

자기통제력, 자기효능감, 우울이 대학생의 학업지연행동에 미치는 영향[†]

김종운

양민정^{† †}

동아대학교 교육학과

동주대학교 학생상담실

본 연구는 대학생의 학업지연행동과 자기통제력, 자기효능감, 우울간의 관계를 살펴보고, 학업지연행동에 자기통제력, 자기효능감, 우울이 미치는 영향력을 알아보고자 하였다. 이를 위해 부산광역시 소재 대학에 재학중인 대학생 190명(남 : 98명, 여 : 92명)을 대상으로 학업적 지연행동, 자기통제력, 자기효능감, 우울을 측정하였다. 본 연구를 통해 나타난 결과는 다음과 같다. 첫째, 학업지연행동, 자기통제력, 자기효능감 및 우울간의 유의미한 상관이 나타났다. 둘째, 학업적 지연행동을 종속변인으로 설정하고 자기통제력, 자기효능감, 우울을 독립변인으로 하여 중다회귀분석을 실시한 결과 자기통제력이 가장 많은 영향력을 미쳤고 자기효능감이 유의함을 확인하였다. 이는 학업지연행동으로 심리적 어려움을 겪는 내담자의 자기통제력과 자기효능감을 높여 주는 개입을 우선적으로 하는 것이 효과적일 수 있음을 시사하는 결과이다.

*주요어 : 학업지연행동, 자기통제력, 자기효능감, 우울

[†] 이 논문은 동아대학교 학술연구비 지원에 의해 연구되었음.

^{† †} 교신저자(Corresponding Author) : 양민정. 동주대학교. (604-715) 부산광역시 사하구 사리로 55번길 16(괴정동) 동주대학교 학생상담실. Tel : 051-263-5389, E-mail : ektjswnd@naver.com.

현재까지 지연행동(procrastination)에 관한 정의는 학자마다 조금씩 다르게 정의하고 있다. 일부학자들은(Burka & Yuen, 1983; Ellis & Knaus, 1977; Solomon & Rothblum, 1984) 지연행동을 '주관적인 불편감을 겪으면서까지 불필요하게 과제를 미루는 것'이라고 정의하였고 일부학자들(Ferrari, 1995; Lay, 1986) 모든 지연행동이 주관적인 불편함을 동반하는 것은 아니며 주관적인 불편함의 기준이 너무 제한적이기 때문에 반드시 포함되어야 할 요소는 아니라고 하여 논란이 있어왔으며 이러한 이유로 Lay(1986)가 정의한 '완성해야 할 과제를 미루는 비합리적인 경향'으로 지연행동을 정의하기도 한다(김광숙, 김정희, 2007). 학업지연행동이란 학업과 관련된 과제를 계속해서 미루는 행위로(김광숙, 김정희, 2007; Solomon & Rothblum, 1984) 특히 대학생의 경우 지연행동이 더 많이 나타나며(한영숙, 김선옥, 2012) 국내 대학생들의 경우에도 약 30~70% 정도가 과제 혹은 시험공부, 교재 읽기 등의 영역에서 지연경향성을 보이고 이로 인한 어려움을 겪고 있다고 보고되고 있다(박승호, 서은희, 2005). 이러한 현상의 원인으로는 개인 내 외적 원인이 함께 작용하고 있는 것을 생각해 볼 수 있다. 한국사회는 물질주의와 인간관계를 경시하는 현상을 고질적인 문제로 가지고 있는데(박진영, 최혜원, 서은국, 2012; Diener, Suh, Kim, Biswas-Diener & Tay, 2010), 이는 한국사회가 다른 사회들에 비해 높은 수준의 성과를 요구함으로써 부적응적 완벽주의 집단과 비완벽주의 집단이 행복과 우울 정도에서 차이가 없다는 결과(정상목, 이동귀, 2013)를 초래했다고 볼 수 있다. 이처럼 성취지향적인 우리 사회 분위기는 특히 취업을 앞둔 대학생에게 높은 수준의 성취를 요구하고 개인은 높은 이상적 기준을 세우게 되고 그에 부응해야 한다는 신념을 가지게 된다. Higgins(1987)가 제안한 자기불일치 이론에서 자기불일치가 큰 학생들은 회피대처(Escape-Avoidance)를 많이 사용하는 것으로 나타났다(Poon & Lau, 1999). 이에 학업지연행동 또한 해야 할 일을 미루는 회피대처의 한 방식으로서(Milgram, Mey-Tal & Levison, 1998; 최지연, 2001 재인용) 자기불일치에 의해 유발될 수 있다고 가정 해 볼 수 있을 것이다.

학업지연행동 관련 선행연구 중 학업지연행동의 원인으로 보고되고 있는 변인들로는 평가불안(Haycock, McCarthy; Skay, 1998; Rothblum, Solomon & Murakami, 1986), 완벽주의(이미라, 2004; 한영숙, 김선옥, 2012; Frost & Marten, 1990; Hewitt & Flett, 1991), 실패에 대한 두려움(배대식, 2009; 이종민, 2011; Solomon & Rothblum, 1984), 자존감의 보호(박보람, 2012; 오지은, 2010), 통제소재(김미령, 2008), 자기효능감(최지연, 2001; Van Eerde, 2003) 등이 있다. 즉, 대학생들은 대학에서의 학점취득 뿐 아니라 취업에 필요한 다양한 지식과 기술을 익혀야 하는 등, 노력을 기울여서 성취해내야 할 외부적 요구가 증가되고 있으며(신을진, 고진경, 2012), 증가된 외부적 요구와 함께 개인은 높은 이상적 기준을 세우게 되고 이는 목표에 쉽게 도달하지 못하게 하는데 이러한 실패상황을 겪게 되는 것을 회피하기 위해 학업지연행동을 하게 된다는 것이다(김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀,

2009). McCown과 Roberts(1994)가 18세에서 77세에 이르는 성인의 지연행동을 조사한 결과, 20대가 보고한 지연행동 점수가 가장 높은 것으로 나타났고 연령대가 높아지면서 지연행동 점수가 감소하는 것으로 나타났다. 이와 같이 대학생에게 학업지연행동 문제가 더 중요하며 연구 또한 다른 연령층에 비해 상대적으로 더 필요함을 시사한다. 또한 선행연구들은 만성적 학업지연행동은 주로 부적응적 결과와 관련되어 있으므로 주로 학업지연행동 감소를 목적으로 지연을 일으키게 하는 원인변인 탐색이 중요한 일이라고 보았고 실제로 다수 연구들이 이에 집중되어 있다(강혜자, 2011). 또한 학업지연행동이 행동적, 인지적, 정서적 요인들의 복합적인 상호작용의 결과로(Solomon & Rothblum, 1984), 세 가지 요인들을 종합적으로 연구해 볼 필요성이 제기된다. 따라서 본 연구에서는 학업지연행동 감소를 목적으로 행동, 인지, 정서적 측면에서의 변인을 설정하여 실제 상담 장면에서의 개입에 기초자료를 제공하고자 한다.

대학생들의 학업지연행동을 일으키는 행동적 영역의 변인으로 자기통제력(self-control)을 설정하였다. 자기통제력은 사고, 정서, 그리고 행동을 포함하는 자신의 반응을 억제하거나 변경할 수 있는 능력을 말한다. 한 개인이 사회적으로 받아들여 질 수 없고 바람직하지 못한 충동을 억제, 극복하고 자신의 행동, 사고, 그리고 정서를 변경하고 조절할 수 있는 능력이며 이러한 자기통제력을 행사하는 자기통제의 과정은 특정한 행동이 나타나기 전에 그 행동의 형태를 수정하거나 그 행동이 나타나는 것 자체를 막기 위해 취해진 의식적이고 적극적인 노력과 관련이 된다(한호성, 2007; Finkenauer, Engels, & Baumeister, 2005).

일반적으로 자기통제력의 수준이 높은 사람들은 자신들의 삶에서 더 성공적으로 자기조절을 하는 경향이 있다(Finkel & Campbell, 2001; Gailliot, Schmeichel, & Baumeister, 2006; Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). 또한 Tangney와 그의 동료들(2004)의 연구에서 높은 수준의 자기통제력을 갖고 있는 사람들은 삶의 다양한 영역에서 더욱 긍정적인 결과물을 산출해내는 등 그들의 인생에서 더 성공적인 경향이 있는 것으로 나타났으며 약물남용, 폭력, 학업에서의 실패, 알코올중독, 폭식행동 등은 자기통제력의 부족에서 나타나는 현상으로 제안하기도 한다(Baumeister, 2002). 이와 같이 자기통제력은 성공적이고 적응적인 생활을 하는데 필수적이고 중요한 보호요인으로 언급되지만, 그 연구대상이 아동(Finkenauer et al., 2005), 또는 학령기 청소년(문진희, 2007)으로 제한적이었을 뿐 아니라, 자기통제력을 보호요인으로 본 국내의 연구 자료 또한 부족한 실정이다(김진희, 2012). 따라서 대학생의 학업지연행동에 자기통제력이 미치는 영향에 대해 밝히는 것은 학업적 지연행동을 방지하기 위한 개입에 자기통제력의 향상 방안을 마련하는 기초자료가 됨으로 필요성이 제기된다.

선행연구에서 밝혀진 자기통제력과 학업지연행동의 관련성을 살펴보면 다음과 같다. 자기통제력이 낮은 경우에는 목표나 주어진 과제수행에서 오는 어려움을 견디지 못하며, 실패나 좌절을 잘 이겨내지 못하는 경향이 있으므로 과제 지속성과 과제 수행에 대한 계획이 부족

하며, 즉각적인 만족을 주는 다른 활동에 대한 욕구를 통제하지 못하여 과제를 미루는 경향이 있다(김미령, 2008; Ellis & Knaus, 1977; Ferrari, 1995). 김현정(2003)은 충동성과 학업지연행동의 관계를 연구했는데, 자기통제와 대비되는 개념으로서 통제력 상실, 즉 충동성을 들 수 있으며 충동성과 학업지연행동은 정적인 상관이 있음을 밝혔다. 한영숙과 김선옥(2012)은 자기지향적 완벽주의가 높을수록 자기통제력 수준이 높아지면서 학업지연행동을 덜 보일 것이라는 결과를 보고하였다. 이러한 결과는 자기통제력이 학업지연행동과 강하게 관련되어있고(Ferrari, 1995) 자기통제력이 학업적 지연행동에 미치는 영향력이 부적으로 관련되어 있음을 시사한다.

학업지연행동에 영향을 미칠 것으로 설정한 두 번째 변인은 인지적 영역의 변인으로 볼 수 있는 자기효능감(self-efficacy)이다. 자기효능감은 Bandura(1977)의 사회학습이론으로부터 나온 것으로, 애매모호하고 예측할 수 없는 특수한 상황에서 얼마나 행동을 잘 조직하고 이행할 수 있는가에 대한 개인의 판단으로 어떤 행동을 할 것인가 하는 행동의 선택과 그 행동을 끝마칠 때까지 어느 정도의 노력을 하고 지속시킬 것인가 하는 데에 대한 판단을 하는 사고형태와 정서반응 등에 영향을 미친다(Bandura, 1977; Bandura, Hardy & Howells, 1980; Bandura & Schunk, 1981).

환경적 정보가 직접적으로 행동에 영향을 미치는 것이 아니라 인지적 매개과정에 의해 처리되고 변형되어 행동에 영향을 미치며, 이러한 인지적 매개과정인 자기효능감은 한 개인의 건강과 에너지, 긍정적 신념, 문제해결의 기술 혹은 사회적 기술 등과 관련되며 개인의 내적인 대처자원의 핵심이라고 할 수 있다(Bandura, 1977). 즉, 개인이 처한 환경이 아무리 열악해도 자기가 할 수 있다는 확신, 강한 자기효능감이 있다면 환경을 받아들이는 과정에서 긍정적으로 충분히 잘 대처하고 좋은 결과를 만들어 낼 수 있음을 시사하는 것이다. 자기효능감은 과업수행을 직접적으로 예측하는 중요변인임이 밝혀졌고(Eccles & Wigfield, 2002; Stajkovic & Luthans, 1998), 지연행동과 밀접한 관련을 갖고 있음이 밝혀졌다. 낮은 자기효능감과 높은 불안감이 지연행동을 증가시키는 원인이 될 수 있는데 높은 수행에 그들의 자존감의 기반을 두는 개인들은 지연행동이 그들의 능력을 시험하는 것을 회피하도록 한다. 그래서 능력이 그들의 실제 실행될 능력보다 더 괜찮다는 믿음을 유지시킨다(Haycock et al., 1998).

Tuckman(1991), Tuckman과 Sexton(1991)에서 자기효능감은 지연행동과 유의미한 상관을 보이건, 유의미한 예측변인이었다. 임성문(2006)의 연구에서는 감각추구, 실패공포, 완벽주의, 자기효능감이 지연행동에 미치는 영향을 파악하기 위해 회귀분석을 실시한 결과, 자기효능감이 가장 큰 설명력을 가지는 것으로 나타났고 황임숙(2008)의 연구에서도 부모양육행동, 완벽주의, 자기효능감 중에서 자기효능감이 가장 강력하게 예언변인으로 나타났다.

학업적 지연행동의 원인변인 중 자기효능감 연구가 중요한 이유는 완벽주의와 같은 성격 특성 변인들에 비해 상대적으로 실질적 개입이 유용하다는 것이다. 부적응적 완벽주의와 같

은 변인의 수준을 낮추려면 개입에 어려움이 많지만(황임숙, 2008), 자기가 가진 유용한 자원을 알아차리고 이를 통해 더욱 힘을 얻도록 격려하면서 그 사람이 가진 자기효능감을 더욱 키워주는 쪽의 접근은 유용할 뿐 아니라 좀 더 효율적일 것이다.

학업지연행동에 영향을 미칠 것으로 설정한 정서영역의 변인은 우울(depression)이다. 우울은 정상적인 기분 변화로부터 병적인 기분 상태까지의 연속선상에 있는 정서로서 근심, 침울한 감정, 무력감, 무가치함 등을 나타내는 정서상태를 의미한다(Battle, 1978). Beck(1967)의 이론에 따르면 우울은 자신의 경험을 잘못 지각하여 부정적인 기분상태를 가지게 되고 이는 낮은 자존감과 부정적 자아개념으로 이어져 자신을 가치없는 사람으로 간주하게 된다. 노명선, 전홍진, 이해우, 이효정, 한성구, 함봉진(2006)에 따르면 대학생의 주요우울장애 1년 유병률이 남학생 4.2%, 여학생 9.5%로 나타났으며, 경도 우울장애까지 포함하였을 때 우울장애의 1년 유병률이 남학생 19.3%, 여학생 32.0%로 나타나 우울이 대학생들에게 상당히 흔하게 발생하고 있음을 알 수 있고 이로 인해 다양한 부적응이 야기 될 수 있을 것으로 예상할 수 있다. 그동안 우울은 많은 선행연구들(권정혜, 유성은, 1997; 김현정, 손정락, 2006; 예미숙, 오경자, 2012; 장애경, 이지연, 2010; 조한익, 2011; 하정희, 2012)에서 완벽주의, 대처방식, 부정적 정서, 불안, 경험회피, 학업성취도 및 심리적 안녕감과 관련된다고 보고되고 있다.

특히, Burns(1980)는 우울한 사람들이 갖는 가장 파괴적인 측면 중 하나가 우울한 사람들의 의지력을 마비시키는 방식이라고 하였다. 우울과 같은 부정적 정서는 과제 수행에 대한 의미부여나 동기유발에 부정적 영향을 주어 결과적으로 학업적 지연행동을 가중시킬 수 있다(곽유미, 2010; 양병한, 2004). 선행연구에서는 우울과 학업적 지연행동 사이의 유의한 상관관계가 보고 되었고(곽유미, 2010; 김광숙, 김정희, 2007; 송윤희, 2012; Steel, 2007), 인지적 왜곡으로 인해 우울이나 불안과 같은 심리적 불편감을 많이 경험하는 사람들이 학업적 지연행동을 많이 할 것으로 추측된다(홍승일, 현명호, 2005). 따라서 우울은 학업적 지연행동과 밀접하게 관련되어 있으며 학업적 지연행동을 일으킬 수 있는 원인 변인으로서 역할을 예상해 볼 수 있다.

이상으로 종합하면, 본 연구에서는 학업적 지연행동을 일으키는 원인 변인을 행동적, 인지적, 정서적 영역 별로 각각 선정하여 그 영향력을 살펴보고자 한다. 자기통제력(김미령, 2008; 김현정, 2003; Ellis & Knaus, 1977; Ferrari et al., 1992), 자기효능감(김광숙, 김정희, 2007; 김현정, 2003; 임성문, 2006; 최지연, 2001; Haycock et al., 1998), 우울(곽유미, 2010; 김광숙, 김정희, 2007; 송윤희, 2012; Steel, 2007)은 각각 학업적 지연행동에 영향을 주는 변인으로 지속적인 연구가 되어오고 있으나 이 변인들이 동시에 학업적 지연행동에 미치는 영향력에 관한 연구는 찾아보기 힘들다. 또한 이 세 변인들이 특히 학업 및 스펙준비 등으로 일상을 바쁘게 보내는 대학생들에게 영향을 미칠 수 있는 중요한 변인이므로 이들 변인들의 상대적 영향력을 알아보는 것이 필요하다. 따라서 본 연구의 결과를 통해 상담실제에서 학업

적 지연행동으로 인한 부적응을 보이는 대학생들에게 어떤 도움을 우선적으로 주어야 할지에 대한 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

방 법

조사대상자

본 연구는 부산광역시 소재 대학에 재학중인 대학생 190명을 대상으로 하였다. 성별은 남학생이 98명(51.6%), 여학생 92명(48.4%)이었고 학년별로 1학년 38명(20.3%) 21명(11.2%), 33명(17.2%), 4학년 95명(50.8%)이 연구에 참여했다. 나이는 19세에서 33세의 범위로 평균 23세로 나타났다.

측정도구

학업지연행동 척도

학업지연행동 척도(Aitken Procrastination Inventory)는 Aitken(1982)이 대학생들의 학업지연행동을 측정하기 위해 제작한 척도를 박재우 (1998)가 번안한 것을 사용하였다. '전혀 아니다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지의 5점 리커트 척도이며, 총 19문항으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 학업지연행동이 만성화 되어있음을 의미한다. 학업지연행동 척도의 Cronbach's α 계수는 .85이다.

자기통제력 척도

자기통제력 척도(Self-Control Scale)는 Tangney, Baumeister와 Boone(2004)가 개발한 척도를 한호성(2007)이 번안한 것을 사용하였다. 총 문항수는 36개이고 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지의 5점 리커트 척도이며 24개의 문항이 역채점 문항이다. 총점이 높을수록 자기 통제력이 높다는 것을 의미한다. Cronbach's α 계수는 .90으로 나타났다.

자기효능감

김아영과 차정은(1996)이 제작하고 서은희(2006)의 연구에서 사용 된 척도를 사용하였다. 이 척도는 24문항으로 구성되어 있고, 6점 리커트 척도이고 1점(매우 아니다)에서 6점(매우 그렇다)로 점수가 높을수록 자기효능감 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's α 계수는 .83으로 나타났다.

우울 척도

Beck, Ward, Mendelson, Mock와 Erbaugh(1961)가 우울증상을 측정하기 위해 개발한 Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory)를 이영호와 송종용(1991)이 번안한 한국판 Beck 우울 척도를 사용하였다. 이 검사는 우울의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증상을 측정하기 위해 개발된 21문항 4점 리커트 척도의 자기보고형 검사이다. 이 검사는 각 항목마다 우울증상의 심한 정도를 기술하는 4문항 중 지난 1주일 동안의 연구 참가자의 경험에 적합한 문항을 선택하도록 되어있다. Cronbach's α 계수는 .89이다.

분석방법

본 연구에서는 신뢰도 및 상관분석, 매개효과 검증을 위해 SPSS 19.0을 이용하였다. 연구는 첫째, 지연행동, 우울, 자기통제력, 자기효능감에 대한 신뢰도 분석, 둘째, 각 변인간 상관을 파악하기 위한 상관분석, 셋째, 자기통제력, 자기효능감, 우울의 영향력을 알아보기 위해 중다회귀 분석을 실시하였다.

결 과

학업지연행동, 자기통제력, 자기효능감, 우울 간의 관계

학업지연행동, 자기통제력, 자기효능감, 우울 사이의 상관분석을 실시한 결과는 표 1과 같다. 표 1을 살펴보면 모든 변인들 사이에는 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 학업지연행동과 자기통제력($r = -.547, p < .01$), 자기효능감($r = -.685, p < .01$)은 유의미한 부적상관이, 우울($r = .314, p < .01$)과는 유의미한 정적 상관이 나타났다. 또한 자기통제력은 자기효능감($r = .651, p < .01$)과 유의미한 정적상관을, 우울($r = -.545, p < .01$)과 유의미한 부적상관이 나타났다. 자기효능감과 우울($r = -.421, p < .01$)간에 유의미한 부적상관을 보였다.

<표 1> 학업지연행동, 자기통제력, 자기효능감, 우울 간의 상관 (N = 190)

	학업지연행동	자기통제력	자기효능감
자기통제력	-.547**		
자기효능감	-.685**	.651**	
우울	.314**	-.545**	-.421**

** $p < .01$

학업지연행동에 미치는 각 변인들의 영향력

자기통제력, 자기효능감, 우울이 대학생의 학업지연행동에 미치는 영향력을 알아보기 위해, 종속변인으로 학업지연행동 총점을 사용하였고 자기통제력, 자기효능감, 우울을 독립변수로 투입하였다.

먼저 공차한계 값(Tolerance)과 분산팽창요인(VIF)값을 확인함으로써 예언변인들 사이의 상관으로 인한 다중공선성의 위험이 존재할 가능성을 알아보았다. 표 2에 제시된 결과를 살펴보면, 공차한계 값은 모두 .3이하가 아니었고, VIF값은 10보다 매우 작은 1과 2사이의 범위 값을 나타내는 바, 예언변인들 간의 관련성이 낮아 다중공선성의 위험은 낮은 것으로 판단되었다(최옥현, 김봉환, 2007).

<표 2> 학업지연행동에 미치는 영향력을 검증하기 위한 중다회귀분석

독립변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>	<i>R</i> ²
(상수)	103.218	6.808		15.170***			
자기통제력	-.330	.040	-.575	-8.311***	.569	1.756	
자기효능감	-.156	.062	-.190	-2.534*	.487	2.055	.488***
우울	-.042	.085	-.031	-.492	.696	1.437	

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

학업적 지연행동이 자기통제력, 자기효능감, 우울에 의해 예측 될 수 있는 정도를 파악하기 위해, 입력법(Enter)으로 표준회귀계수를 구하였다. 그 결과 학업적 지연행동을 예측하는 모형은 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($F(3, 3510) = 59.721, p < .001$). 또한 R^2 값은 .488로서 학업적 지연행동의 전체변량 가운데 48%가 설명되는 것으로 나타났다. 투입된 독립변인 가운데 자기통제력($\beta = -.575, t = -8.311, p < .001$)은 학업적 지연행동에 가장 많은 예측력을 보였고, 자기효능감($\beta = -.190, t = -2.534, p < .05$)도 유의미한 것으로 나타났다. 우울($\beta = -.042, t = -.492, p > .05$)은 유의미한 예측력을 보이지 않았다.

논 의

본 연구에서는 학업지연행동에 영향을 미치는 변인으로 자기통제력과 자기효능감, 우울을 설정하고 상관과 회귀분석을 사용하여 검증하였다. 앞서 언급한 연구결과를 바탕으로 학업지연행동으로 인해 어려움을 겪는 대학생들에게 상담개입을 할 때 중점을 두어야 할 부분을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 학업지연행동은 우울과 정적상관이, 자기통제력, 자기효능감과는 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 만성적 학업지연행동이 우울과 정적인 상관을 보인다는 연구결과(곽유미, 2010)와 자기통제력, 자기효능감과는 부적상관을 보인다는 연구결과(김미령, 2008; 최지연, 2001; Ferrari, Parker, Ware, 1992; Haycook, McCarthy, Skay, 1998; Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008; Klassen, Ang, Chong, Krawchuk, Huan, Wong & Yeo, 2013; Solomon & Rothblum, 1984; Tan, Ang, Klassen, Yeo, Wong, Huan & Chong, 2008; Tuckman, 1991; Tuckman & Sexton, 1991)와 일치되는 결과이다. 학업을 지연하려는 자발적인 의도 없이 마감시간을 맞추기 위한 수행계획 및 실행의 실패로 인해 종종 과업을 늦게 마무리 하는 특징을 지니는 사람들은 마감시간이 다가올수록 압력을 느끼고, 만족스러운 결과를 얻을 수 있는 능력과 가능성을 비판하게 된다(Ferrari, Parker & Ware, 1992). 또한 학업적 지연행동은 자기 패배적이고 목표를 손상시키는 면이 있으며(Burka & Yuen, 1983), 중요한 일보다 중요하지 않은 일에 더 열중함으로써 성공을 방해하는 위함한 습관(Douglass, 1978)이라는 측면에서 볼 때, 성취지향적 현대사회에서 지연행동은 성취를 방해하며 그로 인한 여러 가지 부적응을 발생시킬 수 있는 소지가 있다. 따라서 만성적인 학업적 지연행동으로 어려움을 겪고 있는 대학생들을 대상으로 집단프로그램 혹은 개인상담을 통한 개입이 이루어져 만족스러운 대학생활을 할 수 있도록 조력하는 일이 필요할 것으로 보여진다.

둘째, 학업적 지연행동에 대한 자기통제력, 자기효능감, 우울의 영향력 정도를 파악한 결과, 학업적 지연행동을 예측하는 모형은 학업적 지연행동의 전체변량 가운데 48%가 설명되는 것으로 나타났다. 투입된 독립변인 가운데 행동적 영역의 자기통제력은 학업적 지연행동에 가장 많은 예측력을 보였고, 인지적 영역의 자기효능감도 유의미한 것으로 나타났으나 정서적 영역의 우울은 유의미한 예측력을 보이지 않았다. 자기통제력이 가장 많은 설명력을 보인 결과는 김현정(2003)의 연구에서 완벽주의, 실패공포는 유의하지 않았던 반면, 자기효능감과 충동성의 설명력이 높게 나온 결과와 전미현(2013)의 연구에서 완벽주의, 성실성, 자기효능감 중 행동적 요인으로 설정한 성실성이 가장 큰 영향을 미친다는 결과와 일치하는 것으로 볼 수 있다. 학업지연행동을 보이는 사람은 공부가 아닌 다른 활동들에 더 쉽게 유혹된다. 즉 공부 외에 다양한 활동에 대해 분명한 선호를 보이는 것이 지연행동을 하는 학생들의 특징이다(Silver & Sabini, 1981). 따라서 더 큰 만족을 위해 욕구를 통제하고 공부를 하기보다는 즉각적인 만족을 추구하고 일을 사려깊게 계획하는 능력이 부족하여 즉각적 요구를 통제하지 못하는 성향과 관련된다고 한 Dewitte와 Schouwenburg (2002)의 연구를 지지하는 연구결과이다. 또한, 자기효능감이 자기통제력과 함께 유의미한 영향력을 가지는 것으로 나타났는데 임성문(2006)과 황임숙(2008)의 연구결과와 일치하며 Haycock등 (1998)은 학업적 지연행동에 대한 개입에서 개인의 자기효능감 수준을 증진 시키는 것이 무엇보다 중요

하다고 주장한 것과 같은 맥락으로 해석할 수 있다. 개인이 처한 환경이 아무리 열악해도 자기가 할 수 있다는 확신, 강한 자기효능감이 있다면 환경을 받아들이는 과정에서 학업지연 행동을 보이는 경향성을 낮출 수 있음을 시사하는 것이다.

한편, 우울은 학업지연행동에 미치는 영향력이 유의미하지 않은 것으로 나타나서 우울이 학업적 지연행동에 미치는 영향력이 유의미한 것으로 나타난 곽유미(2010)의 연구결과와는 일치하지 않았고 우울, 불안, 자기효능감을 함께 투입하여 자기효능감만이 학업적 지연행동에 유의미한 영향을 미친다는 양병한(2004)의 연구와는 일치하는 것으로 나타났다. 본 연구 결과에서는 중다회귀분석에 앞서 상관분석을 실시했을 때 학업지연행동과 정적상관을 나타내었으나 자기통제력, 자기효능감과 동시에 우울변인을 투입하였을 때는 그 영향력이 유의미하지 않았다. 이와 같은 결과를 통해 우울과 같은 정서변인들보다 자기통제력과 자기효능감이 학업적 지연행동에 미치는 영향력이 상대적으로 우울에 비해 훨씬 더 강력하여 상담개입 시 자기통제력과 자기효능감의 증진에 우선적으로 초점을 두어야 함을 시사한다.

위의 연구결과들을 종합하여 본 연구의 의의는 다음과 같다. 학업지연행동을 설명하는 변인을 인지, 정서, 행동의 측면에서 각각 살펴보고 그것이 기여하는 정도와 상담 개입 시 자기통제력과 자기효능감에 초점을 맞출 필요가 있음을 시사하는 연구결과가 도출되었다. 자기통제력의 발달은 더 좋은 결과를 얻기 위해 충동과 만족을 억제하는 능력, 상황에 맞게 적절한 행동을 하는 능력, 좌절에 직면하더라도 인내하고 극복할 수 있는 능력(송명자, 1995) 등의 행동적 측면과 관련이 있다. 집단상담은 과정적 측면에서 상담자 및 집단구성원의 행동을 관찰하거나 그들의 이야기를 듣는 과정이 이루어지는데 먼저 말하거나 끼여들지 않으면서 충동을 억제하는 등의 행동이 적절한 행동으로 받아들여지는 과정이라는 것을 학습함으로써 자기통제력 향상에 기여할 수 있을 것으로 보여진다. 또한 내용적 측면에서 집단 구성원들은 자기통제력 및 자기효능감의 향상을 방해하는 비합리적 신념을 찾아내고, 논박을 통해 합리적인 신념으로 바꾸는 활동이 효과적이었다는 선행연구(김선명, 2010)를 통해 자기통제력과 자기효능감이 증진될 수 있음을 보였다. 즉, 본인의 미루는 행동에 대한 변명들, 미루는 습관의 원인이 되는 시간을 낭비하게 되는 요인들에 관한 비합리적 사고를 수정할 수 있도록 돕는 것이 자기통제력을 향상시키는 역할을 하여 학업적 지연행동을 감소시킬 수 있을 것으로 보여진다.

또한 Bandura(1977)는 자기효능감의 발달은 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 정서적 조성으로부터 얻어진다고 하였다. 다시 말해 성공적인 경험이 많을 때, 노력을 통해 실패를 극복할 때, 모델의 행동이 성공하는 것을 관찰할 때, 자신이 효과적으로 대처 행동을 수행할 수 있는 능력이 있다고 언어적으로 설득될 때, 정서적으로 안정될 때 자기효능감은 향상된다. 자기효능감 또한 집단상담의 과정적 측면에서 큰 목표 대신 작은 목표를 통해 성취경험을 쌓는 경험을 할 수 있고 남이 할 수 있는 일은 나도 할 수 있다는 등의 간접 경험을 하

게 되므로 이는 모델링의 기능을 할 수 있다. 그리고 어려워서 할 수 없을 것이라고 생각한 과제에 대해 집단 구성원들에게 언어적 설득 혹은 격려를 받는다면 자신이 해낼 수 있는 능력이 있으며 노력하면 과제를 성공적으로 수행 할 수 있을 것이라는 사고의 변화가 일어날 수 있으므로 이는 자기효능감을 향상시키는 방법으로 유용할 것이라 생각된다.

마지막으로 개인상담 장면에서 나타난 자발적 내담자는 자신의 감정을 표현하고 사회적 지지를 얻으려는 의식적 노력을 한다고 가정되는데 이러한 노력은 사건자체가 심리적인 기능에 미치는 부정적인 영향을 완화하며 문제해결과 관련된 정보와 지원을 얻어 스트레스 상황을 효과적으로 해결할 가능성을 높이는 역할을 할 수 있다(Billing & Moos, 1981, 최해연, 2013 재인용). 따라서 상담개입 시 내담자가 자신의 감정을 충분히 표현하고 격려와 지지를 하여 학업적 장면에서의 스트레스 상황에서 버틸 수 있는 자원을 마련해주는 것이 중요할 것으로 보여진다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제안은 다음과 같다. 연구를 위해 모집된 표본의 대표성 문제이다. 연구에 참여한 피험자들이 거주하는 지역 및 나이가 한정되어 있다는 제한점이 있다. 학업지연행동은 대학생 뿐 아니라 중학생, 고등학생에게서도 부적응적 영향을 미칠 수 있어 이러한 결과가 중학교 혹은 고등학교 학생들을 대상으로 일반화 되기 위해서는 후속 연구에서 그들을 대상으로 한 연구가 필요하겠다. 또한 본 연구에서는 우울이 학업지연행동과는 비교적 일관되게 관련성을 가지고 있다(김환, 1999)는 결과와는 상반되었다. 이는 우울이 자기존중감(최희철, 2011), 자기효능감(Stewart, Kennard, Lee, Hughes, Mayes, Emslie & Lewinsohn, 2004)과 상호 순환적 관련성을 가지고 있기 때문에 본 연구에서의 결과만으로 우울과 학업지연간의 관계를 단정 짓는 것에는 한계가 있다. 따라서 후속적으로 인지, 정서, 행동적 변인들의 순환적 관련성을 염두에 둔 연구 설계를 통하여 그 결과를 살펴보는 연구들이 이루어져도 좋을 것이다.

참고문헌

- 장혜자 (2011). 지연행동, 자기효능감, 자기통제 및 지각된 스트레스 간의 관계. *교육과학연구*, 35(2), 233-251.
- 곽유미 (2010). 대학생의 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 우울의 매개효과. *전남대학교 석사학위논문*.
- 김광숙, 김정희 (2007). 꾸물거림과 성격의 5요인, 자기효능감, 자기존중감 및 우울의 관계. *한국심리학회지 : 상담 및 심리치료*, 19(4), 933-947.
- 김미령 (2008). 초등학생의 자기통제력 및 통제소재와 지연행동과의 관계. *서울교육대학교 석사학위논문*.

- 김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀 (2009). 다차원적 완벽주의와 자기결정성에 따른 하위집단과 학업지연행동. 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 23(3), 39-56.
- 김선명 (2010). REBT 집단상담이 중학생의 자기통제력과 자기효능감에 미치는 영향. 충북대학교 석사학위논문.
- 김아영, 차정은 (1996). 자기효능감과 측정. 산업 및 조직 심리학회 동계학술발표대회 논문집, 51-64.
- 김진희 (2012). 대학생의 스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 자기통제력과 건강증진 생활양식의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김현정 (2003). 완벽주의, 충동성, 자기효능감, 및 실패공포가 지연행동에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. 한국심리학회지 건강, 11(2), 345-361.
- 김환 (1999). 학업적 꾸물거림에서 실패공포가 과제 제출 행동 지연에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 권정혜, 유성은 (1997). 완벽주의적 성향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지 임상, 16(2), 67-84.
- 노명선, 전홍진, 이해우, 이효정, 한성구, 함봉진 (2006). 대학생들의 우울장애에 관한 연구 : 유병율, 위험요인, 자살행동 및 기능장애. 신경정신의학, 45(5), 432-437.
- 문진희 (2007). 초, 중학생의 학교중도탈락 의도에 대한 자아존중감, 자기통제력 및 학교생활 부적응의 인과적 관련성. 부산대학교 석사학위논문.
- 박보람 (2012). 대학생들의 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계 : 수행회피 성취목표와 자기구실 만들기 전략의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 박승호, 서은희 (2005). 여자 대학생들의 학업적 지연행동의 실태 및 원인분석. 교육학연구, 43(2), 115-134.
- 박재우 (1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 박진영, 최혜원, 서은국 (2012). 물질주의와 인간관계 경시의 심리적 원인 : 낮은 일반적 신뢰. 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 26(1), 23-36.
- 배대식 (2009). 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 서은희 (2006). 학업적 지연행동 극복 프로그램 개발 및 효과 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 송명자 (1995). 발달심리학. 서울 : 학지사.
- 송윤희 (2012). 대학 이러닝 학습자의 완벽주의, 우울, 시험불안, 자기손상전략이 학업지연에 미치는 영향. 학습자중심교과교육연구, 12(4), 209-229.

- 신을진, 고진경 (2012). 능동-수동지연행동과 자기조절학습전략과의 관계. *교육과학연구*, 42(2), 25-47.
- 양병한 (2004). 자기효능감, 우울 및 불안과 지연경향 간의 관계. *인문논총*, 12, 89-110.
- 오지은 (2010). 중· 고등학생의 성취목표 지향성이 자기구실 만들기, 시험불안 및 학업적 지연행동에 미치는 영향. *충북대학교 석사학위논문*.
- 이미라 (2004). 완벽주의 성향과 학업동기관련 문제가 지연행동에 미치는 영향. *연세대학교 석사학위논문*.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구, *한국심리학회지 : 임상*10(1), 98-113.
- 이종민 (2011). 다차원적 완벽주의와 근로자의 지연행동의 관계에서 실패공포의 매개효과. *고려대학교 석사학위논문*.
- 예미숙, 오경자 (2012). 부정적 정서성과 우울 및 불안의 관계 : 경험회피와 인지적 재평가의 매개효과 검증. *인지행동치료*, 12(1), 77-95.
- 임성문 (2006). 감각추구, 실패공포, 완벽주의와 대학생의 만성적 지연행동 간의 관계 : 자기효능감의 매개효과. *한국청소년연구*, 18(3), 323-356.
- 장애경, 이지연 (2010). 대학생의 평가염려 완벽주의와 우울, 불안간의 관계에서 타인에 의한 타당화 매개효과. *상담학연구*, 12(3), 881-896.
- 전미현 (2013). 완벽주의, 자기효능감, 성실성이 지연행동에 미치는 영향. *대구대학교 석사학위논문*.
- 정상목, 이동귀 (2013). 대학생의 완벽주의 성향에 따른 하위집단의 특징 : 수동적/능동적 지연행동, 행복, 우울에서의 차이. *상담학연구*, 14(2), 857-875.
- 조한익 (2011). 집단상담 프로그램이 학업관련 변인에 미치는 효과에 대한 메타분석. *청소년학연구*, 18(7), 163-183.
- 최옥현, 김봉환 (2007). 대학생의 애착관계 및 유형과 진로탐색효능감이 진로발달에 미치는 영향. *상담학연구*, 8(3), 1063-1084.
- 최지연 (2001). 자기효능감과 스트레스 대처방식이 지연행동에 미치는 영향. *연세대학교 석사학위논문*.
- 최해연 (2013). 대학생의 스트레스 대처 패턴과 심리적응적 특성. *한국심리학회지 일반*, 32(1), 1-21.
- 최희철 (2011). 자기존중감과 우울의 상호적 관계 : 인지적 취약성 모델, 상처모델, 상호순환적 효과 모델의 검증. *상담학연구*, 12(6), 2251-2271.
- 하정희 (2012). 완벽주의와 자아존중감이 자기구실 만들기과 우울감에 미치는 영향. *상담학연구*, 13(2), 705-724.

- 한영숙, 김선욱 (2012). 완벽주의, 자기통제력, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. *청소년학연구*, 19(4), 203-224.
- 한호성 (2007). 자기조절의 주요변인으로서의 자기통제력과 자아탄력성. 고려대학교 석사학위 논문.
- 홍승일, 현명호 (2005). 지연경향성과 심리적 불편감의 관계에서 자기효능감, 대처방식, 과제의 자아위협도의 효과. *한국심리학회지 : 일반*, 24(1), 259-277.
- 황입숙 (2008). 지각된 부모양육태도와 학업적 지연행동: 자기효능감과 완벽주의를 매개로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- Aitken, M. (1982). *A personality profile of the college student procrastinator*. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: The exercise of Control*. New York : Freeman.
- Bandura, A., Hardy, A. B., & Howells, G. N. (1980). Tests of the generality of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 4(1), 39-66
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 568-598.
- Battle, J. (1978). Relationship between self-esteem and depression. *Psychological Report*, 42(3), 745-746.
- Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure : An energy model of the self's executive function. *Self & Identity*, 1(2), 129-136
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Billing , A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157.
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (1998). Volitional action and inaction in the lives of undergraduate students : State orientation, procrastination and proneness to boredom. *Personality and Individual Differences*, 24(6), 837-846.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination : Why you do it and what to do about it*. Reading, PA: Addison-Wesley.
- Burns, D. D. (1980). The Perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6),

34-52.

- Cervone, D., Kopp, D. A., Shauman, L., & Scott, W. D. (1994). Mood, Self-Efficacy and Performance standards.: Lower moods induce higher standards for performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 499-512.
- Choi, J. N., & Moran, S. V. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of anew active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 195-211.
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, temptations, and incentives : the struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual. *European Journal of Personality*, 16(6), 469-489.
- Diener, E., Suh, E. M., Kim-Prieto, C., Biswas-Diener, R., & Tay, L. S. (2010). Unhappiness in South Korea: Why it is high and what might be done about it. 2010 *The Korean Psychological Association*, 1-23.
- Douglass, M. E. (1978). How to conquer procrastination. S.A.M. *Advanced Management Journal*, 43(3), 40-50.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, value, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109-132.
- Effert, B. R., & Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4(1), 151-156.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ferrari, J. R. (1991b). Compulsive procrastination: some self-reported characteristics. *Psychological Reports*, 68(2), 455-458.
- Ferrari, J. R. (1995). Methods of Procrastination and their Relation to Self-Control and Self -Reinforcement: An Exploratory Study. *Journal of social behavior and personality*, 10(1), 135.
- 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(3), 495-502.
- Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close

- relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 263-277.
- Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E., & Baumeister, R. F. (2005). Parenting behavior and adolescent behavioural and emotional problems : The role of self-control. *International Journal of Behavioral Development*, 29(1), 58-69.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Martin, T. R. (1995). *Procrastination, negative self-evaluation, and stress in depression and anxiety : A review and preliminary model*. In J. R. Ferrari, J. H. Johnson, & W. G. McCown(Eds.), *Procrastination and Task Avoidance : Theory, Research, and Treatment*(pp. 137-167). New York : Plenum Press.
- Frost, R. O., & Marten, P. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559-572.
- Gailliot, M. T., Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. (2006). Self-Regulatory Processes Defend Against the Threat of Death: Effects of Self-Control Depletion and Trait Self-Control on Thoughts and Fears of Dying. *Journal of personality and social psychology*, 91(1), 49-62.
- Haycock, L. A., McCarthy, P., & Skay, C. L. (1998). Procrastination in college student: The role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling & Development*, 76(3), 317-324.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Dimensional of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(1), 98-101
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy : A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Johnson, J. (1992). *The SS-77. A measure of psychological symptom severity*. Princeton, NJ: NorthShore Press.
- Klassen, R. M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I., & Yeo, L. S. (2013). Academic Procrastination in Two Settings: Motivation Correlates, Behavioral Patterns and Negative Impact of Procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology: An International Review*, 59(3), 361-379.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Department of Educational Psychology*, 33(4), 915-931.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research*

- in *Personality*, 20(4), 474-495.
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C.(1993). Trait Procrastination, Time Management, and Academic Behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(4), 647-662.
- McCown, W., & Roberts, R. (1994). A studies of academic and work-related dysfunctioning relevant to the college version of an indirect measure of impulsive behavior. *Integra Technical Paper*, 28-94.
- Milgram, N. A., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297-316.
- Pederson, E. L., & Vogel, D. L., (2007). Male gender role conflict and willingness to seek counseling: Testing a mediation model on college-aged men. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 373-384.
- Poon, W., & Lau, S. (1999). Coping with failure: Relationship with self-concept discrepancy and attributional style. *The Journal of Social Psychology*, 139(5), 639-653.
- Ross, S. R., Canada, K. E., & Rausch, M. K. (2002). Self-handicapping and the Five Factor Model of personality : mediation between Neuroticism and Conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1173-1184.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavior differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 388-394.
- 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.
- Silver, M., & Sabini, J. (1981). Procrastinating. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 11(2), 207-221.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Stajkovicm, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240-261.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quint essential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Stewart, S. M., Kennard, B. D., Lee, P. W., Hughes, C. W., Mayes, T. L., Emslie, G. J., & Lewinsohn, P. M. (2004). A cross-cultural investigation of cognitions and depressive symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(2),

248-257.

- Tan, C. X., Ang, R. P., Klassen. R. M., Yeo, L. S., Wong I. Y. F., Huan, V. S., & Chong W. H. (2008). Correlates of Academic Procrastination and Students' Grade Goals. *Current Psychology*, 27(2), 135-144.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predict Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480.
- Tuckman, B. W. & Sexton, J. L. (1991). The effect of teacher encouragement on student self-efficacy and motivation for self-regulated performance. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6(1), 137-146.
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences*. 35. 1401-1418 Less pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.

The Influence of Self-Control, Self-efficacy, and Depression on Procrastination of College Students

Kim, Jong Un

Yang, Min Jeong

Dong-A University

Dong Ju University

This study investigated the Influence of Self-Control, Self-efficacy, and Depression on Procrastination of College Students. For this investigation, 190 college students who are in Busan completed the questionnaires including procrastination, self-control, self-efficacy and depression. The results were as follows : First, self-control, self-efficacy, depression had significant correlations with procrastination. Also as a result of multiple regression analysis, self-control and self-efficacy showed the significant impacts on procrastination. Implications of these results were discussed.

Key words : academic procrastination, self-control, self-efficacy, depression

