

# 독서목표 실행의도가 독서목표 성취에 미치는 효과: 평소 독서 선호도와와의 상호작용

김 이 영†

공주대학교

실행의도 형성은 목표에 대한 심리적 거리감을 가깝게 해주고, 목표실행을 주저하지 않게 하며, 목표에 대한 기억을 증진시킴으로써 목표 달성에 기여한다고 알려져 있다. 본 연구는 실행의도를 독서에 적용함으로써 독서목표 성취에 기여할 수 있는가를 확인하기 위해 이루어졌다. 특히 그동안 성인들을 대상으로 이루어져온 실행의도 연구가 초등학생에게도 일반화될 수 있는지 검증하였다. 이를 위해 초등학생을 대상으로 평소에 독서를 선호하는 집단과 그렇지 않은 집단으로 구분한 후, 실행의도를 형성하는 실험집단과 실행의도를 형성하지 않은 비교집단에 무선으로 할당하였다. 그 후, 2주의 기간 동안 독서량과 독서재미지각을 측정하여 집단 간의 차이를 살펴보았다. 그 결과 첫째, 평소에 독서를 선호하는 집단이 그렇지 않은 집단보다 독서량이 많고 독서를 재미있다고 응답하였다. 또한 실행의도를 형성한 집단이 그렇지 않은 집단보다 독서량이 많고 독서를 재미있었다고 응답하는 평소 독서 선호도와 실행의도의 주효과가 나타났다. 둘째, 평소 독서를 선호하는 집단은 실행의도 형성의 유무에 관계없이 독서량과 독서 재미 지각에 미치는 효과가 없었다. 그러나 평소 독서를 선호하지 않는 집단은 실행의도를 형성했을 때, 실행의도를 형성하지 않은 집단보다 독서량과 독서 재미지각이 증진되는 평소 독서 선호도와 실행의도의 상호작용이 관찰되었다. 이를 통해 실행의도 형성이 교육적 목표 달성, 진로탐색, 자기개발등에 활용할 수 있는 효과적인 방법이 될 수 있음을 알 수 있었다.

**주요어:** 독서목표, 실행의도, 독서 선호도, 독서재미, 성취

† 단독저자: 김이영, 공주대학교 교육학과 강사, 충청남도 공주시 대학로 56, E-mail : [gestal333@hanmail.net](mailto:gestal333@hanmail.net)

■ 최초투고일: 2019년 8월 31일 ■ 심사마감일: 2020년 1월 6일 ■ 게재확정일: 2020년 1월 12일

## 1. 서 론

디지털 시대를 맞이하여 사람들은 스마트 기기와 sns등으로 손쉽게 정보와 지식을 습득한다. 따라서 사람들은 누군가가 이미 정리해 놓은 자료를 검색하여 그대로 활용하거나, 누군가가 설정해 놓은 맥락에 따라 편집된 영상 콘텐츠를 보고, 수용하는 것에 익숙해지고 있다(Liu, 2005). 그리고 이제는 종이로 된 책을 읽으면서 스스로 정보를 정리하고, 종합하며, 종이 책에 인용된 또 다른 참고문헌을 찾아보는 전통적인 읽기는 더 이상 필요하지 않은 것처럼 생각하는 세대가 등장한 것처럼 보인다(Sainsbury & Schagen, 2004; Shahriza Abdul Karim & Hasan, 2007). 그러나 책의 형태가 종이책에서 전자책으로 바뀔 수는 있겠지만, 책을 읽으면서 스스로 정보를 종합하고, 다양한 지식들을 조합하여 새로운 지식을 만들어 내는 능력이 더 이상 중요하지 않다고 말하는 것은 시기상조로 보인다(Larson, 2012). 왜냐하면 누군가가 편집해 놓은 영상을 수동적으로 시청하는 저차원적 정보처리(Low-order processing)와 스스로 책을 읽으면서 언어 정보와 시각 정보를 통합하고, 관련된 정보들을 재조합하는 고차원적 정보처리(High-order processing)는 전혀 다른 문제이기 때문이다. 그러므로 디지털 시대에도 독서는 여전히 중요하며 그 이유는 다음과 같다.

첫째, 영상 정보를 시청만하는 것은 상상력을 자극하지 못한다(Wolf & Stoodley, 2008). 엄밀히 말해 영상에 제시된 내용과 대화는 '있는 그대로'이기 때문에 더 이상 정보를 처리할 것이 없다. 그러나 텍스트만으로 이루어진 책은 다르다. 동화책에서 '옛날 옛날에'라는 순간 막연하지만 옛날의 모습을 생각해봐야 한다. 즉 동화 속 세상의 배경을 상상해 봐야 한다(Duke & Kays, 1998).

그리고 이러한 과정이 인간의 상상력을 자극하고, 이러한 상상력을 통해 인류는 디지털 시대를 열 수 있었다(Baron, 2017).

둘째, 영상 정보를 시청하는 것만으로는 어휘력이 증진에 한계가 있다(Wolf, 2018). 구체적으로 영상에는 언어적인 정보를 보완할 수 있는 시각 정보가 충분하기 때문에 언어를 많이 사용하지 않는다. 그러나 책은 그렇게 할 수 없다. 시각 정보를 언어로 표현해 내야하며, 그에 따라 더 많은 양의 어휘가 필요하다. 결과적으로 영상을 통한 콘텐츠 학습자는 텍스트를 직접 읽는 방식의 콘텐츠 학습자보다 어휘 습득량이 낮다(Duquette & Painchaud, 1996).

셋째, 영상 정보를 시청하는 것만으로는 기억력과 이해력 증진에 한계가 있다(Wolf & Stoodley, 2008). 대부분의 영상 정보는 기억과 이해를 돕기 위해 보조적인 수단을 제공한다. 대표적인 것은 이전 장면을 다시 보여주거나, 중요 장면을 편집한 하이라이트를 제공하는 것이다. 이런 것에 익숙해진 사람들은 스스로 기억하려고 하지 않고, 스스로 이해하기 위해 노력할 필요가 없다. 그러나 이러한 상황이 지속되면, 기억하고 있는 지식을 동원하여 상황을 스스로 해석하고, 설명할 수 있는 능력이 전반적으로 저하된다(Mayer-Schönberger, 2011).

독서는 미래 시대가 요구하는 능력인 창의융합 역량을 기르기 위한 핵심적인 수단이다(Wolf, 2018; Wolf & Stoodley, 2008). 인터넷을 통해 손쉽게 검색해서 자료를 얻어 사용하는 것이나 영상을 보는 것은 창의융합역량을 기르는 것과 거리가 멀다(Wolf, 2018). 오히려 사람들이 디지털 시대에 디지털 기계가 제공하는 정보를 수동적으로 받기만 한다면 무엇을 어떻게 검색해야 하는지도 모를 수도 있다. 즉 범주화, 추론, 일반화라는 기본적인 인지능력도 갖추지 못한 사람이 증가할

가능성이 높다(Carr, 2008; Jennings, 2010).

그렇다면, 디지털 시대에도 여전히 중요한 독서를 어떻게 하면 적절히 실천할 수 있을까? 본 연구는 이 문제에 대한 탐구를 위해 이루어졌다. 인간의 인지기능 형성과 발달에 필수적인 독서가 특히 중요한 시기는 초등학생부터 고등학생 시기로(Carver, 1990) 알려져 있다. 특히 초등학생 시기는 언어능력 발달이 완성된 직후로 어휘력, 이해력, 표현력, 상상력을 증진하기 위해 독서가 가장 중요한 시기이다(Chomsky, 1972; Roman et al., 2009). 따라서 본 연구는 목표성취 관련 연구 분야에서 효과적이라고 알려져 있는 기법인 실행의도(Gollwitzer, 1999)를 독서에 적용함으로써 독서목표 성취에 기여할 수 있는가를 확인하기 위해 이루어졌다

실행의도(Implementation intention)란, 반드시 발생할 상황 뒤에 내가 성취하고 싶은 목표 행동을 연결시킴으로써 목표 성취를 수월하게 만드는 심리적 기법이다. 예를 들어, ‘나는 독서를 할 것이다’라고 추상적으로 계획을 세우는 것이 아니라, ‘만약 내가 (반드시 일어날 사건인) 저녁을 먹고 양치질을 한다면, 나는 독서를 할 것이다’와 같이 특정한 상황을 가정하고 그 상황이 일어난다면 어떻게 행동할 것인가에 대하여 구체적인 계획을 미리 세움으로써 실제 상황이 되었을 때 그 행동이 유발되어 목표 달성을 수월하게 하는 기법이다. 이 기법은 건강한 식습관 형성하기, 아침 식사하기와 같은 건강 행동(Verplanken & Faes, 1999; Wong & Mullan, 2009), 금연과 같은 행동의 통제(Higgins & Conner, 2003), 특수아동의 행동 조절(Gawrilow, Morgenroth, Schultz, Oettingen, & Gollwitzer, 2013)등에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

이와 같이 실행의도의 효과가 다양한 장면에서 검증되어 왔음에도 불구하고, 독서 목표 성취의

측면에서의 연구는 찾아보기 힘들다. 독서는 어휘력, 이해력, 표현력, 추론능력 등 인간의 인지능력 전반에 긍정적인 영향을 미치는 중요한 활동일 뿐 아니라, 시대가 요구하는 상상력과 창의성 증진에 효과적인 활동(Baron, 2017; Wolf, 2018)인 만큼 독서 목표를 효과적으로 성취할 수 있는 수단에 대한 연구가 필요하다. 따라서 본 연구는 독서목표 성취를 위해 실행의도를 형성하는 것이 독서 목표 성취에 어떠한 영향을 끼치는지 실험을 통해 검증할 것이다. 즉 단순하게 ‘독서를 하자’라고 결심한 집단과 ‘만약 ~ 하면, 나는 독서를 할 것이다’라는 실행의도를 형성한 집단 중 어느 집단이 독서목표를 성취하는 비율이 높은지 측정할 것이다. 또한 평소 독서 선호도가 낮은 집단이 높은 집단보다 실행의도에 의한 독서목표 증진효과가 더 큰지 탐색해볼 것이다. 본 연구를 통해 독서 목표를 효과적으로 성취할 수 있는 방법을 과학적으로 검증할 수 있다면, 독서를 통해 개인의 인지능력을 개발하려는 사람들, 독서를 가르치는 교육자나 독서심리치료 프로그램을 진행하는 상담사 등에게 다양한 시사점을 제공할 수 있을 것이다.

## 1) 실행의도

실행의도(Implementation intention)는 Gollwitzer가 소개한 개념으로 목표를 달성하기 위하여 자신의 행동을 언제, 어디서, 어떻게 실행할 것인가에 대한 구체적인 계획을 의미한다. 그는 목표 달성 과정에서 실행의도(Implementation intention)를 목표의도(goal intention)와 개념적으로 구분하였다.

일반적으로 목표의 추구는 두 단계로 이루어지며 각 단계는 서로 다른 인지적 처리과정을 거치게 된다. 첫 번째 단계는 결정 전 또는 숙고(deliberation)

단계로 이 단계에서 개인은 어떤 목표를 추구할지 결정한다(Puca, 2001; Tyler & Gollwitzer, 1995). 일반적으로 “나는 ~을 성취하고자 한다”의 형식으로 표현되며 원하는 수행정도나 결과에 대한 구체적인 목표이다. 두 번째 단계는 결정 후 또는 실행(Implementation)단계로 이 단계에서 개인은 목표 실현을 위해 행동을 시작하는데 이 단계의 주요 목적은 목표를 이행하는 것이다(Puca, 2001; Tyler & Gollwitzer, 1995). 실행의도는 설정한 목표에 대한 부차적인 계획으로 ‘만약 ~ 하면, 그 다음에 ~ 할 것이다(If I encounter Situation X, then I’ll perform Behavior Y!’라는 영어식 문장이 되기 때문에, ‘이프-덴(if-then)’ 전략이라고도 불린다(Cialdini, 2016).

목표의도가 결과로서의 최종 도달 상태를 제시하는 단순한 계획(예, 나는 ~를 달성하고자 한다)이라면, 실행의도는 ‘언제, 어디서, 어떻게’ 수행을 하여 목표를 달성할 것인가에 대하여 구체적인 계획(예, 만약 내가 ~인 상황에 있다면, 목표행동인 ~를 할 것이다)이다. 예를 들어, “올해 나는 꼭 책을 많이 읽겠다.”라는 목표의도를 달성하기 위하여 세운 실행의도는 “매일 저녁 샤워를 한 후 1시간은 책을 읽겠다.”와 같은 실행의도를 형성할 수 있다. 이와 같이 실행의도는 상황 단서를 목표 행동에 연결시킴으로써 목표를 달성하도록 돕는다.

Gollwitzer(1999)는 이러한 개념적 구분을 통하여 목표설정이 학업 및 목표 달성에 미치는 긍정적인 영향(Loke & Bryan, 1968; Loke & Latham, 2002)과는 별개로 실행의도가 가지는 독립적인 영향이 존재한다고 한다. 실행의도의 형성이 목표 달성에 효과를 발휘하는 것에는 몇 가지 이유가 있다.

첫째, 실행 의도의 형성은 목표 행동(goal behavior)과 목표 의도(goal intention) 사이의 심리적 거리

를 좁힌다(Fennis, Adriaanse, Stroebe, & Pol, 2011). 구체적으로 목표 의도는 목표 행동보다 시간적으로 앞서기에 목표 행동을 해야 하는 미래에, 실제로 어떤 일이 일어날지 예측하기 어렵다. 그리고 사람들은 이렇게 불확실성이 강한 일을 시공간적으로 멀리 있다고 지각하고, 지금-여기(now-here)에서 해야 할 일로는 여기지 않게 된다. 그리고 이렇게 목표했던 의도와 목표 행동이 이루어지는 시점이 계속 멀어질수록 목표가 달성될 확률은 줄어들 수밖에 없다. 그러나 실행의도를 구체적으로 진술하면, 언제, 어디서, 어떻게 내 목표를 실행할 것인지가 정해지고, 그에 따라 목표 행동을 지금-여기서 해야 할 일로 지각하게 되기 쉽다. 그리고 이렇게 심리적으로 가까워진 목표 행동은 달성될 확률이 증가하게 된다.

둘째, 실행의도를 구체적으로 진술하는 것은 목표 행동이 필요한 순간에 그 행동을 실행하는 것에 대한 망설임을 제거한다(Sheeran & Orbell, 2000). 예를 들어, ‘몸에 어떤 증상이 있으면, 바로 병원에 가겠다’는 실행의도가 있는 사람은 몸에 이상이 있을 때, 병원을 가야 하는지 말아야 하는지 주저하지 않는다. 바로 병원에 가서 검사를 받고, 이상이 있다면 조치를 취하고, 이상이 없으면 심리적 안정을 취하고, 다른 일에 집중할 수 있을 것이다. 그러나 이러한 실행의도가 없는 사람은 망설이는 것에 시간을 보내고, 이런 고민을 하면서 집중력을 낭비한 나머지 다른 일에도 집중하기 어려워진다(Webb & Sheeran, 2003).

셋째, 실행의도의 형성은 목표에 대한 기억을 증진시킨다(Bugg, Scullin, & McDaniel, 2013; Chen et al., 2015). 목표는 어떤 사람의 삶에 중요한 것일 가능성이 높지만, 그럼에도 불구하고 여러 가지 목표를 함께 추구하다보면, 우선순위가 생기기 마련이고, 그 우선순위에서 밀려 결국 망

각하게 되는 목표도 발생할 수 있다. 그러나 실행의도를 형성하면, 급한 목표를 추구하는 동안에도 실행의도를 정해놓은 중요한 목표를 계속 염두에 둘 수 있다. 또한 급한 목표를 처리하는 것에 몰입하느라 실행의도를 정해놓은 목표를 잠시 잊어버리더라도, 그 일을 마친 후에는 다시 기억해낼 가능성이 높아진다. 심지어 그 일을 완전히 잊어버린 것 같이 느꼈더라도, 실행의도로 정해 놓은 조건이 충족되는 순간 달성하고자 했던 기억이 되살아난다(Gollwitzer & Schaal, 1998).

굉장히 단순해 보이는 이 목표수립 전략이 가지는 효과는 다양한 장면에서 검증되어 왔다(Gollwitzer & Brandstätter, 1997). 구체적으로 단순하게 ‘나는 몸에 좋은 음식을 먹을 것이다’라고 결심하기보다, ‘만약 내가 음식을 준비한다면, 몸에 좋은 음식을 먹겠다는 결심을 떠올릴 것이다’라고 실행의도를 형성하는 것이 건강한 식습관 형성에 유익하다(Verplanken & Faes, 1999). 또한 단순하게 ‘나는 자궁경부암 검사를 받을 것이다’라고 결심하기보다, ‘만약 월요일 오전에 아침 식사를 마치게 된다면, 나는 자궁경부암 검사를 받으러 갈 것이다’라는 실행의도를 형성하는 것이 자궁경부암 검사를 실제로 받는 비율을 92%까지 증가시킬 뿐 아니라(단순결심 집단은 69% 참여), 자궁경부암 조기발견과 치료에도 기여하였다(Sheeran & Orbell, 2000). 게다가 단순하게 ‘나는 이력서를 작성할 것이다’라고 결심한 마약 중독 치료자 집단 중 그 누구도 이력서를 작성하지 않았지만, ‘만약 점심을 먹은 후 식당에 빈자리가 생긴다면, 나는 그곳에서 이력서를 작성할 것이다’라고 실행의도를 진술한 집단은 80%가 이력서를 작성하였다(Brown, Sheeran, & Reuber, 2009). 그리고 Gollwitzer와 Sheeran(2006)은 실행의도의 효과를 다룬 기존 연구를 메타분석하여 실행의도 형성이 목표달성에 미치는 평균적인 영향력을 확인

하였다. 그 결과 실행의도의 형성이 목표 추구 행동을 유의미하게 증진시켰다.

실행의도 형성은 인지적으로 복잡한 과제 수행에도 영향을 미치는 것으로 나타났는데 대학생의 실행의도 형성이 문서를 교정하는 과제의 수행에 미치는 영향을 살펴보았다(Seo, Patall, Henderson, & Steingut, 2017). 그 결과 실행의도를 형성한 학생들이 그렇지 않았던 학생들에 비해 스스로 설정한 목표 달성에 더 전념하고 더 많은 노력을 기울이며 실제 수행에 있어서도 더 많은 오류를 찾아서 수정하였다. 또 대학생을 대상으로 실행의도 형성이 집단의 의사결정에 긍정적인 영향을 미치는지를 살펴본 연구결과 실행의도를 형성한 집단이 그렇지 않은 집단보다 집단 간 정보 공유에 있어 더 나은 모습을 보였고 이를 통해 더 나은 집단 의사결정을 하였다(Thurmer외, 2015).

이와 같이 많은 경험 연구들은 실행의도를 형성하는 것이 단지 목표의도만 세우는 것 보다 쉽게 목표를 달성할 가능성이 높음을 보여주고 있다.

## 2) 현 연구

‘만약 ~ 하면, 나는 독서를 할 것이다’라는 실행의도를 형성한 집단과 ‘독서를 하자’라고 실행의도를 형성하지 않은 집단의 독서목표 성취에 있어서의 차이를 측정할 것이다. 또한 평소 독서 선호도가 낮은 집단과 선호도가 높은 집단의 실행의도에 의한 독서목표 성취에 차이가 있는지를 탐색해볼 것이다.

- 가설: ‘만약 ~ 하면, 나는 독서를 할 것이다’라는 실행의도를 형성한 집단이 ‘독서를 하자’라고 실행의도를 형성하지 않은 집단 보다 독서목표 성취 비율이 높을 것이다.

## 2. 방법

### 1) 설계 및 참가자

본 연구는 실행의도 2 (참가자간: 없음 vs. 있음) × 평소 독서 선호도 2 (참가자간: 낮음 vs. 높음)가 독서 목표 성취에 미치는 효과를 탐색하기 위한 참가자간 요인설계를 채택하였다. 연구를 위해 경기도 소재 초등학교 4학년 145명(남: 76명, 여: 69명)이 참여하였고, 참가자들은 실행의도 형성을 하지 않거나 실행의도 형성 조건 중 하나에 무선으로 할당되었다. 참가자들의 독서 선호도 수준은 선호도에 대해 7점 척도로 자기보고를 하게 한 후(1: 전혀 좋아하지 않는다, 7: 매우 좋아한다), 실험이 끝난 후 자기보고 점수가 평균보다 높은 집단은 선호도가 높은 집단으로, 선호도가 평균보다 낮은 집단은 선호도가 낮은 집단으로 분류하였다.

### 2) 재료 및 절차

본 연구는 첫째, 참가자들에게 ‘평소 책을 얼마나 좋아하는지’를 7점 척도로 응답(1: 전혀 좋아하지 않는다, 7: 매우 좋아한다)하도록 하는 평소 독서 선호도를 측정하였다. 둘째, 참가자들에게 도서 목록을 제공하고 독서 계획을 수립하였다(선생님으로부터 추천 도서 목록을 받았고, 각자 독서 계획을 세워 하도록 안내 받았다. 또한 독서한 내용을 기록할 수 있는 독서 기록표 용지를 받았는데, 독서 기록표는 주말을 제외하고 매일 1권 씩 책을 읽은 후, 책의 제목과 줄거리를 간단히 요약하게 되어 있었다). 셋째, 실행의도를 점화하였다(실험 조작 참고). 넷째, 2주간 참가자들은 실행 후 독서 기록을 하였다. 다섯째, 독서 기록표를 제출한 후 ‘독서가 얼마나 재미있었는가’를 7점 척도로 응답

(1: 전혀 재미있지 않았다, 7: 매우 재미있었다)하도록 하는 독서의 재미 측정을 하였다.

### 3) 실험조작

Gollwitzer와 Brandstätter(1997)의 실험에서 사용한 실행의도 형성 방법을 본 연구의 실험 상황에 맞게 수정하여 실험집단 조작으로 사용하였다. 즉 실험집단 조작을 담고 있는 설문지에는 학생들이 설정한 독서 목표 성취를 위해 ‘언제, 어디서, 어떻게’ 책을 읽을 것인가를 최대한 구체적으로 생각하여 작성하도록 하였다. 학생들이 실행의도를 형성하는 것이 익숙하지 않을 수 있으므로 다음과 같은 예시를 함께 제시하였다. [사람들은 어떤 계획을 수행할 것에 대해 결심하곤 합니다. “저녁에 퇴근을 한다면, 헬스장에서 운동을 할 것이다. 점심을 먹고 나면, 시험공부를 할 것이다. 집에 와서 저녁을 먹고 나면, 독서를 할 것이다.” 등이 예입니다. 다음 진술문도 그러한 결심 중 하나입니다. \* 진술문: 만약 \_\_\_\_\_ 면, 나는 책을 읽을 것이다. 위 진술문의 빈칸에 일어날 가능성이 높은 사건을 채우고, 아래에 한 번 옮겨 적은 후, 마음속으로 한 번 되뇌어 봅시다.] 학생들은 제시문을 읽고, 만약 이후의 부분을 채워 넣은 후, 같은 내용을 아래에 한 번 더 적었다.

비교집단 조작을 담고 있는 설문지(실행의도를 형성하지 않은 집단)에는 Duckworth와 동료들의 실험(2011)에서 사용했던 방법을 참고하였다. 다음과 같은 예시를 함께 제시하면서 학생들이 실행의도 형성과는 무관하게 처치하였다. [사람들은 어떤 계획을 수행할 것에 대해 결심하곤 합니다. “올해는 꼭 운동을 하겠다. 올해는 꼭 책을 읽겠다. 시험공부를 미리미리 하겠다.” 등이 그 예입니다. 다음 진술문도 그러한 결심 중 하나입니다. 진술문: 나는 매일매일 책을 읽을 것이다. 위

진술문을 아래의 빈칸에 한 번 옮겨 적은 후, 마음속으로 한 번 되뇌어 봅시다.]학생들은 제시문을 읽고, 진술문을 아래의 빈칸에 한 번 더 적었다. 첫 날 설문과 실행의도 점화와 독서 계획 작성에는 10분 정도가 소요되었다.

### 3. 결 과

#### 1) 독서 선호도 집단 구분

현 연구의 변인 중 하나인 평소 독서 선호도가 높은 집단과 낮은 집단을 구분하기 위해 평소 독서 선호도 문항 평균( $M = 4.81$ ,  $SD = 1.69$ )을 도출한 후, 평균 보다 높은 집단은 독서 선호도가 높은 집단으로, 평균 보다 낮은 집단은 독서 선호도가 낮은 집단으로 분류하였다. 결과적으로 독서 선호도가 높은 집단은 84명, 낮은 집단은 61명이었다.

#### 2) 성별의 효과 점검

연구문제 직접적인 연관성은 없지만, 연구 기간 중 독서량에 영향을 미칠 수 있는 변인 중 하나인 성별의 효과를 확인하기 위하여 성별 2 (남 vs. 여) × 실행의도 2 (없음 vs. 있음) × 독서 선호 2 (낮음 vs. 높음)가 독서량에 미치는 효과에 대한 삼원변량분석(three-way ANOVA)을 시행하였다. 결과적으로 성별의 주효과( $F(1, 143) = 2.168$ ,  $p = .143$ ), 성별과 실행의도( $F(1, 141) = 1.801$ ,  $p = .182$ ), 성별과 평소 독서 선호도의 이원상호작용( $F(1, 141) = .317$ ,  $p = .574$ ) 및 성별, 평소 독서 선호, 그리고 실행의도의 삼원상호작용( $F(1, 139) = .139$ ,  $p = .710$ )은 모두 관찰되지 않았다.

또한 연구 기간 중 독서 재미에 성별이 영향을 미쳤는지 확인하기 위해 성별 2 (남 vs. 여) × 실

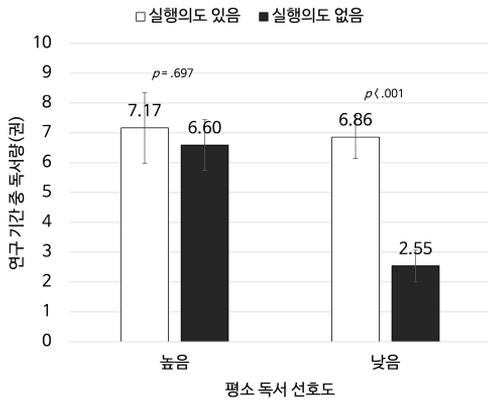
행의도 2 (없음 vs. 있음) × 평소 독서 선호 2 (낮음 vs. 높음)가 독서 재미에 미치는 효과에 대한 삼원변량분석(three-way ANOVA)을 시행하였다. 결과적으로 성별의 주효과( $F(1, 143) = 1.140$ ,  $p = .288$ ), 성별과 실행의도( $F(1, 141) = .705$ ,  $p = .403$ ), 성별과 평소 독서 선호도의 이원상호작용( $F(1, 141) = 1.959$ ,  $p = .164$ ) 및 성별, 평소 독서 선호, 그리고 실행의도의 삼원상호작용( $F(1, 139) = .475$ ,  $p = .492$ )은 모두 관찰되지 않았다. 이를 근거로 이후의 분석에서 성별은 고려하지 않았다.

#### 3) 실행의도와 평소 독서 선호도

독서량, 실행의도 2 (없음 vs. 있음) × 평소 독서 선호(낮음 vs. 높음)가 연구기간 중 독서량에 미치는 효과를 확인하기 위하여 이원변량분석(two-way ANOVA)을 수행하였다. 먼저 실행의도의 주효과를 관찰할 수 있었다( $F(1, 143) = 6.802$ ,  $p = .010$ ,  $\eta^2_p = .046$ ). 즉 실행의도를 형성한 집단( $M = 7.04$ ,  $SD = 6.83$ )이 실행의도를 형성하지 않은 집단( $M = 4.81$ ,  $SD = 4.99$ )보다 연구기간 중 독서량이 많았다( $t(143) = 2.352$ ,  $p = .020$ ). 다음으로 평소 독서 선호도의 주효과를 확인할 수 있었다( $F(1, 143) = 5.421$ ,  $p = .021$ ,  $\eta^2_p = .037$ ). 구체적으로 평소 독서 선호도가 높은 집단( $M = 6.88$ ,  $SD = 6.66$ )이 낮은 집단( $M = 4.52$ ,  $SD = 3.97$ )보다 연구기간 중 독서량이 많았다( $t(143) = 2.460$ ,  $p = .015$ ).

또한 실행의도와 평소 독서 선호도의 이원상호작용을 확인할 수 있었다( $F(1, 141) = 3.991$ ,  $p = .048$ ,  $\eta^2_p = .028$ ). 즉, 평소 독서 선호도가 높은 집단은 실행의도가 있을 때( $M = 7.17$ ,  $SD = 7.69$ )와 없을 때( $M = 6.60$ ,  $SD = 5.53$ )의 독서량에 차이가 없었지만( $t(82) = .391$ ,  $p = .697$ ), 평소 독서

실행의도가 낮은 집단에서는 실행의도가 있을 때의 독서량( $M = 6.86, SD = 3.77$ )이 실행의도가 없을 때의 독서량( $M = 2.55, SD = 3.00$ )보다 높았다( $t(59) = 4.974, p < .001$ ). <그림 1>은 실행의도와 평소 독서 선호도의 상호작용이 독서량에 미치는 효과를 도식화한 것이다.

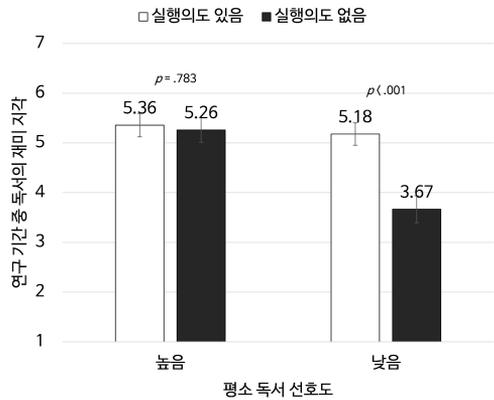


<그림 1> 실행의도와 평소 독서 선호도의 상호작용이 독서량에 미치는 효과. 오차막대는 평균의 표준오차

독서의 재미. 실행의도 2 (없음 vs. 있음) × 평소 독서 선호(낮음 vs. 높음)가 연구기간 중 독서의 재미 지각에 미치는 효과를 확인하기 위하여 이원변량분석(two-way ANOVA)을 수행하였다. 먼저 실행의도의 주효과를 관찰할 수 있었다( $F(1, 143) = 10.040, p = .002, \eta^2_p = .066$ ). 즉 실행의도를 형성한 집단( $M = 5.29, SD = 1.39$ )이 실행의도를 형성하지 않은 집단( $M = 4.56, SD = 1.77$ )보다 연구기간 중 독서가 재미있었다고 응답했다( $t(143) = 2.727, p = .007$ ). 다음으로 평소 독서 선호도의 주효과를 확인할 수 있었다( $F(1, 143) = 12.231, p = .001, \eta^2_p = .080$ ). 구체적으로 평소 독서 선호도가 높은 집단( $M = 5.31, SD = 1.57$ )이 낮은 집단( $M = 4.36, SD = 1.58$ )보다 연구기간 중 독서가 재미있었다고 응답했다( $t(143) = 3.585, p$

$< .001$ ).

또한 실행의도와 평소 독서 선호도의 이원상호작용을 확인할 수 있었다( $F(1, 141) = 3.991, p = .048, \eta^2_p = .028$ ). 즉, 평소 독서 선호도가 높은 집단은 실행의도를 형성했을 때( $M = 5.36, SD = 1.53$ )와 형성하지 않았을 때( $M = 5.26, SD = 1.63$ )의 독서의 재미 지각에 차이가 없었지만( $t(82) = .277, p = .783$ ), 평소 독서 선호도가 낮은 집단은 실행의도를 형성했을 때( $M = 5.18, SD = 1.89$ )가 실행의도를 형성하지 않았을 때( $M = 3.67, SD = 1.56$ )보다 독서가 재미있다고 지각했다( $t(59) = 4.207, p < .001$ ). <그림 2>는 실행의도와 평소 독서 선호도의 상호작용이 독서 재미 지각에 미치는 효과를 도식화한 것이다.



<그림 2> 실행의도와 평소 독서 선호도의 상호작용이 독서의 재미 지각에 미치는 효과. 오차막대는 평균의 표준오차

## 4. 종합논의

### 1) 결과요약 및 해석

본 연구는 목표의 실질적 수행과 달성에 기여한다고 알려진 실행의도(implementation intention)

가 초등학생의 독서목표 증진에도 적용될 수 있는지 확인하기 위해 이루어졌다. 이를 위해 초등학교 4학년 145명을 평소 독서 선호도가 높은 집단과 낮은 집단으로 구분한 후, 무선으로 각 집단의 절반에는 독서에 대한 실행의도를 형성(만약 ~ 하면, 나는 책을 읽을 것이다)하였고, 다른 절반에는 실행의도를 형성하지 않았다(나는 책을 읽을 것이다). 그리고 연구 기간 중 집단에 따라 독서량과 독서에서 지각된 재미에 차이가 있는지 분석하였다. 그 결과와 해석은 다음과 같다.

첫째, 평소 독서 선호도가 높은 집단은 실행의도 형성의 유무에 관계없이 독서량이 많았지만, 평소 독서 선호도가 낮은 집단은 실행의도를 형성했을 때가 형성하지 않았을 때보다 유의하게 독서량이 증진되는 효과를 관찰할 수 있었다. 이러한 결과는 학생들에게 단순히 ‘독서를 많이 하자’라는 목표를 설정하는 것 보다 독서를 수행하기 전에 실행의도를 형성하는 것이 독서목표 성취에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여준다.

둘째, 평소 독서 선호도가 높은 집단은 실행의도의 유무에 상관없이 모두 연구 기간 중 독서가 재미있었다고 지각하였지만, 평소 독서 선호도가 낮은 집단은 실행의도가 있을 때가 없을 때보다 독서량이 더 많았고, 독서가 재미있었다고 응답하였다. 즉 평소 독서 선호도와 실행의도 유무가 독서량과 독서 재미 지각에 미치는 상호작용이 있었다. 이러한 결과는 평소에 독서를 좋아하지 않는 집단에게는 실행의도를 형성하는 것이 독서목표 달성의 증진효과와 아울러 독서를 재미있게 지각하는데 도움을 줄 수 있다는 것을 보여준다.

본 연구에서 확인한 실행의도의 형성 효과는 실행의도가 각종 목표 달성에 긍정적으로 작용한다는 선행연구들과 일맥상통한다. Gollwitzer와 Sheeran(2006)은 메타분석(총63개의 연구와 94개의 독립적인 분석결과가 포함)을 통해 실행의도 형성이

목표달성에 미치는 영향력을 확인하고자 하였다. 여기에는 다양한 연구 대상과 소비자 행동, 환경 보호와 관련된 행동, 건강 행동, 개인적인 목표달성 등 다양한 영역이 포함되었다. 메타분석 결과 실행의도의 형성은 목표를 달성하는데 있어서 대체로 긍정적인 영향을 미침을 확인하였다. 또 다른 연구 결과들도 실행의도 형성이 효과적임을 지지한다. 예를 들어, 과일과 채소 섭취에 대한 실행의도를 진술한 사람들이 실행의도를 진술하지 않은 사람들보다 과일 및 채소 섭취가 늘어난다(Armitage, 2007; Chapman, Armitage, & Norman, 2009). 또한 체중감소 프로그램에 지속적으로 참여하는 것에 대한 실행의도를 진술한 사람은 실행의도를 진술하지 않은 사람보다 체중감소 프로그램에 참여하는 시간이 많았고, 2달 동안 4.2kg의 감량한 반면, 그렇지 않은 집단은 2.1kg을 감량하는 것에 그쳤다(Luszczynska, Sobczyk, & Abraham, 2007). 더하여 유방암 자가진단에 대한 실행의도를 진술한 여성은 그렇지 않은 여성보다 유방암 자가진단율과 조기발견율이 높은 것으로 나타났다(Orbell, Hodgkins, & Sheeran, 1997).

이러한 선행연구들은 독서와 관련된 실행의도의 형성이 초등학생들에게 어떻게 작용했을까에 대한 몇 가지 통찰을 제공한다. 먼저 Fennis 외(2011)에 의하면 실행 의도는 목표 행동(goal behavior)과 목표 의도(goal intention) 사이의 심리적 거리를 가깝게 한다고 하였다. 독서와 관련된 실행의도의 형성은 초등학생들로 하여금 독서에 대한 심리적 거리감을 좁히는 것에 기여했을 가능성이 높다. 이는 독서에 대한 재미가 증진된 것을 통해 나타났다. 또한 Sheeran과 Orbell(2000)에 의하면 실행의도를 구체적으로 진술하는 것은 목표 행동이 필요한 순간에 그 행동을 실행하는 것에 대한 망설임을 제거한다고 하였다. 독서와 관련된 실행

의도의 형성은 초등학생들로 하여금 독서를 망설이지 않고, 성공적으로 시작할 수 있도록 도왔을 것이다(Brandstätter, Lengfelder, & Gollwitzer, 2001). 끝으로 Bugg의(2013)와 Chen(2015)에 의하면 실행의도는 목표에 대한 기억을 증진시킨다고 하였다. 바쁜 일상 중에 독서를 잊어버리고 있었다라도, 어떤 조건이 충족되었을 때 독서에 대한 목표가 있었다는 것을 더 쉽게 떠올리게 되었을 것이다.

결과적으로 실행의도의 이러한 작용으로 인하여 실행의도가 있는 집단이 없는 집단보다 독서량이 증진되었고, 특히 평소에 독서 선호도가 낮은 집단에서 이러한 차이가 더 분명하게 나타났다고 볼 수 있다.

## 2) 시사점

본 연구는 다음과 같은 시사점이 있다.

첫째, 주로 건강관리, 식이조절 목표 달성과 관련하여 이루어져 온 실행의도 형성의 효과(Hagger & Luszczynska, 2014)를 독서라는 교육적 목표 달성 분야로 확장하였다는 점에서 시사점이 있다. 본 연구를 시작으로 하여 학업 성취와 관련된 목표에 실행의도를 형성하거나(시험공부를 어떻게 할 것인지 구체적인 실행의도를 형성함), 진로와 관련된 목표에 실행의도를 형성하거나(자기소개서를 언제, 어디서 작성할 것인지에 대한 구체적인 실행의도를 형성함), 감정 조절과 관련된 목표에 실행의도(학교 폭력으로 이어질 수 있는 분노와 같은 감정이 들 때, 어떻게 분노를 조절할 것인지 실행의도를 형성함)를 형성하는 등 교육 현장에 필요한 분야에 실행의도를 형성하면 효과적일 수 있음을 보여준다.

둘째, 그 동안의 실행의도 형성의 효과는 대부분 대학생 이상의 성인을 대상으로 이루어졌다(Seo

외, 2017; Thurmer, Wieber, & Gollwitzer, 2015). 본 연구는 주로 성인을 대상으로 이루어져 온 실행의도 연구를 초등학생이라는 청소년 집단으로 확장함으로써 실행의도 형성 효과의 일반화 가능성을 증진하였다. 특히 초등학교 4학년은 연령 상 만 10세 전후인데, 이는 만 10세 이후의 집단에게는 실행의도를 형성으로써 목표 성취 가능성을 높일 수 있을 것이라는 해석을 가능하게 한다. 청소년을 대상으로 한 실행의도 형성이 학교에서 수행하는 인지적 과제에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과(Duckworth, Grant, Loew, Oettingen, & Gollwitzer, 2011)가 있지만 이 연구는 목표를 명확하게 하는 것과 실행의도를 형성하는 것 모두에 도움이 되는 활동이 학생들의 과제 수행에 미치는 영향을 살펴본 것으로 그 효과가 목표를 명확히 했기 때문에 발생한 것인지 실행의도를 형성했기 때문에 발생한 것인지 정확히 파악할 수는 없었다. 그러나 본 연구의 결과는 실행의도를 형성한 집단이 실행의도를 형성하지 않은 집단보다 독서목표 달성에 효과적이었다. 이는 실행의도의 형성이 목표 달성에 효과적임을 명확히 보여주는 것이다. 특히 현재 교육과정에서 중학생들은 3년 6학기 중 한 학기는 반드시 자유학기제로 운영하도록 되어 있는데(김민채, 김영환, 2019; 함은혜, 김은경, 김훈호, 2019), 자유학기제 운영 시 학생 개개인이 진행할 과업들을 실행의도를 형성하게 한다면, 학생 개개인의 자기계발과 성장에 유익할 것으로 보인다.

셋째, 본 연구는 실행의도의 형성이 과업에 대한 선호도가 낮은 집단으로 하여금 해당 과업 수행을 증진시킬 뿐 아니라, 해당 과업에 대한 선호도를 증진하는 것에도 기여할 수 있음을 보여주었다. 구체적으로 본 연구는 평소에 책 읽기를 좋아하지 않는 집단에게 실행의도를 형성할 경우 해당 책을 많이 읽게 될 뿐 아니라, 책 읽기를 재

미있게 지각하였음을 확인하였다. 이는 실행의도가 양적 목표 달성에도 유의하지만, 목표 달성 과정에서 경험하는 과업수행의 질에 대한 평가도 긍정적으로 변화시킬 수 있음을 시사한다. 즉 실행의도를 적절히 사용하면, 재미있게 일하면서 의미 있는 결과까지 얻을 수 있음을 보여준다. 이는 의미 있는 결과를 얻기 위해서는 재미를 희생해야 한다는 사람들의 통념과 다르다는 측면에서 주목해볼만 하다(이국희, 최인철, 2018; O'Brien & Roney, 2017).

### 3) 한계와 향후 연구제안

본 연구는 다양한 시사점에도 불구하고 몇 가지 한계가 있다. 먼저 본 연구는 개인의 성격 차이와 실행의도의 상호작용을 확인하지 못했다(Webb, Christian, & Armitage, 2007). 본 연구는 실행의도의 형성이 목표를 달성하는 것에 기여함을 평균을 통해 확인하였으나, 이러한 평균이 의미하는 바가 모든 사람에게 실행의도의 형성이 동일하게 도움이 된다는 것을 보여주는 것은 아니다. 분명 실행의도를 형성하는 것이 더 강하게 도움이 되는 성향의 사람과 상대적으로 약하게 도움이 되는 사람이 있고, 때로 전혀 도움이 되지 않거나, 실행의도의 형성이 오히려 목표 달성을 방해하는 경우도 존재할 수 있다. 따라서 실행의도

형성에 대한 세밀한 응용을 위해서는 향후 이러한 개인차에 대한 연구가 진행될 필요가 있다.

둘째, 본 연구의 종속변인은 독서목표 성취로 읽은 책의 권수로 설정하였다. 그러나 한편의 책마다 글자 수와 페이지 수가 다르므로 단순히 책의 권수로 결과를 비교하는 것에는 한계가 있다. 향후 연구에서는 이러한 점을 보완할 수 있는 방법과 독서를 양적인 측면 뿐 아니라 질적인 측면(독서에 대한 집중도, 이해도 등)에 대한 측정도 병행할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 독서와 같이 좋은 습관을 가지는 것에 실행의도의 형성이 도움이 된다는 것은 확인하였지만, 나쁜 습관을 제거하는 것에는 어떻게 활용할 수 있는지에 대해서는 답을 제공하지 못했다(Adriaanse et al., 2011; Webb, Sheeran, & Luszczynska, 2009). 다른 말로 하면 실행의도와 관련된 연구는 ‘~하자’라는 접근적 목표 달성에 주목해 온 반면, ‘~말자’라는 회피적 목표 달성과 관련해서는 아직 연구가 부족하다(Elliot, 1999). 그러나 현대사회에서 중요한 목표를 달성하기 위해서는 ‘스마트폰을 사용하지 않기, 이메일이나 문자를 확인하지 않기’와 같은 회피적 목표를 통해 더 생산적인 목표 달성에 기여하는 것도 요구되므로 향후 관련된 연구가 진행될 필요가 있다(Duke & Montag, 2017).

## 참 고 문 헌

- 김민채 · 김영환 (2019). 자유학기제 관련 연구에서 나타난 활동 프로그램 경향 분석. <교육문화연구>, 25(1), 359-378.
- 이국희 · 최인철 (2018). 일하고 놀까? 놀고 일할까?: 행복, 관계 그리고 여가 우선 선택. <여가학연구>, 16, 29-53.
- 함은혜 · 김은경 · 김훈호 (2019). 중학교 자유학기제 운영 역량 탐색. <한국교육원교육연구>, 36(1), 187-216.
- Adriaanse, M. A., Gollwitzer, P. M., De Ridder, D. T., De Wit, J. B., & Kroese, F. M. (2011). Breaking

- habits with implementation intentions: A test of underlying processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(4), 502-513.
- Armitage, C. J. (2007). Effects of an implementation intention-based intervention on fruit consumption. *Psychology and Health*, 22(8), 917-928.
- Baron, N. S. (2017). *Reading in a digital age*. Phi Delta Kappan, 99(2), 15-20.
- Brandstätter, V., Lengfelder, A., & Gollwitzer, P. M. (2001). Implementation intentions and efficient action initiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 946-960.
- Brown, I., Sheeran, P., & Reuber, M. (2009). Enhancing antiepileptic drug adherence: a randomized controlled trial. *Epilepsy & Behavior*, 16(4), 634-639.
- Bugg, J. M., Scullin, M. K., & McDaniel, M. A. (2013). Strengthening encoding via implementation intention formation increases prospective memory commission errors. *Psychonomic Bulletin & Review*, 20(3), 522-527.
- Carr, N. (2008). Is Google making us stupid? *Yearbook of the National Society for the Study of Education*, 107(2), 89-94.
- Chapman, J., Armitage, C. J., & Norman, P. (2009). Comparing implementation intention interventions in relation to young adults' intake of fruit and vegetables. *Psychology and Health*, 24(3), 317-332.
- Chen, X. J., Wang, Y., Liu, L. L., Cui, J. F., Gan, M. Y., Shum, D. H., & Chan, R. C. (2015). The effect of implementation intention on prospective memory: A systematic and meta-analytic review. *Psychiatry research*, 226(1), 14-22.
- Chomsky, C. (1972). Stages in language development and reading exposure. *Harvard Educational Review*, 42(1), 1-33.
- Cialdini, R. (2016). *Pre-suasion: A revolutionary way to influence and persuade*. New York, NY, US: Simon & Schuster.
- Duckworth, A. L., Grant, H., Loew, B., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2011). Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: Benefits of mental contrasting and implementation intentions. *Educational Psychology*, 31, 17-26.
- Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90-95.
- Duke, N. K., & Kays, J. (1998). "Can I say 'Once upon a time'?": Kindergarten children developing knowledge of information book language. *Early Childhood Research Quarterly*, 13(2), 295-318.
- Duquette, L., & Painchaud, G. (1996). A comparison of vocabulary acquisition in audio and video contexts. *Canadian modern language review*, 53(1), 143-172.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3), 169-189.
- Fennis, B. M., Adriaanse, M. A., Stroebe, W., & Pol, B. (2011). Bridging the intention - behavior gap:

- Inducing implementation intentions through persuasive appeals. *Journal of Consumer Psychology*, 21(3), 302-311.
- Gawrilow, C., Morgenroth, K., Schultz, R., Oettingen, G., & Gollwitzer, P. M. (2013). Mental contrasting with implementation intentions enhances self-regulation of goal pursuit in school children at risk for ADHD. *Motivation and Emotion*, 37, 134-145.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503.
- Gollwitzer, P. M., & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 186-199.
- Gollwitzer, P. M., & Schaal, B. (1998). Metacognition in action: The importance of implementation intentions. *Personality and Social Psychology Review*, 2(2), 124-136.
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69-119.
- Hagger, M. S., & Luszczynska, A. (2014). Implementation intention and action planning interventions in health contexts: State of the research and proposals for the way forward. *Applied Psychology, Health and Well-Being*, 6(1), 1-47.
- Higgins, A., & Corner, M. (2003). Understanding adolescent smoking: The role of the Theory of Planned Behaviour and implementation intentions. *Psychology, Health & Medicine*, 8, 173-186.
- Jennings, K. E. (2010). Developing creativity: Artificial barriers in artificial intelligence. *Minds and Machines*, 20(4), 489-501.
- Larson, L. C. (2012). It's time to turn the digital page: Preservice teachers explore e-book reading. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 56(4), 280-290.
- Liu, Z. (2005). Reading behavior in the digital environment: Changes in reading behavior over the past ten years. *Journal of documentation*, 61(6), 700-712.
- Locke, E. A., & Bryan, J. (1968). Grade goals as determinants of academic achievement. *Journal of General Psychology*, 79, 217-228.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57, 705-717.
- Luszczynska, A., Sobczyk, A., & Abraham, C. (2007). Planning to lose weight: Randomized controlled trial of an implementation intention prompt to enhance weight reduction among overweight and obese women. *Health Psychology*, 26(4), 507-512.
- Mayer-Schönberger, V. (2011). *Delete: The virtue of forgetting in the digital age*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- O'Brien, E., & Roney, E. (2017). Worth the wait? Leisure can be just as enjoyable with work left undone. *Psychological Science*, 28(7), 1000-1015.

- Orbell, S., Hodgkins, S., & Sheeran, P. (1997). Implementation intentions and the theory of planned behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(9), 945-954.
- Puca, R. M. (2001). Preferred difficulty and subjective probability in different action phases. *Motivation and Emotion*, 25, 307-326.
- Richardson, J. (2014). Maryanne Wolf: Balance technology and deep reading to create biliterate children. *Phi Delta Kappan*, 96(3), 14-19.
- Roman, A. A., Kirby, J. R., Parrila, R. K., Wade-Woolley, L., & Deacon, S. H. (2009). Toward a comprehensive view of the skills involved in word reading in Grades 4, 6, and 8. *Journal of experimental child psychology*, 102(1), 96-113.
- Sainsbury, M., & Schagen, I. (2004). Attitudes to reading at ages nine and eleven. *Journal of Research in Reading*, 27(4), 373-386.
- Seo, E., Patall, E. A., Henderson, M. D., & Steingut, R. R. (2017). The effects of goal origin and implementation intentions on goal commitment, effort, and performance. *Journal of Experimental Education*. Advance online publication.
- Shahriza Abdul Karim, N., & Hasan, A. (2007). Reading habits and attitude in the digital age: Analysis of gender and academic program differences in Malaysia. *The Electronic Library*, 25(3), 285-298.
- Sheeran, P., & Orbell, S. (2000). Using implementation intentions to increase attendance for cervical cancer screening. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology. American Psychological Association*, 19(3), 283-289.
- Taylor, S., & Gollwitzer, P. M. (1995). Effects of mindset on positive illusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 213-226.
- Thürmer, J. L., Wieber, F., & Gollwitzer, P. M. (2015). A self-regulation perspective on hidden-profile problems: If-them planning to review information improves group decisions. *Journal of Behavioral Decision Making*, 28, 101-113.
- Verplanken, B., & Faes, S. (1999). Good intentions, bad habits, and effects of forming implementation intentions on healthy eating. *European Journal of Social Psychology*, 29(5-6), 591-604.
- Webb, T. L., & Sheeran, P. (2003). Can implementation intentions help to overcome ego-depletion? *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(3), 279-286.
- Webb, T. L., Christian, J., & Armitage, C. J. (2007). Helping students turn up for class: Does personality moderate the effectiveness of an implementation intention intervention? *Learning and Individual Differences*, 17(4), 316-327.
- Webb, T. L., Sheeran, P., & Luszczynska, A. (2009). Planning to break unwanted habits: Habit strength moderates implementation intention effects on behaviour change. *British Journal of Social Psychology*, 48(3), 507-523.
- Wolf, M. (2018). *Reader, come home: The reading brain in a digital world*. New York, NY: Harper

Perennial.

Wolf, M., & Stoodley, C. J. (2008). *Proust and the squid: The story and science of the reading brain*. New York, NY: Harper Perennial.

Wong, C. L., & Mullan, B. A. (2009). Predicting breakfast consumption: An application of the theory of planned behaviour and the investigation of past behaviour and executive function. *British Journal of Health Psychology*, 14, 489-504.

## The Effect of Implementation Intention for Reading on the Achievement of Reading Goals: Interaction with Everyday Reading Preference

Yi-young Kim

Kongju University

Implementation intention is known to contribute to reaching a goal as it reduces the psychological distance to a goal, makes one less hesitant to work towards a goal, and conjures memories of that goal. This study applied implementation intention to reading and assessed whether implementation intention could contribute to achieving reading goals. Especially, implementation intention studies, commonly conducted with adult subjects, were verified as to whether such studies can be generalized for elementary students. For this, elementary students were divided into either a group that usually prefers reading or a group that does not. Afterward, the students were randomly allocated into the experimental group that forms implementation intention and the comparison group that does not. Finally, the two groups were compared by measuring the reading volume and perception of reading pleasure for two weeks. The study results are the following. Firstly, the group that preferred reading read more books than the group that did not prefer reading. Similarly, the group with implementation intention read more books than the group without the intention. That is, we found the main effects of reading preference and implementation intention. Secondly, while implementation intention did not affect reading volume for the group that preferred reading, it had a greater effect on reading volume for those in the group without such a preference. That is, the interaction between reading preference and implementation intention was observed. This study provides various implications for the achievement of educational goals, career search, and self-development.

*Keywords: Reading Goal, Implementation Intention, Reading Preference, Reading Pleasure, Achievement*