creative commons
COMMONS DEED

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

dCollection

김 정 규 교수 지도

석사학위 청구논문

대학생의 평가염려 완벽주의가 학업적 지연행동에 미치는 영향: 정서조절양식 매개효과

2016

성신여자대학교 대학원

심리학과

이 성 민

대학생의 평가염려 완벽주의가 학업적 지연행동에 미치는 영향: 정서조절양식 매개효과

김 정 규 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2016년 5월

성신여자대학교 대학원

심리학과

이 성 민

인 준 서

이성민의 석사학위 논문으로 인준함

2016년 5월

심사위원장_____(인)

심사위원_____(인)

심사위원_____(인)

성신여자대학교 대학원

논 문 개 요

이 연구는 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 정서조절양식의 매개효과를 검증하고자 하였다. 연구대상은 전국 4개 지역 4년제 대학생으로 회수된 설문지 총 450부 중 성실하게 응답한 438부를 분석하였다. 측정 도구로는 평가염려 완벽주의 척도, 정서조절양식 척도, 학업적 지연행동 척도를 사용하였다. 연구가설을 검증하기 위하여 측정변인 간 상관관계를 분석하였으며, Baron & Kenny(1998)가 제안한 절차에 따른 회귀분석을 실시하였다. 측정변인 간 단순상관관계 분석결과는 다음과 같다. 첫째, 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동은 유의한 정적 상관을 이루었다. 둘째, 평가염려 완벽주의와 정서조절양식은 유의한 상관을 보이지 않았다. 하위요인의 상관분석 결과, 회피 분산적 정서조절은 유의한 정적 상관을 보였고 능동적 정서조절과 지지 추구적 정서조절과는 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다. 셋째, 정서조절양식은 학업적 지연행동과 유의한 정적 상관을 이루었다. 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 회피 분산적 정서조절의 매개효과를 검증한 결과, 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 회피 분산적 정서조절의 유의한 부분매개효과가 있었다. 본 연구결과는 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 정서조절양식 중 회피 분산적 정서조절이 중요한 변수로 작용하고 있음을 밝혔다는 점에서 의의를 찾을 수 있다.

주요어: 평가염려 완벽주의, 정서조절양식, 학업적 지연행동

목 차

논문 개요

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
2. 연구문제 ····· 7
1) 연구 문제 및 가설 ····· 7
2) 연구모형 ····· 8

Ⅱ. 이론적 배경

1. 평가염려 완벽주의 ····· 9
1) 다차원적 완벽주의 ····· 9
2) 평가염려 완벽주의 ····· 12
2. 정서조절양식 ····· 14
1) 정서 및 정서조절 ····· 14
2) 정서조절양식 ····· 15
3) 평가염려 완벽주의와 정서조절양식의 관계 ····· 17
3. 학업적 지연행동 ····· 19
1) 학업적 지연행동 ····· 19
2) 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계 ····· 21
3) 학업적 지연행동과 정서조절양식의 관계 ····· 22

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 ····· 24
2. 측정도구 ····· 25
   1) 평가염려 완벽주의척도 ····· 25
   2) 정서조절양식척도 ····· 27
   3) 학업적 지연행동 척도 ····· 28
3. 자료분석 ····· 29

Ⅳ. 연구 결과

1. 주요 변인의 기술 통계 및 상관분석결과 ····· 30
2. 매개효과 검증 ····· 33

Ⅴ. 논의

1. 결과에 대한 논의 ····· 36
2. 연구의 의의 및 제한점과 제언 ····· 39

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 1> 연구대상의 인구통계학적 특성 ····· 24
<표 2> 평가염려 완벽주의 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도 ····· 26
<표 3> 정서조절양식 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도 ····· 28
<표 4> 주요변인의 기술통계 결과 ····· 30
<표 5> 각 변인들의 상관관계 ····· 31
<표 6> 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 회피 분산적 정서조절의 매개효과 검증을 위한 회귀분석 ····· 34

그 림 목 차

<표 1> 연구모형 ····· 8
<표 2> 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서
회피 분산적 정서조절의 매개효과 ····· 35

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

누구나 한번쯤은 중요한 과제나 시험공부를 해야 하는 부담감에 시달리면서도 중요하지 않은 일들을 처리하거나, 마감 직전까지 미루다가 시간에 쫓기는 경험을 한 적이 있을 것이다. 이처럼 과제를 미루는 행동을 지연행동이라고 한다(Burka & Yen, 1983). 지연행동에 대한 정의는 학자들마다 다양하지만, '완성해야 할 과제를 미루는 비합리적인 경향'(Lay, 1986), 또는 '주관적인 불편감을 느끼면서까지 불필요하게 과제를 미루는 행동'(Solomon & Rothblum, 1984)으로 정의된다.

미국의 경우 성인집단 중에 20% 정도가 스스로 만성적 지연행동자라고 보고(Harriot & Ferrari, 1996)할 만큼 지연행동은 매우 친숙한 현상이다. 하지만 현대와 같이 기술이 진보하는 속도가 빨라지고 있는 정보화 사회에서는 시간을 엄수하여 정해진 스케줄에 맞추는 일이 매우 중요하게 여겨지고 있으므로, 이러한 지연행동은 개인적, 사회적으로 과거보다 현재 더 많이 문제시 되고 있다(Ferrari, Johnson, & McCown, 1995).

지연행동은 내적, 외적으로 다양한 문제를 야기시키는데 내적으로는 삶의 만족도를 떨어뜨리고 높은 스트레스와 우울 및 불안 등의 부정적 정서를 유발한다(Mandel, 1997; Owens & Newbegin, 1997; Sharma & Kaur, 2011). 외적으로는 학업성적이 저조하고 이로 인해 과목철회를 보이기도 하고 직장에서 기회를 잃게 되거나 대인관계에서 문제를 보일 수 있다(Flett, Blankstein, & Martin, 1995; Burka & Yuen, 1983).

또한 초, 중, 고등학생부터 성인에 이르기까지 다양한 연령대에서 보편적으로 일어나고 있다. Ferrari 등(2007)에 의해 실시된 6개 국가의 성인을 대

상으로 한 연구에서는 지연행동과 관련된 문제를 가진 사람이 약 40%에 이르며, 그중에서 과제 마감이 잦은 대학생 집단에서 지연행동이 특히 많이 나타난다고 하였다. 실제로 18세에서 77세를 대상으로 지연행동을 조사한 결과에 따르면 20대의 지연행동 점수가 가장 높은 것으로 나타났다(McCown, Robert, 1994).

지연행동이 학업영역에서 나타날 때 이를 학업적 지연행동이라고 하는데(Ferrari, 2001; Solomon & Rothblum, 1984), 미국 대학생의 거의 4분의 1이 학기말 보고서 쓰기, 시험공부, 매주 읽기와 같은 과제에 대해 지연 관련 문제를 보고하고 있다(Solomon & Rothblum, 1984). Steel(2007)의 연구에서도 대학생의 80-90%가 학업 영역에서 지연행동을 경험하고 이들 중 75%정도는 자신을 지연행동자라고 생각하며 이들 중 50%가 만성적인 지연행동을 나타내며 이로 인해 불편감을 호소한다. 우리나라의 경우에도 대학생의 지연행동 빈도가 높은 것으로 나타났는데, 윤숙경(1996)의 연구 결과에 따르면 시험공부(50%)와 보고서 작성(32.8%) 등에서 상당수의 대학생들이 지연행동을 보이며, 이것을 문제로 느낀다고 보고하였다. 그 외에도 40%이상의 대학생들이 시험 공부시에 자신의 학업적 지연행동을 문제시하였고, 매주 과제에서는 30%의 대학생들이 학업지연을 보인다는 연구결과(신명희, 박승호, 서은희, 2005)에서 보았듯이 학업은 대학생들의 생활만족과 좌절경험에 많은 영향을 미치는 요인이라는 점에서 대학생의 학업지연행동을 살펴보는 것이 중요하다.

이처럼 지연행동이 주위에서 쉽게 관찰되며 개인의 심리적 적응에 부정적인 영향을 미침에도 불구하고 이에 대한 연구는 상대적으로 미비한 실정이다. 그러므로 지연행동에 대한 이해를 넓히고 효과적인 치료적 개입을 위해서는 원인이 되는 변인들과 중재변인들에 대한 연구들이 더 필요하다(Steel, 2007; Van Eerde, 2003).

지연행동에 영향을 미치는 변인들로는 완벽주의, 충동성, 자기효능감, 실패공포, 성취목표지향성, 성실성 등과 같은 변인들이 관련되어 있음이 밝혀졌다(이미라, 오경자, 2009; 계수영, 2009; Hewitt & Flett, 1991; Ferrari, 1992). 이러한 여러 요인 중 임상적 장면에서 특히 설득력을 갖는 것이 바로 완벽주의 성향이라 할 수 있다(이미라, 2004). 완벽주의는 완벽을 추구하는 강한 동기, 비현실적일 정도로 높은 기준을 고수하는 태도, 강박적인 목표 추구 등을 나타내는 성격을 의미한다(강미정, 2006). 완벽주의자들은 자신의 끊임없는 노력으로 말미암아 성공하기도 하지만, 때로는 좀 더 완벽해지고자 하는 욕구와 높은 가치 기준이 방해 요소로 작용하면서 자신이 시작한 과제를 미처 완수하지 못하기도 한다(Blatt, 1995). 또한 과제의 완벽을 추구하기 위해 과제 구상에 지나치게 많은 시간을 할애하여 지연행동을 나타내기도 하고, 자신의 능력에 대한 부정적인 평가가 두려워서 과제 착수를 지연하거나 회피하기도 한다.

완벽주의 하위차원과 학업적 지연행동의 연구결과는 완벽주의의 차원과 연구자에 따라 상이한 결과를 보고하였다. 자기 지향적 완벽주의 성향은 학업적 지연행동과 부적 상관이 있다는 연구결과들(김연실, 2000; 박재우, 1998; 이은정, 2002)과 학업적 지연행동과 상관이 없다고 하는 연구 결과(윤숙경, 1996)가 있다. 사회부과적 완벽주의 성향도 학업적 지연행동과 정적 상관이 있다고 하는 연구결과들(박재우, 1998; 윤숙경, 1996)과 학업적 지연행동과 상관이 없다는 연구결과들(김연실, 2000; 이은정, 2002)이 혼재되어 나타났다. 이러한 비일관적인 연구결과들로 완벽주의가 지연행동에 영향을 미치는데 있어서 각 하위 차원에 따라 양상이 다르게 나타날 수 것이라고 충분히 예측해 볼 수 있다.

완벽주의는 초기 부적응적인 기능을 가진 단일 차원의 개념에서 1990년대 이후 적응, 부적응적 기능을 모두 가지고 있는 다차원적인 개념으로 정의하

기 시작되었다. Dunkley 등(2000)은 FMPS(Frost 등, 1990)와 HMPS(Hewitt & Flett, 1991)의 하위 차원들을 요인 분석하여 두 개의 차원을 추출하였다. 그 중 '평가염려 완벽주의(evaluative concerns perfectionism)'는 FMPS(Frost Multidimensional Perfectionism Scale)의 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심 차원과 HMPS(Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale)의 사회부과적 완벽주의를 포함한다. 부적응적 차원을 나타내는 평가염려 완벽주의는 자신의 수행을 과도하게 비판적으로 평가하고 불만족스러워하며 타인의 기대와 평가에 대하여 만성적으로 염려하는 것을 말한다(Dunkley et al., 2000). 평가염려 완벽주의자들은 실패했을 때 타인으로부터 비난을 받을 것이라는 생각에 우울과 불안을 느끼며, 타인의 기대를 변화시키거나 해낼 수 없을 것이라고 지각하고(Flett, Hewitt, Blankstein, Solnik & Van Vrunschot, 1996) 평가받는 상황을 회피하고자 한다(김정은, 손정락, 2012; Santanello Gardner, 2007). 이러한 특성으로 인해 평가염려 완벽주의를 보이는 대학생들이 평가적 상황이나 과제 제출을 자주 경험하게 되는 대학 생활에서 학업적 지연행동을 보일 것이라고 예측해 볼 수 있다.

하지만 완벽주의는 쉽게 바뀌지 않는 안정적인 성격 특성이며, 완벽주의적 태도를 유지하는데서 오는 이득이나 보상을 포기하는 것이 어렵다(Flett & Hewitt, 2002; Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby, 2001). 따라서 심리적 부적응을 가져오는 완벽주의와 관련된 직·간접적인 변인을 다각적으로 탐색하는 연구가 필요하다.

완벽주의 외에도 지연행동을 예측해주는 선행요인들은 매우 다양한데 충동성, 자기 효능감 및 실패공포, 자기개념, 학업동기수준 등이 지연행동과 관련이 있다(김현정, 2003, 추상엽, 임성문, 2008; 윤숙경, 1996; 이미라, 오경자, 2009). 최근 들어서는 정서조절이 지연행동에 미치는 영향에 대한 연구(김수지, 2014; 김영민, 2010; 문현정, 2015; 박지은, 2015; 백승순, 2014; 전효인, 2012)가 활발히 진

행되고 있고 정서에 대처방식이 완벽주의에 미치는 영향에 대한 연구도(고희경, 현명호, 2009; 김민선, 서영석, 2009; 김정화, 2011; 박지은, 2015) 이루어지고 있다.

정서조절은 자신의 목표를 이루기 위해 강하고 즉각적인 형태로 정서적 반응을 관찰하고 평가하고 조정하는 것이다(Contreras, Kerns, Werner, Gentzler, & Tomich, 2000). 윤석빈(1999)은 사람들이 개별 정서를 경험할 때 정서에 대한 느낌, 사고, 활동 경향성, 반응 행동에서 차이가 보이며 경험하는 정서를 가장 효과적으로 조절하는 양식을 선택하는 경향성을 가진다고 하였다. 일반적으로 정서조절능력과 정서조절양식을 선택하는데에도 개인차가 나타나며(Parkinson, Totterdell, Briner, & Reynolds, 1996), 이는 동일한 부정적인 정서를 경험하더라도 상이한 정서조절양식을 선택하게 만든다.

정서조절과 지연행동에 관한 선행연구를 살펴보면, 능동적 정서조절이 높을수록 학업적 지연행동이 낮아지고 회피 분산적 정서조절이 높을수록 학업적 지연행동이 높아졌다(전효인, 2012). 또한 수동적 지연행동과 부정적 정서조절양식과는 정적 상관을, 긍정적 정서조절양식과는 부적상관을 보였다(김수지, 2013). Aldea와 Rice(2006)는 평가염려 완벽주의자들은 정서조절전략에 문제가 있기 때문에 심리적 고통을 겪고 개인기준 완벽주의자들은 높은 수행기준을 가지고 있다 하더라도 더 나은 정서조절전략을 가지고 있어 심리적 고통을 경험하지 않는다고 하였다. 이를 통해 평가염려 완벽주의, 학업적 지연행동, 정서조절양식 간의 서로 상관이 있을 것이라고 예측해 볼 수 있다.

따라서, 본 연구에서는 다차원적 완벽주의의 하위차원과 학업적 지연행동의 관계에 있어 일관되지 않은 결과들이 다차원적 완벽주의의 하위차원에 의한 것이라 보고 평가염려 완벽주의를 새로운 독립변인으로 설정하여 학업적 지연행동과의 관계를 살펴보고 그사이를 정서조절양식이 매개하는지 검증하고자 한다. 현재 선행연구들은 각각에 대한 부분적인 관계만을 살펴본 연구가 대부분이며,

아직까지 정서조절양식과 학업적 지연행동과의 연구가 미비한 편인데다가 평가염려 완벽주의와 정서조절양식에 대한 관련 연구는 거의 이루어지지 않아 본 연구가 더욱 필요하다.

이 연구의 결과는 평가염려 완벽주의의 부정적인 영향으로 학업적 지연행동을 경험하고 있는 대학생에 대해 보다 깊은 이해를 돕는 자료로 제공될 것이다. 뿐만 아니라 학업적 지연행동으로 어려움을 겪고 있는 대학생들의 심리적 특징을 이해하고 상담 장면에서 도울 수 있는 개입전략을 개발하는데 기초자료가 될 수 있을 것이다.

2. 연구문제

1) 연구 문제 및 가설

본 연구에서는 대학생의 평가염려 완벽주의가 학업적 지연행동과의 관계에서 정서조절양식이 매개변인이 될 수 있을지 알아보고자 한다. 이를 위해 연구문제를 다음과 같이 설정하였다.

[연구문제 1] 평가염려 완벽주의와 정서조절양식, 학업적 지연행동 간에 상관관계는 어떠한가?

가설 1-1. 평가염려 완벽주의는 학업적 지연행동과 정적상관을 보일 것이다.

가설 1-2. 평가염려 완벽주의는 정서조절양식과 부적상관을 보일 것이다.

가설 1-3. 학업적 지연행동은 정서조절양식과 부적 상관을 보일 것이다.

[연구문제 2] 평가염려 완벽주의와 학업적 행동적 지연행동 간의 관계를 정서조절양식이 매개할 것인가?

가설 2-1. 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 관계에서 정서조절양식이 매개효과를 보일 것이다.

가설 2-2. 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 관계에서 능동적 정서조절양식이 매개효과를 보일 것이다.

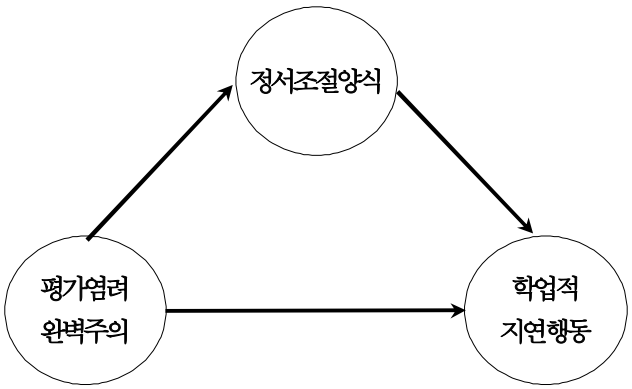
가설 2-3. 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 관계에서 회피분산 정서조절양식이 매개효과를 보일 것이다.

가설 2-4. 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 관계에서 지지추구 정서조절양식이 매개효과를 보일 것이다.

2) 연구 모형

본 연구에서는 [연구문제 2]의 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동과의 관계에서 정서조절양식의 매개효과를 알아보기 위하여 연구모형을 [그림 1]과 같이 설정하였다.

[그림 1] 연구모형



Ⅱ. 이론적 배경

1. 평가염려 완벽주의

1) 다차원적 완벽주의

완벽주의란 상황에 필요한 것보다 더 높은 수준의 수행을 자신이나 타인에게 요구하는 성향을 의미한다. 완벽주의 성향의 개념을 최초로 정의한 Hamacheck(1978)는 완벽주의 성향을 정상적 완벽주의와 신경증적 완벽주의로 구분하였다. 정상적인 완벽주의자(normal perfectionist)는 힘든 노력에서 진정한 기쁨을 얻고, 상황이 허용될 때는 완벽해지는 것에서 자유롭게 벗어날 수 있는 사람을 의미한다. 반면에 신경증적인 완벽주의자(neurotic perfectionist)는 도달할 수 없는 높은 기준을 세워놓고 실수를 허용하지 않는 사람들이다. 따라서 어떤 일을 해도 충분히 만족감을 느끼지 못한다. 이들은 성취욕구보다는 실패에 대한 두려움에 의해 동기화되기 때문에 새로운 일을 시작하기도 전에 늘 불안해하는 경향이 있다. Burns(1980)는 완벽주의자를 도달하기 어려운 높은 목표를 세워놓고 그 목표를 달성하도록 스스로를 강박적으로 밀어 붙이며, 자신의 가치를 전적으로 생산성과 성취로만 평가하는 사람들의 특징으로 보았다. Pacht(1984)는 완벽해진다는 것은 실제로 불가능하지만 이 불가능함을 추구하기 때문에 심리적 문제나 부적응을 경험한다고 하였다.

초기에 완벽주의를 부적응적이고 역기능적인 특성을 지닌 단일차원의 개념으로 이해한 것과 달리, 1990년대 이후로는 완벽주의를 개인과 개인, 개인과 환경 간의 상호작용적인 측면으로 보는 다차원적 개념으로 이해하게

되었다. 그에 따라 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)가 개발되면서 완벽주의의 다차원적 특성에 대한 경험적 연구가 더욱 활발하게 이루어지기 시작했다.

Frost 등(1990)은 개인적 특성 측면에서 완벽주의를 정의하면서 완벽주의를 실수에 대한 염려, 개인기준, 부모의 기대, 부모의 비판, 수행에 대한 의심, 조직화의 여섯 가지 하위차원으로 분류하였으며, 이를 바탕으로 다차원적 완벽주의 척도(Frost Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS)를 개발하였다. 첫째, '실수에 대한 염려(Concern over mistake: CM)'는 실수에 대한 부정적 반응으로 실수를 실패와 동등하게 해석하며 실수를 하면 다른 사람들이 자신을 존중하지 않으리라고 믿는 경향을 나타낸다. 실수에 대한 염려가 높은 참여자는 부정정서를 크게 느끼고, 자신감이 낮으며, 수행을 더 잘해야 한다고 부담을 많이 느낀다(Frost et al, 1995). 둘째, '개인기준(personal standard: PS)'은 자신에게 매우 높은 기준을 세우는 경향과 긍정적 자기개념을 포함한다. 이는 효능감, 지연행동 감소, 학업 성취에 대한 높은 기준과 기대감 및 높은 성적과 관련되는 것으로 나타났다(Frost et al,, 1990, 1991; Frost & Henderson, 1991). 이러한 특성은 개인기준이 높은 사람들의 성취 욕구에 대한 긍정적인 측면을 보여주는 것이라 할 수 있다(현진원, 1992; Frost et al,, 1990; Frost & Henderson, 1991). 셋째, '부모의 기대(parental expectation: PE)'는 자신의 부모가 어렵고 높은 기준을 자신에게 설정하고 있다고 지각하는 것이다. 넷째, '부모의 비판(parental criticism: PC)'은 그 부모의 기대를 충족시키지 못해서 부모로부터 비난과 실망을 받았다고 지각하는 것이다. 세 번째 차원과 네 번째 차원은 완벽주의의 원인론적 측면을 반영하는 차원으로 완벽주의자들이 부모의 평가적 태도를 어떻게 지각하는가에 대한 차원이다. 다섯째, '수행에 대한 의심(doubt about action: DA)'은 자신의

수행의 질에 대해서 의심하는 것으로 자신의 수행에 만족하지 못하는 것이다. 여섯째, '조직화(organization: O)'는 과도한 정확함과 질서를 선호하는 경향이다.

Hewitt과 Flett(1991)는 완벽주의를 사고, 정서, 행동적 측면을 포함하는 다차원적 개념으로 보았고 완벽주의의 개인적 측면뿐만 아니라 대인관계를 포함한 사회적 측면도 중요하다고 강조하였다. 이들은 완벽주의 행동의 대상이 누구인가 혹은 누구에게 귀인 되는가에 따라 완벽주의를 자기 지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회부과적 완벽주의라는 세 가지 차원으로 나눠 개념화 하고, 이를 바탕으로 다차원적 완벽주의 척도(Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale: HMPS)를 개발하였다. 첫째, '자기 지향적 완벽주의(self-oriented perfectionism)'는 완벽주의적 행동의 방향이 자기 자신에게 향하는 것으로, 자신에 대해 매우 높은 기준을 설정하고 이러한 기준으로 자신의 수행을 엄격하게 평가하는 것이다. 둘째, '타인 지향적 완벽주의(other-oriented perfectionism)'는 완벽주의적 행동의 방향이 외부로 향하는 것으로, 타인에 대해 비현실적으로 높은 기준을 설정하고 타인이 그 기준에 맞추어 완벽해질 것을 요구하며 타인의 수행을 엄격하게 평가하는 것을 말한다. 타인의 수행이 평가의 기준에 미치지 못할 때는 불신과 비난 등의 태도를 보이며 이러한 모습은 대인관계에서 갈등을 일으키기도 한다. 셋째, '사회부과적 완벽주의(Social-oriented perfectionism)'는 의미 있는 타인이 자신에게 부과한 기준에 맞추려는 것으로, 타인이 부과한 기준에 미치지 못하여 부정적 평가를 받을 것에 대한 두려움을 가지고 있다. 사회부과적 완벽주의가 높은 사람들은 타인으로부터 승인과 인정을 받고자 하는 욕구가 밑바탕에 깔려 있기 때문에, 완벽해지기 위해 매우 노력하며 자신을 엄격하게 평가한다.

2) 평가염려 완벽주의

Dunkley 등(2000)은 FMPS(Frost Multidimensional Perfectionism Scale)와 HMPS(Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale)의 하위 차원들을 요인 분석하여 '개인기준 완벽주의(Personal standards perfectionism)'와 '평가염려 완벽주의(evaluative concerns perfectionism)'라는 두 개의 차원을 추출하였다. 개인기준 완벽주의는 FMPS의 개인기준 차원과 HMPS의 자기 지향적 완벽주의가 포함되고 평가염려 완벽주의는 FMPS의 수행에 대한 의심, 실수에 대한 염려 차원과 HMPS의 사회부과적 완벽주의 차원이 포함된다.

개인기준 완벽주의는 자신에게 높은 기준과 목표를 설정하는 것을 말한다. 이 차원은 성취 지향적이며 엄격한 자신에 대한 평가를 포함하는 개념이다. 하지만 타인의 인정이나 부정적 평가에 대한 두려움을 포함하지는 않으며, 해결하고자 하는 문제가 해결될 때까지 포기하지 않고 적극적인 대처 방식을 갖고 해결점을 찾으려 한다(Flett, Russo, & Hewitt, 1994; Holahan, Moos, & Bonin, 1997). 반면, 평가염려 완벽주의는 지속적으로 엄격하게 자기를 감시하고, 자신의 행동을 과도하게 비판적으로 평가하며, 성공적인 수행에도 불만족스러워하고 타인의 비판과 기대에 대해 습관적으로 염려하는 것을 말한다. 이들은 타인의 부정적인 평가에 대한 두려움을 보이는 사람들로 타인이 자신에게 비현실적으로 높은 기대를 갖고 있으며, 이를 충족시키지 못할 경우 자신을 가혹하게 비판할 것이라고 생각한다. 또한 부정적 정서를 더 잘 경험하며 자기 가치감이 취약하고 자신뿐만 아니라 타인에게도 만족하지 못하여 대인관계에서도 어려움을 경험한다(Dunkley et al., 2000).

평가염려 완벽주의의 인지 · 정서 · 행동적 특성을 구분하여 살펴보면, 첫

째, 인지적 특성으로는 실패와 좌절감을 경험하기 쉬운 방식의 사고를 들 수 있다. 이들은 '반드시 해야만 한다'는 당위적 사고와 '실패 아니면 성공', '훌륭한 아니면 끔찍한'과 같은 이분법적 사고 경향을 보인다(Burns, 1980). 이러한 사고의 기저에는 실패에 대한 깊은 두려움이 있다고 볼 수 있다. 기준에 맞게 달성하지 못하면 자신을 비난하며, 기준을 성취했을 때에도 기대한 것을 해냈을 뿐이라는 생각으로 인해 진정한 기쁨을 누리지 못하고 패배감에 빠진다. 결과가 부족한 것으로 보일 때, 자신을 과도하게 평가절하하고 비난하며 '반드시~해야만 했어'라는 반추사고로 괴롭힌다. 또 다른 사고의 특징은 한 번의 실수나 부정적인 사건을 확대 지각하여 실패로 간주하는 과잉 일반화이다. 이러한 인지적 특징의 근원은 자녀에게 높은 기준을 갖고 자녀의 수행에 대해 비판적이며 조건적으로 수용하는 양육자의 태도로 비롯된다(Blatt, 1995). 완벽주의자들은 부모와 같은 의미 있는 타인들의 기대와 평가에 큰 의미를 부여하여, 이들로부터 인정받고 사랑받기 위해서 완벽해져야 한다고 생각한다.

둘째, 정서적으로는 잦은 실패감으로 인한 우울, 과도한 자기비난으로 인한 무가치감과 절망감, 자기 효능감으로 인한 만성적인 불안과 혼란, 부정적 평가로 인한 수치심 등을 보였다(Blatt, 1995; Hamacheck, 1978).

셋째, 행동적 특성으로는 모든 행동의 동기가 실패에 대한 두려움으로 동기화되기 때문에 과제수행의 질적인 측면에서 낮은 효율성을 보인다는 점이다. 이들은 성취에 대한 기준이 비이성적으로 높고 부정적인 정서를 자주 경험하는 것이 행동으로도 나타나는데, 대표적인 것이 바로 지연행동이다. 스스로에 대한 비현실적이며 과도하게 높은 기준, 실수 대한 염려나 행동에 대한 의심, 비난에 대한 두려움 등이 행동을 지연시키고 회피하게 만든다(Burns, 1980; Hamacheck, 1978).

2. 정서조절양식

1) 정서 및 정서조절

정서에 대한 정의를 살펴보면, Davison(1984)은 정서를 의식할 수 있는 사건에 대해 순간적으로 일어나는 생화학적인 내적 변화의 상태로서 표정의 변화를 가져오며, 유기체의 행동을 방향 지우게 된다고 정의하였다. Campos, Campos와 Barrett(1989)은 정서를 단순한 감정이 아니라 개인의 내적, 외적 환경 간의 관계를 수립하고 유지하거나 중단하는 과정이라고 하였다. Lazarus(1991)는 신체적 또는 생리적으로 유발된 변화에 대해 개인이 내리는 해석의 결과물이라고 하였다. 이러한 정서가 인간 유기체와 내적, 외적 환경과의 관계에서 적응적인 기능을 하기 위해서 정서는 조절될 필요가 있다(Gross, 1999).

정서조절에 대한 정의는 연구자들마다 차이를 보이는데 Morris와 Reilly(1987)는 정서를 다루는 방략들이라고 하였고, Westen(1994)은 유쾌한 정서는 극대화하고 불쾌한 정서를 최소화하기 위한 의식적, 무의식적 과정들로 정의했다. Thompson(1994)은 정서조절을 자신의 목표를 성취하기 위해 정서적 반응을 관찰하고, 평가하고, 수정하기 위한 외적 및 내적 과정이라고 정의하였다. Gross(1998)는 정서조절에 대한 정의를 다섯 가지 측면으로 보았다. 첫째, 사람들은 긍정적, 부정적 정서를 증가시키거나 감소시키고자 노력한다. 둘째, 상이한 정서경험에 따라 정서조절 행동도 다르게 나타날 수 있다. 셋째, 이러한 정서조절에 대한 정의는 기본적으로 자기조절(self-regulation)의 측면을 강조한다. 넷째, 전형적인 정서조절 행동은 의식적이다. 다섯째, 정서조절이 좋은가 나쁜가에 대한 선험적 가정(a priori assumption)은 중요하지 않다. 그리하여, 정서조절(emotional regulation)

이란 긍정 혹은 부정 사건에 대해 혐오적인 부적 정서를 없애고 좋은 기분을 유지하려고 노력하는 자기 보상적이고 자기 조절적인 측면이라고 정의내렸다. Fox(1994)는 개인이 특정 정서의 유발을 인식하고 표현하기까지의 역동적인 과정으로서 정서경험과 표현을 상황적 요구에 맞게 조율해 나가는 능력을 의미한다고 하였다.

말하자면, 정서조절은 자신의 정서를 억압하는 것뿐만 아니라 정서적으로 자극되는 상황에서 유연하게 전략으로 반응하여 균형감 있게 조절할 줄 아는 것으로, 사회적, 정서적, 인지적, 행동적 유능감에 직접적으로 영향을 주며 가정이나 우리의 공동체적인 삶을 보다 안정적이고 편안하게 만들어주는 능력이다(Salovey & Mayer, 1990; Thompson, 1994).

2) 정서조절양식

정서조절이 정서를 조절하는 '과정'이라면, 정서조절양식은 정서를 조절하는 과정에서 사용되는 '방법'으로, 많은 연구자들은 정서조절 양식을 다양하게 구분하고 있다. Folkman과 Lazarus(1980)는 대처반응을 크게 두 가지, 문제 초점적 대처와 정서 초점적 대처로 나누었다. 문제 초점적 대처는 문제 및 상황 자체를 변화시키기 위한 시도로 문제를 정의하고 대안책을 고려하는 문제해결 전략이 이에 속한다. 반면, 정서 초점적 대처는 문제로 인한 정서적 반응을 조절하기 위한 활동들에 참여하는 것을 의미하며, 회피, 선택적 주의, 긍정적 측면 보기, 인지적 재평가 등이 이에 해당한다. 정서조절방략을 정서조절이 이루어지는 과정적인 측면에서 구분하고자한 시도로서 Greenberg(2002)는 상황을 선택하거나 수정하거나 조정하는 방략, 상황을 재해석함으로써 반응을 변화시키는 방략, 행동반응을 억제하거나 강화하는 조절방략 3가지로 나누었다. Parkinson과 Totterdell(1999)은 불

쾌한 정서를 개선하기 위한 전략을 경험적으로 확인하고 총 162가지로 구분하여, 정서조절양식을 구분하는 분명한 기준을 제시하고 이에 근거하여 포괄적이고 통합적이며 자세한 분류체계를 제안하였다. Ayers(1991)는 적극적 대처행동, 주의 전환적 대처행동, 회피적 대처행동, 지지 추구적 대처행동의 4개 하위범주로 구분하였다. Thayer, Newman과 McClain(1994)은 능동적 조절, 주의분산, 수동적 조절, 정서의 발산, 약물복용, 철회-회피 등으로 구분하였다. Gross(1998)는 상황선택, 상황수정, 주의배치, 인지변화, 반응조정이라는 5가지 과정을 선행사건 초점적 양식과 반응 초점적 양식이라는 2가지 방식으로 구분하였다.

국내 연구 중에서 윤석빈(1999)은 정서조절을 '다양한 정서 경험에 대한 개인의 의식적인 인지적 행동적 반응' 으로 정의하고 부정적인 정서를 경험할 때 개인이 사용하는 정서조절 양식을 분석하여 3가지 정서조절 양식 척도를 개발하였다. 첫째, 능동적 정서조절은 어떤 문제를 해결하기 위해 계획을 세우고 구체적인 해결 행동을 하고, 자신의 느낌이나 상황을 이해하기 위해 노력하는 것이다. 자존감. 내적통제소재, 긍정적 정서성, 정서조절에 대한 기대, 낙관성, 강인성 등과 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 둘째, 회피 분산적 정서조절은 자신의 기분을 나쁘게 만든 사람이나 상황에 대해 더 이상 생각하지 않거나 관계없는 다른 일을 떠올리면서 문제 상황에서 벗어나는 것으로 신경증, 부정적 정서성과의 상관을 보였다. 셋째, 지지 추구적 정서조절은 가족이나 친구를 만나고 그들에게 자신의 느낌을 이야기하면서 조언을 구하는 것으로 주로 외향성, 긍정적 정서, 정서적 지지 및 정서 표현성과 유의한 정적 상관을 보였다.

최애연과 민경환(2003)은 정서이해와 정서표현에 의한 대처 척도 보완과 정서-중심적 대처 하위 차원의 기능성에 관한 연구를 하였다. 정서의 이해 및 표현에 의한 대처(Coping through Understanding and Expression of

Emotion: CUEE)가 발산적 정서행동, 발산적 정서 인식, 조절적 정서 행동, 조절적 정서 인식, 차폐적 정서 행동의 5가지로 요인분석 되었다. 기존의 대처측정인 COPE(Coping Orientation to the Problems Experienced)의 정서주의 및 표현자원과 우울(BDI), 불안(BAI)의 적응지표와 상관분석 결과 양호한 신뢰도와 타당도를 보였다. 그러나 단독으로 사용하지 못하고 COPE나 WCQ(Ways of Coping Questionnaire)를 부과적으로 사용해야한다는 제한점이 있다. 따라서 본 연구에서는 윤석빈의 정서조절 양식을 사용하였다.

3) 평가염려 완벽주의와 정서조절양식의 관계

정서조절에 관한 심리학적 연구가 본격적으로 이루어진 것은 최근이며, 이전의 연구에서는 주로 완벽주의와 부정적 정서간의 관계에 초점이 맞춰져 있었다. 완벽주의자들은 '~해야만 한다' 는 당위적이고 의무적인 비합리적 신념이 많다. 이러한 비합리적 신념은 현실에서 불가능한 '이상적 자기' 를 만들어 끊임없이 '현실적 자기' 와 비교한다. 이러한 불일치는 완벽주의자들이 자신의 현재 정서를 정확하게 지각하는데 어려움으로 작용할 수 있다.

Hewitt과 Flett(1993)은 완벽주의 성향을 지닌 사람들이 자신의 행동에 대해 과도하게 비판적인 평가를 하고 수행에 만족하지 못하기 때문에 성공 아니면 실패라는 이분법적 사고를 하거나 사건을 부정적인 면에 초점을 맞춘 나머지 보통의 일도 과도한 스트레스로 해석한다고 하였다. Dweck과 Leggett(1988)에 따르면 부적응적 완벽주의자들은 타인의 부정적인 평가에 민감하고 타인들이 자신에게 비현실적 기준과 기대를 부여한다고 느낀다. 이들은 자신이 통제할 수 없는 타인의 기대에 부응해야 한다는 생각을 하고 수행한 결과에 대해 막연한 불확실감을 느끼게 되면 스트레스에 무기력하거

나 회피적인 방식으로 대처하여 심리적 부적응에 영향을 준다고 설명하였다. 특히, 평가염려 완벽주의자들은 자신에게 지나치게 높은 기준을 가지며 이상적인 자기를 꿈꾸지만 실제적 자기와의 차이는 커서 부정적 자기개념이 강하고 자기 수행에 대한 신랄한 비난과 자기의 능력에 대한 의심이 짙다. 또한 무가치감과 절망감을 쉽게 느끼고(Blatt, 1995) 실수를 실패로 해석하여 자신의 수행에 대한 가치를 저평가한다(Juster et al., 1996). 이로 인해 스트레스 상황과 같은 부정적 경험들을 다루는데 일반 사람들보다 더 큰 불편감을 느끼고, 타인의 평가에 많은 비중을 두기 때문에 우울, 불안에 취약하다고 추정할 수 있다.

Dunkley 등(2000)은 부적응적인 완벽주의와 부정적 정서간의 관계를 소극적 대처방식이 매개함을 보여주었고 적응적 완벽주의는 적극적 대처와 상관이 있음을 보여주었다. 또 다른 연구에서는 부적응적 완벽주의의 경우, 문제 해결 중심적 대처와 부적 상관을 보이며(Flett et al., 1996) 소망이나 자기 비난 등 정서 중심적 대처를 하는 것으로 나타났다(Hewitt et al., 1995). Blankstein과 Dunkley(2002)는 긍정적이며 성취지향적인 특성을 가진 개인기준 완벽주의자는 능동적이고 긍정적인 대처를 통해 심리적 고통을 겪지 않지만, 실패에 대해 과도하게 동기화된 평가염려 완벽주의자는 지각된 스트레스 사건에 대처하는 전략이 부족하여 심리적 고통을 겪게 된다고 하였다. Aldea와 Rice(2006)는 평가염려 완벽주의자들이 정서조절전략에 문제가 있기 때문에 심리적 고통을 겪고, 개인기준 완벽주의자들은 높은 수행기준을 가지고 있다 하더라도 더 나은 정서조절전략을 가지고 있어서 심리적 고통을 경험하지 않는다고 하였다.

국내 연구를 살펴보면, 고희경과 현명호(2009)는 사회부과적 완벽주의 수준이 높은 개인이 부적응적 인지 대처 전략을 주로 사용한다고 보고하였다. 김민선과 서영석(2009)은 평가염려 완벽주의자들이 정서조절곤란으로

심리적 고통을 겪는다고 하였고, 김정화(2011)의 연구에서도 정서조절곤란과 평가염려 완벽주의는 정적상관을, 개인기준 완벽주의와는 부적상관을 보였다. 본 연구에서는 평가염려 완벽주의와 정서조절양식 간의 관계를 확인하고자 한다.

3. 학업적 지연행동

1) 학업적 지연행동

지연행동(procrastination)은 연구자에 따라 다양하게 정의되어 왔다. Sliver(1974)는 지연행동을 회피하고 싶은 과제, 과제의 시작이나 완성에 대한 불충분한 강화, 비합리적 신념에 근거한 수행 장애에 대한 일종의 반응으로 보았다. Lay(1986)는 '과제의 시작과 완성을 불필요하게 미루는 것', Solomon과 Rothblum(1984)은 '주관적인 불편감을 경험할 때까지 불필요하게 과제를 미루는 행동'이라고 하였다. Tuckman(1991)은 자신의 통제 하에 있는 활동을 연기하거나 완전히 회피하는 경향성이라고 정의하였다. 이러한 지연행동의 부정적인 측면에 대한 정의 외에 다차원적으로 분류하고자 하는 시도가 있었다.

Ferrari, Johnson과 McCown(1995)는 지연행동을 각성적 지연(arousal procrastination)과 회피적 지연(avoidance procrastination)으로 나누었다. 각성적 지연은 마감시간에 임박함으로써 긴장을 즐기며 높은 긴장 속에서 과제를 성취하고자 하는 감각추구 동기에서 시작을 미루는 것인데 반해, 회피적 지연은 자신이 과제를 달성할 수 있다는 자신감과 자아존중감의 저하 등 위협적인 실패의 공포를 회피하기 위해 과제를 미루는 것이다.

Chu와 Choi(2005)는 지연행동의 기능적인 측면을 중심으로 지연행동을

능동적 지연(active procrastination)과 수동적 지연(passive procrastination)으로 구분하였다. 능동적 지연행동은 짧은 시간 내에 과제를 완성할 수 있다는 자신감 때문에 의도적으로 과제를 미루고 짧은 시간 내에 완성해야 한다는 압력이 주는 동기를 강화로 사용한다. 반면, 수동적 지연은 자발적인 의도 없이 과제수행을 미루고 만족스러운 결과를 얻을 수 있는 능력과 가능성을 비관하게 된다.

Milgram, May-tal과 Levision(1998)은 지연행동을 일반적으로 과제수행이나 결정을 연기하거나 미루는 특성이나 행동성향으로 정의하면서 5가지 유형으로 구분하였다. 첫째, 학업적 지연행동(academic procrastination)은 마지막 순간까지 숙제나 시험준비, 보고서 쓰기를 미루는 행동을 의미한다. 둘째, 일반적인 혹은 일상생활에서의 지연행동(general or life routine procrastination)은 반복되는 많은 일상생활들을 계획하고 그것들을 계획에 따라 진행하는데 어려움을 경험하는 것을 말한다. 셋째, 결정 지연행동(decisional procrastination)은 여러 생활환경에서 제시간에 결정을 내리지 못하는 것을 의미한다. 넷째는 신경증적 지연행동(neurotic procrastination)은 삶에 있어서 중요한 결정을 미루는 경향성을 의미한다. 다섯째는 강박적 혹은 역기능적 지연행동(compulsive or distinctional procrastination)은 한 사람이 결정지연과 행동지연을 동시에 나타내는 것을 의미한다.

이와 같이 지연행동에 대한 다양한 분류가 이루어지고 있는데 그 중 학업적 지연행동은 학업수행 및 결과에 직접적인 영향을 미치며 일반적 지연행동보다 상대적으로 더 많은 심리적인 어려움을 유발하기(권정혜, 박재우, 1998; Saddler & Sacks, 1993; Solomon & Rothblum, 1984) 때문에 대학생의 학업적 지연행동을 중심으로 살펴보고자 한다.

2) 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계

완벽주의는 지연행동 연구 초창기부터 주목받아왔던 변인으로, 많은 임상가들과 경험적 연구자들은 완벽주의가 지연행동과 밀접한 관련이 있다고 주장해왔다(Beswick et al., 1988; Flett et al., 1995). 이들에 의하면, 지나치게 높은 비현실적인 과제 성취 수준을 갖고 있는 개인은 이를 달성하지 못했을 때의 주변 사람들의 비난을 두려워하는 실패 공포, 평가에 대한 두려움에 의해 동기화되어 지연행동을 일으킬 가능성이 높다는 가설을 제기하였다. 지연행동은 이러한 심리적 불편감을 직면하지 않기 위한 과업을 회피하는 하나의 수단이 된다(윤재호, 2011).

Horney(1950)는 완벽주의자들은 완벽성을 추구하는 성향으로 인해 어떤 일을 시작한다는 것이 고통스럽기 때문에 고통을 피하기 위해 시작하기를 회피하는 것이라고 했다. Ferrari(1992)는 가능한 최고의 결과를 얻기 위해 필요한 시간을 더 얻기 위한 수단으로 학업지연행동을 보이는 것이라고 했다.

완벽주의 성향과 학업지연행동 간의 기존 연구결과들을 살펴보면, Frost 등(1990)은 다차원적 완벽주의 척도에 대한 각 요인들이 지연행동을 설명하는데 있어 설명력을 알아보았다. 실수에 대한 염려 요인이 25%, 조직화 요인이 15.7%, 부모의 비판 요인이 8.6%, 개인의 기준 요인이 7.1%, 의심 요인이 4.6%, 부모의 기대 요인이 3.5%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. Martin 등(1993)의 연구에서는 사회부과적 완벽주의는 지연행동과 정적 상관이 있고, 자기 지향적 완벽주의는 지연행동과 부적 상관이 보였으며, 타인 지향적 완벽주의는 지연행동과 상관이 없는 것으로 나타났다. Saddler와 Sacks(1993)은 대학생을 대상으로 한 연구에서 사회부과적 완벽주의와 지연행동과 정적 상관이 있다고 보고하였다.

국내 연구에서는 자기지향 완벽주의가 지연행동과 부적 상관을 이룬다고 보고한 연구들이 있는가 하면(강미정, 2006; 김연실, 2000; 김현정, 2003; 박재우, 1998; 이은정, 2002; Frost et al., 1990; Marten, flett, & Hewitt, 1993), 이 둘 간의 상관관계가 유의하지 않았다고 보고한 연구들도 있다(윤숙경, 1996; Flett et al., 1992; Saddler & Sacks, 1993). 타인지향 완벽주의와 지연행동 간의 부적 상관을 보고한 연구들과(김현정, 2003; 류지연, 2002; 서은희, 2006), 둘 간의 상관관계가 유의하지 않았다고 보고한 연구들도 있다(강미정, 2006; Sadder & Sacks, 1993; Flett et al., 1992). 사회부과적 완벽주의와 지연행동은 대체로 유의한 정적 상관을 보였으나(강미정, 2006; 박재우, 1998; 박재우, 권혜정, 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; 이은정, 2002).

이러한 비일관적인 연구결과들로 완벽주의가 지연행동에 영향을 미치는데 있어서 각 완벽주의 하위 차원에 따라 양상이 다르게 나타날 수 것이라고 충분히 예측해 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 타인의 평가를 두려워하는 완벽주의자들의 성향을 가장 잘 반영하는 평가염려 완벽주의가 학업적 지연행동에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

3) 학업적 지연행동과 정서조절양식의 관계

지연행동은 불안과 우울을 포함한 부정적 정서에 영향을 미친다. 지연행동은 심각한 우울을 유발하는 위험요인이며(Johnson, 1992), 우울로 인한 에너지 결여, 동기 부족과 집중력 저하는 학습된 무력감을 유발하여 습관적

지연행동을 초래한다. 그동안 지연행동은 불안을 일시적으로 모면하려는 한 방편으로 간주되었는데, 처음에는 불안의 회피로 기분이 향상되나 이후에 불안이 더 악화되어 장기간으로 지속되는 것으로 보았다. 따라서 부정적 정서는 지연으로 인해 초래될 뿐 아니라 지연행동을 유발하기도 한다(Steel, 2007).

지연행동이 높은 사람의 경우, 비지연행동자들에 비해 우울, 불안, 죄책감, 초조함 실망 등의 부정적인 기분을 더 많이 보고한다(Flett & Krames, 1993; Solomon & Rothblum, 1984). 지연행동자는 문제중심 대처보다 정서지향 대처와 과제 회피(주의분산 형태)대처를 주로 사용하며 이러한 대처과정은 지연행동과 관련된다(Flett et al., 1995). 김영민(2010)의 연구에서 인지적 정서조절 전략과 학업적 지연행동의 관계를 분석한 결과 적응적 정서조절 전략은 학업적 지연행동에 부적 상관을 나타냈고, 부적응적 정서조절 전략과 학업적 지연행동에 정적 관계였다고 보고되었다. 전효인(2012)의 연구에서는 정서조절이 낮을수록 청소년의 학업지연행동이 높았으며, 능동적인 정서조절을 사용하는 청소년은 학업지연행동이 낮고, 회피분산적 정서조절을 사용하는 청소년은 학업지연 행동을 높게 보고하였다. 또한 지연행동이 회피 분산적 정서조절과 정적인 상관을, 능동적 정서조절과는 부적인 상관을 보였다(김수지, 2014; 문현정, 2015). 특히, 회피 분산적 정서조절을 많이 사용하여 부적응적 지연행동을 보이더라도 능동적 정서조절을 사용하는 훈련을 통해 수동적 지연행동에서 능동적 지연행동으로 변화할 수 있다고 하였다(김수지, 2014). 본 연구에서는 정서조절양식이 학업적 지연행동에 어떠한 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구는 2016년 4월 12일부터 5월 12일까지 약 4주에 걸쳐 서울, 경기, 인천, 전북 지역의 4년제 대학생을 대상으로 온라인 및 오프라인 설문을 실시하였다. 참여는 자발적으로 이루어질 수 있도록 안내하였으며, 참여자에게는 소정의 답례품을 제공하였다. 설문에 소요된 시간은 5-10분 내외였다. 450명의 대상자 중 무응답과 불성실하게 답한 12명의 자료를 제외하고 총 438명의 자료를 분석하였다.

연구 대상자의 성별, 학년, 나이, 전공계열별 분포는 다음 <표1>에 제시하였다.

<표 1> 연구대상의 인구통계학적 특성

변인		빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	137	31.3
	여자	301	68.7
나이	18-20	121	27.6
	21-29	284	64.9
	30-39	12	2.7
	40-49	17	3.9
	50-59	4	.9
학년	1학년	86	19.6
	2학년	86	19.6
	3학년	51	11.6
	4학년	212	48.4
	기타	3	.8
전체		438	100

<표 1> 연구대상의 인구통계학적 특성

변인		빈도(명)	백분율(%)
전공	인문계열	40	9.1
	사회계열	77	17.6
	자연계열	98	22.4
	공학계열	32	7.3
	사범계열	19	4.3
	의약계열	156	35.6
	예체능계열	1	.3
	기타	15	3.4
전체		438	100

2. 측정 도구

1) 평가염려 완벽주의 척도(Evaluative Concerns Perfectionism)

실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심을 측정하기 위해 Frost 등(1990)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Frost Multidimensional Perfectionism Scale)를 현진원(1992)이 번안한 것으로 사용하였다. 원 척도는 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 부모의 기대, 부모의 비난, 개인기준, 조직화의 6개의 하위차원 총 35문항으로 구성되어 있다. 하지만 본 연구에서는 평가염려 완벽주의를 측정하기 위하여 실수에 대한 염려 9문항(1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 13)과 수행에 대한 의심 4문항(5, 10, 11, 12)만을 사용하였다. 이 척도는 5점 Likert척도로 1점은 '전혀 그렇지 않다'에서 5점 '매우 그렇다'로 평정하며, 역채점 문항은 포함되어 있지 않고 점수가 높을수록 완벽주의 성향이

높음을 의미한다. 유경이(2014)의 연구에서 '실수에 대한 염려'와 '수행에 대한 의심'의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 각각 .86과 .74로 나타났으며, 본 연구에서는 .83과 .72였다.

사회부과적 완벽주의를 측정하기 위하여 Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 다차원적 완벽주의척도(Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale)를 한기연(1993)이 번안하여 만든 척도를 사용하였다. 원 척도는 자기 지향적 완벽주의 15문항, 타인 지향적 완벽주의 15문항, 사회부과적 완벽주의 15문항으로 구성되어 있다. 하지만 본 연구에서는 척도의 하위요인인 사회부과적 완벽주의 15문항만을 사용하였다. 이 척도는 7점 Likert척도로 1점은 '전혀 그렇지 않다'에서 7점은 '매우 그렇다'로 평정한다. 5개의 역채점 문항이(2, 6, 8, 12, 15) 포함되어 있고 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 한기연(1994)의 연구에서 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .82로 나타났으며, 본 연구에서는 .83이었다.

평가염려 완벽주의척도의 하위요인별 문항구성 신뢰도는 <표 2>와 같다.

<표 2> 평가염려 완벽주의 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	추출된 척도	신뢰도
1) 실수에 대한 염려	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 13	9	FMPS	.83
2) 수행에 대한 의심	5, 10, 11, 12	4	FMPS	.72
3) 사회부과적 완벽주의	1, 2*, 3, 4, 5, 6*, 7, 8*, 9, 10, 11, 12*, 13, 14, 15*	15	HMPS	.83
평가염려 완벽주의 전체		28		.89

* 역채점문항

2) 정서조절양식척도

본 연구에서 사용된 정서조절양식 검사지는 사람들이 일상생활에서 느끼는 부정적인 정서에 대해 사용하고 있는 정서조절을 위해 우리나라 정서에 맞게 윤석빈(1999)이 개발하고, 임전옥(2003)이 수정 보완한 것을 사용하였다. 정서조절양식 검사지는 윤석빈(1999)의 연구에서 12문항으로 구성된 것을 임전옥(2003)이 문항을 추구하고 예비 연구와 타당화를 거쳐 능동적 정서조절 8문항(6, 7, 8, 10, 16, 18, 19, 25), 회피분산 정서조절 9문항(5, 9, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 23), 지지 추구적 정서조절 8문항(1, 2, 3, 4, 11, 12, 22, 24)으로 총 25문항으로 재구성 하였다.

이 척도는 5점 Likert척로 1점은 '거의 사용하지 않는다'에서 5점 '자주 사용한다'로 평정하며, 역채점 문항은 포함되어 있지 않다. 각 하위요인의 점수를 총합하여 해당되는 정서조절 양식을 구한다.

정서조절은 부정적인 정서가 발생했을 때 이를 줄이기 위해 사용하는 대처 전략이다. 정서조절의 하위 요인인 능동적 정서조절과 지지추구 정서조절은 부정적 정서를 억압하는 전략적 특징을 나타내기 때문에 능동적 정서조절과 지지추구 정서조절은 양의 상관이 있으며, 이들 두 정서조절과 회피분산 정서조절은 음의 상관을 나타내고 있다(조성은, 2013). 따라서 본 연구에서 정서조절 전체의 점수는 회피 분산적 정서조절을 역 채점하여 구하였으며, 점수가 높을수록 정서조절을 잘하는 것으로 보았다.

임전옥(2003) 연구에서 각각의 하위요인의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 능동적 양식이 .85, 회피 분산적 양식이 .75, 지지 추구적 양식이 .89이었다.

능동적 양식이 .83, 회피 분산적 양식이 .74, 지지 추구적 양식이 .86, 정서조절양식이 .78로 나타났다.

정서조절양식척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 <표 3>과 같다.

<표 3> 정서조절양식 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
능동적	6, 7, 8, 10, 16, 18, 19, 25	8	.83
회피분산	5, 9, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 23	9	.74
지지추구	1, 2, 3, 4, 11, 12, 22, 24	8	.86
정서조절양식	1~25	25	.78

3) 학업적 지연행동 척도 (Aitiken Procrastination Inventory: API)

학업지연행동을 측정하기 위해 박재우(1998)가 번안한 Aitken(1982)의 지연행동척도(Aitiken Procrastination Inventory)를 사용하였다. 총 19문항으로 구성되었으며 점수가 높을수록 지연행동 성향이 높음을 의미한다. 이 척도는 5점 Likert척도로 1점 '전혀 아니다'에서 5점은 '매우 그렇다'로 평정하며, 10개의 역채점 문항이(2, 4, 7, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18) 포함되어 있다.

Aitken(1982)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .82였으며 박재우의 연구(1998)에서는 .82로 나타났고 본 연구에서는 .80이었다.

3. 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료에 대해 SPSS 18.0을 사용하였으며 각 연구문제를 해결하기 위한 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

1) 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하여 빈도와 백분율을 산출하였다.

2) 각 척도의 신뢰도 검증을 위해 내적 일관성을 측정하는 Cronbach´s α를 이용한 신뢰도 검사를 실시하였다.

3) 평가염려 완벽주의(실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적 완벽주의)와 정서조절양식(능동적, 회피분산, 지지추구) 그리고 학업적 지연행동 간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관관계 분석을 실시하였다.

4) 대학생의 평가염려 완벽주의가 학업적 지연행동에 영향을 미치는 과정에서 정서조절양식이 매개변인 역할을 하는지 알아보기 위해 Baron과 Kenny(19986)의 매개효과 분석법을 사용하여 회귀분석을 실시하였다. 또한 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다.

Ⅳ. 연구결과

1. 주요 변인의 기술 통계 및 상관분석 결과

1) 주요 변인의 기술통계

본 연구에 사용된 주요 변인들의 기술통계 결과를 알아보기 위해 각 변인들의 최소값, 최대값, 평균 및 표준편차를 산술하여 <표 4>에 제시하였다. 또한 기술통계 분석결과, 각 변인의 왜도와 첨도의 절대 값이 각각 2와 7을 넘지 않아 정상성 가정을 충족한다고 볼 수 있다.

<표 4> 주요 변인의 기술통계 결과

(N=438)

변인	최소값	최대값	M	SD
평가염려 완벽주의	41	146	90.19	16.55
실수에 대한 염려	9	42	24.97	5.56
수행에 대한 의심	5	20	11.62	3.05
사회부과적 완벽주의	22	93	53.60	10.61
정서조절양식	51	109	83.39	10.11
능동적 정서조절	14	40	27.44	4.99
회피 분산적 정서조절	10	44	28.13	5.52
지지 추구적 정서조절	11	40	30.08	5.66
학업적 지연행동	23	82	50.48	9.26

2) 주요 변인들의 상관 분석

본 연구에서 사용된 평가염려 완벽주의(실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적 완벽주의), 정서조절양식(능동적, 회피 분산적, 지지 추구적), 학업적 지연행동 변인들이 어떠한 관련성을 갖고 있는지 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 결과는 <표 5>과 같다.

<표 5> 각 변인들의 상관관계

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 평가염려	1								
2. 실수염려	.831**	1							
3. 수행의심	.660**	.530**	1						
4. 사회부과	.935**	.620**	.464**	1					
5. 정서조절	-.062	-.081	-.123*	-.019	1				
6. 능동적	.000	.015	-.075	.013	.664**	1			
7. 회피분산	.116*	.147**	.211**	.042	-.556**	-.064	1		
8. 지지추구	.002	-.013	.053	-.004	.658**	.241**	.038	1	
9. 학업지연	.282**	.216**	.301**	.240**	-.378**	-.307**	.248**	-.162**	1

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

분석 결과, 첫째, 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동은 유의한 정적 상관을 보였다(r=.282, p<.01). 평가염려 완벽주의의 하위요인 상관분석 결과, 실수에 대한 염려(r=.216, p<.01)와 수행에 대한 의심(r=.301, p<.01), 사회부과적 완벽주의(r=.240, p<.01)는 학업적 지연행동과 유의한 정적 상관이 있었다.

둘째, 평가염려 완벽주의는 정서조절양식과 유의한 상관은 없었다. 정서조절양식의 하위요인 상관분석 결과, 평가염려 완벽주의와 능동적 정서조절, 지지 추구적 정서조절은 유의한 상관을 보이지 않았다. 하지만 평가염려 완벽주의와 회피 분산적 정서조절은 유의한 정적 상관(r=.116, p<.01)을 보였다. 평가염려 완벽주의의 하위요인 상관분석 결과, 수행에 대한 의심(r=-.123, p<.05)은 정서조절양식과 유의한 부적 상관을 보였으나 실수에 대한 염려, 사회부과적 완벽주의와는 유의한 상관이 없었다. 마지막으로 평가염려 완벽주의 하위 요인과 회피 분산적 정서조절의 상관 분석결과, 실수에 대한 염려(r=.147, p<.01)와 수행에 대한 의심(r=.211, p<.01)은 회피 분산적 정서조절과 유의한 정적상관을 보였으나 사회부과적 완벽주의는 유의한 상관이 없었다.

셋째, 정서조절양식과 학업적 지연행동은 유의한 부적 상관(r=-.378, p<.01)을 보였다. 정서조절양식의 하위 요인 상관분석 결과, 능동적 정서조절(r=-.307, p<.01)과 지지 추구적 정서조절(r=-.162, p<.01)은 유의한 부적 상관을 보였으며 회피 분산적 정서조절과는 유의한 정적 상관이 나타났다 (r=.248 p<.01).

2. 매개효과 검증

정서조절양식이 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동과의 관계를 매개하는지 검증하기 위하여 Baron & Kenny(1986)가 제안한 절차에 따라 각각 회귀분석을 실시하였다.

매개효과를 입증하기 위해서는 몇 가지 조건이 전제되는데 첫째, 독립변인과 종속변인은 통계적으로 유의한 상관을 가져야하며 둘째, 독립변인은 매개변인에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 셋째, 매개변인과 종속변인 간에 유의한 관계가 있어야 한다. 마지막으로, 종속변인에 대한 독립변인의 영향은 매개변인을 통제한 후에 그 효과(β값)가 감소해야 한다. 즉, 마지막 단계에서 매개변인을 투입하였을 때 독립변인과 종속변인의 관계가 더 약하게 나타나면 매개변인의 상대적 영향력을 설명할 수 있다. 매개변인의 효과를 통제 시 독립변인의 효과가 유의하지 않다면 완전 매개한다고 하며 설명력이 줄어들지만 여전히 유의하다면 부분매개라고 한다.

분석에 앞서 회귀분석의 가정이 위배되지 않았는지 확인하였다. 변인들의 분산팽창계수(Varinace inflation factor: VIF)가 1.00~1.014로 10보다 현저히 작고, 1에 근접한 것으로 나타나 다중 공선성(multicollinearity)의 문제가 없는 것으로 확인되었다. Durbin-Watson 계수는 1.89~2.05로 2에 근접한 값으로 나타나 잔차항 간의 상관이 없음을 확인할 수 있었다.

Baron & Kenny(1986)가 제안한 전제조건을 확인한 결과, 정서조절양식은 평가염려 완벽주의와 서로 상관이 없는 것으로 나타나 매개효과를 검증할 수 없었다. 또한 정서조절양식의 하위요인 중 능동적 정서조절과 지지 추구적 정서조절은 평가염려 완벽주의와 서로 상관이 없는 것으로 나타났기 때문에 매개효과 검증에서 제외시켰다. 따라서 본 연구에서는 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 회피 분산적 정서조절의 매개효과를

검증해보고자 한다.

각 변인의 상관관계를 살펴본 결과, 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동, 회피 분산적 정서조절이 유의한 관계를 나타내어 매개효과를 검증할 수 있는 전제조건을 충족시켰다.

1단계에서 평가염려 완벽주의는 학업적 지연행동에 유의한 정적 영향을 미쳤고(β=.28, p<.01), 2단계 평가염려 완벽주의는 회피 분산적 정서조절에 유의한 정적 영향을 주었다(β=.12, p<.05). 3단계 평가염려 완벽주의와 회피 분산적 정서조절을 동시에 투입하였을 때, 평가염려 완벽주의(β=.26, p<.01)와 회피 분산적 정서조절(β=.22, p<.01) 모두 학업적 지연행동에 유의한 영향을 주었다.

평가염려 완벽주의가 높을수록 회피 분산적 정서조절이 높고(β=.12, p<.05), 회피 분산적 정서조절이 높을수록 학업적 지연행동이 높았다(β=.22, p<.01). 평가염려 완벽주의의 설명이 1단계에서(β=.28, p<.01)보다 3단계(β=.26, p<.01)에서 줄어들었다. 이는 회피 분산적 정서조절의 설명에 의한 것으로 해석된다. 즉, 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 회피 분산적 정서조절양식이 부분 매개효과가 있음을 의미하고 있다. 1단계에서는 학업적 지연행동을 8% 설명하였지만 3단계에서는 13%로 설명량이 증가하였다.

<표 6> 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 회피 분산적 정서조절의 매개효과 검증을 위한 회귀분석

	변인	B	β	t	R^2	F
1단계	평가염려→학업적지연	.19	.28	6.14**	.08	37.68
2단계	평가염려→회피분산적조절	.04	.12	2.43*	.01	5.90
3단계	평가염려→학업적지연	.14	.26	5.69**	.13	31.54
	회피분산적조절→학업적지연	.37	.22	4.85**		

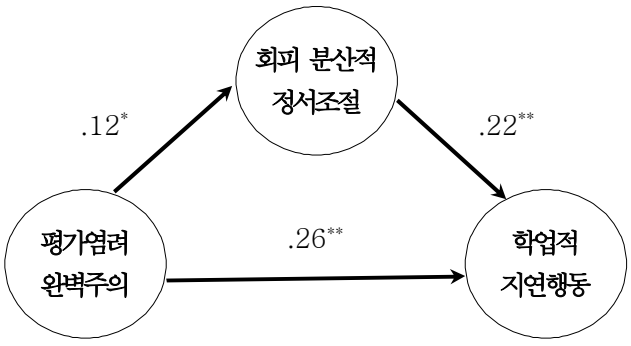
*p<.05, **p<.01

Baron과 Kenny(1986)가 제시한 방법에 따라 회피 분산적 정서조절의 매개효과를 검증하였으나, 이 방법으로는 β값의 감소가 유의한 감소인지 검증하는데 어려움이 있다. 즉 매개효과가 유의한 수준인지는 알 수가 없다. 따라서 매개효과의 크기가 통계적으로 유의한 수준인지는 알 수가 없다. 따라서 매개효과의 크기가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Sobel(1982) 검증을 실시하였다. Sobel 검증을 위한 계산식은 다음과 같다.

$$Z = \frac{a \times b}{\sqrt{(b^2 \times S_a^2 + a^2 \times S_b^2)}}$$

Sobel 검증에서 분자는 매개효과의 추정치를, 분모는 매개효과의 추정치에 대한 표준오차를 나타내며, a는 독립변인의 매개변인에 대한 비표준화 계수, b는 매개변인의 종속변인에 대한 비표준화 계수이며, 분모의 S_a와 S_b는 추정치 a와 b의 표준오차를 뜻한다. 계산된 Z값이 1.96보다 크거나 -1.96보다 작으면 매개효과가 통계적으로 유의하다고 할 수 있다(Mackinnon, Warsi, & Dwyer, 1995; 현미나, 2012 재인용)

검증결과, Z=2.22(p<.05)으로 나타나 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 회피 분산적 정서조절의 부분매개효과를 검증할 수 있었다. 부분매개효과 모형을 [그림 2]에 제시하였다.



[그림 2] 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동에서 회피 분산적 정서조절의 부분매개효과

Ⅴ. 논의

1. 결과에 대한 논의

본 연구는 대학생을 대상으로 평가염려 완벽주의, 정서조절양식, 학업적 지연행동 간의 관계를 살펴보고, 평가염려 완벽주의가 학업적 지연행동 간의 관계에서 정서조절양식이 매개효과를 갖는지 알아보고자 하였다.

주요 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 주요 변인들 간의 관계를 파악하기 위해 상관분석을 실시한 결과 일부 변인들에서만 상관관계가 나타났다. 연구문제 1의 가설 1-1 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동은 유의한 정적 상관이 있었으며, 평가염려 완벽주의의 하위요인들과도 유의한 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 부적응적 완벽주의가 지연행동과 정적 상관이 있다는 연구결과들(박재우, 1998; 윤숙경, 1996; Saddler외, 1993; Martin 외, 1993)과 일치하였다. 이는 자신의 수행을 과도하게 비판적으로 평가하고 타인의 기대와 평가에 대하여 만성적으로 염려하는 평가염려 완벽주의자가 평가적 상황을 피하고자 학업적 지연행동을 보일 수 있음을 나타낸다. 가설 1-2에서 평가염려 완벽주의와 정서조절양식 간에 유의한 상관을 보이지 않았으나 정서조절양식의 하위요인 중 회피 분산적 정서조절은 평가염려 완벽주의와 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 평가염려 완벽주의가 높은 개인은 부정적 문제 해결 방식(Flett, Hewitt, Blankstein, Solink, Van Brunschot, 1996)이나 회피적 대처방식(Dunkley et al, 2000)을 주로 사용하고, 정서조절곤란을 보인다는 선행연구들을 부분적으로 지지한다(김정화, 2011; 고희경, 현명호, 2009; 김민선, 서영석, 2009; Aldea 외, 2006). 이러한 결과로 평가염려 완벽주의자들은 이상적인 자기와 실제적인 자기와의 간극이 커 무가치감과 절망감을 쉽게 느끼는 편인데 이를 적절히 다루지 못하고 회피하는

방식으로 정서를 처리함으로써 정서조절의 어려움을 갖는 것으로 확인되었다. 가설 1-3에서 학업적 지연행동과 정서조절양식은 유의한 부적 상관을 보였다. 정서조절양식의 하위요인의 상관분석결과, 회피 분산적 정서조절은 학업적 지연행동과 유의한 정적 상관을 보였으며 능동적 정서조절, 지지 추구적 정서조절과는 유의한 부적 상관을 보였다. 이와 같은 결과는 적응적 정서조절양식과 학업적 지연행동이 부적상관을 보이고 부적응적 정서조절양식과 학업적 지연행동은 정적상관이 있다고 보고한 선행연구들(김영민, 2010; 전효인, 2012; 문현정, 2015; 김수지, 2014)과 일치한다. 이는 문제 해결을 위해 상황을 이해하고 능동적으로 행동하거나 주변 사람들에게 구하는 적응적 정서조절양식은 학업적 지연행동을 줄이고 상황을 단지 회피하고자 하는 부적응적 정서조절양식은 학업적 지연행동을 증가시킴을 나타낸다. 따라서 어떠한 정서조절양식을 사용하느냐에 따라 학업적 지연행동을 줄일 수 있음을 알 수 있다.

둘째, 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 정서조절양식의 매개 역할을 확인하기 위해 각 변인 간 상관분석을 실시한 결과 매개변인인 정서조절양식은 독립변인인 평가염려 완벽주의와 유의한 상관을 보이지 않아 검증에서 제외시켰다. 매개변인의 하위변인 중 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 모두에서 유의한 상관을 보인 회피 분산적 정서조절의 매개효과를 검증하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 회피 분산적 정서조절은 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동을 부분매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 타인의 비판이나 염려를 지나치게 의식하는 평가염려 완벽주의가 높을수록 자신의 감정을 표현하는 것에 두려움을 겪음으로써 정서조절곤란의 수준이 높아진다(김정화, 2011)는 연구와 부적응적 정서조절전략을 사용할수록 학업적 지연행동이 증가한다는 김영민(2010)의 연구를 지지한다. 또한 본 연구문제 2의 가설 2-3을 지지해주는 결과로 평가염려 완벽

주의 자체가 학업적 지연행동에 직접적인 원인이 되기도 하지만 회피 분산적 정서조절을 통해 간접적인 영향을 주는 것을 나타낸다. 즉 회피 분산적 정서조절은 평가염려 완벽주의의 결과이면서 동시에 학업적 지연행동의 원인으로 작용하는 것이다. 또한 높은 평가염려 완벽주의 수준이 학업적 지연행동으로 이어지는 과정에서 개인이 우울한 정서를 어떻게 경험하고 처리하는지가 중요한 변인이 될 수 있음을 제시한다.

위의 결과들을 종합해 보자면, 평가에 민감하고 타인의 비판과 기대를 항상 염려하며 과도하게 자신의 수행에 엄격한 사람들은 타인의 인정에 큰 가치를 두기 때문에 무기력감이나 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 경험할 가능성이 높다. 하지만 부정적 경험을 다루는데 어려움을 보이며 상황에 대해 더 이상 생각하지 않거나 관계없는 다른 일을 떠올리는 대처방법을 사용하여 과제의 시작이나 수행을 미루게 되고 지연행동이 발생하게 되는 것이다. 하지만 타인의 평가는 항상 염려되기 때문에 주관적 불편감을 느끼게 되고 다시 이러한 부정적 정서에 회피 분산적 전략을 사용함으로써 반복해서 지연행동을 경험하게 되는 것이다.

2. 연구의 의의 및 제한점과 제언

본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 평가염려 완벽주의가 학업적 지연행동에 미치는 영향을 확인했다는 것이다. 학업적 지연행동과 관련하여 많이 연구되어온 자기 지향적 완벽주의와 사회부과적 완벽주의는 그 관계가 일관적이지 않아 새로운 차원의 완벽주의에 대한 연구가 필요한 실정이었다. 이에 본 연구에서는 완벽주의에 대한 차원 중 부적응적 완벽주의 특성을 가진 평가염려 완벽주의가 학업적 지연행동에 미치는 영향을 살펴보았다는 것에 의의가 있다.

둘째, 선행 연구들은 평가염려 완벽주의와 정서조절양식, 학업적 지연행동 간의 관계에 부분적인 관계만을 살펴본 연구가 대부분으로 정서조절양식이 평가염려 완벽주의와 함께 작용하여 학업적 지연행동에 영향을 미치는지에 관한 연구는 거의 이루어지지 않았다. 본 연구에서는 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 정서조절양식이 중요한 영향을 미칠 수 있음을 검증하고자 하였다. 연구결과 정서조절양식의 하위요인인 회피 분산적 정서조절만이 부분매개효과가 있음을 알 수 있었다. 이것은 타인의 비판이나 염려를 지나치게 의식하는 평가염려 완벽주의가 높을수록 평가 받는 상황이나 과제에 대해 더 이상 생각하지 않거나 관계없는 일을 떠올리면서 문제 상황을 벗어나려 하는 회피 분산적 정서조절을 사용하고, 회피 분산적 정서조절을 사용할수록 학업적 지연행동을 더 잘 보이는 것으로 해석된다.

셋째, 평가염려 완벽주의는 변화시키기 어려운 성격적 특성으로 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 사이를 부분매개 하는 회피 분산적 정서조절을 변화시키기 위한 훈련과 상담을 진행한다면 학업적 지연행동을 효과적으로 줄일 수 있을 것으로 기대된다.

이러한 결과를 바탕으로 상담 및 임상현장에서의 함의를 생각해본다면, 평가

염려가 높은 대학생이 학업적 지연행동을 보일 때 기존에 사용하던 정서를 억압하고 문제를 회피하는 전략에서 긍정적 정서 상태로 전환하고 문제해결을 위한 능동적 행동 전략을 상담을 통해 훈련시키는 것이다. 이 과정을 통해 자신에게 일어나는 정서를 자각하고 적절히 조절할 수 있다면 학업적 지연행동을 감소시킬 수 있을 것이다. 더 나아가 회피 분산적 정서조절과 높은 상관을 보이는 우울 등의 심리적 어려움(문현정, 2015; 김선희, 2009)에도 영향을 미쳐 개인의 적응적이고 건강한 삶을 유지하는데 도움이 될 것이다.

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 4년제 대학에 재학 중인 대학생을 대상으로 연구하고자 하였으나, 서울 및 경기를 제외한 지역은 충분히 포함되지 않았고 표본 집단에서 여학생의 비율이 약 68%를 차지하여 고른 표집이 아닐 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 요인들을 통제하고도 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 회피 분산적 정서조절이 매개효과가 있는지 검증 할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 독립변인과 매개변인인 정서조절양식이 유의한 상관을 보이지 않았다. 이에 본 연구에서는 독립변인과 종속변인 모두에서 정적 상관을 보인 매개변인의 하위요인인 회피 분산적 정서조절로 매개효과를 검증하였다는 한계가 있다. 본 연구에서는 정서조절양식의 하위요인 상관분석 결과, 회피 분산적 정서조절과 능동적 정서조절은 유의한 상관을 보이지 않았다. 이와 관련한 선행연구를 살펴보면 정서조절양식척도의 하위요인 상관분석결과 서로 유의한 상관이 있는 연구들과(임전옥, 2003; 조성은, 2013) 서로 상관이 없는 연구들(박소희, 2014; 정현강, 2007)이 혼재되어 나타났다. 따라서 추후연구에서는 타당도가 높은 다른 정서조절양식 척도를 사용하여 정서조절양식의 매개효과를 재검증하는 것이 필요하겠다.

셋째, 본 연구에서는 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동의

관계에서 정서조절양식의 매개효과만을 검증하였다. 따라서 이후 연구에서는 평가염려 완벽주의와 학업적 지연행동 사이에 조절효과를 주는 다양한 변인들에 관한 연구가 이루어진다면 학업적 지연행동을 줄이는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구는 자기보고식 리커트 질문지를 통해 자료를 수집하고 분석하였는데, 이는 응답자의 편향이 나타날 수 있다는 단점이 있다. 또한 학업적 지연행동에 관한 자기보고식 질문지와 행동측정방법을 사용한 결과가 일치하지 않는 경우도 있었으므로(Schouwenburg & Groenwoud, 2001; Steel, Brothen, & Wamch, 2001) 이후 연구에서는 행동을 객관적으로 측정하는 방법을 고려해 볼 필요성이 있다.

다섯째, 본 연구에서는 완벽주의 집단 가운데 부적응적인 특성을 가진 평가염려 완벽주의만을 대상으로 한정지어 연구를 진행하였다. 후속연구에서는 Blankstein과 Dunkley(2002)가 제시한 완벽주의 특성 가운데 평가염려 완벽주의와 대비되는 개인기준 완벽주의 집단을 추가하여 정서조절양식이 학업적 지연행동과는 어떻게 매개하는지 검증할 필요가 있다. 같은 맥락에서 본 연구에서는 지연행동의 일부분인 학업적 지연행동에 한정지어 연구를 진행하였다. 후속 연구에서는 학업적 지연행동 외에 일반적 상황에서의 만성적 지연행동에서도 본 연구와 같은 결과가 도출되는지 검증할 필요가 있다.

참고문헌

강미정 (2006). **완벽주의와 학업 지연행동의 관계: 자아존중감을 매개변인으로.** 충북대학교 석사학위논문.

계수영 (2009). **완벽주의와 성취목표지향성이 학업지연행동에 미치는 영향.** 가톨릭대학교 석사학위논문.

고희경, 현명호 (2009). 완벽주의와 분노 표현양상 간 관계에서의 인지적 대처전략의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 임상, 28**(1), 97-116.

곽유미 (2010). **대학생의 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계 우울의 매개효과.** 전남대학교 석사학위논문.

권정혜, 박재우 (1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. **한국심리학회 연차학술대회 논문집,** 1998.

김민선, 서영석(2009). 평가염려 완벽주의와 심리적 고통의 관계: 정서중심 대처와 지각된 효능감의 매개효과. **한국심리학회지: 여성, 14**(3), 427-446.

김선희 (2009). **부모-자녀 의사소통이 우울감에 미치는 영향: 정서인식의 명확성과 정서조절양식을 매개로.** 이화여자대학교 석사학위논문.

김수지 (2014). **능동-수동 지연행동 유형에 따른 심리적 특성: 정서조절양식의 조절효과.** 서강대학교 석사학위논문.

김연실 (2000). **부모권위에 따른 완벽주의와 지연행동에 관한 연구.** 연세대학교 석사학위논문.

김영민 (2010). **정서, 정서지능, 인지적 정서조절전략이 학업적 지연행동에 미치는 영향.** 경희대학교 석사학위논문.

김영환 (1998). **부적 사건 경험, 완벽주의적 성향, 지각된 사회적 지지와**

자살 생각간의 상관 연구. 고려대학교 석사학위논문.

김정은, 손정락(2012). 수용전념치료가 평가염려 완벽주의적 대학생들의 평가염려 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 경험 회피 및 자기효능감에 미치는 효과. **한국심리학회지: 임상, 31**(3), 749-771.

김정화 (2011). **평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의가 정서조절곤란에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과**. 아주대학교 석사학위논문.

김현정 (2003). **완벽주의, 충동성, 자기효능감 및 실패공포가 지연행동에 미치는 영향**. 고려대학교 대학원 석사학위논문.

김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. **한국심리학회지: 건강,** 11, 345-361.

류지연 (2002). **자기효능감 및 완벽주의 성향과 지연행동과의 관계**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.

문현정 (2015). **우울과 지연행동의 관계에서 회피분산적 정서조절과 자기-자비의 매개효과**. 성신여자대학교 석사학위논문.

박보람, 양난미 (2012). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 수행회피 성취목표와 자기구실 만들기 전략의 매개효과. **한국심리학회지 일반, 31(2),** 541-561.

박소영 (2002). **완벽주의와 정서의 매개변인으로서의 귀인양식과 스트레스 대처방식**. 고려대학교 석사학위논문.

박재우 (1998). **과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연 행동에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위논문.

박재우, 권정혜 (1998). 포스터 발표회: 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. **한국심리학회 연차 학술발표대회 논문집,** 105-119.

박주영 (1998). **완벽주의와 자기-감시가 불안에 미치는 영향.** 이화여자대학교 석사학위논문.

박지은 (2015). **대학생의 사회부과적 완벽주의 성향과 학업적 지연행동의 관계: 자기수용과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과.** 숙명여자대학교 석사학위논문.

박진희 (1998). **완벽주의 성향, 자기 효능감, 스트레스에 대한 대처방식이 직장 남성의 우울에 미치는 영향.** 고려대학교 석사학위논문.

박현주, 정대용 (2010). 완벽주의 하위집단의 특징: 지연행동, 문제해결 평가, 대인관계 문제를 중심으로. **상담학연구, 11**(3), 975-991.

백승순 (2014). **지각된 부모의 심리적 통제와 지연행동의 관계: 심리적 반발심, 정서조절양식의 매개효과.** 광운대학교 석사학위논문.

서은희 (2006). 타인 지향적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 심리적 요인들의 매개효과. **미래교육연구, 19**(2), 24-41.

서지은 (2006). 타인 지향적 완벽주의와 학업적 지연행동이 관계에서 심리적 요인들의 매개효과. **미래교육연구, 19**(2), 24-41.

신명희, 박승호, 서은희 (2005). 여자 대학생의 학업성취도에 따른 시간관리 및 지연행동 연구. **교육학연구, 43**(3), 211-230.

심혜원 (1995). **완벽주의 성향이 정신건강에 미치는 영향: 완벽주의 평가척도에 대한 요인 분석을 토대로.** 이화여자대학교 석사학위논문.

유경이 (2014). **평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 긍정적 평가에 대한 두려움과 자기결정성의 매개효과.** 가톨릭대학교 석사학위논문.

유성은 (1997). **완벽주의적 성향, 사회적지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향.** 고려대학교 석사학위논문.

윤석빈 (1999). **경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절양식**

이 차이. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

윤숙경 (1996). **완벽성향과 자기개념에 따른 대학생의 지연 특성의 차이**. 연세대학교 석사학위논문.

윤재호 (2011). **지연동기 척도 개발 및 지연동기와 심리적 경로 모형 연구**. 가톨릭대학교 박사학위논문.

이미라 (2004). **완벽주의 성향과 학업동기관련 문제가 지연행동에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위논문.

이미라, 오경자 (2009). 완벽주의 성향과 학업동기 수준이 학업적 지연행동에 미치는 영향. 한국심리학회: 임상, 28(2), 363-377.

이수민 (2011). **완벽주의, 스트레스반응, 학업적 자기효능감이 학업지연행동에 미치는 영향**. 경상대학교 석사학위논문.

이은정 (2002). **대학생의 학업적 지연행동과 완벽주의 및 통제소재와의 상관연구**. 연세대학교 교육학과 석사학위논문.

임성문, 박명희 (2010). 위험회피 기질과 부모의 심리적 통제가 만성적 지연행동에 미치는 영향 : 자기결정성의 매개효과. **사회과학연구, 27**(2), 127-146.

임전옥 (2003). **정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계**. 가톨릭대학교 석사학위논문.

전효인 (2012). **부모의 양육태도, 의지통제와 학업지연행동이 관계: 정서조절을 매개로**. 한양대학교 석사학위논문.

조성은 (2013). **정서조절양식과 진로결정 자기효능감이 대학생의 진로미결정에 미치는 영향**. 공주대학교 대학원 석사학위논문.

최해연, 민경환 (2003). 정서이해와 정서표현에 의한 대처 척도 보완과 정서-중심적 대처 하위 차원의 가능성 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격, 17**(3), 105-118.

추상엽, 임성문 (2008). 실패공포와 학업적 지연행동 간의 관계: 회피목표, 인지적 의지통제의 매개효과와 부모의 심리적 통제, 부모의 성취압력의 조절효과. **한국청소년연구, 19**(4), 169-198.

한기연 (1994). **다차원적 완벽성 - 개념, 측정 및 부적응과의 관련성**. 고려대학교 박사학위논문.

한영숙 (2011). 완벽주의, 자기효능감, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. **청소년학연구, 18**(4), 277-299.

현미나 (2010). **성인애착과 결혼만족도의 관계: 공감능력과 정서조절곤란의 매개효과**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.

현진원 (1992). **완벽주의 성향과 평가수준이 과제 수행에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위논문.

홍승일, 현명호 (2005). 지연경향성과 심리적 불편감의 관계에서 자기효능감, 대처방식, 과제의 자아위협도의 효과. **한국심리학회지: 일반, 24**(1), 259-277.

Aitken, M. E. (1982). A personality profile of the college student procrastinator(Doctoral dissertation, University of Pittsburgh, 1982). *Dissertation Abstracts International, 43*, 722.

Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 53,* 498-510.

Ayers, T. (1991). *A dispositional and situational assessment of children's coping:* Testing alternative theoretical models. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Arizona State.

Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator

variable distinction in social psychological research: Conceptual, Strategic, and Statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.

Beswick, g., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1998). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist, 23*, 207-217.

Blankstein, K. R. & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L,. Flett & P. L,. Hewitt(Eds.), *Perfectionism: Theory, and treatment.* (pp.285-315): Washington, DC, US: American Psychological Association.

Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist, 50,* 1003-1020.

Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination : why you do it, What to do about it.* PA: Addison Wesley.

Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). 윤상운 옮김. 달콤한, 그러나 치명적인 습관 미룸. 서울: 넥서스BIZ.

Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, Novern*, 34-52.

Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology,* 25, 4-402.

Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination:

Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology, 145,* 245-264.

Davison, R. J. (1984). Affect, cognition and hemispheric specialization. In C.E. Izard, J. Kagan & R. Zajonc (Eds.), *Emotion, Cognition and behavior.* New York: Cambridge University Press.

Dewitt, S. & Schouwenburg, H. C (2002) Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and punctual. European Jouranl of Personality , Vol. 16, pp. 469-489.

Dunkley D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassle, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research, 24,* 713-730.

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.

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95,* 256-273.

Ellis, A. (1962). **Reason and emotion in psychotherapy.** Lyle Stuart, New York, NY.

Ferrari, J. R. (1992). Procrastination and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality, 26,* 75-84.

Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'Working best under pressure', *European Journal of Personality, 15*(5), 391-406.

Ferrari, J. R., Diaz-Marales, J. F (2007). Perception of Self-concept and Self-presentation: Further Evidence, *The Spanish Journal of psychology, 10*(1), 91-96.

Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment.* New York: Plenum press.

Flett, G. L. Besser, A. Hewitt. P. L & Davis, R. A. (2007). Perfectionism, Silencing the self, and depression. *Personality and Individual Differences, 43*(5), 1211-1222.

Flett, G. L. Hewitt, P. L, & Martin, T. R. (1995). Dimensions of Perfectionism and procrastination. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance:* Theory, research and treatment(pp. 113-136. New York: Plenum Press.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional and treatment issues. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt(Eds.),

Perfectionism: Theory, research and treatment, (pp.5-13). Washington, DC: American Psychological Association.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). *Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety*. A review and preliminary model.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college student. *Social Behavior and Personality, 20,* 85-94.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences, 20,* 143-150.

Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Solnik, M., & Van Brunschot, M. (1996). Perfectionism, social problem-solving ability, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 14*(4), 245-274.

Flett, G. L., Russo, F., & Hewitt, P. L. (1994). Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 12,* 163-179.

Folkman, A., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21,* 219-239.

Fox, N. A. (1994). The development of emotion regulation: biological and behavioral considerations. Monographs of the

society for *Research in Child Development, 59,* 2-3.

Frost, R. O. & Henderson, J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology.* 13, 323-335.

Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblatte, R. (1990). The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy. Coaching clients to work through their feelings*. Washington, D.C: American Psychological Association.

Gross, J. J. (1998). Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology. 74*(1), 224-237.

Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion, 13*(5), 551-573.

Hamacheck, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism, *Psychology, 15,* 27-33.

Harriot, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports, 78*, 611-616.

Hewitt, P. L. & Flett, G. L (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assesment, and association with psychopathology. *Journal of personality and Social Psychology*, 60, 456-470.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 102,* 58-65.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L., (2013). 완벽주의 이론, 연구 및 치료 [Perfectionism : theory research and treatment] (박현주, 이동귀, 신지은, 차영은, 서해나 역). 서울: 학지사. (원서출판 2002)

Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1995). Perfectionism traits and perfectionism self-presentation in eating disorder attitudes, characteristics, and symptoms. *International Journal of Eating Disorders, 18*, 317-326.

Holahan, C. J., Moos, R. H., & Bonin, L. (1997). Social support, coping, and psychological adjustment: A resources Model. In G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason(Eds.), *Source of social support and personality*(pp. 169-186). New York: Plenum.

Horney, K. (1950). *Neurosis and Human growth.* New York : Norton.

Howell, A. J., Watson, D. C., Powell, R. A., and Buro, K. (2006). Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioral postponement. *Personality and Individual Differences, Vol. 40,* pp. 1519-1530.

Johnson. JL. (1992). A measure of psychological symptom severity. Princeton. Northshore Press, NJ.

Juster, H. R. Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K., (1996). Social phobia and perfectionism.

Personality and Individual Differences, 21, 403-410.

Kanaus, J. W. (2004). 미룸의 심리학[The Procrastination Workbook: Your Personalized Program for Breaking Free from the Patterns That holdYou Back] (조은경 역). 서울: 고수. (원서 출판 2002).

Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality, 20*(4), 474-495.

Lazarus, R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist, 92,* 276-306.

Mandel, H. P. & Marcus, S. I. (1988). *The psychology of underachievement: Differential treatment*. Toronto: Wiley

Mandel, H. P. (1997). *Conduct disorder and underachievement: Risk factors, assessment, treatment and prevention.* New York: Wiely.

Martin, T. R. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1993). *Perfectionism, Self-expectancies, and procrastination.* Unpublished manuscript.

McCown, W., & Robert, R. (1994). *A Study of academic and work-related dysfunctioning relevant to the college version of an indirect measure of impulsive behaviour.* Integra Technical Paper94-98, Radnor, Pa: Integra, Inc.

Milgram, N. N., Mey-Tal, G., & Levision, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences, 25*(2), 297-316.

Morris, W. N., & Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and Emotion, 11*, 215-249.

Orellana-Damacela, L. E., Tindale, R. S., & Suarez-Balcazar, Y. (2000). Decisional and behavioral procrastination: How they relate to self-discrepancies. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 225-239.

Owens, A. M (1997). Procrastination in High School Achievement: A Causal Structural Model. *Journal of Social behavior and personality, 12*(4), 869-888.

Owens, A. M. & Newbegin, I. (1997). Procrastination in High School Achievement: A Causal Structural Model. *Jouranl of Social Behavior and Personality, 12*(4). 869-888.

Pacht, A, R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist. 39*(4), 386-390.

Parkinson, B. & Totterdell, P. (1999). Classifying Affect-regulation Strategies. *Cognition and Emotion, 13*(3), 227-303.

Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker(EDs). *Handbook of mental control*(pp.278-305). Englewood Cliffes, NJ: Prentice Hall.

Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment and adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 238-250.

Russell, J. A. (2003). Fear of failure: The psychodynamic, need

achievement, fear of success, and procrastination model. *Psychological Review. 110*(1), 14-172.

Saddler, C. D., & Sacks., L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports, 73*, 863-871.

Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9,* 185-211.

Santanello, A. W., & Cardner, F. L., (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research, 30*(3), 319-332.

Schouwenburg, H. C., & Groenewoud, J. (2001). Study motivation under social temptation: Effects of trait procrastination. *Personality and Individual Differences, 30*, 229-240.

Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of procrastination. *Journal of Educational Psychology, Vol. 99,* pp. 12-25.

Sharma, M., & Kaur, G. (2011). Gender differences in procrastination and academic stress among adolescents. *Indian Journal of Social Science Researches, 8*(1-2), 122-127.

Silver, M. (1974). Procrastination. *Centerpoint, 1,* 49-54.

Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 34*(3), 130-146.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive- behavioral correlates. *Journal of counseling psychology, 31,* 503-509.

Spada, M. M., Hiou, K., & Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, emotions, and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 20*(3), 319-326.

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., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences, 30*, 95-106.

Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(5), 910-925.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for Research in Child Development, 59*(2/3), 25-52.

Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry, 11*(3), 149-159.

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement, 51,* 473-480.

Van Eerde, Wendelien (2003). Ameta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Derfferences, 35*(6), 1401-1418.

Westen, D. (1994). Toward and integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality, 62,* 641-667.

ABSTRACT

Mediating Effect of Emotion Regulation in the Relationship Between college Students' Evaluative Concerns Perfectionism and Academic Procrastination

Sungmin, Lee
Department of Psychology
The Graduate School of
Sungshin Women's University

This research is to verify the mediating effect of emotion regulation in the relationship between college students' evaluative concerns perfectionism and academic procrastination. The survey was conducted with 450 college students in Korea and 438 responses were used in the final analysis of this study. I examined th correlation between the three factors and also did regression

analysis complying with the procedures suggested by Baron & Kenny(1986) to study the mediating effect of avoidant/distractive emotion regulation in the relationship between college students' evaluative concerns perfectionism and academic procrastination. evaluative concerns perfectionism showed a significant positive correlation with academic procrastination. but active emotional regulation and support-seeking emotional regulation among emotional regulation three sub-factors turned out insignificant correlation. only avoidant/distractive emotional regulation show a significant positive correlation with evaluative concerns perfectionism and academic procrastination. avoidant/distractive emotional regulation partially mediated the relationship between evaluative concerns perfectionism and academic procrastination.

The importance of research result lies in the discovery of the fact that avoidant/distractive emotional regulation serves as an important variable in the relationship between college students' evaluative concerns perfectionism and academic procrastination.

Key words: *evaluative concerns perfectionism, emotional regulation, academic procrastination.*

부 록

부록 1. 다차원적 완벽주의 척도1 (FMPS)

부록 2. 다차원적 완벽주의 척도2 (HMPS)

부록 3. 정서조절양식 척도

부록 4. 학업적 지연행동 척도(API)

<부록 1> 다차원적 완벽주의 척도1 (FMPS)

▣ 다음의 문항들은 개개인의 성격과 특징을 기술해 놓은 것입니다. 자신과 얼마나 비슷한지 표시해 주시면 됩니다. 정답이 있거나 나쁜 답이 있는 것이 아니므로 평소에 자신을 가장 잘 나타내는 쪽으로 편안하게 표시해 주십시오.

	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	만일 내가 직장이나 학업에서 실패한다면 나는 한 인간으로서 실패한 것이다	1	2	3	4	5
2	만일 내가 실수를 했을 때 속상해하는 것은 당연한 일이다.	1	2	3	4	5
3	다른 사람들이 나보다 더 잘하는 것을 볼 때 나는 그 일 전체를 다 실패한 것처럼 느낀다.	1	2	3	4	5
4	부분적으로 실패하는 경우도 나에게는 완전히 실패하는 것과 다름이 없다.	1	2	3	4	5
5	나는 신중하게 어떤 일을 했는데도 그 일이 제대로 되지 않았다고 느낄 때가 자주 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 무슨 일에서든지 최고가 아니면 싫다.	1	2	3	4	5
7	내가 실수를 하면 나에 대한 사람들의 평가가 낮아질 것이다.	1	2	3	4	5
8	남들만큼 잘하지 못하면 나는 뒤떨어진 사람이 될 것이다.	1	2	3	4	5
9	내가 항상 잘하지 못하면 사람들은 나를 존중하지 않을 것이다.	1	2	3	4	5
10	일상생활의 간단한 일도 잘 마무리 되지 않은 것 같은 미심쩍은 생각이 든다.	1	2	3	4	5
11	일을 자꾸 되풀이하기 때문에 일처리가 늦어지는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
12	무슨 일이든지 내 마음에 들게 제대로 하려면 시간이 무척 오래 걸린다.	1	2	3	4	5
13	내가 실수를 적게 할수록 사람들은 나를 더 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5

<부록 2> 다차원적 완벽주의 척도2 (HPMS)

▣ 다음의 문항들은 개개인의 성격과 특징을 기술해 놓은 것입니다. 자신과 얼마나 비슷한지 표시해 주시면 됩니다. 정답이 있거나 나쁜 답이 있는 것이 아니므로 평소에 자신을 가장 잘 나타내는 쪽으로 편안하게 표시해 주십시오.

문 항		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	거의 그렇다	매우 그렇다
1	나는 나에 대한 다른 사람들의 기대에 맞추기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
2	주위 사람들은 내가 실수를 할 수도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
3	내가 일을 잘 할수록 사람들은 더 잘할 것으로 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	내가 하는 일이 최고가 아니라면 사람들은 나를 형편없게 볼 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
5	주변 사람들은 내가 모든 일에서 성공하기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
6	내가 모든 일을 다 잘하지 못하더라고 사람들은 나를 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
7	성공이란 다른 사람을 기쁘게 하기 위해서 해야 하는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
8	내가 완벽하지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람으로 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	나는 사람들이 나에게 너무 많은 것을 요구한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
10	내가 실수했을 때 사람들은 비록 나타내지는 않지만 매우 실망할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
11	나의 가족은 내가 완벽하기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
12	부모님은 내가 하는 모든 일에서 뛰어나기를 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
13	사람들은 나에게서 완벽함을 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
14	사람들은 내가 할 수 있는 것보다 더 많은 것을 내게 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
15	내 주위 사람들은 내가 실수를 할 경우에도 여전히 유능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7

<부록 3> 정서조절양식 척도

▣ 우리는 일상생활을 할 때, 여러 가지 스트레스나 심리적 고통을 느낍니다(예: 학업, 친구관계, 이성관계, 집안사정 등). 당신은 이러한 부정적인 정서를 느낄 때, 이를 줄이기 위해 아래와 같은 방법들을 평소에 얼마나 자주 사용하는지 그 정도를 표시해 주십시오.

문 항		거의 사용하지 않는다	아주 가끔 사용한다	보통이다	어느 정도 사용한다	자주 사용한다
1	가족이나 친구와 만난다.	1	2	3	4	5
2	누군가 나를 이해하고 위로해 주길 바란다	1	2	3	4	5
3	다른 사람들과 나의 느낌에 관하여 이야기한다.	1	2	3	4	5
4	다른 사람들로부터 도움이나 조언을 구한다.	1	2	3	4	5
5	관계없는 다른 일을 떠올리거나 다른 일에 집중한다.	1	2	3	4	5
6	직접적으로 문제를 해결하거나 상황을 개선하기 위한 구체적인 일을 한다.	1	2	3	4	5
7	상황을 개선하기 위한 방법을 생각하거나 구체적인 계획을 세운다.	1	2	3	4	5
8	상황(문제)을 보다 명확히 이해하고자 한다.	1	2	3	4	5
9	막연히 '나아지겠지', '어떻게든 되겠지'라고 생각한다.	1	2	3	4	5
10	왜 내가 이런 기분을 느끼게 되었는지 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
11	내가 믿을 만한 사람을 찾아간다.	1	2	3	4	5
12	문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기한다.	1	2	3	4	5
13	기분 나빠진 상황이나 사람을 피해버린다.	1	2	3	4	5
14	어떻게든 그 일(상황)이 빨리 끝나버리기를 바란다.	1	2	3	4	5
15	시간이 지나면 달라질 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
16	감정에 빠지지 않고, 상황을 객관적으로 바라보려 노력한다.	1	2	3	4	5
17	운이 없다고 생각해 버린다.	1	2	3	4	5
18	신념을 가지고 꿋꿋이 버티어 나간다.	1	2	3	4	5
19	그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있는 단서를 얻으려고 노력한다.	1	2	3	4	5
20	그 일을 무시해 버린다.	1	2	3	4	5

문 항		거의 사용하지 않는다	아주 가끔 사용한다	보통이다	어느 정도 사용한다	자주 사용한다
21	그 일에 대해 깊이 생각하지 않으려 한다.	1	2	3	4	5
22	문제에 도움이 될 만한 사람이 주변에 있는지 찾아본다.	1	2	3	4	5
23	아무렇지 않은 척 행동한다.	1	2	3	4	5
24	나의 힘든 마음을 털어놓을 만한 사람과 이야기한다.	1	2	3	4	5
25	나에게 어떤 문제가 있어 어떤 상황이 되었는지 신중하게 점검해본다.	1	2	3	4	5

<부록 4> 학업적 지연행동 척도(API)

▣ 다음을 읽고 자신과 얼마나 비슷한지 표시해 주시면 됩니다. 정답이 있거나 나쁜 답이 있는 것이 아니므로 평소에 자신을 가장 잘 나타내는 쪽으로 편안하게 표시해 주십시오.

문 항		전혀 아니다	대체로 아니다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 마지막 순간까지 일을 시작하기를 미룬다.	1	2	3	4	5
2	나는 도서관에서 빌린 책을 기한 내에 반납할 수 있도록 주의한다.	1	2	3	4	5
3	나는 일을 해야만 한다는 것을 알 때에도 결코 즉시 시작하고자 하지 않는다.	1	2	3	4	5
4	나는 매일매일 규칙적으로 일함으로써 숙제가 기한에 늦지 않도록 한다.	1	2	3	4	5
5	일 시작하기를 미루지 않는 법을 배울 수 있는 워크숍이 있다면 나는 참석할 것이다.	1	2	3	4	5
6	나는 약속이나 모임에 자주 늦는다.	1	2	3	4	5
7	나는 강의시간 사이에 있는 공강 시간에 저녁에 할 일을 미리 시작한다.	1	2	3	4	5
8	나는 일을 너무 오래 미루어서 마감시간 내에 일을 마치지 못한다.	1	2	3	4	5
9	나는 종종 마감시간이 다 되어서 미친 듯이 서두른다.	1	2	3	4	5
10	나는 종종 어떤 일을 시작하기까지 많은 시간이 걸린다.	1	2	3	4	5
11	나는 당장 어떤 일을 마쳐야 한다는 것을 깨달았을 때에는 그 일을 미루지 않는다.	1	2	3	4	5
12	추진해야 할 중요한 계획이 있을 때에만 나는 가능한 빨리 그 계획을 시작한다.	1	2	3	4	5
13	나는 곧 시험기간인데도, 종종 마감시간이 다가온 다른 일을 하고 있곤 한다.	1	2	3	4	5
14	나는 종종 일을 기한이 되기 전에 일을 마친다.	1	2	3	4	5
15	나는 마쳐야만 하는 일에 즉시 착수한다.	1	2	3	4	5
16	나는 중요한 약속이 있을 때에 입고 싶은 옷이 준비되어 있는지 하루 전에 확인한다.	1	2	3	4	5
17	나는 학교 일과 관련된 면담 약속에 충분한 시간 여유를 두고 도착한다.	1	2	3	4	5
18	나는 대체로 정시에 수업시간에 도착한다.	1	2	3	4	5
19	나는 주어진 시간 내에 내가 할 수 있는 일의 양을 과대평가하는 편이다.	1	2	3	4	5