

대학생의 사회부과 완벽주의와 학업적 착수-완수지연의 관계에서 자기비난 방식의 조절효과

최진아

영남대학교 심리학과
석사 과정

조현주[†]

영남대학교 심리학과
교수

본 연구는 대학생을 대상으로 사회부과 완벽주의와 학업적 착수-완수지연의 관계를 알아보고, 사회부과 완벽주의와 학업적 착수-완수지연 사이에서 자기비난 방식의 하위 요인인 책망, 겸열, 비교가 조절효과를 가지는지 검증하고자 수행하였다. 이를 위해 전국 네 개의 지역 대학생 327명을 대상으로 온라인을 통해 다차원적 완벽주의, 학업적 착수-완수지연, 자기비난 방식 척도를 활용하여 설문조사하였다. 수집한 자료는 SPSS 27.0을 이용해 상관분석을 실시하였고, PROCESS macro의 Model 1을 통해 조절효과를 검증하였다. 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 사회부과 완벽주의는 학업적 완수지연과 유의미한 상관이 있는 반면 학업적 착수지연과는 유의미한 상관이 나타나지 않았다. 둘째, 사회부과 완벽주의는 학업적 완수지연과 자기비난 방식의 하위요인(책망, 겸열, 비교)들과의 관계에서 유의미한 정적 상관이 나타났다. 셋째, 사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연의 관계에서 자기비난 방식의 하위요인인 겸열, 비교의 조절효과는 유의한 것으로 나타났으나, 책망의 조절효과는 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이는 사회부과 완벽주의의 성향을 가진 개인이 겸열과 비교를 많이 할수록 학업적 완수지연 행동을 보일 가능성이 높으므로 반복적으로 겸열 및 비교하는 과정을 줄이는 개입이 학업적 지연행동을 완화하는데 유용할 수 있음을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 의의와 한계에 대해 논의하였다.

주요어: 사회부과 완벽주의, 자기비난 방식, 학업적 착수-완수지연, 조절효과

[†] 교신저자(Corresponding author): 조현주, (38541) 경상북도 경산시 대학로 280 영남대학교 심리학과 교수,
Tel: 053-810-2237, E-mail: itslife@ynu.ac.kr

학업적 지연행동은 20대 대학생에게 빈번히 발생하는 것으로 보고된다(Wieland et al., 2022). 국내 대학생의 40% 이상이 과제 작성, 시험공부 등에서 학업적 지연행동을 보이고, 이 중 80%가 자신의 지연행동을 개선해야 할 필요가 있다고 응답한 것으로 나타났다(신명희 외, 2005). 여기서 지연행동이란 주관적으로 불편감을 느끼면서도 해야 할 일을 불필요하게 미루는 행위를 의미한다(Solomon & Rothblum, 1984). 지연행동은 일상에서 두루 일어날 수 있는데, 특히 시험에 임박하여 벼락치기하거나 마감 기한이 다 되어서 과제를 시작하는 등 학업 장면에서 나타나는 지연행동을 학업적 지연행동(Academic Procrastination)이라고 한다(Ferrari, 2001). 초기에는 학업적 지연행동을 시험 준비와 과제를 제때 시작하지 않고 미루는 것에 국한하였다. 하지만 과업을 제시간에 시작했음에도 불구하고 늦게 마무리하는 경우도 지연행동에 포함되어야 한다는 주장이 대두되며 최근에는 과제의 시작을 미루는 착수지연과 일의 끝마침을 미루는 완수지연을 모두 포함하고 있다(허효선 외, 2015; Ferrari, 2001).

현대 사회는 경쟁적이고 성취 지향적 풍조가 만연하여 제한된 시간 안에 효율적으로 성과를 내야만 한다는 압박감을 경험하기 쉽다. 따라서 대학 생활에서의 학업적 지연행동은 그러한 사회적 기대에 부응하지 못하게 하고, 개인에게 불이익을 안겨줄 가능성이 높다. 예를 들어, 학업 장면에서는 낮은 학업 성취도, 중퇴를 야기하고(Arnold, 2023), 질병, 수면 장애를 일으키며(Sirois et al., 2023), 불안, 우울, 수치심과 같은 심리적 문제를 유발하기도 한다(Klingsieck et al., 2012; Stead et al., 2010). 이는 삶의 질 저하, 주관적 안녕감 감소

로 확대되어 개인이 삶을 잘 영위하는 데 어려움을 초래하므로(Bu et al., 2021; Grunschel & Schopenhauer, 2015), 초기 성인기에 있는 대학생들이 건강한 개인으로 기능할 수 있도록 학업적 지연행동과 관련한 위험 및 보호 요인에 대한 이해와 함께 예방을 위한 노력이 요구된다.

완벽주의(Perfectionism)는 학업적 지연행동을 유발하는 주요 변인으로 오래전부터 주목받아 왔다(Flett et al., 1992). 완벽주의는 완벽주의의 지향과 행동 주체 대상에 따라 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의라는 세 가지 차원으로 분류된다(Hewitt & Flett, 1991). 그 중 사회부과 완벽주의는 중요한 타인이 자신에게 과도하게 높은 목표나 기준을 가지고 있다고 인식하며 그것을 달성하기 위해 노력하는 것을 의미한다. 사회부과적 완벽주의자들은 부모나 다른 사람으로부터 인정받고자 비현실적인 목표를 세우고 실수하는 것을 과도하게 염려하는데, 그 과정에서 부정적인 평가를 피하고자 자신의 부족함을 드러내지 않는 수단으로 과제를 미루는 행동을 하게 된다(박보람, 양난미, 2012). 따라서 본 연구는 심리적 부적응을 일관적으로 예측하고 학업적 지연행동과 가장 관련이 깊은 차원으로 알려진(Chabaud et al., 2010; Flett et al., 1992) 사회부과 완벽주의와 학업적 지연행동과의 관계성을 중심으로 알아보고자 한다.

사회부과 완벽주의가 학업적 지연행동과 정적 상관이 있다는 연구 결과가 지배적이기는 하지만 (진주은, 김은하, 2016; Closson & Boutilier, 2017), 부적 상관을 가진다는 연구도 존재한다(홍경희 외, 2016). 이들은 우리나라 문화가 주위 사람들에게 인정받으려는 경향이 서양에 비해 강하

게 나타나며, 이러한 특성이 학업적 지연행동을 감소시키는 데 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 하였다. 한편 유의미한 관계가 없다는 결과도 있어(Capan, 2010), 두 변인 간의 관계는 일관적이지 않은 것으로 보고된다.

이처럼 상반된 연구 결과들이 나타나는 이유에는 두 변인 사이의 관계를 조절하는 다른 변인의 효과가 존재하기 때문일 수 있다(임성문, 2006). 국내 연구들에서는 사회부과 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계가 단편적으로 해석될 수 없고, 자기결정성 동기(김민선 외, 2009)나 성실성(강명진, 금명자, 2023)과 같이 대상자의 심리적 특성에 따라 다르게 나타나는 것으로 나타났다. 한편, Ellis와 Knaus(1977)는 완벽주의자들이 가지고 있는 “나는 반드시 잘해야만 한다”, “내가 가치있는 사람임을 증명해야 한다”와 같은 비합리적인 신념만으로 학업적 지연행동과 같은 부적응적 행동이 발생하지 않으며, 그 과정에서 경험하는 자기비난도 함께 고려해야 한다고 주장하였다. 유사하게 Shafran 등(2002)이 제시한 인지행동 모델에 따르면, 완벽주의자들은 비현실적인 목표를 설정하는 경향이 있는데 그 과정에서 실패를 거듭하며 혹독한 자기비난을 한다. 이러한 자기비난은 실패에 대한 두려움과 결합되어 정서적 고통을 심화하고 생산성과 성과를 감소시켜 결과적으로 과제 회피와 지연행동을 유발하게 된다. 이에 본 연구에서는 사회부과 완벽주의 성향과 학업적 지연행동 간 관계를 조절하는 변인으로 자기비난을 고려하였다.

자기비난(Self-Criticism)은 우울증을 유발하는 성격 특질의 아형으로 간주되며 연구가 진행되었으나(Blatt, 1974), 이후에는 스트레스 상황에서 유

발된 부정적인 정서를 조절하는 인지·정서조절전략 중 하나로 보는 관점으로까지 확대되었다 (Garnefski et al., 2001; Kamholz et al., 2006). 자기비난은 부적응적 인지적 정서조절전략 중 하나에 속하는 것으로 알려져 있는데(Garnefski & Kraaij, 2007), 근래에는 자신의 잠재력을 발현하도록 동기화하여 좋은 결과를 얻어내고 성취 욕구를 촉진시키는 기능적인 측면이 있다고 보고되기도 하였다(Kannan & Levitt, 2013). 그리고 조현주 등(2019)은 자기비난이 자신의 경험을 다루는 정서조절전략으로서 개인이 자기비난을 사용하는 정도와 빈도 혹은 방식에 따라서 기능성/역기능성을 내포하는 차원적 개념으로 이해해야 한다고 제안하기도 하였다.

사실 자기비난이 어떤 개인들에게 적응적인 역할을 할 수도 있다는 주장은 오래전부터 있었다 (Aronfreed, 1964; Driscoll, 1988). 최근 연구들에서도 자기비난은 과거의 잘못된 행동에서 배움을 얻기 위해 사용되며, 특히 스스로 개선해야 하는 측면에 집중하도록 돋는 역할을 하는 것으로 나타났다(Bayir & Lomas, 2016; Brennan et al., 2014). 다시 말해, 내부의 자기비난적 목소리를 통해 이전의 실수를 반복하지 않도록 상기시켜 효과적인 대처 전략을 구축할 수 있게 한다는 것이다. 실제로 국내 대학생을 대상으로 한 자기비난 체험과정에 대한 연구에서는 자기비난이 성장·성공 욕구에 의해서도 촉발되는 것으로 밝혀졌다(조현주 외, 2019). 여기서 자기비난 방식은 한 가지만 있는 것이 아니라, ‘비교하기’, ‘후회하기’, ‘자기 점검’, ‘질책하기’, ‘자기혐오’, ‘반박하기’와 같이 다양한 양상으로 나타났다. 그 중 ‘자기점검’은 자신이 저지른 실수를 뉘우치는 자기 교정적 기능을

지녀 때로는 적응적일 수 있음을 시사하였다. 이를 바탕으로 정현희 등(2022)은 자기비난의 방식에 따라 기능/역기능성이 달리 나타나는 것에 착안하여 자기비난 방식 척도(Form of Self-Criticism Scale [FSCS])를 개발하였다. 연구에서는 자기비난 방식이 ‘책망’, ‘검열’, ‘비교’ 세 가지 요인으로 나타났다(정현희 외, 2022).

구체적으로 살펴보면, ‘책망’은 스스로 부족함을 느낄 때 자기를 질책하고 채찍질하는 것을 의미한다. 책망은 자기비난을 측정하는 기준의 척도와 높은 상관을 보여 자신의 경험에 대해 스스로를 비난하는 전통적인 정의를 반영하는 것으로 이해할 수 있다. 자기비난이 높은 개인은 성과 자체를 자신의 가치와 동일시하는 경향이 있어, 실패하는 경우 전반적인 자기(self)를 패배자로 지각하고 부정 정서를 쉽게 경험한다(김윤희, 서수균, 2008). 이때 실패에 대한 두려움으로 인해 실패할 가능성은 미리 차단하고 회피하기 위하여 자신을 지키려는 목적으로 지연행동을 하게 된다. 송영희와 이윤주(2016)의 연구에서도 자기비난은 대학생의 지연행동을 예측하는 유의한 변인으로 나타나기도 했다.

사회부과 완벽주의자들은 자신을 비판적으로 평가하고 스스로를 돌보는 태도가 낮기 때문에(Mehr & Adams, 2016), 정서적 고통을 겪을 가능성이 높은 것으로 나타났다(김내환, 김은정, 2020; 이은진 외, 2020). 더불어 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의, 비완벽주의 집단을 비교한 연구에서도 부적응적 완벽주의 집단의 자기비난 점수가 유의미하게 높은 것으로 보고되었다(Grzegorek et al., 2004). 이상의 연구 결과들을 종합해보면, 자기비난과 학업적 지연행동은 정적

상관을 가진다는 견해가 지배적으로(Powers et al., 2007), 자신을 질책하는 방식의 자기비난은 작은 실수조차도 용납하지 않아 불안을 경험하는 것으로 이어질 수 있다. 이에 완벽하고자 하는 욕구는 강해지고 스스로가 세운 기준에 달성하지 못할 것으로 판단되면 과업에 착수조차 하지 못하여 완수를 더욱 지연시킬 것으로 예상된다. 따라서 본 연구에서는 사회부과 완벽주의가 높으면서 책망 수준이 높을 때 학업적 착수-완수지연이 증가할 것이라 가정하였다.

다음으로 ‘검열’은 개인 내적 기준을 달성하기 위해 자신을 지속적으로 점검하며 체근하는 것을 의미한다. 이는 현재 상태에 머무르기보다 더 나은 결과를 내고자 노력할 때도 자기비난이 촉발될 수 있음을 시사한다. 일각에서는 학업적 지연 행동을 자기 조절 및 통제가 실패한 상태로 개념화하기도 하는데(Sirois & Pychyl, 2013), 이때 성공적인 자기 조절 과정을 통해 미루기 행동을 완화할 수 있는 방법 중 하나로 자기 모니터링(Self-monitoring)이 있다. 자기 모니터링은 외부의 환경적 맥락에 따라 자신을 관찰 및 확인하고 반성하며 더 나은 자신을 위해 전략을 세우는 것을 내포하는 개념으로(Snyder, 1979), 검열과 유사한 의미가 있는 변인으로 간주할 수 있다. Harkin 등(2016)의 연구에서는 자기 모니터링 수준이 높은 집단이 자원을 합리적으로 할당하여 전략을 효율적으로 사용하는 것으로 나타났다. 비슷하게 Greiner와 Karoly(1976)의 연구에서는 자기 모니터링 훈련을 받은 집단이 그렇지 않은 집단보다 학업에서 유의미하게 더 나은 성과를 보였다.

사회부과 완벽주의자들은 실수하는 것에 대한 두려움이 크기 때문에 검열을 통해 자신에게 동

기부여 하며 실수를 줄여나가기도 한다. Shafran 등(2018)이 임상적 수준의 완벽주의자들을 위한 개입 방안으로 자기 모니터링 활용을 제안한 것처럼, 겸열이 보다 실현 가능한 목표를 설정함으로써 미루지 않고 과업을 체계적으로 수행하는데 도움을 줄 것으로 기대된다. 이에 본 연구에서는 사회부과 완벽주의가 높더라도 겸열 수준이 높으면 학업적 착수-완수지연이 감소할 것으로 가정하였다.

마지막으로 ‘비교’는 타인과 자신을 끊임없이 비교하며 자신의 부족한 모습에 대해 탓하고 낙담하는 것이다. 일부 연구에서는 자신의 현재 상태와 이상적 상태의 지속적인 비교를 통해 자기지각의 간극이 커질 때 정서 및 동기적 비용이 점차 증가한다고 설명하였다(Krause & Freund, 2014). 더하여 찾은 비교는 자기파괴적 정서와 행동을 강하게 예측하는 변인으로 밝혀졌으며, 그중 하나로 미루기 행동이 빈번히 발생할 수 있다(Wäschle et al., 2014; White et al., 2006).

사회부과 완벽주의가 높은 사람은 다른 사람과 자주 비교하는 경향이 있다(Bessenoff, 2006). 목표를 스스로 설정하기보다 사회적 바람직성만을 좇게 될 때 개인은 자신과 타인의 차이를 과장하여 인식하게 되고, 이는 수행에 대한 불안과 함께 부정적 정서 경험 및 정서조절곤란을 초래하기도 한다(김나래, 이기학, 2012; Aldea & Rice, 2006). 상기 연구들에 비추어볼 때, 사회부과 완벽주의자들은 열등감과 기대에 부응하지 못할 것이라는 불안에 동기화되어(Suls & Wheeler, 2000; Wheeler & Miyake, 1992), 심리적 불편감을 직면하지 않기 위해 학업적 수행을 회피할 것으로 예상된다. 본 연구에서는 사회부과 완벽주의가 높으

면서 비교 수준이 높은 경우 학업적 착수-완수지연이 증가할 것이라 가정하였다.

정리하면, 사회부과 완벽주의는 학업적 지연행동을 유발하는 대표적인 위험 요인으로 지목되어 왔으나, 두 변인 간의 관계는 비일관적인 것으로 나타났다. 이는 기존의 측정도구가 지연행동을 포괄적으로 평가하지 못했다는 한계와 함께 자기비난이 조절변인으로 작용할 가능성에서 비롯되었을 수 있다. 따라서 학업적 지연행동을 학업적 착수지연과 학업적 완수지연으로 구분하고, 사회부과 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계에서 자기비난 방식들이 가지는 조절효과를 개별적으로 검증하고자 한다. 특히 선행 연구들은 자기비난이 지니는 다면성을 반영하지 못했다는 한계를 지니고 있으므로 본 연구는 자기비난의 기능성을 재현하고자 하였다. 다시 말해, 자기비난의 기능적/역기능적 측면을 구분하여 학업 장면에서 어떠한 방식으로 작용하는지를 탐색하는 연구라 할 수 있으며, 자기비난에 대한 폭넓은 이해를 도모한다는 점에서 기존 연구와 대비하여 실용적 기여도가 높을 것으로 생각된다.

본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 사회부과 완벽주의, 자기비난 방식 그리고 학업적 착수-완수지연 간에는 상관이 있을 것이다. 둘째, 책망은 사회부과 완벽주의와 학업적 착수-완수지연과의 관계를 정적으로 조절할 것이다. 셋째, 겸열은 사회부과 완벽주의와 학업적 착수-완수지연과의 관계를 부적으로 조절할 것이다. 넷째, 비교는 사회부과 완벽주의와 학업적 착수-완수지연과의 관계를 정적으로 조절할 것이다.

방법

연구 대상

본 연구는 대구·경북, 대전·충청, 서울 소재의 대학생 335명을 대상으로 온라인 설문을 실시하였다. 참여자 중 연구 대상에 해당하지 않는 5명(대학원 재학생 4명, 졸업 유예 1명)과 중복으로 응답한 3명을 제외하고 총 327부의 설문지를 분석에 사용하였다. 참가자들은 남성 66명(20.4%), 여성 261명(79.6%)이며 연령의 범위는 18~27세, 평균 연령은 21.40($SD=1.93$)세로 나타났다. 학년은 1학년 78명(23.9%), 2학년 74명(22.6%), 3학년 92명(28.1%), 4학년 77명(23.5%), 5학년 6명(1.8%)으로 3학년이 가장 많았다. 학기 평균 학점에서는 2.5미만이 6명(1.8%), 2.5이상 3.0미만이 20명(6.1%), 3.0이상 3.5미만이 75명(22.9%), 3.5이상 4.0미만이 127명(39.0%), 4.0이상이 99명(30.2%)이었다. 참가자들의 주전공은 인문사회 계열 155명(47.4%), 자연과학 계열 85명(26.0%), 공학 계열 57명(17.4%), 예체능 계열 12명(3.7%), 의학 계열 18명(5.5%)이었다.

측정 도구

자기비난 방식 척도(Form of Self-Criticism Scale [FSCS]). 자기비난의 방식을 측정하기 위해 정현희 등(2022)이 개발한 자기비난 방식 척도 총 26문항을 사용하였다. 하위 요인으로는 책망, 검열, 비교의 세 가지 차원으로 구성되어 있으며 4점 리커트 척도로 ‘전혀 아니다(0점)’에서 ‘매우 그렇다(3점)’로 응답할 수 있다. 정현희 등(2022)의

연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 책망 .87, 검열 .77, 비교 .92로 나타났으며, 본 연구에서는 책망 .88, 검열 .81, 비교 .93으로 나타났다.

다차원적 완벽주의 척도 (Hewitt's Multidimensional Perfectionism Scale [HMPS]). 다차원적 완벽주의 정도를 측정하기 위해 Hewitt과 Flett(1991)이 개발하고 한기연(1993)이 번안한 척도를 사용하였다. HMPS는 45 문항으로 3개의 하위 차원으로 구성되어 있다. 각각의 하위 차원은 ‘자기지향 완벽주의’, ‘타인지향 완벽주의’, ‘사회부과 완벽주의’이다. 본 연구에서는 ‘사회부과 완벽주의’에 해당하는 문항만을 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(7점)’까지 7점 리커트 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높다는 것을 나타낸다. Hewitt과 Flett(1991)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .87이었으며, 본 연구에서는 .84로 나타났다.

학업적 착수-완수지연 척도(Academic Initiation-Completion Procrastination Scale [AICPS]). 학업적 지연행동을 측정하기 위해 허효선(2012)이 개발한 척도를 사용하였다. 학업적 착수지연과 학업적 완수지연과 관련된 문항 총 18 문항으로, 각 문항에 대해 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’으로 응답할 수 있다. 측정 도구의 내적합치도(Cronbach's α)는 학업적 착수지연 .94, 학업적 완수지연 .83, 전체 .92이었다. 본 연구에서는 학업적 착수지연 .95, 학업적 완수지연 .88로 나타났다.

자료분석

본 연구에서는 SPSS Statistics 27.0을 사용하여 자료를 분석하였다. 먼저, 참가자의 인구통계학적 특성과 측정 도구의 신뢰도를 파악하기 위해 빈도분석 및 기술통계분석을 실시한 뒤, 내적합치도를 산출하였다. 다음으로 주요 변인의 기술통계와 상관분석을 실시하였다. 이후 Hayes(2018)가 제시한 PROCESS macro 4.1의 Model 1을 사용하여 사회부과 완벽주의와 학업 착수-완수 지연의 관계에서 자기비난 방식의 조절효과를 검증하였다. 이때 변인 간의 다중 공선성 문제를 해결하기 위하여 모든 변인에 대해 평균 중심화를 실시하였다. 마지막으로 완벽주의와 자기비난 방식 간의 상호작용의 양상을 확인하기 위해 Aiken 등 (1991)이 제안한 대로 평균을 기점으로 표준편차 1을 증감한 상, 중, 하 세 수준으로 나누어 단순회귀선을 검증 및 도식화하여 제시하였다.

결과

인구통계학적 변인에 따른 학업적 지연행동의 차이

성별에 따른 학업적 지연행동의 차이를 알아보기 위해 독립표본 *t*검증을 수행한 결과, 유의미한 차이가 나타나지 않았다, $t=-2.08$, $p=.243$. 다음으로 학년별 학업적 지연행동의 차이를 알아보기 위해 ANOVA를 수행한 결과 유의미한 차이가 나타나지 않았다, $F(4, 322)=1.56$, $p=.186$.

기술통계 및 상관분석

본 연구에서 측정한 주요 변인들인 사회부과 완벽주의, 학업적 착수-완수지연, 자기비난 방식의 기술통계와 상관분석 결과는 표 1과 같다.

먼저, 독립변인인 사회부과 완벽주의와 종속변인인 학업적 지연행동의 상관관계를 살펴보면, 사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연은 유의한 정적 상관을 보였으나, $r=.37$, $p<.001$ 학업적 착수지

표 1. 주요 변인 간 기술통계 및 상관관계

	1	2	3	4	5	6
1. 사회부과 완벽주의	–					
2. 학업적 착수지연	.10	–				
3. 학업적 완수지연	.37***	.62***	–			
4. 책망	.56***	.30***	.52***	–		
5. 검열	.32***	.04	.23***	.45***	–	
6. 비교	.47***	.35***	.53***	.83***	.40***	–
<i>M</i>	3.77	3.30	2.65	1.15	1.20	1.43
<i>SD</i>	0.84	1.13	1.06	0.69	0.46	0.77
왜도	-0.01	-0.38	0.29	0.45	-0.27	0.05
첨도	0.45	-0.91	-0.75	-0.32	0.32	-0.74

주. *** $p<.001$.

연과는 상관이 유의하지 않은 것으로 나타났다, $r=.10$, $p=.069$. 다음으로 조절변인인 자기비난 방식과 독립변인인 사회부과 완벽주의 간의 상관을 살펴보면, 사회부과 완벽주의는 책망과 유의미한 정적 상관을 보였고, $r=.56$, $p<.001$ 검열과도 유의한 정적 상관이 있었으며, $r=.32$, $p<.001$ 비교와 유의미한 정적 상관을 보였다, $r=.47$, $p<.001$.

마지막으로 조절변인인 자기비난 방식과 종속변인인 학업적 지연행동 간 상관관계를 살펴보면, 책망은 학업적 착수지연과 유의한 정적 상관을 보였고, $r=.30$, $p<.001$ 비교도 학업적 착수지연과 유의미한 정적 상관이 있었다, $r=.35$, $p<.001$. 그러나 검열은 학업적 착수지연과 유의한 상관이 나타나지 않았다, $r=.04$, $p=.467$. 학업적 완수지연과의 관계에 있어서는 책망은 유의미한 정적 상관이 있었고, $r=.52$, $p<.001$ 검열도 유의한 정적 상관을 보였으며, $r=.23$, $p<.001$, 비교와도 유의미한 정적 상관이 나타났다, $r=.53$, $p<.001$.

사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연의 관계

에서 책망의 조절효과

사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연에서 유의미한 정적 상관이 나타나, 두 변인의 관계에서 자기비난 방식 조절효과를 알아보고자 PROCESS Macro의 Model 1을 사용하였다. 사회부과 완벽주의와 학업적 착수지연은 유의미한 상관을 보이지 않아서 조절효과 분석은 하지 않았다.

먼저 사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연의 관계에서 책망의 조절효과를 검증한 결과, 독립변인인 사회부과 완벽주의는 학업적 완수지연에 정적으로 유의미한 영향을 미쳤으며, $\beta=.15$, $p<.05$,

조절변인인 책망은 학업적 완수지연에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다, $\beta=.67$, $p<.001$. 그러나 사회부과 완벽주의와 책망의 상호작용항이 학업적 지연행동에 미치는 조절효과는 통계적으로 유의하지 않아 조절효과가 검증되지 않았다, $\beta=.14$, $p=.065$.

사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연의 관계에서 검열의 조절효과

검열이 사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연 간의 관계를 조절하는지에 대해 분석한 결과(표 2), 사회부과 완벽주의는 학업적 완수지연에 정적으로 유의미한 영향을 미쳤으나, $\beta=.40$, $p<.01$, 검열은 학업적 완수지연과 상관이 나타나지 않았다, $\beta=.24$, $p=.052$. 한편, 사회부과 완벽주의와 검열의 상호작용항은 학업적 완수지연에 정적으로 유의한 정적 영향을 미쳤으며, $\beta=.42$, $p<.01$, 상호작용항이 추가되며 설명력은 2.55% 증가하였다, $R^2 = .18$, $p<.001$.

검열이 미치는 조절효과의 구체적인 양상을 확인하기 위해, 상, 중, 하 세 수준으로 나누어 단순회귀선 유의성 검증을 실시하였다(그림 1). 그 결과, 검열이 낮은 수준(-1SD), $\beta=.21$, $p<.05$, 평균 수준(Mean), $\beta=.40$, $p<.001$, 높은 수준(+1SD), $\beta = .59$, $p<.001$ 모두에서 단순 기울기가 통계적으로 유의미하게 나타났다. 즉, 검열 수준이 평균보다 낮거나 평균에 해당하거나 평균보다 높은 집단에서 사회부과 완벽주의가 학업적 완수지연에 미치는 영향이 유의미한 것으로 나타났다.

그래프 기울기를 살펴보면, 검열의 수준이 높을수록 그래프의 기울기는 더 가파르고, 검열의 수

표 2. 사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연의 관계에서 검열의 조절효과

	β	<i>S.E.</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI	<i>R</i> ²
사회부과 완벽주의	.40	0.06	6.04***	0.27	0.53	
검열	.24	0.12	1.95	-0.00	0.49	.18***
사회부과 완벽주의 x 검열	.42	0.13	3.16**	0.16	0.68	

주. ** $p<.01$. *** $p<.001$.

준이 낮을수록 기울기는 완만한 양상을 보였다. 이는 검열의 수준에 따라 사회부과 완벽주의가 학업적 완수지연에 미치는 영향이 달라짐을 시사한다. 즉, 검열의 수준이 높을 경우에는 사회부과 완벽주의 성향이 높을수록 학업적 완수지연이 증가하지만, 검열의 수준이 낮은 경우에는 사회부과 완벽주의 성향이 높을지라도 학업적 완수지연이 덜 증가한다는 것을 알 수 있다.

사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연의 관계에서 비교의 조절효과

사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연의 관계에서 비교의 조절효과를 검증한 결과를 표 3에 제시하였다. 사회부과 완벽주의가 높을수록 학업적 완수지연이 유의미하게 높아졌으며, $\beta=.19$, $p<.01$, 비교는 학업적 완수지연에 정적으로 유의미한 영향을 미쳤다, $\beta=.62$, $p<.001$. 더하여, 사회부과 완벽주의와 비교의 상호작용항이 통계적으로 유의

표 3. 사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연의 관계에서 비교의 조절효과

	β	<i>S.E.</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI	<i>R</i> ²
사회부과 완벽주의	.19	0.06	2.94**	0.06	0.32	
비교	.62	0.07	8.62***	0.48	0.76	.32***
사회부과 완벽주의 x 비교	.17	0.06	2.70**	0.04	0.30	

주. ** $p<.01$. *** $p<.001$.

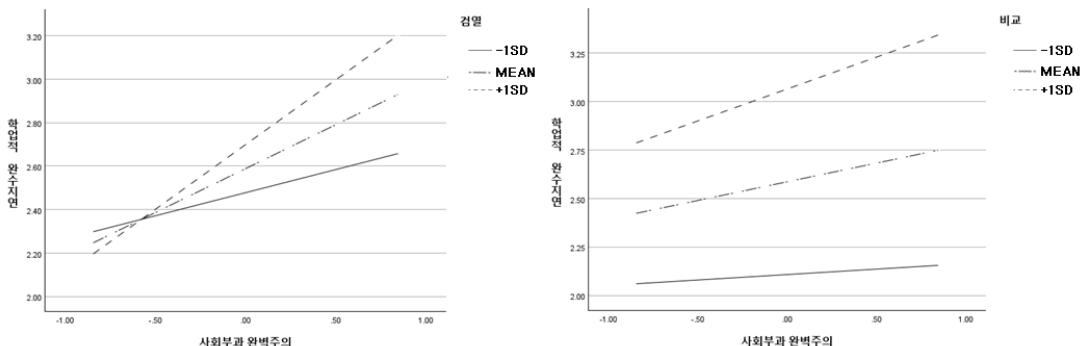


그림 1. 사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연의 관계에서 검열과 비교의 조절효과

미하여 조절효과가 있는 것으로 나타났다, $\beta=.17$, $p<.01$. 상호작용항이 추가되며 설명력은 1.53% 증가하였다, $R^2=.32$, $p<.001$.

비교가 미치는 조절효과의 구체적인 양상을 확인하기 위해, 상, 중, 하 세 수준으로 나누어 단순 회귀선 유의성 검증을 실시하였다(그림 1). 그 결과, 비교가 낮은 수준(-1SD)에서는 사회부과 완벽주의가 학업적 완수지연에 유의미한 영향을 미치지 않았다, $\beta=.05$, $p=.489$. 그러나 평균 수준 (Mean), $\beta=.19$, $p<.01$ 과 높은 수준(+1SD), $\beta=.32$, $p<.001$ 에서는 단순 기울기가 통계적으로 유의미하였다. 즉, 비교 수준이 평균과 근사하거나 평균 보다 높은 집단에서 사회부과 완벽주의가 학업적 완수지연에 미치는 영향이 유의미한 것으로 나타났다.

그래프 기울기를 살펴보면, 비교의 수준이 높을 수록 그래프의 기울기가 더 가파르게 나타났다.

논 의

본 연구는 대학생의 사회부과 완벽주의 성향과 학업적 착수-완수지연의 관계에서 자기비난 방식의 조절효과를 살펴보고자 하였다. 본 연구의 결과를 종합하면 다음과 같다.

첫째, 사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연 간 상관분석을 실시한 결과, 유의한 정적 상관이 나타났다. 또한 자기비난 방식이 달라짐에도 사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연 간의 주효과는 모두 유의미하였다. 이는 사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연 간 관계를 살펴본 선행연구 중 신선임과 심은정(2017)의 연구 결과와 맥을 같이 한다. 다시 말해, 사회부과 완벽주의 성향이 강한 개

인은 부정적 평가를 받는 것을 두려워하기 때문이(Saddler & Buley, 1999), 수행이 기대 수준에 미치지 못할 것 같은 상황이 발생할 때는 대처 전략으로 회피행동을 하며 과제를 미루거나 완성하지 않는 모습으로 발전할 수 있는 것이다. 반면, 사회부과 완벽주의는 학업적 착수지연과 유의한 상관을 보이지 않았다. 이러한 결과는 사회부과 완벽주의와 학업적 착수지연의 정적 상관을 보고 한 연구 결과(문화진, 2021; 박지연, 장은비, 2023)와 일치하지 않는다. 그러나 허효선(2012)의 연구에서는 학업적 착수지연은 충동성과, 학업적 완수지연은 완벽주의와 유의미한 상관이 있는 것으로 나타나 연구 결과와 부분적으로 일치한다. 관련하여 Barratt(1985)은 충동적인 사람들이 계획을 수립하는 능력이 결여되어 있음을 지적하며, 이들은 과제에 착수하는 것부터 어려움을 겪고 만족을 지연시키지 못하며 외부 자극에 민감하게 반응하기 때문에 수행을 지속하지 못하는 지연행동을 보인다고 하였다. 그런 반면, 완수지연자들은 완벽주의적 성향으로 인해 자신의 수행이 완벽한지에 대해 반복적으로 확인함으로써 일의 마무리가 늦어지므로 학업 착수지연보다 완수지연이 더 관련된다고 해석할 수 있다.

둘째, 사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연 간의 관계에서는 책망의 조절효과는 나타나지 않았다. Shafraan 등(2002)은 사회부과 완벽주의는 성과에 대한 외부의 압력과 기대를 내면화한 결과로 형성되는 것이며, 개인이 자신의 능력에 대한 회의와 실패하는 것의 두려움을 증대시켜 지연행동을 촉진할 수 있다고 하였다. 그러나 사회부과 완벽주의가 부적응적인 차원으로 간주되는 이유는 중요한 타인의 기준을 충족하지 못하는 데서

비롯된 불안감 때문이며(Hewitt & Flett, 1991), 이러한 외부 요인은 내적으로 스스로를 책망하는 방식의 자기비난과 상호작용하지 않을 수 있다. 따라서 사회부과 완벽주의가 학업적 완수지연을 촉발하는 데 있어 스스로를 질책하는 자기비난적 사고보다는 외부의 압박이 더 큰 역할을 할 것으로 보인다. 그럼에도 불구하고, 책망은 학업적 완수지연에 대해 주효과가 유의하게 나타난바, 사회부과 완벽주의의 수준과 관계없이 학업적 완수지연을 증가시킬 수 있음을 시사한다. 상관관계 분석 결과에서도 사회부과 완벽주의와 책망은 유의미한 정적 상관을 보였으므로 책망이 학업적 자연행동을 강화하는 독립적인 요인으로 작용하며 사회부과 완벽주의와 상호작용하지 않고도 직접적으로 자연행동에 영향을 미칠 가능성이 있다. 즉, 책망 수준이 높은 사람은 스스로를 자책하면서 과제를 회피하는 행동을 자주 보이나 이는 사회부과 완벽주의로부터 오는 압력과 별개로 발생할 수 있다. 이러한 결과에 비추어 볼 때, 책망은 두 변인 사이를 매개하는 요인으로 작용할 가능성이 있다. 더 나아가 책망은 전통적인 자기비난의 정의를 반영하는 개념으로서 자기비난이 우울증 외에도 사회불안(Cox et al., 2004), 섭식장애(Fennig et al., 2008), 외상 후 스트레스 장애(Sharhabani-Arzy et al., 2005), 경계성 성격장애(Kopala-Sibley et al., 2012), 자해(Gilbert et al., 2010)와 같은 다양한 정신병리를 유발하고 유지하게 하는 초진단적 변인(transdiagnostic variable)이므로(Kannan et al., 2013), 학업에서 회피를 넘어 대학생들의 웰빙을 방해하고 정신건강을 악화시키는 위험 요인으로 간주할 수 있다.

셋째, 겸열은 사회부과 완벽주의와 학업적 완수

지연의 관계에서 유의미한 조절효과를 보였다. 구체적으로 살펴보면 사회부과 완벽주의 성향이 강할수록 학업적 완수지연이 증가하는데, 겸열의 수준이 높아질수록 그 양상이 더 강화되었다. 이는 겸열이 사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연 간의 관계를 완충적으로 조절할 것이라는 가설과 달리, 사회부과 완벽주의 성향이 있으면서 자신에 대한 겸열을 많이 하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 과업 완수를 더 많이 미룬다는 것을 의미한다. 상기 결과가 도출된 이유로는 겸열이 일면 건설적인 의미를 내포하고 있으나 습관적으로 사용할 때에는 스스로를 공격하는 형태로 바뀌어 악영향을 끼치는 요소로 작용한다는 것을 고려해 볼 수 있다(조현주 외, 2019; Gilbert & Irons, 2004). 정리하면, 사회부과적 완벽주의 개인은 사회적 요구와 기대에 부응하려고 노력하므로 학업을 완수하는 과정에서 일회성 겸열이 아니라 반복적으로 겸열을 사용함으로써 자연행동을 증가시킬 수 있을 것으로 보인다.

넷째, 비교는 사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연의 관계에서 유의미한 조절효과를 보였다. 사회부과 완벽주의 성향이 강할수록 학업적 완수지연이 더 많이 나타났는데, 여기서 비교 수준이 높아질수록 이러한 영향력이 더욱 증가하는 양상을 보였다. 이는 비교 수준이 평균이거나 높은 집단이 낮은 집단에 비해 사회부과 완벽주의 성향에 따른 학업적 완수지연을 더 많이 보임을 의미하며, 사회부과적 완벽주의 성향이 학업적 완수지연에 이르는 경로에서 타인과의 비교가 핵심적인 역할을 한다는 것을 실증적으로 검증한 결과이다. 비교와 유사한 변인인 사회비교 경향성을 높이는 성격적 요인으로 사회부과 완벽주의를 지목한 김

태정과 민경화(2020), Bessenoff(2006), Wyatt과 Gilbert(1998)의 연구와 흐름을 같이하며, 비교를 통해 낮아진 자존감이 학업적 지연행동을 강화한다고 주장한 연구(Ozmen et al., 2023; Yang et al., 2021)와도 유사한 맥락이다. 비교는 불안정한 내적 경험을 해소하기 위하여 자신의 상태를 확인하고 정체성을 확립하고자 할 때 사용하는 인지적 과정이기도 하다. 그러나 경쟁적 사조가 만연해짐에 따라 타인과의 비교 행동은 더욱 잣아지게 되고 완벽주의적인 기준을 내면화하여 이상적인 모습에 대한 강박을 쉽게 경험하게 된다. 이 과정에서 부정적인 자기평가가 강화됨과 동시에 개인들은 자신의 삶에서 성취감과 충만감을 온전히 느끼기 어려운 취약한 상태에 놓일 수 있다. 그러므로 현대 사회에서는 외부의 기준에 의존하지 않는 일관적이고 확실한 자기개념을 확립하는 것이 중요하겠다. 더불어 자기개념을 명확히 인식하는 것이 주관적 안녕감 및 심리적 적응, 정신건강과도 관련된다는 점을 고려해 볼 때(Campbell et al., 2003), 한국 대학생들이 삶을 향유하는 데 있어 견고한 자기인식을 함양하는 것이 핵심적인 과제라 할 수 있다.

본 연구는 다음과 같은 의의가 있다. 첫째, 상담 및 치료 장면에서 학업적 지연행동으로 고통을 호소하는 대학생들에게 개입의 방향과 목표를 설정할 때 도움이 될 수 있다. 본 연구에서는 사회부과 완벽주의가 학업적 착수지연보다 학업적 완수지연과 더욱 관련 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해 학업적 지연행동 이면에는 착수지연자와 완수지연자 간의 차별적인 기제가 작동할 수 있음을 시사하였다. 그러므로 치료 과정에서는 단순히 학업 회피 행동을 완화하는 데 초

점을 맞추기보다 내담자의 성격적 특성을 파악하고 학업 착수와 지연 간의 차별적인 중재를 통해 지연행동을 교정하는 과정이 필요해 보인다. 정리하면 본 연구는 학업적 지연행동의 유형을 독립적으로 이해해야 하고 이를 각각에 따라 치료 전략을 달리 수립해야 하는 근거로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

둘째, 본 연구에서 사회부과 완벽주의 성향과 학업적 완수지연의 관계에서 자기비난 방식 중 특히 비교가 조절효과가 유의하게 나타난 것은 현대 한국 사회에 시사하는 의미가 크다. 즉, 대학생들이 학업에 몰입하지 못한 채 타인과 비교하거나 학업 완수가 지연될 수 있다는 결과는 개인적 특성 외에도 사회적 영향력도 크게 작용함을 보여준다. 성취지향적 사회에서는 과정보다는 성과가 중요시되며 이는 타인과의 비교를 부추기게 된다. 특히, 자아정체성 확립이 부족한 대학생들이 비교를 통해 열등감을 느끼게 되면 정신건강에 취약한 상태에 놓일 수 있기 때문에 더욱 주목해야 할 현상으로 보인다. 조현주 등(2019)의 자기비난 체험과정에 관한 연구에 따르면, 우리나라에서 나타나는 자기비난은 외국에서 정의된 자기비난 개념과 달리 비교의 특성이 강조되는 것으로 밝혀졌다. 본 연구에서도 자기비난의 비교 수준이 높은 집단은 물론이고 평균 수준의 집단에서도 학업적 완수지연이 강화되는 것으로 나타났으며, 이는 비교가 심리적 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 실제로 외부 평가 기준을 크게 고려하지 않는 대학생이 학업적 지연행동을 덜 보인다는 보고(신선임, 심은정, 2017)는 비교가 웰빙에 직접적으로 영향을 줄 수 있음을 보여준다. 더욱이 한국 성인 중 53.6%, 즉 두 명 중 한

명은 완벽주의 성향을 가지고 있음을 고려할 때 (이동귀 외, 2021), 완벽주의가 가진 기능적 측면이 잘 발휘될 수 있도록 경쟁과 비교를 조장하는 사회적 분위기를 더욱 경계할 필요가 있다. 대학생 개인에게는 자신의 내재적 가치에 기반을 둔 목표 설정을 하도록 지도하거나, 자신의 불완전함을 인식하고 수용하도록 돋는 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy [ACT])가 효과적일 것으로 보인다.

셋째, 본 연구는 사회부과 완벽주의와 학업적 지연행동과의 관계에서 자기비난의 조절효과를 검증하기 위해 국내에서 개발한 자기비난 방식 척도(FSCS)를 사용하였다. 이전 연구에서는 자기비난 방식은 책망, 겸열, 비교 3가지 요인으로 구성되어 있으며, 자기비난 방식 혹은 사용 빈도에 따라 기능적/역기능적일 수 있음이 제안되었다(정현희 외, 2022; 조현주 외, 2019). 이에 본 연구는 이전 연구와 다른 대상 및 집단에서 자기비난 방식에 따른 정신건강의 효과성을 재검증했다는 점에서 의의가 있다. 다만 사회부과적 완벽주의와 학업적 완수지연과의 관계에서 자기비난 방식에 따라 조절효과의 방향성이 달라질 것을 기대하였으나, 자기비난의 방식 간 방향성의 차이는 두드러지게 나타나지 않았다. 이는 정신건강과 관련한 연구에 있어 자기비난의 방식의 차이(정현희 외, 2022)보다는 자기비난의 빈도가 중요함을 강조하는 것으로, 이전 연구(조현주 외, 2019)의 시사점을 재확인한 것이다. 또한 국내에서 수행된 대부분의 자기비난 연구는 우울장애의 아형을 측정하기 위해 개발된 Blatt 등(1976)의 DEQ를 사용하고 있는데, 국내 대학생을 대상으로 개발된 자기비난 방식 척도는 책망, 겸열, 비교 3요인으로 확

인되어 연구 목적에 적합한 측정 도구 사용이 중요함을 시사한다. 특히 본 연구에서는 자기비난 중 비교가 사회부과적 완벽주의 성향의 개인이 학업적 완수지연으로 발전하는 데 있어 유의미한 조절효과가 나타나, 국내 대학생들에게 타인과의 비교가 심리적 안녕을 위협할 수 있음을 확인한 것에 의의가 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 사회부과 완벽주의와 학업적 완수지연 간의 관계에서 자기비난 방식의 조절효과를 검증했으나, 각각의 관계에서 나타난 조절효과는 크게 증가하지 않았다. 따라서 본 연구 결과 해석에 있어 신중할 필요가 있다. 이를 보완하기 위해서 향후에는 표본의 다양성을 늘림과 동시에 학업적 지연행동과 관련된 다양한 변인을 포함하여 모델의 설명력을 높일 것을 제안한다.

둘째, 본 연구는 대구·경북, 대전·충청, 서울 지역의 대학생들로 한정되어 있어 한국 대학생 특성을 대표한다고 보기 어렵고, 참가자들 중 남성이 20.4%, 여성이 79.6%임에 따라 연구 결과를 일반화하기에 다소 제한이 있다. 또한 학기 평균 학점이 3.5 이상인 학생이 전체의 69.2%를 차지하였는데, 이는 본 연구 결과가 학업 성적이 낮은 학생들에게 발생하는 학업적 지연행동을 충분히 설명하지 못할 가능성이 높다. 추후 연구에서는 표본 수집에서 이를 보완하여 반복 검증할 필요가 있다.

셋째, 연구에서 사용된 모든 변인들은 자기보고식 척도를 통해 측정되었다. 그렇기 때문에 참가자들의 왜곡이나 긍정 편향 등의 영향은 반영되지 못했다. 더불어 학업적 지연행동은 만성화되는

경향이 있어 시간적 흐름에 따른 학업적 지연행동의 양상을 살펴보는 것도 중요하다. 이를 위해 실험법, 관찰법, 혹은 종단적 연구 방법 등 객관적이고 다양한 연구 방법 활용한다면 학업적 지연행동에 대한 이해를 확장할 수 있겠다.

이러한 한계에도 불구하고 본 연구는 국내 대학생들을 대상으로 사회부과 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계를 살펴보고, 그 관계에 영향을 미치는 자기비난의 다면성을 고려하였다는 점에서 학술적 의의가 있다. 또한 자기비난의 차원적 특징이 주로 질적 연구들에게서 보고된 바 (Thew et al., 2017), 자기비난 방식 척도를 활용하여 양적 연구로 재현하기 위한 최초의 시도라는 점에서 선행 연구와 차별점을 지닌다. 나아가 학업 장면에서 자기비난이 작용하는 기제에 대해 이해를 넓혔다는 점에서 함의를 가지며, 이를 통해 성취 위주의 한국 사회에서 살아가는 대학생들에게 외부 평가에 대한 의존을 줄이고 자기 자신에게 친절하며 자비로운 마음을 가질 수 있는 개입 방안(조현주 등 2019, Gilbert, 2014)을 제공함으로써 심리적 안녕을 증진할 수 있을 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

- 강명진, 금명자 (2023). 사회부과적 완벽주의가 학업적 지연행동에 미치는 영향: 성실성의 조절효과. 청소년학연구, 30(6), 191-213. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.012>
- 김나래, 이기학 (2012). 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 진로장벽의 관계: 사회비교 경향성과 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과 검증. 직업교육 연구, 31(4), 111-134. <http://www.kosove.re.kr/?c>

=5/100

- 김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀 (2009). 다차원적 완벽주의와 자기결정성에 따른 하위집단과 학업지연행동. 한국심리학회지: 사회및성격, 23(3), 39-56. <https://doi.org/10.21193/kjspp.2009.23.3.003>
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 581-613. <https://accesson.kr/kcpa/v.20/3/581/20497>
- 김태정, 민경화 (2020). 취업준비 대학생의 사회부과 완벽주의와 취업불안의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회비교 경향성의 매개효과. 취업진로연구, 10(1), 31-53. <https://doi.org/10.35273/jec.2020.10.1.002>
- 문화진 (2021). 대학생의 자기지향 완벽주의, 시험불안, 불확실성에 대한 인내력 부족이 학업 착수-완수 지원에 미치는 영향. 인문사회 21, 12(5), 1507-1520.
- 박보람, 양난미 (2012). 대학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 수행회피 성취 목표와 자기구실 만들기 전략의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 31(2), 541-561. <https://accesson.kr/kpageneral/v.31/2/541/15836>
- 박지연, 장은비 (2023). 대학생의 사회부과 완벽주의와 학업지연행동의 관계: 학업소진의 매개효과를 중심으로. 미래청소년학회지, 20(2), 75-99. <https://doi.org/10.34244/JFOYS.2023.20.2.4>
- 송영희, 이윤주 (2016). 판별분석을 이용한 대학생 지연 행동 예측. 한국청소년연구, 27(3), 163-188. <https://doi.org/10.14816/sky.2016.27.3.163>
- 신명희, 박승호, 서은희 (2005). 여자 대학생의 학업성취 도에 따른 시간관리 및 지연행동 연구. 교육학연구, 43(3), 211-230. https://www.ekera.org/bbs/content.php?co_id=search
- 신선임, 심은정 (2017). 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업적 착수-완수지원 간의 관계: 자기비난의 매개효과. 청소년상담연구, 25(1), 95-115. <https://doi.org/10.35151/kyci.2017.25.1.005>
- 이동귀, 손하림, 김서영 (2021). 네 명의 완벽주의자. 희름출판.

- 이은진, 원성두, 김은정 (2020). 사회부과 완벽주의와 사회불안 간의 관계에서 자기비난과 완벽주의적 자기제시의 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 6(1), 49-67. <https://doi.org/10.15842/CPKJOURNAL.PUB.6.1.49>
- 임성문 (2006). 대학생의 만성적 지연행동에 영향을 미치는 초기 부적응도식. *한국청소년연구*, 17(2), 185-211. <https://url.kr/b8r8zd>
- 정현희, 조현주, 노승혜 (2022). 자기비난 방식 척도 (Form of Self-Criticism Scale: FSCS) 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 건강*, 27(4), 719-741. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2022.27.4.007>
- 조현주, 노승혜, 이현예, 정현희 (2019). 자기비난 체험 과정에 대한 현상학 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(4), 1053-1089. <https://doi.org/10.23844/kjcp.2019.11.31.4.1053>
- 진주은, 김은하 (2016). 고등학생의 사회적으로 부과된 완벽주의성향이 학업지연행동에 미치는 영향: 실패 공포와 자기결정성의 매개효과. *상담학연구*, 17(2), 139-156. <https://doi.org/10.15703/kjc.17.2.201604.139>
- 허효선 (2012). 완벽주의와 충동성이 학업적 착수지연 및 완수지연에 미치는 영향 [석사학위논문, 서울대학교 대학원]. dCollection@snu. <https://www.dcollection.net/handler/snu/000000000433>
- 허효선, 임선영, 권석만 (2015). 완벽주의와 충동성이 학업적 착수지연 및 완수지연에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 34(1), 147-171. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2015.34.1.008>
- 홍경희, 박지현, 김세진 (2016). 4년제 안경광학과 학생의 학업지연행동에 관한 연구-충청지역 중심으로-. *대한시과학회지*, 18(1), 57-64. <http://db.korea-scholar.com/Article/Detail/312499>
- Aiken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage publications. <https://doi.org/10.1177/109821409301400208>
- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 498-510. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.498>
- Arnold, I. J. (2023). The link between procrastination and graduation rates: evidence from the ALEKS learning platform. *Education Economics*, 31(3), 275-287. <https://doi.org/10.1080/09645292.2022.2063796>
- Aronfreed, J. (1964). The origin of self-criticism. *Psychological Review*, 71(3), 193-218. <https://doi.org/10.1037/h0047689>
- Barratt E. S. (1985). Impulsiveness subtraits: arousal and information processing. In Spence J. T., Izard C. E. (Eds.), *Motivation, emotion, and personality* (pp. 137 - 146). Elsevier Science.
- Bayir, A., & Lomas, T. (2016). Difficulties generating self-compassion: An interpretative phenomenological analysis. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 15-33. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00989-6>
- Bessenoff, G. R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of Women Quarterly*, 30(3), 239-251. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00292.x>
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 29(1), 107-157. <https://doi.org/10.1080/00797308.1974.11822616>
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(4), 383-389. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.85.4.383>
- Brennan, M. A., Emmerling, M. E., & Whelton, W. J. (2014). Emotion-focused group therapy: Addressing self-criticism in the treatment of eating disorders. *Counselling and Psychotherapy Research*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/14733145>

- 2014.914549
- Bu, X., Wu, L., & Wang, H. (2021). Impact of college students' academic procrastination on subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 49(7), 1-13. <https://doi.org/10.2224/sbp.9858>
- Campbell, J. D., Assanand, S., & Paula, A. D. (2003). The structure of the self-concept and its relation to psychological adjustment. *Journal of Personality*, 71(1), 115-140. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.t01-1-00002>
- Çapan, B. E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.342>
- Chabaud, P., Ferrand, C., & Maury, J. (2010). Individual differences in undergraduate student athletes: The roles of perfectionism and trait anxiety on perception of procrastination behavior. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38(8), 1041-1056. <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.8.1041>
- Closson, L. M., & Boutilier, R. R. (2017). Perfectionism, academic engagement, and procrastination among undergraduates: The moderating role of honors student status. *Learning and Individual Differences*, 57, 157-162. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.04.010>
- Cox, B. J., Fleet, C., & Stein, M. B. (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of Affective Disorders*, 82(2), 227-234. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.12.012>
- Driscoll, R. (1989). Self-condemnation: A comprehensive framework for assessment and treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 26(1), 104-111. <https://doi.org/10.1037/h0085394>
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming Procrastination*. Institute for Rational Living.
- Fennig, S., Hadas, A., Itzhaky, L., Roe, D., Aptek, A., & Shahar, G. (2008). Self criticism is a key predictor of eating disorder dimensions among inpatient adolescent females. *International Journal of Eating Disorders*, 41(8), 762-765. <https://doi.org/10.1002/eat.20573>
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. *European Journal of Personality*, 15(5), 391-406. <https://doi.org/10.1002/per.413>
- 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. <https://doi.org/10.2224/sbp.1992.20.2.85>
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료 [Compassion focused therapy distinctive features]. (조현주, 박성현 역). 학지사. (원전은 2010년에 출판)
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self critical people. *Memory*, 12(4), 507-516. <https://doi.org/10.1080/09658210444000115>
- Gilbert, P., McEwan, K., Irons, C., Bhundia, R.,

- Christie, R., Broomhead, C., & Rockliff, H. (2010). Self harm in a mixed clinical population: The roles of self criticism, shame, and social rank. *British Journal of Clinical Psychology, 49*(4), 563–576. <https://doi.org/10.1348/014466509X479771>
- Greiner, J. M., & Karoly, P. (1976). Effects of self-control training on study activity and academic performance: An analysis of self-monitoring, self-reward, and systematic-planning components. *Journal of Counseling Psychology, 23*(6), 495–502. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.23.6.495>
- Grunschel, C., & Schopenhauer, L. (2015). Why are students (not) motivated to change academic procrastination?: An investigation based on the transtheoretical model of change. *Journal of College Student Development, 56*(2), 187–200. <https://doi.org/10.1353/csd.2015.0012>
- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology, 51*(2), 192–200. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.192>
- Harkin, B., Webb, T. L., Chang, B. P., Prestwich, A., Conner, M., Kellar, I., ... & Sheeran, P. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin, 142*(2), 198–229. <https://doi.org/10.1037/bul0000025>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Kamholz, B. W., Hayes, A. M., Carver, C. S., Gulliver, S. B., & Perlman, C. A. (2006). Identification and evaluation of cognitive affect-regulation strategies: Development of a self-report measure. *Cognitive Therapy and Research, 30*, 227–262. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9013-1>
- Kannan, D., & Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*(2), 166–178. <https://doi.org/10.1037/a0032355>
- Klingsieck, K. B., Fries, S., Horz, C., & Hofer, M. (2012). Procrastination in a distance university setting. *Distance Education, 33*(3), 295–310. <https://doi.org/10.1080/01587919.2012.723165>
- Kopala-Sibley, D. C., Zuroff, D. C., Russell, J. J., Moskowitz, D. S., & Paris, J. (2012). Understanding heterogeneity in borderline personality disorder: differences in affective reactivity explained by the traits of dependency and self-criticism. *Journal of Abnormal Psychology, 121*(3), 680–691. <https://doi.org/10.1037/a0028513>
- Krause, K., & Freund, A. M. (2014). How to beat procrastination: The role of goal focus. *European Psychologist, 19*(2), 132 - 144. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000153>
- Mehr, K. E., & Adams, A. C. (2016). Self-compassion as a mediator of maladaptive perfectionism and depressive symptoms in college students. *Journal of College Student Psychotherapy, 30*(2), 132–145. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1140991>
- Ozmen, S., Amarnath, A., Struijs, S., de Wit, L., & Cuijpers, P. (2023). A guided web-based intervention targeting procrastination in College Students: protocol for an Open Trial. *JMIR Research Protocols, 12*(1), e44907. <https://doi.org/10.2196/44907>
- Powers, T. A., Koestner, R., & Zuroff, D. C. (2007). Self-criticism, goal motivation, and goal

- progress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(7), 826-840. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.7.826>
- Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84(2), 686-688. <https://doi.org/10.2466/pr0.1999.84.2.686>
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00059-6)
- Shafran, R., Egan, S., & Wade, T. (2018). *Overcoming Perfectionism 2nd Edition: A self-help guide using scientifically supported cognitive behavioural techniques*. Robinson. <https://doi.org/10.1017/S135246581300012X>
- Sharhabani-Arzy, R., Amir, M., & Swisa, A. (2005). Self-criticism, dependency and posttraumatic stress disorder among a female group of help-seeking victims of domestic violence in Israel. *Personality and Individual Differences*, 38(5), 1231-1240. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.006>
- Sirois, F. M., Stride, C. B., & Pychyl, T. A. (2023). Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours. *British Journal of Health Psychology*, 28(3), 860-875. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12658>
- 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. <https://doi.org/10.1111/spc.12011>
- Snyder, M. (1979). Self-monitoring processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 12, 85-128. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60260-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60260-9)
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. (2010). "I'll go to therapy, eventually": Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 175-180. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.028>
- Suls, J., & Wheeler, L. (2000). A selective history of classic and neo-social comparison theory. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 3-19). Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7>
- Thew, G. R., Gregory, J. D., Roberts, K., & Rimes, K. A. (2017). The phenomenology of self critical thinking in people with depression, eating disorders, and in healthy individuals. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(4), 751-769. <https://doi.org/10.1111/papt.12137>
- Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S., & Nückles, M. (2014). Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning and Instruction*, 29, 103-114. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2013.09.005>
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 760-773. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.5.760>
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development*, 13, 36-44. <https://doi.org/10.1007/s10826-006-9033-2>

s10804-006-9005-0

- Wieland, L. M., Hoppe, J. D., Wolgast, A., & Ebner-Priemer, U. W. (2022). Task ambiguity and academic procrastination: An experience sampling approach. *Learning and Instruction, 81*, 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2022.101595>
- Wyatt, R., & Gilbert, P. (1998). Dimensions of perfectionism: A study exploring their relationship with perceived social rank and status. *Personality and Individual Differences, 24*, 71-79. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00146-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00146-3)
- Yang, X., Liu, R. D., Ding, Y., Hong, W., & Jiang, S. (2021). The relations between academic procrastination and self-esteem in adolescents: A longitudinal study. *Current Psychology, 1*-15. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02075-x>

원고접수일: 2024년 10월 4일

논문심사일: 2024년 11월 12일

게재결정일: 2024년 12월 10일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology
2025, Vol. 30, No. 1, 111 - 130

The Moderating effect of Form of Self-Criticism on the relationship between Socially Prescribed Perfectionism and Academic Initiation-Completion Procrastination in College

Jina Choi Hyunju Cho

Department of Psychology, Yeungnam University

This study aimed to examine the relationship between socially prescribed perfectionism and academic procrastination in initiation and completion among college students, while also investigating how the sub-factors of self-criticism-blame, monitoring, and comparing—moderate this relationship. An online survey was conducted with 327 college students from four regions in South Korea. Data were analyzed using correlation analysis with SPSS 27.0, and the moderating effects were assessed using Model 1 of the PROCESS macro. The results are as follows: First, socially prescribed perfectionism was found to be positively correlated with academic completion procrastination but showed no significant correlation with academic initiation procrastination. Second, socially prescribed perfectionism exhibited a significant positive correlation with the self-criticism sub-factors—blame, monitoring, and comparing—as well as with academic completion procrastination. Third, the sub-factors of self-criticism—, specifically monitoring and comparing—, significantly moderated the relationship between socially prescribed perfectionism and academic completion procrastination. This finding suggests that individuals with high levels of socially prescribed perfectionism who engage in excessive monitoring and comparing are more likely to experience academic completion procrastination. Therefore, interventions aimed at reducing these behaviors may be beneficial in alleviating academic procrastination. The study also discusses its implications and limitations.

Keywords: *Socially Prescribed Perfectionism, Form of Self-Criticism, Academic Initiation-Completion Procrastination, Moderating effect*