



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 원저작자를 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 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

교육학석사 학위논문

대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와
학업지연행동 간의 관계:
사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의
순차적 매개효과

The Relationship between Parental Psychological Control and
Academic Procrastination of College Students:
The Social Mediator of Perfectionism,
Self-Compassion and Social Anxiety

울 산 대 학 교 대 학 원

상담 교 육 전공

박 연 주

교육학석사 학위논문

대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와
학업지연행동 간의 관계:
사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의
순차적 매개효과

The Relationship between Parental Psychological Control and
Academic Procrastination of College Students:
The Social Mediator of Perfectionism,
Self-Compassion and Social Anxiety


지도교수 최현주


이 논문을 교육학석사학위 논문으로 제출함


2020년 6월

울산대학교 대학원
상담교육전공
박연주

박연주의 교육학석사학위 논문을 인준함

심사위원장 정 종 원 

심사위원 김 병 각 

심사위원 최 현 주 

2020년 6월

울산대학교 대학원

목 차

I . 서론-----	1
1. 연구의 필요성 및 목적-----	1
2. 연구문제-----	5
3. 연구모형-----	6
II . 이론적 배경-----	7
1. 학업지연행동-----	7
1) 지연행동의 개념-----	7
2) 학업지연행동의 개념 -----	9
2. 부모의 심리적 통제-----	12
1) 부모의 심리적 통제의 개념-----	12
2) 부모의 심리적 통제와 학업지연행동의 관계-----	13
3. 사회부과적 완벽주의-----	15
1) 완벽주의 개념-----	15
2) 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 완벽주의의 매개효과-----	16
4. 자기자비-----	18
1) 자기자비의 개념-----	18
2) 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 자기자비의 매개효과-----	20
5. 수행불안-----	22
1) 사회불안의 개념-----	22
2) 수행불안의 개념-----	24
3) 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 수행불안의 매개효과-----	25

III . 연구방법	27
1. 연구대상 및 연구절차	27
2. 측정도구	29
1) 학업지연행동 척도	29
2) 부모의 심리적 통제 척도	29
3) 사회부과적 완벽주의 척도	30
4) 수행불안 척도	31
5) 한국판 자기자비 척도	32
3. 분석방법	33
IV . 연구결과	34
1. 주요 변인의 기술 통계 및 상관분석	34
2. 연구문제 검증	39
1) 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 단순 매개 효과	39
2) 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 순차적 매개 효과	45
V . 논의 및 제언	54
1. 결과에 대한 논의	54
2. 연구의 의의	58
3. 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언	59
참고문헌	60
부록	77
ABSTRACT	85

표 목 차

<표 1>	연구대상의 성별, 학년, 전공 빈도-----	28
<표 2>	학업지연행동 척도의 문항 구성 및 신뢰도-----	29
<표 3>	부모의 심리적 통제 척도의 요인별 문항 구성과 신뢰도-----	30
<표 4>	사회부과적 완벽주의 척도의 문항 구성 및 신뢰도-----	31
<표 5>	수행불안 척도의 문항 구성 및 신뢰도-----	32
<표 6>	자기자비 척도의 요인별 문항 구성과 신뢰도-----	32
<표 7>	주요변인의 기술통계량-----	36
<표 8>	주요 변인 간 상관관계 분석-----	36
<표 9>	부모의 심리적 통제, 사회부과적 완벽주의, 수행불안, 자기자비, 학업지연행동 간의 상관표-----	38
<표 10>	부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의의 매개효과 검증-----	39
<표 11>	사회부과적 완벽주의의 매개효과 유의성 검증-----	40
<표 12>	부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 자기자비의 매개효과 검증-----	41
<표 13>	성별에 따른 관측변수의 평균 차이 검증-----	42
<표 14>	부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 수행불안의 매개효과 검증-----	43
<표 15>	수행불안의 매개효과 유의성 검증-----	44
<표 16>	부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의와 자기자비의 순차적 매개효과 검증-----	45
<표 17>	사회부과적 완벽주의와 자기자비의 순차적 매개효과 유의성 검증-----	46
<표 18>	부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의와 수행불안의 순차적 매개효과 검증-----	47
<표 19>	사회부과적 완벽주의와 수행불안의 순차적 매개효과 유의성 검증-----	48

<표 20>	부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 자기자비와 수행불안의 순차적 매개효과 검증-----	49
<표 21>	자기자비와 수행불안의 순차적 매개효과 유의성 검증-----	50
<표 22>	부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과 검증-----	52
<표 23>	사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과 유의성 검증-----	52

그 립 목 차

[그림 1]	연구모형-----	6
[그림 2]	부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의의 매개효과-----	40
[그림 3]	부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 자기자비의 매개효과-----	42
[그림 4]	부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 수행불안의 매개효과-----	44
[그림 5]	부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의와 자기자비의 순차적 매개효과-----	46
[그림 6]	부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의와 수행불안의 순차적 매개효과-----	48
[그림 7]	부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 자기자비와 수행불안의 순차적 매개효과-----	50
[그림 8]	부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과-----	53

국문초록

본 연구는 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계를 살펴보고, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 사회부과적 완벽주의와 자기자비, 수행불안이 순차적 매개효과를 보이는지 확인하고자 하였다.

이를 위해 서울, 경기, 부산, 울산지역 등에 소재한 대학교에 재학 및 휴학 중인 대학생을 대상으로 부모의 심리적 통제 척도, 학업지연-완수척도, 사회부과적 완벽주의 척도, 한국판 자기자비 척도, 수행불안 척도를 포함하는 자기보고식 설문지를 온라인으로 실시하였으며, 총 344건의 자료를 Hayes(2018)의 The PROCESS macro를 활용하여 분석하였다.

본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 부모의 심리적 통제, 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안, 학업지연행동 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시한 결과, 주요 측정변인들 간 상관관계는 유의한 것으로 나타났다. 부모의 심리적 통제, 사회부과적 완벽주의, 수행불안, 학업지연행동은 변인들 간 서로 정적상관으로 나타났고, 자기자비는 부모의 심리적 통제, 사회부과적 완벽주의, 수행불안, 학업지연행동과 각각 부적 상관으로 나타났다.

둘째, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 사회부과적 완벽주의의 매개효과를 검증한 결과, 사회부과적 완벽주의는 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계를 매개하지 않은 것으로 나타났다.

셋째, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증한 결과, 자기자비는 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났다.

넷째, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 수행불안의 매개효과를 검증한 결과, 수행불안은 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났다.

다섯째, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 사회부과적 완벽주의와 자기자비의 순차적 매개효과를 검증한 결과, 사회부과적 완벽주의와 자기자비는 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났다.

여섯째, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 사회부과적 완벽주의와 수행불안의 순차적 매개효과를 검증한 결과, 사회부과적 완벽주의와 수행불안은 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났다.

일곱째, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 자기자비와 수행불안의 순차적 매개효과를 검증한 결과, 자기자비와 수행불안은 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났다.

여덟째, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 사회부과적 완벽주의와 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과를 검증한 결과, 사회부과적 완벽주의와 자기자비, 수행불안은 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났다.

본 연구에서는 대학생들의 학업지연행동의 원인으로 부모의 심리적 통제와 사회부과적 완벽주의, 수행불안과의 관계를 확인하고 이를 통해 부모의 양육태도의 중요성과 부모교육의 필요성을 다시 한번 확인하였다. 또한 사회부과적 완벽주의와 수행불안이 높을수록 학업지연행동이 더 증가함을 확인함으로써 학업지연자들에 대한 올바른 이해가 효과적인 상담에 더욱 도움이 될 것으로 생각된다. 그리고 적응적인 특성을 가진 자기자비의 매개효과를 확인함으로써 학업지연을 호소하며 상담을 요청하는 대학생들에게 자기자비 수준의 증진을 통해 좀 더 효과적인 상담 개입이 이루어질 수 있을 것으로 기대하며, 나아가 대학생의 자기자비 증진 프로그램 개발의 필요성에 대한 근거자료가 될 것으로 기대한다.

주제어 : 부모의 심리적 통제, 학업지연행동, 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

과제 수행을 미루고 다른 행동에 시간을 허비하는 지연행동은 일상에서 흔히 나타나는 문제행동이다(Koons & Millgram, 2000). 지연행동을 하는 개인은 정해진 시간 안에 과업을 완성해야 하며 미루는 것이 부정적인 결과를 가져올 것임을 인지하지만, 기한이 다가올수록 가중되는 심리적 압박감을 견딜 뿐 주어진 일을 착수 또는 완수하지 못하는 모습을 보인다. 대학생에게 있어 지연행동은 학업영역에서 두드러지게 나타나는데, 이를 학업지연행동이라 한다. 학업지연행동을 보이는 대학생은 자기조절의 실패로 학습 상황에서 과제나 시험공부를 계획한 시간 안에 시작하거나 완성하지 못하고, 주어진 것보다 더 많은 시간을 보내곤 한다(Milgram, 1998). 선행연구에 따르면 학업지연행동을 하는 대학생들은 심리적 고통 및 부적응을 경험한다(서은희, 박승호, 2007; Steel, 2007). 내적으로는 우울, 불안, 절망, 후회, 자기비난 등에 시달리고, 외적으로는 저조한 학업수행을 보이며, 대인관계 및 건강에 있어서도 긍정적인 상태를 유지하지 못할 뿐 아니라 진로와 관련하여서도 자주 기회를 상실한다는 것이다(Dewitte & Schouwenburg, 2002).

학업지연행동의 원인도 크게 개인 내적 요인과 외적 요인으로 나누어 볼 수 있다. 내적 요인으로는 완벽주의(박보람, 양난미, 2012; 이수민, 양난미, 2011; 진선미, 박주희, 2013), 부정적 평가에 대한 두려움(이기은, 조유진, 2009; 이강아, 2015), 역기능적 신념(최미미, 조용래, 2008; 강지혜, 2011), 실패공포(김숙현, 2013; 배대식, 2009), 지나친 인정욕구(김나래, 이기학, 2015), 자기효능감의 부족(황현정, 2012) 등이 있으며, 외적 요인으로는 주로 부모양육태도(윤경미, 2012; 전효인, 2012), 또래 관계의 질(문혜신, 2001) 등이 있다. 특히, 만성적인 지연행동에 관한 연구들에 따르면 이는 초기 가족구조와 분위기, 부모의 권위주의적 태도, 부모·자녀와의 관계가 관련이 깊은 것으로 조사된다(Flett, Hewitt, & Martin, 1995; Ferrari, Harriot, & Zimmerman, 1999). 이 중에서도

부모의 권위적이고 통제적인 양육태도는 지연행동이 안정화 되는 데 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(Missidine, 1963; Voicu, 1993; Ferriari & Olivettee, 1994; Pychyl, Coplan, & Reid, 2002).

이와 관련하여 부모의 심리적 통제에 주목해 볼 필요가 있다. 부모의 심리적 통제란 자녀가 부모의 기대에 부응하지 못하는 경우, 애정과 관심을 철회하는 방식으로 자녀의 내적 영역을 통제하려는 양육 행동이다. 이는 부모-자녀 유대관계를 의도적으로 조종(manipulate)하며, 자녀의 죄책감 및 수치심을 유발한다는 점에서 역기능적이다(Barber, Stolz & Olsen, 2005). 이러한 부모의 심리적 통제는 자녀의 학업지연행동에도 직, 간접적으로 영향을 미칠 수 있다. 부모의 지나친 기대와 간섭은 자녀의 심리적 스트레스를 증가시켜 학업 수행에 부정적인 영향을 미칠 뿐 아니라(Grolnick & Ryan, 1989), 지연행동에도 영향을 미치는 것으로 확인된 바 있다(강정임, 2013; 임소연, 2013; Pychyl, Coplan, & Reid, 2002). 그러나 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 상관이 크지 않다는 선행연구도 있어(박명희, 2008; Young, Klosko, & Weishaar, 2003), 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 사이를 매개하는 제 3의 변수가 존재함을 시사한다.

부모의 심리적 통제는 학업지연행동의 개인 내적 요인 중 완벽주의와 관련이 깊은 것으로 보고된다(백지은, 이승연, 2016). 부모로부터 장기간 심리적 통제를 받았던 개인은 타인이 자신에게 부과한 기준을 충족시킬 경우에만 자신의 존재가 받아들여진다는 왜곡된 신념을 형성하게 되는데, 이것이 완벽주의의 한 유형인 사회부과적 완벽주의(Hewitt & Flett, 1991)를 발달시킨다는 것이다. 사회부과적 완벽주의란 완벽의 기준이 부모, 교사, 친구 등 중요한 타인으로부터 부여된 것으로 인식하며, 이를 충족하기 위해 고군분투하는 것을 뜻한다. 이러한 기준은 비현실적으로 높게 설정되기 때문에 실패에 대한 두려움을 수반하는데(Flett, Hewitt, Whelan, & Martin, 2007), 이것이 자기효능감의 저하로 이어지면서 지연행동이 유발될 수 있다(Flett, Hewitt, Blankstein & O' Brien, 1991).

한편, 부모의 심리적 통제, 완벽주의, 학업지연행동 간 관계에 관여하는 또 다른 변인으로 수행불안을 들 수 있다. 수행불안은 사회불안의 하위유형으로, 발표 등 타인이 지켜보는 상황에서 심한 불안과 두려움을 경험하는 것을 뜻한

다(송영희, 2006). 중, 고등학교시절과는 달리 낯선 사람들과의 만남이 잦고 조별 발표 등 익숙하지 않은 사회적 상황에 지속적으로 노출되는 대학생들에게 수행불안은 중요한 문제가 될 수 있다(Shepherd, 2006). 불안한 정서는 지연행동을 유발하는 주요 원인으로(조이슬, 강영신, 2015), 수행불안이 높은 개인은 사회적 상황을 예상하거나 그 상황에 처하게 되었을 때 타인이 자신을 부정적으로 평가할까 봐 두려워한다(Rapee & Heimberg, 1997). 이러한 두려움은 과제 자체를 시작하거나 몰입하는 것을 방해하여 지연행동으로 이어질 수 있다(김남진, 최용용, 2017).

수행불안은 부모의 심리적 통제, 완벽주의와도 연관성을 지니는데, 부모의 심리적 통제는 그 자체가 수행불안과 관련성을 지니기도 하지만(이은선, 김종남, 2019), 완벽주의를 통해 수행불안에 간접적으로 영향을 주기도 한다(김상희, 한기순, 2017). 더욱이 완벽주의가 수행불안의 주요 원인으로 언급된다는 것을 고려해 볼 때(박현영, 홍혜영, 2019; 정현주, 김영근, 2020), 완벽주의는 부모의 심리적 통제와 수행불안 간 관계를 매개할 것으로 가정해 볼 수 있다.

그렇다면 수행불안을 낮추고 학업지연행동을 예방할 수 있는 심리적 요인으로는 무엇이 있을까? 이와 관련하여 Neff(2003a)가 제안한 자기자비(self-compassion)에 주목해 볼 필요가 있다. 자기자비란 고통을 겪고 있는 자신에게 온정적이고 친절한 태도를 취하는 건강한 자기 수용적 태도를 일컫는다. 자기자비는 훈련을 통해 개발될 수 있는 일종의 대처 전략이라는 점에서 교육 및 상담 장면에서 유용하게 활용될 수 있다(이수민, 양난미, 2011). 특히, 자기자비는 완벽주의와 불안 간 관계를 매개하는 것으로 보고된다(박현영, 2019; Potter, Yar, Francis, & Schuster, 2014; Werneretal, 2012). 완벽주의로 인해 불안이 고조될 때, 자기자비적 태도를 발휘하여 이러한 불안은 인간이면 누구나 겪을 수 있는 보편적인 고통임을 자각하고, 고통스러운 생각과 감정에 일정한 거리를 두고 바라보면서, 자신을 따뜻하고 친절하게 돌보는 자세를 회복함으로써 불안을 낮출 수 있다는 것이다.

자기자비는 부모의 심리적 통제와 부적응 간 관계를 매개하는 것으로 보고된다. 선행연구에서 자기자비는 부모의 심리적 통제와 공격성(서은미, 최은실, 2019), 학습된 무기력(최명진, 2018), 대인관계문제(고정미, 2019) 간 관계를 매개했다. 또한, 완벽주의와 지연행동 간 관계 역시 매개하는 것으로 나타났다

(김태림, 김유미, 2019; 유진희, 김진숙, 2018). 이러한 선행연구를 종합해 볼 때, 자기자비는 부모의 심리적통제와 학업지연행동 간 관계, 그리고 완벽주의 및 학업지연행동 간 관계를 매개할 것으로 가정해 볼 수 있다.

대학생의 학업지연행동에 영향을 미칠 수 있는 다양한 요인에 대한 선행연구 고찰을 통해, 본 연구는 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안이 매개변인으로 역할 할 것이라 추론할 수 있었다. 이에 실증적 자료를 통해 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안 각각의 매개효과를 확인하고자 하였다. 나아가 이들 관계에 있어 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안이 순차적으로 매개할 것으로 가정하고 이에 대한 검증도 실시하였다. 본 연구의 결과는 학업지연행동으로 부적응을 경험하는 대학생의 심리적 기제를 밝힘으로써, 이를 위한 개입방향을 제시하는데 활용될 수 있을 것이라 기대된다.

2. 연구 문제

본 연구에서는 대학생의 부모의 심리적 통제, 사회부과적 완벽주의, 수행불안, 자기자비, 학업지연행동 간의 관계를 살펴보고, 사회부과적 완벽주의와 수행불안, 자기자비가 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 사이를 매개할 것으로 예상하고 이를 검증하고자 한다.

따라서 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

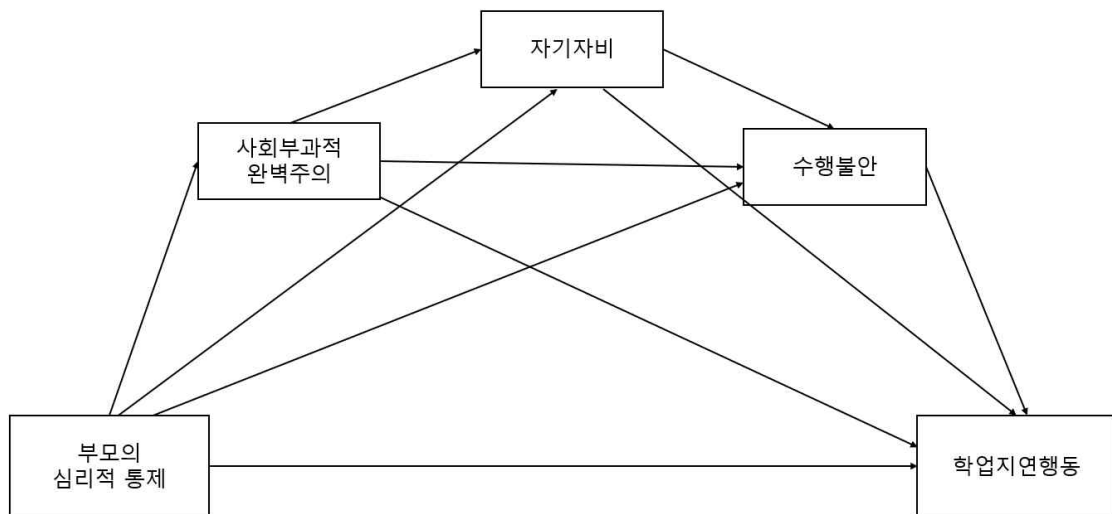
1. 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 단순 매개 효과는 어떠한가?
 - 1-1. 부모의 심리적 통제가 사회부과적 완벽주의를 통하여 학업지연행동에 미치는 영향은 어떠한가?
 - 1-2. 부모의 심리적 통제가 자기자비를 통하여 학업지연행동에 미치는 영향은 어떠한가?
 - 1-3. 부모의 심리적 통제가 수행불안을 통하여 학업지연행동에 미치는 영향은 어떠한가?
2. 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 순차적 매개 효과는 어떠한가?
 - 2-1. 부모의 심리적 통제가 사회부과적 완벽주의, 자기자비를 통하여 학업지연행동에 미치는 영향은 어떠한가?
 - 2-2. 부모의 심리적 통제가 사회부과적 완벽주의, 수행불안을 통하여

여 학업지연행동에 미치는 영향은 어떠한가?

2-3. 부모의 심리적 통제가 자기자비, 수행불안을 통하여 학업지연행동에 미치는 영향은 어떠한가?

2-4. 부모의 심리적 통제가 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안을 통하여 학업지연행동에 미치는 영향은 어떠한가?

3. 연구모형



<그림 I> 연구모형

본 연구의 독립변인은 부모의 심리적통제, 매개변인은 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안, 종속변인은 학업지연행동 문제로 구성하였다.

II. 이론적 배경

1. 학업 지연 행동

1) 지연행동의 개념

‘늦장부리다, 미루다, 연기하다. 꾸물대다’ 사전적 정의를 가진 ‘procrastination’은 ‘앞으로’라는 의미의 ‘pro’와 ‘내일에 속함’을 의미하는 ‘crastinus’라는 라틴어의 두 단어를 결합으로 유래되었다.

지연행동을 설명하기 위해 다양한 관점에서 이론이 제시되어 왔으며, 대표적으로 정신분석 및 정신역동, 인지-행동주의, 행동주의 이론이 있다.

먼저, 정신분석 이론에서는 완성할 수 없는 과제에 대한 불안을 회피함으로써 자아를 보호하기 위한 지연행동으로 보았다. 즉, 지연행동은 단순히 나쁜 습관이나 성격적 결함으로 인해 게으름으로 여겨질 것이 아니라 자존감이 상처 입는 것으로부터 보호하거나 내적 갈등의 표현하는 방법이라는 것이다(Burka & Yuen, 1983). 또한 정신역동이론에서는 초기 아동의 경험과 관련하여 지연행동을 설명하였다(조주연, 2018). 양육자가 자녀에게 지나치게 간섭 및 통제하거나 허용적일 때 지연행동을 불러일으킨다고 보았으며(MacIntyre, 1964), 권위적인 부모의 양육태도는 자녀의 반항이나 도전을 불러일으키게 되어 자녀가 소극적인 반항으로써 지연행동을 하게 만든다는 것이다(Missildine, 1963). 반면에 부모가 지나치게 허용적일 경우 자녀는 높은 불안을 느껴 자기 자신이 세운 목표를 지켜나가지 못하게 되는 신경질적인 미성취 학습자가 되어(조주연, 2018) 지연행동을 하게 만든다고 보았다. 인지행동주의 이론에서는 학습된 무기력, 비합리적인 완벽성향 등으로 비합리적인 두려움, 자기비판과 같은 비합리적인 신념으로 과제 실패를 피하기 위해 지연 행동을 한다고 하였다(Ellis, Knaus, 1977; 이미라, 오경자, 2009). 마지막으로, 행동주의 이론에서는 강화와 학습의 개념으로 지연행동이 책임감 회피의 수단으로 학습이라는 불쾌한 자극을 피한다는 개념으로 지연행동을 설명하였다(Solomon,

Rothblum, 1984; McCown, Johnson, 1991; 조주연, 2018). 여러 행동주의 학자들은 이 회피를 위한 자극으로서 불안을 들고 있다(Burka & Yuen, 1983; Solomon & Rothblum, 1984, 고은지, 김진숙, 2018 재인용).

Schouwenberg(1992)는 지연행동을 3가지 기준으로 꾸물거리는(dilatory), 불필요한(needless), 역기능적(counterproductive)을 제시하였다. 즉, 시험준비, 보고서 제출, 과제의 연습이나 복습 등을 하는 데에 어려움을 겪게 되어(Solomon & Rothblum, 1984), 예정된 시간까지 과제나 업무 수행을 시작하거나 완성하는데 실패하여(Ellis Knaus, 1977), 주관적인 불편감이 느껴질 때까지 정해진 시간 내에 수행해야 하는 일이나 결정을 미루는 것이다(Burka & Yune, 1983). 따라서, 과제 제출이나 시험준비를 마지막 순간까지 미루는 비합리적인 신념에 귀인 한 것이라고 정의하였다(Lay, 1986; Milgram, Batori, & Mowrer, 1993; Silver, 1974). Sirois와 Pychyl(2013)은 사람들이 불편하거나 어려운 과제를 마주했을 때 흔히 일어나는 자기조절의 실패로 지연행동을 정의하였다. 또한 Milgram(1991)은 지연행동을 과제가 중요한지는 잘 알지만, 연속적인 미루는 행동으로 기대 이하의 결과물을 낳으며, 지연행동을 하는 중에 감정적 혼란의 상태에 빠지게 되는 것이라고 하였다. 앞서 살펴본 바와 같이 지연행동(procrastination behavior)에 대한 정의는 학자마다 표면적 정의는 다르지만, 시험준비나, 보고서 제출 등 해야 할 일에 대해 불안과 같은 주관적 불편함을 느끼면서도 시작이나 마무리를 나중에 미루는 비합리적인 행동이라고 정리할 수 있다.

연구 영역에 따라 지연 행동을 다섯 가지 유형으로 분류하였다(Milgram, Mey-Tal & Levison, 1998). 첫째는 숙제, 시험준비를 하거나 보고서 작성과 같은 수행을 마지막 순간까지 미루기 행동을 의미한 학업적 지연 행동(Academic Procrastination)과 두 번째는 일반적 지연 행동(General or life routine procrastination)으로 일상생활에서 사소한 것들에 대한 계획하고 행동으로 옮기는데 반복으로 어려움을 겪는 지연 행동을 의미한다. 그리고 세 번째는 결정지연 행동(Decisional procrastination)으로써 일상생활 전반에 있어서 적절한 시간 내에 결정을 내리기를 힘들어하는 것의 의미한다. 네 번째와 다섯 번째는 삶에서 중요한 결정을 미루는 것을 의미하는 신경증적 지연 행동(Neurotic procrastination)과 한 사람이 결정지연과 행동 지연을 한꺼번에 나

타내는 것을 의미하는 강박적이고, 역기능적 지연 행동(Compulsive or dis-functional procrastination)이 있다.

지연행동은 학업 상황과 교육심리 영역에서 주로 연구가 되고 있는데, 그동안 대부분의 지연행동에 관한 선행연구에서는 지연행동을 자기조절학습의 실패의 한 현상으로 보는 경우가 많았다(Baumeister, Heatherton & Tice, 1994; Wolters, 2003). 즉 학업 상황에서 지연행동은 시간을 낭비하고, 완성도가 낮은 수행, 그리고 스트레스를 증가시키는 자기 손상화(self-handicapping) 행동으로 여겨진 것이다. 지연행동 집단과 비지연행동 집단 간의 비교 연구가 진행되었는데, 지연행동가들은 비지연행동가들과 여러 가지 측면에서 다르다. 지연행동가들은 완벽을 추구하며 실패를 두려워하고(Flett, Blankstein, Hewitt, & Koledin, 1992), 비관적이며(Lay, 1992), 특히 본인이 지연을 하고 있다고 깨달을 때나 마감일이 가까워질 때 더 많은 걱정을 하는 경향이 있다(Tice & Baumeister, 1997). 또한 지연행동을 자주 하는 학생은 상대적으로 인지 전략 및 초인지전략을 덜 사용하고(추상엽, 임성문, 2009; Wolters, 2003), 낮은 자기 효능감을 가진다고 하였다(Chu & Choi, 2005). 서은희와 김은경(2012)의 연구에서는 지연행동가와 비지연행동가가 경험하는 몰입의 차이에 주목했는데, 지연행동가는 비지연행동가에 비해 명확한 목표, 과제집중, 통제감, 구체적 피드백, 자기 목적적 경험 등 모든 몰입의 하위 요인에서 유의하게 낮은 점수를 나타냈다.

2) 학업지연행동의 개념

학업지연행동이란, ‘학업 과제를 마무리하고 싶어 하지만 원하는 시간 내에 결국 완성하지 못하는 것’(Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995)이라고 하였으며, Dietz, Hofer & Fries(2007)은 ‘학업 영역에서 해야 할 중요한 행동을 미루는 것’이라고 보았다. Wolters(2003)은 마지막 순간까지 정해진 기간 내에 해야 할 활동들을 수행하지 못 하는 것이라고 정의하였다.

학업지연행동에 대해 좀 더 살펴보면, Solomon과 Rothblum(1984)은 보고서를 쓰거나, 시험공부를 할 때, 매주 부과되는 읽기 과제를 수행할 때, 수강 신

청이나 ID카드 발급과 같은 학업 관련 행동 일을 할 때, 교수님과 면담을 할 때, 조 과제와 같은 일반적인 학교생활을 할 때 등 6가지의 학습 상황에서 지연행동의 정도를 학생들에게 질문하여 학업 지연 행동을 측정하였다. 측정 결과 보고서를 쓸 때 46%의 실험자들이 거의 늘 지연행동을 하며, 시험공부를 할 때 27.6% 지연을 하며, 매주 읽기 과제는 30.1%의 실험자들이 지연 행동을 한다고 밝혀졌다. 우리나라에서 수행된 결과에 의하면, 교재 읽기에서 66.3%, 시험공부는 51.0%, 보고서 쓰기는 46.4%이며, 전체적인 학교생활에서는 36.1%, 교내 행정 17.9%, 출석에서 10.6% 등으로 대학생들이 학업 상황에서 약 30%~66% 정도 지연 행동을 하는 것으로 밝혀졌다(윤숙경, 1996). 그로 인해 심리적 스트레스를 경험하는 것으로 정의하였다(Rothblum, 1986).

학업지연이 지속이 될 경우 내적으로는 우울, 불안, 절망, 후회, 자기비난 등에 시달리고, 외적으로는 저조한 학업수행을 보이며, 대인관계 및 건강에 있어서도 긍정적인 상태를 유지하지 못할 뿐 아니라 진로와 관련하여서도 자주 기회를 상실한다는 것이다(Dewitte & Schouwenburg, 2002).

국내연구에서도 학업상황에서 지연행동이 학업성취에 부정적인 영향을 미친다고 보고되고 있다. 청소년의 경우 학업적 지연이 누적될 경우 성적이 낮아지고(신면희 외, 2005; 서은희, 박승호, 2007), 실제 대학생의 40% 이상이 시험기간에 지연행동이 보이며, 30%의 대학생들은 매주 과제에 대한 지연행동이 나타난다고 한다(신명희, 박승호, 서은희, 2005).

초기 학업적 지연행동(academic procrastination)에 관한 연구들은 단순히 과제의 시작을 미루는 것과 같은 회피행동으로 학업적 지연행동을 설명하려 하거나, 학업적 지연행동의 선행요인으로 개인의 안정적인 특성에만 주목하여 왔다(Steel, 2007). 그러나 학업적 지연행동에 대한 꾸준한 연구를 통해 학업적 지연행동은 단순히 공부하는 습관의 문제나 시간 관리의 문제라기보다는 개인이 주관적 불편감을 경험하면서까지 학업 과제 또는 시험공부를 미루는 행동으로 행동적, 인지적, 정서적 요인들의 상호작용의 결과로서 나타나는 행동(Solomon & Rothblum, 1984; 이선영, 2016)으로 보는 연구의 변화가 나타났다. 특히 이선영(2016)은 학업지연행동의 선행요인을 검증하는 데 있어 학습자의 개인 내적인 특성으로만 설명하는 것은 학업과정의 특성을 충분히 반영하지 못하는 것으로 생각되며, 학습과정은 개인과 개인을 둘러싼 환경과의 상호

작용 속에서 이루어지는 역동적인 과정이라고 하였다. 한국 특유의 교육 정서를 고려하였을 때 부모의 희생이라는 자녀의 인식과 자녀들의 부적응적인 학습태도에 대한 고찰 또한 의미 있으며, 부모와 자녀 관계를 학업적 지연의 중요한 환경적 요인으로 간주하였다. 본 논문에서는 이러한 기존 연구를 바탕으로 학업적 지연행동의 선행요인으로 부모의 심리적 통제를 고려하여 학업지연 행동에 이르는 경로를 살펴보고자 한다.

2. 부모의 심리적 통제

1) 부모의 심리적 통제의 개념

부모의 양육은 자녀의 성장과 발달 및 적응에 가장 중요한 변인 중 하나로 꾸준히 연구되어 왔다(Barber, 2002). 부모의 양육은 자녀의 사회화 과정에서 세상을 더 잘 이해하고 적응하도록 돕는 역할을 하며, 부모가 적절한 양육 방식을 사용하였을 때 자녀들은 바람직한 행동 방식과 가치체계를 습득하여 스스로의 행동을 통제할 수 있게 된다(Hurlock, 1978).

부모가 자녀의 사회화에 미치는 여러 경로들 가운데 부모의 통제 행동 유형과 패턴은 지난 수십 년간 여러 연구자들의 주요 관심사 중의 하나였다(김유림, 강지현, 2014).

부모의 양육 태도는 크게 ‘지지’와 ‘통제’로 나누어 정의하였는데(Barber, Harmon, 2002), 먼저 ‘지지’는 애정, 온정, 반응적 행동 등 단일 구성요소로 비교적 일관성 있게 자녀의 긍정적 발달과 관련이 있는 것으로 나타났으며(윤혜영, 2013), 반면 ‘통제’는 양육, 요구, 강압, 죄의식 유발, 처벌, 애정철회 등 다양한 구성요소로 개념화되기 때문에 자녀에 미치는 영향이 일관되지 않게 나타나 이를 분명하게 파악하는데 어려움이 있다(박성연, 이은경, 2009). 이런 문제점을 해결하기 위해 부모의 통제를 ‘행동적 통제’와 ‘심리적 통제’로 구분하였다(Barber, 1996). 먼저 부모의 행동적 통제(Parental Behavioral Control)는 부모가 일관된 규칙으로 부모가 자녀에게 적절한 행동 지침을 알려주고 자녀를 관리 감독하려는 양육태도인 반면 부모의 심리적 통제(Parental Psychological Control)는 부모가 자녀의 심리적 또는 정서적 요구를 무시하고, 자녀가 부모의 지시를 따르지 않거나 기대에 부응하지 않을 때, 죄책감을 일으키게 하거나 애정을 철회하는 방법을 사용하여 자녀를 심리적으로 조종하려는 통제 양육태도를 말한다(조주연, 2018).

부모의 심리적 통제(parental psychological)를 세 가지 유형으로 나누어 볼 수 있다(Barber & Harmon, 2002). 첫째 유형은 사랑과 애정을 철회하며 불안을 심어주는 방식으로 자녀의 죄의식을 조장하고 정서적 균형을 조정하는 유형이며, 둘째 유형은 자녀의 의견을 무시하고 언어적 표현을 제한하는 방식으

로 자녀의 자기 이해 및 표현을 억압하는 유형이다. 마지막 유형은 자녀에게 대한 과도한 기대와 요구, 적대적인 무관심, 인신공격과 같은 감정적 처벌로 표현하는 방식으로 나타나며 이러한 요소들은 부모가 자녀를 심리적으로 통제하려 할 때 흔재되어 나타나는 유형이다(조주연, 2018).

부모의 심리적 통제에 관한 많은 연구에서 부모가 자녀에게 과도한 심리적 통제를 할수록 자녀의 동기와 성취를 떨어뜨릴 수 있고(Schunk, Pintrich, Meece, 2008) 자기효능감 발달을 저해시키며(Seligman & Peterson, 1986), 자기조절 발달을 방해하고(Baumrind, 1991), 우울, 불안, 죄책감, 수치심, 자기비난 등과 같은 부적응적 심리를 더 많이 보이며(박성연, 이은경, 송주현, 2008; 안희정, 2012; 김지연, 2013; 신희수, 안명희, 2013), 자아 발달에 부정적인 영향을 미친다고 한다(박혜성, 2017).

국내 대학생의 경우 경제적으로 독립하지 못하고 의존적인 관계를 지속하는 경우가 많으며, 대학생이 된 이후 심리적 통제를 받기 시작하는 것이 아니라 어렸을 때부터 지속 되어 온 것이기 때문에 부모의 심리적 통제는 대학생의 사고와 정서, 행동 등 다양한 영역에 영향을 미치고 있을 가능성이 높다(신희수 외, 2013).

즉, 심리적 통제는 어렸을 때부터 지속적으로 노출되어 온 것이기 때문에 대학생이 된 현재에도 여러 생활 전반에서 부적응적인 심리기제가 상징적으로 표현될 가능성이 높을 수 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 부모의 심리적 통제의 영향을 살펴보고자 한다.

2) 부모의 심리적 통제와 학업지연행동의 관계

학업지연행동의 원인과 관련된 선행연구에 따르면 부모의 부적절한 양육태도는 부모와 자녀 관계의 질과 관련이 있음이 확인되었다(Ferrari, Harriot, & Zimmerman, 1999). 특히 부모의 심리적 통제는 자녀의 절망감(Shek & Lee, 2005), 완벽주의와 불안 및 우울과 같은 내면화 문제에 부정적인 영향을 주며(이은경, 박성연, 2010; 신희수, 안명희, 2013), 학업수행에 부적 상관이 있고(이현정, 2012; Grolnick & Ryan, 1989), 지연행동에 영향이 있는 것으로 보고

되고 있다(강정임, 2013; 임소연, 2013, 정윤희, 2016; Missildine, 1963; Pychyl, Coplan, & Reid, 2002; Voicu, 1993). 통제적인 환경 속에 자란 자녀들은 부모가 시키는 대로 하는 방식으로 생각하고 느끼게 되고, 점차 부모의 심리적 통제가 커지면 심리적 반발심이 커지게 되어 그에 대한 반응으로 곁으론 부모의 지시에 순응하는 척하면서 실제론 꾸물거리는 행동의 소극적 반항으로써 지연 행동을 한다고 주장했다(Maissildine, 1963; 백승순, 2014). 또한 부모의 심리적 통제로 인해 내적 조절수준이 낮아지고 학습에 대한 흥미와 재미를 느끼기 힘들어지며 그 결과 학업지연행동으로 이어질 수 있다(황임숙, 장성숙, 2008), 그리고 자녀의 증가하는 학업지연행동은 높은 부모의 기대와 비난과 관련이 있다고 한다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990).

심각한 지연행동을 하는 여성들은 보통 권위적인 아버지와 우유부단한 어머니 밑에서 양육되었으며, 억압된 분노를 지연행동으로 보이는 것(Ferriari & Olivette, 1994)으로 보고된다. 이는 초기 아동기 경험, 특히 정신적 외상이 성격 발달에 영향을 미치므로(Van der Kolk, 1987), 현재에 유사하게 상황이 반복될 때 이를 회피하고 불편한 일을 대충 처리하는 등 직장 생활 및 학교생활을 해내지 못하고 장기적인 직업 목표를 잡지 못하게 되는(Young et al., 2003) 상황까지 초래할 수도 있다.

따라서 부모의 심리적 통제가 많을수록 학업지연행동의 빈도수가 잦으며 만성적으로 표현될 가능성 또한 높음을 시사한다. 이는 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계가 있음을 보여주고 있다.

3. 사회부과적 완벽주의

1) 완벽주의의 개념

완벽주의는 심리치료 전문가들이 우울, 불안 등의 증상이 있는 내담자를 상담하면서 주목받기 시작했다(김윤희, 서수균, 2008). 완벽주의란 ‘결점이 없는 상태를 추구하는 것’으로, 완벽주의를 어떻게 정의하고 개념화하는지에 대해서는 연구자마다 차이가 있다(Flett & Hewitt, 2013).

먼저, Frost(1990)은 완벽주의를 자신의 수행에 대해 도달할 수 없는 지나치게 높은 기준을 세워서 그 기준에 도달하도록 자신의 수행에 대해 가혹적으로 비판적인 평가를 하는 측면이라고 정의 내렸고, Burns(1980)는 완벽주의자를 도달하기 어려운 높은 기준을 설정하고 그 기준을 달성하기 위하여 자신을 강박적으로 대하며, 스스로의 가치를 전적으로 업적과 생산성에 기반하여 평가하는 경향이라고 정의하였다. 완벽주의자들은 현실에 존재하기 어려운 완벽함을 추구하려고 노력하기 때문에 혼란을 겪게 되며, 이는 결국 심리적 문제를 일으킨다(Pacht, 1984). 예컨대 완벽주의적 목표는 자신의 도덕성을 엄격하게 판단하여 죄책감을 유발하며 자존감을 떨어뜨린다(Sorotzkin, 1985).

Hewitt과 Flett(1991)은 완벽한 행동을 어디에 귀인하고 누구에게 요구하는지에 따라서 ‘자기 지향적 완벽주의(Self-oriented perfectionism)’, ‘타인 지향적 완벽주의(Other-oriented perfectionism)’, ‘사회부과적 완벽주의(Socially prescribed perfectionism)’로 구분하였다. ‘자기 지향적 완벽주의’는 완벽주의적 행동의 귀인이 ‘자기 자신’으로 자신에 대한 엄격하고 까다로운 기준을 세우고 높은 수준을 성취하기 위해 행동을 엄격하게 평가함으로써 자신의 행동에 대해 강박적으로 완벽함을 추구하는 행동을 말한다. ‘타인지향 완벽주의’는 완벽주의 행동의 대상이 ‘타인’이 되어, 자신에게 의미 있는 타인들에게 높은 기대 수준을 부여하여 수행하기를 강요하고 평가하게 된다. 마지막으로 ‘사회부과 완벽주의’는 완벽주의의 행동이 자기 자신이 아닌 중요한 ‘타인’으로부터 부여된 것으로 부모, 교사, 친구 등 즉, 자기에게 중요한 타인이 자신에게 비현실적인 기대 및 기준을 세워서 평가한다고 생각하기 때문에 그러한 기대를 충족하기 위하여 완벽해야 한다는 비합리적인 신념을 가진 성향을 말한다. 즉, 사

회부과적 완벽주의자들은 ‘자신에게 중요한 타인’들의 기대에 부응하여 인정받는 것이 중요하다. 특히 다른 완벽주의자들과는 달리 사회부과 완벽주의자는 ‘자신에게 중요한 타인’의 기대를 부응했을 때만 인정이나 사랑받을 수 있다는 신념 때문에 그들의 기대에 맞춰야 한다는 것에 큰 가치를 둔다(Flett & Hewitt, 2003). 자신에게 중요한 타인의 눈에 완벽하게 보이길 바라기 때문에 자신의 작은 실수나 타인의 질책이라도 큰 실패로 받아들이며, 또한 그들의 기준이 가혹하다고 여기면서도 스스로는 통제할 수 없다고 여긴다(Flett & Hewitt, 2002). 이로 인해 타인들에게 인정받으려는 강한 욕구와 실패에 대한 두려움을 지니게 되며, 불안과 분노, 우울, 무력함 등을 경험할 가능성이 높다. 대인관계 면에서도 타인들에게 거부당하거나 버림받을 수 있다는 민감성이 높다(Flett, Hewitt, Whelan, & Martin, 2007). 나아가 자신의 능력에 대한 신뢰가 부족하고, 자존감 저하로 대인관계에서 어려움과 함께 강박행동, 지연행동을 보일 수 있다(Flett, Hewitt, Blankstein & O’ Brien, 1991).

2) 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의의 매개효과

선행연구에 따르면 완벽주의는 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계를 매개할 수 있다. Hamacheck(1978)은 부모의 양육태도가 비일관적이고 조건적 수용과 같은 반응을 함으로써 자녀의 요구에 부모가 적절한 반응을 보여주지 않는 경우 자녀는 자신의 위치를 찾고 소속감을 느끼기 위해 잘못된 행동목표를 가지게 될 수 있다고 한다. 앞서 살펴보았듯이, 사회부과 완벽주의는 자신에게 중요한 타인의 기준을 충족시키기 위해 자신의 수행을 엄격하게 평가하는 성향을 말한다(Hewitt & Flett, 1991). 이런 완벽주의가 높은 사람은 과제 수행을 통해서 자신의 능력을 인정받고, 주위 사람들의 기대를 충족시키기 위해 행동한다(박재우, 권정혜, 1998). 이들은 자신에게 중요한 타인들이 자신의 능력보다 높은 수준의 성취 달성을 요구한다고 느낄 때, 과제를 위협적으로 받아들이고 과제를 실패했을 경우 부정적인 피드백을 받는 것을 피하기 위해 과제를 지연시킬 가능성이 높다고 하였다(박재우, 권정혜, 1998; 한영숙,

2011).

그럼에도 불구하고 부모의 심리적 통제, 완벽주의, 학업지연행동 간 관계에 대한 경험적 연구들은 서로 불일치하는 결과를 보고한다. 예컨대 백지은과 이승연(2016)의 연구에서 사회부과적 완벽주의는 부모의 심리적 통제와 중학생 자녀의 학업지연행동의 관계를 매개했다(백지은, 이승연, 2016). 이는 고등학생 자녀를 대상으로 한 황임숙과 장성숙(2010)의 연구에서도 동일하게 나타났다. 반면, 아버지 또는 어머니의 심리적 통제가 사회부과적 완벽주의를 거쳐 학업지연행동으로 영향을 미치는 간접효과가 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타난 선행연구들도 존재한다(고은지, 김진숙, 2018; 임소연, 2013).

이러한 선행연구 간 불일치는 부모의 심리적 통제, 완벽주의, 학업지연 간 관계에 대해 추가적인 연구가 필요함을 의미한다. 본 연구에서는 Hewitt과 Flett(1991)의 사회부과적 완벽주의 개념을 바탕으로 세 변인 간 관계를 알아보고자 한다.

4. 자기자비

1) 자기자비(compassion)의 개념

자기자비(compassion)는 불교의 핵심 개념으로, 모든 존재들이 고통에서 자유로워지기를 바라는 마음(Dalai Lama, 2003)을 뜻하며, Neff(2003a)는 이러한 자비의 마음이 자신에게 향하는 것을 자기자비(self-compassion)라는 개념으로 제안하였다.

Neff(2003b)는 자신의 부적절함을 지각할 때나 고통스러운 상황 또는 자신을 냉정하게 비판이나 비난하는 대신에 자신에 대해 돌보고 자비심의 감정을 갖는 것으로 자신의 부족한 점이나 실패를 용서하고 자신을 실수할 수 있는 한 인간임을 수용하고 존중하는 것을 ‘자기자비’라고 하였다. 자기자비는 자비와 마음챙김을 포함하는 개념으로, 타인이나 다른 존재가 아닌 자기 자신에 대한 자비와 마음챙김이라고 하였다(강재연, 장재홍, 2017).

자기자비라는 의미가 자칫 자기합리화라고 인식할 수 있으나 진정한 자기자비란 자신의 잘못된 행동이나 실패에 대해 정당화시키거나 회피하라는 의미가 아닌 자신에 대해 좀 더 온정적인 지지와 끈기를 북돋아 마지막까지 최선을 다행 수행할 수 있도록 돕는 것을 의미한다(Neff, 2003a).

자기 자비는 ‘자기친절’, ‘보편적 인간성’, ‘마음챙김’이라는 세 가지 주요한 요소와 그와 반대되는 ‘자기비난’, ‘자기고립’, ‘과잉동일시’ 요인으로 이루어져 있다. 첫째, ‘자기친절(self-kindness)’은 고난이나 실패를 겪을 때 지나치게 자기 자신에게 비난이나 자책하기보다는, 자기 자신에게 친절하고 너그럽게 이해하는 태도로 대하는 것이다. 이와 반대로, ‘자기비난(self-criticism)’은 자신이 경험하는 생각, 감정 등을 거부하고, 자신을 적대적으로 대하는 태도로 자기친절의 반대개념이다. 둘째, ‘보편적 인간성(common humanity)’은 자신이 겪는 부정적 경험이 삶을 살아가는 과정에서 누구나 경험할 수 있는 것으로 인식하여 고립, 단절, 외로움을 덜 느끼게 하여 자신의 부정적 경험을 탈 개인화할 수 있도록 하는 태도이다. 이와 반대의 개념으로 자신이 겪는 부정적 경험은 자신만 느끼는 것으로 타인과 분리되어 있다고 생각하는 ‘자기고립(self-isolation)’과 반대된 개념이다. 마지막으로, ‘마음챙김(mindfulness)’은 고

통스러운 상황과 감정에 과도하게 몰입하고 공감하기보다 적당한 거리를 두어 균형감 있게 관찰하는 것을 말한다. 이와 반대되는 ‘과잉 동일시 (over-identification)’는 자신의 부정적 생각과 감정에 지나치게 몰입을 의미하는 개념이다(주승아, 2018; Neff, 2003a). 세 요소는 개념적으로 구별되고 현상적 수준에서 다르게 경험되지만, 상호 촉진하거나 발현되게 하는 관계를 이루고 있다(백소영, 2016). 자기의 부정적 경험으로부터 적당한 정신적 거리를 유지할 수 있어야 자신에게 친절하게 대할 수 있고, 자신이 겪는 부정적 경험이 누구나 겪을 수 있는 보편적 측면으로 인식할 수 있는 심리적 여유가 생김으로써 자기의 생각과 감정을 균형 있게 볼 수 있게 된다(Neff, 2003a).

최근 많은 연구에서 자기자비는 개인의 심리적 건강을 설명하고, 임상적 접근에 영향을 주는 범 진단적 개념으로 보고되고 있다(MacBeth & Gumley, 2012). 자기자비가 높은 사람은 자신의 무능력감이나 수치심을 덜 느끼며(Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007), 심리적 탄력성 및 안녕감(Neff & McGehee, 2010), 삶의 만족과 행복(Neff, 2003a)에 긍정적 영향을 주고, 수행의 결과나 외부의 기대와 관계없이 자신에 대해 긍정적으로 평가하고, 여러 성취 상황에서 익숙함을 보인다고 설명한다(Neff, Hsieh, Dejitterat, 2005). 반대로 낮은 자기자비 수준은 불안, 우울, 스트레스(MacBeth & Gumley, 2012), 사고억제(Neff, Kirkpatric, & Rude, 2007), 반추(Rase, 2010), 부적응적 완벽주의(Neff, 2003b), 공격자의식(우인희, 김종남, 2016), 내현적 자기애(김민서, 2018) 등과 부적 상관이 있음을 확인하였다.

긍정적 자기평가와 유사한 대표적인 개념인 자존감은 자기자비와 상당히 높은 상관이 있는 것으로 보고되고 있지만(Leary et al., 2007; Barnard & Curry, 2011), 자존감은 자기 또는 타인의 평가를 전제로 하지만 자기자비는 이러한 평가를 전제로 하지 않는다(Neff, 2003b; 윤혜경, 2016에서 재인용). 자기자비가 자존감의 부정적 측면과 관련성이 더 적고 보다 건강한 자기 태도로써 대인관계 문제와 같은 심리적 부적응을 초래할 수 있는 자기애와는 관련이 유의하지 않았지만, 자존감은 자기애와 유의한 상관을 보였다(Neff, 2003b). 또한 자아를 위협하는 사건에 대하여 자존감보다 자기자비가 자신에 대하여 긍정적 정서를 느낄 수 있도록 돕는 자기태도임을 지지하는 연구들이 증가하고 있다(백소영, 2016). 자기자비가 높은 사람들은 자존감이 높은 사람들에 비해

여 부정적 사건에 대한 평정심이 더 컸고(Leary et al., 2007), 타인평가나 외부결과에 덜 얽매었으며(박세란, 2015; Neff, 2003b), 자기평가를 유지하기 위한 자기고양 전략을 더 적게 사용했다(Petersen, 2014). 이러한 결과에 근거했을 때 자기자비가 자존감을 보완하여 다양한 심리적, 정서적 건강을 보다 잘 설명할 수 있는 변인일 것으로 생각된다.

2) 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 자기자비의 매개효과

부모의 양육행동은 자녀가 독립된 한 개인이자 건강한 사회인으로서 성장하고 발달하는데 영향을 미칠 수 있다. 선행연구들은 부모와 자녀 간의 의사소통이 자녀의 자아수용과 긍정적 대인관계 및 삶의 목적 등에 영향을 주는 것으로 밝혀왔다(이유리, 2009). 특히 부모의 심리적 통제는 자녀의 자율성 및 주도성 발달에 부정적인 영향을 준다(Barber, 1996). 부모가 심리적 통제를 많이 할수록 자녀의 자율성 발달은 억제되고, 의존이 높아지며 무기력이 학습된다. 이는 자신 문제를 해결해나가는 주도성까지 손상시켜 결국 자녀는 자신에 대한 능력을 신뢰하지 못하고, 자신을 비난하는 등 정서적·심리적 문제를 일으킬 수 있다(조은주, 이은희, 2013). 앞서 살펴본 바와 같이 이러한 정서적 역기능을 보완하는 개념으로 자기자비가 Neff(2003)에 의하여 제안되었다. MacBeth와 Gumley(2012)는 자기자비가 불안, 스트레스, 우울 등과 같은 부정적 정서를 감소시키는 것으로 보고하였다(김경의 등, 2008). 부정적 정서는 수행에 대한 동기 및 의미부여를 떨어뜨리고 학업지연행동을 높인다는 선행연구(곽유미, 2010)를 고려해 볼 때, 자기자비는 학업지연행동을 예방하는 효과가 있을 것으로 기대된다. 실제로 자기자비가 목표달성과 동기부여 향상에도 효과가 있었다는 연구결과(Breines & Chen, 2012; Neff et al., 2005)가 있다.

부모의 심리적 통제와 자기자비 간 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 서은미, 최은실(2019)의 연구에서 부모의 심리적 통제가 정서표현 양가성과는 정적 상관을, 자기자비와는 부적 상관을 지니는 것으로 나타났다. 그리고 고정미(2019)의 연구에서는 심리적 통제 수준이 높을수록 자기자비가 낮게 나타났다.

자기자비와 학업지연행동에 대한 선행연구를 살펴보면, 자기자비의 점수가 중하인 대학생들의 지연행동 점수가 높게 나타나는 등(Williams, Anderson, 2008), 학업지연행동과 자기 자비와의 관계는 부적 상관을 보였다(문현정 외, 2015; 장우승, 2015; 정희진, 2016; 유진희, 2018; 주승아, 2018). 또한, 자기자비는 스트레스와 지연행동 간 관계를 매개하여 자기자비가 높아질수록 지연행동이 감소하였다(Sirois, 2013). 이상의 선행연구들을 종합해 볼 때, 자기자비는 부모의 심리적 통제와 학업지연행동과의 관계를 매개할 것으로 보인다.

5. 수행불안

1) 사회불안의 개념

인간은 태어나는 그 순간부터 타인 및 사회와 끊임없이 상호작용의 관계를 맺으며 존재하는 사회적 존재이다. 이러한 사회적 상황에서 실제로 타인에 의해 자신에 대한 평가가 존재하거나 예상될 때 혹은 상상될 때 그 결과로 인하여 발생하는 불안으로 정의되는 사회불안(Schlenker, Leary, 1982)은 불안장애의 하위유형으로 분류되는 정신장애의 일종이다.

정신장애의 진단기준을 제시하는 DSM-5(American Psychiatric Association, 2013)에 의하면, 사회불안 또는 사회공포증은 타인에 의해 세밀하게 관찰되는 사회적 상황에 대해 두려움 또는 불안을 경험하고, 사회적 상황을 회피하거나 강한 불안이나 두려움을 견디는 특징을 지닌다. 사람들은 자신이 타인에게 좋은 인상으로 기억되는 것을 원하지만 그런 원함이 성공하지 못할 것에 대한 의심이 생길 때 불안이 발생하게 되며(Leitenberg, 2013), 타인이 자신을 관찰하거나 자신의 행동이 사회적 상황에서 부정적인 평가를 받을 수도 있다는 것에 대한 염려와 걱정으로 인해 그 평가가 자신을 상처 입히거나, 해로울 것이라는 믿음으로부터 기인 된다(최정훈, 이정운 1994). 즉 사회불안의 핵심은 타인이 자신을 어떻게 보는가에 대한 염려를 하는 것이다(김은정, 2000).

사회불안의 중요한 증상을 세 가지로 나누어 살펴볼 수 있다. 첫 번째는 신체적 증상으로, 사회불안을 경험하는 사람들은 사회적 상호작용 상황과 수행 상황과 같은 불안 상황에 노출될 때 심박 향진, 몸의 떨림, 땀분비 등의 불유쾌한 신체 증상들을 경험한다(이정운, 최정훈, 1997). 때로는 사회적 상황에 직면했을 때 공황발작이라고 할 만한 두려움을 경험하기도 하며, 만성적 긴장으로 두통, 피로감, 위통 등의 스트레스와 관련된 신체 증상들이 나타나기도 한다(김안나, 2018). 두 번째는 인지적 증상이다. 사회불안장애를 가진 사람은 사회적 상황에서 불안감을 느낄 때면 머릿속에서 수많은 생각이 스쳐 지나가는데, 이런 생각이 자주 들면 통제할 수 없을 정도로 자동적으로 어느새 자신의 머릿속을 채우게 된다. 마지막 세 번째는 행동적 증상으로, 사회불안장애의 행

동증상은 사회적 상황에서 느끼는 강렬한 불편감에 대한 반응을 말한다(김은정, 2016).

이와 같은 사회불안은 일반적으로 청소년기 중반에 발병하며 만성적 경과를 거쳐 성인기까지 지속 될 수 있는 질환으로 다른 불안장애에 비해 자주 관찰되는 정신과적 질병이다. 평생 유병률은 약 13%에 이르며 다른 불안장애와 공존하는 경향이 있으며, 타 불안장애에 비해 유병률이 높은 장애로 알려져 있어(권석만, 2013), 그 위험성은 더 크다고 할 수 있다. 또한 이러한 장애를 지닌 사람들은 치료를 위한 노력 대신 사회적 상황과 관계를 피하며 살아가는 경우가 많기 때문에 사회불안으로 인한 고통은 가중될 것으로 예상할 수 있다(권석만, 2013).

Schlenker와 Leary (1982)는 사회불안을 불안의 대상을 기준으로 하여 사회적 상호작용불안과 수행불안을 구분하였다. 사회적 상호작용불안을 경험하는 사람은 타인과 만남이나 대화의 상황에서 불안이나 두려움을 느끼는 유형으로, 여러 명의 친구들과 이야기하는 상황, 이성과 이야기하는 상황, 낯선 사람을 만나는 상황 등에서 불안을 경험한다(김은정, 2016). 이들은 상대방에게 자신의 말이 지루하게 느껴지거나 어리석게 느껴지지 않는지 걱정하고, 상호작용에서 반응을 취하는 데에 있어서 어떤 말과 행동을 취해야 할지 잘 모르거나 자신이 무시당할지도 모르는 것에 대하여 두려움을 느낀다(김미연, 2011). 반면 수행불안을 경험하는 사람은 자신이 타인에게 관찰당하고 있거나 관찰당할 것이라고 상상하는 상황에서 불안이나 두려움을 느끼는 유형으로, 청중 앞에서 자신이 발표하는 상황, 타인 앞에서 무언가를 먹거나 마시는 상황, 사람들이 이미 모여 있는 장소로 들어가는 상황 등에서 불안을 경험하고 사람들 앞에서 자신이 떨거나 얼굴이 빨개지는 등의 신체적인 현상을 타인에게 들키게 될까 봐 걱정하고 그로 인해 자신이 불안하거나 이상하게 보이게 될 것을 걱정하고 두려워한다(Turner, Beidel, & Townsley, 1992). 결국 사회적 상호작용불안은 내향적인 성격에 의하여 유발되고(윤성민, 신희천, 2007), 수행불안은 자신의 불안 증상이 사회적 상황에서 드러나는 것에 대한 두려움 그리고 그 두려움을 인식하기 때문에 유발되는 것으로 보여진다(김향숙, 2001).

2) 수행불안의 개념

수행불안은 사회불안의 하위유형으로, 수행불안을 타인 앞에서 발표와 같이 무언가를 수행해야 하는 상황에서 경험하는 불안으로 개인에 따라서 그 정도의 차이는 있겠지만, 초기 성인기를 대상으로 한 Knappe 등(2011)의 연구결과에서도 다양한 사회불안의 유형 중에서 수행불안이 70.3%으로 높은 비율이 보여주듯이 누구나 겪을 수 있는 것이며, 우리 주위에서 흔하게 관찰할 수 있는 현상 중 하나이다.

Heimverg 등(1990)은 역할극 수행 과제를 이용하여 자기평가와 타인평가에서 사회적 상호작용불안과 수행불안의 차이를 살펴본 결과 사회적 상호작용불안 집단은 자신의 수행에 대한 자기평가와 타인평가와의 차이에서 별다른 차이를 발견하지 못한 반면, 수행불안 집단은 자신의 수행에 대해 관찰자가 평가하는 것보다 더 부정적으로 편향적인 평가를 하는 것으로 나타났다. 국내선행연구에서도 수행불안 집단의 수행 수준이 통제집단의 수행 수준만큼 높았음에도 불구하고 자신의 수행에 대해 불만족스러워하며 부정적인 평가를 하었다고 한다(신혜린, 이기학, 2012; 한기연, 2015)). 더불어, 수행불안은 사회적 상호작용불안에 비해 본인 자신이 완벽해야지만 가치가 있다고 믿는 완벽주의와 관련이 깊은 것으로 나타났으며(최정훈, 이정운, 1994; 박선영, 2003; 정대수, 2017), 수행불안을 지닌 사람들이 나타내는 완벽주의 성향은 자신의 수행을 더욱 부정적으로 평가하는 인지적 왜곡 경향을 보이는 특성과도 관련이 있다(Hook & Valentiner, 2002).

어느 정도의 적절한 수준의 불안은 과제의 수행에 있어서 수행능력을 향상시켜주는 원동력으로 작용하거나 대인관계에 있어서도 적절한 긴장을 하게끔 하는 긍정적인 순기능을 발휘하기도 하지만, 누구나 경험할 수 있는 정상범위에서 벗어난 과도한 불안과 두려움은 비합리적인 공포심을 갖게 하여, 개인의 정체감, 안정감을 비롯하여 대인관계, 학업, 진로 등에 부정적인 영향을 미친다(박지연, 양난미, 2014; 김성주, 이영순, 2015).

특히 대학교의 경우, 대학 수업은 토론 중점의 자신의 의견과 생각을 표현하는 발표 수업으로 변화하고 있어(이소연, 2014), 중·고등학교와는 달리 발표와 토론 등 자발적 참여가 많으며 의사소통 능력이 중요한 직업적 역량으로

평가되고 있어 발표와 토론은 더 많이 요구되고 있는 것과 더불어 취업을 위한 학점과 스펙 관리 등 지속적인 평가를 피할 수 없는 상황에서 수행불안을 경험할 가능성은 더 크다고 할 수 있다(이소연, 2014; 이연정, 2015). 사회적 진로 과업을 본격적으로 준비하고 수행해야 하는 중요한 시기에 놓인 대학생들이 그로 인해 심리적 불편감과 부적응적인 측면을 경험할 것으로 예측할 수 있다(안혜연, 2016).

따라서 본 연구에서는 사회불안의 하위유형으로서, 수행불안을 타인 앞에서 발표와 같이 무언가를 수행해야 하는 상황에서 경험하는 불안으로 정의하고 부모의 심리적 통제, 학업지연행동과의 상관관계를 고찰 해보고자 한다.

3) 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 수행불안의 매개효과

사회불안장애를 지닌 사람은 사회적 상황에서 타인이 자신을 부정적으로 평가하고 그들에게 자신은 거부당할 것이라는 부정적인 생각들을 자동적으로 떠올린다(Glass & Furlong, 1990).

사회불안을 일으키는 한 요인으로 부모의 과잉통제, 비일관적인 태도, 과잉보호 등과 같은 부모의 양육태도가 거론되고 있다.(서경현, 2012; 이승연, 김희화, 2015).

부모의 심리적 통제와 수행불안 간 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 사회공포증 즉 수행불안을 겪는 환자들에게 어린시절 가정환경이나 부모의 양육방식에 대한 회고적 보고 조사를 실시하였는데 사회공포증을 보이는 환자들은 어린시절 부모의 과잉보호 및 통제가 심하며, 애정표현이나 돌봄은 부족한 것으로 회상하였다(Parker, 1979; Arrindell, Emmelkamp, Monsma & Brilman, 1983). 반면, 부모의 양육태도가 애정적, 성취적, 합리적일 때 발표불안 정도가 낮아진다고 보고하였다(박수연, 2014). 또한, 허묘연, 오강섭, 이시형(1998)은 사회공포증(SPS)의 원인과 관련된 부모의 양육태도를 측정할 수 있는 척도를 개발하였는데, 이는 수행불안과 부모의 양육태도가 서로 관련성이 있음을 알 수 있다.

더불어 사회불안이 심해지면 대인관계의 장애로 적응 기능상에 손상을 입어 학업에 지장을 줄 수 있다고 하였다(허재홍, 조용래, 2005).

학업지연행동과 사회불안 간 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 사회불안을 겪는 학생들이 그렇지 않은 학생들보다 학업적응에 어려움을 겪으며(허재홍, 조용래, 2005), 대학생들의 사회불안 수준이 높을수록 진로 개방성 및 진로탐색 활동과 진로정체성에 부정적인 영향을 끼친다고 하였고(이현주, 2008). 따라서 Rothblum 등(1986)은 지연행동을 줄이기 위해서는 특성 불안을 줄이는 것이 중요하다고 보고하였다.

사회불안장애로 인해 청년기에 직업기능이나 사회생활에 지장을 많이 받는다는 점을 고려하면(Davidson, Hughes, George, & Blazer, 1993; Schneier, Johnson, Hornig, Liebowitz, & Weissman, 1992; Stein, Walker, & Forde, 1996), 대학생의 사회불안은 그 후의 사회적응의 측면에서도 매우 중요한 문제라 할 수 있다(허재홍, 조용래, 2005).

아직 국내선행연구에는 사회불안의 하위요인인 수행불안과 학업지연행동과의 직접적인 연구는 없으나 사회불안과 관련된 선행연구결과를 살펴보면, 부모의 심리적 통제와 학업지연과의 관계에서 수행불안이 관련 있을 것이라고 예상되며 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 매개하는 것을 예측 할 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 연구절차

본 연구는 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계를 알아보고, 사회부과적 완벽주의와 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과가 있는지 알아보기 위해 서울, 경기, 부산, 울산지역 등에 소재한 대학교에 재학 및 휴학 중인 대학생을 대상으로 2019년 9월부터 12월까지 4개월 동안 온라인 설문 조사를 실시하여 자료를 수집하였다. 본 연구를 위해 제작된 설문지는 자기보고식 방법을 사용하였다. 총 367명이 설문에 참여하였으며, 이중 불성실 및 중복 등으로 응답한 23부를 제외한 총 344부를 분석에 사용하였다. 연구 대상자 총 344명 중 성별 구성은 남자 154명(44.8%), 여자 190명(55.2%)이고, 학년별로는 1학년 75명(21.8%), 2학년 118명(34.3%), 3학년 81명(23.6%), 4학년 66명(19.1%), 휴학 4명(1.2%)의 비율로 구성되었다. 자세한 인구특성학적 정보는 <표 1>에 제시하였다.

<표 1> 연구대상의 성별, 학년, 전공 빈도

(N = 353)

	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남	154	44.8
	여	190	55.2
	전체	344	100.0
학년	1학년	75	21.8
	2학년	118	34.3
	3학년	81	23.6
	4학년	66	19.1
	휴학생	4	1.2
	전체	344	100.0
전공	공학계열	137	39.8
	인문사회계열	63	18.3
	자연과학계열	48	14.0
	예체능계열	42	12.2
	상경계열	19	5.5
	사범계열	12	3.5
	보건의료계열	9	2.6
	생활과학	7	2.0
	기타	7	2.0
	전체	344	100.0

2. 측정도구

1) 학업지연행동 척도

대학생들의 학업지연행동을 측정하기 위하여 허효선(2012)이 개발하고 타당화 한 학업적 착수-완수지연척도(Academic Intiation-Completion Procrastination Scale: AICPS)를 사용하였다. 이 척도는 자기 보고식 척도로 대학생들을 대상으로 사용하도록 타당화 되었으며 학업적 착수지연 11문항과 학업적 완수지연 7문항 총 18문항으로 구성되었다. 각 문항은 자신을 얼마나 잘 설명하는지에 따라 (1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다) 5점 Likert 척도로 평정하도록 되어 있다. 허효선(2012)의 연구에서 나타난 내적 합치도는 전체 .92이며, 학업적 착수지연 .94, 학업적 완수지연 .83이었다. 본 연구에서는 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α) .95이었고 측정 변인별 신뢰도는 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 학업지연행동 척도의 요인별 문항 구성과 신뢰도 (N = 344)

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
학업적 착수지연	11	1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14	.95
학업적 완수지연	7	3, 6, 9, 15, 16, 17, 18	.87
전체	18		.95

2) 부모의 심리적 통제 척도

대학생 본인이 지각한 부모의 심리적 통제를 측정하기 위해 Barber(1996)가 개발하고, 최명진과 김은정(2018)이 번안하고 타당화 한 자기 보고식 대학생용 심리적 통제척도(Psychological Control Scale-Youth Self-Report: PCS-YSR)를 사용하였다. 언어적 표현의 제약 3문항, 감정의 무효화 3문항, 개인적 공격

3문항, 죄책감 유도 2문항, 애정철회 3문항, 기괴한 정서적 행동 2문항으로 6개 하위요인의 총 16개 문항으로 구성되어 있다.

이 척도는 4점 Likert식 척도(1=전혀 그렇지 않다, 4=매우 그렇다)로 평정되며 총점이 높을수록 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제 수준이 높음을 의미한다. 최명진과 김은정(2018)의 연구에서 전체 내적 합치도는 .93으로 나타났으며, 본 연구에서는 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α) .94이며 측정 변인별 신뢰도는 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 심리적 통제 척도의 문항 구성 및 신뢰도 (N = 344)

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
언어적 표현의 제약	3	1, 2, 3	.78
감정의 무효화	3	4, 5, 6	.75
개인적 공격	3	7, 8, 9	.77
죄책감 유도	2	10, 11	.75
애정철회	3	12, 13, 14	.80
기괴한 정서적 행동	2	15, 16	.77
전체	16		.94

3) 사회부과적 완벽주의 척도

사회부과적 완벽주의를 측정하기 위해 Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale: HMPS)를 한기연(1993)이 한국어로 번안한 것을 사용하였다. HMPS는 Hewitt와 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 개념을 바탕으로 만들어졌으며, '자기지향적 완벽주의' 15문항과 '타인지향적 완벽주의' 15문항, '사회부과적 완벽주의' 15문항으로 3개 하위요인의 총 45문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 7점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 평정하여, 총점이 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미한다.

본 연구에서는 이중 사회부과적 완벽주의에 해당하는 15문항을 사용하였고, Hewitt와 Flett(1991)의 연구에서 내적 합치도 .87로 나타났고, 하기연(1993)의 연구에서는 내적 합치도 .76으로 나타났다. 본 연구에서는 신뢰도 계수 (Cronbach's α) .82이었고 측정 변인 신뢰도는 <표 4>에 제시하였다.

<표 4> 사회부과적 완벽주의 척도의 문항 구성 및 신뢰도 (N = 344)

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
사회부과적 완벽주의	15	1, 2*, 3, 4, 5, 6*, 7, 8*, 9, 10, 11, 12*, 13, 14, 15*	.82
전체	15		.82

*은 역채점 문항

4) 수행불안 척도 (Social Phobia Scale: SPS)

다른 사람들이 주시하는 사회적 상황에서 특정한 수행을 할 때 느끼는 불안 정도를 측정하기 위하여 Mattick과 Clarke(1998)가 개발하고, 김향숙(2001)이 대학생을 대상으로 번안 및 타당화 한 사회적 상호작용불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale: SLAS) 19문항과 수행불안 척도(Social Phobia Scale: SPS) 20문항으로 구성되어 있다.

본 연구에서는 수행불안 척도(SPS)만 사용하였으며, 수행불안 척도(SPS)는 5점 Likert식 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정되며, 총점이 높을수록 다른 사람이 주시하는 사회적 상황에서 수행을 할 때 느끼는 수행불안의 수준이 높음을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 내적 합치도는 .92로 나타났으며, 본연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's α) .93이었고 측정변인 신뢰도는 <표 5>에 제시하였다.

<표 5> 수행불안 척도의 문항 구성 및 신뢰도

(N = 344)

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
수행불안	20	1-20	.93
전체	20		.93

5) 한국판 자기자비 척도(K-SCS)

자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003)가 개발한 척도를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안하고 타당화 한 한국판 자기자비 척도(Korean Self-Compassion Scale:K-SCS)를 사용하였다. 본 척도는 '자기친절' 5문항, '자기판단' 5문항, '보편적 인간성' 4문항, '고립' 4문항, '마음챙김' 4문항, '과잉 동일시' 4문항으로 6개 하위요인 총 26문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 Likert 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정되며, 점수가 높을수록 자기 자비 수준이 높은 것을 의미한다. 김경의 등(2008)의 연구에서 내적 합치도는 .91이었으며, 본 연구에서는 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α) .82이고 측정 변인별 신뢰도는 <표 6>에 제시하였다.

<표 6> 자기자비 척도의 요인별 문항 구성과 신뢰도

(N = 344)

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
자기친절	5	5, 12, 19, 23, 26	.75
자기판단*	5	1, 8, 11, 16, 21	.81
보편적 인간성	4	3, 7, 10, 15	.73
고립*	4	4, 13, 18, 25	.81
마음챙김	4	9, 14, 17, 22	.70
과잉 동일시*	4	2, 6, 20, 24	.77
전체	26		.86

*은 역채점 문항

3. 분석방법

본 연구에서는 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 사회부과적 완벽주의와 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과를 살펴보기 위하여 SPSS 21 통계 프로그램과 Hayes(2018)의 The PROCESS macro 3.3을 활용하여 분석하였다, 구체적인 분석 절차는 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 인구통계학적 배경의 특성을 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 왜도와 첨도를 통해 기술적 경향성을 알아보기 위해 기술통계분석을 실시하였다. 또한, 측정도구의 내적 합치도를 검증하기 위해 신뢰도 분석을 실시하여, 신뢰도 계수(Chronbach's α)를 산출하였다.

둘째, 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 사회부과적 완벽주의와 자기자비, 수행불안, 학업지연행동 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다.

셋째, 부모의 심리적 통제, 학업지연행동 간의 관계에서 사회부과적 완벽주의와 자기자비, 수행불안 각각의 매개효과 검증을 위해 Hayes(2018)의 The PROCESS macro Model 4를 이용하여 분석하고, 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 사용하여 간접효과 유의성을 검증하였다.

넷째, 부모의 심리적 통제, 학업지연행동 간의 관계에서 사회부과적 완벽주의와 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2018)의 다중매개 분석법인 The PROCESS macro Model 6을 활용하여 하나의 모형에서 세 개의 매개효과를 동시에 추정하고, 개별 간접 경로의 유의성을 확인하여 순차적 매개효과를 검증하였다. 또한 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 사용하여 간접효과의 유의성을 검증하였다.

IV. 연구결과

1. 주요 변인의 기술 통계 및 상관분석

본 연구의 주요 변인인 부모의 심리적 통제, 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안, 학업지연행동의 수준을 확인하기 위하여 전체 및 하위요인들의 평균(M), 표준편차(SD), 왜도, 첨도를 구하였다. West, Finch, & Curran(1995)은 변인들의 왜도와 첨도의 값이 각각 ± 2 , ± 7 이내에 있을 때 정규성 가정을 충족시킨다고 하였다. 본 연구 데이터의 왜도, 첨도의 값은 각각 ± 2 , ± 7 범위 내에 분포하므로 정규성을 만족한다고 볼 수 있다. 주요 변인의 기술 통계량은 <표 7>에 제시하였다. 구체적인 내용을 살펴보면, 부모의 심리적 통제는 전체 평균은 2.11($SD=0.69$)으로 나타났으며, 하위요인 중 감정 무효화가 2.38($SD=0.82$)로 가장 높았으며, 애정철회 1.99($SD=0.83$), 죄책감유도 1.98($SD=0.72$), 기괴한 정서적 행동 1.97($SD=0.91$), 개인적 공격이 1.78($SD=0.74$) 순으로 개인적 공격이 가장 낮게 나타났다. 사회부과적 완벽주의의 평균은 3.68($SD=0.80$)로 나타났으며, 수행불안의 평균 2.36($SD=0.81$)로 나타났다. 자기자비는 전체 평균 3.08($SD=0.52$)이며, 하위요인 중 마음챙김 3.27($SD=0.75$)로 가장 높고, 보편적 인간성 3.22, ($SD=0.79$), 고립 3.11($SD=0.95$), 자기판단 3.10($SD=0.90$), 자기친절 2.99($SD=0.75$) 과잉 동일시 2.77($SD=0.91$) 순으로 나타났다. 학업지연행동은 평균 2.94($SD=0.95$)로 하위요인 중 학업착수지연은 3.13($SD=1.07$), 학업완수지연은 2.66($SD=0.98$)로 나타났다.

다음으로, 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제, 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안, 학업지연행동 간의 상관분석을 실시하였다. <표 8>에서 보는 바와 같이 모든 상관관계가 유의한 것으로 나타났는데, 부모의 심리적 통제는 사회부과적 완벽주의($r=.318$, $p<.01$), 수행불안($r=.274$, $p<.01$), 학업지연행동($r=.145$, $p<.01$)과는 정적상관을, 자기자비($r=-.251$, $p<.01$)와는 부적상관을 나타내었다. 사회부과적 완벽주의는 수행불안($r=.463$, $p<.01$), 학업지연행동($r=.121$, $p<.01$)과는 정적상관을, 자기자비($r=-.463$, $p<.01$)와는 부적상관을 보

였으며, 수행불안은 자기자비($r=-.463, p<.01$)와는 부적상관을 학업지연 행동 ($r=.329, p<.01$)과는 정적 상관을 보였다. 마지막으로 자기자비는 학업지연 행동 ($r=-.246, p<.01$)과는 부적 상관을 나타내었다.

<표 7> 주요변인의 기술통계량

(N = 344)

주요변인	하위변인	M	SD	왜도	첨도
부모의 심리적 통제	언어적 표현의 제약	2.27	0.83	0.20	-0.81
	감정의 무효화	2.38	0.82	0.14	-0.47
	개인적 공격	1.78	0.74	0.91	0.01
	죄책감 유도	1.98	0.72	0.55	-0.33
	애정철회	1.99	0.83	0.58	-0.42
	기괴한 정서적 행동	1.97	0.91	0.72	-0.24
	전체	2.11	0.69	0.39	-0.58
사회부과적 완벽주의	사회부과적 완벽주의	3.68	0.80	-0.16	0.31
	전체	3.68	0.80	-0.16	0.31
자기자비	자기친절	2.99	0.75	-0.10	0.08
	자기판단	3.10	0.90	0.08	-0.51
	보편적인간성	3.22	0.79	-0.24	-0.10
	고립	3.11	0.95	0.03	-0.67
	마음챙김	3.27	0.75	-0.11	0.13
	과잉동일시	2.77	0.91	0.26	-0.46
	전체	3.08	0.52	-0.01	0.49
수행불안	수행불안	2.36	0.81	0.38	-0.57
	전체	2.36	0.81	0.38	-0.57
학업지연행동	학업적 착수지연	3.12	1.07	-0.14	-0.77
	학업적 완수지연	2.66	0.98	0.16	-0.72
	전체	2.97	0.95	-0.13	-0.58

<표 8> 주요 변인 간 상관관계 분석

(N = 344)

	1	2	3	4	5
1. 부모의 심리적 통제	1				
2. 사회부과적 완벽주의	.318**	1			
3. 수행불안	.274**	.463**	1		
4. 자기자비	-.251**	-.463**	-.431**	1	
5. 학업지연행동	.145**	.121*	.329**	-.246**	1

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

이들의 상관울 더 구체적으로 확인하기 위해 주요 변인 각각의 하위변인들 간 상관분석을 실시하였고, 그 결과를 <표 9>에 제시하였다.

<표 9 > 부모심리적 통제, 사회부과적 완벽주의, 수행불안, 자기자비, 학업지연행동 간의 상관표

(N = 344)

	1	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	2	3	4	4-1	4-2	4-3	4-4	4-5	4-6	5	5-1	5-2
1. 부모의 심리적 통제	1																		
1-1. 언어적 표현의 제약	.818**	1																	
1-2. 감정의 무표화	.788**	.600**	1																
1-3. 개인적 공격	.854**	.641**	.571**	1															
1-4. 죄책감 유도	.912**	.646**	.630**	.902**	1														
1-5. 애정철회	.864**	.603**	.562**	.731**	.756**	1													
1-6. 기괴한 정서적 행동	.861**	.657**	.565**	.715**	.753**	.762**	1												
2. 사회부과적 완벽주의	.318**	.230**	.302**	.255**	.289**	.267**	.257**	1											
3. 수행불안	.274**	.226**	.218**	.234**	.236**	.246**	.245**	.463**	1										
4. 자기자비	-.251**	-.181**	-.209**	-.210**	-.220**	-.232**	-.231**	-.463**	-.431**	1									
4-1. 자기친절	.025	.007	-.007	.049	.051	.047	-.014	-.139**	-.083	.639**	1								
4-2. 자기판단	-.332**	-.268**	-.239**	-.274**	-.291**	-.326**	-.290**	-.408**	-.440**	.741**	.238**	1							
4-3. 보편적 인간성	.140**	.144**	.047	.085	.128*	.135*	.143**	-.098	.007	.385**	.467**	-.119*	1						
4-4. 고립	-.347**	-.253**	-.280**	-.298**	-.316**	-.321**	-.302**	-.488**	-.465**	.690**	.078	.676**	-.078	1					
4-5. 마음챙김	.016	.036	.012	.000	.019	-.004	-.003	-.150**	-.092	.505**	.538**	-.018	.561**	.015	1				
4-6. 과잉동일시	-.329**	-.246**	-.238**	-.263**	-.316**	-.295**	-.300**	-.368**	-.431**	.697**	.133*	.707**	-.148**	.681**	.023	1			
5. 학업지연행동	.145**	.149**	.015	.136*	.121*	.173**	.175**	.121*	.329**	-.246**	.036	-.335**	.163**	-.344**	-.017	-.316**	1		
5-1. 학업착수지연	.104	.109*	-.027	.108*	.091	.144**	.135*	.035	.248**	-.179**	.050	-.271**	.172**	-.258**	.006	-.274**	.955**	1	
5-2. 학업완수지연	.185**	.186**	.084	.155**	.146**	.185**	.206**	.242**	.396**	-.308**	.005	-.372**	.112*	-.415**	-.054	-.319**	.858**	.666**	1

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

2. 연구문제 검증

1) 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 단순매개 효과

연구문제 1-1. 부모의 심리적 통제가 사회부과적 완벽주의를 통하여 학업지연행동에 미치는 영향은 어떠한가?

연구문제 1-1을 알아보기 위해 Hayes(2018)의 The PROCESS macro Model 4를 이용하여 분석을 실시한 결과가 <표 10>에 제시되어 있다. 매개효과를 Bootstrapping 방법을 사용하여 검증하였고 그 결과는 <표 11>와 같다.

<표 10> 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의의 매개효과 검증 (N = 344)

준거변인	예측변인	B	SE	t	p
학업지연행동	부모의 심리적통제	.202	.073	2.750*	.006
$F_{(1, 351)}=7.561, p=.006, R^2=.021$					
사회부과적 완벽주의	부모의 심리적 통제	.369	.058	6.280***	.000
$F_{(1, 351)}=39.434, p=.000, R^2=.101$					
학업지연행동	부모의 심리적 통제	.165	.077	2.136*	.033
	사회부과적 완벽주의	.099	.066	1.496	.135
$F_{(2, 350)}=4.914, p=.008, R^2=.027$					

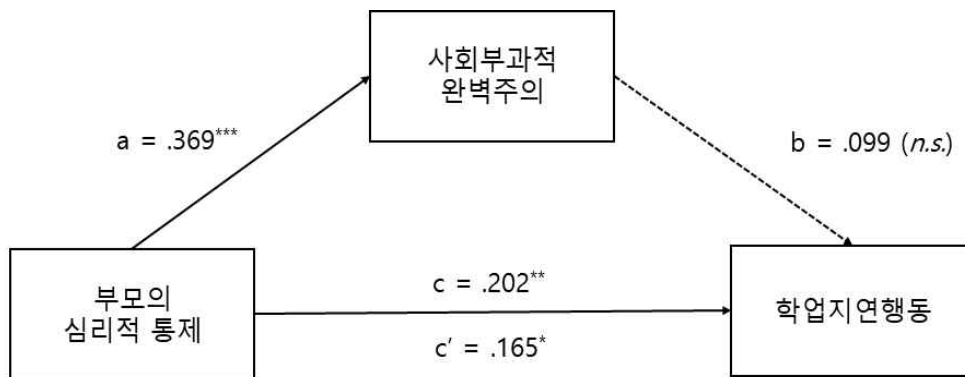
* $p < .05$, *** $p < .001$

분석결과, 부모의 심리적 통제는 학업지연행동에 대해 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.202, p<.01$). 즉, 부모의 심리적 통제가 높을수록 학업지연행동이 더 높았다. 부모의 심리적 통제가 사회부과적 완벽주의

에 미치는 영향력 역시 유의했다($B=.369, p<.001$). 이는 부모의 심리적 통제가 높을수록 사회부과적 완벽주의가 높게 나타남을 의미한다. 그러나 학업지연행동을 예측하기 위해 부모의 심리적 통제와 사회부과적 완벽주의를 모두 투입한 결과, 사회부과적 완벽주의의 영향력은 유의하지 않은 것으로 나타났다($B=.099, p>.05$). <표 11>에 제시된 바와 같이 부모의 심리적 통제가 사회부과적 완벽주의를 통해 학업지연행동에 미치는 간접효과 역시 통계적으로 유의하지 않았다(95% CI [-.019, .095]). 이를 종합하면, 부모의 심리적 통제는 학업지연행동에 직접적으로 영향을 미치나, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의의 매개효과는 유의하지 않음을 알 수 있다. 이러한 분석결과를 도식화 하면 [그림 2]와 같다.

<표 11> 사회부과적 완벽주의의 매개효과 유의성 검증 (N = 344)

매개경로	B	Boot. SE	Bootstrapping 95%신뢰구간	
			하한값	상한값
부모의 심리적 통제 → 사회부과적 완벽주의 → 학업지연행동	.037	.029	-.019	.095



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

주. 실선은 유의한 경로, 점선은 유의하지 않은 경로를 의미함.

[그림 2] 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의의 매개효과

연구문제 1-2. 부모의 심리적 통제가 자기자비를 통하여 학업지연행동에 미치는 영향은 어떠한가?

연구문제 1-2를 알아보기 위해 Hayes(2018)의 The PROCESS macro Model 4를 이용하여 분석 실시한 결과가 <표 12>에 제시되어 있다. 매개효과를 Bootstrapping 방법을 사용하여 검증하였고 그 결과는 <표 13>와 같다.

<표 12> 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 자기자비의 매개효과 검증 (N = 344)

준거변인	예측변인	B	SE	t	p
학업지연행동	부모의 심리적 통제	.202	.073	2.750*	.006
	$F_{(1, 351)}=7.561, p=.006, R^2=.021$				
자기자비	부모의 심리적 통제	-.191	.039	-4.861***	.000
	$F_{(1, 351)}=23.268, p=.000, R^2=.063$				
학업지연행동	부모의 심리적 통제	.123	.074	1.67	.096
	자기자비	-.407	.097	-4.205***	.000
$F_{(2, 350)}=12.802, p=.000, R^2=.068$					

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

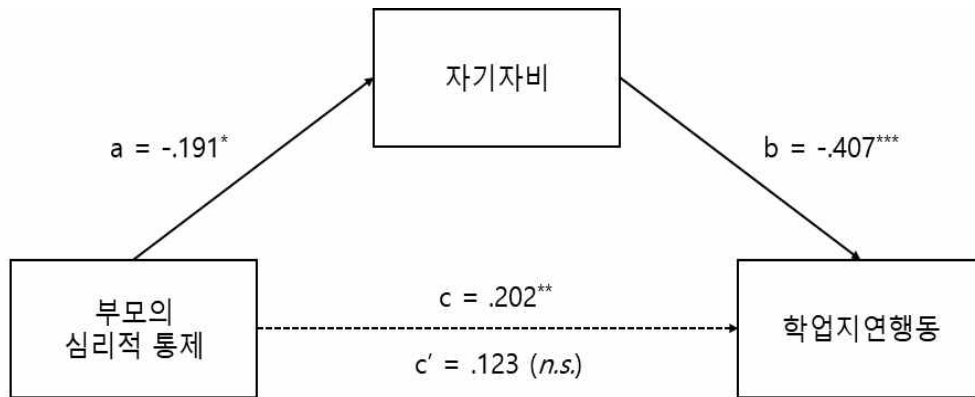
부모의 심리적 통제가 학업지연행동($B=.202, p<.01$)과 자기자비($B=-.191, p<.001$) 각각에 미치는 영향력은 모두 유의했다. 이는 부모의 심리적 통제가 높을수록 학업지연행동은 높게, 자기자비는 낮게 나타남을 의미한다. 학업지연행동을 예측하기 위해 부모의 심리적 통제와 자기자비를 모두 투입한 모형에서 부모의 심리적 통제의 영향력은 유의하지 않았고($B=.123, p>.05$), 자기자비의 영향력은 유의했다($B=-.407, p<.001$). 그리고 <표 13>에 제시된 바와 같이 부모의 심리적 통제가 자기자비를 통해 학업지연행동에 미치는 간접효과 역시 통계적으로 유의했다(95% CI [.033, .137]). 종합하면, 자기자비는 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계를 완전 매개하는 것으로 볼 수 있다. 이러한

분석결과를 도식화 하면 [그림 3]과 같다.

<표 13> 자기자비의 매개효과 유의성 검증

(N = 344)

매개경로	B	Boot. SE	Bootstrapping 95%신뢰구간	
			하한값	상한값
부모의 심리적 통제 → 자기자비 → 학업지연행동	.078	.027	.033	.137



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

주. 실선은 유의한 경로, 점선은 유의하지 않은 경로를 의미함.

[그림 3] 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 자기자비의 매개효과

연구문제 1-3. 부모의 심리적 통제가 수행불안을 통하여 학업지연행동에 미치는 영향은 어떠한가?

연구문제 1-3을 알아보기 위해 Hayes(2018)의 The PROCESS macro Model 4를 이용하여 분석 실시한 결과가 <표 14>에 제시되어 있다. 매개효과를 Bootstrapping 방법을 사용하여 검증하였고 그 결과는 <표 15>와 같다.

<표 14> 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 수행불안의 매개효과 검증 (N = 344)

준거변인	예측변인	B	SE	t	p
학업지연행동	부모의 심리적통제	.202	.073	2.750*	.006
	$F_{(1, 351)}=7.561, p=.006, R^2=.021$				
수행불안	부모의 심리적 통제	.324	.061	5.335***	.000
	$F_{(1, 351)}=28.461, p=.000, R^2=.075$				
학업지연행동	부모의 심리적 통제	.082	.073	1.135	.257
	수행불안	.368	.061	5.979***	.000
$F_{(2, 350)}=22.032, p=.000, R^2=.112$					

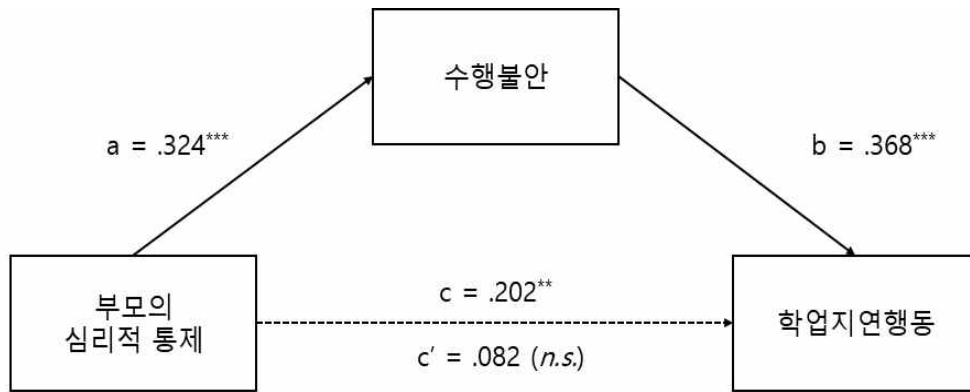
* $p < .05$, *** $p < .001$

부모의 심리적 통제가 학업지연행동($B=.202, p<.01$)과 수행불안($B=.324, p<.001$) 각각에 미치는 영향력은 모두 유의했다. 이는 부모의 심리적 통제가 높을수록 학업지연행동과 수행불안이 모두 높게 나타남을 의미한다. 학업지연행동을 예측하기 위해 부모의 심리적 통제와 수행불안을 모두 투입한 모형에서 부모의 심리적 통제의 영향력은 유의하지 않았고($B=.082, p>.05$), 수행불안의 영향력은 유의했다($B=.368, p<.001$). 그리고 <표 15>에 제시된 바와 같이 부모의 심리적 통제가 수행불안을 통해 학업지연행동에 미치는 간접효과 역시 통계적으로 유의했다(95% CI [.060, .188]). 종합하면, 수행불안은 부모의 심리

적 통제와 학업지연행동 간 관계를 완전 매개하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 분석결과를 도식화 하면 [그림 4]와 같다.

<표 15> 수행불안의 매개효과 유의성 검증 (N = 344)

매개경로	B	Boot. SE	Bootstrapping 95%신뢰구간	
			하한값	상한값
부모의 심리적 통제 → 수행불안 → 학업지연행동	.119	.033	.060	.188



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

주. 실선은 유의한 경로, 점선은 유의하지 않은 경로를 의미함.

[그림 4] 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 수행불안의 매개효과

2) 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 순차적 매개 효과

연구문제 2-1. 부모의 심리적 통제가 사회부과적 완벽주의, 자기자비를 통하여 학업지연행동에 미치는 영향은 어떠한가?

부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의와 자기자비의 순차적 매개효과를 Hayes(2018)의 다중매개 분석법인 The PROCESS macro Model 6를 활용하여 검증한 결과가 <표 16>, <표 17>, [그림 5]에 제시되어 있다. 분석결과, 사회부과적 완벽주의와 자기자비의 순차적 매개효과는 유의한 것으로 나타났다(95% CI [.019, .076]). 구체적으로 살펴보면, 부모의 심리적 통제가 높을수록 대학생 자녀의 사회부과적 완벽주의 수준이 높게 나타나며($B=.369, p<.001$), 사회부과적 완벽주의가 높을수록 자기자비는 낮아졌다($B=-.281, p<.001$). 그리고 자기자비가 낮아지면 학업지연행동이 증가하는 것으로 나타났다($B=-.419, p<.001$).

<표 16> 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의와 자기자비의 순차적 매개효과 검증 (N = 344)

준거변인	예측변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
학업지연행동	부모의 심리적통제	.202	.073	2.750*	.006
	$F_{(1, 351)}=7.561, p=.006, R^2=.021$				
사회부과적 완벽주의	부모의 심리적 통제	.369	.058	6.280***	.000
	$F_{(1, 351)}=39.434, p=.000, R^2=.101$				
자기자비	부모의 심리적 통제	-.088	.038	-2.330*	.020
	사회부과적 완벽주의	-.281	.033	-8.608***	.000
$F_{(2, 350)}=51.322, p=.000, R^2=.227$					

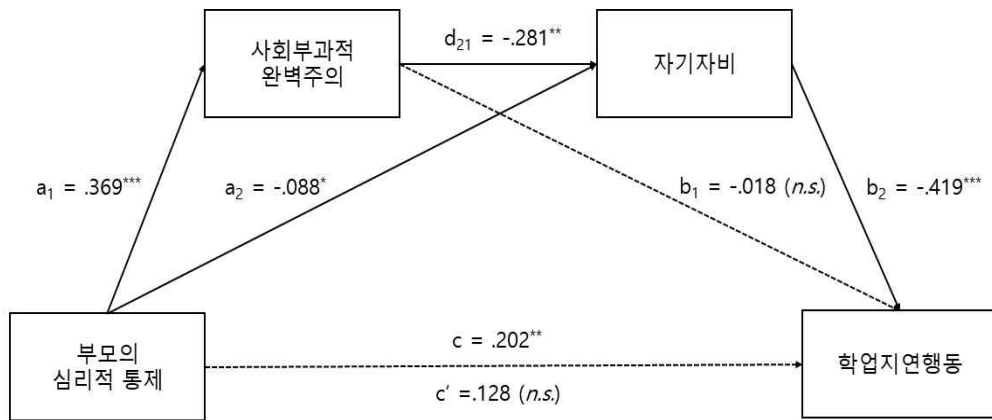
준거변인	예측변인	B	SE	t	p
	부모의 심리적 통제	.128	.076	7.733	.094
학업지연행동	사회부과적 완벽주의	-.018	.072	-.251	.801
	자기자비	-.419	.107	-3.920***	.000

$F_{(3, 349)}=8.533, p=.000, R^2=.068$

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

<표 17> 사회부과적 완벽주의와 자기자비의 순차적 매개효과 유의성 검증
(N = 344)

매개경로	B	Boot. SE	Bootstrapping 95%신뢰구간	
			하한값	상한값
부모의 심리적 통제 → 사회부과적 완벽주의 → 자기자비 → 학업지연행동	.043	.015	.019	.076



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

주. 실선은 유의한 경로, 점선은 유의하지 않은 경로를 의미함.

[그림 5] 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서
사회부과적 완벽주의와 자기자비의 순차적 매개효과

연구문제 2-2. 부모의 심리적 통제가 사회부과적 완벽주의, 수행불안을 통하여 학업지연행동에 미치는 영향은 어떠한가?

부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의와 수행불안의 순차적 매개효과를 검증한 결과가 <표 18>, <표 19>, [그림 6]에 제시되어 있다. 분석결과, 사회부과적 완벽주의와 수행불안의 순차적 매개효과는 유의한 것으로 나타났다(95% CI [.019, .076]). 구체적으로 살펴보면, 부모의 심리적 통제가 높을수록 대학생 자녀의 사회부과적 완벽주의 수준이 높게 나타나며($B=.369, p<.001$), 사회부과적 완벽주의가 높을수록 수행불안은 높아졌다($B=.426, p<.001$). 그리고 수행불안이 높아지면 학업지연행동도 증가하는 것으로 나타났다($B=.395, p<.001$).

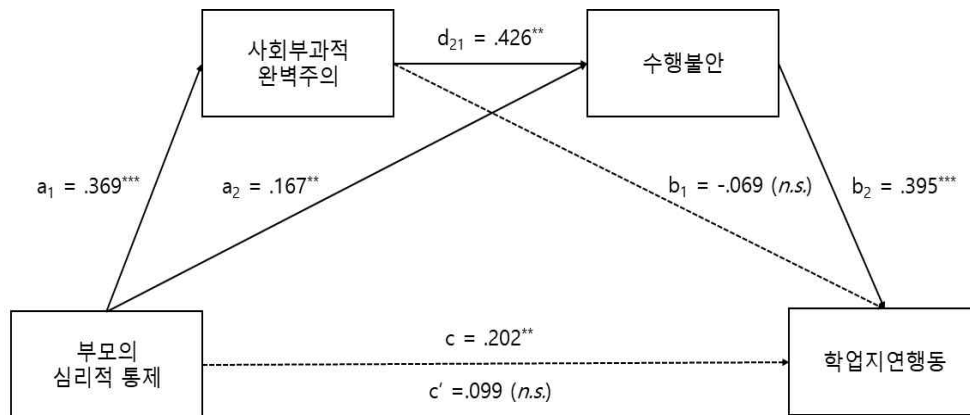
<표 18> 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의와 수행불안의 순차적 매개효과 검증 (N = 344)

준거변인	예측변인	B	SE	t	p
학업지연행동	부모의 심리적 통제	.202	.073	2.750*	.006
	$F_{(1, 351)}=7.561, p=.006, R^2=.021$				
사회부과적 완벽주의	부모의 심리적 통제	.369	.058	6.280***	.000
	$F_{(1, 351)}=39.434, p=.000, R^2=.101$				
수행불안	부모의 심리적 통제	.167	.058	2.853*	.005
	사회부과적 완벽주의	.426	.050	8.470***	.000
	$F_{(2, 350)}=51.968, p=.000, R^2=.232$				
학업지연행동	부모의 심리적 통제	.099	.0746	1.327	.185
	사회부과적 완벽주의	-.069	.070	-.988	.324
	수행불안	.395	.067	5.854***	.000
$F_{(3, 349)}=15.012, p=.000, R^2=.114$					

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

<표 19> 사회부과적 완벽주의와 수행불안의 순차적 매개효과 유의성 검증
(N = 344)

매개경로	B	Boot. SE	Bootstrapping 95%신뢰구간	
			하한값	상한값
부모의 심리적 통제 → 사회부과적 완벽주의 → 수행불안 → 학업지연행동	.062	.018	.031	.102



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

주. 실선은 유의한 경로, 점선은 유의하지 않은 경로를 의미함.

[그림 6] 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서
사회부과적 완벽주의와 수행불안의 순차적 매개효과

연구문제 2-3. 부모의 심리적 통제가 자기자비, 수행불안을 통하여
 학업지연행동에 미치는 영향은 어떠한가?

부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 자기자비와 수행불안의 순차적 매개효과를 검증한 결과가 <표 20>, <표 21>, [그림 7]에 제시되어 있다. 분석결과, 자기자비와 수행불안의 순차적 매개효과는 유의한 것으로 나타났다(95% CI [.014, .065]). 구체적으로 살펴보면, 부모의 심리적 통제가 높을수록 대학생 자녀의 자기자비 수준이 낮게 나타나며($B=-.192, p<.001$), 자기자비가 낮을수록 수행불안은 높아졌다($B=-.599, p<.001$). 그리고 수행불안이 높아지면 학업지연행동도 증가하는 것으로 나타났다($B=.312, p<.001$).

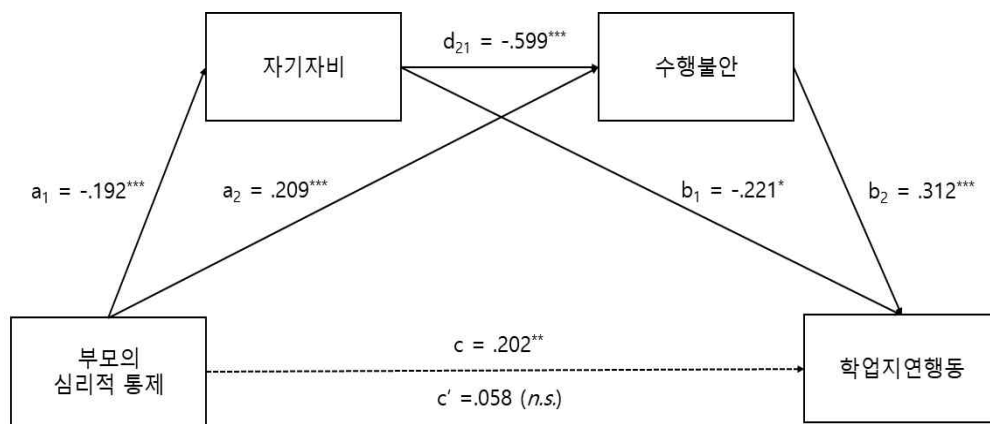
<표 20> 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 자기자비와 수행불안의 순차적 매개효과 검증 (N = 344)

준거변인	예측변인	B	SE	t	p
학업지연행동	부모의 심리적 통제	.202	.073	2.750*	.006
	$F_{(1, 351)}=7.561, p=.006, R^2=.021$				
자기자비	부모의 심리적 통제	-.192	.039	-4.861***	.000
	$F_{(1, 351)}=39.434, p=.000, R^2=.101$				
수행불안	부모의 심리적 통제	.209	.058	3.612***	.000
	자기자비	-.599	.076	-7.910***	.000
$F_{(2, 350)}=48.008, p=.000, R^2=.215$					
학업지연행동	부모의 심리적 통제	.058	.073	.796	.426
	자기자비	-.221	.102	-2.160*	.031
	수행불안	.312	.066	4.695***	.000
$F_{(3, 349)}=16.396, p=.000, R^2=.123$					

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

<표 21> 자기자비와 수행불안의 순차적 매개효과 유의성 검증 (N = 344)

매개경로	B	Boot. SE	Bootstrapping 95%신뢰구간	
			하한값	상한값
부모의 심리적 통제 → 자기자비 → 수행불안 → 학업지연행동	.036	.013	.014	.065



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

주. 실선은 유의한 경로, 점선은 유의하지 않은 경로를 의미함.

[그림 7] 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 자기자비와 수행불안의 순차적 매개효과

연구문제 2-4. 부모의 심리적 통제가 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안을 통하여 학업지연행동에 미치는 영향은 어떠한가?

최종적으로 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과를 검증한 결과가 <표 22>, <표 23>, [그림 7]에 제시되어 있다. 분석결과, 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과는 유의한 것으로 나타났다(95% CI [.006, .027]). 구체적으로 살펴보면, 부모의 심리적 통제가 높을수록 대학생 자녀의 사회부과적 완벽주의 수준이 높게 나타나며($B=.369, p<.001$), 사회부과적 완벽주의가 높을수록 자기자비는 낮아졌다($B=-.281, p<.001$). 자기자비가 낮을수록 수행불안은 높아졌고($B=-.404, p<.001$), 수행불안이 높아지면 학업지연행동도 증가하는 것으로 나타났다($B=.348, p<.001$). 학업지연행동을 예측하기 위해 부모의 심리적 통제, 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안을 투입한 회귀모형은 통계적으로 유의했다($F_{(3, 348)}=13.130, p<.001$). 부모의 심리적 통제, 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안은 학업지연행동 변량의 13.1%를 설명하는 것으로 나타났다.

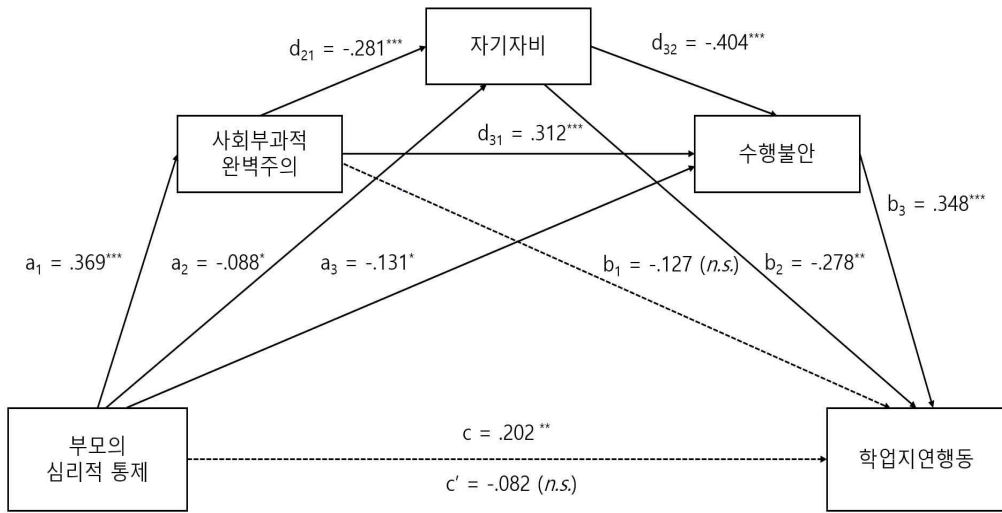
<표 22> 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과 검증 (N = 344)

준거변인	예측변인	B	SE	t	p
학업지연행동	부모의 심리적 통제	.202	.073	2.750*	.006
	$F_{(1, 351)}=7.561, p=.006, R^2=.021$				
사회부과적 완벽주의	부모의 심리적 통제	.369	.059	.628***	.000
	$F_{(1, 351)}=39.435, p=.000, R^2=.101$				
자기자비	부모의 심리적 통제	-.088	.038	-2.330*	.020
	사회부과적 완벽주의	-.281	.033	-8.608***	.000
$F_{(2, 350)}=51.322, p=.000, R^2=.227$					
수행불안	부모의 심리적 통제	.131	.057	2.302*	.022
	사회부과적 완벽주의	.312	.053	5.840***	.000
	자기자비	-.404	.080	-5.076***	.000
$F_{(3, 349)}=46.401, p=.000, R^2=.285$					
학업지연행동	부모의 심리적 통제	.082	.074	1.109	.268
	사회부과적 완벽주의	-.127	.073	-1.745	.082
	자기자비	-.278	.107	-2.597*	.010
	수행불안	.348	.069	5.015***	.000
$F_{(3, 348)}=13.130, p=.000, R^2=.131$					

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

<표 23> 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과 유의성 검증 (N = 344)

매개경로	B	Boot. SE	Bootstrapping	
			95%신뢰구간 하한 값	상한 값
부모의 심리적 통제 → 사회부과적 완벽주의 → 수행불안 → 자기자비 → 학업지연행동	.015	.006	.006	.027



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

주. 실선은 유의한 경로, 점선은 유의하지 않은 경로를 의미함.

[그림 8] 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과

V. 논의 및 제언

1. 결과에 대한 논의

본 연구에서는 대학생을 대상으로 자녀가 지각한 부모의 심리적 통제와 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안, 학업지연행동 간의 관계를 살펴보았으며, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안이 순차적 매개효과가 있는지 살펴보았다.

우선 부모의 심리적 통제, 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안, 학업지연행동에 대한 상관분석을 실시한 결과 전반적으로 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타나 부모의 심리적 통제, 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안, 학업지연행동 간에 밀접한 연관성이 있음을 확인하였다.

본 연구의 주요 측정변인들 간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson 상관분석을 실시한 결과, 부모의 심리적 통제, 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안, 학업지연행동 변인 모두가 상호 간의 유의한 상관관계가 나타났다.

첫째, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동은 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 부모의 심리적 통제가 자녀들의 학업지연행동에 영향을 주는 것으로 부모의 심리적 통제 수준이 높을수록 자녀의 학업지연행동은 높아진다는 것(백승순, 2014; 고은지, 김진숙, 2018)과 일치한다.

둘째, 부모의 심리적 통제는 사회부과적 완벽주의와 정적상관을 보였다. 이러한 결과는 완벽주의가 높은 사람은 과제 수행을 통해서 자신의 능력을 인정받고, 주위 사람들의 기대를 충족시키기 위해 행동한다(권정혜, 박재우, 1998)는 연구결과를 뒷받침해준다.

셋째, 부모의 심리적 통제는 수행불안과도 정적 상관을 보였다. 이는 사회공포증환자의 경우 부모의 비일관, 모의 과보호, 부의 방치와 정적상관을 보인다(김무경, 오윤희, 오강섭, 2004)는 선행연구와 부모가 거부적이거나 높은 기대, 통제적인 양육태도는 청소년의 사회불안에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 내적 통제성을 매개로 하여 사회불안에 간접적으로 영향을 미친다(최은경,

2017)는 선행연구들을 지지하는 연구결과이다.

넷째, 학업지연행동은 사회부과적 완벽주의와의 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였으며, 이는 학업지연행동을 하는 사람들은 사회부과적 완벽주의를 가지고 있다는 선행연구(권정혜, 박재우, 1998; 한영숙, 2011; 백지은, 이승연, 2016)는 연구결과와 일치한 결과이다.

다섯째, 학업지연행동은 수행불안과 정적 상관을 보였다. 이는 사회불안을 겪는 학생들이 그렇지 않은 학생들보다 학업적응에 어려움을 겪으며(허재홍, 조용래, 2005), 대학생들의 사회불안 수준이 높을수록 진로 개방성 및 진로 탐색 활동과 진로정체성에 부정적인 영향을 끼친다(이현주, 2008)는 선행연구와 맥락을 같이한다.

여섯째, 사회부과적 완벽주의는 수행불안과 정적 상관을 보였다. 이는 모의 심리적 통제가 대학생 자녀의 부적응적 완벽주의와 경험적 회피를 증가시켜 더불어 사회불안도 증가시키는 등 높은 대인불안과 관련이 있다는(엄현정, 민경화, 2017; 오강섭 외, 1999) 선행연구들과 일치한다.

마지막으로 자기자비는 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 및 사회부과적 완벽주의, 수행불안과는 모두 부적상관을 나타냈다. 이는 낮은 자기자비 수준은 불안, 우울, 스트레스(MacBeth & Gumley, 2012)와 사고억제(Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007), 반추(Rose, 2010), 부적응적 완벽주의(Neff, 2003b), 공격자의식(우인희, 2016), 내현적 자기애(김민서, 2017)과 부적 상관이라는 선행연구들을 지지하는 연구결과이다.

다음은 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 각각의 단순 매개 효과를 검증하기 위해 Hayes(2018)의 The PROCESS macro Model 4를 실시하였다.

먼저, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 사회부과적 완벽주의를 검증한 결과 사회부과적 완벽주의는 부모의 심리적 통제와 학업지연행동을 매개하였다. 구체적으로 살펴보면, 부모의 심리적 통제는 학업지연행동에 대해 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 부모의 심리적 통제가 사회부과적 완벽주의에 미치는 영향력 역시 유의했다. 그러나 학업지연행동을 예측하기 위해 부모의 심리적 통제와 사회부과적 완벽주의를 모두 투입한 결과, 사회부과적 완벽주의의 영향력은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이

는 부모의 심리적 통제는 학업지연행동에 직접적으로 영향을 미치나, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의의 매개효과는 유의하지 않음을 알 수 있다. 이러한 결과는 아버지 또는 어머니의 심리적 통제가 사회부과적 완벽주의를 거쳐 학업지연행동으로 영향을 미치는 간접효과가 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다는(고은지, 2017; 임소연, 2012) 결과와 흐름을 같이 한다.

둘째, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증한 결과 자기자비는 부모의 심리적 통제와 학업지연행동을 매개하였다. 구체적으로 살펴보면, 부모의 심리적 통제가 학업지연행동과 자기자비 각각에 미치는 영향력은 모두 유의했다. 이는 부모의 심리적 통제가 높을수록 학업지연행동은 높게, 자기자비는 낮게 나타남을 의미한다. 학업지연행동을 예측하기 위해 부모의 심리적 통제와 자기자비를 모두 투입한 모형에서 부모의 심리적 통제의 영향력은 유의하지 않았고, 자기자비의 영향력은 유의했다. 그리고 부모의 심리적 통제가 자기자비를 통해 학업지연행동에 미치는 간접효과 역시 통계적으로 유의했다. 즉, 자기자비는 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계를 완전 매개하는 것으로 볼 수 있다. 종합하면, 부모의 심리적 통제가 높을수록 자기자비는 낮아지고 학업지연행동은 높아짐을 의미한다.

셋째, 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 수행불안의 매개효과를 검증한 결과 수행불안은 부모의 심리적 통제와 학업지연행동을 매개하였다. 부모의 심리적 통제가 학업지연행동과 수행불안 각각에 미치는 영향력은 모두 유의했다. 이는 부모의 심리적 통제가 높을수록 학업지연행동과 수행불안이 모두 높게 나타남을 의미한다. 학업지연행동을 예측하기 위해 부모의 심리적 통제와 수행불안을 모두 투입한 모형에서 부모의 심리적 통제의 영향력은 유의하지 않았고, 수행불안의 영향력은 유의했다. 그리고 부모의 심리적 통제가 수행불안을 통해 학업지연행동에 미치는 간접효과 역시 통계적으로 유의했다. 종합하면, 수행불안은 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계를 완전 매개하는 것으로 볼 수 있다.

마지막 최종적으로 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간 관계에서 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과를 검증한 결과 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안의 순차적 매개효과는 유의한 것으로 나타

났다. 구체적으로 살펴보면, 부모의 심리적 통제가 높을수록 대학생 자녀의 사회부과적 완벽주의 수준이 높게 나타나며, 사회부과적 완벽주의가 높을수록 자기자비는 낮아졌다. 또한 자기자비가 낮을수록 수행불안은 높아졌고, 수행불안이 높아지면 학업지연행동도 증가하는 것으로 나타났다. 학업지연행동을 예측하기 위해 부모의 심리적 통제, 사회부과적 완벽주의, 자기자비, 수행불안을 투입한 회귀모형은 통계적으로 유의했다. 이는 부모의 심리적 통제가 높아져 사회부과적 완벽주의가 높아지고 이로 인해서 수행불안이 높아져 학업지연행동을 하게 되는데, 자기자비가 있으면 부모의 심리적 통제에 의해 사회부과적 완벽주의의 성향을 높여 수행불안으로 인하여 학업지연행동을 겪더라도 자기자비의 수준을 높여 수행불안을 낮추게 되면 학업지연행동도 덜 겪게 해준다는 의미도 포함된다. 이는 부모의 심리적 통제가 자녀의 사회불안에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 관련된 여러 변인을 통해서 간접적인 영향을 미친다는 (Barber, Harmon, 2002, 박혜빈, 2019에서 재인용) 선행연구를 지지하는 연구결과이다. 더불어 모의 심리적 통제가 대학생 자녀의 부적응적 완벽주의와 경험적 회피를 증가시켜 사회불안 또한 증가시키며(엄현정, 민경화, 2017), 높은 대인불안과 관련성이 있는 것으로 나타났다(오강섭 외, 1999). 더불어 사회불안이 심해지면 대인관계의 장애로 적응 기능상에 손상을 입어 학업에 지장을 줄 수 있음(허재홍, 조용래, 2005)을 시사한다.

2. 연구에 대한 의의

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 학업지연으로 인해 불편감을 경험하는 대학생들을 대상으로 사회부과적 완벽주의와 수행불안의 특성과 학업지연행동가들의 패턴에 대해 살펴보고 세 변인 간의 관계를 밝힘으로써 학업지연행동을 호소하며 상담실을 방문하는 대학생들에게 사회부과적 완벽주의와 수행불안성향과 관련된 학업지연행동 문제에 대한 좀 더 근본적인 원인과약으로 효과적인 상담개입에 도움을 줄 수 있을 것으로 생각된다. 뿐만아니라 예방적 차원에서도 도움이 될 것으로 기대된다.

둘째, 상담 장면에서 부적응적인 특성에 초점을 맞추기보다 내담자의 적응적 특성을 개발하고 향상시킬 수 있는 요인으로 자기자비를 제시하였다. 그러나 부모의 심리적 통제와 학업지연행동 간의 관계에서 자기자비를 매개로 하여 효과를 살펴본 연구는 거의 없었다. 본 연구에서는 사회부과적 완벽주의와 수행불안, 자기자비의 순차적 매개효과를 알아보았고, 이를 통해 부모의 심리적 통제로 인해 사회부과적 완벽주의로 인한 수행불안이 높더라도 자기자비의 수준이 높으면 학업지연행동의 문제를 덜 하게 됨을 확인하였다. 따라서 이 연구결과를 통해 자기자비의 수준을 높일 수 있는 프로그램 개발의 중요성과 필요성을 밝히는데 그 의의가 있다.

셋째, 부모의 심리적 통제로 발달 된 사회부과적 완벽주의가 수행불안이 발생하면 학업지연행동에 미칠 수 있는 발생기제를 밝힘으로써 부모교육의 필요성과 그에 대한 보충적 근거자료를 제시하였음에 그 의의가 있다.

넷째, 현재까지 사회불안의 하위요인인 수행불안과 학업지연행동이 유기적으로 어떠한 상호 관련이 있는지 살펴본 연구는 전무하였다. 이에 본 연구에서는 좀 더 수행불안이 학업지연행동이 정적인 관련을 보이는 것을 밝힌 연구로, 추후 이 두 변인과 관련하여 이루어질 연구들에 기초 자료를 제공하였다는 것에 의의가 있다.

3. 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울, 경기, 부산, 울산지역 등에 소재한 대학교에 재학 및 휴학 중인 대학생을 대상으로 설문지 배포하여 수집하였지만 다양한 지역에 일반화 시키기에는 제약이 있을 수 있다. 후속연구에서는 연구의 대상의 지역 및 학교를 다양하게 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 부모의 심리적 통제와 사회부과적 완벽주의 및 수행불안, 학업지연행동 간의 관계에서 자기자비의 매개효과를 살펴보았는데, 자기자비를 향상시키는 것이 심리 건강에 도움이 될 수 있다는 근거 자료 확보를 위해 다른 변인들 간의 관계에서 자기자비의 역할에 대한 추가 연구가 필요하다.

셋째, 부모의 심리적 통제를 측정하는데 있어서 부모님을 회고 시점이 불명확하였으며 대학생들이 더 이상 부모의 영향력 아래에 있지 않을 수 있다는 점과 과거의 시점에서 회고하였을 시 그 기억이 정확하지 않다는 제한점이 있을 수 있다.

넷째, 수행불안이 학업지연행동이 정적인 관련을 보이는 것을 밝힌 연구로, 추후 이 두 변인과 관련하여 이루어질 연구들에 기초 자료를 제공하였다는 것에 의의가 있는 동시에 사회불안의 하위요인 중 수행불안 변인만 채택하여 연구를 진행하였다는 제한점도 있을 수 있다. 후속연구에서 사회불안의 하위요인 모두 설정하여 연구를 진행한다면 학업지연행동에 미치는 구조를 통합적으로 살펴볼 수 있을 것으로 예상된다. 그로 인하여 사회불안의 두 가지 특성이 학업지연행동에 서로 다른 영향을 미친다는 것이 드러난다면 보다 더 학업지연행동에 대해 폭 넓은 이해와 차별적 상담 개입이 가능해질 것이다.

참고문헌

- 강정임(2013). 남녀 중학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 학업지연행동에 미치는 영향. 부산대학교 석사학위논문 .
- 강지혜(2011). 고등학생이 지각한 부모의 양육태도와 역기능적 신념 및 사회불안의 관계. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문,.
- 강재연, 장재홍(2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 335-356.
- 고은지, 김진숙(2018). 부모의 심리적 통제가 중· 고등학생의 학업지연행동에 미치는 영향: 사회부과적 완벽주의와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 청소년학연구, 25(10), 73-102.
- 고정미(2019). 고등학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 대인관계문제 간의 관계: 내현적 자기애와 자기자비의 순차적 매개효과. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 곽유미(2010). 대학생의 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 우울의 매개효과. 전남대학교대학원 석사학위논문.
- 권석만(2013). 현대 이상심리학. 2판. 서울: 학지사.
- 권정혜, 박재우(1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. 한국심리학회 학술대회 자료집, 1998(1), 105-119.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김나래, 이기학(2015). 대학생의 인정욕구, 사회적 지지, 사회불안이 삶의 만족에 미치는 영향. 상담학연구, 16(4), 245-264.
- 김남진, 최용용(2017). 완벽주의, 불안 및 성취목표지향성이 대학생의 학업지연행동에 미치는 영향. 청소년시설환경, 15(1), 157-164.
- 김무경, 오윤희, 오강섭(2005). 지각된 부모 양육 행동이 사회불안 증상에 미치는 효과. Korean Journal of Clinical Psychology, 24(3), 599-614.

- 김미연(2011). 사회적 상호작용 불안 감소를 위한 게슈탈트 관계성 향상 프로그램 (GRIP)의 효과. 성신여자대학교대학원 석사학위논문.
- 김민서(2018). 대학생의 내현적 자기애, 자기비난, 자기자비, 우울 간의 구조적 관계. 광운대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미옥, 손정락(2013). 수용전념치료 (ACT) 가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및 사회적 자기 효능감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(2), 301-324.
- 김상희, 한기순. (2017). 어머니의 심리적 통제가 초등 영재자녀의 사회불안에 미치는 영향: 부적응적 완벽주의와 인정욕구를 매개로. 영재교육연구, 27(3), 277-297.
- 김성주, 이영순(2015). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계: 평가염려 완벽주의, 부정평가에 대한 두려움, 내면화된 수치심의 매개효과. 상담학연구, 16(1), 199-216.
- 김숙현(2013). 실패공포와 학업지연행동의 관계에서 자기구실 만들기 전략의 매개효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김안나(2018). 유아교사의 직무열의 관련 변인 간의 구조적 관계 분석: 자아탄력성, 직무스트레스, 행복감, 직무열의를 중심으로. 열린유아교육연구, 23(5), 293-315.
- 김유정(2015). 대학생이 지각하는 부모 양육 태도와 사회불안의 관계에서 자기 불일치의 매개효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김유림, 강지현(2014). 대학생의 사회적 문제해결력에 미치는 지각된 부모의 심리적통제의 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. 교육종합연구, 12(4), 1-24.
- 김윤희, 서수균(2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 581-613.
- 김은정(2000). 사회공포증. 서울: 학지사.
- 김은정(2016). 사회불안장애. 서울: 학지사.
- 김은정(2016). 대학생이 지각하는 부모 양육 태도와 사회불안의 관계. 가천대학교 특수치료대학원 석사학위논문.
- 김지연(2013). 어머니의 심리적 통제 유형이 청소년의 완벽주의와 사회불안에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문,

- 김태림, 김유미(2019). 부적응적 완벽주의와 학업지연행동의 관계: 자기자비의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 19(4), 61-80.
- 김향숙(2001). 사회공포증 하위유형의 기억 편향 (Doctoral dissertation, 서울대학교 대학원).
- 김혜민(2008). 고등학생이 지각한 부· 모의 양육태도와 수치심 및 사회불안의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 문혜신(2001). 또래의 괴롭힘이 청소년기 사회 불안에 영향을 미치는 기제. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 문현정, 차선경, 정성원(2015). 간호대학생에 대한 웰다잉 교육 프로그램의 효과. 한국호스피스완화의료학회지, 18(3), 188-195.
- 박명희(2008). 위험회피 기질과 부모의 심리적 통제가 만성적 자연행동에 미치는 영향: 자기결정성의 매개효과와 인지적 정서조절전략의 조절효과. 충북대학교 석사학위논문.
- 박보람, 양난미. (2012). 대학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 수행회피 성취목표와 자기구실 만들기 전략의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 31(2), 541-561.
- 박수연(2014). 아동이 지각한 부모양육태도와 발표불안의 관계에서 자기 효능감의 매개효과. 경인교육대학교 석사학위논문.
- 박성연, 이은경, 송주현(2008). 부모의 심리적 통제유형이 청소년의 의존심, 자아비난 및 우울에 미치는 영향. 아동학회지, 29(5), 65-78.
- 박성연, 이은경(2009). 청소년기 자녀에 대한 부모의 심리적 통제 구성요소의 타당성 연구: 분리불안 심리적통제와 성취지향 심리적 통제. 아동학회지 제, 30(2).
- 박선영(2003). 사회불안 유발상황의 구분 및 사회불안 하위유형의 차별적 특성. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 박세란(2015). 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증, 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박지연, 양난미(2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 사회적 지지와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 363-388.
- 박현영, 홍혜영(2019). 대학생의 평가염려 완벽주의와 수행불안 간 관계: 인지적 유연성과 자기자비의 매개효과. 상담학연구, 20(5), 23-40.

- 박혜빈(2020). 대학생이 지각하는 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향. 인제대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 박혜성(2017). 중학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 부적응 완벽주의가 자기조절학습능력을 매개로 학업지연행동에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 배대식(2009). 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 백소영(2016). 자기자비가 사회불안에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 백승순(2014). 지각된 부모의 심리적 통제와 지연행동의 관계: 심리적 반발심, 정서조절양식의 매개효과. 광운대학교 석사학위논문.
- 백지은, 이승연(2016). 부모의 심리적 통제와 중학생 자녀의 학업지연행동의 관계에서 사회부과적 완벽주의와 실패공포의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 13(1), 99-122.
- 송영희(2006). 부모의 양육태도 및 아동의 사회불안과 친구관계의 질. 숙명여자대학교 대학원 국내석사학위논문.
- 서경현(2012). 청소년의 삶에 대한 기대와 주관적 웰빙: 일반 성인과의 비교 연구. 청소년학연구, 19(12), 137-157.
- 서은미, 최은실(2019). 인지발달중재학회, 10(1), 47-66.
- 서은희, 김은경. (2012). 대학생의 지연행동 유형에 따른 몰입경험의 차이. 교육심리연구, 26(2), 377-390.
- 서은희, 박승호(2007). 지연행동 유형에 따른 학업성취도. 교육학연구, 45, 105-119.
- 신명희, 박승호, 서은희(2005). 자기조절학습과 지연행동과의 관계. 교육학연구, 43, 277-292.
- 신혜린, 이기학(2012). 전반적 영역의 사회불안 유형과 발표 영역의 사회불안 유형의 비디오 피드백 효과 차이 검증. 상담학연구, 13(4), 1679-1695.
- 신희수, 안명희. (2013). 어머니의 심리적 통제가 대학생의 심리적 적응에 미치는 영향: 완벽주의와 인정욕구의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 621-641.
- 안희정(2012). 부모의 심리적 통제가 아동과 청소년의 죄책감, 수치심 및 자기비난에 미치는 영향: 정서표현양가성의 매개효과를 중심으로. 명지대학교 석사학위논문.

- 안혜연(2016). 부모의 헬리콥터 양육과 사회적 안녕감, 핵심자기평가의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 엄현정, 민경화(2017). 어머니의 심리적 통제가 대학생의 심리적 부적응에 미치는 영향: 부적응적 완벽주의와 경험적 회피의 매개효과. *인간이해*, 38(1), 97-115.
- 오경자, 양윤란 (2003). 청소년기 사회불안의 발생과 유지의 심리적 기제I: 행동억제기질, 부모양육태도 및 외상경험의 영향. *한국심상*, 22(3), 557-576.
- 우인희, 김종남(2016). 대학생의 공적 자의식과 자기구실 만들기의 관계: 완벽주의적 자기체시와 실패공포의 매개효과. *청소년학연구*, 23(5), 331-355.
- 유진희, 김진숙(2018). 부모효율성훈련이 어머니의 양육태도와 행복감에 미치는 영향. *열린부모교육연구*, 10(1), 51-65.
- 윤경미(2012). 초등학교 고학년 아동이 지각한 어머니의 양육태도와 학업적 지연행동의 관계에서 다차원적 완벽주의 성향의 매개효과. *경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 윤성민, 신희천(2007). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(4), 967-982.
- 윤숙경(1996). 완벽성향과 자기개념에 따른 대학생의 지연 특성의 차이. 연세대학교 석사학위 논문.
- 윤은주(2012). 대학생이 지각한 부모의 양육태도와 완벽주의 성향, 사회불안의 관계. 건국대학교 석사학위논문.
- 윤혜경, & 정남운. (2017). 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 요인별 성별 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(3), 629-643.
- 윤혜영(2013). 긍정적, 부정적 자기상이 사회불안장애의 자서전적 기억 인출에 미치는 영향. *인지행동치료*, 13(1), 107-131.
- 이기은, 조유진. (2009). 성인애착과 무조건적 자기수용이 대학생의 사회불안에 미치는 영향: 사회불안 중 부정적 평가에 대한 두려움을 중심으로. *인간발달연구*, 16, 191-204.
- 이미라, 오경자(2009). 완벽주의 성향과 학업동기 수준이 학업적 지연행동에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 28(2), 363-377.

- 이수민, 양난미. (2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향: 스트레스, 학업적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 717-738.
- 이소연(2014). 평가염려 완벽주의와 내현적 자기애가 대학생의 발표불안에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이선영, 김성일, 봉미미(2016). 학업지연 행동의 기질적, 환경적, 동기적 선행요인 검증. 교육심리연구, 30(3), 635-669.
- 이승연, 김희화(2015). 초기 청소년의 성별에 따른 사회불안에 대한 부모의 과잉간섭과 친구관계 질의 상호작용효과. 청소년시설환경, 13(1), 85-94.
- 이연정(2015). 부정적 평가에 대한 두려움과 발표불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. 신라대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이유리(2009). 청소년의 부모-자녀의사소통, 정서지능, 부모화 경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은경, 박성연(2010). 부모의 심리적 통제가 청소년의 우울성향 및 우울과 자아존중감에 미치는 영향. 아동학회지, 31(6), 87-106.
- 이은선, 김종남. (2019). 지각된 부모의 성취지향 심리적 통제가 청소년의 사회불안에 미치는 영향: 부적응적 완벽주의, 성취관련 자기불일치의 이중매개효과. 한국심리학회지: 건강, 24(1), 165-189.
- 이정윤, 최정훈(1997). 사회공포증의 인지행동치료와 노출치료의 효과연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 9(1), 35-56.
- 이현정(2012). 고등학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 학업지연행동에 미치는 영향: 자기 결정성과 학업스트레스의 매개효과를 중심으로. 한양대학교 석사학위논문.
- 이현주(2008). 대학생의 성별 및 사회불안 수준에 따른 진로개방성, 진로탐색활동, 진로정체감의 차이. 교육학연구, 46, 79-99.
- 우인희(2016). 공적 자의식과 자기구실 만들기의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 임소연(2013). 부모의 심리적 통제와 청소년의 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향. 이화여자대학교, 석사학위 논문.
- 장우승(2015). 자기자비가 학업지연에 미치는 영향: 실패공포의 매개효과. 미간행. 가톨릭대학교 대학원석사학위논문.

- 전선미, 박주희 (2014). 고등학생의 완벽주의가 학업 지연행동에 미치는 영향과 학업적 자기효능감의 조절효과. 청소년학연구, 21(8), 589-612.
- 전효인(2012). 부모양육태도, 의지통제와 학업지연행동의 관계. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정대수(2017). 교과목의 심리화 연구의 전형 비교. 초등교육학연구, 24(2), 21-39.
- 정윤희 (2016). 부모의 심리적통제가 대학생 자녀의 학업지연행동에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과. 석사학위논문. 동아대학교 대학원.
- 정현주, 김영근(2020). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안 간 관계: 자기자비와 외적 자기가치감 수반성의 매개효과. 재활심리연구, 27(1), 115-134.
- 정희진(2016). 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계: 자기 자비를 매개로. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 주승아(2018). 대학생의 내현적 자기에 성향과 학업적 지연행동의 관계에서 자기자비와 자기구실 만들기의 매개효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 조은주, 이은희(2013). 부와 모의 심리적 통제와 청소년의 우울 및 불안: 비합리적 신념의 매개역할. 한국청소년연구, 24(1), 35-70.
- 조이슬, 강영신(2015). 사회부과 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 불안 민감성의 매개효과, 상담학연구, 16(4), 359-375.
- 조주연(2018). 지각된 부모의 심리적 통제가 대학생의 학업지연행동에 미치는 영향 : 내면화된 수치심과 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. 가톨릭 대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 차영은, 김시내, 강재연(2015). 대학생의 계획된 우연기술과 불안, 진로스트레스 및 진로관련 변인들의 관계탐색. 인간이해, 36(2), 67-85.
- 최명진, 김은정(2018). 심리적 통제척도 (PCS-YSR) 의 타당성 연구: 대학생을 중심으로. 정서· 행동장애연구, 34(2), 51-69.
- 최미미, 조용래. (2008). 지각된 부모양육행동과 행동억제가 대학생의 사회불안에 미치는 영향: 역기능적 신념과 정서조절곤란의 매개효과. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2008(1), 576-577.
- 최정훈, 이정윤(1994). 사회적 불안에서의 비합리적 신념과 상황요인. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 6(1), 21-47.
- 최은경(2017). 부모의 심리적 통제가 청소년의 사회불안에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.

- 추상엽, 임성문(2009). 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계: 수행회피 성취목표의 매개효과의 인지전략, 메타-인지력의 조절 효과. *청소년학연구*, 16(1), 467-490.
- 한기연(1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. *고려대학교 박사학위논문*.
- 한영숙(2011). 완벽주의, 자기효능감, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. *청소년학연구*, 18(4), 277-299.
- 허묘연, 오강섭, 이시형. (1998). 사회공포증과 관련된 양육태도검사의 개발 연구. *소아청소년정신의학*, 9(2), 198-208.
- 황임숙(2008). 지각된 부모양육태도와 학업적 지연행동. *가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문*.
- 허재홍, 조용래(2005). 자기 불일치와 사회불안이 대학생의 학업적응에 미치는 영향. *인지행동치료*, 5(2), 85-100.
- 허효선(2012). 완벽주의와 충동성이 학업적 착수지연 및 완수지연에 미치는 영향 Doctoral dissertation, 서울대학교 대학원.
- 황임숙, 장성숙(2010). 지각된 부모양육태도와 학업적 지연행동: 자기효능감과 완벽주의를 매개로. *가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문*.
- 황현정(2012). 부정적 평가에 대한 두려움과 학업적 자기 효능감이 학업지연행동에 미치는 영향. *가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문*.
- Alfano, C. A., & Beidel, D. C. (2011). Social anxiety in adolescents and young adults: Translating developmental science into practice. American Psychological Association.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- Arrindel, W. A., Emmelkamp, P. M. G. E., Monsma, A., & Brilman, E. (1983). The role of perceived parental rearing practices in the aetiology of phobic disorders: A controlled study. *British Journal of Psychiatry*, 155, 526-535
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child development*, 67(6), 3296-3319.
- Barber, B. K. (2002). Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents (pp. xv-309). American Psychological Association.

- Barber, B. K. & Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.
- Barber, B. K., Stolz, H. E., Olsen, J. A., Collins, W. A., & Burchinal, M. (2005). Parental support, psychological control, and behavioral control: Assessing relevance across time, culture, and method. *Monographs of the society for research in child development*, i-147.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). Losing control: How and why people fail at self. Regulation, 11.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The journal of early adolescence*, 11(1), 56-95.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Bruch, M. A., Heimberg, R. G., Berger, P., & Collins, T. M. (1989). Social phobia and perceptions of early parental and personal characteristics. *Anxiety Research*, 2(1), 57-65.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-51.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). Procrastination: Why you do it, what to do about it.
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social psychology*, 145(3), 245-264.
- Dalai Lama. (2003). *Stages of Meditation: Training the Mind for Wisdom*. Random House.
- Davidson, J. R., Hughes, D. L., George, L. K., & Blazer, D. G. (1993). The epidemiology of social phobia: findings from the Duke Epidemiological Catchment Area Study. *Psychological medicine*, 23(3), 709-718.

- 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.
- Dietz, F., Hofer, M., & Fries, S. (2007). Individual values, learning routines and academic procrastination. *British Journal of Educational Psychology*, 77(4), 893–906.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination* (New York, Institute for Rational Living).
- Fearon, E. R., Pardoll, D. M., Itaya, T., Golumbek, P., Levitsky, H. I., Simons, J. W., ... & Frost, P. (1990). Interleukin-2 production by tumor cells bypasses T helper function in the generation of an antitumor response. *Cell*, 60(3), 397–403.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. American Psychological Association.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Martin, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. In *Procrastination and task avoidance* (pp. 113–136). Springer, Boston, MA.
- Ferrari, J. R., Harriott, J. S. & Zimmerman, M.(1999). The social support networks of procrastinators: Friends or family in times of trouble? *Personality and Individual Differences*, 26, 321–331.
- Ferrari, J. R., & Olivette, M. J. (1994). Parental authority and the development of female dysfunctiona
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., & Koledin, S. (1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 20(2), 85–94.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2013). Disguised distress in children and adolescents “flying under the radar” why psychological problems are underestimated and how schools must respond. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(1), 12–27.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and individual differences*, 12(1), 61-68.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1991). Perfectionism and self-actualization, and personal adjustment. *Journal of social Behavior and Personality*, 6(5), 147.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Martin, T. R. (1995). Dimensions of perfectionism and procrastination. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment* (pp.113-136). New York: Plenum Press.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Whelan, T., & Martin, T. R. (2007). The Perfectionism Cognitions Inventory: Psychometric properties and associations with distress and deficits in cognitive self-management. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 255-277.
- Frost, H. M. (1990). Skeletal structural adaptations to mechanical usage (SATMU): 1. Redefining Wolff's law: the bone modeling problem. *The Anatomical Record*, 226(4), 403-413.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.
- Glass, C. R., & Furlong, M. (1990). Cognitive assessment of social anxiety: Affective and behavioral correlates. *Cognitive Therapy and Research*, 14(4), 365-384.
- Grolnick, W. S., & Ryan, R. M. (1989). Parent styles associated with children's self-regulation and competence in school. *Journal of educational psychology*, 81(2), 143.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. The Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2018). *The PROCESS macro for SPSS and SAS (version 3.3)* [Software]. Available from

<http://www.processmacro.org/download.html>.

- Heimberg, R. G., Dodge, C. S., Hope, D. A., Kennedy, C. R., Zollo, L. J., & Becker, R. E. (1990). Cognitive behavioral group treatment for social phobia: Comparison with a credible placebo control. *Cognitive Therapy and Research*, 14(1), 1-23.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of abnormal psychology*, 100(1), 98.
- Hook, J. N., & Valentiner, D. P. (2002). Are specific and generalized social phobias qualitatively distinct. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(4), 379-395.
- Hurlock, E. B. (1978). *Child growth and development*. Tata McGraw-Hill Education.
- Knappe, S., Beesdo-Baum, K., Fehm, L., Stein, M. B., Lieb, R., & Wittchen, H. U. (2011). Social fear and social phobia types among community youth: differential clinical features and vulnerability factors. *Journal of psychiatric research*, 45(1), 111-120.
- Beck, B. L., Koons, S. R., & Milgrim, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of social behavior and personality*, 15(5), 3.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*, 20(4), 474-495.
- Lay, C. H. (1992). Trait Procrastination and the Perception of. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7(3), 483-494.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-90.

- Leitenberg, H. (Ed.). (2013). *Handbook of social and evaluation anxiety*. Springer science & business media.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review, 32*(6), 545-552.
- MacIntyre, P. (1964). Dynamics and treatment of passive aggressive underachievers. *American Journal of Psychotherapy, 18*(95), 108.
- McCown, W., & Johnson, J. (1991). Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Personality and individual differences, 12*(5), 413-415.
- Milgram, N. A. (1991). Procrastination. *Encyclopedia of human biology, 6*, 149-155.
- Milgram, N. 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., Batori, G., & Mowrer, D. (1993). Correlates of academic procrastination. *Journal of School Psychology, 31*(4), 487-500.
- Missildine, W. H. (1963). Your inner child of the past.
- Neff, K. D. (2003a). The Development and validation of a scale to measure self-compassion, *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion; An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself, *Self and Identity, 2*(2), 85-102.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity, 4*(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality, 41*(1), 139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity, 9*(3), 225-240.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and

- personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908–916.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self compassion versus global self esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23–50.
- Pacht, A. R.(1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386.
- Parker, G. (1979). Reported parental characteristics of agoraphibics and social phobics. *British Journal of Psychiatry*, 135, 555–560.
- Petersen, L. E. (2014). Self-compassion and self-protection strategies: The impact of self-compassion on the use of self-handicapping and sandbagging. *Personality and Individual Differences*, 56, 133–138.
- Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33–43.
- Pychyl, T. A., Coplan R. J., & Reid P. A. M. (2002). Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence, *Personality and individual differences*, 33, 271–285.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757–761.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 35(8), 741–756.
- 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.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological bulletin*, 92(3), 641.
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of*

- personality, 6(3), 225-236.
- Schlenker, Leary, (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological bulletin*, 92(3), 641.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R., & Weissman, M. M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of general psychiatry*, 49(4), 282-288.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. Upper Saddle River, New Jersey and Columbus, Ohio: Pearson.
- Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (1986). A learned helplessness perspective on childhood depression: Theory and research. *Depression in young people: Developmental and clinical perspectives*, 223-249.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The journal of social psychology*, 135(5), 607-619.
- Shek, D. T., & Lee, T. Y. (2005). Hopelessness in Chinese adolescents in Hong Kong: Demographic and family correlates.
- Shepherd, R. M. (2006). Volitional Strategies and Social Anxiety among College Students. *College quarterly*, 9(4), n4.
- Shunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in education. Theory, Research, and Application*.
- Silver, M. (1974). Procrastination. *Centerpoint*, 1, 49-54.
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short term mood regulation: Consequences for future self. *Social and personality psychology compass*, 7(2), 115-127.
- Sirois, F. M. (2013). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(3), 564.

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin, 133*(1), 65.
- Stein, M. B., Walker, J. R., & Forde, D. R. (1996). Public-speaking fears in a community sample: Prevalence, impact on functioning, and diagnostic classification. *Archives of general psychiatry, 53*(2), 169-174.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and individual differences, 34*(2), 347-366.
- 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.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Townsley, R. M. (1992). Social phobia: a comparison of specific and generalized subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 101*(2), 326.
- Van der Kolk, B. A. (1987). The psychological consequences of overwhelming life experiences. *Psychological trauma, 1*-30.
- Voicu, D. (1993). An examination of parent-child relations, psychological separation, and psychological adjustment in relation to academic and general dispositional procrastination. Unpublished honors thesis, York University, North York, Ontario, Canada.
- Weissman, M. M., Johnson, H. J., Schneier, F. R., Liebowitz, M., & Hornig, N. C. (1992). Social phobia. Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of general psychiatry.*
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping, 25*(5), 543-558.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problem and remedies. In R. H.

- Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*(pp.56-75). Newbury Park, CA: Sage.
- Williams, J. G., & Anderson, J. P. (2008). U.S. Patent No. 7, 462, 452. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of educational psychology*, 95(1), 179.
- Wittchen, H. U., Fuetsch, M., Sonntag, H., Müller, N., & Liebowitz, M. (1999). Disability and quality of life in pure and comorbid social phobia - Findings from a controlled study. *European Psychiatry*, 14(3), 118-131.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press.

부 록

부록 1. 학업지연행동 척도

부록 2. 부모의 심리적 통제 척도

부록 3. 사회부과적 완벽주의 척도

부록 4. 수행불안 척도

부록 5. 한국판 자기자비 척도

본 조사의 내용은 통계법 제 13조 및 제 14조에 의거하여 비밀이 절대 보장되며,
통계목적 이외에는 절대 사용되지 않습니다.

안녕하세요?

귀중한 시간을 내주셔서 감사합니다.

본 설문지는 대학생 여러분의 부모의 심리적 통제, 조건부 자기 가치감, 사회불안과 학업적 지연 및 자기자비에 관한 것으로 여러분의 소중한 응답 하나하나가 연구를 위한 귀중한 자료가 되므로 성의 있게 답변해주기를 간곡히 부탁드립니다.

설문의 문항은 개인의 특성을 반영한 것으로 옳고 그른 답이 없으므로 평소

여러분의 생활에서 느끼는 감정이나 행동을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 부분에 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

또한 빠진 응답이 있는 설문지는 사용할 수 없으므로, 한 문항도 빠짐없이 성실하게 응답해 주시기를 부탁드립니다.

소중한 시간을 내어 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2019년 9월

울산대학교 교육대학원 상담교육학 전공

지도교수: 최 현 주

연구자: 박 연 주

(duswn0427@daum.net)

※ 본 자료가 연구에 사용되는 것에 동의합니다.

(예, 아니오) 서명: -----

※다음은 여러분 자신에 대한 간단한 질문입니다. 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다. 문항을 읽고 √ 표시해 주세요.

1. 나이: 만()세
2. 성별: ①남성 ②여성
3. 학년: ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④4학년 ⑤ 기타 ()
4. 전공: ① 인문사회계열 ② 자연과학계열 ③ 예체능계열
④ 공학계열 ⑤ 농학계열 ⑥ 사범계열
⑦ 상경계열 ⑧ 기타 ()

부록 1. 학업지연행동 척도

◆다음은 대학생들이 학업 영역에서 겪을 수 있는 일들에 대한 질문입니다. 각의 문항들을 주의 깊게 읽으시고, 자신의 평상시 느낌과 생각에 가장 가까운 번호에 √표시해 주십시오.

No	문항내용	전혀 그렇 지 않다	약간 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1	“이제 보고서를 시작해야 하는데”라는 생각을 하면서도 그렇게 하지 못하는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
2	과제를 늦게 시작하는 습관을 고치려고 해도 잘 안 된다.	1	2	3	4	5
3	일을 일찍 시작해서 꾸준히 진행하지만, 그럼에도 불구하고 좀처럼 일을 제시간에 끝내지 못 한다.	1	2	3	4	5
4	보고서 과제가 주어지면 “나중에 시작해야지”라고 생각한다.	1	2	3	4	5
5	나는 중요한 일을 시작하는 것을 미룬다.	1	2	3	4	5
6	보고서를 미리 준비하기 시작하더라도 자료를 모으는 데 열중하다가 마감시간이 얼마 안 남았을 때 서둘러 완성시키기 바쁘다.	1	2	3	4	5
7	나는 습관적으로 과제를 늦게 시작한다. 그러다가 마감기한이 가까워졌을 때 서둘러 과제를 끝내느라 고생한다.	1	2	3	4	5
8	보고서를 시작하기까지 많은 시간이 걸린다.	1	2	3	4	5
9	과제를 아무리 일찍 시작해도 시간이 부족해서 “교수님께서 제출 일을 늦춰주셨으면”하고 바란다.	1	2	3	4	5
10	나는 중요하지 않은 일을 하느라 시간을 허비해서 결국 과제를 늦게 시작한다.	1	2	3	4	5
11	매번 과제 시작을 미루지 않겠다고 다짐하지만, 늘 과제 시작을 미루게 된다.	1	2	3	4	5
12	일을 시작을 미루는 것은 나의 큰 고민거리이다.	1	2	3	4	5
13	빨리 끝낼 수 있는 과제라도 늦게 시작해서 제출이 늦어진다.	1	2	3	4	5
14	보고서 제출일이 가까워져야 비로소 자료를 찾기 시작한다.	1	2	3	4	5
15	보고서를 일찍 쓰기 시작했는데도 마감 전 날에 밤을 세운다.	1	2	3	4	5
16	일을 일찍 시작하더라도, 도중에 더 이상 어떻게 진행시켜야 할지 결정하지 못해 마무리가 늦어진다.	1	2	3	4	5
17	과제를 아무리 일찍 시작해도 빨리 마무리 지을 때가 없다.	1	2	3	4	5
18	아무리 빨리 끝낼 수 있는 간단한 과제라도 일찍 시작한다. 하지만 이상하게 완성이 늦어지곤 한다.	1	2	3	4	5

부록 2. 부모의 심리적 통제 척도

◆다음은 여러분의 부모님에 대한 느낌이나 생각을 묻는 문항입니다. 각 문항을 읽고 부모님의 평소 모습과 가장 일치한다고 생각하는 번호에 √ 표시해 주시기 바랍니다.

(부모님이 안 계신 경우, 보호자를 생각하며 응답하시면 됩니다.)

No	문항내용	전혀 그렇 지 않다	약간 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1	나의 부모님은 내가 무슨 말을 하려고 하면 다른 말을 꺼내시곤 한다.	1	2	3	4	5
2	나의 부모님은 내가 말을 할 때마다 나의 말을 중단시킨다.	1	2	3	4	5
3	나의 부모님은 내가 무엇을 하고 있을 때 중간 중간에 자주 방해하신다.	1	2	3	4	5
4	나의 부모님은 내가 무슨 생각을 하고 기분이 어떤지를 전부 다 아시는 것처럼 행동하신다.	1	2	3	4	5
5	나의 부모님은 내가 어떤 일에 대해 어떤 기분을 느껴야 하는지 어떻게 생각해야 하는지 말씀하기를 좋아하신다.	1	2	3	4	5
6	나의 부모님은 항상 어떤 일에 대해 내가 느끼는 기분이나 내가 하는 생각을 바꾸려고 하신다.	1	2	3	4	5
7	나의 부모님은 가족의 문제가 내 탓이라고 비난하신다.	1	2	3	4	5
8	나의 부모님은 나를 꾸중하실 때 내가 전에 잘못했던 일까지 다시 꺼내서 말씀하신다.	1	2	3	4	5
9	나의 부모님은 내가 가족에 대해 의리가 없다고 하시거나, 좋은 가족 구성원이 아니라고 하신다.	1	2	3	4	5
10	나의 부모님은 나를 위해 한 일에 대하여 모두 나에게 말씀하신다.	1	2	3	4	5
11	나의 부모님은 내게 아버지를 위한다면 부모님을 걱정시킬 일을 하지 말아야 한다고 말씀 하신다.	1	2	3	4	5
12	나의 부모님은 만약 내가 어떤 일에 대해 부모님의 방식대로 하지 않는다면, 다정하지 않게 대하신다.	1	2	3	4	5
13	나의 부모님은 나에게 실망했을 때 나를 쳐다보려 하지 않으신다.	1	2	3	4	5
14	나의 부모님은 만약 내가 아버지의 기분을 상하게 하면, 내가 다시 아버지의 기분을 풀어 드릴 때까지 나하고 말하지 않으신다.	1	2	3	4	5
15	나의 부모님은 나를 대하실 때 기분이 자주 바뀌신다.	1	2	3	4	5
16	나의 부모님은 나를 따뜻하게 대해 주시다가도 비난하시는 등 나를 대하는 방식 자주 달라지신다.	1	2	3	4	5

부록 3. 사회부과적 완벽주의 척도

◆ 다음 문항들은 개개인의 성격과 특징을 기술해 놓은 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으시고, 평소의 자신과 가장 비슷하다고 생각되는 번호에 √ 표시해 주십시오.

No	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	다른 사람이 내게 기대하는 것에 맞추기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
2	주위 사람들은 내가 실수를 할 수도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
3	내가 일을 잘할수록 사람들은 내가 더 잘할 것으로 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	내가 하는 일이 최고가 아니라면 사람들은 나를 형편없게 볼 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
5	나의 주변 사람들은 내가 모든 일들을 성공하기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
6	내가 모든 일을 잘하지 않더라도 사람들은 나를 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
7	일을 성공시킨다는 것은 다른 사람을 기쁘게 하기 위해서 더욱 열심히 일해야 한다는 뜻이다.	1	2	3	4	5	6	7
8	내가 어떤 일에서 성공하지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	나는 사람들이 내게 너무 많은 것을 요구를 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
10	내가 실수했을 때, 사람들은 겉으로 나타내지는 않지만 매우 실망할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
11	나의 가족은 내가 완벽하기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
12	부모님은 내가 모든 면에서 뛰어나기를 기대하지는 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
13	사람들은 나에게서 완벽함을 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
14	사람들은 내가 할 수 있는 것보다 많은 것을 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
15	내 주위 사람들은 내가 실수를 할 경우에도 여전히 나를 유능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7

부록 4. 수행불안 척도

◆ 다음은 사회적 상황에서 경험할 수 있는 생각과 감정에 관한 질문입니다. 각 문항들을 읽고 자신의 평상시 느낌과 생각에 가장 가까운 번호에 √ 표시해 주십시오.

No	문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	다른 사람 앞에서 글을 써야 할 때 불안해진다.	1	2	3	4	5
2	공중 화장실을 사용할 때 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
3	내 목소리와 내게 귀 기울이고 있는 다른 사람들이 갑자기 의식되곤 한다.	1	2	3	4	5
4	길을 가고 있을 때 사람들이 나를 주시하지 않을까 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5
5	다른 사람들과 함께 있을 때 얼굴이 붉어질까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
6	다른 사람들이 이미 앉아있는 방에 들어갈 때는 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람들이 쳐다보고 있을 때 떨게 되지 않을까 걱정된다.	1	2	3	4	5
8	버스나 기차에서 다른 사람들과 마주앉아야 할 경우 긴장되곤 한다.	1	2	3	4	5
9	다른 사람들에게 정신을 잃거나 병적인 모습을 보이지 않을까 공포스럽다.	1	2	3	4	5
10	여러 사람들 사이에 있으면 무언가를 마시는 것이 힘들다.	1	2	3	4	5
11	식당에서 낯선 사람들 앞에서 음식을 먹을 때면 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
12	사람들이 내 행동을 이상하게 생각할까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
13	식판을 들고 번잡한 식당을 가로질러 지나가려면 긴장되곤 한다.	1	2	3	4	5
14	다른 사람들 앞에서 자제력을 잃지 않을까 걱정된다.	1	2	3	4	5
15	다른 사람의 관심을 끄는 행동을 하게 될까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
16	엘리베이터에 있을 때 다른 사람들이 나를 쳐다보지 않을까 걱정된다.	1	2	3	4	5
17	줄을 서 있을 때 나만 유난히 눈에 될 것 같이 느껴진다.	1	2	3	4	5
18	다른 사람들 앞에서 말을 할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
19	다른 사람들 앞에서 고개를 가로젓거나 끄덕거릴 것 같아 걱정된다.	1	2	3	4	5
20	사람들이 나를 쳐다보고 있다는 사실을 알게 되면 거북하고 긴장된다.	1	2	3	4	5

부록 5. 한국판 자기자비 척도

◆ 다음 문항들은 어려운 시기에 처해 있을 때, 일반적으로 자신에게 어떻게 행동하는가에 대한 것입니다. 각의 문항들을 주의 깊게 읽으시고, 자신의 평상시 느낌과 생각에 가장 가까운 번호에 √ 표시해 주십시오.

No	문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	1	2	3	4	5
2	나는 기분이 처질 때 잘못된 모든 일들을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
3	나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.	1	2	3	4	5
4	나는 내 부족한 점을 생각하면 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.	1	2	3	4	5
5	나는 마음이 아플 때 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
6	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.	1	2	3	4	5
7	나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람들이 많다고 생각한다.	1	2	3	4	5
8	나는 정말로 힘들 때는 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는 감정을 평정을 유지하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
10	나는 뭔가 부족한 느낌이 들면 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
11	나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다.	1	2	3	4	5
12	나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.	1	2	3	4	5
13	나는 기분이 처져 있을 때 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5

No	문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
14	나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력한다.	1	2	3	4	5
15	나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이란 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
16	나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면 스스로를 비난한다.	1	2	3	4	5
17	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면 그 상황을 가급적 균형 잡힌 시각으로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
18	내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때 다른 사람들을 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
19	나는 고통을 겪고 있을 때 나 자신에게 친절하게 대한다.	1	2	3	4	5
20	나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가 날 때 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
21	나는 고통을 겪을 때는 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22	나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23	나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	1	2	3	4	5
24	나는 고통스러운 일이 생기면 그 일을 크게 부풀려서 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
25	나는 중요한 어떤 일에서 실패하면 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	1	2	3	4	5
26	내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견디어내려고 한다.	1	2	3	4	5

ABSTRACT

The Relationship between Parental Psychological Control and
Academic Procrastination of College Students:
The Social Mediator of Perfectionism,
Self-Compassion and Social Anxiety

Major on Counselor Education
The Graduate School of Education
University of Ulsan
Park Yeon Joo

This study examines the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior perceived by university students, and confirms whether socially prescribed perfectionism, self-compassion and performance anxiety have a sequential mediating effect in that relationship.

To this study, the self-report questionnaire was conducted online, including parents' psychological control scale, academic procrastination-completion scale, socially prescribed perfectionism scale, Korean self-compassion scale, and performance anxiety scale, targeting university students in Seoul, Gyeonggi, Busan, and Ulsan. A total of 344 data were analyzed using The PROCESS macro of Hayes(2018).

The main results of this study are as follows.

First, as a result of conducting a correlation analysis to examine the relationship between parents' psychological control, socially prescribed perfectionism, self-compassion, performance anxiety, and academic procrastination behavior, the correlation between the major measurement variables was significant. Parents' psychological control, socially prescribed perfectionism, performance anxiety, and academic procrastination behavior were found to be positively correlated with each other, and self-compassion was found to be negatively correlated with parents' psychological control, socially prescribed perfectionism, performance anxiety, and academic procrastination behavior.

Second, as a result of verifying the mediating effect of socially prescribed perfectionism in the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior, it was found that socially prescribed perfectionism did not mediate the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior.

Third, as a result of verifying the mediating effect of self-compassion in the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior, it was found that self-compassion completely mediated the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior.

Fourth, as a result of verifying the mediating effect of performance anxiety in the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior, it was found that performance anxiety completely mediated the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior.

Fifth, as a result of verifying the sequential mediating effect of socially prescribed perfectionism and self-compassion in the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior, it was found that socially prescribed perfectionism and self-compassion completely

mediated the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior.

Sixth, as a result of verifying the sequential mediating effect of socially prescribed perfectionism and performance anxiety in the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior, it was found that socially prescribed perfectionism and performance anxiety completely mediated the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior.

Seventh, as a result of verifying the sequential mediating effect of self-compassion and performance anxiety in the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior, it was found that self-compassion and performance anxiety completely mediated the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior.

Eighth, as a result of verifying the sequential mediating effects of socially prescribed perfectionism, self-compassion, and performance anxiety in the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior, it was found that socially prescribed perfectionism, self-compassion, and performance anxiety completely mediated the relationship between parents' psychological control and academic procrastination behavior.

In this study, the relationship between the parents' psychological control, socially prescribed perfectionism, and performance anxiety was identified as the cause of academic procrastination behavior of university students, and through this, the importance of parenting attitudes and the need for parent education were confirmed once again. Also, it is thought that correct understanding of academic procrastination students will be more helpful for effective counseling by confirming that the higher the degree of socially prescribed perfectionism and performance anxiety, the higher the degree of

academic procrastination behavior. In addition, by confirming the mediating effect of self-compassion with adaptive characteristics, it is expected that more effective counseling interventions can be made through the improvement of self-compassion level to university students who appeal for academic procrastination and request counseling. It is also expected to serve as a basis for the need to develop the self-compassion improvement program for university students.

Key words: parents' psychological control, academic procrastination behavior, socially prescribed perfectionism, self-compassion, performance anxiety.