



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](#)

2021년 2월

석사학위 논문

대학생의 역기능적 완벽주의와  
인지적 유연성 수준에 따른  
성취목표지향성의 차이

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 성 향

대학생의 역기능적 완벽주의와  
인지적 유연성 수준에 따른  
성취목표지향성의 차이

The Difference in Achievement Goal Orientation according to  
the level of Dysfunctional Perfectionism and Cognitive  
Flexibility in College Students

2021년 2월 25일

조선대학교 대학원

상담심리학과

김성향

대학생의 역기능적 완벽주의와  
인지적 유연성 수준에 따른  
성취목표지향성

지도교수      김   택   호

이 논문을 상담심리학 석사학위신청 논문으로 제출함

2020년 10월

조선대학교 대학원

상   담   심   리   학   과

김   성   향

## 김성향의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 정승아 (인)

위원 조선대학교 교수 김택호 (인)

위원 조선대학교 교수 오지현 (인)

2020년 11월

조선대학교 대학원

## 목 차

I. 서론 .....	1
A. 연구의 필요성 및 목적.....	1
B. 연구 문제 및 가설.....	6
II. 이론적 배경.....	7
A. 역기능적 완벽주의.....	7
1. 완벽주의.....	7
2. 기능적 완벽주의와 역기능적 완벽주의.....	9
B. 성취목표지향성.....	10
1. 성취목표지향성의 개념.....	10
2. 역기능적 완벽주의와 성취목표지향성의 관계.....	14
C. 인지적 유연성.....	16
1. 인지적 유연성의 개념.....	16
2. 인지적 유연성과 역기능적 완벽주의, 성취목표지향성의 관계 .....	17
III. 연구방법.....	20
A. 연구대상 및 연구절차.....	20

B. 측정 도구	20
1. 완벽주의 질문지(PQ)	20
2. 성취목표지향성 척도	21
3. 인지적 유연성 척도	22
C. 분석 방법	23
IV. 연구 결과	25
A. 연구 대상자의 인구학적 특성	25
B. 주요 변인의 기술 통계	27
C. 주요 변인간의 상관관계	28
D. 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 성취목표지향성의 차이	29
1. 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 숙달목표지향성의 차이	29
2. 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 수행접근목표지향성의 차이	31
3. 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 수행회피지향성의 차이	33
V 결론 및 논의	38

참고문헌 .....	44
부록 .....	49



## 표 목 차

<표 1> 완벽주의 질문지(PQ)의 내적합치도 계수(Cronbach's a)···	21
<표 2> 성취목표지향성의 내적합치도 계수(Cronbach's a) ······	22
<표 3> 인지적 유연성 척도의 내적합치도 계수(Cronbach's a) ···	23
<표 4> 연구대상자의 인구학적 특성 ···························	26
<표 5> 주요 변인의 기술통계량 ·······························	27
<표 6> 주요 변인간 상관관계 ·································	28
<표 7> 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 집단 구분··	29
<표 8> 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 숙달목표지 향성 ···	30
<표 9> 인지적 유연성에 따른 숙달목표지향성의 추정 평균 비교···	30
<표 10> 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 집단별 숙 달목표지향성··	31
<표 11> 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 수행접근 목표지향성 ···	32
<표 12> 역기능적 완벽주의에 따른 수행접근목표지향성의 추정 평균 비교··	32
<표 13> 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 집단별 수행접근목표지향성······································	33
<표 14> 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 수행회피 목표지향성··	34
<표 15> 역기능적 완벽주의에 따른 수행회피목표지향성의 추정 평균	

비교.....	34
<표 16> 인지적 유연성에 따른 수행회피목표지향성의 추정 평균 비교.....	35
<표 17> 수행회피목표지향성에 대한 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 상호작용 효과 .....	35
<표 18> 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 집단별 수행회피목표지향성.....	36

그림 목차

[그림 1] 수행회피목표지향성에 대한 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 상호작용 효과 ..... 36

## ABSTRACT

### The Difference in Achievement Goal Orientation according to the level of Dysfunctional Perfectionism and Cognitive Flexibility in College Students

**Kim Seong Hyang**

**Advisor: Prof. Kim Tack Ho Ph. D.**

**Department of Counseling Psychology,  
Graduate School of Chosun University**

The purpose of this study is to investigate how the achievement goal orientation appears according to the level of dysfunctional perfectionism and cognitive flexibility in college students.

To this end, dysfunctional perfectionism, achievement goal orientation, and cognitive flexibility were measured through a survey of 325 college students, and 280 students with dysfunctional perfectionism tendencies were selected and used for analysis. A two-way analysis of variance was conducted in order to distinguish between the levels of dysfunctional perfectionism and cognitive flexibility, and to see how the mastery goal orientation, performance approach goal orientation, and performance avoidance goal orientation appear.

As a result, there was a difference in achievement goal orientation according to the level of dysfunctional perfectionism and cognitive flexibility, and performance avoidance goal orientation showed the interaction effect of dysfunctional perfectionism and cognitive flexibility. In the post-mortem analysis, there were also differences between the four groups classified according to the level of the two variables.

This is because dysfunctional perfectionism and cognitive flexibility have an effect on the level of achievement goal orientation, and through this, it seems that

it can affect the setting of academic and career goals for college students. In addition, it provides a basis for helping college students who are experience difficulties in making career decisions to understand themselves and to achieve results through appropriate goal setting and planning.

Finally, the conclusions and discussions of this study and future research directions are explained.

## I. 서론

### A. 연구의 필요성 및 목적

대학생은 청소년에서 성인으로 넘어가는 과도기적 시기로, 청소년과 성인의 특성을 동시에 가진다. 그리고 직업인으로 사회에 나가기 위해 성장·발달을 하는 시기로 교육과 훈련을 통해 자신을 완성해 나가는 시기이다. 그러나 우리나라 대학생의 대부분은 중·고등학교 때부터 자신에 대한 탐색을 바탕으로 진로를 결정하기 위한 과정을 거치면서도 결국 성적이나 부모의 영향에 의해 대학과 전공을 결정한다. 이로 인해 학업과 진로 결정에 대한 어려움은 계속되며, 대학 생활 적응에 혼란을 경험하기도 한다(방희원, 조규판, 2017; 이숙정, 유지현, 2008). 현재의 대학생들은 적성과 흥미를 고려하여 전공을 선택하더라도 미래에 대한 목표탐색을 시작으로 여러 가지 과업을 동시에 수행해야 한다. 이 과정에서 목표 달성을 위해 완벽함이라는 사회적 기대에 부응해야만 인정받을 수 있다고 생각하여, 자기 계발을 통한 성장은 우선순위에서 밀려나게 된다. 이로 인해 자신의 능력을 과소평가하고 좌절하는 경험을 반복하게 되면서 부정적인 사고와 정서, 행동이 나타난다.

현재 대학생들이 경험하는 학업과 진로 결정의 어려움을 해결하기 위해 자신의 선택에 대한 동기를 파악하는 것에 초점을 맞추어야 한다. 이와 관련하여, 학습의 목표, 학습의 이유와 기대하는 목표를 나타내는 개념으로 성취목표지향성(achievement goal orientation)이 있다(김이영, 2018; Elliot, 1999). 성취목표지향성은 학업성취도와 같은 인지적 영역과 성공감 및 실패감 등 정서적 요인에도 밀접한 연관이 있는 동기 변인으로 알려져 있다(윤성혜, 임지영, 2019; 양수민, 이귀숙, 2012; Elliot, 2006).

성취목표지향성(achievement goal orientation)은 목표 설정에 따라 학습이나 과제 수행 자체가 목표로 여겨지는 ‘숙달목표지향성’과 사회적 기준에 맞춰 수행하고 타인의 부정적 평가를 피하기 위한 수단으로 여겨지는 ‘수행목표지향성’으로 구분된다(Meece, Blumenfeld, & Hoyle, 1988) 많은 연구에서 숙달목표지향성이 학업 및 과제 수행에 긍정적 영향을 미치고, 수행목표지향성이 부정적 영향을 미친다고 보고하였다(이경호, 2010; Dweck & Leggett, 1988). 숙달목표지향성을 가진 경우 성취 상황에서 방어적이고 보수적인 태도를 취할 필요가 없다. 또, 새로운 기술을 개발하거나 습득하고 이해하며 자신의 능력을 향상시키는 데에 초점을 맞추기 때문에 사회적 기준이나 타인의 평

가에 대한 두려움이 적다. 수행목표지향성을 가진 경우에는 성취 상황에서 방어적 태도를 보이며, 실패와 타인의 평가에 대한 두려움으로 인해 소극적인 참여를 하게 되고 새로운 기술을 개발, 습득하거나 능력을 향상시키기 어려워진다(박병기, 이종욱, 2005). 이후 Elliot와 Harackiewicz(1996)은 이러한 이분적 성취목표 유형에 대한 이론적 보완으로 접근/회피동기의 구분을 숙달/수행 성취동기의 틀에 적용한 숙달목표지향성(mastery goal orientation), 수행접근 목표지향성(performance approach goal orientation), 수행회피목표지향성(performance avoidance goal)의 삼원구조를 제안하였다. 수행목표지향성은 능력에 대한 긍정적인 평가를 얻는데 중점을 두는 수행접근목표지향성과 능력에 대한 부정적 판단을 회피하는 데 중점을 두는 수행회피목표지향성으로 구분된다(김희정, 2007). 학업과 취업을 동시에 성취하고자 하는 대학생들에게 있어 성취목표지향성은 목표설정에 중요한 변인으로 작용한다.

우리나라 대학생들은 사회적·경제적 구조로 인해 취업난이 지속·가중되고 미래에 대한 불확실성에 대한 압박과 불안을 느끼는 것으로 나타났다(김가희, 송원영, 2016). 자신의 능력을 높이 평가받고 인정받고자 하는 공통적 욕구를 가지고 자신에게 주어진 과제를 수행하고 있다. 하지만 수행 과정과 결과에 대한 만족감을 느끼기는 어려운 실정이며 지속적으로 더 완벽한 결과를 내기 위한 노력을 한다. 같은 요구를 받는다 하더라도 각자가 어떤 목표를 가지고 과제를 수행해 나는지, 어떤 성과를 기대하는지의 차이에 따라 그 결과에는 차이가 날 수밖에 없다. 목표가 무엇이나에 따라 정서, 인지, 행동적 반응이 다르며(Dweck & Leggett, 1988), 목표가 변하면 행동도 변한다(Maehr, 1984).

Pacht(1984)는 ‘완벽하다’라는 것이 실제로는 불가능한데, 사람들은 이러한 불가능한 완벽함을 추구하기 때문에 여러 가지 심리적 문제와 갈등을 경험한다고 하였다. Frost(1990)는 완벽주의를 지나치게 높은 기준을 설정하고 자신을 가혹하게 비판하는 것이라고 정의하였고, 많은 연구를 통해 지나친 완벽주의는 우울증, 강박 장애, 불안장애, 섭식장애 등 다양한 심리적 장애를 유발하고 유지 및 악화시키는 요인임을 확인하였다. 또 완벽주의자들은 목표를 성취하고자 하는 욕구는 있지만, 비현실적 목표를 설정함으로써 실패와 좌절을 경험하고(Pacht, 1984) 이로 인해 부적응적 행동이 나타나기도 하며, 이외에도 다양한 문제를 나타내 상담이나 심리치료에서 지속적인 관심을 받아왔다(허심양, 2011; Shafran, Cooper, & Fairburn, 2002).

초기 완벽주의 연구들은 심리적 문제와 관련하여 병리적, 부적응적인 단일차원으로

이해하였으나, Hewitt와 Flett(1991)는 완벽주의 차원을 자신에게 완벽주의 성향을 요구하는 자기지향적 완벽주의(self-oriented perfectionism), 타인지향적 완벽주의(other-oriented perfectionism), 사회적으로 부과된 완벽주의(socially prescribed perfectionism)의 세 가지 차원으로 분류하여 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; MPS, HMPS)를 개발하였고, Frost, Martin, Lahart와 Rosenblate(1990)도 완벽주의에 대한 측정도구(Multidimensional Perfectionism Scale; MPS, FMPS)를 개발하여 실수에 대한 염려, 개인의 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화 등 여섯가지 완벽주의 하위개념들을 제안하면서(박소영, 안창일, 최승미, 2005) 완벽주의를 다차원적인 개념으로 이해하게 되었다(유상미, 이승연, 2008).

이후 Rhéaume 등(1995)은 다차원적 완벽주의 척도(MPS)가 실수에 대한 염려 차원에 치우친 척도라고 보고, 실수에 대한 염려 차원에 치우치지 않으면서 완벽주의 구성 개념 중에서 완벽주의의 기능적 측면과 역기능적 측면을 구별하는 새로운 접근을 시도하고자 완벽주의 질문지(PQ; Perfectionism Questionnaire)을 개발하였다(남궁혜정, 이영호, 2005). 완벽주의 질문지(PQ)는 완벽주의 성향(Perfectionism Tendency), 완벽주의의 부정적 결과(Negative Consequence)로 구성되었고, 자신의 목표를 완벽하게 이루고자 하는 성격 특질을 측정한다. 완벽주의 성향이 높게 나온 사람들을 완벽주의 집단으로 보고, 그중에서 완벽주의의 부정적 결과가 낮은 사람들을 기능적 완벽주의 집단, 높은 사람들을 역기능적 완벽주의 집단으로 구분한다. 또한, 완벽주의 질문지(PQ)는 완벽주의 성향 자체를 측정하기 때문에 완벽주의의 핵심 특성에 대해 확인 할 수 있고, 완벽주의 성향이 높은 집단에서 부정적 결과의 높고 낮음에 따라 기능적 완벽주의와 역기능적 완벽주의를 구별하기 때문에, 다차원적 완벽주의 척도(MPS)보다 뚜렷한 구분이 가능하다(박현주, 1999). 이를 통해 기능적 완벽주의와 역기능적 완벽주의의 특성을 확인한 선행연구 결과, 기능적 완벽주의는 자신에 대한 만족감을 높이기 위해 일을 빈틈없이 처리하고, 그 과정에서 스트레스를 적게 받으며 부정적 결과와 연관시키는 것을 줄이는 것으로 나타났다. 또, 높은 성취 욕구로 인해 실제 성취 장면에서 적응적으로 기능할 수 있을 것으로 예상된다. 역기능적 완벽주의는 자신보다 타인의 인정을 받기 위해 그들이 세워놓은 기준에 맞추려 하며, 그 과정에서 부정적 평가에 대한 두려움과 실패에 대한 위협을 느끼며 회피하려는 부적응적 기능을 한다(이윤아, 이기학, 2003). 이처럼 기능적 완벽주의 성향이 있는 사람은 완벽주의 성향이 자신에게 긍



정적 영향을 미치는 것으로 생각하지만, 역기능적 완벽주의 성향이 있는 사람은 완벽주의 성향이 자신에게 부정적인 영향을 미친다고 생각한다(조운수, 2000; Rhéume et al., 1995). 이처럼 완벽주의와 성취목표지향성은 개인의 기준, 목표 설정, 타인의 평가 등과 관련이 있으며, 인지적 영역뿐 아니라 정서적 요인과 있다는 것을 확인하였다. 또, 두 변인 모두 부적응적 행동을 유발 할 수 있다고 예측 할 수 있다.

한편, 인지적 유연성은 어떤 상황에 대해 융통성 있는 인식을 하며, 적응하고자 하는 자발성과 유연함에 대한 개인의 평가이다(Martin & Rubin, 1995). Dennis와 Vander Wal(2010)은 인지적 유연성을 부적응적 사고를 균형 있는 적응적 사고로 대체하는 데 필요한 능력이라고 하였으며(홍미경, 2018), 홍숙지(2005)는 창의적이고 새로운 아이디어를 생각해 내고, 다양한 관점에서 문제를 인식하고 해결하며, 복잡하고 새로운 상황과 문제를 회피하지 않고 즐기는 태도라고 하였다.

인지적 유연성에 관한 기존의 연구에서는 인지적 유연성이 심리적 건강에 긍정적으로 기여한다고 보고하고 있다. Snyder(1974)는 자신을 조절하는 사람은 사회적 상황에서 타인의 요구나 다양한 사회적 역할에 빠르고 효과적으로 대처할 수 있으며 적응적이라고 하였고, 인지적 유연성이 높은 사람은 새로운 상황에서 자신의 방식을 고집하기보다 다양한 방법을 통해 유연하게 대처하며 적극적인 행동을 보인다고 하였다(이상엽, 2019; Martin & Rubin, 1995). 또, 다양한 사회적 역할에도 빠르고, 효과적으로 대처함으로써 적응적이고 긍정적으로 기여 할 수 있다(Snyder, Ilardi, Cheavens, Michael, Yamhure, & Sympson, 2000). 반면에, 인지적 유연성이 낮으면 상황에 대한 대처가 유연하지 못하여 우울이나 자살사고와 같은 부적응적 반응이 유발될 수 있다(정행욱, 2016). 또한, 인지적 유연성이 높은 경우 변화를 잘 파악하여 문제를 해결하고, 낮은 경우 변화를 파악하기 힘들어 문제의 적절한 해결방법을 찾는 데 어려움을 겪게 된다(Krems, 1996). 이처럼 인지적 유연성은 개인이 가지고 있는 지식에 대한 연관성을 발견하여 변화와 문제 상황에서 효율적이고 적응적으로 대처하는 능력이라고 할 수 있다(Spiro, Feltovich, Jacobson, & Coulson, 1992).

역기능적인 완벽주의는 완벽주의의 핵심 특징인 높은 기준 설정보다 경직된 기준을 충족하는 것에 중점을 둔다(허심양, 2011; Alden et al., 2002; Dunkley & Blankstein, 2000; Burn, 1980; Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2006; Shafran et al., 2002). 이것은 완벽주의와 관련해서 인지적 경직성이 중요한 부분을 차지한다는 의미이다(정승희, 2018). 또한, 역기능적 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성이 영향을

미치며, 역기능적 완벽주의로 인한 부적응을 낮추는데 관여한다는 것을 확인할 수 있다.

이처럼 대학생의 학업 및 진로에 영향을 주는 요인으로서 성취목표지향성과 역기능적 완벽주의가 연관이 있다는 것은 선행연구를 통해 확인할 수 있다. 인지적 유연성이 심리, 정서, 적응 문제와 관련이 있으면서 학업 및 진로와 관련된 변인 중 하나라는 여러 선행연구(정승희, 2018; 기하형, 2017; 조영목, 이나영, 2013)를 바탕으로 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성, 성취목표지향성과 인지적 유연성이 관련이 있음을 추측할 수 있다. 본 연구에서는 역기능적 완벽주의, 인지적 유연성, 성취목표지향성의 관계를 알아보고 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 수준에 따라 성취목표지향성의 차이가 나타나는지 확인하고자 하며, 연구 결과를 통해 대학생의 학습 동기, 학습 목표, 진로 목표 설정에 긍정적 요인으로 작용할 수 있도록 근거를 제시하며, 완벽주의와 인지적 유연성으로 인해 정서·행동뿐만 아니라 학업 및 진로 영역에서의 긍정적 변화를 예측할 수 있을 것으로 생각한다.

## B. 연구 문제 및 가설

본 연구에서는 대학생을 대상으로 역기능적 완벽주의 집단에서 인지적 유연성의 수준에 따라 성취목표지향성의 차이가 있는지에 대해 알아보고자 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

연구 문제 1. 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성, 성취목표지향성(숙달, 수행접근, 수행회피)은 어떠한 관계가 있는가?

연구가설 1-1. 역기능적 완벽주의와 숙달목표지향성은 부적 상관을 나타낼 것이다.

연구가설 1-2. 역기능적 완벽주의와 수행접근목표지향성은 부적 상관을 나타낼 것이다.

연구가설 1-3. 역기능적 완벽주의와 수행회피목표지향성은 정적상관을 나타낼 것이다.

연구가설 1-4. 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성은 부적 상관을 나타낼 것이다.

연구가설 1-5. 인지적 유연성과 숙달목표지향성은 정적상관을 나타낼 것이다.

연구가설 1-6. 인지적 유연성과 수행접근목표지향성은 정적상관을 나타낼 것이다.

연구가설 1-7. 인지적 유연성과 수행회피목표지향성은 부적 상관을 나타낼 것이다.

연구 문제 2. 역기능적 완벽주의 수준과 인지적 유연성 수준에 따라 성취목표지향성(숙달, 수행접근, 수행회피)에는 어떠한 차이가 있는가?

연구가설 2-1. 역기능적 완벽주의 수준에 따라 성취목표지향성(숙달, 수행접근, 수행회피)에는 유의한 차이가 있을 것이다.

연구가설 2-2. 인지적 유연성 수준에 따라 성취목표지향성(숙달, 수행접근, 수행회피)에는 유의한 차이가 있을 것이다.

연구가설 2-3. 역기능적 완벽주의 수준과 인지적 유연성 수준에 따라 성취목표지향성(숙달, 수행접근, 수행회피)에서 유의한 상호작용 효과를 보일 것이다.

## II. 이론적 배경

### A. 역기능적 완벽주의

#### 1. 완벽주의

‘완벽하다’라는 것은 결함이 없이 완전하다는 뜻이며, ‘완벽주의’는 결함이 없이 완전함을 추구하려는 태도를 말하고 인간의 중요한 특성 중 하나이며 사회과학 분야에서 꾸준히 연구대상으로 관심받아온 주제이다. 완벽주의는 그 정의를 설명하는 관점들이 다양하며, 많은 연구자들에 의해서 다양한 정신병리, 심리적 문제, 부적응적 행동과의 관계를 설명하는 연구들이 진행되어져 왔다(김경령, 서은희, 2017).

Hamachek(1978)은 완벽주의를 비현실적 목표를 세우고 그것을 달성하기 위해서 노력하는 신경증적 완벽주의와 노력하는 것 자체에 기쁨을 느끼고 자신의 완벽하지 않은 부분을 받아들여 성장하고자 하는 정상적 완벽주의로 구분하였다. Burns(1980)은 자신의 능력 이상으로 높은 목표를 세우고, 불가능한 목표에 대한 압박으로 인해 자신의 가치를 생산성과 성취로 평가하는 성향이라고 하였고, Frost 등(1990)은 ‘지나치게 높은 기준을 설정하고 그에 따라 자신을 가혹하게 비판하는 것’이라고 정의하였으며(박현주, 1999), Hewitt과 Flett(1991)은 완벽주의는 “자신 혹은 타인에게 과도한 기대수준을 부여하고 비판적인 성향으로 목표에 도달하려는 가한 동기를 가진 특성”으로 정의하였다. OCWG(Obsessive Compulsive Working Group)는 “모든 문제에 완벽한 해결책이 존재할 것이라고 믿는 경향성, 즉 무엇인가를 완전무결하게 하는 것이 가능할 뿐 아니라 반드시 그렇게 해야 하며, 작은 실수도 심각한 결과를 가져올 것이라고 생각하는 경향성”이라고 정의하였다(김윤희, 서수균, 2008). 완벽주의는 “매우 엄격하게 자기를 평가하면서 과도하게 높은 기준을 성취하고자 하는 성향”으로 적응적인 성격특질이면서 동시에 취약 요인으로 간주되었다(박현주, 1999; Pacht, 1984).

초기 완벽주의 연구에서는 완벽주의를 부정적·역기능적 측면에서 단일 개념으로 보았다면 1990년대 들어서서 순기능의 특성도 가진 다차원적 개념으로 조망하게 되었다(김경령, 서은희, 2017). Hewitt와 Flett(1991)의 연구에서 완벽주의 차원을 자신에게 완벽주의 성향을 요구하는 자기 지향적 완벽주의(self-oriented perfectionism), 타인지향

적 완벽주의(other-oriented perfectionism), 사회적으로 부과된 완벽주의(socially prescribed perfectionism)의 세 가지 차원으로 분류하여 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; MPS, HMPS)를 개발하였다. 첫 번째, 자기 지향적 완벽주의는 자신에게 비현실적인 기준을 부여하고 완벽성을 요구하며 엄격하게 평가한다. 두 번째, 타인 지향적 완벽주의는 타인이 완벽하기를 요구하며 타인에게 비현실적인 기준을 설정하고 엄격하게 타인의 수행을 평가하는 것을 의미한다. 세 번째, 사회적으로 부과된 완벽주의는 의미있는 타인으로부터 부과되는 기대와 기준을 충족하려는 욕구로, 타인이 자신에게 비현실적인 기준을 설정하고 엄격하게 평가하며 완벽하도록 압력을 준다고 생각하여 완벽해지기 위해 스스로 엄격하게 평가한다(이명숙, 김정남, 2015).

Frost, Martin, Lahart와 Rosenblate(1990)도 완벽주의에 대한 측정도구(Multidimensional Perfectionism Scale; MPS, FMPS)를 개발하여 실수에 대한 염려, 개인의 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화 등 여섯 가지 완벽주의 하위개념들을 제안하였다(박소영, 안창일, 최승미, 2005). 실수에 대한 염려(concern over mistakes)는 실수를 실패와 동등하게 해석하여 실수를 하게 되면 타인으로부터 거부나 무시를 당한다고 생각하는 것이다. 개인적 기준(personal standards)은 스스로 매우 높은 기준을 설정하고 자신의 수행을 평가할 때 이러한 높은 기준을 중요시하는 것으로 긍정적 성취추구, 긍정적 정서와 관련 있는 것으로 나타나고 있다. 부모의 기대(parental expectation)는 부모가 자신에게 높은 기대를 가지고 있다고 스스로 지각하는 것이다. 다음은 부모의 비난(parental criticism)으로 부모의 기대가 부응하기 어려우며 일을 잘 수행하지 못해서 부모로부터 비난받아 왔다고 지각하는 것이다. 수행에 대한 의심(doubts about action)은 자신의 능력에 대해 확신을 갖지 못하고 자신의 능력과 수행에 대해 늘 의심하는 것이다. 마지막, 조직화(organization)는 정리정돈과 조직화를 좋아하고 중요시하는 경향을 나타낸다(김정현, 2019). 2000년대에 들어와서 완벽주의를 자신의 기준과 실제 수행의 차이를 인지하면서 내적 갈등을 겪는 부정적 측면과 자신의 기준에 도달했을 때 만족감을 느끼며 발전을 도모하는 방향으로 가는 긍정적 측면을 포괄하는 중립적 개념으로 보았다(Slaney, 2001).

## 2. 기능적 완벽주의와 역기능적 완벽주의

기존의 다차원적 완벽주의 척도(MPS)를 통한 연구 중에서 일관적으로 부적응적 측면을 반영하는 차원과 적응적 측면을 반영하는 차원으로 나뉘는 결과가 나오면서 완벽주의의 기능적인 면에 관한 연구가 필요하다는 점이 제기되었고(김지현, 박기환, 2010; Slaney & Johnson, 1992), 여러 연구에서 완벽주의 다차원 척도를 기능적·역기능적 완벽주의, 혹은 적응적·부적응적 완벽주의로 구분하는 시도가 계속되었다(남궁혜정, 이영호, 2005; Dunkley et al., 2000; Rice et al., 1998; Slaney et al., 1995).

완벽주의를 기능적 완벽주의와 역기능적 완벽주의의 관점으로 보는 연구 중 첫 번째는 Frost 등(1990)의 다차원적 완벽주의 척도(FMPS)와 Hewitt와 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도(HMPS)의 9개 하위 차원(실수에 대한 염려, 개인적 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 행동에 대한 의심, 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과적 완벽주의)을 부적응적 평가 염려(maladaptive evaluation concern)와 긍정적 성취욕구(positive striving need)로 분류하였다. 부적응적 평가 염려 요인은 우울, 부정적 정서와 관련되었으며, 실수에 대한 염려, 부모의 비난, 부모의 기대, 수행에 대한 의심, 사회부과적 완벽주의가 추출되었다. 긍정적 성취 욕구는 긍정적 정서와 관련이 있으며, 개인적 기준, 조직화, 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의가 추출되었다. 기능적 완벽주의와 역기능적 완벽주의의 관점에서 두 번째 연구는 기존의 다차원적 관점에서 이를 측정하기 힘들다고 판단, 새로운 척도를 제작하여 검증하고자 하는 것이다. Mitzman 등(1994)은 정상적 완벽주의/신경증적 완벽주의의 구별에 대한 연구가 부족하다고 지적하며 Hamachek(1978)의 정의를 바탕으로 신경증적 완벽주의 척도(Neurotic Perfectionism Questionnaire)를 만들었고, 이는 신경증적 완벽주의자와 정상적 또는 완벽주의자가 아닌 사람을 구별하는 척도로 개발되었다(Mitzman et al., 1994).

그러나 Rhéaume 등(1995)은 FMPS가 주로 실수에 대한 염려 차원에 치우쳐 있는 척도이며, 행동에 대한 의심 차원은 완벽주의의 핵심 특징이 아니고, 부모의 기대와 부모의 비난 차원은 완벽주의의 발달적 측면을 반영한 것이라고 보았고, 완벽주의의 중심 특징 이상으로 완벽주의 구성개념을 확장하지 않고 완벽주의의 기능적 측면과 역기능적 측면을 구별하기 위한 도구로 완벽주의 질문지(Perfectionism Questionnaire; PQ)를 개발하였다. 완벽주의 질문지(PQ)는 완벽주의 성향 자체를 측정하기 때문에 완벽주

의의 핵심 특성에 대해 확인할 수 있고, 완벽주의 성향이 높은 집단에서 부정적 결과의 높고 낮음에 따라 기능적 완벽주의와 역기능적 완벽주의를 구별하기 때문에 다차원적 완벽주의 척도(MPS)보다 뚜렷한 구분이 가능하다(박현주, 1999).

이를 통해 기능적 완벽주의와 역기능적 완벽주의의 특성을 확인한 결과, 기능적 완벽주의는 자신에 대한 만족감을 높이기 위해 일을 빈틈없이 처리하고, 그 과정에서 스트레스를 적게 받고, 부정적 결과와 연관시키는 것을 줄인다. 또 높은 성취 욕구로 인해 실제 성취장면에서 적응적으로 기능한다. 역기능적 완벽주의는 자신보다 타인의 인정을 받기 위해 그들이 세워놓은 기준에 맞추려 하며, 그 과정에서 부정적 평가에 대한 두려움과 실패에 대한 두려움으로 인해 우울, 불안 등 병리적·부정적 정서와 연관된다. 또 생활에서 스트레스에 취약하며 실제 성취장면에서 위협을 느끼며 회피하려는 부적응적 기능을 한다(이윤아, 이기학, 2003). 이처럼 기능적 완벽주의 성향이 있는 사람은 완벽주의가 자신에게 긍정적 영향을 미치는 것으로 생각하지만, 역기능적 완벽주의 성향을 가진 사람은 완벽주의가 자신에게 부정적 영향을 미친다고 생각한다(조운수, 2001; Rhéaume et al., 1995).

## B. 성취목표지향성

### 1. 성취목표지향성의 개념

성취목표지향성(goal orientations)은 Tolman(1932)의 기대이론과 Lewin(1938)의 장이론에 기원을 두고 발전했다. McClelland 외(1953)은 성취동기를 성공을 추구하는 동기와 실패를 회피하려는 동기로 구분하여 성취동기이론으로 설명하였고, 이를 기반으로 구체적이고 분명한 구인을 규명하고자 하여 성취목표이론으로 발전하였다(이종욱, 2007). Dweck(1986), Nicholls(1984), Ames(1984), Maehr(1984) 등에 의해 성취목표지향성의 개념에 대한 연구가 시작되었으며, 초기에는 유형에 대한 개념과 명칭이 통일되지 않아서 학자들에 따라 다른 용어로 사용되었다. Ames와 Archer(1988)은 숙달목표(mastery goal)와 수행목표(performance goal), Elliot & Dweck(1988)은 학습목표(learning goal)과 수행목표(performance goal), Nicholls(1984)은 과제몰입목표(task involvement)와 자아몰입목표(ego involvement)라고 하였다. 자신의 능력을 향상시키

는 데에 초점을 두는 것을 숙달목표, 학습목표, 과제몰입목표라고 하였고, 자신의 능력과 우월함을 다른 사람에게 보여주는 것에 초점을 두는 것을 수행목표, 자아몰입목표라고 명명하였다. Elliot와 Dweck(1988)은 성취목표를 인지적, 정의적, 행동적 결과를 나타내는 인지과정이라고 정의하였다.

국내에서도 많은 선행연구들을 통해 성취목표지향성의 개념에 대한 논의가 이루어졌다. 박병기, 이종욱(2005)은 성취 상황에서 개인이 다르게 접근하고 개입하고 반응하도록 하는 귀인, 정의, 신념의 통합적 양상으로 정의하였다. 황지희(2007)는 학습자가 스스로 인식하는 학습 참여의 목적과 학습 결과로 얻고자 하는 성과로 보았고, 박선영(2018)은 믿음과 귀인, 정서적 측면과 같은 동기와 행동의 이유, 목적을 포함하는 과제 성취에 대한 개인의 지향성으로 정의하였다.

성취목표란 과업을 달성하려는 목적을 말하며, 활동에서 자신의 유능감을 보여주거나 증진시키려는 바람이다(Elliot & Harackiewicz, 1996). 성취목표 이론가들에 의하면 성취목표지향성은 크게 숙달목표지향(mastery goal orientation)과 수행목표지향(achievement goal orientation)으로 나뉜다. 개인이 지닌 숙달목표지향과 수행목표지향의 차이는 성공에 대한 정의를 다르게 다르게 내리게 되고, 노력과 능력의 사용과 실패와 오류의 판단에 대해 차이를 보이게 된다(박병기, 이종욱, 2005). 숙달목표지향성은 능력의 발달이나 학습에 대한 내재적 가치와 노력을 중요하게 생각하며, 숙달목표지향성을 지닌 사람은 새로운 지식과 기능을 습득하는 것을 지향하고, 주어진 과제를 이해하기 위해 노력하며, 능력을 향상시키고 숙달의 느낌을 얻고자 한다(한상훈, 2002). 성취하고자 했던 일의 결과가 실패로 끝나도 자신의 가치를 유지하며, 성공하더라도 자신의 가치를 무작정 높이지 않는다. 또한, 방어적이고 보수적인 태도보다는 새로운 기술을 개발하고, 제시된 과제를 이해하고 자신의 능력을 향상 시키고자 한다(박병기, 이종욱, 2005). 반면에, 수행목표지향성을 지닌 사람은 자신의 능력을 보여주는 것에 초점을 맞추기 때문에 과정보다는 결과에 관심을 두게 된다(한상훈, 2002). 결과가 실패하면 자기 가치에 손상을 입고, 성공하면 자신의 가치를 높인다. 또, 방어적 태도를 보이며 실패에 대한 불안함으로 인해 소극적인 참여를 하게 된다. 이러한 행동으로 인해 새로운 기술을 개발하거나 자신의 능력을 향상 시키는 데에 있어서 뒤처지게 된다(박병기, 이종욱, 2005).

그러나 숙달목표에 대한 선행연구들은 일관된 결과를 보이는 반면, 수행목표에 대해서는 비일관된 결과가 나오면서 Elliot와 Harackiewicz(1996)은 이러한 이분적 성취목



표 유형에 대한 이론적 보완으로 접근/회피 동기의 구분을 숙달/수행 성취동기의 틀에 적용한 숙달목표(mastery goal), 수행접근(performance approach goal), 수행회피(performance avoidance goal)의 삼원구조를 제안하였다. 접근은 긍정적, 능동적, 도전적인 결과에 대한 가능성에 초점을 두고, 회피는 부정적, 수동적, 방어적인 결과에 대한 가능성에 초점을 두는 경향이다(변수연, 2018). 삼원구조에서 숙달목표는 성취에 대한 욕구, 능력에 대한 높은 기대와 관련이 있으며 수행목표는 능력에 대한 긍정적인 평가를 얻는데 중점을 두는 수행접근목표와 능력에 대한 부정적 판단을 회피하는데 중점을 두는 수행회피목표로 구분된다(김희정, 2007). 수행접근목표는 성취에 대한 욕구, 실패에 대한 두려움, 능력에 대한 높은 기대에 의해 설명되고 수행회피목표는 실패에 대한 두려움, 능력에 대한 낮은 기대와 관련이 있는 것으로 나타났다(김희정, 2007; Elliot, & Church, 1997).

숙달목표지향성(mastery goal orientation)은 학습 과정에 의미를 부여하여 과제의 숙달이나 능력의 발전을 달성하는 데 초점을 맞추며(Ames, 1992), 타인의 평가보다 자신의 능력 향상을 위해 노력하고 적극적인 참여를 보이며 내재적으로 동기화될 가능성이 높다(Elliot & Church, 1997). 수행접근목표지향성(performance-approach goal orientation)은 개인의 상대적 능력이나 자기 가치감에 초점을 두고 외부의 성취결과에 중점을 둔다(Elliot & Moller, 2003). 수행회피목표지향성(performance-avoidance goal orientation)은 다른사람과 비교해서 자신의 무능력함이 드러나는 것을 회피하는 것에 초점을 두고 다른 사람들이 자신의 수행에 대해 부정적인 평가를 하는 것을 두려워하여 수행 자체를 회피하려는 성향이다(김이영, 2018; Elliot, 1999)

이후 많은 연구자들이 숙달목표를 숙달접근목표, 숙달회피목표로 나눈 2×2 성취목표 구조, 지향내용과 지향 태도, 지향 거리에 따라 구분한 2×2×2 성취목표 구조(박병기, 2007), Elliot, Murayama, Pekrun(2011)의 3×2 요인 구조 모형 등 성취목표지향성에 대한 다양한 구조를 제안하였다. 관점에 따라 다른 모형이 적용되고, 특정 상황에서의 성취와 관련성을 알아보기 위해서는 3요인 구조가 적합하다는 주장이 제기되었다(VandeWalle, Cron, & Slocom, 2001). 또한 우리나라 대학생을 대상으로 한 성취목표지향성에 대한 연구에서 숙달회피목표지향성은 비일관적인 결과를 나타내고 있으며, 복잡한 구조로 인해 적용 가능성이 떨어진다는 문제를 가지고 있다(권성연, 2008).

따라서 본 연구에서 성취목표지향성은 숙달목표지향성, 수행접근목표지향성, 수행회피목표지향성으로 구분하는 3요인 구조를 적용하기로 하였다.

## 가) 숙달목표지향성

숙달목표지향성(mastery goal orientation)은 자신의 기준과 자아 발전에 근거하여 학습하고 능력의 향상, 도전적 과제를 성취하기 위해 노력하는 것에 초점을 맞추는 성향이다(배상준, 2020; Ames, 1992; Meece, Blumenfeld & Hoyle, 1988). 자신의 능력을 향상 및 발전시키는 것 자체가 성취 상황에서의 목적이며, 과제에 깊이 관여하고 집중하며 도전적인 과제를 수행하는 학습 과정과 결과에 긍정적인 영향을 미친다(Elliot, 1999; Elliot & Church, 1997). 또한, 숙달목표지향성이 높은 학생들은 더 효과적인 학습전략을 사용하며, 더 적극적인 수업에 참여하는 태도를 보이고, 과제 수행으로 자신이 설정한 목표를 달성하는 것으로 성취감을 느낀다(Ames, 1992). 숙달목표지향성에 대한 국내 연구에서는 과제학습, 과제이해, 지식탐구, 지혜 획득, 내적 성장을 능동적·적극적으로 지향하는 성향이라고 하였다(이종욱, 2007).

Elliot과 McGregor(2001)은 숙달목표지향성이 성취욕구, 과제 숙달, 학습전략, 심층적 처리, 자기 결정성과 정적상관이 나타난다고 하였고, Ames와 Archer(1998)은 숙달목표지향성이 높은 학생들이 더 효과적인 학습전략을 사용하고 도전적 과제를 선호하며, 수업을 더 좋아한다고 하였다.

## 나) 수행접근목표지향성

수행접근목표지향성(performance-approach goal orientation)은 다른 사람과 비교하여 상대적으로 능력을 획득하고 인정받는 것에 중점을 두는 성취목표지향성으로 다른 사람보다 더 잘하거나 적은 노력으로 성공함으로써 자신의 능력을 인정받고자 하는 성향이다. 학업성취에 대한 욕구나 긍정적인 가능성에 초점을 맞춘다는 점에서는 숙달목표지향성과 비슷하지만, 외부적인 성취 결과에 중점을 두고 실패에 대한 두려움과 연관되어 있다는 점에서는 차이가 있다(Elliot, 1999). 또한, 수행접근목표지향성을 가진 사람은 다른 사람과 비교를 통해 자신의 유능함을 과시하고 과제에 최선을 다하기 때문에 과제 수행에 있어서 높은 수준의 결과물을 얻을 수 있고, 자아개념과 학습 태도에 긍정적 영향을 미친다는 연구 결과가 있다(이주화, 김아영, 2005; Elliot, 1999; Elliot & Church, 1997). 그러나 타인의 평가를 중요하게 생각하기 때문에 불안이나 실패를

두려워 하는 등 부정적 정서를 경험 할 수 있다는 상반된 연구 결과(허현경, 2010; Elliot & Harackiewicz, 1996)가 있다.

### 다) 수행회피목표지향성

수행회피목표지향성(performance-avoidance goal orientation)은 다른 사람과 자신을 비교하여 본인의 무능함을 숨기고 실패 경험을 회피하려는 욕구가 과제 수행의 동기로 작용하는 것이다(Elliot & Church, 1997). 다른 사람에게 인정받거나 자기를 과시하는 것을 소극적으로 지향하고, 타인이 자신의 수행에 부정적 평가를 내리는 것이 두려워 수행 자체를 회피하려는 성향으로 실패에 대한 두려움을 기반에 두고 있다(Elliot & Church, 1997). 수행회피목표를 지향하는 사람들은 자신감이 부족하고 부정적인 자아 개념과 과제에 대한 낮은 내적 동기를 보이며(Elliot & Harackiewicz, 1996), 도움 요청을 잘 하지 못한다(계수영, 2009; Butler & Neuman, 1995). 선행연구에 의하면 수행회피목표지향성은 타인 인정, 경쟁승리, 능력 과시, 체면유지, 자아 보호를 중요하게 생각하며, 소극적·수동적·방어적·도피적·보수적인 특성을 갖는다(박병기, 이종욱, 2005).

## 2. 역기능적 완벽주의와 성취목표지향성의 관계

성취목표지향성에 대한 연구를 살펴보면, 학업성취, 학업 소진, 학교 생활적응 등 대부분 학업 및 학업성취도와 관련된 연구들이 많았고, 완벽주의에 관한 연구는 자기 조절, 지연 행동 등 학업과 관련되거나 우울, 불안 등 정서와 관련된 연구가 많았다. 그러나 완벽주의와 성취목표지향성, 두 변인 간의 관계를 보여주는 연구는 많지 않다(이아람, 2014).

Campbell과 Paula(2002)에 의하면 완벽주의는 개인의 특성과 관련된 자기 개념의 일부로 개인의 성취동기, 목표 추구와 관련되어 있다고 하였으며, 개인의 완벽주의가 목표지향성에 영향을 미친다는 연구 결과가 있었다(이미화, 류진혜, 2002). 다차원적 완벽주의와 성취목표지향성에 대한 선행연구를 보면, 자기 지향적 완벽주의와 숙달목표지향성은 정적상관을 보이고, 사회부과적 완벽주의와 숙달목표지향은 부적상관을 보였다

(계수영, 박기환, 엄소영, 2011). 수행목표지향성은 자기지향적 완벽주의와 사회부과적 완벽주의 모두 정적 상관을 나타냈다(계수영, 박기환, 엄소영, 2011; 김희정, 2007). 또, 자기지향 완벽주의 성향이 강할수록 숙달목표지향성이 높고, 사회부과적 완벽주의 성향이 높을수록 수행목표지향성이 높음을 확인하였다. 다차원적 완벽주의와 목표지향성에 대한 연구를 종합해보면, 자신이 설정한 목표에 도달하고자 하는 자기지향적 완벽주의는 숙달목표를 높이고, 타인의 기준에 도달하고자 하는 사회부과적 완벽주의는 기준에 닿지 못했을 때의 부정적 평가에 대한 두려움으로 인해 수행목표가 높아진 결과가 나오는 것으로 볼 수 있다(이미화, 류진혜, 2002; 김윤희, 서수균, 2008).

기능적 완벽주의와 역기능적 완벽주의에 대해서는, 기능적 완벽주의는 성취감 등 개인 내적인 요소에 의해 동기화되고, 역기능적 완벽주의는 다른 사람의 기대와 인정 등 외적인 요소에 의해 동기화되는 것으로 시사된다(서수균, 2008). 역기능적 완벽주의 성향을 지닌 사람은 자신이 실제로 달성할 수 있는 수준보다 더 높은 수준의 결과를 도출해야 한다고 생각한다(Patch, 1984). 자신이 세운 목표에 부합해야 한다는 생각을 하면서 자신이 완벽하게 수행하지 못했다는 느낌을 가지며, 실수에 대해 과도한 걱정을 하여(Bieling et al., 2003; Enns et al., 2001) 새로운 일을 시작하기도 전에 걱정, 근심, 혼란을 느끼며 성취에 대한 부정적 영향을 준다(Brown et al. 1999; Elliot & Church, 1997). 역기능적 완벽주의는 과도한 경쟁 속에서 목표를 비현실적으로 높게 설정하여 실제 성취에 부정적 영향을 미친다(심혜원, 1995). 이러한 특성은 성취목표지향성의 하위 유형에 대한 개념과 연결되어 두 변인이 관련이 있을 것이라는 예측을 할 수 있다. 또한, 완벽성은 자기효능감에 영향을 주고, 자기효능감 또한 완벽주의에게 영향을 주는 변인이 될 수 있다는 연구가 있으며(류지연, 2002), 자기효능감과 목표지향성의 관계에서 자기효능감과 숙달목표와 수행목표 모두 상관관계이지만, 수행목표가 숙달목표에 비해 상관의 크기는 더 작은 것으로 나왔다(변수연, 2018; 양명희, 오종철, 2006). 이처럼 다른 요인과의 선행연구를 통해 완벽주의와 성취목표지향성 사이에 연관성이 있음을 확인할 수 있다.

다차원적 완벽주의와 성취목표지향성의 관계에서 상관이 있음을 파악하였고(변수연, 2018), 변인 간의 관련성이 있을 것이라고 예측할 수는 있으나, 역기능적 완벽주의와 성취목표지향성 간의 명확한 관계를 파악할 필요가 있다.

## C. 인지적 유연성

### 1. 인지적 유연성의 개념

인지적 유연성(Cognitive flexibility)은 자신이 처한 상황에서 다양한 관점으로 문제를 바라보고 대처방안을 생각하여 문제 상황을 회피하지 않고 새롭고 복잡한 문제에 흥미를 느끼는 태도이며, 개인이 스스로에 대해 인식하는 방식으로, 경험을 통해 만들어진 인지구조의 특성이라고 할 수 있다(최은혜, 2011). Thurston과 Runco(1999)는 변화할 수 있는 능력이라고 하였고, Martin과 Rubin(1994)은 주어진 상황에서 이용 가능한 대안이 있다는 것에 대한 인식과 상황에 적응하고 순응하고자 하는 자발성, 유연함에 대한 자기효능감이라고 하였으며, Gough(1995)는 변화와 새로움을 가능하게 하는 신호, Dennis와 Vander Wal(2010)은 환경으로부터 오는 자극의 변화에 따라 인지적인 틀을 적응적으로 전환하는 능력이라고 하였다. 홍숙지(2005)은 부적응적 생각을 적응적으로 바꾸는데 필요한 능력이라고 설명하면서 인지적 유연성은 상황 해석에 대한 유연성과 문제 해결을 위한 대안을 찾는 것은 개인의 심리적 건강에 영향을 줄 수 있다고 하였다.(정선영, 2019; 허심양, 2010)).

인지적 유연성의 구성 요소는 학자에 따라 다르다. Thurston과 Runco(1999)는 적응적 유연성(adaptive flexibility)과 자발적 유연성(spontaneous flexibility)으로 구분하였다. 적응적 유연성은 스트레스 상황에서 이를 해결하기 위해 새롭고 독창적인 대안을 생각해 내는 능력을 말하고, 자발적 유연성은 상황적 스트레스와 무관하게 변화에 대한 자발적 선호로 나타나며, 문제에 대한 다양한 해결책을 제시할 수 있는 능력을 말한다.

인지적 유연성에 대한 기존의 연구에서는 인지적 유연성이 심리적 건강에 긍정적으로 기여한다고 보고하고 있으며, Snyder(1974)는 자신을 조절하는 사람은 사회적 상황에서 타인의 요구나 다양한 사회적 역할에 빠르고 효과적으로 대처할 수 있으며 적응적이라고 하였다. 또, 인지적 유연성이 높은 사람은 새로운 상황에서 자신의 방식을 고집하기보다 다양한 방법을 통해 유연하게 대처하며, 적극적인 행동을 보인다고 하였다(이상엽, 2019; Martin & Rubin, 1995). 또, 다양한 사회적 역할에도 빠르고, 효과적으로 대처함으로써 적응적이고 긍정적으로 기여할 수 있다(Snyder, Ilardi, Cheavens, Michael, Yamhure, & Sympson, 2000). 반면에, 인지적 유연성이 낮으면 상황에 대한

대처가 유연하지 못하여 우울이나 자살사고 등 부적응적 반응이 유발될 수 있다(정행욱, 2016). 또한, 인지적 유연성이 높은 경우 변화를 잘 파악하고 문제 해결을 하는 반면에, 낮은 경우 변화를 파악하기 힘들고 문제의 적절한 해결방법을 찾지 못하게 된다(Krems, 1996). 이처럼 인지적 유연성은 개인이 가지고 있는 지식에 대한 연관성을 발견하여 변화와 문제 상황에서 효율적이고 적응적으로 대처하는 능력이라고 할 수 있다(Spiro, Feltovich, Jacobson, & Coulson, 1992).

인지적 유연성에 대한 대표적인 정의는 어떤 주어진 상황에서 이용 가능한 대안이 있다는 것에 대한 인식과 상황에 적응하여 순응하려고 하는 자발성, 유연함에 있어서의 자기효능감이라고 한 Martin과 Rubin(1994)의 정의이다. 그러나 Dennis와 Vander Wal(2010)은 Martin과 Rubin의 정의는 효과적인 의사소통이나 의사소통 유능감(communication competence)에 초점을 맞추어 행동에 대한 신념과 감정을 다루었다는 것을 한계로 보았다. 국내에서 사용하는 홍숙지(2005)의 척도는 Pulakos, Arad, Donovan과 Plamondon(2000), Martin과 Rubin(1995), McLain(1993), Norton(1975) 등이 만든 척도에서 문항을 부분 발췌하여 만든 것으로, 다양한 인지적 유연성 개념이 포함되어 있다는 점을 한계로 볼 수 있다(허심양, 2011). 척도와 관련하여, Dennis와 Vander Wal(2010)은 인지적 유연성을 균형적이고 적응적인 생각으로 대체하는 능력이라고 보고, 이를 측정하기 위한 자기 보고식 척도를 개발하였다. '통제(control)'와 '대안(alternative)'이라는 하위요인으로 나누었다. 통제(control)는 어려운 상황을 통제할 수 있다고 지각하는 것이고, 대안(alternative)은 사건과 행동 및 상황에 대해 여러 가지 대안적 방안을 찾아 내는 능력을 말한다(이수연, 2015).

본 연구에서 인지적 유연성은 상황 변화에 자발적으로 참여하고, 문제 상황에서 변화 가능성을 인식하고 이에 대한 효율적이고 적응적인 대안을 찾아내어 대처하는 능력이라고 정의한다.

## 2. 인지적 유연성과 역기능적 완벽주의, 성취목표지향성의 관계

완벽주의가 기능적·역기능적 측면을 모두 포함한다는 것은 완벽주의와 적응 양상 사이에 중요한 심리적 과정이 개입한다는 것을 의미한다(Hewitt & Flett, 1991). 이는 역기능적인 완벽주의는 완벽주의의 핵심 특징인 높은 기준 설정보다 경직된 기준을 충족

하는 것에 중점을 둔다(허심양, 2011). 이것은 완벽주의와 관련해서 인지적 경직성이 중요한 부분을 차지 한다는 의미이다(정승희, 2018). 인지적 경직성은 인지적 유연성과 대비되는 특성으로 인지에서 유연성이 부족하다는 것을 의미하며 문제 해결을 위한 대안을 찾지 못하고 우울, 무력감, 상실감을 느끼게 한다(허심양, 2011). 이는 완벽주의에 영향을 미치는 요인으로 인지적 유연성을 설명할 수 있는 근거가 된다.

기존의 연구에서 인지적 유연성은 심리적 건강에 긍정적 영향을 미치며 증진하는 것으로 일관되게 보고 되었고, Leary(1957)은 대인관계에 있어서 유연하게 대처하는 능력이 있는 사람은 상황에 적절하게 반응하는 건강한 사람이라고 하였다. 또 완벽주의가 높은 사람은 완벽하지 못하기 때문에 상처를 받을 것으로 생각하여 관계를 회피할 가능성이 높다(Flett, Hewitt, Garshowitz, & Martin, 1997).

완벽주의와 인지적 유연성에 관한 선행연구를 살펴보면, 허심양(2011)의 연구에서는 역기능적 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성이 영향을 미치며, 역기능적 완벽주의로 인한 부적응을 낮추는데 관여한다는 것을 확인할 수 있다. 이수연(2015)은 완벽주의가 있는 취업 준비생에게 취업 스트레스를 줄일 수 있는 변인으로 인지적 유연성을 들었다. 또, Treasure(2011)의 연구와 Tchanturia, Davies, Rovers, Harrison, Nakazato, Schmidt과 Morri(2012)의 연구에서 섭식장애를 보이는 집단이 그렇지 않은 집단보다 인지적으로 경직되어 있다고 하였는데, 이는 섭식장애를 보이지 않는 집단이 인지적 유연성이 높다는 것을 예측하게 한다(박현영, 2019). 여러 연구를 통해 심리적 장애와 인지적 유연성의 연관성을 확인하였고, 본 연구에서는 심리적 장애뿐만 아니라 대학생의 학업과 진로 목표 설정에 있어서 스트레스 요인으로 작용하며, 그 영향으로 부정적 사고·정서·행동을 유발할 수 있는 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 연관성을 알아보고자 한다.

한편, Martin과 Rubin(1995)은 인지적 유연성이 어떤 상황에서도 이용 가능한 추가적인 대안이 있다는 것에 대해 인식하는 것, 상황에 따라 유연해지고 적응하려고 하는 개인의 자발성, 유연해지는 것에 있어서의 개인의 자기효능성으로 보았다. 이들은 상황적 요인에 근거하여 이용 가능한 심리적 적응을 인식할 수 있는 사람들이 적절하거나 알맞은 하나의 행동 반응만 보는 사람들보다 인지적으로 더 유연하다고 보았다. 또한, 인지적 유연성은 사람들이 변화하기 전에 그들이 적응하거나 변화하기 위한 이유나 동기가 필요하고, 유연하고 적응하려는 자발성이나 의지가 높은 사람이 인지적으로 더 유연하다고 보았다. 또한, 인지적 유연성은 심리, 정서, 적응 문제와 관련이 있다는 연

구들은 있지만, 학업 및 진로와 관련하여 성취와의 관계에 관한 연구는 많지 않다.

정승희(2018)의 연구에서 인지적 유연성은 학업적 지연 행동과 관련이 있다고 하였다. 지연 행동은 비합리적 두려움과 자기비판 등 비합리적인 믿음과 관련이 있으며 (Ellis&Knaus, 1997), 이러한 비합리적 두려움의 핵심에는 실패가 불가피하고, '기준이 높다'와 같은 과제에 대한 부적절한 생각이 있어, 이로 인해 느끼는 정서 경험을 회피하는 경향으로 나타난다고 하였다(서은희, 2006). 이러한 비합리적 두려움이 사고에 대한 유연성을 저하시키고 과제 수행에 필요한 합리적 반응을 어렵게 하는데(허심양, 2011), 이는 인지적으로 유연함이 낮은 것을 의미할 수 있다. 인지적 유연성이 낮을 경우, 문제 해결을 위한 대안을 찾는 능력에 부정적 영향을 미치며, 우울, 불안, 무력감, 상실감 등의 심리적 불편감을 회피하는 성향이 성취목표지향성과 관련이 있을 것으로 예측된다.



### Ⅲ. 연구방법

#### A. 연구대상 및 연구절차

본 연구의 연구대상은 대학에 재학 중인 남녀로, 9월 23일부터 11월 10일까지 온라인 및 오프라인 설문조사를 실시하였다. 온라인 설문조사는 Google 설문지 폼으로 제작하여 전국의 각 대학 커뮤니티 페이지와 SNS를 통해 연구 설명 및 설문지가 포함된 링크를 게시하여 실시할 수 있도록 하였다. 오프라인 설문조사는 C 대학교 대면 수업 및 신입생 세미나 일정에 맞추어 설문지를 배포하여 응답 한 내용을 수집하였다.

총 325명이 참여하였고, 연구 참여 미동의와 무성의한 응답, 척도 기준에 탈락한 45명의 응답을 제외하고 총 280명의 자료를 분석에 사용하였다.

응답자 성별 분포는 남자가 98명(35.0%), 여자가 182명(65.0%)이며, 학년은 1학년 102명(36.4%), 2학년 93명(33.2%), 3학년 42명(15.0%), 4학년 31명(11.1%), 5학년 이상 12명(4.3%)으로 여자와 1학년의 비중이 높았다.

#### B. 측정도구

##### 1. 완벽주의 질문지(PQ)

역기능적 완벽주의를 측정하기 위해 박현주(1999)가 번안하고 타당화 한 완벽주의 질문지(PQ; Perfectionism Questionnaire)을 사용하였다. 완벽주의 질문지(PQ)는 Rhéaume, Freeston, Ladouceur(1995)가 기능적 완벽주의 집단과 역기능적 완벽주의 집단을 구별하기 위해 개발한 도구로, 하위척도는 완벽주의 성향과 완벽주의로 영향을 받는 영역, 완벽주의의 부정적 결과로 구성되어 있다. 각 하위척도의 문항 수와 내적 합치도 계수는 완벽주의 성향은 10문항,  $\alpha = .82$ , 완벽주의로 영향을 받는 영역은 30문항,  $\alpha = .88$ , 완벽주의의 부정적 결과는 24문항,  $\alpha = .96$ 이다. 완벽주의로 영향을 받는 영역에 대한 문항은 경험적 근거가 부족하고 선행연구에서도 사용하지 않은 것으로 확인되어 본 연구에서도 제외하였다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수는 완벽주의 성향 10

문항으로  $\alpha=.82$ , 완벽주의의 부정적 결과는 24문항으로  $\alpha=.92$ , 전체  $\alpha=.94$ 이다. 연구에 사용한 완벽주의 질문지(PQ)는 완벽주의 성향(예: ‘내가 목표로 하는 모든 일은 잘 하려고 항상 노력한다.’)과 완벽주의로 인한 부정적인 결과(예: ‘나의 완벽주의적 태도는 나 자신을 아주 힘들게 한다.’)로 구성되어 있다. 완벽주의 성향은 특정 대상이나 영역이 아닌 일반적인 완벽주의 성향을 측정하고, 완벽주의의 부정적 결과는 완벽주의로 인해 인지적, 정서적, 행동적인 면에서 불편감과 부적응을 경험하는 상태를 측정한다.

원척도는 각 문항이 자신에게 해당하는 정도를 5점 척도로 평정하도록 하였으나, 본 연구에서는 자신에게 해당하는 정도를 박현주(1999)가 제시하여 사용한 전혀 그렇지 않다(1점)부터 전적으로 그렇다(7점)까지 표시하도록 하는 7점 척도를 사용하였다.

본 연구에서 완벽주의 질문지(PQ)의 문항 구성 및 신뢰도는 <표 1>와 같다.

<표 1> 완벽주의 질문지(PQ)의 내적 합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )

하위요인	문항 번호	문항 수	Cronbach's $\alpha$
완벽주의 성향	[Part 1] 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10	.82
완벽주의의 부정적 결과	[Part 2]1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	24	.92
전체		34	.94

## 2. 성취목표지향성 척도

성취목표지향성을 측정하기 위해 김이영(2018)의 연구에 사용한 성취목표 지향성 척도를 사용하였다. 이는 박병기와 이종욱(2005), 이주화와 김아영(2005), Elliot과 Church(1997)의 성취목표 지향성 척도 문항을 참고하여 문항을 구성하였고, 교육 심리 전공의 전문가 3인이 문항 내용을 검토하여 문항을 추출하여 척도를 구성하였다. 각 문항은 숙달목표지향성(예: ‘내가 공부하는 주된 이유는 학습 내용을 철저히 알고 싶기

때문이다.’), 수행접근목표지향성(예: ‘내가 공부하는 주된 이유는 남들에게 나의 존재를 과시하고싶기 때문이다.’), 수행회피목표지향성(예: ‘내가 공부하는 이유는 남들보다 못하다는 소리를 듣고 싶지 않기 때문이다.’)을 측정하는 문항으로 분석되었으며 ‘확실히 아니다(1)’부터 ‘확실히 그렇다(6)’으로 구성된 6점 Likert식 척도이다. 성취지향성 측정도구의 요인별 내적 일치도는 숙달목표지향성 .804, 수행접근목표지향성 .912, 수행회피목표지향성은 .869로 전체 내적일치도는 .888으로 나타났다.

성취목표지향성 척도의 문항 구성 및 신뢰도는 <표 2>와 같다.

<표 2> 성취목표지향성의 내적 합치도 계수(Cronbach's a)

하위요인	문항 번호	문항 수	Cronbach's a
숙달목표지향성	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7	.804
수행접근 목표지향성	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	9	.912
수행회피 목표지향성	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	9	.869
전체		25	.888

### 3. 인지적 유연성 척도

인지적 유연성을 측정하기 위해 홍숙지(2005)가 개발한 개인 유연성 척도(Individual Flexibility Scale; CFS)의 50문항 인지적 유연성 차원에 해당하는 25문항을 사용하였다. 개인 유연성 척도는 인지적 유연성과 대인관계 유연성으로, 각각 25문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 사용한 인지적 유연성 차원에 해당하는 25문항은 다양성 사고 문항과 복잡성 선호 문항으로 구분되어 있다. 다양성 사고 문항(예: ‘나는 여러 각도에서 문제를 바라보는 편이다.’)은 창의적이고 새로운 아이디어를 생각해 낼 수 있는 능력과 다양한 관점에서 문제를 인식하고 해결할 수 있는 능력을, 복잡성 선호 문항(예: ‘나는 복잡한 문제들을 이해하려고 하는 것에 흥미를 느낀다.’)은 복잡하고 새로운 상황과 문제에 흥미를 느끼고 회피하지 않는 것을 나타낸다. 인지적 유연성 척도의 점수

가 높을수록 복잡한 상황에 흥미를 느끼며 다양한 관점에서 폭넓은 사고를 할 수 있는 능력이 있다는 것을 보여주며, 이는 인지적 유연성 수준이 높음을 의미한다. 이 중, 문제 해결에만 초점이 맞춰진 것으로 보이는 문항(1)을 삭제한 선행연구를 참고하여 본 연구에서도 24문항을 사용하였고, 전혀 그렇지 않다(1점)부터 매우 그렇다(5점) 중 자신에게 해당되는 정도를 평정하도록 하였으며, 신뢰도 분석 결과 다양성 사고  $\alpha = .86$ , 복잡성 선호  $\alpha = .71$ 로 나타났다. 인지적 유연성 척도의 문항 구성 및 신뢰도는 <표 3>와 같다.

<표 3> 인지적 유연성 척도의 내적 합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )

하위요인	문항 번호	문항 수	Cronbach's $\alpha$
다양성 사고	1, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 14, 16, 17, 18*, 22, 23, 24	15	.86
복잡성 선호	2*, 3*, 9, 10*, 11*, 13, 15, 19*, 20*, 21*	9	.71
전체		24	.83

\*는 역채점 문항

### C. 분석방법

대학에 재학 중인 학생을 대상으로 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 수준에 의한 성취목표지향성의 차이를 알아보기 위하여 SPSS 26.0을 사용하여 분석한다.

본 연구의 자료 분석은 SPSS 26.0을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 인구통계학적 분석을 통해 표본에 대한 기초분석을 실시하였다.

둘째, 본 연구에서 사용된 각 검사들의 신뢰도를 검증하기 위해 완벽주의 질문지(PQ), 성취목표지향성 척도, 인지적 유연성 척도의 신뢰도 계수를 산출하였다.

셋째, 주요 변인의 기술통계 분석을 실시하였다.

넷째, 역기능적 완벽주의와 성취목표지향성, 인지적 유연성 간의 상관관계를 파악하고자 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다.

다섯째, 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성을 상, 하 수준으로 구분하여 이원배치 분산분석(Two-way ANOVA)을 실시하고 세페의 사후분석(Scheffe's post-hoc analysis)을 실시하였다.

## IV. 연구 결과

### A. 연구 대상자의 인구학적 특성

본 연구에서는 대학생의 인구학적 특성으로 성별, 연령, 학년, 전공을 살펴보기 위해 빈도 분석한 결과를 <표 4>에 제시하였다.

첫째, 본 연구 대상자인 대학생의 성별은 남자가 98명(35.0%), 여자가 182명(65.0%)으로 성별이 남자보다 여자에 집중되어 있다.

둘째, 연구 대상자의 평균연령은 21.75(SD=2.034)이며, 20~22세 192명(68.6%), 23~25세 76명(27.1%), 26~28세 11명(3.9%), 29세 이상 1명(0.4%)으로 20~22세 비율이 가장 높았다.

셋째, 연구 대상자의 학년은 1학년 102명(36.4%), 2학년 93명(33.2%), 3학년 42명(15.0%), 4학년 31명(11.1%), 5학년 이상 12명(4.3%)으로 1학년 비율이 가장 높았다.

넷째, 연구 대상자의 전공 구분은 인문사회계열 65명(23.2%), 자연과학계열 56명(20.0%), 공학 계열 81명(28.9%), 사범계열 12(4.3%), 예체능계열 16명(5.7%), 보건계열 50명(17.9%)으로 공학 계열의 비율이 가장 높았다.

<표 4> 연구 대상자의 인구학적 특성

(N=280)

		빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	98	35.0
	여자	182	65.0
연령	20세~23세	192	68.6
	24세~26세	76	27.1
	27세~29세	11	3.9
	30세 이상	1	0.4
학년	1학년	102	36.4
	2학년	93	33.2
	3학년	42	15.0
	4학년	31	11.1
	5학년 이상	12	4.3
전공계열	인문·사회계열	65	23.2
	자연과학계열	56	20.0
	공학 계열	81	28.9
	사범계열	12	4.3
	예체능계열	16	5.7
	보건계열	50	17.9
합계		280	100.0

## B. 주요 변인의 기술통계

본 연구에 사용된 연구요인들의 일반적인 경향성을 알아보기 위해 역기능적 완벽주의, 인지적 유연성, 숙달목표지향성, 수행접근목표지향성, 수행회피목표지향성에 대한 기술통계를 실시하였다. 자료의 왜도와 첨도를 확인한 결과 왜도와 첨도가  $\pm 2$ 를 넘지 않으므로 자료의 정규분포 가정을 충족시키는 것으로 보고 분석에 적합하다고 판단하였다. 분석 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 주요 변인의 기술통계량

	평균	표준편차	최소값	최대값	왜도	첨도
역기능적 완벽주의	98.42	26.726	28	164	-.056	-.161
인지적 유연성	81.73	11.326	51	116	.206	.268
숙달목표지향성	29.87	5.412	16	42	.039	-.420
수행접근목표지향성	33.51	9.555	9	54	-.004	-.520
수행회피목표지향성	31.18	8.605	9	52	-.087	-.511

(N=280)



### C. 주요 변인 간의 상관관계

본 연구에서 사용된 역기능적 완벽주의, 인지적 유연성, 숙달목표지향성, 수행접근목표지향성, 수행회피목표지향성 간의 상관을 Pearson 상관계수를 산출하여 알아보았다. 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6> 주요 변인 간 상관관계

	역기능적 완벽주의	인지적 유연성	숙달목표 지향성	수행접근 목표지향성	수행회피 목표지향성
역기능적 완벽주의	1				
인지적 유연성	-.199**	1			
숙달목표지향성	.109	.349**	1		
수행접근목표지향성	.399**	.011	.078	1	
수행회피목표지향성	.400**	-.343**	-.191**	.385**	1

\*\* 상관계수가 0.01 수준에서 유의합니다(양측).

\* 상관계수가 0.05 수준에서 유의합니다(양측).

<표 6>에 제시된 바와 같이 주요 변인들의 상관관계를 살펴보면, 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성은  $-0.199(p < .01)$ 로 부적 상관, 수행접근목표지향성은  $0.399(p < .01)$ 로 정적상관, 수행회피목표지향성은  $0.400(p < .01)$ 로 정적상관을 보였다. 인지적 유연성과 숙달목표지향성은  $0.349(p < .01)$ 로 정적상관, 수행회피목표지향성은  $-0.343(p < .01)$ 로 부적상관을 보였으며, 숙달목표지향성과 수행회피목표지향성은  $-0.191(p < .01)$ 로 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 수행접근목표지향성과 수행회피목표지향성은  $0.385(p < .01)$ 로 정적상관을 나타냈다.

반면에, 역기능적 완벽주의와 숙달목표지향성, 인지적 유연성과 수행접근목표지향성, 숙달목표지향성과 수행접근목표지향성은 유의한 상관을 보이지 않았다.

## D. 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성에 따른 성취목표지향성의 차이

성취목표지향성에 대한 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 각각의 주효과와 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 간 상호작용 효과를 검증하기 위해 이원배치 분산분석(Two-way ANOVA)을 실시하였다. 그리고 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성을 상, 하 수준에 따라 나뉜 4개의 집단 간의 차이를 확인하기 위해 사후분석을 실시하였다.

역기능적 완벽주의 집단은 완벽주의 질문지의 완벽주의 척도 점수가 40점 이상인 테이터를 상위 50%, 하위 50%로 구분하여 나누었다. 인지적 유연성 집단은 인지적 유연성 척도 점수를 합하여 총점 상위 50%, 하위 50%로 구분하였다. 집단 구분은 <표 7>과 같다.

<표 7> 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 집단 구분

(N=280)

1 (n=47)	역기능적 완벽주의 수준 : 하 * 인지적 유연성 수준 : 하
2 (n=76)	역기능적 완벽주의 수준 : 하 * 인지적 유연성 수준 : 상
3 (n=77)	역기능적 완벽주의 수준 : 상 * 인지적 유연성 수준 : 하
4 (n=80)	역기능적 완벽주의 수준 : 상 * 인지적 유연성 수준 : 상

### 1. 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 숙달목표지향성의 차이

숙달목표지향성에 대한 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 각각의 주효과와 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 간 상호작용 효과를 검증하기 위해 이원배치 분산분석(Two-way ANOVA)을 실시하였다.

그 결과 숙달목표지향성에 대해 인지적 유연성의 주효과는 유의하게 나타났으며

( $F=29.832, p<.001$ ), 역기능적 완벽주의의 주효과는 유의하지 않았다. 그리고 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 상호작용 효과는 유의하지 않게 나타났다. 결과는 <표 8>에 제시하였다.

<표 8> 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 숙달목표지향성

(N=280)

변수	제공합	자유도	평균 제공	F	p
역기능적 완벽주의	61.085	1	61.085	2.295	.131
인지적 유연성	794.195	1	794.195	29.832***	.000
역기능적 완벽주의 *인지적 유연성	1.835	1	1.835	.069	.793
오차	7347.821	276	26.623		
전체	257957.000	280			

$p^* < .05, p^{**} < .01, p^{***} < .001$

이원배치 분산분석 결과 숙달목표지향성에 대한 인지적 유연성의 주효과는 유의한 것으로 나타났는데 본페로니의 다중비교(Bonferroni's multiple comparison)를 실시한 결과, 인지적 유연성-상( $M=31.330$ ) 집단이 인지적 유연성-하( $M=27.880$ ) 집단에 비해 숙달목표지향성이 높은 것으로 나타났다. 결과는 <표 9>에 제시하였다.

<표 9> 인지적 유연성에 따른 숙달목표지향성의 추정 평균비교

(N=280)

종속변수	독립변수	표본 수	평균	표준오차
숙달목표지향성	인지적 유연성-하	124	27.880 <sup>a</sup>	0.478
	인지적 유연성-상	156	31.330 <sup>b</sup>	0.413

Bonferroni:  $a < b$

세페의 사후분석(Scheffe's post-hoc analysis)을 실시한 결과, F값이 10.321, 유의확률 .000으로 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따라 구분한 집단별로 숙달목

표지향성에 대해 유의한 차이가 있음을 확인하였다. 역기능적 완벽주의-하\*인지적 유연성-하(M=27.32) 집단 대비 역기능적 완벽주의-하\*인지적 유연성-상(M=30.93) 집단과 역기능적 완벽주의-상\*인지적 유연성-상(M=31.72) 집단의 숙달목표지향성이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 그리고 역기능적 완벽주의-상\*인지적 유연성-하(M=28.44) 집단보다 역기능적 완벽주의-상\*인지적 유연성-상(M=31.72) 집단이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 결과는 <표 10>에 제시하였다.

<표 10> 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 집단별 숙달목표지향성 (N=280)

구분	독립변수				F(p)
	1 (n=47)	2 (n=76)	3 (n=77)	4 (n=80)	
평균	27.32	30.93	28.44	31.72	10.321***
(SD)	(4.118)	(5.165)	(5.074)	(5.784)	
숙달목표지향성	Scheffe				
					1 < 2, 4
					3 < 4

$p^* < .05$ ,  $p^{**} < .01$ ,  $p^{***} < .001$

- 1=역기능적 완벽주의 하 \* 인지적 유연성 하
- 2=역기능적 완벽주의 하 \* 인지적 유연성 상
- 3=역기능적 완벽주의 상 \* 인지적 유연성 하
- 4=역기능적 완벽주의 상 \* 인지적 유연성 상

## 2. 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성에 따른 수행접근목표지향성의 차이

수행접근목표지향성에 대한 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 각각의 주효과와 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 간 상호작용 효과를 검증하기 위해 이원배치 분산분석(Two-way ANOVA)을 실시하였다.

그 결과 수행접근목표지향성에 대해 역기능적 완벽주의의 주효과는 유의하게 나타났

으며( $F=35.851, p<.001$ ), 인지적 유연성의 주효과는 유의하지 않았다. 그리고 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 상호작용 효과는 유의하지 않게 나타났다. 결과는 <표 11>에 제시하였다.

<표 11> 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 수행접근목표지향성

(N=280)

변수	제공합	자유도	평균 제공	F	p
역기능적 완벽주의	2917.560	1	2917.560	35.851	.000***
인지적 유연성	65.391	1	65.391	.804	.371
역기능적 완벽주의 *인지적 유연성	2.501	1	2.501	.031	.861
오차	22461.091	276	81.381		
전체	339972.000	280			

$p^* < .05, p^{**} < .01, p^{***} < .001$

이원배치 분산분석 결과 수행접근목표지향성에 대한 역기능적 완벽주의의 주효과는 유의한 것으로 나타났는데 본페로니의 다중비교(Bonferroni's multiple comparison)를 실시한 결과, 역기능적 완벽주의-상(M=36.371) 집단이 역기능적 완벽주의-하(M=29.760) 집단에 비해 수행접근목표지향성이 높은 것으로 나타났다. 결과는 <표 12>에 제시하였다.

<표 12> 역기능적 완벽주의에 따른 수행접근목표지향성의 추정 평균비교

(N=280)

종속변수	독립변수	표본 수	평균	표준오차
수행접근	역기능적 완벽주의-하	123	29.760 <sup>a</sup>	.837
목표지향성	역기능적 완벽주의-상	157	36.371 <sup>b</sup>	.720

Bonferroni:  $a < b$

세페의 사후분석(Scheffe's post-hoc analysis)을 실시한 결과, F값이 12.341, 유의확

를 .000으로 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따라 구분한 집단별로 수행접근목표지향성에 대해 유의한 차이가 있음을 확인하였다. 역기능적 완벽주의-하\*인지적 유연성-하(M=29.36) 집단과 역기능적 완벽주의-하\*인지적 유연성-상(M=30.16) 집단에 비해 역기능적 완벽주의-상\*인지적 유연성-하(M=35.78) 집단과 역기능적 완벽주의-상\*인지적 유연성-상(M=36.96) 집단의 수행접근목표지향성이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 결과는 <표 13>에 제시하였다.

<표 13> 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 집단별 수행접근목표지향성

		독립변수				
구분		1	2	3	4	F(p)
		(n=47)	(n=76)	(n=77)	(n=80)	
수행접근 목표지향성	평균	29.36	30.16	35.78	36.96	12.341***
	(SD)	(8.007)	(9.557)	(8.752)	(9.306)	
Scheffe		1, 2 < 3, 4				

$p^* < .05$ ,  $p^{**} < .01$ ,  $p^{***} < .001$

- 1=역기능적 완벽주의 하 \* 인지적 유연성 하
- 2=역기능적 완벽주의 하 \* 인지적 유연성 상
- 3=역기능적 완벽주의 상 \* 인지적 유연성 하
- 4=역기능적 완벽주의 상 \* 인지적 유연성 상

### 3. 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성에 따른 수행회피목표지향성의 차이

수행회피목표지향성에 대한 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 각각의 주효과와 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 간 상호작용 효과를 검증하기 위해 이원배치 분산분석(Two-way ANOVA)을 실시하였다.

그 결과 수행회피목표지향성에 대해 역기능적 완벽주의( $F=36.531, p<.001$ )와 인지적 유연성( $F=26.040, p<.001$ )의 주효과가 유의하게 나타났으며, 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 상호작용 효과는 유의수준 5%에서 유의한 것으로 나타났다( $F=4.190, p<.05$ ). 결과는 <표 14>에 제시하였다.

<표 14> 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 수행회피목표지향성

(N=280)					
변수	제곱합	자유도	평균 제곱	F	p
역기능적 완벽주의	2146.359	1	2146.359	36.531***	.000
인지적 유연성	1529.952	1	1529.952	26.040***	.000
역기능적 완벽주의 *인지적 유연성	246.181	1	246.181	4.190**	.042
오차	16216.032	276	58.754		
전체	292846.000	280			

$p^* <.05, p^{**} <.01, p^{***} <.001$

이원배치 분산분석 결과 수행회피목표지향성에 대한 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 주효과는 유의한 것으로 나타났는데 본페로니의 다중비교(Bonferroni's multiple comparison)를 실시한 결과, 역기능적 완벽주의-상( $M=33.854$ ) 집단이 역기능적 완벽주의-하( $M=28.184$ ) 집단에 비해 수행접근목표지향성이 높은 것으로 나타났다. 그리고 인지적 유연성-하( $M=33.412$ ) 집단이 인지적 유연성-상( $M=28.625$ ) 집단보다 수행회피목표지향성이 더 높은 것으로 나타났다. 결과는 <표 15>, <표 16>에 제시하였다.

<표 15> 역기능적 완벽주의에 따른 수행회피목표지향성의 추정 평균비교

(N=280)				
종속변수	독립변수	표본 수	평균	표준오차
수행회피 목표지향성	역기능적 완벽주의-하	123	28.184 <sup>a</sup>	.837

역기능적 완벽주의-상	157	33.854 <sup>b</sup>	.720
-------------	-----	---------------------	------

*Bonferroni: a < b*

<표 16> 인지적 유연성에 따른 수행회피목표지향성의 추정 평균비교

(N=280)

종속변수	독립변수	표본 수	평균	표준오차
수행회피 목표지향성	인지적 유연성-하	124	33.412 <sup>a</sup>	.709
	인지적 유연성-상	156	28.625 <sup>b</sup>	.614

*Bonferroni: a < b*

한편, 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 상호작용 효과는 유의수준 5% 기준에서 유의한 것으로 나타났다. 상호작용 효과가 어떻게 나타나는지 본페로니의 다중비교(Bonferroni's multiple comparison)를 통해 확인한 결과, 역기능적 완벽주의-하 집단에서는 인지적 유연성-하(M=29.62) 집단이 수행회피목표지향성이 높게 나타났고, 역기능적 완벽주의-상 집단에서는 인지적 유연성-하(M=37.208) 집단이 더 높게 나타났다. 결과는 <표 17>에 제시하였고, 상호작용 효과에 대한 그래프는 [그림 1]과 같다.

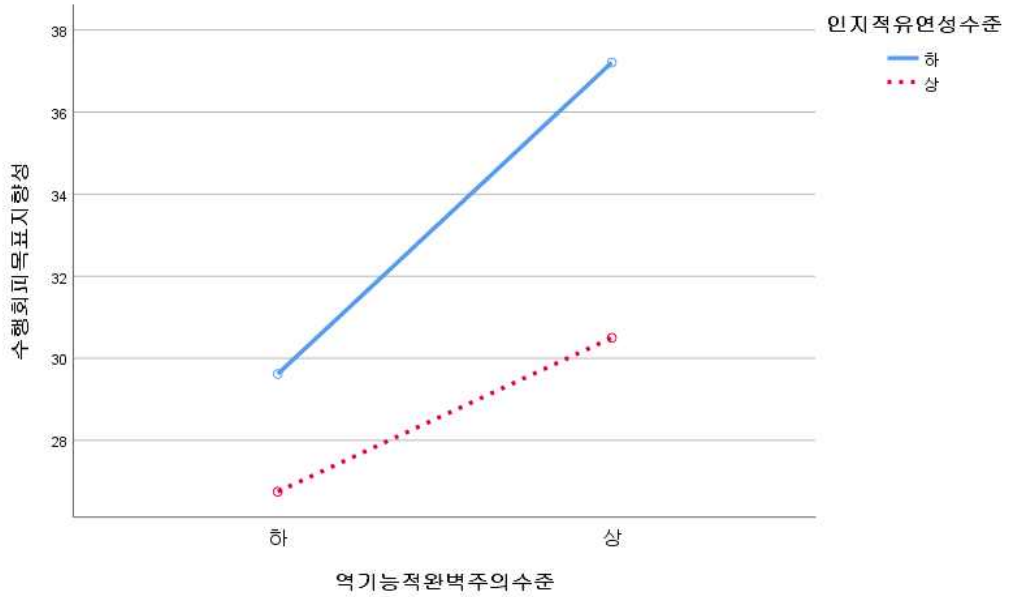
<표 17> 수행회피목표지향성에 대한 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 상호작용 효과

(N=280)

종속변수	역기능적 완벽주의	인지적 유연성	표본 수	평균	표준오차
수행회피 목표지향성	역기능적 완벽주의-하	인지적 유연성-하	47	29.62 <sup>b</sup>	7.773
		인지적 유연성-상	76	26.75 <sup>a</sup>	7.686
	역기능적 완벽주의-상	인지적 유연성-하	77	37.21 <sup>b</sup>	7.503
		인지적 유연성-상	80	30.50 <sup>a</sup>	7.736

*Bonferroni: a < b*





[그림 1] 수행회피목표지향성에 대한 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 상호작용 효과

세페의 사후분석(Scheffe's post-hoc analysis)을 실시한 결과, F값이 25.196, 유의확률 .000으로 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따라 구분한 집단별로 수행회피목표지향성에 대해 유의한 차이가 있음을 확인하였다. 역기능적 완벽주의-하\*인지적 유연성-상(M=26.75) 집단 대비 역기능적 완벽주의-상\*인지적 유연성-상(M=30.50) 집단이 수행회피목표지향성이 더 높은 것으로 나타났고, 역기능적 완벽주의-상\*인지적 유연성-하(M=37.21) 집단이 이보다 더 높은 것으로 나타났다. 결과는 <표 18>에 제시하였다.

<표 18> 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 집단별 수행회피목표지향성

구분	독립변수				F(p)
	1	2	3	4	

		(n=47)	(n=76)	(n=77)	(n=80)	
수행회피	평균	29.62	26.75	37.21	30.50	25.196***
	(SD)	(7.773)	(7.686)	(7.503)	(7.736)	
목표지향성	Scheffe		2 < 4 < 3			

$p^* < .05$ ,  $p^{**} < .01$ ,  $p^{***} < .001$

- 1=역기능적 완벽주의 하 \* 인지적 유연성 하
- 2=역기능적 완벽주의 하 \* 인지적 유연성 상
- 3=역기능적 완벽주의 상 \* 인지적 유연성 하
- 4=역기능적 완벽주의 상 \* 인지적 유연성 상

## V. 결론 및 논의

본 연구는 대학생의 학업 및 진로에 대한 동기와 목표 설정에 영향을 주는 요인으로 서 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 성취목표지향성의 차이를 알아보 고자 하였다. 연구에 참여한 대학생 325명 중 완벽주의 성향을 나타내는 280명을 대상 으로 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 수준에 따라 숙달목표지향성, 수행접근목 표지향성, 수행회피목표지향성의 차이가 나타나는지 알아보고, 역기능적 완벽주의와 인 지적 유연성 수준에 따라 구분한 집단 간 차이를 확인하고자 하였다.

먼저, 각 변인과 관련된 선행연구를 통해 대학생의 역기능적 완벽주의와 인지적 유 연성, 성취목표지향성에 대해 알아보고, 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성에 따른 성 취목표지향성의 차이를 분석하였다. 이를 위해 대학생들을 대상으로 역기능적 완벽주 의, 인지적 유연성, 성취목표지향성에 대한 자기보고식 설문을 실시하였고, Pearson의 적률상관계수를 산출하여 세 변인 간 상관관계를 확인하였다. 역기능적 완벽주의와 인 지적 유연성에 따른 성취목표지향성의 차이를 알아보기 위해 이원배치 분산분석 (Two-way ANOVA)를 실시하였고, 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 집단 간 차이를 확인하였다. 본 연구의 결과를 바탕으로 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 성취목표지향성에 대한 결론은 다음과 같다.

첫째, 역기능적 완벽주의와 성취목표지향성의 관계에서 역기능적 완벽주의는 수행접 근목표지향성, 수행회피목표지향성과 정적상관을 보였고, 인지적 유연성과의 관계에서 는 부적상관을 나타냈다. 인지적 유연성과 성취목표지향성의 관계에서 인지적 유연성은 숙달목표지향성과 정적상관, 수행회피목표지향성과 부적 상관을 보였다. 반면에, 역 기능적 완벽주의와 숙달목표지향성, 인지적 유연성과 수행접근목표지향성은 유의한 상 관을 보이지 않았다. 역기능적 완벽주의는 수행회피목표지향성, 수행접근목표지향성, 인지적 유연성 순으로 높은 상관을 보였고, 인지적 유연성은 숙달목표지향성, 수행회피 목표지향성 순으로 높은 상관을 보였다. 이는 연구가설 1-1, 1-2, 1-6과 일치하지 않는 결과이다. 완벽주의 성향이 강한 사람의 경우, 자신과 타인의 수행에 대해 필요 이상의 높은 기대를 가지고 있다(김희정, 2007; Burns, 1980; Hamacheck, 1987; Pacht, 1984). 또한, 실패에 대한 두려움으로 인해 목표를 달성하려고 애쓰게 되며(Frost, Marten, 1990), 이러한 높은 기대와 실패에 대한 두려움이 성취목표지향성에 영향을 준다(김희

정, 2007). 이러한 측면에서 목표 달성과 성취에 대한 욕구를 가지고 수행에 대한 노력을 계속하지만, 숙달목표지향성이 가지고 있는 지속적인 자기 계발 및 성장의 개념과 다르게 해야만 한다는 의식에 의해 목표 달성에 초점을 두고 있는 역기능적 완벽주의의 특성이 두 변인의 상관을 나타내지 않은 것으로 추론할 수 있다. 그러나 역기능적 완벽주의가 수행접근목표지향성, 수행회피목표지향성과 정적 상관을 나타낸다는 결과는 역기능적 완벽주의가 가진 높은 기대, 실패에 대한 두려움, 수행에 대한 의심, 자기 비난 등의 특성이 수행접근목표지향성과 수행회피목표지향성에 영향을 준다는 점과 같은 맥락으로 볼 수 있다. 수행접근목표지향성은 다른 사람과 비교하여 자신의 유능함을 과시하기 위해 최선을 다해 과제를 수행하고 높은 수준의 결과물을 얻으며 이로 인해 자아개념 및 학습 태도에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과(이주화, 김아영, 2005)와 상황을 통제 가능한 것으로 지각하여 사건에 대해 다양한 대안적 설명과 해결책을 고안해 내는 능력인 인지적 유연성이 관련성이 있을 것으로 보고 정적상관을 예측하였으나, 반대로 부적 상관을 나타냈다. 이러한 결과는 수행접근목표지향성은 타인의 평가를 중요시하여 결과에 대한 불안을 느끼거나 실패를 두려워하는 등의 부정적 정서를 경험할 수 있다는 상반된 연구 결과(허현경, 2010)와 같은 맥락으로, 수행접근목표지향성이 숙달목표지향성의 긍정적 특성과 수행회피목표지향성의 부정적 특성을 모두 갖고 있다는 점을 확인하는 결과이다. 또, 수행접근목표지향성은 외부적인 성취결과에 중점을 두며 타인과 비교하여 상대적으로 자신이 뛰어나 보이기를 위하여 도전적인 과제를 회피하고 적은 노력으로 성공한 후 긍정적 정서를 경험한다(박재현, 2016). 이는 역기능적 완벽주의가 갖는 낮은 목표 설정을 통한 완벽한 결과를 성취하고자 하며 과제를 실패의 기회로 인식하여 연기하거나 미루고 회피하려는 특성과 관련이 있다고 볼 수 있고, 본 연구에서 나타난 결과를 설명하는 근거가 될 수 있다.

둘째, 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 성취목표지향성을 확인한 결과, 숙달목표지향성에서 인지적 유연성의 주효과가 유의하게 나타났고, 수행접근목표지향성에서 역기능적 완벽주의의 주효과는 유의한 것으로 나타났으며, 수행회피목표지향성에 대해서는 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 주효과와 두 변인의 상호작용 효과도 유의하게 나타났다. 숙달목표지향성에 대해 주효과가 나타나지 않은 것은 앞선 연구 결과와 같이 두 변인이 유의한 상관을 나타내지 않고 있고, 두 변인의 상반된 특성으로 인해 영향을 주지 않는 것으로 보인다. 박현주(1999)는 완벽주의 질문지(PQ)에서 완벽주의의 부정적 결과가 높을수록 우울, 불안이 높고 강박 행동을 많이 보이며,

자존감과 자기 효능감이 낮다고 하였다. 숙달목표지향성을 가진 사라른 성취의 결과가 노력이라고 믿기 때문에 실패를 하더라도 자기의 가치에 손상을 입지 않는다. 자신의 내적 자기 참조 기준에 의해 결과를 판단하기 때문에 지속적으로 새로운 기술을 개발하고 과제를 이해하며 자신의 발전을 위해 노력한다(김이영, 2018). 이러한 선행연구는 역기능적 완벽주의와 숙달목표지향성의 상관이 나타나지 않은 결과를 뒷받침할 수 있다. 반면에, 역기능적 완벽주의 집단에서 나타나는 부정적 측면에서의 사고, 행동, 정서는 수행접근목표지향성과 수행회피목표지향성이 가지는 타인과의 비교, 부정적 평가에 대한 불안, 실패에 대한 두려움과 관련이 있으며, 이로 인해 역기능적 완벽주의 수준에 따라 수행접근목표지향성과 수행회피목표지향성이 강화되는 것으로 추론된다. 기능적 완벽주의 집단과 역기능적 완벽주의 집단을 비교하는 선행연구에서 역기능적 완벽주의 집단은 부정적 평가에 대한 공포가 높고 지연 행동을 더 많이 하며 낮은 자존감과 자기 효능감을 보이는 것을 확인하였다. 또한, 역기능적 완벽주의는 우울, 불안, 강박과 연관이 있으며 스트레스에 소극적으로 대처하는 양식을 보인다고 하였다. 이러한 연구결과는 역기능적 완벽주의의 수준에 따라 나타나는 수행접근목표지향성과 수행회피목표지향성의 차이에 대한 추론을 뒷받침한다.

수행회피목표지향성에 대해 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 상호작용 효과가 나타난 결과는 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 상/하 수준에 따라 수행회피목표지향성이 차이를 보인다는 것을 의미한다. 사후분석 결과, 역기능적 완벽주의가 낮고 인지적 유연성이 높을 때 수행회피목표지향성이 가장 낮고 역기능적 완벽주의가 높고 인지적 유연성이 낮을 때 수행회피목표지향성이 가장 높게 나타났다. 이는 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성이 서로 상반된 영향을 주고 있으며, 상호작용을 통해 수행회피목표지향성의 수준에 차이가 나타남을 보여주는 것이다. 홍숙지(2005)는 인지적 유연성을 창의적이고 새로운 아이디어를 생각해 낼 수 있는 능력, 다양한 관점에서 문제를 바라보고 해결할 수 있는 능력, 복잡하고 새로운 상황이나 문제에 흥미를 느끼고 회피하지 않는 태도로 정의했다(허심양, 2011). 이러한 관점에서 인지적 유연성은 역기능적 완벽주의, 우울, 불안과 높은 부적상관을 나타내며, 역기능적 완벽주의가 높은 집단에서도 수행회피목표지향성이 낮게 나타나도록 하는 요인이라는 점을 시사할 수 있다. 수행회피목표지향성은 낮은 자신감과 부정적인 자아개념을 가지며 고정적이고 경직된 학습전략으로 인해 결과에 대한 만족감이 떨어지고, 실패에 대한 두려움에 기반을 두고 실패, 좌절, 불안, 스트레스 등 부정적 정서를 경험하지 않기 위해 수행을 회

피하는 방법을 사용한다. 역기능적 완벽주의로 구분할 수 있는 완벽주의의 부정적 결과는 완벽주의로 인한 인지적, 행동적, 정서적 불편감을 반영하고 있으며, 이와 같은 불편감을 줄이기 위해 수행회피목표를 지향한다. 그러나 역기능적 완벽주의가 높다하더라도 인지적 유연성과의 상호작용 효과로 수행회피목표지향성의 수준이 낮아질 수 있다는 것을 확인하였고, 이러한 연구 결과는 수행회피목표지향성에서 인지적 유연성이 중요한 요인으로 작용할 수 있다는 점을 시사한다.

셋째, 이원배치분산분석(Two-way ANOVA)에 대한 사후검정에서 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 수준에 따라 4개의 집단으로 구분하여, 각 집단이 성취목표지향성의 차이를 나타내는지 확인하였다. 그 결과, 숙달목표지향성은 역기능적 완벽주의-상\*인지적 유연성-상 집단이 가장 높았고, 역기능적 완벽주의-하\*인지적 유연성-하 집단이 가장 낮게 나타났으며, 역기능적 완벽주의-하\*인지적 유연성-상 집단과 역기능적 완벽주의-상\*인지적 유연성-하 집단 간 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 수행 접근목표지향성은 역기능적 완벽주의-하\*인지적 유연성-하, 역기능적 완벽주의-하\*인지적 유연성-상 집단보다 역기능적 완벽주의-상\*인지적 유연성-하, 역기능적 완벽주의-상\*인지적 유연성-상 집단이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 수행회피목표지향성은 역기능적 완벽주의-하\*인지적 유연성-상, 역기능적 완벽주의-상\*인지적 유연성-상, 역기능적 완벽주의-상\*인지적 유연성-하 집단 순으로 높게 나타났고, 역기능적 완벽주의-하\*인지적 유연성-하 집단은 다른 집단과 유의한 차이가 나타나지 않았다.

이와 같은 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따른 집단별 성취목표지향성의 차이에 대한 결과는 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성이 성취목표지향성에 영향을 준다는 것을 의미하고, 특히 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성의 상호작용 효과가 나타난다는 본 연구의 결과를 통해 인지적 유연성이 역기능적 완벽주의의 부정적 특성을 완화시켜 수행목표지향성을 낮출 수 있을 것이라는 예측을 할 수 있다. Dennis와 Vander Wal(2010)은 인지적 유연성을 부적응적 생각을 보다 균형있고 적응적인 생각으로 변화, 대체하는데 필요한 능력이라고 하였고, Martin과 Rubin(1995)는 인지적 유연성이 높은 사람은 환경주는 압력에서 불안을 줄이고 자존감을 높이는 방법으로 환경에 적응하며, 자신감이 높다고 하였다(이상엽, 2019). 이는 역기능적 완벽주의가 가지고 있는 부적응적 사고 및 우울, 불안, 평가에 대한 두려움 등 부정적 정서에 대해 적응적이고 긍정적인 변화를 줄 수 있으며, 자존감을 높이고 성취에 대한 욕구를 충족시켜 도전적인 목표를 설정하는데 영향을 줄 수 있을 것으로 보인다.

상담장면에서도 진로 결정에 있어서 어려움을 경험하는 대학생들이 불확실성에 대한 불안, 실패에 대한 두려움 등을 떨쳐내고 숙달목표지향성의 특성인 개인의 성장과 실패 또한 하나의 경험으로 인식하고 이를 극복하여 발전하고자 하는 것을 원한다. 적절한 목표 설정과 수행 계획을 세우고 실천해 나가는 것을 목표로 했을 때, 역기능적 완벽주의의 부정적 특성을 완화하고 인지적 유연성을 높이는 것을 통해 자신의 능력 향상 및 발달에 초점을 두고 학업 과제뿐만 아니라 자기에 대한 깊은 이해를 돕는 상담자의 개입이 대학생의 학업 및 진로 목표를 설정하는 데 긍정적 영향을 줄 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구의 결론 및 논의를 바탕으로 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 성별, 연령, 전공, 학년 등의 특성에 따른 역기능적 완벽주의, 인지적 유연성, 성취목표지향성의 차이가 나타나는지에 대해서는 알 수 없다. 개인의 특성에 따라 욕구가 다르고 진로 결정에 대한 가치가 다를 수 있으며, 그로 인한 차이에 대해 확인한다면 적절한 목표 설정과 개입이 가능할 것이다.

둘째, 자료의 대부분이 20세~22세에 편향되어 있고, 오프라인 설문조사는 C 대학의 학생들을 대상으로 실시 되어, 연구 결과를 대학생의 특성으로써 일반화하기 어렵다. 후속 연구에서는 표집 지역을 확대하고 다양한 연령과 특성을 고려하여 연구 결과의 일반화 가능성을 검토할 필요가 있다.

셋째, 연구대상의 발달 단계적으로 청소년기와 성인기의 과도기적 시기이다. 따라서 자신을 탐색하고 이해하며, 자신에 대한 판단 기준 또는 정체감 확립과 명확성이 부족할 수 있다. 이후의 연구에서는 연구대상에 대한 객관화를 통해 이러한 요인들의 영향을 줄여 보다 정교한 예측을 가능하게 하는 절차가 필요하다.

넷째, 본 연구에서는 역기능적 완벽주의의 수준을 상·하로 구분하였다. 이는 부정적 결과, 부정적 자기평가 등을 기준으로 한 분류로써 적응적이고 기능적인 속성에 대해서는 확인할 수 없었다. 완벽주의에 대해 다차원적으로 이해하고 부정적 측면과 긍정적 측면을 포괄하는 중립적 개념으로 보고 있는 연구 동향에 비추어 보면 부정적 특성뿐만 아니라 완벽주의의 전반적인 개념을 통합하여 성취목표지향성과 인지적 유연성 수준과의 관계를 알아보는 연구가 필요할 것으로 보인다.

다섯째, 사후분석에서 역기능적 완벽주의와 인지적 유연성 수준에 따라 구분한 집단의 표집 수의 차이가 크다. 역기능적 완벽주의가 낮고 인지적 유연성이 낮은 집단은

47명으로 역기능적 완벽주의가 높고 인지적 유연성이 높은 집단이 80명인 것에 비해 매우 적은 수이다. 이와 같은 인원 편향을 줄일 수 있는 방안을 찾아 집단 규모를 비슷하게 맞출 필요가 있다. 또한, 집단의 평균 차이가 나타나는지에 대한 분석만 있을 뿐 성취목표지향성으로 인한 특성이나 차이점에 대해서는 확인할 수 없었다. 이에 대한 연구가 이루어진다면, 부정적 영향을 미치는 요인과 긍정적 영향을 미치는 요인을 확인하여 학업 및 진로 설계에 어려움을 경험하는 대학생들에게 개인의 성장과 발달을 초점으로 둔 목표를 지향하고 결과를 성취할 수 있도록 도울 수 있을 것이다.



## 참 고 문 헌

- 계수영. (2009). 완벽주의와 성취목표지향성이 학업지연행동에 미치는 영향.
- 계수영, 박기환, & 엄소용. (2011). 대학생의 완벽주의와 성취목표 지향성이 학업 지연 행동에 미치는 영향. 인지행동치료, 11(2), 95-111. 가톨릭대학교대학원 석사 학위 논문.
- 권성연. (2007). 대학생의 목표지향성과 자기효능감의 관계분석. 학습자중심교과교육연구, 7, 49-71.
- 김아림, & 강진령. (2020). 대학생의 성취목표지향성과 진로결정 자기효능감의 관계에서 실패공포의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 20(11), 93-115.
- 김윤희, 서수균. (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 581-613.
- 김이영, & 어윤경. (2018). 대학생의 성취목표 지향성이 학업몰입에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족에 의한 사회부과 완벽주의의 조절된 매개 효과. 한국교육문제연구, 36(4), 151-183.
- 김정현. (2019). 대학생의 다차원적 완벽주의와 사회불안의 관계
- 김지현,&박기환.(2010).완벽주의의 기능성:완벽주의와 적응지표들의 관계. 한국심리학회지: 건강, 15(4), 765-780.
- 김희수. (2007). 성인학습자의 목표지향성과 자기효능감에 관한 연구:교육과정 및 나이를 중심으로. 교육과학연구, 38(2), 247-266.
- 김희정. (2007). 성취목표지향성과 완벽주의성향 및 자기불일치 간의 관계. 경희대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 남궁혜정,&이영호.(2005).이차원완벽주의 척도의 개발및타당화.Korean Journal of Clinical Psychology, 24(4), 917-936.
- 박민지.(2020). 대학생의 완벽주의 성향이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 자기 불일치의 매개 효과
- 박병기,&이종욱.(2005). 2×2 성취목표 지향성 척도의 개발 및 타당화·교육심리연구, 19(1), 327-352.
- 박소영,&안창일.(2005).기능적/역기능적 완벽주의와 정서의 매개변인. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2005(1), 410-411.

- 박소영, 안창일, & 최승미. (2005). 기능적/역기능적 완벽주의와 정서의 매개효과. 인지 행동치료, 5(2), 101-121.
- 박현영,&홍혜영.(2019). 대학생의 평가염려 완벽주의와 수행불안의 관-인지적 유연성과 자기 자비의 매개 효과.상담학연구, 20(5), 23-40.
- 박현주. (1999). 기능적 완벽주의 집단과 역기능적 완벽주의 집단의 구분 및 특성연구 (Doctoral dissertation, 서울대학교 대학원).
- 배상준. (2020). 원격대학 성인학습자의 숙달목표지향성과 인지된 학업성취도의 관계에서 학습에 대한 자기주도성의 매개효과 (국내석사학위논문).
- 변수연. (2018) 대학생의 완벽주의와 성취목표지향성에 따른 학습자 유형 연구
- 심혜원. (1994). 완벽주의 성향이 정신건강에 미치는 영향.
- 양수민,&이귀숙. (2012). 중학생의 성취목표지향성 유형에 따른 유능감, 또래지지, 학습 몰입의차이. 청소년학연구, 19(8), 241-264.
- 유상미,&이승연. (2008).대학생의 스트레스, 부적응적 완벽주의, 자살사고의 관계 : 사회적 문제해결능력과 애착유형의 조절 효과 중심으로. 한국심리학회지: 학교, 5(2), 119-136.
- 윤성혜,&임지영.(2019). 대학생의 성취목표지향성 군집에 따른 마인드셋과 실패내성의 차이. 교육연구논총, 40(2), 5-30.
- 이경호. (2010). 성취목표가 학업 지연 행동에 미치는 영향 : 행동 의도와 시간관을 매개로. 한양대학교 일반대학원. 박사학위논문.
- 이명숙, & 김정남. (2015). 완벽주의의 이차원적 요인 구조 모형 타당화. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 29(2), 71-90.
- 이미화,&류진혜.(2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능 : 성취목표, 스트레스, 심리적안녕감, 우울과 관련하여. 청소년학연구, 9(3), 293-316.
- 이상엽. (2019). 인지적 유연성이 친사회적 행동에 미치는 영향과 목표지향성의 조절효과
- 이수연. (2015). 취업준비생의 완벽주의가 취업스트레스에 미치는 영향
- 이아람, & 이정윤. (2015). 대학생의 완벽주의 특성에 따른 군집유형. 상담학연구, 16(3), 215-231.
- 이윤아,&이기학. (2003). 완벽주의 질문지(PQ)에서 기능적/역기능적완벽주의 구분의 타당성연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(1), 57-74.

- 이주화, & 김아영. (2005). 학업적 성취목표지향성 척도 개발. *교육심리연구*, 19(1), 311-325.
- 정행욱. (2016). 청소년의 스트레스가 자살 생각에 미치는 영향 : 인지적 유연성과 사회적 지지의 조절효과. *가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 조운수. (2001). 완벽주의의 기능적 특성에 대한 연구.
- 지연옥, & 김종운. (2019). 대학생의 취업스트레스, 인지적 유연성, 사회적 지지, 우울, 자살사고 간의 구조적 관계 분석. *학습자중심교과교육연구*, 19, 743-770.
- 최민식, & 유태용. (2017). 완벽주의가 능동-수동 지연행동에 미치는 영향에서 목표지향성의 매개효과. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 30(2), 195-219.
- 한상훈. (2002). 성인학습자의 목표지향성과 자아 효능감의 관계. *占교고학연구구 J*, 40(6), 167-i81.
- 허심양. (2011). 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할
- 허현경. (2011). 중등학생의 성취목표지향성, 메타인지, 학습전략과 학업성취 간의 구조 모형 분석.
- 홍미경. (2018). SNS에서의 상향비교경험이 우울에 미치는 영향
- 홍숙지. (2005). 개인유연성 척도 개발 및 타당화 연구. *성균관대학교 대학원, 석사학위논문*.
- 황학영, & 김정환. (1999). 목표지향성과 귀인 피드백이 동기 유발 요인과 학업성취도에 미치는 효과. *교육심리연구*, 13(1), 143-172.
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goal in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of educational psychology*, 80(3), 260.
- Burns, D. D. (2001). The perfectionist's script for self-defeat.
- Dennis, J. P., & VanderWal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- 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.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and pers

- onality. Psychological review, 95(2), 256.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. Educational psychologist, 34(3), 169-189.
- Elliott,E.S., &Dweck,C.S.(1988). Goals:An approach to motivation and achievement. Journal of personality and social psychology, 54(1), 5.
- Frost,R.O., &Marten,P.A.(1990). Perfectionism and evaluative threat. Cognitive Therapy and Research, 14(6), 559-572.
- Hamacheck, D. E. (1978). Psycho dynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology, A Journal of Human Behavior,15,27-33
- Hamachek, D. E. (1978). Psycho dynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology: A Journal of Human Behavior.
- Hewitt,P.L., &Flett,G.L.(1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. Journal of abnormal psychology, 100(1), 98.
- Hewitt,P.L., &Flett,G.L.(1991). Perfectionism in the self and social contexts:conceptualization, assessment, and association with psycho pathology. Journal of personality and social psychology, 60(3), 456.
- Krems,J.(1996). Expertiseund Flexibilität. In Expertise for schung(pp. 80-91). VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- Martin,M.M., &Rubin,R.B.(1995). A new measure of cognitive flexibility. Psychological reports, 76(2), 623-626.
- Meece,J.L., Blumenfeld,P.C., &Hoyle,R.H.(1988). Students'goal orientations and cognitive engagement in classroom activities. Journal of educational psychology, 80(4), 514.
- Mitzman,S.F.,Slade,P.,&Dewey,M.E.(1994). Preliminary development of aquestionnaire designed to measure neurotic perfectionism in the eating disorders. Journal of clinical psychology, 50(4), 516-522.
- Norton,R.W.(1975). Measurement of ambiguity tolerance. Journal of personality assessment, 39(6), 607-619.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. American psychologist, 39(4), 386.
- Rh eume,J., Freeston,M.H., &Ladouceur,R.(1995,July). Functional and dysfunctional p

- efectionism:construct validity of anewinstrument. Inworld congress of behav  
 ioral and cognitive therapies, Copenhagen, Denmark.
- Rhéaume,J., Freeston,M.H., Dugas,M.J., Letarte,H., &Ladouceur,R.(1995). Perfectionis  
 m, responsibility and obsessive-compulsive symptoms. Behaviour research a  
 nd therapy, 33(7), 785-794.
- Shafran,R., Cooper,Z., &Fairburn,C.G.(2002). Clinical perfectionism:Acognitive - behavi  
 oural ana lysis. Behaviour research and therapy, 40(7), 773-791.
- Slaney,R.B., Ashby,J.S., &Trippi,J.(1995). Perfectionism:Itsmeasurement and career re  
 levance. Journal of Career Assessment, 3(3), 279-297.
- Snyder,M.(1974). Self-monitoring of expressive behavior. Journal of personality and  
 social psychology, 30(4), 526.
- Thurston,B.J., &Runco,M.A.(1999). Flexibility. Encyclopedia of creativity, 1, 729-732.
- Urdan,T.C., &Maehr, M. L.(1995). Beyond a two-goal theoryofmotivationandachieve  
 ment:A case for social goals. Review of educational research, 65(3),

## 부 록

부록 1. 완벽주의 질문지(PQ; Perfectionism Questionnaire)

부록 2. 성취목표지향성 척도

부록 3. 인지적 유연성 척도

부록 1. 완벽주의 질문지(PQ; Perfectionism Questionnaire)

아래 문항들은 개인의 성격 특징을 기술한 것입니다. 각 문항을 주의깊게 읽으시고 자신이 해당하는 정도의 숫자에 동그라미를 해 주십시오. 정답이 있거나 좋고 나쁜 답이 있는 것이 아니므로 평소의 자기 자신을 잘 나타내는 쪽으로 표시하십시오. 모든 항목에 반드시 응답하시기 바랍니다.

PART 1	전혀 그렇지 않다.	전적으로 그렇다
1 내가 목표로 하는 모든 일은 잘 하려고 항상 노력한다.	1 2 3 4 5 6 7	
2 나는 어떤 일이 제대로 되었다고 느낄 때까지 계속 해서 일한다.	1 2 3 4 5 6 7	
3 나는 완벽하게 일하는 것을 좋아한다.	1 2 3 4 5 6 7	
4 다른 삶들이 내가 성공했다고 생각하는 것은 중요하지 않다. 왜냐하면 결국 중요한 것은 성공에 대한 나 자신의 기준이기 때문이다.	1 2 3 4 5 6 7	
5 나는 높은 목표를 세우지 않고는 오랫동안 지내지 못 한다.	1 2 3 4 5 6 7	
6 경쟁하는 것을 좋아하지만, 내가 주로 염두에 두는 것은 나 자신의 기준이다.	1 2 3 4 5 6 7	
7 남들이 어떻게 성공을 했든, 나는 내 기준에 따라 완벽하게 일해야 한다.	1 2 3 4 5 6 7	
8 나에게는 더 이상 낮출 수 없는 내 나름의 기준이 있다.	1 2 3 4 5 6 7	
9 나의 완벽주의적 경향은 삶에 대한 나의 태도에 반영된다. 내가 일과 상황을 제대로 파악하기 위해서는 모든 일이 완벽해야 한다.	1 2 3 4 5 6 7	
10 나에게는 모든 일이 완벽해야 한다.	1 2 3 4 5 6 7	
PART 2	전혀 그렇지 않다.	전적으로 그렇다

1	나의 완벽주의적 기준은 때로 나에게 더 많은 스트레스를 준다.	1	2	3	4	5	6	7
2	때때로 내 기준을 낮추고 완벽주의를 버리고 싶지만 잘 되지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나의 완벽주의적 태도는 나 자신을 아주 힘들게 한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나의 완벽주의적 경향으로 인해 때로 내가 하는 일을 잘 못하게 된다.	1	2	3	4	5	6	7
5	내가 완벽하게 할 수 없는 일을 하는 것을 피한다.	1	2	3	4	5	6	7
6	때로 내가 좀 더 했어야만 했다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5	6	7
7	나 자신에게 완전히 만족하기 위해서는 내가 더 이상 잘 할 수 없다는 확신이 들어야 한다.	1	2	3	4	5	6	7
8	나는 일을 완벽하게 하거나 아니면 아예 하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
9	나의 완벽주의적 경향으로 인해 내가 한 일이 미심쩍다.	1	2	3	4	5	6	7
10	나는 처음부터 완벽하게 하고 싶기 때문에 종종 어떤 일을 시작하기 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
11	일을 완벽하게 할 때까지는 계속 불편감을 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
12	일이 완벽하게 되었다는 확신이 들 때까지는 그 일이 아무것도 아니라고 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5	6	7
13	부분적으로 실패했을 때에도 완전히 실패한 것처럼 나 자신을 비하하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5	6	7
14	나는 일이 완벽하지 않을 때마다 모두 다 잘못되었다고 쉽게 결론내리는 경향이 있다.	1	2	3	4	5	6	7
15	나는 때로 일이 제대로 되지 않았다는 느낌이 들고 그 생각 때문에 괴롭다.	1	2	3	4	5	6	7
16	완벽주의적인 경향으로 인해 종종 일을 미루게 된다.	1	2	3	4	5	6	7
17	모든 일이 완벽하다는 느낌이 들 때에만 자신감이 생긴다.	1	2	3	4	5	6	7



18	완벽하게 하지 않은 일은 망친 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
19	아무리 많이 노력했어도 더 해야겠다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5	6	7
20	내가 내 기준을 낮춘다면, 나는 열등한 사람이라는 느낌이 들 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
21	때때로 덜 완벽하게 하고 싶지만, 그러면 해이해질까 봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
22	어떤 일에서 목표를 약간 낮추려고 하면, 최고로 잘 하는 것이 아닐 것 같아 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
23	내가 목표로 하는 것에 질려서 그 일을 시작하기조차 힘들다.	1	2	3	4	5	6	7
24	일을 제대로 하는데 시간을 너무 많이 들이기 때문에 그 일을 끝내기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7

부록 2. 성취목표지향성 척도

다음은 여러분의 학업과 관련된 경험에 관련된 내용입니다.

아래의 문항들을 주의 깊게 읽고, 자신과 일치하거나 일치하지 않는 정도를 나타낸 곳에 표시하여 주십시오.

+ 1-9,

문항내용	전혀 아니 다	아니 다	약간 아니 다	약간 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
1 내가 공부하는 주된 이유는 학습내용을 철저히 알고 싶기 때문이다.	1	2	3	4	5	6
2 나는 공부를 통해서 가능한 많은 내용을 알아가는 것이 좋다.	1	2	3	4	5	6
3 나는 새로운 내용을 깨달아 가는 과정이 중요하다.	1	2	3	4	5	6
4 나는 내가 알고 있는 내용보다 더 넓고 깊게 알고 싶다.	1	2	3	4	5	6
5 나는 어려운 내용을 공부하느라 많은 시간이 들어도 괜찮다.	1	2	3	4	5	6
6 나는 이해하기 힘든 내용이라도 포기하지 않고 결국 이해한다.	1	2	3	4	5	6
7 나는 모르는 내용이 있으면 어떻게든 확실히 알기 위해 노력한다.	1	2	3	4	5	6
8 내가 공부하는 주된 이유는 남들에게 나의 존재를 과시하고 싶기 때문이다.	1	2	3	4	5	6
9 나는 남들보다 공부를 잘해서 유능한 사람이라는 말을 듣고 싶다.	1	2	3	4	5	6
10 나는 남들보다 공부를 잘한다고 인정받는다면 삶의 보람을 느낄 것이다.	1	2	3	4	5	6
11 나는 공부를 잘하는 사람으로서 남들에게 인정받고 싶다.	1	2	3	4	5	6
12 나는 열심히 공부하는 사람이라고 가족, 친구, 교수님께서 인정해주면 좋겠다.	1	2	3	4	5	6
13 나는 어려운 내용을 공부하는 나의 모습을 남들	1	2	3	4	5	6

	이 보면 기분이 좋다.						
14	나는 공부를 잘한다고 남들이 칭찬하는 모습을 보고 싶다.	1	2	3	4	5	6
15	나는 교수님께서 핵심적인 질문을 할 때 내가 다른 학생들보다 똑똑하다는 것을 드러내고 싶다.	1	2	3	4	5	6
16	나는 교수님의 어려운 질문에 나 혼자만 대답해서 다른 학생들에게 나의 실력을 보여주고 싶다.	1	2	3	4	5	6
17	내가 공부하는 주된 이유는 남들에게 무시당하고 싶지 않기 때문이다.	1	2	3	4	5	6
18	내가 공부하는 이유는 남들보다 못하다는 소리를 듣고 싶지 않기 때문이다.	1	2	3	4	5	6
19	나는 내가 모르는 것을 남들이 알까 두려워서 강의시간에 질문하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
20	나는 틀려서 창피를 당할까봐 강의시간에 발표하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
21	나는 강의 시간에 조용히 앉아 있는 편이 아는데 하다 창피를 당하는 것보다 낫다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
22	나를 창피하게 할 수 있는 과제는 다루고 싶지 않다.	1	2	3	4	5	6
23	많은 학생이 틀릴 정도로 시험문제가 어려우면 나의 약점이 드러나지 않아서 좋다.	1	2	3	4	5	6
24	나는 남들에게 창피당하지 않을 정도만 공부할 수 있으면 좋겠다.	1	2	3	4	5	6
25	나는 능력 없는 사람이라는 말을 듣고 싶지 않아서 공부한다.	1	2	3	4	5	6

부록 3. 인지적 유연성 척도

다음 문항들은 개인이 얼마나 유연하고 융통성 있게 사고하는지와 관련된 문항들입니다. 현재 자신과 가장 일치하는 숫자에 표시해 주시기 바랍니다.

		전혀 그렇 지 않다	대체 로 그렇 지 않다	보통 이다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 어떠한 문제든지 해결방법에는 여러 가지가 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	나는 너무 복잡해서 쉽게 이해할 수 없는 상황들을 피하는 편이다.	1	2	3	4	5
3	나는 수학 문제를 풀 때, 정해진 공식에 의해서만 푸는 편이다.	1	2	3	4	5
4	나는 다른 사람들이 생각해내지 못하는 새로운 아이디어를 잘 생각해내는 편이다.	1	2	3	4	5
5	나는 더 효과적인 해결책을 위해 주어진 한계나 규정을 벗어나서 생각할 수 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 문제와 직접적으로 관련이 없는 것처럼 보이는 정보에서 종종 해결책을 찾는다.	1	2	3	4	5
7	나는 항상 어떤 것을 하기 위한 더 나은 방식이 있는지 찾아본다.	1	2	3	4	5
8	나는 한 가지 방식보다 여러 가지 방식으로 생각할 수 있는 문제들에 더 관심이 간다.	1	2	3	4	5
9	나는 실생활의 문제에 내 지식을 활용하는 데 어려움이 없다.	1	2	3	4	5
10	실생활의 대부분의 문제에는 정답과 오답만이 존재한다.	1	2	3	4	5
11	나는 어떤 한 가지 관점에서 해결책이 보이지 않는 문제는 피하는 편이다.	1	2	3	4	5
12	나는 다른 사람들보다 먼저 좋은 기회를 발견한 적이 있다.	1	2	3	4	5
13	나는 복잡한 문제들을 이해하려고 하는 것에 흥미를	1	2	3	4	5

	느낀다.					
14	나는 실생활의 어떠한 문제를 해결할 때 여러 가지 대안을 고려하는 편이다.	1	2	3	4	5
15	나는 이전에 써보지 않았던 기계의 조작법을 금방 파악할 수 있다.	1	2	3	4	5
16	나는 문제를 창의적으로 해결하는 것에 즐거움을 느낀다.	1	2	3	4	5
17	나는 그것이 시간낭비일지라도 새로운 아이디어를 가지고 공상하는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
18	나는 세상의 모든 일은 최종적으로 옳고 그름이 분명하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
19	만일 해결방안이 없다고 여겨진다면 그 문제는 나의 주의를 끌지 못한다.	1	2	3	4	5
20	나는 어떤 일을 할 때 항상 정해진 규칙을 따라야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
21	나는 새롭고 일상적이지 않은 상황들을 피하는 편이다.	1	2	3	4	5
22	나는 내 아이디어를 여러 가지 방식으로 표현할 수 있다.	1	2	3	4	5
23	나는 여러 각도에서 문제를 바라보는 편이다.	1	2	3	4	5
24	나는 문제를 해결하기 위해 다른 사람의 의견을 기꺼이 들으려고 한다.	1	2	3	4	5