



사람들은 누구나 때때로 해야 할 일을 나중에 미루는 행동을 한다. 어떤 사람들은 그 능력이 충분하다고 판단됨에도 불구하고 반드시 해야 할 일을 미루는 경향이 있다. 그 결과 이들은 자신의 능력을 충분히 발휘하지 못하고, 게으르거나 무능력한 사람으로 보인다. 이렇듯 해야 할 일을 미루는 현상인 지연(procrastination)은 빈번하게 발생하는 동시에 심각한 문제이다(Burka & Yuen, 1983; Ellis & Knaus, 1977).

지금까지 행해진 지연관련 연구는 대부분 지연을 행동으로 간주하여 지연행동에 영향을 미치는 성격, 동기, 상황요인들의 탐색에 초점을 두어왔다. 그 결과 지연자가 경험하고 있는 심리적 불편감에 대한 연구는 많지 않다. 특히 국내 지연연구에서는 지연현상을 연구하는 데 있어 지연행동에 영향을 미치는 성격요인을 다루었기 때문에 지연경향성이 심리적 불편감에 미치는 영향에 대해서는 알 수가 없는 상태이다. 따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 이들의 지연경향성이 심리적 불편감에 미치는 영향을 알아보았다.

일반인이 아닌 대학생을 대상으로 한 이유는 일상생활 장면에서 비해 학업장면에서의 지연경향성이 심리적 불편감과 좀 더 연관이 있을 것으로 예상되기 때문이다. 실제 Ellis와 Knaus(1977)는 70% 이상의 대학생들이 지연행동을 빈번하게 보인다고 보고하였고, Rothblum, Solomon과 Murakami(1986)는 대학생의 약 40% 정도가 논문작성이나 기말 시험을 준비하는 과정에서 지연행동을 보인다고 보고하였다. 특히 Aitken(1982)에 따르면 대학생의 25%가 만성적으로 지연행동을 보이는데, 그녀는 이들을 만성적인 지연자(chronic procrastinator)라 명명하고 이들에게 있어 지연 현상은 성격특질로 간

주된다고 하였다. 이와 같이 본 연구에서는 지연 현상을 성격 또는 경향성으로 가정하고, 지연경향성을 '과제의 시작 또는 완성을 미루는 행동 경향성'으로 정의하여 대학생의 지연경향성이 심리적 불편감에 미치는 영향을 규명하고자 하였다.

지연경향성을 가정한 지연연구는 지연경향성이 우울과 불안의 취약성이라고 제안하였다. 그러나 대부분의 연구는 지연경향성과 우울 및 불안간의 단순한 상관관계만을 주로 살펴 보았고 구체적으로 어떤 과정에 의해서 우울 및 불안과 어떻게 관련되는지 그 기제를 밝히지 않았다. 따라서 지연경향성과 우울 및 불안과의 관계에 영향을 미치는 변인을 탐색하고, 탐색한 변인이 지연경향성과 우울 및 불안과의 관계에 어떠한 영향을 미치는지를 검증함으로써 지연경향성이 우울 및 불안에 작용하는 보다 역동적인 기제를 제시하고자 하였다. 이를 위해 지연경향성과 우울 및 불안에 영향을 미치는 변인을 개인내적 변인과 개인외적 변인으로 구분하여 어떠한 인지적 변인과 상황적 변인이 이들의 관계에 어떠한 영향을 미치는지를 검증하였다.

연구 1에서는 먼저 지연경향성과 심리적 불편감의 관계에 영향을 미치는 개인내적 변인으로서 자기 자신의 능력에 대한 평가개념인 자기효능감과 인지적 처리과정에 의한 행동적 변인인 대처방식의 효과를 알아보았다.

인지-행동적 이론에서는 지연자가 인지적 왜곡으로 인해 심리적 불편감인 우울이나 불안을 보다 많이 경험할 것이라 제안하고 있다. Ellis와 Knaus(1977)에 의하면 지연자는 과도하게 높은 기준을 가지고 있어 실패에 대한 비합리적인 두려움이 강하고 부정적인 자기개념을 지니고 있다고 한다. 이러한 지연자들은 우

울 및 불안에 취약한 것으로 보인다. 또한 지연경향성은 자기개념 중 자기효능감에 대해 가장 커다란 부적인 영향을 미친다(Van Eerde, 2003). 즉, 지연경향성은 자기효능감을 매개하여 우울 및 불안에 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다.

또한 지연자는 과제중심적 대처보다는 정서중심적 대처와 같은 부적응적 대처방식을 사용할 가능성이 크다(Ferrari et al., 1995). 이러한 부적응적 대처방식의 사용은 우울 및 불안과 같은 심리적 불편감과 연관되어 있는 것으로 보인다(Billing & Moos, 1981). 따라서 지연경향성은 정서중심 대처와 소망적 사고를 포함하는 소극적 대처방식을 각각 매개하여 우울 및 불안에 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다.

그러므로 본 연구는 지연경향성과 우울 및 불안의 관계에서 개인내 인지적 변인인 자기효능감과 소극적 대처의 효과를 살펴보았다. 자기효능감과 소극적 대처는 지연경향성과 우울 및 불안의 관계를 각각 매개할 것으로 예상된다. 따라서 본 연구에서는 지연경향성과 우울 및 불안의 관계에서 자기효능감과 소극적 대처의 매개효과를 검증하였다.

연구 2에서는 지연경향성과 심리적 불편감의 관계에서 개인외적 변인으로서 상황 변인인 과제의 자아위협도의 효과를 알아보하고자 한다. 과제의 자아위협도는 과제가 개인 가치의 평가에 부정적인 영향을 줄 수 있는 정도를 말한다. 이전 연구에서는 평가위협이 높은 과제일수록 부정적인 정서가 크게 경험되는 것으로 드러났다(Frost & Marten, 1990). 그런데 지연자는 평가 상황에 민감하기 때문에(Ferrari et al., 1995) 자아를 위협하는 과제를 부여받으면 비지연자에 비해 더욱 극심한 불안을 경험할 것으로 예상할 수 있다. 연구 2에서는 심리

적 불편감으로 불안만을 다룰 것인데, 우울은 과거의 실패에 대한 실망감을 반영하는 반면, 불안은 미래 실패의 위협에 대한 걱정을 반영하기 때문이다. 따라서 연구 2에서는 지연경향성과 과제의 자아위협도가 상호작용 하여 상태불안을 예측하는지를 알아보았다.

이를 위해 피험자들을 지연 집단과 비지연 집단을 선정하여 두 집단에 과제를 제시하고 그 과제 수행에 따른 상태불안을 비교하였다. 과제는 자아위협도가 높은 과제와 자아위협도가 낮은 과제로 분리해서 두 집단에 제시하는데, 두 집단에 동일한 과제를 제시하고 단지 과제의 '제목'과 '지시문'의 내용을 달리 해서 과제의 자아위협도 수준을 조절하였다.

요약하면, 본 연구는 지연경향성과 심리적 불편감 간의 관계에 영향을 미치는 개인내적 변인과 개인외적 변인의 효과를 규명하고자 하였다. 연구 1에서는 개인내적 변인인 인지적 변인인 자기효능감과 대처방식의 효과를 알아보고, 연구 2에서는 개인외적 변인인 과제의 자아위협도의 효과를 실험을 통해 알아보았다.

본 연구의 가설은 다음과 같다.

#### 연구 1

**가설 1.** 지연경향성은 자기효능감과 소극적 대처를 각각 매개로 하여 우울에 영향을 미칠 것이다.

**가설 2.** 지연경향성은 자기효능감과 소극적 대처를 각각 매개로 하여 불안에 영향을 미칠 것이다.

#### 연구 2

**가설 1.** 지연자는 비지연자보다 불안 수준이 더 높을 것이다.

**가설 2.** 과제의 자아위협도가 높을수록 불안

수준이 더 높을 것이다.

**가설 3.** 지연자는 비지연자보다 과제의 자아 위협도가 클수록 불안 수준이 더 높을 것이다.

## 연구 1

연구 1에서는 지연 경향성과 우울 및 불안과의 관계에 영향을 미치는 개인내 변인으로써 자기효능감과 대처방식의 효과를 알아보았다.

## 연구방법

### 연구대상

서울 소재 대학에서 심리학 관련 과목을 수강하는 대학생 221명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 성별분포는 남자가 105명, 여자가 116명이고, 평균연령은 20.1세(SD=1.93), 연령분포는 18~26세였다. 학년별로 보면 1학년 145명(65.6%), 2학년 43명(19.5%), 3학년 20명(9.0%), 4학년 13명(5.9%)으로 나타났다.

### 측정도구

#### 지연경향성 질문지(Aitken Procrastination Inventory: API)

지연경향성은 Aitken의 지연경향성 질문지(Aitken, 1982)를 통해 측정하였다. 본 연구에서는 박재우(1998)가 번안하고 김환(1999)이 수정한 것을 사용하였는데, 본 연구에서 내적일치도는 .77이었다.

#### 일반적 자기효능감 척도 (General Self-efficacy Scale)

일반적 자기효능감 척도는 비교적 안정성 있는 개인의 일반적 자기효능감을 측정하기 위해 김아영과 차정은(1996)에 의해 개발되었다. 본 연구에서 내적일치도는 .87였다

#### 대처방식 척도(The Ways of Coping Checklist)

대처방식 척도는 Folkman과 Lazarus(1980)가 개발한 것으로, 총 68문항으로 구성되어 있다. 국내에서는 김정희와 이장호(1985)가 이를 번안하여, 요인분석을 거쳐서 이 문항들 중 일부를 제외시키고, 일부는 수정하여 총 62문항으로 4점 척도로 평정하였다. 본 연구에서 적극적 대처의 내적일치도는 .88이고 소극적 대처의 내적일치도는 .85로 나타났다.

#### 우울척도(Beck Depression Inventory: BDI)

우울척도는 Beck(1967)이 우울 증상을 측정하기 위해 개발한 21문항의 자기보고식 질문지이다. 본 연구에서 내적일치도는 .86으로 비교적 신뢰로웠다.

#### 불안척도(Beck Anxiety Inventory: BAI)

불안척도는 Beck, Epstein, Brown, & Steer(1989)에 의해 개발된 것으로 총 21문항으로 구성된 자기보고식 질문지이다. 본 연구에서는 권석만(1992)이 번안한 것을 사용하였는데, 본 연구에서 내적일치도 계수는 .93으로 매우 신뢰로웠다.

### 연구절차

피험자에게 지연경향성 척도(API), 일반적 자기효능감 척도, 대처방식 척도, Beck의 우울 척

도(BDI), Beck의 불안 척도(BAI) 순으로 질문지를 제시하였다.

**자료분석**

먼저 피험자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술통계분석을 수행하였고, 각 척도의 내적일치도는 Cronbach's  $\alpha$  계수로 산출하였다. 지연경향성과 우울 및 불안간의 관계에서 자기효능감과 대처방식의 매개효과를 검증하기 위해 상관분석과 회귀분석을 사용하였다. 자료분석은 SPSS 11.0 통계 프로그램을 사용하였다.

**결 과**

**상관분석**

설문지를 작성한 피험자 221명에 대한 지연경향성 척도, 일반적 자기효능감 척도, 대처방식 척도, 우울 척도, 불안 척도의 평균 및 표준편차와 각 변인간의 상관관계를 표 1에 제시하였다.

표 1을 보면 지연경향성은 우울( $r=.232, p<.01$ ) 및 불안( $r=.143, p<.05$ )과 유의한 정적상관이 있었다. 또한 지연경향성은 소극적 대처( $r=.138, p<.05$ ), 와는 유의한 정적상관이, 적극적 대처( $r=-.151, p<.05$ )와 자기효능감( $r=-.398, p<.01$ )과는 유의한 부적상관이 나타났다. 또한 자기효능감은 우울( $r=-.389, p<.01$ ) 및 불안( $r=-.208, r<.01$ )과 유의한 부적상관이 있었고, 소극적 대처는 우울( $r=.154, p<.05$ ) 및 불안( $r=.215, p<.01$ ) 과 유의한 정적상관이 나타났다. 따라서 자기효능감과 소극적 대처의 매개분석이 적절한 것으로 나타났다.

**지연경향성과 우울과의 관계에서 자기효능감과 소극적 대처의 매개효과 검증**

지연경향성과 우울과의 관계에서 자기효능감과 소극적 대처의 매개효과를 검증하기 위해 여러 차례에 걸쳐 중다 회귀분석을 실시하였다.

**자기효능감의 매개효과**

지연경향성과 우울간의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증한 결과가 표 2에 제시

표 1. 지연경향성, 자기효능감, 적극적 대처, 소극적 대처, 우울 및 불안과의 상관관계 (N=221)

|           | M(SD)         | 1       | 2       | 3      | 4      | 5      | 6 |
|-----------|---------------|---------|---------|--------|--------|--------|---|
| 1. 지연경향성  | 52.48(8.05)   | -       |         |        |        |        |   |
| 2. 자기효능감  | 105.81(15.44) | -.398** | -       |        |        |        |   |
| 3. 적극적 대처 | 68.44(12.19)  | -.151*  | .342**  | -      |        |        |   |
| 4. 소극적 대처 | 81.69(13.80)  | .138*   | -.019   | .413** | -      |        |   |
| 5. 우울     | 9.17(6.65)    | .232**  | -.389** | -.084  | .154*  | -      |   |
| 6. 불안     | 11.80(10.26)  | .143*   | -.208** | .006   | .215** | .535** | - |

\*  $p<.05$     \*\*  $p<.01$

되어 있다.

표 2에는 모두 5개의 회귀분석 결과가 제시되어 있다. 첫째, 지연경향성(예측변인)은 우울(결과변인)을 유의하게 예측하였다( $\Delta R^2=.054$ ,  $F(1,219)=12.464$ ,  $p<.001$ ). 둘째, 지연경향성(예측변인)은 자기효능감(매개변인)과 유의한 관련이 있었다( $\Delta R^2=.158$ ,  $F(1,219)=41.209$ ,  $p<.001$ ). 셋째, 자기효능감(매개변인)은 우울(결과변인)과 유의한 관련이 있었다( $\Delta R^2=.152$ ,  $F(1,219)=39.138$ ,  $p<.001$ ). 넷째, 지연경향성을 통제하였을 때에도 자기효능감은 우울과 유의한 관련이 있었다( $\Delta R^2=.105$ ,  $F(1,218)=27.164$ ,  $p<.001$ ).

마지막으로, 매개변인인 자기효능감을 통제하였을 때 지연경향성은 우울과 유의한 관련이 나타나지 않았다( $R^2=.007$ ,  $F(1,218)=1.830$ , ns). 따라서 매개효과의 검증을 위한 세 가지 조건을 모두 만족하므로 지연경향성과 우울과의 관계에서 자기효능감의 매개효과가 검증되었다.

#### 소극적 대처의 매개효과

소극적 대처의 매개효과를 검증하기 위해

회귀분석을 실시하였다(표 3).

표 3에서도 표 2와 같이 모두 5 개의 회귀분석 결과가 나타나 있다. 먼저 지연경향성은 우울( $\Delta R^2=.054$ ,  $F(1,219)=12.464$ ,  $p<.001$ ) 및 소극적 대처( $\Delta R^2=.019$ ,  $F(1,219)=4.275$ ,  $p<.05$ )와 유의한 관련이 있었다. 또한 소극적 대처는 우울과 유의한 관련이 있었다( $\Delta R^2=.024$ ,  $F(1,219)=5.323$ ,  $p<.05$ ). 다음으로 지연경향성을 통제하였을 때, 소극적 대처는 우울과 유의한 관련이 없었다( $\Delta R^2=.015$ ,  $F(1,218)=3.549$ , ns). 이는 매개효과 검증의 두 번째 조건을 만족시키지 못하는 결과이므로, 소극적 대처는 지연경향성과 우울간의 관계를 효과적으로 매개하지 못하는 것으로 나타났다. 따라서 가설 1은 부분적으로만 지지되었다.

지연경향성과 불안과의 관계에서 자기효능감과 소극적 대처의 매개효과 검증

#### 자기효능감의 매개효과

지연경향성과 불안간의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증한 결과가 표 4에 제시

표 2. 지연경향성과 우울의 관계에서 자기효능감의 매개효과 검증을 위한 회귀분석

| 결과 변인 | 예측 변인    | R <sup>2</sup> | $\Delta R^2$ | F( $\Delta R^2$ ) | $\beta$ | df    | t         |
|-------|----------|----------------|--------------|-------------------|---------|-------|-----------|
| 우울    | 지연경향성    | .054           | .054         | 12.464***         | .232    | 1,219 | 3.530***  |
| 자기효능감 | 지연경향성    | .158           | .158         | 41.209***         | -.398   | 1,219 | -6.419*** |
| 우울    | 자기효능감    | .152           | .152         | 39.138***         | -.389   | 1,219 | -6.256*** |
| 우울    | 1.지연경향성  | .054           | .054         | 12.464***         | .232    | 1,219 | 3.530***  |
|       | 2. 자기효능감 | .159           | .105         | 27.164***         | -.353   | 1,218 | -5.212*** |
| 우울    | 1. 자기효능감 | .152           | .152         | 39.138***         | -.389   | 1,219 | -6.256*** |
|       | 2. 지연경향성 | .159           | .007         | 1.830             | .092    | 1,218 | 1.353     |

주. 예측변인에서의 번호는 회귀식의 투입순서

\*\*\* p<.001

표 3. 지연경향성과 우울의 관계에서 소극적 대처의 매개효과 검증을 위한 회귀분석

| 결과 변인 | 예측 변인    | R <sup>2</sup> | ΔR <sup>2</sup> | F(ΔR <sup>2</sup> ) | β    | df    | t        |
|-------|----------|----------------|-----------------|---------------------|------|-------|----------|
| 우울    | 지연경향성    | .054           | .054            | 12.464***           | .232 | 1,219 | 3.530*** |
| 소극적대처 | 지연경향성    | .019           | .019            | 4.275*              | .138 | 1,219 | 2.068*   |
| 우울    | 소극적대처    | .024           | .024            | 5.323*              | .154 | 1,219 | 2.307*   |
| 우울    | 1.지연경향성  | .054           | .054            | 12.464***           | .232 | 1,219 | 3.530*** |
|       | 2..소극적대처 | .069           | .015            | 3.549               | .124 | 1,218 | 1.884    |
| 우울    | 1.소극적대처  | .024           | .024            | 5.323*              | .154 | 1,219 | 2.307*   |
|       | 2.지연경향성  | .069           | .045            | 10.602***           | .215 | 1,218 | 3.256*** |

주. 예측변인에서의 번호는 회귀식의 투입순서

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

표 4. 지연경향성과 불안의 관계에서 자기효능감의 매개효과 검증을 위한 회귀분석

| 결과 변인 | 예측 변인    | R <sup>2</sup> | ΔR <sup>2</sup> | F(ΔR <sup>2</sup> ) | β     | df    | t         |
|-------|----------|----------------|-----------------|---------------------|-------|-------|-----------|
| 불안    | 지연경향성    | .021           | .021            | 4.584*              | .143  | 1,219 | 2.141*    |
| 자기효능감 | 지연경향성    | .158           | .158            | 41.209***           | -.398 | 1,219 | -6.419*** |
| 불안    | 자기효능감    | .043           | .043            | 9.907**             | -.208 | 1,219 | -3.142**  |
| 불안    | 1.지연경향성  | .021           | .021            | 4.584*              | .143  | 1,219 | 2.141*    |
|       | 2..자기효능감 | .048           | .027            | 6.204*              | -.179 | 1,218 | -2.491*   |
| 불안    | 1.자기효능감  | .043           | .043            | 9.907**             | -.208 | 1,219 | -3.142**  |
|       | 2.지연경향성  | .048           | .004            | .992                | .072  | 1,218 | .996      |

주. 예측변인에서의 번호는 회귀식의 투입순서

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

되어 있다.

표 4를 보면, 지연경향성은 불안 ( $\Delta R^2=.021$ ,  $F(1,219)=4.584$ ,  $p<.05$ ) 및 자기효능감 ( $\Delta R^2=.158$ ,  $F(1,219)=41.209$ ,  $p<.001$ ) 과 유의한 관련이 있었다. 또한 자기효능감은 불안과 유의한 관련이 있었다( $\Delta R^2=.043$ ,  $F(1,219)=9.907$ ,  $p<.01$ ). 다음으로 지연경향성을 통제하였을 때, 자기효능감은 불안과 유의한 관련이 있었다( $\Delta R^2=.048$ ,  $F(1,218)=6.204$ ,  $p<.05$ ). 마지막으로 매개변인인

자기효능감을 통제하였을 때, 지연경향성은 불안과 유의한 관련이 없었다( $\Delta R^2=.004$ ,  $F(1,218)=.992$ , ns). 따라서 지연경향성과 불안과의 관계에서 자기효능감의 매개효과가 검증되었다.

#### 소극적 대처의 매개효과

소극적 대처의 매개효과를 검증하기 위해 회귀분석을 실시하였다(표 5).

표 5를 보면, 지연경향성은 불안 ( $\Delta R^2=.021$ ,

표 5. 지연경향성과 불안의 관계에서 소극적 대처의 매개효과 검증을 위한 회귀분석

| 결과 변인 | 예측 변인    | R <sup>2</sup> | ΔR <sup>2</sup> | F(ΔR <sup>2</sup> ) | β    | df    | t        |
|-------|----------|----------------|-----------------|---------------------|------|-------|----------|
| 불안    | 지연경향성    | .021           | .021            | 4.584*              | .143 | 1,219 | 2.141*   |
| 소극적대처 | 지연경향성    | .019           | .019            | 4.275*              | .138 | 1,219 | 2.068*   |
| 불안    | 소극적대처    | .046           | .046            | 10.612***           | .215 | 1,219 | 3.258*** |
| 불안    | 1.지연경향성  | .021           | .021            | 4.584*              | .143 | 1,219 | 2.141*   |
|       | 2..소극적대처 | .059           | .039            | 9.000**             | .199 | 1,218 | 3.000**  |
| 불안    | 1.소극적대처  | .046           | .046            | 10.612***           | .215 | 1,219 | 3.258*** |
|       | 2.지연경향성  | .059           | .013            | 3.041               | .116 | 1,218 | 1.744    |

주. 예측변인에서의 번호는 회귀식의 투입순서

\* p<.05 \*\* p<.01 \*\*\* p<.001

F(1,219)=4.584, p<.05) 및 소극적 대처(ΔR<sup>2</sup>=.019, F(1,219)=4.275, p<.05)와 유의한 관련이 있었다. 또한 소극적 대처는 불안과 유의한 관련이 있었다(ΔR<sup>2</sup>=.046, F(1,219)=10.612, p<.001). 다음으로 지연경향성을 통제하였을 때 소극적 대처는 불안과 유의한 관련이 있었다(ΔR<sup>2</sup>=.039, F(1,218)=9.000, p<.01). 마지막으로 매개변인인 소극적 대처를 통제하였을 때, 지연경향성은 불안과 유의한 관련이 없었다(ΔR<sup>2</sup>=.013, F(1,218)=3.041, ns). 따라서 지연경향성과 불안과의 관계에서 소극적 대처의 매개효과가 검증되었다. 이로써 가설 2가 지지되었다.

## 논 의

연구 1에서는 지연경향성과 우울 및 불안과의 관계에서 개인내 변인인 자기효능감과 소극적 대처의 효과를 알아보고자 하였다. 지연경향성은 자기효능감과 소극적 대처를 매개로 하여 우울 및 불안에 영향을 미칠 것이라 가정되었고, 이를 상관과 회귀분석을 사용하여

결과를 도출하였다.

결과를 살펴보면, 우선 각 변인의 상관에서 지연경향성은 우울 및 불안과 소극적 대처와 유의한 정적상관이, 그리고 자기효능감과 적극적 대처와 유의한 부적상관이 나타났다. 또한 자기효능감은 우울 및 불안과 유의한 부적상관이 있었고, 소극적 대처는 우울 및 불안과 유의한 정적상관이 있었다. 그러나 적극적 대처는 우울 및 불안과 유의한 상관을 나타내지 못하였다. 따라서 매개 분석에 있어서 매개변인으로 자기효능감과 소극적 대처를 투입하였고, 적극적 대처는 제외되었다. 이는 적극적 대처가 우울 및 불안과는 상관없다는 김정희와 이장호(1985)의 결과와 일치되는 결과이다.

연구 1의 가설 1과 2를 검증한 결과, 지연경향성은 자기효능감을 매개로 하여 우울 및 불안에 영향을 미쳤고, 소극적 대처는 지연경향성과 우울과의 관계에 유의한 영향을 미치지 못하였으나, 지연경향성과 불안과의 관계에는 유의한 영향을 미쳤다. 이를 세분화하여 살펴보면, 첫째, 자기효능감은 지연경향성과 우울 및 불안간의 관계를 완전 매개하였다. 이러한



연구결과는 지연경향성이 직접적으로 우울 및 불안에 영향을 미치고 또한 자기효능감이라는 인지 변인을 거쳐 간접적으로 영향을 미친다는 것을 보여준다. 즉, 지연자는 비합리적인 실패에 대한 두려움과 자기를 비난하는 속성으로 인해 자기효능감을 낮게 지각하여서 우울 및 불안과 같은 심리적 불편감을 경험하는 것으로 설명할 수 있다.

인지-행동 이론에 따르면, 지연자는 자신이 과제를 완성시킬 충분한 능력이 있다는 것을 의심한다. 따라서, 그들은 해당 과제의 시작을 지연하게 된다. 또한 지연자는 너무 높은 기준을 설정하기 때문에 과제를 완성하는데 실패하게 된다. 이들은 이러한 실패에 따르는 부정적인 정서를 회피하기 위해 과제가 도저히 완성될 수 없을 때까지 일의 시작을 미루게 된다. 결국, 지연자가 과제를 제대로 완성하지 못한 것은 이들의 무능력 때문이 아니라 시간 제약 또는 게으름 때문인 것으로 보여질 수 있다. 즉, 지연자에게 있어 지연 행동은 자아 방어적 기능으로써 작용하는 것으로 보인다 (Ferrari et al., 1995). 지연자의 이러한 지연행동은 단기적으로는 자아의 손상을 방지해주어 우울 및 불안감과 같은 심리적 불편감을 감소시켜주지만, 장기적으로는 열등한 수행을 이끌어 결국 자기효능감을 낮추게 되고, 이로 인해 우울 및 불안을 더욱 가중시키게 된다(Ross, Canada, & Rausch, 2002). 이처럼 자기효능감은 지연경향성과 심리적 불편감의 관계에서 심리 내적인 과정을 이해하는데 중요한 변인으로 고려할 수 있다.

두 번째로, 지연경향성과 우울 및 불안과의 관계에서 소극적 대처의 효과를 살펴보면, 소극적 대처는 지연경향성과 우울간의 관계는 매개하지 않았지만, 지연경향성과 불안간의 관

계는 매개하였다. 이러한 결과는 소극적 대처가 지연경향성과 심리적 불편감의 관계를 매개할 것이라는 예상을 부분적으로만 지지하였다.

소극적 대처가 지연경향성과 불안간의 관계에서는 유의한 매개효과를 나타냈지만, 지연경향성과 우울간의 관계에서는 유의한 매개효과를 나타내지 못했다는 본 연구결과는 지연자가 우울과 불안을 경험할 때 작용하는 기제가 다르다는 것을 의미한다. 즉, 스트레스 상황에서 지연자는 소극적 대처방식을 매개하여 불안을 경험하지만, 지연자가 우울을 경험할 때는 소극적 대처방식의 사용과는 무관한 것으로 보인다.

지연경향성과 우울간의 관계에서 소극적 대처의 매개효과가 나타나지 않은 이유를 살펴보면, 지연자가 스트레스 상황에서 우울을 경험할 때에는 그 상황에 대처할 내적 자원이 부족하여 특정 대처전략을 사용하지 못하였을 가능성이 있다. 이와 관련하여 Buttler와 Meichenbaum(1981)은 지연자가 스트레스 상황을 극복하기 위해 비교적 문제중심적 노력을 기울이지 않는데, 이는 부분적으로 지연자는 자신의 문제해결 능력에 대한 확신이 부족하기 때문이라고 하였다. 또한 지연자는 대처능력이 부족한데, 문제해결 확신의 부족은 실질적인 대처 시도를 훼손시키는 경향이 있다고 하였다. 즉, 지연자는 필요한 대처 자원이 부족하다고 스스로 느끼고, 이로 인해 자신의 문제에 직면하려 하지 않고 자신의 과제를 완성시키거나 상황을 변화시키는데 거의 노력을 들이지 않는 경향이 있다.

따라서 지연자는 스트레스 상황에서 소극적 대처를 매개로 하여 불안을 경험하지만, 지연자가 스트레스 상황에서 우울을 경험할 때는

특정 대처전략을 사용하지 못할 것으로 추론해볼 수 있다.

18~27세였다. 학년별로 보면 1학년 139명(65.9%), 2학년 31명(14.7%), 3학년 25명(11.8%), 4학년 16명(7.6%)으로 나타났다.

## 연구 2

## 측정도구

연구 2에서는 지연경향성과 상태불안간의 관계에 영향을 미치는 상황변인으로 과제의 자아위협도를 선정하고, 지연경향성과 과제의 자아위협도가 상호작용 하여 수행에 따른 상태불안에 영향을 미치는지 여부를 실험을 통해 검증하였다.

### 지연경향성 질문지(Aitken Procrastination Inventory: API)

지연경향성은 연구 1에서 사용한 것과 동일한 것을 사용하여 측정하였다. 연구 2에서 API의 내적일치도 계수는 .81이었다.

## 연구방법

### 지적 능력 검사

과제는 H. J. Eysenck(1962)의 간편 지능 검사의 문제들 및 집단검사용으로 제작된 지능검사 문제 중 수리력을 알아보는 문제, 삼단논법, 카드선택과제 등의 문제 등으로 문항이 구성된 총 25문제로 이루어진 질문지로 제작되었다. 높은 자아위협도 상황에서는 '한국판 아이젠크 지적 능력 검사'로 명명하고, 낮은 자아위협도 상황에서는 '대학생용 지적 능력 검사'로 명명하였다. 제한 시간은 20분으로 3개의 예문을 먼저 풀게 하였다. 문항은 모두 동일하지만 제목과 지시문을 달리하여 과제의 자아위협도 수준을 조작하였다.

### 연구대상

본 연구는 서울소재 대학에서 심리학 관련 과목을 수강하는 대학생 239명을 대상으로 하였다. 전체 피험자를 지연경향성 질문지(API) 점수의 중앙값(Mdn=54, SD=8.65)을 기준으로 지연자 집단과 비지연자 집단으로 나누었다. 선정된 239명의 대상자에게 '지적 능력과 학업 수행에 대한 연구'로 연구 목적을 거짓으로 밝히고 실험을 실시하였다.

### 지각된 자아위협도 질문지

이 질문지는 김환(1999)이 주어진 과제가 개인에게 얼마나 부담이 되고 위협적인지를 체크하기 위해 만든 질문지로 총 4개 문항으로 4점 척도로 구성되어 있다. 이 질문지는 지적 능력 검사를 마친 후에 작성하도록 하였다. 같은 과제라도 사람에 따라 위협적일 수도 그렇지 않을 수도 있기 때문에, 이 질문지는 이러한 개인차를 통제하려는 목적으로 실시하였다.

지연경향성(지연자 vs 비지연자) × 과제의 자아위협도 수준(높은 위협도 vs 낮은 위협도)에 의해 나는 4 조건 집단에 피험자들을 무선으로 배치하였다. 실험에 참가한 총 239명의 피험자 중 실험자극으로 실시한 지능검사 및 설문에 불성실하게 응답한 28명의 자료를 제외하였다. 총 211명의 자료가 분석에 사용되었으며, 성별분포는 남자가 94명, 여자가 117명이고, 평균연령은 20.24세(SD=2.11), 연령분포는

본 연구에서 내적일치도는 .77이었다.

#### 불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory, STAI-Y)

불안척도는 Spielberger 등(1983)이 개발한 STAI Y형을 사용했다. 이것은 1970년에 Spielberger, Gorsuch, Lushene가 개발한 STAI X형에서 12문항이 새롭게 대체되어 개정된 것이다. 연구 2에서는 일시적 불안 경험을 측정하려 하기 때문에 상태불안 검사(STAI-S) 20문항만을 사용하였다. 본 연구에서 내적일치도는 .88이었다.

#### 실험절차

지연집단과 비지연집단을 선정하여 두 집단에게 과제를 제시하고 그 과제 수행에 따른 상태불안을 비교했다. 우선 두 가지 과제의 자아위협조건에 지연집단과 비지연집단의 피험자를 무선적으로 할당하였다. 과제는 자아위협도가 높은 과제와 낮은 과제로 분리해서 두 집단에 제시하였다. 두 집단에 동일한 과제를 제시하였고 단지 '지적 능력 검사의 제목과 과제 실시 전의 '지시문'의 내용을 달리 해서 과제의 자아위협도 수준을 조절했다. 과제의 자아위협도 수준이 높은 조건의 제목은 '한국판 아이젠크 지적 능력 검사'로 명명하였고, 지시문은 대략 『본 검사는 영국의 심리학자 아이젠크 박사가 개발한 일반 지능검사를 한국 대학생에게 맞게 수정한 지능검사로서, 대학 학문을 수행할 능력이 대학생들에게 어느 정도 있는지를 측정해 줍니다. ... 본 검사의 문제들은 대학생의 사고 능력과 판단 능력을 평가하기 위해 완벽하게 만들어진 문제들입니다...』이다. 그리고 과제의 자아위협도 수준이 낮은 조건의 제목은 '대학생용 지적 능력 검사'로 명명하였고, 지시문은 다음과 같은 덜

부담되는 내용을 제시하였다. 『본 검사는 현재 중앙대학교 심리학과 성격과 개인차 연구회에서 제작 중인 검사입니다. 이 검사는 임시로 '대학생용 지적 능력 검사'라고 하였으며 대학에서 요구되는 학업수행능력을 어느 정도 갖추고 있는지를 간단히 측정하기 위해 제작 중에 있습니다. 본 연구는 이 지능검사의 타당화 과정 중 하나로 선정된 문항들이 적합한지, 난이도가 어느 정도 되는지 알아보려고 하는 것이므로 부담없이 검사에 임하여 주십시오...』

#### 실험설계

본 실험의 독립변인은 지연경향성(지연집단 vs 비지연집단)과 과제의 자아위협도 수준(위협도가 높은 과제 vs 위협도가 낮은 과제)이다. 따라서 2x2 요인설계이다.

#### 자료분석

먼저 피험자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술통계분석을 수행하였고, 각 척도의 내적일치도는 Cronbach's  $\alpha$  계수로 산출하였다. 지연경향성과 과제의 자아위협도를 독립변인으로 하고 상태불안을 종속변인으로 하여 이원변량분석을 실시하였다. 자료분석은 SPSS 11.0 통계 프로그램을 사용하였다.

### 결 과

자아위협도 수준에 따른 지각된 자아위협도의 차이검증

자아위협도 수준에 따른 지각된 자아위협도

표 6. 자아위협도 수준에 따른 지각된 자아위협도의 차이검증

|           | 자아위협도       |            | t     |
|-----------|-------------|------------|-------|
|           | 고           | 저          |       |
| 지각된 자아위협도 | 10.49(2.51) | 9.54(2.83) | 2.57* |

\* p<.05

질문지 점수의 차이를 알아보기 위해 t검증을 실시하였다(표 6).

표 6을 살펴볼 때, 높은 자아위협도 집단과 낮은 자아위협도 집단간에 위협도 지각 차이가 유의하게 나타났다( $t(209)=2.57, p<.05$ ). 즉, 높은 자아위협도 집단은 과제의 자아위협도를 높게 지각하고, 낮은 자아위협도 집단은 과제의 자아위협도를 낮게 지각한다고 볼 수 있다. 이는 제시한 자극이 의도대로 과제의 자아위협도 수준을 구별해준다는 것을 나타낸다.

지연경향성과 과제의 자아위협도가 상태불안 수준에 미치는 영향

표 7. 지연경향성과 자아위협도에 따른 상태불안의 평균과 표준편차

|       | 지연경향성 |             |             |             |
|-------|-------|-------------|-------------|-------------|
|       | 지연자   | 비지연자        | 전체          |             |
| 자아위협도 | 고     | 47.44(7.56) | 42.23(7.37) | 45.12(7.88) |
|       | 저     | 42.66(7.70) | 42.06(8.25) | 42.38(7.93) |
|       | 전체    | 44.96(7.97) | 42.13(7.82) | 43.66(8.01) |

지연경향성과 과제의 자아위협도에 따른 상태불안수준의 평균은 표 7에 제시되었다.

지연경향성과 과제의 자아위협도가 상태불안에 미치는 영향을 검증하기 위하여 지연경향성과 과제의 자아위협도를 독립변인으로 하고 상태불안을 종속변인으로 해서 이원 변량 분석을 실시한 결과, 상태불안에 대한 지연경향성의 주효과가 유의하였다( $F(1,207)=7.357, p<.01$ ). 즉 지연자가 비지연자보다 불안수준이 더 높았다. 따라서 가설 1이 지지되었다. 과제의 자아위협도 또한 상태불안에 대한 주효과가 유의하였다( $F(1,207)=5.325, p<.05$ ). 즉 낮은 자아위협도 상황에서 보다 높은 자아위협도

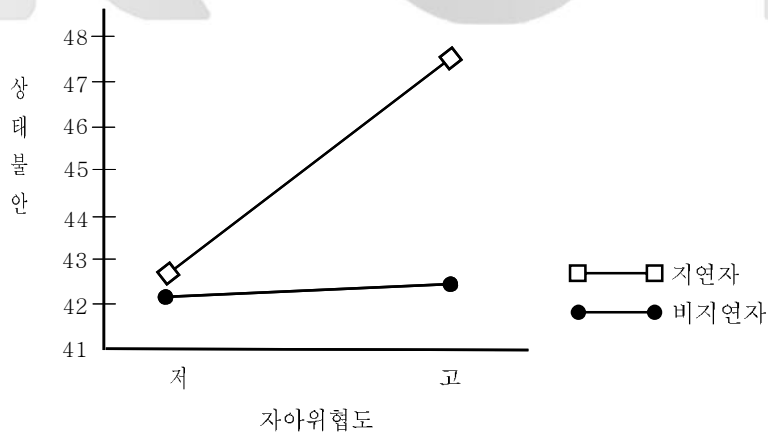


그림 1. 상태불안에 대한 지연경향성과 자아위협도의 상호작용

상황에서 피험자는 더 많은 불안을 경험하였다. 따라서 가설 2도 지지되었다. 또한 지연경향성과 과제의 자아위협도의 상호작용이 유의하였다( $F(1,207)=4.616, p<.05$ ). 이를 확인하기 위해 지연경향성과 과제의 자아위협도간의 상호작용을 그림 1에 제시하였다.

집단간 차이를 알아보기 위해 사후 검증(Duncan)을 실시한 결과, 지연 높은 자아위협도 집단이 다른 세 집단보다 불안 수준이 유의하게 더 높았다. 즉 자아위협도가 낮은 상황에서는 지연·비지연 집단간 차이가 나타나지 않았으나, 자아위협도가 높은 상황에서는 지연 집단이 비지연 집단보다 더 높은 불안수준을 나타내었다. 따라서 가설 3이 지지되었다.

## 논 의

연구 2에서는 지연경향성과 상황변인인 과제의 자아위협도가 수행에 따른 상태불안에 미치는 영향을 알아보기 위해 대학생 211명을 대상으로 실험을 실시하였다.

결과를 살펴보면, 우선 높은 자아위협도 집단과 낮은 자아위협도 집단간에 위협도 지각에서의 차이가 유의하게 나타났다. 즉, 높은 자아위협도 집단은 과제의 자아위협도를 높게 지각하고, 낮은 자아위협도 집단은 과제의 자아위협도를 낮게 지각하였다. 그러나 높은 자아위협도 집단의 지각된 자아위협도 평균은 10.49로 낮은 자아위협도 집단의 9.54와 큰 차이를 보이지 않았다. 지각된 자아위협도 지각 점수는 4점에서 16점 사이의 범위를 가지기 때문에 두 집단 모두 비교적 위협도를 중간정도로 지각했다고 볼 수 있다.

이에 대한 한 가지 이유로, 지각된 자아위협

도 질문지는 통제자극인 지적 능력 검사를 완성한 후에 작성되었기 때문에 실제 지각된 자아위협도를 조작하기 위해 제시하였던 지적 능력 검사의 제목과 지시문의 효과가 상쇄되었을 가능성이 있다. 즉, 지적 능력 검사 자체의 자극이 너무 강하여서 실제 실험자극의 효과가 약해진 것이다. 또한 지적 능력 검사의 수행시간이 20분이라는 점도 실험자극의 효과를 약하게 만들었을 가능성이 있다. 이러한 점을 보완하기 위해 실험자극 제시 후에 바로 지각된 자아위협도를 측정하는 방법을 할 필요가 있다.

비록 자아위협도 집단 간의 지각된 자아위협도 점수에서 큰 차이를 보이지 않았다 할지라도, 문항의 구성에 의하면 과제의 위협도 지각이 보통인 경우 10점이 되며, 10점보다 낮은 점수는 과제가 피험자들에게 별로 큰 부담을 주지 않은 것을 의미한다. 본 연구에서 높은 자아위협도 집단은 10보다 높은 평균점수를 그리고 낮은 자아위협도 집단은 10보다 낮은 평균점수를 보였기 때문에, 이는 비교적 제시한 자극이 의도대로 과제의 자아위협도 수준을 구별해준다고 할 수 있다.

다음으로 지연경향성과 과제의 자아위협도가 상태불안에 미치는 영향을 검증하기 위하여 실시한 변량분석 결과, 지연자는 비지연자보다 불안 수준이 더 높았고, 과제의 자아위협도가 높은 집단이 낮은 집단보다 더 높은 불안수준을 나타내었다. 이로써 가설 1과 2가 지지되었다. 또한 상태불안에 대한 지연경향성과 과제의 자아위협도의 상호작용 효과가 유의하였다. 다음으로 각 집단간 차이를 알아보기 위해 사후 검증을 실시한 결과, 지연경향성이 높고 과제의 자아위협도 수준이 높은 집단이 다른 세 집단보다 불안 수준이 유의하게 더 높

았다. 이는 가설 3을 지지하는 결과로써, 지연자는 모든 상황에서 불안감을 경험하는 것이 아니라 자신의 능력이 평가될 수 있을만큼 위협적인 과제를 만나는 상황에서 불안감을 경험할 가능성이 높다는 것을 말해준다. 이러한 결과는 지연자가 비지연자에 비해 평가 상황에서 자신의 단점에 대해 매우 방어적이라고 말한 Ferrari 등(1995)의 주장과 일치하는 결과이다.

요약하면, 먼저 지연경향성이 높은 사람은 지연경향성이 낮은 사람보다 불안수준이 더 높았고, 과제의 자아위협도가 높을수록 불안수준이 더 높게 나타났다. 이 두 변인의 주효과 뿐 아니라, 지연경향성과 과제의 자아위협도는 상호작용하여 불안을 유의하게 예측하였다. 특히 다른 집단에 비해 지연자가 과제의 자아위협도가 높은 상황에서 더 커다란 불안을 경험하였다. 즉, 지연자는 평가위협이 낮은 상황에서는 비지연자와 불안수준에서 차이가 없지만, 평가위협이 높은 상황에서는 비지연자보다 더 커다란 불안을 경험한다는 것을 의미한다. 이는 본 연구의 가설과 일치하는 결과라 할 수 있다.

### 종합논의

본 연구는 지연자가 심리적 불편감을 경험하는데 있어서 이에 영향을 미치는 변인의 효과를 알아보기 위해 수행되었다. 구체적으로 지연경향성과 심리적 불편감, 특히 우울과 불안과의 관계에 영향을 미치는 개인내적 변인으로써 자기 자신의 능력에 대한 평가개념인 자기효능감과 인지적 처리과정에 의한 행동적 변인인 대처방식의 효과를 알아보고 이와 함

께 어떠한 상황에서 지연자가 심리적 불편감을 경험하는지를 알아보기 위해 개인외적 변인으로써 과제의 속성 중 과제의 자아위협도의 효과를 알아보려고 하였다.

먼저 연구 1에서는 지연경향성과 우울 및 불안과 같은 심리적 불편감의 관계에 영향을 미치는 변인의 효과를 알아보려고 하였다. 구체적으로 개인내 변인으로 자기효능감과 대처방식이 지연경향성과 우울 및 불안간의 관계를 매개하는지 여부를 상관과 회귀분석을 통해 검증하였다. 분석결과, 지연경향성은 우울 및 불안과 정적인 상관이 나타났는데, 이러한 결과는 지연경향성이 불안(Ferrari, 1991; Haycock, McCarthy, & Skay, 1998; Solomon & Rothblum, 1984)과 우울(Martin, Flett, Hewitt, Krames, & Szanto, 1996; Senecal et al., 1995; Solomon & Rothblum, 1984)을 포함하는 부정적인 정신건강 상태와 연관이 있다는 연구결과와 일치한다. 또한 자기효능감과는 부적 상관, 소극적 대처와는 정적 상관, 그리고 적극적 대처와는 부적 상관이 나타났다. 자기효능감과 소극적 대처는 우울 및 불안과의 상관이 유의하였으나 적극적 대처는 우울 및 불안과의 상관이 나타나지 않아 분석에서 제외하였다.

자기효능감과 소극적 대처의 매개효과를 검증한 결과, 자기효능감은 지연경향성과 우울 및 불안간의 관계를 매개하였다. 이러한 연구 결과는 지연경향성이 직접적으로 우울 및 불안에 영향을 미치고 또한 자기효능감이라는 인지 변인을 거쳐 간접적으로 영향을 미친다는 것을 보여준다.

그러나, 소극적 대처는 지연경향성과 불안간의 관계만을 매개하였고, 지연경향성과 우울간의 관계에서는 유의한 매개효과가 나타나지 않았다. 이러한 연구결과는 지연자가 스트레스

상황에서 소극적 대처를 사용하여 불안을 경험하지만, 지연자가 우울을 경험하는데는 소극적 대처가 영향을 미치지 못한다는 것을 의미한다. 따라서 지연자가 불안과 우울을 경험할 때 작용하는 기제가 다르다는 것을 알 수 있는데, 지연자는 스트레스 상황에서 소극적 대처를 매개로 하여 불안을 경험하지만, 지연자가 스트레스 상황에서 우울을 경험할 때는 특정 대처전략을 사용하지 못할 것으로 추론해 볼 수 있다.

연구 2에서는 지연경향성과 심리적 불편감의 관계에서 개인외적 변인으로서 상황 변인인 과제의 자아위협도의 효과를 알아보려 하였다. 과제의 자아위협도는 지적 능력 검사의 제목과 지시문을 조작하여 높고 낮은 자아위협도 상황을 만들었고, 심리적 불편감으로는 과제 수행에 따른 상태불안을 측정하였다. 연구 결과, 지연경향성과 과제의 자아위협도는 각각 상태불안에 대해 주효과가 있었으며, 또한 두 변인이 상호작용하여 상태불안에 영향을 미쳤다. 특히, 지연자가 자아위협도가 높은 상황에 처했을 때가 다른 경우에서 보다 유의하게 불안수준이 더 높았다. 이러한 결과는 지연자가 비지연자보다 평가위협이 높은 상황에서는 더 커다란 불안을 경험하지만, 평가위협이 낮은 상황에서는 차이를 보이지 않는다는 것을 나타낸다.

따라서 연구 1과 2를 종합해보면, 지연자는 자기효능감을 낮게 지각하고 부적응적인 대처방식을 사용하기 때문에 자아를 위협하는 과제를 해결해야 하는 평가상황에 직면하게 되면 비지연자에 비해 심리적 불편감을 더 많이 경험한다고 말할 수 있다.

본 연구에서는 지연자가 겪는 심리적 불편감으로서 우울과 불안을 각각 제시하였다. 그

런데 여기서 한가지 생각해 볼 점은, 지연자의 일상생활에 지배적인 심리적 불편감이 둘 중 어떤 것인가 하는 점이다. 비록 지연자가 스트레스 상황에서 우울과 불안 둘 다를 경험한다 할지라도, 둘 중 하나가 더 지배적으로 나타날 가능성이 있다. 이는 우울과 불안이 서로 관련이 높은 개념이라 할지라도, 이 두개의 개념은 그것이 수반하는 인지적 측면으로 구분이 가능하다(Watson & Kendall, 1989). 우울은 손실이나 실패에 대한 실망감을 반영하는 한편, 불안은 미래 실패에 대한 걱정을 반영한다.

이와 관련해서, Ferrari 등(1995)은 지연자는 비지연자보다 공변인으로서 불안을 통제했을 때에도 더 높은 수준의 우울관련 정서를 경험한다고 보고하였다. 이와 더불어, 불안관련 정서는 지연자와 비지연자간에 차이가 나타나지 않았다. Lay와 Silverman(1996)의 연구에서도 지연자는 비지연자보다 불안을 통제했을 때 더 높은 시험 전 우울 수준을 보이지만, 우울을 통제했을 때 불안수준에서는 차이가 없다고 보고하였다. 이러한 결과에 따르면 지연자는 심리적 불편감으로써 불안보다는 우울을 더 많이 경험한다고 볼 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제안은 다음과 같다.

첫째, 본 연구 결과는 일반화의 문제를 안고 있다. 연구에 참여한 피험자들은 모두 대학생이기 때문에, 일반인에게서도 본 연구결과와 같은 결과가 도출될 수 있을지는 알 수 없다. 둘째, 연구 1의 매개모델에서 제안된 인과관계를 완전히 확립하기 위해서는 가정된 인과적 효과의 방향성이 종단적으로 평가되어야만 한다(Kline, 1998). 그러나 본 연구 1에서는 횡단 자료를 사용하여 결과를 도출하였기 때문에 지연경향성과 심리적 불편감에 관한 인과적

관계를 확신하지 못한다. 셋째, 본 연구 2는 엄격하게 통제된 실험실에서 실시하지 않았기 때문에 실험에 많은 오염변인이 개입했을 가능성이 있다. 넷째, 본 연구 2에서 실험자극으로 제시한 지적 능력 검사의 제목과 지시문의 제시와 종속변인인 상태불안 척도 작성과의 시간 간격이 너무 길어 상태불안에 대한 실험자극의 효과가 감소되었을 가능성이 있다. 다섯째, 연구 2에서 사용된 과제는 피험자에게 적절한 위협 수준을 제공하였을 뿐, 극히 평가적이고 위협적인 상황은 제시하지 못하였을 수 있다. 본 실험상황은 평가상황을 제시하였지만 이 상황이 공개적인 상황은 아니기 때문이다.

이와 같은 제한점이 있지만, 본 연구는 지연자가 경험하는 우울 및 불안과 같은 심리적 불편감에 영향을 미치는 변인을 개인내적인 변인과 개인외적인 변인으로 나누어 각각의 효과를 제시하고 있다는 점에서 의의가 있다. 기존의 지연경향성과 심리적 불편감과의 관계에 대한 연구는 단순한 상관만을 보고하고 있었기 때문에 지연경향성이 어떠한 과정을 통해 심리적 불편감에 영향을 미치는지를 알 수 없었다. 따라서 본 연구결과는 지연경향성과 심리적 불편감과의 관계에 영향을 미치는 개인내·외 변인의 효과를 알아봄으로써 지연자가 어떤 상황에서 어떠한 과정을 통해 우울 및 불안을 경험하는지를 밝혀내었다.

특히, 자기효능감이 지연경향성과 우울 및 불안과 같은 심리적 불편감과의 관계에서 중요한 역할을 한다는 본 연구결과는 지연자가 비합리적인 신념이나 실패에 대한 두려움과 같은 인지적 왜곡으로 인한 부정적인 자기평가가 심리적 불편감을 유발한다는 인지 행동적 이론의 관점을 지지한다. 따라서 지연자의 치

료나 상담에 있어 지연자의 인지적 왜곡으로 인한 부정적인 자기평가를 적절하게 다루어주는 것이 치료에 큰 도움이 될 것으로 보인다.

지연경향성은 심리적 불편감을 유발시킨다는 점에서 매우 중요하다. 또한 지연경향성이 매우 보편적인 현상이라는 점에서 많은 관심을 가져야할 분야이다. 이러한 측면에서 본 연구결과는 지연자의 우울 및 불안과 같은 심리적 불편감의 중재방안을 구축하는데 도움을 줄 것으로 기대된다. 앞으로는 지연경향성과 심리적 불편감의 관계뿐만 아니라 만성적 지연자의 심리적 불편감의 치료효과에 대한 경험적 연구가 필요할 것이다.

## 참고문헌

- 권석만 (1992). *Differential roles of dysfunctional attitudes and autonomic thoughts in depression: an integrated cognitive model of depression*. Unpublished doctoral dissertation, University of Queensland.
- 김아영, 차정은 (1996). 자기효능감의 측정. 산업 및 조직 심리학회 동계학술발표대회 논문집, 51-64.
- 김정희, 이장호 (1985). 스트레스 대처 방식의 구성 요인 및 우울과의 관계. 고려대학교 행동과학 연구소: 행동과학 연구, 7, 127-138.
- 김환 (1999). 학업적 꾸물거림에서 실패 공포가 과제 제출 행동 지연에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 박재우 (1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.



- Aitken, M. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator*. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1989). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting & Clinical Psychology, 56*, 893-897.
- Billings, A. C., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life-events. *Journal of Behavior Medicine, 4*, 139-157.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it and what to do about it*. Reading, PA: Addison-Wesley.
- Butler, L., & Meichenbaum, D. (1981). The assessment of interpersonal problem-solving skills. In P. C.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality, 25*, 245-261.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. NY: Plenum.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health Society and Behavior, 2*, 219-239.
- Frost, R. O., & Marten, P. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 559-572.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development, 76*(3), 317-324.
- Kline, R. B. (1998). *Structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Lay, C. H., & Silverman, S. (1996). Trait procrastination, anxiety, and dilatory behavior. *Personality and Individual Differences, 21*(1), 61-67.
- Martin, T. R., Flett, O. L., Hewitt, P. L., Krames, L., & Szanto, O. (1996). Personality correlates of depression and health symptoms: a test of self-regulation model. *Journal of Research in Personality, 30*(2), 264-277.
- 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. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology, 33*, 398-394.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology, 135*(5), 607-619.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-

- behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, G. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401-1418.
- Watson, D., & Kendall, P. C. (1989). Common and differentiating features of anxiety and depression: Current findings and future directions. In *Anxiety and depression: Distinctive and overlapping features* (pp. 493-508). New York: Academic Press.
- 1 차원고접수 : 2005. 4. 11.  
수정원고접수 : 2005. 6. 10.  
최종게재결정 : 2005. 6. 12.

K C I

## The Effect of Self-Efficacy, Coping Style and Ego-Threat in the Relation between Procrastination Tendency and Psychological Distress

Seung-il Hong

Myoung-Ho Hyun

Chung-Ang University

The purpose of this study was to investigate the effect of variables affecting the relation between procrastination tendency and psychological distress. In study 1, self-efficacy and passive coping, which are cognitive variables, were proposed to mediate the relation between procrastination tendency and psychological distress, including depression and anxiety. A sample of 221 undergraduate students(105 men and 116 women) completed Aitken Procrastination Inventory(API), General Self-efficacy Scale, The Ways of Coping Checklist, Beck Depression Inventory(BDI), and Beck Anxiety Inventory(BAI). Results indicated that self-efficacy mediated the relation between procrastination tendency and anxiety, as well as the relation between procrastination tendency and depression. These results suggest that self-efficacy may play a important role when procrastinators experience depression and anxiety. Next, the mediating effect of passive coping in the relation between procrastination tendency and anxiety was statistically significant, but the mediating effect of passive coping in the relation between procrastination tendency and depression was not statistically significant. Study 2 examined the effect of ego-threat level in the relation between procrastination tendency and anxiety through an experiment. 211 undergraduate students(94 male, 117 female) were divided into a procrastinator group and a nonprocrastinator group, and then they were randomly assigned to high ego-threat condition and low ego-threat condition. Results indicated that procrastinators showed higher anxiety level than nonprocrastinators in high ego-threat condition, but there was no difference between the procrastinator group and the nonprocrastinator group in low ego-threat condition. These results suggest that procrastinators experience higher anxiety level than nonprocrastinators in situations that involve some form of evaluation. These results provide basic data for an effective intervention for procrastinators' psychological distress as well as informations to understand the mechanism that involves in the relation between procrastination tendency and psychological distress.

*Key words* : procrastination tendency, depression, anxiety, self-efficacy, coping