



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](#)

김 정 규 교수 지도  
석사학위 청구논문

자기효능감 및 완벽주의가  
지각된 스트레스에 미치는 영향

-지연행동의 매개효과-

2015

성신여자대학교 대학원  
심리학과  
권혜경

자기효능감 및 완벽주의가  
지각된 스트레스에 미치는 영향  
-지연행동의 매개효과-

김 정 규 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2014년 11월

성신여자대학교 대학교  
심리학과  
권혜경

# 인 준 서

권혜경의 석사학위 논문으로 인준함

2014년 11월

심사위원장\_\_\_\_\_ (서명 또는 인)

심사위원\_\_\_\_\_ (서명 또는 인)

심사위원\_\_\_\_\_ (서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구는 대학생을 대상으로 지각된 스트레스에 대하여 자기효능감과 자기지향적 완벽주의, 그리고 지연행동이 어떠한 관계가 있고, 어떤 구조로 영향을 주는 지를 알아보고자 하였다. 이를 위해 자기효능감, 자기지향적 완벽주의가 지연행동을 매개로 대학생의 지각된 스트레스에 영향을 미치는 인과적 구조모형을 설정하고, 그 적합도와 개별 변수의 영향력을 살펴보았다. 본 연구를 위해 서울, 경기 지역의 대학생 408명을 대상으로 자기효능감 척도, 다차원적 완벽주의 척도, 지연행동 척도, 지각된 스트레스 척도를 실시하였고, 총 395명을 분석에 사용하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 자기효능감, 자기지향적 완벽주의, 지연행동, 지각된 스트레스 간의 상관분석을 실시하였으며, 분석결과 자기효능감, 자기지향적 완벽주의, 지연행동 간에는 유의미한 상관이 있었으나 자기지향적 완벽주의와 지각된 스트레스 사이에는 유의미한 상관이 없었다. 둘째, 자기효능감과 지각된 스트레스의 관계에서 지연행동의 매개효과를 검증한 결과 부분매개효과가 검증되었고 자기지향적 완벽주의와 지각된 스트레스의 관계에서 매개변인 지연행동은 억제효과가 검증되었다. 마지막으로 본 연구의 제한점 및 추후연구를 위한 제언과 의의에 대하여 논의하였다.

**주요어 : 자기효능감, 자기지향적 완벽주의, 지연행동, 지각된 스트레스**

# 목 차

## 논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	7
1) 연구문제 및 가설	7
2) 연구모형	8
II. 이론적 배경	9
1. 스트레스	9
2. 완벽주의	10
3. 자기효능감	11
4. 지연행동	13
5. 각 변인들 간 선행연구	14
1) 자기효능감과 지각된 스트레스	14
2) 자기지향적 완벽주의와 지각된 스트레스	15
3) 자기효능감과 지연행동	16
4) 자기지향적 완벽주의와 지연행동	18
5) 지연행동과 지각된 스트레스	18
III. 연구방법	20
1. 연구대상	20
2. 측정도구	20
1) 자기효능감 척도	20
2) 다차원적 완벽주의 척도	21

3) 지연행동 척도 .....	21
4) 지각된 스트레스 척도 .....	22
3. 분석방법 .....	23
IV. 연구결과 .....	25
1. 기술통계 및 상관분석 .....	25
1) 주요 변인들의 상관분석 .....	25
2. 매개효과 검증 .....	25
1) 측정모형 검증 .....	25
2) 연구모형 검증 .....	26
3) 매개효과 유의성 검증 .....	28
V. 논의 .....	31
1. 연구결과에 대한 논의 .....	31
2. 연구의 의의 및 제한점과 제언 .....	33

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

## 표 목 차

<표 1> 조사 대상자의 인구통계학적 특성 .....	18
<표 2> 각 변인별 기술통계 및 상관분석 .....	23
<표 3> 측정모형의 적합도지수 .....	24
<표 4> 측정모형의 요인계수 .....	24
<표 5> 연구모형의 적합도 .....	25
<표 6> Bootstrapping 절차를 통한 매개효과 검증 .....	27
<표 7> 지연행동의 억제효과 검증 .....	27

## 그림 목 차

<그림 1> 연구모형 .....	8
<그림 2> 최종연구모형 검증결과 .....	25

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 현대인들은 갈수록 복잡해지고 있는 사회에서 살고 있다. 과거에 겪어보지 못한 변화에 직면해서 적응하고 살아남기 위해 나름대로 노력하게 되므로 그 과정에서 스트레스를 느끼게 된다(박석출, 2007). 현대인은 진보를 이루어 왔지만 급변하는 사회에 적응하는 것은 스트레스와 직결되며 스트레스 없이 사는 사람이 거의 없을 정도가 되었다.

스트레스를 받게 되면 일반적으로 다양한 생리적, 심리적 반응을 하게 된다(장현석, 2000). 구체적으로 스트레스는 신체적 반응(두통, 요통, 목과 어깨의 뻣뻣함, 위통과 위경련, 혈압상승, 피로감), 행동적 반응(울음, 비난, 강박적인 행동, 강박적 섭식), 심리적인 반응(불안, 걱정, 공포, 우울, 조바심, 분노, 좌절감)을 증가시키는 것으로 나타났다(윤병수, 정봉교, 1999; 이은희, 2004).

특히 대학생들은 고등학교 때까지 학교와 부모에 의한 수동적인 생활 방식에서 벗어나 대학생으로서 자율적이고 독립적인 생활방식으로의 변화에 어려움을 겪을 수 있으며, 이 시기에 자아정체성 확립과 부모로부터의 심리적 독립과 같은 기본적인 발달과업을 성취해야 한다(이은희, 2004). 이러한 심리, 사회적 생활환경의 변화에 대한 적응 및 진로선택과 장래에 대한 불안, 취업난 등으로 인하여 대학생들은 심리적 부담감을 갖게 되고 스트레스를 받게 된다. 스트레스가 장기간 지속되면 삶의 질이 저하될 뿐만 아니라 자살, 일탈행동 등 극단적인 선택을 할 수 있게 된다. 대학생의 스트레스는 심리적 어려움과 건강에도 부정적인 영향을 미칠 수 있으므로 적절한 원인을 분석하여 스트레스 수준을 경감할 수 있

는 방법을 모색할 필요가 있다.

상황을 어떻게 지각하는가에 따라 우리의 마음은 변화한다. 어떤 부담스러운 상황에 처했다라도 이를 스스로 통제할 수 있다고 생각하면 모든 것이 바뀐다. 환경적으로 같은 사건이 어떤 사람에게 스트레스로 받아들여지고 어떤 사람에게는 스트레스로 받아들여지지 않는 것처럼 스트레스를 지각하는 과정에서 개인 내면의 인지 과정을 무시할 수 없다(유상미, 2008). 지각된 스트레스는 스트레스 상황에서 자신의 반응을 어떻게 조절하는가와 관련이 깊다(Larsen, 2000). Selye(1936)가 처음으로 스트레스가 병의 원인이 된다는 사실을 밝혀낸 후, Lazarus와 Folkman(1984)은 개인이 상황을 어떻게 주관적으로 받아들인냐에 따라 스트레스에 대한 반응이 달라진다고 했다. 즉 개인이 자신의 정서나 가치에 대해 평가하는 과정에서 상황이나 사건이 자신의 수용기준을 초과할 경우 스트레스로 느끼게 된다(Lazarus & Folkman, 1984).

스트레스에 영향을 미치는 변인은 크게 환경적인 변인과 개인 내적인 변인으로 구분할 수 있다. 개인 내적인 변인에는 성격, 탄력성, 자아존중감, 스트레스 대처 전략, 자기효능감, 완벽주의 등이 있고 환경적인 변인에는 물질적 자원, 사회적지지 등이 있다. 변인들의 영향력은 개인에 따라 차이가 있을 수 있다. 즉 같은 스트레스 상황일지라도 개인이 어떻게 대처하느냐에 따라 스트레스를 지각하는 정도가 다르기 때문에 개인 내적인 변인이 중요하다고 할 수 있다.

자기효능감이란 개인이 성공적인 수행을 할 수 있는 능력에 대한 스스로의 신념이다(Bandura, 1977). 개인이 어렵고 위협적인 상황에 직면하였을 때 자신의 능력에 대한 개인의 신념은 스트레스를 어느 정도 겪을지에 영향을 미친다(김금순, 2011). 자기효능감은 스트레스를 완화시킨다는 많은 연구결과가 있는데 구체적으로, 자기효능감이 높아지면 스트레스 대처능력이 높아지고(이상윤, 2000), 강한 자기효능감의 발달은 면역체계를

증진시키며(Weidenfeld et al., 1990) 스트레스를 낮출 수 있다. 또한 자기 효능감이 높은 학생들은 과제의 난이도가 높아져도 학업성취에 높은 자신감을 보이며(Park KS et al., 2002; 이지영, 2010 재인용), 자기효능감이 높을수록 정서적 진정과 긍정적 해석, 적극적 대처방식을 더 많이 사용했다(Min SY et al. 2006, 이지영, 2010 재인용). 선행연구를 요약해보면, 자기효능감과 스트레스는 관련이 있고 자기효능감이 높을수록 지각된 스트레스가 낮아진다고 할 수 있다.

대학생의 지각된 스트레스에 영향을 미치는 또 다른 변인으로 지연행동을 꼽을 수 있다. 지연행동(procrastination)이란 시간 내에 마쳐야 하는 활동, 일이나 과제를 제 때 하지 않고 나중에 미루는 행동으로, 주로 학업적, 직업적 영역에서 쉽게 관찰할 수 있다(김수지, 2013). 연구 결과에 따르면 대학생의 70%가 학업과제를 자주 미루는 경향이 있으며, 성인의 20% 정도가 만성적으로 지연행동을 보이는 것으로 나타났다(Ellis & Knous, 1997; Hammer, 2002). 또한 대학생을 대상으로 한 연구에서 50% 정도의 대학생들이 스스로를 학업 지연행동자로 보고하였고, 20-30% 정도는 학업 지연행동을 실제적인 문제나 스트레스 요인으로 받아들이는 것으로 보고하였다(Solomon & Rothblum, 1984). 지연행동은 국내 대학생들에게도 발생하는 빈도가 높고, 문제라고 인식하는 수준도 높다는 것이 확인되었다(윤숙경, 1996). 구체적으로 시험공부(50%)와 보고서 작성(32.8%) 등에서 상당수의 대학생들이 지연행동을 보이며, 이것을 문제로 느낀다고 보고하였다(윤숙경, 1996).

지연 행동자는 내적으로 비합리성, 후회, 절망, 자기비난에 시달리고, 외적으로는 학업수행에 지장을 주고, 기회를 상실하게 되거나, 대인관계에 부정적 영향을 미칠 수 있다(Burka & Yuen, 1983). 지연행동은 저조한 학업성적과 관련되며(Beswick, Rothblum, & Mann, 1998), 지연 행동자는 보다 덜 활발한 구직활동을 하는 것으로 나타났다(Lay &

Brokenshire, 1997). 지연자는 심리 내적으로 불안을 느끼고(Solomon & Rothbum, 1984), 우울과 우울감을 느끼며(Lay & Brokenshire, 1997), 죄의식(Psychyl, Lee, Tribodeau, & Blunt, 2000), 수치심(Fee & Tangney, 2000)을 느끼고 자존감이 낮았으며, 건강문제와 관련된다는 연구결과가 있다(Tice & Baumiester, 1997). 지연행동이 인지적, 정서적, 건강상 측면을 포괄하여 개인의 전반적인 영역에 부정적인 영향을 끼치는 것으로 알려져 있다(Van Eerde, 2003; Steel, 2007). 대학생을 대상으로 실시한 한 종단연구의 결과를 살펴보면, 지연행동을 보인 학생들 중 일부는 학기 초에 지연행동이 스트레스 수준을 낮춰주기도 했지만 학기 중에 다시 측정한 결과, 학기 초에 비해 더 높은 수준의 스트레스와 부정적 정서를 보고하였다. 또한 지연행동을 보인 학생들이 지연행동을 보이지 않은 학생들에 비해 스트레스는 더 높게 받았고, 성적은 더 낮게 받은 것으로 밝혀졌다(Tice & Baumeister, 1997). 즉, 지연행동으로 인한 부정적인 영향이 스트레스 지각을 높힐 수 있다.

자기효능감은 지연행동과 관련하여 연구가 비교적 많이 이루어져 온 변인이며, Steel(2007)은 자기효능감이 지연행동의 강력하고 꾸준한 예측 변인이라고 했다. Bandura(1977)가 제안한 자기효능감은 주어진 상황에서 원하는 결과를 얻기 위해 성공적으로 행동을 수행할 수 있다는 신념을 의미한다. 자기효능감은 행동의 인지적 매개체이며 해야 하는 것과 실제로 하는 것 사이의 관계를 매개한다. Bandura의 가설을 토대로 한다면 지연행동이 행동의 시작과 마침에 중요한 역할을 하는 자기효능감이라는 변인과 관계가 있을 수 있다(최지연, 2001에서 재인용).

완벽주의에 대한 초기 연구에서 완벽주의는 단일 차원의 구성개념으로 부정적이고 부적응적 성향으로 간주되었다(Hamacheck, 1978; 이수민, 2011 재인용). 또한 완벽주의 성향이 높을수록 전반적 적응 수준이 낮고, 우울, 불안 수준이 높다는 것을 보여주는 연구 결과가 있다(현진원, 1992).

Hewitt과 Flett(1991b)은 완벽주의에 대한 기존 도구가 자기에 대한 인지에 초점을 맞춘 것을 알아차리고 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; MPS)를 개발했다. 완벽주의적 행동의 대상 또는 완벽주의적 행동이 누구에게 귀인 되는가에 따라 자기 지향적 완벽주의(self-oriented perfectionism), 타인지향적 완벽주의(other-oriented perfectionism), 사회적으로 부과된 완벽주의(socially prescribed perfectionism)로 구분하였다(Hewitt & Flett, 1991b). 다차원적 완벽주의의 하위척도인 자기지향적 완벽주의는 적응적, 부적응적인 특성을 모두 가지고 있다(Kobori & Tanno, 2005). 구체적으로 자기지향적 완벽주의와 스트레스의 관계에서 자기지향적 완벽주의가 스트레스를 낮추는 반면, (이미화, 류진혜, 2002) 자기지향적 완벽주의가 스트레스를 높인다는 연구결과(지은희, 2006; Flett, Hewitt, Blakstein & Mosher, 1995)가 있다. 또한 심우진(2012)의 연구에서도 완벽주의 성향이 대학태권도 선수의 스트레스를 낮춘다고 보고하였다. 이와 같이 자기지향적 완벽주의와 스트레스의 관계를 제시해주는 결과는 모두 일관성 있게 나타나지 않는다. 하지만 완벽주의 하위척도 마다 스트레스에 영향을 미치는 방향이 다르며, 자기지향 완벽주의는 긍정적인 완벽주의로서 스트레스를 낮출 것으로 가정한다.

다차원적 완벽주의 척도의 예언타당도에 대한 증거는 매우 다양한 장애 및 증상과의 관계에서 발견되었으며 그 중 지연행동(Flett, Blankstein, Hewitt & Koledin, 1992; Saddler & Sacks, 1993)이 있다. 완벽주의는 지연행동의 원인에 관한 연구에서 많이 연구되어온 변인이다. 또한 오래전부터 완벽주의와 지연행동 사이에 깊은 관련이 있다는 주장이 제기되어 왔다(Burka & Yeun, 2008). 하지만 지금까지의 연구를 살펴보면 지연행동과의 결과가 일관적이지 않다(이수민, 양난미, 2011). 예를 들어 자기지향적 완벽주의의 경우, 지연행동과 부적의 상관을 나타낸다는 연구(강미정, 2006; 김현정, 2003; 박재우, 1998), 또는 이 두 변인 간의 상관관계가

유의하지 않다고 보고한 연구들도 있다(Flett et al., 1992; Saddler & Sacks, 1993; 윤숙경, 1996). 하지만 최근 연구에서는 꾸준히 자기지향적 완벽주의가 지연행동에 부적인 영향을 미친다는 결과(이수민, 2011; 한영숙, 2011) 자기지향적 완벽주의가 지연행동을 낮출 것이라고 가정한다.

Knaus(2002)는 대학생의 60%가 지연행동 극복에 도움이 필요한 심각한 습관이라고 생각한다고 보고했다. 그러므로 지연행동을 수정이나 치료적 개입이 필요한 문제행동이라고 볼 수 있다. 대학생이 스트레스 요인으로 학업과 진로를 가장 많이 꼽았다(구재선, 2000; 김정호, 김선주, 오영희, 1995). 지연행동은 현대인에게 가장 중요하다고 할 수 있는 일, 시간, 성취에 지연행동이 관여함으로써 대학생의 적응과 발전을 방해할 수 있다. 또한 지연행동으로 인해 발생하는 지각된 스트레스에 관한 연구는 많지 않은 실정이다. 본 연구는 자기효능감 및 자기지향적 완벽주의가 대학생의 지각된 스트레스에 미치는 영향에서 지연행동을 매개로 하는 네 요인간의 관계를 알아보려고 한다. 즉, 대학생의 자기효능감, 자기지향적 완벽주의, 지연행동, 지각된 스트레스와의 상관을 살펴보고, 자기효능감 및 자기지향적 완벽주의 사이에서 지연행동의 매개효과를 탐색하고자 한다. 이를 통해 지연행동이라는 변인을 새롭게 추가하여 스트레스에 보다 종합적인 설명을 하는데 도움을 줄 수 있을 것을 판단된다. 본 연구를 통해 지각된 스트레스를 더 잘 이해하고 지연행동을 낮출 수 있는 프로그램을 구성하기 위한 기초 자료로 제공하고자 한다.

## 2. 연구문제

### 1) 연구문제 및 가설

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

**[연구문제 1]** 자기효능감, 자기지향적 완벽주의, 지연행동, 지각된 스트레스 간에는 유의미한 상관이 있는가?

가설 1-1. 자기효능감과 지연행동은 부적인 상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 지연행동과 지각된 스트레스는 정적이 상관이 있을 것이다.

가설 1-3. 자기효능감과 지각된 스트레스는 부적인 상관이 있을 것이다.

가설 1-4. 자기지향적 완벽주의와 지연행동은 부적인 상관이 있을 것이다.

가설 1-5. 자기지향적 완벽주의와 지각된 스트레스는 부적인 상관이 있을 것이다.

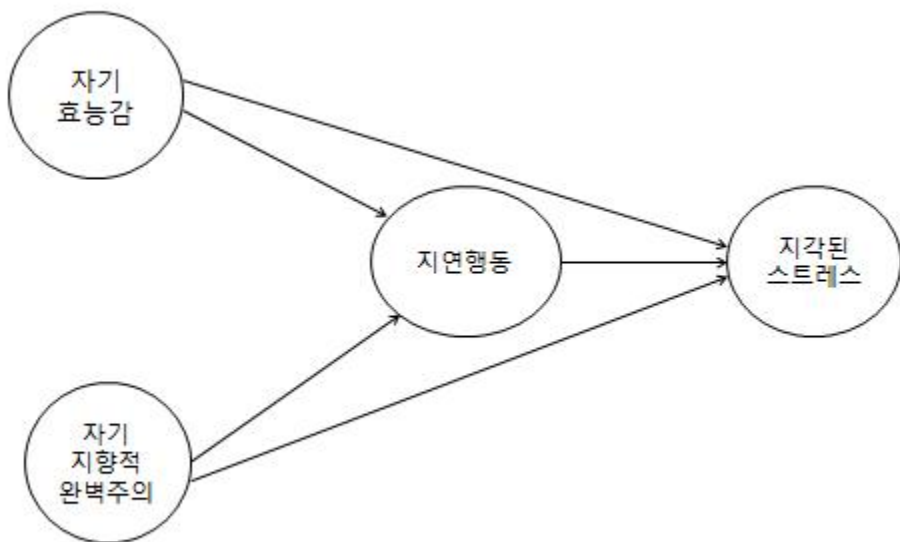
**[연구문제 2]** 자기효능감 및 자기지향적 완벽주의가 지연행동을 매개로 지각된 스트레스에 영향을 미치는가?

가설 2-1. 자기효능감과 지각된 스트레스의 관계에서 지연행동이 부분매개할 것이다.

가설2-2. 자가지향적 완벽주의와 지각된 스트레스의 관계에서 지연행동이 부분매개 할 것이다.

## 2) 연구모형

본 연구에서는 [연구문제 2]의 자기효능감 및 자가지향적 완벽주의와 지각된 스트레스 간의 관계에서 지연행동의 매개효과를 알아보고자, 연구모형을 <그림 1>과 같이 설정하였다.



<그림 1> 연구모형

## II. 이론적 배경

### 1. 스트레스

스트레스라는 용어는 영어권에서 15세기경부터 압력(pressure) 또는 물리적 압박(physical strain)의 뜻으로 쓰이기 시작하였고, 17세기경에는 그 의미가 공학이나 건축분야로부터 일반화되어 역경(hardship) 또는 곤란(adversity)의 의미로 받아들여졌으며, 20세기에 들어서는 질병이나 정신질환의 원인으로 간주되기 시작했다(정도연, 1987; 전인철, 1993 재인용). Selye(1936)는 처음으로 스트레스가 병의 원인이 된다는 사실을 밝혀냈다. Lazarus와 Folkman(1984)은 개인이 상황을 어떻게 주관적으로 받아들이느냐에 따라 스트레스에 대한 반응이 달라진다고 하였다. 또한 스트레스를 어떻게 해결하느냐에 따라 개인의 신체적, 심리적, 상호적 안정에 결정적인 영향을 미치는데, 적응적 결과에 차이를 주는 것은 스트레스 자체보다는 스트레스에 대한 인지평가와 대처임을 강조하였다(Lazarus & Folkman, 1984).

Mason(1971)은 Lazarus와 Folkman의 가설을 받아들여 스트레스라는 개념을 새롭게 정의했고 스트레스를 받은 개체가 모두 비슷한 생리적 반응을 보이지 않는다는 사실을 실험을 통해 증명했다. 스트레스에 반응하는 양상에는 개인 내적인 것이 중요하다는 사실을 알아낸 것이다. 실제로 Moore-Ede(1986)는 부담스러운 상황을 예상하기만 해도 심리적 신경내분비 스트레스 반응이 일어나는 것을 관찰했는데 스트레스를 받은 개체가 동일한 반응을 보이지 않는 것을 지지하는 결과였다.

지각된 스트레스는 개인의 삶에서 개인 스스로 스트레스 상태라고 평가하는 것으로 개념화할 수 있다(Cohen, Kamarck & Mermelstein,

1983). 즉 단순히 양적인 스트레스 개념과 달리, 지각된 스트레스는 스트레스 상황에서 자신의 반응을 어떻게 조절하는가와 관련이 깊다(Lasen, 2000).

## 2. 완벽주의

완벽주의는 과도하게 높은 기준을 설정하고 엄격한 자기 평가를 하는 경향으로 정의되어왔다(Frost, Martin, Lajart & Rosenblate, 1990). Hewitt과 Flett(1991b)은 완벽주의에 대한 기존 도구가 자기에 대한 인지에 초점을 맞춘 것을 알아차리고 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; MPS)를 개발했다. 완벽주의적 행동의 대상 또는 완벽주의적 행동이 누구에게 귀인 되는가에 따라 자기 지향적 완벽주의(self-oriented perfectionism), 타인지향적 완벽주의(other-oriented perfectionism), 사회적으로 부과된 완벽주의(socially prescribed perfectionism)로 구분하였다(Hewitt & Flett, 1991b). 자기지향적 완벽주의는 자신에 대해 높은 기준을 세워 자신을 엄격히 평가하는 것이고, 타인지향적 완벽주의는 의미 있는 타인에게 높은 기대 수준을 설정하고 평가하는 것이다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 의미 있는 타인에 의해 부여된 높은 기준으로 자신을 엄격히 평가하는 것이다(정승아, 2013).

하나의 성격적인 특성으로서 완벽주의는 적응적인 측면과 부적응적인 측면을 모두 가지고 있다(Hewitt & Dyck, 1986). 특히 다차원 척도의 개발로 완벽주의의 적응적, 부적응적 측면이 다양한 연구들을 통해 제시되었다. 구체적으로 Hewitt과 Flett(1991) 척도의 하위척도인 자기지향적 완벽주의는

정적 정서와 정적 상관을 보였지만 부적 정서와는 상관을 보이지 않았고, 사회적으로 부과된 완벽주의는 부적 정서와 정적 상관을 보였다(Frost, Heimberg, Holt, Marria & Newubauer, 1993). 그러나 다른 연구에서는 성취 스트레스 요인을 경험하는 사람들에게 있어 자기지향적 완벽주의는 우울을 예측하였다(Hewitt, Flett & Ediger, 1996). 국내 연구에서는 자기지향적 완벽주의를 가진 사람은 자기비난에 빠지기 쉽고 불안, 우울 등의 부적응적인 모습을 보일 수 있으나, 일에 대한 동기부여적인 측면이 높아 긍정적인 면도 갖고 있는 것으로 나타났다(이은영, 2003). 또한 자기지향적 완벽주의자는 실패를 피하려 노력하며 어려움을 인내하며 일의 성취를 추구하려는 태도를 보일 수 있다(박진희, 1997). 이처럼 완벽주의는 일에 대한 동기부여라는 긍정적 이점을 가지는 동시에(이은영, 2003), 부적 정서와 관련되기도 하므로(Frost et al., 1993) 완벽주의가 적응적인지 부적응적인지는 하위척도로 세분화하여 살펴볼 필요가 있다.

### 3. 자기효능감

자기효능감(Self Efficacy)은 Bandura(1977)가 처음 제시한 개념으로 주어진 상황에서 원하는 결과를 얻기 위해 성공적으로 행동을 수행할 수 있다는 신념을 의미한다. Bandura가 자기효능감에 대한 개념을 제안한 이후 많은 학자들이 자기효능감에 대한 정의를 내렸는데 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. Schunk(1984)는 자기 효능감을 긴장되며 예측 불가능한 요소가 많은 구체적인 상황에서 요구되는 행동을 할 때 행동을 얼마나 잘 조직하고 수행할 수 있는가에 대한 판단으로 정의했다. Kanfer와 Hagerman(1981)은 자기효능감을 목표달성을 위해서 요구되는 활동들을 조직하고 실행할 수 있는 자신의 능력에 대한 복잡한 인지적 판단이라고 정

의하였으며, Gallathy와 Meyer(1992)는 과제와 관련된 자신의 능력에 관한 일반적인 신념이라고 정의하였다.

자기효능감에 관한 국내 연구를 살펴보면, 김남성(1985)은 자신이 어떤 행동을 해낼 수 있다고 기대할 때 행동의 변화가 일어나서 어떤 행동을 해낼 수 있게 된다는 개인의 기대감으로 자기효능감을 정의하였다. 박은영(1999)은 애매하고 예상할 수 없는 긴장되는 상황에서 자신이 특별한 행동을 잘 조직하고 수행할 수 있다는 개인의 인지적 판단이라고 정의하였다. 이러한 연구들을 정리해보면, 자기효능감이란 특정한 상황에서 요구되는 행동을 성공적으로 잘 수행할 수 있는가에 대한 자기 능력의 판단이라고 할 수 있다.

자기효능감은 네 가지 주요 정보인 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 생리적 상태에 의해 형성된다(Bandura, 1997). 성취경험이란 반복적인 성공은 효능감을 증가시키고 반복적인 실패는 효능감을 감소시키는 것을 말한다(Bandura, 1997). 대리경험은 자신과 비슷한 타인의 수행 결과를 관찰함으로써 자신의 수행 결과를 추측하게 되는 것을 뜻하며, 언어적 설득은 타인의 칭찬이나 격려와 같은 언어적 설득으로 자기효능감이 증가하는 것을 말한다(Bandura, 1997). 스트레스, 불안, 각성, 피로와 같은 생리적 상태가 자기효능감에 영향을 미칠 수 있다(Bandura, 1997).

이러한 자기효능감은 시도하고자 하는 행동의 선택, 노력의 양과 지속성, 사고, 정서 반응 등에 영향을 미친다(서동미, 2009). 구체적으로 살펴보면 첫째, 자기효능감은 행동에 영향을 미친다. 개인은 자신이 특정한 상황을 처리할 수 있는 능력이 없다고 생각하면 상황을 회피하지만, 자신이 상황을 대처할 수 있는 능력이 있다고 생각하면 행동을 수행한다(Bandura, 1986). 둘째, 자기효능감은 행동에 투입하는 노력의 양과 행동이 지속되는 정도에 영향을 미친다. 자기효능감이 높으면 행동에 투입되는 노력의 양과 행동 지속성이 증가한다. 어려운 일에 직면할 경우 자기효능감이 높은 사람

은 포기하지 않고 더 노력을 한다(Bandura, 1986). 셋째, 자기효능감은 사고 및 정서적 반응에 영향을 미친다. 자기효능감이 낮은 사람의 경우 실제보다 더 자신이 무능하다고 생각하고, 개인적인 결함에 집착하며, 곤란에 처할 상황을 상상한다. 따라서 과제에 적절한 주의를 기울이지 못하며 과제 수행에 방해가 받게 된다. 그러나 자기효능감이 높은 사람은 주어진 과제에 적절한 주위와 노력을 기울일 수 있다(Bandura, 1986). 넷째, 자기효능감은 인지적 귀인양식에 영향을 미친다. 주어진 과제에 실패 후 자기효능감이 높은 사람은 자신의 실패를 불충분한 노력에 귀인 하지만, 자기효능감이 낮은 사람은 자신의 능력 부족으로 여긴다(Bandura, 1977).

#### 4. 지연 행동

‘지연하다’의 영어 표현인 procrastinate는 라틴어 동사 ‘procrastinatus’에서 유래되었다. 이는 내일을 의미하는 ‘crastinus’와 앞으로 나아간다는 뜻의 ‘pro’가 결합되어 ‘해야 할 일을 습관적으로 미루는 것’으로 풀이된다(Webster’s New Collegiate Dictionary, 1992; 이정아, 현명호, 2009 재인용). 지연은 일반적으로 부정적 의미를 내포하지만 고대에는 충동성과 대비되는 개념으로서 ‘신중하게 결정한다’는 의미로 쓰였으며, 산업혁명이 시작된 18세기 중반까지는 부정적 함축성을 갖지 않았다(Ferrari et al., 1995).

지연 행동은 학자마다 다양하게 정의한다. Solomon과 Rothblum(1984)은 지연 행동(procrastination)을 과제를 불필요하게 마감시간까지 미루는 현상이라고 정의하였다. Lay(1986)는 지연 행동을 완성해야만 하는 과제를 미루는 비합리적 경향이라고 정의하였다. 지연 행동에 대한 정의는 다양하나 Van Eerde(2003)는 지연의 정의에 과제수행이나 의사결정을 미룬다는

공통점이 있다고 지적하였다. Steel(2007)은 메타분석 연구를 통해 지연행동을 결과가 더 좋지 않음을 알고도 자발적으로 할 일을 미루는 행동이라고 정의하였다.

이러한 정의들을 종합해볼 때, 지연행동은 주관적으로 불편감을 느끼고, 결과가 부정적임을 알고 있으면서도 비합리적으로 과제의 수행을 지속적으로 미루는 행동이라고 할 수 있다(김수지, 2013).

## 5. 각 변인들 간 선행연구

### 1) 자기효능감과 지각된 스트레스

Bandura(1997)는 자기효능감을 개인이 성공적인 수행을 할 수 있는 능력에 대한 스스로의 신념이라고 정의하였다. 자기효능감은 다양한 영역에서 성취나 건강 증진을 위한 주요한 변인이다(박영신 등, 2009). Bandura(1997)는 개인의 자기효능감이 변화하는 환경에 능동적으로 대처하게 함으로써 삶의 질 향상에 중요하다고 하였다. 자기효능감을 높게 지각하는 사람은 강한 집중력을 가짐으로써 어려움 극복을 위한 노력을 하고 실패의 원인을 자신의 노력부족으로 인식하는 반면에, 자기효능감을 낮게 지각하는 사람은 어려움을 실제 이상으로 두려워하여 스트레스의 강도가 높아지고 자기 능력을 최대한 발휘하기가 어려울 뿐만 아니라 실패의 원인을 자신의 능력부족으로 여긴다(김의철, 박영신, 1997; 권혁호, 2003 재인용).

즉 자기효능감은 행동변화를 중재하는 인지기제이며 스트레스를 조절하는 중요한 변인이다(Bandura, 1997). 개인이 어렵고 위협적인 상황에 직면하였을 때 자신의 능력에 대한 개인의 신념은 스트레스를 어느 정도 겪을지에 영향을 미친다(김금순, 2011). 이상윤(2000)은 대학생과 고등학

생을 대상으로 자기효능감이 높아지면 스트레스 상황 대처능력이 높아지고 스트레스 증상이 줄어든다고 하였다. Weidenfeld 등(1990)은 강한 자기효능감의 발달은 스트레스를 감소시키고, 임파구와 같은 면역체계를 증진시킨다고 하였다. 또한 자기효능감이 높은 학생들은 과제의 난이도가 높아져도 학업성취에 높은 자신감을 보이는 것으로 보고했다(Park KS et al., 2002; 이지영, 2010 재인용). 또한 자기효능감이 높을수록 정서적 진정과 긍정적 해석, 적극적 대처방식을 더 많이 사용한다고 하였다(Min SY et al. 2006, 이지영, 2010 재인용).

선행연구를 요약해보면, 자기효능감과 스트레스는 상관이 있고 자기효능감이 높을수록 지각된 스트레스가 낮아질 수 있다.

## 2) 자기지향적 완벽주의와 지각된 스트레스

스트레스는 완벽주의의 영향을 이해하는 주요 변인이다(Hewitt & Flett, 1991a). 또한 완벽주의 성향이 높을수록 전반적 적응 수준이 낮고, 우울, 불안 수준이 높다는 것을 보여주는 연구 결과가 있다(현진원, 1992). 다차원적 완벽주의의 하위척도인 자기지향 완벽주의를 살펴보면, 자기지향적 완벽주의는 적응적, 부적응적인 특성을 모두 갖고 있다(Kobori & Tanno, 2005). 구체적으로 자기지향적 완벽주의와 스트레스의 관계에서 자기지향적 완벽주의가 스트레스를 낮추는 반면, 사회적으로 부과된 완벽주의는 스트레스를 높이는 것으로 나타났다(이미화, 류진혜, 2002). 그러나 지은희(2006)의 연구는 자기지향적 완벽주의가 높을수록 스트레스 점수가 높은 것으로 나타났다. 또한 대학생에게서 자기지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의가 활 스트레스와 유의한 관련이 있으며 불행감을 일으킨다고 한다(Flett, Hewitt, Blakstein & Mosher, 1995).

자기지향적 완벽주의는 스스로의 완벽성을 추구하는 변인으로서 스트레

스와 부정적 혹은 긍정적인 관계가 있다는 연구가 혼재한 상태이다. 선행 연구의 결과를 통해, 자기지향적 완벽주의와 지각된 스트레스의 관계가 일관되지 않다는 것을 알 수 있다.

### 3) 자기효능감과 지연행동

자기효능감은 시도하고자 하는 행동의 선택, 노력의 양과 지속성, 사고, 정서 반응 등에 영향을 미친다(서동미, 2009). 구체적으로 살펴보면 첫째, 자기효능감은 행동에 영향을 미친다. 개인은 자신이 특정한 상황을 처리 할 수 있는 능력이 없다고 생각하면 상황을 회피하지만, 자신이 상황을 대처할 수 있는 능력이 있다고 생각하면 행동을 수행한다(Bandura, 1986). 둘째, 자기효능감은 행동에 투입하는 노력의 양과 행동이 지속되는 정도에 영향을 미친다. 자기효능감이 높으면 행동에 투입되는 노력의 양과 행동 지속성이 증가한다. 어려운 일에 직면할 경우 자기효능감이 높은 사람은 포기하지 않고 더 노력을 한다(Bandura, 1986). 셋째, 자기효능감은 사고 및 정서적 반응에 영향을 미친다. 자기효능감이 낮은 사람의 경우 실제보다 더 자신이 무능하다고 생각하고, 개인적인 결함에 집착하며, 곤란에 처할 상황을 상상한다. 따라서 과제에 적절한 주의를 기울이지 못하며 과제 수행에 방해를 받게 된다. 그러나 자기효능감이 높은 사람은 주어진 과제에 적절한 주의와 노력을 기울일 수 있다(Bandura, 1986). 넷째, 자기효능감은 인지적 귀인양식에 영향을 미친다. 주어진 과제에 실패 후 자기효능감이 높은 사람은 자신의 실패를 불충분한 노력에 귀인 하지만, 자기효능감이 낮은 사람은 자신의 능력 부족으로 여긴다(Bandura, 1977).

자기효능감과 지연행동의 관계를 간접적으로 볼 수 있는 연구결과들이 있다. Haycock(1998)은 Bandura의 주장에 기반하여 지연행동이 낮은 효능감 기대<sup>1)</sup>와 관련된 회피반응으로 볼 수 있다고 했다. 그 이유는

자기효능감이 행동 즉 과제수행의 시작과 지속에 영향을 미치기 때문에 낮은 자기효능감은 행동회피에 원인이 될 수 있고 높은 자기 효능감은 과제수행의 시작과 지속을 촉진할 수 있다고 했다. 또한 Milgram(1995)은 지연행동이 비관주의, 과제 혐오도, 지각된 무능력과 상관 있다고 했다. 이는 행동의 선택, 노력의 양과 지속성, 사고, 정서 반응 등에 영향을 미치는(서동미, 2009) 자기효능감이 지연행동과 관계가 있음을 보여준다. 지연행동이 무능력과 낮은 자기효능감을 직면하는 것을 회피하게 해주는 견해가 있고 지연행동이 약한 자기 가치감을 보호하기 위해 사용하는 책략이라는 설명이 널리 알려져 있다(김현정, 2003 재인용). Ferrari(1991)의 경험연구 결과, 지연자는 비지연자에 비해 자신의 능력을 알아볼 수 있는 어려운 과제를 선택하는 경우가 현저히 적었다. 이는 과제의 실패를 자신의 능력보다는 게으름, 시간부족으로 합리화 할 수 있기 때문에 부족한 자기효능감에 직면하지 않을 수 있다고 보여진다(박재우, 1998).

지연행동과 자기효능감의 관계를 보다 직접적으로 다룬 경험적 연구들 살펴보면, Tuchman(1991)은 대학생들에게서 효능감 신념과 지연행동 사이에 유의미한 부적 상관이 있음을 밝혔다. Tuckman & Sexton(1992)은 자기효능감이 외부적인 조건들과 수행 사이를 매개하므로 효능감이 부족하면 지연행동이 나타날 수 있다고 결론 지었다(최지연, 2001, 재인용).

여러 연구결과들을 통해, 자기 효능감이 지연행동에 영향을 미치는 중요한 개인 내적 변인이라는 것을 고려할 필요가 있다.

#### 4) 자가지향적 완벽주의와 지연행동

MPS의 예언타당도에 대한 증거는 매우 다양한 장애 및 증상과의 관계에

---

1) 자신이 어렵고 중요한 과제를 수행할만한 기술을 가지고 있는지에 대한 개인의 믿음

서 발견되었으며 그 중 지연행동(Flett, Blankstein, Hewitt & Koledin, 1992; Saddler & Sacks, 1993)이 있다. 완벽주의는 지연행동의 원인에 관한 연구에서 많이 연구되어온 변인이다. 또한 오래전부터 완벽주의와 지연행동 사이에 깊은 관련이 있다는 주장이 제기되어왔다(Burka & Yeun, 2008). Horney(1950)는 완벽주의자가 어떤 일을 시작할 때에는 완벽주의적인 욕구에 의해서 동기화되기 때문에 일을 시작하는 것이 고통스럽다고 했다. 지연행동과 완벽주의의 초기연구에서 완벽주의와 지연행동 모두 비합리적인 신념과 관련이 있으며, 특히 높은 수준의 수행에 대한 중요성과 사회적으로 반감을 피하는 것에 대한 중요성을 공통적으로 보였다(Ellis & Knaus, 1997; Flett, Hewitt, Blankstein & Dynin, 1994).

완벽주의를 다차원적으로 이해하게 되면서 완벽주의와 지연행동의 관계를 보다 심층적으로 이해할 수 있게 되었으나, 지금까지의 연구를 살펴보면 지연행동과의 결과가 일관적이지 않다(이수민, 양난미, 2011). 예를 들어 자기지향적 완벽주의의 경우, 지연행동과 부적인 상관을 나타낸다는 연구(강미정, 2006; 김연실, 2000; 김현정, 2003; 박재우, 1998; Frost et al., 1990; Marten, Flett & Hewitt, 1993), 또는 이 두 변인 간의 상관관계가 유의하지 않다고 보고한 연구들도 있다(Flett et al., 1992; Saddler & Sacks, 1993; 윤숙경, 1996). 하지만 최근 연구에서는 자기지향적 완벽주의가 지연행동에 부적인 영향을 미친다는 결과가 주류를 이루고 있다(이수민, 2011; 한영숙, 2011).

## 5) 지연행동과 지각된 스트레스

일을 잘 미루는 사람이 게으르고 느긋해서 마감시간이 임박해서 일을 시작하는 것으로 보이나, 지연행동을 보이는 많은 사람들은 실제로 해야 할 일로 인해 마감시한 보다 훨씬 이전부터 과도한 긴장과 걱정을 하며 두려워

한다(이정아, 현명호, 2009). 지연행동을 하는 사람은 과중한 스트레스를 경험하는 상황에서 새로운 과제를 다시 지연하게 되는 악순환의 고리를 끊기 어렵다(이정아, 현명호, 2009).

지연행동으로 때문에 마감이 임박한 위기상황에서는 스트레스로 인한 교감신경활성도가 증가한다. 과중한 긴장과 시간 압박감을 느끼는 상황에서 아드레날린과 코티졸이 분비되는데, 반복적인 코티졸 분비는 기억력을 감퇴시키고 우울증을 초래할 수 있다(Ferrari et al., 1995).

지연행동과 스트레스는 관련이 있고(박정윤, 2010; 이수민, 양난미, 2011), 지연행동이 스트레스에 영향을 미쳐 주의집중력뿐만 아니라 개인의 수행수준에까지 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Burka, Yuen, 2008).

지연행동은 심리적, 신체적 건강뿐만 아니라 웰빙에도 큰 타격을 주는 문제로 흔히 알려져 왔다(Tice & Baumeister, 1997; Melia-Gordon, & Pychyl, 2003).

이렇게 지연행동과 관련된 스트레스는 불필요하게 미루는 행동과 어려운 과제를 다루는 동안에 나타나는 부정적인 자기평가와도 연결되어 있다는 연구결과가 있다(Sirois & Stout, 2011; Sirois & Tosti, 2012; Flett, Stainton, Hewitt, Sherry, & Lay, 2012).

대학생을 대상으로 실시한 한 종단연구의 결과를 살펴보면, 지연행동을 보인 학생들 중 일부는 학기 초에 지연행동이 스트레스 수준을 낮춰주기도 했지만 학기 중에 다시 측정한 결과, 학기 초에 비해 더 높은 수준의 스트레스와 부정적 정서를 보고하였다. 또한 지연행동을 보인 학생들이 지연행동을 보이지 않은 학생들에 비해 스트레스는 더 높게 받았고, 성적은 더 낮게 받은 것으로 밝혀졌다(Tice & Baumeister, 1997).

### III. 연구방법

#### 1. 연구 대상

본 연구는 서울지역과 경기지역 10개의 대학생 408명을 대상으로 조사를 실시하였다. 이 중 불성실하게 응답하거나 무응답이 많은 자료 13부를 제외한 395명이 분석에 사용되었다. 설문응답자의 평균나이는 21.48세이며 인구통계학적 특성은 <표 1>에 제시되었다.

<표 1> 조사 대상자의 인구통계학적 특성 (N=395)

		빈도	퍼센트(%)
성별	남자	138	34.7
	여자	259	65.3
학년	1학년	135	33.9
	2학년	93	23.5
	3학년	80	20.0
	4학년	90	22.5
전공	인문사회계열	230	57.7
	자연과학계열	22	5.6
	예술체육계열	45	11.4
	공학계열	68	17.0
	농학계열	1	0.3
	기타	30	7.6

#### 2. 측정도구

##### 1) 자기효능감 척도

자기효능감을 측정하기 위하여 김아영과 차정은(1996)이 개발한 자기효

능감 척도(Self-Efficacy Scale)를 김아영(1997)이 수정한 척도를 사용하였다. 총 24문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 “전혀 아니다(1점)”에서 “매우 그렇다(5점)”까지 5점 리커트 척도로 평정하도록 되어 있다. 4, 5, 7, 8번 문항은 역으로 채점된다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .87이었다.

## 2) 다차원적 완벽주의 척도

완벽주의를 측정하기 위하여 Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 한기연(1993)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 3가지 하위척도로 나뉘고, 총 45문항으로 구성되어 있다. 7점 리커트 척도로 평정하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 한기연(1993)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 자기지향적 완벽주의가 .84, 타인지향적 완벽주의가 .73, 사회적으로 부과된 완벽주의가 .76으로 나타났다. 본 연구에서는 자기지향적 완벽주의 척도 15문항만 사용하였으며 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89였다. 표준화 요인 부하량 값이 .4보다 작으면 요인과 측정문항 간의 관계가 적기 때문에 본 연구에서는 이에 해당하는 문항인 1번 문항(표준화 요인 부하량=.247)과 34번 문항(표준화 요인 부하량=.348)을 제거하고 분석하였다.

## 3) 지연행동 척도

지연행동을 측정하기 위해 Aitken(1982)의 지연행동 척도(Aitken Procrastination Inventory)를 박재우(1998)가 번안 및 수정한 척도를 사

용하였다. 이 척도는 만성적인 학업적 지연행동을 보이는 대학생들을 선별하기 위해 만들어진 것이다. 과제를 완성하는 것을 미루는 경향성을 기술한 총 19문항으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도 “전혀 그렇지 않다(1점)”에서 “항상 그렇다(5점)”까지 평정하도록 되어있다. 점수가 높을수록 지연행동을 많이 함을 의미한다. 19문항 중 10문항(2, 4, 6, 7, 11, 14, 15, 17, 18, 19번)은 역으로 채점된다. Aitken(1982)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .82였다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .77이었으나 12번 문항을 삭제 시 .80으로 상승하여 12번 문항을 제외하고 분석하였다.

#### 4) 지각된 스트레스 척도

지각된 스트레스를 측정하기 위하여 Cohen과 Williamson(1988)이 Cohen, Kamarck & Mermelstein(1983)의 원척도를 요인 분석하여 단축형으로 수정한 것을 이정은(2005)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로 구성되어 있으며, “전혀 그렇지 않다(1점)”에서 “매우 그렇다(5점)”까지 5점 리커트 척도로 평정하도록 되어있다. 문항들은 일상생활에서 통제 불가능하고, 얼마나 예측할 수 없고, 과도한 부담이 느껴지는지에 관한 질문으로 구성되어 있다. 또한 이 척도는 생활 스트레스 사건 자체의 경험을 측정하는 것이 아니라, 삶에서 경험하는 상황이 스트레스로 지각되는 정도를 측정한다. 코헨과 윌리엄슨(Cohen & Williamson 1988; 이정은, 2005 재인용)의 연구에서 보고된 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .78이었고, 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .76이었다.

### 3. 분석 방법

본 연구의 자료 분석을 위한 단계를 다음과 같다.

첫 번째 단계, SPSS PASW statistics 18.0을 사용하여 연구대상자의 일반적인 특성을 파악하기 위한 기초통계와 빈도분석을 하고, 측정도구의 신뢰도 분석과 주요변인의 기술통계를 얻고, 상관분석을 실시하였다.

두 번째 단계, 측정모형의 타당성을 검증하기 위해 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis; CFA)을 실시하고 적합도 및 요인부하량을 확인하였다.

세 번째 단계, 연구모형의 적합도를 평가하고 매개효과를 확인하기 위해 Mplus 6.12을 사용하였다. 모형 적합도 평가에는 여러 가지 적합도 지수가 사용되지만,  $\chi^2$ 값은 사례 수에 민감하고 영가설이 엄격하므로(MacCallum, Browne, & Sugawara, 1996; 홍세희, 2000 재인용),  $\chi^2$  뿐만 아니라, 표본크기에 민감하지 않고 모형의 간명성을 고려할 수 있고, 적합도 평가 지수의 기준이 확립된 CFI, TLI, RMSEA도 사용하였다. CFI와 TLI는 1에 가까울수록 우수한 모형이고, CFI, TLI가 .90이상이면 그 모형의 적합도가 좋은 것을 의미한다(홍세희, 2000). RMSEA는 .05보다 작으면 좋은 적합도, .08보다 작으면 괜찮은 적합도, .10이하이면 보통 적합도, .10보다 크면 나쁜 적합도로 여겨진다(Browne & Cudeck, 1993; 홍세희, 2000 재인용). 분석한 적합도 지수들을 토대로 연구모형1과 연구모형2에서 보다 합당한 모형을 선정하였다.

네 번째 단계, 채택한 모형의 매개효과를 검증하였고, 매개효과의 유의성을 검토하기 위해 Shrout와 Bolger(2002)가 Sobel 검증의 대안으로 제시한 Bootstrap방법을 이용하였다. Bootstrap 방법은 기존의 매개효과 검증이 가질 수 있는 간접효과의 표준오차를 Bootstrap 방법을 이용해서 추정하는 방법으로, 신뢰구간을 제시하고 그 구간이 0을 포함하지 않으면 간접효과가

통계적으로 유의미한 것으로 보는 방법이다.

## IV. 연구결과

### 1. 기술통계 및 상관분석

#### 1) 주요 변인들의 상관분석

자기효능감, 자가지향적 완벽주의, 지연행동, 지각된 스트레스 간의 상관관계를 알아보기 위해 각 변인들 간 상관분석을 실시하였으며, 그 결과를 <표 2>에 제시하였다. 분석결과, 자기효능감, 자가지향적 완벽주의, 지연행동 간에는 유의미한 상관이 있었으나 자가지향적 완벽주의와 지각된 스트레스 사이에는 유의미한 상관이 없었다. 가설 1-5인 ‘자가지향적 완벽주의와 지각된 스트레스는 유의미한 부적인 상관이 있을 것이다’는 기각되었다.

<표 2> 각 변인별 기술통계 및 상관분석

변인	1	2	3	4
1.자기효능감	-			
2.자가지향적완벽주의	.30***	-		
3.지연행동	-.42***	-.26***	-	
4.지각된스트레스	-.58***	-.03	.33***	-
<i>M</i>	3.88	4.74	2.72	2.77
<i>SD</i>	.59	.87	.49	.63

참조.  $N=395$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

### 2. 매개효과 검증

#### 1) 측정모형 검증

본 연구의 측정변수들이 해당 잠재변수를 적절하게 측정하는지 확인하기

위해 측정모형검증을 실시하였다. 측정모형의 확인적 요인분석 결과  $\chi^2(df=84, N=395)=271.345$ , TLI=.940, CFI=.925, RMSEA=.075로 TLI, CFI가 .90이상으로 좋은 적합도를 보였으며, RMSEA도 .08이하로 보통의 적합도를 보여 측정모형이 자료에 적합함이 확인되었다. 측정모형의 요인 부하량은 모두 유의수준 .001에서 유의하였으며, 측정모형의 적합도지수와 요인계수는 <표 3>과 <표 4>에 제시하였다.

<표 3> 측정모형의 적합도지수

모형	$\chi^2$	df	TLI	CFI	RMSEA
측정모형	271.35***	84	.940	.925	.075

참조. N=395, \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

<표 4> 측정모형의 요인계수

잠재변수	측정변수	$\beta$	S.E.	C.R
자기효능감	자기효능감1	.73	.03	25.92
	자기효능감2	.80	.02	33.27
	자기효능감3	.81	.02	36.84
	자기효능감4	.75	.03	29.05
	자기효능감5	.67	.03	21.08
자기지향적완벽주의	자기지향적완벽주의1	.84	.02	47.01
	자기지향적완벽주의2	.91	.01	68.75
	자기지향적완벽주의3	.83	.02	43.64
	자기지향적완벽주의4	.80	.02	38.70
지연행동	지연행동1	.65	.04	18.55
	지연행동2	.70	.03	22.38
	지연행동3	.73	.03	23.95
	지연행동4	.85	.02	35.58
지각된스트레스	지각된 스트레스1	.74	.04	20.79
	지각된 스트레스2	.76	.04	21.36

참조. N=395, \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

## 2) 연구모형 검증

가장 적합한 모형을 찾기 위해서 완전매개모형을 경쟁모형으로, 부분매개모형을 연구모형으로 설정하였다. 본 연구모형의 적합도를 분석한 결과, 경

쟁모형인 완전매개 모형의 적합도 지수는  $\chi^2=391.133(df=86, N=395, p<.001)$ , CFI=.902, TLI=.881, RMSEA=.095 (90% confidence interval[CI]: .085, .104)으로 매우 적합한 모형은 아니다. 또한, 연구모형인 부분매개 모형의 적합도 지수도  $\chi^2=271.35(df=84, N=395, p<.001)$ , CFI=.940, TLI=.925, RMSEA=.075(90% confidence interval[CI]: .065, 0.85)로 전반적으로 적합한 모형으로 평가할 수 있다. 적합도는 <표 5>에 제시하였다.

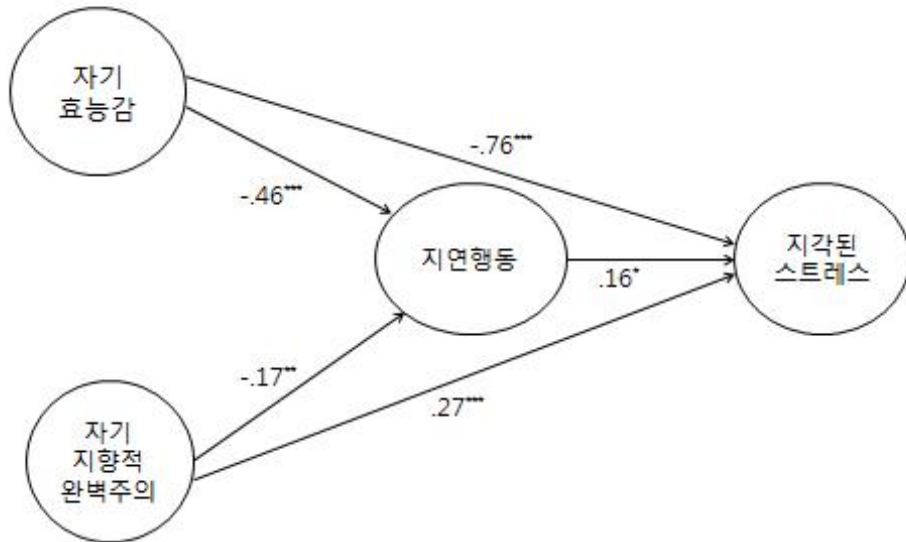
<표 5> 모형의 적합도

모형	$\chi^2$	df	TLI	CFI	RMSEA
경쟁모형(완전매개)	391.133***	86	.881	.902	.095
연구모형(부분매개)	271.345***	84	.925	.940	.075

참조. N=395, \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

내재적 관계에 있는 두 모형 중 우수한 모형을 좀 더 정확하게 선정하기 위해  $\chi^2$ 차이검증을 실시하였다. 그 결과 경쟁모형과 연구모형의  $\chi^2$ 차이는 119.788로 자유도(df) 차이가 2인 상태에서 유의확률 .05수준의  $\chi^2$ 분포 임계치인 5.99보다 큰 값을 나타내어 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 연구모형은 모형의 간명성과 적합도 모두에서 경쟁모형보다 우수하다고 볼 수 있어서 본 연구에서는 연구모형을 채택하였다.

연구모형의 부분매개모형을 바탕으로 각 변인 간의 경로를 분석하였다. 그 결과, 자기효능감이 지연행동에 영향을 미치는 경로( $\beta=-.46, p<.001$ )와 지연행동이 지각된 스트레스에 영향을 미치는 경로( $\beta=.16, p<.05$ ), 자기효능감이 지각된 스트레스에 영향을 미치는 경로( $\beta=-.76, p<.001$ ), 자가지향적 완벽주의가 지연행동에 영향을 미치는 경로( $\beta=-.17, p<.01$ ), 자가지향적 완벽주의가 지각된 스트레스에 영향을 미치는 경로( $\beta=.27, p<.001$ ) 모두 유의미하게 나타났다. 최종모형의 검증결과를 <그림 2>에 제시하였다.



참조. N=395, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ , 모수 추정치는 표준화계수

<그림 2> 최종연구모형 검증결과

### 3) 매개효과 유의성 검증

자기효능감 및 자기지향적 완벽주의가 지각된 스트레스에 미치는 영향에서 자연행동의 매개효과가 유의미한지 확인하기 위해 Bootstrapping 방식을 사용했다. 이 방법은 기존의 매개효과 검증이 가질 수 있는 간접효과의 표준오차를 Bootstrap 방법을 이용해서 추정하는 방법으로, 신뢰구간을 제시하고 그 구간이 0을 포함하지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의미한 것으로 보는 방법이다. 본 연구의 매개효과 검증 결과를 <표 6>에 제시하였다.

<표 6> Bootstrapping 절차를 통한 매개효과 검증

경로	직접효과	간접효과	총효과
자기효능감 → 지연행동	-.46***		
지연행동 → 지각된 스트레스	.16*	-.074*	-.83***
자기효능감 → 지각된 스트레스	-.76***	(-.17, -.02)	
자기지향적 완벽주의 → 지연행동	-.17**		
지연행동 → 지각된 스트레스	.16*	-.028*	.24***
자기지향적 완벽주의 → 지각된 스트레스	.27***	(-.05, -.002)	

참조. N=395, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$   
 Bootstrap Samples=5,000

Bootstrapping의 95% 신뢰구간에서도 0을 포함하지 않는 것으로 나타나 최종연구모형 설계대로 자기효능감 및 자기지향적 완벽주의가 지연행동을 매개로 지각된 스트레스를 부분 매개하는 것으로 검증되었다. 따라서 가설 2가 ‘자기효능감 및 자기지향 완벽주의가 지연행동을 매개로 지각된 스트레스에 영향을 미칠 것이다’ 지지되었다.

<표 7> 지연행동의 억제효과 검증

	자기지향적 완벽주의 → 지각된 스트레스
지연행동 투입 전	.24***
지연행동 투입 후	.27***

참조. N=395, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

자기지향적 완벽주의와 지각된 스트레스의 직접효과와 간접효과 경로계수의 방향이 다르다. 또한 자기지향적 완벽주의와 지각된 스트레스와의 상관과 직접경로계수를 비교해보면 다음과 같다.  $r = -.03$ .  $\beta = .27 (p < .001)$ . 즉, 상관의 방향과 직접경로계수의 방향이 정 반대로 나타났다. 이렇듯 독립변수가 종속변수에 미치는 직접효과와 간접효과가 정반대의 부호를 지니거나 변인의 상관과 직접경로계수의 부호가 다를 경우 억제효과(suppression effect)<sup>2)</sup>가 존재할 가능성이 높다(조화진, 2010). 지연행동의 억제효과를 확

2) 억제효과: 특정 변수가 회귀 방정식에 투입됨으로써 또 다른 변수 혹은 변수들(set of variable)의 예측 타당도(predictive validity)가 증가되는 경우, 그 특정 변수(suppressor variable)라 부른다(Conger, 1974). 즉, 제 3의 변수(억제변수)를 투입했을 때 독립변수와 종속변수 간 관계의 크기가 더 커진다면, 이는 억제효과가 존재한다고 가정할 수 있다

인하기 위해 Mackinnon(2000)이 제안하는 절차를 따랐다. 일반적으로 독립 변수와 종속변수 사이에 매개변수를 설정하면 매개변수가 독립변수와 종속 변수의 관계를 일부분 또는 전부를 설명하기 때문에 결과적으로 독립변수와 종속변수의 상관의 크기는 줄어든다(조화진, 2010 재인용). 그러나 독립 변수와 종속변수 사이에 제 3의 변수를 투입했을 때 독립변수와 종속변수 간 절대 상관이 오히려 커질 수 있는데, 이 경우 억제효과가 있음을 시사한다(조화진, 2010 재인용). 지연행동의 억제효과를 검증하기 위해 지연행동을 매개변수로 투입하기 전과 후에 직접효과가 증가하는지를 확인하였다. <표 7>에서 볼 수 있듯이, 자기지향적 완벽주의 → 지각된 스트레스 경로에서 지연행동을 투입한 이후 직접효과의 크기가 커진 것으로 나타나 지연행동의 억제효과를 시사하였다.

---

(조화진, 2010에서 재인용).

## V. 논 의

### 1. 연구결과에 대한 논의

본 연구는 대학생의 지각된 스트레스에 영향을 주는 변인을 알아보려고 하였고 자기효능감 및 자가지향적 완벽주의와 지각된 스트레스와의 관계에서 지연행동이 매개할 것이라고 가정하였다. 이를 위해 자기효능감, 자가지향적 완벽주의, 지연행동을 변인으로 연구모형을 설정하였으며 구조방정식 모형 검증을 통해 이를 분석하였다.

본 연구의 결과를 요약하고 이를 중심으로 주요 논의점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, ‘자기효능감, 자가지향적 완벽주의, 지연행동, 지각된 스트레스 간에는 유의미한 상관이 있는가?’ 라는 연구문제를 검증하기 위해 상관분석을 실시하였다.

먼저, 지각된 스트레스와 자기효능감, 지연행동은 모두 유의미한 상관이 있었다. 자기효능감과 지각된 스트레스가 유의미한 부적 상관을 보이므로, 자기효능감이 높은 사람일수록 지각된 스트레스 수준이 낮음을 의미한다. 이는 선행연구(Tuchman, 1991)와 경험적으로 일치한다. 다음으로 지연행동과 지각된 스트레스가 유의미한 정적 상관을 보이므로, 지연행동을 많이 보이는 사람일수록 지각된 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 이는 박정윤(2010), 이수민, 양난미(2011)의 연구결과와도 일치하는 결과이다. 자가지향적 완벽주의와 지연행동 간에도 유의미한 부적 상관이 있었다. 이는 자가지향적 완벽주의를 많이 보이는 사람일수록 지연행동이 적음을 의미한다. 이는 이수민(2011), 한영숙(2002)의 연구결과와도 일치하며 최근의 지연행동과 자가지향적 완벽주의의 연구 결과와 일치한다.

자기지향적 완벽주의와 지각된 스트레스 간에는 본 연구의 가설과 다르게 유의미한 상관이 없었다.

가설 2를 검증하기 위하여 자기효능감과 자기지향적 완벽주의, 지연행동이 지각된 스트레스에 이르는 경로와 구조를 살펴보았다. 본 연구에서는 기존의 선행연구들을 기초로 하여 자기효능감과 자기지향적 완벽주의를 독립변인으로, 지연행동을 매개변인으로, 그리고 지각된 스트레스를 종속변인으로 하는 구조방정식 모형을 설정하였다. 이를 분석하기 위해 구조모형의 적합도와 변인들 간의 경로계수를 측정하였고, 매개효과의 유의성을 검증하였다. 분석 결과, 자기효능감은 지각된 스트레스에 직접적으로 영향을 줄 뿐만 아니라 지연행동을 매개하여 영향을 주는 것으로 나타났다. 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 Bootstrap을 실시한 결과, 지연행동의 매개효과는 95% 신뢰구간에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, 지연행동이 자기효능감과 지각된 스트레스의 관계를 부적으로 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 강혜자(2011)의 연구결과와 일치한다.

또한, 자기지향적 완벽주의에서 지각된 스트레스로 가는 경로에서 지연행동이 억제효과를 나타냈다. 즉, 독립변수가 종속변수에 미치는 직접효과와 간접효과가 정반대의 부호를 지니거나 변인의 상관과 직접경로계수의 부호가 다를 경우 억제효과(suppression effect)<sup>3)</sup>가 존재할 가능성이 높다. 지연행동의 억제효과를 확인하기 위해 Mackinnon(2000)이 제안하는 절차를 따랐고 억제효과가 나타남을 확인했다.

이는 자기지향적 완벽주의가 스트레스에 낮춘다는 연구결과(이미화, 류진혜, 2010)와는 상반되는 결과이며, 자기지향적 완벽주의가 스트레스를 높인다는 연구(지은희, 2006)와 맥을 같이 한다. 즉, 자기지향적 완벽주의는

---

3) 억제효과: 특정 변수가 회귀 방정식에 투입됨으로써 또 다른 변수 혹은 변수들(set of variable)의 예측 타당도(predictive validity)가 증가되는 경우, 억제변수(suppressor variable)라 부른다(Conger, 1974). 즉, 제 3의 변수(억제변수)를 투입했을 때 독립변수와 종속변수 간 관계의 크기가 더 커진다면, 이는 억제효과가 존재한다고 가정할 수 있다(조화진, 2010에서 재인용).

지연행동을 감소시켜서 간접적으로 스트레스를 낮추지만 자기지향적 완벽주의 자체는 스트레스를 높힌다고 볼 수 있다. 자기지향적 완벽주의는 양날의 칼과 같다고 볼 수 있다. 이전의 연구에서는 자기지향적 완벽주의가 스트레스에 부정적 또는 긍정적 영향을 준다는 단순한 관계만을 밝혀왔다면 본 연구에서는 자기지향적 완벽주의의 긍정적인 메커니즘과 부정적인 메커니즘을 함께 검증함으로써 임상과 상담 영역에서 치료적 함의가 있다.

즉, 자기지향적 완벽주의와 지각된 스트레스의 관계에서 지연행동이 억제효과 있다는 것은 자기지향적 완벽주의에 의해 발생된 스트레스에 치료적 개입을 할 때, 지연행동과 같은 행동적인 개입이 효과가 있을 것임을 암시한다.

## 2. 연구의 제한점과 의의 및 제언

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 처음으로 지각된 스트레스에 영향을 미치는 변인으로 자기효능감, 자기지향적 완벽주의, 지연행동을 선택하여 구조방정식으로 경로를 검증한 연구이다. 구체적으로, 스트레스에 영향을 미치는 변인으로 자기효능감, 자기지향적 완벽주의는 이전에 연구가 되어왔지만 스트레스를 종속변인으로, 지연행동을 매개변인으로 설정하여 구조방정식으로 모형을 검증한 연구는 처음이다. 이는 지각된 스트레스를 종속변인으로 할 때 독립변인인 자기효능감, 자기지향적 완벽주의와 매개변인인 지연행동의 구조모형과 경로를 알 수 있다는 데 의미가 있다.

둘째, 이전의 연구에서는 자기지향적 완벽주의가 스트레스에 부정적 또는 긍정적 영향을 미친다는 단순한 영향만을 밝혀왔다면 본 연구에서는 자기지향적 완벽주의의 긍정적인 메커니즘과 부정적인 메커니즘을 함께 검증했다. 구체적으로, 자기지향적 완벽주의와 지각된 스트레스의 관계에서 지연

행동이 억제효과를 지녔다는 것이 검증되었다. 이는 자기지향적 완벽주의와 지각된 스트레스의 관계에서 매개변인인 지연행동에 따라 대학생의 지각된 스트레스의 정도가 증가하거나 감소한다는 것을 의미한다. 자기지향적 완벽주의가 높을수록 지각된 스트레스 수준을 높힐 수 있지만, 자기지향적 완벽주의가 높을수록 지연행동이 감소되어 지각된 스트레스 수준이 낮아질 수 있다. 그러므로 치료장면에서의 완벽주의 치료적 접근에 지연행동의 중요성을 인식시키고 적극적으로 치료에 활용할 필요가 있음을 시사한다.

셋째, 스트레스에 완벽주의와 자기효능감 같은 인지적 측면이 강한 변인이 각각 어떠한 영향을 미치는지에 관한 연구는 많이 이루어졌다. 그러나 지연행동 같은 행동적 측면이 강한 변인이 지각된 스트레스에 영향을 미치는 것을 검증한 연구는 많지 않다. 또한 인지적 측면이 강한 자기효능감, 완벽주의 같은 독립변인과 행동적 측면이 강한 지연행동이 종속변인인 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보는 것은 스트레스 연구 분야에서 희소한 연구이다.

넷째, 지각된 스트레스에 자기효능감과 지연행동이 영향을 미치는지 살펴 보았는데 이는 선행연구와 일치함을 경험적으로 재확인하였다.

본 연구의 제한점과 그에 따른 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 자기보고식 설문으로 실시되었다. 자기보고식 방법으로 자료를 수집하는 경우, 각 심리적 특성들이 개인적 성향에 따라 과장되거나 축소될 수 있다는 단점이 있다(박아람, 2013 재인용). 참가자가 바람직한 방향으로 보이고 싶어 하는 경향으로 인해 결과에 영향을 미칠 가능성을 배제할 수 없다. 각 개념을 측정하는 더 좋은 방법이 마련된다면 더 실질적인 정보를 얻을 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 서울, 경기 지역 대학교의 대학생을 대상으로 실시되었다. 인구 통계학적으로 여학생이 65.3%로 조금 편중되었다. 이에 연구결과를 다양한 지역, 성별, 연령에 일반화 시키는 데 제약이 있을 수 있다. 따라

서 다양한 표본을 통해 연구모형의 적합성을 검증할 필요가 있다. 이때 본 연구에서 설정한 구조적 모형이 적합한지, 특히 본 연구에서처럼 지연행동의 매개효과와 억제효과가 동일하게 나타나는지를 확인할 필요가 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 자기지향적 완벽주의만을 변인으로 모형 검증해 보았다. 하지만 다차원적 완벽주의 척도는 다양한 하위척도로 나뉘어져 있다. 예를 들어, 평가염려/개인기준 완벽주의와 자기지향적, 타인지향적, 사회적으로 부과된 완벽주의 등이 있다. 다양한 완벽주의 하위척도를 모형으로 검증하는 것이 추후 연구에서 필요하다고 생각된다. 또는 완벽주의 하위차원의 기능을 보다 명확히 구분할 수 있는 제 3의 변인을 생각해 볼 수도 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강미정(2006). **완벽주의와 학업 지연행동의 관계: 자아존중감을 매개변인으로**. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 강혜자(2011). 지연행동, 자기효능감, 자기통제 및 지각된 스트레스 간의 관계. **사회과학연구**, 35(2), 233-251.
- 고성자 (1999). **완벽주의적 성향, 자기효능감이 평가적 상황에서 초등학교 여교사들의 수행불안에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위논문.
- 구재선 (2000). **스트레스와 생활만족도에 영향을 미치는 요인들: 자기효능감과 대처방식을 중심으로**. 중앙대학교 석사학위논문.
- 권혁호 (2003). **청소년의 스트레스 경험과 대처에 관한 종단적 연구: 사회적 지원과 자기효능감을 중심으로**. 인하대학교 박사학위논문.
- 김금순 (2011). **자기효능감, 스트레스 대처능력 및 심리적 안녕감이 주관적 안녕감에 미치는 영향**. 국제뇌교육종합대학원대학교 박사학위논문.
- 김남성 (1985). **인지적 행동수정**. 서울: 교육과학사.
- 김수지 (2013). **능동-수동 지연행동 유형에 따른 심리적 특성: 정서조절 양식의 조절효과**. 서강대학교 석사학위논문.
- 김아영 (1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구. **한국교육심리학회: 교육심리연구**, 11(2), 1-19.
- 김의철, 박영신 (1997). 스트레스 경험, 대처와 적응결과: 토착심리학적 접근. **한국심리학회지: 건강**, 2(1), 96-126.
- 김정호, 김선주, 오영희 (1995). 덕성여대생들의 생활스트레스에 관한 연

- 구. **학생생활연구**, 1, 37-49. 덕성여자대학교 학생생활연구소.
- 김현정 (2003). **완벽주의, 충동성, 자기효능감, 및 실패공포가 지연행동에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위논문.
- 박석출 (2007). **청소년의 스트레스 경험 수준 및 대처 양식과 열등감과 의 관계**. 고려대학교 석사학위논문.
- 박영신, Tsuda, 김의철, 한기혜, 김의연, Horiuch (2009). 한국과 일본 대학생의 스트레스와 우울에 대한 분석: 부모의 사회적 지원, 어려움극복 효능감, 스트레스 관리행동의 영향. **한국심리학회지: 사회문제**, 15(1), 1-28.
- 박은영 (1999). **자기성장 집단상담이 대학생의 자기효능감 및 취업 면접 태도에 미치는 효과**. 창원대학교 석사학위논문.
- 박정윤(2010). **평가염려 완벽주의가 아동의 학업지연행동에 미치는 영향: 학업스트레스와 대처방식의 매개효과**. 경남대학교 석사학위논문.
- 박재우(1998). **과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위 논문.
- 박진희(1998). **완벽주의 성향, 자기효능감, 스트레스에 대한 대처방식이 직장 남성의 우울에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위논문.
- 서동미 (2009). **자기효능감 수준과 성격 6요인이 직무스트레스에 미치는 영향**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 심우진 (2012). **대학태권도 선수의 완벽주의 성향에 따른 성취목표 성향 및 스트레스의 관계**. 관동대학교 석사학위논문.
- 유상미 (2008). **지각된 스트레스, 부적응적 완벽주의 자살과의 관계: 사회적 문제해결능력과 애착유형의 조절효과 중심으로**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 윤병수, 정봉교 (1999). **여대생의 스트레스 요인, 수주 및 증상에 관한 조**

- 사연구. **학생연구**, 30(1), 27-57, 영남대학교 학생생활연구소.
- 윤수영 (2001). **스트레스 대처방식에 따른 완벽주의 성향과 사회적 문제 해결력의 관계**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 윤숙경 (1996). **완벽성향과 자기개념에 따른 대학생의 지연 특성의 차이**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. **청소년학연구**, 9(3), 293-316.
- 이상윤 (2000). **인문고 학생과 대학생의 스트레스와 심리특성에 관한 연구: 사회적지원, 자기효능감, 생활만족도, 일탈행동과의 관계를 중심으로**. 인하대학교 석사학위논문.
- 이수민 (2011). **완벽주의, 스트레스반응, 학업적 자기효능감이 학업지연 행동에 미치는 영향**. 경상대학교 석사학위논문.
- 이수민, 양난미(2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향-스트레스, 학업적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**. 23(3), 717-738.
- 이은영 (2003). **고등학생의 완벽주의 성향에 따른 스트레스 대처방식과 학교적응의 차이분석**. 아주대학교 석사학위논문.
- 이재연(2014). **대학생의 완벽주의와 취업 스트레스의 관계에서 진로결정 자기효능감의 조절효과**, 건국대학교 석사학위논문.
- 이정아, 현명호 (2009). 만성 지연행동과 적응. **스트레스연구**, 17(2), 199-207.
- 이정은 (2005). **자기복잡성과 자기효능감이 우울과 지각된 스트레스에 미치는 영향**. 아주대학교 석사학위논문.
- 이지영 (2010). 간호대학생의 MBTI 성격유형과 자기효능감 및 스트레스 대처방식. **스트레스연구**, 18(3), 219-227.
- 장형석 (2000). 대학생들의 스트레스 원천과 대처책략. **학생연구**, 32,

- 101-115, 부산대학교 학생생활연구소.
- 전인철 (1993). 스트레스의 원리와 대처방안. 『**용인대학교 논문집, 제 9 권.**』
- 정도연 (1987). **건강과 질병의 정신생리학적 측면: 행동과학.** 서울: 서울대학교출판부.
- 정승아 (2013). **대학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 자기구실 만들기 전략의 관계에서 수치심 및 부정적 인지대처의 매개효과.** 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조화진, 서영석(2010). 부모애착, 분리-개별화, 성인애착, 대학생활적응, 심리적 디스트레스의 관계-대학신입생을 대상으로, **한국심리학회: 상담 및 심리치료, 22(2), 385-411.**
- 주종필, 민병일, 박성균 (2001). 일부 대학생들의 스트레스와 그 해소방법. **스트레스 연구, 9(2), 41-49.**
- 지은희 (2006). **아동의 완벽주의 성향과 자아존중감 및 스트레스와의 관계.** 서강대학교 석사학위논문.
- 한기연 (1993). **다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성.** 고려대학교 박사학위논문.
- 한영숙(2011). 완벽주의, 자기효능감, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향, **청소년학연구, 18(4), 277-299**
- 현진원, 최정훈 (1992). ‘완벽주의’ 성향과 평가수준이 과제 수행에 미치는 영향. **한국심리학회 연차학술발표대회: 논문집, 1992, 463-472.**
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.**
- Aitken, M. (1998). *A personality profile of the college student procrastinator.* Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*, 191–215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). Procrastination: Why you do it and what to do about it. *Reading, MA: Addison-Wesley*.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). **미룸: 달콤한, 그러나 치명적인 습관** (윤상운 역). 서울: 넥서스BIZ. (원서출판 1983).
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*, 385–396.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the U. S. in Spacapan, S. & Oskamp, S. (Eds.), *The social psychology Newbury Park, CA:Sage*, 31–67.
- Conger, A. J. (1974). A revised definition for suppressor variables: A guide to their identification and interoretation. *Educational Psychological Measument*, *34*, 35–46.
- Eerde, W. V. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality & Individual Differences*, *35*(6), 1401–1418.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1997). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: a means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior Personality*, *15*, 167–184.

- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality, 20*, 85-94.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: Test of a diathesis-stress model. *Current Psychology, 14*, 112-137.
- Flett, G. L., Stainton, M., Hewitt, P., Sherry, S., & Lay, C. (2012). Procrastination automatic thoughts as a personality construct: An analysis of the procrastinatory cognitions inventory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 4*, 223-236.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism, *Personality and Individual Differences, 14*, 119-126.
- Gallathy, I. R., & Meyer, J. P. (1992). The effects of goal difficulty on physiological arousal, cognition and task performance. *Journal of Applied Psychology, 77*, 694-704.
- Hammer, C. A. (2002). Differential incidence of procrastination between blue- and white-collar workers. *Current Psychology, 34*, 73-83.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development, 76*, 317-324.
- Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy & Research, 10*,

137-142.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 98-101
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 105*, 276-280.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2013). **완벽주의 이론, 연구 및 치료** (박현주, 이동귀, 신지은, 차영은, 서해나 역). 서울: 학지사. (원서출판 2002).
- Knaus, J. W. 2002. 조은경 역. 2004. “미움의 심리학”. 서울: 고수
- Kenferm, H. H., & Hagerman, S. (1981). The role of self regulation. In L. P. Rehm (Ed.), *Behavior therapy for depression: Present status and future directions*. New York: Academic.
- Kobori, O., & Tannoy, Y. (2005). Self-oriented perfectionism and its relationship to positive and negative affect: The mediation of positive and negative perfectionism cognitions. *Cognitive Therapy and Research, 29*, 555-567.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry, 11*, 2, 129-141.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of reserch in personality, 20*, 474-495.
- Lay, C. H. & Brokenxhire, R. (1997). Conscientiousness,

- procrastination, and person-task characteristic in job searching by unemployed adults. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 16, 83-96.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York.
- Mason, J.W. (1971). Re-evaluation of the concept of non-specificity in stress theory. *J. Psychiatr. Res.* 8:323-333.
- Mackinnon, D. P., Krull, J. L., Lockwood, C. M. (2000). Equivalence of the Mediation, Confounding and Suppression Effect. *Prevention Science*, 1(4), 173-181.
- Milgram N., Marshevsky, S., & Sadeh, C. (1995). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. *The Journal of Psychology*, 129, 145-155.
- Moore-Ede, M. C. (1986). Physiology of the circadian timing system: Predictive versus reactive homeostasis. *Am. J. Physiol.* 250:R735-R752.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thribodeau, T., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: an experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 239-254.
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73, 863-871.
- Schunk, D. H. (1984). Self-efficacy perspective on achievement behavior.

- Educational Psychologist*, 19, 48-58.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138, 32-41.
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). "I'll look after my health, later": an investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1167-1184.
- 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.
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 4, 237-224.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503.
- Tice, D., & Baumeister, R. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.
- Weiten, W. (1996). **생활적응을 위한 심리학** (김시엽 역). 서울: 문음사. (원서출판 1998).
- Wiedenfeld, S. A., O'Leary, A., Bandura, A., Brown, S., Levine, S., &

Raska, K. (1990). Impact of perceived self-efficacy in coping with stressors on components of the immune system. *Journal of personality and Social Psychology*, *59*, 1082-1094.

# ABSTRACT

## The Influence of Self-efficacy and Self-oriented Perfectionism on Perceived Stress

### -The Mediating Effect of Procrastination-

Hye-Gyung Kwon

Department of Psychology

The Graduate School of

Sungshin Women's University

The Purpose of this study was to investigate the structural relationships among perceived stress, self-efficacy, self-oriented perfectionism and mediating variable such as procrastination. Survey data were collected from 408 college students in Seoul and Gyeonggi. The questionnaire was composed of Self-Efficacy Scale, Multidimensional Perfectionism Scale, Aitken Procrastination Inventory, Perceived Stress Scale. Ultimately 395 valid data were analyzed.

The results of the study are as follows.

First, correlations among self-efficacy, self-oriented perfectionism, procrastination were significant except for the relationship of self oriented perfectionism and perceived stress. Second, the procrastination

partially mediated the link between self-efficacy and perceived stress. In addition, the links between self-oriented perfectionism and perceived stress were suppressed by procrastination. Finally, Some implications and limitations of the results in this study are discussed. Suggestions of future research are also presented as well.

**Key words:** Self-efficacy, Self-oriented perfectionism, Procrastination, Perceived stress

# 부 록

부록 I. 지연행동 평가척도

부록 II. 다차원적 완벽주의 척도

부록 III. 지각된 스트레스 척도

부록 IV. 자기효능감 척도

부록 V. 인구통계학적 질문지

소중한 시간 내 주셔서 감사합니다.

이 설문지는 대학생의 스트레스에 대해서 이해하고 알아보기 위한 것입니다.

여러분의 답변은 본 연구에 큰 도움이 될 뿐만 아니라 스트레스를 이해하고 극복하는 기초자료가 될 것입니다.

모든 질문에는 정답이 있는 것이 아니며, 가벼운 마음으로 평소 여러분의 생각이나, 느낌, 행동들을 솔직하고 빠짐없이 대답해 주시기 바랍니다.

여러분이 응답하신 내용은 이름을 쓰지 않는 무기명 조사이므로 비밀이 보장되며 여러분이 응답하신 내용은 본 연구 이외의 다른 목적으로 사용되지 않을 것임을 약속드립니다.

본 연구에 대해서 궁금하신 사항이 있으시다면 아래의 메일 주소로 보내주시면 답변을 드리겠습니다.

바쁘신 와중에도 협조해 주셔서 다시 한 번 감사드립니다.

소속: 성신여자대학교 대학원

지도교수: 김정규

연구자: 임상심리전공 권혜경

이메일: [puyo00@naver.com](mailto:puyo00@naver.com)

#### 주의사항

1. 응답하지 않거나 부정확하게 표시할 경우 연구 자료로 사용하기 어렵기 때문에 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 답변해 주시기 바랍니다.
2. 시간제한은 없습니다. 각 문항을 읽고 떠오르는 생각대로 대답하시면 됩니다.
3. 한 질문에 하나만 표시해 주세요.

“위에 기술된 내용을 읽어보았으며, 이 연구 참가에 동의합니다.”

서명:

본 연구의 참여에 동의하신다면 다음 쪽으로 넘겨 설문 작성을 시작해 주십시오.

## 부록 1. 지연행동 평가척도

아래 문항들은 평상시 생활모습과 자신의 생각이나 느낌을 묻는 것입니다. 각 문항을 읽고 평소의 자신과 얼마나 비슷한지 표시해 주십시오. 정답이 있는 것이 아니니 편안한 마음으로 끝까지 잘 읽은 후 V또는 O 표시 하세요.

	문항	전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통 이다	자주 그렇다	항상 그렇다
1	나는 마지막 순간까지 일을 시작하기를 미룬다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 도서관에서 빌린 책을 기간 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 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 마감 시간 내에 일을 마치지 못한다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 종종 마감 시간이 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 일을 기한이 되기 전에 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 수업 시간에 도착한다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 주어진 시간 내에 내가 할 수 있는 일의 양을 과대평가 한다.	①	②	③	④	⑤

부록 2. 다차원적 완벽주의 척도

아래 문항들은 평상시 생활모습과 자신의 생각이나 느낌을 묻는 것입니다. 각 문항을 읽고 평소의 자신과 얼마나 비슷한지 표시해 주십시오. 정답이 있는 것이 아니니 편안한 마음으로 끝까지 잘 읽은 후 V또는 ○ 표시 하세요.

	문항	전혀 아니다	아 니 다	조 금 아 니 다	보 통	조 금 그 렇 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	일단 일을 시작하고 나면, 다 마칠 때까지는 쉬지 않는다. 다른 사람이 일을 너무 쉽게	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	포기한다고 해서 비난하지는 않는다. 나와 가까운 사람이 성공하느냐	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	안 하느냐의 여부는 그리 중요한 일이 아니다. 친구가 최선이 아닌 선택을 해도	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	비난하지 않는다. 다른 사람이 내게 기대하는 것을	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	만족시키기가 어렵다. 내가 하는 모든 일에 완벽을	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	기하는 것은 내 목표 중 하나다. 다른 사람이 하는 모든 일은	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	최고 수준이어야 한다. 나는 일을 하면서 완벽을	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	기하지는 않는다. 내 주변 사람들은 내가 실수를	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	할 수 있다고 쉽게 인정한다. 내 주의 사람들이 최선을 다하지	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10	않는 것을 봐도 나는 별로 문제 삼지 않는다. 내가 일을 잘할수록 사람들은	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11	내가 더 잘할 것으로 기대한다. 나는 완벽해지고자 하는 욕구가	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12	거의 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

13	내가 일을 훌륭하게 못해내면 사람들은 나를 형편없게 볼 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14	나는 가능한 한 완벽하려고 애쓴다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15	모든 일을 완벽하게 하는 것이 나에게는 매우 중요한 일이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
16	나는 나에게 중요한 사람들에게 높은 기대를 갖는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
17	나는 내가 하는 모든 일에서 최선을 다한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
18	나의 주변 사람들은 내가 하는 모든 일에서 성공하기를 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
19	나는 내 주변 사람들에게 대해 높은 기준을 가지고 있지 않다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
20	나 자신이 완벽하기를 바란다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
21	내가 모든 일을 다 잘하지 않더라도 사람들은 나를 좋아할 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
22	더 나아지려고 노력하지 않는 사람들을 보면 참을 수가 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
23	내가 한 실수를 발견하게 되면 매우 속이 상한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
24	나는 친구들에게 많은 것을 기대하지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
25	성공이란 다른 사람을 기쁘게 하기 위해서 해야 하는 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
26	내가 누군가에게 일을 부탁한 경우, 그 일이 완벽하게 되어 있기를 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
27	나와 가까운 사람들이 실수하는 것을 참을 수가 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
28	나는 목표를 완벽하게 세우려고 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
29	내게 중요한 사람들은 결코 나를 실망시켜서는 안 된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

30	내가 어떤 일을 성공시키지 못하더라도 사람들은 나를 관찮은 사람으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
31	나는 사람들이 나에게 너무 많은 요구를 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
32	나는 일을 하는데 항상 최선을 다해야 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
33	내가 실수했을 때 사람들은 비록 겉으로 나타내지는 않지만 매우 실망할 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
34	내가 하는 모든 일에서 최고일 필요는 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
35	나의 가족은 내가 완벽하기를 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
36	나 자신에게 매우 높은 목표를 세우지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
37	부모님은 내가 하는 모든 일에서 뛰어나기를 기대하지는 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
38	나는 평범한 사람들을 존경한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
39	사람들은 나에게서 완벽함을 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
40	나는 나 자신에게 높은 기준을 부여한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
41	사람들은 내가 할 수 있는 것보다 많은 것을 기대하다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
42	나는 학업에서나 일에서나 항상 성공해야만 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
43	친한 친구가 최선을 다하지 않아도 내게는 그리 문제가 되지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
44	내 주위 사람들은 내가 실수를 할 경우에도 여전히 나를 유능하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
45	나는 다른 사람들이 모든 일을 잘 할 것이라고 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

### 부록 3. 지각된 스트레스 척도

아래 문항들은 평상시 생활모습과 자신의 생각이나 느낌을 묻는 것입니다. 각 문항을 읽고 평소의 자신과 얼마나 비슷한지 표시해 주십시오. 정답이 있는 것이 아니니 편안한 마음으로 끝까지 잘 읽은 후 V또는 ○ 표시 하세요.

	문항	전혀 없었다	거의 없었다	가끔 있었다	자주 있었다	매우 자주 있었다
1	예상치 못한 일 때문에 화가 났다.	①	②	③	④	⑤
2	나의 삶에서 중요한 일들을 통제할 수 없다고 느꼈다.	①	②	③	④	⑤
3	신경이 예민해지고 스트레스를 받았다.	①	②	③	④	⑤
4	나의 개인적인 문제들을 다루는 능력에 대해 자신감이 느껴졌다.	①	②	③	④	⑤
5	내 방식대로 일이 진행되고 있다고 느꼈다.	①	②	③	④	⑤
6	내가 해야만 하는 일들 모두에 대처할 수 없다고 생각되었다.	①	②	③	④	⑤
7	일상생활에서 겪는 불안감과 초조함을 통제할 수 있었다.	①	②	③	④	⑤
8	어떤 일을 아주 잘 했다고 생각했다.	①	②	③	④	⑤
9	내가 통제할 수 없는 일 때문에 화가 났다.	①	②	③	④	⑤
10	힘든 일이 너무 많이 쌓여서 극복할 수 없다고 느꼈다.	①	②	③	④	⑤

#### 부록 4. 자기효능감 척도

아래 문항들은 평상시 생활모습과 자신의 생각이나 느낌을 묻는 것입니다. 각 문항을 읽고 평소의 자신과 얼마나 비슷한지 표시해 주십시오. 정답이 있는 것이 아니니 편안한 마음으로 끝까지 잘 읽은 후 V또는 ○ 표시 하세요.

	문항	매우 아 니 다	아 니 다	약 간 아 니 다	약 간 그 렇 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	나는 부담스러운 상황에서는 우울함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥
2	나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
3	나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무 것도 할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥
4	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
5	나는 위험한 상황에서 잘 대처할 수 없을 것 같아서 불안하다.	①	②	③	④	⑤	⑥
6	일은 쉬운 것일수록 좋다.	①	②	③	④	⑤	⑥
7	나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해 낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
8	나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
9	만일 일을 선택할 수 있다면 나는 어려운 것보다는 쉬운 것을 선택할 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
10	나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요 이상으로 받는다.	①	②	③	④	⑤	⑥
11	어떤 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌이 들곤한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
12	어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다.	①	②	③	④	⑤	⑥
13	주변 사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다.	①	②	③	④	⑤	⑥
14	나는 항상 목표를 세우고 그것에 비추어서 일의 진행상태를 확인한다.	①	②	③	④	⑤	⑥

15	좀 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
16	나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어찌할 바를 모른다.	①	②	③	④	⑤	⑥
17	나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
18	어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미나는 일이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
19	나는 계획을 잘 짤 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
20	나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로 잡는다.	①	②	③	④	⑤	⑥
21	나는 어려움이 있을 때도 지속적으로 노력한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
22	아주 쉬운 일보다는 차라리 어려운 일을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
23	나는 무슨 일이든 정확하게 처리한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
24	어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 나는 될 때까지 해본다.	①	②	③	④	⑤	⑥

부록 5. 인구통계학적 설문지

다음은 설문에 응해 주시는 분들의 일반적인 사항을 알아보기 위한 질문입니다.

1. 당신의 성별은 무엇입니까? ①남자 ②여자
2. 당신은 몇 학년이십니까? ①1학년 ②2학년 ③3학년 ④4학년
3. 만 나이를 기입해 주세요. \_\_\_\_\_
4. 재학 중인 대학교를 써주세요. \_\_\_\_\_
5. 전공은 어떻게 되십니까? ①인문사회계열 ②자연과학계열 ③예술체육계열 ④공학계열 ⑤농학계열 ⑥기타( )