

판별분석을 이용한 대학생 지연행동 예측

송영희* · 이윤주**

초 록

본 연구에서는 어떤 심리적 특성의 대학생들이 지연행동을 하는가를 판별분석을 통하여 확인하고자 하였다. 6개 대학교 752명을 대상으로 지연행동, 비합리적 신념(성취욕구, 편안함 욕구, 자기비하, 타인비하, 승인욕구, 공정성 요구), 목표안정성, 자기조절학습 효능감 수준을 측정하였다. 752명 중 대학생들의 지연행동 점수를 기준으로 하여 상위 25%이상과 하위 25%이하 집단으로 구분한 결과 지연행동 수준이 높은 대학생이 119명, 지연행동 수준이 낮은 대학생 120명이 선정되었다. 이들을 대상으로 단계적 판별분석을 실시한 결과 목표안정성, 자기조절학습 효능감, 승인욕구, 자기비하 수준이 지연행동 수준이 높은 집단과 지연행동 수준이 낮은 집단을 유의하게 판별하였으며, 이들 네 심리적 특성에 의한 판별함수에 의해서 87.6% 정확하게 판별하는 것으로 나타났다. 교차 타당화 검증에서도 목표안정성, 자기조절 효능감, 승인욕구, 자기비하를 예측변인으로 한 판별모형이 지연행동 정도가 높은 집단과 낮은 집단을 변별했을 때 86.3% 정확하게 분류한 것으로 나타났다. 본 연구결과는 지연행동 수준이 높은 집단과 낮은 집단이 목표안정성, 자기조절학습 효능감, 승인욕구, 자기비하에 의해서 판별될 수 있음을 의미한다. 본 연구는 지연행동 경향성이 높은 고 위험 대학생들과 지연행동 경향성이 낮은 저 위험 대학생들을 변별해낼 수 있는 판별모형을 제시하였다는 데에 그 의의가 있다.

주제어: 지연행동, 목표안정성, 자기조절학습 효능감, 자기비하, 승인욕구

* 영남대학교 교육학과 겸임교수, 제1저자

** 영남대학교 교육학과 교수, 교신저자, leeyj@ynu.ac.kr

I. 서 론

대부분의 사람은 꾸물거리거나 미루는 행동을 해 본 적이 있을 것이다. 또한 그 중 상당수는 그러한 지연행동으로 인해 일을 그르치거나 불이익을 받아본 적이 있을 것이다. 지연행동이란 현재의 미루행동이 결국 부정적 결과를 불러온다는 사실을 앞에도 불구하고 지속적으로 미루는 자의적 행동을 말한다(Steel, 2007). 성인의 20%가 일상생활에서 만성적인 지연행동을 경험하고 있는데(Hammer & Ferrai, 2002) 대학생의 경우에는 그보다 훨씬 높은 비율인 80-95%가 지연행동을 하고 있으며, 75%가 자신을 지연행동자라고 생각하고 있었다(Steel, 2007). 이러한 지연행동에 대해서 대학생들의 60%가 도움이 필요한 심각한 습관이라고 생각하고 있었으며(Knaus, 2002), 80% 이상이 지연행동을 개선하길 원하는 것으로 나타난 바 있다(박승호, 서은희, 2005). 성인으로서 성공적으로 살아갈 수 있기 위한 여러 준비 단계 중 마지막 관문을 앞두고, 자신이 원하는 방향과 모양의 성인기를 준비하고 만들어가는 대학생에게 지연행동은 다른 어떤 발달단계에 있는 이들에게보다 큰 영향을 미친다고 할 수 있다.

대학생의 지연행동은 이들의 학업장면에서도 나타날 수 있다. 학업지연행동은 부정적 결과를 예상할 수 있음에도 불구하고 학습 상황에서 자기 조절의 실패로 제 때 해야 할 과제나 시험공부를 정해진 시간 안에 시작하거나 완성하는 데 필요 이상의 시간을 보내는 행동을 말한다(Milgram, 1997). 대학생들이 특히 학업 영역에서 지연행동을 할 경우, 수치심, 불안, 우울, 죄의식, 절망 등 다양한 심리적 문제(Harrington, 2005; Senecal, Koestner & Vallerand, 1995; Spada, Hiou & Nikcevic, 2006; Tice & Baumeister, 1997)와 낮은 성적과 학사경고 등의 문제(박승호, 서은희, 2005; Tice & Baumeister, 1997)를 야기할 수 있다.

지연행동-건강 모델에서는 지연행동이 불필요한 스트레스를 생성하여 면역체계가 부정적으로 변화하고 건강 촉진 행동이 지연되어 건강이 악화되는 것으로 본다(Sirois, Melia-Gordon & Pschyl, 2003). 지연행동은 일종의 회피전략으로, 버겁거나 고통을 느낄 때 지연행동을 하게 되면 즉각적이고 임시적인 위안을 주지만(Tice, Bratslavsky & Baumeister, 2001), 결국에는 이들이 미결과제의 완수문제로 둘러싸여 더 많은 스트레스를 받게 만들고, 궁극적으로는 자기비난과 비판적 강박사고를 유발하고 수치심을 느끼게 하여 지연행동의 악순환을 영속화시킬 수 있다(Sirois & Tosti, 2012). 지연

행동을 하는 대학생들을 심층적으로 이해하고 이들이 현재의 쾌락적인 시간지향과 현재의 체념적인 시간지향을 포기하고 미래 시간지향(Jackson, Fritch, Nagasaka & Pope, 2003)을 선택하도록 하여 지연행동의 악순환에 빠지지 않도록 효과적으로 상담적 개입을 하기 위해서는 지연행동에 영향을 미치는 심리적 변인들을 확인할 필요가 있을 것이다.

지연행동을 설명하기 위해서 원인에 대한 다양한 탐색이 이루어져 왔는데, 연구들에 의하면 지연행동은 개인 내적, 외적 원인이 함께 작용하는 것으로 여겨진다. 개인 외적 원인으로서 대학생들에게 높은 수준의 성과를 요구하는 사회적 분위기가 있다. 대학생들은 이러한 분위기 속에서, 높은 이상적 기준을 세운 후에 그에 부응해야 한다는 신념을 가지게 되지만 현실과의 큰 격차에서 자기의 불일치를 경험하게 되고, 그 결과 해야 할 일을 미루는 회피대처로서 지연행동을 하게 되는 것으로 볼 수 있다(김종운, 양민정, 2013). 선행연구를 통해서 밝혀진 개인 내적 원인은 인지적 요인, 동기적 요인, 인지와 동기의 통합요인으로 나누어 볼 수 있다. 인지적 요인으로는 자기비하와 승인욕구(송영희, 이윤주, 2011), 완벽주의(박보람, 양난미, 2012; 이미라, 오경자, 2009; 전선미, 박주희, 2014; 한영숙, 2011), 실패공포(유지원, 2012; 한영숙, 2011) 등이 있다. 동기적 요인으로는 자기효능감(김종운, 양민정, 2013; 전선미, 박주희, 2014; Brownlow & Reasinger, 2000; Corkin, Yu, Wolters & Wiesner, 2014; Seo, 2008; Strunk & Steele, 2011), 수행회피 성취목표(박보람, 양난미, 2012; 송영희, 이윤주, 2011), 숙달회피 성취목표(Howell & Buro, 2009; Howell & Watson, 2007), 회피목표(Seo, 2009), 외적동기(Brownlow & Reasinger, 2000), 학업동기(이미라, 오경자, 2009), 동일시된 동기와 무동기(Senecal et al., 1995) 등이 있다. 인지와 동기의 통합요인으로는 자기조절(이지혜, 이수정, 박은혜, 이상민, 2014; Strunk & Steel, 2011), 자기조절학습(신명희, 박승호, 서은희, 2005; 유지원, 2012; Howell & Watson, 2007), 외적조절(Senecal et al., 1995), 의지통제(서은희, 박승호, 2007), 자기통제력(김종운, 양민정, 2013; 정은지, 한유진, 2014), 외적통제(Brownlow & Reasinger, 2000) 등이 있다.

이러한 연구들에 의하면 지연행동의 두 핵심요인은 뒤로 미루는 것과 비합리성으로서, 만약 일을 뒤로 미루는 합리적 이유가 있을 경우에는 일을 뒤로 미루는 것을 지연행동으로 볼 수 없다(Sabini & Silver, 1982). 지연행동을 개인의 인지적 과정의 결

과로 보는 인지적 입장에서는 자기비하와 좌절에 대한 낮은 안내심을 원인이라고 언급한 바 있는데(Burka & Yuen, 1983), 대학생들을 대상으로 한 송영희와 이윤주(2011)의 연구에서는 비합리적 신념의 하위 요인 중 자기비하와 승인욕구만이 지연행동을 유의하게 예측하는 것으로 나타나서 자기비하와 승인욕구가 핵심 비합리적 신념임을 시사한다. 비합리적 신념은 지연행동의 원인이 되는 인지적 요인이라는 점에서도 지연행동의 핵심 요인이라 할 수 있다.

동기 요인인 목표는 행동을 유발하는 동기적 힘(Locke, Shaw, Saari & Latham, 1981)이라는 점에서 지연행동과 관련된다. 사회인지이론(Bandura, 1986)에서는 목표가 개인적 성공을 위한 조건들을 구체화하기 때문에 목표가 수행결과에 대한 개인의 인지적, 정서적 반응들을 증가시킨다고 본다. 목표설정이론에 의하면 의식적인 목표와 의도에 의해서 인간의 행동방향이 결정된다(Locke & Latham, 1990). 즉 구체적이고 도전적인 목표설정이 동기의 유발에 중요하다(Locke et al., 1981). 따라서, 지연행동을 하는 사람들은 목표설정에 취약하고 결함이 있는(Lay & Schowenborg, 1993) 경향이 있다. 교사의 직무동기 유발에 목표설정이 유의하게 예측하는 것으로 나타난 연구(장내찬, 2002), 그리고 최근 개발된 대학생용 학업지연행동 척도에서 목표 부재를 하나의 하위 척도로 구성하고 있다는 점(전보라, 김정섭, 2015) 역시, 불안정한 목표설정이 지연행동의 핵심 요인임을 시사한다.

인지와 동기 통합 요인으로서 자기조절은 인지와 동기를 통합한 인간의 모든 의도적이고 목표지향적인 행동 수행의 기본틀로 정의된다(Baundra, 1986). 학습에 관한 연구자들은 학업지연행동을 자기조절학습의 부재 혹은 실패 현상이라고 보아 왔다(Baumeister, Heatherton & Tice, 1994; Tuckman, 1991; Wolters, 2003). 자기조절학습은 자신의 학습에 초인지적, 동기적, 행동적으로 적극적 개입을 하는 학습자의 학습과정으로서(Zimmerman, 1989), 학습자의 능동성을 강조한다(Schorle & Szabo, 2000). 즉 자기조절학습자는 자신의 학습을 조절하기 위해 일정한 기준을 사용할 수 있으며, 의미의 산출과정에 적극적이고 건설적으로 참여하며, 자신의 사고와 감정 및 행동을 조절할 수 있다(조현철, 2011). 그런데 만성적으로 지연행동을 하는 학생들은 자기조절 학습자들과 상반되는 특성을 보인다(Wolters, 2003). 이러한 점에서 지연행동은 자기조절학습의 부재(Tuckman, 1998; Wolters, 2003), 수행에서의 자기조절의 실패(Ferrai, 2001)라 할 수 있다. Wolters(2003)의 연구에서 학업지연행동자의 경우 자신의 학습

을 조정하고 통제하는 초인지 전략이 부족하다고 인식하고 있는 점을 확인하였다. 또한 Klassen, Krawchuk and Rajani(2008)의 연구에서 자기조절학습 효능감이 지연행동의 가장 강력한 예측변인으로 나타났다. 이 연구에서, 지연행동이 심한 집단(상위 25%)의 대학생들은 실제 학업성과 함께 자기조절학습 효능감이 낮은 것으로 나타났다. 이러한 연구결과들은 자기조절학습 효능감이 지연행동을 이해하는데 요체임을 시사한다.

위에 기술된 지연행동에 대한 선행연구결과들은 대학생의 지연행동을 단일 요인으로 설명하기 어려우며 인지적, 동기적, 인지와 동기의 통합적 요인 등 다양한 요인들의 복합적인 상호 작용으로 이해해야 함을 시사한다(Ferrari, Mason & Hammer, 2006; Kachgal, Hansen & Nutter, 2001; Solomon & Rothblum, 1984; Vestervelt, 2000). 따라서 대학생들의 지연행동을 정확하게 이해하고 효과적으로 상담하고 예방하기 위해서는 여러 차원의 요인들이 지연행동에 미치는 영향력을 종합적으로 살펴볼 필요가 있다.

본 연구에서는 지연행동을 많이 하고 있고 지연행동으로 중대한 손실을 입게 되기도 하는 대학생들의 지연행동에 주목하고 이들의 지연행동이 학습과 갖는 밀접한 관련에 주목하며, 인지적 요인, 동기적 요인, 인지와 동기의 통합요인들을 종합하여 비합리적 신념, 목표안정성, 자기조절학습 효능감 중 어떤 변인이 지연행동 수준이 높은 집단과 낮은 집단을 잘 변별하는지 확인하고자 하였다. 대학생의 지연행동의 위험요인들 중 어떤 요인들이 더 중요한지를 분석하는 본 연구의 결과는 대학생을 대상으로 한 맞춤형 지연행동 상담의 방향과 전략의 수립에 의미있는 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다. 보다 구체적으로, 본 연구의 결과는 대학생을 지도, 조력하고 상담하는 실무자들이 대학생들의 지연행동을 이해하는 데 참고가 되며 대학생들을 위한 지연행동 개입 프로그램 및 상담 전략을 구안하는데 필요한 정보와 자료로서 도움이 될 수 있을 것으로 기대한다.

이러한 논의에 따라 본 연구는 구체적인 연구문제를 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 지연행동 정도가 높은 대학생 집단과 낮은 대학생 집단 간에 비합리적 신념, 목표안정성, 자기조절학습 효능감의 수준에 차이가 있는가?

둘째, 대학생의 지연행동 정도를 잘 변별해주는 특성을 가지고 있는 것으로 확인된 변인들로 구성된 판별모형이 지연행동 정도가 높은 집단과 낮은 집단을 얼마나 잘 예측하는가?

II. 방 법

1. 연구대상 및 절차

지방에 소재한 6개의 대학교에서 교양과목에 속하는 교육학 과목(진로상담 등) 및 심리학 개론을 수강하는 대학생들을 대상으로 하여 2015년 4월 1일부터 6월 20일에 걸쳐 강의시간에 설문조사를 실시하였다. 연구대상자는 1학년이 416명(55.3%), 2학년이 120명(16.0%), 3학년이 117명(15.6%), 4학년이 99명(13.2%)이었다. 남학생이 278명(37.0%)이고 여학생이 474명(63.0%)이었으며, 평균연령은 21.82세(표준편차 3.29세)이었다.

2. 측정도구

1) 지연행동 척도

본 연구에서는 지연행동 수준이 높은 집단과 낮은 집단을 보다 정확하게 구분하기 위해 두 개의 지연 행동 척도를 사용하였다. 첫째, Tuckman(1991)이 개발한 지연행동 척도를 송영희와 이윤주(2011)가 번안한 4점 척도 16문항을 사용하였다. 이 척도는 “나는 어려운 결정을 하는 것을 미룬다”, “나는 어떤 일을 하지 않기 위해서 어떻게 해서든 구실을 찾는다” 등의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 “전혀 그렇지 그렇다”(1점)에서 “매우 그렇다”(4점)까지의 4점 척도로 구성되어 있어서 점수가 높을수록 지연행동 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 나타난 Tuckman의 지연행동 척도의 신뢰도(Cronbach α)는 .82였다. 둘째, Lay(1986)가 개발한 일반적 지연행동 척도(General Procrastination)를 임성문(2006)이 번안한 5점 척도 20문항을 사용하였다. 구체적으로 살펴보면 “나는 일반적으로 해야 할 일의 시작을 미룬다”, “마감시간에 맞추고자 할 때 나는 종종 다른 일을 하느라 시간을 허비한다” 등의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 “전혀 그렇지 않다”(1점)에서 “항상 그렇다”(5점)까지의 5점 척도로 구성되어 있어서 점수가 높을수록 일반적 지연행동 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 나타난 Lay의 일반적 지연행동 척도의 신뢰도(Cronbach α)는 .84였다.

2) 비합리적 신념 척도

Lindner, Kirkby, Wertheim and Birth(1999)가 개발한 단축형 GABS(Shortened General Attitude and Belief Scale)를 송영희와 이윤주(2010)가 번안한 5점 척도 한글 판 단축형 GABS 26문항을 사용하였다. 구체적으로 살펴보면 “만약 내가 나에게 중요한 일들을 잘 처리하지 못한다면 그것은 내가 쓸모없고 형편없는 사람이기 때문이다”, “내게 중요한 사람들이 나를 좋아하지 않은 것은 끔찍한 일이며, 그들이 나를 좋아하지 않는 것은 파멸이다” 등의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 “전혀 그렇지 않다”(1점)에서 “아주 그렇다”(5점)까지의 5점 척도로 구성되어 있고 점수가 높을수록 비합리적 신념이 높음을 의미한다. 본 연구에서 나타난 비합리적 신념 하위척도들의 신뢰도는 성취욕구 .72, 편안함 욕구가 .71, 자기비하 .85, 타인비하 .73, 승인욕구 .72, 공평성 요구 .67이었다.

3) 목표안정성 척도

Robbins, Payne and Chartrand(1990)가 개발한 목표 불안정성(Goal Instability) 척도를 이은희(2008)가 번안한 6점 척도 10문항을 사용하였다. 이 척도는 “나는 내 삶의 방향이 어디인지 모르겠다”, “나 혼자 어떤 일을 결정하지 않는 편이다” 등의 문항들로 구성되어 있으며, 각 문항은 “매우 그렇다”(1점)에서 “전혀 그렇지 않다”(6점)까지의 6점 척도로 구성되어 있어서 점수가 높을수록 목표불안정성이 낮다고 볼 수 있다. 즉 점수가 높을수록 스스로 목표를 설정하고 주도적으로 시행하는 능력이 강하다고 해석할 수 있으며 점수가 높을수록 목표가 안정적임을 의미한다. 본 연구에서는 척도의 의미전달을 명확히 하기 위해서 목표안정성으로 척도 이름을 수정하였다. 본 연구에서 나타난 목표안정성의 내적 일치도는 .85였다.

4) 자기조절학습 효능감 척도

Zimmerman과 Martinez-Pones(1988)가 개발한 자기조절학습 효능감 척도를 번안하여 사용하였다. 상담실무와 번역의 경험이 풍부한 상담심리학 박사가 번안하고, 번안한 문항들을 영어와 한국어에 능통하고 10년 이상 미국에 거주한 적이 있는 영문과

교수가 원래의 문항들과 일치하는지를 확인하는 과정을 거쳤다. 이 척도는 학습현장에서 자기조절 전략들을 이행할 수 있는 자신의 능력에 대한 학생들의 믿음을 측정하는 문항들로 구성되어 있다. “마감시간까지 숙제를 잘 마칠 수 있다”, “학교공부 계획을 잘 세울 수 있다” 등의 11문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 “전혀 그렇지 않다”(1점)에서 “항상 그렇다”(5점)까지의 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 자기조절학습 효능감 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 나타난 자기조절학습 효능감 척도의 신뢰도(Cronbach α)는 .83이었다.

3. 자료분석

지연행동의 절대적 기준이 없어서 대학생 752명을 대상으로 하여 Tuckman(1991)의 지연행동 척도 점수 4분위 점수를 기준으로 하여 하위 25%를 나머지와 분리시키는 제 1사분(Q1) 점수와 분포 하위의 3/4과 상위의 25%를 분리시키는 제 3사분(Q3)에 속하는 집단으로 구성하였다(하위집단 200명, 상위집단 197명). 또한 Lay(1986)의 일반적 지연행동 척도 점수 4분위 점수를 기준으로 하여 하위 25%를 나머지와 분리시키는 제 1사분(Q1) 점수와 분포 하위의 3/4과 상위의 25%를 분리시키는 제 3사분(Q3)에 속하는 집단으로 구성하였다(하위집단 171, 상위집단, 195명). 결과적으로 Tuckman의 지연행동 척도와 Lay(1986)의 일반적 지연행동 척도 모두 제 1사분(Q1) 점수에 속하는 대학생 120명을 지연행동 수준이 낮은 집단으로, Tuckman(1991)의 지연행동 척도와 Lay(1986)의 일반적 지연행동 척도 모두 제 3사분(Q3) 점수에 속하는 대학생 119명을 지연행동 수준이 높은 집단으로 선정하였다.

목표안정성, 자기조절학습 효능감, 지연행동 척도는 하위척도가 없는 단일척도이고 비합리적 신념은 6개의 하위척도로 구성되어 있으며 REBT 상담이론에서는 역기능적인 자기파괴적인 구체적인 비합리적 신념을 찾아 논박하는 것이 치료적 개입의 핵심이어서 본 연구에서는 6개 비합리적 하위신념 각각을 독립적으로 분석하였다.

본 연구목적을 달성하기 위하여 SAS를 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 지연행동 정도가 높은 집단과 낮은 집단 간의 차이를 검증하기 위하여 선행연구를 통하여 지연행동과 관련된 비합리적 신념(성취욕구, 편안함 욕구, 자기비하, 타인비하, 승인욕구, 공평성 요구), 목표안정성, 자기조절학습 효능감 척도 점수에 대한 변량분석

을 실시하였다. 둘째, 비합리적 신념(성취욕구, 편안함 욕구, 자기비하, 타인비하, 승인욕구, 공평성 요구), 목표안정성, 자기조절학습 효능감을 예측변인으로 하고 지연행동 정도(높음, 낮음)에 따른 집단구분을 준거변인으로 하여 동시적 판별분석과 단계적 판별분석을 실시하였다.

판별분석을 실시하기 위해서는 다변량 정상성, 극단치와 변량-공변량 행렬의 동질성에 대한 검토가 필요하다. 그런데 예측변인의 선형조합에 의한 정상성을 검증할 방법이 아직까지 개발되어 있지 않기 때문에 극단치에 의한 정상성의 가정이 위배되지 않는 한 집단 간의 사례수가 다를지라도, 예측변인의 수가 소수이고 가장 작은 집단의 사례수가 20사례 이상이면 다변량 정상성의 가정에 크게 문제 되지 않는 것으로 본다(Tabachnick & Fidell, 2006).

III. 연구결과

1. 예측변인들의 집단 간 차이

표 1

지연행동 수준이 높은 집단과 낮은 집단 간 예측변인 평균 차이

변수	낮은 집단	높은 집단	F
목표안정성	50.29(6.75)	34.35(10.68)	185.69***
자기조절학습 효능감	43.04(5.37)	32.97(6.38)	171.70***
성취욕구	9.61(2.85)	11.29(3.60)	15.69***
편안함욕구	9.15(2.76)	11.07(2.97)	26.20***
자기비하	7.24(2.94)	9.41(3.55)	25.93***
타인비하	7.30(2.84)	8.37(2.68)	8.89**
승인욕구	6.48(2.31)	8.79(2.81)	47.55***
공평성 요구	12.44(3.05)	13.83(2.81)	13.23***

목표안정성, 자기조절학습 효능감, 비합리적 신념(성취욕구, 편안함욕구, 자기비하, 타인비하, 승인욕구, 공평성 요구)에 있어서 지연행동 수준이 높은 집단과 낮은 집단 간에 차이가 있는지를 검증한 결과를 표 1로 제시하였다. 표 1에 제시된 바와 같이 지연행동 수준이 높은 집단의 대학생들이 낮은 집단의 대학생들에 비해서 목표안정성 및 자기조절학습 효능감 점수가 낮았으며 비합리적 신념(성취욕구, 편안함욕구, 자기비하, 타인비하, 승인욕구, 공평성 요구) 점수가 높았다.

2. 판별함수분석과 집단분류

선행연구를 통하여 지연행동에 영향을 미치는 것으로 알려진 8개 변인 모두를 동시에 투입하여 지연행동 점수(높은 집단, 낮은 집단)를 준거변인으로 하여 동시적 판별분석을 실시한 결과 정준판별함수는 유의미한 것으로 나타났다(Wilk's $\lambda = .441, p < .001$). 8개의 예측변인들로 구성된 판별함수와 집단 간의 상관인 정준상관이 .748로서 판별함수의 설명력(η^2)은 55.9%로 나타났다. 8개 변인 모두를 사용한 판별모델을 구성하여 지연행동 점수(높은 집단, 낮은 집단)에 따라 집단을 분류한 결과는 표 2와 같다.

표 2

목표안정성, 자기조절학습 효능감, 비합리적 신념(성취욕구, 편안함욕구, 자기비하, 타인비하, 승인욕구, 공평성 요구)예측변인으로 사용하여 지연행동 수준이 높은 집단과 낮은 집단을 분류한 결과

변인	사례수	예측된 집단	
		낮은 집단	높은 집단
낮은 집단	116	107 (92.24%)	9 (7.76%)
높은 집단	117	21 (17.95%)	96 (82.05%)

집단을 정확히 분류하는 비율 = 87.12%

표 2에 제시되었듯이 이들 판별함수에 의하여 지연행동 수준이 높은 대학생 집단과 낮은 집단으로 변별했을 전체 분류 정확도는 87.12%로 나타났다. 즉 목표안정성,

자기조절학습 효능감, 비합리적 신념(성취욕구, 편안함욕구, 자기비하, 타인비하, 승인욕구, 공평성 요구), 목표 안정성, 자기조절학습 효능감, 승인욕구, 자기비하의 8가지 변인으로 구성된 판별함수가 실제로 지연행동 수준이 높은 대학생들 117명 중 96명(82.05%), 지연행동 수준이 낮은 대학생들 116명 중 107명(92.24%)을 정확하게 예측하여 결과적으로 233명중 203명(87.12%)의 지연행동 소속집단을 정확하게 분류한 것으로 나타났다. 이는 본 연구의 판별함수가 우연에 의해 분류될 확률(50%)보다 37.12% 더 정확히 분류함을 의미한다.

대학생들의 지연행동 여부를 변별하는 주요 변인과 분류 정확도를 알아보기 위하여 변인들의 우선 순위에 대한 이론적 근거가 명확하지 않아서 우선순위에 대한 이론을 가정하지 않는 단계적 판별분석을 실시한 결과는 표 3과 같다.

4개의 유의한 예측변인들로 구성된 정준판별함수는 유의미한 것으로 나타났다(Wilk's $\lambda = .456$, $p < .001$). 4개의 유의한 예측변인들로 구성된 판별함수와 집단 간의 상관인 정준상관은 .737로서 판별함수의 설명력(η^2)은 54.4%이었다.

표 3

지연행동 수준이 높은 집단과 낮은 집단을 종속변인으로 한 단계적 판별함수 분석결과

단계	예측변인	Wilk's λ	F	p
1	목표안정성	.555	185.25	<.001
2	자기조절학습 효능감	.486	32.61	<.001
3	승인욕구	.470	7.95	<.01
4	자기비하	.456	6.73	<.01

표 3에 제시된 바와 같이 대학생의 지연행동 정도를 목표안정성(Wilk's $\lambda = .555$, $p < .001$), 자기조절학습 효능감(Wilk's $\lambda = .486$, $p < .001$), 승인욕구(Wilk's $\lambda = .470$, $p < .01$), 자기비하(Wilk's $\lambda = .456$, $p < .01$) 순으로 유의미하게 예측하였다. 즉 지연행동 수준이 높은 집단과 낮은 집단을 목표안정성, 자기조절학습 효능감, 승인욕구, 자기비하가 55.4% 예측하는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 1단계에서 지연행동 수준이 높은 집단과 낮은 집단을 목표 안정성이 44.5%를 예측하였고, 2단계

에서 자기조절학습 효능감이 추가되었을 때 예측량이 6.9% 증가하고, 3단계에서 승인 욕구가 추가되었을 때 1.6% 예측량이 증가하며, 4단계에서 자기비하가 추가되었을 때 1.4% 예측량이 증가하는 것으로 나타났다.

단계적 판별분석에서 대학생의 지연행동을 유의하게 예측하는 변인으로 확인된 목표안정성, 자기조절학습 효능감, 승인욕구, 자기비하의 4개 변인으로 판별 모델을 구성하여 지연행동 정도에 따른 집단을 분류한 결과를 표 4에 제시하였다. 지연행동 수준이 높은 집단과 낮은 집단 간의 변량-공변량 행렬의 동질성을 검증한 결과 가정을 만족하지 않아서 [$\chi^2(36) = 101.32, p < .001$] 집단내 공변량 행렬을 이용하는 2차 판별 함수를 사용하여 집단이 분류되었다.

표 4

목표안정성, 자기조절학습 효능감, 승인욕구, 자기비하를 예측변인으로 하여 지연행동 수준이 높은 집단과 낮은 집단을 분류결과

변인	사례수	예측된 집단	
		낮은 집단	높은 집단
낮은 집단	116	105 (90.52%)	11 (9.48%)
높은 집단	117	18 (15.38%)	99 (84.62%)

집단을 정확히 분류하는 비율 = 87.55%

표 4에 제시되었듯이 이들 판별함수에 의하여 지연행동 수준이 높은 대학생 집단과 낮은 집단으로 변별했을 전체 분류 정확도는 87.55%로 나타났다. 즉 목표 안정성, 자기조절학습 효능감, 승인욕구, 자기비하의 4가지 변인으로 구성된 판별함수가 실제로 지연행동 수준이 높은 대학생들 117명 중 99명(84.62%), 지연행동 수준이 낮은 대학생들 116명 중 105명(90.52%)을 정확하게 예측하여 결과적으로 233명중 204명(87.55%)의 지연행동 소속집단을 정확하게 분류한 것으로 나타났다. 이는 본 연구의 판별함수가 우연에 의해 분류될 확률(50%)보다 37.55% 더 정확히 분류함을 의미한다.

목표안정성, 자기조절학습 효능감, 승인욕구, 자기비하를 예측변인으로 한 판별함수가 지연행동 수준이 높은 집단과 낮은 집단을 얼마나 정확히 변별하는지 재확인하기

위하여 SAS 프로그램의 교차 타당화 모형을 통하여 검증한 결과 이들 판별함수에 의하여 지연행동 수준이 높은 대학생 집단과 낮은 집단으로 변별했을 전체 분류 정확도는 86.27%로 나타났다.

목표 안정성, 자기조절학습 효능감, 승인욕구, 자기비하의 4가지 변인만 적용한 단계적 판별분석의 결과 분류 정확도(87.55%)가 8개 예측변인 모두를 동시에 투입한 판별함수에 의하여 지연행동 수준이 높은 대학생 집단과 낮은 집단으로 변별했을 전체 분류 정확도(87.12%) 보다 조금 높은 것으로 나타났다. 결국 목표안정성 및 자기조절학습 효능감과 승인욕구 및 자기비하 비합리적 신념의 4가지 예측변인으로 구성된 판별모델이 성취욕구, 편안함 욕구, 타인비하, 공정성 요구 비합리적 신념을 포함한 8가지 예측변인으로 구성된 판별모델보다 더 절약성의 원리에 충실한 통계적으로 좋은 모델이라고 볼 수 있다.

IV. 논 의

본 연구에서는 지연행동의 요인으로 알려진 주요 변인들로서 목표 안정성, 자기조절학습 효능감과 비합리적 신념들 중 어떤 예측변인들이 지연행동 수준이 높은 대학생 집단과 낮은 대학생 집단들을 변별해주는 지를 알아보려고 하였다. 본 연구를 통하여 나타난 주요한 결과와 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 지연행동 수준이 높은 대학생들은 지연행동 수준이 낮은 대학생들에 비해서 동기적 요인인 목표안정성, 인지와 동기 통합 요인으로서 자기조절학습 효능감 수준이 낮았으며 인지적 요인으로서 비합리적 신념의 하위요인인 성취욕구, 편안함 욕구, 자기비하, 타인비하, 승인욕구, 공정성 요구가 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 지연행동이 비합리적 신념(박보람, 양난미, 2012; 송영희, 이윤주, 2011; 이미라, 오경자, 2009; 유지원, 2012; 전선미, 박주희, 2014; 한영숙, 2011), 목표관련요인(송영희, 이윤주, 2011; 박보람, 양난미, 2012; Howell & Buro, 2009; Howell & Watson, 2007; Seo, 2009), 자기조절요인(신명희 등, 2005; 유지원, 2012; 이지혜 등, 2014; Howell & Watson, 2007; Strunk & Steel, 2011)과 연관되어 발생하는 것으로 나타난 선행연구결과들과 맥을 같이 한다. 본 연구결과는 지연행동이 단일요인이 아닌 인지

적 요인인 비합리적 신념, 동기적 요인인 목표, 인지와 동기의 통합요인인 자기조절학습 효능감에 의한 종합적 요인에 의해서 발생할 수 있음을 시사한다. 따라서 대학상담현장에서 대학생들을 대상으로 지연행동에 개입할 때에는 특정 단일 요인에만 초점을 두기보다는 본 연구에서 밝혀진 인지적, 동기적 요인들을 모두 고려하여 상담전략을 수립하는 것이 효과적일 것으로 여겨진다.

둘째, 지연행동 수준이 높은 대학생들과 낮은 대학생들이 목표안정성, 자기조절학습 효능감, 승인욕구 및 자기비하에 의해서 잘 변별될 수 있는 것으로 확인되었다. 본 연구에서 처음 가정한 8가지 예측변인의 판별함수(목표안정성, 자기조절학습 효능감, 성취욕구, 편안함 욕구, 자기비하, 타인비하, 승인욕구, 공평성 요구)에 의해서 55.9% 설명되는 것에 비해서 목표안정성, 자기조절학습 효능감, 자기비하, 승인욕구만으로 구성된 판별함수에 의해서 54.4% 설명되어 1.5%밖에 차이가 나지 않고, 분류 정확률도 차이가 없어서 간명하고 절약적인 판별모형임을 시사한다.

셋째, 목표안정성이 지연행동 수준이 높은 대학생들과 낮은 대학생들을 판별하는 가장 핵심적인 예측변인으로 나타났다. 목표설정이 지연행동 수준이 높은 대학생들과 낮은 대학생들을 판별하는 가장 핵심적인 예측변인으로 나타난 본 연구결과는 지연행동을 하는 사람들은 목표설정에 있어서 취약하고 결함이 있는 것으로 나타난 연구결과(Lay & Schowenborg, 1993; 추성엽, 임성문, 2009에서 재인용)와 일치한다. 이러한 결과는 의식적인 목표와 의도에 의해서 인간의 행동방향이 결정된다고 보는 목표설정 이론(Locke & Latham, 1990)을 지지하는 것으로 여겨진다. 지연행동자들은 모호하고 추상적인 경향이 있어서(McCrea, Liberman, Trope & Sherman, 2008), 자신들을 위한 도전적인 목표를 설정하여 자신들의 학습과정과 배움을 주도하는 자기조절학습자(Bandura, 1986)들과는 정 반대의 경향성을 보인다. 이러한 결과는 지연행동으로 심리적 문제와 학업적 문제를 호소하는 대학생들을 상담할 때에 우선 이들이 자신의 삶에 대한 목표 설정이 되어있는지를 확인하는 작업을 실시하여야 함을 시사한다. 따라서, 만약 목표설정이 제대로 되어 있지 않다면 이들을 대상으로 구체적이고 도전적인 목표를 설정하도록 하고 점차적으로 자기조절학습자로서 변화하도록 노력하는 것이 효과적인 지연행동 개입전략으로 여겨진다.

넷째, 비합리적 신념 중 자기비하와 승인욕구가 지연행동 수준이 높은 대학생들과 낮은 대학생들을 판별하는 유의한 예측변인으로 나타났다. 이러한 결과는 지연행동을

자기비하와 좌절에 대한 낮은 인내심이 원인이 되는 개인의 인지적 과정이라고 보는 인지적 입장(Burka & Yuen, 1983)을 재확인한 결과라고 할 수 있다. 합리정서행동치료(REBT)에서는 지연행동을 ABC(선행사건-신념-결과) 모형에서 “C”에서의 회피행동으로 간주한다(Dryden, 2000). 지연행동자들은 정서적 혼란을 경험하는 것을 참아내지 못하는 경향이 있다(Dryden, 1999). 그런 혼란을 경험하고 혼잡하기 보다는 지연행동을 선택하여 그 혼란의 경험을 회피한다. 그러므로 ‘한 개인의 지연행동문제를 평가하려고 할 때, 상담자는 내담자가 자신이 회피하고 있는 A를 대면한다고 상상하고 만약 그가 실제로 A를 대면했을 때 그가 경험하게 될 주요 정서적 결과인 C를 예측하도록 조력할 필요가 있다. 이러한 접근이 이루어지면 선행사건들(As)을 회피하기보다 자신이 그것을 대면하도록 했을 때 불안, 우울, 건강하지 못한 분노와 수치심을 경험하게 되고 각 정서와 관련된 핵심주제를 파악할 수 있다’(Dryden, 2012, p266). 즉 불안은 자존감이나 편안함의 위협이(Ellis, 1979), 우울은 실패나 상실이(Beck, 1976), 분노는 자유감의 축소가(Dryden, 1996), 수치심은 다른 사람들이 자신을 경멸할 것이라는 감을 동반하는 개인의 이상의 하락(Dryden, 2012)이 핵심주제임이 확인된 바 있다.

REBT이론에서는 극단적인 신념들이 지연행동의 기초가 된다고 보는데(Dryden, 2009), 비합리적 신념 중 자기비하와 승인욕구만이 지연행동 수준이 높은 대학생들과 낮은 대학생들을 판별하는 유의한 예측변인으로 나타난 본 연구결과는 지연행동자들이 선행사건들(A)에 관하여 자기비하와 승인욕구에 관한 엄격하고 극단적인 신념을 지니고 있음을 시사한다. 따라서 지연행동 대학생들을 상담할 때에는 위에서 Dryden(2012)이 제시한 핵심주제 탐색 시에 우선적으로 자기비하와 승인욕구 주제를 염두에 두고 이들 신념의 경직성의 완화에 초점을 맞추어 상담을 진행하는 것이 바람직함을 시사한다. 인지행동치료(CBT)의 사례개념화에 따르면 지연행동자들이 행동을 미루거나 지연하는 것은 주로 과제를 끝마칠 수 있는 자신의 능력에 대한 의심과 과제를 적절하게 끝마치지 못하고 실패하여 올 수 있는 부정적 결과들에 대한 공포 때문이다(Shoham-Saloman, Avner & Neeman, 1989). 그래서 CBT의 사례개념화에 의거한 개입전략들은 통상 시간과 과제관리를 촉진하는 행동적 전략들을 개발하고 비합리적 신념과 자기비하를 알아차리고 재구조화하는데 초점을 두었다(Ellis & Knaus, 1977; Fernie, Spada, Nikcevic, Georgiou & Moneta, 2009에서 재인용). 대학생 지연행동의 핵심 동기적 변인으로서 목표설정의 부족이, 인지적 변인으로서 자기비하와 승인욕구임이 나타난

본 연구결과는 지연행동에 대한 인지치료(CBT)의 사례개념화가 타당함을 재확인한 것으로 여겨진다.

다섯째, 자기조절학습 효능감이 지연행동 수준이 높은 대학생들과 낮은 대학생들을 판별하는 유의한 예측변인으로 나타났다. 이러한 결과는 자기조절학습 효능감이 지연행동을 예측하는 것으로 나타난 연구결과들(신명희 외, 2005; 유지원, 2012; 한영숙, 2011; Howell & Watson, 2007; Klassen et al., 2008)과 일치한다. 이 결과는 지연행동이 자기조절학습의 부재(Tuckman, 1998; Wolters, 2003), 수행에서의 자기조절의 실패(Ferrai, 2001)임을 시사한다. 본 연구결과는 자기조절학습 효능감이 지연행동을 이해하는데 요체이며, 지연행동 대학생들을 대상으로 한 상담 프로그램 수립 시에 초인지, 초동기, 의지통제, 목표지향성, 동기조절 등 자기조절학습(박승호, 2004)의 향상에 초점을 맞추어 진행하는 상담전략이 효과적임을 시사한다. 즉 스스로 목표를 세우고, 목표를 성취하기 위한 계획을 세우며, 자기 스스로를 동기화함으로써 그 과정을 조절하고, 목표를 향한 진보정도를 평가하는 자기조절전략을 사용하도록(신명희 외, 2005) 조력하는 것이 핵심 상담전략임을 의미한다.

결론적으로 목표안정성이 낮고, 자기비하가 심하고 승인욕구가 강하며, 자기조절학습 효능감이 약한 대학생들이 지연행동 가능성이 높을 것으로 여겨진다. 본 연구는 지연행동 경향성이 높은 고 위험 대학생들과 지연행동 경향성이 낮은 저 위험 대학생들을 변별해낼 수 있는 판별모형을 제시하였다는 데에 그 의의가 있다. 본 연구를 통하여 4개의 예측변인(목표안정성, 자기조절학습 효능감, 자기비하, 승인욕구)으로서 87.6% 지연행동 수준이 높은 대학생 집단과 낮은 대학생 집단을 정확히 분류하였으며, 목표안정성이 지연행동 여부를 결정짓는 핵심요소임을 확인하였다. Dryden(2000; Neenan, 2008에서 재인용)은 지연행동 극복을 위한 핵심적인 4단계(자신의 지연행동을 알아차리기, 현재 회피하고 있는 과제들을 실행하기 위한 목표 지향적 행동을 발전시키기, 장기적 관점에서 이익을 얻기 위하여 단기적 불편함을 참아내도록 공약시키기, 반 지연행동의 견해를 지속적으로 유지시키기)를 제시한 바 있다. 지연행동을 구체적으로 다루기 위한 일반적인 REBT 상담의 절차(Dryden & Sabelus, 2012)는 목표설정 및 목표 초점화 하기-지연행동과 관련된 정서적 요인, 부정적 사고 및 태도 다루기-자기통제력 발전시키기-시간관리 능력 향상시키기-자신에게 가장 잘 맞는 작업 환경 찾기-학습 기술 향상시키기-학습행동 강화하기-작업 기간들을 나누고 적당히 휴

식취하기-학습을 지속시키기 위하여 자신을 최상의 상태로 만들고 유지하기의 9단계로 진행된다. 본 연구의 결과는 위의 지연행동을 다루기 위한 일반적인 REBT 치료 절차의 타당성을 실증적 자료를 통하여 재확인한 것으로 여겨진다. 즉 목표안정성은 첫 번째 단계인 목표설정 및 목표 초점화와 연관되고, 자기비하와 승인욕구는 두 번째 단계인 지연행동과 관련된 정서적 요인, 부정적 사고 및 태도 다루기와 연관되며, 자기조절 학습효능감은 세 번째 단계인 자기통제력 발전시키기 및 네 번째 단계인 시간관리능력 향상시키기와 연관되는 것으로 여겨진다. 결국 지연행동 개입 상담프로그램의 최우선 과제는 목표에 관련된 사항들을 다루는 것이며, 이후에 지연행동의 원인이 되는 구체적인 비합리적 사고를 탐색하여 이를 교정하고 자기조절력을 향상시킨 다음에 학습관련 개입을 하는 상담전략이 타당하고 효과적임을 의미한다.

본 연구결과는 대학생들의 다양한 심리적 문제와 학업적 문제를 유발하는 지연행동의 상담 및 예방 프로그램의 개발에 기여할 것으로 기대된다. 대학생을 위한 지연행동 극복을 위한 상담 프로그램이 일부 발견되는데(김정희, 2003; 이동훈, 강선우, 2006; 이종연, 김복미, 장은주, 2013; Ozer, Demir & Ferrari, 2013) 본 연구의 결과는 이러한 프로그램들의 효율성을 높이기 위해 의미있는 참고자료가 될 것으로 기대된다.

마지막으로 본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 지방소재 6개 대학교에 재학 중인 대학생들을 연구대상으로 하였다. 따라서 본 연구결과를 전 대학생들에게 일반화하기에는 한계가 있다. 지방 소재 대학생과 수도권 지역의 대학생들 간에는 학업과 기타 전반적 생활에 관련된 다른 점들이 있을 수 있고 이것이 연구결과에 영향을 줄 수 있으므로 후속연구에서는 표집대상을 수도권 대학까지 확대하여 탐구할 필요가 있다. 또한 대학생의 지연행동은 더 어릴 때부터 점차 습관화되어온 것으로 짐작할 때, 고등학생이나 중학생 등 더 어린 학생들을 대상으로 한 연구도 필요할 것으로 사료된다. 이러한 탐구는 아직 지연행동이 습관이 되기 전 발달단계의 학생들의 지연행동 극복을 위한 조력 프로그램(함경애, 송부옥, 노진숙, 천성문, 2011)의 효과성을 증진하는 데 도움이 될 것이다. 둘째, 본 연구에서는 지연행동의 요인으로 인지적 요인으로서 비합리적 신념을, 동기적 요인으로서 목표안정성을, 인지와 동기의 통합적 요인으로서 자기조절학습 효능감을 선정하였다. 대표적인 요인들로 이를 선정하였지만 이 외에도 지연행동에 영향을 주는 다양한 요인들이 존재한다. 따라서 후속 연구에서는 본 연구에서 다루지 못한 변인까지 선정하여

지연행동의 핵심변인을 확인해볼 필요가 있다. 예컨대 지연행동을 긍정적인 측면과 부정적 측면으로 나누어 탐구하려는 노력(김지연, 신희천, 2013)이 나타나는데 이러한 구분에 따라 관련 변인들의 관계가 어떠한지 살펴보는 추후 연구가 필요할 것이다. 셋째, 본 연구에서는 인지적 요인(비합리적 신념), 동기적 요인(목표안정성), 인지와 동기의 통합요인(자기조절학습 효능감)이 개별적으로 지연행동에 작용한다고 가정하였으나 후속 연구에서는 이들의 역동적 상호작용까지 규명해 볼 필요가 있다. 상담의 관점에서 무엇보다 중요한 것은 지연행동을 하는 대학생들이 자신의 심리적 움직임이 지연행동에 미치는 영향을 인식하고 이를 조절해 나가고 결과적으로 지연행동이 자신의 삶에 부정적 영향을 미치는 점을 스스로 극복해 나가도록 조력하는 것이다. 이를 위해서는 지연행동을 하는 대학생들이 경험하는 세밀한 심리를 질적으로 분석해 보는 것이 바람직할 수 있다. 혹은 자기과외적 지연행동을 하던 대학생들이 어떠한 과정을 거쳐서 이를 극복해 나갔는지를 해당 경험이 있는 대학생들을 대상으로 보다 치밀하고 세세히 들여다볼 수 있는 연구가 필요하다고 하겠다. 마지막으로 본 연구에서는 성차에 따른 지연행동의 차이나 연구변인들이 어떤 인과적 관계를 통하여 지연행동을 증가시키는지에 대하여 검증하지 못하였다. 따라서 후속 연구에서는 이러한 점들을 규명할 필요가 있다.

참고문헌

- 김정희 (2003). 습관적 지연 극복을 위한 집단훈련의 효과 검증: 대학생의 학업과 관련하여. **상담학연구**, 4(4), 685-698.
- 김종운, 양민정 (2013). 자기통제력, 자기효능감, 우울이 대학생의 학업지연행동에 미치는 영향. **청소년상담연구**, 21(2), 247-265.
- 김지연, 신희천 (2013). 능동 지연행동 척도 타당화 연구. **상담학연구**, 14(3), 1503-1516.
- 박보람, 양난미 (2012). 대학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 수행회피 성취목표와 자기구실 만들기 전략의 매개효과. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 541-561.
- 박승호 (2004). 자기조절학습과 동기: 초동기와 의지통제의 교육적 함의. **교육방법학회**, 16(1), 95-114.
- 박승호, 서은희 (2005). 여자 대학생들의 학업적 지연행동의 실태 및 원인분석. **교육학연구**, 43(2), 115-134.
- 서은희, 박승호 (2007). 의지통제와 학업적 지연행동의 관계. **교육심리학연구**, 21(2), 423-436.
- 송영희, 이윤주 (2010). 대학생의 비합리적 신념과 우울과의 관계에서 목표불안정성과 자존감의 매개역할. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(3), 553-573.
- 송영희, 이윤주 (2011). 대학생의 비합리적 신념과 미루행동 간의 관계에서 성취목표 지향의 매개효과. **청소년학연구**, 18(11), 85-109.
- 신명희, 박승호, 서은희 (2005). 자기조절학습과 지연행동과의 관계. **교육학연구**, 12(43), 277-292.
- 유지원 (2012). 이러닝 수업에서 대학생의 학업지연행동에 대한 자기조절학습, 두려움, 학업적 자기효능감, 지각된 학업통제감 간의 관계. **교육정보미디어연구**, 18(3), 249-271.
- 이동훈, 강선우 (2006). 대학생의 학업 및 개인생활 스트레스 유형: 대학상담센터의 스트레스 개입프로그램 개발을 중심으로. **상담학연구**, 7(4), 1091-1111.
- 이미라, 오경자 (2009). 완벽주의 성향과 학업동기 수준이 학업적 지연행동에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 28(2), 363-377.

- 이은희 (2008). 간호사의 직무스트레스와 소진간의 관계에서 목표불안정성과 문제해결 양식의 역할. **한국심리학회지: 여성**, 13(4), 397-413.
- 이종연, 김복미, 장은주 (2013). 학사경고자 대학생을 위한 자기탐색(Exploring Myself) 프로그램 개발. **상담학연구**, 14(1), 359-384.
- 이지혜, 이수정, 박은혜, 이상민 (2014). 대학생의 지연동기와 학업지연행동 간의 관계: 자기조절의 매개효과. **한국심리학회지: 학교**, 11(3), 479-497.
- 임성문 (2006). **초기 부적응도식과 만성적 지연행동간의 관계: 매개변인과 경로모형의 탐색**. 고려대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 장내찬 (2002). 교사의 직무 동기유발에 대한 동기과정론의 설명력 비교: 기대이론, 목표설정이론, 공정성이론 중심. **교육학연구**, 40(6), 183-201.
- 전보라, 김정섭 (2015). 대학생용 학업지연행동 척도 개발 및 타당화. **한국교육학연구**, 21(3), 53-83.
- 전선미, 박주희 (2014). 고등학생의 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향과 학업적 자기효능감의 조절효과. **청소년학연구**, 21(8), 589-612.
- 정은지, 한유진 (2014). 청소년의 시간관과 자기통제력이 학업적 지연행동에 미치는 영향: 휴대폰 중독의 매개효과. *Korean Journal of Child Studies*, 35(1), 119-133.
- 조현철 (2011). 내외적 학습동기, 자기결정성, 목표지향, 자기지각, 지능관 및 자기조절학습전략 요인들의 학습태도, 학습행동 및 학업성취에 대한 효과. **교육심리연구**, 25(1), 33-60.
- 추상엽, 임성문 (2009). 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계: 수행 회피 성취목표와 인지전략, 메타-인지전략의 조절효과. **청소년학연구**, 16(1), 467-490.
- 한영숙 (2011). 완벽주의, 자기효능감, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. **청소년학연구**, 18(4), 277-299.
- 함경애, 송부옥, 노진숙, 천성문 (2011). 남자 중학생을 위한 학업적 지연행동 극복 프로그램의 개발과 효과. **상담학연구**, 12(3), 861-879.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International University Press.
- Brownlow, S., & Reasinger, R. D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 15-34.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. New York, NY: Addison-Wesley.
- Corkin, D. M., Yu, S. L., Wolters, C. A., & Wiesner, M. (2014). The role of the college classroom climate on academic procrastination. *Learning and Individual Differences*, 32, 294-305.
- Dryden, W. (1996). *Overcoming anger: When anger helps and when it hurts*. London: Sheldon Press.
- Dryden, W. (1999). Beyond LFT and discomfort disturbance: The case for the term “non-ego disturbance”. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 17, 165-200.
- Dryden, W. (2000). *Overcoming procrastination*. London: Sheldon Press.
- Dryden, W. (2009). *Rational emotive behavior therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Dryden, W. (2012). Dealing with procrastination: The REBT approach and a demonstration session. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 30, 264-281.
- Dryden, W., & Sabelus, S. (2012). The perceived credibility of two Rational Emotive Behavior Therapy rationales for the treatment of academic procrastination. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 30, 1-24.
- Ellis, A. (1979). Discomfort anxiety: A new cognitive behavioral construct (Part I). *Rational Living*, 14, 3-8.
- Fernie, B. A., Spada, M. M., Nikcevic, A. V., Georgiou, G. A., & Moneta, G. B. (2009). Metacognitive beliefs about procrastination: Development and

- concurrent validity of a self-report questionnaire. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23, 283-293.
- Ferrai, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: Effect of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure.' *European Journal of Personality*, 15, 391-406.
- Ferrari, J., Mason, C., & Hammer, C. (2006). Procrastination as a predictor of task perceptions: Examining delayed and non-delayed tasks across varied deadlines. *Individual Differences Research*, 4, 28-36.
- Hammer, C. A., & Ferrari, J. R. (2002). Differential incidence of procrastination between blue -and white-color workers. *Current Psychology: Developmental Learning, Personality, Social*, 21, 333-338.
- Harrington, A. (2005). *Modern social theory: An introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Howell, A. J., & Buro, K. (2009). Implicit beliefs, achievement goals, and procrastination: A mediational analysis. *Learning and Individual Differences*, 19, 151-154.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Association with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43, 167-178.
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T., & Pope, L. (2003). Procrastination and perceptions of past, present, and future. *Individual Differences Research*, 1, 17-28.
- Kachgal, M. M., Hansen, L. S., & Nutter, K. J. (2001). Academic procrastination prevention intervention: Strategies and recommendations. *Journal of Developmental Education*, 25, 14-24.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915-931.
- Knaus, W. J. (2004). **미룸의 심리학** [*The procrastination workbook*] (조은경 역.).

서울: 고수 (원저 2002년 출판).

- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474-495.
- Lay, C. H., & Schowenborg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 647-662.
- Lindner, H., Kirkby, R., Wertheim, E., & Birth, P. (1999). A brief assessment of irrational thinking: The shortened general attitude and belief scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 651-663.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981) Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90, 125-152.
- McCrea, S. M., Liberman, N., Trope, Y., & Sherman, S. J. (2008). Construal level and procrastination. *Psychological Science*, 19, 1308-1314.
- Milgram, D. (1997). *School-to-work: Preparing young women for nontraditional careers-An annotated bibliography of practical classroom resources*. Alamada, CA: IWITTS Publications.
- Neenan, M. (2008). Tackling procrastination: An REBT perspective for coaches. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 26, 53-62.
- Ozer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2013). Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 31, 127-135.
- Robbins, S. B., Payne, E. C., & Chartrand, J. M. (1990). Goal instability and latter life adjustment. *Psychology and Aging*, 5, 447-450.
- Sabini, J., & Silver, M. (1982). *Moralities of everyday life*. Oxford: Oxford University Press.
- Schorle, A., & Szabo, A. (2000). *Learner autonomy*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology, 135*, 607-619.
- Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality, 36*, 753-764.
- Seo, E. H. (2009). The relationship of procrastination with a mastery goal versus an avoidance goal. *Social Behavior and Personality, 37*, 911-920.
- Shoham-Saloman, V., Avner, R., & Neeman, R. (1989). You're changed if you do and changed if you don't: Mechanisms underlying paradoxical interventions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57*, 590-598.
- Sirois, F. M., Melia-Gordon, M. L., & Pschyl, T. A. (2003). "I'll look after my health later": An investigation of procrastination and health. *Personality and Individual Difference, 49*, 175-180.
- Sirois, F. M., & Tosti, N. (2012). Lost in the moment? An investigation of procrastination, mindfulness, and well-being. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy, 30*, 237-248.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*, 503-509.
- Spada, M. M., Hiou, K., & Nikcevic, A. V. (2006). Metacognitions, emotions and procrastination. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 20*, 319-326.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*, 65-94.
- Strunk, K. K., & Steel, M. (2011). Relative contributions of self-efficacy, self-regulation, and self-handcapping in predicting student procrastination. *Psychological Reports, 109*, 983-989.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2006). *Using multivariate statistics* (5th ed.). New York, NY: HarperCollins College.

- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health. *Psychological Bulletin*, 8, 454-458.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it!. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 53-67.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.
- Tuckman, B. W. (1998). Using tests as an incentive to motivate procrastinators to study. *The Journal of Experimental Education*, 66, 141-147.
- Vestervelt, C. M. (2000). *An examination of the content and construct validity of four measures of procrastination*. Unpublished master's thesis, Carleton University, Ottawa, Ontario, Canada.
- Wolters, C. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179-187.
- Zimmerman, B. J. (1989). Models of self-regulated learning and academic achievements. In B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement* (pp. 1-25). New York, NY: Spring.
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pones, M. (1988). Construct validation of a strategy model of a student self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology*, 80, 284-290.

ABSTRACT

Predictions for procrastination amongst undergraduates using discriminant function analysis

Song, Younghee* · Lee, Yoonjoo*

This study was undertaken to better understand the discriminant functions which differentiate undergraduates at higher risk of procrastination and those undergraduates at lower levels of risk of procrastination. For this purpose, 752 undergraduates from 6 universities completed four measures of procrastination; irrational beliefs, goal stability and self-efficacy for self-regulated learning. We classified the students into a high and low risk group as the mean +25% and -25% amongst the 752 participants. This yielded 119 undergraduates classified as high and 200 undergraduates classified as low in terms of procrastination. Stepwise discriminant function analysis revealed a function containing 4 variables (goal stability, self-efficacy for self-regulated learning, self-downing and the need for approval), which was found to be 87.6% accurate in classifying the sample into either high or low in terms of procrastination. The results suggested that the group at high-risk of procrastination and the group at low-risk of procrastination can be differentiated effectively with the measures of goal stability, self-efficacy for self-regulated learning, self-downing and the need for approval.

Key Words: procrastination, goal instability, self-efficacy for self-regulated learning, self-downing, need for approval

투고일: 2016. 6. 13, 심사일: 2016. 8. 1, 심사완료일: 2016. 8. 12

* Dept of Education, Yeungnam University