

동기관리 프로그램이 여대생의 지연행동, 불안, 우울 및 주관적 웰빙에 미치는 효과[†]

박수진 김정호[‡] 김미리혜
덕성여자대학교 심리학과

본 연구의 목적은 동기관리 프로그램이 여대생의 지연행동, 불안, 우울 및 주관적 웰빙에 미치는 효과를 검증하는 것이다. 이를 위해 서울 소재 대학에 재학 중인 2.3·4학년 여대생들을 모집하였고, 이들 중 지연행동 빈도가 높으며, 이 행동이 문제가 된다고 보고한 사람들을 참가자로 선별했다. 선별된 48명을 각각 처치집단에 22명, 대기/통제집단에 26명으로 할당하였고, 처치집단에만 주 1회, 80분씩 총 6회기의 동기관리 프로그램을 실시했다. 실시된 프로그램은 동기상태이론 및 통합 동기관리를 바탕으로 구성된 동기관리 프로그램으로, 동기 탐색 및 동기 활성화, 내재적 동기와 성장동기의 함양, 회피동기의 감소 등을 포함했다. 참가자에게는 프로그램 전후에 사전검사와 사후검사를, 프로그램 종결 4주 후에 추수검사를 실시하여 지연행동, 불안, 우울 및 주관적 웰빙을 측정했다. 측정도구로는 Aitken 지연행동 척도, 상태불안검사 Y형, 통합적 한국판 CES-D, 삶의 만족 척도, 삶의 만족예상 척도, 긍정정서 및 부정정서 척도, 낙관성 척도를 사용했다. 자료 분석 결과, 처치집단이 대기/통제집단에 비해 사전검사보다 사후검사에서 지연행동, 불안이 더 감소하였고, 삶의 만족예상은 더 증가하였으며, 이러한 변화는 통계적으로 유의했다. 또한 사전검사에 비해 추수검사에서도 처치집단의 우울이 유의하게 감소하였고, 삶의 만족, 긍정정서 및 낙관성은 유의하게 증가했다. 한편 대기집단에게 동일한 프로그램을 재실시한 결과에서도 지연행동이 유의하게 감소하는 등 처치집단과 유사한 결과가 확인되었다. 마지막으로 본 연구의 의의와 추후 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어: 동기, 동기관리, 동기상태이론, 통합동기관리, 동기인지행동치료, 학업적 지연행동

[†] 본 논문은 제 1저자의 석사학위 청구 논문을 수정, 정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김정호, (132-714) 서울특별시 도봉구 쌍문동 419 덕성여자대학교 심리학과, Tel: 02-901-8304, E-mail: jhk@duksung.ac.kr

동기는 특정 행동을 일으키는 계기나 원인에 해당하는 것으로, 행동을 설명하는 데 유용하게 사용되는 심리학의 구성 개념이라 할 수 있다(한덕웅, 2005). 동기의 정의는 학자들마다 다양하지만, 대개 ‘목표’와 ‘목표를 획득하거나 유지하고자 하는 소망 혹은 추동력’의 두 가지 요소로 구성된다(김정호, 2000a, 2000b; 김정호, 김선주, 1998, 2007). 기본적으로 ‘목표’의 내용에 따라 어떠한 행동이 유발될 것인가가 결정되게 되는데, 목표에 포함될 수 있는 내용이 다양한 만큼, 동기 역시 매우 다양하다.

스트레스와 웰빙을 이해하는 데 있어서도 동기는 매우 중요한 변인이 된다. 주관적 웰빙과 스트레스는 그간 분리하여 연구되어 왔던 경향이 있으나, 김정호는 스트레스와 웰빙을 동기의 상태로써 통합적으로 이해할 수 있는 이론 틀인 동기상태이론(Motivational States Theory, MoST)을 제안하였다(김정호, 2000a, 2000b, 2002, 2005, 2006; 김정호, 김선주, 1998). 즉, 동기상태이론에서는 스트레스와 웰빙을 동기의 상태로 정의내리고 있는데, 동기가 충족되거나 충족이 예상되는 상태를 웰빙으로, 동기가 좌절되거나 좌절이 예상되는 상태를 스트레스로 보았다. 표 1은 동기상태이론에 따른 스트레스와 웰빙의 정의를 정리한 것이다. 이와 같이 볼 때, 동기가 없다면 스트레스나 웰빙도 없을 것이다.

표 1. 동기상태이론에 의한 스트레스 및 웰빙의 정의

스트레스	웰빙
동기좌절	동기충족
동기좌절예상	동기충족예상

동기상태이론에 따르면, 동기좌절 혹은 동기좌절예상의 상태를 해소하여 스트레스를 관리하며, 동기충족이나 동기충족예상 상태를 추구하여 웰빙을 높일 수 있다고 본다. 이를 기초로 한 통합동기관리(혹은 동기인지행동치료)에서는 스트레스를 관리하고, 증상을 치료하는 데 있어 동기를 중점적으로 다룰 것을 강조하였다(김정호, 2009, 2015). 즉, 동기나 동기상태의 변화를 꾀함으로써 문제나 스트레스의 개선을 가져오는 것이 통합동기관리의 주요 기제이다. 통합동기관리에서는 스트레스의 관리와 증상의 치료를 위한 인지 및 행동의 기법들을 동기관리의 측면에서 4가지 동기관리 유형으로 분류한다. ‘스트레스/증상과 직접 관련된 동기 상태에 영향을 주는 인지 및 행동의 변화’, ‘스트레스/증상과 직접 관련 없는 동기 상태에 영향을 주는 인지 및 행동의 변화’, ‘스트레스/증상과 직접 관련된 동기 자체에 영향을 주는 인지 및 행동의 변화’, ‘스트레스/증상과 직접 관련 없는 동기 자체에 영향을 주는 인지 및 행동의 변화’. 여기서 동기 자체에 영향을 주는 것에는 동기 자체의 크기를 확대 혹은 축소시키거나 새롭게 확립 혹은 소멸시키는 것이 포함되며, 동기 상태에 영향을 주는 것은 동기 자체의 변화와는 무관하게 동기의 충족이나 충족예상을 늘리고 동기의 좌절 또는 좌절예상은 감소시키는 것이 포함된다. 통합동기관리의 관점에서 김정호(2015)는 “스트레스 관리나 증상의 치료 모두 동기관리의 유형을 적절하게 사용함으로써 동기좌절이나 동기좌절예상을 줄이고 동기충족이나 동기충족예상을 늘려 전체적으로 동기의 조화로운 추구를 지향하는 총체적 웰빙을 목표로 하는 것이 바람직하다”고 보았다.

통합동기관리를 적용한 선행 연구들을 살펴보면, 대학생을 대상으로 긍정정서를 유발하는 문장이나 문구인 ‘웰빙인지(well-being cognition)’를 떠올리는 것이 스트레스 감소 및 주관적 웰빙 증진에 효과적인 것으로 확인되었다(고은미, 김정호, 김미리혜, 2015; 은희진, 2008). 이는 통합동기관리의 관점에서 볼 때, 스트레스와 관련된 동기상태, 즉, 동기좌절 상태와 동기좌절 예상 상태를 감소시키고, 웰빙과 관련된 동기상태, 즉, 동기충족상태와 동기충족 예상 상태를 증가시키는 기법이라 할 수 있다. 본 연구에서는 통합동기관리의 기법을 적용하되, 동기 상태의 변화뿐만 아니라 동기 자체의 변화도 포함한 보다 포괄적인 동기관리로 주관적 불편감이 동반되는 부적응적 행동 문제에 개입해 보고자 한다. 특히, 정서를 동기의 상태를 나타내주는 하나의 지표로 볼 때(김정호, 2015), 동기 중심의 개입을 구성하고 적용하는 것은 문제행동의 개선과 더불어 관련된 정서적 불편감을 이해하고 감소시키는 데에도 효과적일 수 있을 것으로 보인다.

지연행동(procrastination)은 다양한 연령대에서 보편적으로 발생할 수 있는 행동 문제로, 일을 미루는 행동과 더불어, 그로 인해 주관적 불편감이 동반되는 상태를 포괄한다. Solomon과 Rothblum (1984)은 지연행동을 ‘주관적인 불편함을 느낄 때까지 불필요하게 학업 과제 또는 시험공부를 미루는 행동’으로 정의하였고, 김광숙(2006)은 ‘주어진 과제나 활동을 시작하거나 완성하지 못하고 마감시간까지 미룸으로써 심리적으로 걱정, 불안, 스트레스를 경험하는 것’을 지연행동으로 보았다. 특히 지연행동은 20대의 젊은 연령층에서 주로 나타난다고 보고된다(McCown & Roberts, 1994;

Steel, 2007). 특히 남학생에 비해 여학생의 지연행동 빈도가 유의하게 높은 것으로 나타났는데(강혜자, 2012; 김보경, 2013; 이진주, 2016), 여학생의 경우 남학생보다 우울한 정서 상태에서 문제를 해결할 때 회피, 무시하는 방식으로 대응하기 쉬우며, 그 결과 지연행동이 더 많이 나타날 수 있다고 보고되었다(문현정, 2015).

다수의 연구에 따르면, 지연행동은 일의 완성도나 성취를 저해할 수 있고(Tice & Baumeister, 1997; Tuckman, 1991), 스트레스와 높은 정적 상관관이 있는 것으로 관찰되며(이수민, 양난미, 2011; Solomon & Rothblum, 1984), 특히 우울, 불안과 정적 상관이 있는 것으로 보고되고 있다(Flett, Blankstein, & Martin, 1995; Harrington 2005). 한편 주관적 웰빙의 하위요인에 해당하는 삶의 만족 및 긍정정서는 지연행동과 각각 부적 상관이 있음이 확인되었다(강혜자, 2012). 이처럼 지연행동이 여러 부적응적인 심리적 요인과 연관되어 있다고 밝혀짐에 따라, 지연행동은 하나의 행동 유형 혹은 과업 완수를 위한 행동 전략으로 간주되기보다는 점차 변화를 필요로 하는 행동 문제로 대두되기 시작하였다. 그럼에도 불구하고 현재까지 이뤄진 지연행동에 대한 개입 연구는 적은 실정이며, 인지적 요인에 주로 개입하거나, 계획표 작성, 우선순위 설정 등의 기술을 습득시키는 것이 대부분이었다(김은지, 2012; 서은희, 2006; 엄선영, 2009; 함경애, 송부옥, 노진순, 천성문, 2011; Eerde, 2003).

지연행동의 발생과 유지에는 다음과 같은 동기 변인들이 관여한다. 먼저 Senecal, Koestner와 Vallerand(1995)에 의하면, 내재적 동기를 지닌 학생에게서는 지연행동이 적었던 반면, 외재적 동기

를 지냈거나 동기가 없는 학생들은 지연행동을 더 많이 한 것으로 보고된다. 이와 일치하게 국내 대학생을 대상으로 조사한 연구에서도 학업적 지연행동과 내재적 동기가 강력한 부적 상관을 보였을 뿐만 아니라, 학기의 초반에서 중반으로 흘러갈수록 그 관계가 보다 강해지는 것으로 나타났다(배병훈, 신희천, 2009). 다른 한편, 지연행동과 회피동기의 관련성을 시사하는 연구도 있는데, Rothblum(1990)이 밝힌 학업적 지연행동의 회피모델에 따르면, 실패공포가 높은 학생들은 과제 마감시간이 다가오에 따라 걱정이 더 많아지고 불안 강도가 더 높아지는데, 지연행동을 함으로써 불안이 잠시 경감되는 경험을 하게 되어 그 결과로 지연행동이 강화되는 경향이 있다고 보았다.

이외에도 비합리적 신념(Ellis & Knaus, 1977), 완벽주의(박보람, 양난미, 2012; 허효선, 임선영, 권석만, 2015; Burka & Yuen 1983; Ellis & Knaus, 1977), 실패공포(배대식, 2009; 추상엽, 임성문, 홍윤표, 오지은, 2008; 한영숙, 김선옥, 2012) 등이 지연행동과 관련 있는 변인으로 언급되었다. 이러한 요인들도 많은 경우 동기와 밀접한 관계를 갖는 것으로 보인다.

비합리적 신념은 ‘~해야 한다’와 같은 당위진술문의 형식을 띠고 있는 경우가 많다. 당위진술문은 비합리적 신념 또는 비합리적인 인지로 볼 수도 있지만, 당위진술문의 내용을 “개인이 자신의 행동이나 상태의 목표로 수용하는 경우에는 동기”(김정호, 2015)로 보는 것이 더 적절하다. 예를 들어, ‘기독교인은 담배를 피우지 말아야 한다.’는 기독교를 믿지 않거나 기독교를 믿더라도 당위의 내용을 자신의 행동의 목표로 지키고 달성하고자 하는 소망이 없는 경우에는 단지 세상에 대한 지

식, 즉 인지일 뿐이다. 그러나 당위의 내용을 자신이 따라야 할 목표행동으로 수용하면 당위진술문은 동기를 나타낸다(김정호, 2015). 비합리적 신념의 당위진술문은 대체로 완벽주의와 연결되기 때문에 회피동기를 일으키기 쉽다.

완벽주의의 경우에는 ‘반드시’, ‘항상’, ‘늘’과 같은 비합리적인 당위성을 가지는 경우가 많으므로, 목표의 수준이 과도하게 높은 동기라고 볼 수 있다. 과도하게 높은 동기는 원하는 목표를 얻지 못하고 좌절하게 되는 경우가 많다. 또한 과도하게 높은 동기는 원하는 목표를 얻지 못할지 모른다는 걱정과 두려움의 동기좌절예상에 빠지기 쉽게 만든다. 결과적으로 완벽주의는 회피동기를 만들 확률이 높다.

실패공포는 결국 동기좌절예상이며, 과도한 외재적 동기가 원인이 되어 나타나는 정서라고 할 수 있다. 즉, 공부나 일 자체가 좋아서 내재적 만족을 위해 하는 것이 아니라 그것의 외재적 결과를 위해서 하는 경우에는 원하는 결과를 얻지 못할 것을 걱정하고 두려워하게 될 수 있다. 이러한 실패공포는 회피동기를 일으키게 된다. 결과적으로 공부나 일에 대한 과도한 외재적 동기가 회피동기를 만들어 지연행동을 일으키게 되는 것으로 볼 수 있다.

이와 같이 비합리적 신념, 완벽주의, 실패공포 등은 결국 과도한 외재적 동기와 관련을 가지며, 이것은 동기좌절예상의 스트레스 상태를 피하고자 하는 회피동기를 유발하여 지연행동으로 이어지는 것이다.

이상과 같이 볼 때, 지연행동과 관련 있다고 보고된 외재적 동기, 회피동기를 줄이고 내재적 동기, 접근동기를 추구하도록 하는 것이 지연행동을

감소시키는데 도움을 줄 것으로 보인다. 이러한 접근은 통합동기관리의 동기관리유형 중 ‘스트레스/증상과 직접 관련된 동기 자체에 영향을 주는 인지 및 행동의 변화’에 해당한다. 스트레스/증상을 일으키는 외재적 동기나 회피동기 자체에 변화를 가져옴으로써 지연행동을 감소시키고 스트레스/증상을 줄여준다. 더 나아가 내재적 동기나 접근동기를 확립하고 추구함으로써 동기충족이나 동기충족예상의 웰빙을 늘리게 된다. 따라서 이는 지연행동과 관련된 우울, 불안 등의 스트레스 개선과 주관적 웰빙의 증진에 효과를 가져 올 것으로 예상된다.

더불어 지연행동 감소와 스트레스의 개선에 있어서는 성장동기에 대한 고려도 중요하다. 성장동기는 자기성장동기, 자아실현동기, 영적동기로도 불릴 수 있는 것으로, 정신적, 인격적인 성장과 발전을 지향하는 마음을 말한다(김정호, 2005). 성장동기를 확립하는 것은 스트레스 상황에 대한 회피를 감소시켜 줄 수 있다. 동기상태이론에서 볼 때 동기의 좌절 또는 좌절예상은 스트레스다. 그러나 성장동기를 확립하게 되면 스트레스 상황을 자신의 인격적 성장을 가져올 수 있는 기회로 여길 수 있게 된다. 학업과 관련해서 바라는 결과를 얻지 못해도 그것을 자기성장의 기회로 볼 수 있으므로 자기성장과 관련해서 동기충족예상의 웰빙으로 이어질 수 있다(김정호, 2005). 따라서 성장동기가 크면 동기좌절에 대한 걱정이나 두려움이 작아지게 되어 그에 따라 회피동기도 감소하게 된다. Maslow(1962)에 의하면, 성장동기, 혹은 자기실현동기는 잠재력을 실현하고자 하는 선천적 욕구와 관련 있으며, 성장동기가 충족될 때 건강하고 행복한 삶을 누릴 수 있다고 하였다. 이와

같이 볼 때 지연행동과 관련하여, 성장동기의 함양은 회피동기를 감소시키고 접근동기를 추구하도록 하게 하므로 결론적으로 지연행동을 감소시키는 데도 효과를 가져 올 것으로 기대된다.

따라서 본 연구에서는 선행연구에서 지연행동이 많이 나타난다고 보고된 여자 대학생 집단을 대상으로, 통합동기관리에 기반을 둔 동기 중심의 중재법을 구성, 적용하고 그 효과를 검증하고자 한다.

방 법

참여자

본 연구의 대상은 지연행동의 빈도가 높으며, 이 행동이 문제가 된다고 보고한 2·3·4학년 여대생들이다. 2013년 3월 초 프로그램 홍보물을 서울 소재 여대에 게시한 뒤 자발적으로 참여를 희망하는 학생들을 일주일 간 모집했다. 모집된 학생들을 대상으로 학생용 지연특성 평가척도(PASS)를 선별검사로 실시했다. 선별문항에서 지난 6개월 동안의 대학생활에 대해 묻는 항목이 있으므로, 참가 희망자 중 직전학기 휴학생 및 신입생은 제외했다. 학생용 지연특성 평가척도 중 Solomon, Rothblum(1984)과 윤숙경(1996)의 연구에서 대학생들 중 46% 이상이 지연하는 영역이라고 보고된 ‘보고서 작성’, ‘시험 준비’, ‘교재 읽기’ 영역에서 모든 문항에 4점 이상(“거의 언제나 미룬다”) 이상, “거의 언제나 문제가 된다” 이상)으로 응답한 학생들을 선별했다. 이는 Solomon, Rothblum(1984)과 윤숙경(1996)의 연구에서 ‘높은 지연-빈도’, ‘높은 지연-문제’로 분류할 때의 절단점을 참조한 것

이다. 또한 미루는 원인에 대한 평가의 하위요인 중 ‘모험 감수’ 요인(“24. 마지막 시간에 그 과제를 하는 흥분감을 기대하였다”, “30. 마감 시한까지 기다리는 도전을 좋아하였다”)에서 10점 이상을 얻은 학생은 배제했다. 그 결과, 총 60명을 참여자로 선별하였으며, 선별된 참가자들은 모집된 순서에 따라 앞의 27명의 인원을 처치집단으로, 뒤의 33명의 인원을 대기-통제집단으로 할당했다. 이는 처치를 받지 않는 대기-통제집단에서 탈락률이 높을 것을 감안한 비율이다. 홍보물에 ‘선착순 마감’이라고 명시되어 있어 모든 참여자들이 홍보물을 본 직후 참여 의사를 밝혔음을 확인하였으며, 일주일의 단기간 동안에만 모집하고, 그 후에는 참여 희망자를 받지 않았다. 모든 참여자는 연구 참여 동의서에 서명하였고, 프로그램 내용 및 차후 보상에 대해 고지 받았으며, 모든 측정이 끝난 후에는 소정의 답례품과 연구에 대한 사후 설명문을 받았다. 처치집단에서는 5명의 학생이 수강신청 변경, 휴학으로 1회기 참가 이후 참여를 중단하였고, 대기-통제집단에서는 7명의 학생이 사후 검사에 응답하지 않아, 최종적으로 처치집단 22명과 대기-통제집단 26명, 총 48명을 분석 대상으로 하였다.

측정도구

학생용 지연 특성 평가 척도(Procrastination Assessment Scale-Student: PASS). 본 연구에서는 지연행동을 보이면서도 자신의 지연행동이 문제가 된다고 여기는 자를 선별하기 위한 목적으로 Solomon과 Rothblum(1984)이 개발한 학생용 지연 특성 평가척도를 윤숙경(1996)이 번안

한 것을 사용했다. 또한 마감 시간 직전에는 모험을 감수하기 위해 지연행동을 하는 자를 제외했는데, 이는 지연행동이 자극의 수준을 강하게 하여 동기화를 하는 자기-동기전략으로 사용될 수 있다는 Ferrari, Johnson과 McCown(1995)의 지적을 참고한 것이다. 이 척도는 크게 지연행동의 정도와 지연행동의 원인을 평가하는 두 부분으로 이루어져 있다. 먼저 지연행동의 정도를 평가하는 부분에서는 6가지 학업영역(보고서 쓰기, 시험공부, 교재읽기, 학교행정, 출석, 전반적 학교생활)에 대해 지연 빈도 및 이러한 지연행동을 문제라고 생각하는 정도를 5점 척도로 평가하도록 되어 있다. 총 12문항으로 총점은 12~60점에 분포하며, 점수가 높을수록 지연특성이 높음을 의미한다. Solomon과 Rothblum(1984)에 따르면, PASS 점수와 실험에서 나타난 실제 지연 정도, PASS 점수와 학점 간 유의한 상관이 나타났다고 보고되었다. 한편, 지연행동의 원인을 평가하는 부분은 과제 제출을 미룬 상황을 예시로 제시하고, 각 문항이 자신이 지연행동을 하는 원인과 얼마나 비슷한지를 5점 척도로 평가하도록 되어 있다. 문항에는 지연행동의 원인이 될 수 있는 13가지의 요인이 포함되어 있으며 총 26문항으로 구성되어 있다. 본 척도의 검사-재검사 신뢰도는 .80이며, Beck 우울증 척도, Ellis의 비합리적 인지척도, Rosenberg의 자아존중감 척도와와 공인 타당도도 매우 높은 수준이었다. 본 연구에서의 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .815였다.

Aitken 지연행동 척도(Aitken Procrastination Scale: APS). 이 척도는 Aitken(1982)이 대학생들의 지연행동 측정을 위해 개발하고 타당화한

총 19개 문항의 자기보고식 척도이다. 비교적 구체적이고 다양한 학업적 장면에서의 지연행동 정도를 묻는 단일 요인의 총 19개 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 대해 Likert 5점 척도로 1점(‘전혀 아니다’)부터 5점(‘매우 그렇다’) 사이에 평정하도록 되어 있다. 점수 범위는 19점에서 95점으로, 점수가 높을수록 지연행동 성향이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 박재우와 권정혜(1998)가 번안한 것을 사용하여 지연행동을 측정했다. 다만 지시문에서 “평소 자신과 얼마나 비슷한지를 표시해 주세요”라는 문구를 그대로 사용하기에는 수검자의 일반적인 성향을 측정하게 될 소지가 있을 것으로 판단되었다. 따라서 일반적 성향이 아닌 일정 기간 동안의 행동 패턴을 측정하고자 하는 본 연구의 목적에 맞도록 하기 위하여 사전검사에서는 “지난 6개월 동안 자신의 행동과 얼마나 비슷했는지”를, 사후, 추수검사에서서는 “지난 한 달 동안 자신의 행동과 얼마나 비슷했는지”를 평가하도록 지시문을 약간 수정하여 사용하였다. 본 연구에서의 내적 신뢰도(Chronbach’s α)는 .824였다.

상태불안 검사 - Y형 (Korean Adaptation of State-Trait Anxiety Inventory-Y: K-STAI-Y). Spielberger(1983)가 개발한 상태-특성 불안검사 Y형(State-Trait Anxiety Inventory-Y)을 한덕웅, 이장호, 전점구(1996)가 번안, 표준화한 것을 사용하였으며, 본 연구에서는 상태불안을 묻는 20문항을 사용하여 불안을 측정했다. 각 문항은 현재 상태를 묻는 물음에 4점 척도로 답하도록 되어 있다. 점수 범위는 20~80이며, 점수가 높을수록 불안 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적 신뢰도(Chronbach’s α)는 .900이었다.

통합적 한국판 CES-D (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D). Radloff(1977)가 개발한 CES-D의 한국판 검사를 전점구, 최상진, 양병창(2001)이 통합하고 표준화한 통합적 한국판 CES-D를 우울 측정을 위해 사용했다. 통합적 한국판 CES-D는 총 20문항으로, 지난 1주일동안 각 문항의 내용에 대해 얼마나 느끼거나 행동했는지를 4점 척도로 응답하도록 되어 있다. 점수는 20~80점에 분포하며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적 신뢰도(Chronbach’s α)는 .882였다.

삶의 만족 척도 (Satisfaction with Life Scale: SWLS). Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족 척도(Satisfaction with Life Scale)는 주관적 웰빙(Subjective Well-Being)의 인지적 요소를 측정하는 척도로, 응답자들에게 자신의 삶이 얼마나 만족스러운지를 묻는 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 김정호(2007a)의 한국어 번안척도를 사용하여 삶의 만족을 측정했다. 삶의 만족 척도는 동기상태이론으로 볼 때 현재의 전반적인 동기충족 상태를 반영하는 것으로 볼 수 있다. 총 5문항으로 이루어져 있으며, 각 문항의 내용이 자신에게 해당하는 정도에 따라 7점 척도로 응답하도록 되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도(Chronbach’s α)는 .808이었다.

삶의 만족예상 척도 (Life Satisfaction Expectancy Scale: LSES). 삶의 만족 척도는 동기상태이론(김정호, 2006)에서 웰빙에 해당하는

동기충족 상태는 측정할 수 있으나 동기충족예상 상태는 측정할 수 없으므로, 삶의 만족 척도만으로 주관적 웰빙을 측정하는 것은 한계가 있다. 이를 보완하여 본 연구에서는 삶의 만족예상 척도를 추가하여 주관적 웰빙 측정에 동기충족 상태 뿐만 아니라 동기충족예상 상태도 포함하고자 했다. 동기상태이론에 따르면, 삶의 만족예상 척도는 삶 전반에 걸친 동기충족예상 상태를 반영한다고 볼 수 있다. 삶의 만족예상을 측정하기 위하여, Diener 등(1985)이 개발한 삶의 만족 척도를 김정호(2007a)가 동기충족예상 상태를 측정할 수 있도록 수정한 삶의 만족예상 척도를 사용했다. 총 5 문항으로 이루어져 있으며, 삶의 만족 척도와 같이 7점 척도로 응답하도록 되어 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .930이었다.

긍정정서 및 부정정서 척도. 김정호, 임성건 등(2008)의 연구에서 제안한 대로 주관적 웰빙의 정서적 요소를 측정하기 위한 방법으로 조명한과 차경호(1998)의 정서빈도검사를 김정호(2007a)가 일부 수정한 척도를 사용했다. 조명한과 차경호(1998)가 개발한 정서빈도검사는 4가지의 긍정정서(애정, 기쁨, 만족감, 자부심) 및 4가지의 부정정서(공포, 화남, 슬픔, 죄의식)를 제시하고, 지난 한 달 동안 얼마나 자주 경험했는지를 7점 척도로 평정하도록 되어 있는데, 김정호(2007a)가 '애정'을 보다 보편적으로 경험하는 '친밀감'으로, '공포'와 '슬픔'을 일상적으로 자주 경험하는 '불안'과 '우울'로 각각 대체한 수정본을 사용했다. 본 연구에서의 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 긍정정서에서 .790, 부정정서에서 .682였다.

낙관성 척도 (Life Orientation Test-Revised: LOT-R). Scheier, Carver와 Bridges (1994)가 낙관성을 측정하기 위해 개발한 LOT-R을 김정호(2007b)가 한국어로 번안한 척도를 사용하여 낙관성을 측정하였다. 낙관성 척도는 총 10개 문항으로 이루어져 있으며, 각 문항에 대해 자신에게 해당하는 정도를 5점 척도로 평가하도록 되어 있다. 문항은 결과에 대한 긍정적 기대 3문항, 결과에 대한 부정적 기대 3문항, 검사 의도를 알 수 없도록 하는 모호 문항 4문항으로 구성되어 있다. 긍정적 기대 문항 및 역채점된 부정적 기대 문항을 합산하여 점수를 산출하며, 점수 범위는 6~30점으로 점수가 높을수록 낙관성 수준이 높다고 볼 수 있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도(Chronbach's α)는 .722였다.

절차

학기 초 참여 희망자를 모집하고 선별검사를 실시했다. 선별된 참여자들을 각각 처치집단과 대기-통제집단에 할당하고, 프로그램 2주 전까지 사전검사에 응답하도록 했다. 그 후 처치집단 27명을 대상으로 7주 동안 동기관리 프로그램을 실시했다. 다만 집단 개입에서는 집단 크기가 6~10명일 때 적정하다는 점을 고려하여, 처치집단 27명을 프로그램에 참여 가능한 일정에 따라 각각 10명, 11명, 6명으로 나누어 세 개의 소그룹을 구성하고, 각 소그룹마다 동일한 동기관리 프로그램을 실시했다. 처치집단에 동기관리 프로그램을 시행한 이후, 처치집단과 대기-통제집단에 사후 검사를 실시했다. 사후 검사를 마친 후, 대기-통제 집단 중 프로그램 참여를 원하는 14명과 참여를 원

표 2. 집단 별 처치 및 사전검사, 사후검사, 추수검사 시점

처치집단	b1	O	a1	-	f1
대기-통제집단	b2	-	a2	O	f2

주. b1, 2 = 사전검사 / O = 프로그램 / a1, 2 = 사후검사 / f1, 2 = 추수검사. 사전-사후검사는 8주 간격, 사후-추수검사는 4주 간격으로 시행했음.

하지 않는 12명을 각각 대기집단과 통제집단으로 구분했다. 대기집단은 두 개의 소그룹으로 나누어 각각 7명씩 배치한 후에 처치집단과 동일한 프로그램을 시행했다. 다만 대기집단 참여자들은 기말고사, 종강 등의 사정으로 처치집단과 동일한 시간을 할애하기 어렵다고 하여, 프로그램을 회기당 100분씩 3회기로 조정하여 주 1회, 총 3주 간 시행하였다. 그리고 부족한 부분은 자료 파일을 메일로 전송하여 보충하도록 하였으며, 후속 질의 응답을 하였다. 대기집단에 시행된 프로그램이 끝난 후에는 모든 참여자에게 추수검사를 실시했다. 표 2는 이 과정을 간략화한 것이다.

프로그램 진행

실시된 프로그램은 동기 조절뿐만 아니라, 동기 파악, 동기 활성화 등을 포함한 전반적인 동기관리를 바탕으로 한 통합동기관리(동기인지행동치료) 프로그램으로, 김정호(2006)의 ‘동기상태이론’ 및 김정호(2009, 2015)의 ‘통합동기관리’에 기반하여 제 1저자가 구성한 것이다. 이는 외재적 동기와 회피동기의 불건강함을 교육하고 대안으로 내재적 동기, 접근동기를 추구하는 데 초점을 둔, 인지 및 행동의 변화를 가져오는 것을 목적으로 구성되었다. 프로그램의 타당도를 높이기 위해 프로그램 개발 단계에서 ‘동기상태이론’과 ‘통합동기관

리’를 고안한 본 연구의 제 2저자와의 논의를 거쳤고, 매 회기마다 제 2저자에게 지도감독을 받았다. 또한 각 소그룹마다 집단 상담 경력이 있는 석사생 1인이 보조진행자로 참관하도록 하고, 이 들로부터 매 회기에 대한 피드백을 받아 객관성을 확보하고자 하였다. 프로그램은 서울 소재 여대 강의실에서 주 1회, 한 회기 당 80분가량 진행되었다. 총 6회기 과정으로, 시험 및 스트레스 등 가외변인의 영향을 고려하여 4회기를 실시한 후 중간고사 기간으로 한 주 쉬었고, 그 다음 주에 이어서 5, 6회기를 실시했다. 실시한 프로그램의 회기 별 목표와 상세 내용은 표 3에 제시했다.

분석방법

먼저 집단 간 사전 동질성 검증을 위해 참여자의 인구통계학적 변인 및 종속 측정치에 대한 χ^2 -검증과 독립표본 t -검증을 시행했다. 다음으로 처치 효과를 확인하기 위하여 처치집단과 대기-통제집단의 사전, 사후검사 점수로 반복측정 분산 분석을 실시했다. 추가적으로 처치집단에서의 세 시기 별 차이를 보다 자세히 알아보기 위해 처치 집단의 사전, 사후, 추수검사에 대한 반복측정 변량분석을 실시하고 개입의 효과로 설명될 수 있는 변화량의 비율인 부분에타제곱($partial \eta^2$)을 산출했다. 마지막으로 사후-추수 사이에 프로그램

표 3. 동기관리 프로그램의 회기 별 구성

회기	주제 및 목표	세부내용
1	<내 마음 속 동기, 날날이 파헤치기> 평소에 자신이 가지고 있는 동기, 특히 미루는 행 동을 할 때 활성화되는 동기를 탐색하고, 동기의 강도 및 지속시간을 평가한다.	-프로그램 구조화, 동의서·서약서 작성 -미루는 행동 실태 점검 -동기의 개념, 동기 활성화 기제에 대한 이해 -‘동기탐색카드’: 동기 탐색 방법에 대한 학습, 동기 탐색 연습
2	<건강한 동기 세우기> 외재적 동기보다는 내재적 동기를 추구하게끔 하 며, 목표행동을 위해 외재적 동기와 내재적 동기 의 조화를 이루도록 한다.	-Murray의 욕구분류표를 활용한 욕구 검사 실시 -‘동기상태이론’에 대한 이해 -학습 상황에서 흔히 떠올릴 수 있는 외재적 동기 탐색, 내재 적 동기에 대한 이해 -일상에서 내재적 동기를 탐색하고 자주 떠올리기
3	<어느 방향으로 어떻게 갈까요?> 최상위동기인 가치를 탐색한다. 성장동기를 함양한다.	-‘가치’에 대한 이해 -가치 탐색 활동: ‘내 삶의 꿈 이야기’, ‘가치 마라톤’ -성장동기에 대한 이해 -스트레스 상황에서 성장동기 활용해 보기
4	<나의 동기들, 사이좋게 만들기> 동기 간 조화를 이루도록 돕고, 목표행동을 위해 어떤 동기를 선택할지, 그 외의 동기에는 어떻게 대처할지를 이해 및 실천한다.	-동기 간 관계에 대한 이해 -미루는 행동을 할 때 활성화되는 동기를 탐색하고, 각 동기 마다의 중요도를 평정하기 -‘동기 지도 그리기’ 활동을 통해, 목표행동을 할 때 충족될 수 있는 동기를 탐색하기
5	<스트레스 동기 줄이기> 과도한 동기 및 비합리적 동기를 탐색하고, 동기 수준을 조절하여 ‘동기충족’ 및 ‘동기충족예상’에서 오는 긍정 정서를 경험할 수 있도록 한다.	-학습 수행에서의 스트레스 동기를 살펴보기 -스트레스 동기에 대한 대처방법 학습 -스트레스 동기 대처와 관련한 실천일지 작성
6	<피하지 말고 다가가라> 회피동기가 왜 문제가 되는지를 이해하고, 회피동 기보다는 접근동기를 추구하도록 한다.	-학습적 장면에서 회피하고 싶은 상황 및 그 상황에서의 행 동 살펴보기 -회피동기의 문제를 이해하고 회피동기에 대처하기 -소감문 작성, 앞으로의 실천 계획 세우기 -사후검사 응답

을 재실시한 대기집단과 아무런 처치도 가하지 않은 통제집단의 사후-추수 점수로 반복측정 분산분석을 시행하여 처치 효과를 재검증했다. 본 연구의 모든 자료는 SPSS 19.0으로 분석했다.

결 과

프로그램 전 처치집단과 대기-통제집단의 동질성 여부를 확인하기 위하여, 두 집단의 인구통계

학적 변인 및 종속 측정치에 관한 χ^2 -검증과 독립표본 t -검증을 실시했다. 그 결과 모든 변인에서 집단 간 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 사전 동질성이 확인되었다. 결과는 표 4에 제시했다.

다음으로 동기관리 프로그램이 지연행동, 불안, 우울, 주관적 웰빙에 미치는 효과를 검증하기 위해 처치집단과 대기-통제집단의 사전, 사후검사 점수를 사용하여 반복측정 분산분석을 실시했다. 분석에서 사용된 처치집단과 대기-통제집단의 사

전-사후점수의 평균 및 표준편차는 표 5와 같다.

먼저 지연행동의 경우, 집단 주효과에서 유의했으며, $F(1,44)=8.649, p<.01$, 시기 주효과도 유의한 것으로 나타났다, $F(1,44)=70.989, p<.001$. 또한 집단과 측정 시기 간 상호작용 효과도 유의했다, $F(1,44)=34.100, p<.001$. 보다 자세히 살펴보면, 대

기-통제집단은 사전점수와 사후점수가 큰 차이가 없었던 반면, 처치집단에서는 사전 대비 사후에서 큰 폭으로 감소한 것으로 나타났다.

불안의 경우, 집단 주효과는 유의하지 않았으나 시기 주효과에서 유의했으며, $F(1,44)=17.435, p<.01$, 집단과 시기의 상호작용 효과도 유의했다,

표 4. 처치집단 및 대기-통제집단의 사전 동질성 검증 결과

변 인	처치집단 (<i>n</i> =22)	대기-통제집단 (<i>n</i> =26)	χ^2/t	<i>p</i>
	<i>M</i> <i>ean</i> (<i>S</i> <i>D</i>)	<i>M</i> <i>ean</i> (<i>S</i> <i>D</i>)		
학년	-	-	0.50	.779
연령(만)	21.23(1.11)	21.46(1.21)	-0.70	.491
지연행동	68.09(8.67)	68.42(7.80)	-0.14	.890
불안	48.32(9.14)	47.12(8.93)	0.46	.648
우울	38.32(8.00)	39.65(8.42)	-0.56	.578
주관적 웰빙				
삶의 만족	15.14(5.19)	17.54(4.49)	-1.72	.092
삶의 만족예상	25.95(4.70)	28.23(4.90)	-1.63	.109
긍정정서	15.73(4.47)	16.27(3.69)	-0.46	.648
부정정서	13.77(4.44)	14.42(4.45)	-0.51	.616
낙관성	19.91(3.74)	21.23(3.89)	-1.19	.239

표 5. 처치집단과 대기-통제집단의 사전-사후 검사에 대한 평균 및 표준편차

변인	처치집단 (<i>n</i> =22)		대기-통제 집단 (<i>n</i> =26)	
	사전	사후	사전	사후
	<i>M</i> (<i>S</i> <i>D</i>)	<i>M</i> (<i>S</i> <i>D</i>)	<i>M</i> (<i>S</i> <i>D</i>)	<i>M</i> (<i>S</i> <i>D</i>)
지연행동	68.09 (8.67)	55.91 (6.38)	68.42 (7.80)	66.42 (7.45)
불안	48.32 (9.14)	39.82 (7.30)	47.12 (8.93)	45.08 (10.45)
우울	38.32 (8.00)	35.68 (8.89)	39.65 (8.42)	38.15 (7.39)
주관적 웰빙				
삶의 만족	15.14 (5.19)	16.27 (4.30)	17.54 (4.49)	18.65 (5.33)
삶의 만족예상	25.95 (4.70)	27.91 (6.23)	28.23 (4.90)	27.38 (4.33)
긍정정서	15.73 (4.47)	16.91 (3.66)	16.27 (3.69)	16.42 (4.33)
부정정서	13.77 (4.44)	11.82 (4.52)	14.42 (4.45)	13.31 (4.65)
낙관성	19.91 (3.74)	21.27 (3.93)	21.23 (3.89)	21.65 (3.68)

$F(1,44)=4.456, p<.005$. 보다 자세히 살펴보면, 대기-통제집단은 사전점수와 사후점수가 큰 차이가 없었던 반면, 처치집단에서는 사전 대비 사후에서 큰 폭으로 감소한 것으로 나타났다.

그러나 우울의 경우, 집단 및 시기의 주효과와 상호작용 효과 모두 유의하지 않았다, $F(1,44)=0.517, p>.05$.

주관적 웰빙은 삶의 만족, 삶의 만족예상, 긍정정서, 부정정서, 낙관성으로 측정되었다. 그 중 삶의 만족예상에서 집단과 시기의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다, $F(1,44)=3.288, p<.05$. 대기-통제집단에서는 사전보다 사후에서 삶의 만족예상이 감소했으나, 처치집단에서는 사전보다 사후에서 증가한 것으로 나타났다. 한편 긍정정서는 집단 및 시기 주효과와 상호작용 효과 모두 유의하지 않았으며, 삶의 만족, $F(1,44)=4.500, p<.05$, 부정정서, $F(1,44)=4.588, p<.05$, 낙관성, $F(1,44)=4.891, p<.05$, 에서는 시기 주효과만이 유의했으나, 집단 주효과와 집단, 시기의 상호작용효과는 유의하지 않았다.

다음으로 처치집단의 세 측정시점별 차이를 보

다 자세히 알기 위해, 처치집단의 사전, 사후, 추수검사에 대한 반복측정 분산분석을 추가적으로 시행했다(표 6). 그 결과, 지연행동, $F=35.73, p<.001$, 불안, $F=9.99, p<.001$, 우울, $F=3.15, p<.05$, 삶의 만족, $F=2.79, p<.05$, 삶의 만족예상, $F=5.38, p<.01$, 긍정정서, $F=3.10, p<.05$, 에서 세 시기 별 유의한 차이가 있었으며, 모두 높은 효과 크기를 보였다(일방검증). Bonferroni로 실시한 사후검증에서는 지연행동 및 불안에서 사전 대비 사후에서 유의한 감소를 보였고, 우울에서는 사전 대비 추수에서 유의한 감소를 보였으며, 삶의 만족, 삶의 만족예상 및 긍정정서는 사전 대비 추수에서 유의한 증가를 보였다.

마지막으로, 대기집단에게 동일한 프로그램을 반복 실시하여 처치 효과를 추가적으로 재검증하고, 추수 시점까지 아무런 처치도 받지 않은 통제집단과 비교하여 유의한 변화가 있었는지를 확인하기 위해 대기집단과 통제집단의 사후검사 점수와 추수검사 점수로 반복측정 분산분석을 실시했다(표 7). 통제집단은 추수검사에 응답하지 않은 2명을 제외한 10명의 데이터로 분석했다. 그 결과,

표 6. 처치집단의 사전, 사후, 추수검사에 대한 반복측정 분산분석 결과

	MSD			F (partial η^2)	post-hoc test
	사전(a)	사후(b)	추수(c)		
지연행동	68.09(8.67)	55.91(6.38)	54.95(8.02)	35.73***(.78)	a>b
불안	48.32(9.14)	39.82(7.30)	42.86(11.04)	9.99***(.50)	a>b
우울	38.32(8.00)	35.68(8.89)	34.09(8.47)	3.15*(.24)	a>c
주관적 웰빙					
삶의 만족	15.14(5.19)	16.27(4.30)	17.77(5.75)	2.79*(.22)	a<c
삶의 만족예상	25.95(4.70)	27.91(6.23)	29.32(4.84)	5.38**(.35)	a<c
긍정정서	15.73(4.47)	16.91(3.66)	18.00(5.25)	3.10*(.24)	a<c
부정정서	13.77(4.44)	11.82(4.52)	12.77(5.47)	2.47(.19)	
낙관성	19.91(3.74)	21.27(3.93)	21.23(3.82)	2.38(.19)	

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

표 7. 대기집단, 통제집단의 사후-추수검사에 대한 반복측정 분산분석 결과

	집단	평균(표준편차)		F	
		사후	추수	시기	집단×시기
지연행동	대기	67.71(6.17)	54.36(9.17)	37.10***	11.14**
	통제	65.30(7.41)	61.40(5.89)		
불안	대기	42.64(8.90)	37.79(8.48)	2.36	0.94
	통제	46.20(12.21)	45.10(8.72)		
우울	대기	38.50(6.47)	34.07(7.96)	3.48	1.04
	통제	37.60(9.38)	36.30(8.26)		
주관적 웰빙					
삶의 만족	대기	18.64(4.16)	19.57(4.09)	0.92	0.38
	통제	18.90(7.22)	19.10(7.31)		
삶의 만족 예상	대기	27.36(5.32)	29.86(5.57)	1.72	3.29
	통제	28.10(2.85)	27.70(4.52)		
긍정정서	대기	15.93(4.27)	18.50(4.11)	3.19	5.97*
	통제	17.50(4.67)	17.10(3.87)		
부정정서	대기	13.21(5.25)	11.43(5.64)	2.92	0.00
	통제	12.90(4.28)	11.10(4.53)		
낙관성	대기	21.14(3.28)	22.50(4.54)	0.04	6.11*
	통제	23.10(3.93)	21.50(4.79)		

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

지연행동에서 시기 주효과가 유의했고, $F=37.10$, $p<.001$, 집단과 시기의 상호작용 효과도 유의했다, $F=11.14$, $p<.01$. 또한 긍정정서, $F=5.97$, $p<.05$, 와 낙관성, $F=6.11$, $p<.05$, 에서 집단과 시기의 상호 작용 효과가 유의했다. 즉 사후에 비해 추수에서 대기집단의 지연행동은 통제집단보다 더 감소했으며, 대기집단의 긍정정서, 낙관성은 통제집단보다 더 증가했다.

논 의

본 연구는 동기상태이론 및 통합동기관리에 기반을 둔 동기관리 프로그램을 구성하여 여대생에게 적용하고, 지연행동, 불안, 우울, 주관적 웰빙에

미치는 효과를 알아보고자 했다. 그 결과, 지연행동, 불안, 삶의 만족예상에서 집단과 시기의 상호 작용이 유의했다. 더불어 처치집단의 지연행동, 불안, 우울, 삶의 만족, 삶의 만족예상, 긍정정서는 추수시기까지 유의한 변화가 있었음이 확인되었다. 연구 결과에 따른 논의를 검토하면 다음과 같다.

먼저, 지연행동의 경우 대기-통제집단에서는 사전과 사후 간 변화가 없었던 반면, 처치집단에서는 사전보다 사후에서 크게 감소했다. 처치집단의 지연행동 사전-사후 점수 상관은 $r=.651$ 로, 동기관리 프로그램의 지연행동 감소 효과는 처치집단 전체 구성원들에게 비교적 고르게 작용했다고 볼 수 있다. 뿐만 아니라 동기관리 프로그램의 지연

행동 감소 효과는 대기집단에서도 재확인되었다.

동기관리 프로그램이 지연행동 감소에 기여한 데는 특히 지연행동과 부적 상관이라고 알려진 내재적 동기가 증진되었던 영향이 큰 것으로 보인다. 이는 Senecal 등(1995)과 배병훈, 신희천(2009)에서 지연행동과 내재적 동기가 부적 상관을 가진다고 보고된 것과도 유사한 맥락을 보인다. Mills와 Blankstein(2000)이 지적한 대로 내재적 동기뿐만 아니라 외재적 동기에 의해서도 동기화될 수 있으므로, 내재적 동기와 외재적 동기를 모두 적정 수준으로 유지하는 것이 지연행동 감소에 영향을 줄 수 있다. 그러나 김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀(2009)에 따르면, 타인의 기대와 같은 외부 요인에 의해 동기화되는 타인 지향적 완벽주의가 높은 집단에서 지연행동 점수가 높았던 것으로 미루어, 외재적 동기가 내재적 동기에 비해 과도하게 높은 경우에는 오히려 불안이나 실패공포를 야기할 수 있고, 이는 과제회피와 지연행동을 가져올 수 있음이 시사된다. 그러므로 과도한 외재적 동기 수준을 낮추고 내재적 동기를 증진시키는 것이 과제 시작과 이행을 도울 수 있으며, 이는 접근-회피 동기 차원에서 회피동기를 낮추고 접근동기를 증가시키는 방안이 될 수 있으므로, 결과적으로 지연행동이 감소되는 효과로 이어진 것으로 보인다. 이와 관련하여 참가자들의 주관적 보고를 논의해 보면 다음과 같다.

사례 1) 그동안 하기 싫은 과제를 해야 할 때 성적을 잘 받아야 하거나 부모님을 실망시켜 드리고 싶지 않다는 마음을 가지고 했다. 그런데 이런 마음들이 외재적 동기라는 것을 알게

되었고 가끔은 과제를 하는데 효과적이기도 했지만 더 부담이 되거나 스트레스를 받기도 했다. 이번에 내재적 동기에 대해서 알게 됐고 과제 자체에서 즐거움을 찾아보자는 마음을 키우기로 했다. 예전에 느꼈던 부담이 훨씬 줄었고 “그래도 해보면 재미있지 않을까?”라는 마음에 훌가분하게 일을 시작할 수 있게 된 것 같다.

사례 2) 나는 언제나 외재적 동기를 요구받아 왔고 원해 왔었다. 그런 측면에서 내재적 동기는 새롭고 긍정적인 충격이었다. 실제로 내재적 동기를 사용했을 때 나는 충만하고 긍정적인 에너지가 솟아나는 느낌을 가졌었다.

다음으로 자신의 성장과 발전을 지향하는 성장 동기의 함양 또한 지연행동의 개선에 효과를 가져 온 것으로 보인다. 다음은 이와 관련한 참가자 보고의 일부이다.

사례 1) 시험공부를 하고 싶지 않았다. 공부가 잘 되지도 않고 괴로웠다. 내가 지금 공부를 하는 이유를 생각해 보았다. 시험을 잘 보기 위해서 해야 하기도 하지만, 시험 준비를 하면서 앞으로 볼 수많은 시험들을 치룰 기술을 익힐 수 있을 것 같다는 생각을 하였다. 그리고 공부하기 싫다는 마음이 사라졌다.

사례 2) 나는 ‘나를 업그레이드 하라’ 강의를 배울 때가 좋았다. 공부를 하면서 어려운 부분이 나오면 하기 싫은 마음부터 들어서 미루게 됐는데 이걸 풀어서 내가 좀 더 아는 것이 많아지고 전공 지식을 더 많이 쌓을 수 있다고 생각하니 해볼 마음이 생겼다. 앞으로 어려운 과제나 시험이 나와도 이걸 해내면 내가 성장

할 수 있다는 걸 명심하면서 해볼 것이다.

참가자 보고를 살펴보면, 공부나 과제를 할 때 느끼는 인지적 부하나 어려움이 스트레스로 경험되며, 지연행동이나 회피동기로 이어지는 것으로 보이는데, 이전보다 성숙하고 발전하고자 하는 성장동기를 세움으로써 더 큰 동기충족예상 상태를 경험하게 되어 결론적으로 회피가 감소하고 지연행동이 줄어드는 것으로 보인다. 이는 성장동기의 확립이 스트레스 상황에서 초래될 수 있는 동기좌절상태와 동기좌절예상 상태를 동기충족, 혹은 동기충족예상 상태로 바꾸어 줄 수 있다는 김정호(2005)의 주장이 경험적으로 보고된 것이라 볼 수 있다.

둘째, 불안은 대기-통제집단에서는 사전과 사후에 변화가 없었던 반면, 처치집단에서는 사전 대비 사후에서 감소를 보였다. 이처럼 지연행동에 대한 개입을 통해 불안을 감소시킨 결과는 선행연구와도 일치한다(함경애 외, 2011). 단 선행연구에서는 이완훈련과 같은 행동적 접근을 포함한 다각적인 방법의 결과로 불안이 감소되었으나, 본 연구에서는 자신의 학업과 관련된 동기에 대해 이해하고 과도한 외재적 동기를 줄여 결과적으로 회피동기를 감소시키는 방법에 초점을 둬서 불안이 감소되었다는 점에서 차이가 있다. 특히 본 연구의 동기관리 프로그램에서는 자신이 가진 동기를 돌아보고 분석하는 활동을 통해 지연행동 이면에 있는 동기에 대해 통찰할 수 있도록 도왔는데, 참가자들은 이러한 동기를 조절하지 않고 그것을 알아차리는 것 자체만으로도 부정적 영향이 감소하기도 했음을 보고했다. 다음은 이와 관련된 참가자 보고의 일부이다.

사례 1) 막연하게 ‘미룬다’는 행동만 생각했는데 미루는 데도 원인이 있기 때문에 나타난다는 것을 알게 되었다. 배운 것들이 내가 미루고 싶거나 회피하는 순간에 떠오른다. 이전에는 내가 미루는 행동을 하면 안 되는데 계속 미뤄서 스트레스를 받고 힘이 들었지만 지금은 미루는 행동 그 자체보다는 내가 왜 미루고 있는지에 대해 생각해 볼 수 있어서 예전보다 스트레스가 훨씬 줄었다.

사례 2) 프로그램에 참여하면서 동기에 대해서도 배우고 그것들을 관리하는 법도 배우면서 내가 그동안 왜 미뤘는지, 미루면서도 몰랐던 이유들에 대해 알 수 있어서 정말 좋았다.

셋째, 삶의 만족예상은 대기-통제집단은 사전보다 사후에서 감소했던 반면, 처치집단에서는 사전보다 사후에서 증가했다. 김정호(2006)의 동기상태이론에 따르면 삶의 만족예상은 동기충족예상 상태를 반영하는 것으로 보는데, 지연행동이 감소한 결과로 이러한 동기충족예상 상태가 증진된 것으로 보인다. 즉, 과업을 미루지 않고 진행시키는 것은 자신이 목표로 하는 과업 완수에 근접해 가는 셈이며, 부차적으로 학업 성취, 유능성, 타인의 인정과 관련된 동기 충족 가능성을 증가시켜 준다. 한편 비합리적 동기나 완벽주의와 같이 목표가 과도하게 높거나 완벽하게 잡혀 있는 동기는 현실적으로 동기좌절 상태에 놓이기가 쉬운데, 동기관리 프로그램에서는 자신이 가지고 있는 비합리적 동기나 완벽을 추구하는 동기를 파악하도록 하고, 이를 보다 합리적인 동기나 적정 수준의 동기로 조정하는 과정을 포함하였다. 이 또한 동기충족예상 상태를 증진하는 데 기여했을 것으로

보인다.

다음으로, 처치집단의 사전, 사후, 추수검사에 대한 반복측정 분산분석 결과에서는 지연행동, 불안, 삶의 만족예상뿐만 아니라, 우울, 삶의 만족, 긍정정서에서도 시기 별 유의한 차이가 있었다. 특히 우울, 삶의 만족, 긍정정서에서 사전검사 대비 추수검사에서 유의한 변화가 있었음이 확인되었는데, 이는 프로그램이 종료된 이후에도 일정 기간 동안 지속적인 효과가 있었음을 시사한다. 또한 지연행동에 개입했던 선행연구에서는 주관적 괴로움(김정희, 2003), 불안(함경애 외, 2011)을 유의하게 감소시켰는데, 본 연구에서는 부정적인 측면을 제거하는 것에서 나아가 삶의 만족, 삶의 만족예상, 긍정정서와 같은 긍정적인 측면을 증진시켰다는 점에서 선행 연구와의 차별성을 가진다. 이는 동기관리 프로그램이 긍정심리적 개입으로 적용될 수 있다는 가능성을 시사하는 것이다.

마지막으로 대기집단과 통제집단의 사후, 추수검사에 대한 반복측정 분산분석 결과를 살펴보면, 처치집단에서는 프로그램 전-후 불안과 삶의 만족예상에서 비교집단 대비 더 큰 변화를 보였던 것과는 달리, 대기집단에서는 프로그램 전-후 긍정정서와 낙관성에서 비교집단 대비 더 큰 변화를 보였다. 대기집단의 경우 프로그램 내용은 동일했으나 회기 수, 치료자와의 1:1 보충 수업의 비율, 제공받은 자료량이 처치집단과 다소 상이했기 때문에 유의한 상호작용 효과가 나타난 변인에 차이가 있었던 것으로 생각된다. 다만 처치집단에서 나타났던 동기관리 프로그램의 지연행동 감소 효과는 대기집단에서도 동일하게 재확인되었음을 알 수 있다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언을

논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 모집된 순서에 의해 집단 할당이 이루어졌으므로 엄격히 무선적으로 할당되지 않을 가능성을 배제할 수 없다. 그러나 모든 참여자들이 '선착순 마감'이라고 명시된 홍보물을 보고 홍보물을 본 즉시 참여 의사를 밝혔다는 점을 확인했고, 단기간 동안만 공고했으므로 참가 동기 면에서 두 집단의 차이가 유의하다고 보기 어렵다. 즉, 홍보물을 접하게 된 시점은 달랐지만 참가 동기는 모두 높았던 것으로 보인다. 또한 모든 참가자들이 먼저 처치 받기를 원했기 때문에 그 중 일부를 대기-통제집단에 강제로 포함시키는 것은 참가자의 의사에 반하는 처사라 판단되었다. 따라서 참가자들이 집단 구분 근거를 수용하도록 설득하기 위해서는 모집 전 공고문에 명시했던 선착순의 방법대로 구분을 하는 것이 불가피했다. 이처럼 집단 할당이 다소 편의적으로 이루어진 측면이 있으나, 처치 전 사전 동질성 검사에서 두 집단 간 인구통계학적 변인 및 종속변인에서 유의한 차이가 없었다. 그러나 앞으로의 지연행동 관련 연구에서는 집단 구분 과정에서 참여 동기를 정상적으로 유지하면서도, 무선할당을 통해 연구의 타당도를 함께 확보할 수 있도록 하는 것이 필요하겠다. 예를 들면, 후속 연구에서는 홍보물에 모집 시한을 명확하게 명시하고, 연구 절차 상 실험집단과 대기집단의 구분이 이뤄져야 하기 때문에 대기 기간이 발생할 수 있다는 점과 무선적으로 집단이 구분된다는 점에 대해서 미리 고지하는 것이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 첫 번째 제한점의 논의와 관련해서 본 연구의 참가자들은 지연행동의 특성을 가진 사람들 중 자신의 지연행동을 고쳐보고자 하는 동기가

높았던 사람들로 사료되므로, 본 연구의 효과도 이러한 제한점을 가질 것으로 보인다. 즉, 본 연구의 동기관리 프로그램의 긍정적 효과는 지연행동의 특성을 갖는 여대생 중 지연행동을 교정하고자 하는 동기가 높은 사람들에게 한정해야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 처치 외의 집단 활동이 진행되는 비교집단을 두고자 시도했으나, 참가자들이 시간을 할애하기 어렵다고 하여 시행하지 못했다. 이에 참가자의 기대효과가 작용했을 가능성을 완전히 배제하기 어렵다고 여겨진다. 또한 연구자와 프로그램 진행자가 동일인이었으므로 연구자 편향을 통제하지 못했을 수 있다. 후속 연구에서는 처치 외에 다른 활동을 수행하는 비교집단을 두거나 별도의 진행자를 둬으로써 상기한 비특이성 효과에 대한 통제가 이루어지면 좋을 것이다.

넷째, 본 연구의 참여자의 연령 및 학과 분포는 다양하였으나, 서울 시내 여대 한 곳의 재학생만을 대상으로 하였으므로 모든 여대생에게 일반화하는 데는 어려움이 있을 것으로 보인다. 따라서 후속 연구에서는 보다 다양한 표본에 적용해 볼 필요가 있다. 또한 1학년생, 남학생은 본 연구에서 제외되었으므로, 이들 집단에 대한 추가적인 검증이 요구된다.

다섯째, 동기 변인 및 지연행동에 대한 객관적 측정이 부족했다. 비록 참가자들의 주관적 보고에서 프로그램을 통해 내재적 동기가 증진되고, 회피동기가 감소하는 등 동기 변인이 변화한 점이 확인되고는 있으나, 보다 객관적인 확인을 위해 동기 변인을 측정할 수 있는 척도의 보완이 필요하다. 특히 내재적 동기와 외재적 동기, 접근동기

와 회피동기 등의 측정 및 확인이 이루어질 필요가 있을 것이다. 한편 지연행동의 경우, 본 연구에서 과제에 착수한 시간, 진행 시간 등 객관적 측정치를 얻어내려는 시도를 한 바 있었으나, 자료의 수거가 제대로 이루어지지 않았으며 수거된 자료 중에도 누락된 정보가 있어 분석 자료로 활용하지 못했다. 후회 연구에서 자기보고와 더불어 객관적 측정 자료를 얻고 분석한다면 지연행동에 대한 보다 많은 정보를 얻을 수 있으리라 생각된다.

마지막으로, 지연 원인, 지연동기, 지연 양상 등의 차이에 따라 지연행동에 여러 유형이 있을 수 있다는 보고들이 있으나(서은희, 박승호, 2007; 임성문, 2006; Ferrari, 1992), 본 연구에서는 지연 유형을 고려하지는 못했다. 향후 연구에서는 지연 유형을 조사하고 파악하여 프로그램 효과가 지연 유형에 따라 달라지는가, 또는 어떤 유형의 지연행동에 더 효과가 있는가에 대해 추가 검증할 수 있으면 좋을 것이다.

위의 제한점에도 불구하고 본 연구가 시사하는 의의는 다음과 같다.

첫째, 기존의 학업적 지연행동 극복 프로그램은 인지 수정 및 기술 습득의 방법이 주를 이뤘던 것으로 보인다. 이에 본 연구에서는 학업적 지연행동의 원인이 되는 동기에 초점을 맞추어 동기 탐색 및 활성화를 포함한 전반적인 동기관리의 방법으로 개입하여 지연행동의 개선을 확인했다. 이러한 개선효과는 추후분석을 통해서도 유지되는 것을 보여주었다. 또한 동일한 프로그램을 추가적으로 재 실시하여 프로그램 효과를 재검증하고자 시도했고 대기집단에서도 지연행동 감소 효과가 나타남을 재차 확인해볼 수 있었다.

둘째, 동기관리 프로그램을 통해 지연행동의 개선뿐만 아니라 지연행동에 동반되는 주관적 불편감을 감소시켰다는 데 의의가 있다.

셋째, 동기상태이론, 통합동기관리 등 스트레스와 웰빙의 이해와 관리에서 동기를 중요시 하는 이론을 학업적 지연행동이라는 특정 행동문제에 적용하고, 그에 따른 정서반응을 경험적으로 확인할 수 있는 초석을 제공했다.

넷째, 본 연구에서의 동기관리 프로그램은 주로 학업적 지연행동에 초점을 두고 구성되었으나, 이뿐만 아니라 일상생활에 대해서도 동기관리를 폭넓게 적용할 수 있다는 것이 확인되었다. 참여자들의 소감문에서는 동기관리를 지연행동이나 학업적 장면에서만뿐만 아니라, 교우관계, 학생회 및 동아리 활동, 다이어트, 식이 조절 등에도 적용해 보았다는 내용이 포함되어 있었다. 이는 다양한 행동적, 정서적 문제에 대한 동기관리 프로그램의 적용 가능성을 시사하는 것이다.

마지막으로, 동기관리 프로그램은 동기좌절 상태 및 동기좌절예상 상태와, 동기상태의 정서반응에 해당하는 우울 및 불안을 감소시켰을 뿐만 아니라, 동기충족상태 및 동기충족예상 상태를 증진하고 주관적 웰빙을 증가시켰다. 그러므로 동기관리 프로그램이 스트레스를 감소시킬 뿐만 아니라 웰빙을 증진시킬 수 있는 긍정심리학적 개입법으로서 적용될 가능성을 확인했다는 데 의의가 있다.

참 고 문 헌

강해자 (2012). 대학생의 지연행동 및 스트레스 대처방식과 주관적 안녕감. *담론* 201, 15(1), 67-92.

고은미, 김정호, 김미리혜 (2015). 웰빙인지기법이 여자 대학 신입생의 웰빙 및 스트레스에 미치는 효과. *한국심리학회지:건강*, 20(1), 69-89.

김광숙 (2006). 꾸물거림에 대한 성격 5요인의 영향과 꾸물거림이 우울에 미치는 영향: 자기효능감과 자아존중감의 매개적 역할. *전북대학교 대학원 석사학위청구논문*.

김민선, 최영희, 석분옥, 백근영, 이동귀 (2009). 다차원적 완벽주의와 자기결정성에 따른 하위집단과 학업지연행동. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23(3), 39-56.

김보경 (2013). 대학생의 성별과 인지적 조절초점에 따른 지연행동과 불안의 차이. *부산대학교 대학원 석사학위청구논문*.

김은지 (2012). 시간관리 프로그램이 중학생의 학업적 지연행동과 의지통제에 미치는 효과. *부산대학교 대학원 석사학위청구논문*.

김정호 (2000a). 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-행동 목록. *서울: 학지사*.

김정호 (2000b). 스트레스의 원인으로 작용하는 동기 및 인지. *학생생활연구*, 16, 1-26. *덕성여자대학교 학생생활연구소*.

김정호 (2002). 비합리적 인지책략과 스트레스. *한국심리학회지: 건강*, 7(2), 287-315.

김정호 (2005). 스트레스는 나의 스승이다. *서울: 아름다운인연*.

김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. *한국심리학회지: 건강*, 11(2), 453-484.

김정호 (2007a). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 12(2), 325-345.

김정호 (2007b). 낙관성 척도. *미출판 원고*, *덕성여자대학교 건강심리연구실*, *서울: 대한민국*.

김정호 (2009). 통합동기관리 혹은 통합동기치료: 인지행동치료의 새로운 흐름의 이해. *한국심리학회지: 건강*, 14(4), 677-697.

김정호 (2015). *생각 바꾸기: 동기인지행동치료를 통한 스트레스-웰빙 관리*. *서울: 불광출판사*.

- 김정호, 김선주 (1998). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운세상.
- 김정호, 김선주 (2007). 스트레스의 이해와 관리 (개정 증보판). 서울: 시그마프레스.
- 김정호, 임성건, 김선주, 유제민, 서경현, 김미리혜, 공수자 (2008). 긍정정서와 부정정서의 정서경험유형. 대한스트레스학회지, 16(4), 343-350.
- 김정희 (2003). 습관적 지연 극복을 위한 집단훈련의 효과 검증: 대학생의 학업과 관련하여. 상담학연구, 4(4), 685-698.
- 문현정 (2015). 우울과 지연행동의 관계에서 회피분산적 정서조절과 자기-자비의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 박보람, 양난미 (2012). 대학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 수행회피 성취 목표와 자기구실 만들기 전략의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 31(2), 541-561.
- 박재우, 권정혜 (1998). 과제의 자아위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. 연차학술발표대회논문집, 105-119.
- 배대식 (2009). 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향: 학업 동기의 매개 효과를 중심으로. 연차학술발표대회논문집, 462-463.
- 배병훈, 신희천 (2009). 자기결정성과 학업 꾸물거림이 학업스트레스에 미치는 영향: 다변량 잠재성장모형을 이용한 종단분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(3), 747-764.
- 서은희 (2006). 학업적 지연행동 극복 프로그램 개발 및 효과 연구. 연세대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 서은희, 박승호 (2007). 지연행동 유형에 따른 학업성취도. 교육학연구, 45(2), 105-119.
- 엄선영 (2009). 의지통제 프로그램의 개발과 효과검증. 전북대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 윤숙경 (1996). 완벽성향과 자기개념에 따른 대학생의 지연특성의 차이. 연세대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 은희진 (2008). 성격의 웰빙인지가 웰빙증진에 미치는 효과: 기독교인 대학생을 대상으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 이수민, 양난미 (2011). 완벽주의가 학업지연행동에 미치는 영향: 스트레스, 학업적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 717-738.
- 이진주 (2016). 대학생의 자기효능감과 자기조절학습전략이 능동/수동지연행동에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 임성문 (2006). 각성형과 회피형의 만성적 지연행동 측정: Ferrari가 제안한 방법은 타당한가?. 한국심리학회지: 일반, 25(2), 91-102.
- 전검구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 추상엽, 임성문, 홍윤표, 오지은 (2008). 실패공포와 학업적 지연행동 간의 관계: 회피목표, 인지적 의지통제의 매개효과와 부모의 심리적 통제, 부모의 성취압력의 조절효과. 연차학술발표대회논문집, 344-345.
- 한덕용 (2005). 인간의 동기심리. 서울: 박영사.
- 한덕용, 이장호, 전검구 (1996). Spielberger 상태-특성 불안 검사의 Y형의 개발. 한국심리학회 연차학술발표대회논문집, 73-83.
- 한영숙, 김선옥 (2012). 완벽주의, 자기통제력, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. 청소년학연구, 19(4), 203-224.
- 함경애, 송부옥, 노진숙, 천성문 (2011). 남자 중학생을 위한 학업적 지연행동 극복 프로그램 개발과 효과. 상담학 연구, 12(3), 861-879.
- 허효선, 임선영, 권석만 (2015). 완벽주의와 충동성이 학업적 착수지연 및 완수지연에 미치는 영향. 한국심리학회지:임상, 34(1), 147-171.
- Aitken, M., E. (1982). *A Personality profile of the college student procrastinator*. Doctoral dissertation, University of Pittsburgh, Pennsylvania, USA.
- Burka, J., B., & L., M., Yuen. (1983). *Procrastination*:

- Why do You It and What to do about It.* PA: Addison-Wesley.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Eerde, W., V. (2003). Procrastination at work and time management training. *The Journal of Psychology, 137*(5), 421-434.
- Ellis, A., & Knaus, W., J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ferrari, J., R. (1992). Psychometric validation of two adult measures of procrastination: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 14*, 97-100.
- Ferrari, J., R., Johnson, J., L., & McCown, W., G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum.
- Flett, G., Blankstein, K. R., & Martin, T., R. (1995). Procrastination, negative self-evaluation and stress in depression and anxiety: A review and preliminary model. *The Plenum series in social and clinical psychology, 137*-167.
- Harrington, N. (2005). It's too Difficult! Frustration Intolerance Beliefs and Procrastination. *Personality and Individual Differences 39*(5), 873-883.
- Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton: D. Van Nostrand Co., Inc.
- McCown, W., & Roberts, R. (1994). A study of academic and work-related dysfunctioning relevant to college version of an indirect measure of impulsive behavior. *Technical Paper*(pp. 94-128). PA: Integra.
- Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Intrinsic vs. extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences, 29*, 1191-1204.
- Radloff, L., S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.
- Rothblum, E., D. (1990). Fear of Failure: The psychodynamic, need achievement, fear of success, and procrastination models. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Plenum.
- Scheier, M. E. F., Caver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem: A reevaluation of the life orientation test. *The Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1063-1078.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R., J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology, 135*(5), 607-619.
- Solomon, L., & Rothblum. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503-509.
- Spielberger, C., D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory: STAI (Form Y)*. CA: Consulting Psychologists Press.
- 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.
- Tice, D., M., & Baumeister, R., F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science, 8*, 454-458.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale.

Educational and Psychological Measurement,
51(2), 473-480.

원고접수일: 2016년 8월 29일

논문심사일: 2016년 9월 8일

게재결정일: 2017년 2월 27일

The Effects of a Motivation Management Program on Procrastination, Anxiety, Depression and Subjective Well-Being among Female University Students

Su-Jin Park Jung-Ho Kim Mirihae Kim
Department of Psychology, Duksung Women's University

The purpose of this study was to evaluate the effects of a motivation management program on procrastination, anxiety, depression, and subjective well-being among female university students with a tendency towards procrastination. Forty-eight university students were recruited based on their Procrastination Assessment Scale-Student scores and divided into a treatment group ($n=22$) and a waiting-list control group ($n=26$). All participants completed the following scales at pre-treatment, post-treatment, and follow-up: Aitken Procrastination Scale (APS), Korean Adaptation of State-Trait Anxiety Inventory-Y (K-STAI-Y), Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D), Satisfaction with Life Scale (SWLS), Life Satisfaction Expectancy Scale (LSES), Affect scale, and Life Orientation Test-Revised (LOT-R). The treatment group participated in the motivation management program based on the Motivational States Theory and Integrative Motivation Management for 80-minute sessions per week over a 6-week period. The major findings were as follows: The treatment group showed greater improvements in the APS, K-STAI-Y, and LSES scores, as compared to the waiting-list control group. In addition, at follow-up, the treatment group showed significant improvements in CES-D, SWLS, Affect scale, and LOT-R scores. After the second assessment, the wait-list control group received three 100-minute sessions of the motivation management program and showed similar improvements. The implications of the results, along with suggestions for further studies, are discussed.

Keywords: motivation, motivation management, motivational states theory, integrative motivational management, academic procrastination