

Multi-mediated effects of Cognitive Flexibility and Social Anxiety in the Relationship Between Evaluative Concerns Perfectionism and Academic Burnout of College Students

Hong, Myeong-Hee (Pukyong National University, Doctoral Candidate)
Kim, Su-Young (Busan University of Foreign Studies, Senior Researcher)
Kang, Seung-Hee¹⁾ (Pukyong National University, Professor)

< ABSTRACT >

The purpose of this study is to investigate the relationship between college students' evaluative concerns perfectionism, cognitive flexibility, social anxiety, and academic burnout, and to reveal the impact of evaluative concerns perfectionism on academic burnout through the medium of cognitive flexibility and social anxiety. A survey was conducted on 328 students in the 1st to 4th grade attending four universities in Busan, and the data was analyzed using a parallel multi-parameter model that estimates the mediating effect of several variables simultaneously. The main results of this study are as follows. First, the evaluative concerns perfectionism of college students showed a negative correlation with cognitive flexibility, and a positive correlation with social anxiety and academic burnout. Cognitive flexibility was negatively correlated with social anxiety and academic burnout, and social anxiety was positively correlated with academic burnout. Second, as a result of verifying the effect of parallel multi-mediation, it was found that the mediating effect of cognitive flexibility and social anxiety on the relation between the evaluative concerns perfectionism and the academic burnout was significant. This means that college students' evaluative concerns perfectionism not only affects academic burnout directly, but also indirectly through cognitive flexibility and social anxiety. The results of this study will be helpful to enhance the understanding of college students' academic burnout, and can be used as basic data to cope with related issues in universities.

Key Words : Evaluative concerns perfectionism, cognitive flexibility, social anxiety, academic burnout

1) Corresponding Author: Kang, Seung-Hee, Professor, Pukyong National University, 45 Yongso-Ro, Nam-Gu, Busan, Korea, 48513 / E-mail: sheekang@pknu.ac.kr

대학생의 평가염려 완벽주의와 학업소진의 관계에서 인지적 유연성과 사회불안의 병렬다중매개효과

홍명희 (부경대학교, 박사수료생)
김수영 (부산외국어대학교, 전임연구원)
강승희¹⁾ (부경대학교, 교수)

< 요약 >

본 연구는 대학생의 평가염려 완벽주의, 인지적 유연성, 사회불안, 학업소진 간의 관계를 알아보고, 평가염려 완벽주의가 학업소진에 미치는 영향을 인지적 유연성과 사회불안이 매개하는지, 하나의 모형 내에서 여러 변인의 매개효과를 동시에 추정하는 병렬다중매개모형을 통해 검증하였다. 부산에 소재한 4개의 4년제 대학교에 재학 중인 1~4학년 대학생 328명에게 평가염려 완벽주의, 인지적 유연성, 사회불안, 학업소진을 측정하는 설문조사를 실시하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 평가염려 완벽주의는 인지적 유연성과 부적 상관을, 사회불안 그리고 학업소진과는 모두 정적 상관을 보였다. 인지적 유연성은 사회불안, 학업소진과 부적 상관을 보였으며, 사회불안은 학업소진과 정적 상관을 보였다. 둘째, 병렬다중매개효과를 검증한 결과에서 평가염려 완벽주의와 학업소진 간의 관계에서 인지적 유연성과 사회불안의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 이는 대학생의 평가염려 완벽주의가 학업소진에 직접적인 영향을 주고 있을 뿐만 아니라 인지적 유연성과 사회불안을 통해 학업소진에 간접적인 영향을 주고 있음을 의미한다. 본 연구의 결과는 대학생의 학업소진에 대한 이해를 높이고 이를 다루는 대학 현장에서 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

주요어 : 평가염려 완벽주의, 인지적 유연성, 사회불안, 학업소진

1) 교신저자: 강승희, 교수, (48513) 부산시 남구 용소로 45, 부경대학교 / E-mail: sheekang@pknu.ac.kr
논문투고일자: 2020. 5. 14 / 심사일자: 2020. 5. 14 / 게재확정일자: 2020. 6. 2

I. 서론

오늘날 한국의 대학생은 취업을 위한 스펙관리, 과중한 학업 등으로 자유로운 대학 생활이 아닌 끊임없이 노력해야 하는 부담감을 안고 힘든 대학 시기를 보내고 있다(Lee, 2017). 이 시기에 경험하는 스트레스 가운데 학업스트레스는 진로 스트레스와 함께 학교생활에서 가장 많이 경험하는 스트레스이다(Lee, 2004). 대학에서의 학업이 취업과 바로 연결되는 우리나라에서 시험에 대한 불안, 평가에 대한 긴장 등으로 인한 심리적 부담은 학업스트레스를 유발하는 원인이 된다. 학업스트레스는 단순한 스트레스 수준을 넘어서 정신적, 신체적 증상뿐만 아니라 공부가 싫어지고 학업에 대한 심각한 무능감을 느껴 학업에 회의적이 되는 학업소진(academic burnout)을 야기하게 된다(Lee, Lee, & Lee, 2009). 학업스트레스가 신체적 증상을 중심으로 주로 단기간에 일어난다면, 학업소진은 정서적 증상을 중심으로 장기간에 걸쳐 완만하게 일어나 주위 사건이나 학업에 대해 무감각해지게 한다(Bang, 2016). 그러나 학습상황에 놓인 학생들이 학업스트레스를 느낀다고 해도 반드시 학업소진으로 이어지는 것은 아니다. 학업스트레스에 대하여 개인이 어떻게 극복하고 대처하려고 하는지, 또 스트레스를 지각하는 상황의 조절변인, 매개변인, 환경적 요인 등에 따라 스트레스가 학업소진에 미치는 영향력은 차이가 있다(Cho, 2013; Lee, 2014; Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001; You, 2015). 그리고 학업소진은 학업스트레스의 결과로 나타난 부정적인 반응이기 때문에 스트레스에 대응할 수 있는 자원을 통해 예방 및 대처가 가능하다(Bang, 2016).

학업소진(academic burnout)이란 과도한 학업적 요구와 지속적인 스트레스로 인해 신체적·정신적 탈진을 경험하고, 학업에 대한 냉소적인 태도 및 자신의 학업 능력에 회의감이 드는 것을 말한다(Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002). 다시 말해, 학업소진은 학업으로 인한 피로감, 학업에 대한 동기와 의욕저하, 자신의 능력이나 수행에 대한 부정적인 평가 등으로 인해 불편한 정서를 경험하는 심리적 증후군이다. 성인초기에 해당하는 대학생들이 주도적으로 학습하며 학습과정에서 성장을 경험하고 성취와 보람을 느끼기 보다는 학업을 하나의 과업으로 인식하는 경향이 있기에 그들에게 학업은 소진의 대상이 될 수 있다. 이러한 성인 초기의 심리적 부적응이 발달과업 달성과 사회 적응을 방해하여 성인 후기까지 영향을 끼치기 때문에 대학생이 학업소진에 이르지 않도록 예방하는 것은 상당히 중요하다(Lee & Yang, 2019).

우리나라에서 이루어진 학업소진 관련 연구는 주로 입시위주 교육으로 학업에 지친 초·중고 학생들을 대상으로 집중적으로 이루어져 왔다(Kim & Jang, 2016; Shin & Yu, 2014). 그러나 취업의 문이 좁아지고 보다 완벽한 인재를 요구하는 사회적 흐름으로 인해 학업소진을

경험하는 대학생들의 수가 계속 증가하고 있으며, 대학생들의 학업소진은 학업 영역에서의 무능감과 냉담을 비롯하여 사회진출에 대한 불안함과 사회적 무관심까지 야기시킬 수 있기 때문에 심각하다(Lee, 2018). 최근 대학생들의 학업소진 관련 연구들은 학업소진으로 인해 학업중단과 심리적 부적응, 심각한 경우 자살까지 이를 수 있다고 보고하고 있다(Baek, 2020; Chun & Kim, 2011; Lee & Larson, 2000; Meier & Schmeck, 1985). 즉 학업영역에서의 소진이 학업 장면에서 그치는 것이 아니라 개인의 건강과 안녕, 행복감 등 삶의 전반에 영향을 미치므로 대학생들의 학업소진에 대한 심도 있는 연구가 필요함을 시사한다.

최근까지의 연구에서 학업 소진에 영향을 미치는 변인들은 크게 개인내적 변인과 환경적 변인들로 나뉘어 연구가 이루어져 왔다. 환경적 변인으로 학교환경(Shin & Lee, 2008), 부모 소진 및 부모양육태도(Han, Kim, Lee, & Shin, 2011), 학업성취 압력(Jo, Lee, & Jang, 2013; Nam, Lee, & Jang, 2012) 등이 연구되었다. 환경적 변인은 통제가 용이하지 않고 개인 스스로의 의지나 노력만으로 학업소진을 예방하는 긍정적 결과를 기대하기 어렵기 때문에 개인 내적 변인에 보다 주목할 필요가 있다.

학업소진을 일으키는 개인내적 변인으로는 스트레스 대처방식(Kim, Ma, Go, & Jung, 2013), 완벽주의(Jo & Lee, 2009; Lee, 2011; Pyoun, 2012), 학업열의(Jo & Lee, 2010), 성격(Jacobs & Dodd, 2003; Park, Lee, Choi, Yuan, & Lee, 2010; Shin et al., 2012) 등이 연구자들의 관심을 받았다. 이와 같은 개인내적 변인은 학업소진을 불러일으키는 부정적인 역할을 하는 동시에 예방하는 역할도 담당하고 있어 학업소진의 촉발요인으로 개인내적 변인에 대한 관심은 매우 중요하다(Lee & Lee, 2019). 학업소진을 강화시키는 부정적인 개인내적 변인 중 대표적인 것으로 완벽주의를 들 수 있는데 완벽주의는 과도하고 강한 내적인 자기 조절적 체계를 지니고 있어 스트레스에 대한 부정적 결과를 가중시킨다(Jacobs & Dodd, 2003). 완벽주의 성향과 학업소진과의 관계를 살펴본 연구들은 스트레스를 유발하는 완벽주의 성향이 정서적 고갈을 일으켜 학생의 학업소진을 강화시키는 것으로 보고하고 있다(Appleton, Hall, & Hill, 2009; Jo & Lee, 2009). 특히 타인의 자신에 대한 평가적 염려와 의심은 학생들의 학업소진 증상을 유발시키는 것으로 나타났다(Gan, Shang, & Zhang, 2007). 더욱이 대학생 시기는 이전과 달리 학업 장면이나 취업상황에서 다른 사람과 자주 경쟁하고 평가받는 시기이다. 이 시기에는 학생들의 “무엇이든 남들에게 뒤처지지 않고 더욱 완벽하게 잘 해야만 한다”는 완벽주의적인 신념이 두드러지게 나타날 수 있다(Kim & Lee, 2014; Lee & Song, 2017).

완벽주의 성향이 학생들의 학업에 부정적인 영향만 주는 것은 아니다. 자기지향 완벽주의와 같은 적응적 완벽주의의 경우 다양한 상황에서 개인의 적응에 도움을 주는 긍정적인 측면도 있기 때문에 완벽주의의 긍정적인 요인과 부정적인 요인을 구분하여 살펴볼 필요가 있

다. 완벽주의를 부적응적 완벽주의와 적응적 완벽주의로 구분하였을 때, 평가염려 완벽주의와 같은 부적응적 완벽주의 성향의 사람들은 다른 사람의 평가에 지나치게 민감하게 반응하여 실패를 두려워하고 자신의 수행에 더욱 비판적이다(Burns, 1980; Lee & Yang, 2019; Pacht, 1984). 이들이 보유하고 있는 신념은 사회로부터 부과된 완벽주의적 신념으로 이들은 다른 사람의 인정을 최종 목표로 삼기 때문에 스트레스를 확대 해석함으로써 자신의 심리적 고통을 가중시킨다(Kim & Seo, 2009). 이러한 평가과정과 자기비판, 과도한 정서적 민감성이 정서적 고통을 불러일으킬 수 있어 평가염려 완벽주의 성향은 학업소진을 유발시킬 가능성이 있음을 예상할 수 있다. 또한, 인생의 과도기적 특성을 가진 대학생들 중 평가염려 완벽주의 성향이 높은 대학생들은 스트레스 상황에서 유연한 사고를 할 가능성이 낮아 문제 해결을 잘 하지 못하며, 정서적 위기 상황에 자주 노출됨으로써 학업소진으로 이어질 가능성이 높다.

완벽주의를 설명하기 위해 Blackstein & Dunkley(2002)는 완벽주의의 부적응적 측면을 요인 분석하여 ‘실수에 대한 염려’, ‘수행에 대한 의심’, ‘사회부과적 완벽주의’로 통합하여 ‘평가염려 완벽주의’로 명명하였다. 본 연구에서도 완벽주의의 정의를 불안, 스트레스, 경직과 같은 부정적 정서와 연관성이 높은 평가염려 완벽주의로 정의하였다. 평가염려 완벽주의자들은 자신이 실패하거나 실수하게 되면 타인으로부터 거부당할지도 모른다는 두려움을 느끼는데 지나친 두려움으로 동기화된 평가염려 완벽주의자들은 스트레스 사건을 적절하게 대처하지 못해 심리적 고통에 이르게 된다(Blankstein & Dunkley, 2002; Kim & Seo, 2008; Yeon & Kim, 2013). 이러한 특성을 가진 평가염려 완벽주의에 대하여 연구자들은 평가염려 완벽주의가 단일한 증상이라기보다는 쉽게 변하기 어려운 개인의 성격 특성이라고 밝혔다(Kim, Lee, & Lee, 2012). 현재까지 이루어진 연구들은 평가염려 완벽주의와 같은 부적응적 완벽주의가 직접적으로 학업소진에 영향을 주기도 하지만 매개변인을 통해 간접적으로 학업 소진에 유의미한 정적 영향을 미친다고 밝히고 있으며(Chang, Byeon, Seong, & Lee, 2016; Chang, Lee, Byeon, & Lee, 2015; Jung, Lee, & Choi, 2016), 특히 부적응적 완벽주의의 어떠한 속성이 학업소진으로 이어지는지, 그 매개변인을 찾는 데 관심을 두고 있다(Chang, 2019). 따라서 평가염려 완벽주의가 개인 내의 다양한 요인들 중 어떠한 요인을 매개로 학업소진에 영향을 미치는지 살펴보는 연구가 필요하다.

대학생들이 학습 상황에서 학업스트레스 자체를 피하기는 어렵다. 그러나 학생 개인이 학습 환경을 지각하는 정도와 학습 과정에서 경험의 종류에 따라 학업소진에 미치는 영향력은 다를 것으로 예측할 수 있다(You, 2015). 이는 스트레스가 개인에게 미치는 영향이 개인이 가진 자원에 따라 다름을 알 수 있다. 상황에 따라 자기를 조절할 수 있는 사람은 자신이 처한 다양한 사회적 상황에서 타인의 요구나 여러 가지 사회적 역할에 신속하고 효과적으로

대처하는 유연성을 보여 상황에 더 적응적이고 긍정적으로 기여한다(Snyder, 1974). 특히 인지적으로 유연한 사람은 그들의 행동을 상황에 맞게 적응시키도록 결정하기 전에 이용 가능한 다양한 대안을 생각하려고 하지만 경직된 사람은 여러 가지 대안에 대하여 고려하지 못하고 자신이 상황을 통제할 능력이 부족하다고 느끼는 경향이 있다(Martin & Rubin, 1995). 즉 인지적으로 유연한 사람은 상황에 적절하게 여러 가지 대안을 생각해서 자신이 상황을 조절하고 통제할 능력이 있다고 생각하기 때문에 스트레스 수준이 낮아 학업소진으로 이어질 가능성도 낮을 수 있다.

인지적 유연성이란 변화하고 있는 상황에 따라 인지적 틀을 적응적으로 바꿔 상황에 적절한 대안과 해결책을 도출해내는 능력이다. 자신의 현재 상황에 적절한 여러 가지 대안이 있다는 인식과 상황에 유연하게 적응할 수 있는 역량을 포함한다(Dennis & Vander Wal, 2010). 즉 자신에게 주어진 상황에서 발생하는 문제를 해결하기 위해 다양한 방식을 검토하는 능력을 말한다. 대학생들이 인지적으로 경직되어 있을수록 사고의 폭이 좁아 대처능력이 떨어지게 되어서 불안과 우울감도 증가하게 된다(Cheng, 2001; Ji, 2017; Lysaker & Hammersley, 2006). 그러나 인지적 유연성이 높은 대학생들은 스트레스 상황이 지속되거나 악화될 때 이들의 부정적인 영향력에서 개인을 보호하며(Kim, 2015), 인지적 유연성이 높을수록 대학생활을 비롯한 일상생활에서 더 적응적으로 기능하며 상대적으로 취업 스트레스가 낮고 미래의 성공에 대한 기대수준이 높다(Han, Hur, Kim, & Chae, 2001; Jung, Ha, & Lee, 2017; Jung & Ha, 2019). 특히 평가여려 완벽주의 성향이 있는 대학생들은 청소년 시기에 비해 학업과 취업준비 등에 있어서 더욱 확장된 관계, 경쟁, 심리적 압박 등의 환경에서 지낸다. 이 환경 속에서 ‘인정받아야 한다’, ‘잘 해내야 한다’ 는 사고로 인하여 다른 사람의 평가에 대해서 융통적으로 받아들이기 어렵기 때문에 더욱 인지적으로 유연함이 떨어지고 경직된 사고를 나타낼 수 있다(Park & Hong, 2019; Seung, 2018). 이러한 상황은 학생들이 학업에 몰입하는 것을 방해하여 결과적으로 소진에 이르게 할 수 있다.

반면, 인지적으로 유연한 학생은 자존감이 높고 스트레스 수준이 낮으며 심리적으로 보다 안정적이다(Cho, 2018). 또한, 이들은 어려운 상황을 자신이 통제 가능한 것으로 지각하는 경향성이 있으며 불편하고 부적응적인 상황을 긍정적이고 적응적인 생각으로 바꿀 수 있다(Kim, 2008; Kim & Ji, 2017). 인지적 유연성이 높을 경우 환경에 보다 잘 적응하고, 높은 안녕감 수준을 보일 수 있다(Cheng, 2001; Martin & Rubin, 1995). 이러한 연구들로 미루어 보아 부적응적인 사고를 적응적인 사고로 바꾸는 능력인 인지적 유연성이 만성적인 학업스트레스의 결과로 나타나는 학업소진을 조절할 수 있을 것으로 예측할 수 있다.

이와 같이 학업소진 예방에 긍정적인 역할을 할 것으로 예상되는 인지적 유연성의 발달 시기는 아동 후기에서 성인 초기까지로 보고 있는데 이 시기에 대체로 전두엽 실행기능이

발달하기 때문이다(Choi & Shin, 2018; Jurado & Roselli, 2007). 긍정적인 것은 성인 초기에 인지적 유연성의 발달이 멈추어 고정되는 것이 아니라 후천적으로 학습 가능하며 변화할 수 있다는 것이다(Dennis & Vander Wal, 2010). 이는 성인 초기에 해당하는 대학생들의 인지적 유연성을 높이기 위한 적절한 개입을 통하여 인지적 유연성을 높임으로 학업소진을 비롯한 대학생들의 부적응을 예방하거나 완화시킬 수 있음을 의미한다.

대학생들의 학업소진을 이해하기 위한 변인으로 인지적 특성과 함께 심리적인 특성도 고려되어야 한다. 고등학교와 달리 발표, 팀 과제 등 개인의 능력이 사회적으로 노출되는 경우가 많은 대학의 수업 특성상 개인의 불안은 대학생의 전반적인 학교생활에 어려움을 주어 심리적으로 고통스럽게 함으로 사회불안으로 이어질 가능성이 있다(Kim & Seo, 2009). 특히 대학시기를 포함하는 후기 청소년기에 불안이 시작되는 경향이 두드러지기 때문에 사회불안의 영향력에 관한 연구는 대학생들의 전반적인 학교생활을 위해 필요하다.

사회적 불안은 익숙하지 않거나 타인에 의해 주시되는 사회적 상황을 접하거나 그와 유사한 상황이 예상될 때 느끼는 불안으로 정의되는데 이러한 사회적 불안이 지나치게 강해서 일상생활을 심각하게 저해하거나 개인의 고통이 극심해지게 되면 임상적 수준의 장애인 사회 공포증이 된다(Chang, 2003). 사회공포증을 주된 증상으로 하는 사회불안은 자신을 나쁘게 평가하지 않을까 하는 염려와 평가 결과에 대해 부정적 견해를 가지고 불안이 예상되는 상황을 회피하려는 경향이 있다(Choi & Choi, 2013). 대학생들은 타인의 시선이나 평가에 자주 노출되어 민감한 상황이 많이 발생하기 때문에 학업상황과 대인관계 측면에서 사회불안을 경험할 가능성이 높아진다(Park & Yang, 2014). 사회불안이 높은 사람들은 사회적 상황에서 자신을 다른 사람이 지켜보는 것에 두려움을 느끼고 지나치게 염려함으로써 상황을 회피하는 경향이 있는데 이러한 사회불안을 발생시킬 수 있는 중요한 변인 중 하나로 평가염려 완벽주의를 들 수 있다(Kim & Seo, 2009). 평가염려 완벽주의 성향이 있는 사람들은 타인으로부터 부정적인 평가를 받을 수도 있다는 걱정을 많이 하며 이러한 걱정이 많을수록 사회불안을 경험한다(Park, 2013; Strahan, 2003). 평가염려 완벽주의와 사회불안은 직접적인 관계도 있지만 다양한 변인들을 매개로 서로 영향을 주고받는다(Kim & Lee, 2013; Kim & Choi, 2017; Lee & Yang, 2015).

이처럼 사회불안과 평가염려 완벽주의와의 관계는 선행 연구들을 통하여 유의미한 상관관계가 확인되어왔다. 평가염려 완벽주의가 사회불안을 일으키는 내적 요인이면서 학업소진을 유발할 수 있는 요인임을 가정해 본다면, 사회불안 또한 학업소진을 촉발시킬 수 있는 요인으로 작용할 수 있음을 예측해볼 수 있다. 그러나 사회불안이 학업소진을 유발하는 예측요인으로 작용하는지에 관한 연구는 찾아보기 힘들며 더욱이 대학생을 대상으로 학업소진과 사회불안의 관계를 직접적으로 확인한 연구는 거의 없다. 사회불안과 관련된 학업불안이

나 시험불안을 포함한 전반적인 불안과 학업소진이 정적상관이 있다고 밝히고 있으며(Chae, 2016; Lee, Cho, & Lee, 2019), 청소년을 대상으로 한 다른 연구에서는 사회불안이 높을수록 학교적응이 어려운 것으로 나타났다(Oh & Nam, 2017). 사회불안이 높으면 적응 기능상의 손상으로 인하여 학업에 지장을 줄 수 있는데, 특히 사회불안이 청소년기나 성인초기에 발병하면 만성적으로 되는 경향이 있으므로 이 시기의 사회불안을 다루는 것은 매우 중요한 일이다(Heo & Cho, 2005). 대학생들이 학교생활 중 타인의 기대와 자신의 목표가 높아져 만족하지 못하고 다른 사람들과 함께 과제를 수행하는 과정에서 부정적 정서를 경험하여 사회불안을 느낄 수 있다. 학업수행 중에 일어나는 이러한 일련의 과정들이 반복되면 학생들은 스트레스를 받게 되고 이것이 학업소진으로 이어질 수 있기 때문에 사회불안과 학업소진과의 관련성에 관한 연구가 필요하다.

지금까지 국내·외의 선행연구들을 통하여 대학생의 학업소진에 영향을 주는 변인들을 탐색하였으며 이러한 결과를 바탕으로 대학생의 평가염려 완벽주의가 학업소진에 영향을 주고, 인지적 유연성, 사회불안이 학업소진에 영향을 줄 수 있는 요인이라는 것을 확인하였다. 대학생의 학업소진을 연구하는 것은 중·고등학교와 현저하게 다른 상황의 대학생 시기에 만성적인 학업스트레스의 결과로 나타날 수 있는 학업소진을 예방하기 위한 교육적 중재와 상담 등의 적극적 개입을 위한 기초가 될 수 있다. 이상의 필요성에 따라 본 연구에서는 대학생의 평가염려 완벽주의, 인지적 유연성, 사회불안, 학업소진 간의 관계를 알아본 후, 평가염려 완벽주의가 학업소진에 영향을 미치는 과정에서 인지적 유연성과 사회불안이 매개하는지를 검증하고자 한다. 방법론적으로, 본 연구에서는 변인들의 매개효과를 동시에 추정하는 병렬다중매개모형을 적용하여 평가염려 완벽주의가 학업소진에 영향을 미치는 과정에서 인지적 유연성과 사회불안의 역할을 살펴보고자 한다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

1. 대학생의 평가염려 완벽주의, 학업소진, 인지적 유연성 그리고 사회불안의 관계는 어떠한가?
2. 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업소진의 관계에서 인지적 유연성, 사회불안은 유의한 매개효과를 갖는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 부산 지역에 소재하고 있는 4년제 대학교 4개교에 재학 중인 대학생 남·여 전체 학년 328명을 대상으로 하였다. 설문조사는 2019년 12월에 실시되었으며 오프라인으로 이루어졌다. 회수된 총 350부의 설문지 중 신뢰롭지 못한 22명의 자료를 제외한 328명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 자료 수집을 위해 담당교수에게 사전 동의를 구하고 수업이 끝난 후 설문조사를 실시하였으며, 실시 전에 연구의 목적 및 유의사항에 대해 안내하였다. 또한, 윤리적 측면을 고려하여 참여자의 권리를 인지시키고 자료수집 과정에 있어 참여자의 익명성, 비밀보장과 설문거부로 인한 불이익이 없음을 확인시켰다. 이후 설문에 자발적으로 참여하고 서면으로 동의한 학생에 한하여 설문지를 회수하였다. 연구 대상자의 일반적인 특성은 <표 1>에 제시하였다.

<표 1> 연구 대상의 일반적 특성

	구분	인원	%
성별	남학생	131	39.9
	여학생	197	60.1
학년	1학년	87	26.5
	2학년	115	35.1
	3학년	77	23.5
	4학년	49	14.9
	총 합	328	100.0

2. 측정도구

가. 평가염려 완벽주의

본 연구에서 평가염려 완벽주의 측정도구는 총 28문항으로 구성되어 있다. 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심을 측정하기 위해서 Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate(1990)이 연구·개발하고 Chung(1999)이 변안한 다차원적 완벽주의 척도(FMPS) 35문항 중에서 13문

항을 사용하였다(실수에 대한 염려 9문항, 수행에 대한 의심 4문항). 모든 문항은 5점 Likert 척도로(①전혀 그렇지 않다 ~ ⑤매우 그렇다) 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높다는 것을 나타낸다. 본 연구에서의 하위요인별 Cronbach α 는 실수에 대한 염려 .746, 수행에 대한 의심 .730로 나타났다.

사회부와 완벽주의를 측정하기 위해서는 Hewitt & Flett(1991)가 연구·개발하고 Han(1993)이 번안, Lee(2001)가 수정·보완한 척도를 사용하였으며, 이 중 하위 요인인 사회부와 완벽주의 15문항을 사용하였다. 모든 문항은 5점 Likert 척도로(①전혀 그렇지 않다 ~ ⑤매우 그렇다) 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 완벽주의 수준이 높다는 것으로 해석된다. 본 연구에서의 Cronbach α 는 .768로 나타났으며, 전체 평가염려 완벽주의의 신뢰도는 .850으로 나타났다.

나. 인지적 유연성(Cognitive Flexibility Questionnaire: CFQ)

인지적 유연성을 측정하기 위하여 Dennis & Valder Wal(2010)이 연구·개발하고 Heo(2011)가 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 본 연구에서 인지적 유연성의 척도는 총 20문항으로, 대안은 상황과 타인에 대하여 다양한 해결책과 대안적 설명을 할 수 있는 능력을 측정하는 것으로 12문항으로 구성되어 있다. 통제는 어려운 상황을 통제 가능하다고 인식하는 경향성을 측정하는 것으로 8문항으로 구성되어 있다. 척도는 7점 Likert 척도로(①전혀 그렇지 않다 ~ ⑦매우 그렇다) 평가하였으며, 점수가 높을수록 인지적 유연성이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 하위요인별 Cronbach α 는 대안 .882, 통제 .835로 나타났으며, 전체 인지적 유연성의 신뢰도는 .883으로 나타났다.

다. 사회불안

사회불안 척도는 Mattick & Clarke(1998)가 연구·개발하고 Kim(2001)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이는 사회적 상호작용 불안(Social Interaction Anxiety)과 사회적 공포(Social Phobia)로 구성되어 있다.

본 척도는 사회적 상호작용 불안(SIAS) 19문항, 사회적 공포(SPS) 20문항으로 총 39문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로(①전혀 그렇지 않다 ~ ⑤매우 그렇다) 이루어져 있으며 부정문항은 역채점 하였다. 점수가 높을수록 사회적 상호작용 과정에서 겪는 불안과 수행하는 상황에서의 불안이 높은 것으로 해석된다. 본 연구에서의 하위요인별 Cronbach α 는 사회적 공포 .925, 사회적 상호작용 불안 .907로 나타났으며, 전체 사회불안의 신뢰도는 .946로 나타났다.

라. 학업소진

학업소진을 측정하기 위해서 Lee et al.(2009)의 한국형 학업소진 척도를 사용하였다. 이는 한국 학생에게 적합한 문항과 하위요인으로 개발된 것이다. 척도의 토대는 Schaufeli et al.(2002)이 개발한 성인 대상 학업소진척도(Maslach Burnout Inventory-Student Survey)의 한국어판이다. 한국어판 학업소진 척도는 중·고등학생을 대상으로 번안되었지만 원 검사가 성인 대상이며, Schaufeli et al.(2002)의 학업소진 척도를 Zhang, Gan, & Chan(2007), Gao(2012), Kim(2016) 등이 대학생에 적용한 점을 고려하여 본 연구자는 Lee et al.(2009)의 학업소진 척도 총 25문항을 대학생에게 적용 가능한 것으로 판단하였다. 본 연구에서 하위 요인별 Cronbach α 는 탈진 .852, 무능력 .907, 반감 .896, 냉담 .863, 불안 .842로 나타났으며, 전체 학업소진의 신뢰도는 .934로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS Statistics 22.0 프로그램을 통해 다음과 같이 분석하였다. 먼저 각 변인들의 기술 통계치를 살펴보았으며, 각 변인들의 내적 합치도를 알아보기 위해 신뢰도 분석을 하였다. 이어서 변인들 간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 그리고 평가염려 완벽주의와 학업소진 간의 관계에서 인지적 유연성과 사회불안의 매개효과를 살펴보고자 Hayes(2013)의 PROCESS macro의 병렬다중매개모형 검증방법을 적용하였다. 이 방법은 하나의 모형에 다수(최대 10개)의 매개변인을 동시에 투입하는 것으로 매개효과를 동시에 추정 및 비교할 수 있다는 장점이 있다. 마지막으로 간접효과 간 차이 및 통계적 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 기법을 활용하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 기술통계 및 상관분석

가. 기술통계

본 연구에서 측정한 변인의 일반적인 경향을 살펴보고자 각 변인별 평균 및 표준편차를

살펴보았다. 그 결과는 <표 2>와 같다. 각 변인별 결과를 살펴보면 평가염려 완벽주의는 수행에 대한 의심 2.819($SD=.373$), 실수에 대한 염려 2.694($SD=.686$), 사회부과 완벽주의 2.625($SD=.401$)순으로 평균값이 나타났으며, 평가염려 완벽주의 전체평균은 2.675($SD=.493$)로 보통이하로 나타났다. 인지적 유연성은 대안 5.045($SD=.321$)와 통제 4.567($SD=.542$) 순으로 나타났으며, 전체 평균은 4.854($SD=.474$)로 보통이상으로 나타났다. 사회불안은 사회적 상호작용 불안 2.639($SD=.381$), 사회적 공포 2.123($SD=.431$) 순으로 나타났으며, 전체 평균은 2.375($SD=.480$)로 보통 이하로 나타났다. 학업소진은 반감 3.030($SD=.170$), 탈진 2.763($SD=.574$), 불안 2.585($SD=.307$), 냉담 2.583($SD=.295$), 무능력 2.312($SD=.148$) 순으로 나타났으며, 전체 평균은 2.655($SD=.319$)로 보통이하로 나타났다.

<표 2> 각 변인들의 평균과 표준편차(N=328)

변인	M	SD	
평가염려 완벽주의	실수에 대한 염려	2.694	.686
	수행에 대한 의심	2.819	.373
	사회부과 완벽주의	2.625	.401
	전체	2.675	.493
인지적 유연성	대안	5.045	.321
	통제	4.567	.542
	전체	4.854	.474
사회불안	사회적 상호작용 불안	2.639	.381
	사회적 공포	2.123	.431
	전체	2.375	.480
학업소진	탈진	2.763	.574
	무능력	2.312	.148
	반감	3.030	.170
	냉담	2.583	.295
	불안	2.585	.307
	전체	2.655	.319

나. 상관분석

본 연구에서 측정된 변인 간의 관계를 살펴보고자 상관분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 3>과 같다. 주요 변인인 평가염려 완벽주의, 인지적 유연성, 사회불안, 학업소진의 변인은 모두 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이를 보다 구체적으로 살펴보면, 대학생의 평가염려 완벽주의는 인지적 유연성과 통계적으로 유의미한 부적 상관이 나타났으며 ($r=-.281, p<.001$), 사회불안과는 유의미한 정적 상관을 보였다($r=.438, p<.001$). 그리고 학업소진에서도 유의미한 정적 상관이 나타났다($r=.377, p<.001$). 인지적 유연성은 사회불안

($r=-.519, p<.001$)과 학업소진($r=-.363, p<.001$)과의 관계에서 모두 통계적으로 유의미한 부적 상관관계가 나타났다. 사회불안과 학업소진과의 관계에서는 통계적으로 유의미한 정적 상관 관계를 보였다($r=.430, p<.001$).

하위요인별로 살펴보면, 평가염려 완벽주의는 사회부과 완벽주의($r=.312, p<.001$), 수행에 대한 의심($r=.297, p<.001$), 실수에 대한 염려($r=.295, p<.001$) 순으로 학업소진과의 상관이 나타났다. 그리고 인지적 유연성은 통제($r=-.419, p<.001$), 대안($r=-.205, p<.001$) 순으로 학업소진과의 상관이 나타났다. 사회불안은 사회적 상호작용 불안($r=.405, p<.001$), 사회적 공포($r=.383, p<.001$) 순으로 학업소진과의 상관이 나타났다.

2. 평가염려 완벽주의와 학업소진의 관계에서 인지적 유연성과 사회불안의 병렬다중매개효과

평가염려 완벽주의가 학업소진에 미치는 영향에서 인지적 유연성과 사회불안 두 변인의 병렬다중매개효과를 분석한 결과는 다음과 같다. <표 4>는 병렬다중매개모형 내 변인들 간의 직접효과를 나타내고 있다. <표 5>는 독립변인이 종속변인에 미치는 총효과와 직접효과를 제시하고 있으며, [그림 1]은 병렬다중매개모형의 직접효과 및 총 효과를 도식화한 것이다. 직접효과를 분석한 결과, 평가염려 완벽주의는 인지적 유연성에($B=-.273, p<.001$; a1 경로), 인지적 유연성은 학업소진에($B=-.258, p<.01$; b1 경로) 유의미한 영향을 미쳤으며, 평가염려 완벽주의는 사회불안에($B=.838, p<.001$; a2 경로), 사회불안은 학업소진에($B=.181, p<.001$; b2 경로) 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 4> 대학생의 평가염려 완벽주의, 인지적 유연성, 사회불안, 학업소진 관계에서 직접효과(N=328)

직접효과		B	SE	t	p
독립	종속				
평가염려 완벽주의	→ 학업소진	.316	.077	4.125	.000
독립	매개				
평가염려 완벽주의	→ 인지적 유연성	-.273	.052	-5.291	.000
평가염려 완벽주의	→ 사회불안	.838	.095	8.809	.000
독립	종속				
인지적 유연성	→ 학업소진	-.258	.083	-3.109	.002
사회불안	→ 학업소진	.181	.045	4.024	.000

<표 3> 각 변인들 간의 상관분석 결과(N=328)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1														
2	.451***	1													
3	.517***	.308***	1												
4	.846***	.618***	.853***	1											
5	-.008	-.031	-.059	-.043	1										
6	-.322***	-.505***	-.354***	-.463***	.392***	1									
7	-.178**	-.297***	-.234***	-.281***	.855***	.807***	1								
8	.332***	.397***	.260***	.390***	-.266***	-.624***	-.516***	1							
9	.299***	.342***	.350***	.410***	-.222***	-.533***	-.439***	.668***	1						
10	.344***	.402***	.338***	.438***	-.265***	-.629***	-.519***	.897***	.928**	1					
11	.166**	.231***	.239***	.262***	-.114*	-.341***	-.260***	.295***	.326***	.341***	1				
12	.232***	.278***	.251***	.310***	-.233***	-.417***	-.378***	.383***	.386***	.421***	.503***	1			
13	.206***	.158**	.215***	.249***	-.113*	-.229***	-.205***	.294***	.191***	.261***	.536***	.476***	1		
14	.219***	.213***	.225***	.274***	-.275***	-.356***	-.369***	.323***	.249***	.310***	.495***	.621***	.607***	1	
15	.304***	.263***	.264***	.346***	-.045	-.269***	-.179**	.252***	.324***	.319***	.489***	.396***	.339***	.330***	1
16	.295***	.297***	.312***	.377***	-.205***	-.419***	-.363***	.405***	.383***	.430***	.783***	.783***	.787***	.803***	.662***

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

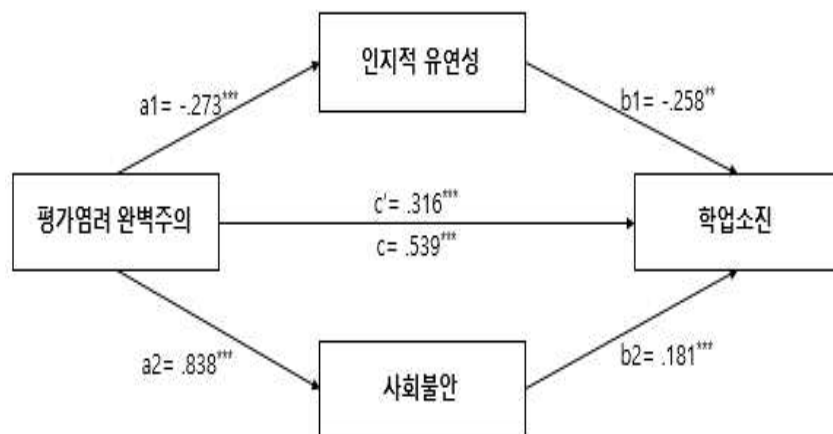
1. 실수에 대한 염려, 2. 수행에 대한 의심, 3. 사회부과 완벽주의, 4. 평가염려 완벽주의 전체, 5. 대안, 6. 통제, 7. 인지적 유연성 전체, 8. 사회적 상호작용 불안, 9. 사회적 공포, 10. 사회불안 전체, 11. 탈진, 12. 무능력, 13. 반감, 14. 냉담, 15. 불안, 16. 학업소진 전체

평가염려 완벽주의가 학업소진에 미치는 효과는 총효과, 직접효과, 간접효과(매개효과)로 나누어서 살펴볼 수 있는데, 평가염려 완벽주의가 학업소진에 직접적으로 미치는 효과와 매개변인을 통해서 미치는 간접효과를 합친 총효과($B=.539, p<.001$; c 경로)는 학업소진 분산의 14.2%를 설명하였으며, 이는 통계적으로 유의하였다 [$F(1, 326)=53.907, p<.001$]. 또한, 2개의 매개변인을 모두 통제된 상태에서 평가염려 완벽주의가 학업소진에 미치는 영향이라고 볼 수 있는 직접효과 또한 통계적으로 유의하였다($B=.316, p<.001$; c' 경로).

<표 5> 평가염려 완벽주의가 학업소진에 미치는 총효과 및 직접효과(N=328)

	B	SE	t	p
총효과(c)	.539	.073	7.342	.000
직접효과(c')	.316	.077	4.125	.000
모형요약	$R^2=.142, F(1, 326)=53.907^{***}$			

평가염려 완벽주의가 학업소진에 미치는 총효과 및 직접효과에 더하여, 평가염려 완벽주의가 인지적 유연성과 사회불안이라는 2개의 매개변인을 통하여 학업소진에 간접적으로 미치는 간접효과 및 전체와 각 매개변인의 간접효과를 살펴보았다. 그리고 본 연구에서는 부트스트래핑을 통해 간접효과의 유의성 검증을 하였다. PROCESS macro에서 권장하는 부트스트래핑은 5,000회였으며, 95% 신뢰구간(CI) 내에서 0이 포함되는지의 여부를 살펴보았다.



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

[그림 1] 대학생의 평가염려 완벽주의, 인지적 유연성, 사회불안, 학업소진의 관계에서 직접효과와 총 효과

<표 6>의 분석결과에서 볼 수 있듯이, 총 간접효과는 통계적으로 유의하였다($B=.222$, 95% CI=.132~.334, CI에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의). 보다 세부적으로 변인에 대한 결과를 살펴보면, 인지적 유연성($B=.071$, 95% CI=.018~.141)과 사회불안($B=.152$, 95% CI=.062~.257)의 간접효과 또한 유의하였다. 이러한 결과는 평가염려 완벽주의가 인지적 유연성과 사회불안을 통해서 학업소진에 간접적으로 영향을 미치는 것을 나타낸다.

<표 6> 평가염려 완벽주의가 인지적 유연성, 사회불안을 통해 학업소진에 미치는 간접효과(부트스트래핑 95% CI)(N=328)

간접효과	B	Boot SE	95% CI	
			Boot LL	Boot UL
평가염려 완벽주의→인지적 유연성→학업소진	.071	.032	.018	.141
평가염려 완벽주의→사회불안→학업소진	.152	.050	.062	.257
총 간접효과	.222	.052	.132	.334

PROCESS macro에서 제공하는 간접효과 차이검증을 통해 간접효과 간의 차이를 비교해 보았다. 간접효과의 통계적 유의성 검증과 동일하게 부트스트래핑 결과를 활용하였다. 이를 통해 간접효과 간의 차이 비교(contrast)에서 특정 매개변인이 다른 매개변인에 비해 간접효과가 유의하게 큰지를 확인 할 수 있다. <표 6>에서 볼 수 있듯이, 인지적 유연성과 사회불안 모두 간접효과가 유의하였지만, <표 7>에서 보는 바와 같이 두 매개변인 간에는 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다($B=-.081$, 95% CI=-.212~.048, CI에 0포함).

<표 7> 간접효과 간 차이검증 결과(부트스트래핑 95% CI)(N=328)

Contrast	B	Boot SE	95% CI	
			Boot LL	Boot UL
인지적 유연성→사회불안	-.081	.066	-.212	.048

IV. 논의

본 연구에서는 대학생을 대상으로 평가염려 완벽주의, 인지적 유연성, 사회불안, 학업소진 간의 관련성을 알아보고 평가염려 완벽주의가 학업소진에 미치는 영향에서 인지적 유연성과 사회불안이 매개하는지 검증하였다. 본 연구의 주요 결과를 제시하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 대학생의 평가염려 완벽주의는 인지적 유연성과 부적 상관을, 사회불안 그리고 학업소진과는 모두 정적 상관을 보였다. 인지적 유연성은 사회불안, 학업소진과 부적 상관을 보였으며, 사회불안은 학업소진과 정적 상관을 보였다. 구체적으로 살펴보면, 평가염려 완벽주의와 학업소진 간의 정적 상관은 평가염려 완벽주의와 학업소진의 관계를 확인한 Lee(2015)의 연구와 일치하며, 완벽주의 성향이 클수록 학업소진이 많이 된다는 연구(Jo & Lee, 2010; Zhang, Gan, & Chan, 2007)와 일치한다. 또한, 사회불과 완벽주의와 같은 부적응적 완벽주의가 높을수록 학업소진이 높다는 연구(Jung et al., 2016; Pyoun, 2012)와도 맥락을 같이한다. 이는 평가염려 완벽주의가 대학생의 학업소진을 증가시키는 역기능적 예측 변인임이 확인된 결과이다. 이러한 결과에 대하여 평가염려 완벽주의 성향의 학생들이 학업소진에 이르게 되는 것은 내적 통제성이 낮아서 학업 상황들을 통제할 수 없다고 느끼기 때문으로 설명할 수 있다(Lee & Yang, 2019). 또한, 높은 평가염려 완벽주의를 보이는 학생들은 타인의 기대를 염려하고 자신의 수행에 대한 평가에 민감하기 때문에 스트레스가 높아 학업소진이 발생하는 것으로 해석된다. 즉 학업소진 과정에서 개인의 인지적 평가가 학업소진에 이르는 데 상당한 역할을 한다(Lee & Yang, 2019)는 점을 재차 확인한 것이다.

소진에 이르는 과정은 학자들마다 견해가 다양하지만 소진이 발생하게 되면 소진의 강도는 점점 더 심해진다(Chae, 2016). 그러므로 평가염려 완벽주의 성향을 가진 대학생들이 학업소진에서 벗어나 대학생활에 긍정적으로 적응하기 위한 효과적인 대처 전략을 마련할 필요가 있다. 평가염려 완벽주의는 성장 과정 속에서 형성된 성격 특성이므로 이들의 비합리적인 신념 자체를 단기간에 없애려 하기 보다는 인지치료 등의 상담개입과 집단 프로그램 등을 제공한다면 부적응적인 특성들을 적응적인 특성들로 대체할 수 있게 도와줄 수 있을 것이다.

둘째, 평가염려 완벽주의가 학업소진에 영향을 미치는 과정에서 인지적 유연성의 매개효과를 분석한 결과, 평가염려 완벽주의가 학업소진에 영향을 미쳤으며 그 과정에서 인지적 유연성의 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉 평가염려 완벽주의 성향을 가진 대학생이지만 인지적 유연성이 높을 경우에는 학업소진을 경험할 가능성이 낮음을 알 수 있었다. 이러한 결과는 부적응적 완벽주의의 학업소진을 예방하는 데 있어서 다양한 대처 방안을 생각할 수 있는 대처유연성이 중요한 역할을 한다는 연구(Lee, 2011) 결과와 유사하다. 일반적으로 평가염려 완벽주의 성향의 대학생들은 인지적으로 경직되어 인지적 유연성이 낮다(Lee, 2015; Seung, 2018). 그러나 인지적 유연성이 높은 사람은 스트레스가 주는 부정적인 영향력에서 개인을 보호하며(Kim, 2015), 어려운 상황을 자신이 통제 가능한 것으로 지각하여 부적응적인 상황을 긍정적이고 적응적인 생각으로 바꿀 수 있다(Kim, 2008; Kim & Ji, 2017).

인지적 유연성이 높은 대학생들은 문제를 해결하기 위해 다양한 대안을 찾아서 해결하므로 심리적 부담이 줄어들기 때문에 스트레스를 긍정적으로 변화시키는 작용을 한다(Kim & You, 2017). 따라서 인지적 유연성이 높은 대학생들의 경우, 만성적인 학업스트레스를 경험할 가능성이 낮아지기 때문에 학업소진을 경험하지 않을 수 있음을 확인하였다. 이러한 결과는 평가염려 완벽주의 성향을 가진 대학생이 학업소진으로 이어지는 과정에서 개인의 인지적 특성이 중요한 역할을 한다는 것을 의미한다. 따라서 높은 평가염려 완벽주의로 학업소진에 이르는 대학생들에게 인지적 유연성을 향상시키는 것이 필요하다. 인지적 유연성은 후천적으로 학습 가능하며 변화할 수 있다(Dennis & Vander Wal, 2010)는 주장에 기초해 보면, 평가염려 완벽주의 성향으로 학업 및 전반적 대학생활에 어려움을 겪는 대학생들을 발견하여 인지적 유연성을 향상시킬 수 있는 비교과프로그램 개발 및 적용과 같은 다양한 개입을 한다면 학업소진 경감에 도움이 될 것이다. 특히 학생들의 상황이나 교과과정 등이 학년에 따라 다르기 때문에 학업스트레스 수준이 학년별로 상이하며 이에 따라 학업소진의 수준 또한 차이가 있다(An et al., 2017; Goh, 2010). 따라서 각 학년의 특성상 발생 가능한 스트레스 요인을 감소시키기 위해 학년별 특성을 고려한 적절한 처치가 이루어져야 할 것이다. 더불어 다양한 학습 상황에 적합한 교수 학습적인 지원과 상담은 경직된 사고에서 벗어나게 하고 학생들의 스트레스 관리에 효율적일 것이다.

셋째, 평가염려 완벽주의가 학업소진에 영향을 미치는 과정에서 사회불안의 매개효과를 분석한 결과, 사회불안의 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로, 평가염려 완벽주의가 학업소진에 영향을 주는 과정에서 사회불안이 매개하였을 때 그 영향력이 더 높은 것으로 나타났다. 이는 평가염려 완벽주의 성향의 대학생들은 직접적으로 학업소진으로 이르기 도 하지만, 사회불안 수준이 높은 것을 통해 간접적으로 학업소진에 이를 수 있음을 말해주는 것이다. 이러한 결과는 학업불안이나 시험불안을 포함한 전반적인 불안과 학업소진이 정적상관이 있다고 밝힌 연구(Chae, 2016; Lee et al., 2019)와 심리적 부적응이 학업소진을 증가시키는 역할을 한다는 연구(Lee & Park, 2019)와 맥락을 같이 한다. 또한, 높은 불안이 학생들에게 학업스트레스를 주게 되어 결과적으로 학업성취에 부정적 영향을 미친다는 Kim(2009)의 연구 결과와 유사하며, 사회불안이 높을수록 학교적응이 어려운 것으로 나타난 연구(Lee, 2011; Oh & Nam, 2017)와도 유사한 결과이다.

사회불안이 높은 사람들은 사회적 상황에서 자신을 지켜보는 것을 두려워하고 걱정한다(Kim & Seo, 2009). Rapee & Heimberg(1997)는 개인이 사회적 상황에서 지나치게 높은 기준을 가지고 자신의 모습과 타인에게 보이는 모습을 비교하기 때문에 사회불안이 발생한다고 보았다. 특히 평가염려 완벽주의 성향이 있는 사람들은 타인으로부터의 부정적 평가에 대한 걱정이 많으며 이러한 걱정이 많을수록 사회불안을 경험한다(Park, 2013; Strahan, 2003). 대

학에서 이루어지는 수업 형태가 예전과 달리 그룹수업, 조별 발표, 팀 프로젝트 등 타인과의 상호작용을 필수로 하는 수업이 많아지면서 불안을 경험하는 학생들이 더 많아지고 있으며 이 과정에서 타인의 기대와 자신의 목표가 높아서 만족하지 못하고 두려움을 느껴 사회불안을 경험할 수 있다. 본 연구의 결과는 학업소진의 예방에 있어서 심리적 요인이 얼마나 중요한지를 보여주고 있다. 따라서 개인의 성격특성인 평가염려 완벽주의 성향이 높은 대학생들에게 심리적 불안은 학업소진을 넘어 학교 부적응, 중도탈락으로 이어질 수도 있기 때문에 적극적인 개입이 필요하다.

본 연구를 통해 학업소진을 경험하는 평가염려 완벽주의 성향을 가진 대학생들을 위해 보다 중점적으로 다루어야 할 매개변수의 존재를 파악하였으며 평가염려 완벽주의와 학업소진 간의 관계에서 인지적 유연성과 사회불안이 주요한 예측요인으로 다루어져야 함을 알 수 있었다. 이러한 결과를 바탕으로 연구의 시사점과 의의를 살펴보면 다음과 같다. 우선 평가염려 완벽주의 성향의 대학생들을 대상으로 학업소진에 영향을 미치는 요인에 대해 살펴보고 그 메커니즘을 밝힘으로써, 대학생들의 학업소진을 방지하기 위한 효과적인 개입전략을 수립하는데 기초적인 자료로 사용될 수 있을 것이다. 평가염려 완벽주의 성향을 가진 대학생이 학업소진에 이르는 경로에서 인지적 유연성과 사회불안의 매개효과가 평가염려 완벽주의가 학업소진에 미치는 직접효과보다 높게 나타난 것은 평가염려 완벽주의 성향이 있는 대학생들이 학업소진으로 이르지 않게 완충작용을 할 변인들이 있다는 점을 시사한다. 따라서 평가염려 완벽주의 성향을 가진 학생들 중에서도 인지적 유연성이 낮거나 사회불안이 높은 학생을 선별하여 개입의 초점을 맞추는 것이 더욱 효과적일 수 있을 것이다.

둘째, 대학생들 중 자신의 성격적, 인지적, 심리적 특성을 정확하게 아는 학생은 많지 않다. 많은 대학의 학생상담센터나 교수학습지원센터에서 심리검사 혹은 학습관련검사를 비롯한 다양한 검사를 실시하고 있지만, 자발적으로 신청한 학생만이 검사를 실시하는 경우가 대부분이다. 이렇게 자신의 개인적 특성을 알고자 하는 학생들은 자신의 부족한 부분을 인지하고 극복하려는 의지가 있는 학생들이다. 그러나 소진은 점진적으로 진행되는 현상이므로(Lee, 2012), 소진에 이르러서야 자신의 상태를 알게 된다. 따라서 대학에서 신입생 입학 시 의무적으로 검사를 시행하고 기타 학년에서도 신학기가 시작될 시기에 객관적 검사를 통해, 평가염려 완벽주의 성향 및 사회불안이 높은 학생을 조기 발견해서 개입하는 것이 중요하다.

셋째, 우리나라에서는 아직 학업소진을 예방하거나 완화시킬 수 있는 개인의 자원을 탐색한 연구가 많지 않고(Lee, 2010), 효과성을 검증한 프로그램도 미비하다. 이러한 실정에서 완벽한 인재상을 요구하는 현실에 맞추기 위해 과다하게 학업에 열중하는 대학생들에게 인지적 유연성이 학업소진을 감소시킬만한 자원일 수 있으므로 인지적 유연성을 발달시킬 수 있

는 프로그램 제공도 필요할 것이다.

본 연구의 제한점과 향후 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구대상이 부산지역 소재 4개 대학의 대학생으로 구성되었다는 점에서 연구결과를 전체 대학의 대학생으로 일반화하는 데 어려움이 있다. 따라서 후속연구에서는 표집대상을 확대하여 전국 단위의 대학생을 대상으로 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 대학생의 학업소진에 영향을 주는 많은 변인들 중에 일부를 한정하여 살펴보았으므로 추후 연구에서는 보다 다양한 차원의 변인을 고려하여 연구를 확대해 나갈 필요가 있다.

마지막으로, 대학생을 대상으로 한 학업소진 관련 변인을 살펴본 연구는 있지만 현재까지 학업소진을 예방하기 위한 프로그램을 검증한 논문은 찾아보기 힘들기 때문에 추후 연구에서는 학업소진 예방 프로그램에 인지적 유연성을 포함하여 그 효과성을 살펴볼 필요가 있다.

이상과 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 인지적 유연성을 높이고 사회불안을 낮추도록 돕는 것이 평가염려 완벽주의 대학생의 학업소진을 예방할 수 있는 주요 요인이 될 수 있음을 확인하였다는 점에서 의의가 있다고 할 수 있다.

References

- An, M. J., Kang, A. Y., Kim, Y. A., Kim, M. J., Kim, Y. L., Kim, H. W., Na, Y. S., & Hwang, Y. Y. (2017). Comparison of academic engagement, academic burnout, stress, and social support by grade among undergraduate nursing students. *The Korean Society of School Health, 30*(2), 113-123. doi:10.15434/kssh.2017.30.2.113 ☞ 국문: 안민정, 강아연, 김율아, 김민지, 김예림, 김혜원, 나예슬, 황윤영(2017). 간호대학생의 학업참여, 학업소진, 스트레스 및 사회적 지지 연구: 학년별 비교를 중심으로. **한국학교보건학회지, 30**(2), 113-123.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(4), 457-465. doi:10.1016/j.psychsport.2008.12.006
- Baek, K. S. (2020). *The moderating effects of self-determination motivation on the relationship between academic stress and academic burnout in adolescents* (Unpublished master's thesis). Sookmyung Women's University, Seoul, Korea. ☞ 국문: 백경선(2020). **청소년의 학업스트레스와 학업소진의 관계에서 자기결정성동기의 조절효과**. 석사학위논문, 숙명여자대학교.
- Bang, Y. M. (2016). *Role of stress coping type on the relation between perfectionism and academic burnout* (Unpublished master's thesis). Korea University, Seoul, Korea. ☞ 국문: 방영미(2016). **완벽주의와 학업소진간의 관계에서 스트레스 대처 양식의 역할**. 석사학위논문, 고려대학교.
- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 285-315). Washington, DC, USA: American Psychological Association. doi:10.1037/10458-012
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 14*(6), 34-52.
- Chae, M. S. (2016). *Multiple mediated effects of test anxiety and depression in the relation between socially-prescribed perfectionism and academic burnout* (Unpublished doctoral dissertation). Chonnam National University, Gwangju, Korea. ☞ 국문: 채민성(2016). **대학생의 사회부과 완벽주의와 학업소진의 관계: 시험불안과 우울의 중다매개효과**. 박사학위논문, 전남대학교.
- Chang, E. B. (2019). The mediating effect of interpersonal problems in the relationship

- between maladaptive perfectionism and academic burnout among college students. *Korean Journal of Youth Studies*, 26(7), 29-56. doi:10.21509/KJYS.2019.07.26.7.29 ☞ 국문: 장은비(2019). 대학생의 부적응적 완벽주의와 학업소진의 관계: 대인관계 문제의 매개효과. *청소년학연구*, 26(7), 29-56.
- Chang, E. B., Byeon, E. J., Seong, H. M., & Lee, S. M. (2016). Relation between socially prescribed perfectionism and academic burnout: Testing the mediated moderating effect of test anxiety through academic demands. *The Korean Journal of School Psychology*, 13(2), 227-246. ☞ 국문: 장은비, 변은지, 성현모, 이상민(2016). 사회부과 완벽주의와 학업소진의 관계: 학업욕구를 통한 시험불안의 매개된 조절효과. *한국심리학회지: 학교*, 13(2), 227-246.
- Chang, E. B., Lee, A. R., Byeon, E. J., & Lee, S. M. (2015). Role of motivation in the relation between perfectionism and academic burnout in Korean students. *Personality and Individual Differences*, 82, 221-226. doi:10.1016/j.paid.2015.03.027
- Chang, H. I. (2003). *The influence of perceived parenting behavior on social anxiety* (Unpublished master's thesis). Yonsei University, Seoul, Korea. ☞ 국문: 장혜인(2003). **지각된 부모의 양육행동이 사회불안에 미치는 영향**. 석사학위 논문, 연세대학교.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-847. doi: 10.1037//0022-3514.80.5.814
- Cho, H. I. (2013). The analysis of relationships between academic optimism, learning flow, academic stress, and academic achievement of high school students. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 27(4), 783-803. ☞ 국문: 조한익(2013). 고등학생의 학업낙관성, 학업스트레스, 학습몰입 및 학업성취도의 구조적 관계. *교육심리연구*, 27(4), 783-803.
- Cho, J. Y. (2018). *The mediating effect of internalized shame and cognitive flexibility on the relationship between perceived parental psychological control and academic procrastination of college student* (Unpublished master's thesis). The Catholic University, Bucheon, Korea. ☞ 국문: 조주연(2018). **지각된 부모의 심리적 통제가 대학생의 학업지연행동에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로**. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- Choi, H. J., & Shin, H. J. (2018). The relationship between belief in a just world and anxiety: Testing a moderated mediation model of cognitive flexibility and entrapment. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 32(3), 19-38. doi:10.21193/kjspp.2018.32.3.002 ☞ 국문: 최현주, 신혜진(2018). 정당한 세상에 대한 믿음과 불안의 관계. *한국심리*

학회지: 사회 성격, 32(3), 19-38.

- Choi, I. S., & Choi, H. N. (2013). The influences of covert narcissism on social anxiety: The mediating effects of internalized shame and social self-efficacy. *Korean Journal of Counseling, 14*(5), 2815-2831. ☞ 국문: 최인선, 최한나(2013). 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능 감의 매개효과. **상담학연구, 14**(5), 2815-2831.
- Chun, H. J., & Kim, Y. G. (2011). The effects of academic burnout on academic achievement and learning persistence among students in cyber university. *Journal of Tourism and Leisure Research, 23*(8), 475-491. ☞ 국문: 전해진, 김영갑(2011). 사이버대학교 학생의 학업소진에 대한 인식이 학업성취도와 학업지속 의향에 미치는 영향. H 사이버대학교 호텔관광경영학과 재학생 중심으로. **관광레저연구, 23**(8), 475-491.
- Chung, S. J. (1999). *A study of the development of cognitive-behavioral group counseling program for reducing the perfectionism* (Unpublished doctoral dissertation). Yonsei University, Seoul, Korea. ☞ 국문: 정승진(1999). **완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발**. 박사학위논문, 연세대학교.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research, 34*(3), 241-253.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research, 14*(5), 449-468.
- Gan, Y., Shang, J., & Zhang, Y. (2007). Coping flexibility and locus of control as predictors of burnout among Chinese college students. *Social Behavior and Personality, 35*(8), 1087-1098. doi:10.2224/sbp.2007.35.8.1087
- Gao, H. U. (2012). The differences in academic burnout and academic failure tolerance between motivation types. *Asian Journal of Education, 13*(1), 125-147. ☞ 국문: 고흥월 (2012). 대학생 학습동기 유형에 따른 학업소진과 학업적 실패내성의 차이. **아시아교육연구, 13**(1), 125-147.
- Goh, J. K. (2010). The differences of stressors at grade and ways of coping in nursing students. *Korean Journal of Health Communication, 5*(2), 79-86.
- Han, E. A., Kim, B. Y., Lee, S. M., & Shin, H. J. (2011). Relationship of parental bonding styles, parent burnout, and children academic burnout. *The Korea Educational Review, 17*(1), 270-293. ☞ 국문: 한은아, 김보영, 이상민, 신호정(2011). 부모양육 태도와 부모소진 및 자녀 학업소진의 관계. **한국교육학연구, 17**(1), 270-293.
- Han, K. Y. (1993). *On multidimensional perfectionism-concept, assessment, and it's relation*

- with maladjustment* (Unpublished doctoral dissertation). Korea University, Seoul, Korea.
☞ 국문: 한기연(1993). **다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성**. 박사학위논문, 고려대학교.
- Han, S. Y., Hur, T. Y., Kim, D. J., & Chae, J. M. (2001). Stress coping strategies: The effects of situational factors on coping. *Korean Journal of Healthy Psychology, 6*(2), 123-143.
☞ 국문: 한성열, 허태균, 김동직, 채정민(2001). 스트레스상황 특성에 따른 적응적인 대처양식의 유연성 제언. **한국심리학회지: 건강, 6**(2), 123-143.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: The Guilford Press.
- Heo, J. H., & Cho, Y. R. (2005). The influences of self-discrepancy and social anxiety on academic adjustment in university students. *Cognitive Behavior Therapy in Korea, 5*(2), 85-100. ☞ 국문: 허재홍, 조용래(2005). 자기 불일치와 사회불안이 대학생의 학업적응에 미치는 영향. **인지행동치료, 5**(2), 85-100.
- Heo, S. Y. (2011). *The role of cognitive flexibility in relationship between perfectionism and psychological maladjustment* (Unpublished master's thesis). Seoul National University, Seoul, Korea. ☞ 국문: 허심양(2011). **완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할**. 석사학위논문, 서울대학교.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development, 44*(3), 291-303.
- Ji, Y. O. (2017). *Analysis of the structural relationships among job-seeking stress, cognitive flexibility, social support, depression and suicidal ideation of university students* (Unpublished doctoral dissertation). Dong-A University, Busan, Korea. ☞ 국문: 지연옥 (2017). **대학생의 취업스트레스, 인지적 유연성, 사회적 지지, 우울 및 자살사고 간의 구조적 관계분석**. 박사학위논문, 동아대학교.
- Jo, H. I., & Lee, H. A. (2009). The mediating effects of internal-external control on the relationship between perfectionism and academic burnout. *Korean Journal of Youth Studies, 16*(11), 1-23. ☞ 국문: 조한익, 이현아(2009). 완벽주의와 학업소진의 관계에 있어서 내외통제성의 매개효과. **청소년학연구, 16**(11), 1-23.
- Jo, H. I., & Lee, H. A. (2010). The mediating effects of achievement goals on the relationship among perfectionism, academic burnout and academic engagement. *Korean Journal of Youth Studies, 17*(12), 131-154. ☞ 국문: 조한익, 이현아(2010). 완벽주의와

- 학업소진 및 학업관계에 있어서 성취목표의 매개효과. **청소년학연구**, 17(12), 131-154.
- Jo, H. J., Lee, J. Y., & Jang, J. Y. (2013). The mediating effects of academic self-efficacy and academic failure tolerance on the relationship between excessive academic demands and academic burnout on highschool students. *Korean Journal of Counseling*, 14(3), 1605-1621. ☞ 국문: 조혜진, 이지연, 장진이(2013). 고등학생의 과중한 학업요구와 학업소진과의 관계에서 학업적 자기효능감과 학업적 실패내성의 매개효과. **상담학연구**, 14(3), 1605-1621.
- Jung, E. S., & Ha, J. H. (2019). The study on the relationship between cognitive flexibility, life adaptation and depression on university students: Verification of mediation effect of career indecision. *Korean Journal of Youth Studies*, 26(6), 25-50. doi:10.21509/KJYS.2019.06.26.6.25 ☞ 국문: 정은선, 하정희(2019). 대학생의 인지적 유연성과 대학생활적응 및 우울의 관계: 진로미결정의 매개효과 검증. **청소년학연구**, 26(6), 25-50.
- Jung, E. S., Ha, J. H., & Lee, S. W. (2017). The effects of contingencies of self-worth (superiority and others' approval) on depression: The roles of cognitive flexibility as moderators. *Journal of School Social Work*, 40, 95-111. ☞ 국문: 정은선, 하정희, 이성원(2017). 자기가치감 수반성(우월성, 타인승인)과 우울과의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과. **학교사회복지**, 40, 95-111.
- Jung, M. J., Lee, S. M., & Choi, H. J. (2016). The mediating effects of mindfulness on the relationship between perfectionism and academic burnout. *The Korea Journal Youth Counseling*, 24(1), 1-23. ☞ 국문: 정문정, 이상민, 최현주(2016). 완벽주의와 학업소진의 관계에서 마음 챙김의 매개효과. **청소년상담연구**, 24(1), 1-23.
- Jurado, M. B., & Rosselli, M. (2007). The elusive nature of executive functions: A review of our current understanding. *Neuropsychology Review*, 17(3), 213-233.
- Kim, B. J., Lee, D. G., & Lee, H. K. (2012). Exploration of mediators between perfectionism (socially-prescribed and self-oriented) and depression: Social anxiety and rumination. *Korean Journal of Counseling*, 13(2), 417-436. ☞ 국문: 김병직, 이동귀, 이희경(2012). 사회부과 완벽주의 및 자기지향 완벽주의와 우울간의 매개변인 탐색: 사회불안과 반추. **상담학연구**, 13(2), 417-436.
- Kim, D. S. (2016). *Effect of the university students' perfectionistic self-presentation on academic stress and burnout* (Unpublished master's thesis). Yeungnam University, Gyeongsan, Korea. ☞ 국문: 김다솜(2016). **대학생의 자기제시 완벽주의 성향이 학업스트레스와 학업소진에 미치는 영향**. 석사학위논문, 영남대학교.
- Kim, H. H. (2009). *A study on the relationship between academic stress and test anxiety by gender* (Unpublished master's thesis). Hankuk University of Foreign Studies, Seoul,

- Korea. ㉮ 국문: 김현희(2009). **성별에 따른 학업스트레스와 시험불안과의 관계연구**. 석사학위논문, 한국외국어대학교.
- Kim, H. S. (2001). *Memory bias in subtypes of social phobia* (Unpublished master's thesis). Seoul National University, Seoul, Korea. ㉮ 국문: 김향숙(2001). **사회공포증 하위 유형의 기억 편향**. 석사학위논문, 서울대학교.
- Kim, H. W., & Jang, Y. O. (2016). The influence of adolescents academic stress on academic burnout and academic engagement: Focusing on the moderating effects of parental academic involvement behavior. *Journal of Korean Home Management Association*, 34(5), 99-117. ㉮ 국문: 김혜원, 장운옥(2016). 청소년의 학업스트레스가 학업소진 및 학업열의에 미치는 영향. 부모의 학습관여행동의 조절효과를 중심으로. **가정관리학회지**, 34(5), 99-117.
- Kim, J. H. (2015). The moderating effect of parent-relation on the relationship between the academic burnout and relational aggression. *Journal of Youth Welfare*, 17(2), 159-183. ㉮ 국문: 김정화(2015). 중학생의 학업소진과 관계적 공격성의 관계에서 부모-자녀관계의 조절효과. **청소년복지연구**, 17(2), 159-183.
- Kim, J. H., Ma, Y. Y., Go, M. S., & Jung, I. K. (2013). The effects of coping strategy on academic burnout and school adjustment in Chinese adolescents. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 25(2), 129-146. ㉮ 국문: 김정현, 마연연, 고민선, 정인경(2013). 중국 청소년의 스트레스 대처 방식이 학업소진 및 학교생활 적응에 미치는 영향. **한국가정교육학회지**, 25(2), 129-146.
- Kim, J. U., & Ji, Y. O. (2017). The mediating effects of cognitive flexibility between job-seeking stress, depression and suicidal ideation on university students. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 17(3), 523-545. doi:10.22251/jlcci.2017.17.3. 523 ㉮ 국문: 김종운, 지연옥(2017). 대학생의 취업스트레스가 우울, 자살사고에 미치는 영향에서 인지적 유연성의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 17(3), 523-545.
- Kim, J. U., & You, H. S. (2017). The mediating effects of cognitive flexibility, social anxiety between gratitude and psychological well-being of high school students. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 17(21), 799-818. doi:10.22251/jlcci.2017.17.21.799 ㉮ 국문: 김종운, 유혜숙(2017). 고등학생의 감사성향과 심리적 안녕감 간의 관계에서 인지적 유연성과 사회불안의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 17(21), 799-818.
- Kim, J. Y. (2015). The relationship between life-stress and suicidal ideation among university student-mediating effects of depression and life-satisfaction. *Journal of Public Welfare Administration*, 25(1), 1-26. ㉮ 국문: 김정엽(2015). 대학생의 생활 스트레스와 자살 사고와의 관계. 우울과 생활만족도의 매개효과. **복지행정논총**, 25(1), 1-26.

- Kim, K. N., & Choi, B. Y. (2017). Impact of perfectionism with evaluative concerns of university students on social unrest: With a focus on mediating effects of covert narcissism and self-silence. *The Korean Journal of Educational Methodology Studies*, 29(1), 121-141. ☞ 국문: 김기남, 최보영(2017). 대학생의 평가염려 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 내현적 자기에 및 자기침묵의 매개효과. *교육방법연구*, 29(1), 121-141.
- Kim, M. S., & Seo, Y. S. (2009) The relation between evaluative concern perfectionism and social anxiety: Testing the mediating effects of fear of negative evaluation and self-presentational motivation. *The Korea Journal of Counseling*, 29(3), 525-545. ☞ 국문: 김민선, 서영석(2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시 동기의 매개효과 검증. *한국심리학회지*, 28(3), 525-545.
- Kim, S. J., & Lee, S. Y. (2014). The relationship between socially-prescribed perfectionism and anger suppression in college students: Self-silencing as a mediator. *Korean Journal of Counseling*, 15(2), 729-751. ☞ 국문: 김소정, 이승연(2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 분노억압 간의 관계: 자기침묵의 매개효과. *상담학연구*, 15(2), 729-751.
- Kim, S. J., & Lee, Y. S. (2013). The relationship between evaluative concerns perfectionism and social anxiety in college students: The mediating effects of fear of negative and positive valuation and cognitive emotional regulation. *Korean Journal of Counseling*, 14(3), 1919-1938. ☞ 국문: 김성주, 이영순(2013). 대학생의 평가 염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과. *상담학연구*, 14(3), 1919-1938.
- Kim, W. I. (2008). The effects of self-complexity and self-flexibility on psychological adjustment. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 20(3), 715-734. ☞ 국문: 김완일(2008). 자기복잡성과 인지적 유연성이 심리적 적응에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 715-734.
- Kim, Y. H., & Seo, S. G. (2008). A review of perfectionism: Assessment and treatment. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 20(3), 581-613. ☞ 국문: 김윤희, 서수균(2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 581-613.
- Lee, E. H. (2004). Life stress and depressive symptoms among college students: Testing for moderating effects of coping style with structural equations. *The Korean Journal of Healthy Psychotherapy*, 9(1), 25-48. ☞ 국문: 이은희(2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울 공변량. 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 25-48.
- Lee, E. K. (2011). *A study on the effect of parents-children dysfunctional communication and*

- social anxiety perceived by teenagers on school adjustment* (Unpublished master's thesis). Hankuk University of Foreign Studies, Seoul, Korea. ☞ 국문: 이은경(2011). **청소년이 지각한 부모-자녀 간 역기능적 의사소통과 사회불안이 학교 적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한국외국어대학교.
- Lee, H. A. (2011). *The effect of perfectionism on academic engagement and academic burnout: the mediating effects of coping flexibility* (Unpublished doctoral dissertation). Hanyang University, Seoul, Korea. ☞ 국문: 이현아(2011). **완벽주의가 학업열의와 학업소진에 미치는 영향; 동기와 목표과정의 매개효과 및 대처유연성의 조절효과 검증**. 박사학위논문, 한양대학교.
- Lee, H. S., & Park, S. H. (2019). The mediated effect of mental health on the relationship between social support and academic burnout of senior elementary school student. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 19(22), 45-64. doi:10.22251/jlcci.2019.19.22.45 ☞ 국문: 이형순, 박성희(2019). 초등학교 고학년 학생의 사회적 지지와 학업소진의 관계에서 정신건강의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 19(22), 45-64.
- Lee, J. Y. (2010). The mediating effects of achievement goal on the relationship between academic demand and academic burnout. *Korean Journal of Counseling*, 11(4), 1551-1565. ☞ 국문: 이자영(2010). 과도한 학업요구와 학업소진의 관계에서 성취목표의 매개효과. **상담학연구**, 11(4) 1551-1565.
- Lee, M., & Larson, R. (2000). The Korean "examination hell" : Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 249-272.
- Lee, M. H. (2001). *The positive and negative function of perfectionism-in relations with achievement goal, stress, psychological well-being and depression* (Unpublished master's thesis). Hanyang University, Seoul, Korea. ☞ 국문: 이미화(2001). **완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여**. 석사학위논문, 한양대학교.
- Lee, M. R. (2018). *Development of school burnout scale for college students* (Unpublished doctoral dissertation). Mokpo National University, Muan, Korea. ☞ 국문: 이미라(2018). **대학생 학교소진척도개발**. 박사학위논문, 목포대학교.
- Lee, M. Y., Cho, S. H., & Lee, S. M. (2019). Academic burnout, academic hatred, and academic anxiety in post-adolescents taking college entrance examinations: A multivariate latent growth model. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 31(4), 1267-1287. ☞ 국문: 이민영, 조수현, 이상민(2019). 학업소진, 학업반감, 학업불안에 관한 다변량 잠재성장모형 분석: 대입 시험을 경험한 후기 청소년들을 대상으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 31(4), 1267-1287.

- Lee, S. H. (2017). Burnout among college students: A review of domestic literature. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 7(1), 371-382. doi:10.14257/AJMAHS.2017.01.20 ☞ 국문: 이선혜(2017). 대학생의 소진에 관한 국내 문헌 고찰. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 7(1), 371-382.
- Lee, S. I., & Yang, S. J. (2019). A study on the relationship between adaptive, maladaptive perfectionism and academic burnout among university students: The mediating effects of internal locus of control and self-encouragement. *Korean Journal of Youth Studies*, 26(4), 85-111. doi:10.21509/KJYS.2019.04.26.4.85 ☞ 국문: 이설악, 양수진(2019). 대학생의 적응적, 부적응적 완벽주의와 학업소진의 관계-내적통제성과 자기격려의 매개효과. *청소년학연구*, 26(4), 85-111.
- Lee, S. M. (2012). *Analysis of academic burnout progress and pathways for elementary · middle · high school students*. Seoul, Korea: Jipmoondang. ☞ 국문: 이상민(2012). 초 · 중 · 고등학생의 학업소진 진행과정 및 경로분석. 서울: 집문당.
- Lee, S. W., & Yang, N. M. (2015). The mediating effect of internalized shame and ambivalence over emotional expressiveness on the relationship evaluative concerns perfectionism and social anxiety in college students. *Korean Journal of Counseling*, 16(4), 225-244. ☞ 국문: 이성원, 양난미(2015). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과. *상담학연구*, 16(4), 225-244.
- Lee, S. Y. (2015). *The relation between evaluative concern perfectionism, personal standard perfectionism and academic burnout among repeaters: The mediating effects of emotional regulation* (Unpublished master's thesis). Sungshin Women's University, Seoul, Korea. ☞ 국문: 이수연(2015). 재수생의 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의가 학업소진에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과. 석사학위논문, 성신여자대학교.
- Lee, S. Y., & Lee, J. Y. (2019). The mediating effects of difficulties in emotion regulation on the relationship between repeaters' evaluative concern perfectionism, personal standard perfectionism and academic burnout. *Asian Journal of Education*, 20(2), 377-403. doi:10.15753/aje.2019.06.20.2.377 ☞ 국문: 이수연, 이정윤(2019). 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의가 재수생의 학업소진에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과. *아시아교육연구*, 20(2), 377-403.
- Lee, T. Y., & Song, M. K. (2017). Relation between socially-prescribed perfectionism and depression-The mediating effect of perfectionistic self-presentation, and ambivalence over emotional expressiveness. *The Korean Journal of Health Psychology*, 22(2), 397-416. ☞ 국문: 이태영, 송미경(2017). 사회부과 완벽주의와 우울 간의 관계-완벽주의

- 적 자기제시, 정서표현 양가성의 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 22(2), 397-416.
- Lee, Y. B., Lee, S. M., & Lee, J. Y. (2009). Development of Korean academic burnout scale. *The Korea Educational Review*, 15(3), 59-78. ☞ 국문: 이영복, 이상민, 이자영(2009). 한국형 학업소진 척도 개발 및 타당화. **한국교육학연구(구 안암 교육학연구)**, 15(3), 59-78.
- Lee, Y. M. (2014). A moderating effect of academic resilience on the relationship between academic stress and academic burnout. *The Journal of Thinking Development*, 10(4), 79-101. ☞ 국문: 이영만(2014) 학업스트레스와 학업소진의 관계에서 학업탄력성의 조절 효과. **사고개발**, 10(4), 79-101.
- Lysaker, P. H., & Hammersley, J. (2006). Association of delusions and lack of cognitive flexibility with social anxiety in schizophrenia spectrum disorders. *Schizophrenia Research*, 86(1), 147-153. doi:10.1016/j.schres.2006.05.014
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. doi:10.2466/pr0.1995.76.2.623
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour research and therapy*, 36(4), 455-470. doi:10.1016/S0005-7967(97)10031-6
- Meier, S. T., & Schmeck, R. R. (1985). The burned-out college student: A descriptive profile. *Journal of College Student Personnel*, 26(1), 63-69.
- Nam, S. P., Lee, J. Y., & Jang, J. Y. (2012). The effect of academic achievement pressure on the academic burnout: With the moderating effect of self-control. *The Korean Journal Of Child Education*, 21(3), 219-230. ☞국문: 남상필, 이지연, 장진이(2012). 학업 성취 압력이 학업소진에 미치는 영향-자기 통제감의 조절효과를 중심으로. **아동교육**, 21(3), 219-230.
- Oh, E. J., & Nam, J. G. (2017). The mediating effect of empathic ability in the relationship between social anxiety and school adjustment in high school students. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 17(7), 105-128. doi:10.22251/jlcci.2017.17.7.105 ☞ 국문: 오은주, 남재결(2017). 고등학생의 사회불안과 학교적응의 관계에서 공감 능력의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 17(7), 105-128.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390. doi:10.1037/0003-066X.39.4.386
- Park, H. Y., & Hong, H., Y. (2019). The relationship between evaluative concerns

- perfectionism and performance anxiety of university students-The mediating effects of cognitive flexibility and self-compassion-. *Korean Journal of Counseling*, 20(5), 23-40. 국문: 박현영, 홍혜영(2019). 대학생의 평가염려 완벽주의와 수행불안의 관계 - 인지적 유연성과 자기자비의 매개효과-. *한국상담학회*, 20(5) 23-40.
- Park, I. G., Lee, S. M., Choi, B. Y., Yuan, Y. J., & Lee, J. Y. (2010). Relationship between the big five personality factors and academic burnout. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 24(1), 81-93. 국문: 박일경, 이상민, 최보영, Yuan Ying Jin, 이자영(2010). 5 요인 성격특성과 학업소진과의 관계. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 24(1), 81-93.
- Park, J. Y., & Yang, N. M. (2014). The relation between socially prescribed perfectionism and social anxiety of college students: The mediator effects of social support and fear of negative evaluation. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 26(2), 363-388. 국문: 박지연, 양난미(2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 사회적지지와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(2), 363-388.
- Park, Y. J. (2013). *The effects of covert narcissism on social interaction anxiety: The mediating effects of evaluative concerns perfectionism* (Unpublished master's thesis). The Catholic University, Bucheon, Korea. 국문: 박영주(2013). **내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 평가염려 완벽주의의 매개효과**. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- Pyoun, M. K. (2012). *The moderating effects of self-determination motivation on the relationship between academic stress and academic burnout in adolescents* (Unpublished master's thesis). Incheon National University, Incheon, Korea. 국문: 편무경(2012). **초등영재학생의 학업적 완벽주의와 학업소진의 관계에서 자아탄력성과 메타 - 인지전략의 매개효과**. 석사학위논문, 인천대학교.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 35(8), 741-756. doi:10.1016/S0005-7967(97)00022-3
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 33(5), 464-481. doi:10.1177/0022022102033005003
- Seung, C. H. (2018). *The mediating effects of self-compassion and cognitive flexibility on the relationship between evaluative concerns perfectionism and academic procrastination* (Unpublished master's thesis). The Catholic University, Bucheon, Korea. 국문: 정승

- 희(2018). **평가염려 완벽주의와 학업 지연행동의 관계: 자기자비와 인지 유연성의 매개 효과**. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- Shin, H. D., & Lee, J. G. (2008). *The influence of scholastic achievement on satisfaction of school life: Focused on the taxation majors*. Paper presented at the Korean International Accounting Association Conference (pp. 93-101). ㉮ 국문: 신현대, 이정기 (2008). **학교생활만족이 학업성취에 미치는 영향**. 한국경영교육학회 2008년도 춘계학술 발표대회 논문집 (pp. 93-101).
- Shin, H. J., Choi, H. J., Lee, M. Y., Noh, H. K., Kim, K. H., Jang, Y. J., & Lee, S. M. (2012). The effects of coping strategies on academic burnout: A short-term longitudinal study focused on suppression effects. *The Korean Journal of School Psychology, 9*(2), 289-309. ㉮ 국문: 신효정, 최현주, 이민영, 노현경, 김근화, 장유진, 이상민(2012). 스트레스 대처 방식이 학업소진에 미치는 영향. **한국심리학회지: 학교, 9**(2), 289-309.
- Shin, H. J., & Yu, K. L. (2014). Connectedness as a mediator of the relationship between academic stress and academic burnout. *Korean Journal of Youth Studies, 21*(1), 367-393. ㉮ 국문: 신혜진, 유금란(2014). 중학생의 학업스트레스와 학업소진과의 관계에서 유대감의 매개효과. **청소년학연구, 21**(1), 367-393.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 30*(4), 526-537.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences, 34*(2), 347-366. doi:10.1016/S0191-8869(02)00049-1
- Yeon, E. J., & Kim, H. S. (2013). Mediating effects of emotion regulation in relationship between perfectionism and worry of middle school students. *The Korean Journal of School Psychology, 10*(2), 263-281. ㉮ 국문: 연은지, 김향숙(2013). 중학생의 완벽주의가 걱정요에 미치는 영향 정서조절의 매개효과. **한국심리학회지: 학교, 10**(2), 263-281.
- You, J. W. (2015). Moderating effects of academic emotions on emotional academic burnout and persistence in e-learning. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 15*(9), 389-413. ㉮ 국문: 유지원(2015). 대학 이러닝 수업에서 학업스트레스와 정서적 학업소진 및 학습지속 의향 간 관계에서 학업정서의 조절효과 탐색. **학습자중심교과교육연구, 15**(9), 389-413.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Chan, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences, 43*(6), 1529-1540. doi:10.1016/j.paid.2007.04.010