

RESEARCH ARTICLE

Relationship between evaluation concern perfectionism and career stress : parallel multiple mediating effect of career decision-making self-efficacy and academic delay

Lee, Gieeun¹ · Ahn, Seyun²

¹Graduate student, Department of Counseling Psychology, Konyang University

²Professor, Department of Counseling and Psychotherapy, Konyang University

평가염려 완벽주의와 진로스트레스의 관계 : 진로결정 자기효능감과 학업지연의 병렬다중매개효과

이지은¹·안세윤²

¹건양대학교 대학원 상담심리학과 석사과정, ²건양대학교 심리상담치료학과 교수

*Corresponding Author: counsel2005@konyang.ac.kr



OPEN ACCESS

Citation : Lee, Gieeun, Ahn, Seyun. Relationship between evaluation concern perfectionism and career stress: parallel multiple mediating effect of career decision-making self-efficacy and academic delay. Journal of Meditation based Psychological Counseling 30, 71-81

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20230011>

Received: November 24, 2023

Revised: December 22, 2023

Accepted: December 23, 2023

Copyright: © 2023 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

Abstract

This study was conducted for the purpose of preparing a counseling intervention plan in the career and academic fields of college students related to career stress by verifying the parallel multiple mediating effect of career decision-making self-efficacy and academic delay in the relationship between evaluation concern perfectionism and career stress. To this end, a survey was conducted on 210 college students sampled through online communities using Google, of which 203 data were used for analysis. The collected data were analyzed using SPSS 25.0 and PROCESS Macro 3.5. The results of the study are as follows. First, as a result of correlation analysis, it was found that perfectionism of evaluation concerns had a positive correlation with career stress, career decision-making self-efficacy, and academic delay. Career stress was negatively correlated with career decision-making self-efficacy and positively correlated with academic delay. There was a negative correlation between career decision-making self-efficacy and academic delay. Second, it was found that career decision-making self-efficacy and academic delay had a partial mediating effect in the relationship between evaluation concern perfectionism and career stress. Based on the results of this study, limitations and suggestions for follow-up studies were discussed.

Key Words : College students, Perfectionism for evaluation concerns, Career stress, Career decision-making self-efficacy, Academic delay

I. 서론

대학생 시기는 진로 결정 및 직업선택의 과업을 수행해야 하는 시기로 자신의 적성, 흥미, 능력을 고려하여 합리적인 진로선택을 해야 한다(박선희, 박현주, 2009). 특히, 대학생의 진로 선택과 결정은 삶의 모든 영역에 큰 영향을 미치기 때문에 사회로 나아가는 중요한 예비단계라고 할 수 있다(유나현, 이기학, 2009). 하지만 우리나라 대학생들은 입시위주의 교육환경으로 자신의 적성과 흥미를 충분히 고려하지 않은 채 입학하기 때문에 자신의 진로를 결정하는 성숙도가 낮은 상태로 대학생활을 하면서 진로선택과 장래문제에 많은 혼란을 경험한다(성영모, 2007; 최경원, 김은주; 2011).

잡코리아에서 4년제 대학교에 재학 중인 대학생 2,146명을 대상으로 '진로결정 시점'에 대해 조사한 결과에 따르면, 전체 응답자 중 46.9%가 아직 진로를 결정하지 못하고 고민 중인 것으로 나타났다(잡코리아, 2020.10.19.). 또한 '2017년 전국 대학생 정신 건강 실태조사'에 따르면 대학생들은 진로·학업 관련 스트레스가 가장 높은 것으로 나타났다(권현용, 2017). 이러한 결과를 미루어봤을 때 많은 대학생들이 자신의 진로에 대해 고민하고 있으며, 더불어 취업을 준비하는 과정에서 어려움을 겪는 등 다양한 상황에 직면하게 되어 여러 가지 진로스트레스에 시달리고 있음을 알 수 있다.

최근 통계청(2022)에서 2016년부터 2020년까지의 대졸자의 취업률을 발표할 결과를 살펴보면, 2016년 67.7%, 2017년 66.2%, 2018년 67.7%, 2019년 67.1%, 2020년 65.1%로 조사되었다. 이는 대학을 졸업한 10명 중 3명이 졸업 후 취업을 하지 못하고 취업 준비를 하고 있다는 결과를 보여준다(김유연, 2023). 특히 2020년에는 코로나19로 인한 사회적 불안정으로 인해 높은 실업률과 함께 실업의 증가를 가져옴으로써 대학생의 진로스트레스가 더 심해졌을 것으로 보인다(조성용, 2023). 실제로 대학생들은 졸업 후 진로와 취업에 대한 고민으로 자신이 더 완벽하고 유능한 존재가 되어야 한다는 부담감을 느끼는 것으로 확인되었다(하정희, 조한익, 2006). 대학에 입학하고 나서도 좁은 취업 문을 통과하기 위해 타인보다 더 많은 스펙을 쌓아야 하는 현실은 자신의 내적 기준이 아니라 타인, 기업, 사회가 원하는 기준에 더 부합하고 완벽해야만 한다는 완벽주의 신념을 더 강화시키고 있으므로 대학생의 진로스트레스는 더 높아질 수 밖에 없다(임미영, 2022).

이러한 사회 상황으로 인해 대학생의 완벽주의가 사회적으로 바람직한 것으로 인식하게 만들어 완벽주의가 초래하는 부정적인 영향에도 불구하고 이를 계속 추구하게 한다(Newman, Strickler, O'brien, Lui & Lynch, 2019). 완벽주의 성향이 강하게 나타나는 사람은 높은 기준을 세우고 그것을 달성하기 위해 노력하지만, 성공보다는 더 많은 실패를 경험하면서 실수나 실패를 두려워하거나 자신의 수행을 의심하게 된다(하정희, 조한익, 2006). 다시 말해서 이러한 특징들은 사회부과적 완벽주의, 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심이라고 정의할 수 있는데, 이는 평가염려 완벽주의의 하위요인으로 포함된다. 평가염려 완벽주의자들은 자신이 설정한 높은 기준에 도달하지 못했을 때 자신을 비난하고 패배감을 느끼며, 기준에 도달하였다더라도 당연히 해야 할 일을 했을 뿐이라고 생각하기 때문에 해냈다는 기쁨을 누리지 못한다(Hamacheck, 1987).

이와 같은 평가염려 완벽주의가 높은 개인은 주변 사람들의 기대치를 충족시키려는 강박적인 욕구가 있으므로 진로선택에서도 완벽을 추구하여 타인의 기대치를 충족하는 결과가 아니면 실패로 간주하게 되거나(임희영, 2023) 자신의 능력에 대한 과소평가로 이어져 진로 목표 설정이나 진로 결정에 있어서 부정적인 태도까지 갖게 한다(Page, 2005). 진로를 결정하고 행동을 하는데 결정적 영향을 미치는 요인으로 자기효능감이 있다(김지연, 이기학, 2014). 이에 따라 자기효능감을 진로영역에 제한하여 적용한 것이 진로결정 자기효능감이라고 볼 수 있다. 진로결정 자기효능감은 스트레스 상황에서 효과적인 전략을 조직하고 이행할 수 있도록 행동 변화에 중요한 역할을 한다(황지영, 고미나, 2015). 선행연구에 따르면 진로결정 자기효능감이 높으면 진로스트레스가 낮아지는 것으로 나타났다(김현아, 2016). 이는 진로결정 자기효능감이 진로스트레스를 감소시키는 유용한 변인임을 예측할 수 있다(김성재, 2013).

한편, 고등학생 때까지 입시 위주의 획일적이고 타율적인 생활방식에 적응해야 했던 한국의 대학생은 대학 입학 후 갑자기 주어진 자율성으로 인해 출석, 과제, 시험공부 등 스스로 해야 하는 것에 대해 혼란을 경험하고 학업지연행동을 보일 가능성이 높다(이수민, 양난미, 2011). 학업지연에 대한 선행연구를 살펴보면 대학생의 70~90%가 지연행동을 경험하고 있으며, 이 중 20~30%는 만성적이고 심각한 지연행동을 하고 있다고 나타났다(O'Brien, 2002; Ellis & Knaus, 1979). 국내 연구에서도 대학생의 30~40%가 과제, 시험공부 등에서 만성적인 학업지연행동을 보이고 있으며 이들 중 80%는 학업지연행동을 개선하기를 원하였다(박승호, 서은희, 2005).

이러한 학업지연에 영향을 미치는 변인들로는 완벽주의, 불안, 부정적 평가에 대한 두려움, 성취목표 지향성, 불안 민감성, 자기통제력 등이 있다(김남진, 최용용, 2017; 류운선, 이아라, 2017; 조이슬, 강영신, 2015; Steel, 2007; Van Eerde, 2003). 여러 변인들 중 완벽주의는 학업지연에 영향을 미치는 주요한 요인으로 연구되어 왔다(Flett, Blankstein, Hewitt & Koledin, 1992). 더 나아가 완벽주의 중 특히 평가염려 완벽주의는 실수에 대한 두려움으로 인해 자신의 행동을 지나치게 점검하게 만들어(Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990) 평가받아야 하는 시험이나 과제와 같은 과업을 회피하기 위해 학업적 지연행동을 나타낼 수 있다(김슬기, 박은영, 2018). 대학생 시기에 지연행

등이 계속해서 발생한다면 개인적, 학업적, 직업적, 목표 설정 및 달성에 어려움을 겪게 된다(박승호, 서은희, 2005). 특히, 학업적 측면에서는 낮은 성적과 수강철회 등의 부정적인 학업 수행을 초래할 뿐 아니라 스트레스와 높은 상관성이 있는 것으로 확인되었다(Boynton Health Service, 1999).

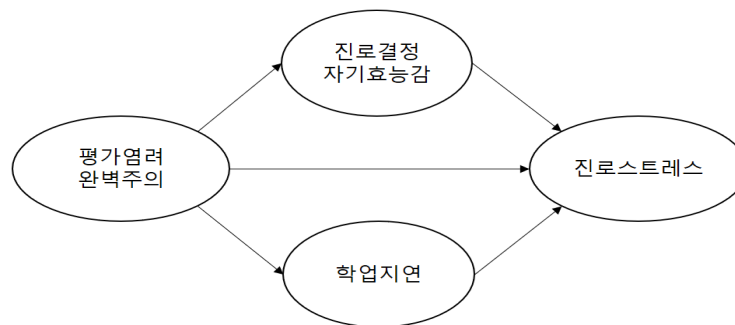
학업지연과 진로스트레스에 관련된 선행연구를 살펴보면, 청소년의 학업지연행동은 학업수행에 지장을 주고, 기회를 상실하게 하며, 심리적 적응적 측면 어려움을 경험하게 할 수 있다(Ferrari, Johnson & McCown, 1995). 노연서(2011)의 연구에 따르면, 학업지연행동의 빈도가 높을수록 학업스트레스를 많이 받는다는 결과가 나타났다. 학업스트레스는 학업적 측면인 학교 공부나 성적으로 인해 유발되는 부정적인 심리상태를 말한다(최승혜, 2008). 하지만 진로는 개인의 전 생애 과정을 통해 일어나는 것으로 개인의 태도, 가치관, 기대감을 포함한 일과 관련된 일련의 활동을 의미한다(이기학, 한종철, 1997). 이에 따라 진로스트레스는 모든 진로발달 영역에서 겪는 생애적 문제이기 때문에 더 학업스트레스보다 더 넓은 의미를 가진다고 볼 수 있다(안윤정, 서지윤, 2013).

청소년의 지연행동으로 인한 학업스트레스의 관계에 대해서 살펴볼 수 있는 연구들이 진행되고 있으나 더 넓은 범위인 진로스트레스에 대한 연구는 부족한 실정이다. 더불어 대학생의 지연행동은 성인이 되어서 만성적 지연습관으로 이어질 수 있다는 연구 결과가 보고됨에 따라(Harriott, Ferrari, 1996) 대학생을 대상으로 한 학업지연에 따른 진로스트레스의 관계를 살펴보는 것이 의미가 있을 것으로 생각된다.

따라서 본 연구를 통해 평가염려 완벽주의와 진로스트레스의 관계를 확인하고, 이 관계에서 진로영역에서의 진로결정 자기효능감과 학업영역에서의 학업지연의 영향을 확인할 것이다. 이는 대학생의 진로스트레스를 줄이기 위해 진로 및 학업 영역에서의 상담개입방안을 마련하는데 기초자료로 활용할 수 있을 것이다. 이와 같은 연구목적을 달성하기 위한 연구문제와 연구모형은 다음과 같다.

연구문제 1. 평가염려 완벽주의와 진로스트레스, 진로결정 자기효능감, 학업지연 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 평가염려 완벽주의와 진로스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감과 학업지연의 매개효과는 어떠한가?



[그림 1] 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 N포털 사이트의 취업 준비를 위한 커뮤니티인 S카페에 가입된 전국 4년제 대학교에 휴학·재학 중인 만 18세 이상의 남녀 대학생 210명을 대상으로 구글 설문지를 활용하여 2023년 8월 22일부터 9월 5일까지 약 2주간 온라인으로 실시하였다. 수집된 자료 중 중도에 온라인 설문 참여를 철회한 설문지를 제외하고 총 203부가 자료 분석에 활용되었다. 성별은 여성이 150명(75.4%), 남성이 50명(24.6%)이고, 평균연령은 23.01세(SD=2.34)였다. 학년은 1학년이 15명(7.4%), 2학년이 57명(28.1%), 3학년이 69명(34.0%), 4학년이 60명(29.6%), 5학년 이상이 2명(1.0%)으로 3학년이 가장 많았다. 전공계열은 인문계열 58명(28.6%), 사회계열 52명(25.6%), 교육계열 22명(13.8%), 공학계열 28명(13.8%), 자연계열 22명(10.8%), 의학계열 11명(5.4%), 예체능계열 8명(3.9%), 기타 2명(1.0%)로 인문계열이 가장 많았다. 학업성적은 평균 평점 4.0 이상이 45명(22.2%). 평균 평점 3.0~3.9는 138명(68.0%), 평균 평점 2.0~2.9는 20명(9.9%)로 평균 평점 3.0~3.9가 가장 많았다.

2. 측정도구

1) 평가염려 완벽주의

Dunkley 외(2000)의 연구에서 완벽주의를 적응적인 개인기준 완벽주의와 부적응적인 평가염려 완벽주의로 나눌 때에 다차원적 완벽주의 척도인 FMPS(Frost Multidimensional Perfectionism Scale)와 HFMPs(Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism) 중 일부 하위 변인만을 사용하여 두 차원의 완벽주의를 제시하였다. 또한 정혜원(2018)의 연구에서도 이와 같은 방법으로 평가염려 완벽주의를 측정하였다. 이렇듯 두 척도의 하위변인들을 통합하여 사용하는 것이 평가염려 완벽주의를 측정하기 위한 방법으로 활용되고 있다. 이에 본 연구에서도 평가염려 완벽주의를 측정하기 위해 두 가지의 다차원적 완벽주의 척도의 일부 하위 변인만을 사용하였다.

이를 위해 먼저 FMPS 척도에서 제시한 부적응적인 평가염려 완벽주의를 사용했다. FMPS는 Frost, Marten, Lahart & Rosenblate(1990)가 개발한 다차원적 완벽주의 척도로, 정승진(1999)이 번안한 것을 사용하였다. 총 35문항으로, 5점 Likert 척도로 평정하게 되어있다. 전체 척도는 실수에 대한 염려, 개인의 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화와 같이 6개의 하위요인으로 이루어져 있다. 이 중 본 연구에서는 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심을 사용하였다.

다음으로, HFMPs 척도에서 제시한 부적응적인 평가염려 완벽주의 관련 변인을 사용하였다. HFMPs는 Hewitt과 Flett(1991)이 개발하였으며 한기연(1993)이 번안한 척도를 사용하였다. 총 45문항으로, 7점 Likert 척도로 평정하게 되어있다. 전체 척도는 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의와 같이 3개의 하위요인으로 이뤄져있다. 본 연구는 이 중 사회부과 완벽주의를 사용했다. 7점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 되어 있지만, 본 연구에 사용된 다른 변인들의 Likert를 고려하고 응답 범주의 수가 신뢰도나 타당도를 해치지 않는다는 선행연구(McCallum, Keith, & Weibe, 1988)를 근거로 5점 Likert척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 수정하였다.

본 연구에서는 실수에 대한 염려 .79, 수행에 대한 의심 .65, 사회부과 완벽주의는 .84이며, 전체 척도는 .91이었다.

2) 학업지연행동

허효선(2012)이 개발한 학업적 착수-완수 지연척도(Academic Initiation-Completion Procrastination Scale: AICPS)를 사용하였다. 총 18문항으로, 5점 Likert 척도로 평정하게 되어있다. 이 척도는 학업적 착수지연, 학업적 완수지연의 2개의 하위 요인으로 구성되며 점수가 높을수록 학업지연행동이 많음을 나타낸다. 허효선(2012)의 연구에서 전체 신뢰도 계수는 요인 별로 .95, .88로 나타났다. 본 연구에서는 전체 신뢰도 계수가 .94로 나타났다.

3) 진로스트레스

유현주(2019)에 의해 개발된 진로스트레스 척도(Career Stress Inventory; CSI)를 사용하였다. 총 15문항으로, 5점 Likert 척도로 평정하게 되어있다. 이 척도는 정서적·인지적 스트레스, 행동·신체적 스트레스의 2개의 하위요인으로 구성되며, 점수가 높을수록 진로스트레스가 많음을 나타낸다. 유현주(2019)의 연구에서 전체 척도의 신뢰도 계수는 .94이었고, 본 연구에서는 .95로 나타났다.

4) 진로결정 자기효능감

Taylor와 Betz(1983)가 개발하고 Betz, Klein과 Taylor(1996)가 축소·개정시킨 진로결정 자기효능감 척도(Career Decision Making Self-Efficacy Scale: CDMSE-SF)를 이기학과 이학주(2000)가 타당화하여 만든 것을 사용하였다. 총 25문항으로, 5점 Likert 척도로 평정하게 되어있다. 이 척도는 직업정보수집, 목표설정, 진로계획, 문제해결, 자기평가의 5개의 하위 요인으로 구성되었으며, 점수가 높을수록 진로결정 자기효능감이 높음을 의미한다. 이기학과 이학주(2000)의 연구에서 전체 척도의 신뢰도 계수는 .92이었고, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

3. 자료분석

평가염려 완벽주의와 진로스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감과 학업지연의 다중병렬매개효과를 검증하기 위해 수집된 자료는 IBM SPSS 25.0과 SPSS PROCESS Macro 3.5를 사용하여 분석을 실시하였다. 첫째, 연구대상의 일반적인 특성을 확인하기 위해 기술통계

를 실시하였으며, 각 척도의 신뢰도 검증을 위하여 내적합치도계수(Cronbach's α)를 확인하였다. 둘째, 기술통계를 통해 각 변수의 경향성을 확인하고, 변수들 간의 상관관계를 검증하고자 Pearson 상관분석을 실시하였다. 셋째, 병렬다중매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2013)가 제안한 PROCESS Macro Model 4를 활용하였으며, 간접효과의 유의성 검증을 위해서 샘플 5,000개, 신뢰구간 95% 수준에서 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다.

III. 문제의 소재: 유식이십론과 따져묻기

1. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석

주요 변인의 기술통계 및 상관관계 분석결과는 <표 1>과 같다. 먼저 자료의 정규성 확인을 위해 변인의 왜도와 첨도를 확인한 결과 절댓값을 기준으로 왜도의 값이 2를 넘지 않고, 첨도의 값이 7을 넘지 않아 정규분포 가정이 충족(Finch & West, 1997)한 것으로 나타났다.

다음으로 주요 변인의 평균을 살펴보면 평가염려 완벽주의는 평균 3.236(SD=.621), 진로스트레스는 평균 2.814(SD=1.008), 진로결정 자기효능감은 평균 3.544(SD=.525), 학업지연은 평균 2.981(SD=.892)이었다.

변인 간 상관의 정도를 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 평가염려 완벽주의는 진로스트레스와는 정적상관($r=.608$, $p<.01$)을 진로결정 자기효능감과는 유의한 정적상관($r=.213$, $p<.01$)을, 학업지연과는 정적상관($r=.451$, $p<.01$)으로 나타났다. 진로스트레스는 진로결정 자기효능감은 부적상관($r=-.176$, $p<.01$)이, 학업지연과는 정적상관($r=.694$, $p<.01$)이 나타났다. 진로결정 자기효능감과 학업지연과는 부적상관($r=-.188$, $p<.01$)이 나타났다.

<표 1> 주요 변인의 기술통계 및 상관분석 결과

(N=203)

구분	1	1-1	1-2	1-3	2	3	4
1. 평가염려 완벽주의	1						
1-1. 실수대한 염려	.900**	1					
1-2. 수행에 대한 의심	.908**	.705**	1				
1-3. 사회부와 완벽주의	.885**	.734**	.697**	1			
2. 진로스트레스	.608**	.522**	.581**	.527**	1		
3. 진로결정 자기효능감	.213**	.197**	.132	.267**	-.176*	1	
4. 학업지연	.451**	.310**	.499**	.386**	.694**	-.188**	1
M	3.236	3.299	3.298	3.112	2.814	3.544	2.981
SD	.621	.674	.802	.597	1.008	.525	.892
왜도	-.300	-.252	-.561	.208	-.048	.168	-.447
첨도	.790	.693	.347	.351	-.719	.535	-.276

* $P<.05$, ** $P<.01$

2. 평가염려 완벽주의와 진로스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감과 학업지연의 병렬다중매개효과

평가염려 완벽주의가 진로스트레스에 미치는 영향에서 두 변인의 병렬다중매개효과를 분석한 결과는 다음과 같다. <표 2>는 병렬다중매개모형 내 모든 변인들 간의 직접효과를 제시하고 있으며, <표 3>은 독립변인이 종속변인에 미치는 총효과와 직접효과를 제시하고 있다. [그

림 2)는 본 연구에서 설정한 병렬다중매개 모형의 직접효과와 총효과를 함께 도식화한 것이다.

직접효과를 분석한 결과, 평가염려 완벽주의는 진로결정 자기효능감($\beta=.213$, $p<.001$)에, 진로결정 자기효능감은 진로스트레스($\beta=-.182$, $p<.001$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 평가염려 완벽주의는 학업지연($\beta=.451$, $p<.001$)에 학업지연은 진로스트레스($\beta=.462$, $p<.001$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

평가염려 완벽주의가 진로스트레스에 미치는 효과는 총효과, 직접효과, 간접효과(매개효과)로 나누어서 살펴볼 수 있는데, <표 3>에서 볼 수 있듯이 평가염려 완벽주의가 진로스트레스에 직접적으로 미치는 효과와 매개변인을 통해서 미치는 간접효과를 합친 총효과($B=.986$, $p<.001$; a경로)는 진로스트레스 분산의 37%를 설명하였으며, 이는 통계적으로 유의하였다($F(1,201)=117.613$, $p<.001$). 또한 2개의 매개변인을 모두 통제한 상태에서 평가염려 완벽주의가 진로스트레스에 미치는 영향이라고 할 수 있는 직접효과 역시 통계적으로 유의함($B=.711$, $p<.001$; a'경로)을 알 수 있다.

마지막으로 평가염려 완벽주의가 진로스트레스에 미치는 총효과 및 간접효과에 더하여, 평가염려 완벽주의가 2개의 매개변인을 통하여 진로스트레스에 간접적으로 미치는 간접효과 전체와 각 매개변인의 간접효과를 살펴보았다. 본 연구에서 간접효과의 유의성 검증은 부트스트래핑을 통해 실시하였는데, 부트스트래핑으로 재추출 된 표본수는 5,000개였으며 95% 신뢰구간(CI) 내에서 간접효과의 상한값(Boot UL)과 하한값(Boot LL)을 참조하여 신뢰구간 내에 0이 포함되는지의 여부를 살펴보았다. <표 4>에 제시된 분석결과에서 볼 수 있듯이, 두 변인에서 모두 신뢰구간 내에 0을 포함하고 있지 않아 다중병렬매개가 유의미함을 확인하였다. 이는 평가염려 완벽주의와 진로스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감과 학업지연이 부분매개효과가 있음을 의미한다.

<표 2> 평가염려 완벽주의, 진로스트레스, 진로결정 자기효능감, 학업지연의 관계에서 직접효과 (N=203)

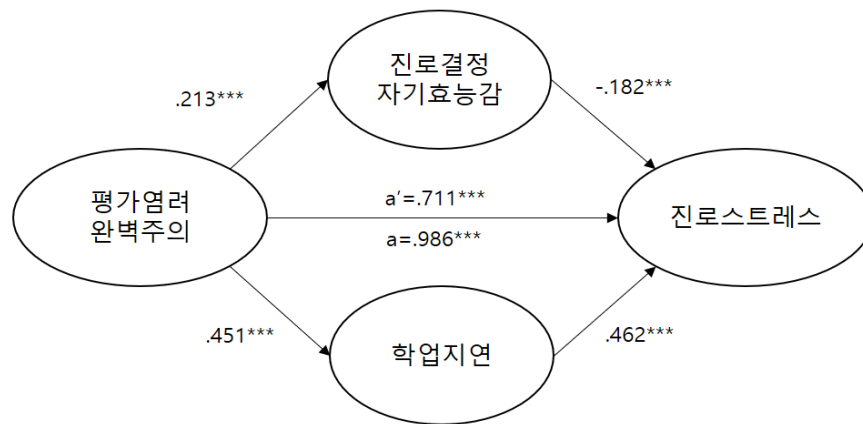
직접효과	β	B	β	B	SE	t
(독립)		(종속)				
평가염려 완벽주의	→	진로스트레스	.608	.986	.090	10.845***
(독립)		(매개)				
평가염려 완벽주의	→	진로결정 자기효능감	.213	.180	.058	3.095***
평가염려 완벽주의	→	학업지연	.451	.647	.090	7.156***
(매개)		(종속)				
진로결정 자기효능감	→	진로스트레스	-.182	-.351	.091	-3.850***
학업지연	→	진로스트레스	.462	.523	.059	8.914***

*** $P<.001$

<표 3> 평가염려 완벽주의가 진로스트레스에 미치는 총효과와 직접효과 (N=203)

	B	SE	t	p
총효과	.986	.091	10.845	.000
직접효과	.711	.085	8.410	.000
모형요약	$R^2=.37$, $F(1, 201)=117.613$ ***			

*** $P<.001$



[그림 2] 평가염려 완벽주의, 진로결정 자기효능감, 학업지연의 관계에서 직접효과와 총효과

<표 4> 평가염려 완벽주의가 진로결정 자기효능감, 학업지연을 통해 진로스트레스에 미치는 간접효과 (N=203)

구분	B	Boot SE	95% CI		p
			Boot LL	Boot UL	
평가염려 완벽주의→진로결정 자기효능감→진로스트레스	-.063	.031	-.133	-.012	
평가염려 완벽주의→학업지연→진로스트레스	.338	.070	.208	.481	
총 간접효과	.275	.081	.122	.437	

IV. 논의 및 결론

본 연구는 평가염려 완벽주의와 진로스트레스의 관계에서 진로영역에서의 진로결정 자기효능감과 학업영역에서의 학업지연의 매개효과를 탐색하였다. 연구결과 평가염려 완벽주의와 진로스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감과 학업지연의 부분매개효과를 확인하였다. 본 연구의 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 평가염려 완벽주의와 진로스트레스, 진로결정 자기효능감, 학업지연 간의 상관분석을 실시하였다. 그 결과 평가염려 완벽주의는 진로스트레스, 진로결정 자기효능감, 학업지연과 모두 정적상관이 나타났다. 진로스트레스는 진로결정 자기효능감과 부적상관, 학업지연과는 정적상관이 나타났다. 진로결정 자기효능감과 학업지연은 부적상관이 나타났다.

우선 평가염려 완벽주의와 진로스트레스는 김윤희와 서수균(2008)의 연구에서와 같은 정적 상관이 나타났는데, 이는 완벽주의 성향이 높은 경우 내적 기준보다 부모나 사회의 외적 기준이나 이상적 기준을 설정하고, 이를 도달하기 위해 노력함으로써 스트레스를 경험하게 된다고 하였다. 또한 Flett와 Hewitt(2002)의 연구에서도 진로스트레스의 원인 중 하나로 완벽주의를 제시하며, 자신의 수행과 관련한 과도하게 높은 기준 설정을 하는 것으로 설명하고 있다. 이에 평가염려 완벽주의와 진로스트레스는 유의미한 정적상관관계를 갖고 있음이 시사된다. 또한, 평가염려 완벽주의와 진로결정 자기효능감도 정적 상관관계가 나타났다. 이는 홍혜영(1995)의 연구에서와 같이 적응적, 부적응적 완벽주의 성향뿐만 아니라 자기효능감의 수준에 따라 적응적, 부적응적일 수 있다고 제시한 것과 같은 맥락으로 해석될 수 있다. 마지막으로 평가염려 완벽주의와 학업지연은 한영숙(2011)의 연구에서와 같이 두 변인간의 관계는 정적상관으로 나타났다. 특히 본 연구에서 평가염려 완벽주의의 하위 변인 중 하나인 사회부과 완벽주의는 타인의 기준으로 자신의 수행을 엄격하게 평가하는 경향이 있어, 부정적 평가를 받지 않기 위해 지연행동을 보일 가능성이 있음을 시사하였다.

다음으로, 진로스트레스와 진로결정 자기효능감이 부적 상관관계가 나타났는데, 이는 홍혜영(1995)의 연구에서처럼 진로결정 자기효능

감의 변인이 진로스트레스의 보호요인으로써 작용할 수 있음을 시사한다. 또한 진로스트레스와 학업지연과의 정적 상관관계 결과는 전보라 (2015)의 연구에서와 같이 학업지연행동을 할 때 학생들은 불안, 스트레스 등 의 부정적 정서를 경험하는 경향이 많음을 시사하는 결과와 같은 결과이다.

끝으로, 진로결정 자기효능감과 학업지연의 부적상관은 김효진, 장윤옥(2011)의 연구에서와 같이 진로결정 자기효능감이 높은 경우 자신의 수행에 대해 적극적인 반면, 진로결정 자기효능감이 낮은 경우, 진로와 관련된 과제나 행동을 회피하는 경향이 있음을 시사 한 것과 같은 맥락으로 이해될 수 있다. 이와 같은 상관관계의 분석결과는 평가염려 완벽주의와 진로스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감과 학업지연이 매개 할 수 있음을 시사한다.

둘째, 평가염려 완벽주의와 진로스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감과 학업지연의 매개효과를 탐색하였다. 평가염려 완벽주의가 진로스트레스에 미치는 효과는 총효과, 직접효과, 간접효과(매개효과)로 나누어서 살펴보면, 평가염려 완벽주의가 진로스트레스에 직접적으로 미치는 효과와 매개변인을 통해서 미치는 간접효과를 합친 총효과는 진로스트레스 분산의 37%를 설명하였다. 또한 2개의 매개변인을 모두 통제한 상태에서 평가염려 완벽주의가 진로스트레스에 미치는 영향이라고 할 수 있는 직접효과 역시 통계적으로 유의하였다. 이는 평가염려 완벽주의와 진로스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감과 학업지연이 부분매개효과가 있음을 의미한다.

이와 같은 연구 결과는 진로스트레스와 관련한 대학생의 진로 및 학업영역에서의 상담개입방안을 마련하는데 기초자료로 활용할 수 있을 것이다. 본 연구결과를 바탕으로 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 취업 준비를 위해 자발적으로 구성된 인터넷 커뮤니티의 회원을 대상으로 표집 되었다. 이는 일반 대학생들이 경험하는 진로 및 학업과는 다른 특성을 보일 수 있을 것이다. 즉, 자신의 진로탐색에 주도적으로 참여하는 집단으로 구성되었다는 점에서 대학생으로 일반화하기에는 제한점이 있을 수 있다.

둘째, 최근 완벽주의에 대한 연구는 완벽주의의 유형을 보다 세분화하여 제시하고 있다. 이는 기존의 적응적, 부적응적 차원의 완벽주의 접근보다 다양한 유형으로 구분할 수 있음을 시사한다. 이에 다양한 완벽주의 유형에 따라 진로 및 학업 변인에 영향을 보다 구체적으로 탐색할 필요가 있을 것이다.

국문초록

본 연구는 평가염려 완벽주의와 진로스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감과 학업지연의 병렬다중매개효과를 검증함으로써, 진로스트레스와 관련한 대학생의 진로 및 학업영역에서의 상담개입방안을 마련하기 위한 목적으로 실시되었다. 이를 위해 온라인 커뮤니티를 통해 표집된 대학생 210명을 대상으로 구글을 활용하여 설문을 실시하고, 그 중 203명의 자료가 분석에 활용되었다. 수집된 자료는 SPSS 25.0과 PROCESS Macro 3.5를 사용하여 분석하였다. 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 상관분석 결과, 평가염려 완벽주의는 진로스트레스, 진로결정 자기효능감, 학업지연과 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 진로스트레스는 진로결정 자기효능감과 부적상관, 학업지연과는 정적상관이 나타났다. 진로결정 자기효능감과 학업지연은 부적상관이 나타났다. 둘째, 평가염려 완벽주의와 진로스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감과 학업지연이 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구 결과를 바탕으로 제한점 및 후속연구를 위한 제언에 대해 논의하였다.

주요어

대학생, 평가염려 완벽주의, 진로스트레스, 진로결정 자기효능감, 학업지연

참고문헌

- 강문진(2017). 대학생의 진로스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 부모-자녀 폐쇄형 의사소통의 매개효과. 건양대학교 석사학위논문.
- 계수영(2009). 완벽주의와 성취목표지향성이 학업지연행동에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 권현용(2017). 전국 대학생 정신건강 실태조사. 전국대학교학생생활상담센터협의회 학술대회지, 2017(4), 3-38.
- 김경희, & 권재환(2016). 대학생의 다차원적 완벽주의와 심리적 안녕감의 관계에서 학업·진로스트레스의 매개효과. 직업교육연구, 35(3), 1-27.
- 김남진, 최용용(2017). 완벽주의, 불안 및 성취목표지향성이 대학생의 학업지연행동에 미치는 영향. 청소년시설환경, 15(1), 157-164.

- 김명옥(2011). 대학생의 진로준비행동과 취업스트레스의 관계에서 진로결정자기효능감의 조절효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김성재(2013). 남녀 대학생의 진로장벽과 진로결정자기효능감이 진로스트레스에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 김슬기, 박은영(2018). 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계: 수치심과 부정적 인지적 정서조절전략의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 15(3), 287-306.
- 김유연(2023). 대학생의 진로스트레스가 진로준비행동에 미치는 관계에서 그릿의 매개효과. 신라대학교 석사학위논문.
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 20(3), 581-613.
- 김주희(2013). 진로스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기조절학습과 진로준비행동의 매개효과. 목포대학교 석사학위논문.
- 김주희(2013). 진로스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기조절학습과 진로준비행동의 매개효과. 목포대학교 석사학위논문.
- 김태환(2013). 대학생의 진로선택몰입과 가족지지, 진로결정자율성, 진로결정자기효능감의 인과적 관계. 서울대학교 석사학위논문.
- 김현빈(2021). 스마트폰 과의존과 학업지연행동의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김현아(2006). 피드백 유형과 자기효능감이 취업스트레스와 대처 양식에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위논문.
- 김현정, 손정락(2007). 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 26(2), 183-205.
- 김현희, 김창대(2011). 완벽주의자 하위 유형 분류 연구 - 평가염려, 개인기준 완벽주의자 중심으로. 상담학연구, 12(1), 373-391.
- 김희주(2014). 다차원적 완벽주의, 진로결정자기효능감과 진로준비행동의 관계. 명지대학교 석사학위논문.
- 노기옥, 임영순(2017). 간호대학생의 완벽주의와 긍정심리자본이 취업스트레스에 미치는 영향. 한국자료분석학회, 19(3), 1655-1668.
- 노연서(2011). 고등학생의 성취목표지향성이 학업스트레스에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위논문.
- 류윤선, 아이라(2017). 부정적 평가에 대한 두려움이 대학생의 학업지연행동에 미치는 영향. 열린교육연구, 25(2), 21-41.
- 박경(2004). 부정적 생활스트레스와 우울과의 관계: 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개효과, 한국심리학회지(건강), 9(2), 265-283.
- 박선희, 박현주(2009) 대학생의 진로스트레스와 대처방식이 진로결정수준에 미치는 영향. 한국심리학회지: 학교, 6(1), 67-81.
- 박승호, 서은희(2005). 여자 대학생들의 학업적 지연행동의 실태 및 원인분석. 교육학연구, 43(2), 115-134.
- 박희락(2009). 대학생의 부정적 완벽주의를 통한 진로태도성숙 예측: 진로스트레스 및 스트레스 대처전략을 중심으로. 고려대학교 석사학위논문.
- 성영모(2007). 진로스트레스 대처를 위한 인지행동적 집단상담의 효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 신재욱, 홍정순 (2021). 대학생의 사회부과 완벽주의 및 실패공포와 학업지연행동의 관계에서 자존감 및 자기구실 만들기의 순차적 매개효과. 학습자 중심교육연구, 21(9), 923-939.
- 안윤정, 서지윤(2013). 일희망과 진로동기가 진로스트레스에 미치는 영향. 청소년학연구, 20(11), 55-81.
- 엄시울(2018). 평가염려 완벽주의와 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회불안에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 유나현, 이기학(2009). 진로상담: 진로장애가 진로결정자기효능감에 미치는 영향-적극적 스트레스 대처를 매개변인으로. 상담학연구, 10(4), 2241-2255.
- 유현주(2019). 대학생의 진로 스트레스와 학업소진, 사회부과 완벽주의 및 일반적 자기효능감의 인과적 관계. 서울대학교 석사학위논문.
- 이경원(2016). 진로스트레스, 경제적 어려움이 진로성숙에 미치는 영향: 진로관련 부모지지의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이기학, 이학주(2000). 대학생의 진로 태도 성숙 정도에 대한 예언변인으로 서의 자기-효능감 효과검증에 대한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(1), 127-136.
- 이기학, 한종철(1997). 진로태도 측정도구의 타당화를 위한 도구. 진로교육연구, 8(1), 219-255.
- 이미경(2004). 대학생의 취업스트레스와 자기효능감에 관한 연구: 전라북도를 중심으로. 전주대학교 석사학위논문.
- 이성식(2007). 여대생이 인식한 진로장벽과 진로결정자기효능감 및 진로결정수준의 인과모형. 서울대학교 박사학위논문.
- 이수민, 양난미(2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향: 스트레스, 학업적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 717-738.
- 이은경(2000). 자기효능감이 진로발달에 미치는 영향. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이정아(2020). 대학생의 사회부과적 완벽주의가 진로미결정에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위논문.
- 이현림, 김순미, 천미숙, 최숙경(2008). 대학생의 진로장벽 지각, 진로스트레스, 진로발달 및 진로준비행동에 관한 구조적 관계 분석. 한국진로교육학회, 21(4), 59-80.
- 임미영(2022). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 진로스트레스의 관계. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.

- 임희영(2023). 평가염려 완벽주의가 진로결정 자기효능감에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 임희정(2019). 대학생의 부모애착과 진로결정자기효능감 간의 관계에서 전공만족도와 그릿의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 잡코리아(2020. 10. 19). 대학생 46.9% '아직 진로 결정 못해' 취업뉴스. https://www.jobkorea.co.kr/GoodJob/Tip/View?News_No=18314&schCtgr=120001&schTxt=%ec%95%84%ec%a7%81%20%ec%a7%84%eb%a1%9c&Page=1&cmpid=vm_viral_blog&utm_source=&utm_medium=&utm_campaign.
- 장성훈(2018). 지연동기와 지연행동의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 전보라(2015). 대학생용 학업지연행동 척도 개발 및 타당화. 부산대학교 박사학위논문.
- 정승진(1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 고려대학교 박사학위논문.
- 정승후(2023). 대학생의 완벽주의 유형에 따른 학업소진, 학업지연, 대학생활적응의 차이. 계명대학교 석사학위논문.
- 정혜원(2018). 대학생의 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의 차원에 따른 군집유형 간 대학적응차이. 건국대학교 석사학위논문.
- 조성용(2023). 진로스트레스를 겪는 대학생을 대상으로 한 행동활성화 기반 진로상담프로그램의 효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 조아슬, 강영신 (2015). 사회부와 완벽주의와 학업지연행동 간의 관계에서 불안민감성의 매개 효과. 상담학연구, 16(4), 359-375.
- 최경원, 김은주(2011). 대학생의 진로성숙도와 취업스트레스, 우울과의 관계. 대한보건협회 보건종합학술대회, 35-36.
- 최보영, 김보람, 김아름, 장선희, 정선화, & 이상민(2011). 우연의 영향력에 대한 지각의 차이가 진로스트레스, 진로미결정 및 진로결정자기효능감에 미치는 영향. 상담학연구, 12(5), 1873-1891.
- 최승혜(2008). 고등학생의 학업 스트레스원과 증상에 관한 연구. 대진대학교 석사학위논문.
- 하정희, 조한익(2006). 비합리적 신념에 따른 완벽주의의 순기능과 역기능. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(4), 873-896.
- 한기연(1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사학위논문.
- 한영숙(2011). 완벽주의, 자기효능감, 실패공포가 학업지연에 미치는 영향. 청소년학연구, 18(4), 277-299.
- 허효선(2012). 완벽주의와 충동성이 학업적 착수지연 및 완수지연에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 황지영(2015). 대학생의 진로준비행동과 관련 변인들 간의 구조적 관계. 계명대학교 석사학위논문.
- 황지영, 고미나(2015). 대학생의 진로결정수준과 진로준비행동 간의 관계: 진로결정 자기효능감과 진로스트레스 대처방식의 매개효과. 직업교육연구, 34(2), 135-150.
- 홍혜영(1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- Bandura, A.(1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191-215.
- Boynton Health Service.(1999). The health of University of Minnesota students:1998/1999 annual report. Minneapolis: University of Minnesota
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). Procrastination: Why you do it, what to do about it. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G.(2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. Journal of Counseling Psychology, 47(4), 437.
- Ellis, A., & Knaus, W. J.(1979). Overcoming procrastination: Or. how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles. New York: New American Library.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G.(1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. Springer Science & Business Media.
- Finch, J. F., & West, S. G.(1997). The investigation of personality structure: Statistical models. Journal of Research in Personality, 31(4), 439-485.
- 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(2), 85-94.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R.(1990). The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapyand

- Research, 14(5), 449-468.
- Hackett, G., & Betz, N. E.(1981). A self-efficacy approach to the career development of woman. *Journal of Vocational Behavior*, 18(3), 326-339.
- Hamacheck, D. E.(1978). Psychodynamics of normal neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Harriott, J., & Ferrari, J. R.(1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological reports*, 78(2), 611-616.
- Hayes, A. F.(2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: Methodology in the Social Sciences. Kindle Edition.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L.,(1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hollender, M. H.(1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103.
- McCallum, D. M., Keith, B. R., & Wiebe, D. J.(1988). Comparison of response formats for multidimensional health locus of control scales: Six levels versus two levels. *Journal of Personality Assessment*, 52(4), 732-736.
- Milgram, N. M. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297-316.
- Newman, B. N., Strickler, J. G., O'brien, C., Lui, T., & Lynch, M.(2019). Deconstructing perfectionism in college students: Patterns of behavior, emotion, and cognition. *Personality and Individual Differences*, 145, 106-111.
- O'Brien, W. K.(2002). Applying the transtheoretical model to academic procrastination. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 62(11-B), 5359. (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning).
- Page, J. C.(2005). Career Decision-Making and the Self-Critical Aspects of Perfectionism. Philosophy Doctor Dissertation in School of Education of University at Albany, State University of New York.
- Saboonchi, F., & Lundh, L.(1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 921-928.
- Silver, M. (1974). Procrastination. *Centerpoint*, 1(1), 49-54.
- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D.(1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P.(2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Taylor, K. M., & Betz, N. E.(1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22(1), 63-81.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454-458.
- Van Eerde, W.(2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T.(2004). Maladaptive Perfectionism as a Mediator and Moderator between Adult Attachment and Depressive Mood. *Journal of Counseling Psychology*, 5(1), 201-212.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Chan, H.(2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college student: A structural equating modeling analysis. *Personality & Individual Differences*, 43: 15-28.