

대학생의 성별과 인지적 조절초점에 따른 지연행동과 불안의 차이

김보경 · 유순화†
(부산대학교)

The differences in procrastination and anxiety according to the gender and cognitive regulatory focus of university students

Bo-Kyoung KIM · Soon-Hwa YOO†
(Pusan National University)

Abstract

The purpose of this study is to examine the difference in procrastination and anxiety as a personality trait according to gender and the cognitive regulatory focus of university students. In this study, we would like to answer the following questions: First, is there any difference in procrastination according to gender and regulatory focus? Second, is there any difference in anxiety according to gender and regulatory focus?

The participants of this study comprised of 434 university students(171 male, 263 female), studying at 4 universities in South Korea. To examine whether the relative strength of promotion and prevention focus would differ across gender groups and regulatory focus type(promotion or prevention), we conducted a 2X2 factorial analysis of variance(ANOVA).

The results of this study are as follows. First, there were significant difference in procrastination according to gender and regulatory focus, but there were no interaction effect between gender and regulatory focus. Second, there were significant difference in trait anxiety according to gender and regulatory focus, but there were no interaction effect between gender and regulatory focus.

This study found that procrastination and anxiety as personality traits are differ depending on gender and regulatory focus(promotion focus and prevention focus). Suggestions and discussions based on these findings are provided.

Key words : Regulatory focus, Promotion focus, Prevention focus, Procrastination, Anxiety

I. 서론

일반적으로 정해진 시간 안에 수행해야 하는 일들을 완료하지 못하거나 시작하지도 못하고 미루고 있는 행동을 지연행동이라고 한다. 산업사회 이전에는 충동적이지 않으며 여유로운 행동으로 인식되기도 하였으나, 사회의 변화속도가 빨

라지면서 지연행동은 점차 부정적 행동양식으로 인식되기 시작하였다. 스스로를 지연행동가로 인식하는 비율이 1978년에는 인구 중 5%에 불과했으나, 2007년에는 26%까지 증가된 모습을 보였다(Steel, 2007). 이렇게 지연행동을 문제행동으로 인식하기 시작하면서 1980년대 이후 본격적인 연구들이 이루어지기 시작하였다.

† Corresponding author: 051-510-2605, shyoo@pusan.ac.kr

지연행동(procrastination)은 과제를 미루는 행동(Burka & Yuen, 1983)으로 간단히 정의되기도 하고, 완성해야 할 과제를 미루는 비합리적인 경향(Lay, 1986)이라고 정의되기도 한다. 그 중 Solomon과 Rothblum(1984)은 지연행동을 주관적 불편함을 겪으면서까지 불필요하게 과제를 미루는 경향이라고 하여 행동적 측면을 넘어 정서적 측면까지 포함되어 있는 개념임을 주장하였다. 지연행동에 관한 초기연구에서는 학업적 지연행동과 같이, 주어진 상황 하에서 발생하는 지연행동에 주목하였으나, 최근에는 심리적 특성이 섞인 성격적 문제일 가능성에도 관심을 두고 연구가 이루어지고 있다(Ferrari, Mason & Hammer, 2006). 선행 연구들에서는 의사결정의 어려움, 통제에 대한 저항, 자기주장 능력의 부족, 성공한 이후에 대한 두려움, 자존감의 보호, 실패에 대한 두려움, 완벽주의 성향, 통제소재, 자기효능감, 자기조절과 자기관리능력 부족 등의 이유로 지연행동들이 나타나고 있음을 보고하고 있다(Burka & Yuen, 1983; Choi, 2001; Flett, Blankstein, Hewitt & Koledin, 1992; Lee, 2002; Milgram, Mey-Tal & Levison, 1998; Rothblum, Solomon & Murakami, 1986; Solomon & Rothblum, 1984). 실제 생활에서 지연행동은 개인과제에서 계획표를 세우지 않거나(Lay, 1990), 세우더라도 처음에 마음먹었던 것보다 적은 시간을 투자하며, 과제완성시기가 다른 사람들보다 늦는 등의 행동을 일컫는다(Ferrari, Parker & Ware, 1992). 지연행동을 보고하는 학생들은 매일 하는 행동의 1/3이상을 잠자기나 놀기, TV를 보는 행동 등으로 보낸다고 응답하였다(Pychyl, Lee, Thibodeau & Blunt, 2000).

대학생들의 지연행동을 살펴보면 학업적 영역에서 절반정도의 대학생들이 학습행동을 미루며, 지연행동에 대해 문제로 느낀다고 응답하였다(Yoon, 1996). 또 대학생의 80~95%가 학업적 지연행동을 하고 있다고 응답하거나(Ellis & Knaus, 1977; O'Brien, 2002), 20~30%가 만성적이고 심각한 지연행동을 하고 있음을 보고하였다(Ferrari,

Johnson & McCown, 1995; McCown & Johnson, 1991; Solomon & Rothblum, 1984). 18세에서 77세 사이의 성인을 대상으로 한 McCown과 Roberts(1994)의 연구결과에 의하면, 20대가 보고한 지연행동 점수가 다른 세대에 비해 가장 높은 것으로 나타났으며, 일반 성인을 대상으로 한 연구에서도 20%정도가 일상적 과제에 대해 만성적인 지연행동을 경험한다고 하였다(Hammer & Ferrari, 2002).

지연행동을 하게 되면 개인은 후회, 절망, 불안, 우울, 자기비난, 죄의식, 수치심 등의 심리적 불편감을 느끼게 되며 자존감 또한 낮아지게 된다. 나아가 지연행동은 학업부진과 직업상 기회상실을 유발하고, 대인관계 및 건강에까지 부정적 영향을 미치게 된다(Ferrari, 2004; Ferrari, Johnson & McCown, 1995). 지연행동을 지속적으로 보이게 되면 대학생들은 수업진도를 따라가지 못한다거나(Howell, Watson, Powell & Buro, 2006; Lay, 1986), 학점이 낮은 과목을 재수강하거나 취소하는 일이 많아지며(Beswick, Rothblum & Mann, 1988; Rothblum, Solomon & Murakami, 1986), 대학원생들은 논문을 완성하지 못하고(Johnson, Green & Kluever, 2000), 교수들은 학술적 글쓰기를 미루어 실직의 위험을 경험하게 되기도 한다(Haycock, McCarthy & Skay, 1998). 이와 같은 이유로 대학생의 60%가 지연행동에 대해 도움이 필요한 심각한 습관이라고 생각하며(Knaus, 2004), 지연행동을 하는 사람들의 95% 이상이 지연행동의 감소를 희망하고 있다(O'Brien, 2002).

일상적 지연행동에 대한 성차 연구를 살펴보면, 여학생이 남학생보다 지연행동을 더 많이 한다는 연구결과(Kang, 2011)와 남학생이 여학생보다 지연행동을 더 많이 한다는 연구결과(Choi, 2001)이외에 성차가 없다고 하는 연구결과(Ferrari & Tice, 2000; Kim, 2013)등으로 성별 차이에 대해서는 그 결과가 일관적이지 않다. 그러나 Haycock등(1998)은 성별에 따라 지연행동의 결과

로 수반되는 불안 등의 부정적인 결과에 여성이 더욱 취약할 수 있다고 한다. 현재까지 지연행동과 관련된 국내 연구들에서는 성별을 중요한 변인으로 다루고 있지는 않다. 그러나 성별은 전통적으로 교육학이나 심리학 연구에서 중요한 요인으로 주목되어 온 변인이다. 학령기 학생들의 정서행동문제나 정신건강(Baek, 2014), 교사의 만성적 지연행동도 성별을 주요 변인으로 꼽고 있다(Seo, 2012). 이렇게 볼 때 지연행동이라는 문제행동에 개입할 때 성별은 고려해야 할 중요한 요소 중 하나이다.

Kang(2013)의 연구를 살펴보면, 남자 중학생들은 학업지연행동의 하위요인중 인지적 요인과 행동적 요인에 의한 지연행동 평균이 높고, 여자 중학생들은 정서적 요인에서 지연행동의 평균이 높은 것으로 나타났다. 이를 토대로 학업적 지연행동 개선프로그램을 구성할 때 남녀학생의 성별 특성이 반영되어야 한다고 제안하였다. 즉, 남학생들에게는 학업지연행동과 관련된 비합리적 사고와 실제 지연행동을 다루는 내용이 포함되어야 하고, 여학생들에게는 학업지연과 관련된 불안, 걱정, 염려, 심리적 부담을 다루는 것이 필요하다는 것이다. 이와 같이 지연행동에 대해 성별에 따라 다른 개입방법이 고려되어야 함을 볼 때 대학생에게서도 성별에 따라 지연행동의 차이가 있는지 알아보고 그에 따른 개입방법을 구안할 필요가 있다.

지연행동에 대한 개입은 그와 같은 특성이 성격적으로 고착되기 전 초기성인기인 대학생 시기에 이루어지는 것이 보다 주효할 수 있다. 대학생 시기는 심리사회적 변화를 맞이하게 되는 때이며, 다양한 변화에 적응하기 위해 자율적인 개인으로서의 기능을 많이 요구받는 때이다. 그러나 현재 우리나라의 교육제도상 입시중심의 주입식 교육이 위주다보니, 대학생들은 갑자기 주어진 자율성을 다루는데 어려움을 겪기도 한다.

이렇게 급격한 환경의 변화와 요구받는 역할의 변화 속에서 대학생들의 적응에 가장 문제가 되

는 것 중의 하나는 불안이며, 이런 불안은 대학생들이 여러 가지 시도를 하는 데 있어서 장애물로 작용하게 된다(Shepherd, 2006). 대학생들이 경험하는 불안은 청년기 이후에 형성되는 자아정체감이나 인격형성 이외에도 학업이나, 진로, 대인관계에 부정적인 영향을 미친다(Kim, 1991). 특히 만성적인 지연행동은 충동성, 우울, 불안 등과 정적 상관이라고 하며(Ferrari, 2000), 지연행동을 하는 사람은 스트레스 상황에서 소극적 대처를 하기 때문에 불안을 경험한다고 한다(Hong & Hyun, 2005). 또한 불안에 민감한 사람일수록 학업적 지연행동을 더 많이 보인다고 하며(Cho, 2015), 개인이 불안한 성향을 가지고 있을 경우, 자신이 어떤 행동을 하고, 그 행동의 결과가 자신이나 타인의 기대를 만족시키지 못했을 때의 상황에 대해 과도한 불안을 경험하게 되고, 따라서 그 결과에 대한 불안으로 과제를 시작하는데 방해가 받게 되며 이러한 패턴이 지연행동으로 굳어진다고 한다(Steel, Brothen & Wambach, 2001). 대학생들이 이런 불안을 심각하게 느낄 경우, 이것은 행동양식과 습관, 성격뿐 아니라 인생관, 직업관, 이성 관계 및 종교나 가치관의 변화나 갈등, 건강상 문제나 학업 부진의 요인으로까지 작용한다고 보고되고 있다(Kim & Chon, 1991).

불안에 대한 고전적 정의로서, Freud는 일반적으로 경험되는 심리적 긴장의 증상이며 개인이 참거나 회피할 수 없는 위협의 신호라고 하였고, Bandura는 불안을 부정적인 결과와 관련되는 낮은 자기 효능감에 대한 반응이라고 하였다. Spielberg(1972)는 이러한 불안을 일련의 정서적 과정으로 이해하여, 오래 지속되지 않는 상태로서의 불안(state anxiety)과 비교적 안정된 성격특성으로서의 불안(trait anxiety)으로 구별하였다. 상태불안이란 개인이 어떤 상황에 어떻게 반응하느냐 하는 것으로, 주어진 특정 상황에서 자율신경계의 각성 또는 활성화가 수반된 긴장감과 우려감을 가지는 비교적 일시적인 정서적 상태를 말

한다. 반면 특성불안은 인성과 비슷한 것으로, 객관적으로 위협적이지 않은 상황을 위협적으로 지각하여 동반된 반응을 나타내는 비교적 안정적인 성향을 말한다.

불안의 수준이 적당할 때에는 정서적으로 각성이 되어 위기대처에 효과적일 수 있다. 하지만 그 수준이 심각할 경우에는 개인의 수행력이 저하되거나 대인관계에 어려움을 겪게 되며(Kim, 1978), 학업수행에 어려움이 많고 결석이나 유급 등의 문제를 보일 가능성이 높다(Rapee & Melville, 1997).

특성불안이 높으면 개인은 직접적인 위협이 없는 상황에서도 위협을 느끼는 일반적인 성향을 가지게 되고, 위협에 대해 지나치게 걱정하거나 그것을 반추하며, 때로는 위협에 압도당하기까지 하는 모습을 보인다(Lee, 1995). 상황적 불안인 상태불안과 달리 일관된 성향으로서의 특성불안은 정서귀인이라는 인지요인을 통해 신체화 증상에까지 영향을 미친다고 한다(Kim & Ha, 2011; Park, 2010). 또한 불안수준이 높을수록 본인에게 일어날 긍정적 사건 발생가능성은 낮게, 부정적 사건 발생가능성은 높게 판단하는 경향이 있다고 한다(Butler & Mathews, 1983; Chorpita, Albano & Barlow, 1996; Suarez & Bell-Dolan, 2001).

이러한 불안은 대체로 여성이 남성보다 더 많이 느낀다고 알려져 있으며 이는 대학생을 대상으로 한 연구 뿐 아니라(Kim, 2008; Song, 1987), 청소년을 대상으로 한 연구에서도 비슷한 결과를 나타내고 있다(Lee, 1995). 국내 선행연구를 살펴보면 초등학교 고학년때는 성차가 나타나지 않다가(Cho & Lee, 1990; Choi & Cho, 1990), 중학생을 대상으로 한 연구에서 불안에 성차가 나타나는 등(Choi, 2007; Park & Kim, 1999) 청소년기 이후부터 불안에 대한 성차가 있다고 하는 연구가 나타나고 있다. 따라서 성인초기인 대학생에게서도 성별에 따라 불안에 차이가 나타날 것으로 보이지만 연구를 통해 확인될 필요가 있다.

이와 같은 선행연구들을 볼 때, 특성불안과 만

성적인 지연행동은 일시적으로 경험하게 되는 현상이 아니라 지속적으로 개인의 삶에 영향을 미치는 문제로 작용함을 알 수 있다. 반복적으로 형성되는 행동의 패턴이나 지속적으로 경험하게 되는 정서상태는 결국 개인의 성격적인 특성으로 고착화될 가능성이 높으며, 이는 이후 전체 삶의 질을 좌우할 수 있는 중요한 문제로 남을 가능성이 높다. 따라서 좀 더 건강한 삶을 유지하기 위해서는 이와 같은 만성적인 지연행동과 특성불안에 대해 적절한 개입이 필요한 실정이다.

최근에 연구자들은 이러한 만성적 개인차를 일으키는 변인으로 인지적 조절초점을 제시하고 있다(Cicchetti & Tucker, 1994; Derryberry & Reed, 1994). 인지적 조절초점(이하 조절초점)이란 목표를 달성하기 위해 개인이 쾌락추구와 고통회피를 스스로 조절하는 성향을 말한다(Higgins, 1997). 조절초점은 목표를 성취하려고 할 때 개인의 행동에 영향을 미치는 자율규제로, 작용한 동기에 따라 향상초점과 예방초점으로 나누어진다(Higgins, Friedman, Harlow, Idson, Ayduk & Taylor, 2001).

특정상황에서 개인의 동기, 정서 및 전략의 선택 등에 영향을 미치는 조절초점은 개인의 발달 과정에서 경험한 것에 영향을 받게 된다(Higgins, 1998). Higgins(1997)는 개인이 가지는 조절초점이 부모자녀관계에서부터 형성되며, 사회화 과정을 통해 아동의 동기적 성향으로 형성된다고 하였다. 부모가 자녀와의 상호작용 중 수행에 대한 스킨십이나 칭찬 등 보상적인 긍정적 피드백을 많이 하게 되면, 자녀는 향상, 성장, 성취와 연관된 향상초점을 개인적 성향으로 형성하게 된다. 반대로 부모가 잠재되어 있는 위협에 대처하도록 가르치고, 이것이 지켜지지 않았을 경우에 야단을 치거나 소리를 치는 등의 처벌적인 부정적 피드백을 많이 하게 되면 자녀는 보호, 안전, 책임 등과 연관된 예방초점을 개인적 성향으로 형성하게 된다.

향상초점을 가진 사람들은 긍정적인 결과를 얻기 위해 이상에 초점을 두고 노력을 하지만, 예

방초점을 가진 사람들은 부정적인 결과를 피하기 위해 회피에 초점을 두고 노력을 한다. 항상초점을 가진 사람들은 무엇인가를 얻는다는 것에 민감하고 획득한다는 것에 강한 욕구를 나타내는 특징이 있기 때문에, 목표를 달성했을 때 유쾌하고 활기차 있는 긍정적 정서를 경험하게 된다. 반면 예방초점을 가진 사람들은 무엇인가를 잃는다는 것에 민감하고 손실을 회피하고 안전을 추구하고자 하는 특징을 가지기 때문에, 목표를 달성하면 안심되며 안전한 정서를 경험하게 된다 (Higgins, 2006; Hong & Lee, 2008; Lee & Aaker, 2004).

개별 초점에 따라서 행동의 성향도 다른데, 항상초점을 자주 사용하는 사람들은 진취적인 성향을 띠며 성취, 향상, 전진, 열정과 같은 욕구를 가지고 있어 과제에 대한 도전 의식이 강하다. 따라서 자신이 원하는 결과를 얻기 위해 위험을 감수하려는 경향을 가진다. 반면 예방초점을 더 자주 사용하는 사람들은 회피적인 성향을 띠며 안전, 책임, 보호, 방어와 같은 욕구를 가지고 있어 과제에 대해 소극적, 회피적인 의식을 자주 드러낸다. 그래서 위험하거나 손실을 입는 등의 부정적 상황으로부터 안정감을 얻고자 하여 매우 신중하고 조심스러운 태도를 취하게 된다 (Higgins, Shah & Friedman, 1997). 따라서 항상초점을 가진 사람들은 보다 적극적인 태도로 과제 수행에 착수할 가능성이 높고 예방초점을 가진 사람들은 부정적 결과에 대한 회피적 태도로 신중하게 착수할 가능성이 높다.

이와 같은 연구들을 볼 때, 개인이 어떤 초점적 성향을 띠느냐에 따라 과제수행에 대한 태도가 달라질 수 있으며, 개인이 가지는 정서도 달라질 수 있음을 알 수 있다. 특히 조절초점은 개인이 과제수행을 할 때 어떤 인지전략을 선택할 것인지 예상할 수 있도록 해주는 변인으로 제시되고 있으며(Hahn, 2005), 정서적 측면에서도 자기정서에 영향을 미치는 변인이라고 제시되는 연구결과를 볼 때(Nah & Hahn, 2005), 개인의 조절

초점은 행동적 측면의 만성적 지연행동과 정서적 측면의 특성불안과 관련이 있을 것으로 예상된다. 특히 지연행동으로 인해 느끼게 되는 정서 중에도 불안이 있기 때문에 이런 지연행동과 특성불안은 함께 고려될 필요가 있다.

지연행동과 특성불안, 조절초점 간의 서로 연관성이 있을 가능성이 높음을 보여주는 다양한 연구결과가 존재하지만(Kye, Park & Eom, 2011; Lemer & Keltner, 2000; Maner et al., 2007; Solomon & Rothblum, 1984), 조절초점에 따라 지연행동과 불안이 어떠한 차이를 나타내고 있는지 구체적으로 알아본 연구는 매우 드물다. 더불어 앞서 언급한 바와 같이 성별은 지연행동과 특성불안에도 영향을 미치므로 성별에 의한 차이도 확인이 필요하다. 불안과 같은 불편감으로 인해 지연행동을 하게 되면, 그에 대해 좋지 않은 결과를 받을 가능성이 높아지고 그것이 다시 부정적 정서를 상승시키는 악순환에 빠질 가능성이 높기 때문에(Tice & Bratslavsky, 2000) 불안과 지연행동은 함께 알아볼 필요가 있다. 조절초점과 성별에 따른 지연행동과 특성불안의 차이가 확인된다면 이에 대한 개입방향을 정하고 개인의 문제행동을 수정해나가는 데 있어 보다 개별적인 접근이 가능해 질 것이다. 초기 성인기인 대학생에게 이와 같은 차이에 근거한 접근을 실시하면 현재 생활에서 학업성취도, 학업만족도 등의 대학 생활적응에 도움을 줄 수 있을 것이다. 동시에 향후 대학생들이 사회에 진입할 때에도 지연행동이나 불안에 따른 부정적 영향을 받지 않고 보다 적응적 생활을 해나가도록 긍정적 영향을 줄 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 지연행동과 특성불안으로 인한 어려움을 많이 보고하고 있는 대학생을 대상으로 성별과 인지적 조절초점에 따라 만성적 지연행동과 특성불안에 차이가 있는지 확인해 보고자 한다. 이에 따라 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다. 첫째, 성별과 인지적 조절초점에 따라 지연행동에 차이가 있는가? 둘째, 성별과 인지적 조절초점에 따라

불안에 차이가 있는가?

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 B시에 소재한 4개 4년제 대학에 재학 중인 남녀 학생 477명을 대상으로 실시하였으며, 대학의 교양수업시간을 활용하여 설문지를 배부하고 회수하였다. 회수된 자료 중 불성실하게 응답한 자료 43부를 제외하고 최종적으로 434부를 분석에 사용하였다. 응답자중 남학생이 171명(39.4%), 여학생이 263명(60.6%)이었으며, 학년별로 1학년이 87명(20.0%), 2학년은 201명(46.3%)으로 가장 많았고, 3학년은 76명(17.5%), 4학년이 70명(16.1%)으로 가장 적었다.

2. 측정 도구

가. 지연행동

지연행동을 측정하기 위하여 Lay(1986)가 개발한 일반적 지연행동 척도(General Procrastination: GP)를 Lim, Sung-Moon (2006)이 번역한 척도를 사용하였다. 이 척도는 다양한 장면에서 안정적으로 특정 지어지는 지연행동을 측정하는데 효과적이라고 알려져 있다(Ferrari, 1992). 설문지는 총 20문항으로 이루어져 있고, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert척도로 측정된다. 합계점수가 높을수록 지연행동을 더 많이 한다고 해석된다. 본 연구에서는 시대적 상황을 반영하지 못하는 5번 문항 ‘편지를 쓰고 나서 부칠 때까지 며칠 시간이 걸린다.’를 제외하고 19문항으로 연구를 진행하였으며, 이중 10문항이 역채점 문항이었다. 대학생을 대상으로 한 선행연구에서 보고된 Chronbach α 는 .84이며(Lim & Park, 2010), 본 연구에서는 .83이었다.

나. 불안

불안을 측정하기 위하여 Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg와 Jacobs(1983)이 개발한 상태-특성 불안 검사 Y형(State-Trait Anxiety Inventory Y: STAI-Y)을 Hahn, Doug-Woong, Lee, Chang-Ho와 Tak, Jin-Kook (1993)이 표준화 한 것을 사용하였다. STAI-Y형은 기존의 STAI-X형에서 보다 정밀하게 우울을 측정하려는 목적으로 12문항이 새롭게 대치되어 개정된 것이다. 이 검사는 측정하는 20문항과 특성불안을 측정하는 20문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’까지 4점 Likert 척도로 측정된다. 상태불안 문항은 현재의 기분상태로 일시적 감정으로서의 불안을 측정하고자 하며, 특성불안 문항은 일상생활에서 만연되어 있는 개인의 긴장, 걱정의 성향정도를 측정하고자 한다. 본 연구에서는 불안에 있어서 비교적 안정되게 나타나는 개인적 차이를 알아보하고자 하므로 특성불안을 측정하는 20문항만을 사용하였다. 대학생을 대상으로 한 선행연구에서 보고된 Chronbach α 는 .86이었고(Kim & Oh, 2012), 본 연구에서는 .80이었다.

다. 조절초점

조절초점을 측정하기 위하여 Lockwood, Jordan과 Kunda(2002)가 개발한 일반적 조절초점 척도(General Regulatory Focus Measure: GRFM)를 한국에서 타당화한 척도를 사용하였다(Yang & Kim, 2008). 이 척도는 향상초점을 측정하는 9문항과 예방초점을 측정하는 9문항의 순서가 섞여서 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert척도로 측정된다. 향상초점은 ‘나는 나의 희망과 포부를 어떻게 이루어갈지 자주 상상해본다’, ‘나는 대체로 미래에 이루고자 하는 성공에 초점을 맞추는 경향이 있다’와 같은 문항으로 구성되어 있고, 예방초점은 ‘나는 일반적으로 내 인생에서 부정적인 사건이 일어나지 않도록 하려고 노력한다’, ‘내게 일어날까봐 두려워하는 나쁜 일을 겪

고 있는 나 자신을 자주 상상하게 된다'와 같은 문항으로 구성되어 있다. 대학생을 대상으로 한 선행연구에서 보고된 Chronbach α 는 항상초점이 .81, 예방초점이 .75이었으며(Lee, 2010), 본 연구에서는 항상초점이 .78, 예방초점이 .66이었다.

3. 자료분석

본 연구에서는 성별과 조절초점에 따른 지연행동과 불안의 차이를 알아보려고 하므로 우선 조절초점에 따른 집단을 구분할 필요가 있었다. 조절초점은 항상초점과 예방초점으로 나누어지며, 개인은 항상초점과 예방초점 중 하나의 초점을 가지는 것으로 가정된다. 조절초점집단을 나누는 방법은 척도개발자인 Lockwood, Jordan과 Kunda (2002)가 제안한 방법을 사용하였다. 항상초점 평균값에서 예방초점 평균값을 뺀 차이값을 산출한 뒤, 그 값들의 중앙값을 기준으로 개인이 가지는 차이값이 중앙값보다 클 경우에는 항상초점으로, 작을 경우에는 예방초점을 가지는 것으로 측정하였다. 각각의 조절초점과 성별에 따른 지연행동과 불안의 차이를 알아보기 위해서 이원변량분석(two-way ANOVA)을 실시하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 성별과 조절초점에 따른 지연행동의 차이

본 연구에서는 측정된 조절초점 점수를 기준으로 항상초점집단과 예방초점집단으로 나누는데 있어, 조절초점이라는 변인이 항상초점과 예방초

점을 하위변인으로 둔 것으로 보았다. 전체 설문을 통해 얻어진 항상초점의 평균에서 예방초점의 평균값을 뺀 뒤 그 차이값들 중 중앙값을 기준으로 항상초점집단과 예방초점집단으로 나누었다. 조절초점집단별로 살펴보면, 항상초점집단은 최소값이 2.78, 최대값이 5.00으로 분포되어있고 평균 3.92이었으며, 표준편차가 .46이었다. 반면 예방초점집단은 최소값이 2.00이고 최대값이 4.67로 분포되어 평균이 3.41이었고 표준편차는 .49이었다.

성별과 조절초점에 따른 지연행동의 평균과 표준편차는 <Table 1>과 같다. 전체 학생의 평균을 비교해보면 예방초점에 따른 지연행동 평균이 57.33으로 항상초점에 따른 지연행동 평균 53.13보다 6.2점 더 높게 나타났다. 예방초점인 여학생들의 지연행동이 58.34로 가장 높게 나타났으며, 항상초점인 남학생들의 지연행동이 51.67로 가장 낮게 나타났다. 사례수를 보면, 남학생들은 예방초점이 92명으로 79명인 항상초점보다 조금 많았고, 여학생들의 경우에는 항상초점이 141명으로 122명인 예방초점보다 약간 많았다.

성별과 조절초점에 따른 지연행동의 차이를 이원변량분석을 통해 살펴본 결과는 <Table 2>와 같다. 성별에 따른 지연행동은 유의미한 차이가 있었으며($F=6.53, p<.05$), 조절초점에 따른 지연행동도 유의미한 차이를 보였다($F=23.19, p<.001$). 그러나 성별과 조절초점의 상호 작용에 따른 차이는 유의미하지 않았다. 이것을 <Table 1>과 함께 보면 성별에 따라 여학생들이 남학생들보다 지연행동을 더 많이 하는 것을 확인할 수 있으며, 항상초점을 가진 학생들보다 예방초점을 가

<Table 1> Mean and standard deviation

	Promotion Focus			Prevention Focus		
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Male	79	51.67	10.00	92	55.99	8.67
Female	141	53.94	9.38	122	58.34	8.79
total	220	53.13	9.65	214	57.33	8.79

진 학생들이 지연행동을 더 많이 하는 것을 볼 수 있다.

2. 성별과 조절초점에 따른 불안의 차이

성별과 조절초점에 따른 불안의 평균과 표준편차는 <Table 3>과 같다. 전체 학생의 평균을 비교해보면 예방초점에 따른 불안의 평균이 48점으로 향상초점에 따른 불안의 평균 42.60보다 5.4점 더 높게 나타났다. 예방초점인 여학생들의 불안이 48.61로 가장 높게 나타났으며, 향상초점인 남학생들의 불안이 41.56으로 가장 낮게 나타났다.

성별과 조절초점에 따른 불안의 차이를 이원변량분석을 통해 살펴본 결과는 <Table 4>와 같다. 성별에 따른 불안은 유의미한 차이가 있었으며 ($F=4.27, p<.05$), 조절초점에 따른 불안도 유의미한 차이를 보였다($F=55.92, p<.001$). 그러나 성별과 조절초점의 상호 작용에 따른 불안의 차이는 유의미하지 않았다. 이것을 <Table 3>과 함께 보면 성별에 따라 여학생들이 남학생들보다 불안을 더 많이 느끼는 것으로 보고하고 있으며, 향상초점을 가진 학생들보다 예방초점을 가진 학생들이 불안을 더 많이 느끼는 것으로 볼 수 있다.

<Table 2> Two-way ANOVA for the procrastination

	SS	df	MS	F
Gender(A)	551.67	1	551.67	6.53*
Regulatory Focus(B)	1958.57	1	1958.57	23.19***
(A) * (B)	0.176	1	0.176	0.00
Error	36315.52	430	84.46	
Total	1361223.00	434		

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

<Table 3> Mean and standard deviation

	Promotion Focus			Prevention Focus		
	n	M	SD	n	M	SD
Male	79	41.56	7.87	92	47.19	7.21
Female	141	43.18	7.55	122	48.61	7.46
total	220	42.60	7.69	214	48.00	7.37

<Table 4> Two-way ANOVA for the traits anxiety

	SS	df	MS	F
Gender(A)	239.11	1	239.11	4.27*
Regulatory Focus(B)	3156.47	1	3156.47	55.92***
(A) * (B)	1.12	1	1.12	0.02
Error	24272.07	430	56.45	
Total	1361223.00	434		

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

IV. 논 의

본 연구에서는 대학생을 대상으로 성별과 조절 초점에 따라 지연행동과 불안에 차이가 있는지를 탐색해보고자 하였다. 연구의 결과를 요약하고 선행연구와 관련하여 그 의미를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 성별에 따라 지연행동에 차이가 있었다. 이는 선행연구들(Choi, 2001; Kim, 2010; Yu, 2008)에서 지연행동에 대한 성차가 존재한다는 연구결과와 입장이 같은 결과이며, 본 연구에서는 그중에서도 여학생들이 남학생들보다 지연행동을 더 많이 하는 것으로 나타났다. 이는 Kim, Hui-Jeong(2010), Diaz-Morales, Ferrari와 Diaz(2006), Klingsieck, Fries, Horz, 와 Hofer(2012)의 연구결과와 일치하는 것이다. 그러나 선행연구들 중에는 남학생이 여학생보다 지연행동을 하는 경향이 많다고 보고하는 연구(Choi, 2001; Kang, 2013; Yu, 2008), 지연행동과 관련된 연구를 메타분석한 연구에서 남학생들이 지연행동을 많이 한다고 보고한 연구들(Else-Quest, Hyde, Goldsmith & Van Hulle, 2006; Van Eerde, 2003), 그리고 성차가 존재하지 않는다는 선행연구들(Steel, 2007; Yoon, 1996)도 다수이다.

이러한 차이에 대해 Steel(2007)은 지연행동의 측정도구에 따라서 지연행동에 대한 결과가 달라질 수 있음을 이야기 하고 있어, 본 연구의 측정도구들과 선행연구에서 사용된 측정도구의 차이를 살펴보았다. 본 연구에서 사용한 Lay(1986)의 GP(General Procrastination)는 지연행동의 행동적 측면을 주로 묻는 문항으로 구성되어 있다. 여기에는 학업적 지연행동을 물어보는 문항들은 포함되어 있지 않으며 지연행동과 관련된 정서적인 불편감을 묻는 질문도 포함되어 있지 않다. 본 연구와 마찬가지로 여성의 지연행동 비율이 높은 것으로 나타난 선행연구(Kim, 2010)에서는 본 연구와 같은 GP이외에 McCown과 Johnson(1989)의

AIP(Adult Inventory of Procrastination)를 함께 사용하여 지연행동을 측정하였다. 그러나 남학생이 지연행동을 더 많이 한다고 보고한 Kang, Jung-Im(2013)은 Choi, Yun-Jung과 Kim, Seong-Hoi(2008)가 개발한 초등학교 고학년용 학업지연행동척도(Academic Procrastination Scale for Grade Elementary School Students)를, Yu, Kyoung-Mi(2008)와 Choi, Ji-Youn(2001)은 Aitken(1982)의 지연행동질문지(The Procrastination Questionnaire)를 사용하여 지연행동을 측정하였는데, 두 척도 모두 대부분의 연구들에서 학업적 지연행동을 확인하는데 더 자주 사용되고 있었다는 점에서 일반적인 지연행동을 알아본 본 연구와는 차이가 있다(Park, 2010). 특히 개발되어 있는 지연행동 척도들 마다 문항 속에서 행동적 측면만을 측정하느냐 동기적 속성을 포함하여 측정하는가 등의 차이에 의해 그 결과가 달라질 수 있다고 주장한 연구를 참고할 때(Yoon, 2011) 지연행동의 측정에 있어 척도의 사용은 중요한 문제이다. 따라서 본 연구에서 성별에 따른 지연행동의 차이가 나타난 것은 척도가 측정하고자 하는 목표가 학업적 지연행동보다 포괄적인 일반적 지연행동이었기에 이러한 차이가 나타난 것이라 추측해 볼 수 있다.

둘째, 조절초점에 따른 지연행동에서의 차이가 있었으며, 예방초점을 가진 학생들은 향상초점을 가진 학생들보다 더 많은 지연행동을 하고 있는 것으로 나타났다. 이는 학업적 지연행동이 수행 회피목표와 정적 상관관계가 있다고 하는 연구(Lee, 2010), 자기지향 완벽주의가 지연행동과 부적 상관을 보인다는 연구(Kim, 2000; Lee, 2002; Yoon, 1996), 내적 통제소재와 지연행동이 부적 상관관계를 가진다는 연구(Kim, 2008)등의 선행연구를 볼 때 유추할 수 있는 결과이다.

과제 수행 과정에서 어려움을 갖고 있을 경우, 자신의 이러한 부정적 모습을 보여주지 않기 위해서 회피적인 성향이 강하게 나타나게 된다(Elliot & Church, 1997). 이렇게 자신이 수행한 결과가 부정적으로 나타나거나, 부정적으로 평가받

는 것에 두려움을 갖게 되어 행위 자체를 하지 않으려고 하는 수행회피목표(Pintrich, 2000)는 지연행동으로 이어질 가능성이 높다. 이는 예방초점을 가진 사람들이 지연행동점수가 높았던 것과 같은 맥락으로 개인이 지연행동을 하는 이유를 설명해준다. 반대로 자기지향 완벽주의는 자신에 대해 높은 기준을 부과하며, 그것을 달성하려는 사람은 성취동기가 높아 지연하는 경향성이 낮고 (Kim, 2000; Lee, 2002), 책임감이 강하고 자아 강도가 높은 내적통제소재를 가진 사람들은 자기강화에 의해 자기 행동을 조정하기 때문에 과제에 직면할 때 능동적으로 대처하여 문제의 원인에 맞는 전략을 짜고 실행한다(Kim, 2008). 향상초점을 가지게 되면 개인은 목표를 달성하는 것에 더 큰 즐거움을 느끼고 그것을 느끼기 위해서 행동하게 된다. 이와 같은 자기지향 완벽주의와 내적 통제소재를 가진 사람들이 보이는 과제에 대한 적극적 태도는 향상초점을 가진 사람들이 과제에 대해 가지는 태도와 유사하며, 향상초점을 가진 집단의 지연행동 점수가 낮았던 것과 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다.

Higgins(1998)는 향상초점을 가진 사람들이 사용가능한 모든 해결책들을 다양하게 시도하는 접근전략을 쓰는 경향을 가지며, 예방초점을 가진 사람들은 부정적 결과에 대한 민감성으로 신중한 전략을 사용하는 경향이 있다고 주장하였다. 향상초점을 가진 사람들은 원하는 것을 성취하고자 하는 욕구가 강하여 더 좋은 수행결과를 기대하지만(Crowe & Higgins, 1997), 예방초점을 가진 사람들은 과제수행 시 최대한의 목표가 아니라 최소한의 목표만을 기준으로 노력하기 때문에 과제수행이 더디게 된다고 한다(Keller, 2007). 특히 예방초점을 가진 사람들은 향상초점을 가진 사람들보다 제한된 시간 내에 수행해야하는 과제를 포기하는 경향이 있다는 연구(Crowe & Higgins, 1997)등을 볼 때, 개인의 지연행동을 수정하기 위한 개입방안으로 향상초점 강화를 고려할 필요가 있다. 이를 위해 지연행동자들에게 성공경험을

좀 더 쌓도록 유도하며, 성취를 해낸 능력에 대해 긍정적 평가를 제공하는 것이 유용할 것이다. 부모의 격려와 지지 등이 긍정적 평가에 중요하게 작용할 수 있을 것이며 그 외에 성공적인 타인을 모델링하도록 돕거나 과제수행 자체에 대한 두려움을 가지지 않도록 자신감을 북돋아주는 것도 하나의 방법이 될 것이다.

셋째, 성별에 따라 불안에 차이가 있었다. 결과에 따르면, 여학생들이 느끼는 불안이 남학생들이 느끼는 불안 수준보다 높은 것으로 나타났다. 이는 성별에 따라 불안에 차이가 있다고 하는 선행연구(Kang & Hong, 2012; Kye, 2001; Lee, 1995; Mellanby & Zimdars, 2011; Moon & Oh, 2002; Park, 2013; Shin & Lee, 2008; Yoon & Kim, 2008)들과 일치한다. 특히 본 연구결과에서 여학생이 남학생보다 특성불안 수준이 높은 것으로 나타난 것은 여러 선행연구(Kang & Hong, 2012; Kye, 2001; Lee, 1995; Mellanby & Zimdars, 2011; Moon & Oh, 2002; Park, 2013; Shin & Lee, 2008; Shin, Chung & Kim, 2012; Yoon & Kim, 2008)들과 일치하는 결과이다. 대부분의 선행연구가 여학생의 불안수준이 높다고 보고하고 있으나, 초등학교 때에는 불안에 있어 성차가 나타나지 않다가 중고등학교 이후부터 성차가 있는 것으로 나타난다는 보고도 있었다(Cho & Lee, 1990; Choi, 2007; Choi & Cho, 1990; Park & Kim, 1999). 따라서 불안의 성차는 발달적 성숙의 과정에 의해 영향을 받을 수 있음을 추측해 볼 수 있다.

Spielberger(1972)에 의하면 특성불안은 주로 어릴 때 부모의 처벌이나 제재를 경험하면서 형성된 성격적 측면의 불안이라고 한다. 이것은 남학생들보다 여학생들에게 더 많은 사회적 제재를 가하는 문화나, 여학생들의 수동적 태도에 대해 암묵적으로 강화하는 사회적 분위기에서 그 원인을 찾을 수 있다(Bruch & Cheek, 1995). Lee, Sun-Joo(1995)는 여학생들이 불안을 더 많이 보고하는 이유가 여아에게 부모가 더 엄격한 통제를

가하는 사회 문화적 영향을 반영하는 결과일 수 있다고 한다. 또한 불안한 태도를 드러내는 것에 대해 상대적으로 여성에게 더 허용적인 사회적 분위기를 여성들이 경험했기 때문에 불안을 더 많이 보고하는 것이라고 설명하기도 한다(Kang & Hong, 2012). 즉 남학생들이 불안한 태도를 보이게 되면 사회적으로 요구되는 성역할에 맞지 않아 부정적 피드백을 자주 받게 되어 갈등을 겪게 되지만, 여아의 불안한 태도는 사회적으로 요구되는 성역할에 비교적 일치하기 때문에 불안을 나타내어도 허용 받는 발달과정을 겪을 수 있게 되고 이것이 여성과 남성의 불안차이를 낳게 되는 것이다. 그 외에 여학생의 낮은 자아존중감과 성 역할로 인한 부가적인 스트레스, 부족한 대처 능력 등으로 인해 불안에 있어 차이가 나타난다고 한다(Endler, 1982).

따라서 이런 성차검증을 토대로 보면 남녀에 따라 불안의 정도가 다를 수 있으므로 이에 성별을 고려한 접근전략을 세우는 것이 효과적일 것이다.

넷째, 조절초점에 따라 불안에 차이가 있었으며, 향상초점을 가진 학생들보다 예방초점을 가진 학생들의 불안이 높은 것으로 나타났다. Higgins, Shah 와 Friedman(1997)의 연구에 의하면, 개인의 조절초점에 따라 과제에 대한 성공과 실패를 경험했을 때 느끼게 되는 감정이 다른데, 향상초점일 경우 성공은 즐거움을, 실패는 낙담 정서를 느끼게 하는 것으로 나타났다. 그리고 예방초점일 경우 성공은 안도감을, 실패는 불안, 초조를 느끼게 한다고 하였다. Tamir(2005)는 불안이 예방초점을 활성화시키는 요인으로 작동할 수도 있다고 주장하면서 성격적 특성처럼 불안이 지속적으로 영향을 줄 경우, 회피정서를 강화시킬 수 있음을 이야기 하였다. 특성불안에 따른 방어기제의 사용을 연구한 내용을 보면 특성불안이 높을수록 미성숙하고 갈등 회피적인 방어유형과 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며(Kyeh, 2001), 비합리적 신념의 하위변인인 문제회피나

좌절적 반응 또한 특성불안과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다(Yang, 2010). 특히 강한 위험회피 기질은 다양한 유형의 불안장애와 유의미한 관련이 있다(Gray, 1982; Ingram & Price, 2001; Park & Chung, 2007)는 연구 등을 볼 때 이러한 위험회피적인 경향성은 개인의 심리적 경험에 영향을 미치는 원인으로 작동하면서 안정적으로 유지되는 불안의 성격적 특성 형성에 영향을 준다는 것을 알 수 있다. 따라서 불안 증상을 가진 내담자의 문제에 개입할 때도 인지적 조절초점 중 향상초점을 향상시키는 쪽으로 방향을 정할 경우 보다 전략적일 수 있다.

본 연구에서는 만성적인 지연행동과 특성불안을 함께 살펴봄으로써 개인의 삶에 지속적으로 영향을 미칠 수 있는 요인들을 개선할 수 있는 변인을 찾고자 하였다. 성별과 조절초점이라는 인지적 조절 변인에 따른 개인의 지연행동과 특성불안의 차이를 알아보았고 그에 따른 차이가 있는 것으로 나타났다. 이에 따른 본 연구의 함의와 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 지연행동과 특성불안에 대해 개입 가능한 변인으로서 성별과 조절초점을 살펴보았다는 점이다. 지연행동과 불안이 야기하는 문제는 다양하며, 개인의 일상에 지속적으로 문제가 된다는 것을 감안할 때 보다 현실적으로 접근가능한 요인들을 확인하는 것이 시급하다. 본 연구에서는 성별과 조절초점에 따라 지연행동과 불안에 차이가 있음을 확인하였으며, 이것은 성별과 조절초점에 따라 지연행동과 불안이라는 문제에 대해 다른 접근법을 사용해야함을 시사하는 것이다. 본 연구에서 여학생들에게서 지연행동이 더 많이 나타나는 것으로 밝혀진 것을 볼 때, 여학생들의 지연행동에 더 주목해야 할 필요가 있다. 특히 우리나라 여자대학생들의 지연행동을, 남들에 비해 두각을 드러내면 여성스러움을 잃을까 염려해서 나타나는 것으로 해석하기도 하므로 (Park & Seo, 2005), 차후에는 지연행동의 동기적 부분을 함께 살펴 지연행동에 대한 개입이 이루어

어지면 좋을 것이다. 불안에 대해서도 이와 마찬가지로 여성들이 남성들보다 특성불안이 높으며 이것은 스트레스 상황에서 더욱 잘 표면화 된다고 한다(Sung, Lee & Lee, 1999). 따라서 불안에 대한 개입을 할 때 성별에 따른 차별적 접근이 필요하며 이러한 불안이 연령에 따라 표면화 되는 과정을 함께 살펴보는 것도 의미있을 것이다.

또한 조절초점에 따른 지연행동과 불안의 차이가 있음을 확인하였으므로 이를 토대로 향후 문제행동 개입에 있어 예방초점이 활성화 될 수 있는 방안보다는 항상초점이 활성화 될 수 있는 방법들을 구안해 접근한다면 보다 효과적인 개입방안이 될 수 있을 것이다.

둘째, 대학생들에게서 나타나는 만성적 변인으로서의 지연행동과 불안을 살펴보았다는 점이다. 본 연구에서는 대학생을 대상으로 연구를 수행하여 지연행동과 불안이 성격적으로 고착되기 전인 대학생 시기에 이에 대한 개입이 필요함을 보여 주었다. 대학생 시기는 청소년 후기 혹은 성인 초기로서 성격적 특성이 점차 굳어지는 시기이다. 대학생들이 만성적으로 드러내는 지연행동이나 불안이 대학을 졸업한 후 사회로 적응하는데 있어 문제로 작용하지 않도록 보다 초기에 개입이 필요함을 알 수 있다.

마지막으로 본 연구가 갖는 제한점과 후속연구를 위한 제안은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 대학생을 대상으로만 하였으나, 본격적으로 성격이 형성되기 시작하는 중·고등학교 시기부터 성인기까지도 살펴볼 필요가 있다. 대학생의 지연행동은 대학교 1학년보다 4학년의 빈도가 높았으며(Semb, Glick & Spencer, 1979), 대학생이 느끼는 불안수준도 학년이 올라갈수록 높아지는 것으로 나타났다(Lee, Jang, Park & Kim, 2013). 이렇게 연령이 올라갈수록 지연행동과 불안이 더 많이 보고되고 있기 때문에 좀 더 이른 개입을 위해서는 대학생 시기 이전에 대한 연구도 필요하다. 특히 초등학생을 대상으로 한 연구에서는 남학생의 지연행동이 여학생보다

더 많았지만(Kim, 2005), 중·고등학교로 연령이 올라갈 경우 성별에 따른 차이가 없는 것으로 나타나(Hwang, 2008) 발달과정이 지연행동에 어떤 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 한 개인이 하나의 조절초점만을 가지는 것으로 가정하고 연구를 진행하였다. 그러나 최근 몇몇 연구에 따르면 개인이 항상초점과 예방초점 두 가지를 모두 가질 수 있으며 이것을 어떻게 활용하느냐에 따라 결과가 달라진다는 주장도 제기되고 있다(Cesario, Grant & Higgins, 2004; Heo & Sohn, 2013; Shu & Lam, 2011). 이와 같은 관점에서는 항상초점과 예방초점이 양극단에 있는 성향이 아니라 개인이 두 가지 성향을 모두 공유하고 상황에 따라서 각 초점 경향을 유리하게 사용할 수 있다고 주장하고 있다. 따라서 후속 연구에서는 이와 같은 개인-중심적 접근법에 따르는 조절초점에 대한 연구도 의미가 있을 것으로 생각된다.

References

- Aitken, N.(1982). College student performance, satisfaction, and retention: Specification and estimation of a structural model. *Journal of Higher Education*, 53(1), 32~50.
- Baek, Seung-Young(2014). Differences in the Degree and Types of Emotional and Behavioral Problems in Children and Adolescents according to School Levels and Gender. Master's thesis, Chosun University.
- Beswick, G. · Rothblum, E. D. · Mann, L.(1988). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23, 207~217.
- Bruch, M. A. · Cheek, J. M.(1995). Developmental factors in childhood and adolescent shyness. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 163.182). New York, NY: Guilford Press.
- Burka, J. B. · Yuen, L. M.(1983). *Procrastination: Why you do it and what to do about it*. Reading,

- PA: Addison-Wesley.
- Butler, G. · Mathews, A.(1983). Cognitive processes in anxiety. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 5, 51~62.
- Cesario, J. · Grant, H. · Higgins, E. T.(2004). Regulatory fit and persuasion: Transfer from “feeling right.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 388~404.
- Cho, Soo-Churl · Lee Young-Sik(1990). Development of Korean form of the Kovacs' Children's Depression Inventory. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 29(4), 943~956
- Cho, Yi-Sul(2015). The mediation effects of anxiety sensitivity on the relationship between socially prescribed perfectionism and academic procrastination. Master's thesis, Chonnam National University.
- Choi, In-Jae(2007). The Effects of Parent-Adolescent Communication on Adolescent's Self-differentiation, Depression and Anxiety. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 26(3), 611~628.
- Choi, Jin-Sook · Cho, Soo-Churl(1990). Assessment of Anxiety in Children ? Reliability and Validity of Revised Children's Manifest Anxiety Scale-. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 29(3), 691~702.
- Choi, Ji-Youn(2001). Contributions of Self-efficacy and Stress Coping Style to Procrastination. Master's thesis, Yonsei University.
- Choi, Yun-Jung · Kim, Seong-Hoi(2008). Development of an Academic Procrastination Scale for Upper Grade Elementary School Students. *Korean Journal of Counseling*, 199~219.
- Chorpita, B. F. · Albano, A. M. · Barlow, D. H. (1996). Cognitive Processing in Children: Relation to Anxiety and Family Influences. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25 (2), 170~176.
- Cicchetti, D. · Tucker, D. M.(1994). Development and self-regulatory structures of the mind. *Development and psychopathology*, 6, 533~549.
- Crowe, E. · Higgins, E. T.(1997). Regulatory focus and strategic inclinations : promotion and prevention in decision making. *Organizational behavior and Decision Process*, 69, 117~143.
- Derryberry, D. · Reed, M. A.(1994). Temperament and the self-organization of personality. *Development and psychopathology*, 6, 653~676.
- Diaz-Morales, J. F. · Ferrari, J. R. · Diaz, K(2006). Procrastination and demographic characteristics in Spanish adults: Further evidence. *The Journal of Social Psychology*, 146(5), 629~633.
- Ellis, A. · Knaus, W. J.(1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Elliot, A. J. · Church, M. A.(1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 218~232.
- Else-Quest, N. M. · Hyde, J. S. · Goldsmith, H. H. · Van Hulle, C.(2006). Gender differences in temperament: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 132, 33~72.
- Endler, N. S. · Edwards, J.(1982). *Stress and Personality*, Handbook of Stress, ed, Goldberger and Breznitz, New York: The Free Press.
- Ferrari, J. R.(1992). Psychometric validation of two procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14, 97~110.
- Ferrari, J. R.(2000). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 185~196.
- Ferrari, J. R.(2004). Trait procrastination in academic settings: An overview of students who engage in task delays. In H. C. Schouwenburg, C. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari.(Eds), *Counseling the procrastinator in academic settings* (pp. 19 28). Washington. DC: APA Publishing.
- Ferrari, J. R. · Tice, D. M.(2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73~83.
- Ferrari, J. R. · Johnson, J. · McCown, W.(1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R. · Mason, C. P. · Hammer, C.(2006). Procrastination as a predictor of task perceptions: Examining delayed and non-delayed tasks across varied deadlines. *Individual Differences Research*, 4(1), 28~36.
- Ferrari, J. R. · Parker, J. T. · Ware, C. B.(1992). Academic procrastination: Personality correlates

- with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 495~502.
- Flett, G. L. · Blankstein, K. R. · Hewitt, P. L. · Koledin, S.(1992). Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 20, 85~94.
- Gray, J. A.(1982). *The Neuropsychology of Anxiety: an Enquiry in To the Functions of the Septo-hippocampal System*. 2nd Edition. Oxford University Press, Oxford.
- Hahn, Doug-Woong(2005). *Psychology of human motivation*. Seoul, Parkyoungsa.
- Hahn, Doug-Woong · Lee, Chang-Ho · Tak, Jin-Kook (1993) Standardization of Spielberger's state-traits anxiety inventory. *Journal of student guidance*, 10(1), 214~222.
- Hammer, C. A. · Ferrari, J. R.(2002). Differential incidence of procrastination between blue- and white-collar workers. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 21, 333~338.
- Haycock, L. A. · McCarthy, P. · Skay, C. L. (1998). Procastination in college students: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling and Development*, 76(3), 317~324.
- Heo, Yun-Seok · Sohn Won-Sook(2013). A Person-Centered Analysis of Regulatory Focus for Korean 5-6th graders: Achievement Emotions and Subjective Well-Being. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 27(1), 201~220.
- Higgins, E. T.(1997). Beyond Pleasure and Pain. *American Psychologist*, 52(12), 1~46.
- Higgins, E. T.(1998). Promotion and Prevention: Regulatory Focus as a Motivational Principle. M. Zanna (Ed.) *Advances in Experimental Social Psychology*, 30, 1~46, NY: Academic Press.
- Higgins, E. T.(2006). Value from hedonic experience and engagement. *Psychological Review*, 113, 439~460.
- Higgins, E. T. · Friedman, R. S. · Harlow, R. E. · Idson, L. C. · Ayduk, O. N. · Taylor, A.(2001) Achievement orientations from subjective histories of success: Promotion pride versus prevention pride. *European Journal of Social Psychology*, 31, 3~23.
- Higgins, E. T. · Shah, J. · Friedman, R.(1997). Emotional Responses to Goal Attainment: Strength of Regulatory Focus as Moderator. *Journal of Personality & Social Psychology*, 72(3), 515~525.
- Hong, J. · Lee, A. Y.(2008). Be Fit and Be Strong: Mastering Self-Regulation through Regulatory Fit. *Journal of Consumer Research*, 34, 682~695.
- Hong, Seung-Il · Hyun, Myoung-Ho(2005). The Effect of Self-Efficacy, Coping Style and Ego-Threat in the Relation between Procrastination Tendency and Psychological Distress. *Korean Journal of Psychology*, 24(1), 259~277.
- Howell, A. J. · Watson, D. C. · Powell, R. A. · Buro, K.(2006). Academic procrastination: The pattern and correlates of behavioural postponement. *Personality & Individual Differences*, 40(8), 1519~1530.
- Hwang, Im-Sook(2008). The relationship between perceived parenting styles and academic procrastination mediated by self-efficacy and perfectionism. Master's thesis. The Catholic University of Korea.
- Ingram, R. E. · Price, J. M.(Eds.)(2001). *Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan*. New York: Guilford Press.
- Johnson, E. M. · Green, K. E. · Kluever, R. C.(2000). 'Psychometric characteristics of the revised procrastination inventory', *Research in Higher Education*, 41, 269~271.
- Kang, Hye-Ja(2011). The Relationships among Procrastination, Self-Efficacy, Self-Control, and Perceived Stress. *Social Science Studies*, 35(2), 233~251.
- Kang, Jung-Im(2013). The Influence of Students' Self-Reported Parental Psychological Control on Academic Procrastination of Middle School Students. Master's thesis, Graduate School of Education, Pusan National University.
- Kang, Kyung-ho · Hong, Hye-Young(2012). The Mediating Effects of Self-encouragement on the relationship of between Parent attachment and Trait Anxiety. *Korean Journal of Youth Studies*, 19(7), 51~77.
- Keller, J.(2007). When negative stereotypic expectancies turn into challenge or threat: The moderating role of regulatory focus. *Swiss Journal of Psychology*, 66(3), 163~168.

- Kim, Hui-Jeong(2010). The psychological characteristics and emotional distress related with active-passive procrastination behavior. Master's Thesis, Graduate School The Catholic University of Korea.
- Kim, Hyok-Kon(1991). The Effect of Group Counseling Program for Interpersonal anxiety. Journal of College Counseling, 3(1), 75~95.
- Kim, Hyung-Jun · Oh, Soo-Sung(2012). Attentional biases for emotional stimuli according to trait anxiety and defensiveness. Korean Journal of Psychology: General, 31(1), 127~145.
- Kim, Ji-Young(2005). The Effects of Impulsivity and Self-efficacy on Procrastination among elementary school students. Master's thesis. Sookmyung Women's University.
- Kim, Jung-Taek(1978). The relation between trait anxiety and sociality. Master's thesis. Korea University.
- Kim, Kyo-Heon · Chon, Kyum-Koo(1991). A control theory approach = Development of the Life Stress Scale for College Students. The Korean Journal of Clinical Psychology, 10(1), 137~158.
- Kim, Mi-Ryong(2008). The Relationship of Self-control ability and Locus of control to Procrastination of Elementary School students. Master's thesis, Seoul National University of Education.
- Kim, Mi-Kyong(2008). The Effect of Anxiety Level for the Cognition of Employment Possibility of University Student. Master's thesis, Kyonggi University.
- Kim, San · Ha Eun-Hye(2011). The Mediating Effects of Cognitive Distortions on the Relationships between Adolescent's Trait-Anxiety and Somatization Symptoms. Korean Journal of Play Therapy, 14(2), 57~71.
- Kim, Suk-Hyun(2013). Self-handicapping Strategy as a Mediator of the Relationship between Fear of Failure and Academic Procrastination. Master's thesis, Chonnam National University.
- Kim, Yeon-Shil(2000). The Relationship between Parental Authority, Perfectionism and Academic Procrastination. Master's thesis, Yeonsei University.
- Klingsieck, K. B. · Fries, S. · Horz, C. · Hofer, M. (2012). Procrastination in a distance university setting. Distance Education, 33(3), 295~310.
- Knaus, W. J.(2004). Break the procrastination habit now. NY: Barnes & Nobel
- Kye, Su-Young · Park, Kee-Hwan · Eom So-Yong (2011). The Effects of Perfectionism and Achievement Goal Orientation on Academic Procrastination in College Students. Cognitive Behavior Therapy in Korea, 11(2), 95~111.
- Kyeh, Eun-Ju(2001). The use of defense mechanism depending on the level of trait anxiety and depression. Master's thesis, The Graduate School of Education, Ewha Womans University.
- Lay, C. H.(1986). At last, my research article on procrastination. Journal of Research in Personality, 20, 474~495.
- 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, 91~103.
- Lee, Eun-Jung(2002) A study of the relationships among the perfectionism, the locus of control, and the academic procrastination of the undergraduate students. Master's thesis, Yonsei University.
- Lee, Hyun-Ji · Jang, Eun-Young · Park, Yong-Chon · Kim Dae-ho(2013). Predictors and Longitudinal Changes of Depression and Anxiety among Medical College Students. Korean Journal of Medical Education, 25(2), 101~111.
- Lee, Kyoung-Ho(2010). The Effect of Achievement Goal on Academic Procrastination: Focused on Behavior Intention and Time Perspective as a Mediator. Master's thesis, Hanyang University.
- Lee, Sun-Joo(1995) The Study on the Relationship between Trait-Anxiety, Locus of Control and Stress Coping Style : A focus on High School Student. Master's thesis, Ewha Womans University.
- Lee, Young-Hwa(2010) The Effects of Voters' Political Orientations and Political Involvement Levels on Political Advertising Evaluations : Role of Regulatory-Focus in Processing Messages in Political Advertisements. Master's thesis, HanKuk University of Foreign Studies.
- Lee, A. Y. · Aaker, J. L.(2004), "Bringing the Frame into Focus: The Influence of Regulatory Fit on Processing Fluency and Persuasion," Journal of Personality and Social Psychology, 86, 205~218.
- Lerner, J. S. · Keltner, D.(2000). Beyond valence: Toward a model of emotion-specific influences on judgment and choice. Cognition and Emotion, 14,

- 473~493
- Lim, Sung-Moon(2006). An exploratory study of the relations between early maladaptive schemas and chronic procrastination : A search of mediation variables and pass model. Master's thesis, Korea University.
- Lim, Sung-Moon · Park, Myung-Hee(2010). The Effects of harm avoidance temperament and parental psychological control on chronic procrastination: The mediating effect of self-determination. *The Social Science Research*, 27(2), 127~146.
- Lockwood, P. · Jordan, C. H. · Kunda, Z.(2002). Motivation by positive or negative role models: Regulatory focus determines who will best inspire us. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 854~864.
- Maner, J. K. · Richey, J. A. · Cromer, K. · Mallott, M. · Lejuez, C. W. · Joiner, T. E. · Schmidt, N. B. (2007). Dispositional anxiety and risk-avoidant decision-making. *Personality and Individual Differences*, 42, 665~675.
- McCown, W. G. · Johnson, J. L.(1991). Personality and chronic procrastination by university students during an academic examination period. *Personality and Individual Differences*, 12(5), 413~415
- McCown, W. G. · Roberts, R.(1994). A Study of academic and work-related dysfunctioning relevant to the college version of an indirect measure of impulsive behaviour. *Integra Technical Paper 94~98*, Radnor, PA: Integra, Inc.
- Mellanby, J. · Zimdars, A.(2011) Trait anxiety and degree performance. *Higher Education*. 61 (4). 357~370.
- 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.
- Moon, Kyung-Joo · Oh, Kyung-Ja(2002). The relationship between perceived parental behaviors and early adolescents' depression and anxiety. *The Korea Journal of Clinical Psychology*, 21(1), 29~43.
- Nah, Young-Sim · Hahn, Doug-Woong(2005) Effect of fit between self-guide and regulatory focus on depression and anxiety under failure situations. *Korean Journal of Health Psychology*, 10(4), 431~453.
- O'Brien, W. K.(2002). Applying the transtheoretical model to academic procrastination. Unpublished doctoral dissertation, University of Houston
- Park, Hye-Lang(2010). The Effect of State-Trait Anxiety, Self-Efficacy, Behavior Inhibition System on Test Anxiety. Master's thesis, Gyeongsang National University.
- Park, Seo-Yeon(2013). The Effect of Middle School Student's Perfectionism and Trait Anxiety on School Adjustment. Master's thesis, JeJu National University.
- Park, Jin-Ah · Chung, Moon-Ja(2007). Moderating effects of mothers' parenting behaviors on the relationship between temperament of preschoolers with anxiety disorders and their dysfunctional emotion regulation. *Korean Journal of counseling and psychology*, 19(2), 273~295.
- Park, Kyun-Ae · Kim Eun-Young(1999). *Depression of Youth*. Seoul: Korean Youth Counseling Institute.
- Park, Seung-Ho · Seo, Eun-Hee(2005). Women College Students' Academic Procrastination. *Korean Journal of Educational Research*, 43(2), 115~134.
- Pintrich, P. R.(2000). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 92, 544~555.
- Pychyl, T. A. · Lee, J. M. · Thibodeau, R. · Blunt, A.(2000). Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination. In J. R. Ferrari & T. A. Pychyl (Eds.), *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 153~166 (Special issue)
- Rapee, R. M. · Melville, L. F.(1997). Recall of family factors in social phobia and panic disorder: Comparison of mother and offspring reports. *Depression and Anxiety*, 5, 7~11.
- Rothblum, E. D. · Solomon, L. J. · Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387~394.
- Semb, G. · Glick, D. M. · Spencer, R. E.(1979). Student withdrawals and delayed work patterns in self-paced psychology courses. *Teaching of psychology*, 6, 23~25.
- Seo, Eun-Hee(2012). Teacher's procrastination and its reasons. *Korean Journal of Teacher Education*,

- 28(2), 189~201.
- Shepherd, R. M.(2006). Volitional Strategies and Social Anxiety among College Students. *College Quarterly*, 9(4). online journal (no page numbers).
- Shin, Hae-Lin · Lee, Ki-Hak(2008). Adult Attachment and Gender Differences in Social Anxiety. *Korean Journal of Psychology: General*, 27(1), 139~159.
- Shin, Min-Jung · Chung, Kyong-Mee · Kim, Eun-Sung (2012). Gender Differences in Depression and Anxiety Among Korean Adolescents: Onset and Developmental Change. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 31(1), 93~114.
- Shu, T. M. · Lam, S. F.(2011). Are success and failure experiences equally motivational? An investigation of regulatory focus and feedback. *Educational Neuroscience*, 21(6), 724~727.
- Solomon, L. J. · Rothblum, E. D.(1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling Psychology*, 31, 503~509.
- Song, Ju-Won(1987). A Study of anxiety and adaption of University Students. Master's thesis, Korea University.
- Sung, Jong-Ho · Lee, Young-Sik · Lee, Kil-Hong (1999). Individual and Socioenvironmental Factors Affecting Test Anxiety in Adolescents. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 38(3), 571~582.
- Spielberger, C. D.(1972). Anxiety as an emotional state in anxiety: Current Trends in Theory and Research. Ed., C.D. Spielberger, New York: Academic press.
- Spielberger, C. D. · Gorsuch, R. L. · Lushene, R. · Vagg, P. R. · Jacobs, G. A.(1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Steel, P.(2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65~94.
- Steel, P. · Brothen, T. · Wambach, C.(2001). Procrastination and personality, performance, and mood. *Personality and individual Differences*, 30(1), 95~106.
- Suarez, L. · Bell-Dolan, D.(2001). The relationship of Child Worry to Cognitive Biases: Threat Interpretation and Likelihood of Event Occurrence. *Behavior Therapy*, 32, 425~442.
- Tamir, M.(2005). Don't worry, be happy? Neuroticism, trait-consistent affect regulation, and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 449~461
- Tice, D. M. · Bratslavsky, E.(2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11, 149~159.
- Van Eerde, W.(2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35, 1401~1418.
- Yang Jung-Ha(2010). The effects of parents' irrational beliefs and trait anxiety on the child-rearing attitudes. Master's thesis, Graduate School of Education, Dongguk University.
- Yang, Yoon · Kim, Eun-Suk(2008). The effect of chronic/situational regulatory focus and task performance feedback on consumer affect. *Korean Journal of Consumer and Advertising Psychology*, 9(3), 407~433.
- Yoon, Jae-Ho(2011). Procrastination motives in college students : psychometric properties of procrastination motives scale & a path model of procrastination motives to psychological maladjustment. Master's thesis, The Catholic University of Korea.
- Yoon, Jung-Min · Kim, Jung-Min(2008). The Mediating Effects of Stress Coping Behaviors on the Relationship Between Children's Perfectionism and Anxiety. *Korean Journal of Counseling and Psychology*, 20(3), 863~883.
- Yoon, Suk-Kyung(1996). The difference in procrastination according to the perfectionism and self-concept of university students. Master's thesis, Yeonsei University.
- Yu, Kyoung-Mi(2008). Accounting for academic achievement by volitional control and procrastination. Master's thesis, Graduate School of Education, Chonbuk National University.

-
- Received : 18 May, 2015
 - Revised : 13 June, 2015
 - Accepted : 17 June, 2015