



저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 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](#)

김 정 규 교수지도

석사학위 청구논문

우울과 지연행동의 관계에서
회피분산적 정서조절과
자기-자비의 매개효과

2015

성신여자대학교 대학원

심리학과

문 현 정

우울과 지연행동의 관계에서
회피분산적 정서조절과
자기-자비의 매개효과

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2014년 11월

성신여자대학교 대학원

심리학과

문 현 정

인 준 서

문현정의 석사학위 논문으로 인준함

2014년 11월

심사위원장 _____ (서명 또는 인)

심 사 위 원 _____ (서명 또는 인)

심 사 위 원 _____ (서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 우울과 지연행동의 관계에서 회피분산적 정서조절과 자기-자비의 매개효과를 검증하였다. 이를 위해서 329명의 대학생 및 대학원생(남자 153명, 여자 176명)이 지연상태척도, CES-D 척도, 정서조절양식 체크리스트, 한국판 자기 자비심 척도를 사용한 설문에 참여하였다. 구조방정식 모형을 사용하여 연구모형의 적합도 및 매개변인의 간접효과를 검증하였고 성별에 따른 다집단분석을 실시하였다. 자료 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 우울과 지연행동은 정적인 상관을 보였다. 그리고 회피분산적 정서조절과 우울, 회피분산적 정서조절과 지연행동은 각각 정적인 상관을 나타냈다. 반면, 자기-자비와 우울, 자기-자비와 지연행동은 각각 부적 상관을 보였다. 두 번째, 우울과 지연행동의 관계에서 회피분산적 정서조절과 자기-자비가 부분매개하였다. 세 번째, 남녀집단에 따라 자기-자비와 지연행동의 유의한 차이가 나타났다. 성별에 따른 다집단분석 결과 남학생집단에서는 우울과 지연행동의 관계에서 자기-자비의 간접효과가 유의하게 나타났으나, 회피분산적 정서조절의 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이와 반대로 여학생집단에서는 자기-자비의 간접효과가 유의하지 않은 대신, 회피분산적 정서조절의 간접효과는 유의하게 나타났다. 마지막으로 본 연구의 시사점과 제한점, 그리고 후속연구에 대해 논의하였다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
II. 이론적 배경	10
1. 지연행동	10
2. 지연행동과 우울	12
3. 회피분산적 정서조절	13
4. 자기-자비	15
III. 연구 방법	19
1. 연구대상	19
2. 측정도구	19
1) 지연행동	19
2) 우울	20
3) 정서조절양식	20
4) 자기-자비심 척도	21
3. 자료 분석	22
IV. 결 과	23
1. 기술통계	23
2. 집단 간 평균 차이	24
3. 상관분석	25
4. 측정모형 검증(확인적 요인분석)	26

5. 전체 집단의 구조모형 검증	27
6. 전체 집단의 매개효과 검증	28
7. 성별에 따른 다집단 분석	29
8. 성별에 따른 매개효과 검증	32
V. 논의	33
1. 연구결과에 대한 논의	33
2. 후속 연구의 제언	36
3. 연구의 제한점 및 의의	37

참고문헌

ABSTRACT(영문초록)

부록

표 목 차

표1. 주요 변인 간 상관, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도	23
표2. 남녀 집단 간 측정변인의 평균 차이	24
표3. 대학생 대학원생 집단 간 측정변인의 평균 차이	25
표4. 전체집단에 대한 연구모형과 경쟁모형1, 경쟁모형2의 적합도	27
표5. 부트스트랩 절차를 통한 간접효과 검증	28
표6. 남학생, 여학생 집단의 가설모형, 경쟁모형1, 경쟁모형2 적합도	30
표7. 기저모형, 측정동일성 모형, 구조동일성 모형 적합도	30
표8. 남녀집단에 따른 부트스트랩 절차의 간접효과 검증	32

그림 목 차

그림 1. 연구모형	8
그림 2. 최종모형	28
그림 3. 남녀집단의 경로계수	31

I . 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

일을 진행할 때 바로 작업에 들어가 충분한 시간 여유를 두고 마무리하는 사람이 있는 반면, 마감시간이 될 때까지 일이나 결정을 미루며 스트레스를 받는 사람이 있다. 연구자들은 후자를 지연행동(procrastination)으로 정의하고, 지연행동으로 인한 부정적인 영향이나 원인과 관련하여 활발한 연구를 진행하고 있다. 지연행동은 일이나 결정을 불필요하고 의도적으로 미루는 경향성으로 정의하거나(Ferrari & Nicole, 2014) 부정적인 결과가 예상됨에도 불구하고 자발적으로 해야 할 일을 미루는 경향성(Lay, 1986; Steel, 2007)으로 정의한다. 그리고 학업 상황에서 일어나는 학업적 지연행동에 대해서는 꼭 완성되어야 하는 일임에도 불구하고 마지막 순간까지 연기하는 행동이나 예정했던 시간 내에 활동 수행하기를 실패하는 것이라고 정의하고 있다(Wolters, 2003). 지연행동에 대한 정의는 학자들마다 조금씩 다르지만, 종합해보면 지연행동은 의도적으로 해야 하는 일을 불필요하게 미루는 것이라고 볼 수 있다. 일을 미루는 행동은 부정적인 결과가 예상되는 비합리적인 행동이지만 상당수의 사람이 이를 경험한다. 일반 성인의 경우, 약 20-25%가 스스로 만성적인 지연행동자라고 생각하며(Ferrari, Nicole, 2014; Ferrari, Diaz-Morales, O'Callaghan, Diaz, & Argumedo, 2007; Ferrari, O'Callahan, & Newbegin, 2005), 80-95%의 대학생들이 지연행동을 경험한다고 보고하였다(Schowenburg, Lay, Pychyl & Ferrari, 2004; Ozer, O'Callaghan, 2014에서 재인용). 국내의 경우, 40% 이상의 대학생들이 시험공부 시에 자신의 학업적 지연행동

을 문제시 여겼고, 매주 과제에서는 30%의 대학생들이 학업지연을 보였다(박승호, 서은희, 2005). 또한, 대학생들은 자신의 지연행동과 관련해 상담사에게 빈번히 도움을 구하며, 지연행동으로 인한 부정적 기분과 낮은 삶의 만족도를 보고하였다(Klingsieck, Fries, Horz, & Hofer, 2012; Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010). 이렇듯 지연행동을 단순히 개인의 게으름으로 치부하고 가벼운 문제로 여기기에는 상당히 많은 사람들이 지연행동을 빈번하게 경험하며, 그 부정적 영향도 가볍지 않다. 일반적으로 지연행동을 하는 사람들은 낮은 삶의 만족도와 우울, 불안, 후회, 자기 비난, 대인관계의 문제 등을 보였다(김광숙, 2007; 김희정, 2010; Burka & Yuen, 1983). 그리고 지연행동을 많이 하는 학생들은 심각한 우울, 불안, 낮은 자존감, 높은 수준의 스트레스를 보일 뿐 아니라(Solomon & Rothblum, 1984; Tice & Baumeister, 1997) 낮은 학점, 수강 철회, 실패의 핑계를 만들기 위해 일부러 시간을 낭비하는 행동 등 저조한 학업 수행을 나타냈다(Milgram, Gehrman, & Keinan, 1992).

지연행동으로 나타나는 다양한 심리적 불편감 중 우울(depression)은 특히 대학생의 학업을 현저히 방해하는 요소로 언급되었다(Stöber & Joormann, 2001; Ozer, O'Callaghan, 2014에서 재인용). 그런데 우울은 지연행동의 결과로서 나타나기도 하지만 우울로 인해 지연행동이 나타나기도 하며, 우울과 지연행동은 순환적 관계에 있다고 볼 수 있다(곽유미, 2010; 김수지, 2013; 서지은, 2012; 홍승일, 현명호, 2005). Beck(1997)에 의하면 우울한 사람에게는 미래에 대한 부정적인 견해나 의지의 마비, 도피 혹은 회피욕구, 의존성의 증가, 무기력감, 활동과 흥미의 상실 등이 특징적으로 나타난다. 활기가 감소하고 행동이 둔하고 처지게 되며, 활동량도 감소한다(권석만, 2000). 따라서 우울한 사람은 심각한 의지력의 마비나 동기 결여로 인해 어떤 일을 시작하는데 어려움을 겪고 지연행동을 나타낼 것이라고 볼 수 있다. 이와 관련한 선행연구를 살펴보면, 완벽주의와 우울, 지

연행동 간의 관계를 연구한 곽유미(2010)는 우울이 동기와 의욕을 저하시켜 지연행동을 가져올 수 있음을 보고했다. 그리고 서지은(2012)의 연구에서는 부모의 통제적인 양육방식이 자녀의 분노억제에 영향을 미치고, 분노억제가 우울에 영향을 미쳐서 지연행동을 높이는 매개모형이 지지되었다. 한편 송윤희(2012)는 우울이 자기손상전략을 높여 학업적 지연행동에 영향을 미친다고 보고하였다. 자기손상전략은 실패나 자신의 능력에 대한 부정적 인식으로부터 회피하고 자신의 유능감을 손상시키지 않으려는 자기방어적 책략(Jones & Berglas, 1978; 송윤희, 2012에서 재인용)으로 다른 선행연구(하정희, 2012)에서도 우울과 자기손상전략이 관련이 있다고 보고된 바 있다. Stöber & Joormann(2001)의 연구에서는 우울이 걱정을 매개로 지연행동에 영향을 미친다는 점이 시사되었다. 종합해보면 우울한 사람은 자신의 수행에 대해 부정적인 결과를 예상하고, 이로 인한 부정적 감정을 회피하기 위해 아예 그 과제 수행을 미룬다고 추론할 수 있다. Baumeister와 Scher(1988)은 사람들이 즉각적인 즐거움이나 당장의 불편함을 해소하기 위해 비적응적인 반응으로써 비용과 위험을 무시하고 스스로에게 해를 가하거나 일을 무산시키는 역기능적인 대처양식을 사용함을 확인하였는데, 우울한 사람이 지연행동을 하는 것은 이와 비슷한 맥락으로 보인다. 지연행동은 우울한 사람에게 자기 방어적인 기제가 될 수 있지만 비적응적인 행동이기에 장기적으로 보면 부정적인 영향을 준다. 즉, 지연행동으로 일의 성과가 떨어지고 자신의 열등한 수행성과에 대해 자기 비하와 무기력감, 우울을 느끼는 악순환이 일어날 수 있다(서지은, 2012). 많은 사람들이 우울할 때 아무 것도 하고 싶지 않은 마음을 느끼며, 이로 인해 자신의 일을 제대로 하지 못하여 생활에 지장이 오는 것을 염두에 둘 때(Martell, Dimidjian & Herman-Dunn, 2010), 우울이 지연행동에 영향을 미치는 매커니즘을 이해하고 악순환을 끊는 것이 중요해 보인다. 그러나 현재까지 우울과 지연행동을 다룬 연구는 우울이 지연행동

의 결과로 나타나는 심리적 불편감의 일종으로 보는 것이 대부분이고, 이러한 순환적 관계에 주목하여 매커니즘을 밝히려는 연구는 부족한 상황이다. 따라서 본 연구에서는 우울이 지연행동에 어떠한 과정을 거쳐 영향을 미치는지 알아보고 그에 따른 치료적 개입을 탐색해보려 한다.

우울과 지연행동 간의 매커니즘으로 추론해볼 수 있는 것은 위에서 언급한 바 있는 회피로, 사람들이 우울을 느꼈을 때 사용하는 정서조절양식(Emotion regulation style)의 일종이다. 여기서 정서조절이란 자신의 정서를 조절하여 바람직한 상태를 유지하려는 능력이다. 더 구체적으로 정서조절은 부정적인 정서를 감소시키고 긍정적인 정서를 유지하려는 자기조절적이고 자기 보상적인 측면이라 볼 수 있다(임민주, 2009; Gross, 1998; 김선희, 2009에서 재인용). 그리고 정서조절양식이란 개인이 정서조절을 하기위해 사용하는 다양한 대처, 양식, 방략을 의미한다. 정서조절양식은 다양하고 개인차가 있어 사람들은 같은 정서일지라도 서로 다른 정서조절양식을 선택할 수 있다(Parkinson, Totterdell, Briner & Reynolds, 1996; 김수지, 2013에서 재인용). 국내연구에서 윤석빈(1999)은 정서조절양식과 관련한 개인차 변인들을 탐색하고 요인분석을 통해 사람들이 다음 3가지 유형의 정서조절양식을 사용한다고 밝혔다. 먼저 능동적 정서조절은 적응적인 정서조절양식으로, 문제해결을 위한 계획 수립이나 구체적인 문제해결 행동, 자신의 느낌이나 상황을 이해하고자 하는 노력 등을 포함한다. 두 번째 지지추구적 정서조절은 타인으로부터 도구적, 정서적 지지를 구하고자 하는 행동을 포함하며, 마지막으로 회피분산적 정서조절은 상황으로부터의 회피, 주의의 분산 등을 포함한다. 윤석빈(1999)의 연구에서 회피분산적 정서조절은 신경증 및 부정적 정서성과 유의미한 관계가 있다고 나타났으며 후속연구에서도 회피분산적 정서조절이 우울, 불안과 관련 있는 것으로 나타났다(김선희, 2009; 박송이, 2012; 박여정, 2009; 양유진, 2008; 유안진 등, 2006; 최해연 등, 2006) 또한, 지연행동이 높을수

록 회피분산적 정서조절을 사용하는 경향이 있었다(김수지, 2013; 박명희, 2008; 백승순, 2014; 조진욱, 2012). 능동적 정서조절은 낮은 우울과 관계가 있다는 연구결과(유안진 등, 2006)와 우울에 영향을 미치지 않는다는 연구결과(최지윤, 2009)가 엇갈리고 있다. 이에 비해 회피분산적 정서조절은 우울과 관련 있다는 결과가 일관되게 보고된다. 해외 연구결과에서는 우울이 심할수록 반추 및 회피 정서조절을 사용하고 지지추구, 문제해결, 인지적 재구성 등을 포함하는 능동적 정서조절은 제한적으로 사용하였다(Silk, Steinberg & Morris, 2003). 그리고 지연행동을 하는 사람은 시간 제한이 있는 과제 수행 시 불안과 우울, 스트레스를 느꼈고(Ferrari, 1991), 부정적 감정에서 회피하기 위해 과제 시작하기를 회피하려 하였다(Ferrari & Beck, 1998; Lay, 1986; Ozer et al, 2014에서 재인용). 이상의 연구결과를 바탕으로, 우울한 사람들은 우울감과 더불어 결과에 대한 부정적 예상이나 의지 마비, 동기감소로 인해 현재 심리적으로 불편한 상태이며, 이를 해소하려는 정서조절의 방법으로 회피를 사용한 결과 지연행동을 나타낼 것이라고 추론할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 우울한 사람이 회피분산적 정서조절을 사용하면 지연행동을 하게 된다는 가설을 검증하여, 우울이 어떠한 과정을 통해 지연행동에 영향을 미치는지 그 매커니즘을 확인하려 한다. 만약 이 가설이 지지된다면 우울한 사람의 지연행동을 줄이기 위해 정서조절양식에 대하여 개입하는 것이 효과적이라고 추론할 수 있다.

Bonanno(2001)는 정서조절이 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는 중요한 요인이며, 정서를 조절하는 양식은 정신병리와의 중요한 연관이 있다고 보았다(백승순, 2014에서 재인용). 앞서 언급했듯이 적절한 정서조절양식을 사용하는 것은 우울 감소에 중요한 영향을 미치고, 지연행동은 비적응적인 정서조절과 관련이 높다. 때문에 우울한 사람이 만성적인 지연행동을 보인다면 회피나 반추와 같은 비적응적인 정서조절을 줄

이고, 능동적 정서조절과 같이 적응적인 정서조절양식으로 대체하는 것이 중요해 보인다. 그렇다면 우울한 사람에게 어떻게 회피적 정서조절 대신 적응적인 정서조절양식을 사용하도록 개입할 것인가라는 의문이 제기될 수 있다. 이와 관련하여 본 연구에서 주목하는 변인은 ‘자기-자비’이다.

최근 우울과 관련하여 효과적인 개입으로 자주 다루어지는 것이 바로 ‘자기-자비(Self-compassion)’ 개념이다(Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller & Berking, 2014). 자기-자비는 최근 임상심리, 성격심리, 사회심리 분야에서 상대적으로 새롭게 떠오른 개념이며(Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock, 2007; Raes, 2010) 자아존중감의 대안개념으로 주목받고 있다(박선영, 김경미, 2013). 자기-자비는 불교심리학에서 연유한 것으로, Neff(2003a, 2003b)에 의하면 ‘자비를 나 자신의 내면으로 향하는 것’이라 간략히 정의할 수 있다. 구체적으로 자기-자비는 고통이나 실패와 같은 부정적 경험에 대해 자신을 탓하거나 판단하지 않고 이해하고 관대히 받아들이며, 부정적 경험을 자신만의 특출한 경험으로 생각하지 않고 인류의 보편적인 경험으로 받아들이고, 자신의 경험을 과잉동일시 하지 않고 적당한 거리를 유지하여 바라보며 그대로 알아차리는 것을 의미한다(Neff, 2003a, 2003b, 2010). 선행연구에 의하면 자기-자비가 높을수록 부정적 경험을 수용하는 능력이 높았다(정은영, 이선영, 2008). 또, 자기-자비는 급성 스트레스원에 대해 완충효과를 보이며, 불안, 우울과 같은 부정적 정서를 완화하는 효과를 나타내었다(Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Raes, 2011; Van Dam, Sheppard, Forsyth & Earleywine, 2011). 또, 높은 수준의 자기-자비는 행복, 낙관성, 호기심 등과 같은 긍정적인 정서와 삶의 만족도, 목표 달성, 정서 지능의 높은 수준과 관련있었고 낮은 수준의 반추 및 우울 증상, 수치심, 자기 비판, 실패공포와 관계가 있었다(Barnard & Curry, 2011; Neff et al, 2007; Neff, 2012). 한편, 자기-자비와 지연행동을 다룬 연구는 아직 미비한 수준이다. Williams, Stark

와 Foster(2008)의 연구에서 자기-자비의 점수가 낮음에서 중간이었던 대학생들의 지연행동 점수가 가장 높았다. 또, 4개 샘플을 다룬 메타연구를 통해 지연행동이 낮은 자기-자비와 관계가 있었으며, 자기-자비가 스트레스와 지연행동 간의 관계를 매개한다는 결과가 보고되었다(Sirois, 2013). Sirois와 Stout(2011)는 간호사들의 건강행동에 대한 연구에서 지연행동이 자기 비난(Self-blaming)과 관련있다고 보고하였다. 자기 비난은 낮은 자기-자비로도 볼 수 있는데, 자기-자비의 하위 요소 중 하나는 자기-친절이며 이는 자신을 무비판적으로 수용하는 것을 의미하므로 자기 비난과 반대라고 볼 수 있다. Sirois(2013)은 자기-자비는 자기 비난이나 자기 비판의 결여를 포함하기 때문에, 낮은 자기-자비를 자신에 대해 부정적 평가를 내리는 자세로 개념화하고 낮은 자기-자비가 지연행동과 관련이 있을 것이라고 보았다. 한편, Allen과 Leary(2010)의 연구에서는 자기-자비 태도가 부정적 사건에 대해 회피적인 대처를 증가시킨다는 점이 시사되었다. 앞서 본 연구에서는 우울한 사람이 회피적 정서조절을 사용함으로써 지연행동이 늘어날 것이라고 보았는데, 이 가설이 지지된다고 볼 때 위의 선행연구 결과로부터 우울한 사람이 높은 자기-자비 태도를 사용한다면 낮은 지연행동을 보일 것이라는 추론도 가능하다. 그러나 우울한 상태에서는 비판적이고 자기 비하적이며 부정적인 자기 평가를 내리고(Van Dam et al, 2011), 우울한 환자들이 자기-자비 태도를 습득하는데 어려움을 보이므로 치료자들의 도움이 필요하다는 점을 염두에 둘 때(Kruger, Alenstien, Baettig, Doerig & Holtforth, 2013) 우울한 사람이 스스로 높은 자기-자비를 보이는 것은 드물며 일반적으로 낮은 자기-자비를 나타낼 것이라고 볼 수 있다. 그 외에 자기-자비가 목표 달성과 스스로의 동기 향상에도 효과가 있었다는 연구결과(Breines & Chen, 2012; Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005)도 보고되었다. 따라서 이상의 선행연구를 바탕으로 우울한 사람들은 낮은 자기-자비를 보이고 높은 지연행

동을 나타낼 것이라는 가설을 세울 수 있다. 위의 가설이 지지된다면 우울한 사람의 지연행동에 대해서 자기-자비를 활용한 개입 가능성이 제시된다는 임상적 의의가 있다. 또, 자기-자비와 지연행동을 함께 다룬 연구는 국내외 모두 부족한 상황이기에 본 연구가 더욱 필요하다고 본다.

따라서 본 연구에서는 우울이 회피분산적 정서조절과 자기-자비를 매개로 지연행동에 영향을 미치는 연구 모형을 설정하였다(그림 1). 이에 따른 연구문제와 가설은 다음과 같다.

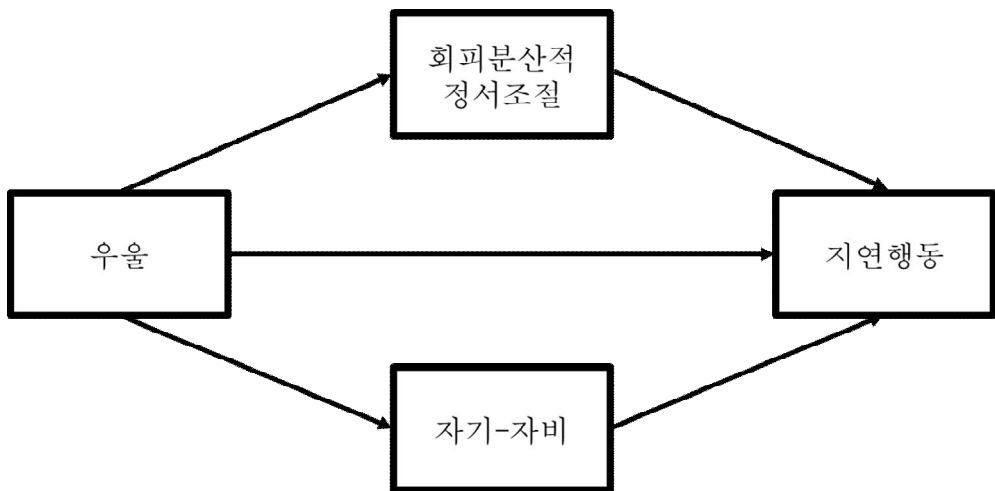


그림 1. 연구모형

연구문제 1. 우울과 지연행동은 어떠한 관계가 있는가?

가설 1. 우울과 지연행동은 정적인 상관을 보일 것이다.

연구문제 2. 우울과 지연행동의 관계에서 회피분산적 정서조절양식은 어떤 역할을 하는가?

가설 2-1. 우울과 회피분산적 정서조절양식, 회피분산적 정서조절양식과 지연행동은 각각 정적 상관을 보일 것이다.

가설 2-2. 우울은 회피분산적 정서조절양식을 매개로 지연행동에 영향을 미칠 것이다.

연구문제 3. 우울과 지연행동의 관계에서 자기-자비는 어떤 관계가 있는가?

가설 3-1. 우울과 자기-자비, 자기-자비와 지연행동은 각각 부적 상관을 보일 것이다.

가설 3-2. 우울은 자기-자비를 매개로 지연행동에 영향을 미칠 것이다.

II. 이론적 배경

1. 지연행동

지연행동은 일이나 결정을 불필요하고 의도적으로 미루는 경향성으로 정의되기도 하고(Ferrari, 2010, 2014), 부정적인 결과가 예상됨에도 불구하고 자발적으로 해야 할 일을 미루는 경향성(Lay, 1986; Steel, 2007)이나 주관적인 불편함을 겪으면서까지 과제를 불필요하게 미루는 것(Solomon & Rothblum, 1984)으로 정의하기도 한다. Wolters(2003)는 학업적 지연행동에 대해 꼭 완성되어야 하는 일임에도 마지막 순간까지 연기하는 행동이나 예정했던 시간 내에 활동을 수행하는 것을 실패하는 것을 포함한 것이라고 정의하였다. 이처럼 해야 할 일이나 과제를 미루는 경향성인 지연행동에 관해 학자들은 저마다 조금씩 다르게 정의한다.

지연행동에 대한 연구는 크게 지연행동 자체의 성격을 이해하려는 노력과 지연행동으로 인한 영향, 지연행동의 예측변인을 탐구하려는 방향으로 나누어볼 수 있다.

선행연구에 의하면 지연행동으로 인해 우울, 불안, 후회, 자기비난, 낮은 자존감, 수치심, 높은 스트레스와 같은 정서적인 면뿐만 아니라 대인관계문제나 낮은 학업 및 직장에서의 성취도와 건강문제까지 광범위하게 부적응적인 면이 관련이 있는 것으로 나타났다(김광숙, 2007; 김희정, 2010; 윤재호, 2011; 이동귀, 박현주, 2009; Burka & Yuen, 1983; Klingsieck et al, 2012; Solomon & Rothblum, 1984; Stead et al, 2010; Tice & Baumeister, 1997). 그러나 몇몇 연구자들은 지연행동에 부정적인 영향뿐 아니라 긍정적인 면도 있다고 주장하는데, 지연행동이 시간압력으

로 인해 오히려 사람들의 효율성을 높인다는 입장이다(Chu & Choi, 2005; Ferrari, 1993; Tice & Baumeister, 1997). 이러한 주장에 따라 일부 연구자들은 지연행동을 ‘능동적 지연행동’과 ‘수동적 지연행동’으로 구분하고 있다. ‘능동적 지연행동자’는 일의 효율성을 위해 의도적으로 지연행동을 하여 마감시간이 다 되어서 일을 시작하는 타입이고, ‘수동적 지연행동자’는 흔히 알려진 역기능적인 지연행동과 같은 의미이다. 능동적 지연행동을 하는 집단은 지연행동을 하지 않는 집단과 거의 차이가 없거나 유사한 점이 많다는 것이 일관된 연구결과로, 능동적 지연행동자들은 낮은 우울, 불안, 자기불일치, 실패공포와 높은 자기 효능감, 통제감을 보이고, 문제해결 중심의 대처를 더 많이 사용하며 긍정적인 결과물을 만들어 낸다(이정아, 현명호, 2009; Chu & Choi, 2005). 그러나 일부 연구에서는 능동적 지연행동과 수동적 지연행동 집단 간에 우울, 불안 수준의 유의미한 차이가 나타나지 않았고, 능동적 지연행동자들도 수동적 지연행동자들과 마찬가지로 심리적 불편감을 경험하였다(고진경, 신을진, 2013; 김수지, 2013; 김희정, 2010). 즉, 능동적 지연행동 또한 수동적 지연행동과 마찬가지로 정서적 고통을 유발하였으며, 이는 지연행동 그 자체만으로 정서적 고통이 일어날 수 있다는 것을 시사한다(김희정, 2010). 마감시간이 정해져 있을 경우, 지연행동을 하게 되면 촉박한 시간 내에 과제를 완수해야 하며 시간이 점점 줄어들어든다는 사실 그 자체가 스트레스로 느껴질 수 있다. 그리고 이것이 능동적 지연행동자에게도 정서적 부담으로 작용할 것이라는 추론을 해볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 지연행동과 우울 간의 관계를 탐구함에 있어 능동적 지연행동과 수동적 지연행동을 따로 구분하지 않고 진행하였다.

한편, 그 밖에 지연행동을 예측하는 변인을 탐색하는 연구들을 살펴보면 주로 완벽주의(계수영, 박기환, 엄소용, 2011; 박보람, 양난미, 2012; 박재우, 권정혜, 1998; 이수민, 양난미, 2011; Sandler & Sacks, 1993), 부모

의 양육태도(전효인, 2012; 황임숙, 2008; Burka & Yuen, 1983), 자기효능감(김현진, 2013; 박승호, 서은희, 2005; 서은희, 2006; 유지원, 강명희, 김은희, 2012), 정서조절양식 및 대처양식(박명희, 2008; 백승순, 2014; 이동귀, 박현주, 2009; 조진옥, 2012)이 다루어지고 있다.

2. 지연행동과 우울

지연행동으로 인한 부정적인 심리적 불편감으로서 우울은 일관되게 보고되고 있다(김광숙, 2007; Ozer et al, 2014; Stöber & Joormann, 2001). 그리고 일부 선행연구들에서 우울은 지연행동의 결과물로 나타날 뿐 아니라 지연행동을 일으키기도 한다는 순환론적인 관점이 제기되고 있다(곽유미, 2010; 김수지, 2013; 서지은, 2012; 송윤희, 2012; 홍승일, 현명호, 2005). Beck(1997)에 의하면 우울한 사람에게는 미래에 대한 부정적인 견해나 의지의 마비, 회피욕구, 무기력감, 활동과 흥미의 상실이 특징적으로 나타난다. 따라서 우울로 인해 활력과 동기, 의지의 감소가 일어나, 작은 일에도 노력을 기울여야 하기 때문에 이로 인해 지연행동이 일어날 수 있다.

선행연구에서 곽유미(2010)는 우울한 정서가 대학생이 동기와 의욕을 저하시켜 지연행동이 일어날 수 있음을 시사하였다. 서지은(2012)은 아버지의 통제적인 양육방식이 남자아동의 분노억제를 일으키고 이것이 우울을 거쳐 지연행동에 영향을 미친다는 연구 결과를 보였다. 이 때, 분노억제는 지연행동에 바로 영향을 미치지 않고, 우울을 통해서 지연행동을 일으켰다. 그리고 Stöber와 Joormann(2001)는 우울과 불안이 걱정을 매개로 하여 지연행동에 영향을 미친다고 보고하였다. 한편, 우울이 자기손상 전략을 높이고, 학업적 지연행동에 영향을 미친다는 연구도 있다(송윤희,

2012). 자기손상전략이란 실패나 자신의 능력에 대한 부정적 인식으로부터 회피하고 자신의 유능감을 손상시키지 않으려는 자기방어적 전략 (Jones & Berglas, 1978; 송윤희, 2012에서 재인용)으로, 우울한 사람은 자기 자신과 상황, 미래에 대한 부정적인 견해를 특징적으로 나타내기 때문에(Beck, 1997), 자기손상전략을 사용하고 지연행동이 높게 나타날 수 있다. 이는 두려움이나 불안 등의 부정적인 정서로부터 자아를 방어하기 위한 기제로 지연행동이 일어난다고 본 선행연구의 입장과도 비슷하다 (Ferrari et al, 1995; 서지은, 2012에서 재인용). 그러나 지연행동은 단기적으로는 자아의 손상을 방지하여 우울과 같은 심리적 불편감을 감소시켜줄 수는 있으나, 장기적으로는 열등한 수행 낱고 자기 효능감을 낮추게 됨으로써 우울을 가중시킬 수 있기에(Ross, Canada & Rausch, 2002) 지연행동자가 보다 적응적인 대처양식을 습득하는 것이 중요해 보인다.

3. 회피분산적 정서조절

정서조절은 불쾌한 정서를 감소시키기 위해 노력하는 것(이지영, 권석만, 2006), 혹은 어떠한 목적을 달성하기 위해 자신의 정서반응, 특히 일시적이고 집약적인 반응들을 모니터링 하고 평가하며 조절하는 외적, 내적 과정으로 정의될 수 있다(Thompson, 1994). 또 정서조절능력을 강조한 Mayer, Salovey(1997)은 부정적인 정서를 인식하고 최소화함으로써, 자신이 속한 사회에서 기대되는 정서 상태로 조절하는 능력이라고 정의하였다(고수영, 2013에서 재인용). 이처럼 정서조절에 대한 정의는 학자들마다 다양하지만, 일반적으로 자신의 정서를 감소시키거나 증가, 혹은 유지하려고 하는 전반적인 조절을 뜻한다고 볼 수 있다. 정서를 조절하는 양식은 개인차가 나타나며(Parkinson, Totterdell, Briner & Reynolds,

1996; 김수지, 2013에서 재인용), 때문에 동일한 정서이더라도 사람들은 다른 정서조절양식을 선택할 수 있다. 그러나 정서조절은 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는데 중요한 요인이며, 정신병리와도 중요한 연관이 있다고 지적된다(Bonanno, 2001; 백승순, 2014에서 재인용). 선행 연구에서, 우울한 사람들은 반추와 회피정서조절을 주로 사용하고, 능동적인 정서조절은 제한적으로 사용하였다(Silk et al, 2003). 그리고 회피와 같은 부적응적인 정서조절을 사용한다면 부정적 정서를 발생시킨 상황이나 자신의 인지 및 행동양식을 적응적인 방향으로 변화시킬 기회를 얻지 못하기 때문에 부정적 정서가 유지된다는 결과가 있었다(박여정, 2009). 따라서 우울증과 같은 정신병리와 관련해 적응적인 정서조절양식을 사용하는 것은 중요해 보인다.

국내 선행연구에서 윤석빈(1999)은 정서조절양식을 능동적 정서조절, 회피분산적 정서조절, 지지추구적 정서조절으로 구분하였다. 능동적 정서조절은 문제해결을 위한 계획 수립이나 구체적 문제해결 행동, 자신의 느낌이나 상황을 이해하고자 하는 노력 등이 포함하는 것으로, 일반적으로 적응적인 정서조절양식으로 볼 수 있다. 윤석빈(1999)의 연구에서 능동적 정서조절은 자존감, 내적통제소재, 외향성, 긍정적 정서성, 정서조절에 대한 기대나 낙관성, 강인성과 정적인 상관을 보였다. 지지추구적 정서조절은 타인으로부터 도구적, 정서적 지지를 구하고자 하는 행동을 포함하며, 대인관계에서의 정서적 지지성과 정서표현성, 외향성, 긍정적 정서성과 유의미한 정적 상관을 보였다. 그러나 지지추구적 정서조절은 후속연구에서 회피분산적 정서조절과 마찬가지로 지연행동과 관련이 높은 것으로 나타나며(백승순, 2014), 적응적인 정서조절양식으로는 무리가 있어 보인다. 회피분산적 정서조절은 상황으로부터의 회피, 주의의 분산 등을 포함하며, 신경증 및 부정적 정서성과 유의미한 정적 상관을 보이고 내적 통제소재와는 유의미한 부적 상관을 보였다. 후속연구에서도 회피분산적 정

서조절은 우울, 불안과 관련이 있었다(김선희, 2009; 박송이, 2012; 박여정, 2009; 양유진, 2008; 유안진 등, 2006; 최해연 등, 2006). 특히, 박송이(2012)의 연구에서 자기 비판적 우울취약성이 높을수록 회피분산적 양식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그리고 낮은 성취나 실패로 인해 많은 좌절감을 경험하는 사람들이 일부러 다른 생각을 하며 문제를 잊으려고 하거나 막연히 생각하면서 상황과 부정적 정서를 피하려는 회피적 양식의 사용이 증가한다는 점을 시사하였다.

지연행동과 관련한 선행연구에서 위의 세 가지 정서조절양식 중 지연행동이 회피분산적 정서조절과 정적인 상관, 능동적 정서조절과는 부적 상관을 보였다(김수지, 2013). 전효인(2012)의 연구에서는 정서조절이 낮을수록 청소년의 학업지연행동이 높았으며, 능동적 정서조절을 사용하는 청소년은 학업지연행동이 낮고, 회피분산적 정서조절을 사용하는 청소년은 학업지연행동을 높게 보고하였다. 그러나 김수지(2013)는 실패공포가 높고, 회피분산적 정서조절을 많이 사용하여 부적응적인 지연행동을 보이고 있더라도 능동적 정서조절을 사용하는 훈련을 통해 수동적 지연행동에서 능동적 지연행동으로 변화할 수 있다고 하였다. 즉, 능동적 정서조절이 지연행동에 긍정적인 효과가 있을 수 있다. 따라서 지연행동자가 회피분산적 정서조절 대신 적응적인 정서조절양식을 습득하는 것이 지연행동을 감소시키는 데 효과가 있다는 추론은 타당해 보인다.

4. 자기-자비

자기-자비(Self-Compassion)는 최근 임상심리, 성격심리, 사회심리 분야에서 비교적 새롭게 대두되는 개념이라 볼 수 있다(Leary et al, 2007; Raes, 2010). ‘자비를 내면으로 향하는 것’이라고 간단히 정의할 수 있으

며 Neff(2003b)는 자기-자비를 3가지 구성요소를 통해 설명하였다. 첫 번째 구성요소는 자기-판단과 반대되는 개념인 자기-친절로 이것은 자기 스스로를 무비판적인 자세로 받아들이며 스스로를 이해하고 아끼는 것을 뜻한다. 두 번째 구성요소는 보편적 인간성으로 고립과 반대의 개념이다. 이것은 실패나 결함으로 인해 혼자라고 느끼거나 고립되었다고 느끼는 대신, 그러한 실패나 결함이 보편적인 인간 경험의 일부분이라는 점을 인식하는 것이다. 세 번째로 마음챙김은 과잉 동일시와 반대되는 개념으로 감정에 사로잡히지 않고 현재 순간의 경험을 받아들이고 수용하는 것이다. 자기-자비에서 말하는 마음챙김은 마음챙김 심리치료 MBTA에서 말하는 마음챙김과 차이가 있으며, 더 구체적이고 협소한 의미이다. 종합해보면 자기-자비란 건강한 형태의 자기수용으로, 고통에 처했거나 자신의 결함을 인식했을 때 자신을 비판하는 대신 한계를 수용하고, 스스로를 돌보는 온화한 태도를 말한다. 또 고통과 실패, 취약함과 불완전함을 인간의 보편적인 경험으로 받아들이고, 자신의 부정적인 면을 과잉 동일시하지 않고 있는 그대로 알아차리는 것을 의미한다(Neff, 2003a, 2003b; Neff, 2011; 박세란, 2013에서 재인용).

선행연구에서 자기-자비는 대인관계문제 및 심리적 디스트레스 극복에 대한 적응적 특성으로 여겨진다(이은지, 서영석, 2014). 정서조절양식과 관련하여, 자기-자비가 높은 사람들은 스트레스 상황에서 회피지향적 대처를 적게하고 문제중심적 대처를 더 하는 것으로 나타났다(이현주, 2009).

우울과 관련한 연구에서 자기-자비는 스트레스 상황에서 우울에 대한 조절효과를 나타냈고(박선영, 2013), 자기비판적인 사람에게 자기-자비를 높이도록 개입할 경우 우울이 낮춰질 수 있음이 시사되었다(조현주, 현명호, 2014). 대학생의 진로스트레스와 우울, 자기-자비를 연구한 Raes(2010)는 우울한 이유에 대해 끊임없이 생각하는 등의 반추에 자기-

자비가 완화효과를 보인다고 보고하였으며, 이후 2011년의 종단연구에서는 자기-자비가 5개월의 기간을 두고 우울증상을 유의미하게 예측하는 요인이라고 보고하였다. 한편, 비임상군을 대상으로 한 연구에서 높은 자기-자비 수준은 낮은 우울을 일관적으로 예측함도 보고되었다(Mills, Gilbert, Bellew, McEwan & Gale, 2007). 그 밖에, 자기-자비가 주요우울 장애의 환자들, 특히 높은 수준의 우울을 경험하는 환자들에게 적응적인 정서조절양식으로 기능할 수 있음이 시사되었다(Diedrich et al, 2014).

아직까지 자기-자비와 지연행동과의 관계를 살펴본 연구는 미비한 수준이다. 해외 연구의 경우 4개 샘플을 다룬 메타연구에서 지연행동은 낮은 수준의 자기-자비와 높은 수준의 스트레스와 관계가 있음을 보였고, 자기-자비가 스트레스와 지연행동을 매개함을 보고하며 자기-자비의 증가가 지연행동 감소에 영향을 줄 수 있음을 시사하였다(Sirois, 2013). 자기-자비의 점수가 낮음에서 중간이었던 대학생들의 지연행동 점수가 가장 높았으며(Williams et al, 2008), 자기-자비가 목표 달성과 스스로의 동기 향상에도 효과가 있었다는 연구결과(Breines & Chen, 2012; Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005)를 살펴볼 때 자기-자비가 지연행동과 관련이 있을 것을 추론해볼 수 있다. 한편, Iskender(2011)의 연구에서는 자기-자비와 학업적 지연행동에 유의한 관계가 있다고 하였으나, 자기-자비가 높아질수록 학업적 지연행동이 늘어남을 보고하여 다른 연구결과와는 일관되지 않음을 보였다.

한편, 높은 자기-자비는 자기 비난의 결여라고도 개념화할 수 있는데(Sirois, 2013), 자기-자비의 하위 요소 중 하나가 자기-친절이며 이는 자신을 무비판적으로 수용하는 것을 의미하므로 자기 비난과 반대라고 볼 수 있다. Sirois와 Stout(2011)는 간호사들의 건강행동에 대한 연구에서 지연행동이 건강에 대해 자신에게 책임이 있다는 자기 비난(Self-blaming)과 관련있음을 밝혔다. 위에 언급한 대로 자기 비난을 낮

은 자기-자비로 개념화 할 때, 낮은 자기-자비가 지연행동과 관련이 있을 것이라는 추론을 할 수 있다. Allen과 Leary(2010)의 연구에서는 자기-자비가 부정적 사건에 대해 인지적 재구성이나 문제해결과 같이 비회피적인 대처를 증가시킨다는 점이 시사되었다.

한편, 우울한 맥락에서는 자신에게 비판적이고 부정적인 평가를 내리는 특징이 있고(Van Dam et al, 2011), Kriger 외(2013)는 우울한 환자들이 자기-자비 태도를 습득하기는 어려우므로 치료자들의 도움이 필요하다고 조언하였다. 따라서 일반적으로 우울한 사람이 높은 자기-자비를 보이는 것은 드물며 낮은 자기-자비를 나타내고 지연행동을 보일 것이라 추론할 수 있다.

자기-자비는 근래에 새롭게 제시된 개념인 만큼 이에 대한 연구가 많지 않고, 특히 자기-자비와 지연행동을 다룬 연구는 해외에서나 국내에서도 아직 미비한 상황이다. 따라서 본 연구는 우울과 지연행동의 관계에서 자기-자비의 역할을 탐구하고 우울한 사람의 지연행동에 대해 자기-자비를 사용한 개입 가능성을 시사하는 데 그 의의가 있다고 본다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구에서는 대학에 재학 중인 남녀 학생을 대상으로 온라인 설문 조사를 실시하였다. 과제나 시험 등이 주기적으로 있는 대학생 및 대학원생이 지연행동을 측정하는데 적절하다고 판단하였기에 대학생 및 대학원생을 대상으로 설정하였다. 응답을 한 총 336명 중 불성실한 응답과 대학에 다니지 않는 일반인의 설문을 제외하고 총 329명의 표본을 분석에 사용하였다. 표본 329명은 남자 153명(%), 여자 176명(%)이었다. 전체 표본의 평균 나이는 24.40세($SD=4.44$)였으며, 10대는 16명(4.9%), 20대는 279명(84.8%), 30대는 29명(8.8%), 40대가 5명(1.5%)으로 나타났다. 학생 유형에 따라 살펴보았을 때 대학생은 210명(63.8%), 대학원생은 119명(36.2%)이 참여하였다.

2. 측정 도구

(1) 지연 행동

지연행동을 측정하기 위해 Aitken(1982)이 대학생의 지연행동을 측정하기 위해 개발한 지연상태척도(Aitken Procrastination Inventory; API)를 박재우(1998)가 번안한 것을 사용하였다. 원척도는 리커트식 5점 척도의 19개 문항으로 이루어져 있으나, 18개 문항으로 연구자가 수정한 것을 사용하였다. 원척도의 18번 문항(“나는 대체로 정시에 수업시간에 도착한

다.”)은 수업시간에 여유를 두고 일찍 도착하는 사람도 긍정 대담을 할 수 있는 오해의 여지가 있어 삭제하였다. 따라서 원척도에서 1문항을 삭제한 지연행동 척도의 18문항은 도서관에서 빌린 책을 제 때에 반납하는지, 수업시간에 지각을 하는지와 같은 학교생활에서 있을 수 있는 일반적인 상황에서의 지연행동을 측정하는 내용으로 구성되어 있으며, 성적과 직접적인 관련은 적은 문항들이다(박재우, 1998). 총 점수가 높을수록 지연행동을 많이 한다는 것을 의미한다. 광유미(2010)의 연구에서 API의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .78로 나타났다. 본 연구에서 지연행동 척도의 내적 합치도 지수는 .80이었다.

(2) 우울

미국 국립정신보건 연구원에서 우울증상을 측정하기 위해 개발한 Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D, Radloff, 1977)척도를 사용하였다. 번역된 3 가지의 한국판 CES-D 척도를 전검구, 최상진, 양병창(2001)이 통합하여 개발한 통합적 한국판 CES-D를 사용하였다. 20문항으로 리커트식 4점 척도로 이루어져있으며 총 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 전검구 외(2001)의 연구에서 통합적 CES-D의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91로 나타났다. 본 연구의 내적 합치도 지수는 .91이었다.

(3) 정서조절양식

정서조절양식을 측정하기 위해 윤석빈(1999)이 개발한 정서조절양식 체크리스트((Emotion Regulation Checklist, ERC)를 임전옥(2003)이 수정한

척도를 사용하였다. 정서조절양식 체크리스트는 총 25문항으로 능동적 정서조절에 관한 8문항, 지지추구적 정서조절에 관한 8문항, 회피분산적 정서조절을 측정하는 9문항으로 구성되어있으며 본 연구의 분석을 위해서는 회피분산적 정서조절의 9문항을 사용하였다. 고수영(2013)의 연구에서 능동적 양식, 회피분산적 양식, 지지추구적 양식 척도의 각각 내적 합치도(Cronbach's α)는 각각 .77, .75, .77로 나타났다. 본 연구의 회피분산적 정서조절양식 척도문항의 내적합치도는 .69였다.

(4) 자기 자비심 척도(Self-Compassion Scale)

자기-자비를 측정하기 위해 Neff(2003b)가 개발한 것을 김경의 등(2008)이 번안하고 타당화한 한국판 자기 자비심 척도(Self-Compassion Scale; SCS)를 사용하였다. 리커트식 5점 척도의 26문항으로 이루어져있다. K-SCS는 자기 친절, 자기 비판, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉 동일시의 6개 하위 요인으로 구성되어 있으며(김경의 외, 2008) 총 점수가 높을수록 자기-자비가 높다. 박선영(2013)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .89로 나타났다. 본 연구에서 내적 합치도는 .89였다.

3. 자료 분석

본 연구에서는 우울과 지연행동, 회피분산적 정서조절, 자기-자비 간의 관계를 알아보기 위해 구조방정식을 사용하였으며, 그에 앞서 다음과 같은 분석을 진행하였다. 우선 Spss 18.0을 사용하여 주요변인들의 기술통계 분석을 실시하였다. 그리고 성별과 학생 집단에 따라 차이가 있는지 확인하기 위해 독립 t-test를 실시하였다. 그리고 측정변인들 간의 상관분석을 실시하였다. 그런 후, Mplus 6.12을 사용하여 구조방정식의 2단계, 확인적 요인분석과 경로분석을 실시하였다. 마지막으로 통계적 유의성 검증을 위해 부트스트랩 절차를 거쳐 간접효과를 확인하였다.

한편, 측정변인들을 구성하기 위해서 문항꾸러미(item parceling) 방법을 사용하였다. 잠재변인에서 단일 요인으로 가정한 후 최대우도법을 사용하여 탐색적 요인분석을 spss로 실시하였다. 그리고 요인부하량 순으로 문항을 정렬한 후, 요인부하량이 큰 문항과 작은 문항을 묶는 방식을 통해 각 묶음마다 요인부하량 평균이 비슷하게 만들었다. 그래서 각 잠재변인별로 4개의 지표를 생성하여 사용하였다.

자기-자비 변인의 경우, 척도의 하위요인이 구성되어 있기 때문에 문항꾸러미를 사용하지 않았다. Neff(2003a, 2003b)가 개발한 원 척도에서는 자기-친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 3요인 구조로 이루어져 있으나, 한국판에서는 자기-친절, 보편적 인간성, 마음챙김, 자기-판단, 고립, 과잉 동일시의 6요인 구조가 더 적합하다는 선행연구 결과가 있다(김경의 외, 2008). 앞서 언급한 3요인에 반대되는 개념인 자기 판단, 고립, 과잉 동일시에 해당하는 역문항들이 각각의 하위요인을 구성한다는 주장이다. 따라서 본 연구에서는 자기-자비에서 자기-친절, 보편적 인간성, 마음챙김, 자기-판단, 고립, 과잉 동일시로 이루어진 6개의 지표를 사용하였다.

IV. 결 과

1. 기술통계

잠재변인의 평균과 표준편차, 왜도와 첨도를 표 1에 제시하였다. 우울의 평균은 .88로 표준편차는 .49였다. 이를 총합으로 계산했을 때 17.6에 해당하였다. CES-D척도에서 총 점수가 16점 이상일 때 임상적 우울로 보고 있으므로(Radloff, 1977), 이에 따르면 전체 표본 집단은 평균적으로 임상적 우울 수준을 나타낸다고 볼 수 있다. 지연행동의 평균은 2.74, 표준편차는 .48를 나타내고 회피분산적 정서조절은 평균 2.28, 표준편차 .45로 나타났다. 마지막으로 자기-자비는 평균 3.14와 표준편차 .58을 보였다. 왜도와 첨도 절대값을 살펴본 결과, 모든 변인이 왜도에서 -.45에서 .60을 보여 ± 2 를 넘지 않았고, 첨도에서 -.19에서 .30까지 나타내며 ± 7 을 넘지 않았다. 따라서 정규분포 가정을 충족한다고 볼 수 있다.

표1. 주요 변인 간 상관, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도

	우울	지연행동	회피분산적 정서조절	자기-자비
우울	-			
지연행동	.36**	-		
회피분산적 정서조절	.21**	.20**	-	
자기-자비	-.60**	-.35**	-.18**	-
평균	.88	2.74	2.28	3.14
표준편차	.49	.48	.45	.58
왜도	.60	.23	.14	-.45
첨도	.02	-.15	-.19	.30

** $p < .05$

2. 집단 간 평균차이

인구통계학적 변인인 성별과 대학생, 대학원생 집단에 따라 측정변인들의 차이가 있는지 확인하기 위하여 독립 t-test를 실시하였고 결과를 각각 표3와 표4에 제시하였다. 성별에 따른 측정변인 평균 차이를 살펴보면, 여학생($M=2.79, SD=.48$)이 남학생($M=2.68, SD=.47$)보다 더 지연행동을 많이 하였다, $t(322)=-2.14, p<.05$. 그리고 여학생($M=3.06, SD=.61$)이 남학생($M=3.22, SD=.44$)보다 자기-자비 수준은 낮았다, $t(320)=2.55, p<.05$. 그러나 우울과 회피분산적 정서조절에서는 성별에 따라 유의미한 차이가 나타나지 않았다, $t(318)=-1.94$ 와 $t(320)=.22, n.s$. 한편, 대학생과 대학원생 집단 간에는 모든 변인에서 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 따라서 본 연구에서는 먼저 전체 집단을 대상으로 모형을 검정한 후, 성별에 따른 다집단분석을 실시하였고, 학생유형에 따른 분석은 실시하지 않았다.

표2. 남녀 집단 간 측정변인의 평균 차이

	남성		여성		<i>t</i>
	평균	표준편차	평균	표준편차	
우울	.82	.47	.93	.49	-1.94
지연행동	2.68	.47	2.79	.48	-2.14*
회피분산적	2.29	.46	2.28	.44	.22
정서조절					
자기-자비	3.22	.44	3.06	.61	2.55*

* $p<.05$

표3. 대학생 대학원생 집단 간 측정변인의 평균 차이

	대학생		대학원생		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
우울	.89	.50	.85	.47	.66
지연행동	2.73	.45	2.75	.53	-.32
회피분산적 정서조절	2.31	.42	2.23	.49	1.58
자기-자비	3.11	.58	3.18	.61	-1.09

* $p < .05$

3. 상관분석

매개효과 검증에 앞서, 우울과 지연행동, 회피분산적 정서조절과 자기-자비 간의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 그리고 결과를 표 1에 제시하였다. 상관분석 결과, 모든 변인이 서로 유의미한 상관을 나타내었으며 회피분산적 정서조절과 자기-자비 간의 상관은 다른 변인들에 비해 비교적 낮았다($r = -.18, p < .05$). 우울은 지연행동과 회피분산적 정서조절과 정적 상관을 보였으나($r = .21, p < .05$) 자기-자비와는 높은 부적 상관을 보였다($r = -.60, p < .05$). 즉, 우울 수준이 높을수록 지연행동과 회피분산적 정서조절 수준이 높게 나타났고, 자기-자비 수준은 낮게 나타났다. 이에 연구가설1(“우울과 지연행동은 정적인 상관을 보일 것이다.”)이 지지되었다. 지연행동은 회피분산적 정서조절과 정적 상관을 보였고($r = .20, p < .05$) 자기-자비와는 부적 상관을 보였다($r = -.35, p < .05$). 즉, 회피분산적 정서조절의 증가는 지연행동의 증가와 관련이 있었고 자기-자비의 감소는 지연행동의 증가와 관련이 있었다. 자기-자비는 지연행동과 우울에서 $-.35$ 와 $-.60$ 의 상관을 보여 다중공선성을 나타내지 않는지 확인해보았다. 지연행동을 준거변인으로 설정하여 우울, 회피분산적 정서조절, 자기-자비 변인의 VIF 지수를 보았다. 모든 변인에서 VIF 지수는

1.04에서 1.59까지로 나타났고 다중공선성이 우려할 수준이 아니라고 판단하여 분석을 진행하였다.

4. 측정모형 검증(확인적 요인분석)

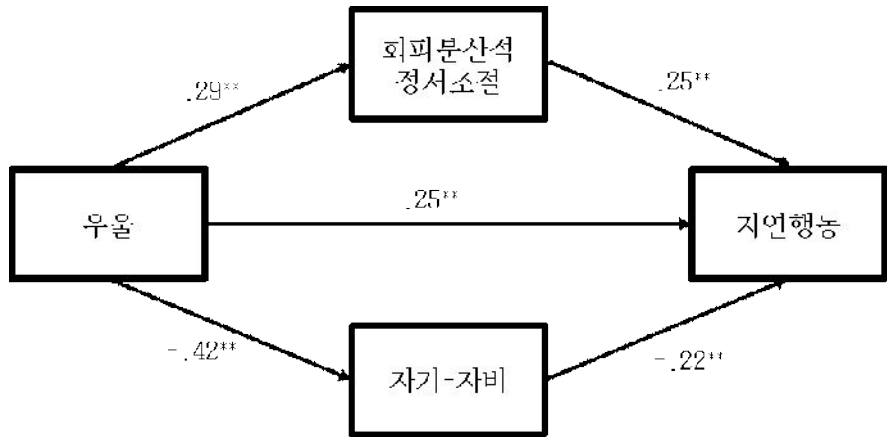
구조모형을 분석하기에 앞서 모형의 적합도를 알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 측정모형은 자료에 적합하지 않았다, $\chi^2(129)=549.33$, $p<.001$, CFI=.845, TLI=.816, RMSEA=.100, 90% 신뢰구간=[.091, .108]. 측정모형의 적합도가 기준치에 미달하여 자기-자비 변인에서 방법효과를 가정하는 방법을 사용해 모형을 수정하였다. 하나의 척도에 긍정문항과 부정문항이 함께 구성되어있을 경우에, 역문항의 고유요인들 간 공분산을 설명하는 방법요인을 가정하면 심리적 구성개념을 과대추정하거나 과소추정하는 오류를 줄일 수 있다(최수미, 조영일, 2013). 자기-자비는 자기-친절, 보편적 인간성, 마음챙김, 자기-판단, 고립, 과잉 동일시의 하위요인을 사용한 6개 측정변인으로 구인된다. 이 중 자기-판단과 고립, 과잉 동일시는 자기-자비의 반대적 개념으로 역문항으로 구성되어 있으며 이들 측정변인의 공분산이 높았다. 따라서 역문항으로 구성된 자기-판단, 고립, 과잉 동일시 측정변인의 공분산을 방법요인으로 설명하도록 수정하였다. 수정모형으로 확인적 요인분석을 실시한 결과, 수정된 모형은 자료에 적합한 것으로 나타났다, $\chi^2(123)=311.44$, $p<.001$, CFI=.930, TLI=.913, RMSEA=.068, 90% 신뢰구간=[.059, .078]. 또한 측정변인의 표준화 요인계수 추정치들이 모두 .57보다 큰 값을 나타냈고, $p<.001$ 수준에서 모두 유의하게 나타났다.

5. 전체집단의 구조모형 검증

본 연구의 가설에 따라 부분매개를 가정한 연구모형, 자기-자비 변인의 방법효과를 가정하여 수정한 부분매개모형(경쟁모형1), 자기-자비 변인의 방법효과를 가정하여 수정한 완전매개모형(경쟁모형2)을 대상으로 구조모형 분석을 실시하였다(표4). 그 결과, 연구모형은 적합도가 양호하지 않았다, $\chi^2(130)=564.07$, $p<.001$, CFI=.840, TLI=.811, RMSEA=.101, 90% 신뢰구간=[.092, .109]. 그러나 경쟁모형1은 적합도가 양호하였다, $\chi^2(126)=344.44$, $p<.001$, CFI=.919, TLI=.902, RMSEA=.073, 90% 신뢰구간=[.063, .082]. 경쟁모형2 역시 적합도가 양호한 것으로 나타났다, $\chi^2(127)=355.71$, $p<.001$, CFI=.919, TLI=.898, RMSEA=.074, 90% 신뢰구간=[.065, .083]. 그러나 경쟁모형1과 경쟁모형2가 적합도에 있어 차이가 있는지 확인하기 위해 χ^2 차이 검정을 실시하였다. 그 결과, 두 모형은 적합도에서 차이가 있었다, $\Delta\chi^2(1, N=329)=11.27$, $p<.001$. 경쟁모형1의 변인간 경로계수는 모두 유의한 것으로 나타나, 경쟁모형1을 본 연구의 최종모형으로 채택하였다(그림 2).

표4. 전체집단에 대한 연구모형과 경쟁모형1, 경쟁모형2의 적합도

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA	90% 신뢰구간
연구모형	564.07	130	.840	.811	.101	.092 - .109
경쟁모형1	344.44	126	.919	.902	.073	.063 - .082
경쟁모형2	355.71	127	.919	.898	.074	.065 - .083



** $p < .01$. (모형 내 경로계수는 표준화 계수임)

그림 2. 최종모형

6. 전체집단의 매개효과 검증

마지막으로 구조모형에서 매개변인들의 간접효과가 통계적으로 유의한 지 확인하기 위해 부트스트랩 절차를 실시하였고 결과를 표6에 제시하였다. Shrout 와 Bolger(2002)에 따르면 95% 신뢰구간에서 0이 포함되지 않으면 유의도 .05 수준에서 유의미한 것으로 판단할 수 있다. 검증 결과, 회피분산적 정서조절의 간접효과는 통계적으로 유의하지 않았다. 그러나 자기-자비의 간접효과는 통계적으로 유의하게 나타났다.

표5. 부트스트랩 절차를 통한 간접효과 검증

독립변인	매개변인	종속변인	간접효과	95%신뢰구간	
				최저치	최고치
우울→	회피분산적 정서조절→	지연행동	.06	0.00	0.12
우울→	자기-자비→	지연행동	.09*	0.02	0.17

* $p < .05$

7. 성별에 따른 다집단분석

남녀 집단에 따라 구조모형이 차이를 보이는지 확인하기 위하여 우선 형태동일성을 검정하였다(표 6). 남학생 집단에서는 경쟁모형1과 경쟁모형2의 적합도가 양호한 수준으로 나타났으며, 두 모형의 적합도 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다, $\Delta\chi^2(1, N=153)=2.79, p<.01$. 그러므로 경쟁모형1(수정된 부분매개모형)을 최적모형으로 선택하였다. 여학생 집단에서도 경쟁모형1과 경쟁모형2의 적합도가 양호한 수준이었고 두 모형 간의 적합도에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다, $\Delta\chi^2(1, N=176)=7.04, p<.001$. 따라서 여학생 집단에서도 경쟁모형1(수정된 부분매개모형)을 최적모형으로 선택하였다. 남학생 집단과 여학생 집단 모두에서 경쟁모형1(수정된 부분매개모형)이 자료를 가장 잘 설명하는 것으로 나타났기 때문에 형태동일성이 가정되었다. 다음으로 측정동일성을 확인하였다. 이를 위해 모형에서 잠재변인의 요인 적재치가 동일하다는 제약을 둔 측정 동일성 모형과 동일성 제약을 두지 않은 기저모형을 비교하였다. 두 모형의 χ^2 차이 값은 20.85이고 자유도 차이 값은 16이므로 유의도 수준 .05에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다. χ^2 차이 검증은 표본 크기의 영향을 많이 받는다는 단점이 있기에 측정동일성 모형의 RMSEA, TLI 값이 기저모형에 비해 나빠지지 않는지 추가로 확인해보았다(홍세희, 황매향, 이은설, 2005). 측정동일성 모형이 기저모형에 비해 RMSEA 값이 .72로 좋아졌고, TLI도 .904로 좋아졌기 때문에 동일화 제약은 기각되지 않으며 측정동일성이 성립하였다. 그리고 형태동일성과 측정동일성이 성립되었기 때문에, 구조동일성 검증을 하였다. 측정동일성 모형과 각 집단의 경로계수가 동일하다고 동일화 제약을 둔 구조동일성 모형을 비교하였다. 두 모형의 χ^2 차이 값은 44.69이고 자유도 차이 값은 13으로 유의도 수준 .01에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 또한 구조동일성 모형의 RMSEA 값은 측정동일성 모형에

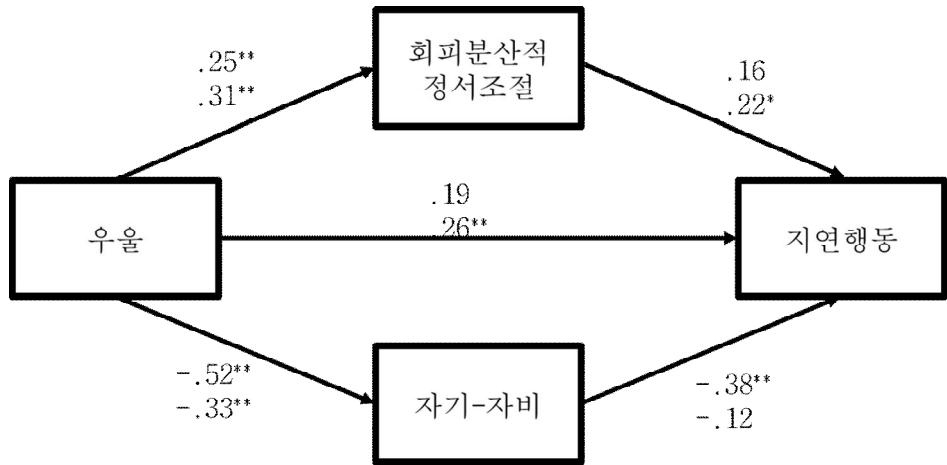
비해 .075로 나빠졌고, TLI 값도 .896 수준으로 하락하였기 때문에 남녀집단 간 구조동일성은 성립되지 않았다. 남녀집단에서 형태동일성, 측정동일성은 성립되었지만 구조동일성이 성립되지 않았다는 결과는, 각 집단에서 구조모형의 경로과정이 다르다는 사실을 의미한다. 때문에 남녀집단으로 나누어 구조모형의 경로계수를 살펴보았다(그림 3). 제시된 경로계수에서 위의 수치는 남학생 집단, 아래에 제시된 수치는 여학생 집단의 경로계수를 의미한다.

표6. 남학생, 여학생 집단의 가설모형, 경쟁모형1, 경쟁모형2 적합도

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA	90% 신뢰구간
남자-연구모형	339.84	130	.838	.809	.103	.089 - .116
남자-경쟁모형1	244.32	126	.909	.889	.078	.064 - .093
남자-경쟁모형2	247.11	127	.907	.888	.079	.064 - .093
여자-연구모형	392.28	130	.818	.786	.107	.095 - .119
여자-경쟁모형1	257.68	126	.909	.889	.077	.064 - .090
여자-경쟁모형2	264.72	127	.905	.885	.078	.065 - .092

표7. 기저모형, 측정동일성 모형, 구조동일성 모형 적합도

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA	90% 신뢰구간
기저모형	465.93	246	.920	.900	.074	.063 - .084
측정동일성 모형	486.77	262	.918	.904	.072	.062 - .082
구조동일성 모형	531.47	275	.906	.896	.075	.066 - .085



* $p < .05$, ** $p < .01$. (모형 내 경로계수는 표준화 계수임)

그림 3 남녀집단의 경로 계수

남학생 집단에서 경로계수를 확인한 결과, 우울이 지연행동에 이르는 경로와 회피분산적 정서조절에서 지연행동으로 가는 경로는 통계적으로 유의하지 않았다. 여학생 집단에서는 자기-자비에서 지연행동으로 가는 경로를 제외한 모든 경로가 유의미하게 나타났다. 즉, 남학생 집단에서는 우울이 자기-자비를 통해 지연행동으로 가는 경로가 유의하게 나타났고, 우울이 지연행동으로 가는 직접적인 경로는 유의하지 않았다. 여학생집단에서는 이와 반대로 우울이 회피분산적 정서조절을 통해 지연행동으로 가는 경로가 유의하게 나타났으며 우울과 지연행동의 경로도 유의하게 나타났다.

8. 성별에 따른 매개효과 분석

남녀 집단에 따른 구조모형에서 매개효과가 통계적으로 유의한지 확인한 결과를 표 8에 제시하였다. 남학생 집단에서 회피분산적 정서조절의 간접효과는 통계적으로 유의미하지 않았으나($\beta=.04$), 자기-자비의 간접효과는 유의한 것으로 나타났다($\beta=.18, p<.05$). 이와 반대로 여학생 집단에서는 회피분산적 정서조절의 간접효과가 통계적으로 유의하게 나타났으며($\beta=.07, p<.05$), 자기-자비의 간접효과는 유의하지 않았다($\beta=.04$).

표8. 남녀집단에 따른 부트스트랩 절차의 간접효과 검증

집단	경로	간접효과	95%신뢰구간	
			최저치	최고치
남학생	우울 → 회피분산적 정서조절 → 지연행동	0.04	0.00	0.15
	우울 → 자기-자비 → 지연행동	0.18*	0.07	0.39
여학생	우울 → 회피분산적 정서조절 → 지연행동	0.07*	0.01	0.21
	우울 → 자기-자비 → 지연행동	0.04	-0.02	0.13

* $p<.05$

V. 논 의

1. 연구결과에 대한 논의

본 연구에서는 우울, 지연행동, 회피분산적 정서조절, 자기-자비 간의 관련성을 구조모형을 통해 검증해보았다. 연구결과를 선행연구와 함께 논의해보면 다음과 같다. 첫 번째, 우울과 지연행동이 정적인 상관을 보일 것이라는 가설이 지지되었다. 이는 선행연구에서 지연행동 수준이 높아질수록 우울 수준도 높아진다는 결과(곽유미, 2010; 김광숙, 2007; 홍승일, 2005; Stöber & Joormann, 2001)와 일치하며 지연행동과 우울간의 상관이 없거나 매우 낮다는 결과(김환, 1999; 양병한, 2005)의 결과와는 반대된다. 이 같은 결과를 바탕으로 우울 수준이 높은 사람은 지연행동도 많이 경험하고 있다고 볼 수 있다.

두 번째, 회피분산적 정서조절양식이 우울과 지연행동 각각에서 정적 상관을 보일 것이라는 가설이 지지되었다. 이 결과는 회피분산적 정서조절이 높을수록 우울이 높고(김선희, 20009; 박송이, 2012; 박여정, 2009), 지연행동을 높게 보인다(김수지, 2013; 박명희, 2008; 백승순, 2014)는 선행연구의 결과와 일치한다. 따라서 스트레스 상황이 생겼을 때 무시해버리거나 막연히 문제상황이 나아질 것이라고 기대하는 행동, 애써 상관없는 다른 일에 집중하며 문제를 잊으려고 노력하는 행동을 많이 보이는 사람에게서는 지연행동 및 우울이 높을 것이라고 볼 수 있다.

세 번째, 자기-자비가 우울과 지연행동 각각에서 부적 상관을 보인다는 가설이 지지되었다. 이것은 우울 수준이 높을수록 자기-자비 수준이 낮다는 선행연구(박채연,2013; 조현주, 현명호, 2011)의 결과와 우울한 정서

에서는 자기 자신에게 비판적이고 비난하는 특성이 있기 때문에 자기-비난과 반대되는 개념인 자기-친절을 하위요소로 둔 자기-자비가 낮다는 선행연구(Van Dam et al, 2011)의 결과와도 일치하는 결과이다. 또한 높은 수준의 지연행동이 낮은 수준의 자기-자비와 관련이 있다는 선행연구(Sirois, 2013; Williams et al, 2008)의 결과와도 일치한다. 따라서 우울한 사람과 지연행동을 많이 하는 사람은 자기 자신에 대해 비판적이며, 실패 경험이나 자신의 단점을 수용하기 힘들어하고, 감정에 사로잡혀 실패경험에 과잉동일시하는 경향을 보인다고 해석할 수 있다.

네 번째, 우울이 회피분산적 정서조절양식을 매개로 지연행동에 영향을 미칠 것이라는 가설과 우울이 자기-자비를 매개로 지연행동에 영향을 미친다는 가설이 부분적으로 지지되었다. 전체 집단의 분석에서 우울이 회피분산적 정서조절과 자기-자비를 통해 지연행동으로 가는 경로가 확인되었다. 그러나 남녀집단에 따라서 분석했을 때, 우울과 지연행동의 매커니즘에서 차이가 나타났다. 남학생 집단에서는 우울이 회피분산적 정서조절을 통해 지연행동으로 가는 경로가 유의하지 않았으나 여학생 집단에서는 유의하게 나타났다. 그리고 여학생집단에서 우울이 자기-자비를 통해 지연행동으로 가는 경로가 유의하지 않은 대신, 남학생 집단에서는 유의하게 나타났다. 이 같은 결과는 남녀가 우울과 지연행동의 매커니즘에서 차이를 보인다는 점을 반영한다. 즉, 여학생은 우울한 상황에서 스트레스 상황이나 문제를 해결할 때 능동적으로 해결하기 보다는 단순히 회피하거나 무시하는 방식으로 행동하기 쉽고, 이로 인해서 지연행동을 보일 것이라고 생각할 수 있다. 반면, 남학생은 우울한 상황에서 낮은 자기-자비, 즉 자신에 대한 비판적인 태도와 실패경험이나 고통스런 상황으로 인한 고립감과 비수용적인 태도를 통해 지연행동을 보이게 된다고 해석할 수 있다. 특히 남학생 집단에서는 우울과 지연행동 간의 직접 경로가 유의하지 않았다. 그러므로 남학생 집단은 우울함을 느끼는 것만으로는

지연행동이 높게 나타나지 않으며, 우울한 상황에서 자신에게 낮은 자기-자비적 태도를 보일 때 지연행동을 높게 보고한다고 해석할 수 있다.

다섯 번째, 우울과 지연행동의 관계에서 회피분산적 정서조절보다 자기-자비의 역할이 더 크게 작용하는 것으로 나타났다. 전체 집단에서 우울이 지연행동으로 가는 경로에서 회피분산적 정서조절의 매개효과($\beta=.06$)는 통계적으로 유의한 수준이 아니었고, 자기-자비의 매개효과($\beta=.09$, $p<.05$)는 통계적으로 유의하게 나타났다. 또, 회피분산적 정서조절의 간접효과가 자기-자비에 비해 작은 효과를 나타냈다. 이는 우울과 지연행동의 관계에서 회피분산적 정서조절보다 자기-자비의 역할이 더 크게 작용함을 시사한다.

여섯 번째, 자기-자비 수준에서 성차가 나타났다. 본 연구에서는 여학생 집단이 남학생 집단에 비해 자기-자비 수준이 낮았다. 이것은 여성이 남성보다 낮은 자기-자비 수준을 보인 선행연구(Neff, Hseih, & Dejitthirat, 2005)의 결과와 일치한다. 여성의 자기-자비 수준이 남성에 비해 유의미하게 낮게 나타난 이유를 본 연구의 결과만으로는 추론하기 어렵다. 다만, 여성이 남성보다 자기 자신에게 더 비판적인 경향을 보이고, 이러한 자기 비판적 성향은 자기-자비의 반대개념선상에 있기 때문이라는 Neff(2003a)의 주장을 생각해볼 때 후속 연구에서 이 부분을 다루어 볼 필요가 있다.

일곱 번째, 지연행동 수준에서 성차가 나타났다. 여학생 집단이 남학생 집단보다 더 지연행동을 많이 보고하였다. 이것은 여학생이 더 높은 지연행동을 보고했다는 유지원 외(2012)의 연구 결과와 일치하며, 지연행동에 성차가 없다는 연구결과(강혜자, 2011)와는 상반된다. 본 연구의 결과를 바탕으로 지연행동의 성차가 나타난 이유를 살펴보면, 여학생 집단에 지연행동이 더 높게 나타난 것은 남학생 집단에 비해 낮은 자기-자비 수준 때문일 수 있다. 하지만 여학생 집단에서는 자기-자비와 지연행동 간에 유의한 경로계수가 확인되지 않았기 때문에 이 부분과 관련해서는 후속

연구가 필요하다고 본다.

2. 후속연구의 제언

후속연구를 제안하면 다음과 같다. 본 연구를 통해 자기-자비가 우울과 지연행동 간의 매개역할을 한다는 것은 확인되었으나, 자기-자비와 지연행동 간의 좀 더 구체적인 연구가 필요할 것으로 생각된다. 특히, 선행연구에서 말한 것처럼 자기-자비가 비회피적인 대처를 줄이게 하여 지연행동을 줄이는 것인지, 자기-자비와 정서조절 간의 어떠한 관계가 있는지 좀 더 탐색할 필요가 있다. 본 연구에서 자기-자비가 회피분산적 정서조절에 미치는 경로는 유의하지 않았기 때문에 제시하지 않았다. 그러나 기존 선행연구에 따르면 자기-자비는 부정적 사건에 정서조절에 긍정적인 영향을 미쳐 회피적이지 않은 방식으로 대처하게 하였다(Allen, Leary, 2010; Leary et al, 2007). 따라서 이 부분에 대해서는 추후 연구가 더 필요하다고 여겨진다. 한편, 자기-자비가 정서조절에 대한 개입을 통해서가 아니라 완벽주의와 관련이 있을 수도 있다. 자기-자비는 완벽주의에서 나타날 수 있는 자기 비판적 특징과 자신의 결함을 수용하지 못하는 특성과 반대선상에 있다. 때문에 자기-자비가 이러한 완벽주의를 완화시키기 때문에 지연행동에서 긍정적인 효과가 나타날 수도 있다. 이와 관련하여 박세란(2013)은 우울한 사람이 자기-자비로 인해 자기비판에 대한 두려움 없이 자신을 바라볼 수 있게끔 정서적인 안정감을 얻는다고 주장하였다. 따라서 추후에 자기-자비와 지연행동에 관한 더 구체적인 연구가 필요하다고 본다.

두 번째, 자기-자비를 높이는 것이 우울감과 지연행동 양측에 긍정적인 효과가 있을 것이라고 기대되는 상황에서, 구체적으로 어떤 훈련이나 방법을 통해 자기-자비를 높이는 것이 효과적일지 알아보는 연구가 필요하다

겠다. Kriger 등(2013)의 연구자가 언급했듯이 우울감이 높아진 상태에서 타인의 도움 없이 자기-자비를 높게 유지하는 것이 어려울 수 있다. 따라서 자기-자비를 치료적 도구로 사용하기 이전에 구체적으로 어떤 방식으로 접근할 것인지 연구도 필요할 것이다. 현재 수용전념치료에서 자기-자비를 활용하고 있는 것으로 알려져 있으나 그 외 다른 치료에서도 활용할 수 있는 방안을 모색하는 것이 필요하다고 본다.

3. 연구의 제한점 및 의의

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 온라인 설문조사를 통해 자료를 수집하였기 때문에 온라인 연구 특성에 따른 단점이 있을 수 있다. 즉, 컴퓨터나 모바일 기계 및 SNS 사용에 익숙하지 않은 사용자는 참여하지 않았을 것이라고 추측할 수 있다. 그러나 현대의 20대 및 30대는 모바일 사용이 보편적이며 컴퓨터 사용율도 높기 때문에 그런 한계점은 어느 정도 보완될 수 있을 것이라고 생각된다. 둘째, 본 연구는 우울증 환자가 아닌 일반 대학생 및 대학원생을 대상으로 실시하였기 때문에 본 연구 결과를 우울증 임상군에 적용하여 이해한다면 한계가 있을 수 있다. 그러나 본 연구의 표본에서 우울 총합의 평균은 17.6으로 CES-D척도에서 임상적 우울에 해당하는 수치이다(Radloff, 1977). 따라서 표본 집단은 평균적으로 임상적 우울 수준을 보이고 있으므로, 그러한 한계점은 보완될 여지가 있다고 생각된다.

위와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구에서는 우울과 지연행동의 과정을 밝혀내었다. 특히 지연행동과 관련하여 거의 다루어진 바가 없는 자기-자비 변인을 사용했기에 지연행동, 자기-자비 연구의 기초자료를 제공하는데 더욱 의의가 있다. 그리고 우울과 지연행동의 관계에서 회피분산적 정서조절과 자기-자비가 매개한다는 본 연구의 결과는 이후 우울한

사람이 지연행동을 보이는 상황에서 치료자가 어떤 식으로 개입해야할지 방향을 제공하는 데 의의가 있다. 즉, 우울한 정서에 있는 사람에게 자기-자비의 수준을 높여 스스로에게 따뜻하고 자비로운 시각과 태도를 가지게 하거나 비회피적인 정서조절 방식을 사용하게 함으로써 개입할 수 있을 것이다. 이러한 개입은 우울감으로 나타날 수 있는 이차적인 문제들-본 연구에서는 지연행동-에 긍정적인 효과를 나타낼 것이라고 기대할 수 있다.

참 고 문 헌

- 강혜자 (2011). 지연 행동, 자기효능감, 자기통제 및 지각된 스트레스 간의 관계. **사회과학연구**, 35(2), 233-251.
- 곽유미 (2010). **대학생의 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계 우울의 매개 효과**. 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 권석만 (2000). **우울증 침체와 절망의 늪**. 서울: 학지사.
- 계수영, 박기환, 엄소용 (2011). 대학생의 완벽주의와 성취목표지향성이 학업지연행동에 미치는 영향. **인지행동치료**, 11(2), 95-111.
- 고진경, 신을진 (2013). 지연행동의 하위유형에 따른 문제해결양식의 차이. **스트레스연구**, 21(2), 85-93.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기 자비척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1023-1044.
- 김광숙, 김정희 (2007). 꾸물거림과 성격의 5요인, 자기효능감, 자기존중감 및 우울의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 19(4), 933-947.
- 김선희 (2009). **부모-자녀 의사소통이 우울감에 미치는 영향_ 정서인식의 명확성과 정서조절양식을 매개로**. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김수지 (2014). **능동-수동 지연행동 유형에 따른 심리적 특성: 정서조절양식의 조절효과**. 석사학위논문, 서강대학교 대학원.
- 김현진 (2014). 사이버 대학생의 환경적 학업방해 요소 및 완벽주의와 학업지연간의 관계에서 자기효능감의 조절효과. **교육심리연구**, 27(3), 555-573.
- 김환 (1999). **학업적 꾸물거림에서 실패공포가 과제 제출 행동 지연에 미치는 영향**. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.

- 김희정 (2010). **능동-수동 지연행동에 관련되는 심리적 특성 및 정서적 고통**. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 박명희 (2008). **위험회피 기질과 부모의 심리적 통제가 만성적 지연행동에 미치는 영향: 자기결정성의 매개효과와 인지적 정서조절전략의 조절효과**. 석사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 박보람, 양난미 (2012). **대학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 수행회피 성취목표와 자기구실 만들기 전략의 매개효과**. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 541-561.
- 박선영, 김경미 (2013). **병사의 지각된 스트레스 및 괴롭힘 피해경험과 우울의 관계: 자기 자비의 조절효과**. **상담학연구**, 14(6), 3691-3707.
- 박승호 서은희 (2005). **여자 대학생들의 학업적 지연행동의 실태 및 원인 분석**. **교육학연구**, 43(2), 115-134.
- 박여정 (2009). **청소년의 정서인식의 명확성과 우울증상의 관계에서 정서조절양식의 매개효과**. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 박재우, 권정혜 (1998). **과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향**. **한국심리학회 포스터 발표 논문집**. 105-119.
- 배성우, 신원식 (2005). **CES-D 척도(the center for epidemiologic studies-depression scale)의 요인구조 분석: 확인적 요인분석 방법의 적용**. **보건과 사회과학**, 18, 165-190.
- 백승순 (2014). **지각된 부모의 심리적 통제와 지연행동의 관계: 심리적 반발심, 정서조절양식의 매개효과**. 석사학위논문, 광운대학교 대학원.
- 서은희 (2006). **타인 지향적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 심리적 요인들의 매개효과**. **미래교육연구**, 19(2), 24-41.
- 서지은 (2012). **부모의 양육방식과 아동의 행동지연의 관계: 분노억제와 우울의 매개효과**. 석사학위논문, 계명대학교 대학원.

- 송윤희 (2012). 대학 이러닝 학습자의 완벽주의, 우울, 시험불안, 자기손상 전략이 학업지연에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 12(4), 209-229.
- 양병한 (2005). 자기효능감, 우울 및 불안과 지연경향 간의 관계. **인문논총**, 12, 89-110.
- 양유진, 정경미 (2008). 어머니의 양육태도가 청소년 우울에 미치는 영향: 회피적 정서조절과 정서인식의 명확성을 매개요인으로. **한국심리학회지: 임상**, 27(3), 669-688.
- 유안진, 이점숙, 정현심 (2006). 또래 애착과 정서조절 양식이 청소년의 우울에 미치는 영향. **한국가정관리학회**, 24(1), 31-41.
- 유안진, 이점숙, 정현심 (2006). 정서조절양식과 부모 애착이 청소년의 생활만족에 미치는 영향. **아동학회지**, 27(1), 167-181.
- 유지원, 강명희, 김은희 (2013). 이러닝 강의를 수강하는 대학생의 학업지연행동에 영향을 미치는 요인들의 관계 규명. **한국컴퓨터교육학회**, 16(1), 81-95
- 윤석빈 (1999). **경험하는 정서의 종류와 선행 사건에 따른 정서조절 양식의 차이**. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 윤재호 (2011). **지연동기 척도 개발 및 지연동기와 심리적 부적응간 경로 모형 연구**. 박사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 이동귀, 박현주 (2009). 대처양식 집단에 따른 꾸물거림 및 정신건강의 차이. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 23(2), 43-57.
- 이수민, 양난미 (2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향-스트레스, 학업적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(3), 717-738.
- 이정아, 현명호 (2009). 만성 지연행동과 적응. **스트레스研究**, 17(2), 199-207.

- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신 병리의 관계 연구현황과 과제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(3), 461-493.
- 이지영, 권석만 (2009). 정서조절방략과 정서장애의 관계 및 체험적 정서조절방략의 효과. 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 이현주 (2009). 관조적 자기-자비(Self-Compassion)와 스트레스에 대한 지각된 통제가능성에 따른 대처방식의 차이. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 임민주 (2009). 정서표현의 양가성과 정서조절 양식이 삶 만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 임진옥, 장정숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 15(2), 259-275.
- 전효인 (2012). 부모양육태도, 의지통제와 학업지연행동의 관계: 정서조절을 매개로. 석사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 조진옥 (2012). 자기고양 편향과 정서회피분산전략이 지연행동에 미치는 영향. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. **한국심리학회지: 건강**, 16(1), 49-62.
- 추상엽, 임성문 (2008). 부모의 성취압력과 학업성취 간의 관계: 부모의 교육지원행동, 학업적 자기효능감의 매개효과와 학업적 지연행동의 조절효과. **청소년학연구**, 15(7), 347-368.
- 최수미, 조영일 (2013). 부정문항이 포함된 척도의 요인구조 및 방법효과 검증과 남녀 간의 차이 비교: Rosenberg 자기존중감 척도를 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, 32(3), 571-589.
- 최지윤 (2009). 청소년의 또래 괴롭힘 피해경험이 우울증상에 미치는 영향에서 정서조절 양식의 중재효과. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.

- 하정희 (2012). 완벽주의와 자아존중감이 자기구실 만들기와 우울감에 미치는 영향. *상담학연구*, 13(2), 705-724.
- 홍세희, 황매향, 이은설 (2005). 청소년용 여성 진로장벽 척도의 잠재평균 분석. *교육심리연구*, 19(4), 1159-1177.
- 홍승일, 현명호 (2005). 지연경향성과 심리적 불편감의 관계에서 자기효능감, 대처방식, 과제의 자아위협도의 효과. *한국심리학회지: 일반*, 24(1), 259-277.
- 황임숙 (2008). **지각된 부모양육태도와 학업적 지연행동: 자기효능감과 완벽주의를 매개로**. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- Aitken, M. E.(1982). A Personality profile of the college student procrastinator. Doctoral dissertation. University of Pittsburgh.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289-303.
- Baumeister, Scher, R. F., Stephen. (1988). Self-Defeating Behavior Patterns among Normal Individuals: Review and Analysis of Common Self-Destructive Tendencies. *American Psychological Association*, 1, 3-22
- Beck, A. T. (1997). *Cognitive therapy of depression*. The Guilford Press.
- Breines, J. G., Chen, S. (2012) Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.

- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, PA: Addison-Wesley.
- 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*, 246-264.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 58*, 43-51.
- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological Reports, 68*, 455-458.
- Ferrari, J. R. (1993). Christmas and procrastination: Explaining lack of diligence at a "real-world" task deadline. *Personality and Individual Differences, 14*, 25-33.
- Ferrari, J. R., & Beck, B. (1998). Affective responses before and after fraudulent excuses by academic procrastinators. *Education, 118*, 529-537.
- Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F., O'callaghan, J., & Argumedo, K. D. D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults: International prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*, 458-464.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (Eds.). (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory research, and treatment*. New York, NY: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., Landreth, Nicole. (2014). "Guess I Am a Procrastinator": Self and Other Perceptions among Rural US Citizens, *North American Journal of Psychology, 16*(1), 121-128.

- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7, 2-6.
- Iskender, M. (2011). The influence of self-compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes. *Educational Research and Reviews*, 6(2), 230-234.
- Klingsieck, K. B., Fries, S., Horz, C., & Hofer, M. (2012). Procrastination in a distance university setting. *Distance Education*, 33, 295-310.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N. & Holtforth, M. G. (2013). Self-Compassion in Depression: Associations With Depressive Symptoms, Rumination, and Avoidance in Depressed Outpatients. *Behavior Therapy*, 44, 501 - 513.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Leary, M. R., & Tate, E. B. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18, 251-255.
- Martell, C. R., Dimidjian, S., Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioural Activation for Depression: A Clinician's Guide*. The Guilford Press.
- Milgram, N. A., Gehrman, T., & Keinan, G. (1992). Procrastination and emotional upset: A typological model. *Personality & Individual Differences*, 13, 1307-1313.
- Mills, A., Gilbert, P., Bellew, R., McEwan, K., & Gale, C. (2007). Paranoid beliefs and self-criticism in students. *Clinical Psychology*

- & *Psychotherapy*, 14, 358-364.
- Neff, K. D., (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D., & McGeehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Ozer, B. U., O'Callaghan, J., Bokszczanin, A., Ederer, E. & Essau, C. (2014). Dynamic interplay of depression, perfectionism and self-regulation on procrastination. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(3), 309-319
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Raes, F. (2010). Ruminating and worrying as mediators of the relationship between self-compassion and anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Raes, F. (2011). The Effect of Self-Compassion on the Development of Depression Symptoms in a Non-clinical Sample. *Mindfulness*, 2,

33-36.

- Ross, S. R., Canada, K. E., & Rausch, M. K. (2002). Self-handicapping and the five factor model of personality: Mediation between neuroticism and conscientiousness. *Personality and Individual Differences, 32*, 1173-1184.
- Saddler, C. D., Sacks, L. A. (1993). Multidimensional Perfectionism and Academic Procrastination: Relationships With Depression in University Students. *Psychological Reports, 73*, 863-871.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: links to depressive symptoms and problems behavior. *Child Development, 74*, 1869-1880.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity, 13*(2), 128-145.
- Sirois, F. M. & Stout, D. (2011). *When knowing better doesn't mean doing better: Understanding the roles of procrastination and self-blame in the health and well-being of nurses*. Paper presented at the 7th Biennial Conference on Procrastination, Amsterdam, The Netherlands.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive behavioural correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*, 504-510.
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). "I will go to therapy eventually": Procrastination, stress, and mental health. *Personality and Individual Differences, 49*, 175 - 180.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure.

Psychological Bulletin, 133(1), 65-94.

- Stöber, J., & Joormann, J. (2001). Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression. *Cognitive Therapy & Research*, 25(1), 49-60.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130.
- Williams, J. G., Stark, S. K., & Foster, E. E. (2008). The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4(1).
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187.

ABSTRACT

The Mediating Effect of Emotional Regulation Style(avoidant/distractive Regulation Style) and Self-Compassion on the Relationship Between Depression and Procrastination

HyunJeong Moon

Department of Psychology

The Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate the mediation effect of self-compassion and Avoidant/distractive regulation style on the relation between depression and procrastination. A total of 329 Korean undergraduate and graduate students(153 males, 176 females) participated in the study. Students completed the Aitken Procrastination Inventory, CES-D, Emotion Regulation Checklist and Korean version of the Self-Compassion Scale. Structural equation models(SEM) were utilized with data in order to test the validity research model and multi-group analyses were carried out for investigations into the differences in the interest models by gender. The results of this study are as follows. First, depression had positive correlation with the procrastination.

Avoidant/distractive regulation style had positive correlation with depression and the procrastination. However, self-compassion was negatively correlated with depression, procrastination. Second, Avoidant/distractive regulation style and Self-compassion partially mediated the relation between depression and procrastination. Third, there were significant gender differences in the mean scores of the procrastination and self-compassion and model fits. Finally, the implications and limitations of this study and future research directions are discussed.

부 록

부록 1. 지연상태척도

부록 2. CES-D

부록 3. 정서조절양식 체크리스트

부록 4. 한국판 자기 자비심 척도

부록 1.

다음 각 문항을 읽고 평소의 자신과 얼마나 비슷한지 ○표시해 주십시오. 정답이 있거나 좋고 나쁨이 있는 것이 아니니 편안한 마음으로 표시하세요.

문 항	항상 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통 이다	거의 그렇다	항상 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 시작하지 않는다.	1	2	3	4	5
4. 나는 매일 매일 규칙적으로 일을 함으로써 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. 내가 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 기한이 되기 전에 일을 끝마친다.	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 주어진 시간 내에 내가 할 수 있는 일의 양을 과대평가 한다.	1	2	3	4	5

부록 2

아래에 적혀 있는 문항을 잘 읽으신 후, 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타내는 숫자에 “O”표 해 주십시오.

0. 극히 드물게 (1주 중 1일 이하)	2. 자주 (1주 중 3일~4일)			
1. 가끔 (1주 중 1~2일)	3. 거의 대부분 (1주 중 5일~7일)			
나는 지난 1주일 동안 ...	극히 드물다	가끔	자주	거의 대부분
	1일 이하	1~2일	3~4일	5~7일
1. 평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2. 먹고 싶지 않았다 ; 입맛이 없었다.	0	1	2	3
3. 가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없었다.	0	1	2	3
4. 다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	0	1	2	3
5. 무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
6. 우울했다.	0	1	2	3
7. 하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8. 미래에 대하여 희망적이라고 느꼈다.	0	1	2	3
9. 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10. 두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11. 잠을 설쳤다 ; 잠을 잘 이루지 못했다.	0	1	2	3
12. 행복했다.	0	1	2	3
13. 평소보다 말을 적게 했다 ; 말수가 줄었다.	0	1	2	3
14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
16. 생활이 즐거웠다.	0	1	2	3
17. 갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18. 슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20. 도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	0	1	2	3

부록 3.

사람들은 누구나 부정적인 정서를 갖습니다. 부정적인 느낌이 들 때마다 나는 이것을 줄이기 위해 어떤 방법을 얼마나 자주 사용하였는지를 아래 문항을 읽고 적당한 칸에 표시해 주세요.

부정적인 느낌이 들 때 나는	전혀 아니다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1. 가족이나 친구와 만난다.	1	2	3	4
2. 누군가 나를 이해하고 위로해주길 바란다.	1	2	3	4
3. 다른 사람들과 나의 느낌에 관해 이야기한다.	1	2	3	4
4. 다른 사람들로부터 도움이나 조언을 구한다.	1	2	3	4
5. 관계없는 다른 일을 떠올리거나 다른 일에 집중한다.	1	2	3	4
6. 직접적으로 문제를 해결하거나 상황을 개선하기 위해 구체적인 일(행동)을 한다.	1	2	3	4
7. 상황을 개선하기 위한 방법을 생각하거나 구체적인 계획을 세운다.	1	2	3	4
8. 상황(문제)을 보다 명확히 이해하고자 한다.	1	2	3	4
9. 막연히 나아지겠지, 어떻게든 되겠지, 라고 생각한다.	1	2	3	4
10. 왜 내가 이런 기분을 느끼게 되었는지 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4
11. 내가 믿을만한 사람을 찾아간다.	1	2	3	4
12. 문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기한다.	1	2	3	4
13. 기분 나빠진 상황이나 사람을 피해버린다.	1	2	3	4
14. 어떻게든 그 일(상황)이 빨리 끝나버리기를 바란다.	1	2	3	4
15. 시간이 지나면 달라질 것이라고 생각한다.	1	2	3	4
16. 감정에 빠지지 않고 상황을 객관적으로 바라보려고 노력한다.	1	2	3	4
17. 운이 없다고 생각해버린다.	1	2	3	4
18. 신념을 가지고 꺾이지 버티나간다.	1	2	3	4
19. 그 일로부터 무엇인가 색다른 일을 할 수 있는 단서를 얻으려고 노력한다.	1	2	3	4

20. 그 일을 무시해버린다.	1	2	3	4
21. 그 일에 대해 깊이 생각하지 않으려 한다.	1	2	3	4
22. 문제에 도움이 될 만한 사람이 주변에 있는지 찾아 본다.	1	2	3	4
23. 아무렇지 않은 척 행동한다.	1	2	3	4
24. 나의 힘든 마음을 털어놓을 만한 사람과 이야기를 나눈다.	1	2	3	4
25. 나에게 어떤 문제가 있어 이런 상황이 되었는지 신중하게 점검해본다.	1	2	3	4

부록 4.

여러분은 어려운 시기에 처해 있을 때, 일반적으로 여러분 자신에게 어떻게 행동하는지 각 문항들을 주의 깊게 읽고 응답해 주시기 바랍니다. 문항에 기술되어 있는 방식대로 얼마나 자주 행동하는지 아래 다섯 가지 대담 가운데 자신을 잘 나타낸다고 생각하는 정도에 따라서 우측 숫자에 (○)표 하십시오.

문 항	거의 아니다	조금 그렇다	웬만큼 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1. 나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	1	2	3	4	5
2. 나는 기분이 처질 때 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
3. 나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한부분이라고 여긴다.	1	2	3	4	5
4. 나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다	1	2	3	4	5
5. 나는 마음이 아플 때 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
6. 나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.	1	2	3	4	5
7. 나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람들이 많다고 생각한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 정말로 힘들때는, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
9. 나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
10. 나는 뭔가 부족한 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
11. 나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다.	1	2	3	4	5
12. 나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게	1	2	3	4	5

필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.					
13. 나는 기분이 처져 있을 때 , 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
14. 나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력한다.	1	2	3	4	5
15. 나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이 라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
16. 나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난한다.	1	2	3	4	5
17. 나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 균형을 잡힌 시각으로 보려고 한다.	1	2	3	4	5
18. 내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
19. 나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대한다.	1	2	3	4	5
20. 나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가 날 때 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
21. 나는 고통을 겪을 때는 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22. 나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23. 나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	1	2	3	4	5
24. 나는 고통스러운 감정이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서(확대해서) 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
25. 나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	1	2	3	4	5
26. 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견디어내려고 한다.	1	2	3	4	5