



저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

교 육 학 석 사 학 위 논 문

학업환경과 긍정정서가 고등학생의
학업소진에 미치는 영향



2011년 8월

부경대학교교육대학원

교육심리전공

김 위 수

교 육 학 석 사 학 위 논 문

학업환경과 긍정정서가 고등학생의 학업소진에 미치는 영향

지도교수 이 희 영

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함.



2011 년 8 월

부경대학교교육대학원

교육심리전공

김 위 수

김위수의 교육학석사 학위논문을 인준함.

2011 년 8 월 일



주 심 철학박사 이 정 화 (인)

위 원 교육학박사 강 승 희 (인)

위 원 철 학 박 사 이 희 영 (인)

목 차

Abstract	vi
I. 서론	1
1.연구의 필요성과 목적	1
2.연구문제	6
3.용어정의	7
II.이론적 배경	10
1.학업환경	10
2.학업소진	12
3.학업소진의 위험요인	15
4.학업소진의 보호요인	17
III.연구방법 및 절차	25
1.연구대상	25
2.연구도구	25
3.연구절차	31
4.분석방법	31
IV.연구결과	32
1.변인들 간 상관관계	32
2.학업환경에서 스트레스와 부정적 감정상태(NA)는 학업소진에 어떠한 영향을 미치는가?	34
3.스트레스와 학업소진간의 관계에서 긍정정서 관련 변인인 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)는 매개효과가 있는가?	36
4.학업환경에서 긍정정서 관련변인인 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)는 학업소진에 어떠한 영향을 미치는가?	40
V.논의, 결론 및 제언	47
1.논의	47
2.결론 및 제언	55
참고문헌	58
부록	69

표 목 차

<표1>	연구 참여자의 성별 및 학년 분포.....	25
<표2>	학업소진 척도의 구성내용 및 문항번호	26
<표3>	스트레스 척도의 구성내용 및 문항번호	28
<표4>	감사척도의 구성내용 및 문항번호.....	28
<표5>	희망척도의 구성내용 및 문항번호.....	29
<표6>	긍정적 감정상태 및 부정적 감정상태 척도의 구성내용 및 문항 번호.....	30
<표7>	변인들 간 상관관계	32
<표8>	학업소진 관련변인의 다중회귀분석.....	34
<표9>	감사의 매개효과를 검증하기 위한 회귀분석.....	36
<표10>	희망의 매개효과를 검증하기 위한 회귀분석.....	37
<표11>	긍정적 감정상태(PA)의 매개효과를 검증하기 위한 회귀 분석.....	39
<표12>	학업소진 관련변인에서 감사의 효과.....	41
<표13>	학업소진 관련변인에서 희망의 효과.....	43
<표14>	학업소진 관련변인에서 긍정적 감정상태(PA)의 효과.....	45

그림 목차

<그림1>	가정·학교·사회 환경의 관계.....	10
-------	----------------------	----

Influence of Academic Environments and Positive Affectivity on Academic Burnout of high school students.

We-Sue Kim

Educational Psychology Major
Graduate School of Education
Pukyong National University

Abstract

This study attempted to investigate the influence of academic environments and positive affectivity on academic burnout of high school students. Four hundred twenty two high school students in Changwon city participated in this study. They completed questionnaires on the gratitude, hope, PANAS(positive Affectivity Negative Affectivity Scale), stress and academic burnout.

The results of this study are as follows:

First, positive affectivity factors(gratitude, hope, positive affectivity) were negatively related to academic burnout, and negative factors of academic environments(stress, negative affectivity) were positively related to academic burnout.

Second, negative factors of academic environments(stress, negative affectivity) positively influenced academic burnout.

Third, positive affectivity factors(gratitude, hope, positive affectivity) had partial mediating effects on the relation between stress and academic burnout.

Fourth, positive affectivity factors(gratitude, hope, positive affectivity) negatively influenced academic burnout.

Based upon the above results, it could be concluded that negative factors of academic environments(stress and negative affectivity) cause and increase academic burnout but, positive affectivity factors reduce and prevent academic burnout.

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

한국의 청소년에게 가장 큰 고민이 무엇이라고 물으면 당연히 공부일 것이다. ‘2011년 청소년 통계’(2011.05.03 통계청 발표)에 의하면 2010년 현재 우리나라 청소년(15-24)들이 가장 크게 고민하는 문제는 공부(성적 38.6%)라고 했다. 또한 우리나라 고등학생의 65.6%는 공부는 싫어도 해야만 하는 것으로 인식하고 있다(한국청소년 정책연구원, 2010). 이런 상황에서 학업에 대한 부담감으로 여러 가지 일탈행동이 나타나며 심지어 자살까지 하게 된다(<메디컬투데이> 2011.05.03). 이미 초등학교에서부터 시작된 학업에 대한 스트레스는 학업에 대해 탈진, 냉담, 무능감을 가지게 되고 이는 대학교까지 계속되는 것이다. 요즘 한국에서 소위 엘리트라고 하는 카이스트 학생들의 연이은 자살이 우리사회에 충격을 주고 있다. 누구나 한 번쯤 학업을 포기하고 도망치고 싶다는 것을 경험해봤기 때문에 공감이 큰 것일 것이다.

소진(burnout)은 직무와 관련된 상황에서 스트레스로 인한 만성적인 부적응 상태를 일컫는 말이다. 학업소진은 학업에 관련하여 스트레스로 인한 만성적인 부적응 상태라 할 수 있다. 학업소진의 구성요소는 탈진(exhaustion), 냉담(cynicism), 무능감(ineffecacy)이다(Breso, Salanova, & Schaufeli, 2007; Schaufeli & Salanova, 2007). 학업소진을 겪고 있으면 학업에 대한 지친 느낌, 힘겨움, 무료함, 무망감을 느낀다. 따라서 수업시간에 멍하게 있거나 잠을 잔다거나, 해야 할 과제나 준비물을 제대로 챙기지 않는다. 또한 학업에 대해 냉소적 태도를 가진다(백미숙, 2011).

그러나 모든 학생들이 학업 소진을 경험하는 것은 아니다. 일부의 학생들은 전혀 학업소진을 경험하지 않는 것처럼 보이기도 하고 학업소진을 경험하지만 어떤 학생은 빨리 극복하고 어떤 학생은 오랜 시간을 힘들어하기도 한다. 그렇다면 학업소진을 악화시키거나 극복하게 하는 것은 무엇일까?

개인으로 하여금 위험이나 스트레스에 저항하게 만들고 개인의 적응방식이나 능력을 길러주어 체질적인 위험요인이나 스트레스 생활사건에 대한 개인의 반응을 완화시키거나 완충시켜주는 개인 혹은 환경적 특성을 보호요인이라 한다(김승경, 2004). 이런 보호요인들은 회복탄력성을 촉진시켜서 빨리 심리적 문제를 극복하게 해준다. 보호요인의 반대개념으로 회복을 저해하는 것들은 위험요인으로 분류할 수 있다. 따라서 학생들이 학업소진을 경험할 때, 이를 악화시키는 위험요인과 완화시키거나 완충시키는 보호요인이 무엇인지 파악하는 것은 학업소진을 경험하고 있는 학생들을 구체적으로 도울 수 있는 중요한 일이 될 것이다.

이를 위해서 일단 학생들이 생활하는 학업환경은 어떠한지 알아볼 필요가 있다. 그리고 이 학업환경과 관련하여 학업소진을 일으키거나 강화시키는 위험요인은 무엇인지 알아보아야 한다. 마지막으로 이 학업소진을 극복하는데 도움이 되는 보호요인들을 찾아서 그 영향력을 검증해보는 것이 중요하다. 이는 본 연구에서 파악하고자 하는 것들이다.

인문계 고등학교 학생들의 학업환경은 지나치게 학업을 요구하는 분위기이며, 입시위주의 파행적인 교과과정을 운영하고, 학교상담 및 진로교육이 부실한 것으로 나타났다(백미숙, 2011). 이러한 학업환경에서 발생하는 스트레스는 학업소진의 주요한 원인이다. 그러나 스트레스를 다 같이 경험하지만 학업소진을 느끼는 강도가 다른 것은 그 스트레스 상황을 어떻게 느끼느냐에 달려있는 것으로 보인다. 즉 부정적인 사람은 동일한 상황에서

도 더 심하게 학업 소진을 느낄 것이고 긍정적인 사람은 덜 느낄 것으로 보인다. Koenig 와 Cohen(2002)에 의하면 부정정서는 면역계의 산출물을 억제하는 반면 긍정정서는 면역계의 산출물을 고양시킨다고 했다. 본 연구에서는 이러한 연구를 적용시켜 스트레스와 부정적 정서가 학업소진을 일으키는지를 검증해 보고자 한다. 따라서 학업소진에 대한 위험요인으로 스트레스와 부정적 정서를 설정하였다.

반면 최근 심리학의 변화에서 긍정심리학의 등장은 주목할 만하다. 긍정심리학은 인간의 부정적인 면보다 긍정적인 면을 중시하고 연구하자는 심리학적 변화이다. 인간의 내면적 환경인 심리 내적 환경이 긍정 정서로 가득한 사람 즉, 행복한 사람은 여러 가지 문제를 잘 극복하고 심리적 문제를 덜 경험하며 그런 문제를 예방하는 효과가 있다는 것이다. 긍정정서가 보호요인으로 작용할 수 있다는 것이다.

Norville(2007)은 [감사의 힘]이라는 책에서 감사와 관련된 여러 가지 이론과 실천 방법들을 소개하면서 감사하는 태도가 심리 문제를 긍정적으로 극복하게 하는 힘이 된다고 주장하였다. 긍정심리학에서도 과거의 부정적인 정서를 긍정적 정서로 바꾸는 방법으로 감사와 용서, 망각이 있다고 한다(Seligman, 2004). 중요한 것은 이 감사는 연습을 통해 강화할 수 있다는 것이다. 즉 심리적 문제를 해결하는 치료방법으로 사용 될 수 있다. 그렇다면 이 감사하는 힘은 청소년이 당면한 학업소진이라는 심리적 문제를 해결하는 데 보호요인이 될 수 있는가를 검증해 볼 필요가 있다.

또한 Byrne(2006)은 [THE SECRET]이라는 책에서 원하는 것을 생각하면 그것이 이루어진다고 하며 희망을 강조한다. 긍정심리학에서는 미래에 대한 긍정정서로 신념, 신뢰, 자신감, 희망, 낙관주의를 꼽는다. 이 중에서 특히 희망은 시련이 닥쳤을 때 포기하지 않고 버틸 수 있는 힘이 되고, 업무 능력을 향상시키며, 새로운 일에 대한 도전 정신을 갖게 할 뿐만 아니

라 신체적 건강을 유지하는 데 도움이 된다(Seligman, 2004). 희망도 만들어질 수 있는 것으로서 이도 심리문제 치료에 보호요인으로 사용될 수 있을 것이다.

Osteen(2004)은 [긍정의 힘]에서 모든 사건들에서 부정적인 생각을 긍정적인 생각으로 바꾸는 순간, 인생이 바뀌고 달라져서 행복한 삶을 살 수 있다고 주장한다. 심리학에서는 특히 인지치료 분야에서 강조하는 내용이다. 긍정심리학에서도 현재 상태를 만족하는 사람은 내적환경이 건강한 사람으로서 행복한 사람이고 이런 행복한 사람은 여러 어려운 문제를 잘 견디고 극복한다고 한다. 현재를 긍정적으로 느끼고 만족해 할 수 있는 것은 자신의 강점을 찾고 그 강점들을 강화하는 방식으로 이루어진다고 한다. 이 또한 계발할 수 있는 것으로써 심리치료에 사용할 수 있다는 장점이 있다.

긍정 심리학에서는 이와 같이 자기 계발서 같은 데서 주장하는 긍정적인 내용과 유사한 연구를 많이 하고 있다. 그 예로 Seligman(1995)은 열 살짜리 아이들에게 낙관적으로 사고하고 행동할 수 있는 방법을 가르치면 그들이 사춘기에 접어들었을 때 우울증에 걸릴 확률이 반으로 줄어든다는 것을 밝혔다('The Optimistic Child'- Seligman, 1995). 낙관적으로 사고하는 아이들이 가진 긍정정서는 부정정서의 생리적 효과를 원상태로 회복시키는 기능을 한다(Fredrickson & Levenson, 1998; Tugade & Fredrickson, 2004). 이와 같은 유명한 연구 이외에도 국내외에서 다양한 분야에서 광범위하게 연구가 이루어지고 있다.

그렇다면 과연 학업소진을 경험하고 있는 학생들에게 긍정정서들인 감사나 희망, 긍정의 힘은 이를 극복하는데 보호요인이 될 수 있는지 연구할 필요가 있다.

감사는 과거에 일어난 사건에 대한 자신의 해석으로, 과거에 대한 긍정정

서이고 희망은 아직 일어나지 않은 미래의 목표에 대한 긍정적 해석이다. 따라서 희망은 미래에 대한 긍정정서이다. 그리고 현재를 긍정적으로 생각하는 것은 현재의 긍정정서라 할 수 있다. 그래서 감사, 희망, 긍정의 힘은 모두 긍정정서들이다.

본 연구의 목적은 학업환경과 긍정정서가 학업소진에 미치는 영향을 파악하는 것이다. 이를 위해 먼저 학생들을 둘러싸고 있는 학업환경에는 어떤 것이 있으며, 여러 학업환경 변인들 중에서 스트레스와 부정적 정서가 학업소진에 어떠한 영향을 미치는가에 대해서 알아보고자 한다. 그리고 그 결과 발생한 학업소진에 대해 긍정정서는 학업소진을 완화시키거나 완충시키는 역할을 하는지를 검증해보는 것이다.

구체적으로 첫째, 학업환경 관련 변인으로 스트레스와 부정적 감정상태(NA)를 설정하여 학업소진과의 관계를 살펴본다. 둘째, 스트레스와 학업소진과의 관계에 있어서 긍정정서는 매개효과가 있는가를 알아보고 마지막으로 매개효과가 있다면 긍정정서가 학업소진에 어떠한 영향은 미치는지를 알아보려고 한다. 이는 학생들이 학업소진을 경험할 때, 스트레스와 부정적 감정상태(NA)는 위험요인으로 작용하는지, 긍정정서는 보호요인이 될 수 있는지를 검증하는 것과 같은 것이다.

2. 연구문제

본 연구의 목적은 학업환경과 긍정정서가 학업소진에 미치는 영향을 파악하는 것이다. 이를 구체적으로 측정하기 위해 다음과 같은 변수들을 선택하였다. 학업환경 관련 변인으로는 생활스트레스와 부정적 감정상태(NA)를 선택하였다. 긍정정서 관련변인으로는 과거에 대한 긍정정서를 측정할 수 있는 감사를 변인으로 선택하였고, 미래에 대한 긍정정서를 알아보기 위해 희망이라는 변수를 선택하였다. 그리고 현재상태의 긍정정서를 측정하기 위해 긍정적 감정상태(PA)를 변수로 활용하였다.

다음은 구체적으로 설정한 연구문제다.

- 1) 학업환경에서 스트레스와 부정적 감정상태(NA)는 학업소진과 어떠한 관계가 있는가?
- 2) 스트레스와 학업소진 간의 관계에 있어서, 긍정정서 관련 변인인 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)는 매개효과가 있는가?
- 3) 학업환경에서 긍정정서 관련변인인 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)는 학업소진에 어떠한 영향을 미치는가?

3. 용어의 정의

긍정정서와 학업소진 간의 관계를 살펴보기 위한 긍정정서 관련변인은 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)이다. 이는 학업소진에 대한 보호요인이다. 그리고 학업환경과 관련변인은 스트레스와 부정적 감정상태(NA)이다. 이는 학업소진의 위험요인으로 분류할 수 있다.

가. 감사(Gratitude)

본 연구에서 감사는 긍정심리학에서 말하는 감사이다. 자신에게 베풀어진 다른 사람의 수고와 배려를 인식하고 고마움을 느끼는 능력을 말한다. 그래서 과거와 관련된 사건에 대해 얼마나 긍정적으로 해석하는가를 측정하는 것이다. 본 연구에서는 McCulloch, Michael와 Emmons, Robert가 개발한 감사지수척도(GQ-6)를 사용하여 획득한 점수를 의미한다.

나. 희망(Hope)

희망은 목표 지향적 에너지인 주도적 사고와 목표 성취를 위한 계획적인 경로사고의 성공적인 상호작용에 기초한 긍정적 동기부여 상태를 말한다. 그래서 하위요인으로 주도사고와 경로사고가 있으며, 이는 아직 일어나지 않은 사건 즉 미래에 대해 얼마나 긍정적으로 생각하는가를 측정하는 것이다. 본 연구에서 김택호(2004)의 척도를 사용하여 얻은 점수를 의미한다.

다. 긍정적 감정상태(Positive Affectivity), 부정적 감정상태(Negative Affectivity)

본 연구에서 사용된 긍정적 감정상태(PA)와 부정적 감정상태(NA)는 일시적인 감정을 측정하는데 가장 정평이 있는 검사지인 긍정적 감정상태 및 부정적 감정상태(PANAS)척도를 사용하여 측정한 것을 말한다. 설문에서 바로 현재 상태에서 느끼는 감정 상태를 측정하기 때문에 긍정적 감정상태(PA)는 현재의 긍정정서이며, 부정적 감정상태(NA)는 현재의 부정정서를 말한다.

마. 스트레스(Stress)

스트레스는 사건 상황에 대한 개인의 인지적 평가를 통해 자신의 자원으로 대처하기 어렵다고 느끼는 것이다(Lazarus et al., 1984). 본 연구에서는 백미숙(2011)이 개발한 생활스트레스 척도를 사용하여 얻은 점수를 의미한다.

바. 학업소진(Academic Burnout)

학업소진은 소진에서 나온 말로서 일반적 소진은 직무와 관련된 상황에서 스트레스로 인한 만성적인 부적응 상태를 일컫는다. 따라서 학업소진은 학업과 관련된 상황에서 스트레스로 인한 만성적인 부적응 상태를 말한다. 본 연구에서는 Schaufeli와 그의 동료들(2002)이 개발한 학업소진척도(Maslach Burnout Inventory-Student Survey; MBI-SS)를 한국의 청소년

에게 맞게 Lee와 그의 동료들(in press)이 번안한 척도를 사용하여 얻은 점수를 의미한다.

사. 위험요인

일반적으로 위험요인이란 부적응적인 발달 산물과 관계되는 개인 또는 환경적인 특성들로 장애에 대한 유전적 소인, 다루기 힘든 기질과 같은 개별적인 특성, 스트레스 등이 포함된다(차순호, 2003). 본 연구에서는 생활스트레스와 부정적 감정상태(NA)를 위험요인으로 설정하였다.

아. 보호요인

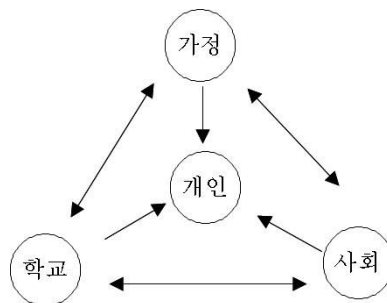
보호요인은 위험요인과는 달리 탄력성의 개념에서 뿌리를 두어 위험요인에 대한 개개인의 반응차이에 의미를 둔 개념으로 심각한 위기에도 적응적인 기능을 유지하는 현상을 말한다(차순호, 2003, 재인용). 본 연구에서는 긍정정서 관련 변인으로 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)를 보호요인으로 설정하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 학업 환경

인간이 성인으로 변해가는 과정을 발달이라 한다. 발달에는 성장과 학습이 있다. 성장에 의한 발달은 신체적, 생리적 구조와 기능이 변하여 복잡해지는 것을 말하며, 학습에 의한 발달은 외부 조건 즉 환경에 의한 변화를 말한다. Bloom(1964)은 환경이란 “개인에게 부딪치는 조건, 힘 및 외적 자극”이라고 하여 외적 조건의 전체를 환경이라는 개념 속에 포함시키고 있다. 또한 정범모와 이성진(1985)은 “환경이란 개인에게 긍정적 또는 부정적인 영향을 미치는 외적 조건 및 자극의 개적(個的) 또는 종합적인 구조와 작용을 의미한다.”고 하였다. 따라서 학업 환경은 학생과 상호작용하는 물리적 및 심리적 모든 조건이라 할 수 있다.

정범모와 이성진(1985)은 환경을 기관별로 분류하였는데 가장 편리하고 교육적인 의의를 부여하기 용이한 방법이기 때문에 가장 널리 사용된다. 환경의 기관별 분류는 가정, 학교, 사회라는 세 기관이 개인에게 영향을 미치고 또 세 기관 자체도 서로 상호작용한다는 것을 나타낸다.



[그림1] 가정·학교·사회 환경의 관계

여기서 학교 환경이란 학생이 학교생활을 하는 동안 학생에게 직·간접적으로 상호작용하는 모든 조건이라 할 수 있다. 사회 환경은 대중매체, 종교기관, 사회단체, 친구관계 등을 말하며, 가정환경은 가정 자체를 말한다.

그렇다면 현재 학생들이 생활하는 인문계 고등학생들의 학업환경의 특징은 어떠한가? 백미숙(2011)은 인문계 고등학교 학업환경의 특징을 학업요구 분위기, 입시위주의 파행적인 교과과정 운영, 학교상담 및 진로교육의 부실이라고 하였다. 또한 이러한 학업환경은 보다 높은 수준의 학업성취의 강요, 사교육의 참여확대, 여가시간의 감소, 생활스트레스의 증가를 가져왔다고 한다.

본 연구에서는 이러한 인문계 고등학교의 학업환경으로 인해 학생들이 느끼는 생활스트레스를 측정하고자 하였다. 생활스트레스의 측정 영역은 부모영역, 가정환경영역, 친구영역, 학업영역, 교사 및 학교생활 영역, 성격영역, 진로영역으로 나누어져 있다. 이를 위 기관별 분류로 만든다면 학교영역에는 학업영역과 교사 및 학교생활영역을 포함시키고, 사회영역에는 친구영역을, 가정영역에는 부모영역과 가정환경을 포함할 수 있을 것이다. 또한 개인 내적 영역으로 성격영역과 진로영역을 분류할 수 있다. 학업환경 관련 변인으로 설정한 생활스트레스는 학업소진과 정적상관관계가 있으며 학업소진에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(백미숙, 2011). 그리고 스트레스 상황을 어떻게 해석하고 느끼는가를 측정해보기 위해 부정적 감정상태(NA)척도를 사용하여 학생들의 현재 상황에 대한 감정 상태를 측정해보았다. 일반적으로 부정적 정서는 면역계의 산출물을 억제하여 면역력을 약화시키는 것으로 보인다(Koenig & Cohen, 2002).

학업환경과 관련된 선행연구 결과들은 다음과 같다. 한국청소년 정책연구원(2010)에서는 상위학년으로 갈수록 입시에만 도움이 되는 공부, 실용성이 부족한 공부라는 부정적 인식을 하는 경향이 증가하고 있다는 연구결과를

발표하였다. 김준호(2002)는 교사와 학생은 상담의 필요성에 대해 인식하지만 대부분의 학생은 학교의 상담실이 잘 활용되지 않는다고 생각한다고 하였다. 국가청소년위원회(2006)에서는 청소년은 성취수준 향상의 부담, 학습량 증가, 지속적인 학습 몰두 분위기, 여가시간의 통제, 교과내용 수용의 어려움, 학습목적에 대한 모호성 등으로 스트레스를 경험한다고 하였다.

2. 학업소진(Academic Burnout)

가. 소진

Freudenberger(1974)에 의해 직업적 관계에서의 피로 또는 좌절의 상태로써 소진이 소개되었다. 이후 Schaufeli와 Greenglass(2001)은 소진을 정서적으로 요구되는 일(work) 상황에서 장기간의 관여로 인해 발생하는 육체적·정서적·정신적 탈진의 상태로 정의했다. 소진은 여러 학자의 견해로 볼 때 스트레스 자극으로서 효과적인 대처전략이 발휘되지 못해 야기되는 점진적·만성적인 부적응 상태로 볼 수 있다(백미숙, 2011).

Maslach와 Jackson(1981)은 소진이 정서적 탈진(emotional exhaustion), 비인간화(depersionalization), 개인적 성취감 감소(reduced personal accomplishment)의 세 가지 요소로 이루어진다고 보았다. 정서적 탈진은 개인적인 스트레스 차원으로 간주되고, 자신의 일에 지쳐 있다는 느낌을 갖는다. 이로 인해 싫증, 에너지의 상실, 피로를 느끼거나 느낌, 관심, 확신, 흥미, 기백이 상실되는 등의 것들이 나타난다. 비인간화는 일에 대한 이상이 감소하고 다른 사람들에 대한 반응이 부정적이고 부적절한 태도, 이상주의의 상실, 신경과민이 되는 것을 말한다. 개인적 성취감의 결여는 유능감, 성취감과 관련된 것으로 사람들이 그들의 일에서 더 이상 의미 있는

기여를 하지 못한다고 느끼고 원하는 것을 더 이상 성취할 수 없다고 생각하면서 그들 자신을 부정하는 것과 관련 있다. 이로 인해 낮은 사기, 이탈, 생산성의 감소, 무능력한 대응 등의 느낌이 나타난다(박현숙, 2008).

나. 학업소진

학업은 학습자의 심리적 관점에 따라 특정목표를 향한 중요한 활동이기 때문에 소진의 대상이 되고 학습자에게 소진이 존재한다고 본다(Breso et al., 2007). 학업소진의 구성 개념은 탈진, 냉담, 무능감이다(Breso et al., 2007; Schaufeli et al., 2007). 탈진은 신체적 피로감, 불안, 우울, 긴장, 일에 대한 에너지 저하, 지친느낌 등과 관련이 있다. 냉담은 학업에 대한 무관심, 초연한 태도와 관련이 있다. 무능감은 자기 평가 차원 및 대처전략과 관련이 있다. 결국 만성적인 학업 및 학업환경에 대한 부담감, 압박, 스트레스로 인해 탈진을 느끼고, 공부에 대해 냉소적이며 학생으로서 무능감을 느낀다면 소진이 나타나는 것이다.

학업소진의 결과로는 학업에 대한 지친 느낌, 힘겨움, 무료함, 무망감을 느낀다. 학업에 대한 의욕저하로 수업시간에 멍하게 있거나 잠자기, 해야 할 과제 또는 준비물 등을 제대로 챙기지 않는다. 학업에 대한 냉담, 냉소적 태도를 갖고, 심리 정서적 측면에서 우울, 불안, 짜증, 분노 등의 부정적 정서, 낮은 안녕감이 나타난다. 행동적 측면에서는 학교 또는 교실에 들어설 때만 나타나는 신체적 증상(배 아픔, 두통, 편두통, 가슴 답답함)을 경험하기도 한다. 또한 결석, 자퇴, 가출, 약물, 인터넷 또는 휴대폰 중독이나 과다사용, 공격적 행동, 흡연, 음주 등의 비행이나 문제행동이 나타난다. 관계적 측면에서는 교사나 교우에게 부정적 비판, 냉담, 냉소, 철회 등의 태도를 갖는다. 학교에 대해서는 교육환경, 규칙, 규율에 대한 비판, 교육체

계의 불신 등으로 학교를 거부하기도 한다(백미숙, 2011).

최근 학업소진에 관한 국내의 선행연구들의 결과는 다음과 같다. 청소년의 학업 소진 척도 개발 및 타당화 연구(이영복, 2009)가 되었으며, 과중한 학업 요구와 학업 소진과의 관계에서 통제감은 억제효과를 보인다(김민애, 2010). 5요인 성격 특성과 학업소진간의 관계에서 성격요인이 학업소진과 관련이 있는 것으로 나타났다(박일경, 2010). 부모의 양육태도와 부모 소진 및 초등학생 학업소진과의 관계에서 부모의 양육태도는 부모소진과 관계가 있고 부모소진은 학생의 학업소진과 관계가 있다(한은아, 2010). 인문계 고등학생의 학업소진에 대한 학업환경과 대처의 영향에서 인문계 고등학생이 특성화 고등학생보다 학업소진을 더 느끼며, 진로영역과 가정환경영역, 부모영역, 교사 및 학교생활영역이 학업소진을 촉진하는 것으로 나타났고, 교사지지, 정서지능, 종교지지는 학업소진에 대해 대처자원으로 학업소진에 영향을 미친다는 결과가 나왔다(백미숙, 2011).

학업소진의 각 하위요소 즉 탈진, 냉담, 무능감에 대한 최근 선행 연구 자료는 백미숙(2011)의 논문에 잘 정리되어 있다. 그 내용은 다음과 같다. 학업소진의 첫 번째 하위 요소인 탈진은 학업스트레스(박혜정, 2009; 최승혜, 2009), 무력감(김금식, 2004; 김철, 2007), 문제행동(반의숙, 2009; 오영진, 2010), 심리적 안녕감(이영주, 2007), 정신건강(민동일, 2007; 이한나, 2004; 조민영, 2004), 시험불안(김현희, 2009; 안현주, 2005; 차영남, 2005)과 관련이 있다. 둘째, 하위요소인 냉담은 낮은 학습동기(전경진, 2007; 정인향, 2005), 성취목표(김은숙, 2004; 유지훈, 2001), 성취압력(최신아, 2010), 자율성(박종명, 2010)과 관련이 있다. 세 번째 하위요소인 무능감은 학업자아개념(Saunders et al., 2004; 강민정, 2008; 박경희, 2000; 임형신, 2008), 학업적 자아효능감(김은주, 2010; 권기욱, 2009; 정규태, 2009; 최신아, 2010), 자아탄력성(이주원, 2008)과 관련이 있다(백미숙, 2011, 재인용).

3. 학업소진의 위험요인

일반적으로 위험요인이란 부적응적인 발달 산물과 관계되는 개인 또는 환경적인 특성들로 장애에 대한 유전적 소인, 다루기 힘든 기질과 같은 개별적인 특성, 스트레스 등이 포함된다(차순호, 2003). 본 연구에서는 스트레스와 부정적 감정상태(NA)를 위험요인으로 설정하였다.

가. 스트레스(Stress)

스트레스는 Selye(1984)가 의학과 생리학 분야에서 처음 사용하였다. 스트레스는 정신 병리를 촉발시키는 환경적 조건을 의미하는 개념으로 개인의 신체적·심리적·정서적 적응에 영향을 미치는 요소이다(Davison, Neale, & Kring, 2005). 스트레스에 관한 이론들은 자극모델, 반응모델, 상호작용모델 등이 있는데, 자극모델이란 스트레스의 근원 파악에 초점을 둔 것이다. 외부 자극이 스트레스를 유발하는 자극요인이 된다. 외부 자극에는 외상적 사건, 생활사건 등이 있으며 이를 스트레스원이라 한다(Dobson, 1982). 반응모델은 특정 자극에 대한 개인의 신체적·인지적·정서적 반응을 의미한다(Selye, 1984). 상호작용모델은 자극모델과 반응모델을 스트레스 과정의 일부로 통합하는 관점으로 스트레스를 개인과 환경의 상호작용 결과로 본다(Lazarus & Folkman, 1984). 이 관점에서는 환경에서 일어나는 사건에 대해 개인이 재평가의 과정을 거쳐 위협적인 것으로 인식할 때 스트레스 요인이 된다. 결론적으로 스트레스는 개인과 그 개인을 둘러싸고 있는 체계간의 적합성 관계라고 볼 수 있다(Cassidy, 2002). 생활사건은 개인이 일상생활의 변화를 가져오고 재적응이나 행동적 적응을 요구하는 일련의 사건으로 스트레스원이 된다(Cassidy, 2002). 스트레스는 심리 정서적 측면에서

소진, 불안, 우울, 분노, 무력감, 좌절감, 죄책감, 흥분 등을 가져온다. 청소년과 스트레스 연구에서 스트레스에 영향을 미치는 주된 요인은 학업관련(김수주, 2002; 배진화, 2002; 변옥순, 2005; 조민영, 2004)과 문제행동 및 정서(차미영, 2010; 강인성, 2004; 권민주, 2008; 장정현, 2008; 조민영, 2004; 윤정란, 2006; 최덕희, 2008)로 나타났다.

나. 부정적 감정상태(Negative Affectivity)

부정적 감정상태란 현재의 감정 상태를 측정하는 긍정적 감정상태 및 부정적 감정상태 척도(PANAS)에서 측정한 현재상태의 부정정서를 말한다. 부정정서란 분노, 두려움, 슬픔, 죄책감, 혐오와 같은 정서를 말한다. 부정정서는 긍정정서의 반대개념이다. Fredrickson(2002)은 두려움과 분노와 같은 부정적인 정서는 진화나 생존과 관련이 있다고 하였다. 부정정서의 목적은 특정한 행동경향성과 관련 있다. 이는 두려움과 같은 특정한 부정정서가 특정한 부류의 행동을 하는 경향과 관련 있음을 의미한다. 즉, 두려움은 도피에 대한 욕구와 관련 있고, 분노는 공격하거나 싸우려는 욕구와 관련이 있다. 부정적 정서는 상황에 대처하는 우리들의 사고-행동 레퍼토리를 축소시키는 경향이 있다. 화가 나거나 두려우면, 자기 초점적이 되고 자신이 경험하는 정서에서 헤어날 수 없게 된다. 이는 터널비전과 같은 결과를 낳아 가능한 대안에 대한 고려를 지나치게 제한한다. 화가 나거나 두려우면 자유롭고 창의적으로 생각하기 어렵다. 두려움과 같은 부정정서는 심혈관 활동을 증가시킨다. 싸움 혹은 도주 반응에는 가능한 골격근의 움직임이 필요하기 때문에 증가된 심혈관 활동은 골격근에 보다 많은 혈액을 공급하도록 한다. 우울은 부정정서와 염세주의적인 사고를 증가시키는 방향으로 악순환을 낳는다. 부정적인 정동은 보다 심한 염세주의를 낳고, 보

다 심한 염세주의는 부정적인 정동을 심화시킨다(Baumgarder, Marie & Crothers, 2009).

4. 학업소진의 보호요인

본 연구의 이론적 배경은 긍정심리학이다. 과거의 심리학이 치료의 심리학이었다면 긍정심리학은 예방심리학이라 할 수 있다. 긍정심리학은 인간의 부정적인 면에 지나치게 초점을 두고 치료에 집중했던 이전과는 달리 인간의 강점을 발견하고 발전시키는 작업을 통해 개인의 잠재력을 극대화하여 심리적 문제를 예방하고자 한다(Seligman, 2002).

긍정정서는 부정정서의 해독제 기능을 하는 것으로 밝혀지고 있다. 긍정정서는 부정정서의 생리적 효과를 원상태로 회복시키는 기능을 한다(Fredrickson & Levenson, 1998; Tugade & Fredrickson, 2004). Fredrickson(2004)은 자신의 실험결과를 통해서 긍정정서가 부정정서의 유해한 영향에 대해서 해독제 역할을 한다는 원상복구가설(undoing hypothesis)을 제시하였다. 긍정정서는 부정정서나 스트레스의 신체적·심리적 후유증으로부터 안정된 평형상태로의 회복을 돕는다는 것이다(권석만, 2010, 재인용).

그래서 긍정정서는 긍정심리학에서 중요한 부분이다. 긍정적 정서에는 크게 세 가지가 있다. 즉 과거에 대한 긍정정서, 미래에 대한 긍정정서, 현재에 대한 긍정적 정서가 있다. 이 세 가지 과거·미래·현재의 긍정정서를 내적 환경이라 한다. 이 내적 환경은 만들 수 있으며 잘 만들수록 행복도를 높일 수 있다고 한다. 즉 내적 환경이 잘 만들어진 사람은 행복한 사람이라 할 수 있다. 행복한 사람은 건강한 사람으로 동일한 심리적 문제에 부딪혀도 부정적인 사람보다 잘 극복할 것으로 보는 것이다. 이는 심리적 문

제의 보호요인으로 작용할 수 있다는 것이다.

긍정정서는 우리들의 사고-행동 경향성을 확장시키며, 부정적 정서를 상쇄시키고, 탄력성을 고양시킨다(Baumgardner & Crothers, 2009). 긍정정서는 과거에 대한 것일 수도 있고 현재나 미래에 대한 것일 수도 있다. 과거에 대한 긍정적 정서에는 만족, 안도감, 성취감, 자부심, 평정이 포함된다. 미래에 대한 긍정적 정서에는 낙관주의, 희망, 신념, 신뢰가 포함되며, 현재에 대한 긍정적 정서로는 기쁨, 황홀경, 평온함, 열의, 정열, 즐거움, 몰입이 있다(Seligman, 2004). 과거의 부정적 정서를 긍정적 정서로 바꾸는 방법에는 감사와 용서, 망각이 있다. 미래에 대한 긍정적 정서로는 신념, 신뢰, 자신감, 희망, 낙관주의를 꼽을 수 있으며, 이중 낙관주의와 희망은 누구나 쉽게 수긍할 수 있는데다 이미 수많은 연구를 통해 검증되었다. 이와 관련된 선행연구 자료는 최윤희(2007)의 논문에 부록으로 자세히 정리되어 있다. 현재에 대한 긍정적 정서는 쾌락과 만족으로 나뉜다. 쾌락은 순간적이며 앞서 경험한 정서에 따라 규정된다. 사고 작용을 마비시키는 습관을 극복하고 현실을 느긋하게 음미하며 관심을 기울일 때 이 쾌락을 승화시킬 수 있다. 만족은 자기 자신의 강점과 미덕을 발휘할 때 얻어진다(Seligman, 2004).

본 연구에서는 과거에 대한 긍정정서를 측정하기 위한 관련 변인으로서 감사를 선택하였다. 감사는 측정이 가능하며, 감사하는 태도는 평소에도 많은 관심의 대상이 되고 있기 때문이다. 미래에 대한 긍정정서에 대해서는 희망을 선택하였다. 희망은 연구가 많이 이루어져 있으며 구체적으로 희망 증진 프로그램을 개발하고 적용하여 효과가 검증되기도 하였다(백영정, 2008). 따라서 활용도가 높을 것으로 보인다. 현재에 대한 긍정정서는 일시적인 감정을 측정하는 데 가장 정평이 있는 Watson, Clark, Tellegen이 공동으로 고안한 PANAS(Positive Affectivity and Negative Affectivity

Scale)척도를 사용하였다.

보호요인이란 위험요인과는 달리 탄력성의 개념에서 뿌리를 두어 위험요인에 대한 개개인의 반응차이에 의미를 둔 개념으로 심각한 위기에도 적응적인 기능을 유지하는 현상을 말한다(차순호, 2003, 재인용). 본 연구에서는 긍정정서 관련 변인으로 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)를 보호요인으로 설정하였다.

가. 감사(Gratitude)

먼저 과거의 부정적 정서를 긍정적 정서로 바꾸는 방법 중 하나인 감사는 자신에게 베풀어진 다른 사람의 수고와 배려를 인식하고 고마움을 느끼는 능력을 의미한다. 감사는 기쁨-호의적 상황에 대한 행복감과 칭찬-호의를 베푸는 사람의 행위를 칭찬할 만한 것으로, 평가의 혼합감정을 포함한다(Ortony, Clore, & Collins, 1978). 감사는 하나의 정서로서, 경이로움과 고마움을 느끼며 삶 자체를 감상하는 상태이다. 감사라는 말은 은혜를 뜻하는 라틴어 그라티아(gratia)에서 유래된 말이다.

Fitzgerald(1998)는 감사의 세 가지 요소로 첫째, 누군가에 대해 감사하는 따뜻한 감정, 둘째, 그 사람에 대한 우호적 감정, 셋째, 감사함과 우호감정을 행동으로 옮기는 성향을 제시하고 있다. 따라서 심리적 성향으로서의 감사는 여러 상황과 오랜 시간에 걸쳐 감사함을 지속적으로 인식하는 것을 의미한다. McCullough 등(2001)은 사람들이 감사함을 느끼게 되면 친사회적 행동을 실행하게 되고 도덕적 행동을 지속하며, 파괴적인 대인관계 행동을 억제한다고 주장한다. 또한 성숙한 적응은 자신에게 피해를 입힌 사람들에게 대한 원한과 적개심을 감사와 수용으로 대체할 수 있는 능력에 달려 있다(Vallant, 1993).

감사의 특질을 지닌 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해서 긍정정서, 삶의 만족, 활력, 낙관주의에서 더 높은 수준을 나타냈으며, 우울과 스트레스에서는 더 낮은 수준을 나타냈다(McCullough et al., 2002). 특히 감사는 부정정서를 줄이는 효과보다 긍정정서를 증진하는 효과가 더 큰 것으로 여겨진다. Emmons 와 Crumpler(2002)의 감사일기 쓰기 실험에서 매주 감사일기를 쓴 사람들은 불쾌하거나 중립적인 사건들을 기록한 사람들에 비해 더 규칙적으로 운동했고, 신체적 증상을 덜 보고했으며, 자신의 삶에 대해서 더 만족스러워했다. 또 미래에 대해 더 낙관적이었다. 청소년들에게 매일 감사 일기를 쓰도록 한 결과, 각성 수준, 열정, 결단력, 에너지 등의 긍정상태와 이타적인 행동이 증가했다(Emmons & McCullough, 2003).

감사는 훈련에 의해 증진 될 수 있는 것으로 여겨진다. Miller(1995)는 감사증진을 위한 4단계의 인지 행동적 훈련방법을 다음과 같이 제안했다. 첫째, 감사를 느끼지 못하게 하는 생각을 포착한다. 둘째, 감사를 유발하는 생각들을 고안한다. 셋째, 감사를 느끼지 못하게 하는 생각을 감사하는 생각으로 대체한다. 넷째, 감사하는 마음을 외적인 행동으로 옮긴다. 국내에서는 감사에 대한 연구가 아직 매우 부족하다.

나. 희망(Hope)

미래에 대한 긍정정서 중 희망은 누구나 쉽게 수긍할 요소인데다 이미 수많은 연구를 통해 검증된 만큼 논란의 여지가 없으며, 무엇보다 만들어질 수 있는 것으로 활용도가 높다. 희망은 시련이 닥쳤을 때 포기하지 않고 버틸 수 있는 힘이 되고, 업무 능력을 향상시키며, 새로운 일에 대한 도전 정신을 갖게 할 뿐 아니라 신체적 건강을 유지하는데도 도움이 된다(Seligman, 2004).

Erikson(1964)은 희망을 생존 초기의 특징인 어두운 추동과 격분에도 불구하고 강렬하게 바라는 것들이 달성될 수 있을 것이라는 영속적인 믿음이 라고 했다. 우리가 태어나면서부터 희망한다고 가정하면서, 희망이 건강한 인지발달의 한 요소라고 제안한 것이다. Stotland(1969)는 희망의 핵심이 목표가 조금이라도 달성되기를 기대하는 것이라고 하면서 목표도달, 목표의 중요성, 그리고 인지적, 정서적 행동과 관련된 목표에 대한 기대로 정의 했다. Gottschalk(1974)는 특정한 좋은 결과가 일어날 것이라고 믿는 낙관성의 양이라고 정의했다.

최근 Snyder를 비롯한 희망이론가들은 희망을 목표 지향적 에너지인 주도적 사고와 목표 성취를 위한 계획인 경로사고의 성공적인 상호작용에 기초한 긍정적 동기부여 상태로 간주한다(Snyder, Harris et al., 1991). 희망 이론은 인간의 행동이 목표 지향적이라는 것이다. 그 이론 안에서 희망은 원하는 목표를 달성하기 위해 다양한 경로를 찾아내고, 이러한 경로를 활용하고자 하는 동기를 생성할 수 있다고 목표 지향적으로 생각하는 것으로 정의된다(Snyder, 1994). 그래서 희망의 구성요소는 목표, 경로사고, 주도사고로 이루어졌다고 보았다. 이 주도사고와 경로사고는 서로 동의어는 아니지만, 상호 보완적이고, 부가적이며 정적인 상관이 있다(Snyder, Harris et al., 1991). 따라서 사람들은 목표를 생각할 때, 자신의 경로사고와 주도사고의 인지적 분석을 수행하는데, 즉 사람들은 어떤 곳에 도달하기 위해서 의지와 방법이 모두 필요하다는 것이다(Snyder, 1994).

희망이 높은 사람은 대인관계에 있어 긍정적인 시각을 가진다(Snyder, Cheavens, & Snympton, 1997). 희망이 높은 사람은 희망이 낮은 사람에 비해 다른 사람과 접촉하는 데 더 많은 시간을 투자한다(Snyder, Hoza et al., 1997). 스트레스 대처에 있어서도 희망이 높은 사람들은 스트레스를 처리할 수 있는 더 많은 방안을 만들어내고(Snyder, Harris et al., 1991), 스

트레스를 다룰 때 그 안에서 이로운 점을 찾으려는 경향이 있다(Affleck & Tennen, 1996; Tenne & Affleck, 1999).

국내 연구로 희망은 자기 효능감, 접근적 대처방식, 지각된 사회적 지지와 정적상관이 있고(김남희, 2006), 우울과는 부적상관이 있다(김명선, 2004). 희망은 청소년비행에 부적상관이 있으며(오혜진, 2006), 인터넷 게임중독 성향과도 부적 상관이 있다(홍혜영, 1995). 이 외에도 수많은 연구들이 있다. 관련된 선행연구 자료는 최윤희(2007)의 논문에 부록으로 자세히 정리되어 있다.

다. 긍정적 감정상태(Positive Affectivity)

긍정적 감정상태란 현재의 감정 상태를 측정하는 긍정적 감정상태 및 부정적 감정상태 척도(PANAS)로서 측정한 현재상태의 긍정정서를 말한다. 정서는 외부적 상황에 대한 반응으로 경험하게 되는 느낌을 말한다. 정서는 주로 외부적 상황에 의해 유발되지만 내부적 상태 즉 기억, 상상, 생각 등에 의해서도 유발된다. 모든 정서는 감정, 감각, 생각, 행동이라는 네 가지 요소로 구성되어 있다. 부정정서의 감정요소는 혐오감, 공포, 불쾌감, 증오심 같은 것들이다.

긍정 정서는 다양한 측면에서 구분될 수 있다. 유쾌한 정도에 따라 황홀감, 환희감, 고양감, 행복감, 만족감, 안락감, 편안감, 이완감, 안도감 등으로 연속선상에서 분류될 수 있다. 또한 유발하는 대상에 따라 다른 사람에 대해서는 애정감, 친밀감, 귀여움, 사랑스러움, 신뢰감, 존경감 등을 경험할 수 있으며, 자기 자신에 대해서는 자긍심, 자존감, 자신감, 수용감 등의 긍정정서를 경험할 수 있다. 또한 어떤 대상이나 활동에 대해서는 열광적 흥미, 즐거움, 재미감, 유쾌감, 심미감, 경외감 등을 경험할 수 있다.

현대 진화 심리학자들은 긍정정서가 환경에 대한 적응과정에 중요한 역할을 하며 종의 생존에 필요한 것이라고 주장한다(David Buss, 2000). 부정적 정서가 우리에게 위험을 알리고 반응범위를 좁혀서 위험 신호에 재빨리 대처하도록 하는 반면, 긍정 정서는 안전의 신호로서 주요한 기능은 대처 역량을 확장하고 증대시키는 것이다. 긍정 정서의 진화적 이득은 현재 상황에 대한 것이 아니라 미래 상황에 대한 것이다(Fredrickson(1998, 2000, 2001, 2004)). Fredrickson(2004)은 긍정정서의 확장 및 축적이론(broaden-and-build theory)을 제시하였다. 긍정정서는 적응적 행동으로 이끄는 불특정적인 행동경향성(nonspecific action tendency)을 유발한다. 사람들은 긍정 정서를 느낄 때 다른 사람들과 더 많은 상호작용을 하게 되고, 새로운 경험을 찾아 나서며 창조적인 도전을 하거나 도움이 필요한 사람을 돕게 된다. 기분이 좋아지면 세상에 대해서 더 많은 호기심을 지니게 되며 더 개방적이고 이타적인 행동을 한다.

긍정정서는 새로운 적응적 사고-행동경향성(thought-action tendency)을 생성하는 인지적 활동을 촉진한다. 사람들은 긍정적인 경험을 하게 만든 특정한 사고 행동방식을 학습하고 기억에 저장하여 미래의 상황에 활용하게 된다. 어린아이의 경우 즐거움을 느끼며 시작한 놀이가 새로운 학습과 탐구활동으로 이어지게 된다. 즐거움 속에서 학습한 내용은 기억에 더 잘 저장되어 미래에 더 잘 활용될 수 있다. 긍정 정서를 경험하게 되면 우리의 일시적인 사고기능과 행동양식이 확장되며, 그 결과 얻어진 학습경험을 통해 미래의 상황에 효과적으로 대처할 수 있는 인지적 정서적 자원을 축적하게 된다. 일시적인 정서 상태를 통해 습득한 자원들은 그러한 정서상태가 끝난 이후에도 지속된다. 긍정 정서는 이후에 다른 상황에서 사용될 수 있는 개인적인 자원을 축적하고 증대시키는 효과를 지닌다. 따라서 이러한 자원 증대로 인해 개인의 상향적 발전과 성장이 일어나며 새로운 상

황에 대한 효과적인 대응으로 인해서 다시 긍정 정서를 경험하게 되는 선순환을 통해 적응을 돕게 된다. 결론적으로 긍정 정서는 우리의 인식을 확장시키고 대처자원을 축적시키는 기능을 지닌다.

반대로 부정정서는 일반적으로 사고와 행동의 선택범위를 축소시킨다. 긍정 정서는 부정정서의 해독제 기능을 하는 것으로 밝혀지고 있다. 긍정 정서는 부정정서의 생리적 효과를 원상태로 회복시키는 기능을 한다 (Fredrickson & Levenson, 1998; Tugade & Fredrickson, 2004). 이를 원상 복구 가설(undoing hypothesis)이라고 한다. 긍정정서는 부정정서나 스트레스의 신체적·심리적 후유증으로부터 안정된 평정상태로의 회복을 돕는다는 것이다.



Ⅲ. 연구방법 및 절차

1. 연구대상

본 연구에는 경남 창원 지역의 인문계 고등학교 1,2학년 학생 422명이 참여하였다. 총 422부가 분석에 사용되었으며 성별로 보면, 남학생은 221명(52.4 %)이었으며, 여학생은 201명(47.6%)으로 표집수의 차이에서 남녀 차이는 거의 없는 것으로 나타났다. 학년에 따른 분포를 살펴보면 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 참여자의 성별 및 학년 분포

	남	여	전체	명(%)
고1	36(8.5)	71(16.8)	107(25.4)	
고2	185 (43.8)	130(30.8)	315(74.6)	
전체	221 (52.4)	201(47.6)	422(100)	

2. 연구도구

가. 학업소진 척도

학업소진척도는 1996년 Schaufeli와 그의 동료들이 일반인의 소진을 측정하기 위해 개발한 MBI-GS(Maslach Burnout Inventory-General Survey)를 학생에 맞게 수정한 것으로 탈진(exhaustion), 냉담(cynicism) 그리고

효능감(efficacy) 세 개의 하위 요인으로 구성되었으며, 이후 독일, 스페인 등을 대상으로 타당화되었다(Schaufeli et al., 2002; Gan et al., 2007). Lee와 그의 동료들(in press)은 Schaufeli와 그의 동료들(2002)이 개발한 학업소진 척도(Maslach Burnout Inventory-Student Survey; MBI-SS)를 한국의 청소년에게 맞게 번안하였으며, 이 때 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 탈진 .90, 냉담 .86, 효능감 .84로 나타났다.

본 연구에서는 백일경(2010)의 논문에서 사용한 학업소진 척도를 사용하였다. 이 척도는 탈진 5문항, 냉담 4문항, 효능감 6문항 총 15문항으로 되어있다. 각 문항들은 5점 Likert 척도로 구성되었다. 그 중 효능감은 역문항으로 구성되어 역산하여 분석하였고 효능감을 무능감으로 바꾸었다. 효능감을 무능감으로 역산한 후 측정된 전체 학업소진 신뢰도 계수는 .81로 나타났다. 탈진은 .79, 냉담은 .78, 효능감은 .74로 나타났으며 학업소진 구성내용 및 문항번호는 <표 2>에 제시된 바와 같다.

<표2> 학업소진 척도의 구성내용 및 문항번호

척도	요인	문항수	문항번호
학업소진	탈진	5	1,2,3,4,5
	냉담	4	6,7,8,9
	무능감	6	10 * 11 * 12 * 13 * 14 * 15 *
	전체	15	

*은 역채점 문항임

나. 스트레스 척도

본 연구에서 사용한 스트레스 척도는 백미숙(2011)의 연구에서 사용된 생활스트레스 척도를 사용하였다. 이 척도는 한미현, 유안진(1995)이 개발한

일상적 생활스트레스 척도 중에서 부모영역 4문항, 가정환경 2문항, 친구영역 4문항, 학업영역 4문항, 교사 및 학교생활영역 3문항을 사용하였으며, 조정선(2004)이 사용한 내용 중에서 신체 및 성격영역 2문항, 진로영역 2문항을 추가하여 총 21문항으로 재구성되어 있다.

본 연구에서 사용한 전체 생활스트레스 척도는 각 문항이 4점 척도로 구성되어 있으며 생활스트레스 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .81로 나타났다. 구성내용 및 문항번호는 <표3>에 제시된 바와 같다. 부모영역은 부모의 관여, 간섭, 기대와 관련이 있다. 가정환경은 가족관계적 측면으로 가정 내 분위기와 관련이 있다. 친구영역은 친구관계에서의 심리적 반응과 관련이 있다. 학업영역은 학업수행, 학업량, 시험불안과 관련이 있다. 교사 및 학교생활 영역은 교사의 교수방법이나 태도, 과제와 관련이 있다. 신체 및 성격은 외모와 성격에 대한 자아상과 관련이 있다. 진로영역은 진학 및 진로 문제와 관련이 있다. 부모영역의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .84, 가정환경영역의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .71, 친구영역의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .72, 학업영역의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .79, 교사 및 학교생활 영역의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .58, 신체 및 성격영역의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .65, 진로영역의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .76으로 나타났다.

〈표3〉 생활스트레스 척도의 구성내용 및 문항번호

척도	요인	문항수	문항번호
생활스트레스	부모영역	4	1,2,3,4
	가정환경	2	5,6
	친구영역	4	7,8,9,10
	학업영역	4	11,12,13,14
	교사 및 학교생활영역	3	15,16,17
	성격영역	2	18,19
	진로영역	2	20,21
전체		21	

다. 감사지수 척도(GQ-6)

본 연구에서 사용한 감사지수척도(GQ-6)는 McCullough와 그의 동료들(2002)이 개발한 감사지수척도로서 김인자(2009)가 번안한 것을 사용하였다. 이 감사지수척도는 6개 문항으로 구성된 짧은 검사로서 단일요인을 지니고 있다. 항목 중 3과 6은 점수를 역산하여 사용한다. 이 감사척도의 문항 간 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .75이다. 구성내용 및 문항번호는 〈표4〉에 제시된 바와 같다.

〈표4〉 감사척도의 구성내용 및 문항번호

척도	요인	문항수	문항번호
감사척도(GQ-6)	감사	6	1,2,3*, 4, 5, 6*
	전체	6	

*은 역채점 문항임.

라. 희망 척도

희망척도는 개인의 안정된 특성을 중심으로 측정하는 특성희망척도와 개인의 현재 상태를 중심으로 희망을 측정하는 상태희망 척도로 구분된다. Snyder와 Harris 등 (1991)에 의해 개발된 특성희망 척도는 모두 12문항으로, 주도사고 4문항, 경로사고 4문항, 허구(filler)문항 4문항으로 구성된다. 이 척도는 8점 Likert 형식으로 측정되며 특성희망 값은 주도사고 전체점수와 경로사고 전체점수를 합한 것으로 허구문항은 채점에서 제외된다. 이후 Snyder 등(1996)에 의해 개발된 상태희망 척도는 모두 6문항으로 주도사고 3문항, 경로사고 3문항으로 구성되어 이루어져 있다. 희망을 측정하는 두 종류의 척도가 개발되었지만 두 척도를 합산하여 사용하고 있다(강이영, 2002; 김택호, 2004; 최동욱, 2005).

본 연구에서 사용한 희망 척도지는 김택호(2004)의 연구에서 사용된 것을 토대로 하였다. 척도는 총 18문항으로 구성되어 있고 중립요인은 채점에서 제외되며, 점수가 높을수록 희망이 높은 것을 의미한다.

본 연구에서 사용한 희망척도의 전체 신뢰도계수(Cronbach' α)는 .80으로 나타났고, 경로사고요인의 신뢰도 계수(Cronbach' α)는 .85, 주도사고요인의 신뢰도계수(Cronbach' α)는 .85로 나타났다. 희망척도의 구성내용 및 문항번호는 <표 5>에 제시된 바와 같다.

<표 5> 희망척도의 구성내용 및 문항번호

척도	요인	문항수	문항번호
희망	경로사고 요인	7	1,4,6,8,13,15,17
(특성희망+ 상태희망)	주도사고 요인	7	2,9,10,12,14,16,18
	전체	18	

마. 긍정적 감정상태 및 부정적 감정상태(PANAS) 척도

본 연구에서 사용한 긍정적 감정상태 및 부정적 감정상태(PANAS) 척도는 Watson, Clark, Tellegen(1988)이 공동으로 고안한 파나스 척도(PANAS(Positive Affectivity and Negative Affectivity Scale))로서 김인자(2009)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 일시적인 감정을 측정하는 가장 정평 있는 검사이다. 긍정적 감정상태 및 부정적 감정상태 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 긍정적 감정 상태(Positive Affect; PA) .85, 부정적 감정상태(Negative Affect; NA) .89 전체척도(PANAS) .87로 나타났다. 구성내용 및 문항번호는 <표6>에 제시된 바와 같다.

<표6> 긍정적 감정상태 및 부정적 감정상태 척도의 구성내용 및 문항번호

척도	요인	문항수	문항번호
긍정적·부정적 감정상태 (PANAS)	긍정적 감정상태(PA)	10	1,4,5,8,9,12,14,17,18,19
	부정적 감정상태(NA)	10	2,3,6,7,10,11,13,15,16,20
	전체	20	

3.연구절차

본 연구는 2010년 12월부터 2011년 1월까지 약 4주간에 걸쳐 실시되었다. 학업소진, 희망, 정적 및 부적 감정 상태(PANAS), 감사, 생활스트레스 척도 순으로 질문지를 구성하였으며, 창원 시내 인문계 고등학교(교과 교사들에 의해 실시) 2개 교에 배부되었다. 총 464부가 배부되었으며 그 중 응답 누락이나 무성의하게 응답한 질문지를 제외한 총 422부의 질문지를 자료로 활용하였다. 질문지 작성에 소요된 시간은 약 20분 정도였다.

4.분석방법

본 연구 자료의 분석은 학업소진, 희망, PANAS, 감사, 생활스트레스 간의 관계를 알아보기 위해 기초 통계로서 단순상관분석을 하여 상관계수 r 를 산출하였다. 또한 학업관련 변인으로 설정한 생활스트레스와 부정적 감정상태(NA)와 학업소진과의 관계를 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 그리고 스트레스와 학업소진간의 관계에 있어 긍정정서는 매개효과가 있는지를 알아보기 위해 매개효과 분석을 실시하였다. 마지막으로 학업소진에 긍정정서가 어떠한 영향을 미치는지를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 통계분석을 위해 SPSS Windows 10.1 프로그램을 사용하였다.

IV. 연구결과

1. 변인들 간 상관관계

기초통계로서 먼저 각 변인들 간 상관관계를 단순상관 분석하였다.

〈표7〉 변인들 간 상관관계

	부정적 감정상태	생활스트레스							학업소진	감사	희망	긍정적 감정 상태
		진로	성격	교사/학 교	학업	친구	부모	가정				
부정적 감정상태	1											
진로	.183**	1										
성격	.234**	.461**	1									
교사/학 교	.254**	.302**	.364**	1								
학업	.186**	.500**	.288**	.303**	1							
친구	.248**	.139**	.327**	.369**	.451**	1						
부모	.124*	.234**	.132**	.308**	.301**	.169**	1					
가정	.195**	.095	.213**	.264**	.086	.392**	.281**	1				
학업소진	.307**	.308**	.244**	.223**	.112*	.166**	.213**	.265**	1			
감사	-.103*	-.139**	-.083	-.036	.015	-.148**	-.012	-.230**	-.344**	1		
희망	-.024	-.353**	-.309**	-.082	-.086	-.104*	-.081	-.106*	-.361**	.425**	1	
긍정적 감정상태	.196**	-.249**	-.250**	-.091	-.072	-.114*	-.073	-.100*	-.271**	.289**	.472**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

<표7>에서 보면 학업소진은 학생들의 학업환경에서 발생하는 부정적 감정상태(NA) 및 스트레스와 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 학업소진과 상관이 있는 부분으로 부정적 감정상태($r=.307$), 생활스트레스에서 진로영역($r=.308$), 성격영역($r=.244$), 교사/학교영역($r=.223$), 학업영역($r=.112$), 친구영역($r=.166$), 부모영역($r=.213$), 가정영역($r=.265$)으로 나타났다.

보호요인으로 설정한 긍정정서 관련변인인 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)은 학업소진과 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 감사($r=-.344$), 희망($r=-.361$), 긍정적 감정상태($r=-.271$)로 나타났다.

즉 학업소진에 위협요인으로 설정한 부정적 감정상태(NA)와 스트레스는 학업소진과 정적 상관관계로 나타났으며, 보호요인으로 설정한 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)는 부적 상관관계를 나타냈다.

그 외 감사는 부정적 감정상태(NA)($r=-.103$), 스트레스에서 진로영역($r=-.139$), 친구영역($r=-.148$), 가정영역($r=-.230$)과 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 희망은 스트레스에서 진로영역($r=-.353$), 성격영역($r=-.309$), 친구영역($r=-.104$), 가정영역($r=-.106$)으로 부적 상관관계가 있으며 감사($r=.425$)와는 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 긍정적 감정상태(PA)는 스트레스에서 진로영역($r=-.249$), 성격영역($r=-.250$), 친구영역($r=-.114$), 가정영역($r=-.100$)으로 부적 상관관계가 있으며, 부정적 감정상태(NA)($r=.196$), 감사($r=.289$), 희망($r=.472$)과는 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

2. 학업환경에서 스트레스와 부정적 감정 상태(NA)는 학업소진에 어떠한 영향을 미치는가?

변인들의 상관관계 분석은 단순한 상관관계만을 제시하기 때문에 인과관계를 파악하기 어렵다. 따라서 인과적 영향력을 파악하기 위해 독립변인과 학업소진 간에 다중회귀분석을 실시하였다.

<표8> 학업소진 관련 변인의 다중회귀 분석

독립변인		B	표준 오차	β	t	p
부정적 감정상태 생활 스트 레스	부정적 감정상태	.162	.034	.221	4.762***	.000
	진로영역	.152	.032	.259	4.724***	.000
	성격영역	3.247E-02	.032	.053	1.003	.316
	교사/학교	2.878E-02	.037	.040	.778	.437
	학업영역	-8.6E-02	.035	-.129	-2.466*	.014
	친구영역	-1.4E-02	.036	-.020	-.390	.696
	부모영역	6.561E-02	.031	.102	2.100*	.036
	가정영역	9.847E-02	.029	.165	3.355**	.001
종속변수 : 학업소진						
R		R^2	$Adj.R^2$	F		
.466		.217	.202	14.342***		

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

<표8>에서 보면 독립변수들은 F값 14.342($p < .001$)로 나타나 회귀방정식은 통계적으로 유의하기 때문에 독립변수가 종속변수를 잘 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀식에 대해 $R^2 = .217$ 로 독립변수들이 종속변수인 학업소진의 21.7%를 설명하는 것으로 나타났다.

영향력의 크기는 진로영역($\beta = .259$, $p < .001$), 부정적 감정상태(NA)(β

=.221, $p<.001$), 가정환경($\beta=.165$, $p<.01$), 학업영역($\beta=-.129$, $p<.05$), 부모영역($\beta=.102$, $p<.05$) 순으로 나타났다.

부정적 감정상태(NA)는 학업소진에 대해 정적으로 영향을 주는 것으로 나타났다.

생활스트레스의 진로영역, 가정환경, 부모영역은 학업소진에 대해 정적으로 영향을 주는 것으로 나타났으며, 학업영역은 부적적으로 영향을 주는 것으로 나타났다.



3. 스트레스와 학업소진 간의 관계에서 긍정정서 관련변인인 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)는 매개효과가 있는가?

스트레스가 학업소진에 영향을 미치는 과정에서 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)의 매개효과를 알아보기 위해 매개효과분석을 실시하였다.

어떤 변인이 매개변인이 되기 위해서는 다음과 같은 4가지 단계를 만족시켜야 한다. 제 1단계 : 독립변수가 매개변수에 미치는 유의한 영향관계, 제 2단계 : 독립변수가 종속변수에 미치는 유의한 영향관계, 제 3단계: 독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 유의한 영향관계, 제 4단계 : 제 2단계 회귀분석 결과 도출된 독립변수의 회귀계수 값은 제 3단계에서 도출된 회귀계수 값보다 커야 한다. 위 4단계를 만족하면 매개변수의 매개효과가 있음을 판정할 수 있다(Baron & Kenny, (1986)과 Van Dyne, Granhan, & Dienesch(1994)).

가. 감사의 매개효과 분석

<표9> 감사의 매개효과를 검증하기 위한 회귀분석

종속변인	단계	독립변인	β	R^2	$Adj.R^2$	t	F
감사 (매개변인)	1	스트레스	-.126	.016	.013	-2.597**	6.745**
	2	스트레스	.334	.112	.110	7.274***	52.91***
학업소진	3	스트레스	.295	.204	.200	6.697***	53.46***
		감사 (매개변인)	-.307			-6.973***	

** $p < .01$, *** $p < .001$

<표9>에서와 같이 첫째, 1단계 독립변수가 매개변수에 미치는 유의한 영향관계를 확인할 수 있다. 즉 스트레스가 감사에 미치는 영향은 $F=6.745(p<.01)$, $t=-2.597(p<.01)$ 회귀계수(β)=-.126으로 유의하다. 둘째, 2단계로 독립변수가 종속변수에 미치는 유의한 영향관계도 확인할 수 있다. 스트레스가 학업소진에 미치는 영향은 $F=52.91(p<.001)$, $t=7.274(p<.001)$, 회귀계수(β)=.334로 유의하다. 셋째, 독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 유의한 영향관계를 확인할 수 있다. 스트레스와 감사가 학업소진에 미치는 영향은 $F=53.46(p<.001)$ 로 모형은 유의하고 영향력은 스트레스의 $t=6.697(p<.001)$, 회귀계수(β)=.295이며 감사는 $t=-6.973(p<.001)$, 회귀계수(β)=-.307로 유의하다. 마지막 단계로 제 2단계 회귀분석 결과 도출된 독립변수의 회귀계수 값은 제 3단계에서 도출된 회귀계수 값보다 커야 한다는 조건을 만족함을 알 수 있다. 즉 2단계 스트레스의 회귀계수(β)=.334은 3단계 감사를 함께 포함시켰을 때 스트레스의 회귀계수(β)=.297 보다 크다. 따라서 감사는 스트레스와 학업소진 간의 관계에 있어 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

나. 희망의 매개효과 분석

<표10> 희망의 매개효과를 검증하기 위한 회귀분석

종속변인	단계	독립변인	β	R^2	$Adj.R^2$	t	F
희망 (매개변인)	1	스트레스	-.299	.052	.050	-4.821***	23.237***
	2	스트레스	.334	.112	.110	7.274***	52.91***
학업소진	3	스트레스	.266	.197	.193	5.912***	51.41***
		희망 (매개변인)	-.300			-6.667***	

*** $p < .001$

<표10>에서와 같이 첫째, 1단계 독립변수가 매개변수에 미치는 유의한 영향관계를 확인할 수 있다. 즉 스트레스가 희망에 미치는 영향은 $F=23.237(p<.001)$, $t=-4.821(p<.001)$ 회귀계수(β)=-.299로 유의하다. 둘째, 2단계로 독립변수가 종속변수에 미치는 유의한 영향관계도 확인할 수 있다. 즉 스트레스가 학업소진에 미치는 영향은 $F=52.91(p<.001)$, $t=7.274(p<.001)$, 회귀계수(β)=.334로 유의하다. 셋째, 독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 유의한 영향관계를 확인할 수 있다. 즉 스트레스와 희망이 학업소진에 미치는 영향은 $F=51.41(p<.001)$ 로 모형은 유의하고 영향력은 스트레스의 $t=5.912(p<.001)$, 회귀계수(β)=.266이며 희망은 $t=-6.667(p<.001)$, 회귀계수(β)=-.300으로 유의하다. 마지막 단계로 제 2단계 회귀분석 결과 도출된 독립변수의 회귀계수 값은 제 3단계에 도출된 회귀계수 값보다 커야 한다는 조건을 만족함을 알 수 있다. 즉 2단계 스트레스의 회귀계수(β)=.334은 3단계 희망을 함께 포함시켰을 때 스트레스의 회귀계수(β)=.266 보다 크다. 결과적으로, 희망은 스트레스와 학업소진 간의 관계에 있어 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

다. 긍정적 감정상태(PA)의 매개효과 분석

<표11> 긍정적 감정상태 (PA)의 매개효과를 검증하기 위한 회귀분석

종속변인	단계	독립변인	β	R^2	$Adj.R^2$	t	F
긍정적 감 정 상태 (PA) (매개변인)	1	스트레스	-.198	.039	.037	-4.144***	17.176***
	2	스트레스	.334	.112	.110	7.274***	52.91***
학업소진	3	스트레스	.292	.155	.151	6.382***	38.53***
		PA (매개변인)	-.213			-4.643***	

*** $p < .001$

<표11>에서와 같이 첫째, 1단계 독립변수가 매개변수에 미치는 유의한 영향관계를 확인할 수 있다. 즉 스트레스가 긍정적 감정상태 (PA)에 미치는 영향은 유의한 모형 수준 $F=23.237(p<.001)$ 에서 $t=-4.821(p<.001)$, 회귀계수(β)=-.299로 유의하다. 둘째, 2단계로 독립변수가 종속변수에 미치는 유의한 영향관계도 확인할 수 있다. 즉 스트레스가 학업소진에 미치는 영향은 유의한 모형 수준인 $F=52.91(p<.001)$ 에서 $t=7.274(p<.001)$, 회귀계수(β)=.334로 유의하다. 셋째, 독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 유의한 영향관계를 확인할 수 있다. 즉 스트레스와 긍정적 감정상태 (PA)가 학업소진에 미치는 영향은 유의한 모형 수준인 $F=38.53(p<.001)$ 에서 영향력은 스트레스의 경우는 $t=5.912(p<.001)$, 회귀계수(β)=.292이고, 긍정적 감정상태는 $t=-4.643(p<.001)$, 회귀계수(β)=-.213으로 유의하다. 마지막 단계로 제 2단계 회귀분석 결과 도출된 독립변수의 회귀계수 값은 제 3단계에 도출된 회귀계수 값보다 커야 한다는 조건을 만족함을 알 수 있다. 즉 2단

계 스트레스의 회귀계수(β)=.334은 3단계 긍정적 감정상태 (PA)를 포함시켰을 때 스트레스의 회귀계수(β)=.292 보다 크다. 결과적으로, 긍정적 감정상태 (PA)는 스트레스와 학업소진 간의 관계에 있어 매개효과가 있는 것으로 나타났다.



4. 학업환경에서 긍정정서 관련 변인인 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)는 학업소진에 어떠한 영향을 미치는가?

긍정정서는 스트레스와 학업소진 사이에 부분 매개효과가 있다. 따라서 구체적으로 어느 영역에 어떤 효과가 있는지 알기위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

가. 감사의 효과

<표12> 학업소진 관련변인에서 감사의 효과

모형	독립변인	B	표준오차	β	t	p
1	부정적 감정상태	.161	.034	.220	4.736***	.000
	생활스트레스	.152	.032	.259	4.711***	.000
	성격영역	3.219E-02	.032	.052	.994	.321
	교사/학교생활	2.678E-02	.037	.037	.721	.471
	학업영역	-8.7E-02	.035	-.130	-2.481*	.014
	친구영역	-1.2E-02	.036	-.017	-.334	.738
	부모영역	6.519E-02	.031	.101	2.085*	.038
	가정영역	9.946E-02	.029	.167	3.383**	.001
2	부정적 감정상태	.151	.033	.206	4.606***	.000
	생활스트레스	.121	.031	.206	3.862***	.000
	성격영역	3.748E-02	.031	.061	1.206	.229
	교사/학교생활	3.885E-02	.036	.054	1.089	.277
	학업영역	-8.6E-02	.034	-.101	-1.997*	.046
	친구영역	-2.8E-02	.035	-.039	-.790	.430
	부모영역	7.518E-02	.030	.117	2.502*	.013
	가정영역	6.507E-02	.029	.107	2.261*	.024
	감사척도	감사	-.210	.035	-6.031***	.000
종속변수 : 학업소진						
모형	R	R^2	$Adj.R^2$	F		
1	.465	.217	.201	14.237***		
2	.529	.280	.265	17.784***		

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

<표12>는 종속변수는 학업소진, 독립변수는 부정적 감정상태(NA)와 생활스트레스의 하위변인으로 하는 모형 1에 긍정정서 관련변인 감사를 조절변수로 투입한 모형 2로 하여 전체입력(Enter) 방식에 의한 위계적 회귀분석결과이다.

모형 1의 경우 독립변수들은 F값 14.237($p < .001$)로 나타나 회귀방정식은 통계적으로 유의하기 때문에 독립변수가 종속변수를 잘 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀식에 대해 $R^2 = .217$ 로 독립변수들이 종속변수인 학업소진의 21.7%를 설명하는 것으로 나타났다.

모형 2의 경우 F값 17.784($p < .001$)로 나타나 또한 회귀방정식은 유의하였다. 회귀식에 대해 $R^2 = .280$ 으로 28.0%를 설명하는 것으로 나타나 모형 1에 비해 6.3% 증가한 것으로 나타났다.

모형 1의 영향력의 크기는 진로영역($\beta = .259$, $p < .001$), 부정적 감정상태(PA)($\beta = .220$, $P < .001$), 가정환경($\beta = .167$, $p < .01$), 학업영역($\beta = -.130$, $p < .05$), 부모영역($\beta = .101$, $p < .05$) 순으로 나타났다.

보호요인인 감사가 투입된 모형 2의 영향력 크기는 감사($\beta = -.265$, $p < .001$), 부정적 감정상태(NA)($\beta = .206$, $p < .001$), 진로영역($\beta = .206$, $p < .001$), 부모영역($\beta = .117$, $p < .05$), 가정영역($\beta = .107$, $p < .05$), 학업영역($\beta = -.101$, $p < .05$) 순으로 나타났다.

보호요인인 긍정정서 관련 중 감사는 학업소진에 부적으로 영향을 주는 것으로 나타났다.

나. 희망의 효과

<표13> 학업소진 관련변인에서 희망의 효과

모형		독립변인	B	표준오차	β	t	p
1	부정적 감정상태 생활 스트레스	부정적 감정상태	.162	.034	.221	4.762***	.000
		진로영역	.152	.032	.259	4.724***	.000
		성격영역	3.247E-02	.032	.053	1.003	.316
		교사/학교	2.878E-02	.037	.040	.778	.437
		학업영역	-8.6E-02	.035	-.129	-2.466*	.014
		친구영역	-1.4E-02	.036	-.020	-.390	.696
		부모영역	6.561E-02	.031	.102	2.100*	.036
		가정영역	9.847E-02	.029	.165	3.355**	.001
		2	부정적 감정상태 생활 스트레스	부정적 감정상태	.176	.033	.239
진로영역	9.624E-02			.032	.164	2.983**	.003
성격영역	-3.2E-03			.032	-.005	-.101	.919
교사/학교	4.348E-02			.036	.061	1.223	.222
학업영역	-6.3E-02			.034	-.094	-1.859	.064
친구영역	-1.9E-02			.035	-.027	-.552	.581
부모영역	6.133E-02			.030	.095	2.047*	.041
가정영역	8.908E-02			.028	.150	3.161**	.002
희망	희망			-.227	.037	-.281	-6.115***
종속변수 : 학업소진							
모형	R	R^2	$Adj.R^2$	F			
1	.466	.217	.202	14.342***			
2	.532	.283	.267	18.028***			

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

<표13>은 종속변수는 학업소진, 독립변수는 부정적 감정상태(NA)와 생활스트레스의 하위변인으로 하는 모형 1에 긍정정서 관련변인 희망을 조절변수로 투입한 모형 2로 하여 전체입력(Enter) 방식에 의한 위계적 회귀분석결과이다.

모형 1의 경우 독립변수들은 F값 14.342($p < .001$)로 나타나 회귀방정식은 통계적으로 유의하기 때문에 독립변수가 종속변수를 잘 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀식에 대해 $R^2 = .217$ 로 독립변수들이 종속변수인 학업소진의 21.7%를 설명하는 것으로 나타났다.

모형 2의 경우 F값 18.028($p < .001$)로 나타나 또한 회귀방정식은 유의하였다. 회귀식에 대해 $R^2 = .283$ 으로 28.3%를 설명하는 것으로 나타나 모형 1에 비해 6.6% 증가한 것으로 나타났다.

모형 1의 영향력의 크기는 진로영역($\beta = .259$, $p < .001$), 부정적 감정상태(PA)($\beta = .221$, $P < .001$), 가정환경($\beta = .165$, $p < .01$), 학업영역($\beta = -.129$, $p < .05$), 부모영역($\beta = .102$, $p < .05$) 순으로 나타났다.

보호요인인 희망이 투입된 모형 2의 영향력 크기는 희망($\beta = -.281$, $p < .001$), 부정적 감정상태(NA)($\beta = .239$, $p < .001$), 진로영역($\beta = .164$, $p < .001$), 가정영역($\beta = .150$, $p < .05$), 부모영역($\beta = .095$, $p < .05$) 순으로 나타났다.

보호요인인 긍정정서 관련 중 희망은 학업소진에 부적으로 영향을 주는 것으로 나타났다.

다. 긍정적 감정상태(PA)의 효과

<표14> 학업소진 관련변인에서 긍정적 감정상태(PA)의 효과

모형		독립변인	B	표준오차	β	t	p
1	부정적 감정상태 생활 스트레스	부정적 감정상태	.162	.034	.221	4.762***	.000
		진로영역	.152	.032	.259	4.724***	.000
		성격영역	3.247E-02	.032	.053	1.003	.316
		교사/학교	2.878E-02	.037	.040	.778	.437
		학업영역	-8.6E-02	.035	-.129	-2.466*	.014
		친구영역	-1.4E-02	.036	-.020	-.390	.696
		부모영역	6.561E-02	.031	.102	2.100*	.036
		가정영역	9.847E-02	.029	.165	3.355**	.001
2	부정적 감정상태 생활 스트레스	부정적 감정상태	.222	.034	.303	6.458***	.000
		진로영역	.117	.032	.199	3.690***	.000
		성격영역	4.724E-04	.032	.001	.015	.988
		교사/학교	2.946E-02	.036	.041	.827	.409
		학업영역	-7.5E-02	.034	-.112	-2.221*	.027
		친구영역	-2.8E-02	.035	-.040	-.812	.418
		부모영역	6.185E-02	.030	.096	2.056*	.040
		가정영역	8.779E-02	.028	.147	3.100**	.002
	긍정적 감정상태	긍정적 감정상태	-.217	.037	-.267	-5.788***	.000
종속변수 : 학업소진							
모형	R	R^2	$Adj.R^2$	F			
1	.466	.217	.202	14.342***			
2	.526	.276	.260	17.475***			

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

<표14>는 종속변수는 학업소진, 독립변수는 부정적 감정상태(NA)와 생활스트레스의 하위변인으로 하는 모형 1에 긍정정서 관련변인 긍정적 감정상태(PA)를 조절변수로 투입한 모형 2로 하여 전체입력(Enter) 방식에 의한 위계적 회귀분석결과이다.

모형 1의 경우 독립변수들은 F값 14.342($p < .001$)로 나타나 회귀방정식은 통계적으로 유의하기 때문에 독립변수가 종속변수를 잘 설명하고 있는 것으로 나타났다. 회귀식에 대해 $R^2 = .217$ 로 독립변수들이 종속변수인 학업소진의 21.7%를 설명하는 것으로 나타났다.

모형 2의 경우 F값 17.475($p < .001$)로 나타나 또한 회귀방정식은 유의하였다. 회귀식에 대해 $R^2 = .276$ 으로 27.6%를 설명하는 것으로 나타나 모형 1에 비해 5.9% 증가한 것으로 나타났다.

모형 1의 영향력의 크기는 진로영역($\beta = .259$, $p < .001$), 부정적 감정상태(PA)($\beta = .221$, $P < .001$), 가정환경($\beta = .165$, $p < .01$), 학업영역($\beta = -.129$, $p < .05$), 부모영역($\beta = .102$, $p < .05$) 순으로 나타났다.

보호요인인 긍정적 감정상태(PA)가 투입된 모형 2의 영향력 크기는 부정적 감정상태($\beta = .303$, $p < .001$), 긍정적 감정 상태(NA)($\beta = -.267$, $p < .001$), 진로영역($\beta = .199$, $p < .001$), 가정영역($\beta = .147$, $p < .01$), 학업영역($\beta = -.112$, $p < .05$), 부모영역($\beta = .096$, $p < .05$) 순으로 나타났다.

보호요인인 긍정정서 관련 중 긍정적 감정상태(PA)는 학업소진에 부적으로 영향을 주는 것으로 나타났다.

V. 논의, 결론 및 제언

1. 논의

인문계 고등학교의 학업환경에서 학업소진을 촉진시키는 위험요인으로는 부정적 감정상태(NA)와 생활스트레스 중에서 진로영역, 부모영역, 가정영역으로 나타났다. 스트레스와 학업소진과의 관계에 있어서 긍정정서(감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA))는 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 보호요인으로 긍정정서와 관련한 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)는 학업소진에 부적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 바탕으로 논의를 하고자 한다.

가. 학업소진 관련 위험요인

(1) 부정적 감정상태(NA)는 학업소진에 정적으로 영향을 미친다.

부정적 감정상태(NA)가 학업소진에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부정적 감정상태(NA)는 현재를 기준으로 측정한 긍정적 감정상태 및 부정적 감정상태(PANAS)척도의 일부이다. 인문계 학생이 학업환경으로부터 경험하는 수많은 일들을 어떻게 감정적으로 느끼고 있는가를 나타낸다. 학업환경에 관한 학생들의 내적환경이라 할 수 있다. 학업환경을 기관별로 분류했을 때, 학생의 학업환경을 구성하는 학교영역, 가정영역, 사회영역에 대한 학생의 감정적 평가라고 할 수 있다. 현재 상태를 부정적으로 느끼면 느낄수록 학업에 대한 탈진, 냉담, 무능감을 더 경험하게 된다는

것이다. 이는 우울증을 가진 경우에는 상황적 요구에 대해 더 부정적으로 인지하고 평가하기 때문에 상황에서 더 낮은 자원을 활용하거나 비효율적으로 대처하기 때문에 소진을 더 경험한다(백미숙, 2011)는 내용과 유사한 결과이다. 즉 우울증과 같은 부정적인 감정 상태에 있는 학생은 학업소진에 대처할 수 있는 보호요인을 적게 활용하게 되고, 이는 회복탄력성을 떨어뜨려 학업소진을 더 경험하게 된다고 할 수 있다.

(2) 스트레스는 학업소진에 정적으로 영향을 미친다.

학업환경과 관련해서 발생하는 생활스트레스는 학업소진에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 진로영역, 가정환경, 부모영역은 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스 중에서 진로영역, 가정환경영역, 부모영역이 학업소진에 영향을 미친다는 백미숙(2011)의 연구결과와 일치한다. 진로영역과 가정환경, 부모영역에서 스트레스를 받으면 받을수록 학업소진을 더 많이 경험하는 것을 알 수 있다.

그러나 백미숙(2011)의 연구결과에서는 학업영역이 유의미하게 영향을 미치는 것으로 나오지 않았으나 본 연구에서는 학업영역이 부적으로 유의미하게 학업소진에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 학업에 대한 스트레스는 오히려 학업에 대한 탈진, 냉담, 무능감을 줄여준다는 것이다. 학업에 대한 스트레스는 오히려 학업환경 자체가 위협적이더라도 이를 대처할 수 있는 적절한 자원이 있다고 지각되면 스트레스의 부정적 영향을 더 적게 받는다. 즉 개인이 내적·외적 요구에 대해 자신의 자원으로 대처하기 어렵다고 느낄 때 스트레스를 경험하게 된다(Lazarus & Folkman, 1984). 따라서 학업영역에 대한 스트레스는 학업소진에 대한 대처자원을 개발하는 역할을 하는 것으로 보인다. 다시 말해 학업에 대해 계속 외적인 압력이

있고 내적으로 생각하고 있는 학생들은 학업에 대한 탈진, 냉담, 무능감을 적게 느끼는 것으로 보인다.

나. 스트레스와 학업소진 간의 관계에서 긍정정서의 매개효과

긍정정서는 생활스트레스와 학업소진과의 관계에 있어서 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 완전 매개 모형에서는 ‘전체효과 = 매개효과’이지만 부분 매개 모형에서는 ‘전체효과 = 직접효과 + 매개효과 또는 간접효과’이다. 완전매개효과란 스트레스와 학업소진 간에 아무런 영향을 미치지 않은 상태에서 긍정정서를 매개로 할 때만 스트레스가 학업소진에 영향을 미치는 것을 말한다. 부분매개란 스트레스가 학업소진에 영향을 미치는 상황에서 긍정정서를 매개할 때 그 영향력이 줄어드는 것을 말한다. 따라서 스트레스 상황에서 발생하는 학업소진에 긍정정서는 스트레스를 줄여서 학업소진을 덜 경험하게 하는 효과가 있음을 알 수 있다. 즉 과거의 사건들을 긍정적으로 해석하는 감사의 힘, 미래를 긍정적으로 해석하는 희망, 현재 상태를 긍정적으로 바라보는 긍정적 감정상태(PA)는 같은 스트레스 상황에서 발생하는 학업소진을 줄여주는 효과가 있다는 것이다. 결론적으로 학업소진에 대해 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)는 학업소진을 완화시키거나 완충시키는 보호요인이 된다는 것이다.

다. 학업소진에 대한 보호요인

학업환경에서 스트레스와 학업소진 사이에서 긍정정서는 부분 매개효과가 있다. 그래서 부정적 감정상태(NA)와 생활스트레스의 영역에서 긍정정서는 구체적으로 어떻게 보호요인으로 작용하는지에 대한 결과를 중심으로

논의하고자 한다.

(1) 감사는 학업소진에 대해 부정적으로 영향을 미친다.

긍정정서 중 감사는 학업소진에 부정적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 감사를 강화시키면 학업소진이 줄어든다는 것이다. 즉 감사는 학업소진에 대해 보호요인으로 작용한다고 할 수 있다.

구체적으로 감사의 효과로 인해 학업소진에 대한 부정적 감정상태(NA)와 생활스트레스에 대한 영역 중 진로영역, 가정환경영역, 학업영역에 대한 영향력이 감소한 것으로 나타났다. 부정적 감정상태(NA)는 학생들의 내적 환경이다. 그리고 생활스트레스는 학업환경에서 외적 환경이라 볼 수 있다. 감사하는 긍정정서가 많은 학생은 학업소진에 미치는 부정적인 감정상태의 영향력이 줄어들게 한다는 것이다. 또한 가장 높은 영향력을 보이던 진로영역의 영향력이 많이 감소하게 되는 것을 볼 수 있다. 그리고 가정환경이나 학업영역에서 나타나는 스트레스의 영향력을 감소시키는 효과가 있음을 알 수 있다.

이는 감사하는 특질을 지닌 사람은 그렇지 않은 사람들에 비해서 긍정정서, 삶의 만족, 활력, 낙관주의에서 더 높은 수준을 나타냈으며, 우울과 스트레스에서는 더 낮은 수준을 나타냈다(McCullough et, al., 2002)는 연구결과와 일치한다. 또한 긍정정서는 우리들의 사고-행동 경향성을 확장시키며, 부정적 정서를 상쇄시키고, 탄력성을 고양시킨다(Baumgarder & Crothers, 2009)는 결과와도 일치한다. 감사는 부정적 감정상태를 상쇄시키고 학업환경에서 일어나는 생활스트레스 중 진로, 가정, 학업 영역의 영향력을 감소시켜서 학업소진을 줄이는 부적 영향을 미치는 것이다. 따라서 학업환경에 의한 내적환경인 부정적 감정 상태와 외적환경인 생활스트레스

영역에서 감사는 학업소진에 대해 보호요인의 역할을 한다고 할 수 있을 것이다.

이와는 반대로 감사의 효과로 인해 영향력이 증가한 부분은 생활스트레스 영역 중 부모영역이다. 보호요인인 감사는 학업소진의 축진을 완화시키는 역할을 한다. 그러나 부모는 이와는 달리 자녀의 긴장감이 완화될 때, 간섭 및 관여를 통해 스트레스를 가중시켜 학업소진을 촉진시키는 역할을 할 수 있다. 즉 학생은 긍정정서인 감사하는 감정의 강화로 인해 긴장감이 완화되지만, 부모의 시각에서는 학생의 완화된 긴장감을 부정적으로 해석할 경우 학업소진이 다시 촉진된다는 것이다. 그래서 긍정정서의 충만 상태, 즉 행복한 내적환경을 가진 학생을 태만한 학생으로 해석해서는 안 될 것이다.

(2) 희망은 학업소진에 대해 부적으로 영향을 미친다.

긍정정서 중 희망은 학업소진에 부적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 희망을 강화시키면 학업소진이 줄어든다는 것이다. 이는 희망은 학업소진에 대해 보호요인이 될 수 있다는 것이다.

구체적으로 희망의 효과로 인해 생활스트레스 영역 중 진로영역, 가정환경, 부모영역, 학업영역에 대한 영향력이 감소한 것으로 나타났다. 희망이라는 미래에 대한 긍정정서가 많은 학생은 학업소진에 미치는 가장 높은 영향력을 보이던 진로영역의 영향력과 가정환경, 부모영역, 학업영역에서 나타나는 스트레스의 영향력을 감소시키는 효과가 있음을 알 수 있다.

이는 희망이 높은 사람은 스트레스 대처에 있어서도 스트레스를 처리할 수 있는 더 많은 방안을 만들어내고(Snyder, Harris et al., 1991), 스트레스를 다룰 때 그 안에서 이로운 점을 찾으려는 경향이 있다(Affleck &

Tennen, 1996; Tennen & Affleck, 1999)는 연구 결과와 일치한다.

희망은 학업환경에서 일어나는 생활스트레스 중 진로, 가정, 부모, 학업 영역의 영향력을 감소시켜서 학업소진을 줄이는 부적 영향을 미치는 것이다. 따라서 외적환경인 생활스트레스 영역에서 희망은 학업소진에 대해 보호요인의 역할을 한다고 할 수 있을 것이다.

이와는 반대로 희망의 효과로 인해 영향력이 증가한 부분은 학생의 내적 환경이라 할 수 있는 부정적 감정상태(NA)이다. 보호요인인 희망은 학업소진의 축진을 완화시키는 역할을 한다. 그러나 부정적 감정상태(NA)는 이와 달리 학업소진을 촉진시키는 역할을 할 수 있다. 즉 위험요인이 된다는 것이다. 즉 학생은 학업소진의 보호요인으로서 희망이라는 긍정정서가 개입됨으로써 긴장감이 완화되지만, 부정적 감정 상태는 현실과 미래를 부정적으로 해석함으로써 학업소진을 다시 촉진시킬 수 있다. 따라서 학업소진에 대한 부정적 감정 상태(NA)를 파악하고 긍정적인 감정을 가지도록 하는 것이 중요함을 알 수 있다.

(3) 긍정적 감정상태(PA)는 학업소진에 대해 부적으로 영향을 미친다.

긍정정서 중 현재의 긍정적 감정상태(PA)는 학업소진에 부적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 현재의 긍정적 감정상태(PA)를 강화시키면 학업소진이 줄어든다는 것이다. 그래서 긍정적 감정상태(PA)는 학업소진에 대해 보호요인으로 분류할 수 있다.

구체적으로 긍정적 감정상태(PA)의 효과로 인해 생활스트레스 영역 중 진로영역, 가정환경, 부모영역, 학업영역에 대한 영향력이 감소한 것으로 나타났다. 긍정적 감정상태(PA)라는 현재에 대한 긍정정서가 높은 학생은

학업소진에 대해 진로영역, 가정환경 영역, 부모영역, 학업영역에서 나타나는 스트레스의 영향력을 감소시키는 효과가 있음을 알 수 있다.

이는 긍정적 정서의 확장 및 축적이론(broaden-and-build theory)의 주장과 같다. 긍정적 정서는 적응적 행동으로 이끄는 불특정적인 행동경향성(nonspecific action tendency)을 유발한다. 사람들은 긍정적 정서를 느낄 때 다른 사람들과 더 많은 상호작용을 하게 되고, 새로운 경험을 찾아 나서며 창조적인 도전을 하거나 도움이 필요한 사람을 돕게 된다. 기분이 좋아지면 세상에 대해서 더 많은 호기심을 지니게 되며 더 개방적이고 이타적인 행동을 한다. 즉, 긍정적 정서는 새로운 적응적 사고-행동경향성(thought-action tendency)을 생성하는 인지적 활동을 촉진한다. 사람들은 긍정적인 경험을 하게 만든 특정한 사고 행동방식을 학습하고 기억에 저장하여 미래의 상황에 활용하게 된다. 어린아이의 경우 즐거움을 느끼며 시작한 놀이가 새로운 학습과 탐구활동으로 이어지게 된다. 즐거움 속에서 학습한 내용은 기억에 더 잘 저장되어 미래에 더 잘 활용될 수 있다. 긍정적 정서를 경험하게 되면 우리의 일시적인 사고기능과 행동양식이 확장되며, 그 결과 얻어진 학습경험을 통해 미래의 상황에 효과적으로 대처할 수 있는 인지적 정서적 자원을 축적하게 된다. 일시적인 정서 상태를 통해 습득한 자원들은 그러한 정서상태가 끝난 이후에도 지속된다. 긍정적 정서는 이후에 다른 상황에서 사용될 수 있는 개인적인 자원을 축적하고 증대시키는 효과를 지닌다. 따라서 이러한 자원 증대로 인해 개인의 상향적 발전과 성장이 일어나며 새로운 상황에 대한 효과적인 대응으로 인해서 다시 긍정적 정서를 경험하게 되는 선순환을 통해 적응을 돕게 된다. 따라서 긍정적 정서는 우리의 인식을 확장시키고 대처자원을 축적시키는 기능을 지닌다(Fredrickson, 2004).

확장 및 축적 이론(broaden-and-build theory)과 같이 본 연구에서 긍정

적 감정상태(PA)는 생활스트레스 영역 중 진로영역, 가정환경, 부모영역, 학업영역의 학업소진에 대한 영향력을 감소시키는 것으로 나타났는데 그 결과는 진로, 가정환경, 부모, 학업에 대한 인식을 확장 시키고 대처자원을 축적시킴으로써 학업소진에 대한 영향력을 감소시키는 것이라 할 수 있다.

이와는 반대로 긍정적 감정상태(PA)의 효과로 인해 영향력이 증가한 부분은 학생의 내적 환경이라 할 수 있는 부정적 감정상태(NA)이다. 보호요인인 긍정적 감정 상태(PA)는 학업소진의 축진을 완화시키는 역할을 한다. 그러나 부정적 감정상태(NA)는 이와 달리 학업소진을 촉진시키는 역할을 할 수 있다. 즉 위험요인이 된다는 것이다. 학생은 학업소진의 보호요인으로서 긍정적 감정상태(PA)라는 긍정정서가 개입됨으로써 긴장감이 완화되지만, 부정적 감정 상태(NA)는 현실과 미래를 부정적으로 해석함으로써 학업소진을 다시 촉진시킬 수 있다. 따라서 학업소진을 감소시키기 위해서는 부정적 감정 상태(NA)를 파악하여 그것을 긍정적 감정 상태(PA)로 대처해 가는 노력이 중요하다.

2. 결론 및 제언

가. 결론

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 학업환경과 관련하여 스트레스와 부정적 감정상태(NA)는 학업소진에 정적으로 영향을 미친다. 구체적으로 학업환경과 관련하여 부정적 감정상태(NA)와 진로영역, 가정환경영역, 부모 영역의 스트레스는 학업소진에 정적으로 영향을 주는 것으로 나타났으며, 스트레스 중 학업영역은 학업소진에 부적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉 학업소진을 촉진시키는 위험요인은 부정적 감정상태(NA)와 진로영역, 가정환경영역, 부모영역에 대한 스트레스이다. 반면 학업환경에서 받는 스트레스 중 학업소진을 완화시키는 영역은 학업영역이다.

둘째, 스트레스와 학업소진 간의 관계에서 긍정정서 관련변인인 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)는 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 그 방향은 부적인 방향으로 이는 전체적으로 볼 때 긍정정서는 스트레스가 학업소진에 영향을 미치는 데 있어서 영향력을 감소시키는 것으로 나타난 것이다. 즉 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)를 대표하는 긍정정서는 스트레스 상황에서 학업소진을 줄여주는 보호요인이 되는 것이다.

셋째, 학업소진과 관련된 스트레스 상황에서 긍정정서는 학업소진에 대해 부적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 긍정정서 중 감사는 학업소진에 대한 부적으로 영향을 미친다. 감사의 영향으로 인해 영향력이 감소한 변인은 부정적 감정상태(NA)와 스트레스 중 진로영역, 가정환경영역, 학업영역으로 나타났다. 영향력이 증가된 변인은 스트레스 중 부모영역이다. 희망 또한 학업소진에 대해 부적으로 영향을 미치는 것으로

나타났다. 희망의 영향으로 학업소진에 영향력이 감소한 변인은 스트레스 중 진로영역, 가정환경영역, 학업영역, 부모영역으로 나타났다. 증가된 변인은 부정적 감정상태(NA)이다. 마지막으로 긍정적 감정상태(PA)도 학업소진에 대해 부적으로 영향을 미친다. 긍정적 감정상태(PA)로 학업소진에 영향력이 감소한 변인은 스트레스 영역 중 진로영역, 가정환경영역, 학업영역, 부모영역으로 나타났다. 증가된 변인은 부정적 감정상태(NA)이다.

종합하면 학업환경과 관련하여 부정적 감정상태(NA)와 각종 영역의 스트레스는 학업소진을 일으키는 원인이거나 증가시키는 위험요인임을 알 수 있다. 또한 스트레스와 학업소진 간에 긍정정서는 부분매개효과가 있음을 알 수 있었다. 그리고 구체적으로 긍정정서들의 효과를 알아본 결과 감사, 희망, 긍정적 감정상태(PA)는 부정적 감정상태(NA)와 스트레스를 완화시키거나 완충시키는 보호요인으로서 영향을 미치는 것으로 나타났다.

따라서 학업환경에서 나타나는 각종 부정적 정서와 스트레스로 학생들은 학업소진을 경험하게 된다. 이렇게 발생한 학업소진에 대해 긍정정서는 부정정서와 여러 영역의 스트레스를 완화시켜 학업소진을 줄여주는 보호요인이 됨을 알 수 있다. 내적환경이 행복한 학생 즉, 긍정정서로 가득한 학생은 학업소진을 덜 경험하게 될 것이다.

나. 제언

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 특정 고등학교 1,2학년만 연구대상으로 선정하였기에 연구 결과를 일반화시키기에는 무리가 있다. 따라서 본 연구에서 얻어진 결과를 일반화시키기 위해서는 실시 대상을 다양하게 하고 다수의 집단으로 확대하여 연구할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 긍정심리학의 긍정정서들 중 일부인 감사와 희망을 중심으로 연구하였다. 이는 긍정심리학에서 밝힌 여러 가지 정서들과 성격 강점을 전부 활용하여 연구하기에는 많은 문제와 시간과 노력이 필요하였기 때문이었다. 따라서 후속 연구에서는 어떤 성격 강점이 학업소진에 가장 큰 영향을 미치는지 연구할 필요가 있다.

셋째, 학업소진에 미치는 다양한 변인들의 연구와 더불어 우리나라 학생들의 감사하는 능력 개발, 희망 증진 프로그램 개발, 긍정적 감정상태 (PA) 함양 프로그램 개발과 그에 대한 효과를 연구할 필요성이 있다.



참 고 문 헌

- 강민정(2008). 학업스트레스 대처를 위한 인지·행동 프로그램이 초등학생의 학업 스트레스 및 학업적 자아개념에 미치는 영향. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 강이영(2002). 상담과정 희망척도의 개발과 적용. 성균관대학교 대학원 박사학위 논문.
- 강인성(2004). 초등학생의 과외학습 스트레스와 정신건강의 관계. 공주대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 권기욱(2009). 인지행동 집단상담이 시험불안 아동의 학업스트레스 및 학업 효능감에 미치는 영향. 대전대학교 대학원 석사학위 논문.
- 권민주(2008). 스트레스가 청소년의 우울 및 신체증상에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 석사학위 논문.
- 권석만(2010). 긍정심리학. 학지사.
- 김금식(2004). 자기효능감 증진 프로그램이 학습된 무력감과 학업 스트레스에 미치는 효과. 순천대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김남희(2006). 희망과 사회적지지, 대처방식이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김명선(2004). 애착, 부정적 사고, 희망 및 자아존중감이 우울에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 김민애(2010). 과중한 학업요구와 학업소진과의 관계: 통제감 역할을 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김승경(2004). 이혼가정 아동의 탄력성에 대한 위험-보호요인들 간의 경로 분석. 서울여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김수주(2002). 중·고등학생의 학교스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구 : 스트레스 대처방식의 완충효과를 중심으로. 연세대학교

대학원 석사학위 논문.

김은숙(2004). 부모양육태도와 학업성취목표가 학업스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.

김은주(2010). 과학고 학생을 위한 학업스트레스 대처훈련 프로그램의 개발 및 효과 : 학업스트레스와 학업적 자기효능감을 중심으로. 경성대학교 대학원 석사학위 논문.

김준호(2002). 학교상담 실재에 관한 교사의 인식에 대한 분석적 연구. 대불대학교 교육대학원 박사학위 논문.

김철(2007). 수준별 이동수업이 중학생의 학업스트레스와 학습무기력에 미치는 영향 : 성별과 학업성취도의 조절 효과. 충남대학교 교육대학원 석사학위 논문

김택호(2004). 희망과 삶의 의미가 청소년의 탄력성에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 박사학위 논문.

김현희(2009). 성별에 따른 학업스트레스와 시험불안과의 관계연구. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위 논문.

민동일(2007). 청소년의 가정건강성, 학교생활건강성 및 자아탄력성이 정신건강에 미치는 영향. 인하대학교 일반대학원 박사학위 논문.

박경희(2000). 여중생의 학업성적과 학업 자아개념 및 학업 스트레스와의 관계. 건국대학교 대학원 석사학위 논문

박일경(2010). 5요인 성격특성과 학업소진간의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.

박종명(2010). 부모의 자율성 지지와 자아탄력성과 학업성적 및 청소년의 학업스트레스의 관계. 성균관대학교 일반대학원 석사학위 논문.

박현숙(2008). 놀이치료자의 5요인 성격특성이 심리적 소진에 미치는 영향. 숙명여자대학교 사회교육대학원 석사학위 논문

- 박현희(1997). 자아존중감과 스트레스 경험수준 및 스트레스 대처 양식과의 관계연구. 건국대교수논총,29(12), 103-102
- 박혜정(2009). 학업 스트레스, 통제소재, 우울과 자살사고와의 관계 : 사회적 지지의 조절효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문
- 반의숙(2009). 청소년 문제행동에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 : 생태체계적 관점을 중심으로. 청주대학교 대학원 석사학위 논문
- 배진화(2002). 고등학생들의 학교스트레스와 대처방식이 학교적응에 미치는 영향에 관한 연구. 숭실대학교 대학원 석사학위 논문.
- 백미숙(2011). 인문계 고등학생의 학업소진에 대한 학업환경과 대처 영향. 한남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 백영정(2008). 초등학생을 위한 희망증진 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 변옥순(2005). 중학생이 지각하는 스트레스 요인과 대처양식에 관한 연구. 영남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 십대 스트레스 해마다 급증.(2009.7.30). KBS 뉴스. available from world wide web <http://news.kbs.co.kr>.
- 안현주(2005). 고등학생의 시험불안에 대한 학업적 자기조절동기와 스트레스 대처방식의 상호작용효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 오영진(2010). 청소년기 내면화 및 외현화 문제행동의 발달궤적 변화와 유형화 예측변인. 충북대학교 대학원박사학위 논문.
- 오혜진(2006). 부모애착, 친구애착, 희망과 청소년 비행 간의 관계. 단국대학교 석사학위논문.
- 유지훈(2001). 성취목표와 사회적 지지가 학업 스트레스 및 수행에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.

- 윤경란(2006). 청소년의 스트레스와 자살생각 : 자아탄력성의 조절효과. 경남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이영복(2009). 청소년의 학업소진 척도 개발 및 타당화 연구. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영주(2007). 고등학생의 성취목표가 미술학업에서의 스트레스, 심리적 안녕감, 미술의 효과지각에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이주원(2008). 자아탄력성과 학업전략이 학업스트레스에 미치는 영향 : : 상위인지전략을 중심으로. 아주대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이한나(2004). 청소년의 정신건강과 학교생활태도와의 관계. 연구관동대학교 대학원 석사학위 논문.
- 임형신(2008). 일반고와 특목고생의 자아탄력성에 따른 학업적 자아개념과 정서의 차이. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 장정현(2008). 청소년의 스트레스와 정신건강 : 희망감의 완충효과. 경남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 전경진(2007). 학습자의 정의적 특성에 따른 성취압력과 학업성취의 관계 : 학업동기, 학습태도, 학업적 자아개념을 중심으로. 성산효대학원대학교 석사학위 논문.
- 정규태(2009). 중고등학생이 지각한 부모의 학습관여형태와 학업스트레스 및 학업적 자기효능감의 관계. 강원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 정범모, 이성진(1985). 학업성취의 요인. 서울. 교육출판사, 87.
- 정인향(2005). 청소년이 지각한 부·모애착과 자기효능감이 학습동기에 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 조민영(2004). 중·고등학생들의 학교 스트레스가 정신건강에 미치는 영향

- 연구 : 스트레스 대처의 조절효과를 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 조정선(2004). 중학생의 인터넷 중독정도에 따른 스트레스 지각수준과 스트레스 대처방식의 차이. 전주대학교 상담대학원 석사학위 논문.
- 차미영(2010). 고등학생의 자살생각에 대한 생활사건 스트레스와 사회적 지지 및 우울의 효과. 강원대학교 대학원 박사학위논문.
- 차순호(2003). 한 부모가정 아동 및 부모부재 가정 아동의 학교적응에 영향을 미치는 위험요인과 보호요인. 석사학위논문, 가톨릭대학교 심리상담대학원.
- 차영남(2005). 부모의 성취압력과 학생의 시험불안 및 학업성취도의 관계. 전북대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 청소년 10명 중 7명, 스트레스 호소...사망원인 1위 '자살'.(2011.05.03). 메디컬투데이 available from world wide web
<http://www.mdtoday.co.kr/mdtoday/index.html?no=155395>
- 최덕희(2008). 청소년의 학교 스트레스가 정신건강에 미치는 영향 : 스트레스 대처의 통제효과를 중심으로. 한양대학교 행정·자치대학원 석사학위 논문.
- 최동욱(2005). 희망에서 주도요인과 경로요인의 기능: 성취가능성과 우울/불안 관련 정서를 중심으로. 한양대학교 대학원 박사학위 논문.
- 최승혜(2009). 고등학생의 학업스트레스원과 증상에 관한 연구. 대진대학교 대학원 석사학위 논문.
- 최신아(2010). 청소년이 지각한 부모의 성취압력 및 학업적 자기효능감과 학업스트레스와의 관계. 숙명여자대학교 정책산업대학원 석사학위 논문.
- 최유희(2007). 희망척도의 타당화 연구. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문

- 한국 청소년정책연구원(2010). 2009 한국고등학생의 학업에 관한 조사. 서울: 한국 청소년 정책연구원.
- 한미현, 유안진(1995). 한국아동의 일상적 스트레스 척도의 개발. 대한가정학회지.
- 한은아(2010). 부모의 양육태도와 부모 소진 및 초등학생 학업소진과의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍혜영(1995). 희망과 학업적 성취목표지향성이 청소년 인터넷 게임중독에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinning. *Journal of Personality*, 64, 899-922.
- Baron, R. M., Kenny, D. A. (1986). The moderator-Mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bloom, B.S. (1964). *Stability & Change in Human Characteristics*. New York: John Wiley sons, 101.
- Breso, E., Salanova, M., & Schaufeli, W. B.(2007). In Search of the 'Third Dimension' of burnout: Efficacy or inefficacy? *International Association of Applied Psychology*, 56(3), 460-478.
- Busss, D.M.(2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Cassidy, T.(2002). 스트레스와 인지, 그리고 건강. 정현희 역. 서울: 시그마프레스.(원저 1999출판)

- Davison, G. C., Neale, J. M. & Kring, A. M. (2005). 이상심리학. 이봉건 역. 서울: 시그마프레스.(원저 2004출판)
- Dobson, C. B.(1982). *Stress- The hidden adversary*. England Lancaster: MTP Press Ltd.
- Norville, D.(2007). Thank You Power Making the Science of Gratitude Work for You.(김용남 역<감사의 힘> 2008) 서울 : 위즈덤하우스
- Emmons, R. A., & McCullough, M.E.(2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social Psychology*, 84, 377-389.
- Erickson, E. H.(1964). *Insight and responsibility*. New York : W. W. Norton.
- Fitzgerald, P.(1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109, 119-153.
- Fredrickson, B., & Levenson, R.(1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Fredrickson, B.L.(1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319
- Fredrickson, B.L.(2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. Prevention and Treatment, 3, Document available at <http://journals.apa.org/prevention>.
- Fredrickson, B.L.(2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *Journal of American Psychological Association*, 54, 212-26.
- Fredrickson, B.L.(2004). The broaden-and-build theory of positive

- emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London(Biological Sciences)*, 359, 1367-1377
- Freudenberger, H. J.(1974) Staff burnout. *Journal of Environmental Issues*, 30,159-165.
- Gan, Y., Shang, J., & Zhang, Y.(2007). Coping flexibility and locus of control as predictors of burnout among Chinese college students. *Social Behavior and Personality*, 35(8), 1087-1098.
- Gottschalk, L.(1974). A hope scale applicable to verbal samples. *Archives of General Psychiatry*, 30,779-785.
- Osteen, J.(2004). Your Best Life Now.(엔터스 코리아 역<긍정의 힘> 2005). 서울 : 두란노서원
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
- Koenig, H. G., & Cohen, H. J. (Eds.).(2002). *The link between religion and health: Psychoneuroimmunology and the faith factor*. New York: Oxford University Press.
- Lee, J., Puig, A., Y.B, Shin, H. J., & Lee, S. M.(in press). *Academic burnout profiles in Korean adolescents*. Manuscript submitted for publication.
- Maslach, C., & Jackson, S. E.(1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A.(2002) The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T.(2002). Transgression-related

- motivational dispositions: personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and social Psychology Bulletin*, 28, 1556-1573
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S., Emmons, R. A., & Larson, D.(2001). Gratitude as moral effect. *Psychological Bulletin*, 127, 249-266
- Miller, T.(1995). *How to want what you have*. New York : Avon.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A.(1987). *The cognitive structure of emotions*. New York: Cambridge University Press
- Byrne, R.(2006). THE SECRET.(김우열 역.<The Secret> 2007) 서울:살림 출판사
- Saunders, Work, and Nikoleava(2004). Evolution of Complexity in Paleozoic Ammonoid Sutures, Supplementary Material. *Science magazine on-line* [1] 2-2-09
- Schaufeli, W. B. & Greenglass, E. R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health. *Psychology Health*, 16, 501-510.
- Schaufeli, W. B. & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, Stress, and coping*, 20(2),177-196.
- Schaufeli, W. B. & Salanova, M., Gonzalez-Roma, M., & Bakker, A.(2002). The measurment of engagement and burnout: A two confirmatory factor analytic apprach. *Journal of Happiness Studies*, 3,71-92.
- Seligman, M. E. P.(2004). AUTHENTIC HAPPINESS: Using the new Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting

- Fulfillment.(김인자 역.<긍정심리학> 2009) 서울 : 물푸레
- Selye, H.(1984). *The stress of life. revised edition*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., et al.(1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measures of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C. R. (1996). To hope, to lose and hope again. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 1, 3-16.
- Snyder, C. R.(1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York : Free Press.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Simpson, S.C.(1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics : Theory, Research, and Practice*, 1, 107-118.
- Snyder, C.R., Hoza, B., Pelham, .E., Rapoff, M., Ware, LL., Danovsky, M., Highberger, L., Rubinnstein, H., & Stahl, K. J.(1997). The development and validation of the children's hope Scale. *Journal of Pediatriccc Psychology*, 22,399-421
- Steve R. Baumgardner, Marie K. Crothers(2009). POSITIVE PSYCHOLOGY, 1st edition (안신호, 이진환, 신현정, 홍창희, 정영숙, 이재식, 서수균, 김비아 역 <긍정심리학>(2009)) 시그마프레스 63-67
- Stotland, E.(1969). *The psychology of hope*. San Francisco, CA : Jossey-Bass.
- Tennen, H., & Affleck, G.(1999). Finding benefits in adversity. In

- C.R.Snyder(Ed.), *Coping : The Psychology of what works*(pp. 279-304). New York: Oxford University Press.
- Tugade, M. M, & Fredrickson, B. L.(2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and social Psychology*, 86, 320-333.
- Van Dyne, L., Graham, J., & Dienesch, R. (1994). Organisational citizenship behavior: Construct redefinition, measurement, and validation. *Academy of Management Journal*, 37(4), 765-802.
- Vaillant, G. E.(1993). *The wisdom of the ego*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

N0_____

<부록>

설 문 지

성별 : 남 / 여
학년 : 고등학교 ____학년

안녕하십니까?
귀중한 시간을 내어 설문에 응해 주셔서 감사합니다.

본 설문지는 여러분의 공부와 관련하여 어떻게 느끼고 있는지와 여러분이 가지고 있는 성격 강점 중 희망에 대한 질문지입니다. 각각의 질문에 정답이 있는 것이 아니오니 솔직한 생각을 적어주시기 바랍니다. 여러분의 설문결과는 연구 목적으로만 소중하게 사용될 것이며, 응답하신 내용에 대해서는 철저한 비밀보장을 약속드립니다.

설문에 응답해 주셔서 다시 한 번 감사드립니다.

부경대학교 교육대학원
교육심리전공 김위수
(wesue@naver.com)

1. 학업소진 척도

다음은 여러분이 공부와 관련하여 어떻게 느끼고 있는지에 대한 질문입니다. 각 문항을 읽고 요즈음 나에 대해서 생각해 볼 때 얼마만큼 그렇다고 느끼는지 가장 일치되는 칸에 V 표시해 보십시오.

번 호	문 항	전 혀 아 니 다.	거 의 아 니 다.	가 끔 그 렇 다.	자 주 그 렇 다.	언 제 나 그 렇 다.
1	나는 공부 때문에 심정적으로 너무 탈진된 느낌이다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 학교 수업이 끝나고 집에 돌아오면 완전히 지친다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 아침에 일어나면 학교에 가서 다시 공부를 해야 하는 것 때문에 힘들다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 공부를 하거나 수업에 참여하는 것 때문에 스트레스를 많이 받는다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 공부로 인해 소진되었다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 학교에 입학한 이후로 공부에 대한 흥미를 덜 느끼게 되었다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 공부에 대한 열정이 식는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 공부가 미래에 도움이 될지 회의적이다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 공부의 중요성이 의심스럽다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 공부하면서 생기는 문제를 효과적으로 해결할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 학교 수업에 활발하게 참여한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
12	내 생각에 나는 훌륭한 학생이다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 학업목표를 성취할 때 활력이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 공부를 통해 흥미 있는 내용을 많이 배웠다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 수업 중 수행을 잘 했다고 확신한다.	①	②	③	④	⑤

2. 희망 척도

다음의 문항을 자세히 읽고 나 자신과 가장 일치하는 것에 √ 표시를 해 주세요.

번 호	항 목	전 혀 그 렇 지 않 다.	약 간 그 렇 다	어 느 정 도 그 렇 다	상 당 히 그 렇 다	매 우 그 렇 다.
1	나는 복잡한 일이 생기면 해결하려고 여러 가지 방법을 생각할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 나의 목표를 의욕적으로 추진한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 항상 피로를 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4	문제를 해결하는 데는 수많은 방법이 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 논쟁에서 쉽게 물러선다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 인생에서 중요한 것들을 얻기 위해서 여러 가지 방법을 생각할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 나의 건강에 대해 염려한다.	①	②	③	④	⑤
8	만약 다른 사람들이 포기하고 있을지라도 나는 문제를 해결하는 방법을 찾을 수 있다는 것을 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나의 과거 경험은 나의 미래를 잘 준비하게 해 준다.	①	②	③	④	⑤
10	나의 생활은 대체로 성공적인 편이다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 무엇인가 걱정하고 있는 나를 자주 발견한다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 내 자신을 위해 설정한 목표를 이루고 있다.	①	②	③	④	⑤
13	내가 복잡한 일에 빠져있다면 거기에서 벗어나오기 위해서 여러 가지 방법을 생각할 것이다.	①	②	③	④	⑤
14	현재 나는 내 목표를 의욕적으로 추진하고 있다.	①	②	③	④	⑤
15	내가 지금 직면하고 있는 문제를 여러 가지 방법으로 해결할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
16	지금 이 순간 나는 내 자신이 꽤 성공적이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17	나의 현재 목표를 달성하기 위해 많은 방법을 생각할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 지금 내가 설정한 목표에 다가가고 있다.	①	②	③	④	⑤

3. 긍정적 감정 상태와 부정적 감정 상태 척도(PANAS)

다음의 내용은 서로 다른 감정과 정서를 묘사한 다양한 어휘로 이루어져 있습니다. 각 항목을 읽고 지금 이 순간 느끼는 감정의 정도에 V표시를 해 주시기 바랍니다.

번호	항목	아주 조금/ 전혀 없음	약간	보통	많음	아주 많음	번호	항목	아주 조금/ 전혀 없음	약간	보통	많음	아주 많음
1	재미있다. (PA)	①	②	③	④	⑤	11	죄책감이 든다.(NA)	①	②	③	④	⑤
2	짜증스럽다.(NA)	①	②	③	④	⑤	12	단호하다. (PA)	①	②	③	④	⑤
3	고통스럽다.(NA)	①	②	③	④	⑤	13	겁난다. (NA)	①	②	③	④	⑤
4	민첩하다. (PA)	①	②	③	④	⑤	14	주의 깊다. (PA)	①	②	③	④	⑤
5	흥분된다.(PA)	①	②	③	④	⑤	15	적개심이 든다.(NA)	①	②	③	④	⑤
6	부끄럽다.(NA)	①	②	③	④	⑤	16	긴장된다. (NA)	①	②	③	④	⑤
7	혼란스럽다.(NA)	①	②	③	④	⑤	17	의욕이 솟다. (PA)	①	②	③	④	⑤
8	고무된다. (PA)	①	②	③	④	⑤	18	활기차다. (PA)	①	②	③	④	⑤
9	자신 있다. (PA)	①	②	③	④	⑤	19	자랑스럽다. (PA)	①	②	③	④	⑤
10	초조하다. (NA)	①	②	③	④	⑤	20	두렵다. (NA)	①	②	③	④	⑤

4. 감사척도(GQ-6)

다음의 문항을 자세히 읽고 나 자신과 가장 일치하는 것에 √ 표시를 해 주세요.

번호	항목	전혀 아니다.	아 니다.	그 렇 지 않 은 편 이 다.	보 통 이 다.	그 런 편 이 다.	그 렇 다.	정 말 그 렇 다.
1	내 인생에는 감사할 일이 너무 많다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2	고마웠던 경험을 모두 적으라고 한다면 적을 것이 아주 많다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
3	세상에는 고마워할 일이 그렇게 많지 않다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
4	나는 많은 다양한 사람들에게 고마워한다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
5	나는 나이가 들면서 내 인생의 한 부분에 등장했던 사람, 사건, 장소에 더욱 감사할 줄 아는 사람이 되어간다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
6	오랜 시간이 흐른 뒤에야 비로소 나는 사람이나 일에 고마움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

5.스트레스 척도

다음의 질문 내용에 대해 일상의 생활에서 스트레스 받는 정도를 응답해 주시기 바랍니다.

번 호	항 목	전혀 받지 않는 다.	별로 받지 않는 다.	약간 받는 다.	많 이 받 는 다.
1	부모님이 공부하라는 말씀을 자주 하셔서 스트레스를	①	②	③	④
2	부모님이 내 일에 지나치게 간섭하고 참견하셔서 스트레스를	①	②	③	④
3	부모님이 내 학업성적에 너무 신경을 쓰셔서 스트레스를	①	②	③	④
4	부모님이 내게 거는 기대와 요구가 너무 커서 스트레스를	①	②	③	④
5	우리 가족이 그다지 화목하지 않아서 스트레스를	①	②	③	④
6	가족들이 나를 사랑하지 않는 것 같아서 스트레스를	①	②	③	④
7	친구들과 잘 어울리지 못해서 스트레스를	①	②	③	④
8	마음에 맞는 친구가 없어서 스트레스를	①	②	③	④
9	친구들이 나를 놀려서 스트레스를	①	②	③	④
10	내가 좋아하는 친구가 나보다 딴 아이를 좋아할 때 스트레스를	①	②	③	④
11	나는 학업성적 때문에 스트레스를	①	②	③	④
12	시험을 잘 못 보면 안 된다는 생각 때문에 스트레스를	①	②	③	④
13	열심히 노력해도 기대만큼 성적이 오르지 않아서 스트레스를	①	②	③	④
14	해야 할 공부가 너무 많아서 스트레스를	①	②	③	④
15	선생님이 몇몇 아이들만 편애하는 것 같아서 스트레스를	①	②	③	④
16	선생님이 가르치는 방법이 마음에 안 들어서 스트레스를	①	②	③	④
17	숙제가 많아서 스트레스를	①	②	③	④
18	나의 얼굴이나 외모를 생각할 때 스트레스를	①	②	③	④
19	나의 성격에 대해서 생각할 때 스트레스를	①	②	③	④
20	앞으로의 진로를 생각할 때 스트레스를	①	②	③	④
21	나의 능력을 생각할 때 스트레스를	①	②	③	④