

## 사회부과 완벽주의와 학업스트레스가 시험불안에 미치는 영향: 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과\*

정 아 영                  김 은 하                  신 희 천<sup>†</sup>  
아주대학교

본 연구에서는 인문계 고등학생을 대상으로 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계에서 학업스트레스가 매개하는지 살펴보고, 부적응적 인지적 정서조절전략이 이러한 매개효과를 조절하는지 살펴보았다. 이를 위해 인문계 고등학교에 재학 중인 604명의 고등학생을 대상으로 사회부과 완벽주의, 학업스트레스, 부적응적 인지적 정서조절전략, 시험불안을 측정하였고, SPSS Macro를 사용하여 자료를 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계를 학업스트레스가 부분매개 하는 것으로 나타났다. 둘째, 부적응적 인지적 정서조절전략이 학업스트레스와 시험불안 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났는데, 부적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록 학업스트레스가 시험불안에 미치는 부정적인 영향이 커지는 것으로 확인되었다. 셋째, 조절된 매개효과가 나타났는데, 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계에서 학업스트레스의 매개효과는 부적응적 인지적 정서조절전략(특히, 반추, 자기비난, 파국화)을 많이 사용할수록 높아지는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 의의, 후속 연구를 위한 제언, 그리고 상담적 함의를 논의하였다.

주요어 : 사회부과 완벽주의, 학업스트레스, 부적응적 인지적 정서조절전략, 시험불안, 조절된 매개효과

\* 본 원고는 2017년 2월 아주대학교 석사학위논문 수정본입니다.

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 신희천, 아주대학교, 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206

Tel : 031-219-2747, E-mail : hcshin@ajou.ac.kr

최근 여러 실태 조사에 따르면, 우리나라 고등학생들은 성적 및 시험과 관련하여 높은 수준의 스트레스에 노출되어 있는 것으로 나타났다. 예를 들어, 통계청(2014)에서 실시한 청소년의 스트레스 요인에 대한 설문조사에서는 전체 응답자의 32.9%가 ‘학업(성적)문제’로 고민하고 있는 것으로 나타났고, 한국청소년정책연구원(2013)의 설문조사에서는 전체 응답자 중 55.3%가 ‘학업문제(시험, 성적문제)’로 스트레스를 받고 있는 것으로 확인되었다. 특히 인문계 고등학생들의 경우 대학입시를 대비해 수차례 시험을 치르기 때문에 성적에 민감할 수밖에 없어 시험불안에 취약한 것으로 알려져 있다(한정규, 2016).

시험불안은 불안의 한 형태이며 시험이라는 특수한 상황에서 나타나는 다양한 정서적, 신체적 또는 행동적인 반응을 의미한다(Liebert & Morris, 1967; Spielberger, 1972). 관련 연구에 따르면, 적절한 수준의 시험불안은 긴장감과 각성을 유발하여 시험 준비와 학업성취에 긍정적인 영향을 미치지만 과도하게 높은 시험불안은 성취동기 저해, 학습 활동 방해, 학교생활 부적응의 원인이 될 뿐 아니라, 우울, 불안, 비행, 일탈행동, 자살과 같은 심리적 어려움과 문제 행동을 초래하는 것으로 나타났다(노지영, 2005; 이유미, 정주리, 2016). 시험불안으로 인해 발생하는 문제들은 성인기에도 지속될 가능성이 높은 것으로 보고되어(Rao, Birmaher, Dahl, Williamson, & Kaufman, 1995), 시험불안과 관련된 위험요인과 보호요인을 구체적으로 이해하고 효율적인 예방 및 개입 방안을 모색하는 것이 중요할 것으로 사료된다(정기원, 안귀여루, 2014). 특히, 대학입시와 취업에 대한 경쟁이 점차 치열해지고 있는 한국 사회의 현실을 고려할 때, 인문계 고등학생의 시험불안에

대한 관심이 더욱 필요한 실정이다.

선행 연구를 살펴보면, 시험불안을 높이는 원인은 크게 개인 내적 요인과 외부적 환경 요인으로 구분될 수 있다(정종희, 정현희, 이귀숙, 2009; 최원혜, 문은식, 2004; Lowe & Lee, 2008). 개인 내적 요인으로는 낮은 자존감, 학업 효능감, 문제해결능력 그리고 높은 타인의 부정적 평가에 대한 두려움, 완벽주의 등이 시험불안과 관련이 있고(Dan & Raz, 2015), 외부적 환경 요인으로는 부모의 성취압력, 부정적 교사-학생 관계, 경쟁적인 학교 분위기 등이 시험불안을 높이는 것으로 나타났다(이유미, 정주리, 2016). 이러한 요인 중 본 연구에서는 완벽주의, 특히 사회부과 완벽주의가 시험불안에 미치는 영향에 주목하였다. Hewitt과 Flett(1991)에 따르면, 완벽주의는 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의로 구분되는데, 자기지향 완벽주의는 스스로에게 과도하게 높은 기준을 부과하고, 자신의 행동이나 능력에 대해 엄격하게 평가 및 비판하는 경향을 의미하며, 타인지향 완벽주의는 타인이 완벽하기를 기대하고, 그 기준에 맞춰 타인을 평가하는 경향을, 사회부과 완벽주의는 중요한 타인이 제시한 기준에 도달해야만 그들에게 인정받거나 거절당하지 않을 것이라고 생각하며 그 기준에 도달하기 위해 노력하는 경향을 의미한다.

본 연구에서는 다음과 같은 이유로 세 가지 유형의 완벽주의 중, 사회부과 완벽주의가 시험불안에 미치는 영향을 살펴보았다. 먼저, 경쟁적이고 성취지향적인 한국 사회에서 많은 고등학생들이 부모와 교사를 포함한 여러 어른들로부터 남들보다 완벽한 사람이 돼야 한다는 압력을 받기 때문인데, 이러한 어른들의 높은 기대, 특히 학업에 대한 높은 기대는 학

생들로 하여금 사회부과 완벽주의 성향을 형성하고 궁극적으로 낮은 자존감과 시험불안을 야기할 수 있다(이유리, 정주리, 2016; 정아현, 강민주, 2014; Flett, Greene & Hewitt, 2004). 둘째, 사회부과 완벽주의는 타인의 평가에 대한 과도한 걱정, 타인의 거부에 대한 강한 두려움, 지나친 자기비판을 내포하기 때문에(김윤희, 서수균, 2008; 김현정, 손정락, 2006; Chang, Lee, Byeon, & Lee, 2015) 다른 두 유형의 완벽주의에 비해 더 부적응적이고 병리적인 특성을 지니기 때문이다. 실제로, 여러 연구에서 사회부과 완벽주의는 다른 유형의 완벽주의와 비교했을 때 스트레스, 불안, 우울과 같은 심리적 부적응의 지표와 관련이 더 깊은 것으로 확인되었다(Chang et al., 2015; Klibert, Langhinrichsen-Rohling, & Saito, 2005; Miquelon, Vallerand, Grouzet, & Cardinal, 2005). 또한 다른 유형의 완벽주의의 경우 시험불안과의 관계에서 혼재된 결과가 보고되었지만(김지윤, 이동귀, 2013), 사회부과 완벽주의는 시험불안과 일관적으로 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다(이현주, 손원숙, 2013; 최원혜, 문은식, 2004). 셋째, 사회부과 완벽주의가 시험불안을 초래한다는 연구 결과들이 보고되었음에도 불구하고, 아직까지 사회부과 완벽주의가 어떤 심리적 기제를 통해 시험불안을 야기하는지 그리고 사회부과 완벽주의가 시험불안에 미치는 부정적 영향을 완충시키는 변인이 무엇인지에 대해 알려진 바가 거의 없기 때문이다. 선행 연구에서 사회부과 완벽주의와 발표 및 시험불안 간의 관계를 매개 혹은 조절하는 변인으로 자기조절학습(이현주, 손원숙, 2013), 자기효능감(신정민, 박명숙, 함경애, 2014), 회피대처(Weiner & Carton, 2012), 자존감과 사회적 지지(Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams &

Winkworth, 2000) 등이 밝혀졌지만, 아직까지 이러한 연구는 부족한 실정이다. 한국의 많은 고등학생들이 학업과 관련하여 사회부과 완벽주의 성향을 보일 가능성이 높다는 점을 고려할 때(이현주, 손원숙, 2013), 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계를 매개 혹은 조절하는 변인을 찾을 수 있다면, 좀 더 효율적으로 상담과 교육을 실시할 수 있을 것이다.

이에 본 연구에서는 먼저, 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계를 매개하는 변인으로 학업스트레스를 살펴보았다. 학업스트레스는 인문계 고등학생에게 가장 빈번하게 나타나는 스트레스의 유형 중 하나로(박재연, 정익중, 2010), 많은 인문계 고등학생들이 학업 실패에 대한 두려움, 학업 성취에 대한 부담감, 과도한 경쟁의식, 부모의 높은 기대로 인해 높은 학업스트레스를 경험하는 것으로 알려져 있다(김미경, 김양희, 황사라, 정익중, 2012). 과도한 학업스트레스는 신체적·정신적 어려움 및 적응의 어려움을 가져올 수 있는데, 예를 들어 성적 저하, 학업 능력의 저하, 공부에 대한 회의 및 동기 저하 등을 유발하며, 더 나아가 또래관계 문제, 소외, 부모와의 갈등과 같은 대인관계 문제와 두통이나 소화불량과 같은 신체적 증상, 그리고 우울, 불안장애, 식이문제, 비행과 같은 심각한 문제까지도 이어질 수 있다(노치경, 황성훈, 2013; 문경숙, 임규혁, 2007).

선행연구를 토대로 학업스트레스가 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계를 매개함을 예측할 수 있는데, 관련 선행 연구를 정리하면 다음과 같다. 우선, 사회부과 완벽주의와 학업스트레스 간의 관계를 살펴본 연구들은 일관적으로 사회부과 완벽주의가 학업스트레스에 유의한 영향을 미친다고 보고하였다

(민현숙, 양연숙, 2012; 이자영, 최혜라, 2014; Rice, Leever, Christopher, & Porter, 2006). 즉, 사회부과 완벽주의 성향이 높은 사람이 학업스트레스를 경험할 가능성이 높다는 것으로, 이에 대해 여러 학자들은 사회부과 완벽주의가 높은 기준과 성취목표와 관련이 있는 반면에 낮은 자기효능감과 소극적인 스트레스 대처와 관련이 있기 때문에 학업스트레스를 유발할 가능성이 높다고 설명하였다(이현주, 손원숙, 2013). 또한 사회부과 완벽주의 성향이 있는 사람들이 실수와 부정적 결과에 대해 과도하게 걱정하고 주변의 평가를 지나치게 염려하기 때문에 과도한 스트레스, 특히 고등학생들의 경우 학업스트레스를 경험하는 것으로 밝혀졌다(Zhang, Gan, & Chan, 2007).

다음으로, 학업스트레스가 시험불안에 영향을 미친다는 결과도 보고되었는데, 예를 들어, Conley와 Lehman(2012) 그리고 Misra와 McKean(2000) 등의 연구에 따르면, 평소 학업에 대한 스트레스를 많이 지각할수록, 시험불안을 많이 경험하는 것으로 나타났다. 유사하게, 김은정과 양연숙(2011)의 연구에서는 학업스트레스를 많이 느끼는 학생의 경우 학업에 대한 자신감이 낮기 때문에 시험불안에 취약한 것으로 나타났다. 또한 노치경과 황성훈(2002)은 학업스트레스의 상위개념인 생활스트레스가 증가할수록 불안이 높아지고, 이러한 불안은 시험과 같은 특수 상황에서 나타날 수 있다고 보고하였다. 이와 같은 선행연구의 결과들을 토대로, 사회부과 완벽주의가 학업스트레스를 높이고, 높은 학업스트레스는 시험불안을 야기할 수 있음을 예상해 볼 수 있다. 실제로, Dunkley와 그의 동료들의 연구(2000, 2003)에서 부적응적 완벽주의 성향이 높은 사람이 스트레스를 두려워하고 회피하기 때문에 일반 사

람들보다 높은 스트레스를 지각하고, 이로 인해 우울이나 불안과 같은 심리적 문제를 경험하는 것으로 확인되었다. 따라서 본 연구에서는 학업스트레스가 사회부과 완벽주의와 시험불안 사이를 이어주는 매개변인으로 작용하는지 살펴보았다.

다음으로, 본 연구에서는 학업스트레스와 시험불안 간의 관계를 조절하는 요인으로 인지적 정서조절전략, 특히 부적응적 인지적 정서조절전략을 살펴보았다. 인지적 정서조절전략이란 스트레스 상황에 당면했을 때 느끼는 부정적 정서를 조절하기 위해 사용하는 인지적이고 의식적인 전략을 의미한다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). 이 개념을 정의하고 측정하는 도구를 개발한 Garnefski 등(2001)은 인지적 정서조절전략을 크게 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략으로 구분하였는데, 본 연구에서는 시험불안과 같은 심리부적응의 지표와 직접적으로 관련이 있어 상담에서 우선적으로 개입해야 하는 부적응적 인지적 정서조절전략에 주목하였다. 부적응적 인지적 정서조절전략은 경험에 대해 자기 자신을 비난하는 ‘자기비난’, 환경 또는 타인을 비난하는 ‘타인비난’, 부정적 사건과 관련된 감정과 생각에만 집중하는 ‘반추’, 경험에 대한 두려움과 공포에 집중하는 ‘과국화’ 등 4개의 하위 요인으로 구성되어 있다(Garnefski et al., 2001).

관련 연구를 살펴보면, 스트레스 상황에서 부적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록, 불안에 취약한 것으로 나타났는데(Garnefski et al., 2001; 2002; 2005; Martin & Dahlen, 2005), 이러한 결과는 시험불안 문헌에서도 보고되었다. 예를 들어, 정아현과 강민주(2014)의 연구에 따르면, 부적응적 인지적 정

서조절전략을 많이 사용할수록, 시험에서 경험할 수 있는 정상적인 수준의 불안을 확대 해석하거나 최악의 상황을 상상하는 등의 행동을 보일 가능성이 크기 때문에 과도한 시험 불안을 느끼는 것으로 나타났다. 비슷한 맥락에서, Martin과 Dahlen(2005)의 연구에서는 스트레스 상황에 당면했을 때 부적응적 인지적 정서조절전략, 특히 자기비난, 반추, 과극화 전략을 많이 사용할수록, 불안에 취약한 것으로 나타났고, 조현주 등(2007)의 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위 요인을 동시에 사용할수록 많은 불안 증상이 나타나는 것으로 확인되었다.

이와 같이 부적응적 인지적 정서조절전략은 시험불안과 같은 불안에 부정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 스트레스가 불안에 미치는 영향을 악화시키는 것으로 나타났다(Garnefski et al., 2001; Legerstee, Garnefski, Verhulst, & Utens, 2011). 이는 스트레스 사건이 어떤 부정적 결과를 초래하는지를 결정하는 것은 스트레스 사건 자체가 아닌 그 사건에 대한 인지적 사고와 대처방식이라는 스트레스 완충모델(stress buffering model)로 설명될 수 있다(Cohen &

Wills, 1985). 즉, 이 모델에 따르면, 스트레스로 인한 부적응의 강도는 스트레스 상황을 어떻게 해석하고 대처하는지에 따라 감소하거나 악화될 수 있는 것이다. 실제로 관련 연구에서 이 모델을 지지하는 경험적 근거들이 보고되었는데, 가령, 청소년들이 학업스트레스 상황에서 자신들의 부정적인 정서에 대해 비합리적이거나 역기능적으로 사고하게 되면 다양한 정신병리 문제를 경험하는 것으로 확인되었다(이지영, 권석만, 2006). 같은 맥락에서 남자 고등학생의 스트레스가 학교생활 부적응에 미치는 영향에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과가 나타났고(박선윤, 2013), 스트레스와 우울과 같은 심리적 부적응간의 관계를 부적응적 인지적 정서조절전략이 조절하는 것으로 밝혀진 연구가 존재한다(황은비, 김향숙, 2016). 이에 본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략이 학업스트레스가 시험불안에 미치는 부정적인 영향을 조절하는지 살펴 보았는데, 즉, 학업스트레스가 시험불안을 초래할 수 있지만, 만약 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용한다면 시험불안이 나타날 가능성이 더 높아질 것으로 가정하였다.

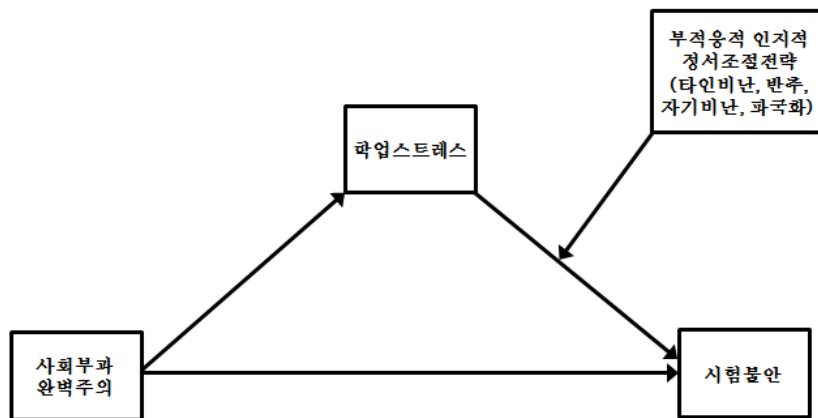


그림 1. 조절된 매개효과 연구 모형

이상의 내용을 종합하여 본 연구에서는 인문계 고등학생의 사회부과 완벽주의가 학업스트레스를 매개로 시험불안에 직·간접적으로 영향을 미치는지 살펴보았다. 또한 이러한 학업스트레스의 매개효과를 부적응적 인지적 정서조절전략이 조절하는지 검증하였다. 즉, 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계를 매개하는 학업스트레스를 부적응적 인지적 정서조절전략이 조절한다는 조절된 매개모형을 검증하였다. 구체적으로 본 연구에서 설정한 연구모형은 그림 1에 제시하였고, 연구 가설은 다음과 같다. 첫째, 학업스트레스는 사회부과 완벽주의와 시험불안의 관계를 매개할 것이다. 둘째, 부적응적 인지적 정서조절전략은 학업스트레스와 시험불안의 관계를 조절할 것이다. 셋째, 사회부과 완벽주의와 시험불안의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과가 나타날 것이다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구에서는 충청도와 전라도 지역에 소재한 네 곳의 인문계 고등학교에 재학 중인 604명의 고등학생을 대상으로 설문을 실시하였다. 설문은 학교 수업 시간 및 자습 시간 등을 할애하여 연구의 목적과 방법 그리고 비밀보장을 설명한 후 실시되었다. 윤리적 규정에 따라, 연구 참여는 자발적으로 이루어졌으며, 연구 참여 동의서에 서명한 학생만 설문에 응답하였다. 연구 참여에 대한 보상은 없었고, 설문지 응답에 걸린 시간은 약 15분 정도였다. 참여자의 성별 비율은 남성 367명(60.8%), 여성

237명(39.2%)이었고, 평균 연령은 17.8세( $SD=.760$ )였다. 참여자들의 학년 분포는 1학년 229명(37.9%), 2학년 242명(40.1%), 3학년 133명(22.0%)이었다.

### 측정도구

#### 사회부과 완벽주의

본 연구에서는 사회부과 완벽주의를 측정하기 위해 Hewitt과 Flett(1991)이 개발하고 한기연(1993)이 한국어로 번안 및 타당화한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; HMPS)를 사용하였다. 이 척도는 총 45 문항으로, 자기지향 완벽주의(15문항), 타인지향 완벽주의(15문항), 그리고 사회부과 완벽주의(15문항) 등 3개의 하위 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 사회부과 완벽주의 하위 척도만 사용하였다. 각 문항은 7점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 응답하도록 되어있고, 점수가 높을수록 사회부과 완벽주의 경향이 높은 것을 의미한다. Hewitt과 Flett(1991)의 연구에서 사회부과 완벽주의 하위 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .87로 나타났고, 본 연구에서는 .82로 나타났다.

#### 학업스트레스

본 연구에서는 학업스트레스를 측정하기 위해 오미향, 천성문(1994)이 개발하고 김혜자(2006)가 수정 및 보완한 학업스트레스 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 42문항으로, 성적스트레스(7문항), 시험스트레스(8문항), 수업스트레스(11문항), 공부스트레스(9문항), 진로스트레스(7문항) 등의 5개의 하위 척도로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1=전혀 그

렇지 않다, 5=아주 그렇다)로 응답하도록 되어있고, 점수가 높을수록 학업스트레스를 높게 지각하고 있음을 의미한다. 김혜자(2006)의 연구에서 이 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90로 나타났고, 본 연구에서는 .90로 나타났다.

### 부적응적 인지적 정서조절전략

본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략을 측정하기 위해 Garnefski 등(2001)이 개발하고 김소희(2008)가 한국어로 번안하였으며 안현의, 이나빈과 주혜선(2013)이 타당화한 인지적 정서조절전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 사용하였다. 이 척도는 9개의 하위 척도(조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 수용, 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화)로 각 4문항씩 총 36문항으로 이루어져 있다. 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 수용은 적응적 인지적 정서조절전략으로 분류되는 반면에 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화는 부적응적 인지적 정서조절전략으로 분류된다(Garnefski et al., 2001). 본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략을 측정하기 위해 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화 하위 척도만을 사용하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 응답하도록 되어있고, 점수가 높을수록, 스트레스 상황에서 해당 인지적 정서조절전략을 많이 사용함을 의미한다. 안현의 등(2013)의 연구에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92, 각 하위 척도의 신뢰도 계수는 반추 .76, 자기비난 .83, 타인비난 .87, 파국화 .79로 나타났고, 본 연구에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 신

뢰도 계수는 .80, 각 하위 척도의 신뢰도 계수는 반추 .66, 자기비난 .83, 타인비난 .84, 파국화 .81로 나타났다.

### 시험불안

본 연구에서는 시험불안을 측정하기 위해 Spielberger(1978)가 개발하고 김문주(1991)가 한국어로 번안 및 타당화한 시험불안 척도(Test Anxiety Inventory: TAI)를 사용하였다. 이 척도는 총 35문항으로, 시험불안의 인지적 요인(Worry)을 측정하는 15문항, 감정적 요인(Emotionality)을 측정하는 15문항, 그리고 일반적인 시험불안을 측정하는 5문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 리커트 척도(1=거의 그렇지 않다, 4=항상 그렇다)로 응답하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 해당 요인에서의 시험불안이 높다는 것을 의미한다. 김문주(1991)의 연구에서 이 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .94이었으며, 본 연구에서는 .80로 나타났다.

### 분석방법

먼저, 학업스트레스가 사회부와 완벽주의와 시험불안 간의 관계를 매개하는지 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 매개 회귀분석을 실시하였고, 매개효과가 통계적으로 유의한지 살펴보기 위해 Bootstrapping을 실시하였다. Bootstrapping은 대규모의 가상적 무선 표본을 만들어 매개(혹은 간접)효과의 유의성을 측정하는 기법으로 Sobel 테스트보다 더 정확한 것으로 알려지면서 최근 많이 사용되는 방법이다(Shrout & Bolger, 2002). 다음으로, 부적응적 인지적 정서조절전략이 학업스트레스와 시험불안 간의 관계를 조절하는지 알아보기 위

해 자료를 평균중심화 한 후 위계적 중다회귀 분석을 실시하였다. 마지막으로, SPSS Macro를 사용하여 조절된 매개효과를 검증하였다. 조절된 매개효과란 독립변인과 종속변인 간의 관계를 매개하는 매개효과가 조절변인에 의해 그 방향이나 강도가 달라진다는 것을 의미한다(Preacher, Rucker, & Hayes, 2007). 본 연구에서는 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계를 매개하는 학업스트레스가 부적응적 인지적 정서조절전략에 의해 달라진다는 조절된 매개효과를 분석하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 상관관계

주요 변인들의 평균과 표준편차 그리고 변인들 간의 상관관계를 표 1에 제시하였다. 사

회부과 완벽주의는 학업스트레스, 부적응적 인지적 정서조절전략 및 시험불안과 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 학업스트레스는 부적응적 인지적 정서조절전략과 시험불안과 유의한 정적 상관을 보였다. 마지막으로 부적응적 인지적 정서조절전략은 시험불안과 유의한 정적 상관을 보였다.

### 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계에서 학업스트레스의 매개효과

사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계에서 학업스트레스의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 매개 회귀분석을 실시하였고, 그 결과를 표 2에 제시하였다. 먼저 1단계에서 사회부과 완벽주의가 학업스트레스를 유의하게 예측하는 것으로 나타났다, 2단계에서는 사회부과 완벽주의가 시험불안을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다.

표 1. 측정변인들의 평균, 표준편차 및 상관관계

	1	2	3	3-1	3-2	3-3	3-4	4
1. 사회부과 완벽주의	-	.370**	.409**	.145**	.154**	.223**	.427**	.534**
2. 학업스트레스		-	.384**	.195**	.173**	.124**	.406**	.567**
3. 부적응적 인지적 정서조절전략			-	.410**	.666**	.486**	.828**	.477**
3-1. 타인비난				-	.037	-.345**	.308**	.106**
3-2. 반추					-	.266**	.365**	.252**
3-3. 자기비난						-	.236**	.255**
3-4. 파국화							-	.499**
4. 시험불안								-
<i>M</i>	55.91	109.39	47.20	9.64	14.20	13.15	10.22	72.59
<i>SD</i>	11.21	19.83	7.66	3.00	2.82	3.15	3.64	20.12

\*\*  $p < .01$



표 2. 학업스트레스의 매개효과 분석

단계	경로	$\beta$	$t$	$R^2$
1	사회부과 완벽주의 → 학업스트레스	.370	9.749***	.137
2	사회부과 완벽주의 → 시험불안	.534	15.482***	.285
3	사회부과 완벽주의 → 시험불안	.376	11.465***	.443
	학업스트레스 → 시험불안	.428	13.053***	

\*\*\*  $p < .001$

3단계에서는 학업스트레스를 통제된 상태에서 사회부과 완벽주의가 시험불안을 유의하게 예측하는 것으로 나타났으나, 그 효과가 2단계에 비해 낮게 나타났다. 즉, 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계에서 학업스트레스의 부분 매개효과가 확인되었다.

학업스트레스의 매개효과가 통계적으로 유의한지 살펴보기 위해 Bootstrapping을 실시하였다. Bootstrapping을 통해 나타난 매개(간접)효과 계수에 대한 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않으면 매개효과가 .05 수준에서 통계적으로 유의하다고 결론 내릴 수 있다. 그 결과, 표 3에 제시한 것과 같이, 매개효과 계수의 95% 신뢰구간 하-상한 값이 각각 .2095와 .3638로 0을 포함하지 않았다. 따라서 학업스트레스의 매개효과가 통계적으로 유의하다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 사회부과 완벽주의가 높은 학업스트레스를 매개로 시험불안으로 이어지는 경로가 통계적으로 유의하다는 것을 시사한다.

학업스트레스와 시험불안 간의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과

다음으로, 부적응적 인지적 정서조절전략이 학업스트레스와 시험불안 간의 관계를 조절하는지 알아보기 위해 학업스트레스를 독립변인으로, 시험불안을 종속변인으로 설정하여 중다회귀분석을 실시하였다(Aiken & West, 1991). 그 결과, 표 4에 제시한 바와 같이, 학업스트레스와 부적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항이 통계적으로 유의하였고 상호작용항으로 인한  $R^2$  변화량도 유의하였다. 이러한 결과는 부적응적 인지적 정서조절전략이 학업스트레스와 시험불안 간의 관계를 조절한다는 것을 의미한다.

학업스트레스와 부적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용 효과를 구체적으로 살펴보기 위해, 부적응적 인지적 정서조절전략의 평균값과  $\pm 1SD$ 에 따라 자료를 세 그룹(저, 중, 고)으로 구분한 후 학업스트레스와 시험불안 간

표 3. 학업스트레스의 Bootstrapping 효과

	Boot 계수	Boot S.E.	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
종속변인: 시험불안	.2840	.0391	.2095	.3638

LLCI: b의 95% 신뢰구간 내에서 하한값, ULCI: b의 95% 신뢰구간 내에서 상한값

표 4. 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 분석

	종속변인: 시험불안					
	비표준화 계수		$\beta$	$t$	$R^2$	$\Delta R^2$
	b	se				
1단계						
학업스트레스	.575	.034	.567	16.881***	.400***	.079***
부적응적 인지적 정서조절전략	.799	.090	.304	8.889***		
2단계						
학업스트레스	.442	.035	.436	12.625***	.496**	.096**
부적응적 인지적 정서조절전략	.814	.090	.310	9.078***		
학업스트레스 X						
부적응적 인지적 정서조절전략	.010	.004	.082	2.587**		

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

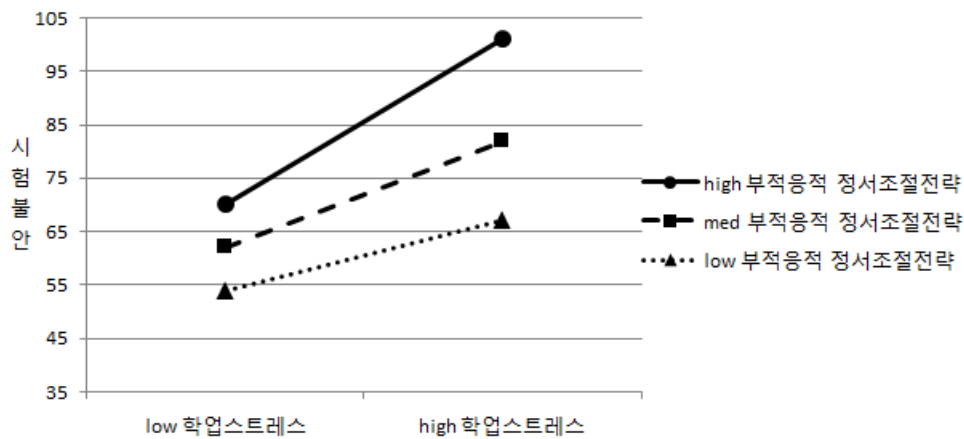


그림 2. 학업스트레스와 부적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용 효과

의 관계가 세 집단에서 다르게 나타나는지 확인하였다. 그 결과, 그림 2와 표 5에 제시한 바와 같이, 모든 부적응적 인지적 정서조절전략 집단에서 학업스트레스가 높아질수록 시험불안이 높아지는 것으로 나타났다. 하지만, 이러한 학업스트레스와 시험불안의 정적 상관관

계는 부적응적 인지적 정서조절전략이 높아질수록 강해지는 것으로 확인되었다. 즉, 부적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록, 학업스트레스가 시험불안으로 이어질 가능성이 높아진다는 것이다.

표 5. 부적응적 인지적 정서조절전략의 조건 값에 따른 단순회귀선 유의성 검증

		<i>b</i>	se	<i>t</i>	LLCI ( <i>b</i> )	ULCI ( <i>b</i> )
부적응적 인지적 정서조절전략	-1SD	.3659	.0492	7.4305***	.2692	.4626
	Mean	.4421	.0350	12.6252***	.3733	.5108
	+1SD	.5183	.0420	12.3425***	.4358	.6007

\*\*\*  $p < .001$ , LLCI: *b*의 95% 신뢰구간 내에서 하한값, ULCI: *b*의 95% 신뢰구간 내에서 상한값

사회부과 완벽주의, 학업스트레스, 시험불안 간의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과

다음으로, 매개효과와 조절효과가 유의한 것으로 밝혀졌기 때문에 이 두 가지 효과를 결합한 조절된 매개효과를 분석하였다. 구체적으로 부적응적 인지적 정서조절전략의

평균값과  $\pm 1SD$ 에 따라 자료를 세 그룹(저, 중, 고)으로 나누고, 각 그룹마다 사회부과 완벽주의가 학업스트레스를 통해 시험불안에 영향을 미치는 매개(간접)효과가 유의한지 Bootstrapping을 통해 살펴보았다. 분석 결과, 표 6에 제시한 것처럼, 부적응적 인지적 정서조절전략의 세 그룹 모두 매개(간접)효과의 95% 신뢰구간 하한값과 상한값 사이에 0을

표 6. 조절된 매개효과 분석

	종속변인: 학업스트레스			종속변인: 시험불안		
	<i>b</i>	S.E	<i>t</i>	<i>b</i>	S.E	<i>t</i>
사회부과 완벽주의( $a_1$ )	.654	.067	9.749***	.563	.060	9.420***
학업스트레스				.362	.034	10.699***
부적응적 인지적 정서조절전략( $b_1$ )				.557	.088	6.323***
학업스트레스 X 부적응적 인지적 정서조절전략( $b_3$ )				.050	.004	2.904*

조절변인	종속변인: 시험불안				
	수준	간접효과 상관계수	Boot S.E.	95% 신뢰구간	
				하한값	상한값
부적응적 정서조절전략	저	.1843	.0346	.1229	.2612
	중	.2366	.0347	.1756	.3144
	고	.2890	.0450	.2086	.3867

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

포함하지 않아 학업스트레스의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 또한 이러한 매개효과는 부적응적 인지적 정서조절전략 수준이 높아질수록 증가하는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 부적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록, 사회부과 완벽주의가 학업스트레스를 거쳐 시험불안으로 가는 간접효과가 커진다는 것으로, 조절된 매개효과가 유의

함을 시사한다.

사후 분석: 부적응적 인지적 정서조절전략 하위 요인의 조절된 매개효과

사후 분석으로, 부적응적 인지적 정서조절 전략 4가지 하위 요인의 조절효과를 살펴보고, 조절효과가 유의한 하위 요인의 경우 조절된

표 7. 사후 분석: 부적응적 인지적 정서조절전략 하위 요인의 조절효과 분석

	$\beta$	$t$	$\Delta R^2$
학업스트레스 X 타인비난	-.001	-.001	.001
학업스트레스 X 반추	.067	1.987*	.040*
학업스트레스 X 자기비난	.058	1.754*	.030*
학업스트레스 X 과국화	.059	1.868*	.030*

\*  $p < .05$

표 8. 사후분석: 부적응적 인지적 정서조절전략 하위 요인의 조절된 매개효과 분석

	종속변인: 학업스트레스			종속변인: 시험불안		
	$b$	S.E	$t$	$b$	S.E	$t$
사회부과 완벽주의	.654	.067	9.749***	.656	.058	11.273***
학업스트레스				.407	.033	12.246***
반추				.994	.222	4.486***
학업스트레스X반추				.027	.011	2.499*
사회부과 완벽주의	.654	.067	9.749***	.633	.059	10.710***
학업스트레스				.416	.033	12.516***
자기비난				.809	.197	4.111***
학업스트레스X자기비난				.020	.009	2.211*
사회부과 완벽주의	.654	.067	9.749***	.551	.060	9.164***
학업스트레스				.360	.034	10.622***
과국화				1.209	.188	6.437***
학업스트레스X과국화				.017	.008	2.206*

표 8. 사후분석: 부적응적 인지적 정서조절전략 하위 요인의 조절된 매개효과 분석 (계속)

조절변인	종속변인: 시험불안				
	수준	간접효과 상관계수	Boot S.E.	95% 신뢰구간	
				하한값	상한값
반추	저	.2167	.0380	.1483	.2980
	중	.2660	.0365	.1999	.3452
	고	.3154	.0457	.2308	.4108
자기비난	저	.2310	.0360	.1676	.3099
	중	.2720	.0367	.2049	.3484
	고	.3130	.0463	.2269	.4055
파국화	저	.1960	.0363	.1302	.2755
	중	.2354	.0344	.1718	.3110
	고	.2748	.0434	.1951	.3642

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

매개효과 분석을 실시하였다. 먼저, 조절효과에 대한 결과를 살펴보면, 표 7에 제시한 바와 같이, 타인비난 전략을 제외한 반추, 자기비난, 파국화 전략이 학업스트레스와 시험불안 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 반추, 자기비난, 파국화 전략을 많이 사용할수록, 학업스트레스가 시험불안에 미치는 영향이 커짐을 의미한다.

이와 같이 반추, 자기비난, 파국화 전략의 조절효과가 유의한 것으로 나타나 이에 대한 조절된 매개효과를 분석하였다. 즉, 반추, 자기비난, 파국화 전략이 학업스트레스가 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계를 매개하는 효과를 조절하는지 살펴보았다. 그 결과, 표 8에 제시한대로, 모든 3개의 하위 요인에서 조절된 매개효과가 확인되었다. 구체적으로 살펴보면, 반추, 자기비난, 파국화 전략의 수준이 높아질수록 학업스트레스의 매개효과

가 증가하는 것으로 나타났다. 즉, 반추, 자기비난, 파국화 전략을 많이 사용할수록, 사회부과 완벽주의가 학업스트레스를 거쳐 시험불안으로 가는 간접효과가 커지다는 것으로, 이는 각 하위 요인에 대한 조절된 매개효과가 유의함을 시사한다.

## 논 의

본 연구에서는 인문계 고등학생을 대상으로 사회부과 완벽주의가 학업스트레스를 통해 시험불안에 미치는 매개효과를 부적응적 인지적 정서조절전략이 조절하는지를 확인하기 위해 조절된 매개효과 분석을 실시하였다. Preacher 등(2007)이 제안한대로, 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계에서 학업스트레스의 매개효과, 학업스트레스와 시험불안 간의 관계에

서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 분석하고, 이를 통합한 조절된 매개효과 모형을 순차적으로 분석하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고 그 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계를 학업스트레스가 부분매개 하는 것으로 나타났다. 이는 사회부과 완벽주의가 직접적으로 그리고 학업스트레스를 통해 간접적으로도 시험불안을 초래한다는 것으로, 완벽주의가 높은 사람이 일상생활에서 스트레스를 많이 지각한다고 보고한 기존의 연구들(Chang, Wakin, & Banks, 2004; Dunkley et al., 2000; Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003)과 사회부과 완벽주의가 학업스트레스에 유의한 영향을 미친다고 밝힌 선행연구의 결과(민현숙, 양연숙, 2012; 이자영, 최혜라, 2014)들과 그 맥을 같이 한다. 또한 학업스트레스가 완벽주의와 심리적 불편감의 관계를 부분매개 한다고 보고한 권재환과 김경희(2006)의 연구 결과와 비슷한 결과이다. 본 연구에서 나타난 학업스트레스의 부분 매개효과는 사회부과 완벽주의 성향이 강한 사람의 특징을 통해 해석할 수 있는데, 즉, 사회부과 완벽주의가 있는 사람은 수행에 대한 실수나 부정적 결과 그리고 주변의 평가를 과도하게 걱정하기 때문에(Zhang, Gan, & Chan, 2007), 당면한 과제를 스트레스 상황으로 지각하고 타인의 기대에 부응하지 못하면 거부당할 것이라는 두려움을 느껴 불안에 취약할 수 있다는 것이다(신지은, 이동귀, 2011; Blankstein, Flett, Hewitt, & Eng, 1993; Frost, Turcotte, Heimberg, Mattia, Holt, & Hope, 1995). 특히 본 연구의 결과가 시사하는 바와 같이, 사회부과 완벽주의 성향이 강한 인문계 고등학생들이 높은 학업스트레스를 지각하는

이유는, 먼저, 사회부과 완벽주의 성향이 강한 학생들은 주위 사람들의 기대를 과장되게 지각하고 그러한 기대를 내면화하여 과도하게 높은 학업 목표를 설정하기 때문인데, 높은 목표를 세울수록 목표를 달성하기 위해 노력하지만 실패 경험을 할 가능성이 높기 때문에 과도한 긴장과 압력을 느껴 학업스트레스에 취약할 수 있다(고희경, 현명호, 2009). 둘째, 사회부과 완벽주의자들은 부정적인 평가에 대한 불안 때문에(양도선, 이자영, 2016) 과정보다는 결과에 신경을 쓸 가능성이 높아, 학업능률 저하, 학업에 대한 동기 감소, 집중력 저하 등을 경험하게 되고 이는 학업스트레스를 더욱 가중시킬 수 있다(양도선, 이자영, 2016; Hewitt & Flett, 1991). 또한 사회부과 완벽주의가 있는 사람들은 사건의 부정적 측면에 초점을 맞추고 일상적인 사건도 스트레스로 지각하는 경향이 있기 때문에(Hewitt et al., 1995) 시험 장면에서 경험하는 정상적인 감정이나 신체적 반응을 부정적으로 해석하여 과도한 학업스트레스를 경험할 수 있다.

본 연구 결과에 따르면, 이러한 높은 수준의 학업스트레스는 궁극적으로 시험불안에 영향을 미치는데, 이는 학업스트레스가 지나친 긴장과 불안을 유발시키고, 학업스트레스가 높을수록 시험불안이 높아진다고 밝힌 선행연구의 결과와 일치하는 결과이다(김은정, 양연숙, 2011). 또한 본 연구의 결과는 학업스트레스의 하위 요인 중 특히 성적, 공부, 시험 요인에 대한 스트레스가 높게 지각될수록 시험불안이 높아지는 것으로 나타난 김현희(2009)의 연구와 시험은 외부적 환경 요인으로서 청소년기의 가장 중요한 스트레스 요인으로 작용한다는 광재은(2012)의 연구와 그 맥을 같이 한다. 학업스트레스는 다른 유형의 스트레스

와 유사하게 개인에게 불균형 상태를 초래하는데, 이 때, 균형을 맞추기 위한 조정과정에 과도한 노력이 요구되면, 개인은 정서적 자원의 고갈을 경험하여 불안과 같은 심리적 문제에 취약하게 된다(최미경, 조용래, 2005; Brown, Chorpita, & Barlow, 1998). 시험과 성적을 기준으로 학생을 평가하는 현 한국사회에서 인문계 고등학생들이 학업스트레스를 경험하고 이에 대처하는 과정에서 정서적으로 고갈되고, 심각한 경우 시험불안을 경험하는 것은 어찌보면 당연한 현상인 것으로 사료된다.

둘째, 부적응적 인지적 정서조절전략이 학업스트레스와 시험불안 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스 상황에 당면했을 때 부적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록 학업스트레스가 시험불안에 미치는 부정적 영향이 증가하는 반면에 부적응적 인지적 정서조절전략을 적게 사용할수록 학업스트레스가 시험불안에 미치는 부정적 영향이 감소된다는 것이다. 이러한 결과는 인지적 정서조절전략이 스트레스 상황에서 유발된 부정적인 정서를 인지적으로 다루는 개인 고유의 대처 능력이며(Garnefski et al., 2001), 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용이 스트레스의 부정적 영향을 증가시켜 불안과 같은 부정적 정서를 더 많이 경험하게 한다는 선행연구의 결과와 일치한다(Garnefski et al., 2001; Hirsch, Clark, & Mathews, 2006; Legerstee, Garnefski, Verhulst, & Utens, 2011). 특히 본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위 요인 중 반추, 자기비난, 과국화의 조절효과가 나타났다. 이는 반추, 자기비난, 과국화가 스트레스의 부정적 영향을 지속시키고 불안을 유발, 유지 및 악화시키는 역할을 한다고 밝힌 기존의 연구들과(박원주, 2010; Flett, Madorsky,

Hewitt, & Heisel, 2002; Garnefski & Kraaij, 2007) 일맥상통하는 결과이다. 이러한 결과들은 스트레스 사건 자체 보다는 그 사건에 대한 반추, 자기비난, 과국화와 같은 인지적 사고와 대처방식에 따라 심리적 적응의 수준이 달라진다는 스트레스 완충모델(stress buffering model)과도 관련이 있다(Cohen & Wills, 1985). 즉, 스트레스를 높게 느낄 수 있는 시험 상황에서 실패 경험을 반복해서 생각하고 스스로 자책하고 자신의 능력을 의심하며 부정적 결과를 극단적으로 생각하는 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용하게 되면 높은 시험불안을 경험할 수 있다는 것이다.

셋째, 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계에서 학업스트레스의 매개효과를 부적응적 인지적 정서조절전략이 조절한다는 조절된 매개효과가 확인되었는데, 특히 반추, 자기비난, 과국화에서 유의한 조절된 매개효과가 나타났다. 이는 사회부과 완벽주의 성향이 있고 학업스트레스가 높을 때 시험불안 정도의 높고 낮음의 차이는 반추, 자기비난, 과국화와 같은 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용에 있다는 것을 의미한다. 즉, 반추, 자기비난, 과국화를 많이 사용하는 사람은 사회부과 완벽주의 성향이 있을 때 학업스트레스가 높아져 시험불안에 취약하지만, 이러한 전략을 적게 사용하는 사람은 사회부과 완벽주의 성향이 있고 학업스트레스가 높더라도 시험불안에 덜 취약하다는 것이다. 사회부과 완벽주의 성향이 있는 사람은 높은 목표와 실제 수행의 격차에서 오는 괴리, 중요한 타인에게 거절 받는 것에 대한 두려움, 평가에 대한 민감성으로 인해 높은 학업스트레스를 경험하게 된다(최은정, 2011). 이렇게 높은 학업스트레스가 있는 상황에서 자신의 실패경험과 부정적 감

정에 대해 반복적으로 생각하고, 자기 자신을 자책하고 비난하며, 시험에 대해 최악의 결과를 예상하는 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용한다면 그로 인해 더 높은 시험불안을 겪게 되는 것으로 사료된다. 본 연구에서 밝혀진 반추, 자기비난, 파국화의 조절된 매개효과는, 사회부과 완벽주의 성향이 강한 내담자의 시험불안을 예방하기 위해서는 어떤 유형의 부적응적 인지적 정서조절전략을 다루어야 하는지에 대한 단서를 제공한다는 점에 그 의의가 있다.

한편, 본 연구의 사후분석 결과 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위 요인 중 타인비난은 학업스트레스와 시험불안 간의 관계를 조절하지 않는 것으로 나타났는데, 그 이유는 다음과 같이 해석해 볼 수 있다. 먼저, 선행 연구에 따르면, 불안이나 우울과 같은 내면화된 문제는 주로 부정적 정서나 실패 경험을 자신에게 귀인 하는 내적 귀인, 즉 자기비난과 관련이 있는 반면에 분노나 공격성과 같은 외면화된 문제는 타인에게 귀인 하는 외적 귀인, 즉 타인비난과 관련이 있는 것으로 나타났다(조현주 외, 2007; 정형수, 2008; Beck, 1999; Garnefski, Kraaij, & Etten, 2005). 따라서 학업스트레스를 타인의 탓으로 돌리는 학생의 경우, 시험불안 보다는 외현화 문제에 취약할 가능성이 높아 타인비난의 조절효과가 유의하지 않은 것으로 나타났을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 타인비난이 학업스트레스와 외현화 문제 간의 관계를 조절하는지 살펴볼 필요가 있겠다.

본 연구의 결과는 상담 실제와 교육 장면에 다음과 같은 시사점을 제시한다. 첫째, 사회부과 완벽주의가 높은 내담자들의 시험불안을 예방 혹은 감소시키기 위해서는 학업스트레스

에 대한 탐색이 필요할 것으로 보인다. 특히 내담자가 학업의 다양한 측면 중 어떤 어려움을 겪고 있는지 그리고 그러한 어려움이 내담자의 일상생활이나 대인관계 등에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 살펴보는 것이 중요하겠다. 둘째, 학업스트레스를 유발하는 외부적 요인, 특히 입시위주의 교육환경과 경쟁을 부추기는 학교나 사회 분위기가 내담자의 학업스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 탐색하고, 내담자의 학업에 대한 내재적 동기(예. 심리적 욕구, 개인적 호기심)를 향상시킬 수 있는 개입이 필요하겠다. 외적 보상이 아닌 학업에 대한 관심을 유지하는 내재적 학습 동기를 높일 수 있다면, 학업스트레스는 어느 정도 감소될 수 있을 것이다(강혜정, 강선현, 임은미, 2014). 셋째, 내담자가 그동안 학업스트레스에 대처하기 위해 어떠한 전략을 사용했는지 살펴보고, 적극적인 스트레스 전략(예. 문제해결 중심 혹은 사회적 지지 추구)을 사용할 수 있도록 격려하는 것이 중요하겠다. 이를 위해 상담자는 내담자의 시간관리 기술, 학업기술, 시험기술 등에 대한 교육을 실시함과 동시에 내담자의 문제해결능력, 감정표현 능력, 대인관계 기술 등을 다룰 필요가 있을 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구에서 나타난 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 고려할 때, 사회부과 완벽주의가 강한 내담자의 시험불안을 예방 및 완화시키기 위해서는 부적응적 인지적 정서조절전략, 특히 반추, 자기비난, 파국화의 사용을 감소시키는 것이 중요하겠다. 이를 위해, 인지행동치료나 수용-전념 치료가 유용할 수 있는데, 가령, 인지행동치료의 소크라테스식 질문이나 인도된 발견 기법을 통해 내담자가 스스로 자신이 학업스트레스에 부여한 의



미를 재검토하게 하고, 자기비난이나 과묵화와 같은 부적응적 사고의 결과를 평가하여 그 속에 포함된 논리적 오류, 그리고 대안적인 사고를 발견하도록 돕는 것이 중요하겠다. 또한 수용-전념 치료의 마음챙김 훈련을 통해 시험에 대한 걱정, 불안 혹은 두려움 등을 억지로 통제하거나 바꾸려는 시도를 하기 보다는 그러한 감정을 그대로 알아차리고 수용할 수 있는 능력을 키울 수 있도록 격려하는 것이 중요하겠다. 또한 수용전념 치료의 핵심 기법으로 알려진 자애명상을 통해(Hayes, 2008) 내담자의 자기자비를 함양함으로써 내담자가 시험상황에서 자신을 비난하거나 자책하지 않고 자신의 역할을 수행할 수 있게 돕는 것이 필요하겠다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 국내 일부 지역에 재학 중인 인문계 고등학생만을 대상으로 하였기 때문에, 연구 결과를 일반화하는데 한계가 있다. 후속 연구에서는 더 다양한 지역의 연구 대상을 표집 하여 조절된 매개효과를 추가 검증할 필요가 있다. 둘째, 선행 연구에서 성별에 따라 인지적 정서조절전략이나 시험불안에 차이가 있다는 결과(Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee, & van den Kommer, 2004; Martin & Dahlen, 2005; Zaheri, Shahoel, & Zaheri, 2012)가 보고된 점을 고려할 때, 본 연구에서 살펴본 변인들 간의 관계가 성별에 의해 달라질 가능성이 있다. 후속 연구에서 남학생과 여학생 간에 유의한 차이가 있는지 재확인함으로써, 성별에 따라 시험불안에 적합한 치료와 개입을 구상할 수 있을 것이다. 셋째, 사회부과 완벽주의 성향이 있는 사람들이 어떤 타인(부모, 교사, 또래집단 등)의 엄격한 기준과 목표를 내재화했는지에 따라 학업스트

레스나 시험불안의 양상과 수준이 달라질 수 있다. 이에 후속 연구에서는 사회부과 완벽주의가 어떤 타인의 영향으로 형성된 것인지 구체적으로 살펴보고 이에 따라 학업스트레스와 시험불안이 어떻게 다르게 나타나는지 살펴볼 필요가 있겠다. 넷째, 본 연구에서는 횡단자료를 사용하였기 때문에, 시험불안 문제가 학년이 올라갈수록 증가하는 경향이나 변인들 간의 인과적인 관계에 대해 논의하는 데에는 한계가 있다. 후속연구에서는 종단자료를 수집하여 변인들 간의 인과관계를 구체적으로 확인할 필요가 있겠다. 마지막으로, 본 연구에서 학업스트레스의 부분 매개효과가 유의한 것으로 확인된 바, 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 관계를 설명하는 또 다른 매개변인이 있을 것으로 예상된다. 후속 연구에서는 사회부과 완벽주의와 시험불안을 잇는 다른 변인들, 예를 들어, 학업적 자기효능감, 성취목표, 평가에 대한 염려, 실패공포, 학업적 지연행동(염시창, 박현주, 2005; 오지은, 추상엽, 임성문, 2009; 박보람, 양난미, 2012)등을 살펴볼 필요가 있겠다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 많은 인문계 고등학생이 학업에 대한 완벽주의를 요구받고 높은 수준의 학업스트레스와 시험불안을 경험하고 있는 현 시점에서 사회부과 완벽주의 경향이 높은 내담자의 시험불안을 예방 혹은 개입하기 위해서는 학업스트레스와 부적응적 인지적 정서조절전략을 다루어야 한다는 시사점을 지닌다. 학교상담이나 교육 프로그램에 참여하는 대부분의 인문계 고등학생은 장기 상담이나 교육을 받을 수 없는 경우가 많기 때문에 사회부과 완벽주의를 직접적으로 다루기보다는 학업스트레스를 적절하게 관리하고 부적응적 인지적 정서조절전략

의 사용을 감소시키는 것이 시험불안의 예방 및 감소에 유용할 것으로 보인다.

### 참고문헌

- 강혜정, 강성현, 임은미 (2014). 일반계 고등학생의 학업스트레스, 희망, 내재적 동기, 학업 소진의 구조적 관계 및 성별차이 탐색. *아시아교육연구*, 15(4), 1-27.
- 고희경, 현명호 (2009). 완벽주의와 분노 표현 양상 간 관계에서의 인지적 대처전략의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 임상*, 28(1), 97-116.
- 곽재은 (2012). 고등학생이 지각하는 부모성취압력이 시험불안에 미치는 영향: 사회부과적 완벽주의와 학업스트레스의 매개영향. *경상대학교 대학원 석사학위논문*.
- 권재환, 김경희 (2016). 대학생의 다차원적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 학업, 진로스트레스의 매개효과. *한국직업교육학회*, 35(3), 1-27.
- 김문주 (1991). 우리나라 학생들의 시험불안진단을 위한 도구개발과정. *소아·청소년 정신의학*, 2(1), 32-42.
- 김미경, 김양희, 황사라, 정익중 (2012). 고등학생의 성적이 학업스트레스에 미치는 영향: 성별 조절효과를 중심으로. *청소년복지연구*, 14(4), 165-187.
- 김소희 (2008). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계. *학생생활상담*, 26, 5-29.
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 581-613.
- 김은정, 양연숙 (2011). 영재아와 일반아의 시험불안, 학업스트레스 및 학업효능감 비교연구. *영재와 영재교육*, 10(1), 123-142.
- 김현정, 손정락 (2006). 적응적 완벽주의, 부정적 완벽주의와 자아존중감, 일상적 스트레스, 반추 및 우울의 관계. *스트레스연구*, 14(1), 23-31.
- 김현희 (2009). 성별에 따른 학업스트레스와 시험불안과의 관계연구. *한국외국어대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김혜자 (2006). 청소년의 학업스트레스, 자아존중감과 사회문제해결력의 관계. *단국대학교 대학원 석사학위논문*.
- 노지영 (2005). 청소년의 시험불안과 정신건강과의 관계. *지역사회간호학회지*, 16(4), 458-466.
- 노치경, 황성훈 (2013). 고교생의 생활 스트레스와 시험불안의 관계: 부정적 평가의 두려움과 학업자아개념의 조절효과. *청소년학연구*, 20(3), 55-76.
- 문경숙, 임규혁 (2007). 청소년의 자살충동 소멸, 생성, 지속 집단 간 정신건강 변인의 차이. *교육심리연구*, 21(3), 665-683.
- 민현숙, 양연숙 (2012). 초등 영재학생과 일반학생의 완벽주의, 학업스트레스 및 학습몰입 비교. *영재교육연구*, 22(1), 151-171.
- 박보람, 양난미 (2012). 대학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 수행회피 성취목표와 자기구실 만들기 전략의 매개효과. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 541-561.
- 박선운 (2013). 남자 고등학생의 스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향: 통제소재, 정서조절전략, 자기 통제력의 조절효과. *한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문*.

- 박원주 (2010). 자아탄력성이 내재화 및 외현화 문제에 미치는 영향: 인지적 정서조절과 긍정 및 부정정서의 매개효과. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 박재연, 정익중 (2010). 인문계 고등학생의 학업문제가 자살생각에 미치는 영향-개인 수준의 위험요인과 보호요인의 매개역할을 중심으로. 한국아동복지학회, 32, 69-97.
- 신현심, 정종진 (2006). 인지-행동적 학업스트레스 대처훈련이 초등학생의 학업스트레스와 시험불안에 미치는 효과. 발달장애연구, 10(1), 73-87.
- 신정민, 박명숙, 함경애 (2014). 사회부과 완벽주의와 아동의 발표불안과의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과. 정서·행동장애연구, 30(4), 23-43.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)의 타당화. 상담학연구, 14(3), 1773-1794.
- 양도선, 이자영 (2016). 사이버대학생의 다차원적 완벽주의와 학업스트레스의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과. 교육방법연구, 28(3), 421-441.
- 오미향, 천성문 (1994). 청소년의 학업스트레스 요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과. 인간이해, 15, 63-96.
- 오지은, 추상엽, 임성문 (2009). 부모의 학업적 성취압력과 청소년 자녀의 시험불안 간 관계: 완벽주의와 성취목표의 매개효과 및 인지전략과 메타 인지전략의 조절효과. 한국청소년연구, 55, 209-237.
- 염시창, 박현주 (2005). 일반계 여고생의 완벽주의, 학업적 자기효능감 및 시험불안의 관계모형 검증. 한국심리학회지: 학교, 2(1), 19-35.
- 이유미, 정주리 (2016). 부모의 학업성취압력과 고등학생의 시험불안간의 관계에서 사회부과 완벽주의의 매개효과. 아시아교육연구, 17(2), 103-126.
- 이자영, 최혜라 (2014). 완벽주의와 학업소진간의 관계. 한국산학기술학회논문지, 15(11), 6556-6564.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신 병리의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.
- 이현주, 손원숙 (2013). 고등학생의 자기지향과 타인지향, 사회부과 완벽주의가 자기조절 학습 및 시험불안에 미치는 효과. 한국심리학회지: 학교, 10(1), 219-239.
- 정기원, 안귀여루 (2014). 부모양육태도가 시험불안에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 19(2), 549-563.
- 정아현, 강민주 (2014). 완벽주의와 인지적 정서조절전략이 시험불안에 미치는 영향. 아동학회지, 35(1), 61-76.
- 정중희, 정현희, 이귀숙 (2009). 부모의 성취압력이 중학생의 시험불안에 미치는 영향: 완벽주의 성향과 사회적 지지의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 6(3), 377-393.
- 정형수 (2008). 수치심을 지각하는 정도, 비난의 방향 및 대처방식과 우울과의 관계. 인간이해, 29, 1-18.
- 조현주, 전태연, 채정호, 우영섭, 최정은, 기백석, 임현우 (2007). 우울장애의 불안, 신체화, 분노 증상과 정서조절방략과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 26(3), 663-679.
- 최미경, 조용래 (2005). 생활 스트레스와 지각된 불안 통제감 및 대처양식이 대학생의

- 불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 281-298.
- 최원혜, 문은식 (2004). 고등학생의 완벽주의 성향에 따른 시험불안의 차이. 교육심리연구, 18(1), 23-35.
- 최은정 (2011). 초등학생의 완벽주의 성향이 학업스트레스에 미치는 영향: 학업꾸물거림의 매개효과. 인천대학교 석사학위논문.
- 통계청 (2014). 2014 청소년 통계. 서울: 통계청, 여성가족부.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성, 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사학위논문.
- 한정규 (2016). 여고생이 지각한 부모의 학업성취압력과 과보호가 여고생의 시험불안에 미치는 영향. 아시아교육연구, 17(3), 153-169.
- 함경애, 김미옥, 최영옥, 천성문 (2012). 교사의 다차원적 완벽주의와 행복의 관계에서 사회적 문제해결능력 및 직무스트레스의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 학교, 9(1), 111-132.
- 황은비, 김향숙 (2016). 군 생활 스트레스와 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략과 삶의 의미의 조절효과. 청소년학연구, 23(12), 403-429.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Beck, A. T. (1999). *Prisoners of hate: The cognitive basis of anger, hostility, and violence*. HarperCollins Publishers.
- Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the Fear Survey Schedule. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 323-328.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). Structural relationships among dimensions of the DSM-IV anxiety and mood disorders and dimensions of negative affect, positive affect, and autonomic arousal. *Journal of abnormal psychology*, 107(2), 179.
- Chang, E. C., Watkins, A. F., & Banks, K. H. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: testing a stress-mediation model in black and white college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 93-102.
- Chang, E., Lee, A., Byeon, E., & 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.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Conley, K. M., & Lehman, B. J. (2012). Test anxiety and cardiovascular responses to daily academic stressors. *Stress and Health*, 28(1), 41-50.
- Dan, O., & Raz, S. (2015). The relationship among ADHD, self-esteem, and test anxiety

- in young adults. *Journal of Attention Disorders*, 19, 231-239.
- 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.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of personality and social Psychology*, 84, 234-252.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Therapy*, 20, 33-47.
- Flett, G. L., Greene, A., & Hewitt, P. L. (2004). Dimensions of perfectionism and anxiety sensitivity. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 39-57.
- Frost, R. O., Turcotte, T. A., Heimberg, R. G., Mattia, J. I., Holt, C. S., & Hope, D. A. (1995). Reactions to mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 195-205.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kommer, T. V. D., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5), 619-631.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Hayes, S. C. (2008). *The roots of compassion*. Chicago: Keynote address presented at the fourth Acceptance and Commitment Therapy Summer Institute.
- 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.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionistic self-presentation in eating disorder attitudes,

- characteristics, and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 18(4), 317-326.
- Hirsch, C. R., Clark, D. M., & Mathews, A. (2006). Imagery and interpretations in social phobia: Support for the combined cognitive biases hypothesis. *Behavior Therapy*, 37(3), 223-236.
- Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., & Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development*, 46(2), 141-156.
- Legerstee, J. S., Garnefski, N., Verhulst, F. C., & Utens, E. M. (2011). Cognitive coping in anxiety-disordered adolescents. *Journal of adolescence*, 34(2), 319-326.
- Liebert, R. M., & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20(3), 975-978.
- Lowe, P. A., & Lee, S. W. (2008). Factor structure of the Test Anxiety Inventory for Children and Adolescents (TAICA): Scores across gender among students in elementary and secondary school. *Psychoeducational Assessment*, 26, 215-230.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
- Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(7), 913-924.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42, 185-227.
- Rao, U., Ryan, N. D., Birmaher, B., Dahl, R. E., Williamson, D. E., Kaufman, J., et al. (1995). Unipolar depression in adolescents: clinical outcome in adulthood. *American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(5), 566-578.
- Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J., & Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis) connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 524.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7, 422-445.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger(Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* 1(1), 23-49. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. Gonzales, H. P., Taylor, C. J., Algaze, B., & Anton, W. D. (1978). Examination stress and test anxiety. In C. D. Spielberger & I. G. Sarason(Eds.), *Stress and anxiety* (vol.5). Washington, D. C.:

- Hemisphere.
- Weiner, B. A., & Carton, J. S. (2012). Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences, 52*, 632-636.
- Zaheri, F., Shahoel, R., & Zaheri, H. (2012). Gender differences in test anxiety among students of guidance schools in Sanandaj, Iran. *Wudpecker Journal of Medical Sciences, 1*(1), 1-5.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Chan, H.(2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college student: A structural equating modeling analysis. *Personality & Individual Differences, 43*, 15-28.
- 원 고 접 수 일 : 2017. 06. 07.  
수정 원고접수일 : 2017. 08. 16.  
최종 게재 결정일 : 2017. 09. 01.

## **The Effects of Socially-Prescribed Perfectionism and Academic Stress on Test Anxiety: Moderated Mediating Effects of Maladaptive Cognitive Emotional Regulation Strategies**

**Ahyoung Jeong**

**Eunha Kim**

**Heecheon Shin**

Ajou University

The purpose of this study was to examine the moderated mediating effect of maladaptive cognitive emotion regulation strategies through academic stress on the relationship between socially-prescribed perfectionism and test anxiety. A total of 604 Korean high school students, including 367 males and 237 females, participated in this study by responding to the following questionnaires: Multidimensional Perfectionism Scale (HMPS), Academic Stress Scale, Korean version of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (K-CERQ), Test Anxiety Inventory-Korea (TAI-K). The collected data were analyzed using SPSS Macro. The main findings were as follows. First, using three-step mediated regression analysis, the significant partial mediating effect of academic stress on the relationship between socially-prescribed perfectionism and test anxiety was found. Second, using hierarchical multiple regression analysis, it was found that maladaptive cognitive emotion regulation strategies moderated the relationship between academic stress and test anxiety. Third, using SPSS Macro, the moderated mediating effect of maladaptive cognitive emotion regulation strategies (especially, rumination, self-blame, and catastrophizing) on the relationship between socially-prescribed perfectionism, academic stress, and test anxiety was found. Based on the result of this study, we discussed several implications for counseling and education, limitations of the study, and suggestions for future research.

*Key words* : *socially-prescribed perfectionism, academic stress, maladaptive cognitive emotion regulation, test anxiety, moderated mediating effect*