



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 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](#)

석사학위논문

고등학생의 학업스트레스가  
학교생활적응에 미치는 영향:  
학업적 자기효능감의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

송현지

2023년 8월

고등학생의 학업스트레스가  
학교생활적응에 미치는 영향:  
학업적 자기효능감의 매개효과

지도교수 최 보 영

송 현 지

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 6월

송현지의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 김 성 봉 (서명)

위 원 박 정 환 (서명)

위 원 최 보 영 (서명)

제주대학교 교육대학원

2023년 6월

<국문초록>

# 고등학생의 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향 : 학업적 자기효능감의 매개효과

송 현 지

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 최 보 영

본 연구에서는 고등학생의 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감의 매개효과를 살펴보는 데 그 목적이 있다.

연구문제 1. 학업스트레스와 학교생활적응과의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과가 있는가?

가설 1-1 학업스트레스와 학교생활적응과의 관계에서 부(-)적 영향이 있을 것이다.

가설 1-2 학업적 자기효능감과 학교생활적응과의 관계에서 정(+)적 영향이 있을 것이다.

가설 1-3 학업스트레스, 학업적 자기효능감, 학교생활적응 관계에서 완전매개효과가 있을 것이다.

본 연구의 목적을 달성하기 위해 제주특별자치도 제주시 2학교, 서귀포시 1학

교를 포함한 총 3개의 고등학교 1, 2학년 378명을 대상으로 선정하였는데, 불성실한 응답을 제외한 324명(남 188명, 여 136명)을 대상으로 하였으며, 사용한 측정 도구는 학업스트레스, 학업적 자기효능감, 학교생활적응 척도이다.

본 연구에서는 연구 가설을 검증하기 위해 자료처리 및 통계분석방법으로 SPSS 18.0과 PROCESS Macro 4.2 프로그램을 사용하였다. 각 측정 도구의 적합성을 검증하기 위해 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하여 신뢰도를 확인하였고, 주요 변인들에 관한 기술 통계량을 산출하여 상관분석을 실시하였다. 또한 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 방법을 활용하여 3단계 매개 회귀분석을 실시하고 매개효과의 유의미성을 검증하기 위해 Sobel Test와 부트스트래핑(Bootstrapping)방법을 함께 실시하였다. 이러한 자료를 분석한 연구결과는 다음과 같다. 본 연구의 분석 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 고등학생의 학업스트레스가 학업적 자기효능감, 학교생활적응과의 상관관계를 분석한 결과 서로 통계적으로 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 유의미한 부적 상관관계가 나타났고, 이는 학업스트레스가 높을수록 학교생활적응이 감소하며, 학업스트레스가 낮을수록 학교생활적응이 증가한다는 것을 의미한다. 학업스트레스와 학업적 자기효능감의 관계에서 유의미한 부적 상관관계를 보였다. 이는 학업스트레스가 높을수록 학업적 자기효능감이 낮아지고 학업스트레스가 낮을수록 학업적 자기효능감이 높아진다는 의미이다. 또한 학업적 자기효능감이 높을수록 학교생활적응이 증가하고, 학업적 자기효능감이 낮을수록 학교생활적응이 감소한다는 의미이다.

둘째, 고등학생의 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감이 완전 매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 이는 고등학생의 학업적 자기효능감이 학교생활적응에 직접적인 영향을 미치고 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 학업적 자기효능감은 완전매개효과를 보이는 것으로 나타났다.

이상에서 본 연구 결과에서 고등학생의 학업스트레스와 학교생활적응, 학업적 자기효능감은 서로 관련이 있음을 확인할 수 있었고, 학업적 자기효능감이 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 직접적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 이에 고등학생의 학업스트레스로 인한 학교생활적응을 완화하기 위해 무엇

보다 학교 현장이나 상담 과정에서 학업적 자기효능감의 수준을 높이기 위한 상담 프로그램을 개발하여 고등학생에게 실제로 적용할 수 있는 교육적 개입 방안을 모색할 수 있는 노력이 필요해 보인다.

주요어 : 고등학생, 학업스트레스, 학교생활적응, 학업적자기효능감, 매개효과

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 및 가설 .....	7
3. 연구모형 .....	8
4. 조작적 정의 .....	9
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>10</b>
1. 학업스트레스 .....	10
2. 학업적 자기효능감 .....	13
3. 학교생활적응 .....	15
4. 각 변인과의 관계 .....	17
가. 학업스트레스와 학교생활적응의 관계 .....	17
나. 학업스트레스와 학업적 자기효능감의 관계 .....	18
다. 학업적 자기효능감과 학교생활적응의 관계 .....	20
라. 학업스트레스, 학교생활적응, 학업적 자기효능감의 관계 .....	21
<b>III. 연구방법 및 절차</b> .....	<b>23</b>
1. 연구대상 .....	23
2. 측정도구 .....	23
가. 학업스트레스 척도 .....	23
나. 학교생활적응 척도 .....	24
다. 학업적 자기효능감 척도 .....	25
3. 자료처리 분석 .....	26

<b>IV. 결과 및 해석</b> .....	27
1. 주요 변인의 인구학적 특성 .....	27
2. 주요 변인의 기술통계 .....	28
3. 주요 변인의 상관관계 .....	29
4. 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감의 매개효과 검증 .....	30
<b>V. 논의 및 제언</b> .....	34
1. 결과 요약 및 논의 .....	34
2. 결론 및 제언 .....	36
<b>VI. 참고문헌</b> .....	39
<b>Abstract</b> .....	49
<b>부록</b> .....	52



## 표 목 차

표 I -1. 학업스트레스 척도의 하위요인 및 신뢰도 .....	24
표 I -2. 학교생활적응 척도의 문항구성과 신뢰도 .....	25
표 I -3 학업적 자기효능감 척도의 문항구성과 신뢰도 .....	25
표 II -1 주요 변인의 인구학적 특성 .....	27
표 II -2 기술통계 분석 결과 .....	28
표 III -1 주요 변인의 상관관계 .....	29
표 IV -1 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향 단순회귀분석 .....	30
표 IV -2 고등학생의 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 학업적 자기효능감의 완전매개효과 검증 결과 .....	31
표 IV -3 부트스트래핑을 통한 학업적 자기효능감의 간접효과 유의성 검증 결과	33

## 그림 목 차

그림 I -1 연구모형 .....	8
그림 II-1 학업스트레스와 학교생활적응 관계에서 학업적 자기효능감의 완전매개모형 .....	32

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

스트레스가 적응에 부정적인 영향을 미친다는 점을 고려해 볼 때, 학업스트레스로 인한 부적응을 최소화할 수 있는 심리적인 기제가 무엇인지를 찾아보는 것은 중요하다(고명주, 최보영, 2017). 요즘 청소년의 가치는 성적 순위에 의해 매겨지는 경우가 많다. 내신 성적 관리와 수능을 위한 입시 준비로 인해 몸부림을 치고 있으며 그들의 행복과 스스로를 평가하는 기준 역시 성적에 의해 좌우되고 있다. 자아정체성을 형성할 시기에 이와 같은 현실은 청소년이 자신이 가진 다양한 가능성을 점검해보지 못하고 성적으로만 가치를 판단함으로써 낮은 자아상을 가지고 그들이 가진 다양한 재능을 펼칠 수 없게 만든다(서유리, 2012).

청소년기는 신체적 발달 뿐 아니라 많은 사회적 심리적 변화가 동시에 이루어지는 시기이며, 이 시기에 건전한 사회구성원으로 성장·발달하는데 필요한 사회적 관계 및 도덕적 가치체계, 지식 등을 습득하고 경험하면서 다양한 사회적 요구에 적응하게 된다(강선영, 2010). 이러한 과정에서 청소년들이 많은 시간을 보내며 생활하는 학교는 청소년들이 타인과의 관계 속에서 사회적 관계를 형성하고, 지적 기능을 획득하고 더 나아가 성숙한 자아를 확립해 가는데 중요한 역할을 하는 환경이다.

학업스트레스의 선행연구를 살펴보면, 학업스트레스가 심한 경우에는 대인관계 능력 저하나 비행을 야기할 수 있다고 보았고(강승호, 정은주, 1999) 성적 저하로 인한 걱정과 스트레스는 심한 좌절감과 열등감을 초래하여 학업 능력의 저하로 자기 자신에 대한 실망감을 느끼게 되어 공부에 대한 회의나 동기 저하로 나타난다고 보았다(김계현, 1996). 또한 학업스트레스의 강도가 높아질수록 심리적으로 불안정해져 우울(윤명숙, 조혜정, 이현희, 2009; 이은희, 최태산, 서미정, 2000; 정고운, 2014), 자살(문경숙, 2006; 이서원, 장용언, 2011) 등과 같은 문제로 이어

질 수 있다고 보고 되고 있어 학업스트레스로 발생하는 문제는 심각한 상황이기  
에 학업스트레스와 관련된 연구는 현재까지 꾸준히 연구되고 있다(김빛나, 2013;  
박선미, 2015; 석예진, 2014; 신용선, 2014; 이은희, 2014; 정고운, 2014; 조현진,  
2014; 이윤정, 2013; 최은희, 2016; 황은지, 2015;). 즉, 일정수준의 이상의 높은 학  
업스트레스는 청소년들에게 정신적인 고통을 주며 더 나아가 신체적인 이상 증  
상을 동반하며 동시에 부적응적 행동으로 이어져 사회적인 관계를 악화시키기도  
한다(김원주, 2017).

청소년기는 아동기에서 벗어나 성인기로 넘어가는 과도기적 단계로서 인지·  
정서적, 신체적, 사회 심리학적 발달이 활발하게 이루어지는 매우 중요한 시기인  
데, 이러한 시기에 청소년들은 하루 중 대부분을 학교에서 생활한다. 현대사회에  
서 학교는 가정과 더불어 청소년들에게 가장 중요한 지식전달과 사회화, 자아실  
현을 책임지고 있는 총체적인 교육의 장으로써(김태화, 2012), 학교생활을 통하여  
청소년들이 또래와 교사와의 관계 속에서 사회적 관계를 형성할 수 있도록 기회  
를 마련한다. 학교생활적응은 타인과 어울리는 삶을 살아가면서 공동체 의식과  
대인관계 기술을 배워나가며 원만한 인간관계를 형성할 수 있도록 도와준다. 이  
는 학교 규범에 순응하여 독립된 한 개인으로서 학교 활동에 참여하고, 스스로에  
대해 긍정적으로 인식하는 상태를 의미한다(김수진, 2013).

그러나 우리나라 청소년들 중 많은 수가 학교에 적응하지 못해 학업을 중단하  
고 있으며, 그 주요 원인이 학업관련 문제로 보고되고 있다(교육부, 2014). 실제  
입시 위주의 과도한 경쟁체제의 교육환경 속에서 우리나라 청소년의 많은 수가  
학교생활에서 스트레스를 받고 있으며, 성적 문제로 자살 충동을 느낀 적이 있는  
것으로 나타나 청소년의 주된 스트레스 원인은 학업 및 학교생활 문제임을 알  
수 있다(모상현, 2010; 이서원, 장용연, 2011; 정철상, 2011; 최인재 2010).

따라서 긍정적인 학교생활적응은 청소년기 뿐 아니라 성인기 이후의 삶에도  
지속적인 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인이 되는 반면 학교생활부적응은 청소  
년의 정신적, 심리적 건강 문제 뿐 아니라 무단결석, 가출, 비행 등의 여러 가지  
문제행동을 유발하는 것으로 알려져 있다(구미향, 2012; 김신애, 이형실, 임수경,  
2008).

많은 학자들은 학교부적응의 원인을 학업스트레스라고 보고 있는데 이와 관련

된 선행연구를 살펴보면, 신현균(2002)은 학업 관련 스트레스가 커질수록 학교생활을 적응하는데 어려움을 유발할 수 있다고 보았고, 정정화(2008)는 학업스트레스로 나타나는 고통은 학업성취도를 떨어트리면서 학교 부적응을 초래할 수 있다고 하였다. 또한 아영아와 정원철(2011)은 학업스트레스를 높게 인식할수록 학교부적응이 더 높아진다고 하였으며, 학업스트레스 관련 요인인 교사 및 친구와의 관계, 규칙 준수, 공부에 대한 흥미, 학업성취 등이 학교부적응과 관련이 있다는 연구(문은식, 2002; 윤혜미, 박병금, 2005; 조은정, 이혜경, 2007)와 맥을 같이 한다고 보았다.

스트레스 중에서 그 원인이 공부나 성적 등 학업과 관련된 상황에서 발생하는 것을 말한다. 이러한 스트레스는 학생들이 대부분의 학업 생활을 보내고 있는 학교에서 뿐 아니라 학교 밖의 학업과 관련된 상황에서 느끼는 억압과 불안을 포함하고 있다(박경희, 2008). 치열한 입시경쟁의 결과, 우리나라 청소년들은 공부나 학업성적에 대한 부담이 크며 고등학생들이 졸업 후 직업을 갖기 보다는 대학에 진학하는 추세를 따르고 있고, 대학 교육을 이수한 이후에 사회 진로를 모색하는 성향을 보이고 있다. 따라서 고등학교에서는 학교생활과 대학진로의 문제가 학생들에게 일상적인 스트레스로 작용하고 있다.

과도한 학업적 압력이나 부모의 기대, 성적에 대한 부담 등의 학업 스트레스는 정신적 탈진과 학업에 대한 무관심 및 무능감 등의 학업소진과 학업동기나 학업성취 상실, 잦은 결석과 학업중단 등의 학교생활부적응을 촉진하는 주요 원인이므로(김영갑, 전해진, 2011; 김혜숙, 2005; 김민애, 이상민, 신효정, 박양민, 이자영, 2010; Yang, 2004), 원만한 학교생활을 영위하기 위해서는 학업스트레스를 효율적으로 대처하고 관리해야 할 필요성이 제기된다.

교육부 통계에 의하면 2019년 우리나라 대학 진학률은 70.4%이고, OECD 평균은 57%로, 약 13%정도 높은 수준을 보이고 있다(OECE Education at a Glance, 2017). 즉, 우리나라 학생들은 자발적 혹은 비자발적으로 대학에 진학하며, 이에 따라 자연스럽게 학업적 환경에 놓이게 된다(Beswickm Rothblum & Mann, 1988).

성인기와 구별되는 청소년기의 발달기적 특징은 학생들의 학교생활 적응에 영향을 미치는 또 다른 요인으로 작용한다. 청소년기는 주요 발달과업으로서 자아

정체감을 정립해 나아가는 시기인데 이러한 과정은 스트레스와 밀접한 관계가 있다(Cho, 2003). 즉 나는 누구인가? 나의 갈 곳은 어디인가? 등의 자아정체감을 형성하는 과업 그 자체가 스트레스인 것이다(Erikson, 1956; Conger, 1977; Peterson & Ralph, 1982). 또한 자아정체감 형성의 결과로 건강한 자아정체감 정립에 실패할 경우 정체감 혼돈을 겪게 되고 역할혼미 상태에 빠지게 됨으로써 심한 심리적 불안정과 스트레스를 겪게 된다(Pajares, 1996).

발달기적 특징상 청소년들은 성인과 달리 주체적인 힘으로 내적, 외적 환경을 조율하거나 변화시키는 역량이 충분하지 않다. 이러한 조건에 의해 청소년기는 정신적, 신체적으로 불안정과 불균형이 발생되고 이로 인한 심한 긴장이 유발되기도 한다(Cha, 2002). 뿐만 아니라 청소년기는 연령에 따라 새로운 경험을 겪어 됨으로써 상당한 스트레스를 받는 기간이기도 하다(Peterson & Taylor, 1980). 이와 같이 발달 단계적 특징에 따라 청소년기는 심리적 스트레스가 많은 시기라는 점에서 청소년기 학교생활에서 적응문제는 더욱 어려운 국면에 처하게 되는 것이다(노원재; 양윤; 박영숙, 2007).

한편, 최근 학생들의 학업스트레스에 영향을 미칠 수 있는 또 다른 주요한 변인으로서 학업적 자기효능감(Academic self-efficacy)의 역할에 대한 관심이 높아지고 있다. 학업적 자기효능감이란 학습자가 학업적 상황에서 과제를 수행하기 위하여 필요한 행위를 조직하고 실행해 나가는 자신의 능력에 대한 판단으로서(Bandura, 1977; 1986), 스트레스에 적절하게 반응할 수 있도록 돕고 정신 건강에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 중요한 개인 내적 요인이기 때문이다(박영아, 2011; 황상미, 정현희, 2012).

학업적 자기효능감은 학습자로 하여금 자신의 행동을 선택하게 하고, 선택한 행동이 성공할 것이라는 기대를 가지게 하며, 장애가 발생하였을 때에도 이를 극복하기 위하여 어느 정도 노력해야 하는지를 스스로 결정하고 행동할 수 있게 하는 요인이다. 따라서 학습자들에게 스트레스를 유발할 수 있는 어렵고 위협적인 과제 수행이나 평가 상황에서도 새로운 지식과 기술을 학습하고 수행할 수 있도록 유도하는 강력한 원동력이 되어 준다(최신아, 2010).

즉, 학업적 자기효능감은 학습자의 심리적 안녕감 향상에 긍정적인 영향을 미치고 이를 통해 청소년의 스트레스에 긍정적인 기능을 하여 학업스트레스를 낮

추는데 기여하게 되는 것이다(박영아, 2011). 그런데 이처럼 학업스트레스에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 요인으로 꼽히며 주목을 받는 학업적 자기효능감은 여러 선행연구들에서 초등학교에서 중학교, 고등학교로 학교급이 올라가고 학년이 바뀌에 따라 점차 감소하는 것으로 보고되고 있다(김아영, 2002; 안도희, 김지아, 황숙영, 2005; 이영훈, 2011; 정정애, 2008; 최영미, 2010; 최해란, 2011). 이는 학년이 증가할수록 교사-학생간의 개인적인 접촉이 줄어들 수밖에 없고, 학교에서의 사회적인 비교가 심화되며(Harter, 1999; Covington & Dray, 2002), 학교과제가 점차 어려워지기 때문(Anderman & Midgley, 1996)인 것으로 보인다.

자기효능감이 행복을 예측하는 변인(구재선, 2005; 권영주, 김의철, 박영신, 2007)이며, 행복과 유사한 개념인 생활만족도에서도 자기효능감은 결정적인 영향력을 미치는 변인이었다(권혁호, 김의철, 박영신, 양계민, 이상미, 정갑순, 2000; 김영희, 김의철, 민병기, 박영신, 1999; 김의철, 민병기, 박영신, 2002). 이를 통해 학업적 자기효능감과 자기효능감이 행복과 관계가 높다는 것을 알 수 있다.

이와 같은 국내 교육적 환경 특성과 청소년기 발달기적 특징을 고려할 때 대학입시 경쟁으로 인해 치열한 입시과정에서 발생하는 학교 적응문제에 긍정적이고 완충적인 역할을 하는 요인이 무엇인지에 대해 살펴볼 필요성이 제기되고 있다. 특히 학교 장면에서 주요하게 요구되는 학업적 성취나 실패와 밀접한 관계가 있는 학업적 효능감이 학교 적응에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴볼 필요성이 제기된다.

지금까지의 국내 선행연구들을 살펴보면, 학생들의 일반적 자기효능감과 정신건강에 대한 관련성 연구(Kim, 1999)에서부터 학업성취와 학교생활적응의 문제 연구(Jung, 1998), 자아개념과 자기효능감(Bae, 1998)간의 관계성 연구가 이루어졌다. 이와 같은 선행연구(You, 2000)에서는 학교생활적응 문제(Lim, 1994)를 다루기 위해 구체적인 학업적 자기효능감을 다룬 내용이 미흡하였다고 사료된다.

학업적 자기효능감과 같은 개인 내적 변인에 의해 학업스트레스가 매개되거나 여과되어 받아들여질 수 있는 가능성에 초점을 맞춰, 고등학생의 학업스트레스와 학교생활적응 간의 관계를 다양한 관점에서 탐색해보고자 하는 것이다. 이를 통해 고등학생의 학업스트레스 및 학업적 자기효능감이 학교생활적응에 어떠한 영향을 미치는지 확인함으로써, 학교현장에서 고등학생의 학업스트레스에 대한 대

처방안을 마련하고, 학생들의 학업스트레스를 낮출 수 있는 방향으로의 학부모 상담을 진행하는 데 도움이 되고자 한다.



## 2. 연구문제 및 가설

본 연구는 고등학생의 학업스트레스가 학업적 자기효능감을 매개로 하여 학교생활적응에 미치는 영향을 파악하고 검증하고자 한다. 이에 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 학업스트레스와 학교생활적응과의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과가 있는가?

가설 1-1 학업스트레스와 학교생활적응과의 관계에서 부(-)적 영향이 있을 것이다.

가설 1-2 학업적 자기효능감과 학교생활적응과의 관계에서 정(+)적 영향이 있을 것이다.

가설1-3 학업스트레스, 학업적 자기효능감, 학교생활적응 관계에서 매개효과가 있을 것이다.

### 3. 연구모형

본 연구모형을 통해 고등학생의 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에 대해 학업적 자기효능감의 매개효과를 나타내는지 분석해 보고자 한다. 이에 따라 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 학업적 자기효능감을 매개변인으로 선정하였다.

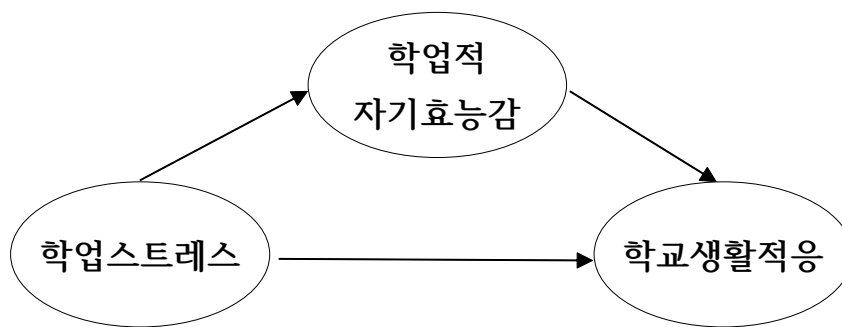


그림 I -1 학업스트레스와 학교생활적응과의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개모형

## 4. 조작적 정의

### 가. 학업스트레스

학업스트레스란 학생들이 학업으로 인해 유발되는 부적응 심리상태(이경오, 2001). 즉 학생들의 학업으로 인하여 긴장, 근심, 우울, 초조감 등의 심리를 경험하는 정도를 말한다(오미향, 천성문, 1994). 또한 학업, 진로, 수업, 시험, 성적 등에 대한 모든 스트레스 반응이라고 정의한다. 학업에 연관된 다양한 원인으로 인한 정신적인 부담감과 심리적인 압박감이 스트레스로 작용해 나타나는 다양한 정서적, 심리적, 신체적인 부적응 상태가 나타나는 것이라고 할 수 있다.

### 나 .학교생활적응

학교생활적응이란 학교라는 환경 속에서 개인의 욕구를 충족시키기 위해 환경을 변화시키면서 학교환경의 요구에 따라 자신을 변화시킴으로써 학교 환경과 개인 사이에 조화와 균형을 이루려는 적극적인 상호작용 과정을 말한다(Danielsen, 2009). 여기에서는 김아영(2002)이 『학교동기 표준화 연구』를 참고하여 학교생활적응의 요소로 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙을 포함하였다.

### 다 .학업적 자기효능감

학업적 자기효능감(Academic self-efficacy)이란 학습자가 학업적 과제를 수행하기 위해 필요한 행위를 조직하고 실행해 나가는 자신의 능력에 대해 내리는 판단을 의미한다(Bandura, 1986). 학업적 자기효능감의 하위요인은 과제난이도 선호, 자기조절 효능감, 자신감의 세 가지 요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 학업적 자기효능감을 과제에 대해 할 수 있다는 자신감과 자기조절 효능감, 그리고 학업적 과제를 수행해 나가기 위한 과제수행능력에 대한 믿음과 실행으로 정의한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 학업스트레스

스트레스는 인간 생활 조건의 일부분이자, 생활 속 제기되는 보편적인 현상이다(이영균, 2004). Cannon(1929)은 ‘스트레스’ 개념을 인간에게 최초로 적용했으며, 불안 및 공포와 같은 감정들이 교감신경계를 긴장시키는 등 신체에 변화가 나타난다는 사실을 증명하였다. 또한 스트레스는 시대에 따라 다르게 사용되었는데, 17세기에는 역경, 곤란 어려움의 의미로 사용되었고, 18-19세기에는 압력, 긴장, 힘의 의미로 쓰였다가, 20세기에 들어서 건강을 해치는 질병 요인으로 인식되었다(황준식 등, 1997). 1920년대 후반부터 스트레스 개념은 사람들에게 신체적 반응을 일으키는 생리적 상태를 설명하기 위해서 정신건강 분야에 도입되었다(김영상, 2003). 스트레스가 개인으로 하여금 압도되고 부담스러울 때도 있으나 자신을 보호하거나 개인의 성장 과정에 항상 따라다니는 요인이기도 하다(장연진, 박경, 최순영, 2006).

스트레스는 범위가 넓게 쓰이는 개념으로 다양한 의미를 가지고 사용하기 때문에 명확하게 규정하기 어려움으로 학자들마다 다양하게 정의가 된다(이지혜, 2018). Lazarus와 Folkman(1984)은 적용하기 어려운 상황에서 느끼게 되는 신체적·심리적 긴장상태라고 했으며, Selye(1985)는 육체적·정신적 안정과 균형을 깨뜨리려고 하는 자극에 대해 자신의 안정적인 상태를 유지하기 위한 변화에 저항하는 반응이라고 하였다. 스트레스 정도가 심할 경우 극단적인 우울증이나 자살로 이어져 심각한 사회문제가 될 가능성이 높다.

스트레스를 가장 많이 받는 시기인 성인 초기 즉, 대학생 시기에는 흔히 학업(차남현, 2016), 진로 및 취업(김경욱, 조윤희, 2011), 대인관계(주종필, 민병일, 박성균, 2001) 등으로 인해 스트레스를 많이 받는다. 학업적 문제들은 학생들에게 가장 보편적인 스트레스 원이다(Aldwin & Greenberger, 1987). 학업스트레스는 공부, 수업, 성적 등과 같은 학업과 관련된 것으로 자신과 타인의 압력으로 인해

겪게 되는 심리적 불균형 상태이며(박병기, 박선미, 2012). 학업으로 발생하는 부적응 심리상태이자 성적과 공부로 인해 그 일들이 하기 귀찮다고 생각되거나 힘들어져 겪게 되는 정신적 부담, 근심, 긴장 등의 편하지 않은 심리상태이다(강정애, 임성옥, 2018). 또한 학습자가 학교생활 외에도 학교 밖에서 받는 억압과 불안으로 인한 심리적 스트레스의 정도를 의미하고, 공부하는 사람들이 학업과 관련해서 겪는 모든 스트레스를 의미한다(기윤민, 2011).

학생들은 학업에 대한 준비가 되기 전에 이미 다양하고 높은 수준의 성취에 관한 요구와 그에 따른 과도한 스트레스를 경험한다(신윤자, 2005). 특히나, 우리나라의 교육제도는 입시주위와 같은 과열 경쟁으로 거의 대부분의 청소년들이 이에 따르는 스트레스를 높게 지각하고 있으며(염행철, 조성연, 2007), 대학생의 경우 고등학생 때와는 달리 자율적으로 학습과 생활방식에 익숙해져 있다가 대학생이 되어서 시험공부, 출석, 수행 등과 같은 학업 관련 행동들을 자율적으로 수행해야 하기 때문에 학업과 관련된 스트레스를 겪게 된다(Beswick et al., 1988).

또한, 자신의 성적, 시험 수준을 다른 학생들과 비교함으로써 경쟁 대상으로 인식하게 되고 스트레스를 받게 된다(이쌍이, 이수진, 2011). 학업스트레스를 유발하는 요인으로 가정은 가정파탄, 부모와의 대화 부족과 갈등 등이 포함되고, 학교는 진로, 시험, 성적 문제가 학생들에게 가장 많은 스트레스라고 보았다(임성옥, 2004). 친구와의 경쟁관계, 학업성적, 부모의 양육태도 요인이 학업스트레스를 유발하며, 이러한 요인들은 학업성적과도 깊은 관계가 있음을 보고했고, 부모의 지나치고 무리한 기대가 성적 및 점수 경쟁을 초래하여 부적응적인 행동을 유발하게 만든다(박용식, 1996).

실제로, 김성옥(2003)의 연구에서는 가족 관계가 소원하고, 대인관계가 부족하며, 학업 성적이 낮을수록 학업스트레스를 많이 겪고 있다고 보고하였고, 손선경과 조한익(2013)은 부모의 학업 비교행위가 학업스트레스에 영향을 미치며, 권영배(2012)는 교사 혹은 친구 즉, 대인관계로부터 인정받고 싶은 요구가 충족되지 못할 것이란 걱정이 학업스트레스에 영향을 미치는 것이라 하였다.

학업스트레스로 인해 ‘머리가 아픈’, ‘아침에 일어나기 힘든’, ‘짜증이 많이 나는’ 등의 신체적 건강에 부정적인 영향을 미친다(문경숙, 2002). 학업스트레스가 높을

수록 자살생각 및 충동이 높아져 자살의 위험요인으로 학업스트레스를 볼 수 있고(이서원, 장용언, 2011), 불안 및 우울의 수준이 높아지는 등 정신건강에도 부정적인 영향을 미친다(노충래, 김설희, 2012). 청소년의 비행과 같은 문제행동에도 영향을 미치며(김수주, 2001; 김재엽, 이동은, 정윤경, 2013). 또한 학업스트레스가 높을수록 학업스트레스를 능동적으로 해결하려고보다는 직면하고 회피하려는 행동으로 스트레스에 수동적으로 대처한다(박해진, 2002).

따라서, 본 연구에서는 선행변인으로 학업스트레스를 주목하려고 한다. 청소년들이 가장 많이 느끼는 스트레스 중에서 학업 관련된 스트레스가 가장 큰 요인으로 꼽혔으며, 고등학생의 학업스트레스가 학교적응에 부정적인 영향을 미친다는 선행연구로 인해 학업스트레스는 주로 고등학생을 대상으로 연구가 되어왔음에도 불구하고 학업스트레스를 감소시킬만한 뾰족한 대안이 없다. 그러므로 본 연구에서는 학업스트레스에 관해 알아보고자 한다.

## 2. 학업적 자기효능감

자기효능감(self-efficacy)은 어떤 결과를 얻어내기 위해 요구되는 행동을 조직하고 실행해 나가는 자신의 능력에 대한 믿음과 신념, 판단을 의미하며 심리학자 앨버트 반두라(Albert Bandura)의 사회인지이론에서 발전하였다. 즉, 성취 상황에 있어서 개인이 그 성취를 위해 행동을 계획수립, 조직, 실행하여 성공적으로 수행할 수 있다는 능력에 대한 신념이고, 이는 성취 상황에서 수행을 촉진시키는 중요한 개인적 특성이다(변지선, 2017).

Bandura(1988)는 사회학습이론에서 개인이 행동을 하고 그에 대한 결과가 나오기까지 두 가지의 예언적 기능이 작용한다고 하였다. 첫째, 결과기대는 특정 행동이 어떤 결과를 일으킬 것인가에 대한 예측으로 예를 들어, “열심히 노력하고 공부하면 성적이 향상될 수 있다”로 설명할 수 있다. 둘째, 효능기대는 어떤 결과를 이루기 위해서 요구되는 행동을 개인이 성공적으로 수행할 수 있는가에 대한 자신의 예측으로 예를 들어, “열심히 노력하고 공부하면 성적이 오르는데, 나는 열심히 공부를 할 수 있다”라고 생각하는 것으로 설명할 수 있다. 자기효능감은 개인의 선택적, 동기적, 인지적, 정서적 과정을 통해 개인의 동기, 정서, 사고, 행동 결정에 영향을 미치고, 이 네 가지 과정은 독립적인 것이기 보다는 서로 중복되기도 하며 서로 간에 영향을 미친다고 보았다(변지선, 2017).

학업적 자기효능감(academic self-efficacy)은 반두라(Bandura)의 자기효능감에서 발전된 개념으로 학습자가 학업적 상황에서 과제 및 과업을 수행하기 위해 필요한 행동을 조직하며 실천해 나가는 자신의 능력에 대해서 내리는 판단이다(Bandura, 1977).

학업적 자기효능감은 크게 세 가지로 나눌 수 있는데 첫째, 과제난이도 선호는 자신이 다룰 수 있고 통제할 수 있다고 생각되는 과제를 선택하는 과정을 통해 드러난다. 즉, 학업적 자기효능감이 높은 학습자일수록 도전적이고 구체적인 목표를 설정하는 것을 통해 자신의 학습 과정 및 결과에 대한 방향이 결정된다. 반면, 학업적 자기효능감이 낮은 학습자일수록 자신의 능력보다 높은 과제는 위협적이라고 받아 들여 이를 회피하고, 해결할 수 있다고 생각되는 과제만을 선택한다(Bandura, 1977). 둘째, 자기조절효능감은 개인이 자기반응, 자기판단, 자기관찰

과 같은 자기조절적 기제를 잘 해낼 수 있는지에 대한 효능기대이다. 자기관찰은 자신의 행동에 대해 여러 측면으로 의도적인 주의집중으로, 자신이 하는 일에 관한 정보를 제공하고 목표를 설정하며, 그에 대한 진전 정도를 평가하는 기능을 하고, 행동의 변화를 유도한다. 자기 판단은 목표와 현재 수행을 비교하는 수단이며, 이는 판단에 적용되는 목표의 특성, 목표 달성의 중요성 등으로 결정된다. 자기반응은 목표 과정의 만족 여부에 따라서 행동을 조절하고, 보다 긍정적인 방향으로 변화를 위해 스스로에게 동기를 부여하는 것이다(변지선, 2017). 셋째, 자신의 학습 능력으로 과제를 잘 수행할 수 있다는 신념 또는 확인을 의미한다(Sherer et al., 1982).

자기효능감 수준은 행동 상황의 선택에 영향을 미친다. 자기효능감이 높은 개인은 도전적이고 구체적인 목표를 선택한다(Bandura, 1988; Latham & Locke, 1991). 반면에 자기효능감이 낮은 개인은 자신의 기술을 뛰어넘는 위협적인 상황을 무서워하고 피하려 하며, 그들이 조절할 수 있다고 생각하는 상황만을 선택하고 행동한다(Bandura, 1977). 자기효능감이 높으면 과제 수준도 자신이 도전하여 다룰 수 있다고 생각하여 도전하게 되는 것을 말한다. 김아영과 박인영(2001)은 학업적 자기효능감이 높을수록 불안을 느끼는 정도가 낮고, 보다 효과적인 학습 전략을 사용하며, 뛰어난 자기조절 능력을 보인다고 하였다.

학업적 자기효능감은 학습 장면에서 학습활동의 지속력, 학습과제 선호, 학습 활동을 위한 자신감, 학습 노력 정도에 대한 판단으로, 동기적 측면에서 학업적 자기효능감을 볼 때 학업적 자기효능감이 높을수록 어렵고 도전적인 과제를 선택하고(Bandura & Schunk, 1981), 주어진 과제를 수행하기 위해 보다 많은 노력을 기울이고 어려운 일이 생겨도 끈기 있게 과제를 지속하는 경향이 있다(Schunk, 1982). 학업적 자기효능감은 학업 상황에 관련된 다른 인지적, 동기적 변인들과 영향을 주고 받으면서 성취 수준 및 수행에 직·간접적인 영향을 미친다(김아영, 2010).



### 3. 학교생활적응

김용래(1993)와 박기정(1999)은 적응에 대해서 ‘개인과 환경의 관계 속에서 균형 있고 조화로운 상태를 유지해가는 과정이며, 개인의 스트레스, 갈등, 요구를 합리적으로 해결할 수 있는 과정 또는 정도’라고 정의한다. 청소년기의 적응은 개인을 둘러싸고 있는 모든 환경에서 일어난다. 특히 청소년들이 대부분의 시간을 보내는 장소인 학교는 청소년들에게 주어진 환경에 적응하고 대처할 수 있도록 가치지향, 능력과 태도 등을 지도하는 중요한 역할을 한다(Marsh, 1984). 현대에 대부분의 시간을 학교에서 보내는 청소년들의 경우 학교생활에 적응하는 정도는 건전한 인격 형성과 성장에 주요한 원인이 된다(박준희, 2005). 따라서 청소년들에게 학교적응은 더욱 중요한 의미는 갖는다(이진숙, 2004).

국내에서의 연구들을 살펴보면, 학교적응은 친구와의 관계, 교사와의 관계, 학교수업, 학교규칙과 같은 학교에서의 생활경험 중 자신이 접한 교육환경에 학습자가 능동적으로 참여하여 개인의 욕구에 맞게 변화시키거나 학교생활의 전반적인 환경에 자연스럽게 수용되는 것이다(김영희, 2002; 안영복, 1984; 천민필, 1994). 위에서 언급한 적응과 학교적응에 대한 내용들을 종합하여 정리해보면, 학교적응이란 교사관계 친구관계 수업을 포함하는 학습활동, 학교규칙 준수를 포함하며 학교생활 전반에 걸쳐있는 환경을 변화시키고, 그 환경에 수용되는 것이라 할 수 있겠다(전현수, 2018).

학교는 개인의 심리, 사회적, 인지적 잠재력을 길러주며 학생들의 올바른 가치관과 원만한 상호작용, 자아개념 등을 형성시켜 변화하는 사회적 환경 속에서 조화롭게 적응해 나갈 수 있는 능력을 길러주는 역할을 하는 장으로 청소년의 발달에 있어 매우 중요한 생활환경이다. 이에 청소년들은 학교에서 기초적인 지식과 기술을 습득하여 지적 능력을 개발하며, 친구나 교사와의 원만한 관계를 형성하고 학교생활의 규칙을 준수해나가는 훈련을 통해 성숙한 자아를 확립하여 사회환경 속에서 잘 적응할 수 있는 역량을 기르게 된다.

특히, 우리나라 청소년들은 많은 시간을 학교에서 보내고 있어 학교생활의 긍정적인 경험은 이 시기의 삶의 만족도와 행복지수와도 밀접한 관련이 있다(김정현; 김성벽; 정인경; 2014).

적응이란 자신과 환경과의 역동적인 관계를 이해하고 이에 맞추어 목표를 설정한 후 능동적으로 대처하여 변화시키는 과정으로 정의하고 있다(Lazarus, 1976). 이러한 맥락에서 학교생활적응이란 학교환경 안에서 개인의 목적을 충족시키기 위해 환경을 변화시키거나, 학교환경의 요구에 따라 개인의 역할을 수행하고자 적극적으로 수업에 참여하여 학업을 이행하고 교사나 또래와의 원만한 관계를 유지하며 학교생활 규칙을 준수하는 등의 능동적 행동과정이다(김연순, 임인숙, 2013; 임정하, 김경미, 송지은, 나윤경, Tan Mei Xin, 2014).

선행연구에 따르면 학교생활적응은 개인과 가족 및 학교와 사회 환경적 요인 등과 관련이 있는 것으로 보고되고 있다. 개인의 심리적 요인 중 자아존중감(김영춘, 정민숙 2012; 이해순, 옥지원, 2012), 자아탄력성(문은식, 2012; 조은정, 2012)과 자기효능감(이하늘, 이숙, 2012; 정여주, 홍성례, 2012)이 높은 청소년들이 학교생활적응력이 높은 것으로 나타났으며, 부모의 지지 및 양육행동(김효선, 이동귀, 배병훈, 2012; 최창석, 조한익, 2011), 가족건강성(김현주, 이해경, 2011) 등의 가족요인과 교사나 또래관계 등의 사회적 관계(김두환, 김지혜, 2011)도 학교생활적응에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 교육부 보고(2014)에 따르면 우리나라 학업중단 고등학생의 10명 중 8명이 학교생활 부적응 때문에 학업을 중단하였고, 학교생활 부적응 사유로는 학업관련 요인이라는 응답 32.3%로 가장 많아 학교부적응 청소년들에 대한 사회적 관심과 예방적 대처가 필요하며 그에 대한 다각적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

#### 4. 각 변인과의 관계

##### 가. 학업스트레스와 학교생활적응의 관계

적절한 스트레스는 집중력을 향상시키며 어려운 상황을 극복하는 데에 도움이 되지만 과도한 스트레스는 역기능적으로 작용할 수 있다(김용래 & 김태은, 2004). 그러나 스트레스는 비단 성인들만 문제는 아니다. 현대의 청소년들은 여러 가지 이유로 학교와 가정, 사회에서 고도의 스트레스 상황에 노출되어 있다. 따라서 본 연구를 본격적으로 들어가기에 앞서 스트레스의 심각성과 이로 인하여 학교적응에 미치는 영향을 보여주는 기존 연구들을 살펴볼 필요가 있다.

먼저 Compas(1987)는 청소년들이 경험하는 스트레스는 신체적 건강상태와 정서적 부적응 등에 영향을 미친다는 결과를 제시하였다. 그리고 이정언(2002)의 연구결과에 따르면 스트레스 상황에서 적응적인 행동을 하는 청소년에 비해 부적응 행동을 하는 경우가 더욱 많은 것으로 나타났으며, 문경숙(2006)은 청소년들이 과도한 정신적 스트레스 상황에 노출되어 적절하게 대처하지 못한 경우 신체적, 심리적, 사회적 폭력의 성향을 보일 수 있으며 비행이나 자살과 같은 문제 행동을 보이게 된다고 주장하였다. 이처럼 결국 높은 학업스트레스는 학교적응에 부정적인 영향을 준다(김용래 외, 2004).

학업 스트레스를 학교 공부나 성적으로 인해 그 일이 너무나 힘들고 하기 싫거나 귀찮다고 생각되어 겪게 되는 정신적 부담과 긴장, 근심, 우울 등으로 편하지 못한 심리상태(오미향, 천성문, 1994)를 말한다. 우리나라 청소년을 대상으로 스트레스를 연구한 결과 다양한 스트레스 영역 중 특히 학업과 관련한 학업스트레스를 가장 많이 경험하는 것으로 나타났다(김성경, 2008; 임은미, 정성석, 2009). 청소년의 학업스트레스는 학교적응과 밀접한 관련이 있는 것으로 밝혀지고 있는데, 학교적응이란 학업에서 성취를 보이고 학교생활에 대해 긍정적인 태도를 가지며 사회·정서적 행동에서의 바람직한 정도를 의미한다(Berndt, 1996). 중학생과 고등학생을 함께 연구한 결과에서도 학업스트레스를 높게 지각할수록 학교부적응이 높은 것으로 나타났다(아영아, 정원철, 2011). 학업스트레스가 학업과 관련된 스트레스라는 의미로 사용되면서 조강래(2007)는 학업으로 인해 유발

되는 부적응 심리상태라고 하였다. 이처럼 학업소진이 높은 학생은 학교생활적응에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(최옥, 이우송, 2014).

학업스트레스와 자아탄력성이 학교생활적응에 미치는 영향을 연구한(박현석, 2013)은 고등학교 2학년이 1학년보다 학업스트레스를 많이 느끼지만, 학교생활부적응에서는 학년별로 유의한 차이가 없다고 하였다. 또한 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향을 연구한(김정현·김성벽·정인경, 2014)은 학업스트레스는 성별에 유의한 차이가 없으나 중학교 2학년들이 1학년들보다 스트레스 수준이 유의하게 높다고 보고하였다.

반면 일반계 고등학생의 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 자아탄력성의 조절효과를 살펴본 연구에서 (성나미, 2016)는 1학년이 2학년보다 학업스트레스를 더 많이 받고 있으며, 학교생활적응에서는 2학년이 1학년보다 학교환경에서의 적응을 더 잘한다고 보고했다. 성별에서는 학업스트레스를 여학생이 남학생보다 더 많이 받고 있는 것으로 나타났으며, 학교생활적응은 남학생이 더욱 잘하는 것으로 나타났다.

이와 같이 학업스트레스는 학교생활적응에 부정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 즉, 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 부적상관이 있다고 설명된다. 따라서 학업스트레스는 학교생활적응에 부정적인 영향을 미치고 있다. 이러한 선행연구결과를 종합하면 청소년의 학업스트레스가 학교적응을 방해하는 주요한 원인임을 확인할 수 있다.

#### 나. 학업스트레스와 학업적 자기효능감의 관계

한국 학생들의 학업스트레스는 유치원에서부터 시작되어 학년이 올라갈수록 더 심해지는데(박병기, 박선미, 2012), 학업적 자기효능감은 초등학교에서 고등학교로 올라갈수록 점차 감소되는 것으로 보고되었다(오정희, 선혜연, 2013). 이를 통해 학년이 올라갈수록 학업 수준 및 학업 분량에 있어서 학업에 부담이 가중되어 높은 학업스트레스로 인해 무기력한 감정, 시험 불안, 자신감 부족을 경험하여 학업적 자기효능감이 낮아질 것이라 예상할 수 있다.

학업스트레스가 높을수록 학습자의 자기조절효능감이 낮아지며(김아영 외, 2012), 학업스트레스는 학업과 자기효능감에 부정적인 영향을 미치고, 개인의 학업 효능감을 저해한다(정주영, 2010; Rayle, Arredondo, & Kurpius, 2005). 또한 학업으로 인해 심리적 압박감을 느끼는 학생들은 낮은 성취도로 인한 자기 비하, 상대적 열등감, 무력감 등을 더 많이 지각하고 있다고 보고하고 있다(고순희, 1995). 민경수(2015)가 외국어 고등학생들을 대상으로 한 연구에 의하면 시험에 관한 학업스트레스가 우울과 가장 높은 상관을 보였고, 우울 정도가 높아지면 학업적 자기효능감은 감소하는 것으로 나타났다.

대부분 개인의 스트레스 수준이 낮으면 어떤 활동을 수행할 때, ‘잘 할 수 있다’와 같은 충분한 자신감을 가질 수 있고, 반대로 개인의 스트레스 수준이 높으면 활동을 수행하는 것에 대해 제대로 할 수 있다는 자신이 없어지게 된다(모효동, 2020). 학업스트레스가 높으면 학업스트레스를 능동적으로 해결하려고 보다는 직면하고 회피하려는 행동으로 스트레스에 수동적으로 대처하며(박혜진, 2002), 자신의 성적, 시험 수준을 다른 학생들과 비교함으로써 경쟁 대상으로 인식하게 된다(이쌍이, 이수진, 2010).

즉, 이미 학업스트레스로 인해서 학업에 대한 부정적인 정서를 경험하게 되었기 때문에 학업과 관련된 자신에 대한 평가가 긍정적이기 어렵다. 만약 학업과 관련된 스트레스가 줄어들었다면 학업을 회피하지 않고 도전할 기회가 주어져 새로운 정서와 수행에 대한 기대를 경험할 수 있을 것이다(한수미, 2021). 자신감 즉 자아존중감이 높은 청소년일수록, 밝고 활동적이며, 감정표현이나 행동 자체가 자유롭고 활발하며, 본인의 의견이나 심지어 다인의 의견을 존중해주는 양상을 나타내고 있다.

이러한 내용은 청소년들의 삶을 윤택하게 해줄 수 있으며, 나아가 성인에 이르기까지 폭 넓은 사고와 판단을 가능하게 할 수 있을 것이다. 쉽게 말하면 상처가 있는 청소년, 그들은 위와는 다른 반대의 성향이 강할 것이다. 많은 것을 부정하고, 쉽게 포기하며, 작은 것에 쉽게 낙심하며, 개인의 의사 표현조차 정확히 하지 못한다. 모두가 긍정적인 사고를 할 수도 없고 더 나아가 어떠한 한 가지가 기준이 되거나 정답이 될 수는 없겠지만, 이와 같은 자기효능감 검사를 통한 긍정적인 사고의 증대는 필요할 것이다(강민정, 2008). 이러한 결과로 학업스트레스를

많이 느끼는 학생들은 자신에 대한 자신감 부족으로 인해 학업적 자기효능감이 낮을 가능성이 있다.

#### 다. 학업적 자기효능감과 학교생활적응의 관계

학교는 근본적으로 교육(教育)을 위한 장소이므로 일반적 자기효능감보다 개인의 학업 상황을 더 잘 예측할 수 있는 학업적 자기효능감의 개념을 활용하여 학교생활적응에 어떤 영향을 미치는지를 탐색하는 것이 더 적절할 것으로 생각된다(소연희, 2008; 김아영, 신종호, 신태섭, 2006, 차정은, 2003). 학업적 자기효능감(academic self-efficacy)은 학업적 상황에서 학습자가 과제의 수행을 위해 필요한 행위를 조직하고 실행해 나가는 자신의 능력에 대한 판단이며, 새로운 상황에서 새로운 지식과 기술을 습득하거나 학습하고 수행할 수 있도록 유도하는 원동력이 된다(이영훈, 2010).

즉, 학업적 자기효능감이 높다는 것은 자신의 능력보다 조금 더 어려운 과제나 교과를 선택하여 도전하려고, 어려운 과제에도 포기하지 않으며 학업 성취도를 향상시키기 위해 많은 시간과 정성을 기울여 노력한다는 것이다(이영훈, 2010). 학업적 자기효능감은 학교에서 다루는 학업 전반에 대해 자율적으로 행동하도록 하여 학교생활적응을 잘하도록 영향을 주었다(김택호, 황은일, 2019). 이는 선행 연구들(김아영, 2004; 노원재 등, 2007)의 결과와 일치한다. 학업적 자기효능감은 학생들의 불안을 낮추고 보다 효과적인 학업 전략을 사용하도록 하여 학교생활적응에 필요한 학업적응, 또래관계 및 교사관계 형성에 긍정적 영향을 미쳤으며, 이는 학교생활적응을 향상시킨 것으로 해석할 수 있다.

학업적 자기효능감은 학교생활적응에 직접적인 영향을 미치는데 이 결과는 학업적 자기효능감의 축진이 학업에 자신감을 가지고 학교생활적응을 높여준다는 연구와 일치하는 결과이다(권재환 등, 2013; 노원재 등, 2007). 또는 학업 상황에서 내적동기를 증진하여 학교에 대한 감정과 태도를 긍정적으로 변화했다는 연구 결과와도 일치한다(김명희 등, 2008). 반면 학업적 실패내성은 학교생활에 부정적 행동이나 증상을 나타낸다는 연구도 있다(강만식, 2012). 학업적 자기효능감

은 학업 수행에 필요한 동기를 가지고 행동의 방향을 이끌어내는 개인의 능력에 대한 신뢰를 의미한다(Bandura, 1986). 이러한 점에서 과제수준선호, 자기조절능력, 자신감의 내용을 포함하는 학업적 자기효능감은 학교생활적응에 영향을 미칠 것이다.

#### 라. 학업스트레스, 학교생활적응, 학업적 자기효능감의 관계

우리나라 청소년들은 입시위주의 과도한 경쟁적 교육환경 속에서 시험이나 성적, 공부 등 학업 관련 스트레스를 가장 많이 경험하고 있는 것으로 알려져 있다(최인재, 모상현, 강지현, 2011). 많은 연구에서 시험이나 공부 등의 학업 문제로 인해 과도한 스트레스를 받게 될 경우 생활습관에 부정적인 영향을 미칠 뿐 아니라 이로 인해 신체적 정신적 건강문제 및 대인관계능력 저하나 학교생활 부적응 문제가 초래되는 것으로 알려져 있다(김기순, 신선순, 2011; 장효원, 김정현, 여성연, 정인경, 2012; 한상영, 2012). 청소년의 학교 스트레스가 높을수록 흡연율과 음주율이 높았고, 비사회적 행동이 증가되는 것으로 나타났으며(박남희, 2005; 변진옥, 조영태, 2010; 박순결, 조중열, 박영호, 2003), 과도한 학업 스트레스는 불안, 우울, 집중력 감소, 수면장애 등 정신건강 문제를 야기하고 지속될 경우 정서적 부적응 상태를 유발하는 것으로 보고되고 있다(이은희, 2009; 정용교, 백승대, 2011). 또한 학업에 대한 지나친 기대나 요구를 경험하는 청소년들의 경우 스트레스 상황에 제대로 대처하지 못할 때 학업성취수준이 떨어질 뿐 아니라 대인관계에 예민하게 반응하여 원만한 교우관계를 형성하지 못하는 등 학교생활적응에 부정적인 결과를 초래하는 것으로 나타났다(오현성, 2008; 정동화, 2009; 유병기, 2011).

학교라는 환경은 청소년들이 사회적 기술을 익히며 타인과의 관계를 형성하며, 학업을 통해 지적능력을 개발하고, 대부분의 시간을 보내는 장소로 청소년들에게 학교생활만족은 매우 중요하다. 그러나 학업스트레스로 인해 학교생활 불만족의 결과로 낮은 학업적 자아개념(김정화, 김언주, 2007), 공부에 대한 미움과 회의 등 심각한 소진 현상을 초래할 수 있다(이영복, 이상민, 이자영, 2009). 학업적 자



기효능감과 학교생활과의 관련된 또 다른 연구들은 중·고등학생을 대상으로 진행한 연구(김남희, 2000)와 학업적 자기효능감과 학교생활적응과의 상관분석을 통해 유의한 결과를 나타낸 연구가 있다(오희숙, 2002). 그리고 학업적 자기효능감이 높을수록 학업적인 부분에서 도전적인 과제 또는 교과를 선택하고 어려운 난관에도 포기하지 않고 지속하는 모습을 보였다(김아영, 박인영, 2001).

고등학생의 학업적 자기효능감은 학업스트레스에 의해 영향을 받을 것으로 여겨진다. 학업스트레스가 높을수록 개인의 자기조절효능감이 낮아지고(김아영 외, 2012), 학업스트레스는 자기효능감과 학업에 부정적 영향을 미치며 개인의 학업효능감을 저해한다고 밝히고 있다(정주영, 2010; Rayle, Arredondo & Kurpius, 2005). 또한 학업으로 인한 심리적 압박감 등을 더 많이 지각하고 있다고 보고하고 있다(고순희, 1995). 외국어 고등학생을 대상으로 한 민경수(2015)의 연구 결과에서는 시험에 대한 학업스트레스가 우울과 가장 높은 상관을 보였으며 우울정도가 높아질수록 학업적 자기효능감은 낮아지는 것으로 나타났다.

이와 같은 선행연구의 내용들을 종합하여 정리하면 학업스트레스와 학교생활적응은 서로 상관관계가 있으며 학업적 자기효능감은 학교생활적응에 직·간접적으로 유의한 영향력이 있음을 알 수 있다. 이에 본 연구에서는 학교생활적응에 영향을 미치는 다양한 변인들 중 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감이 매개역할을 할 것이라는 가설 하에 연구를 진행하였다.



### Ⅲ. 연구방법 및 절차

#### 1. 연구대상

본 연구의 대상은 제주도 재학 중인 고등학교 1, 2학년 학생 대상으로 하였다. 자료수집 방법은 연구자가 각 학교의 교감 선생님 외 담당 교사에게 사전 동의를 받은 뒤, 해당 학교를 방문하여 교사들에게 조사의 목적과 조사내용, 실시 방법에 대해 자세히 설명한 후, 각 학급의 담임교사가 실시하는 방법으로 조사하였다. 총 378부의 설문지를 회수하여 94.5%의 회수율을 보였으며, 이 중 응답이 불성실한 설문지 54부를 제외한 324부의 자료(85.7%)가 최종 분석 자료로 사용되었다. 대상의 선정에 있어 대학 입시를 직접 접하는 시기에 겪는 학업 부담 및 학업스트레스의 증가를 감안하여 고등학교 3학년은 대상에서 제외하였다.

#### 2. 측정도구

본 연구에서는 고등학생의 학업스트레스와 학교생활적응에서 학업적 자기효능감의 매개효과를 알아보기 위해 독립변인인 학업스트레스, 종속변인인 학교생활적응, 매개변인인 학업적 자기효능감 척도를 사용하였다. 본 연구에서 사용한 척도는 다음과 같다.

##### 가. 학업스트레스 척도

Cronbach's  $\alpha=.94$  학업스트레스 척도를 측정하기 위하여 오미향과 천성문(1994)이 개발한 학업스트레스 척도를 수정·보완하여 성나미(2016)가 사용한 척도를 사용하였다. 총38문항으로 구성되었고, 응답방식은 '전혀 그렇지 않다' 1점,

‘약간 그렇다’ 2점, ‘보통으로 그렇다’ 3점, ‘많이 그렇다’ 4점, ‘아주 많이 그렇다’ 5점 Likert 척도로써 점수의 합이 높을수록 학업스트레스가 높으며, 점수가 낮을수록 학업스트레스가 낮다는 것을 의미한다. 성나미(2016)의 연구에서 보고된 전체 Cronbach’s  $\alpha$ =.94이었으며, 본 연구에서의 학업스트레스 척도의 계수 Cronbach’s  $\alpha$ 는 표 I -1와 같다.

표 I -1 학업스트레스 척도의 하위요인 및 신뢰도 (N=324)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach’s $\alpha$
성적스트레스	1, 5, 9, 13, 18, 23, 28	7	.83
시험스트레스	2, 6, 10, 14, 19, 24, 29, 38	8	.86
수업스트레스	7, 15, 20, 25, 30, 32, 35	7	.81
공부스트레스	3, 8, 11, 16, 21, 26, 31, 33, 34	9	.84
진로스트레스	4, 12, 17, 22, 27, 36, 37	7	.82
<b>전체</b>		<b>38</b>	<b>.927</b>

#### 나. 학교생활적응 척도

학교생활적응 척도를 측정하기 위하여 선행연구(김지현, 2014; 이규미, 2005)에서 사용된 척도를 정현태(2017)가 수정·보완하여 사용한 척도를 사용하였다. 총 20문항으로 구성되었고, 응답방식은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘약간 그렇다’ 2점, ‘보통으로 그렇다’ 3점, ‘많이 그렇다’ 4점, ‘아주 많이 그렇다’ 5점 Likert 척도로써 점수의 합이 높을수록 학교생활적응을 잘하며, 점수가 낮을수록 학교생활적응을 잘 하고 있지 못하다는 것을 의미한다. 정현태(2017)의 연구에서 보고된 전체 Cronbach’s  $\alpha$ =.90이었으며, 본 연구에서의 학교생활적응 척도의 계수 Cronbach’s  $\alpha$ 는 표 I -2와 같다.

표 I -2 고등학생 학교생활적응 척도의 하위요인 및 신뢰도

(N=324)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
교사관계	1, 5, 9, 13, 17	5	.81
교우관계	2, 6, 10, 14, 18	5	.87
수업태도	3, 7, 11, 15, 19	5	.83
학교규칙	4, 8, 12, 16, 20	5	.69
<b>전체</b>		<b>20</b>	<b>.871</b>

**다. 학업적 자기효능감 척도**

학업적 자기효능감을 측정하기 위해 김아영과 박인영(2001)이 개발한 학업적 자기효능감 설문지를 사용하였다. 설문지의 하위척도는 과제난이도 선호, 자기조절 효능감, 자신감 등의 3개로 되어 있다. 총 28문항의 각 문항은 Likert 척도로 '전혀 아니다' 1점, ~ 로 구성되어 있으며 전체 점수가 높을수록 학업적 자기효능감이 높음을 의미한다. 학업적 자기효능감의 하위요인별 일부 문항의 원점수는 역점수화 하였다. 김아영과 박인영(2001)의 연구에서 전체 내적 일관성 계수 Cronbach's  $\alpha=0.80$  이상 이었으며, 본 연구에서의 학업적 자기효능감 척도의 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 표 I -3와 같다.

표 I -3 학업적 자기효능감척도의 하위요인 및 신뢰도

(N=324)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
과제난이도 선호	1, 2*, 3*, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10	.87
자기조절 효능감	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	10	.90
자신감	21*, 22*, 23*, 24*, 25*, 26*, 27*, 28*	8	.87
<b>전체</b>		<b>28</b>	<b>.860</b>

\*은 역채점 문항

### 3. 자료처리 및 분석

본 연구의 조사 절차는 본 연구자가 조사 대상자를 직접 방문하여 설문지를 배포한 다음 본 연구의 취지를 충분히 설명하고 설문 내용에 응답한 후 회수하였으며, 회수된 설문지 중 응답 내용이 부실하거나 이중 기입이나 무기입 등으로 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 자료를 분석대상에서 제외하여 분석에 사용하였다. 본 연구는 고등학생을 대상으로 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감의 매개효과를 알아보기 위하여 SPSS 18.0과 PROCESS Macro 4.2 프로그램 이용하여 다음과 같은 통계 분석을 실시하였다.

첫째, 연구 대상자들의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 검사 도구의 신뢰도를 분석하기 위해 주요 변인인 학업스트레스, 학업적 자기효능감, 학교생활적응에 대한 각 척도의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다.

둘째, 주요 변인에 대한 기술통계량인 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하고, 변인들 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

셋째, 고등학생의 학업스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감의 매개효과를 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 3단계 중다회귀분석을 실시하였다.

넷째, 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감의 매개효과에 대한 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel Test와 PROCESS Macro 4.2의 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 함께 실시하여 매개모형을 검증하였다. 매개효과의 유의성 검증 시에 많이 사용되고 있는 Sobel Test는 전통적이고 대중적인 방법이지만, 정규분포성을 전제하고 있어 활용하는데 한계점이 있다(허원무, 2013; Preacher and Hayes, 2004). 부트스트래핑(Bootstrapping)방법은 반복적인 표본 추출로 정규분포성과 상관없이 매개효과의 유의성 검증이 가능하다(Preacher and Hayes, 2004; Hayes, 2013). 따라서 본 연구에서는 Sobel Test와 부트스트래핑(Bootstrapping)방법을 모두 실시하여 매개효과 유의성 검증의 신뢰성과 타당성을 확보하고자 한다.

## IV. 결과 및 해석

본 연구에서는 주요 변인이 학업스트레스, 학업적 자기효능감, 학교생활적응의 관계를 살펴보고, 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감이 매개역할을 하는지 분석하였다.

### 1. 주요 변인의 인구학적 특성

설문조사에 참여한 연구대상자는 378명이지만 결측치가 있는 설문지를 제외한 324명의 설문지를 분석하였다. 인구학적 특성을 살펴보면 첫째, 성별 분포에 있어서 전체 324명의 대상자 중 남학생이 178명(54.9%)으로 여학생 146명(45.1%)보다 더 높은 비율을 차지하였다. 둘째, 학년별 분포를 살펴보면 1학년은 188명(58%), 2학년은 136명(42%)으로 1학년이 가장 많았다. 이상의 내용을 종합하여 연구대상자에 대한 인구학적 특성을 나타내면 표Ⅱ-2 와 같다.

표Ⅱ-1 주요 변인의 인구학적 특성 (N=324)

변인	내용	빈도	%
성별	남학생	178	54.9
	여학생	146	45.1
학년	1학년	188	58
	2학년	136	42

## 2. 주요 변인의 기술통계

본 연구에서는 주요 변인인 학업스트레스, 학업적 자기효능감, 학교생활적응의 기술통계분석을 실시하였다. 각 변인의 평균(M), 표준편차(SD), 왜도, 첨도의 결과는 표Ⅱ-1과 같다.

표Ⅱ-2 기술통계 분석 결과 (N=324)

구분	평균(M)	표준편차 (SD)	왜도	첨도
학업스트레스	3.01	.69	-.142	-.152
학업적 자기효능감	2.87	.57	.087	.594
학교생활적응	3.67	.61	-.192	-.566

독립변인인 고등학생의 학업스트레스의 전체 평균은 3.01(SD=.69), 왜도는 -.142, 첨도는 -.152로 나타났다. 매개변인인 학업적 자기효능감의 전체 평균은 2.87(SD=.57), 왜도는 .087, 첨도는 .594로 나타났고, 종속변인인 학교생활적응의 전체평균은 3.67(SD=.61), 왜도는 -.192, 첨도는 -.566으로 나타났다. 왜도의 절대값이 모두 3.0 이하로 나타났고, 첨도의 절대값 모두 7.0 이하로 나타나 측정 변인들의 정규성을 확보할 수 있었다.

### 3. 주요 변인의 상관관계

본 연구에서는 각 변인들 간의 관계를 파악하기 위하여 고등학생의 학업스트레스, 학업적 자기효능감, 학교생활적응에 대한 Pearson의 상관계수를 사용하여 상관관계분석을 실시하였는데, 그 결과는 표Ⅲ-1와 같다.

표Ⅲ-1 주요 변인의 상관관계 (N=324)

변인	A	B	C
학업스트레스(A)	1		
학교생활적응(B)	-.127*	1	
학업적 자기효능감(C)	-.379**	.286**	1

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

상관분석 결과 고등학생의 학업스트레스, 학교생활적응, 학업적 자기효능감은 통계적으로 유의미하게 나타났다( $p < .05$ ). 구체적으로 살펴보면, 학업스트레스는 학교생활적응과 유의미한 부적상관( $r = -.127$ ,  $p < .05$ )을 나타냈으며, 이를 통해 학업스트레스가 높을수록 자신의 학교생활적응은 낮아지는 경향이 있음을 알 수 있다.

학업스트레스와 학업적 자기효능감과 유의미한 부적상관( $r = -.379$ ,  $p < .01$ )을 보였다. 이는 학업스트레스가 높을수록 자신의 학업적 자기효능감 정도가 낮다는 것을 의미한다.

학교생활적응은 학업적 자기효능감과 유의미한 정적상관( $r = .286$ ,  $p < .01$ )을 보였다. 이는 학업적 자기효능감이 높을수록 자신의 학교생활적응도 높아진다는 것을 의미한다.

이러한 상관분석을 통해 고등학생의 학업스트레스, 학교생활적응, 학업적 자기효능감이 통계적으로 유의미한 결과를 보임에 따라 매개효과 분석을 위한 기본 조건이 충족된 것을 알 수 있다.

#### 4. 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감의 매개효과 검증

학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향을 알아보기 위해, 학업스트레스 전체와 학교생활적응 전체 단순회귀분석을 실시하였다.

표IV-1 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향 단순회귀분석 (N=324)

독립변수	B	Std Err	Beta	t	p	DW	R <sup>2</sup>	F
(상수)	2.875	.280		10.258	.000			
학업스트레스	-.019	.052	-.022	-.376	.022	.857	1.16	53.945

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

표IV-1 에서 보는 바와 같이 Durbin-Watson의 결과 2에 가까워 자기 상관이 없으므로 전체의 독립성 조건이 만족된다. 그러므로 변수에 이상이 없는 것으로 파악된다. 회귀분석에서 이 결정계수와 같은 것으로 변수 요소에 의해서 설명 될 수 있는 종속 변수의 총 변동 비율을 의미한다. 회귀모형의 설명력은 약 1.6%로 나타났다( $R^2=.016$ ).

학업스트레스를 살펴보면, 비표준화 베타의 값이 -.019으로 나타났다. 검정통계량을 살펴 보면, t값이 -.376이고 유의확률이 0.000( $p < .001$ )이므로 통계적으로 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 따라서 비표준화 베타(B)의 값이 -.019이므로 학업스트레스 전체가 1단위 증가하게 되면 학교생활적응은 -.019 감소하는 것으로 알 수 있다.



표IV-2 고등학생의 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 학업적 자기효능감의 완전매개효과 검증 결과 (N=324)

단계	모형	R <sup>2</sup>	F	B	SE	$\beta$	t	p	VIF
학업스트레스									
1	→ 학업적 자기효능감	.143	53.945	-.313	0.43	-.379	-7.345***	0.00	1.000
학업스트레스									
2	→ 학교생활적응	.016	5.275	-.113	.049	-.127	-2.297**	.022	1.000
학업스트레스									
				-.019	.052	-.022	-.376	.707	1.168
3	학업적 자기효능감	.082	14.379						
				.300	.062	.278	4.808***	.000	1.168
학교생활적응									
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a) = -.313, 표준준오차SE(a) = .043							
=-4.0296**		비표준화 회귀계수B(b) = .300, 표준준오차SE(a) = .062							

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

1단계에서 독립변인인 학업스트레스는 매개변인인 학업적 자기효능감에 미치는 영향력은 통계적으로 유의한 것으로 나타나( $\beta = -.379$   $t = -7.345$ ,  $p < .001$ ) 매개 분석을 위한 1단계 조건이 충족되었다. 2단계에서 독립변인인 학업스트레스가 종속변인인 학교생활적응에 미치는 영향력이 유의한 것으로 나타나( $\beta = -.127$   $t = -2.297$ ,  $p < .01$ ), 매개분석을 위한 2단계 조건이 충족되었다. 3단계에서는 독립변인인 학업스트레스와 매개변인인 학업적 자기효능감을 동시에 투입했을 때, 3단계에서의 종속변인인 학교생활적응에 대한 독립변인인 학업스트레스의 영향력( $\beta = -.022$   $t = -.376$ ,  $p > .05$ )이 2단계에서의 종속변인인 학교생활적응에 대한 독립변인인 학교생활적응의 영향력( $\beta = -.127$   $t = -2.297$ ,  $p < .01$ )보다 감소되었음을 확인할 수 있었다. 또한 3단계에서의 매개변인인 학업적 자기효능감이 종속변인인 학교생활적응에 미치는 영향력은 유의하였으나( $\beta = .278$   $t = 4.808$ ,  $p < .001$ ), 종속변인인 학교생활적응에 대한 독립변인인 학업스트레스의 영향력은 통계적으로 유의

하지 않았으므로 ( $\beta = -.022$   $t = -.376$ ,  $p > .05$ ), 3단계의 완전매개효과에 대한 조건은 충족하였다. 따라서 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감의 완전매개효과가 검증되었다. 이것은 학업스트레스가 학교생활적응과의 관계에서, 학업스트레스는 학업적 자기효능감에 의해서만 학교생활적응에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

본 연구의 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감의 완전매개효과에 대한 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다. Sobel test의 Z값의 크기가 1.96보다 크면( $|Z| > 1.96$ ),  $p < .05$  수준에서 매개효과가 통계적으로 유의하다고 판단한다. 본 연구의 매개효과 유의성 검증 결과, Z값은  $-4.0296$  ( $p < .01$ )으로 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감의 완전매개효과는 유의한 것으로 나타났다.

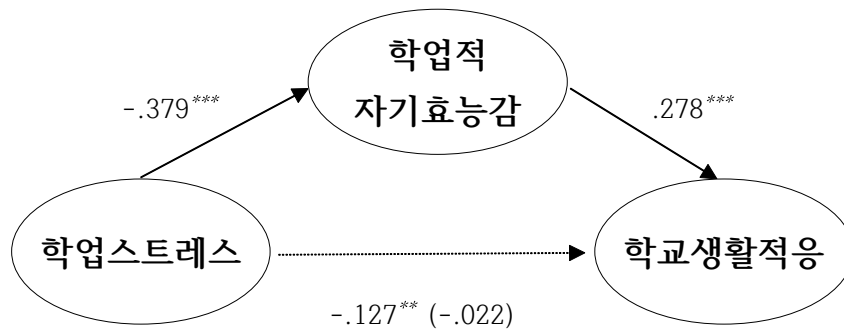


그림 II-1 학업스트레스와 학교생활적응 관계에서 학업적 자기효능감의 완전매개모형

매개효과의 유의성 검증에 활용되는 Sobel Test는, 매개효과의 회귀계수 분포가 정규성을 충족한다고 가정하고 있다(설현수, 2019; 허원무, 2013; Preacher and Hayes, 2004). 하지만 Preacher and Hayes(2004)에 따르면, 독립변인과 매개변인 간의 회귀계수와 매개변인과 종속변인 간의 회귀계수가 모두 정규분포를 나타낸다고 해도, 매개효과가 정규분포성을 충족한다고 단언하기는 어렵다고 설

명했다. 이러한 한계점에 따라 Preacher and Hayes(2004)와 Hayes(2013)는 원자료의 분포가 정규성을 충족하지 않아도, 반복적인 재표본 추출 방법으로 매개효과 유의성을 검증할 수 있는 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 제안하였다. 따라서 본 연구에서는 매개효과 유의성 검증의 타당성을 높이고자, PROCESS Macro 4.2 프로그램을 활용하여 부트스트래핑 방법을 추가적으로 시행하였다. 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서, 학업적 자기효능감의 간접효과에 대한 부트스트래핑 유의성 검증 결과는 표 IV-3와 같다.

표IV-3 부트스트래핑을 통한 학업적 자기효능감의 간접효과 유의성 검증 결과  
(N=324)

매개변수	간접효과	Boot SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
학업적 자기효능감	.0159	.0068	.0041	.0306

간접효과는 .0159이며, 95%의 신뢰구간에서 하한값(LLCI)은 .0041, 상한값(UCLI)은 .0306으로 0을 포함하지 않기 때문에 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이에 따라 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감의 완전매개효과는, Sobel Test와 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법에서 모두 유의하다는 것을 확인할 수 있었다.

## V. 논의 및 결론

### 1. 결과 요약 및 논의

본 연구의 목적은 고등학생의 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감의 매개효과를 가지고 있는가를 살펴보았으며, 연구의 대상은 제주특별자치도에 소재한 3개의 고등학교 1, 2학년에 재학 중인 남녀 학생 378명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 연구 문제를 해결하기 위해 독립변인인 학업스트레스 척도, 종속변인인 학교생활적응 척도, 매개변인인 학업적 자기효능감 척도를 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS 18.0과 PROCESS Macro 4.2 프로그램을 사용하여 평균과 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하였으며, 학업스트레스와 학업적 자기효능감의 관계, 학업스트레스와 학교생활적응과의 관계, 학업적 자기효능감과 학교생활적응과의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하여 Pearson 상관계수를 산출하였다. 또한 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감의 매개효과를 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하여 살펴보았다. 이와 같이 본 연구에서 밝혀진 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 학업스트레스와 학교생활적응 간의 상관관계를 살펴보면 학업스트레스와 학교생활적응은 유의미한 부적 상관관계를 보였다. 이는 고등학생이 학교 내 학업스트레스가 높을수록 고등학생의 학교생활적응의 정도가 낮다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 학업스트레스가 학교생활적응과 부적인 상관관계를 나타낸다는 선행연구(권미영, 원복연, 2018; 곽유림, 2016; 김바른, 2018)와 학업스트레스가 커지면 학교생활적응에서 어려움을 유발할 수 있다고 주장한 선행연구(신현균 2002), 학교생활적응 수준과 학업성적과의 관계에서 학업 우수아가 부진아보다 학업에 흥미가 높고 목적의식이 투철하며 교육에 대하여 친애적이고 협동적일 뿐 아니라 교사에 대한 우호적인 태도를 지닌다고 주장한 선행연구(김인숙, 2011)와 일치하는 연구 결과이다. 이는 학교생활적응을 향상시키기 위해서 학업

스트레스를 해결하는 노력이 필요함을 시사한다.

둘째, 학업적 자기효능감과 학교생활적응의 상관관계를 살펴보면 학업적 자기효능감과 학교생활적응은 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 이는 고등학생의 학업적 자기효능감이 높을수록 고등학생의 학교생활적응 정도가 높다고 볼 수 있다. 이처럼 학업적 자기효능감은 학교에서 다루는 학업 전반에 대해 자율적으로 행동하도록 하여 학교생활적응을 잘하도록 영향을 주었다. 이는 선행연구들(김아영, 2002; 노원재 등, 2007)의 결과와 일치한다. 학업적 자기효능감은 학생들의 불안을 낮추고 보다 효과적인 학업전략을 사용하도록 하여 학교생활적응에 필요한 학업적응, 또래관계 및 교사관계 형성에 긍정적 영향을 미쳤으며, 이는 학교생활적응 수준을 향상시킨 것으로 해석할 수 있다.

셋째, 고등학생의 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 학업적 자기효능감은 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다. 즉, 고등학생의 학업스트레스가 학업적 자기효능감에 직접 영향을 주지만, 학업적 자기효능감을 매개변인으로 투입하면 학업스트레스는 학업적 자기효능감을 거쳐 학교생활적응에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 본 연구의 결과는 많은 연구에서 청소년의 학업스트레스에 영향을 미치는 요인으로 학업적 자기효능감의 영향이 상대적으로 높다(박선향, 박정숙, 2018)고 보고한 결과와 의미를 같이한다. 이는 학생이 학업적 자기효능감을 향상시켜 자신감을 가지고 학업 과제에 도전하면 학업스트레스 수준을 낮추게 되고 최종적으로 긍정적 학교생활적응을 할 수 있다고 해석된다.

이러한 연구 결과는 학업에서 성공할 수 있다는 신념이 스트레스 환경에서 이를 잘 통제하고 관리할 수 있어 학업적 자기효능감이 학업성취에 기여하는(신종호, 신대섭, 2006; 유미영, 홍혜영, 2010) 동시에 학업으로 인한 스트레스 환경에서 스트레스를 완화하는데 긍정적인 역할을 하는 요인임을 확인할 수 있다. 다시 말해, 학업적 자기효능감은 학생 스스로가 스트레스를 올바르게 인식하게 하고, 자신의 욕구를 통제할 수 있다는 자신감을 갖게 하여 적절한 정서반응을 일으킬 수 있는 원동력으로 작용해 결과적으로 스트레스 환경으로부터 발생할 수 있는 문제를 효율적으로 해결할 수 있도록 기여한다고 볼 수 있을 것이다.

이처럼 학업적 자기효능감이 학업스트레스를 완화하여 스트레스로 인한 심리적 부적응 및 부적응 행동에 도움이 될 수 있도록 학업적 자기효능감 향상을 위

한 프로그램 개발과 학교 현장에서의 실천적 개입이 필요할 것이다. 특히, 고등학생 시기에 성적 관리와 수능으로 높은 학업적 자기효능감이 감소하는 것을 고려하여 높은 학업적 자기효능감을 유지하고 낮아진 학업적 자기효능감을 향상시킬 수 있도록 학교와 가정의 지지가 필요할 것이다.

## 2. 결론 및 제언

본 연구의 결과와 논의를 바탕으로 도출된 결론을 요약하면 다음과 같다.

고등학생의 학업스트레스는 학업적 자기효능감을 매개하여 학교생활적응에 영향을 미친다. 학업스트레스는 학교생활적응에 직접적인 영향을 주기보다는 학업적 자기효능감을 완전매개로 하여 간접적으로 영향을 미친다.

성적이나 공부, 학교수업활동에 따른 학업적 스트레스로 인해 학교생활부적응을 경험할 수 있는 청소년들이 자신에게 처한 스트레스의 본질을 바르게 이해하고 학업에서 자신감을 가질 수 있도록 가정과 학교, 지역사회가 연계한 상담 및 지도, 그리고 학업스트레스 차원에 따른 특성을 고려하여 학업적 자기효능감의 수준을 단계별로 높이는 프로그램 개발 및 적용해야 한다.

본 연구의 의의를 살펴보면, 고등학생의 학교생활적응에 영향을 미치는 학업스트레스의 영향력을 설명하였고, 학생들의 과도한 학업 부담으로 인해 야기될 수 있는 문제를 나타내었다. 청소년을 대상으로 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 학업적 자기효능감을 매개한 연구는 찾아볼 수 없는 실정이다. 그러므로 고등학생의 학교생활적응에 필요한 보호요인으로 학업적 자기효능감을 적용하여 긍정적 학교생활적응에 영향을 구성요인으로 밝혔다는데 연구의 의의가 있다.

연구수행과정에서 나타난 사실과 연구가 가지는 한계점을 토대로 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 제주도 3곳 일반고 고등학교 재학생을 대상으로 이루어졌기 때문에 연구 결과를 전국의 고등학생들에게로 일반화하기에는 다소 무리가 있다. 특히 제주도 일반고 진학률은 50-60%로 타지역에 비해 일반고 진학이 어려운 편이다. 학생들은 고등학교 입시 준비로 인해 중학교 때부터 이미 학업스트레스

를 경험하고 있고 고등학교 진학 후에도 학업스트레스는 지속될 수 밖에 없다. 이러한 이유로 제주지역과 타지역을 분리하여 이해할 필요가 있다. 향후 다양한 인구지역에서 표집이 이루어져 후속 연구가 진행된다면 지역별 비교가 가능한 의미있는 자료가 될 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 자기보고식 질문지 방식을 사용하였으므로, 검사자의 반응태도나 의지가 반영되어 연구 결과가 왜곡될 가능성이 있다. 따라서 학생의 평소 모습을 관찰 가능한 교사나 부모님이 응답할 수 있는 척도를 첨가하거나, 일대일 조사 면접법이나, 사례 연구 등의 다양한 연구 방법을 포함한 질적 연구를 결부하면 보다 타당한 연구 결과를 얻을 수 있을 것이라 생각한다.

셋째, 학교 현장에서 학업적 자기효능감이 갖는 중요성과 학교생활적응 수준 향상을 위해 학기마다 진행하는 부모교육에 연구 데이터를 제공하고 교사와 고등학생들이 함께할 수 있는 교내활동, 집단활동에 학업적 자기효능감증진 프로그램을 개발하여 보급하며 이미 개발된 프로그램들의 타당 여부를 검토하여 제주도 고등학생들에게 어울리는 자기효능감 증진 프로그램으로 활용하면 좋을 것이다.

이상의 결과를 통해 고등학생들이 학업에 대한 부담으로 인한 스트레스를 경감시키고 학교생활적응력을 증가시켜 만족한 학교생활을 영위하도록 하기 위해서는 우선 사회적 차원에서는 학교가 입시 위주의 경쟁적인 교육의 장이 아닌 학생들의 잠재력과 배려, 그리고 건강한 성장을 도모하기 위한 전인교육의 장으로서의 변화가 이루어지도록 교육정책이 이루어져야 한다. 또한 교육적 측면에서 청소년들에게 스트레스를 올바르게 관리할 수 있는 능력을 기르도록 지속적인 교육과 예방 활동이 활성화되어야 한다.

향후 연구에서는 좀 더 많은 연구대상을 표집하여 측정도구의 타당화를 통해 보다 안정적인 하위구성요소를 추출하고 기존의 하위변인의 구조를 바탕으로 측정변인을 설정하여 확인하는 반복 연구가 필요하며, 그러한 연구가 진행될 때 이론적인 근거에 의한 적합도를 정확히 파악할 수 있을 것이다.

이상의 제한점에도 본 연구는 학교에서 학업성적과 진학문제, 교사와 또래와의 관계로 고민하는 청소년이 학업스트레스를 해소하고 학교생활적응을 위해 학업스트레스와 학업적 자기효능감의 구성요인들에 대한 관계를 확인하였다. 이를 통

해 실질적인 학교생활적응 향상 프로그램을 이후에 구성할 수 있는 토대를 마련하였다는데 그 의의가 있다.



## VI. 참고문헌

- 강만식 (2012). 청소년의 학교적응에 영향을 미치는 요인: 일상스트레스, 스트레스 대처방식, 공적 지원체계를 중심으로. 충남대학교 행정대학원 석사학위 논문.
- 강민정 (2008). 학업스트레스 대처를 위한 인지·행동 프로그램이 초등학생의 학업스트레스 및 학업적 자아개념에 미치는 영향. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강선영 (2010). 스포츠여가활동 참여가 청소년의 학교생활적응에 미치는 영향. 한국여가레크레이션학회지, 4(1), 115-123.
- 고명주, 최보영 (2017). 대학생의 학업스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기조절능력의 매개효과. 한국청소년학회.
- 고순희 (1995). 고등학교 학생들의 스트레스와 대처방식 및 적응의 관계. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문. 발표대회 논문집, 51-64.
- 곽유림 (2016). 중학생의 학업, 진로, 외모, 일상생활스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향. 석사학위논문, 국민대학교.
- 교육부 (2014). 보도자료: 2014년 초, 중, 고 학업중단 현황발표  
<http://www.moe.go.kr/web/100026/ko/board/list.do?bbsId=294>  
에서 2014년 9월 4일 인출.
- 구미향 (2012). 청소년의 문제행동과 가족 간 유대 및 학교생활적응간의 관계. 장애아동인권연구, 3(2), 29-42.
- 구재선 (2005). 성격, 효능감, 생활경험과 주관적 행복의 관계: 토착심리학적 접근. 중앙대학교 박사학위논문.
- 권미영, 원복연 (2018). 중학생의 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 또래 관계가 지니는 조절효과 검증. 청소년 문화포럼, 54, 5-37
- 권영주, 김의철, 박영신 (2007). 한국 대학생의 행복에 대한 연구: 정서적 지원과 자기효능감이 미치는 영향. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 414-415.

- 권재환, 김경희 (2013). 대학생의 학업적 자기효능감이 학교생활적응에 미치는 영향. **청소년문화포럼**, 35(1), 31-57.
- 권혁호, 김의철, 박영신, 양계민, 이상미, 정갑순 (2000). 초, 중, 고등학생의 생활만족도 차이와 형성 및 영향. **한국심리학회지 :건강**, 5(1), 94-118.
- 김명희, 하정희 (2008). 학습동기와 학습기술이 학업성취 및 학교적응에 미치는 영향. 초등학생 중학생을 중심으로. **아동교육**, 17(2), 33-48.
- 김민애, 이상민, 신호정, 박양민, 이자영 (2010). 과중한 학업요구와 학업소진과의 관계:통제감의 역할을 중심으로. **한국심리학회지: 학교**, 4(1), 69-84.
- 김기순, 신선순 (2011). 청소년이 지각한 스트레스가 학교생활 적응에 미치는 영향. **교육종합연구**, 9(3), 97-114.
- 김남희 (2000). **교사효능감과 학생의 학업적 자기효능감 및 성공적인 학교생활과의 관계**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김바른 (2018). **고등학생의 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 학업탄력성의 매개효과**. 석사학위논문, 우석대학교.
- 김빛나 (2013). **청소년의 학업스트레스가 우울증상에 미치는 영향과 반응양식의 조절효과**. 석사학위논문, 연세대학교.
- 김신애, 이형실, 임수경 (2008). 남녀 청소년의 가족체계유형과 학교생활적응 및 행동문제의 관련성. **한국가정과교육학회**, 28(4), 1-17.
- 김아영, 박인영 (2001). 학업적 자기효능감 척도 개발 및 타당화 연구. **한국교육학회**.
- 김아영, 박인영 (2001). 학업적 자기효능감 척도 개발 및 타당화 연구. **교육학연구**, 39(1), 95-123.
- 김아영 (2002). 학업동기 척도 표준화 연구. **교육평가연구**, 12(1), 157-184.
- 김아영 (2002). 학업동기 척도 표준화 연구. **교육평가연구**, 17(1), 157-184.
- 김아영, 차정은 (2003). 교사효능감 및 학업적 자기효능감이 학업성취도에 미치는 영향에 대한 다층 분석. **교육심리연구**, 17(2), 25-43.
- 김아영, 차정은, 강한아, 임경민, 전현아, 조혜령, 임지영, 석혜은 (2012). 학업능력 집단별 학업스트레스와 학업적 자기조절효능감 간의 관계: 학업동기유형의 매개효과. **교육심리연구**, 26(2), 543-562.

- 김영갑, 전해진 (2011). 사이버대학생의 학업소진, 학과환경특성이 학교생활만족도와 학업지속의향에 미치는 영향: A 사이버대학교 호텔관광외식경영학과를 중심으로. **외식경영연구**, 15(2), 77-93.
- 김영희, 김의철, 민병기, 박영신 (1999). 초등학생의 생활만족도 형성요인에 대한 구조적 관계 분석: 사회적 자원과 자기효능감을 중심으로. **한국심리학회지: 사회문제**, 5(1), 57-76.
- 김영희 (2002). 저소득층 청소년의 학교생활 적응에 관한 연구. **한국지역사회생활과학회지**, 13(1), 1-14.
- 김용래 (1993). **학업성적에 대한 기여변인의 영향력 분석**. 동국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김용래 (2000). 학교학습동기 척도와 학교적응척도의 타당화 및 두 척도 변인 간의 관계 분석. **홍익대학교 교육연구소**, 17, 3-37.
- 김용래 & 김태은 (2004). 학습자스트레스, 학교적응 (대처) 및 학업성적. **홍익대학교 교육연구소**, **교육연구 논총**, 21, 5-31.
- 김원주 (2017). **부모의 학업성취압력이 초등학생의 학업스트레스에 미치는 영향: 역기능적 완벽주의와 학업적 자기효능감의 매개효과**. 진주교육대학교 석사학위논문.
- 김의철, 민병기, 박영신 (2002). 부모의 사회적 지원, 청소년의 자기효능감과 생활만족도: 변화에 대한 종단자료 분석과 생활만족도 형성에 대한 구조적 관계 분석. **교육심리연구**, 16(2), 63-92.
- 김인숙 (2011). **초등학생이 지각한 교사·학생간 의사소통, 학습태도, 학업적 자기효능감이 학교적응에 미치는 영향**. 관동대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정현 · 김성벽 · 정인경 (2014). 청소년의 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향 : 스트레스 대처의 매개효과를 중심으로. **한국청소년연구**, 25(4), 241-269.
- 김정화, 김연주 (2007). 아버지의 양육행동 및 학습태도와 아동의 대안관계 스트레스 관계. **아동교육**, 16(3), 85-92.
- 김택호, 황은일 (2019). 학업적 자기 효능감과 학교생활적응의 관계에서 학업탄력성의 매개효과. **청소년학연구**.

- 김혜숙 (2005). 학교생활만족 및 학업성취 설명 모형의 탐색: 물리적, 작용적 학교환경, 소진경험과 자기조절의 관계. **청소년학연구**, 12(4), 105-121.
- 노원재, 양윤, 박영숙 (2007). 청소년의 학업적 자기효능감과 스트레스 대처방식이 학교생활에 미치는 영향. **대한신심스트레스학회**, 15(1), 59-66.
- 모상현 (2010). 청소년 학업스트레스 유발변인에 대한 조절효과 분석: 자아존중감 의사결정 자율성을 중심으로. **미래청소년학회지**, 7(2), 49-66.
- 모효동 (2020). **학업효능감과 학업지연의 관계에서 학업 스트레스의 매개효과**. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 문경숙 (2006). 학업스트레스가 청소년의 자살충동에 미치는 영향. **아동학회지**, 27(5), 143-157.
- 민경수 (2015). 학업스트레스, 학업적 자기효능감, 우울간의 관계 연구 - 외국어 고등학교 학생을 대상으로 -. **통합치료연구**, 7(1), 5-31.
- 박경희 (2008). **아동이 지각한 어머니의 기대수준과 학업스트레스와의 관계: 스트레스 대처행동을 중재변인으로**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 박남희 (2005). 성별에 따른 청소년의 흡연, 음주와 심리사회적 요인과의 관계연구. **보건교육건강증진학회지**, 22(4), 123-136.
- 박병기, 박선미 (2012). 학업스트레스 척도의 개발 및 타당화. **교육심리연구**, 26(2), 563-585.
- 박선미 (2015). **남녀 고등학생의 학업스트레스, 사회적지지 및 심리적 안녕감의 관계: 고교유형별 비교 분석**. 석사학위논문. 부산대학교.
- 박선향, 박정숙 (2018). 청소년의 학업스트레스에 영향을 미치는 요인. **학습자중심교과교육연구**, 18(20), 799-818.
- 박순결, 조증열, 박영호 (2003). 또래비행동조, 신체적 성숙 및 스트레스가 중학생의 흡연에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 8(3), 473-486.
- 박영아 (2011). 스트레스와 학업적 자기효능감이 초등학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향. **아동학회지**, 32(3), 107-120.
- 박준희 (2005). **청소년의 신체평가와 학교생활적응의 관계**. 2005, Vol: 16 No. 5, p. 1471, 11 p.
- 박현석 (2013). **고등학생이 지각하는 학업스트레스와 자아탄력성이 학교생활**

- 적응에 미치는 영향. 석사학위논문. 국민대학교.
- 서유리 (2012). **중학생의 스트레스 대처방식과 학업적 자기효능감 및 행복의 관계**. 석사학위논문. 경성대학교.
- 석예진 (2014). **청소년의 학업스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 인식된 짐스러움과 좌절된 소속감을 조절변인으로**. 석사학위논문. 동덕여자대학교
- 설현수 (2019). jamovi 통계프로그램의 이해와 활용. 학지사
- 성나미 (2016). **일반계 고등학생의 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 자아탄력성의 조절효과**. 석사학위논문. 제주대학교.
- 소연희 (2014). **초등학생의 학업탄력성과 지혜의 관계: 4학년과 6학년 비교**. **교육방법연구**.
- 신용선 (2014). **청소년의 학업스트레스, 자아탄력성, 대처전략이 시험불안에 미치는 영향**. 석사학위논문. 경남대학교.
- 신중호, 신태섭 (2006). **고등학생의 학업성취와 학업적 자기효능감, 지각된 교사기대, 가정환경요인 간의 관계 연구**. **아동교육**, 38(2), 81-102.
- 신현균 (2002). **청소년의 학업 부담감, 부정적 정서, 감정표현 불능증 및 지각된 부모양육행동과 신체화 증상과의 관계**. **한국심리학회 : 임상**, 21(1), 171-187.
- 아영아, 정원철 (2011). **청소년의 학업스트레스와 학교부적응 관계에서 인터넷중독의 매개효과 검증**. **한국청소년학회**.
- 안도희, 김지아, 황숙영 (2005). **초,중,고등학생의 학업성취에 영향을 주는 변인탐색: 유능감, 가정의 심리적 환경 및 학교환경 특성을 중심으로**. **교육심리연구**, 19(4), 1199-1217.
- 안영복 (1984). **적응 및 부적응 행동의 특성과 관계변인**. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오미향, 천성문 (1994). **청소년의 학업 스트레스 요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과**. 인간이해 15, 서강대학교 학생생활상담연구소.
- 오정희, 선혜연 (2013). **초등학생과 중학생의 학업스트레스 관련 변인 연구:성별 및 학교급, 지각된 부모의 학업성취압력과 학업적 자기효능감 중심으로**. **상담학연구**, 14(3), 1981-1994.

- 오현성 (2008). **고등학교 학생의 학교스트레스와 스트레스 대처행동 및 정신·신체정신과의 관계**. 강원대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 오희숙 (2002). **학업적 자기효능감 척도와 학업적 실패내성 척도의 타당화에 관한 연구**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 유병기 (2011). **대학생의 스트레스, 자아존중감이 불안에 미치는 영향**. **한국상담심리치료학회지**, 1(1), 33-43.
- 유미영, 홍혜영 (2010). **아동이 지각한 부모양육태도와 학업성취의 관계에서 정서지능과 학업적 자기효능감의 매개효과**. **한국교육심리학회**, 24(4), 915-937.
- 이경오 (2001). **중·고등학생의 여가활용이 학업 스트레스에 미치는 영향**. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이쌍이, 이수진. (2011). **아동의 자아탄력성이 학업스트레스와 학교생활적응에 미치는 영향**. **교육논총**, 30(1), 85-113.
- 이영복, 이상민, 이자영 (2009). **한국형 학업소진 척도 개발 및 타당화**. **한국교육학연구**. 15(3). 59-78.
- 이영훈 (2011). **학업적 자기효능감과 자기조절학습이 학교적응에 미치는 영향**. 관동대학교 대학원 박사학위논문.
- 이정연 (2003). **아동이 지각한 사회적 지지가 스트레스 및 스트레스 대처행동에 미치는 영향**. 석사학위논문, 한남대학교, 대전.
- 이진숙 & 정혜정 (2004). **청소년 자녀가 지각한 부모의 부부관계 및 부모에 대한 애착과 학교적응의 관계**. **한국가정관리학회지**, 22(3).
- 이은희 (2014). **고등학생의 학업 스트레스와 신체화 증상, 사회적 지지에 따른 대처 유형**. 석사학위논문. 한국방송통신대학교.
- 이은희 (2009). **입시스트레스가 고등학교 3학년 수험생의 정신건강에 미치는 영향에 대한 탄력요인의 역할 연구**. **정신보건과 사회사업**, 31(4), 5-29.
- 이윤정 (2013). **청소년의 학업스트레스와 우울에 따른 PPAT(사과나무에서 사과 따는 사람 그리기) 검사 반응**. 석사학위논문. 서울여자대학교.
- 장효원, 김정현, 어성연, 정인경 (2012). **중학생의 학업스트레스 정도에 따른 건강관련생활습관 및 정신건강 비교**. **한국가정교육학회지**, 24(3), 57-72.

- 정고운 (2014). **고등학생의 학업스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 성격강점의 조절효과**. 석사학위논문. 부산대학교.
- 정동화 (2009). 대학생의 생활스트레스와 그에 따른 불안 및 우울에 대한 스트레스 대처의 효과. **교육문제연구**, 33, 221-244.
- 정용교, 백승대 (2011). 경쟁교육의 실태와 문제점 및 대안: 현장 사회과교육을 중심으로. **사회과교육연구**, 18(2), 91-106.
- 정정애 (2008). **부모양육태도, 학업적 자기효능감, 성취목표지향성이 자기조절 학습에 미치는 영향**. 관동대학교 대학원 박사학위논문.
- 정주영 (2010). 초등학생의 학업스트레스가 학업성취도에 미치는 영향에 관한 구조적 분석. **한국교육학연구**, 16(1), 129-152.
- 정철상 (2011). 고3 청소년의 학업스트레스가 정신건강에 미치는 영향: 자아통제의 매개효과 검증. **청소년학연구**, 18(9), 1-18.
- 조현진 (2014). **청소년의 학업스트레스와 안녕감 간의 관계에서 자기연민의 매개효과**. 석사학위논문. 서울여자대학교.
- 최영미 (2010). **중고생의 교사기대지각, 학업적 자기효능감, 교과흥미 및 학업성취와의 관계 연구**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최옥, 이우송 (2014). 청소년의 학업소진과 학교적응의 관계에서 자기효능감의 매개효과. **디지털융복합연구**.
- 최은희 (2016). **고등학생의 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향: 심리상태의 매개효과와 양육태도의 조절효과**. 석사학위논문. 대구한의대학교.
- 최신아 (2010). **청소년이 지각한 부모의 성취압력 및 학업적 자기효능감과 학업스트레스의 관계**. 숙명여자대학교 정책산업대학원 석사학위논문.
- 최인재 (2011). 2010 한국청소년건강실태 조사 (한국청소년지표 조사V). **서울: 한국청소년정책 연구원**.
- 최인재, 모상현, 강지현 (2011). 아동, 청소년 정신건강 증진을 위한 지원방안연구 I (총괄보고서). **서울: 한국청소년정책연구원**.
- 최해란 (2011). **사회적 지지가 자기효능감에 미치는 영향: 초등학생과 중학생 간의 비교**. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.



- 한상영 (2012). 청소년의 스트레스요인에 따른 신체증상, 정신건강 비교분석: 중학생을 중심으로. **한국산학기술학회논문지**, 13(12), 5800-5807.
- 허원무 (2013). 매개효과 분석 방법의 최근 트렌드: 부트스트래핑을 이용한 단순, 다중, 이중매개효과 분석 방법. **한국비즈니스리뷰**, 6(3), 43-59.
- 황상미, 정현희 (2012). 부모의 성취압력과 고등학생의 시험불안의 관계에서 학업적 자기효능감과 자아존중감의 조절효과. **청소년학연구**, 19(5), 1-20
- 황은지 (2015). **고등학생이 지각한 부모의 학업성취압력이 학업스트레스에 미치는 영향: 학업적 자기효능감의 매개효과**. 석사학위논문. 연세대학교.
- Anderman, E. M., Maehr, M. L., & Midgley, C. (1996, April). *School reform and the transition to middle school. Poster presented at the annual meeting of the American Educational Research Association*, New York, NY.
- Bae JS (1998) *A study on the relationships between the self-concept and self-efficacy, and the school achievement. Master's Dissertation*, Ewha Women's University.
- Bandura, A. (1977). *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Hall*
- Bandura, A. (1988). *Self-Efficacy Conception of Anxiety. Anxiety Research*, 1, 77-98.
- Cha MH (2002) *A study on the relationships between degrees of stress encountered by adolescent and the stress coping behaviors. Master's Dissertation*, Kyungwon University.
- Cho SH (2003) *A study on the relationships between ego-identity and stress of adolescents. Master's Dissertation*, Wonkang University.
- Compas, B. E. (1987). *Coping with stress during childhood and adolescence. Psychological bulletin*, 101(3), 393.
- Covington, M., & Dray, E. (2002). The developmental course of achievement



- motivation: A need-based approach. In Wigfield, A., & Eccles, J. (Eds.). *Development of Achievement Motivation*, 33-56, San Diego: Academic Press.
- Danielsen, A. G. (2009). School-related social support and student' perceived life satisfaction. *Journal of Educational Research*, 102(4), 303-318.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*, Guilford Press
- Jung SA (1998) *An analysis on relationship between elementary school student's self-efficacy, their academic achievement and adjustment of school life*. Master's Dissertation, Kangwon University.
- Latham, G.P., & Locke, E. A (1991). *Self-regulation through goal setting*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 212-217
- Lim KH (1995) *The relationships between Classroom Environment, Academic Achievement, and Adjustment of Life in School*. Master's Dissertation, Sookmyung Women's University.
- Marsh, H. W. (1984). Self-concept: The application of a frame of reference model to explain paradoxical results. *Australian Journal of Education*, 28(2), 165-181.
- Pajares F (1996) Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research* 66:543-578.
- Preacher, K.J. and Hayes, A.F.(2004), "SPSS and SAS Procedures for Estimating Indirect Effects in Simple Mediation Models" *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 36(4), pp.717-731.
- Rayle, A. D., Arredondo, P., & Kurpius, S. E. R. (2005). Educational self-efficacy of college women: Implications for theory, research, and practice. *Journal of Counseling & Development*, 83, 361-366.
- Vroom, V. H. (1962). Egoinvolvement, job satisfaction, and job performance. *Personnel psychology*.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic

achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-301.

<Abstract>

The stress of high school students  
on adjusting to school life  
The Mediating Effect of Academic  
Self-Efficacy

Song Hyeon ji

Major in Counseling Psychology Graduate School of  
Education Jeju National University

Supervised by Professor Choi Bo Young

The purpose of this study is to examine the mediating effect of academic self-efficacy in the effect of academic stress on school life adaptation of high school students.

Research Question 1. Is there a mediating effect of academic self-efficacy in the relationship between academic stress and school life adaptation?

Hypothesis 1-1 There will be a negative (-) effect on the relationship between academic stress and school life adaptation.

Hypothesis 1-2 There will be a positive (+) effect on the relationship between academic self-efficacy and school life adaptation.

Hypothesis 1-3 There will be a complete mediating effect in the relationship between academic stress, academic self-efficacy, and school life adaptation.

In order to achieve the purpose of this study, 378 first and second graders in three high schools, including 2 schools in Jeju-si and 1 school in Seogwipo-si, Jeju Special Self-Governing Province, were selected. The measurement tools used were academic stress, academic self-efficacy, and school life adaptation measures.

In this study, the SPSS 18.0 and PROCESS Macro 4.2 programs were used as data processing and statistical analysis methods to verify the research hypothesis. In order to verify the suitability of each measurement tool, Cronbach's  $\alpha$  coefficient was calculated to confirm the reliability, and descriptive statistics for major variables were calculated to conduct correlation analysis. In addition, a three-step mediated regression analysis was conducted using the method proposed by Baron and Kenny (1986) to verify the mediating effect of academic self-efficacy on school life adaptation, and Sobel test and Bootstrapping were conducted together to verify the significance of the mediating effect. The results of the study that analyzed these data are as follows. The analysis results of this study are summarized as follows.

First, as a result of analyzing the correlation between academic self-efficacy and school life adaptation of high school students, it was found that there was a statistically significant correlation with each other. There was a significant negative correlation between academic stress and school life adaptation, which means that the higher the academic stress, the lower the academic stress, the higher the school life adaptation. There was a significant negative correlation between academic stress and academic self-efficacy. This means that the higher the academic stress, the lower the academic self-efficacy, and the lower the academic stress, the higher the academic self-efficacy. In addition, the higher the academic self-efficacy, the higher the adaptation to school life, and the lower the academic self-efficacy, the lower the adaptation to school life.

Second, it was found that academic self-efficacy had a complete mediating

effect on the effect of high school students' academic stress on school life adaptation. It was found that high school students' academic self-efficacy directly affects school life adaptation, and academic self-efficacy has a complete mediating effect in the relationship between academic stress and school life adaptation.

As a result of this study, it was confirmed that high school students' academic stress, school life adaptation, and academic self-efficacy were related to each other, and it was found that academic self-efficacy had a direct effect on the relationship between academic stress and school life adaptation. Therefore, in order to ease high school students' adaptation to school life due to academic stress, efforts should be made to develop counseling programs to increase the level of academic self-efficacy in school sites and counseling processes to find educational interventions that can be applied to high school students.

**Key words:** high school students, academic stress, school life adaptation, academic self-efficacy, and mediating effects

## 설문지

여러분 안녕하십니까?

저는 현재 제주대학교 교육대학원에서 상담심리를 전공하고 있는 대학원생입니다.

본 설문지는 여러분들의 학교생활과 학업에서 느끼는 스트레스의 정도에 대해 알아보기 위한 것입니다.

이 설문에는 맞거나 틀린 답이 있는 것이 아니므로, 질문을 읽고 본인의 생각이나 느낌과 가장 비슷하다고 생각되는 항목을 하나꼴라 √표 하면 됩니다.

여러분이 응답한 내용은 부모님, 선생님, 학급 친구들 어느 누구에게도 공개되지 않으며, 조사의 결과는 본 연구 이외의 다른 목적으로는 절대 사용되지 않을 것입니다.

여러분의 답변 하나하나가 매우 귀중한 연구 자료가 되오니, 모든 문항을 솔직하고 성의 있게 대답해주시기 바랍니다. 귀중한 시간을 내어주셔서 감사합니다.

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공 송현지

### <1> 기본 인적사항

☞ 자료 집계에 필요한 기본적인 인적사항에 대한 조사입니다. 문항별로 해당하는 항목에 √표 하면 됩니다.

1. 당신의 성별은 무엇입니까?

①남 ( )                      ②여 ( )

2. 몇 학년입니까?

①1학년 ( )    ②2학년 ( )    ③3학년 ( )

## <2> 학업스트레스에 관한 항목

☞ 각 문항을 읽고 아래와 같은 상황에서 평소 자신이 스트레스를 받게 되는 정도를 잘 나타낸 곳 하나를 골라 ✓ 표시하여 주십시오.

①	②	③	④	⑤
거의 받지 않는다	약간 받는다	보통이다	많이 받는다	매우 많이 받는다

1	열심히 공부해도 성적이 오르지 않는다.	①	②	③	④	⑤
2	시험 과목 수가 많거나 시험 범위가 너무 넓다.	①	②	③	④	⑤
3	공부를 해야 하지만 하기가 싫다.	①	②	③	④	⑤
4	성적이 나빠서 가고 싶은 학교로 진학할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
5	부모의 기대만큼 성적이 나오지 않는다.	①	②	③	④	⑤
6	시험을 자주 본다.	①	②	③	④	⑤
7	수업시간이 지루하거나 재미가 없다.	①	②	③	④	⑤
8	공부를 왜 해야 하는지 모르겠지만 공부를 해야 한다.	①	②	③	④	⑤
9	성적이 나빠서 선생님이나 부모님께 꾸중이나 벌을 받는다.	①	②	③	④	⑤
10	시험기간이 다가온다.	①	②	③	④	⑤
11	부모님이 학원이나 과외공부를 하라고 한다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 원하는 진로(학교, 직업)와 부모님이 원하는 진로가 다르다.	①	②	③	④	⑤
13	친구들 앞에서 시험 점수가 공개된다.	①	②	③	④	⑤
14	내가 공부한 것과는 다른 문제가 시험에 나온다.	①	②	③	④	⑤
15	수업시간에 졸음이 온다.	①	②	③	④	⑤
16	각 과목에 따라 효과적인 공부법을 모른다.	①	②	③	④	⑤
17	진로에 대해 의논할 상대가 없다.	①	②	③	④	⑤

18	성적표를 받는다.	①	②	③	④	⑤
19	시험 문제가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
20	하루 수업시간이 많다.	①	②	③	④	⑤
21	공부 이외의 활동에 시간을 빼앗긴다.	①	②	③	④	⑤
22	진로에 대한 정보가 부족하다.	①	②	③	④	⑤
23	부모님이 나의 성적을 남과 비교한다.	①	②	③	④	⑤
24	시험문제를 푸는 시간이 모자란다.	①	②	③	④	⑤
25	수업시간 중에 질문이나 지적을 받는다.	①	②	③	④	⑤
26	공부 때문에 다른 것을 할 시간이 없다.	①	②	③	④	⑤
27	진학할 것인지 직업을 가질 것인지 망설여진다.	①	②	③	④	⑤
28	성적이 떨어진다.	①	②	③	④	⑤
29	시험지만 받으면 떨어져 분명히 알았던 것도 생각이 나지 않는다.	①	②	③	④	⑤
30	수업 중 선생님의 질문에 답을 못한다.	①	②	③	④	⑤
31	숙제나 과제가 너무 많다.	①	②	③	④	⑤
32	수업시간에 친구가 장난이나 말을 건다.	①	②	③	④	⑤
33	공부하는 내용이 잘 이해되지 않는다.	①	②	③	④	⑤
34	공부하는 도중 다른 생각이 많이 난다.	①	②	③	④	⑤
35	선생님께서 성의 없이 가르친다.	①	②	③	④	⑤
36	가정형편으로 원하는 학교에 갈 수 없다.	①	②	③	④	⑤
37	능력이 부족하여 장래에 하고 싶은 일을 할 수 없다.	①	②	③	④	⑤
38	쉽거나 아는 문제를 실수로 틀린다.	①	②	③	④	⑤



### <3> 학업적 자기효능감에 관한 항목

☞ 다음 질문들은 학업적 자기효능감에 관한 것입니다. 각 문항을 읽고, 평소 자신이 느끼고 생각하는 모습과 가장 가까운 항목에 √ 표시하여 주십시오.

①	②	③	④	⑤
전혀 아니다	약간 아니다	보통이다	조금 그렇다	매우 그렇다

1	나는 복잡하고 어려운 문제에 도전하는 것이 재미있다.	①	②	③	④	⑤
2	가능하다면 어려운 과목은 피해 가고 싶다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 깊이 생각해야 하는 문제보다는 쉽게 풀 수 있는 문제를 더 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
4	비록 실패하더라도 다른 친구들이 풀지 못한 문제에 도전하는 것이 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
5	시간이 많이 들더라도 깊이 생각하게 만드는 과목이 더 재미가 있다.	①	②	③	④	⑤
6	만약 여러 과목 중 몇 과목만을 선택할 수 있다면 쉬운 과목만을 선택할 것이다.	①	②	③	④	⑤
7	학교 공부는 무조건 쉬울수록 좋다.	①	②	③	④	⑤
8	쉬운 문제보다는 조금 틀리더라도 어려운 문제를 푸는 것이 좋다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 쉬운 문제를 여러 개 푸는 것보다 어려운 문제를 하나 푸는 것을 더 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 쉬운 과목보다는 어려운 과목을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 수업시간에 새로 배운 것들을 이미 알고 있는 것과 쉽게 연결시킬 수 있다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 보통 공부를 시작하기 전에 계획을 세우고, 거기에 맞추어 공부한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 수업시간 중에 중요한 내용을 잘 기록할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
14	내가 싫어하는 수업시간에도 주의집중을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤

15	나는 복잡하고 어려운 내용을 기억하기 쉽게 바꿀 수 있다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 수업시간에 배운 내용을 잘 기억할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 어떻게 공부하는 것이 효과적인 방법인지를 잘 안다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 정해진 시간 안에 주어진 과제를 잘 마칠 수 있다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 수업시간에 배운 내용 중 내가 무엇을 알고, 무엇을 모르는지 정확히 판단할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 수업시간에 배운 내용 중 중요한 것이 무엇인지를 잘 파악할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
21	선생님과 친구들 앞에서 발표하는 것은 내게 너무 큰 스트레스를 준다.	①	②	③	④	⑤
22	시험 치루기 전에는 시험을 망칠 것 같은 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
23	수업시간 중에 선생님이 문제를 풀라고 시킬까봐 불안하다.	①	②	③	④	⑤
24	토론할 때 혹시 창피를 당할까봐 내 의견을 제대로 발표하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
25	수업시간에 발표할 때 실수를 할 것 같아 불안하다.	①	②	③	④	⑤
26	선생님이 모두에게 질문할 때 답을 알아도 대답하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
27	시험이 다가오면 불안해서 잠을 이룰 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
28	나는 시험 때만 되면 우울해진다.	①	②	③	④	⑤

#### <4> 학교생활적응에 관한 항목

☞ 문항별로 해당하는 항목에 √ 표시하여 주십시오.

①	②	③	④	⑤
전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	보통으로 그렇다	많이 그렇다	아주 많이 그렇다

1	나는 스스로 없이 선생님과 대화를 나눌 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2	학교에서 반 친구들과 잘 어울려 생활하고 있다.	①	②	③	④	⑤
3	수업에서 발표하게 되었을 때 나는 준비한 내용을 잘 발표하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 학교에서 하지 말라는 것은 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
5	내 마음 속의 비밀을 털어 놓을 수 있는 선생님이 있다.	①	②	③	④	⑤
6	학교에서 터놓고 이야기할 친구가 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 거의 모든 수업시간에 집중하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 특별한 상황이 아니라면 결석하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 선생님을 길에서 보면 반갑게 인사를 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 거의 모든 우리 반 학생들과 잘 지낸다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 관심이 없는 과목의 수업시간에도 열심히 들으려고 한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 내가 주변일 때 주변으로서 해야 할 일을 열심히 한다.	①	②	③	④	⑤
13	선생님들은 나를 인격체로 존중해 준다.	①	②	③	④	⑤

14	나는 친구들과 내 문제 혹은 친구들의 문제를 터놓고 얘기한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 학교 숙제를 우선적으로 한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 등교시간을 잘 지킨다.	①	②	③	④	⑤
17	우리 학교에는 내가 존경하는 선생님이 있다.	①	②	③	④	⑤
18	내가 어려울 때 도와줄 친구가 여럿 있다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 학교수업을 우선적으로 생각하고 공부한다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 휴지나 쓰레기를 함부로 버리지 않는다.	①	②	③	④	⑤

**귀중한 시간을 내어주셔서 감사합니다.**