



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

2018년 02월
석사학위 논문

대학생의 완벽주의가
학업소진에 미치는 영향
: 자존감과 자존감 안정성의 매개효과

조선대학교 대학원
상담심리학과
박 혜 지

대학생의 완벽주의가
학업소진에 미치는 영향
: 자존감과 자존감 안정성의 매개효과

The Effect of Perfectionism of College Students
on Academic Burnout
: The Mediating effect of self-esteem
and self-esteem stability

2018년 02월 23일

조선대학교 대학원

상담심리학과

박 혜 지

대학생의 완벽주의가 학업소진에
미치는 영향
:자존감과 자존감 안정성의 매개효과

지도교수 권 해 수

이 논문을 심리학석사학위 신청 논문으로 제출함

2017년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

박 혜 지

박혜지의 석사학위논문을 인준함

위원장	조선대학교	교수	<u>정 승 아</u> (인)
위 원	조선대학교	교수	<u>권 해 수</u> (인)
위 원	조선대학교	교수	<u>오 지 현</u> (인)

2017년 11월

조선대학교 대학원

목 차

I. 서론	1
A. 연구의 필요성 및 목적	1
B. 연구문제	6
II. 이론적 배경	8
A. 학업소진	8
1. 학업소진의 정의	8
2. 학업소진의 원인	10
B. 완벽주의	11
1. 완벽주의의 정의	11
2. 자기지향/사회부과 완벽주의	12
3. 완벽주의와 학업소진의 관계	13
C. 자존감, 자존감 안정성	16
1. 자존감의 정의	16
2. 자존감 안정성의 정의	16
3. 완벽주의와 자존감, 자존감 안정성의 관계	18
4. 자존감, 자존감 안정성과 학업소진과의 관계	19

Ⅲ. 연구방법	22
A. 연구대상	22
B. 측정도구	22
1. 학업소진	22
2. 완벽주의	23
3. 자존감	24
4. 자존감 안정성	25
C. 연구절차	25
D. 자료분석	26
Ⅳ. 연구결과	27
A. 연구대상자의 인구학적 특성	27
B. 주요변인의 기술통계	29
C. 주요변인 간의 상관관계	29
D. 모형검증	31
1. 측정모형 검증	31
2. 구조모형 검증	34
3. 매개효과 검증	37
Ⅴ. 결론 및 논의	40
A. 결과에 대한 논의	40
B. 연구의 의의와 제한점 및 제언	44

참고문헌	48
부록	60

표 목 차

표 1. 학업소진 척도의 문항 구성과 내적합치도	23
표 2. 완벽주의 척도의 문항 구성과 내적합치도	24
표 3. 자존감 척도의 문항 구성과 내적합치도	24
표 4. 자존감 안정성 척도의 문항 구성과 내적합치도	25
표 5. 연구대상자의 인구학적 특성	28
표 6. 주요 변인들의 기술통계치	29
표 7. 주요 변인들의 상관관계	30
표 8. 측정모형의 적합도 지수	31
표 9. 측정모형의 확인적 요인분석	32
표 10. 연구모형과 수정모형의 적합도 지수	35
표 11. 최종모형의 경로계수	37
표 12. 최종모형의 직·간접효과 및 총효과	38
표 13. Phantom Variable을 이용한 매개효과의 유의성 검증	39

그림 목 차

그림 1. 연구모형	7
그림 2. 측정모형의 확인적 요인분석	33
그림 3. 연구모형-구조모형	34
그림 4. 최종모형-구조모형	36

ABSTRACT

The Effect of Perfectionism of College Students
on Academic Burnout
:The Mediating effect of self-esteem and self-esteem
stability

Park Hye Ji

Advisor: Prof. Kweon Hae Soo Ed. D.
Department of Counseling Psychology,
Graduate School of Chosun University

The purpose of this study is to investigate the relation between perfectionism and Academic Burnout and to investigate the role of self-esteem and self-esteem stability. For this purpose, 378 college students in G-City and Jeolla-do provinces were surveyed for Multi-dimensional Perfectionism Scale, Maslach Burnout Inventory-Student Survey, Rosenberg Self-Esteem Scale and Stability of Self-Esteem Scale. SPSS 23.0 and AMOS 23.0 were used to verify the model. The main results of this study are as follows. First, the self - oriented perfectionism of college students had negatively correlated with academic burnout, and positively correlated with self - esteem, self - esteem stability. On the other hand, social prescribed perfectionism had a positively correlated with correlation with academic burnout, and negatively correlated with self - esteem, self - esteem stability. Second, self - oriented perfectionism and social prescribed perfectionism have a direct effect on the exhaustion of learning, and at the same time have a

partial mediating effect that indirectly influences self-esteem, self-esteem stability. Also, self - oriented perfectionism and social prescribed perfectionism, the dual mediation effect of self - esteem and self - esteem stability was significant. It is meaningful that the perfectionism of college students affects the academic burnout, and that self - esteem and self - esteem stability are important mediators in the relationship between self - oriented perfectionism and social prescribed perfectionism and academic burnout. Finally, the limitations of this study and future research methods were discussed.

Key words : perfectionism, self - oriented perfectionism, social prescribed perfectionism, self-esteem, self-esteem stability.

I. 서론

A. 연구의 필요성 및 목적

우리나라 대학생들은 대학이라는 새로운 환경에 들어오면서 스스로 모든 것을 해결해야 한다는 책임감을 가지고 있고, 대학이라는 환경에 적응해야 하며, 학점이나 경력에 대한 부담감으로 많은 스트레스를 겪는다. 대학생을 대상으로 한 연구에서도 대학생에게는 진로와 학업이 가장 큰 스트레스로 작용하는 것으로 나타났다(이은희, 2004). 즉, 대학생들은 학업과 관련하여 지식 습득, 과도한 학습량, 학습전략의 부족 등의 다양한 스트레스를 경험한다는 것이다(Misra, Mckean, West & Russo, 2000).

이러한 학업 스트레스는 두통, 피로와 같은 신체적 증상과 우울, 불안 등 심리적 증상을 야기할 수 있으며, 또한 학업에 대한 심각한 무능감, 공부에 대한 싫증과 회의감을 포함한 심각한 학업소진을 가져올 수 있다(이영복, 이상민, 이자영, 2009). 학업소진(academic burnout)이란 학생들이 만성적 학업스트레스, 과도한 학업 요구 등의 다양한 요인에 의하여 학업에 대해 심리적 피로감을 느끼고, 신체적·정서적으로 탈진되며 학업에 냉소적 태도를 보이면서 무능감을 느끼는 상태이다(Gan, Shang, & Zhang, 2007; Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002; Yang, 2004). 초기의 소진 연구는 간호사, 교수 등 서비스 업무 종사자들을 대상으로 주로 이루어졌으나, 최근에는 학업을 하나의 직무로 간주하여 학생을 대상으로 소진 연구가 확장되었다(Schaufeli & Taris, 2005).

학업소진에 관련한 논문은 크게 학업소진이 어떤 요인에 영향을 미치는지를 밝히는 연구와 학업소진을 유발하는 요인을 밝히는 연구로 나눌 수 있다. 학업소진이 어떠한 요인에 영향을 미치는지를 밝히는 연구에서 학업소진은 학업성취, 학업성적과 과제수행에 부정적인 영향을 미친다고 밝혔으며, 심하면 불안, 우울과 같은 심리적 부적응을 일으킬 수 있다고 하였다(Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen & Nurmi, 2009). 또한 학업소진은 학업중단으로 이어질 수 있고(전혜진, 김영갑, 2011; Meier & Schmeck, 1985), 최후의 수단으로 자살을 야기할 수 있다(Lee & Larson, 2000). Koeske와 Koeske(1991a)는 학업소진과 학업스트레스가 심리적 부적응 증상에 영향을 미친다고 보았는데, 특히 학업스트레스가 학업소진을 거쳐 자살에 이르는 과정을 제시한 바 있다.

다음으로 학업소진에 일으키는 원인을 밝히는 연구들이 진행되었는데, 인구통계학적

요인과 환경적 요인은 고정적이고 변화불변적인 요소가 많아 수정하기에 어려움이 있어 학습소진을 가져오는 개인내적인 요인에 초점을 맞추고 한다. 또한 학습소진은 학업부담, 감정적 피로, 부정적 태도 및 낮은 성취와 같은 요인들로 인해 학생들이 소진되어버린다는 생각에서 기반한 것으로(정현희, 2017) 개인내적인 요인과 밀접하게 연관되어 있다고 할 수 있다.

개인내적인 요인 중에서 완벽주의 성향이 학습소진을 유발하는 요인이라는 것은 많은 연구를 통해 밝혀졌으며(조한익, 이현아, 2010; 이현아, 2011), 완벽주의는 학습소진을 일으키는 대표적인 요인이라는 것을 알 수 있다(Zhang, Gan & Cham, 2007). 학습소진은 만성 학습스트레스, 과도한 학습요구 등으로 학업에 대한 부담이 커지면서 나타날 수 있다고 하였다. 이러한 과도한 학습요구나 방대한 학습량을 비현실적으로 완벽하게 수행하기 위하여 노력하는 것이 학습소진을 더욱 쉽게 일어나도록 한다. 완벽주의 성향을 보이는 학생들에게서 학습소진의 하위요소인 정서적 탈진이 더 자주 일어난다(Appleton, Hall & Hill, 2009).

Hewitt와 Flett(1991)는 완벽주의란 결점이 없는 상태를 추구하는 것이며, 자기 자신, 타인이나 사회의 높은 기준을 충족하려고 하는 성향이라고 하였다. 또한 완벽주의는 이분법적 사고를 가지고 자신에 대해 엄격한 평가를 하고, 실패를 과도하게 일반화하는 성격 특성이다(Hewitt & Flett, 1991). 완벽주의는 비현실적으로 높은 목표를 설정하고 이를 위한 성공적인 학업수행을 위해 과도한 학업 요구로 작용할 수 있어 학습소진을 증가시킨다(조한익 외, 2010; Jacobs & Dodd, 2003). 대학생들은 학업, 경제능력, 외모, 체력, 대인관계 등 모든 분야에서 완벽하고 상대를 이기기 위한 끝없는 경쟁 상황에 놓여있다(채민성, 2016). 우리나라 사회가 요구하는 높은 기준은 이를 충족하기 위해 부지런히 노력하게 만드는 부담감을 높일 수 있다. 정해숙과 정남운(2011)은 대학생의 경우 학점관리, 영어성적관리, 취업준비 등 상황에서 극심한 스트레스를 받아 완벽주의 신념이 강하고, 그러한 완벽주의가 부적응적으로 나타날 수 있다고 하였다.

완벽주의에 대한 초기 연구에서는 완벽주의를 단일차원으로 간주하였으나, 1990년대 이후 완벽주의를 다차원적으로 살펴보고 있다(Frost et al, 1990; Hewitt & Flett, 1991b). Hewitt와 Flett(1991b)이 제안한 다차원적 완벽주의는 개인의 적응에 대인관계 측면을 강조한다. Hewitt와 Flett(1991b)는 다차원적 완벽주의를 자기지향 완벽주의(self-oriented Perfectionism), 타인지향 완벽주의(other-oriented perfectionism), 사회부과 완벽주의(socially prescribed perfectionism)의 세 가지 차원으로 구분하였다. 자기지향 완벽주의는 자기 스스로에게 높은 기준을 세우고 자신의 수행을 엄격하게 평가하

고 비판하는 성향이다. 이런 완벽주의를 지닌 사람은 자신의 수행에 대한 실패를 회피하면서 결과적으로 완벽해지고자 하는 강한 동기를 가진다. 타인지향 완벽주의는 높은 기준이 자신이 아닌 타인들에게 향하여 그들의 수행을 엄격하게 평가한다. 마지막으로 사회부과적 완벽주의는 타인이나 사회가 자신에게 완벽함을 과도하게 요구하고 있다고 지각하는 성향이며 이는 타인이나 사회가 부과한 비합리적 기준과 기대를 충족시켜야만 한다는 생각을 가지도록 한다(Hewitt & Flett, 1991b).

다차원적 완벽주의 세 하위차원은 각각 기능적 혹은 역기능적으로 다르게 기능한다고 알려져 있다(Flett, Hewitt, Blankstein, & O'Brien, 1991). Hewitt와 Flett(1991, 1993)는 다른 완벽주의차원과 다르게 사회부과 완벽주의가 다양한 심리적 부적응 및 장애와 일관된 결과를 보인다고 하였다. Hewitt와 Flett(2002)는 자기지향 완벽주의는 기능적이나, 타인지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의는 역기능적이라고 하였다. 몇몇 연구들에서는 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의를 적응적이라고 보고, 사회부과 완벽주의를 부적응적이라고 제안하였다(Frost et al., 1993). 많은 연구들에서 자기지향 완벽주의를 적응적이라고 보는데, 적응적 완벽주의는 개인이 높은 기준을 설정하지만 타인의 평가에 대한 두려움이 크지 않다고 하였다(이수연, 2015; Blankstein & Dunkley, 2002). 또한 적응적 완벽주의는 비완벽주의보다 학업장면에서 학업지연행동이 덜 일어나고, 학업성취와 만족도가 높게 나타나는 등 긍정적 효과가 나타났다(이현아, 2011; 송윤희, 2014; 한영숙, 2011; Rice & Dellwo, 2002). 반대로 다른 완벽주의 차원과 비교했을 때 사회부과 완벽주의는 부적응 및 정신장애와 더 강력한 연관성 갖는데, 이는 타인의 과도한 기대에 대한 지각의 중요함을 반영한다(Hewitt & Flett, 1991). 사회부과 완벽주의는 낮은 자존감(Flett, Hewitt, Blankstain & O'Brien, 1991; Preusser, Rice & Ashbhy, 1994), 지연행동(조이슬, 강영신, 2015; Flett, Hewitt, Blankstain & Koledin, 1992), 불안 및 공포(채민성, 2016; Blankstain, Flett, Hewitt & Eng, 1993; Flett, Hewitt, Endler & Tassone, 1994, 1995), 섭식장애(Hewitt, Flett & Ediger, 1995) 등의 다양한 장애 및 부정적 증상과의 일관적인 관련성을 보였다(손은정, 2013; Hewitt & Flett, 1991, 1993).

완벽주의는 자기를 평가하는 과정에서 실패를 극단적으로 인식하는 경향을 가지므로 학업적 어려움을 더 쉽게 경험하게 할 수 있다. 특히 사회부과 완벽주의가 높을수록 학업장면에서 어려움을 더 경험하게 된다는 점은 여러 선행연구에서 밝혀진 바 있다. 사회부과 완벽주의는 학업지연행동(한영숙, 김선옥, 2012; 장연아, 김정문, 2014; 진주은, 김은하, 2016), 발표불안(신정민, 박명숙, 함경애, 2014), 시험불안(이현주, 손원숙,

2013), 학업스트레스(양도선, 이자영, 2016)에 영향을 주는 요인으로 알려졌다. 학업소진 또한 사회부과 완벽주의와 밀접한 연관이 있다. 이수민과 양난미(2011)는 사회부과 완벽주의 성향이 학업지연행동과 학업소진을 높일 수 있음을 밝힌 바 있다. Chang과 동료들(2015)은 사회부과 완벽주의가 높을수록 외부로부터 보상을 받거나 처벌을 피하기 위한 외적동기가 강하고 그러한 외적 동기가 강할수록 학업소진이 많이 된다는 사실을 발견했다. 또한 사회부과 완벽주의는 학업요구를 통한 시험불안을 거쳐서 학업소진에 이른다고 하였다(장은비, 변은지, 성현모, 이상민, 2016).

하지만 완벽주의가 높다고 해서 모두 학업소진을 경험하는 것은 아니다. 적응적 완벽주의자는 수행에 대한 기대가 높지만 그로 인해 반드시 자기비하나 인정욕구 좌절에 대한 두려움에 휩싸이지는 않는다(이수연, 2015). 또한 완벽주의가 일을 성취하기 위한 동기부여가 된다는 긍정적인 측면도 입증되었다(이현아, 2011; Rice & Dellwo, 2002).

완벽주의의 유형에 따라 학업소진 및 부적응과의 관계가 밝혀지면서, 그 관계를 매개하는 변인에 대한 연구로 관심이 옮겨갔다. 밝혀진 매개변인으로 자기수용과 자기명확성(김지윤, 이동귀, 2013), 불안민감성(조이슬, 강연신, 2015), 자기효능감(신정민, 박명숙, 함경애, 2014), 마음챙김(정문정, 이상민, 최현주, 2016), 시험불안(장은비, 변은지, 성현모, 이상민, 2016; 채민성, 2015), 사회불안과 반추(김병직, 이동귀, 이희경, 2012), 비판성(정윤주, 2012a), 자아존중감(정윤주, 2012b) 등이 있다.

본 연구에서는 완벽주의와 학업소진간의 관계를 매개하는 변인으로 자존감에 초점을 맞추고자 한다. 자존감은 자기가치를 긍정적으로 판단하는 정도를 말한다. 대학생 시기는 자기 존재에 대한 확신과 앞으로의 진로에 대한 정리가 되기까지는 정체감 혼란 속에 빠져 흔히 무력감, 삶의 무의미감을 경험할 수 있으며, 이런 내적 갈등을 극복하지 못한다면 자존감이 낮아지거나 자기는 능력이 없다는 등 부정적인 자존감을 형성할 수 있으므로 대학생 시기가 긍정적 자존감을 형성해야 하는 중요한 시기라고 할 수 있다(윤상영, 2010). 자존감이 높은 사람의 경우 자기가치를 긍정적으로 평가하고 자기에 대해 만족감을 가지며, 반대로 자존감이 낮은 사람의 경우 환경에 대한 적응력이 낮고 부정적인 사고와 부적응적 행동이 나타난다(우형진, 이정기, 2012).

Honey(1950)은 완벽주의가 높으면 작은 피드백이라도 부정적이면 실제 자기와 이상적 자기와의 격차의 증거로 받아들이기 때문에 낮은 자존감을 갖는다고 하였다. 또한 완벽주의적 목표에서 벗어나는 것은 도덕적 자기 비난과 더 낮은 자존감을 동반하는 경향이 있다고 하였다(Sorotzkin, 1985). 즉, 완벽주의 신념은 낮은 자존감을 형성하는데 영향을 미친다는 것이다(Burns, 1980; Pacht, 1984). 완벽주의자들은 비논리적이고

왜곡된 인지를 가지고 있으므로 과제 수행에 대해 성공하더라도 잘했다는 만족감보다는 해야 할 일을 마쳤을 뿐이라는 경직된 느낌만 갖는다(Patch, 1984). 다차원적 완벽주의 중 타인지향 완벽주의는 자존감과 상관에 있어서 상반된 연구 결과를 보이고 있고, 자기지향 완벽주의는 자존감과 정적상관을 보이며(김현희, 2008; Hewitt & Flett, 1991), 사회부과적 완벽주의는 일관되게 부적상관을 보이고 있다(Kilbert, Langhinrichsen-Rohiling, & Saito, 2005; Kilbert, 2005). 외부에서 자기에게 부과하는 기준을 높게 지각할수록 자기평가를 부정적으로 하여 낮은 자존감을 보인다는 것이다. 즉, 완벽주의가 자존감을 향상시키거나 감소시키는 중요한 요인으로 볼 수 있다.

자존감은 학업 성취를 예측하는 주요 변인으로 밝혀졌다. 자존감이 높은 대학생의 경우, 적극적인 학습태도와 높은 학습동기를 갖도록 함으로써 학업성취가 증진되었고(박지혜, 2014), 학업스트레스가 낮게 나타났다(이경아, 정현희, 1998). 자존감은 주위 환경이나 사회적 관계에서 심리적 안정감을 유지하도록 하며 과중한 학업으로 인해 발생하는 학업스트레스를 줄이는 기능을 할 수 있다(문영주, 좌현숙, 2008). 초등학생을 대상으로 한 연구에서도 과중한 학업요구와 학업소진과의 관계에서 자존감은 매개효과를 보이는 것으로 나타났다(김영보, 2012). 또한 자존감은 학교스트레스와 우울의 관계에서 간접적으로 매개하는 변인으로 밝혀졌다(김정미, 2010). 이러한 선행연구들을 통해 자존감이 학업소진에 영향을 미칠 것이며, 완벽주의와 학업소진의 관계에서 자존감이 매개효과를 가질 것이라는 것을 예측할 수 있다.

하지만 초기의 자존감 연구와는 달리 자존감이 높더라도 부정적인 결과를 가져오기도 하고(Bushman & Baumeister, 1998; Jordan, Spencer & Zanna, 2005), 무조건 긍정적인 결과를 가져오는 것은 아니라는 연구 결과들이 있다(Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003). 높은 자존감은 자기를 긍정적으로 보고 가치 있다고 평가하여 적응적일 것이라는 예측과 달리 학업, 학교생활적응뿐 아니라 타인을 괴롭히는 등의 행동으로 관계에서 어려움을 가져오기도 하였다(Baumeister, Smart, & Boden, 1996). 즉, 자존감의 수준만으로 심리적 적응에 미치는 영향을 설명하기에는 부족하다는 것을 알 수 있다. 최근 선행연구에서는 자존감 수준의 한계점을 보완하기 위해 자존감 안정성을 함께 고려해야 한다고 주장하고 있다(고현석, 민경환, 김민희, 2012; 최정인, 이훈진, 이준득, 2012; De Man, Gutierrez & Sterk, 2001; Franck & De Raedt, 2007; Kernis, 2005; Zeigler-Hill & Wallace, 2012).

장재원과 신희천(2011)은 자존감 안정성을 개인의 자존감을 자기 외부의 관계적, 환경적 변화나 내부의 정서적 변화요인에 의해 변화하지 않는 정도라고 정의하였다. 자

존감 안정성은 개인의 자존감이 개인 내·외부의 변화요인에 의해 변화하지 않는 정도로서, 고저 수준으로 구분하는 자존감과 달리 안정성, 불안정성으로 구분한다. 자존감이 불안정하면 안정적인 사람에 비해 분노 혹은 적대감을 더 많이 보이고 부적응적인 것으로 나타났다(Kernis, Grannemann, & Barcly, 1989). 또한 자존감 불안정할수록 불안, 우울, 적대감, 공격성과 관계가 있는 것으로 나타났으며, 적응에 어려움을 겪는다하였다(Rosenberg, 1985). 중학생의 공격성이 학교생활 적응에 미치는 영향에서 자존감 안정성은 완전매개효과를 보였으며(박미향, 김완일, 2014), 높으면서 불안정한 자존감을 가진 사람은 다른 사람의 인정을 받고 자신이 알려지기를 바라는 것으로 나타났다(Noser & Zeigler-Hill, 2014). 자존감을 통제 한 후에도 자존감 안정성의 효과가 나타나(Kernis et., al, 2000) 자존감 안정성은 심리적 문제를 설명하는 하나의 중요한 변인이다.

자존감 안정성은 지각된 자기가치를 위협하는 환경에서 자존감의 변화정도를 예측하는 요인으로 심리적 기능과 적응에 중요한 역할을 한다(박지선, 2013). 불안정한 자존감을 가진 사람은 자기 개념과 무관한 부정적인 일도 자신과 관련 있는 것으로 해석하여 더 심한 우울을 경험한다고 하였다(Kernis, 2005). 자존감 안정성은 부적응을 완화시켜주는 보호요인으로 작용한다(정현진, 2004). 자존감이 심리적 문제에 중요한 영향을 미치는 것은 틀림없으나, 자존감 안정성이 동시에 고려되지 않는다면 중요한 개인차가 명백하게 밝혀지지 않을 것이다(Kernis, 1993). 이에 본 연구에서는 완벽주의와 학업소진을 매개하는 변인으로 자존감 수준과 자존감 안정성을 함께 살펴보고자 한다.

요약하자면, 본 연구에서는 낮고 불안정한 자존감을 가진 대학생이 완벽함을 추구하기 위해 노력하고 이로 인해 학업에 대해 소진을 느낄 것으로 예상하고, 완벽주의와 학업소진과의 관계에서 자존감과 자존감 안정성의 매개효과를 살펴보고자 한다.

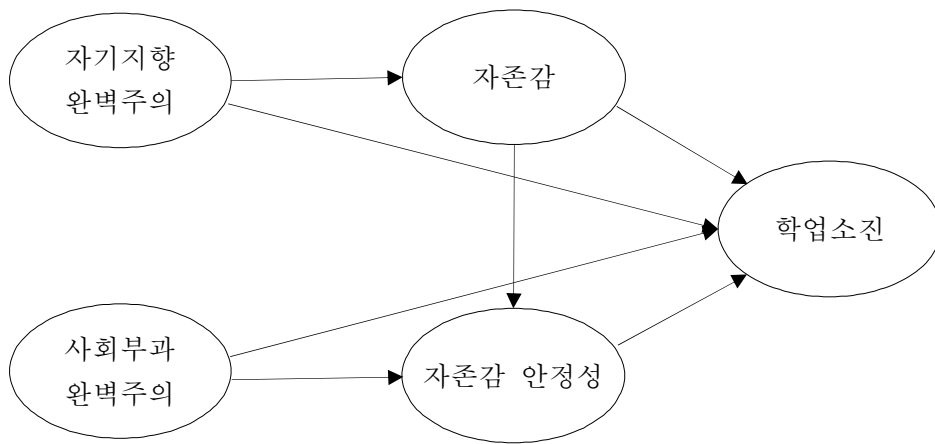
B. 연구문제

본 연구에서는 학업장면에서 자기지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의와 학업소진의 관계에서 대학생의 자존감과 자존감 안정성이 매개요인으로 작용하는지 살펴보고자 한다. 자존감과 자존감 안정성의 매개효과를 검증하여 학업소진 및 자존감 연구에 자료를 제공하고, 완벽주의 성향을 가진 대학생의 학업소진 현상을 이해하며, 상담 장면에서 상담목표 설계 및 프로그램 설계에 도움을 주는데 목적이 있다. 이를 위해 연구자

는 다음을 연구문제로 설정하였다.

연구문제 1. 대학생의 자가지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의, 학업소진, 자존감과 자존감 안정성의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 대학생의 자가지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의와 학업소진의 관계에서 자존감과 자존감 안정성이 매개효과를 가지는가?



<그림 1> 연구 모형

II. 이론적 배경

A. 학업소진

1. 학업소진의 정의

Freudenberger(1974)가 소진(Burnout)을 자신의 에너지나 자원에 대한 과도한 요구를 경험하면서 의욕이 없어지고 지치며 고갈되는 상태라고 처음 정의하였다. 이후에 소진을 요구하는 일에 장시간 관여하면서 일어나는 육체적, 정서적, 정신적 탈진의 상태라고 정의되기도 했다(Schaufeli & Greenglass, 2001).

현재까지 주로 사용되는 소진의 개념은 Maslach와 Jackson(1981)이 소진을 측정가능하도록 MBI(Maslach Burnout Inventory)척도를 최초로 개발하면서 구체화되었다. Maslach와 Jackson(1981)은 소진의 증후를 정서적 고갈(emotional exhaustion), 비인간화(depersonalization), 성취감 저하(diminished personal accomplishment) 세 가지로 나누었다. 정서적 고갈은 업무에 대한 과도한 요구들로 인해 심리적, 정서적으로 지쳤다고 느끼고 좌절과 긴장감을 느끼게 되는 상태를 말하며, 비인간화는 관계로부터 분리되고 타인에게 둔감해지고 냉소적인 태도를 보이게 되는 상태이다. 마지막으로 성취감 저하는 자기 스스로 부정적으로 평가하며 업무에 대한 자신감이 낮아지고 무능감이 증가하는 상태이다.

초기 소진 관련 연구들은 주로 간호사나 교사 같은 사람을 상대하는 서비스 업무 종사자들을 대상으로 진행되었으나 점차 비서비스 영역까지 확장되었다. 최근에는 소진의 개념이 학업장면으로 이어져 학생의 학업 활동도 하나의 업무라고 보고 학생들을 대상으로 학업소진 연구가 진행되고 있다(Schaufeli & Taris, 2005). 즉, 학생은 수업에 참여하고 과제를 수행하며 시험에서 높은 성적을 내야하는 목표가 있는 활동들이 업무가 된다는 것이다(Schaufeli & Taris, 2005).

학업소진이란 학업에 대한 지속적인 스트레스와 과도한 학업요구로 인해 학업에 대해 심리적 피로감, 정서적 고갈, 과제에 대한 냉소적 태도를 보이고 학업에 대한 성취감이 저하된 상태로 정의된다(Schaufeli et al., 2005). 학업소진은 소진의 개념을 학업장면으로 가지고 온 것으로 하위요인이 비슷하다. 이는 학업소진척도가 개발되면서 하

위요인이 정서적 탈진, 냉담, 무능감으로 구분되었다.(Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002). 정서적 탈진은 지나친 학업요구와 많은 학업량으로 인해 정서적으로 메마른 상태이며, 냉담은 학업 활동이나 과제에 거리를 두어 무관심하고 냉소적인 태도를 나타내는 것이다. 마지막으로 무능감은 학생으로서의 자신의 능력에 대해 부정적으로 생각하고 학습에 대해 자신감이 낮아지는 상태이다. 학업소진은 학업 스트레스와 심리적 부적응의 관계를 완전 매개하는 요인으로 밝혀져 부적응을 예방하기 위한 중요한 요인이라고 볼 수 있다(Koeske & Koeske, 1991).

학업소진은 몇몇 연구를 통해 부적응적인 측면에 증가시키는 요인으로 알려졌다. 학업소진은 학교생활 적응과 부적상관을 보이며 이는 스트레스 대처방식이 매개하는 것으로 나타났다(김정현, 정인경, 윤여진, 2016). 다른 연구에서는 학업소진이 높을수록 자기효능감이 감소하며, 감소한 자기효능감은 학교적응에 낮추는 것으로 밝혀진바 있다(문명자, 이선훈, 2016; 최옥, 이우송, 2014). 학업소진이 증가할수록 관계적 공격성 올라가는 것으로 나타났으며 이 두 요인 사이에서 부모-자녀 관계가 조절요인의 역할을 하는 것으로 밝혀졌다(김정화, 2015). 정은선과 하정희(2015)는 학업소진이 삶의 만족에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 지속적으로 학업소진이 일어나면 학습된 무기력, 수행저하, 동기상실, 정서손상, 우울 등의 심리적 부적응을 일으킨다. 또한 Koeske와 Koeske(1991b)은 학업소진이 유급 및 자퇴 같은 학교생활 부적응뿐만 아니라 우울 및 자살과 같은 심리·정서적 문제를 일으킨다고 하였다. 따라서 학업소진을 예방하는 노력이 중요하다.

대학생의 학업소진을 측정하기 위해 Schaufeli와 동료들(2002)이 개발하고 Shin과 동료들(2011)이 한국 학생들을 대상으로 타당화한 한국판 학업소진 척도(Maslach Burnout Inventory-Student Survey: MBI-SS)를 사용하였다. 이 척도는 3개의 하위요인 이루어져있으며, 탈진, 냉담, 학업 무능감으로 구성되어있다. 무능감은 학업 효능감 문항을 역코딩하여 사용된 것이다. 대부분의 연구에서 소진의 탈진과 냉소 간에 상관이 높은 것으로 나타나나 무능감은 탈진, 냉소와의 상관관계가 낮은 것으로 보고되었다(Lee & Ashforth, 1993, 1996; Cordes et al., 1997; Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001). Shirom(1989)는 무능감은 소진의 하위요소가 아닌 소진의 결과나 독립적인 요인인 것이라 주장하였다. 또한 무능감은 직무열의의 하위요인으로 보는 것이 적합하다고 나타나기도 하였다(손진아, 이선훈, 2012). 그러므로 본 연구에서는 무능감을 독립적인 차원으로 구분하여 제외하고 탈진과 냉소 두 차원만을 사용하였다.

2. 학업소진의 원인

몇몇 요인들을 자세하게 살펴보면 학업스트레스가 높을수록 학업소진이 증가하였고, 관계에 대한 유대감이 학업스트레스와 학업소진의 관계를 매개하는 것으로 밝혀졌다(신혜진, 유금란, 2014). 이자영(2010)은 성취목표가 개인의 인지 특성에 속하는 학업소진을 줄일 수 있다고 하였다. 이상민(2012)은 공정성과 사회적 지지가 학업소진에 영향을 준다고 하였다. 또한 인문계 학생이 실업계 학생보다 학업소진을 더 크게 느끼며, 교사지지, 정서지지가 학업소진을 완화시켜준다(백미숙, 2011). 초등학생을 대상으로 한 연구에서는 자기조절 전략, 학업과다, 교사지지, 부모성취압력, 자아탄력성 순으로 남학생의 학업소진에 미치는 영향이 크게 나타났으며, 여학생은 자아탄력성, 부모성취압력, 학업과다, 부모지지, 자기조절학습 순으로 학업소진에 영향을 주는 것으로 밝혀졌다(조주연, 김명소, 2013).

대부분의 학업소진 연구들은 원인요인을 찾는 데에 초점을 두고 있으며, 원인요인을 인구통계학적, 개인내부, 외부적 요인으로 크게 3가지로 나눌 수 있다(이설악, 2015). 인구통계학적 요인에는 성별(조주연, 김명소, 2013; 김성실, 2015), 학교급별(이상민, 2012; 김성실, 2015) 등이 있고, 개인내부요인으로는 완벽주의 성향(조한익, 이현아, 2010; 이현아, 2011), 자기효능감(조혜진, 이지연, 장진이, 2013; 정인경, 김정현, 2016), 자아존중감(김영실, 이지연, 2012), 대처방식(김정현, 마연연, 고민선, 정인경, 2013), 학업 동기(고홍월, 2012) 등이 있는 것으로 나타났다. 외부 요인으로는 사회적지지(이상민, 2012), 과도한 학습요구(김민애, 이상민, 신호정, 박양민, 이자영, 2010), 부모양육 태도 및 부모소진(한은아, 김보영, 이상민, 신호정, 2011), 공정성(이상민, 2012) 등이 확인되었다.

학업소진에 영향을 미치는 요인으로 완벽주의, 자기조절, 자기효능감, 불안, 우울 등이 주목받고 있다(한영숙, 2011; Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008). 그 중 완벽주의는 학업소진에 영향을 주는 주요 요인으로 알려져 있다(계수영, 박기환, 엄소용, 2011). 학업소진을 일으킬 수 있는 요인으로 비현실적인 높은 기준을 설정하여 이를 추구하고 실패에 주의를 기울이거나 과일반화하는 경향을 가진 완벽주의 성향 중 타인이 자신에게 과도하게 높은 기대를 가지고 있으며 스스로가 이를 통제할 수 없다고 지각하는 사회부과 완벽주의를 들 수 있다.

B. 완벽주의

1. 완벽주의의 정의

완벽주의(perfectionism)란 자기에게 과도하게 높은 기준을 설정하여 자신의 수행에 대해 비판적으로 평가하고 완벽하게 하고자 노력하는 성향이다(Hewitt, Caelian, Flett, Sherry, Collins & Flynn, 2002). 앞서 말한 정의는 대부분의 학자들이 공통적으로 완벽주의를 설명하는 부분에 포함되지만 학자들마다 완벽주의를 조금씩 다르게 정의하고 있다. 초기 연구에서 Hollander(1965)는 완벽주의를 경직되고 비현실적인 높은 기준을 설정하며 자신의 수행을 평가할 때 성공 혹은 실패라는 흑백논리사고를 하는 신념이라고 말했다. 완벽주의 구성개념을 양적으로 측정하기 위한 초기 완벽주의 척도를 개발한 Burns(1980)는 완벽주의를 이룰 수 없을 정도의 높은 기준이나 비합리적인 기준을 세우는 것으로 불가능한 목표를 향해 강박적으로 끊임없이 노력하며 자신의 가치를 전적으로 생산성과 성취에 의해서만 재려고 하는 것이라고 정의하고, 이런 완벽주의가 여러 정서 문제, 생활 및 직업 만족도 저하, 생산성 감소 등과 관련 있다고 하였다(Burns, 1983).

초기 완벽주의 연구들은 완벽주의를 단일차원으로 보고 완벽주의의 부정적인 면에 초점을 두었다(Burns, 1980; Patch, 1984). 1990년 이후 학자들은 완벽주의는 단일차원이 아닌 다차원적인 개념으로 이해하고자 하였다. Frost와 동료들(1990), Hewitt와 Flett(1991)은 다차원적 완벽주의 척도를 개발하였다. Frost와 동료들(1990)의 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS)는 개인의 적응에 있어서 개인 내적인 측면을 강조하고, 하위요인을 6가지로 나누었다. 6가지 요인은 실수에 대한 염려, 개인적 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화이다(Frost et al., 1990). Frost와 동료들(1990)은 조직화를 기능적으로 작용한다고 보고 완벽주의의 총점에서 제외하였다.

한편, Hewitt와 Flett(1991b)은 대인관계 측면이 개인의 적응에 영향을 미친다고 보고 완벽함을 요구하는 주체와 요구받는 대상이 누구인가에 초점을 두고 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 개발하였다. MPS는 자가지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의 3가지 하위요인으로 구분되었다(Hewitt & Flett, 1991b). 자가지향 완벽주의는 자기 자신에게 비현실적으로 높은 기준

을 부과하여 자신의 수행에 대해 엄격하게 평가하고 비판을 하는 경향이며, 이는 부적응적인 측면도 가지고 있지만(Chang & Sanna, 2001) 적응적인 측면을 더 많이 보인다고 한다(Hewitt & Flett, 1991; Frost et al., 1993; Kibert, Langhinrichsen -Rohling, & Saito, 2005). 높은 기준 자체가 동기화되어서 완벽함을 추구하면서도 실패를 피하려 노력하고 인내하며, 일의 성취를 추구하는 태도를 보인다(박진희, 1997; 홍혜영, 1995). 타인지향 완벽주의는 타인에게 완벽함을 기대하고 그 기대를 기준으로 타인의 행동을 평가하는 경향이다(Hewitt & Flett, 1991). Hewitt와 Flett(1991)은 타인지향 완벽주의를 타인의 수행을 엄격하게 평가하거나 비난하는 행동으로 대인관계 좌절과 같은 정서적 고통을 경험하는 등의 부적응적인 차원이라고 하였으나, 이후 연구들에서 타인에 대한 관심과 격려 등의 적응적인 부분들이 밝혀졌다(Frost et al., 1993). 마지막으로 사회부과 완벽주의는 중요한 타인이 자신에게 비합리적으로 높은 기대를 가지고 있다고 지각하며, 그 기대를 충족해야만 그들로부터 인정받고 수용될 수 있다고 생각하는 경향이다(Hewitt & Flett, 1991). 사회부과적 완벽주의는 많은 연구들에서 다른 차원의 완벽주의와 다르게 병리적이고 부적응적인 차원이라고 보고되고 있다(Hewitt & Flett, 1991, 2002; Frost et al., 1993).

2. 자가지향/사회부과 완벽주의

완벽주의 초기 연구들이 완벽주의 자체를 부적응적인 기능만을 가진 단일 차원의 개념으로 보았다면(Burns, 1980; Ellis, 1962), 1990년대 이후 연구에서는 완벽주의가 가져오는 부적응 문제들에 대해서 개인내적인 차원이 아니라 개인과 개인을 둘러싼 환경과의 상호작용적인 측면을 포함하는 다차원적 구성개념으로 보았고(Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991a), 적응적인 완벽주의에 조금씩 관심을 갖기 시작하였다. 다차원적 완벽주의 척도를 사용한 연구 결과가 쌓이고 완벽주의의 차원들이 일관되게 나누어지는 것을 확인하면서 완벽주의를 기능적/역기능적 또는 적응적/부적응적 완벽주의로 나누려는 시도가 계속되고 있다(김윤희, 서수균 2008).

자가지향 완벽주의(Self-oriented perfectionism)은 자기 자신의 완벽을 추구하고자 하는 욕구와 연관된 자기 자신의 성취에 바탕을 둔 완벽주의의 한 차원이다. 자가지향 완벽주의가 높은 사람들은 자기 자신에게 높은 기준을 부과하고 자신의 행동에 대해서 엄격하게 평가하고 비난하며 자신의 행동에 대한 실수나 결점을 받아들이지 못한다.

그렇기 때문에 자기지향 완벽주의는 실수하거나 실패하지 않으려는 완벽함을 성취하고자 노력하게 하는 동기적인 요소로도 작용한다. 이러한 자기지향 완벽주의는 결점없는 완벽함을 적극적으로 추구함으로써(Balatt, 1995) 성취추구와 자기효능감 증가, 지연행동 감소와 연관되어(Frost & Henderson, 1991) 적응적인 측면을 지니고 있다고 볼 수 있다(Hewitt & Flett, 1991b; Flett, Hewitt, Blakstein & O'Brien, 1991).

반면에 사회부과 완벽주의는 타인이나 사회가 요구하는 기준에 부합하지 못할 수 있다는 두려움을 경험하게 하며 심한 경우 우울을 가져올 수 있다(김병직, 이동귀, 이희경, 2012). 또한 사회부과 완벽주의는 심리적 부적응과 상관이 높게 나타나고, 그 중에서도 낮은 자아존중감, 부정적 평가에 대한 두려움, 자살사고, 섭식장애, 강박증상, 대인불안, 사회불안 등과의 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(설희정, 이동귀, 배병훈, 2014; 박지연, 양나미, 2014; 박현주, 정대용, 2015). 반면에, 주관적 안녕감, 삶의 행복, 긍정정서 등과는 부적 상관이 나타났다(김지윤, 이동귀, 2013; 김현정, 손정락, 2006; Flett, Besser & Hewitt, 2003). 사회부과 완벽주의가 학업 장면에서도 부적응적인 결과를 야기하는 것은 몇몇 연구들을 통해 알 수 있다. 이는 불안민감성을 거쳐 지연행동을 하게하고(조이슬, 강영신, 2015), 발표불안 및 시험불안(신정민, 박명숙, 함경애, 2014; 박유미, 임영진, 2015; 이현주, 손원숙, 2013), 학업소진(장은비, 변은지, 성현모, 이상민, 2016; 이수민, 양나미, 2011)등에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3. 완벽주의와 학업소진의 관계

소진은 고갈의 기본적인 증후군으로, 완벽주의자들의 특징이다(Freudenberger, 1974). 완벽주의는 개인이 실제로는 불가능한 완벽함을 추구하기 때문에, 이러한 목표와 기준을 성취하기 위해서 심리적 문제나 갈등, 우울 등 적응곤란과 자기비난 상태에 빠지도록 한다. 이로 인해 자기에 대해서 부정적인 평가를 하고 만족하지 못하며, 목표 달성 과정에서 왜곡된 비합리적 사고 및 행동, 자기 파괴적인 욕구로 인해 경쟁에 집착함으로써 부적응을 경험한다(Burns, 1980 Pacht, 1984). Fry(1995)는 완벽주의자들이 스트레스 사건을 보다 자신과 연관되어 있는 것으로 보고, 스트레스를 더 높게 지각한다고 하였으며, Hewitt와 Dyck(1986)은 완벽주의자는 비완벽주의자에 비해 스트레스 및 우울과 밀접하게 연관되어 있다고 말했다. 또한 완벽주의 집단은 죄책감, 미루기, 결정에 대한 어려움, 수치심, 낮은 자존감과 같은 부적응적인 결과들과 정적인 관련성

이 있다.

완벽주의에 관한 초기 연구들이 완벽주의를 부적응적인 기능을 가진 단일 차원의 개념으로 보았다면(Burns, 1980; Ellis, 1962), 1990년대에 들어서면서 완벽주의자들의 여러 부적응 문제들에 대해 개인내적인 차원이 아니라 개인과 개인을 둘러싼 환경과의 상호작용적인 측면을 포함하는 다차원적 구성개념으로 보게 되었으며(Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991a), 적응적인 완벽주의의 존재 가능성에 관심을 갖게 되었다.

본 연구에서 사용된 Hewitt와 Flett 다차원적 완벽주의 척도의 하위 요인 또한 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의로 구분되어지고 있다. 따라서 완벽주의와 소진의 관계 또한 두 하위차원에 따라 달리 추측할 수 있을 것이다. 자기지향 완벽주의자들에게 대해서는 자신에 대해 엄격한 기준을 설정하는 것으로 높은 기준 자체가 동기화되어 완벽함을 추구할 뿐 아니라 실패를 피하려 노력하고 어려움을 인내, 일의 성취를 추구하려는 태도를 보인다(박진희, 1997; 한기연, 1993; 홍혜영, 1995)는 연구가 있는 반면, 높은 기준을 엄격하게 평가하고 실패를 회피하는 등 완벽해지고 싶은 강한 동기를 갖기 때문에 우울증 및 과도한 자기 비난과 실패에 대한 두려움을 많이 느끼기 쉽다(Hewitt, Flett, Blankstein, & O'Brien, 1991)는 연구도 있다.

Campbell과 Di Paula(2002)는 Hewitt와 Flett 다차원적 완벽주의 척도(1991)의 하위 척도를 세부적으로 분석하여 사회부과 완벽주의의 하위요인 중 높은 성취를 보여야 타인이나 사회가 자신을 수용하고 인정해줄 거라는 조건적 수용이라는 하위요인을 밝힌 바 있다. 또한 조건적 수용은 사회부과 완벽주의자가 더 뛰어난 수행을 적극적으로 추구하지 못하도록 막는다고 하였다. 사회부과 완벽주의는 타인이나 사회가 자기를 평가하는 과정에서 실패를 극단적으로 인식하는 경향을 가지므로 학업적 어려움을 더 쉽게 경험하게 할 수 있다. 완벽주의 성향이 학업행동에 주는 영향력과 관련하여 사회부과 완벽주의가 학업지연행동에 직접적으로 영향을 주면서도 수행회피목표를 거쳐 간접적으로도 영향을 준다고 하였다(계수영, 박기환, 엄소용, 2011). 이는 추상엽과 임성문(2009)의 연구에서 사회부과 완벽주의가 높을수록 수행회피목표가 높아지고 이는 학업지연을 증가시킨다는 결과와 일치한다. 또한 사회부과 완벽주의와 시험불안 간의 정적상관이 많은 연구에서 밝혀진 바 있다(윤정민, 김정민, 2008; 박재명, 2003).

사회부과 완벽주의가 높을수록 학업장면에서 학업소진을 더 경험하게 된다는 점은 여러 선행연구에서 밝혀진 바 있다. 이수민과 양난미(2011)는 사회부과 완벽주의 성향이 학업지연행동과 학업소진을 높일 수 있음을 밝힌 바 있다. Chang과 동료들(2015)은

자기지향 완벽주의는 내적동기를 매개하여 학업소진에 부적영향을 주지만, 사회부과 완벽주의는 외부로부터 보상을 받거나 처벌을 피하기 위한 외적동기가 강하고 그러한 외적 동기가 강할수록 학업소진이 많이 된다는 사실을 발견했다. 또한 Chang과 동료들의 연구(2016)에서도 사회부과 완벽주의가 높을수록 학업적 자기 효능감이 낮아지고 이는 학업소진을 가져온다는 사실이 나타났다. 한편 사회부과 완벽주의가 부적응적 완벽주의로 구분된다는 것을 고려하면, 부적응적 완벽주의가 학업소진을 유발하는 것으로 나타난 결과들(이현아, 조한익, 2013; Zang et al., 2007)을 보아 사회부과 완벽주의와 학업소진 간의 정적인 관계가 있다는 것을 알 수 있다. 또한 구체적으로 사회부과 완벽주의를 살펴본 것은 아니나 과도한 학업요구가 통제감(김민애, 이상민, 신효정, 박양민, 이자영, 2010), 자아존중감(김영실, 이지연, 2012)을 통하여 학업소진에 이끈다는 사실이 밝혀진바 있다. 이는 과도하게 요구받는다고 지각하는 사회부과적 완벽주의와도 관련성이 높은 것으로 보인다. 학업이 아닌 다른 장면에서 사회부과 완벽주의와 소진의 관계를 보면, 사회부과 완벽주의는 운동선수들의 소진(Hill, Hall, Appleton, & Kozub, 2008), 직장인들의 소진(Childs & Stoeber, 2010, 2012)을 증가시키는 요인인 것으로 나타났다.

반면에 자기지향 완벽주의자에 대해서 자신에 대해 엄격하고 높은 기준을 설정하는 것으로 높은 기준 자체가 동기화되어 완벽함을 추구할 뿐 아니라 실패를 피하려 노력하고 어려움을 인내, 일의 성취를 추구하려는 태도를 보인다고 하였다(박진희, 1997; 한기연, 1993; 홍혜영, 1995). 또한 기능적인 완벽주의는 문제해결 중심적인 특징을 보이고, 스트레스에 대해 적절한 통제와 적극적 대처를 보여 긍정적인 정서와 높은 상관관계를 보였다(박소영 외, 2005). 적응적인 완벽주의는 자율동기를 매개하거나, 또한 자율동기와 기능적 목표과정을 이중 매개하여 학업소진에 부적인 영향을 미친 반면에, 부적응적 완벽주의는 역기능적 목표과정을 매개하거나, 통제동기와 역기능적 목표과정을 이중 매개하여 학업소진에 정적인 영향을 미쳤다(이현아, 2011).

본 연구에서는 완벽주의의 차원에 따라 학업소진에 다른 영향을 준다고 볼 수 있는 선행연구에 비추어 Hewitt와 Flett 다차원적 완벽주의 척도의 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의의 두 가지 하위척도를 사용하여 두 하위 차원이 학업소진에 영향을 미치는데 있어 기능적 혹은 역기능적인 작용을 달리 하는지를 살펴보고자 한다.

C. 자존감, 자존감 안정성

1. 자존감의 정의

자존감(self-esteem)은 자신을 수용하고 긍정적으로 지각하는 자기가치를 의미하는 개념이며(Coopersmith, 1967), 주관적 안녕감을 예측하는 주요 변인이다. 기존의 자존감 연구들은 높은 자존감이 긍정적 영향을 주고 낮은 자존감이 부정적 영향을 준다는 데에 초점을 맞추었다. 긍정적인 자존감은 대인관계에서의 만족감, 친밀감과 타인을 배려하는 능력 등이 높고, 분노조절을 잘하며 반사회적 행동이 낮은 관련성을 보인다. 이처럼 자존감은 주관적인 경험, 정신건강과 삶의 질과 연관되는 중요한 개념이며 환경과의 상호작용을 통해서 생기는 자신의 가치에 대한 느낌이라고 할 수 있다. 즉, 자존감이 높은 사람은 자신을 가치있다고 느끼고 좋은 존재로서 존중받고 좋아할 만한 사람으로 생각하는 반면, 자존감이 낮은 사람은 자신의 가치를 낮게 평가하고 멸시하며 불쌍하게 여기는 것으로 구분되어 왔다(Kernis, 2003). 사회적인 상호작용에서 타인으로부터 부정적인 반응이나 피드백을 받게 되면 자존감에 상처를 입게 되고(Sullivan, 1953; Wilburn & Smith, 2005), 부정적 자존감은 우울, 불안 등 여러 심리적 어려움을 발생시키는 요인이 되며(Garber, Robinson, & Valentiner, 1997; Heyman, Dweck, & Cain, 1992; Wilburn & Smith, 2005), 자기상에 상처를 입힐 수 있다. 또한 낮은 자존감은 우울, 무력감과 자살 사고와 밀접하게 관련되어 있다(Overholser, Adams, Lehnert & Bribkman, 1995).

대학생 시기는 자기 존재에 대한 확신과 앞으로의 진로에 대한 정리가 되기까지는 정체감 혼란 속에 빠져 흔히 무력감, 삶의 무의미감을 경험할 수 있으며, 이런 내적갈등을 극복하지 못한다면 자존감이 낮아지거나 자기는 능력이 없다는 등 부정적인 자존감을 형성할 수 있으므로 대학생 시기가 긍정적 자존감을 형성해야하는 중요한 시기라고 할 수 있다(윤상영, 2010).

2. 자존감 안정성의 정의

자존감 안정성이란 단기간에 걸쳐서 일어나는 자존감이 변화하는 정도이다. 일상적

인 기분 변화와는 다른 의미를 가지며 이는 자신에 대한 가치가 시간이나 환경의 변화에 따라 변화하는 정도를 말한다(Kernis, Grnneemann, & Barclay, 1989; Savin-Williams & Demo, 1983). 몇몇 연구들에서 높은 자존감이 무조건적인 긍정적 요인들과 연관이 있다는 것은 아니라는 것이 밝혀졌다. 예를 들면, 자존감이 높으면 학업성취보다는 모범적인 학교생활과 부분적으로 연관이 있으며, 리더십을 가질 수 있지만 편애하는 성향을 보여 차별할 가능성이 높아질 수 있다고 말했다(Baumeister et al., 2003). 또한 자존감이 높다고 범죄, 비행문제, 성문제 등을 예방해주는 것은 아니라고 보고되었다. 또한 사회불안(De Jong et al., 2012)과 우울(De Raeddt, Schacht, Franck, & De Houwer, 2006)과의 관계에서 일관적이지 않았다. 종단연구에서 자존감의 수준이 높아지고 낮아지는 것을 반복하는 등의 변동이 있기 때문에 안정성을 지닌 개인차 특성으로 보이 어렵다고 하였다(Conley, 1984; Robins, Fraley, Roberts, & Trzesniewski, 2001). 자존감의 수준만 보는 것은 한계가 있으며 이런 한계점을 보완하기 위해 나온 개념 중 하나다 자존감 안정성이다.

장재원과 신희천(2011)은 자존감 안정성은 ‘자존감이 개인의 관계적, 환경적 변화나 정서적 변화 요인에 의해 순간순간 변화하지 않는 정도’라고 정의하였고, Rosenberg(1965)의 자존감 척도에 기초하고 Dykman(1998)과 Kernis(2003)의 척도를 보완하여 자존감 안정성 척도를 개발하였다.

노은여와 권정혜(1997)은 자존감이 불안정한 것은 힘든 일이나 좋은 일에 대한 반응으로 과도하게 자아존중감이 변화하는 것이라고 말하였다. 최근 자존감 안정성과 개인차 요인간의 상관관계를 검증하기 위한 연구들이 있다(우형진, 이정기, 2012; 조한익, 조민경, 2013; Zeiglar-Hill, Chadha & Osterman, 2008).

한 연구에서는 자신의 능력을 평가받는 상황에서 자기에 성향을 가진 대학생 집단의 자존감이 대학생 통제 집단보다 유의미하게 불안정하게 나타났고, 이는 자기에 성향자의 자기 가치가 외부평가에 크게 영향을 받는 것이라고 하였다(최정인 외, 2012). 또한 대학생의 자존감 안정성과 인터넷 포르노 몰입과 중독 간의 관계에서 통계적으로 유의미하게 나타났다(우형진, 이정기, 2012). 조한익과 조민경(2013)의 연구에서는 자존감의 고수준 고안정성의 경우를 제외하고는 학교 폭력 피해경험이 학교폭력 가해경험에 정적인 영향을 주는 것으로 나타나 자존감의 수준뿐만 아니라 자존감의 안정성을 고려하는 것도 중요하다고 보았다. Zeigler-Hill과 Wallace(2012)는 불안정한 자존감이 자존감 수준과 전반적 스트레스, 공격성 등 심리적 문제 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. Franck와 De Raedt(2007)은 스트레스가 지각 되었을 때 불안정한 자존감을 지닌

사람이 더욱 우울을 느낄 수 있다고 나타났다.

Kenis(2005)는 불안정한 자존감을 가지고 있는 사람은 자기 개념과 무관한 부정적인 사건도 자신의 자기가치와 연관이 있다고 해석하여 더 심각한 우울을 경험한다고 하였고, Kenis(1993)의 연구에서도 자존감 수준이 높더라도 불안정한 자존감을 가진 사람은 외부자극에 쉽게 위협받고 상처를 받기 쉬운 자기상을 가지며 자신에 대한 이미지나 다른 사람의 평가에 더 예민한 것으로 나타났다. 이 외에도 자존감 안정성은 자존감과 무기력, 불안, 거부민감성 등 심리적 부적응 간의 관계에서 매개하거나 조절하는 역할을 하는 것으로 나타났다(De Man et al., 2001; Zeigler-Hill & Wallace, 2012).

이처럼 최근에는 자존감과 자존감 안정성을 함께 제시하는 연구가 발표되고 있다. 또한 고헌석, 민경환, 김민희(2014)의 연구에서는 자존감을 자기개념의 내용적 측면, 자존감 안정성을 구조적 측면으로 보고 심리적 적응과의 관계를 탐색하였다. 여기서 자존감 안정성이 적응 및 정신건강 변인을 예측하는 중요한 변인으로 나타났다.

3. 완벽주의와 자존감, 자존감 안정성의 관계

Honey(1950)은 완벽주의가 높으면 작은 피드백이라도 부정적이면 실제 자기와 이상적 자기와의 격차의 증거로 받아들이기 때문에 낮은 자존감을 갖는다고 하였다. 또한 완벽주의적 목표에서 벗어나는 것은 도덕적 자기 비난과 더 낮은 자존감을 동반하는 경향이 있다고 하였다(Sorotzkin, 1985). 즉, 완벽주의 신념은 낮은 자존감을 형성하는데 영향을 미친다는 것이다(Burns, 1980; Pacht, 1984). 완벽주의자들은 비논리적이고 왜곡된 인지를 가지고 있으므로 과제 수행에 대해 성공하더라도 잘했다는 만족감보다는 해야 할 일을 마쳤을 뿐이라는 경직된 느낌만 갖는다(Patch, 1984). 다차원적 완벽주의 중 타인지향 완벽주의는 자존감과 상관에 있어서 상반된 연구 결과를 보이고 있고, 자가지향 완벽주의는 자존감과 정적상관을 보이며(김현희, 2008; Hewitt & Flett, 1991), 사회부과적 완벽주의는 일관되게 부적상관을 보이고 있다(Kilbert, Langhinrichsen-Rohiling, & Saito, 2005; Kilbert, 2005). 외부에서 자기에게 부과하는 기준을 높게 지각할수록 자기평가를 부정적으로 하여 낮은 자존감을 보인다는 것이다. 최근 연구결과들은 높은 개인적 기준과 자존감은 유의한 정적 상관을 가지고(Ashby & Rice, 2002; Ashby, Rice, & Martin, 2006), 국내 연구에서도 자가지향 완벽주의는 자존감과 유의한 정적상관이 나타났다(최옥영, 1998). 반면에 사회부과 완벽주의는 자

존감과 부적상관이 나타나고 심리적 부적응을 가져오는 요인으로 알려져 있다(차미희, 2013). 즉, 완벽주의가 자존감을 향상시키거나 감소시키는 중요한 요인으로 볼 수 있다.

국내 연구에서 자존감 안정성의 관련 연구는 아직 부족하고, 완벽주의와 자존감 안정성 간의 관련성을 탐색한 연구 또한 매우 적다. 완벽주의자는 비합리적인 목표와 기준을 가지고 있으며, 이러한 기준에 도달하지 못하였을 때나 실패 상황에서 자기가치를 낮게 평정할 수 있다. 이러한 특성은 환경의 변화에 쉽게 변할 수 있는 취약성을 나타낸다. 특히 사회부과적 완벽주의는 외부에서 자신에게 완벽함을 요구한다고 지각하는 것이며, 사회부과 완벽주의자들은 다른 차원의 완벽주의자들에 비해 외부의 기준에 자기가치를 두고 있을 가능성이 크다. 또한 타인의 부정적 피드백이 오면 이로 인한 만성적인 무망감을 경험할 것이라고 하였다(Hewitt & Flett, 1991). 외부영역의 완벽함과 자기가치를 동일시하는 완벽주의자들은 스트레스의 부정적 영향을 더 크게 경험하게 되는데 이는 완벽하지 못함은 인생의 실패이면서 자신의 무가치감을 증명하는 것이라고 해석되기 때문이다(Hewitt & Flett, 2002).

정리하면 완벽주의와 자존감, 완벽주의와 자존감 안정성이 관련이 있다는 것을 예상할 수 있으며, 두 변인은 자기개념의 내용적 측면과 구조적 측면의 다른 측면을 측정하는 것이다. 두 변인을 함께 고려했을 때, 좀 더 안정적인 결과를 얻을 수 있을 것이다.

4. 자존감, 자존감 안정성과 학업소진의 관계

스트레스에 얼마나 잘 대처할 수 있는가의 여부를 설명하는 요인 중 자존감이 있다. 자존감이 낮은 사람은 과제에 대한 비판을 매우 위협적인 것으로 받아들이나 자존감이 높은 사람은 그런 비평이 자신의 성장에 도움이 되는 것으로 생각한다(김인자, 1984). 자존감이 높은 대학생의 경우, 적극적인 학습태도와 높은 학습동기를 갖도록 함으로써 학업성취가 증진되었고(박지혜, 2014), 학업스트레스가 낮게 나타났다(이경아, 정현희, 1998). 자존감은 학교 스트레스와 우울을 예측하는 매우 중요한 역할이 있는 것으로 밝혀졌다(이은희, 최태산, 서미정, 2000). 반대로 자존감이 낮으면 사회 이탈 행동 및 스트레스와 높은 관련성을 보이는 것으로 나타났다(Daane, 2003). 학생의 자존감은 학교 적응에 고려해야하는 중요한 요인이며, 학업몰입, 낙관주의, 회복력인해 성공에 공

정적 영향을 주는 것으로 보인다. 자존감은 주위 환경이나 사회적 관계에서 심리적 안정감을 유지하도록 하며 과중한 학업으로 인해 발생하는 학업스트레스를 줄이는 기능을 할 수 있다(문영주, 좌현숙, 2008). 초등학생을 대상으로 한 연구에서도 과중한 학업 요구와 학업소진과의 관계에서 자존감은 매개효과를 보이는 것으로 나타났다(김영보, 2012). 또한 자존감은 학교스트레스와 우울의 관계에서 간접적으로 매개하는 변인으로 밝혀졌다(김정미, 2010). 이러한 선행연구들을 통해 자존감이 학업소진에 영향을 미칠 것이며, 완벽주의와 학업소진의 관계에서 자존감이 매개효과를 가질 것이라는 것을 예측할 수 있다.

장재원과 신희천(2011)은 자존감 안정성을 개인의 자존감을 자기 외부의 관계적, 환경적 변화나 내부의 정서적 변화요인에 의해 변화하지 않는 정도라고 정의하였다. 자존감 안정성은 개인의 자존감이 개인 내·외부의 변화요인에 의해 변화하지 않는 정도로서, 고저 수준으로 구분하는 자존감과 달리 안정성, 불안정성으로 구분한다. 자존감이 불안정하면 안정적인 사람에 비해 분노 혹은 적대감을 더 많이 보이고 부적응적인 것으로 나타났다(Kernis, Grannemann, & Barcly, 1989). 또한 자존감 불안정할수록 불안, 우울, 적대감, 공격성과 관계가 있는 것으로 나타났으며, 적응에 어려움을 겪는다 하였다(Rosenberg, 1985). 중학생의 공격성이 학교생활 적응에 미치는 영향에서 자존감 안정성은 완전매개효과를 보였으며(박미향, 김완일, 2014), 높으면서 불안정한 자존감을 가진 사람은 다른 사람의 인정을 받고 자신이 알려지기를 바라는 것으로 나타났다(Noser & Zeigler-Hill, 2014). 자존감을 통제 한 후에도 자존감 안정성의 효과가 나타나(Kernis et., al, 2000) 자존감 안정성은 심리적 문제를 설명하는 하나의 중요한 변인이다.

완벽주의와 심리적 적응 및 부적응 간의 관계에서 자존감의 중재역할은 많은 연구들을 통해 밝혀졌다. 자존감 안정성과 전반적 자존감 수준은 독립적인 관계이면서 관련성이 높은 개념이라고 할 수 있다. 즉, 전반적 자존감 수준의 한계를 대안하여 나온 개념인 자존감 안정성이 완벽주의와 심리적 적응 및 부적응 간의 관계에서 중재요인으로서의 역할을 할 가능성이 있는 것으로 보인다.

완벽주의와 학업소진을 연결하는 메커니즘의 하나로 자존감 안정성을 고려해볼 수 있다. 자존감 안정성은 개인마다 자존감 수준과는 다르게 나타날 수 있다. 대부분의 자존감 안정성은 심리적 적응 및 부적응에 대한 매개나 조절 요인으로 연구되었다. 자존감 안정성과 학업소진 간의 관계를 보는 직접적인 연구는 없지만 자존감 안정성과 심리적 부적응 간의 관계를 보는 여러 연구를 통해 두 요인의 관계성을 유추해볼 수 있

다. 자존감이 안정적이면 심리적 안녕감 등 심리적 적응이 증가하는 등의 연관성을 보인다(Paradise & Kerinis, 2002). 반대로 몇몇 연구에서는 자존감 불안정성은 부적응과 관련을 보이고 있으며, 대부분의 심리적 부적응에 대한 중간 요인으로 연구되었다. 하지만 학업장면에서 이러한 연구는 아직 부족하다. Croker와 Luhtanen(2003)는 학업이라는 외부적인 요인에 자기가치를 두는 것은 안정적이지 못하고 시험이나 면접 등 자신의 능력 평가하는 장면에서 자신의 실력을 충분하게 보여주지 못하여 낮은 성취를 보인다고 하였다. 자존감이 불안정하면 불만족감이나 소진 등 심리적 부적응으로 연결될 수 있으며, 학업장면에서 학업소진으로 증상이 나타날 수 있다는 것을 알 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구대상

본 연구는 실행하기 위해 G광역시 및 전라도 지역에 소재하고 있는 대학교를 다니고 있는 대학생을 대상으로 설문을 실시하였다.

B. 측정도구

1. 학업소진

대학생의 학업소진을 측정하기 위해 Schaufeli와 동료들(2002)이 개발하고 Shin과 동료들(2011)이 한국 학생들을 대상으로 타당화한 한국판 학업소진 척도(Maslach Burnout Inventory-Student Survey: MBI-SS)를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 3개의 하위요인 이루어져있으며, 탈진 5문항, 냉담 4문항, 학업 무능감 6문항 총 15문항으로 구성되어있다. 무능감은 학업 효능감 문항을 역코딩하여 사용된 것이다. 각 문항들은 '1점=전혀 아니다'에서 '5점=매우 그렇다'에 응답하도록 만든 5점 Likert 척도 상에서 측정한다. Shin과 동료들의 연구(2011)에서 한국판 학업소진 척도의 내적합치도(Crobach's α)는 탈진 .86, 냉소 .82, 학업 무능감 .82이었다. 대부분의 연구에서 소진의 탈진과 냉소 간에 상관관계가 높은 것으로 나타나나 무능감은 탈진, 냉소와의 상관관계가 낮은 것으로 보고되었다(Lee & Ashforth, 1993, 1996; Cordes et al., 1997; Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001). Shirom(1989)는 무능감은 소진의 하위요소가 아닌 소진의 결과나 독립적인 요인인 것이라 주장하였다. 또한 무능감은 직무열의의 하위요인으로 보는 것이 적합하다고 나타나기도 하였다(손진아, 이선희, 2012). 그러므로 본 연구에서는 무능감을 독립적인 차원으로 구분하여 제외하고 탈진과 냉소 두 차원만을 사용하였다. 본 연구에서 산출한 학업소진의 내적합치도(Crobach's α)는 .85이고, 하위요인의 내적합치도는 탈진 .87, 냉소 .84이다.

<표 1> 학업소진 척도의 문항 구성과 내적합치도

척도	문항 번호	문항 수	내적합치도
탈진	1, 2, 3, 4, 5	5	.87
냉소	6, 7, 8, 9	4	.84
			.85

* 해당 문항들은 모두 역채점 문항임

2. 완벽주의

연구 참여자의 완벽주의를 측정하기 위해 Hewitt과 Flett(1991)이 개발하고 한기연(1993)이 번안하고 유성은(1997)이 수정 보완한 다차원 완벽주의 척도(Multi-dimensional Perfectionism Scale: MPS)를 사용하였다. MPS는 3가지 하위척도 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의로 이루어져있는데, 각 하위요인은 15개 문항으로 구성되어있다. 각 문항은 ‘1점=전혀 그렇지 않다’에서 ‘7점=매우 그렇다’의 7점 Likert척도 상에서 측정하며, 합산점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 선행연구들에서 학업소진과의 관련성이 나타나지 않은 타인지향 완벽주의를 제외하고 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의 두 차원만 사용하였다. 자기지향 완벽주의는 자기 스스로 완벽함의 기준을 세우고 그 기준에 도달하기 위해 노력하는 정도를 측정하며(문항 예: “일단 일을 시작하고 나면, 다 마칠 때까지는 쉬지 않는다.”), 사회부과 완벽주의는 타인이나 사회가 가지고 있는 기대를 높게 지각하고 그를 만족시키기 위해 노력하는 정도를 측정한다(문항 예: “내가 실수했을 때 사람들은 비록 나타내지는 않지만 매우 실망할 것이다”). 유성은(1997)의 연구에서 나타난 내적합치도(Cronbach’s α)는 자기지향 완벽주의 .75, 타인지향 완벽주의 .69, 사회부과 완벽주의 .79이었다. 본 연구에서 전체 내적합치도는 .86으로 나타났다.

<표 2> 완벽주의 척도의 문항 구성과 내적합치도

척도	문항 번호	문항 수	내적합치도
자기지향 완벽주의	1, 6, 8*, 12*, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 34*, 36*, 40, 42	15	.88
사회부과 완벽주의	5, 9*, 11, 13, 18, 21*, 25, 30*, 31, 33, 35, 37*, 39, 41, 44*	15	.70

* 해당 문항들은 모두 역채점 문항임

3. 자존감

Rosenberg(1965)가 개발하고, 원호택과 이훈진(1995)이 한국어로 번안한 한국판 자존감 척도를 사용하였다. 자존감은 자신에 대해 정의할 때 사용되는 가치로서 자신의 특성에 대해 긍정적이거나 부정적인 평가적인 의미가 부여된 것이다(어주경, 1998). RSES는 신뢰도와 타당도가 높으며 전반적인 자존감 평정에 가장 많이 사용되고 있다. ‘나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다’ 등의 긍정적인 의미를 가진 5문항과 ‘나는 때때로 내가 정말 쓸모없는 사람이라고 느낀다’ 등과 같은 부정적 의미를 가진 5문항으로 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘1점=전혀 그렇지 않다’에서 ‘5점=매우 그렇다’의 5점 Likert척도 상에서 측정하고, 점수가 높을수록 자존감이 높은 것으로 본다. 원호택과 이훈진(1995)의 연구에서 내적합치도는 .89이고, 본 연구에서는 .86으로 나타났다.

<표 3> 자존감 척도의 문항 구성과 내적합치도

척도	문항 번호	문항 수	내적합치도
자존감	1, 2, 3*, 4, 5*, 6, 7, 8*, 9*, 10*	10	.86

* 해당 문항들은 모두 역채점 문항임

4. 자존감 안정성

장재원과 신희천(2011)이 상황이나 시간에 걸친 자존감 안정성을 측정하기 위해 Rosenberg 자존감 척도 및 경험적 방법에 기초하여 개발한 자존감 안정성 척도 (Stability of Self-Esteem Scale: SSES)를 사용하였다. 자존감 안정성은 단일요인으로 총 10문항으로 구성되어 있으며, 6번을 제외한 9문항 모두 역채점한다. 각 문항은 ‘1점=전혀 아니다’에서 ‘5점=매우 그렇다’의 5점 Likert척도 상에서 측정하고, 점수가 높을수록 자존감 안정성이 높은 것을 시사한다. 장재원과 신희천(2011)의 연구에서 내적합치도는 .92이고, 본 연구에서는 .87로 나타났다. 요인분석을 실시한 결과 자존감 안정성 척도의 6번 문항이 다른 문항들과의 관련성이 낮아 제거한 이후에 분석을 실시하였다. 6번 문항 제거 이후 자존감 안정성에 대한 내적합치도(Cronbach’s α)는 .89로 나타났다.

<표 4> 자존감 안정성 척도의 문항 구성과 내적합치도

척도	문항 번호	문항 수	내적합치도
자존감 안정성	1*, 2*, 3*, 4*, 5*, 6, 7*, 8*, 9*, 10*	10	.87

* 해당 문항들은 모두 역채점 문항임

C. 연구절차

자료조사는 G광역시 및 전라도 소재 대학교를 다니고 있는 대학생을 대상으로 연구자가 설문지를 직접 배포하였다. 연구자가 연구 참여자들에게 연구목적을 설명하고 자료조사 승인을 받은 후 참여자가 설문지에 응답하도록 하였다. 참여한 연구대상자에게는 검정불펜을 증정하였다. 설문은 인적사항, 학업소진 척도(MBI-SS), 완벽주의 척도(MPS), 자존감 척도(RSES), 자존감 안정성 척도(SSES) 순으로 구성되어있으며, 설문지 작성에서는 15분가량 소요되었다. 설문은 2017년 9월 한 달 동안 대학생 404명을 대상으로 설문을 실시하고, 회수된 설문지 중 응답하지 않거나 무성의한 설문 26부를 제외한 378부를 분석에 사용하였다.

D. 자료분석

본 연구에서는 연구문제를 통계적으로 검증하기 위하여 SPSS 23.0, AMOS 23.0을 사용하여 다음 절차와 같이 자료를 분석하였다.

첫째, 가설 모형을 분석하기 위한 기초분석으로 각 요인에 대한 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 등 기초 통계치를 구하였으며, 각 요인별로 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 를 확인하였다.

둘째, 완벽주의, 학업소진, 자존감과 자존감 안정성의 관계를 탐색하기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

셋째, 각 요인의 특징에 사용된 지표가 구성개념을 타당하게 측정하고 있는지 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다.

넷째, 완벽주의와 학업소진과의 관계를 매개하는 자존감과 자존감 안정성에 관한 모형을 검증하기 위하여 구조방정식 모형(SEA: structural equation modeling)을 실시하여 연구모형의 적합도와 잠재요인 간의 경로계수를 산출하였다. 구조방정식 모형의 적합도를 알아보기 위해 χ^2 , CFI, TLI, RMSEA 지수를 살펴보았다. CFI와 TLI는 상대적 지수로 .90이상일 경우 적합도가 좋은 것을 의미하고, RMSEA는 절대적 지수로 .05이하면 좋은 적합도, .08이하면 적당한 적합도, .10이상일 경우는 나쁜 적합도임을 나타낸다(홍세희, 2000). 구조모형에서 유의하지 않은 경로를 제거하여 수정모형을 새롭게 설정하였다.

다섯째, 대학생의 자기지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의, 자존감, 자존감 안정성이 학업소진에 미치는 직접효과, 간접효과, 총효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 실시하였다.

마지막으로 팬텀요인(Phantom Variable)을 사용하여 간접 경로들의 개별매개효과의 유의성을 검증을 실시하였다. 매개효과 추정값의 95% 신뢰구간 안에 0이 포함되지 않으면 .05 수준에서 매개효과가 유의미하다고 본다.

IV. 연구 결과

A. 연구대상자의 인구학적 특성

본 연구에서는 대학생의 인구학적 특성으로 성별, 연령, 학년, 전공을 살펴보기 위해 빈도분석한 결과를 <표 5>에 제시하였다.

첫째, 본 연구대상자인 대학생의 성별은 남자가 93명(24.6%), 여자가 285명(75.4%)으로 나타났다. 연구대상자의 성별이 남자보다는 여자에 집중되어 있었다.

둘째, 연구대상자의 평균연령은 23.29세(SD=3.92)이며, 19세는 2명(0.5%), 20~22세 142(37.6%), 23~26세 214명(56.6%), 27~29세 7명(1.8%), 30세 이상 13명(3.5%)으로 20대 중반인 23~26세 비율이 가장 높았다.

셋째, 연구대상자의 학년은 1학년 79명(20.9%), 2학년 17명(4.5%), 3학년 126명(33.3%), 4학년 156명(41.3%)으로 4학년의 비율이 가장 높았다.

넷째, 연구대상자의 대학구분은 일반대학 4년제 245명(64.8%), 전문대학 4년제(간호) 133명(35.2%)으로 일반대학에 재학생 중인 학생의 비율이 가장 높았다.

다섯째, 연구대상자의 전공은 보건계열 144명(38.1%), 사회과학대학 26명(6.9%), 사범대학 25명(6.6%), 체육대학 4명(1.1%), 인문대학 19명(5.0%), 법과대학 4명(1.1%), 경상대학 138명(36.5%), 외국어대학 8명(2.1%), 미술대학 3명(0.8%), 기초교육대학 2명(0.5%), 공과대학 5명(1.3%)으로 보건계열과 경상대학의 비율이 가장 높았다.

<표 5> 연구대상자의 인구학적 특성

(N=378)

변수	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남	93	24.6
	여	285	75.4
연령	19세	2	0.5
	20~22세	142	37.6
	23~26세	214	56.6
	27~29세	7	1.8
	30세 이상	13	3.5
학년	1학년	79	20.9
	2학년	17	4.5
	3학년	126	33.3
	4학년	156	41.3
대학	일반대학 4년제	245	64.8
	전문대학 4년제(간호)	133	35.2
전공	보건계열	144	38.1
	사회과학대학	26	6.9
	사범대학	25	6.6
	체육대학	4	1.1
	인문대학	19	5.0
	법과대학	4	1.1
	경상대학	138	36.5
	외국어대학	8	2.1
	미술대학	3	0.8
	기초교육대학	2	0.5
	공과대학	5	1.3

B. 주요변인의 기술통계

본 연구에 사용된 연구요인들의 일반적인 경향성을 알아보기 위해 학업소진(탈진, 냉소), 사회부과 완벽주의, 자존감과 자존감 안정성에 대한 기술통계를 실시하였다. 자료의 왜도와 첨도를 확인한 결과 왜도의 절댓값은 2이하, 첨도의 절댓값은 7이하로 자료의 정규분포 가정을 충족시키는 것으로 나타났다(West, Finch, & Curran, 1996). 분석 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6> 주요 변인들의 기술 통계치 (N=378)

변수	M	SD	최소값	최대값	왜도	첨도
1. 학업소진	26.36	8.51	9.00	45.00	.02	-.01
1-1. 탈진	15.83	4.28	5.00	25.00	-.22	-.23
1-2. 냉소	10.53	3.64	4.00	20.00	.29	-.25
2. 자기지향 완벽주의	64.39	12.27	30.00	100.00	.11	.30
3. 사회부과 완벽주의	58.66	8.64	27.00	100.00	.26	1.66
4. 자존감	34.15	6.38	15.00	50.00	.04	-.35
5. 자존감 안정성	26.11	6.75	9.00	45.00	.16	.07

C. 주요변인 간의 상관관계

본 연구에 참여한 대학생들의 학업소진(탈진, 냉소), 사회부과 완벽주의, 자존감과 자존감 안정성 간의 상관을 Pearson 계수로 알아본 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7> 주요 변인들의 상관관계

(N=378)

요인	1	1-1	1-2	2	3	4	5
1	1						
1-1	.74***	1					
1-2	.79***	.35***	1				
2	-.27***	-.02	-.21***	1			
3	.23***	.26***	.10*	.40***	1		
4	-.34***	-.28***	-.28***	.18**	-.29***	1	
5	-.33***	-.34***	-.19***	-.11*	-.45***	.54***	1

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

주 1. 학업소진, 1-1. 탈진, 1-2. 냉소, 2. 자가지향 완벽주의, 3. 사회부과 완벽주의, 4. 자존감과 자존감 안정성은 변인 간 상관관계가 유의하게 나타났다.

<표 7>에 제시된 바와 같이 주요 변인들의 상관관계를 살펴보면, 자가지향 완벽주의와 탈진의 관계를 제외하고 학업소진, 자가지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의, 자존감과 자존감 안정성은 변인 간 상관관계가 유의하게 나타났다. 자가지향 완벽주의는 학업소진($r = -.27, p < .001$), 냉소($r = -.21, p < .001$), 자존감 안정성($r = -.11, p < .05$)과 유의한 부적상관을 보였고, 자존감($r = .18, p < .01$)과는 정적상관이 나타났다. 사회부과 완벽주의는 학업소진($r = .23, p < .001$), 탈진($r = .26, p < .001$), 냉소($r = .10, p < .05$)와 유의한 정적상관이 나타났다. 반면에 사회부과 완벽주의는 자존감($r = -.29, p < .001$)과 자존감 안정성($r = -.45, p < .001$)와 유의한 부적상관을 보였다.

자존감과 학업소진($r = -.34, p < .001$)은 부적상관이 나타났으며, 학업소진의 하위요인에서 탈진($r = -.28, p < .001$), 냉소($r = -.28, p < .001$)와도 유의한 부적상관이 나타났다. 자존감 안정성은 학업소진($r = -.33, p < .001$)과 부적상관을 보였고, 하위요인 탈진($r = -.34, p < .001$), 냉소($r = -.19, p < .001$)와도 유의한 부적상관이 나타났다.

마지막으로 학업소진과 하위요인 탈진, 냉소와의 관계는 상관계수 .35~.85($p < .001$)로 유의하게 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 또한 매개요인인 자존감과 자존감 안정성 간의 상관($r = .54, p < .001$)은 통계적으로 유의하게 정적상관을 갖는 것으로 나타났다.

D. 모형 검증

본 연구에서는 Anderson과 Gerving(1988)이 제시한 2단계 접근법을 사용하여 구조 방정식 모형을 분석하였다. 이 접근법의 장점은 잠재요인들의 측정오류와 인과관계 설정의 오류를 구분할 수 있게 하여 해석적 혼란을 방지할 수 있다는 점이다. 처음으로 1단계에서는 관측요인과 잠재요인에 관한 측정모형의 적합도와 타당성을 확인적 요인 분석을 하여 검증하였으며, 2단계에서 잠재요인들 간의 구조적 관계모형을 분석하였다.

1. 측정 모형 검증

본 연구에서 측정요인들이 잠재요인을 적절하게 측정하는가를 확인해야하며 이는 잠재요인으로 사용될 변수의 지표들이 이론적 개념들을 잘 반영하는지를 알 수 있기에 확인적 요인분석을 실시하였다. 측정모형이 자료에 적합한지 확인하기 위해 측정모형의 적합도 지수를 확인하였고 분석 결과는 <표 8>, <그림 2>에 제시하였다.

<표 8> 측정모형의 적합도 지수 (N=378)

구분	χ^2	df	p	TLI	CFI	NFI	RMSEA
측정모형	246.29	67	.000	.917	.939	.918	.084

본 연구에서는 측정모형 적합도를 평가하기 위해서 χ^2 , TLI, CFI, GFI, RMSEA 지수를 사용하여 제시하였다. 확인적 요인분석에서 χ^2 값은 전반적 모형의 적합도를 나타내기에 확인해야한다. χ^2 값은 p값이 .05이면 양호하다고 판단하는데 χ^2 값은 자유도에 민감하고 영가설의 엄격하다는 등의 이유로 모형적합도에 완전히 의존하기에는 어려움이 있으므로 다른 적합도 지수들과 함께 고려해야 한다(김혜진, 홍혜영 2010에서 재인용). 본 연구에서는 모형의 적합도를 파악하기 위하여 절대적합지수(Absolute Fit Measure)는 RMSEA를 사용하였으며, 증분적합지수(Incremental Fit Measure)는 NFI와 CFI를 사용하였고, 간명적합지수(Parsimonious Fit Measure)는 TLI를 사용하였다(송태민, 김계수, 2012).

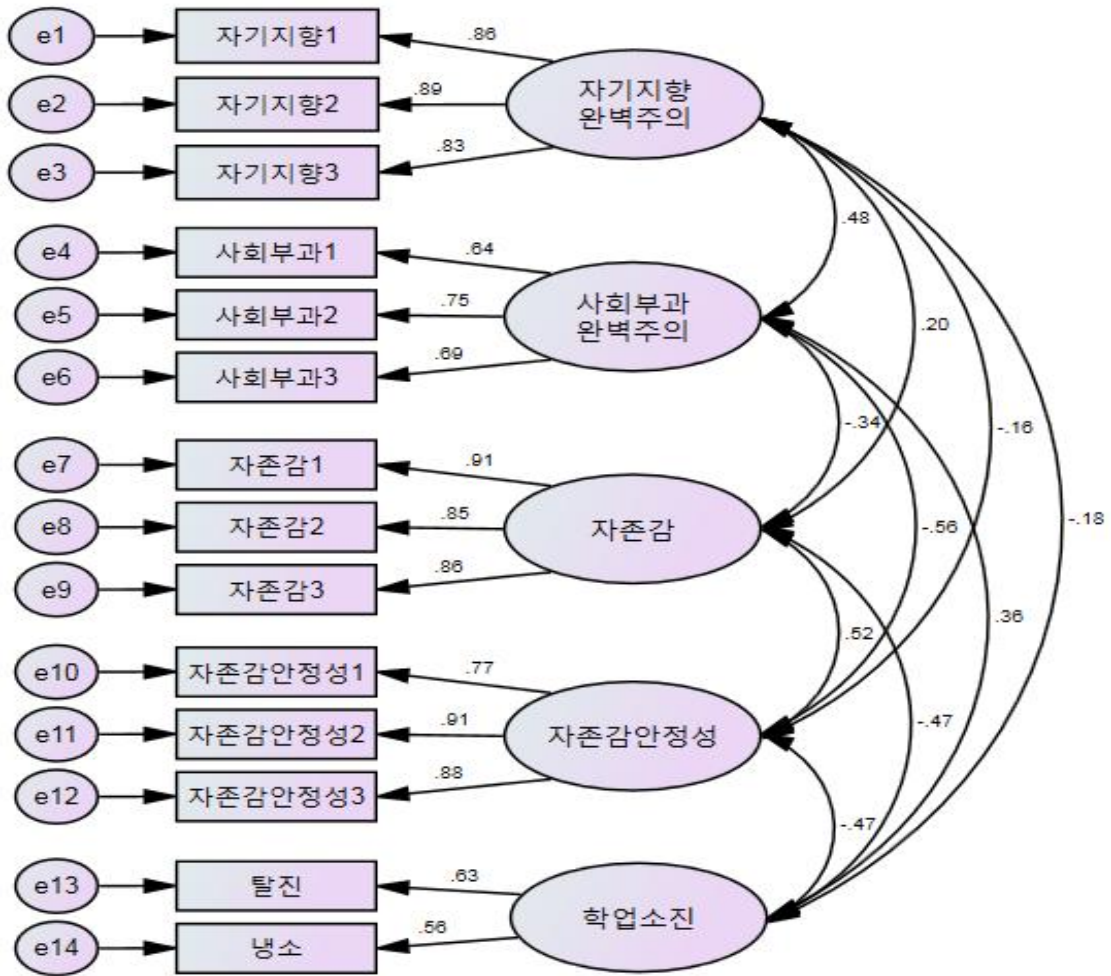
본 연구에서는 측정모형은 χ^2 의 값은 246.29(df=38, p=.000), 적합도 지수는 TLI=

.917, CFI= .939, NFI= .918로 좋은 적합도를 보였고, RMSEA는 .084로 보통의 적합도를 나타냈다. 즉, χ^2 값을 제외한 다른 적합도 지수 모두 수용기준 안에 들어오는 것으로 보아 본 연구의 측정모형은 적합한 것으로 확인되었다.

<표 9> 측정모형의 확인적 요인분석

잠재변수	관측변수	β	<i>B</i>	<i>S.E.</i>	<i>C.R.</i>
자기지향 완벽주의	자기지향1	.863 ^{***}	1.073	.055	19.598
	자기지향2	.894 ^{***}	1.074	.053	20.274
	자기지향3	.828	1.000		
사회부과 완벽주의	사회부과1	.635 ^{***}	.859	.085	10.083
	사회부과2	.750 ^{***}	1.113	.099	11.196
	사회부과3	.691	1.000		
자존감	자존감1	.914 ^{***}	1.109	.048	23.126
	자존감2	.846 ^{***}	1.109	.053	20.899
	자존감3	.865	1.000		
자존감 안정성	자존감안정성1	.774 ^{***}	.975	.053	18.233
	자존감안정성2	.906 ^{***}	1.069	.047	22.583
	자존감안정성3	.881	1.000		
학업소진	탈진	.625 ^{***}	1.309	.225	5.828
	냉소	.562	1.000		

*** $p < .001$



<그림 2> 측정모형의 확인적 요인분석(표기된 회귀계수는 표준화 계수임)

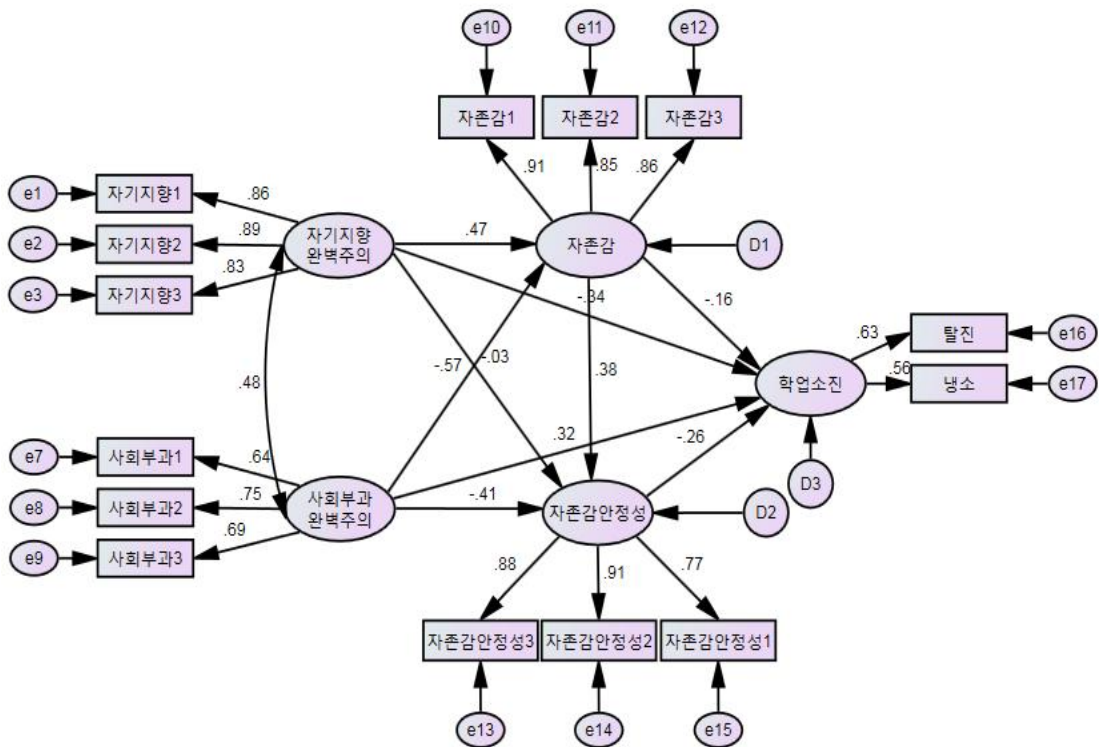
확인적 요인분석 결과, 각 측정변수에 대한 해당 잠재요인의 요인부하량은 $p < .001$ 수준에서 유의하게 나타났으며 <표 8>, <그림 2>와 같다. 표준화 계수는 요인부하량과 분산이 동일하며 최대 1.0의 값을 갖는다. 0에 가까운 계수는 거의 효과가 없음을 의미하며 계수의 값이 증가하는 것은 인과관계가 증가하는 것과 같다.

집중타당성은 잠재변수를 측정하는 관측변수들의 일치성 정도를 나타내며 요인부하량이 높을수록 집중타당성이 있다고 볼 수 있다. 집중타당성을 검증하기 위한 방법으로 요인부하량과 유의성을 살펴보는 것인데 표준화된 요인부하량이 .5이상이고 .95이하

면 좋다고 할 수 있다(우종필, 2012). 이와 더불어 유의성(C.R.)은 1.965이상($p < .05$)이어야 한다. 본 연구에서 유의성(C.R.)은 5.828~22.583으로 1.965이상($p < .001$), 요인부하량은 .502~.920으로 나타나 집중타당성이 있는 것으로 보여 각 측정변수들이 해당 잠재요인을 구인하는 것이 타당한 것으로 확인되었다.

2. 구조모형 검증

본 연구에서 앞서 확인적 요인분석을 통해 각각 관측변수들이 잠재변수를 적절하게 측정한다는 것을 확인했기 때문에 선행연구를 바탕으로 설정한 연구모형의 적합도를 검증하기 위해 구조모형 검증을 실시하였다. 자기지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의가 학업소진에 직접적으로 영향을 미치는 동시에 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의가 자존감과 자존감 안정성을 거쳐 학업소진에 영향을 미치는 연구모형(부분매개)을 설정하고 분석하여 <표 9>, <그림 3>에 제시하였다.



<그림 3> 연구모형-구조모형(표기된 회귀계수는 표준화 회귀계수임.)

이 때 연구모형은 구성개념 간 모든 경로를 포함하고 있기 때문에 적합도 지수가 앞의 측정모형의 적합도 지수와 동일하다. 분석결과 모형을 채택하기 위한 최소기준을 충족하는 것으로 나타났다.

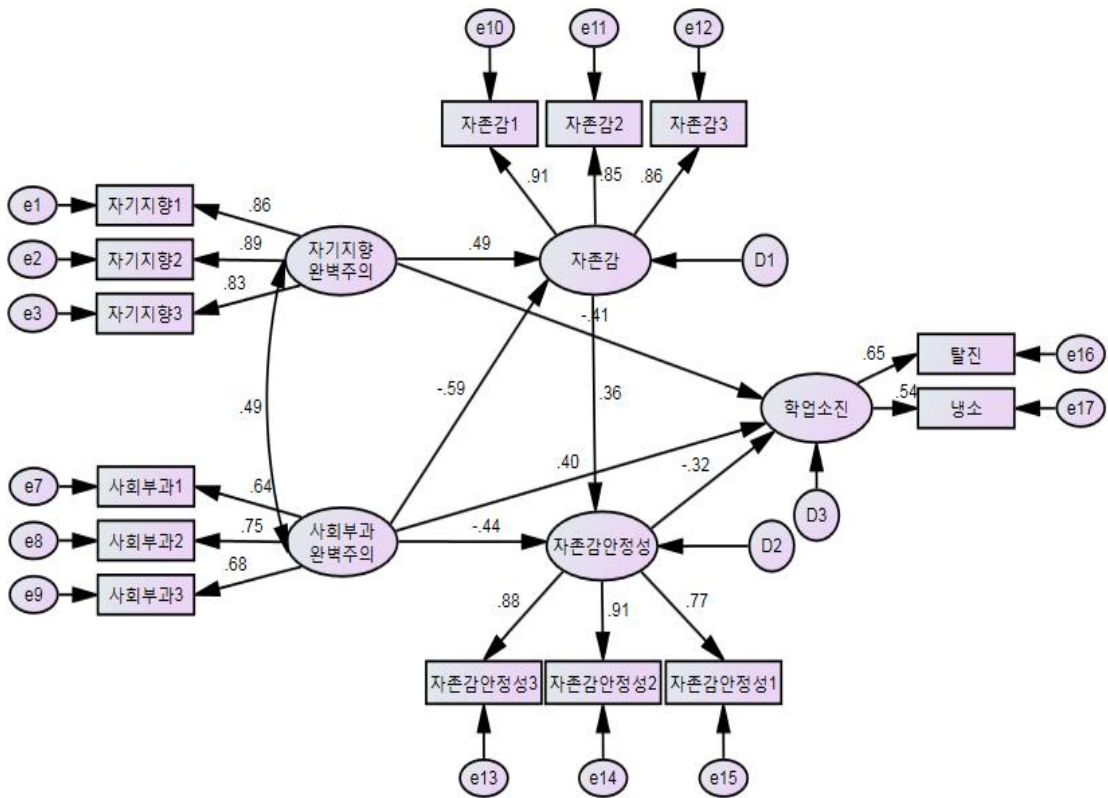
연구모형의 경로검증에서 살펴볼 것은 자기지향 완벽주의가 자존감으로 가는 경로계수는 .47($p < .001$)로 양의 방향을 나타냈으나, 자존감 안정성으로 가는 경로계수는 -.03($p > .001$)으로 음의 방향을 나타냈다는 것이다. 이에 자기지향 완벽주의를 독립변인으로 하고 자존감 안정성을 종속변인으로 하여 단순회귀분석을 하고, 자존감을 매개변인으로 다시 다중회귀분석을 하여 자존감의 억제효과를 검증하였다. 그 결과, 자기지향 완벽주의에서 자존감 안정성으로 가는 경로는 $-.11(p < .05)$ 이었으나, 자존감을 매개로 하였을 때는 $-.21(p < .001)$ 로 절대값이 상승하였음을 알 수 있었다. 매개효과 검증에서 매개 독립변인과 종속변인 사이에 매개변인을 설정하면 매개변인이 독립변인과 종속변인의 관계를 일부분이나 전체를 설명하기 때문에 결과적으로 독립변인과 종속변인 사이의 절대 표준화계수의 크기는 줄어든다. 그러나 두 변인 사이에 제3의 변인이 투입되면 독립변인이 종속변인에 미치는 영향에서 절대 표준화계수가 커진다는 것은 억제효과가 있음을 나타낸다(MacKinnon, Krull, & Lockwood, 2000). 회귀분석 결과 표준화계수의 절대값이 .11에서 .21로 다소 상승하여 자존감의 억제효과가 나타남을 알 수 있다.

연구모형을 검증한 결과, 자기지향 완벽주의에서 자존감 안정성으로 가는 경로, 자존감에서 학업소진으로 가는 경로가 유의하지 않았다. 이에 유의하지 않은 경로를 제거하여 수정모형을 설정하였다. 연구모형과 수정모형의 설명력을 비교한 결과 자유도가 67에서 69로 증가한데 비해 χ^2 의 감소량이 3.04로 자유도 2에 대한 임계치를 넘지 않아 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 그 결과 모형 내 제약이 적으면서 자유도가 높은 수정모형을 최종모형으로 채택하였다. 연구모형과 수정모형에 대한 적합도 지수는 <표 10>과 같으며, 구조모형과 수정된 최종모형은 <그림 4>에 제시하였다.

<표 10> 연구모형과 수정모형의 적합도 지수 (N=378)

구분	χ^2	df	p	TLI	CFI	NFI	RMSEA
연구모형	246.29	67	.000	.917	.939	.918	.084
수정모형	249.33	69	.000	.919	.938	.917	.083

주. 수정모형-연구모형 : $\Delta\chi^2=3.04$, $df=2$, $p > .05$



<그림 4> 최종모형-구조모형(표기된 회귀계수는 표준화 회귀계수임.)

자가지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의, 자존감, 자존감 안정성, 학업소진의 최종모형 적합도 경로를 살펴보면 <표 11>과 같다. 비표준화 계수와 유의성(C.R.)을 통해 매개 모형의 모수에 대한 추정치를 분석하고 가설을 검증하고 표준화된 계수를 통하여 모형의 효과성을 분석할 수 있다. 유의성(C.R.)은 절대값이 1.96보다 클 때 유의하다고 보며, 경로계수의 절대값은 .10보다 작다면 작은 효과, .10~.50이면 중간효과, .50이상이면 큰 효과를 나타낸다고 볼 수 있다(Klein, 2005, 2014).

자가지향 완벽주의는 자존감에 .486($p < .001$)으로 정적경로를 보였고, 학업소진에 $-.412$ ($p < .001$)로 부적경로를 보였다. 사회부과 완벽주의는 자존감에 $-.587$ ($p < .001$), 자존감 안정성에 $-.437$ ($p < .001$)로 부적경로를 보였고, 학업소진에 $.400$ ($p < .01$)으로 정적경로를 나타냈다. 한편, 자존감은 자존감 안정성에 $.365$ ($p < .001$)로 정적경로를, 자존감 안정성은 학업소진에 $-.318$ ($p < .01$)로 부적경로를 나타내었다.

<표 11> 최종모형의 경로계수

경로		표준화 계수	비표준화 계수	S.E.	C.R.
자기지향 완벽주의	→ 자존감	.486 ^{***}	.271	.037	7.223
	→ 학업소진	-.412 ^{***}	-.309	.069	-4.478
사회부과 완벽주의	→ 자존감	-.587 ^{***}	-.490	.066	-7.387
	→ 자존감 안정성	-.437 ^{***}	-.361	.053	-6.871
	→ 학업소진	.400 ^{**}	.450	.141	3.185
자존감	→ 자존감 안정성	.365 ^{***}	.362	.053	6.797
자존감안정성	→ 학업소진	-.318 ^{**}	-.433	.132	-3.279

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

3. 매개효과 검증

본 연구의 최종모형에서 자기지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의, 자존감, 자존감 안정성이 학업소진에 어떤 영향을 미치는지 좀 더 구체적으로 이해하기 위하여 총효과, 직접효과, 간접효과에 대해 살펴보았다. 총효과는 직접효과와 간접효과를 합한 값이 된다. 직접효과는 독립요인이 종속요인에 직접적으로 영향을 미치는 것을 의미하고, 간접효과는 독립요인이 하나 이상의 매개요인을 통하여 종속요인에 간접적으로 영향을 미치는 것을 말한다. 효과분석을 한 결과를 <표 12>에 제시하였다.

자기지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의와 학업소진의 관계에서 자존감, 자존감 안정성의 매개효과를 검증하기 위해서 부트스트랩(Bootstrapping)을 실시하여 매개효과의 통계적 유의미성을 확인하였다. 총효과, 직접효과, 간접효과를 통해서 자존감과 자존감 안정성이 사회부과 완벽주의와 학업소진 사이에서 매개효과를 가지는지 검증하였다. 완벽주의가 학업소진 직접효과는 없고 자존감과 자존감 안정성이 완벽주의와 학업소진을 설명해주는데 유의하다면 완전매개효과를 갖는 것이고, 완벽주의와 학업소진에 대한 직접효과는 물론이고 자존감, 자존감 안정성에 대한 간접효과가 둘 다 나타났다면

부분매개효과를 갖는 것이라고 한다.

<표 12> 최종모형의 직·간접효과 및 총효과

경로			직접효과	간접효과	총효과
			(95% CI)		
자가지향 완벽주의	→	자존감	.486 ^{**} (.35~.65)		.486 ^{**} (.35~.65)
사회부과 완벽주의	→	자존감	-.587 ^{**} (-.75~-.36)		-.587 ^{**} (-.75~-.36)
자존감	→	자존감	.365 ^{**} (.23~.47)		.365 ^{**} (.23~.47)
자가지향 완벽주의	→	자존감		.177 ^{**} (.11~.26)	.177 ^{**} (.11~.26)
자가지향 완벽주의	자존감	안정성			
사회부과 완벽주의	→	자존감	-.437 ^{**} (-.54~-.32)	-.214 ^{**} (-.30~-.14)	-.652 ^{**} (-.73~-.51)
사회부과 완벽주의	자존감	안정성			
자가지향 완벽주의	→	자존감, 자존감안정성	-.412 ^{**} (-.63~-.09)	-.056 ^{**} (-.12~-.02)	-.468 ^{**} (-.69~-.73)
자가지향 완벽주의	자존감, 자존감안정성	학업소진			
사회부과 완벽주의	→	자존감	.400 ^{**} (.14~.65)	.207 ^{**} (.08~.37)	.608 ^{**} (.37~.80)
사회부과 완벽주의	자존감, 자존감안정성	학업소진			
자존감 안정성	→	학업소진	-.318 ^{**} (-.54~-.10)		-.318 ^{**} (-.54~-.10)

** $p < .01$

이때 다중매개의 경우, 부트스트랩을 통해서는 전체에 대한 간접효과만 알 수 있고 각각의 매개변수와 관련된 개별 간접효과를 아는 것은 불가능하여 본 연구에서는 다중매개효과의 간접효과를 알기 위해 팬텀변수를 활용하여 분석을 실시하여 <표 13>에 제시하였다.

팬텀변수를 활용해 매개효과가 유의하게 나온 경로를 살펴보면, ‘자가지향 완벽주의 → 자존감 → 자존감 안정성 → 학업소진’, ‘사회부과 완벽주의 → 자존감 안정성 → 학업소진’, ‘사회부과 완벽주의 → 자존감 → 자존감 안정성 → 학업소진’을 거치는 3개의 경로는 각각

95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 각각의 개별 간접효과의 유의성이 검증되었다. 간접효과 중 자기지향 완벽주의가 자존감과 자존감 안정성을 모두 거치는 간접효과 (95% CI: -.09~-.01)가 유의하게 나타났다. 사회부과 완벽주의의 경우 자존감 안정성만을 거치는 간접효과(95% CI: .04~.30)와 자존감과 자존감 안정성 모두 거치는 간접효과(95% CI: .02~.16)가 유의하게 나타났다. 이로써 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의 모두 자존감, 자존감 안정성을 거치는 이중매개효과가 유의하게 나타났다.

<표 13> Phantom Variable을 이용한 매개효과의 유의성 검증

경로	Estimate	95% CI	
		low	upper
자기지향완벽주의 → 자존감 → 자존감안정성 → 학업소진	-.042 ^{**}	-.09	-.01
사회부과완벽주의 → 자존감 → 학업소진	.157 [*]	.04	.30
사회부과완벽주의 → 자존감 → 자존감안정성 → 학업소진	.077 [*]	.02	.16

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

V. 결론 및 논의

A. 결과에 대한 논의

본 연구에서는 대학생의 자기지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의, 자존감, 자존감 안정성, 학업소진이 어떤 관계가 있는지 살펴보고, 자기지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의와 학업소진의 관계에서 자존감과 자존감 안정성의 매개효과를 분석하기 위해 수행되었다. 본 연구의 대상자들은 G광역시 및 전라도 소재 대학교에 재학 중인 대학생 404명을 대상으로 실시하였으며, 회수된 설문지 중 무성의하거나 무응답한 설문을 제외한 총 378부를 분석에 사용하였다. 측정도구로는 학업소진 척도, 완벽주의 척도, 자존감 척도, 자존감 안정성 척도를 사용하였다. SPSS 23.0와 AMOS 23.0을 이용하여 주요요인의 특성과 요인 간 상관을 분석하고 확인적 요인분석을 통해 타당성을 검증하고 연구모형의 적합성을 검증하기 위해 구조모형 분석을 실시하였다. 마지막으로 매개효과를 검증하였다. 본 연구의 주요결과를 요약하고, 이에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 각 변인들의 상관관계를 알아본 결과, 독립변인인 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의는 부적으로 유의한 상관을 나타내었고, 두 변인 간 상관이 다소 낮아 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의가 완벽주의의 다른 차원을 측정하고 있음을 밝힌 정문정(2015), 정윤주(2012b)의 연구와 같은 결과였다.

다음으로 매개변인 중 자존감에 대해서는 자기지향 완벽주의는 정적으로 유의한 상관을 보였으며, 사회부과 완벽주의는 부적상관을 보였다. 자기지향 완벽주의가 성취동기, 성실성, 책임감, 끈기와 같은 측면을 가지고 있어서 성취수준이 높고 이에 따라 자존감이 높아질 수 있다는 선행연구들(정윤주, 2012b; Ashby & Rice, 2002)과 관련지어 이해할 수 있다. 즉, 성취에 도움이 되는 자기지향 완벽주의는 자기비판 수준이 너무 높지만 았다면 성취감을 통해 자존감을 높이는 것으로 보인다. 반대로 사회부과 완벽주의가 높을수록 타인에게 좋은 평가를 얻기 위해서는 완벽함을 보여야 한다는 비합리적 신념에 의해 실패 상황에서 수치심이나 죄책감을 더 크게 경험하므로(Tangney, 2002) 스스로 자기평가를 부정적으로 하여 자존감이 낮아지는 것을 알 수 있다. 이는 이수란과 이동귀(2008)가 대학생이 타인의 승인을 중요시할수록 자존감이 낮다고 한 것과 Campbell과 Di Paula(2002)의 연구에서 사회부과 완벽주의는 자신의 능력으로 성취하기 어려운 것을 성취해야 한다는 과제를 항상 안고 있기 때문에 자존감에 부정적

영향을 준다는 연구결과와 일치한다.

또한 다른 매개변인인 자존감 안정성에 대해서는 자기지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의 모두 부적상관을 보였다. 이는 완벽주의 성향 자체가 자존감의 불안정성과 관련이 있음을 예상할 수 있다. 즉, 높은 기대 수준을 설정하고 이에 도달하고자 하는 강한 동기를 나타내며 실패 상황에 도달했을 때 비판적인 성향이 두드러지는 완벽주의는 자존감이 순간순간 상황에 따라 쉽게 변할 수 있음을 나타낸다. 이는 완벽주의가 성취나 경쟁에서 이기는 것이 중요한 사회에서 도움이 되는 측면이 있기는 하지만 현실적으로 도달하기 어려운 높은 기준을 세워놓았기 때문에 좌절하기 쉽다는 것으로 보고한 Egan, Wade, Shafran(2011)의 결과와 일치하는 것이다. 또한 사회부과 완벽주의가 자존감 안정성과 자기지향 완벽주의와 더 높은 상관을 보인 것은 Johnson(1998)이 자존감을 결정하는 인자로 타인의 승인이 중요하며 타인으로부터 인정받고자 하는 개인의 욕구에 따라 자존감 안정성이 달라진다고 한 것과 같은 맥락에 있다.

종속변인인 학업소진과의 관계에서 자기지향 완벽주의의 경우 학업소진과 부적상관을 보였다. 구체적으로 보면 학업소진의 냉소와 부적상관을 나타냈으며, 탈진과는 유의미한 상관이 나타나지 않았다. 즉, 자기지향 완벽주의가 높을수록 학업에 의심스러움 등 냉소적인 태도를 덜 갖게 된다는 것이다. 이는 초등학생의 자기지향 완벽주의와 냉소와 정적 상관을 보인 조성화(2013)의 결과와 상반되나 고등학생을 대상으로 한 김현진(2017)의 연구와는 일치하였다. 이는 연령대에 따라 자신에게 세우는 기준이 다르고 수행하는 수준이 다르기 때문에 자기지향 완벽주의가 학업소진과 다른 관련성을 보일 수 있음을 시사한다.

사회부과 완벽주의의 경우 학업소진과 학업소진의 탈진, 냉소 모두 정적상관을 보였다. 이는 대학생의 사회부과 완벽주의 특성이 높을수록 지치고 탈진되는 느낌, 의심스러움 등 냉소적인 태도를 경험할 가능성이 높음을 시사한다. 이러한 결과는 사회나 타인이 부과한 완벽주의 신념으로 인해 인정받기 위해 노력하는 완벽주의자들은 스트레스를 지각함에 있어 지나친 해석과 반응을 보여 심리적인 고통을 더 많이 느낀다는 선행 연구와 일치한다(김민선, 서영석, 2009). 또한 사회에서 부과된 비현실적으로 높은 기준으로 학업 성취를 위해 지속적으로 노력하는 특성 자체만으로도 학업소진을 증가시키는 원인으로 역할을 한다는 선행연구와 일치한다(심혜원, 1995; 조한익, 이현아, 2009).

자존감과 자존감 안정성은 학업소진과 학업소진의 탈진, 냉소와 유의한 부적상관을 보였다. 자존감과 학업소진 사이에 부적상관이 나타난 것은 높은 자존감이 개인의 어

려움을 잘 극복하여 성공하도록 도와주고(Greenberg, 2008; King, 1997) 감정적 문제나 행동적인 어려움에 대한 방어막을 형성해준다는 선행연구(Anderson, 1999)와 같은 맥락에 있다. 이는 자기평가를 긍정적으로 할수록 학업소진이 낮음을 시사한다. 또한 자존감 안정성과 학업소진 간에 부적상관이 나타난 것은 자존감 안정성이 낮을수록 평가적 상황에 크게 영향을 받아 우울(Kenis et al., 1998), 언어적 방어성(Kenis et al., 2008), 분노 및 적대감(Kenis, Grannemann, & Barclay, 1989a)등 여러 부적응과 연관되어 있는 것과 비슷한 맥락에 있다. 이는 외부환경에 대해 자존감이 크게 영향을 받지 않고 견고한 만큼 학업에 대해 지치고 무관심해지는 학업소진이 덜 일어날 것이라는 것을 시사한다.

둘째, 모형검증을 한 결과, 자존감에서 학업소진으로 가는 경로가 유의하게 나타나지 않고 자존감 안정성에서 학업소진으로 가는 경로는 유의미하게 나타났다는 점, 자존감에서 학업소진으로 가는 경로에서 자존감 안정성을 거친다는 점, 마지막으로 사회부과 완벽주의에서 학업소진으로 가는 경로에서 간접효과를 보이는 모든 경로에 자존감 안정성이 포함된다는 점은 자존감보다 자존감 안정성이 심리적 부적응에 미치는 영향이 더 크다는 선행연구(유현욱, 홍혜영, 2015)를 뒷받침하는 것으로 볼 수 있다.

자기지향 완벽주의의 경우, 자기지향 완벽주의가 높을수록 자존감이 높다는 것은 선행연구(Ashby & Rice, 2002; 정윤주, 2012)의 결과와 같았으나, 자존감에서 자존감 안정성에 이르는 경로에서 자존감의 억제효과로 인해 자기지향 완벽주의와 자존감 안정성이 부적상관으로 나타났으나 경로가 유의미하게 나타나지 않았다. 이는 자기지향 완벽주의가 학업소진을 낮추는 데에는 자존감이 중요한 역할을 하는 것으로 보인다.

최종모형을 분석한 결과, 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의는 자존감, 자존감 안정성의 매개를 거쳐서 학업소진에 부분매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 즉, 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의의 경우 학업소진에 직접 영향을 주기도 하지만 자존감, 자존감 안정성 같은 매개요인을 통해서도 영향을 주는 것으로 보인다.

셋째, 완벽주의와 학업소진과의 관계에서 자존감과 자존감 안정성의 매개효과의 유의성을 살펴본 결과, 모두 이중매개효과가 있는 것으로 나타났다. 자기지향 완벽주의는 학업소진에 직접적인 영향을 주기도 하고 자존감과 자존감 안정성을 매개로 학업소진에 영향을 미쳐 부분매개효과를 나타냈다. 또한 사회부과 완벽주의는 학업소진에 직접적인 영향을 주기도 하고, 자존감 안정성만을 거쳐서 영향을 주기도 하였으며, 자존감과 자존감 안정성을 모두 거쳐서 학업소진에 영향을 미쳐 부분매개효과를 나타냈다. 자기지향 완벽주의의 성취능력으로 자존감이 상승하고, 상승한 자존감은 자존감 안정

적이도록 영향을 미쳐 학업소진을 낮추는 것을 시사한다. 반면에 사회부과 완벽주의의 특성이 확연하게 나타날수록 타인인정 욕구에 따라 사회기준에 부합하기 위해서 애쓰고, 이런 외부적인 가치에 자기 가치를 두어 환경의 영향을 쉽게 받아 낮은 자존감과 불안정적인 자존감을 가지고 올 수 있음을 시사한다. 이렇게 낮거나 불안정적인 자존감은 정서적·신체적 탈진, 학업에 대한 냉소적이고 부정적인 감정을 나타내는 학업소진을 일으킬 수 있다. 이는 대학생이 외부에서 높은 기준을 요구한다고 지각할수록 자기를 부정적으로 평가하게 되고, 부정적인 자기평가는 수치심과 죄책감 등을 가져와 불안정한 자존감을 가져오며, 이는 학업에 대해 지치고 냉소적인 태도를 가져오는 것으로 보인다. 또한 대학생이 외부에서 완벽함을 요구한다고 지각할수록 자존감은 환경에 많은 영향을 받게 되고 이런 불안정한 자존감은 학업소진을 가져온다는 것으로 생각된다. 따라서 타인이나 외부에서 높은 기준의 완벽함을 요구한다고 지각한 대학생이 학업의 소진문제를 보였을 때 자존감 수준과 자존감 안정성을 탐색하여 대학생의 자존감 수준과 안정성을 높여 학업소진을 감소시킬 수 있음을 시사한다. 타인의 비판에 민감하고 타인이 비합리적인 기준을 요구하고 있다고 지각하는 사회부과 완벽주의자는 타인이 요구하는 비합리적인 기준에 자기가치를 두고 있기 때문에 상황에 따라 자존감이 쉽게 변할 수 있기에 비합리적 신념을 알고 자존감을 안정적으로 유지하도록 돕는 것이 필요하겠다.

본 연구의 결과들을 종합하면, 학업소진으로 학업에 대한 어려움을 겪고 있는 대학생들에게 상담, 프로그램 및 격려를 해줄 때, 먼저 대학생의 정서 상태, 자존감 상태를 살펴보고 자존감을 높이고 안정적으로 유지할 수 있는 전략을 교육시키거나 힘을 기를 수 있도록 돕는 것이 필요하겠다. 또한 높은 자존감도 중요하지만 상담자가 상담 장면에서 안정적인 모습을 보여 자기가치를 내면화하고 안정적인 자존감을 가질 수 있는 모델링의 기회를 제공하고 학업소진의 고통을 낮추는 데에 도움이 될 것으로 사료된다. 또한 대학생의 완벽주의의 여러 양상, 즉, 적응적 측면의 자기지향 완벽주의 및 부적응적 측면의 사회부과 완벽주의에 따라 자존감 안정성 및 학업소진에 미치는 영향이 다를 수 있었다. 이는 완벽주의 자체가 부적응적인 결과만을 가져오는 것이 아니라 적응적인 결과도 가져올 수 있음을 시사한다. 대학생이 사회부과 완벽주의 성격을 가질 시 외부의 비판에 대한 두려움과 그로 인한 비현실적으로 높은 기준을 세움으로 타인의 시선을 가지게 되고 환경에 쉽게 영향을 받아 자존감이 안정적이지 못할 수 있다. 그 결과 지치는 느낌의 탈진, 학업에 대한 의심하는 냉소적 태도를 보이는 학업소진으로 이어져왔을 것으로 보인다. 이에 사회부과 완벽주의 특성을 가진 대학생들에게

환경보다는 내부적인 요인에 자기가치를 두게 하고 자존감을 안정적으로 유지할 수 있는 힘을 길러줄 수 있도록 상담, 프로그램 및 지도를 하는 것이 필요하겠다. 구체적으로, 부정적인 사건과 자기가치를 동일하게 생각하지 않도록 문제를 객관적으로 바라보게 함으로 자존감이 낮아지는 것을 방지하고 안정적인 자존감을 갖도록 해야한다(정유미, 2004). 또한 실패하지 않아야한다는 생각보다는 성공에 초점을 두게 하며(정인순, 2012), 개인적으로 자존감에 변화를 가져오는 구체적인 상황이나 문제를 탐색하고 이러한 문제를 극복하려고 하는 문제해결적인 접근이 도움이 될 것으로 보인다.

B. 연구의 의의와 제한점 및 제언

본 연구는 다음과 같이 몇 가지의 의의를 갖는다. 첫째, 자가지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의, 자존감, 자존감 안정성, 학업소진 간의 관계를 한 모형으로 설명하면서 기존 연구들을 통합하려는 시도를 하였다. 자가지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의와 학업소진의 관계 연구는 이미 많은 연구들을 통해 밝혀진 바 있으며, 각 변인이 자존감과 과도 상관성이 있음은 이미 많은 연구를 통해 알 수 있다. 하지만 자존감 수준만을 말하는 것에 대한 한계점 때문에 나온 자존감 안정성 요인을 함께 살펴본 연구는 매우 부족한 실정이다. 본 연구에서는 사회부과 완벽주의와 학업소진의 관계에서 자존감 수준 뿐만 아니라 자존감 안정성의 매개효과를 검증하여 학업소진에 도달하는 경로에 대한 이해를 넓히는 데에 도움을 주었다. 즉, 학업소진을 호소하는 대학생 내담자 중 사회부과 완벽주의를 가지고 있을 경우에 내담자에 대한 이해에 도움이 되고 보다 문제에 체계적으로 접근할 수 있을 것이다.

둘째, 대학생의 학업소진 현상을 이해하는 데에 도움을 주었으며, 완벽주의와 자존감, 자존감 안정성은 모두 인지적인 요인으로 대학학생상담센터 등 학업소진 관련 상담에서 인지적 요소를 다루는 것이 중요하다는 것을 시사한다. 자존감 향상 프로그램 뿐만 아니라 자존감 안정성을 위한 프로그램이 학업소진을 줄이는 데에 도움이 될 것으로 보인다. 또한 문제로부터 거리를 두거나, 해결해야하는 목표를 제대로 알고 성공하는 것에 중점을 두는 방법으로, 자존감에 변화를 가져오는 근본적인 문제를 인식하고 주의를 전환하여 해결할 수 있는 문제해결 중심 대처 프로그램을 실시하고 이러한 프로그램이 학업소진의 감소에 미치는 효과를 검증할 필요가 있다.

셋째, 대부분의 학업소진의 연구는 대상이 초·중·고등학생을 한정되어 있었던 선행

연구들에 비해, 스펙, 영어성적, 학점 등 많은 것을 요구받고 완벽함을 충족하기 위해 노력하고, 이로 인해 학업스트레스를 경험하는 대학생들의 학업소진을 살펴본 것에 대해 의의가 있다. 특히 선행연구를 보면 학업소진은 우울, 집중력 저하, 학업중단 및 자살에 영향을 미치는 요인으로 밝혀진 바(Koeske & Koeske, 1991), 학업소진으로 야기되는 부적응적인 행동, 사고 및 정서를 경험하기 이전에 학생 스스로 뿐만 아니라 부모, 선·후배, 지도교수, 상담자 등이 학업소진에 대한 예방적인 개입에 관심을 가질 수 있는 계기를 마련하였다.

넷째, 자기개념의 내용적 요소인 자존감 수준과 구조적 요소인 자존감 안정성을 함께 고려하였다는 것에 의의가 있다. 전통적 자존감 연구는 수준만을 고려하였으나 최근에는 자존감이 환경으로부터 영향을 받는 것은 사람마다 천차만별이기 때문에 안정성을 함께 고려할 것을 권장하고 있다. 두 요인을 함께 고려하여 학업소진에 영향을 미치는 개인차 요인을 조금 더 명백하게 밝힌 바 있다.

다섯째, 학업소진을 낮추거나 증가시키는 개인적 자원을 탐색했다는 점에서 의의가 있다. 본 연구를 통해 자존감, 자존감 안정성이 학업소진에 영향을 미치는 개인적 자원일 수 있는 가능성이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 학업으로 인해 유발된 탈진과 학업에 대한 냉소적인 태도는 과도한 학업적 요구와 학업스트레스를 지각함에도 불구하고 자존감이 낮거나 불안정해 학업소진으로 이어지는 것을 볼 수 있다. 이에 상담과정을 통해 자존감을 높이고 안정적으로 유지함으로써 탈진, 학업에 대한 냉소적 태도가 낮아질 것을 기대해 볼 수 있다. 상담자는 학업소진의 원인이 되는 자존감과 자존감 안정성을 높이기 위한 개입을 해야 하는데, 높은 자존감을 위해 자기를 긍정적인 부분에 초점을 두고 쉬운 과제부터 해나가면서 많은 성공경험을 해보는 것이 도움이 될 것이다. 또한 안정적인 자존감을 위해 내담자가 자존감 변화를 경험할 때 대처를 어떻게 하고 있는지 살펴보고, 시간과 상황에 따라 자존감이 변화하는 경험을 할 수 있음을 자각시키려는 노력이 필요하다. 내담자가 불안정한 자존감의 변화를 경험할 때 자존감이 변화하는 자신에게 초점을 두지 않도록 하고 자존감 변화의 원인이 되는 근본적인 문제로 초점을 전환시키는 문제 해결 중심적 방법을 통해 내담자의 주의 전환을 돕는 것은 안정적인 자존감을 유지하는데 도움이 될 것이다.

여섯째, 대부분의 완벽주의 연구들에서는 완벽주의의 부적응적인 측면에만 초점을 두었으나 본 연구에서는 완벽주의의 적응적인 측면과 부적응적인 측면, 즉 두 가지 다른 측면을 함께 살펴봄으로써 완벽주의의 두 가지 차원에 대한 이해를 넓히는 시도를 했다고 볼 수 있다. 이를 통해 완벽주의를 특성을 보이는 대학생들 상담할 때 적응적인

부분과 부적응적인 부분으로 구분하여 살펴볼 수 있고, 특히 타인의 비판에 민감하고 타인이 비합리적인 기준을 요구하고 있다고 지각하는 사회부과 완벽주의자는 타인이 요구하는 비합리적인 기준에 자기가치를 두고 있기 때문에 상황에 따라 자존감이 쉽게 변할 수 있기에 비합리적 신념을 알고 자존감을 향상시키고 자존감을 안정적으로 유지하도록 돕는 것이 필요하겠다. 또한 자기지향 완벽주의가 성취나 높은 책임감이라는 특성으로 자존감이 향상되는 긍정적인 부분이 나타났으나, 불안정한 자존감과 상관을 나타내었다. 이는 자기지향 완벽주의자가 노력을 통해 성취하거나 목표에 도달했을 때 자존감이 향상되어 자존감 안정성에 긍정적 영향을 줄 수 있으나, 실패상황에서는 불안정한 자존감을 나타낼 수 있다는 것을 의미한다. 완벽주의 자체를 부정적이라고 보지 않고 아예 없애야 하는 신념이 아닌 부적응적인 부분을 성취나 끈기 같은 긍정적인 부분으로 전환시킬 수 있는 해결책을 세워 상담 장면에서도 활용할 수 있을 것으로 생각된다. 즉, 자기지향 완벽주의를 가진 대학생에게는 자존감을 안정적으로 유지하는 데에 초점을 두고 사회부과 완벽주의를 가진 대학생에게는 자존감을 안정적으로 유지함과 동시에 향상시킬 수 있는 방향으로 상담을 진행해야 한다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구대상자가 C광역시 및 전라도 소재 대학교에 재학 중인 학생으로 지역이 한정적이므로 타 지역 등 대학생의 세분화된 연구가 필요하다. 한편 남녀, 대학구분(전문대포함), 성별, 학년 등 다양한 기준에서 이질적인 집단이 많이 섞여있게 되면 결과를 오염시킬 수 있다. 오히려 동질집단으로 구성하는 것이 그 집단의 특유 학업소진의 양상과 기제를 이해하는 데에 더 도움이 될 수 있다.

둘째, 표집방법에 있어서 선택적 편의 표집을 했으며, 성별에서는 여자, 전공에서는 보건대학과 경상대학, 학년은 3-4학년으로 치우쳐져 있어 확률표집을 하는 것이 일반화를 하는 데 더욱 도움이 될 것으로 보인다.

셋째, 본 연구는 자기보고식 설문으로 진행했다. 자기보고식 설문지는 자기보고식 측정이 가지는 문제점을 배제하기 어렵다. 추후 연구에서는 개인면접이나 행동관찰 등 다른 대안적 방법과 함께 고려하여 연구를 진행할 필요가 있다. 또한, 자존감 안정성을 세밀하게 알기 위해 단기적이더라도 종단연구를 하는 것이 자존감 안정성의 데이터를 제대로 얻을 수 있을 것으로 보인다.

넷째, 본 연구에서는 자존감과 자존감 안정성을 매개요인으로 설정하였지만 자기개념의 다른 구조적 요소인 자기개념 명료성, 자기 복잡성 등 다양한 자기개념 관련 요인과의 관계도 살펴볼 필요가 있겠다. 다섯째, 본 연구는 일반 대학생에 대해 기초 연

구를 한 것이다. 실제 상담 장면에서 완벽주의가 높거나 학업소진이 높은 집단을 대상으로 하여, 사회부과 완벽주의, 학업소진, 자존감, 자존감 안정성의 관계를 확인할 필요가 있다. 마지막으로 자존감 수준과 자존감 안정성을 고저 집단으로 구분하여(‘자존감 수준이 높으면서 안정적인 집단’, ‘자존감 수준이 낮으면서 안정적인 집단’, ‘자존감 수준이 높으면서 불안정한 집단’, ‘자존감 수준이 낮으면서 불안정한 집단’) 학업소진의 양상이 어떻게 다른지 확인할 필요가 있다.

참고 문헌

- 계수영, 박기환, 엄소용 (2011). 대학생의 완벽주의와 성취목표지향성이 학업지연행동에 미치는 영향. *인지행동치료*, 11(2), 95-111.
- 고현석, 민경환, 김민희 (2012). 자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료화와 심리적 적응과의 관계 탐색. *한국심리학회지: 일반*, 31(3), 147-164.
- 고홍월 (2012). 대학생 학습동기 유형에 따른 학업소진과 학업적 실패내성의 차이. *아시아교육연구*, 13(1), 125-147.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안과의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과. *한국심리학회지: 일반*, 28, 525-545.
- 김민애, 이상민, 신호정, 박양민, 이자영 (2010). 과중한 학업요구와 학업소진과의 관계: 통제감의 역할을 중심으로. *한국심리학회지: 학교*, 7(1), 69-84.
- 김병직, 이동귀, 이희경 (2012). 사회부과 완벽주의 및 자기지향 완벽주의와 우울간의 매개요인 탐색: 사회불안과 반추. *상담학연구*, 13(2), 417-436.
- 김성실 (2015). 부모-자녀간의 의사소통, 학업소진, 자아탄력성과의 관계. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영실, 이지연 (2012). 초등학생에게 요구되는 과중한 학업과 학업소진과의 관계에서 자아존중감의 매개효과. *청소년시설환경*, 10(3), 115-126.
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 581-613.
- 김정미 (2010). 남녀 청소년의 학교스트레스와 우울의 관계: 완벽주의와 자기존중감의 매개효과 및 성별차이 검증. *상담학연구*, 11(2), 809-829.
- 김정현, 마연연, 고민선, 정인경(2013). 중국 청소년의 스트레스 대처 방식이 학업소진 및 학교생활적응에 미치는 영향. *한국가정과교육학회지*, 25(2), 129-146.
- 김정현, 정인경, 윤여진 (2016). 청소년의 학업소진과 학교생활적응의 관계에서 스트레스 대처의 매개효과. *한국가정과교육학회*, 28(1), 71-85.
- 김정화 (2015). 중학생의 학업소진과 관계적 공격성의 관계에서 부모-자녀관계의 조절효과. *한국청소년복지학회*, 17(2), 159-183.
- 김지윤, 이동귀 (2013). 대학생의 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 무조건적 자기수용과 자기개념 명확성의 매개효과 검증. *상담학 연구*, 14(1),

63-82.

- 김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 345-361.
- 김현진 (2017). 고등학생의 완벽주의와 학업소진의 관계에서 자기위로능력의 조절효과. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김현희 (2008). 평가염려·개인기준 완벽주의자 분류 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜진, 홍혜영 (2010). 자기지향 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의가 삶의 만족에 미치는 영향-우유부단을 매개로. 청소년학 연구, 17(10), 23-47.
- 노은여, 권정혜 (1997). 결혼생활 만족도와 자아존중감이 기혼여성의 우울에 미치는 영향 II: 자아존중감의 변동성과 남녀 차이를 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 2(16), 41-54.
- 문명자, 이선혜 (2016). 간호대학생의 학업적 효능감, 학업적 소진과 대학생활 적응간의 관계. 사단법인 인문사회과학기술융합학회, 6(10), 1-11.
- 박미향, 김완일 (2014). 청소년의 공격성과 학교생활적응의 관계에서 자존감안정성의 매개효과, 청소년학연구(10), 475-501.
- 박유미, 임영진 (2015). 부모의 권위주의적 양육태도와 대학생의 시험불안 간의 관계: 사회적으로 부과된 완벽주의의 매개효과. 인간이해, 36(1), 117-128.
- 박재명 (2003). 중학생의 완벽주의와 자기효능감 및 시험불안과의 관계. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 박지혜 (2014). 미용전공대학생의 자존감이 학업성취와 진로태도에 미치는 영향. 영산대학교 석사학위 논문.
- 박현주, 정대용 (2015). 부적응적 완벽주의와 자존감이 심리적 고통에 미치는 영향: 자기 가치감의 영역별 수반성의 조절된 매개효과. 한국상담학회, 16(5), 123-140.
- 백미숙 (2011). 인문계 고등학생의 학업소진에 대한 학업환경과 대처 영향. 한남대학교 대학원 박사학위논문.
- 서정민 (2012). R&D연구원의 완벽주의가 소진에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(3), 661-682.
- 설희정, 이동귀, 배병훈 (2014). 중학생의 사회부과 완벽주의가 대인불안에 이르는 경로 탐색. 한국심리학회지: 학교, 11(2), 335-356.
- 손은정 (2013). 여대생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 폭식행동 간의 관계에서 대인

- 관계 불일치, 지각된 사회적지지, 우울의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(2), 309-330.
- 손진아, 이선희 (2012). 완벽주의가 직무 탈진 및 직업효능감에 영향을 미치는 과정에서 목표지향성의 매개효과. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 25(1), 85-103.
- 송윤희 (2014). 대학 이러닝 학습자의 완벽주의, 자기효능감, 몰입, 학업성취도 및 만족도와 관계. 평생학습사회, 10(2), 105-123.
- 송태민, 김계수 (2012). Amos 초급에서 고급까지 보건복지연구를 위한 구조방정식모형. 서울: 한나래 아카데미.
- 신정민, 박명숙, 함경애 (2014). 사회부과 완벽주의와 아동의 발표불안과의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과. 한국정서행동장애아교육학회, 30(4), 23-43.
- 신혜진, 유금란 (2014). 중학생의 학업스트레스와 학업소진과의 관계에서 유대감의 매개효과. 청소년학연구, 21(1), 367-393.
- 심혜원 (1995). 완벽주의 성향이 정신 건강에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 양도선, 이자영 (2016). 사이버대학생의 다차원적 완벽주의와 학업스트레스의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족의 매개효과. 교육방법연구, 28(3), 421-441.
- 양에스더 (2016). 자기지향/사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 분노표현방식의 매개효과. 전남대학교 심리학과 석사학위논문.
- 어주경 (1998). 저소득층 가족의 경제적 어려움이 아동의 자존감에 미치는 영향. 연세대학교 박사학위논문.
- 우종필 (2012). 구조방정식모델 개념과 이해. 서울: 한나래 아카데미.
- 우형진, 이정기 (2012). 대학생들의 인구통계적 속성, 미디어 이용량, 자존감 수준과 안정성이 인터넷 포르노 몰입 및 중독에 미치는 영향에 관한 연구. 언론학연구, 16(3), 55-84.
- 원호택, 이훈진 (1995). 편집성 척도(Paranoia Scale)의 신뢰도, 타당도 연구. 한국심리학회지: 임상, 14(1), 83-94.
- 유성은 (1997). 완벽주의적 성향, 사회적지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 유현욱, 홍혜영 (2015). 중학생의 또래애착과 SNS 중독경향성의 관계에서 자존감과 자존감 안정성의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(4), 977-999.
- 윤정민, 김정민 (2008). 아동의 완벽주의가 불안에 미치는 영향에 대한 스트레스 대처

- 행동의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 863-883.
- 이경아, 정현희 (1998). 스트레스, 자아존중감 및 사회적 지지가 청소년의 학교적응에 미치는 영향. 한국심리학회 학술대회 자료집. 1998(1), 693-704.
- 이상민 (2012). 초, 중, 고등학생의 학업 소진 진행 과정 및 경로 분석. 서울: 집문당.
- 이설악 (2015). 대학생의 적응적, 부적응적 완벽주의와 학업소진의 관계 : 내적통제성과 자기격려의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수란, 이동귀 (2008). 자존감의 영역별 수반성과 자기 평가 간 불일치가 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(2), 313-335.
- 이수민, 양난미 (2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향. 한국심리학회, 23(3), 717-738.
- 이수연 (2015). 재수생의 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의가 학업소진에 미치는 영향: 정서조절의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영복, 이상민, 이자영. (2009). 한국형 학업소진 척도 개발 및 타당화. 한국교육학연구, 15(3), 59-78.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 9(1), 25-52.
- 이은희, 최태산, 서미정 (2000). 남녀 청소년들의 우울에 미치는 학교스트레스, 자아존중감, 부모-자녀 의사소통 및 부모의 내재적 지원의 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(2), 69-84.
- 이자영 (2010). 과도한 학업요구와 학업소진 관계에서 성취목표의 매개효과. 상담학연구, 11(4), 1551-1565.
- 이현아 (2011). 완벽주의가 학업열의와 학업소진에 미치는 영향: 동기와 목표과정의 매개효과 및 대처유연성의 조절효과 검증. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 이현주, 손원숙 (2013). 고등학생의 자기지향과 타인지향, 사회부과 완벽주의가 자기조절학습 및 시험불안에 미치는 효과. 한국심리학회지: 학교, 10(1), 219-239.
- 임정하, 송지은, 곽태희, 백지민, 권오연 (2017). 남녀 청소년의 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 자기수용의 매개효과. 한국청소년연구, 28(3), 209-235.
- 장영아 (2014). 학업지연행동에 대한 내면화된 수치심의 영향에서 사회부과적 완벽주의의 매개된 조절효과. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 장은비, 변은지, 성현모, 이상민 (2016). 사회부과 완벽주의와 학업소진의 관계. 한국심리학회지: 학교, 13(2), 227-246.

- 장재원, 신희천 (2011). 자존감의 안정성 척도 개발 및 타당화. 한국심리학회지:상담 및 심리치료, 23(3), 635-654.
- 전혜진, 김영갑 (2011). 사이버대학교 학생의 학업소진에 대한 인식이 학업성취도와 학업지속의향에 미치는 영향. 관광·레저연구, 23(8), 475-491.
- 정문정 (2015). 완벽주의와 학업소진의 관계에서 마음챙김의 매개효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정유미 (2004) 해결중심 집단상담 프로그램이 대학생의 사회적 문제해결능력과 스트레스 대처 능력에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 정윤주 (2012a). 아동의 사회부과 완벽주의와 비관성 및 정서적 문제의 관계: 비관성의 매개효과를 중심으로. 대한가정학회, 50(5), 1-12.
- 정윤주 (2012b). 아동의 자기지향 및 사회부과 완벽주의와 우울, 불안 간 관계에 대한 자아존중감의 매개효과. 대한가정학회, 50(1), 15-28.
- 정은선, 하정희 (2015). 학업소진과 삶의 만족간의 관계에서 위협예측/이득예측의 매개효과와 조절효과. 한국산학기술학회논문지, 16(9), 6009-6018.
- 정인경, 김정현 (2016). 청소년의 학업적 자기효능감과 학업소진의 관계에서 스트레스 대처의 조절효과. 한국교육문제연구, 34(4), 193-211.
- 정인순 (2012). 해결중심 단기 집단 상담이 성취압력을 받은 중학생의 시험불안과 완벽주의성향에 미치는 효과. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 정해숙, 정남운 (2011). 대학생의 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. 서강대학교 학생생활상담연구소, 32(2), 89-107.
- 정현희 (2017). 대학생의 외로움이 성취목표지향성을 매개로 학업소진 및 학업성취에 미치는 영향. 목포대학교 대학원 석사학위논문.
- 조성화 (2013). 초등학생의 완벽주의 성향과 학업소진의 관계: 자아탄력성과 스트레스 대처행동의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 조이슬, 강영신 (2015). 사회부과 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 불안민감성의 매개 효과. 상담학연구, 16(4), 359-375.
- 조주연, 김명소 (2013). 초등학생의 학업소진 및 학업열의에 관한 남녀 차이 연구. 한국심리학회지: 여성, 18(4), 477-497.
- 조한익, 이현아 (2010). 완벽주의와 학업소진 및 학업열의와의 관계에 있어서 성취목표의 매개효과. 청소년학연구, 17(12), 131-154.
- 조한익, 조민경 (2013). 학교폭력피해경험과 가해경험의 관계: 자존감과 자존감 안정성

- 의 조절효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(4), 913-932.
- 조혜진, 이지연, 장진이 (2013). 고등학생의 과중한 학업요구와 학업소진과의 관계에서 학업적 자기효능감과 학업적 실패내성의 매개효과. 상담학연구, 14(3), 1605-1621.
- 진주은, 김은하 (2016). 고등학생의 사회적으로 부과된 완벽주의성향이 학업지연행동에 미치는 영향: 실패공포와 자기결정성의 매개효과. 상담학연구, 17(2), 139-156.
- 차미희 (2013). 사회부과 완벽주의와 우울의 관계에서 Mattering, 자존감의 매개효과 비교 : 사회적 단절 모델을 바탕으로. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 채민성 (2015). 치위생과 여대생의 사회부과 완벽주의와 학업소진의 관계: 시험불안의 매개효과. 대한구강보건학회, 39(4), 295-302.
- 채민성 (2016). 대학생의 사회부과 완벽주의와 학업소진의 관계: 시험불안과 우울의 중다매개효과. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 최옥, 이우송 (2014). 청소년의 학업소진과 학교적응의 관계에서 자기효능감의 매개효과. 한국디지털정책학회, 12(9), 455-463.
- 최옥영 (1998). 대학생의 완벽주의 성향 및 자기 존중감과 우울과의 관계. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 최정인, 이훈진, 이준득 (2012). 평가적 피드백과 생활사건에 따른 외현적, 내현적 자기애성향자의 자존감 변화. 한국심리학회지: 임상, 31(2), 631-639.
- 추상엽, 임성문 (2009). 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계: 수행회피 성취목표의 매개효과와 인지전략, 메타-인지 전략의 조절효과. 청소년학연구, 16(1), 467-490.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 한영숙 (2011). 완벽주의, 자기효능감, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. 청소년학연구, 18(4), 277-299.
- 한영숙, 김선욱 (2012). 완벽주의, 자기통제, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. 청소년학연구, 19(4), 203-224.
- 한은아, 김보영, 이상민, 신호정 (2011). 부모양육 태도와 부모소진 및 자녀 학업소진의 관계. 한국교육학연구, 17(1), 270-293.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지, 19(1), 161-177.

- 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기 효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Anderson. C. A. (1999). Attributional style, depression, and loneliness: A cross-cultural comparison of American and Chinese students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 482-499.
- Ashby, J. S. & Rice K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis, *Journal of Counseling & Development*, 84, 148-156.
- Ashby, J. S., & Rice K. G., & Martin, J. L., (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms, *Journal of Counseling & Development*, 84, 148-156.
- 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.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in The Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. K. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33.
- Blankstein, K. R. & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 285-315.
- Blatt, S. J. (1995). The Destructiveness of Perfectionism. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.
- Bushman, B. J., & Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 219-229.

- Conley, J. J. (1984). The hierarchy of consistency: A review and model of longitudinal findings on adult individual differences in intelligence, personality, and self-opinion. *Personality and Individual Differences*, 5(1), 11-26.
- Cordes, S. L., Dougherty, T. W., & Blum, M. (1997). Patterns of burnout among managers and professionals: A comparison of models. *Journal of Organizational Behavior*, 18, 685-701.
- Crocker, J.; Luhtanen, R. K. (2003). Level of Self-Esteem and Contingencies of Self-Worth: Unique Effects on Academic, Social, and Financial Problems in College Students. 29(6), 701-712.
- Daane, D. M. (2003). Child and adolescent violence. *Orthopaedic Nursing*, 22(1), 23-29.
- De Man, A. F., Gutierrez, B. I., & Sterk, N. (2001). Stability of self-estaam as moderator of the relationship between level of self-esteem and depression. *North American Journal of Psychology*. 3(2), 303-308.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512.
- Egan, S. J., Wide, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychological Review*, 31(2), 203-212.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002) Perfectionism: theory research and treatment. US: American Psychological Association. [박현주, 이동귀, 신지은 역(2013). 완벽주의 이론 연구 및 치료. 서울: 학지사.]
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12, 147-150.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12, 61-68..
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and*

- Personality*, 20, 85-94.
- Franck, E., & De Raedt, R. (2007). Self-esteem reconsidered: Unstable self-esteem outperforms level of self-esteem as vulnerability marker for depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45(7), 1531-1541.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 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: an International Journal*, 35(8), 1087-1098.
- Greenberg, J. (2008). Understanding the vital human quest for self-esteem. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 48-55.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991b). 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(1), 58-65.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, 255-284.
- Horney, K.(1950). *Neurosis and human growth* New York: Norton.
- Hill, A. P., & Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 1469-0292.
- 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.
- Jordan, C. H. Spencer, S. J., & Zanna, M. P. (2005). Types of high self-esteem and prejudice: How implicit self-esteem relates to ethnic discrimination among high explicit self-esteem individuals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(5), 693-702.
- Johnson, M. (1998). Self esteem stability: The importance of basic self esteem and competence strivings for the stability of global self esteem. *European Journal of Personality*, 12(2), 103-116.
- Kernis, M. H. (1993). The roles of stability and level of self-esteem in psychological functioning. In R. F. Baumeister(Ed.) *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 167-182). New York : Plenum.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569-1605.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Barclay, L. C.(1989). Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(6), 1013-1022.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Barclay, L. C.(1989). Stability of self-esteem: Assessment, correlates, and excuse making. *Journal of Personality*, 60(3), 621-644.
- Kernis, M. H., Lakey, C. E., & Heppner, W. L.(2008). Secure versus fragile high self-esteem as a predictor of verbal defensiveness: Converging findings across three different markers. *Journal of Personality*, 76(3), 477-512.
- Kernis, M. H., Whisenhunt, C. R., Waschull, S. B., Greenier, K. D., Berry, A. J., Herlocker C. E., & Anderson, C. A. (1998). Multiple facets of self-esteem and their relations to depressive symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(6), 657-658.
- King, K. A. (1997) Self concept and self-esteem. *Journal of Health*. 67, 2-5.
- Kilbert, J. J., Langhinrichsen-Rohiling, J., & Satio, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development*, 46(2), 141-156.

- Koeske, G. F., & Koeske, R. D. (1991a). Student “burnout” as a mediator of the stress-outcome relationship. *Research in Higher Education*, 32(4), 415-431.
- Koeske, G. E., & Koeske, R. D. (1991b). Underestimation of social support buffering. *Research Article*, 27(4), 475-489.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L. & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931.
- Lee, M., & Larson, R. (2000). The Korean ‘examination hell’: Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 249-271.
- Lee, R. T., Ashforth, B. E. (1993). A longitudinal study of burnout among supervisors and manager: Comparisons between the Leiter and Maslach(1998) and Golembiewski et al.(1986) models. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 54, 369-398.
- Lee, R. T., Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout, *Journal of Applied Psychology*, 81(2), 123-133.
- Meier, S. T., & Schmeck, R. R. (1985). The burned-out college student: A descriptive profile. *Journal of College Student Personnel*, 26(1), 63-69.
- Noser, A., & Zeigler-Hill, V. (2014). Self-esteem Instability and the Desire for Fame. *Self and Identity*, 13(6), 701-713.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Preusser, K. J. , Rice, K. G. , Ashby, J. S. (1994). The Role of Self-Esteem in Mediating the Perfectionism-Depression Connection. *Journal of college student personnel*. 35, 88.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1985). Self concept and psychological self-being in adolescence. In R. L. Leary(ED.). *The development of the self(pp.205-240)*. Orlando, FL:Academic Press.
- Rice, K. G. & Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and Self Development:

- Implications for College Adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 80(2), 188-196.
- Salmela-Aro, K., Tolvanen, A., & Nurmi, J. (2009). Achievement strategies during university studies predict early career burnout and engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 162 - 172.
- Savin-Williams, R. C., & Demo, D. H. (1983). Situational and transituational determinants of adolescent self-feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 87, 133-145.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: common ground and worlds apart. *Work & Stress*, 19(3), 256-262.
- 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.
- Shirom, A. (1989). Burnout in work organization. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, ed. Cooper, C. L. and Robertson, I. pp.25-48. New York: Wiley
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding quiet or avoiding shame? *Psychotherapy*, 22, 564-571.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical - vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-301.
- Zeigler-Hill, V., & Chadha, S., & Osterman, L. (2008). Psychological defense and self-esteem instability: Is defense style associated with unstable self-esteem? *Journal of Research in Personality*, 42(2), 348-364.
- Zeigler-Hill, V., & Wallace, M. T. (2012). Self-esteem instability and psychological adjustment. *Self and Identity*, 11(3), 317-342.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540.

부 록

부록 1. 학업소진 질문지(MBI-SS)

부록 2. 완벽주의 질문지(MPS)

부록 3. 자존감 질문지(RSES)

부록 4. 자존감 안정성 질문지(SSES)

I	D				
---	---	--	--	--	--

안녕하십니까?

저는 조선대학교 일반대학원 상담심리학과에 재학 중인 대학원생입니다.
 귀한 시간 내주셔서 감사합니다.

다음의 설문지는 여러분의 완벽주의와 학업소진 간의 관계를 알아보기 위한 것입니다.
 평소 여러분의 생각과 느낌을 그대로 답하는 것이므로 맞거나 틀린 답이 있을 수 없고 좋은 답과 나쁜 답도 없습니다.

이 설문지의 답변 내용은 본 연구 이외의 목적으로 절대 사용하지 않을 것이므로
답변 내용에 대해서는 비밀보장 될 것임을 약속드립니다. 개인적 정보는 공개되지 않으며,
 설문지 작성 전 또는 도중에 거부하실 권리도 있습니다.

설문지에 응답하는데 15분정도 소요됩니다. 각 질문에 솔직하게 답하여 주시기 바랍니다.
 답변이 하나라도 빠진 설문지는 사용할 수 없으니, 바쁘시더라도 한 문항도 빠뜨리지 마시고 끝까지 답변해 주시기를 다시 한 번 부탁드립니다.

시간을 내어 연구에 도움을 주셔서 진심으로 감사합니다.

조선대학교 일반대학원 상담심리학과 상담전공
 연구자 : 박 혜 지

지도교수 : 권 해 수 (조선대학교 상담심리학과 교수)

○ 본인은 위의 내용을 잘 이해했으며 연구 목적으로 사용하는데 동의합니까?

- ① 예 ② 아니오

○ 다음은 귀하의 기본적인 정보에 대한 질문입니다. 연구에 꼭 필요한 자료이니 해당 사항에 √ 표로 표시하거나 답해주시기 바랍니다.

- 1. 성별 : ① 남자 ② 여자 2. 나이 : _____세
- 3. 학년 : ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
- 4. 대학 : ① 일반대학(4년제) ② 전문대학(4년제)
- 5. 전공 : _____학과

부록 1. 학업소진 질문지(MBI-SS)

다음은 여러분이 학업과 관련하여 어떻게 느끼고 있는지에 대한 질문입니다. 각 문항은 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)에 이르기까지 5단계로 나누어져 있습니다. 자신에게 해당되는 정도에 따라 번호에 표시하여 주십시오.

내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 학업 때문에 마음이 너무 메마른 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 강의가 끝나고 집에 돌아오면 완전히 지친다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 아침에 일어나면 학교에 가서 다시 공부를 해야하는 것 때문에 힘들다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 공부를 하거나 수업에 참여하는 것 때문에 스트레스를 많이 받는다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 학업으로 인해 지쳤다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 현재 학과공부에 대해 흥미가 없다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 현재 학업에 대한 열정이 없다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 공부가 미래에 도움이 될지 의심스럽다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 내가 하고 있는 공부가 중요한지 의심스럽다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 공부하면서 생기는 문제를 효과적으로 해결할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 강의에 활발하게 참여한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
12. 내 생각에 나는 훌륭한 학생이다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 학업목표를 성취할 때 새로운 것을 해보고 싶은 마음이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 공부를 통해 흥미 있는 내용을 많이 배웠다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 강의 중 활동을 잘했다고 확신한다.	①	②	③	④	⑤

부록 2. 완벽주의 질문지(MPS)

다음은 여러분이 학업을 수행하는 데 발생할 수 있는 문제에 대한 질문입니다. 각 문항을 읽고 현재 자신의 처지를 잘 설명하는 번호에 표시하여 주십시오.

내 용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다	항상 그렇다
1. 일단 일을 시작하고 나면, 다 마칠 때까지는 쉬지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2. 다른 사람이 일을 너무 쉽게 포기한다고 해서 비난하지는 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3. 나와 가까운 사람이 성공하느냐 안 하느냐의 여부는 그리 중요한 일이 아니다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4. 친구가 최선이 아닌 선택을 해도 비난하지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5. 다른 사람이 내게 기대하는 것을 만족시키기 어렵다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6. 내가 하는 모든 일은 최고 수준이어야 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7. 다른 사람이 하는 모든 일은 최고 수준이어야 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8. 나는 일을 하면서 완벽을 기하지는 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9. 내 주변 사람들은 내가 실수를 할 수 있다고 쉽게 인정한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10. 내 주위 사람들은 최선을 다하지 않는 것을 봐도 나는 별로 문제 삼지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11. 내가 일을 잘할수록 사람들은 내가 더 잘할	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

내 용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다	항상 그렇다
것으로 기대한다.							
12. 나는 완벽해지고자 하는 욕구가 거의 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13. 내가 일을 훌륭하게 못해내면 사람들은 나를 형편없게 볼 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14. 나는 가능한 한 완벽하려고 애쓴다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15. 모든 일을 완벽하게 하는 것이 나에게서 매우 중요한 일이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16. 나는 나에게 중요한 사람들에게 높은 기대를 갖는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
17. 나는 내가 하는 모든 일에서 최선을 다한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
18. 주변 사람들은 내가 하는 모든 일에서 성공하기를 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
19. 나는 내 주변 사람들에 대해 높은 기준을 가지고 있지 않다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
20. 나 자신이 완벽하기를 바란다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
21. 내가 모든 일을 다 잘하지 않더라도 사람들은 나를 좋아할 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
22. 더 나아지려고 노력하지 않는 사람들을 보면 참을 수가 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
23. 내가 한 실수를 발견하게 되면 매우 속이 상한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
24. 나는 내 친구들에게 많은 것을 기대하지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
25. 성공이란 내가 다른 사람을 만족시키기 위해 더욱 열심히 일해야 한다는 것을 의	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

내 용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다	항상 그렇다
미한다.							
26. 내가 누군가에게 일을 부탁한 경우, 그 일이 완벽하게 되어 있기를 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
27. 나와 가까운 사람들이 실수하는 것을 참을 수가 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
28. 나는 목표를 완벽하게 세우려고 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
29. 내게 중요한 사람들은 결코 나를 실망시켜서는 안 된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
30. 내가 성공하지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
31. 나는 다른 사람들이 내게 너무 많은 요구를 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
32. 나는 항상 내 잠재력을 최대한 발휘하도록 일해야 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
33. 내가 실수했을 때 사람들은 비록 드러내지는 않지만 매우 실망할 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
34. 내가 하는 모든 일에서 최고일 필요는 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
35. 나의 가족들은 내가 완벽하기를 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
36. 나는 내 자신에게 매우 높은 목표를 세우지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
37. 부모님은 내가 하는 모든 면에서 뛰어난기를 별로 기대하지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
38. 나는 평범한 사람을 존경한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
39. 사람들은 나에게 완벽함을 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

내 용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다	항상 그렇다
40. 나는 나 자신에게 높은 기준을 부여한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
41. 사람들은 내가 할 수 있는 것보다 많은 것을 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
42. 나는 학업에서나 일에서나 항상 성공해야 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
43. 친한 친구가 최선을 다하지 않아도 내게는 그리 문제되지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
44. 내가 실수를 할 경우에도 내 주위사람들은 여전히 나를 유능하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
45. 나는 다른 사람들이 모든 일을 잘 해야 한다고 기대하지는 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

부록 3. 자존감 질문지(RSES)

다음은 여러분이 자신에 대해 생각할 수 있는 측면들에 관한 문항입니다. 다음을 읽고 나와 일치하는 정도에 표시해주십시오.

내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 내가 적어도 다른 사람들만큼은 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 좋은 자질을 많이 가지고 있는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
3. 때때로 나는 내가 실패자라고 생각하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 대부분의 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 자랑할 만한 것이 별로 없는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
7. 대체로 나 자신에 대해 만족하고 있다.	①	②	③	④	⑤
8. 나 자신을 좀 더 존중할 수 있었으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 때때로 내가 정말 쓸모없는 사람이라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
10. 때때로 나에게 좋은 점이라곤 전혀 없다는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤

부록 4. 자존감 안정성 질문지(SESS)

다음 문항을 읽고, 자신에 대해 갖고 있는 생각과 일치하다고 판단되는 곳에 표시해주십시오.

내 용	전혀 아니다	대체로 아니다	보통 이다	대체로 그렇다	정말 그렇다
1. 내가 생각하는 나의 가치는 자주 변화한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 내 자신을 성공한 사람이라고 생각하다가도 금방 실패한 사람이라는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
3. 나의 자존감은 기분에 따라 쉽게 변한다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 나보다 뛰어난 사람을 보면 내 자신이 초라해 보이다가도 나보다 못한 사람을 보면 내 자신이 대단해보인다.	①	②	③	④	⑤
5. 나의 자존감은 주위환경에 의해 쉽게 변한다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 나에게 대한 사람들의 피드백이 긍정적이건 부정적이건 나 자신을 존중하는 정도는 변하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
7. 나의 가치는 성공과 실패에 의해 좌우되기에 언제든지 변할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 내 자신의 가치가 상황에 따라 변한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 칭찬을 받을 때 내 자신에 대해 긍정적이지만 내가 꾸중을 들을 때는 내 자신에 대해 부정적이 된다.	①	②	③	④	⑤
10. 어떤 일에 실패하는 것은 나의 가치에 대한 내 생각을 크게 변화시킬 것이다.	①	②	③	④	⑤