 불안의 하위요인으로 적응적인 측면에서 부정적인 역할을 하는 것으로 나타난 장애경·이지연(2010)의 연구결과와 달리 본 연구에서는 완벽주의 성향의 긍정적인 면을 부각 할 수 있게 되었으며, 중학생들의 완벽주의성향이 학교생활적응에 도움이 된다는 것을 알 수 있었다.

또한 중학생의 특성불안은 학교생활적응의 전체 하위변인에 부정적인 영향을 미치고 있는 것으로 나타나, 특성불안을 가지고 있는 중학생이 학교생활을 위협적인 상황으로 생각하거나 긴장을 느끼게 되면 학교생활 적응을 잘하지 못하는 것으로 나타났다.

결론적으로 자기-지향적 완벽주의는 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치고 특성불안은 부정적인 영향을 미친다고 할 수 있다. 중학생의 학교생활에 있어 원만한 대인관계를 맺고 수업에 집중하고 학교 내의 규칙을 잘 지키기 위해서는 중학생의 자기-지향적 완벽주의 성향을 높일 수 있으며, 특성불안을 낮춰주는 교육 프로그램 개발과 실시가 필요할 것이다.

2. 제한점 및 제언

이 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 제주도내 일반중학교 407명의 학생을 대상으로만 국한하였다. 따라서 이 연구결과를 중학생 모두에게 일반화하는데 한계를 가지고 있다. 차후의 연구에서는 연구대상 연령과 표집지역 인원을 확대하여 연구의 신뢰도를 높여야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 학교생활적응에 영향을 주는 독립변인으로 완벽주의성향과 특성불안만으로 한정하였으나, 학교생활적응에 영향을 미치는 보다 다양한 정의적 변인들에 관한 심도 있고 체계적인 후속 연구가 이루어져야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강호용(2012). 초등학생의 완벽주의와 발표불안이 학교생활적응에 미치는 영향.
경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 계은주(2001). 특성불안과 우울수준에 따른 자아방어기제 사용. 이화여자대학교
교육대학원 석사학위논문.
- 서울대학교교육연구소(1995). **교육학용어사전**. 하우동설
- 구혜경(2011). 과학영재 고등학생의 완벽주의성향 및 사회적지지가 학교생활적응에
미치는 영향: 자기효능감을 매개로 하여. 국민대학교 석사학위논문.
- 권석만(2003). **현대이상심리학**. 학지사
- 권성현(2009). 직무특성 요인, 완벽주의, 효능감이 직무소진에 미치는 영향 : 국민건
강보험공단 사례 중심으로. 중앙대학교 박사학위논문.
- 김명숙(2009). 중등학생의 가족체계 지각, 완벽주의, 진로결정자기효능감 및 진로성
숙 간의 관계. 홍익대학교 박사학위논문.
- 김문정(2003). 완벽주의 성향과 자기효능감 및 학교적응의 관계.
홍익대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김문정(2012). 모의 완벽주의, 아동의 완벽주의와 목표지향성 간의 관계.
가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 김선연(2008). 고등학생의 완벽주의성향과 친구 간 갈등해결 전략의 관계.
한국외국어대학교 석사학위논문.
- 김성희(2008). 초등학생의 완벽주의 성향, 스트레스 대처행동, 그리고 학교생활 적응
간의 관계. 공주교육대학교 석사학위논문.
- 김아영(2002). 학업동기 척도 표준화 연구. **교육평가연구**, 15(1), 157-184.
- 김용래(1993). 학업성적에 대한 귀인변인의 영향력 분석. 동국대학교 박사학위논문.
- 김윤희·서수균(2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. **한국심리학회지**, 20(3),
581-613
- 김정택(1978). 특성-불안과 사회성과의 관계. 고려대학교 석사학위논문.

- 김지연(2011). 대학생의 완벽주의와 특성불안의 관계에서 자기격려의 중재효과.
숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김지현(2001). 완벽주의 성향과 학교적응간의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김지현(2007). 완벽주의의 기능성: 완벽주의와 적응지표들의 관계. 가톨릭대학교
석사학위논문.
- 남순동(2009). 중년여성의 가족스트레스와 정신건강 예측모형 : 완벽주의 성향, 자기
수용태도, 사회적 지지를 중심으로. 중앙대학교 박사학위논문.
- 민영순(1995). **교육심리학**. 문음사
- 박경자(1999). 완벽주의가 학습자 특성과 학업성취에 미치는 영향. **생활연구**, 12,
41-62
- 박영희(2005). 아동의 사회불안 및 자기효능감이 학교생활적응에 미치는 영향.
경북대학교 석사학위논문.
- 박원경(2006). 학습장애 중학생과 일반 중학생의 불안, 우울정도와 학교적응과의 관
계. 부산대학교 석사학위논문.
- 박지윤(2011). 청소년의 Wee클래스 이용의향에 영향을 미치는 요인. 영남대학교 석
사학위논문
- 박현숙(2013). MBSR을 접목한 글쓰기치료가 중학생의 우울, 충동성, 특성불안, 감
각추구에 미치는 효과. 경북대학교 박사학위논문.
- 박현주(2002). 불안과 모험시도가 영어 학습 성취도에 미치는 영향.
전남대학교 박사학위논문.
- 배은정·조옥귀(2005). 아동의 완벽주의 성향, 우울 및 학업성적의 관계. **教育理論
과 實踐**, 15, 161-185
- 변준희(2011). 자의식과 학업불안이 대학생활적응 및 학업성취에 미치는 영향.
성균관대학교 석사학위논문.
- 서은경(2011). 슈퍼바이지의 완벽주의와 개인 슈퍼비전 작업동맹의 관계 : 수치심,
자기수용, 인지대처의 매개효과. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 손현규(2004). 중학생이 지각한 가정폭력 수준과 불안, 학교적응과의 관계. 공주대학
교 교육대학원 석사학위논문.

- 양화경(2011). 초등학생의 학교적응, 불안 및 공격행동의 관계.
대구대학교 석사학위논문.
- 윤승애(2009). 청소년의 완벽주의와 자기은폐성향이 심리적 고통에 미치는 영향 :
대처방식의 매개효과 검증. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 이미라(2001). 청소년의 학교생활 적응에 영향을 미치는 사회지지체계에 관한 연구.
대구대학교 석사학위논문.
- 이우경(1997). 비합리적 신념과 학교생활과의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이은영(2003). 고등학생의 완벽주의 성향에 따른 스트레스 대처방식과 학교적응의
차이분석. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이재선(2011). 마이스터 고등학교 학생의 학교생활적응과 관련 변인.
서울대학교 석사학위논문
- 이재영(2011). 청소년의 기질 및 성격특성과 우울과의 관계에 관한 연구.
제주대학교 석사학위논문.
- 이차선(2000). 가정환경, 학교환경, 자아존중감이 청소년의 자아정체감 형성에 미치
는 영향 : -제주도 청소년을 중심으로-. **백록논총**. 2, 109-138
- 이태형(2012). 중학생이 지각한 부모양육태도와 완벽주의성향이 학교적응에 미치는
영향. 삼육대학교 석사학위논문.
- 이현아(2011). 완벽주의가 학업열의와 학업소진에 미치는 영향 : 동기와 목표과정의
매개효과 및 대처유연성의 조절효과 검증. 한양대학교 박사학위논문.
- 임용현(2009). 충돌 탐지에 대한 정서조작의 효과 : 특성불안, 공포, 불안장애.
계명대학교 석사학위논문.
- 임지현(2009). 아동의 또래관계와 사회적 기술 및 학교생활적응과의 관계.
제주대학교 석사학위논문.
- 장애경·이지연(2010). 청소년의 모애착과 우울, 불안간의 관계에서 부적응적 완벽
주의 매개효과. **한국청소년시설환경학회**. 8(4), 21-30
- 장한소리(2011). 완벽주의가 학교적응에 미치는 영향 : 자기주도학습을 매개로.
한양대학교 석사학위논문.
- 전종설·정하은(2011). 아동의 자아존중감, 우울·불안, 위축성이 학교생활적응에 미
치는 영향. **미래사회복지연구**. 2(1), 23-41.

- 정승문(2006). 아동의 완벽주의와 스트레스 대처행동이 학교적응에 미치는 영향.
숙명여자대학교 석사학위논문.
- 조영미(2003). 청소년의 완벽주의성향 및 자기효능감이 시험불안에 미치는 영향.
이화여자대학교 석사학위논문.
- 조옥귀(1998). 우울취약성에 대한 연구 : 사회향성-자율성, 성격차원 및 완벽주의를
중심으로. **인문논총**, 10, 393-410
- 조진주·박경(2008). 청소년의 애착과 완벽주의성향이 특성불안에 미치는 영향.
심리치료: 다학제적 접근. 7(2), 145-164
- 조진희(1998). 여고생의 시험불안에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구.
이화여자대학교 석사학위논문.
- 지승언(2010). 교사체벌과 아동의 불안, 공격성, 학교생활 적응과의 관계.
경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 진해영(2007). 중등학교 학생들의 상담인식에 기초한 학교상담 활성화 방안 : 전문
상담교사 양성과 관련하여. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 하정희(2006). 비합리적 사고와 완벽주의의 기능. 한양대학교 박사학위논문.
- 한기연(1993). 다차원적 완벽성 : 개념, 측정 및 부적응과의 관련성.
고려대학교 박사학위논문
- 한효정(2012). 대학생의 진로미결정과 내적통제성, 부적응적 완벽주의, 진로결정자기
효능감 및 특성불안에 관한 구조방정식 모형. 서울대학교 석사학위논문.
- 허기한(2001). 불안장애에 대한 기독교상담 심리치료적 접근 : 정신분석적 입장 중심
으로. 연세대학교 석사학위논문.
- 허심양(2011). 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할.
서울대학교 석사학위논문.
- 현숙희(2006). 유도선수들의 심리적 요인과 귀인유형과의 관계.
용인대학교 박사학위논문.
- 황경숙(1998). 매 맞는 아내의 완벽주의 성향과 성역할 태도와의 관계. 서강대학교
교육대학원 석사학위논문.
- 황광민(2005). 중학생의 휴대폰 사용, 불안 및 학교생활 적응과의 관계. 경남대학교
석사학위논문.

- Ashby, J. S., & Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling and Development, 80*, 197-203
- Bierman, K. L. (1994). School Adjustment In R.J. Corsini(ed), *Encyclopedia of psychology*. A Wiley-Interscience Publication, John Wiley & Sons.
- Burns, D. D.(1980). The Perfectionist' Script for self-defeat. *Psychology Today, Novem*, 34-52.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.
- Hamacheck, D. E. (1978). Psychodynamics of normal neurotic perfectionism. *Psychology, 15*, 27-33
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L., (1991a). Perfectionism in self and social context : Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and social Psychology, 60*, 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L., (1991b). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 98-101
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism, *Comprehensive Psychiatry, 6*(2), 94-103.
- Ladd, G. W., Kochenderger, B. J., & Coleman, C. C. 91996). Friendship quality as a predictor of young children's early school adjustment. *Child Development, 67*(3), 1103-1118
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist, 39*, 386-390.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: a structural equations analysis. *Journal of Counseling Psychology, 45*(3), 304-314
- Slaney, R. B., Pincus, A. L., Uliaszek, A. A., & Wang, K. T. (2006). Conceptions of perfectionism and interpersonal problems. Evaluating groups using the structural summary method for circumplex data. *Assessment, 13*(2), 138-153.

Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current tends in theory and research: I.*

Oxford, England: Academic Press

Spielberger, C. D. (1973). *State-trait anxiety inventory for children California:*

Consulting Psychologist Press.

Karen Honey. (1950). *Neurosis and human Growth. New York* : W. W. Norton

Abstract

The Effect of Middle School Student's Perfectionism and Trait Anxiety on School Adjustment

Park, Seo Yeon

Department of Home Management,
The Graduate School of Jeju National University
Supervised by Prof: Dr. Kim Yang Soon.

The purpose of this study is that how perfectionism tendency and trait anxiety of middle school student affect their school life then help to develop their training program on adjustment. In order to research, we measured perfectionism-tendency, trait anxiety and school adjustment, total 407 student of 3 middle school who live in Jeju.

We took some tests want to know how connect between perfectionism-tendency and school adjustment according to sexuality by *t*-test, how connect between perfectionism-tendency of student, trait anxiety and school adjustment by Correlation Analysis, how perfectionism and trait anxiety affect school adjustment by Multiple Regression Analysis.

The result of this study follows;

First, as a result of what is the difference among perfectionism, trait anxiety and school adjustment in accordance with sexuality, Significant difference in middle school adjustment was showed that other-orientation in perfectionism, trait anxiety. Other-orientation perfectionism of male students and school adjustment are higher than female students whereas trait anxiety tendency of

female students was higher than male students.

Second, self-orientation perfectionism had a positive correlations with school adjustment. Other-orientation perfectionism had a positive correlation with their teacher and school adjustment. But, trait anxiety had a negative correlation with entire school adjustment.

Third, Self-orientation perfectionism had a positive influence entire school adjustment, Trait anxiety had a negative influence entire school adjustment. Self-orientation is to give to them-selves to expectation or perfection. It could have a positive influence their school adjustment.

The conclusion if this study were as follows;

First, Other-orientation perfectionism, trait anxiety and school adjustment according to the sexuality are significant difference. It means that the boys tend to be more other-orientation perfective and better at school adjustment than girls that's why the girls feel more anxious reaction than boys. So the girls need educational environment to reduce their trait anxiety because, trait anxiety could be turned out to make them to feel threatening.

Second, Self-orientation perfectionism had a positive correlations with school adjustment, Trait anxiety had a negative correlation with school adjustment. It means perfectionism and trait anxiety are totally different in their school adjustment.

Third, Self-orientation perfectionism had a positive influence entire school adjustment, Trait anxiety had a negative influence entire school adjustment. Self-orientation perfectionism is to give to them-selves to expectation or perfection. It could have a positive influence their school adjustment.

As a result, Perfectionism of student and trait anxiety are different to affect school adjustment. In perfectionism tendency, Self-orientation perfectionism tendency is the most positive effect to school adjustment. It means that In adolescence when egocentrism is strong to be affected than tend to do something by their standard.

In previous research, Perfectionism tendency is shown as a negative roll, but present research, we can have emphasized perfectionism tendency. We have found perfectionism tendency help students through the research. We should make a conversation program and education that helps to grow student's perfectionism tendency then help to adapt to their school adjustment.

부 록

설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 중학생들의 완벽주의성향과 학교생활적응과의 관계를 알아보기 위한 것입니다.

본 설문지의 문항에는 정답이 없으므로, 여러분의 생각과 가장 일치한 표현이나 가까운 답을 하나만 선택하면 됩니다.

본 설문지는 비밀이 보장되기 때문에 응답한 내용은 부모님이나 담임선생님이 알 수 없고 오직 연구 외에는 어떤 목적으로도 사용되지 않을 것입니다.

여러분들의 응답은 연구를 하는데 있어 매우 소중한 내용이 될 것입니다. 설문에 응답해주셔서 감사합니다.

2013년 4월

제주대학교 일반대학원 가정관리학과
지도교수 김 양순
연구자 박 서연

→뒷장부터 설문이 시작됩니다(총 6페이지).

I. 특성불안척도(State-Trait Anxiety Inventory : STAI)

♣ 아래의 문항들을 잘 읽으시고 여러분이 일상생활에서 일반적으로 느끼고 있는 바를 가장 잘 나타내 주고 있는 문항에 ○표 하세요.

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	가끔 그렇 다	자주 그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 기분이 좋다.	1	2	3	4
2	나는 쉽게 피로해 진다.	1	2	3	4
3	나는 울고 싶은 심정이다.	1	2	3	4
4	나도 다른 사람들처럼 행복했으면 한다.	1	2	3	4
5	나는 마음을 빨리 정하지 못해서 실패를 한다.	1	2	3	4
6	나는 마음이 놓인다.	1	2	3	4
7	나는 차분하고 침착하다.	1	2	3	4
8	나는 너무 많은 어려운 문제가 밀려닥쳐서 극복할 수 없을 것 같다.	1	2	3	4
9	나는 하찮은 일에 너무 걱정을 한다.	1	2	3	4
10	나는 행복하다.	1	2	3	4
11	나는 무슨 일이건 힘들게 생각한다.	1	2	3	4
12	나는 자신감이 부족하다.	1	2	3	4
13	나는 마음이 든든하다.	1	2	3	4
14	나는 위기나 어려움을 피하려고 했다.	1	2	3	4
15	나는 울적하다.	1	2	3	4
16	나는 만족스럽다.	1	2	3	4
17	사소한 생각이 나를 괴롭힌다.	1	2	3	4
18	나는 실망을 지나치게 예민하게 받아들이기 때문에 머릿속에서 지워버릴 수가 없다.	1	2	3	4
19	나는 착실한 사람이다.	1	2	3	4
20	나는 요즘음의 걱정거리나 관심거리를 생각만 하면 긴장되거나 어찌할 바를 모른다.	1	2	3	4

II. 다차원적 완벽주의 척도(MPS)

♣ 아래의 문항들을 잘 읽으시고 여러분이 일상생활에서 일반적으로 느끼고 있는 바를 가장 잘 나타내 주고 있는 문항에 ○표 하세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통이다	거의 그렇다	매우 그렇다
1	나는 일단 일을 시작하고 나면, 다 끝마칠 때까지는 쉬지 않는다.	1	2	3	4	5
2	다른 사람이 일을 너무 쉽게 포기하는 것을 봐도 그 사람을 욕하지 않는다.	1	2	3	4	5
3	나와 가까운 사람이 성공하느냐 안하느냐의 여부는 그리 중요한 일이 아니다.	1	2	3	4	5
4	친구가 최선이 아닌 선택을 하더라도 그를 비난하지 않는다.	1	2	3	4	5
5	남이 내게 기대하는 것에 맞추기가 어렵다	1	2	3	4	5
6	나의 목표는 모든 일에서 완벽해지는 것이다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람이 하는 모든 일은 최고 수준이어야 한다.	1	2	3	4	5
8	나는 일을 하면서 완벽을 기하지는 않는다.	1	2	3	4	5
9	내 주위 사람들은 내가 실수를 할 수도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
10	주위 사람들이 최선을 다하지 않는 것을 봐도 나는 별로 문제 삼지 않는다.	1	2	3	4	5
11	내가 일을 잘 할수록 사람들은 내가 더 잘 할 것으로 기대한다.	1	2	3	4	5
12	나는 완벽해지고자 하는 욕구가 거의 없다.	1	2	3	4	5
13	내가 하는 일이 최고가 아니라면 사람들은 나를 형편없다고 볼 것이다.	1	2	3	4	5
14	나는 가능한 한 완벽하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
15	모든 일을 완벽하게 하는 것이 나에게는 매우 중요한 일이다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	거의 그렇 지 않다	보통 이다	거의 그렇 다	매우 그렇 다
16	나는 내게 중요한 사람들에게 큰 기대를 한다.	1	2	3	4	5
17	나는 내가 하는 모든 일에서 최선을 다한다.	1	2	3	4	5
18	내 주변 사람들은 내가 모든 일에서 성공하기를 기대한다.	1	2	3	4	5
19	나는 주위 사람들에 대해 높은 기준을 갖고 있지는 않다.	1	2	3	4	5
20	나는 나 자신이 완벽하기를 바란다.	1	2	3	4	5
21	내가 모든 일을 다 잘하지 않더라도 사람들은 나를 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5
22	더 나아지려고 노력하지 않는 사람들을 보면 나는 참을 수가 없다.	1	2	3	4	5
23	내가 한 실수를 발견하게 되면 매우 속이 상한다.	1	2	3	4	5
24	나는 친구들에게 많은 것을 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5
25	성공이란 다른 사람을 기쁘게 하기 위해서 더욱 열심히 일해야 하는 것을 의미한다.	1	2	3	4	5
26	내가 누군가에게 일을 부탁한 경우, 그 일이 완벽하게 되어있기를 기대한다.	1	2	3	4	5
27	나와 가까운 사람들이 실수하는 것을 참을 수가 없다.	1	2	3	4	5
28	나는 목표를 완벽하게 세우려고 한다.	1	2	3	4	5
29	내게 중요한 사람들은 결코 나를 실망시켜서는 안 된다.	1	2	3	4	5
30	내가 성공하지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람으로 생각한다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	거의 그렇 지 않다	보통 이다	거의 그렇 다	매우 그렇 다
31	나는 사람들이 내게 너무 많은 요구를 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
32	나는 하는 일에 항상 최선을 다해야 한다.	1	2	3	4	5
33	내가 실수했을 때 사람들은 비록 겉으로 드러내진 않지만 매우 실망할 것이다.	1	2	3	4	5
34	내가 하는 모든 일에서 최고일 필요는 없다.	1	2	3	4	5
35	나의 가족은 내가 완벽하기를 기대한다.	1	2	3	4	5
36	나는 나 자신에게 매우 높은 목표를 세우지 않는다.	1	2	3	4	5
37	부모님은 내가 하는 모든 일에서 뛰어나기를 기대하지는 않는다.	1	2	3	4	5
38	나는 평범한 사람을 존경한다.	1	2	3	4	5
39	사람들은 나에게서 완벽함을 기대한다.	1	2	3	4	5
40	나는 나 자신에게 높은 기준을 부여한다.	1	2	3	4	5
41	사람들은 내가 할 수 있는 것보다 많은 것을 나에게 기대한다.	1	2	3	4	5
42	나는 학업에서나 일에서나 항상 성공해야만 한다.	1	2	3	4	5
43	친한 친구가 최선을 다하지 않아도 내게는 그리 문제가 되지 않는다.	1	2	3	4	5
44	내 주위 사람들은 내가 실수를 할 경우에도 여전히 나를 유능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
45	나는 다른 사람들이 모든 일을 잘 할 것이라고 기대하지는 않는다.	1	2	3	4	5

Ⅲ. 학교생활적응

♣ 아래의 문항들을 잘 읽으시고 여러분이 일상생활에서 일반적으로 느끼고 있는 바를 가장 잘 나타내 주고 있는 문항에 ○표 하세요.

번호	질문	전혀 아니 다	아니 다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 선생님들과 자유로이 대화를 나눌 수 있다.	1	2	3	4
2	학교에서 친구들과 잘 어울려 생활한다.	1	2	3	4
3	나는 학교생활 중 수업시간이 가장 즐겁다.	1	2	3	4
4	나는 당번활동을 열심히 한다.	1	2	3	4
5	선생님을 길에서 보면 반가워서 달려가 인사를 한다.	1	2	3	4
6	나는 휴지나 쓰레기를 함부로 버리지 않는다.	1	2	3	4
7	나는 수업시간에 배운 내용을 대부분 이해한다.	1	2	3	4
8	학교에서 터놓고 이야기할 친구가 많다.	1	2	3	4
9	선생님들은 나를 귀엽게 여기신다.	1	2	3	4
10	수업시간에 배우는 것들은 흥미 있는 것이 많다.	1	2	3	4
11	나는 학교의 시설물을 조심해서 사용한다.	1	2	3	4
12	학급에서 친구들과 간에 인기가 있다.	1	2	3	4
13	나를 이해하고 인정해주는 선생님이 한 분이라도 계신다.	1	2	3	4
14	수업시간에 공부하는 내용이 유익하다고 생각한다.	1	2	3	4
15	화장실이나 수도를 사용할 때 질서를 잘 지킨다.	1	2	3	4
16	내가 어려울 때 나를 도와 줄 친구가 많다.	1	2	3	4
17	나와 선생님의 관계는 원만하다.	1	2	3	4
18	나는 수업시간에 딴 생각을 많이 한다.	1	2	3	4
19	나는 등교시간을 잘 지킨다.	1	2	3	4
20	나는 같은 반 친구들과로부터 따돌림을 당하고 있다는 느낌을 받을 때가 있다.	1	2	3	4

IV. 다음은 여러분들의 일반적 사항에 대한 질문입니다. 해당사항에 ○표해주
세요.

1. 나의 성별은? ①남자() ②여자()

2. 나의 학년은 ?

① 중1 () ② 중2 () ③ 중3 ()