

대학생의 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계: 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과*

김 슬 기

박 은 영[†]

대구가톨릭대학교

이 연구는 평가염려 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향에서 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 대구·경북 소재 대학에 재학 중인 대학생 480명을 대상으로 설문조사를 실시하고 SPSS 22.0과 SPSS Macro를 통해 자료를 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 평가염려 완벽주의는 수치심, 부적응적 인지적 정서조절전략, 학업지연행동과 정적 상관이 있었다. 둘째, 평가염려 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향에서 수치심의 매개효과가 있었다. 셋째, 평가염려 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과가 있었다. 넷째, 평가염려 완벽주의가 학업지연행동에 영향을 미치는 과정에서 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략이 이중매개하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 바탕으로 본 연구의 의의, 제한점 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 평가염려 완벽주의, 수치심, 부적응적 인지적 정서조절전략, 학업지연행동

* 본 원고는 김슬기(2018)의 대구가톨릭대학교 석사학위논문을 일부 수정한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 박은영, 대구가톨릭대학교 심리학과 조교수, 경북 경산시 하양읍 대구가톨릭대학교 사회과학대 204-2호 / Tel: (053)850-3240, E-mail: eyp0202@cu.ac.kr

해야 할 일을 제시간에 하지 않고 불필요하게 미룸으로써 시간에 쫓겨 밤샘작업을 하거나 마감기한을 맞추지 못해 곤란을 겪는 사람들이 있을 것이다. 이처럼 과제의 시작이나 완수를 불필요하게 연기하는 것을 지연행동이라고 하며(Lay, 1986), 지연행동을 하는 사람들을 지연행동자라고 한다. 지연행동은 일상생활, 의사결정, 직장업무 등 다양한 영역에서 나타나는데, 그 중 학업영역에서의 지연행동을 학업지연행동이라고 한다(Milgram, Mey-Tal, & Levison, 1998).

지연행동에 대한 많은 선행연구들은 대학생의 지연행동에 주목해왔다. 18~77세를 대상으로 실시한 지연행동 조사 결과에 따르면 20대가 가장 많은 지연행동을 나타낸다고 보고되었으며(McCown & Robers, 1994), Steel(2007)의 연구에 따르면 대학생의 70~95%가 지연행동을 나타낸다고 보고되었다. 한 연구에 따르면 대학생의 70% 이상이 기말 보고서 작성이나 시험공부 등의 학업영역에서 한 번 이상의 지연을 한 것으로 보고되었다(Gröpel & Steel, 2008).

이러한 지연행동은 정보처리와 문제해결에서 속도나 마감시간이 중시되는 현대 사회의 풍조로 인해 개인에게 불이익을 초래할 수 있다(김정희, 2003). 실제로 지연행동은 다양한 부적응적인 결과를 초래하는데, 직무 또는 학업에서의 낮은 성취를 야기할 수 있고 후회, 자기비난, 불안, 우울, 죄책감, 자존감 저하, 자기효능감 저하와 같은 심리적인 문제를 초래할 수도 있다(이정아, 현명호, 2009). 더 나아가 지연관련 행동들은 삶의 만족도와 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 미친다는 연구 결과가 있었다(강혜자, 2012; Ozer & Sackes, 2011).

대학생의 지연행동이 지속된다면 지연행동은 학업상황에서 국한되지 않고 이후의 직장이나 사회생활의 여러 영역에 걸쳐 일반적이고 만성적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 대학생들이 졸업 이후 사회에 잘 적응하고 유능하게 기능할 수 있도록 지연행동에 영향을 미치는 선행요인을 탐색하여 이를 개선하는데 유용한 정보를 제공할 필요가 있다.

지연행동을 보다 정확히 이해하려면 지연행동을 단일한 요인으로 예측하고 설명하는 것에서 더 나아가 지연행동과 연관된 다양한 변인들과 변인간의 상호작용을 고려해야 한다는 주장이 제기되고 있다(Steel, 2010). 선행연구에 따르면 학업지연행동에는 완벽주의, 성실성 등의 성격적 요인과 우울, 수치심 등의 정서적 요인, 메타인지, 자기효능감 등의 인지적 요인 그리고 부모의 심리적 통제, 부모의 양육행동 등의 환경적 요인들이 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(강은비, 김동일, 김명찬, 2013; 김종운, 양민정, 2013; 백지은, 이승연, 2016; 안은별, 김희화, 2016; 이규연, 2015; 이정민, 노지예, 2015). 이러한 연구결과는 다양한 요소들 간의 통합적인 관계를 탐색할 필요성을 시사하는 것으로 볼 수 있다.

많은 선행연구들은 학업지연행동을 설명하는 요인으로 완벽주의에 주목하였는데, 이들은 지연행동자와 완벽주의자가 모두 높은 기준과 비현실적 신념이라는 공통점이 있음을 지적하였다(Beswick, Rothblum, & Mann, 1988; Flett, Hewitt, Blankstein, & Mosher, 1991). Ellis와 Knaus(1977)는 인지행동적 관점에서 지연행동이 성공적인 업무 완수와 관련된 개인의 능력에 대한 비합리적인 두려

움, 자기비판과 연관된다고 주장하였으며, 이러한 특성들은 완벽주의의 역기능적 측면으로 나타난다고 보았다.

초기의 완벽주의는 역기능성을 강조한 부정적인 단일 차원으로 정의되었으나(Burns, 1980; Pacht, 1984), 1990년대에 들어서서 Frost, Marten, Lahart와 Rosenblate(1990)가 완벽주의를 6개 차원으로 구분했다. Frost 등(1990)은 완벽주의를 실수에 대한 염려, 개인적 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화라는 6개의 차원으로 구분하여 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; FMPS)를 개발하였다. 또한 Hewitt과 Flett(1991)은 완벽주의를 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의라는 3개의 차원으로 구분한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; HMPS)를 개발하였다. 특히 Frost, Heimberg, Holt, Mattia와 Neubauer(1993)의 연구에서 HMPS와 FMPS의 하위차원들을 통합하여 요인분석한 결과 부적응적 평가염려 요인과 긍정적 성취욕구 요인이라는 두 공통요인이 확인되었다. 이를 계기로 완벽주의를 다차원으로 개념화하기 시작했을 뿐만 아니라 부정적 측면과 함께 적응적 측면에도 관심을 갖게 되었다(김윤희, 서수균, 2008). 이런 일련의 연구결과를 바탕으로 Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams와 Winkworth(2000)은 다차원적 완벽주의의 하위차원의 적응적 속성을 개인기준 완벽주의, 부정적 속성은 평가염려 완벽주의 두 차원으로 제시했다. 평가염려 완벽주의는 Hewitt과 Flett(1991)가 개발한 척도에서 사회부과 완벽주의와 Frost 등(1990)이 개발한 척도에서 실수에 대한 염려

와 수행에 대한 의심 하위척도의 개념과 일치한다. 평가염려 완벽주의는 자신을 엄격하게 감시하고, 자신의 행동을 비판적으로 평가하며 타인의 비판에 대해 습관적으로 염려하여 완벽해지려고 하는 것을 말한다(김현희, 김창대, 2011). Dunkley 등(2000)의 연구에서 평가염려 완벽주의는 자기 비난적 속성을 지니고 있어 부적응과의 연관성이 높은 것으로 나타났다.

과도하게 높은 비현실적 과제성취기준을 지닌 개인은 이러한 기준에 도달하지 못했을 때에 타인의 비난을 두려워하는 실패공포, 평가에 대한 두려움에 의해 동기화되어 지연행동을 나타낼 가능성이 높다는 주장이 제기되었으며, 이때 지연행동은 이러한 심리적 불편감을 직면하지 않기 위한 과업을 회피하는 하나의 수단이 된다(윤재호, 2011). 또한 평가염려 완벽주의는 평가받는 상황을 회피하고자 하며, 평가염려 완벽주의와 경험회피 간에 정적상관이 보고된 점을 미루어보면(김정은, 손정락, 2012; Santanello & Gardener, 2007), 평가염려 완벽주의자들이 시험, 과제와 같은 학업평가와 과업을 회피하는 수단으로 학업지연행동을 나타낼 것이라고 가정해볼 수 있다.

완벽주의와 학업지연행동 간의 관계가 밝혀지면서, 두 변인 간의 경로에 대한 관심이 증가하기 시작했다. Fee와 Tangney(2000)는 지연에 대한 이론과 연구들이 대부분 자기보호, 자립, 인상관리, 자기존중감과 같은 인지적 및 행동적 요인에 초점을 둔 반면 상대적으로 정서적 역학이 간과되었다는 주장을 제기하면서, 지연행동과 완벽주의 간의 관계를 이해하는데 있어서 수치심의 중요성을 강조했다. 수치심은 자의식 정서 중

하나로(Tangney & Fischer, 1995), 전체 자기를 검토한 결과 부족하고, 결핍되었고, 부적절하고, 무력하고, 무가치하고 작다고 느끼는 것으로 전체 자기가 문제시되는 고통스러운 감정의 한 형태로 정의된다(Kaufman, 1989; Lewis, 1971). 수치심을 강하게 느끼는 사람은 어떤 결과에 대해 자신의 행동이 잘못되었다고 생각하기보다는 자기 자체가 잘못되었다고 판단하는 경향이 있어서 자신의 전반적인 존재 자체를 문제 삼을 수 있다(Tangney & Dearing, 2002). 따라서 수치심은 올바른 자기상의 형성을 방해하고 부정적인 자기상의 형성에 기초가 되는 핵심적인 개념으로 볼 수 있으며(Claesson & Sohlberg, 2002), 자기개념이나 자기효능감을 위협하고 심리적 부적응을 유발할 가능성이 높다(한주연, 박경, 2011).

완벽주의자들은 비현실적으로 높은 기준을 갖고 있기 때문에 실패를 경험할 확률이 높으며(Flett & Hewitt, 2002/2013), 이분법적이고 과잉 일반화하여 사고하는 경향이 있어 한 가지 과제에서 실패하더라도 이를 보다 일반적이고 전반적인 실패로 생각한다(Hewitt, Flett, Trunbull-Donavan, & Mikail, 1991; Hewitt & Flett, 1991). 이들은 완벽한 수행과 자기 가치를 동일하게 보기 때문에(Hewitt, Flett, & Ediger, 1996), 완벽하지 못한 수행을 자신의 무가치함의 상징으로 보는 경향이 있다(Flett & Hewitt, 2002/2013). 또한 부적응적 완벽주의자들은 이러한 특성들로 인해 이상적 자기와 실제 자기의 불일치와 자기에 대한 기대가 높을수록 고통스러운 수치심을 경험하기 때문에 수치심은 완벽주의와 연관이 높은 것으로 보고되고 있다(김성주, 이영순, 2015).

만성적인 지연행동의 배경에는 특정 과업에 대한 평가뿐만 아니라 자신의 전반적인 능력이나 가치에 대한 염려가 존재한다(Burka & Yuen, 1983). 이와 관련하여 수치심은 자기개념이나 자기효능감을 위협할 수 있는데(한주연, 박경, 2011), 이때 지연행동자는 수치심으로 인한 자기존중감의 훼손을 막기 위해 평가 상황을 지연시킨다고 볼 수 있다(Ferrari, 1991). 다시 말해, 타인이 자신에게 완벽하기를 기대한다고 믿는 개인은 수치심의 감정에 취약하며, 수치심은 자기 전체에 대한 부정적인 평가를 포함하기 때문에 책임을 부인하거나 숨거나 도망치고자 하는 욕구를 동기화시킨다(Fee & Tangney, 2000). 이러한 연구 결과들을 바탕으로 완벽주의와 학업지연행동 간의 관계에서 수치심이 매개역할을 할 것이라고 볼 수 있다.

한편, 수치심은 본래 정상적이고 누구나 경험할 수 있는 기본적인 정서이나, 수치심을 경험하면서 자기 자신의 단점에만 초점을 맞추어 극단적인 자기 부정 및 비난을 할 경우 심리적 부적응이 야기될 수 있다(서영숙, 2009). 이처럼 수치심이 경험되는 상황에서의 개인의 대처방식에 따라 문제가 유발될 수 있는데(Nathanson, 1992), 촉발된 정서를 조절하기 위한 인지적 과정을 인지적 정서조절전략이라고 한다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). 인지적 정서조절전략은 인지적 대처와 동일개념으로써 정서적으로 각성된 정보를 인지적으로 다루는 것으로(Garnefski et al., 2001), 정서조절 과정에서 의식적으로 자기를 조절하려는 속성이 있고 정서보다 인지적 요소에 초점을 두는 경향을 말한다(Garnefski & Kraaij, 2006). 인지적 정서조절전략은 적응적 전략과 부적응적 전

략으로 구분되며(Garnefski et al., 2001), 그 중 부적응적 인지적 정서조절전략은 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화를 포함한다. 부적응적 인지적 정서조절전략은 직접 해결하려는 노력보다는 부정적 사고나 회피행동과 연관되며, 상황에 대해 부적응적 해석을 함으로써 상황을 부정적으로 평가하는 것을 의미한다(김예은, 송원영, 2017). 부적응적 인지적 정서조절전략을 자주 사용하는 사람들은 적응적 전략을 사용하는 사람들보다 더 우울하고, 정서적 문제에 취약하며 낮은 정서적 안녕감과 관련 있는 것으로 나타났다(Anderson, Miller, Riger, Dill, & Sedikides, 1994; Nolen-Hoeksema, Parker, & Lason, 1994; Sullivan, Bishop, & Pivik, 1995).

부적응적 인지적 정서조절전략과 수치심의 관계에 대해 살펴보면, 수치심의 경험이 문제 해결에 필요한 인지적 능력을 저하시킨다는 연구 결과가 있었으며(Yang, Yang, & Chiou, 2010), 수치심을 경험하면 자신에 대한 부정적인 평가에 몰두하게 되어, 효과적인 인지적 대처전략에 대해 생각하고 실행하는 능력이 손상된다는 연구 결과가 있다(Covert, Tangney, Maddux, & Heleno, 2003). 또한 수치심을 경험할수록 적응적 인지적 대처보다 부적응적인 인지적 대처를 한다는 보고가 있었다(Garnefski et al., 2001). 더 나아가 수치심을 경험하는 사람들은 부적응적 인지적 정서조절전략을 통해 우울, 불안과 같은 심리적 부적응을 나타내는 것으로 보고되었다(성나래, 2009; 조효진, 2009). 이러한 연구결과들을 바탕으로 수치심이 부적응적 인지적 정서조절전략에 선행하는 관계를 추론할 수 있다.

완벽주의자는 자신에 대해 지나치게 비판

적인 평가를 하고 수행에 만족하지 못하기 때문에 성공 또는 실패라는 이분법적 사고를 하거나 사건의 부정적인 면에만 초점을 맞추어 보통의 일도 과도한 스트레스로 해석한다(Hewitt & Flett, 1993). Blankstein과 Dunkley(2002)는 실패에 대해 지나치게 동기화된 평가염려 완벽주의자는 지각된 스트레스에 대한 대처전략의 부족으로 심리적 고통을 경험하게 된다고 보았다. 박소영, 안창일과 최승미(2005)의 연구에서도 평가염려 완벽주의를 비롯한 역기능적 완벽주의자들이 부정적 귀인양식과 소극적 대처방식을 사용하는 것으로 나타났으며, 김성주와 이영순(2013)의 연구에서 평가염려 완벽주의가 부적응적 인지적 정서조절전략에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

부적응적 인지적 정서조절전략의 사용은 효과적인 정서조절의 실패로 이어지고 부정적 정서를 경험할 가능성을 높인다고 볼 수 있다. 선행연구에 따르면 우울, 불안과 같은 부정적 정서는 학업지연행동에 영향을 미치는 것으로 나타났는데(Flett, Hewitt, & Martin, 1995), 이러한 부정적 정서를 효과적으로 조절하지 못하면 학업지연행동을 할 가능성이 높아질 것으로 예측된다. Spada, Hiou와 Nikcevic(2006)은 스트레스 사건에 대해 부정적인 인지적 신념을 지니면 부정적 정서가 유발되어 이러한 부정적 정서가 다시 지연행동에 유의미한 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 Eckert, Ebert, Lehr, Sieland와 Berking(2016)의 연구에 따르면 정서조절 기술의 훈련을 통해 지연행동을 감소시킨 결과가 나타났다. 따라서 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략이 매개역할을 할 것이라고 볼 수

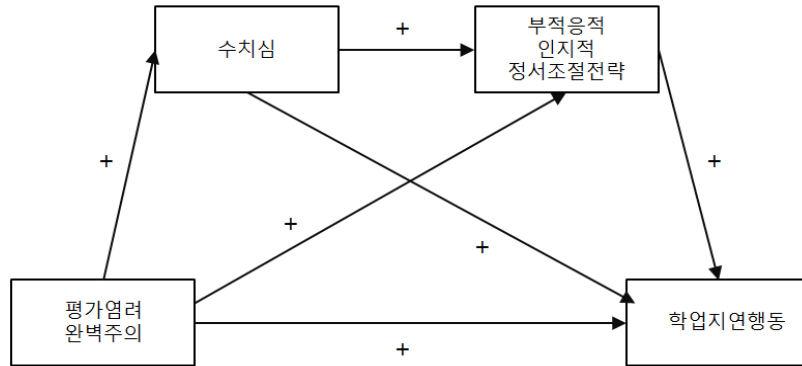


그림 1. 연구모형

있다. 더 나아가 평가염려 완벽주의로 인해 유발된 수치심에 부적응적 인지적 정서조절 전략으로 통해 대처함으로써 수치심의 조절에 실패하여 학업지연행동을 나타낼 것이라고 가정할 수 있다.

이 연구에서는 평가염려 완벽주의와 학업지연행동 간의 관계에서 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 살펴보고자 한다. 이를 통해 학업지연행동에 대한 이해를 확장시키고 학업지연행동으로 인해 고통을 호소하는 대학생들을 위한 효과적인 치료적 개입에 유용한 정보를 제공하고자 한다. 이 연구의 연구모형은 그림 1에 제시하였으며, 연구 가설은 다음과 같다. 첫째, 평가염려 완벽주의와 학업지연행동 간의 관계를 수치심을 매개할 것이다. 둘째, 평가염려 완벽주의와 학업지연행동 간의 관계를 부적응적 인지적 정서조절전략이 매개할 것이다. 셋째, 평가염려 완벽주의와 학업지연행동 간의 관계를 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략이 이중 매개할 것이다.

방 법

연구대상

본 연구는 대구·경북에 소재한 대학교에 재학 중인 대학생 559명에게 설문지를 실시하였다. 설문지는 수업시간을 할애하여 연구 목적과 비밀보장에 대한 안내를 한 후 진행하였다. 그 중 결측치 또는 이상치가 발견되거나, 불성실한 응답으로 판단된 79부를 제외한 총 480부를 최종분석에 사용하였다. 연구대상 중 남성은 192명(40%), 여성은 288명(60%)이었다. 연령은 18~19세가 119명(24.8%), 20~21세가 160명(33.3%), 22~23세가 139명(29%), 24~39세가 62명(12.9%)이었으며, 평균연령은 21.20세($SD=2.228$)였다. 학년은 1학년이 126명(26.3%), 2학년이 123명(25.6%), 3학년이 122명(25.4%), 4학년이 109명(22.7%)이었다.

측정도구

학업지연행동

대학생의 학업지연행동을 측정하기 위해 Aitken(1982)의 지연행동척도(Aitken Procrastination Inventory: API)를 박재우(1998)가 번안한 것

을 사용했다. 자기보고식 척도로 19문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert식 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정된다. 10개의 역채점 문항(2, 4, 7, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18)이 포함되어 있으며 점수가 높을수록 학업영역에서의 지연행동을 많이 나타내는 것을 의미한다. Aitken(1982)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .82였으며 박재우(1998)의 연구에서는 .82로 나타났다. 본 연구에서의 내적합치도는 .80로 나타났다. 문항의 예로는 '나는 마지막 순간까지 일을 시작하기를 미룬다.'를 들 수 있다.

평가염려 완벽주의

평가염려 완벽주의를 측정하기 위해 Dunkley 등(2000)의 연구 결과를 근거로 사회부과 완벽주의, 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심 3개의 개념을 측정하였다. 사회부과 완벽주의는 Hewitt과 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도(HMPS)를 한기연(1994)이 번안한 척도에서 선별(15문항, '다른 사람이 나에게 기대하는 것을 만족시키기가 어렵다.')하였다. 7점 Likert식 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 7점=매우 그렇다)로 평정되고, 15문항 중 5개의 역채점 문항(2, 6, 8, 12, 15)을 포함하며 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높은 것을 의미한다. 한기연(1994)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .84로 나타났으며, 본 연구에서는 .81이었다.

실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심은 Frost 등(1990)의 다차원적 완벽주의 척도(FMPS)를 정승진(1999)이 번안한 척도에서 선별하였다. 실수에 대한 염려(9문항, '만약 내가 학교에서 실패하게 된다면 나는 실패자가 되는 것이다.')와 수행에 대한 의심(4문

항, '나는 신중하게 어떤 일을 했는데도 그 일이 제대로 되지 않았다고 느낄 때가 자주 있다.')은 5점 Likert식 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정되고, 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높은 것을 의미한다. 박경(2004)의 연구에서 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심의 내적합치도(Cronbach's α)는 각각 .83과 .65로 나타났으며, 본 연구에서의 내적합치도는 각각 .84과 .73이었다.

평가염려 완벽주의를 구성하는 3개의 개념을 측정하기 위해 사용한 척도는 각각 7점 Likert식 척도와 5점 Likert식 척도를 사용하였기 때문에, 박혜령과 이종선(2017)의 연구에서 적용한 바와 같이 IBM에서 제공하는 방법으로 7점 척도를 5점 척도로 변환하고, 세 하위척도를 합쳐 최종분석에 사용하였다(International Business Machines, 2016).¹⁾

수치심

수치심을 측정하기 위해 Andrews, Qian과 Valentine(2002)의 수치심 경험 척도를 신재은 등(2015)이 번안 및 타당화한 한국판 수치심 경험 척도(Korean Version of Experience of Shame Scale; K-ESS)를 사용했다. 자기보고식 척도로 총 18문항으로 구성되어 있으며, 4점 Likert식 척도(1=전혀 아니다, 4=심하게 그렇다)로 평정된다. 하위요인은 성격적 수치심(9문항, '자신의 개인적인 습관에 대해

1) 다차원적 완벽주의척도(HMPS)의 하위척도인 사회부과 완벽주의의 7점 척도를 5점 척도로 변환하기 위해 IBM에서 제시한 선형방정식 ($y = (x - 1) * (4/6) + 1$)을 이용하여(International Business Machines, 2016), 7점 척도 문항자료를 5점 척도 문항자료로 변환하였다.

수치스러움을 느낀 적이 있습니까?'), 신체적 수치심(3문항, '신의 신체 혹은 신체 특정 부분에 대하여 수치스러움을 느낀 적이 있습니까?'), 실패경험 수치심(3문항, '자신이 경쟁에서 실패했을 때 수치스러움을 느낀 적이 있습니까?'), 행동적 수치심(3문항, '자신이 잘못된 일을 할 때 수치스러움을 느낀 적이 있습니까?')의 4가지로 나뉜다. Andrews 등(2002)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .92였으며 신재은 등(2015)의 연구에서는 .92로 나타났다. 본 연구에서의 내적합치도는 .90으로 나타났다.

부적응적 인지적 정서조절전략

부적응적 인지적 정서조절전략을 측정하기 위해 Garnefski 등(2001)의 인지적 정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)를 김소희(2004)가 번안한 것으로 사용하였다. 자기보고식 척도로 총 36문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert식 척도(1=그런 경우가 없다, 5=거의 항상 그렇다)로 평정된다. 9개의 하위요인으로 구성되며 총 36문항이다. 본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략에 해당하는 하위요인인 자기비난(4문항, '그 일이 내 잘못이라고 생각한다.'), 타인비난(4문항, '그 일이 일어난 것을 다른 사람의 책임이라고 생각한다.'), 반추(4문항, '그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다.'), 파국화(4문항, '내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다.')를 선별하여 총 16문항을 사용하였다. 김소희의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 자기비난 .76, 타인비난 .83, 반추 .68, 파국화 .78로 나타났다. 본 연구에서의 부적응적 인지적 정서조절전략의 전체

내적합치도는 .88으로 나타났다.

자료분석

먼저 SPSS 22.0을 사용하여 신뢰도 검증, 기술통계, 상관분석을 실시하였다. 다음으로 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증하고, 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 이중매개효과를 검증하기 위해 SPSS Macro 모델 6을 사용하였고, 매개효과 유의성검증을 위해 Bootstrapping을 실시하였다.

결 과

기술통계 및 상관관계

주요 변인들의 평균, 표준편차 그리고 상관분석을 살펴본 결과는 표 1과 같다. 학업지연행동은 평가염려 완벽주의 전체($r=.24, p<.01$)와 정적 상관을 보였으며, 하위요인인 사회부과 완벽주의($r=.10, p<.05$), 실수에 대한 염려($r=.25, p<.01$), 수행에 대한 의심($r=.23, p<.01$)과도 정적 상관을 보였다. 수치심 전체($r=.28, p<.01$)와도 정적 상관을 보였으며, 하위요인인 성격적 수치심($r=.29, p<.01$), 신체적 수치심($r=.27, p<.01$), 실패경험 수치심($r=.17, p<.01$), 행동적 수치심($r=.14, p<.01$)과도 정적 상관을 보였다. 마지막으로 부적응적 인지적 정서조절 전체($r=.28, p<.01$)와 정적 상관을 보였으며, 하위요인인 자기비난($r=.12, p<.01$), 타인비난

표 1. 주요 변인들의 평균, 표준편차, 상관관계 (N=480)

	1	2	2-1	2-2	2-3	3	3-1	3-2	3-3	3-4	4	4-1	4-2	4-3	4-4
1. 학업지연행동															
2. 평가염려 완벽주의	.24**														
2-1. 사회부과 완벽주의	.10*	.77**													
2-2. 실수에 대한 염려	.25**	.88**	.65**												
2-3. 수행에 대한 의심	.23**	.84**	.42**	.56**											
3. 수치심	.28**	.50**	.37**	.48**	.39**										
3-1. 성격적 수치심	.29**	.53**	.42**	.50**	.42**	.80**									
3-2. 신체적 수치심	.27**	.35**	.27**	.34**	.28**	.81**	.52**								
3-3. 실패경험 수치심	.17**	.42**	.36**	.45**	.25**	.79**	.59**	.48**							
3-4. 행동적 수치심	.14**	.30**	.15**	.27**	.30**	.74**	.49**	.42**	.44**						
4. 부적응적 인지적 정서조절전략	.28**	.50**	.35**	.47**	.41**	.61**	.53**	.44**	.52**	.43**					
4-1. 자기비난	.12**	.34**	.22**	.33**	.28**	.45**	.40**	.31**	.38**	.33**	.69**				
4-2. 타인비난	.31**	.27**	.21**	.30**	.17**	.37**	.32**	.28**	.33**	.23**	.65**	.13**			
4-3. 반추	.13**	.41**	.26**	.35**	.40**	.48**	.40**	.34**	.38**	.41**	.80**	.49**	.33**		
4-4. 과극화	.29**	.47**	.35**	.44**	.38**	.55**	.47**	.40**	.46**	.34**	.86**	.44**	.50**	.60**	
M	2.77	2.79	2.65	2.72	3.01	2.12	1.88	2.16	1.89	2.53	2.68	2.73	2.39	3.16	2.44
SD	.47	.52	.47	.65	.74	.50	.51	.78	.64	.63	.62	.81	.79	.79	.89

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

($r=.31, p<.01$), 반추($r=.13, p<.01$), 파국화($r=.29, p<.01$)와 정적 상관을 보였다.

평가염려 완벽주의도 수치심 전체($r=.50, p<.01$)와 정적 상관을 보였으며, 하위요인인 성격적 수치심($r=.53, p<.01$), 신체적 수치심($r=.35, p<.01$), 실패경험 수치심($r=.42, p<.01$), 행동적 수치심($r=.30, p<.01$)과 정적 상관을 보였다. 부적응적 인지적 정서조절 전체($r=.50, p<.01$)와도 정적 상관을 보였으며, 자기비난($r=.34, p<.01$), 타인비난($r=.27, p<.01$), 반추($r=.41, p<.01$), 파국화($r=.47, p<.01$)와 정적 상관을 보였다.

수치심도 부적응적 인지적 정서조절 전체($r=.61, p<.01$)와 정적 상관을 보였으며, 하위요인인 자기비난($r=.45, p<.01$), 타인비난($r=.37, p<.01$), 반추($r=.48, p<.01$), 파국화($r=.53, p<.01$)와 정적 상관을 보였다.

평가염려 완벽주의와 학업지연행동 간의 관계에서 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과

평가염려 완벽주의와 학업지연행동 간의

관계에서 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes 모델 6을 이용하여 분석을 실시하였으며, 이에 대한 결과는 표 2와 같다. 첫째, 평가염려 완벽주의는 학업지연행동에 유의한 정적 영향을 주었다($B=.22, p<.001$). 이는 평가염려 완벽주의 수준이 높을수록 학업지연행동 수준이 높아짐을 의미한다. 둘째, 평가염려 완벽주의는 수치심에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.48, p<.001$). 이는 평가염려 완벽주의 수준이 높을수록 수치심이 높아짐을 의미한다. 셋째, 수치심과 평가염려 완벽주의를 동시에 투입했을 때, 수치심은 부적응적 인지적 정서조절전략에 정적 영향을 주었으며($B=.59, p<.001$), 평가염려 완벽주의 또한 부적응적 인지적 정서조절전략에 정적 영향을 미쳤다($B=.31, p<.001$). 이는 수치심과 평가염려 완벽주의 수준이 높아질수록 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용하는 경향이 높아짐을 의미한다. 마지막으로 학업지연행동을 종속 변인으로 설정하고 수치심, 부적응적 인지적 정

표 2. 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과 검증 (N=480)

준거변인	예측변인	B	SE	t	F	R ²
학업지연행동	평가염려 완벽주의	.22	.04	5.50***	30.28***	.06
수치심	평가염려 완벽주의	.48	.04	12.57***	158.08***	.25
부적응적 인지적 정서조절	수치심	.59	.05	11.92***	173.15***	.42
	평가염려 완벽주의	.31	.05	6.45***		
	수치심	.13	.05	2.34*		
학업지연행동	부적응적 인지적 정서조절	.12	.04	2.68**	18.65***	.11
	평가염려 완벽주의	.09	.05	1.95		

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

서조절전략, 평가염려 완벽주의를 동시에 투입했을 때는 수치심이 정적영향($B=.13, p<.05$), 부적응적 인지적 정서조절전략이 정적 영향($B=.12, p<.01$)을 미쳤으나 평가염려 완벽주의는 유의하지 않은 것으로 나타났다 ($B=.09, p>.05$). 이는 평가염려 완벽주의가 높을수록 수치심이 높아지며, 수치심이 높으면 부적응적 인지적 정서조절전략이 높아지고, 부적응적 인지적 정서조절전략이 높으면 학업지연행동 수준이 증가하는 것을 의미한다.

수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기

위해 Bootstrapping을 실시하였다. 매개관계 별로 유의성을 확인한 결과 표 3에서 제시한 바와 같이, 평가염려 완벽주의와 학업지연행동에서 수치심의 간접효과와 부적응적 인지적 정서조절전략의 간접효과가 95% 신뢰구간에서 각각 [.01~.12]과 [0.1~.07]으로 0을 포함하지 않으므로 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 또한 평가염려 완벽주의가 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략을 순차적으로 매개하여 학업지연행동에 미치는 경로가 95% 신뢰구간에서 [.01~.07]으로 0을 포함하지 않으므로 유의한 것으로 나타났다. 총 효과는 유의하게 나타났으나,

표 3. 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과 유의성 검증 (N=480)

매개경로	Indirect effect				
	effect	S.E	LLCI	95%	ULCI
총 효과(c: 완벽→학업지연)	.22	.04	.14		.30
직접 효과(c': 완벽→학업지연)	.09	.05	.00		.19
완벽→수치심→학업지연	.06	.03	.01		.12
완벽→정서조절→학업지연	.03	.02	.01		.07
완벽→수치심→정서조절→학업지연	.04	.01	.01		.07

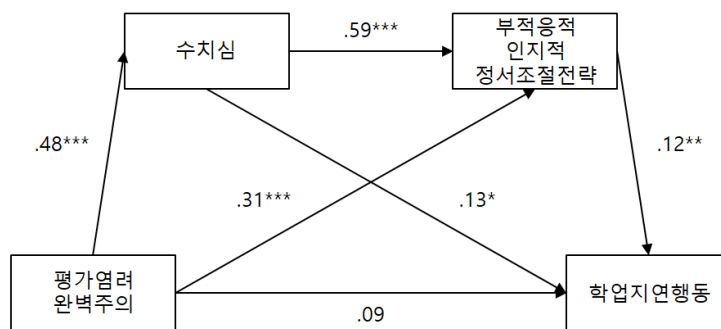


그림 2. 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 이중매개 모형

평가염려 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 직접효과는 유의하지 않았다($c'=.09$, $p>.05$). 따라서 평가염려 완벽주의는 수치심, 부적응적 인지적 정서조절전략을 순차적으로 매개하여 학업지연행동에 이르는 이중매개효과가 확인되었다.

논 의

본 연구는 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증하였다. 이를 통해 학업지연행동에 영향을 미치는 성격적 요인, 정서적 요인, 인지적 요인을 확인하여 학업지연행동에 대한 이해를 확장시키고 학업지연행동으로 인해 고통을 호소하는 대학생들에 대한 효과적인 치료적 개입방법을 제안하고자 하였다. 본 연구에 대한 결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 수치심의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 부적응적 완벽주의 성향이 높은 개인은 수치심을 자주 경험하고(한주연, 박경, 2011), 수치심을 경험하는 개인은 학업지연행동을 나타낸다는 연구결과(이규연, 2015)와 맥을 같이 한다. Fee와 Tangney(2000)의 연구에서도 완벽주의와 지연행동의 관계에서 수치심이 매개한다는 연구결과가 있었다. 평가염려 완벽주의자는 작은 실수나 실패도 전반적인 실패로 지각하여 수치심을 경험하는 경향이 있고(Flett & Hewitt, 2002/2013), 수치심을 경험한 개인은 자기 전체에 대한 부정적인 평가로 인해 자신의 능력이나 가치에 대한 평가를 염려

하여 평가 상황을 회피하기 위해 학업지연행동을 나타내는 것으로 볼 수 있다(Fee & Tangney, 2000).

둘째, 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 평가염려 완벽주의 성향이 높은 개인은 부적응적 인지적 정서조절전략을 주로 사용하고(김성주, 이영순, 2013), 부적응적 인지적 정서조절과 유사하게 스트레스에 대해 부정적인 인지적 신념을 가지는 개인은 부정적 정서가 유발되어 지연행동을 나타낸다는 연구결과(Spada et al., 2006)와 맥을 같이 한다. 평가염려 완벽주의 성향이 높은 개인은 자신에게 지나치게 비판적이고 수행에 쉽게 만족하지 않는 특성으로 인해 이분법적 사고나 사건의 부정적인 면에만 초점을 맞추어(Hewitt & Flett, 1993), 부적응적 인지적 정서조절을 사용할 가능성이 있으며, 이로 인해 정서조절에 실패하고 부정적 정서가 유지 또는 악화되어 학업지연행동을 나타내는 것으로 볼 수 있다.

셋째, 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 이중매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 평가염려 완벽주의 성향이 높을수록 수치심을 경험할 수 있으며, 이러한 부정적인 정서에 대해 부적응적인 조절전략을 사용할 경우 학업지연행동을 나타낼 수 있다는 것을 시사한다. 즉, 평가염려 완벽주의자들은 지나치게 높은 기준으로 잦은 실패를 경험하게 되고 이러한 완벽하지 못한 수행을 자신의 무가치함의 상징으로 보아 수치심을 경험할 수 있다(Flett & Hewitt, 2002/2013). 수치심의 경험은 자신에

대한 부정적인 평가에 몰두하게 하여 효과적인 인지적 대처전략을 사용하는 능력이 손상될 수 있으며(Covert et al., 2003), 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용하게 만든다. 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용은 수치심을 효과적으로 다루지 못하고 오히려 수치심을 유지 및 악화시켜 학업의 수행을 방해하고 학업지연행동으로 이어진다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 개인의 학업적 성취의 저하와 심리적 문제를 초래하는 부정적인 요인으로 작용할 수 있다.

또한 수치심과 부적응적 인지적 정서조절의 영향을 배제하였을 때, 평가염려 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 직접효과는 유의하지 않았으며, 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략을 통해서 학업지연행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 또한 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 상관인 .24, 평가염려 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향의 설명력이 6%로 나타난 반면, 평가염려 완벽주의, 학업지연행동, 수치심, 그리고 부적응적 인지적 정서조절전략을 함께 투입했을 때, 설명력이 11%로 증가하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 평가염려 완벽주의가 학업지연행동에 직접적으로 영향을 미치지보다는 간접적인 경로로 영향을 미침을 입증해주는 것으로 볼 수 있다. 이는 평가염려 완벽주의 그 자체로는 학업지연행동에 영향을 미치지 않을 수 있으며, 어떠한 변인이 매개하느냐에 따라 그 영향이 달라질 수 있음을 시사한다. 따라서 평가염려 완벽주의 성향을 가진 대학생이 학업지연행동으로 인한 어려움을 호소할 때, 변화가 어려운 평가염려 완벽주의에 대한 개입보다 적응적인 정서조절전략을 활용

할 수 있도록 도움으로서 수치심을 효과적으로 다루도록 하는 것이 더욱 효과적일 것으로 보인다. 이는 한 개인이 심리적 어려움을 경험할 때 단편적으로 드러난 한 부분에 대해서만 접근하기보다 개인의 기질과 성격을 파악한 뒤, 그에 수반되는 부적응적인 정서적 과정과 비합리적인 인지적 사고 과정을 종합적으로 탐색하고 고려하여 치료 계획을 수립한 후 접근해야 함을 시사한다(김성주, 이영순, 2015).

본 연구의 시사점과 의의는 다음과 같다. 먼저, 개입이 어려운 성격특성인 완벽주의 대신 보다 개입이 용이한 심리적 기제들을 확인하였다. 본 연구 결과에 따르면, 수치심과 부적응적 인지적 정서조절을 함께 투입하였을 때 평가염려 완벽주의는 학업지연행동에 유의한 직접영향을 미치지 않았다. 이는 평가염려 완벽주의자의 학업지연행동의 치료에 있어서 평가염려 완벽주의를 개선함으로써 수치심을 감소시키고 부적응적 인지적 정서조절전략, 학업지연행동을 개선하는 것뿐만 아니라 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략에 대한 치료적 개입의 가능성을 시사한다. 즉, 이미 형성된 성격적 특성인 평가염려 완벽주의에 개입하기보다 그로 인해 발생한 수치심에 대해 부적응적 인지적 정서조절전략 대신 적응적 인지적 정서조절전략을 활용하여 조절할 수 있도록 하는 것이 보다 효율적일 것이다.

다음으로 본 연구결과를 통해 학업지연행동의 선행요인으로 성격적, 인지적, 정서적 요인을 함께 고려하여 학업지연행동에 대한 이해를 확장시켰다. 지연행동에 대한 대부분의 선행연구들은 학업지연행동의 인지적 및 행동적 요인에 초점을 둔 반면 상대적으

로 정서적 요인에 대해서는 연구가 부족하였다(Fee & Tangney, 2000). 또한 학업지연행동에 대한 수치심의 역할을 살펴본 국내 연구들은 대부분 특질수치심에 해당하는 내면화된 수치심에 초점을 두었다. 본 연구에서는 상대적으로 연구가 부족한 정서적 상태로서의 수치심 경험에 초점을 두어 학업지연행동에 영향을 미치는 정서적 요인을 살펴보고, 부적응적 인지적 정서조절이라는 인지적 요인과 평가염려 완벽주의라는 성격적 요인을 함께 고려하여 연구모형을 설정하고 이들 간의 유기적인 관계를 검증하였다.

마지막으로 본 연구에서는 대학생이 처한 상황과 특성을 고려한 변인들을 연구모형에 포함하여 살펴보았다. 대학생들은 시험, 과제와 같이 학업평가 상황에 지속적으로 노출된다는 것을 고려하여 평가 상황에 취약한 평가염려 완벽주의를 통해 학업지연행동을 설명하고자 하였다. 또한 교육 수준의 연장과 직업세계의 전환이 늦춰짐에 따라 청소년 이후의 연령인 대학생에게도 자아정체감이 강조되고 있다(Tannock, 2001). 이를 고려하여 대학생의 부적응적 행동에 있어서 자기개념이나 자기효능감을 위협할 수 있는(한주연, 박경, 2011) 부정적인 자의식 정서인 수치심의 역할을 탐색할 필요가 있다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 먼저, 본 연구에서는 대학생을 대상으로 지연행동을 학업영역에 중점을 두어 연구하였으나, 보다 넓은 영역의 대상과 지연행동을 연구할 필요가 있다. 대학생 외에 청소년, 직장인, 일반성인 등을 대상으로 하여 일상생활, 업무, 결정 등 다

양한 상황과 환경에서의 지연행동을 연구하여 지연행동의 연구 영역을 확장시킬 필요가 있다.

다음으로 본 연구에서는 평가염려 완벽주의, 수치심, 부적응적 인지적 정서조절전략, 학업지연행동을 한 시점에서 측정하였기 때문에 학업지연행동을 예측하는 것에 제약이 있을 수 있다. 중간고사나 기말고사와 같이 대학생의 학업평가 시기가 특정기간에 집중되어 있는 만큼 측정시기에 따라 대학생의 학업지연행동에 변동이 있을 가능성이 있다. 따라서 추후의 연구에서는 평가염려 완벽주의, 수치심 그리고 부적응적 인지적 정서조절전략이 학업지연행동에 미치는 영향이 상황적 및 시간적 변수에도 안정적으로 나타나는지 살펴볼 필요가 있다.

또한 본 연구에서는 학업지연행동에 정적 영향을 미치는 부정적인 변인들만을 다루었으며, 학업지연행동을 설명하는 성격적, 정서적, 인지적 요인과 같은 개인의 내적 요인들만을 살펴보았다는 한계가 있다. 또한 개인에 따라 평가염려 완벽주의에 의한 잦은 실패경험에 대해 인내심을 갖고 적절히 대처하여 성공적 경험으로 변화시키는 성격적 변화와 탄력성이 존재할 수 있다. 따라서 이후 연구에서는 학업지연행동에 부정적 영향을 미치는 긍정적인 변인들을 추가적으로 연구하여 학업지연행동을 감소시키고 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 선행요인들을 살펴볼 필요가 있을 것이다. 또한 내적 요인 뿐만 아니라 환경적 요인이나 외적 요인과의 상호작용을 함께 살펴봄으로써 학업지연행동에 대한 보다 포괄적이고 통합적인 이해를 도모할 필요가 있다.

참고문헌

- 강은비, 김동일, 김명찬 (2013). 고등학생의 성격요인과 학업지연의 관계에서 스트레스 대처방식의 조절효과: 성실성과 신경증을 중심으로. *청소년상담연구*, 21(2), 201-223.
- 강혜자 (2012). 대학생의 지연행동 및 스트레스 대처방식과 주관적 안녕감-자아존중감의 매개효과. *한국사회역사학회: 담론* 201, 15(1), 67-92.
- 김성주, 이영순 (2013). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과. *상담학연구*, 14(3), 1919-1938.
- 김성주, 이영순 (2015). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계: 평가염려 완벽주의, 부정평가에 대한 두려움, 내면화된 수치심의 매개효과. *상담학연구*, 16(1), 199-216.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감간의 관계. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 김예은, 송원영 (2017). 청소년의 정서인식명확성이 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절의 매개효과. *한국심리학회지: 건강* 22(4), 1075-1093.
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 20(3), 581-613.
- 김정은, 손정락 (2012). 수용전념치료가 평가염려 완벽주의적 대학생들의 평가염려 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 경험 회피 및 자기효능감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상* 21(3), 749-771.
- 김종운, 양민정 (2013). 자기통제력, 자기효능감, 우울이 대학생의 학업지연행동에 미치는 영향. *청소년상담연구*, 21(2), 247-265.
- 김정희 (2003). 습관적 지연 극복을 위한 집단훈련의 효과 검증: 대학생의 학업과 관련하여. *상담학연구*, 4(4), 685-698.
- 김현희, 김창대 (2011). 완벽주의자 하위 유형 분류 연구 - 평가염려 · 개인기준 완벽주의자 중심으로. *상담학연구*, 12(1), 373-391.
- 박 경 (2004). 부정적 생활스트레스와 우울과의 관계: 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 265-283.
- 박소영, 안창일, 최승미 (2005). 기능적/역기능적 완벽주의와 정서의 매개효과. *인지행동치료*, 5(2), 101-120.
- 박재우 (1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. *고려대학교 석사학위논문*.
- 박혜령, 이종선 (2017). 대학생의 평가염려 완벽주의와 발표불안 간의 관계: 내면화된 수치심, 불확실성에 대한 인내력 부족의 순차중다매개효과. *스트레스研究*, 25(4), 246-254.
- 백지은, 이승연 (2016). 부모의 심리적 통제와 중학생 자녀의 학업지연행동의 관계에서 사회부과적 완벽주의와 실패공포의 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 13(1), 99-122.
- 서영숙 (2009). 대학생의 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향: 수치심과 죄책감의 매개효과. *경북대학교 박사학위논문*.

- 성나래 (2009). 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 신재은, 김설민, 전미유, 박두흠, 유승호, 하지현, 유재학 (2015). 한국판 수치심 경험 척도(K-ESS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(1), 23-39.
- 윤재호 (2011). 지연동기 척도 개발 및 지연동기와 심리적 부적응간 경로 모형 연구. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 안은별, 김희화 (2016). 부모의 양육행동이 초기 청소년의 학업지연행동에 미치는 영향: 자기통제력과 시간관리능력의 매개효과. *청소년시설환경*, 14(1), 5-14.
- 이규연 (2015). 애착이 청소년의 학업지연행동에 미치는 영향: 수치심, 죄책감의 매개효과. 대전대학교 박사학위논문.
- 이정민, 노지예 (2015). 고등학생들의 자기결정성동기, 메타인지, 학업지연행동 간의 구조적 관계규명. *청소년학연구*, 22(5), 345-366.
- 이정아, 현명호 (2009). 만성 지연행동과 적응. *스트레스연구*, 17(2), 199-207.
- 정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 연세대학교 박사학위논문.
- 조효진 (2009). 수치심 경험이 우울에 미치는 영향: 인지적 대처전략의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 한기연 (1994). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사학위논문.
- 한주연, 박 경 (2011). 대학생의 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *청소년학연구*, 18(9), 169-188.
- Aitken, M. (1982). A personality profile of the college student procrastinator. Unpublished doctoral dissertation, *University of Pittsburgh*.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 549-58.
- Andrews, B., Qian, M., & Valentine, J. D. (2002). Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: The Experience of Shame Scale. *British Journal of Clinical Psychology*, 41(1), 29-42.
- Beswick, G., Rothblum, E. D. & Mann, L.(1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207-217
- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 285-315). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Claesson, K., & Sohlberg, S. (2002). Internalized shame and early interactions characterized

- by indifference, abandonment and rejection: replicated findings. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9(4), 277-284.
- Covert, M. V., Tangney, J. P., Maddux, J. E., & Heleno, N. M. (2003). Shame- Proneness, Guilt-Proneness, and Interpersonal Problem Solving: a Social Cognitive Analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(1), 1-12.
- Dunkley, D. M, Blankstein, K. R, Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 437-453.
- Eckert, M, Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10-18.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Signet Books.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 167-184.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25, 245-261.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism, self-actualization, and personal adjustment. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6(5), 147-160.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Martin, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. In *Procrastination and task avoidance*(pp. 113-136). Springer US.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2013). 완벽주의 이론, 연구 및 치료 (박현주, 이동귀, 신지은, 차영은, 서해나 역). 서울: 학지사. (원저 2002년 출판).
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). *The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. L., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationship between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.
- Gröpel, P., & Steel, P. (2008). A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and Individual Difference*, 45, 406-411.
- 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, 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464-468.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(2), 276.
- International Business Machines. (2016). Transforming different likert scales to a common scale. [Internet]. http://www-01.ibm.com/support/docview.wss?uid=swg214823_29
- Kaufman, G. (1989). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International University Press.
- McCown, W.C. & Rovers, R. (1994). A study of academic and work-related dysfunctioning relevant to the college version of an indirect measure of impulsive behavior. *Integra Technical Paper*, 94-98, Radnor, PA: Integra, Inc.
- Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297-376.
- Nathanson, D. L. (1992). *Shame and pride: affect, sex, and the birth of the self*. New York: Norton & Company.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Ozer, B. U., & Sackes, M. (2011). Effects of Academic Procrastination on College Students' Life Satisfaction. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 12, 512-519.
- Pacht, A. R.(1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39, 386-390.
- Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The Role of Experiential Avoidance in the Relationship Between Maladaptive Perfectionism and Worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 319-332.
- Spada, M. M., Hiou, K., & Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, emotions, and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(3), 319-326.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional

- procrastination: do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-394.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S., & Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: Development and Validation. *Psychological Assessment*, 7, 524-532.
- Tangney, J. P., & Fischer, K. W. (Eds.). (1995). *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Tannock, S. (2001). *Youth at work: The unionized fast-food and grocery workplace*. Philadelphia: Temple University Press.
- Yang, M., Yang, C., & Chiou, W. (2010). When guilt leads to other orientation and shame leads to egocentric self-focus: Effects of differential priming of negative affects on perspective taking. *Social Behavior and Personality*, 38(5), 605-614.

원 고 접 수 일 : 2018. 05. 10.

수정원고접수일 : 2018. 09. 22.

최종게재결정일 : 2018. 12. 06.

**The relationship between Evaluative Concerns Perfectionism and
Academic Procrastination of university students:
The Mediating Effect of Shame and
Maladaptive Cognitive Emotion Regulation**

Seul-Gi Kim

Eun-Young Park

Daegu Catholic University

The purpose of this study was to verify the mediating effects of shame and maladaptive cognitive emotion regulation on the relation between evaluative concerns perfectionism and academic procrastination. Participants included 480 university students of Daegu and Gyeongbuk who completed self-report. The collected data were analyzed using SPSS 22.0 and SPSS Macro. The finding were as follows. First, evaluative perfectionism had positive effect on academic procrastination, shame and maladaptive cognitive emotion regulation. Second, shame had a mediating effect on evaluative concerns perfectionism and academic procrastination. Third, maladaptive cognitive emotion regulation had a mediating effect on evaluative concerns perfectionism and academic procrastination. Finally, shame and maladaptive cognitive emotion regulation had double mediating effect between evaluative perfectionism and academic procrastination. Based on these results, the clinical implications and limitations of present study, and suggestions for future research are discussed.

Key words : evaluative perfectionism, shame, cognitive emotion regulation, academic procrastination