

학업적 착수지연 및 완수지연 행동의 매개요인 탐색[†]

조 성 하
고려대학교
철학과 석사과정

권 석 만[‡]
서울대학교
심리학과 교수

본 연구는 학업적 지연행동(academic procrastination)의 두 가지 하위유형인 착수지연 및 완수지연의 개념을 구체화하고, 각 유형의 지연행동이 나타나는 심리내적 매개요인을 탐색하여 정교화하는 것을 목적으로 하였다. 충동성과 학업적 착수지연 사이를 매개하는 변인으로는 과제회피/자극추구 경향성을, 완벽주의와 학업적 완수지연 사이를 매개하는 변인으로는 불완전감을 가정하여 각각의 매개효과를 검증하였다. 이를 위하여 234명의 대학생을 모집하여 학업적 착수-완수지연 척도(AICPS), 다차원적 완벽주의 척도(MPS-F), Barratt 충동성 척도(BIS)를 실시하였고 불완전감, 과제회피/자극추구를 평가하여 변인들 사이의 관계를 분석하였다. 분석 결과 과제회피/자극추구는 충동성과 학업적 착수지연 사이의 관계를 부분매개하는 것으로 확인되었으며, 불완전감은 완벽주의와 학업적 완수지연 사이의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 본 연구는 학업적 착수지연 및 완수지연이 나타나는 심리내적 기전에 대하여 추가적인 설명을 제안함으로써 충동성 및 완벽주의가 각각의 지연행동에 미치는 영향을 구체화하였다는 데에 그 의의가 있다. 아울러, 본 연구의 한계점 및 시사점에 대하여 논의하였다.

주요어 : 지연행동, 완수지연, 착수지연, 완벽주의, 불완전감, 충동성

[†] 본 논문은 제 1 저자의 심리학 석사 학위 청구논문을 수정·정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author): 권석만, (08826) 서울시 관악구 관악로 1 서울대학교 심리학과 교수, Tel : 02-880-6429, E-mail : smkwon@snu.ac.kr

정해진 기한 내에 시간을 지켜 과업을 완성하는 것은 현대사회를 살아가는 데에 매우 중요하다. 따라서 기한을 지키는 것에 만성적인 어려움을 겪는 이들은 삶의 영역 전반에서 심각한 부적응과 괴로움을 경험할 수 있다(Ellis & Knaus, 1977; Steel, 2007). 사회적, 직업적, 학업적 적응을 위하여 수행해야 하는 과업의 착수 및 완료를 지연하는 행동 혹은 이러한 경향성을 지연행동(procrastination)이라고 하는데, 실제로 상담 현장에서는 지연행동으로 인하여 심각한 고통을 호소하는 내담자들을 자주 만날 수 있다. 이러한 심각성에 근거하여 70년대 후반부터 보다 과학적인 지연행동 연구의 필요성이 대두되었고 현재까지 심리학, 행동과학, 교육학 등의 다양한 분야에서 연구가 이루어져 왔다(Burka & Yuen, 1983; Lay, 1986). 국내에서도 90년대 이후 지연행동에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있다.

많은 연구에서 지연행동과 심리적 부적응 간의 높은 관련성이 보고되고 있다. 만성적 지연행동은 불안, 우울, 자존감 저하 및 수치심, 죄책감 등과도 연관이 있는 것으로 나타나며 다양한 정신장애와의 관련성 또한 보고되고 있다(Fee & Tangney, 2000; Klassen, Krawchuk, & Rajani, 2008; Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010). 이러한 심리적 부적응은 지연행동의 결과이면서 동시에 원인으로 작용하여 악순환의 고리를 형성하는 것으로 생각된다. 그에 더하여 지연행동은 심리적인 어려움 뿐만 아니라 신체적인 문제와도 높은 관련성을 보이는 것으로 보고되고 있다. 지연행동이 두통, 수면장애, 소화기 장애 등의 스트레스성 질환과 심혈관계 질환을 예측하는 요인이라는 연구 결과도 있다(Sirois & Tosti, 2012; Sirois, 2015;

Stead et al., 2010; Tice & Baumeister, 1997).

지연행동 중에서 특히 학업 장면에서의 지연행동이 많은 주목을 받아왔다. 실제로 미국 대학생의 70~95%가 학업 장면에서의 지연행동으로 인해 고민한 경험이 있으며, 과반수는 만성적인 지연행동을 겪고 있는 것으로 보고되고 있다(Day, Mensink, & O'Sullivan, 2000; Ellis & Knaus, 1977; Schouwenburg, Lay, Pychyl, & Ferrari, 2004). 국내의 연구에서도 대학생의 50% 이상이 지연행동을 겪는 것으로 나타났으며(윤숙경, 1997), 여대생의 80% 가량이 지연행동을 그만두기 원하는 것으로 보고되었다(신명희, 박승호, 서은희, 2005). 또한 학업 장면에서의 지연행동은 학업부진, 유급, 수강철회 등 학업 성취에 어려움을 초래하는 요인이라는 연구결과도 있다(Lay, 1986).

이러한 심각성에 근거하여 지연행동의 발생 원인과 작용 기제를 탐색하기 위한 다양한 시도가 이루어졌다. 초기의 연구들은 주로 인지행동 이론을 바탕으로 하였으며, 비합리적인 완벽주의 신념, 실패에 대한 공포, 과제에 대한 혐오 등을 지연행동에 대한 주요 원인으로 제안하였다(Burka & Yuen, 1983; Ellis & Knaus, 1977; Solomon & Rothblum, 1984). 90년대 이후 성격요인, 대처방략 등 다양한 변인과 지연행동의 관계에 대하여 경험적 연구들이 국내외에서 이루어졌다. 그 결과로써 충동성(김현정, 2003; Ferrari, 1995), 완벽주의(계수영, 2009; 김현정, 2003; Ferrari, 1992), 성실성(Lay, 1987), 부모의 양육방식(황임숙, 2008), 대응방략(이동귀, 박현주, 2009; Ferrari, 1995) 등이 지연행동의 주요한 예측변인으로 제시되었다.

지연행동 연구의 초창기에서부터 많은 연구자 및 임상가들은 완벽주의를 지연행동의 원인이 되

는 유력한 변인으로 제시하였고 이를 주목해왔다 (박재우, 2007; Burka & Yuen, 1983; Flett, Hewitt, Blankstein, & Koledin, 1991; Hamachek, 1978; Missidine, 1963). 그러나 지연행동과 완벽주의의 관계에 대하여 상반된 연구 결과가 혼재하고 있으며, 메타분석 결과 두 변인의 관계에 대하여 비일관적인 결과가 나타났다(Steel, 2007; Van Eerde, 2003). 이에 대한 해석으로 지연행동과 완벽주의를 매개하는 변인을 찾고자 하는 시도가 이루어졌고, 학업 동기, 대처방략, 자기효능감 등이 매개변인으로 제시되어 연구되었다(김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀, 2009; 이미라, 오경자, 2009; 임성문, 2006; Ferrari, 1995). 그러나 지연행동과 완벽주의의 관계에 대하여 명료하게 제시하고 있는 이론은 없다.

한편, 지연행동의 하위 유형을 분류하기 위한 시도도 꾸준히 이루어져 왔다. 실제 임상 장면에서 다양한 유형의 지연행동자들을 만날 수 있으며, 모든 지연행동이 동일한 원인으로 발생하여 동일한 결과를 야기하는 것이 아니기에 지연행동의 유형에 따라 각기 다른 치료적 개입이 요구된다는 것이다(Burka & Yuen, 1983; Schouwenburg et al., 2004). 이러한 주장이 설득력을 얻으면서 지연행동을 비관형/낙관형, 각성형/회피형 등 다양한 기준에 따라 분류하고자 하는 연구가 진행되었다(Ferrari, 1992; Lay, 1987). 그러나 각 이론들에 대한 근거는 아직 부족한 실정이며 현재 보편적으로 인정되는 분류 체계 및 이론은 없다. 다만 현재까지 대부분의 연구자들은 지연행동자 집단 내에 이질적인 집단이 존재한다는 것에 동의하고 있으며, 지연행동의 유형을 분류하기 위한 시도는 계속해서 이루어지고 있다.

허효선, 임선영, 권석만(2015)과 허효선(2012)은 지연행동을 측정하기 위한 기존의 평가도구가 완벽주의적 지연행동자들의 특성을 충분히 반영하고 있지 않음을 발견하였다. 임상 장면에서는 과업의 시작보다 완수 단계에서 어려움을 겪으며 완성을 지연시키는 완벽주의적인 지연행동자들의 사례들을 만나게 되는데 기존에 지연행동을 평가하는 도구들이 이러한 행태의 지연행동을 포괄적으로 반영하지 않고 있다는 것이다(Pacht, 1984; Spitzer, Gibbon, Skodol, Williams, & First, 1994). 이에 허효선(2012)은 과업의 시작을 미루는 지연행동과, 과업의 시작은 늦지 않았으나 완료를 미루는 지연행동을 각각 학업적 ‘착수지연’과 ‘완수지연’이라고 정의하고 그에 대한 평가도구로써 학업적 착수-완수지연 척도(AICPS: Academic Initiation-Completion Procrastination Scale)를 고안하였다. 허효선(2012)은 이러한 새로운 분류체계를 제시하며 선행연구에서 비일관적인 결과를 나타내던 충동성과 완벽주의가 학업적 착수-완수지연과 어떠한 관계를 보이는지 탐색하였다. 연구 결과, 완벽주의와 착수지연은 상관을 나타내지 않았지만, 완벽주의와 완수지연은 정적 상관을 가지는 것으로 나타났고, 충동성은 착수지연 변인과 정적 상관관계를 보였지만 완수지연과는 상관을 나타내지 않았다.

허효선(2012)의 연구는 학업 장면의 지연행동에 새로운 분류 방식을 제안하고 각 하위 유형과 관련된 변인을 차별적으로 밝혔으며, 지연행동과 완벽주의의 관계에 대하여 새로운 함의를 제시하였다는 점에서 그 의의가 있다(허효선, 2012; 허효선, 임선영, 권석만, 2015). 그러나 이후 각 지연행동 유형이 발생하는 구체적인 심리적 기제에 대

하여는 아직 본격적으로 연구되지 않았기에, 이에 대한 추가적인 연구가 요구된다. 이는 지연행동에 대하여 보다 정교한 이해를 가능하게 할 것이며, 임상 현장에서 지연행동으로 고통받는 이들에게 보다 특화된 치료를 제공하기 위한 초석이 될 수 있을 것이다. 이를 위해 본 연구에서는 허효선이 제시한 학업적 착수-완수지연 분류 방식에 기반하여 충동성, 완벽주의의 성격특성이 각 지연행동 유형을 매개하는 요인을 밝히고자 한다. 즉, 완벽주의가 완수 지연행동으로 연결되는 과정과 충동성이 착수지연행동으로 연결되는 과정에 대한 시사점을 제공하고자 한다.

한편, 임상 사례들에서 보고되는 완벽주의적인 지연행동(Pacht, 1984; Spitzer et al., 1994)은 강박장애 환자들에게서 자주 나타나는 정렬 및 확인 행동과 그 양상이 현상적으로 유사해 보인다. 허효선(2012)도 완벽주의적인 지연행동자들이 행동에 대한 의심과 실수에 대한 두려움으로 인해, 과업의 완성도를 반복적으로 수정하고 확인하며 완수를 지연하는 행동을 보일 것으로 예측했다. 많은 수의 강박장애 환자들은, 모든 것을 자신의 통제하에 두고 매우 완벽하고 확실하게 처리하고자 하는 심리내적 동기를 가지고 있다. 이때 100% 만족스럽게 과업을 처리하지 못했다는 찝찝하고 불충분한 느낌을 '불완전감(incompleteness: internal sense of imperfection; NJRE: not just right experience)'이라고 한다(이은호, 2005; Coles, Frost, Heimberg & Rheume, 2003; Rasmussen & Eisen, 1992; Pitman, 1987; Summerfeldt, 2004). 이들은 높은 불완전감을 경험한 후 이를 해소하기 위한 대응 방략으로 확인, 반복 및 정렬 등의 강박 행동을 하게 되고, 그 결

과 많은 시간과 에너지를 낭비하며 부적응을 겪게 된다(Cogle, Fitch, Jacobson, & Lee, 2013; Summerfeldt, 2004; Szechtman & Woody, 2004; Zor, Szechtman, Hermesh, Fineberg, & Eilam, 2011). 이러한 불완전감은 완벽주의의 측면 중 부정적인 부분 및 강박 성향과 밀접한 관련성을 가지는 것으로 보고되고 있다(이은호, 2005; Coles et al., 2003). 앞서 살펴본 내용에 근거하면, 완벽주의와 관계된 완수지연 행동은 과업 수행 중에 발생하는 불완전감을 해소하기 위한 강박적 확인 및 수정 행동이라고 가정해 볼 수 있다.

한편, 허효선(2012)은 학업적 착수지연이 높은 사람들의 경우, 만족 지연을 잘 하지 못하고 방해 자극에 빠르게 반응하면서 과업 해결을 위해 수행을 지속하지 않는 지연행동 양상을 보일 것으로 예상하였다. 이처럼 주의집중에서 어려움을 겪으면서 주의가 쉽게 산만해지고 성향은 충동성의 한 측면이며, 많은 연구에서 충동성과 지연행동 간의 높은 상관성이 확인된다(김지영, 2005; 김현정, 2003; Dewitte & Schouwenburg, 2002; Ferrari, 1995; Johnson & Bloom, 1995; Steel, 2007). 충동성의 진화적 부산물로서 지연행동이 발생한다는 주장도 있으며(Steel, 2010), 두 개념 사이에 유전적인 공통성이 있다고 보는 연구자들도 있다(Gustavson, Miyake, Hewitt, & Friedman, 2014). 충동성이 높은 지연행동자들은 외부의 자극에 주의가 쉽게 분산되면서 과업의 시작에서부터 어려움을 겪는 것으로 생각된다(김현정, 2003; Dewitte & Schouwenburg, 2002; Ellis & Knaus, 1977; McCown & Johnson, 1991).

Steel, Brothen과 Wambach(2001)은 지연행동의 원인이 동기의 결핍 때문이 아니라, 동기와 수행

간의 중재 실패에 있다고 보았는데(Van Hooft, Born, Taris, Van der Flier, & Blonk, 2005), 이는 행동 통제 이론(Beckmann & Kuhl, 1984)에 그 기반을 두고 있다. 어떤 이들은 다양한 외부적, 내부적 자극에 취약해서 쉽게 주의가 산만해지는 경향이 있으며, 동기 수준이 높다고 해도 의도를 행동으로 외현화하는 것에서 어려움을 경험한다는 것이다(김현정, 2003; Dewitte & Schouwenburg, 2002; Schouwenburg, 1995). 이상에 근거하면, 충동성이 착수지연 행동으로 외현화되는 기전을 유추해 볼 수 있다. 본 연구에서는 해야 할 과업이 있음에도 흥미를 주는 대안활동에 쉽게 주의가 분산되어 이끌리는 회피적 행동 경향성을 ‘과제회피/자극추구’라고 정의하고, 이를 충동성과 학업적 착수지연 사이를 매개하는 요인으로 가정하였다.

본 연구에서는 학업적 지연행동의 두 하위유형과 관련이 깊은 것으로 밝혀진 충동성과 완벽주의가 각각 어떠한 매개요인을 통해 각 유형의 지연행동으로 나타나는지에 대해 탐색하고자 하였다. 완벽주의와 학업적 완수지연 사이의 관계를 매개하는 변인으로 완벽주의의 강박적 성향과 관련이 높은 불안진감을 가정하였고, 충동성과 학업적 착수지연의 간의 관계를 매개하는 변인으로 과제회피/자극추구를 가정하여 이를 검증하고자 하였다. 이에 대한 검증을 통하여 학업적 착수지연 및 완수지연의 심리적 기전을 구체화함으로써, 각 지연행동 유형의 치료적 개입에서 초점을 맞추어야 할 부분과 치료적 개입 전략을 정교화하는 데 시사점을 제공하고자 하였다.

본 연구에서 검증하고자 하는 가설은 다음과 같다. 첫째, 학업적 착수지연은 과제회피/자극추구

와 정적 상관 관계를 보일 것이다. 둘째, 학업적 완수지연은 불안진감과 정적 상관관계를 보일 것이다. 셋째, 과제회피/자극추구는 충동성과 학업적 착수지연 사이의 관계를 매개할 것이다. 넷째, 불안진감은 완벽주의와 학업적 완수지연 사이의 관계를 매개할 것이다.

방법

연구참여자

수도권 지역 소재의 한 대학에서 심리학 수업을 수강하는 대학생 257명을 대상으로 온라인 설문문을 시행하였다. 연구계획서를 작성하여 학내 생명윤리위원회(IRB)의 사전 승인을 받은 후에 진행되었으며(IRB No. 1509/001-010), 설문문을 통해 확보한 자료 중 불성실한 응답을 제외하고 최종적으로 234명의 응답을 분석하였다. 참여자 평균 연령은 20.16세(범위 17~28, 표준편차=1.83)였고, 남성은 111명(47.4%), 여성은 123명(52.6%) 이었다.

측정도구

학업적 착수-완수지연 척도 (Academic Initiation-Completion Procrastination Scale: AICPS). 허효선(2012)이 개발한 측정도구로 학업적 착수지연과 관련된 문항 11개, 학업적 완수지연과 관련된 문항 7개로 구성되어 있다. 각각의 문항이 스스로를 얼마나 잘 설명하는지에 대하여 1점(전혀 그렇지 않다)에서부터 5점(매우 그렇다) 사이 중에 평가하도록 되어있다. 검사 개발 시 본 측정도구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 학업적

착수지연 .94, 학업적 완수지연 .83, 전체 .92이었다. 본 연구에서 나타난 내적 합치도는 학업적 착수지연 .95, 학업적 완수지연 .88, 전체 .95이었다.

충동성 척도 (Barratt Impulsiveness Scale: BIS). Barratt(1959)이 고안한 자기보고형 측정 도구로, 총 30개의 문항으로 구성되어 있다. BIS 척도는 여러 버전으로 번안되어 있으나 본 연구에서는 허효선(2012)의 선행연구와의 일관성을 고려해 이현수(1992)가 번안한 측정도구를 이용하였다. 총 23문항으로 이루어져 있으며, 운동 충동성(8문항), 인지 충동성(6문항) 및 무계획 충동성(9문항)의 세 가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 각 문항에 대하여 1점(전혀 그렇지 않다)과 4점(항상 그렇다) 사이에서 평가하도록 되어있다. 검사 개발 시 본 검사도구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .81이었으며 이현수(1992)의 연구에서 보고된 내적 합치도는 인지충동성 .73, 운동충동성 .56, 무계획충동성 .50이었다. 본 연구에서는 인지 충동성은 .63, 운동 충동성은 .75, 무계획 충동성은 .62, 충동성 총점은 .84으로 나타났다.

다차원적 완벽주의 척도 (Multidimensional Perfectionism Scale: MPS-F). 본 척도는 Frost, Marten, Lahart와 Rosenblate(1990)가 고안한 자기보고식 측정도구로 다차원적 관점에서 완벽주의를 측정하기 위한 35문항으로 구성되어 있다. 1점(전혀 그렇지 않다)과 5점(매우 그렇다) 사이의 점수 중에 평가하도록 되어 있으며, 개인적 기준, 행동에 대한 의심, 실수에 대한 염려, 부모의 비난, 부모의 기대 그리고 조직화의 6개 하위 차원으로 이루어져 있다. 검사 개발 시에 척도의

내적 합치도(Cronbach's α)는 전체 총점은 .90, 하위요인별 내적 합치도는 .77에서 .93사이에 분포되어 있는 것으로 나타났고 국내의 연구에서도 .79에서 .86사이로 보고되었다(심혜원, 1995; 채숙희, 1997; 현진원, 1992). 본 연구에서의 내적 합치도는 전체 총점 .90, 개인적 기준은 .81, 실수에 대한 염려 .89, 행동에 대한 의심은 .77, 부모의 비난은 .87, 부모의 기대는 .86, 그리고 조직화 .92로 나타났다.

과제회피/자극추구. Schouwenburg(1995)가 지연행동의 양상에 따라 제안한 세 가지 행동적 외현화의 하위 분류에 근거하여, 김현정(2003)은 기존의 지연행동 측정도구들에서 문항을 선별하여 '지연행동 외현화 3 유형 척도'를 고안하였다. 본 연구에서는 김현정(2003)의 측정도구 중 '대안적 활동 선호'소척도를 사용해서 과제회피/자극추구를 평가하였다. 진행 해야 할 과업이 있음에도 불구하고 경쟁적, 대안적인 활동에 이끌려 과업을 회피하려 행동 경향성을 묻는 10개의 문항으로 구성되며, 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다) 중에서 평가하도록 되어있다. 김현정(2003)의 연구에서 나타난 내적 합치도는 .81이었고, 본 연구에서 나타난 내적 합치도는 .88이었다.

불완전감. Summerfeldt, Kloosterman, Parker, Antony와 Swinson(2001)은 심리내적 동기에 따라 강박장애를 위협회피 차원 및 불완전감 차원으로 분류하고 이를 평가하기 위해 강박특질 핵심차원 질문지(OC-TCDQ: Obsessive-Compulsive Trait Core Dimension Questionnaire)를 고안하였다. 본 연구에서는 이은호(2005)에 의해 번안된

OC-TCDQ 측정도구 중 불완전감 차원 10개 문항을 사용하였으며 이는 일상의 과업에서 경험하는 불완전감의 정도를 평가하기 위한 내용으로 구성되어 있다. 해당 소척도의 내적 합치도는 해외 연구에서는 .91(Coles et al., 2003)로, 국내 이은호(2005)의 연구에서는 .89로, 본 연구에서는 .91로

확인되었다.

자료분석

통계적인 분석을 위해서 SPSS(ver 19.0)를 사용하였다. 변인들 간의 관계를 확인하기 위해 상

표 1. 주요 변인들 간의 상관 (N=234)

	1	2	3	4	5
1. 학업적 착수지연	-				
2. 학업적 완수지연	.63***	-			
3. 과제회피/자극추구	.68***	.51***	-		
4. 불완전감	.15*	.32***	.21**	-	
5. 충동성	.47***	.42***	.55***	.11*	-
6. 완벽주의	-.01	.21**	.12	.63***	-.03

주. 학업적 착수-완수지연(Academic Initiation-Completion Procrastination Scale); 과제회피/자극추구(지연행동 외현화의 3가지 유형 척도 대안적 활동 선호 소척도); 불완전감(강박특질 핵심차원 질문지 불완전감 소척도), 충동성(Barratt Impulsiveness Scale); 완벽주의(Multidimensional Perfectionism Scale-Frost).

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

표 2. 학업적 착수-완수지연과 변인간의 상관 및 부분상관 (N=234)

	학업적 착수지연		학업적 완수지연	
	상관	부분상관	상관	부분상관
과제회피/자극추구	.68***	.54***	.51***	.15*
불완전감	.15*	-.07	.32***	.29***
충동성	.47***	.29***	.42***	.18**
인지충동성	.32***	.17*	.31***	.15*
운동충동성	.42***	.23***	.40***	.19**
무계획충동성	.43***	.29***	.34***	.10
완벽주의	-.01	-.19**	.21**	.28***
실수에 대한 염려	.09	-.08	.22**	.22**
개인적 기준	-.21**	-.31***	.04	.23***
부모의 기대	.07	.01	.09	.07
부모의 비난	.13*	-.06	.28***	.25***
행동에 대한 의심	.19**	-.14*	.45***	.44***
조직화	-.21**	-.21**	-.08	.08

주. 과제회피/자극추구(지연행동 외현화의 3가지 유형 척도 대안적 활동 선호 소척도); 불완전감(강박특질 핵심차원 질문지 불완전감 소척도), 충동성(Barratt Impulsiveness Scale); 완벽주의(Multidimensional Perfectionism Scale-Frost)

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

관분석과 부분상관분석을 실시하였고, 위계적 회귀분석을 통해 각 변인들이 학업적 착수-완수지연을 잘 설명하는지 확인하였다. 이어서 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 고안한 절차에 기반하여 중다회귀분석을 하였고, 매개효과 분석의 유효성을 확인하기 위해 Sobel test를 실시하였다.

결 과

연구 참여자 234명으로부터 얻어진 충동성 점수의 평균이 2.19, 표준편차 .38이었고, 점수 범위는 1.57에서 3.13까지로 나타났다. 완벽주의 평균은 3.05, 표준편차는 .58이었고, 점수는 1.40에서 4.11 사이에서 나타났다. 과제회피/자극추구 점수의 평균은 2.77, 표준편차는 .70으로 나타났으며, 범위는 1.30에서 3.80까지에 이르렀다. 불완전감 점수의 평균은 2.97, 표준편차 .79였고, 범위는 .70에서 3.60 사이에 분포하였다. 참여자들의 학업적 착수지연 및 완수지연은 대체적으로 정규분포를 이루었으며, 점수는 1.61에서 4.67 사이에 이르러 지연행동의 정도가 심한 사람부터 심하지 않은 사람까지 비교적 고르게 참여자 표집이 이루어진

것으로 평가되었다.

학업적 착수지연 및 완수지연의 변별을 위한 부분상관분석

본 연구에서 두가지 유형의 지연행동은 높은 상관을 보였다. 이러한 경우, 타 변인들과의 상관이 두 지연행동 하위 유형의 공통부분으로 인하여 발생한 것인지, 아니면 각 하위 유형의 고유한 부분으로 인한 것인지 구분할 필요성이 있다. 두 하위 유형을 보다 정교하게 변별하기 위해, 각각의 지연행동 유형을 통제하여 부분상관분석을 실시하였다. 상관 및 부분상관 분석 결과를 표 1와 표 2에 제시하였다.

충동성과 학업적 착수지연 간의 관계에서 과제회피/자극추구의 매개효과

다음으로, Baron과 Kenny(1986)의 절차에 따라 충동성과 학업적 착수지연 사이의 관계에서 과제회피/자극추구가 가지는 매개효과를 검증하였다. 이를 위해 중다회귀분석을 실행한 결과를 표 3에 제시하였다. 1단계에서 충동성을 독립변인으로 투

표 3. 충동성과 학업적 착수지연의 관계에서 과제회피/자극추구의 매개효과

단계	변인	β	t	R^2	F
1	충동성 → 과제회피/자극추구	.55	9.89***	.30	97.81***
2	충동성 → 학업적 착수지연	.47	8.05***	.22	64.83***
3	충동성 → 학업적 착수지연 과제회피/자극추구 → 학업적 착수지연	.14 .61	2.39* 10.77***	.48	106.47***

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

입하였고 매개변인으로 가정된 과제회피/자극추구를 종속변인에 투입한 회귀식에서는 충동성이 과제회피/자극추구에 통계적으로 유의한 영향력을 미치는 것으로 보고되었다, $\beta=.55, p<.001$. 2단계에서 충동성을 독립변인에 투입하고 학업적 착수지연을 종속변인에 투입한 회귀식에서도 충동성 변인이 학업적 착수지연에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것이 확인되었다, $\beta=.47, p<.001$. 3단계에서 충동성과 과제회피/자극추구를 모두 독립변인에 투입하고 학업적 착수지연을 종속변인에 투입한 회귀 방정식에서, 충동성이 학업적 착수지연에 끼치는 영향과, $\beta=.14, p<.05$, 과제회피/자극추구 변인이 학업적 착수지연에 끼치는 영향이, $\beta=.61, p<.001$, 모두 통계적으로 유의미하게 확인되었다. 위의 조건을 충족시키면서 두 번째 단계보다 세 번째 단계에서 학업적 착수지연에 미치는 충동성의 영향이, $\beta=.47 > \beta=.14$, 감소하였으므로 충동성과 학업적 착수지연 간의 관계에서 과제회피/자극추구 변인이 부분매개효과를 가진다고 받아들일 수 있다.

이어서, 간접효과의 통계적 유의성에 대한 검증

을 위해 Sobel test를 실행하였다. 그 결과, 충동성과 학업적 착수지연 간의 관계에서 과제회피/자극추구의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 검증되었다, $Z=7.3, p<.001$. 그림 1은 충동성과 학업적 착수지연 간의 관계를 과제회피/자극추구 변인이 부분적으로 매개하는 것을 나타낸다.

완벽주의와 학업적 완수지연 간의 관계에서 불완전감의 매개효과

다음으로 완벽주의, 학업적 완수지연 사이의 관계를 불완전감이 매개하는지 검증하였다. 매개효과는 표 4에 제시하였다. 회귀분석 결과, 완벽주의가 불완전감, $\beta=.63, p<.001$, 및 학업적 완수지연에, $\beta=.21, p<.01$, 미치는 영향이 모두 유의하였고, 불완전감은 완벽주의의 영향력을 통제한 후에도 학업적 완수지연에 영향을 미치는 것으로 확인되었다, $\beta=.31, p<.001$. 더하여, 불완전감을 통제한 후 학업적 완수지연에 대한 완벽주의의 영향이 더 이상 유의하지 않는 것으로 확인되어 불완전감 변인이 완전매개효과를 가지는 것으로 나타났다.

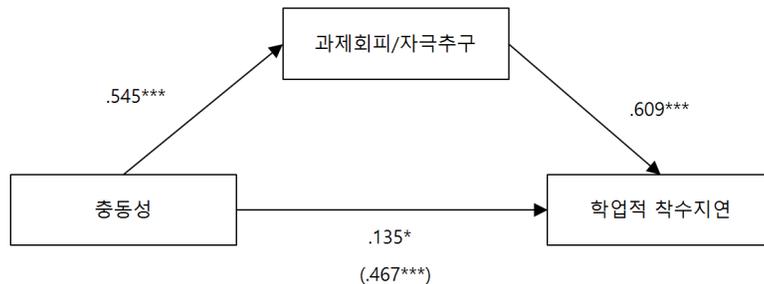


그림 1. 충동성과 학업적 착수지연 간의 관계에서 과제회피/자극추구의 매개효과 모형

주. 경로에 기재된 값은 표준화된 회귀계수인 β 값이며, 괄호 안의 값은 과제회피/자극추구 매개 변인을 투입하기 전의 회귀계수임.

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

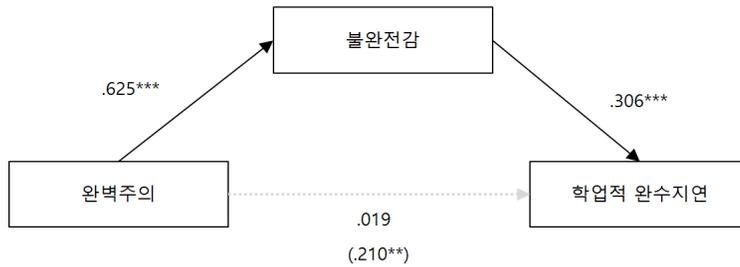


그림 2. 완벽주의와 학업적 완수지연 간의 관계에서 불완전감의 매개모형

주. 경로에 기재된 값은 표준화된 회귀계수인 β 값이며, 괄호 안의 값은 불완전감 매개변인을 투입하기 이전의 회귀계수임. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 4. 완벽주의와 학업적 완수지연 간 관계에서 불완전감의 매개효과

단계	변인	β	t	R^2	F
1	완벽주의 → 불완전감	.63	12.21***	.39	149.02***
2	완벽주의 → 학업적 완수지연	.21	3.28**	.04	10.74**
3	완벽주의 → 학업적 완수지연 불완전감 → 학업적 완수지연	.02 .31	.24 3.83***	.10	13.00***

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

다, $\beta = .02$, ns . 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시한 결과, 유의한 것으로 나타났다, $Z = 3.67$, $p < .001$. 검증한 매개모형을 요약하여 그림 2에 제시하였다.

논 의

본 연구의 목적은 학업 장면에서 나타나는 지연행동의 두 가지 하위 유형인 착수지연 및 완수지연의 심리내적 기전을 탐색하고 이를 정교화하는 것이다. 선행연구에서 학업적 착수지연은 충동성과, 학업적 완수지연은 완벽주의와 관련이 있는 것으로 보고되었다(허효선, 2012). 본 연구에서는 완벽주의와 충동성이 어떠한 심리적 매개요인을

거쳐 각각의 지연행동을 예측하는지 확인하고자 하였다. 이론적 배경에 근거하여, 완벽주의와 학업적 완수지연 간의 관계를 매개하는 변인으로는 불완전감을 가정하였고, 충동성과 학업적 착수지연 사이를 매개하는 변인으로 과제회피/자극추구를 가정하였다.

이를 검증하기 위하여 수도권 지역 대학생들 234명을 대상으로 학업적 착수-완수 지연 질문지(AICPS)와 다차원적 완벽주의 척도(MPS-F), 한국판 Barratt 충동성 척도(BIS)를 실시하였다. 또한 ‘지연행동 외현화의 3가지 유형 척도’에 포함된 대안적 활동 선호 소척도를 통하여 과제회피/자극추구를 평가하였고, ‘강박특질 핵심차원 질문지’의 하위 차원 중 불완전감 소척도를 이용해 불완전

감을 측정하여 변인들 사이의 관련성을 탐색하였다. 구체적인 결과 및 그에 따른 시사점에 대해 논의하면 아래와 같다.

상관분석 결과, 충동성은 학업적 착수지연과, 그리고 완벽주의는 학업적 완수지연과 각각 정적 상관을 보이는 것이 확인되어 선행연구(허효선, 2012)의 결과를 재검증하였다. 또한 과제회피/자극추구는 충동성 및 학업적 착수지연과 유의미한 정적 상관을 보였고, 불완전감은 완벽주의, 학업적 완수지연과 유의미한 정적 상관관계를 나타내어 매개효과 분석의 전제를 충족하였다.

이어서 과제회피/자극추구가 충동성과 학업적 착수지연 사이의 관계를 매개하는지 살펴보았다. 분석 결과, 과제회피/자극추구는 충동성, 학업적 착수지연 간의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 보고되어 연구 가설이 지지되었다. 이 결과는 충동성이 학업적 착수지연에 직접적으로 영향을 끼치기도 하지만 과제회피/자극추구를 통해 간접적으로 영향을 끼칠 수 있음을 보여준다.

같은 방법을 통해 불완전감이 완벽주의, 학업적 완수지연 간의 관계를 매개하는지 확인하였다. 그 결과, 불완전감 변인은 완벽주의와 학업적 완수지연 간의 관계를 완전매개하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 완벽주의가 학업적 완수지연을 직접 예측한다기보다 완벽주의 성향을 가진 사람 중에서 불완전감을 높게 경험하는 이들이 학업적 완수지연 행동을 나타낸다는 것을 의미할 수 있다. 이러한 결과는 학업적 완수지연 행동에 대한 치료적 개입에서 완벽주의보다 불완전감에 초점을 두어 전략을 수립하는 것이 더욱 효과적일 수 있음을 시사한다.

본 연구가 시사하는 바는 다음과 같다. 첫째, 본

연구는 학업적 착수지연, 완수지연과 충동성, 완벽주의와의 관계에서 매개요인을 탐색하여 학업적 착수지연과 완수지연의 심리적 기전을 정교화하였다. 충동성이 과제회피/자극추구의 심리적 과정을 통해 학업적 착수지연으로 외현화 될 가능성을 제안하였으며, 이는 의도가 수행으로 연결되는데 어려움을 겪는 이들은 행동을 외현화하려면 동기에 대한 강화가 일반적인 경우보다 상대적으로 많이 요구된다는 행동 통제 이론(Beckmann & Kuhl, 1984)의 내용과 맥을 같이한다.

둘째, 본 연구는 이제까지 주로 강박장애 관련 연구에서 주목 받아온(이은호, 2005; Summerfeldt, 2004) 불완전감의 개념을 지연행동과 관련지어 제안하였다. 완벽주의가 불완전감을 매개로 학업적 완수지연을 예측할 가능성을 확인하면서 학업적 완수지연 행동이 발생하는 심리적 기전에 대한 가설을 제시하였다. 이는 비밀관적인 연구 결과가 혼재되어 있던 지연행동과 완벽주의의 관계에 대해 추가적 해석을 제안할 수 있을 것이다. 이러한 연구 결과는, 만성적 완수지연 행동이 인지적인 요인뿐 아니라 기질적인 신경생리학적 요인에 기저할 가능성을 시사한다.

셋째, 본 연구는 학업적 착수지연 및 완수지연의 치료적 접근에 있어서 각기 다른 치료 전략을 적용할 필요성을 제안한다. 학업적 착수지연에 대하여 과제회피/자극추구 요인에 초점을 맞춰 치료 계획을 수립하면, 경험 회피의 수단으로써 다양한 자극에 반응하며 주의를 분산시키려는 충동이 일어날 때, 알아차림을 통해 마음의 중심을 잡고 적응적인 대처를 찾아 선택하는 훈련이 효과적일 수 있다. 학업적 완수지연에 대하여 완벽주의에 더하여 불완전감에 초점을 맞춰 치료계획을 수립하면,

기존의 인지적인 접근뿐만 아니라 불완전감을 감소시키기 위한 전략으로 노출 및 반응방지법(ERP)이나 행동적 둔감화의 개입이 도움이 될 수 있다. 더하여 불완전감을 회피하거나 제거하려 노력하기보다 알아차림을 통하여 불완전감을 수용하고 보다 중요하고 의미있는 가치에 전념하게 하는 수용전념치료(ACT: Acceptance Commitment Therapy)가 효과적일 수 있다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 이를 위하여 완수지연 행동의 심리내적 기전에 대하여 보다 심화된 연구가 필요할 것이다.

본 연구의 제한점을 바탕으로 후속연구에서 고려할 만한 사항을 제안하면 아래와 같다. 첫째, 본 연구의 참여자들은 국내 수도권 지역 대학생들로 한정되어있다. 기타 지역의 학생들이나 다양한 연령대의 집단을 대상으로 결과에 대한 재검증이 필요할 것이다. 또한, 연구 참여에 동의한 이들에 한하여 자료를 수집하였으므로 참여자 집단에 선택편향이 있을 수 있다. 이 경우 심각한 지연행동자들은 이미 표본에 포함되어있지 않을 가능성이 있다.

둘째, 자기보고식 검사 도구를 사용하였기에 발생할 수 있는 한계를 보완하기 위해 개인이 보고하는 지연행동과 실제 행동과의 관계를 확인하여 생태학적 타당성을 확보하는 것이 필요할 것이다. 실제로 지연행동 시간, 지연한 과업의 양, 객관적인 수행 수준 및 결과를 보는 것도 도움이 될 것이다. 수행에 대한 주관적 만족감이나 지연행동으로 인한 고통 등 주관적인 보고와 객관적으로 관찰되는 현상과의 관계를 살펴보는 것도 의미가 있을 것이다.

셋째, 착수지연과 완수지연 간의 상관관계가 높게

나타나는 것에 주목할 필요가 있다. 이는 많은 이들이 두 유형의 문제 행동을 함께 경험하고 있음을 시사한다. 따라서 개념들 간의 관계를 넘어서, 착수지연과 완수지연이 둘 다 높은 사람들의 그룹, 착수지연만 경험하는 사람들의 그룹, 완수지연만 경험하는 이들의 그룹 등으로 집단을 분류하여 그 차이점을 분석하는 것도 의미가 있을 것이다.

넷째, 기전에 대한 보다 밀도 높은 연구가 필요할 것이다. 본 연구는 구성개념들 간의 관계에 대한 연구로서 각각의 변인들이 문제행동으로 이어지는 기전까지 밝혀낸 것은 아니다. 따라서 그 기전에 대한 연구가 이루어지면 지연행동에 대하여 보다 세밀한 이해와 접근이 가능할 것이다. 이때 불완전감은 감각적, 기질적, 정서적인 것으로, 과제회피/자극추구는 보다 행동에 가까운 것으로서 일종의 행동 경향성으로 파악된다. 따라서 어떤 사람이 불완전감을 선행적으로 경험한 후, 그에 대한 대응 방략으로써 과제회피/자극추구적인 행동을 할 가능성도 있다. 감각, 인지, 정서가 경험되는 기전을 현상학적으로 따라가며 그 핵심요인을 세부적으로 짚어가는 것도 의미가 있을 것이다. 현상학적 인터뷰 등의 질적연구 방법을 사용하는 것도 도움이 될 것이다.

다섯째, 더 나아가 유형별 지연행동에 대하여 치료 및 극복 과정에 초점을 둔 연구가 필요할 것이다. 지연행동과 따른 심리적 부적응 및 성격 특성 간의 관계에 대한 연구는 상대적으로 많이 이루어지고 있지만, 상담 현장에서 지연행동을 호소하는 내담자들이 많이 있음에도 이에 대한 치료적 개입이나 극복, 문제해결과 관련하여 진행된 연구는 상대적으로 많지 않은 편이다. 앞서 이야기한 현상학적인 기전 분석이 도움이 될 것으로

보인다.

여섯째, 지연행동의 단계를 좀더 세분화하는 것도 도움이 될 것이다. 모든 과업은 여러 개의 소과업들로 구성되어 있다. 또한 그 소과업들은 더 작은 세부 단위로 나누어 질 수 있다. 문제의 구체화, 계획의 수립, 정보의 입력, 정보의 구조화, 가치 부여 및 가중치 조절, 판단 및 선택, 행동적 산출, 과업완료에 대한 스스로의 승인 등 다양한 심리적 단계를 거친다. 즉, 전체 과업의 착수와 완수만 있는 것이 아니라, 그 사이에 수많은 세부 과업들이 있으며, 이는 더욱 더 세분화된 반복되는 심리적 과정으로 이루어질 것이다. 개인 내적 과정에 초점을 두고, 개인에 따라 심리적 과정 단위의 어느 부분에서 어려움을 겪고 있는지 세분화하는 것도 의미가 있을 것이다.

본 연구는 학업적 착수지연 및 완수지연의 심리적 기전을 구체화하였다는 점에서 그 의의를 갖는다. 특히, 주로 강박장애 연구에서 주목받던 불완전감 개념을 완수지연 행동과 관련지음으로써 학업적 완수지연을 예측하는 보다 핵심적인 변인을 제안하였다는 점과 지연행동 유형에 따른 치료 전략 수립에 있어서 구체적인 초점과 방향성을 제안하였다는 점에서 의미를 찾을 수 있다.

참 고 문 헌

계수영 (2009). 완벽주의와 성취목표지향성이 학업지연 행동에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
 김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀 (2009). 다차원적 완벽주의와 자기 결정성에 따른 하위집단과 학업지연행동. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(3), 39-56.

김지영 (2005). 충동성, 자기효능감이 초등학생의 지연 행동에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
 김현정 (2003). 완벽주의, 충동성, 자기효능감 및 실패공포가 지연행동에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
 박재우 (2007). 대학생의 과제 지연 행동에 대한 완벽주의 모델과 역기능적 태도 모델의 비교. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2007, 246-247.
 배대식 (2009). 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향: 학업 동기의 매개 효과를 중심으로. 한국심리학회 연차 학술발표논문집, 2009, 462-463.
 신명희, 박승호, 서은희 (2005). 자기조절학습과 지연행동과의 관계. 교육학연구, 43(4), 277-292.
 심혜원 (1995). 완벽주의 성향이 정신건강에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
 윤숙경 (1997). 완벽성향과 자기개념에 따른 대학생의 지연 특성의 차이. 연세대학교 석사학위논문.
 이동귀, 박현주 (2009). 대처양식 집단에 따른 꾸물거림 및 정신건강의 차이. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(2), 43-57.
 이미라, 오경자 (2009). 완벽주의 성향과 학업동기 수준이 학업적 지연행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 28(2), 363-377.
 이은호 (2005). 불완전감과 강박증상 및 성격요인의 관계. 서울대학교 석사학위논문.
 이현수 (1992). 충동성검사. 서울: 한국가이던스.
 임성문 (2006). 대학생의 만성적 지연행동에 영향을 미치는 초기 부적응도식. 한국청소년연구, 17(2), 185-211.
 채숙희 (1997). 완벽주의 성향 및 주의 방향이 수행불안과 인지적 방해에 미치는 영향. 전남대학교 석사학위논문.
 허효선 (2012). 완벽주의와 충동성이 학업적 착수지연 및 완수지연에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
 허효선, 임선영, 권석만 (2015). 완벽주의와 충동성이 학업적 착수지연 및 완수지연에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 34(1), 147-174.

- 현진원 (1992). '완벽주의' 성향과 평가수준이 과제 수행에 미치는 영향. *한국심리학회 연차 학술발표논문집*, 1992, 463-472.
- 황임숙 (2008). 지각된 부모양육태도와 학업적 지연행동: 자기효능감과 완벽주의를 매개로. *가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문*.
- Barratt, E. S. (1959). Anxiety and impulsiveness related to psychomotor efficiency. *Perceptual and motor skills*, 9(3), 191-198.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Beckmann, J., & Kuhl, J. (1984). Altering information to gain action control: Functional aspects of human information processing in decision making. *Journal of Research in Personality*, 18(2), 224-237.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Coles, M. E., Frost, R. O., Heimberg, R. G., & Rhaume, J. (2003). "Not just right experiences": perfectionism, obsessive-compulsive features and general psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 41(6), 681-700.
- Cogle, J. R., Fitch, K. E., Jacobson, S., & Lee, H. J. (2013). A multi-method examination of the role of incompleteness in compulsive checking. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2), 231-239.
- Day, V., Mensink, D., & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30(2), 120-134.
- 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(6), 469-489.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 167-184.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality*, 26(1), 75-84.
- Ferrari, J. R. (1995). Perfectionism cognitions with nonclinical and clinical samples. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(1), 143-156.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Koledin, S. (1991). Dimensions of perfectionism and irrational thinking. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 185-201.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, 25(6), 1178-1188.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Johnson, J. L., & Bloom, A. M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic

- procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127-133.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
- Lay, C. H. (1987). A modal profile analysis of procrastinators: A search for types. *Personality and Individual Differences*, 8(5), 705-714.
- McCown, W., & Johnson, J. (1991). Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Personality and Individual Differences*, 12(5), 413-415.
- Missidine, H. (1963). *Your inner child of the past*. New York: Simon & Schuster.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4) 386.
- Pitman, R. K. (1987). A cybernetic model of obsessive-compulsive psychopathology. *Comprehensive Psychiatry*, 28(4), 334-343.
- Rasmussen, S. A., & Eisen, J. L. (1992). The epidemiology and clinical features of obsessive compulsive disorder. *Psychiatric Clinics of North America*, 15(4), 743-758.
- Schouwenburg, H. C. (1995). *Academic procrastination. In Procrastination and task avoidance*. New York: Springer.
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington DC: American Psychological Association.
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 237-248.
- Sirois, F. M. (2015). Is procrastination a vulnerability factor for hypertension and cardiovascular disease? Testing an extension of the procrastination-health model. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 578-589.
- Solomon, L. H., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Spitzer, R. L., Gibbon, M. E., Skodol, A. E., Williams, J. B., & First, M. B. (1994). *DSM-IV casebook: A learning companion to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed.). Washington DC: American Psychiatric Press.
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. J. (2010). 'I'll go to therapy, eventually': Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175-180.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65.
- Steel, P. (2010). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. Toronto, Ontario, Canada: Random House.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 95-106.
- Summerfeldt, L. J. (2004). Understanding and treating incompleteness in obsessive compulsive disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 60(11), 1155-1168.
- Szechtman, H., & Woody, E. (2004). Obsessive-compulsive disorder as a disturbance of security

- motivation. *Psychological Review*, *111*(1), 111.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, *8*(6), 454-458.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, *35*(6), 1401-1418.
- Van Hooft, E. A., Born, M. P., Taris, T. W., Van der Flier, H., & Blonk, R. W. (2005). Bridging the gap between intentions and behavior: Implementation intentions, action control, and procrastination. *Journal of Vocational Behavior*, *68*(2), 238-256.
- Zor, R., Szechtman, H., Hermesh, H., Fineberg, N. A., & Eilam, D. (2011). Manifestation of incompleteness in obsessive-compulsive disorder(OCD) as reduced functionality and extended activity beyond task completion. *PLoS One*, *6*(9), e25217.

원고접수일: 2022년 2월 24일

논문심사일: 2022년 3월 5일

게재결정일: 2022년 4월 19일

The Mediating Role of Incompleteness and Task Avoidance/Sensation Seeking in Academic Initiation- and Completion-Procrastination

Seongha Cho

Department of Philosophy
Korea University

Seok-Man Kwon

Department of Psychology
Seoul National University

Procrastination is an unnecessary behavior which prohibits initiating and completing the given tasks. The purpose of this study was to examine the two subtypes of academic procrastination, academic initiation-procrastination(AIP) and academic completion-procrastination(ACP), and investigate the psychological mediating factors AIP and ACP. A series of empirical studies were conducted to assess (1) the possible mediating role of task avoidance/sensation seeking(TA/SS) in the relationship between impulsiveness and AIP, and (2) the mediation effect of the feeling of incompleteness in the relationship between perfectionism and ACP. In this study, 234 undergraduate students completed several surveys - the Academic Initiation-Completion Procrastination Scale(AICPS), Multi-dimensional Perfectionism Scale(MPS-F), Barratt Impulsiveness Scale(BIS), task avoidance/sensation seeking(TA/SS) and incompleteness scale - and the relationships among the variables were analyzed. The results revealed that TA/SS partially mediated the relationship between impulsiveness and AIP. Also, Incompleteness fully mediated the relationship between perfectionism and ACP. The findings of this study can provide additional explanation of psychological mechanism in academic initiation- and completion-procrastination. The limitations and clinical implications of this study and suggestions for further study are discussed.

Keywords: procrastination, initiation procrastination, completion procrastination, perfectionism, impulsiveness, the feeling of incompleteness