

대학생의 완벽주의와 학업지연행동의 관계: 스트레스 대처방식의 조절효과*

강 하 연

충북대학교 심리학과 석사과정

안 정 광[†]

충북대학교 심리학과 조교수

본 연구는 대학생의 완벽주의와 학업지연행동의 관계를 확인하고 그 사이에서 스트레스 대처방식이 미치는 조절효과를 확인하고자 하였다. 남자 대학생 38명, 여자 대학생 81명을 대상으로 다차원적 완벽주의 척도, 스트레스 대처 전략 평가지, 지연행동 척도를 사용하여 설문을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동은 유의한 부적 상관을 가졌다. 둘째, 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업지연행동은 유의한 상관을 가지지 않았다. 셋째, 회피 중심 대처방식이 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 유의한 조절효과를 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 문제 해결 중심 대처방식과 사회적 지지 추구는 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 유의한 조절효과를 미치지 않았다. 본 연구는 완벽주의와 스트레스 대처방식의 상호작용을 통해 학업지연행동을 파악 및 개선하는 데 기초가 되는 정보를 제공하였다는 의의를 가진다.

주요어 : 완벽주의, 학업지연행동, 스트레스 대처방식, 조절효과

* 본 연구는 교신저자의 지도로 완성된 제 1저자의 학부 졸업 논문을 수정, 보완한 것임.

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 안정광 / 충북대학교 심리학과 조교수 / (28644) 충북 청주시 서원구 충대로 1 / Tel: 043-261-2185 / E-mail: jkahn@cbnu.ac.kr

주관적 불편감을 겪으면서도 자신이 할 일을 불필요하게 미루는 행동을 지연행동이라고 한다(Solomon & Rothblum, 1984). 과제를 미루다가 기한 직전에 겨우 제출하거나 시험 전날에 베퉼치기를 하는 것처럼 지연행동이 학업 영역에서 나타나면 학업지연행동이라고 한다(Ferrari, 2001; Solomon & Rothblum, 1984). 학업지연행동의 정의는 연구마다 다른데(김경희, 2020; Ferrari, 2001), 강은비(2013)는 선행연구에서 주장하는 학업지연행동의 공통적 특성을 고려하여 ‘부정적 결과를 예상하면서도 해야 할 과제나 시험 준비를 자발적으로 미루는 역기능적 행동’으로 정의하였다.

학교에서 정해진 시간표, 부모나 교사의 통제로 인해 타율적이고 규칙적인 학업 생활을 영위하던 고등학교 생활과는 달리, 대학생들은 자신의 학업에 대한 자율권, 선택권을 가지게 되면서 혼란감을 경험한다(서영숙, 김진숙, 2009; 임소영, 2010). 이러한 변화가 학업지연행동에 영향을 줄 수 있다. 여대생을 대상으로 학업지연행동 실태를 조사한 결과, 40% 이상이 시험 기간 중 지연행동이 문제라고 생각하며, 80% 이상이 시험 공부 지연을 변화시키길 희망한다고 응답하였다(박승호, 서은희, 2005).

학업지연행동은 개인에게 다양한 부정적 영향을 초래한다. Solomon과 Rothblum(1984)은 대학생들이 학업지연행동을 많이 할수록 우울, 불안, 비합리적인 신념의 수준이 높으며 자존감이 낮다고 보고하였다. 학업은 대학생들에게 생활만족과 좌절경험에 많은 영향을 주는 요인이다(이수민, 양난미, 2011). 한국 대학생들은 진로, 취업과 관련하여 개인의 성취가 중요시되는 현대 사회에서 경쟁하고 있다. 이들은 진학, 취업을 위해 학점을 유지하고

다양한 지식과 기술을 익혀야 하므로(신을진, 고진경, 2011) 학업을 지속적이고 효율적으로 이어 나가는 것이 요구된다. 따라서 학업지연행동을 감소시키는 것은 대학생들의 취업, 진로와 관련된 중요한 사안이라고 볼 수 있다.

학업지연행동의 원인은 다양한 관점에서 설명되어 왔다. 그 중 인지행동 이론에서 완벽주의가 주요인으로 많은 주목을 받아왔다(이미라, 오경자, 2009; 이수민, 양난미, 2011; 임성문, 2007). 완벽주의는 상황이 필요로 하는 수준보다 더 높은 수준의 수행을 자신이나 타인에게 요구하는 성향으로 정의된다(정승진, 1999). 이 성향이 적응적이면 성장 욕구와 내적 동기의 증가라는 긍정적 요소로 작용할 수 있다. 그러나 그 수준이 과도하면 자신에 대한 기준치가 너무 높아지므로, 이상적 자아와 실제 자아의 불일치로 인해 불안 등의 문제가 발생한다(Halgin & Leahy, 1989). Ellis와 Knaus(1977)는 과제를 완수하는데 필요한 자신의 능력을 확신하지 못하는 비합리적인 두려움 때문에 과제 시작을 미룬다고 하였다. Pacht(1984)는 완벽주의자가 달성하기 어려운 정도의 높은 기대수준을 가지고 있으며, 목표를 달성하기 위해 강박적으로 애쓰고 타인보다 우월하고 싶은 욕구로 인해 자기 패배감에 쉽게 빠진다고 하였다.

Hewitt과 Flett(1991)은 완벽주의의 방향에 따라 완벽주의를 세 가지 하위 유형으로 분류하였다. 자가지향적 완벽주의는 자신에게 비현실적으로 높은 기준을 부여하고 이를 통해 자신의 행위를 엄격하게 평가하는 유형이다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 부모, 교사 등 중요한 타인이 자신에게 큰 기대를 가지고 있다고 생각하며 이를 충족시키고자 하는 유형

이다. 타인지향적 완벽주의는 중요한 타인에게 완벽함을 기대하며 타인의 수행을 엄격하게 평가하는 유형이다. 타인지향적 완벽주의와 학업지연행동은 관계가 없다는 결과가 주로 보고되고 있으며(김연실, 2000; 이은정, 2002; 한영숙, 2011; 홍은순, 2011), 학업지연행동은 정의상으로도 타인의 학업행동과는 관련이 없다. 따라서 본 연구에서는 자기지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의를 중점적으로 살펴보고자 한다.

이현정 등(2019)의 메타분석 연구에 의하면, 국내외에서 실시된 연구에서 완벽주의와 학업지연행동의 관계는 서로 일치하지 않는다. 자기지향적 완벽주의가 학업지연행동과 부적 상관을 가지고 있는 연구들이 존재하는 한편(박재우, 1998; 이수민, 양난미, 2011; 이은정, 2002; Çapan, 2010), 일부 연구에서는 이들의 유의한 관계가 나타나지 않았다(김연실, 2000; Flett, Blankstein, Hewitt, & Koledin, 1992). 사회적으로 부과된 완벽주의는 학업지연행동과 비교적 일관적인 정적 상관을 가지는 것으로 나타났지만(김연실, 2000; 홍은순, 2011; Flett et al., 1992), 일부 연구에서는 두 변인이 부적 상관을 가지거나(홍경희, 박지현, 김세진, 2016), 유의한 상관이 없다는 결과가 나타나기도 하였다(박보람, 양난미, 2012; 송윤희, 2012; 이수민, 양난미, 2011).

이러한 선행연구의 불일치는 완벽주의 성향과 학업지연행동의 관계를 조절하는 제3의 변인이 존재할 가능성을 시사한다. 스트레스는 대학 신입생의 학교생활 적응에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며(김성경, 2003), 완벽주의와 학업지연행동 또한 스트레스와 관련 있다(이미화, 류진혜, 2002; 이수민, 양난미, 2011; 하정희, 조한익, 2006). 그러나 유사한

문제를 경험하고 있는 학생들일지라도 대처방식의 유형에 따라 학교생활 적응 양상이 달라진다(하정희, 조한익, 2006). 특히 학업 스트레스는 학교생활 적응과 밀접하게 관련된 사안으로서(김성경, 2003) 학생들이 극복해야 할 과업이다. 개인마다 스트레스에 대처하는 방식은 서로 다르다(최해연, 2013). 학업이라는 스트레스를 직면한 대학생들은 이를 다양한 방식으로 다루고자 할 것이기에, 스트레스 대처방식을 조절변인으로서 다룰 필요성이 제기된다.

연구자들마다 스트레스 대처방식을 다양하게 분류한다. Amirkhan(1990)은 대처방식을 문제 해결 중심 대처, 사회적 지지 추구, 회피 중심 대처로 분류하였다. 문제 해결 중심 대처는 직면한 스트레스원을 변화시키거나 없애기 위해 문제를 해결하고자 하는 노력과 정보수집 활동에 집중하는 것이다. 사회적 지지 추구는 가족, 친구 등 가까운 사람이나 전문가에게 자신이 겪는 문제에 대한 도움과 조언을 구하기 위해 노력하고 그것을 수용하는 것이다. 마지막으로 회피 중심 대처는 문제 자체를 해결하기보다 문제로 인해 발생한 스트레스와 관련된 정서를 감소시키기 위한 노력이다. 문제해결 중심 대처와 사회적 지지 추구는 문제를 해결하기 위한 노력이 외부로 향하므로 적극적 대처로 분류되기도 한다(Lazarus, 1981). 회피 중심 대처는 스트레스원을 변화시키려는 적극적인 노력과 관련이 적다는 점에서 소극적 대처방식으로 볼 수 있다(박영신, 2012).

스트레스 대처방식은 학업성취나 지연행동에 영향을 미친다. 특히 적극적 대처방식은 더 높은 학업성취와 연관된다. Gustems-Carnicer, Calderón과 Calderón-Garrido(2019)의 연

구에서 문제 해결 중심 대처 경향이 높고 회피 대처 경향이 낮은 학생일수록 학업 성취가 높다고 나타났다. 이경숙, 김정호(2000)는 여자 고등학생을 대상으로 적극적 대처를 향상시키는 프로그램을 진행하였는데, 일부 과목에서 참가자의 성적이 유의하게 향상되었다. 또한 신효정 등(2012)의 종단연구에서 적극적 대처방식 경향이 높을수록 스트레스로 인한 학업소진이 효율적으로 완화되는 것으로 나타났다. 스트레스 대처방식과 학업지연행동의 관계를 조사한 연구에서 문제 중심적 대처 등의 적극적 대처방식은 지연행동과 비교적 일관되게 부적 상관이 있음을 알 수 있다(강은비, 2013; 최지연, 2000; Flett, Blankstein, & Martin, 1995). 반면 이들의 연구에서 소극적 대처방식은 지연행동과 정적 상관이 나타나기도, 유의한 상관이 나타나지 않기도 하였다.

완벽주의의 유형이 반드시 하나의 대처방식과 이어지지는 않으며, 개인이 두 가지 이상의 대처방식을 동시에 사용하기도 한다. 하정희, 조한익(2006)의 연구에서 개인기준 완벽주의 성향이 강한 대학생은 대학생활에 적응하기 위해 문제 중심적, 소망 추구적, 정서적 대처를 사용하였다. 또한 평가염려 완벽주의 성향이 높은 학생은 문제 중심적 대처와 정서적 대처를 통해 대학생활에 적응하는 것으로 나타났다. 대학운동선수를 대상으로 한 정상훈, 김희용(2014)의 연구에서 자기지향적 완벽주의는 문제 중심 대처와 소망적 대처방식에 정적 영향을, 타인지향 완벽주의는 사회적 지지 추구하고 정서적 대처에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이들은 개인 내적 요인, 환경적 요인에 따라 사람들이 상이한 스트레스 대처방식을 사용하는 것이라 설명하

였다.

적극적 스트레스 대처방식은 다른 변인과의 상호작용을 통해 학업 및 다양한 심리적 요인에 긍정적, 적응적 효과를 준다(신효정 등, 2012; 이경숙, 김정호, 2000; 이지숙, 2013; Gustems- Carnicer, Calderón & Calderón-Garrido, 2019). 따라서 적극적 대처에 해당하는 문제 해결 중심 대처방식, 사회적 지지 추구 방식을 사용한다면 완벽하고자 하는 욕구를 학업에 빠르게 착수하고 완료하는 방식으로 해결할 것으로 보인다. 반면 완벽주의 성향을 가진 개인이 회피 중심 대처방식을 사용할 경우, 자신 혹은 사회가 부과한 기준에 도달하지 못할 것이라는 불안과 우울감 때문에 심리적 어려움을 겪을 것이며, 이러한 실패를 회피하고자 학업지연행동을 할 것으로 추론해 볼 수 있다.

본 연구에서는 대학생을 대상으로 완벽주의가 학업지연행동에 주는 영향에 스트레스 대처방식이 어떤 조절효과를 미치는지 검증해보고자 한다. 또한 앞서 언급된 스트레스 대처방식 연구들은 대부분 Lazarus와 Folkman(1984)의 분류 방식을 기반으로 하였지만, 본 연구에서는 국내에서 척도의 경험적 타당화가 이루어진 Amirkhan(1990)의 분류 방식을 사용하여 그 관계를 확인할 것이다.

본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 자기 지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계를 문제 해결 중심 대처, 사회적 지지 추구, 회피 중심 대처가 조절할 것이다. 둘째, 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업지연행동의 관계를 문제 해결 중심 대처, 사회적 지지 추구, 회피 중심 대처가 조절할 것이다.

방 법

연구대상

만 18세~29세에 해당하는, 한국의 4년제 대학생 총 119명이 응답하였다. 참가자 중 남자는 38명(31.93%), 여자는 81명(68.07%)이었다. 학년별 분포는 1학년 13명(10.92%), 2학년 19명(15.96%), 3학년 38명(31.93%), 4학년 이상은 49명(41.18%)이었다. 참가자 나이 평균은 만 21.74세($SD = 1.65$)였다.

자료수집

충북 소재 대학교의 학생들은 이들이 다수 속해있는 SNS(카카오톡)에 Google 설문지 링크를 배포하여 모집하였다. 충북 이외 지역의 참가자는 눈덩이 표집법(snowball sampling: 소규모 참가자 집단을 시작으로 조사하여, 이들에게 동일한 속성을 가진 참가자를 소개받아 조사하는 표집 방법)으로 모집하고 SNS(카카오톡)를 이용하여 설문지 링크를 배포하였다.

측정도구

다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)

다차원적 완벽주의를 측정하기 위해 Hewitt 과 Flett(1991)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(MPS)를 한기연(1993)이 번안한 후 유성은(1997)이 수정, 보완한 것을 사용하였다. 자기 지향적 완벽주의(예: ‘일단 일을 시작하고 나면, 다 마칠 때까지는 쉬지 않는다’), 타인지향적 완벽주의(예: ‘누군가에게 일을 부탁한 경우, 나는 그 사람이 일을 결점 없이 하기를

기대한다’), 사회적으로 부과된 완벽주의(예: ‘다른 사람이 내게 기대하는 것을 만족시키기가 어렵다’)라는 세 가지 하위 요인으로 구성되어 있으며, 각 하위 요인별 15문항씩 총 45 문항으로 구성되어 있다. 1점(전혀 그렇지 않다)부터 7점(아주 그렇다)까지 이루어진 자기 보고식 척도로 점수가 높을수록 해당 완벽주의 성향이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 자기지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의에 해당하는 30문항만을 사용하였다. 유성은(1997)의 연구에서 내적 합치도는 자기지향적 완벽주의 .79, 사회적으로 부과된 완벽주의 .75로 나타났다. 본 연구에서의 내적 합치도는 각각 .89, .82로 나타났다.

한국판 스트레스 대처 전략 평가지

(K-Coping Strategy Indicator: K-CSI)

스트레스 대처방식을 측정하기 위해 Amir Khan(1990)이 개발한 스트레스 대처 전략 평가지(CSI)를 신혜진과 김창대(2002)가 국내 실정에 맞게 타당화한 한국판 스트레스 대처 전략 검사지를 사용하였다. 문제 해결 중심 대처(예: ‘문제를 다루기 위해 어떤 목표를 세웠습니까?’), 사회적 지지 추구(예: ‘가까운 사람들에게 감정을 털어 놓았습니까?’), 회피 중심 대처(예: ‘문제를 외면하려고 관심을 다른 곳으로 돌렸습니까?’)라는 세 가지 하위 요인으로 구성되어 있으며, 각 하위 요인별 11문항씩 총 33문항으로 구성되어 있다. 1점(전혀 하지 않음)부터 3점(많이 했음)까지 이루어진 자기 보고식 척도로, 각 하위요인의 높은 점수는 해당 스트레스 대처방식을 많이 사용한다는 것을 의미한다. 신혜진과 김창대(2002)의 연구에서 내적 합치도는 문제 해결 중심 대처 .88, 사회적 지지 추구 .90, 회피 중심 대처는 .67

로 나타났다. 본 연구에서의 내적 합치도는 각각 .88, .91, .69로 나타났다.

지연행동 척도(Aitken Procrastination

Inventory: API)

학업지연행동을 측정하기 위해서 Aitken(1982)이 개발한 지연행동 척도(Aitken Procrastination Inventory: API)를 박재우(1998)가 변안하여 강은비(2013)가 수정한 것을 사용하였다. 문항에는 ‘나는 마지막 순간까지 일을 시작하기를 미룬다’, ‘나는 일을 해야만 한다는 것을 알 때에도 결코 즉시 시작하고자 하지는 않는다’ 등이 포함된다. 1점(거짓이다)부터 5점(사실이다)까지 이루어진 19문항의 자기보고식 척도로, 각 하위요인의 높은 점수는 학업지연행동을 많이 했다는 것을 의미한다. 본 척도의 내적 합치도는 Aitken(1982)의 연구에서 .82로 나타났으나 박재우(1998)의 연구에서 .59로 다소 낮게 나타났다. 따라서 강은비(2013)는 총 19 문항 중 학업 상황과 무관하다고 판단되는 6 문항(예: ‘나는 도서관에서 빌린 책을 기간 내에 반납하려고 신경쓴다’, ‘나는 공부 시작하기를 미루지 않는 법을 배울 수 있는 교육이 있다면 참석할 것이다’)을 제외하여 전문가들과 내용타당도를 검토하였다. 강은비(2013)의 연구에서 수정된 문항의 내적 합치도는 .84로 나타났으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .83으로 나타났다.

자료분석

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 21.0을 사용하여 분석하였다. 척도의 신뢰도 분석을 실시한 후, 주요 변인 간 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다.

위계적 회귀분석을 실시하기 전, 인구통계학적 변인에 따른 학업지연행동의 차이를 알아보았다. 성별과 학년에 따른 학업지연행동의 차이를 분석하기 위해 각각 독립표본 *t* 검정, ANOVA를 실시하였다. 나이와 학업지연행동의 상관관계를 분석하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 변인 사이 차이가 발견될 경우 이를 공변량으로 넣고 분석하였다. 이 후 다중공선성 문제를 최소화하기 위해 자기지향적 완벽주의(A), 사회적으로 부과된 완벽주의(B), 문제 해결 중심대처(a), 사회적 지지 추구(b), 회피 중심 대처(c), 그리고 예측변인과 조절변인들의 상호작용항($A \times a$, $A \times b$, $A \times c$, $B \times a$, $B \times b$, $B \times c$)들의 값을 평균중심화하였다.

자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 스트레스 대처방식 유형별 조절효과를 살펴보기 위해 세 번의 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계에 예측변인인 자기지향적 완벽주의, 2단계에 조절변인인 문제 해결 중심대처, 사회적 지지 추구, 회피 중심대처를 각각 투입하였다. 3단계에서는 예측변인과 각 스트레스 대처방식 간 상호작용항을 각각 투입하여 학업지연행동에 대한 설명량의 변화를 살펴보았다. 또한 사회적으로 부과된 완벽주의를 예측변인으로 1단계에 투입하고, 2, 3단계는 이와 동일한 방식으로 분석하였다. 통계적 유의도는 .05를 사용하였으며, 다중비교에서 생길 수 있는 1종 오류를 보정하기 위해 엄격한 기준 또한 함께 제시하였다. 1종 오류를 보정하는 방법으로 가장 많이 알려진 것은 Bonferroni 교정이다(Rice, 1989). 그러나 Bonferroni 교정은 지나치게 엄격한 방법으로 1종 오류를 보정하는 과정에서 과도하게 검정력을 감소시키는 문제가 존재한다(Armstrong,

2014; García, 2004; Hochberg, 1988; Nakagawa, 2004; Narum, 2006; Ryman & Jorde 2001). 따라서 본 연구에서는 다중 비교의 1종 오류를 보정하는 대안적인 방법인 False Discovery Rate (FDR; Benjamini & Hochberg, 1995)를 Benjamini와 Yekutieli(2001)가 수정한 B-Y FDR 방법을 사용하였다. 이는 Bonferroni 교정법이 갖고 있는 검정력의 문제를 보완하면서 원래의 FDR 방법보다 더 엄격한 방법으로 효과적으로 1종 오류를 보정하는 것으로 알려져 있다 (Nakagawa, 2004; Narum, 2006). 이를 구하는 공식은 다음과 같다.

$$\text{교정된 통계적 유의도} = \alpha / \sum_{i=1}^k (1/i)$$

이 공식에서 α 는 연구의 통계적 유의도(본 연구의 경우 $\alpha = .05$)를 의미하며, k 는 검증하는 가설의 개수를 의미한다. 예를 들어 총 3개의 다중 비교 가설을 검증하는 경우 교정된 통계적 유의도는 아래와 같다.

$$\frac{0.05}{\frac{1}{1} + \frac{1}{2} + \frac{1}{3}} \approx 0.027$$

본 연구에서는 조절효과에 대한 분석에 다중 비교가 사용되었으므로 조절효과 결과가 통계적으로 유의할 경우, 원래의 유의도와 함께 교정된 통계적 유의도를 제시하였다. 또한 조절효과의 효과크기를 알아보기 위해 Cohen (1988)의 공식에 따라 f^2 값을 산출하였다. f^2 값은 .02일 경우 작은 크기, .15일 경우 중간 크기, .35일 경우 큰 크기로 해석한다(Cohen, 1988).

결 과

인구통계학적 변인에 따른 학업지연행동의 차이

성별에 따른 학업지연행동의 차이를 알아보기 위해 독립표본 t 검증을 수행한 결과, 유의한 차이가 나타나지 않았다, $t(117) = .79, p = .796$. 학년에 따른 학업지연행동의 차이를 알아보기 위해 ANOVA를 수행한 결과, 유의한 차이가 나타나지 않았다, $F(3, 115) = 1.60, p = .192$. 나이와 학업지연행동의 상관관계를 분석한 결과, 두 변인 간 유의한 상관이 나타나지 않았다, $r = .05, p = .628$. 모든 인구통계학적 변인들은 학업지연행동과 유의한 관계가 나타나지 않았으므로, 이들을 위계적 회귀분석에서 공변인으로 통제하지 않았다.

완벽주의 유형, 스트레스 대처방식, 학업지연행동의 상관관계

주요 변인 간 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다. 자기지향적 완벽주의는 사회적으로 부과된 완벽주의와 유의한 정적 상관, $r = .42, p = .000$, 문제 해결 중심 대처와 정적 상관, $r = .36, p = .000$, 학업지연행동과 부적 상관이 있었다, $r = -.41, p = .000$. 사회적으로 부과된 완벽주의는 회피 중심 대처와 유의한 정적 상관이 있었으나, $r = .29, p = .001$, 학업지연행동과는 유의한 상관이 나타나지 않았다, $r = .14, p = .142$. 문제 해결 중심 대처는 사회적 지지 추구하고 유의한 정적 상관, $r = .31, p = .001$, 학업지연행동과 유의한 부적 상관이 있었다, $r = -.46, p = .000$. 회피 중심 대처는 학업지연행동과 유의한 정적 상관이 있었다, $r = .24, p = .009$.

표 1. 주요 변인별 상관분석 결과

변인	1	2	3	4	5	6
1	1					
2	.43**	1				
3	.36**	-.01	1			
4	.06	-.14	.31**	1		
5	.01	.29**	-.11	-.00	1	
6	-.41**	.14	-.46**	-.01	.24**	1

주. 1. 자기지향적 완벽주의 2. 사회적으로 부과된 완벽주의 3. 문제 해결 중심 대처 4. 사회적 지지 추구 5. 회피 중심 대처 6. 학업지연행동

** $p < .01$.

자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 문제해결 중심 대처의 조절효과

자기지향적 완벽주의와 학업지연행동이 유의한 부적 상관이 존재하여, 이 두 변인의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과를 알아보고자 위계적 회귀분석을 실시하였다. 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업지연행동은 유의한 상관이 나타나지 않아 조절효과를 알아보기 위한 분석을 실시하지 않았다. 따라서 본 연구에서 스트레스 대처방식의 조절효과를

확인하기 위해 최종적으로 검증한 가설의 개수는 총 3개(문제 해결 중심 대처, 사회적 지지 추구, 회피 중심 대처)였으며, 다중비교를 보정한 통계적 유의도는 .027이었다.

자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 문제해결 중심 대처의 조절효과를 살펴보기 위한 위계적 회귀분석 결과를 표 2에 제시하였다. 표 2에 제시된 것처럼, 1단계 모형에서 자기지향적 완벽주의는 학업지연행동을 16.44% 설명하는 것으로 나타났다. 2단계 모형에서 문제 해결 중심 대처가 학업지연 변

표 2. 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 문제해결중심 대처의 조절효과

단계	변인	β	R^2	ΔR^2	ΔF	VIF
1단계	자기지향적 완벽주의(A)	-.41***	.16	.16	23.01***	1.00
2단계	자기지향적 완벽주의(A)	-.28**	.28	.11	18.02**	1.15
	문제 해결 중심 대처(a)	-.36***				1.15
3단계	자기지향적 완벽주의(A)	-.28**	.28	.00	.04	1.15
	문제 해결 중심 대처(a)	-.37***				1.38
	A × a	-.02				1.22

** $p < .01$. *** $p < .001$.

량의 11.24%를 추가로 설명하는 것으로 나타났다. 최종 3단계 모형에서 상호작용항이 학업지연행동을 추가적으로 설명하지 않아 문제 해결 중심 대처의 조절효과가 나타나지 않았다, $p = .839, f^2 = .0004$. 따라서 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 문제 해결 중심 대처의 조절효과는 유의하지 않았다.

자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 사회적 지지 추구의 조절효과

자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 사회적 지지 추구의 조절효과를 살펴보기 위한 위계적 회귀분석 결과를 표 3에 제시하였다. 1단계 모형에서 자기지향적 완벽주의는 학업지연행동을 16.44% 설명하는 것으로 나타났다. 2단계 모형에서 사회적 지지 추구가 학업지연 변량의 0.00%를 추가로 설명하는 것으로 나타났다. 최종 3단계 모형에서 상호작용항이 학업지연행동 변량의 1.80%를 추가적으로 설명하였다. 사회적 지지 추구는 2단계의 조절변인으로서도 유의하지 않았고, 3단계에서 상호작용항 또한 유의하지 않았으므로 사회적 지지 추구의 조절효과는 유의하지

않았다, $p = .114, f^2 = .022$.

자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 회피 중심 대처의 조절효과

자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 회피 중심 대처의 조절효과를 살펴보기 위한 위계적 회귀분석 결과를 표 4에 제시하였다. 1단계 모형에서 자기지향적 완벽주의는 학업지연행동을 16.44% 설명하는 것으로 나타났다. 2단계 모형에서 회피 중심 대처가 학업지연행동 변량의 5.74%를 추가로 설명하는 것으로 나타났다. 최종 3단계 모형에서 상호작용항이 학업지연행동 변량의 3.30%를 추가로 설명하는 것으로 나타났다. 결과적으로 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 회피 중심 대처의 조절효과가 나타났으며, 보다 엄격한 B-Y FDR을 적용할 경우에도 조절효과는 통계적으로 유의하였다, $p = .026, f^2 = .054$. 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 회피 중심 대처가 미치는 조절효과의 구체적인 양상을 확인하기 위하여 회피 대처 방식의 $\pm 1SD$ 인 지점에서 단순기울기 검증을 실시하였다(그림 1). 그 결과 회피

표 3. 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 사회적 지지 추구의 조절효과

단계	변인	β	R^2	ΔR^2	ΔF	VIF
1단계	자기지향적 완벽주의(A)	-.41***	.16	.16	23.01***	1.00
2단계	자기지향적 완벽주의(A)	-.41***	.17	.00	.04	1.00
	사회적 지지 추구(b)	-.02				1.00
3단계	자기지향적 완벽주의(A)	-.39***	.18	.02	25.37	1.01
	사회적 지지 추구(b)	-.02				1.01
	A × b	-.14				1.01

*** $p < .001$.

표 4. 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 회피 중심 대처의 조절효과

단계	변인	β	R^2	ΔR^2	ΔF	VIF
1단계	자기지향적 완벽주의(A)	-.41***	.16	.16	23.01***	1.00
2단계	자기지향적 완벽주의(A)	-.41**	.22	.06	8.56***	1.00
	회피 중심 대처(c)	-.24**				1.00
3단계	자기지향적 완벽주의(A)	-.39***	.26	.03	5.09***	1.01
	회피 중심 대처(c)	-.23**				1.00
	A × c	-.18*				1.01

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

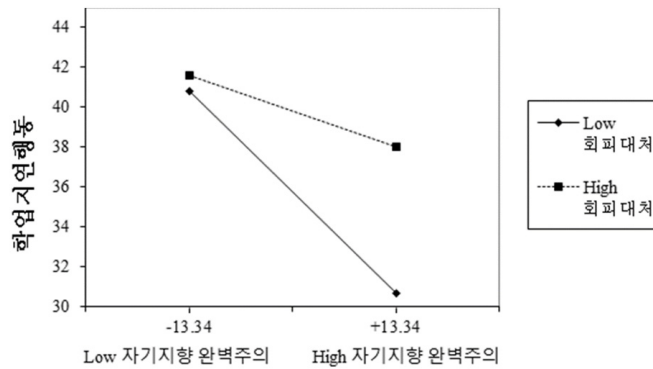


그림 1. 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 회피 중심 대처의 조절효과

대처 방식 수준이 높을 때, $B = -.14, p = .025$, 낮을 때, $B = -.38, p = .000$, 모두 조절 효과가 통계적으로 유의하였다. 구체적으로 살펴보면, 회피 중심 대처 경향이 높을수록 자기지향적 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 부정 영향이 약화되었다.

논 의

본 연구에서는 대학생의 완벽주의와 학업 지연행동의 관계에서 스트레스 대처방식이 미

치는 조절효과를 알아보았다. 본 연구의 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동이 부적상관을 가지고 있는 것으로 나타났다. 이는 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동과의 관계를 조사한 선행연구 중 박재우(1998), 이수민, 양난미(2011), 이은정(2002), Çapan(2010)의 연구 결과를 지지한다. 자기지향적 완벽주의는 자신에게 높은 기준을 부여하고 그 기준을 달성하고자 하는 성취동기로 작용한다(김연실, 2000; 이은정, 2002). 자기지향적 완벽주

의 성향이 강한 개인은 자신이 설정한 목표를 달성하기 위해 적극적으로 노력하며 본인의 행동을 끊임없이 모니터링하고 평가하는 특성을 가진다. 즉, 학업적 성취를 이루기 위해 자신의 학업 행동을 되돌아보며 부족한 점을 보완하고자 하므로 학업을 미룰 가능성이 낮아지는 것으로 보인다. 그러나 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업지연행동 사이에는 유의한 상관성이 없는 것으로 나타났다. 일부 선행 연구에서도 사회적으로 부과된 완벽주의는 학업지연행동과 유의한 상관성이 나타나지 않았으나 (박보람, 양난미, 2012; 송윤희, 2012; 이수민, 양난미, 2011), 이현정 등(2019)의 연구에서는 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업지연행동이 정적 상관성을 가졌다. 비교적 일관적으로 관련성이 나타나는 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동과는 달리 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업지연행동 사이의 관계는 비일관적인 듯하다. 사회적으로 부과된 완벽주의 성향은 자신에게 중요한 타인인 부모나 선생님과 같은 사람들의 기대를 충족시키고자 완벽주의적 성향을 발휘하는 것을 의미한다. 이와 같은 타인의 기대를 맞추고자 하는 욕구는 일종의 외적 동기로 작용한다고 볼 수 있다. 내적 동기에 비해 외적 동기는 보상이 주어지지 않는 경우 저하되는 경향이 있다(Deci & Ryan, 2012). 따라서 내적 동기로 작용할 수 있는 자기 지향적 완벽주의와는 달리 사회적으로 부과된 완벽주의는 충분한 보상이 주어지지 않는 경우 실제 수행으로는 이어지지 않는 것이라고도 볼 수 있겠다. 이렇듯 내적/외적 동기 수준에 따라 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업지연행동의 관계가 변화되는 것일 수 있다. 따라서 추후에는 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업지연행동 사이의 관계를 조절하는

변인으로서 내적/외적 동기를 연구할 필요가 있어 보인다.

둘째, 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 회피 중심 대처방식은 조절효과를 보이는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 다중 비교로 인한 1종 오류를 줄이고 검정력 또한 확보하기 위해 B-Y FDR로 교정한 유의도를 함께 제시하여 독자들이 보다 정확한 정보를 받을 수 있도록 하였다. 회피 중심 대처방식의 조절효과는 교정된 유의도를 적용할 때에도 통계적으로 유의하였다. 구체적으로 살펴보면, 전반적으로 자기지향적 완벽주의 성향이 강할수록 학업지연행동이 낮아지지만, 회피 중심 대처 수준이 높아지면 이러한 영향력이 적어지는 양상이었다. 즉 자기지향적 완벽주의 성향이 있더라도 회피 중심 대처를 하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 학업지연행동이 크게 줄지 않는 것이다. 이는 회피 대처 방식을 많이 사용할수록 자신에게 지나치게 완벽한 기준과 목표를 부여하고 이를 달성하지 못할 것이라는 두려움이 높아지는 자기지향적 완벽주의의 부정적 측면이 두드러지게 되는 것을 의미하는 것일 수도 있다. 또한 자기지향적 완벽주의가 강하다고 하더라도 스트레스 상황에서 회피를 주된 대처기제로 사용하는 사람들은 학업지연행동이 크게 줄어들지 않는 것이라고도 볼 수 있겠다. 따라서 자기지향적 완벽주의가 강한 사람들 중 학업지연행동을 많이 하는 사람들에게는 회피 대처를 하지 못하게 하는 것이 학업지연행동을 줄일 수 있는 효과적인 방법일 수 있음을 의미한다. 그러나 조절효과의 효과 크기가 크지 않았음은 주목할 필요가 있다. 회피 중심 대처의 조절효과는 교정된 유의도에서도 유의하게 나타났지만, 효과 크기인 Cohen's f^2 값은

작은 크기와 중간 크기 사이였다. 즉 회피 중심 대처가 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에 미치는 영향이 크지 않았다. 회피 중심 대처의 조절 효과는 전체 설명량의 3% 정도만 추가할 뿐이었다. 비록 유사한 변인들을 검증한 선행 연구들(이미라, 오경자, 2009; 추상엽, 임성문, 2009; Balkis, 2011)의 효과 크기 또한 크지 않기 때문에 본 연구만의 문제라고는 볼 수 없지만, 본 연구의 결과는 이러한 효과 크기를 감안하여 해석되어야 하며, 추후 다양한 참가자들을 대상으로 재검증되어야 할 필요가 있겠다.

셋째, 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 문제 해결 중심 대처의 조절효과는 유의하지 않았다. 상관분석 결과, 문제 해결 중심 대처 방식은 학업지연행동과 유의한 부적 상관이 있었다. 즉 문제 해결 중심 대처는 학업 지연 행동을 덜 하는 것과 관련이 있다는 것이다. 따라서 앞에서 기술한 바와 같이 자기지향적 완벽주의가 강한 사람들 중 지연행동을 많이 하는 사람들에게 회피 대처를 하지 못하게 하고 문제 중심적 대처를 하게 하는 것은 효과적일 수 있을 것처럼 보인다. 그러나 본 연구에서는 문제 중심 대처가 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동 사이를 조절하지 못하였다. 구체적으로 문제 중심 대처를 많이 사용하는 사람과 적게 사용하는 사람들이 학업지연행동을 하는 것에 유의한 차이가 없었다. 다양한 원인이 있을 수 있겠지만, 회피 중심 대처가 지연행동에 미치는 영향을 함께 고려해 보았을 때, 최소한 자기지향적 완벽주의 성향이 있는 사람들 사이에서는 문제 중심 대처를 더 사용하는 것 보다는 회피 중심 대처를 덜 사용하는 것이 더 중요한 것일 수 있다. 회피 중심 대처를 줄이는 것이 곧

문제 중심적 대처를 늘리는 것은 아님을 상기에 보았을 때 이와 같은 결과는 자기지향적 완벽주의를 가진 사람들의 학업지연행동을 줄이는 개입을 시행할 때 중요한 함의가 될 수 있을 것이다. 즉 문제 중심 대처를 늘리는 것에 집중하기보다는 회피 중심 대처 자체를 줄이는 것에 힘을 써야 한다는 것이다. 따라서 추후 연구에서는 문제 중심 대처와는 상관없이 회피 중심 대처를 줄일 수 있는 효과적인 개입 프로그램을 개발하는 것이 필요해 보인다.

넷째, 자기지향적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 사회적 지지 추구의 조절효과는 유의하지 않았다. 특히 사회적 지지 추구는 학업지연행동과 유의한 상관도 나타나지 않았다. 적극적인 대처 방법 중의 하나인 사회적 지지 추구의 조절 효과가 나타나지 않은 것도 앞에서 기술하였던 것과 같이 회피 중심 대처를 줄이는 것이 자기지향적 완벽주의가 있는 사람들의 지연행동을 줄이는 것에 더 중요한 변인이라는 것과 유사한 결과라고 볼 수 있다. 또한 완벽주의적 성향이 있는 사람들이 사회적 지지 추구를 통해 얻은 정보와 자원을 통해 학업 착수에 빠르게 임할 수도 있지만, 사람들과 교류하거나 정서적 위로를 얻는 데 집중하여 학업에서 주의를 빼앗길 가능성 또한 예상해 볼 수 있다. 즉 타인과의 상호작용으로 인해 주의가 분산되기 때문일 수 있다(최해연, 2013). 따라서 적극적 대처방식에 해당하는 이 두 가지 대처방식이 반드시 모든 상황에서 적응적인 역할을 한다고 볼 수 없으며, 회피 대처와 이 두 대처는 상대적으로 독립적으로 기능하는 것처럼 보인다. 이는 대처방식의 하위유형 자체가 적응적 혹은 기능적인지 단정할 수 없다는 Lazarus와 Folkman

(1984)의 의견과 유사할 수 있겠다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 완벽주의의 하위유형과 학업지연행동 간의 관계를 한국 대학생을 중심으로 확인하였다. 이 결과는 한국 대학생의 학업지연 개선 프로그램을 개설 혹은 보완할 때 유용한 정보로 활용될 수 있다. 학생 개인의 자기지향적 완벽주의와 회피 성향의 수준을 각각 파악한 후, 두 특성의 수준 별로 개입의 강도를 달리할 수 있을 것이다. 자기지향적 완벽주의가 낮은 학생에게는 자신에게 적절히 높은 수준의 기대치를 갖게 하는 개입이 필요할 것으로 보인다. 특히, 회피 중심 대처방식을 감소시켜야 학업지연행동 개선의 효과가 크게 나타날 것이므로, 일차적으로 회피 성향 원인을 점검한 후 이를 줄일 수 있는 방안을 구상해내야 할 것이다. 수용전념치료의 전념 행동이나 가치 지향 행동을 증가시키는 것, 인지행동치료에서 자주 사용하는 정서 회피와 정서 주도 행동을 줄이는 기법을 적용해볼 수 있겠다.

둘째, 지금까지는 적극적 대처방식이 다른 심리적 요인에 적응적, 기능적 영향을 미치는 것으로 설명하는 선행 연구들이 많았다. 그러나 본 연구에서 문제 해결 중심 대처가 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 유의한 조절변인이 아니었으며, 사회적 지지 추구가 학업지연행동에 항상 도움을 주는 대처방식은 아닐 수 있다는 점을 발견하였다. 스트레스 대처방식이 개인의 성향에 영향을 주는 방향 혹은 정도가 상이할 수 있으며, 개인의 다른 내적 요소와 복합적으로 작용하는 양상을 통해 그 영향을 알 수 있다는 시사점을 제공한다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 충북 외 지역의 참가자는 눈덩이 표집을 사용하여

모집하였으나 표집에 어려움이 있었다. 따라서 충북의 4년제 대학교에 재학하는 학생들이 표본의 대부분으로 선정될 가능성이 높았다. 하지만 참가자의 거주지역을 기입하는 문항이 없었기 때문에 이를 통계적으로 확인할 수 없었다. 후속연구에서는 다양한 지역의 참가자들을 모집함과 동시에 참가자가 속한 지역을 조사하는 문항을 추가한다면 연구의 일반화 가능성을 높일 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서 사회적 지지 추구하고 회피 중심 대처는 학업지연행동에 긍정적 영향을 주지 않았다. 하지만 사회적 지지를 통해 타인과 교류하고 정서적 위로를 얻을 수 있기 때문에, 스트레스 해소와 심리적 적응에 도움이 될 가능성이 있다(Cohen & Hoberman, 1983). 소극적 대처로 분류되는 정서적 대처 또한 개인이 압도되는 상황에서 스트레스 수준을 낮추고, 불쾌한 감정으로부터 벗어나게 해주는 긍정적 역할을 하기도 한다(Roth & Cohen, 1986; 최해연, 2013). 마찬가지로 소극적 대처로 분류되며 학업지연행동에는 직접적 도움이 되지 않을 것으로 보이는 회피 대처 방식일지라도, 학습자가 적절히 사용한다면 학업으로부터 유발되는 부정적 정서를 완화하고 적응적 상태를 유지하는 데 도움이 될 가능성이 있다고 생각된다. 따라서 후속연구에서는 각 대처방식과 학업지연자의 정서적, 심리적 측면의 관계를 살펴보아도 흥미로울 것이다.

셋째, 본 연구는 자기보고식 척도를 통해 모든 변인에 대한 자료를 수집하였다. 따라서 실제 학업지연행동을 측정하였다기보다는 학업지연행동에 대한 참가자의 주관적인 지각을 평가한 것으로 볼 수 있다. 추후 연구에서는 실제 학업지연행동과 회피 행동이 어떤 양상

으로 나타나는지, 만약 나타난다면 어떤 시점에 나타나는지를 실험 및 관찰법 등을 활용하여 평가하는 것도 좋을 것이다.

사회로 진출하기 위한 대학생들의 노력과 경쟁이 치열한 한국의 상황에서 학업에 부단한 어려움을 겪으며 부담을 느끼는 학생들이 많다. 본 연구는 완벽주의와 스트레스 대처방식의 상호작용 양상이라는 새로운 관점에서 이들의 학업지연행동을 파악하고, 이를 개선하는데 필요한 정보를 제공하였다는 데 의의가 있다.

참고문헌

- 강은비 (2013). 성격 요인과 학업지연 간의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과: 성실성과 신경증을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경희 (2020). 고등학생의 성격요인과 학업미루기의 관계에서 완벽주의의 매개효과. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김성경 (2003). 대학신입생의 스트레스와 학교 적응에 관한 연구. 청소년학연구, 10(2), 215-237.
- 김연실 (2000). 부모권위에 따른 완벽주의와 지연행동에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 박보람, 양난미 (2012). 대학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 수행회피 성취목표와 자기구실 만들기 전략의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 31(2), 541-561.
- 박승호, 서은희 (2005). 여자 대학생들의 학업적 지연행동의 실태 및 원인분석. 교육학연구, 43(2), 115-134.
- 박영신 (2012). 전문대학과 4년제 대학 예비 유아교사의 주관적 안녕감에 대한 기질적 낙관성, 사회적 지지 및 스트레스 대처전략 영향 분석. 유아교육학논집, 16(2), 113-137.
- 박재우 (1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 서영숙, 김진숙 (2009). 부모의 양육태도, 부적응적 완벽주의 및 심리적 부적응과의 관계에서 수치심과 대처 방식의 매개효과 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(3), 661-682.
- 송윤희 (2012). 대학 이러닝 학습자의 완벽주의, 우울, 시험불안, 자기손상전략이 학업지연에 미치는 영향. 학습자중심교과교육연구, 12(4), 209-229.
- 신을진, 고진경 (2011). 능동-수동지연행동과 자기조절학습전략과의 관계. 교육과학연구, 42(2), 25-47.
- 신효정, 최현주, 이민영, 노현경, 김근화, 장유진, 이상민 (2012). 스트레스 대처방식이 학업소진에 미치는 영향: 억제효과를 중심으로 한 단기 중단연구. 한국심리학회지: 학교, 9(2), 289-309.
- 유성은 (1997). 완벽주의적 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경숙, 김정호 (2000). 학업스트레스 대처훈련이 고등학생의 학업스트레스와 학업성취에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 5(1), 43-59.
- 이미라, 오경자 (2009). 완벽주의 성향과 학업

- 동기 수준이 학업적 지연행동에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 28(2), 363- 377.
- 이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. *청소년학연구*, 9(3), 293-316.
- 이수민, 양난미 (2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향: 스트레스, 학업적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 717-738.
- 이은정 (2002). 대학생의 학업적 지연행동과 완벽주의 및 통제소재와의 상관연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지숙 (2013). 일상적 스트레스와 대처방법이 청소년의 자살생각에 미치는 영향: 유형별 대처방법의 조절효과 분석. *청소년복지연구*, 15(3), 321-344.
- 이현정, 손수경, 장유나, 홍세희. (2019). 다차원적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에 대한 다변량 메타분석. *한국청소년연구*, 30(4), 159-189.
- 임성문 (2007). 감각추구, 실패공포, 완벽주의와 대학생의 만성적 지연행동 간의 관계: 자기효능감의 매개효과. *한국청소년연구*, 18(3), 323-356.
- 임소영 (2010). 대학생들의 완벽주의적 비합리적 신념, 학업적 지연행동과 주관적 안녕감과의 관계. *국민대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 최지연 (2000). 자아 효능감과 스트레스 대처방식이 지연행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 추상엽, 임성문 (2009). 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계: 수행회피 성취목표의 매개효과와 인지전략, 메타-인지전략의 조절효과. *청소년학연구*, 16(1), 467-490.
- 하정희, 조한익 (2006). 완벽주의, 스트레스, 대처방식, 자기효능감과 대학생활 적응과의 관계. *상담학연구*, 7(2), 595-611.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 한영숙 (2011). 완벽주의, 자기효능감, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. *청소년학연구*, 18(4), 277-299.
- 홍경희, 박지현, 김세진 (2016). 4년제 안경광학과 학생의 학업지연행동에 관한 연구 - 충청지역 중심으로 -. *대한시과학회지*, 18(1), 57-64.
- 홍은순 (2011). 고등학생의 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 비합리적 신념의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 1066.
- Armstrong, R. A. (2014). When to use the Bonferroni correction. *Ophthalmic and Physiological Optics*, 34(5), 502-508.
- Balkis, M. (2011). Academic efficacy as a mediator and moderator variable in the relationship between academic procrastination and academic achievement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 45, 1-16.
- Benjamini, Y., & Hochberg, Y. (1995). Controlling

- the false discovery rate: a practical and powerful approach to multiple testing. *Journal of the Royal statistical society: series B (Methodological)*, 57(1), 289-300.
- Benjamini, Y., & Yekutieli, D. (2001). The control of the false discovery rate in multiple testing under dependency. *Annals of statistics*, 29(4), 1165-1188.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress 1. *Journal of applied social psychology*, 13(2), 99-125.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology*, 416 - 436, Sage Publications Ltd.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. *European Journal of Personality*, 15(5), 391-406.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. In Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W.(Eds), *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*, 137-167, New York: Plenum.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 20(2), 85-94.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology*, 14(2), 112.
- García, L. V. (2004). Escaping the Bonferroni iron claw in ecological studies. *Oikos*, 105(3), 657-663.
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390.
- Halgin, R. P., & Leahy, P. M. (1989). Understanding and treating perfectionistic college students. *Journal of Counseling & Development*, 68(2), 222-225.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hochberg, Y. (1988). A sharper Bonferroni procedure for multiple tests of significance. *Biometrika*, 75(4), 800-802.N
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.
- Lazarus, R. S. (1981). The stress and coping paradigm. In Eisdorfer, C., Cohen, D.,

- Kleinman, A., & Maxim, P.(Eds.), *Models for Clinical Psychopathology*, 177-214, New York: Spectrum.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw Hill.
- Nakagawa, S. (2004). A farewell to Bonferroni: the problems of low statistical power and publication bias. *Behavioral ecology*, 15(6), 1044-1045.
- Narum, S. R. (2006). Beyond Bonferroni: less conservative analyses for conservation genetics. *Conservation genetics*, 7(5), 783-787.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.
- Rice, W. R. (1989). Analyzing tables of statistical tests. *Evolution*, 43(1), 223-225.
- Roth, S. & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.
- Ryman, N., & Jorde, P. E. (2001). Statistical power when testing for genetic differentiation. *Molecular Ecology*, 10(10), 2361-2373.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- 원고접수일 : 2020. 11. 17.
수정원고접수일 : 2021. 01. 26.
게재결정일 : 2021. 02. 10.

The Relationship Between Perfectionism and Academic Procrastination of University Students: The Moderating Effect of Stress Coping Strategies

Kang Ha Yeon

Ahn Jung Kwang

Department of Psychology, Chungbuk National University
Graduate Student

Assistant Professor

This study aimed to investigate the relationship between perfectionism and academic procrastination and to investigate the moderating effect of stress coping strategies between these variables. A total of 38 male and 81 female students in South Korea took a survey using the Multidimensional Perfectionist Scale (MPS), Korean-Coping Strategies Inventory (K-CSI), and Aitken Procrastination Inventory (API). The results of this study were as follows. First, self-oriented perfectionism and academic procrastination had a significant negative correlation. Second, socially-prescribed perfectionism and academic procrastination were not significantly correlated. Third, the avoidant coping strategy had a significant moderating effect on the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. Fourth, seeking social support and problem-solving strategies did not have a significant moderating effect on the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. This study indicated that avoidant coping strategies affect in the relationship between perfectionism and academic procrastination.

Key words : perfectionism, academic procrastination, stress coping strategy, moderating effect