

동기관리 프로그램이 여대생의 지연행동 및 관련된 심리적 요인에 미치는 효과[†]

김 미 선
세브란스병원 소아심리실 임상심리사

김 정 호[‡] 김 미 리 혜
덕성여자대학교 심리학과 교수

본 연구는 동기관리 프로그램과 점진적 근육이완법이 학업적 완수지연 특성을 지닌 여대생의 지연행동, 부정적 평가에 대한 두려움, 자기효능감에 미치는 효과를 알아보았다. 이를 위해 서울 소재 대학에 재학 중이며 지연행동을 문제라고 여기는 여대생을 대상으로 학업적 착수-완수 지연척도를 실시했고 완수지연 특성을 지닌 여대생을 선별했다. 최종 선별된 61명은 무선할당을 통해 동기관리 집단에 21명, 점진적 근육이완 집단에 20명, 통제집단에 20명을 할당했다. 동기관리 집단과 점진적 근육이완법 집단은 주 1회, 약 80분씩 총 6회기의 프로그램을 실시했다. 세 집단의 참가자에게는 프로그램 전후에 사전, 사후검사를 실시했으며, 동기관리 집단과 점진적 근육이완법 집단은 프로그램 종료 4주 후에 추후검사를 추가로 실시했다. 측정도구로는 Aitken지연행동 척도, 부정적 평가에 대한 두려움 척도, 자기효능감 척도를 사용했다. 자료 분석 결과, 동기관리 집단과 점진적 근육이완법 집단은 통제집단에 비해 지연행동이 유의하게 감소했으며 그 효과는 추후검사에서도 지속되었다. 한편, 동기관리 집단의 경우 부정적 평가에 대한 두려움이 통제 집단에 비해 유의한 감소를 보였으며, 점진적 근육이완법 집단에 비해 자기효능감이 유의하게 증가했다. 마지막으로 본 연구의 의의와 추후 연구를 위한 제언을 논의했다.

주요어: 동기, 동기관리, 점진적 근육이완, 학업적 지연행동

[†] 이 논문은 김미선의 석사학위 청구논문을 수정, 정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author): 김정호, (01369) 서울특별시 도봉구 삼양로 144 길 33 덕성여자대학교 심리학과 교수, Tel: 02-901-8304 E-mail: jhk@duksung.ac.kr

우리가 해야 할 대부분의 일에는 정해진 기한이 있으며, 경쟁 사회에서 기한 내에 일을 마치는 것은 개인의 능력을 평가하는 기준이 되기도 한다. 하지만 많은 사람들은 미루지 않는 것의 중요성을 알면서도 일을 미룸으로써 부적응적인 결과를 초래하고 여러 심리적 불편감을 경험한다. 성인의 약 20-40% 가량은 만성적으로 지연행동을 보이는 것으로 나타났고, 대학생의 70% 이상이 지연행동을 지니고 있으며 일부는 이로 인해 학교생활에 어려움을 겪은 적이 있다고 조사되었다(권선희, 2015; Ferrari, Díaz-Morales, O'Callaghan, & Argume do, 2007; Steel, 2007). 특히, 남학생에 비해 여학생에게서 지연행동의 빈도가 유의하게 높은 것으로 나타났다(강혜자, 2012; 이진주, 2016). 실제로 다수의 연구를 통해 지연행동이 다양한 부적응을 유발한다는 것이 확인되었다. 지연행동을 자주 하는 사람들은 자존감과 자기효능감이 낮았고, 지연행동과 우울 및 불안 간 정적 상관관이 확인되었다. 아울러 학업 성취에 부적 영향을 미치고, 삶의 만족도 저하를 야기하며 학습 과정에서 수치심, 죄의식과 같은 부적 정서를 유발하는 것으로 나타났다(신명희, 박승호, 서은희, 2005; 이선영, 봉미미, 김성일, 2016; 임성문, 박명희, 2010; Harrington, 2005; Kim & Seo, 2015; Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010). 이처럼 지연행동이 개인의 적응을 방해한다는 것이 밝혀짐에 따라 이를 개선할 수 있는 적절한 개입에 대한 연구도 강조되는 실정이다.

지연행동의 정의는 학자들마다 차이가 있지만, 과제의 시작과 완성을 미루며 그에 동반되는 주관적 불편감이 있다는 점은 공통적이다. Solomon과 Rothblum(1984)은 지연행동을 주관적 불편을

느낄 정도로 일을 불필요하게 미루는 행동이며 우리에게 친숙한 문제라고 정의했고, 김광숙(2006)은 주어진 과제나 활동을 시작하거나 완성하지 못하고 마감 시간까지 미룸으로써 심리적으로 걱정, 불안, 스트레스를 경험하는 것이라고 했다. 일부는 지연행동의 구성개념이 복합적이기에 이를 다차원적으로 이해하고자 노력했는데, Lay(1986)는 지연행동이 나타나는 영역에 따라 일반적 지연행동(*general procrastination*)과 학업적 지연행동(*academic procrastination*)으로 구분하여 정의했으며, 허효선, 임선영, 권석만(2015)은 학업적 지연행동을 과제의 시작을 미루는 학업적 착수지연과 과제의 완성을 미루는 학업적 완수지연으로 나누어 그 특성을 이해하고자 노력했다.

본 연구에서는 학업적 지연행동으로 어려움을 느끼는 대학생 중 특히 학업적 완수지연 특성을 지닌 대학생에 초점을 맞추었다. 학업적 완수지연은 과제를 시작했어도 실패나 부정적 피드백에 취약하고, 자신의 수행 능력을 의심하며 과제의 완수를 미루는 특성을 지니고 있다. 기존의 연구에서 지연행동의 발생과 유지에 영향을 미치는 것으로 밝혀진 여러 변인들 중 특히, 비합리적 두려움(김민정, 2012; Ellis & Knaus, 1977), 실패 공포(배대식, 2009; 추상엽, 임성문, 홍유표, 오지은, 2008; 한영숙, 2011; 한영철, 박은민, 2019), 자기효능감(남경득, 손은정, 2013; 송정은, 김희진, 2020)이 학업적 완수지연의 특성과 관련이 있을 것으로 여겨진다. Ellis와 Knaus(1977)는 과제에 대한 비합리적 두려움을 가지고 있다면 과제를 완수할 수 있다는 자신의 능력에 대해 확신하지 못하기 때문에 과제를 지연한다고 했고 이러한 비합리적 신념은 실패 공포로 이어질 수도 있다(이지원,

2016). 실패공포는 실패를 피하려는 동기 또는 성향으로 실패공포가 높은 사람은 지연행동을 자기 가치를 보호하기 위한 방어기제로 사용한다는 주장이 있다. 즉, 학업 장면에서 실패공포가 높은 학생들은 과제의 마감 시간이 다가올수록 불안과 걱정이 증가하고, 이때 과제를 회피하는 전략을 통해 불안이 경감되는 것을 경험하여 지연행동이 더욱 강화될 수 있다(Conroy, 2001; Ferrari & Tice, 2000). 자기효능감 또한 지연행동에 영향을 미치는 중요한 성격 변인 중 하나로, 자기효능감이 높은 경우 어려움이 있더라도 자신의 능력을 믿고 지속해서 과제를 해나가는 경향을 보일 것으로 예상되며 지연행동과 자기효능감 사이에 유의한 부적 상관이 있다는 것이 확인되었다(류지연, 2002; Ferrari, Parker, & Ware, 1992; Tuchman, 1991).

한편, 다수의 선행연구에서 지연행동을 개선하기 위한 개입방법들이 제안되고 있으나, 대부분 인지적 재구조화나 시간관리, 계획 세우기 등의 기술 학습을 포함하고 있으며 지연행동에 동반되는 심리적 고통은 적은 회기에서만 다루고 있다는 아쉬움이 있다(권선희, 2015; 서은희, 2006; 하영미, 유형근, 조용선, 2011; 함경애, 송부옥, 노진숙, 천성문, 2011). 지연행동은 단순히 기술의 부족이나 게으름의 문제가 아니라 다양한 요인의 복합적인 상호작용으로 발생한 결과로 보아야 하며 일부 선행연구에서는 정서와 정서조절이 지연행동과 밀접한 관련이 있다는 점을 강조하고 있다. 즉, 지연행동 개선을 위해서는 겉으로 드러나는 행동의 수정과 더불어 정서적 요인에 대한 접근이 필요할 것으로 여겨진다(김현이, 송민경, 2018; 한영철, 박은민, 2019; Eckert, Ebert, Lehr,

Sieland, & Berking, 2016; Greenberg, 2002). 이에 본 연구에서는 행동문제와 정서를 포괄적으로 다룰 수 있다고 기대되는 동기 중심의 개입법과 이완을 활용하여 정서적 측면에 보다 초점을 맞춘 개입방법을 비교해보고 지연행동에 대한 보다 효과적인 개입방법에 대해 모색해보고자 한다.

우선, 동기는 개인의 행동을 설명하는 심리학적 구성개념으로 행동을 일으키는 계기나 원인에 해당하며(한덕웅, 2005), '목표'와 '그것을 달성 혹은 유지하고자 하는 추동력'으로 구성된다(김정호, 2000a, 2000b, 2015; 김정호, 김선주, 1998, 2007). 김정호(2006)는 '동기상태이론'을 통해 스트레스와 웰빙을 동기의 상태로 설명했다. 동기상태이론에 따르면 스트레스는 동기가 좌절되거나 좌절될 것을 예상하는 상태이며, 웰빙은 동기가 충족되거나 충족될 것을 예상하는 상태로 정의된다. 이에 스트레스는 동기좌절 혹은 동기좌절이 예상되는 상태를 해소하여 관리할 수 있고, 동기충족이나 동기충족이 예상되는 상태를 추구하면 웰빙을 높일 수 있다고 본다. 이를 기초로 한 통합동기관리에서는 스트레스를 관리하고 증상을 치료하는 것에서 동기를 중점적으로 다룰 것을 강조했다(김정호, 2009, 2015). 즉, 동기 자체나 동기 상태의 변화를 통해 문제나 심리적 스트레스를 개선하고 관리하는 것이 통합동기관리의 주요 기제인 것이다. 김정호(2015)는 스트레스의 관리와 증상의 치료에 활용 가능한 인지 및 행동 기법들을 동기관리의 측면에서 네 가지 유형으로 분류했고, 이 동기관리의 유형을 적절하게 사용하여 동기좌절이나 동기좌절예상을 줄이고, 동기충족과 동기충족예상을 늘려 총체적 웰빙을 목표하는 것이 바람직하다고 보았다. 통합동기관리를 적용한 선행연

구를 살펴보면, 박수진, 김정호, 김미리혜(2017)의 연구에서는 지연행동으로 어려움을 겪는 여대생에게 동기관리 프로그램을 적용하여 지연행동과 불안이 감소하고 삶의 만족예상이 증가한 것을 확인했고, 장지혜, 김정호, 김미리혜(2017)는 학업과 진로 스트레스를 경험하는 대학생에게 통합동기관리를 적용하여 신체화, 우울, 분노 등의 스트레스 반응 감소, 삶의 만족 증진에 효과를 확인했다. 이에 동기에 초점을 둔 개입방법이 문제 행동의 개선과 스트레스 감소, 웰빙 증진에 효과가 있다는 것이 확인되었으며 다양한 영역에 적용할 수 있는 가능성이 시사되었다.

선행 연구를 바탕으로 본 연구에서는 학업적 완수지연 특성을 지닌 여대생에게 통합동기관리를 적용하여 문제 행동의 개선과 심리적 적응을 증진시키고자 했다. 통합동기관리를 지연행동 개선을 위해 활용한다면 다음과 같은 이점이 있을 것으로 생각된다. 우선, 지연행동이 유발되는 계기나 원인을 이해하고 자신의 행동을 자각하는 데 도움이 될 것이며, 동기를 관리하는 기술을 습득하여 지연행동에 영향을 미치는 요인을 조절하는 능력을 키울 수 있을 것으로 예상된다. 더불어 동기관리를 통해 동기 및 동기 상태의 변화, 스트레스 관리 등이 가능하기 때문에 지연행동에 동반되는 심리적 불편감에도 폭 넓게 개입할 수 있을 것으로 생각된다. 이에 실험집단에게는 박수진 등(2017)이 고안한 동기관리 프로그램을 수정, 보완하여 활용했고, 그 내용에는 동기 탐색, 내재적 동기와 성장동기 함양, 회피동기 감소 등에 대한 교육과 실습이 포함되어 있다.

더불어 본 연구에서는 점진적 근육이완법을 비교집단으로 하여 동기관리 프로그램과 함께

그 효과를 비교해보았다. 점진적 근육이완법(Progressive Muscle Relaxation)은 Jacobson에 의해 개발된 이완법으로 이완반응과 불안반응이 양립할 수 없다는 것을 전제로 하고 있다. 수의근을 이완시키면 불안이 감소되고 자율신경계 기능이 조절되며, 더 나아가 심리적 긴장도 해소될 수 있다고 했다. 선행 연구를 통해 점진적 근육이완법이 심장 박동 수 감소, 혈압 하강, 혈중 스트레스 호르몬의 감소와 같은 생리적 이완반응에 효과가 있으며, 이와 더불어 불안, 우울, 스트레스 감소 및 안녕감 증진, 삶의 질 향상, 정서의 긍정적 변화 등 심리적 이완 반응도 나타나는 것이 확인되었다(김인홍, 1999; 박숙현, 2005; Pawlow, 2002). 일부 선행연구에서는 지연행동 개선을 위한 프로그램을 구성 시, 지연행동과 관련한 불안을 다루는 목적으로 점진적 근육이완법을 활용하기도 했다(서은희, 2006; 하영미 외, 2011; 함경애 외, 2009). 본 연구에서 초점을 두고 있는 학업적 완수지연의 주요 특징은 과제를 시작하고도 자신의 수행에 대한 의심 및 부정적 피드백에 대한 걱정, 실패에 대한 두려움 등으로 지연행동이 유발된다고 보기 때문에 점진적 근육이완법을 통해 불안과 두려움을 다룬다면 지연행동을 개선하는데 도움이 될 것으로 예상된다.

따라서 본 연구에서는 동기관리 프로그램과 점진적 근육이완법이 학업적 완수지연 특성을 지닌 여대생의 지연행동 및 관련된 심리적 변인에 미치는 효과를 검증하고, 두 처치 방법의 효과 차이를 비교해보고자 한다.

방 법

참여자

서울 소재 여자대학교에 재학 중이며 학업 장면에서 지연행동을 문제로 인식하고 있는 여대생을 대상으로 했다. 참가자 모집은 총 2 회에 걸쳐 각각 약 2 주 동안 진행되었다. 참여를 희망하는 학생들에게는 허효선 등(2015)이 개발한 ‘학업적 착수-완수 지연척도(AICPS)’를 실시하여 학업적 완수지연의 특성이 있는 학생을 선별했다. 허효선 등(2015)의 연구에서 완수지연 문항의 평균이 2.57 ($SD=0.87$)인 점을 고려하여 본 연구에서는 완수지연 문항의 평균이 3.00 이상인 학생을 선별했고, 완수지연 평균이 기준을 넘으면서 착수지연의 평균과 1점 이상 차이가 나는 학생은 제외했다. 두 차례 모집을 통해 최종적으로 총 89명을 선별하여 동기관리 집단 30명, 점진적 근육이완법 집단 32명, 대기-통제 집단 27명으로 무선 할당했다. 대기-통제 집단에게는 추후 실험집단과 동일한 프로그램을 제공하기로 했으나, 추후 참가자들이 개인적 사유로 프로그램 참여에 어려움을 밝혀 통제집단으로 전환되었다. 모든 참가자들에게는 연구 내용 및 윤리적 내용이 포함된 설명문을 제공했고 동의 서명과 차후 보상에 대해 고지했으며 모든 측정을 마친 시점에 소정의 상품을 지급했다. 한편, 분석과정에서 2회 이상 결석하거나 결석 후 보충시간을 채우지 못한 인원 10명과 개인적 사유로 참여를 중단한 인원 11명, 사후 검사에 응답하지 않은 인원 7명은 결과 분석에서 제외했다. 이에 최종적으로 동기관리 집단 21명, 점진적 근육이완법 집단 20명, 통제집단 20명, 총 61명을

분석 대상으로 했다. 각 집단의 인구통계학적 특성은 표 1에 제시했다.

표 1. 집단 별 학년, 연령의 분포 및 비율

	동기 관리 ($n=21$)	점진적 근육 이완법 ($n=20$)	통제 ($n=20$)	전체 ($N=61$)	전체 비율 (%)
학년					
1	4	3	4	11	18.0
2	3	3	6	12	19.7
3	7	4	5	16	26.2
4	7	10	5	22	36.1
연령(단)					
20세 이하	8	4	9	21	34.4
21-22세	6	9	7	22	36.1
23세 이상	7	7	4	18	29.5

도구

학업적 착수-완수지연 척도 (Academic Initiation-Completion Procrastination Scale: AICPS). 대학생들의 학업적 지연행동을 평가하기 위해 허효선 등(2015)이 개발 및 타당화한 척도(AICPS)를 사용했다. 이 척도는 학업적 지연행동의 개념을 착수지연과 완수지연으로 세분화하여 측정할 수 있도록 구성되어 있다. 학업적 착수지연 11문항, 학업적 완수지연 7문항의 총 18문항이며, 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)으로 평정하도록 되어있고 점수가 높을수록 학업 장면에 지연행동을 많이 하는 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적일치도(Cronbach's α)는 .90이었다.

Aitken 지연행동 척도(Aitken Procrastination Scale: APS). Aitken(1982)이 대학생들의 지연행동을 측정하기 위해 제작한 척도로 학

업 장면에서의 지연행동을 평가하는 19개 문항으로 구성되어있다. 각 문항에 대해 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)으로 평정하며 측정된 점수가 높을수록 지연행동 성향이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 권정혜, 박재우(1998)에 의해 번안된 척도를 사용했다. 다만, 일정 기간 동안의 수검자의 행동을 측정하고자 하는 연구 목적에 따라 지시문의 일부를 수정했는데, “평소 자신과 얼마나 비슷한 지를 표시해주세요.”라는 척도의 지시문을 사전검사에서 “지난 6개월 동안의 자신의 행동과 얼마나 비슷했는지”를, 사후검사에서 “지난 2주 동안 자신의 행동과 얼마나 비슷했는지”를 평가하도록 수정하여 사용했다. 본 연구에서의 내적일치도(Cronbach's α)는 .81이었다.

부정적 평가에 대한 두려움 척도(Fear of Negative Evaluation Scale: FNE). Watson과 Friend(1969)가 30문항으로 개발한 것을 Leary(1983)가 전체점수와 .05이상 상관이 있는 12문항만 축약하여 재구성했다. 본 연구에서는 이정윤, 최정훈(1997)이 번안 및 타당화한 척도를 사용했다. 한국판 FNE는 타인으로부터 부정적 평가를 받는 것에 대한 두려움 정도를 측정하는 문항으로 구성되어 있으며, 총 12문항으로 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)으로 평정하고 점수가 높을수록 부정적 평가에 대한 두려움이 많은 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적일치도(Cronbach's α)는 .92이었다.

자기효능감 척도(General Self-Efficacy Scale). Ralf Schwarzer 와 Matthias Jerusalem(1993)이 개발하고 김정호(2000)가 번안한 척도를

사용했다. 총 10문항으로 구성되어 있으며, 1점(전혀 아니다)에서 4점(매우 그렇다)으로 평정하도록 되어있다. 본 연구에서의 내적일치도(Cronbach's α)는 .89이었다.

절차

서울 소재의 여자 대학교에서 2015년 10~12월과 2016년 3~5월 두 차례에 걸쳐 참가자 모집 및 프로그램을 진행했다. 참여를 희망하는 학생들은 연구자가 정한 기준에 따라 선별한 후 무선할당을 통해 동기관리 집단, 점진적 근육이완법 집단, 통제집단으로 할당하여 사전검사를 실시했다. 동기관리 집단과 점진적 근육이완법 집단은 각각 주 1회, 80분 내외의 프로그램을 6주간 진행했으며, 통제집단은 아무런 처치 없이 대기했다. 6주간의 프로그램 후 세 집단 모두 사후검사를 실시했고, 통제집단을 제외한 나머지 두 집단은 프로그램 종료 4주 후에 추후검사를 추가로 실시했다.

동기관리 집단에게는 박수진 등(2017)이 구성한 동기관리 프로그램을 수정, 보완하여 적용했으며 통합동기관리를 바탕으로 한 프로그램을 진행했던 선행연구들에서 6회기만으로도 유의한 효과가 확인되었기에 본 연구에서도 회기 수는 동일하게 유지하였다. 프로그램의 내용은 학업적 지연행동과 관련이 있는 동기에 초점을 맞추었으며 학업적 완수지연의 특성을 고려하여 학업장면에서 경험하는 스트레스, 불안, 두려움 등도 동기의 관점에서 살펴볼 수 있도록 했다. 참가자들은 지연행동 및 동기관리에 대한 교육을 듣고, 실제 생활에서 적용한 후 이에 대한 의견을 나누는 등의 활동을 했다. 점진적 근육이완법집단의 참가자들은

표 2. 동기관리 프로그램

회기	세부 내용
1	- 프로그램 구조화, 동의서 작성(OT) - 지연행동 교육 및 습관 점검하기 - 동기 개념 및 활성화 이해
2	- 지연행동 점검 및 교육 - 동기의 종류 분류해보기 - 동기상태이론, 외재적/내재적 동기 이해 - 동기 관찰/실천 일기
3	- 지연행동 점검 및 소감 나누기 - 최상위 동기인 '가치' 이해 및 탐색 - 성장 동기 이해 및 실천 계획 - 동기 관찰/실천 일지 작성
4	- 지연행동 점검 및 소감 나누기 - 동기 간 관계 이해 - 목표 행동과 그에 따른 동기 파악 - 동기 관찰/실천 일지 작성
5	- 지연행동 점검 및 소감 나누기 - 스트레스 동기 파악, 대처방법 교육 - 동기 관찰/실천 일지 작성
6	- 지연행동 점검 및 소감 나누기 - 회피 행동과 동기 파악 - 앞으로의 계획 세우기 및 소감문 작성

지연행동에 대한 교육과 더불어 점진적 근육이완법을 통해 지연행동과 관련이 있는 불안, 두려움을 다루는 법을 배우고 이를 실천했다. 회기 별 프로그램 구성은 표 2와 표 3에 제시했다.

분석방법

선별된 참가자들 중 학업적 완수지연 특성만 높은 학생과 학업적 완수, 착수지연이 모두 높은 학생이 포함되어 있었다. 이에 대상의 특성에 따른 프로그램 효과의 차이 유무를 검토하기 위해 대상에 따른 사전-사후 차이 값에 대해 독립표본 *t*-검증을 실시했고, 처치 효과 분석에 앞서 세 집단의 동질성 여부를 검토하기 위해 인구통계학적 변인 및 모든 종속변인의 척도 점수에 대해 χ^2 -검

표 3. 점진적 근육이완법 프로그램

회기	세부 내용
1	- 프로그램 구조화, 동의서 작성(OT) - 지연행동 교육 및 습관 점검하기 - 점진적 근육이완법 교육 및 실습
2	- 지연행동 점검 및 교육 - 점진적 근육이완법 실천경험 나누기 - 점진적 근육이완법 교육 및 실습 - 점진적 근육이완법 실천 일지 과제
3	- 지연행동 점검과 점진적 근육이완법 실천경험 나누기 - 점진적 근육이완법 교육 및 실습 - 점진적 근육이완법 실천 일지 과제
4	- 지연행동 점검과 점진적 근육이완법 실천 경험 나누기 - 지연행동을 할 때 자신의 생각 관찰 - 점진적 근육이완법 실습 - 점진적 근육이완법 실천 일지 과제
5	- 지연행동 점검과 점진적 근육이완법 실천 경험 나누기 - 미루지 않고 성취했던 경험 나누기 - 지연행동과 정서 관찰하기 - 점진적 근육이완법 실습 - 점진적 근육이완법 실천 일지 과제
6	- 지연행동 점검 - 점진적 근육이완법 실천 경험 나누기 - 점진적 근육이완법 실습 및 질문 - 앞으로의 계획 세우기 및 소감문 작성

증 및 일원분산분석을 실시했다. 다음으로 시기와 집단 간의 상호작용을 확인하고자 세 집단의 사전, 사후검사 점수로 반복측정 다변량 분산분석 (Repeated Measures MANOVA)을 실시했다. 마지막으로 통제집단을 제외한 나머지 두 집단의 사전, 사후, 추후 점수에 대한 분산분석을 실시하여 측정시점별 차이를 자세히 알아보고 각 프로그램의 효과 유지를 확인하고자 했다. 본 연구의 모든 자료 분석에는 SPSS 21.0을 사용했다.

결 과

선별대상에 따른 차이 검증

선별된 대상에는 학업적 지연행동의 하위요인 중 완수지연만 높은 대상과 완수지연이 높으면서 착수지연도 함께 높은 대상이 포함되어 있었다. 이에 처치 효과 분석에 앞서 프로그램의 효과가 대상의 특성에 따른 차이가 아닌 것을 확인하기 위해 대상별 사전-사후의 차이 값으로 독립표본 *t*-test를 실시했다. 그 결과, 모든 종속변인에서 두 대상 간 차이가 없는 것이 확인되어 두 대상이 지닌 특성 차이가 프로그램 효과에는 영향을 미치지 않는 것을 확인했고 결과는 표4에 제시했다.

표 4. 대상에 따른 각 종속변인의 사전-사후 차이 값에 대한 *t*-검증 결과

변인	대상 1	대상 2	<i>t</i>	<i>p</i>
	(<i>n</i> = 36)	(<i>n</i> = 25)		
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)		
지연행동	-8.81 (10.16)	-13.32 (10.00)	1.72	.10
부정적 평가에 대한 두려움	-2.36 (6.55)	-4.40 (6.24)	1.22	.23
자기효능감	1.67 (3.92)	2.00 (3.69)	-.34	.74

주, 대상 1= AICPS의 완수지연 평균 3.00이상, 완수지연 평균 > 착수지연 평균
 대상 2= AICPS의 완수지연 평균 3.00이상, 완수지연 평균 < 착수지연 평균(평균차이 1점 이하)

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

동질성 검증

실험효과 분석 전 세 집단의 동질성 여부를 검토를 위해 인구통계학적 변인 및 모든 종속변인

측정치에 대한 χ^2 -검증 및 일원분산분석을 실시했다. 그 결과 모든 변인에서 집단 간 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 사전 동질성을 확인했고 그 결과는 표 5에 제시했다.

추가적으로 최종 분석에서 28명은 결석, 자발적 중단, 사후검사 무응답의 이유로 중도탈락자로 분류하여 분석에서 제외했다. 이에 프로그램을 최종적으로 이수한 집단과 중도탈락집단 간 동질성 여부를 검토하기 위해 모든 종속변인 측정치에 대한 독립표본 *t*-test를 실시했다. 그 결과 모든 변인에서 집단 간 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 동질성을 확인했고 그 결과는 표 6에 제시했다.

표 5. 각 집단의 인구통계학적 특성과 동질성 검사

변인	동기 관리 (<i>n</i> = 21)	점진적 근육이완법 (<i>n</i> = 20)	통제 집단 (<i>n</i> = 20)	<i>F</i> 또는 χ^2	<i>p</i>
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)		
학년	-	-	-	4.28	.64
연령	21.86 (2.74)	21.95 (1.82)	20.55 (1.61)	23.54	.17
지연행동	67.10 (8.77)	67.45 (7.78)	62.55 (11.03)	1.74	.18
부정적 평가에 대한 두려움	40.81 (9.14)	43.30 (10.47)	40.90 (7.43)	.50	.61
자기효능감	26.38 (5.87)	27.00 (4.01)	26.35 (3.22)	.13	.88

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

표 6. 프로그램 최종이수 집단과 중도탈락 집단의 인구통계학적 특성과 동질성 검사

변인	대상 1 (<i>n</i> = 61)	대상 2 (<i>n</i> = 28)	<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)		
학년	-	-	1.48	.14
연령	21.46 (2.19)	21.14 (2.19)	.63	.53
지연행동	65.72 (9.39)	66.89 (7.43)	-58	.56
부정적 평가에 대한 두려움	41.66 (8.91)	43.50 (8.96)	-91	.37
자기효능감	26.57 (4.47)	26.68 (4.06)	-.11	.92

주, 대상 1= 프로그램 최종 이수 / 대상 2= 중도탈락
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

세 집단의 종속변인에 대한 효과 검증

동기관리 프로그램과 점진적 근육이완법 프로그램이 지연행동, 부정적 평가에 대한 두려움, 자기효능감에 미치는 효과를 검증하기 위해 사전-사

후시기에 따른 집단 간 분산분석을 실시했다. 분석에 사용된 집단 간 사전-사후 점수의 평균 및 표준편차와 분산분석 결과는 표 7과 같다. 먼저 지연행동의 경우 집단과 시기의 상호작용이 통계적으로 유의했고, $F(2, 58)=34.09, p < .001$, 시기의 주효과도 유의한 것이 확인되었다, $F(1, 58)=135.95, p < .001$. 보다 구체적인 차이를 살펴보기 위해 *Scheffé* 검증을 실시했다. 그 결과 동기관리 집단과 점진적 근육이완법 집단이 통제 집단에 비해 지연행동이 더 유의하게 감소했으며 두 집단 간 차이는 유의하지 않은 것으로 확인되었다.

부정적 평가에 대한 두려움의 경우 집단과 시기의 상호작용이 통계적으로 유의했고, $F(2, 58)=3.26, p < .05$, 시기에 따른 효과도 유의하여 $F(1, 58)=15.75, p < .001$, 측정시기에 따라 부정적 평가에 대한 두려움의 변화가 집단 간 차이가 있는 것으로 확인되었다. *Scheffé* 검증 결과, 동기관리 집단이 통제집단보다 부정적 평가에 대한

표 7. 세 집단에 따른 지연행동, 부정적 평가에 대한 두려움, 자기효능감의 평균과 표준편차 및 분산분석 결과

변인		동기관리 (<i>n</i> = 21)	점진적 근육이완법 (<i>n</i> = 20)	통제집단 (<i>n</i> = 20)	집단(A)	시기(B)	A×B	Post-hoc test
		<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)				
지연행동	사전	67.10(8.77)	67.45(7.78)	62.55(11.03)	1.37	135.95***	34.09***	a>c b>c
	사후	51.00(5.56)	51.80(4.55)	62.60(9.10)				
부정적 평가에 대한 두려움	사전	40.81(9.14)	43.30(10.17)	40.90(7.43)	.96	15.75***	3.26*	a>c
	사후	35.48(8.39)	39.60(8.72)	40.45(7.39)				
자기 효능감	사전	26.38(5.87)	27.00(4.01)	26.35(3.22)	.62	14.80***	4.46*	a>b
	사후	30.05(4.38)	27.50(4.12)	27.50(3.29)				

주, a= 동기관리 집단, b=점진적 근육이완법 집단, c=통제 집단
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

두려움이 더 유의하게 감소했으며, 점진적 근육이완법 집단과 통제집단 간에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

마지막으로 자기효능감에서도 집단과 시기의 상호작용이 통계적으로 유의했고, $F(2, 58)=4.46$ $p<.05$, 시기에 따른 효과도 유의했다, $F(1, 58)=14.80$ $p<.001$. 즉, 측정시기에 따른 자기효능감의 변화가 집단 간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. *Scheffé* 검증 결과 동기관리 집단이 점진적 근육이완법 집단보다 자기효능감이 더 유의하게 증가한 것으로 나타났다. 점진적 근육이완법 집단과 통제집단 간에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

동기관리, 점진적 근육이완법 프로그램의 효과 유지 검증

통제집단을 제외한 동기관리 집단, 점진적 근육이완법 집단은 처치 효과가 유지되는지 알아보기 위해 프로그램 종료 4주 후 추후검사를 실시했고, 집단별 사전, 사후, 추후 점수에 대해 분산분석을 실시했다. 다만, 동기관리 집단에서 2명, 점진적 근육이완법 집단에서 2명씩 총 4명은 추후검사에 응답하지 않아 이들의 데이터는 제외하고 분석했으며, 그 결과는 표 8에 제시했다. 우선, 동기관리 집단은 지연행동, $F(2, 36)=66.60$, $p<.001$, 부정적 평가에 대한 두려움, $F(2, 36)=13.20$, $p<.001$, 자기효능감, $F(2, 36)=9.26$, $p<.01$ 이 측정 시기에 따라

표 8. 동기관리 집단과 점진적 근육이완법 집단의 사전, 사후, 추후 검사에 대한 분산분석 결과

변인		<i>M(SD)</i>	<i>F</i>	Post-hoc test	
동기관리 (<i>n</i> =19)	지연행동	사전	68.00(8.74)	66.60***	a>b a>c
		사후	51.11(5.21)		
		추후	50.53(7.28)		
	부정적 평가에 대한 두려움	사전	40.68(9.48)	13.20***	a>b a>c
		사후	35.05(8.37)		
		추후	35.42(9.08)		
	자기효능감	사전	26.37(6.17)	9.26**	a>b a>c
		사후	30.16(4.59)		
		추후	30.47(5.17)		
점진적 근육이완법 (<i>n</i> =18)	지연행동	사전	67.00(8.01)	59.32***	a>b a>c
		사후	51.72(4.25)		
		추후	52.83(7.78)		
	부정적 평가에 대한 두려움	사전	45.50(7.70)	6.03**	a>b
		사후	40.72(6.85)		
		추후	39.56(9.33)		
	자기효능감	사전	26.78(3.64)	2.36	-
		사후	27.78(3.74)		
		추후	28.50(3.90)		

주, a=사전, b=사후, c=추후
* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

유의한 차이가 나타났다. 구체적인 차이를 살펴보기 위해 Bonferroni 사후 검정을 실시한 결과, 지연행동과 부정적 평가에 대한 두려움은 사전대비 사후검사에서 유의한 감소가 확인되었고, 그 효과는 추후검사까지 지속되었다. 자기효능감은 사전 대비 사후검사에서 유의한 증가가 확인되었고, 그 효과는 추후검사까지 지속된 것으로 나타났다. 한편, 점진적 근육이완법 집단은 지연행동, $F(2, 34)=59.32, p<.001$, 부정적 평가에 대한 두려움, $F(2, 34)=6.03, p<.01$ 에서 측정 시기에 따른 유의한 차이가 확인되었다. 구체적인 차이를 살펴보기 위해 Bonferroni 사후 검정을 실시한 결과, 지연행동에서 사전대비 사후검사에서 유의한 감소가 확인되었고 그 효과는 추후검사까지 지속되었다. 부정적 평가에 대한 두려움에서는 사전대비 사후검사에서 유의한 감소가 확인되었지만, 추후 검사에서는 통계적으로 유의한 수준의 감소가 유지되지 않았다. 평균점수로는 오히려 사후검사보다 추후검사에서 더 감소했음에도 불구하고 통계적으로는 유의한 차이를 보이지 못한 것은 참가자들 내에서의 효과차이가 더 커졌기 때문으로 보인다.

논 의

본 연구는 동기관리와 점진적 근육이완법을 학업적 완수지연 특성을 지닌 여대생에게 적용하여 지연행동, 부정적 평가에 대한 두려움, 자기효능감에 미치는 영향을 확인하고 두 프로그램의 효과를 비교하고자 했다. 그 결과, 두 집단 모두 통제 집단과 비교하여 지연행동에서 유의한 감소가 확인되었다. 동기관리 집단의 경우 참가자들은 지연

행동과 관련한 자신의 동기를 자각하고 이를 건 강한 동기로 조절하는 능력이 증진됨으로써 지연 행동이 감소한 것으로 예상된다. 참가자들의 보고에 따르면 교육내용과 과제를 통해 지연행동을 하게 되는 동기를 알아차리고, 적절히 조절하는데 도움이 되었다고 보고했다. 특히, 동기를 조절하는 과정에서는 내재적 동기와 성장 동기를 많이 활용한 것이 관찰되었고, 이를 통해 목표 행동을 구체화하거나 과제에 대한 부담감이 줄어드는 것을 경험했다고 보고했다. 이는 동기조절을 통해 학습 과제를 자신의 삶과 관련시켜 과제의 가치 및 흥미를 높이는 전략으로 사용하거나 숙달 목표를 상기시키는 전략으로 사용했다는 선행연구(김영영, 2006; 박수진 외, 2017; Sansone, Weir, Harpster, & Morgan, 1992; Wolters, 1998)의 결과와도 일치한다. 더불어 점진적 근육이완법 집단에서도 지연행동의 감소 효과가 있었는데, 이는 이완법을 통해 지연행동을 유발하는 부적정서를 다루고 대처하는 능력이 향상되었기 때문으로 보인다. 선행연구에 따르면 행동을 할 때 경험하는 부적 정서는 그 행동과정을 멈추게 하는 역할을 하기 때문에 지연행동과 정서는 서로 밀접한 관련이 있으며 부적 정서를 조절하는 개입은 지연행동을 개선할 수 있는 핵심 전략 중 하나로 언급되기도 한다(김현이 외, 2018; Eckert et al., 2016; Ferrari, 1995; Greenberg, 2002; Solomon et al., 1984). 실제로 점진적 근육이완법 집단의 참가자들은 이완법을 실천하며 지연행동과 관련한 부정적 생각과 감정이 완화되고 편안한 마음으로 다시 과제에 집중할 수 있었다고 보고했다. 두 집단 모두 프로그램 종료 4주 후에도 지연행동의 감소 효과가 유지된 것을 확인할 수 있었다. 다만,

동기관리 집단은 사전에서 추후검사까지 지속적인 감소가 확인된 반면, 점진적 근육이완법 집단은 사후검사 이후 지연행동 점수가 약간 상승하였다. 이러한 차이는 동기관리가 점진적 근육이완법에 비해 장소나 상황에 영향을 받지 않아 지연행동을 하는 그 순간에 바로 적용이 가능하다는 이점이 있기 때문으로 생각된다. 실제로 참가자들은 점진적 근육이완법 실천 시 장소나 상황에 제약이 아쉽다고 했으며 혼자 실천하는 것의 어려움을 보고했다.

부정적 평가에 대한 두려움은 동기관리 집단이 통제집단에 비해 유의한 감소를 보였고, 그 효과는 추후검사까지 유지되었다. 점진적 근육이완법 집단의 경우 실험 및 통제집단과 유의한 차이가 나타나지 않았다. 다만, 집단 내 측정 시기에 따른 비교 결과에서 사전대비 추후검사까지 평균점수가 감소되는 양상을 보였고 사전대비 사후검사에서 유의한 감소가 확인되었으나 추후검사에서는 통계적으로 유의한 수준에서의 감소가 유지되지 않았다. 즉, 두 개입방법 모두 부정적 평가에 대한 두려움이 감소되는 긍정적인 측면이 있었으나 동기관리 집단의 감소 효과가 좀 더 효과적이고 지속적인 것으로 여겨진다. 선행연구에 따르면 평가에 대한 두려움이 지연행동에 영향을 주는 것에 있어 비합리적 신념이 중요한 역할을 한다는 것이 확인되었고, 부정적 평가에 대한 두려움과 비합리적 신념 간 관련성이 검증되었다(류윤선, 이아라, 2017; 설희정, 이동귀, 배병훈, 2014). 동기관리 집단은 프로그램을 통해 학습장면에서 발생할 수 있는 과도하고 비합리적인 동기를 파악하고 대처하는 방법을 습득 및 실천하였다. 그 결과 지연행동을 유발하는 부적절한 동기 및 인지를 깨

닫고 수정할 수 있었고 더 나아가 불안, 두려움과 같은 부정 정서 감소에도 효과를 가져왔을 것으로 보인다. 한편, 점진적 근육이완법 집단의 경우 지연행동을 할 때 이완법을 실천하게 했는데 이는 지연행동과 관련된 평가 불안, 스트레스 감소에 긍정적인 역할을 했다고 여겨진다. 또한 이완법은 인지적 주의 전환을 내재하고 있는 측면이 있어 지연행동 시 지니게 되는 바람직하지 않은 사고로부터 주의를 전환을 하는 것에도 도움이 되었을 것으로 보인다. 다만, 이완법은 동기관리와 달리 비합리적인 신념이나 생각을 구체적으로 분석하고 대처하지는 않기 때문에 그 효과에서 차이가 발생한 것으로 추론할 수 있다.

마지막으로 자기효능감은 점진적 근육이완법과 비교하여 동기관리 집단에서만 유의한 증가를 보였고 그 효과는 추후검사까지 유지되었다. 이러한 결과는 동기관리를 통해 자신의 행동을 통제할 수 있다는 것을 깨닫고 실천을 통해 목표 달성, 학업 성취도 상승, 자신감 증진, 칭찬 등의 긍정적 경험을 하게 되며 참가자들의 동기충족, 동기충족 예상 상태가 증진되었기 때문으로 여겨진다.

이러한 결과들을 살펴볼 때, 본 연구는 다음과 같은 점에서 의의를 갖는다. 첫째, 지연행동의 개선을 위한 개입방법을 고려함에 있어 행동 수정과 더불어 이면에 있는 정서적 요인을 살피고 이를 조절하는 전략의 중요성을 조명하고자 시도했다. 둘째, 지연행동으로 어려움을 겪는 대학생들에게 동기관리와 점진적 근육이완법을 적용하여 지연행동과 이에 동반되는 심리적 불편감 개선에 도움을 주었다는 것에 의의가 있다. 셋째, 동기관리에 초점을 둔 집단과 점진적 근육이완법에 초점을 둔 집단을 비교하여 행동의 원인이 되는 동

기의 탐색 및 동기관리가 문제 행동과 심리적 변인의 개선에 긍정적이고 지속적인 효과가 있다는 것을 확인했다. 추가적으로 참가자들은 동기관리를 일상생활의 다양한 영역(다이어트, 운동, 대인관계 등)에 적용하여 긍정적 변화를 경험했다고 보고한 바, 여러 영역에 적용 가능한 동기관리의 유용성을 예상할 수 있었다. 넷째, 본 연구에서는 지연행동의 유형을 세분화하여 완수지연 특성을 지닌 대상에게 프로그램을 실시했고 이는 지연유형을 고려한 연구를 진행했다는 점에서 의의가 있었다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에서 고려되어야 할 점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 연구자와 프로그램 진행자가 동일인이었다는 점에서 한계가 있으므로 추후 연구에서는 이를 분리하여 진행할 필요가 있다. 둘째, 연구의 참가자는 서울 소재 1개 대학교의 여학생으로만 이루어졌기 때문에 지역과 성별의 특성이 가외변인으로 작용했을 가능성이 있으며 모든 대학생에게 일반화하는 것에는 제한이 시사된다. 셋째, 지연행동의 측정에 자기보고식 설문지 외에 과제의 진행 시간, 중단 사유 등 객관적 측정치를 활용하지 못했다. 이에 추후 연구에서는 이에 대한 보완을 통해 행동 변화와 관련한 보다 객관적인 자료를 확보할 필요가 있겠다. 더불어 동기관리 프로그램을 적용 시 동기 변인의 구체적인 변화를 확인할 수 있도록 이와 관련한 척도의 보완이 필요할 것이다. 넷째, 지연행동을 가진 대상의 특성 상 프로그램에 대한 지속적인 참여를 이끌어 내는 것에도 일부 어려움이 있었다. 본 연구에서 보상 등의 수단을 활용했음에도 한계가 있었던 바, 추후 연구에서는 참여에 대한 자발적인 동기를 키울 수 있는 방안

을 모색하여 보다 효과적인 프로그램을 구성하도록 보완할 필요가 있겠다. 마지막으로 지연행동은 복합적인 요인에 영향을 받고 그 유형 또한 다양하게 분류될 수 있다. 이에 지연행동을 보다 세분화시키는 연구와 더불어 대상에 대한 깊이 있는 이해를 바탕으로 하는 다양한 개입방법을 개발하고 검증하기 위한 노력이 필요하겠다.

참 고 문 헌

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

권선희 (2015). 학업적 지연행동 감소 프로그램이 대학생의 학업적 지연행동에 미치는 효과. *경북대학교 대학원 석사학위 청구논문*.

권정혜, 박재우 (1998). 과제의 자아 위협도와 완벽주의가 과제 지연행동에 미치는 영향. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 1998(1), 105-119.

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

김민정 (2012). 평가염려 완벽주의가 지연행동에 미치는 영향: 문제해결능력 지각과 시간적 거리 지각의 매개효과. *대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문*.

김은영 (2006). 대학생 동기조절 훈련 프로그램의 개발 및 효과. *서울여자대학교 대학원 박사학위 청구논문*.

김인홍 (1999). 사무직 근로자에 대한 운동요법과 이완요법이 스트레스 반응으로 카테콜라민과 심박수에 미치는 영향. *기본간호학회지*, 6(2), 240-254.

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

- 김정호 (2000b). 스트레스의 원인으로 작용하는 동기 및 인지. *학생생활연구*, 16, 1-26.
- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. *한국심리학회지 건강*, 11(2), 453-484.
- 김정호 (2009). 통합동기관리 혹은 통합동기치료: 인지행동치료의 새로운 흐름의 이해. *한국심리학회지: 건강*, 14(4), 677-697.
- 김정호 (2015). *생각바꾸기: 동기인지행동치료를 통한 스트레스-웰빙 관리*. 서울: 불광출판사.
- 김정호, 김선주 (1998). *스트레스의 이해와 관리*. 서울: 도서출판 아름다운 세상.
- 김정호, 김선주 (2007). *스트레스의 이해와 관리(개정증보판)*. 서울: 시그마프레스.
- 남경덕, 손은정 (2013). 자기조절학습이 학업 성취도에 미치는 영향: 지연행동의 매개효과 검증. *청소년시설행경*, 11(4), 41-50.
- 류운선, 이아라 (2017). 부정적 평가에 대한 두려움이 대학생의 학업지연행동에 미치는 영향: 비합리적 신념의 매개효과 검증. *열린교육연구*, 25(2), 21-41.
- 류지연 (2002). 자기효능감 및 완벽주의 성향과 지연행동과의 관계. *서강대학교 교육대학원 석사학위 청구논문*.
- 박수진, 김정호, 김미리혜 (2017). 동기관리 프로그램이 여대생의 지연행동, 불안, 우울 및 주관적 웰빙에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(1), 39-60.
- 박숙현 (2005). 점진적 근육이완요법이 기능성 소화불량 증 환자 (Functional dyspepsia) 의 우울, 불안 및 증상 정도에 미치는 영향. *성균관대학교 임상간호 대학원 석사학위 청구논문*.
- 배대식 (2009). 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향: 학업 동기의 매개 효과를 중심으로. *한국상담심리학회 연차학술발표대회 논문집*, 462-463.
- 서은희 (2006). *학업적 지연행동 극복 프로그램개발 및 효과 연구*. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 설희정, 이동귀, 배병훈 (2014). 중학생의 사회부과 완벽주의가 대인불안에 이르는 경로 탐색. *한국심리학회지: 학교*, 11(2), 335-356.
- 송정은, 김희진 (2020). 지연행동 관련 변인의 효과에 관한 메타분석. *한국산학기술학회 논문지*, 21(4), 479-489.
- 신명희, 박승호, 서은희 (2005). 자기조절학습과 지연행동과의 관계. *교육연구* 43(4), 277-292.
- 이선영, 봉미미, 김성일 (2016). 교실목표구조와 학업지연행동의 관계: 학업적 자기효능감과 성취목표의 매개 효과. *한국교육학연구*, 22(3), 31-66.
- 이정운, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도(k-sad, k-fne)의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 임상*, 16(2), 251-264.
- 이지원 (2016). *지각된 부모양육태도와 학업지연행동의 관계*. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 이진주 (2016). *대학생의 자기효능감과 자기조절학습전략이 능동/수동지연행동에 미치는 영향*. 명지대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 임성문, 박명희 (2010). 위험회피 기질과 부모의 심리적 통제가 만성적 지연행동에 미치는 영향: 자기결정성의 매개효과. *사회과학연구*, 27(2), 127-146.
- 장지혜, 김정호, 김미리혜 (2017). 동기관리 프로그램이 학업 및 진로 스트레스를 지닌 여대생의 스트레스 반응, 자기효능감 및 주관적 웰빙에 미치는 영향. *스트레스연구*, 25(4), 317-325.
- 추상엽, 임성문, 홍율표, 오지은 (2008). 실패공포와 학업적 지연행동 간의 관계: 회피목표, 인지적 의지통제의 매개효과와 부모의 심리적 통제, 부모의 성취압력의 조절효과. *연차학술발표대회 논문집*, 344-345.
- 하영미, 유형근, 조용선 (2011). 초등학교 고학년의 학업적 지연행동 개선을 위한 집단상담 프로그램 개발. *교원교육*, 27(3), 113-132.
- 한덕용 (2005). *인간의 동기심리*. 서울: 박영사.
- 한영숙 (2011). 완벽주의, 자기효능감, 실패공포가 학업지연행동에 미치는 영향. *청소년학연구*, 18(4), 277-299.
- 한영철, 박은민 (2019). 대학생이 지각한 부와 모의 심리적 통제와 지연행동 관계에서 실패공포의 매개효과. *복지상담교육연구*, 8(1), 163-182.

- 함경애, 송부옥, 노진숙, 천성문 (2011). 남자 중학생을 위한 학업적 지연행동 극복 프로그램 개발과 효과. *상담학연구*, 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, USA.
- Conroy, D. E. (2001) Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The performance failure appraisal inventory (PFAI). *Anxiety, Stress and Coping*, 14(4), 431-452,
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination: How to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. New York: Institute for Rational Living.
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B., & Berking, M. (2016). Overcome procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination. *Learning and Individual Differences*, 52, 10-18.
- Ferrari, J. R., Diaz-Morales, J. F., O'Callaghan, J., Diaz, K., & Argumedo, D. (2007). Frequent Behavioral Delay Tendencies By Adults: International Prevalence Rates of Chronic Procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(4), 458 - 464.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., Parker, J. T., & Ware, C. B. (1992). Academic procrastination: Personality correlates with Myers-Briggs types, self-efficacy, and academic locus of control. *Journal of Social Behavior and Personality*, 7, 495-502.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73-83.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12(2), 154-189.
- Harrington, N. (2005). It's too difficult! frustration intolerance beliefs and procrastination. *Personality and Individual Differences*, 39(5), 873-883.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Difference*, 82, 26-33.
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20(4), 474-495.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375.
- Pawlow, L. A., & Jones, G. E. (2002). The impact of abbreviated progressive muscle relaxation on salivary cortisol. *Biological Psychology*, 60(1), 1-16.
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203-212.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394.
- Sansone, C., Weir, C., Harpster, L., & Morgan, C. (1992). Once a boring task always a boring task? Interest as a self-regulatory mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 379-390.

- 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 quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94.
- Tuchman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement, 51*(2), 473-480.
- Wolters, C. A. (1998). Self-regulated learning and college students' regulation of motivation. *Journal of Educational Psychology, 90*(2), 224-235.

원고접수일: 2020년 10월 29일

논문심사일: 2020년 11월 22일

게재결정일: 2021년 1월 21일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2021. Vol. 26, No. 2, 335 - 351

The Effects of a Motivation Management Program on Procrastination and Its Related Psychological Factors in Female University Students

Mi-Seon Kim
Sevrance Hospital

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

The purpose of this study was to prove the effect of a Motivation Management Program and Progressive Muscle Relaxation on procrastination and its related psychological factors in female university students. The participants of this study were university students who reported engaging in problematic procrastination. A total of 21 students were assigned to the motivation management group, 20 students were assigned to the progressive muscle relaxation group, and 20 students were assigned to the control group. Both the Motivation Management program and Progressive Muscle Relaxation program were administered for 6 sessions. All three groups completed the questionnaires at the pre- and post-treatment timepoints. In addition, the motivation management group and the progressive muscle relaxation group completed a 4 weeks follow-up test. As the measurement tools, the researcher used the Aitken Procrastination Scale, Fear of Negative Evaluation Scale, and the General Self-Efficacy Scale. The results were as follows: procrastination was significantly decreased in both the motivation management group and the progressive muscle relaxation group compared to the control group, and the effect persisted at the follow-up test. Fear of negative evaluation was significantly decreased in the motivation management group compared to the control group, and self-efficacy was significantly increased in the motivation management group compared to the progressive muscle relaxation group. Finally, the implications of this study and suggestions for future research were discussed.

Keywords: motivation management, progressive muscle relaxation, academic procrastination