

석사학위논문

지도교수 양난미

대학생의 사회부과적 완벽주의와 학업적  
지연행동의 관계: 내면화된 수치심과  
자기자비의 매개효과

The Relationship Between Socially Prescribed  
Perfectionism and Academic Procrastination in  
College Student: The Mediating Effects of  
Internalized Shame and Self-Compassion

경상대학교대학원

심리학과

유진희

2018. 2.

석사학위논문

지도교수 양난미

대학생의 사회부과적 완벽주의와 학업적  
지연행동의 관계: 내면화된 수치심과  
자기자비의 매개효과

The Relationship Between Socially Prescribed  
Perfectionism and Academic Procrastination in  
College Student: The Mediating Effects of  
Internalized Shame and Self-Compassion

이 논문을 문학 석사  
학위논문으로 제출함

경상대학교대학원

심리학과


유진희


2018. 2.


유진희의

석사 학위논문을 인준함

심사위원

위원장 이 아 라 

위 원 부 수 현 

위 원 양 난 이 

경상대학교대학원

2018. 2.

# 목 차

## Abstract

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 이론적 배경 및 선행연구 개관 .....	8
1) 학업적 지연행동 .....	8
(1) 학업적 지연행동의 개념 .....	8
2) 사회부과적 완벽주의 .....	10
(1) 사회부과적 완벽주의 개념 .....	10
(2) 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동 .....	11
3) 내면화된 수치심 .....	14
(1) 내면화된 수치심 개념 .....	14
(2) 사회부과적 완벽주의와 내면화된 수치심 .....	15
(3) 내면화된 수치심과 학업적 지연행동 .....	16
4) 자기자비 .....	18
(1) 자기자비의 개념 .....	18
(2) 사회부과적 완벽주의와 자기자비 .....	19
(3) 자기자비와 학업적 지연행동 .....	20
(4) 내면화된 수치심과 자기자비 .....	21
3. 연구문제 및 가설 .....	23
II. 연구방법 .....	26
1. 연구대상 및 절차 .....	26
2. 측정도구 .....	27

1) 학업적 지연행동.....	27
2) 사회부과적 완벽주의.....	28
3) 내면화된 수치심 .....	29
4) 자기자비 .....	30
4. 분석방법 .....	31
III. 연구결과 .....	32
1. 예비분석.....	32
2. 측정모형 검증.....	33
3. 연구모형과 대안모형의 비교.....	37
4. 구조모형의 검증.....	38
5. 매개효과 검증.....	40
6. 이중매개 간접효과 검증.....	41
IV. 논의.....	42
V. 참고문헌 .....	48
부록, 설문지 .....	59

## 표 목차

표 1. 학업적 지연행동 문항구성 및 신뢰도 계수.....	27
표 2. 다차원적 완벽주의 문항구성 및 신뢰도 계수.....	29
표 3. 내면화된 수치심 문항 구성 및 신뢰도 계수.....	30
표 4. 자기자비 척도 문항 구성 및 신뢰도 계수.....	31
표 5. 각 변인별 평균, 표준편차 및 상관계수(N=357).....	32
표 6. 측정변수 간의 평균, 표준편차, 상관, 왜도, 첨도(N=357).....	34
표 7. 측정모형 적합도.....	35
표 8. 측정모형 요인계수.....	36
표 9. 모형 적합도.....	37
표 10. 구조모형 경로계수.....	39
표 11. 구조모형에서의 다중상관자승치(SMC).....	39
표 12. 각 변인들의 직접효과, 간접효과, 총 효과.....	40
표 13. 개별 간접효과의 유의성 검증(N=357).....	41

## 그림 목차

그림 1. 연구모형 .....	25
그림 2. 대안모형 .....	25
그림 3. 구조모형 및 경로계수 .....	38

## *Abstract*

The Relationship Between Socially Prescribed Perfectionism  
and Academic Procrastination of College Students: The  
Mediating Effects of Internalized Shame and  
Self-Compassion

Jin Hee Yu

*Department of Psychology*

*Graduate School of Gyeongsang National University*

*Supervised by Professor, NanMee Yang*

The purpose of this study was to examine the effect of socially prescribed perfectionism, internalized shame and self-compassion on academic procrastination in order to understand the academic procrastination of college students. And to experience academic procrastination. Specifically, we tried to identify mediating effects of internalized shame and self - compassion by establishing a model that best explains the relationship between socially prescribed perfectionism and academic procrastination through model comparison. The subjects were 385 male and female college students, of



which 357 were used for the analysis except for 28 of those that responded unfairly. The analysis used structural equation model testing to verify the indirect effect of fitness and mediators. All analyzes were done using SPSS Statistic 21.0 and AMOS 21.0. The results showed that mediating effects of internalized shame and self – compassion were found in the relationship between socially prescribed perfectionism and academic procrastination, and socially prescribed perfectionism affected the academic procrastination through internalized shame and self – The effect of double mediation was also revealed. Based on these results, implications, limitations and suggestions for future research are discussed.

*Key words : socially prescribed perfectionism, internalized shame, self–compassion, academic procrastination*

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

지연행동은 부담이 되거나 재미없는 활동들을 다음으로 미루는 행동, 그 중에서도 습관적으로 미루는 행동이다(이규연, 2015). 사람들은 과제를 수행하거나 결정 할 때 불필요하게 뒤로 미루거나 오늘 해야만 하는 일들을 “내일”로 미루는 경험들을 해본 적이 있을 것이다. 하지만 막상 그 내일을 맞이하면 미뤄둔 결정과 과제들이 더욱 무겁게 다가오게 된다. 이처럼 주관적 불편감을 경험할 때까지 과제를 불필요하게 미루고(Solomon & Rothblum, 1984), 과제의 시작을 연기하거나 미루는 행동을 지연행동이라고 정의내릴 수 있다(Burka & Yuen, 1983). 이러한 지연행동은 학업 장면에서도 빈번히 관찰이 되는데(Pyckyl & Flett, 2012), 학업 영역에서 지연행동이 나타날 때 이를 학업적 지연행동이라 한다(Solomon & Rothblum, 1984). 학업적 지연행동은 학습의 주체인 학습자가 자신에게 주어진 과제의 마감기한 직전까지도 과제의 시작이나 완성을 미루고, 마감 기한을 넘기거나 무기한으로 과제를 미루는 행동을 의미한다(Tibbett & Ferrari, 2015). 미국 대학생을 살펴보면, 70~95%가 학업적 지연행동을 경험하고 있었고(Steel, 2007), 우리나라 대학생은 40% 이상이 시험기간에 지연행동을 문제로 경험, 30%는 매주 과제를 수행하면서 학업적 지연 행동을 보였다(신명희, 박승호, 서은희, 2005). 또한 서미옥(2014)의 연구에서도 학업적 지연행동의 경험을 묻는 개방형 설문지에 64.35%가 학업적 지연행동의 경험이 최소한 1회 이상 있는 것으로 나타났다.

이처럼 대학생에게 학업적 지연행동이 많이 나타나는 이유로는 자율적인 학습 환경 때문일 수 있다(유지원, 강명희, 김은희, 2013). 고등학교를 졸업한 뒤 성인이 되면서 대학생들은 스스로 결정하고 책임지는 것을 연습하게 된다. 특히 이때 대학생들은 필수적 발달과제인 학업, 진로와 같은 성취 문제에서 많은 어려움을 겪게 된다(강재연, 장재홍, 2017) 또한 사회를 보는 시각이 넓어지고, 그에 따라 진로선택과 관련하여 다양한 자기 계발 활동을 원하게 되면서, 학업에 대한

관심이 달라진다. 이러한 발달 과업에 따라서 대학생들은 심리·사회적 생활환경의 변화에 대한 적응이 필요하며, 진로선택과 장래에 대한 불안 등으로 심리적 부담감을 느낄 때(이한샘, 2014), 지연행동이 보다 증가할 수 있다.

이러한 학업적 지연행동은 여러 부적응적 결과들을 만들 수 있다. 학업적 지연행동을 하는 대학생은 상대적으로 그렇지 않은 대학생보다 과제를 준비하는데 많은 노력을 기울이지 않는다. 오히려 과제를 완성하는 전체 시간을 과소평가하여 필요한 정보를 찾는데 시간을 충분히 투자하지 않는 등 학업수행에 요구되는 양과 질이 부족하다. 그 결과 낮은 성적을 받거나 수강 과목을 취소하는 등 성공적인 학업 수행을 성취하기 힘들다(Scher & Osterman, 2002). 나아가 학업적 지연행동의 누적은 외적으로는 구직 기회 상실, 내적으로는 자기비난과 수치심을 통해 자존감과 자기효능감이 낮아지는 결과로 이어지게 된다(김지연, 신희천, 2013). 이에 따라 학업적 지연행동이 단순히 습관이나 시간 관리의 문제가 아닌, 행동적, 인지적, 정서적 요소들의 복합적인 상호작용에 의한 것임을 알 수 있다(Solomon & Rothblum, 1984).

Ellis와 Knaus(1977)는 지연행동을 인지-행동적으로 설명했다. 그들에 의하면, 지연행동을 하는 사람들은 과제를 완성하는데 필요한 그들의 능력에 대해 확신하지 못하기 때문에 과제 시작을 미룬다는 것이다. 또한 그들의 기준이 너무 높아 실패가 필연적일 수 밖에 없고, 실패에 대한 정서적 경험을 회피하기 위해 과제가 만족스럽게 완성될 수 없을 만큼의 시간이 남을 때까지 과제 시작을 미루게 된다고 설명하고 있다(이미라, 오경자, 2009). 이처럼 지연행동이 과도하게 높은 기준에서 비롯 된다고 보는 시각 때문에 여러 변인들 중 완벽주의는 연구 초기부터 지연행동을 설명하는 주된 요인으로 가정되어 왔다(이미라, 2004: Solomon & Rothblum, 1984).

완벽주의자들은 완벽해 지기 위한 끊임없는 노력으로 성공하기도 하지만, 때로는 좀 더 완벽해지고자 하는 욕구와 높은 가치 기준이 오히려 과제 수행에 방해 요소로 작용하여 과제를 시작하거나 완수하는데 어려움을 겪게 된다(Blatt, 1995). 이러한 완벽주의에 대한 개념을 Frost 등(1990)은 자신에 대한 엄격한 기준, 실수에 대한 걱정, 자신의 행동에 대한 의심, 부모의 기대와 비판으로 정리하였으며, Hewitt와 Flett(1991)는 이 개념을 확장하여 완벽주의 성향을 자기

지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 세 차원으로 구분하였다. 완벽주의의 세 차원 중 부적응적인 심리상태와 높은 관련성을 보이면서 가장 병리적인 요소로 알려진 것은 사회부과적 완벽주의이다(김윤희, 서수균, 2008). 사회부과적 완벽주의는 타인이 자신에게 높은 기대수준을 세워 평가한다고 생각하기 때문에 그 기대를 충족시켜 주고자 완벽하게 수행해야 한다는 압박을 받는 것을 말한다. 즉, 자신에게 중요한 타인인 부모, 교사, 친구 등의 기대를 자신의 성취목표로 설정하여 인정받으려는 강한 욕구와 실패에 대한 두려움을 느끼고 불안, 우울, 무기력 등을 경험하게 된다(Flett, Hewitt, Blankstein & O' Brien, 1991). 뿐만 아니라 수행 결과에 대해 외적으로 귀인하는 경향을 갖고, 과제를 수행함에 있어 성공을 목표로 삼기보다 부정적인 평가를 피하는 것에 초점을 두어 지연행동이나 회피와 같은 소극적인 대처방식을 가진다(김아름, 2009; 오지은 등, 2011).

선행연구를 살펴보면 먼저, 박재우, 권정혜(1998)의 과제의 자아 위협도, 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향을 살펴봤을 때, 사회부과적 완벽주의가 지연행동을 증가시킨다는 것을 확인할 수 있었다. 또한 조이슬, 강영신(2015)의 사회부과적 완벽주의, 불안민감성이 학업적 지연행동에 미치는 영향에 대한 연구에서 사회부과적 완벽주의가 학업적 지연행동에 정적인 영향을 미친다는 결과를 보여 사회부과적 완벽주의가 학업적 지연행동의 증가와 관련이 있는 것으로 나타났다. 이렇듯 사회부과적 완벽주의가 학업적 지연행동의 주된 원인이 된다는 연구들에 따라 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동에 대한 연구들이 진행되어 왔다. 하지만 지연행동의 원인에 대해 일반적으로 받아들여지고 있는 이론이 없으며, 주요 변인들과의 관계에 대한 연구 결과도 일관되지 않다(Steel, 2007; Van Eerde, 2003). 또한 초기 지연행동에 관한 연구들은 단일한 측면에서 설명하려고 하였으나, 최근에는 지연행동을 인지적, 정서적, 행동적 요소들의 복합적인 요소로 봄에 따라(Solomon & Rothblum, 1984), 학업적 지연행동을 이해함에 있어 통합적인 이해와 개입이 필요함을 알 수 있다. 이에 따라 본 연구에서는 인지적 요소인 사회부과적 완벽주의 뿐만 아니라 정서적 요소인 내면화된 수치심을 매개변인으로 설정함으로써 함께 살펴보고자 한다.

수치심은 자신의 부족함이 타인에게 드러나게 될 때, 자신을 부적절하고 무가

치하게 느끼는 것으로 전체 자기를 부정적으로 평가함으로써 일어나는 고통스러운 정서이다(Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992). 수치심을 연구한 학자들은 수치심을 정서로 보는 것과 동시에 개인의 내면화된 성격으로 보기도 하는데, 이러한 근거는 수치심이 유아기 초기에 형성되어 한 생애에 걸쳐 성격적 특성으로 자리 잡는다고 보기 때문이다(Cook, 1988; 이재훈, 1999; 장진아, 2006 재인용). 내면화된 수치심은 '자아정체감으로 내면화되어 부적절감, 열등감, 부족감을 깊이 느끼는 것으로 특징지어지는 지속적이고 만성적인 수치심' 이라고 정의된다(Cook, 2001).

이와 같은 내면화된 수치심은 사회부과적 완벽주의와 밀접한 관련이 있을 수 있다. 수치심은 실제 자기와 이상적 자기 간의 불일치에서 발생하여 자기에 대한 기대가 높고, 완벽에 대한 기대가 크면 클수록 그 차이에 대한 갈등으로 수치심이 유발된다고 한다(남기숙, 2008). 특히 완벽주의자들은 자신에게 부여된 비현실적이고 엄격한 기준을 좇는 과정에서 실패에 대해 두려움, 자신의 능력에 대한 의심, 그리고 타인에게 인정받고자 하는 욕구의 좌절을 경험함으로써 인해 더욱 높은 수준의 수치심을 겪게 된다(Dickerson, Gruenewald, & Kemeny, 2004; Flett & Hewitt, 2002). 또한 서영숙, 김진숙(2009)의 연구에서 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 자신을 부적절하게 느끼는 수치심과 같은 부정적 정서가 우울에 더욱 영향을 미친다고 하였다. 이러한 우울은 학업적 지연행동에도 영향을 미치기 때문에(곽유미, 2010; 김보영, 김영근, 2016), 본 연구에서도 내면화된 수치심에 대한 개입이 중요함을 가정해볼 수 있다. 뿐만 아니라 내면화된 수치심은 대학생의 생활적응에 있어 우울, 분노, 외로움, 낮은 자존감과도 깊은 관련이 있어(이인숙, 최해림, 2005), 대학생들에게도 중요한 변인임을 알 수 있다.

내면화된 수치심과 학업적 지연행동에 대한 선행연구(박지현, 2007; 장영아, 김정문; 2014; 홍희선, 2009)를 살펴보면, 내면화된 수치심과 학업지연행동이 정적상관을 보였다. 이처럼 내면화된 수치심은 학업적 지연행동을 예측함에 있어 자신의 가치를 평가절하 하여 무능력과 열등감을 느끼게 되므로 자신의 학업적 수행능력에 대한 불신으로 인한 학업적 지연행동이 빈번히 나타날 수 있음을 예상해볼 수 있다(이재옥, 2017). 다음으로, 부적응적 특성들인 사회부과적 완벽주의와 내면화된 수치심, 학업적 지연행동과 함께 정서적 문제에 대해 잠재적으로

중요한 보호요인(Raes, 2010)으로 작용하는 적응적 특성인 자기자비를 매개변인으로 설정하고자 하였다.

자기자비는 최근 긍정심리학 분야의 연구의 활성화로 인해 개인의 강점과 잠재력의 측면에서 인간의 심리 현상을 이해해야 한다는 주장이 받아들여짐에 따라 주목 받고 있는 개념이다(Leary et al., 2007). 자기자비란 스스로에게 행하는 것으로 개인이 고통감, 실패를 경험할 때, 자기를 비난하는 것이 아니라 따스함과 비판단적인 이해를 통해 부정적 경험에 대한 균형 잡힌 조망으로 취함으로써 고통스런 감정이 억압되지도 과장되지도 않게 하는 것이다(고은정, 2014). 여러 경험적 연구들에서 자기자비는 긍정적 방향으로 인지를 재구성하고(Allen & Leary, 2010), 자기자비가 높은 사람들은 수행 결과나 외부 기대와는 무관하게 자기에 대한 긍정적 평가를 보였으며, 다양한 수행 상황에서 숙달감을 나타내었다(Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005). 또한 자기자비는 정서적으로는 부정적인 정서를 완화시켜주는 역할을 하면서, 인지적으로는 내담자의 중요한 사고를 재조직하는 역할을 하는 것으로 보고되고 있으며, 인간의 인지와 정서에 긍정적 영향을 미치는 변인임이 밝혀졌다(이상현, 성승연, 2011; 조용래, 2011; Neff, Rude & Kirkpatric, 2007)

선행연구를 살펴보면, Mistler(2010)의 연구에서는 완벽주의와 자기자비가 부적 상관을 보고하였다. Neff(2004)의 연구에서도 자기자비와 부적응적 완벽주의 간의 부적상관이 있음을 보여주었고, 선행연구(방민정, 2017; 정희진, 2016)를 살펴보면 사회부과적 완벽주의와 자기자비간에 부적 상관을 보고하였다.

한편, Allen & Leary(2010)의 연구에서 자기자비가 부정적 사건에 대해 인지적 재구성 및 문제 해결 상황에서 비회피적인 대처를 증가시킨다는 점이 시사되었다. 또한 Sirois(2013)의 연구에서는 자기자비가 스트레스와 지연행동을 매개함에 따라 자기자비를 증가시키는 것이 지연행동의 감소에도 영향을 줄 수 있음을 시사하였다.

다음으로 내면화된 수치심과 자기자비의 관계를 살펴보면, Gilbert(2009)는 우울증 환자들을 치료한 경험을 통해 자비심의 발현을 막는 핵심변인으로서 수치심의 역할에 주목하였다. 그는 자비심을 세 가지 주요 정서조절 시스템인 위협과 자기보호 시스템(threat and self-protection system), 추동-활력 시스템

(drive-excitement system), 진정, 만족 및 안전 시스템(the soothing, contentment and the safeness system)과 관련지어 설명하였다. 그 중 진정, 만족 및 안전 시스템은 휴식과 평화, 만족감을 느끼게 하며 명상을 할 때처럼 내적으로 평온한 상태로 머물게 하는데, 그는 이것의 활성화가 자비심과 매우 밀접한 관련이 있는 것으로 보았다. 그런데 수치심이 높은 사람들은 자비심을 갖기 어려워하며, 그것은 바로 이 진정 시스템이 꺼져 있기 때문이라 주장하고 있다(Gilbert, 2014). 이를 근거로 Gilbert는 자비중심치료(Compassion Focused Therapy)에서 자비명상을 통해 진정 시스템을 활성화 시키는 것을 하나의 치료 목표로 삼고 있다. 이를 바탕으로 내면화된 수치심이 자기자비적인 태도를 지니게 하는데 영향을 미치고 있음을 알 수 있으며 이는 내면화된 수치심이 학업적 지연행동에도 영향을 주지만 낮은 자기자비적인 태도를 지니게 함으로써 그 결과 학업적 지연행동에도 영향을 미칠 가능성을 시사한다.

본 연구의 기대효과 및 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 학업적 지연행동을 설명함에 있어 행동적, 인지적, 정서적 요소들의 상호작용(Solomon & Rothblum, 1984)이라는 선행연구들의 제언에 기초하여 학업적 지연행동에 영향을 주는 정서변인을 확인하는데 의의가 있다. 이에 따라 연구모형과 경쟁모형 설정을 통해 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계를 가장 잘 설명하는 모형을 밝힘으로써 학업적 지연행동을 이해함에 있어 통합적인 이해를 할 수 있을 것으로 기대된다.

둘째, 사회부과적 완벽주의자는 타인의 기대를 충족시키고자 완벽하고자 하지만 이로 인해 내적으로는 비합리성이나 자기비난에 시달림으로써 내면화된 수치심이 높아질 수 있다. 또한 이를 겪는 대학생들은 더욱 타인의 평가를 두려워하고 자기의 가치를 평가절하 하여 무능력이나 열등감을 느끼게 되고 결과적으로 학업적 지연행동이 더욱 높아질 수 있다. 하지만 선행연구들(장영아, 김정문 2014; 홍희선, 2010)의 경우 청소년을 대상으로만 이루어져 있어 대학생들을 대상으로 연구를 함에 따라 대학생 연구에 대해 추가하고자 하며, 대학생들이 겪는 학업적 지연행동을 더욱 이해할 수 있을 것으로 기대된다.

셋째, 학업적 지연행동으로 인해 대학생들이 경험하는 부적응에 보다 효과적으로 개입하고자 한다. 이에 본 연구의 모형인 사회부과적 완벽주의와 내면화된

수치심이 높은 대학생들이 경험하는 학업적 지연행동에 비교적 단기간에 함양이 가능하다고 알려져 있으며, 긍정적으로 작용하는 자기자비를 매개변인으로 살펴봄으로써 학업적 지연행동의 감소에 유용한 정보를 제공하고자 한다.



## 2. 이론적 배경 및 선행연구 개관

### 1) 학업적 지연행동

#### (1) 학업적 지연행동의 개념

지연행동의 정의는 학자마다 조금씩 다른 정의를 사용하고 있다. 정의를 살펴보면 ‘과제를 미루는 행동’(Burka & Yuen, 1983)으로 정의되기도 하고 ‘과제를 미루는 비합리적인 경향’(Lay, 1986), 또는 ‘주관적인 불편을 경험할 때까지 과제를 불필요하게 미루는 행동’(Solomon & Rothblum, 1984)으로 정의되기도 한다.

그 중 Milgram, Mey-Tal & Levinson(1998)은 지연을 일반적으로 수행을 지연하거나 결정을 미루는 행동특성으로 정의한 뒤 5가지 유형으로 구분하였다. 첫째, 학업적 지연행동(academic procrastination)은 마지막 순간까지 시험 준비, 숙제, 보고서 작성과 같은 행동을 미루는 것을 의미한다. 둘째, 일반적 혹은 일상생활에서의 지연행동(general or life routine procrastination)은, 반복되는 많은 일상생활들을 계획하고, 그 계획을 따르는데 어려움을 겪는 것을 의미한다. 이 두 가지는 작업 부분에서의 회피를 의미한다. 셋째, 결정 지연행동(decisional procrastination)은 여러 생활환경에서 제 시간에 결정을 내리지 못하는 것을 의미한다. 넷째, 신경증적 지연행동(neurotic procrastination)으로 삶의 중요한 결정을 미루는 것을 의미한다. 마지막 다섯째, 강박적 혹은 역기능적 지연행동(compulsive or dysfunctional procrastination)은 한 사람이 결정 지연과 행동 지연을 동시에 나타내는 것을 의미한다. 이 세 가지는 결정하는 부분에서의 회피를 의미한다.

지연행동은 학업장면에서도 매우 빈번히 관찰 되어(Pychyl & Flett, 2012), 일반인보다는 학생들에게서 더 빈번하게 나타난다. 그 중 학업영역에서의 지연행동이 대학생들에게 중요한 문제로 여겨지고 있다. 그 이유로는 고등학교 때에 비해 자율적인 학습 환경 때문이다(유지원, 강명희, 김은희, 2013). 중·고등학교 시

결과 달리 대학생은 보고서 제출, 시험공부, 수업 출석과 같은 학업과 관련 행동을 자율적인 계획 하에 수행해야 하는 학습 환경으로 인해 미루는 것과 같은 지연행동을 보일 가능성이 높다(Beswick, Rothblum, & Mann, 1988). 이러한 학업영역에서의 지연행동은 대학생들에게 중요한 문제로 여겨지고 있으므로, 본 연구에서는 지연 행동의 5가지 유형 중 학업적 지연행동에 초점을 맞춰 연구를하고자 하였다.

Solomon과 Rothblum(1984)은 학업적 지연행동을 단순한 시간관리, 공부습관의 문제가 아니라 인지적, 행동적, 정서적 요인들의 상호작용 결과라고 보았다. 이를 세부적으로 살펴보면, 인지적 요인은 수행하려는 의도와 우선순위, 과제에 관련된 목표들과 과제수행 사이의 불일치이고, 행동적 요인은 마감시간까지 과제의 시작이나 실행, 완성을 미루는 경향성이다. 정서적 요인은 마감 시간까지 과제를 시작하거나 수행하지 않고 완수하지 않은 것에 대해 느끼는 주관적인 고통이다. 이를 요약하면, 학업적 지연행동은 과제나 중요한 일들을 부정적인 정서를 느끼면서까지 미루는 행동이라고 할 수 있다.

이러한 학업적 지연행동에 대한 선행연구를 살펴보면 과반수 이상이 학습과정에서 최소한 한번 이상의 지연행동을 한 경험이 있는 것으로 보고 되었으며(Gröpel & Steel, 2008), 지연행동을 경험한 학습자들 중 대부분이 스스로를 지연학습자라고 인식하고 있는 것으로 나타났다(Steel, 2010). 또한 대학생을 대상으로 한 연구에서는 완벽주의, 성취목표지향성, 학업적 자기효능감, 스트레스, 자기비난 등 다양한 요인과 관련이 있는 것으로 나타났다(계수영, 박기환, 엄소영, 2011; 신선임, 심은정, 2017; 이수민, 양난미, 2011).

## 2) 사회부과적 완벽주의

### (1) 사회부과적 완벽주의 개념

완벽주의에 대한 정의들을 살펴보면 다양하다는 것을 알 수 있다. 먼저 Burns(1980)은 ‘도달할 수 없는 높은 기준을 설정하고, 그 기준을 달성하도록 스스로를 강박적으로 밀어 붙이며, 자신의 가치를 전적으로 생산성과 성취에 기반 하여 평가하는 것’으로 정의했고, Frost(1990)은 ‘지나치게 높은 기준을 설정하고 그에 따라 자신을 가혹하게 비판하는 것’으로 정의를 하였다. 이렇듯 학자들마다 주목하는 면이 조금씩 다르지만, 공통적으로 지목하는 것으로는 비현실적인 기준을 정하고 이를 달성하고자 노력하는 것, 실패에 대해 선택적으로 주의를 기울여 결과에 대해 과잉 일반화하고 엄격하게 자기를 평가하는 것, 모두 다 성공하거나 모두 다 실패하는 결과만이 존재하는 엄격함을 나타내고 있다(김윤희, 서수균, 2008).

이러한 완벽주의 정의를 Hewitt와 Flett(1991)은 완벽한 행동을 요구하는 대상이나 완벽에의 요구를 누구에게 귀인하는지에 따라 자기 지향적 완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회부과적 완벽주의의 다차원적 개념으로 구분하고, 다차원적 완벽주의 척도를 개발 및 타당화 하였다(김윤희, 서수균, 2008). 자기지향 완벽주의는 자신에 대한 엄격한 기준을 세우고 높은 기대수준을 성취하기 위하여 적극적으로 능력을 발휘하고, 행동을 엄격하게 평가함으로써 결과적으로 자신을 비난하는 것과 같은 행동을 포함한다. 타인지향 완벽주의는 자신에게 의미 있는 타인을 향해 높은 기대수준을 적용하여 평가를 하게 된다. 이러한 성향을 가진 사람은 부모, 교사, 친구 등 자신에게 중요한 인물들이 자신의 비현실적 기대를 만족시켜 주길 바라기 때문에 상대방의 행동이 모델이 되어 동기를 부여받는 긍정적 측면이 있다. 하지만 자신의 기대에 못 미칠 경우 냉소, 비난 등의 적대적 태도와 좌절, 실망 등 정서적 고통을 경험하는 부정적 측면도 있다. 마지막으로 사회부과 완벽주의는 중요한 타인인 부모, 교사, 친구 등이 자신에게 높은 기대수준을 세워 평가한다고 여기기 때문에 그러한 기대를 충족시켜 주기 위하여

완벽하게 수행해야 한다는 압박을 받게 된다. 이를 통해 사회부과적 완벽주의자들은 자신에게 중요한 타인들의 기대를 자신의 성취목표로 설정하여 인정받으려는 강한 욕구와 실패에 대한 두려움을 가지게 되고 불안, 우울, 무기력 등을 경험하게 된다(Flett, Hewitt, Blankstein & O' Brien, 1991).

특히 다른 완벽주의자들과는 달리 사회부과 완벽주의자는 의미 있는 타인의 기대를 달성했을 때만 수용 받고 사랑받을 수 있다는 믿음 때문에 타인의 기대에 맞춰야 한다는 강박을 느끼며 타인의 인정에 큰 가치를 둔다(Flett et al., 2003). 타인의 눈에 완벽하게 보이길 바라기 때문에 타인의 비난이나 자신의 작은 실수도 큰 실패로 간주한다. 또한 타인이 자신에게 완벽한 기준을 부과하였다고 지각하기 때문에 그 기준이 가혹하다고 느끼면서도 스스로는 통제 할 수 없다고 여긴다(Hewitt & Flett, 2002). 덧붙여 사회부과 완벽주의는 다른 완벽주의와도 구분할 수 있다. 타인이 아닌 자신이 완벽해 지려 노력하는 점에서 타인지향 완벽주의와 다르며, 다른 사람이 자신에게 기대하는 높은 기준에 대한 지각이나 믿음 때문에 완벽성을 기한다는 점에서 자기지향 완벽주의와도 다르다(하정희, 장유진, 2011).

## (2) 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동

학업적 지연행동에 영향을 미치는 인지적 요인을 살펴보면 실패에 대한 두려움과 인지적 왜곡과 같은 비합리적인 신념이 학업적 지연행동에 영향을 미치는 인지적 요인으로 생각해볼 수 있다(Ellis & Knaus, 1977). Ellis와 Knaus(1977)에 따르면 지연행동을 하는 사람들은 '실패가 불가피하다', '기준이 너무 높다'와 같은 과제에 대한 비합리적인 신념을 가지고 있다고 하였다. 또한 이들은 '완벽해야한다', '실패하는 것보다 아무것도 하지 않는 것이 낫다'와 같은 비합리적 완벽주의를 가지고 있어 이러한 생각들이 지연행동을 반복하게 만든다고 하였다(Burka & Yuen, 2008). 이에 따라 학업적 지연행동의 원인에 있어 완벽주의를 고려해볼 수 있다.

완벽주의를 가진 사람들은 과제를 수행함에 있어 완벽성을 추구하기 때문에

과제를 시작하는 것이 고통스럽고, 그 고통을 회피하기 위해 과제 시작하기를 회피할 수 있다(정희진, 2016). 특히 사회부과적 완벽주의를 가진 사람은 수행 결과에 대해 외적으로 귀인 하는 경향을 갖고, 자신의 능력에 대한 신뢰가 없으며, 자기개념에 대한 명확성과 현실적인 평가능력이 떨어져 실수하는 것을 지나치게 염려한다. 또한 과제 수행의 성공을 목표로 삼기보다 부정적인 평가를 피하는 것에 초점을 두어 회피나 지연행동과 같은 소극적인 대처방식을 가진다(김아름, 2009; 오지은 등, 2011). 이처럼 선행연구들을 바탕으로 학업적 지연행동이 비합리적으로 지나치게 높은 기준으로 인해 발생할 수 있으며 이에 따라 학업적 지연행동과 사회부과적 완벽주의가 관계가 있을 것으로 보았다(김연실, 2000).

선행연구를 살펴보면, 이수민과 양난미(2011)의 연구에서는 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동 간에 정적 관련이 있었다. 또한 사회적으로 부과된 완벽주의가 스트레스와 학업적 자기효능감을 매개로 학업적 지연행동에 영향을 미친다는 결과가 있었다. 이를 통해 사회적으로 부과된 완벽주의가 스트레스 수준을 높일 수 있고 이는 학업적 지연행동에 정적으로 영향을 미치지만 학업적 자기효능감을 높이면 학업적 지연행동을 낮출 수 있다는 연구결과를 보였다. 또한 정희진(2016)의 연구에서도 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 정적 상관이 나타났고, 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 자기자비의 완전매개효과를 통해 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 자기자비의 영향을 알 수 있었다. 이렇게 사회부과 완벽주의가 학업적 지연행동의 주된 원인으로 제안되어 왔다.

하지만 지연행동의 원인에 대해 일반적으로 받아들여지고 있는 이론이 없으며, 주요 변인들과의 관계에 대한 연구 결과도 일관되지 않다(Steel, 2007; Van Eerde, 2003). 또한 초기 지연행동에 관한 연구들은 단일한 측면에서 설명하려고 하였으나, 최근에는 지연행동을 인지적, 정서적, 행동적 요소들의 복합적인 요소로 봄에 따라(Solomon & Rothblum, 1984), 지연행동 자체 보다는 그 원인을 밝혀내기 위한 다양한 심리적 특성과의 관계를 연구하였다. 이에 따라 각 선행연구들에서는 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 관련된 매개변인을 확인하기도 하였다. 구체적으로 살펴보면, 인지적 요소로 학업적 자기효능감(이수민, 양난미, 2011), 자아존중감(임성문, 강미정, 2006)등이 있으며 행

동적 요소는 자기구실 만들기 전략(박보람, 양난미, 2012; 오지은, 임성문, 추상엽, 2011), 자기통제력 (한영숙, 김선옥, 2012)등이 있다. 동기적 요소는 자기결정성(김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀, 2009), 성취목표 지향성(계수영, 박기환, 엄소용, 2011), 수행회피 성취목표(추상엽, 임성문, 2009), 스트레스(이수민, 양난미, 2011), 실패공포(한영숙, 2011), 학업동기 수준(이미라, 오경자, 2009)등의 변인들의 매개효과가 확인되었다.

### 3) 내면화된 수치심

#### (1) 내면화된 수치심의 개념

수치심이란 ‘몹시 부끄러운 마음’(국립국어연구원, 1999)으로, 타인에게 실제로 또는 가상의 부정적인 판단을 받았다고 느끼게 되는 불쾌한 정서이다. 이러한 수치심은 단순히 특정 상황에 대한 부끄러움의 문제가 아니라 ‘자기가 없어졌으면’, ‘쥐구멍이라도 있으면 들어갔으면’ 하는 자기 존재에 대한 공허감과 부적절감을 표현하는 문제로 이어진다고 한다(이인숙, 최해림, 2005). 또한 수치심은 자기 자신에 대한 부정적인 정서이자 평가적인 반응으로(Yontef, 2008; 김소연, 2015 재인용), 수치심을 강하게 느끼는 사람은 자신의 행동에 따른 결과가 잘못되었다고 생각하기보다는 자기(self)가 잘못되었다고 판단하는 경향이 있어서 자신의 전반적인 존재 자체를 문제 삼을 수 있다고 보았다(Tangney, 2002).

수치심은 본래 지극히 정상적이고 기본적인 정서로써 인간발달에 매우 필요한 정서이다(서영숙, 2009). 즉 수치심은 고통스러운 정서이지만 한편으로는 자신의 한계를 경험하고 자신을 있는 그대로 받아들이고 통합하게 하는 정서이다. 이러한 수치심은 상태수치심과 특성수치심으로 구분된다. 먼저 개인에게 건강하게 경험되는 수치심은 상태 수치심(stateshame)이라고 표현된다. 이는 구체적인 상황이나 특정 사건에 대한 반응으로서, 일시적인 느낌으로 경험되는 것을 의미한다. 그러나 상태 수치심처럼 일시적으로 느끼고 지나가는 정서가 아니라 개인의 내면에 자리 잡아 성격특성으로 존재하게 되는 경우 이를 특성 수치심(traitshame) 또는 내면화된 수치심(internalized shame)이라고 한다(Goss, Gilbert & Allan, 1994). 이를 통해 내면화된 수치심을 정의하면 '자아정체감으로 내면화되어 열등감, 부적절감과 부족감을 깊이 느끼는 지속적이고 만성적인 수치심'이라고 정의할 수 있다(Cook, 2001).

Bradshaw(1988)는 수치심이 내면화되는 과정을 세 가지로 설명하고 있다. 첫째, 수치심이 내재된 사람에게 양육을 받아 수치심을 학습하며 자신과 동일시하는 경우이다. 둘째, 어린 시절 정신적·신체적 학대와 유기로 인한 충격으로 감정

과 욕구, 동기가 수치심에 묶인 경우이다. 셋째, 수치심이 드는 기억들이 내면화되어 속에서 계속 악순환으로 작용하는 경우이다. 수치심이 내면화된 사람은 자신을 가치 없고 부적절한 존재로 평가절하하고, 자신의 바보 같고 어리석은 모습을 타인에게 들킬까봐 숨거나 사라지고 싶어 한다. 그리고 스스로를 고통 없이 들여다보는 것이 불가능하기 때문에 자신의 모습을 방어하기 위해 거짓자기를 만들어낸다(Bradshaw, 1988; 한경희, 2012 재인용). 즉 자신의 참자기를 억압하고 거짓자기를 발달시키며 완벽성을 추구하며 인생을 살아간다. 그러므로 내면화된 수치심은 올바른 자기감을 형성하는 것을 방해하고 부정적인 자기감을 형성하는데 기초가 되는 핵심적인 개념이라고 볼 수 있다 (Claesson & Sohlberg, 2002).

선행연구를 살펴보면 내면화된 수치심의 부정적 영향에 대한 연구들이 있었다. 이진, 송미경(2017)의 연구에서는 내면화된 수치심과 우울과의 관계에서 역기능적 분노표현방식의 부분매개효과를 검증함으로써 내면화된 수치심이 높은 대학생은 우울감을 많이 경험하고, 분노를 적절하게 표현하지 못하고 억제하는 경향으로 인해 더 쉽게 우울해 질 수 있다는 것을 나타냈다. 이와 같은 선행연구는 시간이 지나면 사라지는 상태 수치심보다 특성 수치심인 내면화된 수치심이 정신건강에 더 큰 영향을 미치며 이에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다.

### (3) 사회부과적 완벽주의와 내면화된 수치심

Burns(1980)에 의하면 완벽주의자들은 낮은 자아존중감과 실수를 잘 허용하지 않는 특성을 갖는다. 바로 이와 같은 완벽주의의 특성이 자의식 정서 중에서도 부적응적인 의미의 수치심을 느끼게 할 가능성이 높다. Ashby 등(2006)은 부적응적 완벽주의와 심리적 문제들의 관계에서 수치심의 매개효과를 살펴봄으로써 완벽주의자들은 자기평가에 많은 에너지를 집중하고 있기 때문에 수치심, 죄책감 등의 감정을 많이 경험한다고 하였다. 특히 그 중 사회부과적 완벽주의자들은 자신에게 부과된 비현실적으로 높은 기준을 만족시키기 위해 노력하지만 그 과정에서 실패에 대한 두려움, 자신의 능력에 대한 의심, 타인에게 인정받고



자 하는 욕구의 좌절을 경험하면서 수치심을 겪게 된다고 한다(Fleett & Hewitt, 2002). 수치심은 완벽주의의 부적응성을 촉진시키는 변인으로 일관되게 언급되고 있다. 완벽주의와 수치심의 관계에 대한 연구들을 살펴보면 다음과 같다

첫째, Brandy와 Lawrence(2005)는 긍정적, 부정적 완벽주의와 수치심, 죄책감의 적응적, 부적응적인 특성을 살펴봤다. 연구에서는 부적응적 완벽주의는 불안, 적대감, 수치심과 관련이 있었고, 수치심은 전반적으로 부적응적인 특성과 관련이 있음을 설명하였다. 둘째, Stoeber et al.(2007) 연구에서는 완벽주의와 수치심간의 관계를 살폈는데, 건강한 완벽주의자들은 부적응적인 완벽주의보다 수치심이 적었고, 부적응적 완벽주의자들은 수치심, 죄책감의 영역에서 높은 관련성을 보였다. 셋째, 장영아 와 김정문(2014)의 연구에서는 사회부과적 완벽주의가 내면화된 수치심에 정적으로 유의하게 나타나 중요한 타인이 자신에게 비현실적으로 높은 기준을 부과하여 자신에게 완벽하도록 압력을 가한다고 믿을수록 수치심을 더 잘 느끼는 것으로 나타났다. 또한 이연수(2016)의 연구에서는 사회부과적 완벽주의와 전위 공격성 간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과가 유의하게 나타났다. 이를 통해 사회부과적 완벽주의자들은 자신의 가치를 내부에서 찾는 것이 아닌, 타인의 인정에서 찾으려하지만 그 기준을 만족시킬 수 없는 데서 좌절을 겪고 분노와 공격성으로 이어질 수 있음을 알 수 있었다. 뿐만 아니라 사회부과적 완벽주의는 내면화된 수치심을 강화시키고, 내면화된 수치심은 타인의 부정적 평가에 대한 두려움으로 직접 공격성을 표출하는 것이 아닌 억제하거나 상황을 회피하게 될 수 있음을 나타냈다.

### (3) 내면화된 수치심과 학업적 지연행동

내면화된 수치심은 총체적인 자기에 대하여 의심하고 부정적인 평가를 하게 되는 자기평가적인 감정이며, 부끄러움의 문제가 아닌 자기 존재에 대한 부적절감을 느끼며 일반적인 상황에서도 자신을 무가치한 존재로 인식한다(홍희선, 2015). Cook(2001)은 부모로부터의 양육과 관심의 수준이 낮을수록, 부모의 통

제와 과보호수준이 높을수록 내면화된 수치심 수준은 높을 것이라고 하였다. 이러한 내면화된 수치심은 모든 발달 단계에 걸쳐 고통스러운 자기 인식을 가져온다.

이러한 내면화된 수치심이 있는 사람은 대인상황에서 다른 사람들이 자신을 부정적으로 생각하거나 비판적으로 평가할 가능성에 대해 깊게 생각할 가능성이 있는데(Harder & Zalma, 1990), 이는 스스로를 부정적이라고 생각하는 것처럼 자신의 부족하고 열등한 모습이 다른 사람들에게 노출되어 다른 사람들도 자신을 부정적으로 판단할 것을 두려워하기 때문이라고 설명할 수 있다(김민경, 현명호, 2013).

박지현(2007)은 높은 내면화된 수치심은 학교생활 스트레스 지각에 영향을 미친다고 하였다. 즉 내면화된 수치심이 높을수록 학업적 성취와 진로선택, 교사와의 관계가 중심으로 이루는 학교생활에서 스트레스를 많이 지각한다고 하였다. 또한 홍희선(2010)의 연구에서는 내면화된 수치심과 학업적 지연행동 간의 정적 상관을 보여 내면화된 수치심이 높을수록 학업적 지연행동이 높다고 하였다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록 학습 장면에서 주변의 평가 상황, 주위의 기대가 요구되는 상황 또는 자신이 느낄 때 중요한 타인으로부터 부과된 기준과 기대가 충족되어야 한다는 지각을 느낀다면 학업적 지연행동을 회피기제를 사용하는 것으로 해석할 수 있다.

선행연구들을 살펴보면 청소년의 내면화된 수치심이 학업적 지연행동과 관련이 있다는 연구들은 있지만 대학생과 관련된 연구들이 부족했다. 하지만 내면화된 수치심은 청소년뿐만 아니라 대학생에게도 우울, 분노, 외로움, 낮은 자존감과도 깊은 관련이 있어(이인숙, 최해림, 2005), 대학생들에게도 중요한 변인임을 알 수 있다. 대학생의 경우 이전까지의 의존적이고 수동적인 생활방식에서 벗어나 심리적으로 독립하고 자율적으로 선택하고 고민해야 하는 환경으로 변화를 겪으면서 여러 가지 적응상의 도전을 경험하게 된다.(배병훈, 신희천, 2009). 그 중 학업적 문제는 대학생들이 경험하는 가장 보편적인 스트레스원의 하나이다(이은희, 2004). 이에 연구자는 위의 논의를 바탕으로 본 연구에서는 청소년뿐만 아니라 대학생들의 내면화된 수치심과 학업지연행동의 관계를 알아보고 실제 학업 장면에서 학생들을 보다 심도 있게 이해할 수 있는 방향을 살펴보고자 한다.

#### 4) 자기자비

##### (1) 자기자비 개념

자비롭다는 말은 전통적인 불교심리학에서 유래한 핵심 신조로써, 자비는 한없이 사랑하는 마음과 가엾게 여기는 마음을 포함한다(김경의 외, 2008). 이는 타인의 고통이나 실수에 대해 온정적으로 대할 뿐만 아니라 고통을 경감시켜 주고픈 욕구가 생겨나는 것이며, 비 판단적으로 이해하여 잘못된 행위도 인간의 불완전성의 맥락에서 보고자 하는 개념으로 이해할 수 있다(Neff, 2003b). 그런데 불교의 전통에서 자비를 베푸는 첫 번째 대상은 바로 자신이며, 이는 곧 타인에 대한 자비를 수행하기 이전에 자신에 대한 자비를 먼저 수행하는 것이 우선이 된다(Neff, 2003a). 그 이유로는 사랑을 충분히 받으며 성장한 사람이 다른 대상에게 그 사랑을 주듯이 자신에게도 충분한 자비를 베푸는 경험이 있어야 다른 사람에게도 자비를 베풀 수 있기 때문이다(이수민, 양난미 2016). 이러한 자기자비의 개념을 요약하면 Neff(2003b)는 고통이나 실패의 상황에서 엄격하게 자기 비판하기 보다는 자기 자신에 대해 친절하고 이해하는 것이며, 자신의 경험을 따로 분리하기보다는 보편적인 인간 경험의 일부로 인식하여 받아들이는 것이고, 고통스런 생각과 감정들에 과잉-동일시하기보다는 이런 경험들을 자신과 분리시켜 균형잡힌 알아차림을 하는 것으로 요약할 수 있다(김경의 외, 2008).

Neff(2003a)는 자기자비의 개념을 자기친절, 보편적 인간성, 마음 챙김의 세 가지 주요 구성 요소로 정의하고 있다. 첫째, 자기친절이란 일상생활의 여러 가지 환경이나 문제로 고통을 느끼거나 부적절감을 경험할 때 자신을 돌보고 자비롭게 대하는 것을 의미한다. 즉 실패나 실수를 경험하거나 이상적 기준에 맞추지 못할 때 자신을 엄하게 비난하거나 채찍질하는 것이 아니라 친절하게 인내심을 가지고 격려하는 동시에 그러한 고통을 축소시키지 않는 것이다(Neff & McGehee, 2007; 고은정, 2014 재인용). 둘째, 보편적 인간성은 인생의 어려움에 대하여 누구나 겪을 수 있다는 전체적인 관점으로 모든 인간이 불완전함을 지닌다는 관점을 의미한다. 셋째, 마음챙김은 고통에 직면하면서도 생각이나 감

정에 과도하게 몰입하지 않으면서 현재의 경험을 명확하고 균형 있게 인식하는 것이다(Brown & Ryan, 2003; 방민정 2017 재인용). 이는 고통을 선명하게 인식하면서 객관적인 시각과 균형감을 유지하는 태도로 자기친절이 자기 동정이나 자기합리화로 이어지지 않도록 돕는다(박세란, 이훈진, 2015).

Neff(2003a)는 자기자비라는 구성개념을 제안할 때 개념적으로 세 요소로 구분되지만, 동시에 세 요소가 상호작용하여 서로를 증가시키거나 발현되게 하는 유기적인 관계를 이루고 있다고 보았다. 예를 들어 마음 챙김은 고정된 실체가 없음을 깨닫게 함으로써 자기중심성의 탈피를 도와 인간보편성을 증진시키고, 인간의 보편적 취약성을 인정하면 과도한 자기비난을 멈추고 친절한 마음을 일으킬 수 있으며, 자신에게 온화한 마음을 갖는 것은 마음 챙김을 수행할 심리적 여유를 준다는 것이다(박세란, 2015). 이러한 자기자비는 불변하는 성격 특성이 아닌 개인이 수행을 통해 획득하고 증진시킬 수 있고(김경의 외, 2008), 스스로 따뜻하게 돌보고 내가 고통 속에 있음을 받아들임에 따라 자기자비는 따뜻함과 배려를 바라는 마음을 스스로에게 적용해본다는 심리적 적응에 있어 좋은 대안이 될 것으로 보인다(이수민, 양난미 2016).

## (2) 사회부과적 완벽주의와 자기자비

최근 자기자비는 사회부과적 완벽주의와 사회불안(김진호, 2017), 학업적 지연행동(정희진, 2016), 삶의 만족(방민정, 2017)등의 관계에서 매개로써 탐색이 되었다. Ellis(1988)에 의하면 비합리적 신념이 있을 경우 부여된 기준에 미치지 못하는 자신 또는 그 상황에 대해 이루어지는 자동적 해석이 긍정적이지 못하고 자기 수용적이기 어렵다고 하였다. 또한 타인의 눈에 완벽하게 보이길 바라기 때문에 타인의 비난이나 자신의 작은 실수를 큰 실패로 간주하여 자신 또는 타인에게 자비를 베풀지 못하고, 기대와 수행의 불일치로 부정적 정서경험을 하게 된다. 또한 완벽주의는 우려와 실수가 현실로 일어날 경우 스스로를 더욱 비난하고 책망을 한다. 이때 자기자비는 비난을 멈추고 자신에게 친절하도록 함으로써 경험하고 있는 어려움을 혼자만의 어려움이 아닌 보편적으로 느끼는 감정으로 인식하도록 도울 수 있다(이수민, 양난미 2017). 이때 완벽주의 중 사회부과적 완

벽주의 또한 타인의 눈에 완벽하게 보이길 바라기 때문에 타인의 비난이나 자신의 실수도 큰 실패로 간주하여 (Hwitt & Flett, 2002) 자기비난을 할 수 있어 자기자비와도 관련이 있을 것으로 보인다.

선행 연구를 살펴보면 다음과 같다. Mistler(2010)의 연구에서는 사회부과 완벽주의가 자기자비가 부적 상관이 있었다. 또한 Neff(2004)의 연구에서도 자기자비와 부적응적 완벽주의 간의 부적상관이 있음을 보여주었다. 이는 사회부과적 완벽주의가 자기자비를 낮추는 요소이며 완벽주의 성향이 높을수록 자기수용이 낮아지는 관련 연구와도 흐름을 같이 한다(Flett et al, 2002). 국내의 연구에서는 이수민(2017)의 완벽주의 경향을 가진 대학생들을 위한 자기자비 프로그램이 있었다. 연구에서는 자기자비의 하위요인인 자기친절, 마음 챙김, 보편성이 향상되었고 심리적 디스트레스를 감소시키는 것으로 나타났다. 또한 강재연, 장재홍(2017)의 연구에서 자기비판의 성향을 지닌 대학생들에게 마음챙김-자기자비 집단 프로그램을 실시하였을 때, 자기자비가 유의미하게 증가하였으며 그 효과가 프로그램이 끝난 추수시점까지도 유의하게 지속되는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 자기비판과 부정정서는 감소하고 심리적 안녕감은 증가하였다. 이에 따라 타인의 인정이나 사랑을 받기 위해 고통스럽고 부정적인 감정들을 자기 것으로 받아들이고 극복하는 자기 자비적 태도가 사회부과적 완벽주의와 같은 부적응적 심리기재의 치료에도 긍정적인 기여를 할 것으로 보인다.

### (3) 자기자비와 학업적 지연행동

자기자비와 학업적 지연 행동 간의 선행연구는 부족하였다. MacBeth & Gumley(2012)의 해외 메타분석 연구에서는 자기자비와 우울, 불안, 스트레스 증상으로 측정된 정신 병리는 부적상관을 나타내었고, 국내의 연구에서도 자기자비는 우울, 불안과 부적상관을 나타냈다(김경의 등, 2008). 이는 우울과 같은 부정적 정서는 과제수행에 대한 의미부여나 동기유발에 부정적 영향을 주어 결과적으로 학업적 지연행동을 가중시킬 수 있다는 선행연구(곽유미, 2010; 양병한, 2005)를 통해 자기자비와 학업적 지연행동과도 관련이 있을 수 있다고 가정해볼

수 있다.

또한 Sirois(2013)의 연구에서는 자기자비가 스트레스와 지연행동을 매개함에 따라 자기자비를 증가시키는 것이 지연행동의 감소에도 영향을 줄 수 있음을 알 수 있었는데, 이는 자기자비 점수가 낮거나 중간이었던 대학생들의 지연행동의 점수가 가장 높았으며(Williams et al., 2008), 자기자비가 목표달성과 동기향상에 효과가 있었다는 연구결과(Breines & Chen, 2012; Neff et al., 2005)를 통해서도 자기자비가 학업적 지연행동과도 관련이 있음을 추론해 볼 수 있다. 자기자비의 하위 요인 중 하나인 자기친절과 이에 반대되는 개념인 자기비난과 관련하여 Sirois와 Stout(2011)의 연구도 살펴볼 수 있었다. 이 연구에서는 간호사들의 건강행동에 있어 지연행동이 건강에 대해 자신에게 책임이 있다는 자기비난과 관련이 있음을 시사했다. 이에 따라 자기비난을 낮은 자기자비로 개념화 시켜 낮은 자기자비가 학업적 지연행동과도 관련이 있을 것으로 추론할 수 있다. 문현정(2014)의 연구에서도 자기자비와 학업적 지연행동간의 부적상관을 보여 관련이 있음을 알 수 있었다.

#### (4) 내면화된 수치심과 자기자비

Gilbert(2009)는 우울증 환자들을 치료한 경험을 통해 자비심의 발현을 막는 핵심변인으로서 수치심의 역할에 주목하였다. 정서조절에 관한 연구결과들에 따르면, 인간의 정서는 각기 다른 방식으로 생존에 기여하며, 위험회피, 먹이 찾기와 짝짓기, 양육행동 등 각 기능에 해당하는 별도의 정서시스템이 존재하는 것으로 알려져 있다(LeDoux, 1998, Panksepp, 1998). Gilbert(2009)는 이를 토대로, 자비심을 세 가지 주요 정서조절 시스템, 즉 위협과 자기보호 시스템(threat and self-protection system), 추동-활력 시스템(drive-excitement system), 진정, 만족 및 안전 시스템(the soothing, contentment and the safeness system)과 관련지어 설명하였다. 위협과 자기보호 시스템은 싸우거나 도망가거나 얼어붙는 반응(fight-flight-freeze)처럼 위협을 탐지하고 대처하는 기능을 하며, 추동-활력 시스템은 생존을 위해 자원을 탐색하고 음식, 성, 안락, 우정, 지위,

사회적 인정 등을 추구하고 성취하도록 동기화된다. 반면에 진정, 만족 및 안전 시스템은 휴식과 평화, 만족감을 느끼게 하며 명상을 할 때처럼 내적으로 평온한 상태로 머물게 하는데, 그는 이것의 활성화가 자비심과 매우 밀접한 관련이 있는 것으로 보았다. 그런데 수치심이 높은 사람들은 자비심을 갖기 어려워하며, 그것은 바로 이 진정 시스템이 꺼져 있기 때문이라 주장하고 있다(Gilbert, 2014). 이를 근거로 Gilbert는 자비중심치료(Compassion Focused Therapy)에서 자비명상을 통해 진정 시스템을 활성화 시키는 것을 하나의 치료목표로 삼고 있다.

내면화된 수치심과 자기자비의 선행연구를 살펴보면, 박도현, 김완석(2017)의 연구에서는 내면화된 수치심이 자신의 행복이나 안녕을 바라는 행위인 자기-자애 명상에 높은 저항감을 느끼는 것으로 나타났다. 자의식의 정서는 주로 자기 자신에 대해서 어떻게 느끼는지와 관련이 되기 때문에 수치심이 높은 사람들은 자기 자신의 얼굴과 이미지를 떠올리는 과제에 대해서 부정적인 정서경험을 하였을 것으로 설명하였다. 또한 서은아(2017)의 연구에서는 내면화된 수치심과 자기자비간의 부적상관을 보여 높은 내면화된 수치심이 낮은 자기자비의 태도를 야기함을 나타냈다.

한편, 사회적 현상으로 내면화된 수치심을 살펴본 Leeming과 Boyle(2004)은 내면화된 수치심을 가진 사람들은 특정 상황에서 수치심을 더욱 자주 경험하고, 일반적인 상황에서도 부정적으로 자신을 평가한다. 또한 이들은 자신을 못마땅하게 여기고 비난하는 경향이 있어 자신의 결함을 수용하지 못하고 확대해석하는 특징을 보인다고 하였다. 이러한 수치심의 특성은 자기자비적인 태도를 취하는 것을 어렵게 만들어 자기를 비난함으로써 나타나는 부정적인 정서를 처리하기 어렵게 만든다고 유추해 볼 수 있다.

### 3. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 대학생의 학업적 지연행동에 영향을 미치는 다양한 심리적 요인들 중 사회부과적 완벽주의와 내면화된 수치심, 자기자비에 초점을 두고 학업적 지연행동을 이해하고자 한다. 이를 위해 선행연구를 토대로 연구모형과 경쟁모형을 설정하였다. 연구모형은 선행연구들을 바탕으로 독립변인인 사회부과적 완벽주의와 종속변인 학업적 지연행동 사이를 내면화된 수치심, 자기자비가 부분매개하는 모형으로 모든 변인 간의 관계를 가정한 포화모형이다. 대안모형은 사회부과적 완벽주의를 가진 대학생들이 자기자비를 통해 학업적 지연행동에 영향을 미친다는 연구(정희진, 2016)와 중요한 타인이 자신에게 비현실적으로 높은 기준을 부과하여 자신에게 완벽하도록 압력을 가한다고 믿는 경향이 높을수록 수치심이 높아지고 이에 따라 학업적 지연행동이 높을 수 있다는 연구(장영아, 김정문 2014)를 바탕으로 완전매개를 가정하였다. 또한 내면화된 수치심과 자기자비 간의 관련성을 연구한 선행연구가 부족했고, 관계 방향 설정에 있어서도 선행연구별로 상이한 경우들이 있어 매개변인의 경로를 제거하여 대안모형을 가정하였다.

이를 통하여 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계를 가장 잘 설명하는 모형을 밝히고, 각 변인들의 상대적 영향력과 매개효과를 확인함으로써 상담 장면에서 학업적 지연행동을 보이는 대학생에 대한 개입방안을 고안하고자 한다.



본 연구문제는 다음과 같다

- 1) 사회부과적 완벽주의와 내면화된 수치심, 자기자비, 학업적 지연행동 간의 관계는 어떠한가?
- 2) 사회부과적 완벽주의와 내면화된 수치심, 자기자비, 학업적 지연행동 간의 관계를 가장 잘 설명하는 구조적 모형은 어떤 것인가?
- 3) 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 내면화된 수치심, 자기자비의 매개효과는 어떠한가?

연구문제를 바탕으로 한 연구가설은 다음과 같다.

- 1) 사회부과적 완벽주의가 높을수록, 내면화된 수치심과 학업적 지연행동을 높이고, 자기자비는 낮아질 것이다. 그리고 내면화된 수치심이 높을수록 자기자비는 낮아지고 학업적 지연행동은 높아질 것이다.
- 2) 자기자비와 내면화된 수치심이 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계를 부분매개하며, 모형의 모든 경로가 유의미한 경로계수를 나타내는 연구모형이 변인들 간의 관계를 가장 잘 설명할 것이다.
- 3) 내면화된 수치심과 자기자비는 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계를 부분매개 할 것이다. 구체적으로 사회부과적 완벽주의외 내면화된 수치심이 높을수록 학업적 지연행동은 높을 것이다. 또한 자기자비 낮을수록 학업적 지연행동의 정도는 높을 것이다.

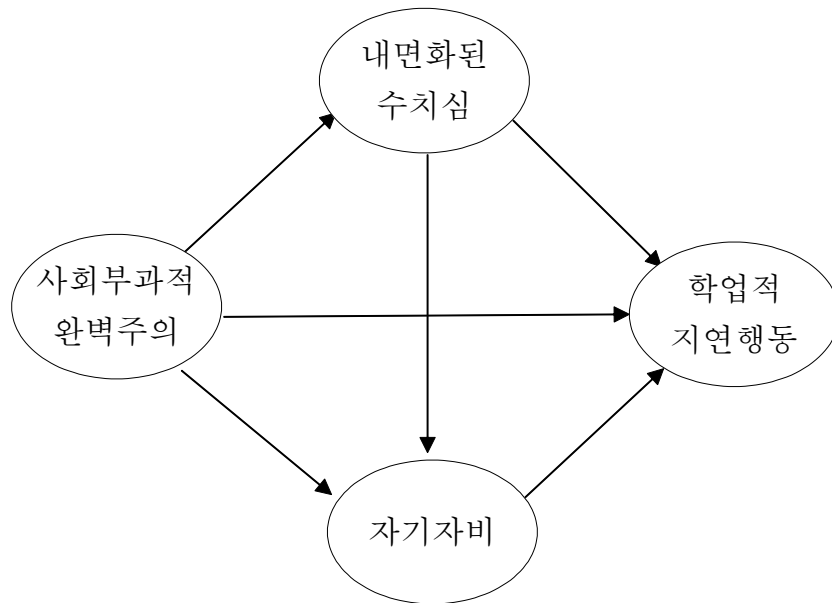


그림 1 연구모형

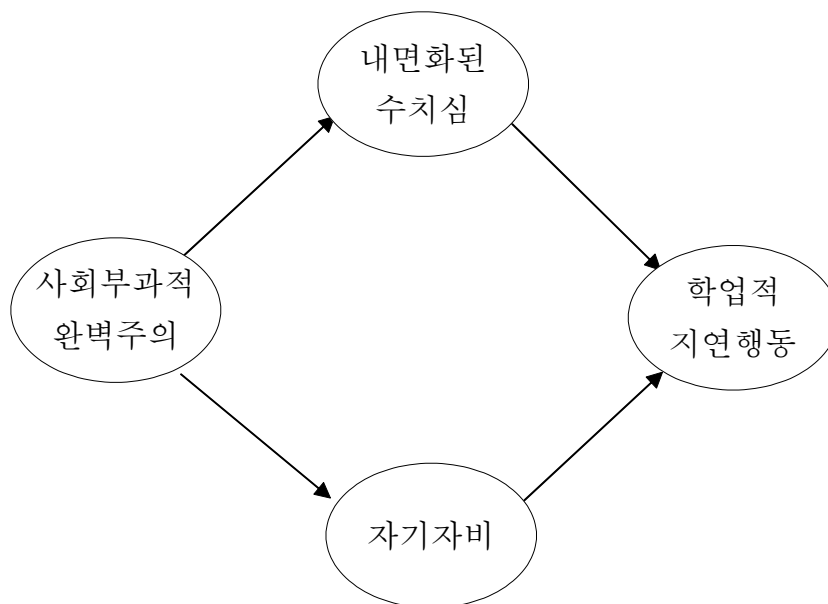


그림 2 대안모형

## II. 연구 방법

### 1. 연구대상

본 연구는 경상대학교 기관생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받은 후 진행되었다. 전국의 4년제 대학교에 재학 중인 1-4학년 20대 남녀 대학생 385명이 연구에 참여하였다. 연구에 회수된 설문지 중 불성실하게 응답한 28부를 분석에서 제외하여, 총 357부의 설문지를 분석하였다. 참여자는 남자 154명(43.1%), 여자 203명(56.9%)이었으며, 연령은 만 19세부터 만 29세 사이였으며, 평균연령은 23.01세(SD=2.62)이었다. 연구 참여자의 학년별 분포는 1학년 32명(9.0%), 2학년 68명(19.0%), 3학년 89명(24.9%), 4학년 168명(47.1%)이었고, 전공별로는 인문사회계열 140명(39.2%), 자연과학계열 66명(18.5%), 예체능계열 20명(5.6%), 공학계열 66명(18.5%), 농학계열 4명(1.1%), 사범계열 18명(5.0%), 상경계열 31명(8.7%), 기타 12명(3.4%)이었다.

### 2. 연구절차

본 연구는 경상대학교 기관생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받았다. 설문지는 온라인, 오프라인에서 전국 4년제 대학생을 대상으로 자기보고식 설문지를 실시하였다. 온라인 300부의 경우 장훈장학회로부터 후원을 받아 온라인 리서치회사인 “인바이트([www.invight.co.kr](http://www.invight.co.kr))”를 통해 수집하였고, 오프라인 85부는 진주에서 수집하였다. 온라인 설문지의 경우 응답자와 직접 대면할 수 없기 때문에 온라인설문에 동의한 패널들을 대상으로 진행하였다. 오프라인은 실시 전 연구의 목적, 익명성의 보장, 자료를 본 연구 이외의 목적으로 사용하지 않을 것, 자료의 보관 및 폐기, 연구 참여 여부에 따른 불이익 등에 대한 사항을 설명하였다. 이에 서면 동의를 받고 동의한 설문지만을 분석에 사용하였다. 설문은 2017년 6월~7월 한 달 동안 실시 되었으며, 설문지 응답 소요 시간은 15~20분 정도였다. 설문지에 참여한 대상자들에게는 약 1000원에 해당하는 답례품을 지급하였다.

### 3. 측정도구

#### 1) 학업적 지연행동

본 연구에서는 대학생들의 학업적 지연행동을 측정하기 위하여 Aitken(1982)의 지연행동척도(AitkenProcrastination Inventory : API)를 박재우(1998)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 만성적 지연행동을 보이는 대학생을 선별해내기 위해 개발되었으며, 각 문항은 1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’로 응답하는 5점 리커트식 척도이다. 점수가 높을수록 학업적 지연행동이 높은 것으로 해석한다. 총 19문항으로 구성되어 있으며, 그 중 9문항(2, 4, 7, 11, 14, 15, 16, 17, 18)은 역채점 문항이다. 박재우(1998)의 연구에서 (*Cronbach's a*)는 .59로 나타났으며, 본 연구에서 (*Cronbach's a*)는 .80로 나타났다.

표 1. 학업적 지연행동 문항구성 및 신뢰도 계수 (\*역 채점 문항)

척도명	문항번호	문항수	<i>Cronbach's a</i>
학업적 지연행동	1, 2*, 3, 4*, 5, 6, 7*, 8, 9, 10, 11*	19	.80
	12, 13, 14*, 15*, 16*, 17*, 18*, 19		

## 2) 사회부과적 완벽주의

본 연구에서는 대학생들의 완벽주의 성향을 측정하기 위해 Hewitt와 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale : MPS)를 한기연(1993)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 자가지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 3가지 하위차원으로 구성되어 있다. 총 45문항으로써 1점 '전혀 아니다'에서 7점 '매우 그렇다'로 응답하는 7점 리커트식 척도이며, 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 사회적으로 부과된 완벽주의 척도 15문항만을 사용하였다. 그 중 5문항(2, 6, 8, 12, 15)은 역채점 문항이다. Hewitt과 Flett(1991)의 연구에서 (*Cronbach's α*)는 .87이었으며, 본 연구에서 (*Cronbach's α*)는 .75로 나타났다.

표 2. 다차원적 완벽주의 문항구성 및 신뢰도 계수 (\*역 채점 문항)

척도명	문항번호	문항수	<i>Cronbach's α</i>
사회부과적 완벽주의	1, 2*, 3, 4, 5, 6*, 7, 8*, 9, 10, 11, 12*, 13, 14, 15*	15	.75

### 3) 내면화된 수치심

본 연구에는 대학생의 내면화된 수치심을 측정하기 위해 Cook(1987)이 개발하고 이인숙과 최해림(2005)이 타당화한 것을 사용하였다. 총 30문항으로써 1점 ‘그런 경우가 없다’에서 5점 ‘거의 항상 그렇다’로 응답하는 5점 리커트식 척도이다. 하위 요인은 부적절감 10문항, 공허 5문항, 자기차별 5문항, 실수 불안 4문항으로 총 4개의 하위 요인으로 구성되어 있다. 수치심을 측정하는 4개의 하위 요인에 해당하는 24문항과 6개의 자존감 문항으로 구성되어 있으며, 자존감 6문항은 문항이 같은 방향으로 주어질 경우 한 방향으로 응답하려는 반응 편향성을 제어하기 위해 Rosenberg 자존감척도의 6문항을 포함시킨 것이다. 수치심 점수는 자존감 문항을 제외한 24문항의 합계로 측정된다. Cook의 연구에서 총점의 범위는 24점~120점의 점수분포를 나타내며, 74점 이상의 점수는 ‘고통스럽고’ 문제가 될 수 있는 수치심 수준을 나타낸다고 보고한다(이인숙, 최해림, 2005). 이인숙과 최해림 (2005)의 연구에서 (*Cronbach's a*)는 .93 였으며, 본 연구에서 (*Cronbach's a*)는 .95로 나타났다.

표 3. 내면화된 수치심 문항구성 및 신뢰도 계수

하위요인	문항번호	문항수	<i>Cronbach's a</i>
부적절감	1, 2, 3, 5, 7, 8	10	.92
	10, 11, 12, 24		
공허	23, 26, 27, 29, 30	5	.89
자기차별	15, 17, 20, 22, 25	5	.79
실수 불안	6, 13, 16, 19	4	.80
전체	1-24	24	.95

#### 4) 자기자비

본 연구에서는 대학생의 자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003b)가 개발한 Self-Compassion Scale을 김경의 등(2008)이 원문을 번안하여 국내 대학생을 대상으로 타당화 한 한국 번역판 자기자비 척도(K-SCS)를 사용하였다. Neff(2003b)는 자기자비 척도를 개발할 때, 자기자비의 3가지 하위 개념을 각각 대립되는 요소와 함께 구성하여 6요인으로 개발하였다. 6가지 요인구조는 자기-친절 5문항 대 자기-비판 5문항, 보편적 인간성 4문항 대 고립 4문항, 마음챙김 4문항 대 과동일시 4문항으로 각 척도와 반대되는 개념으로 총 6개의 하위 척도로 구성되어 있다. 피검사자들로 하여금 어려운 상황에 처해 있을 때 일반적으로 각 문항 내용대로 얼마나 자주 행동하는지 그 정도를 1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’로 응답하는 5점 리커트식 척도이다. 김경의 등 (2008)의 연구에서의 (*Cronbach's α*)는 전체 .91이었으며, 본 연구에서 (*Cronbach's α*)는 .90으로 나타났다.

표 4. 자기자비 문항구성 및 신뢰도 계수 (\*역 채점 문항)

하위요인	문항번호	문항수	<i>Cronbach's α</i>
자기친절/자기비판	자기친절	5, 12, 19, 23, 26	5 .81
	자기판단	1*, 8*, 11*, 16*, 21*	5 .79
보편적 인간성/고립	보편적 인간성	3, 7, 10, 15	4 .78
	고립	4*, 13*, 18*, 25*	4 .82
마음챙김/과동일시	마음챙김	9, 14, 17, 22	4 .74
	과동일시	2*, 6*, 20*, 24*	4 .77
전체	1-26	26	.90

#### 4. 분석 방법

사용된 척도들의 신뢰도 분석을 위해 *Cronbach's α*를 살펴보고 각 변인들의 일반적 인 특성과 변인 간의 관계를 알아보기 위해 기술통계, 상관분석을 실시하였다. 다음으로 모형검증을 하기 전에 각 변수들이 다변량 정규분포를 따르는지를 확인하기 위해서 왜도, 첨도와 이상치를 확인하였다. 왜도가 2 이상이거나 첨도가 7 이상이 아니라면 추정하는 데 있어 영향을 주지 않는다는 West, Finch와 Curran(1995)이 지시한 기준을 바탕으로 검토하였다.

다음으로 구조방정식 모형 검증을 실시하였다. 이때 사회부과적 완벽주의, 학업적 지연행동은 단일변인이기 때문에 Russel, Kahn, Spoth, Altmaier(1988)의 권유에 따라 3개의 문항꾸러미로 나누어 측정변수를 만들어 분석하였다(배병렬, 2014). 이후 모형 검증은 측정모형을 먼저 확인한 이후에 구조모형을 추정하는 Anderson과 Gerbing(1988)의 2단계 분석방법을 사용하였다. 이는 1단계에서 측정모형을 먼저 추정하고 2단계에서 구조모형을 추정하는 것이다(배병렬, 2014). 모형적합도 지수는 표본 크기에 대한 민감성, 모형의 간명성, 해석가능성 등을 모두 고려하기 위해 GFI, TLI, CFI, RMSEA를 사용한다. GFI, TLI, CFI는 상대적 적합도 지수로 .90이상 혹은 .95이상이면 모형의 적합도가 좋은 것으로 해석한다(배병렬, 2014). Szeiger(1990)는 RMSEA의 경우 .10 이하는 적합, .05이하는 매우 잘 적합, .01 이하는 가장 잘 적합하다고 해석한다(배병렬, 2014). 이를 바탕으로 모형의 적합도를 검토한 후에 구조모형 검증을 실시하였다.

그리고 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 내면화된 수치심과 자기 자비에 대한 관계성 및 영향력을 설명하는 최적모형을 알아보기 위하여 연구모형과 대안모형을 비교하였다. 연구모형과 대안모형이 내재된 모형(Nested Model)이었기 때문에 모형 간 적합도를 비교하기 위해 차이검증을 실시하였다(배병렬, 2014). 검증된 모형에서 매개효과가 통계적으로 유의한 결과인지 확인하기 위해 부트스트랩 절차를 통해 검증하였고 95%의 신뢰구간에서 10,000개의 표본 추정치가 사용되었다. 마지막으로 Chan(2007)이 제시한 방식을 바탕으로 팬텀변수를 이용하여 개별 간접효과의 유의성을 검증하였다. 본 연구의 모든 통계분석은 SPSS Statistic 21.0과 AMOS 21.0으로 분석하였다.



### Ⅲ. 연구 결과

#### 1. 예비분석

연구모형을 검증하기 앞서 변인들 간의 평균 및 표준편차, 상관 분석을 실시하였고 결과는 표 5에 제시하였다. 변인간의 상관관계는 모두 유의하였고, 사회부과적 완벽주의는 내면화된 수치심( $r=.55, p<.01$ ), 학업적 지연행동( $r=.29, p<.01$ )과 유의미한 정적 상관을 보였으며, 자기자비( $r=-.49, p<.01$ )와는 유의미한 부적 상관을 보였다. 내면화된 수치심은 학업적 지연행동( $r=.43, p<.01$ )과 유의미한 정적상관을 보였고, 자기자비와는 ( $r=-.63, p<.01$ ) 유의미한 부적 상관을 보였다. 자기자비는 학업적 지연행동( $r=-.41, p<.01$ )과 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 사회부과적 완벽주의가 높을수록, 내면화된 수치심과 학업적 지연행동은 높아지고, 자기자비는 낮아짐을 의미한다. 그리고 내면화된 수치심이 높을수록 자기자비는 낮아지고 학업적 지연행동은 높아지며, 자기자비가 높을수록 학업적 지연행동은 낮음을 의미한다.

표 5. 각 변인별 평균, 표준편차 및 상관계수( $N=357$ )

변인	사회부과적 완벽주의	내면화된 수치심	자기자비	학업적 지연행동
사회부과적 완벽주의	-			
내면화된 수치심	.55**	-		
자기자비	-.49**	-.63**	-	
학업적 지연행동	.29**	.43**	-.41**	-
<i>M</i>	4.03	2.28	3.06	2.91
<i>SD</i>	.62	.75	.53	.50

주. \*\* $p<.01$

## 2. 측정모형 검증

예비분석을 실시한 후 문항꾸러미를 통해 만들어진 측정변수들이 변인들을 얼마나 잘 설명하는지를 보기 위해 평균, 표준편차, 상관, 왜도와 첨도를 분석하여 표 6에 결과를 제시하였다. 왜도는  $-0.30$ 에서  $.83$  사이로 나타났고, 첨도는  $-0.43$ 에서  $1.67$ 로 나타나 왜도 2이상, 첨도 7이상이 아니면 추정에 영향을 주지 않는다고 한 West, Finch와 Curran(1995)의 기준을 충족시켰다.

표 6. 측정변수 간의 평균, 표준편차, 상관, 왜도, 첨도(N=357)

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	—												
2	.45**	—											
3	.45**	.33*	—										
4	.51**	.20**	.47**	—									
5	.43**	.15**	.38**	.76**	—								
6	.48**	.16**	.39**	.79**	.78**	—							
7	.44**	.25**	.39**	.66**	.56**	.64**	—						
8	-.32**	-.29*	-.34**	-.55**	-.46**	-.57**	-.53**	—					
9	-.39**	-.32**	-.41**	-.53**	-.43**	-.49**	-.46**	.66**	—				
10	-.31**	-.29**	-.34**	-.45**	-.40**	-.49**	-.52**	.68**	.60**	—			
11	.24**	.12*	.26**	.42**	.36**	.35**	.33**	-.30**	-.32**	-.33**	—		
12	.29**	.15**	.27**	.45**	.42**	.40**	.34**	-.36**	-.37**	-.37**	.68**	—	
13	.08	.14**	.20**	.23**	.17**	.18**	.27**	-.24**	-.25**	-.29**	.54**	.60**	—
M	3.91	4.21	3.97	2.14	2.12	2.17	2.95	3.00	3.21	2.99	2.80	2.74	3.22
SD	1.00	.57	.79	.82	.91	.80	.83	.62	.60	.60	.52	.59	.65
왜도	.02	.60	-.01	.77	.63	.83	.36	-.30	-.19	-.09	.08	-.05	.00
첨도	.08	1.67	.44	.11	-.43	.25	-.35	.15	.24	.35	.21	.32	-.04

주. 1. 사회부과적 완벽주의 A 2. 사회부과적 완벽주의 B 3. 사회부과적 완벽주의 C 4. 부적절감 5. 공허 6. 자기처벌 7. 실수 불안 8. 자기친절 9. 보편적인간성 10. 마음챙김 11. 학업적 지연행동 A 12. 학업적 지연행동 B 13. 학업적 지연행동 C

주. 2. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

측정변수들이 적절하게 변인들을 측정하고 있는지를 살펴보기 위해서  $\chi^2$ 검증과 모형 적합도 지수를 이용하였다. 보통 GFI는 .90이상, TLI와 CFI도 .90이상이면 권장되는 수용수준이거나 좋은 적합도를 가지는 것으로 해석한다(배병렬, 2014). Szeiger(1990)는 RMSEA의 경우 .10이하는 적합, .05이하는 매우 잘 적합, .01이하는 가장 잘 적합하다라고 해석한다(배병렬, 2014). 이에 표 7에 제시하였다. 본 연구 모형의 측정모형은 GFI=.927, TLI=.937, CFI=.952로 좋은 적합도를 나타냈으며(배병렬, 2014), RMSEA=.075으로 나타내어 측정모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다.

표 7. 측정모형 적합도

	CMIN	df	p	CMIN/df	GFI	TLI	CFI	RMSEA
측정모형	177.710	59	.000	3.012	.927	.937	.952	.075

각 잠재변수별 하위요인의 요인부하량을 표 8에 제시하였다. 사회부과적 완벽주의의 하위요인들은 .51에서 .77, 내면화된 수치심의 하위요인들은 .72에서 .90, 자기자비 하위요인들은 .78에서 .85, 학업적 지연행동의 하위요인들은 .67에서 .89의 요인부하량을 가지며, 모든 측정변인의 요인부하량은 통계적으로 의한 것으로 나타났다( $p < .001$ ). 이에 따라서 연구에 사용된 13개의 측정변수들이 4개의 잠재변수를 측정하는 것이 적합함을 알 수 있다.

표 8. 측정모형의 요인계수

		B	$\beta$	S.E.	C.R.	$p$	
사회부과적 완벽주의	→	사회부과적 완벽주의A	1	.77			
	→	사회부과적 완벽주의B	.38	.51	.05	8.09	***
	→	사회부과적 완벽주의C	.66	.64	.07	9.59	***
내면화된 수치심	→	부적절감	1	.90			
	→	공허	1.04	.84	.05	21.80	***
	→	자기차별	.97	.89	.04	24.57	***
	→	실수불안	.81	.72	.05	16.63	***
자기자비	→	자기친절	1	.85			
	→	보편적 인간성	.88	.78	.06	15.91	***
	→	마음챙김	.88	.78	.06	15.94	***
학업적 지연행동	→	학업적 지연행동A	1	.78			
	→	학업적 지연행동B	1.30	.89	.09	14.68	***
	→	학업적 지연행동C	1.10	.67	.09	12.37	***

### 3. 연구모형과 대안모형의 비교

각 변인들의 구조적 관계를 잘 설명해 주는 모형을 검증하기 위해 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 내면화된 수치심과 자기자비가 부분매개인 모형(연구모형)과 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 내면화된 수치심과 자기자비의 완전매개(대안모형)모형의 적합도를 분석, 비교하여 구조적 관계를 잘 설명해 주는 모형을 탐색하였다. 대안모형과 연구모형에서 최종모형을 선택하기 위해서는 두 모형간의  $\chi^2$  차이검증을 통해 비교하였다. 한 모형이 다른 모형에 포함된 경우일 때, 연구모형과 대안모형간의 차이가 없다는 영가설을 기각하기 위해서 유의수준  $\alpha=.05$ 에서 자유도 1차이는  $\chi^2$ 가 3.84이상 이어야 하고, 자유도가 2차이가 날 때는 5.99이상이어야 한다. 두 모형간의  $\chi^2$  차이가 있으면 자유도가 작은 모형을 선택한다. 두 모형간의 차이가 유의하지 않을 경우에는 간결성의 원칙에 의해 더 간결한 모형을 선택한다(이학식, 임지훈, 2008).

먼저, 연구모형의 경우,  $\chi^2(df=59, N=357)=177.710(p<.001)$ 로 나타났으며, GFI=.927, TLI=.937, CFI=.952, RMSEA=0.75로 괜찮은 적합도를 나타냈다. 이에 반해, 대안모형은  $\chi^2(df=61, N=357)=210.455(p<.001)$ 이고, GFI=.916, TLI=.923, CFI=.940, RMSEA=0.83으로 나타났다. 다음으로 연구모형과 대안모형은 내재모형이기 때문에  $\chi^2$  값 차이 검증을 실시했다. 그 결과 두 모형 간의  $\chi^2$  값 차이는 32.745로 5.99( $df=2$ )보다 크므로 두 모형이 다른 모형이라 생각할 수 있으며 이에 따라 자유도가 더 작은 연구모형을 최종모형으로 선택하였다.

표 9. 모형 적합도

	CMIN	df	p	CMIN/df	GFI	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	177.710	59	.000	3.012	.927	.937	.952	.075
대안모형	210.455	61	.000	3.450	.916	.923	.940	.083

#### 4. 구조모형 검증

사회부과적 완벽주의, 내면화된 수치심, 자기자비, 학업적 지연행동과의 관계를 설명하는 것으로 나타난 최종모형의 모수추정치를 그림 3과 표 10에 제시하였다. 최종모형은 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 내면화된 수치심과 자기자비가 부분매개하는 모형이다. 각 경로의 모수추정치는 사회부과적 완벽주의에서 학업적 지연행동으로 가는 경로( $\beta=.04, p>.05$ )를 제외한 모든 경로가 유의하였다. 사회부과적 완벽주의는 내면화된 수치심( $\beta=.68, p<.001$ )에 정적 영향을, 자기자비( $\beta=-.23, p<.05$ )에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 사회부과적 완벽주의가 높을수록 내면화된 수치심도 높으며 자기자비는 낮아짐을 의미한다. 내면화된 수치심은 자기자비( $\beta=-.56, p<.001$ )에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 학업적 지연행동( $\beta=.32, p<.01$ )에는 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 자기자비는 학업적 지연행동( $\beta=-.25, p<.05$ )에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회부과적 완벽주의가 높을수록 내면화된 수치심은 높아지고 자기자비는 낮아지며, 내면화된 수치심이 낮을수록 자기자비는 높아지고, 학업적 지연행동이 낮아짐을 의미한다.

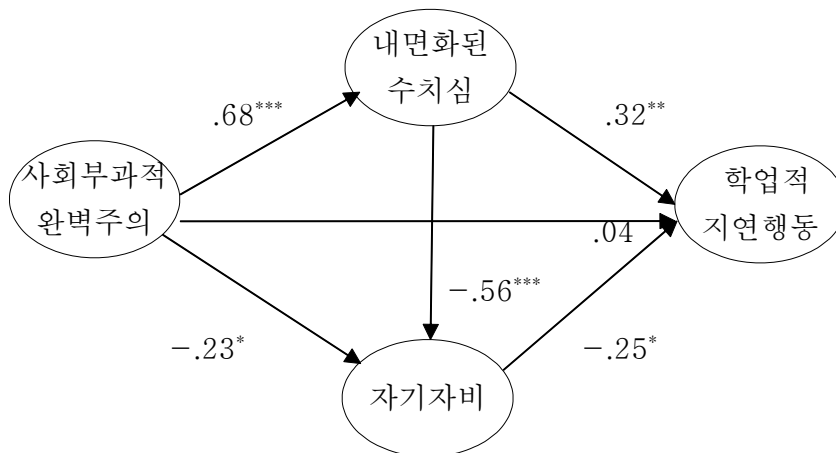


그림 3. 구조모형 및 경로계수  
 주. \*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$

표 10. 구조모형 경로계수(N=357)

		B	$\beta$	S.E.	C.R.	<i>p</i>	
사회부과적 완벽주의	→	내면화된 수치심	.66	.68	.072	9.17	***
	→	자기자비	-.16	-.23	.064	-2.51	*
	→	학업적 지연행동	.02	.04	.059	0.40	.686
내면화된 수치심	→	자기자비	-.40	-.56	.053	-6.77	***
	→	학업적 지연행동	.17	.32	.051	3.24	**
자기자비	→	학업적 지연행동	-.19	-.25	.069	-2.70	*

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

다음으로 최종모형의 다중상관자승치(Squared multiple correlation:SMC)를 표 11에 제시하였다. 이는 회귀분석의  $R^2$ 와 비슷한 의미로 독립변수들이 종속변수를 얼마나 설명하는가를 나타내는 것이다. 종속변수의  $R^2$ 이 높다는 것은 독립변수들에 의해 잘 설명되고 있다는 의미이다(배병렬, 2014). 결과를 살펴보면 내면화된 수치심은 사회부과적 완벽주의에 의해 46%가 설명되고 있으며, 자기자비는 54%, 학업적 지연행동은 30%가 설명 되고 있다.

표 11. 구조모형에서의 다중상관자승치(SMC)

	다중상관자승치(SMC)
내면화된 수치심	.46
자기자비	.54
학업적 지연행동	.30



#### 4. 매개효과 검증

연구모형의 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 부트스트랩(Bootstrap)절차를 사용하였다. 원자료( $N=357$ )에서 무선적으로 표집한 10,000개의 표본이 모수추정에 사용되었다. 신뢰구간 95%에서 결과를 확인하였고, 표 12에 결과를 제시하였다. 사회부과적 완벽주의와 자기자비( $\beta=-.38$ ), 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동( $\beta=.37$ )은 .001에서 모두 유의하였고, 내면화된 수치심과 학업적 지연행동( $\beta=.14$ )은 .05에서 유의하였다. 이는 사회부과적 완벽주의와 자기자비의 관계에서 내면화된 수치심이, 그리고 내면화된 수치심과 학업적 지연행동의 관계를 자기자비가 부분매개를 하며, 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계를 내면화된 수치심과 자기자비가 완전 매개함을 의미한다.

표 12. 각 변인들의 직접효과, 간접효과, 총 효과

경로	직접효과	간접효과 (95%신뢰구간)	총효과	
사회부과적 완벽주의	→ 내면화된 수치심	.68***	—	.68***
	→ 자기자비	-.23*	-.38*** (-.49 ~ -.27)	-.61***
내면화된 수치심	→ 학업적 지연행동	.04	.37*** (.24 ~ .51)	.41***
	→ 자기자비	-.56***	—	-.56***
자기자비	→ 학업적 지연행동	.32**	.14* (.02 ~ .26)	.45***
	→ 학업적 지연행동	-.25*	—	-.25*

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

## 5. 이중매개 간접효과 검증

사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 내면화된 수치심과 자기자비의 개별 간접효과의 유의미성을 검증하기 위해 Chan(2007)의 방식으로 팬텀변수를 활용하였다. 결과에 따르면, 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 개별 간접효과는 유의하게 나타났다.

표 13. 개별 간접효과의 유의성 검증(N=357)

경로				Estimate	Lower	Upper	<i>p</i>	
사회부과적 완벽주의	→	내면화된 수치심	→ 학업적 지연행동	.11	.06	.19	***	
사회부과적 완벽주의	→	자기자비	→ 학업적 지연행동	.03	.00	-.09	*	
사회부과적 완벽주의	→	내면화된 수치심	→ 자기자비	→ 학업적 지연행동	.50	.01	-.10	*

주. \* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

## IV. 논 의

본 연구는 대학생의 학업적 지연행동과 관련 있는 변인으로 사회부과적 완벽주의, 내면화된 수치심, 자기자비를 살펴보고, 사회부과적 완벽주의가 높은 대학생들이 어떤 과정을 통해서 학업적 지연행동을 느끼는지를 이해하고자 하였다. 이를 위해 선행연구를 바탕으로 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 내면화된 수치심과 자기자비의 매개효과를 검증하였고, 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 사회부과적 완벽주의, 내면화된 수치심, 자기자비, 학업적 지연행동 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 구체적으로 살펴보면, 사회부과적 완벽주의는 내면화된 수치심, 학업적 지연행동과 정적 상관을 나타내었고, 자기자비와는 부적 상관을 나타냈다. 내면화된 수치심은 학업적 지연행동과 정적 상관을 나타내었고, 자기자비와는 부적 상관을 보였다. 자기자비는 학업적 지연행동과 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 사회부과적 완벽주의가 높을수록, 내면화된 수치심과 학업적 지연행동은 높아지고, 자기자비는 낮아짐을 의미한다. 그리고 내면화된 수치심이 높을수록 자기자비는 낮아지고 학업적 지연행동은 높아지며, 자기자비가 높을수록 학업적 지연행동은 낮음을 의미한다.

둘째, 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 내면화된 수치심과 자기자비를 매개로 한 구조모형을 검증한 결과 사회부과적 완벽주의가 높을수록 내면화된 수치심도 높아지고 자기자비는 낮아지며, 학업적 지연행동은 높아지는 것으로 나타났다. 또한 내면화된 수치심이 높을수록 자기자비는 낮아지고, 학업적 지연행동이 높아지는 것으로 나타났다.

셋째, 간접효과를 검증한 결과, 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 내면화된 수치심과 자기자비는 완전매개 하였고, 내면화된 수치심과 학업적 지연행동의 관계에서 자기자비는 부분매개하였다. 또한 내면화된 수치심과 자기자비는 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계를 이중매개하고 있었다. 팬텀변수를 이용하여 개별 간접효과의 유의성을 검증하였을 때, 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서

내면화된 수치심과 자기자비가 부분 매개할 것이라는 연구자의 가설을 일부 기각하는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과를 바탕으로 본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구 결과는 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 정적 상관을 나타낸 선행연구(박재우, 권정혜 1998; 임성문, 2007; 조이슬, 김영신 2015)와 일치한다. 또한 사회부과적 완벽주의와 내면화된 수치심간의 정적 관련이 있었던 정승아, 설경옥, 박선영(2014), 장영아, 김정문(2014)의 연구와 일치하며, 내면화된 수치심과 학업적 지연행동의 관계에서 관련이 있었던 홍희선(2010), 이규연(2015)의 연구와도 일치한다. 또한 간접효과 검증 시 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 내면화된 수치심이 완전매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회부과적 완벽주의를 가진 대학생들이 학업적 지연행동을 보일 때, 정서적 요소로써 내면화된 수치심이 중요한 변인으로 작용할 수 있다는 것을 시사한다.

장영아, 김정문(2014)의 연구와 내면화된 수치심과 학업적 지연행동 간의 선행연구(홍희선, 2010; 이규연, 2015)를 살펴보면 대부분이 청소년을 대상으로 연구가 되어 있었다. 이에 대학생을 대상으로 한 본 연구와 차이점을 살펴보면 다음과 같다. 청소년의 경우 자율학습을 하며 주로 통제되는 영역인 교실 속에서 학습을 이루게 된다(이규연, 2015). 하지만 대학생의 경우 교실 속이 아닌 폭넓은 분야에 있는 사람들과 관계를 형성하고 대학생이 되면서 그동안 미루어 왔던 성인으로서의 인생전환의 과업들이 밀려오는 가운데 책임과 자율성을 강조하는 대학교 시스템에 적응해야 하는 부담감을 안게 된다(이상현, 2013). 이처럼 청소년시기와 다른 폭 넓은 대인관계와 자율적인 학습 환경은 대학생들이 경험하는 내면화된 수치심과 학업적 지연행동 또한 폭넓게 경험될 것이기 때문에 이에 대해서도 살펴보는 것도 중요할 것이다. 이에 따라 본 연구결과는 청소년들 뿐 아니라 대학생들에게도 적용될 수 있다는 것을 확인하였다는 점에서 의의가 있으며, 대학생이 느끼는 인지와 정서가 학업적 지연행동에 어떤 영향을 주는지에 대해 이해할 수 있었다.

둘째, 간접효과 검증에서 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 자기자비가 완전매개하였다. 이는 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의

관계에서 자기자비가 완전매개한 정희진(2016)의 연구와 일치한다. 또한 자기자비와 학업적 지연행동의 관계에서 부적상관을 나타낸 문현정(2015), 장우승(2015)의 연구와도 같은 맥락을 보인다. 이를 통해 사회부과적 완벽주의를 가진 대학생들의 학업적 지연행동을 다루는 데 있어 자기자비가 중요한 변인으로 작용할 수 있음을 시사한다. 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 부정적 정서의 변인들을 다루는 연구들은 진행되어 왔지만(조이슬, 강영신, 2015; 한영숙, 김선옥, 2012) 긍정적 정서와 관련된 연구는 많이 이루어지지 않았다. 이에 긍정적 정서로써 자기자비를 통해 학업적 지연행동을 이해할 수 있으며, 자기자비에 대한 선행연구들에 뒷받침함으로써 자기자비에 대한 정보를 제공했다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 대학생의 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계를 내면화된 수치심과 자기자비가 이중 매개하였다. 이는 대학생들의 학업적 지연행동을 이해할 때 사회부과적 완벽주의를 고려하는 것도 중요하지만 내면화된 수치심과 자기자비를 통해서도 학업적 지연행동을 이해할 수 있음을 의미한다. 이와 같이 각 변인들에 대한 통합적 접근을 통해 본 연구에서 알 수 있는 것으로는 다음과 같다.

선행연구들을 살펴보면, 사회적으로 부과된 비현실적인 목표 앞에 정서적으로 보다 높은 내면화된 수치심을 경험할 수 있다는 연구들은 있지만(정승아, 설경옥, 박선영; 2014, 정해숙, 정남운, 2011), 이로 인해 높아진 내면화된 수치심을 가진 대학생들이 겪는 다양한 문제들에 대해 구체적으로 개입하여 다룰 수 있는 연구들이 부족하다. 특히 완벽주의자들이 겪는 실패와 관련된 부정적인 정서들은 완벽한 기준에 근거한 삶에 실패했을 때 심각한 수치심을 경험함에 따라 자기를 공격할 수 있어(Sorotzkin, 1998), 내면화된 수치심에 대한 방어 전략들이 중요하다고 여러 이론가들에 의해 주장되고 있다(Lewis, 1971; Nathanson, 1992; 한주연, 박경 2009 재인용). 이에 본 연구에서는 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동을 이해함에 있어 내면화된 수치심을 살펴보고자 하였고, 이에 대한 방어 전략으로써 자기자비를 매개변인으로 설정하여 내면화된 수치심에 대해 방어할 수 있는 긍정적 변인에 대한 정보를 제공했다는 점에서 의의가 있다. 이와 더불어 높은 내면화된 수치심은 자기자비 태도를 취함에 있어 부정적인 영향을 미쳐 학업적 지연행동을 높일 수 있다. 이에 학업적 지연행동과 내면화된 수치심을

고려할 때 자기자비가 효과적이지만 내면화된 수치심을 가진 사람들에게는 자신의 결함을 수용하지 못하기 때문에 오히려 저항을 불러올 수 있다(박도현, 김완석, 2017). 이에 대한 고려점 또한 있어야 한다는 것이 시사점이 될 것이다.

연구 결과 및 시사점을 실제 상담 장면에서 적용해본다면, 대학생의 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 내면화된 수치심과 자기자비 매개변인이 주요한 역할을 하고 있음을 의미한다. 이에 따라 실제 상담 장면에서 사회부과적 완벽주의로 인해 학업적 지연행동이 높은 대학생들에게 내면화된 수치심을 고려하여야 하며 이와 함께 보호요인으로써 자기자비를 증진시킴으로써 도움을 줄 수 있음을 시사한다.

먼저, 학업적 지연행동을 경험하는 대학생들에 대해 개입할 때, 인지적 측면뿐 아니라 이들의 정서적 측면을 함께 다루어야 할 필요가 있다. 완벽주의자들은 목표를 비현실적으로 높게 설정하고 자신의 실수에 대해 매우 비판적이기 쉽기 때문에 실패의 원인을 자신의 탓으로 돌리기 쉽다. 이러한 특성은 부정적 자기평가 감정인 수치심에 쉽게 노출이 될 수 있어(Tangney, 2002), 사회부과적 완벽주의자들 살필 때 내면화된 수치심에도 초점을 맞추는 것이 적절한 것으로 보인다. 특히 완벽주의자들은 실수에 대한 두려움, 자신에 대한 부정적 평가에 대한 두려움 등으로 상담 안에서 자기노출을 꺼릴 수 있으며 상담관계 자체가 수치심을 유발할 뿐 아니라 이를 강화할 가능성이 있다(서영숙, 김진숙, 2009). 그러므로 상담자는 내담자의 문제에 내재된 수치심의 정서에 민감해야 한다. 이와 같이 내담자의 정서에 민감하게 반응하기 위해 우선되어야 할 점으로는 공감적인 상담자의 태도 및 환경이 필요할 것으로 보인다.

Rogers는 치료자의 무조건적인 수용 및 진정한 이해가 제공되는 환경을 마련해줌으로써 관계에 있어 긍정적인 경험을 가질 수 있다고 주장하였다. 특히 치료자의 태도에 있어 내담자의 자기인식을 위하여 순수하게 내담자의 자기와 세계에 관심을 가지며, 지금/여기 경험에 초점을 맞추어야 한다. 이에 대해 김나영(2010)은 신체를 통한 공감에 대한 고찰을 통해 상담자 자신의 신체를 통하여 자기를 주관적으로 인식하며 내담자의 신체에서 일어나는 현상을 무조건적으로 수용하는 것이 필요하다고 설명하였다. 이를 통한 신체적 수용은 자신의 신체에서부터 일치성을 가지려는 노력으로 볼 수 있으며, 인간중심치료에서의 상담자의

태도라고 하였다.

구체적으로 살펴보면 Kestenberg와 그의 동료들(1999)은 신체적 공감과 반영의 방법으로 조율을 제시했다. 신체적 조율을 통해 내담자가 불안한 상태로 양손을 짚 쥐고 있다면 상담사는 내담자의 근육긴장 흐름의 리듬을 인식하고 내담자의 근육긴장을 함께 따라 함으로써 내담자에게 조금 더 공감적으로 접근할 수 있을 것이라고 제시하였다(김나영, 2010 재인용). 이러한 방법들을 통해 사회부과적 완벽주의와 내면화된 수치심이 높은 내담자들은 안전한 환경 속에서 공감 받고 지금-여기에서 수용 받는 경험을 통해 자신을 표현할 수 있을 것으로 보인다.

다음으로 박세란(2015)의 연구에서는 자기자비가 높을수록 자존감 안정성이 높아져 자기자비가 부정사건에 대한 불필요한 방어적 조절노력을 감소시켜 심리적 적응을 도울 수 있다고 설명하고 있다. 또한 자기자비가 높은 개인은 시간이나 외부 사건의 실패에 따른 가치감 손상이 적고 스트레스 상황에서도 평점심을 유지할 가능성이 크다고 한다. 따라서 상담자는 내담자가 실패를 인정하게 되고, 그에 수반하는 고통을 인간 조건의 일부로 받아들이게 함으로써, 건강한 자기태도의 이해를 확장할 수 있을 것으로 보인다.

하지만 Gilbert(2010)는 자기비난 경향이 높거나 불안이 높은 사람들은 위협에 처했을 때 스스로를 달래는 진정-안전 체계(soothing-safety system)를 활성화시키는 능력이 부족하여 안도, 온정, 달랠의 감정을 일으키는 능력을 개발하는데 중점을 둔 훈련이 필요하다고 보았다. 또한 박도현, 김완석(2017)의 연구에서는 수치심이 높은 사람들은 자기 자신의 얼굴과 이미지를 떠올리는 과제에 대해서 부정적인 정서를 경험할 수 있기 때문에 좋아하는 타인에 대한 이미지를 떠올리는 타인-자에 명상이 긍정적 정서를 경험할 가능성을 시사했다. 이에 따라 사랑과 수용의 상징적 이미지를 점화시키는 훈련을 통한 자존감과 같은 자기-가치감의 상승(Baccus, Baldwin & Packer, 2004)과 안심할 수 있는 안전한 장소에 있다는 심상(Gilbert, 2010)등과 같이 따듯함과 수용과 같은 긍정적 정서를 우선적으로 느낄 수 있도록 하는 훈련이 선행되어야 함을 알 수 있다. 이를 바탕으로 자기자비 훈련이 내면화된 수치심을 완화하는데 도움이 되고, 이를 통해 학업적 지연행동의 감소에도 영향을 미칠 것으로 예상해볼 수 있다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 각 변인들을 측정하기 위해 자기보고식 설문지를 사용하였다. 이러한 자기보고식 설문지는 응답 시 연구 참여자들이 사회적으로 바람직하게 보이기 위해 응답하였을 가능성이 있고, 불성실하게 답변했을 가능성이 있으므로, 이를 개선하기 위해 자기보고식 설문지 이외에 다른 연구방법으로 측정하는 것을 고려하는 것이 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 어느 한 시점에 대한 정보만을 제공하는 횡단적 연구이기 때문에 후속 연구에서는 보다 장기적인 관점에서의 변화를 살펴볼 수 있는 종단적인 연구가 필요가 있을 것이다. 또한 우리나라 대학생의 학업적 지연행동의 실태조사를 살폈을 때, 신명희, 박승호, 서은희(2005)의 연구 외에는 뚜렷한 조사가 없어 추후 연구에서는 학업지연 경험을 묻는 개방형 설문지 및 Aitken(1982)의 지연행동 척도 등을 사용하여 현 실태에 맞는 대학생들의 학업적 지연행동의 실태를 조사하는 것이 필요할 것으로 보인다.

셋째, 본 연구에서는 자기자비와 관련된 변인들의 선행연구가 부족했기 때문에 결과가 편향되어 있을 수 있다. 특히 매개변인으로 설정한 내면화된 수치심과 자기자비의 관계의 경우 본 연구에서는 박도현, 김완석(2017)의 연구를 바탕으로 설정하여 학업적 지연행동에 위험요인과 보호요인으로 작용하는 주요한 변인으로 나타났지만, 후속 연구에서는 이 두 변인의 인과관계를 확인하고 관계의 방향을 명확히 확인할 필요가 있을 것이다.



## V. 참고 문헌

- 강재연, 장재홍 (2017). 마음챙김-자기자비 집단 프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2) 335-356.
- 계수영, 박기환, 엄소용 (2011). 대학생의 완벽주의와 성취목표지향성이 학업지연행동에 미치는 영향. 인지행동치료, 11(2), 95-111.
- 고은정 (2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험시 정서에 미치는 영향. 고려대학교 박사학위논문.
- 곽유미 (2010). 대학생의 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 우울의 매개효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 국립국어연구원 (1999). 표준국어대사전.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-104.
- 김나영 (2010). 인간중심치료에서의 신체를 통한 공감에 대한 고찰. 한국심리치료학회, 2(2), 87-96.
- 김민경, 현명호 (2013). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기제시동기, 자기제시기대 및 정서표현갈등의 매개효과: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 32(1), 161-176.
- 김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀 (2009). 다차원적 완벽주의와 자기결정성에 따른 하위집단과 학업지연행동. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(3), 39-56.
- 김보영, 김영근 (2016). 초기부적응도식이 지연행동에 미치는 영향: 우울의 매개효과를 중심으로. 인지행동치료, 16(3), 403-422.
- 김소연 (2015). 내면화된 수치심과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증: 대학생을 대상으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김아름 (2009). 사회적으로 부과된 완벽주의와 자기구실만들기 전략과의 관계에서 자존감 및 자기개념 명확성의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.

- 김연실 (2000). 부모권위에 따른 완벽주의와 지연행동에 관한 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 581-613.
- 김지연, 신희천 (2013). 능동 지연행동 척도 타당화 연구. 상담학연구, 14(3), 1503-1516.
- 김진호 (2017). 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기자비의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 남기숙 (2008). 수치심, 죄책감경험과 대처가 심리 증상에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위 논문.
- 문현정 (2015). 우울과 지연행동의 관계에서 회피분산적 정서조절과 자기-자비의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 박도현, 김완석 (2017). 수치심이 자비명상에 대한 저항감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 23(2), 131-157.
- 박보람, 양난미 (2012). 대학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 수행회피 성취목표와 자기구실 만들기 전략의 매개효과. 한국심리학회지 31(2), 541-561.
- 박세란 (2015). 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증. 서울대학교 박사학위논문.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 123-139.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 583-611.
- 박재우, 권정혜 (1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. 연차학술발표대회 논문집, 105-119.
- 박지현 (2007). 청소년의 내면화된 수치심과 일상적 스트레스와의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 방민정 (2017). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 삶의 만족 간의 관계에서 자기자비의 매개효과. 홍익대학교 석사학위논문.

- 배병렬 (2014). Amos 21 구조방정식모델링(원리와 실제). 서울: 청람.
- 배병훈, 신희천 (2009). 자기결정성과 학업 꾸물거림이 학업 스트레스에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(3), 747-764.
- 서미옥 (2014). 대학생의 학업지연 원인 탐색: 혼합연구. 한국교육학회, 52(1), 273-301
- 서영숙 (2009). 대학생의 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향: 수치심과 대처방식의 매개효과. 경북대학교 박사학위논문.
- 서영숙, 김진숙 (2009). 부모의 양육태도, 부적응적 완벽주의 및 심리적 부적응과의 관계에서 수치심과 대처방식의 매개효과연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(3), 661-682.
- 서은아 (2017). 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과. 동신대학교 석사학위논문.
- 신명희, 박승호, 서은희 (2005). 여자 대학생들의 학업성취도에 따른 시간관리 및 지연행동 연구. 한국교육학, 43(3), 211-230.
- 신선임, 심은정 (2017). 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업적 착수-완수지연간의 관계: 자기비난의 매개효과. 청소년상담연구, 25(1), 95-115.
- 양병한 (2015). 자기효능감, 우울 및 불안과 지연경향 간의 관계. 창원대학교 인문과학연구소, 12, 89-110
- 오지은, 임성문, 추상엽 (2011). 완벽주의와 자기구실 만들기 간의 관계: 성취목표의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(1), 135-155.
- 유지원, 강명희, 김은희 (2013). 컴퓨터활용교육: 이러닝 강의를 수강하는 대학생의 학업지연행동에 영향을 미치는 요인들의 관계 규명. 컴퓨터교육학회, 16(1), 81-95.
- 이규연 (2015). 애착이 청소년의 학업지연행동에 미치는 영향: 수치심, 죄책감의 매개효과. 대전대학교 박사학위논문.
- 이미라 (2004). 완벽주의 성향과 학업동기관련 문제가 지연행동에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 이미라, 오경자 (2009). 완벽주의 성향과 학업동기 수준이 학업적 지연행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 28(2), 363-377.

- 이상현 (2013). 내면화된 수치심 프로그램이 대학생의 내면화된 수치심에 미치는 효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 이상현, 성승연 (2011). 분노사고와 분노표현에 있어서의 자기-자비의 완충효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(1), 93-112.
- 이수민, 양난미 (2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향: 스트레스, 학업적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 3(3), 717-738.
- 이수민, 양난미 (2016). 상담에서의 자기자비에 대한 개념정의와 개관. 상담학연구, 17(5), 85-108.
- 이수민, 양난미 (2017). 완벽주의 경향을 가진 대학생을 위한 자기자비 단기개입 프로그램 개발. 경상대학교 박사학위논문.
- 이연수 (2016). 사회부과적 완벽주의가 전위 공격성에 미치는 영향에서 내면화된 수치심의 매개효과. 고려대학교 석사학위논문
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증, 한국심리학회지: 건강, 9(1), 25-48.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도(ISS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(3), 651-670.
- 이재욱 (2017). 대학생의 내면화된 수치심이 학업지연행동에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 건양대학교 석사학위논문.
- 이진, 송미경 (2017). 내면화된 수치심과 우울의 관계: 역기능적 분노표현방식의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 409-428.
- 이학식, 임지훈 (2008). 구조방정식 모형분석과 AMOS 7.0. 파주: 법문사.
- 이한샘 (2014). 대학생이 인식하는 주요 발달과업과 대학생의 적응에 대한 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 임성문 (2007). 감각추구, 실패공포, 완벽주의와 대학생의 만성적 지연행동 간의 관계. 청소년학연구, 18(3), 323-356.
- 임성문, 강미정 (2006). 완벽주의가 지연행동에 미치는 영향: 자아존중감을 매개변인으로. 사회과학연구, 23(1), 119-136.
- 장영아, 김정문 (2014). 학업지연행동에 대한 내면화된 수치심의 영향에서 사회

- 부과적 완벽주의의 조절된 매개효과. 청소년학연구, 21(8), 131-156.
- 장우승 (2015). 자기자비가 학업지연에 미치는 영향: 실패공포의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문
- 장진아 (2006). 여성의 대상관계가 내면화된 수치심을 매개로 분노에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위논문.
- 정승아, 설경옥, 박선영 (2014). 사회부과적 완벽주의와 자기구실 만들기: 수치심 및 부정적 인지대처의 매개효과. 상담학연구, 15(6), 2225-2243.
- 정혜숙, 정남운 (2011). 대학생의 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. 서강대학교 학생생활상담연구소, 32(1), 89-107.
- 정희진 (2016). 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동간의 관계 : 자기자비를 매개로. 이화여자대학교 석사학위논문
- 조용래 (2011). 자기자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 30(3), 767-787.
- 조이슬, 강영신 (2015). 사회부과 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 불안민감성의 매개효과. 상담학연구, 16(4), 359-375.
- 추상엽, 임성문 (2009). 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계: 성취목표의 매개효과와 인지전략, 메타-인지전략의 조절효과. 청소년학연구, 16(1), 467-490.
- 하정희, 장유진 (2011). 대학생들의 완벽주의 성향과 주관적 행복감 및 사회적 지지제공의 관계. 한국상담심리학회지: 상담 및 심리치료 23(2), 427-449.
- 한경희 (2012). 대학생의 사회부과적 완벽주의가 내면화된 수치심과 정서표현양가성을통해 대인관계문제에 미치는 영향. 서강대학교 석사학위논문.
- 한영숙 (2011). 완벽주의, 자기효능감, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. 청소년학연구, 18(4), 277-299.
- 한영숙, 김선옥 (2012). 완벽주의, 자기통제력, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. 청소년학연구, 19(4), 203-224.
- 홍희선 (2015). 청소년의 내면화된 수치심, 욕구만족도와 학업지연행동의 관계. 서강대학교 석사학위논문.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self Compassion, stress, and coping.

- Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, Shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development*, 84(2), 148–156.
- Baccus, J. R., Baldwin, M. W., & Packer, D. J. (2004). Increasing implicit self-esteem through classical conditioning. *Psychological Science*, 15, 498–502
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207–217.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism. *American Psychologist*, 50, 12, 1003–1020
- Brandy, A. F., & Lawrence, R. B. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609–1619.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it and what to do about it*. Reading, PA: Addison-Wesley.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now(2nd ed)*. Cambridge, MA: Da Capo Lifelong Books.
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, November, 34–52.
- Chan Wai. (2007). Comparing indirect effects in SEM: A sequential model-fitting method using covariance-equivalent specification. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 14(2), 326–346.
- Claesson K., & Sohlberg, S. (2002). Internalized shame and early intera

- ction characterized by indifference, abandonment and rejection: Replicated findings. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(4), 2277–284.
- Cook, D. R. (2001). Internalized shame scale: Technical Manual. *New York: Multi Health System Inc.*
- Dickerson, S. S., Gruenewald, T. L., & Kemeny, M. E. (2004). When the social self is threatened: Shame, physiology, health. *Journal of Personality*, 72(6), 1191–1216.
- Ellis, A. (1988). *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything—Yes, anything!*. Secaucus, NJ: Lyle Stuart.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: a means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 167–184.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119–138.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61–68.
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199–208.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy*. London & NY: Routledge.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료 [*Compassion Focused Therapy: Distinctive*

- Features*]. (조현주, 박성현 공역). 서울: 학지사. (원전은 2010년에 출판).
- Goss, K., Gilbert, P. & Allan, S. (1994). An exploration of shame measures—I: The other as shamer scale. *Personality and Individual Differences, 17*, 713–717.
- Gröpel, P., & Steel, P. (2008). A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and Individual Differences, 45(5)*, 406–411.
- Harder, D. H., & Zalma, A. (1990). To promising shame and guilt scales: Aconstruct validity comparison. *Journal of personality assessment, 55(3-4)*, 729–745.
- 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.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress process in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt(Eds.), *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*(pp.5–31).
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality, 20(4)*, 474–495.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology, 92(5)*, 887–904
- Leeming, D., & Boyle, M. (2004). Shame as a social phenomenon: A critical analysis of the concept of dispositional shame. *Psychology and Psychotherapy, 77(3)*, 375–396.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32(6)*, 545–552.



- Milgram, N., Mey-tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their paraents. *Personality and Individual Differences, 25*(2), 297–316.
- Mistler, B. A. (2010). *Forgiveness, perfectionism and the role of self-compassion. Unpublished doctoral dissertation.* University of Florida.
- Neff, K. (2004) Self-compassion and Psychological Wellbeing. *Constructivism in Human science, 9*(2), 27–37.
- Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion An Alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–102.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263–287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal o f research in p ersonality, 41*(1), 139–154.
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: an introduction to the special issue. *Journal of Rational-emotive & Cognitive-behavior Therapy, 30*(4), 203–212.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 757–761.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology, 45*(1), 18–29.
- Scher, S. J., & Osterman, N. M. (2002). Procrastination, conscientiousness, anxiety, and goals: Exploring the measurement and correlates of

- procrastination among school-aged children. *Psychology in the Schools*, 39(4), 385–398.
- Sirois, F. M. & Stout, D. (2011). When knowing better doesn't mean doing better: Understanding the roles of procrastination and self-blame in the health and well-being of nurses. *Paper presented at the 7th Biennial Conference on Procrastination*, Amsterdam, The Netherlands.
- Sirois, F. M. (2013). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavior correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastination: do they exist?. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926–934.
- Stoeberl, R. A. Harris, P. S. Moon (2007) Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131–141.
- Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 469–478.
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 469–478.
- Tibbett, T. P. & Ferrari, J. R. (2015). The portrait of the procrastinator: Risk factors and results of an indecisive personality. *Personality and Individual Differences*, 82(1), 175–184.

- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, *35*(6), 1401–1418.
- West, S. G., J. F. Finch, and P. J. Curran (1995). “*Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies*”, In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural Equation Modeling : Concepts, Issues, and Applications*, Thousand Oaks : Sage. 56–75.
- Williams, J. G., Stark, S. K., & Foster, E. E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *In American Journal of Psychological Research*.

<부록>

## 설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 주변 부모님, 교사, 친구 등 타인이 자신에게 높은 기대를 가지고 있다고 생각하여 그 기대를 충족시키고자 하는 사회부과적 완벽주의를 가진 대학생들이 경험하는 상황이나 사건 아래서 해결 및 적응의 유연성을 가질 수 있도록 도와주고 그들이 학업지연행동과 같은 부정적인 행동을 다루어 대학생활의 만족을 향상시킬 수 있도록 도와주고 이해하는데 필요한 자료를 수집하기 위하여 제작되었습니다. 질문에 대한 답변에는 '옳고 그른 것'이 없으며, 여러분들이 평소에 생각하시는 대로 솔직하게 답변해 주시면 됩니다.

본 조사의 결과는 연구목적으로만 사용되며 개별적으로 공개되는 일은 결코 없으므로 안심하시고 여러분의 생각을 솔직하게 한 문항도 빠짐없이 응답해주시면 연구에 큰 도움이 될 것입니다. 이 연구는 연구 참여에 있어 동의를 할 경우 수행이 되며, 설문이 끝난 직후, 연구 동의를 확인되면 연구 답례품(1000원 상당)이 지급될 예정입니다.

여러분의 협조에 진심으로 감사드립니다.

2017년 06월

경상대학교 일반대학원 심리학과 임상 및 상담심리전공 석사과정  
유진희(ug2201@naver.com)  
지도교수 : 양난미 교수님

※ 다음은 여러분 자신에 대한 간단한 질문입니다. 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답해 주시길 바랍니다.

문항을 읽고 v 표시를 해 주십시오.

1. 나이 : 만( )세
2. 성별 : ① 남성 ② 여성
3. 학년 : ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년 ⑤ 5학년 이상
4. 전공 : ① 인문사회계열 ② 자연과학계열 ③ 예체능계열 ④ 공학계열  
⑤ 농학계열 ⑥ 사범계열 ⑦ 상경계열 ⑧ 기타( )

1. 다음은 **학업적 지연행동**에 관한 질문들입니다. 각 문항을 읽고, 평소의 자신과 얼마나 비슷한지 해당번호 위에 √ 표시해 주십시오.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다.	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 마지막 순간까지 일을 시작하기를 미룬다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 도서관에서 빌린 책을 기간 내에 반납할 수 있도록 주의한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 일을 해야만 한다는 것을 알 때에도 결코 즉시 시작하지는 않는다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 매일 매일 규칙적으로 일을 함으로써 숙제가 기한에 늦지 않도록 한다.	①	②	③	④	⑤
5	일 시작하기를 미루지 않는 법을 배울 수 있는 워크숍이 있다면 나는 참석할 것이다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 약속이나 모임에 자주 늦는다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 강의시간 사이에 있는 공강 시간에 저녁에 할 일을 미리 시작한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 일을 너무 오래 미루어서 마감시간 내에 일을 마치지 못한다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 종종 마감시간이 다 되어서 미친 듯이 서두른다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 종종 어떤 일을 시작하기까지 많은 시간이 걸린다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 당장 어떤 일을 마쳐야 한다는 것을 깨달았을 때에는 그 일을 미루지 않는다.	①	②	③	④	⑤
12	추진해야 할 중요한 계획이 있을 때에만 나는 가능한 빨리 그 계획을 시작한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 곧 시험기간인데도, 종종 마감시간이 다가온 다른 일을 하고 있곤 한다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 종종 일을 기한이 되기 전에 마친다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 마쳐야만 하는 일에 즉시 착수한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 중요한 약속이 있을 때에 입고 싶은 옷이 준비되어 있는지 하루 전에 확인한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 학교 일과 관련된 면담 약속에 충분한 시간 여유를 두고 도착한다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 대체로 정시에 수업시간에 도착한다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 주어진 시간 내에 내가 할 수 있는 일의 양을 과대평가한다.	①	②	③	④	⑤

2. 다음 문항들은 **개개인의 특징**을 기술해 놓은 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, 평소의 자신과 얼마나 비슷한지 해당번호 위에 √ 표시해 주십시오.

번호	문항	전혀 아니 다	아 니 다	조금 아니 다	보통 이다	조금 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
1	다른 사람이 내게 기대하는 것을 만족시키기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	내 주변 사람들은 내가 실수를 할 수 있다고 쉽게 인정한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	내가 일을 잘할수록 사람들은 내가 더 잘할 것으로 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	내가 일을 훌륭하게 못해내면 사람들은 나를 형편없게 볼 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	주변 사람들은 내가 하는 모든 일에서 성공하기를 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	스스로 더 나아지려고 노력하지 않는 사람들을 보면 나는 참을 수가 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
7	일을 성공시킨다는 것은 다른 사람을 기쁘게 하기 위해서 더욱 열심히 일을 해야 한다는 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
8	내가 어떤 일을 성공시키지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
9	나는 사람들이 내게 너무 많은 요구를 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10	내가 실수했을 때 사람들은 비록 겉으로 나타내지는 않지만 매우 실망할 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
11	우리 가족은 내가 완벽하기를 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
12	부모님은 내가 하는 모든 일에서 뛰어난기를 기대하지는 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13	사람들은 내게 완벽하기를 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
14	사람들은 내가 할 수 있는 것보다 많은 것을 내게 기대한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
15	내 주위 사람들은 내가 실수를 할 경우에도 여전히 나를 유능하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

3. 다음 문항들은 자기 자신에 대해 드는 생각과 느낌을 알아보기 위한 것으로 당신이 오랜 시간동안 경험하여 친숙해진 감정 및 경험을 묘사한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽은 후, 당신이 얼마나 자주 경험하고 있는지 √표시를 해주십시오.

번호	문항	그런 경우가 없다	가끔 그렇다	그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1	나는 스스로 꽤 괜찮다고 느낀 적이 없다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 어쩐지 내쳐진 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
3	다른 사람들이 나를 무시한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 대체로 내가 성공한 사람이라고 생각하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 스스로를 비웃고 자신을 얕본다.	①	②	③	④	⑤
6	다른 사람들이 나를 어떻게 볼까 불안하다.	①	②	③	④	⑤
7	다른 사람과 비교할 때, 나는 결코 기대(이상)에 부합하지 못한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 내 자신이 매우 작고 보잘 것 없이 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 자부심이 강하다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 부적절감을 강하게 느끼고 자신에 대한 회의로 가득 차 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 기본적으로 잘못된 어떤 부분이 있는 것 같고 인간으로서 뭔가 결함이 있는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 내 자신을 다른 사람과 비교해 볼 때, 나는 그들만큼 중요하지 않다.	①	②	③	④	⑤
13	다른 사람 앞에서 내 결점이 드러나는 것이 나는 아주 무섭다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 많은 장점을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 완벽을 추구하지만 늘 부족함을 볼 뿐이다.	①	②	③	④	⑤
16	다른 사람들이 내 결점을 볼 수 있을 거라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

17	나는 실수를 하면 몽둥이로 내 자신의 머리를 내려치고 싶다.	①	②	③	④	⑤
18	대체로 나는 내 자신에 대해 만족한다.	①	②	③	④	⑤
19	실수를 하면 나는 움츠려 드는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 고통스러운 사건을 마음속에서 반복적으로 생각해서 결국 압도되고 만다.	①	②	③	④	⑤
21	다른 사람과 똑같이 나는 가치 있는 사람이다.	①	②	③	④	⑤
22	때로 내가 수천조각으로 부서질 것 같이 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 내 신체와 감정에 대한 통제감을 잃어버린 것처럼 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
24	때로 나는 콩알처럼 아주 작게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
25	때로 내가 노골적으로 드러난 것 같을 때 땅이 열려 나를 삼켜버렸으면 싶다.	①	②	③	④	⑤
26	내 안에는 내가 채울 수 없는 고통스러운 괴리가 있다.	①	②	③	④	⑤
27	나는 공허하고 채워지지 않음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
28	나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
29	나의 외로움은 텅 빈 공허감과 같다.	①	②	③	④	⑤
30	나는 뭔가 있어야 할 것이 없는 것 같은 느낌이다.	①	②	③	④	⑤



4. 다음 문항들은 **어려운 시기에 처해 있을 때, 일반적으로 여러분 자신에게 어떻게 행동하는지 알아보기 위한 것**으로 각 문항들을 주의 깊게 읽고 응답해 주시기 바랍니다. 문항에 기술되어 있는 방식대로 얼마나 자주 행동하는지 아래 다섯 가지 대답 가운데 자신을 잘 나타낸다고 생각되는 곳에 √표시를 해주십시오.

번호	내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람들이 많다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 정말로 힘들 때는, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 뭔가 부족한 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄거라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다.	①	②	③	④	⑤

12	나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 균형 잡힌 시각으로 보려고 한다.	①	②	③	④	⑤
18	내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대한다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가 날 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 고통을 겪을 때는 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서(확대해서) 생각하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	①	②	③	④	⑤
26	내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견디어내려고 한다.	①	②	③	④	⑤

-수고하셨습니다. 설문에 응해주셔서 진심으로 감사드립니다.-