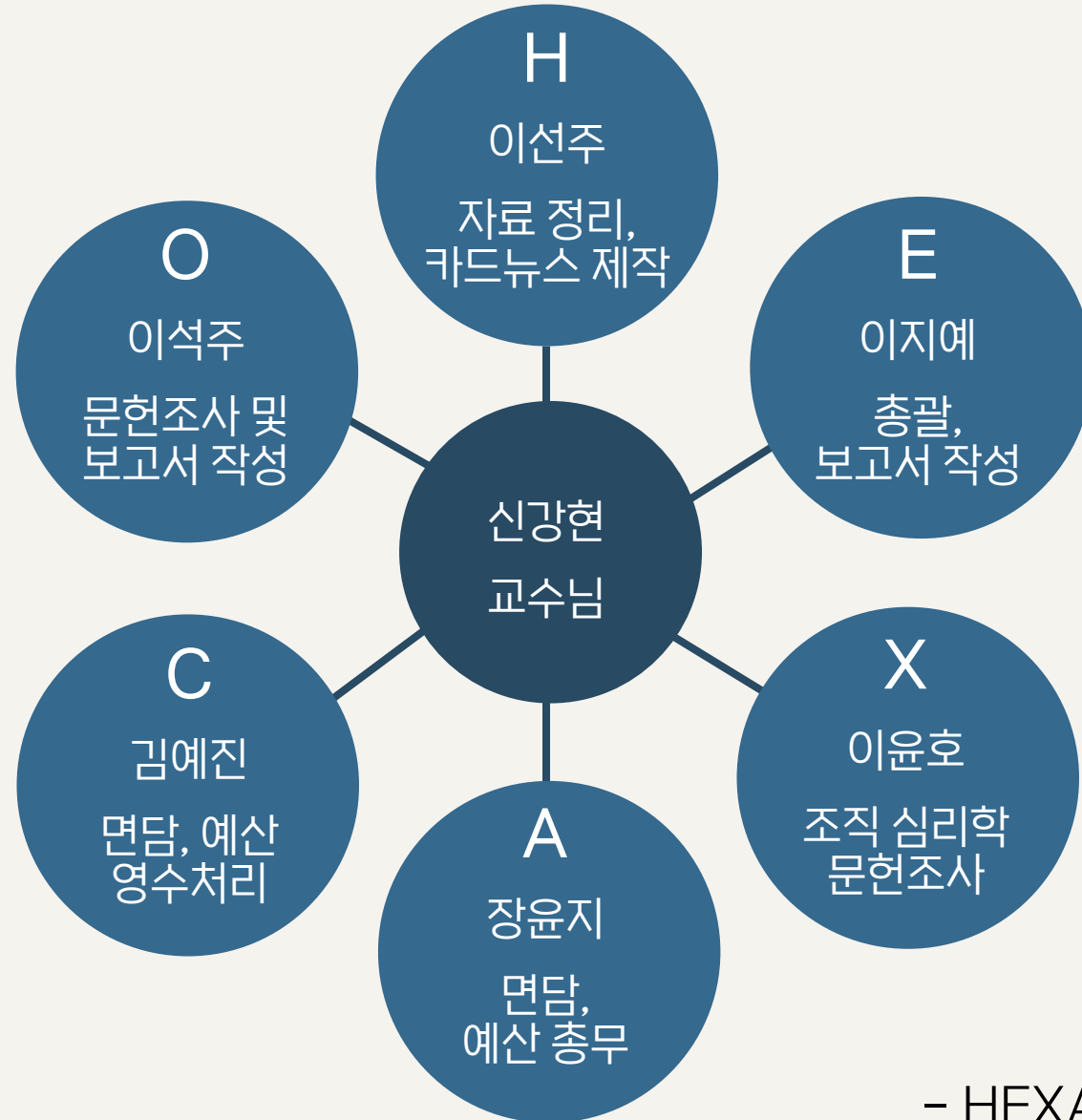


# MBI-SS 척도 타당화 및 아주대 대학생 번아웃 요인 연구

지도교수 신강현

심리학과 이지예, 김예진, 이석주, 이선주, 이윤희, 장윤지

# 팀원 소개



- HEXACO 모델을 이용한 팀원 소개

# 목 차

1. 연구 목적	-----	4
2. 연구 배경	-----	6
3. 선행연구들의 한계	-----	9
4. 연구 방법	-----	11
5. (연구 1) 문헌조사	-----	12
6. (연구 2) 1차 면담	-----	17
7. (연구 3) 2차 면담	-----	20
8. 연구 결론	-----	22
9. 논의할 점	-----	24

# 01. 연구 목적

아주대 학우들의 번아웃에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 한다.  
지금까지 학습한 심리학적 개념을 적용하여 아주대 학우들의 번아웃을  
탐색하고 추후 학업 지원 프로그램의 방향성을 제안하려 한다.

- ✓ 꽃불팀만의 연구 특성: 학생의 입장에서 하는 학업 소진 연구-> 아주대만의 특성과 코로나가 끝나고 혼란을 정리해가는 시기라는 특성을 적용할 수 있다.
- ✓ 기존 번아웃의 양적연구와 다르게 학생들에게 직접 면담 통한 질적연구 방식으로 진행하는 요인탐색 연구이다.

## 02. 연구 배경

학업 소진이란?

- ✓ 학업소진(Academic Burnout)은 과도한 학업부담과 지속적인 학업 스트레스 등으로 인해 학업에 대한 우울이나 무기력을 겪는 현상이다.

## 02. 연구 배경

- ✓ 개인이 학업 소진을 겪으면 불안과 같은 심리적 피로, 의욕 상실, 정서적 고갈, 비관적인 태도, 자신감 저하, 성취감 둔화 등의 증상이 나타난다.

## 02. 연구 배경

- ✓ 학업소진의 구성개념은 번아웃과 관련된 3가지 구성 개념, 즉 정서적 소진, 학업에 대한 냉소적 태도, 낮은 학업 효능감(무능감) 세가지의 구성개념으로 이루어져 있다.



## 03. 선행연구들의 한계

- ✓ 대학생 학업 소진 관련 변인들을 종합적이고 체계적인 시각에서 이해하고자 하는 시도는 아직 미흡하다.

## 03. 선행연구들의 한계

- ✓ 의대생이나 간호대생 등 특정 학과의 학생들을 대상으로 타당화하여 일반 대학생들에게 일반화하기 어렵다.
- ✓ 연구 방법적인 측면에서 살펴보면 양적연구가 대부분이며, 질적연구는 찾아보기 어렵다. (박민지 외, 2021)

## 04. 연구 방법

1. 학업소진(Burnout)의 측정척도와 요인에 대한 문헌 탐색
2. 심층 면담조사를 통해 아주대 학생들이 현재 학업에서 갖는 고민과 심리상태를 탐색
3. 간단한 설문조사를 통해 학생들이 느끼는 학과 분위기, 진로 적합성, 과제의 특성, 과목에 대한 열의 요인을 조사

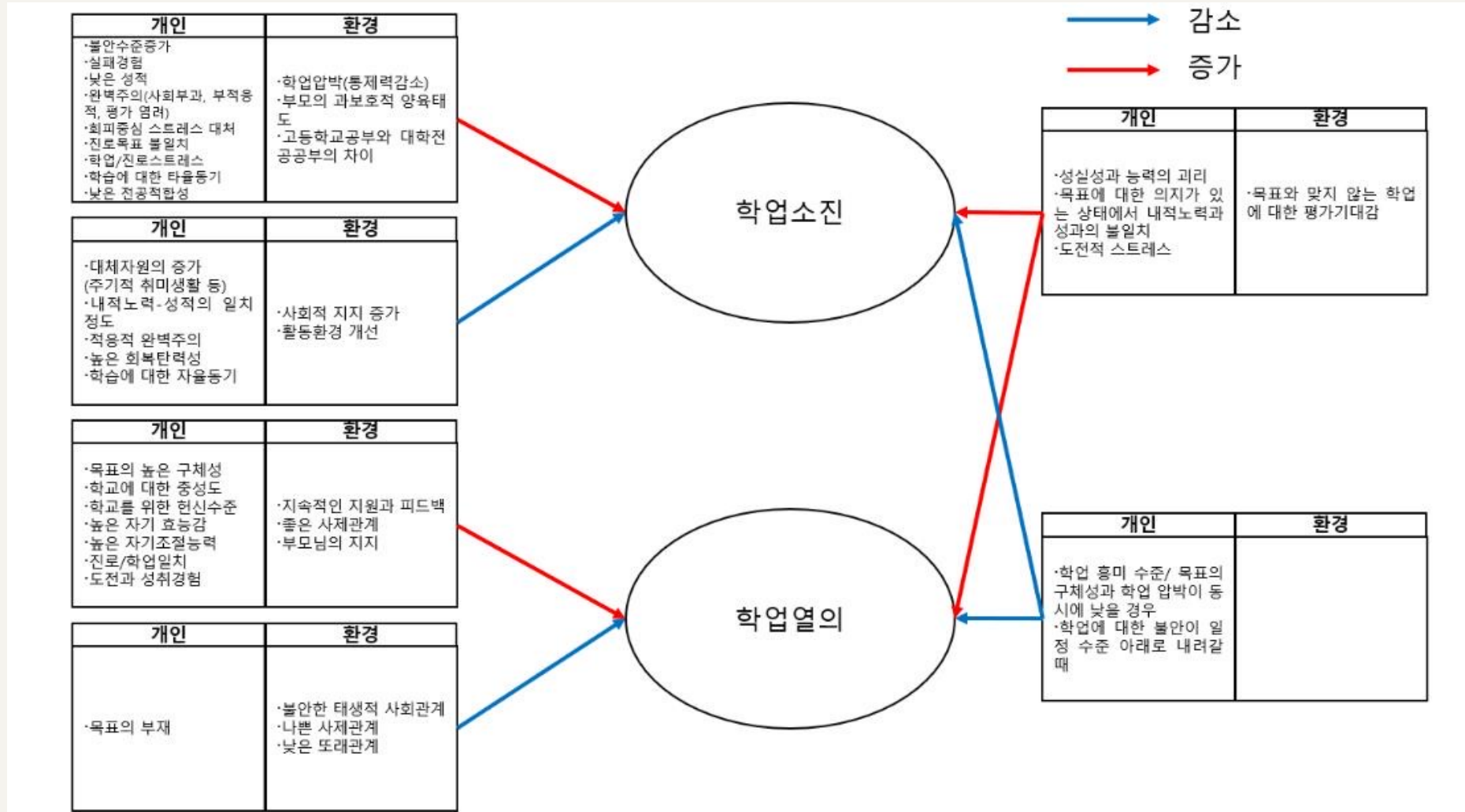
## 05. (연구 1) 문헌조사

기존의 직무요구-자원 모델(Job Demand - Resource model)을  
학업 상황에 적용하여 학업 측면에서의 요구와 자원을 파악하였다.  
이후 면담에서 파악한 내용을 해당 모델에 적용하여 서로의 관계를  
시각화 했다.

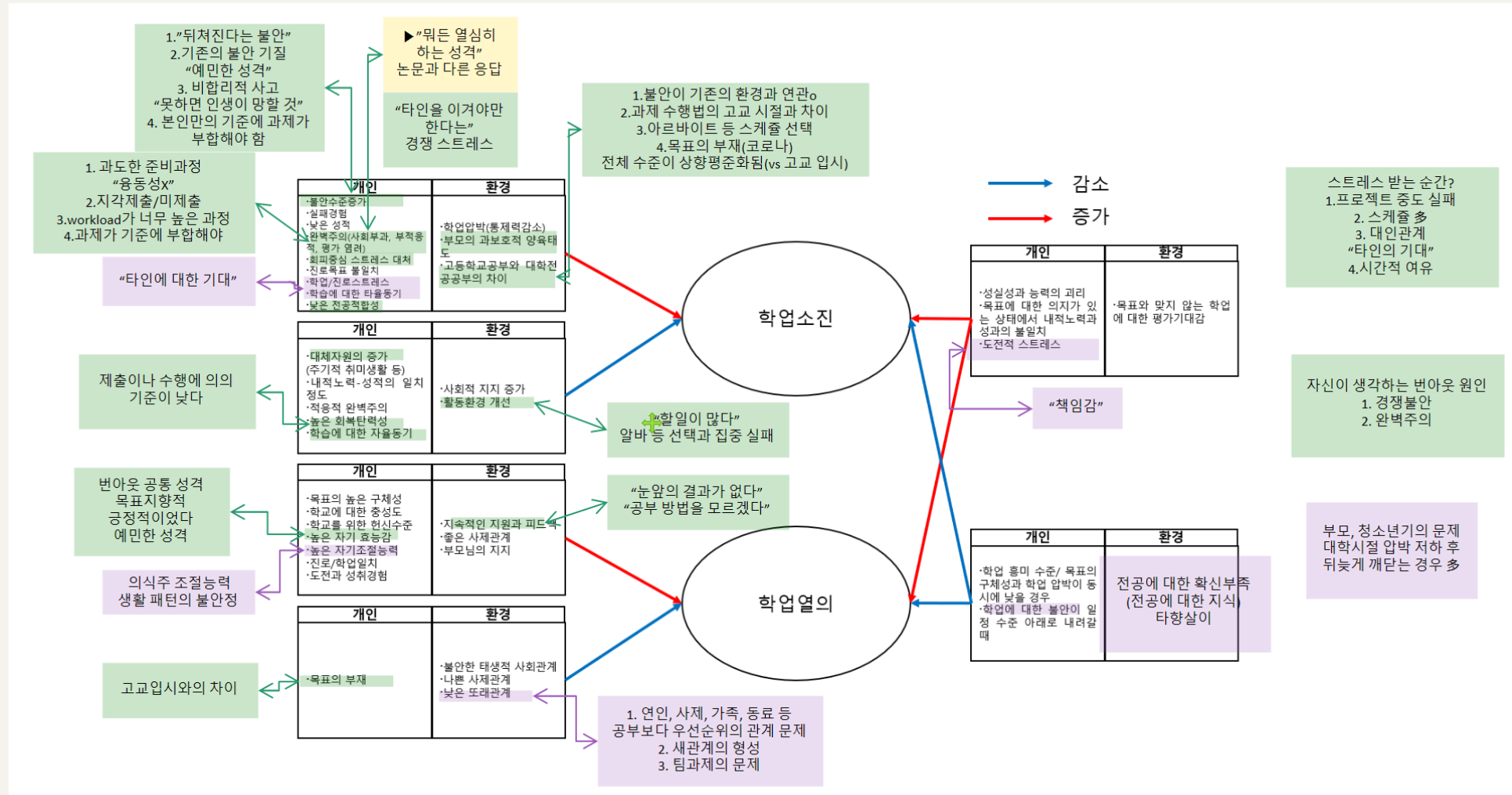
## 05. (연구 1) 문헌조사 – JDR 모델

여키스-도슨 법칙(Yerkes-Dodson law)을 도전적 - 방해적 스트레스 모형(Hindrance-Challenge Stressor)에 적용하여 불안이 성과와 스트레스를 매개하여 소진에 영향을 미칠 수 있다는 점을 제시하였다.

# 05. 문헌연구 결과로 만든 JDR 모델



# 05. 면담 내용을 JDR 모델에 적용



## 05. (연구 1) 문헌조사 – 도전적 스트레스

도전적 스트레스는 동기부여, 학업성취를 증가시켜 성과에 긍정적인 영향을 끼친다. 하지만 스트레스의 일종이기 때문에 개인에게 부담을 주어 심리적 기저에는 부정적인 영향을 끼치고 소진으로 이어질 수 있다.

→ 도전적 스트레스가 소진을 증가시키는 경우 성과를 감소시킨다.



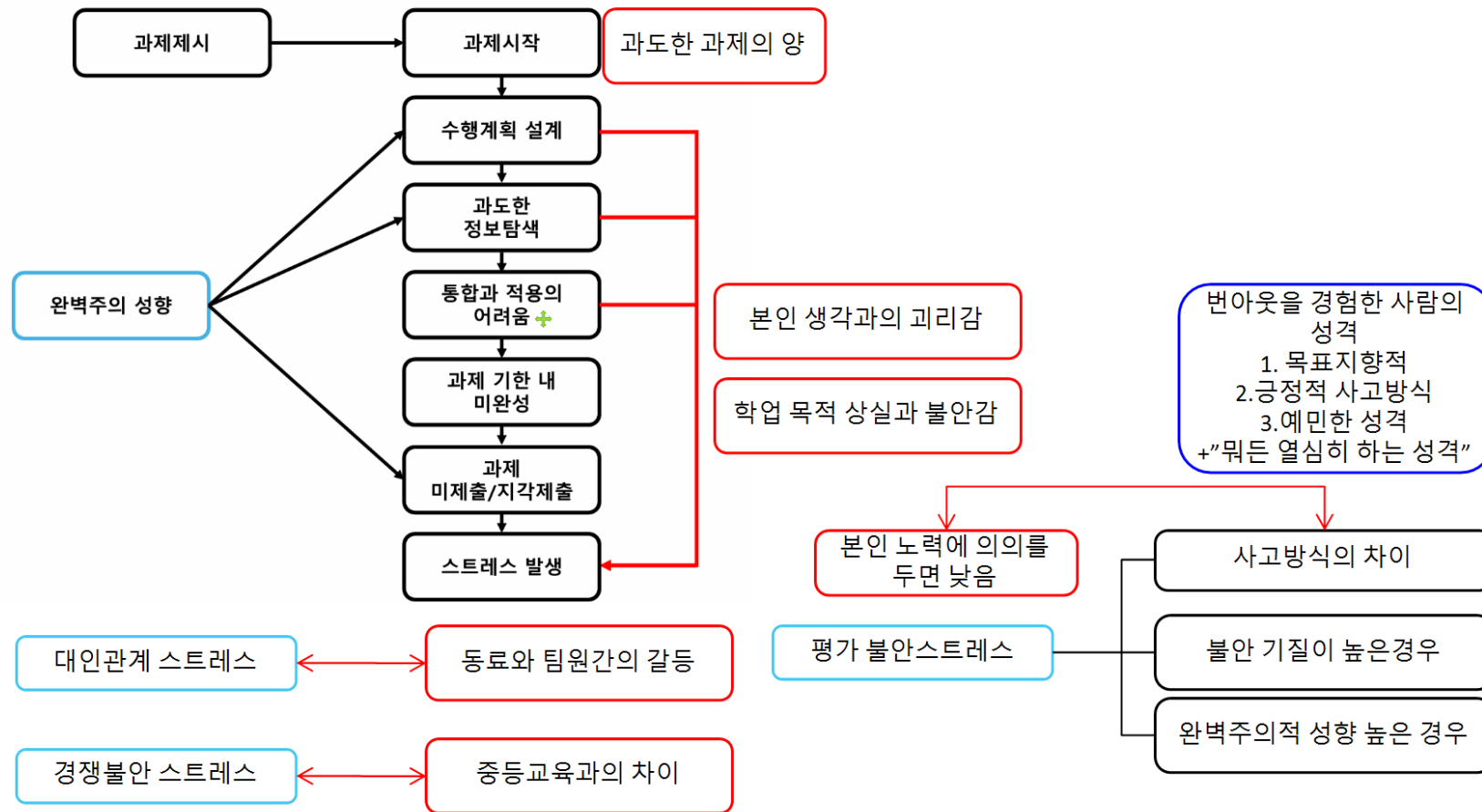
## 06. (연구 2) 1차 면담

- ✓ 참가자 : 20명
- ✓ 완벽주의 성향, 대인관계 스트레스, 평가 불안 스트레스, 경쟁불안 스트레스가 어떻게 번아웃에 영향을 미치는지 관계를 파악했다.

## 07. (연구 2) 1차 면담 결과

1. 완벽주의로 인한 스트레스-> 과제수행을 방해 (과도한 정보 탐색, 비융통성으로 과제 완수 불가)
2. 과도한 과제의 양이 학업 소진 유발
3. 괴리감과 목적상실-> 정서소진 유발(고교시절과의 차이, 입시 후 목적->>타인의 기대에 의존)
4. 번아웃 경험자의 기존성격: 목표지향적, 긍정적 사고방식, 예민

## 07. (연구 2) 1차 면담 결과



## 07. (연구 3) 2차 면담

✓ 참가자 : 30명

✓ 질문 내용

1. 도전적 스트레스의 종류가 무엇인가요?
2. 도전적과 방해적 스트레스를 구분하는 성장 마인드셋은 어떤 생각을 하나요?
3. 성장 마인드셋은 수업을 평가할 때 어떤 기준을 보나요?

## 07. (연구 3) 2차 면담

- ✓ 수업에 대한 평가: 쉬운 난이도와 적은 과제가 좋은 수업의 기준이라는 사람들은 평가 불안 스트레스를 많이 겪고 번아웃에 큰 영향을 미침
- ✓ 대인관계 스트레스와 같이 방해적 스트레스에 대해 자신만의 대처 방식이 있을 경우 성장 마인드셋을 가진 학생이 많음

## 08. 연구 결론

- ✓ 개인이 번아웃의 원인으로 생각하는 것과 실제 개인의 경험 사이에 다소 차이가 있다는 점을 확인했다.

## 08. 연구 결론

- ✓ 면담조사와 선행연구 모두에서 완벽주의 성향과 대학교 입학 전후의 상황의 차이가 번아웃의 원인으로 언급되었다.
- ✓ 완벽주의 성향과 고정 마인드셋 등의 특성을 개인 스스로가 도전적 / 방해적 스트레스로 구분하지 못하여 혼란스러워 하는 것이 학업소진을 유발 할 수 있다는 점에서, 개인의 스트레스 인식과 마인드셋의 변화를 통해 학업소진을 줄일 수 있다는 점을 제언할 수 있다.

## 09. 논의할 점

- ✓ **장점:** 이 연구는 현재 아주대 학우들의 특성을 고려했다. 또한 면담을 중심으로 하는 질적 연구를 통해 **심층적인 심리상태를 파악**했으며, 학생들의 입장에서 조사하여 **실제성과 현장성**을 잘 반영했다.



## 09. 논의할 점

✓ 단점: 심층적 면담에 초점을 맞추었기 때문에 비교적 소수의 학생들과 면담이 이루어졌으며, 통계적인 자료가 부족하여 전체 학생들의 현상을 대표하기에는 한계가 있다. 또한, 아주대학교의 특성 위주로 연구하여 타학교의 학생들에게는 일반화하기 어렵다.

## 09. 논의할 점

- ✓ 이 연구를 기반으로 아주대 학생들의 학업열의를 증진시킬 수 있는 다양한 프로그램을 개발하거나, 더 많은 면담 자료와 통계자료로 타당도를 높일 수 있을 것으로 기대한다.

