

# 대학생의 시간관리가 자기효능감과 학업성취도에 미치는 영향\*

The Effects of Time Management on Self-Efficacy and Academic Achievement in College Students

한국방송통신대학교 가정학과  
교 수 김 외 숙\*\*

Dept. of Home Economics, Korea National Open Univ.  
Professor Kim, Oi-Sook

## 〈목 차〉

- |             |            |
|-------------|------------|
| I. 서론       | IV. 연구결과   |
| II. 선행연구 고찰 | V. 결론 및 제언 |
| III. 연구방법   | 참고문헌       |

## 〈Abstract〉

The purpose of this study was to explore the effects of socio-demographic variables on time management and to investigate the effects of time management on self-efficacy and academic achievement in college students. The data were collected from 382 college students through questionnaire surveys and analyzed using frequency, percentile, and regression analysis with the SPSS program.

College students' time management behavior was influenced by the social status of their families and by their participation in time management education. There were differences in variables affecting time management according to its sub-areas (planning, regular habits, and goal-oriented behavior). Planning was influenced by the students' majors and by their participation in time management education. Regular habits were influenced by the students' genders and their families' social status. No variables affected goal-oriented behavior. Time management (especially planning and goal-oriented behavior) and gender had strong effects on self-efficacy, and male

\* 이 논문은 2012학년도 후기 한국방송통신대학교 학술연구비 지원을 받아 작성된 것임.

\*\* 주저자, 교신저자 : 김외숙(E-mail: kimos@knou.ac.kr)

students showed more self-efficacious behavior than their female counterparts. Time management (especially planning and regular habits) and gender had strong effects on academic achievement, and female students received higher academic grades than their male counterparts.

Based on these results, time management was confirmed as an influential element in self-efficacy and academic achievement. Planning and goal-oriented behavior particularly influenced self-efficacy, and planning and regular habits particularly influenced academic achievement.

**Key Words** : 시간관리(time management), 자기효능감(self-efficacy),  
 학업성취도(academic achievement), 대학생(college student)

## I. 서론

시간은 모든 인간이 가진 공평한 자원으로서 하루 24시간으로 제한되며 모든 행동에 필수적으로 사용되는 독특한 성질을 가지고 있다. 이러한 시간의 특성에 따라 개인에게 주어진 시간을 어떻게 사용하고 관리하느냐에 따라 생활의 질이 큰 영향을 받게 된다.

시간관리란 자신이 원하는 생활목표를 달성하기 위하여 시간자원을 합목적적으로 사용하는 방법을 개발하고 습관화하는 것으로(김외숙·조희금·두경자, 2000), 효과적인 시간관리는 구체적인 목표를 설정하고, 시간사용에 대한 전략적 태도를 가지며, 할당된 시간에 효과적으로 과제를 수행할 수 있도록 돕기 때문에 자기효능감을 향상시킬 수 있다. 시간관리가 자기효능감에 큰 영향을 미치는 점은 시간관리능력이 높은 집단 또는 시간관리 훈련을 받은 집단이 통제집단보다 자기효능감이 더 높은 점을 밝힌 다수의 연구(Zimmerman, Bonner, and Kovach, 1996; 정금미, 2003; 홍성임, 2004; 박동혁·이민규·신희천, 2006; 김현영·김세영·서향원·소은혜, 2011; 황은숙, 2013)에서 확인되고 있다.

시간관리는 자기효능감을 높일 뿐만 아니라

학업성취에도 영향을 미치는 중요한 요인으로 주목받아 왔다. 시간을 보다 효과적으로 사용하고 관리하는 것은 학업성취 향상을 위한 계획을 수립하는데 가장 중요한 요소가 되고(Massey- Wilson, 1995), 시간관리가 학업성취에 긍정적 영향을 미치며(Britton & Tesser, 1991), 공부에 투자하는 시간량뿐만 아니라 시간관리능력이 학생들의 학업성취도에 중요한 영향을 미치는 요인이 되는 것으로(Laherms & Zulauf, 2000) 밝혀지는 등 시간관리가 학업성취도와 밀접한 관련성을 가지고 있음을 다수의 연구에서 볼 수 있다(Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990; Murdrack, 1997; Lahmers & Zulauf, 2000; 이원희, 2000; 박은정·김외숙, 2008; 최정임·최정숙, 2012).

이와 같이 시간관리가 자기효능감 및 학업성취에 긍정적 영향을 미치는 요인으로 밝혀지면서 청소년에 초점을 맞춘 시간관리의 중요성이 부각되어 왔다. 시간관리는 인간발달의 모든 단계에서 중요하지만, 특히 대학생의 경우 입시를 위주로 한 교육체계에서 생활하던 중·고등학교 시기와 달리 시간사용의 자율성이 확대된 시기에 있다는 점에서 그 중요성이 크다고 할 수 있다(윤용욱·김외숙, 2007). 뿐만 아니라 대학시기는 미래 사회의 일원으로서 자아개발, 진로 및 취업,

생활방식 등 다각적인 측면에서 삶의 목표를 탐색하고 계획하는 시기라는 점에서도 시간관리가 특별히 중요하다(정애경·김지심·김정화, 2012).

지금까지 청소년을 대상으로 한 시간관리 연구는 시간관리 척도 개발을 위한 연구(Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990; Murdrack, 1997; Lahmers & Zulauf, 2000; 김동일·박경애·김택호, 1995; 박동혁·이민규·신희천, 2006)와 시간관리에 영향을 미치는 변수를 파악한 연구(이원휘, 2000; 김외숙·Geistfeld, 2005; 서인주·두경자, 2007; 윤용옥·김외숙, 2007; 박은정·김외숙, 2008; 남경애·고선강, 2008)와 함께 시간관리와 다른 행동과의 관계를 분석한 연구(Macan, 1990; Britton & Tesser, 1991; Trueman & Hartley, 1995; Lahmers & Zulauf, 2000; Terry & Doolittle, 2008; Grissom, Loeb, & Mitani, 2013; 이원휘, 2000; 정금미, 2003; 김소영, 2006; 이나표, 2007; 서인주·두경자, 2007; 윤용옥·김외숙, 2007; 박은정·김외숙, 2008; 남경애, 2008; 고영주, 2010; 김현형·김세영·서향원·소은혜, 2011; 김미란, 2012)가 주류를 이루어 왔다. 시간관리와 관련을 갖는 행동으로 많은 관심을 받아온 주제로는 자기효능감과 학업성취 외에 자기통제(정금미, 2003; 김소영, 2006; 이나표, 2007), 성취동기(정금미, 2003), 만족도(서인주·두경자, 2007; 윤용옥·김외숙, 2007; 남경애·고선강, 2008) 등이 있다.

그동안 시간관리와 자기효능감 또는 학업성취도를 함께 분석한 연구들은 주로 상관관계분석을 통하여 시간관리와 자기효능감 또는 학업성취도와의 관련성을 밝혀왔다(Britton & Tesser, 1991; Trueman & Hartley, 1995; 이원휘, 2000; 박동혁·이민규·신희천, 2006; 남경애, 2008; 박은정·김외숙, 2008). 회귀분석을 통하여 시간관리가 자기효능감 또는 학업성취도에 미치는 영향을 분석한 연구(이주희·박순희, 2008; 정호순·장윤옥, 2009)도 있으나 이들 연구에서는 시간관리가 하나의 행동단위로 분석되어 왔다. 그러나 시간관리는

다양한 하위활동들이 통합된 행동이라는 점에서 볼 때 분석단위를 통합적인 시간관리 전체로 보는 것과 함께 시간관리의 하위영역 활동 각각에 초점을 맞추어 정밀하게 분석할 필요가 있다.

따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 전체 시간관리와 함께 시간관리의 세부활동 각각에 영향을 미치는 변수를 파악하고, 전체 시간관리 및 시간관리 세부활동들이 자기효능감과 학업성취도에 미치는 영향력을 파악하고자 한다. 이러한 연구를 통하여 시간관리의 세부활동에 대한 이해를 높이고 시간관리능력을 향상시킬 수 있는 프로그램개발에 필요한 구체적인 자료를 제공할 수 있을 것이다. 가족자원관리가 가족자원의 사용을 통하여 가족의 목표달성을 추구하는 합목적적 활동(김외숙·이기영, 2010)이라고 할 때 가족구성원인 대학생이 가진 귀중한 시간자원의 사용을 좌우하는 시간관리행동에 대한 이해는 대학생 개인뿐만 아니라 가족전체의 역량강화에도 기여할 수 있다는 점에서 가족자원관리학에서 가족구성원을 대상으로 한 시간관리 연구가 의의가 있다고 본다.

## II. 선행연구 고찰

### 1. 시간관리

시간관리에 대한 개념적 정의는 다양하다. 시간관리란 알맞은 시간에 알맞은 일을 하는 것, 일과 여가에 적절하게 시간을 분배하는 것, 바람직한 목표를 달성하기 위해 계획된 절차를 수행하는 것, 시간을 효율적으로 이용하는 것, 더 나아가 삶의 전반적인 면을 관리하고 통제하는 것까지를 포함하는 것을 의미하는가 하면(Kirby, 1977), 시간을 가장 효과적인 형태로 사용하고 자신의 인생에 긴장과 이완을 주는 기술을 일상

생활에서 효과적으로 계속 실천하는 것으로 정의되기도 한다(Seiwert, 1989). 시간관리를 자기 자신의 삶 전체를 관리한다는 의미에서 본 이원휘(2000)는 시간관리란 목표를 성취하기 위해 활동의 우선순위를 정하고, 이를 실천할 수 있도록 환경과 자신을 통제하는 것으로 정의하였으며, 김외숙과 Geistfeld(2005)는 시간관리를 자신이 원하는 생활목표를 달성하기 위하여 시간자원을 합목적으로 사용하는 방법을 개발하고 습관화하는 것으로 개념화하였다. 서인주와 두경자(2007)는 시간관리행동을 개인이 자신이 처한 환경에서 만족하는 결과를 도출해내기 위해 시간을 사용하는 행동으로 정의하였으며, 정호순과 장윤옥(2009)은 시간관리를 일상생활 속에서 개인이 자신의 목표를 달성하기 위해 시간의 낭비를 줄이고 주어진 시간을 합목적으로 사용하는 방법을 개발하고 습관화하는 것으로 규정하였다.

시간관리의 하위영역에 대해서도 학자에 따라 다양한 견해가 존재한다. Macan, Shahani, Dipboye와 Phillips(1990)는 대학생을 대상으로 시간관리행동 46문항을 조사한 후 이를 목표 및 우선순위 설정, 기술, 인지된 시간통제, 무질서 선호 등 4가지 요인으로 나누었으며, Macan(1994)은 위의 요인 중 인지된 시간통제와 무질서 선호를 묶어 시간관리의 하위영역을 목표 및 우선순위 설정, 기술, 조직선호라는 3가지 요인으로 구성하였다. Grisson, Loeb와 Mitani(2013)는 Britton과 Tesser(1991)의 시간관리 21문항을 요인분석한 결과 단기계획, 시간부족 지각, 위임, 집중의 4가지 요인으로 시간관리의 하위영역을 분류하였다.

2000년대 이후 우리나라에서 이루어진 연구를 보면 이원휘(2000)는 시간관리의 하위영역을 목표세우기, 우선순위 정하기, 계획하기, 실행하기, 평가하기, 정보이용하기의 6개 요인으로 분류한 후 이들을 다시 목표세우기, 우선순위 정하기, 계획하기를 준비행동으로, 실행하기, 평가하기, 정보이용하기를 실천행동으로 양분하였다. 김외숙

과 Geistfeld(2005)는 선행연구에서 다루어진 대표적인 시간관리행동 10문항을 요인분석한 결과 시간관리의 하위영역으로 계획수립, 목표지향적 행동, 규칙적 습관의 3가지 요인을 들었다. 박동혁, 이민규와 신희천(2006)은 우리나라 대학생들에게 보다 적합한 시간관리행동 척도를 개발한 연구에서 34개의 시간관리에 대한 문항을 요인분석한 결과 목표와 계획, 미루기/급한 처리, 실천 전략의 세 가지 요인을 시간관리의 하위영역으로 제시하였다. 시간사용을 체계적인 관점에서 분석한 서인주와 두경자(2007)는 시간관리행동을 계획과 수행 모두를 포함하는 일련의 행동으로 보고 표준설정, 실현가능성, 중복성을 계획으로, 점검, 조정, 촉진을 수행으로 구분하여 시간관리 하위요소를 분류하였다. 남경애와 고선강(2008)은 목표설정, 시간계획, 순서정하기, 계획수행, 기록 습관, 평가, 만족의 7요인으로, 정호순과 장윤옥(2009)은 계획, 수행, 평가의 3개 하위영역으로 분류하였다.

위에서 살펴본 바와 같이 시간관리의 개념 및 하위영역은 연구자마다 다소 차이가 있는데 본 연구에서는 가족자원관리가 가족의 목표달성을 위하여 가족자원을 사용하는 합목적적 활동(김외숙·이기영, 2010)이라는 점에서 시간관리를 자신이 원하는 생활목표를 달성하기 위하여 시간자원을 합목적으로 사용하는 방법을 개발하고 습관화하는 것으로 개념화한 김외숙과 Geistfeld(2005)의 정의를 따르기로 한다. 하위영역의 구분 역시 이들의 견해를 따라 계획수립, 목표지향적 활동, 규칙적 습관으로 분류하기로 한다.

한편 청소년의 시간관리에 영향을 미치는 변수로는 성별, 학년, 전공, 사회경제적 지위, 시간관리에 대한 교육경험 등이 중요한 것으로 밝혀졌다.

청소년을 대상으로 한 연구에 초점을 맞출 때 성별에 따른 시간관리는 연구에 따라 다른 결과를 보인다. 고등학생을 대상으로 한 이원휘(2000)

의 연구에서는 여학생이 계획하기를, 남학생은 정보이용하기를 더 잘하는 것으로 나타났고, 남경애와 고선강(2008)의 연구에서는 전체시간관리 행동에서는 남녀간 차이가 없었으나 하위영역 중 순서정하기와 기록습관은 여학생의 점수가 남학생의 점수보다 유의하게 높은 것으로 나타났다. 미국과 한국의 대학생을 비교한 김외숙과 Geisfeld(2005)의 연구에서는 미국대학생의 경우 여학생의 시간관리 점수가 높지만 우리나라 대학생의 경우 성별 차이가 나타나지 않았다. 그러나 우리나라 대학생을 대상으로 한 서인주와 두경자(2007)의 연구에서는 계획의 실현가능성에서는 여학생이, 수행의 조정에서는 남학생이 더 높은 점수를 보였다. 윤용옥과 김외숙(2007)의 한국방송통신대학생을 대상으로 한 연구에서는 시간관리 전체 및 하위영역 모두에서 성별 차이를 나타내지 않았다.

대학생의 시간관리에 대한 학년별 차이에 대해서는 다수의 연구에서 유의미한 수준의 차이가 보고되었다(Macan et al., 1990; 김외숙·Geisfeld, 2005; 서인주·두경자, 2007). 김외숙과 Geisfeld(2005)는 한국과 미국 대학생 모두에서 학년에 따라 시간관리가 유의미한 차이를 보였는데 한국 대학생들은 4학년 학생들이 다른 학년생들보다 시간관리를 더 잘하는 것으로 나타났고 미국 대학생들은 1·2학년 학생이 다른 학년 학생들보다 시간관리를 더 잘하는 것으로 밝혀졌다. 서인주와 두경자(2007)의 연구에서도 학년에 따라 시간관리행동이 유의한 차이를 보였는데 실현가능성은 1, 2학년보다 3, 4학년이 높게 나타나 학년이 높아질수록 현실성 있는 시간계획을 하는 것으로 나타났고 촉진 역시 학년이 올라갈수록 높아져 고학년일수록 일이 지체되지 않고 시간낭비하지 않도록 촉진적 행동을 하는 것으로 밝혀졌다. 그러나 위의 연구들과는 달리 윤용옥과 김외숙(2007)의 연구에서는 시간관리 전체 및 하위영역 모두에서 학년별 차이가 나타나지 않았다.

청소년의 시간관리행동에 있어 전공에 따른 차이를 분석한 연구는 많지 않고 고등학생을 대상으로 한 연구에서는 전공보다 학교계열이나 학교특성에 따른 차이를 분석한 연구가 대부분이다. 이원휘(2000)는 고등학교의 학교계열에 따른 시간관리의 차이를 검증한 결과 인문계 학생이 자연계 학생보다 목표제우기를 잘하는 점을 밝혔고, 인문계, 특성화, 평생교육시설을 중심으로 학교특성에 따른 시간관리행동을 살펴본 남경애와 고선강(2008)는 시간관리행동 중 순서정하기, 기록습관, 평가, 시간관리만족의 하위영역에서 학교특성이 통계적으로 유의미한 차이를 보였다고 보고하였다. 대학생을 대상으로 연구한 서인주와 두경자(2007)는 전공 대신 복수전공 여부에 따른 시간관리행동의 차이를 비교하였는데 연구결과 시간관리행동 중 표준설정, 실현가능성 및 조정행동에서 복수전공을 하는 학생이 하지 않는 학생보다 높은 점수를 나타내었다. 그러나 전공을 인문사회계열, 자연계열, 예체능계열로 구분하여 대학생의 시간관리전략을 분석한 이주희와 박순희(2008)의 연구에서는 전공에 따른 차이가 밝혀지지 않았다.

가족의 사회경제적 지위에 따라 대학생의 시간관리는 차이를 보인다는 점에서 선행연구결과들은 일관성을 보인다. 가족의 사회경제적 지위가 높은 집단의 대학생이 낮은 집단의 대학생보다 시간관리를 더 잘하는 것으로 보고되고 있다. 박은정과 김외숙(2007)은 중학생의 시간관리 연구에서 생활수준에 따라 전체 시간관리와 하위영역인 목표설정, 계획, 실행 모두에서 유의미한 차이가 있는 점을 밝혔고, 남경애와 고선강(2008)의 연구에서도 청소년이 지각하는 가정의 생활수준이 상(上)인 학생들과 비교했을 때, 중, 하로 지각한 학생들의 시간관리행동 점수가 유의미하게 낮았으며 시간관리의 하위영역 중 목표설정, 시간계획, 계획수행, 평가, 시간관리만족에서도 생활수준에 따라 유의미한 차이가 나타났다.

마지막으로 시간관리에 대한 교육경험을 보면, 남경애와 고선강(2008)의 고등학생을 대상으로 한 연구에서 전체시간관리행동과 목표설정 하위 영역에서 시간관리에 대한 교육경험이 있는 학생이 그렇지 않은 학생보다 점수가 높은 것으로 나타났다. 대학생을 대상으로 한 연구(윤용옥·김외숙, 2007)에서도 시간관리 교육경험에 따른 전체 시간관리 및 수행 영역에서 교육경험을 가진 집단이 그렇지 않은 집단보다 높은 점수를 보여 시간관리 교육이 시간관리 행동을 향상시키는 효과가 있음을 뒷받침해 주었다.

관련변수에 따른 시간관리의 차이를 분석한 선행연구들을 정리해 볼 때 성별이나 학년과 같이 일관된 결과를 보이지 않는 변수의 경우 그 효과를 재검토해 볼 필요성이 있다. 뿐만 아니라 사회경제적 지위나 시간관리교육경험과 같이 일관된 경향을 보이는 변수들의 경우에도 이들 변수에 따른 차이를 밝히는 데서 나아가 이들 변수가 시간관리에 미치는 독립적인 영향력을 분석할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 인구사회학적 특성 및 시간관리교육 유무가 시간관리에 미치는 상대적 영향력을 분석하고자 한다.

## 2. 자기효능감

자기효능감은 개인이 어떤 결과를 산출하기 위해 요구되는 행동을 성공적으로 수행할 수 있다고 믿는 신념(Bandura, 1977)으로서 적극적이고 주체적인 자세로 살아가는데 도움을 준다. Zimmerman, Bonner와 Kovach(1996)에 따르면 효과적인 시간관리는 구체적인 목표를 설정하고, 시간사용에 대한 전략적 태도를 가지며, 할당된 시간에 효과적으로 과제를 학습할 수 있도록 하기 때문에 자기효능감 인식을 향상시킨다. 이는 자기효능감 향상을 위한 하나의 전략으로서 시간관리 훈련 프로그램의 효과성을 분석한 연구에서

시간관리능력이 높은 집단과 시간관리 훈련을 받은 학생들이 통제집단보다 자기효능감이 더 높은 것으로 밝혀진 결과(홍성임, 2004; 박동혁·이민규·신희진, 2006; 김현영·김세영·서향원·소은혜, 2011; 황은숙, 2013)에서도 확인된 점이다.

홍성임(2004)은 중학생의 시간관리에 따른 자기효능감의 차이를 살펴본 결과 시간관리 상집단이 하집단보다 자기효능감 총점과 자기조절효능감, 과제난이도선호의 자기효능감 하위영역이 높은 점을 밝히고, 과학적이고 합리적인 계획을 세우고 무한한 가능성에 도전할 수 있는 목표를 설정한 다음 자기 자신을 발전시킬 수 있는 일에 우선순위를 두어 시간계획을 세우고 실천을 하면 자신에 대한 전체적인 효능감이 높아지고 자기조절 및 자기향상을 위해 도움이 된다고 보고하였다. 이경배와 박중규(2009)는 시간관리를 중심으로 한 자기조절학습전략 프로그램이 시간관리 능력 및 자기효능감에 미치는 효과성을 연구한 결과 프로그램에 참여한 실험집단의 학생이 참여하지 않은 통제집단보다 전체시간관리, 계획성, 관리유지성, 순서성의 시간관리 하위영역에서 시간관리능력이 향상되었고, 전체자기효능감과 자신감, 과제선호수준이 향상되는 것으로 밝혔다.

황은숙(2013)은 고등학생의 시간관리와 자기효능감의 관계를 분석하였는데, 시간관리와 자기효능감은 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 시간관리와 학업성취의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 살펴본 결과 고등학생의 자기효능감은 시간관리와 학업성취의 관계에서 부분매개효과를 가지고 있는 것으로 밝혀졌다. 따라서 시간관리 전략 및 시간관리 프로그램을 적용할 때 학업성취를 향상시키기 위해서는 학생들의 자기효능감을 높이는 것이 매우 중요하다고 보고하였다.

박동혁과 그의 동료들(2006)은 대학생을 대상으로 시간관리행동과 자기효능감의 관련성을 분석한 결과 시간관리와 자기효능감은 유의미한 정

적 상관을 보였고 시간관리의 하위요인 중 목표와 계획, 실천전략은 유의미한 정적상관성이 있는 것으로 나타난 반면 미루기/급한 처리는 유의미한 관련성이 나타나지 않았다고 보고하였다. 간호대학생을 대상으로 한 연구(김현영·김세영·서향원·소은혜, 2011)에서도 시간관리행동을 수행우선형, 계획실천형, 수행취약형, 목표계획우선형으로 유형화한 후 자기효능감을 비교한 결과 계획실천형의 자기효능감이 다른 유형들보다 유의하게 높았으며, 시간관리 행동영역 중 수행점수가 다른 영역보다 상대적으로 낮은 수행취약형과 목표계획우선형 집단의 경우에 자기조절효능감 점수가 유의하게 낮은 것으로 밝혀졌다.

이상의 선행연구들을 통하여 시간관리가 자기효능감과 정적상관을 갖고 시간관리를 잘하는 집단의 자기효능감이 그렇지 않은 집단보다 높은 점을 알 수 있다. 이러한 연구결과를 기초로 본 연구에서는 전체시간관리 및 하위영역이 자기효능감에 어느 정도의 영향을 미치는지 구체적으로 수량화함으로써 시간관리가 자기효능감에 미치는 영향을 정밀하게 분석하기로 한다.

### 3. 학업성취도

학업성취란 학습의 결과로서 지식과 기능을 습득하는 과정 또는 결과로 학습에 의해 얻어진 교과성적 뿐만 아니라 학교교육활동에서 얻어지는 모든 교육성과를 포함한다(이영애, 2003). 이러한 학업성취는 청소년기의 중요한 발달과업의 하나로 우리나라의 경우 대부분의 시간을 학교에서 생활하고 학습에 많은 시간을 소비하고 있는 현실에서 시간을 보다 효과적으로 사용하고 조직하는 것은 학업성취를 향상시키기 위한 계획을 수립하는데 중요한 요소가 되며, 시간을 어떻게 관리하는가 하는 것은 학업성취와 밀접한 관련성이 있기 때문에(Massey-Wilson, 1995; 박은정·김외숙, 2008), 청소년을 대상으로 한 경우 특히 시

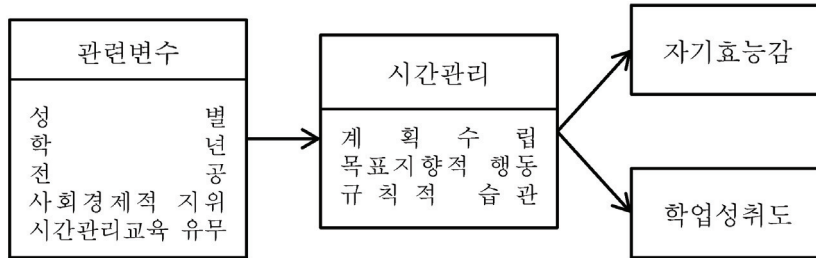
간관리와 학업성취도에 대한 연구가 주류를 이룬다.

Britton과 Tesser(1991)는 대학생을 대상으로 시간관리를 단기계획, 시간태도, 장기계획의 3가지 하위요소로 구성한 후 시간관리와 학업성적의 상관성을 분석한 결과 단기계획과 시간태도가 학업성적과 상관관계를 갖는다고 보고하였다. 그의 대학생을 대상으로 한 연구(Macan et al., 1990; Trueman & Hartley, 1995; Lahmers & Zulauf, 2000)에서도 시간관리가 학업성취도에 정적 영향을 미치는 것으로 밝혀져 시간관리와 학업성취는 밀접한 관련성이 있는 점을 알 수 있다.

박은정과 김외숙(2008)은 중학생의 시간관리와 학업성적과의 관련성을 조사한 결과 전체시간관리와 학업성적이 정적인 상관관계를 보이고, 시간관리의 하위영역 중 계획을 제외한 목표설정, 우선순위결정, 실행, 평가가 학업성취도와 정적 상관관계를 갖는다고 보고하였다. 정호순과 장운옥(2009)도 중학생의 학업관리에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과 시간관리의 하위요소인 계획능력, 수행능력, 평가능력 모두가 학업에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혔다.

이원휘(2000)는 고등학생의 시간관리와 학업성취와의 상관관계를 분석한 결과 전체시간관리 및 시간관리의 구성요소 중 우선순위 정하기, 계획하기, 평가하기와 학업성취도간에 유의미한 정적 상관관계가 있다고 보고하였다. 남경애(2008)의 고등학생의 시간관리행동과 학업성취의 관련성을 밝힌 연구에서도 전체시간관리행동 및 시간관리행동의 하위요인인 계획, 순서, 목표설정, 기록습관 점수가 높을수록 학업성취도가 높았다.

박동혁과 그의 동료들(2006)은 시간관리행동을 목표와 계획, 미루기/급한 처리, 실천전략으로 구성한 후 시간관리행동과 학업성취도의 상관성을 분석한 결과 학업성취도가 전체시간관리행동과는 유의미한 관련성을 보이지 않았으나 하위요인 중 목표와 계획과는 유의미한 정적상관이 있는 점을 밝혔다. 대학생의 시간관리전략에 대한 관련변인



〈그림 1〉 연구모형

을 연구한 이주희와 박순희(2008)는 전체시간관리전략 및 그 하위영역인 목표 및 계획, 우선순위, 평가, 정보이용, 실행 모두가 성적에 따라 차이가 있었다고 보고하였다. 이러닝 환경에서 시간관리전략이 대학생의 자기조절학습능력과 학업성취도에 미치는 효과를 분석한 최정임과 최정숙(2012)의 연구에서도 학습계획 및 시간관리전략이 자기조절학습능력과 학업성취도에 유의미한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이는 최근 대학마다 언제, 어디서나 학습이 가능하다는 편리성으로 인해 사이버강좌와 같은 이러닝 프로그램이 늘어나는 환경 속에서 시간관리전략이 이러닝 환경 속에서도 대학생의 학업성취도를 높이고 자기조절학습능력을 촉진하기 위해 효율적이며 효과적인 전략 중의 하나임을 시사한 것이다.

이상의 선행연구들을 종합할 때 시간관리가 학업성취도에 긍정적 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있으며, 그 영향은 전체시간관리 또는 하위영역에 따라 차이가 있을 수 있음을 알 수 있다. 본 연구에서는 이러한 연구결과들을 기초로 전체 시간관리 및 하위영역이 학업성취도에 어느 정도의 영향을 미치는지 구체적으로 수량화함으로써 시간관리가 학업성취도에 미치는 영향을 정밀하게 분석하기로 한다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구문제

대학생을 대상으로 시간관리에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력을 분석하고, 시간관리가 자기효능감 및 학업성취도에 미치는 영향력을 파악하기 위하여 <그림 1>과 같이 연구모형을 설정하였다.

연구모형에 따른 연구문제를 제시하면 다음과 같다.

[연구문제 1] 대학생의 시간관리에 영향을 미치는 변수들의 상대적 영향력은 어떠한가?

[연구문제 2] 대학생의 시간관리가 자기효능감에 미치는 영향력은 어떠한가?

[연구문제 3] 대학생의 시간관리가 학업성취도에 미치는 영향력은 어떠한가?

#### 2. 조사도구

본 연구에서는 시간관리와 자기효능감을 측정하기 위한 척도, 관련변수와 학업성취도를 묻는 질문으로 구성된 질문지를 사용하여 자료를 수집하였다.

시간관리를 측정하기 위해서 김외숙과 Geistfeld(2005)가 Britton과 Tesser(1991)가 개발



한 척도를 기본으로 우리나라에서의 조사를 통해 일부문항을 제외한 후 계획수립(6), 목표지향적 행동(2), 규칙적 습관(2)의 하위영역을 갖는 10문항으로 구성된 시간관리척도를 사용하였다. 각 문항에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서부터 ‘매우 그렇다’ (5점)까지의 5점 리커트 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 시간관리를 잘하는 것을 의미한다. 시간관리 척도의 신뢰도는 .74로 신뢰할 수 있는 수준을 보였다.

자기효능감은 김아영(1997)의 척도를 사용하였다. 이는 자신감(7), 자기조절효능감(12), 과제난이도선호(5)의 하위영역을 포함한 총 24문항으로 각 문항에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’ (1점)에서부터 ‘매우 그렇다’ (5점)까지의 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 전체 문항의 점수는 24점부터 120점까지 분포하며 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 이 척도의 신뢰도는 .86으로 신뢰할 수 있는 수준이다.

관련변수를 파악하기 위해 성별(남, 여), 학년(1, 2, 3, 4학년), 전공(자기보고식), 사회경제적 지위(5점 척도), 시간관리교육경험 유무(유, 무)에 대한 질문지 응답을 사용하였다. 사회경제적 지위는 상·중·하의 세 집단으로 구분하고 중집단을 다시 상·중·하로 세분한 5점 척도로 조사하였으나 분석에서는 응답의 분포도를 고려하여 중상이상, 중중, 중하이하의 세 집단으로 구분하였다.

학업성취도는 조사가 시행된 시점을 기준으로 지난 학기까지의 평점 평균에 대한 자기보고식 응답을 사용하였다. 성적은 대학마다 만점기준이 다를 수 있으므로 각 학교의 만점과 자신의 평균을 조사하였고, 이를 기초로 백분율을 산출하여 분석에 사용하였다.

### 3. 조사대상 및 자료수집

본 연구의 조사대상은 서울소재 3개 대학 및

지방소재 1개 대학의 대학생들이다.

자료수집은 예비조사와 본조사의 2단계 과정을 거쳤다. 2012년 10월 25일부터 11월 5일까지 가정학 전공의 대학생 및 대학원생 10명을 대상으로 예비조사를 실시하였으며, 이를 통해 조사도구의 적합성을 검토하고 전반적인 경향을 파악하여 본조사 설문지를 구성하였다. 본조사는 2012년 11월 20일부터 12월 15일까지 대학생 400명을 대상으로 실시하였다. 조사는 생활과학 및 경영학 관련 교과목의 강의담당 교수가 수강생에게 질문지를 배포하고 조사대상자가 기입하도록 한 후 수거하는 방식으로 진행하였다. 조사된 자료 중 부실하게 기재된 자료를 제외하고 382부의 자료를 최종분석에 사용하였다.

### 4. 분석방법

조사대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율을 사용하였고, 시간관리에 영향을 미치는 변수의 영향력, 그리고 시간관리가 자기효능감 및 학업성취도에 영향을 미치는 영향력을 파악하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 통계분석을 위해 SPSS 17.0 프로그램을 사용하였다.

### 5. 조사대상자의 일반적 특성

본 연구에서 분석된 조사대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

먼저 성별을 보면 남학생과 여학생이 각각 25.4%, 74.6%로 여학생이 남학생에 비해 3배 정도 많고, 학년은 2학년, 3학년이 각각 32.5%, 35.1%로 주를 이룬다. 주전공을 기준으로 전공을 보면 가정관리학(17.8%), 의류학(24.6%), 식품영양학(23.8%)을 포함하는 생활과학이 66.2%, 경영

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 특성

(N=382)			
변수	집단	N	%
성별	남	97	25.4
	여	285	74.6
학년	1학년	59	15.4
	2학년	124	32.5
	3학년	134	35.1
	4학년	65	17.0
전공	가정관리학	68	17.8
	의류학	94	24.6
	식품영양학	91	23.8
	경영학	129	33.8
사회경제적 지위	중상이상	92	24.0
	중중	208	54.5
	중하이하	82	21.5
시간관리교육	유	152	39.8
유무	무	230	60.2

학이 33.8%로 약 2:1의 비율을 보인다. 가정관리학 전공에는 가족자원경영학과, 소비자가족학과, 생활환경복지학과 학생들이 포함되었다. 가족의 사회경제적 지위는 절반이 넘는 55.4%가 중중으로 답하였다. 시간관리에 대한 교육경험은 있는 학생이 39.8%, 없는 학생이 60.2%로 교육경험이 없는 학생이 있는 학생의 1.5배 정도였다.

#### IV. 연구결과

##### 1. 대학생의 시간관리에 영향을 미치는 변수

시간관리에 영향을 미치는 변수의 상대적 영향력을 파악하기 위해 성별, 학년, 전공, 사회경제적 지위의 인구사회학적 변수와 시간관리교육 유무를 투입하여 회귀분석을 실시한 결과는 <표 2>와 같다.

전체시간관리에 영향을 미치는 변수는 사회경제적 지위( $\beta=.129$ )와 시간관리교육 유무( $\beta=.127$ )이고 성별, 학년, 전공은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 사회경제적 지위가 중중인 집단을 기준으로 할 때 중하이하의 집단은 차이를 보이지 않았으나 중상이상인 집단은 시간관리 점수가 더 높았고 시간관리교육을 받은 경험이 있는 집단이 그렇지 않은 집단보다 시간관리 점수가 더 높았다. 이 모델의 설명력은 8.0%로 나타났다.

하위영역 중 계획수립에 영향을 미치는 변수는 전공( $\beta=.155$ )과 시간관리교육 유무( $\beta=.127$ )로 밝혀졌다. 가정관리학을 기준으로 할 때 다른 전공은 차이를 보이지 않으나 의류학 전공자들은 계획수립을 더 잘하고, 시간관리교육을 받은 집단이 교육을 받지 않은 집단보다 계획수립 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 전체 변수의 설명력은 8.5%를 보였다.

목표지향적 행동에 영향을 미치는 변수는 없

〈표 2〉 시간관리에 영향을 미치는 변수의 상대적 영향력

변수	구분	총시간관리		계획수립		목표지향적 행동		규칙적 습관	
		B	$\beta$	B	$\beta$	B	$\beta$	B	$\beta$
성별	(기준: 남자)	.026	.020	.107	.057	.033	.019	-.223	-.125*
학년	연속변수	.053	.087	.081	.094	.029	.036	-.006	-.007
전공 (기준: 가정관리)	의류	.175	.131	.292	.155*	.193	.107	-.192	-.107
	식품영양	-.107	-.079	-.184	-.097	.120	.066	-.104	-.057
	경영학	.176	.144	.239	.140	.111	.068	.049	.030
사회경제적 지위 (기준: 중중)	중상이상	.730	.129*	.705	.089	.181	.024	1.355	.178***
	중하이하	.071	.062	.121	.074	-.063	-.041	.057	.037
시간관리 교육유무	(기준: 무)	.150	.127*	.210	.127*	.036	.023	.085	.053
상수		2.507***		2.411***		2.699***		2.602***	
R <sup>2</sup>		.080		.085		.010		.074	
F		4.033***		4.315***		.456		3.704***	

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

는 것으로 밝혀졌고, 규칙적 습관은 사회경제적 지위( $\beta=.178$ )와 성별( $\beta=-.125$ )에 영향을 받는 것으로 나타났다. 사회경제적 지위가 중상이상일 때 다른 집단보다, 남학생이 여학생보다 규칙적 습관이 더 높은 수준을 보였으며, 전체 변수의 설명력은 7.4%로 나타났다.

대학생의 전체시간관리 및 시간관리의 하위영역에 영향을 미치는 변수들을 정리하면 다음과 같다. 학년은 대학생의 시간관리에 영향을 미치지 않으며, 성별, 전공, 사회경제적 지위, 시간관리교육 유무가 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 남학생이 여학생보다 더 규칙적인 습관을 가지고 있고, 의류학전공자들이 가정관리학 전공자들보다 계획수립을 잘하며, 사회경제적 지위에서 중상이상에 속하는 대학생들이 다른 집단 학생들보다 더 규칙적인 습관을 갖고 전반적인 시간관리도 잘 하며, 시간관리에 대한 교육을 받은 경험이 있는 학생들이 그렇지 않은 학생들보다 계획수립을 잘 하고 전반적인 시간관리도 잘 하는 것으로 나타났다.

시간관리에 영향을 미치는 변수들의 영향력을 분석한 회귀분석 결과 전반적으로 설명력이 낮은 점은 비록 몇 가지 관련변수에 따라 전체시간관리나 시간관리의 하위영역이 영향을 받지만 대학생들의 시간관리행동이 상당히 유사한 점을 나타낸다.

## 2. 시간관리가 자기효능감에 미치는 영향

대학생의 시간관리가 자기효능감에 미치는 영향을 파악하기 위하여 성별, 학년, 전공, 사회경제적 지위 등 인구사회학적 변수와 시간관리교육 유무, 시간관리를 독립변수로 한 위계적 회귀분석(Hierarchical regression analysis)을 실시하였다. 1단계에서는 인구사회학적 특성 및 시간관리교육 유무를 분석대상으로 하고, 2단계에서는 전체시간관리를 추가하였으며, 3단계에서는 전체시간관리 대신 그 구성요소인 계획수립, 목표지향적 행동, 규칙적 습관을 대체하여 분석하였다.

인구사회학적 특성과 시간관리교육 유무를 투

〈표 3〉 시간관리가 자기효능감에 미치는 상대적 영향력

변수	구분	Model 1		Model 2		Model 3	
		B	$\beta$	B	$\beta$	B	$\beta$
성별	(기준: 남자)	-.207	-.191***	-.216	-.200***	-.227	-.210***
학년	연속변수	.021	.043	.005	.010	.003	.006
전공 (기준: 가정관리)	의류	.105	.096	.056	.051	.039	.035
	식품영양	-.166	-.150*	.012	.010	-.131	-.119
	경영학	-.005	-.005	-.125	-.113	-.060	-.060
사회경제적 지위 (기준: 중중)	중상이상	.532	.115*	.299	.065	.335	.073
	중하이하	-.005	-.005	-.026	-.027	-.022	-.023
시간관리교육 유무	(기준: 무)	.117	.121**	.066	.068	.065	.068
시간관리				.321	.391***		
시간 관리	계획수립					.202	.347***
	목표지향적 행동					.105	.172***
	규칙적 습관					.027	.045
상수				3.229***	2.416***	2.379***	
R <sup>2</sup>				.104	.245	.251	
F				5.365***	13.288***	11.188***	

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

입한 모델 1에서는 학년을 제외한 성별( $\beta = .191$ ), 전공( $\beta = .150$ ), 시간관리교육 유무( $\beta = .121$ ), 사회경제적 지위( $\beta = .115$ )가 자기효능감에 영향을 미치는 변수로 밝혀졌다. 남자가 여자보다, 가정관리학 전공자들이 식품영양학 전공자들보다, 시간관리교육을 받은 집단이 그렇지 않은 집단보다, 사회경제적 지위가 중상이상인 집단이 다른 집단보다 자기효능감 수준이 더 높았다. 모델 1의 설명력은 10.4%로 나타났다.

모델 1에 시간관리를 추가한 모델 2에서는 모델 1에서 영향력을 보였던 전공, 사회경제적 지위, 시간관리교육 유무의 영향력은 사라지고 성별( $\beta = .200$ )만 유의한 수준의 영향을 미치며, 시간관리( $\beta = .391$ )를 잘 할수록 자기효능감 수준이 높은 것으로 밝혀졌다. 모델 2의 설명력은 24.5%로 시간관리 변수의 추가로 설명력이 14.1%p, 2.36배 증가하였다.

모델 2의 전체시간관리 변수 대신 시간관리의 구성요소인 계획수립, 목표지향적 행동, 규칙적 습관을 대체하여 각각의 구성요소들이 자기효능감에 미치는 상대적 영향력을 분석한 모델 3에서는 성별의 영향력( $\beta = .210$ )이 모델 2에서보다 근소하게 증가하였고, 시간관리의 구성요소 중에서는 계획수립과 목표지향적 행동이 자기효능감에 영향을 미친 반면 규칙적 습관은 유의한 수준의 영향을 미치지 않는 것으로 밝혀졌다. 계획수립( $\beta = .347$ )이 자기효능감에 가장 큰 영향을 미쳤고 그 다음으로 성별, 목표지향적 행동( $\beta = .172$ )이 영향을 미쳤다. 이 모델의 설명력은 25.1%로 모델 2와 큰 차이를 보이지 않았으나 모델 1보다는 14.7%p, 2.41배 증가하였다. 따라서 대학생의 자기효능감에 대한 시간관리의 영향력이 크다고 할 수 있다.

### 3. 시간관리가 학업성취도에 미치는 영향

대학생의 시간관리가 학업성취도에 미치는 영향을 파악하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다. 앞의 분석방법에서 종속변수를 자기효능감 대신 학업성취도로 바꾸고 독립변수로는 앞의 분석과 동일하게 1단계에서는 인구사회학적 특성과 시간관리교육 유무를 분석 대상으로 하였으며, 2단계에서는 전체시간관리를 추가하였고, 3단계에서는 전체시간관리 대신 그 구성요소인 계획수립, 목표지향적 행동, 규칙적 습관으로 대체하였다.

1단계의 분석 결과 학업성취도에 영향을 미치는 변수는 성별( $\beta=.205$ ), 시간관리교육 유무( $\beta=.136$ ), 사회경제적 지위( $\beta=.112$ )로 밝혀졌다. 남자가 여자보다, 시간관리교육을 받은 집단이 받지 않은 집단보다, 사회경제적 지위가 중상이상

인 집단이 다른 집단보다 학업성취도가 더 높았으며, 이 모델의 설명력은 10.1%로 나타났다.

시간관리를 추가한 모델 2에서는 사회경제적 지위와 시간관리교육 유무의 영향력은 사라지고 성별( $\beta=.197$ )의 영향력은 유의한 수준을 유지하였다. 모델 2에서 추가된 시간관리( $\beta=.237$ )는 성별보다 높은 영향력을 보였다. 시간관리를 잘 할수록, 남자가 여자보다 학업성취도가 높았다. 모델 2의 설명력은 15.3%로 시간관리변수의 추가로 설명력이 5.2%p, 1.51배 증가하였다.

모델 2의 전체시간관리 대신 그 구성요소인 계획수립, 목표지향적 행동, 규칙적 습관을 대체하여 각각의 구성요소들이 학업성취도에 미치는 상대적 영향력을 분석한 모델 3에서는 성별( $\beta=.227$ )이 가장 큰 영향을 미치고 모델 2에서 영향력이 사라진 시간관리교육 유무( $\beta=.107$ )가 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 시간관리의 구성

<표 4> 시간관리가 학업성취도에 미치는 상대적 영향력

변수	구분	Model 1		Model 2		Model 3	
		B	$\beta$	B	$\beta$	B	$\beta$
성별	(기준: 남자)	4.385	.205**	4.220	.197**	4.848	.227***
학년	연속변수	1.087	.110	.908	.092	1.015	.102
전공 (기준: 가정관리)	의류	1.370	.061	1.003	.044	1.841	.082
	식품영양	-2.032	-.087	-1.344	-.057	-1.106	-.047
	경영학	1.724	.087	1.280	.065	1.640	.083
사회경제적 지위 (기준: 중중)	중상이상	10.984	.112*	8.393	.086	5.866	.060
	중하이하	.114	.006	-.106	-.006	-.088	-.005
시간관리교육 유무	(기준: 무)	2.630	.136*	2.052	.106	2.072	.107*
시간관리				4.006	.237***		
시간 관리	계획수립					1.424	.117*
	목표지향적 행동					.480	.039
	규칙적 습관					2.555	.210***
상수		71.480***		61.008***		59.481***	
R <sup>2</sup>		.101		.153		.171	
F		4.288***		6.132***		5.676***	

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

요소 중에서는 규칙적 습관( $\beta=.210$ )과 계획수립( $\beta=.117$ )이 영향을 미치고 목표지향적 행동은 학업성취도에 영향을 미치지 않는 것으로 밝혀졌다. 학업성취도에 미치는 변수의 영향력은 성별, 규칙적 습관, 계획수립, 시간관리교육 유무 순으로 여자가 남자보다, 규칙적 습관 및 계획수립을 잘 할수록, 시간관리교육을 받은 경험이 있는 집단의 학업성취도가 높았다. 이 모델의 설명력은 17.1%로 모델 2보다 1.8%p만 높지만 모델 1보다는 7.0%p, 1.69배 높게 나타났다. 따라서 대학생의 시간관리가 자기효능감에 미치는 영향력보다는 적지만 학업성취도에도 큰 영향을 미친다고 할 수 있다.

## V. 결론 및 제언

본 연구에서는 대학생의 시간관리에 영향을 미치는 요인의 상대적 영향력을 분석하고, 시간관리가 자기효능감 및 학업성취도에 미치는 상대적 영향력을 파악한 결과 다음과 같은 내용을 밝혔다.

첫째, 대학생의 전체시간관리에 영향을 미치는 변수는 가족의 사회경제적 지위와 본인의 시간관리교육에 대한 경험 유무이다. 시간관리의 하위 영역별로 세분할 때 계획수립에는 전공과 시간관리교육 유무, 규칙적 습관에는 사회경제적 지위와 성별이 영향을 미치고, 목표지향적 행동은 연구에 포함된 어떠한 변수에도 유의한 수준의 영향을 받지 않는다.

둘째, 시간관리 변수는 자기효능감에 강한 영향을 미친다. 시간관리의 하위영역 중에서는 계획수립과 목표지향적 행동이 자기효능감에 영향을 미친다.

셋째, 시간관리는 자기효능감에 대한 영향력과 비교해서는 약하지만 학업성취도에도 영향을 미치는 요인이다. 시간관리의 하위영역 중에서는

규칙적 습관과 계획수립이 학업성취도에 영향을 미친다.

이상의 연구결과를 종합할 때 다음과 같은 제언이 가능하다.

첫째, 대학생을 대상으로 한 시간관리교육의 강화가 필요하다. 이는 대학생의 시간관리에 시간관리교육 유무가 큰 영향을 미치는 데 비하여 시간관리교육을 경험한 학생의 비율이 4할 정도에 그치는 점에서 그 당위성을 찾을 수 있다. 대학생에 대한 시간관리교육은 시간관리에 대한 내용이 포함된 교과과정이나 대학생활을 지원하는 대학내 조직에서의 특별 프로그램으로 실시할 수 있을 것이다. 일부 대학에서는 이미 학생생활지원센터 등에서 시간관리에 대한 교육 및 상담을 실시하고 있으나 아직 모든 대학에서 시간관리교육을 체계적으로 시행하지 못하고 있는 실정임을 고려할 때 앞으로 대학생을 대상으로 한 시간관리교육을 강화할 필요가 있다. 특히 고등학생 시기와 비교하여 자유롭게 사용할 수 있는 시간이 크게 증대한 대학신입생을 대상으로 한 시간관리 프로그램이 긴요하다고 본다. 시간관리에 대한 신입생의 관심을 유도하기 위해 대학생활 오리엔테이션에서 간단한 리프렛을 제공하는 것도 효율적인 방법이 될 수 있다. 나아가 시간관리에 가족의 사회경제적 지위가 영향을 미친다는 점에서 학생의 생활양식에 맞춘 다양한 시간관리 프로그램을 개발, 운영할 필요가 있다.

둘째, 자기효능감을 향상시키기 위해 시간관리 능력을 개발하는 것이 효과적이며, 시간관리 중에서도 특히 계획수립과 목표지향적 행동에 초점을 맞춘 프로그램을 개발, 운영할 필요가 있다.

셋째, 학업성취도를 높이기 위해서도 시간관리 능력을 개발할 필요가 있다. 시간관리의 구성요소 중 특히 규칙적 습관과 계획수립이 학업성취도에 큰 영향을 미치는 점에서 자신의 능력에 맞춘 성취목표에 따라 계획을 수립하여 규칙적·지속적으로 학습하는 습관을 익히는 것이 학업성취

도 향상에 매우 중요하다고 할 수 있다. 계획수립과 규칙적 습관에 초점을 둔 시간관리 프로그램의 개발 및 보급이 필요하다.

본 연구는 대학생의 시간관리에 영향을 미치는 변수를 파악하고 시간관리가 자기효능감 및 학업성취도에 미치는 영향력을 분석한 점과 함께 시간관리의 하위영역을 세분화하여 그 영향력을 구체적으로 밝힌 점에 의의가 있다고 본다. 본연구의 조사대상이 전문대학생을 포함하지 않은 4년제 대학생으로 제한되고 전공에 있어서도 생활과학과 경영학에 치중된 한계점이 있으므로 앞으로의 연구에서는 다양한 대학 및 전공의 대학생들을 대상으로 한 분석이 필요할 것으로 생각된다. 본 연구에서의 연구결과를 기초로 대학생의 자기효능감 및 학업성취도를 향상시킬 수 있는 효과적인 시간관리 프로그램이 개발되기를 기대하며, 나아가 시간관리교육 전후의 시간관리행동의 변화에 대한 효과검증도 요청된다.

### 【참 고 문 헌】

- 1) 김동일·박경애·김택호(1995). 청소년 시간·정신에너지관리연구 - 프로그램 종합보고서. 서울: 청소년 대화의 광장.
- 2) 김미란(2012). 동기 및 시간관리 향상 프로그램이 자기주도적 학습력과 자기효능감에 미치는 효과. 창원대학교 석사학위논문.
- 3) 김아영(1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구. 교육심리연구, 11(2), 1-19.
- 4) 김외숙·이기영(2010). 가족자원관리학. 서울: 한국방송통신대학교출판부.
- 5) 김외숙·Geistfeld, L.(2005). 한국과 미국 대학생의 시간관리에 대한 비교연구. 한국방송통신대학교 논문집, 40, 487-500.
- 6) 김외숙·조희금·두경자(2000). 시간의 사용과

관리. 서울: 교문사.

- 7) 김현영·김세영·서향원·소은혜(2011). 간호대학생의 시간관리 행동유형과 자기효능감. 간호행정학회지, 17(3), 293-300.
- 8) 김형태·육익수·김원중·김동일(1996). 청소년 학업상담. 서울: 청소년 대화의 광장.
- 9) 남경애(2008). 청소년의 시간관리행동과 학업성취도, 생활만족도에 관한 연구: 학교특성별 비교를 중심으로. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 10) 남경애·고선강(2008). 청소년의 시간관리행동과 생활만족도: 인문계고, 특성화고, 평생교육시설 학생들을 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 12(3), 103-117.
- 11) 두경자(2008). 대학생의 시간관리 수준 및 시간관리 교육 전후의 관계: 시간관리교육 수강, 비수강 학생들을 중심으로. 상명대학교 사회과학연구, 25, 1-11.
- 12) 박동혁·이민규·신희천(2006). 대학생 시간관리 행동 척도의 개발과 타당화. 한국심리학회지, 18(4), 801-816.
- 13) 박은정·김외숙(2008). 중학생의 시간관리: 관련변수 및 학업성취도와의 관계. 한국가족자원경영학회지, 12(1), 41-55.
- 14) 서인주·두경자(2007). 대학생의 시간관리 행동이 시간관리 만족도에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 25(6), 121-131.
- 15) 윤용옥·김외숙(2007). 대학생의 시간관리: 관련변수 및 생활만족도와의 관계: 한국방송통신대학교 학생을 중심으로. 한국가정관리학회지, 25(6), 71-82.
- 16) 이영애(2003). 고등학생의 방과후 일상활동과 학업성취도 및 자아정체감과의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 17) 이원휘(2000). 고등학생의 시간관리와 학업성취도와의 관계. 서울대학교 석사학위논문.
- 18) 이주희·박순희(2008). 대학생의 시간관리 전략과 관련변인 연구. 청소년복지연구, 10(1),

- 167-184.
- 19) 정호순·장윤옥(2009). 청소년의 시간관리능력 과 자기생활관리에 영향을 미치는 제변인들의 인과관계분석. *대한가정학회지*, 47(7), 45-58.
  - 20) 정애경·김지심·김정화(2012). 이공계 대학생의 직업교육에서 숙달목적지향성과 시간관리 능력이 직업탐색효능감에 미치는 영향. *공학 교육연구*, 15(3), 12-21.
  - 21) 최정임·최정숙(2012). 이러닝 환경에서 학습 계획 및 시간관리전략이 대학생의 자기조절 학습능력과 학업성취도에 미치는 효과. *교육 과학연구*, 43(4), 221-244.
  - 22) 홍성임(2004). 중학생의 시간관리, 자기효능 감 및 학교생활적응의 관계. 충북대학교 석 사학위논문.
  - 23) 황은숙(2013). 고등학생의 시간관리와 학업성 취의 관계에서 자기효능감과 사회적지지의 매개효과. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
  - 24) Bandura, A.(1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
  - 25) Bandura, A.(1986). Social foundation of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.
  - 26) Bandura, A.(1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
  - 27) Britton, B. K. & Tesser, A.(1991). Effects of time-management practice on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
  - 28) Grissom, J., Loeb, S. & Mitani, H.(2013). Principal time management skills: explaining patterns in principals' time use and effectiveness. Center for Education Policy Analysis of Stanford University. <https://cepa.stanford.edu/sites/default/files/time%20manage ment.pdf>
  - 29) Kirby, A. F.(1977). An analysis of the effects of instruction on college student's time management. Thesis of University of Florida.
  - 30) Lahmers, A. G. & Zulauf, C. R.(2000). Factors associated with academic time use and academic performance of college students: a recursive approach. *Journal of College Student Development*, 41(5), 544-556.
  - 31) Macan, T. H.(1994). Time management: test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391.
  - 32) 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.
  - 33) Massey-Wilson, J.(1995). Fill every unforgiving minute. *American School Board Journal*, 182(7), 43-44.
  - 34) Sherer, M., Maddux, J., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. & Rogers, R. W.(1983). The efficacy scale: construction and validation. *Personality and Social Psychology*, 50, 426-441.
  - 35) Seiwert, L. J.(1989). *Managing your time*. London: Kogan Page.
  - 36) Terry, K. P. & Doolittle, P. E.(2008). Fostering self-efficacy through time management in an online learning environment. *Journal of Interactive Online Learning*, 7(3), 195-207.
  - 37) Truman, M. & Hartley, J.(1995). Measuring time-management skills: Cross-cultural observations on Britton and Tesser's time management scale. Research Report, ERIC Number



- ED417667. Washington, DC: American Psychological Association.
- 38) Zimmerman, B. J., Bonner, S. & Kovach, R.(1996). Developing self-regulated learners.

- 투 고 일 : 2013년 10월 1일
- 심 사 일 : 2013년 10월 9일
- 심사완료일 : 2013년 10월 23일