

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2024.10.5.819

JCCT 2024-9-97

대학생의 자기통제, 시간관리행동과 SNS 중독 경향성이 학업지연행동에 미치는 영향

The Effect of Self-control, Time management behavior, SNS addiction proneness on academic procrastination in college students

유정은*, 고현수**, 신의규***, 박정희****

Jeongeun Yu*, Hyunsu Ko**, Euigyu Sin***, Junghee Park****

요약 본 연구는 대학생을 대상으로 자기통제, 시간관리행동과 SNS 중독 경향성 간의 상관관계를 살펴보고 학업지연행동에 미치는 영향을 분석하여 학업지연행동을 개선하기 위한 중재 방안을 모색하고자 시도하였다. 본 연구의 대상자는 D시에 소재한 대학의 재학생을 대상으로 2024년 2월 6일부터 2024년 4월 19일까지 연구 참여 동의를 하고 설문에 응답한 167명의 설문을 분석하였으며 수집된 자료는 SPSS 21.0 통계 프로그램을 이용하였고 t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient, multiple regression을 이용하여 분석하였다. 학업지연행동은 자기통제 ($r=-.570, p<.001$)와 시간관리행동($r=-.544, p<.001$)에서 유의한 부적 상관관계가 있었고, SNS 중독 경향성($r=.367, p<.001$)과는 유의한 정적 상관관계가 있었다. 학업지연행동의 영향요인은 시간관리행동($\beta=-.461, p<.001$), 자기통제 ($\beta=-.359, p<.001$), SNS 중독 경향성($\beta=.199, p<.001$) 순이었으며 설명력은 52%이었다. 따라서 대학생의 학업지연행동을 감소시키기 위해서는 시간관리행동 향상을 위한 다양한 비교과 프로그램 운영이 필요하겠다.

주요어 : 자기통제, 시간관리행동, SNS 중독 경향성, 학업지연행동, 대학생

Abstract This study aims to examine the correlations between self-control, time management behavior, and SNS addiction proneness among university students, and to analyze their impact on academic procrastination. The goal is to explore intervention strategies to improve academic procrastination behaviors. The subjects of this study were 167 students from a university located in City D, who agreed to participate and responded to the survey between February 6, 2024, and April 19, 2024. The collected data were analyzed using the SPSS 21.0 statistical program, employing t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient, and multiple regression analysis. Academic procrastination showed significant negative correlations with self-control ($r=-.570, p<.001$) and time management behavior ($r=-.544, p<.001$), and a significant positive correlation with SNS addiction proneness ($r=.367, p<.001$). The factors influencing academic procrastination were time management behavior ($\beta=-.461, p<.001$), self-control ($\beta=-.359, p<.001$), and SNS addiction proneness ($\beta=.199, p<.001$), with an explanatory power of 52%. To reduce academic procrastination among university students, it is necessary to implement various extracurricular programs aimed at improving time management behavior.

Key words : Self-control, Time management behavior, SNS addiction proneness, Academic procrastination, College Students

*정희원, 건양대학교 응급구조학과 학사과정 (제1저자)
**정희원, 건양대학교 응급구조학과 학사과정 (참여저자)
***정희원, 건양대학교병원 신경외과 부교수 (참여저자)
****정희원, 건양대학교 응급구조학과 부교수 (교신저자)
접수일: 2024년 6월 7일, 수정완료일: 2024년 7월 1일
게재확정일: 2024년 9월 5일

Received: June 7, 2024 / Revised: July 1, 2024
Accepted: September 5, 2024
****Corresponding Author: jhpug@konyang.ac.kr
Dept. of Paramedicine, Konyang University, Korea

1. 서론

1. 연구의 필요성

대학생은 학점관리와 더불어 확고한 진로선택과 취업에 요구되는 요건을 충족시키기 위해 많은 시간과 노력이 필요한 시기이다 [1]. 이 과정에서 대부분의 대학생은 다양한 경험을 통해 실패에 대한 두려움에 의해서 학업지연행동이 나타나게 된다 [2]. 이러한 학업지연행동은 이전 중, 고등학교 생활과 다른 자율적인 분위기에서 학업을 수행하는 대학생에게 발생할 가능성이 높다 [3]. 학업지연행동이란 학업과 관련한 행동을 연기하면서 불안을 경험하게 되는 것을 말한다 [4]. 앞서 보고된 선행 연구에 따르면 20대의 지연행동 점수가 가장 높게 평가되었으며 [5], 국내 대학생의 약 30-70%가 학업지연행동을 나타내면서 지연행동에 의한 문제점을 함께 겪고 있다고 보고하였다 [6]. 이러한 지연행동이 유발하는 문제점으로는 수강철회, 과제 미제출, 저조한 학업성취도를 나타내게 되고 [7], 내적으로는 우울, 두려움을 경험하는 것과 자존감의 하락 [8], 좌절과 죄의식 및 수치심 상승을 경험하게 된다 [9].

자기통제는 목표지향적 행동을 방해할 수 있는 충동적인 행동, 욕구들을 제지하거나 통제하는 것을 의미한다 [10]. 자기통제의 수준을 높이기 위해서는 자기통제력을 효과적으로 길러야 한다고 할 수 있다. 자기통제력이란 다양한 상황들로부터의 유혹을 견디고 자기 자신을 통제하여 목표를 이루기 위한 행동을 굳건히 실행하는 힘을 말한다 [11]. 낮은 수준의 자기통제력을 보유한 사람에게서 스마트폰 중독, 알코올 중독, 폭력, 약물 남용 등의 현상이 나타나기 쉬운데 [12], 대학생의 경우, 학업을 수행하는 과정에서 발생하는 문제를 해결하는 데 어려움을 경험하게 되고 실패를 유연하게 극복하지 못하는 경향이 나타난다 [13]. 학업수행의 어려움을 견디지 못하면 학업과 무관한 활동에 대한 욕구를 스스로 통제하지 못하기 때문에 학업지연행동이 나타난다고 보고되었다 [9].

학업지연행동에 영향을 줄 수 있는 또 다른 요인에는 시간관리행동이 있다. 시간은 모든 인간에게 동등히 주어지는 자원이며 시간을 어떻게 관리하고 사용하는지에 따라 삶의 질에 영향을 끼친다. 대학생은 학교 시간표를 스스로 편성하면서 그 외의 시간을 식사, 수면, 공부 등 자율적으로 사용하는데, 이는 시간 사용에 대

한 자율성이 높다는 점에서 시간관리의 중요성이 크다고 볼 수 있다 [14]. 시간관리란 주어진 시간을 최대한 효율적으로 소비할 수 있도록 계획하여 실천하는 등 시간을 사용하는 데 있어서 낭비를 줄이고 통제하는 과정을 말한다 [15]. 이는 대학생의 학업 성취를 달성하며 학업 스트레스를 낮추는 데 효과적이지만 [16], 이러한 시간관리의 효과적인 이점에도 대부분의 대학생은 시간관리 실패를 겪게 되고 학업지연행동을 야기한다 [17]. 학업지연행동을 감소하기 위해서는 개인의 시간관리행동이 다양한 방안으로 강구되어야 한다.

현재 IT 기술의 발달로 어디서든 들고 다닐 수 있는 작고 간편한 스마트폰을 소유하는 인구가 증가하고 있는 추세이다 [18]. 2023년 기준 우리나라 만 6세 이상의 인구 중 스마트폰을 소유한 개인이 차지하는 비율은 96.1%에 이르며, 그에 따라 SNS 이용률은 66.4%로 높게 나타났다 [18].

SNS란 Social Network Service의 약칭으로 교호 네트워크 서비스를 의미하며, 이는 특정 시스템에서 자신의 정보를 공개하고 그 시스템 내의 이용자들의 연계망 목록을 볼 수 있게 하는 웹 기반의 서비스이다 [19]. 2023년에 진행된 SNS 실태조사에 따르면 20대의 SNS 이용 빈도는 91.0%로 모든 연령대 중 가장 높게 나타났는데 [18], SNS를 이용하면서 얻는 피로감은 대학생의 학업을 미루게 하는 학업지연행동을 유발한다 [20]. 이처럼 SNS를 과도하게 이용할수록 학업에 부정적인 영향을 끼치게 되며, 개인의 공부시간을 SNS 이용에 사용하여 과제 기한을 놓치는 등 학업지연행동이 나타남으로 학업성취도에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 자기통제, 시간관리행동, SNS 중독 경향성 간의 상관관계를 살펴보고 학업지연행동에 미치는 영향을 분석하여 학업지연행동을 개선하기 위한 중재 방안을 모색하고자 시도하였다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 대학생의 자기통제, 시간관리행동, SNS 중독 경향성을 살펴보고 학업지연행동에 영향 요인을 확인하여 학업지연행동을 낮추기 위한 방안을 강구하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 자기통제, 시간관리행동, SNS 중독 경향성, 학업지연행동 정도를 파악한다.

둘째, 연구 대상자의 일반적 특성에 따른 학업지연행동의 차이를 파악한다.

셋째, 연구 대상자의 자기통제, 시간관리행동, SNS 중독 경향성 간의 상관관계를 파악한다.

넷째, 학업지연행동의 영향요인을 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 구조화된 설문지를 통하여 대학생을 대상으로 자기통제, 시간관리행동, SNS 중독 경향성 간의 상관관계를 살펴보고 학업지연행동에 미치는 영향요인을 탐색하기 위한 서술적 조사 연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집방법

연구 대상자는 D시에 위치한 대학의 재학생을 대상으로 2024년 2월 6일부터 2024년 4월 19일까지 연구 참여 설명에 동의하고 설문에 응답하고 제출한 167명이다. 자료수집방법은 온라인 설문지를 이용해 연구 대상자는 임의 표집으로 실시되었고, 연구의 목적과 취지, 자료의 비밀 보장과 익명성, 설문 중단 시 어떠한 불이익도 없음을 명확히 알리고 연구참여자가 자율적으로 선택할 수 있다는 것을 공지하였다. 표본 수 산정은 G*Power 3.1.9.4 프로그램을 이용하였으며 다중회귀 분석의 유의수준 .05, 검정력 $(1-\beta)$.95, 중간수준의 효과 크기 .15로 적용한 결과 172명이 적절하나 설명에 동의하고 끝까지 작성하여 응답을 제출한 167명의 설문결과를 분석하였다.

3. 연구도구

1) 자기통제

대학생의 자기통제를 측정하기 위해 Tangney 등 [12]이 개발한 단축형 자기통제 척도(Brief Self-Control Scale: BSCS)를 Hong 등 [21]이 한국어로 번안한 한국판 단축형 자기통제 척도를 사용하였다. 이 연구에서는 역채점 방법을 통해 점수가 높게 나타날수록 자기통제가 잘 되는 것으로 해석하였다. Hong 등 [21]의 연구에서의 Cronbach's α 는 .78이었고, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .83이었다.

2) 시간관리행동

시간관리행동을 측정하기 위해 '시간관리 능력 알아보기' 에서 Lee [22]가 수정 보완한 시간관리행동 척도를 사용하였다. 총 19문항으로 구성되어 있으며 Likert 5점 척도로 총점이 높을수록 시간관리행동 수준이 높음을 의미한다. Yun [23]의 연구에서 Cronbach's α 는 .90이었고 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .92이었다.

3) SNS 중독 경향성

SNS 중독 경향성을 측정하기 위해 Jung과 Kim [24]이 국외의 Bergan 페이스북 척도(Bergan Facebook Addiction Scale, BFAS), 국내의 인터넷 중독 척도와 스마트폰 중독 척도를 바탕으로 재구성한 도구를 사용하였다. 이 척도는 24문항으로 구성되었고, 총점이 높을수록 SNS 중독 경향성이 높은 것을 의미한다. Jung과 Kim [24]의 연구에서의 Cronbach's α 는 .92였고, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .95이었다.

4) 학업지연행동

학업지연행동을 측정하기 위하여 Aitken[25]의 지연행동척도(Aitken Procrastination Inventory: API)를 Park [26]가 번안한 것을 사용하였다. 총 19문항으로 구성된 Likert 5점 척도로 총점이 높을수록 대학 생활 전반에 걸쳐 학업지연행동을 많이 하는 것을 의미한다. Aitken [25]의 연구에서의 Cronbach's α 는 .82이었고 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .79이었다.

4. 자료분석방법

본 연구의 분석을 위해 수집된 자료는 SPSS 21.0 통계 프로그램을 이용하였고 대상의 일반적 특성에 따른 학업지연행동은 t-test, ANOVA로 분석하였다. 자기통제, 시간관리행동, SNS 중독 경향성, 학업지연행동 간의 상관관계는 피어슨 상관관계를, 학업지연행동에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석을 사용하였다.

III. 연구결과

1. 일반적 특성과 연구변수에 대한 기술통계

연구대상자의 일반적인 특성을 살펴보면 남자 41.9%(70명), 여자 58.1%(97명)로 여자가 더 많았고, 나이에서는 20세 이하가 29.3%(49명), 21-22세가 46.7%(78명), 23세 이상 24.0%(40명)로 21-22세가 가장 많았다.

학년에서는 저학년 32.9%(55명), 고학년 67.1%(112명)로 고학년이 더 많았고 전공계열에서는 보건계열이 83.2%(139명), 비보건계열 16.8%(28명)로 보건계열이 더 많았다. 전공만족도에서는 ‘보통 이하’ 29.9%(50명), ‘만족 이상’ 70.1%(117명)로 ‘만족 이상’이 더 많았으며 학교생활 만족도에서는 ‘보통 이하’ 30.5%(51명), ‘만족 이상’ 69.5%(116명)로 ‘만족 이상’으로 응답한 학생이 많았다. 자기통제의 평균점수는 3.08점(±.68)이었으며, 시간관리행동의 평균점수는 3.51점(±.65)이었고, SNS 중독 경향성의 평균점수는 2.13점(±.68), 학업지연행동의 평균점수는 2.56점(±.52)으로 나타났다 (Table 1).

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성
Table 1. General characteristics of the subject (N=167)

일반적 특성		N (%) or M±SD
성별	남	70(41.9%)
	여	97(58.1%)
나이(만)	≤20	49(29.3%)
	21-22	78(46.7%)
	23≤	40(24.0%)
학년	저학년	55(32.9%)
	고학년	112(67.1%)
전공계열	보건	139(83.2%)
	비보건	28(16.8%)
전공 만족도	보통 이하	50(29.9%)
	만족 이상	117(70.1%)
학교생활 만족도	보통 이하	51(30.5%)
	만족 이상	116(69.5%)
자기통제		3.08±.68
시간관리행동		3.51±.65
SNS 중독 경향성		2.13±.68
학업지연행동		2.56±.52

2. 일반적 특성에 따른 학업지연행동의 차이

성별에 따른 학업지연행동의 차이는 남자 2.55점(±.49), 여자 2.57점(±.54)으로 여자가 남자보다 높았으며, 나이에서는 20세 이하 2.58점(±.56), 21-22세가 2.55점(±.53), 23세 이상 2.55점(±.44)으로 20세 이하에서 가장 높게 나타났다. 학년에 따라서는 저학년이 2.57점(±.58), 고학년이 2.56점(±.49)으로 저학년에서 높게 나타났고, 전공계열에 따라서는 보건계열이 2.54점(±.52), 비보건계열은 2.65점(±.51)으로 비보건계열이 가장 높게 나타났다. 전공만족도에서는 ‘보통 이하’ 2.63점(±.60), ‘만족 이상’ 2.53점(±.48)으로 ‘보통 이하’가 더 높았고, 학교

생활 만족도에서는 ‘보통 이하’ 2.59점(±.53), ‘만족 이상’ 2.55점(±.51)으로 ‘보통 이하’가 높게 나타났다 (Table 2).

표 2. 일반적 특성에 따른 학업지연행동의 차이
Table 2. Differences in Academic Procrastination according to general characteristics (N=167)

분류	N (%)	M±SD	t or F	p	
성별	남	70(41.9)	2.55±.49	-1.78	.859
	여	97(58.1)	2.57±.54		
나이	≤20	49(29.3)	2.58±.56	.051	.950
	21-22	78(46.7)	2.55±.53		
	23≤	40(24.0)	2.55±.44		
학년	저학년	55(32.9)	2.57±.58	.140	.889
	고학년	112(67.1)	2.56±.49		
전공계열	보건	139(83.2)	2.54±.52	-.957	.340
	비보건	28(16.8)	2.65±.51		
전공 만족도	보통 이하	50(29.9)	2.63±.60	1.212	.227
	만족 이상	117(70.1)	2.53±.48		
학교생활 만족도	보통 이하	51(30.5)	2.59±.53	.496	.621
	만족 이상	116(69.5)	2.55±.51		

3. 자기통제, 시간관리행동, SNS 중독 경향성, 학업지연행동과의 관계

연구대상자의 학업지연행동은 자기통제($r=-.570, p<.001$)와 시간관리행동($r=-.544, p<.001$)에서 유의한 부적 상관관계가 있었고, SNS 중독 경향성($r=.367, p<.001$)에서 유의한 정적 상관관계가 있었다 (Table 3).

표 3. 자기통제, 시간관리행동, SNS 중독 경향성, 학업지연행동과의 관계

Table 3. Correlation between Self-Control, Time Management Behavior, SNS Addiction Proneness and Academic Procrastination (N=167)

	자기통제	시간관리행동	SNS 중독 경향성	학업지연행동
자기통제	1			
시간관리행동	.243 ($<.002$)	1		
SNS 중독 경향성	-.498 ($<.001$)	-.023 ($<.766$)	1	
학업지연행동	-.570 ($<.001$)	-.544 ($<.001$)	.367 ($<.001$)	1

4. 학업지연행동에 영향을 미치는 요인

회귀분석 전 연구변수들의 다중공선성을 검토한 결과 공차한계는 .687~.913으로 0.1 이상이었으며, 분산팽창

계수(variance inflation factor; VIF)는 1.095~1.456으로 기준치인 10 이하인 것으로 나타나 다중공선성에 문제가 없는 것으로 판단되었다. Durbin-Watson은 2.149로 2에 근접하는 것으로 나타나 인접한 오차항의 독립성도 확인되었다. 대학생의 학업지연행동을 확인하기 위해 실시한 위계적 회귀분석 결과 모델의 회귀식은 통계적으로 유의하였으며($F=60.821, p<.001$), 학업지연행동을 52% 설명하였는데 학업지연행동에 영향을 미치는 요인은 자기통제($\beta=-.359, p<.001$), 시간관리행동($\beta=-.461, p<.001$), SNS 중독 경향성($\beta=.199, p<.001$)이었다 (Table 4).

표 4. 학업지연행동에 영향을 미치는 요인
 Table 4. Factors influencing Academic Procrastination (N=167)

Model	B	β	t	p
(Constant)	4.359		18.463	<.001
자기통제	-.272	-.359	-5.523	<.001
시간관리행동	-.365	-.461	-8.188	<.001
SNS 중독 경향성	.152	.199	3.164	<.001
R2	.528			
Adjusted R2	.519			
F	60.821($p<.001$)			

IV. 논 의

본 연구는 대학생을 대상으로 자기통제, 시간관리행동, SNS 중독 경향성 간의 상관관계를 살펴보고 학업지연행동에 미치는 영향을 분석하여 학업지연행동을 개선하기 위한 중재 방안을 모색하고자 시도하였다. 본 연구 결과 연구대상자의 자기통제는 평균평점 3.08점으로 나타났으며, 이는 청소년을 대상으로 한 Kim과 Hwang [27]의 연구보다 높았다. 본 연구의 대상인 대학생은 학점관리와 더불어 확고한 진로선택과 취업에 요구되는 요건을 충족시키기 위해 많은 시간과 노력이 필요한 시기이기 때문에 [28] 상대적으로 청소년보다 대학생의 자기통제가 높게 나타난 것으로 유추할 수 있다.

시간관리행동은 5점 척도에서 평균평점 3.51점으로 나타났으며, 간호대학생을 대상으로 한 Kim 등[29]보다 높았다. 선행연구 [29]에서는 간호대학생을 대상으로 하였으며, 간호대학생은 임상실습을 수업과 같이 병행해야 하며 비교적 많은 실습시간으로 인해 [30] 시간관리에 어려움이 있어 결과에 영향을 미친 것으로 여겨진다.

다.

SNS 중독 경향성은 4점 척도에서 평균평점 2.13점으로 나타났으며, 대학생을 대상으로 한 Park과 Chung [31]의 연구보다 높은 수준이었다. 본 연구의 연구대상은 보건계열 대학생이 83.2%를 차지하고 있다. 보건계열 대학생은 타 전공 대학생과 비교해, 국가시험을 준비하기 때문에 엄격하고 과중한 학습을 해야 할 뿐 아니라 필수적인 임상실습과 단기간 내 전문적인 지식을 습득 [32]해야 하는 어려움으로 인해 더 많은 스트레스를 경험하기 때문이라 생각된다. 이렇듯 학업관련 스트레스가 높을 때 SNS 중독 또한 증가하는 경향이 있기 때문에 [33, 34], 상대적으로 본 연구의 대상의 SNS 중독 경향성이 높게 나타난 것으로 유추할 수 있다.

일반적 특성에 따른 자기통제, 시간관리행동, SNS 중독 경향성, 학업지연행동의 차이를 확인한 결과 일반적 특성에 따른 유의미한 차이는 없었다.

자기통제, 시간관리행동, SNS 중독 경향성, 학업지연행동의 상관관계를 살펴보면 자기통제, 시간관리행동이 높을수록 학업지연행동이 낮게 나타났는데 이는 Kim과 Yang [28]의 연구결과와 Park과 Ahn [35]의 연구결과와도 일치하였다. 학업지연행동을 보이는 사람은 학업 외의 다양한 활동에 더 큰 흥미가 생기기 마련인데 이를 통제하거나, 시간을 계획하는 행동은 학업지연행동을 사전에 방지할 수 있기 때문으로 여겨진다. 또한 SNS 중독 경향성이 높을수록 학업지연행동이 높게 나타났는데 이는 Ham과 Song [36]의 연구결과와 일치하였다. SNS 중독 경향성이 높을수록 더 많은 시간을 SNS에 할애하기에 일상생활 뿐만 아니라 학업에도 부정적인 영향을 초래할 수 있다고 여겨진다.

따라서 대학생의 학업지연행동을 감소시키기 위해서는 자기통제, 시간관리행동을 높이고 SNS 중독 경향성을 낮추기 위한 구체적인 개선 방안을 마련하여 다양한 학업 계획 관련 프로그램이 선행되어야 할 것이다.

마지막으로 학업지연행동의 영향요인은 시간관리행동, 자기통제, SNS 중독 경향성 순이었고 설명력은 52%이었다. 대학생은 공부를 하기 위한 시간을 자율적으로 계획하기 마련이다. 이러한 과정에서 대학생 본인에게 적절한 시간 분배는 가히 필수적이라 할 수 있다. 학업지연행동을 줄이고 올바른 시간관리와 학습계획을 구성하기 위해서는 시간관리행동의 향상을 위한 다양한 비교과 프로그램이 운영되어야 할 것으로 보인다.

그리고 자기통제를 높이는 방안으로는 대학생이 학업에 보다 높은 집중력을 가질 수 있는 학습환경을 알맞게 조성해야 할 것이며 학업에 대한 목표의식을 가질 수 있도록 실제적인 상담 프로그램이 제공되어야 할 것이다. 또한 SNS 중독 경향성의 수준을 낮추기 위해서는 SNS 중독을 예방할 수 있는 대학교 내 중독 예방 캠페인 활동이 여러 방면으로 진행되어야 하며 대학생의 학업지연행동을 유발하지 않기 위한 다양한 지원과 적극적인 관심이 필요하겠다.

본 연구의 제한점으로는 일개 도에 소재한 대학생들 대상으로 실시한 것으로 전국의 모든 대학생에게 일반화하는 것은 신중해야 할 필요가 있다. 하지만 대학생들을 대상으로 시간관리행동, 자기통제, SNS 중독 경향성의 정도를 확인하고 학업지연행동에 미치는 영향을 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

V. 결 론

본 연구는 대학생들을 대상으로 자기통제, 시간관리행동, SNS 중독 경향성 간의 상관관계를 살펴보고 학업지연행동에 미치는 영향을 분석하여 학업지연행동을 개선하기 위한 중재 방안을 모색하고자 시도하였다. 학업지연행동은 자기통제와 시간관리행동에서 유의한 음의 상관관계가 있었고, SNS 중독 경향성과는 유의한 양의 상관관계가 있었다. 학업지연행동의 영향 요인은 시간관리행동, 자기통제, SNS 중독 경향성 순이었다. 따라서 대학생의 학업지연행동을 감소시키기 위해서는 시간관리행동 향상을 위한 맞춤형 비교과 프로그램 운영과 자기통제를 기를 수 있는 학습 환경 조성 그리고 SNS 중독 예방을 위한 캠페인 활동 등 구체적인 방안이 모색되어야 할 것이다.

References

- [1] E.J. Shin, J.K. Gob, "The Relations Between Active-Passive Procrastination Behavior and Self-Regulated Learning Strategies." *Journal of educational studies*, Vol. 42, No. 2, pp. 25-47, August 2011.
- [2] M.S. Kim, Y.H. Choi, B.O. Suk, K.Y. Baek, D.G. Lee, "The Clusters of Multidimensional Perfectionism and Self-Determination, and their Differences in Academic Procrastination." *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, Vol. 23, No. 3, pp. 39-56, August 2009. <http://dx.doi.org/10.21193/kjspp.2009.23.3.003>
- [3] K. B. Klingsieck, S. Fries, C. Horz, M. Hofer, "Procrastination in a distance university setting." *Distance Education*, Vol. 33, No. 3, pp. 295-310, November 2012. <https://doi.org/10.1080/01587919.2012.723165>
- [4] E. D. Rothblum, L. J. Solomon, J. Murakami, "Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators." *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 33, No. 4, pp. 387-394, October 1986. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- [5] W. McCown, R. Robert, "A studies of academic and work-related dysfunctioning relevant to the college version of an indirect measure of impulsive behavior." *Integra Technical Paper*, pp. 28-94, 1994.
- [6] S.H. Park, E.H. Seo, "Women college Students' Academic Procrastination." *Korean Journal of Educational Research*, Vol. 43, No. 2, pp. 115-134, June 2005.
- [7] M. Clariana, C. Gotzens, M. Badia, R. Cladellas, "Procrastination and cheating from secondary school to university." *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, Vol. 10, No. 27, pp. 737-754, September 2012. <http://doi.org/10.25115/EJREP.V10I27.1525>
- [8] L. J. Solomon, E. D. Rothblum, "Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates." *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31, No. 4, pp. 503-509, April 1984. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- [9] J. R. Ferrari, J. L. Johnson, W. G. McCown, "Procrastination and task avoidance: Theory research, and treatment." *The Springer Series in Social Clinical Psychology (SSSC)*, pp. 1-268, January 1995. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- [10] F. H. Kanifer, P. Karoly, "Self-control: A behaviorist excursion into the lion's den." *Behavioral Therapy*, Vol. 3, No. 3, pp. 398-416, July 1972. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(72\)80140-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(72)80140-0)
- [11] F. H. Kanfer, D. A. Goldfoot, "Self-control and tolerance of noxious stimulation." *Psychological Reports*, Vol. 18, No. 1, pp. 79-85, February 1996. <https://doi.org/10.2466/pr0.1966.18.1.79>
- [12] J. P. Tangney, R. F. Baumeister, A. L. Boone, "High Self-Control Predict Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal

- Success.” *Journal of personality*, Vol. 72, No. 2, pp. 271–324, April 2004. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- [13]C.S. Ha, B.S. Kim, “A Exploratory Factor Analysis of Korean Version of the Self-Control Scal.” *The Korea Journal of Counseling*, Vol. 6, No. 4, pp. 1175–1188, November 2005.
- [14]Y.O. Youn, O.S. Kim, “University Students’ Time Management : Affecting Variables and Correlations with Life Satisfaction - Focusing on the Students at Korea National Open University.” *Journal of Korean Home Management Association*, Vol. 25, No. 6, pp. 71–82, December 2007.
- [15]H.J. Oh, J.Y. Jung, “A Study on Self-Efficacy of Elementary School Students Following the Capability of Time Management.” *Journal of Korean Practical Arts Education*, Vol. 19, No. 3, pp. 101–112, August 2006.
- [16]T. H. Macan, C. Shahani, R. L. Dipboye, A. P. Phillips, “College students’ time management: Correlations with academic performance and stress.” *Journal of Educational Psychology*, Vol. 82, No. 4, pp. 760–768, December 1990. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- [17]M.O. Suh, “Exploring the reasons for undergraduates’ academic procrastination: Mixed-methods research.” *Korean Journal of Educational Research*, Vol. 52, No. 1, pp. 273–301, March 2014.
- [18]“2023 Survey on the Internet Usage.” *National Information Society Agency*, 2024. <https://www.msit.go.kr/index.do>
- [19]D. M. Boyd, N. B. Ellison, “Social network sites: Definition, history, and scholarship.” *Journal of Computer-Mediated Communication*, Vol. 13, No. 1, pp. 210–230, October 2007. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- [20]E.Y. Choi, N.M. Shin, “The Relationship Between SNS Fatigue and University Students’ Behaviors of Academic Procrastination and Learning Flow.” *Journal of Knowledge Information Technology and Systems (JKITS)*, Vol. 15, No. 3, pp. 373–382, June 2020. <http://dx.doi.org/10.34163/jkits.2020.15.3.007>
- [21]H.G. Hong, H.S. Kim, J.H. Kim, J.H. Kim, “Validity and Reliability Validation of the Korean Version of the Brief Self-Control Scale(BSCS).” *Korean Journal of Psychology: General*, Vol. 31, No. 4, pp. 1193–1210, December 2012.
- [22]W.W. Lee, “The relationship between the time management and the school academic achievement of high school students.” Unpublished master’s thesis, Department of Education Graduate School Seoul National University 2000, Seoul, Korea.
- [23]W.H. Yun, “The Effects of Self and Interpersonal Relationship Management on the Campus Life Satisfaction and the Altruistic Behavior: Focused on Mediating Effects of Self-Esteem.” Unpublished doctoral dissertation, Department of Business Administration The Graduate School of Dongyang University 2017, Gyeonggi - do, Korea.
- [24]S.Y. Jung, J.N. Kim, “Development and Validation of SNS Addiction Proneness Scale for College Students.” *The Korean Journal of Health Psychology (KJHP)*, Vol. 19, No. 1, pp. 147–166, March 2014. <http://dx.doi.org/10.17315/kjhp.2014.19.1.008>
- [25]M.E. Atiken, “A personality profile of the college student procrastinator.” Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh 1982, Pittsburgh, PA.
- [26]J.W. Park, “The Effect of Task Self-Threat and Perfectionism on Task Procrastination.” Unpublished master’s thesis, Department of Psychology Graduate School Korea University 1998, Seoul, Korea.
- [27]J.Y. Kim, H.J. Hwang, “The mediating effects of self-control on the relationship between smartphone addiction and suicidal ideation in adolescents.” *Studies on Korean Youth*, Vol. 26, No. 4, pp. 59–84, November 2015. <http://dx.doi.org/10.14816/sky.2015.26.4.59>
- [28]J.U. Kim, M.J. Yang, “The Influence of Self-Control, Self-efficacy, and Depression on Procrastination of College Students.” *The Korea Journal of Youth Counseling (KJYC)*, Vol. 21, No. 2, pp. 247–265, December 2013. <http://dx.doi.org/10.35151/KYCI.2013.21.2.012>
- [29]H.Y. Kim, S.Y. Kim, H.W. Seo, E.H. So, “Time Management Behavior and Self-Efficacy in Nursing Students.” *The Journal of Korean Nursing Administration Academic Society*, Vol. 17, No. 3, pp. 293–300, September 2011. <http://doi.org/10.1111/jkana.2011.17.3.293>
- [30]J.S. You, S.J. Chang, E.K. Choi, J.W. Park, “Development of a stress scale for Korean nursing students.” *Journal of Korean Academy of Nursing (JKAN)*, Vol. 38, No. 3, pp. 410–419, June 2008. <http://doi.org/10.4040/jkan.2008.38.3.410>
- [31]S.K. Park, H.H. Chung, “The Mediating Effects

- of Depression and Interpersonal Problems on the Relationship between Self-Esteem and SNS addiction tendency of College Students.” *Forum For Youth Culture*, Vol. 0, No. 58, pp. 87-113, April 2019. <http://dx.doi.org/10.17854/ffyc.2019.04.58.87>
- [32]Y.S. Bang, H.Y. Kim, “Relationships between stress coping style and learning motivation on life of health department university students who will take national examination.” *Journal of the Korea Entertainment industry association*, Vol. 8, No. 1, pp. 73-80, March 2014.<https://doi.org/10.21184/jkeia.2014.03.8.1.73>
- [33]E.S. Bae, H.S. Kang, H.N. Lee, “The Mediating Effect of Sleep Quality in the Relationship between Academic Stress and Social Network Service Addiction Tendency among Adolescents.” *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, Vol. 31, No. 3, pp. 290-299, September 2020. <https://doi.org/10.12799/jkachn.2020.31.3.290>
- [34]S.K. Kang, Y.J. Cha, “The Effect of Academic Related Stress on SNS Addiction among: The Moderated Mediation Effect of Peer Attachment through Depression.” *Forum For Youth Culture*, Vol. 0, No. 74, pp. 13-36, April 2023. <http://dx.doi.org/10.17854/ffyc.2023.04.74.13>
- [35]H.J. Park, D.H. Ahn, “The Relationships between Self-regulation, Time Management, Academic Stress, and Academic Procrastination of University Student.” *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 18, No. 22, pp. 867-891, November 2018. <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.22.867>
- [36]H.J. Ham, S.S. Song, “The Effect of SNS Addiction Proneness on Academic Failure Tolerance: Focused on the Mediation Effect of Academic Procrastination.” *The Journal of Social Convergence Studies*, Vol. 5, No. 3, pp. 29-38, June 2021. <https://doi.org/10.37181/JSCS.2021.5.3.029>