

꾸물거림과 성격의 5요인, 자기효능감, 자기존중감 및 우울의 관계*

김 광 숙[†]

김 정 희

전북대학교

본 연구는 꾸물거림과 관련변인들(성실성, 자기존중감, 자기효능감, 우울)간의 관련성을 경로 분석을 통해 모형검증하고자 하였다. 이를 위해 대학생을 대상으로 꾸물거림 척도, 성격 5요인 척도, 자기효능감 척도, 자기존중감 척도 그리고 우울 척도를 실시하였다. 성실성이 꾸물거림에 영향을 미치고, 꾸물거림은 자기존중감과 자기효능감을 매개로 하여 우울에 영향을 미치는 경로를 분석하였다. 결과는 성격의 5요인 중에서 성실성이 꾸물거림과 상관이 가장 높았으며, 성실성의 영향을 받는 꾸물거림은 자기존중감과 자기효능감을 통해 우울에 간접적으로 영향을 미쳤다.

주요어 : 꾸물거림, 성격의 5요인, 자기효능감, 자기존중감, 우울

* 본 논문은 김광숙의 2006년 8월 석사학위 청구논문을 바탕으로 한 것임.

[†] 교신저자 : 김광숙, 전북대학교, 전북 전주시 덕진구 덕진동 1가 664-14번지

Tel : 063) 270-2925, Email : better99@hanmail.net

해야 할 일을 마감시간까지 불필요하게 계속 미루는 꾸물거림(procrastination)은 매우 보편적인 현상이다. 그렇지만 아직까지 꾸물거림에 대한 표준적인 정의는 확립되지 않은 상태이며, 학자마다 조금씩 다르게 꾸물거림을 정의하고 있다. Burka와 Yuen(1983)은 꾸물거림을 ‘과제를 미루는 행동’이라고 정의 내리면서 이는 주관적인 불편함을 피하기 위한 것이라고 하였고, Solomon과 Rothblum(1984)은 ‘주관적인 불편함을 겪으면서까지 불필요하게 과제를 미루는 것’으로 정의하였다. Lay(1986)는 꾸물거림을 ‘완성해야 할 과제를 미루는 비합리적인 경향’으로 정의하였다. 그렇지만 모든 꾸물거림이 주관적인 불편함을 동반하는 것은 아니며 주관적인 불편함의 기준이 너무 제한적이기 때문에 꾸물거림이 이를 반드시 포함하는 것은 아니다(Schouwenburg, 1995). 꾸물거림의 정의에서 주관적인 불편함을 포함시킬 것인가에 대해서는 다소 논란이 있지만, 이러한 이유로 Lay(1986)의 정의가 많이 사용되고 있다.

꾸물거림에 관한 연구들은 꾸물거림을 반복되는 많은 일상생활들을 계획하고 그것들을 계획에 따라 진행하는데 어려움을 경험하는 일반적인 꾸물거림(general procrastination)과 학업과 관련된 과제를 계속해서 미룸으로써 불안을 경험하는 학업적 꾸물거림(academic procrastination)으로 나누는 경향이 있다. 학업적 꾸물거림은 행동적, 인지적, 정서적 요인들의 복합적인 상호작용의 결과(Solomon & Rothblum, 1984)로, 더 많이 연구의 주제가 되어 왔다(Saddler & Sacks, 1993).

Rothblum, Solomon과 Murakami(1986)의 연구에 의하면 미국 학생들의 40%정도가 논문을 쓴다든가, 기말시험을 준비하는 과정에서 꾸

물거림을 보인다고 한다. 꾸물거리는 학생들은 보고서 제출이나 시험 준비, 그리고 과제 연습 등을 하는데 어려움을 겪고 있었으며(Solomon & Rothblum, 1984), 대학생의 60%가 꾸물거림을 극복하기 위해 도움이 필요한 심각한 습관이라고 생각하고 있다(Knaus, 2004). 윤숙경(1997)에 의하면, 우리나라에서도 대학생들의 꾸물거림의 빈도가 높아져서, 654명의 대학생 중에 시험공부 영역에서 50.0%, 보고서 쓰기에서 32.8%의 학생들이 꾸물거림을 보이며, 이를 문제로 느끼고 있다고 보고하였다. 이처럼 학업영역에서 꾸물거림이 빈번하게 나타나고 있으며, 특히 대학생들에게 중요한 문제로 여겨진다.

꾸물거림은 내적으로는 비합리성, 후회, 절망, 그리고 자기비난 등의 결과를 초래하고, 외적으로는 학업수행에 지장을 주고, 기회를 상실하게 하거나, 대인관계에 부정적 영향을 미친다는 것이 임상 경험을 통해 밝혀졌다(Burka & Yuen, 1983). 꾸물거림이 학업수행에 미치는 영향에 대해서는 대부분의 연구 결과들이 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 실제로 대학생들의 꾸물거림은 낮은 학점(Rothblum et al., 1986)과 수강 철회(Beswick, Rothblum, & Mann, 1988) 등 부정적인 결과들과 관련이 있는 것으로 나타났다.

꾸물거림에 대한 연구는 꾸물거림과 관련 변수들의 상관을 살펴보는 연구가 대부분이다. 꾸물거림의 원인과 영향을 메타 분석한 Steel(2005)의 연구에서 꾸물거림은 신경증(Neuroticism), 반항성(rebelliousness), 그리고 감각추구와 낮은 상관성이 있었고, 성실성(Conscientiousness)과 과제 혐오, 과제 지연, 자기효능감, 충동성 등이 꾸물거림을 일관되게 예측하는 요인들로 밝혀졌다. 국내에서도 적은 수이지만 꾸물거림에 관

한 논문들이 나오고 있는데, 대학생들을 대상으로 꾸물거림에 영향을 미치는 변수들을 살펴보는 연구들이 대부분이다.

꾸물거림의 부정적인 영향에도 불구하고 꾸물거림은 지속적이고 습관적이며 광범위한 영역에서 나타난다. 시간과 상황에 따른 안정성을 가지며 계속해서 꾸물거림이 반복되는 것으로 보아 꾸물거림은 성격을 반영하는 것으로 추론해 볼 수 있다.

꾸물거림과 성격 요인들의 관계에 대한 연구들은 대표적인 성격 모델인 3요인 모델¹⁾(Eysenck & Eysenck, 1985)과 5요인 모델(Costa & McCrae, 1992)에 꾸물거림을 관련지었다(Watson, 2001). 3요인 모델과 관계를 보면, 꾸물거림은 외향성과는 선형관계, 신경증과는 곡선관계가 나타났다(McCown, Petzel, & Rupert, 1987).

성격의 5요인을 살펴보면, 외향성(Extraversion)은 타인과의 교제나 상호작용을 원하고 타인의 관심을 끌고자 하는 정도를 나타낸다. 외향성 요인과 관련된 특성들은 적극성, 사교성, 자기주장성, 활동성, 주도성, 집단성향성 등이 있다. 신경증은 정서적으로 얼마나 안정되어 있고, 세상을 얼마나 통제할 수 있고, 세상을 위협적이지 않다고 생각하는 정도를 나타낸다. 신경증 요인이 높으면 걱정이 많고, 긴장되어 있고, 불안하고, 우울하고, 변덕이 심하고, 의기소침하고, 까다롭고, 화를 잘 내는 특성을 가진다. 우호성(Agreeableness)은 타인과 편안하고 조화로운 관계를 유지하는 정도를 나타낸다. 우호성 요인이 높으면 정중하고, 협조적이고, 관대하고, 양보심이 많고, 인내심이 많고, 세심한 배려를 해주고, 부드러운 마음을 가지고, 이타적인 특성을 지닌다. 반면에 우호성

점수가 낮으면 적대적이고, 타인에 대하여 무관심하고, 자기중심적이고, 질투심이 많은 특성을 가진다. 성실성은 사회적 규칙, 규범, 원칙들을 기꺼이 지키려는 정도를 나타낸다. 성실성 요인이 높으면 열심히 일하고, 신중하고, 철저하고, 책임감이 강하고, 계획성이 있고, 신뢰감을 주는 특성을 나타낸다. 마지막으로, 개방성(Openness to experience)은 지적 자극, 변화, 다양성을 좋아하는 정도를 나타낸다. 개방성이 높으면 상상력이 풍부하고, 창의적이고, 도전적이고, 교양이 풍부하고, 호기심이 많고, 새로운 것에 개방적이고, 지적으로 민감한 특성을 지닌다(유태용, 1998).

꾸물거림과 5요인 모델의 관계에 관한 연구 결과들을 보면, 꾸물거림은 낮은 성실성 및 신경증과 관련이 있다. Lay, Kovacs와 Danto (1998)는 7-11세 아동들을 대상으로 꾸물거림이 낮은 성실성과 관련됨을 밝혀내었다. 다른 여러 연구들(Johnson & Bloom, 1995; Lay & Brokenshire, 1997; Schouwenburg & Lay, 1995; Watson, 2001)에서도 5요인 중 성실성이 꾸물거림과 상관이 가장 높게 나타났다. Johnson과 Bloom(1995)의 성실성과 꾸물거림의 관계에 대한 요인 분석 결과를 보면, 성실성의 모든 하위 요인들은 꾸물거림과 역상관을 보였으며 그 중에서 자율성(self-discipline)이 가장 강력한 하위 예언변수로 나타났다. 한편 신경증과 꾸물거림은 비교적 높은 상관을 보이고, 신경증의 하위 요인 중 충동성(impulsiveness)이 가장 강력한 예언변수로 나타나는 경우(Schouwenburg & Lay, 1995; Watson, 2001)도 있었지만, 아주 낮은 상관이 나타나거나(Johnson & Bloom, 1995; Lay, 1995), 또는 아예 나타나지 않는 경우(Lay, 1986, 1994)도 있었다. 꾸물거림과 성실성 및 신경증과의 관계 연구에서는 성실성이

1) 외향성(extraversion), 정신병적 경향성(neuroticism), 신경증적 경향성(psychoticism)

신경증과 꾸물거림 사이를 완전매개하는 것으로 나타나 부적 정서를 가진 학생들 중에서 특히 목표 추구나 조직화에 있어 지속력이 부족한 사람들이 꾸물거리는 경향이 있음을 시사하고 있다(Lee, Kelly, & Edwards, 2006). 외향성에 대한 결과도 일관적이지 않다. 일부 연구에서는 정적 상관이 나타났고(McCown et al., 1987), 또 다른 연구들에서는 부적 상관이 나타나거나(Lay, 1992; Wessman, 1973), 또는 관계가 없는 것으로 나타났다(Lay, 1986).

이와 같이 꾸물거림과 성실성의 관계는 많은 연구들에서 일관적인 결과를 보인 반면에 꾸물거림과 신경증 및 외향성의 관계에 대한 결과들은 비일관적이다. 꾸물거림과 성격의 5요인의 관계에 관한 연구들의 결과가 비일관적이고 꾸물거림과 성격과의 관련성에 대한 직접적인 연구가 많지 않으므로, 성격의 5요인이 꾸물거림에 대해 어떤 관계를 가지고 있는지 살펴볼 필요가 있다.

안정적인 속성을 지닌 꾸물거림은 극심한 적응의 어려움을 유발시킬 수 있다(Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). 꾸물거림은 우울, 불안, 죄책감, 낮은 자기존중감 등의 심리적 불편감과 정적인 관계가 있으며, 꾸물거림은 특히 우울과 불안의 위험요인으로 알려져 있다(Johnson, 1992). 또한 꾸물거림과 자기존중감, 우울, 불안의 관계를 알아본 연구에서 꾸물거림은 자기존중감과 부적 상관이, 우울 및 불안과는 정적인 상관이 있었다(Beswick, Rothblum, & Mann, 1988; Harrington, 2005; Solomon & Rothblum, 1984).

Ferrari(1991)는 꾸물거리는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 유의하게 자기존중감이 낮게 나타났다고 하였다. 꾸물거리는 사람들은 자기존중감이 위협받는 상황에서 자기존중감을

보호하기 위한 구실 만들기(self-handicapping) 전략으로 꾸물거림을 사용한다. Ferrari, Johnson과 McCown(1995)은 만성적으로 꾸물거리는 사람들은 꾸물거리지 않는 사람들과 비교해서 자신의 자기제시적 심상(self-presentational image)에 대해 지나치게 걱정하고 방어적이어서 자신에게 불리한 부정적인 이미지를 보여주는 상황을 회피하려고 한다고 결론지었다(Ferrari & Tice, 2000). 꾸물거리는 사람한테는 실패를 작오하고 해보다가 어리석게 보이느니 차라리 아무 것도 하지 않는 것이 더 낫다. 실제로 꾸물거리는 사람은 부정적인 자기개념을 경험하는데(Ferrari, et al., 1995), 자기존중감이 낮고(Effert & Ferrari, 1989; Ferrari, 1991), 스스로를 모욕하는 경향이 있다(Muszynski & Akamatsu, 1991). 이러한 꾸물거림은 단기적으로는 자아의 손상을 방지해주어 우울 및 불안 같은 심리적 불편감을 감소시켜 주지만, 장기적으로는 과제를 미루는 꾸물거림은 나쁜 수행 결과로 이어져 자기존중감은 낮아지고, 이로 인해 우울이나 불안을 더욱 증가시킨다(Ross, Canada, & Rausch, 2002).

Lay와 Silverman(1996)은 꾸물거림과 불안에 대한 연결을 지지하는 경험적 연구 결과들은 매우 희박하고, 비일관적이라고 지적한다. 이들은 불안보다 우울이 오히려 꾸물거림과 일관적인 상관을 보인다고 하였다.

Bandura(1986)는 적절한 수준의 능력과 동기를 가지고 있는 경우, 자기효능감은 개인이 과제를 시작하고 지속시키는데 영향을 미칠 것이라고 주장하였다. 따라서 과제를 시작하기를 미루거나 과제 마무리를 시간제한 내에 하지 못하는 꾸물거림이 행동의 시작과 완료에 중요한 역할을 하는 자기효능감과 관련이 있을 것이라고 예측해 볼 수 있다.

Beck(1967)의 인지모델에 따르면, 과도하게 높은 목표와 자신이 지각하는 결과 경험의 차이가 크면 부정적으로 자기를 평가하게 되어 우울을 경험하게 되는데, 이렇듯 인지적 왜곡으로 인한 부정적인 자기평가가 우울을 유발한다는 주장은 특히 자기평가 과정에서 자기효능감의 중요성을 제시한다(홍승일, 2005). 최문선, 유제민과 현명호(2005)의 연구에서 자기효능감은 완벽주의와 우울 사이를 매개하였다. 꾸물거리는 사람은 낮은 자기효능감을 보고하였으며(Van Eerde, 2003), 홍승일(2005)의 연구에서는 자기효능감이 꾸물거림과 심리적 불편감 사이를 매개하는 것으로 나타났다.

이와 같이 자기존중감과 자기효능감이 꾸물거림과 우울의 관계에서 중요한 역할을 하는 것을 알 수 있다. 자기존중감과 자기효능감은 유사한 개념으로 볼 수도 있으나 실제적인 작용은 다르다고 할 수 있다. 자기존중감은 자신에 대한 긍정적 또는 부정적인 평가로서 전반적으로 자신을 가치있게 생각하는 태도를 말한다(Rosenberg, 1965). 자기효능감은 어떤 결과를 이루기 위해 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 판단과 신념을 의미한다. 자기효능감은 자기존중감과 높은 상관성을 보이지만, 자기존중감보다 자기효능감이 동기적 요인(행동 시발/회피, 지속성/노력)과 상관이 더 높음을 보였으며, 일반적 자기 평가의 측면에 대해서는 자기존중감이 자기효능감보다 더 높은 상관성을 보였다. 즉, 자기존중감은 자신의 가치에 대한 일반적 평가로서 정서적 개념이고, 자기효능감은 자신의 능력에 대한 일반적 평가로서 동기적 개념이라는 측면에서 두 개념은 차이가 난다(Judge, Bono, & Locke, 2000).

본 연구에서는 서로 상관성은 있지만 독립적

인 구성개념을 나타내는 자기존중감과 자기효능감이 꾸물거림과 우울의 관계에서 어떻게 영향을 미치는지를 살펴보고자 한다. 자기존중감과 자기효능감 두 매개변수를 동시에 검토함으로써 꾸물거림이 자기존중감과 자기효능감을 통하여 어떻게 우울에 영향을 미치는지, 그리고 이들의 상대적 영향력을 알아보고자 한다.

일상생활 장면에서 비해 학업 장면에서의 꾸물거림은 학업수행과 직접적인 관련이 있고 심리적 적응의 어려움을 유발한다. 지금까지 이루어진 꾸물거림 관련 연구(예: Johnson & Bloom, 1995; Milgram & Tenne, 2000; Watson, 2001)들은 대부분 꾸물거림에 영향을 미치는 요인들의 탐색에 초점을 맞추어 왔기 때문에 꾸물거림의 결과인 꾸물거리는 사람의 심리적 적응에 대한 연구는 많지 않다.

본 연구는 꾸물거림의 선행변수로서 성격 5요인과 꾸물거림의 결과로 볼 수 있는 우울을 매개하는 변수들의 영향력을 밝히는데 목적이 있다. 꾸물거림과 성격의 5요인, 자기효능감, 자기존중감 및 우울이 각각 어떤 관계를 맺고 있는지는 선행 연구에서 밝혀졌다. 성격 5요인 중에서 성실성과 자기효능감은 꾸물거림을 설명하는 주요 변수로(Johnson & Bloom, 1995; Steel, 2005; Watson, 2001), 자기존중감과 우울 또한 꾸물거림과의 관계가 있는 것으로 나타났다(Lay & Silverman, 1996; Steel, Brothen, & Wambach, 2001). 그러나 이들 관계의 통합적인 경로에 대한 연구는 거의 없다. 따라서 본 연구에서는 꾸물거림과 성실성, 자기존중감, 자기효능감 및 우울간의 관련성을 경로분석을 통해 살펴보고자 한다. 성격 5요인 중에서 꾸물거림과 가장 관련이 많은 성실성 요인이 꾸물거림에 영향을 주고, 꾸물거림은 자기존중

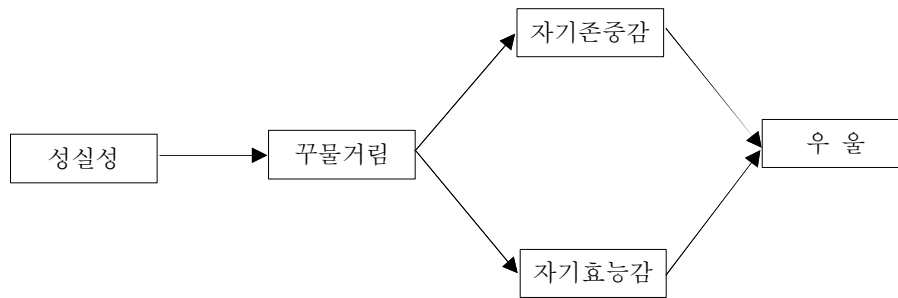


그림 1. 연구 모형

감과 자기효능감을 매개로 하여 우울에 영향을 미치는 모형을 그림 1과 같이 설정하였다.

방 법

연구대상

전북대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하는 남녀 대학생 500명을 대상으로 하였다. 불성실한 응답을 한 사람들의 자료를 제외하고 최종 분석에는 총 460부(남자 131명, 여자 329명)를 사용하였다. 참가자의 연령은 19세에서 28세이다. 학년별로는 1학년 61명(13.3%), 2학년 107명(23.3%), 3학년 148명(32.2%), 4학년 144명(31.3%)이다.

측정도구

꾸물거림 척도

꾸물거림을 측정하기 위해 Aitken(1982)의 꾸물거림 척도(Aitken Procrastination Inventory)를 박재우(1998)가 번안한 것을 연구자가 수정²⁾하

여 사용하였다. 이 척도는 대학 생활 전반에 걸쳐 만성적인 꾸물거림을 보이는 대학생을 선별하기 위해 개발되었다. 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(전적으로 그렇다)의 Likert 식 5점 척도의 19문항으로 구성된 자기보고식 척도이다. 박재우(1998)의 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .59이었고, 본 연구에서는 .86이었다.

성격 5요인 척도

Goldberg(1999)가 개발한 International Personality Item Pool (IPIP)은 성격을 측정하기 위해 5요인(외향성, 우호성, 성실성, 신경증, 개방성)의 이론에 기초하여 각 요인당 10개씩 50개 문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도를 사용하여 평정한다. 본 연구에서는 유태용(2005)이 번안한 것을 사용하였다. 유태용의 연구에서 각 요인에 대한 내적일치도(Cronbach's α)는 외향성은 .86, 우호성은 .76, 성실성은 .80, 신경증은 .86, 개방성은 .78이었다. 본 연구에서 전체 내적일치도(Cronbach's α)는 .85이었으며, 외향성은 .87, 우호성은 .77, 성실성은 .78, 신경증은 .75, 개방성은 .78이었다.

2) 박재우(1998) 연구의 신뢰도가 낮아서 꾸물거림 척도 문항의 내용을 이해하기 쉽도록 문장을 자

연스럽게 수정하여 신뢰도를 재검증한 결과 신뢰도 수준이 높아졌다.

자기효능감 척도

비교적 안정성있는 개인의 일반적 자기효능감을 측정하기 위해 김아영과 차정은(1996)이 개발한 것을 김아영(1997)이 수정한 일반적 자기효능감 척도를 사용하였다. 이 척도는 특정 과제나 상황에 대한 수행뿐 아니라 좀더 광범위한 행동의 예측이 가능한 일반적 자기효능감을 측정하는 도구로 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호를 포함하는 24문항으로 구성되어 있으며 Likert식의 6점 척도로 되어 있다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .86이었다.

자기존중감 척도

자기존중감 척도는 Rosenberg(1965)에 의해서 개발된 것으로 10개의 문항에 대해서 1(전혀 그렇지 않다)에서 7(매우 그렇다)의 7점 척도 상에서 동의하는 정도를 정하게 하는 것이다. 자기존중감 척도는 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 것을 사용하였으며, 한국판 자기존중감의 문항 간의 신뢰도는 .89로 보고되어 있다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .87이었다.

우울 척도

우울 척도는 Beck(1967)에 의해 개발된 21문항의 자기 보고식 검사이다. 4점 척도로 평정되고 총점의 범위는 0~63점이다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안한 것을 사용하였으며, 이들의 연구에서 내적 합치도는 .98로 보고되어 있다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .87이었다.

절차

남녀 대학생들을 대상으로 설문지를 배부하

고, 학생들이 설문지를 완성하면 바로 회수하였다. 설문지 작성의 소요시간은 약 20-30분 정도였다.

자료 분석

성실성이 꾸물거림과 어떻게 관련되며, 꾸물거림이 자기존중감과 자기효능감에 어떤 영향을 미치는지를 알아보고, 자기존중감과 자기효능감이 꾸물거림과 우울의 관계를 매개하는지를 알아보기 위해 경로분석을 실시하였다. 자료 분석은 SPSS 12.0 windows와 AMOS Version 5.0을 이용하였다.

본 연구에서는 모형의 적합도를 검증하기 위하여 χ^2 , 기초적합지수(Goodness of Fit Index: GFI), 조정적합지수(Adjusted GFI: AGFI), 표준적합지수(Normed Fit Index: NFI), 비표준적합지수(Non-Normed Fit Index: NNFI) 그리고 근사평균 오차제곱근(Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA)을 함께 사용하였다. GFI, AGFI, NFI, NNFI는 .90이상이면 좋은 적합도를 나타내고, RMSEA는 .05이하이면 좋은 적합도, .08이하이면 괜찮은 적합도, .10이하이면 보통 적합도를 나타낸다. 이러한 모형의 적합도 지수들은 서로 장단점을 가지고 있어 어떤 지수가 가장 좋다고 말할 수 없으며 여러 지수들을 종합적으로 비교 검토하여 최종적으로 모형을 평가하는 것이 바람직하다(양병화, 1998).

결 과

꾸물거림, 성격 5요인, 자기효능감, 자기존중감 및 우울 변수의 상관관계를 표 1에 제시하였다. 꾸물거림은 외향성($r=-.14, p<.01$), 성

표 1. 꾸물거림과 성격 5요인, 자기효능감, 자기존중감 및 우울의 상관관계

	꾸물거림	외향성	신경증	우호성	성실성	개방성	자기효능감	자기존중감
외향성	-.14**							
신경증	-.15**	.18**						
우호성	-.09	.41**	.12**					
성실성	-.59**	.13**	.12*	.27**				
개방성	-.00	.32**	-.05	.19**	.04			
자기효능감	-.49**	.39**	.45**	.22**	.43**	.27**		
자기존중감	-.24**	.38**	.36**	.23**	.22**	.22**	.53**	
우울	.23**	-.26**	-.45**	-.13**	-.16**	-.01	-.44**	-.64**

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

표 2. 모형의 적합도

χ^2	df	GFI	AGFI	NFI	NNFI	RMSEA
21.88	4	.98	.93	.97	.94	.09

실성($r = -.59, p < .01$) 및 신경증($r = -.15, p < .01$)과 통계적으로 유의한 부적상관이 있었다. 또한 꾸물거림은 자기효능감($r = -.49, p < .01$) 및 자기존중감($r = -.24, p < .01$)과는 유의한 부적 상관이 있었고, 우울($r = .23, p < .01$)과는 유의한 정적상관이 있었다. 또한 자기존중감($r = -.64, p < .01$) 및 자기효능감($r = -.44, p < .01$)은 우울과 유의한 부적 상관이 나타났다.

연구 모형의 적합도는 $\chi^2 = 21.88$, GFI = .98, AGFI = .93, NFI = .97, NNFI = .94, RMSEA = .09로 모든 적합도 지표들이 기준치에 부합하였다 (표 2 참조).

성실성($\beta = -.59, p < .001$)은 꾸물거림에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 성실성이 꾸물거림을 설명하는 총 변량은 34%였다. 성실성은 꾸물거림을 매개로 하여 자기존중감과 자기효능감에 간접적으로 영향

을 미쳤다.

꾸물거림이 자기존중감과 자기효능감에 미치는 영향을 살펴보면, 꾸물거림은 자기존중감($\beta = -.24, p < .001$)과 자기효능감($\beta = -.49, p < .001$)에 유의한 영향을 주었다. 성실성과 꾸물거림은 자기존중감의 6%, 자기효능감의 24%를 설명하는 것으로 나타났다.

꾸물거림은 우울에 직접적으로 영향을 미치지 않고, 자기존중감과 자기효능감을 통해 간접적으로 우울에 영향을 미쳤다. 성실성과 관련된 꾸물거림이 우울에 미치는 영향에 있어서의 자기존중감과 자기효능감의 매개효과를 살펴보면, 자기존중감($\beta = .13$)이 자기효능감($\beta = .07$)보다 더 높았다. 그리고 성실성, 꾸물거림, 자기존중감 및 자기효능감은 우울의 42%를 설명하는 것으로 나타났다.

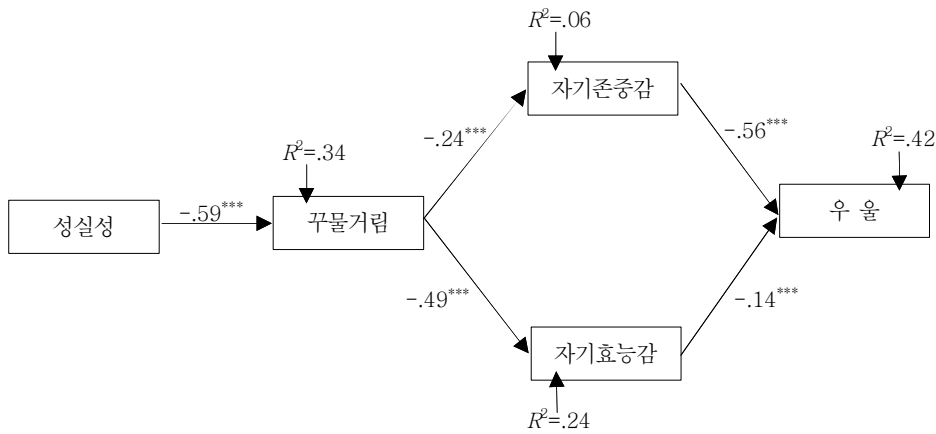


그림 2. 연구 모형³⁾ (***) $p < .001$

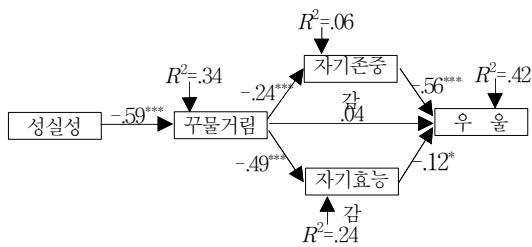
논 의

본 연구는 성격 5요인과 꾸물거림의 관계를 알아보고, 우울에 영향을 미치는 꾸물거림이 자기존중감과 자기효능감에 의해서 어떻게 매개되는가를 경로분석을 통해 알아보고자 하였다. 모형의 적합도는 GFI=.98, AGFI=.93, NFI=.97, NNFI=.94, RMSEA=.09로 보통의 적합도를 보였다.

성격의 5요인 중에서 성실성, 우호성, 외향

성이 꾸물거림에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 중에서 성실성은 가장 큰 영향력을 나타냈다. 비계획적이며 성취의지가 약하고 책임감과 근면성이 부족하고 비효율적일수록 꾸물거림을 많이 하는 것으로 나타났다. 계획적이고 성취 지향적이며 자기 스스로 동기화 시켜 일을 해내는 성실성의 특성들이 일의 시작과 완성을 이루는 꾸물거림을 가장 크게 예측하는 성격요인임을 알 수 있다. 또한 내향적이며, 적극성, 자기주장성이나 활동성이 낮을수록, 그리고 타인과 관계를 잘 유지하고 관대하며 양보심이 많고 이타적인 특성을 지닌 사람들이 꾸물거림을 많이 하는 것으로 나타났다. 꾸물거림과 관련 연구들에서 비일관적인 결과들을 나타냈던 신경증과 개방성은 통계적으로 유의미하지 않았다. 이는 기존의 연구들(Johnson & Bloom, 1995; Watson, 2001)과 부분적으로 일치한다. 이들 연구에서는 성실성과 신경증이 꾸물거림에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 꾸물거림에 대한 신경증의 영향이 유의미하지 않은 것은 성실성, 우호성 및 외향성의 내적 상관으로 인해 상대적으로

3) 연구모형에서 꾸물거림->우울 간 경로를 추가한 부분매개 모형을 검증하였다. (* $p < .05$, *** $p < .001$)



χ^2	df	GFI	AGFI	NFI	NNFI	RMSEA
20.82	3	.98	.91	.97	.92	.11

꾸물거림에 대한 신경증의 영향력이 감소한 것으로 예측해 볼 수 있을 것이다(Johnson & Bloom, 1995).

이렇듯 꾸물거림에 영향을 미치는 성격 요인들을 살펴봄으로써 성격 특성에 따라 꾸물거림의 수준이 달라질 수 있음을 확인하였다. 특히 성실성은 꾸물거림을 가장 강하게 예측하는 변수로 밝혀져 학습수행에 영향을 미치는 꾸물거림을 치료적으로 개입하는 데 있어서 중요한 성격 요인임을 제시하였는데, 이는 Johnson과 Bloom(1995)의 연구와 일치하는 결과이다.

성실성의 영향을 받는 꾸물거림은 자기존중감과 자기효능감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기존중감과 자기효능감은 각각 꾸물거림과 우울을 완전 매개하는 것으로 나타나, 꾸물거림이 직접적으로 우울에 영향을 미치지 않는 반면, 자기존중감과 자기효능감을 거쳐 간접적으로 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 꾸물거리는 사람은 비합리적인 실패에 대한 두려움과 자기를 비난하는 속성으로 인해 자기효능감을 낮게 지각하여서 우울을 경험하며, 꾸물거림은 열등한 수행 결과로 이어져 자기존중감이 낮아지고, 이로 인해 우울을 더욱 증가시킨다는 기존의 연구 결과들(Ross, Canada, & Rausch, 2002; 홍승일, 2005)과 일치한다.

꾸물거림과 우울의 관계를 자기존중감과 자기효능감이 매개하는 경로를 살펴보면, 꾸물거림이 우울에 미치는 영향에 있어서 자기존중감의 매개효과가 자기효능감보다 더 큰 것으로 나타났다. 꾸물거림이 자기존중감과 자기효능감에 미치는 영향력에 차이가 나타났으며, 꾸물거림과 관련하여 우울에 대한 자기존중감과 자기효능감의 영향력에서도 차이가 나

타났다. 꾸물거림은 자기존중감보다는 자기효능감에 더 많은 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나, 과제의 시작과 완성을 미루는 꾸물거림은 과제를 성공적으로 해낼 수 있다는 신념인 자기효능감을 크게 떨어뜨리지만, 자기의 능력에 대한 신념과는 특별한 관계가 없는 자기존중감은 자기효능감에 비해서 꾸물거림으로 인해 크게 손상되지 않음을 알 수 있다. 과제를 미루게 됨으로써 그것을 잘 수행해 낼 수 있을지에 대한 신념이 흔들리고 약해져 자기효능감이 낮아짐을 알 수 있다. 반면에 우울에는 자기효능감보다 자기존중감이 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 꾸물거리는 학생들이 특히 자기존중감이 낮은 경우에는 우울해지는 경향이 있음을 시사하는 것으로, 단순히 꾸물거림 자체로 인해 우울해지는 것이 아니라 부정적인 자기 평가와 자기 비난으로 인해 자기존중감이 떨어지면서 우울해지는 것으로 해석할 수 있다. 똑같이 꾸물거림이 있다 해도 우울 수준의 차이는 과제 해결 능력에 대한 신념인 자기효능감보다는 자신의 가치, 중요성에 대한 전반적인 정서적 평가로서 개인이 자신에 대해서 어떻게 느끼는지에 대한 개념인 자기존중감과 더 많이 관련됨을 알 수 있다.

이처럼 꾸물거림이 직접적으로 우울에 영향을 미치지 않고 자기존중감과 자기효능감을 매개로 하여 우울에 영향을 주는 것으로 밝혀짐으로써 자기존중감과 자기효능감을 꾸물거리는 사람의 심리적 적응의 중요한 변수로 고려할 수 있다. 이 결과를 통해 대학생의 꾸물거림과 우울을 이해하고 중재하는데 있어서 자기존중감과 자기효능감을 모두 고려하는 접근이 시도되어야 함을 알 수 있다. 즉 꾸물거림을 개선하는 것과 더불어 부적 정서 경험을

줄이기 위해 자기존중감을 향상시키는 것뿐만 아니라 자기효능감도 향상시킬 수 있는 접근이 필요하다.

본 연구에서는 꾸물거림을 예측하는데 있어서 성격 요인과의 관련성을 살펴보았으며, 꾸물거림이 자기존중감과 자기효능감을 매개로 하여 우울에 미치는 영향을 알아보았다. 이러한 결과들을 바탕으로 성실성과 자기존중감 및 자기효능감을 적절하게 다루어 주는 것이 꾸물거림의 교정과 치료에 효과적인 가능성을 제시하고 있다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 대학생을 대상으로 학업적 꾸물거림에 한정하였기 때문에 일반인을 대상으로 연구를 하거나, 일상생활에서의 꾸물거림이나 결정적 꾸물거림(decisional procrastination) 등과 같은 다른 형태의 꾸물거림에도 동일하게 적용될 수 있는가 하는 점은 앞으로의 연구를 통해 검증되어야 할 것이다. 둘째, 본 연구는 자신의 성격, 행동 특성 등에 대해 자기보고 측정치를 사용하였다. 특히 꾸물거림에 대한 개인의 주관적인 지각을 측정하였기 때문에, 본 연구의 결과가 꾸물거림 행동측정치에 의해서도 확증될 수 있는지의 여부도 앞으로 연구되어야 할 부분이다. 셋째, 본 연구에서는 꾸물거림의 예측 변수로 성격의 5요인만을 다루었지만, 지금까지 이루어진 연구들을 바탕으로 완벽주의(윤숙경, 1997), 과제의 위협도(박재우, 1998; 홍승일, 2005), 스트레스 대처방식(홍승일, 2005) 등을 다양하게 고려하여 적합도면에서 향상된 꾸물거림의 경로 모형을 검증해 볼 필요가 있다. 또한 단일 측정변수(지표)의 사용, 측정오차에 대한 체계적 고려 부족, 잠재변수를 다루지 못하는 점 등 경로분석의 여러 가지 제한점을 고려하여 구조방정식을 통한

모형검증을 할 필요가 있다.

참고문헌

- 김아영 (1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구. *교육심리연구*, 11(2), 1-19.
- 김아영, 차정은 (1996). 자기효능감과 측정. *산업 및 조직 심리학회 동계학술발표대회 논문집*, 51-64.
- 박재우 (1998). 과제의 자아위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. *고려대학교 석사학위논문*.
- 양병화 (1998). 다변량 자료분석의 이해와 활용. 서울: 학지사.
- 유태용 (1998). 성격의 5요인과 학업수행간의 관계. *한국심리학회 1998년도 연차학술대회 학술발표논문집*, 263-276.
- 유태용, 김천석, 최명옥, 한지현, 송진섭 (2005). 성격과 정서지능의 구성개념간 관련성 및 변별성에 대한 탐색적 연구. *디지털경영연구*, 12, 261-283.
- 윤숙경 (1997). 완벽성향과 자기개념에 따른 대학생의 지연 특성의 차이. *연세대학교 석사학위논문*.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 98-113.
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 성향, 자기개념, 자의식간의 관계에 대한 탐색적 연구. *한국심리학회 95연차대회 학술발표논문초록*, 277-290.
- 최문선, 유제민, 현명호 (2005). 평가 염려 및 개인 기준적 완벽주의와 우울간의 관계: 자기 효능감의 매개효과와 중재효과. *한*

- 국심리학회지:건강, 10(1), 1-15.
- 홍승일 (2005). 지연경향성과 심리적 불편감의 관계에서 자기효능감, 대처방식, 과제의 위협도의 효과. 중앙대학교 석사학위논문.
- Aitken, M. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator*. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Eaglewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian-Psychologist*, 23(2), 207-217.
- Burka, J., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Manual of the revised NEO personality inventory*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Effert, B., & Ferrari, J. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 56, 478-484.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R. (1991). Compulsive procrastination: Some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68(2), 455-458.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: a task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73-83.
- Goldberg, L. R. (1999). A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. In I. Mervielde, I. Deary, F. De Fruyt, & F. Ostendorf (Eds.), *Personality Psychology in Europe*, Vol. 7 (pp. 7-28). Tilburg, The Netherlands: Tilburg University Press.
- Harrington, N. (2005). It's too difficult! Frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 39, 873-883.
- Johnson, J. (1992). *The SS-77. A measure of psychological symptom severity*. Princeton, NJ: Northshore Press.
- Johnson, J. L., & Bloom, M. A. (1995). An analysis of the contribution of the factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127-133.
- Judge, T. A., Bono, J. A., & Locke, E. A. (2000). Personality and job satisfaction: The mediating role of job characteristics. *Journal of Applied Psychology*, 85, 237-249.
- Knaus, J. W. (2004). *미룸의 심리학(조은경 역)*. 서울: 고수. (원전은 2002에 출판).
- Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in*

- Personality*, 20, 474-495.
- Lay, C. (1992). Trait procrastination and the perception of person-task characteristics. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 483-494.
- Lay, C. (1994). Trait procrastination and affective experiences: Describing past study behavior and its relation to agitation and dejection. *Motivation and Emotion*, 18, 269-284.
- Lay, C. (1995). Trait procrastination, agitation, dejection, and self-discrepancy. In Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G., *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Lay, C., & Brokenshire, R. (1997). Conscientiousness, procrastination, and person-task characteristics in job searching by unemployed adults. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 16, 83-96.
- Lay, C., Kovacs, A., & Danto, D. (1998). The relation of trait procrastination to the big-five factor conscientiousness: An assessment with primary-junior school children based on self-report scales. *Personality and Individual Differences*, 25, 187-193.
- Lay, C. H., & Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences*, 21, 61-67.
- Lee, D., Kelly, K. R., & Edwards, J. K. (2006). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 40, 27-37.
- McCown, W., Petzel, T., & Rupert, P. (1987). Personality correlates and behaviors of chronic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 11, 71-79.
- Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination. *European Journal of Personality*, 14, 141-156.
- Muszynski, S., & Akamatsu, T. (1991). Delay in completion of doctoral dissertations in clinical psychology. *Professional Psychology: Research & Practice*, 22, 119-123.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. NJ: Princeton University Press.
- Ross, S. R., Canada, K. E., & Rausch, M. K. (2002). Self-handicapping and the Five Factor Model of personality: mediation between Neuroticism and Conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 32, 1173-1184.
- Rothblum, E., Solomon, L., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387-394.
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73, 863-871.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In J. R. Ferrari & J. L. Johnson (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*.

- The Plenum series in social/clinical psychology* (pp. 71-96). New York, NY, USA: Plenum Press.
- Schouwenburg, H., & Lay, C. (1995). Trait procrastination and the Big Five factors of personality. *Personality and Individual Differences, 18*, 481-490.
- Solomon, L., & Rothblum, E. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*, 503-509.
- Steel, P., Brothen, T., & Wambach, C. (2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and Individual Differences, 30*, 95-106.
- Steel, P. (2005). "The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of self-regulatory". <<http://www.ucalgary.ca/~steel/meta/meta.html>>.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences, 35*, 1401-1418.
- Watson, D. C. (2001). Procrastination and the five-factor model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences, 30*, 149-158.
- Wessman, A. (1973). Personality and the subjective experience of time. *Journal of Personality Assessment, 37*, 103-114.

원 고 접 수 일 : 2007. 7. 27

수정원고접수일 : 2007. 10. 20

게 재 결 정 일 : 2007. 11. 20

The Relation of Procrastination to the Five Factors of Personality, Self-Efficacy, Self-Esteem, and Depression

Kwangsuk Kim

Chung Hee Kim

Chonbuk National University

This study investigated the relationships among procrastination and conscientiousness, self-esteem, self-efficacy, and depression using path analysis. Undergraduate students (N=460) completed the Aitken Procrastination Inventory, International Personality Item Pool, Self-Efficacy Scale, Self-Esteem Scale, and Beck Depression Inventory. Conscientiousness and procrastination were highly negatively related. As a result of path analysis, conscientiousness influenced procrastination and procrastination indirectly affected depression through self-esteem and self-efficacy.

Key words : Procrastination, five factors of personality, self-efficacy, self-esteem, depression