

## 대학생의 평가염려 완벽주의와 만성지연행동의 관계: 자기비난과 속박감의 매개효과\*

박 지 은      홍 정 순<sup>†</sup>

아주대학교

본 연구는 대학생의 평가염려 완벽주의와 만성지연행동의 관계에서 자기비난과 속박감의 매개효과를 검증하고자 하였다. 특히 속박감을 하위요인인 내적 속박감과 외적 속박감으로 구분하여 각 변인의 차별적 경로를 알아보하고자 하였다. 이를 위해 대학생 323명을 대상으로 설문조사를 실시하고 SPSS 23.0 및 AMOS 22.0를 활용하여 자료를 분석하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 평가염려 완벽주의는 자기비난, 내적 속박감, 외적 속박감, 만성지연행동과 정적 상관이 있었다. 둘째, 평가염려 완벽주의가 만성지연행동에 이르는 직접 경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 셋째, 평가염려 완벽주의가 내적 속박감을 거쳐 만성지연행동으로 가는 단순 매개 경로는 유의하게 나타났다. 넷째, 평가염려 완벽주의가 자기비난을 거쳐 만성지연행동에 이르는 경로는 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 평가염려 완벽주의가 자기비난과 내적 속박감을 거쳐 만성지연행동에 이르는 이중 매개 경로는 유의하게 나타났다. 다섯째, 평가염려 완벽주의가 외적 속박감을 거쳐 만성지연행동으로 가는 단순 매개 경로는 유의하지 않았으며, 평가염려 완벽주의가 자기비난과 외적 속박감을 거쳐 만성지연행동으로 가는 이중 매개 경로 또한 유의하지 않았다. 이러한 연구의 결과를 바탕으로 본 연구의 의의 및 제한점, 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 대학생, 평가염려 완벽주의, 자기비난, 내적 속박감, 외적 속박감, 만성지연행동

\* 본 연구는 박지은(2021)의 석사학위 논문을 수정 및 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 홍정순, 아주대학교 교육대학원 대우부교수, 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206 아주대학교 연암관 714호, Tel: (031)219-3293, E-mail: day012@ajou.ac.kr

Copyright ©2024, Korean Association of School Psychology  
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.

‘현대 사회’하면 어떠한 단어들 이 떠오르는가? 연상되는 여러 단어들 중에서 속도와 효율성을 빼놓을 수 없을 것이다. 고속 승진, 조기 교육 등 성취를 위해 노력하는 사람들의 모습은 흡사 추월차선으로 질주하는 자동차의 모습을 떠올리게 한다. 일면에서는 삶에 대한 태도로서 ‘느림의 미학’, ‘슬로우 라이프’ 등을 추구하기도 하지만, 아직까지 일과 학업에 있어서는 효율적으로 시간을 활용하여 성과를 증명해야 하는 상황이 비일비재하다. 이러한 사회적 맥락 속에서, 해야 할 일의 수행이나 의사결정 등을 나중으로 미루는 지연행동은 부정적인 사회적 평가로 귀결될 수 있으며, 수행능력의 저하뿐만 아니라 여러 심리적 부적응을 유발한다(Van Eerde, 2003).

지연행동이란 주어진 과업을 즉각적으로 처리하지 않거나, 어떠한 이유로든 하지 못하고 나중으로 미루는 행동을 말한다(김희정, 이영호, 2015). 고대 이집트와 로마에서 지연행동은 ‘판단과 선택을 신중하게 하는 행위’로 간주되었으며, 산업혁명이 시작된 18세기 중반까지만 해도 부정적 의미를 가지지 않았다(Ferrari, Johnson, & McCown, 1995). 하지만 현대 사회는 과업 중심적이며 성취 지향적인 사회로 변화하게 되었고, 제한된 시간 내에 일을 마치는 것이 중요한 사회적 기대이자 규범으로 작용하게 되었다(임성문, 2006). 그 결과 현대 사회에서 지연행동은 개인이 의무를 수행하지 않고 미루어 회피하는 역기능적이고 부적응적인 행동으로 해석되고 있다(이정아, 현명호, 2009). 선행연구에 따르면, 지연행동은 우울, 불안, 실패공포, 자기비난, 낮은 자존감, 죄의식 및 수치심 등과 관련되어 있으며(신선임, 심은정, 2017; 양도연, 2023; 이정아, 현명호, 2009; 하주희, 2016; 하지현, 2019), 학업

성취, 직장생활 등 과업 수행과 건강에도 부정적인 영향을 끼치는 것으로 나타났다(노하연, 2017; 박소연, 2022; 이지연, 조혜숙, 2011).

Ferrari 등(1995)은 지연행동을 상황지연(state procrastination)과 만성지연(chronic procrastination)으로 구분하였다. 상황지연은 과제 수행, 보고서 작성 등의 특정한 상황에서 구체적인 과제의 수행을 미루는 지연행동이다. 반면 만성지연은 일상의 광범위한 장면에서의 지연행동으로, 삶의 전반적인 영역에서 불편감을 느끼면서도 습관적으로 일을 미루는 행위를 의미한다(Ferrari et al, 1995). 지연행동은 단순히 시간 관리의 문제가 아니며(Chu & Choi, 2005), 특히 만성적인 지연행동은 생활 전반의 자극 상황에서 습관적으로 나타나기 때문에(Steel, 2007) 개인의 삶에 광범위한 부정적인 영향을 미치고 삶의 질과 발전을 저해시키는 문제를 초래한다(강혜자, 2011; 김광숙, 김정희, 2007; 김현정, 2003, 정혜은, 2023).

Steel(2007)에 따르면, 성인의 20% 정도는 일상에서 만성적인 지연행동을 경험하고 있으며, 대학생의 경우는 약 75%가 자신을 지연행동자라고 인식하고 있었다. 이러한 만성지연행동에 대해 대학생들의 60%는 ‘도움이 필요한 심각한 습관’으로 생각하고 있었고(Knaus, 2002), 80% 이상이 개선하기를 원하는 것으로 나타났다(박승호, 서은희, 2005). 특히 대학생은 진로 탐색, 취업 준비, 사회관계 확대 등의 발달과업을 수행하며, 전공에 대한 학습뿐 아니라 자기 이해, 직업세계 탐색, 필요한 직무 능력의 향상 등 현실적인 준비를 적극적으로 수행해 나가야 하는 시기이다(서희정, 윤명희, 2014). 이러한 시기에 지연행동을 지속적으로 경험한다면 다양한 심리적, 현실적 부적응으로 나타날 수 있기에, 대학생의 지연행동

과 관련된 다양한 연구가 이루어져왔다. 그러나 대다수의 연구들은 상황지연의 일종인 학업지연행동(고유미, 2020; 신선임, 심은정, 2017; 이도경, 2020; 이승아, 2017; 이신희, 2021; 조성혜, 2018; 최현주, 2020; 하지현, 2019)에 초점을 맞추어 이루어졌으며, 상대적으로 만성적 지연행동에 대한 연구는 부족한 실정이다. 그러나 앞서 언급한 것처럼 대학생은 학업뿐만 아니라 진로탐색, 자기이해, 사회관계 확대 등의 다양한 발달과업이 필요한 시기이므로, 학업지연행동만을 살펴보는 것은 한계가 있다고 보여진다. 이에 본 연구에서는 대학생의 일상 전반에서 나타나는 만성지연행동에 초점을 맞추어, 만성지연행동이 이루어지는 기제를 탐색해보고자 한다.

여러 선행 연구에 의하면, 완벽주의는 지연행동에 영향을 주는 유력한 변인으로 확인되어왔다(박재우, 1998; 이승아, 2017; Flett et al., 1992). 완벽주의는 개인의 행동에 대해 지나치게 높은 기준을 설정하고 그 기준을 만족시키기 위해 노력하는 특성이다(Flett & Hewitt, 2002; Hewitt & Flett, 1991). 초기의 연구자들은 완벽주의를 심리적 부적응의 한 부분인 단일차원의 개념으로 설명하였으나(이새미, 2018), 관련 연구가 증가하면서 적응적 차원과 부적응적 차원을 포함하는 다차원적 개념으로 정의되었다(Bieling, Israeli, & Antony, 2003; Enns, Cox, & Clara, 2002; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). 이에 따라 완벽주의의 다차원적 특성에 초점을 맞추어 측정하는 ‘다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)’가 개발되었으며, Frost 등(1990), Hewitt와 Flett(1991)가 개발한 척도가 대표적이다. 이를 구체적으로 살펴보면, Frost 등(1990)은 완벽주의의 내적인 특성에 주목하며,

FMPS(Frost Multidimensional Perfectionism Scale)를 개발하였다. FMPS는 완벽주의를 인지, 행동, 발달적인 관점에서 6가지 차원으로 구분하였는데, 실수에 대한 염려, 개인적 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화가 이에 해당한다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). ‘실수에 대한 염려’는 성취에 대한 다양한 종류의 부정적 생각 및 두려움과 관련되어 있으며, 성취에 대한 요구보다 실패를 두려워하기 때문에 노력하는 것을 의미한다. ‘개인적 기준’은 스스로 지나치게 높은 기준을 설정하고 자신의 수행을 평가하는 것이다. ‘부모의 기대’는 부모가 자신에게 높은 기대를 가지고 있는 것에 대한 지각을 반영하는 것이며, ‘부모의 비난’은 자신이 일을 제대로 수행하지 못해서 부모로부터 비난받았다고 지각하는 것이다. 또한 ‘수행에 대한 의심’은 자신의 능력이나 수행에 대해서 끊임없이 의심하는 것을 의미한다. 마지막으로 ‘조직화’는 질서 및 정리 정돈을 선호하는 것과 관련되어 있다. Hewitt와 Flett(1991)는 완벽주의가 지향하는 방향에 초점을 두고, HMPS(Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale)를 개발하였다. HMPS은 자기 지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 세 가지 차원으로 이루어져 있다. 자기 지향적 완벽주의는 스스로 높은 기준을 가지고 자신의 수행 및 행동에 엄격한 평가를 하는 것이다. 반면, 타인 지향적 완벽주의는 자신에게 의미 있는 타인에게 높은 기준을 부여하고, 타인이 그 기준을 완벽하게 충족시킬 것 기대하며 평가를 하는 것이다. 사회적으로 부과된 완벽주의는 부모나 교사와 같은 중요한 타인이 설정한 높은 기준을 충족시킬 수 있도록 자신의 수행을 엄격하게 평가하는 것

을 뜻한다.

다차원적 완벽주의 척도의 개발 이후, 완벽주의에 대한 연구는 더욱 활발하게 이루어졌다. 이러한 흐름에 따라 Dunkley와 Blankstain (2000)은 완벽주의를 적응적 완벽주의에 해당하는 ‘개인기준 완벽주의’와 부적응적 완벽주의에 해당하는 ‘평가염려 완벽주의’로 구분하여 개념을 새롭게 정립하였다. 개인기준 완벽주의는 자신에게 높은 기준을 부여하여 자신의 수행을 엄격하게 평가하기는 하지만, 타인의 평가에 대한 두려움이 크지 않기 때문에 적응적이며 긍정적인 성격 특성이라고 할 수 있다. 반면, 평가염려 완벽주의는 지속적으로 자신이 실수할 것에 대해 염려하고, 자신의 수행을 의심하는 성격 특성을 의미한다. 또한 타인의 평가나 비판, 기대에 대해 끊임없이 걱정하며, 성공적인 수행을 했더라도 불만족하는 특성을 가진다(Dunkley, Blankstein, Masheb, & Grilo. 2006). 평가염려 완벽주의자의 특성을 인지적, 정서적, 행동적 측면으로 세분화하여 살펴보면, 첫째, 실패 및 좌절감을 쉽게 경험하는 사고방식을 보인다. Burns(1980)에 따르면, 이들은 ‘반드시’ 해야 한다는 당위적 사고와 ‘최고가 아니면 최악’, ‘실패 또는 성공’ 등으로 생각하는 이분법적 사고를 보이는 경향이 있다. 또한 이들은 한 번의 실수나 부정적 사건을 과대하게 지각하여 실패로 간주하는 과잉 일반화의 경향을 보이기도 한다. 둘째, 평가염려 완벽주의자들은 스트레스, 우울, 사회불안, 자기비난 등 다양한 정서적 어려움과 관계가 있는 것으로 나타났다(권이정, 2010; 김내환, 2016; 안해연, 2016; 이나희, 2019; 이새미, 2018; 임소영, 2014). 또한 부정적인 정서를 다른 사람들보다 많이 경험하는 경향을 보인다(김서희, 원성두, 2023; 김현정,

손정락, 2007). 마지막으로 평가염려 완벽주의자들은 행동의 초점을 ‘실수를 피하는 것’에 두는 특성을 보인다(Burns, 1980). 실수를 염려하고 수행을 의심함으로써 우유부단한 행동과 강박 증상과도 관련이 있는 것으로 밝혀졌다(Rheume, Freeston, Dugas, Letarte, & Ladouceur, 1995).

여러 가지 완벽주의 유형 중 특히 지연행동과 관련이 높은 것이 평가염려 완벽주의이다. 평가염려 완벽주의는 3가지 하위요인으로 이루어져 있는데, FMPS 중 ‘실수에 대한 염려’, ‘수행에 대한 의심’과 HMPS의 ‘사회부과 완벽주의’로 구성되어 있다. Frost 등(1990)의 연구에서 다차원적 완벽주의 척도(FMPS)의 하위요인이 각각 지연행동에 대해 어느 정도의 설명력을 가지는지 검증하였는데, 실수 염려가 25%, 조직화가 15.7%, 부모의 비난이 8.6%, 개인적 기준이 7.1%, 수행 의심 4.6%, 부모의 기대가 3.5%로 나타났다. 이 결과를 통해 다차원적 완벽주의 척도(FMPS)의 하위요인인 ‘실수 염려’가 지연행동을 예측하는데 영향력이 큰 변인임을 알 수 있다. 또한 Flett 등(1992)의 연구에서도 다차원적 완벽주의 척도(HMPS) 및 평가염려 완벽주의 척도의 요인인 ‘사회부과 완벽주의’가 지연행동과 정적상관이 있다는 사실을 검증하였다.

평가염려 완벽주의자들은 비현실적인 기준을 완벽히 충족시키고자 노력하기에, 오히려 실수에 대해 염려하고 자신의 수행을 의심하며 타인으로부터의 비난을 두려워하게 된다. 이는 주어진 과제나 일을 제대로 수행하지 못하고 미루는 지연행동으로 나타날 수 있다(Burns, 1980; Saddler & Sacks, 1993). 비현실적으로 높게 설정한 기준은 실패의 가능성을 내

포하고 있으므로 좌절을 경험하기 쉬운데(이승아, 2017), 실패로 인해 경험할 수 있는 심리적 불편감을 회피하기 위해 지연행동을 선택할 수 있는 것이다(윤재호, 2011). 국내의 선행연구에서도 평가염려 완벽주의와 지연행동과의 관련성을 유추해볼 수 있다. 여은솔(2018)은 청소년의 평가염려 완벽주의가 만성지연행동에 유의미한 영향을 미치는 것을 검증하였으며, 장슬기(2018)의 연구에서는 부적응적 완벽주의 특성이 높을수록 만성지연행동을 보일 수 있음을 시사하였다. 또한 다수의 연구에서 평가염려 완벽주의와 학업 지연행동 간의 유의미한 상관을 밝힌 바 있다(김슬기, 박은영, 2018; 신선임, 심은정, 2017; 이도경, 2020; 이성민, 김정규, 2017). 이러한 연구들에 근거하여 본 연구에서는 평가염려 완벽주의가 지연행동에 영향을 미친다고 보고, 어떠한 심리적 기제가 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 특히 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 자기비난(김내환, 2016; 이새미, 2018, Dunkley, Blankstein, Masheb, & Grilo, 2006)과 속박감(김대현, 2016; 신혜원, 2015; 장슬기, 2018)이 유의미한 변인으로 나타나고 있기에, 자기비난과 속박감이 주목하여 평가염려 완벽주의와 지연행동 간의 관계에서 자기비난과 속박감이 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다.

자기비난이란 자신에 대해 부정적으로 판단하고 평가하는 사고 편향이며, 심리적인 부적응과 연관된 인지적 요인이다(Cox, Clara, & Enns, 2009). 자기비난은 타인과의 비교, 지난 일에 대한 후회, 자기점검, 자신에 대한 질책과 혐오 등의 다양한 방식으로 나타나며(조현주, 노승혜, 이현예, 정현희, 2019), 반복적인 자기비난은 우울, 불안, 분노, 신체화 등의 심

리적 부적응으로 이어질 수 있다. 특히 자기비난을 많이 하는 사람일수록 이러한 심리적 불편감을 직면하지 않기 위해 과업을 회피하는 수단으로 지연행동을 할 수 있다(이성민, 2016). Dunkley 등(2006)은 자기비난을 많이 하는 사람일수록 일상 생활에서 스트레스를 많이 경험하고 회피적인 문제해결 방식을 많이 사용한다고 하였다. 신선임과 심은정(2017)의 연구에서는 평가염려 완벽주의와 학업적 착수 지연의 관계에서 자기비난이 완전매개 하는 것으로 나타났다. 이에 따르면, 평가에 대해 염려하며 완벽하게 일을 수행하고자 할 때, 그 일을 해내지 못할 것이라는 자기비난적 사고를 하게 되면서 일을 시작하는 것이 어려울 수 있다고 하였다. 다수의 선행연구에서는 자기비난을 인지적 요인이 아닌 성격 특성으로 간주하였다(김선은, 2010; 김유미, 송미경, 2017; Sturman & Mongrain, 2005). 김유미와 송미경(2017)은 자기비난을 성격특성으로 보고, 자기비난적인 사람들이 우울에 이르는 경로를 살펴봄으로써 자기비난적인 대학생의 우울 예방과 치료적 개입을 위하여 내적 속박감과 반추에 주목할 필요가 있음을 논의한 바 있다. 성격 특성으로서의 자기비난과 인지적 요인의 자기비난은 내용적 측면에서 많은 것을 공유하지만, 성격은 비교적 안정적으로 유지되는 요인이기 때문에 상대적으로 변화가 어렵다는 한계가 있다(Allport, 1937). 따라서 자기비난을 성격특성으로 보았을 경우, 개입을 위한 다른 변인들에 주목하게 된다. 반면, 자기비난을 인지적 특성으로 살펴보았을 경우, 자기패배적 사고에 초점을 맞추어 변화가능한 요인으로 개입이 이루어질 수 있다. 이혜미(2009)는 수치심경험과 우울과의 관계에서 자기비판적 인지양식의 매개효과를 살펴봄으로써 수치심으

로 인해 우울이 높은 개인에게 자기패배적 인지양식을 검토하고 개입하는 것이 필요하다는 것을 제안하였으며, 김희주(2021) 또한 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 인지적 요인으로써의 자기비난의 매개효과를 살펴봄으로써 자기비난을 낮추는 것이 필요함을 논의하였다. 이에 본 연구에서는 자기비난을 인지적 요인으로 정의하고, 자기패배적인 인지양식을 측정함으로써 변화 가능한 요인으로서의 자기비난의 매개효과에 대하여 살펴보고자 한다.

한편, 평가염려 완벽주의는 속박감을 통해 지연행동에 영향을 미칠 수 있다. 속박감(entrapment)은 자신이 현재 처한 스트레스 상황이나 고통스러운 감정으로부터 벗어나고자 하는 동기 수준은 높지만, 그러한 상황과 감정에 얽매어 있어서 벗어날 수 없다고 지각하는 것을 의미한다(Brown, Bifulco, & Harris, 1987). 속박감은 초기 연구에서 우울증의 발생 과정 및 인지적 취약성을 설명하기 위해 사용되었다. Gilbert(2001)와 Dixon(1998)은 ‘저지된 방어모델(the arrested defences model)’에서 속박감의 개념을 적용하였다. 이 모델에 따르면 동물이나 사람은 자신보다 더 강력한 대상을 상대해야 하거나, 스스로 통제 할 수 없다고 생각되는 부정적 경험을 직면하게 될 때, 이러한 상황을 해결하고자 투쟁(fight) 또는 회피(flight) 반응을 보인다. 투쟁-회피 반응은 문제의 해결을 위한 적응적 시도로 여겨지지만, 더 이상 투쟁하거나 회피할 수 없는 상황이라 판단하게 되면 만성적 스트레스 상황에 돌입하게 된다. 특히 평가염려 완벽주의자는 자신에 대한 높은 기대와 엄격한 평가 기준을 가지고, 사회적으로 인정받으려는 욕구를 가지므로 강한 스트레스를 경험할 수 있다(신혜원, 김은정, 2017). 높은 수준의 스트레스가 지속

될 경우, 자신이 처한 상황이나 감정으로부터 벗어날 수 없다고 지각하는 속박감을 경험(Brown, Bifulco, & Harris, 1987)함으로써 지연행동에 영향을 미칠 수 있는 것이다. 장슬기(2018)는 대학생의 부적응적 완벽주의와 만성 지연행동의 관계에서 속박감이 영향을 주는 요인임을 확인한 바 있다.

자기비난 또한 속박감에 영향을 미침으로써 만성지연행동에 영향을 미칠 수 있다. 속박감은 평가염려 완벽주의와 관련된 것으로 보고된 ‘자기비난’, ‘반추’, ‘패배감’, ‘수치심’ 등의 변인들과 함께 연구되어 왔으며, 변인들과의 유의미한 관계성이 일관적으로 확인되었다(강민철, 조현주, 이종선, 2013; 김유미, 송미경, 2017; 류경하, 2019; 박주영, 2022). Gibert와 Gilbert(2003)는 임상 우울 집단 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였는데, 연구 결과 속박감에는 자기비난적 사고가 동반됨을 발견하였다. Sturman과 Mongrain(2005)의 연구에 따르면, 자기비난은 우울과 의존성 수준을 통제 한 후에도 내적 속박감에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이종선과 조현주(2012) 또한 내적 속박감 및 외적 속박감 모두 자기비난, 내면화된 수치심과 유의한 정적 상관을 보임을 확인하였다. 이는 자기비난이 높은 사람들은 내면의 생각이나 감정 또는 외부의 상황으로부터 벗어나고자 하는 동기는 있지만, 벗어날 수 없다고 지각함으로써 속박감에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

속박감은 개인이 지각하는 고통의 소재가 심리 내적에 존재하는지, 혹은 외부 환경에 존재하는지에 따라 내적 속박감(internal entrapment)과 외적 속박감(external entrapment)으로 구분할 수 있다. 내적 속박감은 자신이 가진 생각이나 감정으로부터 벗어나고자 하는

동기 수준은 높지만, 벗어날 수 없다고 지각하는 것이다. 또한 외적 속박감은 자신이 현재 처한 상황이나 관계에서 벗어나고자 하지만, 벗어날 수 없다고 지각하는 것을 의미한다. 속박감에 대한 국내 연구는 아직 미비한 실정이며, 속박감을 하위 요인으로 구분하지 않고 하나의 개념으로 간주하는 연구가 다수였다. 그러나 이종선, 조현주(2012)는 내적 속박감과 외적 속박감을 하나로 묶어서 연구하기 보다는 각 변인의 기제를 차별적으로 살펴보는 것이 심리학적 개입을 하는데 도움이 될 것이라고 제안한 바 있다. 이에 따라 속박감을 구분하여 살펴본 연구들이 진행되었는데, 내적 속박감과 외적 속박감이 차별적 특성을 보이는 것으로 나타났다. 김정호(2015)는 대학생의 생활스트레스와 자살 생각 간의 관계에서 내적 속박감 및 외적 속박감의 매개효과를 검증하였는데 연구 결과 내적 속박감의 매개효과는 유의하지 않았으나, 외적 속박감은 유의한 매개효과를 보였다. 또한 강민철, 조현주, 이종선(2013)의 연구에 따르면 우울과 자살사고 모두가 높은 개인은 내적 속박감을 더 많이 느끼는 반면, 자살사고 수준은 높지만 우울이 높지 않은 개인은 내적 속박감보다 외적 속박감을 더 많이 느끼는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 내적 속박감과 외적 속박감을 나누어 보는 것이 필요함을 시사한다. 이를 바탕으로 본 연구에서는 내적 속박감, 외적 속박감을 분리하여 각각의 개별적 영향을 살펴보고자 한다.

정리해보면, 본 연구에서는 평가염려 완벽주의와 만성지연행동의 관계에서 자기비난과 속박감의 매개효과를 검증하고자 한다. 특히 속박감을 내적 속박감과 외적 속박감으로 구분하여 각각의 차별적인 경로를 확인함으로써

변인들 간의 관계를 좀 더 세밀하게 살펴볼 것이다. 내적 속박감은 자신의 생각과 감정 등의 심리 내적 요소에 속박되어있다고 지각하는 반면, 외적 속박감은 현재 처한 상황이나 관계에 속박되어있다고 지각하는 것이다. 관련된 선행 연구가 없기에, 이들간의 관계를 명확하게 가정하기는 어려우나 본 연구에서 제시한 평가염려 완벽주의, 자기비난 등이 심리 내적 요인이기에 내적 속박감이 외적 속박감보다 더 큰 영향력을 미침으로써 차별적인 영향력을 나타낼 것으로 가정하였다. 속박감의 하위 요인별 영향력의 차이 및 자기비난의 매개 효과를 검증함으로써 학교 상담 장면에서 만성지연행동을 호소하는 대학생들의 심리적인 기제를 면밀히 파악할 수 있을 것이다. 이를 통해 평가염려 완벽주의로 인해 만성지연행동을 보이는 대학생들의 행동을 개선하기 위한 상담 목표 및 개입의 효과적인 계획을 세우는데 도움이 될 수 있을 것이다.

본 연구의 연구모형은 그림 1에 제시하였으며, 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 평가염려 완벽주의, 자기비난, 내적속박감, 외적속박감, 만성지연행동의 관계는 어떠한가? 둘째, 평가염려완벽주의와 만성지연행동의 관계는 어떠한가? 셋째, 평가염려완벽주의와 만성지연행동의 관계에서 자기비난의 매개효과는 어떠한가? 넷째, 평가염려완벽주의와 만성지연행동의

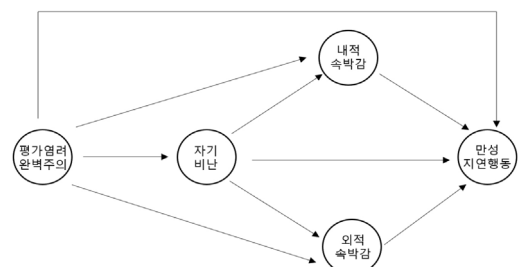


그림 1. 연구 모형

관계에서 속박감(내적 속박감, 외적 속박감)의 매개효과는 어떠한가? 다섯째, 평가염려완벽주의와 만성지연행동의 관계에서 자기비난과 속박감(내적 속박감, 외적 속박감)의 매개효과는 어떠한가?

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 서울 및 지방의 4년제 대학에 재학 중인 대학생 323명을 대상으로 진행되었다. 설문은 온라인으로 진행되었으며, 실시 전 연구 목적 및 윤리에 대한 안내를 진행하였다. 설문 소요 시간은 약 15분 정도였다. 총 323부의 설문지 중 문항에 응답하지 않거나, 불성실한 응답으로 판단된 19부를 제외한 나머지 304부를 자료 분석에 사용하였다. 연구 대상의 성별 분포는 남학생 126명(41.4%), 여학생 178명(58.6%)이며, 평균 연령은 만 21.1세( $SD=3.14$ )였다. 학년 분포는 1학년이 25명(8.2%), 2학년이 113명(37.2%), 3학년이 62명(20.4%), 4학년이 104명(34.2%)였다.

### 측정도구

#### 평가염려 완벽주의

본 연구에서는 평가염려 완벽주의를 측정하기 위해 Frost 등(1990)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(FMPS)의 하위 요인 중 ‘실수에 대한 염려’와 ‘수행에 대한 의심’을 사용하고, Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(HMPS)의 하위 요인 중 ‘사회부과완벽주의’를 사용하였다. 전체 문항의 신뢰도 계수

(Cronbach's  $\alpha$ )는 .87이었으며, 각 하위 척도에 대한 설명은 다음과 같다. FMPS를 측정하기 위해 정승진과 연문희(2000)가 번안한 척도 중 하위 요인인 ‘실수에 대한 염려’ 9문항(예, ‘만일 내가 직장이나 학업에서 실패한다면 나는 한 인간으로서 실패한 것이다.’)과 ‘수행에 대한 의심’ 4문항(예, ‘일상생활의 간단한 일도 잘 마무리 되지 않은 것 같은 미심쩍은 생각이 든다.’)을 사용하였다. 정승진(1999)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 ‘실수에 대한 염려’는 .83이었고, ‘수행에 대한 의심’은 .67이었다. 본 연구에서는 각각 .80과 .72로 나타났다. HMPS는 한기연(1993)이 번안한 척도 중 하위요인인 ‘사회부과 완벽주의’ 15문항(예, ‘다른 사람이 내게 기대하는 것을 만족시키기가 어렵다.’)을 사용하였다. 각 문항은 5점 리커트 방식(1점 = 전혀 그렇지 않다, 5점 = 매우 그렇다)으로 평정하며, 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 한기연(1993)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .76이었으며, 본 연구에서는 .77이었다.

#### 자기비난

자기비난을 측정하기 위해 Ishiyama와 Munson(1993)이 개발하고 이혜미(2009)가 번안한 자기-비판적 인지 척도(Self-Critical Cognition Scale; SCCS)를 사용하였으며, 자기비판적 인지 척도는 자신에 대한 부정적 사고 편향을 측정한다. 총 10문항(예, ‘나는 나의 약점, 한계, 실수를 과장하여 생각하는 경향이 있다.’)으로 이루어져 있으며, 5점 리커트(1점 = 전혀 그렇지 않다, 5점 = 매우 그렇다)로 평정한다. 점수가 높을수록 상황에 대해 객관적으로 인지하기보다는 자기비난적 결과에 초점을 맞추는 경향이 높음을 의미한다. Ishiyama와 Munson(1993)



의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89였으며, 이혜미(2009)의 연구에서는 .90이었다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 전체 .91로 나타났다.

### 속박감

속박감을 측정하기 위해 Gilbert와 Allan(1998)이 개발하고, 이종선과 조현주(2012)가 번안 및 타당화한 속박감 척도(Entrapment Scale; ES)를 사용하였다. 속박감 척도는 총 16문항으로 구성되어 있으며, 자신이 가진 감정 또는 생각으로부터 벗어나고자 하지만 벗어날 수 없다고 지각하는 내적 속박감(예, '나는 나 자신으로부터 벗어나고 싶다.')과 자신이 처한 상황 또는 환경에서 벗어나고 싶어 하지만 벗어날 수 없다고 지각하는 외적 속박감(예, '나는 벗어날 수 없을 것 같은 상황에 있다.')으로 구분되어 있다. 내적 속박감은 6문항, 외적 속박감은 10문항으로 이루어져 있으며, 각 문항은 5점 리커트(1점 = 전혀 그렇지 않다, 5점 = 매우 그렇다)로 평정한다. 점수가 높을수록 속박감을 느끼는 정도가 높다고 해석할 수 있다. 이종선과 조현주(2012)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 내적 속박감 .89, 외적 속박감 .92로 나타났다. 본 연구에서의 전체 신뢰도 계수는 .94로 확인되었고, 각 하위요인별 신뢰도 계수는 내적 속박감 .89, 외적 속박감 .91으로 확인되었다.

### 만성지연행동

만성지연행동을 측정하기 위해 Lay(1986)가 개발하고 임성문(2006)이 번안한 일반지연행동 척도(General Procrastination; GP)를 사용하였다(예, '머칠 전에 하려고 했던 과제들을 지금에 와서 하고 있는 경우가 종종 있다.'). 본 척도

는 특정한 상황이 아닌 다양한 삶의 영역에서 안정적으로 나타나는 지연행동을 측정하고 있다. 총 20문항으로 구성되어 있으며 단일요인으로 측정한다. 각 문항은 5점 리커트(1점 = 전혀 그렇지 않다, 5점 = 매우 그렇다)로 평정하며, 점수가 높을수록 만성지연행동을 많이 나타낸다고 해석할 수 있다. Lay(1986)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .82로 확인되었고, 임성문(2006)의 연구에서는 .89였다. 본 연구에서의 신뢰도 계수는 .90으로 나타났다.

### 자료분석

수집된 자료를 분석하기 위해 SPSS 23.0 및 AMOS 22.0 프로그램을 사용하였다. 대상자들의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위해 빈도 분석을 실시하였으며, 각 척도의 신뢰도 검증을 위해 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 산출하였다. 다음으로 연구 변인들의 정규 분포성을 확인하기 위해 기술통계분석을 실시하고, 변인 간 관련성을 파악하기 위해 Pearson 상관계수로 상관분석을 실시하였다. 이후 변인 간의 구조적 관계를 규명하기 위해 AMOS 22.0 프로그램을 사용하여 구조방정식 모형을 분석하였다. 먼저 측정변인들이 잠재변인을 적절하게 설명하고 있는지를 확인하기 위해 측정모형의 적합도를 검증하였으며, 이후에 구조모형을 검토하는 방식을 사용하였다(Anderson & Gerbing, 1988). 모형의 적합도 평가는 홍세희(2000)의 제안에 따라 NFI, CFI, TLI, RMSEA의 적합도 지수를 고려하여 진행하였다. 마지막으로, 각 경로의 매개효과의 유의미성을 검증하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping) 기법을 활용하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 상관관계

본 연구에서 측정된 주요 변인들의 일반적 특성과 변인 간 상관관계를 알아보기 위해 기술 통계분석 및 상관분석을 실시하였다. 이에 대한 결과를 표 1에 제시하였다. 각 변인의 왜도값은 -.02~.53으로 절대값 2미만이고, 첨도값은 -.82~.21로 절대값 7미만의 결과로 정규 분포 가정을 충족하는 것으로 나타났다 (West, Finch, & Curran, 1995). Pearson 상관계수를 산출한 결과, 평가염려 완벽주의, 자기비난, 내적 속박감, 외적 속박감, 만성지연행동이 모두 정적으로 유의한 상관을 보였다. 구체적으로 평가염려 완벽주의는 만성지연행동( $r=.32, p<.01$ ), 자기비난( $r=.67, p<.01$ ), 내적 속박감( $r=.66, p<.01$ ), 외적 속박감( $r=.69, p<.01$ )과

정적 상관을 보이고, 자기비난은 내적 속박감( $r=.73, p<.01$ ), 외적 속박감( $r=.65, p<.01$ ), 만성지연행동( $r=.32, p<.01$ )과 정적 상관이 있는 것으로 확인되었다. 또한 내적 속박감은 외적 속박감( $r=.81, p<.01$ ), 만성지연행동( $r=.39, p<.01$ )과 정적 상관을 보였으며, 외적 속박감은 만성지연행동( $r=.37, p<.01$ )과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

### 측정모형 검증

측정모형의 적합도 지수는 표 2에 제시하였다. 모형의 적합도 평가는 홍세희(2000)의 제안에 따라 NFI, CFI, TLI, RMSEA의 적합도 지수를 고려하여 진행하였다. 각 적합도의 해석 기준은 NFI, CFI, TLI의 경우 .90 이상이면 좋은 적합도이며, RMSEA의 값은 .05보다 작으면 좋은 적합도, .08보다 작으면 양호한 적합도,

표 1. 주요 변인들의 기술통계량 및 상관관계

변인	1	1-1	1-2	1-3	2	3	4	5
1. 평가염려 완벽주의	1							
1-1. 실수염려	.865**	1						
1-2. 수행의심	.660**	.494**	1					
1-3. 사회부과	.881**	.597**	.385**	1				
2. 자기비난	.674**	.629**	.588**	.492**	1			
3. 내적 속박감	.666**	.570**	.516**	.556**	.730**	1		
4. 외적 속박감	.691**	.538**	.558**	.611**	.655**	.813**	1	
5. 만성지연행동	.320**	.297**	.426**	.168**	.321**	.391**	.371**	1
평균	2.75	2.86	2.93	2.63	2.87	2.34	2.22	2.71
표준편차	.47	.62	.80	.46	.85	1.02	.92	.67
왜도	.22	.07	.19	.24	.16	.39	.53	-.02
첨도	-.19	-.39	-.45	.21	-.78	-.82	-.33	-.29

\*\*  $p<.01$

표 2. 측정모형 적합도 지수

$\chi^2$	df	CFI	NFI	TLI	RMSEA
148.087***	55	.969	.953	.949	.068

\*\*\*  $p < .001$

.10보다 크면 부적합한 적합도로 분류한다 (Browne & Cudeck, 1993). 본 연구의 적합도는 CFI=.969, NFI=.953, TLI=.949, RMSEA =.068으로 나타났기 때문에 양호한 수준으로 볼 수 있다. 평가염려 완벽주의 .66~.75, 자기비난 .79~.95, 내적 속박감 .84~.87, 외적 속박감 .89~.96, 만성지연행동 .85~.92으로 나타났다. 모든 표준화 회귀계수가 Cohen(1988)이 제시한 최소 기준인 .30보다 크므로 13개의 측정변인

으로 5개의 잠재변인을 구인한 측정 모형이 자료에 타당함을 알 수 있다.

#### 구조모형 검증

본 연구에서 설정한 연구모형의 적합도는 표 3에 제시한 바와 같이 양호한 수준으로 볼 수 있다( $\chi^2=148.087$ , CFI=.969, NFI=.953, TLI=.949, RMSEA=.068).

표 3. 연구모형 적합도 지수

$\chi^2$	df	CFI	NFI	TLI	RMSEA
148.087***	55	.969	.953	.949	.068

\*\*\*  $p < .001$

표 4. 연구모형의 경로계수

	경로	Estimate		S.E.	C.R.
		B	$\beta$		
평가염려 완벽주의	→ 자기비난	2.549	.84	.229	11.111***
	→ 내적 속박감	1.446	.41	.396	3.654***
	→ 외적 속박감	1.944	.71	.396	4.909***
	→ 만성지연행동	.972	.43	.486	2.001*
자기비난	→ 내적 속박감	.421	.41	.120	3.514***
	→ 외적 속박감	.097	.10	.114	.846
	→ 만성지연행동	-.210	-.28	.130	-1.613
내적 속박감	→ 만성지연행동	.361	.49	.175	2.069*
외적 속박감	→ 만성지연행동	-.166	-.20	.167	-.994

\*\*\*  $p < .001$

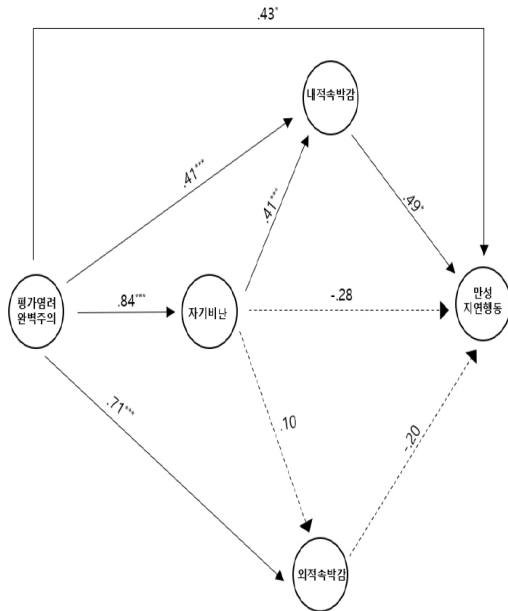


그림 2. 연구모형 검증 결과

연구모형의 경로계수와 검증결과는 표 4와 그림 2에 제시하였다. 변인 간의 직접 경로를 살펴본 결과, 평가염려 완벽주의에서 자기비난 ( $\beta=.84, p<.001$ ), 내적 속박감( $\beta=.41, p<.001$ ), 외적 속박감( $\beta=.71, p<.001$ ), 만성지연행동( $\beta=.43, p<.05$ )으로 가는 경로가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 평가염려 완벽주의가 높은 사람은 자기비난이 높고, 내적 속박감 및 외적 속박감이 높으며, 만성지연행동을 자주 보일 수 있음을 의미한다. 또한 자기비난에서 내적 속박감( $\beta=.41, p<.001$ )으로 가는 경로가 유의한 것으로 나타났으며, 외적 속박감( $\beta=.10$ ) 및 만성지연행동( $\beta=-.28$ )으로 가는 경로는 유의하지 않게 나타났다. 이는 자기비난이 높게 나타나는 사람은 내적 속박감을 높게 지각할 수 있는 반면, 외적 속박감 및 만성지연행동에는 유의미한 영향을 미치지 않을 수 있음을 의미한다. 마지막으로 내적 속박감에서 만성지연

행동( $\beta=.49, p<.05$ )으로 가는 경로는 유의하였으나, 외적 속박감에서 만성지연행동( $\beta=-.20$ )으로 가는 경로는 유의하지 않았다. 이러한 결과를 통해 내적 속박감이 높은 사람은 만성지연행동을 많이 할 수 있으나, 외적 속박감은 만성지연행동에 유의미한 영향을 미치지 않는다는 것을 알 수 있다.

### 매개효과 검증

평가염려 완벽주의와 만성지연행동의 관계에서 자기비난과 내적 속박감 및 외적 속박감의 매개효과를 검증하기 위해 Bootstrap 방법을 사용하여 통계적 유의성을 확인하였다(Shrout & Bolger, 2002). 95% 신뢰구간을 설정하고, 5,000번의 부트스트래핑을 통해 간접효과를 검증하였다. 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않을 경우 간접효과가 통계적으로 유의하다고 해석할 수 있다. 또한 간접효과의 경로별 효과를 검증하고자 팬텀변수를 사용하여 간접효과를 추정하였다. 분석결과는 표 5에 제시하였다.

검증 결과, 평가염려 완벽주의가 내적 속박감을 거쳐 만성지연행동으로 가는 매개효과(신뢰구간 .001~1.551)가 유의미하게 나타났으며, 평가염려 완벽주의가 자기비난과 내적 속박감을 순차적으로 거쳐 만성지연행동으로 가는 매개효과(신뢰구간 .001~1.338) 또한 유의하였다. 평가염려 완벽주의와 만성지연행동의 관계에서 자기비난의 매개효과(신뢰구간 -1.711~.216)와 외적 속박감의 매개효과(신뢰구간 -.1938~.411)는 유의하지 않았다. 마지막으로 평가염려 완벽주의와 만성지연행동의 관계에서 자기비난과 외적 속박감을 순차적으로 거치는 매개효과(신뢰구간 -.432~.105) 또한 유

표 5. 매개효과 유의성 검증

경로	Estimate (B)	S.E.	95%Bise CI Bias-corrected Percentile method	
			Lower	Upper
			평가염려 완벽주의 → 내적 속박감 → 만성지연행동	.522
평가염려 완벽주의 → 자기비난 → 내적 속박감 → 만성지연행동	.388	.347	.001	1.338
평가염려 완벽주의 → 자기비난 → 만성지연행동	-.536	.714	-1.711	.216
평가염려 완벽주의 → 외적 속박감 → 만성지연행동	-.323	.986	-1.938	.411
평가염려 완벽주의 → 자기비난 → 외적 속박감 → 만성지연행동	-.041	.410	-.432	.105

의하지 않은 것으로 확인되었다.

### 논 의

본 연구에서는 대학생의 평가염려 완벽주의와 만성지연행동의 관계를 살펴보고, 이에 자기비난과 속박감이 미치는 영향을 알아보기 위해 매개효과를 검증하였다. 특히 속박감을 하위 요인인 내적 속박감과 외적 속박감으로 구분하여 각각의 차별적인 경로가 있는지 확인하고자 하였다. 본 연구의 주요 결과 및 그에 따른 시사점은 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들 간의 상관분석을 실시한 결과, 평가염려 완벽주의, 자기비난, 내적 속박감, 외적 속박감, 만성지연행동은 모두 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 선행연구의 결과들과 대체로 일치한다. 즉, 평가염려 완벽주의가 높은 사람은 자기비

난이 높으며(권이정, 2010; 김선은, 2011; 김내환, 2016; 이새미; 2018), 내적 속박감(류경하, 2019; 신혜원, 2015)과 외적 속박감(류경하, 2019)을 높게 지각할 수 있고, 만성지연행동 또한 자주 나타낼 수 있다(여은솔, 2018; 임성문, 2007; 장슬기, 2018). 자기비난을 많이 할수록 내적 속박감(김유미, 송미경, 2017; 이종선, 조현주, 2012) 및 외적 속박감을 더 높게 지각할 수 있고(이종선, 조현주, 2012), 잦은 지연행동을 보일 수 있다는 선행 연구들과도 일관적인 결과를 보였다(신선임, 심은정, 2017; 이시영, 2019). 이를 통해 본 연구에서 가정했던 평가염려 완벽주의, 자기비난, 내적 속박감, 외적 속박감, 만성지연행동 간의 유의미한 관계성이 확인되었음을 알 수 있다.

둘째, 평가염려 완벽주의가 만성지연행동에 이르는 직접 경로는 통계적으로 유의하게 나타났다. 이 결과는 평가염려 완벽주의가 만성지연행동에 직접적인 영향을 미치는 것을 밝

힌 선행연구 결과와 일치한다(여은솔, 2018; Fee & Tangney, 2000; Flett, Hewitt, & Koledin, 1992; Saddler & Sacks, 1993). 즉, 평가염려 완벽주의 특성이 높은 대학생들은 지나치게 높은 목표를 위해 노력하는 과정에서 ‘실수를 하면 사람들의 평가가 낮아질 것’처럼 생각하여 자신의 실수를 염려하고, ‘일상생활의 간단한 일도 잘 마무리 되지 않은 것’처럼 수행에 대해 의심하며, ‘사람들이 자신의 완벽함을 기대’할 것으로 지각하여 그 기대를 충족시켜야 한다는 생각을 하게 된다. 이에 따른 부담감으로부터 스스로를 보호하기 위해 일상 전반의 과업을 미루는 만성지연행동을 보일 수 있다.

셋째, 평가염려 완벽주의가 내적 속박감을 거쳐 만성지연행동으로 가는 단순 매개 경로는 유의하게 나타났다. 이는 평가염려 완벽주의 특성이 높을수록 내적 속박감을 경험하게 되어 지연행동을 보일 수 있음을 시사한다. 자신이 세운 높은 기준을 충족하기 위해 실수에 대해 염려하게 되고, 수행에 대해 의심하며, 타인으로부터의 비난을 두려워하게 되면 생각과 감정으로부터 벗어나고자 해도 벗어날 수 없다고 지각할 수 있다. LeDoux(2000)에 따르면 이와 같은 심리 내적 과정은 걱정과 불안 일으키고 대처 노력을 약화시키므로, 해야 할 일에 집중하지 못하고 미루는 지연행동으로 이어질 수 있다.

넷째, 평가염려 완벽주의가 자기비난을 거쳐 만성지연행동에 이르는 경로는 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 평가염려 완벽주의가 자기비난과 내적속박감을 거쳐 만성지연행동에 이르는 이중 매개 경로는 통계적으로 유의하게 나타났다. 본 연구 결과는 평가염려 완벽주의가 자기비난에 영향을 미치는 요인이

며(권이정, 2010; 김내환, 2016; 김선은, 2011; 이새미; 2018), 자기비난이 내적 속박감에 영향을 준다고 제시한 여러 연구들(김유미, 송미경, 2017; 이종선, 조현주, 2012)을 지지하는 결과이다. 평가염려 완벽주의 특성이 높은 사람은 자신이 세운 높은 기준에 도달하지 못할 때, 스스로를 패배자처럼 지각하게 되고 자기비난적 사고를 경험하기 쉽다(김윤희, 서수균, 2008). 사회적 지위 이론에 따르면, 자기비난을 자주 경험하는 사람들은 사회적 비교 상황에서 타인에 비해 자신의 지위가 낮다고 지각할 수 있다(Sturman & Mongrain, 2005). 이는 패배감과 불쾌감, 열등감, 속박감의 경험으로 이어지기 쉽다(Gilbert et al., 2001; Santor & Zuroff, 1997). Gibert와 Gilbert(2003)는 임상 우울 집단 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였는데, 연구 결과 속박감에는 자기비난적 사고가 동반됨을 발견하였다. 또한 Sturman과 Mongrain(2005)의 연구에 따르면, 자기비난은 우울과 의존성 수준을 통제된 후에도 내적 속박감에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자기비난이 높은 사람들은 내면의 생각이나 감정 또는 외부의 상황으로부터 벗어나고자 하는 동기는 있지만, 벗어날 수 없다고 지각함으로써 내적 속박감을 경험할 수 있음을 보여준다. 이는 평가염려 완벽주의와 만성지연행동의 관계에서 자기비난적 사고 자체보다는 자기비난적 사고로 인한 내적 속박감이 더 중요한 기제일 수 있음을 시사한다. Schanche(2013)는 개인이 부정적인 감정을 느끼게 될 때, 그 감정을 차단하고 자기비난적 사고에 몰두하는 경향이 있다고 주장하였다. 즉, 평가염려 완벽주의자가 자기비난을 경험할 때 스스로의 결점과 한계에 집중하며 내적인 사고와 감정에 속박되기 쉽다는 것을 유추할 수

있다. 따라서 평가염려 완벽주의 특성이 높은 대학생이 자기비난적 사고를 하게 되면 바로 만성지연행동으로 이어지기보다는 자기비난으로 인해 내적인 사고와 감정이 속박됨으로써 만성지연행동으로 이어질 수 있다는 것을 보여준다.

다섯째, 평가염려 완벽주의가 외적 속박감을 거쳐 만성지연행동으로 가는 단순 매개 경로는 통계적으로 유의하지 않았으며, 평가염려 완벽주의가 자기비난 및 외적 속박감을 거쳐 만성지연행동으로 가는 이중 매개 경로 또한 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 평가염려 완벽주의가 만성지연행동으로 이어지는 과정에서 외적 속박감이 유의미한 기제로 작용할 수 없음을 시사한다. 평가염려 완벽주의와 만성지연행동의 관계에서 자기비난 및 외적 속박감의 영향력을 살펴본 연구가 미흡한 실정이므로, 본 연구 결과에 대해 여러 가능성을 추론할 수 있다.

첫 번째 가능성은 평가염려완벽주의로 인하여 자기비난이 높아졌을 때, 외적 속박감보다는 내적 속박감에 영향을 미칠 가능성이 높다는 것이다. 본 연구의 결과에서 자기비난은 내적 속박감, 외적 속박감 모두와 높은 상관을 보였으나, 2개의 변인을 하나의 모형 안에서 살펴보았을 때, 상대적으로 자기비난은 내적 속박감에 더 큰 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 강민철, 조현주, 이종선(2013)에 따르면 외적 속박감을 주로 지각하는 사람은 자신의 심리적 상태보다는 외부의 상황에 몰두하고 외부 귀인을 할 가능성이 높은 반면, 내적 속박감을 더 지각하는 사람은 외부의 상황 보다 자기 내부에 초점을 맞추고 내부 귀인을 할 가능성이 높다. 평가염려 완벽주의자가 자기비난에 빠지게 되면 자신의 실수나 실패경

험에 주의를 집중하기 쉽기 때문에(김내환, 2016), 외부의 상황을 탓하거나 그 상황으로부터 벗어나고자 하기 보다는(예: ‘그 상황 때문에 내가 할 수 없었던거야.’, ‘내가 처한 상황과 의무들로부터 벗어나고 싶다.’ 등), 스스로에게 몰두하여 자신에게서 문제를 찾는 모습을 보임으로써 내적 속박감에 사로잡힐 가능성이 높을 수 있는 것이다(예: ‘나는 왜 이렇게 밖에 못했나?’, ‘나라서 안 되는구나.’ 등). 두 번째 가능성은 외적 속박감보다 내적 속박감이 지연행동에 더 큰 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 외적 속박감은 현재 처한 외부적 상황으로부터 벗어나고자 하는 탈출 동기를 가지고 있음에도 불구하고 벗어날 수 없다고 지각하는 것이다. 즉, 외부 상황에서 벗어날 수 없다는 외적 속박감을 느끼려면 우선 외부의 상황 및 환경적 요소를 인식하는 과정이 선행되어야 한다. 예를 들면, 학점 관리 및 아르바이트 등 해야 할 일이 있는 상황에 대해 외적 속박감을 경험하는 경우, 먼저 그 상황에 대해 인식하고 이해하는 과정이 선행되어야 하는 것이다. 이럴 때, 평가염려 완벽주의가 높은 사람들은 지연행동을 하기보다는 어떤 식으로라도 과업을 즉각 처리하려 할 수 있다. 왜냐하면 평가염려 완벽주의자는 외부의 평가적 상황을 두려워하기 때문에 외부 환경이 변화할 수 없다고 인식한다면 어떻게든 일을 완벽하게 수행하고자 하는 동기가 생길 수 있기 때문이다. 이러한 다양한 가능성에 대하여 후속연구를 통해 검증해본다면 흥미로울 것이라 여겨진다.

정리해보면, 본 연구는 평가염려 완벽주의와 만성지연행동의 관계에서 내적 속박감의 매개효과와 자기비난 및 내적 속박감의 이중 매개효과를 검증함으로써 만성지연행동에 자

기비난과 내적속박감이 중요하다는 것을 밝혀냈다는 데 의의가 있다. 이러한 결과를 토대로 학교 상담 장면에서의 적용 가능성을 논의해보면 다음과 같다. 평가염려 완벽주의가 높은 대학생이 만성지연행동 문제를 호소할 경우, 상담 과정 또한 ‘타인의 평가’로 인식하여 자신의 호소문제를 표현하는 것을 어려워할 수 있다. 따라서 상담자는 친밀감을 형성하고 안전한 분위기를 조성하는 것이 중요하다. 또한 비교적 변화가 어려운 성격 특성인 평가염려 완벽주의에 대해 직접 개입하는 것보다는 자기비난과 내적 속박감을 경험하고 있는지 탐색하고 이에 개입하는 것이 필요할 것이다. 평가염려 완벽주의의 특성을 가진 대학생이 자기비난적 사고에 속박되어 스스로에 대한 비난을 지속적으로 경험하고 있다면, 자신이 처한 상황의 현실적인 여건을 검토하기 어려울 수 있다. 따라서 상담 과정에서 내담자가 자신의 자기비난과 내적 속박감을 인식할 수 있도록 돕고, 내부로 향해 있던 사고에서 벗어나 현실적인 상황을 고려하여 작은 것부터 실천할 수 있도록 조력하는 것이 중요하다. 이 과정에서 부적응적인 사고를 함께 탐색하고 수정하는 인지적 개입과 호소 문제를 극복할 수 있도록 함께 계획하고 실행하는 행동적 개입(김정모, 2004)이 도움이 될 수 있다. 인지적 개입과 관련하여 이현예, 조현주(2019)는 인지적 재구성 처치가 자기비난을 효과적으로 감소시키는 것을 검증한 바 있다. 인지적 재구성이란 부적응적인 사고를 적응적인 사고로 대체하기 위한 개입전략을 의미한다(Clark, 2014). 이를 통해 내담자는 자신의 인지적 오류를 인식하게 되고, 적응적 정보를 수용할 수 있게 되어 부정적인 사고와 감정이 완화되는 경험을 할 수 있다. 여러 선행연구에서 부

정적인 사고를 인식하고 합리적인 사고로 대체하는 것이 내적 속박감을 감소시키는데 효과적이었음을 밝혔다(김대현, 2016; 류경하, 2019; 신혜원, 2015). 행동적 개입으로는 ‘자기대화(self-talk)’ 훈련이 지연행동을 조절하는 데 효과적인 도움을 줄 수 있다. 자기대화는 자신에게 하는 내적 언어를 의미하며, 훈련을 통해 부정적인 자기 대화를 수정함으로써 과제 수행에 대한 자기조절력을 기를 수 있다(Meichenbaum, 1971). 고은비(2018)는 시험불안이 있는 대학생에게 자기대화 훈련을 적용하여 시험불안 및 부정적 사고를 감소시킨 결과를 검증한 바 있다. 이러한 인지적 개입과 행동적 개입을 통해 학교 상담 장면에서 평가염려 완벽주의가 높은 대학생이 자기비난적 사고와 내적 속박감을 관리할 수 있도록 돕고, 만성지연행동의 수준을 낮출 수 있도록 도울 수 있을 것으로 기대한다.

끝으로 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 본 연구는 서울 및 경기 일부 지역 4년제 대학생을 대상으로 연구를 진행하였기에 연구결과의 일반화에 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 연구대상의 표집을 확대하여 연구결과를 재검증하는 것이 필요하다. 또한 현재 많은 연구에서 사용되는 ‘평가염려 완벽주의 척도’는 다차원적 완벽주의 척도인 FMPS, HMPS의 각 하위 영역을 조합하여 사용하고 있는데, 이는 국외 연구자들에 의해 오래 전 개발된 척도이다. 후속 연구에서는 최근 국내 대학생들의 실정 및 특수성을 반영한 평가염려 완벽주의 척도 개발이 필요하다고 사료된다. 마지막으로 아직까지 내적 속박감과 외적 속박감의 차별적 경로를 탐색하는 연구는 부족한 실정이다. 후속 연구를 통해 두 요인의 차별적 기제를 검증하는 연구



가 확대된다면 각 요인의 특성에 적합한 치료적 개입을 연구하는 데 도움이 될 것이다.

### 참고문헌

강민철, 조현주, 이종선 (2013). 우울, 불안, 수치심, 자살사고에 대한 잠재프로파일 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(4), 873-896.

강혜자 (2011). 지연행동, 자기효능감, 자기통제 및 지각된 스트레스 간의 관계. *전북대학교 사회과학연구소*, 35(2), 233-251.

고관우, 남진열 (2012). 대학생의 아르바이트 경험과 스트레스 지각수준의 관계. *청소년복지연구*, 14(2), 149-168.

고유미 (2020). 생활스트레스와 자기통제력이 학업지연행동에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과. *계명대학교 석사학위 논문*.

고은비 (2018). 시험불안 경향성이 있는 대학생에게 자기대화가 미치는 영향: 자기지시훈련을 중심으로. *영남대학교 석사학위 논문*.

권이정 (2010). 대학생의 완벽주의와 우울 간의 관계: 마음챙김, 자기비난의 매개효과. *경북대학교 석사학위 논문*.

김광숙, 김정희 (2007). 꾸물거림과 성격의 5요인, 자기효능감, 자기존중감 및 우울의 관계. *한국심리학회*, 19(4), 933-947.

김내환 (2016). 평가염려 완벽주의와 우울간의 관계: 자기비난과 반추의 연속매개효과. *아주대학교 석사학위 논문*.

김대현 (2016). 부적응적 완벽주의와 심리적 부적응의 관계: 성취-관련 자기 불일치와

속박감의 매개효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문*.

김서희, 원성두 (2023). 대학생들의 아동·청소년기 사회적 상황에서의 외상경험이 사회불안에 미치는 영향: 평가염려 완벽주의와 경험회피의 순차적 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 9(1), 215-233.

김선은 (2010). 남녀 고등학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기비난의 매개효과. *이화여자대학교 석사학위 논문*.

김슬기, 박은영 (2018). 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계: 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 15(3), 287-306.

김유미, 송미경 (2017). 대학생의 자기비난과 우울. *한국심리학회지: 건강*, 22(4), 1055-1074.

김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 581-613.

김정모 (2004). 인지행동치료의 역사와 최근의 경향. *정서·행동장애연구*, 20(4), 393-409.

김정호 (2015). 대학생의 생활스트레스와 자살생각과의 관계: 내적 속박감과 외적 속박감의 매개효과. *명지대학교 석사학위 논문*.

김현정 (2003). 완벽주의, 충동성, 자기효능감 및 실패공포가 지연행동에 미치는 영향. *고려대학교 대학원 석사학위논문*.

김현정, 손정락 (2007). 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과. *한국심리학회지: 일반*, 26(2), 183-205.

김희정, 이영호 (2015). 능동-수동 지연행동 유

- 형에 따른심리적 특성 연구. 청소년학연구, 22(2), 71-93.
- 노하연 (2017). 남녀 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 만성지연행동에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과. 명지대학교 석사학위 논문.
- 류경하 (2019). 사회초년생의 평가염려 완벽주의가 특성불안에 미치는 영향: 부적응적 인지정서조절 전략과 속박감의 이중매개효과. 서울여자대학교 석사학위 논문.
- 박소연 (2022). 사회초년생의 평가염려 완벽주의가 업무지연에 미치는 영향. 광운대학교 석사학위 논문.
- 박승호, 서은희 (2005). 여자 대학생들의 학업적 지연행동의 실태 및 원인 분석. 교육학연구, 43(2), 115-134.
- 박주영 (2022). 평가염려 완벽주의와 우울의 관계: 자기비난과 속박감의 이중매개효과. 경북대학교 석사학위 논문.
- 서희정, 윤명희 (2014). 대학생용 진로준비행동 검사의 표준화 연구: 4년제 대학생을 대상으로. 직업교육연구, 33(3), 105-125.
- 신선임, 심은정 (2017). 대학生の 평가염려 완벽주의와 학업적 착수-완수 지연 간의 관계: 자기비난의 매개효과. 청소년상담연구, 25(1), 95-115.
- 신혜원 (2015). 부적응적 완벽주의가 우울에 미치는 영향: 반추와 내적 속박감의 연속매개효과. 아주대학교 석사학위 논문.
- 신혜원, 김은정 (2017). 부적응적 완벽주의가 우울 증상에 미치는 영향: 반추와 내적 속박감의 연속매개효과. 인지행동치료, 17(4), 489-506.
- 안해연 (2016). 대학生の 평가염려 완벽주의가 수행불안에 미치는 영향: 자기제시동기와 자기제시기대의 매개효과. 명지대학교 석사학위논문.
- 양도연 (2023). 취업준비생의 실패공포, 마음챙김, 사회적지지, 진로적응성, 지연행동간의 구조적 관계분석. 부경대학교 박사학위논문.
- 여은솔 (2018). 평가염려 완벽주의가 만성지연행동에 미치는 영향: 자기불일치의 매개효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 윤재호 (2011). 지연동기 척도 개발 및 지연동기와 심리적 부적응간 경로모형 연구. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 이나희 (2019). 대학生の 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향: 부적응적 자기초점적 주의와 자기은폐의 매개효과. 연세대학교 석사학위 논문.
- 이도경 (2020). 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계: 실패공포와 인지적 회피의 매개효과. 부산대학교 석사학위 논문.
- 이문선 (2014). 내현적 자기애와 완벽주의의 관계에서 수치심과 자기비난의 매개효과. 성균관대학교 석사학위논문.
- 이새미 (2018). 평가염려 완벽주의와 우울과의 관계: 자기 비난을 통한 자기자비불안의 조절된 매개효과. 아주대학교 석사학위 논문.
- 이성민 (2016). 대학生の 평가염려 완벽주의가 학업적 지연행동에 미치는 영향: 정서조절양식 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이성민, 김정규 (2017). 대학生の 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 회피-분산적 정서조절양식의 매개효과. 청소년학연구, 24(8), 83-104.
- 이승아 (2017). 대학生の 평가염려 완벽주의와

- 학업 지연행동의 관계: 성실성, 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증. 광운대학교 석사학위 논문.
- 이시영 (2019). 부정적 평가에 대한 두려움이 학업적 지연행동에 미치는 영향: 자기비난의 매개효과. 동신대학교 석사학위 논문.
- 이신희 (2021). 대학생의 사회부과 완벽주의가 학업적 지연행동에 미치는 영향에서 학습 무기력의 매개효과. 전주대학교 석사학위 논문.
- 이정아, 현명호 (2009). 만성지연행동과 적응. *대한스트레스학회*, 17(2), 199-207.
- 이종선, 조현주 (2012). 한국판 내적 속박감 및 외적 속박감 척도의 신뢰도와 타당도 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(1), 239-259.
- 이주연, 김동민 (2023). 대학생의 대인관계 유능성에 대한 연구 동향 분석. *교육문화연구*, 29(2), 227-251.
- 이지연, 조혜숙 (2011). 초등학생의 부적응적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 실패공포의 매개효과 검증. *청소년시설환경*, 9(4), 35-48.
- 이현예, 조현주 (2019). 인지적 재구성 처치가 자기비난 대학생에게 미치는 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(3), 849-870.
- 이혜미 (2009). 수치심 경험과 우울과의 관계에서 자기-비판적 인지양식과 회피/철수 대처의 매개효과 검증. 아주대학교 석사학위논문.
- 임성문 (2006). 각성형과 회피형의 만성적 지연행동 측정. *한국심리학회지: 일반*, 25(2), 91-102.
- 임성문 (2007). 감각추구, 실패공포, 완벽주의와 대학생의 만성적 지연행동 간의 관계: 자기효능감의 매개효과. *한국청소년연구*, 18(3), 323-356.
- 임소영 (2014). 평가염려 완벽주의 및 사후반추사고가 발표불안에 미치는 영향: 사고 통제방략의 조절된 매개효과. 광운대학교 석사학위논문.
- 장슬기 (2018). 부적응적 완벽주의가 속박감과 만성지연행동에 미치는 영향: 마음챙김의 매개된 조절효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 정혜은 (2023). 대학생의 부적응적 완벽주의가 만성지연행동에 미치는 영향. 전주대학교 석사학위논문.
- 조성혜 (2018). 상담학 전공 대학생의 통제소재와 학습된 무기력이 학업지연행동에 미치는 영향. 호남대학교 석사학위 논문.
- 조현주, 노승혜, 이현예, 정현희 (2019). 자기비난 체험과정에 대한 현상학 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(4), 1053-1089.
- 최현주 (2020). 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계: 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과. 울산대학교 석사학위논문.
- 하주희 (2016). 대학생의 지연행동 유형에 따른 심리적 특성: 완벽주의, 내적통제소재, 실패공포, 자기효능감을 중심으로. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 하지현 (2019). 부모의 심리적 통제와 대학생의 학업지연행동의 관계: 내면화된 수치심과 반추적 반응양식의 매개효과. 부산대학교 석사학위 논문.
- 홍세희(2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수

- 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York, NY: Henry Holt and Company.
- Angela Hsin Chun Chu, & Jin Nam Choi. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology, 145*(3), 245-64.
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: The behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences, 35*(1), 163-178.
- Brown, G. W., Bifulco, A., & Harris, T. O. (1987). Life events, vulnerability and onset of depression: some refinements. *The British Journal of Psychiatry, 150*, 30-42.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 34*-51.
- Clark, D. A. (2014). Cognitive restructuring. *The Wiley handbook of cognitive behavioral therapy*.
- Cox, B. J., Clara, I. P., & Enns, M. W. (2009). Self-Criticism, Maladaptive Perfectionism, and Depression Symptoms in a Community Sample: A Longitudinal Test of the Mediating Effects of Person-Dependent Stressful Life Events. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 23*(4), 336-349.
- Dixon, A. K. (1998). Ethological strategies for defence in animals and humans: their role in some psychiatric disorders. *British Journal of Medical Psychology, 71*, 417-445.
- Dunkley, D. M. & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research, 24*(6), 713-730.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. (2006). Personal standards and evaluative concerns dimensions of "clinical" perfectionism: A reply to shafran et al.(2002, 2003) and hewitt et al.(2003). *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 63-84.
- Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara, I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences, 33*(6), 921-935.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt?. *Journal of Social Behavior & Personality, 15*(5), 167-184.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S.(1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior & Personality, 20*, 85-94.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research, 14*(5), 449-468.

- Gilbert, P. (2001). Evolutionary approaches to psychopathology: The role of natural defences. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35, 17-27.
- Gilbert, P., & Gilbert, J. (2003). Entrapment and arrested fight and flight in depression: An exploration using focus groups. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76(2), 173-188.
- 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.
- Ishiyama, F. & Munson P. A. (1993). Development and validation of a self-critical cognition scale. *Psychological Report*, 72, 147-154.
- Knaus, W. J. (2004). *미룸의 심리학 [The procrastination workbook]* (조은경 역). 서울: 고수 (원저 2002년 출판).
- LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23(1), 155-184.
- Meichenbaum, D. H. & Goodman, J. (1971). Training impulsive children to talk to themselves: a means of developing self-control. *Journal of abnormal psychology*, 77(2), 115.
- Rheume, J., Freeston, M. H., Dugas, M. J., Letarte, H., & Ladouceur, R. (1995). Perfectionism, responsibility and obsessive compulsive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 33(7), 785-794.
- Saddler, C. D., & Sacks, L. A. (1993). Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in university students. *Psychological Reports*, 73, 863-871.
- Santor, D., & Zuroff, D. (1997). Interpersonal responses to threats to status and interpersonal relatedness: Effects of dependency and self-criticism. *British Journal of Clinical Psychology*, 36, 521-41.
- Schanche, E. (2013). The transdiagnostic phenomenon of self-criticism. *Psychotherapy*, 50(3), 316-321.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Sturman, E. D., & Mongrain, M. (2005). Self-criticism and major depression: an evolutionary perspective. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(4), 505-519.
- Van Eerde, W. (2003). Procrastination at Work and Time Management Training, *The Journal of Psychology*, 137(5), 421-434.

원고접수일 : 2023. 12. 13.

수정원고접수일 : 2024. 03. 25.

최종게재결정일 : 2024. 04. 25.

## The Relationship between Evaluative Concerns Perfectionism and Chronic Procrastination among University Students: The Mediating Effects of Self-criticism and Entrapment

Jieun Park      Jungsoon Hong  
Ajou University

The present study examined the mediating effects of self-criticism and entrapment, defined as internal or external, on the relationship between evaluative concerns perfectionism and chronic procrastination among college students. We examined the differential pathways of each variable. To this end, a survey was conducted among 323 university students and the data was analyzed using SPSS 23.0 and AMOS 22.0. The results of this study are as follows. First, evaluative concerns perfectionism was positively correlated with self-criticism, internal entrapment, external entrapment, and chronic procrastination. Second, the direct path of evaluative concerns perfectionism to chronic procrastination was statistically significant. Third, the simple mediated pathway of evaluative concerns perfectionism through internal entrapment to chronic procrastination was statistically significant. Fourth, the path from evaluative concerns perfectionism to chronic procrastination via self-criticism was not statistically significant while the dual-mediated path from evaluative concerns perfectionism to chronic procrastination via both self-criticism and internal entrapment was statistically significant. Fifth, the simple mediated pathway of evaluative concerns perfectionism to chronic procrastination through external entrapment and the dual-mediated pathway of evaluative concerns perfectionism to chronic procrastination through self-criticism and external entrapment were not statistically significant. The significance of these findings, this study's limitations, and suggestions for future research are discussed in this paper.

*Key words* : college students, evaluative concerns perfectionism, self-criticism, internal entrapment, external entrapment, chronic procrastination