

사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계: 지연행동에 대한 긍정적·부정적 메타인지신념을 중심으로*

이 하 영 신 희 천[†]
아주대학교 / 석사 아주대학교 / 교수

본 연구는 순수지연행동 척도를 통하여 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계를 확인하고, 이들 관계에서 지연행동에 대한 메타인지신념이 미치는 영향을 검증하고자 하였다. 구체적으로는, 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계에서 지연행동에 대한 '긍정적' 메타인지신념의 조절효과와, 지연행동에 대한 '부정적' 메타인지신념의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 만 19세 이상의 대학생 339명을 대상으로 온라인 설문을 실시하였다. SPSS 25.0을 사용한 Pearson 상관분석을 실시하여 주요변인들 간의 관계를 확인하였으며, SPSS PROCESS Macro 4.2를 사용하여 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계에서 지연행동에 대한 메타인지신념의 조절효과 및 매개효과를 분석하였다. 연구 결과, 사회부과 완벽주의는 역기능적 지연행동과 유의미한 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 다음으로 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념은 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계에서 유의미한 조절효과를 가지는 것으로 나타났다. 끝으로 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념은 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 이상의 연구결과를 바탕으로 본 연구의 시사점 및 한계점을 논의하였다.

주요어 : 사회부과 완벽주의, 역기능적 지연행동, 지연행동에 대한 메타인지신념

* 본 연구는 이하영(2024)의 아주대학교 석사학위논문 '완벽주의와 순수지연행동의 관계: 지연행동에 대한 메타인지신념을 중심으로' 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

본 연구는 2023학년도 아주대학교 일반연구비 지원을 받아 작성된 원고임.

[†] 교신저자 : 신희천, 아주대학교 심리학과, 경기 수원시 영통구 월드컵로 206

Tel : 031-219-2747, E-mail : hcshin@ajou.ac.kr



Copyright ©2024, The Korean Counseling Psychological Association
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.

지연행동(procrastination)이란 해야 할 일을 불필요하게 미루는 행위를 말한다(허효선, 권석만, 2022). 그동안 지연행동은 단순한 게으름으로 치부되어 치료의 대상으로 여겨지지 않았으나(Ferrari et al., 1995), 자기효능감 및 자기존중감에 부정적 영향을 미치고 우울, 불안, 자기비난, 죄의식 등 다양한 부정적 정서와 관련되어 있을 뿐 아니라 학업·직무 수행 저하 및 대인관계 문제, 건강문제 등 삶의 질에 직접적인 영향을 미치므로 결코 가벼이 여길 수 없는 현상이다(김광숙, 김정희, 2007; 이자명, 2022; 허효선, 권석만, 2022). 이자명(2022)에 따르면 2010년을 기점으로 국내 지연행동 관련 논문의 발행 건수가 매우 빠른 속도로 증가하고 있어, 국내에서도 지연행동에 대한 학술적 관심이 증가하고 있음을 알 수 있다.

지연행동에 대한 초기 연구는 지연행동을 ‘예정된 시간까지 과제 및 활동을 시작하거나 완성하는 데 실패한 것’이라는 행동적 측면에서 정의하였으나(Ellis & Knaus, 1977), 이후에는 ‘완성해야 할 일을 미루는 비합리적인 경향’이라는 인지적 측면이나(Lay, 1986) ‘주관적 불편감을 느낄 때까지 과제를 미루는 것’이라는 정서적 측면(Solomon & Rothblum, 1984)이 강조된 정의가 사용되기도 하였다. 아직까지 지연행동에 대해 합의된 정의는 없으나, 현재는 지연행동을 행동적·인지적·정서적 요인들이 복합적으로 상호작용하면서 나타나는 부적응으로 이해하고 있다(이정아, 현명호, 2009; Fee & Tangney, 2000; Solomon & Rothblum, 1984).

한편 지연행동을 역기능적인 것으로 보는 기존의 많은 연구자들과 달리, Chu와 Choi(2005)는 의도적이고 적응적으로 지연하는 것

을 일컫는 ‘능동지연행동’의 개념을 제안하였다. 능동지연행동자들은 시간압박 하에서 일하기를 선호하며, 마감시간을 충족할 능력이 있으나, 다른 중요한 과업에 집중하기 위해 의도적으로 지연하는 지연행동자들이다. 이들은 수동지연행동자보다 낮고 비지연행동자와 유사한 수준의 자기효능감, 스트레스, 우울을 경험하는 것으로 나타나, 비교적 기능적인 지연행동 유형으로 보인다(Chu & Choi, 2005). 그러나 일각에서는 이처럼 기능적이고 전략적인 지연을 지연행동의 한 종류로 분류해서는 안 된다는 비판이 제기되고 있다(Chowdhury, 2016; Hensley, 2016).

Steel(2002)은 기존의 지연행동 척도가 보다 효율적으로 시간을 사용하기 위하여 의도적으로 사용하는 전략적인 행동을 부적응적인 지연행동과 혼재된 채로 함께 측정하고 있다는 문제를 제기하였다. 예컨대 일반지연행동척도(General Procrastination Scale [GPS]; Lay, 1986)는 “나는 보통 전화요청을 받으면 즉시 전화해준다.”는 문항을 포함하는데, 이처럼 ‘반드시 즉시 할 필요는 없는 일’을 미루는 것은 비합리적이고 볼 수 없으며, 때에 따라서는 전화를 미루고 다른 중요한 과업에 집중하는 것이 오히려 적응적일 수 있다. 국내 지연행동 연구에서 가장 높은 빈도로 사용되는(송정은, 2017) Aitken 지연행동척도(Aitken Procrastination Inventory [API]; Aitken, 1982)에서도 그 자체로 부적응적인 지연행동이라고 보기 어려운 행동을 함께 측정하고 있다. 예를 들어 “나는 매일 규칙적으로 과제를 함으로써 기한에 늦지 않도록 한다.”는 문항은 ‘매일 규칙적으로 하지 않을 경우’를 지연으로, “나는 해야 하는 일을 즉시 한다.”는 문항은 ‘즉시 하지 않을 경우’를 지연으로 보고 있다. 이러한 맥락에서

Steel(2007)은 지연행동을 “미루는 행동으로 인한 부정적 결과를 예상하면서도 의도한 행동을 자발적으로 미루는 것”이라고 정의하였으며, 기존의 지연행동척도인 일반지연행동척도(GPS), 성인지연행동척도(Adult Inventory of Procrastination [AIP]; McCown & Johnson, 1989), 결정지연행동척도(Decisional Procrastination Scale [DPS]; Mann, 1982)를 다시 요인분석하여 ‘일반적인 지연’, ‘약속을 지키고 서두르는 것’, ‘과제를 즉시 실행하는 것’의 세 개 요인으로 구분한 후, 행동 자체로 지연행동이라 볼 수 있는 ‘일반적인 지연’ 요인의 12개 문항만을 선정한 순수지연행동척도(Pure Procrastination Scale [PPS])를 개발하였다(Steel, 2010).

능동지연행동을 지연행동으로 볼 것인지에 대해서는 논쟁의 여지가 있으나, 지연행동에 대한 치료적 개입의 필요성을 판단하고 다른 심리적 요인들과의 관계를 파악하기 위해서는 비합리적이고 역기능적인 지연행동과 기능적인 능동지연행동이 분명히 구분될 필요가 있다. 일찍이 Ferrari(1993)는 우선순위에 따르거나 정보를 획득하기 위해 기다리는 등의 기능적 지연행동(*functional procrastination*)과 만성적이고 습관적인 역기능적 지연행동(*dysfunctional procrastination*)을 구분하였으며, 이후의 연구(Ferrari, 1994)에서 역기능적인 지연행동의 특성을 밝혀내고자 하였다. 순수지연행동 척도를 통해 측정되는 지연행동은 부정적인 결과를 예상하면서도 미루는 습관적인 지연행동이므로, Ferrari의 구분상 역기능적 지연행동에 해당한다. 이에 본 연구에서는 치료개입의 목적이 되는 역기능적 지연행동을 측정하기 위해 순수지연행동 척도를 사용하였다.

한편 완벽주의는 자신 혹은 타인에 대해 지나치게 높은 기준을 설정하고 모든 문제를 완

벽하게 해결하려 하며 목표치에 도달하지 못할 때 과도하게 비난하는 성향으로써(Flett & Hewitt, 2002; Frost et al., 1990), 지연행동에 영향을 미치는 주요한 성격적 요인으로 제시되었다. 예를 들어, Ellis와 Knaus(1977)는 완벽주의자가 과제를 완수하기 위한 자신의 능력에 대해 확신을 갖지 못하는 비합리적인 두려움 때문에 지연행동을 한다고 보았다. 국내 연구자들 역시 지연행동의 원인으로써 완벽주의를 주목하였는데, 학업지연행동을 변인에서 제외하면, 근 20년간 국내에서 진행된 지연행동 관련 연구에서 가장 높은 비율(58건, 12.9%)로 연구되었을 정도이다(이자명, 2022).

Hewitt와 Flett(1991)이 제안한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale [HMPS])의 한 하위유형인 사회부과 완벽주의(Socially prescribed perfectionism [SPP])는 중요한 타인이 자신에게 높은 기준을 설정하고 엄격히 평가할 것이라고 지각하며 그 기준에 도달했을 때 인정과 승인을 받을 수 있다는 신념을 반영한다. 사회부과 완벽주의는 기준을 충족시키지 못하는 것에 대한 두려움, 평가 또는 비난 받는 것에 대한 위협감에 특히 취약하며(Blankstein et al., 1993), 부정적 정서 및 우울, 성격장애 등과 더 높은 상관을 보여(Hewitt & Flett, 1991) 완벽주의의 부적응적인 측면으로 여겨진다.

사회부과 완벽주의자들은 실패에 대한 두려움을 유발하는 과제 상황에서 최선을 다하고도 실패하여 받게 될 부정적인 평가를 회피하고 자신의 능력부족을 감추려는 목적으로, 지연행동과 같이 스스로 불리한 상황을 만들어 실패의 원인을 자신 외적인 것으로 돌리는 자기구실 만들기(Self-Handicapping) 전략을 사용할 수 있다(오지은 등, 2011; 한영숙, 2011;

Hobden & Pliner, 1995). 실제로 많은 연구에서 사회부과 완벽주의와 지연행동 간에 정적인 관계가 보고되었다(이수민, 양난미, 2011; 이현정 등, 2019; Flett et al., 1992; Martin et al., 1993; Saddler & Buley, 1999; Saddler & Sacks, 1993). 그러나 두 변인 간에 유의미한 연관성이 발견되지 않은 경우도 있는데(김현정, 2003; 이은정, 2002; Capan, 2010), 이러한 혼재된 결과는 사회부과 완벽주의와 지연행동의 관계를 매개하거나 조절하는 제 3변인이 존재할 가능성을 시사한다. 선행연구에서는 사회부과 완벽주의와 지연행동 사이의 매개변인으로 실패공포(한영숙, 2011), 스트레스와 학업적 자기효능감(이수민, 양난미, 2011), 시험불안(Hashemi & Latifian, 2014), 부적응적 인지적 정서조절 전략(박지은, 2019), 나르시시즘 취약성(Sommantico et al., 2024) 등을, 조절변인으로 인지전략과 메타-인지전략(추상엽, 임성문, 2009), 자기효능감(김현진, 2013), 성실성(강명진, 금명자, 2023) 등을 탐색하였다.

지연행동에 대한 인지행동적 접근에서는 그동안 비합리적인 실패공포, 자기비난, 자신에 대한 부정적 신념 등 지연행동자의 사고 ‘내용’을 중심으로 지연행동을 설명하였다. 그러나 지연행동자의 사고 내용을 수정하는 인지적 재구성에 기반한 개입은 메타분석결과 간신히 의미 있는 수준에 그쳤다(Saunders et al., 1988). 한 가지 가능한 설명은, 지연행동의 인지적 처리과정에 영향을 미칠 수 있는 기제에 대한 고려가 부족하였다는 것이다(Fernie et al., 2009). 이에 따라 심리적 장애를 발생 및 유지시키는 기제로서 인지 ‘과정’, 특히 메타인지에 주목하여 지연행동의 인지적 처리과정을 설명하고자 하는 시도가 대두되었다(Fernie & Spada, 2008).

기존의 인지치료 접근이 사고의 내용(즉, 무엇을 생각 하는가_what he think)에 주목하는 것과 달리, 메타인지치료(Metacognitive Therapy [MCT])에서는 사고를 이끄는 내적인 인지과정과 메커니즘(즉, 어떻게 생각 하는가_how he think)에 주목하여(Wells, 2000), 인지 과정에 중요한 영향을 미치는 메타인지신념(metacognitive belief)을 수정함으로써 생각의 방식을 변화시키는 데에 치료의 중점을 둔다(Fisher & Wells, 2016). 메타인지치료는 주로 기분장애의 치료에 적용되어 왔는데, Fernie와 Spada(2008)는 메타인지신념이 지연행동과 정적인 관련이 있다는 선행연구(Spada et al., 2006)에 근거하여 지연행동자들에게서 지연행동에 대한 메타인지신념의 존재를 검증하였고, 이후 Fernie 등(2009)이 지연행동에 대한 메타인지신념척도(Metacognitive Beliefs about Procrastination Questionnaire [MBPQ])를 개발하였다. 지연행동에 대한 메타인지신념은 긍정적인 신념과 부정적인 신념으로 구분되는데, 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념은 “미루는 행동은 창의성이 더 쉽게 발휘되도록 해준다.” 등 지연행동의 유용성에 대한 것이며, 이에 반해 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념은 “미루는 행동은 정신적으로 지치는 과정이다.”, “지연행동은 통제를 벗어날 수 있다.” 등 지연행동의 위험성과 통제 불가능성에 대한 것이다(Fernie & Spada, 2008; Fernie et al., 2009). 지연행동에 대한 긍정적 및 부정적 메타인지신념은 별개의 요인구조를 가질 뿐 아니라(이나래, 양은주, 2023; Fernie et al., 2009) 각기 다른 방식으로 지연행동에 영향을 미친다.

지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념은 지연행동에 의도적으로 참여하게 만드는 경향이 있다(de Palo et al., 2017; Fernie et al., 2009),

2017, 2018). 즉 지연행동의 유용성을 지각할수록, 과제에 대처하는 전략으로써 지연행동을 의도적으로 선택하게 된다. 이는 긍정적 메타인지신념이 ‘실제로는 유용하지 않은’ 대처전략을 선택하도록 한다는 메타인지치료의 가정과 관련된다. 예를 들어 범불안장애에서 침투적인 사고에 대한 반응으로 걱정이 나타나는 것은, ‘불안에 대처하기 위해 걱정이 필요하다’는, 걱정에 대한 긍정적인 메타인지신념을 활성화하였기 때문이라고 볼 수 있다 (Fisher & Wells, 2016). 실제로 최서진 등(2022)은 청소년의 자동적 사고와 불안의 관계에서 긍정적인 메타인지신념의 조절효과를 확인하였다. 이처럼 부적응적인 대처를 사용하도록 만드는 긍정적 메타인지신념의 역할은 문제행동에도 적용되는데, 예를 들어 Hamonniere 등(2020)은 알코올 사용에 대한 긍정적 메타인지신념(예, 음주는 불안감을 줄여준다)이 알코올 사용이라는 문제행동을 자기조절 도구로서 사용하게 만든다는 가정 하에, 반복적인 부정적 생각(RNT)과 알코올 사용 장애의 관계에서 알코올 사용에 대한 긍정적 메타인지신념의 조절효과를 검증하였다. 이러한 맥락에서 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념이 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계에 영향을 미치는 과정은 다음과 같이 예측할 수 있다. 우선 앞서 살펴보았듯, 사회부과 완벽주의자들은 자신의 능력부족을 감추고자 하는 동기(수행회피목표)가 있으므로(이미화, 류진혜, 2002), 자기구실 만들기 전략으로써 높은 지연행동을 보일 수 있다(Hobden & Pliner, 1995). 그러나 사회부과 완벽주의자들은 자신의 수행능력을 증명하고자 하는 동기(수행접근목표) 역시 가지고 있다(이미화, 류진혜, 2002). 이때 높은 지연행동에 대한 긍정적 메

타인지신념은 지연행동의 긍정적 결과(예, 창의성 발휘)를 기대하도록 한다. 따라서 지연행동은 사회부과 완벽주의자들의 수행회피 목표를 충족하면서도(능력부족을 감추고 싶다) 수행접근 목표(수행능력을 증명하고 싶다)를 배반하지 않는 ‘보다 좋은 구실’로 기능할 수 있기 때문에, 과제라는 위협에서의 대처전략으로 지연행동을 선택할 가능성이 높아질 것이다. 즉 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념이 높을수록 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 정적 관계가 강화될 수 있을 것이다(강화효과). 반면 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념이 낮을 경우에는 수행회피목표와 수행접근목표의 갈등으로 인하여 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계가 약할 것으로 예상할 수 있다. 그러나 이러한 관계에 대한 경험적인 연구는 아직까지 진행된 바 없다. 이에 본 연구에서 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념이 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계를 조절하는지 확인하고자 한다.

한편 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념은 지연행동의 비의도적인 지속과 유지에 관여하는 것으로 보인다(de Palo et al., 2017; Fernie et al., 2009, 2017, 2018). 즉 지연행동을 위협적이고 통제할 수 없는 것으로 지각할수록 더욱더 지연행동에 참여하게 된다. 메타인지치료에서는 이 과정을 인지적 주의 증후군(Cognitive attentional syndrome [CAS])이라는 특정한 패턴을 통해 설명한다(Wells, 2000). 인지적 주의 증후군은 위협에 대해 유연하지 못한 반응을 하게 하는 인지적 과정(예, 반추, 걱정), 주의전략(예, 자기초점적 주의, 위협 모니터링), 대처행동(예, 회피, 약물사용)으로 구성되는데(Fisher & Wells, 2016; Wells, 2000), 부정

적인 메타인지신념이 부정적인 언어활동을 증가시키고, 이로 인해 주의가 위협에 고정되어, 효과적인 대처를 취하기 위한 심상 시물레이션에 필요한 자원을 제한하고, 계속해서 비효과적인 대처전략을 취하게 된다는 것이다. 한편 Wells(2000)에 따르면 수행된 대처전략의 결과에 따른 피드백은 메타인지신념을 수정하거나 강화하는데, 지연행동은 정의 상 일종의 '실패'이므로, 자신에게 높은 기준을 가지는 완벽주의자들은 자신의 지연행동에 대해 부정적으로 평가할 가능성이 높다. 더욱이 사회부과 완벽주의는 자기비난과 정적 상관을 가지는 요인인 만큼(이은진 등, 2020), 사회부과 완벽주의자는 자신의 지연행동을 부정적으로 평가할 가능성이 더욱 높으며 따라서 지연행동과 그에 대한 스스로의 피드백 과정이 반복될수록 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념이 강화될 것으로 예상된다. 조용래(2008)는 실수에 대한 완벽주의적 염려가 메타인지 및 부정적 신념과 정적인 상관을 보인다고 보고하였으며, 김수진(2020)은 사회부과 완벽주의자에게서 부정적 메타인지신념이 높게 나타났다고 보고하여 완벽주의자들이 대처전략에 대해 부정적으로 평가하리라는 추측을 뒷받침한다. 따라서 사회부과 완벽주의자에게 있어서 지연행동에 대한 스스로의 부정적 평가는 통제할 수 없는 위협 자극으로 여겨지게 되고, 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념을 더욱 활성화시켜, 결과적으로 역기능적 지연행동이 지속되고 유지하는 데 기여할 수 있다. 그러나 아직까지 사회부과적 완벽주의자들이 실제로 높은 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념을 가지는지, 또한 그에 따라 지연행동 양상이 달라지는지를 실제로 검증한 연구는 없다. 이에 본 연구에서는 지연행동에 대한 부

정적 메타인지신념이 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계를 매개하는지 확인하고자 한다.

본 연구는 사회부과 완벽주의와 지연행동의 관계를 명확히 하기 위하여 첫째, 지연행동을 역기능적인 지연행동만을 반영하는 '역기능적 지연행동'으로 개념화하였다. 이를 통해 지연행동의 적응적인 부분을 배제함으로써 부적응적인 사회부과 완벽주의와의 관련성을 보다 명확히 살필 수 있을 것으로 기대된다. 둘째, 사회부과 완벽주의와 지연행동의 관계에 영향을 미치는 변인으로서 지연행동의 인지적인 과정에서 중요한 역할을 하는 '지연행동에 대한 메타인지신념'의 역할을 규명하고자 한다. 특히 지연행동에 대한 긍정적 및 부정적 메타인지신념이 각기 다른 방식으로 지연행동에 영향을 미친다는 선행연구에 따라, 긍정적 메타인지신념의 조절효과와 부정적 메타인지신념의 매개효과를 검증하고자 한다. 이처럼 사회부과 완벽주의와 지연행동에 대한 메타인지신념, 역기능적 지연행동 간의 관계를 밝힘으로써, 사회부과 완벽주의자들이 높은 기준을 가지고 있음에도 불구하고 역기능적인 지연행동을 하게 되는 인지적인 과정을 이해하고, 이들에 대한 치료적 개입의 근거 기반을 마련할 수 있을 것으로 기대된다. 본 연구의 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념은 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계에서 조절효과를 가지는가?

연구문제 2. 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념은 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계에서 매개효과를 가지는가?

방 법

연구 대상

전국 대학교에 재학 중인 만 19세 이상의 대학생 339명을 대상으로 온라인 설문을 진행하였다. 각 참가자는 대학 커뮤니티 사이트 및 소셜 네트워크 서비스(SNS)에 게시된 게시글을 보고 자발적으로 응답에 참여하였으며, 연구 참여 보상으로 2천원 상당의 음료 기프티콘이 제공되었다. 연구 참여에 동의하지 않은 1건의 자료와 연구 참여기준(연령 및 학력)에 부합하지 않은 2건의 자료를 삭제한 후 불성실 응답을 탐지하였다. 전체 문항수를 고려하였을 때 응답 시간이 너무 짧거나(4분미만) 지시적 조작점검문항에 오답을 택한 자료 30건을 불성실응답으로 분류하였다. 불성실 응답을 제거하기 전의 평균 응답 소요시간은 약 7분이었으며, 제거 후 평균 응답 소요시간은 약 12분이었다. 최종적으로 통계적 분석에 사용된 306개의 자료 중 남성 응답자는 60명(19.6%), 여성 응답자는 246명(80.4%)이었으며, 연구 참가자의 연령 분포는 만 19세~46세로, 평균 연령은 22.25세($SD=3.20$)였다.

측정 도구

다차원적 완벽주의 척도(HMPS)

참가자의 사회부와 완벽주의를 측정하기 위하여, Hewitt와 Flett(1991)이 개발하고 한기연(1993)이 번안한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale [HMPS])의 하위요인인 사회부와 완벽주의(Socially prescribed perfectionism [SPP]) 15문항을 사용하였다. 대표적인 문항으로는 ‘남이 내게 기대하

는 것을 만족시키기가 어렵다’, ‘내가 일을 훌륭히 못해낸다면 사람들은 나를 형편없다고 볼 것이다.’가 있다. 이 척도는 7점 리커트 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 사회부와 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 원척도에서 문항내적합치도는 .87이었으며, 본 연구에서는 .83으로 나타났다.

지연행동에 대한 메타인지신념 척도

(K-MBPQ)

참가자의 지연행동에 대한 메타인지신념을 측정하기 위하여, Fernie 등(2009)이 개발한 척도를 이나래, 양은주(2023)가 번안 및 타당화한 한국판 지연행동에 대한 메타인지신념 척도(Korean Metacognitive Beliefs about Procrastination Questionnaire [K-MBPQ])를 사용하였다. 이 척도는 총 16문항의 척도로, 긍정적 메타인지신념 8문항과 부정적 메타인지신념 8문항으로 구성되었으며 4점 리커트 척도로 평정된다. 점수가 높을수록 메타인지신념 수준이 높음을 의미하나, 각 요인이 반대 방향으로 해석되므로 각 요인별 점수를 사용하는 것이 권고되었다(이나래, 양은주, 2023). 긍정적 메타인지신념의 대표적인 문항으로는 ‘미루는 행동은 창의성이 더 쉽게 발휘되도록 해준다.’가 있으며, 부정적 메타인지신념의 대표적인 문항으로는 ‘미루는 행동은 나를 울적하게 만든다.’가 있다. 문항내적합치도는 원척도에서 긍정적 메타인지신념 .81, 부정적 메타인지신념 .85로 나타났으며, 본 연구에서는 각각 .73, .90로 나타났다.

순수지연행동 척도(PPS)

참가자의 역기능적 지연행동을 측정하기 위하여, 순수지연행동 척도(Pure Procrastination

Scale [PPS])를 사용하였다. 이 척도는 Steel (2010)이 개발하고 Svartdal과 Steel(2017)이 수정한 척도를 이필건, 유형근(2020)이 번안 및 타당화한 것이다. 결정지연(예, 나는 너무 늦게까지 결정을 미룬다), 실행지연(예, 마감시간에 맞추고자 할 때, 나는 종종 다른 일을 하느라 시간을 허비한다), 시기적절성(예, 나는 제 때에 일을 완성하지 못한다)의 3개 하위요인으로 구성되어있다. 문항내적합치도는 국내 타당화 연구에서 결정지연 .83, 실행지연 .87, 시기적절성 .85, 전체문항 .93이었으며, 본 연구에서는 각각 .83, .90, .67, .91로 나타났다.

연구 절차

수집된 자료는 SPSS 25.0과 SPSS PROCESS Macro 4.2 프로그램을 이용하여 분석하였다. 통계적 분석의 절차는 다음과 같다. 첫째, 빈도분석을 실시하여 연구대상자의 일반적 특성을 분석하였다. 둘째, 변수의 측정에 사용된 각 척도의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's α 를 확인하였고, 각 변인의 기술통계치를 확인하였다. 셋째, 주요 변인간의 상관관계를 확인하기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 넷째, 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념의 조절효과를 확인하기 위하여

Hayes(2022)의 SPSS PROCESS Macro 모형 1번을 이용하여 조절효과를 분석하였다. 조절효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩(Bootstrap) 검증을 사용하였다. 부트스트랩 표본은 5000개였으며, 신뢰구간은 95%였다. 상호작용 항의 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않을 때 조절효과가 유의하다고 판단된다. 다섯째, 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념의 매개효과를 확인하기 위해 Hayes(2022)의 SPSS PROCESS Macro 모형 4번을 이용하여 매개효과를 분석하였다. 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩 검증을 사용하였다. 부트스트랩 표본은 5000개였으며, 신뢰구간은 95%였다. 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않을 때 매개효과가 유의하다고 판단된다.

결 과

상관관계 및 평균과 표준편차

표 1과 같이 주요 변수의 평균 및 표준편차를 확인하고, 주요변인들 간의 상관관계를 파악하였다. 우선 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동은 유의미한 정적 상관을 가지는 것으로 나타났다($r=.196, p<.001$). 또한 사회부

표 1. 기술통계 및 상관관계

	M	SD	1	2	3
1. 사회부과 완벽주의	3.789	.784			
2. 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념	1.888	.502	-.026		
3. 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념	2.631	.759	.303***	-.216***	
4. 역기능적 지연행동	2.369	1.155	.196***	.143*	.401***

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

과 완벽주의는 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념과는 유의미한 상관을 보이지 않은 반면($r=-.026, p=.647$), 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념과는 유의미한 정적 상관을 보였다($r=.303, p<.001$). 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념과 역기능적 지연행동은 유의미한 정적 상관을 보였고($r=.143, p<.05$), 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념과 역기능적 지연행동은 그보다 더 강한 정적 상관을 보였다($r=.401, p<.001$).

조절효과분석

사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계에서 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념의 조절효과를 검증하기 위하여 PROCESS Macro 1번 모델을 사용하여 분석을 실시하였다. 분석 결과는 표 2와 같다. 사회부과 완벽주의와 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념의 상호작용항은 통계적으로 유의미했으며($B=.326, p<.05$), 부트스트랩 결과 상호작용항

의 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않았다($0.001\sim 0.651$). 상호작용항으로 인한 설명력의 증가분 역시 유의미하였다($\Delta R^2=.012, p<.05$). 즉 사회부과 완벽주의가 역기능적 지연행동에 미치는 영향은 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념의 정도에 따라 달라지는 것으로 나타났다.

다음으로 특정값 선택방법을 사용하여 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념의 기대치의 조건부효과를 분석하였다. 분석 결과는 표 3과 같다. 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념이 $-1SD$ 일 경우에는 사회부과 완벽주의가 역기능적 지연행동에 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다($B=.128, p=.274$). 그러나 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념이 평균일 경우($B=.292, p<.001$)와 $+1SD$ 일 경우($B=.456, p<.001$)에는 사회부과 완벽주의가 역기능적 지연행동에 영향을 미쳐, 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념이 높을 때 완벽주의가 역기능적 지연행동에 미치는 영향이 증가하는 것으로 나타났다.

표 2. 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계에서 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념의 조절효과

	<i>B</i>	<i>se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
상수	2.969	1.261	2.354	.019	.487	5.450
사회부과 완벽주의	-.324	.323	-1.001	.318	-.960	.313
지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념	-.902	.643	-1.403	.162	-2.167	.363
상호작용항	.326	.165	1.974	.049	.001	.651
				ΔR^2	<i>F</i>	<i>p</i>
상호작용에 따른 R^2 증가				.012	3.897	.049

주. *LLCI*=95% 신뢰구간 내에서의 하한값, *ULCI*=95% 신뢰구간 내에서의 상한값

표 3. 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계에서 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념의 조건부 조절효과

지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념	<i>Effect</i>	<i>se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	
-1SD	1.386	.128	.117	1.096	.274	-.102	.359
<i>M</i>	1.888	.292	.082	3.575	.000	.131	.453
+1SD	2.389	.456	.116	3.940	.000	.228	.683

주. *LLCI*=95% 신뢰구간 내에서의 하한값, *ULCI*=95% 신뢰구간 내에서의 상한값

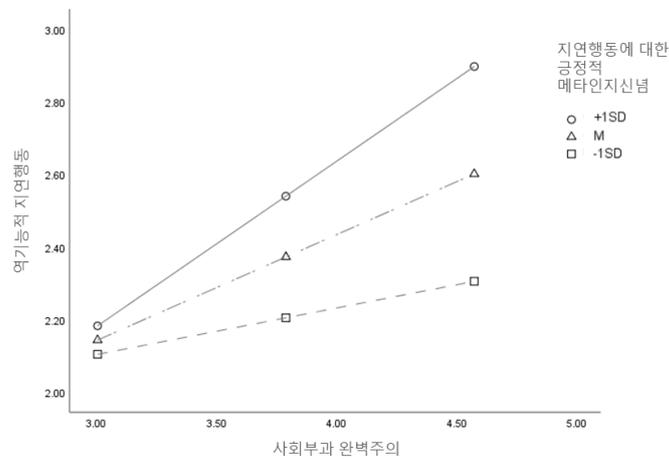


그림 1. 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계에서 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념의 조절효과

매개효과분석

사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계에서 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념의 매개효과를 검증하기 위하여 PROCESS Macro 4번 모델을 사용하여 분석을 실시하였다. 분석 결과는 표 4와 같다. 사회부과 완벽주의는 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념에 유의미한 정적 영향을 미쳤으며($B=.293, p<.001$), 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념은 역기능적 지연행동에 유의미한 정적 영향을 미쳤다($B=.572, p<.001$). 또한 표 5와 같

이 총효과, 직접효과, 간접효과의 유의미성을 검증한 결과, 사회부과 완벽주의가 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념을 경유하여 역기능적 지연행동에 미치는 간접효과는 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않으므로(.097~.252) 유의미하였다. 이는 사회부과 완벽주의가 높을수록 지연행동을 부정적으로 인지하며, 지연행동에 대해 부정적으로 인지할수록 역기능적인 지연행동을 하게 됨을 의미한다. 한편 역기능적 지연행동에 대한 사회부과 완벽주의의 직접효과는 유의미하지 않아(-.039~.280), 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념이 사회

표 4. 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계에서 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념의 매개 효과

변수	종속변수 : 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념					
	<i>B</i>	<i>se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
상수	1.520	.205	7.428	.000	1.117	1.922
사회부과 완벽주의	.293	.053	5.547	.000	.189	.397
변수	종속변수 : 역기능적 지연행동					
	<i>B</i>	<i>se</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
상수	.408	.325	1.256	.210	-.231	1.047
사회부과 완벽주의	.120	.081	1.486	.138	-.039	.280
지연행동에 대한 부정적 메타인지신념	.572	.084	6.828	.000	.407	.737

표 5. 총효과, 직접효과, 간접효과의 유의미성 검증

	<i>Effect</i>	<i>BootS.E.</i>	<i>BootLLCI</i>	<i>BootULCI</i>
총효과	.288	.083	.125	.451
직접효과	.120	.081	-.039	.280
간접효과	.168	.039	.097	.252

부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계를 완전매개하였다. 즉 지연행동에 대한 메타인지신념의 영향을 배제하면, 사회부과 완벽주의와 역기능적인 지연행동은 관련이 없는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 사회부과 완벽주의가 역기능적 지연행동에 미치는 영향을 확인하고, 이들 관계에서 지연행동에 대한 메타인지신념이 어떠한 영향을 미치는지 확인하고자 하였다. 만 19세 이상의 대학생 306명의 자료가 최종 분석

에 사용되었다.

본 연구의 주요 결과 및 의의는 다음과 같다. 첫째, 사회부과 완벽주의 성향과 역기능적인 지연행동 간에 유의미한 정적 상관이나, 타인의 높은 기대를 충족시켜 인정과 승인을 받고자 할수록 역기능적인 지연행동을 더 많이 할 수 있음을 시사하였다. 이는 사회부과 완벽주의가 지연행동을 유발한다는 선행연구(이수민, 양난미, 2011; 이현정 등, 2019; Flett et al., 1992; Martin et al., 1993; Saddler & Buley, 1999; Saddler & Sacks, 1993)를 지지하는 결과이다. 특히 지연행동의 측정에 사용된 척도가 지연행동과 완벽주의의 관계에 영향을 미친다는 김경령과 서은희(2017)의 제안을 고

려하여, 본 연구에서는 치료의 대상이 되는 역기능적인 지연행동만을 연구에 반영하고자 하였으며 이를 위해 Steel(2007)이 제안한 바와 같이 순수지연행동 척도를 사용하였다. 이를 통해 부적응적인 완벽주의 요인으로 여겨지는 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관련성을 보다 명확히 확인하였다는 데에 본 연구의 의의가 있다.

둘째, 조절효과 분석 결과 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념은 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 구체적으로는, 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념이 증가할수록 사회부과 완벽주의가 역기능적 지연행동에 미치는 정적인 영향이 증가하였다. 즉 사회부과 완벽주의자들이 지연행동을 취할 때, 지연행동의 유용성에 대한 메타인지신념이 이러한 전략 선택 과정을 강화할 수 있다는 것을 의미한다. 이는 긍정적 메타인지신념이 대처전략의 의도적 선택과 연관된다는 이론적 배경(Wells, 2000)과 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념이 개인을 지연행동의 의도적 참여에 취약하게 만든다는 선행연구(de Palo et al., 2017; Fernie et al., 2009, 2017, 2018)를 지지한다.

셋째, 매개효과 분석 결과 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념은 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 즉 타인이 부여한 높은 기대를 만족시키기 위해 노력하고 이를 만족시키지 못할까 두려워하는 성향 자체보다는, 자신의 지연행동이 위험한 것이며 통제할 수 없는 행동이라는 신념이 역기능적인 지연행동을 유발하는 것이다. 이러한 결과는 부정적 메타인지신념이 개인의 지연행동을 지속시킨다는 선행연구(de Palo et al., 2017; Fernie et al., 2009,

2017, 2018)를 지지한다. 한편 선행연구에서는 ‘부적응적 인지적 정서조절 전략’이 사회부과 완벽주의와 자기구실의 관계를 수치심과 함께 매개하였으며(정승아 등, 2014) 사회부과 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계를 매개하였는데(박지은, 2019), 지연행동에 대한 메타인지모델(Fernie et al., 2017, 2018)과 본 연구 결과에 비추어 볼 때, 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념이 인지적 주의 증후군의 요소로서 부적응적 인지적 정서조절 전략을 유발하였던 것이라고 해석할 수 있겠다.

한편 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념은 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계에서 조절효과를, 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념은 사회부과 완벽주의와 역기능적 지연행동의 관계에서 매개효과를 가진다는 결과는, 지연행동에 대한 긍정적 및 부정적 메타인지신념이 별개의 구조로서 각각의 구성개념을 측정하며 별도의 경로를 통해 지연행동에 영향을 미치리라는 이론적 배경(Fernie et al., 2009; Wells, 2000) 및 선행연구(de Palo et al., 2017; Fernie et al., 2009, 2017, 2018)를 지지한다. 특히 본 연구에서는 사회부과 완벽주의라는 성격적 특성과의 관계 속에서 지연행동에 미치는 두 가지 하위 요인들 간의 기능적 차이를 발견했다는 점에서 의의가 있다. 메타인지신념이 전략 선택 과정에 중대한 영향을 미침에도 불구하고, 지연행동 연구에서 지연행동에 대한 메타인지신념의 영향을 본격적으로 살핀 것은 오래 되지 않았다. 더욱이 지연행동과 완벽주의의 관계에 대한 높은 관심에도 불구하고, 완벽주의자들에게서 지연행동에 대한 메타인지신념이 어떤 양상으로 나타나며 이것이 그들의 지연행동에 어떻게 영향을 미치는지를 실증적으로 규명한 연

구가 부족한데, 본 연구는 지연행동에 대한 메타인지모델(Fernie et al., 2017, 2018)이 사회부과 완벽주의자들에게도 적용될 수 있으며, 지연행동을 호소하는 사회부과 완벽주의자들에게 메타인지치료가 효과적일 수 있음을 시사했다는 점에서 의미를 지닌다.

본 연구 결과를 통해 확인할 수 있는 치료적 시사점은 다음과 같다. 사회부과 완벽주의를 가진 내담자가 지연행동에 대한 긍정적 메타인지신념을 가질 경우, 이것이 좋은 자기구실로써의 역할을 하지 못하도록 긍정적 메타인지신념에 도전할 필요가 있다. 예를 들어 지연행동의 장단점을 분석하며 내담자가 만들어낸 장점을 비판적으로 평가하고 도전할 수 있다(Fisher & Wells, 2016). 그러나 지연행동에 대한 부정적 메타인지신념이 사회부과 완벽주의자의 역기능적 지연행동을 완전매개한다는 결과를 고려했을 때, 지연행동의 부정적인 측면을 과도하게 직면시키는 개입은 부정적 메타인지신념을 증가시켜 오히려 지연행동을 악화시키는 결과를 초래할 수 있다. 대신에 메타인지치료에서는 긍정적 및 부정적 메타인지신념을 모두 수정하도록 한다(Fisher & Wells, 2016). 우선 메타인지를 프로파일링하면서 지연행동의 통제불가능성과 위협에 집중하는 것이 오히려 지연행동을 유발한다는 것을 인식시키고, 위협성에 반증하는 증거를 논의하거나, 통제가능성에 반대되는 성공경험을 탐색할 수 있다. 중요한 것은 문제행동(여기서는 지연행동)에 너무 많은 중요성을 부여하는 대신 현재 상황에 집중하고 인지와 행동을 조절하기 위한 새로운 대처전략을 강화하도록 돕는 것이다(Fisher & Wells, 2016). 예를 들어 ‘상황으로 주의 재집중하기(SAR; Wells, 2000)’ 전략을 사용할 수 있는데, ‘또 미루고 있는 스

레기 같은 나’에 초점을 두는 대신 ‘앞으로 시간이 얼마나 남았으며 과제에 필요한 시간은 얼마나 드는지’ 등 외부로 주의를 돌린다. 또한 지연행동의 장점(예, 창의성)을 유지하면서도 지연행동보다는 나은 행동이 무엇인지 탐색하여 이를 새로운 대처전략으로 삼을 수 있다(예, 작업환경을 바꾼다). 주의의 전환이 어려울 경우 주의전환훈련(Attention Training Technique)을 통해 주의전환능력을 키우고 메타인지적 통제를 늘릴 수 있는데, 이는 마음챙김의 주의 훈련과 달리 외부 초점만을 사용하는 기법이다(Fisher & Wells, 2016). 치료자는 방에서 나는 최소 세 개의 소리에 주의를 기울이게 하고, 그 다음은 상담실 밖의 소리에 주의를 기울이도록 지시한다. 6~8개의 소리를 인식하고 선택적으로 주의를 기울이게 되면 각각의 다른 소리로 주의를 빠르게 전환하도록 지시한다. 마지막 단계에서는 2~3분간 모든 소리를 동시에 들으려 노력하게 한다.

본 연구의 한계점 및 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단적 설계로 이루어졌으므로, 변인간의 인과관계를 설명하는데 한계를 지닌다. 특히 메타인지치료 이론에서는 메타인지신념과 대처전략(여기서는 지연행동)간에 순환적인 관계를 상정하고 있으므로 시간에 따른 경로의 인과성을 검증할 필요가 있다. 따라서 후속연구에서는 종단적 설계를 사용하여 사회부과 완벽주의와 실제 역기능적 지연행동, 지연행동에 대한 메타인지신념간의 관계를 보다 명확히 확인해야 할 것이다.

둘째, 그동안 주로 정서 장애에 적용되어왔던 메타인지치료의 접근을 지연행동에 적용하기 시작한 것은 오래 되지 않았으며, 아직까지는 지연행동에 대한 메타인지신념이 지연행동을 유발한다는 사실을 확인하는 정도이다.

따라서 후속연구에서는 기존의 메타인지치료에서 제안하는 치료적 개입이 행동적·인지적·정서적 요인들이 복합적으로 상호작용하는 지연행동의 치료에도 효과적인지를 확인하고, 지연행동에 대한 개입에 적합한 메타인지치료 프로그램을 개발할 필요가 있다.

참고문헌

- 강명진, 금명자 (2023). 사회부과적 완벽주의가 학업적 지연행동에 미치는 영향: 성실성의 조절효과. *청소년학연구*, 30(6), 191-213.
- 김경령, 서은희 (2017). 완벽주의와 지연행동의 관계에 대한 메타 분석: Hewitt과 Flett의 다차원적 완벽주의 척도를 중심으로. *교육학연구*, 55(4), 65-89.
- 김광숙, 김정희 (2007). 꾸물거림과 성격의 5요인, 자기효능감, 자기존중감 및 우울의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(4), 933-947.
- 김수진 (2020). 사회부과적 완벽주의와 우울의 관계에서 역기능적 상위인지와 정서표현 양가성의 매개효과. *한양대학교 석사학위논문*.
- 김현정 (2003). 완벽주의, 충동성, 자기효능감, 및 실패공포가 지연행동에 미치는 영향. *고려대학교 석사학위논문*.
- 김현진 (2013). 사이버 대학생의 환경적 학업 방해 요소 및 완벽주의와 학업지연간의 관계에서 자기효능감의 조절효과. *교육심리연구*, 27(3), 555-573.
- 박지은 (2019). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *심리유형과 인간발달*, 20(1), 49-66.
- 송정은 (2017). 지연행동에 관련된 변인에 대한 메타분석. *경성대학교 석사학위논문*.
- 오지은, 추상엽, 임성문 (2011). 완벽주의와 자기구실 만들기 간의 관계: 성취목표의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(1), 135-155.
- 이나래, 양은주 (2023). 한국판 지연행동 메타인지신념척도 타당화 연구. *인지행동치료*, 23(1), 51-76.
- 이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능 - 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. *청소년학연구*, 9(3), 293-316.
- 이수민, 양난미 (2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향 - 스트레스, 학업적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 717-738.
- 이은정 (2002). 대학생의 학업적 지연행동과 완벽주의 및 통제소재와의 상관 연구. *연세대학교 석사학위논문*.
- 이은진, 원성두, 김은정 (2020). 사회부과 완벽주의와 사회불안 간의 관계에서 자기비난과 완벽주의적 자기제시의 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 6(1), 49-67.
- 이자명 (2022). 지연행동(procrastination) 연구의 동향과 과제. *심리유형과 인간발달*, 23(1), 117-134.
- 이정아, 현명호 (2009). 만성 지연행동과 적응. *스트레스연구*, 17(2), 199-207.
- 이필건, 유형근 (2020). 한국판 순수지연행동 척도(Pure Procrastination Scale)의 타당화 연구. *학습자중심교과교육연구*, 20(3), 1239-

- 1258.
- 이현정, 손수경, 장유나, 홍세희 (2019). 다차원적 완벽주의와 학업지연행동의 관계에 대한 다변량 메타분석. *한국청소년연구*, 30(4), 159-189.
- 정승아, 설경옥, 박선영 (2014). 사회부과적 완벽주의와 자기구실 만들기: 수치심 및 부정적 인지대처의 매개효과. *상담학연구*, 15(6), 2225-2243.
- 조용래 (2008). 시험불안에서 상위인지의 역할: 우울수준, 실수에 대한 완벽주의적 염려, 학습기술 및 학업적 자기 효능감의 영향을 넘어서. *한국심리학회지: 임상*, 27(3), 709-727.
- 최서진, 정하나, 김정민 (2022). 청소년의 자동적 사고가 불안에 미치는 영향: 메타인지의 조절효과. *인문사회* 21, 13(6), 2639-2653.
- 추상엽, 임성문 (2009). 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계: 수행회피 성취목표의 매개효과와 인지전략, 메타-인지전략의 조절효과. *청소년학연구*, 16(1), 467-490.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사 학위논문.
- 한영숙 (2011). 완벽주의, 자기효능감, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. *청소년학연구*, 18(4), 277-299.
- 허효선, 권석만 (2022). 지연행동 단계 척도의 개발. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 8(3), 503-538.
- Aitken, M. E. (1982). A personality profile of the college student procrastinator. *Dissertation Abstracts International: Section A. Humanities and Social Sciences*, 43, 722-723.
- Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the fear survey schedule. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 323-328.
- Capan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671.
- Chowdhury, S. (2016). *The construct validity of active procrastination: Is it procrastination or purposeful delay?* Carleton University.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- de Palo, V., Monacis, L., Miceli, S., Sinatra, M., & Di Nuovo, S. (2017). Decisional procrastination in academic settings: The role of metacognitions and learning strategies. *Frontiers in Psychology*, 8:973.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. Institute for Rational Living.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 167-184.
- Fernie, B. A., Bharucha, Z., Nikčević, A. V., Marino, C., & Spada, M. M. (2017). A metacognitive model of procrastination. *Journal of Affective Disorders*, 210, 196-203.
- Fernie, B. A., Kopar, U. Y., Fisher, P. L., & Spada, M. M. (2018). Further development

- and testing of the metacognitive model of procrastination: Self-reported academic performance. *Journal of Affective Disorders*, 240, 1-5.
- Fernie, B. A., & Spada, M. M. (2008). Metacognitions about procrastination: A preliminary investigation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(3), 359-364.
- Fernie, B. A., Spada, M. M., Nikčević, A. V., Georgiou, G. A., & Moneta, G. B. (2009). Metacognitive beliefs about procrastination: Development and concurrent validity of a self-report questionnaire. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(4), 283-293.
- Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and impulsiveness: Two sides of a coin? In W. G. McCown, J. L. Johnson, & M. B. Shure (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (pp. 265-276). American Psychological Association.
- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17, 673-679.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Fisher, P., & Wells, A. (2016). 메타인지치료 (정지현 역). 학지사. (원본 출판 2016년).
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koedin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 20, 85-94.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp.5-31). American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Hamonniere, T., Laqueille, X., Vorspan, F., Dereux, A., Illel, K., & Varescon, I. (2020). Toward a better understanding of the influence of repetitive negative thinking in alcohol use disorder: An examination of moderation effect of metacognitive beliefs and gender. *Addictive Behaviors*, 111: 106561.
- Hashemi, L., & Latifian, M. (2014). Test anxiety as a mediator between perfectionism and academic procrastination. *Journal of Teaching and Education*, 3, 509-520.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Publications.
- Hensley, L. C. (2016). The draws and drawbacks of college students' active procrastination. *Journal of College Student Development*, 57(4), 465-471.
- 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.
- Hobden, K., & Pliner, P. (1995). Self-handicapping and dimensions of perfectionism: Self-

- presentation vs. self-protection. *Journal of Research in Personality*, 29, 461-474.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Mann, L. (1982). *Decision-making questionnaire*. [Unpublished manuscript].
- Martin, T., Flett, G., & Hewitt, P. L. (1993). *Perfectionism, self-expectancies, and procrastination*. [Unpublished manuscript].
- McCown, W., & Johnson, J. (1989). *Differential arousal gradients in chronic procrastination*. Paper presented at the American Psychological Association.
- Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84, 686-688.
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73, 863-871.
- Saunders, S. M., Howard, K. I., & Newman, E. L. (1988). Evaluating the clinical significance of treatment effects: Norms and normality. *Behavioral Assessment*, 10, 207-218.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Sommantico, M., Postiglione, J., Fenizia, E., & Santa, P. (2024). Procrastination, perfectionism, narcissistic vulnerability, and psychological well-being in young adults: An Italian study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(8), 1056.
- Spada, M. M., Hiou, K., & Nikčević, A. V., (2006). Metacognitions, emotions and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20, 319-326.
- Steel, P. (2002). *The measurement and nature of procrastination*. Doctoral dissertation, University of Minnesota at Minneapolis.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quint essential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.
- Svartdal, F., & Steel, P. (2017). Irrational delay revisited: Examining five procrastination scales in a global sample. *Frontiers in Psychology*, 8, 1927.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Wiley.

원 고 접 수 일 : 2024. 06. 10

수정원고접수일 : 2024. 08. 16

게재결정일 : 2024. 09. 12

The Relationship between Socially Prescribed Perfectionism and Dysfunctional Procrastination: Focusing on Metacognitive Beliefs about Procrastination

Hayoung Lee

Ajou University / Master's Degree

Heecheon Shin

Ajou University / Professor

This study aimed to examine the moderating effect of positive metacognitive beliefs about procrastination and the mediating effect of negative metacognitive beliefs about procrastination on the relationship between socially prescribed perfectionism and dysfunctional procrastination. For this, an online survey was conducted with 339 university students. Pearson correlation analysis using SPSS 25.0 was employed to explore the relationships between the main variables, and SPSS PROCESS Macro 4.2 was used to analyze the moderating and mediating effects of metacognitive beliefs about procrastination. The results indicated that socially prescribed perfectionism had a significant positive correlation with dysfunctional procrastination. Positive metacognitive beliefs about procrastination moderated the relationship between socially prescribed perfectionism and dysfunctional procrastination. Negative metacognitive beliefs about procrastination fully mediated this relationship. The implications and limitations of the findings are discussed.

Key words : *socially prescribed perfectionism, dysfunctional procrastination, metacognitive beliefs about procrastination*