



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](#)

2016년 2월  
석사학위 논문

사회부과 완벽주의가  
학업지연행동에 미치는 영향 :  
걱정의 매개효과

조선대학교 대학원

상담심리학과

오 지 애

# 사회부과 완벽주의가 학업지연 행동에 미치는 영향 : 걱정의 매개효과

The effects of Socially Prescribed Perfectionism on the  
Academic Procrastination : Mediation Effects of Worry

2016년 2월 25일

조선대학교 대학원

상담심리학과

오 지 애

# 사회부과 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향 : 걱정의 매개효과

지도교수 정 승 아

이 논문을 심리학석사학위 신청 논문으로 제출함

2015년 10월

조선대학교 대학원

상 담 심 리 학 과

오 지 애

## 오지애의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 오지현 (인)

위 원 조선대학교 교수 김택호 (인)

위 원 조선대학교 교수 정승아 (인)

2015년 11월

조선대학교 대학원

# 목 차

I. 서론.....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 이론적 배경.....	5
1) 학업지연행동.....	5
(1) 학업지연행동의 개념과 이론.....	7
2) 완벽주의.....	7
(1) 완벽주의의 개념과 이론.....	7
3) 걱정.....	9
(1) 걱정의 개념과 이론.....	9
(2) 걱정회피이론의 개념과 이론.....	10
4) 완벽주의와 학업지연행동간의 관계.....	12
5) 완벽주의와 걱정의 관계.....	13
6) 걱정과 학업지연행동간의 관계.....	15
II. 연구 방법.....	16
1) 연구대상.....	16
2) 측정도구.....	17
3) 자료분석.....	19
III. 연구 결과.....	20
1. 측정변인 간 기술통계값과 상관계수.....	20
2. 매개효과 검증.....	21
IV. 논의 .....	24
<b>【참고문헌】</b> .....	27

## ABSTRACT

### The effects of Socially Prescribed Perfectionism on the Academic Procrastination : Mediation Effects of Worry

O Ji Ae

Advisor : Jung Seungah

Department of counselling psychology  
Graduate School of Chosun University

The purpose of this study was to investigate the mediation effects of worry on the relation between socially prescribed perfectionism and academic procrastination. Participants were 380 university students who were asked to complete a set of questionnaires. To examine the mediation effects, data were analyzed by multiple regressions. The results were as follows; first, the results of the correlation analyses showed that there were significant positive correlations among socially prescribed perfectionism, worry and academic procrastination. Second, the results of multiple regression analysis showed that there were fully mediating effects of worry and its sub-dimensions on the relationships between socially prescribed perfectionism and academic procrastination. The findings of this research concluded socially prescribed perfectionism had an indirect effect on procrastination through worry. Based on the results, consultation strategies focused on worry on the relationship between socially prescribed perfectionism and academic procrastination were suggested. Implications and limitation of this study were discussed along with the suggestions for future research.

*Key Words : socially prescribed perfectionism, academic procrastination, worry*



# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

사람이 살아가다 보면 누구나 한 번쯤은 해야 할 일을 미루거나, 꾸물거리는 등 같은 사소한 지연행동(procrastination)을 경험한다. 지연행동(general procrastination)은 일상생활을 계획하며 계획한 것들을 그 계획에 따라서 진행하고 이어가는 것에 대한 어려움들이 나타나는 것을 말한다. 이러한 지연행동은 초등학생부터 성인에 이르는 다양한 연령대에서 나타나고 있고 이는 우리의 삶에 널리 나타나 있는 친숙한 문제이다(Steel, 2007). 이처럼 삶을 살아가면서 지연행동을 일절 하지 않는 사람은 없으며, 때로는 더 중요한 일을 하고, 중요 순위에 의해서 지연행동이 필요하기도 하다. 하지만 변화의 속도가 매우 빠른 우리 사회에서는 시간을 엄수하여야 하고 정해진 일정을 맞추고 조율하는 일이 매우 중요한 것으로 여겨지고 있다. 이러한 지연행동들은 개인적이나 사회적으로 과거보다 더 많이 문제가 되고 있다(Ferrari, Johnson, & McCwon, 1995). 이처럼 지연행동은 개인의 삶의 전반적인 영역에 걸쳐 대체로 부정적 영향을 주는 것으로 알려져 있다(김현정, 2004; 최지연, 2001; Knaus, 2004). 지연행동들은 “과제를 시작하고 완수하는 것을 불필요하게 미루는 것”(Lay, 1986), 또는 “주관적 불편감을 느끼는 순간까지도 과제수행을 불필요하게 미루는 행동”(Solomon & Rothblum, 1984) 등의 여러 가지 뜻으로 정의 하는데, 이런 형태의 지연행동이 학업 영역에서 나타날 때 이를 학업지연행동이라고 정의 한다. 우리의 일상 생활에서 지연행동은 개인과제에 대해서 계획표를 세우지 않고(Lay, 1990), 만약 세우게 되더라도 자신이 처음에 마음먹었던 것보다 다소 적은 시간들을 투자하고 과제의 완성시기들이 다른 사람들보다 다소 늦어지는 등의 행동들로 나타난다(Ferrari, Parker, & Ware, 1992). 특히 지연행동이 학생들에게서 많이 나타난다고 보고 되고 있는데, 18세 ~ 77세 사이의 성인만을 대상으로 한 McCown와 Roberts(1994)의 연구결과를 보면, 20대의 지연행동 점수가 가장 높은 편에 속한다. 그 중 대학생의 80 ~ 95%가 학업

지연행동을 하며, (O'Brien, 2002; Ellis & Knaus, 1977), 대학생의 20 ~ 30%가 만성적이며 심각한 지연행동들을 하고 있다고 보고했다(Solomon & Rothblum, 1984, McCown & Johnson, 1991, Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). 이처럼 지연행동을 한다고 보고되는 학생들을 보면 일상에서 매일 하는 행동들의 1/3이상을 TV를 보는 행동, 놀고, 잠을 자며 보낸다고 보고 하였고(Pychyl, Lee, Thibodeau, & Blunt, 2000), 윤숙경(1996)의 연구에서는 학업적 영역에 걸쳐 절반정도 대학생들이 학습행동을 미루고 있었으며, 이들은 대부분 지연행동에 대해서 어려움을 보고하였다. 이와 같은 결과들은 20대에 전반적으로 경험하게 되는 지연행동들이 대학생들의 전반적인 삶의 영역에서 지속적으로 영향을 미치고 있다는 것을 보여준다. 특히나 우리나라의 경우에도 대학생들의 지연행동의 빈도가 매우 높은 것으로 보고되었는데, 윤숙경(1996)의 연구에 따르면 시험공부 영역에서 51.0%, 교재 읽기 영역에서 66.3%, 보고서 쓰기영역 등에서 46.4%의 학생들이 과제수행을 '언제나 거의 미룬다' 와 '언제나 미룬다' 로 응답 한 것을 알 수 있다. 이처럼 지연행동은 우리 개개인의 삶에 부적응적인 영향을 지속적으로 미친다. 선행연구들에 따르면, 지연행동을 하는 대학생들은 지연행동을 덜 보이는 학생들에 비해 다소 낮은 학점을 받았으며(Moon & Illingworth, 2005), 시험준비, 보고서 제출, 과제, 예습에도 많은 어려움을 겪고 있다고 한다(Solomon & Rothblum, 1984). 현재까지의 연구들은 일반 지연행동보다는 학업지연행동에 더 집중 되어 있다(Saddler & Sacks, 1993). 지연행동은 수업참여를 미루게 되거나 수업을 취소하고, 낮은 학점을 받게 되거나 낮은 학업수행들로 나타나는 경향들이 있으며(Semb, Glick & Spencer, 1979), 이러한 행동들을 하는 학생들을 살펴보면 보고서 제출, 시험준비, 수업의 예습과 복습을 하는 데 상당한 어려움을 겪고 있음을 시사한다(Solomon & Rothblum, 1984). 그리고 학업지연행동을 하는 학생들은 심리 내적으로 후회, 비합리성, 자기비난 등에 시달릴 수 있으며(Burka & Yuen, 1983/2008), 우울을 경험하며(Sadler & Sacks, 1993; Lay, 1995), 불안과 밀접하게 관련이 되어 있고(Solomon & Rothblum, 1984; Rothblum, Solomon, & Murakami, 1986;), 수치심 등을 경험하고 있는 경

향이 있다(2009, 배대식, 재인용). 이러한 지연행동들이 계속 이어지게 되면, 개인은 심리적인 불편감이 생긴다. 이는 절망, 후회, 자기비난, 불안, 우울, 수치심, 죄의식 등을 느끼고 자존감이 낮아지게 된다고 보고되고 있다. 이처럼 지연행동을 하게 되면 학업부진행동과 직업적 업무들에 대한 상실을 유발하게 되며, 대인관계와 건강, 심리적인 안정감에까지 부정적인 영향을 미친다고 한다(Ferrari, 2004; Ferrarier et al., 1995). 이러한 이유들로 대학생의 60%는 지연행동에 대해서 도움이 필요하고 스스로가 심각한 습관이라고 인지하며(Knaus, 2004), 지연행동이 나타나는 사람들의 95% 이상이 이러한 지연행동들의 감소를 원하고 있다고 한다(O'Brien, 2002).

이처럼 지연행동은 적응에 부정적 영향을 미치는 경향이 있기 때문에 연구자들의 관심을 많이 받게 되었다. 그리고 지연행동과 관련된 결과나 상관물이 대개 부정적이기 때문에 지연행동의 원인에 대한 연구들이 비교적 많이 시도되기도 하였다. 또한 관련 변인들과 부정적인 결과들에 대한 많은 연구가 선행되어 있지만, 지연행동의 원인들은 아직 충분하게 밝혀지지 않은 상태이다. 지금까지도 지연행동의 원인들에 대해서 이론화 되어있지 않고, 또한 여러 변인들과 관련된 연구 결과도 일관되지 않다(Steel, 2002; Van Eerde, 2003). 앞서 설명한 바와 같이 지연행동의 원인을 명료화 하고 그에 따른 치료적인 개입을 위해서 지연행동의 원인을 규명하는 많은 연구들이 필요하며, 매개변인의 구체적인 탐색과 치료와 상담방법 등에 대한 연구들이 많이 필요한 시점이다(Steel, 2002; Van Eerde, 2003).

이 중 학업지연행동은 부정적인 영향을 미치는 원인으로써 수많은 요인들이 관심을 받아 왔는데, 특히 완벽주의는 학업지연행동에 지속적인 영향을 주는 주요 요인으로서 이전부터 많은 관심을 받아오고 있다(Fleet et al., 1992). 학업지연행동은 스스로에게 비현실적인 높은 수행기준을 부여하고 실수에 대한 염려, 행동에 대한 의심, 중요한 타인의 높은 기대에 대한 자각과 그에 부응하지 못했을 때 겪게 될 비난에 대한 두려움 등으로 인해 과제를 신속히 수행하기 보다는 회피하고 지연시키려는 행동 경향을 보이는 것을 말한다(2010, 곽유미, 재인용).

완벽주의는 초기에는 단일차원으로 간주하였고, 1990년대 이후부터 완벽

주의를 다차원적으로 살펴보기 시작하면서 학업지연행동의 관계를 세세하게 살펴본 연구가 진행되기 시작했는데, 결과는 서로 관계가 있다고 하거나 없다고 하는 연구들마다 일관되지 않는다(Muszynski & Arunkumar, 1991; Johnson & Slaney, 1996; Solomon & Rothblum, 1984).

이런 완벽주의자들의 불안을 유발하는 위험 요소들은 여러 가지가 존재하고 오래전부터 연구되어 왔다(Flett et al., 2011; Sturman et al., 2009). 이처럼 기존 연구들을 살펴보면 걱정은 범불안장애의 핵심 특성으로써 일상 생활에서 여러 가지 사건이나 활동에 대해 불안함을 보이는 것을 의미하는데, 이러한 걱정을 하는 동안 범불안장애를 경험하지 않는 사람과 하는 사람 모두 심상에 비해 사고를 더 많이 경험한다고 한다. 이처럼 회피를 하는 사람들은 노력을 해서 과거의 기억을 구성하려하지 않거나, 미래의 경험을 상상하거나 현재의 경험을 분명하게 자각하려고 하려 하지 않기 때문에 (Phillipot, Baeyens, & Douilliez, 2006) 견디기 힘든 불안과 우울과 같은 부정적인 정서를 걱정의 회피로 인해 인지적으로 회피하고 있음을 시사하는 연구들이 있다. 이러한 선행 연구들을 살펴보면 걱정은 부정정서라는 인지적 회피 및 정서적 측면이 함께 개입되는 것으로 여겨진다. 걱정에 대해 연구된 특징으로는 긍정적 부정적 신념, 인지적 회피 등이 있는데, 이 중 특히 인지적 회피는 ‘걱정의 회피 이론’의 핵심 내용으로 중요함이 시사되고 있다. 특히 인지적 회피는 내적으로 유발된 혐오적인 심상과 두려움을 언어적으로 추상화 하여 회피하는 것으로, 걱정을 유지, 강화시킨다(이슬아, 권석만, 2014). 이처럼 걱정의 회피 이론은 회피로 인해 발생하는 학업지연행동과 밀접한 관계가 있음을 유추해볼 수 있다.

Purdon, Antony, Swinson 및 Huta(1998)은 강박장애, 공황장애, 특정공포증, 사회공포증 등 다양한 범불안장애에서 나타나는 완벽주의의 양상들을 비교한 결과, 사회공포증을 가진 사람들이 특히 행동에 대한 의심, 실수에 대한 염려, 부모의 비난, 사회부과 된 완벽주의가 높았다. 따라서 완벽주의와 불안과의 관련성에 대해 알아 본 연구에 따르면, 걱정이 많은 사람들이 완벽주의 성향을 많이 가지고 있을 것이라고 예상된다. 또한 대학생활은 전반적으로 마감시간이 정해져 있는 과제수행들이 많다. 보고서 제출, 발표 자료 준

비, 시험기간, 발표, 팀프로젝트와 같은 타인과 상호작용 해야 하는 상황에 마주하게 되면서 평가받는 상황에 자주 노출된다. 이때 완벽주의자들은 자신이 달성하기 어려운 높은 기준을 세우고 과제를 마치고도 완벽하지 않음에 대해 불안을 경험하게 된다(박현주, 정대용, 2010). 따라서 본 연구에서는 대학생들의 완벽주의와 학업지연행동의 관계를 살펴보고 나아가 걱정의 매개 효과가 확인된다면, 걱정으로 인한 일반 대학생들의 학업지연행동으로 인한 부적응에 도움을 줄 수 있는 치료적 개입을 마련하는데 도움이 될 것이다.

## 2. 이론적 배경

### 1. 학업지연행동의 개념과 이론

지연행동(procrastination)이란 연구자마다 다소 다르게 정의 되어 왔다. 대부분 ‘과제의 시작과 수행완료를 불필요하게 미루는 것’ (Lay,1986)으로 정의되고 또는 ‘주관적인 불편감을 느끼는 순간까지도 불필요하게 과제수행을 미루는 행동’ (Solomon & Rothblum, 1984)이라고 정의 되기도 한다. 지연행동의 정의를 내리기 어려운 점은 자신의 과제를 미루는 행동들이 개인 각각에 따라서 서로 다른 성격을 가진다는 것이다. 각각 사람들의 특성에 따라서 효율성을 높이며 시간 관리를 보다 전략적으로 하기 위해서 필요에 의해 때로는 고의적으로 과제수행을 지연할 수 있다. 미루는 행동은 자기 패배적이고 역기능적인 경우가 많지만, 때때로 자기 자신의 이익을 위해서 하는 것일 수도 있으며 매우 합리적인 일 일수도 있다는 견해들도 있다(Ferrari, 1995). 위에 설명한 바와 같이 합리적인 미룸 같은 행동이나, 미래의 보다 큰 만족을 위해서 현재의 어려움 등을 참는 만족지연 행동 등은 보다 역기능적인 지연행동들과 구분되는 개념으로써 다를 필요가 있다. 그동안의 많은 선행 연구들은 지연행동의 비합리성과 정서적 불편감 등을 포함해서 지연행동에 대해 정의해 왔다. Knaus와 Ellis(1977)는 지연행동을 신경증에 비유하여 지연행동의 두드러진 특징이 비논리성임을 주장했다. 이 연구에 더해

Rothblum과 Solomon(1984)은 지연행동을 ‘주관적 불편감을 느끼는 순간 까지도 불필요하게 과제를 미루는 행동’ 이라 정의 내렸다. 이 정의 과정에서 과제를 미루는 행동은 지연행동들을 구분하려고한 ‘불필요함’ 이란 특성은 적절하게 표현 된 것으로 보인다. 하지만 ‘주관적 불편감’ 의 기준은 제한적이라고 볼 수 있다. 지연행동이 항상 주관적인 불편감만을 유발하는 것이 아니기 때문이다(Ferrari et al., 1995). 실제로는 어떤 지연행동자들을 보면 자신들의 비효율적이고 꾸물거리는 모습들에 대해 전혀 당황하지 않고, 오히려 빈약하고 적은 수행에 대해서 시간 부족으로 변명할 수 있을 때 스스로에게 안도했음을 발견할 수 있었다. 따라서 본 연구에서 지연행동을 ‘과제의 시작과 수행완료를 불필요하게 미루는 것(Lay,1986)’ 으로 정의하려고 한다. 지연행동은 전반적인 삶의 영역들에서 나타날 수 있는데, 학업과 일상적 활동, 그리고 의사결정 등에서 나타났다(Milgram, Mey-Tal, & Levison, 1998). 그 중 특히 학업적인 상황에서 지연행동이 나타나게 되고, 과제나 시험준비의 시작과 마무리를 불필요 할 정도로 미루게 된다면 이를 학업지연행동이라 할 수 있겠다. 지연행동은 우리가 일상을 살아가면서 흔히 볼 수 있는 현상이기도 하며 특히 학업장면에서는 더더욱 그러하다. 대학생 을 대상으로 진행된 연구에서는 대학생 70-95%가 학업지연행동을 경험하는 것으로 나타났다(Steel, 2007). 우리나라의 경우에 대학생들의 학업지연 행동 빈도가 다소 높은 것으로 나타났다. 윤숙경(1996)의 연구 결과를 살펴 보면 시험공부 영역에서 51.0%, 보고서 쓰기영역에서 46.4%, 교재읽기 영역에서 66.3%의 학생들이 과제를 ‘언제나 거의 미룬다’ 와 ‘언제나 미룬다’ 로 응답 하였다. 지연행동들은 많은 경우에는 개인의 삶에 직접적으로 부적응적인 영향들을 미친다. 선행연구들을 보면 지연행동들을 하는 대학생 들은 지연행동을 보다 덜 하는 학생들보다 좋지 않은 낮은 학점을 받으며 (Moon & Illing worth, 2005), 보고서의 제출이나 시험 준비와 과제 연습 등을 하는데에도 많은 어려움을 겪는다고 한다(Solomon & Rothblum, 1984). 또한 과제 수행을 할 때에도 과제의 성공을 위해서 시간을 쓰기보다는 실패를 하지 않으려고 시간을 쓰는 경향이 있다 (Lay, 1990). 내적으로 우울감을 느낀다는 연구와(2015, 조이슬, 재인용), 불안과도 연관이 있다는



연구 결과들이 있다(2006, 서은희, 재인용).

지연행동에 관한 연구들에서는 지연행동을 주로 일반적 지연행동(general procrastination)이나 학업지연행동(academic procrastination)으로 나누는 경향이 있는데, 현재까지의 연구를 살펴보면 일반적인 지연행동보다 학업지연행동이 더 많이 연구 되었다(Saddler & Sacks, 1993).

## 2. 완벽주의의 개념과 이론

완벽주의라는 것은 자신과 타인에게 각각의 상황에서 필요로 하는 것들보다 보다 과하게 높은 수준의 수행을 요구하는 성향이다(2013, 연은지 김향숙 재인용). 완벽주의를 추구하는 사람들은 권력이나 성공, 성취와 같은 자신의 이상을 실현해내기 위해서 기준을 높게 잡고 부단히 노력하며, ‘나는 충분하지 못하니, 더욱 열심히 노력을 해야 한다’ 는 부족감을 느끼게 된다. 그래서 신경증적이거나 병적으로 변하게 되기도 한다 (2011, 계수영 박기환 엄소용, 재인용). 초기에 완벽주의 연구들은 주로 완벽주의를 하나의 부정적인 차원의 개념으로 정의하였다. Burns(1980)는 완벽주의의 정의를 본인 스스로 도달하기에 어려운 높은 기대수준을 갖고 이를 위해 끊임없이 계속 노력하며 스스로의 가치를 생산적인 업적으로만 파악하고, 수행 자체에 대해서 막연하고 불만족하며 불확실감등을 갖게 되고 뿐만 아니라 성취에 대한 기쁨 또한 느끼지 못하게 되며, 자기 비난에 빠지는 성향이라고 말했다. 그런데 완벽주의자들이 설정하는 기대 수준은 성취지향적인 사람들이 주로 갖고 있는 이상(ideal)이나 야망의 수준 정도가 아니라 자신의 능력으로는 해내기 어려우며 보다 비합리적으로 높은 것이다. 이처럼 높은 기대는 좌절이나 실패의 결과로 연결로 직결되며 이를 완벽주의자의 ‘패배자 각본(no-win scenario)’이라고 하였다.

처음에는 이처럼 완벽주의자가 경험하는 죄의식, 실패감, 미루기, 우유부단함, 낮은 자존감, 수치심(2013, 연은지 김향숙, 재인용) 등의 부적응적인 측면들을 단순하게 개인의 내적인 심리 문제라고 이해하였다. 하지만 1990년

대에는 완벽주의가 개인적인 측면뿐 아니라 사회적 측면까지도 포함하고 있으며 다차원적 구성개념으로 구성되어 있다는 것이 밝혀지기 시작했다(2011, 계수영 박기환 엄소용, 재인용). 먼저 Frost과 Marten(1990)은 완벽주의를 개인적 기준, 실수에 대한 걱정, 부모의 비판, 부모의 기대, 조직화, 수행에 대한 의심 이렇게 여섯 가지 차원으로 구분하였다(2013, 연은지 김향숙, 재인용). 이처럼 완벽주의는 개인적인 요소들뿐 아니라 사회적 요소, 대인 관계적인 부분들이 포함된 다차원적인 구성개념으로 개념화 되었다. Hewitt과 Flett(1991)도 완벽주의가 개인적인 측면, 사회적 측면을 함께 지니고 있다는 점을 제안을 하였다. 첫 번째는 자기지향적 완벽주의(self-oriented perfectionism), 두 번째는 타인지향적 완벽주의(other-oriented perfectionism), 세 번째는 사회부과적 완벽주의(socially prescribed perfectionism)의 이다. 이렇게 완벽주의를 세 가지 차원으로 구분한 이유는, 완벽주의 행동 양상이 향하는 대상, 또는 완벽주의 행동 양상이 자신에게 귀인 되는 대상에 차이가 있기 때문이다. 자기지향 완벽주의는 자신을 향한 완벽주의적인 행동을 포함하는데, 자기지향 완벽주의는 스스로에게 엄격한 기준을 세우며 자신의 행동들을 보다 엄격하게 평가하여 판단하는 행동들도 포함한다. 따라서 포부의 수준이 자기비난과 마찬가지로 자기-지시적 행동과 유사한 형태들과 관련되며, 불안과 신경성 거식증, 준임상적 우울 등의 다양한 부적응의 지표와도 관련된다. 자기지향적 완벽주의의 한 구성요소인 실제 자기와 이상적 자기의 불일치는 낮은 자존감을 유발하고 우울한 정동 관련된다(Hewitt & Flett, 1991). 타인지향적 완벽주의는 타인의 능력에 대한 믿음과 기대를 포함한다. 즉 타인지향적 완벽주의는 중요한 타인에게 비현실적이고 이상적인 기준을 갖고 있으며 다른 사람들의 완벽성에 중요함을 두며, 타인의 수행을 엄격하게 평가한다. 근본적으로 완벽함을 추구하는 점은 자기지향 완벽주의와 같지만, 완벽주의적인 행동이 외부로 향한다는 점에서 자기지향적 완벽주의와 다르다. 이러한 타인지향적 완벽주의는 냉소나 외로움과 같은 대인관계에서의 어려움과 부부 혹은 가족문제, 성격장애와 관련 된다(Hewitt & Flett, 1991). 마지막으로 사회부과 완벽주의는 중요한 타인에 의해서 부과된 기준과 그리고 기대를 충족시켜야만 한다는 생각들을



포함한다. 그렇기 때문에 타인이 비현실적인 기준에 맞춰서 자신을 보다 엄격하게 평가하며 그들이 완벽해지도록 압박을 준다는 믿음과 지각을 수반한다. 중요한 타인들에 의해서 부과된 기준들은 때로는 과도하기도 하고 통제할 수 없는 것으로 지각되기도 하기 때문에 실패경험과 우울, 불안, 분노가 상대적으로 종종 나타난다. 사회부과 완벽주의 수준이 다소 높은 사람들을 보면 타인의 기준을 충족시키려고 하는 것에 관심을 주로 두기 때문에 부정적인 평가에 대한 두려움을 크게 보이며, 다른 사람들에게 인정을 받고 비난을 최대한 피하는 것이 매우 중요하다고 여긴다(Hewitt & Flett, 1991). 따라서 사회부과 완벽주의는 타인의 기준에 맞추기 위해서 자신의 능력보다 높은 수행 수준의 과제를 해야만 하고 그 기대에 부응하고자 했지만 실패하였을 경우, 부정적 평가를 받는 것을 피하려고 과제를 지연시킬 가능성이 높다(박재우, 권정혜, 1998; 한영숙, 2011).

### 3. 걱정

#### (1) 걱정의 개념과 이론

Borkovec 등(1983)은 걱정은 사고와 심상의 연쇄이고, 부정적 정서와 관련이 있으며, 통제할 수 없는 것이라고 정의된다. 걱정의 과정은 결과가 불확실하게 나타나지만 부정적일 가능성도 있는 주제들에 대해 정신적인 문제 해결을 하려는 시도를 말한다. 걱정은 일종의 내적인 언어 활동 즉, 사고이다(Borkovec, 1994). 걱정은 심상보다는 사고로 이루어져 있다(Freeston, Dugas, & Ladoucrur, 1996; 2014, 이슬아 권석만, 재인용). 이완하고 있는 동안 범불안장애 환자들은 동일한 양의 사고(thought)와 심상(image)을 보고 하지만, 불안하지 않은 피험자들은 사고보다는 심상을 많이 보고한다. 하지만 걱정을 하는 공간에는 범불안장애 환자와 불안하지 않은 피험자 모두 심상에 비해서 사고를 더 많이 경험한다(Borkovec & Ina, 1990).

본 연구는 특히 위와 같은 걱정에 대한 다양한 측면에서의 정의들 가운데

에 걱정의 회피적 기능에 중점을 두었다. 또한 긍정적인 기능을 하는 걱정수준의 걱정과는 반대로, 개인의 일상생활에서 심각한 부적응을 가져오기도 하는 걱정에 초점을 두었다.

## (2) 걱정회피이론의 개념과 이론

Borkovec이 주장한 걱정의 회피 이론(avoidance theory of worry)은 걱정에 관한 가장 전통적인 입장이다. 이 이론에서의 걱정은 ‘부정적 정서와 관련되고 상대적으로 통제가 불가능한 사고와 심상의 연쇄’라고 정의하였다. 이것이 걱정에 대한 가장 일반적인 설명으로 받아들여지고 있으며 이 정의는 걱정이 심상 보다는 언어와 관련되어 있다는 것을 강조하였다. Borkovec은 걱정을 하는 사람들은 숨은 이유들이 있다고 생각했다. 즉 부정적 정서를 회피하려 하기 위해 걱정을 한다는 것이다.

Borkovec, Ray와 Stober(1998)는 걱정이 부정적 정서와 관련된 통제불가능한 사고 및 심상의 연쇄라는 정의를 기초로 하여, 걱정이 불안과 같은 고통스러운 정서를 회피하는 기제로 사용된다는 걱정의 회피 이론(avoidance theory of worry)을 제안하였다(Borkovec, Alcaine, & Behar, 2004; Borkovec et al. 1998). 선행연구에 따르면 걱정은 잠재적인 문제와 관련된 혐오적 심상을 회피하고 이와 연합된 신체적인 불안 반응을 감소시키는 역할을 한다.

걱정의 회피 이론을 지지하는 연구 결과들을 살펴보면, 우선적으로 걱정은 심상보다는 주로 사고로 이루어져 있는데(Borkovec, 1994; Freeston, Dugas, & Ladouceur, 1996), 실제로 실험에서 공포스러운 심상을 제시받기 전에 걱정을 한 참여자들은 이완시키는 사고나 중성적인 사고를 한 참여자들에 비하여 공포스러운 심상에 대해 더 적은 심박률을 보였다(2014, 이슬아 권석만, 재인용).

이처럼 걱정은 혐오적인 심상과 생리적 반응을 회피하는 역할을 하는데, Borkovec 등(2004)은 정서 및 생리반응 억제가 걱정 과정을 강화한다고 제시한다. Kozak와 Foa(1986)에 의하면, 공포 자극으로 인한 반복 노출이 치

료적 효과를 나타내려면 공포 자극에 대해 정서적 처리가 완전하게 일어나야 한다(2014, 이슬아 권석만, 재인용). 그러므로 걱정으로 인하여 정서와 관련된 생리적인 반응이 감소될 경우에는 기억 속에 저장된 전반적인 공포 구조에 제대로 접근하지 못하여 소거가 일어날 수 없다. 따라서 정서적 재료를 걱정스럽게 다루는 것은 정서적 처리를 적극적으로 억제하고 정서장애를 유지시킬 수 있다(Borkovec et al., 1998). 예컨대, 스트레스 사건에 노출된 이후에 걱정을 하게 하게 되면 스트레스와 관련된 정서적 자극이 효과적으로 처리되지 않으며, 끔찍한 영화를 보고 난 후에 걱정을 하게 되면 처음에는 불안이 감소되지만 이후 며칠 동안은 침투적 사고가 증가하는 양상을 보였다(2014, 이슬아, 재인용). 즉 걱정이 초반에는 공포스러운 심상에 대한 심혈관 반응을 감소시키지만, 심상의 반복적 제시로 발생하는 습관화는 오히려 방해가 받게 된다(Borkovec & Hu, 1990). 불안이 소거되기 위해서는 정서적 자극이 완전하게 처리되어야 하지만, 걱정으로 인해 정서처리과정이 방해될 경우에는 위협적인 의미가 유지되면서 계속 불안해하고 걱정하게 되는 것이다(Borkovec, 1994).

이와 같이 걱정은 위협적인 심상에 직면하여 이에 따른 정서적 반응을 수용하도록 하는 것이 아니라, 위협적인 심상에 따른 정서적·생리적 반응을 사고의 형태로 바꾸어 인지적으로 회피하도록 한다. 실제로 범불안장애 환자들을 대상으로 실시한 연구들은 걱정의 회피 기능을 시사한다. 예컨대, 참여자들에게 걱정하는 이유를 평정하도록 한 연구에서 “내가 걱정하는 대부분의 것들에 대해서 걱정하는 것은 더 정서적인 것들, 내가 생각하고 싶지 않은 것들에 대해 걱정하는 것으로부터 주의를 돌리기 위한 방법이다” 라는 문항이 범불안장애 집단과 통제집단을 잘 변별하였다(Borkovec et al., 1998). 또한 Borkovec과 Roemer(1995)에 따르면, 범불안장애 환자들은 자신이 걱정하는 이유에 대하여 “보다 고통스러운 주제로부터 주의를 전환하기 위해 걱정한다” 라고 응답하였다.

걱정은 부정정서와 관련되고 이를 인지적으로 회피하기 위해 과도하게 사용한다. 하지만 걱정은 단기적으로는 부정정서를 감소시키는 효과를 보이지만, 장기적으로는 부정정서 및 걱정을 유지시키고 강화시킨다. 이에 따라 걱

정이 더욱 심화되고 통제 필요성 또한 증가하기 때문에 과도하게 통제를 시도하게 되지만, 역설적으로 침투적인 걱정사고가 더욱 증가하여 더욱 통제 불가능해지는 것이다. 이처럼 걱정에는 부정정서라는 정서적 측면 및 인지적 회피라는 인지적 측면이 함께 개입하고 있다는 점이 시사된다.

#### 4. 완벽주의와 학업지연행동의 관계

지연행동이 과도하게 높은 기준에서 비롯된다고 보고 있는 연구자들은 완벽주의를 지연행동의 주요한 설명의 변인으로 가정해서 이를 확인해보는 많은 경험적 연구들 수행하였다. 완벽주의를 가진 사람들의 행동적인 특징으로는 지연행동, 강박적인 성향을 지니게 되어 일상생활에서의 곤란함 등을 들 수 있다. 또한 완벽주의자들은 평가하는 장면에 직면하게 되면 실패에 과민하게 반응한다. 그리고 실패를 회피하려는 행동들을 보이며 그로 인해서 지연행동을 보인다.

완벽주의자들은 스스로의 끊임없는 노력으로 인해서 성공을 하기도 하지만, 때때로 좀 더 스스로 완벽해지고자 하는 욕구들과 높은 가치 기준은 방해적인 요소로 작용하면서 자신이 수행하고 있는 과제를 미처 완수하지 못하는 경우도 있다고 한다(2009, 이미라 오경자, 재인용). 이와 같이 비합리적인 형태의 완벽주의는 대학생의 다양한 심리적 특성들 중 학업지연행동의 주요한 원인으로 지적되어져 왔다(Burka & Yuen, 1983; Ellis & Knaus, 1977). 그러나 정상적인 완벽주의는 학업지연행동과는 부적상관을 이룬다는 연구 결과가 있었다(류지연, 2002; 이미라, 오경자, 2009; 이석화, 2008). 선행연구들을 살펴보면 완벽주의 성향은 지연행동과 부적 상관을 보이는데, 그 이유는 완벽주의가 높은 사람들의 경우, 완벽해지고자 하는 것이 과제 수행의 질적인 완성도 뿐 아니라 시간엄수까지 포함하고 있기 때문이다(이미라, 오경자, 2009).

완벽주의와 지연행동과의 관계를 살펴본 선행연구들을 보면, 완벽주의를 측정하는 여러가지 척도들 중 Hewitt과 Flett(1991b)이 만든 다차원적 완벽주의 척도(MPS)의 세 가지의 하위요인들 중 지연행동과의 상관연구들이 활

발하고 다양하게 이루어졌다. 왜냐하면 완벽주의는 개인의 내적인 문제뿐 아니라 대인관계 문제도 포함하게 되는 다차원적 개념이기 때문이다 (Hewitt & Flett, 1991b). 완벽주의의 하위차원들과 지연행동과의 상관관계에 대한 선행연구들은 각각 다른 결과를 보고하였다. 자기지향 완벽주의는 지연행동과 부적 상관을 이루었다고 보고하는 연구들이 있는가 하면(예, 강미정, 2006; 김연실, 2000; 김현정, 2003; 박재우, 1998; 이은정, 2002; Frost et al., 1990; Marten, Flett, & Hewitt, 1993), 이 상관관계가 유의하지 않았다고 보고하는 연구들도 있다(윤숙경, 1996; Flett et al., 1992; Saddler & Sacks, 1993). 또한 지연행동과 타인지향 완벽주의와의 부적 상관들을 보고하는 연구들이 있었고(류지연, 2002; 서은희, 2006; 김현정, 2003), 이들 간의 상관이 유의하지 않다고 보고하는 연구들도 있었다 (Saddler & Sacks, 1993; Flett et al., 1992; 강미정, 2006). 한편 사회부과 완벽주의와 지연행동은 대체로 유의미한 정적 상관을 보였지만(강미정, 2006; 박재우, 1998; 박재우, 권정혜, 1998; 윤숙경, 1996; Flett, Blankstein, Hewitt, & Koledin, 1992; Saddler & Sacks, 1993), 이 둘 간의 관계가 유의하지 않았다고 보고한 연구도 있다(김연실, 2000; 김현정, 2003; 류지연, 2002; 서은희, 2006). 이와 같이 완벽주의와 학업지연행동 간의 관계에 대한 결과는 일관되지 않는다. 이것은 완벽주의 하위 차원들은 학업지연행동에 서로 다른 영향을 준다는 것을 시사한다. 완벽주의의 하위차원 중 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의는 연구 결과가 다소 일관적이지 않은 반면에 사회부과 완벽주의는 학업지연행동과 일관된 결과를 나타낸다. 따라서 본 연구에서는 완벽주의에 관한 대부분의 심리적인 부적응을 비교적 일관되게 예측하고 있는 학업지연행동에 가장 크게 영향을 미친다고 밝혀진(박재우, 권정혜, 1998; Flett et al., 1992; Saddler & Sacks, 1993) Hewitt과 Flett(1991)의 사회부과 완벽주의를 중점으로 살펴보고자 한다.

## 5. 완벽주의와 걱정의 관계

완벽주의와 인지적인 측면의 관련성 연구들을 살펴보면 이는 완벽주의자들이 부적응적인 인지를 보이는 것으로 알려졌다 (1992, 한기연, 재인용).

특히 완벽주의자들은 자기 자신의 가치와 자기 스스로를 비판의 중심에 두고 자신을 책망하고 비판하여 무가치감과 절망감을 자주 느끼는 경향이 있고 (2015, 조이슬 강영신, 재인용), 타인에게 인정받고 싶은 욕구, 부정적인 평가를 피하고 싶은 강한 욕구들 때문에 타인이 본인에게 부과해준 목표들이 너무 높아 서 그것을 달성하지 못할 때 다른 사람들의 인정 대신 맹비난을 받게 될 것 이라고 생각해서 우울해진다는 것이다. 이러한 완벽주의의 특징은 일관되게 우울 증상을 나타낸다(2015, 조이슬, 재인용). 따라서 완벽주의가 걱정을 지속시키며, 차후 완벽주의가 나타나는 것에 영향을 미칠 것으로 예상 해 볼 수 있다. 실제로 선행 연구 결과를 살펴보았을 때 완벽주의가 걱정을 예측하는 주요한 변인임을 알 수 있다 (2015, 조이슬, 재인용).

하지만 기존 연구들은 완벽주의 각 차원과 심리적 결과에 대한 연구결과들이 일관되지 않게 나타나고 있어서 완벽주의 성향에 대한 심층적이고 깊이 있는 이해를 구하는데에 다소 결림돌이 되고 있다. 예를 들어 완벽주의들과 관련된 선행 연구들 중에는 완벽주의 성향 중 자기지향 완벽주의는 불안이나 우울과 같은 심리적인 부적응과 관련이 있다는 결과 (1992, 한기연, 재인용)와 이와 반대로 자기지향 완벽주의는 우울과는 상관이 다소 거리가 있으며 오히려 긍정 정서와 관련이 있을 수 있다는 연구결과(1997, 유성은, 재인용; 2002, 이미화 류진혜, 재인용)가 함께 존재하였다. 따라서 부정적인 차원과 긍정적인 모든 차원을 포함하고 있는 완벽주의에 대한 균형 잡히고 다양한 접근이 필요한 시점이라고 할 수 있다. 또한 동일한 걱정을 유발시키는 상황에 마주하더라도 모든 사람들이 같은 반응양상을 보이는 것은 아니다. 어떤 사람들은 걱정으로 인해 심각한 부적응을 보이는 반면 다른 사람들은 일시적이며 경미한 정도의 부적응 행동을 보인다. 이처럼 완벽주의 성향을 지닌 개인들은 보다 높은 이상적 자기의 설정을 함으로 인해 실제적 자기와 불일치를 반복적 경험하고, 이로 인해서 심리적인 불편감과 자신의 실수와 실패 등

을 걱정하게 된다. 특히 성취지향적인 대한민국에서는 완벽주의에 대한 성향을 요구 받을 가능성이 높다.

## 6. 걱정과 학업지연행동간의 관계

걱정은 또한 범불안장애의 특징적인 증상 중 하나로써 위협적 심상으로 유발되는 정서적, 생리적 반응에 대한 인지적 회피기제로서, 침투적, 부정적 사고나 불안을 수반하는 정서적 불편감을 유발하여 개인의 적응 기능을 저하시킨다(Borkovec, 1994; Borkovec, Robinso, Pruzinsky, & Depree, 1983; Davey, 1994). 걱정이 불안과 같은 고통스러운 정서를 회피하는 기제로 사용된다는 걱정의 회피 이론(Borkovec, Alcaine, & Behar, 2004; Borkovec et al. 1998) 연구에 따라 높은 걱정을 가진 대학생들이 학업지연행동과 관련하여 어떠한 영향을 미치는지 확인할 필요가 있다. 불안으로 인한 회피가 일어나는데, 기존 연구에 따르면 대학생들이 가장 많이 사용하고 있는 회피전략에는 자기구실 만들기, 시험불안, 학업지연행동이다(Midgley, Arunkumar, & Urdan, 1996; Urdan & Midgley, 2001; Zeidner, 1998). 대학생들은 학업평가 장면에서 자신에게 부정적인 결과가 자신의 자존감을 손상시키는 것을 막기 위해 자기도 모르게 자기구실 만들기, 시험불안, 학업지연행동과 같은 회피전략을 사용하며 이 회피전략들은 학업 수행 및 성취와 밀접한 관련이 있다(2014, 조이슬, 재인용). 이러한 결과들로 보아 걱정과 학업지연행동 간에는 연관성이 있음을 알 수 있다.



## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

본 연구는 경기도 소재 G대학교, 전라북도 소재 J대학교, W대학교, 전라남도 소재 C대학교, 경상남도 소재 K대학교에 재학중인 남녀 대학생들에게 설문지를 배부하였다. 총 389부를 설문하였다. 무응답한 문항이 하나라도 있는 설문지와 연속적으로 동일한 답변을 20문항 이상 응답한 설문지, 인적사항에 전공명을 명시하지 않은 설문지들을 제외하였고, 연구 분석에는 380부를 사용하였다. 성별은 남자 119명(31.3%), 여자 261명(68.7%)이었고, 나이는 평균 21.41세로 나타났다. 학년은 1학년 146명(38.4%), 2학년 108명(28.4%), 3학년 101명(26.6%), 4학년 25명(6.6%)이었고, 학과는 사회과학 164명(43.2%), 공과대학 76명(20%), 간호대학 84명(22.1%), 사범대학 56명(14.7%)이었다. 자세한 내용은 표1에 제시하였다.

표 1. 성별, 나이, 전공별 빈도와 기술통계 (N = 380)

		빈도	%	평균	표준편차
성별	남	119	31.3%		
	여	261	68.7%		
나이				21.415	1.702
학년	1학년	146	38.4%		
	2학년	108	28.4%		
	3학년	101	26.6%		
	4학년	25	6.6%		
전공	사회과학	164	43.2%		
	공과대학	76	20.0%		
	간호대학	84	22.1%		
	사범대학	56	14.7%		
전체		380	100.0%		



## 2. 측정 도구

### (1) 학업 지연행동 평가 척도(Procrastination Assessment Scale-Student: PASS)

Solomon과 Rothblum(1984)이 대학생의 학업지연행동을 측정하기 위해 학생용 지연행동 평가 척도(Procrastination Assessment Scale-Student: PASS)를 개발하였다. PASS는 두 부분으로 구성되어 있다. 첫 번째 부분은 지연행동이 6개의 학업 영역에서 어느 정도로 나타나는지 지연의 빈도를 5점 척도로 평가한다. 본 연구에서는 오직 지연행동의 빈도를 측정하기 위해 지연행동에 대한 주관적 불편감과 지연행동의 원인을 측정하는 문항들을 제외하였고, PASS의 지연행동 빈도 6문항을 학업지연행동 척도로 사용하였다. 지연행동 빈도 문항은 윤숙경(1996)이 번안한 것을 사용하였다. 본 연구에서 척도의 내적 합치도 계수(Cronbach's alpha)는 .69이었다.

표 2. 학업지연행동의 문항구성에 따른 신뢰도

하위척도	문항수	문항번호	신뢰도
학업지연행동	6	1,2,3,4,5,6	.69

### (2) 다차원적 완벽주의 척도 (Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)

완벽주의 성향을 측정하기 위해 Hewitt과 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 한기연(1993)이

번안한 것을 사용하였다. 다차원적 완벽주의 척도는 세 가지 차원의 완벽주의, 즉, 자기지향 완벽주의(self-oriented perfectionism), 타인지향 완벽주의(other-oriented perfectionism), 사회부과 완벽주의(socially prescribed perfectionism)를 측정하기 위해 개발된 자기보고식 척도이다. 이 척도는 총 45문항으로 구성된 자기보고식 척도로, 자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 3가지 하위차원을 포함한다. Likert식 7점 척도(전혀 아니다 : 1점, ‘매우 그렇다’ : 7점)를 사용하였으며, 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 자세한 내용은 표3에 제시하였다.

표 3. 완벽주의 3가지 하위척도의 문항구성 및 신뢰도

하위척도	문항수	문항번호	신뢰도
사회부과 완벽주의	15	5, 9*, 11, 13, 18, 21*, 25, 30*, 31, 33, 35, 37*, 39, 41, 44*	.77
자기지향 완벽주의	15	1,6,8*,12*,14,15,17,20,23,28,32,34*,36*,40,42	.89
타인지향 완벽주의	15	2*,3*,4*,7,10*,16,19*,22,24*,26,27,29,38*,43*,45*	.76

\*는 역채점 문항임.

### (3) 펜실베이니아 걱정증상 질문지(Penn State Worry Questionnaire: PSWQ)

펜실베이니아 걱정증상 질문지(Penn State Worry Questionnaire: PSWQ)는 특성 걱정(trait worry)을 평가하고, 병리적 걱정의 일반성(generality), 과도한 정도, 통제 불가능성을 측정하는 자기 보고식 검사로서 Meyer, Miller, Metzger 및 Borkovec(1990)에 의해 개발되었다. 총 16개 문항을 5점 리커트 척도로 평정(전혀 그렇지 않다: 0점, 거의 그렇다: 5점)하며, 총

점의 범위는 16~80점 사이이고 총점이 높을수록 걱정이 많음을 의미한다. 걱정을 측정하는 데 널리 사용되는 또 다른 자기보고식 질문지인 Worry Domains Questionnaire가 비병리적 걱정을 측정하는 반면, PSWQ는 병리적 걱정과 관계가 깊어 두 질문지는 측정하는 대상이 다른 것으로 알려져 있다(Davey, 1993). 본 연구에서 살펴보고자 하는 걱정의 특성이 병리적인 면에 초점이 있음을 감안하여 PSWQ를 사용하였다. 김정원과 민병배(1998)가 변안한 검사를 사용하였으며 본 연구에서 PSWQ의 신뢰도계수(Cronbach'  $\alpha$ )는  $\alpha = .70$ 로 나타났다.

표 4. 걱정의 문항구성 및 신뢰도

척도	문항수	문항번호	신뢰도
걱정	16	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16	.70

### 3. 자료 분석

자료의 전반적인 기술 통계 및 상관관계 분석을 시행하기 위해 SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 완벽주의, 걱정, 학업지연행동 간의 기술통계값, 상관계수를 검증하였다.

이어 매개모형을 검증하기 위해서 Baron과 Kenny(1986)의 제안에 따라서 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그들의 제안에 따르면 첫째, 독립변수와 매개변수가 유의미한 관계가 있어야 하며, 둘째 독립변수는 종속변수와 유의미한 관계가 있어야 한다. 셋째, 매개변수는 종속변수와 유의미한 관계가 있어야 한다. 넷째, 종속변수에 대한 독립변수의 영향은 매개변수가 포함되었을 때 더 작게 나타나야 한다. 이와 같은 매개모형에 대한 상관관계를 알아보기 위해 매개변수는 독립변수의 필수조건을 확인하기 위해 3단계 회귀분석을 실

시켰다. 1단계의 회귀분석에서 독립변수는 매개변수에 유의미한 영향을 주어야 한다. 2단계의 회귀분석에서는 독립변수는 종속변수에 유의미한 영향을 미쳐야 하며, 2단계에서 도출된 독립변수와 종속변수의 회귀계수 값보다 커야만 한다. 특히, 다중회귀분석에서 독립변수의 영향력이 유의미하지 않으면 독립변수와 종속변수 사이에서 매개변수가 완전매개의 역할을 한다는 것으로 볼 수 있으며 유의미할 경우 부분매개 역할을 한다고 볼 수 있다(서영석, 2010). 이러한 방식으로 매개모형 검증을 실시하였다.

### Ⅲ. 연구 결과

#### 1. 측정변인 간 기술통계값과 상관계수

본 연구의 가설을 검증하기 위해 연구의 기초자료로써 완벽주의, 학업지연 행동, 걱정의 최소값, 최대값과 평균 및 표준편차를 산출하였다. 그 결과는 아래 표5 와 같다. 또한 성별과 학년에는 통계적으로 유의한 차이가 없었다 (각각,  $t=.933$ ,  $p=.351$ ,  $F=414$ ,  $p=.743$ ).

완벽주의 전체와 학업지연행동과는 통계적으로 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났고, 걱정과 부적 상관관계( $r=-0.048$ ,  $p<0.01$ )가 있는 것으로 나타났다. 그리고 걱정과 완벽주의 하위3요인에 대해서는 사회부과 완벽주의( $r=0.303$ ,  $p<0.01$ ), 자기지향 완벽주의( $r=0.274$ ,  $p<0.01$ ), 타인지향 완벽주의( $r=0.339$ ,  $p<0.01$ )로 각각 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 학업지연행동과 완벽주의 하위차원 3요인에 대해서는 사회부과 완벽주의( $r=0.134$ ,  $p<0.01$ )에 대해서만 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 걱정과 학업지연행동( $r=0.147$ ,  $p<0.01$ )은 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이 내용은 표 6에 제시되어 있다.

## 2. 매개모형 검증

앞선 연구들과 마찬가지로 완벽주의의 하위 차원인 사회부과 완벽주의와 학업지연행동 간에 유의미한 상관성이 있었으며, 이러한 결과는 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 매개모형 검증의 조건을 충족시키는 결과로써 이 결과를 토대로 사회부과 완벽주의와 학업지연행동 간의 관계에서 걱정의 매개모형을 검증하였다.

먼저, 첫 번째 단계로 독립변인인 사회부과 완벽주의를 걱정을 종속변인으로 회귀 분석한 결과, 사회부과 완벽주의는 걱정의 13.5%를 설명하고 있었고 비표준화 계수의 값은 .437로 통계적으로 유의 하였다( $\beta = .437$ ,  $p < .001$ ). 이것은 사회부과 완벽주의가 커질수록 걱정이 커진다는 것을 의미한다. 두 번째 단계로 독립변인인 사회부과 완벽주의는 학업지연행동을 종속변인으로 회귀 분석한 결과, 학업지연행동 전체 변량의 2.9%를 설명하는 것으로 나타났다. 비표준화 계수의 값은 .120으로 통계적으로 유의하였다( $\beta = .120$ ,  $p < .01$ ). 이것은 사회부과 완벽주의가 커질수록 학업지연행동이 커진다는 것을 의미한다. 세 번째 단계는 걱정이 사회부과 완벽주의와 학업지연행동 간의 매개변인으로 작용하는지를 점검하는 최종 절차이다. 사회부과 완벽주의와 걱정을 독립변인으로 학업지연행동을 종속변인으로 회귀 분석한 결과, 사회부과 완벽주의와 걱정은 학업지연행동 전체 변량의 2.4%를 설명하였고, 사회부과 완벽주의는 2단계에서의 비표준화 회귀계수와 비교하여 통계적인 영향을 주지 않는 것으로 나타났으며, 걱정의 비표준화 계수는 .0086으로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $\beta = .0086$ ,  $p < .05$ ). 이것은 걱정이 높을수록 학업지연행동이 높다는 것을 의미한다.

사회부과 완벽주의와 학업지연행동은 걱정을 매개효과로 살펴보기 이전보다 비표준화계수가 작아졌을 뿐만 아니라 통계적으로도 유의하지 않은 것으로 나타났기 때문에( $\beta = 0.083$ ,  $p < .05$ ) 이것은 사회부과 완벽주의가 학업지연행동에 영향을 줄 때 걱정이 완전매개변수의 역할을 하는 것을 의미한다. 이 때 매개변수란, 매개변인을 통제하고 예측변인과 결과변인 간 관계가 유의하지 않다면 완전매개효과가 있음을 시사한다. 반면, 매개변인을 통제했을

때 독립변수와 종속변수 관계가 작아지지만 통계적으로 유의하면 부분매개효과가 있음을 시사한다. 따라서 이 연구에서는 완전매개모형이 나타났음을 알 수 있었다. 마지막으로 Sobel 공식을 통해 유의미성을 검증하였다( $Z = 2.0232, p=0.04305$ ). 이것은 그림 1과 표 7에 제시되어 있다.

표 5. 기술통계값 (N = 380)

	N	최소값	최대값	평균	표준편차
사회부과 완벽주의	380	1.87	5.33	3.767	0.622
자가지향 완벽주의	380	1.00	6.87	4.366	0.840
타인지향 완벽주의	380	1.00	5.47	3.729	0.627
완벽주의 총점	380	1.40	5.51	3.497	0.743
걱정	380	1.94	5.44	3.342	0.741
학업지연행동	380	1.50	5.00	2.957	0.560

\*\*p < .01

표 6. 주요 변인들 간의 상관계수

	1	2	3	4	5	6
사회부과 완벽주의	-					
자가지향 완벽주의	.381**	-				
타인지향 완벽주의	.506**	.432**	-			
완벽주의 총점	.303**	.274**	.240**	-		
걱정	.367**	.300**	.339**	.494**	-	
학업지연행동	.134**	-0.027	-0.026	-0.048	.147**	-

\*\*p < .01

표 7. 걱정의 매개효과 분석 결과 (N = 380)

단계	독립변수	종속변수	$\beta$	SE	$R^2$	$adjR^2$	VIF	F
1	사회부과 완벽주의	걱정	.437***	.367	.135	.133	1.000	58.926***
2	사회부과 완벽주의	학업지연 행동	.120**	.134	.018	.015	1.000	6.882**
3	사회부과 완벽주의	학업지연 행동	.083	.092	.029	.024	1.156	5.630**
		걱정	.086*	.113				

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

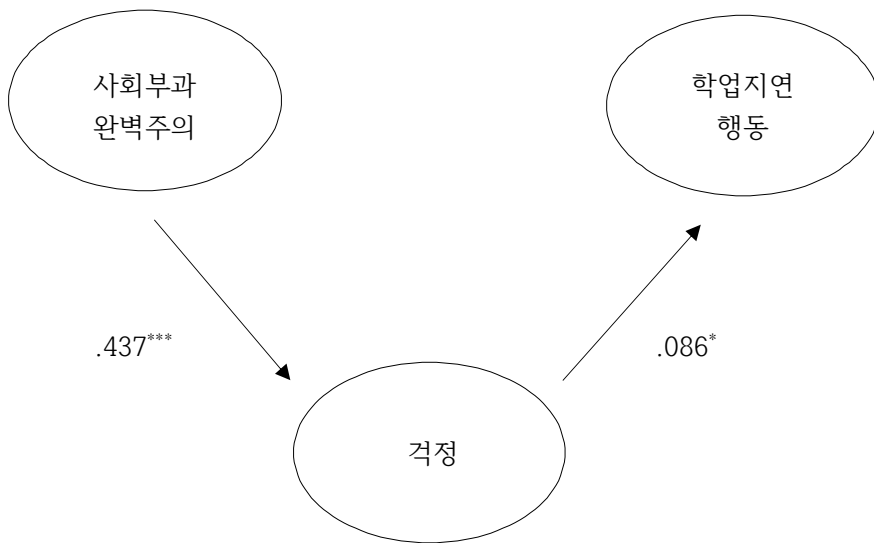


그림 1. 걱정의 완전매개효과 모형

## IV. 논의

본 연구는 380명의 대학생을 대상으로 사회부과 완벽주의와 학업지연 행동 간의 관계에서 걱정의 매개효과를 알아보고자 했다. 상관분석의 결과에 따르면 각 변인들은 정적 상관과 부적 상관이 나타났다. 또한 사회부과 완벽주의와 학업지연행동 간의 관계에서 걱정이 매개변수로서의 효과를 갖는지를 통계적으로 검증해 본 결과 완전매개 효과를 갖는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회부과 완벽주의와 학업지연행동 간에 걱정이 매개변인으로서의 역할을 하고 있을 가능성을 시사한다. 이는 또한 사회적으로 부관된 완벽주의 성향이 높은 사람들은, 그러한 타인의 기준에 미치지 못할 것 같은 상황에서 더 불안해지며, 그 불안을 없애기 위해 걱정을 더 많이 한다는 것을 보여준다.

결과를 살펴보면 첫째, 완벽주의의 3가지 모든 하위 차원들이 학업지연 행동과 유의미한 상관관계가 있음을 확인했다. 이는 기존에 상반된 상관관계를 나타냈던 선행연구들과는 다르게 본 연구에서는 서로 상관관계가 있음을 알 수 있었다. 특히나 본 연구에서 알아보고자 했던 사회부과 완벽주의와 학업지연행동 간에 정적 상관관계가 나타남으로써, 사회부과 완벽주의가 학업지연행동 간에 상관관계가 있다는 선행연구들과 일치되는 결과를 나타냈다. 이는 사회부과 완벽주의자들이 타인의 기준과 기대에 부응하기 위해서 완벽에 대해 보다 비현실적으로 높은 기준을 잡고 자신의 기준에 충족될 때 까지 과제수행을 미루거나 회피하는 학업지연행동을 지속하게 되며, 이는 특히 과제를 수행해야 하는 시간이 다가올수록 압박과 불안한 감정이 커지는 불편한 감정을 회피하기 위해 걱정을 하게 됨을 유추해볼 수 있다. 둘째, 마찬가지로 완벽주의의 3가지 차원과 걱정은 모두 유의미한 상관관계를 나타냈다. 이는 완벽해보이고자 하는 대학생들이 걱정을 많이 하고 있음을 알 수 있었다. 특히 타인이 원하는 기준을 충족시키기 위해 노력하는 사회부과 완벽주의를 가진 대학생의 경우 타인이 세워놓은 기준에 맞추기 위해 노력하는 과정에서 나타나는 불안함은 회피사고를 유발시킨다. 이때 걱정이 많은 사람들은 정서적 반응을 수용하는



것이 아니라 사고의 형태로 바꾸어 인지적으로 회피하도록 하는데, 이는 앞으로 일어날 일에 대해 걱정을 하게 되고 이런 사고들로 인해 지연행동에도 영향이 있을 것이라는 선행연구들의 주장과 일치한다. 셋째, 사회부과 완벽주의와 학업지연행동 간에 걱정의 완전매개효과가 관찰되었다. 이는 사회부과 완벽주의가 학업지연행동 간의 관계에서 걱정을 통해서 영향을 미치고 있다는 것을 의미한다. 이러한 결과들로 보아 사회부과 완벽주의 성향을 지닌 대학생들이 걱정의 핵심 증상인 회피를 나타낼 것이라고 예상할 수 있다. 이는 사회부과 완벽주의 성향의 대학생들이 학업 회피를 위한 대표적인 전략인 학업지연행동을 하게 될 것으로 추론 가능하다.

이러한 결과들이 심리치료전략들에 관해 갖는 의의는 다음과 같다. 이전에도 사회부과 완벽주의와 학업지연행동 간의 관계를 연구했던 결과들은 국내에 이미 많이 축적이 되어 있다. 연구 결과들을 보면 스트레스, 자아 존중감, 자기 구실 만들기 전략, 불안 민감성, 학업동기수준, 실패공포, 수행회피 성취목표 등을 확인된다. 그러나 걱정의 회피적인 측면에 초점을 맞춘 연구는 없었다. 본 연구를 통해 사회부과 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 걱정의 완전매개효과를 확인하였다. 사회부과 완벽주의 성향을 지닌 대학생들이 걱정을 할 때 나타나는 회피 전략이 학업지연행동에 영향을 줄 것으로 보여 진다. 이는 걱정의 회피적인 측면을 수정하고 감소시킬 수 있는 치료전략을 수립하는데 도움을 줄 수 있다. 최근에는 마음챙김이나, 명상을 통한 심리치료 기법이 학업 수행 향상 등의 삶의 질을 향상 시키는데 효과가 나타난 것으로 나타났다(2015, 조이슬, 재인용)

마지막으로 본 연구의 제한점, 그리고 후속적인 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 학업지연행동이 대학생에게 중요한 부적응적인 요소이기는 하지만 걱정의 매개효과는 연령, 성격, 성별 등에 따라 다양하고 차별적인 효과를 미칠 수도 있다. 이러한 다양한 요인들을 고려한 후속 연구가 필요하다. 둘째, 학업지연행동을 하는 본 연구의 대상인 대학생들에게 설문을 실시한 시점이 본 연구의 결과에 영향을 주었을 수 있다. 예를 들면 시험기간이나 취업, 조별과제, 진로고민을 앞둔 시기가

시작되는 학기 중간에 정서적 불편감을 회피하고자 지연행동을 많이 하기 때문이다(2015, 조이슬 강영신, 재인용). 본 연구에서는 학기 초에 수업에 대한 압박이나 과제, 시험에 대한 걱정이 상대적으로 적은 시기에 측정을 하였다. 그로 인해 걱정이나 완벽주의 성향이 비교적 낮게 측정되었을 가능성이 크다. 후속연구가 진행된다면 대학생들이 과제를 제출해야 하는 시기나 시험기간에 측정을 한다면, 본 연구에서 미미하게 드러났던 상관관계가 더욱 명확하게 나타날 수도 있다. 이처럼 상황에 따라 완벽주의와 걱정의 측정 결과에도 차이가 있을 것이며, 그에 따라 학업지연행동에 어떤 영향이 있는지 살펴볼 필요가 있어 보인다. 셋째, 자기보고식 설문지를 이용하여 측정하였다. 이는 설문 응답자가 사회적으로 바람직하게 보이려는 경향 쪽으로 응답하였을 가능성도 있음을 시사하고, 때문에 자기보고 형식의 조사가 미칠 영향들을 면접이나 질적 연구 등을 통해 보완해야 할 필요가 있다.

이러한 제한점들에도 불구하고 본 연구가 갖는 의의는 다음과 같다. 먼저 사회부과 완벽주의와 학업지연행동 간의 관계에서 걱정의 매개 역할을 살펴보았다. 이는 학업지연행동이 유지되고 발생하는 과정에 대한 보다 구체적인 매개변수 제시를 통해서 이해를 확장하는 역할을 한 것에 의의가 있다고 볼 수 있다. 이어 학업지연행동을 개선하기 위해서는 사회부과 완벽주의 뿐만 아니라 걱정에도 초점을 맞출 필요가 있음을 시사한다. 이러한 결과는 학업지연행동을 줄이기 위해 걱정의 회피적인 요소에 대한 해석을 재구성하고, 과제를 수행하는 상황에서 회피하기 보다는 적극적으로 수행할 수 있도록 하는데 도움이 될 것으로 보인다.

## 【참고문헌】

- 계수영, 박기환, 엄소용 (2011). 대학생의 완벽주의와 성취목표지향성이 학업지연행동에 미치는 영향. **인지행동치료**, 95-111.
- 강미정 (2006). 완벽주의와 학업 지연행동의 관계 : 자아존중감을 매개변인으로. **충북대학교 대학원 석사학위논문**.
- 김보경 (2014). 대학생의 성별과 인지적 조절초점에 따른 지연행동과 불안의 차이. **부산대학교 대학원 석사학위 청구논문**.
- 김연실 (2000). 부모권위에 따른 완벽주의와 지연행동에 관한 연구. **연세대학교 대학원 석사학위논문**.
- 김인영 (2012). 걱정의 정서조절 효과 : 대비 회피 모형의 효과검증. **가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문**.
- 김슬기 (2013). 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. **전남대학교 대학원 석사학위 청구논문**.
- 김현정 (2004). 완벽주의, 충동성, 자기효능감 및 실패공포가 지연행동에 미치는 영향. **고려대학교 대학원 석사학위논문**.
- 박재우, 권정혜 (1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. **연차학술발표대회 논문집**, 105-119.
- 박현주, 정대용 (2010). 상담일반: 완벽주의 하위집단의 특징: 지연행동, 문제해결 평가, 대인관계 문제를 중심으로. **상담학연구**, 11(3), 975-991.
- 류지연 (2002). 자기효능감 및 완벽주의 성향과 지연행동과의 관계. **서강대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 배대식 (2009). 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향 : 학업동시의 매개효과를 중심으로. **가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문**.
- 서은희 (2006). 타인지향적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 심리적 요인들의 매개효과. **미래교육연구**, 19(2), 24-41.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증 : 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. **한국심리학회지: 상담 및 심리치**

- 료, 22, 1147-1168.
- 설승원, 오경자 (2008). 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서 통제감이  
 걱정요에 영향을 미치는 기제 : 문제 해결 지향의 매개효과를 중심  
 으로. **한국심리학회지** : 임상, 27(1), 209-235.
- 연은지, 김향숙 (2013). 중학생의 완벽주의가 걱정요에 미치는 영향: 정서  
 조절의 매개효과. **한국심리학회지**. 263-281.
- 윤숙경 (1996). 완벽성향과 자기개념에 따른 대학생의 지연 특성의 차이.  
 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이미라 (2004). 완벽주의 성향과 학업동기관련 문제가 지연행동에 미치  
 는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이미라, 오경자 (2009). 완벽주의 성향과 학업동기 수준이 학업적 지연행  
 동에 미치는 영향. **한국심리학회지**: 임상, 28(2), 363-377.
- 이석화(2008). 완벽주의와 학업적 자기효능감이 초등학생의 학업지연행  
 동에 미치는 영향. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은정(2002). 대학생의 학업적 지연행동과 완벽주의 및 통제소재와의  
 상관 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수민, 양난미 (2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향 - 스트  
 레스, 학업적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지** :  
 상담 및 심리치료, 23(3), 717-738.
- 정지현 (2000). 걱정이 많은 사람들의 과묵적 사고경향. 서울대학교 대학  
 원 석사학위 청구논문.
- 조이슬 (2015). 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동간의 관  
 계에서 불안민감성의 매개 효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 조이슬 강영신 (2015). 사회부과 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계  
 에서 불안민감성의 매개 효과. **한국상담학회지**, 16(4), 359-375.
- 최지연 (2001). 자기효능감과 스트레스 대처방식이 지연행동에 미치는  
 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성-개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려  
 대학교 박사학위논문.

- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003–1020.
- Borkovec, T. D., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. G. Heimberg, C. L. Turk & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and its treatment*. New York: Guilford press.
- Borkovec, T. D. (1994). The nature, functions, and origins of worry. In Davey, G. C. L., & Tallis, F. (Eds.), *Worrying: perspectives on theory, assessment and treatment*. Chichester, England: Wiley.
- Borkovec, T. D. & Ina, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: a predominance of thought activity. *Behaviour Research and Therapy*, 28(2), 153–158.
- Borkovec, T. D., & Ray, W. J. & Stober, J. (1998). Worry: a cognitive phenomenon intimately linked to affective, Physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(6), 561–576.
- Borkovec, T. D., & Roemer, L (1995). Perceived of worry among generalized anxiety disorder subjects: Distraction from more emotionally distressing topics. *Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry*, 26, 25–30.
- Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: Some characteristics and processes. *Behaviour Research and Therapy*, 21(1), 9–16.
- Borkovec, T. D., & Hu, S. (1990). The effect of worry on cardiovascular response to phobic imagery. *Behaviour*

- Research and Therapy*, 28, 69–73.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Ontario: Addison–Wesley.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self–defeat. *Psychological Today*, Nov, 34–52.
- Butle, G. (1994). Treatment of worry in generalized anxiety disorder. In Davey, G. C. L., & Tallis, F. (Eds.), *Worrying: perspectives on theory, assessment and treatment*. Chichester, England: Wiley.
- Davey, G. C. L. (1994a). Pathological worrying as exacerbated problem solving. In G. C. L. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment* (pp. 35–59). Chichester, England: Wiley.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self–critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713–730.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ferrari, J. R., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers–Briggs types, self–efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 495–502.
- Ferrari, J. R. (2004). Trait procrastination in academic settings: An over view of students who engage in task delays. In H. C. Schouwenburg, C. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari.(Eds),

- Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 19-28). Washington, DC: APA Publishing.
- Ferrari, J. R. (1995). Perfectionism cognitions with nonclinical and clinical samples. *Journal of Social Behavior and Personality*, *10*, 143-156.
- Flett, G. L., Blanksrein, 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., Coulter, L. M., Hewitt, P. L., & Nepon, T. (2011). Perfectionism, rumination, worry, and depressive symptoms in early adolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, *26*(3), 159-176.
- Freeston, M. H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1996). Thoughts, images, worry, and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, *20*(3), 265-273.
- Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, *14*(6), 559-572.
- Hammer, C. A., & Ferrari, J. R. (2002). Differential incidence of procrastination between blue- and white-collar workers. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, *21*, 333-338.
- 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 psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(3), 456-470.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York:

Norton.

- Johnson, D. P., & Slaney, R. B. (1996). Perfectionism: Scale development and a study of perfectionistic clients in counseling. *Journal of College Student Development*, 37(1), 29-41.
- Knaus, W. J. (2004). *Break the procrastination habit now*. NY: Barnes & Nobel.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
- Lay, C. H. (1990). Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 91-103.
- McCown, W. G. & Roberts, R. (1994). A Study of academic and work-related dysfunctioning relevant to the college version of an indirect measure of impulsive behaviour. *Integra Technical Paper 94-98, Radnor, PA: Integra, Inc.*
- McCown, W. G. & Johnson, J. L. (1991). Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Personality and Individual Differences*, 12(5), 413-415.
- Midgley, C, Arunkumar, R., & Urdan, T. C. (1996). "If I don't do well tomorrow, there's a reason": Predictors of adolescents' use of academic self-handicapping strategies. *Journal of Educational Psychology*, 88(3), 423-434.
- Milgram, N. A., Mey - T al G., & Levison Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297-316.



- Moon, S. M., & Illingworth, A. J. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences, 38*, 297–309.
- Muszynski, S., Y., & Arunkumar, T, J. (1991). Delay in completion of doctoral dissertations in clinical psychology. *Professional Psychology: Research and Practice, 22*(2), 119–123.
- O' Brien, W. K. (2002). Applying the transtheoretical model to academic procrastination. Unpublished doctoral dissertation, University of Houston.
- Pacht, A. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist, 39*(4), 386–390.
- Pillipott, P., Baeyens, C., & Douilliez, C. (2006). Specifying emotional information: Regulation of emotional intensity via executive processes. *Emotion, 6*, 560–571.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. In J. R. Ferrari & T. A. Pychyl (Eds.), *Journal of Social Behavior and Personality, 15*, 153–166 (Special issue).
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports, 73*(3), 863–871.
- Semb, G., Glick, D. M., & Spencer, R. E. (1979). Student withdrawals and delayed work patterns in self-paced psychology courses. *Teaching of Psychology, 6*(1), 23–25.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral

- correlates. *Journal of counseling Psychology*, 31, 503–509.
- Steel, P. (2002). *The measurement and nature of procrastination*. Doctoral Dissertation. University of Minnesota, Minnesota, USA.
- Sturman, E. D., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Rudolph, S. G. (2009). Dimensions of perfectionism and self-worth contingencies in depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 27(4), 213–231.
- 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.
- Urduan, T., & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13(2), 115–138.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences* 35, 1401–1418.

# 설문지

안녕하세요

본 설문지는 학생 여러분을 좀 더 잘 이해하고 여러분의 정신건강에 도움이 되고자 하는 연구를 위한 것입니다.

학생 여러분께서 응답해주신 내용은 본 연구에 매우 중요하게 사용 될 것이며, 비밀이 보장되고, 오직 연구 목적 이외에는 절대로 사용되지 않습니다.

이 설문지에는 정답이 없으므로 잘 읽으신 후, 한 문항도 빠짐없이 응답해 주시고, 자신의 생각과 경험에 가장 가까운 곳에 체크해주시기 바랍니다.

시간을 내어주셔서 진심으로 감사드립니다.

조선대학교 일반대학원 상담심리학과 임상심리전공

지도 교수 : 정승아

연구자 : 오지애

√ 오직 연구 목적으로만 사용 됩니다. 빠짐없이 적어주세요.

(현재 재학중인) 대학교명 : \_\_\_\_\_ 대학교 \_\_\_\_\_ 대학 \_\_\_\_\_ 과 \_\_\_\_\_ 학년

(양력, 현재 나이) 생년월일 : \_\_\_\_\_ 년 \_\_\_\_\_ 월 \_\_\_\_\_ 일 \_\_\_\_\_ 세

성별 : ① 남 자                      ② 여 자

● 다음 각각의 활동을 할 때, 그 일을 어느 정도 미루는지를 표시해주시시오. **해야 할 마지막 순간까지 기다리는 그 일이 얼마나 자주 있느냐**에 따라 1에서 5까지로 나타냅니다. 그 다음 **그 활동을 미루는 것이 자신에게 얼마나 문제로 느껴지는지**를 1에서 5까지 표시해주시시오.

1. 보고서를 쓰는 일을 어느 정도로 미룹니까?

1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5
절대 미루지 않는다	거의 미루지 않는다	가끔 미룬다	대개 미룬다	항상 미룬다

2. 시험공부를 하는 것을 어느 정도 미룹니까?

1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5
절대 미루지 않는다	거의 미루지 않는다	가끔 미룬다	대개 미룬다	항상 미룬다

3. 수업에서 교재를 매주 읽어 가야할 때, 그 일을 어느 정도 미룹니까?

1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5
절대 미루지 않는다	거의 미루지 않는다	가끔 미룬다	대개 미룬다	항상 미룬다

<4> 학교에서의 행정적인 일 : 수강신청, 등록, 학생증 검인, 도서대출증, ID 카드 발급 등

4. 이런 일들을 처리하는 것을 어느 정도로 미룹니까?

1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5
절대 미루지 않는다	거의 미루지 않는다	가끔 미룬다	대개 미룬다	항상 미룬다

5. 수업에 늦게 오는 일이 얼마나 자주 있습니까?

1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5
절대 늦지 않는다	거의 늦지 않는다	가끔 늦는다	대개 늦는다	항상 늦는다

<6> 전반적인 학교 활동 : 동아리 활동, 학교 축제 등의 학교 행사 참여

6. 학교 활동을 어느 정도 미룹니까?

1.....	2 .....	3 .....	4 .....	5
절대 미루지 않는다	거의 미루지 않는다	가끔 미룬다	대개 미룬다	항상 미룬다

■ 자신의 생각과 일치하는 곳에 ○ 표하여 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 일을 다 끝낼 만큼 시간이 충분치 않아도 걱정하지 않는다.					
2	걱정이 나를 누른다.					
3	나는 그리 걱정하는 사람이 아니다.					
4	나는 여러 가지 일에 대해서 걱정한다.					
5	나는 걱정하지 않아도 된다는 것을 알면서도 어쩔 수가 없다.					
6	뭔가에 압박을 받으면, 상당히 걱정하게 된다.					
7	나는 늘 뭔가에 대해 걱정하고 있다.					
8	걱정스러운 생각을 떨쳐버리는 것이 어렵지 않다.					
9	무슨 일 하나를 끝내면 곧바로 해야 할 다른 일에 대한 걱정이 시작된다.					
10	나는 어떤 일에 대해서도 전혀 걱정하지 않는다.					
11	걱정거리에 대해 내가 할 수 있는 일이 없다면 더 이상 걱정하지 않는다.					
12	나는 지금까지 늘 걱정하는 사람이었다.					
13	얼마 전에도 어떤 것에 대해서 걱정하고 있었다.					
14	일단 걱정이 시작되면 멈출 수가 없다.					
15	나는 내내 걱정하고 지낸다.					
16	나는 어떤 일을 끝마칠 때까지는 그 일에 대해 계속 걱정한다.					

다음은 개개인의 성격과 특징을 기술해 놓은 것입니다. 주의 깊게 읽으시고 자신과 얼마나 비슷한 지 표시해 주십시오. 자신과 비교하여 '매우 그렇다'라고 생각하며 7에, '전혀 그렇지 않다'라고 생각하면 1에, '보통이다'이거나 잘 결정할 수 없을 때는 4에 O표 하시면 됩니다.

	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	일단 일을 시작하고 나면, 다 끝마칠 때까지는 쉬지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
2	다른 사람이 일을 너무 쉽게 포기하는 것을 봐도 욕하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
3	친한 사람이 성공하는 것은 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	남이 내게 기대하는 것에 맞추기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나의 목표는 모든 일에서 완벽해지는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
7	다른 사람이 하는 모든 일은 최고의 것이어야 한다.	1	2	3	4	5	6	7
8	일을 하면서 완벽을 가하지는 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
9	주위 사람들은 내가 실수를 할 수도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
10	주위 사람들이 최선을 다하지 않는 것을 봐도 나는 별로 문제 삼지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
11	내가 일을 잘 할수록 사람들은 더 잘 할 것으로 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
12	나는 완벽해지고자하는 욕구가 거의 없다.	1	2	3	4	5	6	7
13	내가 하는 일이 최고가 아니라면 사람들은 나를 형편없게 생각할 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(가족, 친구 등) 큰 기대를 한다.	1	2	3	4	5	6	7
17	내가 하는 모든 일에서 최선을 다한다.	1	2	3	4	5	6	7
18	주변 사람들은 내가 모든 일에서 성공하기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
19	주위 사람들에 대해 높은 기준을 가지고 있지는 않다.	1	2	3	4	5	6	7
20	나 자신이 완벽하기를 바란다	1	2	3	4	5	6	7

	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
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	친구들에게 많은 것을 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
25	성공이란 다른 사람을 기쁘게 하기 위해서 더욱 열심히 일을 해야만 한다는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
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 안된다.	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 사람들이 내게 너무 많은 요구를 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
32	나는 일을 하는데 항상 최선을 다해야 한다.	1	2	3	4	5	6	7
33	내가 실수했을 때 사람들은 비록 나타내지는 않지만 매우 실망했을 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 가족은 내가 완벽하기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
36	나 자신에게 매우 높은 목표를 세우지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
37	부모님은 내가 하는 모든 일에서 뛰어난기를 기대하지는 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
38	나는 평범한 사람을 존경한다.	1	2	3	4	5	6	7
39	사람들은 나에게서 완벽함을 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
40	나 자신에게 높은 기준을 부여한다.	1	2	3	4	5	6	7

	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
41	사람들은 내가 할 수 있는 것보다 많은 것을 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
42	나는 학업에서나 일에서나 항상 성공해야만 한다.	1	2	3	4	5	6	7
43	친한 친구가 최선을 다하지 않아도 내게는 그리 문제가 되지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
44	내 주위 사람들은 내가 실수를 할 경우에도 여전히 나를 유능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
45	나는 다른 사람들이 모든 일을 잘 할 것이라고는 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7

성실하게 설문에 응해주셔서 진심으로 감사드리며, 설문과 관련하여 의문 나는 점이 있으시면 언제든지 카톡 ID : [shinyja04](https://open.kakao.com/id/shinyja04) 또는 메일 : [shinyja04@naver.com](mailto:shinyja04@naver.com) 으로 연락 주시면 됩니다.