한국심리학회지 : 임상심리 연구와 실제
Clinical Psychology in Korea: Research and Practice
2020, Vol. 6, No. 3, 229-245

대학생의 사회부과적 완벽주의와 학업스트레스의 관계: 사후반추사고를 통한 자기위로능력의 조절된 매개효과*

강 요 한 오 창 진 송 원 영†

건양대학교 상담심리학과 건양대학교 심리상담치료학과
석사졸업생 석사과정생 교수

본 연구는 대학생의 사회부과적 완벽주의와 학업스트레스 관계에서 사후반추사고의 매개효과와 사후반추사고가 학업스트레스에 미치는 경로에서 자기위로능력의 조절된 매개효과를 검증하고자 실시하였다. 이를 위해 302명의 남, 녀 대학생을 대상으로 사회부과적 완벽주의 척도, 사후반추사고 척도, 학업스트레스 척도, 자기위로능력 척도를 실시하였으며, SPSS 23.0과 SPSS Macro를 활용하여 자료를 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 사회부과적 완벽주의, 사후반추사고, 학업스트레스는 서로 유의한 정적 상관관계를 보였으며 자기위로능력은 다른 변인들과 유의한 부적 상관관계를 보였다. 둘째, 매개효과 검증결과, 사회부과적 완벽주의와 학업스트레스의 관계를 사후반추사고가 부분매개하는 것으로 나타났다. 셋째, 사후반추사고가 학업스트레스에 미치는 영향에서 자기위로능력의 수준에 따라 효과의 크기가 달라지는 조절효과가 확인되었으며 최종적으로 자기위로능력의 조절된 매개효과가 검증되었다. 본 연구는 사회부과적 완벽주의와 학업스트레스의 관계에서 사후반추사고의 매개변인 효과를 검증하고, 이러한 영향력을 조절해 줄 수 있는 치료적 요인을 발굴함으로써 치료적 장면에서 자기위로능력 요인을 활용할 수 있는 경험적 근거를 제공하였다. 본 연구 결과에 따라 시사되는 개입의 방향, 연구의 한계점, 추후연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 사회부과적 완벽주의, 사후반추사고, 학업스트레스, 자기위로능력, 조절된 매개효과

---

* 이 연구의 일부는 2019년 한국임상심리학회 봄 학술대회에서 포스터로 발표되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 송원영 / 건양대학교 심리상담치료학과 교수 / 충청남도 논산시 대학로 121 / Tel : 041-730-5414 / E-mail : song@konyang.ac.kr

하루가 다르게 변화하는 사회 속에서 개개인은 사회가 요구하는 기준에 맞추려 끊임없이 노력하며, 이러한 사회 기준은 사람들로 하여금 종종 지나친 심리적 부담을 느끼게 한다. 특히 학업과 취업이 직결된 대학 장면에서 두드러지며, 새로운 환경에 적응하는 과정에서 치열한 경쟁 및 학업적 성취 압박에 대한 심리적 어려움을 경험하게 된다(Misra, & Castillo, 2004).

대학생 시기는 청소년기와 성인기 사이의 성인진입기로 정체성에 대한 탐색이 여전히 역동적으로 행해지는 시기이다(Schwartz, Cote, & Arnett, 2005). 이 시기는 다양한 발달과업을 성취하며, 대학생이 미래의 사회인으로서 활동하기 위해 교육 및 훈련을 통한 자신을 완성하는 중요한 시기이다(김성경, 2003). 또한 수동적이며 의존적이었던 이전의 생활 방식을 벗어나 자율적이고 독립적인 생활 방식을 통해 자아정체성 확립 및 부모로부터의 심리적 독립과 같은 기본적 발달과업 성취가 요구되는 시기이지만 많은 대학생들이 새롭고 낯선 환경에 적응하는 과정에서 심리, 사회적 생활 환경의 변화로 인한 적응 및 진로 선택에 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났다(이은희. 2004). 대학생들은 대학생활에 적응하는 과정에 있어 학업, 건강, 인간관계, 진로 및 취업, 정서문제, 경제, 가치관 등과 관련된 다양한 혼란과 스트레스를 겪고 있으며(전겸구, 김교헌, 1991), 학교뿐만 아니라 학교 외에서도 끊임없이 비교하며 경쟁하는 사회적 분위기로 인해 지속적인 스트레스를 받게 된다(Gall, Evans & Bellerose, 2000). 특히 불안정한 진로와 취업 전쟁이라는 사회적 분위기 속에서 미래의 불확실함에 대처하기 위해 학점을 잘 받거나 특별한 능력을 검증받아야 한다는 등의 압박감을 경험하며 자신에게 주어진 모든 것을 다 잘 해나가야 한다는 절박감으로 인해 학업을 비롯한 스트레스는 더욱 증가하게 된다(김가희, 송원영, 2016; 이예건, 2015).

대학생이 경험하는 스트레스와 관련된 다양한 연구에서 주된 스트레스 요인으로 학업이 제시되었으며 많은 대학생들이 학업으로 인한 스트레스를 겪고 있는 것으로 나타났다(김성경, 2003; 이춘희, 2007; 홍지연, 2004; Abouserie, 1994; Baker, McNeil, & Siryk, 1985). 오미향, 천성문(1994)은 학업스트레스를 학교 공부, 성적으로 인해 힘겹고 하기 싫거나 귀찮다고 생각되어 겪게 되는 정신적인 부담과 긴장, 근심, 공포, 우울, 초조함 등과 같이 편하지 못한 심리상태로 보았으며, 김용래, 김태은(2004)의 연구에서는 학업과 관련되어 가정, 학교 또는 사회에서 유발하는 좌절, 갈등, 억압, 불안 등의 부정적인 정서로서 개인이 경험하는 심리적인 스트레스로 정의하였다. 즉, 학업스트레스는 학업으로 인해 학교와 가정 및 사회에서 부정적인 정서를 경험하는 심리적 스트레스라고 할 수 있다. 한국대학교육협의회에서 2018년에 발표한 '대학생의 심리적 위기 실태조사' 결과에 따르면 전국 대학생 2,600명 중 74.5%가 불안으로 인한 고통을 호소하고 있는 것으로 나타났으며, 학업적응(24.7%) 및 관계적응(73.3%) 부분에서도 많은 대학생들이 심리적 어려움을 경험하고 있는 것으로 조사되었다(오혜영, 2018). 또한 2019년 통계청에서 발표한 '2019 청소년 통계' 결과에 따르면 19-24세의 53.4%가 학교생활에서 스트레스를 경험하고 있는 것으로 보고되었다. 이처럼 학업스트레스가 심하면 신체적, 정신적 어려움 및 적응의 어려움이 나타날 수 있으며, 두통이나 소화불량, 우울, 불안, 대인관계 문제, 성적저

하, 비행 등의 문제들도 나타날 수 있다(노치경, 황성훈, 2013; 문경숙, 임규혁, 2007; 이은영, 박양리, 현명호, 2008). 따라서 대학생들이 경험하는 학업스트레스의 원인과 그 발생 경로에 대한 연구는 매우 의미있고 중요하다고 할 수 있다.

한편, 대학 생활에서 학업스트레스 수준을 증가시킬 수 있는 요인으로 완벽주의가 있으며, 이와 관련된 다양한 연구들이 진행되었다(권재환, 김경희, 2016; 김샛별, 2017; 모혜연, 2000; 최은정, 2011). 완벽주의의 정의나 개념은 다양하게 존재한다. 대표적인 정의로는 완벽주의를 자신의 행동에 대한 비판적 평가와 과도하게 높은 수행 기준설정으로 인해 완벽하고자 노력하는 성격특성이라고 보는 것이다(Hewitt, Caelian, Flett, Sherry, Collins & Flynn, 2002). 완벽주의는 귀인양식에 따라 자기지향적 완벽주의(self-oriented perfectionism), 타인지향적 완벽주의(other-oriented perfectionism), 사회부과적 완벽주의(socially prescribed perfectionism)로 구분할 수 있다(Hewitt, & Flett, 1991). 자기지향적 완벽주의는 스스로에게 과하게 높은 기준을 세우며, 자신의 행동 또는 능력을 지나치게 평가해 비판하는 경향을 의미하며, 완벽하고자 하는 강한 동기와 자신에 대한 비현실적인 기대를 유지하는 특징이 있다(Flett, & Hewitt, 2013). 또한 타인지향적 완벽주의는 자신의 요청을 타인이 완벽하게 행하길 기대하는 경향이 있으며, 자신이 세운 기준이 완벽하게 충족되도록 타인에게 엄격한 수행과 성과를 요구하는 특징이 있다(김명숙, 2003). 마지막으로 사회부과적 완벽주의는 중요한 타인이 제시한 기준에 도달해야지만 본인이 인정받거나 거절당하지 않는다고 생각하며 그 기준에 맞추기 위해 노력하는 경향을 의미한다.

사회부과적 완벽주의는 타인의 평가와 거부에 대한 걱정, 지나친 자기비난을 내포하고 있기 때문에 다른 두 유형에 비해 더욱 병리적이며(김윤희, 서수균, 2008; 김현정, 손정락, 2006; Chang, Lee, Byeon, & Lee, 2015) 다른 완벽주의에 비해 스트레스나 불안 또는 우울과 같은 심리적 부적응의 지표와 관련이 깊다(Chang et al., 2015; Klibert, Langhinrichsen-Rohling, & Saito, 2005; Miquelon, Vallerand, Grouzet, & Cardinal, 2005). 권재환, 김경희(2016)가 진행한 연구 결과에 따르면 사회부과적 완벽주의 특성이 높을수록 더 많은 학업스트레스를 유발하는 것으로 나타났으며, 김샛별(2017)이 진행한 연구에서도 동일한 결과가 나타났다.

이처럼 사회부과적 완벽주의는 사회에서 요구하는 기준에 맞추기 위해 끊임없이 비교하고 경쟁하는 대학생들의 심리적인 어려움을 잘 설명할 수 있는 중요한 요인이므로 이에 대한 개입은 스트레스를 효과적으로 대처하며 치료 및 재발을 방지함에 있어 도움을 줄 수 있는 방법이 된다.

완벽주의 특성과 함께 학업스트레스를 증가시킬 수 있는 심리적 핵심요인으로 사후반추사고가 있다. 사후반추사고는 삶 속에서 사람들과 대인관계를 맺거나 사회적 상호작용을 하는 등 수행 상황을 경험한 이후 비의도적이며 반복적으로 자신의 상황 또는 증상에 초점을 맞추어 생각하는 것으로 정의된다(Nolen-Hoeksema, 2000). 사후반추사고는 불안한 느낌과 부정적인 자기지각으로 구성되어 있기 때문에 자신의 행동과 다른 사람의 평가에 대한 부정적인 믿음을 더 심화시킬 수 있으며, 문제해결에 대한 자신감 하락과 심리적 어려움을 경험하게 할 수 있다(Clark & Wells, 1995;

Morrison, & O'Connor, 2005). 완벽주의자는 사회적 상황에 있어 항상 기준을 달성할 수 없다는 부적응적인 신념을 지니고 있으므로 사회적 상황 이후 실제 자기와 이상적인 자기의 차이에 대한 사후반추사고에 관여할 가능성이 크다(엄시율, 2018). 특히 사회부과적 완벽주의 성향을 가진 사람들의 경우 항상 타인에게 인정받아야만 하고 기준을 자신이 아닌 타인에게 맞추고 있기 때문에 실제 현실과 이상의 차이에 대한 부적응적인 신념에 사후반추사고가 관여할 가능성이 더욱 높을 것이다. 엄시율(2018)의 연구 결과 사회부과적 완벽주의와 사후반추사고 간의 유의한 정적상관이 나타났으며, 전광탁(2018)의 연구 결과에서도 유의한 정적상관을 보였는데 사회적 상황에서 타인의 요구로부터 발생한 사회부과적 완벽주의 성향은 오래 생각하고 과도하게 지각하는 사후반추사고 증가에 영향을 줄 수 있는 것으로 확인되었다.

이처럼 주변 환경의 압박과 사회적으로 요구되는 기준들을 맞추기 위해 자기 자신에게 끊임없이 완벽함을 요구하며 경쟁하는 사회적 분위기는 대학생들에게 심리적 부담감을 느끼게 하며, 사후반추사고로 인해 해소되지 않는 불안이나 우울과 같은 정서적 불편감으로 인한 학업스트레스를 유발할 수 있다. 따라서 학업스트레스와 함께 대학생들이 사회적 상호작용 및 대인관계를 맺으며 다양하게 경험할 수 있는 사회부과적 완벽주의, 사후반추사고 등 심리적 어려움 요인에 대한 정확한 이해와 문제해결을 위한 연구를 진행할 필요가 있다.

한편, 다양한 심리적인 어려움을 완화시킬 수 있는 요인으로는 자기위로능력을 생각해볼 수 있다. 자기위로능력이란 기분이 나쁘거나 스트레스 상황에서 자신을 스스로 위로하고 타인의 위로를 받아들임으로써 감정을 차분하고 편안하게 유지할 수 있는 능력을 뜻한다(Glassman, 1989; Moser, 1991). Moser(1991)는 스트레스 상황에서 자기위로능력을 통해 부정적인 정서를 조절하고 자신이 지닌 내적 자원을 적극 활용하여 상황을 해결해 나갈 수 있기 때문에 자기위로능력의 발달적 성취는 심리적 건강에 필수라고 주장하였다. 자기위로능력은 회복력, 신체적으로 위로하기, 자기노출, 스스로 위로하기의 네 가지 하위 영역으로 나눌 수 있다(Glassman, 1989). 첫째, 회복력이란 기분이 나쁜 일로부터 얼마나 빨리 극복하여 원상태로 돌아오는지를 의미한다. 둘째, 신체적으로 위로하기란 감정적으로 기분이 좋지 않을 때 자신 또는 타인으로부터 신체적 접촉을 통해서 위안을 얻는 것이다. 셋째, 자기노출이란 기분 나쁜 일에 대해 타인에게 드러내며 이야기함으로써 위로를 받고 상황을 극복하는 것이다. 마지막으로 스스로 위로하기란 기분이 좋지 않을 때 자신 스스로를 달래고 위로하는 능력이다. Glassman(1989)은 자기위로능력을 타인과의 긍정적 상호작용을 통해 후천적으로 개발 가능한 내적자원으로 보았으며, 다양한 선행 연구 결과 자기위로능력이 완벽주의, 우울, 불안, 스트레스, 심리적 소진과 같은 부정적 요인을 낮추며 심리적 안녕감 수준을 높일 수 있는 것으로 나타났다(김현진, 2017; 박효서, 1999; 이성령, 2015; 이셈, 2012; 전희정, 1999; 한경희, 2016). 이처럼 사회부과적 완벽주의 특성으로 인하여 모든 것을 타인의 기준에 맞춰서 생각하는 대학생의 부적응적 신념은 부정적인 정서를 유발하며, 사후반추사고는 부정적인 정서를 반복적으로 느끼게 하면서 부적응적 신념을 강화하고 이러한 정서적 불편감은 학업스트레스를 유발시킨다.

이러한 관계에서 자기위로능력은 부적응적 신념에 기인한 부정적 정서를 조절하여 정서적 불편감 해결에 유의한 영향을 미칠 수 있는 요인이므로 주목할 필요가 있으며, 심리적 어려움에 대한 핵심적 치료요인으로서 심리치료 및 바쁜 생활 속에서 건강한 심리상태를 유지하는데 요구되는 매우 중요한 심리적 요인이라고 할 수 있다.

선행 연구 결과들을 종합해 볼 때, 사회부과적 완벽주의와 사후반추사고는 학업스트레스의 증가에 영향을 미칠 것으로 예상되며 이러한 관계에서 자기위로능력이 긍정적 영향을 줄 수 있을 것으로 예상된다. 특히 자기위로능력의 치료적 요인 특성을 살펴보고 검증하는 것은 의미가 있으며, 학업스트레스와 관련된 요인을 탐색하는 것에 그치지 않고 더 나아가 개인의 내적 자원으로 작용할 수 있는 심리적 요인을 발굴하여 그에 대한 경험적 정보를 제공할 수 있을 것이다.

따라서 이 연구는 대학생의 사회부과적 완벽주의가 학업스트레스에 어떠한 영향을 미치는지, 사후반추사고가 둘 사이를 매개하는지, 그리고 그 과정에서 자기위로능력이 치료적 요인으로서 조절된 매개효과를 갖는지를 검증하고자 실시하였다. 본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 사회부과적 완벽주의, 사후반추사고, 학업스트레스는 정적 상관이 나타날 것이며, 자기위로능력은 다른 변인들과 부적 상관이 나타날 것이다.

가설 2. 사후반추사고는 사회부과적 완벽주의와 학업스트레스의 관계를 매개할 것이다.

가설 3. 자기위로능력은 사후반추사고와 학업스트레스의 관계를 조절할 것이다.

가설 4. 사회부과적 완벽주의가 사후반추사고를 통해 학업스트레스에 미치는 영향에서 자기위로능력의 조절된 매개효과가 나타날 것이다.

방 법

연구대상

본 연구는 A지역에 소재한 4년제 대학교에 재학 중인 308명의 남녀 대학생을 대상으로 설문을 진행하였으며, 이 중 성실히 응답하지 않은 6명의 자료를 제외한 302명의 자료를 대상으로 분석을 실시하였다. 참여자의 성별은 남성 106명(35.1%), 여성 196명(64.9%)이었으며, 평균 연령은 21.9세(SD=1.77)였다.

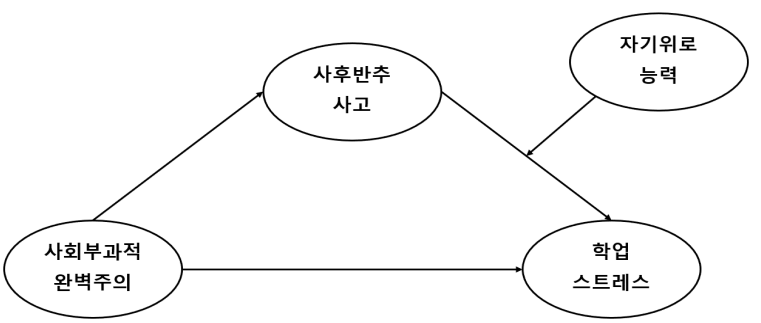


그림 1. 연구 모형

측정도구

사회부과적 완벽주의

Hewitt와 Flett(1991)이 개발하고 한기연(1993)이 번안 및 타당화한 다차원적 완벽주의 척도(The Hewitt and Flett Multidimensional Perfection Scale: HMPS)의 총 45문항 중 사회부과적 완벽주의를 측정하는 15문항을 사용하였다. 각 문항은 7점 리커트 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 7점=매우 그렇다)로 총점이 높을수록 사회부과적 완벽주의의 수준이 높다는 것을 의미하며, 문항 예시는 다음과 같다(남이 내게 기대하는 것을 만족시키기가 어렵다, 주변 사람들은 내가 모든 일에서 성공하기를 기대한다, 사람들은 내가 할 수 있는 것보다 더 많은 것을 내게 기대한다 등). 한기연(1993)의 연구에서 나타난 사회부과적 완벽주의 내적합치도(Cronbach's α)는 .87로 보고되었고, 본 연구에서는 .83으로 나타났다.

사후반추사고

Edwards, Rapee와 Franklin(2003)이 반추 사고의 빈도 측정을 목적으로 개발한 '사고 질문지(Thought Questionnaire)' 문항을 Abbott과 Rapee(2004)가 수정 보완하고 임선영, 최혜라, 권석만(2007)이 번안 및 타당화 한 사후반추사고 척도(Post- Event Rumination Scale: PERS)는 긍정반추 9개의 문항과 부정반추 15개의 문항 총 24문항으로 구성되어있다. 긍정반추와 부정반추 요인에 대한 원척도는 발표 상황 이후 그 상황에 대한 반추사고의 빈도를 측정하기 위해 구성되었으나 이 연구에서는 발표 상황뿐만이 아닌 다양한 사회적 상호작용 상황 및 사회적 수행 상황에서의 사후반추사고를 함께 측정하기 위해 선행연구들을 참조하여 지시문과 문항을 일부 수정하였다(박민주, 박기환, 2019; 조인애, 2015). 또한 이 연구에서는 사후반추사고의 부정적 측면에 초점을 두었으므로 긍정반추 9문항을 제외한 부정반추 15문항을 사용하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1점=전혀 생각하지 않았다, 5점=매우 자주 생각했다)로 총점이 높을수록 사후반추사고 수준이 높다는 것을 의미하며, 문항 예시는 다음과 같다(내가 말한 내용이 별로 좋지 않았다, 내 행동은 형편없었다, 나는 나쁜 인상을 주었을 것이다 등). 임선영 등(2007)의 연구에서 부정반추 내적합치도(Cronbach's α)는 .91로 보고되었으며, 이 연구에서의 부정반추 내적합치도(Cronbach's α)는 .91로 나타났다.

학업스트레스

오미향, 천성문(1994)이 청소년 대상으로 개발한 학업스트레스 척도와 전겸구, 김교헌, 이준석(2000)이 대학생 대상으로 개발한 생활스트레스 척도에서 김현진(2018)이 학업스트레스 문항을 추출하여 수정 보완한 대학생용 학업스트레스 척도는 수업(공부) 9문항, 미래(취업) 5문항, 사회성 5문항, 생활환경 4문항 총 23문항으로 구성되어있다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)로 총점이 높을수록 학업스트레스 수준이 높다는 것을 의미하며, 문항 예시는 다음과 같다(많은 과제와 잦은 시험으로 힘들다, 졸업 후 취직을 못할 것 같아 걱정된다, 경제적으로 친구들과 어울리기 힘들다 등). 김현진(2018)의 연구에서 학업스트레스 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .89로 나타났으며 하위요인별로는 수업(공부) .85, 미래(취업) .85, 사회성 .78, 생활환경 .90으로 보고되었고, 본 연구에서의 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .86

으로 나타났으며 하위요인별로는 수업(공부) .78, 미래(취업) .68, 사회성 .80, 생활환경 .92로 나타났다.

자기위로능력

Glassman(1989)이 개발하고 박효서(1999)가 번안한 자기위로능력(Self Report Measure of Soothing Receptivity: SMSR) 척도는 회복력 14문항, 스스로 위로하기 9문항, 자기노출 10문항, 신체적 위로하기 9문항 총 42문항으로 구성되어있다. 각 문항은 7점 리커트 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 7점=매우 그렇다)로 총점이 높을수록 자기위로능력 수준이 높다는 것을 의미하며, 문항 예시는 다음과 같다(내가 원한다면 위로가 되는 즐거운 추억을 떠올릴 수 있다, 기분 나쁘게 한 것이 무엇이든 간에 빨리 회복한다, 내 스스로 격려하기 힘들다 등). 박효서(1999)의 연구에서 자기위로능력 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .85로 나타났으며 하위요인별로는 회복력 .85, 신체적으로 위로하기 .81, 자기노출 .77, 스스로 위로하기 .60으로 보고되었고, 본 연구에서의 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .87로 나타났으며 하위요인으로는 회복력 .71, 신체적으로 위로하기 .63, 자기노출 .60, 스스로 위로하기 .60으로 나타났다.

자료분석

이 연구에서는 SPSS 23.0과 SPSS PROCESS macro를 활용하여 수집된 자료들을 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 측정 도구의 신뢰도 검증을 위해 내적합치도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 둘째, 주요변인들에 대한 기술통계와 Pearson 상관분석을 실시하였다. 셋째, 사후반추사고의 매개효과 검증을 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계의 순차적 회귀분석을 실시하였으며, 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Bootstrapping을 실시하였다. 넷째, 자기위로능력의 조절효과를 확인하기 위해 Aiken과 West(1991)가 제안한 위계적 회귀분석을 실시하였다. 다섯째, Hayes(2013)가 제안한 SPSS PROCESS macro를 사용하여 자기위로능력의 조절된 매개효과를 검증하였다.

결 과

주요변인의 기술통계 및 상관관계

연구 변인들의 기술통계와 왜도 및 첨도를 산출하여 정상성 가정을 충족하는지 확인하였으며, 주요변인 간 상관관계를 살펴보고 그 결과를 표 1에 제시하였다. 왜도 및 첨도는 3과 7을 넘지 않아 각 변인의 정상성 가정이 충족되었고, 사회부과적 완벽주의는 사후반추사고(r=.49, p<.01), 학업스트레스(r=.47, p<.01) 요인과 유의한 정적 상관을 보였으며, 자기위로능력(r=-.61, p<.01) 요인과는 유의한 부적 상관이 나타났다. 또한 사후반추사고는 학업스트레스(r=.45, p<.01) 요인과 유의한 정적 상관을 보였으며, 자기위로능력(r=-.52, p<.01) 요인과는 유의한 부적 상관이 나타났다. 마지막으로 학업스트레스는 자기위로능력(r=-.51, p<.01) 요인과 유의한 부적 상관이 나타났다.

사회부과적 완벽주의와 학업스트레스 간의 관계에서 사후반추사고의 매개효과

사회부과적 완벽주의와 학업스트레스 간의

표 1. 기술통계 및 상관계수(N=302)

	1	2	3	4
1. 사회부과적 완벽주의	-			
2. 사후반추사고	.49**	-		
3. 학업스트레스	.47**	.45**	-	
4. 자기위로능력	-.61**	-.52**	-.51**	-
왜도	.09	.40	-.20	.33
첨도	-.07	-.01	-.09	-.25
M	55.94	41.45	65.02	189.68
SD	10.68	9.89	12.59	25.69

**p<.01

관계에서 사후반추사고의 매개효과 검증을 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계의 순차적 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과를 표 2에 제시하였다. 1단계에서 사회부과적 완벽주의가 학업스트레스에 미치는 효과는 유의한(β=.47, p<.001) 것으로 나타났으며, 2단계에서 사회부과적 완벽주의가 사후반추사고에 미치는 효과도 유의한(β=.49, p<.001) 것으로 나타났다. 마지막으로 3단계에서 매개변인인 사후반추사고가 포함되었을 때 사회부과적 완벽주의가 학업스트레스에 미치는 효과도 유의한(β=.30, p<.001) 것으로 나타나 사후반추사고의 매개효과가 검증되었으며, 3단계의 효과 크기가 1단계에 비해 감소하였으므로 사회부과적 완벽주의와 학업스트레스 간의 관계에서 사후반추사고의 부분매개효과가 확인되었다.

다음으로, 사후반추사고에 대한 매개효과의 통계적 유의성 검증을 위해 Bootstrapping을 실시하였으며 그 결과를 표 3에 제시하였다. Bootstrapping을 통한 매개효과 계수가 95% 신뢰구간의 상한값과 하한값에서 0을 포함하지 않으면 .05 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 볼 수 있다(Shrout & Bolger, 2002). 표 3에서 제시한 결과를 살펴보면 매개효과 계수가 95% 신뢰구간에서 상한값이 .25, 하한값이 .10으로 0을 포함하지 않았다. 따라서 사후반추사고의 매개효과가 통계적으로 유의함을 확인하였다.

표 2. 사후반추사고의 매개효과 분석

단계	경로	β	t	R^2	F
1	사회부과적 완벽주의 → 학업스트레스	.47	9.09***	.22	82.59***
2	사회부과적 완벽주의 → 사후반추사고	.49	9.82***	.24	96.43***
3	사회부과적 완벽주의 → 학업스트레스	.32	5.67***	.28	58.62***
	사후반추사고 → 학업스트레스	.30	5.23***		

***p<.001

표 3. 사후반추사고의 Bootstrapping 검증결과

종속변인	Effect	Boot S.E.	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
학업스트레스	.17	.04	.10	.25

사후반추사고와 학업스트레스 간의 관계에서 자기위로능력의 조절효과

사후반추사고가 학업스트레스에 미치는 영향에서 자기위로능력의 수준에 따라 그 효과 크기가 달라지는 조절변인의 역할을 검증하기 위해 Aiken과 West(1991)가 제안한 위계적 회귀분석을 실시하여 그 결과를 표 4에 제시하였으며, Hayes(2013)의 SPSS PROCESS macro를 활용하여 조절변인인 자기위로능력 수준이 높은 집단(+1 SD), 평균(M), 낮은 집단(-1 SD)으로 구분한 회귀식 그래프 결과를 그림 2에 제시하였고, 단순회귀선의 유의성을 검증하여 표 5에 제시하였다. 분석을 실시하기 전 다중공선성 문제를 해결하기 위하여 평균중심화를 적용한 후 분석하였다.

1단계에서 독립변인인 사후반추사고와 조절변인인 자기위로능력을 투입하고, 2단계에서 사후반추사고와 자기위로능력의 상호작용항을 투입한 결과 사후반추사고와 학업스트레스의 관계에서 자기위로능력의 조절효과가 있는 것으로 확인되었다. 표 4에서 제시한 결과를 살

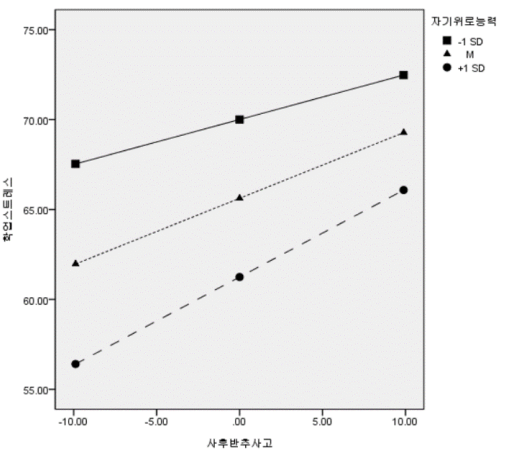


그림 2. 사후반추사고와 학업스트레스 간의 관계에서 자기위로능력의 조절효과

표 4. 자기위로능력의 조절효과 분석

단계	예측변인	종속변인: 학업스트레스					
		비표준화 계수		β	t	R^2	$\triangle R^2$
		B	SE				
1	사후반추사고	.33	.07	.26	4.63***	.31***	.10***
	자기위로능력	-.18	.03	-.37	-6.62***		
2	사후반추사고	.37	.07	.29	5.05***	.32*	.01*
	자기위로능력	-.17	.03	-.35	-6.11***		
	사후반추사고 × 자기위로능력	.01	.00	.11	2.20*		

*p<.05, ***p<.001

표 5. 자기위로능력 수준에 따른 단순회귀선 유의성 검증

		조절효과	*SE*	*t*	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
자기위로 능력	-1SD	.25	.08	3.11**	.09	.41
	Mean	.37	.07	5.05***	.23	.51
	+1SD	.49	.10	4.84***	.29	.69

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

펴보면 상호작용의 효과가 통계적으로 유의하였으며(β=.11, p<.05), 상호작용항을 투입함으로 인해 학업스트레스에 대하여 1%를 추가적으로 유의하게 설명하는 것으로 나타났다(ΔR^2=.01, p<.05). 또한 그림 2와 표 5에 제시된 결과와 같이 사후반추사고와 학업스트레스의 정적 상관관계는 자기위로능력의 수준이 증가할수록 수준이 감소되는 것으로 확인되었다. 즉 자기위로능력을 많이 사용할수록, 사후반추사고가 학업스트레스로 이어질 가능성이 낮아진다는 것이다.

사회부과적 완벽주의, 사후반추사고, 학업스트레스의 관계에서 자기위로능력의 조절된 매개효과

매개효과와 조절효과의 유의성 검증 후 자기위로능력의 조절된 매개효과를 분석하였으며 그 결과를 표 6에 제시하였다. 결과를 살펴보면 학업스트레스를 설명하는데 있어서 사후반추사고와 자기위로능력의 상호작용 효과가 유의하였다(t=2.19, p<.05). 따라서 사회부과적 완벽주의와 학업스트레스의 관계에서 사

표 6. 자기위로능력의 조절된 매개효과 분석

	종속변인: 사후반추사고					
	B	SE	*t*	R^2	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
상수	-25.55	2.65	-9.65***	.24***	-30.76	-20.34
사회부과적 완벽주의	.46	.05	9.82***		.37	.55
	종속변인: 학업스트레스					
상수	53.48	4.14	12.91***		45.32	61.62
사회부과적 완벽주의	.22	.07	2.97**		.07	.36
사후반추사고	.31	.07	4.18***	.34***	.17	.46
자기위로능력	-.13	.03	-4.05***		-.19	-.07
사후반추사고×자기위로능력	.00	.00	2.19*		.00	.01

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

표 7. 자기위로능력의 수준에 따른 조절된 매개효과 분석

자기위로능력	B	SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
-1 SD	.09	.04	.01	.17
M	.14	.04	.07	.23
+1 SD	.20	.06	.09	.32

후반추사고가 매개변인의 역할을 하며, 매개변인인 사후반추사고가 학업스트레스에 미치는 영향에서 조절변인인 자기위로능력의 수준에 따라서 학업스트레스의 크기가 달라지는 것으로 확인되었다.

자기위로능력의 조절된 매개효과의 유의성 검증을 위해 SPSS PROCESS macro를 활용한 Bootstrapping을 실시하였으며 그 결과를 표 7에 제시하였다. 분석 결과를 살펴보면 조절변인인 자기위로능력의 조절된 매개효과 계수가 95% 신뢰구간에서 -1 SD, M, +1 SD 값의 상한값과 하한값이 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 자기위로능력의 조절된 매개효과가 -1 SD, M, +1 SD 수준에서 통계적으로 유의함을 나타낸다.

논 의

본 연구는 대학생의 사회부과적 완벽주의가 사후반추사고를 통해 학업스트레스에 미치는 경로에서 자기위로능력의 조절된 매개효과를 검증하고자 하였으며, 학업스트레스로 인한 심리적 어려움을 호소하는 대학생들의 상담 장면에서 치료적 요인에 대한 경험적 근거를 제공하는 데 기여할 것이라고 여겨진다.

이 연구의 주요 결과와 그에 따른 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 사회부과적 완벽주의, 사후반추사고, 학업스트레스, 자기위로능력 간의 관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시한 결과, 모든 주요 변인 간에 유의한 상관이 나타났다. 구체적으로 살펴보면 사회부과적 완벽주의, 사후반추사고, 학업스트레스 요인은 서로 정적 상관을 보였으며, 자기위로능력 요인은 사회부과적 완벽주의, 사후반추사고, 학업스트레스 요인과 부적 상관을 보였다. 이러한 결과는 선행연구들을 통해 나타난 변인 간의 관계성과 일치한다(엄시율, 2018; 이성령, 2015; 정아영, 2017; 조성연, 조한익, 2017; 한경희, 2016). 즉, 사회부과적 완벽주의 수준이 높을수록 사후반추사고, 학업스트레스의 수준이 높고, 자기위로능력 수준이 높을수록 사회부과적 완벽주의, 사후반추사고, 학업스트레스 수준이 낮다는 것을 의미하며, 각 변인 간의 정적, 부적 관계에 대한 이 연구의 가설 1을 지지하는 것으로 볼 수 있다.

둘째, 사회부과적 완벽주의가 학업스트레스에 미치는 영향에서 사후반추사고의 매개효과를 살펴보기 위해 순차적 회귀분석을 실시하였으며, 사후반추사고가 사회부과적 완벽주의와 학업스트레스의 관계를 매개할 것이라는 가설 2가 지지 되었다. 결과를 살펴보면 사후

반추사고는 사회부과적 완벽주의와 학업스트레스의 관계를 부분매개 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 개인의 완벽주의 성향과 우울, 불안, 스트레스 등 심리적 어려움 간의 관계에서 사후반추사고의 매개효과를 검증하였던 선행연구 결과들과 같은 맥락으로 볼 수 있다(김현정, 손정락, 2007; 김희현, 2009; 임소영, 민경화, 2017; 전광탁, 2018). 즉, 사회부과적 완벽주의 특성은 과거의 행동 및 결과에 대하여 과도하게 지속적으로 생각하는 사후반추사고 행동을 더 증가시키며 그로 인해 대학생들이 더 많은 학업스트레스를 경험하게 만들 수 있음을 의미한다. 따라서 직접적으로 학업스트레스에 유의한 영향을 미치는 사회부과적 완벽주의만이 아닌 두 변인 간의 관계에서 유의한 매개 역할을 하는 사후반추사고 또한 대학생들의 학업스트레스에 대한 개입에 있어서 고려되어야 할 중요한 심리적 요인임을 시사한다.

셋째, 사후반추사고가 학업스트레스에 미치는 영향에서 자기위로능력이 조절효과를 나타낼 것이라는 가설 3이 지지 되었다. 결과를 살펴보면 자기위로능력은 사후반추사고와 학업스트레스의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 자기위로능력의 수준에 따라 사후반추사고가 학업스트레스에 미치는 영향의 크기가 달랐다. 이러한 결과는 사회부과적 완벽주의 및 사후반추사고와 함께 자기위로능력 수준에 따라 대학생들이 경험하는 학업스트레스의 수준이 다를 수 있음을 의미하며 높은 수준의 자기위로능력을 유지하는 경우 대학생들의 학업스트레스 수준이 유의하게 낮아질 수 있음을 시사한다. 즉, 치료적 개입을 통해 대학생들의 학업스트레스를 효과적으로 감소시키기 위해서는 사회부과적 완벽주의 및 사후반추사고 수준을 낮출 수 있는 치료 프로그램과 자기위로능력을 증진시킬 수 있는 훈련 프로그램들을 함께 활용할 필요가 있다.

넷째, 사회부과적 완벽주의가 사후반추사고를 통해 학업스트레스에 영향을 미칠 때 자기위로능력 요인이 사후반추사고의 매개효과를 조절하여 조절된 매개효과를 나타낼 것이라는 가설 4가 지지 되었다. 결과를 살펴보면 자기위로능력은 －1SD, M, ＋1SD 모든 수준에서 유의한 결과가 확인되었다. 이는 앞서 논의한 것과 같이 자기위로능력을 통한 개입이 사회부과적 완벽주의 및 사후반추사고를 통해 학업스트레스에 미치는 영향을 완화시키는 것에 도움이 된다는 것을 의미한다. 종합적으로 살펴보자면 사회부과적 완벽주의가 높은 대학생들에 대한 개입에서, 자기위로능력이 낮은 대학생에게는 자기위로능력에 대한 개입이 우선적이며, 자기위로능력이 높은 대학생에게는 우선적으로 사후반추사고 수준을 낮춰주는 것이 보다 효과적이라는 치료의 시사점이 나타난다. 또한 학업스트레스를 경험하는 대학생에 대하여 사회부과적 완벽주의와 같은 개인의 성향을 변화시키는 것에만 집중하는 것이 아니라 개인의 행동 수준을 특징으로 하는 사후반추사고와 자기위로능력을 변화시키는 것에 집중한다면 비용과 시간적인 측면에서 더욱 효율적인 치료적 개입이 가능할 것이라고 여겨진다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 학업스트레스와 관련된 다양한 변인 간 관계를 살펴봄으로써 사회부과적 완벽주의 성향과 사후반추사고의 수준이 학업스트레스에 유의하게 영향을 미치며, 이러한 관계에서 자기위로능력이 갖는 긍정적 요인의 역할을 확인하였다

는 점에서 의의가 있다. 특히 사회부과적 완벽주의와 학업스트레스의 관계를 검증한 국내의 연구가 부족한 상황에서 이와 같은 결과는 추후 연구에 의미 있게 활용될 수 있을 것으로 판단된다.

둘째, 본 연구에서 유의하게 검증된 사후반추사고의 매개효과와 자기위로능력의 조절된 매개효과는 사회부과적 완벽주의 성향이 높은 대학생의 학업스트레스에 대한 예방과 치료에 있어서 필요한 단서들을 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 추후 학업스트레스에 대한 치료 프로그램 개발 연구에 있어서 자기위로능력을 치료적 요인으로 고려한다면 학업스트레스를 완화시키는 데 도움을 줄 수 있을 것으로 판단된다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 이 연구의 표본이 국내의 특정 지역의 대학생으로 국한되어 있기 때문에 일반화에는 어려움이 있을 수 있다. 후속 연구에서는 지역의 표본을 더 다양하게 설정하여 진행할 필요가 있다. 둘째, 이 연구는 자기보고식 설문을 활용하여 측정되었기 때문에 응답에 대한 신뢰성이나 객관성 부분에 있어서 자기보고식 측정의 한계를 갖는다. 따라서 후속 연구에서는 이와 같은 양적 연구의 한계점을 보완할 수 있는 질적 연구를 함께 시행함으로써 각 요인들을 더 세밀하게 살펴보고 분석할 필요가 있다. 셋째, 이 연구는 조절된 매개효과를 검증하기 위해 사후반추사고(PERS) 척도를 활용하였으나 사회적 상황, 발표 상황에서의 반추를 측정하는데 초점을 둔 문항 특성상 학업스트레스를 예측하는 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 학업 상황에서의 반추를 정확히 측정할 수 있는 척도를 활용하여 연구를 수행할 필요가 있다.

넷째, 이 연구는 대학생의 심리적 어려움에 대한 메커니즘을 검증하기 위해 학업스트레스를 중심으로 진행되었지만 대학생의 모든 심리적 불편감을 대변하기에는 어려움이 있을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 대학생의 심리적 어려움을 대표할 수 있는 다양한 요인들을 고려하여 연구를 수행할 필요가 있다.

참고문헌

권재환, 김경희 (2016). 대학생의 다차원적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 학업, 진로스트레스의 매개효과. 직업교육연구, 35(3), 1-27.

김가희, 송원영 (2016). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 21(4), 861-875.

김명숙 (2003). 아동의 완벽주의 성향에 따른 자기존중감과 열등감과의 관계. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

김샛별 (2017). 고등학생의 완벽주의와 학업스트레스의 관계: 불안의 매개효과. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.

김성경 (2003). 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. 청소년학연구, 10(2), 215-237.

김용래, 김태은 (2004). 학습자스트레스, 학교적응(대처) 및 학업성적. 교육연구논총, 21, 5-31.

김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 581-613.

김현정, 손정락 (2006). 적응적 완벽주의, 부적

응적 완벽주의와 자아존중감, 일상적 스트레스, 반추 및 우울의 관계. 스트레스연구, 14(1), 23-31.

김현정, 손정락 (2007). 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 26(2), 183-205.

김현진 (2017). 고등학생의 완벽주의와 학업소진의 관계에서 자기위로능력의 조절효과. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.

김현진 (2018). 대학 아마추어 오케스트라 활동을 하는 대학생의 심리적 안녕감과 학업 스트레스 간의 관계분석. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

김희현 (2009). 평가염려완벽주의와 사회불안의 관계: 사후반추사고의 매개효과 검증. 성신여자대학교 석사학위논문.

노치경, 황성훈 (2013). 고교생의 생활 스트레스와 시험불안의 관계: 부정적 평가의 두려움과 학업자아개념의 조절효과. 청소년학연구, 20(3), 55-76.

모혜연 (2000). 청소년기 스트레스 요인과 완벽주의 성향이 우울에 미치는 영향. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.

문경숙, 임규혁 (2007). 청소년의 자살충동 소멸, 생성, 지속 집단 간 정신건강 변인의 차이. 교육심리연구, 21(3), 665-683.

박민주, 박기환 (2019). 사후반추사고와 사회불안 간의 관계: 탈중심화의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 24(1), 147-164.

박효서 (1999). 자기위로능력이 스트레스 대처방식과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문.

엄시율 (2018). 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회불안에 미치는 영향: 사후반추사고의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

오미향, 천성문 (1994). 청소년의 학업스트레스 요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과. 인간이해, 15, 63-69.

오혜영 (2018). 대학생의 심리적 위기 극복 및 인성계발 지원사업 설계연구. 한국대학교육협의회.

이성령 (2015). 직장인의 사회부과 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 자기위로능력의 조절효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.

이셈 (2012). 상담자의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 자기위로능력의 조절효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

이예건 (2015). 대학생의 학업스트레스 수준에 따른 역기능적 태도와 학업 정서의 차이. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

이은영, 박양리, 현명호 (2008). 시험불안에 있어 학업스트레스와 마음 챙김의 관련성. 스트레스연구, 16(2), 79-84.

이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활 스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 9(1), 25-52.

이춘희 (2007). 내현적 자기애와 진로 미결정이 학교생활적응에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.

임선영, 최혜라, 권석만 (2007). 사후반추사고가 사회적 자기효능감 및 예기불안에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology, 26*(1), 39-56.

임소영, 민경화 (2017). 평가염려 완벽주의 및 사후반추사고가 발표불안에 미치는 영향: 사고통제방략의 조절된 매개효과. 한국상

담학회지: 상담학연구, 18(3), 59-73.

전겸구, 김교헌 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발. *Korean Journal of Clinical Psychology, 10*(1), 137-158.

전겸구, 김교헌, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지, 5(2), 316-335.

전광탁 (2018). 사회부과 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 실제-의무 자기불일치와 사후반추사고의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.

전희정 (1999). 청소년의 자기위로 능력과 우울 및 불안과의 관계: 대상관계 이론을 중심으로. 숙명여자대학교 석사학위논문.

정아영 (2017). 청소년의 사회부과 완벽주의와 시험불안의 관계: 학업스트레스를 통한 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.

조성연, 조한익 (2017). 반추가 스트레스 반응에 미치는 영향: 심리적 경직성과 대처 유연성 매개효과를 중심으로. 상담학연구, 18(6), 37-62.

조인애 (2015). 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 평가염려 완벽주의와 사후반추사고의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.

최은정 (2011). 초등학생의 완벽주의 성향이 학업스트레스에 미치는 영향: 학업 꾸물거림의 매개효과. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.

통계청 (2019). 2019 청소년 통계. 통계청.

한경희 (2016). 부적응적 완벽주의가 경찰공무원의 정신건강에 미치는 영향: 직무스트레스 매개효과와 자기위로능력의 조절효과. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.

한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 대학원 박사학위논문.

홍지연 (2004). 대학생의 스트레스가 우울에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 석사학위논문.

Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology, 113*(1), 136-144.

Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. *Educational psychology, 14*(3), 323-331.

Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions.* Newbury Park, CA: Sage.

Baker, R. W., McNeil, O. V., & Siryk, B. (1985). Expectation and reality in freshman adjustment to college. *Journal of counseling psychology, 32*(1), 94-103.

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*(6), 1173-1182.

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.

Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. Social phobia: *Diagnosis, assessment, and treatment, 41*(68),

69-93.

Edwards, S. L., Rapee, R. M., Franklin, J. (2003). Postevent Rumination and Recall Bias for a Social Performance Event in High and Low Socially Anxious Individuals. *Cognitive therapy and research, 27*(6), 603-617.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2013). 완벽주의 이론, 연구 및 치료. (박현주, 이동귀, 신지은 역) 학지사.

Gall, T. L, Evans, D. R., & Bellerose, S. (2000). Transition to first-year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(4), 544-567.

Glassman, E, J. (1989). Development of a seif-report measure of soothing receptivity. Canada: York Univ.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach.* New York, NY: Guilford Press.

Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(1), 98-101.

Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L. & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences, 32*(6), 1049-1061.

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.

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., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college student: comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management, 11*(2), 132-148.

Morrison, R., & O'Connor, R. C. (2005) Predicting psychological distress in college students: The role of rumination and stress. *Journal of Clinical Psychology, 61*(4), 447-460.

Moser, M. L. (1991). *Transitional object and their relationship to self-soothing mechanism in latency aged children*(Doctor's thesis). California School of Professional Psychology.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504-511.

Schwartz, S. J., Cote, J. E., Arnett, J. J. (2005). Identity and Agency in Emerging Adulthood: Two Developmental Routes in the Individualization Process. *Youth & Society, 37*(2), 201-229.

Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7*(4), 422-455.

원고접수일 : 2020. 07. 14.
수정원고접수일 : 2020. 08. 19.
게재결정일 : 2020. 09. 07.

한국심리학회지 : 임상심리 연구와 실제
Clinical Psychology in Korea: Research and Practice
2020, Vol. 6, No. 3, 229-245

The Relationship between Socially Prescribed Perfectionism and Academic Stress in College Students: The Moderated Mediating Effects of Self-Soothing Ability through Post-Event Rumination

Yo Han Kang **Chang Jin Oh** **Wonyoung Song**

Department of Counseling Psychology, Konyang University
M.A. Graduate student

Department of Counseling & Psychotherapy, Konyang University
Professor

This research sought to verify the moderated mediating effect of self-soothing ability on the relationship between socially prescribed perfectionism and academic stress through post-event rumination. To this end, 302 male and female college students were assessed using the socially prescribed perfectionism scale, the post-event rumination scale, the academic stress scale, and the self-soothing ability scale. Data were analyzed using SPSS software version 23.0 and SPSS Macro, and the results were as follows: first, socially prescribed perfectionism, post-event rumination, and academic stress showed positive correlations with each other, while self-soothing ability showed negative correlations with other variables. Second, the partially mediating effect of post-event rumination on the process of socially prescribed perfectionism was proved to affect academic stress. Third, as to the effects of post-event rumination on academic stress, the adjustment effect was found to vary according to the level of self-soothing ability. Finally, the moderated mediating effect of self-soothing ability was verified. The indirect effect of post-event rumination was that the higher the level of self-soothing ability, the lower the level of academic stress. This study has provided empirical evidence for utilizing the self-soothing ability factors in therapeutic scenarios by verifying the mediating effect of post-event rumination on the relationship between socially prescribed perfectionism and academic stress, and by identifying the therapeutic factors that can control these influences. Based on these results, we discuss the implications and limitations of this study and present directions for further studies.

Key words : Socially Prescribed Perfectionism, Post-Event Rumination, Academic Stress, Self-Soothing Ability, Moderated Mediating Effects