

완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향 - 스트레스, 학업적 자기효능감의 매개효과를 중심으로*

이 수 민

양 난 미†

경상대학교

본 연구는 대학생들이 학업지연행동으로 인해 경험 하는 부적응을 이해하고 이에 대한 효과적인 개입방법을 모색하기 위해 대학생 422명을 대상으로 완벽주의, 스트레스, 학업적 자기효능감과 학업지연행동의 간의 관계를 알아보고자 하였다. 분석방법으로는 먼저 선행연구에서 일치되지 않은 결과를 보이거나 본 연구에서 제시한 변인들을 함께 살펴볼지 못한 점에 착안하여 회귀분석을 통해 각 변인들이 학업지연행동에 미치는 상대적 영향력을 알아보고 이 결과를 토대로 구조방정식 모형검증을 통해 완벽주의, 스트레스, 학업적 자기효능감이 학업지연행동에 미치는 영향을 구조적으로 검증하였다. 연구결과 첫째, 자기 지향적 완벽주의는 학업지연행동에 부적인 영향을 미치며 사회적으로 부과된 완벽주의는 정적인 영향을, 학업적 자기효능감은 부적인 영향을, 스트레스는 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 자기 지향적 완벽주의가 학업지연행동에 가장 많은 설명력을 가지는 것으로 나타났으며, 그 다음으로 학업적 자기효능감, 사회적으로 부과된 완벽주의, 스트레스 순으로 각 변인들이 학업지연행동을 설명하였다. 셋째, 자기 지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의는 스트레스와 학업적 자기효능감 경로를 통해 학업지연행동에 유의미한 영향을 미쳤다. 마지막으로 본 연구의 상담 실재를 위한 제언과 한계점을 논의하였다.

주요어 : 완벽주의, 스트레스, 학업적 자기효능감, 학업지연행동

* 본 논문은 이수민(2011)의 경상대학교 석사학위논문을 수정한 것임.

† 교신저자 : 양난미, 경상대학교 심리학과, (660-701) 경남 진주시 진주대로 501
Tel : 055-772-1265, E-mail : behelper@gnu.ac.kr

대부분 사람들은 과제를 수행하거나 결정을 할 때 오늘 할 수 있는 일이나 오늘 해야만 하는 일들을 '내일'로 미루고 '오늘은 피곤하고 힘들어서 쉬어야겠다' 혹은 '오늘은 쉬고 내일부터 새로이 시작하겠다'고 생각해 본 적이 있을 것이다. 이처럼 '과제를 미루는 행동'을 지연행동이라고 한다(Burka & Yuen, 1983).

지연행동은 흔히 성실성의 반대 개념이나 의지박약으로 간주되어 연구주제로 잘 다루어지지 않았으나, 현대사회에서 시간엄수와 시간관리가 매우 중요한 문제로 대두되면서 지연행동 역시 중요한 요인으로 다뤄지고 있다. 또한 지연행동으로 시간을 지키는 일에 어려움을 느끼는 사람들이 정서적 불편감이나 부적응을 경험한다는 점이 밝혀지면서 심리학적 연구가 시작되고 있다(류지연, 2002; 최지연, 2001). 이러한 지연행동은 우리나라 연구에서 게으름(강지선, 2006), 미룸(류미경, 2005), 꾸물거림(배병훈, 신희천, 2009; 이동귀, 박현주, 2009), 지연행동(김민선 등 2009; 서은희, 2006; 이미라, 오경자, 2009; 임성문, 2006)이라는 다양한 용어로 사용되고 있는데, 본 연구에서는 가장 보편적으로 사용되고 있는 '지연행동'으로 통일하여 사용하였다.

지연행동은 도서연체와 같은 사소한 것에서부터 실직이나 이혼에 이르는 심각한 수준까지 다양한 수준의 외적 문제로 발전될 수 있으며 초, 중, 고등학생부터 성인에 이르기까지 다양한 연령대에서 보편적으로 일어나고 있는데 일반적으로 지연행동은 개인의 적응에 부정적인 영향을 미친다고 밝혀졌다(Burka & Yuen, 2008). Solomon과 Rothblum(1984)은 이러한 지연행동이 단순한 습관이나 시간 관리의 문제가 아닌, 행동적, 인지적, 정서적 요소들의 복합적 상호작용에 의해 일어난다고 설명

하였다. 즉, 성취 지향적이고 경쟁적인 현대사회에서 많은 사람들은 자신 혹은 사회가 부과한 이상적 기준에 도달하지 못함으로써 불안, 우울과 같은 심리적 어려움을 경험하게 되는데(김민선 등, 2009), 개인은 스스로 세운 이상적 기준에 도달하지 못하는 실패상황을 회피하기 위해 지연행동을 반복하게 되고 지연행동은 다시 불안과 우울에 영향을 미치거나 학업수행 및 대인관계에 부정적 영향을 미친다(Ferrai, Johnson, & McCown, 1995; Sadler & Sacks, 1993).

그런데 우리나라 대학생들은 고등학교 때까지 타율에 의해 수동적이고 의존적인 생활방식을 영위하다가 대학생이 되면서 자율적이고 독립적인 생활방식으로 전환하게 되고(이은희, 2004) 처음으로 마주하는 자율성과 독립성, 선택권 앞에서 혼란감을 경험하게 된다고 한다(임소영, 2009). 이러한 변화는 지연행동에 영향을 줄 수 있는데 실제로 McCown과 Robert(1994)가 18세에서 77세를 대상으로 지연행동을 조사한 결과에 따르면, 20대의 지연행동 점수가 가장 높은 것으로 나타났고, Ellis와 Knaus(1977)의 연구에서도 대학생들의 80%~90%가 지연행동을 한다고 하였다. 이런 결과들은 지연행동이 연령 특수성이 있을 수 있음을 보여주며 특히, 대학생을 대상으로 한 연구가 필요하다는 것을 시사한다.

지연행동이 학업영역에서 나타날 때 이를 학업지연행동이라고 하는데(Ferrari, 2001; Solomon & Rothblum, 1984), 학업은 대학생들의 생활만족과 좌절경험에 많은 영향을 미치는 요인이라는 점에서 대학생의 학업지연행동을 살펴보는 것이 중요하다고 볼 수 있다. 구체적으로 학업지연행동을 보이는 대학생들은 학업과 관련된 과제 혹은 시험공부를 시작하거나 완성

하는데 너무 많은 시간을 허비하게 된다. 대학생들의 학업지연행동을 살펴본 윤숙경(1997)의 연구에서는 교재읽기 영역 66.3%, 시험공부 영역 51.0%, 보고서 쓰기 영역 46.4%, 전반적 학교 생활영역 36.1%, 학교 행정 영역 17.9%, 출석 영역 10.6%가 각 영역의 과업을 ‘거의 언제나 미룬다’와 ‘언제나 미룬다’로 응답한 것으로 나타났다.

선행연구들에서 지연행동에 영향을 주는 변인들은 실패공포, 과제혐오, 완벽주의, 자아존중감, 자기효능감, 충동성, 성취동기 등 다양한 변인들이 연구되었는데(Steel, 2007), 이중 완벽주의가 많은 관심을 받아왔다(김민선 등, 2009; 이미라, 오경자, 2009; 추상엽, 임성문, 2009). 완벽주의란 상황에 필요한 수준보다 더 높은 수준의 수행을 자신이나 타인에게 요구하는 성향을 의미한다(정승진, 1999). 또한 Pacht(1984)는 완벽주의자를 도달하기 어려운 높은 기대수준을 가지고 불가능한 목표를 향해 강박적으로 끊임없이 애쓰며, 남보다 탁월해야 한다는 욕구 때문에 쉽게 자기 패배감에 빠지는 사람이라고 정의하였는데 이에 따르면 완벽주의자들을 완벽주의자라 칭하는 이유가 최고의 완벽한 수행 때문이 아니라 비현실적인 태도 때문이라는 것을 알 수 있다. 이러한 완벽주의는 스스로를 완벽한 모습으로 비추어지기 위해 높은 수행수준을 보이기도 하지만 비현실적인 수행 계획과 이를 달성하고자 하는 노력, 엄격한 자기평가, 모두 성공하거나 모두 실패하는 것 밖에 없다고 생각하는 경향성으로 인해 수행 수준을 낮추는 결과를 낳기도 한다(Burka & Yuen, 2008). Horney(1950)는 ‘완벽주의자들이 완벽주의적인 욕구에 의해 동기화되므로 어떤 일을 시작하기 고통스러워 한다’고 하였다. 또한, 완벽주의자들은 자신이

바쁜 스케줄 때문에 해야 할 것을 하지 못했다고 변명하기도 하는데, 곧 스스로가 ‘나는 모든 것을 하고 있어, 그 일만 빼고’의 상황에 빠져있다는 것을 깨닫게 된다. 이처럼 완벽하고자하는 개인의 의지와 완벽추구로 인한 지연행동은 상반된 동기와 행동결과를 보여 개인에게 상당한 불편감을 일으킨다는 것을 알 수 있다.

완벽주의에 대한 초기 연구에서 완벽주의는 단일 차원의 구성개념으로 부정적이고 부적응적 성향으로 간주되었다(Hamacheck, 1978). 이후 Hewitt과 Flett(1989), Frost, Marten, Lahart와 Rosenblate(1990)에 의해 완벽주의는 다차원적 개념으로 다루어졌다. 이에 따라 Hewitt과 Flett(1989)은 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 개발하였고 완벽주의가 어느 방향에서 기인하는가를 기준으로 완벽주의를 자기 지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 세 가지 차원으로 구분하였다.

완벽주의의 세 가지 하위 차원들을 조금 더 자세히 살펴보면, 첫째, 자기 지향적 완벽주의는 스스로 자신에 대한 엄격한 기준을 정하고 자신의 행동을 엄격하게 평가하는 행동을 의미하며 완벽주의를 단일차원에서 본 개념과는 다르게 실패를 회피하고 자신의 노력과정에서 완벽을 기하려 하는 동기적 요소를 포함한다(이은정, 2002). 둘째, 타인 지향적 완벽주의는 타인의 능력에 대한 기대와 신념으로 타인의 수행을 엄격하게 평가하는 것을 의미하며 타인에 대한 비난, 신뢰감 부족, 타인에 대한 적대감의 원인이 된다. 셋째, 사회적으로 부과된 완벽주의는 의미 있는 타인들이 자신에게 비현실적으로 높은 기대를 가지고 자신을 엄격하게 평가하며 완벽해지라는 압력을 가한다는

개인적 믿음을 의미한다. 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 높은 사람들은 다른 사람들이 자신을 부정적으로 평가할지도 모른다고 생각할 때나 타인을 만족시킬 수 없다고 지각할 때 부정적 정서를 경험하며 불안감, 분노, 우울의 원인이 된다(배정연, 2009; Hewitt & Flett, 1990). 이처럼 완벽주의를 다차원적으로 이해하게 되면서 완벽주의와 지연행동의 관계를 보다 심층적으로 이해할 수 있게 되었으나, 지금까지의 연구를 살펴보면 그 결과가 일관적이지 않았다.

예를 들어, 자기 지향적 완벽주의의 경우, 지연행동과 부적인 상관을 나타낸다는 연구들이 있고(Capan, 2010; 강미정, 2006) 반대로 자기 지향적 완벽주의와 지연행동 간에 유의미한 상관성이 없다는 연구결과들이 나타나고 있다(Flett, Blankstein, Hewitt & Koledin, 1992; Saddler & Sacks, 1993). 또한, 사회적으로 부과된 완벽주의의 경우 지연행동과 유의미한 정적 상관성이 있다는 연구(Flett et al., 1992; Saddler & Buley, 1999; 강미정, 2006; 박재우, 1998)와 유의미한 관련이 없다는 연구(김현정, 2003; 류지연, 2002; 이은정, 2002) 또는 부적 상관성이 있다는 연구(곽유미, 2010)가 혼재되어 일관되지 않은 결과들을 보이고 있어 두 변인 간의 관계를 명확하게 하기 위해서는 추가적인 연구가 필요할 것이다. 마지막으로 타인 지향적 완벽주의는 지연행동과 관련이 없다는 연구(Flett et al., 1992; Saddler & Sacks, 1993; 강미정, 2006; 이은정, 2002)에 따라 본 연구에서는 타인 지향적 완벽주의를 제외하고 자기 지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의 차원이 지연행동에 주는 영향을 중심으로 살펴보고자 한다.

한편, 자기효능감은 어떠한 결과를 얻기 위

해 필요한 행동을 조직하고 이를 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 자신의 판단을 의미하는데(Bandura, 1986), 자기효능감 역시 학업 지연에 영향을 미치는 변인 중 하나이다. 자기효능감은 Schunk(1984)가 아동들의 수학성취와 관련된 실험들을 시작하면서 교육현장에서 주목받기 시작하였다. 학업적 자기효능감은 학습자가 학업적 과제의 수행을 위해 필요한 행위를 조직하고 실행해 나가는 자신의 능력에 대한 판단이라고 정의된다(Bandura, 1977). Bandura(1986)는 학업적 자기효능감이 학습능력 과 수행을 매개한다고 보았는데, 이는 학습능력이 곧바로 학업 수행으로 나타나는 것이 아니라 학습능력이 높은 사람일지라도 학업적 자기효능감이 낮은 사람은 학업에 대한 수행능력이 낮게 나타날 수 있음을 뜻한다. 선행 연구에서 지연행동은 자기효능감과 직접적인 연관이 있다(Steel, 2007)고 보고되는데 구체적으로 Schraw과 Wadkins(2007)은 지연행동이 자기효능감과 부적인 상관성이 있다고 하였고 Rabin과 Fogel, Nutter-Upham(2011)은 학업적 자기효능감이 지연행동에 부적인 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 강은주(2006)는 학업적 자기효능감이 낮은 집단은 높은 집단보다 지연행동 빈도가 유의미하게 높게 나타남을 보고하였다. 이런 선행연구 결과들을 종합해 보면, 학업적 자기효능감은 학업지연행동에 부적으로 영향을 미치고 있음을 예상할 수 있다.

학업지연행동에 영향을 미치는 마지막 변인으로 스트레스를 추가해보고자 한다. 일반적으로 스트레스란 의무에 대한 외적인 요구나 한 사람에게 적합한 능력을 초과할 때 발생하는 심리적 각성상태를 의미한다(Lazarus, 1966, Lazarus and Folkman, 1984). Selye(1956)는 스트레스를 환경적 자극에 의해 만들어지는 일련

의 심리적 반응이라고 하였는데 스트레스는 지연행동과 관련된다고 알려져 있다. 지연행동은 스트레스와 높은 상관이 있으며(박정운, 2010), 스트레스는 성적 저하를 일으키고 학교 적응에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김성경, 2003). Burka와 Yuen(2008)은 스트레스는 지연행동에, 지연행동은 스트레스에 영향을 미치는데, 스트레스는 개인의 주의집중력을 흐뜨리고 수행수준에도 영향을 미친다고 설명하였다. 이처럼 스트레스가 학업지연행동에 영향을 미친다는 것을 알 수 있으나, 현재까지 스트레스와 관련된 학업지연행동에 대한 국내 연구는 스트레스요인에 대한 연구나 스트레스 대처방식에 대한 연구만이 이루어졌고(박정운, 2010; 최지연, 2001), 스트레스가 학업지연행동에 미치는 영향을 직접 검증한 연구는 찾아보기 어려웠다. 따라서 본 연구에서는 스트레스가 학업지연행동에 미치는 영향을 직접 살펴보고자 한다.

그렇다면 학업지연행동에 영향을 미치는 완벽주의, 스트레스, 학업적 자기효능감 사이에는 어떤 관련이 있을까? 지연행동에 대한 연구는 2000년 이후에 주로 이루어졌고 학업지연행동의 경우에는 국내학술지에 게재된 논문이 20편 정도로 연구변인들 간의 관계를 직접 검증한 연구가 많지 않은 실정이다. 따라서 연구변인간의 관계를 탐색적으로 구성할 수밖에 없는데 완벽주의자들은 현실적으로 불가능한 비합리적인 목표를 세우고 이로 인해 효능 기대와 결과기대감이 함께 낮아지며 결국 수행결과에 대한 성취감을 느끼기가 어려울 것이다. 즉, 완벽주의적 목표는 앞으로 수행할 행동이 성공적이라는 것에 대한 확신인 효능 기대와 특정한 행동 후의 결과에 대한 믿음인 결과기대 모두에 영향을 미칠 것을 예상할 수

있다. 이러한 관계를 검증한 류지연(2002)은 자기 지향적 완벽주의와 자기효능감은 정적 상관인, 사회적으로 부과된 완벽주의와 자기효능감은 부적 상관이 있음을 보고하였다. 본 연구에서는 이러한 결과를 토대로 자기 지향적 완벽주의는 학업적 자기효능감에 정적인 영향을, 사회적으로 부과된 완벽주의는 부적 영향을 주는 것으로 가정하였다. 따라서 본 연구에서는 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 학업적 자기효능감이 매개효과를 가질 것을 가정하였다.

또한, 완벽주의는 스트레스에도 영향을 주는데 완벽주의적인 성향을 가진 사람들은 자신이 만든 비현실적인 기대 수준에 맞추기 위해 노력하는 과정에서 이러한 수준에 도달하지 못할 것에 대한 긴장, 걱정과 불안을 느낄 수 있으며, 높은 기준에 도달하기 위해 애썼지만 결국 목표치를 달성하지 못했을 때의 좌절감, 피로감, 분노감정을 경험할 것이라는 점을 예상할 수 있다. Hewitt와 Dyck(1986)은 완벽주의자들이 스트레스와 우울 간에 높은 상관을 보이는데 반해, 완벽주의 성향이 적은 사람들에서는 스트레스와 우울 간에 매우 낮은 상관을 보이거나 상관이 없음을 보고하였다. 또한, Brien과 Page(1994)는 사회적으로 부과된 완벽주의가 높을수록 직무 스트레스나 일상생활에서의 스트레스를 더 많이 경험한다고 보고하였다. 선행연구 결과를 통해 완벽주의가 스트레스에 영향을 주고 있음을 예상하게 하고 특히, 사회적으로 부과된 완벽주의는 스트레스에 정적인 영향을 주고 있음을 예상할 수 있다. 따라서 스트레스 역시 완벽주의와 학업지연 사이를 매개하는 것으로 가정하였다.

마지막으로 스트레스와 학업적 자기효능감

의 관계를 살펴보면 자기효능감은 스트레스와 밀접한 관련이 있는 개념으로써 자기효능감과 같은 개인적 신념은 환경을 평가하는데 중요한 영향을 미친다고 한다(Zajacova, Lynch, Espenshade, 2005). 대부분의 사람들이 생활 속에서 스트레스를 경험하지만, 스트레스를 경험하는 모든 사람들이 동일한 부적응 상태를 겪는 것은 아니다. 스트레스 상황을 어떻게 지각하고 대처하느냐에 따라 이후 개인에게 일어나는 반응에 차이가 있다(이숙정, 유지현, 2008). 스트레스로 인한 부적응의 강도도 개인적, 환경적 요인에 따라 다르게 나타나는데, 스트레스를 감소시켜 효율적인 적응에 영향을 미치는 개인적, 환경적 요인들에 대한 다양한 연구들이 수행되어왔다. 선행연구에서 자기효능감과 스트레스는 일관성있게 부적상관을 보였는데(Gigliotti, Huff, 1995; Solberg, Villarreal, 1997; Torres, Solberg, 2001), 본 연구에서는 학업과 관련된 변인들 간의 관계를 살펴보고자 하는 목적에 따라 학업적 자기효능감을 변인으로 하여 스트레스, 학업적 자기효능감과 지연행동 간의 관계를 탐색적으로 살펴보고자 하였다. 선행연구에서 Hackett 등(1992)은 지각된 스트레스와 학업적 자기효능감이 학업수행과 관련된다고 하였고 좋은 학업수행점수는 낮은 스트레스와 높은 자기효능감과 관련된다고 한다. 이에 따라 본 연구에서는 스트레스가 학업지연행동에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감의 매개효과를 살펴보고자 한다.

본 연구는 완벽주의, 스트레스, 학업적 자기효능감이 학업지연행동에 미치는 영향을 검토하여 대학생들의 학업지연행동에 대한 이해를 높이고, 학업지연행동으로 인한 대학생들의 정서적 불편감과 부적응에 보다 효율적으로 개입할 수 있는 방안을 마련하고자 한다. 대

학생들의 학업지연행동을 감소시키는 것은 학업수행 향상을 통해 대학생활의 만족도를 높이고 향후에 경험할 수 있는 학업과제 수행의 실패를 감소시킬 수 있으며 보다 적응적인 대학생활을 할 수 있도록 개입하는데 사용될 수 있을 것이다. 이 연구결과는 궁극적으로 대학생들의 과제수행을 높임으로써 미래준비와 직업적 성공에도 도움이 될 수 있다.

이런 목적을 가지고 본 연구에서 다루고자 하는 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 자기 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 스트레스, 학업적 자기효능감은 학업지연행동에 어떠한 영향을 미치는가? 둘째, 자기 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 스트레스, 학업적 자기효능감이 학업지연행동에 미치는 상대적 영향력의 크기는 어떠한가? 셋째, 학업지연행동에 영향을 미치는 자기 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 스트레스, 학업적 자기효능감의 구조적 모형은 어떠한가?

방 법

연구대상 및 절차

본 연구는 경남 소재 1개 대학교와 서울 및 경기도 소재 3개 대학교 재학생 448명을 대상으로 실시되었다. 이 중 불성실하게 응답한 26부는 분석에서 제외하였다. 분석에 포함된 422명의 대학생 중 남학생은 222명(52.6%), 여학생은 200명(47.4%)이었으며, 평균연령은 21.33세(SD=2.24)였다. 학년은 1학년 124명(29.4%), 2학년 143명(33.9%), 3학년 93명(22.0%), 4학년 54명(12.8%)이었으며, 무응답이 8명(1.9%)이었

다. 전공은 인문·사회과학이 191명(45.3%), 자연 및 공과계열이 195명(46.2%), 예체능계열이 3명(0.7%), 기타는 31명(7.3%), 무응답은 2명(0.5%)이었다. 평점은 4.5점 만점을 기준으로 2.5미만이 22명(5.2%), 2.5-3.0미만이 33명(7.8%), 3.0-3.5미만이 119명(28.2%), 3.5-4.0미만이 149명(35.3%), 4.0이상이 97명(23.0%), 무응답이 2명(0.5%)이었다.

설문을 시작하기 전에 설문에 응하는 모든 참여자들에게 설문이 연구에 사용되는 것에 동의하는지를 묻고 동의란에 표시한 설문지만을 분석에 사용하였다. 또한, 문항의 제시 순서에 의한 순서 효과를 없애기 위해 A형과 B형의 두 가지 유형의 설문지를 제작하여 사용하였다.

도구

학업지연행동

지연행동 측정은 만성적 지연행동을 보이는 대학생들을 선별해내기 위해 개발된 Aitken(1982)의 지연행동 척도(Aitken Procrastination Inventory: API)를 박재우(1998)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 19문항으로 구성되어 있으며 그 중 9문항(2, 4, 7, 11, 14, 15, 16, 17, 18)은 역채점 문항이다. 5점 리커트식 척도이며 1점 '전혀 아니다'에서 5점 '매우 그렇다'로 응답하는 자기보고식 척도이다. 전체 점수가 높을수록 지연행동 경향성이 높은 것을 의미하며 Aitken(1982)의 연구에서 *Cronbach's alpha*는 .82, 박재우(1998)의 연구에서는 .59이었고 본 연구에 사용된 지연행동 척도의 *Cronbach's alpha*는 .79이었다.

완벽주의

개인의 완벽주의 성향을 측정하기 위해 Hewitt와 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)를 한기연(1993)이 번안하고 유성은(1997)이 수정 보완한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 45문항으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 7점 리커트식 척도이며 1점 '전혀 아니다'에서 7점 '매우 그렇다'로 응답하는 자기보고식 척도이다. 다차원적 완벽주의는 자기 지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 3가지 하위차원으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 선행연구에서 본 연구의 종속변수와 일관적으로 유의미한 점수를 나타내지 않는 타인 지향적 완벽주의 차원을 제외하고 2가지 하위차원 척도만을 사용하였다. Hewitt과 Flett(1991)에 의한 3가지 차원의 *Cronbach's alpha*는 각각 .82, .86, .87이었고 본 연구에서 사용된 두 차원의 *Cronbach's alpha*는 자기 지향적 완벽주의가 .88, 사회적으로 부과된 완벽주의가 .62, 전체 척도는 .84로 나타났다.

스트레스

스트레스를 측정하기 위해 고경봉, 박중규, 김찬형(2000)이 개발한 스트레스반응척도를 사용하였다. 본 척도는 4가지 스트레스반응 즉 감정적, 신체적, 인지적, 행동적 반응들이 포함된 스트레스반응을 측정한다. 이 척도는 총 39문항으로 긴장 6문항, 공격성 4문항, 신체화 3문항, 분노 6문항, 우울 8문항, 피로 5문항, 좌절 7문항의 7개의 하위차원으로 이루어져 있다. 0점 '전혀 그렇지 않다'에서 4점 '아주 그렇다'고 응답하는 5점 리커트식 척도이며 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 나타낸다.

원척도의 7개 하위척도의 *Cronbach's alpha*는 .76 ~ .91이었고, 전체 척도의 *Cronbach's alpha*는 .97이었다. 본 연구에서 각 요인별 *Cronbach's alpha*는 긴장 .81, 공격성 .79, 신체화 .72, 분노 .78, 우울 .87, 피로 .78, 좌절 .86이었고, 전체 척도는 .96으로 나타났다.

학업적 자기효능감

학업적 자기효능감을 측정하기 위해 박인영(1999)이 개발, 타당화(김아영, 박인영, 2001)한 학업적 자기효능감 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 28문항으로 구성되어 있으며 5점 리커트식 척도로 1점 '전혀 아니다'에서 5점 '매우 그렇다'로 응답하는 자기보고식 척도이다. 점수가 높을수록 학업적 자기효능감이 높음을 의미하며, 이 척도는 학습자가 자신의 학습능력에 대해 보이는 확신 또는 신념을 측정하는 '자신감', 자신이 통제하고 다룰 수 있다고 생각하는 도전적이고 구체적인 목표를 선택하는 정도를 측정하는 '과제 난이도 선호', 개인이 자기관찰, 자기판단, 자기반응과 같은 자기 조절적 기제를 잘 수행할 수 있는가에 대한 효능기대감을 측정하는 '자기조절 효능감'의 3가지 하위차원으로 구성되어 있다.

본 연구에서는 자신감을 제외하고 과제난이도 선호와 자기조절 효능감만을 사용하였다. 그 이유로는 첫째, 학업적 자기효능감의 확인적 요인분석 결과, 자신감 차원의 요인부하량이 낮아 다른 두 요인과 동일한 요인으로 보기 어려웠기 때문이다. 추상엽과 임성문(2008)의 연구에서도 자신감 요인은 과제 난이도 선호와 자기조절 효능감 요인과 상관이 매우 낮은 것으로 나타났고 본 연구와 동일하게 요인부하량이 낮았던 임승현과 박성연(2010)의 연구에서도 자신감 요인을 제외하고 사용하였기

에 본 연구에서도 자신감 요인을 분석에서 제외하였다. 다음으로 선행연구결과 자신감은 지연행동(최지연, 2001)이나 학업성취(추상엽, 임성문, 2008)와 관련성이 매우 낮거나 유의미한 설명력이 없는 것으로 나타나 본 연구에서 제외하는 것이 타당할 것으로 생각되었다. 마지막으로 고등학생을 대상으로 개발 및 타당화된 척도이기 때문에 '수업시간 중에 선생님이 문제를 풀라고 시킬까봐 불안하다'와 같이 대학생에게 적합하지 않은 문항을 포함하고 있어 자신감을 분석에서 제외하는 것으로 결정하였다.

김아영, 박인영(2001)의 연구에서 요인별 *Cronbach's alpha*는 자신감 .82, 과제난이도 선호 .84, 자기조절 효능감 .76이었고 본 연구에서 각 요인별 *Cronbach's alpha*는 과제난이도 선호가 .88, 자기조절 효능감이 .84이었고, 전체 척도는 .88로 나타났다.

분석방법

먼저 각 변인의 일반적인 특성을 알아보기 위한 기술통계, 변인 간 관계를 알아보기 위한 상관분석, 신뢰도 분석을 위한 *Cronbach's alpha*를 검토하였다. 다음으로 중다회귀분석을 실시하고 마지막으로 각 변인들의 구조적 관계를 탐색적으로 알아보기 위해 구조방정식 모형검증을 실시하였다. 모형검증을 하기 전에 자료의 결측치는 기대-최대화(Expectation-maximization)방식으로 처리하였고 추정방법은 최대우도법을 사용하였다. 또한, 각 변수들이 다변량 정규분포를 따르는지 확인하기 위해 왜도와 첨도, 이상치를 점검하였다. 모형검증은 Anderson과 Gerbing(1988)의 방식을 따라 2단계 분석을 사용하였다. 2단계 분석은 구조

방정식모델링 분석 시, 측정모델을 먼저 추정하고, 그 다음으로 구조모델을 추정하는 방식을 말한다(배병렬, 2007). 또한, 본 연구에서는 Russel, Kahn, Spoth와 Altmaier(1998)의 권유에 따라 하위차원이 있는 스트레스반응척도와 학업적 자기효능감을 제외하고 하위차원이 없는 나머지 척도는 각 척도별로 요인을 1개로 지정하여 탐색적 요인분석을 실시하고 잠재변수에 대한 요인부하량이 동일하도록 문항을 묶어 각 문항 꾸러미에 할당하였다.

구조방정식 모형검증에서 χ^2 검증은 표본 크기에 민감하므로 본 연구에서는 RMSEA, TLI, CFI를 이용하였다. RMSEA는 절대적 적합도 지수로 .05이하일 때 좋은 적합도로 판정되고 .08이하이면 보통 적합도, .10이상이면 나쁜 적합도로 판정된다(Hu & Bentler, 1999). 반면, TLI, CFI는 상대적 적합도 지수로 .90 혹은 .95이상이면 모형의 적합도가 좋은 것으로 해석한다(배병렬, 2007; Hu & Bentler, 1999). 본 연구의 모든 통계분석은 SPSS 18.0과 AMOS 18.0을 사용하였다.

결 과

예비 분석 결과

학업지연행동과 자기 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 스트레스, 학업적 자기효능감 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 각 변인간의 상관 및 평균과 표준편차를 표 1에 제시하였다.

분석 결과, 학업지연행동은 자기 지향적 완벽주의와 학업적 자기효능감과는 부적상관이 있었고, 스트레스와는 정적 상관이 있었다. 이는, 자기지향적 완벽주의와 학업적 자기효능감이 높을수록 학업지연행동이 적게 나타나고 스트레스가 높을수록 학업지연행동이 많이 나타남을 의미한다. 자기 지향적 완벽주의는 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 자기효능감과는 정적 상관이 있었다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 스트레스와 정적 상관이 있었다.

표 1. 각 변인별 기술통계 및 상관분석 결과

| 변 인 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|----------|---------|--------|-------|------|
| 1 | 1 | | | | |
| 2 | -.373*** | 1 | | | |
| 3 | .059 | .358*** | 1 | | |
| 4 | .250*** | -.040 | .137** | 1 | |
| 5 | -.326*** | .410*** | .275 | -.048 | 1 |
| M | 2.75 | 4.75 | 4.10 | 1.89 | 3.03 |
| SD | .48 | .88 | .55 | .68 | .37 |

주. 1. 학업지연행동 2. 자기 지향적 완벽주의 3. 사회적으로 부과된 완벽주의 4. 스트레스 5. 학업적 자기효능감

N=422, ** $p < .01$, *** $p < .001$

문항 꾸러미(item parcels)

구조모형을 알아보기 위해 문항꾸러미를 통해 만들어진 측정변수들의 상관과 평균, 표준편차를 표 2에 제시하였다. 각 측정변수의 왜도는 -.45에서 2.20 사이였고, 첨도는 -.45에서 4.83 사이였다.

중다회귀분석

자기 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 스트레스와 학업적 자기효능감이 학업지연행동에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 표준중다회귀분석을 실시하였다. 전체 모형의 F 값은 $F(4, 417) = 38.21, p < .001$ 로 모형에 포함된 독립변수는 .001수준에서 학업지연행동을 유의하게 설명하고 있으며, 학업지연행동의 27%가 모형에 포함된 독립변수에 의해 설명되고 있었다.

개별 독립변수의 종속변수에 대한 상대적 기여도와 통계적 유의성을 검정한 결과, 자기 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 스트레스, 학업적 자기효능감이 모두 유의수준 .001수준에서 유의한 변인인 것으로 나타났다. 다음으로 변인들 간의 상대적 기여도

를 알아보기 위해 표준화 계수를 살펴보았다. 분석결과 자기 지향적 완벽주의가 학업지연행동에 가장 많은 설명력을 가지는 것으로 나타났으며, 그 다음으로 학업적 자기효능감, 사회적으로 부과된 완벽주의, 스트레스 순이었다.

중다회귀분석 결과를 요약하면, 자기 지향적 완벽주의와 학업적 자기효능감이 높을수록 학업지연행동이 낮아진다. 반면, 사회적으로 부과된 완벽주의와 스트레스가 높을수록 학업지연행동이 높아지는 것으로 나타났다. 중다회귀분석 결과는 표 3에 제시하였다.

측정모형 검증

측정모형의 확인적 요인분석 결과 $\chi^2(df=125, N=422)=552.489$ 이었고($p<.001$), CFI=.909, RMSEA=.087(90% 신뢰구간 .079-.095)으로 좋은 적합도를 나타내었으나 TLI=.888는 보통 적합도로 나타났다. 또한 측정모형의 모든 경로가 유의 수준 .001에서 유의한 것으로 나타났다.

잠재변수와 측정변수 간의 모수 추정치를 표 4에 제시하였다.

표 3. 학업지연행동에 대한 자기 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 스트레스, 학업적 자기효능감의 표준중다회귀분석 결과

| 독립변수 | B | 표준오차 | β | t |
|----------------|------|------|---------|----------|
| 자기 지향적 완벽주의 | -.19 | .03 | -.35 | -7.26*** |
| 사회적으로 부과된 완벽주의 | .19 | .04 | .22 | 4.80*** |
| 스트레스 | .13 | .03 | .20 | 4.59*** |
| 학업적 자기효능감 | -.30 | .06 | -.24 | -5.04*** |

N=422, *** $p<.001$

표 4. 잠재변수와 측정변수 간의 모수 추정치

| 잠재변수와 측정변수 | 표준화계수 | 비표준화계수 | 표준오차 | 임계치 |
|----------------|--------|--------|------|-------|
| 자기 지향적 완벽주의 | | | | |
| 자기 1 | .84*** | 1.00 | | |
| 자기 2 | .83*** | 1.01 | .05 | 19.28 |
| 자기 3 | .86*** | 1.02 | .05 | 20.02 |
| 사회적으로 부과된 완벽주의 | | | | |
| 사회 1 | .74*** | 1.00 | | |
| 사회 2 | .43*** | .59 | .08 | 7.50 |
| 사회 3 | .79*** | 1.07 | .10 | 11.11 |
| 스트레스 | | | | |
| 긴장 | .87*** | 1.00 | | |
| 공격성 | .59*** | .57 | .04 | 13.44 |
| 신체화 | .63*** | .79 | .05 | 14.72 |
| 분노 | .84*** | .94 | .04 | 22.81 |
| 우울 | .87*** | 1.05 | .04 | 24.42 |
| 피로 | .81*** | 1.08 | .05 | 21.69 |
| 좌절 | .92*** | 1.25 | .05 | 27.67 |
| 학업적 자기효능감 | | | | |
| 과제난이도선호 | .57*** | 1.00 | | |
| 자기조절 효능감 | .87*** | 1.31 | .15 | 8.98 |
| 학업지연행동 | | | | |
| 지연 1 | .76*** | 1.00 | | |
| 지연 2 | .78*** | 1.21 | .08 | 14.82 |
| 지연 3 | .83*** | 1.25 | .08 | 15.37 |

N=422, *** $p < .001$

구조모형 검증

구조방정식 모형검증 결과 $\chi^2(df=125, N=422)=552.489$ 이었고($p < .001$), CFI=.909, RMSEA=.087(90% 신뢰구간 .079-.095)로 좋은 적합도

를, TLI=.888로 보통 적합도를 나타내어 모형이 수용가능한 정도임을 알 수 있었다. 다음으로 자기 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 스트레스, 학업적 자기효능감과 학업지연행동 간의 관계에 대한 경로 검증 결

과 모형에 포함된 모든 경로가 유의하였다. 먼저, 자기 지향적 완벽주의는 학업지연행동($\beta = -.34, p < .001$)과 스트레스($\beta = -.14, p < .05$)에 부정 영향을 미치고, 학업적 자기효능감에는 정적 영향($\beta = .55, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 학

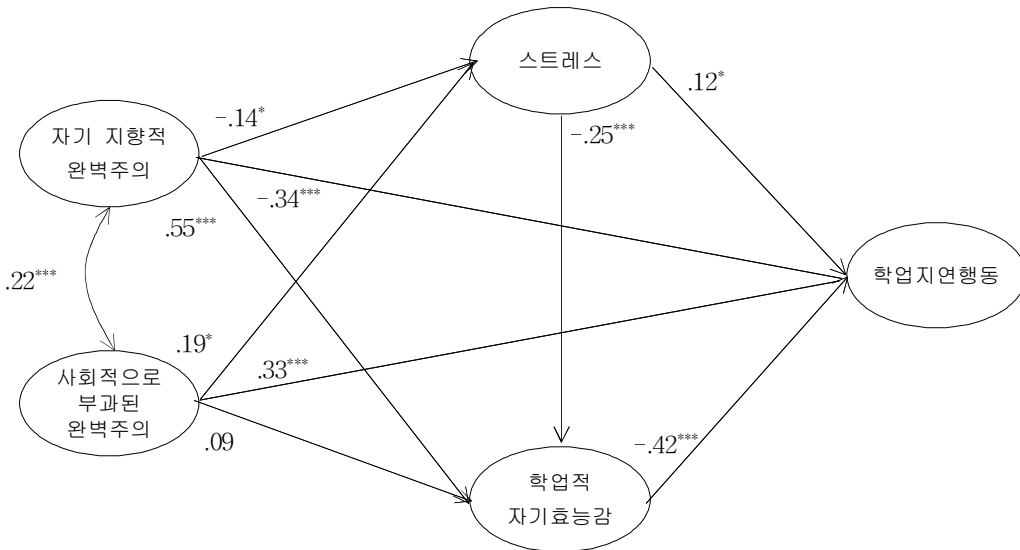


그림 1. 구조모형 및 경로계수

표 5. 학업지연행동에 대한 각 변인들의 직접효과와 간접효과

| 경로 | 직접 효과 | 간접효과 (95% 신뢰구간) | 총효과 |
|----------------------------|---------|--------------------|---------|
| 자기 지향적 완벽주의 → 스트레스 | -.14 | | -.14 |
| 자기 지향적 완벽주의 → 학업적 자기효능감 | .55*** | .04*** (.00~.07) | .59*** |
| 자기 지향적 완벽주의 → 학업지연행동 | -.34** | -.26* (-.40~- .16) | -.61*** |
| 사회적으로 부과된 완벽주의 → 스트레스 | .19* | | .19* |
| 사회적으로 부과된 완벽주의 → 학업적 자기효능감 | .09 | -.05(-.09~- .01) | .04 |
| 사회적으로 부과된 완벽주의 → 학업지연행동 | .33*** | .01(-.08~.10) | .33*** |
| 스트레스 → 학업적 자기효능감 | -.25*** | | -.25*** |
| 스트레스 → 학업지연행동 | .12* | .11***(.06~.16) | .23*** |
| 학업적 자기효능감 → 학업지연행동 | -.42*** | | -.42*** |

N=422, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

업지연행동($\beta=.33, p<.001$)과 스트레스($\beta=.19, p<.05$)에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스트레스는 학업적 자기효능감에 부적 영향($\beta=-.25, p<.001$)을 미치는 것으로 나타났고 학업지연행동($\beta=.12, p<.05$)에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 학업적 자기효능감은 학업지연행동에 부적 영향($\beta=-.42, p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다.

이는 자기 지향적 완벽주의가 높을수록 학업지연행동과 스트레스가 낮아지고, 학업적 자기효능감은 높아지는 것을 의미한다. 또한, 사회적으로 부과된 완벽주의가 높을수록 학업지연행동과 스트레스가 높아진다. 그리고 스트레스가 높을수록 학업적 자기효능감이 낮아지고 학업지연행동은 높아지는 것을 의미하며, 학업적 자기효능감이 높을수록 학업지연행동이 낮아지는 것을 의미한다.

간접효과 검증

본 연구의 구조모형에서 변수들 간의 간접효과가 통계적으로 유의한지 알아보기 위해 부트스트랩 절차를 실행하였다. 부트스트랩은 Shrout와 Bolger(2002)에 의해서 제안된 것으로 간접효과의 표준오차에 대한 정확한 추정치를 얻을 수 있는 방법이다. 부트스트랩 실행을 위해 원자료(N=422)에서 무선 표집으로 생성된 10,000개의 자료 표본이 모수 추정에 사용되었다. 신뢰구간은 95%로 설정하였다. 먼저, 자기 지향적 완벽주의가 학업적 자기효능감에 미치는 간접효과($\beta=.04, p<.001$)와 자기 지향적 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 간접효과($\beta=-.26, p<.05$)는 유의한 것으로 나타났다. 스트레스가 학업지연행동에 미치는 간접효과($\beta=.11, p<.001$)가 유의한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 선행연구 결과들을 토대로 학업지연행동에 영향을 미치는 자기 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 스트레스, 학업적 자기효능감의 상대적인 영향력의 크기와 변인들 간의 구조적 관계를 알아보고자 하였다. 본 연구의 결과들을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 자기 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의, 스트레스, 학업적 자기효능감이 학업지연행동을 예언하는 타당한 변인인지 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과 전체 회귀모형이 유의한 것으로 나타났으며, 네 변인 모두가 학업지연행동을 예언하는 타당한 변인인 것으로 나타났다. 독립변수들의 상대적인 영향력의 크기는 자기 지향적 완벽주의, 학업적 자기효능감, 사회적으로 부과된 완벽주의, 스트레스 순서로 나타났다.

둘째, 구조모형 검증 결과, 스트레스와 학업적 자기효능감이 자기 지향적 완벽주의와 학업지연행동 사이의 관계를 매개하는 것으로 나타났고 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업지연행동 사이 또한 스트레스와 학업적 자기효능감이 매개하는 것으로 나타났다. 사회적으로 부과된 완벽주의의 학업적 자기효능감에 대한 직접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 완벽주의의 두 가지 하위 차원이 학업지연행동에 미치는 영향을 다시 한번 규명하였다. 연구 결과 자기 지향적 완벽주의는 학업지연행동에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적으로 부과된 완벽주의는 학업지연행동에 정적인 영향을 미치는

것으로 나타났다. 이는 자기 지향적 완벽주의와 사회적으로 부과된 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향이 일관되지 않았던 선행연구의 결과 중, 자기 지향적 완벽주의는 지연행동과 부적인 상관성이 있다는 Çapan(2010), 곽유미(2010), 강미정(2006)의 연구 결과를 지지하는 것이며, 사회적으로 부과된 완벽주의의 경우 지연행동과 유의미한 정적 상관성이 있다는 Saddler와 Buley(1999), 박재우(1998), 강미정(2006)의 연구를 지지하는 결과이다. 해외 연구에서는 완벽주의가 학업지연행동을 설명하는 주요한 변인으로서 연구되어 왔지만, 국내에서는 완벽주의와 학업지연 행동 간의 관계를 본 연구가 아직까지 많지 않은 실정이다. 본 연구의 결과는 자기 지향적 완벽주의가 적절한 수준의 지각된 자신에 대한 높은 기준이 행동의 동기적인 요소로 작용하여 학업지연행동을 낮추는데 긍정적인 기능을 할 수 있다고 설명할 수 있다. 반면 사회적으로 부과된 완벽주의에서는 타인의 능력에 대한 높은 기대로 타인의 수행을 엄격히 평가하거나 비난하는 경향을 자신에게도 반영하면서 학업지연행동을 증가시킨다는 추측이 가능하다. 본 연구의 결과와는 다르게 사회적으로 부과된 완벽주의가 학업지연행동에 부적인 영향을 미친다(곽유미, 2010; 윤숙경, 1997)고 나타난 선행연구에서는 우리나라 문화가 서양에 비해 주위 타인들에게서 인정받고자 하는 특성이 긍정적으로 작용하여 학업지연행동을 줄이는 효과를 가질 수 있다고 설명하였다. 이처럼 완벽주의와 학업지연행동 간의 관계가 일관적이지 않은 것은 우리나라의 문화적 특성 때문일 수 있으며, 본 연구는 한국 문화에서 완벽주의와 학업지연행동 간의 연구를 확립하는 자료로 사용될 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서 학업지연행동을 예언하는 네 개의 예측 변인 중 자기 지향적 완벽주의와 학업적 자기효능감이 상대적으로 학업지연행동을 더 잘 예측하는 변인으로 나타났다. 이는 학업지연행동이 개인 외적 요인에 의해서 영향을 받기보다 ‘자기 지향적 완벽주의’와 ‘학업적 자기효능감’이 지닌 성취욕구나 동기적 요소와 같은 개인 내적인 요인에 의해 더 많은 영향을 받을 수 있음을 보여준다. 강미정(2006)은 현대인들이 경쟁사회에서 잘 적응하고 살아남기 위해 사회가 원하는 인재상에 스스로를 맞추기 위해 노력하게 된다고 하였다. 사람들은 모든 일에 다재다능하고 완벽한 사람을 요구하는 현대사회의 인재상에 자신을 맞추려 노력하고, 사회는 다시 이러한 노력을 강화함으로써 현대 사회에서는 자기 지향적 완벽주의가 적응적인 기제로 인정받게 된다. 하지만 자기 지향적 완벽주의가 적응적이게 작용하기 위해서 개인은 자신이 설정한 기대수준을 만족시킬 수 있는 적정 수준의 능력을 가져야 하며, 성공적인 결과를 산출하기 위해 자신의 능력을 조절할 수 있다는 신념도 함께 가지고 있어야 한다. 따라서 위 두 변인은 개인의 수행을 잘 설명하는 변인이며, 부적응적 수행으로 분류되는 학업지연행동을 부적으로 잘 예측하고 있다고 할 수 있겠다.

셋째, 자기 지향적 완벽주의가 스트레스와 학업적 자기효능감을 매개로 학업지연행동에 영향을 미친다는 결과는 자기 지향적 완벽주의가 지닌 적응적 특성을 강화시키는 것이 학업지연행동을 줄일 수 있으며 이는 학업적 자기효능감을 높이고, 높아진 학업적 자기효능감은 다시 학업지연행동을 줄이는 데 영향을 미친다고 볼 수 있다. 또한, 스트레스를 낮추는 것이 학업지연행동을 줄이는 데 영향을 미

친다고 볼 수 있다. 이는 지연행동을 하는 사람들의 문제를 다룰 때 단순히 지연행동을 하지 않게 하기 위해 지연행동 자체에 개입하거나 학습 기술상의 문제로 파악하여 이를 개선하고자 하는 것은 부분적인 효과만을 줄 뿐이라는 Solomon과 Rothblum(1984)의 제안을 지지하는 것이라고 생각된다. 따라서 학업지연행동을 줄이기 위한 개입을 시도할 때에는 학업지연행동 자체를 다루기보다는 자기 지향적 완벽주의와 학업적 자기효능감을 높이고 스트레스를 낮추는 개입이 효과적일 수 있음을 시사한다.

넷째, 사회적으로 부과된 완벽주의가 스트레스와 학업적 자기효능감을 매개로 학업지연행동에 영향을 미친다는 결과는 사회적으로 부과된 완벽주의가 스트레스 수준을 높일 수 있으며 이는 학업지연행동에 정적인 영향을 미치지만, 학업적 자기효능감을 높이면 학업지연행동을 낮출 수 있다는 결과로도 해석이 가능하다. 이러한 결과는 또한 사회적으로 부과된 완벽주의가 높은 사람들은 최선을 다해서 과제를 수행하고도 완료된 수행을 성취경험으로 축적하지 못할 수 있으며 내적인 동기 수준을 결여시킴으로써 지연행동을 하게 될 수 있음을 시사한다. 따라서 사회적으로 부과된 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향을 줄이기 위해 개인이 가지는 가치기준이나 성취 기준을 타인에 의한 기준이 아닌 스스로에 의한 것으로 초점을 맞추도록 할 필요가 있다.

다섯째, 자기 지향적 완벽주의와 학업지연행동 사이에 스트레스와 학업적 자기효능감이 매개효과를 가지며, 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업지연행동 사이에서도 스트레스와 학업적 자기효능감이 매개효과를 가지는 것으

로 나타났다. 또한, 스트레스는 학업적 자기효능감을 매개변수로 하여 학업지연행동에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구들에서 완벽주의는 스트레스를 유발시키는 변인으로 알려져 왔다. 본 연구에서는 완벽주의의 하위 차원인 자기 지향적 완벽주의는 스트레스에 부적인 영향을 미치고 사회적으로 부과된 완벽주의가 스트레스에 정적인 영향을 미쳐 각각 상반된 결과를 나타내었다. 다음으로, 스트레스가 높을수록 학업적 자기효능감은 낮아지며 낮아진 학업적 자기효능감은 다시 학업지연행동을 증가시키는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 완벽주의가 학업지연행동으로 가는 경로에서 학업적 자기효능감에 개입하는 것뿐만 아니라, 스트레스 대처 혹은 스트레스 예방 프로그램을 통해 스트레스에 직접적으로 개입하는 것 또한 학업지연행동을 줄이는데 도움이 될 것이라고 생각된다. 또한, 본 연구에서 스트레스의 하위요인 중 우울이 학업지연행동에 가장 많은 영향을 미치고 있었는데, 학업지연행동을 줄이기 위한 상담 장면에서 시간 관리와 같은 지연행동 자체에 개입하기보다 우울과 같은 부정적 정서를 다루어 개입하는 것이 학업지연행동을 줄이는 적절한 방법이 될 수 있을 것이라 생각된다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울, 경기, 경남 소재의 4년제 4개 대학에서 설문조사 실시되어 우리나라 대학생들의 특성으로 일반화 하는데 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 다른 지역의 대학이나 특수대학, 2년제 혹은 3년제 전문대학생들을 대상으로 한 연구도 필요할 것이다. 나아가 서론에서 제시한 것과 같이 학업지연

행동에 대한 대학생을 대상으로 한 연구가 중요한 부분이나, 학업지연행동으로 인한 심리적 불편감은 학업과 관련된 수행을 하는 모든 연령대의 사람들이 경험할 수 있는 것이므로, 각 발달단계에 맞는 학업지연행동에 대한 후속 연구가 필요하다. 학업지연행동이 먼저 연구된 외국의 경우 대학생이 가장 열심히 공부하고 과제의 양이 많은 그룹이므로 적절한 연구대상으로 간주되었을 수 있으나, 우리나라에서는 학업문제로 가장 고통을 겪는 대상이 고등학생집단이나 수험생 집단일 수 있다. 또한, 최근 들어 직장생활과 학업을 병행하는 경우가 많아지고 있고 우리나라가 평생학습시대로 접어들게 되면서 학생의 신분을 벗어난 이후 세대들도 학업지연행동으로 인한 불편감을 경험할 수 있다. 따라서 이러한 다양한 연령층과 다양한 집단을 대상으로 한 학업지연에 대한 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구는 학업지연행동에 초점을 두었으나 스트레스 변인은 전반적인 스트레스척도를 사용하였다. 전반적인 스트레스와 학업 스트레스는 다를 수 있으며, 학업지연에 대한 효과도 상이할 수 있다. 따라서 추후연구에서는 학업과 관련된 스트레스척도를 사용하여 연구해 보는 것이 필요할 것이라 생각된다. 셋째, 현재 학업지연행동과 일반적 지연행동을 측정하는 척도로 API(Aitken Procrastination Inventory)와 PASS (Procrastination Assessment Scale-Student)의 두 가지 척도가 주로 사용되고 있는데, 선행연구들에서 두 척도는 학업지연행동과 일반적 지연행동을 측정하는데 큰 구분 없이 사용되고 있다. 이는 구성개념에서는 다소 차이가 있는 것으로 보이므로 보다 체계적인 학업지연행동 연구를 위해서는 두 척도를 조작적 정의에 맞도록 통합하여 사용하거나 새로운 척도를 개

발하는 노력이 필요하다고 생각된다. 넷째, 본 연구에 사용된 자료는 모두 자기 보고식 설문지를 통해 얻어졌다. 자기보고식 설문은 사회적 바람직성으로 인해 응답자들이 솔직하지 않게 반응하였을 가능성이 있다. 특히 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 높은 응답자의 경우 타인으로부터 인정받고자 하는 욕구가 높아 스트레스 문항에 대한 응답 시 사회적으로 바람직한 방향으로 응답하였을 가능성이 있다. 또한, 지연행동에 대한 자기보고식 조사와 행동측정방법을 통한 조사의 결과가 일치하지 않는 경우들이 보고되고 있으므로(강미정, 2006) 학업지연행동에 대한 자기관찰법이나 행동측정법을 병행한 연구가 필요하다고 생각된다. 다섯째, 학업지연행동에 대한 국내 연구가 아직 많이 이루어지지 않은 상태이므로 연구변인들의 상대적인 영향력을 검증한 이후 탐색적으로 모형을 구성하여 검증하였다. 후속 연구에서는 연구변인과 학업지연행동 간의 관계 모형에 대한 확인이 필요할 것이다. 여섯째, 본 연구의 주요변인인 완벽주의와 학업지연행동에 대한 연구는 주로 해외에서 이루어져왔다. 최근 들어 우리나라에서도 관련 연구가 이루어지고 있지만, 앞서 언급한 바와 같이 완벽주의 차원과 지연행동에 대한 문화적 특성을 고려한 차별적 연구가 필요할 것으로 판단된다. 끝으로, 학업지연행동을 하지 않는 것이 학업수행에서 적응적 행동을 한다는 것을 뜻하는 것은 아닐 수 있다. 따라서 학업지연행동 외에 학업몰입이나 학업성취행동에 영향을 미치는 변인에 대한 연구도 필요하다고 생각된다.

참고문헌

- 강미정 (2006). 완벽주의와 학업 지연행동의 관계: 자아존중감을 매개변인으로. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 강은주 (2006). 청소년의 학업적 자기효능감과 학업지연행동의 관계. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강지선 (2006). 게으름에 대하여: 선별적 게으름 집단의 적응적 특성을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 곽유미 (2010). 대학생의 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 우울의 매개효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 고경봉, 박중규, 김찬형 (2000). 스트레스반응 척도의 개발. 신경정신의학, 39(4), 707-719.
- 김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀 (2009). 다차원적 완벽주의와 자기결정성에 따른 하위집단과 학업지연행동. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(3), 39-56.
- 김성경 (2003). 대학신입생의 스트레스와 학교 적응에 관한 연구. 청소년학연구, 10(2), 215-237.
- 김아영, 박인영 (2001). 학업적 자기효능감 척도 개발 및 타당화 연구. 교육학연구, 39(1), 95-123.
- 김현정 (2003). 완벽주의, 충동성, 자기효능감 및 실패공포가 지연행동에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 류미경 (2005). 미룸 예방 집단상담 프로그램이 고등학생의 자기조절학습과 자기효능감에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 류지연 (2002). 자기효능감 및 완벽주의 성향과 지연행동과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박인영 (1999). 자기효능감의 구인 및 측정에 관한 연구. 이화여자대학교 심리학과 석사학위논문.
- 박정운 (2010). 평가염려 완벽주의가 아동의 학업지연행동에 미치는 영향: 학업스트레스와 대처방식의 매개효과. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박재우 (1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 배병렬 (2007). Amos 17.0 구조방정식모델링 (원리와 실제). 서울: 청람.
- 배병훈, 신희천 (2009). 자기결정성과 학업 꾸물거림이 학업 스트레스에 미치는 영향: 다변량 잠재성장 모형을 이용한 종단분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(3), 747-764.
- 배정연 (2009). 중국인 한국어 학습자들의 완벽주의 성향이 지연행동에 미치는 영향: 성취동기를 매개변인으로. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서은희 (2006). 학업적 지연행동 극복 프로그램 개발 및 효과 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 유성은 (1997). 완벽주의적 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 윤숙경 (1997). 완벽성향과 자기개념에 따른 대학생의 지연특성의 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 학업 동기 수준이 학업적 지연행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 28(2), 363-377.
- 이숙정, 유지현 (2008). 대학생들의 학업 및 진로스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. *교육심리연구*, 22(3), 589-607.
- 이은정 (2002). 대학생의 학업적 지연행동과 완벽주의 및 통제소재와의 상관연구. 연세대학교 교육학과 석사학위논문.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 9, 25-52.
- 임소영 (2009). 대학생들의 완벽주의적 비합리적 신념, 학업적 지연행동과 주관적 안녕감과의 관계. 국민대학교 교육대학원 상담심리전공 석사학위논문.
- 임성문 (2006). 각성형과 회피형의 만성적 지연행동 측정: Ferrari가 제안한 방법은 타당한가?. *한국심리학회지: 일반*, 25(2), 91-102.
- 임승현, 박성연 (2010). 학령기 아동의 기질, 어머니의 온정성 및 아동의 학업적 자기효능감이 또래관계의 질에 미치는 영향. *아동학회지*, 31(2), 85-101.
- 정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 연세대학교 박사학위 논문.
- 최지연 (2001). 자기효능감과 스트레스 대처방식이 지연행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 추상엽, 임성문 (2008). 부모의 성취압력과 학업성취 간의 관계: 부모의 교육지원행동, 학업적 자기효능감의 매개효과와 학업적 지연행동의 조절효과. *청소년학연구*, 15(7), 347-368.
- 추상엽, 임성문 (2009). 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계: 수행회피 성취목표의 매개효과와 인지전략, 메타-인지전략의 조절효과. *청소년학연구*, 16(1), 467-490.
- 한기연 (1993). 다차원적완벽성개념 측 정및부적응과의관련성. 고려대학교 박사학위논문.
- Aitken, M. E. (1982). A personality profile of the college student procrastinator. Unpublished doctoral dissertation, *University of Pittsburgh*.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Eaglewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Brien, S., & Page S. (1994). Self-efficacy, perfectionism, and stress in Canadian nurses. *The Canadian Journal of Nursing Research*, 26(3), 49-61
- Burka, J. B., & Yuen, L .M. (2008). 윤상운 옮김. 달콤한, 그러나 치명적인 습관 미움. 서울: 넥서스BIZ.
- Burka, Jane B., & Yuen, Lenora M. (1983). *Procrastination: Why you do it and what to do about it*. Reading, PA: Addison-Wesley.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: New American

- Library.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self regulation failure of performance: Effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'Working best under pressure'. *European Journal of Personality*, 15(5), 391-406.
- Ferrari, J. R., Joseph R, Johnson, Judith, McCown, William G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, Research and treatment.
- Flett, G., Blankstein, K., Hewitt, P., & Koledin, S. (1992). Components of Perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 20(2), 85-94.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gail Hackett, Nancy E. Betz, J.Manuel Casas, Indra A. Rocha-Singh. (1992). Gender, Ethnicity, and Social Cognitive Factors Predicting the Academic Achievement of Students in Engineering. *Journal of Counseling Psychology*. 39(4), 527-538.
- Gigliotti, R. J., Huff, H. K. (1995). Role-related Conflicts, Strains and Stresses of Older-adult College Students. *Sociological focus*, 28(3), 329-342.
- Hamacheck, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15(1), 27-33.
- Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 10(1), 137-142.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1989). The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and Validation. *Canadian Psychology*. 30, 339.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1990). Perfectionism and depression: A multidimensional analysis. *Journal of Social Behavior & Personality*, 5(5), 423-438.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth*. New York: Norton.
- Hu, L., & P. M. Bentler. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus alternatives. *Structural equation modeling*, 6(1), 1-55.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw-Hill, New York, NY.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer Publishing Co, New York.
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.
- McCown, W., & Robert, R. (1994). *A Study of academic and work-related dysfunctioning relevant to the college version of an indirect measure of impulsive behaviour*. Integra Technical Paper 94-98, Radnor, PA: Integra, Inc.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on Perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386-390.
- Rabin, L., Fogel, J., Nutter-Upham, K. (2011).

- Academic Procrastination in College Students: The Role of Self-reported Executive Function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344-357.
- Russell, D. W., Jeffrey H. Kahn, Richard Spoth, Altmaier, E. M. (1998). Analyzing Data From Experimental Studies: A Latent Variable Structural Equation Modeling Approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 18-29.
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73(3), 863-871.
- Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84(2), 686-688.
- Schraw, G., Wadkins, T., Olafson, L. (2007) Doing the Things We Do: A Grounded Theory of Academic Procrastination. *Journal of educational psychology*, 99(1), 12-25.
- Schunk, D. H. (1984). Self-efficacy perspective on achievement behavior. *Educational Psychology*, 19(1), 48-58.
- Scott Solberg, V., Villarreal, P. (1997). Examination of Self-Efficacy, Social Support, and Stress as Predictors of Psychological and Physical Distress Among Hispanic College Students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 19(2), 182-201.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*, N. Y.: McGraw-Hill.
- Solomon, Laura J. & Rothblum, Esther D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4) 503-509.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Torres, J. B., Solberg, V. S.(2001). Role of Self-Efficacy, Stress, Social Integration, and Family Support in Latino College Student Persistence and Health. *Journal of vocational behavior*, 59(1), 53-63.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., Espenshade, T. J. (2005). Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College. *Research in Higher Education* 46(6), 677-706.

원고접수일 : 2011. 2. 28

수정원고접수일 : 2011. 5. 13

게재결정일 : 2011. 8. 11

The Effect of Perfectionism on Academic Procrastination - Focusing on Stress and Academic Self-Efficacy as a Mediator

Su Min Lee

Nan Mee Yang

Gyeongsang National University

The purpose of the current study was to investigate how perfectionism (self-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism), stress, and academic self-efficacy affect university students' academic procrastination. This study also investigated the relations among perfectionism, stress, academic self-efficacy, and academic procrastination. Multiple regression analysis and structural equation modeling were employed to examine whether perfectionism, stress and academic self-efficacy affect academic procrastination and structural association among them, respectively. Findings in regression analysis showed that perfectionism, stress, academic self-efficacy were significantly affect academic procrastination. Specifically, self-oriented perfectionism and academic self-efficacy negatively affected academic procrastination but socially prescribed perfectionism and stress positively influence academic procrastination. Results in SEM illustrated that the relation between perfectionism and academic procrastination were partially mediated by stress and academic self-efficacy. Limitations and implications of the present study are discussed.

Key words : perfectionism, stress, academic self-efficacy, academic procrastination