

대학생의 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 간의 관계

박해준(중앙대학교)*

안도희(중앙대학교)**

<국문초록>

본 연구에서는 대학생들을 대상으로 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 간에 어떠한 관계가 있는지를 살펴보고자 하였다. 본 연구의 표집 대상은 서울에 소재한 A대학교 대학생 총 471명이었으나, 이들 중 응답이 불성실한 학생 23명을 제외한 나머지 448명을 최종 분석 대상으로 하였다. 본 연구 결과, 대학생들의 자기조절, 시간관리 및 학업 지연행동 간의 상호관련성은 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 학업 스트레스는 학업 지연행동과는 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한, 여학생의 시간관리, 학업 스트레스, 학업 지연행동은 남학생에 비해 높은 수준으로 나타났다. 자기조절과 학업 지연행동 간의 관계에서 남녀 대학생 모두에게 시간관리가 부분 매개하는 것으로 나타났다. 성별에 따른 다집단 분석 결과, 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 간의 관계 모형에서 성별에 따른 차이가 없는 것으로 나타났다. 이와 같은 본 연구결과는 대학생들의 학업 지연행동을 완화하는 방안으로써 대학교육 현장에서 시간관리 교육을 모색하는 데에 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

★ 주제어: 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스, 학업 지연행동, 대학생 성별비교

* 제1저자: 중앙대학교 대학원 석사과정생

** 교신저자: 중앙대학교 교수(dahn@cau.ac.kr)

I. 서론

개인의 환경과 상황은 저마다 다르지만, 시간은 모든 개인에게 동등하게 주어지는 공평한 자원이다. 그러나 각자 시간을 어떻게 활용하는가에 따라 개인의 삶의 생산성과 질이 달라질 수 있다. 자신에게 주어진 시간을 우선순위에 따라 잘 분배하고, 효율적으로 관리하는 사람일수록 자신의 목표와 목적을 달성하여 그에 따른 좋은 성취와 결과를 얻을 가능성이 높다.

시간관리는 인간의 전 생애 모든 단계에서 필요하지만, 청소년 시기의 획일적이고 구조적인 시간적 환경에서 벗어나 보다 자율성이 확대된 대학생들에게 그 중요성이 강조된다(윤용옥, 김외숙, 2007). 한국의 청소년들은 입시 중심의 교육체제 안에서 정해진 교과과정을 따라야 하고, 자신보다 부모나 교사 등의 타인으로부터 짜여지는 학업 시간으로 인해 스스로 자신의 시간을 관리할 수 있는 폭이 매우 좁다. 반면, 대학생들의 경우에는 이전에 비해 보다 자율적인 환경에 놓이게 되면서 학업과 일, 여가 시간 등 개인의 삶의 영역에서 시간을 잘 분배하고 활용하는 시간관리 능력을 더욱 필요로 하게 된다. 대학생의 시간관리에 대한 선행연구들에서는 시간관리가 대학생들의 학업 스트레스에 대처하고, 목표로 하는 학업 성취를 달성하는 데에 효과적이고(박동혁, 이민규, 신희천, 2006; Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990), 삶의 질을 향상시키는 중요한 요인으로 보고되었다(서인주, 두경자, 2007; 이주희, 박순희, 2008; Britton & Tesser, 1991; Feather & Bond, 1983; Macan et al., 1990). 또한, 일반적으로 시간관리는 자기조절학습의 행동적 하위 영역으로 설명되고 있으며(Zimmerman & Risemberg, 1997), 자기조절이 뛰어난 학습자는 시간관리에 있어서도 높은 수준을 보이는 것으로 관련 선행연구(이재규, 김종운, 김현진, 박혜숙, 백미숙, 2013)에서 보고된 바 있다.

이러한 시간관리의 중요성에도 불구하고 많은 대학생들은 시간관리 실패를 경험하게 되고, 그 결과로 학업 지연행동과 같은 학업적 어려움을 겪기도 한다(서미옥, 2014). 학업 지연행동은 주관적인 불편함을 경험하면서도 주어진 과제를 미루거나 정해진 기간 안에 과제를 완수하지 못하는 행동을 말한다(Klingsieck, Fries, Horz, & Hofer, 2012; Lay & Schouwenburg, 1993; Solomon & Rothblum, 1984; Wolters, 2003). 대학생들을 대상으로 한 관련 선행연구(서미옥, 2014)에서는 시간관리 실패가 대학생들로 하여금 학업 지연행동을 야기하게 하는 다양한 원인들 중 하나로 제시된 바 있다. 학업 지연행동은 불안, 우울, 자기비난, 자기 패배감, 자아존중감 저하, 스트레스와 같은 심리적 어려움을 야기하고(Klassen, Krawchuk, & Rajani, 2008; Sirois, 2014; Steel, 2007), 낮은 삶의 만족도를 불러일으키게 한다(Özer & Saçkes, 2011). 학업 지연행동을 나타내는 학생들은 낮은 학업 성취 결과(신명희, 박승호, 서은희, 2005)와 낮은 학업적 효능감을 보이게 되고(Longman & Atkinson, 1988), 이로 인하

여 다시 지연행동을 보이게 되는 만성적인 지연행동자가 될 가능성이 높다. 이를 해결하기 위해서 선행 연구들에서는 학습자가 자신의 행동 패턴을 점검하고, 시간관리 기술을 포함한 자기조절 기술을 향상시키는 것을 강조하고 있다(Klassen et al., 2008; Senécal et al., 1995; Wolters, 2003).

또한, 자기조절과 시간관리의 실패는 학업 스트레스를 유발하기도 한다(Misra & McKean, 2000). 시간관리에 어려움을 겪는 학생들은 지연행동을 더 자주 하게 되며, 그 결과로 학업 스트레스를 경험하게 되고, 이는 학업 결과에도 부정적인 영향을 미치게 된다(이수민, 양난미, 2011; Longman & Atkinson, 1988). 따라서 자기조절 및 시간관리의 실패와 학업 지연행동으로 인하여 발생하는 학업 스트레스에 잘 대처할 수 있는 다양한 방안들이 강구되어야 할 필요가 있다.

대학생을 대상으로 하는 시간관리 중심의 국내외 선행연구들을 살펴보면, 시간관리 프로그램의 효과성을 드러내는 연구(조성진, 2014; 한희원, 이희원, 2013; Häfner & Oberst, 2014; Häfner & Stock, 2015)가 주를 이루고 있고, 대학생의 시간관리 행동에 대한 연구는 부족한 실정이다. 또한, 국외에서는 자기조절학습 및 시간관리에 있어서 성차가 있다는 연구 결과들(Bidjerano, 2005; Kaya, Kaya, Palloş, & Küçük, 2012)이 있으나, 국내에서는 시간관리 행동에 대한 남녀비교 연구 보다 여자 대학생을 중심으로 한 연구(신명희, 박승호, 서은희, 2005; 조성진, 2014; 한희원, 이희원, 2013)가 더 많이 이루어진 상태이다. 따라서 한국 대학생들을 대상으로 성별에 따른 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동에 차이가 있는지를 확인하는 것이 의미가 있을 것으로 판단된다.

본 연구에서는 대학생들의 자기조절과 시간관리, 학업스트레스 및 학업 지연행동 간의 관계를 종합적으로 살펴보고, 이를 통해 대학생을 대상으로 하는 시간관리 연구가 나아가야 할 방향에 대하여 기본적인 시사점을 제공하고자 하였다. 또한, 한국의 많은 대학생들이 겪고 있는 학업 스트레스와 학업 지연 문제를 해결하기 위한 방안으로써 자기조절과 시간관리 행동의 중요성을 살펴보고, 대학교육의 차원에서 시간관리 교육이 어떻게 적용되어야 하는가에 대하여 시사점을 제공하고자 하였다.

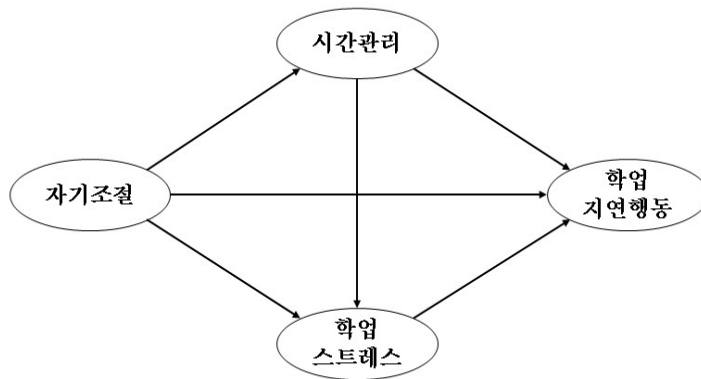
본 연구에서 설정한 연구문제와 연구모형은 다음과 같다([그림 1] 참조).

연구문제 1. 대학생들의 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 대학생들의 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동은 성별에 따라 차이를 보이는가?

연구문제 3. 자기조절과 학업 지연행동 간의 관계에서 시간관리와 학업 스트레스가 매개하는가?

연구문제 4. 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 간의 관계모형에서 성별에 따른 차이가 나타나는가?



[그림 1] 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 간의 관계모형

II. 선행 연구 고찰

자기조절(Self-regulation)은 학습자가 자신의 학습과정에서 효과적인 결과를 내기 위하여 나타내는 목표지향적인 행동 또는 노력을 의미한다(Vohs & Baumeister, 2004). Pintrich(2000)는 자기조절을 학습자가 스스로 학습과정의 목표를 설정하고 내용을 계획하고 목표를 달성하기 위해서 자신의 인지적, 행동적, 동기적 요소들을 평가하고 통제하는 행위로 정의하였다. 시간관리(Time management)는 학습 상황에서 학습자가 자신만의 학습 환경을 선택하고 창조하며 조절할 수 있다는 점에서 자기조절의 행동적 하위 영역으로 분류된다(Zimmerman & Risemberg, 1997).

시간관리는 개인에게 주어진 시간을 효과적으로 통제하고 조절함으로써, 지적 생산성을 높이는 행동으로 정의된다(Britton & Tesser, 1991). 시간관리를 구성하는 개념은 각 학자마다 다른 양상을 보이지만(박동혁, 이민규, 신희천, 2006), Macan 외(1990)가 개발한 시간관리 행동 척도(Time Management Behavior Scale: TMBS)에서 제시한 개념을 대표적으로 살펴볼 수 있다. Macan 외(1990)는 시간관리의 구성개념을 ‘목표설정과 우선순위’, ‘시간관리 기술’, ‘지각된 시간통제력’, ‘조직화에 대한 선호도’로 제시하였다. 구성개념에서도 그 의미를 살펴볼 수 있듯이, 시간관리는 자신의 목표가 무엇인지 정확하게 파악하고, 목표에 대한 우선순위를 설정할 수 있으며, 자기 자신을 시간의 통제 안에 두어 계획대로 수행할 수 있는 것을 의미한다(이재규 외, 2013).

특히, 시간관리에 대한 연구는 획일적인 학습 환경에서 벗어나 보다 자율적이고 독립적인 삶을 영위하게 되는 대학생을 대상으로 한 연구가 진행되어 왔다(윤용옥,

김외숙, 2007). 또한, 시간관리 행동에서 성별 차이가 있음을 나타내는 결과는 여러 선행 연구들을 통하여 찾아볼 수 있다. 시간관리를 주제로 한 Macan 외(1990)의 연구에서는 여자 대학생이 남학생보다 전반적인 시간관리 행동 점수가 통계적으로 유의미하게 높은 것으로 나타났으며, 성별과 시간관리 행동 간의 관계에서 유의한 관련성이 있는 것으로 보고되었다. Trueman과 Hartley(1995)의 연구에서도 전체 시간관리 점수가 남학생에 비해 여학생의 점수가 유의미하게 높은 것으로 나타나 시간관리 행동이 성별에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 간호학과 학생들을 대상으로 한 Kaya 외(2012)의 시간관리 연구에서도 여학생이 남학생보다 시간관리를 잘 하는 것으로 나타났다. 그러나 이러한 결과가 한국에서도 적용될 수 있는 보편적인 현상인가에 대해 시간관리 행동에 관한 남녀 대학생의 차이를 연구하는 것이 교육적 차원에서 의미가 있을 것으로 생각된다.

자기조절학습의 행동적 영역에서 대두되는 대표적인 문제 중 하나는 학업 지연 행동이다(Wolters, 2003). 많은 선행연구들에서는 자기조절능력의 부족(Baumeister, Schmeichel, & Vohs, 2007; Steel, 2007; Howell & Watson 2007)과 시간관리 실패(서미옥, 2014)가 학업 지연행동과 깊은 관련이 있는 것으로 보고되었다. 학업 지연행동은 목표를 설정하는데 어려움을 겪거나 자기조절에 대한 효능감이 낮을 때, 그 경향이 높아진다는 결과가 보고된 바 있다(Klassen et al., 2008).

만성적인 지연행동을 하는 학생들은 자기조절 학습자와 상반되는 특성을 보인다(신명희, 박승호, 서은희, 2005). 즉, 자기조절을 잘하는 학습자들은 자신의 사고와 학습과정에 대해 인식할 수 있고, 다양한 인지 전략에 관한 지식과 기술을 가지고 있으며, 이를 자신의 학습 과정에서 적절하게 활용할 수 있다. 반면, 만성적인 지연행동을 나타내는 학생들은 학습과정에서 초인지 전략을 활용하는 데에 어려움을 겪는다(Wolters, 2003). 즉, 자기조절을 잘하는 학생의 경우 학습과정에서 자신을 통제하고 조절하여 효과적인 학업을 성취할 수 있지만, 자기조절에 어려움을 겪는 학생들일수록 학업 지연행동을 더 많이 보인다고 할 수 있다(Klassen et al., 2008; Sénécal et al., 1995; Wolters, 2003). 대학생을 대상으로 한 연구에서 시간관리 행동이 학업 지연행동에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 시간관리를 잘 하는 학생일수록 학업 지연행동 경향성이 낮은 것으로 나타났다(Solomon & Rothblum, 1984; Wolters, Won, & Hussain, 2017).

학업 지연행동에 있어 성별에 따른 차이가 나타나는지에 대해 다양한 결과가 제시되어 왔다. 여러 연구에서 학업 지연행동에 성차가 있는 것으로 보고되었으나(Milgram, Marshevsky, Sadeh, 1994; Özer, Demir, & Ferrari, 2009; Sénécal et al., 1995; Solomon & Rothblum, 1984), 구체적인 결과에서는 차이를 보였다. 여학생이 남학생보다 지연행동에 취약함을 보인다는 결과(Solomon & Rothblum, 1984)와 함

게 남학생이 여학생보다 학업 지연행동에서 유의미하게 더 높은 수준을 보였다는 결과(Milgram et al., 1994; Özer, Demir, & Ferrari, 2009; Sénécal et al., 1995)도 여러 연구들에서 제시되었다. 또한, Ferrari(2001)의 연구에서 학업 지연행동에 있어서 성차가 없다는 결과가 제시되기도 하였다. 이에 따라, 본 연구에서는 한국의 대학생을 대상으로 학업 지연행동에서 성차가 나타나는지에 대해 탐색해 보고자 하였다.

지연행동을 유발하는 또 다른 원인 중 하나는 스트레스이다. 대학생을 대상으로 하는 선행 연구에서도, 스트레스는 지연행동에 부정적인 영향을 주는 요인으로 나타났다(Gagnon, Dionne, & Pychyl, 2016). 학업 스트레스와 학업 지연행동 간에 유의한 정적 상관을 보인다는 연구 결과도 관련 선행 연구(Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010)에서 제시된 바 있다. 즉, 스트레스를 높게 지각할수록 지연행동 경향이 높게 나타난다고 볼 수 있다. 학업 스트레스는 성적, 수업, 공부 등과 같은 학업과 관련된 일로 자신과 타인의 압력에 의해 학생들이 겪게 되는 심리적 불균형 상태를 말한다(박병기, 박선미, 2012). 학업 스트레스는 불안(Misra & McKean, 2000)을 유발하고, 자기효능감을 낮추며(이숙정, 유지현, 2008), 학업성취에 부정적인 영향을 준다(이수민, 양난미, 2011). 대학생은 대학생활을 하면서 학업, 건강, 인간관계, 진로와 취업, 경제적 문제, 정서적 문제, 가치관 등과 같은 다양한 스트레스를 겪게 되지만(전경구, 김교현, 1991), 그 중에서도 많은 학생들이 호소하는 강력한 스트레스 유발 요인으로 진로 및 학업문제를 제시한 바 있다(이숙정, 유지현, 2008). 즉, 대다수의 대학생들은 학업적 측면에서 과제와 발표, 시험 등을 포함하는 학업 스트레스를 겪고 있다고 할 수 있다(고명주, 최보영, 2017). 관련 선행 연구를 살펴보면, 학업 스트레스가 성별에 따라 차이가 있다는 결과가 있으나, 그 결과가 일관적으로 나타나지는 않았다. 여학생보다 남학생의 학업 스트레스가 높은 것으로 나타난 결과(이창식, 김윤정, 2004)가 있기도 하지만, 남학생보다 여학생의 학업스트레스가 높은 것으로 나타난 결과(한창훈, 조영아, 2014)도 보고된 바 있다.

이에 따라 대학생들의 학업 스트레스를 완화하는 방법에 대한 연구들이 진행되어 왔는데, 그 중 하나로 자기조절 능력이 강력히 제시되어 왔다. 자기조절 능력이 뛰어난 사람은 스트레스에 잘 대처하고, 문제해결 능력이 뛰어나며, 목표달성에 탁월하고, 사회에서 원만한 대인관계를 유지하는 특징을 보인다(Mischel, Shoda, & Peake, 1988). 시간관리는 학생들의 학업 스트레스에 대처하고 학업성취를 효과적으로 달성하게 하는 중요한 요소이다(박동혁, 이민규, 신희천, 2006; Britton & Tesser, 1991; Macan, 1990). 시간관리를 잘 못하는 학생의 경우, 주어진 시간을 잘 분배하여 사용하지 못하며, 시험이 다가왔을 때 벼락치기를 하면서 스트레스를 호소하고, 낮은 학업 수행과 성취를 보인다(Longman & Atkinson, 1988).

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 서울에 소재한 A대학교에 재학 중인 대학생 총 471명을 임의 표집하였다. 이들 중 검사에 성실히 응하지 않았거나 응답이 부실한 학생 23명을 제외한 나머지 총 448명(회수율 96.12%)을 최종분석 대상으로 선정하였다.

성별로는 남학생이 196명(43.8%), 여학생이 252명(56.2%)이었다. 학년별로는 1학년이 164명(36.6%), 2학년이 148명(33.0%), 3학년이 72명(16.1%), 4학년이 64명(14.3%)이었다(<표 1> 참조). 분석대상의 평균연령은 만 21.15세($SD=2.16$)이었다.

<표 1> 연구대상자의 인구통계학적 특성

구분	남학생		여학생		전체		
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>N</i>	%	
학년	1학년	66	14.7	98	21.9	164	36.6
	2학년	55	12.3	93	20.7	148	33.0
	3학년	37	8.3	35	7.8	72	16.1
	4학년	38	8.5	26	5.8	64	14.3
전체	196	43.8	252	56.2	448	100.0	

2. 검사도구

가. 자기조절

학생들이 지각하는 자기조절을 측정하기 위해 Pintrich와 De Groot(1990)이 개발한 학습에 대한 동기전략(Motivated Strategies for Learning Questionnaire: MSLQ) 중 ‘자기조절(Self-regulation)’ 요인을 번안하여 사용하였다. 본 척도는 9개 문항으로 구성되어 있으며, 예시 문항으로는 “나는 내가 공부한 자료를 확실히 알고 있는지나 스스로에게 되물어본다.” 등이 있다. 원 척도는 Likert식 7점 척도로 사용되었으나, 본 연구에서는 다른 척도와의 응답 일관성을 위하여 Likert식 5점 척도로 수정하여 사용하였고 각 문항에 대한 응답 방식은 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점에서부터 ‘매우 그렇다’의 5점까지로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 학생들의 자기조절 수준이 높은 것으로 해석하였다. 또한 본 척도의 타당도 검증을 위해 확인적 요인분석을 수행하였으며, 4개 문항의 요인부하량이 .40 미만으로 나타나 해당 문항들을 제외하였다.

그 결과, $\chi^2=9.378$, $df=5$, CFI=.989, TLI=.977, RMSEA=.044로 나타나 양호한 것(CFI, TLI > .90)으로 판단하였다. 본 연구를 통해 나타난 신뢰도(Cronbach's α)는 .71이었다.

나. 시간관리

학생들의 시간관리 행동을 측정하기 위해 Macan 외(1990)가 개발한 시간관리 행동 척도(Time Management Behavior Scale: TMBS) 중 하위요인인 목표설정 및 우선순위와 시간관리 기술을 변안하여 사용하였다. 본 연구에서는 원 척도에서 요인부하량이 높은 것으로 보고된 문항들(Macan et al., 1990) 중 각 하위요인별로 한국의 대학생에 적합한 문항 5개씩 선정하여 총 10개 문항을 사용하였다. 예시 문항으로는 “나는 일을 시작할 때 나만의 마감 기한을 정한다.”(목표설정과 우선순위 요인), “나는 내가 해야 할 일을 상기시키기 위해 메모를 한다.”(시간관리 기술 요인) 등이 있다. 각 문항에 대한 응답 방식은 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점에서부터 ‘매우 그렇다’의 5점까지의 Likert식 5점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 학생들의 시간관리 행동 수준이 높은 것으로 해석하였다. 또한, 본 척도의 타당도 검증을 위해 확인적 요인분석을 수행한 결과, $\chi^2=9.378$, $df=8$, CFI=.969, TLI=.942, RMSEA=.044로 나타나 양호한 것(CFI, TLI > .90)으로 판단하였다. 본 척도의 하위 요인별 신뢰도(Cronbach's α)는 ‘목표설정 및 우선순위’ 요인은 .64, ‘시간관리 기술’ 요인이 .71로 나타났으며, 전체 신뢰도는 .71로 나타났다.

다. 학업 스트레스

학생들이 지각한 학업 스트레스를 측정하기 위해 Sun, Dunne, Hou와 Xu(2011)가 개발하고, QI BOYA와 안도희(2016)가 변안한 청소년의 교육적 스트레스 척도(Educational Stress Scale for Adolescent: ESSA)를 사용하였다. 본 척도는 총 16개 문항으로 구성되어 있으며, 예시 문항으로는 “나는 매일 하는 공부에 대해서 압박감을 많이 느낀다.” 등이 있다. 각 문항에 대한 응답 방식은 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점에서부터 ‘매우 그렇다’의 5점까지의 Likert식 5점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 학생들의 학업 스트레스 정도가 심한 것으로 해석하였다. 대학생을 대상으로 한 본 연구에서도 척도가 적합한지 확인하기 위하여 구인타당도 검증을 수행한 결과, $\chi^2=12.136$, $df=5$, $p<.05$, CFI=.977, TLI=.953, RMSEA=.057로 나타나 양호한 것으로 판단하였다. 또한, 본 연구에서 나타난 하위 요인별 신뢰도(Cronbach's α)는 ‘공부압박’ 요인은 .66, ‘과제량’ 요인이 .84, ‘성적걱정’ 요인이 .58, ‘자기기대’ 요인이 .68, ‘낙담’ 요인이 .71로 나타났으며, 전체 신뢰도는 .81로 나타났다.

라. 학업 지연행동

학생들의 지연행동을 측정하기 위해 Hong, Hwang, Kuo와 Hsu(2015)가 개발하고, Wu Chuni와 안도희(2017)가 변안한 학업 지연 척도(Academic Procrastination Scales)를 사용하였다. 본 척도는 총 5개 문항으로 구성되어 있으며, 예시 문항으로 “나는 종종 숙제를 아주 늦게 시작해서, 마지막 순간에 밤새도록 급하게 한다.” 등이 있다. 각 문항에 대한 응답 방식은 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점에서부터 ‘매우 그렇다’의 5점까지의 Likert식 5점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 학생들의 학업 지연 행동 경향이 높은 것으로 해석하였다. 본 연구를 통해 나타난 신뢰도(Cronbach’s α)는 .83이었다.

3. 분석방법

본 연구에서 사용한 분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 대학생들의 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 간의 상호 관련성을 알아보기 위해 Pearson의 적률상관계수를 구하였다. 둘째, 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동에 대한 남녀 간의 차이를 탐색하기 위해 독립표본 t 검증을 수행하였다. 셋째, 대학생의 시간관리 행동과 학업 스트레스가 자기조절과 학업 지연행동 간의 관계에서 매개하는지 살펴보기 위해, 관련 선행연구 고찰을 토대로 관계모형을 설정하였으며, 이에 대한 적합도를 확인하기 위해 AMOS 23.0을 사용하였다. 공분산구조 분석에서의 계수의 추정방법으로 최대우도법(Maximum Likelihood Method)을 사용하였으며, 관계모형의 적합도를 판정하기 위해 χ^2/df , CFI(Comparative Fit Index), TLI(Turker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation) 및 SRMR(Standardized Root Mean Square Residual)을 사용하였다. CFI와 TLI는 .90이상이면 적합도가 우수한 것으로 판정하였다. RMSEA는 .05이하이면 적합도가 매우 좋은 것으로, 그리고 .08이하이면 적합도가 양호한 것으로 판정하였고, SRMR은 .05미만이면 적합도가 좋은 것으로 판정하였다(Byrne, 2001). 하위요인이 없는 자기조절과 학업 지연행동에 해당하는 문항들을 구조방정식에 사용하기 위하여 각 문항별 평균을 산출하여 측정변수로 사용하는 문항묶음(Item parceling) 방법을 수행하였다. 마지막으로, 관계모형에서 성별에 따른 차이가 나타나는지를 검증하기 위해 다집단 분석(multi-group analysis)을 수행하였다.

4. 연구절차

본 연구의 설문조사는 서울시에 소재한 A대학교의 일반 교양 강의를 수강하는 대

학생들을 대상으로 2018년 5월 21일부터 6월 1일까지 실시되었다. 설문자료는 신뢰로운 응답을 위해 무기명으로 실시되었다. 자료의 수집은 해당 강의의 담당 교수에게 허락을 받는 과정을 거쳤으며, 연구자가 직접 대상 학생들에게 설문을 시행하고 회수하였다.

IV. 연구결과

1. 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 간의 상호관련성

대학생들의 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 변인 간의 상관관계를 살펴본 결과는 다음과 같다(<표 2> 참조). 본 연구결과, 자기조절은 학업 지연행동($r=-.45$, $p<.001$)과 가장 높은 부적 상관을 보였으며, 시간관리($r=.32$, $p<.001$)와는 정적 상관을 보였고, 시간관리의 하위요인인 목표설정과 우선순위($r=.34$, $p<.001$), 시간관리 기술($r=.19$, $p<.001$)과도 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한, 자기조절은 학업 스트레스의 하위요인인 공부압박, 과제량 및 성적걱정과 유의한 상관을 보이지 않았으나, 자기기대($r=.17$, $p<.001$)와 유의한 정적 상관을, 낙담($r=-.40$, $p<.001$)과는 유의한 부적 상관을 보였다. 시간관리의 하위요인별로 살펴보면, 목표설정과 우선순위($r=-.36$, $p<.001$)는 학업 지연행동과 높은 부적 상관을 보였으며, 시간관리 기술($r=-.19$, $p<.001$) 또한 학업 지연행동과 유의한 부적 상관을 보였다. 또한, 시간관리는 학업 스트레스와 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 학업 스트레스는 학업 지연행동($r=.20$, $p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였다. 학업 스트레스의 하위요인별로 살펴보면, 과제량, 성적걱정 및 자기기대는 학업 지연행동과 유의한 상관을 보이지 않았으나, 공부압박($r=.11$, $p<.05$)과 낙담($r=.35$, $p<.001$)과는 유의한 정적 상관을 보였다.

2. 성별에 따른 대학생들의 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 비교

자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동에 대한 남녀 대학생 간의 차이에 대한 결과는 다음과 같다(<표 3> 참조). 본 연구 결과, 자기조절은 남학생과 여학생 간의 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 시간관리($t(448)=-3.33$, $p<.01$)에서는 성별에 따른 유의한 차이가 있는 것으로 나타났는데, 시간관리 기술에 있어서 여학생이 남학생에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다($t(448)=-5.37$, $p<.001$). 반면에, 학업 스트레스 전체($t(448)=-3.36$, $p<.01$)와 공부압박($t(448)=-2.15$, $p<.05$), 과제량($t(448)$)

<표 2> 변인 간의 상호상관

		자기 조절	시간관리			학업 스트레스			학업 지연행동		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
자기조절		-									
시간 관리	1. 목표설정과 우선순위	.34***	-								
	2. 시간관리 기술	.19***	.41***	-							
	3. 전체	.32***	.87***	.80***	-						
학업 스트 레스	4. 공부압박	.06	.06	.09	.09	-					
	5. 과제량	-.03	.08	.09	.10*	.39***	-				
	6. 성적걱정	-.02	-.05	.03	-.02	.43***	.20***	-			
	7. 자기기대	.17***	.16**	.15**	.19***	.35***	.17***	.29***	-		
	8. 낙담	-.40***	-.14**	-.08	-.13**	.31***	.25***	.31***	.22***	-	
	9. 전체	-.08	.03	.09	.07	.78***	.65***	.61***	.59***	.63***	-
학업 지연행동		-.45***	-.36***	-.19***	-.34***	.11*	.09	.07	-.02	.35***	.20***
<i>M</i>		3.33	3.35	3.36	3.36	3.00	3.11	2.89	3.36	2.74	2.82
<i>SD</i>		.66	.62	1.02	.63	.75	.93	.84	.79	.84	.52
Skewness		-.32	-.38	-.44	-.36	-.13	.19	-.05	-.01	.32	.12
Kurtosis		.33	.79	-.25	.46	-.16	-.50	-.28	-.12	-.16	.22

N=448, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

=-3.17, $p<.01$), 성적걱정($t(448)=-2.51$, $p<.05$) 및 낙담($t(448)=-3.13$, $p<.01$)은 남학생에 비해 여학생이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 또한, 학업 지연행동에 있어서도 남학생에 비해 여학생이 유의하게 높은 것으로 나타났다($t(448)=-2.50$, $p<.05$).

<표 3> 성별에 따른 변인 간 차이

		남학생		여학생		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
자기조절		3.35	.66	3.32	.66	.50
시간 관리	목표설정과 우선순위	3.33	.62	3.37	.62	-.68
	시간관리 기술	3.07	1.08	3.59	.90	-5.37***
	전체	3.24	.64	3.44	.61	-3.33**
학업 스트레스	공부압박	2.92	.75	3.07	.74	-2.15*
	과제량	2.96	.95	3.23	.89	-3.17**
	성적걱정	2.78	.82	2.98	.84	-2.51*
	자기기대	3.31	.79	3.37	.80	-.12
	낙담	2.60	.82	2.84	.85	-3.13**
	전체	2.73	.53	2.89	.50	-3.36**
학업 지연행동		3.00	.89	3.20	.84	-2.50*

$N=448$, $N_{남학생}=196$, $N_{여학생}=252$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

3. 변인들 간 관계모형 검증

관계모형([그림 1] 참조)을 토대로 남녀 대학생들의 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 변인 간의 구조적 관계를 살펴보기 위하여 적합도를 검증하였다. 그 결과, $\chi^2=269.434$, $df=59$, $p<.001$, CFI=.858, TLI=.812, RMSEA=.089, SRMR=.093으로 나타나, 관계모형이 양호하지 못하여 관계모형 수정지수를 확인하였다. 구체적으로, 학업 스트레스의 낙담 요인과 자기조절 간의 수정지수가 높게 나타난 것으로 확인되어 낙담 요인을 삭제한 모형을 최종모형으로 확정하였다. 그 결과, $\chi^2=130.980$, $df=48$, $p<.001$, CFI=.935, TLI=.911, RMSEA=.062, SRMR=.056으로 나타났다. 따라서 CFI와 TLI가 .90이상이며, RMSEA와 SRMR이 .08미만으로 나타나 최종모형의 적합도가 양호한 것으로 판단하였다. 또한, 본 연구 모형의 적합도를 성별에 따라 검증한 결과, $\chi^2=185.023$, $df=104$, $p<.001$, CFI=.936, TLI=.919, RMSEA=.043, SRMR=.066으로 남녀 대학생의 적합도가 동일하게 나타났다. CFI와 TLI가 .90이상이며, RMSEA이 .05미만으로, SRMR이 .08미만으로 나타나 성별에 따른 최종모형의 적합도가 양호한 것으로 판단하였다.

분석 결과, 남녀 대학생들은 자기조절을 잘 할수록($\beta=.46$, $p<.001$) 시간관리를 잘

하는 것으로 나타났다(<표 4> 참조). 자기조절을 잘 할수록($\beta=-.44$, $p<.001$), 그리고 시간관리를 잘 할수록($\beta=-.26$, $p<.01$) 학업 지연행동 경향이 낮아지는 것으로 나타났다. 또한, 학업 스트레스가 높을수록($\beta=.22$, $p<.001$) 학업 지연행동 경향도 높아지는 것으로 나타났다. 그러나 자기조절과 시간관리는 학업 스트레스에 유의한 영향을 끼치지 못하는 것으로 나타났다. 남학생의 경우, 자기조절을 잘 할수록($\beta=.43$, $p<.001$) 시간관리를 잘 하는 것으로 나타났다. 더욱이 자기조절을 잘 할수록($\beta=-.36$, $p<.001$), 시간관리를 잘 할수록($\beta=-.29$, $p<.05$) 학업 지연행동 경향이 낮아지는 것으로 나타났다. 또한, 학업 스트레스가 높을수록($\beta=.23$, $p<.01$) 학업 지연행동 경향이 심해지는 것으로 나타났다. 여학생의 경우에도 자기조절을 잘 할수록($\beta=.52$, $p<.001$) 시간관리를 잘 하는 것으로 나타났다. 더욱이 자기조절을 잘 할수록($\beta=-.45$, $p<.001$), 시간관리를 잘 할수록($\beta=-.33$, $p<.01$) 학업 지연행동 경향이 낮아지는 것으로 나타났다. 또한, 학업 스트레스가 높을수록($\beta=.19$, $p<.01$) 학업 지연행동 경향이 심해지는 것으로 나타났다.

<표 4> 모수의 추정치, 표준화 및 검정통계량

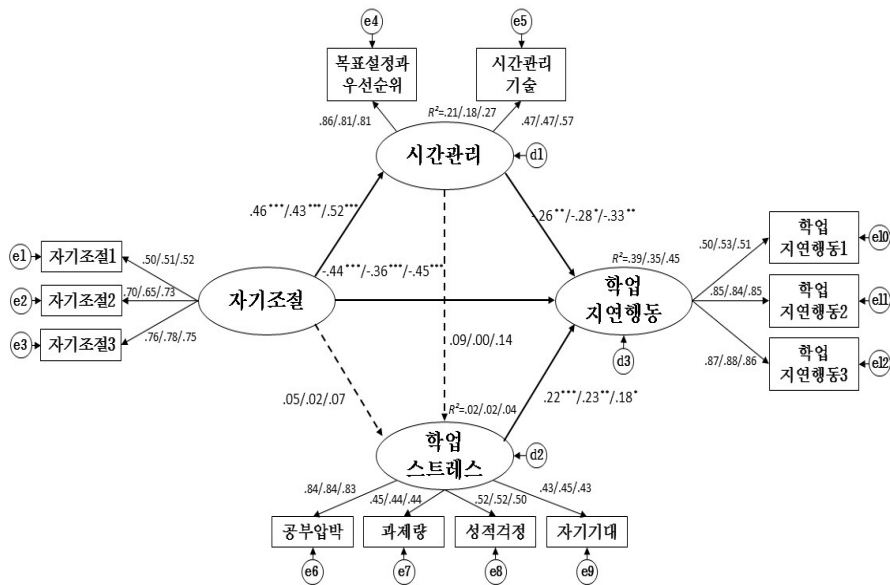
	전체				남학생				여학생			
	<i>B</i>	β	<i>S.E.</i>	<i>C.R.</i>	<i>B</i>	β	<i>S.E.</i>	<i>C.R.</i>	<i>B</i>	β	<i>S.E.</i>	<i>C.R.</i>
시간관리 ← 자기조절	.39	.46***	.06	6.99	.34	.43***	.08	4.23	.40	.52***	.07	5.81
학업 스트레스 ← 자기조절	.04	.05	.05	.71	.01	.02	.06	.22	.03	.07	.06	.58
학업 스트레스 ← 시간관리	.07	.09	.06	1.15	.04	.06	.08	.50	.11	.17	.08	1.40
학업 지연행동 ← 자기조절	-.39	-.44***	.07	-5.46	-.34	-.36***	.10	-3.42	-.40	-.45***	.09	-4.42
학업 지연행동 ← 시간관리	-.28	-.26**	.08	-3.14	-.35	-.29*	.14	-2.50	-.38	-.33**	.12	-3.07
학업 지연행동 ← 학업 스트레스	.28	.22***	.10	3.71	.42	.23**	.15	2.82	.33	.18*	.14	2.47

$N=448$, $N_{남학생}=196$, $N_{여학생}=252$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

자기조절과 학업 지연행동 간의 관계에 대한 시간관리의 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel 검증을 통해 간접효과의 유의성을 검증하였다(<표 5> 참조). 그 결과, 전체 대학생을 대상으로 한 Z 값은 $-4.06(p<.001)$ 으로 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 또한, 남학생을 대상으로 한 Z 값은 $-2.43(p<.05)$ 으로, 여학생을 대상으로 한 Z 값은 $-3.78(p<.001)$ 로 나타났다. 따라서 Z 값이 기준치 $\pm 1.96(p<.01)$ 이상으로 나타나 자기조절과 학업 지연행동 간의 관계에서 시간관리가 부분매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

<표 5> Sobel 검증 결과

변인 간 경로		
자기조절 → 시간관리 → 학업 지연행동		
남	$B(SE)a$	-.285(.067)
	$B(SE)b$	-.279(.094)
	Z	-2.434**
여	$B(SE)a$	.337(.055)
	$B(SE)b$	-.375(.078)
	Z	-3.782***
전체	$B(SE)a$	.311(.043)
	$B(SE)b$	-.294(.060)
	Z	-4.056***



전체/남학생/여학생, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

---> 통계적으로 유의하지 않은 경로

[그림 2] 성별에 따른 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 간의 관계 최종모형

4. 성별에 따른 다집단 분석

측정동일성 검증은 성별에 따른 두 집단에서 측정변인의 요인 계수에 동일화 제약을 가한 측정동일성 모형(measurement weights)과 동일화 제약을 가하지 않은 기저 모형(unconstrained model) 간의 χ^2 차이($\Delta\chi^2$)검증을 통해 수행하였다. 그 결과, 성별

에 따른 두 집단의 기저모형과 측정동일성 모형 간의 χ^2 차이($\Delta\chi^2$)는 9.122이며, df 차이(Δdf)는 8로 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타나(<표 6> 참조), 성별에 따른 두 집단의 측정동일성 가정이 성립된 것으로 판단하였다. 이에, 본 연구의 척도들이 남녀 대학생의 각 집단에서 동일하게 기능한 것으로 해석하였다.

성별에 따른 각 경로계수의 차이를 비교해 본 결과, 자기조절이 시간관리로, 자기조절과 시간관리가 학업 스트레스로, 자기조절과 시간관리가 학업 지연행동으로, 학업 스트레스가 학업 지연행동으로 이르는 경로는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다(<표 7> 참조). 즉, 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 간의 관계 모형에서 성별에 따른 차이가 나타나지 않은 것으로 판단하였다.

<표 6> 동일성 검증에 대한 적합도 지수

Model	χ^2	df	p -value	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
기저모형	175.901	60	.000	.937	.914	.043	.066
측정모형	185.023	52	.000	.936	.919	.042	.066

<표 7> 다집단 성별 집단에 따른 모수 추정치

	남학생		여학생		C.R.
	B	β	B	β	
시간관리 $\leftarrow$ 자기조절	.34	.43***	.40	.52***	.649
학업 스트레스 $\leftarrow$ 자기조절	.01	.02	.03	.07	-.505
학업 스트레스 $\leftarrow$ 시간관리	.04	.06	.11	.17	-.204
학업 지연행동 $\leftarrow$ 자기조절	-.34	-.36***	-.40	-.45***	.311
학업 지연행동 $\leftarrow$ 시간관리	-.35	-.29*	-.38	-.33**	-.565
학업 지연행동 $\leftarrow$ 학업 스트레스	.42	.25**	.33	.19*	.757

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

V. 논의 및 결론

본 연구에서는 대학생을 대상으로 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 간의 상호관련성을 살펴보고, 각 변인들이 성별에 따라 차이를 보이는지 탐색하였다. 또한, 자기조절과 학업 지연행동 간의 관계에서 시간관리와 학업 스트레스의 매개효과를 검증하고, 변인들 간의 관계에서 성별에 따른 집단 간 차이를 보이는지에 대해 살펴보고자 하였다. 이에 대한 결과를 토대로 한 논의와 제한점 및 교육적 시사점은 다음과 같다.

1. 변인 간 상호 관련성

대학생을 대상으로 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 변인 간의 상호관련성을 살펴본 결과, 자기조절은 시간관리와 유의한 정적 상관을 보였고, 학업 지연행동과는 유의한 부적 상관을 보였다. 이는 자기조절이 시간관리(Wolters, Won, & Hussain, 2017)와 유의한 정적 상관을 가진다는 여러 선행 연구 결과와 일치하며, 자기조절이 학업 지연행동(이지혜 외, 2014; Baumeister et al., 2007; Howell & Watson 2007; Steel, 2007)과 부적 상관을 가진다는 선행 연구결과를 지지해준다. 즉, 자기조절 능력이 뛰어난 대학생일수록 효율적인 시간관리 행동을 보이고, 학업 지연행동 경향이 낮게 나타날 가능성이 높다고 할 수 있다. 한편, 자기조절은 학업 스트레스의 하위요인인 자기기대 및 낙담과 통계적으로 유의한 상관을 보였다. 특히 낙담과 통계적으로 유의한 부적 상관을 보였는데, 이는 자기조절에 어려움을 겪을수록 낙담하는 경향이 높을 수 있다는 점을 시사한다.

시간관리는 학업 지연행동과 유의한 부적 상관을 보였는데, 이는 시간관리가 학업 지연행동과 유의한 부적 상관을 보인다는 여러 선행 연구결과(서미옥, 2014; Solomon & Rothblum, 1984; Wolters, Won, & Hussain, 2017)를 지지해준다. 즉, 효율적으로 시간을 관리하는 대학생일수록 학업 지연행동 경향이 낮게 나타날 가능성이 높다고 할 수 있다. 계획하기, 일정 정리하기, 우선순위에 따라 실천하기 등의 시간관리 행동은 해야 할 일들을 생각나게 하고 시간 내에 완수할 수 있도록 실질적으로 도와줌으로써 지연행동이 나타나는 것을 미연에 방지할 수 있는 것으로 보인다. 또한, 학업 스트레스는 학업 지연행동과 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 학업 스트레스가 학업 지연행동과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타난 관련 선행 연구와 일치한다(Gagnon, Dionne, & Pychyl, 2016; Sirois, 2014; Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010). 즉, 높은 학업 스트레스를 호소하는 대학생일수록 학업 지연행동 경향이 높게 나타날 가능성이 높다고 할 수 있다.

2. 성별 차이

본 연구에서는 성별에 따라 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 변인들이 차이를 보이는지에 대해 살펴보았다. 시간관리는 성별에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 남학생에 비해 여학생의 시간관리 수준이 높은 것으로 확인되었다. 특히, 계획하기, 메모하기 등의 기술을 포함하는 시간관리 기술에 있어서는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 여학생이 남학생에 비해 시간관리 행동에 높은 수준을 보인다는 일부 선행 연구 결과들(Bidjerano, 2005; Kaya et al., 2012)을 지지한다고 볼 수 있다. Kaya 외(2012)의 연구에서도 시간 계획하기, 시간 태도, 시

간 소비 측면 및 전반적인 시간관리 행동에 있어서 남학생에 비해 여학생의 점수가 높은 것으로 보고한 바 있다. 그러나 대부분의 시간관리 선행 연구에서 성차가 있다는 결과를 제시하지만, 차이가 나는 원인을 명확하게 규명하지 못하였다. 따라서 본 연구에서 나타난 자기조절 변인 외에 남녀 대학생의 시간관리 행동에 있어서 성별 차이를 보이는 개인적·환경적 원인에 대하여 살펴보는 연구가 추후에 면밀히 이루어질 필요가 있을 것으로 보인다.

학업 스트레스는 성별에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 공부압박, 과제량, 성적걱정, 낙담에 있어서 남학생보다 여학생이 높은 수준의 스트레스를 호소하는 것으로 나타났다. 이와 같은 본 연구결과는 남학생에 비해 여학생의 스트레스 수준이 높다는 관련 선행연구(한창훈, 조영아, 2014)를 뒷받침해준다. 이는 일반적으로 남학생에 비해 여학생이 심리적 민감성에 취약하기 때문에 학업 스트레스에서도 남학생보다 높은 수준을 보인 것으로 여겨진다. 이에 추후연구에서는 성별에 따라 적절한 스트레스 완화 방안을 적용하기 위해서 학업 스트레스를 보다 세부적으로 분류하여 어떤 요인에서 남녀차이가 발생하는지 면밀히 살펴보고, 그러한 차이가 나는 원인에 대해서 규명해 볼 필요가 있을 것으로 판단된다. 또한, 본 연구에서는 학업 스트레스에 영향을 주는 요인이 명확히 규명되지 못하였으므로, 추후연구에서는 대학생의 학업 스트레스를 야기하는 복합적인 원인을 탐색해 볼 필요가 있을 것으로 보인다.

또한, 학업 지연행동에서도 성별에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 여학생이 남학생에 비해 학업 지연행동 경향성이 더 높은 것으로 나타났다. 이는 학업 지연행동에 성차가 있으며, 여학생이 남학생에 비해 학업 지연행동에 취약하다는 선행 연구결과(Solomon & Rothblum, 1984)를 뒷받침해준다. 그러나 학업 지연행동에 대한 성차 논의는 국외 여러 선행 연구들에서도 일관적이지 않은 결과가 지속적으로 보고되어 왔다. 이에 성별에 따른 학업 지연행동에 명확한 차이가 있는지에 대해 추후 연구를 통해 더욱 면밀히 살펴보고, 학업 지연행동을 해결하기 위한 방안이 남녀 대학생에게 서로 다르게 접근되어야 하는지에 대해 연구해 볼 필요가 있을 것으로 보인다. 이와 아울러, 학업 스트레스 이외에 학업 지연행동을 유발하는 다른 요인이 있는지 찾아보고, 복합적 원인을 분석하여 지연행동을 해결할 다양한 방안을 강구하는 것이 의미가 있을 것으로 판단된다.

3. 최종모형에 대한 성별 차이

본 연구에서 남녀 대학생을 대상으로 자기조절, 시간관리, 학업 스트레스 및 학업 지연행동 간의 관계를 검증하기 위해 최종모형을 분석하였다. 그 결과, 자기조절을 잘 하는 학생일수록 학업 지연행동 경향이 낮은 것으로 나타났는데, 관련 선행 연구

(이지혜 외, 2014; Klassen et al., 2008; Senécal et al., 1995; Wolters, 2003)를 뒷받침해준다. 더욱이, 시간관리는 자기조절과 학업 지연행동 간의 관계에서 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 즉, 자기조절에 어려움을 겪는 학생들이일수록 학업 지연행동 경향이 높아질 수 있지만, 시간관리 행동을 통해 학업 지연행동을 완화시킬 수 있다고 할 수 있다. 본 연구결과는 학업 지연행동을 완화시키는 방안으로써 자기조절 전략과 시간관리 전략이 적절하다는 기존 선행연구 결과를 뒷받침 해준다(박승호, 서은희, 2008; 이지혜, 이수정, 박은혜, 이상민, 2014).

성별에 따라 비교해 본 결과, 남녀 대학생 모두의 경우에 시간관리가 자기조절과 학업 지연행동 간의 관계에서 부분매개하는 것으로 나타났다. 즉, 학업 지연행동을 완화하는 방안으로써 시간관리가 중요한 역할을 한다고 할 수 있다. 또한, 성별에 따른 변인들 간의 관계 모형을 비교하였을 때, 성별에 따라서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이에 남녀 대학생 모두 자기조절을 잘 할수록 시간관리를 잘 하게 되며, 더 나아가 자기조절과 시간관리를 잘 할수록 학업 지연행동 경향 또한 낮아지게 된다고 할 수 있다.

4. 제언

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 대학교 현장에서 학업 지연행동을 해결하기 위한 방안으로써 시간관리의 중요성에 대해 강조하고 있다. 시간관리는 남학생에 비해 여학생이 높은 수준으로 나타났고, 학업 지연행동에 직접적인 영향을 주는 변인으로 확인되었다. 이 결과를 토대로 볼 때, 학업 지연문제를 해결하기 위해서는 남녀 대학생에 대한 접근이 차별적으로 이루어져야 할 필요가 있을 것으로 보인다. 그러나 현재 교육 현장에서 시간관리와 관련한 교과목이 개설되어 교육이 실시되고 있는 학교를 찾아보기 어려우며, 그 효과를 검증한 연구도 미흡한 실정이다(조성진, 2014). 따라서 추후연구에서는 남녀 대학생의 시간관리 행동패턴을 분석하여 성별에 따라 지연행동에 효과적인 시간관리 전략을 강구하는 것이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 대학생에게 있어서 효율적인 시간관리는 단순히 학업적인 측면에서만 강조되는 것은 아니다. 학업 외에 여가, 일, 과제, 진로 및 취업 분야에서도 대학생들은 효과적인 시간관리 전략을 필요로 한다. 즉, 단순히 시간관리는 교수학습 전략에 국한된 것이 아니라 더 나아가 일상생활 및 삶의 전반에 필요한 능력이라고 할 수 있다. 또한, 조성진(2014)의 연구에서도 강조하고 있듯이 시간관리에 있어 중요한 것은 바로 앞에 주어지는 과업들을 정신없이 해결하는 것이 아니라, 개인의 삶 전반에 걸쳐서 자신의 목표와 우선순위에 따라 과업을 계획하고 실행하는 능력을 함양하는 것이다. 이러한 시간관리 행동을 촉진하는 하나의 방법으로써 시간관리 매트릭스를 활

용할 수 있을 것으로 예상된다. 시간관리 매트릭스는 긴급도와 중요도를 기준으로 자신의 시간관리 동향을 파악하는 데에 도움을 줄 수 있다(이재규 외, 2013). 이처럼 대학에서는 학생들의 삶의 질을 고취시키기 위한 방안으로써 시간관리 행동 전략을 강구하고 이에 대한 교육을 활성화할 필요가 있을 것으로 보인다.

마지막으로, 대학에서는 시간관리 교육에 대한 체계적인 시스템 구축을 통해 다양한 시간관리 전략들을 현대적인 기술에 담아낼 수 있도록 시도해 볼 필요가 있을 것으로 보인다. 즉, 시간관리 기술을 어플리케이션과 같은 다양한 매체와 공학적인 측면에 접목하여 대학생들이 보다 편리하게 시간을 관리할 수 있도록 돕는 실질적인 방안을 강구하는 것이 시간관리 패러다임에 있어 중요한 역할을 할 것으로 보인다.

참고문헌

- 고명주, 최보영 (2017). 대학생의 학업스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기조절능력의 매개효과. **청소년학연구**, 24(6), 81-104.
- 박동혁, 이민규, 신희천 (2006). 대학생 시간관리 행동 척도의 개발과 타당화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(4), 801-816.
- 박병기, 박선미 (2012). 학업스트레스 척도의 개발 및 타당화. **교육심리연구**, 26(2), 563-585.
- 박승호, 서은희 (2008). 청소년의 자기조절학습. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 14(1), 135-152.
- 서미옥 (2014). 대학생의 학업지연 원인 탐색: 혼합연구. **교육학연구**, 52, 273-301.
- 서인주, 두경자 (2007). 대학생의 시간관리 행동이 시간관리 만족도에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 25(6), 121-131.
- 신명희, 박승호, 서은희 (2005). 여자 대학생의 학업성취도에 따른 시간관리 및 지연행동 연구. **교육학연구**, 43, 211-230.
- 윤용옥, 김외숙 (2007). 대학생의 시간관리: 관련 변수 및 생활만족도와와의 관계. **한국가정관리학회지**, 25(6), 71-82.
- 이수민, 양난미 (2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(3), 717-738.
- 이숙정, 유지현 (2008). 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. **교육심리연구**, 22(3), 589-607.
- 이주희, 박순희 (2008). 대학생의 시간 관리에 관한 연구. **청소년학연구**, 15(2), 91-120.
- 이재규, 김종운, 김현진, 박혜숙, 백미숙 (2013). **학습상담**. 서울: 학지사
- 이지혜, 이수정, 박은혜, 이상민 (2014). 대학생의 지연동기와 학업지연행동 간의 관계. **한국심리학회지: 학교**, 11(3), 479-497.
- 이창식, 김윤정 (2004). 스트레스에 대한 대처전략의 중재효과: 남녀대학생의 차이를 중심으로. **한국청소년연구**, 15(2), 183-213.
- 전검규, 김교현 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발. **한국심리학회**, 10(1), 137-158.
- 조성진 (2014). 시간관리교육이 대학생의 자기효능감, 시간관리행동 및 진로준비행동에 미치는 영향. **교양교육연구**, 8(6), 755-781.
- 한창훈, 조영아 (2014). 청소년의 자기조절능력과 학업스트레스와의 관계. **청소년학연구**, 21(12), 205-231.
- 한희원, 이희원 (2013). 시간 관리 전략 프로그램이 대학생의 학업적 자기효능감과 자아존중감에 미치는 영향과 지속성 분석. **열린교육연구**, 21, 153-178.

- QI BOYA, 안도희 (2016). 한 중 중학생의·사회적 지지, 고민, 학업 스트레스, 학교 만족도 및 행복감 간의 관계모형. **비교교육연구**, 26(1), 139-169.
- Wu Chuni, 안도희 (2017). 한·중 고등학생의 부모의 헬리콥터 양육에 대한 지각, 자기조절학습, 자율성 및 학업 지연행동 간의 관계. **교육문화연구**, 23(6), 317-340.
- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*, (Eds.), AW Kruglanski, ET Higgins.
- Bidjerano, T. (2005). *Gender differences in self-regulated learning*. Paper presented at the 36th Annual Meeting of the Northeastern Educational Research Association, Kerhonkson, NY.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Bond, M. J., & Feather, N. T. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 321-329.
- Byrne, B. M. (2001). Structural equation modeling with AMOS: *Basic concept, applications, an programming*. NJ: Lawrence Erlbaum.
- Feather, N. T., & Bond, M. J. (1983). Time structure and purposeful activity among employed and unemployed university graduates. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 56(3), 241-254.
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination and attention: Factor analysis of attention deficit, boredomness, intelligence, self-esteem, and task delay frequencies. *Journal of Social Behavior and Personality*, 16, 185 - 196.
- Gagnon, J., Dionne, F., & Pychyl, T. A. (2016). Committed action: An initial study on its association to procrastination in academic settings. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 97-102.
- Häfner, A., Oberst, V., & Stock, A. (2014). Avoiding procrastination through time management: An experimental intervention study. *Educational Studies*, 40(3), 352-360.
- Häfner, A., Stock, A., & Oberst, V. (2015). Decreasing students' stress through time management training: An intervention study. *European Journal of Psychology of Education*, 30(1), 81-94.
- Hong, J. C., Hwang, M. Y., Kuo, Y. C., & Hsu, W. Y. (2015). Parental monitoring and helicopter parenting relevant to vocational student's procrastination and

- self-regulated learning. *Learning and Individual Differences*, 42, 139-146.
- Howell, A. J., & Watson, D. C. (2007). Procrastination: Associations with achievement goal orientation and learning strategies. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 167-178.
- Kaya, H., Kaya, N., Palloş, A. Ö., & Küçük, L. (2012). Assessing time-management skills in terms of age, gender, and anxiety levels: A study on nursing and midwifery students in Turkey. *Nurse Education in Practice*, 12(5), 284-288.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915-931.
- Klingsieck, K. B., Fries, S., Horz, C., & Hofer, M. (2012). Procrastination in a distance university setting. *Distance Education*, 33(3), 295-310.
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8(4), 647-662.
- Longman, D. G., & Atkinson, R. H. (1988). *College learning and study skills*. ST. Paul, MN: West.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.
- Milgram, N., Marshevsky, S., & Sadeh, A. (1994). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness, and task capability. *The Journal of Psychology*, 129, 145-155.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 687-696.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 241-257.
- Özer, B. U., & Şağkes, M. (2011). Effects of academic procrastination on college students' life satisfaction. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 12,

512-519.

- Pintrich, P. R. (2000). *The role of goal orientation in self-regulated learning*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502). San Diego, CA: Academic Press.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology, 82*, 33 - 40.
- Senécal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology, 135*(5), 607-619.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity, 13*(2), 128-145.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503-509.
- Stead, R., Shanahan, M. J., & Neufeld, R. W. (2010). “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences, 49*(3), 175-180.
- 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.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment, 29*(6), 534-546.
- Trueman, M., & Hartley, J. (1995) *Measuring Time-Management Skills: Cross-Cultural Observations on Britton and Tesser’s Time Management Scale*. (ERIC Document Reproduction Service No. 417 667).
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2004). *Understanding Self-Regulation*. In R. F. Baumeister, & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications* (pp. 1-12). NY: Guilford.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology, 95*(1), 179-187.
- Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition and Learning, 12*(3), 381-399.
- Zimmerman, B. J., & Risemberg, R. (1997). *Self-regulatory dimensions of*

academic learning and motivation, In G. D. Phye (Ed.), The educational psychology series. *Handbook of academic learning: Construction of knowledge* (pp. 105-125). San Diego, CA, US: Academic Press.

논문 접수: 2018년 9월 20일

논문 심사: 2018년 10월 30일

게재 승인: 2018년 11월 26일

<ABSTRACT>

**The Relationships between Self-regulation,
Time Management, Academic Stress, and Academic
Procrastination of University Students**

Park, Haejun(Chung-Ang University)

Ahn, Doehee(Chung-Ang University)

This study was to examine the relationships between self-regulation, time management, academic stress, and academic procrastination. The final subjects were 448 university students in Seoul, Korea. The results showed that self-regulation, time management and academic procrastination were statistically associated with each other. Academic stress was statistically correlated with academic procrastination. Female students had higher time management, academic stress, and academic procrastination than male students did. Time management partially mediated between self-regulation and academic procrastination. As a result of multi-group analysis, gender differences were not statistically significant in the relations between self-regulation, time management, academic stress, and academic procrastination. Implications of the study were discussed in university settings.

★ **Key words:** self-regulation, time management, academic stress, academic procrastination, university students' gender comparison