



### 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원 저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리와 책임은 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)



심리학박사 학위논문

## 지연행동의 단계별

### 심리적 특성 탐구:

지연행동 5단계 척도의 개발 및  
단계별 조절 프로그램의 효과 검증

2022년 8월

서울대학교 대학원

심리학과 임상·상담심리학 전공

허효선

# 지연행동의 단계별

## 심리적 특성 탐구:

지연행동 5단계 척도의 개발 및  
단계별 조절 프로그램의 효과 검증

지도교수 권석만

이 논문을 심리학박사 학위논문으로 제출함

2022년 4월

서울대학교 대학원

심리학과 임상·상담심리학 전공

허효선

허효선의 심리학박사 학위논문을 인준함

2022년 6월

위 원장 과금주 (인)

부위원장 이훈진 (인)

위 원 이동귀 (인)

위 원 임선영 (인)

위 원 권석만 (인)

## 국 문 초 록

지연행동은 해야 할 일을 불필요하게 미루는 행위로서, 목표 수행 과정에서 나타나는 자기조절의 문제라고 정의되지만, 이러한 정의를 충실히 반영하는 타당한 측정도구가 지금까지 부재하였다. 이에 본 연구에서는 목표 관련 자기조절 이론인 Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델을 기반으로 하여 지연행동이 나타나는 과정을 5단계(계획 단계, 착수 단계, 지속 단계, 완수 단계, 그리고 결과 평가 단계)로 구분하였고, 각 단계에서의 지연행동 양상을 측정하는 도구를 개발하였다. 이를 통해 지연행동 단계별 특성을 파악하였으며, 각 지연행동 단계에 개입하는 지연행동 조절 프로그램을 구성하여 그 효과를 검증하였다.

연구 1의 목적은 지연행동 단계 척도(Procrastination Phase Questionnaire: PPQ)를 개발하는 것이었다. 연구 1-1에서는 기존 지연행동 측정도구의 문항들을 보완하여 적절한 지연행동 단계로 분류하였고, 행동 단계 모델을 잘 반영하는 새로운 문항을 제작하였으며, 전문가 평정을 통해 내용타당도를 확인함으로써 PPQ의 예비문항을 구성하였다. 대학생 및 대학원생 370명을 대상으로 자료를 수집하여 각 지연행동 단계에 대해 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 계획 지연은 계획 곤란 및 계획 회피 요인, 착수 지연은 단일 요인, 지속 지연은 지속 중단 및 지속 곤란 요인, 완수 지연은 완결 곤란과 기한 준수 곤란 요인, 끝으로 결과 평가는 후회 및 문제의식, 결과에 대한 불만족 그리고 무기력 요인으로 구성되어 있다는 것을 확인할 수 있었다. 연구 1-2에서는 대학생 및 대학원생 448명을 대상으로 PPQ의 신뢰도와 타당도를 검증하였다. PPQ의 내적 합치도, 3주 간격 검사-재검사 신뢰도가 적절함을 확인하였으며, Aitken 지연행동 척도, 학업적 착수-완수지연 척도, 한국판 단축형 자기통제 척도, 목표중심 자기조절 척도와의 상관분석 및 부분상관분석을 통해 수렴타당도와 공존타당도도 양호한 수준임을 확인하였다.

연구 2에서는 각 지연행동 단계의 심리적 특성을 탐색하고자 하였다. 대학생 및 대학원생 484명을 대상으로 각 지연행동 단계와 다양한 성격적(충동성, 완벽주의), 인지적(실패에 대한 내성, 일반적 자기효능감), 동기적(성취목표지향성), 정서적 변인(우울, 불안, 죄책감, 수치심) 간의 관계를 상관분석 및 부분상관분석을 통해 살펴보았다. 그 결과, 충동성은 대부분의 지연행동 단계와 관련이 있었지만 특히 계획 지연과 높은 상관을 보였으며 완수 지연과 결과 평가는 완벽

주의의 역기능적인 요인인 행동에 대한 의심과도 정적 상관이 있었다. 이와 같이 자연행동은 성격적 요인의 영향을 많이 받기 때문에 시간에 따라 꽤 안정적으로 유지되는 것으로 생각된다. 낮은 수준의 실패에 대한 내성과 일반적 자기효능감은 계획 자연 및 지속 자연과, 우울 및 불안은 계획 자연 및 완수 자연과, 그리고 죄책감과 수치심은 결과 평가와 더 깊이 연관되어 있었다. 높은 수준의 숙달회피 및 수행회피지향성 그리고 낮은 수준의 숙달접근지향성은 계획 자연과 관련되어 있었다. 한편 착수 자연과 다양한 심리적 변인 간의 부분상관 분석 결과, 충동성과 완벽주의의 부적응적인 특징, 죄책감, 수치심 등과는 부적 상관, 일반적 자기효능감과는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이에 착수 자연만 보이는 사람들은 적응적인 특징을 지니고 있을 가능성도 시사되었다. 이러한 결과들은 개개인의 특성에 따라 자연행동 양상이 달리 나타날 수 있으며, 자연행동가들이 생각보다 매우 복잡하고 이질적인 집단일 수 있음을 의미한다.

연구 3에서는 각 자연행동 단계에 골고루 개입하는 자연행동 조절 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하였다. 이를 위해 연구 1과 2의 결과, 그리고 각 행동 단계에서 다뤄야 할 주요 과제와 문제에 대해 정리한 Sheeran과 Webb(2016)의 이론적 틀을 적용하여 프로그램을 구성하였다. 프로그램에 참여한 처치 집단은 13명이었으며, 프로그램 전(사전), 프로그램 종료 직후(사후), 그리고 프로그램 종료 4주 후(추후) 설문조사에만 응한 무처치 대기 통제 집단은 9명이었다. 5주 간(매주 1회, 2시간 30분) 온라인으로 자연행동 조절 프로그램을 실시한 후 처치 집단과 통제 집단의 자연행동 수준을 비교한 결과, 처치 집단이 통제 집단에 비해 모든 행동 단계에서 자연행동 수준이 더 유의하게 감소하였으며, 대부분의 효과가 프로그램 종료 4주 후까지 지속되었다.

본 연구는 자연행동의 다섯 단계를 포괄적으로 측정하는 도구인 PPQ를 개발했다는 점, 자연행동 단계별 심리적 특징을 탐색했다는 점, 그리고 각 자연행동 단계에 효과적으로 개입하는 프로그램을 구성했다는 점에 그 의의가 있다. 마지막으로 본 연구의 한계 및 후속 연구에서 고려할 점을 제언하였다.

**주요어 :** 자연행동, 꾸물거림, 미루기, 행동 단계 모델, 자연행동 단계 척도, 자연행동 조절 프로그램

**학 번 :** 2017-30774

# 목 차

국문초록 .....	i
서 론 .....	1
지연행동의 정의 .....	2
지연행동의 분류와 유형화의 한계 .....	5
지연행동 측정도구의 한계 .....	11
지연행동과 관련된 심리적 요인 .....	13
문제 제기 및 연구 목적 .....	26
 연구 1. 지연행동 단계 척도의 개발 및 타당화 .....	33
연구 1-1. 지연행동 단계 척도의 개발 .....	33
방 법 .....	33
결 과 .....	37
논 의 .....	45
연구 1-2. 지연행동 단계 척도의 타당화 .....	47
방 법 .....	47
결 과 .....	51
논 의 .....	61
 연구 2. 지연행동 단계별 심리적 특성 .....	64
방 법 .....	68
결 과 .....	74
논 의 .....	84
 연구 3. 지연행동 단계를 고려한 조절 프로그램의 효과 .....	92
방 법 .....	96
결 과 .....	103

논    의 .....	116
종합논의 .....	120
참고문헌 .....	127
부    록 .....	146
Abstract .....	189

## 표 목 차

[표 1] 계획 지역 척도의 요인별 문항 및 요인 부하량 .....	38
[표 2] 착수 지역 척도의 문항 및 요인 부하량 .....	39
[표 3] 지속 지역 척도의 요인별 문항 및 요인 부하량 .....	41
[표 4] 완수 지역 척도의 요인별 문항 및 요인 부하량 .....	42
[표 5] 결과 평가 척도의 요인별 문항 및 요인 부하량 .....	45
[표 6] PPQ의 구조 .....	46
[표 7] 연구 1-2 변인들의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값 .....	50
[표 8] 지역행동 단계 간 상관 .....	51
[표 9] PPQ의 확인적 요인분석 결과 .....	52
[표 10] 지역행동 단계와 관련 척도 총점 간 상관 .....	57
[표 11] 지역행동 단계와 관련 척도 간 부분상관 .....	58
[표 12] 연구 2 변인들의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값 .....	72
[표 13] 지역행동 단계 간 상관 .....	73
[표 14] 지역행동 단계와 충동성 및 완벽주의 간 상관 .....	75
[표 15] 지역행동 단계와 실패에 대한 내성 및 일반적 자기효능감 간 상관 .....	77
[표 16] 지역행동 단계와 성취목표지향성 간 상관 .....	78
[표 17] 지역행동 단계와 부정정서 간 상관 .....	78
[표 18] 지역행동 단계와 충동성 및 완벽주의 간 부분상관 .....	80
[표 19] 지역행동 단계와 실패에 대한 내성 및 일반적 자기효능감 간 부분상관 .....	82
[표 20] 지역행동 단계와 성취목표지향성 간 부분상관 .....	83
[표 21] 지역행동 단계와 부정정서 간 부분상관 .....	83
[표 22] 지역행동 조절 프로그램의 내용 .....	99
[표 23] 지역행동 수준의 집단 간 차이 .....	105
[표 24] 측정 시기별 집단 비교를 통한 지역행동의 차이 검증 .....	109
[표 25] 처치조건별 측정 시기에 따른 지역행동 변화량의 차이 .....	110
[표 26] 사례별 지역행동 수준 변화 추이 .....	112
[표 27] 지역행동 변화량과 종속 변인의 변화량 간 상관 (사전-사후) .....	115

## 그 림 목 차

[그림 1] Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델 .....	28
[그림 2] 다양한 과제 수행 양상의 예시 .....	29
[그림 3] 자연행동의 다섯 단계 .....	31
[그림 4] 행동 단계에 따른 주요 문제와 과제 .....	93
[그림 5] 연구 3의 절차 .....	98
[그림 6] 자연행동 총점의 변화 .....	105
[그림 7] 계획 자연 점수의 변화 .....	106
[그림 8] 착수 자연 점수의 변화 .....	106
[그림 9] 지속 자연 점수의 변화 .....	107
[그림 10] 완수 자연 점수의 변화 .....	107
[그림 11] 결과 평가 점수의 변화 .....	108
[그림 12] 사례 1의 자연행동 수준의 변화 .....	113
[그림 13] 사례 6의 자연행동 수준의 변화 .....	113
[그림 14] 사례 9의 자연행동 수준의 변화 .....	114
[그림 15] 사례 10의 자연행동 수준의 변화 .....	114

## 서 론

오늘의 식사는 내일로 미루지 않으면서  
오늘 할 일은 내일로 미루는 사람들이 많다.  
- 칼 힐티 -

지연행동은 산업화 이후 성취지향적인 사회적 분위기가 형성되면서부터 많은 질타를 받는 행위로 여겨져왔다(Ferrari et al., 1995). 즉각적으로 반응하지 못하고 해야 할 일을 미루면 ‘게으르고 나태하다’는 비난을 받기 일쑤이다. 그럼에도 불구하고 하기 싫은 일을 눈앞에 두고 꾸물거리지 않기란 쉽지 않다.

지연행동은 우리 사회에 만연해 있는 현상이다. 지연행동을 측정하는 방식에 따라 차이가 있겠으나, 대학생 중 적게는 50%, 많게는 무려 70~95%가 학업 장면에서 미룬다는 연구 결과가 있다(Day et al., 2000; Ellis & Knaus, 2002; Haycock, 1993; O'Brien, 2002; Onwuegbuzie, 2000; Potts, 1987; Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007). 대학을 졸업한 후에는 지연행동의 빈도가 감소하는 경향이 있다고는 하나, 그럼에도 불구하고 14~20%의 성인이 만성적인 지연 행동을 보인다고 한다(Ferrari et al., 2007; Ferrari et al., 1995; Harriott & Ferrari, 1996; McCown & Johnson, 1991; Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007). 이렇듯 살면서 누구나 한 번 정도는 경험하는 현상이기 때문에 오히려 꽤 최근까지도 다른 심리적 문제에 비해 많은 관심을 받지 못했으며, 단순히 웃어넘길 법한 우스꽝스러운 행동으로 치부되어 왔다(Ferrari et al., 1995). 미루는 사람들을 게으르고 나태하고 야망도 없다는 부정적인 시선으로 바라볼 뿐, 도움이 필요한 대상으로 여기지 않았던 것이다. 실제로 1993년까지만 해도 지연행동 연구는 우울에 대한 연구의 1/1000, 조현병 관련 연구의 1/960의 수준에 지나지 않았다(Ferrari et al., 1995). 그러나 1990년대를 지나면서 점차 지연행동 연구가 활성화되었고, 2000년에 이르러 지연행동에 대한 연구로 채워진 Journal of Social Behavior & Personality 특별호가 출간될 정도로 최근에는 이전보다 많은 심리학자들이 이 주제에 관심을 보이게 되었다. 수많은 연구를 통해 심한 수준의 지연행동이 우울, 불안, 수치심 등 다양한 부정정서, 낮은 자존감, 높은 수준의 스트레스와 연관되어 있음이 밝혀졌을 뿐만 아니라, 지연행동으로 인해 실제 능력에 비해 낮은 수준의 성취를 이루게 되고, 직업 장면에서도 기회를 놓치는 일이 벌어진다는 점이 확인되었다(Burka & Yuen, 2008; DeWitte &

Schouwenberg, 2002; Fee & Tangney, 2000; Pychyl et al., 2000; Solomon & Rothblum, 1984; Tice & Baumeister, 1997). 이렇듯 지연행동은 정신건강 및 삶의 질 전반에 부정적인 영향을 미친다는 점에서 가벼이 여길 수 없는 현상이므로 지속적인 연구를 통해 지연행동의 양상 및 관련된 심리적 변인에 대해 탐색하고, 나아가 지연행동을 극복할 수 있도록 돋는 방법을 찾는 것이 매우 중요하다.

## 지연행동의 정의

지연행동 연구자의 수만큼 지연행동의 정의가 존재한다는 이야기가 있을 정도로 지연행동은 다양한 방식으로 정의되고 있다(Ferrari et al., 1995; Steel, 2007). 이는 연구자마다 지연행동을 정의하는 데 있어 강조하는 바가 조금씩 다르기 때문이다. 물론 각 입장에 대한 비판도 존재하나, 이러한 다양한 정의들을 통합해 볼 때 지연행동이라는 현상에 대해 포괄적으로 이해할 수 있을 것이다.

우선 대부분의 정의에서 ‘시간적 요소’를 지연행동의 핵심요인으로 간주하고 있다(Ferrari et al., 1995; Steel, 2007). Silver(1974)는 지연행동에 대해 과제를 성공적으로 완성하여 최상의 결과를 내는 데 필요한 최적의 시간을 넘기는 것이라고 하였으며, Ellis와 Knaus(2002), Milgram 등(1998)은 예정된 시간까지 과제의 수행 또는 의사결정을 연기하거나 미루는 특질 및 행동적 경향성이라고 정의하였다. 즉, 지연행동은 가능한 마지막 순간까지 과제 수행을 미루고, 마감기한에 맞춰 급히 일을 처리하는 현상을 의미한다는 것이다. 하지만 이러한 정의는 과제의 특성을 고려하지 못했다는 점에서 비판을 받고 있다. 모든 과제를 반드시 빠르게 처리해야만 하는 것은 아니다. 어떤 과제는 즉각적으로 수행하지 않으면 큰 피해를 입게 되지만, 또 어떤 일들은 미뤄도 큰 타격이 없다. 즉, 중요한 과제들을 먼저 완성하기 위해, 미뤄도 큰 문제가 발생하지 않는 과제들의 수행을 미루는 것을 지연행동으로 보기는 어려울 것이다(Ferrari et al., 1995). 따라서 지연행동에 대해 보다 정확히 정의하기 위해서는 과제의 중요도를 함께 고려하여, 중요한 일을 미루느라 중요치 않은 일을 하면서 마감기한이 다가올 때까지 미루는 행위로 보아야 할 것이다(Douglas, 1978; McCown & Roberts, 1994; Milgram, 1991).

두 번째로, 지연행동의 ‘비합리성’을 강조한 정의가 있다. Lay(1986)는 지연행동에 대해 완성해야 할 과제를 미루는 비합리적인 경향성이라고 주장하였고,

Sabini와 Silver(1982)는 자신이 해야 하는 일임을 알고 있음에도 불구하고 미루는 것이라고 정의하였다. 이들에 의하면 지연행동가들은 과거의 경험에 비추어 과제를 완성하는 데 얼마나 시간이 걸릴지 정확히 예측하지 못한 채 지나치게 여유있다고 여기며, 당장 수행해야 하는 과제를 회피하면서 다른 부수적인 일을 한다는 점에서 비현실적이고 비합리적이다. 또한 Silver와 Sabini(1981)는 모든 지연행동이 자기패배적이며 목표를 이루는 데 방해가 된다고 하였으며, Douglass(1978)는 지연행동에 대해 중요한 일보다 중요하지 않은 일을 하는 것이라고 주장하기도 하였다. 즉, 지연행동은 미루는 것이 도움이 되지 않는다는 것을 깊이에서도 불구하고 미루는 것이므로 비합리적이라고 볼 수 있다. 하지만 Ferrari(1993)는 이러한 관점에도 다소 한계가 있다고 주장한다. 지연행동은 분명 자기패배적인 경우가 많기는 하나, 논리적인 측면도 있다는 것이다. 즉각적으로 필요한 욕구를 충족시키기 위해 과제를 미룬다는 것은 일면 합리적이고 논리적인 측면도 있다. 특히 내가 미루고 있는 일을 대신 해 줄 동료가 있다면, 이 일 대신 다른 업무를 하는 것이 더 합리적일 수 있다. 따라서 실제로 지연행동가에게 불이익이 주어질 법한 상황에서 해야 할 일을 미룰 때 지연행동이라고 볼 수 있다(Ferrari et al., 1995).

한편 Solomon과 Rothblum(1984)은 지연행동에 대해 주관적인 불편감을 경험할 때까지 과제의 착수와 완성을 불필요하게 미루는 것이라고 정의하였고, Milgram(1991) 또한 미룰 때 불편한 감정을 느낀다는 점이 지연행동의 여러 측면 중 하나라고 주장하였다. 즉, 지연행동으로 인해 ‘주관적 불편감’을 경험하는 지의 여부가 중요하다는 것이다. 이러한 불편감은 과제를 미루는 과정에서 느끼는 불안과 초조함일 수도 있고, 마감기한을 지키지 못했거나 만족스러운 성과를 얻지 못했을 때 느끼는 아쉬움, 죄책감, 수치심, 좌절감일 수도 있으며, 지연행동의 쿨레에서 벗어나지 못하는 스스로에 대한 자괴감, 무력감일 수도 있을 것이다. 하지만 이러한 관점에 대해 모든 지연행동가들이 감정적으로 동요하지는 않는다면 비판하는 연구자도 있다. 지연행동이 자기구설 만들기(self-handicapping)의 수단이 되는 경우, 즉, 자기 능력의 부족함이나 수행 부진에 대한 평계로 지연행동을 이용하는 경우에는 미루는 행위에 대해 특별히 스트레스를 받지 않을 때도 있다(Ferrari, 1991a; Ferrari et al., 1995; Snyder & Higgins, 1998). Burka와 Yuen(2008)에 의하면 지연행동가들은 오로지 과제를 수행하는 능력이 있는지를 기준으로 자기가 가치 있는 사람인지를 판단한다. 이들은 과제의 완성을 미룸으로써 자신의 수행에 대한 평가를 미루며, 더 나아가

자신의 실제 수행 능력에 대해 평가받기를 거부하는 것이다. 최선을 다 했을 때 기대하던 성과를 얻지 못하는 것이 고통스럽기 때문에 취약한 자존감을 보호하기 위해 과제 수행을 미룬다. 자연행동으로 인해 형편없는 결과를 얻더라도 이는 단순히 마지막 순간에 정신없이 서두르느라 나타난 결과라고 받아들이고, 때로는 ‘이만하면 됐다’며 만족스러워하는 모습을 보이기도 한다. 이러한 점을 고려하면 미루는 행위에 대한 주관적인 불편감이 자연행동의 핵심 요소라고 보기에는 다소 어려움이 있지만, 자연행동과 어느 정도는 연관되어 있다고 할 수 있다.

최근에는 자연행동의 정의에 과제를 수행하겠다는 의도 자체를 형성하기를 미루는 것과 더불어 ‘의도와 행동의 불일치’(intention-behavior gap)가 포함되어야 한다는 주장도 제기되고 있다. 과제를 미루는 행위에는 단순히 과제의 완성이 늦어진다는 결과 뿐만 아니라, 특정 일을 하기로 결정하기를 미루는 것과 의도를 행동으로 옮기지 못하는 것을 모두 내포한다는 것이다(Sirois, 2004; Steel, 2007; Steel, & Gamst-Klaussen, 2020; Svartdal et al., 2005). 이렇듯 자연행동에 대해 목표 과제를 수행하는 ‘과정’에서의 자기조절 실패라는 관점을 취하는 연구자들은 목표 관련 이론을 통해 자연행동을 이해하려는 시도를 보이고 있다. Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델(Model of Action Phases)에 의하면, 목표를 추구하는 단계를 네 가지로 구분할 수 있다(이슬아, 권석만, 2017). 우선 여러 가지 목표들 중 구체적으로 어떤 목표를 추구할지 설정하고, 그 다음에 목표지향적인 행동을 실행하는 데 필요한 세부 사항을 계획한다. 이어서 실제로 목표지향적인 행동을 수행하는 과정에서 방해가 되는 장애물을 다루며, 마지막으로 목표 성취 후 목표가 얼마나 달성되었는지에 대한 평가가 이루어진다(Achtziger & Gollwitzer, 2018). 자연행동가는 이 중 어느 단계에서든 미루는 모습을 보일 수 있다(Svartdal et al., 2020; Svartdal & Steel, 2017). 무엇을 언제까지 어떻게 할 것인지에 대해 결정하기를 미룰 수도 있고, 과제를 하기로 결심은 했으나 이러한 의도와 계획을 실천으로 옮기기를 미룰 수도 있으며, 과제의 마무리를 미루다가 결국 기한 내에 완수하는 데 실패하게 될 수도 있다. 최근에는 이렇듯 자연행동이 오랜 시간에 걸쳐 나타나는 역동적인 현상임이 강조되고 있다(Svardtal et al., 2020).

이와 같이 자연행동에 대한 하나의 합의된 정의가 존재하지는 않으며 비록 각 연구자의 입장마다 한계는 있지만, 지금까지 자연행동 연구자들이 제안한 정의를 종합해보면 자연행동은 ‘자신의 의도와 달리 중요한 과제의 시작부터 마무

리까지의 과정을 비합리적으로 미루다가 심리적 고통을 느끼거나, 기한 내에 완성하는 데 실패하거나 만족스러운 결과물을 내지 못하는 것'이라고 정의할 수 있을 것이다.

## 지연행동의 분류와 유형화의 한계

지연행동에 대한 정의가 다양한 만큼, 지연행동의 유형을 찾고 이질적인 집단을 분류하려는 시도도 여러 차례 이루어져 왔다. 지연행동 연구가 본격적으로 시작될 무렵, 지연행동의 일반성(generality)과 특수성(specificity)에 대한 논의가 있었다(Milgram et al., 1998). 지연행동은 다양한 행동 영역에서 광범위하게 나타나는 행동 특성일 수도 있고, 한편으로는 영역 특수적인 행동적 경향성으로 개념화할 수도 있다는 것이다. 이러한 맥락에서 연구 초반에는 지연행동이 나타나는 영역에 따라 크게 일반적 지연행동(general procrastination), 결정 지연행동(decisional procrastination), 그리고 학업적 지연행동(academic procrastination)으로 분류하였으며, 이후에는 지연행동 개념이 건강행동 영역으로까지 확대되었다. 이 밖에도 개인 특성에 따라 지연행동을 분류한다거나, 지연행동의 가능성과 역기능성에 따라 유형화하기도 하는 등 지연행동을 다양한 방식으로 구분하는 움직임이 있어 왔다. 다음에서 그동안 지연행동이 어떻게 분류되어 왔는지에 대해 살펴보고, 지연행동 유형화의 한계에 대해서도 논의하고자 한다.

### 지연행동의 일반성과 특수성에 따른 분류

일반적 지연행동은 일상에서 반복되는 일과들을 제 때 수행하지 못하는 것을 의미한다(Milgram et al., 1988). 여기에서 이야기하는 일과에는 아침 기상, 편지 부치기, 기차나 비행기 시간 맞추기, 약속 지키기, 청구서 처리하기 등 광범위한 과업들을 포함한다(Ferrari et al., 1995; Lay, 1986; McCown & Johnson, 1989). 일반적 지연행동은 다양한 상황에서 자주 나타나는 일반화된 습관이기 때문에 안정적인 성격 특성으로 여겨지며, 이에 특질 지연행동(trait procrastination)이자 만성적 지연행동(chronic procrastination)이라고 일컬어지기도 한다(Aitken, 1982; Schouwenburg et al., 2015).

한편 결정 지연행동은 인생의 다양한 상황에서 결정 내리기를 반복적으로 미

루는 것이다(Milgram et al., 1998; Milgram et al., 1988). 선택을 해야 하거나 갈등에 직면한 상황에서 결정을 미루는 부적응적인 행동이라고 정의되며, 일반적 지연행동과 마찬가지로 시간이 지나도 안정적으로 유지되는 행동적 경향성이자 특질 지연행동이라고 알려져 있다(Ferrari et al., 2018; Janis & Mann, 1977). 이러한 관점에 따라 일반적 및 결정 지연행동 연구자들은 지연행동과 관련된 여러 가지 심리적인 요인들, 특히 성격 요인들(예: 성실성, 충동성)을 탐색하는 데 집중해왔다.

앞서 설명한 일반적 및 결정 지연행동은 광범위한 영역에서 나타나는 데 반해, 삶의 특정 영역에서 지연행동이 나타날 수 있음을 주장한 연구자들도 있다. 오래전부터 연구되어 온 대표적인 상황 및 과제-특정적인 지연행동으로 학업적 지연행동이 있다. 학업적 지연행동은 학업 장면에서 과제를 하거나 보고서를 작성하거나 시험공부를 할 때 미루는 행위라고 정의된다(송정은, 2017; Ferrari et al., 1995; Milgram et al., 1998; Milgram et al., 1988; Schouwenburg et al., 2015; Solomon & Rothblum, 1984). 연구 초기에는 학업적 지연행동이 일반화된 특질이라기보다는 특수한 상황적 맥락에서 나타나는 것이라는 인식이 있었기 때문에, 연구자들은 지연행동 기저의 심리적 기제보다는 특정 과업을 회피하는 행위 그 자체에 초점을 두었으며, 어떻게 하면 학업적 지연행동을 변화시킬 수 있는지에 관심을 가졌다(Milgram et al., 1988). 다시 말해, 학업적 지연행동의 원인을 탐색하기보다는 특정 과제를 기한 내에 수행하기 위한 시간 관리 기술이나 학습 기술을 향상시키는 방법에 대한 연구를 진행하였다(Milgram et al., 1988; Schouwenburg et al., 2015). 그러나 연구가 점차 확대되고 연구 결과가 축적되면서, 학업적 지연행동은 단순히 학습 습관이나 시간 관리의 문제가 아니라, 다양한 성격적, 인지적, 행동적, 정서적 요인, 과제의 특성 및 맥락적 요인이 복합적으로 작용하는 현상임이 발견되고 있다(서은희, 2006; 송정은, 2017; Solomon & Rothblum, 1984; van Eerde, 2003; Wolters, 2003).

이처럼 그동안 주로 대학생들을 대상으로 연구가 이루어짐에 따라 학업적 지연행동이 많은 관심을 받아왔으나, 최근에는 이보다 다양한 영역에서 나타나는 미루기에 대해서도 종합적으로 살펴볼 필요가 있다는 주장이 제기되고 있다. 일반적 지연행동과 같이 삶의 대부분의 영역에서 꾸물거리는 경우도 있지만, 대다수의 사람들은 주로 미루게 되는 특정 영역이 있다(Hen & Goroshit, 2018). 특히 학업 장면을 벗어난 성인의 경우, 가정 및 양육, 관계, 경제활동, 일과, 여가, 건강 관리, 자기 계발, 지역사회와 관련된 활동 등 학업 외 영역에서의 역할 수

행에 대한 중요도가 더 높아진다. 따라서 대학생 뿐만 아니라 성인의 자연 행동에 대해서도 정확히 이해하기 위해서는 이와 같은 다양한 삶의 영역별 꾸물거림에 주목하고, 생활주기에 따라 자연 행동의 양상이 어떻게 변화하는지에 대해 탐색할 필요가 있다(Bae, 2021; Goroshit et al., 2020).

영역-특정적인 자연 행동에 대한 관심을 반영하듯, 최근에는 건강과 관련된 영역에서의 자연 행동인 건강 행동 자연(health behaviour procrastination)에 대한 연구가 새로이 주목받고 있다(Kroese & de Ridder, 2016). 운동이나 식단 관리 등 질병을 예방하기 위한 행동이나 질병을 치료받기 위해 도움을 구하는 행동은 장기적인 건강에 매우 중요한 행동들이지만 동시에 상당히 도전적이기도 하고 때로는 불편함을 유발하기도 한다(Sirois et al., 2003). 사람들은 일반적으로 혐오감을 일으키는 과제들을 피하곤 하므로, 그다지 즐거움을 주지도 않고 부담스럽기까지 한 건강 관련 행동이나 치료를 받는 행위도 미루기 쉽다(Blunt & Pychyl, 2000; Milgram et al., 1988; Steel, 2007). 최근에는 건강 행동 자연 중에서도 특히 취침시간 자연 행동(bedtime procrastination)에 대한 관심이 높아지고 있다. 취침시간 자연 행동은 ‘늦게 잠자리에 들 만한 외부적인 요인이 없음에도 불구하고 의도한 것보다 늦게 취침하는 것’으로 정의된다(Kroese et al., 2014). 비록 아직 많이 연구된 분야는 아니나, 최근 스마트폰 등 각종 미디어 기기가 개발되고 사용되면서 늦게 잠자리에 드는 현상이 많이 발생하고 있으며, 수면 부족은 전반적인 건강 및 삶의 질에 매우 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있어, 앞으로 취침시간 자연 행동에 대한 연구가 상당히 중요한 주제로 떠오를 것으로 보인다(안혜영, 2020; 정선주, 2018; Kroese et al., 2016).

## 개인 특성에 따른 분류

상기와 같이 자연 행동이 나타나는 삶의 영역에 따라 분류하기도 하지만, 자연 행동과 연관되어 있는 성격 요인에 따라 자연 행동을 분류한 경우도 있다. Burka와 Yuen(2008)은 임상적 관찰에 따라 자연 행동에는 ‘반항적 유형’, ‘낙천적 유형’ 그리고 ‘불안 유형’이 존재한다고 주장한 바 있다(Schouwenburg et al., 2015). 실제 경험적 연구를 통해 자연 행동 유형을 탐색한 McCown 등(1989)은 대학생의 특질 자연 행동과 더불어 여러 가지 성격 요인, 우울 등을 측정하여 주성분 분석을 실시하였다. 그 결과, 충동적이고 시간을 관리하는 데 어려움을 경험하며 사회적 압력에 순응하지 않고 자신의 행동에 대해 부인하는 ‘반항적 유

형’, 활력이 있으면서도 긴장되어 있고 스스로에게 너무 많은 과제를 부과하는 ‘외향적이면서도 신경과민성이 높은 유형’, 마지막으로 활력 수준이 낮고 만성적으로 과제를 완성하지 못하는 ‘우울하고 신경과민성이 높은 유형’이 도출되었다. Lay(1987)의 경우, 대학생을 대상으로 일반적 지연행동과 함께 신경증적 무계획성, 조직화, 반항적 태도, 자존감, 활력 수준, 성취에 대한 욕구 등을 측정한 후 프로파일 형태분석(modal profile analysis)을 활용하여 지연행동을 유형화하고자 하였다. 그 결과, 높은 수준의 지연행동, 신경과민성, 그리고 반항적인 태도를 나타낸 ‘무계획적이고 반항적인 집단’과, 높은 수준의 지연행동, 신경과민성 및 낮은 수준의 조직화, 활력 수준, 자존감, 성취 욕구를 나타낸 ‘무계획적이고 성취 동기가 없는 집단’이라는 두 가지 유형의 지연행동이 나타났다. 무계획적이고 반항적인 집단은 자신들이 수행하고 있는 과제에 대해 어렵고 스트레스 받는 일이라고 지각하는 경향이 있었는데, Lay(1987)는 이들이 과제를 미루면서 낮은 수준의 성취를 보이는 게 반항하려는 의도에서 비롯된 것일 수 있다고 설명하였다. 반대로 무계획적이고 성취 동기가 없는 집단은 과제의 난이도나 과제 수행으로 인한 스트레스 수준이 낮았는데, 이들은 작은 성취에도 비교적 만족감을 느끼며 빈둥거리는 특성이 있다고 보았다. 이렇듯 성격 요인에 따라 다양한 방식으로 지연행동을 구분하려는 시도가 있었다. 그러나 이러한 분류는 주로 임상적 관찰에 근거한 것이거나 연구자가 임의로 선택한 심리적 요인을 지연행동과 함께 측정함으로써 얻은 결과이다. 뿐만 아니라 해당 연구 참여자들의 독특한 특징 때문에 도출되는 결과일 때도 있어, 유형을 재검증하기에 상당히 복잡하고 어려운 측면이 있다.

이 외에 외적으로는 동일하게 미루는 행동을 보이더라도 그 기저에는 다양한 동기가 작용할 수 있다는 주장 하에 지연 동기에 따라 지연행동을 유형화하고자 한 연구자도 있었다(윤재호, 2011; 최정아, 2017). Ferrari(1992)는 지연행동의 동기에 따라 ‘각성형’과 ‘회피형 지연행동’을 구분하려는 시도를 하였다. 그는 당시에 사용되던 대표적인 지연행동 척도인 Lay(1986)의 일반적 지연행동 척도(General Procrastination Scale; GP)와 McCown과 Johnson(1989)의 성인 지연행동 척도(Adult Inventory of Procrastination; AIP)의 타당도를 확인하는 연구를 실시하였는데, 그 과정에서 우연히 두 척도가 서로 변별되는 지점을 발견하였다. GP와 AIP가 서로 매우 낮은 상관( $r = .01\sim.10$ )을 나타냈을 뿐만 아니라, 두 개의 지연행동 척도와 더불어 감각추구, 깊이 있는 사고를 즐기는 경향성, 그리고 자존감을 측정하는 도구를 함께 실시하여 요인분석을 실시한 결과, 높은

수준의 일반적 자연행동과 감각추구 성향을 특징으로 한 ‘각성형 자연행동’ 요인과 높은 수준의 성인 자연행동과 낮은 수준의 깊이 있는 사고를 즐기는 경향성 및 자존감을 보이는 ‘회피형 자연행동’ 요인이 추출되었다. 이에 Ferrari(1992)는 GP는 스릴을 느끼고 각성된 상태에 이르기 위해 마지막 순간까지 미루는 각성형 자연행동을, AIP는 자신감과 자존감이 부족하여 인지적으로 부담이 되는 상황 내지는 실패 상황을 피하기 위해 미루는 회피형 자연행동을 측정하는 도구라고 주장하면서, 두 도구가 각기 다른 자연 동기와 관련되어 있다고 설명하였다. 많은 연구자들이 이러한 관점을 흥미롭게 여기던 중, Steel(2010)은 수많은 자연행동 연구에 대한 메타분석 및 4,000명이 넘는 참여자로부터 수집한 자료를 활용한 경험적 연구를 통해 이러한 Ferrari(1992)의 주장은 재검증하고자 하였다. 하지만 각성형 자연행동을 측정하는 것으로 알려져 있던 GP가 회피형 자연행동을 측정하는 것으로 알려져 있던 AIP보다 오히려 자극추구와 상관이 낮았고, AIP는 GP보다 자존감 및 실패에 대한 공포와 낮은 상관을 보여, Ferrari(1992)의 연구와 반대되는 결과가 나타났다. 뿐만 아니라, GP와 AIP 간 상관이 높아 서로 변별되지 못하는 것으로 확인되었다. 국내에서도 Steel(2010)의 연구와 일치하는 결과가 나타난 바, 사실상 Ferrari (1992)가 제안한 방법을 통해서는 각성형과 회피형 자연행동을 구분하기 어려운 것으로 확인되었다(임성문, 2006). 다만 이는 각성형 자연행동과 회피형 자연행동이 존재하지 않음을 의미하는 것은 아니며, 두 유형을 측정하거나 구분할 수 있는 타당한 도구가 사용되지 않았음을 의미하는 것이므로 각성형 및 회피형 자연행동의 유형화에 대해서는 판단을 유보할 필요가 있다.

### 적응성 및 부적응성에 따른 분류

모든 자연행동이 역기능적이고 자기폐쇄적인 것은 아니며, 자연행동에도 긍정적인 측면이 있을 수 있다고 주장하면서 적응적 자연행동과 부적응적 자연행동을 구분한 연구자들도 있다(Chu & Choi, 2005). Chu와 Choi(2005)는 결정을 잘 내리지 못하며 제 시간에 과제를 완성하지 못하는 유형의 자연행동, 즉 지금까지 연구의 핵심이 되어 온 자연행동을 ‘수동적 자연행동’이라고 지칭하였고, 반면 시간 압박 하에서 일하는 것을 즐기며 일을 미루겠다고 적극적이고 의도적으로 결정을 내리는 유형의 자연행동을 ‘능동적 자연행동’이라고 일컬었다. Choi와 Moran(2009)은 능동적 자연행동가가 과제 수행을 미루기는 하지만, 강한 동

기를 가지고 마감기한 전에 과제를 완성하며 비교적 만족스러운 결과를 얻는다고 설명하였다. 하지만 이 능동적 지연행동이라는 개념은 연구자들로부터 비판을 받고 있다. Chu와 Choi(2005) 그리고 Choi와 Moran(2009)은 능동적 지연행동이 다음과 같은 네 가지 특징을 보인다고 주장하였다: (a) 시간 압박에 대한 선호, (b) 지연행동에 대한 의도적인 결정, (c) 마감기한을 맞출 수 있는 능력, (d) 결과에 대한 만족. 이러한 특징들을 종합하면 능동적 지연행동은 제한된 기한 내에 목표를 이루기 위해 적극적이고 전략적으로 우선순위를 조정하여 효율적으로 과제를 수행하는 ‘계획된 미루기(planned delay)’라고 볼 수 있다.

다만 이러한 정의는 지연행동을 자기조절의 실패 및 비합리적이고 비의도적이고 부적응적인 형태의 미루기로 개념화를 한 선행연구들과 일치하지 않는다는 점에서 비판을 받고 있다(Chowdhury & Pychyl, 2018). 또한 능동적 지연행동이 계획된 미루기 뿐만 아니라 각성형 미루기(arousal delay)까지 포함되는 이질적인 개념이라는 점에서 구성타당도가 부족하다는 주장도 있다(Chowdhury & Pychyl, 2018). 계획된 미루기는 외부적인 상황적 요인에 대한 합리적인 판단에 의해 미루는 것이고, 각성형 미루기는 스릴을 느끼고자 하는 내적 동기에 의해 미루는 것인데, 계획된 미루기는 성실성, 자기통제, 그리고 안녕감과 정적 상관을 보이는 반면 각성형 미루기는 반대의 관련성을 보인다. 이와 같이 능동적 지연행동과 수동적 지연행동의 구분이 개념적으로 타당한지에 대한 논란은 있으나, 마냥 부정적으로만 인식해왔던 현상을 다른 관점으로 이해해보고자 했다는 점에서는 의미 있는 시도라 할 수 있다.

지연행동의 유형에 대한 선행 연구 결과를 정리해보면 다음과 같다. 지연행동의 대표적인 유형으로 삶 속에서 광범위하게 나타나는 일반적 지연행동, 다양한 상황에서 결정 내리기를 미루는 결정 지연행동이 있으며, 특수한 상황에서 나타나는 지연행동으로 학업적 지연행동, 건강행동 지연(대표적으로 취침시간 지연행동)이 존재한다. 이렇듯 지연행동이 나타나는 맥락의 일반성과 특수성에 따른 분류가 있는 한편, 지연행동과 연관된 심리적 특성이나, 적응성과 부적응성에 따라 유형화하고자 한 시도 또한 다양하게 이루어져왔다. 이렇듯 지연행동 유형을 탐색하는 연구를 통해 지연행동 집단이 상당히 이질적인 특성을 가지고 있음이 반복적으로 확인되고 있으며, 지연행동이 어떤 양상으로 나타날 수 있는지, 그리고 지연행동의 원인이 무엇인지에 대한 논의가 이어져 오고 있다. 다만 현재 시점에서는 연구자마다 다른 분류를 제시하고 있어 지연행동이 나타나는

영역에 따른 분류 외에는 합의된 유형화가 이루어지지 않았다는 점, 그리고 각 성형 및 회피형 지연행동처럼 방법론적 문제에 기반을 둔 유형, 능동적 및 수동적 지연행동과 같이 개념적인 타당성에 대한 논의가 아직 진행 중인 유형도 있다는 점이 선행 연구의 한계라고 볼 수 있다.

## 지연행동 측정도구의 한계

지연행동의 정의가 다양한 만큼, 지연행동을 측정하는 도구도 상당히 많이 개발되어 사용되고 있다. 예를 들어, 일반적 지연행동을 측정하기 위한 도구로 Lay(1986)의 일반적 지연행동 척도(General Procrastination Scale: GP), McCown과 Johnson(1989)의 성인 지연행동 척도(Adult Inventory of Procrastination: AIP), Tuckman(1991)의 지연행동 척도(Tuckman Procrastination Scale: TPS), Steel(2002, 2010)의 비합리적 지연행동 척도(Irrational Procrastination Scale: IPS) 및 순수 지연행동 척도(Pure Procrastination Scale: PPS)가 흔히 사용되고 있다. 학업적 지연행동을 측정하는 것으로 알려져 있는 자기보고식 척도로는 Aitken(1982)의 지연행동 척도(Aitken Procrastination Inventory: API), Solomon과 Rothblum(1984)의 학생용 지연 특성 평가 척도(Procrastination Assessment Scale-Student: PASS), Schouwenberg(1995)의 학업지연행동 상태 척도(Academic Procrastination State Inventory: APSI) 등이 있다. 하지만 지연행동을 측정하는 이러한 대표적인 도구들의 타당도가 의심된다거나 신뢰도가 충분히 검증되지 않아 연구를 정확히 수행하고 결과를 해석하는 데 어려움이 따르고 있다. 허효선과 권석만(2022)의 연구에 따라 기존에 사용되어 왔던 지연행동 측정도구들의 한계와 문제점에 대해 정리하면 다음과 같다.

첫째, 척도 개발 단계에서부터 지연행동의 조작적 정의가 충분히 반영되지 않은 경우들이 있다. 예를 들어, TPS는 본래 대학생의 지연행동을 측정하기 위해 개발된 도구이나, 문항의 내용을 잘 살펴보면 ‘나는 고치기 어려운 시간허비자다’, ‘나는 시간허비자이지만 이에 대해 아무것도 하지 못하는 것 같다’ 등 지연행동 그 자체보다는 부정적 자기개념과 관련된 문항이 포함되어 있다는 비판을 받고 있다. 국내 지연행동 연구의 무려 60%에서 사용했을 정도로 가장 빈번히 활용되고 있는 API 또한 대학생의 학업적 지연행동을 측정하는 것으로 알려져 있다(송정은, 2017). 하지만 실제로 문항 내용을 살펴보면 ‘지연행동과 관련된

워크샵에 참여하고 싶다'거나 '모임에 가기 위한 준비를 제 때 한다', '약속시간에 맞춰 도착한다' 등 학업과 관련이 없는 내용이 포함되어 있다. 뿐만 아니라 '학업 과제'보다는 보다 일반적인 '일'이라는 표현이 더 많이 사용되고 있어, 일부 연구자들은 특질 지연행동을 측정하는 척도라고 주장하기도 한다(McCown et al., 1991; Milgram et al., 1998). 이렇듯 척도의 원저자가 어떤 유형의 지연 행동을 측정하고자 했는지가 불명확하다. 한편 Chu와 Choi(2005), 그리고 Choi 와 Moran(2009)의 능동적 지연행동 척도(Active Procrastination Scale: APS)의 경우, 사실은 지연행동보다는 적절한 시간 관리 전략에 가까운 개념을 측정하는 것은 아닌지에 대한 논란이 있다. 또한 문항 구성 측면에서도, 거의 대부분의 문항이 역채점 문항이라는 점에서 비판을 받고 있다. '불행하지 않다'는 것이 '행복하다'는 것을 의미하지는 않는 것과 같이, 역채점 문항으로부터 얻은 결과를 정확히 해석하기에는 상당히 까다롭기 때문이다(Chowdhury & Pychyl, 2018; DeVellis, 2003).

둘째, 다수의 측정도구가 요인구조에 대한 확인이 충분히 이루어지지 않은 채 사용되는 경우가 많다는 한계가 있다. Aitken(1982)은 API가 단일 요인 척도임을 상정하였으나 McCown과 Ferrari(1995)가 요인분석을 실시한 결과, 설명하기 어려운 두 개의 요인이 추출되었다(Ferrari et al., 1995에서 재인용). Vestervelt(2000)의 연구에서도 단일 요인 구조가 적합하지 않다고 나타났으며, 요인분석 결과 '일반적인 행동적 지연', '약속과 의무를 시간 맞춰 수행함'과 더 불어 해석 불가능한 요인까지 총 3개의 요인이 추출된 바, API의 내용타당도가 의심되며 요인구조 또한 불분명하다. Vestervelt(2000)의 연구에 의하면 이 외에도 AIP와 GP의 요인구조가 원저자가 가정했던 것과 다른 것으로 나타났다. Steel(2010)의 순수지연행동 척도(Pure Procrastination Scale: PPS) 또한 원저자가 단일 요인 척도로 구성하였지만 다양한 유럽 국가 및 국내에서 타당화 작업을 한 결과, 대개 3요인 구조가 적합한 것으로 나타난 바, 최근에 상당 수의 측정도구의 요인구조가 불안정한 것으로 밝혀지고 있다(이필건, 유형근, 2020; Svartdal et al., 2016).

셋째, 국내에서 충분히 타당화 작업을 하지 않은 채 해외 척도를 사용하는 경우들이 많다는 문제도 있다. AIP, TPS를 비롯하여 PASS, APSI 모두 국내에서 기본적인 검사-재검사 신뢰도 분석이 이루어지지 않았으며, 특히 TPS, PASS, APSI는 요인분석도 이루어지지 않은 채 국내에서 번안만 되어 사용되고 있는 실정이다.

지연행동을 측정하는 수많은 도구들이 개발되었다는 사실은 지연행동에 대한 지대한 관심이 이어지고 있음을 의미하는 것이다, 안타깝게도 기존의 측정도구 중 지연행동이라는 현상을 정확히, 포괄적으로 측정할 수 있는, 그리고 타당도와 신뢰도가 검증된 도구는 생각보다 많지 않다. 이렇듯 관심의 대상이 되는 범인을 정확히 측정할 수 없다면, 연구 결과 또한 비일관적일 수 밖에 없을 것이다. 척도마다 강조하는 지연행동의 측면이 다르다는 사실 또한 연구 결과들을 통합하는 데 어려움을 주고 있다.

## 지연행동과 관련된 심리적 요인

앞서 언급되었던 바와 같이, 지연행동은 다양한 심리적 요인이 복합적으로 상호작용하는 현상이다(서은희, 2006; 송정은, 2017; Solomon & Rothblum, 1984; van Eerde, 2003; Wolters, 2003). 다음에서 지연행동과 관련된 대표적인 성격적, 인지적, 정서적, 동기적 요인에 대해 살펴보자 한다.

### 지연행동과 관련된 성격적 요인

지연행동을 일종의 성격 특질이라고 보는 견해가 오래 전부터 있어왔던 만큼, 지연행동과 다양한 성격적 요인 간의 관련성을 탐색한 연구들이 많이 축적되어 왔다. 성실성, 신경과민성 및 충동성, 완벽주의가 지연행동의 원인으로 알려져 있는 대표적인 성격 특성이다.

#### 성실성

성실성은 목표를 체계적이고 끈기 있게, 지속적으로 추구하는 경향성을 의미한다(Costa & McCrae, 1992; Lee et al., 2006). 또한 성실성이 높은 사람들은 신중하고 책임감 있으며 다양한 방해요인에 굴하지 않고 과제를 수행하는 모습을 보인다(김광숙, 김정희, 2007; 유태용, 1998). 이러한 설명을 볼 때, 성실성은 지연행동과 부적 상관을 보일 것임을 유추해 볼 수 있다. 성실성에 대한 첫 연구인 Webb(1915; Schouwenburg & Lay, 1995)의 연구에서 성실성과 함께 공부에 투자하는 에너지의 수준, 과제를 지속하려고 하는 경향성, 장기적인 과제를 수행하는 경향성 등이 하나의 요인으로 묶인 바, 성실성이 낮은 사람들은 지연행동을 보일 가능성이 높음이 시사되었다. 실제로 수많은 경험적 연구에 대한

메타분석을 실시한 Steel(2007)과 van Eerde(2003)의 연구에서 지연행동과 성실성 간 평균 상관이  $r = -.62\sim-.63$ 로 나타났으며, 국내 연구에서도  $r = -.59$ 의 높은 정적 상관을 보이는 등(김광숙, 김정희, 2007), 성실성 수준이 높을수록 지연행동 수준이 낮다는 연구 결과가 일관적으로 보고되고 있다.

### 신경과민성과 충동성

신경과민성 또한 비록 성실성보다는 약하고 다소 복잡한 관련성을 보이지만 지연행동과 관련이 있다고 알려져 있다. 신경과민성은 우울, 불안 등의 부정 정서와 심리적 불편감을 느끼기 쉬운 경향성이라고 할 수 있는데(Costa & McCrae, 1992; Lee et al., 2006), 부정 정서와 스트레스에 취약한 사람일수록 현재의 혐오스러운 과제를 회피하는 행위가 더 큰 보상으로 여겨지기 때문에 신경과민성이 높은 사람이 지연행동을 보일 가능성이 높다는 이론가들의 주장이 있어 왔다(Milgram & Naaman, 1996). 실제로 메타분석 연구에서 지연행동과 신경과민성 간 평균  $r = .24\sim.26$ 의 약한 정적 상관이 나타난 바 있다(Steel, 2007; van Eerde, 2003). 하지만 한편으로 지연행동은 신경과민성이 높은 사람들에게 매우 큰 처벌로 작용할 수도 있다. 마지막 순간까지 마감을 하기 위해 고군분투하는 과정이 자극에 대해 자동적으로 반응하는 경향성이 있는 사람에게는 상당히 불쾌한 경험일 수 있기 때문이다(McCown et al., 1987). 이렇듯 마감기한이 얼마 남지 않은 스트레스 상황을 잘 견디지 못한다고 느끼는 사람들은 오히려 시간을 매우 잘 지키는 모습을 보일 수도 있다. 따라서 신경과민성이 높은 사람들 중 일부는 높은 수준의 지연행동을, 또 다른 일부는 반대로 낮은 수준의 지연행동을 나타낼 가능성이 있다. 실제로 신경과민성과 지연행동 간의 관련성에 대해 보다 자세히 탐색한 McCown 등(1987)의 연구에서 지연행동의 수준이 그다지 높지도 낮지도 않은, 즉, 지연행동 수준이 두 번째와 세 번째 4분위수(quartile)에 해당되는 사람들에 비해 지연행동의 수준이 매우 낮거나 매우 높은 사람들에게서 더 높은 수준의 신경과민성이 관찰되었다. 이러한 결과는 신경과민성과 지연행동이 곡선적 관계를 띠고 있다는 것을 의미하는데, 이와 달리 신경과민성과 지연행동이 비선형 관계에 놓여 있다는 것을 재검증하는 데 실패한 연구 결과도 있어(Johnson & Bloom, 1992; Johnson & Bloom, 1995), 신경과민성과 지연행동이 어떤 형태의 관련성을 보이는지 아직 명확하지는 않다.

이러한 현상과 관련하여 학자들은 크게 두 가지의 입장을 취하고 있다. 우선

두 변인이 직접으로 연관되어 있기보다는 둘 간의 관계를 조절 혹은 매개하는 변인이 있을 것이라고 유추해 볼 수 있다. 이러한 맥락에서 Lee 등(2006)의 연구에서는 성격 5요인 중 성실성과 신경과민성이 대학생들의 특질 지연행동과 어떠한 관련성이 있는지를 보다 심도 있게 살펴본 바 있는데, 신경과민성과 지연행동 간의 관계를 성실성이 완전매개 하는 것으로 나타났다. 반면, 성실성과 지연행동 간의 관계에서 신경과민성의 부분 매개모형은 유의하지 않았고 완전 매개모형 또한 그다지 적합하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 쉽게 부정 정서를 느끼는 학생들이 목표를 추구하고자 하는 끈기와 목표지향성이 부족할 때 지연 행동을 보인다는 것이다.

한편 신경과민성과 지연행동이 서로 관련되어 있는 것으로 나타나는 이유는 신경과민성의 하위요인인 충동성 변인 때문이라는 주장도 있다(Steel, 2007). 특질 지연행동을 보다 큰 장기적인 보상 대신 단기적인 작은 보상을 선택하는 행위라고 개념화할 수 있음을 고려하면, 충동성이 지연행동과 관련되어 있을 것이라는 가정은 타당하다고 볼 수 있다(Schouwenburg & Lay, 1995). 실제로 성격 5요인 검사(NEO-PI-R; Costa & McCrae, 1992)를 통해 성격과 특질 지연행동 간의 관계에 대해 탐색한 연구에서 신경과민성의 하위요인 중 충동성이 지연행동과 유의한 정적 상관( $r = .36\sim.40$ )을 나타냈으며, 그 외의 하위요인들은 매우 작은 상관을 보이거나 유의한 상관을 나타내지 않았다(Johnson & Bloom, 1995; Schouwenburg & Lay, 1995). 후속 연구에서도 지연행동가는 지속성과 계획성이 부족하고 순간적인 욕구를 통제하지 못하며 높은 충동성을 보인다는 점이 지속적으로 관찰되었으며, 충동성이 특히 과제에 착수하기를 미루는 행동과 관련되어 있음이 밝혀졌다(김지영, 2005; 김현정, 2003; 조성하, 2016; 허효선 등, 2015; Dewitte & Schouwenburg, 2002). 메타분석 연구에서는 충동성과 지연행동 간 평균 상관이  $r = .41$ 로 상당히 높은 연관성을 보였으며(Steel, 2007), 최근 쌍둥이 연구나 뇌과학 연구에서는 충동성과 지연행동이 생물학적으로도 연결되어 있을 가능성이 높다는 결과가 나타나고 있어(Gustavson et al., 2014; Liu & Feng, 2017), 두 변인 간 상당히 밀접한 관계가 있음을 분명해 보인다.

### 완벽주의

완벽주의 또한 지연행동과 관련된 변인으로 오래 전부터 많은 관심을 받아왔다. 자신의 수행이 완벽하지 않다고 여겨 과업을 마무리하지 못하는 양상을 보이는 임상 사례들이 발표되었으며(Pacht, 1984; Palmer & Gyllensten, 2008;

Pychyl & Flett, 2012; Rosenfield et al., 2008; Skodol et al., 1989; Spitzer, et al, 1995), 임상가들은 과제 완성에 대한 비합리적으로 높은 기대가 자연 행동의 주된 원인이라고 여겼다(Burka & Yuen, 2008; Ellis & Knaus, 2002; Ferrari et al., 1995). 다시 말해, 신경증적인 완벽주의자들은 지나치게 완벽함을 추구하다 보니 목표를 이루기 위해 노력한다는 것이 괴롭게 느껴지기 때문에 미루며, 평가에 대한 민감성도 높아 실패할 가능성을 차단하기 위한 수단으로 자연 행동을 보인다는 것이다(Ferrari et al., 1995; Hamachek, 1978). 이러한 가정 하에 완벽주의와 자연 행동 간의 관계를 규명하기 위한 여러 시도들이 있었으나, 두 변인이 서로 유의미한 관련성을 보이지 않는 경우도 있었으며(Muszynski & Akamatsu, 1991), 메타분석 연구에서는 완벽주의와 자연 행동 간 평균 상관이  $r = .12$ 로 예상보다 작은 정적 상관을 보이기도 하였다(van Eerde, 2003). 심지어는 완벽주의자는 비완벽주의자와 비슷하거나 오히려 낮은 수준의 자연 행동을 나타냈다는 연구도 있는 등(Enns & Cox, 2002; Slaney et al., 2002; Steel, 2007) 비일관적인 결과가 도출되었다. 이에 대해 Steel(2007)은 그동안 대중 서적에서 완벽주의가 자연 행동의 주요 원인이라고 반복적으로 언급되어 온 점과 더불어 출판 편향(publication bias)의 영향도 있어 완벽주의의 영향력이 큰 것처럼 여겨져 왔다고 설명하였다. 아울러 완벽주의적인 자연 행동가들이 비완벽주의적인 자연 행동가들에 비해 도움을 구하는 경우가 많기 때문에 임상가들이 마치 두 변인이 연관되어 있다고 착각해왔다며, 사실상 자연 행동가는 완벽주의자일 가능성이 낮다고 주장하였다(Steel, 2011).

그러나 위와 같은 결론은 선부른 판단이라는 비판을 받고 있다. 우선 완벽주의가 다차원적인 개념임을 간과했다는 주장이 있다. 연구 초기에는 완벽주의를 ‘비현실적으로 높은 기준에 도달하기 위해 스스로를 지나치게 밀어붙이는 부적응적인 특성’이라는 단일차원적인 개념으로 보았다(Burns, 1980; Shafran et al., 2002). 그러나 연구가 거듭될수록 완벽주의에 적응적인 측면 또한 존재한다는 점이 밝혀지면서 완벽주의를 구성하는 요인에 대한 탐색이 이루어졌다. 대표적으로 Frost 등(1990)은 ‘실수에 대한 염려’, 높은 ‘개인적 기준’, ‘부모의 기대’ 및 ‘부모의 비난’ 수준이 높다고 지각함, ‘행동에 대한 의심’, ‘조직화’에 대한 선호 등이 완벽주의의 여섯 가지 차원이라고 주장하였다. 또한 Hewitt과 Flett(1991)은 스스로에 대한 높은 기준을 세우는 ‘자기지향 완벽주의’, 중요한 타인에 대해 높은 기준을 세우는 ‘타인지향 완벽주의’, 그리고 타인이 자신에게 높은 기준을 통해 평가한다고 여기는 ‘사회 부과 완벽주의’를 완벽주의의 하위차원으로 제시

하기도 하였다. 이러한 완벽주의의 여러 차원들 중 실수에 대한 염려, 부모의 비난, 부모의 기대, 행동에 대한 의심, 사회 부과 완벽주의는 ‘부적응적 평가염려(maladaptive evaluation concerns)’로, 개인적 기준, 조직화, 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의는 ‘긍정적 성취욕구(positive achievement strivings)’로 분류하기도 하였다(Frost et al., 1993). 이와 유사하게 완벽주의의 긍정적이고 건강한 측면을 담고 있는 ‘완벽주의적 성취욕구(perfectionistic striving)’와 완벽주의의 부적응적인 측면인 ‘완벽주의적 염려(perfectionistic concerns)’로 구분한 연구자도 있다(Stoeber & Gaudreau, 2017; Stoeber & Otto, 2006).

Sirois 등(2017)은 이러한 완벽주의의 각 하위차원이 지연행동과 차별적인 관련성을 보일 것이라고 주장하면서, 완벽주의와 지연행동 간의 관계를 탐색한 연구에 대해 메타분석을 실시하였다. 그 결과, 완벽주의적 염려와 특질 지연행동 간 평균 상관은  $r = .231$ (완벽주의적 성취욕구를 통제한 부분상관은  $r = .256$ )로, 작거나 중간 정도의 정적 상관을 나타냈다. 반면 완벽주의적 성취욕구와 특질 지연행동 간 평균 상관은  $r = -.218$ (완벽주의적 염려를 통제한 부분상관은  $r = -.235$ )로, 작거나 중간 정도의 부적 상관이 있음이 밝혀졌다. 이는 완벽주의의 하위차원에 따라 지연행동과의 관련성이 상이할 수 있으며, 특히 완벽주의적 염려는 목표를 성취하는 데에는 부정적인 영향을 미치지만 완벽주의적 성취욕구는 어느 정도 도움이 될 수 있음을 시사한다. 완벽주의적인 성취욕구가 높은 사람들은 적극적으로 성공을 추구하는 행동을 하여 지연행동 수준이 낮지만, 완벽주의적 염려 수준이 높은 경우에는 실패에 대한 두려움으로 인해 과제를 회피하는 행동, 즉 지연행동을 더 많이 보일 가능성이 있다(Sirois et al., 2017; Slade & Owens, 1998). 국내에서도 다양한 완벽주의 측정도구를 활용하여 적응적 완벽주의 및 부적응적 완벽주의가 지연행동과 어떤 차별적인 관련성을 나타내는지 확인한 바 있으며, 완벽주의의 역기능적인 측면이 지연행동과 유의한 연관성이 있음이 밝혀졌다(김현이, 송미경, 2018; 이수민, 양난미, 2011; 정상목, 이동귀, 2013). 하지만 일부 연구에서는 완벽주의 수준에 따른 지연행동의 차이를 발견하지 못했으며(박현주, 정대용, 2010), 또 다른 연구에서는 완벽주의가 지연행동에 직접적으로 영향을 주기보다는 자아존중감, 자기자비, 자기비난, 성취목표지향성 및 자기구실 만들기 전략 등 다른 심리적 요인을 매개로 지연행동을 유발한다는 결과가 나타났다(박보람, 양난미, 2012; 신선임, 심은정, 2017; 임성문, 강미정, 2006; 장희진, 2016). 완벽주의와 함께 자기결정성, 동기 수준, 과제의 자아위협도 등을 함께 고려했을 때 지연행동의 수준에 차이가 나타난다는

결과가 도출되기도 하여(김민선 등, 2009; 박재우, 권정혜, 1998), 완벽주의 그 자체의 영향력은 그다지 크지 않을 가능성도 시사되었다.

한편 완벽주의와 지연행동 간의 관계를 탐색한 연구의 결과가 일관적이지 않은 이유는 평가도구에 문제가 있기 때문이라고 주장한 경우도 있다. 허효선 등(2015)은 지연행동 척도가 완벽주의적인 지연행동가들을 민감하게 변별해내지 못하고 있을 가능성을 주목하였다. 완벽주의적인 지연행동가에 대한 사례를 살펴보면, 완벽주의자들은 자신의 수행이 완벽하지 않다는 생각에 과제의 ‘완성’을 미루는 경우가 많은데, 기준에 사용되던 지연행동 척도는 주로 과제를 ‘시작’하기를 미루는 행위를 측정한다는 것이다. 이에 허효선 등(2015)은 학업적 지연행동을 ‘착수지연’과 ‘완수지연’으로 구분하는 척도를 개발하여 각 지연행동 하위요인과 완벽주의 간의 관련성을 살펴보았다. 그 결과, 완벽주의는 착수지연과 유의한 상관을 보이지 않았던 반면, 완수지연과는  $r = .236$ 의 정적 상관을 나타냈다. 착수지연과 완수지연을 서로 통제한 후 부분상관분석을 실시하여 완벽주의와 지연행동 간의 관련성을 보다 세부적으로 살펴볼 때, 완벽주의의 하위요인 중 개인적 기준과 조직화는 각각 착수지연과  $r = -.141$ ,  $r = -.277$ 의 부적상관을, 그리고 실수에 대한 염려, 행동에 대한 의심, 부모의 비난은 각각 완수지연과  $r = .196$ ,  $r = .350$ ,  $r = .302$ 의 정적상관을 보였다. 이와 같은 결과는 완벽주의로 인한 미루기는 기존 지연행동 척도가 측정하는 경향성과는 다른 양상으로 드러날 수 있음을 시사한다.

## 지연행동과 관련된 인지적 요인

지연행동을 완성해야 할 과제를 미루는 비합리적인 경향성이라고 정의한 Lay(1986)의 주장에서도 드러나듯, 지연행동과 비합리적 신념 간에 관련이 있을 것이라는 주장은 오래 전부터 있어 왔다. 다음에서 지연행동과 특히 깊은 연관성이 있다고 여겨져 온 실패에 대한 공포, 자기효능감 및 자존감에 대해 살펴보겠다.

### 실패에 대한 공포

실패에 대한 공포는 지연행동 연구 초기부터 지대한 관심을 받아왔으며, 특히 학업적 지연행동을 설명하는 하나의 요인으로 여겨져 왔다. 실패에 대한 공포는 실패로 인해 나타나는 혐오스러운 결과에 대한 두려움이라고 정의되는데, 실패

에 대한 공포 수준이 높은 사람들은 마감 기한이 가까워지면 자신의 수행에 대한 평가와 관련하여 걱정을 한다(김환, 1999; 배대식, 2009). 여러 임상가와 연구자들에 의하면 이들은 부정적인 피드백에 직면하고 싶지 않기 때문에 성취와 관련된 상황에서 과제를 미루는데, 이러한 회피 행동에 의해 불안이 감소함에 따라 자연행동이 강화된다(김환, 1999; Burka & Yuen, 2008; Rothblum, 1990; Schouwenburg, 1992; van Eerde, 2003). Solomon과 Rothblum(1984)은 자연 행동을 보이는 원인에 대해 탐색하고자 대학생을 대상으로 설문조사를 한 후 요인분석을 실시하였는데, 첫 번째 요인으로 평가에 대한 불안, 스스로 세운 기준을 만족시켜야 한다는 염려, 자신감 부족 등의 내용이 포함된 실패에 대한 공포가 추출되었으며, 이는 자연행동 원인 변량의 49.4%를 설명할 정도로 강력한 변인이었다.

그러나 막상 실패에 대한 공포를 직접적으로 측정하는 도구를 활용한 연구에서는 예상보다 자연행동과의 관련성이 약한 것으로 나타났으며, 메타분석 시 평균 상관도  $r = .18$ 에 불과하였다(Steel, 2007; van Eerde, 2003). 이에 대해 연구자들은 실패에 대한 공포가 소수의 특정 사람들에게만 자연행동을 유발하는 변인일 가능성에 주목하였다. 앞서 언급한 Solomon과 Rothblum(1984)의 연구에서 실패에 대한 공포가 자연행동의 원인을 대표하는 요인으로 나타났음에도 불구하고, 피험자들의 응답 비율을 살펴보니 6.3~14.1% 정도만이 이 요인에 해당되는 문항에 응답하였다. 반면, 자연행동 원인 변량의 18% 밖에 설명하지 못한 두 번째 요인인 과제에 대한 혐오에 해당하는 문항에는 19.4~47.0%의 피험자들이 응답하였다. 이에 대해 저자들은 상대적으로 소수이기는 하지만, 실패에 대한 공포로 인해 과제를 미루는 매우 동질적인 자연행동 집단이 존재한다고 설명하였다. Schouwenburg(1995) 또한 실패에 대한 공포와 자연행동 간의 관련성을 규명하기 위한 연구를 실시하였는데, 그는 실패에 대한 공포 및 자연행동 각각의 수준에 따라 저, 중, 고 집단 9개를 분류하여 각 집단 내에서 두 변인 간의 상관이 어떠한지 살펴보았다. 그 결과, 자연행동 점수가 높은 집단에서는 자연행동과 실패에 대한 공포 간의 상관이  $r = .28$ 였으며, 자연행동 뿐만 아니라 실패에 대한 공포 수준도 높은 집단에서는 두 변인 간 상관이  $r = .63$ 으로 나타났다. 이는 Solomon과 Rothblum(1984)의 연구에서와 같이, 실패에 대한 공포가 대부분의 사람들에게는 미루는 원인이 아닐 수 있으나, 일부 특정 자연행동 집단에게 있어서는 꾸물거림의 주된 이유가 될 수 있음을 시사한다.

## 자기효능감과 자존감

자기 자신에 대한 비합리적인 신념 또한 지연행동과 관련이 있을 수 있다. 특히 지나치게 부정적인 자기평가는 자기조절의 실패에 취약하게 하여, 목표를 이루는 데 필요한 내적 또는 외적 자원을 활용하기 어렵게 만들 수 있다(Sirois et al., 2017). 이러한 현상과 밀접한 관련이 있는 변인으로 낮은 자기효능감이 있다. 자신에게 특정 과제나 목표 행동을 성공적으로 수행할 능력이 없다고 믿는 사람들은 문제 상황에서 적절히 대처하고자 하는 노력 자체를 덜 하게 되며 회피 행동을 보이기 쉽다(Bandura, 1982; Tuckman & Sexton, 1992). 자기효능감과 관련된 신념이 특정 행동에 착수하는 행위, 그리고 장애물에 맞닥뜨릴 때 발휘되는 끈기와 관련되어 있음을 고려할 때, 자기효능감이 낮은 사람은 지연행동의 수준 또한 높을 것이라 유추해 볼 수 있다(Bandura, 1986; Ferrari et al., 1992; Haycock, 1993; Haycock et al., 1998; Tuckman & Sexton, 1992). 실제 연구 결과, 자기효능감은 지연행동과 부적 상관이 있음이 지속적으로 검증되어 왔으며, Steel(2007)과 van Eerde(2003)의 메타분석 연구에서는 자기효능감과 지연행동 간 평균 상관이 각각  $r = -.44$ ,  $r = -.38$ 로 나타나, 자기효능감이 지연행동과 상당히 높은 관련성을 보인다는 점이 밝혀졌다.

한편 자존감 또한 지연행동과 관련된 변인으로 빈번히 언급되고 있다. Knaus(1973; Meyer, 2000)에 의하면 지연행동가는 자신의 능력이 충분치 않으며 세상은 너무 요구적이고 살기 어렵다는 비합리적인 신념을 가지고 있다. 또한 지연행동가에게 있어 수행은 곧 능력이자 자기 가치를 의미하므로, 특정 과제에서 실패한다는 것은 곧 능력이 없음을, 또한 스스로가 가치 없는 사람임을 뜻한다(Burka & Yuen, 2008; Meyer, 2000). 이들에게 있어 실패나 부정적인 피드백을 받는 상황은 강한 스트레스와 불안을 유발하는데, 자존감이 낮은 사람들은 이러한 상황에서 문제를 해결하려는 노력을 하기보다는 회피 반응을 나타내기 쉽다(이동귀, 박현주, 2009). 이에 특정 기준을 만족시키지 못한다는 것이 곧 자신이 충분치 못한 사람임을 의미한다고 믿는 경우, 자신에 대한 부정적인 평가가 이루어질 법한 과제를 피하고 미루는 행동을 보일 수 있다(Burka & Yuen, 2008; Ferrari, 1991b; Ferrari, 1994; Ferrari et al., 1995; Senècal et al., 1997; Steel, 2007). 이미 많은 연구에서 지연행동가들이 낮은 자존감을 보임이 밝혀졌으며, Steel(2007)과 van Eerde(2003)의 메타분석 연구에서 자존감과 지연행동 간의 평균 상관은 각각  $r = -.28$ ,  $r = -.27$ 인 것으로 나타났다. 다만 대부분의 연구가 상관 연구에 그치고 있어 자존감과 지연행동 간의 인과관계를 추

론하기에는 어려움이 있다(Ferrari et al, 1995). 낮은 자존감으로 인해 자연 행동을 할 수도 있지만 만성적인 자연 행동으로 인해 실패 경험이 누적되면서 자존감이 저하될 가능성도 있어, 자존감은 자연 행동의 원인이자 결과일 수 있다.

## 지연행동과 관련된 정서적 요인

지연 행동으로 인해 시간의 압박 하에 놓인다거나 과제를 완성하지 못하고 목표 성취에 실패하는 경험이 반복됨에 따라 불안, 우울, 죄책감, 수치심 등 다양한 부정정서를 느끼게 될 수 있다. 이러한 부정정서는 자연 행동의 결과일뿐만 아니라 자연 행동을 유발하는 원인이 되기도 하는 등 자연 행동과 복잡한 관련성을 지닌다. 다음에서는 자연 행동과 불안, 우울, 죄책감 및 수치심 간의 관계에 대한 연구 결과들을 살펴보고자 한다.

### 불안

지연 행동 연구 초기부터 자연 행동과 실패에 대한 공포 간의 관련성에 대한 탐색이 이루어짐에 따라 자연스레 자연 행동과 관련된 정서적 요인으로 불안이 주목을 받게 되었다(Ferrari et al., 1995). 목표를 성취할 수 있을 것이라는 자신감이나 기대 수준이 낮고, 수행에 대한 부정적인 피드백을 받을 가능성이 높다고 생각하는 사람들은 불안을 쉽게 느낄 수 있다. 뿐만 아니라 제한된 시간 내에 과제를 수행하는 것 자체에서 압박감과 불안을 경험하기도 한다(Pychyl, 1995; Pychyl & Little, 1998). 실제로 자기보고 질문지를 활용한 상관 연구에서 자연 행동과 불안 간 정적 상관이 있음을 확인하였으며(Beswick et al., 1988; Solomon & Rothblum, 1984), van Eerde(2003)의 메타분석 연구에서도 자연 행동과 특질불안 간 평균 상관이  $r = .24$ , 상태불안과의 평균 상관은  $r = .22$ 로 나타났다. 또한 학생 자연 행동가들의 불안 수준이 중간고사를 보기 2주 전, 일주일 전, 그리고 중간고사 주간에 어떻게 나타나는지 살펴본 Rothblum 등(1986)의 실험 연구에서도 자연 행동가들이 비지연 행동가들에 비해 3주 내내 더 높은 수준의 불안을 보였음이 확인되었다.

### 우울

불안과 더불어 우울 또한 일관되게 자연 행동과 정적 상관을 나타내왔다. Steel(2007)과 van Eerde(2003)의 메타분석 연구에서 우울과 자연 행동 간 평균

상관은 각각  $r = .30$ 과  $r = .29$ 로 나타나, 두 변인 간 중등도의 정적 상관이 있음을 알 수 있었다. 임상 장면에서도 우울한 사람들이 정해진 기한 내에 과제를 완성하는 데 어려움을 보인다는 보고가 이루어지고 있다(Ferrari et al., 1995). 다만 이러한 결과들이 의미하는 바를 정확히 해석하기에는 다소 한계가 있는데, 우울과 자연행동 간의 인과관계를 추론하기 어렵기 때문이다. 우울하면 흥미와 활력의 수준이 저하되기도 하고 비관적인 생각이 많아지면서 과제를 수행할 엄두가 나지 않아 미루게 되는 모습을 보일 수 있다. 이렇게 자연행동을 하다가 과제를 제 때 완성하지 못하는 실패 경험을 하게 되면 우울과 좌절감이 더 심해질 수도 있다. 즉, 우울은 자연행동의 원인이자 결과일 수 있다.

### 죄책감과 수치심

한편 불안과 우울 이외의 감정과 자연행동 간의 관계에 대한 연구는 비교적 최근에서야 이루어지기 시작했는데, 특히 죄책감과 수치심이 주목받고 있다. 죄책감은 자연행동의 결과로 나타날 수 있는데, 박사 과정생이 개인적인 과제를 수행하면서 어떠한 경험을 하는지를 살펴본 Pychyl(1995)과 Pychyl 등(1998)의 질적 연구 결과, 대부분의 참여자들이 해야 할 과제를 완성하지 못한 상황과 자신의 미루기 행동에 대해 후회하고 죄책감을 느낀다고 보고하였다. 특히 Pychyl(1995)의 연구에서는 죄책감과 자연행동 간  $r = .46$ 의 높은 정적 상관이 나타나기도 하여 죄책감이 자연행동과 유의미한 관련이 있음을 뒷받침하였다. 과제 마감기한 전 5일 동안 경험표집법을 활용하여 대학생의 자연행동과 궁정정서 및 부정정서 간의 관련성을 살펴본 Pychyl 등(2000)의 연구에서도 자연행동과 궁정정서 간에는 유의한 상관이 나타나지 않았으며, 자연행동가들이 경험하는 주된 부정정서가 과제를 회피하는 행동에 대한 죄책감임이 밝혀졌다.

그러나 일부 연구자들은 죄책감보다 수치심이 자연행동과 더 깊은 관련이 있다고 주장하였다. 자연행동가들은 부정적인 평가에 대한 두려움으로 인해 과제 수행을 미루는 경우가 많은데, 이러한 부정적 피드백에 대한 두려움은 단순히 특정 과제나 결과에 대한 것일 뿐만 아니라, 스스로의 전반적인 능력이나 가치에 대한 것이기도 하다(Burka & Yuen, 2008; Fee & Tangney, 2000). Fee와 Tangney(2000)에 의하면, 자신이 무가치한 사람이며 결함이 있다는 생각은 어딘가로 숨거나 사라져버리고 싶은 감정을 일으키곤 하는데, 이렇듯 스스로에 대한 전반적이고 부정적인 느낌(수치심)은 상황적 요인에 의해 느끼는 부정적인 감정(죄책감)보다 개인에게 더 큰 영향을 미칠 수 있다. 따라서 구체적인 미루

기 행동의 결과로 죄책감이 경험되기도 하지만, 실제로는 타인의 부정적인 평가로 인해 수치심을 경험하고 싶지 않다는 마음이 지연행동의 동기이자 만성적 지연 경향성과 관련된 주요 정서적 요인일 수 있다(Fee & Tangney, 2000). 이에 죄책감을 쉽게 느끼는 경향성(guilt-proneness)보다 수치심을 쉽게 느끼는 경향성(shame-proneness)이 지연행동과 더 높은 관련성을 보이는지 여부를 확인한 결과, Fee와 Tangney(2000)는 죄책감을 쉽게 느끼는 경향성과 지연행동 간 유의한 상관을 발견하지 못했다. 그러나 죄책감과 수치심 간 높은 상관이 있음을 고려하여 부분상관분석을 통해 죄책감을 쉽게 느끼는 경향성을 통제한 후 수치심을 쉽게 느끼는 경향성과 지연행동 간의 관련성을 살펴본 결과,  $r = .25$ (GP와의 상관),  $r = .26$ (AIP와의 상관)의 유의한 정적 상관이 나타났다. 이에 대해 연구자들은 수치심을 쉽게 느끼는 경향성이 높은 사람들은 부정적인 평가에 대한 두려움이 특히 크기 때문에 지연행동을 통해 자신이 우려하는 최악의 결과가 다가오는 순간을 회피하려 하는 것이라고 설명하였다. 아울러 일상에서 죄책감과 수치심이라는 표현이 명확히 구분되지 않은 채 혼용되고 있어 선행 연구에서는 죄책감과 수치심을 명확히 변별하지 않았는데, 후속 연구에서는 죄책감과 수치심이 지연행동과 차별적인 관련성을 가질 수 있음을 고려할 필요가 있다고 강조하였다.

위와 같은 연구 결과들을 종합해보면, 지연행동은 불안, 우울, 죄책감, 수치심 등 다양한 부정정서와 연관되어 있다. 이 중 죄책감은 지연행동의 결과로 경험하게 되는 감정이며 불안, 우울, 수치심은 지연행동의 원인이자 결과로 느낄 수 있는 부정정서라 할 수 있다. 최근에는 지연행동과 죄책감 및 수치심의 관계에 대한 연구가 더 많이 이루어지고 있는데, 이들이 지연행동과 어떤 차별적인 관련성을 가지는지에 대해서는 아직 명확히 밝혀지지 않았다.

## 지연행동과 관련된 동기적 요인

앞서 지연행동의 정의에 대해 살펴본 바와 같이 최근에는 지연행동을 ‘자기조절의 실패’로 이해하려는 움직임이 있는데, 이러한 관점을 취하는 연구자들은 동기가 지연행동을 설명하는 또 하나의 중요한 요소라고 주장한다(박승호, 서은희, 2008; Wolters, 2003). 자기조절은 외부 및 내부의 신호를 활용하여 어느 시점에 과제 수행을 시작하고, 지속하고, 완료할지 정확히 결정하는 것과 관련되

어 있는데, 여기에 목표지향적인 행동을 수행하고 목표에 전념하게 만드는 힘인 동기가 매우 중요한 역할을 하기 때문이다(Senècal et al., 1995). 동기가 부족할 때 목표를 추구하기 위한 행동을 미룬다는 것은 오래 전부터 알려져 왔던 사실이다(Aitken, 1982; Briordy, 1980; Sweeny et al., 1979). 하지만 최근에는 지연 행동가들이 단순히 성취에 대한 동기가 부족하기 때문에 미루는 것이 아니라, 특정 유형의 동기로 인해 꾸물거린다는 관점이 우세하다. 지연행동가들의 동기를 이해하는 데 도움이 되는 대표적인 자기조절 이론으로 Deci와 Ryan(1985, 1991)의 자기결정이론(Self-determination Theory)이 있다. 자기결정이론에서는 동기를 크게 내재적 동기와 외재적 동기로 구분한다. 내재적 동기는 순수한 즐거움이나 흥미, 개인적인 가치와 의미 등 보상이 내부에서 주어지는 것을 의미한다. 이에 반해 외재적 동기는 외부로부터 보상을 얻거나 처벌을 피하기 위한 동기로, 수행을 하도록 만드는 외부의 힘을 뜻한다. 내재적 동기에 의해 움직이는 사람들은 스스로 주도권을 줄고 있다고 느끼면서 지속적으로 노력을 기울이려고 하며, 과제를 수행하는 과정에서 즐거움이나 호기심과 같은 긍정 정서를 느낀다. 그러나 자율성과 먼 동기인 외재적 동기를 가지고 있거나 동기가 없는 이들은 과제를 수행하고자 할 때 부정 정서와 내적 갈등을 경험하며, 오로지 외부로부터 압력이 들어올 때만 마지못해 수행을 하게 되고 일관되게 자기조절을 하지 못한다. 안타깝게도 사람들이 임해야 하는 대부분의 활동들은 그 자체로 즐거움을 주지 못하며, 특히 학업이나 직장에서의 업무 등은 외부의 통제를 받는 일이기 때문에 자율적으로 목표를 설정하여 이를 지속적으로 추구하는 것이 쉽지 않다. 실제로 지연행동과 내재적 및 외재적 동기 간의 관련성에 대해 연구한 결과, 동기가 없거나 내재적 동기가 부족하고 외재적 동기 수준이 높을 때 지연행동이 증가한다는 사실이 확인되었다(Katz et al., 2014; Lee, 2005; Nishimura & Sakurai, 2017; Senècal et al., 1995; Solomon & Rothblum, 1984). 하지만 한편으로는 지연행동가들이 내재적 동기 뿐만 아니라 외재적 동기도 부족하다거나(Rebetez et al., 2015), 오히려 외재적 동기가 있을 때 덜 미룬다거나(Conti, 2000; Brownslow & Reasinger, 2000), 외재적 동기와 지연행동 간 유의미한 관계가 없다는 등(Rebetez et al., 2015; Sirin, 2011) 연구 결과가 혼재되어 있어, 동기와 지연행동 간의 관련성이 아직 명확하지 않다.

한편 성취목표이론에 따라 동기를 구분하여 지연행동과의 관련성을 탐색한 경우도 있었다(이선영, 2016; Katz et al., 2014). 성취목표이론에서는 성취목표를 숙달접근지향성, 숙달회피지향성, 수행접근지향성, 그리고 수행회피지향성으로

분류한다(이선영, 2016; Ames, 1992; Elliot & McGregor, 2002). 여기에서 숙달은 과제의 학습, 과제에 대한 이해, 지식 획득, 내적 성장 등을 목표로 하는 것을 의미하며, 수행은 능력 과시, 타인의 인정, 경쟁에서의 승리, 자아 보호, 체면유지 등을 목표로 하는 것을 뜻한다. 따라서 숙달접근지향성은 과제의 숙달, 학습, 이해 등을 적극적으로 추구하는 것, 숙달회피지향성은 과제의 비숙달이나 부정확한 수행을 피하는 것을 반영하며, 수행접근지향성은 남들보다 높은 성취를 이루고 더 우월하기 위해 노력하는 것, 수행회피지향성은 남보다 열등한 상태가 되거나 꼴등이 되기를 피하는 것과 관련된다고 할 수 있다(박병기, 이종욱, 2005). 자연행동과 성취목표지향성 간의 관계를 탐색한 선행 연구에 의하면 숙달회피지향성 및 수행회피지향성은 자연행동에 정적 영향을, 숙달접근 및 수행접근지향성은 부적 영향을 미친다(계수영 등, 2011; 김남진, 최응용, 2017; 박승호, 서은희, 2008; Howell & Buro, 2009; Howell & Watson, 2007; Pintrich, 2000; Scher & Osterman, 2002; Wolters, 2004). 하지만 한편으로는 수행접근지향성이 오히려 자연행동과 정적 관련성을 가지거나(McGregor & Elliot, 2002) 자연행동과 유의미한 관계가 없다는 연구 결과도 있어(박상현 등, 2016; 양민정, 2017; 이다연, 2018; Wolters, 2003), 수행접근지향성과 자연행동 간의 관련성은 아직 불분명하다.

## 문제 제기 및 연구 목적

본 연구의 서론에서는 지연행동의 정의, 분류 및 측정 방법의 한계, 그리고 지연행동과 관련된 주요 심리적 변인에 대해 심도 있게 살펴보았다. 우선 지연행동의 정의와 관련된 내용을 요약하자면 다음과 같다. 지연행동은 연구자마다 다른 방식으로 정의되어 왔으며, 하나의 통합된 정의가 존재하지는 않는다. 하지만 대부분의 정의에는 공통적으로 ‘시간적 요소’가 포함된다. 즉, 마감이 가까워질 때까지 과제의 수행을 미루다가 급하게 마무리하는 행위가 지연행동의 핵심 요인이라고 볼 수 있다. 다만 중요한 과제를 수행하기 위해 미뤄도 큰 문제 가 없는 과제를 미루는 것은 합리적인 판단과 적절한 계획에 따른 수행이므로 지연행동으로 보기 어렵다. 따라서 지연행동의 정의에는 시간적 요소 뿐만 아니라 ‘과제의 중요도’, ‘비합리성’, 과제를 수행하고자 하는 ‘의도와 행동의 불일치’ 등의 요소들이 포함되어야 한다. 아울러 과제 수행을 미룰 때 불안과 초조함을 느끼며, 불만족스러운 수행 결과로 인한 우울, 좌절감, 무력감, 죄책감, 수치심 등 다양한 부정정서를 느끼는 경우도 종종 나타나므로, ‘주관적 불편감’ 또한 지연행동의 부수적인 특징으로 고려될 수 있다. 이를 종합해보면 지연행동은 ‘자신의 의도와 달리 중요한 과제의 시작부터 마무리까지의 과정을 비합리적으로 미루면서 심리적 고통을 느끼거나, 만족스러운 결과를 얻지 못하는 것’이라고 정의할 수 있을 것이다. 이렇듯 다양한 정의가 존재한다는 점에서 볼 때 지연행동은 생각보다 여러 측면으로 이루어진 복잡한 개념임을 알 수 있다. 이를 반영하듯 지연행동의 여러 가지 측면을 측정하는 다양한 도구가 개발되어 사용되고 있으나, 타당도와 신뢰도가 검증된 도구는 생각보다 많지 않다. 척도 개발 단계에서부터 지연행동의 조작적 정의가 제대로 반영되지 않은 경우도 있으며, 요인 분석이나 검사-재검사 신뢰도 분석 등 타당화 작업이 충분히 이루어지지 않은 채로 사용되는 일도 많다. 이렇듯 관심의 대상이 되는 변인을 정확히 측정하지 못한다는 것은 연구에 치명적인 한계로 작용할 수 있다.

한편 지연행동을 유형화하려는 시도도 다양하게 이루어져왔지만, 미루는 영역에 따라 지연행동을 분류하는 것(일반적 지연행동, 결정 지연행동, 학업적 지연행동, 건강행동 지연, 취침시간 지연행동 등) 외에 실질적으로 합의된 분류 방법이 존재하지 않는다는 문제가 있다. 예를 들어, 지연행동 기저의 성격 요인에 따라 ‘반항적 유형, 낙천적 유형, 불안 유형(Burka & Yuen, 2008)’, ‘반항적 유형, 외향적이면서도 신경과민성이 높은 유형, 우울하고 신경과민성이 높은 유형

(McCown et al., 1989)' 등으로 분류한 연구자들이 있으나, 이러한 유형화는 임상적 관찰에 따른 것이거나 연구자들이 임의로 다양한 심리적 요인을 선택하여 지연행동과 함께 측정한 결과로 도출된 것이어서 재검증하기에 상당히 복잡하고 어려운 면이 있다. 또한 지연행동 기저의 동기를 기준으로 '각성형'과 '회피형' 지연행동을 분류하려는 시도도 있었으나, 측정도구의 문제로 인해 선행연구와 불일치하는 결과가 반복적으로 나타났다. 이와 같이 지연행동을 범주화하려는 시도를 지속해왔으나, 지연행동이 나타나는 영역에 따라 유형화하는 것 외에 사실상 합의된 분류 방법이 존재하지 않는 실정이다. 이렇듯 지연행동의 유형화가 어려운 것은 지연행동의 원인이 매우 다양하기 때문일 수 있다. 다시 말해, 개개인의 성격적, 인지적, 정서적, 동기적 특성에 따라 의미 있는 두 세 개의 범주로 나누기에 지연행동가들은 지나치게 이질적인 집단일 수 있다는 것이다.

## 지연행동의 5단계 모델

본 연구에서는 지연행동을 평면적으로 바라보는 관점에서 벗어나, 지연행동이 나타나는 과정을 다섯 단계로 나누어 살펴보고자 한다. 최근 해외에서는 종단 연구와 새로운 척도의 개발을 통해 지연행동의 역동적인 과정에 대해 연구하려는 시도를 하고 있다(Steel et al., 2018; Svartdal et al., 2020). 지연행동은 큰 틀에서 보자면 목표 과제를 수행하는 과정에서 실패한 것이라고 할 수 있다. 따라서 목표 관련 이론의 관점을 지연행동 연구에 적용한다면 지연행동이 나타나는 과정에 대한 보다 정교한 연구가 가능할 것이다. 여러 가지 목표 관련 이론 중 대표적인 것으로 Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델이 있다(그림 1). 이 모델에서는 목표를 성취하겠다는 의도를 형성하는 것과 실제로 의도에 따라 행동을 하는 것에는 차이가 있음을 주장하는데, 이는 지연행동 정의의 핵심 요인 중 하나인 '의도와 행동의 불일치'와도 잘 일치하는 이론적 모델이라 할 수 있다. 행동 단계 모델에서는 목표를 추구하는 일련의 과정을 결정 전 단계, 행동 전 단계, 행동 단계, 행동 후 단계로 구분한다(이슬아, 권석만, 2017). 먼저 결정 전 단계에서는 추구하고자 하는 목표를 선택하며, 행동 전 단계에서는 그 목표를 이루기 위한 계획을 세운다. 다음으로 행동 단계에서는 실제로 계획을 실천으로 옮기면서 목표 성취에 방해가 되는 자극을 다루며, 행동 후 단계에서는 목표를 얼마나 달성했는지, 그게 얼마나 가치가 있었는지 등에 대한 평가를 한다. 일반적으로는 결정 전 단계와 행동 전 단계에 상대적으로 적은 시간을 들이며, 행동

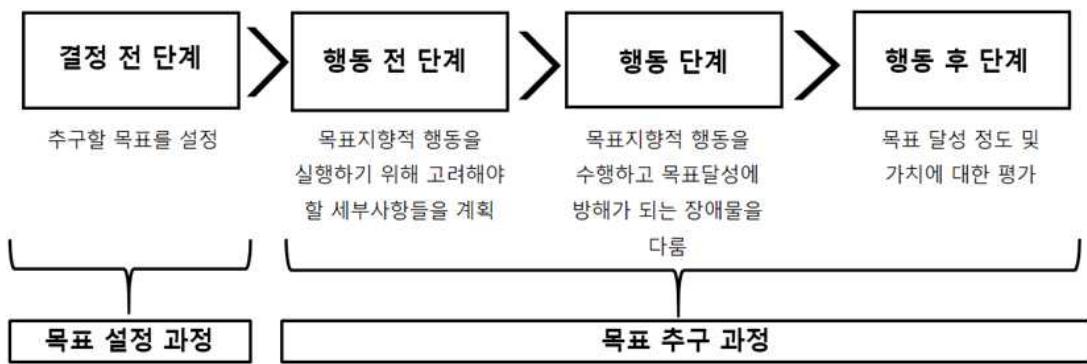


그림 1. Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델(이슬아, 권석만, 2017에서 재인용)

단계에 점차 많은 노력을 기울이다가 마감기한에 맞춰 마무리를 한다(그림 2a). 하지만 지연행동가들은 이러한 여러 단계 중에 어느 단계에서건 미룰 수 있으며, 그 양상은 사람마다 다를 수 있다(Svartdal et al., 2020). 예를 들어, 누군가는 결정 전 및 행동 전 단계에서부터 목표 설정과 계획 세우기를 미뤄, 전반적인 행동 과정이 지연될 수 있다(그림 2b). 어떤 사람은 계획과 착수까지는 적절히 하지만 목표 추구 행동을 꾸준히 지속하지 못할 수 있다(그림 2c). 또 어떤 지연행동가는 지나치게 늦게 과제 수행을 시작하여 마감하기를 실패할 수도 있으며(그림 2d), 모든 단계에서 꾸준히 수행을 하면서도 유독 마무리하는 단계에서만 미룰 수도 있다(그림 2e). 만약 지연행동가들이 각 행동 단계에서 어떻게 미루는지 평가할 수 있는 도구가 개발된다면, 그리고 각 행동 단계가 어떠한 변인들과 연관되어 있는지 확인할 수 있다면 개개인에 맞춰 지연행동 양상을 평가하고 적절한 도움을 제공할 수 있을 것이다. 이러한 방식이 이질적인 지연행동 집단을 소수의 범주로 분류하고 유형화하는 것보다 임상적으로 더 실용적일 수 있다.

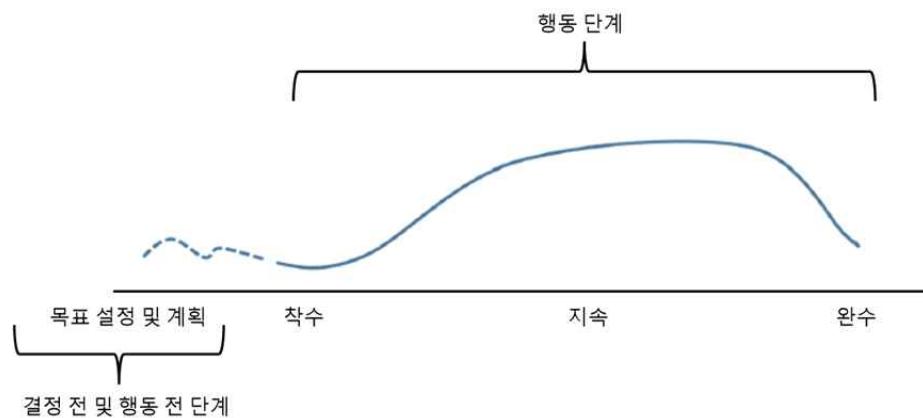


그림 2a. 효율적인 과제 수행 양상

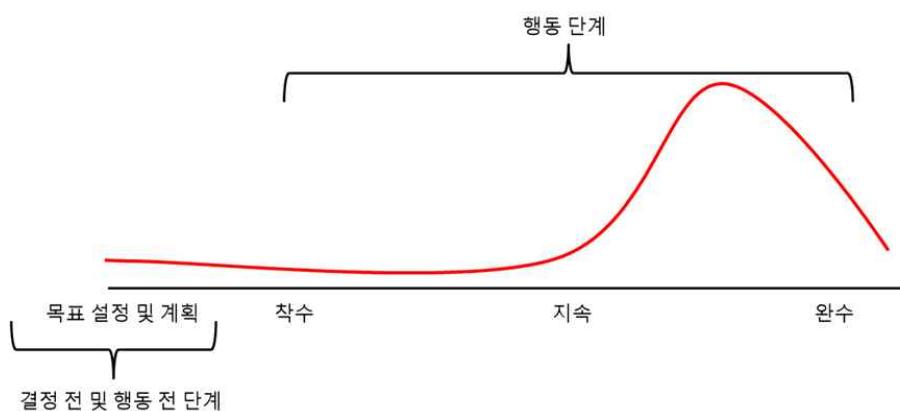


그림 2b. 착수를 미루는 경우

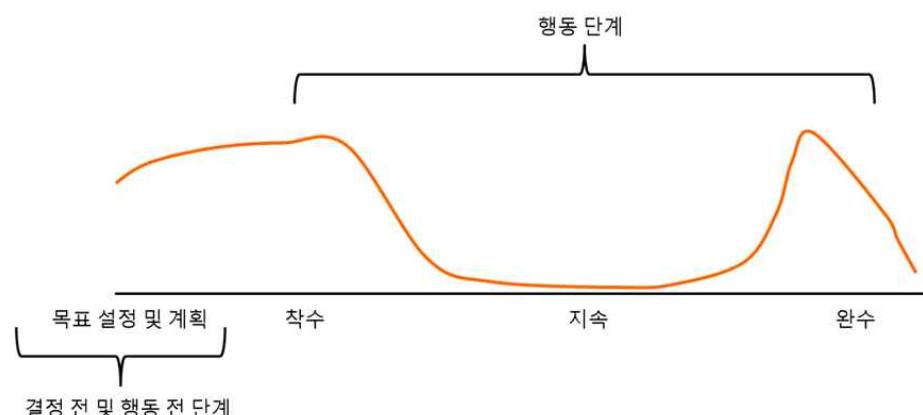


그림 2c. 수행을 지속하기를 미루는 경우

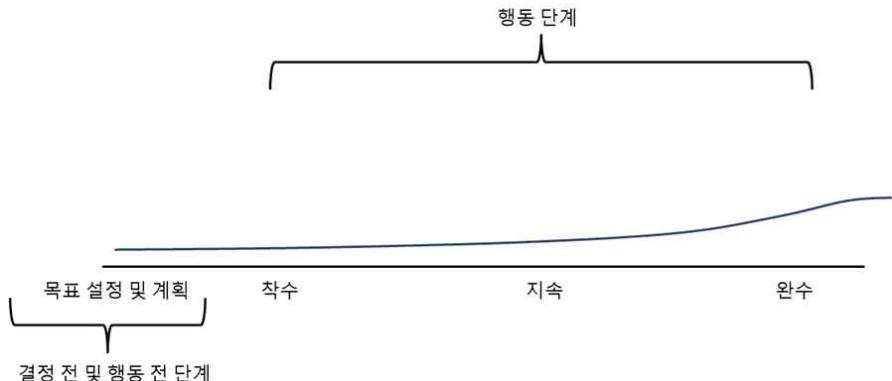


그림 2d. 모든 단계에서 미루는 경우

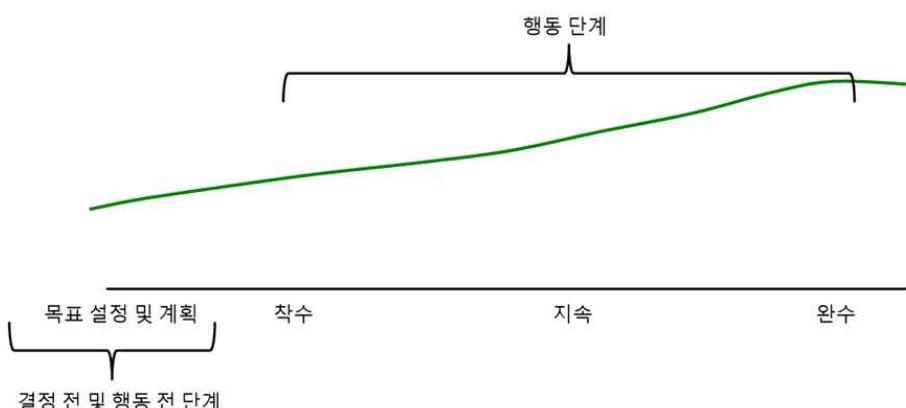


그림 2e. 완수 단계에서만 미루는 경우

## 그림 2. 다양한 과제 수행 양상의 예시

위와 같이 목표 수행 과정을 고려하여 지연행동을 측정하고자 시도한 경우가 두 차례 있었다. 우선 허효선 등(2015)은 API, PASS, TPS 등이 지연행동의 양상 중 과제를 제 시간에 마무리하는 데 실패하는 측면을 반영하지 못하고 있음을 지적하면서 학업적 착수-완수지연 척도를 개발한 바 있다. 이들은 학업 과제의 시작을 미루는 '학업적 착수지연'과 과제에 일찍 착수했더라도 완성을 미루거나 마감기한을 지키지 못하는 '학업적 완수지연'을 구분하여 측정하였다. 이는 목표 추구 단계를 세분화하여 기준 지연행동 측정도구에 비해 더 많은 정보를 제공한다는 장점이 있지만, 행동 단계 모델 중 결정 전 단계와 행동 후 단계에서 나타나는 지연행동가의 특성과 행동 단계 중 목표지향적 행동을 지속하지 못하는 측면은 담지 못했다는 한계가 있다. Svartdal 등(2020) 또한 과제의 시작을 미루고, 목표 추구 행동을 지속하지 못하며, 시간 엄수에 실패하는 행동을

측정하는 자기보고식 척도를 개발하였으나, 이 또한 결정 및 행동 전 단계와 행동 후 단계에 대한 정보를 제공하지 못하며, 행동 단계 중 마무리를 미루는 측면은 고려하지 못했다는 제한점이 있다.

## 본 연구의 목적 및 내용

본 연구에서는 Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델을 기반으로 지연행동을 다섯 단계로 구분하고, 지연행동의 과정과 양상을 정교하게 측정할 수 있는 도구를 마련하고자 하였다. 또한 이러한 측정도구를 활용하여 각 지연행동 단계의 특징을 파악한 후 지연행동 조절 프로그램에 적용하고자 하였다. 본 연구에서 제안한 지연행동의 다섯 단계에 대해 설명하자면 다음과 같다. Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델 중 결정 전 단계와 행동 전 단계를 통합한 ‘계획 지연’은 목표를 설정하고 계획 세우기를 미루는 등 과제가 주어지는 순간부터 회피하는 행동을 의미한다. 행동 단계는 세 가지 단계로 보다 세분화하였는데, 계획을 실천으로 옮기는 등 과제 수행을 시작하기를 미루는 ‘착수 지연’, 중요치 않은 다른 일들을 하느라 과제 수행을 지속하지 못하거나 도중에 포기하는 ‘지속 지연’, 그리고 마감기한에 맞춰 과제 수행을 마무리하지 못하는 ‘완수 지연’이 여기에 속한다. 마지막으로 행동 후 단계를 대표하는 ‘결과 평가’는 모든 과제 수행 과정이 마무리된 후 자신의 지연행동이나 결과물에 대해 부정적으로 평가하고 주관적인 불편감을 느끼는 측면을 반영한다. 지연행동의 5단계 모델을 그림 3에 제시하였다.

연구의 내용을 보다 구체적으로 설명하자면 다음과 같다. 연구 1에서는 지연행동을 다섯 단계로 구분하여 측정하는 지연행동 단계 척도(Procrastination Phase Questionnaire: PPQ)를 개발하였으며, 척도의 요인구조, 신뢰도(내적 합치도, 3주 검사-재검사 신뢰도) 및 타당도(수렴타당도, 공존타당도)를 검증하였

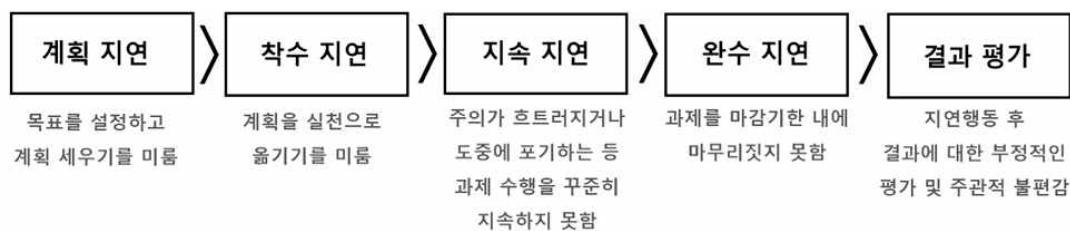


그림 3. 지연행동의 다섯 단계

다. 연구 2에서는 각 자연행동 단계와 다양한 성격적(충동성, 완벽주의), 인지적(실패에 대한 내성, 일반적 자기효능감), 동기적(성취목표지향성), 정서적 변인(우울, 불안, 죄책감, 수치심) 간의 관계를 탐색함으로써 다섯 자연행동 단계의 차별적인 특징을 밝히고자 하였다. 끝으로 연구 3에서는 각 자연행동 단계에 개입하는 자연행동 조절 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하였다. 프로그램은 행동 단계별 주요 문제와 과제에 대해 논한 Sheeran과 Webb(2016)의 이론적 모델, 그리고 연구 1과 2의 결과 등을 아우르는 내용으로 구성되었다. 자연행동 수준이 높은 참여자들을 모집하여 5주 간 매주 1회, 2시간 30분 동안 프로그램을 실시하였다. 이 때 각 참여자의 자연행동 양상에 대해 피드백과 교육을 제공하기 위해, 그리고 프로그램 효과를 확인하기 위해 연구 1에서 개발하고 타당화 한 PPQ를 활용하였다.

## **연구 1. 지연행동 단계 척도의 개발 및 타당화**

연구 1의 목표는 행동 단계 모델을 기반으로 한 지연행동 단계 척도를 개발하고 타당화하는 것이다. 이를 위해 본 연구에서는 지연행동을 ‘목표 과제를 수행하는 과정에서 의도를 형성하고 의도에 따라 행동하기를 실패한 것’이라고 개념화하였으며, 다음과 같이 정의하였다: 계획을 세우고, 계획에 따라 과제에 착수하고, 목표 달성을 위한 행동을 지속하고, 마감 기한 내에 과제를 마무리하는 일련의 단계에서 미루거나 실패하여 만족스러운 결과물을 내지 못하는 것.

### **연구 1-1. 지연행동 단계 척도의 개발**

연구 1-1에서는 선행 연구에서 개발된 자기보고식 척도들을 참고하고 보완하여, 목표 추구 과정의 각 행동 단계에서 나타나는 지연행동을 반영하는 예비 문항을 구성하였다. 임상심리전문가들의 검토를 통해 내용타당도가 떨어진다고 여겨지는 일부 예비 문항을 삭제하였으며, 이를 대학생 및 대학원생들에게 실시한 후 탐색적 요인분석을 활용하여 요인구조를 탐색하고 최종 문항을 선정하였다.

### **방 법**

#### **연구 참여자**

연구 참여자는 두 가지 방식으로 모집되었다. 첫째, 서울 소재 대학교의 심리학과에서 운영하는 연구 참여 시스템을 통해 연구의 모집문건과 설명문을 게시하였으며, 연구 참여자가 참여를 원할 경우 설문조사 시스템의 URL에 접속하여 온라인으로 설문에 응하도록 하였다. 이를 통해 심리학 관련 수업을 수강하고 있는 만 18세 이상인 대학생 120명을 모집하였으며, 이들에게는 연구 참여에 대한 보상으로 연구 참여 점수가 제공되었다. 둘째, 리서치 업체인 한국리서치의 패널 중 전국의 만 18세 이상인 대학생 및 대학원생 250명을 모집하였다. 이 경우, 연구 참여자들은 웹사이트에 게시된 모집문건을 본 후 자발적으로 연구에 참여하였으며, 참여 완료 시 리서치 업체에서 제공하는 소정의 금전적 보상을 받았다. 전체 참여자 370명 중 남성은 174명(47.0%), 여성은 196명(53.0%)이었

으며, 연령은 만 18~30세였다( $M = 21.81$ ,  $SD = 2.60$ ). 본 연구는 기관생명윤리 위원회의 사전 승인을 받았으며(IRB No. 2007/003-035), 참여자 모집은 2020년 7월 29일부터 2020년 11월 29일까지 이루어졌다.

## 절차

본 연구에서는 Worthington과 Whittaker(2006)가 제안한 척도 개발 절차에 따라 예비문항 구성 후 전문가 평정을 통해 내용타당도를 확인하였으며, 탐색적 요인분석을 실시하였다. 구체적인 절차에 대해 설명하면 다음과 같다.

### 1단계: 1차 예비문항 구성

본 연구에서는 목표 추구 과정에 대해 설명하는 행동 단계 모델(이슬아, 권석만, 2017; Achtziger & Gollwitzer, 2018; Gollwitzer, 1990)에 차안하여 척도를 구성하고자 하였다. 행동 단계 모델에서는 목표를 설정하고 추구하는 과정을 결정 전 단계, 행동 전 단계, 행동 단계, 행동 후 단계로 구분한다. 지연행동은 수행해야 할 과제가 외부에서 주어지는 경우가 많으므로, 목표를 설정하는 결정 전 단계를 독립적으로 측정하는 것이 그다지 유용하지 않다고 여겨졌다. 이에 결정 전 단계와 행동 전 단계를 ‘계획 단계’로 통합하였다. 그리고 행동 단계는 Svartdal 등(2020)의 연구를 참고하여 ‘착수 단계’, ‘지속 단계’ 그리고 ‘완수 단계’로 세분화하였으며, 행동 후 단계는 ‘결과 평가 단계’로 명명하였다. 각 단계에 맞춰 문항을 제작하였으며, Aitken 지연행동 척도(박재우, 1998; Aitken, 1982), 학업지연행동 상태 척도(박재우, 1998; Schouwenburg, 1995), 학생용 지연 특성 평가 척도(윤숙경, 1996; Solomon & Rothblum, 1984), 성인 지연행동 척도(임성문, 2006; McCown & Johnson, 1989), 일반적 지연행동 척도(임성문, 2006; Lay, 1986), 순수지연행동척도(이필건, 유형근, 2020; Steel, 2010), 비합리적 지연행동 척도(김현진, 최혜라, 2015; Steel, 2002), Tuckman 지연행동 척도(이정아, 2010; Tuckman, 1991), 학업적 착수-완수지연 척도(허효선 등, 2015), 그리고 Svartdal 등(2020)이 구성한 척도를 검토하여 적합한 문항을 추출하고 보완한 후, 어느 행동 단계에 적합한지 고려하여 추가하였다. 이로써 목표 설정과 계획 세우기를 미루는 ‘계획 지연’ 관련 22문항, 계획을 실천으로 옮기기를 미루는 행위인 ‘착수 지연’ 관련 25문항, 과제 수행을 꾸준히 지속하지 못하는 ‘지속 지연’ 관련 24문항, 과제를 마무리 짓지 못하고 완성을 미루는 ‘완수 지연’

관련 16문항, 자연행동의 결과에 대해 어떻게 평가하는지, 그리고 앞으로의 과제 수행은 어떨 것이라고 예상하는지를 측정하는 ‘결과 평가’ 관련 27문항 등, 총 114개의 예비문항이 구성되었다.

각 자연행동 단계를 개별적인 척도로 구성하였는데, 계획 자연 척도에서는 “과제 수행을 위한 계획을 하는 단계에서”, 착수 자연 척도에서는 “계획에 따라 실행을 시작해야 하는 단계에서”, 지속 자연 척도에서는 “시작한 과제를 꾸준히 지속해야 하는 단계에서”, 완수 자연 척도에서는 “과제를 마무리하는 단계에서”, 결과 평가 척도에서는 “과제를 마무리(또는 마무리하지 못한) 후”에 어떤 행동을 보이는지 5점 리커트 식 척도(1점=“전혀 그렇지 않다”, 2점=“약간 그렇지 않다”, 3점=“보통이다”, 4점=“약간 그렇다”, 5점=“매우 그렇다”)로 평정하도록 하였다. PPQ의 지시문은 다음과 같다: “우리는 일반적으로 과제를 수행할 때 추구할 목표를 설정하고, 목표지향적인 행동을 실행하기 위한 계획을 세우고, 목표지향적인 행동을 실제로 수행하고, 마지막으로 목표 달성을 정도를 평가하는 등의 과정을 거치게 됩니다. 평소에 과제(예: 보고서 작성, 시험공부 등)를 어떠한 방식으로 수행하며, 그 때 어떤 경험을 하시는지 기억을 떠올리면서 아래의 문항을 보시고, 각 문항이 자신을 가장 잘 반영한다고 생각되는 응답에 표시해주시기를 바랍니다.”

## 2단계: 예비문항 수정

임상심리전문가 3명으로 하여금 예비문항이 행동 단계에 따른 자연행동을 얼마나 잘 반영한다고 여겨지는지 4점 리커트 식 척도(1점=“적절하지 않음”, 2점=“약간 적절함”, 3점=“상당히 적절함”, 4점=“매우 적절함”)로 평정하도록 함으로써 내용타당도를 확인하였다. 전문가 2명 이상이 1점 또는 2점을 부여한 10문항은 자연행동을 잘 반영하지 못하는 것으로 간주하여 삭제하였다. 결과적으로 ‘계획 자연’ 관련 2문항, ‘착수 자연’ 관련 2문항, ‘지속 자연’ 관련 3문항, ‘완수 자연’ 관련 2문항, ‘결과 평가’ 관련 1문항을 제거하여 총 104문항을 예비문항으로 선정하였다.

## 3단계: 탐색적 요인분석

행동 단계 모델에서는 각 단계가 자연스러운 흐름으로 연결되는 것이므로 독립적으로 구분되는 개념은 아님을 주장한다. 각 단계는 행동 과정을 일종의 전환점으로 구분한 것이며, 한 단계에서 다음 단계로 넘어가기 위해 다뤄야 할 과

제가 각기 다른 것을 이론적으로 개념화한 것이라 볼 수 있다. 이를 고려하면 행동 단계 간 상관이 높을 것임을 예상해 볼 수 있다. 특히 본 연구에서는 행동 단계를 착수 단계, 지속 단계, 완수 단계로 보다 세분화했기 때문에 이 단계들에 포함된 문항들은 더더욱 밀접한 관련성을 보일 가능성이 높다. 척도 개발에서 가장 많이 사용되는 통계 기법인 탐색적 요인분석은 측정변수 간의 상관계수를 통해 어떤 문항들이 함께 묶이는지 파악하는 것으로, 측정변수들이 공유하는 공통변량을 최대한 설명할 수 있는 방식으로 요인이 추출된다(탁진국, 2017). 이는 곧 문항 간 상관이 높을 때 하나의 요인으로 묶인다는 것을 의미하는데, 모든 자연행동 단계 예비문항을 한꺼번에 분석할 시 의미있는 요인이 추출되지 않고 여러 단계들의 문항이 섞여, 자연행동 단계 간의 중요하지만 미묘한 차이가 배제된 결과가 도출될 가능성이 크다고 생각되었다. 뿐만 아니라 각 자연행동 단계가 단일요인인지 혹은 미처 고려하지 못했던 하위요인들로 구성되어 있는지 여부를 확인할 필요도 있었다. 이에 본 연구에서는 자연행동 단계 척도(이하 PPQ)에 포함된 5개 척도 각각에 대해 탐색적 요인분석을 실시함으로써 ‘계획지연’, ‘착수 지연’, ‘지속 지연’, ‘완수 지연’, ‘결과 평가’ 척도의 요인구조를 확인하였다.

## 분석

IBM SPSS Statistics 28.0을 사용하여 문항별 왜도 및 첨도를 검토하고(부록 1~5) 총점-문항 간 상관 분석을 실시하였으며, 평균 및 표준편차를 산출하였다. 이어서 PPQ의 5개 척도 각각에 대해 연구 참여자 370명의 자료를 활용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이후 PPQ의 요인 간 상관분석을 실시하여 부록 6에 제시하였다.

탐색적 요인분석을 위해 우선 각 예비문항의 왜도와 첨도를 검토하였고, Worthington과 Whittaker(2006)의 제안에 따라 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 적합성 지수와 Bartlett 구형성 검증을 실시하여 본 연구의 자료가 요인분석을 시행하기에 적합한지 확인하였다. 또한 주축요인추출 방식으로 요인을 추출한 후 고유치(Kaiser, 1960), 스크리 도표, 해석가능성 등을 고려하여 요인 수를 지정한 후 사각회전방법(oblique rotation)인 Promax( $\kappa = 4$ )를 사용하여 회전하였다. 이 때 공통성이 .40 이하인 문항을 삭제하였으며, 요인 부하량이 .40 미만인 문항, 두 개 이상의 요인과 동시에 .30 이상의 부하량을 가지거나 요인 부하

량의 차가 .10 미만이어서 교차 부하되었다고 여겨지는 문항을 제거하였다.

## 결과

앞서 절차에서 설명한 바와 같이, 본 연구에서는 PPQ를 구성하는 다섯 단계의 지연행동 각각에 대해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 각 척도의 요인구조를 탐색한 결과는 다음과 같다.

### 지연행동 1단계: 계획 지연

계획 지연 관련 예비문항의 왜도와 첨도를 검토한 결과, 정규성에서 크게 벗어나지 않는 것으로 나타났다(왜도:  $-0.609 \sim +0.784$ , 첨도:  $-1.218 \sim -0.246$ ). 총 점-문항 간 상관이 .30 이하인 문항이 없어, 문항 제거 없이 20문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이 때 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 적합성 지수는 .95였으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다,  $\chi^2(190, N = 370) = 4374.83, p < .001$ . 요인 수를 결정하기 위해 고유치가 1.0 이상인 요인을 추출한 결과, 3개 요인이 산출되었으며(요인별 고유치: 9.939, 1.356, 1.147), 스크리 도표를 이용하여 고유치의 감소 정도를 고려할 때 2~3요인이 적절해보였다. 이에 요인 수를 3개로 지정하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 공통성이 .40 이하인 문항이 1개 있었으며, 2개의 문항으로만 이루어져 있는 불안정한 요인이 있었다. 따라서 3개의 문항을 삭제하였으며, 적절한 요인 수는 2개라고 판단하였다.

요인 수를 2개로 지정하여 17문항에 대한 탐색적 요인분석을 재실시한 결과, KMO 적합성 지수는 .96으로 문항 간 상관이 상당히 높았으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다,  $\chi^2(136, N = 370) = 3733.47, p < .001$ . 모든 문항의 요인 부하량이 .40 이상이었으며, 다른 요인과 교차 부하된 문항도 없었다. 요인 1의 고유치는 9.02였고 총 변량의 53.03%를 설명하였으며, 요인 2의 고유치는 1.198이었고 총 변량의 7.05%를 설명하였다. 요인별 문항과 요인 부하량은 표 1에 제시하였다.

요인 1은 11문항으로 구성되었고, ‘여러 과제들 중 우선 순위를 정하지 못한 채 미룬다’, ‘일을 언제, 어디에서, 어떻게 할 지 잘 결정을 내리지 못한다’, ‘큰 목표를 이루기 위한 세부적인 계획을 세우지 못한다’ 등의 문항이 여기에 속하

였다. 요인 1의 문항 내용을 볼 때, 효율적으로 과제를 수행할 수 있는 계획을 세우는 기술이 부족하다거나, 계획을 세우기 위한 결정을 내리지 못하여 미루는 것과 관련되어 있어 ‘계획 곤란’으로 명명하였다.

요인 2는 6문항으로, ‘과제가 주어지면 일단 나중에 생각하기로 한다’, ‘어떤

**표 1. 계획 지연 척도의 요인별 문항 및 요인 부하량 ( $N = 370$ )**

문 항	요인 1	요인 2
<b>요인 1. 계획 곤란 (11문항)</b>		
18. 여러 과제들 중 우선순위를 정하지 못한 채 미룬다.	.842	-.137
15. 어떤 순서로 과제를 해야 할지 결정하지 못한다.	.808	-.087
4. 일을 언제, 어디에서, 어떻게 할지 잘 결정을 내리지 못한다.	.757	-.009
8. 일을 하기에 앞서 무엇을 준비해야 할지 잘 모르겠다.	.698	.035
19. 큰 목표를 이루기 위한 세부적인 계획을 세우지 못한다.	.686	.076
3. 계획을 세울 때 필요한 일을 미리 챙기지 못한다.	.638	.144
6. 어떻게 하면 꾸준히 과제를 진행할 수 있을지 계획을 잘 못 세우겠다.	.603	.186
5. 제 때 일을 끝마칠 수 있는 계획을 잘 세우지 못해 곤란하다.	.553	.263
1. 기한 내에 과제를 끝내기 위해서 언제 시작해야 할지 잘 모르겠다.	.541	.159
2. 주어진 시간 내에 해야 할 일의 양을 가늠하지 못한 채 미룬다.	.500	.320
9. 어떤 환경에서 일을 할 때 가장 효율적일지 미리 계획하지 않은 채 미룬다.	.490	.255
<b>요인 2. 계획 회피 (6문항)</b>		
12. 과제가 주어지면 일단 나중에 생각하기로 한다.	-.179	.954
11. 과제에 대한 아무런 생각 없이 그냥 미룬다.	-.021	.812
13. 어떤 방법으로 과제를 할지 계획 세우기를 미룬다.	.175	.619
14. 과제가 주어지면 무엇을 목표로 해야 할지에 대한 결정을 미룬다.	.171	.613
10. 과제를 하겠다는 결정을 내리는 것부터 너무 어렵다.	.096	.581
20. 부담스럽거나 하기 싫은 과제에 대한 계획을 미룬다.	.103	.572

방법으로 과제를 할 지 계획 세우기를 미룬다’, ‘과제가 주어지면 무엇을 목표로 해야 할지에 대한 결정을 미룬다’ 등의 문항이 포함되었다. 요인 2는 과제에 대해 생각하거나 계획 세우기 자체를 미루는 것을 대표하여, ‘계획 회피’라고 명명하였다.

## 지연행동 2단계: 착수 지연

착수 지연 관련 예비문항의 왜도와 첨도를 검토한 결과, 정규성에서 크게 벗어나지 않는 것으로 판단되었다(왜도: -0.919~+1.020, 첨도: -1.255~+0.471). 총점-문항 간 상관이 .30 이하인 문항도 없어, 문항 제거 없이 23문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. KMO 적합성 지수는 .98이었으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다,  $\chi^2(253, N = 370) = 7778.95, p < .001$ . 고유치가 1.0 이상인 요인은 2개였으며(요인별 고유치: 14.460, 1.210), 스크리 도표를 이용하여 고유치의 감소 정도를 고려할 때 1~2요인이 적절해보였다. 이에 요인 수를 2개로 지정하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 공통성이 .40 이하인 문항 2개가 있어 이를 삭제하였다.

**표 2. 착수 지연 척도의 문항 및 요인 부하량 ( $N = 370$ )**

문 항 (10문항)	요인 1
16. 더 빨리 시작하기로 마음 먹었음에도 불구하고 마지막 순간까지 시작하기를 미룬다.	.884
5. 과제를 늦게 시작하는 습관을 고치려고 해도 잘 안 된다.	.868
3. 습관적으로 과제를 늦게 시작한다.	.861
2. 과제를 시작하기까지 오랜 시간이 걸린다.	.843
6. 중요한 일을 시작하는 것을 미룬다.	.840
9. 과제 마감일이 가까워져야 비로소 착수한다.	.839
4. ‘이제 시작해야 하는데’라는 생각을 하면서도 그렇게 하지 못하는 경우 우가 많다.	.835
11. 며칠 전에 하려고 했던 과제들을 지금에 와서 시작하는 경우가 있다.	.834
21. 계획했던 것보다 늦게 시작한다.	.807
18. 결정을 내린 후에도 특별한 이유 없이 실천을 미룬다.	.806

21문항에 대한 탐색적 요인분석을 재실시하자 KMO 적합성 지수는 .98이었고, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다,  $\chi^2(210, N = 370) = 7473.49, p < .001$ . 고유치가 1.0 이상인 요인은 하나였으며 (고유치: 13.981), 총 변량의 66.58%를 설명하였다. 모든 문항의 요인 부하량이 .40 이상이었다.

타 척도에 비해 문항 수가 지나치게 많아, 보다 간결한 문항 구성을 위해 상대적으로 요인 부하량이 적은 문항과 내용 상 다소 중복되는 문항 11개를 제거하여 최종 10문항에 대해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, KMO 적합성 지수는 .96으로 문항 간 상관이 상당히 좋았으며, Bartlett 구형성 검증 결과에서도 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다,  $\chi^2(45, N = 370) = 3483.02, p < .001$ . 이번에도 단일 요인구조임이 확인되었으며(고유치: 7.379), 하나의 요인이 총 변량의 73.79%를 설명하였다. ‘더 빨리 시작하기로 마음 먹었음에도 불구하고 마지막 순간까지 시작하기를 미룬다’, ‘습관적으로 과제를 늦게 시작한다’, ‘과제 마감일이 가까워져야 비로소 착수한다’ 등의 문항이 포함되어 있으며, 모든 문항이 계획을 실천에 옮겨 과제를 시작하는 데 어려움을 느끼고 미루는 것과 관련되어 있어, 이 척도는 ‘착수 지연’으로 명명하였다. 문항과 요인 부하량은 표 2에 제시하였다.

### 지연행동 3단계: 지속 지연

지속 지연 관련 예비문항의 왜도와 첨도를 검토한 결과, 정규성에서 크게 벗어나지 않는 범위인 것으로 나타났다(왜도:  $-0.643 \sim +1.115$ , 첨도:  $-1.141 \sim +0.297$ ). 총첨-문항 간 상관이 .30 이하인 문항이 없어, 문항 제거 없이 21문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. KMO 적합성 지수는 .96이었고, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다,  $\chi^2(210, N = 370) = 4943.80, p < .001$ . 고유치가 1.0 이상인 요인은 2개였으며(요인별 고유치: 10.852, 1.379), 스크리 도표를 이용하여 고유치의 감소 정도를 고려할 때에도 2요인이 적절해보였다. 다만 공통성이 .40 이하인 문항이 2개 있어 이를 제거한 후 탐색적 요인분석을 재실시하였는데, 다른 요인과 교차 부하된 문항 6개가 있어 이들을 삭제한 후 다시 분석하였다.

최종적으로 13문항에 대한 탐색적 요인분석 결과, KMO 적합성 지수는 .94로 문항 간 상관이 상당히 높았으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기

에 적합한 것으로 나타났다,  $\chi^2(78, N = 370) = 2842.67, p < .001$ . 모든 문항의 요인 부하량이 .40 이상이었으며, 다른 요인과 교차 부하된 문항도 없었다. 요인 1의 고유치는 7.027이었고 총 변량의 54.05%를 설명하였으며, 요인 2의 고유치는 1.300이었고 총 변량의 10.00%를 설명하였다. 요인별 문항과 요인 부하량은 표 3에 제시하였다.

요인 1은 9문항으로 구성되었고, ‘어차피 제 시간에 끝내지 못할 거라 생각하고 도중에 포기해버린다’, ‘시작만 해 두고 과제를 더 이상 진행하지 않는다’, ‘다른 일을 하려고 꼭 해야만 하는 일을 잠시 중단한다’ 등의 문항이 여기에 속하였다. 요인 1의 문항 내용을 볼 때, 과제를 수행하는 도중에 포기하거나 더

**표 3. 지속 지연 척도의 요인별 문항 및 요인 부하량 ( $N = 370$ )**

문 항	요인 1	요인 2
<b>요인 1. 지속 중단 (9문항)</b>		
17. 어차피 제 시간에 끝내지 못할 거라 생각하고 도중에 포기 해버린다.	.836	-.218
6. 일이 잘 안 풀리니까 포기한다.	.789	-.114
21. 시작만 해 두고 과제를 더 이상 진행하지 않는다.	.778	.012
2. 과제를 일찍 시작하더라도, 도중에 더 이상 어떻게 진행시 켜야 할 지 모르는 상태로 미룬다.	.746	-.012
18. 일을 계속 해야 함에도 불구하고 시작했던 일을 묵혀둔다.	.682	.230
9. 다른 일을 하려고 꼭 해야만 하는 일을 잠시 중단한다.	.635	.213
5. 일하는 도중에 기운이 없어져서 진행을 못한다.	.631	.064
8. 과제를 끝내지 않고 (계획했던 분량을 채우지 않고) 미룬다.	.608	.236
3. 기한에 늦지 않기 위해 규칙적으로 과제를 하지 못한다.	.601	.122
<b>요인 2. 지속 곤란 (4문항)</b>		
16. 중요한 일을 하면서 동시에 다른 일(예: 메일 확인, SNS 등) 을 한다.	-.190	.869
14. 과제를 할 때 하던 일과 관련이 없는 웹사이트를 둘러보곤 한다.	-.064	.864
12. 일을 하다가 말고 다른 곳에 집중하는 일이 자주 있다.	.109	.735
15. 과제를 계속하려면 억지로 노력을 해야 한다.	.233	.516

이상 진행하기를 멈춰버리는 것과 관련되어 있어, ‘지속 중단’이라고 명명하였다.

요인 2는 4문항으로, ‘중요한 일을 하면서 동시에 다른 일(예: 매일 확인, SNS 등)을 한다’, ‘과제를 계속하려면 억지로 노력을 해야 한다’ 등의 문항이 포함되었다. 요인 2는 과제 수행을 지속하면서도 다른 활동에 주의를 빼앗기거나 집중력이 흐트러져서 어려움을 겪는 것을 대표하여 ‘지속 곤란’이라고 명명하였다.

#### 지연행동 4단계: 완수 지연

완수 지연 관련 예비문항의 왜도와 첨도를 검토한 결과, 정규성을 크게 벗어나지 않는 것으로 확인되었다(왜도: +0.077~+1.344, 첨도: -1.263~+0.199). 총 점-

**표 4. 완수 지연 척도의 요인별 문항 및 요인 부하량 ( $N = 370$ )**

문 항	요인 1	요인 2
<b>요인 1. 완결 곤란 (8문항)</b>		
1. 과제를 아무리 일찍 시작해도 빨리 마감을 하지 못한다.	.783	-.043
10. 꾸준히 작업을 했는데도 마무리가 늦어진다.	.782	-.100
5. 중요한 일인데도 불필요하게 일의 완성을 미룬다.	.741	.059
2. 빨리 끝낼 수 있는 과제라도 이상하게 완성을 미루게 된다.	.730	-.039
13. 아직 할 일이 남아 있는 것 같아 완결 짓지를 못 한다.	.706	-.060
9. 마감기한이 가까워졌음에도 좀처럼 과제를 마무리짓지 못한다.	.635	.223
3. 나는 스스로 세워 놓은 마감기한에 맞추지 못한다.	.635	.107
11. 나는 불편한 마음이 들 때까지 과제의 완성을 미룬다.	.630	.174
<b>요인 2. 기한 준수 곤란 (6문항)</b>		
6. 기한을 넘겨서야 과제를 마치는 일이 자주 있다.	-.064	.964
7. 마감기한을 잘 지키지 못한다.	-.037	.936
4. 나는 종종 기한 내에 과제를 끝마치지 못한다.	.033	.854
14. 정해진 시간을 넘기면 이미 늦었다며 아예 더 적극적으로 완성 을 미룬다.	-.038	.755
12. 마감기한을 넘기더라도 결과물을 다듬는 게 더 중요하다.	-.007	.658
8. 자주 늦는다.	.263	.629

문항 간 상관이 .30 이하인 문항이 없어, 문항 제거 없이 14문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이 때 KMO 적합성 지수는 .93으로 문항 간 상관은 상당히 높았으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다,  $\chi^2(91, N = 370) = 3735.79, p < .001$ . 요인 수를 결정하기 위해 고유치가 1.0 이상인 요인을 추출하자 2개 요인이 산출되었으며, 스크리 도표를 이용하여 고유치의 감소 정도를 고려할 때에도 2요인이 적절해보였다. 요인 1의 고유치는 7.637이었고 총 변량의 54.55%를 설명하였으며, 요인 2의 고유치는 1.580이었고 총 변량의 11.29%를 설명하였다. 모든 문항의 요인 부하량이 .40 이상이었으며, 다른 요인과 교차 부하된 문항도 없었다. 요인별 문항과 요인 부하량은 표 4에 제시하였다.

요인 1은 8문항으로 구성되었고, ‘과제를 아무리 일찍 시작해도 빨리 마감을 하지 못한다’, ‘꾸준히 작업을 했는데도 마무리가 늦어진다’, ‘중요한 일인데도 불필요하게 일의 완성을 미룬다’ 등의 문항이 여기에 속하였다. 요인 1의 문항 내용을 볼 때, 과제를 마무리 짓거나 완성하기를 미루는 것과 관련되어 있어, ‘완결 곤란’이라고 명명하였다.

요인 2는 6문항으로, ‘기한을 넘겨서야 과제를 마치는 일이 자주 있다’, ‘자주 늦는다’ 등의 문항이 포함되었다. 요인 2는 마감기한을 지키지 못하고 넘겨버리는 경우를 반영하여 ‘기한 준수 곤란’이라고 명명하였다.

## 지연행동 5단계: 결과 평가

결과 평가 관련 예비문항의 왜도와 첨도를 검토하자, 정규성에서 크게 벗어나지 않는 것으로 나타났다(왜도:  $-0.830 \sim +0.943$ , 첨도:  $-1.232 \sim +0.228$ ). 총첨-문항 간 상관이 .30 이하인 문항이 없어, 문항 제거 없이 26문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. KMO 적합성 지수는 .94였고, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다,  $\chi^2(325, N = 370) = 5527.32, p < .001$ . 고유치가 1.0 이상인 요인은 4개였으나(요인별 고유치: 10.485, 2.604, 1.583, 1.117), 공통성이 .40 이하인 문항이 11개 있어 이들을 제거한 후 15문항에 대해 탐색적 요인분석을 재실시하였다. 이번에는 다른 요인과 교차 부하된 문항이 1개 있어 이 또한 삭제 후 다시 분석을 실시하였다.

최종적으로 14문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하자 KMO 적합성 지수는 .92로 문항 간 상관이 상당히 높았으며, Bartlett 구형성 검증 결과, 요인분석을

하기에 적합한 것으로 나타났다,  $X^2(91, N = 370) = 3407.64, p < .001$ . 모든 문항의 요인 부하량이 .40 이상이었으며, 다른 요인과 교차 부하된 문항도 없었다. 고유치가 1.0 이상인 요인을 추출하자 3개 요인이 산출되었으며, 스크리 도표를 이용하여 고유치의 감소 정도를 고려할 때 2~3요인이 적절해보였다. 이에 우선 요인 수를 3개로 지정하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 요인 1의 고유치는 7.233이었고 총 변량의 51.68%를 설명하였으며, 요인 2의 고유치는 1.608이었고 총 변량의 11.49%를 설명하였다. 또한 요인 3의 고유치는 1.147이었고 총 변량의 8.19%를 설명하였다. 다만 요인 2와 요인 3이 각각 3문항으로 구성되어 통계적으로 다소 불안정한 요인구조로 여겨졌다. 이에 요인 수를 2개로 지정하여 탐색적 요인분석을 다시 실시해보았는데, 요인 1이 9문항, 요인 2가 5문항으로 구성되어 있어 통계적으로는 보다 안정적인 요인구조를 나타냈으나 하위 요인의 해석이 불분명해지는 문제가 발생하였다. 따라서 비록 한 요인에 4개 이상의 문항이 포함되어야 한다는 Costello와 Osborne(2005)의 기준을 충족하지는 못하지만, 해석 가능성은 고려하여 3요인 구조를 선택하였다. 요인별 문항과 요인 부하량은 표 5에 제시하였다.

요인 1은 8문항으로 구성되었고, ‘미루는 습관을 고쳐야겠다고 생각한다’, ‘시간관리를 잘했어야 한다며 후회한다’, ‘필요 이상으로 미루는 내가 비합리적이라고 생각한다’, ‘미루는 습관이 큰 문제로 느껴진다’ 등의 문항이 여기에 속하였다. 요인 1의 문항 내용을 볼 때, 과제 수행을 계속 미뤄왔던 과거에 대한 아쉬움과 더불어 자연행동이 현재 자신의 삶에 부정적인 영향을 미치고 있다는 인식을 반영하는 문항들이 포함되어 있어, ‘후회 및 문제의식’이라고 명명하였다.

요인 2는 3문항으로, ‘겨우 과제를 마무리하더라도 그다지 기분이 좋지 않다’, ‘결과물이 마음에 들지 않는다’ 등의 문항이 포함되었다. 요인 2는 미루다가 어설프게 마감하게 된 결과물에 대한 불만족과 관련되어 있어 ‘결과에 대한 불만족’이라고 명명하였다.

마지막으로 요인 3은 3문항으로, ‘아무리 노력해도 미루는 습관을 고칠 수 없을 것이라고 생각한다’, ‘어차피 다음에 또 미루게 될 것이라고 생각한다’ 등의 문항으로 구성되어 있다. 요인 3은 자연행동이 문제가 됨을 알고 있음에도 불구하고 이 상태가 변하지 않을 것이라는 느낌을 대표하여 ‘무기력’이라고 명명하였다.

**표 5. 결과 평가 척도의 요인별 문항 및 요인 부하량 ( $N = 370$ )**

문 항	요인 1	요인 2	요인 3
<b>요인 1. 후회 및 문제의식 (8문항)</b>			
2. 미루는 습관을 고쳐야겠다고 생각한다.	.894	-.158	.051
10. 앞으로는 과제를 빨리 해야겠다고 생각한다.	.822	-.079	-.083
3. 시간관리를 잘 했어야 했다며 후회한다.	.789	-.015	.023
15. 다음에는 절대 늦지 말아야겠다고 다짐한다.	.757	.067	-.124
1. 미루는 습관이 큰 문제로 느껴진다.	.753	-.072	.170
19. 과제를 늦게 시작한 것을 후회한다.	.746	.145	-.048
4. 필요 이상으로 미루는 내가 비합리적이라고 생각한다.	.669	.089	.135
9. 과제를 늦게 마감한 것을 후회한다.	.621	.286	-.060
<b>요인 2. 결과에 대한 불만족 (3문항)</b>			
8. 급하게 일을 마쳐도 만족스럽지 않고 성취감도 느껴지지 않는다.	-.095	.864	.072
6. 겨우 과제를 마무리하더라도 그다지 기분이 좋지 않다.	-.006	.849	.002
12. 결과물이 마음에 들지 않는다.	.093	.690	-.007
<b>요인 3. 무기력 (3문항)</b>			
21. 아무리 노력해도 미루는 습관을 고칠 수 없을 것이라고 생각한다.	-.125	.048	.913
5. 미루는 자신이 싫지만, 그런 내가 변할 수 없을 것이라고 생각한다.	.002	.037	.771
11. 어차피 다음에 또 미루게 될 것이라고 생각한다.	.288	-.039	.561

## 논 의

연구 1-1에서는 목표를 추구하는 여러 단계에서 나타나는 자연행동을 측정하기 위해 PPQ를 개발하였다. 우선 자연행동이 나타날 수 있는 단계를 계획 단계, 착수 단계, 지속 단계, 완수 단계, 그리고 결과에 대해 평가하는 단계로 구분하여 각 단계에 적합한 문항을 제작하였으며, 기존에 사용되어 왔던 자연행동 측정도구들의 문항들을 검토하여 수정하고 보완함으로써 PPQ의 예비 문항을 구성하였다. 또한 임상심리전문가 3인의 의견을 구해 내용타당도가 낮은 문항들을 삭제하였다. 대학생 및 대학원생을 대상으로 수집한 자료를 활용하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 이를 통해 계획 자연, 착수 자연, 지속 자연, 완수 자연

연, 결과 평가 척도 각각의 요인구조를 탐색하였다. PPQ의 구조를 표 6에 요약하였다.

연구 결과, 계획 지연 척도는 주어진 과제를 적절히 수행할 수 있도록 계획을 세우는 데 어려움을 느끼는 ‘계획 곤란’ 요인(11문항)과 과제에 대한 생각이나 계획 세우기 자체를 꺼리는 ‘계획 회피’ 요인(6문항)으로 구분되었다. 착수 지연 척도는 과제를 하고자 하는 의도를 실제 행동으로 옮기기를 미루는 문항들로 구성된 단일 요인 구조(10문항)인 것으로 나타났다. 지속 지연 척도의 경우, 과제 수행 도중에 포기하는 ‘지속 중단’ 요인(9문항)과 과제 수행을 지속하려고 노력은 하지만 주의집중에 어려움을 겪는 ‘지속 곤란’ 요인(4문항)으로 이루어져 있었다. 그리고 완수 지연 척도는 과제를 마무리짓기를 미루는 ‘완결 곤란’ 요인(8문항)과 마감 기한을 지키는 데 실패하는 ‘기한 준수 곤란’ 요인(6문항)으로 구성되어 있었다. 마지막으로 결과 평가 척도는 과제 수행을 미뤄왔던 과거에 대한 아쉬움과 지연행동이 미치는 부정적인 영향에 대한 인식을 반영하는 ‘후회 및 문제의식’ 요인(8문항), 꾸물거린 결과로 기준에 미치지 못하는 결과물을 내게 된 것에 대한 실망을 내포하는 ‘결과에 대한 불만족’ 요인(3문항), 그리고 앞으로도 미루기를 면출 수 없을 것이며 지연행동이 반복될 것이라고 느끼는 ‘무기력’ 요인(3문항)으로 이루어져 있었다.

**표 6. PPQ의 구조**

척도명	요인구조	문항 수
지연행동 1단계:	계획 지연	계획 곤란 계획 회피
		11문항 6문항
지연행동 2단계:	착수 지연	단일 요인
지연행동 3단계:	지속 지연	지속 중단 지속 곤란
		9문항 4문항
지연행동 4단계:	완수 지연	완결 곤란 기한 준수 곤란
		8문항 6문항
지연행동 5단계:	결과 평가	후회 및 문제의식
		결과에 대한 불만족
		무기력
		3문항 3문항

## 연구 1-2. 지연행동 단계 척도의 타당화

연구 1-2에서는 연구 1-1에서 개발한 지연행동 단계 척도(이하 PPQ)의 타당도와 신뢰도를 검증하였다. 우선 연구 1-1에서 확인된 요인구조가 적합한지 여부를 확인하기 위해 확인적 요인분석을, 그리고 신뢰도 검증을 위해 문항 간 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )와 3주 간격 검사-재검사 신뢰도 분석을 실시하였다. 이어서 선행 연구에서 사용되어 온 지연행동의 측정도구(Aitken 지연행동 척도: API, 학업적 착수-완수지연 척도: AICPS) 및 지연행동과 깊은 관련이 있다고 알려진 자기조절 척도(한국판 단축형 자기통제 척도: BSCS, 목표중심 자기조절 척도: GF-SRS)와의 상관분석을 통해 수렴타당도와 공존타당도를 확인하였다. 마지막으로 계획 지연, 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연, 그리고 결과 평가 등 각 지연행동 단계가 서로 변별되는 지점이 있는지 탐색하기 위해 API, AICPS, BSCS, 그리고 GF-SRS와의 부분상관분석을 추가로 시행하였다.

## 방법

### 연구 참여자

연구 참여자는 두 가지 방식으로 모집되었다. 첫째로, 서울 소재 대학교의 심리학과에서 운영하는 연구 참여 시스템을 통해 연구의 모집문건과 설명문을 게시하였으며, 연구 참여자가 참여를 원할 경우 설문조사 시스템의 URL에 접속하여 온라인으로 설문에 응하도록 하였다. 이를 통해 심리학 관련 수업을 수강하고 있는 만 18세 이상인 대학생 119명을 모집하였으며, 이들에게는 연구 참여에 대한 보상으로 연구 참여 점수가 제공되었다. 둘째, 리서치 업체인 한국리서치의 패널 중 전국의 만 18세 이상인 대학생 및 대학원생 329명을 모집하였다. 이 경우, 연구 참여자들은 웹사이트에 게시된 모집문건을 본 후 자발적으로 연구에 참여하였으며, 참여 완료 시 리서치 업체에서 제공하는 소정의 금전적 보상을 받았다. 3주 간격 검사-재검사를 위해 전체 참여자 중 151명(남성: 72명, 47.7%; 여성: 79명, 52.3%)을 대상으로 지연행동 단계 척도의 재검사를 실시하였다. 전체 참여자 448명 중 남성은 226명(50.4%), 여성은 222명(49.6%)이었으며, 연령은 만 18~39세였다( $M = 22.02$ ,  $SD = 2.90$ ). 본 연구는 기관생명윤리위

원회의 사전 승인을 받았으며(IRB No. 2012/002-012), 참여자 모집은 2020년 12월 17일부터 2021년 8월 2일까지 이루어졌다.

## 측정도구

### 지연행동 단계 척도(Procrastination Phase Questionnaire: PPQ).

연구 1-1에서 개발한 계획 지연 척도의 17문항, 착수 지연 척도의 10문항, 지속 지연 척도의 13문항, 완수 지연 척도의 14문항, 결과 평가 척도의 14문항 등, 총 68문항을 사용하였다. 전체 척도의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .98이었다. 각 척도의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값을 표 7에 제시하였다.

### Aitken 지연행동 척도(Aitken Procrastination Inventory: API).

대학생이 학업 과제를 비롯한 다양한 일상적인 과업을 미루는 행위를 측정하는 5점 리커트 식 척도(1점=“전혀 아니다”, 2점=“아니다”, 3점=“보통이다”, 4점=“그렇다”, 5점=“매우 그렇다”)로, 총 19문항으로 구성되어 있다. Aitken(1982)이 개발하였으며, 국내에서는 박재우(1998)가 번안하고 김환(1999)이 타당화 한 바 있다. Aitken(1982)의 연구와 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .82였다. API의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값을 표 7에 제시하였다.

### 학업적 착수-완수지연 척도(Academic Initiation-Completion Procrastination Scale: AICPS).

허효선 등(2015)이 과제의 시작을 미루는 ‘학업적 착수지연’과 과제를 일찍 시작했더라도 마무리를 미루는 ‘학업적 완수지연’을 측정하기 위해 개발한 5점 리커트 식 척도로(0점=“전혀 그렇지 않다”, 1점=“약간 그렇지 않다”, 2점=“보통이다”, 3점=“약간 그렇다”, 4점=“매우 그렇다”), 총 18문항으로 구성되어 있다. 허효선 등(2015)의 연구에서 전체 척도, 학업적 착수지연, 그리고 학업적 완수지연 관련 문항의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 각각 .92, .94, .83이었으며, 본 연구에서는 .96, .97, .89였다. AICPS의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값을 표 7에 제시하였다.

### 한국판 단축형 자기통제 척도(Brief Self-Control Scale: BSCS).

Tangney 등(2004)이 자기통제력을 측정하기 위해 개발한 5점 리커트 식 척도

로(1점=“전혀 그렇지 않다”, 2점=“약간 그렇지 않다”, 3점=“보통이다”, 4점=“약간 그렇다”, 5점=“매우 그렇다”), 국내에서는 홍현기 등(2012)이 번안 및 타당화를 하였다. 하지 말아야 할 행동을 적절히 통제하는 능력인 ‘자제력’과 목표를 위해 해야 할 일을 집중해서 수행하는 ‘집중력’을 측정하는 11문항으로 구성되어 있다. 번안 연구에서 전체 척도의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .78이었으며, 본 연구에서 전체 척도, 자제력 그리고 집중력 관련 문항의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 각각 .86, .83, .59였다. 단축형 자기통제 척도의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값을 표 7에 제시하였다.

#### 목표중심 자기조절 척도(Goal Focused Self-Regulation Scale: GF-SRS).

원성두 등(2015)이 개인이 세운 목표에 맞게 사고, 감정, 충동, 수행을 조절하는 경향성을 측정하기 위해 개발한 5점 리커트 식 척도(1점=“전혀 그렇지 않다”, 2점=“약간 그렇지 않다”, 3점=“보통이다”, 4점=“약간 그렇다”, 5점=“매우 그렇다”)로, 총 13문항으로 이루어져 있다. ‘목표지향’, ‘긍정적 사고’, ‘정서조절’, ‘목표실행’ 등 4요인으로 구성되어 있다. 원성두 등(2015)의 연구에서 전체 척도, 목표지향, 목표실행, 정서조절, 긍정적 사고 관련 문항의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 각각 .85, .83, .88, .85, .76이었으며, 본 연구에서는 .84, .85, .87, .90, .86이었다. 목표중심 자기조절 척도의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값을 표 7에 제시하였다.

## 절차

PPQ의 요인구조를 검증하기 위해 IBM SPSS AMOS 28.0을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 각 척도에 대해 확인적 요인분석을 시행할 때에는 개별문항방법을, 그리고 모든 척도를 통합한 모형을 검증할 때에는 문항묶음방법 중 하나인 방사묶음방법(Radial-parceling Approach)을 사용하였으며, 모형의 적합도를 평가하기 위해 TLI(Tucker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index) 그리고 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 살펴보았다(오숙영, 2017; 홍세희 2000; Browne & Cudeck, 1993; Hoyle & Panter, 1995; Hu & Bentler, 1998; Marsh, Bella, & Hau, 1996). TLI와 CFI는 .90 이상 이면서 1에 가까울수록 좋은 적합도로 간주되며, RMSEA는 .05 이하일 때 좋은

표 7. 연구 1-2 변인들의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값 ( $N = 448$ )

척도명	<i>M</i>	<i>SD</i>	최소값	최대값
<b>PPQ</b>	2.66	.83	1.04	4.76
계획 지연	2.56	.89	1.00	4.76
착수 지연	3.10	1.20	1.00	5.00
지속 지연	2.60	.87	1.00	4.92
완수 지연	2.19	.90	1.00	4.93
결과 평가	3.00	.98	1.00	5.00
<b>API</b>	2.64	.57	1.26	4.42
<b>AICPS</b>	1.78	1.00	.00	3.94
학업적 착수지연	1.99	1.16	.00	4.00
학업적 완수지연	1.45	.99	.00	4.00
<b>BSCS</b>	3.00	.72	1.09	5.00
자제력	2.95	.79	1.00	5.00
집중력	3.09	.73	1.25	5.00
<b>GF-SRS</b>	3.12	.64	1.00	5.00
목표지향	3.40	.87	1.00	5.00
긍정적 사고	3.11	.93	1.00	5.00
정서조절	3.02	.99	1.00	5.00
목표실행	2.96	1.04	1.00	5.00

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire, API = Aitken Procrastination Inventory, AICPS = Academic Initiation-Completion Procrastination Scale, BSCS = Brief Self-Control Scale, GF-SRS = Goal Focused Self-Regulation Scale

적합도, .08 이하일 때 팬찮은 적합도, 그리고 .10 이하일 때 보통 적합도로 해석된다. 다만 CFI와 TLI가 .90 이상일 경우, 큰 RMSEA 값은 작은 변수의 수에 영향을 받았음을 의미하므로(홍세희, 2000), RMSEA가 다소 크더라도 TLI와 CFI가 적합한 경우에는 모형이 타당하다고 판단하였다.

IBM SPSS Statistics 28.0을 이용하여 내적 합치도 계수인 Cronbach's *a*를 산출하였으며, 상관분석을 통해 3주 간격의 검사-재검사 신뢰도를 확인하였다.

표 8. 지연행동 단계 간 상관 ( $N = 448$ )

	PPQ	계획 지연	착수 지연	지속 지연	완수 지연
계획 지연	.68***				
착수 지연	.75***	.78***			
지속 지연	.61***	.74***	.69***		
완수 지연	.68***	.73***	.64***	.79***	
결과 평가	.63***	.66***	.73***	.69***	.67***

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire

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

또한 PPQ와 API, AICPS 간의 상관분석을 실시함으로써 수렴타당도를 확인하였고, PPQ와 BSCS, GF-SRS 간의 상관분석을 통해 공존타당도를 검증하였다. PPQ의 모든 지연행동 단계 간 상관이 유의확률  $p < .001$  수준에서 높은 정적 상관을 나타낸 점을 볼 때(표 8), 계획 지연, 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연, 결과 평가 척도가 서로 공통된 요인을 많이 내포하고 있는 것으로 판단되었다. 이에 부분상관분석을 통해 각 지연행동 단계의 고유한 특성이 API, AICPS, BSCS, GF-SRS와 어떤 관계가 있는지 탐색하였다.

## 결 과

본 연구에서는 PPQ의 타당화를 위해 지연행동의 다섯 단계를 측정하는 PPQ의 확인적 요인분석, 신뢰도 분석, 그리고 공존타당도 및 수렴타당도 분석을 실시하였다. 이어서 부분상관분석을 통해 각 지연행동 단계 고유의 특징을 확인하였다.

### 확인적 요인분석

연구 1-1의 탐색적 요인분석에서 도출된 PPQ의 요인구조를 재검증하기 위해 각 지연행동 단계 척도에 대해 확인적 요인분석을 실시하였다. 각 지연행동 단

계 척도의 확인적 요인분석을 통해 산출된 적합도 지수는 표 9에, 그리고 표준화 계수는 부록 7에 제시하였다. 결과에 대한 구체적인 설명은 다음과 같다.

### 지연행동 1단계: 계획 지연 척도에 대한 확인적 요인분석

탐색적 요인분석을 통해 추출된 2요인 모형이 적합한지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 구체적으로는, 1요인 모형과 2요인 모형의 적합도를 비교하였다. 1요인 모형의 경우, 적합도 지수는 CFI = .84, TLI = .81, RMSEA = .126(90% CI: .118~.133)이었으며, 2요인 모형의 적합도 지수는 CFI = .88, TLI = .86, RMSEA = .107(90% CI: .099~.113)로 나타나, 두 모형 모두 적절한 수준에는 미치지 못했으나 2요인 모형이 보다 적합하였다. 이에 2요인 모형을 수정하여 보다 적합한 모형을 찾고자 하였다.

수정 지수를 확인한 결과, 오차항 간 공분산이 높은 경우들이 발견되었다. 구체적으로는 1번과 2번 문항의 오차항 간 상관(M.I. = 99.655, Par Change = .288), 3번과 4번 문항의 오차항 간 상관(M.I. = 42.738, Par Change = .178), 그리고 5번과 6번 문항의 오차항 간 상관(M.I. = 45.586, Par Change = .208)이 높은 것으로 나타나 문항의 내용을 다시 검토하였다. 우선 1번(여러 과제들 중 우선 순위를 정하지 못한 채 미룬다)과 2번 문항(어떤 순서로 과제를 해야 할지 결정하지를 못한다) 모두 과제 수행의 흐름을 분명히 파악하지 못한 채 미루는 것과 관련이 있어 유사한 문항으로 판단되었다. 3번(일을 언제, 어디에서, 어떻게 할지 잘 결정을 내리지 못하겠다)과 4번 문항(일을 하기에 앞서 무엇을 준비해야 할지 잘 모르겠다)은 과제 수행에 앞서 미리 고려해야 할 영역에 대해 명확히 알지 못하는 것과 관련되어 있다는 점에서 비슷하였다. 끝으로 5번

**표 9. PPQ의 확인적 요인분석 결과 ( $N = 448$ )**

	CFI	TLI	RMSEA (90% CI)
계획 지연 (2요인 모형)	.92	.91	.088 (.080~.096)
착수 지연 (1요인 모형)	.98	.97	.088 (.075~.103)
지속 지연 (2요인 모형)	.93	.91	.100 (.090~.111)
완수 지연 (2요인 모형)	.95	.95	.081 (.072~.091)
결과 평가 (3요인 모형)	.94	.93	.093 (.084~.103)
통합 모형 (10요인 모형)	.96	.95	.054 (.050~.059)

(큰 목표를 이루기 위한 세부적인 계획을 세우지 못한다)과 6번(계획을 세울 때 필요한 일을 미리 챙기지 못한다) 문항은 계획을 세우는 기술이 부족하다는 맥락에서 유사하다고 판단하였다. 이에 1, 2번 문항의 오차항, 3, 4번 문항의 오차항, 그리고 5, 6번 문항의 오차항 간의 상관을 가정한 수정 모형을 설정하여 모형 적합도를 재분석하였다. 그 결과, CFI = .92, TLI = .91로 상승하였으며 RMSEA = .088(90% CI: .080~.096)로 나타나, 수정된 2요인 모형이 적합한 것으로 확인되었다.

#### **지연행동 2단계: 차수 지연 척도에 대한 확인적 요인분석**

확인적 요인분석을 실시한 결과, 적합도 지수는 CFI = .98, TLI = .97, RMSEA = .088(90% CI: .075~.103)로 나타났다. CFI와 TLI가 .90 이상일 경우, 큰 RMSEA 값은 작은 변수의 수에 영향을 받았음을 의미하므로(홍세희, 2000), RMSEA가 다소 크지만 단일 요인 구조가 적합하며 타당하다고 판단하였다.

#### **지연행동 3단계: 지속 지연 척도에 대한 확인적 요인분석**

확인적 요인분석을 실시하여 1요인 모형과 연구 1-1에서 추출된 2요인 모형의 적합도를 비교하였다. 1요인 모형의 경우, 적합도 지수는 TLI = .68, CFI = .73, RMSEA = .192(90% CI: .182~.202)였으며, 2요인 모형의 적합도 지수는 TLI = .86, CFI = .88, RMSEA = .128(90% CI: .118~.138)로 나타나, 두 모형 모두 적절한 수준에는 미치지 못했으나 2요인 모형이 보다 적합하였다. 이에 2요인 모형을 수정하여 보다 적합한 모형을 찾고자 하였다.

수정 지수를 확인한 결과, 1번과 2번 문항의 오차항 간 공분산이 높은 것으로 나타나(M.I. = 159.094, Par Change = .385) 문항의 내용을 재검토하였다. 1번(어차피 제 시간에 끝내지 못할 거라 생각하고 도중에 포기해버린다)과 2번 문항(일이 잘 안 풀리니까 포기한다) 모두 ‘과제 수행 중에 포기한다’는 내용을 담고 있다는 점에서 유사하다고 생각되어, 1, 2번 문항의 오차항 간의 상관을 가정한 수정 모형을 설정하여 모형 적합도를 재분석하였다. 그 결과, CFI = .93, TLI = .91로 상승하였으며, RMSEA = .100(90% CI: .090~.111)으로 나타나, 수정된 2요인 모형이 적합한 것으로 판단하였다.

#### **지연행동 4단계: 완수 지연 척도에 대한 확인적 요인분석**

확인적 요인분석을 실시함으로써 연구 1-1의 탐색적 요인분석을 통해 추출된

2요인 모형이 적합한지 확인하였다. 구체적으로는, 1요인 모형과 2요인 모형을 비교하여 요인 구조의 적합도를 비교하였다. 1요인 모형의 경우, 적합도 지수는 TLI = .62, CFI = .68, RMSEA = .213(90% CI: .204~.222)이었으며, 2요인 모형의 적합도 지수는 TLI = .95, CFI = .95, RMSEA = .081(90% CI: .072~.091)로 나타나, 2요인 모형이 적합하고 타당한 것으로 판단하였다.

### 지연행동 5단계: 결과 평가 척도에 대한 확인적 요인분석

확인적 요인분석을 실시함으로써 탐색적 요인분석을 통해 추출된 3요인 모형과 1요인 모형의 적합도를 비교하였다. 1요인 모형의 경우, 적합도 지수는 TLI = .67, CFI = .72, RMSEA = .204(90% CI: .195~.213)였으며, 3요인 모형의 적합도 지수는 CFI = .94, TLI = .93, RMSEA = .093(90% CI: .084~.103)으로 나타났다. RMSEA가 다소 크지만 TLI와 CFI가 모두 .90이 넘는 바, 큰 RMSEA 값은 작은 변수의 수에 영향 받은 것으로 보이며, 이에 3요인 모형이 적합하고 타당한 것으로 판단하였다.

### PPQ의 통합 모형에 대한 확인적 요인분석

앞서 개별적으로 타당화한 척도들이 하나의 통합된 PPQ로 활용될 수 있는지 여부를 검증하기 위한 확인적 요인분석을 실시하였다. 다만 일반적으로 택하는 개별문항방법을 적용할 경우, 다수의 요인과 문항으로 인해 모형이 복잡해지며 개별문항의 측정 오차로 인해 전반적인 측정 오차가 증가함에 따라 모형의 적합도가 저하되는 문제가 발생하는데, 이 때 문항묶음방법을 사용할 수 있다(오숙영, 2017).

문항 묶음을 위해서는 요인의 단일성 검정이 필요하므로, 우선 각 요인에 대해 추출 요인을 1개로 고정하여 주축요인추출 방식으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 모든 요인의 KMO 적합성 지수가 기준치인 .70을 만족시켰으며, Bartlett 구형성 검증  $p$  수치는 기준인 .05 미만이었다. 또한 회전하지 않은 요인행렬 요인부하량 수치도 .40을 초과하여 하위요인별로 단일 차원이 검증되었다.

다양한 문항묶음방법 중 방사묶음방법(Radial-parceling Approach)이 확인적 요인분석에 효과적이라고 주장한 오숙영(2017)의 제안에 따라 요인부하량의 차이가 작은 문항 쌍을 순서대로 문항 묶음에 배정하여 비슷한 요인부하량을 가진 문항들을 하나로 묶었으며, 각 문항 묶음의 평균 점수를 계산하여 관측 변수

로 활용하였다. Little 등(2002: 오숙영, 2017 재인용)이 추천한 바에 따라 잠재 변수(요인) 당 문항 묶음이 3~4개가 되도록 하였다. 이에 계획 지연 척도의 계획 곤란 요인에서는 4개, 계획 회피 요인에서는 3개의 문항 묶음이, 그리고 착수 지연 척도에서는 4개의 문항 묶음이 구성되었다. 지속 지연 척도의 지속 중단 요인, 완수 지연 척도의 완결 곤란 및 기한 준수 곤란 요인, 결과 평가 척도의 후회 및 문제의식 요인은 3개의 문항 묶음으로 구성하였다. 4개의 문항으로 구성된 지속 지연 척도의 지속 곤란 요인과 3개의 문항으로 구성된 결과 평가 척도의 결과에 대한 불만족 및 무기력 요인의 경우, 별도로 문항 묶음을 실시하지 않고 개별문항을 분석에 사용하였다.

탐색적 요인분석을 통해 확인된 PPQ의 10개의 요인을 투입한 모형에 대해 확인적 요인분석을 실시하였다. 대안 모형으로는 계획 지연, 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연, 결과 평가 요인으로 구성된 5요인 모형, Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델에서 설정한 결정 및 행동 전 단계(계획 지연), 행동 단계(착수 지연, 지속 지연, 완수 지연), 행동 후 단계(결과 평가) 요인으로 구성된 3요인 모형, 그리고 지연 단계(계획 지연, 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연)와 결과 평가 요인으로 이루어진 2요인 모형을 가정하였다. 각 모형을 부록 8에 제시하였다.

우선 연구 모형인 10요인 모형에 대해 확인적 요인분석을 실시한 결과, 적합도 지수는 CFI = .96, TLI = .95, RMSEA = .054(90% CI: .050~.059)로 나타났다. 반면 대안 모형인 5요인 모형(CFI = .76, TLI = .74, RMSEA = .129(90% CI: .125~.132)), 3요인 모형(CFI = .68, TLI = .64, RMSEA = .152(90% CI: .148~.155)), 2요인 모형(CFI = .645, TLI = .62, RMSEA = .156(90% CI: .154~.160))은 모두 적합하지 않은 것으로 확인된 바, 10요인 모형이 적합한 것으로 판단하였다.

## 신뢰도 분석

PPQ의 신뢰도를 확인하기 위해 각 지연행동 단계 척도의 내적 합치도 계수인 Cronbach's  $\alpha$ 와 3주 간격 검사-재검사 신뢰도를 분석한 결과는 다음과 같다.

### 내적 합치도

PPQ 전체 문항에 대해 신뢰도 분석을 실시한 결과, 내적 합치도(Cronbach's

a)는 .98이었으며, 계획 지연, 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연, 결과 평가 척도 각각의 내적 합치도는 .95, .97, .92, .94, .94로 높은 수준에 해당하였다.

### 검사-재검사 신뢰도

PPQ 전체의 3주 간격 검사-재검사 신뢰도는  $r = .87(p < .001)$ 로 나타났다. 지연행동 단계별로 살펴볼 때 계획 지연은  $r = .81(p < .001)$ , 착수 지연은  $r = .83(p < .001)$ , 지속 지연은  $r = .85(p < .001)$ , 완수 지연은  $r = .84(p < .001)$ , 결과 평가는  $r = .80(p < .001)$ 으로, 모든 척도가 신뢰할만하며 시간에 따른 안정성이 높은 개념을 측정하는 도구인 것으로 드러났다.

## 타당도 분석

본 연구에서는 우선 각 지연행동 단계와 기존 지연행동 척도인 API, AICPS 총점 간의 상관분석 결과를 확인함으로써 수렴타당도를 검증하였다. 이어서 자기통제 및 자기조절 척도인 BSCS와 GF-SRS 총점 간의 상관분석을 실시하여 공존타당도를 확인하고자 하였다. 타당도 분석의 결과는 다음과 같다(표 10).

### 수렴타당도

PPQ를 구성하는 각 지연행동 단계와 API 간 상관분석을 실시한 결과, 계획 지연( $r = .68, p < .001$ ), 착수 지연( $r = .75, p < .001$ ), 지속 지연( $r = .61, p < .001$ ), 완수 지연( $r = .68, p < .001$ ), 결과 평가( $r = .63, p < .001$ ) 모두와 유의한 정적 상관을 나타냈다. 아울러 AICPS도 계획 지연( $r = .77, p < .001$ ), 착수 지연( $r = .84, p < .001$ ), 지속 지연( $r = .74, p < .001$ ), 완수 지연( $r = .76, p < .001$ ), 결과 평가( $r = .80, p < .001$ )와 유의한 정적 상관을 나타낸 바, PPQ를 구성하는 모든 척도의 수렴타당도가 적절한 것으로 검증되었다.

### 공존타당도

PPQ의 각 지연행동 단계와 자기통제의 측정도구인 BSCS 간의 상관분석을 실시한 결과, 계획 지연( $r = -.62, p < .001$ ), 착수 지연( $r = -.70, p < .001$ ), 지속 지연( $r = -.67, p < .001$ ), 완수 지연( $r = -.59, p < .001$ ), 결과 평가( $r = -.64, p < .001$ ) 모두가 유의한 부적 상관을 나타냈다. 또한 자기조절 척도인 GF-SRS는 계획 지연( $r = -.46, p < .001$ ), 착수 지연( $r = -.51, p < .001$ ), 지속

표 10. 지연행동 단계와 관련 척도 총점 간 상관 ( $N = 448$ )

	PPQ	계획 지연	착수 지연	지속 지연	완수 지연	결과 평가
<b>API</b>	.76***	.68***	.75***	.61***	.68***	.63***
<b>AICPS</b>	.89***	.77***	.84***	.74***	.76***	.80***
<b>BSCS</b>	-.73***	-.62***	-.70***	-.67***	-.59***	-.64***
<b>GF-SRS</b>	-.51***	-.46***	-.51***	-.46***	-.41***	-.41***

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire, API = Aitken Procrastination Inventory, AICPS = Academic Initiation-Completion Procrastination Scale, BSCS = Brief Self-Control Scale, GF-SRS = Goal Focused Self-Regulation Scale

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

지연( $r = -.46, p < .001$ ), 완수 지연( $r = -.41, p < .001$ ), 결과 평가( $r = -.41, p < .001$ ) 모두와 유의한 부적 상관을 보여, PPQ를 구성하는 모든 척도의 공존타당도가 적절한 것으로 확인되었다.

### 지연행동 단계별 특징

각 지연행동 단계 고유의 특징을 탐색하기 위해 PPQ와 API, AICPS, BSCS, GF-SRS의 총점 및 하위요인 간 부분상관분석을 실시하였다. 부분상관분석 결과는 표 11에 제시하였다.

#### 지연행동 1단계: 계획 지연 고유의 특징

착수 지연, 지속 지연, 완수 지연, 결과 평가를 통제한 후 계획 지연 척도와 API, AICPS, BSCS, GF-SRS 간의 부분상관분석을 실시함으로써 계획 지연 고유의 특성이 기존 지연행동 및 자기조절 측정도구와 어떤 관계가 있는지 탐색하였다. 그 결과, 계획 지연 총점은 BSCS의 집중력 요인( $r = -.10, p = .039$ )과 작지만 유의한 부적 상관을 나타냈으며, GF-SRS의 목표지향 요인( $r = -.19, p < .001$ ), 그리고 목표실행 요인( $r = -.11, p = .020$ )과도 유의한 부적 상관을

표 11. 지연행동 단계와 관련 척도 간 부분상관 ( $N = 448$ )

	계획 지연	착수 지연	지속 지연	완수 지연	결과 평가
<b>API</b>	.06	.42***	-.09	.32***	.04
<b>AICPS</b>	.09	.49***	.04	.32***	.34***
학업적 착수지연	.08	.66***	.00	.18***	.29***
학업적 완수지연	.06	-.04	.07	.33***	.27***
<b>BSCS</b>	-.01	-.30***	-.23***	.00	-.15**
자제력	.04	-.31***	-.20***	.01	-.15**
집중력	-.10*	-.17***	-.21***	-.02	-.10*
<b>GF-SRS</b>	-.04	-.21***	-.12*	.00	.00
목표지향	-.19***	-.16***	-.02	.01	.07
긍정적 사고	.08	-.04	-.10*	-.04	.06
정서조절	.02	-.09	-.11*	.01	.04
목표실행	-.11*	-.35***	-.08	.04	-.22***

주. API = Aitken Procrastination Inventory, AICPS = Academic Initiation-Completion Procrastination Scale, BSCS = Brief Self-Control Scale, GF-SRS = Goal Focused Self-Regulation Scale

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

보였다. 하지만 상관분석 결과와 달리 부분상관분석에서 계획 지연 척도는 API( $r = .06, p = .187$ ), AICPS( $r = .09, p = .070$ )와 유의한 상관을 보이지 않았다. 이와 같은 결과는 계획 지연 척도가 기존 지연행동 척도가 반영하지 못했던 지연행동의 측면을 측정하는 도구임과 동시에, 목표를 수행하고자 하는 의도의 부족 및 목표를 향해 꾸준히 나아갈 수 있다는 믿음의 부족과 관련되어 있음을 의미한다.

### 지연행동 2단계: 착수 지연 고유의 특징

계획 지연, 지속 지연, 완수 지연, 결과 평가를 통제한 후 착수 지연 척도와 API, AICPS 간의 부분상관분석을 실시한 결과, 착수 지연 총점은 API 총점( $r = .42, p < .001$ ), 그리고 AICPS 총점( $r = .49, p < .001$ )과 유의한 정적 상관을 나타냈다. 특히 AICPS의 두 요인 중 학업적 착수지연 요인( $r = .66, p < .001$ )과는 유의한 정적 상관을 보인 반면 학업적 완수지연 요인( $r = -.04, p = .359$ )

과의 상관은 유의하지 않았던 바, 착수 지연 척도는 기존 자연행동 개념 중에서도 특히 과제의 시작을 미루는 행위와 깊은 관련이 있는 것으로 확인되었으며, 이에 착수 지연 척도의 변별타당도가 적절한 것으로 생각된다.

한편 착수 지연 척도와 BSCS 간의 부분상관분석 결과, 착수 지연은 BSCS의 총점( $r = -.30, p < .001$ ) 및 하위요인인 자제력( $r = -.31, p < .001$ ), 집중력( $r = -.17, p < .001$ ) 모두와 유의한 부적 상관을 나타냈다. 뿐만 아니라 GF-SRS 와의 부분상관분석 시에도 GF-SRS 총점( $r = -.22, p < .001$ ), 그리고 하위요인 중 목표지향( $r = -.16, p < .001$ ) 및 목표실행 요인( $r = -.35, p < .001$ )과 유의한 부적 상관을 보인 바, 목표로 삼은 과제에 착수하는 데 실패하는 것이 자기 조절의 실패와 깊은 관련이 있음이 확인되었다. 특히 Dunn과 Clark(1971)가 제안한 Fisher's  $Z$  transformation을 통해 상관계수 간 차이를 검증한 결과, 착수 지연은 집중력보다는 자제력 요인( $Z = -2.22, p = .026$ )과, 그리고 목표지향보다는 목표실행 요인( $Z = 3.04, p = .002$ )과 더 강한 상관을 보였다. 이러한 결과는 착수 지연이 목표한 바를 실제로 실천하는 데 실패한 것, 특히 목표 추구에 도움이 되지 않는 자극이나 욕구를 통제하지 못하는 것과 관련되어 있음을 의미한다.

### 지연행동 3단계: 지속 지연 고유의 특징

계획 지연, 착수 지연, 완수 지연, 결과 평가를 통제한 후 지속 지연 척도와 API, AICPS 간의 부분상관분석을 실시한 결과, 지속 지연 총점과 API, AICPS 간의 상관은 유의하지 않았다. 반면 지속 지연 척도와 BSCS, GF-SRS 간의 부분상관분석을 실시했을 때, 지속 지연 총점은 BSCS 총점( $r = -.23, p < .001$ ), 자제력 요인( $r = -.20, p < .001$ ) 및 집중력 요인( $r = -.21, p < .001$ )과, 그리고 GF-SRS 총점( $r = -.12, p = .009$ ), 긍정적 사고 요인( $r = -.10, p = .045$ ), 정서 조절 요인( $r = -.11, p = .017$ )과 유의한 부적 상관을 나타냈다. 이러한 결과를 통합해 볼 때, 지속 지연 척도는 기존의 자연행동 척도에서 측정하지 못했던 또 다른 자연행동의 측면을 내포함과 동시에, 목표 과제를 수행하는 과정에서의 자기통제 실패와 관련되어 있는 것으로 생각된다. 자기조절 능력 중에서도 특히 목표를 추구하는 데 도움이 되는 긍정적인 생각을 하지 못한다거나 감정에 휘둘리지 않고 안정감을 유지하는 데 실패하는 것이 지속 지연과 연관되어 있음이 시사된다.

### **지연행동 4단계: 완수 지연 고유의 특징**

계획 지연, 착수 지연, 지속 지연, 결과 평가를 통제한 후 완수 지연 척도와 API, AICPS 간의 부분상관분석을 실시한 결과, 완수 지연 총점은 API 총점( $r = .32, p < .001$ ) 및 AICPS 총점( $r = .32, p < .001$ )과 유의한 정적 상관을 보였다. 보다 구체적으로는 AICPS의 하위요인 중 학업적 착수지연 요인( $r = .18, p < .001$ ) 및 학업적 완수지연 요인( $r = .34, p < .001$ ) 모두와 유의한 정적 상관을 보였는데, Fisher's  $Z$  transformation을 통해 상관계수 간 차이를 검증한 결과, 완수 지연은 특히 학업적 완수지연과 유의하게 더 높은 상관이 있는 것으로 나타났다( $Z = -2.57, p = .010$ ). 즉, 완수 지연 척도는 기존 지연행동 개념 중에서도 과제의 마무리를 미루는 행위와 더 깊은 관련이 있어 보인다. 한편 완수 지연 총점과 BSCS( $r = .00, p = .996$ ), GF-SRS( $r = .00, p = .955$ ) 간의 부분상관분석 결과는 유의하지 않았던 바, 자기조절 외에 완수 지연의 고유한 특성을 설명하는 다른 변인이 존재할 가능성이 시사된다.

### **지연행동 5단계: 결과 평가 고유의 특징**

계획 지연, 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연을 통제한 후 결과 평가 척도와 API, AICPS 간의 부분상관분석을 실시한 결과, 결과 평가 총점은 API( $r = .04, p = .353$ )와 유의한 상관을 나타내지 않았으나, AICPS 총점( $r = .34, p < .001$ ), 학업적 착수지연( $r = .29, p < .001$ ), 학업적 완수지연 요인( $r = .27, p < .001$ )과는 유의한 정적 상관을 보였다. 문항 내용 상 AICPS에는 지연행동에 대한 불편감과 문제의식이 내포되어 있지만 API는 주로 미루기의 행동적인 측면을 반영하고 있다는 차이에 의해 이러한 결과가 도출되었을 가능성이 있다. 한편 결과 평가 총점과 BSCS 총점( $r = -.15, p = .002$ ), 자제력 요인( $r = -.15, p = .002$ ), 집중력 요인( $r = -.10, p = .043$ ), 그리고 GF-SRS의 목표실행 요인( $r = -.22, p < .001$ ) 간 유의한 부적 상관이 나타나, 목표 추구 행동을 지속적으로 하지 못하는 것과 목표 성취에 도움이 되지 않는 행동을 통제하지 못하는 것이 수행 결과에 대해 부정적으로 평가하는 것과 관련되어 있음이 시사된다.

## 논 의

연구 1-2에서는 연구 1-1에서 도출된 PPQ의 요인구조를 재검증하였고, 내적 합치도와 3주 간격 검사-재검사 신뢰도도 확인하였다. 이와 더불어 선행 연구에서 가장 활발히 활용되고 있는 지연행동 측정도구인 API와 지연행동의 단계를 일부 구분한 AICPS, 그리고 자기조절을 측정하는 BSCS 및 GF-SRS와의 상관 분석을 통해 각 PPQ를 구성하는 각 지연행동 단계의 수렴타당도와 공존타당도를 검증하였다. PPQ의 내적 합치도 및 3주 간격 검사-재검사 신뢰도는 양호하여, PPQ가 지연행동을 일관적이고 안정적으로 측정하는 도구인 것으로 나타났다. PPQ의 각 척도와 API, AICPS 간 유의한 정적 상관이 나타났으며, BSCS, GF-SRS와는 유의한 부적 상관을 보여 수렴타당도와 공존타당도 또한 적절한 것으로 확인되었다.

본 연구에서 눈여겨볼 만한 결과 중 하나는 PPQ의 지연행동 단계 간 상관이 높았다는 점이다. 이러한 결과는 계획 지연, 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연, 그리고 결과 평가 방식이 서로 공통된 요소를 많이 내포하고 있음을 시사한다. Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델에서는 각 행동 단계가 서로 독립적인 개념이 아니라, 과제를 수행하는 과정 중에 경험하게 되는 전환점이며 하나의 자연스러운 흐름으로 연결된다는 점을 강조한다. 이를 고려하면 지연행동 단계 간 상관이 높게 나타난 것은 예상된 결과이다. 하지만 Svartdal 등(2020)이 주장했듯이 계획 지연, 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연, 그리고 결과 평가는 지연행동이라는 공통 분모로 엮여있으면서도 서로 변별되는 지점이 있을 수 있다.

실제로 본 연구에서 각 척도의 고유한 특징을 탐색하기 위해 부분상관분석을 실시한 결과, 계획 지연, 지속 지연, 그리고 결과 평가는 기존에 사용되던 지연행동 척도인 API와 AICPS에서 측정하지 못했던 지연행동의 특징을 추가적으로, 그리고 보다 포괄적으로 반영하고 있을 가능성을 확인할 수 있었다. 또한 부분상관분석 시 착수 지연은 AICPS의 학업적 착수지연과만 유의한 정적 상관이 있었으며, 완수 지연은 학업적 착수지연보다 학업적 완수지연과 유의하게 더 높은 관련성을 나타내, 이들이 서로 지연행동의 다른 측면들을 포함하고 있음을 알 수 있었다.

PPQ와 자기조절 관련 척도인 BSCS, GF-SRS 간의 부분상관분석 결과도 각 지연행동 단계가 변별된다는 점을 지지했다. PPQ의 각 지연행동 단계는 자기조절과 각기 다른 방식으로 관련되어 있음을 확인할 수 있었는데, 우선 계획 지연

은 BSCS의 집중력 요인, GF-SRS의 목표지향 및 목표실행 요인과 유의한 부적 상관을 보여, 계획 세우기를 미루는 행위는 목표 추구 행동을 하고자 하는 의도의 부족과 관련되어 있음이 시사되었다. 착수 지연은 자기통제 및 자기조절의 하위요인 중에서도 특히 BSCS의 자제력 및 GF-SRS의 목표실행 요인과 유의하게 더 강한 상관을 보였던 바, 계획을 실천으로 옮기지 못하고 미루는 것은 목표를 성취하는 데 도움이 되지 않는 자극 또는 욕구를 통제하지 못하는 것과 관련되어 있을 가능성이 높다. 지속 지연의 경우, BSCS의 자제력과 집중력 요인, GF-SRS의 긍정적 사고와 정서조절 요인 모두와 유의한 부적 상관을 보였는데, 이는 과제 수행 도중에 포기하거나 상대적으로 중요도가 떨어지는 일을 하는 행위가 자기통제 뿐만 아니라 목표 추구에 대한 긍정적인 생각과 정서적 안정성을 유지하지 못하는 것과도 연관되어 있음을 의미한다. 한편 완수 지연은 부분상관분석 시 PPQ 척도 중 유일하게 자기조절 척도와의 상관이 유의하지 않아, 자기조절 외에 완수 지연 고유의 특성과 연관된 변인이 존재할 가능성이 시사되었다. 결과 평가는 BSCS의 자제력과 집중력 요인, GF-SRS의 목표실행 요인과 유의한 부적 상관이 나타난 바, 목표로 했던 일을 행동으로 옮기지 못하거나 목표를 이루는 데 도움이 되지 않는 행동을 통제하지 못하는 것이 결과물이나 스스로에 대한 불만족감을 증폭시킬 가능성이 있다. 흥미롭게도, 결과 평가와 자기조절 간의 관계는 앞서 살펴보았던 착수 지연과 자기조절 간의 관계와 유사한 면이 있는데, 실제로 착수 지연과 결과 평가가 척도 간 상관 중 가장 높았던 점을 고려하면( $r = .73, p < .001$ ) 과제의 시작을 미루는 행위가 꾸물거림의 결과로 인한 정서적 불편감 및 불만족감과 특히 깊은 관련이 있을 수 있다.

종합하면, 계획을 잘 세우고 해야 할 과제를 구조화하기 위해서는 목표의식이 명확하고 스스로 꾸준히 목표를 추구해 나갈 수 있다는 확신을 가지는 것이 중요할 것이다. 실제로 계획을 실행에 옮기는 데에는 목표에 대한 분명한 인식을 가지는 것 뿐만 아니라 목표 달성을 도움이 되지 않는 자극이나 더 재미있는 것을 하고자 하는 충동을 통제하는 능력이 특히 핵심적인 역할을 할 것이며, 목표 추구 행동을 지속하기 위해서는 자기조절 중에서도 스스로를 격려하며 부정적인 감정을 조절하는 능력이 중요할 것으로 생각된다. 이러한 결과들은 지연행동이 목표 과제를 수행하고자 하는 의도를 형성하고 그 의도를 실천으로 옮기는 과정에서 자기조절에 실패하는 것과 밀접한 관련이 있다는 선행 연구 결과와 일치할 뿐만 아니라(Achtziger & Gollwitzer, 2018; Sheeran & Webb, 2016;

Sirois, 2004; Steel, 2007; Svartdal & Steel, 2017; van Hooft et al., 2005), 각 지연행동 단계마다 유독 깊은 관련이 있는 자기조절의 하위요인이 다를 수 있음을 시사한다. 한편 다른 지연행동 단계와 달리, 과제 수행을 완결 짓는 단계에서는 자기조절 외에 다른 요인이 주요한 영향을 미칠 가능성이 엿보인다. 학업적 완수지연과 관련된 선행 연구 결과를 살펴보면 완벽주의, 특히 행동에 대한 의심이 학업적 완수지연을 잘 설명하는 것으로 나타났으며(허효선 등, 2015), 강박특질 중 불완전감과도 유의한 정적 상관이 있는 것으로 확인되었다(조성하, 2016). 이를 고려하면 완수 지연에는 자기조절 능력보다는 특정 기질이나 성격이 더 큰 영향을 미칠 가능성도 있어, 이에 대한 추가적인 탐색이 필요하다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, PPQ의 지연행동 단계 간 상관이 높아, 부분상관분석과 같은 통계적 분석 절차를 통하지 않고서는 단계들이 잘 변별되지 않는다는 점이 한계라 할 수 있다. 지연행동의 다섯 단계가 ‘지연행동’이라는 공통된 요소를 내포하고 있다는 점을 고려하더라도 상관계수가  $r = .64\sim.79$ 로 높은 수준에 해당하여 단계들이 명료하게 구분되지 않았다. 본 연구는 지연행동의 과정으로서의 다섯 단계를 있는 그대로 살펴볼 수 있는 측정도구의 개발을 목표로 하였기 때문에 지연행동 단계별로 척도를 개발하고 타당화하였지만, 후속 연구에서 지연행동의 공통요인과 각 단계의 특수요인을 구분할 수 있도록 문항을 재구성한다면 지연행동의 다양한 양상에 대해 연구하기에 보다 용이해질 것으로 생각된다.

둘째, 본 연구에서는 PPQ의 총 문항 수가 68개로 많아 오숙영(2017)의 제안에 따라 PPQ의 통합 모형에 대한 확인적 요인분석을 위해 문항묶음방법을 적용하였고, 이를 통해 10요인 모두가 포함된 PPQ의 모형이 적합함이 확인되었다. 그러나 Worthington과 Whittaker(2006)는 척도 개발 시 문항묶음방법을 사용할 경우 실제 문항 간 관계가 충분히 고려되지 못하며 모형명세화 오류(model misspecification)가 발생할 가능성이 있으므로 개별문항방법을 사용해야 한다고 주장한 바도 있다. 따라서 후속 연구에서는 PPQ의 단축형 척도를 개발함으로써 문항 수를 축소하고, 개별문항방법을 적용한 확인적 요인분석을 실시함으로써 PPQ의 구성타당도를 추가 검증할 필요가 있다. 이러한 과정을 통해 단축형 척도를 구성한다면, 추후 지연행동에 대한 연구와 임상 장면에서 PPQ의 활용도도 더 높아질 것으로 기대된다.

## 연구 2. 지연행동 단계별 심리적 특성

연구 2에서는 연구 1에서 개발하고 타당화한 지연행동 단계 척도를 활용하여 지연행동의 다섯 단계 각각의 심리적 특성에 대해 탐색하고자 하였다. 이를 위해 선행 연구에서 지연행동과 밀접하게 연관되어 있는 것으로 확인된 다양한 성격적, 인지적, 동기적, 정서적 요인들을 선정하였으며, 이들과 각 지연행동 단계 간 상관분석과 부분상관분석을 실시하였다. 본 연구는 지연행동을 다섯 단계로 구분한 최초의 시도이므로 각 지연행동 단계가 어떤 심리적 요인과 관련되어 있는지 정확히 예측하기에는 어려움이 있다. 따라서 본 연구에서는 여러 심리적 요인과 각 지연행동 단계 간 관계를 새로이 탐색하는 데 의의를 두었으며, 선행 연구를 기반으로 일부 변인에 대해서만 구체적인 가설을 설정하였다. 가설 설정의 근거는 다음과 같다.

우선 충동성이 지연행동과 관련되어 있음을 여러 메타분석 연구, 쌍둥이 연구, 뇌과학 연구 등에서 반복 검증되고 있다(Dewitte & Schouwenburg, 2002; Gustavson et al., 2014; Liu & Feng, 2017; Steel, 2007). 장기적인 과제를 수행하기 위해서는 소요 시간과 마감기한을 고려하여 적절한 시간을 두고 과제를 시작할 수 있어야 하며, 지루함과 괴로움을 이기고 꾸준히 수행을 지속할 수 있어야 한다. 그러나 충동성의 수준이 높은 사람들은 과제에 체계적으로 접근하지 못하는 경향이 있으며, 특히 순간적인 욕구나 감정을 조절하는 데 어려움이 있다. 이에 이들은 목표를 위해 계획하고 적당한 시기에 착수하여 마무리 과정까지 끈기 있게 수행을 유지하는 데 실패할 가능성이 높다. 즉, 충동성은 계획 지연부터 완수 지연까지 모든 지연행동 단계와 관련이 있을 것으로 추정된다. 다만 충동성의 여러 하위요인이 각 지연행동 단계에 각기 다른 영향을 미칠 수 있다. 예를 들어, 충동성을 측정하는 UPPS-P의 하위요인 중 ‘계획성 부족’은 계획 지연과 높은 관련성을 보일 것이며, 강렬한 감정이나 자극에 대해 즉각적으로 반응하고 지루함을 견디기 어려워하는 경향성과 관련된 ‘부정조급성’, ‘긍정조급성’, ‘감각추구’, ‘지속성 부족’ 등은 Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델 중 행동 단계에 속하는 착수 지연, 지속 지연, 그리고 완수 지연과 관련되어 있을 가능성이 높다. 이렇듯 연구 2에서는 충동성의 하위요인들이 각 지연행동 단계에 어떤 차별적인 영향을 미치는지 보다 구체적으로 확인하고자 하였다.

완벽주의 또한 지연행동과 관련된 또 하나의 성격적 요인으로 활발히 연구되고 있다. 완벽주의자들은 결과물에 대한 비합리적으로 높은 기준 때문에 목표를

추구하는 과정 자체가 힘겹고 부담스럽게 느껴질 수 있다. 또한 완벽을 기하기 위해 지나치게 많은 시간을 쏟느라 마감 기한을 놓치고, 그에 따른 결과에 대해서도 과도하게 부정적으로 평가하기 쉽다. 실제로 다수의 연구에서 완벽주의의 여러 차원 중 ‘개인적 기준’, ‘조직화’와 같은 건강한 측면은 지연행동과 부적 관계가, ‘실수에 대한 염려’, ‘행동에 대한 의심’, ‘부모의 비난’ 등의 역기능적인 측면은 정적 관계가 있다는 점이 밝혀졌다(Sirois et al., 2017; Slade & Owens, 1998). 특히 본 연구에 앞서 지연행동을 ‘학업적 착수지연’과 ‘학업적 완수지연’으로 구분한 허효선 등(2015)의 연구에서는 ‘개인적 기준’과 ‘조직화’가 학업적 착수지연과 부적 상관을, ‘실수에 대한 염려’, ‘행동에 대한 의심’, ‘부모의 비난’이 학업적 완수지연과 정적 상관을 나타낸 바, 지연행동 단계에 따라 완벽주의의 하위차원이 차별적인 영향을 미칠 가능성이 시사되었다. 이에 연구 2에서는 선행 연구 결과를 재검증함과 동시에, 완벽주의의 각 하위요인이 계획 지연이나 지속 지연, 결과 평가에도 각기 다른 영향을 미칠 가능성을 탐색해보고자 한다. 보다 구체적으로는 과제를 구조화하고 체계적으로 접근하려고 하는 ‘조직화’는 계획 지연과 연관될 것이라고 추론하였다. 그리고 스스로에 대한 높은 기준을 반영하는 ‘개인적 기준’은 계획 지연 및 착수 지연 모두와 높은 부적 관련성을 보일 것이라 추정하였다. 완벽주의의 부정적인 측면을 반영하는 ‘실수에 대한 염려’, ‘행동에 대한 의심’, ‘부모의 비난’은 선행 연구와 마찬가지로 완수 지연과 높은 정적 관련성을 나타낼 것이며, 결과 평가와도 연관되어 있으리라 예측하였다.

한편 지연행동과 관련된 인지적 요인으로는 실패에 대한 공포(내성)와 자기효능감을 선택하였다. 실패에 대한 공포는 실패로 인해 나타나는 혐오스러운 결과에 대한 지나치게 부정적인 인식이라는 점에서 비합리적인 신념이라 볼 수 있다. 성공을 추구하는 동기에 비해 실패에 대한 공포가 큰 사람들은 ‘열심히 해야 한다’는 생각에만 몰두할 뿐, 실제로 과제를 수행하지는 않는 경향이 있다(최정아, 2017). 다시 말해 실패에 대한 내성이 매우 부족하기 때문에 실패로 인해 얻게 될 부정적인 경험들을 견딜 수 없다고 생각하며, 이에 스스로를 보호하기 위해 과제 수행을 회피하게 된다는 것이다(Atkinson & Feather, 1966). 심한 지연행동을 보이는 사람들은 과제를 선택할 기회가 주어졌을 때 자신의 능력을 객관적으로 진단하기 어려울 정도로 쉬운 과제를 고른다는 연구 결과도 지연행동이 실패에 대한 공포(내성)와 관련되어 있음을 지지한다(Ferrari, 1991b). 따라서 본 연구에서는 실패에 대한 내성이 지연행동과 부적 관련성이 있을 것이라

추론하였다.

자기효능감 또한 지연행동을 설명하는 강력한 인지적 요인 중 하나이다 (Steel, 2007; van Eerde, 2003). 자기효능감은 과제 수행에 요구되는 행위를 조작하고 실행하는 자기 능력에 대한 확신이라고 정의된다(한영숙, 2011; Bandura, 1986). 자기효능감이 높을수록 도전적인 목표를 설정하며, 이를 이루기 위해 지속적으로 노력을 하는 경향이 있다(김아영, 차정은, 1996; 한영숙, 2011; Bandura & Schunk, 1981; Schunk, 1983). 반대로 지나치게 낮은 자기효능감은 곧 자신의 능력에 대해 비합리적으로 부정적인 신념을 가지고 있음을 의미한다 할 수 있다. 이렇듯 자신에게 문제 해결 능력이 없다고 믿는 사람들은 처음부터 문제 자체를 회피하려는 모습을 보이기 쉽다. 따라서 자기효능감 수준이 낮을수록 지연행동을 많이 할 것이라 가정하였다. 또한 자기효능감이 낮은 사람들은 자신에 대한 부정적인 신념에 부합하는 근거에 더 주의를 기울이게 되고 이러한 정보에 더 영향을 받기 쉬우므로 지연행동의 결과에 대해서도 부정적인 평가를 내릴 가능성이 크다고 생각하였다.

지연행동에 영향을 미치는 동기적 요인으로는 성취목표지향성을 선택하였다. 지연행동가들은 외재적 동기를 가지고 있는 경우가 많으며, 부정적인 결과를 회피하기 위한 동기가 강할 때 지연행동을 보이기 쉽다는 연구 결과가 보고된 바 있다(Saddler & Buley, 1999; Senécal et al., 1995). 학습 동기를 보다 세분화한 성취목표이론을 기반으로 설계한 선행 연구에서는 숙달회피지향성과 수행회피지향성이 지연행동과 정적 상관이 있다는 연구 결과가 일관되게 나타나고 있다 (McGregor & Elliot, 2002; Scher & Osterman, 2002; Wolters, 2003, Wolters, 2004). 반면 숙달접근지향성과 수행접근지향성의 경우, 일부 연구에서는 지연행동과 부적 상관이 나타났으며 또 다른 연구에서는 상관이 유의하지 않아, 상대적으로 비일관적인 결과가 나타나고 있다(Howell & Watson, 2007; Sher & Osterman, 2002). 특히 수행접근지향성은 때때로 지연행동과 정적 상관을 보이기도 하여, 아직 둘 간의 관계를 명확히 파악하지 못한 실정이다(Wolters, 2003). 본 연구에서는 내재적 동기에 해당하는 숙달접근지향성은 지연행동과 부적 관련성을 보일 것이며, 회피적인 동기인 숙달회피지향성과 수행회피지향성은 정적 관련성을 나타낼 것이라 추측하였다. 수행접근지향성은 외재적 동기에 가깝다고 판단되며, 지연행동가들은 외재적 동기를 가지는 경향이 있으므로 이 또한 지연행동과 정적 관련성을 보일 것이라 추론하였다.

마지막으로 우울, 불안, 죄책감, 그리고 수치심 등의 정서적 요인과 지연행동

간의 관계를 탐색하였다. 우울의 수준이 높으면 활력과 집중력이 저하되어 과제를 완성하는 데 어려움을 겪기 쉬우며, 이로 인해 과제를 기한 내에 마치지 못하는 등 실패 경험이 반복되면 우울 수준이 더욱 높아지는 악순환이 일어난다 (Ferrari et al., 1995; Steel, 2007; van Eerde, 2003). 또한 마감기한에 임박해서 과제를 급히 수행하는 자연행동가들은 높은 수준의 불안을 경험하기도 하며, 이러한 불안으로부터 벗어나기 위해 과제를 더욱 회피하게 되면서 자연행동이 지속되기도 한다(Pychyl, 1995; Pychyl & Little, 1998; Pychyl & Sirois, 2016). 일부 선행 연구에서는 우울과 불안 뿐만 아니라 자신의 능력이나 가치에 대한 전반적이고 부정적인 느낌인 수치심이 미루는 행위에 영향을 미치며, 자연행동의 결과로 죄책감을 느낀다는 결과를 발표하였다(Fee & Tangney, 2000; Pychyl, 1995; Pychyl & Little, 1998). 이를 고려하여 본 연구에서는 우울, 불안, 죄책감 및 수치심이 자연행동과 정적 관련성을 가질 것이며, 특히 자연행동에 대한 평가가 부정적일수록 우울, 불안과 죄책감 수준이 높을 것이라고 예측하였다.

본 연구는 자연행동의 다섯 단계와 관련된 심리적 요인을 새로이 탐색하는데 그 목적이 있다. 그동안 자연행동의 단계를 세부적으로 살펴본 바가 없어 각 자연행동 단계가 다양한 심리적 요인과 어떤 관련이 있는지 예측하기 어려우나, 앞서 개관한 선행 연구의 결과를 고려하여 연구 2의 가설을 세워보자면 다음과 같다.

가설 1. 충동성은 자연행동과 유의한 정적 상관이 있을 것이다.

예언 1. 계획성이 부족할수록 계획 자연 수준이 높을 것이다.

예언 2. 부정조급성, 긍정조급성, 감각추구 수준이 높고 지속성 수준이 낮을수록 착수 자연, 지속 자연, 그리고 완수 자연 수준이 높을 것이다.

가설 2. 완벽주의는 자연행동과 유의한 상관이 있을 것이다.

예언 1. 조직화 수준이 낮을수록 계획 자연 수준이 높을 것이다.

예언 2. 개인적 기준이 낮을수록 계획 자연과 착수 자연 수준이 높을 것이다.

예언 3. 실수에 대한 염려, 부모의 비난, 행동에 대한 의심 수준이 높을 수록 완수 자연 수준이 높고 결과에 대해 더 부정적으로 평가

할 것이다.

가설 3. 실패에 대한 내성은 자연행동과 유의한 부적 상관이 있을 것이다.

가설 4. 자기효능감은 자연행동 및 결과에 대한 부정적인 평가와 유의한 부적 상관이 있을 것이다.

가설 5. 자연행동은 성취목표지향성과 유의한 상관이 있을 것이다.

예언. 숙달접근지향성 수준이 낮고 숙달회피지향성, 수행회피지향성, 수행접근지향성 수준이 높을수록 자연행동 수준이 높을 것이다.

가설 6. 우울, 불안, 죄책감 및 수치심은 자연행동 및 결과에 대한 부정적인 평가와 유의한 정적 상관이 있을 것이다.

## 방법

### 연구 참여자

연구 참여자는 두 가지 방식으로 모집되었다. 첫째, 서울 소재 대학교의 심리학과에서 운영하는 연구 참여 시스템을 통해 연구의 모집문건과 설명문을 게시하였으며, 연구 참여자가 참여를 원할 경우 설문조사 시스템의 URL에 접속하여 온라인으로 설문에 응하도록 하였다. 이를 통해 심리학 관련 수업을 수강하고 있는 만 18세 이상인 대학생 133명을 모집하였으며, 이들에게는 연구 참여에 대한 보상으로 연구 참여 점수가 제공되었다. 둘째, 리서치 업체인 한국리서치의 패널 중 전국의 만 18세 이상인 대학생 및 대학원생 352명을 모집하였다. 이 경우, 연구 참여자들은 웹사이트에 게시된 모집문건을 본 후 자발적으로 연구에 참여하였으며, 참여 완료 시 리서치 업체에서 제공하는 소정의 금전적 보상을 받았다. 자료 분석을 위해 불성실한 응답을 한 1명의 자료를 제외하고 총 484명의 자료를 사용하였다. 이 중 남성은 240명(49.6%), 여성은 244명(50.4%)이었으며, 연령은 만 18~40세였다( $M = 22.15$ ,  $SD = 3.05$ ). 본 연구는 기관생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(IRB No. 2012/002-012).

## 측정 도구

### 지연행동 단계 척도(Procrastination Phase Questionnaire: PPQ).

연구 1에서 개발한 척도를 사용하였다. 연구 2에서 내적 합치도(Cronbach's *a*)는 전체 척도가 .98, 계획 지연 척도가 .95, 착수 지연 척도가 .97, 지속 지연 척도가 .93, 완수 지연 척도가 .94, 그리고 결과 평가 척도가 .93이었다. PPQ의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값을 표 12에 제시하였다.

### 다차원적 충동성 척도(UPPS-P).

Whiteside와 Lynam(2001), 그리고 Cyder 등(2007)이 개발한 4점 리커트 식 척도(1점=“매우 동의한다”, 2점=“어느 정도 동의한다”, 3점=“동의하지 않는다”, 4점=“매우 동의하지 않는다”)로, 긍정조급성, 부정조급성, 계획성 부족, 지속성 부족, 감각추구 등 충동성의 5요인을 측정하는 59문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 임선영과 이영호(2014)가 번안 및 타당화한 척도를 사용하였으며, 이들의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's *a*)는 긍정조급성이 .92, 부정조급성이 .85, 계획성 부족이 .80, 지속성 부족이 .78, 감각추구가 .84, 전체 척도가 .91로 나타났다. 본 연구에서는 긍정조급성이 .94, 부정조급성이 .88, 계획성 부족이 .81, 지속성 부족이 .82, 감각추구가 .86, 전체 척도가 .94였다. UPPS-P의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값을 표 12에 제시하였다.

### 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS).

Frost 등(1990)이 다차원적 완벽주의를 측정하기 위해 제작한 자기보고식 설문지로, 총 35문항으로 구성된 5점 리커트 식 척도(1점=“전혀 그렇지 않다”, 2=“대체로 그렇지 않다”, 3=“보통이다”, 4=“대체로 그렇다”, 5=“매우 그렇다”)이다. 실수에 대한 염려, 개인적 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 행동에 대한 의심, 조직화 등 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 혼진원(1992)이 번안한 척도를 사용하였다. 혼진원(1992)의 연구에서 전체 척도의 내적합치도 (Cronbach's *a*)는 .79로 나타났으며, 본 연구에서는 실수에 대한 염려가 .86, 개인적 기준이 .81, 부모의 기대가 .84, 부모의 비난이 .82, 행동에 대한 의심이 .68, 조직화가 .87, 그리고 전체 척도가 .91이었다. FMPS의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값을 표 12에 제시하였다.

### **일반적 자기효능감 척도.**

송윤아(2010)가 개발한 6점 리커트 식 척도(1점=“전혀 아니다”, 2점=“아니다”, 3점=“약간 아니다”, 4점=“약간 그렇다”, 5점=“그렇다”, 6점=“매우 그렇다”)로, 일반적이고 광범위한 영역에서 느낄 수 있는 자기효능감을 측정하는 10개의 문항으로 구성되어 있다. 송윤아(2010)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .87이었으며, 본 연구에서는 .93이었다. 일반적 자기효능감 척도의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값을 표 12에 제시하였다.

### **학업적 실패내성 척도.**

김아영(1997)이 개발한 6점 리커트 식 척도(1점=“전혀 아니다”, 2점=“아니다”, 3점=“약간 아니다”, 4점=“약간 그렇다”, 5점=“그렇다”, 6점=“매우 그렇다”)로, 학업적 실패 경험을 했을 때의 감정 및 행동과 선호하는 과제의 난이도 수준을 측정하는 24개의 문항으로 구성되어 있다. 김아영(1997)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .69~.88이었으며, 본 연구에서는 감정이 .89, 행동이 .71, 과제 수준 선호가 .92, 전체 척도가 .83으로 나타났다. 학업적 실패내성 척도의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값을 표 12에 제시하였다.

### **성취목표지향성 척도.**

박병기와 이종욱(2005)이 개발한 6점 리커트 식 척도(1점=“확실히 아니다”, 2점=“상당히 아니다”, 3점=“약간 아니다”, 4점=“약간 그렇다”, 5점=“상당히 그렇다”, 6점=“확실히 그렇다”)로, 숙달접근지향성, 숙달회피지향성, 수행접근지향성, 수행회피지향성 등 성취목표지향성의 4요인을 측정하는 26문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 숙달접근지향성이 .91, 숙달회피지향성이 .78, 수행접근지향성이 .90, 수행회피지향성이 .85였다. 성취목표지향성 척도의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값을 표 12에 제시하였다.

### **축약형 CES-D 척도(A short form of the Center for Epidemiological Studies-Depression: S-CES-D).**

Radloff(1977)가 개발한 CES-D 척도를 대규모 조사에서 사용할 수 있도록 보다 간결하게 만든 것으로, 우울 증상(슬픈 정서, 긍정적 감정, 신체 활동 둔화, 대인관계)을 측정하는 11문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 허만세 등(2015)이 타당화한 4점 리커트 식 척도(0점=“극히 드물다(1일 이하)”, 1점=“가끔

있었다(1~2일)”, 2점=“자주 있었다(3~4일)”, 3점=“거의 대부분 그랬다(5~7일)”를 사용하였다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's *a*)는 .91이었다. 축약형 CES-D 척도의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값을 표 12에 제시하였다.

#### **상태-특성 불안 검사(State-Trait Anxiety Inventory: STAI-Y).**

불안을 측정하기 위해 Spielberger(1983)가 개발하고 한덕웅 등(1996)이 번안한 4점 리커트 식 척도(1점=“전혀 아니다”, 2점=“조금 그렇다”, 3점=“상당히 그렇다”, 4점=“매우 그렇다”)를 사용하였다. 개인이 지니는 불안의 정도를 평가하기 위해 검사 당시의 불안 상태를 측정하는 상태 불안 검사 20문항과 후천적으로 습득된 행동경향성으로서 평상시의 불안 수준을 평가하는 특성 불안 검사 20문항, 총 40문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 특성 불안 검사만을 사용하였으며, 한덕웅 등(1996)의 연구와 본 연구 모두에서 내적 합치도(Cronbach's *a*)는 .90이었다. 특성 불안 척도의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값을 표 12에 제시하였다.

#### **차별적 정서척도(Differential Emotions Scale-IV: DES-IV).**

Izard 등(1993)이 개발한 5점 리커트 식 척도(1점=“전혀 그렇지 않다”, 2점=“거의 그렇지 않다”, 3점=“가끔 그렇다”, 4점=“자주 그렇다”, 5점=“매우 자주 그렇다”)로, 지난 일주일 동안 일상생활에서 흥미, 즐거움, 놀람, 슬픔, 화, 혐오, 경멸, 공포, 죄책감, 수치심, 수줍음, 자기적대감 등 12가지의 개별적인 정서를 얼마나 자주 경험하였는지 측정하는 36문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이선화 등(2012)이 번안 및 타당화한 척도 중 죄책감 및 수치심과 관련된 6문항만을 사용하였다. 이선화 등(2012)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's *a*)는 죄책감이 .71, 수치심이 .73이었으며, 본 연구에서는 죄책감이 .89, 수치심이 .84였다. 차별적 정서척도의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값을 표 12에 제시하였다.

표 12. 연구 2 변인들의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값 ( $N = 484$ )

척도명	<i>M</i>	<i>SD</i>	최소값	최대값
<b>PPQ</b>	2.73	.79	1.12	4.79
계획 지연	2.56	.89	1.00	5.00
착수 지연	3.18	1.14	1.00	5.00
지속 지연	2.64	.86	1.00	5.00
완수 지연	2.30	.91	1.00	4.93
결과 평가	3.10	.90	1.00	5.00
<b>UPPS-P</b>	2.18	.40	1.19	3.49
부정조급성	2.29	.56	1.00	3.92
긍정조급성	2.11	.64	1.00	3.93
계획성 부족	1.97	.46	1.00	3.27
지속성 부족	2.11	.47	1.00	3.30
감각추구	2.39	.58	1.00	4.00
<b>FMPS</b>	3.04	.54	1.34	4.69
실수에 대한 염려	3.00	.75	1.00	5.00
개인적 기준	3.27	.73	1.14	5.00
행동에 대한 의심	3.09	.77	1.00	5.00
부모의 기대	2.88	.90	1.00	5.00
부모의 비난	2.43	.93	1.00	5.00
조직화	3.36	.81	1.00	5.00
<b>GSE</b>	4.11	.81	1.30	6.00
<b>AFTS</b>	3.37	.59	1.29	5.21
과제 수준 선호	3.22	1.07	1.00	6.00
감정	3.26	1.02	1.00	6.00
행동	3.64	.71	1.13	6.00

	<i>M</i>	<i>SD</i>	최소값	최대값
AGS 숙달접근지향성	3.92	.89	1.00	6.00
숙달회피지향성	3.37	.86	1.00	6.00
수행접근지향성	3.72	1.05	1.00	6.00
수행회피지향성	3.56	1.10	1.00	6.00
S-CES-D	.73	.63	.00	2.82
STAI-Y 특성 불안	2.28	.53	1.00	3.90
DES-IV 죄책감	2.58	1.01	1.00	5.00
수치심	2.31	1.00	1.00	5.00

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire, UPPS-P = Urgency, premeditation, perseverance, sensation seeking, and positive urgency, FMPS = Multidimensional Perfectionism Scale, GSE = General Self-efficacy Scale, AFTS = Academic Failure-Tolerance Scale, AGS = Achievement Goal Scale, S-CES-D = A short form of the Center for Epidemiological Studies-Depression, STAI-Y = State-Trait Anxiety Inventory, DES-IV = Differential Emotions Scale-IV

표 13. 지역행동 단계 간 상관 (*N* = 484)

PPQ	계획 지연	착수 지연	지속 지연	완수 지연
계획 지연	.87***			
착수 지연	.84***	.68***		
지속 지연	.87***	.70***	.67***	
완수 지연	.87***	.69***	.64***	.77***
결과 평가	.81***	.59***	.64***	.60***
				.62***

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire

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

## 분석

IBM SPSS Statistics 28.0을 이용하여 PPQ와 UPPS-P, FMPS, 일반적 자기 효능감 척도, 학업적 실패내성 척도, 성취목표지향성 척도, 축약형 CES-D 척도, STAI-Y의 특성 불안 검사, DES-IV의 죄책감 및 수치심 요인 간 상관분석을 실시하였다. 이어서 해당 지연행동 단계를 제외한 나머지 지연행동 단계를 통제한 후 종속 변인들과의 부분상관분석을 시행하였다.

## 결과

우선 PPQ의 총점과 각 지연행동 단계가 다양한 심리적 요인과 어떤 관련성이 있는지 탐색하기 위해 상관분석을 실시하였으며, 이를 통해 본 연구의 가설을 검증하였다. 아울러 표 13에서 나타나듯이 지연행동 단계 간 상관이 높아, 상관분석을 통해서는 각 단계의 차별적인 특징이 명확히 드러나지 않을 수 있다고 생각되었다. 이에 부분상관분석을 추가로 실시함으로써 다섯 지연행동 단계 고유의 특징을 탐색하고자 하였다.

### 지연행동 단계와 심리적 요인의 관계

지연행동 단계와 성격적 요인(충동성, 완벽주의), 인지적 요인(실패에 대한 내성, 일반적 자기효능감), 동기적 요인(성취목표지향성), 그리고 정서적 요인(우울, 불안, 죄책감, 수치심) 간 상관분석을 실시한 결과를 부록 9와 표 14~표 17에 제시하였다. 주요 결과를 설명하자면 다음과 같다.

#### 지연행동 단계와 충동성의 관계

PPQ와 UPPS-P 간의 상관분석 결과를 표 14에 제시하였다. UPPS-P의 총점과 PPQ의 총점 간 유의한 정적 상관이 나타나( $r = .41, p < .001$ ) 가설 1이 지지되었다. 이는 강렬한 부정적 혹은 긍정적 감정 상태에서 성급하게 반응하는 경향성과 행동의 결과에 대해 미리 숙고하지 않고 충동적으로 대응하는 경향성이 두드러질수록, 그리고 지루하고 어려운 과제에 주의를 유지하는 능력이 부족할수록 꾸물거릴 가능성이 높음을 의미한다.

표 14. 지연행동 단계와 충동성 및 완벽주의 간 상관 ( $N = 484$ )

	PPQ	계획 지연	착수 지연	지속 지연	완수 지연	결과 평가
<b>UPPS-P</b>	.41***	.43***	.23***	.37***	.41***	.28***
부정 조급성	.37***	.37***	.23***	.35***	.36***	.25***
긍정 조급성	.29***	.30***	.14**	.26***	.30***	.21***
계획성 부족	.31***	.36***	.18***	.29***	.29***	.18***
지속성 부족	.56***	.54***	.38***	.56***	.47***	.42***
감각 추구	.05	.06	.00	.01	.10*	.01
<b>FMPS</b>	.08	.04	.08	.07	.09	.09*
실수에 대한 염려	.19***	.16***	.18***	.16***	.15**	.16***
개인적 기준	-.10*	-.16***	.01	-.09*	-.06	-.09
행동에 대한 의심	.37***	.30***	.27***	.31***	.36***	.32***
부모의 기대	.05	.06	.03	.06	.04	.01
부모의 비난	.24***	.24***	.11**	.22***	.24***	.20***
조직화	-.30***	-.34***	-.21***	-.30***	-.25***	-.14**

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire, UPPS-P = Urgency, premeditation, perseverance, sensation seeking, and positive urgency, FMPS = Multidimensional Perfectionism Scale

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

지연행동 단계별로 살펴볼 때, 계획 지연은 충동성의 하위요인 중 계획성 부족( $r = .36$ ,  $p < .001$ )과 유의한 정적 상관을 보여, 가설 1의 예언 1과 일치하는 결과가 나타났다. 또한 착수 지연, 지속 지연, 그리고 완수 지연은 부정조급성, 긍정조급성, 지속성 부족과  $r = .14\sim.56$ 의 상관을 보였다. 다만 감각추구는 완수 지연과만 약한 정적 상관이 나타나( $r = .10$ ,  $p = .027$ ), 가설 1의 예언 2는 일부만 지지되었다. 즉, 새롭고 흥분되는 자극에 민감한 성향은 마감 기한을 지키지 못하는 행위와는 연관되어 있으나, 과제 수행을 계획하고 착수하고 지속하는 단계에서 미루는 것과는 그다지 큰 관련성이 없는 것으로 여겨진다.

### 지연행동 단계와 완벽주의의 관계

PPQ와 FMPS 간의 상관분석 결과를 표 14에 제시하였다. FMPS의 총점은 PPQ의 총점과 유의한 상관이 나타나지 않았으며( $r = .08$ ,  $p = .066$ ), 지연행동

단계 중 결과 평가만 작지만 유의한 정적 상관을 보였다( $r = .09, p = .046$ ). 이는 곧 완벽주의는 자연행동 그 자체보다는 결과에 대한 불만족감과 더 관련이 있으며, 완벽주의자들이 실제로 미루는 정도에 비해 자신의 행동이나 결과물에 대해 더 부정적으로 평가할 가능성을 시사한다.

지연행동 단계별로 보다 세부적으로 살펴보면, 계획 지연은 완벽주의의 하위 요인 중 조직화와 유의한 부적 상관이 나타나( $r = -.34, p < .001$ ) 가설 2의 예언 1이 지지되었다. 즉, 구조화하는 것을 중요시하는 사람들은 시간을 염두하여 과제를 수행할 수 있도록 미리 계획을 세우는 경향이 있어 보인다. 계획 지연과 개인적 기준 간에도 작지만 유의한 부적 상관이 나타났지만( $r = -.16, p < .001$ ), 예측했던 바와 달리 착수 지연은 유의한 상관을 보이지 않아 가설 2의 예언 2는 일부만 지지되었으며, 오히려 지속 지연과 개인적 기준 간 유의한 부적 상관이 나타났다( $r = -.09, p = .044$ ). 이러한 결과를 고려하면, 스스로에 대해 높은 기준을 가지고 있는 경우 과제 수행을 위한 계획을 보다 즉각적으로 세우며, 과제 수행 중에 포기하지 않고 목표 추구 행동을 지속할 가능성이 높다고 할 수 있다. 실수에 대한 염려, 행동에 대한 의심, 그리고 부모의 비난은 완수 지연 및 결과 평가와 유의한 정적 상관을 보여, 가설 2의 예언 3과 일치하는 결과를 나타냈다. 이를 하위요인은 계획 지연, 착수 지연, 지속 지연과도 작게는  $r = .11$ , 크게는  $r = .31$ 의 상관을 나타냈다. 이러한 결과를 고려하면, 역기능적 완벽주의와 관련된 성향이 강할 때 모든 행동 단계에서 미루는 모습을 나타낼 가능성이 높아 보인다.

### 지연행동 단계와 실패에 대한 내성 및 일반적 자기효능감의 관계

PPQ와 학업적 실패내성 척도, 그리고 일반적 자기효능감 척도 간의 상관분석 결과를 표 15에 제시하였다. PPQ의 총점은 학업적 실패내성 척도 총점( $r = -.33, p < .001$ ) 및 일반적 자기효능감 척도 총점( $r = -.39, p < .001$ )과 유의한 부적 상관을 나타내 가설 3과 4가 지지되었다. 뿐만 아니라, 각 지연행동 단계와 학업적 실패내성 척도의 총점 및 일반적 자기효능감 척도의 총점 간 상관분석을 별도로 실시했을 때에도 동일한 양상의 결과가 나타났다. 즉, 실패를 과도하게 부정적으로 평가하며 도전적인 과제보다는 쉬운 과제를 선호하거나 실패를 극복함에 있어 수동적인 태도를 취할수록, 그리고 자신의 대처능력과 유능성에 대한 부정적인 신념이 강할수록 모든 행동 단계에서 높은 수준의 지연행동

표 15. 지연행동 단계와 실패에 대한 내성 및 일반적 자기효능감 간 상관 ( $N = 484$ )

PPQ	계획 지연	착수 지연	지속 지연	완수 지연	결과 평가
AFTS	-.33***	-.33***	-.26***	-.34***	-.22***
과제 수준 선호	-.12**	-.15**	-.07	-.13**	-.03
감정	-.19***	-.14**	-.19***	-.18***	-.16***
행동	-.37***	-.42***	-.28***	-.38***	-.27***
GSE	-.39***	-.43***	-.24***	-.36***	-.33***

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire, AFTS = Academic Failure-Tolerance Scale, GSE = General Self Efficacy Scale

\*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

을 나타낼 것으로 생각된다.

### 지연행동 단계와 성취목표지향성의 관계

PPQ와 성취목표지향성 척도 간 상관분석 결과를 표 16에 제시하였다. PPQ의 총점과 각 성취목표지향성 유형 간의 상관분석을 실시한 결과, 숙달접근지향성과는 부적 상관( $r = -.22$ ,  $p < .001$ ), 그리고 숙달회피지향성( $r = .35$ ,  $p < .001$ ), 수행접근지향성( $r = .14$ ,  $p = .001$ ), 수행회피지향성( $r = .36$ ,  $p < .001$ )과는 정적 상관이 나타나 가설 5가 지지되었다. 이러한 양상은 각 지연행동 단계별로 성취목표지향성과의 상관분석을 실시했을 때에도 동일하게 나타났다. 이는 과제의 숙달을 통해 능력을 발달시키고 개인적인 성장을 이루고자 하는 동기가 높은 사람들은 덜 꾸물거리지만, 타인보다 우월한 능력을 과시하거나 부정확한 수행 혹은 열등감을 피하고자 하는 동기가 높을수록 과제 수행을 미루는 경향이 있음을 의미한다. 추가적으로 Fisher Z transformation을 실시하여 상관 크기를 비교하였을 때 숙달접근지향성과 수행접근지향성에 비해 숙달회피지향성과 수행회피지향성이 유의하게 큰 상관을 보였다(숙달접근-숙달회피:  $Z = -9.14$ ,  $p < .001$ ; 숙달접근-수행회피:  $Z = -9.31$ ,  $p < .001$ ; 수행접근-숙달회피:  $Z = -3.48$ ,  $p < .001$ ; 수행접근-수행회피:  $Z = -3.66$ ,  $p < .001$ ). 즉, 성공을 추구하려는 동기보다 실패를 회피하려는 동기가 지연행동과 더 깊은 관계가 있을 가능성이 시사된다.

표 16. 지연행동 단계와 성취목표지향성 간 상관 ( $N = 484$ )

PPQ	계획 지연	착수 지연	지속 지연	완수 지연	결과 평가
숙달접근	-.22***	-.25***	-.15**	-.21***	-.16***
숙달회피	.35***	.38***	.25***	.29***	.27***
수행접근	.14**	.09*	.16***	.14**	.11*
수행회피	.36***	.33***	.30***	.30***	.31***

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire

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

### 지연행동 단계와 부정정서의 관계

끝으로 PPQ와 축약형 CES-D, STAI-Y 특성 불안 검사, DES-IV의 죄책감 및 수치심 문항 간 상관분석 결과를 표 17에 제시하였다. PPQ 총점과 정서적 요인 간의 상관관계를 살펴본 결과, 지연행동은 우울( $r = .33, p < .001$ ), 불안( $r = .39, p < .001$ ), 죄책감( $r = .29, p < .001$ ), 수치심( $r = .31, p < .001$ ) 모두와 유의한 부적 상관이 있었다. 지연행동 단계별로 상관분석을 실시했을 때에도 같은 양상의 결과가 나타나, 지연행동 수준이 높을수록, 그리고 결과에 대해 부정적으로 평가할수록 부정 정서를 많이 경험한다는 것을 확인할 수 있었다. 이로써 가설 6이 지지되었다.

표 17. 지연행동 단계와 부정정서 간 상관 ( $N = 484$ )

PPQ	계획 지연	착수 지연	지속 지연	완수 지연	결과 평가
S-CES-D	.33***	.31***	.21***	.28***	.33***
STAI-Y 특성 불안	.39***	.36***	.31***	.34***	.32***
DES-IV 죄책감	.29***	.27***	.17***	.26***	.25***
수치심	.31***	.26***	.17***	.27***	.31***

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire, S-CES-D = A short form of the Center for Epidemiological Studies-Depression, STAI-Y = State-Trait Anxiety Inventory, DES-IV = Differential Emotions Scale-IV

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

## 각 지연행동 단계의 차별적인 특징

각 지연행동 단계의 차별적인 특징을 보다 구체적으로 탐색하기 위해, 해당 지연행동 단계를 제외한 나머지 단계들을 통제한 뒤 각 심리적 요인과의 부분 상관분석을 실시하였다. 부분상관분석을 통해 산출한 상관계수는 표 18~표 21에 제시하였으며, 주요 결과는 다음과 같다.

### 지연행동 5단계와 충동성의 차별적 관계

부분상관분석 결과(표 18), UPPS-P의 충점은 지연행동의 다섯 단계 중 계획 지연( $r = .24, p < .001$ ) 및 완수 지연( $r = .14, p = .002$ )과 유의한 정적 상관이 나타나, 계획 지연과 완수 지연 고유의 특징은 높은 수준의 충동성과 관련있는 것으로 생각된다. 반면 착수 지연은 상관분석 시 정적 상관이 나타났던 것과 반대로 부분상관분석에서는 충동성의 충점과 유의한 부적 상관이 나타났다( $r = -.16, p < .001$ ). 이는 곧 착수 단계 뿐만 아니라 계획, 지속, 완수 단계에서도 지연행동을 나타내는 사람은 충동성이 높지만, 시작 단계에서만 과제 수행을 미루는 사람은 오히려 신중한 판단을 기반으로 착수 시점을 조절하는 것일 수 있음을 의미한다. 이는 다른 지연행동 단계와 변별되는 결과로, 착수 지연 고유의 특징에 역기능적인 면만 포함되는 것은 아닐 가능성을 시사한다. 다만 연구 1-2에서 착수 지연과 자기조절 간 부적 상관이 나타난 점을 고려하면 착수 지연 자체가 적응적이라고 판단하기에는 아직 이르다.

한편 각 지연행동 단계는 충동성의 다양한 하위요인과 각기 다른 관련성을 지니고 있었다. 계획 지연은 감각 추구를 제외한 충동성의 모든 하위요인과  $r = .17\sim.26$ 의 유의한 정적 상관을 나타내는 등, 다른 지연행동 단계에 비해 충동성과 깊은 관련이 있는 것으로 판단되었다. 지속 지연은 지속성 부족과는 유의한 정적 상관( $r = .27, p < .001$ ), 감각 추구와는 작지만 유의한 부적 상관( $r = -.09, p = .049$ )을 보여, 다른 지연행동 단계의 영향을 배제할 때 과제 수행 도중에 주의가 흐트러지는 현상은 지루하고 어려운 과제에 끈기를 가지고 임하지 못하는 성향과 연관된 것으로 생각된다. 다만 불안정하더라도 여전히 과제에 접근하려는 시도는 하기 때문에 감각 추구와는 약한 정적 상관이 나타나는 것일 수 있다. 완수 지연의 경우, 부정조급성( $r = .11, p = .012$ ), 긍정조급성( $r = .12, p = .007$ ) 그리고 감각 추구( $r = .14, p = .002$ )와 유의한 정적 상관을 나타내, 완수 지연의 고유한 특징은 강렬한 감정이나 외부 자극에 대한 반응성과 특히

표 18. 지연행동 단계와 충동성 및 완벽주의 간 부분상관 ( $N = 484$ )

	계획 지연	착수 지연	지속 지연	완수 지연	결과 평가
<b>UPPS-P</b>	.24***	-.16***	.07	.14**	.01
부정 조급성	.18***	-.11*	.09	.11*	.01
긍정 조급성	.17***	-.15**	.02	.12**	.04
계획성 부족	.25***	-.11*	.05	.07	-.05
지속성 부족	.26***	-.13**	.27***	-.02	.10*
감각 추구	.06	-.05	-.09*	.14**	-.04
<b>FMPS</b>	-.06	.04	-.01	.05	.04
실수에 대한 염려	.02	.06	.02	.00	.04
개인적 기준	-.19***	.17***	-.04	.06	-.07
행동에 대한 의심	.05	-.02	.02	.14**	.11*
부모의 기대	.04	-.01	.04	.00	-.04
부모의 비난	.12**	-.15**	.06	.07	.08
조직화	-.21***	.03	-.11*	.00	.09*

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire, UPPS-P = Urgency, premeditation, perseverance, sensation seeking, and positive urgency, FMPS = Multidimensional Perfectionism Scale

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

깊은 관련이 있는 것으로 생각된다. 마지막으로 결과 평가는 지속성 부족과의 작은 정적 상관만 여전히 유의하여( $r = .10$ ,  $p = .032$ ), 지루함을 견디지 못해 수행을 지속하지 못하는 성향을 제외하면 충동성의 수준과 지연행동의 결과에 대해 평가하는 방식 자체는 큰 관련이 없는 것으로 보인다.

### 지연행동 5단계와 완벽주의의 차별적 관계

부분상관분석 결과(표 18), FMPS의 총점은 지연행동 단계와 유의한 상관이 나타나지 않아, 각 지연행동 단계 고유의 특징은 완벽주의와 그다지 관련이 없는 것으로 확인되었다. 하지만 완벽주의의 하위요인을 세부적으로 살펴볼 때, 계획 지연은 개인적 기준( $r = -.19$ ,  $p < .001$ ) 및 조직화( $r = -.21$ ,  $p < .001$ )와 유의한 부적 상관이 있었고, 부모의 비난과는 유의한 정적 상관이 있었다( $r = .12$ ,  $p = .006$ ). 즉, 계획 지연 고유의 특성은 스스로에 대해 기준은 그다지 높지

않지만 외부로부터 압박을 많이 느끼며 과제에 체계적으로 접근하지 못하는 성향과 관련되어 있는 것으로 보인다. 지속 지연은 유일하게 조직화와 유의한 부적 상관을 나타내( $r = -.11$ ,  $p = .017$ ), 지속 지연 고유의 특징은 해야 할 일을 구조화하지 못하는 성향과 관련되어 있는 것으로 생각된다. 완수 지연의 경우, 행동에 대한 의심과만 유의한 정적 상관이 있어( $r = .14$ ,  $p = .003$ ), 과제의 완성을 미루는 행위는 자기 확신의 부족과 관련되어 보인다. 마지막으로 결과 평가는 다른 지연행동 단계와 달리 조직화와 작지만 유의한 정적 상관이 나타났다( $r = .09$ ,  $p = .038$ ). 이는 과제에 체계적으로 접근하고자 하는 욕구가 클수록 미리 과제를 수행하지 않은 것에 대해 더 큰 아쉬움을 느끼는 면을 반영하는 것으로 여겨진다. 한편 착수 지연의 경우, 부모의 비난과 작지만 유의한 부적 상관이 나타났으며( $r = -.15$ ,  $p = .001$ ), 개인적 기준과는 유의한 정적 상관이 나타났다( $r = .17$ ,  $p < .001$ ). 즉, 과제 수행의 시작을 미루는 행위 자체가 반드시 완벽주의의 부적응적인 측면과 관련되는 것만은 아닐 수 있으며, 오히려 부모와 같은 타인에 의해서가 아니라 자신이 설정한 기준을 충족시키기 위한 계획된 미루기일 가능성도 있다.

#### **지연행동 5단계와 실패에 대한 내성의 차별적 관계**

부분상관분석 결과(표 19), 학업적 실패내성 척도의 총점과 계획 지연( $r = -.16$ ,  $p < .001$ ) 및 지속 지연( $r = -.18$ ,  $p < .001$ ) 간 유의한 부적 상관이 나타나, 실패에 대한 부정적인 인식이 강할수록 과제 수행을 계획하거나 목표 추구를 지속하는 데 어려움이 있는 것으로 생각된다. 반면 착수 지연과 결과 평가는 학업적 실패내성 척도의 총점과 유의한 상관을 보이지 않아, 이들의 고유의 특징은 실패에 대한 내성과 그다지 관계가 없는 것으로 생각된다. 완수 지연의 경우, 독특하게도 학업적 실패내성 척도의 총점과 작지만 유의한 정적 상관이 나타났다( $r = .13$ ,  $p = .003$ ). 즉, 다른 행동 단계에서의 지연행동을 배제할 경우, 마감 기한을 넘기는 행위 자체는 실패나 시간적 압박에 그다지 영향을 받지 않고 오히려 도전적인 상황을 추구하며 즐기는 성향과 관련되어 있을 가능성이 시사된다.

#### **지연행동 5단계와 일반적 자기효능감의 차별적 관계**

부분상관분석 결과(표 19), 일반적 자기효능감 척도의 총점과 계획 지연( $r = -.26$ ,  $p < .001$ ) 및 지속 지연( $r = -.10$ ,  $p = .022$ ) 간에는 유의한 부적 상관이

**표 19. 지연행동 단계와 실패에 대한 내성 및 일반적 자기효능감 간  
부분상관 ( $N = 484$ )**

	계획 지연	착수 지연	지속 지연	완수 지연	결과 평가
<b>AFTS</b>	-.16***	.02	-.18***	.13**	-.08
과제 수준 선호	-.12**	.07	-.12**	.16***	-.10*
감정	.03	-.07	-.06	-.01	-.05
행동	-.26***	.04	-.18***	.10*	.01
<b>GSE</b>	-.26***	.14**	-.10**	-.01	-.06

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire, AFTS = Academic Failure-Tolerance Scale,

GSE = General Self Efficacy Scale

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

있었다. 이는 곧 자신의 대처능력에 대한 부정적인 인식이 적극적이고 효율적으로 계획을 세우지 못한 채 미룬다거나 꾸준히 과제 수행을 지속하지 못하는 행위와 관련되어 있음을 의미한다. 그러나 착수 지연의 경우, 일반적 자기효능감 척도의 총점과 유의한 정적 상관이 나타난 바( $r = .14, p = .003$ ), 오히려 높은 수준의 자기효능감을 가진 경우 자신의 능력을 믿고 과제에 착수하기를 적극적으로 미룰 가능성도 있다. 한편 완수 지연과 결과 평가는 일반적 자기효능감 척도의 총점과 유의한 상관을 보이지 않아, 이를 고유의 특징과 자기효능감은 그다지 관계가 없는 것으로 생각된다. 종합하면, 일반적 자기효능감은 행동 단계 중 초반에서의 꾸물거림과 특히 관련되어 보인다.

#### 지연행동 5단계와 성취목표지향성의 차별적 관계

부분상관분석 결과(표 20), 계획 지연은 성취목표지향성 척도 중 숙달접근지향성과 유의한 부적 상관( $r = -.16, p < .001$ ), 숙달회피( $r = .23, p < .001$ ) 및 수행회피지향성( $r = .10, p = .023$ )과는 유의한 정적 상관을 나타냈다. 상관계수의 크기를 볼 때 다른 성취목표 유형에 비해 숙달회피지향성이 큰 정적 상관을 보인 바, 새로운 기술이나 능력을 습득하지 못하는 경우를 회피하려는 동기가 강할 때 유독 계획 세우는 데 어려움을 겪거나 계획 세우기를 미루는 모습을 보일 가능성이 높아 보인다. 결과 평가의 경우, 숙달회피지향성( $r = .12, p = .007$ ) 및 수행회피지향성( $r = .09, p = .041$ ) 간 정적 상관이 유의하여, 결과 평

**표 20. 지연행동 단계와 성취목표지향성 간 부분상관 ( $N = 484$ )**

	계획 지연	착수 지연	지속 지연	완수 지연	결과 평가
숙달접근	-.16***	.04	-.09	.04	.01
숙달회피	.23***	-.07	.04	-.04	.12**
수행접근	-.04	.08	.06	-.01	.02
수행회피	.10*	.03	.02	.05	.09*

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire

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

가 고유의 특징은 회피 동기와 특히 관련이 있는 것으로 생각된다. 하지만 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연은 성취목표지향성과 유의한 상관이 나타나지 않았던 바, 동기적 요인은 특히 과제가 주어지는 첫 단계에서의 반응과 연관될 가능성이 높다.

#### 지연행동 5단계와 부정정서의 차별적 관계

부분상관분석 결과(표 21), 지연행동 단계마다 유의한 관련성을 보인 부정정서에 차이가 있었다. 계획 지연은 우울( $r = .12$ ,  $p = .010$ ), 불안( $r = .13$ ,  $p = .003$ ), 죄책감( $r = .11$ ,  $p = .016$ )과, 완수 지연은 우울( $r = .13$ ,  $p = .003$ ) 및 수치심( $r = .12$ ,  $p = .011$ )과 유의한 정적 상관이 있었다. 또한 결과 평가와 죄책

**표 21. 지연행동 단계와 부정정서 간 부분상관 ( $N = 484$ )**

	계획 지연	착수 지연	지속 지연	완수 지연	결과 평가
S-CES-D	.12*	-.06	.01	.13**	.05
STAI-Y 특성 불안	.13**	.01	.08	.01	.07
DES-IV 죄책감	.11*	-.12**	.07	.02	.16***
수치심	.06	-.13**	.05	.12*	.15**

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire, S-CES-D = A short form of the Center for Epidemiological Studies-Depression, STAI-Y = State-Trait Anxiety Inventory, DES-IV = Differential Emotions Scale-IV

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

감( $r = .16, p < .001$ ) 및 수치심( $r = .15, p = .001$ ) 간 유의한 정적 상관도 나타났다. 이를 종합하면, 우울이나 불안은 지연행동 그 자체와, 죄책감 및 수치심은 수행 결과에 대한 부정적인 인식과 더 깊은 관련이 있는 것으로 생각된다.

한편, 착수 지연은 부분상관분석 시 다른 지연행동 단계와 달리 죄책감( $r = -.12, p = .009$ ) 및 수치심( $r = -.13, p = .003$ )과 오히려 부적 상관을 보여, 목표를 추구하고자 하는 의도를 실행으로 옮기는 것을 미루는 행위 자체는 오히려 낮은 수준의 죄책감 및 수치심과 관련되는 것으로 나타났다. 또한 지속 지연의 경우, 모든 부정 정서와 유의한 상관을 보이지 않았다. 연구 1에서는 지속 지연과 목표중심 자기조절의 하위요인 중 궁정적 사고 및 정서조절 간 유의한 부적 상관이 나타나 부정적인 감정을 잘 조절하지 못하는 것이 과제 수행 중에 목표지향적 행동을 중단하거나 집중하지 못하는 것과 관련되어 있는 것으로 판단되었는데, 연구 2에서는 연구 1과 일치하지 않는 결과가 도출된 것이다. 이와 같이 착수 지연은 부정정서와 독특한 관계가 있었으며 지속 지연과 부정정서, 정서조절 능력 간의 관계는 명확하지 않으므로, 후속 연구에서 이에 대한 보다 정교한 연구가 이루어질 필요가 있다.

## 논 의

본 연구에서는 연구 1에서 개발한 PPQ를 활용하여 지연행동의 다섯 단계와 다양한 심리적 요인 간의 관계를 살펴보았다. 보다 구체적으로는, 성격적 요인인 충동성과 완벽주의, 인지적 요인인 실패에 대한 공포(내성)와 일반적 자기효능감, 동기적 요인인 성취목표지향성, 그리고 정서적 요인인 우울, 불안, 죄책감, 수치심이 계획 지연, 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연, 그리고 결과 평가와 어떠한 관계를 맺고 있는지 상관분석 및 부분상관분석을 통해 확인하였다.

주요 연구 결과를 정리하면 다음과 같다. 우선 충동성은 모든 지연행동 단계와 유의한 정적 상관을 나타내, 행동하기에 앞서 결과를 미리 신중하게 예측하는 면이 부족하거나 부정적인 감정에 잘 휩쓸리는 경향이 있을 때 과제 수행을 위한 계획을 세우고 꾸준히 목표를 추구하며 주어진 시간에 과제를 완성하는 것이 어려운 것으로 여겨진다. 이는 지연행동가들이 지속성과 계획성이 부족하며 순간적인 충동을 조절하지 못한다고 주장한 선행 연구들과 일치하는 결과이다(김지영, 2005; 김현정, 2003; 조성하, 2016; 혀효선 등, 2015; Dewitte & Schouwenburg, 2002). 본 연구에서는 특히 지연행동 단계와 지속성 부족 간의

상관이  $r = .38\sim.56$ 으로 중간 수준에 해당하여, 어렵고 지루한 과제에 집중하지 못하고 도중에 포기하는 성향이 두드러질수록 모든 행동 단계에서 자연행동을 나타낼 가능성이 높았다. 충동성의 하위요인 중 감각 추구는 완수 자연과만 약하지만 유의한 정적 상관을 보인 바, 새로운 자극에 이끌리는 경향성이 높을수록 마감 기한에 맞춰 과제를 완성하는 데 어려움을 보이기 쉬운 것으로 생각된다.

각 자연행동 단계 고유의 특징을 파악하기 위해 부분상관분석을 실시한 결과, 상관분석 결과와 달리 지속 자연 및 결과 평가는 충동성의 대부분의 하위요인과 더 이상 유의한 상관을 나타내지 않았는데, 이는 곧 지속 자연과 결과에 대해 부정적으로 평가하는 행위 자체는 충동성과 그다지 큰 관련이 없음을 의미한다. 다만 지속 자연과 감각 추구 간의 부분상관분석에서는 작지만 유의한 부적 상관이 나타났다. 지속 자연에는 주의가 자주 흐트러져서 과제 수행이 자연 되기는 하더라도 목표에 계속 접근하려는 행위가 포함되므로 흥분을 일으키는 새로운 자극을 추구하는 성향과는 반대되는 특성을 내포하고 있을 가능성이 있다.

한편 완벽주의는 결과 평가와만 유의한 정적 상관을 나타내, 완벽주의가 심한 사람들이 실제로 자연행동을 많이 한다기보다는, 자신이나 결과물에 대해 부정적으로 평가하는 경향이 있기 때문에 자연행동에 대한 주관적인 불편감을 더 많이 표현할 가능성이 시사되었다. 이는 완벽주의가 자연행동의 주요 원인이기보다는 완벽주의적인 자연행동가들이 주관적 불편감이 커 도움을 구하는 경우가 더 많기 때문에 완벽주의의 영향력이 부풀려진 것이라고 설명한 Steel(2011)의 주장과 일관된 결과이다. 다만 완벽주의의 총점이 아닌 일부 하위요인은 자연행동 단계와 유의한 상관을 보였다. 완벽주의의 부적응적인 측면을 반영하는 실수에 대한 염려, 행동에 대한 의심, 부모의 비난은 대부분의 자연행동 단계와 유의한 정적 상관이, 그리고 완벽주의의 궁정적인 요소를 반영하는 조작화와는 부적 상관이 있었다. 이는 곧 자신에 대한 확신이 없고 스스로에 대해 과도하게 비판적인 시각으로 바라보며 부모로부터 부정적인 피드백을 많이 받는 사람들은 자연행동을 나타낼 가능성이 크며, 과제에 체계적으로 접근하는 사람일수록 자연행동 수준이 낮은 경향이 있다는 것을 의미한다. 개인적 기준은 계획 자연 및 지속 자연과 작은 부적 상관이 있었는데, 이는 자신이나 결과물에 대해 높은 기준을 가진 사람들이 계획을 적극적으로 세우는 경향이 있으며, 과제 수행 도중에 포기할 가능성이 상대적으로 작음을 시사한다.

다음으로 자연행동 단계와 완벽주의 간의 부분상관분석을 실시한 결과, 실수에 대한 염려는 자연행동 고유의 특성과 그다지 관련이 없는 것으로 나타났다. 행동에 대한 의심은 자연행동 단계 중 완수 자연과만 유의한 정적 상관이 있었는데, 이는 곧 과제를 마무리하지 못하고 계속 헛된 노력을 기울이는 행위가 자기 확신의 부족과 관련되어 있음을 의미하며, 완수 자연이 이러한 측면에서 다른 자연행동 단계와 변별된다는 점을 시사한다. 이는 허효선 등(2015)의 연구에서 학업적 완수자연이 완벽주의의 하위요인 중 행동에 대한 의심과 유의한 정적 상관을 보인 점과도 일치하는 결과이다.

착수 자연과 충동성, 그리고 완벽주의 간의 부분상관분석에서는 예상치 못한 흥미로운 결과가 나타났다. 상관분석 결과와 반대로 착수 자연과 충동성 총점, 부정조급성, 긍정조급성, 계획성 부족, 그리고 지속성 부족 간 작지만 유의한 부적 상관이 나타났다. 또한 착수 자연과 완벽주의 간의 부분상관분석 시에도 부모의 비난과 작지만 유의한 부적 상관이, 그리고 개인적 기준과는 유의한 정적 상관이 나타나, 상관분석 결과와 상반된 결과가 도출되었다. 이는 착수 자연이 반드시 충동성과 완벽주의의 부적응적인 측면만을 포함하는 것은 아닐 수 있음을 시사한다. 다시 말해, 많은 자연행동가들이 충동적이며 부적응적 완벽주의와 관련된 성향을 지니고 있지만, 시작은 미루면서도 다른 행동 단계에서는 회피적인 행동을 보이지 않는 경우에는 오히려 높은 기준을 세우며 과제에 체계적이고 신중하게 접근하는 성향을 가지고 있을 수 있다. 이러한 결과는 Chu와 Choi(2005)가 제안한 수동적 자연행동과 능동적 자연행동의 분류와도 연결되는 부분이 있다. 앞서 서론에서 설명한 바와 같이, Chu와 Choi(2005)는 대다수의 선행 연구의 초점이 되었던 부적응적인 자연행동을 수동적 자연행동이라 지칭하였으며, 적극적이고 의도적으로 과제를 미루면서도 만족스러운 결과를 얻는 적응적인 자연행동을 능동적 자연행동이라고 지칭한 바 있다. 이들에 의하면 능동적 자연행동가들은 비록 과제의 시작을 미루기는 하지만 마감기한 전에 과제를 완수한다. 즉, 능동적 자연행동은 ‘잘 계획된 미루기’라고 할 수 있는데, 이러한 정의는 본 연구의 부분상관분석으로부터 얻은 결과와 일치한다. 다만 연구 1-2에서는 부분상관분석 시 착수 자연과 자기통제의 하위요인인 자제력 및 집중력, 그리고 자기조절의 하위요인인 목표지향 및 목표실행 간 유의한 부적 상관이 나타나, 연구 2의 결과만으로는 착수 자연 자체가 적응적이라고 판단하기에는 이르며 이에 대해서는 향후 추가적인 연구가 필요하다. 또한 부적응적인 자연행동을 잘 변별하기 위해서는 착수 자연 뿐만 아니라 다른 행동 단계에서

의 꾸물거림까지 함께 고려할 필요가 있다.

지연행동과 관련된 인지적 요인으로 선택한 일반적 자기효능감과 실패에 대한 내성의 총점은 모든 지연행동 단계와 유의한 부적 상관을 나타내, 자신의 유능성에 대한 믿음이 부족하고 실패에 대한 공포가 클수록 과제를 수행하는 모든 단계에서 지연행동을 보일 가능성이 큰 것으로 나타났다. 하지만 부분상관분석을 실시하자 각 지연행동 단계와 실패에 대한 내성 및 자기효능감은 서로 차별적인 관련성을 나타냈다. 우선 자기효능감은 행동 단계 중 초기 단계에 해당하는 계획 지연과 특히 높은 부적 상관을 보였으며, 실패에 대한 내성은 지속 지연과 높은 부적 상관을 보였다. 즉, 효율적으로 계획을 세우는 것이 어려울수록 자신의 능력에 대해 회의를 느끼면서 부정적으로 평가하는 경향이 있고, 실패를 과도하게 두려워하며 실패 상황에 적극적으로 대처하지 못할수록 과제 수행을 안정적으로 지속해나가는 것이 어려운 것으로 생각된다. 착수 지연과 완수 지연은 실패에 대한 내성 및 자기효능감과 독특한 관계가 있었다. 착수 지연은 실패에 대한 내성과 관계가 없었고 자기효능감과는 다른 지연행동 단계와 반대로 유의한 정적 상관이 나타나, 문제 해결에 대한 자신감이 큰 경우 오히려 과제에 착수하는 시점을 미룰 가능성이 시사되었다. 이는 자신의 유능성에 대해 지나치게 긍정적으로 평가하며 낙관적인 기대를 가지고 미루는 것일 수도 있고, 자신의 능력에 대한 합리적인 판단을 근거로 보다 효율적인 과제 수행을 위해 전략적으로 미루는 것일 수도 있어, 후속 연구에서는 착수 지연과 자기효능감 간의 관계에 대해 보다 명확히 규명할 필요가 있다. 한편 부분상관분석 시 완수 지연은 자기효능감과 관련이 없었던 반면, 실패에 대한 내성과는 유의한 정적 상관이 나타났다. 이 또한 예상치 못했던 결과였으나, 완수 지연이 충동성의 하위요인 중 감각 추구와도 유의한 정적 상관을 나타낸 점을 고려할 때, 문제 상황을 더 도전적이고 어렵게 만들어서 스릴을 추구하는 것을 선호하는 사람들이 마감 기한을 지키지 못하는 모습을 보일 가능성이 높음을 의미하는 결과로 해석할 수 있다. 이는 Ferrari(1992)가 제안한 각성형 지연행동과 유사한 면도 있다. 앞서 서론에서 언급한 바와 같이, Ferrari(1992)는 높은 수준의 감각추구 성향을 특징으로 한 각성형 지연행동과 낮은 수준의 자존감을 특징으로하는 회피형 지연행동을 구분한 바 있는데, 그동안 이를 적절히 측정할 수 있는 도구가 없어 이러한 분류를 재검증하기 어려웠다. 본 연구 결과를 고려하면 다른 행동 단계에서는 미루지 않고 완수 지연만 나타내는 사람들은 각성형 지연행동의 정의와 일치하는 모습을 보일 가능성도 있다.

동기적 요인인 성취목표지향성과 지연행동 간 상관분석 결과, 숙달접근지향성은 대부분의 지연행동 단계와 유의한 부적 상관을, 숙달회피지향성, 수행회피지향성, 그리고 수행접근지향성은 정적 상관을 나타냈다. 즉, 내재적 동기가 강할수록 지연행동 수준이 낮았으며, 회피 동기가 강할수록 지연행동 수준이 높았다. 접근 동기라 하더라도 보상이 외부에서 주어질 것이라 기대하는 경우에는 목표 추구를 위한 계획 세우기를 회피하고, 실행 의도를 행동으로 옮기지 못하며, 과제 수행에 몰입하지 못하고 금방 주의가 흐트러지거나 지나치게 오랫동안 과제를 붙잡고 있는 경향이 있었다. 하지만 부분상관분석을 실시한 결과, 성취 목표지향성은 계획 지연 그리고 결과 평가와만 유의한 상관을 나타냈다. 상관계수 크기를 비교해 볼 때 특히 계획 지연과의 상관계수가 컸으며, 여러 성취 목표 유형 중에서도 숙달회피지향성과의 정적 상관이 두드러진 바, 새로운 기술이나 능력을 습득하지 못하는 경우를 회피하려는 동기가 유독 적절한 계획 세우기에 실패하는 면과 밀접한 관련이 있어 보인다. 한편 결과 평가에 있어서는 숙달회피지향성과 수행회피지향성만이 정적 상관을 보였다. 즉, 회피 동기가 강한 사람들은 자신의 수행 방식과 그 결과에 대해 불만족스러워하면서도 이러한 상황을 변화시킬 수 없다고 생각하는 경향이 있는 것으로 여겨진다.

부정 정서와 지연행동 간 상관분석 시 우울, 불안, 죄책감, 수치심은 지연행동의 모든 단계와 유의한 정적 상관을 보였지만, 부분상관분석 시에는 각 지연행동 단계가 부정 정서와 각기 다른 관련성을 나타냈다. 부정 정서와 유의한 정적 상관을 나타냈던 지연행동 단계로는 계획 지연, 완수 지연, 그리고 결과 평가가 있었다. 계획 지연은 우울, 불안, 죄책감과, 그리고 결과 평가는 죄책감, 수치심과 유의한 정적 상관이 있었던 바, 높은 수준의 부정 정서는 특히 목표를 추구하기 위한 준비를 하는 단계 및 수행을 마무리한 후 스스로에게 피드백을 하는 단계와 깊은 관련이 있는 것으로 보인다. 특히 죄책감과 수치심은 우울 및 불안에 비해 결과에 대한 부정적인 평가와 더 큰 상관을 나타내, 이들은 지연행동 그 자체보다는 지연행동 후에 자신과 결과물에 대해 평가하는 단계와 더 밀접한 관련이 있는 것으로 생각된다. 완수 지연은 지연행동 단계 중 유일하게 수치심과 정적 상관이 있어, 지연행동가들이 느끼는 부끄러움은 마감기한을 지키지 못하는 행위와 특히 관련되어 보인다. 선행 연구에서는 지연행동가들이 수치심을 피하기 위해 미룬다고 주장하였는데(Burka & Yuen, 2008; Fee & Tangney, 2000; Giruère et al., 2016), 본 연구에서 시행한 상관분석만으로는 수치심과 완수 지연 간의 인과관계를 알 수 없다. 따라서 수치심이 완수 지연의 원인인지

결과인지에 대해서는 후속 연구에서 보다 자세히 검증할 필요가 있다. 한편 착수 지연은 다른 지연행동 단계와 달리 죄책감 및 수치심과 작지만 유의한 부적 상관을 나타냈다. 즉, 다른 행동 단계에서의 지연행동을 배제한 순수한 착수 지연을 고려할 때, 죄책감과 수치심 수준이 높은 경우 목표 추구 행동의 시작을 덜 미루는 경향이 있으며, 반대로 죄책감과 수치심 수준이 낮은 경우에는 시작을 더 많이 미루는 것으로 확인되었다. 이와 같이 착수 지연은 다른 지연행동 단계와 변별되는 특징을 나타내, 후속 연구에서는 부정 정서와 착수 지연의 관계에 대해 보다 명확히 규명할 필요가 있다.

이상의 결과를 종합해볼 때, 본 연구는 다음과 같은 의의가 있다. 우선 완벽주의의 하위요인이 각 지연행동 단계와 각기 다른 관계가 있음을 확인함으로써 완벽주의와 지연행동의 관계를 보다 명확히 규명하였다. 완벽주의자는 자신이 세운 높은 기준을 성취하고 싶은 욕구와 과제에 체계적으로 접근하고 싶은 욕구를 충족시키기 위해 열심히 계획을 세우고 꾸준히 과제를 수행하지만, 완수 단계에 다다르면 결과물이 불완전하다고 느끼며 과제 수행을 완결짓지 못하는 모습을 보일 수 있다. 이러한 스스로의 행동과 그로 인해 얻게 된 결과에 대해서도 높은 수준의 불만족감을 느낄 수 있으며, 과제 수행 과정을 돌아보며 후회하기 쉽다.

둘째, 착수 지연, 즉 시작을 미루는 행위 자체가 항상 역기능적인 것만은 아닐 가능성이 있음을 확인하였다. 과제에 착수하기를 다소 미루더라도 이후 지속 단계에서 꾸준히 집중하여 과제를 수행하고 마감 기한에 맞춰 마무리를 할 수 있다면 이는 오히려 전략적인 미루기 일 수 있다. 따라서 치료적 개입이 필요한 지연행동가를 변별하기 위해서는 기존 선행 연구에서 해 왔던 바와 같이 단순히 시작을 미루는 행위만 측정하는 것이 아니라, 모든 행동 단계에서 미루는지 여부를 함께 확인해야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 최근 지연행동과 관련된 부정 정서로 주목받고 있는 수치심에 대해 살펴보았다는 점에서 의의가 있다. 다만 선행 연구에서는 지연행동가들이 타인으로부터 부정적인 평가를 받고 창피를 당할 것이 두려워 미룬다고 설명한 바 있으나, 본 연구에서는 이와 일부 불일치하는 결과가 나타났다. 상관 분석 시에는 수치심과 지연행동 간 정적 상관이 있었지만, 부분상관분석 시에는 수치심과 착수 지연 간 부적 상관이 나타났다. 이렇듯 서로 다른 양상의 결과가 나타난 원인에 대한 규명이 필요하다.

넷째, 대부분의 지연행동 단계와 공통적으로 유의한 관련이 있었던 것은 충동

성 및 완벽주의와 관련된 성격적 변인임을 확인하였다. 성격 특성이 쉽게 변하지 않는다는 점을 고려하면, 단기적인 개입을 통해 자연행동을 장기적으로 조절하는 것은 어려울 수 있다. 특히 학업 상황에서만 미루는 경우가 아니라 광범위한 영역에서 미루는 경우에는 성격 변인의 영향이 강하게 작용하여 단기 프로그램의 효과가 극적이지 않을 수 있으며, 시간이 지날수록 처치 효과가 감소하기 쉽다(Schouwenburg et al., 2015). 하지만 그렇다고 하여 자연행동을 치료 불가능한 현상이라는 관점을 가지는 것은 도움이 되지 않으며, 미루기를 성격 그 자체의 문제로 보는 것보다는 성격이 행동으로 드러나는 양상에 초점을 맞추는 것이 필요하다. 따라서 자연행동가를 돋는 데 있어 자연행동과 관련된 성격을 변화시키는 데 초점을 두거나 자연행동의 ‘완치’를 목표로 할 것이 아니라, 자연행동이 오랜 시간 동안 지속될 수 밖에 없음을 인정하고, 자연행동가가 스스로 미루는 행동을 모니터링하며 관리할 수 있도록 교육하고 훈련하는 것이 더 효과적이고 현실적인 목표일 것이다.

위와 같은 의의를 지니고 있지만 본 연구에서는 몇 가지 제한점도 존재한다. 첫째, 자연행동 단계별 심리적 특징을 확인하고자 한 탐색적인 연구이다보니, 여러 변인들이 서로 어떠한 방식으로 상호작용하는지에 대해서는 탐구하지 못하였다. 후속 연구에서는 본 연구에서 각 자연행동 단계를 유의하게 설명하는 것으로 나타난 요인들이 어떠한 경로를 통해 자연행동에 영향을 미치는지 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 과제의 특성이나 환경적인 요인은 고려하지 못했다는 한계가 있다. 선행 연구에 의하면 대략 50%의 사람들이 과제의 특성 때문에 미룬다고 보고했을 정도로, 과제의 특성은 자연행동에 상당한 영향을 미친다(Briody, 1980; Steel, 2007에서 재인용). 일반적으로 장기적인 과제일수록, 보상이 뒤늦게 주어지는 과제일수록, 그리고 혐오스러운 과제일수록 미룰 가능성성이 크다(Blunt & Pychyl, 2000; Steel, 2007; Wu et al., 2016). 또한 개인에게 자율성이나 유연성이 부여되는 정도, 정확도와 시간 염수 중 무엇이 더 중요한지 등 상황적인 요인도 자연행동에 영향을 미칠 수 있다. 하지만 본 연구에서는 자연행동 단계의 심리적 특성에 초점을 두다보니 자연행동이 나타나는 맥락을 충분히 고려하지 못했다. 자연행동은 심리적 특질로만 설명되는 것이 아니라 성격과 환경 간의 역동적인 상호작용에 의해 일어나는 현상이므로(Moon & Illingworth, 2005), 추후 이를 고려해 연구를 설계할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 대규모 설문자료를 활용하다보니 자연행동가 간 미묘한

차이가 희석된 면이 있다. 따라서 후속 연구에서는 지연행동 단계 척도를 이용하여 사람들이 실제로 어떠한 다양한 양상으로 미루는지 확인하고, 질적 연구나 사례 연구를 통해 이들의 특성에 대해 보다 구체적으로 파악할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 상관분석과 부분상관분석만을 실시하였기 때문에 지연행동 단계와 심리적 변인 간 인과관계를 파악하지 못하였다. 특히 부정 정서나 자기효능감은 지연행동의 원인이자 결과일 수 있는데, 이러한 부분을 변별하지 못했다는 점에서 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 종단 연구 또는 실험 연구를 통해 여러 심리적 변인 간의 상호작용에 대해 더욱 정교하게 탐색하여, 본 연구의 결과를 재검증하고 보완할 필요가 있다.

끝으로, 본 연구는 각 지연행동 단계의 특징을 효율적으로 파악하기 위해 미루기 쉬운 환경에 처해 있는 대학생과 대학원생만을 대상으로 이루어졌기 때문에 연구 결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 후속 연구에서는 지연행동 단계 척도를 활용하여 보다 어린 청소년 집단, 일반인 집단, 그리고 만성적으로 심하게 미루는 임상 집단은 어떠한 빈도와 양상으로 미루는지 탐색하고, 집단 간 차이가 있다면 이에 어떠한 요인이 영향을 미치는지 확인할 필요가 있다.

## 연구 3. 지연행동 단계를 고려한 조절 프로그램의 효과

연구 1에서는 자기조절 이론 중 하나인 행동 단계 모델(Gollwitzer, 1990)을 기반으로 지연행동을 측정할 수 있는 새로운 도구를 개발하였고, 연구 2에서는 각 지연행동 단계와 다양한 성격적, 인지적, 동기적, 정서적 요인 간의 관계를 탐색하였다. 연구 3에서는 앞서 시행한 연구의 결과들과 Sheeran과 Webb(2016)이 제안한 이론적 모델을 바탕으로 지연행동 조절 프로그램(부제: 적당히 꾸물거리기 프로젝트)을 구성하여 그 효과성을 검증하였다.

Sheeran과 Webb(2016)은 과제를 수행하고자 하는 의도를 형성하는 것과 그 의도를 실행에 옮기는 데에는 차이가 있으며, 여기에는 자기조절이 중요한 영향을 미친다고 주장하였다. 사람들은 의도를 실천에 옮기고자 할 때 자기조절 능력을 발휘하여 자신의 생각, 감정, 행동을 의도와 일치시키는 데 어려움을 겪곤 한다(Gollwitzer & Sheeran, 2006, 2009; Sheeran & Webb, 2016에서 재인용). 이러한 자기조절의 문제는 목표 추구 행동을 시작하고, 지속하고, 성공적으로 마치는 각 단계에서 각기 다른 방식으로 나타날 수 있다. Sheeran과 Webb(2016)은 다양한 경험적 연구 결과를 근거로 각 행동 단계마다 마주하게 되는 어려움과 해결해야 하는 과제가 다를 수 있음을 설명하였는데, 본 연구에서는 이러한 이론적 모델을 지연행동 단계에 맞게 수정하고 보완하여 이를 기반으로 지연행동 조절 프로그램을 구성하였다. 이론적 모델에 대한 요약은 그림 4에 요약하였다.

우선 계획 단계에서는 계획 세우기를 회피하거나 적절한 계획을 세우지 못하는 어려움에 직면할 수 있다. 구체적으로는, 무엇을 목표로 해야 하는지를 명확히 파악하지 못하고, 목표를 이루는 데 소요되는 시간, 목표 달성 방법 등을 모르거나 결정하지 못하는 문제에 봉착할 수 있다. 따라서 이 단계에서는 목표의 범위를 분명히 정하고 자신에게 주어진 시간과 방법을 구체적으로 파악하여 현실적인 계획을 세우는 것이 중요할 것이다.

다음으로 착수 단계에서는 의도를 행동으로 옮기기 시작하는 데 어려움을 겪을 수 있는데, 여기에는 잠시 미루는 사이에 행동하기를 잊어버리거나 행동을 할지 말지 고민하는 사이에 행동할 기회를 놓치는 일이 발생할 수 있다. 특히 성실성이 부족하거나 과제에 대한 혐오가 크고, 보다 매력적으로 느껴지는 다른

	계획 단계	착수 단계	지속 단계	완수 단계	결과 평가 단계
주요 문제	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 계획하는 데 실패함           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 계획 세우기를 회피함</li> <li>- 적절한 계획을 세우지 못함</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 시작하는 데 실패함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 목표를 지속적으로 추구하는 데 실패함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 목표 추구 과정을 성공적으로 마무리하는 데 실패함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 자신과 수행 결과에 대해 적절한 피드백을 제공하지 않음</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 준비 행동에 전념하지 못함</li> <li>- 목표를 설정하지 못함</li> <li>- 목표 과제의 범위를 명확히 파악하지 못함</li> <li>- 목표 추구 방법을 결정하지 못함</li> <li>- 목표 달성을 필요로 하는 시간과 마감 기한을 파악하지 못함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 행동하기를 잊어버림</li> <li>■ 행동할 기회를 놓침</li> <li>- 우유부단함</li> <li>- 미흡</li> <li>- 짧은 기한</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 방해되는 자극에 의해 주의가 흐트러지고 목표 추구 과정에서 벗어남</li> <li>- 상충되는 목표들</li> <li>- 나쁜 습관들</li> <li>- 파괴적인 생각과 감정</li> <li>- 원치 않는 사회적 영향</li> <li>- 낮은 의지력</li> <li>■ 목표를 지속적으로 추구해야 하는 의미를 찾지 못해 도중에 그만둠</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 기대했던 결과에 미치지 못함</li> <li>■ 헛된 노력을 그만두지 못함</li> <li>■ 기한을 넘김</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 스스로 피드백을 제공하지 않음</li> <li>■ 스스로 지나치게 부정적인 피드백을 제공함</li> <li>■ 스스로 지나치게 긍정적인 피드백을 제공함</li> </ul>
하위 문제	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 계획 세우기를 시작함</li> <li>■ 준비 행동을 시작함</li> <li>- 중요한 목표를 명확히 설정함</li> <li>- 목표를 추구하는 방법을 명확히 정리함</li> <li>- 목표 달성을 필요로 하는 시간을 정확히 계산함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 목표를 추구하기 시작함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 목표 추구를 지속함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 목표 추구 과정을 마무리함</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 자신과 수행 결과에 대해 적절한 피드백을 제공함</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 행동하기를 기억함</li> <li>■ 행동할 기회를 잡음</li> <li>■ 계획을 실천으로 옮김</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 목표 진행 과정을 모니터링</li> <li>■ 원치 않는 자극으로부터 목표를 추구하는 과정을 보호함</li> <li>■ 목표와 자신의 가치를 연결</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 기대했던 결과를 성취했음을 확인함</li> <li>■ 헛된 노력에서 벗어남</li> <li>■ 미래의 목표를 추구하기 위해 자원을 남겨둠</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 목표 추구 과정에서 만족스러웠던 점과 불만족스러웠던 점을 객관적으로 평가함</li> <li>■ 앞으로 개선할 점과 그 방법을 명확히 정리함</li> </ul>

그림 4. 행동 단계에 따른 주요 문제와 과제

과제가 있을 때 이러한 문제가 나타나기 쉽다(Sheeran & Webb, 2016; Sirois, 2004; Taylor et al., 2014). 따라서 착수 단계에서는 실제로 목표 추구 행동을 시작하기를 기억하고, 계획을 실천으로 옮기는 데 방해가 되는 내·외적 자극들을 관리하여 시작할 수 있는 환경을 만드는 것이 중요할 것이다.

지속 단계에서는 목표 추구 과정을 모니터링하지 못하는 문제가 발생할 수 있다. 목표를 추구한다는 것은 자신이 원하는 결과와 현 상태 간의 괴리를 좁혀 나가는 과정이라고도 할 수 있는데, 사람들은 스스로에 대한 긍정적인 인상을 유지하고 싶어하기 때문에 자신의 부족한 면을 관찰해야 하는 상황을 회피하곤 한다(Myrseth & Fishbach, 2009; Sheeran & Webb, 2016에서 재인용). 하지만 이렇게 목표 추구 과정을 관찰하지 않으면 목표에 지속적으로 주의를 집중하기 어렵다(Liberman & Dar, 2009). 때로는 자신의 가치와 맞지 않는 목표로 인해 행동을 중단하게 되거나, 현 목표와 충돌하는 다른 목표나 유혹들, 나쁜 습관, 부정적인 생각과 감정, 낮은 의지력 등에 의해 목표 추구 행동을 지속하지 못하는 경우도 있다(Conner et al., 2007; Hofmann et al., 2012; Orbell & Hagger, 2006; Webb et al., 2010; Sheeran & Webb, 2016에서 재인용). 따라서 지속 단계에서는 목표에 얼마나 가까워지고 있는지를 지속적으로 확인하고, 목표 추구에 방해가 되는 외적·내적 요인들로부터 벗어나고, 현재 자신이 설정한 목표가 어떤 중요한 의미가 있는지 되새기는 것이 필요하다.

완수 단계에서의 주요 문제는 목표 추구를 성공적으로 마무리하지 못한다는 것이다. 과제를 완성하기에 앞서 일찍이 포기해버리는 경우도 있고, 목표를 계속 추구하는 것이 도움이 되지 않거나 목표를 이루는 게 불가능한 상황인데도 그만두지 못하고 지나치게 노력하는 일도 발생한다(Henderson et al., 2007; Sheeran & Webb, 2016에서 재인용). 결국 완수 단계에서는 마감기한까지 주어진 시간을 모두 효율적으로 활용하여 자신이 목표로 세웠던 것을 실제로 성취한 것이 맞는지 혹은 이미 목표로 한 수준을 넘어서지는 않았는지 확인하고, 적절한 때에 멈추는 것이 중요하다.

마지막으로 결과에 대해 평가하는 단계에서는 목표 추구 과정 전반이나 스스로에 대해 피드백을 제공하지 못하는 것, 또는 지나치게 긍정적이거나 부정적으로 평가를 하는 것이 핵심적인 문제가 될 수 있다. 미래에 목표 과제를 수행하는 과정에서 같은 실수를 반복하지 않고 더 성장하기 위해서는 이전의 과정을 돌아보고 성찰하는 것이 중요하다. 즉, 자신이 목표로 했던 바를 얼마나 성취하였고 그것이 어떤 의미가 있는지, 부족한 점은 무엇이었는지 정확히 파악할 필요가 있다.

본 연구에서는 이러한 이론적 틀과 연구 1과 2의 결과들을 통합하여 지연행동 조절 프로그램을 구성하였으며, 프로그램이 지연행동을 유의하게 감소시키는지 검증하고자 하였다. Sheeran과 Webb(2016)의 모델을 관통하는 개념인 자기

조절을 향상시킴으로써 자연행동을 다루기 위해서는 자연행동 단계 전반에 대한 이해와 모니터링이 매우 중요하다. 이에 우선 연구 1에서 개발된 자연행동 단계 척도(PPQ)를 활용하여 자연행동이 나타나는 양상에 대해 교육하였고, 자연행동가 자신의 미루는 패턴을 자각하도록 도왔다. 뿐만 아니라, 프로그램 효과를 확인하기 위해 자연행동의 사전, 사후, 추후 측정치로도 사용하였다. 한편 연구 2에서는 충동성의 하위요인 중 지속성 부족과 감각 추구, 완벽주의의 하위 요인 중 행동에 대한 의심과 조직화가 자연행동에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 성취목표지향성과 우울, 불안 등의 부정정서 또한 자연행동과 정적 관련성이 있는 것으로 확인되었다. 이러한 결과를 Sheeran과 Webb(2016)의 이론적 모델에 대입시켜 볼 때 조직화는 계획 단계, 감각 추구는 착수 단계, 동기, 지속성 부족과 부정정서는 지속 단계, 행동에 대한 의심은 완수 단계에 특히 중요한 영향을 미칠 것이라고 생각하였다. 따라서 각 자연행동 단계마다 관련된 요소들을 포함하여 프로그램 내용을 구성하고자 했으며, 프로그램이 자연행동 수준을 효과적으로 감소시키는지, 그리고 부차적으로는 자연행동과 관련되어 있는 부정정서로 알려져 있는 우울과 불안 수준도 변화하는지 검증하고자 하였다. 또한 본 프로그램은 자기조절 이론과 밀접한 관계가 있으므로, 자연행동 수준의 변화가 자기조절 수준의 변화와도 관련이 되는지 확인하였다.

연구 3의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 자연행동 조절 프로그램은 자연행동의 수준을 감소시킬 것이다.

예언 1. 처치 집단은 무처치 대기 통제 집단에 비해 프로그램 참여 후 자연행동의 수준이 낮을 것이다.

예언 2. 프로그램 참여 전보다 후에 자연행동 수준이 낮을 것이다.

가설 2. 프로그램 참여 후 자연행동의 변화량은 자기통제, 목표중심 자기조절, 우울, 불안의 변화량에 영향을 미칠 것이다.

예언 1. 자연행동의 변화량은 우울 및 불안의 변화량과 유의한 정적 상관을 나타낼 것이다.

예언 2. 자연행동의 변화량은 자기통제 및 목표중심 자기조절의 변화량과 유의한 부적 상관을 나타낼 것이다.

## 방 법

### 연구 참여자

연구 참여자는 두 가지 방식으로 모집되었다. 첫째, 연구 2와 3 참여자 중 본 연구에 대한 안내를 받는 데 동의하여 연락처를 남긴 참여자에게 휴대폰 문자 및 이메일을 통해 모집문건을 발송하였다. 연구 참여를 원할 경우, 설문조사 시스템의 URL에 접속하여 설명문과 동의서를 확인한 후 온라인으로 신청서를 작성하도록 하였다. 둘째, 서울 소재 대학의 커뮤니티, 사설 심리상담센터 홈페이지 등에 모집문건을 게시하였고, 참여를 원할 시 설문조사 시스템의 URL에 접속하여 설명문과 동의서를 확인한 후 온라인으로 신청서를 작성하도록 하였다. 이를 통해 만 18세 이상인 대학생 및 대학원생 57명을 모집하였다. 신청자들을 대상으로 Aitken 지연행동 척도(Aitken Procrastination Scale: API)를 실시하였으며, 총점이 57점을 초과하는 참여자를 선정하였다<sup>1)</sup>.

참여자들 중 23명은 처치 집단에, 그리고 17명은 무처치 대기 통제 집단에 배정이 되었다. 처치 집단 중 10명과 무처치 대기 통제 집단 중 8명이 연구 시작 전과 도중에 탈락하여 최종적으로 모든 과정에 참여한 22명(처치 집단 13명, 무처치 대기 통제 집단 9명)의 응답을 분석에 활용하였다. 남성은 10명(45.5%), 여성은 12명(54.5%)이었으며, 연령은 만 19세~32세였다( $M = 25.05$ ,  $SD = 3.57$ ). 추후 설문까지 마친 참여자들에게는 소정의 금전적 보상을 지급하였다. 본 연구는 기관생명윤리위원회의 사전 승인을 받았다(IRB No. 2106/002-019).

### 측정 도구

#### 지연행동 단계 척도(Procrastination Phase Questionnaire: PPQ).

연구 1에서 개발한 척도와 동일하다.

#### Aitken 지연행동 척도(Aitken Procrastination Inventory: API).

연구 1에서 사용한 척도와 동일하다.

1) 현재로서 API의 절단점이 공식적으로 보고된 바는 없다. 이에 본 연구에서는 API의 모든 문항에 “보통이다”(3점)로 응답했을 때의 총점인 57점을 초과하는 경우 지연행동과 관련하여 유의미한 정도의 불편감을 호소하고 있다고 간주하였다. 연구 1-2에서 API의 평균 점수가 2.64( $SD = .57$ )였던 반면 연구 3 참여자들의 평균 점수는 3.40( $SD = .23$ )임을 고려할 때, 본 연구의 참여자들은 일반적인 범위보다 높은 수준의 지연행동을 호소하고 있다고 볼 수 있다.

한국판 단축형 자기통제 척도(Brief Self-Control Scale: BSCS).

연구 1에서 사용한 척도와 동일하다.

목표중심 자기조절 척도(Goal Focused Self-Regulation Scale: GF-SRS).

연구 1에서 사용한 척도와 동일하다.

한국어판 축약형 CES-D 척도(11-item Korean Version of the Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale: S-CES-D).

연구 2에서 사용한 척도와 동일하다.

상태-특성 불안 검사(State-Trait Anxiety Inventory: STAI-Y).

연구 2에서 사용한 척도와 동일하다.

## 연구 절차

서울 소재 대학 커뮤니티와 학생상담센터 및 사설 상담심리센터 홈페이지에 연구 모집문건을 게시하여 2021년 6월 4일부터 7월 6일까지 참여자를 모집하였다. 연구 참여에 동의할 시 설문조사 시스템 URL에 접속하여 연구 설명문을 읽고 동의서와 신청서를 작성하도록 하였다. 신청서에는 자연행동의 수준을 측정하는 도구인 API가 포함되었으며, 총점이 57점을 초과하는 경우 연구에 참여 할 수 있도록 하였다.

참여자들은 본인이 희망하는 일정에 맞춰 9주 간격으로 진행되는 1차 집단 프로그램(처치 집단)과 2차 집단 프로그램(무처치 대기 통제 집단) 중 하나에 배정되었으며, 각 집단은 7~10명으로 구성되었다. 집단 프로그램은 2021년 7월 5일부터 8월 3일까지 5주간 매주 1회, 2시간 30분 동안 Zoom 온라인 실시간 화상회의 프로그램을 통해 연구자가 직접 진행하였다. 처치 집단은 집단 프로그램이 시작되기 전에 사전 조사(2021년 6월 24일~7월 3일), 프로그램이 완료된 직후에 사후 조사(2021년 8월 2일~8월 13일), 그리고 프로그램이 완료된 지 4주 후에 추후 조사(2021년 8월 31일~9월 7일)에 참여하였으며, 무처치 대기 통제 집단도 이와 동일한 시기에 설문조사에 응하였다. 연구 3의 전반적인 절차를 그림 5에 요약하여 제시하였다.

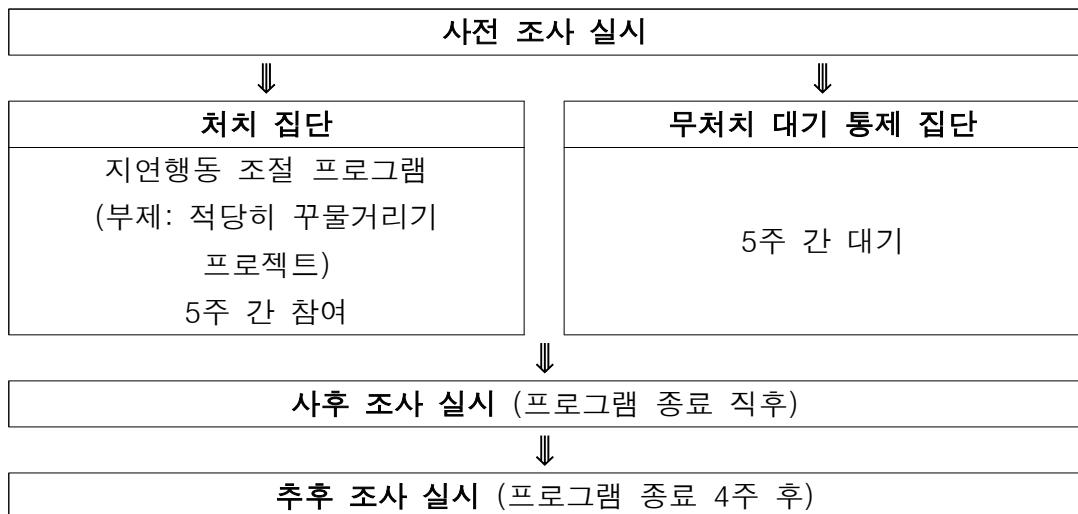


그림 5. 연구 3의 절차

### 지연행동 조절 프로그램('적당히 꾸물거리기 프로젝트')의 구성

지연행동 조절 프로그램(부제: ‘적당히 꾸물거리기 프로젝트’)은 총 5회기로 구성되었다. 각 회기에서는 연구 참여자들이 각자의 지연행동 양상에 대해 알게 된 바, 또는 계획을 세우고 이행하는 과정에서 경험한 바에 대해 공유하고 토론하였으며, 각 회기 끝에는 지연행동을 다루는 데 도움이 되는 과제가 부여되었다. 지연행동 조절 프로그램의 내용을 표 22에 요약하였다.

우선 첫 회기의 도입부에서 집단 프로그램의 규칙(비밀보장, 서로에 대한 존중, 적극적 참여의 필요성)에 대해 안내하였다. 본 프로그램의 목적은 지연행동을 없애는 데 있는 것이 아니라 삶에 지나치게 부정적인 영향을 미치지 않을 정도로만 미루는 방법을 찾고 연습하는 데 있음을 설명하였다. 다음으로 지연행동에 대한 교육을 실시하였는데, 구체적으로는 일상 속에서 지연행동이 나타날 수 있는 영역, 지연행동의 유병률, 문제시되는 지연행동의 특징, 그리고 지연행동의 원인에 대해 설명하였다. 또한 Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델에 대한 교육을 통해 지연행동이 어떠한 과정으로 나타날 수 있는지 이해할 수 있도록 도왔다. 이 과정에서 스스로의 미루기 양상에 대해 더 깊이 있게 이해할 수 있도록 각 참여자가 사전 조사에서 작성한 PPQ의 결과에 대해 피드백을 제공하였다. 이어서 각자 행동 단계 중 어느 단계에서 특히 어려움을 겪고 있는지, 스스로 왜 미루게 된다고 생각하는지, 미루는 대신에 어떤 활동을 하는지, 그리고 미루지 않기 위해 어떤 시도들을 해 왔고 그 결과는 어땠는지 함께 공유하는 시간을 가졌다. 과제로는 프로그램에 참여하는 동안 이루고 싶은 목표에 대해 생각해보고, 한 주 간 주간기록표를 작성함으로써 누구와, 어디서, 어떻게 시간을 보냈는지 관찰하도록 하였다.

**표 22. 지역행동 조절 프로그램의 내용**

구성	내용
1회기 교육	<p>“나의 미루기 패턴에 대해 이해하기”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 집단 프로그램의 규칙 설명</li> <li>▪ 자기소개</li> <li>▪ 지역행동의 양상과 원인, 행동 단계 모델에 대한 교육</li> <li>▪ 지역행동 단계 척도 결과에 대한 피드백</li> <li>▪ 과제: 목표 설정하기, 주간기록표를 통해 시간 활용 양상 관찰하기</li> </ul>
2회기 계획 지연	<p>“현실적이고 구체적인 목표 세우기”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 과제 확인</li> <li>▪ SMART 기법 교육</li> <li>▪ 거꾸로 계획 세우기</li> <li>▪ 과제: 주간기록표, 계획을 실천했을 때와 실천하지 못했을 때의 나 관찰하기</li> </ul>
3회기 착수 지역과 지속 지연	<p>“실행에 옮기고 과제 수행 지속하기”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 과제 확인</li> <li>▪ 지역행동과 관련된 비합리적 사고 관찰하고 반박하고 대안적 사고 찾기: A-B-C 기법</li> <li>▪ If-then 기법을 적용하여 과제 수행 시 예상되는 방해물과 그에 대한 대처 행동 계획하기</li> <li>▪ 과제: 주간기록표, A-B-C 기법에 따라 계획을 실천했을 때와 실천하지 못했을 때의 나 관찰하기</li> </ul>
4회기 지속 지역과 완수 지연	<p>“과제 수행 지속하다가 적당한 선에서 마무리하기”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 과제 확인</li> <li>▪ 시간적 동기 이론을 통해 기대, 가치, 충동성, 미루는 시간이 동기에 미치는 영향에 대해 이해하기</li> <li>▪ 수행 지속을 위한 동기 다지기: 현재의 목표를 보다 장기적인 목표 및 가치와 연결시키기</li> <li>▪ 완수를 미루게 하는 완벽주의의 드파 실 따져보고 대안 세우기</li> <li>▪ 현재의 목표와 의미 및 가치를 연결 지어 계획 세우기</li> <li>▪ 과제: 주간기록표, 지난 4주 간의 나 관찰하기</li> </ul>
5회기 결과 평가	<p>“결과 평가하고 희망 다지기”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 과제 확인</li> <li>▪ 결과에 대해 현실적으로 평가하는 방법 교육</li> <li>▪ 지난 4주 간의 나를 객관적으로 평가하기</li> <li>▪ 집단 프로그램에서 다룬 내용을 적용할 때 유의할 사항 교육</li> <li>▪ 다음 주 계획 세우기</li> </ul>

두 번째 회기는 계획 지연을 다루는 데 초점을 맞춰, 구체적이고 현실적인 목표와 계획을 세우는 데 도움이 되는 내용으로 구성되었다. 이전 회기의 과제를 점검하면서, 주간기록표를 어떠한 마음으로 작성했는지, 새로이 알게 된 점은 무엇이며 이를 앞으로 어떻게 활용할 수 있을지 등에 대해 나누는 시간을 가졌다. 또한 과제의 목적은 스스로의 부족한 면을 지적하기 위함이 아니라, 자신에게 잘 맞는 과제 수행 방법을 찾아나가기 위함임을 강조함으로써 미루는 자신의 모습에 직면하기를 격려하였다. 이어서 각자 계획을 세울 때 흔히 하는 실수들에 대해 자유롭게 토론하는 시간을 가졌으며, SMART(Specific, Measurable, Acceptable, Realistic, Timed) 기법(Schouwenberg et al., 2015)을 통해 좋은 목표의 특징에 대해 교육하였다. 실제로 구체적이고, 측정 가능하고, 성취 가능하고, 현실적이며, 특정 시간의 틀 내에서 이를 수 있는, 그리고 가치와 연결되어 있는 목표를 세우도록 하고 이를 공유하도록 하였으며, 이 목표를 일주일 동안 성취할 수 있는 단위로 세분화하도록 하였다. 마지막으로 주간기록표에 세부적인 목표를 언제, 어디에서 추구할 것인지, 예상되는 방해물에 대해 어떻게 대처할 것인지 기록하도록 하였으며, 각자의 계획을 발표하도록 하였다. 2회기의 과제는 일주일 동안 자신이 계획한 바와 실제로 시간을 활용한 양상이 얼마나 일치하는지 주간기록표를 통해 확인하는 것, 그리고 계획대로 됐을 때 또는 되지 않았을 때의 상황, 생각, 감정을 관찰한 후 앞으로 어떻게 하면 좋을지 기록하는 것이었다.

세 번째 회기에서는 착수 지연과 지속 지연의 완화를 위해 계획한 바를 실행에 옮기고 과제 수행을 지속하는 방법에 대해 다뤘다. 이전 회기에 부여된 과제를 점검하는 시간을 가졌으며, 2주 전의 주간기록표와 무엇이 달라졌는지 나누는 시간을 가졌다. 또한 본 프로그램의 목적은 모든 계획을 지키는 데 있는 것이 아니라 예전보다 조금 더 빨리 시작해서 마감기한에 맞춰 마무리하는 것임을 다시 한 번 강조함으로써 자신의 성공 경험을 지나치게 축소하거나 실패 경험을 과도하게 확대 해석하지 않도록 하였다. 다음으로 과제에 착수하고 지속하는 데 걸림돌이 되는 자동적 사고와 비합리적인 생각들의 특징에 대해 설명하였고, 이들을 다루는 방법으로 A-B-C 기법을 소개하였다. 이후 토론을 통해 참여자들로 하여금 지연행동과 관련하여 흔히 떠오르는 비합리적인 생각을 자유롭게 떠올려보도록 하였고, 이 중 세 가지를 선택하여 반박 및 대안적인 사고 찾기를 연습하였다. 마지막으로 일주일 동안 전념할 목표를 설정하고 계획을 세우도록 하였다. 연구 2에서 확인했듯이 착수 지연은 특히 충동성의 하위요인 중 지속성 부족의 영향을 많이 받는다. 지루함을 견디지 못하는 성향이 강할수록 외부 자극에 쉽게 주의를 빼앗기고 과제를 수행하고자 하는 의도를 실행에 옮기기 어렵다. 따라서 이전 회기에서보다 적극적으로 If-then 기법을 사용하여 과제에 착수하고, 실행 의도와 실제 행동을 명확히 일치시키도록 함으로써 충동

을 조절할 수 있도록 하였다(Achtziger et al., 2008). 과제로는 주간기록표와 자동적 사고 기록지를 부여하였다.

네 번째 회기에서는 과제 수행을 지속하고 마감 기한에 맞춰 완성하는 방법, 즉 지속 지연과 완수 지연의 조절에 초점을 두었다. 목표 추구를 지속하기 위해서는 꾸준히 노력을 기울이려는 동기가 필요하다. 이에 자연행동과 동기의 관계에 대해 논한 이론적 모델인 시간적 동기 이론(Temporal Motivation Theory)을 차용하였다(Steel, 2007; Steel & König, 2006). 시간적 동기 이론은 어떤 과제를 수행하고자 하는 동기를 일종의 수식으로 표현할 수 있다고 주장한다. 보다 구체적으로, 동기는 기대(Expectancy) 및 가치(Value)와 비례하며 충동성(Impulsiveness) 및 미루는 시간(Delay)과는 반비례한다( $\text{동기} = \text{기대} \times \text{가치} / 1 + (\text{충동성} \times \text{미루는 시간})$ ). 여기에서 분모의 ‘충동성’은 자연행동에 대한 취약성 요인으로, 시간의 흐름을 정확히 파악하기 어렵게 만들며 방해 자극에 쉽게 주의가 쏠리는 것을 의미한다. 또한 ‘미루는 시간’은 과제 수행을 위해 쓸 수 있는 남은 시간으로, 마감 기한이 멀수록 수행 동기가 저하되며 마감 기한이 임박할수록 서둘러 시작하게 되는 현상을 반영한다. 이러한 동기를 저하시키는 요소들에 대처하는 방법은 앞서 1~3회기에서 다뤘던 내용들과 일치하므로, 4회기에서는 ‘기대’와 ‘가치’를 높임으로써 동기를 증진시키는 데 집중하였다. 우선 ‘기대’는 자신이 원하는 결과와 보상을 얻을 수 있는 가능성이나 자기확신을 의미하는 것으로, 지나치게 높지도, 낮지도 않은 적절한 수준이어야 동기가 유지될 수 있다. 이러한 기대와 관련되어 있을 뿐만 아니라 과제를 마무리하는 데 부정적인 영향을 미치는 요인으로 완벽주의를 소개하였다. 연구 2-1에서 완수지연에 가장 큰 영향을 미치는 변인은 완벽주의의 하위요인 중 행동에 대한 의미였다. 따라서 완수 지연의 감소를 위해 완벽주의의 드파 실에 대해 토론하는 시간을 가졌으며 완벽주의가 도움이 되지 않을 때 시도해 볼 수 있는 방법에 대해서도 자유롭게 의논하였다. 동기를 증진시키는 두 번째 요인인 ‘가치’는 과제를 수행함으로써 얻는 일종의 보상으로, 돈, 칭찬, 명예 등 외부에서 오는 것일 수도 있고, 즐거움, 성취감, 의미있다는 느낌 등 내적인 것일 수 있다. 연구 2-2에서 밝혀진 바와 같이, 지속 지연 수준이 높은 집단은 상대적으로 숙달 목표지향성 수준이 낮으므로, 내재적 동기를 찾는 것이 지속 지연의 완화에 중요하다 할 수 있다. 이에 외부로부터 주어지는 보상보다 내면으로부터 우러나오는 긍정적인 감정이 지속적으로 목표를 추구하는 데 더 큰 도움이 될 수 있음을 설명하면서, 현재 설정한 목표를 각자의 가치 및 의미와 연결 지어 계획 세우는 연습을 하였다. 4회기의 과제로는 주간기록표를 작성하도록 하였고, 지난 4주 간 작성해왔던 주간기록표를 살펴보면서 어떤 변화가 있었는지 생각해보도록 하였다.

마지막으로 다섯 번째 회기에서는 목표 성취 여부와 결과에 대해 객관적으로

평가하고, 프로그램을 참여하는 과정에서 성취한 바에 대해 자축하는 시간을 가졌다. 우선 지난 회기의 과제를 점검하였으며, 이어서 지난 네 번의 회기 동안 지연행동 단계에 따라 연습해온 바를 정리하였다. 다음으로 마지막 단계인 결과에 대해 객관적으로 평가하는 것의 중요성과 그 방법에 대한 교육을 실시하였다. 이 때 긍정적인 결과와 부정적인 결과 모두를 고려할 것, 긍정적인 결과에 대해서는 어떻게 좋은 결과가 나타났는지 생각해보고 부정적인 결과에 대해서는 앞으로 어떤 시도를 해 볼 수 있을지 고민해 볼 것을 강조하였다. 또한 결과에 영향을 미친 외부 요인과 내부 요인을 골고루 고려하고, 이러한 정보를 다음 계획에도 적용하도록 하였으며, 과제가 마무리된 후까지 지속적으로 스스로에게 피드백을 제공하도록 하였다. 교육 이후에는 참여자들에게 지난 4주 간 어떤 변화가 있었는지, 변화에 대해 어떤 생각과 기분이 느껴지는지, 변화가 어떻게 일어날 수 있었는지, 아쉬운 점은 무엇이며 이를 극복할 수 있는 방법은 무엇인지, 그리고 이 과정을 지속해나가는 것이 왜 중요한지 서로 공유하도록 하면서, 작은 변화라도 서로 축하해주는 시간을 가졌다. 마지막으로 프로그램이 끝난 후에도 노력을 지속하는 것이 중요함을 설명하였으며, 이전 회기들과 마찬가지로 다음 한 주를 위한 계획을 세우면서 프로그램을 마무리하였다. 이와 같이 결과 평가 단계에 대해 명시적으로 다룬 것은 5회기였지만, 앞선 1~4회기에 주간기록표를 꾸준히 작성하면서 자기감찰(self-monitoring)을 하도록 격려하였다. 즉, 결과 평가 단계 중 일부 요소는 지연행동 조절 프로그램 전반에서 다뤄졌다고 할 수 있다.

## 분석

분석에는 IBM SPSS Statistics 28.0을 사용하였다. 우선 표본 크기가 30 이하로 작으므로 정규성 검정인 일표본 Kolmogorov-Smirnov 검정을 실시하였다. 그 결과, 계획 지연, 지속 지연, 완수 지연, 결과 평가, 자기통제, 목표중심 자기 조절, 우울, 불안은 정규성 가정을 충족시키는 것으로 나타났다. 유일하게 착수 지연만이 정규 분포를 따르지 않는 것으로 확인되었다,  $Z = .27$ ,  $p < .001$ . 따라서 이후 착수 지연과 관련된 분석에는 비모수 통계분석을 실시하였다.

처치 집단 중 연구 참여를 완료한 집단과 중도 탈락한 집단 간 지연행동, 우울, 그리고 불안 수준에 유의한 차이가 있는지 확인하기 위해, 또한 처치 집단과 무처치 대기 통제 집단 간 사전 동질성 검증을 위해 독립표본  $t$ -test(independent  $t$ -test) 및 비모수 방법인 Mann-Whitney 검정(Mann-Whitney test)을 실시하였다. 그리고 개입 여부(처치 집단, 무처치 대기 통제 집단)와 시간(사전, 사후, 추후)에 따라 종속 변인이 유의한 차이를 보이는지 확인하기 위해 반복측정 공변량 분석(Repeated ANCOVA) 및 Quade 비모수

공변량 분석을 실시하였다. 이어서 처치 집단 내에서 어느 시기에 처치 효과가 유의하였는지 확인하기 위해 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 시기에 따라 대응표본  $t$ -검증(paired  $t$ -test) 및 비모수 방법인 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon signed rank test)을 실시하였다. 끝으로, 각기 다른 자연행동 양상을 보였던 사례 네 가지를 선택하여 프로그램의 효과에 대해 보다 세부적으로 살펴보았다.

## 결 과

지연행동 조절 프로그램의 효과를 다음과 같은 순서로 분석하였다. 우선 처치 집단 중 프로그램에 끝까지 참여한 사람들과 도중에 연구 참여를 철회한 참여자들 간 지연행동, 자기통제, 목표중심 자기조절, 우울, 불안 등에 있어 유의한 차이가 있는지 확인하였다. 다음으로 처치 집단과 통제 집단 간 사전 동질성을 검증하였으며, 처치 집단과 통제 집단 간 지연행동 수준에 차이가 있는지, 그리고 측정시기에 따른 지연행동 수준의 변화가 유의한지도 확인하였다. 뿐만 아니라, 연구 참여자 중 일부 사례를 선택한 후 지연행동의 변화에 대해 보다 세부적으로 살펴봄으로써 프로그램이 다양한 지연행동 양상을 나타내는 사람들에게 동일한 효과가 있는지 살펴보았다. 마지막으로 지연행동의 변화가 자기통제, 목표중심 자기조절, 우울, 불안의 변화로도 이어지는지 확인하였다.

### 연구 참여 완료자와 중도 탈락자 간 차이 검증

본 연구에서는 처치 집단에 배정되었던 23명의 참여자들 중 10명이 중도 탈락하였다. 이를 중 첫 회기가 시작되기 전에 사전 조사만 실시한 후 참여를 취소한 참여자가 2명이었으며, 프로그램에 참여한 후 일정 조율의 문제로 중도 탈락한 참여자가 3명이었다. 또한 다섯 회기 중 일부에 참석하지 않아 자료 수집을 중단한 참여자가 4명, 연락 없이 중도 탈락한 참여자는 1명이었다.

지연행동 조절 프로그램의 효과를 검증하기에 앞서 연구에 끝까지 참여한 집단과 연구 참여를 철회한 집단 간 지연행동 수준에 차이가 있는지 확인하기 위해 독립표본  $t$ -test를 실시하였다. 그 결과, 계획 지연( $t(21) = -.28, p = .786$ ), 지속 지연( $t(21) = -.36, p = .722$ ), 완수 지연( $t(21) = -.18, p = .857$ ), 결과 평가( $t(21) = -2.04, p = .054$ ) 모두에 있어 집단 간 차이가 유의하지 않았다(부록 10). 착수 지연의 경우에도 Mann-Whitney 검정 시 집단 간 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다,  $Z = -.40, p = .693$ . 뿐만 아니라 자기통제( $t(21) = -.21, p = .833$ ), 목표중심 자기조절( $t(21) = -.22, p = .828$ ), 우울( $t(21) = -.81, p = .429$ ), 불안( $t(21) = -.21, p = .833$ )

.430), 불안( $t(21) = -.33, p = .748$ )에서도 유의한 차이가 발견되지 않았다. 표본 크기가 작기 때문에 단정지울 수는 없으나, 이상의 분석을 통해 중도 탈락의 원인이 연구 참여 완료 집단보다 높은 수준의 지연행동, 우울 및 불안이나 낮은 수준의 자기통제 및 자기조절에 있다고 보기 어려우며, 이 외의 외부적 및 상황적인 요인 또는 본 연구에서 측정하지 못한 기타 심리적 요인에 의한 것일 가능성이 높아 보인다.

### 처치 집단과 무처치 대기 통제 집단의 사전 동질성 분석

처치 집단과 무처치 대기 통제 집단의 사전 동질성을 확인하기 위해 성별, 연령, 그리고 지연행동을 비롯한 모든 종속 변인에 있어 집단 간 차이가 나타나는지 확인하였다. 그 결과, 처치 집단(남성: 7명, 여성: 6명)과 무처치 대기 통제 집단(남성: 3명, 여성: 6명) 간 성별의 차이는 유의하지 않았다,  $X^2(1, 22) = .90, p = .342$ . 연령 또한 처치 집단은 평균 24.69세( $SD = 3.40$ ), 통제 집단은 평균 25.56세( $SD = 3.94$ )였으며, 통계적으로 유의한 차이는 발견되지 않았다,  $t(20) = -.55, p = .589$ .

그러나 종속 변인들의 사전 점수 중 지속 지연의 하위요인인 지속 곤란( $t(17) = -2.20, p = .042$ )과 목표중심 자기조절의 하위요인인 목표실행( $t(20) = -3.37, p = .003$ )에서 집단 간 유의한 차이가 발견되었다(부록 11). 이에 집단 간 차이 검증 시 이들을 공변량으로 투입한 반복측정 공변량 분석 및 Quade 비모수 공변량 분석을 실시하였다.

### 시기에 따른 집단 간 차이 분석

처치 집단과 통제 무처치 대기 통제 집단 간 전반적인 차이를 확인하기 위해 서 사전, 사후, 추후에 측정한 종속변인 점수에 대해 반복측정 공변량 분석을 실시하였으며, 이와 더불어 처치 효과를 더 정확히 파악하기 위해 부분에타제곱(partial  $\eta^2$ )을 산출하였다. 부분에타제곱은 .01일 때 작은 수준, .06일 때 중간 수준, 그리고 .14 이상일 때 높은 수준의 처치 효과가 있다고 판단하였다(Kittler et al., 2007; 이슬아, 2021에서 재인용). 표 23에 처치조건과 측정 시기 간 상호 작용을 나타내는  $F$ 값과 부분에타제곱 값을 제시하였다. 차수 지연의 경우, 정규성이 확보되지 않아 Quade 비모수 공변량 분석을 시행하였다. 처치 여부와 시기에 따른 변화는 그림 6~그림 11에 도식화였다.

표 23. 지연행동 수준의 집단 간 차이 ( $N = 22$ )

종속변인	처치조건	사전	사후	추후	$F$	partial $n^2$
		$M(SD)$	$M(SD)$	$M(SD)$		
PPQ	처치 집단	4.01(.34)	2.96(.66)	2.95(.84)	9.80***	.35
	통제 집단	4.03(.38)	4.10(.56)	4.03(.57)		
계획 지연	처치 집단	3.72(.66)	2.58(.76)	2.63(.95)	4.53*	.20
	통제 집단	3.74(.67)	3.89(.81)	3.73(.68)		
착수 지연 <sup>a</sup>	처치 집단	4.77(.30)	3.38(.95)	3.46(1.16)	1.34*	—
	통제 집단	4.74(.33)	4.74(.40)	4.62(.46)		
지속 지연	처치 집단	3.86(.53)	3.04(.75)	2.92(1.00)	6.60**	.27
	통제 집단	4.12(.50)	4.21(.51)	4.21(.65)		
완수 지연	처치 집단	3.89(.74)	2.93(.89)	2.82(.89)	7.58**	.30
	통제 집단	3.71(.63)	3.75(.97)	3.73(.82)		
결과 평가	처치 집단	4.07(.51)	3.05(.51)	3.10(.82)	6.80**	.27
	통제 집단	4.11(.50)	4.17(.57)	4.12(.55)		

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire

a. 착수 지연에 대한 결과는 Quade 비모수 공변량 분석 결과를 기재하였음.

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

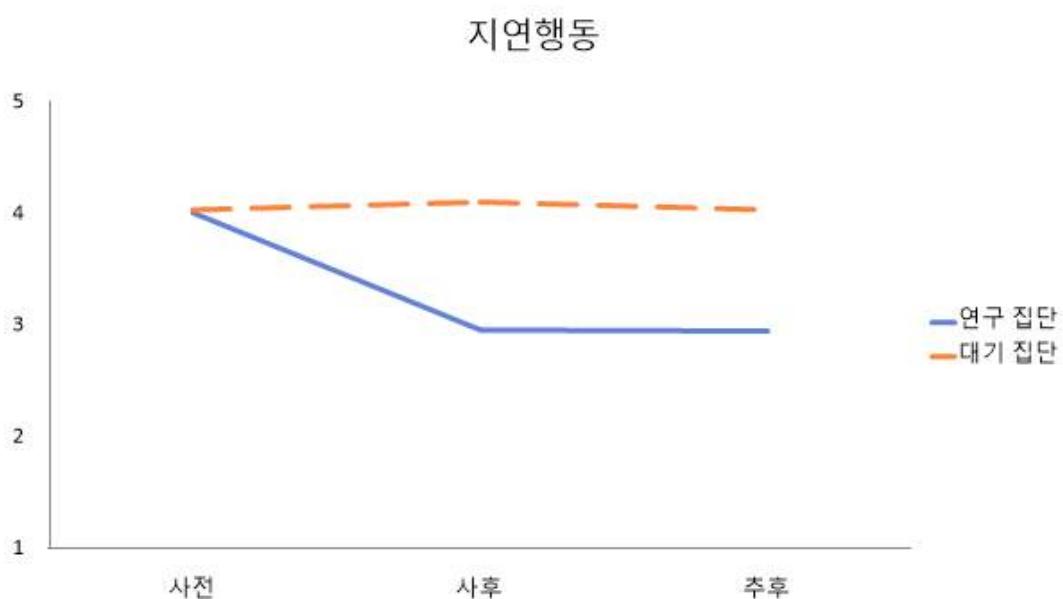


그림 6. 지연행동 총점의 변화

계획 지연

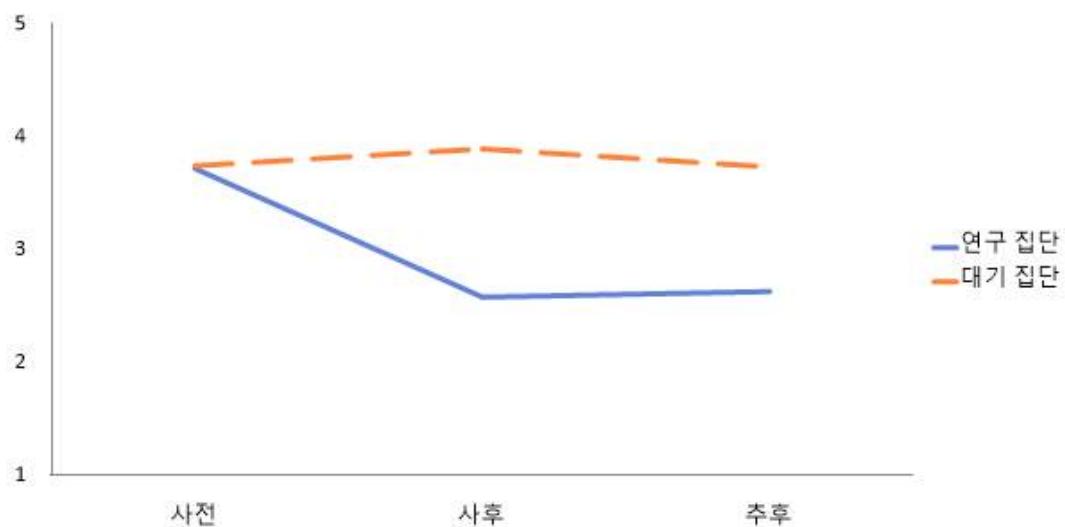


그림 7. 계획 지연 점수의 변화

착수 지연

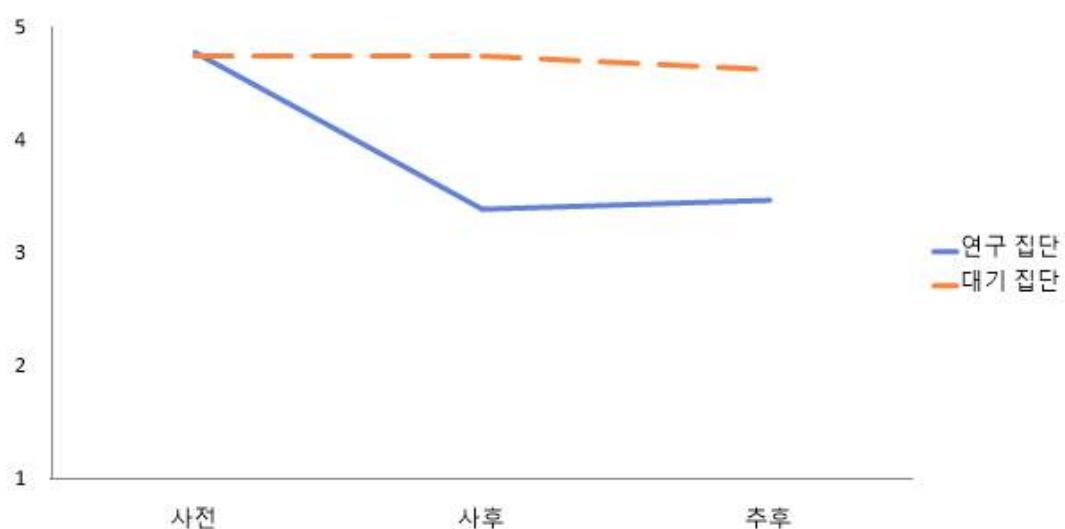


그림 8. 착수 지연 점수의 변화

### 지속 지연

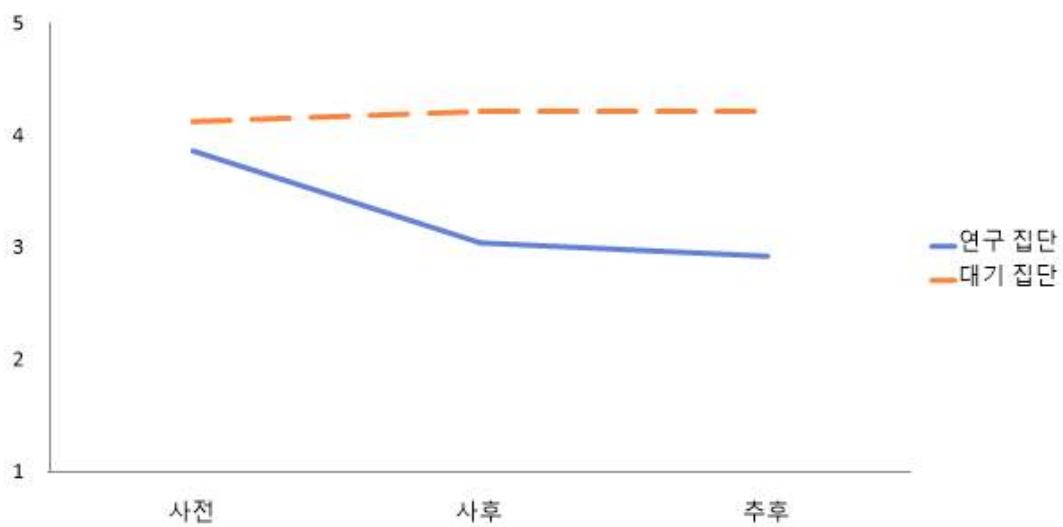


그림 9. 지속 지연 점수의 변화

### 완수 지연

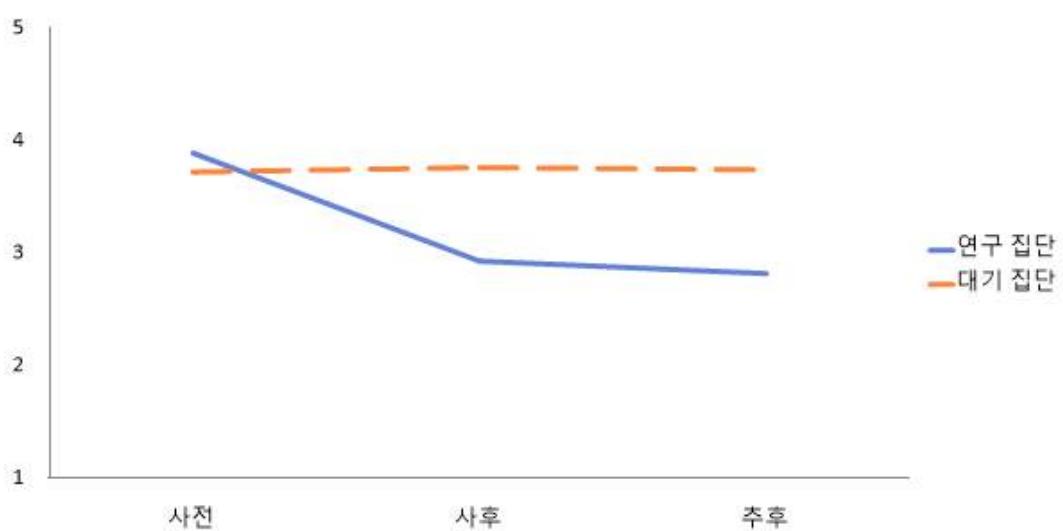


그림 10. 완수 지연 점수의 변화

## 결과 평가

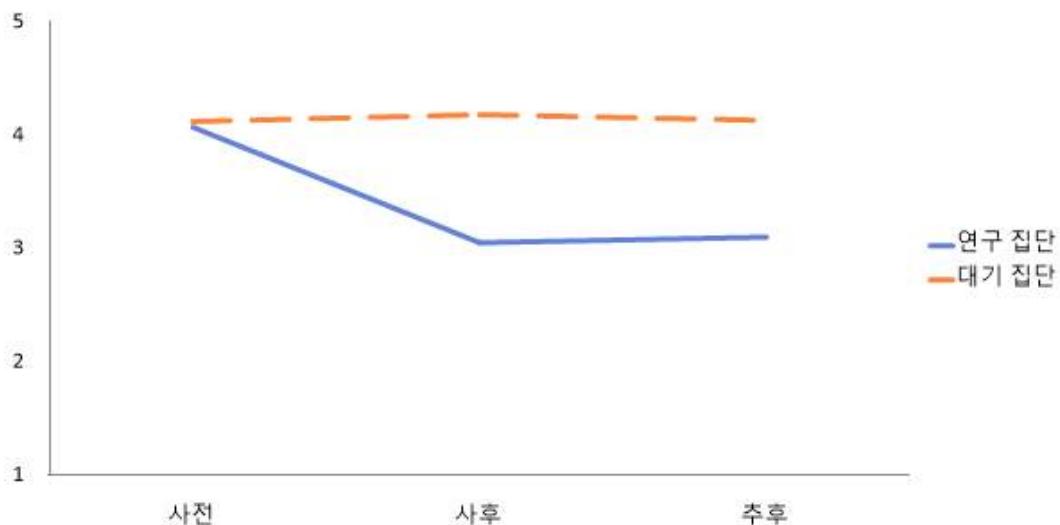


그림 11. 결과 평가 점수의 변화

지연행동 총점, 계획 지연, 지속 지연, 완수 지연 그리고 결과 평가에 있어 처치조건과 측정 시기 간의 상호작용 효과가 유의하였으며, 이들의 효과 크기는 모두 .14 이상으로 나타나 처치 효과가 높은 수준인 것으로 판단되었다(표 23). 측정 시기별 착수 지연의 집단 간 차이에 대한 Quade 비모수 공변량 분석 결과, 사전 조사에서는 유의한 차이가 나타나지 않았지만( $F(1, 20) = 1.34, p = .261$ ), 사후 조사( $F(1, 20) = 7.65, p = .012$ )와 추후 조사( $F(1, 20) = 6.25, p = .021$ )에서는 처치 집단의 착수 지연 수준이 통제 집단보다 유의하게 낮았다.

다음으로 처치 집단과 통제 집단의 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 지연행동 변화량의 차이가 유의한지 추가로 검증하였으며 효과 크기도 확인하였다. 우선 사전-사후 구간에서 처치 집단은 통제 집단에 비해 계획 지연, 지속 지연, 완수 지연, 그리고 결과에 대한 부정적 평가가 유의하게 더 많이 감소하였다(표 24). 착수 지연에 대한 Quade 비모수 공변량 분석에서도 처치 집단이 통제 집단에 비해 사전-사후 구간에서 착수 지연의 수준이 유의하게 큰 폭으로 감소하였다,  $F(1, 20) = 6.11, p = .023$ . 프로그램 종료 4주 후에도 처치 효과가 지속되었는지 여부를 확인하기 위해 사전-추후, 사후-추후 구간에서의 처치 집단과 통제 집단 간 지연행동의 변화량을 비교하였다. 분석 결과, 처치 집단은 통제 집단에 비해 사전-추후 구간에서 지속 지연, 완수 지연, 그리고 결과에 대한 부정적인 평가에 있어 더 큰 변화를 보였다. 사전-사후 구간과 달리 사전-추후 구간에서는 계획 지연의 변화 정도의 차이가 더 이상 유의하지 않았으나, 효과 크기는 .13으로 중간 수준에 해당하였다. Quade 비모수 공변량 분석을 통해 살

표 24. 측정 시기별 집단 비교를 통한 지연행동의 차이 검증 ( $N = 22$ )

종속변인	사전-사후		사전-추후		사후-추후	
	F	partial $\eta^2$	F	partial $\eta^2$	F	partial $\eta^2$
<b>PPQ</b>	10.51**	.37	13.87**	.44	.00	.00
계획 지연	8.33*	.32	2.66	.13	1.98	.10
착수 지연 <sup>a</sup>	6.11*	-	5.60*	-	0.04	-
지속 지연	4.97*	.22	9.64**	.35	2.67	.13
완수 지연	7.26*	.29	15.63***	.46	.16	.01
결과 평가	8.12*	.31	11.86**	.40	.01	.00

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire

<sup>a</sup> 착수 지연에 대한 결과는 Quade 비모수 공변량 분석 결과를 기재하였음.

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

펴본 사전-추후 구간의 착수 지연의 경우에도 처치 집단의 착수 지연 수준이 통제 집단보다 유의하게 더 많이 감소한 것으로 확인되었다,  $F(1, 20) = 5.60$ ,  $p = .028$ . 사후-추후 구간에서 지연행동 변화량의 집단 간 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 종합하자면, 시간의 흐름에 따른 변화를 통제한 후에도 본 연구의 지연행동 조절 프로그램은 종료 직후 지연행동을 감소시키는 데 유의미한 효과를 나타냈으며, 프로그램 종료 4주 후에도 대부분의 효과가 유지되었다.

### 시기에 따른 집단 내 차이 분석

처치 집단의 사전, 사후, 추후에 따른 변화를 보다 구체적으로 검증하기 위해 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 구간으로 측정 시기를 세분화하여 대응표본  $t$ -검증을 실시하였으며, 작은 표본으로 인해 실제 차이가 분석에서 드러나지 않을 가능성이 있어 Cohen의  $d$  값을 추가로 산출하였다(표 25). Cohen의  $d$  값은 .20 미만일 때 효과가 없다고 간주하며, .20~.50은 작은 효과, .50~.80은 중간 효과, .80 이상이면 큰 효과인 것으로 판단한다(Cohen, 1988; 이슬아, 2021에서 재인용). 착수 지연의 경우, 정규 분포를 따르지 않는 것으로 확인되어 비모수 방법인 윌콕슨 부호 순위 검정을 추가로 실시하였다.

지연행동 수준의 변화를 구체적으로 살펴보면, 사전-사후 구간에서 계획, 지속, 완수 지연 및 결과에 대한 부정적 평가에서 유의미한 감소가 있었으며, 전반적으로 큰 효과 크기를 나타냈다(Cohen's  $d$  = 1.22~1.59). 사전-추후 구간에서도 같은 양상의 결과가 도출되었다(Cohen's  $d$  = 1.17~1.62). 윌콕슨 부호 순위 검정을 통해 살펴본 착수 지연의 수준 또한 사전-사후 구간( $Z = -3.18$ ,  $p =$

**표 25. 처치조건별 측정 시기에 따른 지연행동 변화량의 차이 ( $N = 22$ )**

종속변인	처치조건	사전-사후		사전-추후		사후-추후	
		t	d	t	d	t	d
<b>PPQ</b>	처치 집단	5.74***	1.59	5.40***	1.50	.08	.02
	통제 집단	-.78	-.26	-.03	-.01	.99	.33
계획 지연	처치 집단	4.62***	1.28	3.58**	.99	-.33	-.09
	통제 집단	-1.39	-.46	.11	.04	1.34	.45
착수 지연 <sup>a</sup>	처치 집단	-3.18**	-	-2.98**	-	-.36	-
	통제 집단	.00	-	-1.63	-	-.96	-
지속 지연	처치 집단	4.71***	1.31	4.34***	1.20	.65	.18
	통제 집단	-.56	-.19	-.49	-.16	-.11	-.04
완수 지연	처치 집단	4.40***	1.22	5.83***	1.62	.62	.17
	통제 집단	-.27	-.09	-.19	-.06	.20	.07
결과 평가	처치 집단	4.54***	1.26	4.86***	1.35	-.25	-.07
	통제 집단	-.45	-.15	-.04	-.01	.30	.10

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire

a. 착수 지연에 대한 결과는 월록순 부호 순위 검정 결과( $Z$ 점수)를 기재하였음.

\*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

.001)과 사전-추후 구간( $Z = -2.98$ ,  $p = .003$ ) 모두에서 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 이러한 결과를 종합해볼 때, 개입 효과는 프로그램 종료 4주 후까지 지속된 것으로 판단된다.

### 사례별 지연행동의 변화에 대한 분석

본 연구에서 개발한 지연행동 조절 프로그램이 각기 다른 지연행동 양상을 보이는 사람들에게 동일한 효과가 있는지 확인하기 위해 처치 집단 참여자들 중 일부 사례를 선택하여 사전, 사후, 추후 지연행동 점수의 변화를 살펴보았다. 처치 집단에 배정된 13명 모두의 사전, 사후, 추후 지연행동 점수를 표 26에 제시하였으며, 이 중 선택한 4개 사례의 시기별 지연행동 점수를 그림 12~그림 15과 같이 도식화하였다.

사례 1은 착수 지연이 가장 두드러지고 완수 지연의 수준은 상대적으로 낮은 참여자였다. 프로그램 종료 후 계획 지연, 지속 지연, 완수 지연과 유사한 수준으로 착수 지연 수준이 큰 폭으로 감소했음을 확인할 수 있었으며, 이러한 효과는 프로그램 종료 4주 후까지 지속되었다.

사례 6은 계획 지연과 착수 지연이 동등한 수준으로 높고, 지속 지연과 완수 지연 수준은 상대적으로 낮은 프로파일을 나타냈다. 앞선 사례와 마찬가지로 전반적인 지연행동 수준이 감소하였는데, 특히 계획 지연과 착수 지연에서 큰 폭의 변화를 나타냈다. 지연행동의 결과에 대한 부정적인 평가 또한 감소하여, 지연행동에 대한 주관적인 불편감이 상당히 줄었음을 알 수 있었다.

사례 9는 계획 지연은 두드러지지 않았지만 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연 수준이 모두 높았다. 변화의 폭이 크지는 않았지만 사전보다 사후에, 그리고 사후보다 추후에 착수 지연, 지속 지연, 완수 지연 수준이 감소하였다. 사전에 그다지 심하지 않았던 계획 지연 수준은 소폭 감소했는데, 프로그램 종료 4주 후에 다시 증가하는 추세를 보였다. 주목할만한 결과는 지연행동에 대한 부정적인 평가가 프로그램 종료 직후에 오히려 소폭 증가하였다는 것인데, 여기에는 프로그램을 통해 자신의 문제에 직면함에 따라 이전보다 주관적 불편감을 더 많이 느낀 영향일 수 있다.

마지막으로 사례 10은 계획 단계에서부터 완수 단계까지 전반적으로 지연행동 수준이 높았으며, 특히 착수 지연과 완수 지연의 문제가 두드러지는 프로파일을 나타냈다. 프로그램 종료 직후에 전반적인 지연행동 수준이 큰 폭으로 감소하였는데, 프로그램 종료 4주 후에 계획 지연과 착수 지연이 약간 증가하는 추세를 보였다. 비록 의미 있다고 여겨질 정도의 큰 변화폭은 아니지만, 이는 사례 9에서 계획 지연 수준이 사후 시기보다 추후 시기에 약간 높아진 것과 유사한 양상이다. 이를 고려할 때 지연행동의 수준을 보다 장기적으로 측정한다면 행동 단계 초기에서부터 프로그램의 효과가 감소할 수도 있을 것으로 예상된다.

표 26. 사례별 지연행동 수준 변화 추이

	PPQ			계획 지연			착수 지연			지속 지연			완수 지연			결과 평가		
	사전	사후	추후	사전	사후	추후	사전	사후	추후	사전	사후	추후	사전	사후	추후	사전	사후	추후
사례 1	3.41	2.01	1.46	3.35	1.82	1.47	5.00	2.00	1.30	3.46	2.23	1.77	2.36	1.57	1.07	3.36	2.50	1.64
사례 2	3.94	2.76	2.24	3.06	1.71	1.29	4.90	3.70	3.70	3.62	2.92	1.31	3.93	3.07	2.64	4.64	2.93	2.79
사례 3	4.10	2.28	2.99	3.94	1.82	2.06	5.00	2.60	3.60	3.85	2.31	3.15	3.57	1.50	2.29	4.43	3.36	4.21
사례 4	3.75	3.18	3.07	3.12	2.88	2.94	5.00	3.80	4.10	4.08	3.46	3.00	3.07	2.86	2.57	4.00	3.14	3.07
사례 5	4.22	2.66	2.75	4.71	2.59	2.06	4.90	3.10	2.80	3.23	1.77	2.08	4.57	2.86	3.86	3.71	3.07	3.07
사례 6	3.88	2.49	2.03	4.59	2.35	1.82	4.40	2.50	2.00	2.92	2.77	2.23	3.07	2.43	2.00	4.36	2.43	2.14
사례 7	3.78	2.78	2.91	3.65	2.65	2.88	4.30	2.90	2.90	3.46	3.00	2.77	3.79	2.29	2.86	3.86	3.14	3.14
사례 8	4.53	3.28	4.01	3.71	2.94	4.24	5.00	4.30	4.70	5.00	3.85	4.23	4.57	3.14	3.36	4.71	2.57	3.71
사례 9	3.53	3.35	3.06	2.47	2.06	2.35	4.20	4.10	3.50	4.00	3.69	3.54	4.21	4.00	3.29	3.21	3.43	2.93
사례 10	4.32	2.18	2.10	3.82	1.88	2.06	4.70	1.80	2.20	4.31	2.31	1.92	4.93	2.50	2.21	4.07	2.36	2.14
사례 11	4.12	4.26	4.10	3.41	4.24	3.59	4.60	4.50	4.70	4.15	4.15	4.38	4.64	4.50	4.36	4.07	4.00	3.79
사례 12	4.04	3.66	3.43	3.88	3.06	3.71	5.00	4.30	4.50	4.00	3.92	3.62	4.00	3.57	2.43	3.64	3.79	3.14
사례 13	4.47	3.53	4.15	4.65	3.59	3.76	5.00	4.40	5.00	4.15	3.15	4.00	3.86	3.79	3.79	4.79	2.93	4.50

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire

사례 1

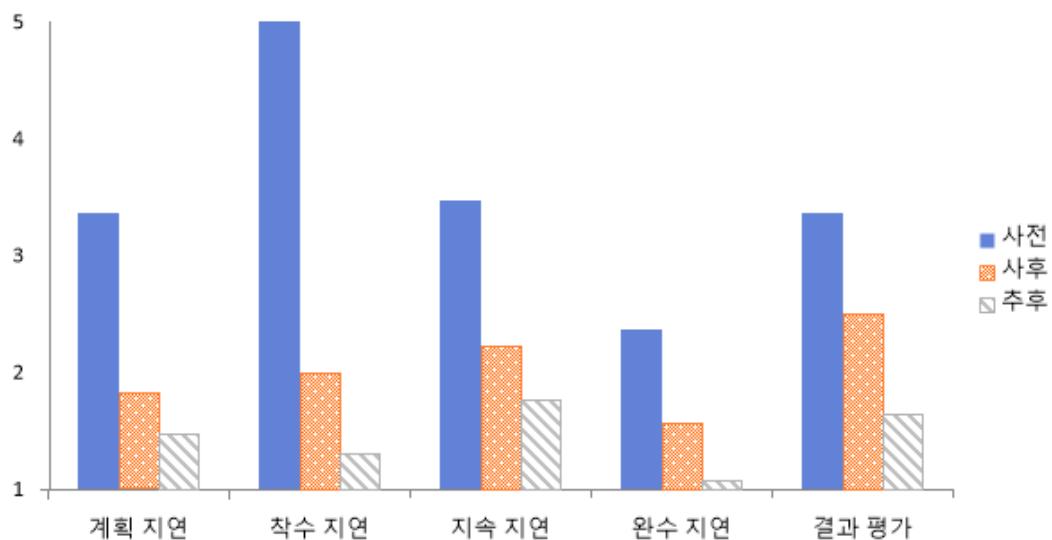


그림 12. 사례 1의  
지역행동 수준의 변화

사례 6

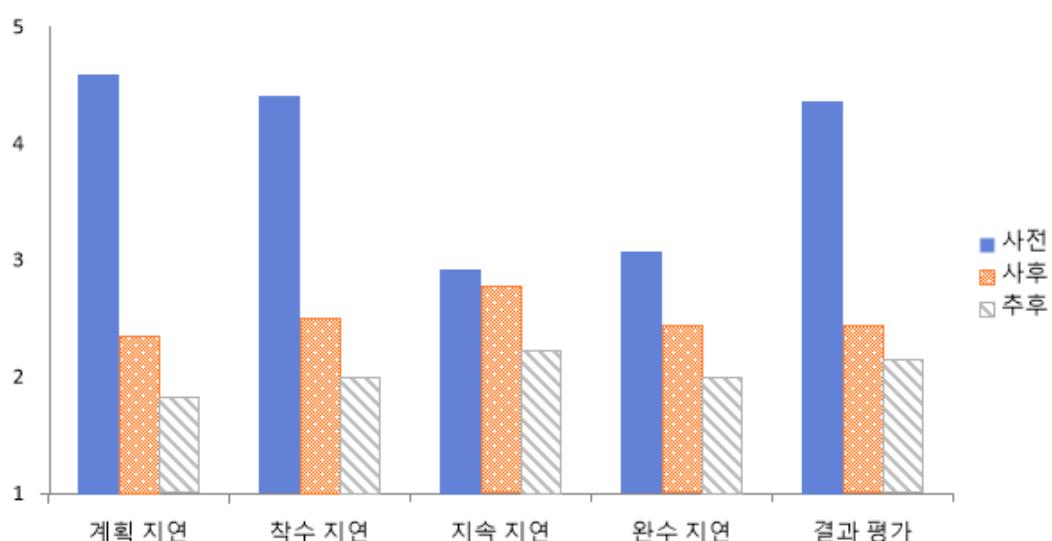


그림 13. 사례 6의  
지역행동 수준의 변화

사례 9

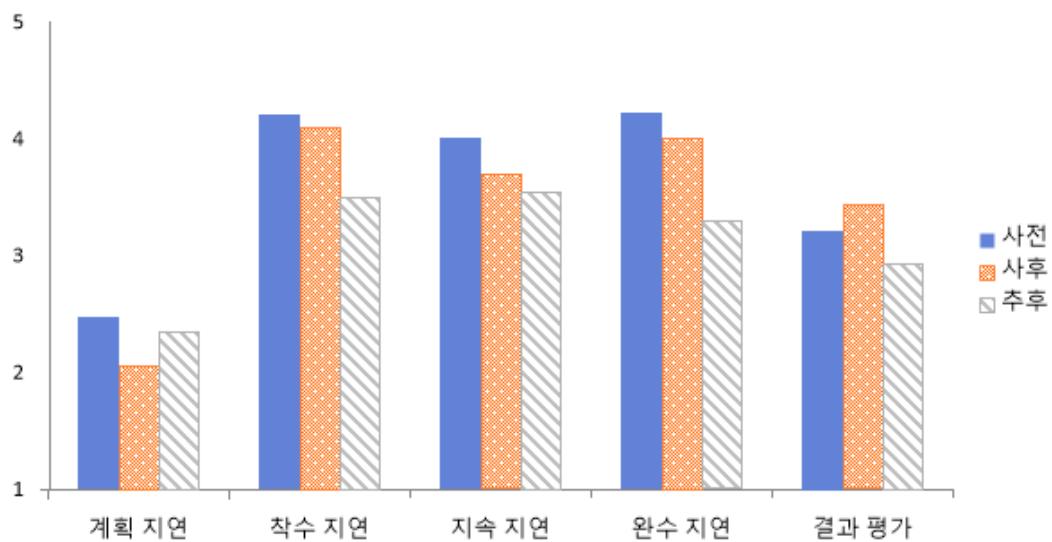


그림 14. 사례 9의  
지역행동 수준의 변화

사례 10

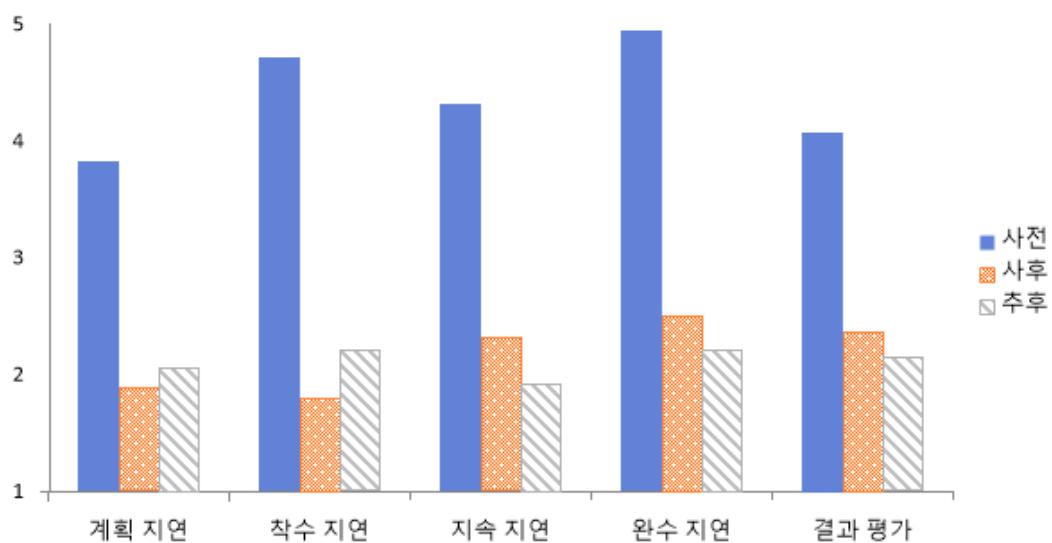


그림 15. 사례 10의  
지역행동 수준의 변화

## 지연행동의 변화량과 기타 종속측정치의 변화량 간 상관분석

지연행동의 변화량에 따라 기타 종속측정치의 변화량이 어떻게 달라지는지 확인하기 위해 사전-사후 구간에서의 지연행동 변화량과 기타 종속측정치 변화량 간의 상관분석을 실시하였다(표 27).

우선 계획 지연의 변화량은 자기통제의 하위요인인 자제력( $r = -.63, p = .022$ )과 집중력( $r = -.58, p = .036$ ), 목표중심 자기조절의 하위요인인 목표지향( $r = -.59, p = .032$ )과 목표실행( $r = -.75, p = .003$ )의 변화량과 유의한 부적 상관을 보였다. 그리고 착수 지연의 변화량은 불안( $r = .58, p = .039$ )의 변화량과 유의한 정적 상관을, 그리고 자기통제의 하위요인인 자제력( $r = -.71, p = .007$ )과 집중력( $r = -.60, p = .030$ ), 목표중심 자기조절의 하위요인인 목표실행( $r = -.73, p = .004$ )의 변화량과 유의한 부적 상관을 보였다. 한편 지속 지연의 변화량은 우울( $r = .67, p = .012$ )의 변화량과 유의한 정적 상관을, 자기통제의

**표 27. 지연행동 변화량과 종속 변인의 변화량 간 상관 (사전-사후) ( $N = 13$ )**

PPQ	계획 지연	착수 지연	지속 지연	완수 지연	결과 평가	
BSCS	-.69**	-.64*	-.70**	-.61*	-.47	-.39
자제력	-.64*	-.63*	-.71**	-.56*	-.38	-.32
집중력	-.71**	-.58*	-.60*	-.63*	-.59	-.49
GF-SRS	-.73**	-.81***	-.61*	-.57*	-.54	-.36
목표지향	-.41	-.59*	-.29	-.07	-.24	-.31
긍정적 사고	-.60*	-.52	-.51	-.69**	-.50	-.26
정서조절	-.31	-.39	-.14	-.27	-.28	-.14
목표실행	-.66*	-.75**	-.73**	-.42	-.41	-.30
S-CES-D	.71**	.55	.42	.67*	.40	.85***
STAI-Y 특성 불안	.70**	.55	.58*	.50	.49	.71**

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire, BSCS = Brief Self-Control Scale, GF-SRS = Goal Focused Self-Regulation Scale, S-CES-D = A short form of the Center for Epidemiological Studies-Depression, STAI-Y = State-Trait Anxiety Inventory

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

하위요인인 자제력( $r = -.56, p = .047$ )과 집중력( $r = -.63, p = .020$ ), 목표중심 자기조절의 하위요인인 긍정적 사고( $r = -.69, p = .009$ )의 변화량과 유의한 부적 상관을 나타냈다. 또한 완수 지연의 변화량은 자기통제( $r = -.47, p = .108$ ), 목표중심 자기조절( $r = -.54, p = .058$ ), 우울( $r = .40, p = .177$ ), 불안( $r = .49, p = .092$ )의 변화량 모두와 유의한 상관을 보이지 않았다. 마지막으로 결과 평가의 변화량은 우울( $r = .85, p < .001$ ) 및 불안( $r = .71, p = .006$ )의 변화량과 유의한 정적 상관이 있었다.

종합하자면, 자기통제와 자기조절은 계획 지연, 착수 지연, 지속 지연의 변화와는 연관되어 있었지만 완수 지연 및 결과에 대한 부정적 평가의 변화와는 그다지 관련이 없었다. 우울과 불안의 변화는 지연행동 그 자체보다는 결과에 대한 부정적 평가의 변화와 더 깊은 관계가 있었다. 다만 이러한 결과는 매우 작은 표본으로부터 얻은 것이므로 다소 조심스럽게 받아들여야 하며, 후속 연구에서 보다 큰 표본을 통해 재검증될 필요가 있다.

## 논 의

연구 3에서는 Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델과 Sheeran과 Webb(2016)이 제안한 이론적 모델, 그리고 연구 1과 2의 결과를 기반으로 지연행동 조절 프로그램(부제: 적당히 꾸물거리기 프로젝트)을 개발하였으며, 지연행동 수준이 높은 대학생 및 대학원생 집단을 대상으로 프로그램을 실시하여 그 효과를 검증하였다. 보다 구체적으로는, 프로그램에 참여하는 것이 각 행동 단계에서의 지연행동을 유의하게 감소시키는지, 그리고 지연행동의 변화가 자기통제 및 자기조절의 증가 그리고 우울 및 불안의 감소와 관련되는지 확인하고자 하였다.

이를 위해 지연행동 수준이 높은 대학생 및 대학원생을 모집하여 쳐치 집단과 무처치 대기 통제 집단을 구성하였다. 쳐치 집단은 5주 간 온라인으로 지연행동 조절 프로그램에 참여하였으며, 그동안 통제 집단은 쳐치를 받지 않고 지연행동 및 그와 관련된 심리적 변인들의 수준을 측정하는 설문 조사에만 임하였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위해 각 집단으로 하여금 프로그램 시행 전에 사전 조사, 프로그램 종료 직후에 사후 조사, 그리고 프로그램 종료 4주 후에 추후 조사에 참여하도록 하였으며, 수집된 자료를 활용하여 집단 간 및 집단 내 비교를 실시하였다.

우선 집단 간 차이를 비교한 결과, 쳐치 집단은 통제 집단에 비해 전반적인 지연행동 수준이 유의하게 감소하였으며, 이러한 프로그램의 효과는 4주 후까지 유지되었다. 지연행동 단계별로 효과 검증을 했을 때에도 계획 단계, 착수 단계, 지속 단계, 완수 단계, 결과 평가 단계 등 모든 단계에서의 지연행동 수준이 통

제 집단에 비해 유의하게 감소하였는데, 사전-추후 구간에서 계획 지연 수준의 집단 간 차이는 더 이상 유의하지 않은 것으로 나타났다. 측정 시기에 따른 처치 집단 내에서의 변화를 살펴본 결과, 사전-사후 구간과 사전-추후 구간에서 모든 단계에서의 지연행동이 유의미하게 감소하였으며, 전반적으로 큰 효과 크기를 나타냈다. 종합하자면, 본 연구에서 개발한 지연행동 조절 프로그램은 지연행동을 효과적으로 감소시키는 것으로 생각된다. 다만 프로그램 종료 직후와 프로그램 종료 4주 후 사이에 계획 지연과 착수 지연이 유의하지는 않지만 약간 증가하는 양상을 나타낸 바, 보다 장기적인 추적 관찰 시 계획 단계와 착수 단계에서의 지연행동에 대한 프로그램의 효과가 다른 지연행동 단계에서보다 빠르게 감소할 가능성이 시사된다.

지연행동의 변화량과 기타 종속측정치의 변화량 간 상관에 대한 주요 결과는 다음과 같다. 우선 자기통제와 목표중심 자기조절의 변화량은 완수 단계를 제외한 모든 행동 단계에서의 지연행동의 변화량과 부적 상관이 나타나, 연구 1에서와 같이 지연행동이 자기조절의 실패로 인해 발생하는 문제임을 다시 한 번 확인할 수 있었다. 완수 지연의 변화량이 자기통제 및 목표중심 자기조절의 변화량과 유의한 상관을 나타내지 않았던 점은 연구 1의 부분상관분석 결과와 일치하는데, 이는 자기조절 외의 요인이 완수 지연의 감소와 더 중요한 관계가 있을 수 있음을 시사한다. 우울과 불안의 변화량은 특히 결과에 대해 평가하는 방식의 변화와 정적 상관이 있었던 바, 단순히 지연행동 빈도가 감소하는 것만으로는 우울이나 불안이 완화되지 않을 수 있으며, 이들의 변화를 위해서는 행동 후 반성하는 과정에서 지나치게 부정적으로 평가하지 않는 것이 특히 중요할 수 있다. 이와 같이 지연행동 단계에 따라 심리적 변인이 차별적인 관련성을 나타냈음이 밝혀졌다.

흔히 지연행동의 완화를 위해 인지행동치료 기법을 활용하곤 하나, 실제로 그 효과를 체계적으로 탐색한 연구는 드물며, 사례 연구에 그친 경우도 많다(Karas & Spada, 2009; Lukas & Berking, 2018; Pychyl & Flett, 2012). 이러한 맥락에서 본 연구는 잘 확립되어 있는 이론적 틀과 경험적 연구의 결과를 통합하여 지연행동을 효과적으로 감소시키는 단기 프로그램을 개발했다는 점, 그리고 프로그램의 효과를 행동 단계별로 세분화하여 검증했다는 점에서 그 의의가 있다. 그러나 여러 제한점도 존재하는데, 첫째, 본 연구에서는 5회기의 단기 프로그램을 진행했음에도 불구하고 중도 탈락률이 높아 표본의 크기가 매우 작았다는 한계가 있다. 지연행동 치료 프로그램의 효과성을 검증한 선행 연구에서와 마찬가지로(Rozental et al., 2015) 본 연구에서 중도 탈락률은 50%에 가까웠다. 성실성이 낮고 충동성이 높은 지연행동가들의 특성상 연구 참여를 끝까지 완료하지 못하는 현상은 빈번히 일어나곤 한다. 비록 본 연구에서는 연구 참여를 완료한 집단과 중도 탈락 집단 간 지연행동, 자기통제, 목표중심 자기조절, 우울, 그

리고 불안에 유의한 차이가 없었음을 확인했지만, 충동성이나 완벽주의 등 본 연구에서 확인하지 못한 요인이 탈락률에 영향을 미쳤을 수 있다. 이에 프로그램의 효과를 더 정확히 검증하기 위해서는 추후 더 많은 참여자를 대상으로 연구를 수행하고, 조기 탈락에 영향을 미칠 수 있는 기타 측정치를 추가할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 팬데믹이라는 현실적인 제약으로 인해 프로그램을 온라인으로 실시하였기 때문에, 대면 방식으로 진행했을 때 동일한 효과가 나타날 것이라고 일반화하기 어렵다. 최근에 발표되고 있는 비대면 프로그램의 효과를 확인한 연구에 의하면 비대면 방식은 대면으로 진행하는 것만큼 효과적이며 내담자들의 만족도도 높은 편이다(권경인, 양정연, 2021; 김동일 등, 2021; Andersson et al., 2014). 하지만 다른 한편으로는 온라인 기반 치료에서 최소 2%에서 최대 83%의 조기 탈락이 발생하며, 그 원인에 대해서는 아직 명확히 밝혀진 바가 없다고 주장한 연구도 있다(Melville et al., 2010). 유추해보건데, 온라인으로 프로그램에 참여하는 것은 피로도를 높이고, 집중력을 발휘하기 어렵게 만들 수 있다. 하나의 공간에서 함께 프로그램에 임하는 것이 아니라 각자 다른 환경에서 참여하다보니 서로 상호작용하고 있다는 느낌을 받기 어려우며, 방해 자극을 통제하지 못하는 문제도 발생한다. 기술적인 문제로 인해, 혹은 분위기를 파악하기 어려워 원활하고 생생한 의사소통이 이루어지지 못하는 경우도 있다(권경인, 양정연, 2021). 이러한 이유로 본 연구에서 중도 탈락률이 높았을 수 있고 프로그램의 효과가 온전히 드러나지 않았을 가능성이 있으므로, 후속 연구에서는 보다 잘 집중할 수 있는 통제된 공간에서 대면으로 프로그램을 실시한 후 비대면 개입의 효과와 비교해 볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 개발한 프로그램이 지연행동을 효과적으로 감소시켰고 그 효과가 4주 후까지 지속되었다고는 하나, 지연행동이 성격 특질의 영향을 많이 받는 문제 행동임을 고려할 때 재발의 가능성성이 높을 것이라 예상된다. 특히 사후-추후 구간에서 계획 지연과 착수 지연의 수준이 유의하지는 않지만 소폭 증가한 것과 연구 2에서 계획 지연가들과 착수 지연가들이 비지연행동가들에 비해 충동성과 완벽주의 수준이 더 높은 것으로 나타난 점을 고려할 때, 계획 지연과 착수 지연에 대한 프로그램의 효과가 다른 지연행동 단계에 비해 더 빠르게 감소할 가능성이 있다. 이에 후속 연구에서는 프로그램 종료 6개월 또는 1년 후에도 처치 효과가 유지되는지 검증해야겠으며, 연구 결과에 따라서는 보다 장기로 프로그램을 진행하거나, 부스터 회기를 가지거나, 참여자들이 서로 꾸준히 소통할 수 있는 지지집단을 추가하는 등 지속적인 효과를 위해 프로그램의 구성을 수정하는 것도 고려할 필요가 있다.

넷째, 지연행동 조절 프로그램의 내용과 효과에 대한 추가적인 검증이 필요하다. 비록 경험적 연구와 이론적 모델을 기반으로 프로그램을 구성하였으나, 프

로그램의 근거가 세부 내용에 충분히 반영되었는지를 확인하지 못했다는 한계가 있다. 아울러 연구자가 직접 프로그램을 실시하였다는 제한점도 있다. 프로그램의 배경과 구성을 숙지한 연구자가 프로그램을 진행하여 그 내용이 온전히 전달되었을 수는 있겠으나, 연구자의 요구특성이 프로그램의 효과 검증에 혼입변인으로 작용했을 가능성성이 있다. 이와 같은 한계를 보완하여 프로그램의 타당도를 높이기 위해서는 전문가 평정을 통한 내용타당도 검증이 이루어져야 할 뿐만 아니라, 연구의 목적과 연구자의 의도를 알지 못하는 참여자 및 치료자를 통해 프로그램의 효과를 다시 확인할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구에서는 지연행동의 변화를 자기보고식 척도로 측정하였다. 선행 연구에서는 자기보고식 척도가 지연행동에 대한 타당하고 신뢰로운 측정치라고 주장한 바 있지만, 응답자의 주관성이나 지연행동 외의 변인(예: 우울, 불안, 낮은 자존감, 기억의 오류)이 개입된다는 한계도 존재한다(허효선, 권석만, 2022; Milgram, 1988). 지연행동의 행동적 측정치(예: 과제를 계획하고 시작하고 마무리한 시점, 성적이나 선생님의 피드백 등 결과물에 대한 객관적 평가)가 포함된다면 자기보고식 척도의 한계를 보완할 수 있을 것이며, 보다 생생한 변화를 포착할 수 있을 것이다. 본 연구에서는 참여자들이 각자 처해 있는 학업 환경이 달랐고 성취하기를 원하는 목표나 전념하고자 하는 과제의 특성에도 차이가 있어 효과 검증을 위해 행동적 측정치를 사용하지 않았으나, 후속 연구에서는 보다 동질적인 환경에 처해 있는 집단을 대상으로 프로그램의 효과를 검증해 볼 필요가 있다.

## 종합논의

‘평생 단 한 번도 해야 할 일을 미뤄보지 않았다’고 자신있게 이야기할 수 있는 사람은 아마 단 한 명도 존재하지 않을 것이다. 그 정도로 지연행동은 사람들이 일상적으로 경험하는 불편한 현상이며, 이를 반영하듯 미루지 않는 법에 대한 수많은 자기계발서들이 출판되고 있다. 이러한 보편성 때문에 과거에는 오히려 누구나 하는 우스운 행동 정도로 여겨졌으나, 심한 꾸물거림이 삶에 매우 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 점이 밝혀지면서 지연행동의 원인과 치료에 대한 연구들이 활발히 이루어지게 되었다. 이에 따라 지연행동을 측정하기 위한 다양한 도구가 개발되었지만, 안타깝게도 이 중 타당도와 신뢰도가 검증된 도구는 많지 않아 일관된 연구 결과를 도출하는 데 상당한 어려움이 있다. 뿐만 아니라 지연행동가들이 다양한 특성을 지니고 있는 상당히 이질적인 집단이다보니, 지연행동가들을 특정 방식으로 분류하여 각 유형에 맞는 치료 방법을 찾는데에도 한계가 있다. 이에 본 연구에서는 지연행동을 평면적으로 바라보며 소수의 범주로 구분하려는 시도에서 벗어나, 과제 수행 과정에서 나타나는 지연행동을 보다 정교하게 연구할 수 있는 도구를 마련하여 지연행동이 전개되는 복잡한 양상을 있는 그대로 살펴보고자 하였다. 지연행동은 장기적인 목표를 추구하는 과정에서 경험하는 자기조절의 문제라고 개념화할 수 있는데, 자기조절 이론 중 하나인 Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델이 특히 지연행동을 설명하기에 유용한 모형이라 생각하였다. 이에 본 연구에서는 행동 단계 모델을 기반으로 지연행동을 측정하는 도구를 개발하였고, 지연행동에 영향을 미치는 심리적 요인을 확인하였으며, 이를 토대로 지연행동 조절 프로그램을 구성하여 그 효과를 검증하였다.

구체적으로, 연구 1에서는 목표 과제를 수행하기 위한 계획을 세워 이를 실천으로 옮기고, 목표 행동을 지속하고, 마무리를 하는 일련의 과정에서 불만족스러운 결과를 얻게 될 정도로 미루는 행위를 측정할 수 있도록 지연행동 단계 척도(Procrastination Phase Questionnaire: PPQ)를 개발하고 타당화하였다. 연구 1-1에서는 기존에 사용되어 온 다수의 지연행동 측정도구들 중 적절한 문항을 선정하여 계획 단계, 착수 단계, 지속 단계, 완수 단계, 결과 평가 단계 각각에 맞게 수정하거나, 새로운 문항을 제작함으로써 예비문항을 구성하였다. 이후 전문가 평정을 통해 내용타당도를 확인하였으며, 지연행동 단계별로 템색적 요인분석을 실시함으로써 요인구조를 확인하였다. 그 결과, 목표를 설정하고 계획

하는 단계에서 미루는 행동을 측정하는 계획 지연 척도는 효율적으로 계획을 세우는데 어려움을 느끼는 ‘계획 곤란’, 그리고 과제가 주어지는 순간부터 과제에 대한 생각을 피하는 ‘계획 회피’ 요인으로 구성되어 있었다. 착수 지연 척도는 과제를 수행하고자 하는 의도나 계획을 실행으로 옮기지 않고 꾸물거리는 행위를 측정하며, 단일 요인 구조인 것으로 나타났다. 한 번 시작한 목표추구 행동을 꾸준히 지속하지 못하는 경향성을 측정하는 지속 지연 척도의 경우, 과제를 수행하는 도중에 포기해버리는 ‘지속 중단’ 요인과 주의가 쉽게 흐트러지며 중요치 않은 다른 행위를 하는 ‘지속 곤란’ 요인으로 구분되었다. 과제의 완성을 미루는 완수 지연 척도는 과제의 마무리를 미루며 헛된 노력을 지속하는 ‘완결 곤란’ 요인과 마감 기한을 넘겨버리는 ‘기한 준수 곤란’ 요인으로 구성되어 있었다. 마지막으로 자연행동 이후 자신 및 결과물에 대해 부정적으로 평가하는 양상을 측정하는 결과 평가 척도는 자연행동에 대한 부정적인 인식과 자책을 반영하는 ‘후회 및 문제의식’ 요인, 결과물에 대한 부정적인 평가와 관련된 ‘결과에 대한 불만족’ 요인, 그리고 자연시키는 습관을 변화시킬 수 없을 것이라는 믿음을 내포하는 ‘무기력’ 요인으로 이루어져 있었다. 연구 1-2에서는 확인적 요인분석을 통해 PPQ의 요인구조를 재검증하였으며 신뢰도와 타당도를 분석하였다. 그 결과, PPQ는 적절한 내적 합치도와 3주 간격 검사-재검사 신뢰도를 나타냈으며, 선행 연구에서 가장 많이 사용되어 온 Aitken의 자연행동 척도 (Aitken, 1982) 및 자연행동 단계 중 일부를 구분한 학업적 착수-완수 자연 척도(허효선 등, 2015)와의 수렴타당도도 양호하였다. 자기조절의 다양한 측면을 반영하는 단축형 자기통제 척도(홍현기 등, 2012) 및 목표중심 자기조절 척도(원성두 등, 2015)와의 공존타당도도 적절한 것으로 나타났다. 자기통제 및 자기조절의 여러 하위요인이 각 자연행동 단계와 차별적인 관련성을 보인다는 점도 알 수 있었다. 계획 지연은 자기조절의 하위요인 중 목표를 추구하고자 하는 의도와, 착수 지연은 목표 성취에 도움이 되지 않는 자극 및 욕구를 통제하는 능력과, 그리고 지속 지연은 충동과 감정조절 능력, 목표 추구 행동에 꾸준히 집중하는 능력 모두와 관련이 있는 것으로 나타났다. 반면 완수 자연 고유의 특징은 자기조절과 유의한 상관이 없어, 자기조절 외 다른 변인과 더 깊은 연관성이 있을 가능성성이 시사되었다.

연구 2에서는 상관분석 및 부분상관분석을 통해 자연행동 단계별 심리적 특성에 대해 탐색하였다. 해당 자연행동 단계를 제외한 나머지 자연행동 단계를 통제한 후 여러 심리적 변인과의 관계를 살펴본 부분상관분석 결과, 성격적 요

인 중 충동성은 계획 지연과, 그리고 완벽주의는 완수 지연 및 결과에 대한 부정적인 평가와 특히 관련되어 있었다. 인지적 요인인 실패에 대한 내성 및 일반적 자기효능감은 계획 지연 및 지속 지연과 관련이 있었고, 동기적 요인인 성취 목표지향성 중 낮은 숙달접근지향성과 높은 숙달회피 및 수행회피지향성은 계획 지연과 관련되어 있었다. 아울러 부정정서 중 우울과 불안은 계획 지연 및 완수 지연과, 죄책감과 수치심은 결과에 대한 부정적인 평가와 더 연관이 있었다. 한편 착수 지연은 다른 자연행동 단계와 반대로 부분상관분석 시 충동성, 완벽주의의 부적응적인 특징, 죄책감, 그리고 수치심과 부적 관계, 일반적 자기효능감과 정적 관계가 나타나, 다른 자연행동 단계를 배제했을 때 착수 지연만의 독특한 특징이 있는 것으로 나타났다. 따라서 착수 단계에서만 미루는 사람들과 다른 행동 단계에서 동시에 미루는 사람들이 서로 다른 이유로 꾸물거리며, 서로 다른 특성을 지니고 있을 가능성, 특히 착수 지연만 보이는 사람들은 보다 적응적인 모습을 보일 가능성이 시사된다. 이와 같은 연구 2의 결과들은 각 자연행동 단계마다 깊은 관련이 있는 심리적 요인에 차이가 있음을 의미하며, 동시에 자연행동이 얼마나 복잡한 현상인지를 보여주는 결과라 할 수 있다.

연구 3에서는 연구 1과 2의 결과와 Gollwitzer(1990)의 행동 단계 모델을 기반으로 각 행동 단계별 주요 과제와 문제를 정리한 Sheeran과 Webb(2016)의 이론적 틀을 고려하여 자연행동 조절 프로그램을 구성하였으며, 그 효과를 검증하였다. 프로그램 시작 전, 종료 직후, 그리고 종료 4주 후 평가를 비교한 결과, 프로그램에 참여한 집단이 무처치 대기 통제 집단에 비해 모든 행동 단계에서의 자연행동 수준이 더 크게 감소하였으며, 프로그램 종료 4주 후까지 대부분의 효과가 지속되었다.

이와 같은 결과들을 종합해 볼 때, 본 연구는 다음과 같은 시사점이 있다. 첫째, 본 연구에서는 목표 추구 과정에서 나타날 수 있는 다양한 자연행동 양상을 면밀하게 평가할 수 있는 도구를 마련하였다. 허효선 등(2015)이 주장했던 바와 같이, 선행 연구에서 사용해왔던 자연행동 측정도구는 주로 착수 지연과 관련된 문항들로 구성되어 있으며, 여러 행동 단계에서 미루는 행위를 충분히 반영하지 못하고 있다. 즉, 연구 2에서 알 수 있듯이 가장 이질적이라 할 수 있는 착수 지연자들 위주로 연구가 이루어져왔을 가능성이 있다. 이와 같이 자연행동을 포괄적으로 측정하지 못한다는 한계 뿐만 아니라 개발 과정에서부터 자연행동의 조작적 정의가 적절히 고려되지 않았거나 요인구조가 불안정하거나 신뢰도 분석이 충분히 이루어지지 않았다는 문제도 있다. 연구하고자 하는 대상을 정확히

측정하지 못하면 비일관적인 결과가 도출될 수 밖에 없으며, 연구 결과를 정확히 해석하는 데에도 어려움이 따를 수 밖에 없다. 본 연구는 이전에 개발되었던 지연행동 측정도구에 비해 지연행동이 나타나는 복잡한 양상을 통합적으로 평가할 수 있는 타당하고 신뢰로운 도구를 개발했다는 점에서 선행 연구의 한계를 보완하였다고 할 수 있다. 특히 PPQ는 과제 수행 중에 나타나는 지연행동의 역동적인 과정을 담고 있으므로, 시간과 비용이 많이 드는 종단 연구를 대체 혹은 보완하는 하나의 수단으로 사용될 수 있으리라 기대된다.

둘째, 본 연구는 각 지연행동 단계에 영향을 미칠 수 있는 요소가 상이할 수 있다는 것, 즉, 과제 수행 단계에 따라 직면하게 되는 핵심적인 과제가 다를 수 있다는 것을 확인했다는 점에서 의의가 있다. 행동 단계에 따라 지연행동가들이 어떠한 미루기 양상을 보이는지 평가하는 것은 지연행동가들에게 도움을 제공하는 데 매우 중요하다. Sheeran과 Webb(2016)은 과제를 수행하기 위한 의도를 형성하고 이를 실천으로 옮기는 과정에서 자기조절의 어려움을 경험할 수 있다고 주장하면서, 목표 추구 단계에 따라 해결해야 하는 핵심 문제를 구체적으로 정리한 바 있다. 예를 들어, 목표 추구를 시작해야 하는 단계에서는 행동하기를 기억하고, 우유부단함에서 벗어나 목표를 이루기 위한 방법을 정하고, 기회를 잡아 준비 행동에 돌입해야 한다. 목표 추구를 지속해야 하는 단계에서는 목표를 이뤄나가는 과정에 대한 모니터링이 이루어져야 하고, 서로 상충되는 목표들, 나쁜 습관, 부정적인 생각과 감정, 방해가 되는 사회적 영향, 낮은 의지력 등을 잘 다뤄야 한다. 마지막으로 목표 추구를 마무리하는 단계에서는 원했던 결과를 얻었는지 확인해야 하고, 헛되고 의미 없는 목표 추구 행동으로부터 벗어나 적정 수준에서 멈춰야 하며, 미래의 목표 추구를 위한 자원을 남겨둬야 한다. Svartdal 등(2020) 또한 과제를 시작하는 단계에서는 목표 성취에 대한 기대 수준과 가치 등의 동기적 요인(motivation)이, 과제 수행을 지속하는 단계에는 의지력과 방해자극으로부터 스스로를 보호하는 능력 등 의지와 관련된 요인(volition)이 특히 큰 역할을 할 수 있음을 주장하였다. 실제로 본 연구에서는 자기조절의 하위요인 중 목표 성취에 대한 기대를 반영한다 할 수 있는 목표지향이 계획 지연과, 그리고 의지력과 관련되어 있다고 할 수 있는 자기통제의 하위요인인 자제력이 차수 지연 및 지속 지연과 연관되어 있는 것으로 나타났다. 이에 더해 본 연구에서는 각 지연행동 단계와 여러 성격적(충동성, 완벽주의), 인지적(실패에 대한 내성, 일반적 자기효능감), 동기적(성취목표지향성), 그리고 정서적 요인(우울, 불안, 수치심, 죄책감) 간의 연관성을 밝혔고, 지연행동 단계

들이 서로 어떻게 변별되는지에 대해서도 탐색하였다. 이처럼 본 연구는 어떤 행동 단계에서 미루는지에 따라 집중적으로 해결해야 하는 과제가 달라질 수 있다는 연구자들의 주장을 경험적 연구를 통해 검증했다는 점에서 의미가 있다. 이러한 자료는 앞으로 각기 다른 양상으로 미루는 사람들을 돋기 위한 계획을 정교하게 세우는 데 유용하게 사용될 수 있으리라 생각된다.

셋째, 본 연구에서는 이론적 틀과 경험적 연구 결과를 토대로 지연행동을 효과적으로 조절하는 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증했다는 데 의의가 있다. 지연행동을 다루는 방법에 대해 많은 사람들이 관심을 가지고 있으며, 특히 학교 상담기관에서 지연행동으로 고통스러워하는 사례를 자주 접하게 됨에도 불구하고, 치료적 개입의 효과를 체계적으로 탐색한 연구는 흔치 않다. 치료 프로그램의 효과를 확인한 연구는 기관의 내부 평가 자료로 남아 있는 경우가 대부분이며, 설령 연구가 출판되었다 하더라도 지연행동에 대한 조작적 정의가 불분명하거나, 통제 집단이 없거나, 지연행동 수준이 높은 사람들이 아닌 일반 참여자들을 대상으로 하는 등 여러 방법론적인 문제를 안고 있다(Glick & Orsillo, 2015; Rozental et al., 2015; Schouwenburg et al., 2004; van Eerde & Klingsieck, 2018). 본 연구는 이러한 방법론적인 한계를 보완하여 프로그램의 효과를 체계적으로 검증하였다.

한편 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 대학생과 대학원생을 대상으로 수행한 연구이므로 PPQ와 지연행동 조절 프로그램을 활용할 수 있는 연령 집단이 제한되어 있다는 한계가 있다. 보다 어린 청소년이나 일반 성인 등 다양한 연령 집단을 대상으로도 타당도 및 신뢰도 검증이 이루어진다면 PPQ의 활용도가 높아질 것이다. 또한 표준화 과정을 통해 절단점(cut-off score)을 산출함으로써 지연행동의 심각도를 평가할 수 있게 된다면 치료가 필요한 정도로 미루는 지연행동가와 비지연행동가를 더 명확히 구분할 수 있게 되는 등 PPQ의 임상적 유용성도 높아질 것으로 생각된다. 후속 연구에서는 학업 장면 또는 직장에서 임상적으로 유의미한 수준의 심하고 만성적인 지연행동을 보이는 이들이 PPQ 반응 양상에 있어 일반 집단과 어떠한 차이를 보이는지 탐색하고, 이를 대상으로 본 연구에서 개발한 지연행동 조절 프로그램의 효과를 재검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 지연행동의 자기보고식 척도만으로 수렴타당도를 분석하였다. 후속 연구에서 경험표집법이나 Steel 등(2018)의 종단 연구에서 사용했던 온라인 자기주도 학습 프로그램(Personalized System of Instruction)과 같은 방

법을 통해 PPQ가 실제로 미루는 행위를 잘 반영하는지 여부를 확인하는 등 수렴타당도에 대한 추가적인 검증이 이루어질 필요가 있다.

셋째, 정신장애와 각 지연행동 단계 간의 관계에 대한 탐색이 이루어지는 것 또한 흥미로울 것이라 생각된다. 지연행동이 다양한 부정정서 및 심리적 부적응과 관련되어 있다는 것은 선행 연구에서 여러 차례 검증되어 왔다(Steel, 2007; van Eerde, 2003). 성취에 대한 기대 수준이 낮고 자신감이 부족한 사람들은 불안을 느끼기 쉬워 주어진 과제를 회피하는 모습을 보이고, 나중에는 제한된 시간 내에 급히 과제를 수행하는 과정에서 또 다시 압박감을 경험하곤 한다 (Pychyl, 1995). 지연행동으로 인해 만족스러운 결과물을 얻지 못하는 일이 반복되면 우울과 좌절감을 느끼게 되며, 결국 의욕과 활력의 수준이 저하되고 비관적인 생각이 많아져 과제를 수행하지 못하는 악순환이 일어난다(Ferrari et al., 1995; Flett et al., 2016). 이러한 현상이 나타날 수 있는 대표적인 정신장애가 우울장애라 할 수 있는데, PPQ를 활용하여 임상적인 수준의 우울을 경험하는 집단이 과제 수행 과정 중 특히 어느 단계에서 어려움을 경험하는지 확인할 수 있다면 보다 적합한 치료적 개입을 할 수 있을 것이다. 이 밖에 강박장애 (Ferrari & McCown, 1994), 주의력 결핍/과잉행동 장애(ADHD) 등도 지연행동과 관련되어 있는 것으로 알려져 있는데(Niermann & Scheres, 2014), 이러한 임상 집단이 지연행동 양상에 있어 어떠한 차이를 보이는지 탐색하는 것 또한 의미있을 것으로 생각된다. 예컨대, 불완전감을 잘 견디지 못하는 강박적인 지연행동가에게서는 완수 지연이 두드러질 수 있다. 충동성이 높고 주의집중력을 지속하지 못하는 ADHD가 있는 지연행동가는 모든 행동 단계에서 어려움을 보일 수 있는데, 다른 정신장애 집단에 비해 특히 지속 지연 수준이 높을 수 있다.

넷째, 본 연구에서는 지연행동과 관련된 것으로 알려져 있는 다수의 심리적 변인과 지연행동 간의 관계에 대해 포괄적으로 살펴보았다는 점에서는 의미가 있지만, 탐색적 연구의 성격이 강해 여러 심리적 변인들이 서로 어떤 방식으로 상호작용하여 지연행동에 영향을 미치는지에 대해서는 확인하지 못하였다. 또한 과제의 중요성과 특성, 자율성이 주어지는 정도 등의 환경적 및 상황적 맥락을 고려하지 못했다는 한계도 있다. 지연행동은 심리적 특질로만 설명될 수 없으며 성격과 환경 간의 역동적인 상호작용에 의해 일어나는 현상이므로(Moon & Illingworth, 2005), 후속 연구에서는 이를 고려해 연구를 설계할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구에서는 무처치 대기 통제 집단과의 비교를 통해 처치 효과가

있음을 확인하였으나, 프로그램의 효과를 보다 정교하게 확인하기 위해서는 다른 치료적 개입의 효과와 비교해 볼 필요가 있다. 최근에는 수용기반개입(Glick & Orsillo, 2015), 정서조절훈련(Eckert et al., 2016), 동기강화 개입(박혜성, 2016)을 적용한 프로그램들의 효과성 검증 연구도 출판되고 있는데, 후속 연구에서는 인지행동치료적인 접근을 취한 본 연구의 지연행동 조절 프로그램과 다른 치료적 개입의 효과 간 차이가 있는지 여부를 검증함으로써 지연행동을 보다 효과적으로 완화시킬 수 있는 방법을 찾는 것이 중요하다.

이와 같은 한계가 있음에도 불구하고 본 연구는 지연행동의 역동적인 과정에 주목한 최신 연구 흐름을 반영하였으며, 지연행동이 나타나는 과정을 ‘계획 지연’, ‘착수 지연’, ‘지속 지연’, ‘완수 지연’, ‘결과 평가’ 등의 다섯 단계로 세분화하여 지연행동의 복잡한 양상을 이해해보고자 했다는 데 이론적 함의가 있다. 특히 기존 연구에서 사용해왔던 측정도구의 한계를 보완하여 지연행동을 포괄적으로 측정하는 신뢰롭고 타당한 도구를 마련함으로써 추후 지연행동을 보다 정확하고 정교하게 연구하는 데 기여하고자 하였다. 또한 다섯 개의 지연행동 단계별 심리적 특성을 확인함으로써 지연행동의 완화를 위해 고려해야 할 요소들에 대한 정보를 제공했다는 점, 그리고 실제로 각 지연행동 단계를 조절하는 프로그램을 구성하여 그 효과를 검증했다는 점에서도 임상적 함의가 있다. 본 연구가 지연행동의 다양한 양상과 원인을 탐구하고, 나아가 꾸물거림으로 인해 고통받는 이들을 정확히 평가하고 적절한 도움을 제공하는 데 유용한 기초 자료가 되기를 기대한다.

## 참 고 문 헌

- 계수영, 박기환, 염소용 (2011). 대학생의 완벽주의와 성취목표지향성이 학업 지연행동에 미치는 영향. **인지행동치료**, 11(2), 95-111.
- 권경인, 양정연. (2021). 비대면 화상 집단상담 참여경험에 대한 탐색적 연구. **학습자중심교과교육연구**, 21(16), 749-767.
- 김남진, 최응용 (2017). 완벽주의, 불안 및 성취목표지향성이 대학생의 학업 지연행동에 미치는 영향. **청소년시설환경**, 15(1), 157-164.
- 김동일, 이정인, 김기현, 유훈 (2021). 코로나 일상(With COVID-19) 시대 대학생상담기관의 기능과 역할: 비대면 기반 학생상담센터 운영 사례를 중심으로. **상담학연구: 사례 및 실제**, 6(1), 47-63.
- 김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀 (2009). 다차원적 완벽주의와 자기결정 성에 따른 하위집단과 학업지연행동. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 23(3), 39-56.
- 김아영 (1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련 변인 연구. **교육심리연구**, 11(2), 1-19.
- 김아영, 차정은 (1996). 자기효능감의 측정. **산업 및 조직심리학회 동계학술발표 대회논문집**, 51-64.
- 김지영 (2005). **충동성, 자기효능감이 초등학생의 지연행동에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김현정 (2003). **완벽주의, 충동성, 자기효능감 및 실패공포가 지연행동에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위논문.
- 김현진, 최혜라 (2015). 사이버대 학생을 위한 한국판 비합리적 지연 척도 타당화. **평생학습사회**, 11(3), 85-109.
- 김환 (1999). **학업적 꾸물거림에서 실패공포가 과제 제출 행동 지연에 미치는 영향**. 서울대학교 석사학위논문.
- 박병기, 이종욱 (2005). 2×2 성취목표지향성 척도의 개발 및 타당화. **교육심리연구**, 19(1), 327-352.
- 박보람, 양난미 (2012). 대학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 수행회피 성취목표와 자기구실 만들기 전략의 매개효과. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 541-561.
- 박상현, 함정민, 손원숙 (2016). 고등학생의 성취목표지향성과 학업지연 유형 간

- 의 관계. **아시아교육연구**, 17(2), 127-149.
- 박승호, 서은희 (2008). 청소년의 자기조절학습: 현황과 교육적 함의. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 14(1), 135-152.
- 박재우 (1998). **과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위논문.
- 박재우, 권정혜 (1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. **한국심리학회 연차학술발표대회 논문집**, 105-119.
- 박현주, 정대용 (2010). 완벽주의 하위집단의 특징: 지연행동, 문제해결 평가, 대인관계 문제를 중심으로. **상담학연구**, 11(3), 975-991.
- 박혜성 (2016). **동기강화 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증: 직장인들의 지연행동을 중심으로**. 건국대학교 박사학위논문.
- 배대식 (2009). 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 2009(1), 462-463.
- 서은희 (2006). **학업적 지연행동 극복 프로그램 개발 및 효과 연구**. 연세대학교 박사학위논문.
- 송윤아 (2010). **일반적 자기효능감 척도 개발 및 타당화**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 송정은 (2017). **지연행동에 관련된 변인에 대한 메타분석**. 경성대학교 박사학위논문.
- 신선임, 심은정 (2017). 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업적 착수-완수지연 간의 관계: 자기비난의 매개효과. **청소년상담연구**, 27(1), 95-115.
- 안혜영 (2020). **한국판 취침시간 지연행동 척도의 심리측정적 특징**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 양민정 (2017). 평가염려 완벽주의와 성취목표지향성이 대학생의 학업적 지연행동에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 17(2), 393-407.
- 오숙영 (2017). 확인적 요인분석과 구조방정식모형분석에서 다차원 척도에 대한 다양한 문항묶음방법 적용연구. **교육방법연구**, 29(2), 313-345.
- 원성두, 오송인, 박선희, 이민규 (2015). 목표중심 자기조절 척도의 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 건강**, 20(4), 785-802.
- 윤숙경 (1996). **완벽성향과 자기개념에 따른 대학생의 지연 특성의 차이**. 연세대학교 석사학위논문.
- 이다연 (2018). **대학생의 성취목표지향성이 학업지연행동에 미치는 영향: 자기**

- 조절학습의 매개효과.** 성신여자대학교 석사학위논문.
- 이동귀, 박현주 (2009). 대처양식 집단에 따른 꾸물거림 및 정신건강의 차이. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 23(2), 43-57.
- 이선영 (2016). **학업적 지연행동의 개인적, 환경적, 동기적 선행요인 연구.** 고려대학교 박사학위논문.
- 이선희, 김보미, 유성은 (2012). 차별적 정서척도(DES-IV)의 타당화. **한국심리학회지: 일반**, 31(1), 147-167.
- 이수민, 양난미 (2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향: 스트레스, 학업적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(3), 717-738.
- 이슬아 (2021). **자기조절의 양 날개: 목표추구와 충동통제.** 서울대학교 박사학위논문.
- 이슬아, 권석만 (2017). 자기조절의 이론적 접근과 심리장애와의 관계. **한국심리학회지: 일반**, 36(1), 1-37.
- 이필건, 유형근 (2020). 한국판 순수지연행동척도의 타당화 연구. **학습자중심교과교육연구**, 20(3), 1239-1258.
- 임선영, 이영호 (2014). 다차원적 충동성 척도(UPPS-P)의 타당화 연구: 대학생 집단을 대상으로. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 33(1), 51-71.
- 임성문 (2006). 각성형과 회피형의 만성적 지연행동 측정: Ferrari가 제안한 방법은 타당한가? **한국심리학회지: 일반**, 25(2), 91-102.
- 임성문, 강미정 (2006). 완벽주의가 지연행동에 미치는 영향: 자아존중감을 매개변인으로. **사회과학연구**, 23(1), 119-136.
- 장희진. (2016). **사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계: 자기자비를 매개로.** 이화여자대학교 석사학위논문.
- 정상목, 이동귀 (2013). 대학생의 완벽주의 성향에 따른 하위집단의 수동적/능동적 지연행동, 행복, 우울에서의 차이. **상담학연구**, 14(2), 857-875.
- 정선주 (2018). **취침시간 지연행동에 따른 생활시간 사용과 수면양상.** 성신여자대학교 석사학위논문.
- 조성하 (2016). **학업적 착수지연과 완수지연의 매개요인 탐색: 불완전감과 과제회피, 자극추구를 중심으로.** 서울대학교 석사학위논문.
- 최정아 (2017). 학업지연행동 유형분류연구의 동향과 과제. **학습자중심교과교육**

- 연구, 17(20), 66–86.
- 탁진국 (2017). **심리검사: 개발과 평가방법의 이해** (제2판). 학지사.
- 한덕웅, 이장호, 전겸구 (1996). Spielberger의 상태-특성 불안검사 Y형의 개발. **한국심리학회: 건강**, 1(1), 1–14.
- 한영숙 (2011). 완벽주의, 자기효능감, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. **청소년학연구**, 18(4), 277–299.
- 허만세, 박병선, 배성우 (2015). 한국어판 축약형 CES-D 척도의 측정불변성 검증. **한국정신건강사회복지학회**, 43(2), 313–339.
- 허효선, 권석만 (2022). 지연행동의 정의, 분류 및 측정에 대한 비판적 고찰. **한국심리학회지: 일반**, 41(1), 1–37.
- 허효선, 임선영, 권석만 (2015). 완벽주의와 충동성이 학업적 착수지연 및 완수지연에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 34(1), 147–171.
- 현진원 (1992). **완벽주의 성향과 평가 수준이 과제수행에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위논문.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 19(1), 161–178.
- 홍현기, 김희송, 김진하, 김종한 (2012). 한국판 단축형 자기통제 척도(BSCS)의 타당화 및 신뢰도 연구. **한국심리학회지: 일반**, 31(4), 1193–1210.
- Achtziger, A., & Gollwitzer, P. M. (2018). Motivation and volition in the course of action. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and action* (pp. 485 – 527). Springer International Publishing.
- Achtziger, A., Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2008). Implementation intentions and shielding goal striving from unwanted thoughts and feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(3), 381–393.
- Aitken, M. E. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator* [Doctoral dissertation, University of Pittsburgh].
- Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. In D. H. Schunk & J. L. Meece (Eds.), *Student perceptions in the classroom* (pp. 327 - 348). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Andersson, G., Cuijpers, P., Carlbring, P., Riper, H., & Hedman, E. (2014).

- Guided internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*, 13(3), 288–295.
- Atkinson, J., & Feather, N. (1966). *A theory of achievement motivation*. Wiley and Sons.
- Bae, B-H. (2021). *Development and validation of the Domains of Procrastination Scale* [Doctoral dissertation, Yonsei University].
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586–598.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207–217.
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: A multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153–167.
- Briordy, R. (1980). An exploratory study of procrastination. *Dissertation Abstracts International*, 41(2), 590.
- Brownlow, S., & Reasinger, R. D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 15–34.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). **미룸: 달콤한, 그러나 치명적인 습관** [Procrastination]. 윤상윤 (역). 넥서스BIZ. (원전은 1983에 출판).
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34–51.
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validity of a new active procrastination scale. *Journal of Social*

- Psychology, 149*(2), 195–211.
- Chowdhury, F. J., & Pychyl, T. A. (2018). A critique of the construct validity of active procrastination. *Personality and Individual Difference, 120*, 7–12.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology, 145*(3), 245–264.
- Conti, R. (2000). Competing demands and complimentary motives: Procrastination on intrinsically and extrinsically motivated summer projects. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(5), 47–59.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Psychological Assessment Resources.
- Costello, A. B., & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation, 10*(7), 1–9.
- Cyder, M. A., Smith, G. T., Spillane, N. S., Fischer, S., Annus, A. M., & Peterson, C. (2007). Integration of impulsivity and positive mood to predict risky behavior: Development and validation of a measure of positive urgency. *Psychological Assessment, 19*(1), 107–118.
- Day, V., Mensink, D., & O' Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning, 30*, 120–134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1990: Perspectives on motivation* (pp. 237 - 288). University of Nebraska Press.
- DeVellis, R. F. (2003). *Scale development: Theory and applications* (2nd ed., Vol. 26). Sage Publications.

- Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16(6), 469–489.
- Diaz-Morales, J. F., Ferrari, J. R., Diaz, K., & Argumedo, D. (2006). Factorial structure of three procrastination scales with a Spanish adult population. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 132 - 137.
- Douglas, M. E. (1978). How to conquer procrastination. *S.A.M. Advanced Management Journal*, 43(3), 40–50.
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10–18.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (2002). *Overcoming procrastination* (Rev. ed.). New American Library.
- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33–62). American Psychological Association.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 167–184.
- Ferrari, J. R. (1991a). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, 25(3), 245–261.
- Ferrari, J. R. (1991b). Procrastination and project creation: Choosing easy, nondiagnostic items to avoid self-relevant information. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(3), 619 - 628.
- Ferrari, J. R. (1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14(2), 97–110.
- Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and impulsivity: Two sides of a coin?

- In W. McCown, M. B. Shure & J. Johnson (Eds.), *The impulsive client: Theory, research, and treatment* (pp. 265–276). American Psychological Association.
- Ferrari, J. R. (1994). Dysfunctional procrastination and its relationship with self-esteem, interpersonal dependency, and self-defeating behaviors. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 673–679.
- Ferrari, J. R., Crum, K. P., & Pardo, M. A. (2018). Decisional procrastination: Assessing characterological and contextual variables around indecision. *Current Psychology*, 37, 436–440.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Ferrari, J. R., & McCown, W. G. (1994). Procrastination tendencies among obsessive-compulsives and their relatives. *Journal of Clinical Psychology*, 50(2), 162–167.
- Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(3), 495–502.
- Flett, A. L., Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination and depression from a cognitive perspective: An exploration of the associations among procrastinatory automatic thoughts, rumination, and mindfulness. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavioral Therapy*, 34(3), 169–186.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119–126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
- Giruère, B., Sirois, F. M., & Vaswani, M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 177–196). Elsevier.
- Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2015). An investigation of the efficacy of

- acceptance-based behavioral therapy for academic procrastination. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 400 - 409.
- Gollwitzer, P. M. (1990). Action phases and mind-sets. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (Vol. 2, pp. 53-92). Guilford Press.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119.
- Goroshit, M., Hen, M., & Ferrari, J. R. (2020). Life-domain regret regarding procrastination (LDR-P): Scale validation in the United States and Israel. *Current Psychology*, 39, 900-912.
- Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, 25(6), 1178-1188.
- Haghbin, M., & Pychyl, T. A. (2015). Measuring prototypes of delay using a vignette approach: Development and validation of the delay questionnaire. *Paper presented at the 9th Biennial Procrastination Research Conference* (Bielefeld, Germany).
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15(1), 27-33.
- Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, 78(2), 611 - 616.
- Haycock, L. A. (1993). The cognitive mediation of procrastination: An investigation of the relationship between procrastination and self-efficacy beliefs. *Dissertation Abstracts International*, 54, 2261.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling & Development*, 76(3), 317-324.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2018). General and life-domain procrastination in highly educated adults in Israel. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 1173.

- 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.
- Howell, A. J., & Buro, K. (2009). Implicit beliefs, achievement goals, and procrastination: A mediational analysis. *Learning and Individual Differences*, 19(1), 151 - 154.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Association with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43, 167–178.
- Izard, C. E., Libero, D. Z., Putnam, P., & Hayes, O. M. (1993). Stability of emotional experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 847–860.
- Janis, I. L., & Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice and commitment*. Free Press.
- Johnson, J. L., & Bloom, A. M. (1992). *The relationship between procrastination and personality*. Unpublished manuscript. Department of Psychology, Villanova University.
- Johnson, J. L., & Bloom, A. M. (1995). An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 18(1), 127–133.
- Karas, D., & Spada, M. M. (2009). Brief cognitive-behavioural coaching for procrastination: A case series. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 2(1), 44–53.
- Katz, I., Eilot, K., & Nevo, N. (2014). “I’ll do it later”: Types of motivation, self-efficacy and homework procrastination. *Motivation and Emotion*, 38(1), 111–119.
- Knaus, J. W. (1973). Overcoming procrastination. *Rational Living*, 8(2), 2–7.
- Kroese, F. M., Evers, C., Adriaanse, M. A., & de Ridder, D. T. D. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology*

- Psychology*, 21(5), 853–862.
- Kroese, F. M., Riddler, D. T. D., Evers, C., & Adriaanse, M. A. (2014). Bedtime procrastination: Introducing a new area of procrastination. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 611.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474–495.
- Lay, C. H. (1987). A modal profile analysis of procrastinators: A search for types. *Personality and Individual Differences*, 8(5), 705–714.
- Lee, D-G., Kelly, K. R., & Edwards, J. K. (2006). A closer look at the relationships among trait procrastination, neuroticism, and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 40(1), 27–37.
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5–14.
- Liberman, N., & Dar, R. (2009). Normal and pathological consequences of encountering difficulties in monitoring progress toward goals. In G. B. Moskowitz & H. Grant (Eds.), *The psychology of goals* (pp. 277–303). Guilford Press.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighting the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151–173.
- Liu, P., & Feng, T. (2017). The overlapping brain region accounting for the relationship between procrastination and impulsivity: A voxel-based morphometry study. *Neuroscience*, 360, 9–17.
- Lukas, C. A., & Berkin, M. (2018). Reducing procrastination using a smartphone-based treatment program: A randomized controlled pilot study. *Internet Interventions*, 12, 83–90.
- McCown, W., Carise, D., & Johnson, J. (1991). Trait procrastination in self-described adult children of excessive drinkers: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(1), 147–151.
- McCown, W., & Johnson, J. (1989). *Validation of an adult inventory of*

- procrastination* [Unpublished manuscript]. Department of Psychology, Villanova University.
- McCown, W., & Johnson, J. (1991). Personality and chronic procrastination by students during an academic examination period. *Personality & Individual Differences*, 12(5), 662–667.
- McCown, W., Petzel, T., & Rupert, P. (1987). An experimental study of some hypothesized behaviors and personality variables of college student procrastinators. *Personality and Individual Differences*, 8(6), 781–786.
- McCown, W., & Roberts, R. (1994). *A study of academic and work-related dysfunctioning relevant to the college version of an indirect measure of impulsive behavior*. (Publication No. 94-128). Integra Inc.
- McGregor, H. A., & Elliot, A. J. (2002). Achievement goals as predictors of achievement-relevant processes prior to task engagement. *Journal of Educational Psychology*, 94(2), 381–395.
- Melville, K. M., Case, L. M., & Kavanah, D. J., (2010). Dropout from internet-based treatment for psychological disorders. *British Journal of Clinical Psychology*, 49, 455–471.
- Meyer, C. L. (2000). Academic procrastination and self-handicapping: Gender differences in response to noncontingent feedback. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 87–102.
- Milgram, N. (1991). Procrastination. In R. Dulbecco (Ed.), *Encyclopedia of human biology* (Vol. 6, pp. 149–155). Academic Press.
- Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297–316.
- Milgram, N. A., & Naaman, N. (1996). Typology in procrastination. *Personality and Individual Differences*, 20(6), 679–683.
- Milgram, N. A., Sroloff, B., & Rosenbaum, M. (1988). The procrastination of everyday life. *Journal of Research in Personality*, 22(2), 197–212.
- Moon, S. M., & Illingworth, A. J. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic

- procrastination. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 297–309.
- Muszynski, S. Y., & Akamatsu, T. J. (1991). Delay in completion of doctoral dissertations in clinical psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22(2), 119 - 123.
- Myrseth, K. O. R., & Fishbach, A. (2009). Self-control: A function of knowing when and how to exercise restraint. *Current Directions in Psychological Science*, 18(4), 247–252.
- Niermann, H. C. M., & Scheres, A. (2014). The relation between procrastination and symptoms of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 23(4), 411–421.
- Nishimura, T., & Sakurai, S. (2017). Longitudinal changes in academic motivation in Japan: Self-determination theory and East Asian cultures. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 48, 42–48.
- O'Brien, W. K. (2002). *Applying the transtheoretical model to academic procrastination* [Doctoral Dissertation, University of Houston].
- Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 103–109.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386–390.
- Palmer, S., & Gyllensten, K. (2008). How cognitive behavioural, rational emotive behavioural, or multimodal coaching could prevent mental health problems, enhance performance, and reduce work related stress. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 38–52.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451–502). Academic Press.
- Potts, T. J. (1987). Predicting procrastination on academic tasks with self-report personality measures. *Dissertation Abstracts*

- International*, 48, 1543.
- Pychyl, T. A. (1995). *Personal projects, subjective well-being and the lives of doctoral students* [Doctoral dissertation, Carleton University]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive Therapy*, 30(4), 203–212.
- Pychyl, T. A., Lee, J., Thibodeau, R., & Blunt, A. (2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5), 239–254.
- Pychyl, T. A., & Little, B. R. (1998). Dimensional specificity in the prediction of subjective well-being: Personal projects in pursuit of the Ph. D. *Social Indicators Research*, 45, 423–473.
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 156–176). Elsevier.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385–401.
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., & Van der Linden, M. (2015). Cognitive, emotional, and motivational factors related to procrastination: A cluster analytic approach. *Personality and Individual Differences*, 76, 1–6.
- Rosenfield, B. M., Ramsay, J. R., & Rostain, A. L. (2008). Extreme makeover: The case of a young adult man with ADHD. *Clinical Case Studies*, 7(6), 471–490.
- Rothblum, E. D. (1990). Fear of failure: The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 497–537). Plenum Press.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive,

- and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387–394.
- Rozental, A., Förstell, E., Svensson, A., Andersson, G., & Carlbring, P. (2015). Internet-based cognitive-behavior therapy for procrastination: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(4), 808–824.
- Rozental, A., Förstell, E., Svensson, A., Forsstrom, D., Andersson, G., & Carlbring, P. (2014). Psychometric evaluation of the Swedish version of the pure procrastination scale, the irrational procrastination scale, and the susceptibility to temptation scale in a clinical population. *BMC Psychology*, 2(1), 1–12.
- Rozental, A., Forsstrom, D., Tangen, J. A., & Carlbring, P. (2015). Experiences of undergoing internet-based cognitive behavior therapy for procrastination: A qualitative study. *Internet Interventions*, 23, 314–322.
- Sabini, J., & Silver, M. (1982). *Moralities of everyday life*. Oxford University Press.
- Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84(2), 686–688.
- 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.
- Schouwenburg, H. C. (1995). Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp. 71–96). Plenum Press.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481–491.
- Schouwenburg, H. C., Lay, C. H., Pychyl, T. A., & Ferrari, J. R. (2015). **학업 미루기 행동 상담: 이해와 개입**. [Counseling the procrastinator in

- academic settings].* (김동일 역). 학지사. (원전은 2004에 출판).
- Schunk, D. H. (1983). Ability versus effort attributional feedback: Differential effects on self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology, 75*(6), 848–856.
- Senècal, C., Koestner, R. & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology, 135*(5), 607–619.
- Senècal, C., Lavoie, K., & Koestner, R. (1997). Trait and situational factors in procrastination: An interactional model. *Journal of Social Behavior and Personality, 12*(4), 889–903.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioral analysis. *Behaviour Research and Therapy, 40*(7), 773–791.
- Sheeran, P., & Webb, T. L. (2016). The intention-behavior gap. *Social and Personality Psychology Compass, 10*(9), 503–518.
- Silver, M. (1974). Procrastination. *Centerpoint, 1*(1), 49–54.
- Silver, M., & Sabini, J. (1981). Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behavior, 11*(2), 207–221.
- Sirin, E. F. (2011). Academic procrastination among undergraduates attending school of physical education and sports: Role of general procrastination, academic motivation. *Educational Research and Reviews, 6*(5), 447–455.
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences, 37*(1), 115–128.
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pychyl, T. A. (2003). "I'll look after my health, later": An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Differences, 35*(5), 1167–1184.
- Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2017). A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism. *European Journal of Personality, 31*(2), 137–159.

- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372–390.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The almost perfect scales. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 63–88). American Psychological Association.
- Snyder, C. R., & Higgins, R. L. (1988). Excuses: Their effective role in the negotiation of reality. *Psychological Bulletin*, 104(1), 165–170.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory STAI (form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Spitzer, R. L., Gibbon, M., Skodol, A. E., Williams, J. B. W., & First, M. B. (1989). *DSM-III-R casebook: A learning companion to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (3rd ed.). American Psychological Association.
- Steel, P. (2002). *The measurement and nature of procrastination* [Doctoral dissertation, University of Minnesota]. ProQuest Dissertations Publishing.
- 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 procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926–934.
- Steel, P. (2011). *Procrastination and the perfectionism myth: Does perfectionism cause procrastination? Think again*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-procrastination-equation/201101/procrastination-and-the-perfectionism-myth>
- Steel, P., & König, C. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913.

- Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T., & Brothen, T. (2018). Examining procrastination across multiple goal stages: A longitudinal study of temporal motivation theory. *Frontiers in Psychology*, 9, Article 327.
- Stoeber, J., & Gaudreau, P. (2017). The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: Critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences*, 104, 379–386.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319.
- Svartdal, F., Klingsieck, K. B., Steel, P., & Gamst-Klaussen, T. G. (2020). Measuring implemental delay in procrastination: Separating onset and sustained goal striving. *Personality and Individual Differences*, 156, 1–12.
- Svartdal, F., Pfuhl, G., Nordby, K., Foschi, G., Klingsieck, K. B., Rozental, A., Carlbring, P., Lindblom-Ylanne, S., & Rębkowska, K. (2016). On the measurement of procrastination: Comparing two scales in six European countries. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1307.
- Svartdal, F., & Steel, P. (2017). Irrational delay revisited: Examining five procrastination scales in a global sample. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 1927.
- Sweeny, P., Butler, R., & Rosen, L. (1979). *The modification and prediction of procrastination in a personalized system of instruction course*. (ED185450). ERIC.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Taylor, C., Webb, T. L., & Sheeran, P. (2014). ‘I deserve a treat!’: Justifications for indulgence undermine the translation of intentions into action. *British Journal of Social Psychology*, 53(3), 501–520.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and

- benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480.
- Tuckman, B. W., & Sexton, T. L. (1992). Self-believers are self-motivated; self-doubters are not. *Journal of Personality and Individual Differences*, 13(4), 425–428.
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401–1418.
- van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73–85.
- van Hooft, E. A. J., Born, M. P., Taris, T. W., van der Flier, H., & Blonk, R. W. B. (2005). Bridging the gap between intentions and behavior: Implementation intentions, action control, and procrastination. *Journal of Vocational Behavior*, 66(2), 238–256.
- Vestervelt, B. A. (2000). *An examination of the content and construct validity of four measures of procrastination* [Master's thesis, Carleton University].
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–197.
- Wolters, C. A. (2004). Advancing achievement goal theory: Using goal structures and goal orientations to predict students' motivation, cognition, and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 96(2), 236–250.
- Worthington, R. L., & Whittaker, T. A. (2006). Scale development research: A content analysis and recommendations for best practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806–838.

## 부 록

[부록 1] 계획 지역 척도 예비문항(20문항)의 문항별 평균, 표준편차 및 편포도 .....	148
[부록 2] 착수 지역 척도 예비문항(23문항)의 문항별 평균, 표준편차 및 편포도 .....	150
[부록 3] 지속 지역 척도 예비문항(21문항)의 문항별 평균, 표준편차 및 편포도 .....	152
[부록 4] 완수 지역 척도 예비문항(14문항)의 문항별 평균, 표준편차 및 편포도 .....	154
[부록 5] 결과 평가 척도 예비문항(26문항)의 문항별 평균, 표준편차 및 편포도 .....	155
[부록 6] PPQ의 요인 간 상관 .....	157
[부록 7] 척도별 확인적 요인분석에 따른 표준화 계수 .....	158
[부록 8] 연구 1-2 확인적 요인분석 모형 .....	159
[부록 9] 연구 2 변인들의 총점 간 상관 .....	163
[부록 10] 연구 참여 완료 집단과 중도 탈락 집단 간 종속측정치의 차이 검증 .....	164
[부록 11] 처치 집단과 통제 집단의 사전 동질성 검증 .....	165
[부록 12] 지역행동 단계 척도 (PPQ) .....	166
[부록 13] Aitken 지역행동 척도 (API) .....	170
[부록 14] 학업적 착수-완수지연 척도 (AICPS) .....	172
[부록 15] 한국판 단축형 자기통제 척도 (BSCS) .....	174
[부록 16] 목표중심 자기조절 척도 (GF-SRS) .....	175
[부록 17] 다차원적 충동성 척도 (UPPS-P) .....	176
[부록 18] 다차원적 완벽주의 척도 (FMPMS) .....	179
[부록 19] 학업적 실패내성척도 .....	181
[부록 20] 일반적 자기효능감 척도 .....	183
[부록 21] 성취목표지향성 척도 .....	184
[부록 22] 한국어판 축약형 역학연구센터 우울 척도(S-CES-D) .....	186
[부록 23] 상태-특성 불안 검사-특성 불안 검사 (STAI-Y) .....	187

[부록 24] 차별적 정서척도 (DES-IV) 중 죄책감, 수치심 문항 ..... 188

**부록 1. 계획 지연 척도 예비문항(20문항)의 문항별 평균, 표준편차 및 편포도 ( $N = 370$ )**

문 항	<i>M</i>	<i>SD</i>	왜도	첨도
1. 기한 내에 과제를 끝내기 위해서 언제 시작해야 할지 잘 모르겠다.	2.373	1.127	.451	-.898
2. 주어진 시간 내에 해야 할 일의 양을 가늠하지 못한 채 미룬다.	2.662	1.217	.144	-1.185
3. 계획을 세울 때 필요한 일을 미리 챙기지 못한다.	2.432	1.108	.394	-.769
4. 일을 언제, 어디에서, 어떻게 할지 잘 결정을 내리지 못한다.	2.524	1.162	.352	-.909
5. 제 때 일을 끝마칠 수 있는 계획을 잘 세우지 못해 곤란하다.	2.581	1.236	.345	-.926
6. 어떻게 하면 꾸준히 과제를 진행할 수 있을지 계획을 잘 못 세우겠다.	2.741	1.215	.080	-1.107
7. 과제 수행 도중에 문제가 생겼을 때 어떻게 대처해야 할지 미리 생각하지 않는다.	2.814	1.210	.076	-1.039
8. 일을 하기에 앞서 무엇을 준비해야 할지 잘 모르겠다.	2.432	1.081	.525	-.472
9. 어떤 환경에서 일을 할 때 가장 효율적일지 미리 계획하지 않은 채 미룬다.	2.646	1.201	.285	-.950
10. 과제를 하겠다는 결정을 내리는 것부터 너무 어렵다.	2.727	1.327	.182	-1.218
11. 과제에 대한 아무런 생각 없이 그냥 미룬다.	2.600	1.320	.276	-1.213
12. 과제가 주어지면 일단 나중에 생각하기로 한다.	2.903	1.288	-.016	-1.201
13. 어떤 방법으로 과제를 할지 계획 세우기를 미룬다.	2.695	1.208	.122	-1.125
14. 과제가 주어지면 무엇을 목표로 해야 할지에 대한 결정을 미룬다.	2.738	1.157	.081	-1.027
15. 어떤 순서로 과제를 해야 할지 결정하지를 못한다.	2.381	1.137	.457	-.741
16. 허황된 계획을 세운다.	2.411	1.223	.436	-.914
17. 도저히 실천하지 못할 계획을 세운다.	2.116	1.097	.784	-.246

---

18. 여러 과제들 중 우선순위를 정하지 못한 채 미룬다.	2.311	1.098	.569	-.491
19. 큰 목표를 이루기 위한 세부적인 계획을 세우지 못한다.	2.559	1.195	.337	-.893
20. 부담스럽거나 하기 싫은 과제에 대한 계획을 미룬다.	3.522	1.134	-.609	-.429

---

**부록 2. 착수 지연 척도 예비문항(23문항)의 문항별 평균, 표준편차 및 편포도 ( $N = 370$ )**

문 항	<i>M</i>	<i>SD</i>	왜도	첨도
1. 해야 할 일이 있다는 것을 알아도 바로 시작하고 싶지가 않다.	3.735	1.044	-.919	.471
2. 과제를 시작하기까지 오랜 시간이 걸린다.	3.378	1.224	-.407	-.820
3. 습관적으로 과제를 늦게 시작한다.	3.176	1.308	-.255	-1.128
4. ‘이제 시작해야 하는데’라는 생각을 하면서도 그렇게 하지 못하는 경우가 많다.	3.481	1.210	-.435	-.784
5. 과제를 늦게 시작하는 습관을 고치려고 해도 잘 안 된다.	3.162	1.286	-.159	-1.099
6. 중요한 일을 시작하는 것을 미룬다.	3.086	1.272	-.147	-1.120
7. 일의 시작을 미루는 것은 나의 큰 고민거리이다.	3.084	1.364	-.088	-1.255
8. 빨리 끝낼 수 있는 과제라도 늦게 시작한다.	2.797	1.337	.102	-1.239
9. 과제 마감일이 가까워져야 비로소 착수한다.	3.292	1.384	-.331	-1.190
10. 과제를 하려는 준비는 하지만 실제로 진행하지는 못한다.	2.881	1.270	.041	-1.065
11. 며칠 전에 하려고 했던 과제들을 지금에 와서 시작하는 경우가 있다.	3.300	1.264	-.337	-.927
12. 해야 할 일이 생겨도 불필요한 일에 빠져버려 착수하지 못한다.	3.149	1.291	-.196	-1.051
13. 좋아하지 않는 일의 시작을 미룬다.	3.624	1.144	-.581	-.516
14. 결정을 내린 후에도 실천하기를 미룬다.	3.095	1.223	-.137	-.959
15. 대개 일을 시작하기 전에 미룬다.	3.135	1.251	-.191	-1.032
16. 더 빨리 시작하기로 마음 먹었음에도 불구하고 마지막 순간까지 시작하기를 미룬다.	3.078	1.284	-.093	-1.106
17. 너무 늦게 시작해서 마감기한을 놓친다.	1.924	1.131	1.020	-.098
18. 결정을 내린 후에도 특별한 이유 없이 실천을 미룬다.	2.895	1.217	-.033	-1.037
19. 과제를 하기 위해 계획만 세우면서 시간을 허비한다.	2.524	1.210	.367	-.941

20. 바로 시작하기로 했음에도 불구하고 실제로 행동하기를 미룬다.	3.024	1.211	-.157	-.966
21. 계획했던 것보다 늦게 시작한다.	3.284	1.186	-.329	-.759
22. 아직 시간이 남아 있으니 이따가 시작해도 된다고 합리화한다.	3.592	1.205	-.652	-.428
23. 완벽히 준비가 될 때까지 시작을 미룬다.	2.708	1.215	.274	-.883

**부록 3. 지속 지연 척도 예비문항(21문항)의 문항별 평균, 표준편차 및 편포도 ( $N = 370$ )**

문 항		<i>M</i>	<i>SD</i>	왜도	첨도
1. 중요치 않은 일을 하느라 시간을 허비해서 진척이 더디다.	3.111	1.181	-.286	-.925	
2. 과제를 일찍 시작하더라도, 도중에 더 이상 어떻게 진행시켜야 할지 모르는 상태로 미룬다.	2.603	1.237	.298	-.977	
3. 기한에 늦지 않기 위해 규칙적으로 과제를 하지 못한다.	2.751	1.233	.134	-1.068	
4. 과제를 하는 도중에 자꾸 공상에 빠져든다.	3.000	1.258	-.148	-1.089	
5. 일하는 도중에 기운이 없어져서 진행을 못한다.	2.759	1.205	.116	-1.066	
6. 일이 잘 안 풀리니까 포기한다.	2.376	1.186	.563	-.647	
7. 더 즐거운 일을 하려고 하던 일을 중단한다.	2.995	1.267	-.078	-1.070	
8. 과제를 끝내지 않고 (계획했던 분량을 채우지 않고) 미룬다.	2.908	1.220	-.067	-.973	
9. 다른 일을 하려고 꼭 해야만 하는 일을 잠시 중단한다.	2.846	1.192	-.047	-.983	
10. 과제를 할 때 다른 일들을 너무 많이 하느라 시간이 부족해진다.	2.830	1.206	.014	-1.048	
11. 중요한 과제를 수행할 때 도중에 너무 빨리 끝내 버리곤 한다.	2.497	1.153	.311	-.948	
12. 일을 하다가 말고 다른 곳에 집중하는 일이 자주 있다.	3.303	1.143	-.361	-.747	
13. 한 번에 오랜 시간 동안 과제를 수행하지 못한다.	2.832	1.231	.077	-1.033	
14. 과제를 할 때 하던 일과 관련이 없는 웹사이트를 둘러보곤 한다.	3.324	1.235	-.385	-.810	
15. 과제를 계속하려면 억지로 노력을 해야 한다.	3.303	1.205	-.356	-.773	
16. 중요한 일을 하면서 동시에 다른 일(예: 메일 확인, SNS 등)을 한다.	3.603	1.165	-.643	-.369	
17. 어차피 제 시간에 끝내지 못할 거라 생각하고 도중에 포기해버린다.	1.938	1.140	1.115	.297	

18. 일을 계속 해야 함에도 불구하고 시작했던 일을 묵혀둔다.	2.719	1.231	.093	-1.141
19. 꾸준히 일을 하려면 엄청난 노력이 필요하다.	3.170	1.181	-.165	-.865
20. 과제를 하다가 말고 노는 스스로가 통제되지 않는다.	2.759	1.191	.222	-.870
21. 시작만 해 두고 과제를 더 이상 진행하지 않는다.	2.378	1.172	.518	-.642

**부록 4. 완수 지연 척도 예비문항(14문항)의 문항별 평균, 표준편차 및 편포도 ( $N = 370$ )**

문 항	<i>M</i>	<i>SD</i>	왜도	첨도
1. 과제를 아무리 일찍 시작해도 빨리 마감을 하지 못한다.	2.554	1.294	.299	-1.179
2. 빨리 끝낼 수 있는 과제라도 이상하게 완성을 미루게 된다.	2.773	1.344	.077	-1.263
3. 나는 스스로 세워 놓은 마감기한에 맞추지 못한다.	2.627	1.282	.328	-1.011
4. 나는 종종 기한 내에 과제를 끝마치지 못한다.	1.992	1.206	.966	-.302
5. 중요한 일인데도 불필요하게 일의 완성을 미룬다.	2.622	1.261	.188	-1.142
6. 기한을 넘겨서야 과제를 마치는 일이 자주 있다.	1.830	1.127	1.174	.199
7. 마감기한을 잘 지키지 못한다.	1.749	1.079	1.333	.744
8. 자주 늦는다.	2.049	1.175	.934	-.127
9. 마감기한이 가까워졌음에도 좀처럼 과제를 마무리짓지 못한다.	2.354	1.286	.499	-1.021
10. 꾸준히 작업을 했는데도 마무리가 늦어진다.	2.311	1.200	.528	-.798
11. 나는 불편한 마음이 들 때까지 과제의 완성을 미룬다.	2.481	1.324	.447	-1.046
12. 마감기한을 넘기더라도 결과물을 다듬는 게 더 중요하다.	1.892	1.079	1.127	.446
13. 아직 할 일이 남아 있는 것 같아 완결 짓지를 못 한다.	2.462	1.258	.398	-.996
14. 정해진 시간을 넘기면 이미 늦었다며 아예 더 적극적으로 완성을 미룬다.	1.908	1.244	1.203	.241

**부록 5. 결과 평가 척도 예비문항(26문항)의 문항별 평균, 표준편차 및 편포도 ( $N = 370$ )**

문 항	<i>M</i>	<i>SD</i>	왜도	첨도
1. 미루는 습관이 큰 문제로 느껴진다.	3.357	1.306	-.426	-.952
2. 미루는 습관을 고쳐야겠다고 생각한다.	3.592	1.251	-.670	-.488
3. 시간관리를 잘 했어야 했다며 후회한다.	3.476	1.265	-.507	-.823
4. 필요 이상으로 미루는 내가 비합리적이라고 생각한다.	3.116	1.347	-.119	-1.181
5. 미루는 자신이 쉽지만, 그런 내가 변할 수 없을 것이라고 생각한다.	2.565	1.213	.287	-.965
6. 겨우 과제를 마무리하더라도 그다지 기분이 좋지 않다.	2.470	1.309	.452	-1.022
7. 의도치 않게 미룰 수 밖에 없는 상황이었다며 핑계를 댄다.	2.262	1.149	.540	-.742
8. 급하게 일을 마쳐도 만족스럽지 않고 성취감도 느껴지지 않는다.	2.538	1.260	.359	-.965
9. 과제를 늦게 마감한 것을 후회한다.	2.943	1.294	-.075	-1.121
10. 앞으로는 과제를 빨리 해야겠다고 생각한다.	3.711	1.077	-.830	.228
11. 어차피 다음에 또 미루게 될 것이라고 생각한다.	2.859	1.239	-.032	-1.088
12. 결과물이 마음에 들지 않는다.	2.903	1.179	.060	-.819
13. 미룬 것 치고는 결과가 나쁘지 않음을 위안으로 삼는다.	3.070	1.263	-.303	-1.048
14. 미루는 행위가 내 삶에 큰 손해가 된다고 생각한다.	3.443	1.168	-.437	-.642
15. 다음에는 절대 늦지 말아야겠다고 다짐한다.	3.392	1.190	-.533	-.525
16. 어차피 제 시간에 끝내지 못할 일이었다고 생각한다.	1.986	1.040	.943	.142
17. 내가 왜 미뤘는지 모르겠다.	2.711	1.245	.232	-.976
18. 미룬 후에 과제 수행 과정을 되돌아보지 않는다.	2.992	1.276	-.095	-1.057
19. 과제를 늦게 시작한 것을 후회한다.	3.305	1.237	-.459	-.824

---

20. 앞으로 어떻게 하면 제 때 일을 마칠 수 있을지 고민하지 않는다.	2.592	1.142	.266	-.828
21. 아무리 노력해도 미루는 습관을 고칠 수 없을 것이라고 생각한다.	2.427	1.192	.401	-.849
22. 마감기한을 지키지 못했어도 끝났으니 됐다고 생각한다.	2.489	1.309	.308	-1.232
23. 계획적으로 일 할 필요성을 느끼지 못한다.	2.130	1.140	.758	-.392
24. 과제를 미뤘다는 사실을 주변 사람들에게 숨긴다.	2.243	1.173	.671	-.501
25. 미룬 후 결과물에 대해 부정적인 피드백을 받을까봐 걱정한다.	3.038	1.281	-.172	-1.100
26. 미루고 나면 아무것도 하기 싫어진다.	2.970	1.261	-.140	-1.094

---

부록 6. PPQ의 요인 간 상관 ( $N = 370$ )

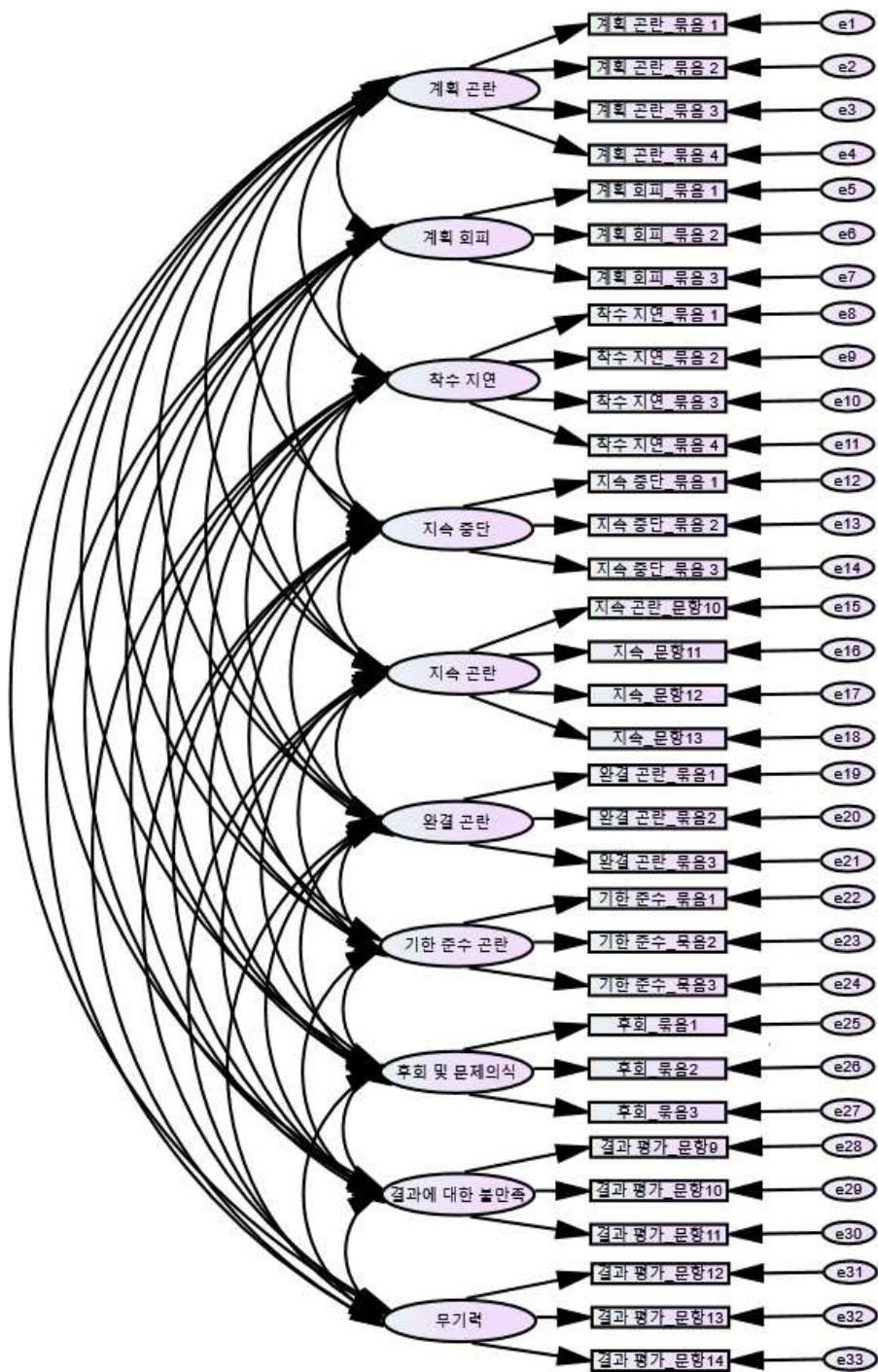
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. PPQ														
2. 계획 지연	.89***													
3. 계획 곤란	.83***	.97***												
4. 계획 회피	.84***	.90***	.76***											
5. 착수 지연	.88***	.77***	.67***	.81***										
6. 지속 지연	.88***	.71***	.67***	.68***	.72***									
7. 지속 중단	.88***	.72***	.69***	.67***	.70***	.97***								
8. 지속 곤란	.69***	.53***	.49***	.53***	.60***	.84***	.67***							
9. 완수 지연	.85***	.66***	.65***	.57***	.63***	.74***	.76***	.50***						
10. 완결 곤란	.86***	.67***	.66***	.57***	.66***	.76***	.77***	.57***	.94***					
11. 기한 준수 곤란	.67***	.53***	.52***	.46***	.47***	.55***	.60***	.31***	.88***	.67***				
12. 결과 평가	.87***	.68***	.63***	.66***	.75***	.70***	.69***	.57***	.68***	.71***	.50***			
13. 후회 및 문제의식	.77***	.58***	.53***	.58***	.71***	.58***	.56***	.50***	.55***	.60***	.38***	.94***		
14. 결과에 대한 불만족	.68***	.53***	.53***	.45***	.43***	.63***	.63***	.48***	.64***	.64***	.51***	.73***	.53***	
15. 무기력	.76***	.64***	.57***	.64***	.60***	.63***	.63***	.48***	.58***	.58***	.47***	.77***	.60***	.50***

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

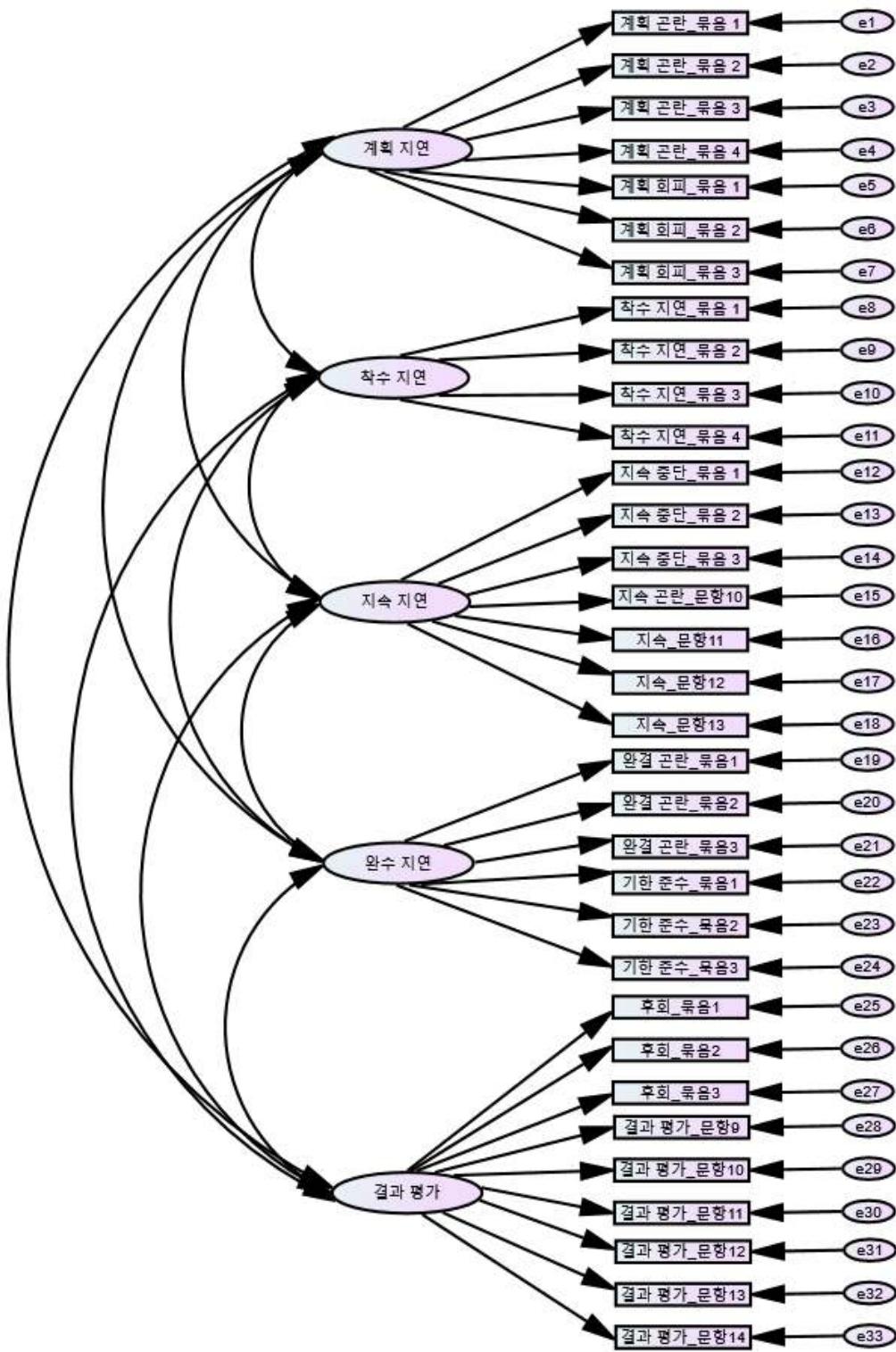
**부록 7. 척도별 확인적 요인분석에 따른 표준화 계수 ( $N = 448$ )**

계획 지연										
계획 곤란	계획1	계획2	계획3	계획4	계획5	계획6	계획7	계획8	계획9	계획10
	.719	.689	.737	.713	.673	.734	.776	.779	.641	.756
계획 회피	계획12	계획13	계획14	계획15	계획16	계획17				.755
	.828	.810	.787	.781	.704	.715				
착수 지연										
착수 지연	착수1	착수2	착수3	착수4	착수5	착수6	착수7	착수8	착수9	착수10
	.872	.897	.891	.848	.835	.873	.855	.884	.847	.849
지속 지연										
지속 중단	지속1	지속2	지속3	지속4	지속5	지속6	지속7	지속8	지속9	
	.633	.672	.773	.810	.877	.751	.673	.812	.718	
지속 곤란	지속10	지속11	지속12	지속13						
	.755	.863	.893	.735						
완수 지연										
완결 곤란	완수1	완수2	완수3	완수4	완수5	완수6	완수7	완수8		
	.789	.732	.843	.789	.751	.877	.741	.755		
기한 준수 곤란	완수9	완수10	완수11	완수12	완수13	완수14				
	.889	.931	.906	.746	.619	.854				
결과 평가										
후회 및 문제의식	결과1	결과2	결과3	결과4	결과5	결과6	결과7	결과8		
	.793	.800	.866	.828	.829	.879	.832	.778		
결과에 대한 불만족	결과9	결과10	결과11							
	.906	.910	.737							
무기력	결과12	결과13	결과14							
	.878	.914	.831							

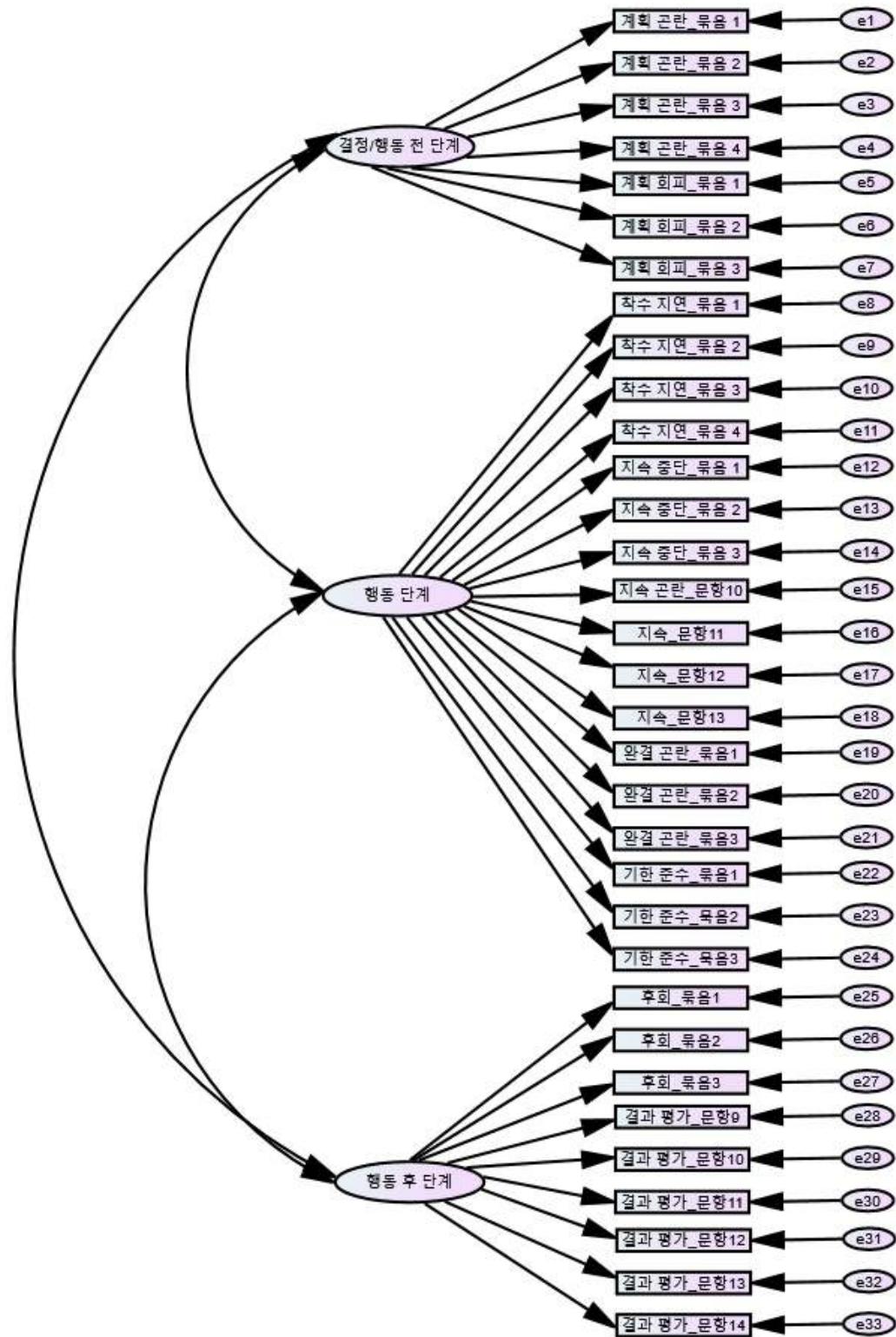
부록 8. 연구 1-2 확인적 요인분석 모형



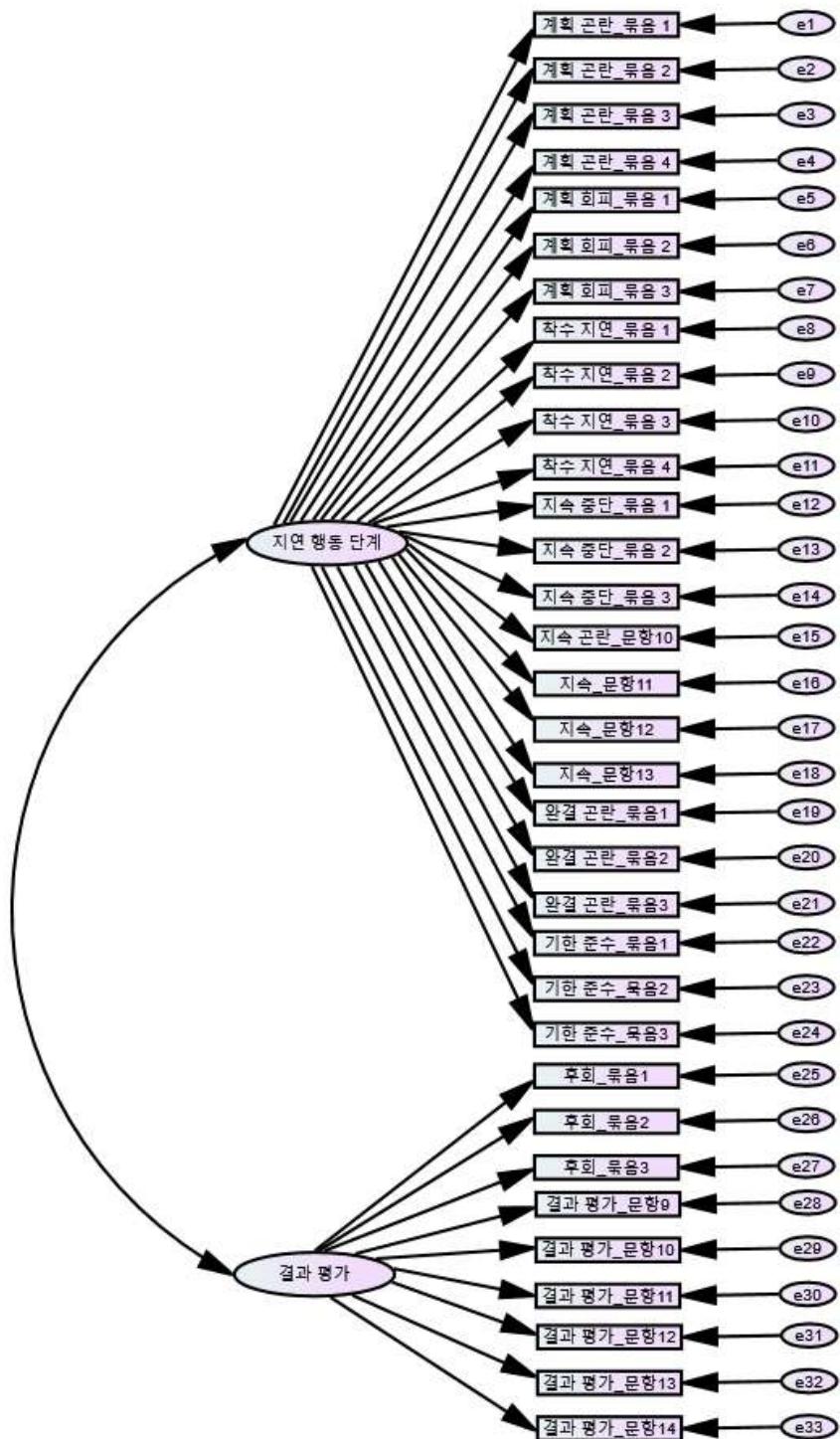
a. 10요인 통합 모형 (연구 모형)



b. 5요인 대안 모형



c. 3요인 대안 모형



d. 2요인 대안 모형

### 부록 9. 연구 2 변인들의 총점 간 상관 ( $N = 484$ )

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1. PPQ																	
2. 계획 지연	.87***																
3. 착수 지연	.84***	.68***															
4. 지속 지연	.87***	.70***	.67***														
5. 완수 지연	.87***	.69***	.64***	.77***													
6. 결과 평가	.81***	.59***	.64***	.60***	.62***												
7. UPPS-P	.41***	.43***	.23***	.37***	.41***	.28***											
8. FMPS	.08	.04	.08	.07	.09	.09*	.00										
9. AFTS	-.33***	-.33***	-.26***	-.34***	-.22***	-.27***	-.21***	-.16***									
10. GSE	-.39***	-.43***	-.24***	-.36***	-.33***	-.29***	-.38***	.04	.38***								
11. 속달접근	-.22***	-.25***	-.15**	-.21***	-.16***	-.14**	-.25***	.20***	.53***	.44***							
12. 속달회피	.35***	.38***	.25***	.29***	.27***	.30***	.27***	.09*	-.62***	-.33***	-.49***						
13. 수행접근	.14**	.09*	.16***	.14**	.11*	.12**	.07	.47***	-.18***	.13**	.20***	.06					
14. 수행회피	.36***	.33***	.30***	.30***	.31***	.31***	.17***	.32***	-.53***	-.26***	-.21***	.50***	.36***				
15. S-CES-D	.33***	.31***	.21***	.28***	.33***	.25***	.37***	.30***	-.24***	-.33***	-.08	.19***	.14**	.23***			
16. STAI-Y 특성 불안	.39***	.36***	.31***	.34***	.32***	.31***	.35***	.36***	-.42***	-.57***	-.16***	.25***	.19***	.37***	.68***		
17. DES-IV 죄책감	.29***	.27***	.17***	.26***	.25***	.28***	.39***	.30***	-.25***	-.38***	-.06	.22***	.15***	.25***	.53***	.60***	
18. DES-IV 수치심	.31***	.26***	.17***	.27***	.31***	.29***	.36***	.35***	-.31***	-.38***	-.04	.27***	.23***	.37***	.59***	.63***	.69***

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire, UPPS-P = Urgency, premeditation, perseverance, sensation seeking, and positive urgency, FMPS = Multidimensional Perfectionism Scale, AFTS = Academic Failure-tolerance Scale, GSE = General Self Efficacy Scale, S-CES-D = A short form of the Center for Epidemiological Studies-Depression, STAI-Y = State-Trait Anxiety Inventory, DES-IV = Differential Emotions Scale-IV

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

부록 10. 연구 참여 완료 집단과 중도 탈락 집단 간 종속측정치의 차이 검증 ( $N = 23$ )

	처치 집단 ( $n = 13$ )	중도 탈락 집단 ( $n = 10$ )	$t$	Cohen's $d$
	$M(SD)$	$M(SD)$		
<b>PPQ</b>	4.01(.34)	4.12(.61)	-.52	-.24
계획 지연	3.72(.66)	3.80(.74)	-.28	-.12
착수 지연	4.77(.30)	4.63(.46)	.88	.37
지속 지연	3.86(.53)	3.97(.87)	-.36	-.15
완수 지연	3.89(.74)	3.95(.84)	-.18	-.08
결과 평가	4.07(.51)	4.46(.38)	-2.04	-.86
<b>BSCS</b>	1.29(.60)	1.35(.77)	-.21	-.09
자제력	1.15(.61)	1.26(.96)	-.31	-.13
집중력	1.54(.73)	1.53(.59)	.05	.02
<b>GF-SRS</b>	2.14(.78)	2.21(.60)	-.22	-.09
목표지향	2.72(.87)	2.40(.70)	.94	.40
긍정적 사고	2.81(1.26)	2.83(1.24)	-.03	-.01
정서조절	2.38(1.10)	2.70(1.00)	-.71	-.30
목표실행	.44(.39)	.70(.58)	-1.31	-.55
<b>S-CES-D</b>	1.58(.43)	1.75(.61)	-.81	-.34
<b>STAI-Y 특성 불안</b>	2.06(.60)	2.15(.62)	-.33	-.14

주. BSCS = Brief Self-Control Scale, GF-SRS = Goal Focused Self-Regulation Scale, S-CES-D = A short form of the Center for Epidemiological Studies-Depression, STAI-Y = State-Trait Anxiety Inventory

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

부록 11. 처치 집단과 통제 집단의 사전 동질성 검증 ( $N = 22$ )

	처치 집단 ( $n = 13$ )	통제 집단 ( $n = 9$ )	$t$	Cohen's $d$
	$M(SD)$	$M(SD)$		
<b>PPQ</b>	4.01(.34)	4.03(.38)	-.14	-.06
계획 지연	3.72(.66)	3.74(.67)	-.07	-.03
계획 곤란	3.66(.64)	3.62(.79)	.13	.06
계획 회피	3.83(.80)	3.96(.58)	-.42	-.18
착수 지연	4.77(.30)	4.74(.33)	.18	.08
지속 지연	3.86(.53)	4.12(.50)	-1.14	-.49
지속 중단	3.67(.67)	3.83(.67)	-.55	-.24
지속 곤란	4.31(.69)	4.78(.29)	-2.20*	-.84
완수 지연	3.89(.74)	3.71(.63)	.61	.26
완결 곤란	3.91(.66)	3.67(.44)	.98	.43
기한 준수 곤란	3.86(1.17)	3.76(1.35)	.18	.08
결과 평가	4.07(.51)	4.11(.50)	-.21	-.09
후회 및 문제의식	4.54(.50)	4.42(.71)	.47	.21
결과에 대한 불만족	3.72(1.23)	3.89(.97)	-.35	-.15
무기력	3.15(.96)	3.52(.82)	-.93	-.40
<b>BSCS</b>	1.29(.60)	1.25(.50)	.17	.07
자제력	1.15(.61)	1.14(.56)	.04	.02
집중력	1.54(.73)	1.44(.57)	.32	.14
<b>GF-SRS</b>	2.14(.78)	2.32(.48)	-.62	-.27
목표지향	2.72(.87)	2.67(.50)	.17	.07
긍정적 사고	2.81(1.26)	2.94(.62)	-.34	-.13
정서조절	2.38(1.10)	2.48(1.03)	-.21	-.09
목표실행	.44(.39)	1.00(.37)	-3.41**	-1.46
<b>S-CES-D</b>	1.58(.43)	1.96(.77)	-1.49	-.65
<b>STAI-Y 특성 불안</b>	2.06(.60)	2.13(.71)	-.25	-.11

주. PPQ = Procrastination Phase Questionnaire, BSCS = Brief Self-Control Scale, GF-SRS = Goal Focused Self-Regulation Scale, S-CES-D = A short form of the Center for Epidemiological Studies-Depression, STAI-Y = State-Trait Anxiety Inventory

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

## 부록 12. 지연행동 단계 척도 (PPQ)

우리는 일반적으로 과제를 수행할 때 추구할 목표를 설정하고, 목표지향적인 행동을 실행하기 위한 계획을 세우고, 목표지향적인 행동을 실제로 수행하고, 마지막으로 목표 달성을 정도를 평가하는 등의 과정을 거치게 됩니다. 평소에 과제(예: 보고서 작성, 시험공부 등)를 어떠한 방식으로 수행하며, 그 때 어떤 경험을 하시는지 기억을 떠올리면서 아래의 문항을 보시고, 각 문항이 자신을 가장 잘 반영한다고 생각되는 응답에 표시해주시기를 바랍니다.

전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5

### 1) 과제 수행을 위한 계획을 하는 단계에서:

문항	점수
1. 여러 과제들 중 우선순위를 정하지 못한 채 미룬다. ....	1 2 3 4 5
2. 어떤 순서로 과제를 해야 할지 결정하지를 못한다. ....	1 2 3 4 5
3. 일을 언제, 어디에서, 어떻게 할지 잘 결정을 내리지 못한다. ....	1 2 3 4 5
4. 일을 하기에 앞서 무엇을 준비해야 할지 잘 모르겠다. ....	1 2 3 4 5
5. 큰 목표를 이루기 위한 세부적인 계획을 세우지 못한다. ....	1 2 3 4 5
6. 계획을 세울 때 필요한 일을 미리 쟁기지 못한다. ....	1 2 3 4 5
7. 어떻게 하면 꾸준히 과제를 진행할 수 있을지 계획을 잘 못 세우겠다. ....	1 2 3 4 5
8. 제 때 일을 끝마칠 수 있는 계획을 잘 세우지 못해 곤란하다. ....	1 2 3 4 5
9. 기한 내에 과제를 끝내기 위해서 언제 시작해야 할지 잘 모르겠다. ....	1 2 3 4 5
10. 주어진 시간 내에 해야 할 일의 양을 가늠하지 못한 채 미룬다. ....	1 2 3 4 5
11. 어떤 환경에서 일을 할 때 가장 효율적일지 미리 계획하지 않은 채 미룬다. ....	1 2 3 4 5
12. 과제가 주어지면 일단 나중에 생각하기로 한다. ....	1 2 3 4 5

---

13. 과제에 대한 아무런 생각 없이 그냥 미룬다. ....	1 2 3 4 5
14. 어떤 방법으로 과제를 할지 계획 세우기를 미룬다. ....	1 2 3 4 5
15. 과제가 주어지면 무엇을 목표로 해야 할 지에 대한 결정을 미룬다. ....	1 2 3 4 5
16. 과제를 하겠다는 결정을 내리는 것부터 너무 어렵다. ....	1 2 3 4 5
17. 부담스럽거나 하기 싫은 과제에 대한 계획을 미룬다. ....	1 2 3 4 5

---

2) 계획에 따라 실행을 시작해야 하는 단계에서:

---

문항	점수
1. 더 빨리 시작하기로 마음 먹었음에도 불구하고 마지막 순간까지 시작하기를 미룬다. ....	1 2 3 4 5
2. 과제를 늦게 시작하는 습관을 고치려고 해도 잘 안 된다. ....	1 2 3 4 5
3. 습관적으로 과제를 늦게 시작한다. ....	1 2 3 4 5
4. 과제를 시작하기까지 오랜 시간이 걸린다. ....	1 2 3 4 5
5. 중요한 일을 시작하는 것을 미룬다. ....	1 2 3 4 5
6. 과제 마감일이 가까워져야 비로소 착수한다. ....	1 2 3 4 5
7. '이제 시작해야 하는데'라는 생각을 하면서도 그렇게 하지 못하는 경우가 많다. ....	1 2 3 4 5
8. 며칠 전에 하려고 했던 과제들을 지금에 와서 시작하는 경우가 있다. ....	1 2 3 4 5
9. 계획했던 것보다 늦게 시작한다. ....	1 2 3 4 5
10. 결정을 내린 후에도 특별한 이유 없이 실천을 미룬다. ....	1 2 3 4 5

---

**3) 시작한 과제를 꾸준히 지속해야 하는 단계에서:**

문항	점수
1. 어차피 제 시간에 끝내지 못할 거라 생각하고 도중에 포기해버린다.	1 2 3 4 5
2. 일이 잘 안 풀리니까 포기한다. ....	1 2 3 4 5
3. 시작만 해 두고 과제를 더 이상 진행하지 않는다. ....	1 2 3 4 5
4. 과제를 일찍 시작하더라도, 도중에 더 이상 어떻게 진행시켜야 할지 모르는 상태로 미룬다. ....	1 2 3 4 5
5. 일을 계속 해야 함에도 불구하고 시작했던 일을 끊혀둔다. ....	1 2 3 4 5
6. 다른 일을 하려고 꼭 해야만 하는 일을 잠시 중단한다. ....	1 2 3 4 5
7. 일하는 도중에 기운이 없어져서 진행을 못한다. ....	1 2 3 4 5
8. 과제를 끝내지 않고 (계획했던 분량을 채우지 않고) 미룬다. ....	1 2 3 4 5
9. 기한에 늦지 않기 위해 규칙적으로 과제를 하지 못한다. ....	1 2 3 4 5
10. 중요한 일을 하면서 동시에 다른 일(예: 메일 확인, SNS 등)을 한다. ....	1 2 3 4 5
11. 과제를 할 때 하던 일과 관련이 없는 웹사이트를 둘러보곤 한다. ...	1 2 3 4 5
12. 일을 하다가 말고 다른 곳에 집중하는 일이 자주 있다. ....	1 2 3 4 5
13. 과제를 계속하려면 억지로 노력을 해야 한다. ....	1 2 3 4 5

**4) 과제를 마무리해야 하는 단계에서:**

문항	점수
1. 과제를 아무리 일찍 시작해도 빨리 마감을 하지 못한다. ....	1 2 3 4 5
2. 꾸준히 작업을 했는데도 마무리가 늦어진다. ....	1 2 3 4 5
3. 중요한 일인데도 불필요하게 일의 완성을 미룬다. ....	1 2 3 4 5
4. 빨리 끝낼 수 있는 과제라도 이상하게 완성을 미루게 된다. ....	1 2 3 4 5
5. 아직 할 일이 남아 있는 것 같아 완결짓지를 못한다. ....	1 2 3 4 5
6. 마감기한이 가까워졌음에도 좀처럼 과제를 마무리짓지 못한다. ....	1 2 3 4 5
7. 나는 스스로 세워 놓은 마감기한에 맞추지 못한다. ....	1 2 3 4 5

---

8. 나는 불편한 마음이 들 때까지 과제의 완성을 미룬다. ....	1 2 3 4 5
9. 기한을 넘겨서야 과제를 마치는 일이 자주 있다. ....	1 2 3 4 5
10. 마감기한을 잘 지키지 못한다. ....	1 2 3 4 5
11. 나는 종종 기한 내에 과제를 끝마치지 못한다. ....	1 2 3 4 5
12. 정해진 시간을 넘기면 이미 늦었다며 아예 더 적극적으로 완성을 미룬다. ....	1 2 3 4 5
13. 마감기한을 넘기더라도 결과물을 다듬는 게 더 중요하다. ....	1 2 3 4 5
14. 자주 늦는다. ....	1 2 3 4 5

---

### 5) 과제를 마무리(또는 마무리하지 못한) 후:

---

문항	점수
1. 미루는 습관을 고쳐야겠다고 생각한다. ....	1 2 3 4 5
2. 앞으로는 과제를 빨리 해야겠다고 생각한다. ....	1 2 3 4 5
3. 시간관리를 잘 했어야 했다며 후회한다. ....	1 2 3 4 5
4. 다음에는 절대 늦지 말아야겠다고 다짐한다. ....	1 2 3 4 5
5. 미루는 습관이 큰 문제로 느껴진다. ....	1 2 3 4 5
6. 과제를 늦게 시작한 것을 후회한다. ....	1 2 3 4 5
7. 필요 이상으로 미루는 내가 비합리적이라고 생각한다. ....	1 2 3 4 5
8. 과제를 늦게 마감한 것을 후회한다. ....	1 2 3 4 5
9. 급하게 일을 마쳐도 만족스럽지 않고 성취감도 느껴지지 않는다. ....	1 2 3 4 5
10. 겨우 과제를 마무리하더라도 그다지 기분이 좋지 않다. ....	1 2 3 4 5
11. 결과물이 마음에 들지 않는다. ....	1 2 3 4 5
12. 아무리 노력해도 미루는 습관을 고칠 수 없을 것이라고 생각한다. ....	1 2 3 4 5
13. 미루는 자신이 싫지만, 그런 내가 변할 수 없을 것이라고 생각한다. ....	1 2 3 4 5
14. 어차피 다음에 또 미루게 될 것이라고 생각한다. ....	1 2 3 4 5

---

### 부록 13. Aitken 자연 행동 척도 (API)

아래의 문항을 읽고, 자신과 일치하는 정도에 따라 체크해주십시오.

전혀 아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5

문항	점수
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 시작하고자 하지 않는다. ....	1 2 3 4 5
4. 나는 매일매일 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. 내가 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 임고 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 과대평가 한다. 1 2 3 4 5
-

## 부록 14. 학업적 착수-완수지연 척도 (AICPS)

다음은 대학생들이 학업 영역에서 겪을 수 있는 일들에 대한 질문입니다. 각 문항에 대해 자신의 생각과 일치하는 보기에 체크해주십시오.

전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
0	1	2	3	4

문항	점수
1. “이제 보고서를 시작해야 하는데”라는 생각을 하면서도 그렇게 하지 못하는 경우가 많다. ....	0 1 2 3 4
2. 과제를 늦게 시작하는 습관을 고치려고 해도 잘 안 된다. ....	0 1 2 3 4
3. 일을 일찍 시작해서 꾸준히 진행하지만, 그럼에도 불구하고 좀처럼 일을 제 시간에 끝내지 못한다. ....	0 1 2 3 4
4. 보고서 과제가 주어지면 “나중에 시작해야지”라고 생각한다. ....	0 1 2 3 4
5. 나는 중요한 일을 시작하는 것을 미룬다. ....	0 1 2 3 4
6. 보고서를 미리 준비하기 시작하더라도 자료를 모으는 데 열중하다가 마감시간이 얼마 안 남았을 때 서둘러 완성시키기 바쁘다. ....	0 1 2 3 4
7. 나는 습관적으로 과제를 늦게 시작한다. 그러다가 마감기한이 가까워졌을 때 서둘러 과제를 끝내느라 고생한다. ....	0 1 2 3 4
8. 보고서를 시작하기까지 많은 시간이 걸린다. ....	0 1 2 3 4
9. 과제를 아무리 일찍 시작해도 시간이 부족해서 “교수님께서 제출일을 늦춰 주셨으면”하고 바란다. ....	0 1 2 3 4
10. 나는 중요치 않은 일을 하느라 시간을 허비해서 결국 과제를 늦게 시작한다. ....	0 1 2 3 4
11. 매번 과제 시작을 미루지 않겠다고 다짐하지만, 늘 과제 시작을 미루게 된다. ....	0 1 2 3 4
12. 일의 시작을 미루는 것은 나의 큰 고민거리이다. ....	0 1 2 3 4

- 
13. 빨리 끝낼 수 있는 과제라도 늦게 시작해서 제출이 늦어진다. .... 0 1 2 3 4
14. 보고서 제출일이 가까워져야 비로소 자료를 찾기 시작한다. .... 0 1 2 3 4
15. 보고서를 일찍 쓰기 시작했는데도 마감 전 날에 밤을 새운다. .... 0 1 2 3 4
16. 일을 일찍 시작하더라도, 도중에 더 이상 어떻게 진행시켜야 할지  
결정하지 못해 마무리가 늦어진다. .... 0 1 2 3 4
17. 과제를 아무리 일찍 시작해도 빨리 마무리 지을 때가 없다. .... 0 1 2 3 4
18. 아무리 금방 끝낼 수 있는 간단한 과제라도 일찍 시작한다. 하지만  
이상하게 완성이 늦어지곤 한다. .... 0 1 2 3 4
-

### 부록 15. 한국판 단축형 자기통제 척도 (BSCS)

아래의 문항을 읽고, 자신과 일치하는 정도에 따라 체크해주십시오.

전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5

문항	점수
1. 나는 유혹에 잘 빠지지 않는다. ....	1 2 3 4 5
2. 나는 나쁜 습관을 끊기가 어렵다. ....	1 2 3 4 5
3. 나는 게으르다. ....	1 2 3 4 5
4. 집중하기가 어렵다. ....	1 2 3 4 5
5. 나는 재미있으면 나에게 해로운 일도 한다. ....	1 2 3 4 5
6. 나에게 좀 더 자제력이 있었으면 좋겠다. ....	1 2 3 4 5
7. 즐겁고 재미있는 것을 하느라 종종 일을 제 때 끝내지 못한다. ....	1 2 3 4 5
8. 나는 상황에 적절하지 않은 말을 한다. ....	1 2 3 4 5
9. 나는 장기적인 목표를 향해 효율적으로 일을 진행할 수 있다. ....	1 2 3 4 5
10. 나는 잘못인 줄 알면서도 스스로 그것을 멈추지 못한다. ....	1 2 3 4 5
11. 나는 종종 모든 가능성을 고려해보지 않고 행동한다. ....	1 2 3 4 5

## 부록 16. 목표중심 자기조절 척도 (GF-SRS)

아래의 문항을 읽고, 자신과 일치하는 정도에 따라 체크해주십시오.

전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5

문항	점수
1. 나는 스스로 목표를 세우고 그 목표를 향해 꾸준히 나아가는 편이다. ....	1 2 3 4 5
2. 나는 대개 목표를 세우면 꾸준히 진행하는 편이다. ....	1 2 3 4 5
3. 나는 내 스스로 세운 목표를 성취할 수 있다. ....	1 2 3 4 5
4. 나는 기분이 나쁜 때에는 좋은 생각을 떠올리려고 노력한다. ....	1 2 3 4 5
5. 나는 아무리 기분이 나쁘더라도 즐거운 일을 생각하려고 노력한다. ....	1 2 3 4 5
6. 나는 화가 날 때면 내 인생의 즐거웠던 일들을 떠올린다. ....	1 2 3 4 5
7. 나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 궁극적으로 기분이 더 좋아지는 방법을 내가 찾아낸다. ....	1 2 3 4 5
8. 나는 감정조절을 잘 한다. ....	1 2 3 4 5
9. 나는 감정에 쉽게 휩쓸리지 않는다. ....	1 2 3 4 5
10. 나는 내 생각대로 감정을 조절하는 편이다. ....	1 2 3 4 5
11. 나는 결정을 미룬다. ....	1 2 3 4 5
12. 나는 일단 무언가를 하기로 작심하지만 그 일을 완수하는 데 어려움을 겪는다. ....	1 2 3 4 5
13. 나는 내가 세운 계획을 쉽게 어긴다. ....	1 2 3 4 5

## 부록 17. 다차원적 충동성 척도 (UPPS-P)

아래 문항들은 사람들이 행동하고 생각하는 방식을 기술한 것입니다. 각각의 문항에 대하여 귀하가 얼마나 동의하는지를 표시해주세요.

매우 동의한다	어느 정도 동의한다	동의하지 않는다	매우 동의하지 않는다
1	2	3	4
문항			점수
1. 나는 삶에 대해 자제하고 조심스러운 태도를 갖고 있다.			1 2 3 4
2. 나는 내 충동들을 통제하는 데 어려움이 있다.			1 2 3 4
3. 나는 일반적으로 새롭고 짜릿한 경험과 감각을 추구한다.			1 2 3 4
4. 대개 나는 무엇이든 끝까지 해내는 편이다.			1 2 3 4
5. 기분이 아주 좋을 때면, 나중에 나쁜 결과를 낳을 수도 있는 일들을 나도 모르게 저질러 버리곤 한다.	1 2 3 4		
	1 2 3 4		
6. 대개 나는 주의 깊고 분명한 목적을 향해 나아가는 편이다.			1 2 3 4
7. 나는 (음식이나 담배 등에 대한) 욕구를 잘 자제하지 못한다.			1 2 3 4
8. 나는 무엇이든 한 번씩은 시도해본다.			1 2 3 4
9. 나는 쉽게 포기하는 경향이 있다.			1 2 3 4
10. 기분이 아주 좋을 때, 나는 문제가 될 수 있는 상황에 말려드는 경향이 있다.	1 2 3 4		
	1 2 3 4		
11. 나는 생각없이 불쑥 말을 하는 그런 사람이 아니다.			1 2 3 4
12. 나는 가끔 나중에 벗어나기를 바라는 일에 개입되곤 한다.			1 2 3 4
13. 나는 다음 동작을 금방 선택해야 하는 운동과 게임을 좋아한다.			1 2 3 4
14. 일을 제대로 끝마치지 못하면 몹시 신경이 쓰인다.			1 2 3 4
15. 기분이 아주 좋을 때, 나는 나중에 문제를 일으킬 수도 있는 행동을 하는 경향이 있다.	1 2 3 4		
	1 2 3 4		
16. 나는 행동을 하기 전에 먼저 차분히 생각해보는 편을 좋아한다.			1 2 3 4

---

17. 나는 기분이 나쁘면 기분을 좋게 만들기 위해 나중에 후회할 일을 종종 한다.	1 2 3 4
18. 나는 수상 스키를 좋아할 것 같다.	1 2 3 4
19. 무엇이든 일단 시작한 뒤에는 중간에 멈추는 걸 몹시 싫어한다.	1 2 3 4
20. 나는 기분이 굉장히 좋아지면 통제력을 잃는 경향이 있다.	1 2 3 4
21. 일을 어떻게 진행할 것인지 확실히 파악하기도 전에 프로젝트를 시작하는 것을 좋아하지 않는다.	1 2 3 4
22. 가끔 기분이 나쁠 때, 하면 할수록 기분이 더 나빠지는 행동을 하면서도 잘 멈추지 못한다.	1 2 3 4
23. 나는 위험을 감수하는 것을 상당히 즐긴다.	1 2 3 4
24. 나는 쉽게 집중한다.	1 2 3 4
25. 넋을 잃을 만큼 기분이 좋으면, 자신의 행동을 통제하지 못하는 경향이 있다.	1 2 3 4
26. 나는 낙하산 점프를 좋아할 것 같다.	1 2 3 4
27. 나는 내가 시작한 일을 끝낸다.	1 2 3 4
28. 나는 합리적이고 ‘분별 있는’ 시각과 태도를 높이 평가하고 따르는 편이다.	1 2 3 4
29. 나는 기분이 상하면 종종 생각 없이 행동한다.	1 2 3 4
30. 내가 굉장히 기분이 좋을 때 잘못된 결정을 내린다고 평가하는 사람들이 있다.	1 2 3 4
31. 나는 비록 조금은 무섭고 관습에 어긋나는 일일지라도, 새롭고 짜릿한 경험이나 감각을 환영한다.	1 2 3 4
32. 나는 제 시간에 일을 끝낼 수 있도록 스스로 속도를 조절할 수 있다.	1 2 3 4
33. 대개 나는 이성적이고 주의 깊은 생각 끝에 마음을 결정하는 편이다.	1 2 3 4
34. 나는 거부당했다는 느낌이 들 때, 나중에 후회하게 될 말을 가끔 한다.	1 2 3 4
35. 내가 매우 흥분했을 때 하는 행동들을 보고 다른 사람들이 충격을 받거나 걱정을 한다.	1 2 3 4
36. 나는 비행기 조종하는 것을 배우고 싶다.	1 2 3 4
37. 나는 언제나 맡은 일을 해낸다.	1 2 3 4
38. 나는 조심스러운 사람이다.	1 2 3 4

---

39. 감정에 따라 행동하려는 충동을 억제하기가 힘들다.	1 2 3 4
40. 뭔가 아주 기분 좋은 일이 있을 때, 나는 나중에 나쁜 결과를 낳을 수도 있는 행동을 하는 경향이 있다.	1 2 3 4
41. 때로 나는 조금은 겁이 나는 일들을 즐긴다.	1 2 3 4
42. 일단 내가 프로젝트를 시작하면 나는 거의 항상 끝을 낸다.	1 2 3 4
43. 새로운 상황을 접하기 전에, 그 상황에 대해 미리 알아보는 편을 좋아한다.	1 2 3 4
44. 나는 기분이 상했을 때 생각 없이 행동하기 때문에 가끔 상황을 더 나쁘게 만든다.	1 2 3 4
45. 기뻐서 들떴을 때, 내가 극단적으로 행동하는 것을 스스로 억제하지 못할 것 같은 기분이 든다.	1 2 3 4
46. 나는 높은 산 경사에서 스키를 타고 매우 빨리 내려오는 감각을 좋아할 것 같다.	1 2 3 4
47. 소소하게 해야 하는 일들이 너무 많아서 그냥 모조리 무시해버릴 때가 있다.	1 2 3 4
48. 나는 보통 어떤 일을 하기 전에 신중하게 생각한다.	1 2 3 4
49. 내가 정말로 홍분하게 되면 나는 내 행동의 결과를 생각하지 못하는 경향이 있다.	1 2 3 4
50. 한창 말다툼을 하다가 나중에 후회할 말을 할 때가 자주 있다.	1 2 3 4
51. 나는 스쿠버ダイ빙을 하고 싶다.	1 2 3 4
52. 내가 정말 홍분하면 생각 없이 행동하는 경향이 있다.	1 2 3 4
53. 나는 늘 내 기분을 통제한다.	1 2 3 4
54. 기분이 아주 좋을 때, 평소 같으면 편안하게 느낄 수 없는 상황에 자신이 처해 있음을 문득 깨달을 때가 자주 있다.	1 2 3 4
55. 어떤 결정을 하기 전에 나는 모든 장단점을 고려한다.	1 2 3 4
56. 나는 차를 빨리 운전하는 것을 즐길 것 같다.	1 2 3 4
57. 기분이 아주 좋을 때는 욕구에 굴복해서 멋대로 행동해도 괜찮을 것 같은 느낌이 든다.	1 2 3 4
58. 가끔 나는 나중에 후회할 일들을 충동적으로 한다.	1 2 3 4
59. 기분이 아주 좋을 때 내가 했던 행동들에 놀라곤 한다.	1 2 3 4

## 부록 18. 다차원적 완벽주의 척도 (FMPS)

다음 문항들은 개개인의 성격과 특징을 기술해 놓은 것입니다. 주의 깊게 읽고, 자신과 얼마나 비슷한지 표시를 해 주십시오.

전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5
문항				점수
<p>1. 나의 부모님은 나에 대해 매우 높은 기준을 지니고 계신다. .... 1 2 3 4 5</p> <p>2. 조직하고 체계화하는 일은 나에게 매우 중요하다. .... 1 2 3 4 5</p> <p>3. 어렸을 때, 일을 완벽하게 해내지 못해서 야단맞은 적이 있다. .... 1 2 3 4 5</p> <p>4. 내 스스로에게 상당히 높은 기준을 부과하지 않으면 나는 시시한 사람이 되어버릴 것 같다. .... 1 2 3 4 5</p> <p>5. 나의 부모님은 나의 실수를 결코 이해하려 하지 않았으셨다. .... 1 2 3 4 5</p> <p>6. 내가 하는 모든 일을 완벽하게 잘 해낸다는 것은 나에게 중요하다. .... 1 2 3 4 5</p> <p><b>7.</b> 나는 깔끔하게 정돈하는 사람이다. .... 1 2 3 4 5</p> <p>8. 나는 조직적이고 체계적인 사람이 되려고 애쓴다. .... 1 2 3 4 5</p> <p>9. 만일 내가 직장이나 학업에서 실패한다면, 나는 한 인간으로써 실패한 것이다. .... 1 2 3 4 5</p> <p>10. 실수를 했을 때 내가 속이 상한 것은 당연한 일이다. .... 1 2 3 4 5</p> <p>11. 나의 부모님은 모든 면에서 내가 최고이길 바라셨다. .... 1 2 3 4 5</p> <p>12. 나는 대부분의 사람들보다 목표를 높게 잡는다. .... 1 2 3 4 5</p> <p>13. 다른 사람이 나보다 더 잘하는 것 같을 때, 나는 그 일 전체를 다른 실패한 것처럼 느낀다. .... 1 2 3 4 5</p> <p>14. 부분적으로 실패하는 경우도 내게는 완전히 실패하는 것과 다름이 없다. .... 1 2 3 4 5</p>				

---

15. 우리 가족에게는 무슨 일이든 뛰어나게 잘 해내야지만 인정받을 수 있다. ....	1 2 3 4 5
16. 나는 목표를 달성하기 위해 노력을 집중하는 데 재주가 있다. ....	1 2 3 4 5
17. 나는 신중하게 어떤 일을 했는데도 그 일이 제대로 되지 않았다고 느낄 때가 자주 있다. ....	1 2 3 4 5
18. 나는 무슨 일에서든지 최고가 아니면 싫다. ....	1 2 3 4 5
19. 나는 아주 높은 목표를 가지고 있다. ....	1 2 3 4 5
20. 나의 부모님은 내가 뛰어나길 기대하신다. ....	1 2 3 4 5
21. 내가 실수를 하면 나에 대한 사람들의 평가가 낮아질 것이다. ....	1 2 3 4 5
22. 나는 결코 부모님의 기대를 만족시켜 드릴 수가 없을 것이다. ....	1 2 3 4 5
23. 남들만큼 잘 하지 못한다면 이는 내가 열등한 사람이라는 것을 의미한다. ....	1 2 3 4 5
24. 남들은 나보다 스스로에 대해 낮은 기준도 항상 받아들이는 것 같다. ....	1 2 3 4 5
25. 내가 항상 잘하지 못하면 사람들은 나를 존중하지 않을 것이다. ....	1 2 3 4 5
26. 나의 부모님은 내 장래에 대해 늘 나보다 높은 기대를 갖고 계셨다. ....	1 2 3 4 5
27. 나는 깔끔하게 정돈하는 사람이려고 노력한다. ....	1 2 3 4 5
28. 일상생활의 단순한 일에 대해서도 미심쩍은 생각이 든다. ....	1 2 3 4 5
29. 깔끔하게 정돈하는 것은 나에게 중요하다. ....	1 2 3 4 5
30. 매일 하는 과제에 대해서도 나는 다른 사람들보다 더 잘 해내야 된다고 생각한다. ....	1 2 3 4 5
31. 나는 조직적이고 체계적인 사람이다. ....	1 2 3 4 5
32. 일을 자꾸 되풀이하기 때문에 일처리가 늦어지는 경향이 있다. ....	1 2 3 4 5
33. 무슨 일을 내 마음에 들게 제대로 하려면 시간이 무척 오래 걸린다. ....	1 2 3 4 5
34. 내가 실수를 적게 할수록 사람들은 나를 더 좋아할 것이다. ....	1 2 3 4 5
35. 나는 결코 부모님의 기준을 만족시켜 드릴 수 없는 것 같다. ....	1 2 3 4 5

---

## 부록 19. 학업적 실패내성척도

다음은 평소 학습에 대한 개개인의 생각을 묻는 질문입니다. 문항을 읽고 자신을 가장 잘 나타내는 숫자에 표시해주시기를 바랍니다.

전혀 아니다	아니다	약간 아니다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5	6

문항	점수
1. 공부 중에서 어려운 것을 좋아한다. ....	1 2 3 4 5 6
2. 아주 쉬운 과목보다는 차라리 어려운 과목을 공부하는 것이 더 낫다. ....	1 2 3 4 5 6
3. 만일 과제를 골라서 해도 된다면 쉬운 것보다는 어려운 것을 골라서 할 것이다. ....	1 2 3 4 5 6
4. 어렵거나 도전적인 문제를 풀려고 애쓰는 것은 재미있는 일이다. ....	1 2 3 4 5 6
5. 생각을 많이 해야 하는 공부가 재미있다. ....	1 2 3 4 5 6
6. 좀 틀리더라도 어려운 과제를 하는 것을 좋아한다. ....	1 2 3 4 5 6
7. 시간이 많이 걸리고 생각해야 하는 문제보다는 빨리 끝낼 수 있는 문제를 푸는 것이 낫다. ....	1 2 3 4 5 6
8. 공부는 쉬울수록 좋다. ....	1 2 3 4 5 6
9. 학교에서 실수를 하면 기분이 매우 나쁘다. ....	1 2 3 4 5 6
10. 학교에서 실수를 많이 하면 매우 우울해지거나 화가 난다. ....	1 2 3 4 5 6
11. 나쁜 점수를 받을 때마다 어디론가 숨고 싶어진다. ....	1 2 3 4 5 6
12. 교수님 질문에 틀린 답을 하면 매우 기분이 나빠진다. ....	1 2 3 4 5 6
13. 성적이 나빠지면 매우 슬퍼진다. ....	1 2 3 4 5 6
14. 공부를 할 때 틀릴까 봐 걱정을 많이 한다. ....	1 2 3 4 5 6
15. 실수를 많이 하는 공부는 정말 싫다. ....	1 2 3 4 5 6
16. 나쁜 성적에 관해서는 아무와도 이야기하지 않는다. ....	1 2 3 4 5 6
17. 나쁜 성적을 받으면 틀린 것을 공부해서 다시 풀어본다. ....	1 2 3 4 5 6

- 
18. 꼭 해야 하는 것은 아니라도 틀린 것은 다시 공부해 맞춰 본다. ..... 1 2 3 4 5 6
19. 모르는 것이 있으면 교수님께 설명해달라고 한다. ..... 1 2 3 4 5 6
20. 공부를 하다가 틀리면 계속해서 해 보고 또 해 본다. ..... 1 2 3 4 5 6
21. 공부를 할 때 목표를 세우지 않고 그냥 공부한다. ..... 1 2 3 4 5 6
22. 새로운 과제를 하다가 성공하지 못하면 금방 포기해버린다. ..... 1 2 3 4 5 6
23. 나쁜 점수를 받으면 마음을 잡고 열심히 공부하려고 결심하곤 한다. 1 2 3 4 5 6
24. 교수님께 바보 같은 질문을 하기보다는 적당히 추측하고 지나가  
버린다. ..... 1 2 3 4 5 6
-

## 부록 20. 일반적 자기효능감 척도

각 문항을 읽고 자신을 가장 잘 나타내는 숫자에 표시해주시기를 바랍니다.

전혀 아니다	아니다	약간 아니다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5	6

문항		점수
1	나는 도전적인 상황들을 성공적으로 극복할 수 있다.	1 2 3 4 5 6
2	나는 여러 종류의 일들을 효과적으로 해낼 수 있다.	1 2 3 4 5 6
3	문제 상황에 직면했을 때 나는 여러 가지 해결책을 찾을 수 있다.	1 2 3 4 5 6
4	나는 어려운 일에 직면해도 침착하게 대처할 수 있다.	1 2 3 4 5 6
5	나는 일을 할 때 필요한 자원(정보, 사람 등)을 효과적으로 활용할 수 있다.	1 2 3 4 5 6
6	나는 내가 계획한 목표의 대부분을 성취할 수 있다.	1 2 3 4 5 6
7	나는 다른 사람들보다 일을 더 잘 할 자신이 있다.	1 2 3 4 5 6
8	나는 일에 방해가 되는 것이 있어도 일을 잘 할 수 있다.	1 2 3 4 5 6
9	나는 미리 예상하지 못한 일도 잘 처리할 수 있다.	1 2 3 4 5 6
10	나는 대부분의 일에 대한 상황 판단을 정확하게 할 수 있다.	1 2 3 4 5 6

## 부록 21. 성취목표지 향성 척도

다음은 평소 학습에 대한 개개인의 생각을 묻는 질문입니다. 문항을 읽고 자신을 가장 잘 나타내는 숫자에 표시해주시기를 바랍니다.

확실히 아니다	상당히 아니다	약간 아니다	약간 그렇다	상당히 그렇다	확실히 그렇다
1	2	3	4	5	6

문항	점수
1. 내가 공부하는 주된 이유는 학습내용을 철저히 알고 싶기 때문이 다. ....	1 2 3 4 5 6
2. 공부를 통해서 새로운 내용을 알아가는 것 자체가 좋다. ....	1 2 3 4 5 6
3. 새로운 내용을 깨달아 가는 과정에서 삶의 보람을 느낀다. ....	1 2 3 4 5 6
4. 이미 알고 있는 내용보다 더 완벽하게 알려고 노력한다. ....	1 2 3 4 5 6
5. 학교에서 배우는 내용 이상으로 더 넓고 깊게 알려고 노력한다. ....	1 2 3 4 5 6
6. 진정한 배움은 지식을 새롭게 이해하는 것이라고 생각한다. ....	1 2 3 4 5 6
7. 어려운 내용을 공부하느라 많은 시간이 들어도 괜찮다. ....	1 2 3 4 5 6
8. 이해하기 힘든 내용이라도 포기하지 않고 결국 이해한다. ....	1 2 3 4 5 6
9. 모르는 내용이 있으면 어떻게든 확실히 알려고 노력한다. ....	1 2 3 4 5 6
10. 학습내용을 일정 수준까지만 이해한다면 만족한다. ....	1 2 3 4 5 6
11. 새로운 내용을 계속해서 공부하는 것은 힘들어서 싫다. ....	1 2 3 4 5 6
12. 이해하기 힘든 내용을 계속 공부하는 것은 시간낭비라고 생각한다. ....	1 2 3 4 5 6
13. 어려운 내용은 이해하는 데 너무 많은 시간이 들어서 싫다. ....	1 2 3 4 5 6
14. 모르는 내용이 있더라도 교수님께 찾아가 질문하면서까지 알고 싶지는 않다. ....	1 2 3 4 5 6
15. 내가 공부하는 주된 이유는 남들에게 나의 존재를 과시하고 싶기 때문이다. ....	1 2 3 4 5 6
16. 남들보다 공부를 잘해서 유능한 사람이라는 말을 듣고 싶다. ....	1 2 3 4 5 6

- 
17. 공부를 굉장히 잘한다고 인정받는다면 삶의 보람을 느낄 것이다. · 1 2 3 4 5 6
18. 뛰어나게 공부를 잘하는 사람으로서 남들에게 인정받고 싶다. .... 1 2 3 4 5 6
19. 열심히 공부하는 사람이라고 교수님께서 인정해주면 좋겠다. .... 1 2 3 4 5 6
20. 어려운 내용을 공부하는 나의 모습을 남들이 보면 기분이 좋다. ... 1 2 3 4 5 6
- 
21. 공부를 아주 잘한다고 남들이 칭찬하는 모습을 보고 싶다. .... 1 2 3 4 5 6
22. 모르는 것을 남들이 알까 두려워서 수업시간에 질문하지 않는다. · 1 2 3 4 5 6
23. 틀려서 창피를 당할까봐 수업시간에 스스로 발표하지는 않는다. ... 1 2 3 4 5 6
24. 수업시간에 조용히 앉아 있는 편이 아는 체하다 창피를 당하는 것 보다 낫다. .... 1 2 3 4 5 6
- 
25. 나를 창피하게 만들 수 있는 과제는 다루고 싶지 않다. .... 1 2 3 4 5 6
26. 모든 친구들이 틀릴 정도로 시험문제가 어려우면 나의 약점이 드러나지 않아서 좋다. .... 1 2 3 4 5 6
-

## 부록 22. 한국어판 축약형 역학연구센터 우울 척도 (S-CES-D)

아래에 적혀 있는 각 문항을 잘 읽으신 후, 오늘을 포함하여 지난 일주일 동안 당신이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타내는 숫자에 표시해주시기를 바랍니다.

극히 드물다 (1일 이하)	가끔 있었다 (1~2일)	자주 있었다 (3~4일)	거의 대부분 그랬다 (5~7일)
0	1	2	3

나는 지난 일주일 동안...		점수			
1.	먹고 싶지 않고 식욕이 없었다.	0	1	2	3
2.	비교적 잘 지냈다.	0	1	2	3
3.	상당히 우울했다.	0	1	2	3
4.	모든 일이 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
5.	잠을 설쳤다. (잠을 잘 이루지 못했다.)	0	1	2	3
6.	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
7.	큰 불만 없이 생활했다.	0	1	2	3
8.	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
9.	마음이 슬펐다.	0	1	2	3
10.	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
11.	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	0	1	2	3

### 부록 23. 상태-특성 불안 검사-특성 불안 검사 (STAI-Y)

다음 문장들은 사람들이 자신을 표현하는 데 사용되는 것들입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고 자신이 일상적으로 흔히 느끼는 상태를 가장 잘 나타내는 숫자에 표시해주십시오.

전혀 아니다	조금 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4

문항	점수
1. 나는 유쾌하다. ....	1 2 3 4
2. 나는 초조하고 안절부절 못한다. ....	1 2 3 4
3. 나는 자신에 만족한다. ....	1 2 3 4
4. 나는 다른 사람들처럼 행복하면 좋겠다는 생각을 한다. ....	1 2 3 4
5. 나는 낙오자처럼 느낀다. ....	1 2 3 4
6. 나는 느긋하다. ....	1 2 3 4
7. 나는 평온하고 침착하다. ....	1 2 3 4
8. 나는 어려움이 많아서 감당해내지 못할 것 같다. ....	1 2 3 4
9. 나는 대수롭지 않은 일에 너무 걱정하는 편이다. ....	1 2 3 4
10. 나는 행복하다. ....	1 2 3 4
11. 나는 여러 생각들로 마음이 혼란스럽다. ....	1 2 3 4
12. 나는 자신감이 부족하다. ....	1 2 3 4
13. 나는 안전하다. ....	1 2 3 4
14. 나는 어렵지 않게 일을 결정한다. ....	1 2 3 4
15. 나는 자신이 부적절하다고 느낀다. ....	1 2 3 4
16. 나는 만족스럽다. ....	1 2 3 4
17. 나는 사소한 생각으로 마음을 쓰고 괴로워한다. ....	1 2 3 4
18. 나는 한번 낙담하면 헤어나기 힘들다. ....	1 2 3 4
19. 나는 쉽게 동요하지 않는다. ....	1 2 3 4
20. 나는 당면한 문제들로 긴장되고 짜증스럽다. ....	1 2 3 4

#### 부록 24. 차별적 정서척도 (DES-IV) 중 죄책감, 수치심 문항

다음 정서에 관한 문항들입니다. 현재를 포함한 지난 일주일 동안 일상생활에서 당신이 얼마나 자주 아래의 감정들을 느꼈는지 그 정도를 가장 잘 나타낸 곳에 표시해주십시오.

전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	자주 그렇다	매우 자주 그렇다
1	2	3	4	5

문항	점수
1. 과거에 한 일이 후회스럽고 죄책감이 듭니까? .....	1 2 3 4 5
2. 내가 과거에 무언가 잘못했다고 느낌니까? .....	1 2 3 4 5
3. 내가 한 일이 비난 받아 마땅하다고 느낌니까? .....	1 2 3 4 5
4. 내가 실수하는 모습을 누군가가 볼 때처럼 당황스럽습니까? .....	1 2 3 4 5
5. 다른 사람들이 나를 보고 비웃는 것 같습니까? .....	1 2 3 4 5
6. 일이 잘못될 때마다 항상 다른 사람들이 나를 쳐다보는 것 같습니까? .....	1 2 3 4 5

**Abstract**

**Psychological Correlates of**

**Five Procrastination Phases:**

Development of  
Procrastination Phase Questionnaire and  
Procrastination Regulation Program

Hyo Sun Huh

Department of Psychology

Graduate School

Seoul National University

Procrastination, which is defined as unnecessarily putting off the tasks that need to be done, has received tremendous attention from researchers over the past 30 years. Various measures of procrastination were developed accordingly but unfortunately, only a few have been sufficiently validated. Even though procrastination is defined as ‘a lack of self-regulation in the process of performing one’s goals’, the majority of the measures of procrastination did not consider the dilatory behavior during the process of goal-directed behavior. Therefore, based on the Model of Action Phases (Gollwitzer, 1990), the present study proposed a model of five action phases of procrastination, and attempted to develop a valid and reliable measure of dilatory behavior in planning, initiating, sustainment, completion, and evaluation phase. Also, the present study explored the psychological

correlates of each procrastination phase, and developed an effective group-based intervention that targets each procrastination phase.

The purpose of Study 1 was to develop a comprehensive measure of five procrastination phases. In Study 1-1, preliminary version of the Procrastination Phase Questionnaire (PPQ) was constructed and content validity was reviewed by clinical psychologists. Three hundred and seventy college and graduate students were asked to complete the PPQ, and Exploratory Factor Analysis (EFA) was conducted to determine underlying factors of each procrastination phase. As a result, planning phase was composed of two factors (planning difficulty, planning avoidance) and initiation phase was consisted of a single factor. Also, EFA produced 2 factors for the sustainment phase (discontinuation, sustainment difficulty) and completion phase (completion difficulty, difficulty meeting deadlines), and three factors for the evaluation phase (regret and concern, dissatisfaction with the results, hopelessness). In Study 1-2, PPQ was validated through data collected from 448 college and graduate students. PPQ demonstrated adequate level of internal consistency and 3-week test-retest reliability. Convergent validity and concurrent validity were verified through correlation and partial correlation analysis among PPQ, Aitken Procrastination Inventory, Academic Initiation-Completion Procrastination Scale, Brief Self-Control Scale, and Goal Focused Self-Regulation Scale. Factor structure of each procrastination phase was confirmed through Confirmatory Factor Analysis.

The purpose of Study 2 was to investigate the relationship between each procrastination phase and various psychological factors. Four hundred and eighty four college and graduate students participated in the study, and were asked to complete the measures of impulsivity, perfectionism, tolerance for failure, general self-efficacy, goal-achievement orientation, depression, anxiety, guilt, and shame. The distinct feature of each procrastination phase was explored through correlation and partial correlation analysis. As a result, impulsivity was especially related to procrastination in planning phase, whereas perfectionism was more strongly related to completion procrastination and the negative evaluation of outcome. It is implied that

procrastination is greatly affected by personality factors, which makes it fairly stable over time. Low level of tolerance for failure and general self-efficacy were significantly related to planning and sustainment procrastination, whereas high level of guilt and shame were more strongly related to negative evaluation. High level of mastery-avoidance and performance-avoidance goal, and low level of mastery-approach goal were significantly related to planning procrastination. The partial correlation analysis between initiation procrastination and personality factors produced a very different result from other procrastination phases. Initiation procrastination was negatively related to maladaptive aspect of perfectionism, guilt, and shame; also, it was positively related to general self-efficacy. It is suggested that procrastinators who show dilatory behavior only in initiating phase hold more adaptive characteristics compared to those who procrastinate in other action phases as well. The results of Study 2 indicate that the patterns of procrastination may vary depending on the characteristic of each individual, and also imply that procrastinators are more complex and heterogeneous group than previously thought.

In Study 3, a group-based intervention that targets each procrastination phase was developed and its therapeutic efficacy was investigated. The intervention program was designed based on the results of Study 1 and 2, and the theoretical framework of Sheeran and Webb (2016), which suggests main tasks and problems to be addressed in each action phase. Twenty two participants were assigned to either intervention group or waitlist control group. The intervention group was asked to participate in a 5-week online-based program (2 hour 30 minute-session per week), and both intervention group and control group completed the surveys before the intervention, at the end of the intervention, and four weeks after the intervention. As a result, the intervention group showed more significant decrease in all procrastination phases than the control group, and the therapeutic effect lasted four weeks after the intervention.

The implication of the present study is that PPQ, which comprehensively assesses five procrastination phases, was developed and the psychological

correlates of each procrastination phase was explored. Also, the present study developed an effective therapeutic intervention that targets each procrastination phase. Limitations and suggestions for future study are discussed.

*Keywords : procrastination, delay, Action Phase Model,  
Procrastination Phase Questionnaire (PPQ),  
Procrastination Regulation Program*

Student Number : 2017-30774