

간호대학생의 시간관리 행동유형과 자기효능감

김현영¹ · 김세영¹ · 서향원² · 소은혜²

¹ 을지대학교 간호대학 전임강사, ² 을지대학교 간호대학 학생

Time Management Behavior and Self-Efficacy in Nursing Students

Kim, Hyun-Young¹ · Kim, Se Young¹

Seo, Hyang-won² · So, Eun-Hye²

¹ Full-time Lecturer, College of Nursing, Eulji University

² Student, College of Nursing, Eulji University

주요어

시간관리, 자기효능감

Key words

Time management,
self-efficacy

Correspondence

Kim, Se Young
College of Nursing,
Eulji University
143-5, Yougdu-dong, Jung-gu,
Daejeon, Korea
Tel: 42-259-1718
Fax: 42-259-1709
E-mail: sarakimk@eulji.ac.kr

투 고 일: 2011년 5월 2일
수 정 일: 2011년 6월 8일
심사완료일: 2011년 8월 3일

Abstract

Purpose: This study was done to explore time management behavior and self-efficacy in nursing students and to analyze the correlations between time management behavior and self-efficacy. **Methods:** The data were collected from May 12 to 20 2010 using self-report questionnaires about time management behavior and self-efficacy of nursing students. The data from 508 students were analyzed using descriptive analysis, K-means clustering, and one-way ANOVA. **Results:** The mean score for time management behavior was 3.03 ± 1.11 out of a possible 5, and self-efficacy was 3.65 ± 0.42 out of a possible 6. Four groups were identified according to time management behavior. The four groups were significantly different on self-efficacy total ($p < .05$) and self-regulatory efficacy ($p = .005$). The group with the highest score for time management had the highest score for self-efficacy. **Conclusions:** The results of the study indicate that time management behavior styles are related to self-efficacy for nursing students. Therefore, time management education programs based on the time management behavior styles are needed to increase self-efficacy in nursing students.

서 론

1. 연구의 필요성

시간관리는 자기관리의 한 부분으로 서두르지 않고 삶을 효과적으로 운영하는 예술이다(Kim et al., 2009). 최근 급변하는 사회에서 가치 있는 일에 시간을 투자하는 시간관리는 누구에게나 중요하지만, 학업으로 바쁘게 보냈던 중·고등학생 시절에 비해 상대적으로 많아진 시간을 효과적으로 관리해야하는 대학생에게 더욱 중요하다. 대학생들은 새로운 변화에 적응하면서 동시에

미래 사회의 일원으로 성장하기 위해서 자신에게 주어진 역할과 책임 그리고 환경의 변화에 따라 자신의 시간을 규모 있게 관리하기 위한 가치관을 형성하는 매우 중요한 시기이다(Hong, 2004; Seo & Doo, 2007).

시간관리는 개인이 원하는 목표를 달성하고 스트레스를 감소하기 위하여 효율적으로 시간을 사용하는 방법을 개발하고 체계화하는 것으로서 계획된 행동을 의미한다(Claessens, van Eerde, Rutte, & Roe, 2007; Zampetakis, Bouranta, & Moustakis 2010). 개인의 시간관리 행동을 설명하는 세부 내용에는 다양한 요소들이 있으며, 시간관리 행동은 목적 의식성, 계획성, 현재 지향성,

시간 지각 요인, 대인관계 지향성과 평가성 등으로 설명된다(Chae, 2005; Murdrack, 1997; Yoon & Kim, 2007). 바람직한 시간관리를 규명하기 위해서는 시간관리의 요소를 종합적으로 고려해야 하며, 이를 위하여 시간관리 행동유형을 분류하는 연구들이 시도되고 있다. Covey, Merrill과 Merrill(2006)은 시간관리 방법과 지향성을 기준으로 시간관리 행동을 4가지 유형으로 분류하였으며, Chae(2005)는 시간관리 행동을 하위요인인 계획성, 대인관계지향성, 긴급성을 기준으로 4가지 유형으로 분류하였다. Doo(2007)는 시간관리의 중요성과 긴급성을 고려한 시간 매트릭스를 사용한 유형 분류를 시도하였다. 이러한 시간관리 행동유형에 관한 연구를 통해 유형별 특성 및 바람직한 시간관리 유형을 제시할 수 있으며, 시간관리 행동유형에 따른 시간관리 전략을 제시할 수 있다.

간호대학생은 수업과 임상실습을 병행하여 평균 130학점 이상의 학점을 이수해야 하고 실습과정에서 환자 간호에 대한 무거운 책임감, 지식 및 경험의 부족, 환자와의 관계 형성 등 많은 어려움과 스트레스를 경험하게 된다(You, Chang, Choi, & Park, 2008). 또한 간호대학생은 졸업 후에 병원에 취업하여 3교대 근무와 담당 간호업무에 근무시간 내에 신속하게 처리해야 하는 스트레스로 인해 소진을 경험하기도 한다(Yoon & Lee, 2003). 따라서 간호대학생에게 시간관리 능력은 대학생활을 성공적으로 마치기 위해서도 중요하지만 졸업 후 간호사의 직무를 담당하는데 있어서도 반드시 갖추어야 하는 역량이라고 할 수 있다.

지금까지 대학생의 시간관리에 관한 연구로는 시간관리 행동과 시간관리 만족도(Seo & Doo, 2007), 시간관리와 생활만족도(Yoon & Kim, 2007), 시간관리 전략과 관련변인(Lee & Park, 2008) 등이 있었으나, 간호대학생의 시간관리에 대한 연구는 거의 없었다. 선행연구에서 대학생의 시간관리 행동요인으로는 촉진, 표준설정, 실현가능성, 조정, 점검, 중복성 등이 도출되었고, 표준설정을 명확히 하는 계획과 여러 가지 촉진행동을 수반하는 수행이 시간관리 만족도를 높이는 것으로 나타났다(Seo & Doo, 2007). 수행 능력을 향상하기 위해서는 시간관리 교육이 유효하였고, 시간관리 교육을 받은 대학생의 경우에 시간관리의 목표, 계획, 수행, 평가 영역 중 수행을 잘하는 것으로 나타났다(Yoon & Kim, 2007).

자기효능이란 개인의 목표를 달성하기 위하여 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념(Bandura, 1997)을 말하며, 시간관리를 잘하는 학생들과 시간관리 기술 훈련을 받은 학생들의 자기효능감이 높으며 어려운 수준의 과제를 선호하고 적응력이 높은 것으로 나타났다(Hong, 2004; Britton & Tesser, 1991; Oh, 2006). 또한 대학생의 학업 능력은 자기효능감과 유의한 양의 상관관계를 나타냈으며(Lee et al., 2006; Yoo, Cho & Um,

1997), 시간관리 능력이 창의성 및 학습 성과와 밀접한 관계가 있는 것으로 나타났다(Lee & Park, 2008; Zampetakis et al., 2010). 간호대학생을 대상으로 한 연구에서도 자기효능감이 높을수록 비판적 사고 성향이 강하고(Kim & Kim, 2007), 자기효능감이 높을수록 효율적으로 스트레스에 대처하는 것으로 나타났다(Min & Chaung, 2006), 간호사의 경우에서도 자기효능감이 높을수록 업무스트레스를 낮게 인식하는 것으로 나타났다(Bong, So & You, 2009). 이상과 같이 간호대학생의 자기효능감이 학업 능력, 창의력, 비판적 사고, 스트레스 대처와 관련이 있음을 확인할 수 있다. 따라서 미래의 간호사를 준비하는 간호대학생의 자기효능감을 높이기 위한 교육 전략이 필요하며, 그 구체적인 방안으로 시간관리 교육이 효과적이라 할 수 있다.

이를 위해서는 간호대학생의 시간관리 경향을 파악하고 시간관리 경향이 비슷한 집단을 구분하여 시간관리 행동 유형을 파악해야 하며, 시간관리 행동 유형과 자기효능감의 관련성을 확인하여 시간관리 교육 전략을 개발하는 것이 필요하다. 따라서 본 연구는 간호대학생의 시간관리 행동 유형을 분류하고, 시간관리 유형에 따른 자기효능감 정도를 파악하여 간호대학생의 시간관리 및 자기효능감 향상 전략을 개발하기 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구는 간호대학생의 시간관리 행동과 자기효능감을 파악하고, 시간관리 행동 유형과 자기효능감의 관계를 분석하기 위한 것으로 구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

- 1) 간호대학생의 시간관리 행동과 자기효능감을 파악한다.
- 2) 간호대학생의 시간관리 행동 유형을 분류한다.
- 3) 간호대학생의 시간관리 행동 유형에 따른 자기효능감을 분석한다.

3. 용어 정의

1) 시간관리 행동

개인이 원하는 목표를 달성하고 스트레스를 감소하기 위하여 효율적으로 시간을 사용하는 방법을 개발하고 체계화하는 계획된 행동으로(Claessens et al., 2007; Zampetakis et al., 2010), Yoon과 Kim(2007)의 시간관리 도구로 측정된 점수를 의미한다.

2) 자기효능감

개인이 어떤 결과를 산출하기 위해 요구되는 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념이며, 특정한 과제의 수행이나 학업

성취 상황에서 수행을 촉진시키는 중요한 개인적 특성으로 (Bandura, 1986), Cha(1997)의 일반적 자기효능감 척도로 측정된 점수를 의미한다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 간호대학생의 시간관리 행동 유형을 분류하고, 시간관리 행동 유형에 따른 자기효능감의 관계를 알아보고자 시도된 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상 및 자료 수집 방법

본 연구는 D시에 소재한 3개의 간호학과 남, 여 대학생 508명을 대상으로 하였다. 설문조사에 앞서 간호대학생들에게 연구의 목적을 설명하였으며, 간호대학생들이 연구조사 참여 동의서를 충분히 읽고 설문조사에 자발적으로 참여하도록 안내하였다. 2010년 5월 12일부터 5월 20일까지 진행된 설문조사에는 자가 보고 형식의 구조화된 설문지가 사용되었으며, 자료수집 결과 530개의 설문지가 수집되었고, 기록이 미비한 설문지 22개를 제외한 총 508개의 설문지가 자료로써 분석되었다.

3. 연구 도구

본 연구에서는 간호대학생의 일반적 특성으로 성별과 학년을 파악하였고, 다음의 측정도구를 사용하여 간호대학생의 시간관리 행동과 자기효능감을 파악하였다.

1) 시간관리 행동

Chae(2005)의 시간관리 척도를 참고하고 Yoon과 Kim(2007)의 도구를 수정·보완하여 사용하였다. 시간관리 행동은 목표, 계획, 수행, 평가 등 4개 하위 영역으로 구분되며 총 16문항으로 구성되었다. 각 문항은 5점 척도로 측정되며, 1점 '전혀 그렇지 않다.' 2점 '아닌 편이다.' 3점 '그저 그렇다.' 4점 '그런 편이다.' 5점 '매우 그렇다.' 등으로 측정점수가 높을수록 시간관리 행동을 잘함을 의미한다. 수행 영역의 세 문항은 역산으로 계산하였다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .82$ 이었으며, 본 연구의 신뢰도 역시 Cronbach's $\alpha = .82$ 이었다.

2) 자기효능감

Bandura의 효능 이론을 근거로 개발한 Cha(1997)의 일반적

자기효능감 척도를 사용하였다. 일반적 자기효능감 척도는 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 3가지 하위 영역으로 구성되어 있으며, 자신감 문항이 10개, 자기조절 효능감 문항이 13개, 과제난이도 선호 문항이 7개로 총 30개 문항으로 구성되었다. 각 문항은 1점 '매우 아니다.' 2점 '아니다.' 3점 '약간 아니다.' 4점 '약간 그렇다.' 5점 '그렇다.' 6점 '매우 그렇다.'의 6점 척도로 측정되며, 2, 3, 4, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 17, 23번 문항은 역으로 환산하였다. 측정점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미하며 개발 당시 도구의 신뢰도는 자신감 Cronbach's $\alpha = .84$, 자기조절 효능감 Cronbach's $\alpha = .85$, 과제난이도 Cronbach's $\alpha = .80$ 이었다. 본 연구의 신뢰도는 자신감 Cronbach's $\alpha = .81$, 자기조절 효능감 Cronbach's $\alpha = .75$, 과제난이도 Cronbach's $\alpha = .45$ 이었다.

4. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPAS/PASW statistic version 18을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 시간관리 행동, 자기효능감에 대한 항목의 총점은 백분율, 평균, 표준편차 등의 서술적 통계를 이용하였으며, 시간관리 행동에 따른 유형 분류는 군집 분석을 사용하였다. 군집 분석은 대상자들 사이의 유사성을 근거로 하여 몇 개의 집단으로 분류하기 위한 통계적 기법으로, 가장 흔히 사용되는 군집화 알고리즘인 K-평균 군집분석을 사용하였다(Berry, & Linoff, 2010). 군집 분석을 통해 선정된 집단의 유형화가 타당한지를 밝히고자 시간 관리의 하위 변수에 따른 평균 점수의 차이 여부는 일원배치 분산 분석을 사용하였고, 사후 검증으로 LSD 분석을 실시하였다. 그리고, 시간 관리에 따른 유형과 자기효능감의 관계를 파악하기 위하여 일원배치 분산분석과 LSD 분석을 실시하였다.

연구 결과

1. 일반적 특성

본 연구의 대상인 간호대학생 508명은 여학생이 466명(91.7%), 남학생이 42명(8.3%)이었고, 학년별로는 1학년 138명(27.2%), 2학년 198명(37.0%), 3학년 116명(22.8%), 4학년 66명(13.0%)으로 구성되었다.

2. 간호대학생의 시간관리 행동

간호대학생의 시간관리 행동의 전반적 경향을 살펴보기 위하

〈Table 1〉 Mean scores for items of time management behavior

(N=508)

Time management behavior	Items	M	SD
Objective	I have obvious objectives in my life.	2.77	1.07
	I have various objectives for different time periods (long, middle, and short term).	3.49	1.02
	Sub-total	3.13	1.11
Plan	I have planning time every day.	3.40	1.02
	I usually set up weekly or monthly schedules.	3.29	1.11
	When I have to do several things, I set up my plans according to priorities.	3.11	1.00
	I tend to schedule my time for the future for a long period (over a year).	2.33	1.07
	Sub-total	3.34	1.06
Practice	Usually I focus on one task at a time, when I am working.	2.40	1.00
	Sometimes I postpone my work, despite knowing I have to do the work immediately.*	2.40	1.00
	I waste a lot of my time because I don't turn down someone who asks for a favor.*	2.86	0.99
	Habitually, I engage in unproductive work or behavior.*	2.69	1.03
	I ask acquaintances for help when I have no time.	2.96	1.01
	I tend to study regularly when I don't have an impending exam.	3.66	0.99
	I always try to finish my work on time.	2.35	1.06
	I adhere to the standard that I set up first, despite having a lot of work.	2.33	1.04
	Sub-total	2.86	0.95
Evaluation	I try to evaluate if I have completed my day as scheduled.	3.16	0.99
	I try to determine if I have wasted my time on unimportant things.	2.82	0.99
	Sub-total	2.99	1.00
	Total	3.03	1.11

* reverse coding

여, 각 항목별로 그리고 세부 영역별로 평균과 분산을 비교하였다(Table 1). 표에서 제시된 바와 같이, 본 연구에서 참여한 간호대학생의 시간관리 행동의 정도는 5점 척도에서 목표 3.13점, 계획 3.34점, 수행 2.86점, 평가 2.99점으로서, 계획-목표-평가-수행의 순으로 시간관리 행동을 하는 것으로 나타났다.

시간관리 행동의 세부 영역에서는 목표의 '기간별(장기-중기-단기)로 목표를 세우고 있다.'가 3.49점, 계획의 '매일 계획을 세우는데 시간을 할애한다.' 3.40점으로서 가장 높은 평균 점수를 보였다. 반면, 계획에서 '앞으로의 일에 대비해 장기적(1년 이상)인 시간계획을 세우는 편이다.'는 2.33점으로 가장 낮은 평균 점수를 보였고, 장기적인 계획보다는 매일 매일의 계획을 중요시하는 것으로 나타났다. 시간관리 행동의 4개 영역에서 수행의 평균 점수가 가장 낮았으며, 수행의 세부 항목에서는 '일이 많아도 처음에 세웠던 표준에 꼭 맞춘다.'가 2.33점, '모든 일들의 마

감시간을 잘 지키려고 노력한다.'가 2.35점으로 가장 낮은 점수를 나타내었다.

3. 시간관리 행동에 따른 유형화

시간관리 행동의 세부영역인 목표, 계획, 수행, 평가를 토대로 K-평균 군집분석을 시행한 결과, 4개의 유형으로 분류할 수 있었다. 유형의 분류는 서로의 특징이 잘 대비되도록 특징을 검토하기 위하여 추출된 요인부하 값을 분석하였다. 군집 분석의 결과를 살펴보면 유형 1은 171명(33.7%)에 해당하고 모든 영역의 요인 값이 (-)이며, 유형 2는 49명(9.6%)으로 학생 수가 가장 적은 유형으로 모든 영역의 요인 값이 (+)이며, 목표, 계획, 수행의 세 값은 모든 유형 중에 가장 높은 값인 반면에 평가는 상대적으로 낮다. 유형 3은 180명 (35.4%)으로 가장 높은 사례수를

〈Table 2〉 Groups and factor loading

Factor loading	Groups			
	1	2	3	4
Objective	-.937	1.341	.036	.816
Plan	-.961	1.251	.062	.851
Practice	-.601	2.184	-.339	.526
Evaluation	-.734	.337	.158	.745
N(%)	171(33.7%)	49(9.6%)	180(35.4%)	108(21.3%)

차지하였으며, 수행 점수만 (-)이고 나머지 변수들의 값은 모두 (+)이다. 마지막으로 유형 4는 21.3%를 차지하며, 모든 변수의 값이 (+)이고 요인 값이 가장 고른 분포를 나타낸다(Table 2).

4. 유형화된 그룹 간의 시간관리 행동의 차이 검증

군집 분석을 통해 분류한 유형화가 유의한 차이가 있는 지를 검토하기 위하여, 각 유형에 따른 시간관리 행동의 세부 영역의 평균을 비교하였다. <Table 3>에서 보는 바와 같이 시간관리 행동의 세부 영역인 목표, 계획, 수행, 평가 모든 영역에서 네 집단의 평균 점수가 서로 상이하였다.

각 변수의 평균값 분포를 살펴보면, 목표의 평균값은 유형 2가 가장 높고, 다음으로 유형 3, 유형 3, 유형 1의 순이다. 계획의 평균값은 유형 2, 유형 4, 유형 3, 유형 1의 순이다. 수행의 평균값도 유형 2에서 가장 높았고, 다음으로 유형 2, 유형 4, 유형 1이다. 평가의 평균값은 유형 4가 가장 높았고, 가장 낮은 유형은 역시 유형 1이었다. 유형 1은 전반적으로 가장 낮은 평균 점수 분포를 보이고 있다. 모든 유형 중에서 유일하게 목표, 계획, 평가 영역의 평균값에 비하여 실행 값이 높은 특성을 나타낸다. 유형 2는 전반적으로 가장 높은 평균 점수 분포를 보이며, 특히 목표, 계획, 수행에서 가장 높은 평균 점수를 나타내고 있다. 유형 3은 유형 1에 비하여 전반적으로 높은 시간관리 행동 점수를 보이나, 수행 영역의 점수가 가장 낮은 특성을 나타낸다. 유형 4 역시 수행 영역의 평균 점수가 가장 낮은 특성을 보이지만, 유형 3에 비하여 모든 영역의 평균 점수가 상대적으로

로 높다. 이러한 특성을 반영하여 유형 1은 '수행 우선형'으로, 유형 2는 '계획 실천형'으로, 유형 3은 '수행 취약형'으로, 유형 4는 '목표 계획 우선형'으로 명명하였다.

5. 시간관리 행동 유형과 자기 효능감

간호 대학생에게 측정된 자기효능감 전체 평균 점수는 3.65 ± 0.42 였고, 자신감은 3.34 ± 0.76 , 자기조절 효능감은 4.07 ± 0.50 , 과제난이도는 3.24 ± 0.53 이었다. 측정된 자기효능감이 시간관리 행동에 따른 유형에 따른 차이를 분석한 결과는 <Table 4>와 같다. 유형에 따라 자기효능감의 전체 평균에서는 유형 2(계획 실천형)가 유형 1(수행 우선형), 유형 3(수행 취약형) 그리고 유형 4(목표 계획 우선형)에 비하여 유의하게 높았으며($p < .05$), 자기조절 효능감은 '수행 우선형'과 '계획 실천형'인 유형 1과 2가 '수행 취약형'(유형 3), '목표 계획 우선형'(유형 4)에 비하여 높았다($p < .005$). 자신감과 과제난이도는 차이가 없는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 간호대학생의 시간관리 행동의 특성을 파악하고, 시간관리 행동과 자기효능감의 관련성을 확인하며, 시간관리 행동의 유형을 분류하여 시간관리 행동유형에 따른 시간관리 교육 프로그램을 개발하는데 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

간호대학생의 시간관리 행동 점수는 평균 3.03점(5점 척도)으

<Table 3> Mean of time management behavior by the groups

Time management behaviors	Groups				F
	Group 1 M±SD	Group 2 M±SD	Group 3 M±SD	Group 4 M±SD	
Objective	2,28±,59	4,36±,66	3,16±,51	3,86±,59	263,79***
Plan	2,38±,47	3,92±,45	3,04±,38	3,64±,48	259,14***
Practice	2,53±,34	3,97±,40	2,72±,29	3,11±,30	288,48***
Evaluation	2,38±,62	3,28±,87	3,13±,66	3,62±,76	78,86***

*** $p < .001$

<Table 4> Mean scores for self-efficacy by the groups

Classification	Groups				F
	Group 1 M±SD	Group 2 M±SD	Group 3 M±SD	Group 4 M±SD	
Self-confidence	3,31±,75	3,58±,73	3,27±,78	3,38±,73	2,23
Self-regulatory efficacy	4,13±,49 ^a	4,25±,50 ^a	4,01±,48 ^b	3,98±,52 ^b	5,10***
Task difficulty preference	3,30±,51	3,31±,58	3,22±,51	3,15±,54	2,23
Self-efficacy total	3,68±,43 ^a	3,82±,38 ^b	3,60±,43 ^a	3,61±,41 ^a	4,27**

** $p < .05$, *** $p < .005$

로, 같은 도구를 사용하여 측정한 방송통신 대학생의 시간관리 행동점수 3.19점(Yoon & Kim, 2007), 일반 대학생의 시간관리 행동 점수 3.32점(Seo & Doo, 2007)에 비하여 상대적으로 낮게 나타났다. 간호대학생의 시간관리 행동을 하부영역 별로 살펴보면, '계획'(3.34점) 영역의 점수가 가장 높았고, '목표'(3.13점), '평가'(2.99점), '수행'(2.86점)의 순서로 점수가 낮아져서, 간호대학생은 시간관리 행동에서 '수행'을 가장 부족하게 인식하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Yoon과 Kim(2007)의 연구에서 방송통신 대학생의 시간관리 행동에서 '수행'(3.15점)의 점수가 가장 낮았던 것과 Lee와 Park(2008)의 연구에서 대학생의 시간관리 전략 중 '실행하기' 점수가 가장 낮게 나타난 것과 유사하였다. 이와 다른 결과로서 Seo와 Doo(2007)의 연구에서는 대학생의 시간관리 행동 중 수행 점수가 계획 점수보다 더 높게 나타나서, 대학생들이 계획을 잘 하지 않고 자신의 인생목표와는 다른 활동에 시간을 소모하는 경향이 있다고 해석되었다. 한편 Doo(2008)는 대학생들이 매우 분주하게 생활하고 있으나 중요한 일은 미루었다가 긴급해졌을 때 처리하며, 대부분의 대학생들이 자신은 시간관리를 잘 하고 있는 것으로 생각하기 때문에 청년기의 시간을 효율적으로 관리하기 위해서 시간관리 교육이 필요하다고 했다. 이상을 종합하면 대학생의 시간관리 행동을 개선하기 위해서 시간관리의 목표와 계획을 수립하는 과정에서 자신의 능력을 고려하여 시간을 배분하는 조절능력을 강화하는 훈련과 함께 시간관리 계획을 실행하기 위한 의지와 통제력을 강화하는 훈련이 필요함을 확인할 수 있다(Lee & Park, 2008; Covey, Merrill, & Merrill, 2006).

간호대학생의 자기효능감 평균값은 3.65점(6점 척도)이었는데, 선행연구의 자기효능감 점수와 비교하기 위해 4점 척도로 환산한 자기효능감 점수는 2.43점에 해당되며, 이는 Lee(2009)의 간호대학생의 자기효능감 2.80점, Bong, So와 Yoo(2009)의 간호사의 자기효능감 2.83점과 비교하여 약간 낮은 점수였다. 자기효능감의 하위 영역에 따른 점수는 자기조절 효능감이 가장 높았으며 자신감, 과제난이도의 순으로 나타났고, 이는 Kim과 Kim(2007)의 연구와 동일한 결과를 보였다. 자기효능감(Bandura, 1997)은 특정한 과제의 수행이나 학업 성취 상황에서 수행을 촉진시키는 중요한 개인적 특성으로서, Yoo, Cho와 Um(1997)은 간호대학생의 학업성적이 자기효능감과 관련이 있다고 했다. Yoo, Son, Yoo와 Hong(2006)은 간호대학생의 자기효능감과 간호수기능력은 긍정적인 상관관계가 있으며, 자기효능감이 높을수록 학생들이 학습활동을 능동적으로 선택하고 지속적으로 과제를 수행하여 높은 성취수준을 보인다고 했다. 특히 성적은 자기효능감 총점과 자기조절 효능감과 유의한 상관관계를 보였다(Lee et al., 2006). 또한 자기효능감이 높은 대학생일수록 직업

가치 인식이 높았으며, 자신의 능력에 대한 믿음이 강할수록 직업을 통해 궁극적으로 얻고자 하는 가치가 무엇인가를 보다 잘 인식하였고(Lee, 2000), Min과 Chaung(2006)은 자기효능감이 높을수록 스트레스에 효율적으로 대처할 수 있다고 했다. 간호대학생은 다른 전공 대학생에 비해 실습을 비롯한 과중한 학업을 감당해야 하고 임상실습에서 많은 스트레스를 경험하기 때문에(You et al., 2008), 간호대학생의 자기효능감을 증진시키기 위한 프로그램의 개발이 필요하다(Yoo et al., 2006). 자기효능감 향상을 위한 일 전략으로서 시간관리 훈련을 고려할 필요가 있으며, 시간관리 훈련을 통해 자기효능감을 향상시킬 수 있기 때문이다(Britton & Tesser, 1991; Hong, 2004), 특히 시간관리 능력은 자기효능감의 하위 영역에서 자기조절 효능감과 과제난이도와 유의한 양의 상관관계를 갖는다(Oh, 2006).

본 연구에서는 간호대학생의 시간관리 행동을 하부영역인 목표, 계획, 수행, 평가 등 점수의 분포에 따라 4가지 시간관리 행동유형으로 분류하였으며, 각 유형은 시간관리 행동의 특성을 반영하여 '수행 우선형', '계획 실천형', '수행 취약형', '목표 계획 우선형' 등으로 명명하였다. 이와 같이 시간관리 행동을 유형화하여 특성을 분석한 연구로서 Chae(2005)는 직장인의 시간관리 행동을 하위차원인 계획성, 대인관계지향성, 긴급성을 토대로 4개 집단으로 분류하고 특성에 따라 명명하였는데, 계획성이 높고 긴급한 업무를 가장 많이 수행한 '성과지향형'은 시간관리 만족도가 가장 높게 나타났다. Covey 등(2006)은 시간관리 행동유형을 시간관리 방법과 지향성을 기준으로 4가지 유형으로 분류하였으며, 개인의 생산성을 향상시키고 시간관리의 결과가 가장 유익한 유형을 '제 3세대 접근법'이라 하였다. '제 3세대 접근법'은 '계획하고, 우선순위를 정하고 컨트롤 하며 자신의 가치를 목표와 행동으로 전환하는 장점을 갖는다고 설명하였다. 본 연구에서 가장 바람직한 시간관리 행동유형인 '계획 실천형'은 시간관리 행동의 하부 영역별 점수가 전반적으로 높았으며 특히 목표, 계획, 수행 영역에서 점수가 가장 높았기 때문에, Chae(2005)의 '성과지향형'과 Covey 등(2006)의 '제 3세대 접근법' 유형과 유사한 특성을 나타내었다.

간호대학생의 시간관리 행동유형에 따른 자기효능감을 비교한 결과 '계획 실천형'의 자기효능감이 다른 유형보다 유의하게 높았으며, 시간관리 행동영역 중 수행 점수가 다른 영역보다 상대적으로 낮은 '수행 취약형'과 '목표 계획 우선형' 집단의 경우에 자기조절 효능감 점수가 유의하게 낮게 나타났다. 이는 시간관리 행동에서 특히 수행을 잘 하는 학생의 자기효능감이 높다는 결과(Lee & Park, 2008)와 유사하며, 시간관리 교육이 대학생의 시간관리 능력을 향상시킬 뿐 아니라 자기효능감에 영향을 줄 수 있다고 해석할 수 있다. 특히 자기조절효능감이 높을 때에

성적과 시간관리 능력이 높다는 결과(Lee et al., 2006; Oh, 2006)를 고려할 때, 특히 '수행 취약형'과 '목표 계획 우선형' 집단을 대상으로 자기조절 효능감을 향상하기 위한 전략이 필요하다고 사료된다.

한편 시간관리 행동유형의 특성에 따른 교육전략으로 특히 시간관리 행동에서 전반적으로 점수가 가장 낮으면서 다른 유형과 달리 목표, 계획, 평가 영역의 점수보다 실행 영역의 점수가 상대적으로 높은 특성을 나타낸 '수행 우선형'을 대상으로 한 시간관리 교육이 가장 시급하다고 할 수 있다. 이 집단의 교육에서는 시간관리의 기본개념과 목표정하기, 계획세우기, 평가하기 등 시간관리 이론에 대한 체계적인 교육이 강조되어야 한다. 또한 '수행 취약형'과 '목표 계획 우선형'의 경우는 시간관리의 수행 영역의 점수와 자기효능감 점수가 상대적으로 낮은 특성을 나타내었기 때문에 실행 가능한 시간관리 행동의 목표와 계획을 수립하고 수행정도를 높일 수 있는 시간관리 훈련이 강조되어야 한다. 이와 같이 시간관리 행동유형에 따라 차별화된 교육내용과 훈련을 제공하는 것은 시간관리 교육의 효과를 높일 수 있다고 생각된다.

결론적으로 본 연구는 간호대학생의 시간관리 행동유형과 자기효능감을 파악하고 관련성을 확인하여 간호대학생을 위한 시간관리 교육의 필요성을 강조하였으며, 시간관리 행동유형의 특성에 따른 시간관리 교육전략의 예를 제시하였는데 그 의의를 갖는다.

결론 및 제언

시간관리 행동을 잘 하는 대학생의 경우 창의성이 향상되며, 대학생의 시간관리 행동은 학업 스트레스에 중요한 영향요인이다(Misra, 2000; Zampetakis et al., 2010). 또한 시간관리 교육은 학생들이 인지하지 못했던 자신의 문제점을 인식하며 보다 효율적인 시간 관리를 위한 중요한 요인이며(Doo, 2008; Yoon & Kim, 2007), 체계적으로 시간계획을 세우고, 도전 가능한 목표를 설정한 다음 일의 우선순위에 따라 실천하게 되면 자기효능감이 향상된다(Oh, 2006). 본 연구에서 목표에 따라 계획을 세우고 수행을 잘 하는 시간관리 행동유형에서 자기효능감이 유의하게 높게 나타난 결과는 간호대학생을 위한 시간관리 교육의 필요성을 제시하였다.

이상의 연구결과에 대하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 D시에 소재한 간호대학 학생들을 대상으로 수행하였기 때문에 본 연구의 결과를 일반화하기 위해서는 추후 연구가 필요하다.

둘째, 간호대학생의 시간관리 행동에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위한 추후 연구가 필요하다.

셋째, 간호대학생의 시간관리 역량과 자기효능감을 높일 수 있는 시간관리 행동유형별 교육 프로그램을 개발하는 연구가 필요하다.

REFERENCES

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Berry, M., & Linoff, S. (2010). *Data Mining Techniques for marketing, sales and customer relationship management*. (Kim, J., & Kim, S., Trans.) Seoul: Hankyoungsa.
- Bong, Y., So, H., & You, H. (2009). A study on the relationship between job stress, self-efficacy and job satisfaction in Nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 15(3), 425-433.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Claessens, B. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Persomnel Review*, 36(2), 255-276.
- Cha, J. E. (1997). A study for development of a general self-efficacy scale. *Psychology research*, 34, 19-31.
- Chae, H. Y. (2005). *Workers' types on time management behaviors*. Unpublished master's thesis, Seoul National University of Korea, Seoul.
- Covey, S. R., Merrill, A. R., & Merrill, R. R. (2006). *First things first*. (Kim, K., Trans.). Seoul: Gimmyoungsa.
- Doo, K. (2008). College students' time management level, relation of pre-education and post-education: On the attended or not attended students in lecture of time education. *The Journal of Social Sciences*. 25(1), 1-11.
- Hong, S. I. (2004). *The relationships among time management, self-efficacy, and adjustment to school life of the middle school students*. Unpublished master's thesis, Chungbuk University of Korea, Cheongju.
- Kim, I. S. (2009). *Nursing management*. Hyunmoonsa: Seoul.
- Kim, K. H., & Kim, G. D. (2007). The relationship between critical thinking disposition and self-efficacy of college nursing students. *Journal of Korean Academy Society of Nursing Education*, 13(2), 229-236.
- Lee, E. K. (2002). The relationship between self-efficacy, work values and career maturity. *Journal of Student Guidance*, 23, 75-93.
- Lee, J. (2009). Self esteem, self efficacy and critical thinking disposition of college students. *Journal of Korean Academy Society of Nursing Education*, 15(2), 166-174.
- Lee, J. H., & Park, S. H. (2008). A study on the time management strategies and related factors in college students.

- Journal of Adolescent Welfare*, 10(1), 167-184.
- Lee, Y., Ham, B., Lee, K., Ahn, D., & Kim, M. (2006). The relation of self-efficacy with environmental factors, personality and academic achievement in medical students. *The Korean Journal of Medical Education*, 18(3), 249-257.
- Mardrack, P. E. (1997). The structure of perceptions of time. *Educational and Psychological Measurement*, 57(2), 222-240.
- Min, S. Y., & Chaung, S. K. (2006). Self efficacy and stress coping strategies of nursing students. *Journal of Korean Academy Psychological Mental Health Nursing*, 15(3), 299-307.
- Misra, R. (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.
- Oh, H. (2006). *A study on self-efficacy of elementary school students following the capability of time management*. Unpublished master's thesis, Busan National University of Education of Korea, Busan.
- Seo, I., & Doo, K. (2007). The effect of time management behaviors on the satisfaction of time management for college students. *Journal of Korean Home Management Association*, 25(6), 21-31.
- Yoo, K. H., Cho, N. O., & Um, Y. R. (1997). A study on the correlation between self efficacy and level of coping in nursing students. *Journal of Soonchunhyang Medical College*, 3(2), 679-688.
- Yoo, M. S., Son, Y. J., Yoo, I. Y., & Hong, S. K. (2006). Relationship between self-efficacy and clinical skill competence of nursing students. *Journal of Korean Academy of Fundamental Nursing*, 13(3), 343-350.
- You, J., Chang, S. J., Choi, E. K., & Park, J. W. (2008). Development of a stress scale for Korean nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38(3), 410-419.
- Yoon Y., & Kim, O. (2007). University students' time management: Affecting variables and correlations with life satisfaction. *Journal of Korean Home Management Association*, 25(6), 71-82.
- Yoon, C., & Lee, H. N. (2003). A study on the job stress of nurses in hospital. *Journal of the Korean Society of Health Statistics*, 28(2), 95-109.
- Zampetakis, L. A., Bouranta, N., & Moustakis, V. S. (2010). On the relationship between individual creativity and time management. *Thinking Skills and Creativity*, 5, 23-32.