

청소년의 긍정심리자본, 학업적 자기효능감이 학업스트레스에 미치는 영향

Effects of Positive Psychological Capital and Academic Self-efficacy on Academic Stress in Adolescents

정미라*, 정은**

한영대학 간호과*, 광양보건대학 간호과**

Mi-Ra Jung(kcc4977@hanmail.net)*, Eun Jeong(jwon8045@hanmail.net)**

요약

본 연구는 청소년의 긍정심리자본, 학업적 자기효능감이 학업스트레스에 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 자료수집은 2017년 05월 09일부터 05월 19일 이루어졌으며, 연구 참여자는 전라북도 J시에 소재한 2개 중학교에 재학 중인 청소년을 대상으로 하였으며, 최종 140부를 분석에 사용하였다. 자료 분석은 SPSS Statistics 20.0 프로그램을 사용하여 기술통계, t-test, ANOVA, 피어슨 상관관계, 단계적 회귀분석을 하였다. 연구결과 학업스트레스에 영향을 미치는 요인은 학업적 자기효능감, 학년, 긍정심리자본 이었으며, 이들의 설명력은 27.1%($F=7.68, P<.001$)였다. 본 연구결과를 바탕으로 청소년의 학업스트레스를 낮추고 완화시킬 수 있는 긍정심리자본과 학업적 자기효능감 강화프로그램 개발이 필요할 것으로 생각된다.

■ 중심어 : | 청소년 | 학업적 자기효능감 | 학업스트레스 | 긍정심리자본 |

Abstract

The purpose of this study was to examine relationships among positive psychological capital and academic self-efficacy on academic stress and identify the factors that influence on academic stress in the adolescents. The data were collected from 140 adolescents in the two middle school located J city using self-reported questionnaires and May 9 2017 to May 19 2017. The data were analyzed by descriptive statistics, T-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient, and multiple regression with SPSS 20.0 program. The result of the multiple regression indicates the positive psychological capital, academic self-efficacy and grade predict 27.1%($F=7.68, P<.001$) of academic stress. Therefore, In order to prevent and decrease the academic stress, the developing programs to improve positive psychological capital and academic self-efficacy are needed. Therefore, it is necessary to develop positive psychological capital and academic self-efficacy strategy program for decrease academic stress in adolescents.

■ keyword : | Adolescents | Academic Self-efficacy | Academic Stress | Positive Psychological Capital |

1. 서론

1. 연구의 필요성

청소년기는 아동기에서 청년기로 이어지는 과도기로 신체적 발달 뿐 아니라 자아정체감 형성 등 많은 심리적 변화를 초래하는 시기이다. 청소년들은 감정의 기복이 심하며 주위환경과 인간관계에서 다양한 신체적·정신적 변화를 초래한다[1]. 특히 학업성적이나 진학, 진로 선택 등의 다양한 사회적 요구를 받게 되면서 정상적인 발달 단계에서 나타나는 학업스트레스를 겪게 된다[2].

아동·청소년 인권실태조사[3]에 따르면, 중학생의 스트레스 원인으로 학업문제, 부모관계, 친구관계, 진로, 외모 등으로 그 중 학업에 대한 스트레스가 가장 높게 나타났으며, ‘그런 편이다’가 46.4%, ‘매우 그렇다’가 22.5%이었다. 학업스트레스(Academic stress)는 학생들이 공부나 학업을 수행해야 되는 여러 가지의 다양한 요구에 대처하고 적응해 나가는 과정에서 경험하게 되는 대인관계 등의 어려움과 정신적인 부담이나 공포, 우울, 초조감 등과 같은 편하지 못한 심리적 상태를 말한다[4]. 학업스트레스의 하위영역을 살펴보면, 시험을 치르거나 준비하는 과정에서 받는 시험성적 스트레스, 주어진 과제를 수행하면서 받게 되는 과제 스트레스, 학습내용을 이해하고 암기하는 과정에서 맞닥뜨리는 학습내용 스트레스, 학원 내에서 받는 스트레스를 포함한다[4]. 우리나라는 학력을 중시하는 사회와 과도한 교육열 및 과열된 입시경쟁으로 인한 시험이나 성적, 공부 등으로 인해 학업관련 스트레스를 가장 많이 경험하고 있는 것으로 보여진다[5]. 학업스트레스에 관한 선행연구에 따르면, 청소년기의 과도한 학업스트레스가 학교생활 부적응, 우울, 불안, 낮은 자아존중감, 대인관계 능력 저하, 자살 등과 같은 문제를 야기 하는 것으로 나타났다[2][6-8]. 따라서 청소년기의 과증되는 학업스트레스를 효율적으로 대처하고 관리하여 부정적인 정서를 감소시킴으로써 긍정적인 심리상태를 유지하고 형성해나가는 것이 필요하다.

긍정심리자본(Positive psychological capital)이란 일상적 또는 도전적인 상황에서 개인이 가진 가치를 긍정

적으로 이끌어 주어진 환경에 적응하고, 성공적으로 목표를 달성할 수 있는 긍정심리상태를 의미한다[9]. 구체적으로 도전적인 과업을 성공하기 위해서 모든 노력을 쏟는 자신감인 자기효능감, 목표를 향해 인내하고 필요한 순간에는 경로를 재설정하는 목표의식인 희망, 현재와 미래의 성공에 대한 긍정적인 낙관성, 문제나 역경에 직면했을 때 절망하지 않고 참고 견뎌 내 원래의 상태로 되돌아오거나 그것을 뛰어넘는 의지의 자아탄력성을 말한다[10]. 긍정심리자본이 잘 형성되어 있는 청소년의 경우 부정적이고 열악한 상황 속에서 그렇지 않은 학생보다 당면한 부적응적 문제를 성공적으로 해결해 나가는 것으로 나타났다[11]. 같은 맥락에서 청소년의 긍정심리자본은 개인이 긍정적인 심리적 강점을 사용하여 주어진 환경에 대해 진취적인 사고와 행동을 함으로써 긍정적인 결과를 나타내는 것으로 나타났다[12]. 긍정심리자본의 속성은 개발이 가능한 잠재력과 긍정적인지를 통해 감정적으로 표현되어 긍정적인 영향을 주는 자원으로 확인되었다[13]. 긍정심리자본이 잘 형성되어 있는 청소년들은 자신의 가치를 긍정적으로 평가하여 만족스러운 방향으로 자신을 발전시키며, 행복한 성인으로 성장할 수 있어 개인의 노력 및 주변의 도움과 지지는 긍정심리자본을 향상시킬 수 있는 기제로 작용할 수 있다[14]. 따라서 청소년기의 긍정심리자본은 청소년들의 긍정적인 심리와 강점을 증진하고 학업 성취에도 긍정적인 영향을 줄 수 있기 때문에 매우 중요한 변인으로 대두되고 있다.

학업적 자기효능감(Academic self-efficacy)은 교육 현장에서 학습상황과 관련하여 학습자가 학업적 과제의 수행을 위해 필요한 행위를 조직하고 실행해 나가는 자신의 능력에 대한 판단을 말한다[15]. 학업적 자기효능감이 높은 학생들은 어려운 상황에서도 자신의 역량을 높이 평가하여 도전적인 과제를 선택하고 최선을 다해 주어진 과제를 수행하며[16], 수업에 대한 집중도와 참여도가 높아져 학업적 수행 및 성취수준에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다[15-18]. 또한 청소년의 학업적 자기효능감이 높을수록 학업에 대한 열중과 학업성취를 높이며, 학업에 대한 스트레스를 낮게 지각하는 것으로 나타났다[19]. 중학생은 초등학생보다 학업

에 대한 부담감이 크고, 결과에 민감한 시기[19] 이므로 자신의 학업수행능력을 판단하는데 긍정적인 학업적 자기효능감을 높일 수 있는 전략이 필요하다.

지금까지 선행연구에 의하면, 청소년의 학업스트레스에 영향을 미치는 변인으로 학업적 자기효능감, 학업 탄력성, 부모양육태도, 학업성취압력 등으로 나타났다 [19-21]. 긍정심리자본은 대부분 하위 변인인 자기효능감, 희망, 낙관성, 자아탄력성의 단일 검사도구로 연구되어, 종합적으로 살펴 본 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 청소년을 대상으로 긍정심리자본, 학업적 자기효능감이 학업스트레스에 미치는 영향을 파악함으로써, 청소년의 긍정적인 변인을 작동시켜 청소년 개인이 가지고 있는 역량과 강점을 개발하여 학업스트레스를 낮추고 완화할 수 있는 효과적인 중재프로그램 개발을 위한 기초자료로 제공하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구는 청소년을 대상으로 학업스트레스에 미치는 영향을 확인하기 위함이다. 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 대상자의 긍정심리자본, 학업적 자기효능감, 학업스트레스의 정도를 파악한다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 학업스트레스의 차이를 파악한다.

셋째, 긍정심리자본, 학업적 자기효능감, 학업스트레스의 상관관계를 파악한다.

넷째, 학업스트레스의 영향요인을 규명한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 J시 소재한 2개 중학교에 재학 중인 교육부 입시 정책 변화로 중학교 2-3학년 청소년을 대상으로 하였으며, 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하고자 서면 동의한 자를 선정기준으로 하여, 총 140명을 대상으로 하였다. 본 연구에 필요한 대상자 수는 G-power 3.1.9 program 을 이용하여, 다중회귀분

석에서 유의수준(α) .05, 중간 효과크기(f^2) .15, 검증력 ($1-\beta$) .90, 예측요인 6개로 필요한 표본 수를 구하였을 때, 총 123명이 필요하였다. 탈락율 10%를 고려하여 총 160부의 설문지를 배부하였고, 응답에 불성실한 설문지 20부를 제외한 140부를 본 연구의 최종 분석에 사용하였으므로, 본 연구의 대상자는 적정 수준으로 판단되었다.

1.1 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자는 남학생 79명(56.4%), 여학생 61명(43.6%), 학년은 2학년 44명(31.4%), 3학년 96명(68.6%)로 나타났다. 성적은 중 76명(54.3%)으로 가장 많았으며, 아빠교육정도는 대학교 졸업 82명(58.6%), 엄마교육정도는 대학교 졸업 74명(52.9%)으로 가장 높게 나타났다. 가족구성형태는 부모와 같이 사는 경우가 115명(82.1%)로 가장 많았으며, 경제수준은 대부분 중 109명(77.9%)으로 나타났다[표 1].

표 1. 대상자의 일반적 특성 (N=140)

특성	범주	N(%) or M±SD
성별	남	79(56.4)
	여	61(43.6)
학년	2	44(31.4)
	3	96(68.6)
성적	상	24(17.1)
	중	76(54.3)
	하	40(28.6)
아빠교육 정도	중학교졸업	9(6.4)
	고등학교졸업	47(33.6)
	대학교졸업	82(58.6)
	대학원이상	2(1.4)
엄마교육 정도	중학교졸업	9(6.4)
	고등학교졸업	55(39.3)
	대학교졸업	74(52.9)
	대학원이상	2(1.4)
가족구성 형태	부모	115(82.1)
	부모, 조부모	11(7.9)
	부모이혼, 사별	10(7.1)
	부모없이 조모, 조부	4(2.9)
경제수준	상	10(7.1)
	중	109(77.9)
	하	21(15.0)

2. 연구도구

본 연구의 자료는 자가응답식으로 구조화된 설문지를 사용하여 수집하였다. 설문지 내용은 일반적 특성, 긍정심리자본, 학업적 자기효능감, 학업스트레스에 관

한 문항으로 구성하였다. 일반적 특성 문항은 '성별, 학년, 성적, 아빠교육정도, 엄마교육정도, 가족구성형태, 경제수준'으로 구성되었다.

2.1 긍정심리자본

긍정심리자본은 Luthans 등[22]이 개발한 긍정심리자본 척도(Psychological Capital Questionnaire: PCQ)를 Jung[23]이 청소년을 대상으로 번안 및 수정·보완한 도구를 사용하였다. 본 도구는 자기효능감 6문항, 희망 6문항, 낙관성 6문항, 자아탄력성 6문항의 4개 영역 총 24문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 5점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 긍정심리자본이 높음을 의미한다. Luthans 등[22]의 연구에서 Cronbach's α 는 .89, Jung[23]의 연구에서는 Cronbach's α 는 .91이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 자기효능감 .88, 희망 .86, 자아탄력성 .84, 낙관성 .83이었다.

2.2 학업적 자기효능감

학업적 자기효능감은 Kim과 Park[15]이 개발한 도구를 사용하였다. 본 도구는 과제 난이도 10문항, 자기조절 효능감 10문항, 자신감 8문항의 3개 영역 총 28문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지의 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 학업적 자기효능감이 높음을 의미한다. Kim과 Park[15]의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's α 는 .74-.84이었고, 본 연구에서 Cronbach's α 는 과제 난이도 .80, 자기조절 효능감 .92, 자신감 .70이었다.

2.3 학업스트레스

학업스트레스는 Cho[4]가 개발한 도구 생활스트레스 척도 51문항에서 학업관련 스트레스 요인 문항을 선행 연구[19]에서 초등학생과 중학생을 대상으로 사용하였던 학업스트레스 도구를 사용하였다. 본 도구는 시험·성적 스트레스 4문항, 과제 스트레스 4문항, 학습내용 스트레스 3문항, 학원 스트레스 4문항의 4영역 총 15문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '정말 그렇다' 5점까지 5점 Likert 척도이며, 점수

가 높을수록 학업스트레스가 높음을 의미한다. Cho[4]의 연구에서 Cronbach's α 는 .76이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 시험·성적 스트레스 .92, 과제 스트레스 .87, 학습내용 스트레스 .85, 학원 스트레스 .92이었다.

3. 자료 수집방법

자료수집 기간은 2017년 05월 09일부터 05월 19일까지였다. 먼저 학교 부서장에게 연구의 목적 및 내용을 설명한 후 설문조사에 대한 허락을 구하였다. 대상자에게 연구의 목적 및 방법, 개인정보의 비밀보장, 자발적인 연구 참여의 동의 및 거부 권리를 설명하였고, 연구에 대한 충분한 설명을 들은 후 연구의 목적과 내용을 이해하고 연구 참여에 동의한다는 서면 동의서를 작성한 후, 설문조사를 진행하였다. 설문지 작성에 소요되는 시간은 10-20분 정도였고, 완성한 설문지는 바로 회수용 봉투에 넣은 후 밀봉된 상태로 회수하였다. 설문조사를 마친 대상자들에게 감사의 의미로 소정의 답례품을 제공하였다.

4. 자료 분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 20.0 프로그램을 사용하여 다음과 같이 통계적 분석을 실시하였다. 첫째, 대상자의 일반적인 특성, 긍정심리자본, 학업적 자기효능감, 학업스트레스는 기술통계를 이용하여 분석하였다. 둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 학업스트레스의 차이는 t-test 혹은 one-way ANOVA를 사용하여 분석하였다. 셋째, 긍정심리자본, 학업적 자기효능감, 학업스트레스의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다. 마지막으로 학업스트레스에 영향을 미치는 요인은 단계적 회귀분석을 통해 분석하였다.

III. 연구결과

1. 긍정심리자본, 학업적 자기효능감, 학업스트레스의 정도

표 2. 긍정심리자본, 학업적 자기효능감, 학업스트레스의 정도 (N=140)

변수	범위	M±SD
긍정심리자본	1-5	3.46±0.68
자기효능감		3.42±0.78
희망		3.47±0.76
낙관성		3.60±0.71
자아탄력성		3.37±0.46
학업적 자기효능감	1-5	3.00±0.61
과제난이도		3.00±0.69
자기조절효능감		2.94±0.84
자신감		3.00±0.63
학업스트레스	1-5	3.36±1.11
과제 스트레스		3.37±1.11
시험성적 스트레스		3.58±0.73
학습내용 스트레스		3.19±1.20
학원 스트레스		3.30±1.23

대상자의 긍정심리자본 평균점수는 3.46±0.68점(범위 1-5)이었으며, 하위영역인 자기효능감 3.42±0.78점, 희망 3.47±0.76점, 낙관성 3.60±0.71점, 자아탄력성 3.37±0.46점으로 낙관성이 가장 높은 점수를 보였다. 학업적 자기효능감의 평균점수는 3.00±0.61점(범위1-5)이었으며, 하위영역인 과제난이도 3.00±0.69점, 자기조절효능감 2.94±0.84점, 자신감 3.00±0.63점으로 나타났다. 학업스트레스는 3.36±1.11점(범위1-5)이었다. 하위영역인 과제 스트레스 3.37±1.11점, 시험성적 스트레스 3.58±0.73점,

학습내용 스트레스 3.19±1.20점, 학원 스트레스 3.30±1.23점으로 시험성적 스트레스가 가장 높은 점수로 나타났다 [표 2].

2. 대상자의 일반적 특성에 따른 학업스트레스의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 학업스트레스 간의 차이를 살펴보면, 유의한 차이를 보였던 변수는 학년 ($t=-3.82, p=.005$), 성적($F=6.90, p<.001$), 아빠교육정도 ($F=4.05, p=.008$), 경제수준($F=3.51, p=.032$)이었다. 학년이 올라갈수록, 성적이 낮을수록, 아빠의 교육정도가 낮을수록, 경제수준이 낮을수록 학업스트레스가 높은 것으로 나타났다[표 3].

3. 긍정심리자본, 학업적 자기효능감, 학업스트레스 간의 상관관계

대상자의 학업스트레스는 긍정심리자본($r=-.432, p<.001$), 학업적 자기효능감($r=-.425, p<.001$)와 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 학업스트레스가 낮을수록 긍정심리자본과 학업적 자기효능감이 높게 나타났다[표 4].

표 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 학업스트레스의 차이

(N=140)

특성	범주	M±SD	t/F(p)	Scheffe
성별	남	3.23±1.13	-1.59(.113)	
	여	3.53±1.07		
학년	2	2.85±1.17	-3.82(.005)	
	3	3.59±1.01		
성적	상	2.62±1.06a	6.90(.001)	b,c)a
	중	3.48±1.11b		
	하	3.57±1.00c		
아빠교육정도	중학교졸업	3.74±0.92	4.05(.008)	
	고등학교졸업	3.04±1.16		
	대학교졸업	3.54±1.05		
	대학원이상	1.70±0.14		
엄마교육정도	중학교졸업	3.50±1.09	0.10(.957)	
	고등학교졸업	3.30±1.14		
	대학교졸업	3.39±1.10		
	대학원이상	3.36±2.21		
가족구성형태	부모	3.38±1.16	0.62(.603)	
	부모, 조부모	2.95±1.34		
	부모이혼, 사별	3.43±0.91		
	부모없이 조모, 조부	3.66±1.13		
경제수준	상	2.97±1.04	3.51(.032)	
	중	3.29±1.13		
	하	3.91±.90		

표 4. 긍정심리자본, 학업적 자기효능감, 학업스트레스 간의 상관관계 (N=140)

변수	긍정 심리자본	학업적 자기효능감	학업 스트레스
	r(p)	r(p)	r(p)
긍정 심리자본	1		
학업적 자기효능감	.517 (.001)	1	
학업 스트레스	-.432 (.001)	-.425 (.001)	1

4. 학업스트레스의 영향 요인

대상자의 학업스트레스에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해 단계적 회귀분석을 실시하기 전 다중공선성 확인 결과 공차한계는 0.71-0.95로 0.1보다 큰 것으로 나타났으며, 분산팽창인자(VIF)는 1.04-1.39의 범위로 10을 넘지 않아 다중공선성 문제를 배제할 수 있었다. 잔차의 독립성 검정을 위해 Durbin-Watson 값을 구한 결과 1.88로 2에 가까워 자기 상관의 문제는 없었다. 단계적 회귀분석 결과 학년($\beta=.21, p=.004$), 긍정심리자본($\beta=-.27, p=.001$), 학업적 자기효능감($\beta=-.23, p=.006$)이 청소년의 학업스트레스에 통계적으로 유의한 영향을 주는 변인으로 나타났다. 이들 변수들의 학업스트레스에 대한 총 설명력은 27.1%인 것으로 확인되었다[표 5].

표 5. 학업스트레스의 영향 요인 (N=140)

변수	B	SE	β	t	p
(상수)	4.82	0.74		6.48	<.001
학년	0.52	0.17	.21	2.93	.004
긍정 심리자본	-0.45	0.13	-.27	-3.25	.001
학업적 자기효능감	-0.43	0.15	-.23	-2.77	.006

Durbin-Waston = 1.88, F=7.68, p<.001, Adjusted R²= .271

IV. 논의 및 결론

본 연구는 청소년의 긍정심리자본, 학업적 자기효능

감, 학업스트레스의 관계를 파악하고, 각 변수들이 학업스트레스에 미치는 영향을 파악하여 청소년의 부적응적 심리상태의 학업스트레스를 낮추고 완화 시킬 수 있는 기초자료 제공을 위하여 시도되었다.

본 연구결과 대상자의 학업스트레스는 중정도 이었으며, 하위영역에서 시험성적 3.58점, 과제 3.37점, 학원 3.30점, 학습내용 3.19점 순으로 나타났다. 교육현장에서 지나치게 경쟁적인 입시 위주의 교육으로 시험성적은 현실적으로 그 학생을 평가하는 중요한 기준이 되고 있어 학업스트레스를 받는 것으로 생각된다. 본 연구와 같은 도구로 청소년의 학업스트레스를 측정한 Kim[21]의 연구에서 평균 3.43점과 하위영역의 시험성적 3.43점, 과제 3.53점, 학습내용 3.19점, 학원 3.08점과 비슷한 결과로 나타났다. 선행연구에 따르면, 청소년의 학업스트레스는 신체화의 우울, 불안, 대인 예민성의 증상의 정신건강 상태가 좋지 못한 것으로 나타났다[7]. 또한 청소년의 학교성적, 공부압력 등의 학업스트레스로 인하여 자살에 이르는 극단적인 생각을 가지는 매개변인으로 나타났다[8]. 이처럼 시험성적 위주의 평가체제와 입시과열로 인한 학업성취에 대한 압박이 청소년의 스트레스의 주요 원인임을 알 수 있다. 과도한 학업스트레스에 대하여 올바른 대처를 하지 못하고 이를 잘 극복하지 못할 경우 정서적인 문제를 일으키거나 이상행동을 보이는 것으로 청소년의 긍정적인 심리상태가 성공적으로 목표를 달성할 수 있도록 자신감을 높혀 학업에 대한 스트레스 감소가 절실히 요구되어 진다. 따라서 청소년의 학업스트레스는 신체적·정신적인 면뿐만 아니라 다양한 측면에 큰 영향을 미칠 수 있는 중요한 문제이므로 이를 효과적으로 대처해 나갈 수 있도록 가정과 학교차원에서의 적절한 지도가 필요할 것으로 생각된다.

본 연구결과 일반적 특성에 따른 학업스트레스 차이 분석 결과 유의한 차이를 보였던, 학년이 올라갈수록, 성적이 낮을수록, 아빠의 교육수준이 낮을수록, 경제수준이 낮을수록 학업스트레스가 높은 것으로 나타났다. 과도한 경쟁력의 교육 현실 속에서 학년이 올라갈수록 방대한 분량의 학업과정 속에서 성적에 대한 스트레스와 부모의 학업성취 압력이 학업스트레스의 결과로 본

연구결과를 뒷받침하고 있다[16][19]. 이러한 결과는 한국 아동·청소년의 인권실태 조사 통계의 청소년을 대상으로 학년이 올라갈수록 경제수준이 낮을수록 학업스트레스가 더 높은 것으로 확인할 수 있었다[3].

본 연구결과 청소년의 학업스트레스에 유의한 영향을 미치는 변수는 ‘긍정심리자본’, ‘학년’, 학업적 자기효능감이었으며, 그 중 긍정심리자본은 대상자의 학업스트레스에 가장 큰 영향을 미치는 변수로 나타났다. Seligman[23]이 긍정심리자본은 개인의 긍정적 심리상태가 신체적·정신적 건강 뿐 아니라 직업이나 학업에 높은 성과를 달성할 수 있는 중요한 변인으로, 긍정심리자본의 하위변인으로 자기효능감, 희망, 낙관성, 자아탄력성의 개념을 사용하게 되었다[9].

청소년을 대상으로 긍정심리자본을 비교한 연구가 없어 직접 비교는 어렵지만, 선행연구의 긍정심리자본의 하위영역 변인을 살펴보면, 자아탄력성은 개인이 역경을 직면했을 때 이에 적응하고 성장을 가능하게 하는 것이며, 청소년을 대상으로 한 연구에서 자아탄력성이 좋을수록 학업스트레스가 감소되는 것으로 나타났다[24]. 또한 대상자를 달리한 Cho와 Lee[25]의 연구에서는 학업스트레스가 낮은 대학생에서 자기효능감이 높은 것으로 나타났다. Chof[26]의 고등학생을 대상으로 낙관성은 학업스트레스를 낮추는 기전으로 학습에 몰입과 학업성취도를 높이는 것으로 나타났다. 이처럼 하위변인의 긍정심리자본이 학업스트레스를 감소시키는 중요한 요인으로 뒷받침하고 있다. 긍정심리자본 수준이 높은 청소년들은 그렇지 않은 청소년보다 주어진 환경을 긍정적으로 바라보고 위기에 처하거나 기회가 있을 때 심리적 자산을 활용하여 적극적으로 행동함으로써 목표성취에 도달하는 것으로 나타났다[27]. 따라서 청소년의 학업스트레스 대처 교육이나 프로그램 개발도 중요하지만 부정적인 인지성향을 긍정적인 심리상태의 긍정심리자본을 향상시켜준다면 청소년들의 일상적, 도전적 상황이 주로 일어나는 학교에서 자신의 강점과 능력을 활용하여 학업성취 향상에 긍정적인 영향과 학업에 대한 스트레스를 낮춰 줄 것으로 생각된다.

본 연구결과 학업스트레스는 학년에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 선행연구에 따르면, 중학생을 대

으로 한 연구에서 학년이 높을수록 학업스트레스 수준이 높은 것으로 본 연구결과를 지지하였다[6][16]. Choi[28]의 연구에서도 초등학생, 중학생, 고등학생별로 학년이 올라갈수록 공부나 수업으로 인한 스트레스 수준이 높은 것으로 나타났다. 이처럼 높은 학년일수록 진학과 진로 스트레스 상황에서 학업과 공부로 인해 심각한 학업 부담 스트레스를 받고 있음을 알 수 있다. 따라서 학년이 높아지면서 공부의 분량이 많아지고, 진로에 대한 방향 또한 중요하여 학업스트레스를 경험하는 청소년에게 초등학생, 중학생, 고등학생의 단계별 학업스트레스를 낮춰줄 환경적 조성 및 사회적 지지가 필요하다.

본 연구결과 학업적 자기효능감은 학업스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구에 따르면, 학업적 자기효능감이 높은 청소년들이 학업스트레스 지각수준이 낮게 나타나 본 연구결과를 지지하였다[19]. 학업적 자기효능감은 청소년들이 스스로 학업적 요구나 과제를 성공적으로 성취할 수 있다는 확신을 갖고 있는 경우 많은 학업스트레스 상황에서도 다양한 방식으로 문제를 해결할 수 있는 능력을 갖고 있는 것으로 나타났다[29]. 또한 학업으로 인한 스트레스를 많이 겪을수록 과제난이도 선호, 자기조절효능감, 자신감 등에 부정적인 영향을 주어 학업적 자기효능감이 낮아지게 되어 학업스트레스가 높아지는 결과로 본 연구결과와 맥락을 같이하고 있다[30]. Jeong과 Kim[20]의 연구에서 청소년을 대상으로 성적이 낮은 그룹의 학생에서 학업적 자기효능감이 낮고, 학업스트레스가 높은 것으로 나타나 학업스트레스를 예방할 수 있도록 학업활동에 필요한 정보제공의 공부방법, 시험계획, 진로선택 및 결정 등이 학업적 자기효능감의 증가를 가져올 수 있도록 지지가 필요할 것이다. 즉 청소년들에게 학업적 자기효능감을 증진 시켜, 학교생활적응과 학업성취를 높임으로 학업스트레스를 낮출 수 있는 전략의 방안이 모색되어야 한다.

이상의 결과 청소년의 학업스트레스에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 긍정심리자본으로 나타났으므로, 긍정심리자본을 향상시킬 수 있는 방안을 마련하는 것이 우선적으로 필요하다고 여겨진다. 이처럼 청소년의 학

업스트레스를 낮추고 완화시킬 수 있는 청소년들의 강점을 증진하고 학업성취에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 긍정심리자본의 변수를 살펴보았다는 점에서 그 의의가 있다.

본 연구는 청소년의 긍정심리자본, 학업적 자기효능감, 학업스트레스와의 관계를 파악하고 이들의 학업스트레스에 미치는 영향을 확인하여 청소년의 학업스트레스를 낮추고 완화하기 위한 중재프로그램 개발의 기초를 제공하기 위한 서술적 조사연구이다.

연구결과 청소년의 학업스트레스는 긍정심리자본, 학업적 자기효능감과 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 학업스트레스에 영향을 미치는 요인으로 긍정심리자본, 학년, 학업적 자기효능감으로 이들의 설명력은 27.1%였다. 본 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구는 중소도시 중학생을 대상으로 하였으므로 본 연구결과를 일반화하는데 한계가 있으므로 다양한 지역의 반복적인 후속연구를 제언한다. 둘째, 본 연구에서 긍정심리자본과 학업적 자기효능감이 학업스트레스에 영향을 미치는 변수로 확인되었으므로 청소년의 학업스트레스를 낮추고 완화하기 위한 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하기 위한 연구를 제언한다. 셋째, 본 연구에서는 학업스트레스에 미치는 영향으로 긍정심리자본을 투입하여 효과를 확인하였으므로 반복연구를 통해 후속연구로 제언한다.

참 고 문 헌

- [1] 신효정, 이문희, “애착외상과 공격성과의 관계에서 자존감의 매개효과와 또래애착의 조절효과,” 청소년학연구, 제21권, 제1호, pp.291-312, 2014.
- [2] 노충래, 김설희, “중학생의 학업스트레스와 학업성적이 심리적 안녕감에 미치는 영향- 자아존중감과 우울불안에 대한 개인요인 및 사회적지지요인의 매개효과를 중심으로,” 한국아동복지학회, 제39권, pp.39-68, 2012.
- [3] 김영지, 유설희, 김수진, “한국아동·청소년 인권실태 연구 VI - 2016년 아동·청소년 인권실태조사 통계,” 한국청소년정책연구원 연구보고서, 제2권, pp.1-312, 2016.
- [4] 조봉환, “초등학생의 생활스트레스와 스트레스 대처행동 척도 개발을 위한 연구,” 한국아동교육학회, 제5권, 제3호, pp.5-21, 2006.
- [5] 최인재, 모상현, 강지현, “아동, 청소년 정신건강 증진을 위한 지원방안연구 I: 총괄보고서,” 한국청소년정책연구원, pp.1-242, 2011.
- [6] 김정현, 김성벽, 정인경, “청소년의 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향: 스트레스 대처의 매개효과를 중심으로,” 한국청소년연구, 제25권, 제4호, pp.241-269, 2014.
- [7] 장효원, 김정현, 어성연, 정인경, “중학생의 학업스트레 정도에 따른 건강관련 생활습관 및 정신건강 비교,” 한국가정교육학회지, 제24권, 제3호, pp.57-72, 2012.
- [8] 하진의, “중학생의 학업스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 부모애착 및 우울의 매개효과,” 정서·행동장애연구, 제31권, 제1호, pp.115-134, 2015.
- [9] F. Luthans, “Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths,” The Academy of Management Executive, Vol.16, No.1, pp.57-75, 2002.
- [10] F. Luthans, C. M. Youssef-Morganf, and B. J. Avolio, *Psychological capital and beyond*, New York: Oxford University Press, 2015.
- [11] 이계순, *청소년의 긍정심리자본에 관한 연구*, 동국대학교 석사학위논문, 2015.
- [12] 이규용, 송정수, “심리적자본이 임파워먼트와 학습성취에 미치는 영향,” 대한안정경영학회지, 제12권, 제4호, pp.289-300, 2010.
- [13] 이순늬, 김정아, “긍정심리자본에 대한 개념분석,” 간호행정학회지, 제23권, 제2호, pp.181-190, 2017.
- [14] 김민지, 고재홍, “가족응집성과 청소년의 행복: 청소년의 긍정태도의 매개효과,” 아동학회지, 제37권, 제1호, pp.83-94, 2016.
- [15] 김아영, 박인영, “학업적 자기효능감 척도 개발 및 타당화 연구,” 교육학연구, 제39권, 제1호, pp.95-123, 2001.

[16] 윤여진, 정인경, “경기 일부 지역 중학생의 학업 스트레스와 학업소진의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과,” 한국지역사회생활과학회지, 제25권, 제2호, pp.219-232, 2014.

[17] 이경희, 김지연, “대학생의 학업적 자기효능감, 학습동기, 수업만족도와 학업성취도 간의 관계에 관한 연구,” 한국성인교육학회지, 제17권, 제4호, pp.33-57, 2014.

[18] 김세은, “방송통신대학 간호학 전공과정 간호사의 수업만족도와 학업적 자기효능감이 자기주도적 학습능력에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제16권, 제11호, pp.594-604, 2016.

[19] 선혜연, 오정희, “부모의 학업성취압력과 학업스트레스의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과: 초등학교와 중학생 중심으로,” 아시아교육연구, 제14권, 제1호, pp.197-212, 2013.

[20] 정잔디, 김희화, “청소년의 학업스트레스에 대한 학업적 자기효능감 및 어머니 변인의 인과적 관련성,” 제12권, 제3호, pp.75-83, 2014.

[21] 김효연, *중학교 영재와 일반 학생의 개인적 특성 및 정서조절능력과 부모의 학업성취압력에 따른 학업스트레스 비교연구*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 2015.

[22] F. Luthans, B. J. Avolio, J. B. Avey, and S. M. Norman, “Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction,” *Personnel Psychology*, Vol.60, No.3, pp.541-572, 2007.

[23] M. E. P. Seligman, *Learned optimism: How to change your mind and your life*, New York, NY: Pocket Books, 1998.

[24] 김경식, 김연규, 박영만, 서강석, “청소년의 캠프 참가가 회복탄력성 및 학업스트레스에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제12호, pp.1010-1020, 2014.

[25] 최효진, 이은주, “간호 대학 신입생의 학업스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자기효능감의 매개효과,” 기본간호학회지, 제19권, 제2호,

pp.261-268, 2012.

[26] 조한익, “고등학생의 학업낙관성, 학업스트레스, 학습몰입 및 학업성취도의 구조적 관계,” 교육심리연구, 제27권, 제4호, pp.783-803, 2013.

[27] 최아라, 이숙, “중학생의 기질, 사회적지지 및 정서조절능력이 긍정심리자본에 미치는 영향,” 아동학회지, 제37권, 제2호, pp.57-77, 2016.

[28] 최인재, “청소년의 학업스트레스와 자살생각과의 관계에서 자아존중감의 매개효과 및 조절효과 분석,” 청소년학연구, 제21권, 제10호, pp.219-243, 2014.

[29] 정인경, 김정현, “청소년의 학업적 자기효능감 과 학업소진의 관계에서 스트레스 대처의 조절효과,” 한국교육문제연구, 제34권, 제4호, pp.193-211, 2016.

[30] 윤여진, 정인경, “경기 일부 지역 중학생의 학업 스트레스와 학업소진의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과,” 한국지역사회생활과학회지, 제25권, 제2호, pp.241-269, 2014.

저 자 소 개

정 미 라(Mi-Ra Jung)

정회원



- 2014년 3월 ~ 현재 : 여수한영 대학 간호학과 조교수
- 2013년 8월 : 우석대학교 간호학 석사
- 2016년 8월 : 경상대학교 간호학 박사

<관심분야> : ICT, 웰니스

정 은(Eun Jeong)

정회원



- 2017년 3월 ~ 현재 : 평양보건 대학 간호학과 조교수
- 2014년 2월 : 경상대학교 간호학 석사
- 2016년 8월 : 경상대학교 간호학 박사

<관심분야> : 정보역량, 교수학습