

지연행동 단계 척도의 개발

허 효 선[†]

권 석 만

서울대학교 심리학과

박사 과정

교수

해야 할 일을 불필요하게 미루는 행위인 지연행동은 지난 30년 간 활발히 연구되어 왔으나, 타당도와 신뢰도가 충분히 검증된 지연행동의 측정도구는 소수에 불과하다. 이에 본 연구에서는 목표 관련 이론인 Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델을 기반으로 지연행동 단계 척도를 개발하여 선행 연구의 한계를 보완하고자 하였다. 연구 1에서는 계획 단계, 착수 단계, 지속 단계, 완수 단계 그리고 결과 평가 단계 각각에서 나타날 수 있는 지연행동의 양상을 측정할 수 있도록, 기존 자기보고식 척도들을 참고하고 보완하여 PPQ의 예비문항을 구성하였다. 각 지연행동 단계에 대해 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 계획 지연 소척도는 계획 곤란 및 계획 회피 요인, 착수 지연 소척도는 단일 요인, 지속 지연 소척도는 지속 중단 및 지속 곤란 요인, 완수 지연 소척도는 완결 곤란과 기한 준수 곤란 요인, 끝으로 결과 평가 소척도는 후회 및 문제의식, 결과에 대한 불만족 및 무기력 요인으로 구성되어 있는 것을 확인할 수 있었다. 연구 2에서는 PPQ의 내적 합치도, 3주 간격 검사-재검사 신뢰도가 양호한 수준임을 검증하였으며, Aitken 지연행동 척도, 학업적 착수-완수지연 척도, 한국판 단축형 자기통제 척도, 목표중심 자기조절 척도와의 상관분석을 통해 수렴타당도와 공준타당도 또한 적절함을 확인하였다. 아울러 확인적 요인분석을 실시함으로써 각 소척도의 모형 적합도와 모든 소척도를 통합한 모형의 적합도를 검증하였다.

주요어 : 지연행동, 꾸물거림, 측정, 행동 단계 모델, 지연행동 단계 척도

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 허효선 / 서울대학교 심리학과 박사 과정 / (08826) 서울시 관악구 관악로 1 / Tel: 02-880-6431 / E-mail: hhs1006@hotmail.com



Copyright ©2022, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice

This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

누구나 한 번 정도는 하기 싫은 일을 미뤄본 경험이 있을 것이다. 집안일이나 약속 시간에 맞춰 준비하고 나가기를 미루기도 하고, 당장 마무리해야 하는 과제나 매해 해야 하는 건강검진을 미루기도 한다. 특히 귀찮거나 많은 노력을 필요로 하는 고통스러운 일일수록 꾸물거리곤 한다. 중요한 일을 미룰수록 큰 대가를 치른다는 것을 알고 있지만, 과제에 바로 착수하여 제 시간에 마무리한다는 것이 쉽지 않다. 이렇듯 꾸물거리는 것이 도움이 되지 않음에도 불구하고 해야 할 일을 미루는 것을 지연행동이라고 부른다.

지연행동은 한동안 연구자들의 관심을 받지 못한 채 단순히 게으름으로 치부되어 왔으며, 치료의 대상으로 여겨지지 않았다(Ferrari, Johnson & McCown, 1995). 대학생의 40%~60%가 학업 장면에서 꾸물거리며(윤숙경, 1997; Knaus, 2004; Rothblum, Solomon & Murakami, 1986), 대학 졸업 후에도 15~20%의 성인이 만성적으로 미룬다는 보고가 있을 정도로 주변에서 흔히 관찰되고 경험되어 왔기 때문이다(Harriott & Ferrari, 1996; Steel, 2007). 그러나 심한 꾸물거림은 높은 수준의 우울, 불안, 죄책감, 수치심 등의 부정정서와 관련되어 있을 뿐만 아니라(Fee & Tangney, 2000; Ferrari et al., 1995; Pychyl, 1995; Pychyl, Lee, Thibodeau, & Blunt, 2000; Pychyl & Little, 1998; Steel, 2007; van Eerde, 2003), 능력을 충분히 발휘하지 못하게 하고 성취의 기회를 놓치게 만드는 등 삶의 질에 직접적인 영향을 미친다는 점에서 가버이 여길 수 없는 현상임에 분명하다(Burka & Yuen, 1983/2008; DeWitte & Schouwenberg, 2002; Fee & Tangney, 2000; Pychyl et al., 2000; Solomon & Rothblum, 1984; Tice & Baumeister, 1997). 이러한 맥락에서 지연행동의 양상과 원

인, 치료방법 등에 대해 면밀히 연구하는 것이 매우 중요하며, 이를 위해서는 지연행동의 조작적 정의를 잘 반영한 포괄적이고 타당한 도구를 마련하는 것이 필수적이다.

그 동안 지연행동은 학자마다 각기 다른 방식으로 정의되어 왔다. ‘최고의 결과물을 만들기 위한 최적의 시간을 놓치는 것’, ‘기한 내에 과제를 수행하거나 의사결정하기를 미루는 특질’ 등 과제 수행을 제 때 하지 못한다는 시간적인 측면을 강조한 정의가 있는 한편(Ellis & Knaus, 2002; Milgram, May-Tal, & Levinson, 1998; Silver, 1974), ‘완성해야 할 일을 비합리적으로 미루는 것’, ‘해야 할 일이라는 것을 앞에도 불구하고 미루는 것’과 같이 비논리적인 측면을 부각시킨 정의도 있다(Lay, 1986, Sabini & Silver, 1982). Solomon과 Rothblum(1984)은 지연행동에 대해 ‘주관적인 불편감을 느낄 때까지 과제의 시작과 마무리를 불필요하게 미루는 것’이라고 하였고, Milgram(1991) 또한 지연행동자들이 불편한 감정을 경험하면서 과제를 미룬다고 주장하였다.

위와 같이 지연행동에 대한 다양한 정의가 존재하는 만큼, 측정도구 또한 상당히 많이 개발되었다. 연구자들은 지난 수십년 간 각자 중요하다고 여겼던 지연행동의 특성을 담은 다양한 측정도구들을 구성하였다. 일상적인 상황에서 만성적으로 미루는 경향성을 측정하는 도구로 성인 지연행동 척도(Adult Inventory of Procrastination: AIP: McCown & Johnson, 1989)와 일반적 지연행동 척도(General Procrastination Scale, GP: Lay, 1986)가 있으며, 비합리적으로 미루는 경향성을 측정하는 비합리적 지연행동 척도(Irrational Procrastination Scale, IPS: Steel, 2002)와 순수 지연행동 척도(Pure Procrastination Scale, PPS: Steel, 2010), 혐오스러운 과제를 미

루고 불쾌감을 회피하는 행위를 측정하는 Tuckman 지연행동 척도(Tuckman Procrastination Scale, TPS: Tuckman, 1991)도 종종 사용되고 있다. 또한 학생들이 학업 장면에서 미루는 행위를 측정하기 위해 개발된 자기보고식 척도로 Aitken 지연행동 척도(Aitken Procrastination Inventory, API: Aitken, 1982), 학생용 지연 특성 평가 척도(Procrastination Assessment Scale-Student, PASS: Solomon & Rothblum, 1984), 학업 지연 행동 상태 척도(Academic Procrastination State Inventory, APSI: Schouwenberg, 1995) 등이 있다. 지연행동에 대한 큰 관심을 반영하듯 많은 측정도구들이 개발되어 이를 기반으로 연구가 활발히 이루어지고 있지만, 안타깝게도 대다수의 자기보고식 척도의 타당도가 의심되는 연구 결과들이 발표되고 있다(Hagbini & Pychyl, 2015; Steel, 2010; van Eerde & Klingsieck, 2018). 특히 국내 연구의 무려 60%에서 사용되었을 정도로 가장 널리 알려진 API의 경우(송정은, 2017), 학업적 지연행동을 측정하는 도구로 사용되고 있지만 문항 내용을 볼 때 ‘학업 과제’보다는 ‘일’이라는 표현이 더 많고, 행정 처리를 미룬다거나 모임에 지각하는 행위와 관련된 문항도 있어, 보다 일반적이고 특질적인 지연행동을 측정하는 도구라는 주장이 제기되었다(McCown & Johnson, 1991; Milgram et al., 1998). 또한 개발 당시에는 단일 요인 척도임을 상정하여 현재까지도 단일요인 척도로 사용되고 있으나, 후속 연구에서 설명하기 어려운 여러 개의 요인이 추출되기도 하여(Ferrari et al., 1995; Vestervelt, 2000), 원저자가 측정하고자 했던 지연행동이 무엇이었는지 불분명하다는 문제가 있다. API 뿐만 아니라 AIP, GP, PPS 등 다수의 지연행동 척도의 요인구조가 불안정하며(이필건, 유형근, 2020;

임성문, 2006; Svartdal, Pfuhl, Nordby, Foschi, Klingsieck, Rozental, Carlbring, Lindblom-Ylänne, & Rębkowska, 2016; Vestervelt, 2000), 특히 TPS의 경우는 지연행동 그 자체보다는 부정적인 자기개념을 측정하는 문항이 다수 포함되어 있다는 문제가 있다. 이처럼 지연행동의 조작적 정의가 제대로 반영되지 않았거나 검사-재검사 신뢰도 분석과 같은 기본적인 타당화 작업이 적절히 이루어지지 않은 경우도 많아, 선행 연구 결과들을 정확히 해석하고 통합하는 데 어려움이 있다. 따라서 기존 측정도구의 한계를 보완하거나 지연행동을 정확히 측정할 수 있는 새로운 도구의 필요성이 제기되고 있다.

지연행동 연구의 또 다른 한계는, 지연행동이 상당히 다양한 측면으로 이루어진 복잡한 개념이어서 유형화하기 쉽지 않다는 점이다. 그 동안 연구자들은 지연행동 기저의 심리적 요인을 탐색하여, 이를 기준으로 지연행동을 분류하려는 시도를 해 왔다. 대표적으로 Ferrari(1992)는 지연행동의 동기에 따라 마감에 임박했을 때 과제를 수행함으로써 스릴을 추구하는 ‘각성형 지연행동’과 실패에 대한 공포에 의해 과제를 회피하는 ‘회피형 지연행동’을 구분한 바 있는데, 이러한 분류는 측정도구의 문제로 인해 후속 연구에서 반복 검증되지 않았으며 현재는 그 타당성에 대한 의문이 제기되고 있다(임성문, 2006; Steel, 2010). McCown과 Johnson(1989)은 지연행동가의 성격 특성에 따라 ‘반항적 유형’, ‘외향성과 신경증적 성향이 높은 유형’, ‘우울과 신경증적 성향이 높은 유형’으로 구분하였고, Burka와 Yuen(2008)은 ‘반항적 유형’, ‘낙천적 유형’, ‘불안 유형’으로 분류하기도 하였다. 또한 Lay(1987)는 지연행동, 신경증적 무게회성, 조직화, 반항적 태도, 자

존감, 활력 수준, 성취에 대한 욕구 등 다수의 심리적 요인을 측정하여 프로파일 형태분석을 실시함으로써 ‘무계획적이고 반항적인 유형’, ‘무계획적이고 성취 동기가 없는 유형’을 구분하였다. 다만 이와 같은 분류들은 임상적 관찰에 따른 유형이거나, 연구자가 임의로 선택한 다양한 심리적 요인과 지연행동을 함께 측정함으로써 도출한 것이어서 이론적 토대가 부족하고 재검증이 어렵다는 한계가 있다. 지연행동을 원인에 따라 유형화하는 것은 각 지연행동 집단에 맞춘 효과적인 치료방법을 찾는 데 중요한 작업이라 할 수 있지만, 선행 연구 결과들을 종합해볼 때 그 동안 연구자마다 각기 다른 방식으로 분류를 해 왔기 때문에 합의된 유형이 존재하지 않으며, 지연행동가들이 상당히 이질적인 특징을 가진 집단이라는 점이 드러나고 있다.

이에 본 연구에서는 지연행동을 새로운 관점에서 살펴보고자 한다. 지연행동의 원인은 매우 다양해서 기존의 방식과 같이 개개인의 특성에 따라 유형화하기에는 어려움이 따르므로, 지연행동을 범주적으로 분류하기보다는 지연행동이 나타나는 역동적인 과정을 관찰하여 개개인의 독특한 지연행동 양상을 평가하는 것이 임상적으로 유용할 수 있다. 큰 틀에서 보자면 지연행동은 목표 추구 행동을 하는 과정에서 실패한 것이라고 할 수 있는데, 특히 목표 관련 이론을 통해 이러한 현상을 잘 설명할 수 있다. 대표적인 목표 관련 이론으로 Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델(Model of Action Phases)이 있는데, 이 모델에서는 목표를 추구하겠다는 의도를 형성하는 것과 그 의도를 실천으로 옮기는 것을 별개의 단계로 구분한다. 목표 추구 과정은 결정 전 단계, 행동 전 단계, 행동 단계, 행동 후 단계로 세분화할

수 있는데, 우선 결정 전 단계에서는 어떤 목표를 추구할지 구체적으로 설정하고, 행동 전 단계에서는 목표지향적인 행동을 실행하기 위한 세부적인 계획을 세운다. 행동 단계에서는 계획을 실제 행동으로 옮기며 목표를 이루는데 방해가 되는 자극을 다루고, 행동 후 단계에서는 목표가 얼마나 성취되었는지, 그것이 어떠한 가치가 있었는지 평가한다(이슬아, 권석만, 2017). 최근 Svartdal, Klingsieck, Steel과 Gamst-Klaussen(2020)은 지연행동이 이 중 어느 단계에서든 나타날 수 있음에도 불구하고 그동안 지연행동 연구에서 목표 추구 행동을 시작하는 행동 단계에만 초점을 뒀으며, 그 외의 단계들에서 나타날 수 있는 지연행동은 간과되어 왔다고 비판하였다. 그들에 따르면 비지연행동가들은 목표 설정과 계획에 상대적으로 적은 노력을 기울이고, 실제로 목표지향적 행동을 시작하면 점차 많은 시간과 노력을 투자하다가 마감기한에 맞춰 마무리를 할 수 있을 것이나, 지연행동가들은 목표 설정과 계획을 미루거나, 계획만 세운 채 실행을 미루거나, 꾸준히 과제에 임했다라도 마무리를 미루는 등 보다 다양한 양상의 행동을 보일 수 있다. 이렇듯 지연행동가들이 목표 과제를 수행하는 과정을 보다 정교하게 측정할 수 있는 도구를 개발하여 각 지연행동 단계가 어떤 심리적 요인과 관련되어 있는지 밝힌다면, 개개인에 맞춰 지연행동을 평가하고 치료할 수 있는 기반이 마련될 수 있을 것이며, 이러한 방식이 이질적인 지연행동 집단을 소수의 유형으로 분류하는 것보다 더 실용적일 수 있다.

위와 같이 목표 수행 과정을 고려하여 지연행동을 측정하고자 시도한 경우가 두 차례 있었다. 우선 허효선, 임선영, 권석만(2015)은 API, PASS, TPS 등이 지연행동의 양상 중 과제

를 제 시간에 마무리하는 데 실패하는 측면을 반영하지 못하고 있음을 지적하면서 학업적 착수-완수지연 척도를 개발한 바 있다. 이들은 학업 과제의 시작을 미루는 ‘학업적 착수지연’과 설령 과제에 일찍 착수했다라도 완성을 미루거나 마감기한을 지키지 못하는 ‘학업적 완수지연’을 구분하여 측정하였다. 이는 목표 추구 단계를 세분화하여 기존 지연행동 측정도구에 비해 더 많은 정보를 제공한다는 장점이 있지만, 행동 단계 모델 중 결정 전 단계와 행동 후 단계에서 나타나는 지연행동가의 특성과 행동 단계 중 목표지향적 행동을 지속하지 못하는 측면은 담지 못했다는 한계가 있다. Svartdal 등(2020) 또한 과제의 시작(onset)을 미루고, 목표 추구 행동을 지속하지 못하며(sustained goal striving), 시간 엄수에 실패하는(timeliness) 행동을 측정하는 자기보고식 척도를 개발하였으나, 이 또한 결정 및 행동 전 단계와 행동 후 단계에 대한 정보를 제공하지 못하며, 행동 단계 중 마무리를 미루는 측면은 고려하지 못했다는 제한점이 있다.

이에 본 연구에서는 선행 연구에서 개발된 자기보고식 척도들을 참고하고 보완하여, 행동 단계 모델을 기반으로 한 지연행동 단계 척도를 개발하고 타당화하고자 한다. 이를 위해 지연행동을 ‘목표 과제를 수행하는 과정에서 의도를 형성하고 의도에 따라 행동하기를 실패한 것’이라고 개념화하였으며, 다음과 같이 정의하였다: 계획을 세우고, 계획에 따라 과제에 착수하고, 목표 달성을 위한 행동을 지속하고, 마감 기한 내에 과제를 마무리하는 일련의 단계에서 미루거나 실패하여 만족스러운 결과물을 내지 못하는 것. 연구 1에서는 목표 추구 과정의 각 행동 단계에서 나타나는 지연행동을 측정하는 도구를 개발하였으며,

연구 2에서는 새로이 개발된 척도의 타당도와 신뢰도를 검증하였다.

연구 1. 지연행동 단계 척도의 개발

방 법

연구참여자

연구참여자는 두 가지 방식으로 모집되었다. 첫째, 서울 소재 대학교의 심리학과에서 운영하는 연구참여 시스템을 통해 연구의 모집문건과 설명문을 게시하였으며, 연구참여자가 참여를 원할 경우 설문조사 시스템의 URL에 접속하여 온라인으로 설문에 응하도록 하였다. 이를 통해 심리학 관련 수업을 수강하고 있는 만 18세 이상인 대학생 120명을 모집하였으며, 이들에게는 연구 참여에 대한 보상으로 연구참여점수가 제공되었다. 둘째, 리서치 업체인 한국리서치의 패널 중 전국의 만 18세 이상인 대학생 및 대학원생 250명을 모집하였다. 이 경우, 연구참여자들은 웹사이트에 게시된 모집문건을 본 후 자발적으로 연구에 참여하였으며, 참여 완료 시 리서치 업체에서 제공하는 소정의 금전적 보상을 받았다. 전체 참여자 370명 중 남성은 174명(47.0%), 여성은 196명(53.0%)이었으며, 연령은 만 18~30세였다($M = 21.81$, $SD = 2.60$). 본 연구는 서울대학교 기관생명윤리위원회의 사전 승인을 받았으며(IRB No. 2007/003-035), 참여자 모집은 2020년 7월 29일부터 2020년 11월 29일까지 이루어졌다.

측정도구

지연행동 단계 척도(Procrastination Phase Questionnaire: PPQ) 예비문항

목표 과제를 수행하는 각 단계(계획 단계, 착수 단계, 지속 단계, 완수 단계, 그리고 결과 평가 단계)에서 나타나는 지연행동 양상을 측정하기 위한 자기보고식 척도로, 총 104개의 예비 문항으로 이루어져있다. 각 지연행동 단계를 개별적인 소척도로 구성하였는데, 계획 지연 소척도에서는 “과제 수행을 위한 계획을 하는 단계에서”, 착수 지연 소척도에서는 “계획에 따라 실행을 시작해야 하는 단계에서”, 지속 지연 소척도에서는 “시작한 과제를 꾸준히 지속해야 하는 단계에서”, 완수 지연 소척도에서는 “과제를 마무리하는 단계에서”, 결과 평가 소척도에서는 “과제를 마무리한(또는 마무리하지 못한) 후”에 어떤 행동을 보이는지 5점 리커트 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)로 평정하도록 하였다. PPQ의 지시문은 다음과 같다: “우리는 일반적으로 과제를 수행할 때 추구할 목표를 설정하고, 목표지향적인 행동을 실행하기 위한 계획을 세우고, 목표지향적인 행동을 실제로 수행하고, 마지막으로 목표 달성의 정도를 평가하는 등의 과정을 거치게 됩니다. 평소에 과제(예: 보고서 작성, 시험공부 등)를 어떠한 방식으로 수행하며, 그 때 어떤 경험을 하시는지 기억을 떠올리면서 아래의 문항을 보시고, 각 문항이 자신을 가장 잘 반영한다고 생각되는 응답에 표시해주시기를 바랍니다.”

절차

1단계: 1차 예비문항 구성

본 연구에서는 목표 추구 과정에 대해 설명하는 행동 단계 모델(Achtziger & Gollwitzer, 2018; Gollwitzer, 1990; 이슬아, 권석만, 2017)에 착안하여 소척도를 구성하고자 하였다. 행동 단계 모델에서는 목표를 설정하고 추구하는 과정을 결정 전 단계, 행동 전 단계, 행동 단계, 행동 후 단계로 구분한다. 지연행동은 수행해야 할 과제가 외부에서 주어지는 경우가 많으므로, 목표를 선정하는 결정 전 단계를 독립적으로 측정하는 것이 크게 유용하지 않다고 여겨졌다. 이에 결정 전 단계와 행동 전 단계를 ‘계획 단계’로 통합하였다. 그리고 행동 단계는 Svartdal 등(2020)의 연구를 참고하여 ‘착수 단계’, ‘지속 단계’ 그리고 ‘완수 단계’로 세분화하였으며, 행동 후 단계는 ‘결과 평가 단계’로 명명하였다. 각 단계에 맞춰 문항을 제작하였으며, Aitken 지연행동 척도(박재우, 1998; Aitken, 1982), 학업지연행동 상태 척도(박재우, 1998; Schouwenburg, 1995), 학생용 지연 특성 평가 척도(윤숙경, 1997; Solomon & Rothblum, 1984), 성인 지연행동척도(임성문, 2006; McCown & Johnson, 1989), 일반적 지연행동 척도(임성문, 2006; Lay, 1986), 순수지연행동척도(이필건, 유형근, 2020; Steel, 2010), 비합리적 지연행동 척도(김현진, 최혜라, 2015; Steel, 2002), Tuckman 지연행동 척도(이정아, 2010; Tuckman, 1991), 학업적 착수-완수지연척도(허효선 등, 2015)를 검토하여 적합한 문항을 추출하고 보완한 후, 어느 행동 단계에 적합한지 고려하여 추가하였다. 이로써 목표 설정과 계획 세우기를 미루는 ‘계획 지연’ 관련 22문항, 계획을 실천으로 옮기기를 미루는 행위인 ‘착수 지연’ 관련 25문항, 과제 수행을 꾸준히 지속하지 못하는 ‘지속 지연’ 관련 24

문항, 과제를 마무리 짓지 못하고 완성을 미루는 ‘완수 지연’ 관련 16문항, 지연행동의 결과에 대해 어떻게 평가하는지, 그리고 앞으로의 과제 수행은 어떨 것이라고 예상하는지를 측정하는 ‘결과 평가’ 관련 27문항, 총 114개의 예비문항이 구성되었다.

2단계: 예비문항 수정

임상심리전문가 3명으로 하여금 예비문항이 행동 단계에 따른 지연행동을 얼마나 잘 반영한다고 여겨지는지 4점 리커트 척도(1점: 적절하지 않음, 2점: 약간 적절함, 3점: 상당히 적절함, 4점: 매우 적절함)로 평정하도록 함으로써 내용타당도를 확인하였다. 전문가 2명 이상이 1점 또는 2점을 부여한 10문항은 지연행동을 잘 반영하지 못하는 것으로 간주하여 삭제하였다. 결과적으로 ‘계획 지연’ 관련 2문항, ‘착수 지연’ 관련 2문항, ‘지속 지연’ 관련 3문항, ‘완수 지연’ 관련 2문항, ‘결과 평가’ 관련 1문항을 제거하여 총 104문항을 예비문항으로 선정하였다.

3단계: 탐색적 요인분석

행동 단계 모델에서는 각 단계들이 자연스러운 흐름으로 연결되는 것이므로 독립적으로 구분되는 개념은 아님을 주장한다. 각 단계는 행동 과정을 일종의 전환점으로 구분한 것이며, 한 단계에서 다음 단계로 넘어가기 위해 다뤄야 할 과제가 각기 다름을 이론적으로 개념화한 것이라 볼 수 있다. 이를 고려하면 행동 단계 간 상관성이 높을 것임을 예상해 볼 수 있다. 특히 본 연구에서는 행동 단계를 착수 단계, 지속 단계, 완수 단계로 보다 세분화했기 때문에 이 단계들에 포함된 문항들은 더욱 밀접한 관련성을 보일 가능성이 높다. 척

도 개발에서 가장 많이 사용되는 통계 기법인 탐색적 요인분석은 측정변수 간의 상관계수를 통해 어떤 문항들이 함께 묶이는지 파악하는 것으로, 측정변수들이 공유하는 공통변량을 최대한 설명할 수 있는 방식으로 요인이 추출된다(탁진국, 2017). 이는 곧 문항 간 상관성이 높을 때 하나의 요인으로 묶인다는 것을 의미하는데, 모든 지연행동 단계 예비문항을 한꺼번에 분석할 시 의미있는 요인이 추출되지 않고 여러 단계들의 문항이 섞여, 지연행동 단계 간의 중요하지만 미묘한 차이가 배제된 결과가 도출될 가능성이 크다고 사료되었다. 뿐만 아니라 각 지연행동 단계가 단일요인인지 혹은 미처 고려하지 못했던 하위요인들로 구성되어 있는지 여부를 확인할 필요도 있었다. 이에 본 연구에서는 지연행동 단계 척도에 포함된 5개 소척도 각각에 대해 탐색적 요인분석을 실시함으로써 ‘계획 지연’, ‘착수 지연’, ‘지속 지연’, ‘완수 지연’, ‘결과 평가’ 소척도의 요인구조를 확인하였다.

통계적 분석

IBM SPSS Statistics 28.0을 사용하여 문항 별 왜도 및 첨도를 검토하고 총점-문항 간 상관 분석을 실시하였으며, 평균 및 표준편차를 산출하였다. 이어서 지연행동 단계 척도의 5개 소척도 각각에 대해 연구참여자 370명의 자료를 활용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 주축요인추출 방식으로 요인을 추출한 후 고유치(Kaiser, 1960), 스크리 도표, 해석가능성 등을 고려하여 요인 수를 지정한 후 사각회전 방식(promax, kappa = 4)으로 회전하였다. 이때 공통성이 .40 이하인 문항을 삭제하였으며, 요인 부하량이 .40 미만인 문항, 두 개 이상의

요인과 동시에 .30 이상의 부하량을 가지거나 요인 부하량의 차가 .10 미만이어서 교차 부하되었다고 여겨지는 문항을 제거하였다.

결 과

분석 1. 계획 지연 소척도

계획 지연 소척도의 예비문항들의 왜도는 $-0.609 \sim +0.784$ 였고 첨도는 $-1.218 \sim -0.246$ 으로, 정규성에서 크게 벗어나지 않는 범위에 해당하였다. 총점-문항 간 상관이 .30 이하인 문항이 없어, 문항 제거 없이 20문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이 때 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 적합성 지수는 .95로 문항 간 상관은 상당히 좋았으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다, $X^2(190, N = 370) = 4374.83, p < .001$. 요인 수를 결정하기 위해 고유치가 1.0 이상인 요인을 추출한 결과, 3개 요인이 산출되었으며(요인별 고유치: 9.939, 1.356, 1.147), 스크리 도표를 이용하여 고유치의 감소 정도를 고려할 때 2~3요인이 적절해보였다. 이에 요인 수를 3개로 지정하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 공통성이 .40 이하인 문항이 1개 있었으며, 2개의 문항으로만 이루어져 있는 불안정한 요인이 있었다. 이에 3개의 문항을 삭제하였으며, 적절한 요인 수는 2개라고 판단하였다.

요인 수를 2개로 지정하여 17문항에 대한 탐색적 요인분석을 재실시한 결과, KMO 적합성 지수는 .96으로 문항 간 상관이 상당히 좋았으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다, $X^2(136, N =$

$370) = 3733.47, p < .001$. 모든 문항의 요인 부하량이 .40 이상이었으며, 다른 요인과 교차 부하된 문항도 없었다. 요인 1의 고유치는 9.02였고 총 변량의 53.03%를 설명하였으며, 요인 2의 고유치는 1.198이었고 총 변량의 7.05%를 설명하였다. 요인 별 문항과 요인 부하량은 표 1에 제시하였다.

요인 1은 11문항으로 구성되었고, ‘여러 과제들 중 우선 순위를 정하지 못한 채 미룬다’, ‘일을 언제, 어디에서, 어떻게 할 지 잘 결정을 내리지 못한다’, ‘큰 목표를 이루기 위한 세부적인 계획을 세우지 못한다’ 등의 문항이 여기에 속하였다. 요인 1의 문항 내용을 볼 때, 효율적으로 과제를 수행할 수 있는 계획을 세우는 기술이 부족하다거나, 계획을 세우기 위한 결정을 내리지 못하여 미루는 것과 관련되어 있어 ‘계획 곤란’으로 명명하였다.

요인 2는 6문항으로, ‘과제가 주어지면 일단 나중에 생각하기로 한다’, ‘어떤 방법으로 과제를 할 지 계획 세우기를 미룬다’, ‘과제가 주어지면 무엇을 목표로 해야 할 지에 대한 결정을 미룬다’ 등의 문항이 포함되었다. 요인 2는 과제에 대해 생각하거나 계획 세우기 자체를 미루는 것을 대표하여, ‘계획 회피’라고 명명하였다.

분석 2. 착수 지연 소척도

착수 지연 소척도의 예비문항들의 왜도는 $-0.919 \sim +1.020$ 이었고 첨도는 $-1.255 \sim +0.471$ 로, 정규성에서 크게 벗어나지 않는 범위에 해당하였다. 총점-문항 간 상관이 .30 이하인 문항이 없어, 문항 제거 없이 23문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이 때 KMO 적합성 지수는 .98로 문항 간 상관은 상

표 1. 계획 지연 소척도의 요인 별 문항 및 요인 부하량 (N = 370)

| 문 항 | 요인 1 | 요인 2 |
|---|-------------|-------------|
| 요인 1. 계획 곤란 (11문항) | | |
| 18. 여러 과제들 중 우선순위를 정하지 못한 채 미룬다 | .842 | -.137 |
| 15. 어떤 순서로 과제를 해야 할 지 결정하지를 못한다 | .808 | -.087 |
| 4. 일을 언제, 어디에서, 어떻게 할 지 잘 결정을 내리지 못한다 | .757 | -.009 |
| 8. 일을 하기에 앞서 무엇을 준비해야 할 지 잘 모르겠다 | .698 | .035 |
| 19. 큰 목표를 이루기 위한 세부적인 계획을 세우지 못한다 | .686 | .076 |
| 3. 계획을 세울 때 필요한 일을 미리 챙기지 못한다 | .638 | .144 |
| 6. 어떻게 하면 꾸준히 과제를 진행할 수 있을지 계획을 잘 못 세우겠다 | .603 | .186 |
| 5. 제 때 일을 끝마칠 수 있는 계획을 잘 세우지 못해 곤란하다 | .553 | .263 |
| 1. 기한 내에 과제를 끝내기 위해서 언제 시작해야 할 지 잘 모르겠다 | .541 | .159 |
| 2. 주어진 시간 내에 해야 할 일의 양을 가늠하지 못한 채 미룬다 | .500 | .320 |
| 9. 어떤 환경에서 일을 할 때 가장 효율적일지 미리 계획하지 않은 채 미룬다 | .490 | .255 |
| 요인 2. 계획 회피 (6문항) | | |
| 12. 과제가 주어지면 일단 나중에 생각하기로 한다 | -.179 | .954 |
| 11. 과제에 대한 아무런 생각 없이 마냥 미룬다 | -.021 | .812 |
| 13. 어떤 방법으로 과제를 할 지 계획 세우기를 미룬다 | .175 | .619 |
| 14. 과제가 주어지면 무엇을 목표로 해야 할 지에 대한 결정을 미룬다 | .171 | .613 |
| 10. 과제를 하겠다는 결정을 내리는 것부터 너무 어렵다 | .096 | .581 |
| 20. 부담스럽거나 하기 싫은 과제에 대한 계획을 미룬다 | .103 | .572 |

당히 좋았으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다, $X^2(253, N = 370) = 7778.95, p < .001$. 요인수를 결정하기 위해 고유치가 1.0 이상인 요인을 추출한 결과, 2개 요인이 산출되었으며(요인별 고유치: 14.460, 1.210), 스크리 도표를 이용하여 고유치의 감소 정도를 고려할 때 1~2요인이 적절해보였다. 이에 요인 수를 2개로 지정하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 공통성이 .40 이하인 문항 2개가 있어 이를 삭제하였다.

21문항에 대한 탐색적 요인분석을 재실시한 결과, KMO 적합성 지수는 .98로 문항 간 상관성이 상당히 좋았으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다, $X^2(210, N = 370) = 7473.49, p < .001$. 고유치가 1.0 이상인 요인은 하나였으며(고유치: 13.981), 총 변량의 66.58%를 설명하였다. 모든 문항의 요인 부하량이 .40 이상이었다.

타 소척도에 비해 문항 수가 지나치게 많아, 보다 간결한 문항 구성을 위해 상대적으로 요인 부하량이 적은 문항과 내용 상 다소

표 2. 착수 지연 소척도의 문항 및 요인 부하량 (N = 370)

| 문 항 (10문항) | 요인 1 |
|---|------|
| 16. 더 빨리 시작하기로 마음 먹었음에도 불구하고 마지막 순간까지 시작하기를 미룬다 | .884 |
| 5. 과제를 늦게 시작하는 습관을 고치려고 해도 잘 안 된다 | .868 |
| 3. 습관적으로 과제를 늦게 시작한다 | .861 |
| 2. 과제를 시작하기까지 오랜 시간이 걸린다 | .843 |
| 6. 중요한 일을 시작하는 것을 미룬다 | .840 |
| 9. 과제 마감일이 가까워져야 비로소 착수한다 | .839 |
| 4. '이제 시작해야 하는데'라는 생각을 하면서도 그렇게 하지 못하는 경우가 많다 | .835 |
| 11. 며칠 전에 하려고 했던 과제들을 지금에 와서 시작하는 경우가 있다 | .834 |
| 21. 계획했던 것보다 늦게 시작한다 | .807 |
| 18. 결정을 내린 후에도 특별한 이유 없이 실천을 미룬다 | .806 |

중복되는 문항 11개를 제거하여 최종 10문항에 대해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, KMO 적합성 지수는 .96으로 문항 간 상관은 상당히 좋았으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다, $X^2(45, N = 370) = 3483.02, p < .001$. 단일 요인구조임이 확인되었으며(고유치: 7.379), 하나의 요인이 총 변량의 73.79%를 설명하였다. '더 빨리 시작하기로 마음 먹었음에도 불구하고 마지막 순간까지 시작하기를 미룬다', '습관적으로 과제를 늦게 시작한다', '과제 마감일이 가까워져야 비로소 착수한다' 등의 문항이 포함되어 있으며, 모든 문항이 계획을 실천에 옮겨 과제를 시작하는 데 어려움을 느끼고 미루는 것과 관련되어 있어, 이 소척도는 '착수 지연'으로 명명하였다. 문항과 요인 부하량은 표 2에 제시하였다.

분석 3. 지속 지연 소척도

지속 지연 소척도의 예비문항들의 왜도는

-0.643 ~ +1.115였고 첨도는 -1.141 ~ +0.297로, 정규성에서 크게 벗어나지 않는 범위에 해당하였다. 총점-문항 간 상관이 .30 이하인 문항이 없어, 문항 제거 없이 21문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이 때 KMO 적합성 지수는 .96으로 문항 간 상관은 상당히 좋았으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다, $X^2(210, N = 370) = 4943.80, p < .001$. 요인수를 결정하기 위해 고유치가 1.0 이상인 요인을 추출한 결과, 2개 요인이 산출되었으며(요인별 고유치: 10.852, 1.379), 스크리 도표를 이용하여 고유치의 감소 정도를 고려할 때에도 2요인이 적절해보였다. 다만 공통성이 .40 이하인 문항이 2개 있어 이들을 제거한 후 탐색적 요인분석을 재실시하였는데, 다른 요인과 교차 부하된 문항이 6개 있어 이들을 삭제한 후 다시 분석하였다.

최종적으로 13문항에 대한 탐색적 요인분석 결과, KMO 적합성 지수는 .94로 문항 간 상관이 상당히 좋았으며, Bartlett 구형성 검증 결

과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다, $X^2(78, N = 370) = 2842.67, p < .001$. 모든 문항의 요인 부하량이 .40 이상이었으며, 다른 요인과 교차 부하된 문항도 없었다. 요인 1의 고유치는 7.027이었고 총 변량의 54.05%를 설명하였으며, 요인 2의 고유치는 1.300이었고 총 변량의 10.00%를 설명하였다. 요인 별 문항과 요인 부하량은 표 3에 제시하였다.

요인 1은 9문항으로 구성되었고, ‘어차피 제 시간에 끝내지 못할 거라 생각하고 도중에 포기해버린다’, ‘시작만 해 두고 과제를 더 이상 진행하지 않는다’, ‘다른 일을 하려고 꼭 해야만 하는 일을 잠시 중단한다’ 등의 문항이 여기에 속하였다. 요인 1의 문항 내용을 볼 때,

과제를 수행하는 도중에 포기하거나 더 이상 진행하기를 멈춰버리는 것과 관련되어 있어, ‘지속 중단’이라고 명명하였다.

요인 2는 4문항으로, ‘중요한 일을 하면서 동시에 다른 일(예: 메일 확인, SNS 등)을 한다’, ‘과제를 계속하려면 억지로 노력을 해야 한다’ 등의 문항이 포함되었다. 요인 2는 과제 수행을 지속하면서도 다른 활동에 주의를 빼앗기거나 집중력이 흐트러져서 어려움을 겪는 것을 대표하여 ‘지속 곤란’이라고 명명하였다.

분석 4. 완수 지연 소척도

완수 지연 소척도의 예비문항들의 왜도는 +0.077 ~ +1.344였고 첨도는 -1.263 ~

표 3. 지속 지연 소척도의 요인 별 문항 및 요인 부하량 (N = 370)

| 문 항 | 요인 1 | 요인 2 |
|--|-------------|-------------|
| 요인 1. 지속 중단 (9문항) | | |
| 17. 어차피 제 시간에 끝내지 못할 거라 생각하고 도중에 포기해버린다 | .836 | -.218 |
| 6. 일이 잘 안 풀리니까 포기한다 | .789 | -.114 |
| 21. 시작만 해 두고 과제를 더 이상 진행하지 않는다 | .778 | .012 |
| 2. 과제를 일찍 시작하더라도, 도중에 더 이상 어떻게 진행시켜야 할 지 모르는 상태로 미룬다 | .746 | -.012 |
| 18. 일을 계속 해야 함에도 불구하고 시작했던 일을 묵혀둔다 | .682 | .230 |
| 9. 다른 일을 하려고 꼭 해야만 하는 일을 잠시 중단한다 | .635 | .213 |
| 5. 일하는 도중에 기운이 없어져서 진행을 못한다 | .631 | .064 |
| 8. 과제를 끝내지 않고 (계획했던 분량을 채우지 않고) 미룬다 | .608 | .236 |
| 3. 기한에 늦지 않기 위해 규칙적으로 과제를 하지 못한다 | .601 | .122 |
| 요인 2. 지속 곤란 (4문항) | | |
| 16. 중요한 일을 하면서 동시에 다른 일(예: 메일 확인, SNS 등)을 한다 | -.190 | .869 |
| 14. 과제를 할 때 하던 일과 관련이 없는 웹사이트를 둘러보곤 한다 | -.064 | .864 |
| 12. 일을 하다가 말고 다른 곳에 집중하는 일이 자주 있다 | .109 | .735 |
| 15. 과제를 계속하려면 억지로 노력을 해야 한다 | .233 | .516 |

+0.199로, 정규성에서 크게 벗어나지 않는 범위에 해당하였다. 총점-문항 간 상관이 .30 이하인 문항이 없어, 문항 제거 없이 14문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이 때 KMO 적합성 지수는 .93으로 문항 간 상관은 상당히 좋았으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다, $\chi^2(91, N = 370) = 3735.79, p < .001$. 요인수를 결정하기 위해 고유치가 1.0 이상인 요인을 추출한 결과, 2개 요인이 산출되었으며, 스크리 도표를 이용하여 고유치의 감소 정도를 고려할 때에도 2요인이 적절해보였다. 요인 1의 고유치는 7.637이었고 총 변량의 54.55%를 설명하였으며, 요인 2의 고유치는

1.580이었고 총 변량의 11.29%를 설명하였다. 모든 문항의 요인 부하량이 .40 이상이었으며, 다른 요인과 교차 부하된 문항도 없었다. 요인 별 문항과 요인 부하량은 표 4에 제시하였다.

요인 1은 8문항으로 구성되었고, ‘과제를 아무리 일찍 시작해도 빨리 마감을 하지 못한다’, ‘꾸준히 작업을 했는데도 마무리가 늦어진다’, ‘중요한 일인데도 불필요하게 일의 완성을 미룬다’ 등의 문항이 여기에 속하였다. 요인 1의 문항 내용을 볼 때, 과제를 마무리 짓거나 완성하기를 미루는 것과 관련되어 있어, ‘완결 곤란’이라고 명명하였다.

요인 2는 6문항으로, ‘기한을 넘겨서야 과제

표 4. 완수 지연 소척도의 요인 별 문항 및 요인 부하량 (N = 370)

| 문 항 | 요인 1 | 요인 2 |
|--|-------------|-------------|
| 요인 1. 완결 곤란 (8문항) | | |
| 1 과제를 아무리 일찍 시작해도 빨리 마감을 하지 못한다 | .783 | -.043 |
| 10. 꾸준히 작업을 했는데도 마무리가 늦어진다 | .782 | -.100 |
| 5. 중요한 일인데도 불필요하게 일의 완성을 미룬다 | .741 | .059 |
| 2. 빨리 끝낼 수 있는 과제라도 이상하게 완성을 미루게 된다 | .730 | -.039 |
| 13. 아직 할 일이 남아 있는 것 같아 완결 짓지를 못 한다 | .706 | -.060 |
| 9. 마감기한이 가까워졌음에도 좀처럼 과제를 마무리짓지 못한다 | .635 | .223 |
| 3. 나는 스스로 세워 놓은 마감기한에 맞추지 못한다 | .635 | .107 |
| 11. 나는 불편한 마음이 들 때까지 과제의 완성을 미룬다 | .630 | .174 |
| 요인 2. 기한 준수 곤란 (6문항) | | |
| 6. 기한을 넘겨서야 과제를 마치는 일이 자주 있다 | -.064 | .964 |
| 7. 마감기한을 잘 지키지 못한다 | -.037 | .936 |
| 4. 나는 종종 기한 내에 과제를 끝마치지 못한다 | .033 | .854 |
| 14. 정해진 시간을 넘기면 이미 늦었다며 아예 더 적극적으로 완성을 미룬다 | -.038 | .755 |
| 12. 마감기한을 넘기더라도 결과물을 다듬는 게 더 중요하다 | -.007 | .658 |
| 8. 자주 늦는다 | .263 | .629 |

를 마치는 일이 자주 있다’, ‘자주 늦는다’ 등의 문항이 포함되었다. 요인 2는 마감기한을 지키지 못하고 넘겨버리는 경우를 반영하여 ‘기한 준수 곤란’이라고 명명하였다.

분석 5. 결과 평가 소척도

결과 평가 소척도의 예비문항들의 왜도는 $-0.830 \sim +0.943$ 이었고 첨도는 $-1.232 \sim +0.228$ 로, 정규성에서 크게 벗어나지 않는 범위에 해당하였다. 총점-문항 간 상관이 .30 이하인 문항이 없어, 문항 제거 없이 26문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이 때 KMO 적합성 지수는 .94로 문항 간 상관은 상당히 좋았으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다, $X^2(325, N = 370) = 5527.32, p < .001$. 요인 수를 결정하기 위해 고유치가 1.0 이상인 요인을 추출한 결과, 4개 요인이 산출되었다(요인별 고유치: 10.485, 2.604, 1.583, 1.117). 다만 공통성이 .40 이하인 문항이 11개 있어 이들을 제거한 후 15문항에 대해 탐색적 요인분석을 재실시하였는데, 다른 요인과 교차 부하된 문항이 1개 있어 이 또한 삭제 후 분석을 다시 하였다.

최종적으로 14문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시한 결과, KMO 적합성 지수는 .92로 문항 간 상관이 상당히 좋았으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다, $X^2(91, N = 370) = 3407.64, p < .001$. 모든 문항의 요인 부하량이 .40 이상이었으며, 다른 요인과 교차 부하된 문항도 없었다. 고유치가 1.0 이상인 요인을 추출하자 3개 요인이 산출되었으며, 스크리 도표를 이용하여 고유치의 감소 정도를 고려할 때 2~3

요인이 적절해보였다. 이에 우선 요인 수를 3개로 지정하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 요인 1의 고유치는 7.233이었고 총 변량의 51.68%를 설명하였으며, 요인 2의 고유치는 1.608이었고 총 변량의 11.49%를 설명하였다. 또한 요인 3의 고유치는 1.147이었고 총 변량의 8.19%를 설명하였다. 다만 요인 2와 요인 3이 각각 3문항으로 구성되어 통계적으로 다소 불안정한 요인구조로 여겨졌다. 이에 요인 수를 2개로 지정하여 탐색적 요인분석을 다시 실시해보았는데, 요인 1이 9문항, 요인 2가 5문항으로 구성되어 있어 통계적으로는 보다 안정적인 요인구조를 나타냈으나 하위 요인의 해석이 불분명해지는 문제가 발생하였다. 따라서 비록 한 요인에 4개 이상의 문항이 포함되어야 한다는 Costello와 Osborne(2005)의 기준을 충족하지는 못하지만, 해석가능성을 고려하여 3요인 구조를 선택하였다. 요인 별 문항과 요인 부하량은 표 5에 제시하였다.

요인 1은 8문항으로 구성되었고, ‘미루는 습관을 고쳐야겠다고 생각한다’, ‘시간관리를 잘 했어야 한다며 후회한다’, ‘필요 이상으로 미루는 내가 비합리적이라고 생각한다’, ‘미루는 습관이 큰 문제로 느껴진다’ 등의 문항이 여기에 속하였다. 요인 1의 문항 내용을 볼 때, 과제 수행을 계속 미뤘던 과거에 대한 아쉬움과 더불어 지연행동이 현재 자신의 삶에 부정적인 영향을 미치고 있다는 인식을 반영하는 문항들이 포함되어 있어, ‘후회 및 문제의식’이라고 명명하였다.

요인 2는 3문항으로, ‘겨우 과제를 마무리하더라도 그다지 기분이 좋지 않다’, ‘결과물이 마음에 들지 않는다’ 등의 문항이 포함되었다. 요인 2는 미루다가 어설프게 마감하게 된 결과물에 대한 불만족과 관련되어 있어 ‘결과에

표 5. 결과 평가 소척도의 요인 별 문항 및 요인 부하량 (N = 370)

| 문 항 | 요인 1 | 요인 2 | 요인 3 |
|---|-------------|-------------|-------------|
| 요인 1. 후회 및 문제의식 (8문항) | | | |
| 2. 미루는 습관을 고쳐야겠다고 생각한다 | .894 | -.158 | .051 |
| 10. 앞으로는 과제를 빨리 해야겠다고 생각한다 | .822 | -.079 | -.083 |
| 3. 시간관리를 잘 했어야 했으며 후회한다 | .789 | -.015 | .023 |
| 15. 다음에는 절대 늦지 말아야겠다고 다짐한다 | .757 | .067 | -.124 |
| 1. 미루는 습관이 큰 문제로 느껴진다 | .753 | -.072 | .170 |
| 19. 1. 과제를 늦게 시작한 것을 후회한다 | .746 | .145 | -.048 |
| 4. 필요 이상으로 미루는 내가 비합리적이라고 생각한다 | .669 | .089 | .135 |
| 9. 과제를 늦게 마감한 것을 후회한다 | .621 | .286 | -.060 |
| 요인 2. 결과에 대한 불만족 (3문항) | | | |
| 8. 급하게 일을 마쳐도 만족스럽지 않고 성취감도 느껴지지 않는다 | -.095 | .864 | .072 |
| 6. 겨우 과제를 마무리하더라도 그다지 기분이 좋지 않다 | -.006 | .849 | .002 |
| 12. 결과물이 마음에 들지 않는다 | .093 | .690 | -.007 |
| 요인 3. 무기력 (3문항) | | | |
| 21. 아무리 노력해도 미루는 습관을 고칠 수 없을 것이라고 생각한다 | -.125 | .048 | .913 |
| 5. 미루는 자신이 싫지만, 그런 내가 변할 수 없을 것이라고 생각한다 | .002 | .037 | .771 |
| 11. 어차피 다음에 또 미루게 될 것이라고 생각한다 | .288 | -.039 | .561 |

대한 불만족'이라고 명명하였다.

마지막으로 요인 3은 3문항으로, '아무리 노력해도 미루는 습관을 고칠 수 없을 것이라고 생각한다', '어차피 다음에 또 미루게 될 것이라고 생각한다' 등의 문항으로 구성되어 있다. 요인 3은 지연행동이 문제가 됨을 알고 있음에도 불구하고 이 상태가 변하지 않을 것이라는 느낌을 대표하여 '무기력'이라고 명명하였다.

연구 2. 지연행동 단계 척도의 타당화

방 법

연구참여자

연구참여자는 두 가지 방식으로 모집되었다. 첫째, 서울 소재 대학교의 심리학과에서 운영하는 연구참여 시스템을 통해 연구의 모집문건과 설명문을 게시하였으며, 연구참여자가 참여를 원할 경우 설문조사 시스템의 URL에 접속하여 온라인으로 설문에 응하도록 하였다. 이를 통해 심리학 관련 수업을 수강하고 있는 만 18세 이상인 대학생 119명을 모집하였으며, 이들에게는 연구 참여에 대한 보상

으로 연구참여점수가 제공되었다. 둘째, 리서치 업체인 한국리서치의 패널 중 전국의 만 18세 이상인 대학생 및 대학원생 329명을 모집하였다. 이 경우, 연구참여자들은 웹사이트에 게시된 모집문건을 본 후 자발적으로 연구에 참여하였으며, 참여 완료 시 리서치 업체에서 제공하는 소정의 금전적 보상을 받았다. 3주 간격 검사-재검사를 위해 전체 참여자 중 151명(남성: 72명, 47.7%; 여성: 79명, 52.3%)을 대상으로 지연행동 단계 척도의 재검사를 실시하였다. 전체 참여자 448명 중 남성은 226명(50.4%), 여성은 222명(49.6%)이었으며, 연령은 만 18~39세였다($M = 22.02$, $SD = 2.90$). 본 연구는 서울대학교 기관생명윤리위원회의 사전 승인을 받았으며(IRB No. 2012/002-012), 참여자 모집은 2020년 12월 17일부터 2021년 8월 2일까지 이루어졌다.

측정도구

지연행동 단계 척도(Procrastination Phase Questionnaire: PPQ)

연구 1에서 개발한 계획 지연 소척도의 17 문항, 착수 지연 소척도의 10문항, 지속 지연 소척도의 13문항, 완수 지연 소척도의 14문항, 결과 평가 소척도의 14문항, 총 68문항을 사용하였다. 전체 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .98이었다. 각 소척도의 평균과 표준편차는 표 6에 제시하였다.

Aitken 지연행동 척도(Aitken Procrastination Inventory: API)

대학생이 학업 과제를 비롯한 다양한 일상적인 과업을 미루는 행위를 측정하는 5점 리커트 척도(1점: 전혀 아니다~5점: 매우 그렇

다)로, 총 19문항으로 구성되어 있다. Aitken(1982)이 개발하였으며, 국내에서는 박재우(1998)가 번안하고 김환(1999)이 타당화 한 바 있다. Aitken(1982)의 연구와 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .82였다. API의 평균과 표준편차는 표 6에 제시하였다.

학업적 착수-완수지연 척도(Academic Initiation-Completion Procrastination Scale: AICPS)

허효선 등(2015)이 과제의 시작을 미루는 ‘학업적 착수지연’과 마무리를 미루는 ‘학업적 완수지연’을 측정하기 위해 개발한 5점 리커트 척도로(0점: 전혀 그렇지 않다~4점: 매우 그렇다), 총 18문항으로 구성되어 있다. 허효선 등(2015)의 연구에서 전체 척도, 학업적 착수지연, 그리고 학업적 완수지연 관련 문항의 내적 합치도(Cronbach's α)는 각각 .92, .94, .83이었으며, 본 연구에서는 .96, .97, .89였다. AICPS의 평균과 표준편차는 표 6에 제시하였다.

한국판 단축형 자기통제 척도(Brief Self-Control Scale: BSCS)

Tangney, Baumeister와 Boone(2004)이 자기통제력을 측정하기 위해 개발한 5점 리커트 척도로(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다), 국내에서는 홍현기, 김희송, 김진하, 김중환(2012)이 번안 및 타당화를 하였다. 하지 말아야 할 행동을 적절히 통제하는 능력인 ‘자제력’과 목표를 위해 해야 할 일을 집중해서 수행하는 ‘집중력’을 측정하는 총 11문항으로 구성되어 있다. 번안 연구에서 전체 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .78이었으며, 본 연구에서 전체 척도, 자제력 그리고 집중력

표 6. 연구 2 변인들의 평균 및 표준편차 (N = 448)

| 척도명 | 평균 | 표준편차 |
|------------------------|------|------|
| 계획 지연 소척도 | 2.56 | .89 |
| 계획 곤란 | 2.46 | .89 |
| 계획 회피 | 2.73 | 1.03 |
| 착수 지연 소척도 | 3.10 | 1.20 |
| 지속 지연 소척도 | 2.60 | .87 |
| 지속 중단 | 2.26 | .93 |
| 지속 곤란 | 3.37 | 1.06 |
| 완수 지연 소척도 | 2.19 | .90 |
| 기한 준수 곤란 | 1.32 | .70 |
| 완결 곤란 | 3.37 | 1.42 |
| 결과 평가 소척도 | 3.00 | .98 |
| 후회 및 문제의식 | 3.32 | 1.13 |
| 결과에 대한 불만족 | 2.65 | 1.17 |
| 무기력 | 2.50 | 1.14 |
| Aitken 지연행동 척도 | 2.64 | .57 |
| 학업적 착수-완수지연 척도 | 1.78 | 1.00 |
| 학업적 착수지연 | 1.99 | 1.16 |
| 학업적 완수지연 | 1.45 | .99 |
| 한국판 단축형 자기통제 척도 | 3.00 | .72 |
| 자제력 | 2.95 | .79 |
| 집중력 | 3.09 | .73 |
| 목표중심 자기조절 척도 | 3.12 | .64 |
| 목표지향 | 3.40 | .87 |
| 긍정적 사고 | 3.11 | .93 |
| 정서조절 | 3.02 | .99 |
| 목표실행 | 2.96 | 1.04 |

관련 문항의 내적 합치도(Cronbach's α)는 각각 .86, .83, .59였다. 단축형 자기통제 척도의 평균과 표준편차는 표 6에 제시하였다.

목표중심 자기조절 척도(Goal Focused Self-Regulation Scale: GF-SRS)

원성두, 오송인, 박선희, 이민규(2015)가 개

인이 세운 목표에 맞게 사고, 감정, 충동, 수행을 조절하는 경향성을 측정하기 위해 개발한 5점 리커트 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)로, 총 13문항으로 이루어져 있다. ‘목표지향’, ‘긍정적 사고’, ‘정서조절’, ‘목표실행’ 등 4요인으로 구성되어 있다. 원성두 등(2015)의 연구에서 전체 척도, 목표지향, 목표실행, 정서조절, 긍정적 사고 관련 문항의 내적 합치도(Cronbach's α)는 각각 .85, .83, .88, .85, .76이었으며, 본 연구에서는 .84, .85, .87, .90, .86이었다. 목표중심 자기조절 척도의 평균과 표준편차는 표 6에 제시하였다.

절차

1단계: 확인적 요인분석

지연행동 단계 척도의 요인구조를 검증하기 위해 IBM SPSS AMOS 28.0을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 각 소척도에 대해 확인적 요인분석을 시행할 때에는 개별문항방법을, 그리고 모든 소척도를 통합한 모형을 검증할 때에는 문항묶음방법 중 하나인 방사묶음방법(Radial-parceling Approach)을 사용하였으며, 모형의 적합도를 평가하기 위해 TLI(Tucker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index) 그리고 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 살펴보았다(Browne & Cudeck, 1993; Hoyle & Panter, 1995; Hu & Bentler, 1998; Marsh, Bella, & Hau, 1996; 홍세희 2000). TLI와 CFI는 .90 이상이면서 1에 가까울수록 좋은 적합도로 간주되며, RMSEA는 .05 이하일 때 좋은 적합도, .08 이하일 때 괜찮은 적합도, 그리고 .10 이하일 때 보통 적합도로 해석된다. 다만 CFI와 TLI가 .90 이상일 경우, 큰

RMSEA 값은 작은 변수의 수에 영향을 받았음을 의미하므로(홍세희, 2000), RMSEA가 다소 크더라도 TLI와 CFI가 적합한 경우에는 모형이 타당하다고 판단하였다. 각 소척도의 확인적 요인분석을 통해 산출된 표준화 계수는 표 7에 제시하였다.

2단계: 내적 합치도와 검사-재검사 신뢰도 확인

신뢰도를 측정하기 위한 내적 합치도 계수로 Cronbach's α 를 산출하였으며, 상관분석을 통해 3주 간격의 검사-재검사 신뢰도를 확인하였다.

3단계: 상관분석을 통한 타당도 확인

IBM SPSS Statistics 28.0을 이용하여 지연행동 단계 척도와 Aiken 지연행동 척도(API), 학업적 착수-완수지연 척도(AICPS) 간의 상관분석을 실시함으로써 수렴타당도를 확인하였다. 또한 지연행동 단계 척도와 단축형 자기통제 척도(BSCS), 목표중심 자기조절 척도(GF-SRS) 간의 상관분석을 통해 공존타당도를 검증하였다. 지연행동 단계 척도의 모든 소척도와 요인 간 상관이 유의확률 $p < .001$ 수준에서 높은 정적 상관을 나타낸 점을 볼 때(표 8), 계획 지연, 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연, 결과 평가가 서로 공통된 요인을 많이 내포하고 있는 것으로 판단되었다. 이에 부분상관분석을 통해 각 지연행동 단계의 고유한 특성이 API, AICPS, 단축형 자기통제 척도, 목표중심 자기조절척도와 어떤 관계가 있는지 탐색하였다.

표 7. 소척도 별 확인적 요인분석에 따른 표준화 계수 (N = 448)

| 계획 지연 소척도 | | | | | | | | | | | |
|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 계획 곤란 | 계획1 | 계획2 | 계획3 | 계획4 | 계획5 | 계획6 | 계획7 | 계획8 | 계획9 | 계획10 | 계획11 |
| | .719 | .689 | .737 | .713 | .673 | .734 | .776 | .779 | .641 | .756 | .755 |
| 계획 회피 | 계획12 | 계획13 | 계획14 | 계획15 | 계획16 | 계획17 | | | | | |
| | .828 | .810 | .787 | .781 | .704 | .715 | | | | | |
| 착수 지연 소척도 | | | | | | | | | | | |
| 착수 지연 | 착수1 | 착수2 | 착수3 | 착수4 | 착수5 | 착수6 | 착수7 | 착수8 | 착수9 | 착수10 | |
| | .872 | .897 | .891 | .848 | .835 | .873 | .855 | .884 | .847 | .849 | |
| 지속 지연 소척도 | | | | | | | | | | | |
| 지속 중단 | 지속1 | 지속2 | 지속3 | 지속4 | 지속5 | 지속6 | 지속7 | 지속8 | 지속9 | | |
| | .633 | .672 | .773 | .810 | .877 | .751 | .673 | .812 | .718 | | |
| 지속 곤란 | 지속10 | 지속11 | 지속12 | 지속13 | | | | | | | |
| | .755 | .863 | .893 | .735 | | | | | | | |
| 완수 지연 소척도 | | | | | | | | | | | |
| 완결 곤란 | 완수1 | 완수2 | 완수3 | 완수4 | 완수5 | 완수6 | 완수7 | 완수8 | | | |
| | .789 | .732 | .843 | .789 | .751 | .877 | .741 | .755 | | | |
| 기한 준수 곤란 | 완수9 | 완수10 | 완수11 | 완수12 | 완수13 | 완수14 | | | | | |
| | .889 | .931 | .906 | .746 | .619 | .854 | | | | | |
| 결과 평가 소척도 | | | | | | | | | | | |
| 후회 및 문제의식 | 결과1 | 결과2 | 결과3 | 결과4 | 결과5 | 결과6 | 결과7 | 결과8 | | | |
| | .793 | .800 | .866 | .828 | .829 | .879 | .832 | .778 | | | |
| 결과에 대한 불만족 | 결과9 | 결과10 | 결과11 | | | | | | | | |
| | .906 | .910 | .737 | | | | | | | | |
| 무기력 | 결과12 | 결과13 | 결과14 | | | | | | | | |
| | .878 | .914 | .831 | | | | | | | | |

표 8. 지연행동 단계 척도의 소척도 간 상관 (N = 448)

| | 계획 지연 | 계획 곤란 | 계획 회피 | 착수 지연 | 지속 지연 | 지속 중단 | 지속 곤란 | 완수 지연 | 기한 준수 곤란 | 완결 곤란 | 결과 평가 | 후회 및 문제 의식 | 결과에 대한 불만족 |
|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------------|----------|----------|------------------|------------------|
| 계획 지연 | | | | | | | | | | | | | |
| 계획 곤란 | .97*** | | | | | | | | | | | | |
| 계획 회피 | .91*** | .77*** | | | | | | | | | | | |
| 착수 지연 | .78*** | .67*** | .83*** | | | | | | | | | | |
| 지속 지연 | .74*** | .71*** | .69*** | .69*** | | | | | | | | | |
| 지속 중단 | .72*** | .70*** | .66*** | .62*** | .95*** | | | | | | | | |
| 지속 곤란 | .56*** | .51*** | .55*** | .61*** | .79*** | .56*** | | | | | | | |

표 8. 지연행동 단계 척도의 소척도 간 상관 (N = 448)

(계속)

| | 계획 지연 | 계획 곤란 | 계획 회피 | 착수 지연 | 지속 지연 | 지속 중단 | 지속 곤란 | 완수 지연 | 기한 준수 곤란 | 완결 곤란 | 결과 평가 | 후회 및 문제 의식 | 결과에 대한 불만족 |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|------------|------------|
| 완수 지연 | .73*** | .71*** | .65*** | .64*** | .79*** | .80*** | .53*** | | | | | | |
| 기한 준수 곤란 | .55*** | .55*** | .46*** | .40*** | .58*** | .65*** | .24*** | .83*** | | | | | |
| 완결 곤란 | .72*** | .69*** | .66*** | .68*** | .79*** | .75*** | .62*** | .93*** | .56*** | | | | |
| 결과 평가 | .66*** | .60*** | .65*** | .73*** | .69*** | .64*** | .58*** | .67*** | .46*** | .68*** | | | |
| 후회 및 문제의식 | .58*** | .52*** | .59*** | .71*** | .59*** | .52*** | .54*** | .56*** | .35*** | .59*** | .94*** | | |
| 결과에 대한 불만족 | .47*** | .47*** | .41*** | .43*** | .57*** | .57*** | .39*** | .57*** | .46*** | .54*** | .77*** | .58*** | |
| 무기력 | .61*** | .55*** | .63*** | .65*** | .65*** | .60*** | .49*** | .62*** | .46*** | .61*** | .73*** | .53*** | .51*** |

주. ***p < .001.

결 과

분석 1. 계획 지연 소척도

계획 지연 소척도에 대한 확인적 요인분석

탐색적 요인분석을 통해 추출된 2요인 모형이 적합한지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 구체적으로는, 1요인 모형과 2요인 모형을 비교하여 요인 구조의 적합도를 비교하였다. 1요인 모형의 경우, 적합도 지수는 TLI = .811, CFI = .835, RMSEA = .126 (90% CI: .118 ~ .133)이었으며, 2요인 모형의 적합도 지수는 TLI = .864, CFI = .882, RMSEA = .107 (90% CI: .099 ~ .113)로 나타나, 두 모형 모두 적절한 수준에는 미치지 못했으나 2요인 모형이 보다 적합하였다. 이에 2요인 모형을 수정하여 보다 적합한 모형을 찾고자 하였다.

수정 지수를 확인한 결과, 오차항 간 공분산이 높은 경우들이 발견되었다. 구체적으로는 1번과 2번 문항의 오차항 간 상관(M.I. = 99.655, Par Change = .288), 3번과 4번 문항의 오차항 간 상관(M.I. = 42.738, Par Change =

.178), 그리고 5번과 6번 문항의 오차항 간 상관(M.I. = 45.586, Par Change = .208)이 높은 것으로 나타나 문항의 내용을 다시 검토하였다. 우선 1번(여러 과제들 중 우선 순위를 정하지 못한 채 미룬다)과 2번 문항(어떤 순서로 과제를 해야 할 지 결정하지 못한 채 미루는 것과 관련이 있어 유사한 문항으로 판단되었다. 3번(일을 언제, 어디에서, 어떻게 할 지 잘 결정을 내리지 못하겠다)과 4번 문항(일을 하기에 앞서 무엇을 준비해야 할 지 잘 모르겠다)은 과제 수행에 앞서 미리 고려해야 할 영역에 대해 명확히 알지 못하는 것과 관련되어 있다는 점에서 비슷하였다. 끝으로 5번(큰 목표를 이루기 위한 세부적인 계획을 세우지 못한다)과 6번(계획을 세울 때 필요한 일을 미리 챙기지 못한다) 문항은 계획을 세우는 기술이 부족하다는 맥락에서 유사하다고 판단하였다. 이에 1, 2번 문항의 오차항, 3, 4번 문항의 오차항, 그리고 5, 6번 문항의 오차항 간의 상관을 가정한 수정 모형을 설정하여 모형 적합도를 재분석하였다. 그 결과, TLI = .907, CFI = .922, RMSEA = .088 (90% CI:

.080 ~ .096)로 상승되었으며, 수정 모형이 적합한 것으로 나타났다. 확인적 요인분석을 통해 산출된 표준화 계수는 표 7에 제시하였다.

계획 지연 소척도의 신뢰도

계획 지연 소척도의 신뢰도 확인을 위해 내적 합치도 계수인 Cronbach's α 를 산출한 결과, 전체 척도의 내적 합치도는 .95였고, 계획 곤란 관련 11문항은 .93, 계획 회피 관련 6문항은 .90으로, 높은 수준의 내적 합치도를 나타냈다.

3주 간격 검사-재검사 신뢰도는 $r(448) = .81(p < .001)$ 로 나타나(계획 곤란 요인: $r(448) = .79, p < .001$; 계획 회피 요인: $r(448) = .79, p < .001$), 계획 지연 소척도가 신뢰할만

하며 시간에 따른 안정성이 높은 개념을 측정하는 도구인 것으로 드러났다.

계획 지연 소척도의 타당도

계획 지연 소척도와 관련 척도 간의 상관분석을 통해 타당도를 확인하고자 하였다. 상관분석 결과는 표 9에 제시하였다.

계획 지연 소척도와 기존에 지연행동을 측정했던 API, AICPS 간의 관계를 살펴본 결과, 계획 지연 소척도의 총점이 API, $r(448) = .68(p < .001)$, AICPS와 유의미한 정적 상관을 나타내, $r(448) = .77(p < .001)$, 수렴타당도가 적절한 것으로 검증되었다. 뿐만 아니라 계획 지연 소척도는 자기조절의 측정도구인 BSCS, $r(448) = -.62(p < .001)$, GF-SRS와

표 9. 계획 지연 소척도와 관련 척도 간의 상관 및 부분상관 ($N = 448$)

| | 계획 지연 | | 계획 곤란 | | 계획 회피 | |
|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| | 상관 | 부분상관 | 상관 | 부분상관 | 상관 | 부분상관 |
| API | .68*** | .06 | .61*** | .05 | .68*** | .05 |
| AICPS | .77*** | .09 | .70*** | .07 | .77*** | .08 |
| 학업적 착수지연 | .76*** | .08 | .68*** | .05 | .79*** | .11* |
| 학업적 완수지연 | .60*** | .06 | .58*** | .07 | .54*** | .01 |
| BSCS | -.62*** | -.01 | -.57*** | -.02 | -.62*** | .02 |
| 자제력 | -.56*** | .04 | -.51*** | .03 | -.57*** | .05 |
| 집중력 | -.62*** | -.10* | -.58*** | -.10* | -.59*** | -.05 |
| GF-SRS | -.46*** | -.04 | -.42*** | -.04 | -.46*** | -.03 |
| 목표지향 | -.45*** | -.19*** | -.42*** | -.18*** | -.44*** | -.13* |
| 긍정적 사고 | -.02 | .08 | -.02 | .08 | -.03 | .05 |
| 정서조절 | -.18*** | .02 | -.15** | .04 | -.19*** | -.01 |
| 목표실행 | -.65*** | -.11* | -.60*** | -.13* | -.65*** | -.04 |

주. API = Aitken Procrastination Inventory, AICPS = Academic Initiation-Completion Procrastination Scale, BSCS = Brief Self-Control Scale, GF-SRS = Goal Focused Self-Regulation Scale

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

유의미한 부적 상관을 보여, $r(448) = -.46(p < .001)$, 공준타당도도 적절한 것으로 확인되었다.

착수 지연, 지속 지연, 완수 지연, 결과 평가를 통제한 후 계획 지연 소척도와 API, AICPS, BSCS, GF-SRS 간의 부분상관분석을 실시함으로써 계획 지연 고유의 특성이 기존 지연행동 및 자기조절 측정도구와 어떤 관계가 있는지 탐색하였다. 그 결과, 계획 지연 총점은 BSCS의 집중력 요인과 작지만 유의미한 부적 상관을 나타냈으며, $r(448) = -.10(p < .05)$, GF-SRS의 목표지향 요인, $r(448) = -.19(p < .001)$, 그리고 목표실행 요인과도 유의미한 부적 상관을 보였다, $r(448) = -.11, p < .05$. 하지만 상관분석 결과와 달리 부분상관분석에서 계획 지연 소척도는 API, AICPS와 유의미한 상관을 보이지 않았다. 이와 같은 결과는 계획 지연 소척도가 기존 지연행동 척도가 반영하지 못했던 지연행동의 측면을 측정하는 도구임과 동시에, 목표를 수행하고자 하는 의도의 부족 및 목표를 향해 꾸준히 나아갈 수 있다는 믿음의 부족과 관련되어 있음을 의미한다.

분석 2. 착수 지연 소척도

착수 지연 소척도에 대한 확인적 요인분석

탐색적 요인분석을 통해 추출된 단일 요인 모형이 적합한지 확인하기 위해 확인적 요인 분석을 실시한 결과, 적합도 지수는 CFI = .975, TLI = .967, RMSEA = .088(90% CI: .075 ~ .103)로 나타났다. CFI와 TLI가 .90 이상일 경우, 큰 RMSEA 값은 작은 변수의 수에 영향을 받았음을 의미하므로(홍세희, 2000), RMSEA가 다소 크지만 단일 요인 구조가 적합하며

타당하다고 판단하였다. 확인적 요인분석을 통해 산출된 표준화 계수는 표 7에 제시하였다.

착수 지연 소척도의 신뢰도

착수 지연 소척도의 신뢰도 확인을 위해 Cronbach's α 를 산출한 결과, 전체 척도 10문항의 내적 합치도는 .97로, 높은 수준의 내적 합치도를 나타냈다.

3주 간격 검사-재검사 신뢰도는 $r(448) = .83(p < .001)$ 으로 나타나, 착수 지연 소척도가 신뢰할만하며 시간에 따른 안정성이 높은 개념을 측정하는 도구인 것으로 드러났다.

착수 지연 소척도의 타당도

착수 지연 소척도와 관련 척도 간의 상관분석을 통해 타당도를 확인하고자 하였다. 상관분석 결과는 표 10에 제시하였다.

착수 지연 소척도와 기존 지연행동 척도인 API, AICPS 간의 관계를 살펴본 결과, 착수 지연 소척도의 총점이 API, $r(448) = .75(p < .001)$, AICPS와 유의미한 정적 상관을 나타내, $r(448) = .84(p < .001)$, 수렴타당도가 적절한 것으로 검증되었다. 뿐만 아니라 착수 지연 소척도는 자기조절의 측정도구인 BSCS, $r(448) = -.70(p < .001)$, GF-SRS와 유의미한 부적 상관을 보여, $r(448) = -.51(p < .001)$, 공준타당도도 적절한 것으로 확인되었다.

계획 지연, 지속 지연, 완수 지연, 결과 평가를 통제한 후 착수 지연 소척도와 API, AICPS, 간의 부분상관분석을 실시한 결과, 착수 지연 총점은 API 총점, $r(448) = .42(p < .001)$, 그리고 AICPS 총점, $r(448) = .49(p < .001)$ 과 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 특히 AICPS의 두 요인 중 학업적 착수지연 요인과

표 10. 착수 지연 소척도와 관련 척도 간의 상관 및 부분상관 (N = 448)

| | 착수 지연 | |
|---------------|---------|---------|
| | 상관 | 부분상관 |
| API | .75*** | .42*** |
| AICPS | .84*** | .49*** |
| 학업적 착수지연 | .90*** | .66*** |
| 학업적 완수지연 | .55*** | -.04 |
| BSCS | -.70*** | -.30*** |
| 자제력 | -.67*** | -.31*** |
| 집중력 | -.63*** | -.17*** |
| GF-SRS | -.51*** | -.21*** |
| 목표지향 | -.43*** | -.16*** |
| 긍정적 사고 | -.05 | -.04 |
| 정서조절 | -.21*** | -.09 |
| 목표실행 | -.74*** | -.35*** |

주. API = Aitken Procrastination Inventory, AICPS = Academic Initiation-Completion Procrastination Scale, BSCS = Brief Self-Control Scale, GF-SRS = Goal Focused Self-Regulation Scale

*** $p < .001$.

는 유의미한 정적 상관을 보인 반면, $r(448) = .66(p < .001)$, 학업적 완수지연 요인과의 상관은 유의미하지 않았던 바, 착수 지연 소척도는 기존 지연행동 개념 중에서도 특히 과제의 시작을 미루는 행위와 깊은 관련이 있는 것으로 확인되었으며 이에 착수 지연 소척도의 변별타당도가 적절한 것으로 사료된다. 한편 착수 지연 소척도와 BSCS 간의 부분상관분석 결과, 착수 지연은 BSCS의 총점, $r(448) = -.30(p < .001)$ 과 하위요인인 자제력, $r(448) = -.31(p < .001)$, 집중력, $r(448) = -.17(p < .001)$ 모두와 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 뿐만 아니라 GF-SRS와의 부분상관분석 시에도 GF-SRS 총점, $r(448) = -.22(p < .001)$, 그리고 하위요인 중 목표지향, $r(448) = -.16(p < .001)$, 목표

실행 요인과 유의미한 부적 상관을 보인 바, $r(448) = -.35(p < .001)$, 목표로 삼은 과제에 착수하는 데 실패하는 것이 자기조절의 실패와 깊은 관련이 있음이 확인되었다. 특히 Dunn과 Clark(1971)가 제안한 Fisher's Z transformation을 통해 상관계수 간 차이를 검증한 결과, 착수 지연은 집중력보다는 자제력 요인과, $Z = -2.18, p < .05$, 그리고 목표지향보다는 목표실행 요인과, $Z = 3.06, p < .01$, 더 강한 상관을 보였다. 이러한 결과는 착수 지연이 목표한 바를 실제로 실천하는 데 실패한 것, 특히 목표 추구에 도움이 되지 않는 자극이나 욕구를 통제하지 못하는 것과 관련되어 있음을 의미한다.

분석 3. 지속 지연 소척도

지속 지연 소척도에 대한 확인적 요인분석

탐색적 요인분석을 통해 추출된 2요인 모형이 적합한지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 구체적으로는, 1요인 모형과 2요인 모형을 비교하여 요인 구조의 적합도를 비교하였다. 1요인 모형의 경우, 적합도 지수는 $TLI = .675$, $CFI = .729$, $RMSEA = .192$ (90% CI: $.182 \sim .202$)였으며, 2요인 모형의 적합도 지수는 $TLI = .855$, $CFI = .881$, $RMSEA = .128$ (90% CI: $.118 \sim .138$)로 나타나, 두 모형 모두 적절한 수준에는 미치지 못했으나 2요인 모형이 보다 적합하였다. 이에 2요인 모형을 수정하여 보다 적합한 모형을 찾고자 하였다.

홍세희와 조용래(2006; 양정연, 권경인, 2020에서 재인용)에 따르면 두 개의 측정변수 또는 문항의 진술 방식이 비슷한 경우 수정지수를 사용할 수 있다고 하였다. 이에 수정 지수를 확인한 결과, 1번과 2번 문항의 오차항 간 공분산이 높은 것으로 나타나($MLI = 159.094$, $Par Change = .385$) 문항의 내용을 재검토하였다. 1번(어차피 제 시간에 끝내지 못할 거라 생각하고 도중에 포기해버린다)과 2번 문항(일이 잘 안 풀리니까 포기한다) 모두 ‘과제 수행 중에 포기한다’는 내용을 담고 있다는 점에서 유사하다고 사료되어, 1, 2번 문항의 오차항 간의 상관을 가정한 수정 모형을 설정하여 모형 적합도를 재분석하였다. 그 결과, $TLI = .911$, $CFI = .928$, $RMSEA = .100$ (90% CI: $.090 \sim .111$)로 상승하였다. CFI와 TLI가 .90 이상일 경우, 큰 RMSEA 값은 작은 변수의 수에 영향을 받았음을 의미하므로(홍세희, 2000), RMSEA가 다소 크지만 단일 요인 구조가 적합

하며 타당하다고 판단하였다. 확인적 요인분석을 통해 산출된 표준화 계수는 표 7에 제시하였다.

지속 지연 소척도의 신뢰도

지속 지연 소척도의 신뢰도 확인을 위해 Cronbach's α 를 산출한 결과, 전체 척도의 내적 합치도는 .92였고, 지속 중단 관련 9문항은 .92, 지속 곤란 관련 4문항은 .88로, 높은 수준의 내적 합치도를 나타냈다.

3주 간격 검사-재검사 신뢰도는 $r(448) = .85$ ($p < .001$)로 나타나(지속 중단 요인: $r(448) = .83$, $p < .001$; 지속 곤란 요인: $r(448) = .79$, $p < .001$), 지속 지연 소척도가 신뢰할만하며 시간에 따른 안정성이 높은 개념을 측정하는 도구인 것으로 드러났다.

지속 지연 소척도의 타당도

지속 지연 소척도와 관련 척도 간의 상관분석을 통해 타당도를 확인하고자 하였다. 상관분석 결과는 표 11에 제시하였다.

지속 지연 소척도와 기존에 지연행동을 측정했던 API, AICPS 간의 관계를 살펴본 결과, 지속 지연 소척도의 총점인 API, $r(448) = .61$ ($p < .001$), AICPS와 유의미한 정적 상관을 나타내, $r(448) = .74$ ($p < .001$), 수렴타당도가 적절한 것으로 검증되었다. 뿐만 아니라 지속 지연 소척도는 자기조절의 측정도구인 BSCS, $r(448) = -.67$ ($p < .001$), GF-SRS와 유의미한 부적 상관을 보여, $r(448) = -.46$ ($p < .001$), 공존타당도도 적절한 것으로 확인되었다.

계획 지연, 착수 지연, 완수 지연, 결과 평가를 통제한 후 지속 지연 소척도와 API, AICPS 간의 부분상관분석을 실시한 결과, 지

표 11. 지속 지연 소척도와 관련 척도 간의 상관 및 부분상관 (N = 448)

| | 지속 지연 | | 지속 중단 | | 지속 곤란 | |
|---------------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|
| | 상관 | 부분상관 | 상관 | 부분상관 | 상관 | 부분상관 |
| API | .61*** | -.09 | .60*** | -.02 | .45*** | -.14** |
| AICPS | .74*** | .04 | .69*** | .00 | .62*** | .08 |
| 학업적 착수지연 | .71*** | -.01 | .64*** | -.06 | .62*** | .08 |
| 학업적 완수지연 | .64*** | .07 | .63*** | .06 | .47*** | .05 |
| BSCS | -.67*** | -.23*** | -.59*** | -.12* | -.61*** | -.26*** |
| 자제력 | -.61*** | -.20*** | -.54*** | -.11* | -.57*** | -.21*** |
| 집중력 | -.64*** | -.21*** | -.58*** | -.11* | -.58*** | -.24*** |
| GF-SRS | -.46*** | -.12* | -.41*** | -.06 | -.43*** | -.14** |
| 목표지향 | -.35*** | -.02 | -.34*** | -.03 | -.27*** | .01 |
| 긍정적 사고 | -.10* | -.10* | -.07 | -.03 | -.14** | -.13** |
| 정서조절 | -.22*** | -.11* | -.19*** | -.06 | -.23*** | -.13* |
| 목표실행 | -.61*** | -.08 | -.55*** | -.04 | -.54*** | -.08 |

주. API = Aitken Procrastination Inventory, AICPS = Academic Initiation-Completion Procrastination Scale, BSCS = Brief Self-Control Scale, GF-SRS = Goal Focused Self-Regulation Scale

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

속 지연 총점과 API, AICPS 간의 상관은 유의미하지 않았다. 반면 지속 지연 소척도와 BSCS, GF-SRS 간의 부분상관분석을 실시했을 때, 지속 지연 총점은 BSCS 총점, $r(448) = -.23(p < .001)$, 자제력 요인, $r(448) = -.20(p < .001)$ 및 집중력 요인과, $r(448) = -.21(p < .001)$, 그리고 GF-SRS 총점, $r(448) = -.12(p < .05)$, 긍정적 사고 요인, $r(448) = -.10(p < .05)$, 정서조절 요인과 유의미한 부적 상관을 나타냈다, $r(448) = -.11, p < .05$. 이러한 결과를 통합해 볼 때, 지속 지연 소척도는 기존의 지연행동 척도에서 측정하지 못했던 또 다른 지연행동의 측면을 내포함과 동시에, 목표 과제를 수행하는 과정에서의 자기통제 실패와 관

련되어 있는 것으로 사료된다. 자기조절 능력 중에서도 특히 목표를 추구하는 데 도움이 되는 긍정적인 생각을 하지 못한다거나 감정에 휘둘리지 않고 안정감을 유지하는 데 실패하는 것이 지속 지연과 연관되어 있음이 시사된다.

분석 4. 완수 지연 소척도

완수 지연 소척도에 대한 확인적 요인분석
탐색적 요인분석을 통해 추출된 2요인 모형이 적합한지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 구체적으로는, 1요인 모형과 2요인 모형을 비교하여 요인 구조의 적합도를

비교하였다. 1요인 모형의 경우, 적합도 지수는 TLI = .620, CFI = .679, RMSEA = .213 (90% CI: .204 ~ .222)였으며, 2요인 모형의 적합도 지수는 TLI = .945, CFI = .954, RMSEA = .081 (90% CI: .072 ~ .091)로 나타나, 2요인 모형이 적합하고 타당한 것으로 판단되었다. 확인적 요인분석을 통해 산출된 표준화 계수는 표 7에 제시하였다.

완수 지연 소척도의 신뢰도

완수 지연 소척도의 신뢰도 확인을 위해 Cronbach's α 를 산출한 결과, 전체 척도의 내적 합치도는 .94였고, 완결 곤란 관련 8문항과 기한 준수 곤란 관련 6문항이 각각 .93으로, 높은 수준의 내적 합치도를 나타냈다.

3주 간격 검사-재검사 신뢰도는 $r(448) = .84(p < .001)$ 로 나타나(완결 곤란 요인: $r(448) = .83, p < .001$; 기한 준수 곤란 요인: $r(448) = .78, p < .001$), 완수 지연 소척도가 신뢰할 만하며 시간에 따른 안정성이 높은 개념을 측정하는 도구인 것으로 드러났다.

완수 지연 소척도의 타당도

완수 지연 소척도와 관련 척도 간의 상관분석을 통해 타당도를 확인하고자 하였다. 상관 분석 결과는 표 12에 제시하였다.

완수 지연 소척도와 기존에 지연행동을 측정했던 API, AICPS 간의 관계를 살펴본 결과, 완수 지연 소척도의 총점이 API, $r(448) = .68(p < .001)$, AICPS와 유의미한 정적 상관을

표 12. 완수 지연 소척도와 관련 척도 간의 상관 및 부분상관 ($N = 448$)

| | 완수 지연 | | 완결 곤란 | | 기한 준수 곤란 | |
|---------------|---------|--------|---------|--------|----------|--------|
| | 상관 | 부분상관 | 상관 | 부분상관 | 상관 | 부분상관 |
| API | .68*** | .32*** | .66*** | .20*** | .53*** | .29*** |
| AICPS | .76*** | .32*** | .78*** | .31*** | .53*** | .17*** |
| 학업적 착수지연 | .70*** | .18*** | .73*** | .17*** | .47*** | .10* |
| 학업적 완수지연 | .71*** | .33*** | .71*** | .33*** | .52*** | .18*** |
| BSCS | -.59*** | .00 | -.61*** | -.03 | -.38*** | .03 |
| 자제력 | -.53*** | .01 | -.56*** | -.01 | -.34*** | .03 |
| 집중력 | -.57*** | -.02 | -.59*** | -.05 | -.38*** | .02 |
| GF-SRS | -.41*** | .00 | -.45*** | -.06 | -.23*** | .07 |
| 목표지향 | -.33*** | .01 | -.32*** | .03 | -.24*** | -.01 |
| 긍정적 사고 | -.08 | -.04 | -.10* | -.07 | -.03 | .02 |
| 정서조절 | -.17*** | .01 | -.20*** | -.03 | -.08 | .05 |
| 목표실행 | -.55*** | .04 | -.62*** | -.09 | -.30*** | .16*** |

주. API = Aitken Procrastination Inventory, AICPS = Academic Initiation-Completion Procrastination Scale, BSCS = Brief Self-Control Scale, GF-SRS = Goal Focused Self-Regulation Scale

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

나타내, $r(448) = .76(p < .001)$, 수렴타당도가 적절한 것으로 검증되었다. 뿐만 아니라 완수 지연 소척도는 자기조절의 측정도구인 BSCS, $r(448) = -.59(p < .001)$, GF-SRS와 유의미한 부적 상관을 보여, $r(448) = -.41(p < .001)$, 공존 타당도도 적절한 것으로 확인되었다.

계획 지연, 착수 지연, 지속 지연, 결과 평가를 통제한 후 완수 지연 소척도와 API, AICPS 간의 부분상관분석을 실시한 결과, 완수 지연 총점은 API 총점, $r(448) = .32(p < .001)$ 및 AICPS 총점과 유의미한 정적 상관을 보였다, $r(448) = .32, p < .001$. 보다 구체적으로는 AICPS의 하위요인 중 학업적 완수지연 요인, $r(448) = .33(p < .001)$ 및 학업적 착수 지연 요인, $r(448) = .18(p < .001)$ 모두와 유의미한 정적 상관을 보였는데, Fisher's Z transformation을 통해 상관계수 간 차이를 검증한 결과, 완수 지연은 특히 학업적 완수지연과 유의하게 더 높은 상관이 있는 것으로 나타났다, $Z = -2.57, p < .05$. 즉, 완수 지연 소척도는 기존 지연행동 개념 중에서도 과제의 마무리를 미루는 행위와 깊은 관련이 있는 것으로 보인다. 한편 완수 지연 총점과 BSCS, GF-SRS 간의 부분상관분석 결과는 유의미하지 않았던 바, 자기조절 외에 완수 지연의 고유한 특성을 설명하는 다른 변인이 존재할 가능성이 시사된다.

분석 5. 결과 평가 소척도

결과 평가 소척도에 대한 확인적 요인분석

탐색적 요인분석을 통해 추출된 3요인 모형이 적합한지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 구체적으로는, 1요인 모형과 3요인 모형을 비교하여 요인 구조의 적합도를

비교하였다. 1요인 모형의 경우, 적합도 지수는 $TLI = .672, CFI = .723, RMSEA = .204$ (90% CI: .195 ~ .213)였으며, 3요인 모형의 적합도 지수는 $TLI = .932, CFI = .944, RMSEA = .093$ (90% CI: .084 ~ .103)으로 나타났다. RMSEA가 다소 크지만 TLI와 CFI가 모두 .90이 넘는 바, 큰 RMSEA 값은 작은 변수의 수에 영향 받은 것으로 보이며, 이에 3요인 모형이 적합하고 타당한 것으로 판단되었다. 확인적 요인분석을 통해 산출된 표준화 계수는 표 7에 제시하였다.

결과 평가 소척도의 신뢰도

결과 평가 소척도의 신뢰도 확인을 위해 Cronbach's α 를 산출한 결과, 전체 척도의 내적 합치도는 .94였고, 후회 및 문제의식 관련 8문항은 .94, 결과에 대한 불만족 관련 3문항은 .88, 무기력 관련 3문항은 .91로 높은 수준의 내적 합치도를 나타냈다.

3주 간격 검사-재검사 신뢰도는 $r(448) = .80(p < .001)$ 으로 나타나(후회 및 문제의식 요인: $r(448) = .77, p < .001$; 결과에 대한 불만족 요인: $r(448) = .73, p < .001$; 무기력 요인: $r(448) = .76, p < .001$), 결과 평가 소척도가 신뢰할만하며 시간에 따른 안정성이 높은 개념을 측정하는 도구인 것으로 드러났다.

결과 평가 소척도의 타당도

결과 평가 소척도와 관련 척도 간의 상관분석을 통해 타당도를 확인하고자 하였다. 상관분석 결과는 표 13에 제시하였다.

결과 평가 소척도와 기존에 지연행동을 측정했던 API, AICPS 간의 관계를 살펴본 결과, 결과 평가 소척도의 총점이 API, $r(448) = .63(p < .001)$, AICPS와 유의미한 정적 상관을

표 13. 결과 평가 소척도와 관련 척도 간의 상관 및 부분상관 ($N = 448$)

| | 결과 평가 | | 후회 및 문제의식 | | 결과에 대한 불만족 | | 무기력 | |
|---------------|---------|---------|-----------|---------|------------|---------|---------|--------|
| | 상관 | 부분 상관 | 상관 | 부분 상관 | 상관 | 부분 상관 | 상관 | 부분 상관 |
| API | .63*** | .04 | .57*** | .01 | .44*** | .05 | .58*** | .09 |
| AICPS | .80*** | .34*** | .73*** | .28*** | .56*** | .22*** | .69*** | .21*** |
| 학업적 착수지연 | .78*** | .29*** | .73*** | .25*** | .49*** | .12* | .68*** | .22*** |
| 학업적 완수지연 | .65*** | .27*** | .55*** | .20*** | .56*** | .24*** | .55*** | .12* |
| BSCS | -.64*** | -.15** | -.58*** | -.11* | -.47*** | -.12* | -.56*** | -.10* |
| 자제력 | -.61*** | -.15** | -.56*** | -.12* | -.43*** | -.11* | -.51*** | -.07 |
| 집중력 | -.58*** | -.10* | -.51*** | -.05 | -.44*** | -.09 | -.54*** | -.11* |
| GF-SRS | -.41*** | .00 | -.35*** | .06 | -.33*** | -.08 | -.39*** | -.04 |
| 목표지향 | -.30*** | .07 | -.25*** | .11* | -.20*** | .03 | -.34*** | -.06 |
| 긍정적 사고 | -.03 | .06 | .01 | .09 | -.09 | -.04 | -.04 | .01 |
| 정서조절 | -.15** | .04 | -.12* | .07 | -.16*** | -.04 | -.15*** | .01 |
| 목표실행 | -.67*** | -.22*** | -.62*** | -.18*** | -.46*** | -.17*** | -.56*** | -.11* |

주. API = Aitken Procrastination Inventory, AICPS = Academic Initiation-Completion Procrastination Scale, BSCS = Brief Self-Control Scale, GF-SRS = Goal Focused Self-Regulation Scale

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

나타내, $r(448) = .80(p < .001)$, 수렴타당도가 적절한 것으로 검증되었다. 뿐만 아니라 계획 지연 소척도는 자기조절의 측정도구인 BSCS, $r(448) = -.64(p < .001)$, GF-SRS와 유의미한 부적 상관을 보여, $r(448) = -.41(p < .001)$, 공준 타당도도 적절한 것으로 확인되었다.

계획 지연, 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연을 통제한 후 결과 평가 소척도와 API, AICPS 간의 부분상관분석을 실시한 결과, 결과 평가 총점은 API와 유의미한 상관을 나타내지 않았으나, AICPS 총점, $r(448) = .34(p < .001)$, 학업적 착수지연 요인, $r(448) = .29(p < .001)$, 학업적 완수지연 요인과는 유의미한 정적 상관을 보였다, $r(448) = .27. p < .001$.

문항 내용 상 AICPS에는 지연행동에 대한 불편감과 문제의식이 내포되어 있지만 API는 주로 미루기의 행동적인 측면을 반영하고 있다는 차이에 의해 이러한 결과가 도출되었을 가능성이 있다. 한편 결과 평가 총점과 BSCS 총점, $r(448) = -.15(p < .01)$, 자제력 요인, $r(448) = -.15(p < .01)$, 집중력 요인, $r(448) = -.10(p < .05)$, 그리고 GF-SRS의 목표실행 요인 간 유의미한 부적 상관이 나타나, $r(448) = -.22(p < .001)$, 목표 추구 행동을 지속적으로 하지 못하는 것과 목표 성취에 도움이 되지 않는 행동을 통제하지 못하는 것이 지연행동의 결과에 대해 부정적으로 평가하는 것과 관련되어 있음이 시사된다.

분석 6. 지연행동 단계 척도의 통합 모형에 대한 확인적 요인분석

앞서 개별적으로 타당화한 소척도들이 하나의 통합된 지연행동 단계 척도로 활용될 수 있는지 여부를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 다만 일반적으로 택하는 개별문항방법을 적용할 경우, 다수의 요인과 문항으로 인해 모형이 복잡해지며 개별 문항의 측정 오차로 인해 전반적인 측정 오차가 증가함에 따라 모형의 적합도가 저하되는 문제가 발생하는데, 이 때 문항묶음방법을 사용할 수 있다(오숙영, 2017).

문항 묶음을 위해서는 요인의 단일성 검정이 필요하므로, 우선 각 요인에 대해 추출 요인을 1개로 고정하여 주축요인추출 방식으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 모든 요인의 KMO 적합성 지수가 기준치인 .70을 만족시켰으며, Bartlett 구형성 검증 p 수치는 기준인 .05 미만이었다. 또한 회전하지 않은 요인행렬 요인부하량 수치도 .40을 초과하여 하위요인별로 단일 차원이 검증되었다.

다양한 문항묶음방법 중 방사묶음방법(Radial-parceling Approach)이 확인적 요인분석에 효과적이라고 주장한 오숙영(2017)의 제안에 따라 요인부하량의 차이가 작은 문항 쌍을 순서대로 문항 묶음에 배정하여 비슷한 요인부하량을 가진 문항들을 하나로 묶었으며, 각 문항 묶음의 평균 점수를 계산하여 관측 변수로 활용하였다. Little, Cunningham, Shahar와 Widaman(2002; 오숙영, 2017 재인용)이 추천한 바에 따라 잠재변수(요인) 당 문항 묶음이 3~4개가 되도록 하였다. 이에 계획 지연 소척도의 계획 곤란 요인에서는 4개, 계획 회피 요인에서는 3개의 문항 묶음이, 그리고 착수

지연 소척도에서는 4개의 문항 묶음이 구성되었다. 지속 지연 소척도의 지속 중단 요인, 완수 지연 소척도의 완결 곤란 및 기한 준수 곤란 요인, 결과 평가 소척도의 후회 및 문제의식 요인은 3개의 문항 묶음으로 구성하였다. 4개의 문항으로 구성된 지속 지연 소척도의 지속 곤란 요인과 3개의 문항으로 구성된 결과 평가 소척도의 결과에 대한 불만족 및 무기력 요인의 경우, 별도로 문항 묶음을 실시하지 않고 개별 문항을 분석에 사용하였다.

확인적 요인분석 결과, 적합도 지수는 $TLI = .954$, $CFI = .961$, $RMSEA = .054$ (90% CI: $.050 \sim .059$)로, 모형이 적합한 것으로 나타났다. 따라서 지연행동 단계 척도의 각 소척도를 개별적으로 사용할 수 있을 뿐만 아니라, 하나의 통합된 척도로 사용하기에도 적합하다고 판단된다.

논 의

그 동안 다양한 지연행동 측정도구가 개발되어 활발히 사용되어 왔지만, 그 중 타당도와 신뢰도가 검증되어 지연행동을 정확히 측정할 수 있는 도구는 많지 않다. 뿐만 아니라 선행 연구에서 지연행동을 유형화하려는 시도가 있어 왔으나, 지연행동가들이 상당히 이질적인 집단이어서 합의된 분류를 찾지 못하고 있다는 한계도 있다. 이에 본 연구에서는 지연행동을 범주화하려는 시도와 평면적으로 바라보는 관점에서 벗어나, 과제 수행 과정에서 나타나는 지연행동을 보다 정교하게 연구할 수 있는 도구를 마련하고자 하였다. 구체적으로는 Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델을 기반으로, 목표 과제를 수행하기 위한 계획을 세

위 이를 실천으로 옮기고, 목표 행동을 지속하고, 마무리를 하는 일련의 과정에서 불만족스러운 결과를 얻게 될 정도로 미루는 행위를 측정할 수 있도록 지연행동 단계 척도(PPQ)를 개발하고 타당화하였다.

연구 1에서는 지연행동 단계 척도의 예비 문항을 구성하였으며, 계획 지연(계획 곤란, 계획 회피), 착수 지연, 지속 지연(지속 중단, 지속 곤란), 완수 지연(완결 곤란, 기한 준수 곤란), 결과 평가 소척도(후회 및 문제의식, 결과에 대한 불만족, 무기력)의 요인구조를 탐색하였다. 또한 연구 2에서는 연구 1에서 도출된 PPQ의 각 소척도의 요인구조를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였으며, 내적 합치도와 3주 간격 검사-재검사 신뢰도를 확인하였다. 이와 더불어 선행 연구에서 가장 활발히 활용되고 있는 지연행동 측정도구인 Aitken 지연행동 척도(API)와 지연행동의 단계를 일부 구분한 학업적 착수-완수지연 척도(AICPS), 그리고 자기조절을 측정하는 한국판 단축형 자기통제 척도(BSCS) 및 목표중심 자기조절 척도(GF-SRS)와의 상관분석을 통해 각 PPQ 소척도의 수렴타당도와 공존타당도를 검증하였다. 연구 결과, PPQ의 각 소척도의 요인구조가 적합하였으며, PPQ의 수렴타당도, 공존타당도, 내적 합치도, 3주 간격 검사-재검사 신뢰도도 양호한 것으로 나타난 바, PPQ가 지연행동을 정확히, 그리고 일관적이고 안정적으로 측정하는 도구인 것으로 나타났다.

본 연구에서 눈여겨 볼 만한 결과 중 하나는 PPQ의 소척도 간 상관성이 높았다는 점이다. 이러한 결과는 계획 지연, 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연, 그리고 결과에 대해 평가하는 방식이 서로 공통된 요소를 많이 내포하고 있음을 시사하지만, Gollwitzer(1990)의 행동 단계

모델과 Svartdal 등(2020)의 연구 결과에 비춰보면 이들은 서로 구분되는 개념이라 할 수 있다. 실제로 본 연구에서 각 소척도의 고유한 특징을 탐색하기 위해 부분상관분석을 추가적으로 실시한 결과, 계획 지연, 지속 지연, 그리고 결과 평가 소척도는 기존에 사용되던 지연행동 척도인 API와 AICPS에서 측정하지 못했던 지연행동의 특징을 추가적으로, 그리고 보다 포괄적으로 반영하고 있을 가능성을 확인할 수 있었다. 또한 부분상관분석 시 착수 지연은 AICPS의 학업적 착수지연과만 유의한 정적 상관이 있었으며, 완수 지연은 학업적 착수지연보다 학업적 완수지연과 유의하게 더 높은 관련성을 나타내, 이들이 서로 지연행동의 다른 측면들을 포함하고 있음을 알 수 있었다. PPQ와 자기조절 관련 척도인 BSCS, GF-SRS 간의 부분상관분석 결과 또한 각 지연행동 단계가 변별된다는 점을 지지한다. PPQ의 소척도들은 자기조절과 각기 다른 방식으로 관련되어 있음이 나타났는데, 우선 계획 지연은 목표 추구 행동을 하고자 하는 의도의 부족과 관련되어 있었으며, 착수 지연은 목표를 성취하는 데 도움이 되지 않는 자극 또는 욕구를 통제하지 못하는 것과 연관되어 있었다. 지속 지연의 경우, 자기통제 뿐만 아니라 목표 추구에 대한 긍정적인 생각 또는 정서적 안정성을 유지하지 못하는 것과도 관련되어 있음을 발견하였다. 한편 완수 지연은 부분상관분석 시 유일하게 자기조절 척도와의 상관이 유의미하지 않아, 자기조절 외에 완수 지연 고유의 특성과 연관된 변인이 존재할 가능성이 시사되었다.

이러한 결과들은 지연행동이 목표 과제를 수행하고자하는 의도를 형성하고 그 의도를 실천으로 옮기는 과정에서 자기조절에 실패

하는 것과 밀접한 관련이 있다는 선행 연구 결과와 일치할 뿐만 아니라(Achtziger & Gollwitzer, 2018; Sheeran & Webb, 2016; Sirois, 2004; Steel, 2007; Svartdal & Steel, 2017; van Hooft, Born, Taris, van der Flier, & Blonk, 2005), 각 지연행동 단계마다 유독 큰 영향을 미치는 자기조절의 하위요인이 다를 수 있음을 시사한다. 한편 다른 지연행동 단계와 달리 과제 수행을 완결 짓는 단계에서는 자기조절 외에 다른 요인이 주요한 영향을 미칠 가능성이 엿보인다. 학업적 완수지연과 관련된 선행 연구 결과를 살펴보면 완벽주의, 특히 행동에 대한 의심이 학업적 완수지연을 잘 설명하는 것으로 나타났으며(허효선 등, 2015), 강박특질 중 불완전감과도 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 확인되었다(조성하, 2016). 이를 고려하면 완수 지연에는 자기조절 능력보다는 특정 기질이나 성격이 더 큰 영향을 미칠 가능성이 있어, 후속 연구에서는 이에 대한 추가적인 탐색이 필요하겠다.

본 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 대학생과 대학원생을 대상으로 수행한 연구이므로 PPQ를 활용할 수 있는 연령 집단이 제한되어 있다는 한계가 있다. 보다 어린 청소년이나 일반 성인 등 다양한 연령 집단을 대상으로 추가적인 타당화가 이루어진다면 PPQ의 활용도가 높아질 것이다. 또한 표준화 과정을 통해 준거 점수(cut-off score)를 산출함으로써 지연행동의 심각도를 평가할 수 있게 된다면 치료가 필요한 지연행동가와 비지연행동가를 더 명확히 구분할 수 있게 되는 등 PPQ의 임상적 유용성도 높아질 것으로 사료된다. 학업 장면 또는 직장에서 임상적으로 유의미한 수준의 심하고 만성적인 지연행동을 보이는 이들이 PPQ 반

응 양상에 있어 일반 집단과 차이를 보이는지 여부를 탐색하고, 어떠한 지연행동 양상이 특히 부적응적인지 확인하는 과정도 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 지연행동의 자기보고식 척도만으로 수렴타당도를 분석하였다. 후속 연구에서 경험표집법이나 Steel, Svartdal, Thundiyil과 Brothen(2018)의 종단 연구에서 사용했던 온라인 자기주도 학습 프로그램(Personalized System of Instruction)과 같은 방법을 통해 PPQ가 실제로 미루는 행위를 잘 반영하는지 여부를 확인하는 등 수렴타당도에 대한 추가적인 검증이 이루어질 필요가 있겠다. 아울러 대규모 자료를 이용한 군집분석 등을 통해 실제로 행동 단계에 따라 다양한 양상의 지연행동이 나타나는지 여부를 확인할 수 있다면 PPQ가 시간과 비용이 많이 드는 종단 연구를 대체 혹은 보완하는 하나의 수단으로 사용될 수도 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 연구의 간결성을 위해 PPQ의 심리측정적 특징을 탐색하기 위한 최소한의 측정도구들을 사용하였기 때문에 각 지연행동 단계가 어떤 변인들과 관련되어 있는지 깊이 있게 탐색하지 못했다는 한계가 있다. 향후 연구에서는 각 지연행동 단계와 여러 성격적(예: 성실성, 충동성, 완벽주의), 동기적(예: 동기의 수준, 동기의 유형), 인지적(예: 비합리적 신념, 자기효능감), 정서적 요인(예: 우울, 불안, 수치심, 죄책감) 간의 연관성을 밝히고, 지연행동 단계들이 서로 어떻게 변별되는지 살펴볼 필요가 있다(조성하, 2016; 허효선 등, 2015; Dewitte & Schouwenburg, 2002; Fee & Tangney, 2000; Pychyl et al., 2000; Rebetz, Rochat, & van der Linden, 2015; Schouwenburg & Lay, 1995; Steel, 2007; van

Eerde, 2003). 이러한 과정을 통해 각 지연행동 단계에서 직면하게 되는 핵심적인 문제가 무엇인지 확인할 수 있을 것이며, 이들에 대한 치료적 개입을 어떻게 세우는 것이 좋을지에 대한 정보를 얻을 수 있을 것이다.

넷째, 정신장애와 각 지연행동 단계 간의 관계에 대한 탐색이 이루어지는 것 또한 흥미로울 것이라 생각된다. 지연행동이 다양한 부정정서 및 심리적 부적응과 관련되어 있다는 것은 선행 연구에서 여러 차례 검증되어 왔다(Steel, 2007; van Eerde, 2003). 성취에 대한 기대 수준이 낮고 자신감이 부족한 사람들은 쉬이 불안함을 느껴 주어진 과제를 회피하는 모습을 보이고, 나중에는 제한된 시간 내에 급히 과제를 수행하는 과정에서 또 다시 압박감을 경험하곤 한다(Pychyl, 1995). 지연행동으로 인해 만족스러운 결과물을 얻지 못하는 일이 반복되면 우울과 좌절감을 느끼게 되며, 결국 의욕과 활력의 수준이 저하되고 비관적인 생각이 많아져 과제를 수행하지 못하는 악순환이 일어난다(Ferrari et al., 1995; Flett, Haghbin, & Pychyl, 2016). 이러한 현상이 나타날 수 있는 대표적인 정신장애가 우울장애라 할 수 있는데, PPQ를 활용하여 임상적인 수준의 우울을 경험하는 집단이 과제 수행 과정 중 특히 어느 단계에서 어려움을 경험하는지 확인할 수 있다면 보다 적합한 치료적 개입을 할 수 있을 것이다. 이 밖에 강박장애(Ferrari & McCown, 1994), ADHD(Niermann & Scheres, 2014) 등도 지연행동과 관련되어 있는 것으로 알려져 있는데, 이러한 임상 집단이 지연행동 양상에 있어 어떠한 차이를 보이는지 탐색하는 것 또한 의미있을 것으로 사료된다. 예컨대, 불안전감을 잘 견디지 못하는 강박적인 지연행동가들에게서는 완수 지연이 두드러질 수

있다. 충동성이 높고 주의집중력을 지속하지 못하는 ADHD가 있는 지연행동가는 모든 지연행동 단계에서 어려움을 보일 수 있는데, 다른 정신장애 집단에 특히 지속 지연 수준이 높을 수 있다.

여러 제한점이 있음에도 불구하고 본 연구는 매우 이질적인 지연행동 집단을 소수의 유형으로 분류하고자 했던 선행 연구의 관점에서 벗어나 지연행동이 나타나는 역동적인 과정을 평가하고 개개인의 지연행동 양상을 면밀히 확인할 수 있는 도구를 마련했다는 점에서 의의가 있다. 뿐만 아니라 각 지연행동 단계에 영향을 미칠 수 있는 요소가 상이할 수 있다는 것, 즉, 과제 수행 단계에 따라 직면하게 되는 과제가 다를 수 있다는 것을 확인한 점도 의미있다 할 수 있겠다. 행동 단계에 따라 지연행동가들이 어떠한 미루기 양상을 보이는지 평가하는 것은 지연행동의 치료에 있어 매우 중요하다. Sheeran과 Webb(2016)은 과제를 수행하기 위한 의도를 형성하고 이를 실천으로 옮기는 과정에서 자기조절의 어려움을 경험할 수 있다고 주장하면서 목표 추구 단계에 따라 해결해야 하는 핵심 문제를 구체적으로 정리한 바 있다. 목표 추구를 시작해야 하는 단계에서는 행동하기를 기억하고, 우유부단함에서 벗어나 목표를 이루기 위한 방법을 정하고, 기회를 잡아 준비 행동에 돌입해야 한다. 목표 추구를 지속해야 하는 단계에서는 목표를 이뤄나가는 과정에 대한 모니터링이 이루어져야 하고, 서로 상충되는 목표들, 나쁜 습관, 부정적인 생각과 감정, 방해가 되는 사회적 영향, 낮은 의지력 등을 잘 다뤄야 한다. 마지막으로 목표 추구를 마무리하는 단계에서는 원했던 결과를 얻었는지 확인해야 하고, 헛되고 의미없는 목표 추구 행동으로부터 벗

어나 걱정 수준에서 멈춰야 하며, 미래의 목표 추구를 위한 자원을 남겨둬야 한다. Svartdal 등(2020) 또한 과제를 시작하는 단계에서 목표 성취에 대한 기대 수준과 가치 등의 동기적 요인(motivation)이, 과제 수행을 지속하는 단계에는 의지력과 방해자극으로부터 스스로를 보호하는 능력 등 의지와 관련된 요인(volition)이 특히 큰 역할을 할 수 있음을 주장하였다. 이와 같이 어떤 행동 단계에서 어려움을 겪는지에 따라 집중적으로 해결해야 하는 과제가 달라질 수 있는데, PPQ를 통해 지연행동가가 어떤 행동 단계에서 어려움을 겪고 있는지에 대해 정확히 파악할 수 있다면 각 사람에게 맞춤형 치료를 제공하는 것이 가능할 것이다. PPQ가 향후 연구에서 각 지연행동 단계와 관련된 변인들을 규명하는 데 유용하게 활용되고, 나아가 지연행동가를 정확히 평가하고 적절한 치료를 제공하는 데에도 도움이 되기를 기대한다.

참고문헌

김 환 (1999). 학업적 꾸물거림에서 실패 공포가 과제 제출 행동 지연에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.

박재우 (1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.

송정은 (2017). 지연행동에 관련된 변인에 대한 메타분석. 경성대학교 박사학위논문.

양정연, 권경인 (2020). 집단상담 작업동맹 척도 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(3), 1263-1296.

오숙영 (2017). 확인적 요인분석과 구조방정식

모형분석에서 다차원 척도에 대한 다양한 문항묶음방법 적용연구. 교육방법연구, 29(2), 313-345.

윤숙경 (1997). 완벽성향과 자기개념에 따른 대학생의 지연 특성의 차이. 연세대학교 석사학위논문.

원성두, 오송인, 박선희, 이민규 (2015). 목표중심 자기조절 척도의 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 건강, 20(4), 785-802.

이슬아, 권석만 (2017). 자기조절의 이론적 접근과 심리장애와의 관계. 한국심리학회지: 일반, 36(1), 1-37.

이필건, 유형근 (2020). 한국판 순수지연행동 척도의 타당화 연구. 학습자중심교과교육연구, 20(3), 1239-1258.

임성문 (2006). 각성형과 회피형의 만성적 지연행동 측정: Ferrari가 제안한 방법은 타당한가?. 한국심리학회지: 일반, 25(2), 91-102.

조성하 (2016). 학업적 착수지연과 완수지연의 매개요인 탐색: 불안전감과 과제회피, 자극 추구를 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.

탁진국 (2017). 심리검사: 개발과 평가방법의 이해 (2판). 서울: 학지사.

허효선, 임선영, 권석만 (2015). 완벽주의와 충동성이 학업적 착수지연 및 완수지연에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 34(1), 147-171.

홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19, 161-178.

홍현기, 김희송, 김진하, 김종한 (2012). 한국판 단축형 자기통제 척도(BSCS)의 타당화 및 신뢰도 연구. 한국심리학회지: 일반, 31(4),

- 1193-1210.
- Achtziger, A., & Gollwitzer, P. M. (2018). Motivation and volition in the course of action. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and action* (pp. 485-527). Springer International Publishing.
- Aitken, M. E. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator* [Doctoral dissertation, University of Pittsburgh].
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Dewitte, S. & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality, 16*, 469-489.
- Ellis, A. & Knaus, W. J. (2002). *Overcoming procrastination* (Rev. ed.). New York, NY: New American Library.
- Fee, R. L. & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt?. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 167-184.
- Ferrari, J. R. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 14*(2), 97-110.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York, NY: Plenum Press.
- Ferrari, J. R. & McCown, W. G. (1994). Procrastination tendencies among obsessive-compulsives and their relatives. *Journal of Clinical Psychology, 50*(2), 162-167.
- Flett, A. L., Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavioral Therapy, 34*, 169-186.
- Gollwitzer, P. M. (1990). Action phases and mind-sets. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (Vol. 2, pp. 53-92). New York, NY: The Guilford Press.
- Haghbin, M. & Pychyl, T. A. (2015). Measuring prototypes of delay using a vignette approach: Development and validation of the delay questionnaire. *Paper presented at the 9th Biennial Procrastination Research Conference* (Bielefeld, Germany).
- Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports, 78*, 611-616.
- Knaus, J. W. (2004). *미룸의 심리학(조은경 역)*. 서울: 고수. (원전은 2002에 출판).
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality, 20*, 474-495.
- Lay, C. H. (1987). A modal profile analysis of procrastinators: A search for types. *Personality and Individual Differences, 8*(5), 705-714.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighting the merits. *Structural Equation Modeling, 9*(2),

- 151-173.
- McCown, W. & Johnson, J. (1989). *Validation of an adult inventory of procrastination*. [Unpublished manuscript]. Department of Psychology, Villanova University.
- McCown, W. & Johnson, J. (1991). Personality and chronic procrastination by students during an academic examination period. *Personality & Individual Differences*, 12, 662-667.
- Milgram, N. (1991). Procrastination. In R. Dulbecco (Ed.), *Encyclopedia of human biology* (Vol. 6, pp. 149-155). New York, NY: Academic Press.
- Milgram, N., May-Tal, G., & Levinson, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25, 297-316.
- Niermann, H. C. M. & Scheres, A. (2014). The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 23(4), 411-421.
- Pychyl, T. A. (1995). *Personal projects, subjective well-being and the lives of doctoral students*. [Doctoral dissertation, Carleton University]. Proquest Dissertations Publishing.
- Pychyl, T. A. & Little, B. R. (1998). Dimensional specificity in the prediction of subjective well-being: Personal projects in pursuit of the Ph. D. *Social Indicators Research*, 45, 423-273.
- Pychyl, T. A., Lee, J., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 239-254.
- Rebetz, M. M. L., Rochat, L., & van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1-6.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastination. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.
- Sabini, J., & Silver, M. (1982). *Moralities of everyday life*. NY: Oxford University Press.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, and W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 71-96). New York, NY: Plenum Press.
- Schouwenburg, H. C. & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481-491.
- Sheeran, P. & Webb, T. L. (2016). The intention-behavior gap. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(9), 503-518.
- Silver, M. (1974). Procrastination. *Centerpoint*, 1(1), 49-54.
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 115-128.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984).

- Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2002). *The measurement and nature of procrastination*. [Doctoral dissertation, University of Minnesota].
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist?. *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.
- Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T., & Brothen, T. (2018). Examining procrastination across multiple goal stages: A longitudinal study of temporal motivation theory. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-16.
- Svartdal, F., Klingsieck, K. B., Steel, P., & Gamst-Klaussen, T. G. (2020). Measuring implemental delay in procrastination: Separating onset and sustained goal striving. *Personality and Individual Differences*, 156, 1-12.
- Svartdal, F., Pfuhl, G., Nordby, K., Foschi, G., Klingsieck, K. B., Rozental, A., Carlbring, P., Lindblom-Ylänne, S., & Rebkowska, K. (2016). On the measurement of procrastination: Comparing two scales in six European countries. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-11.
- Svartdal, F., & Steel, P. (2017). Irrational delay revisited: Examining five procrastination scales in a global sample. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-10.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324.
- 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.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418.
- van Eerde, W. & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73-85.
- van Hooft, E. A. J., Born, M. P., Taris, T. W., van der Flier, H., & Blonk, R. W. B. (2005). Bridging the gap between intentions and behavior: Implementation intentions, actional control, and procrastination. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 238-256.
- Vestervelt, B. A. (2000). *An examination of the content and construct validity of four measures of procrastination*. [Master's thesis. Carleton University].

원고접수일 : 2022. 01. 27.

게재확정일 : 2022. 03. 23.

Development of the Procrastination Phase Questionnaire

Hyo-sun Huh[†]

Department of Psychology, Seoul National University
PhD Candidate

Seok-man Kwon

Professor

The purpose of the present study was to create a valid, reliable, and comprehensive measure of procrastination based on the Model of Action Phases(Gollwitzer, 1990). In Study 1, preliminary version of the Procrastination Phase Questionnaire(PPQ) was constructed and Exploratory Factor Analysis(EFA) was conducted to determine the underlying factors of each procrastination phase. Consequently, the planning phase was composed of two factors and the initiation phase was consisted of a single factor. Also, EFA produced 2 factors for the action sustainment phase and completion phase, and three factors for the evaluation phase. In Study 2, PPQ demonstrated adequate level of internal consistency and test-retest reliability. Convergent and concurrent validities were verified through correlation analysis among PPQ, Aitken Procrastination Inventory, Academic Initiation-Completion Procrastination Scale, Brief Self-Control Scale, and Goal Focused Self-Regulation Scale. Factor structure of each procrastination phase was confirmed through Confirmatory Factor Analysis.

Key words : procrastination, measurement, model of action phases, procrastination phase questionnaire

[†] Corresponding Author : Hyo-sun Huh / Department of Psychology, Seoul National University / PhD Candidate / (08826) 1 Gwanak-ro, Gwanak-gu, Seoul, Republic of Korea / Tel: 02-880-6431 / E-mail: hhs1006@hotmail.com