

생활스트레스와 자기통제력이 학업지연행동에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과*

고유미** · 최가희***

초 록

본 연구의 목적은 생활스트레스가 자기통제력을 통해 학업지연행동에 미치는 영향을 자기자비가 조절하는지 검증하는 것이다. 경상도권의 4년제 대학교에 재학 중인 대학생 440명이 생활스트레스 척도, 학업지연행동 척도, 자기통제력 척도, 자기자비 척도를 포함한 설문조사에 응답하였다. SPSS 25.0를 사용하여 상관관계, 매개효과를 검증하였고, SPSS PROCESS Macro를 사용하여 조절효과와 조절된 매개효과를 검증하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 자기통제력은 생활스트레스와 학업지연행동 간의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 둘째, 자기자비는 자기통제력과 학업지연행동 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 셋째, 생활스트레스가 자기통제력을 통해서 학업지연행동에 미치는 영향을 자기자비가 조절하는 것으로 나타나 조절된 매개효과가 확인되었다. 이러한 결과는 대학생들이 스트레스 상황에 놓여있을 때 자기통제력을 높여 즉각적인 만족을 지연하고 과제를 수행할 수 있도록 도움으로써 학업지연행동 감소로 이끌 수 있음을 시사한다. 또한 자기통제력 강화와 더불어 자기자비 수준을 함께 높일 수 있도록 개입한다면 대학생들이 당면한 학업 과제를 미루기보다는 어렵더라도 완수할 수 있도록 도울 수 있음을 의미한다. 본 연구는 대학생의 생활스트레스와 학업지연행동의 관계를 이해하는 데 있어서 자기통제력의 중요성을 확인하고, 자기자비가 자기통제력의 효과를 증대시킨다는 것을 발견함으로써 대학 장면에서 적용 가능한 개입 방향을 제안하였다는 데 그 의의가 있다.

주제어: 생활스트레스, 자기통제력, 학업지연행동, 자기자비

* 본 연구는 고유미(2020)의 석사학위논문을 수정·보완한 것임.

** 계명대학교 심리학과 석사졸업, 제1저자

*** 계명대학교 심리학과 조교수, 교신저자, choigh@kmu.ac.kr

I. 서론

누구나 살면서 한 번쯤은 ‘조금 있다가 해야지’라며 해야 할 일을 미루고 미루다가 결국 시간에 쫓긴 경험이 있을 것이다. ‘꾸물거림’, ‘미루기’ 등으로도 불리는 ‘지연행동(procrastination)’은 부정적 결과가 예상되지만 정해진 행동과정을 자발적으로 미루는 행동 혹은 목표를 달성하는 데 있어 방해가 되는 비합리적인 미루기 행동 등으로 정의된다(Ellis & Knaus, 1979; Steel, 2007). 지연행동은 일상생활 속에서 흔하게 일어나는 친숙한 문제이나(박승호, 서은희, 2005), 속도와 경쟁을 중요시하는 현대사회에서 지연행동이 불이익 및 정서적 고통을 가져오는 경우가 많아지면서 2000년대 이후 지연행동에 대한 연구가 적극적으로 진행되었다(김정희, 2003; 송정은, 2017).

초기에 지연행동은 주로 시간관리 행동에 초점이 맞춰져 완성해야 할 과제 및 활동을 ‘실패하는 것’ 혹은 ‘미루는 비합리적 경향’ 등으로 정의되어왔다(Ellis & Knaus, 1979; Lay, 1990). 이후 지연행동을 보다 다차원적으로 밝히려는 움직임이 일어나면서 일상생활에서 나타나는 일반적 지연행동과 학업과 관련된 영역에서 나타나는 학업지연행동, 결정과 관련된 결정지연행동 등으로 분류되었다(Fee & Tangney, 2000; Milgram, Mey-Tal & Levison, 1998). 이 중 학업지연행동은 항상 혹은 거의 대부분의 경우에 학업 관련 과제를 미루면서 불안을 경험하는 것을 의미한다(Rothblum, Solomon & Murakami, 1986). 즉, 지연자는 특정 작업에 필요한 시간과 노력을 과소평가하여 충분한 시간과 노력을 투자하지 않거나(Ferrari, Johnson & McMown, 1995), 마감일이 다가올 때까지 당면한 과제 수행을 회피하여(Schouwenburg & Lay, 1995) 결국 불안을 경험하게 된다. 선행연구는 대학생의 80-90% 정도가 학업지연행동을 경험하며(Steel, 2007), 학업지연행동은 낮은 성과(Lay, 1990), 우울 및 불안(박승호, 서은희, 2005; Steel, 2007), 수치심과 낮은 자존감(Beck, Koons & Milgrim, 2000), 학업 수행 실패로 인한 구직 기회의 상실(김지연, 신희천, 2013), 대인관계와 건강에의 부정적인 영향(Schraw, Wadkins & Olafson, 2007) 등 다양한 문제와 밀접하게 관련되는 것으로 보고하고 있다. 그러나 현재까지의 연구는 학업지연행동과 심리적 부적응 간의 관련성만 확인했을 뿐, 학업지연행동이 일어나는 심리적 과정이나 기제에 대한 설명은 부족한 실정이다(송정은, 2017). 학업지연행동으로 인해 대학생이 경험할 수 있는 부적응 감소를 위해서는 학업지연행동에 영향을 미치는 요인을 이해하고 그에 근거하여

효과적인 대처방안 및 방향성을 제시하여야 한다. 따라서 본 연구는 학업지연행동에 영향을 미치는 기제에 관심을 가지고 살펴보고자 하였다.

생활스트레스는 학업지연행동과 밀접하게 관련되는 대표적 요인으로 알려져 있다(김나연, 성한기, 2017; 이수민, 양난미, 2011; 이정아, 현명호, 2009; Sirois, 2014). 생활스트레스는 생활환경 속에서 경험하게 되는 부정적 사건으로 인해 생리·화학적, 심리·사회적, 가치·종교적 수준에서의 항상성 유지가 어려울 때 발생하며, 이로 인한 혼란을 충분히 대처하지 못할 때 경험하는 상태를 의미한다(전경구, 김교헌, 1991). 청소년기에서 성인기로 전환되는 대학생 시기는 학업, 취업준비, 대인관계 등 급격한 환경적 변화 속에서 항상성 유지가 어렵기 때문에 스트레스를 많이 경험하게 된다(Sarokhani et al., 2013). 대학생들이 학업 및 진로 뿐 아니라 새로운 대인관계 형성이나 대인관계 갈등해결 등 다양한 과제에 압도되거나 이러한 과제에 적절하게 대처할 수 없다고 인식하게 되면 생활스트레스를 경험하게 되고, 이는 학업지연행동으로 이어질 수 있다(박해준, 안도희, 2018; 송정은, 2017; 전경구, 김교헌, 1991). 학업지연행동으로 인하여 대학생들은 마감 압박, 관련된 고도의 집중력, 긴장 후의 안도감, 성취감 및 만족감 등을 반복적으로 경험하게 되는데, 이는 고통스러운 경험일 수 있지만 동시에 쾌감과 관련되기도 하므로 학업지연행동은 만성화되는 경향이 있다(이정아, 현명호, 2009). 선행연구들에서는 지연행동으로 인한 이러한 쾌감 및 일시적인 스트레스 감소가 어려운 수행에서의 실패나 악화된 스트레스 수준 등의 부정적인 결과로 이어질 수 있음을 제시하며 학업지연행동의 부정적인 측면을 강조하였다(이정아, 현명호, 2009; Tice & Baumeister, 1997).

한편, 학업지연행동이 스트레스 회피나 일시적인 스트레스 수준 감소와 연결된다는 것은 낮은 자기통제력과 관련하여 생활스트레스와 학업지연행동을 이해할 수 있음을 의미한다(Steel, 2007). 자기통제력이란 고통과 유혹의 상황에서 이를 견디고 스스로를 통제하며 목표행동을 꾸준히 실행하는 것으로 정의된다(Kanfer & Goldfoot, 1966). 즉, 장기적인 목표달성을 위해 현재의 욕구를 지연하고, 순간의 충동적인 행동, 정서, 사고 등을 자제하고 조절할 수 있는 능력을 의미한다(한호성, 2007). 자기통제력이 낮은 사람은 목표에 도달하는 과정에서 나타나는 어려움을 견디기 어려워하며, 실패나 좌절을 잘 이겨내지 못하는 경향이 있기 때문에(하창순, 김병석, 2005), 불안을 낮추기 위해 주의를 분산시키려는 노력을 기울이며 스트레스를 회피하는 경향을 보인다.

Rosenbaum(1989)은 스트레스 상황에서 이를 회피하지 않고 스트레스를 의식하면서도 적극적으로 대처하려는 행동을 일종의 자기통제력이라고 설명하며 스트레스와 자기통제력의 관련성을 제시하였다. 또한 선행연구는 생활스트레스와 자기통제력의 부적 관계를 보고하며, 생활스트레스로 인한 자기통제력의 저하가 대학생활 부적응 및 부적응적 스트레스 반응으로 이어질 수 있다고 보고하고 있다(김진희, 2016; Bollini, Walker, Hamann & Kestler, 2004; Duckworth, Kim & Tsukayama, 2013). 즉, 스트레스 상황에서 대학생들은 자기통제력을 잃는 경향이 있으며 이는 삶의 다양한 영역에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 또한, 일련의 선행연구는 자기통제력과 학업지연행동 간의 부적 관계(김종운, 양민정, 2013; 한영숙, 김선옥, 2012), 자기통제력의 반대 개념인 충동성과 학업지연행동의 정적 관계를 보고하였다(김현정, 2003). 즉, 스트레스 상황에서 심리적 고통을 견디지 못하여 해야 할 과제를 수행하지 못하거나 유혹적인 활동에 대한 욕구를 통제하지 못하여 결국 학업을 적절히 계획하거나 수행하지 못하는 경우 학업지연행동이 나타날 수 있다.

이러한 선행연구의 결과를 종합하면, 생활스트레스는 그 자체로 피로감이 누적되거나 에너지가 저하되어 학업지연행동으로 이어지기도 하지만, 스트레스 상황으로 인하여 내적 동기를 잃고 장기적인 목표를 위해 수행해야 할 과제들을 회피하는 자기통제력의 저하를 통해서도 학업지연행동을 이해해볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 생활스트레스가 학업지연행동에 영향을 미치는 과정에서 자기통제력이 주요 기제가 되는 것으로 보고, 생활스트레스와 학업지연행동의 관계에서 자기통제력이 매개역할을 하는지 확인하고자 하였다.

더불어 최근 연구들은 학업지연행동이 자기자비 수준에 따라 차이가 있음을 보고하고 있다(김태림, 김유미, 2019; 유진희, 양난미, 2017). 자기자비는 실패나 고통의 상황 속에서도 긍정적인 자기감을 유지할 수 있게 하는 태도이다(Neff, 2003b). 자기자비는 세 가지 하위개념, 즉, 실패상황 혹은 통제되지 않는 상황에서 경험되는 고통을 비판단적 시각으로 바라보는 자기친절, 부정적 경험을 누구나 경험할 수 있는 것으로 인식하여 고립 및 외로움을 덜 느끼도록 하는 보편적 인간성, 고통스러운 상황과 감정에 과도하게 몰입하기보다 있는 그대로를 균형감 있게 관찰하는 마음챙김으로 구성된다(Neff, 2003a). 자기자비는 고정된 성격 특성이 아닌 수행 과정에서 노력한다면 향상시킬 수 있는 능력으로 간주되므로(김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경,

2008), 꾸준한 노력을 통하여 향상된 자기자비 수준은 개인이 정서적, 행동적 문제를 가지지 않도록 돕는 보호요인과 같은 역할을 하게 된다. 관련된 선행연구들은 자기자비 수준이 높을수록 학업지연행동이 감소함을 확인하였으며(김태림, 김유미, 2019; 유진희, 양난미, 2017), 특히 괴로움을 견디고 강박적이거나 습관적인 행동을 수정하는 과정에서 자기자비가 도움이 될 수 있다는 것을 발견하였다(Longe et al., 2010). 이러한 선행연구에 근거하여, 자기자비의 함양을 통해 자신에 대한 친절하고 비판단적인 태도, 고통을 삶의 과정으로 받아들이는 태도, 자신의 경험을 있는 그대로 바라볼 수 있는 역량 등이 형성되고, 이러한 태도변화가 스트레스 상황에서도 학업 관련 과제를 미루지 않는 행동의 변화로 이어질 수 있을 것으로 추측해 볼 수 있다.

한편, 자기자비는 실패상황에서 스스로에게 친절함을 잃지 않고 비판단적인 태도로 대하는 것이지만, 이를 스스로에게 안일하다거나 느슨한 기준을 적용한다는 의미로 해석하지 않도록 주의해야 한다(Neff, Hsieh & DeJitterat, 2005). 최근의 연구들은 자기자비와 자기통제력과의 관련성을 조명하면서, 자기자비를 함양하도록 고안된 교육 참가를 통해 자기조절 능력의 증가, 자신에 대한 판단적인 태도의 감소, 우울 및 불안의 감소 등이 이루어짐을 보고하였다(Adams & Leary, 2007; Dundas, Binder, Hansen & Stige, 2017). 또한, 자기통제와 자기자비 수준이 높을수록 스트레스가 감소하고 삶의 만족도가 높아진다는 결과가 발견되기도 하였다(Wayment, West & Craddock, 2016). 이는 자기자비가 스스로에 대한 태도 변화인 동시에 고통을 견디고 생활에서 필요한 행동들을 충실히 수행하는 통제력을 회복 및 강화할 수 있는 요인임을 시사한다. 이와 같이 자기자비는 스스로에 대한 긍정적인 태도 변화와 함께 자기조절 및 통제감의 증가와 관련됨에도 불구하고, 현재까지 자기자비와 자기통제력이 학업지연행동에 미치는 영향에 대해 살펴본 논문은 없었다. 본 연구는 선행연구에 근거하여, 자기자비가 통제력을 강화하여 생활 스트레스가 학업지연행동에 미치는 부정적인 영향을 감소시킬 것이라고 예측하였고 그 관계를 확인하고자 하였다.

종합하면, 본 연구에서는 생활스트레스가 학업지연행동에 영향을 미치는 경로에서 자기통제력의 매개효과를 확인하고, 자기자비의 수준에 따라 이러한 매개효과가 달라지는지를 살펴봄으로써 학업지연행동의 개입 방향에 대한 설명을 제공하고자 하였다. 이는 학업지연행동으로 인해 고통을 겪는 대학생들에 대한 심층적인 이해 제공, 치료적 개입 및 교육적 지원을 위한 기반이 될 것이다. 이러한 연구의 목적을 달성하기

위한 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 생활스트레스는 자기통제력을 통하여 학업지연행동에 영향을 미칠 것인가?
- 연구문제 2. 자기통제력과 학업지연행동 간의 관계가 자기자비에 의해 달라질 것인가?
- 연구문제 3. 생활스트레스가 자기통제력을 매개로 하여 학업지연행동에 영향을 미칠 것이며, 자기통제력의 매개효과를 자기자비가 조절할 것인가?

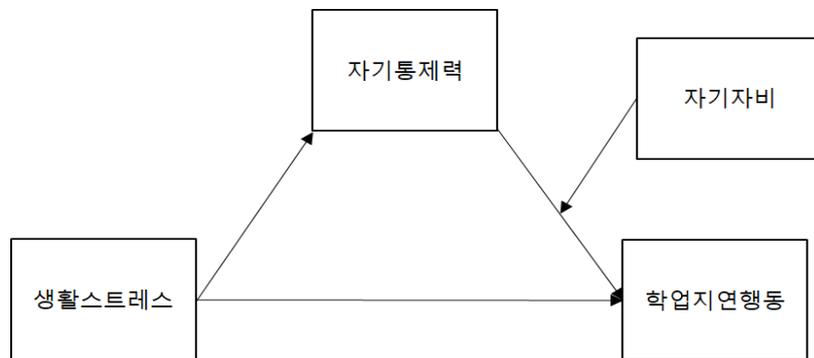


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

총 440명의 대학생들이 설문에 참여하였다. 설문조사는 온라인 및 오프라인으로 이루어졌으며, 설문에 응답한 총 440명의 대학생 중 성실하게 응답하지 않았거나 중복 응답한 경우 등을 제외한 총 410명의 응답을 최종분석에 사용하였다. 연구 참여자들의 평균 연령은 만 21.29세(SD=2.135)였으며, 성별은 남성 124명(30.2%), 여성 286명(69.8%)이었다. 대학 소재지는 '대구/경북'이 352명(85.9%)으로 가장 많았고, '부산/울산/경남/제주'가 52명(12.7%), '서울/인천/경기/강원'이 3명(0.7%), '광주/전남/전북'이

2명(0.5%), ‘대전/충청/세종’이 1명(0.2%)이었다. 학년별 대학생 수는 1학년 109명(26.6%), 2학년 106명(25.9%), 3학년 97명(23.7%), 4학년 98명(23.9%)이었다.

2. 측정도구

1) 생활스트레스 척도

생활스트레스를 측정하기 위해 전검구와 김교현(1991)이 개발하고 수정 및 보완한 대학생용 생활스트레스 척도(전검구, 김교현, 이준석, 2000)를 사용하였다. 생활스트레스 척도는 스트레스 경험의 빈도와 중요도를 분리하여 평가하도록 되어 있으나 연구 대상자들이 빈도와 중요도를 구분하는 데 어려움을 경험하였다는 이지영(2007)의 제언에 따라 본 연구에서는 스트레스 경험의 빈도만을 측정하였다. 생활스트레스 척도는 대학생의 대인관계 차원(친구관계, 이성관계, 가족관계, 교수관계)과 당면과제 차원(학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관문제)의 총 8개 하위요인으로 구성되어 있다. 응답자는 4점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 4=매우 그렇다)상에서 평정하였고, 점수가 높을수록 대학생들이 생활에서 느끼는 스트레스 수준이 높음을 나타낸다. 본 연구에서 생활스트레스 척도의 내적합치도는 .95이었다.

2) 학업지연행동 척도

대학생의 학업지연행동을 측정하기 위해 Aitken(1982)이 개발한 학업지연행동 척도(Aitken Procrastination Inventory; API)를 권정혜와 박재우(1998)가 번안한 것을 사용하였다. 조이슬과 강영신(2015)의 연구에서 총 19문항 중 16번 문항은 신뢰도를 낮추는 것으로 나타났으므로, 본 연구에서도 이를 제외한 총 18개 문항을 사용하였다. 응답자는 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다) 상에서 평정하였으며, 점수가 높을수록 학업지연행동을 많이 나타냄을 의미한다. 본 연구에서 학업지연행동 척도의 내적합치도는 .74인 것으로 나타났다.

3) 자기통제력 척도

자기통제력을 측정하기 위해 Tangney, Baumeister and Boone(2004)가 개발한 자기통제력 척도(Self-Control Scale; SCS)를 한호성(2007)이 번안한 것을 사용하였다. 자기통제력 척도는 자제력, 신중성(비충동성), 건강한 습관, 신뢰성, 성실성 등 5개 하위요인의 총 36문항으로 구성되어 있으며, 응답자는 5점 Likert 척도(0=전혀 그렇지 않다, 4=매우 그렇다)상에서 응답하였다. 점수가 높을수록 자기통제력이 높음을 의미하며, 본 연구에서 자기통제력 척도의 내적합치도는 .90이었다.

4) 자기자비 척도

자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003a)가 개발한 자기자비 척도(Self-compassion Scale; SCS)를 김경의 외(2008)가 번안 및 타당화한 것을 사용하였다. 자기자비 척도는 총 26문항으로, 자기친절 대 자기판단, 보편적 인간성 대 고립, 마음챙김 대 과동일시의 총 6개의 하위척도로 구성되어 있다(Neff, 2003a). 응답자들은 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)상에서 평정하였으며, 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 자기자비 척도의 내적합치도는 .84이었다.

3. 자료분석

본 연구는 소속 대학교 기관윤리위원회(Institutional Review Board)의 승인 하에 실시되었다. 자료분석을 위하여 SPSS 25.0, SPSS PROCESS macro 프로그램을 사용하였다. 우선 생활스트레스, 학업지연행동, 자기통제력, 자기자비에 대한 상관분석을 실시하여 변인들 간의 상관관계를 확인하였다. 생활스트레스와 학업지연행동 간의 관계에서 자기통제력의 매개효과가 자기자비 수준에 따라 조절되는지 확인하기 위하여 Preacher, Rucker and Hayes(2007)가 제시한 절차에 따라 조절된 매개효과를 분석하였다. 첫째, Baron과 Kenny(1986)의 3단계 매개분석에 따라 생활스트레스가 자기통제력을 통해 학업지연행동에 영향을 미치는지 매개모형을 검증하였고, 부트스트래핑(bootstrapping) 방식을 사용하여 총효과와 간접효과의 유의도 검증을 실시하였다.

둘째, 자기통제력이 자기자비와 상호작용하여 학업지연행동에 영향을 미치는지를 살펴보기 위하여 SPSS PROCESS macro의 model 1을 사용하여 조절효과를 검증하였다. 마지막으로 model 14를 사용하여 생활스트레스가 자기통제력을 통하여 학업지연행동에 영향을 미치는 매개모형이 자기자비에 의해 조절되는지, 즉 조절된 매개효과가 나타나는지 검증하였다. 조절된 매개효과와 통계적 유의성을 확인하기 위해 부트스트래핑 방식을 사용하였다.

III. 연구결과

1. 주요 변인들 간의 평균, 표준편차 및 상관관계

생활스트레스, 자기통제력, 학업지연행동, 자기자비의 평균과 표준편차, 상관관계는 표 1에 제시하였다. 변인들 간의 상관관계는 모두 .01 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로, 생활스트레스는 학업지연행동($r=.46, p<.01$)과는 정적 상관을, 자기통제력($r=-.54, p<.01$), 자기자비($r=-.45, p<.01$)와는 부적 상관을 보였다. 자기통제력은 학업지연행동($r=-.76, p<.01$)과 부적 상관을, 자기자비($r=.52, p<.01$)와 정적 상관을 보였다. 마지막으로, 학업지연행동은 자기자비($r=-.45, p<.01$)와 부적 상관을 보였다.

표 1
주요 변인들 간의 기술통계 및 상관분석 결과 ($N=410$)

	1	2	3	4
1. 생활스트레스	1			
2. 자기통제력	-.54**	1		
3. 학업지연행동	.46**	-.76**	1	
4. 자기자비	-.45**	.52**	-.45**	1
평균	97.98	78.18	49.53	79.69
표준편차	22.86	8.67	18.03	14.23

** $p<.01$.

2. 자기통제력의 매개효과

생활스트레스와 학업지연행동의 관계에서 자기통제력이 매개변인의 역할을 하는지 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 절차를 사용하였다(표 2 참조). 먼저, 1단계에서 독립변인인 생활스트레스가 종속변인인 학업지연행동을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다($B=.173, p<.001$). 2단계에서 생활스트레스는 자기통제력을 유의미하게 예측하였다($B=-.426, p<.001$). 마지막 3단계에서 생활스트레스는 학업지연행동을 유의미하게 예측하지 않았고($B=.025, p=.087$), 자기통제력은 학업지연행동을 유의미하게 예측하였다($B=-.348, p<.001$). 3단계에서 매개변인인 자기통제력이 종속변인인 학업지연행동에 미치는 영향을 통제된 후에는 독립변인인 생활스트레스가 종속변인인 학업지연행동에 미치는 영향이 유의미하지 않았으므로, 자기통제력이 생활스트레스와 학업지연행동 간의 관계를 완전매개하는 것으로 해석하였다.

표 2

생활스트레스와 학업지연행동 간의 관계에서 자기통제력의 매개효과

단계	변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>
1	생활스트레스 → 학업지연행동	.173	.017	.457	10.369***
2	생활스트레스 → 자기통제력	-.426	.033	-.540	-12.961***
3	생활스트레스 → 학업지연행동	.025	.014	.066	1.718
	자기통제력 → 학업지연행동	-.348	.018	-.724	-18.978***

*** $p<.001$.

자기통제력의 간접효과를 검증하기 위하여 SPSS PROCESS macro의 부트스트래핑 방식을 사용하였다. 부트스트랩 샘플은 5,000개로 지정하였으며, 신뢰구간은 95%로 설정하여 분석한 결과는 표 3에 제시되어 있다. 생활스트레스가 자기통제력의 매개를 통해 학업지연행동에 미치는 간접효과는 .148이었고, 95%의 신뢰구간에서 간접효과 계수의 하한값과 상한값은 각각 .122와 .178로 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않으므로 .05 수준에서 자기통제력의 매개효과가 통계적으로 유의하다고 해석하였다. 따라서 생활스트레스가 높을수록 자기통제력이 낮아지고, 이에 따라 학업지연행동은 증가되

는 매개효과가 유의미하다는 것이 확인되었다.

표 3

부트스트래핑을 통한 자기통제력의 매개효과 유의성 검증

	Boot 계수	Boot SE	95% 신뢰구간	
			Boot LLCI	Boot ULCI
종속변인 : 자기통제력	.148	.014	.122	.178

주. LLCI: 95% 신뢰구간 내 하한값, ULCI: 95% 신뢰구간 내 상한값

3. 자기자비의 조절효과

자기통제력이 학업지연행동에 영향을 미치는 과정에서 자기자비의 조절효과를 검증하기 위해 SPSS PROCESS macro의 Model 1을 사용하여 조절효과를 분석하였다. 분석을 실시하기 전에 다중공선성 문제를 해결하기 위해 독립변인과 조절변인을 평균 중심화(mean centering)한 후 상호작용 값을 산출하여 분석하였다. 표 4에 제시되어 있듯이, 자기통제력과 자기자비의 상호작용은 학업지연행동에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나, 자기통제력과 학업지연행동 간의 관계에서 자기자비의 조절효과는 유의한 것으로 확인되었다($B = -.002, p < .05$).

표 4

자기통제력과 학업지연행동의 관계에서 자기자비의 조절효과

변인	B	SE	t	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
자기통제력(A)	-.346	.018	-19.161***	-.381	-.310
자기자비(B)	-.045	.023	-1.956	-.090	.0002
A × B	-.002	.001	-2.091*	-.004	-.0001

$R^2 = .586, F(3,406) = 191.460, p < .001, \Delta R^2 = .005$

* $p < .05$. *** $p < .001$. 주. LLCI: 신뢰구간 내 하한값, ULCI: 신뢰구간 내 상한값.

자기자비의 조절효과를 보다 심층적으로 살펴보기 위해 SPSS PROCESS macro를 이용하여 단순기울기를 검증하였다. 표 5에 제시되었듯이, 평균값과 ± 1 표준편차 떨어진 값 모두에서 자기자비가 학업지연행동에 미치는 효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 자기자비가 높고 자기통제력 수준이 높을 때 학업지연행동은 더욱 낮아져 강화효과가 나타나는 것으로 해석할 수 있다.

표 5
조절효과 단순기울기 검증

조절변인	Effect	SE	t	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
자기자비	-1SD	.316	-13.799***	-.361	-.271
	Mean	.346	-19.161***	-.381	-.310
	+1SD	.375	-16.540***	-.419	-.330

*** $p < .001$. 주. LLCI: 신뢰구간 내 하한값, ULCI: 신뢰구간 내 상한값.

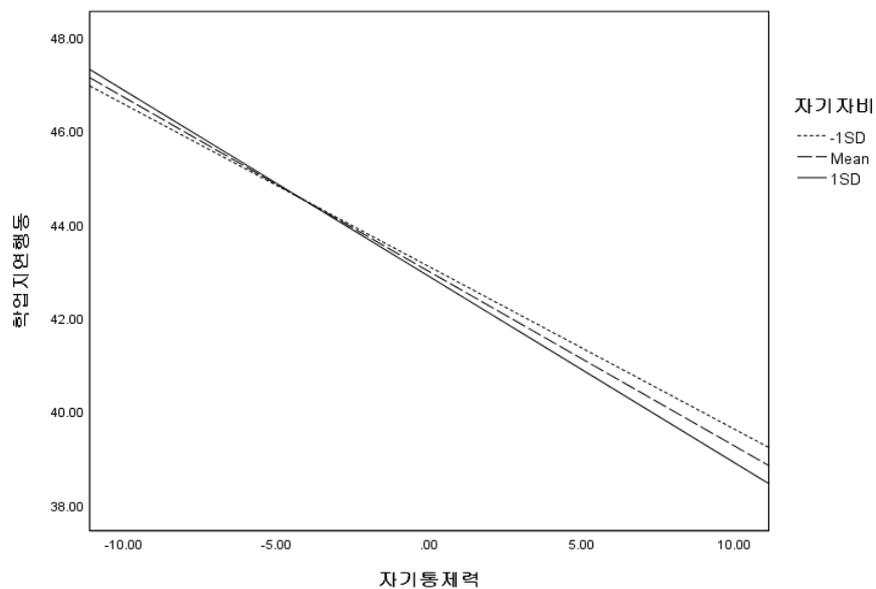


그림 2. 자기통제력과 학업지연행동의 관계에서 자기자비의 조절효과

또한, 자기통제력과 학업지연행동 간의 관계가 조절변인인 자기자비의 수준에 의해 효과의 방향성과 크기가 어떻게 달라지는지 확인하기 위해 자기자비가 ± 1 값일 때 학업지연행동의 값을 그림 2에 제시하였다. 그림 2는 자기통제력이 높으면서 자기자비가 높은 경우 학업지연행동이 가장 낮음을 보여준다.

4. 자기자비의 조절된 매개효과

자기통제력의 매개효과와 자기자비의 조절효과가 모두 유의한 것으로 나타났으므로, SPSS PROCESS macro의 Model 14를 사용하여 자기자비의 조절된 매개효과를 분석하였다. 표 6에 제시되어 있듯이, 생활스트레스는 자기통제력에 부적으로 유의하게 영향을 미치고($b = -.426, p < .001$), 자기통제력은 학업지연행동에 부적으로 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다($b = -.335, p < .001$). 반면 생활스트레스가 학업지연행동에 미치는 영향은 유의하지 않았으므로($b = .019, p = .198$), 자기통제력이 생활스트레스와 학업지연행동의 관계를 완전매개하는 것으로 확인되었다. 한편, 자기자비가 학업지연행동에 미치는 영향은 유의하지 않았으나($b = -.038, p = .106$), 자기통제력과 자기자비의 상호작용항은 학업지연행동에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다($b = -.002, p < .05$). 또한 자기자비의 조절된 매개지수는 .0009이었고 95%의 신뢰구간(CI)에서 하한값(Boot LLCI; .0001)과 상한값(Boot ULCI; .0016)에 0을 포함하지 않아 조절된 매개효과가 확인되었다. 즉, 생활스트레스 수준이 높을수록 자기통제력 수준은 낮고, 이는 학업지연행동 증가로 이어지는데, 이 관계가 자기자비의 수준에 따라 달라지는 것으로 해석할 수 있다.

자기자비의 조건부효과가 통계적으로 유의한지 살펴보기 위하여 부트스트래핑 방식을 사용하여 조절변인인 자기자비의 평균값과 ± 1 표준편차 떨어진 값에서 조건부 값에 따른 간접효과의 크기를 살펴보았다. 표 7에 제시되었듯이, 생활스트레스와 학업지연행동의 관계에 대한 자기자비의 조건부 간접효과(생활스트레스→자기통제력→학업지연행동)는 자기자비의 평균값과 ± 1 표준편차 떨어진 값 모두에서 유의하였다. 즉, 자기자비가 낮거나 평균일 때 그리고 높을 때 생활스트레스가 자기통제력을 매개로 학업지연행동에 미치는 영향에서 자기자비의 조절된 매개효과가 있었다. 이때, 자기자

비의 수준이 커질수록 조건부 간접효과의 크기가 커지는 것으로 나타나 강화효과가 확인되었다. 이는 생활스트레스와 학업지연행동 간의 관계에서 자기통제력의 매개효과가 자기자비의 수준이 높아짐에 따라 더욱 증가함을 뜻한다. 이러한 결과를 통해 그림 3과 같은 조절된 매개모형을 도출해볼 수 있다.

표 6

생활스트레스와 학업지연행동 간의 관계에서 자기통제력과 자기자비의 조절된 매개효과

변인	결과변인: 자기통제력				
	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI
생활스트레스	-.426	.033	-12.961***	-.491	-.361
변인	결과변인: 학업지연행동				
	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI
생활스트레스	.019	.015	1.290	-.010	.048
자기통제력(A)	-.335	.020	-17.031***	-.374	-.297
자기자비(B)	-.038	.024	-1.618	-.084	.008
A×B	-.002	.001	-2.088*	-.004	-.0001
상호작용에 따른 R^2 증가			R^2	F	p
			.004	4.359	.037

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

주. LLCI: 신뢰구간 내 하한값, ULCI: 신뢰구간 내 상한값.

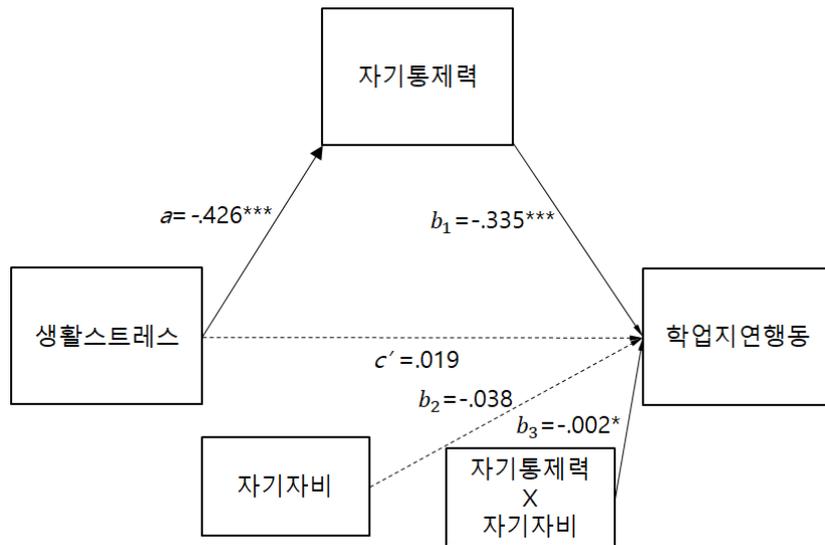
표 7

자기자비에 따른 조건부효과

자기자비	Boot Effect	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI
-1SD	.130	.015	.103	.161
Mean	.143	.014	.117	.172
+1SD	.155	.016	.127	.189

주. Boot LLCI: boot 간접효과의 신뢰구간 내 하한값,

Boot ULCI: boot 간접효과의 신뢰구간 내 상한값.



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

그림 3. 생활스트레스와 학업지연행동 간의 관계에서 자기통제력과 자기자비의 조절된 매개 모형 결과

IV. 논 의

본 연구의 목적은 대학생을 대상으로 생활스트레스가 자기통제력을 통해 학업지연행동에 미치는 매개효과를 자기자비가 조절하는지 살펴보는 것이다. 이를 위해 생활스트레스와 학업지연행동 간의 관계에서 자기통제력의 매개효과를 탐색하고, 자기통제력과 학업지연행동의 관계에서 자기자비의 조절효과를 살펴본 후, 생활스트레스-자기통제력-학업지연행동의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과를 검증하였다. 본 연구의 주요결과를 종합하여 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 생활스트레스와 학업지연행동의 관계에서 자기통제력의 매개효과를 확인한 결과, 생활스트레스와 학업지연행동의 관계를 자기통제력이 완전매개 하는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스가 자기통제력을 통해 학업지연행동에 영향을 미치는 매개

모형에서 학업지연행동에 대한 생활스트레스의 직접적인 영향은 사라지며, 자기통제력을 거쳐 간접적으로 학업지연행동에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 지각된 통제감이 스트레스 경험과 부적응적인 스트레스 반응 사이의 관계를 매개한다고 보고한 Bollini et al.(2004)의 연구, 자기통제력이 생활스트레스와 대학생활 적응 사이의 관계를 매개한다고 보고한 김진희(2016)의 연구결과를 재확인한 것이다. 또한, 이러한 결과는 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 자기통제력의 완전매개효과를 보고한 한영숙과 김선욱(2012)의 연구와 일치하는 것이다. 본 연구에서 발견된 자기통제력의 완전매개효과는 생활스트레스와 학업지연행동의 관계를 설명하는 데 있어서 자기통제감이 가설로 설정했던 것보다 강력한 기제임을 의미한다. 즉, 자기통제력은 학업지연행동이 어떠한 이유로 형성되는지 그 형성의 기제를 보다 정교하게 설명해주는 역할을 하는 것으로 해석해볼 수 있다.

관련하여 서영석(2010)은 완전매개가 확인된 경우, 문제에 대한 개입전략을 세울 때 매개변인에 초점을 두는 접근이 가능하다고 제시한 바 있다. 즉, 심리상담이나 학교장면에서 학업지연행동을 보고하는 대학생에 대한 개입전략을 세울 때 자기통제력 수준을 높임으로써 학업지연행동을 경감시키는 것이 가능하다는 것이다. 대학생의 경우, 학업, 대인관계, 정체성 형성, 진로설정 등 다양한 과업이 요구되어 많은 생활스트레스를 경험하기 때문에 자신의 목표를 달성하기 위해 스스로를 조절해나가는 자기통제력이 더욱 중요하다. 특히 대다수의 대학생이 중요하게 생각하는 목표 영역 중 하나인 학업을 수행하기 위해서는 힘들어도 유혹에 빠지지 않고 끈기를 가지고 목표를 완수할 수 있도록 돕는 자기통제력의 역할이 강조될 수밖에 없다. 따라서, 생활스트레스 수준이 높을 때 자기통제력이 낮아져 쉽게 좌절하고 포기하거나 즉각적인 만족을 얻고자 충동적으로 행동하여 학업지연행동이 늘어날 수 있는데, 이러한 상황에서 대학생들이 자신을 적절히 통제할 수 있는 능력을 함양한다면 학업지연행동으로 이어지는 위험이 경감될 수 있을 것이다.

둘째, 생활스트레스와 학업지연행동의 관계를 살펴봄으로써, 본 연구는 학업지연행동을 이해할 때 생활스트레스 수준을 확인하는 것이 중요하다고 제시하고 있다. 지연행동과 관련된 기존의 연구는 생활스트레스 혹은 일반 스트레스는 주로 일반적 지연행동과, 학업스트레스는 주로 학업지연행동과 연결하여 연구를 진행하는 경향이 있었으나(박해준, 안도희, 2018; 배병훈, 신희천, 2009; 송정은, 2017), 본 연구에서는 학업

스트레스보다 더 넓은 범위의 스트레스인 생활스트레스가 학업지연행동에 미치는 영향에 대해 확인함으로써 스트레스와 학업지연행동의 관계를 더욱 다각적으로 이해하는 것이 필요함을 보여주었다. 이는 상담 장면에서 학업지연행동을 호소하는 내담자를 만나게 되었을 때, 학업과 관련된 스트레스 뿐 아니라 일상생활에서 경험하고 있는 다양한 스트레스를 면밀하게 탐색함으로써 내담자의 학업지연행동을 더욱 심도있게 이해할 수 있음을 시사한다.

셋째, 자기자비의 수준이 높아짐에 따라 자기통제력이 학업지연행동에 미치는 영향력이 더욱 증가하는 자기자비의 조절효과가 확인되었다. Taylor, Daiss and Krietsch (2015)는 자기자비와 섭식문제의 관계를 조명하면서, 자기자비의 핵심요소인 보편성과 수용적인 태도가 건강한 식사행동과 관련됨을 발견하였다. 구체적으로, 자신의 섭식문제를 비정상적인 것으로 인식하기보다는 고통이나 스트레스 상황에서 많은 사람들에게 발생할 수 있는 보편적인 행동으로 인식하고 그러한 행동의 주체인 자기자신에 대해 비판적이지 않은 태도로 수용할 때 오히려 스트레스와 폭식행동의 악순환이 멈추어지고 건강한 식단을 형성 및 유지할 수 있게 된다는 것이다. 이러한 결과는 자기자비 수준이 높을 때 자기자신에 대한 비난적인 태도 및 평가적인 태도가 거두어지고 유혹이나 고통에 흔들리지 않고 건강한 삶을 영위해나갈 수 있다는 것을 의미한다. 본 연구에서 발견한 자기자비와 자기통제력의 상호작용 효과와 선행연구의 결과를 종합하면, 자기자비의 수준이 높을 때 유혹의 상황에서도 스스로 해야 할 일을 수행할 수 있는 자기통제력이 더욱 힘을 발휘하게 되어 학업지연행동이 감소될 수 있음을 알 수 있다.

다음으로, 생활스트레스와 자기통제력이 학업지연행동에 미치는 영향에서 자기자비의 조절효과를 확인한 결과, 생활스트레스, 자기통제력과 학업지연행동의 관계에서 자기자비의 유의미한 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 특히 자기자비의 수준이 높을 수록 생활스트레스에 수반되는 심리적 어려움을 수용하고 자신의 문제를 비판단적으로 바라볼 수 있게 되면서 자기통제력의 영향이 더욱 강화되어 학업지연행동이 덜 나타나는 것으로 발견되었다. 이러한 결과는 자기자비가 높은 경우 자존감 수준 또한 높아 스트레스 상황에서 불필요한 방어를 덜 보이고 높은 적응적 자기조절을 나타내어 결과적으로 높은 수준의 심리적 적응을 보인다는 박세란과 이훈진(2015)의 연구와 맥을 같이하는 것이다. 또한 자기자비가 높은 사람들은 스트레스에 대한 정서적 각성이

적으며, 부정적 사건에 직면한 후에도 흔들리지 않는다고 제시한 Neff, Kirkpatrick and Rude(2007)와도 일치하는 것이다. 이러한 결과는 스트레스 상황 하에서 학업지연행동을 경험하는 대학생들을 이해하는 데 있어 자기통제력과 자기자비 수준을 함께 파악하는 것이 중요함을 시사한다. 대학 생활에서 진로, 학업, 대인관계 등으로 생활스트레스가 높은 대학생의 경우 자기통제력을 높이기 위한 방안을 마련하는 것이 학업지연행동 감소를 위해 도움이 되는데, 자기자비 관련 역량을 강화함으로써 자기통제력에 대한 개입의 효과가 배가 될 수 있다. 따라서 대학 장면에서 학업지연행동 감소와 관련된 프로그램을 설계할 때 장기적인 목표를 위해 고통을 감내하고 필요한 과제를 꾸준히 수행할 수 있도록 하는 자기통제력 관련 활동을 계획함과 동시에, 자신을 격려하고 따뜻한 태도로 있는 그대로의 자신을 수용할 수 있도록 돕는 자기자비적인 요소를 함께 포함함으로써 대학생들의 학업지연행동 문제해결을 도모하는 것이 효과적일 것이다. 정리하면, 상담을 통해 생활스트레스 사건 자체를 제거하거나 해결할 수는 없지만 자기통제력과 자기자비 수준을 함께 높임으로써 생활스트레스에 수반되는 심리적 어려움을 수용하게 됨으로써 자기통제력을 잃지 않아 학업지연행동이 감소될 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구의 제한점과 추후 연구 과제는 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 참여자는 대부분 경상도권의 4년제 대학생이었다. 이러한 표본의 특성으로 인하여 생활스트레스와 학업지연행동 간의 관계에 대한 연구결과를 전국의 대학생으로 일반화하여 해석하는 데에는 주의가 필요하다. 추후 연구에서는 전국을 대표할 수 있는 다양한 지역의 대학생들을 대상으로 생활스트레스, 자기통제력, 자기자비, 학업지연행동의 관계를 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 평가도구를 사용하였으므로 사회적으로 바람직하게 보이는 연구참여자의 경향 및 편향된 보고가 결과에 반영되었을 가능성이 있다. 또한 자기자비의 경우 자존감, 자기동정 등의 개념과 혼동하는 경우가 많아 자기자비에 대한 최근 연구들은 유사개념들과의 비교를 통해 명확성을 확보하기 위한 시도를 하고 있다(박세란, 2015). 본 연구에서도 연구 참여자들이 자기자비 개념에 대한 명확성 부족으로 인하여 설문에 응답하는 과정에서 타개념과 혼동하였을 가능성이 있다. 따라서 자기보고식 평가 이외에 관찰자의 보고 및 실험, 면담 등 상이한 방식을 사용하여 자료를 수집, 검증함으로써 본 연구에서 사용한 변인들을 보다 다각적으로 살펴보는

것이 필요할 것이다.

셋째, 본 연구는 대학생들의 생활스트레스와 학업지연행동의 관계를 통합적으로 살펴보고 있으나, 횡단적 연구로서 변인 간의 인과관계를 확인하기는 어렵다는 데 그 한계가 있다. 추후 연구에서는 대학생의 생활스트레스와 학업지연행동의 관계에서 자기통제력과 자기자비가 어떠한 역할을 하는지에 대해 종단적 연구를 실시하는 것이 필요하다. 특히, 스트레스와 학업지연행동의 경우 서로 상호작용하는 경향이 있어, 스트레스가 학업지연행동을 일으키기도 하지만 학업지연행동이 스트레스로 이어질 수도 있으므로 종단연구를 통하여 두 변인의 관계성을 명확하게 살펴보는 것이 필요하다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 생활스트레스가 자기통제력을 통해 학업지연행동에 미치는 매개효과와 자기자비의 조절효과를 살펴본 후 조절된 매개모형을 확인하여 경로를 통합적으로 검증하였다는 점에서 의의가 있다. 또한 학업지연행동에 대한 위험요인을 확인하는 것에 그치지 않고 학업지연행동을 개선해 줄 수 있는 보호요인을 확인함으로써, 학업지연행동으로 인해 심리적 고통을 겪는 대학생들에게 학업지연행동을 감소시키기 위한 방안으로 자기통제력과 자기자비 수준 증진 등의 실질적인 방안을 제시하였다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

참고문헌

- 권정혜, 박재우 (1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. **한국심리학회 학술대회 자료집: 1998년 한국심리학회 연차학술대회**, 105-119.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1023-1044. doi:10.17315/kjhp.2008.13.4.012
- 김나연, 성한기 (2017). 대학생의 지각된 스트레스와 학업지연행동의 관계에서 시간관의 조절 효과. **학습자중심교과교육연구**, 17(21), 945-967. doi:10.22251/jlcci.2017.17.21.945
- 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. doi:10.35151/kyci.2013.21.2.012
- 김지연, 신희천 (2013). 능동 지연행동 척도 타당화 연구. **상담학연구**, 14(3), 1503-1516. doi:10.15703/kjc.14.3.201306.1503
- 김진희 (2016). 대학생이 지각한 스트레스와 대학생활적응의 관계: 자기통제력과 건강 증진 생활양식의 매개효과. **한국심리유형학회지**, 17(1), 81-100.
- 김태림, 김유미 (2019). 부적응적 완벽주의와 학업지연행동의 관계: 자기자비의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 19(4), 61-80. doi:10.22251/jlcci.2019.19.4.61
- 김현정 (2003). **완벽주의, 충동성, 자기효능감 및 실패공포가 지연행동에 미치는 영향**. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 27(3), 583 - 611. doi:10.23844/kjcp.2015.08.27.3.583
- 박승호, 서은희 (2005). 여자 대학생들의 학업적 지연행동의 실태 및 원인 분석. **교육학연구**, 43(2), 115-134.
- 박해준, 안도희 (2018). 대학생의 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업지연행동 간의 관계. **학습자중심교과교육연구**, 18(2), 867-891. doi:10.22251/jlcci.2018.18.22.867

- 배병훈, 신희천 (2009). 자기결정성과 학업 꾸물거림이 학업 스트레스에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 21(3), 747-764
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려사항. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(4), 1147-1168.
- 송정은 (2017). **지연행동에 관련된 변인에 대한 메타분석**. 경성대학교 대학원 박사 학위 청구논문.
- 유진희, 양난미 (2017). 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 내면화된 수치심과 자기자비의 매개효과. **한국심리학회 학술대회 자료집: 2017년 한국 심리학회 연차학술대회**, 312-312.
- 이수민, 양난미 (2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향: 스트레스, 학업적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(3), 717-738
- 이정아, 현명호 (2009). 만성 지연행동과 적응. **스트레스研究**, 17(2), 199-207.
- 이지영 (2007). **대학생 자살생각에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구**. 공주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 전경구, 김교현 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발: 제어이론적 접근. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 10(1), 137-158.
- 전경구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. **한국 심리학회지: 건강**, 5(2), 316-335.
- 조이슬, 강영신 (2015). 사회부과 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계에서 불안민감성의 매개효과. **상담학연구**, 16(4), doi:359-375.10.15703/kjc.16.4.201508.359
- 하창순, 김병석 (2005). 상담 일반: 한국판 자기통제력 (self-control) 척도의 탐색적 요인분석. **상담학연구**, 6(4), 1175-1188.
- 한영숙, 김선옥 (2012). 완벽주의, 자기통제력, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. **청소년학연구**, 19(4), 203-224.
- 한호성 (2007). **자기조절의 주요변인으로서의 자기통제력과 자이탄력성**. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and*

- Clinical Psychology*, 26(10), 1120-1144. doi:10.1521/jscp.2007.26.10.1120
- Aitken, M. E. (1982). A personality profile of the college student procrastinator. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 43(3-A), 722-723.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. doi:10.1037//0022-3514.51.6.1173
- 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), 3-13.
- Bollini, A. M., Walker, E. F., Hamann, S., & Kestler, L. (2004). The influence of perceived control and locus of control on the cortisol and subjective responses to stress. *Biological Psychology*, 67(3), 245-260. doi:10.1016/j.biopsycho.2003.11.002
- Duckworth, A. L., Kim, B., & Tsukayama, E. (2013). Life stress impairs self-control in early adolescence. *Frontiers in Psychology*, 3, 1-12. doi:10.3389/fpsyg.2012.00608
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(5), 443-450. doi:10.1111/sjop.12385
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1979). *Overcoming procrastination: Or, how to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. New York: Signet.
- Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt?. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 167-184.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.

- Kanfer, F. H., & Goldfoot, D. A. (1966). Self-control and tolerance of noxious stimulation. *Psychological Reports, 18*(1), 79-85. doi:10.2466/pr0.1966.18.1.79
- Lay, C. H. (1990). Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality, 5*(3), 91-103.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *Neuroimage, 49*(2), 1849-1856. doi:10.1016/j.neuroimage.2009.09.019
- 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. doi:10.1016/S0191-8869(98)00044-0
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-102. doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- 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. doi:10.1080/1357650044000317
- 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. doi:j.rp.2006.03.004
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research, 42*(1), 185-227. doi:10.1080/00273170701341316
- Rosenbaum, M. (1989). Self-control under stress: The role of learned resourcefulness. *Advances in Behaviour Research and Therapy, 11*(4), 249-258. doi:10.1016/0146-6402(89)90028-3

- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology, 33*(4), 387-394. doi:10.1037/0022-0167.33.4.387
- Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y., Sarokhani, M. T., Manesh, R. E., & Sayehmiri, K. (2013). Prevalence of depression among university students: A systematic review and meta-analysis study. *Depression Research and Treatment, 2013*, 1-7. doi:10.1155/2013/373857
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences, 18*(4), 481-490. doi:10.1016/0191-8869(94)00176-S
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology, 99*(1), 12-25. doi:10.1037/0022-0663.99.1.12
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity, 13*(2), 128-145. doi:10.1080/15298868.2013.763404
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2), 271-324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Taylor, M. B., Daiss, S., & Krietsch, K. (2015). Associations among self-compassion, mindful eating, eating disorder symptomatology, and body mass index in college students. *Translational Issues in Psychological Science, 1*(3), 229-238. doi:10.1037/tps0000035
- 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. doi:10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x

Wayment, H. A., West, T. N., & Craddock, E. B. (2016). Compassionate values as a resource during the transition to college: Quiet ego, compassionate goals, and self-compassion. *Journal of the First-Year Experience & Students in Transition*, 28(2), 93-114.

ABSTRACT

The effects of life stress and self-control on academic procrastination behavior: The moderated mediating effect of self-compassion*

Koh, Yumi** · Choi, Gahee***

The purpose of this study was to examine the moderated mediating effect of self-compassion on the relationships among life stress, self-control, and academic procrastination behavior. 440 college students completed surveys which included questions focusing on life stress, academic procrastination behavior, self-control, and self-compassion. SPSS 25.0 and SPSS PROCESS Macro were used for the purposes of data analysis. The results of the study indicated that firstly, self-control fully mediated the relationship between life stress and academic procrastination behavior. Secondly, self-compassion moderated the relationship between self-control and academic procrastination behavior. Thirdly, self-compassion moderated the mediating effect of self-control between life stress and academic procrastination behavior. These results provide clear clinical implications which can in turn be used to help prevent or ameliorate college students' academic procrastination by enhancing self-control and self-compassion.

Key Words: life stress, self-control, academic procrastination behavior, self-compassion

투고일: 2020. 3. 8, 심사일: 2020. 5. 7, 심사완료일: 2020. 5. 14

* This research is based on the first author's masters thesis.

** Department of Psychology, Keimyung University, First Author

*** Department of Psychology, Keimyung University, Corresponding Author, choigh@kmu.ac.kr