

한국청소년문화연구소
<청소년문화포럼>VOL.70

ISSN 1975-2733(Print)/ 2713-797X(Online)

<http://dx.doi.org/10.17854/ffyc.2022.04.70.13>

성장마음가짐과 학교적응간의 관계에서 소진의 매개효과
Mediating Effects of Burnout on the Relationship between
Growth Mindset and School Adjustment among Adolescents'

김 태 연

호서대학교 청소년문화상담 전공 교육학박사

Kim, Taeyeon

Hoseo University, Major in Youth Culture and Counseling, The Doctor of Education

성장마음가짐과 학교적응간의 관계에서 소진의 매개효과¹⁾ Mediating Effects of Burnout on the Relationship between Growth Mindset and School Adjustment among Adolescents²⁾

김 태 연²⁾

Kim, Taeyeon

국 문 요 약

본 연구의 목적은 청소년의 성장마음가짐과 학교적응간의 관계에서 소진의 매개효과를 규명하여 교육 현장에서 능동적 학생 관리에 효과적인 자료를 제공하는데 있다. 이에 따라 연구대상은 충남과 충북지역의 고등학생들로서 315명의 자료가 최종분석에 투입되었다. 또한 가설에 대한 검증은 구조방정식모형분석으로 하였으며, 그 결과 다음과 같이 유의미한 결론이 도출되었다.

첫째, 청소년의 성장마음가짐은 그들의 소진감을 낮추는 것으로 나타났다. 둘째, 청소년의 성장마음가짐은 학교적응을 높이는 것으로 나타났다. 셋째, 청소년의 소진감은 학교적응을 저하시키는 것으로 나타났다. 넷째, 소진감은 성장마음가짐과 학교적응사이에서 매개 작용을 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 청소년의 소진감을 낮추고 학교적응을 높이기 위해서는 긍정적인 성장마음가짐을 갖게 하는 전략이 필요함을 시사한다. 이러한 결과를 기초로 하여 실증적인 논의를 수행하였다.

주제어: 청소년, 성장마음가짐, 소진, 학교적응

1) 한국연구재단 2020년도 인문사회학술연구교수(B유형)선정 논문(과제번호: 2020LA5B5A17091482).

2) 호서대학교 청소년문화상담 전공 교육학박사.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 미국 마인드셋 전문가 네트워크(The Mindset Scholars Network)의 전국학습마인드 연구(National Study of Learning Mindsets, NSLM)팀은 학교 교육에서 학업 성취도를 높이기 위해서 자신의 능력에 대한 학생들의 태도 변화가 중요하다고 하였다. 이 팀은 성장 사고방식 또는 성장마음가짐(growth mindset), 즉 지적 능력은 고정된 것이 아니라 개발될 수 있다는 믿음을 강조하였다(과학저널‘네이처’, 2019). 자신이 계속 발전할 수 있다는 믿음, 이것이 바로 성장의 사고방식, 성장마음가짐이다. Dweck(2008)은 성장마음가짐은 무엇이든 배우는 능력에 대해 자신감을 갖는 것 즉, 교육, 비즈니스, 스포츠, 예술을 비롯한 인생 모든 분야에서의 성공이, 우리가 자신의 재능과 능력에 대해 어떻게 생각하느냐에 의해 달라질 수 있음을 강조한다. 다시 말하면 고정마음가짐을 가진 사람들, 능력은 변하지 않는다고 믿는 사람들은 성장마음가짐을 가진 사람들, 즉 능력은 얼마든지 발전시킬 수 있다고 믿는 사람들에 비해 성공할 가능성이 확연히 낮다고 평가한다(Carol Dweck, 2017). 이는 Seligman(2002)의 긍정심리학과 내재적 이론에 근거(이정림, 2015)하는데 성장마음가짐은 초기에 개인의 암묵적 지능 이론으로(Dweck & Leggett, 1988) 개인의 지능이 크게 변할 수 있다는 신념에서 발전(Dweck, 2000)되었지만, 고정마음가짐은 개인의 지능이 대부분 불변이라는 이론적 가정에 근거하기 때문이다. 즉 지적 능력을 가지고 있어도 지적 능력에 대한 신념에 따라 학습에 임하는 자세는 다르게 나타난다(Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007; Dweck & Leggett, 1988).

이러한 이론이 확장되어 최근에는 성장마음가짐이라는 용어가 떠오르고 있다. 성장마음가짐이란 능력이 태어날 때부터 고정된 것이 아니라 노력에 따라 더 나아질 수 있다는 것을 의미한다. 이와 관련하여 국내 학술연구를 살펴보면, 성장마음가짐이 분투에 미치는 영향관계에서 자아탄력성 요인은 매개되는 것으로 보고되고 있다. 이러한 내용은 청소년의 자아탄력성에 의해 성장마음가짐의 효과 요인을 더욱 증대시키는 것으로 해석할 수 있다(이영주, 김덕진, 2020). 이와 같이 자신의 능력이나 환경은 고정되어 있어서 변화될 수 없다고 생각하는 목표에 대해서는 노력을 덜하게 된다. 그에 반해 어려운 상황, 실패 그리고 고난에도 끈임 없이 관심과 노력을 지속하는 것은 쉽게 중간에 낙담하여 포기하는 것보다 목표와 성공에 쉽게 다가가도록 돕는다. 이와 같이 도전과 역경에 직면했을 때 성장마음가짐과

장기 목표를 위한 열정과 인내인 그릇을 소유한 학생들은 보다 인간 삶의 전 영역에서 진취적이고 발전적인 모습을 보인다(박형빈, 2019). 지적능력은 개인이 노력하면 향상될 수 있다. 이처럼 성장마음가짐은 청소년의 성장발달에 꼭 필요하며, 그렇게 할 수 있는 자신감을 길러주는 것은 한국사회를 이끌어 갈 미래의 주역인 청소년의 현실을 점검하고 미래의 인재양성을 위하여 무엇보다 중요하다.

청소년의 성장마음가짐은 학교적응과도 밀접한 관련이 있을 것이다. 성장마음가짐이 강한 청소년들은 학교생활에서 벌어지는 다양한 사건들에 대처가 가능해지고, 학업 및 학교생활에 몰입도가 높을 것이기 때문이다. 학교적응은 학생인 청소년과 학교환경간의 상호작용을 통해 균형 있고 조화로운 관계를 유지해 나가며, 청소년이 겪게 되는 여러 환경적 장애 요인들을 합리적이고 바람직한 방향으로 해결해 나가는 것이다. 그리고 학교생활 전반에 대하여 높은 애착과 흥미, 높은 학업성취를 가지는 것을 의미하며, 학교 규범을 성실하게 준수하는 것을 포함한다(문호영, 문성호, 2007; 박진규, 김태연, 2018 재인용). 따라서 학교생활에 얼마나 잘 적응하느냐의 문제는 상급학교에서의 학교생활 적응으로 이어짐은 물론 성인이 되어서 사회에 잘 적응하느냐의 문제로까지 이어지므로, 학생에게 학교생활 적응은 청소년기나 성인기의 적응력을 높이는데 큰 영향을 미치게 된다(Bagwell, Newcomb & Bukowski, 1998; 박진규, 김태연 2018 재인용).

성장마음가짐은 마음가짐 또는 Mindset이라는 용어로 연구(이영주, 김덕진, 2020) 되어져 왔다. 이를 살펴보면, 박찬정과 현정석(2013)은 청소년의 성장마음가짐은 학업성취에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 강상범(2020)은 성장마음가짐은 자율적동기에 긍정적인 영향을, 통제적동기에는 부정적인 영향을 미친다고 하였다. Blackwell 외(2007)는 학생들에게 성장마음가짐을 가르치면 성적 하락을 막을 수 있다고 하였으며, 이정림(2015), 이정림과 권대훈(2016)도 성장마음가짐은 학업성취와 관계한다고 견해를 보이고 있다. Dweck(2006)은 학생 자신이 스스로 노력을 하면 지능과 능력을 향상시킬 수 있으므로 성장마음가짐은 실패를 하더라도 포기하지 않고 끝내 극복하는 동인이 된다고 하였다. 더불어 Duckworth, Eskreis-Winkler(2013)와 Perkins-Gough(2013)는 성장마음가짐을 강하게 지니고 있는 청소년이 세운 목표를 달성하기 위해 노력 및 인내를 지속하는 모습을 보이므로 성과가 더욱 크게 나타난다고 하였다. 또한 Yeager와 Dweck(2012)은 성장마음가짐이 아닌 고정마음가짐을 가진 사람들은 지능과 능력이 고정되고 불가변하기 때문에 성과가 부정적으로 나타날 수 있음을 알려주고 있다. 또한 박성진(2019)은 학교부적응 학생들에게 자신의 이해와 긍정적인 장의 형성에 뇌교육 인성프로그램이 아동의 성장마음가짐을 향상시키고 고정마음가짐을 감소시키는 데 긍정적인 영향을 미친다고 하여 청소년의 능력은 얼마든지 개선될 수 있음을

지적해 주는 동시에 청소년에게 성장마음가짐이 매우 주요함을 확인해 준다. 이병관, 박경희, 오연수, 김태연(2017)은 청소년들은 학업 과정에서 의무화되고 구조화된 환경과 목표 활동의 스트레스 때문에(Schaufeli & Bakker, 2006; 이병관 외, 2017 재인용)에 학업소진과 반사회적인 경향성에 이를 수밖에 없기 때문에 학생들에게 자신의 마음을 다스리는 법을 가르치는 것이 무엇보다 중요하다고 하였다. 또한 감성지능이 높은 청소년들은 자신의 성찰을 통하여 스스로를 더 잘 알게 되고 스스로 다양한 결정을 내릴 수 있게 된다고 하여 소진은 성장마음가짐과 학교적응에 직접적인 관계를 가지지만 성장마음가짐과 학교적응 사이에서 매개역할을 수행할 것으로 기대된다. 즉 성장마음가짐이 충만한 청소년들은 소진감이 낮을 것이고 성장마음가짐에 의해 낮아진 소진감은 학교적응도를 높여줄 것으로 예상되어 소진의 매개역할이 효과가 있을 것이다.

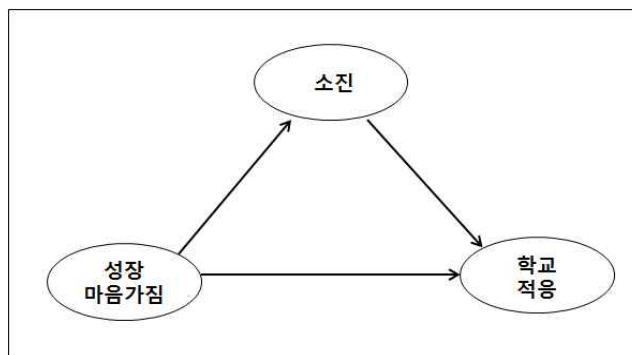
그러나 이 연구들은 성장마음가짐의 효과 요인을 규명하는 데는 공헌을 하였지만, 주로 회귀분석에 의한 단편적인 영향관계를 살펴본 것이 대부분으로서 구조방정식 모형분석에 의한 성장마음가짐과 학교적응 요인에서 소진의 매개역할을 구조적으로 명확하게 규명하지 못한 한계를 가지고 있다. 따라서 본 연구는 앞서 서술한 맥락, 즉 청소년기에 성장마음가짐을 형성하는 것은 발달적으로나 사회적으로 매우 중요하다는 전제하에 청소년의 성장마음가짐에 의한 소진과 학교적응은 어떻게 변화가 되는지 그리고 성장마음가짐과 학교적응 사이에서 소진은 매개 작용을 하는지에 대해 구조적으로 분석해 보고자 한다. 이러한 연구는 청소년의 긍정적인 마인드를 갖게 하여 학교생활적응도를 높여줄 뿐만 아니라 학교생활에서 소진을 감소시켜 청소년 스스로 자신의 재능과 능력에 대해 자신감을 가지게 할 것으로 기대된다. 또한 청소년이 성장마음가짐으로 행복한 삶을 실천하며 시대가 요구하는 역량을 갖춘 인재를 양성하는데 도움을 줄 것으로 기대된다. 이 결과는 학생들을 입시 관련 활동에만 머무르지 않고 다양한 창의적 활동을 통한 내적 동기유발의 교육 정책 및 전략을 요구하게 될 것이다. 본 연구는 다음과 같이 4개의 연구 문제를 구성하여 규명하고자 한다. 첫째, 청소년의 성장마음가짐이 소진을 감소시켜줄 수 있는가?, 둘째, 청소년의 성장마음가짐이 학교적응을 증대시켜 주는가?, 셋째, 청소년의 소진은 학교적응을 감소시키는가?, 넷째, 청소년의 성장마음가짐과 학교적응 사이에서 소진은 매개 작용을 할 것인가? 이다.

2. 연구가설 및 모형

성장마음가짐과 소진 그리고 학교적응의 관계 연구는 직접적으로 이의 관계를 규명한 결과물은 미흡한 편이다. 이런 이유로 이와 유사한 변인을 토대로 연구된 연구물들을 기초로

하여 이들 간의 연관성을 추론해 보고자 한다. 조선휘(2019)는 청소년들은 관심의 지속성과 노력이 낮을수록 학업소진이 나타나는데 그 결과로 무능력감 및 학업 반감, 불안 및 탈진, 냉담 등을 크게 느낀다고 하여, 성장마음가짐과 소진은 관계가 있음을 나타내고 있다. 또한 학생들의 노력의 꾸준함은 학업스트레스와 학업소진과의 관계에서 조절효과가 있음을 설명하였다. 김규태(2021)는 대학생들의 성장마음가짐은 소진을 감소시키며, 성장마음가짐과 소진 사이에서 그것은 부(-)의 방향에서 매개효과가 있음을 강조 한다. 권은경(2020)은 ‘학업소진에 영향을 미치는 요인은 우울, 교사관계, 친구관계, 부모관계, 끈기, 자아존중감, 주의집중 순으로 나타났다. 학업열의는 환경변인 보다 개인변인이 더 많은 영향을 미치는 요인들로 나타났고, 학업소진은 개인변인보다 환경 변인이 더 많은 영향을 미치는 것’으로 보고하였다. 이것은 성장마음가짐과 소진이 직간접적으로 관계가 있음을 알려준다. 이 밖에도 성장마음가짐과 소진 관련 연구들에서 소진을 다룬 연구(류슬기, 김상림, 2020)와 사회복지사의 직무소진 및 스트레스 증상에 대한 긍정심리기반 근로자 지원 프로그램(EAP)의 효과를 다룬 연구(박예나 외, 2021). 소진증후군 이해와 대처 연구(이승엽, 2020). 교육에서의 소진에 관한 이론적 고찰 연구(이상민, 안성희, 2014). 청소년의 자기통제와 학업소진 연구(문화진, 2017) 등에서 성장마음가짐과 소진 그리고 학교적응은 직간접적으로 관계가 있음을 예측할 수 있으며, 더 나아가 소진이 매개효과가 있음을 추론할 수 있다. 이에 따라 본 연구는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 가설 1. 청소년의 성장마음가짐은 소진에 부정적인 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2. 청소년의 성장마음가짐은 학교적응에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3. 청소년의 소진은 학교적응에 부정적인 영향을 미칠 것이다.
- 가설 4. 청소년의 성장마음가짐과 학교적응에서 소진은 매개작용을 할 것이다.



<그림 1> 연구모형

II. 이론적 배경

1. 성장마음가짐

성장마음가짐이란 성장하고자 하는 마음의 태도, 마음가짐으로서, 성취가 요구되는 상황에서 자신의 능력과 지능 등의 변화성에 대해 가진 신념이다(Dweck, 2007; 전유화, 2021 재인용). 즉 개인이 자신의 지능과 능력에 대해 가지는 신념 또는 사고방식을 의미하며, 이 이론은 성장마음가짐과 고정마음가짐의 두 요인으로 구성된다. 성장마음가짐은 학습과 노력을 통해 자신의 지능과 능력을 향상시킬 수 있다는 신념이며, 고정마음가짐은 지능과 능력이 고정되어 있어 노력을 해도 바꿀 수 없는 신념이다(Dweck, 2006; 김현주, 2020 재인용). 성장마음가짐 이론을 제시한 Dweck(2017)은 원하는 것을 이루는 태도의 힘이 마음가짐이며, 성공을 위해서는 성장마음가짐을 가져야 하고, 없다면 자신의 마음가짐을 변화시켜야 한다고 하였다.

최근 성장마음가짐 연구들(전유화, 2021; 강상범, 2020; 김현주, 2020; 이영주, 김덕진 2020; 박형빈, 2019; 이정림, 권대훈 2016)은 각 분야의 다양한 연구를 통하여 보고되고 있다. 이를 살펴보면, 전유화(2021)는 성장마음가짐과 그릇을 적용한 복합운동이 분노조절 향상에 긍정적인 효과가 있음을 증명하였으며, 더 나아가 청소년들이 자기 발전을 위해 스스로 성장하고자 하는 마음가짐을 갖게 되었음을 보고하였다. 강상범(2020)의 청소년의 골프 선수의 마음가짐과 투지간의 관계에서 자기결정동기의 매개효과 연구에서 청소년 골프 선수는 만족스러운 선수활동을 위해서는 성장마음가짐이 높을수록 자율적 동기가 나타나며 결국 목표를 이루는 투지가 높아질 수 있다고 하였다.

교육학분야에서의 연구에서 김예지와 박성옥(2020)는 영재의 자기조절 학습능력의 증진을 위하여 성장마음가짐과 그릇 노력의 꾸준함에 대한 개입과 심리적 요인인 성장마음가짐과 그릇 노력의 꾸준함을 발달시켜야 한다고 하였다. 많은 연구자들은 성장마음가짐이 학습자에게 필요하며, 교육을 통해 이를 함양해야 한다고 주장하였고, Dweck(2010)은 학습자의 인지적, 행동적, 정의적 측면과 학업성취에 영향을 미치는 중요한 요인임이 밝혀져 교육적 측면에서 그 의미가 크다고 하였다. 미국심리연합회(2015)는 교육 및 학습을 위한 20가지 심리학 핵심 원칙을 발표하였다. 이 연구에서는 지능과 능력에 대한 학생의 지각이나 믿음이 인지적 기능과 학습에 영향을 미친다고 하였다. 이것은 지능이 가변성이 있고 확장된 것이 아니라고 믿는 학생들은 지능에 대해 성장할 수 있다는 마음가짐과 개선될 수 있다는 태도를

가진다.

이와 같은 선행연구 결과를 토대로 본 연구에서는 미래를 이끌어 갈 청소년들에게 성장 마음가짐의 변화가 반드시 필요하다는 판단하에, 청소년의 성장마음가짐이 학교적응과 학업 소진의 매개효과 관계를 고찰하고자 한다.

2. 소진

소진(Burnout)은 에너지, 힘 또는 자원에 대해 과도한 요구를 갖게됨으로써 기력이 소모되고 지치며 고갈되는 상태를 의미한다(Freudenberger, 1974; 이병관 외, 2017 재인용). 소진의 용어는 미국의 지역사회 정신건강센터에서 일하는 치료자들의 정서적 탈진 현상을 기술하기 위하여 Freudenberger(1974)가 처음 제시하였다(박예나, 이지은, 최정우, 김세경, 채정호, 2021 재인용). 이후 소진의 개념은 정서적 고갈 외에도, 피로감 등의 신체적 문제, 집중도 저하와 같은 인지 문제 그리고 이러한 문제들로 인한 대인관계의 문제 발생 및 업무 능력 저하 등으로 영역이 점차 확대되었다. 또한 Shirom과 Melamed(2006)는 소진을 Maslach(1981)와 같이 정서적 고갈이 핵심적으로 구성요인으로 거론하고 있으나, 이 외에도 육체 피로 및 인지적 피로 축적을 소진의 중요 3요소로 제시하였다(이승엽, 2020). 류슬기와 김상림(2020)는 심리적으로 소진될 경우 정서적으로 고갈되어 상호작용의 대상을 비인격화하거나 적극적인 상호작용을 시도하지 못하며, 성취를 위하여 몰입하고 달성하는 과정에서 자신의 역할에 대한 만족감 및 조직 발전을 위한 헌신의 정도가 저하되는 것으로 나타났다. 소진은 학교현장의 청소년들을 대상으로 학업소진으로 연구되기도 한다. 학업소진은 ‘심리적 소진 증후군(psychological burnout syndrome) 이론에서 도출된 개념으로 오랜 시간 동안에 내재된 만성적 학업스트레스뿐만 아니라 과중한 학업 요구로 인한 정서적 자원의 고갈, 그리고 학업에 대해 냉소적이면서 분리된 태도, 무능감 등과 같은 심리·정서적 증상을 경험하는 것’을 의미한다(김혜원, 2016, 조선휘, 2019 재인용; Schaufeli et al., 2002a).

청소년의 학업 소진 연구는 청소년의 자기통제와 학업 소진의 관계(문화진, 2017) 연구, 중학생의 학업스트레스와 학업소진 간의 관계에서 그릿 요인의 조절효과에 대한 연구(조선휘, 2019), 중학생의 학업열의, 학업소진 관련 변인 연구(권은경, 2020) 등을 토대로 많은 연구 결과가 발표되어 발전하고 있음을 알 수 있다. 조선휘(2019)는 청소년의 그릿은 학업소진에 영향을 미치며, 문화진(2017)은 청소년의 자기통제가 높을수록 부모의 조건부 관심과 심리적 통제에 대한 지각이 덜 부정적이고 학업소진도 감소된다고 하였다. 이러한 연구결과는 심리적으로 청소년에게 영향을 미치는 성장마음가짐과 소진은 관계가 있음을 유추할 수 있다.

3. 학교적응

학교적응은 ‘학교 환경 내에서 청소년의 욕구 충족을 위해 학교환경과 학생 간에 조화와 균형을 이루려고 하는 적극적이면서 창조적인 상호작용 과정’이다(김청송, 2012; 장화경, 2019 재인용). 관련 연구자들은 청소년기가 아동기에서 성인으로 이행하는 과도기이며 이러한 과도기적 특성은 신체적 심리적 사회적 전반에 나타나기 때문에(이상민, 안성희, 2014) 학교생활에 얼마나 잘 적응하느냐의 문제는 학교생활 적응으로 이어지고 미래에 성인이 되어서 사회적응의 문제로까지 이어지므로, 청소년의 학교생활 적응에 대한 적절한 도움은 매우 필요하다(박진규, 김태연, 2018 재인용; Bagwell, Newcomb & Bukowski, 1998).

학교적응 연구들은(김진, 홍정순 2018; 김청송, 2012; 박성진, 2019; 박진규, 김태연 2018; 백희숙, 2012; 손태주, 2011; 장화경, 2019; 채창우, 2020) 청소년의 학교적응을 향상시키는 요인 발굴에 다양한 방법으로 접근하여 지속적인 연구가 진행되었다. 김진와 홍정순(2018)은 청소년의 학업스트레스와 학교적응의 관계에서 기본심리욕구 충족의 완전매개효과를 확인하여, 청소년의 학교적응은 개인적 요인으로는 자아정체감이 확립하지 못하여 정서적·심리적으로 불안정하여 심리적 갈등을 이겨내지 못해 발생하게 된다고 하였다(권두승, 조아미, 2001; 채창우, 2020 재인용). 장화경(2019)은 교육현장에서는 학교부적응청소년을 바라보는 시각이 잠재적인 역량 즉, 성격 강점을 통해 충분히 자기실현을 할 수 있는 존재로 바라보아야 한다고 하였다. 이를 통해 본 연구는 교육 현장에서 학생들의 학교적응을 위한 노력을 하고 있지만, 청소년 자신이 스스로 ‘성장마음가짐’과 태도를 갖추고 일상생활에 적용하여 성공적인 삶을 영위하고, 교육 현장에서 능동적인 학생 관리를 효과적으로 활용하도록 제공해야 한다는 취지에서 제변수들과의 관계를 파악하고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 충청남도에 위치한 고등학교에 재학 중인 학생들을 대상으로 하였다. 조사는 2021년 6월 1일부터 2021년 6월 30일 사이에 이루어졌으며, 조사방법은 비확률 추출방법인 편의표본추출법으로 하였다. 자료 수집은 사전에 조사대상 학교에 미리 연락을 하고 허락을 받은 후 실시하였으며, 학생들에게도 설문조사에 협조한다는 동의서를 받은 후 진행하였다.

설문지는 최초 350개를 배포하였으나 최종 수거된 설문지는 327개였고, 이 중 연구에 활용하는데 문제가 있는 설문지 12개를 제외한 315부가 분석에 활용되었다(최종분석률: 99.69%). 조사된 연구대상자의 개인적 특성은 <표 1>에 제시되었다. 성별에서 여성은 63.2%로 나타나 남성(36.8%)보다 높은 비율을 보였다. 여학생이 더 많이 수집된 이유로 비확률 추출법에 의한 편의표본추출법을 사용함으로써 일부 집단이 많이 표집된 것으로 판단된다. 학년에서는 1학년이 48.6%로 가장 높은 비율을 보였으며, 다음으로 2학년은 32.1%, 3학년은 19.4%로 나타났다. 3학년 학생들의 분포가 1, 2학년에 비해 낮게 추출된 것도 편의표본추출법에 의한 점과 당면한 입시 문제로 3학년 학생에게 설문을 받는 것에 한계가 있었기 때문으로 설명할 수 있다. 주관적 성적은 중위권이 32.1%로 가장 높은 비율 보였으며, 다음으로 중상위권(24.1%), 중하위권(21.6%), 상위권(11.7%), 하위권(10.5%)의 순으로 나타났다.

<표. 1> 조사대상자 개인적 특성

요인		빈도(%)
성별	여자	199(63.2)
	남자	116(36.8)
학년	1학년	153(48.6)
	2학년	101(32.1)
	3학년	61(19.4)
주관적 성적	상위권	37(11.7)
	중상위권	76(24.1)
	중위권	101(32.1)
	중하위권	68(21.6)
	하위권	33(10.5)
계		315(100.0)

2. 연구도구

본 연구에서는 연구의 목적을 달성하고자 구조화된 설문지를 사용하였다. 구성은 성장마음가짐 설문지를 비롯하여 소진 및 학교적응 설문지 그리고 학생들의 인적특성을 물어보는 설문지로 구성되었다. 설문지 구성은 문헌연구를 통하여 얻어진 다양한 설문지들을 본 연구의 목적과 대상자인 청소년들에 합당하도록 수정하고 보완하여 자료수집에 적용하였다. 또한 모든 설문지들은 1차적으로 전문가들의 내용타당도를 거쳐 예비조사를 실시하여 구성타당도를 확보한 후 본 조사에 활용하였다. 한편 모든 문항은 1=전혀 아니다, 2=아니다, 3=보통

이다, 4=그렇다, 5=매우 그렇다의 5점 의미 분별 리커트 척도로 구성하여 측정하였다.

성장마음가짐 설문지는 Dweck(2006)이 개발한 성장마음가짐 설문지를 국내의 신준하(2019)가 연구에 사용한 것을 활용하였다. 이 설문지는 단일차원의 4문항으로 ‘열심히 노력하면 능력을 얼마든지 바꿀 수 있다고 생각한다.’ ‘능력이 낮은 사람이라도 열심히 노력하면 능력을 바꿀 수 있다고 생각한다.’ 등의 유형으로 구성되었다.

소진 설문지는 Maslach와 Jackson(1981)의 MBI(Maslach Burnout Inventory)를 국내의 김보람(2020)의 연구에서 사용한 설문지로서 감정적소진, 냉소소진, 무기력소진의 3유형으로 구성되었다. 문항은 감정적소진은 ‘학업 때문에 마음에 너무 메마른 느낌이다.’, ‘수업이 끝나고 집에 돌아오면 완전히 지친다.’ 등의 4문항, 냉소소진은 ‘현재 공부에 대해 흥미가 없다.’, ‘현재 학업에 대한 열정이 없다.’ 등의 5문항, 무기력소진은 ‘내 생각에 나는 훌륭한 학생이 아닌 것 같다.’, ‘학업목표를 성취할 때 새로운 것을 해보고 싶은 마음이 별로 없다.’ 등의 5문항, 총 15문항으로 구성되었다.

학교적응 설문지는 전해경(2007), 박진규와 김태연(2018) 등의 연구에서 발췌한 설문지로서 학습활동, 학교규칙, 교우관계, 교사관계의 4유형으로 구성되었다. 문항은 학습활동은 ‘학교 수업 시간이 재미있다.’, ‘학교 숙제를 빠뜨리지 않고 한다.’ 등의 5문항, 학교규칙은 ‘당번 등 반에서 맡은 활동을 열심히 한다.’, ‘복도와 계단을 다닐 때 뛰지 않고 조용히 다닌다.’ 등의 5문항, 교우관계는 ‘우리 반 아이들과 잘 어울린다.’, ‘친구와 다투었을 때 먼저 사과한다.’ 등의 5문항, 교사관계는 ‘선생님을 만나면 반갑게 인사한다.’, ‘선생님과 이야기하는 것이 편하다.’ 등의 5문항의 총 20문항으로 구성되었다.

3. 자료 분석

자료수집은 연구 대상자에게 직접 응답토록 하는 자기평가기입법(self-administration method)으로 하였다. 통계처리는 윈도우용 SPSS 25.0과 AMOS를 이용하여 각 분석 목적에 맞게 자료처리 하였다. 구체적인 통계 방법은 개인적 특성에 대한 분석은 빈도분석(frequency analysis)으로 하였다. 측정도구에 대한 타당도와 신뢰도는 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis) 및 Cronbach's α 검사를 실시하였다. 또한 상관관계분석(correlation analysis)을 통하여 판별타당성을 확인하였다. 가설검증은 구조방정식모형분석(structural equation modeling analysis)을 실시하였다. 또한 통계적 유의수준은 $\alpha=.05$ 로 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 측정모형 분석 및 타당도, 신뢰도 분석

조정된 측정항목을 기준으로 전체적인 요인들을 대상으로 한 측정모형의 확인적 요인분석을 실시하였다(<표 2>). 측정모델에 대한 적합지수는 $\chi^2=135.490$, $p=.000$, $d.f=40$, $CFI=.932$, $TLI=.907$, $GFI=.928$, $IFI=.933$, $NFI=.908$, $RMR=.034$ 로 추정되어 CFI, TLI, GFI, IFI, NFI이 평가 기준인 0.9이상, RMR은 0.08이하로 나타나 전반적으로 해당 기준을 충족시켜 측정모형이 본 연구 자료에 적합한 것으로 확인되었다(배병렬, 2017; 이학식, 임지훈, 2011).

<표 2> 확인적 요인분석 결과 및 신뢰도 결과

잠재 변수	측정 변수	요인 적재 치	C.R.	S.E.	신뢰도 (Cronbach's α)	AVE (평균분산추출)	CR (복합신뢰도)
성장마음 가짐	성장마음가짐4	.739	-	-	.872	.734	.917
	성장마음가짐3	.798	13.527***	.075			
	성장마음가짐2	.827	13.972***	.079			
	성장마음가짐1	.817	13.828***	.079			
소진	무기력소진3	.418	-	-	.706	.538	.764
	냉소소진2	.716	6.699***	.204			
	감장적소진1	.867	6.844***	.279			
학교적응	교사관계4	.619	-	-	.745	.598	.851
	교우관계3	.677	9.139***	.088			
	학교규칙2	.425	6.230***	.091			
	학습활동1	.777	9.851***	.113			

*** $p<.001$

또한 요인적재치가 감정적소진과 규칙적응을 제외하고 모든 요인에서 .5이상이고, 평균분산추출값(AVE)은 성장마음가짐 .734, 소진 .538, 학교적응 .598로 .5 이상이며(기준은 .5이상), 개념 신뢰도(C.R)값은 성장마음가짐 .917, 소진 .764, 학교적응 .851로 그 기준 .7 이상으로 나타나 집중타당성이 확보되었다(Fornell & Larcker, 1981; Hair, Anderson, Tatham., & Black, 2010). Cronbach's α 값은 성장마음가짐 .872, 소진 .706, 학교적응 .745로 나타나 신뢰성 있음이 판명되었다.

한편 판별타당성 분석을 위해 상관관계분석을 실시한 결과(<표 3>), 상관계수의 제곱 값은 .060~.218로 나타났고, AVE 값은 .538~.743로 나타나 상관계수의 제곱값 보다 AVE 값이 더 크게 나타났으므로 판별타당성이 있는 것으로 확인되었다. 또한 모든 요인 간에 $p < .001$ 수준에서 서로 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

<표 3> 상관관계분석 결과

구 분		상관계수	상관계수제곱	AVE	
성장마음가짐	↔ 소진	-.245***	0.060	성장마음가짐	.743
				소진	.538
성장마음가짐	↔ 학교적응	.398***	0.158	성장마음가짐	.743
				학교적응	.598
소진	↔ 학교적응	-.467***	.218	소진	.538
				학교적응	.598

*** $p < .001$

2. 가설 검증

연구모형의 적합도는 $\chi^2=135.490$, $p=.000$, $df=40$, $CFI=.932$, $TLI=.907$, $GFI=.928$, $IFI=.933$, $NFI=.908$, $RMR=.034$ 로 추정되어 CFI , TLI , GFI , IFI , NFI 이 평가 기준인 0.9이상, RMR 은 0.08이하로 나타나 기준 값에 유의하게 나타나 기준을 충족하였다(배병렬, 2017; 이학식, 임지훈, 2011).

변수 간의 영향관계에서(<표 4>), 먼저 가설 1인 성장마음가짐이 소진에 미치는 영향을 살펴보면, 성장마음가짐은 소진($\beta = -.300$, $p < .001$)에 부(-)의 방향에서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다음으로 가설 2인 성장마음가짐이 학교적응에 미치는 영향을 살펴보면, 성장마음가짐은 학교적응($\beta = .255$, $p < .001$)에 정(+)의 방향에서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 가설 3인 소진이 학교적응에 미치는 영향을 살펴보면, 소진은 학교적응($\beta = -.711$, $p < .001$)에 부(-)의 방향에서 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 가설 1, 2, 3은 모두 채택되었다

<표 4> 가설검증결과

경로			β	B	S.E	C.R	채택여부
가설1	성장마음가짐	→ 소진	-.300	-.201	.052	-3.850***	채택
가설2	성장마음가짐	→ 학교적응	.255	.206	.050	4.129***	채택
가설3	소진	→ 학교적응	-.711	-.857	.149	-5.765***	채택

$\chi^2=135.490$, $p=.000$, $d.f=40$, $CFI=.932$, $TLI=.907$, $GFI=.928$, $IFI=.933$, $NFI=.908$, $RMR=.034$

*** $p<.001$

한편 가설 4인 성장마음가짐과 학교적응 간의 관계에서 소진의 매개효과가 있는지를 검토한 결과는 <표 5>에 제시하였다. 아울러 매개효과의 유의성 검토는 부트스트래핑으로 확인하였다. 분석결과, 성장마음가짐과 학교적응 간에 소진의 경로를 통해 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 성장마음가짐은 소진을 통해 학교적응에 미치는 총효과가 $\beta = .469$ 로 직접효과는 $\beta = .255$ 이며, 간접효과는 $\beta = .214$ 이었다. 또한 부트스트래핑을 통한 유의성을 검토한 결과에서도 $p < .001$ 수준에서 유의한 것으로 나타나 소진은 성장마음가짐과 학교적응 사이를 매개할 것이라는 가설 4는 채택되었다.

<표 5> 간접효과

경로			총효과	직접효과	간접효과	p	결과
가설4	성장마음가짐	→ 소진 → 학교적응	.469	.255	.214	.001	채택

*** $p<.001$

V. 결론 및 논의

본 연구의 목적은 청소년의 성장마음가짐과 학교적응간의 관계에서 소진의 매개효과를 규명하여 교육 현장에서 능동적 학생 관리에 효과적인 자료를 제공하는데 있다. 이에 따라 연구대상은 충청남도 지역의 고등학생들로서 315명의 자료가 최종분석에 투입되었다. 또한 가설에 대한 검증은 구조방정식모형분석으로 하였으며, 그 결과 다음과 같이 유의미한 결론이 도출되었다.

첫째, 청소년의 성장마음가짐은 그들의 소진감을 낮추는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 성장마음가짐이 높은 사람들은 특정한 문제에 직면했을 때, 이를 잘 극복한다는 전유화(2021)의

연구결과와 청소년의 그림은 학업소진에 관계한다는 조선휘(2019)의 연구결과를 지지한다. 김태정과 장형심(2020)은 긍정심리요인으로 잘 알려진 희망적 사고와 성장마음가짐이 그림을 매개로 하여 대학생의 소진 감소에 영향을 미치므로 이들의 성장마음가짐을 긍정적으로 갖게 하는 것이 중요하다고 하였다. 이는 청소년들을 대상으로 하였을 경우도 성장에 대한 마음가짐을 긍정적으로 가질수록 자신의 소진감을 낮출 수 있음을 시사한다. 성장마음가짐을 높이기 위한 대안은 청소년 개인적으로는 성공하기 위해서는 청소년들이 도전을 마다하지 않고, 목표를 추구하며, 좌절과 실패에 굴하지 않는 마음가짐을 갖추고 청소년들이 자기 발전을 위해 스스로 성장하고자 하는 성장마음가짐 태도가 필요하다. 가정에서뿐만 아니라 학교현장에서는 학생들의 성장마음가짐을 증대시킬 수 있는 다양한 프로그램을 진행하는 것이 바람직할 것이다. 도전감을 복돋을 수 있는 다양한 체험 프로그램과 명상 및 동아리 활동 등을 통해 실질적인 자기개발 증진을 도모하는 전략으로 이를 유도하는 것도 좋은 방법이다.

둘째, 청소년의 성장마음가짐은 학교적응을 높이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 성장마음가짐은 학교적응에 긍정적인 영향을 미친다고 한 김진과 홍정순(2018), 김현주(2020)의 연구결과와 일치한다. 특히 김진과 홍정순(2018)은 청소년의 학업스트레스는 기본심리욕구 충족, 학교적응과 유의미한 부적 상관이 있으며, 기본심리욕구 충족의 경우 학교적응과 유의미한 정적 상관이 있다고 하여 청소년의 기본심리욕구충족은 심리적인 마음가짐을 의미하므로 본 연구를 지지한다. 이창식, 유은경, 장하영(2019), 백서영, 임효진, 류재준(2020), 김현주(2020)도 같은 의견을 피력하여 이 결과를 지지해 주고 있다. 따라서 학교적응을 높이기 위해서는 학생들의 성취동기를 높여 성장마음가짐을 갖게 만드는 노력이 필요하다. 박진규와 김태연(2018)는 성취동기가 학교적응에 긍정적인 영향을 미친다고 하여 이를 지지해 준다. 즉, 성장마음가짐은 주어진 영역에서 자신이 얼마든지 개선했을 수 있다는 믿음, 즉 실패 경험이나 비판을 수용하고 지금보다 더 나아지기 위해 배우겠다는 마음가짐이다(Amy Cuddy, 2017). 청소년이 자신의 성장에 대한 마음가짐을 긍정적으로 가질수록 이들의 학교적응에 높일 수 있을 것이다. 이를 위해 리더십 프로그램 운영이나 스포츠 및 문화활동을 접할 수 있는 프로그램 등을 도입하여 운영하는 것도 효과적인 방법일 것이다.

셋째, 청소년의 소진감은 학교적응을 저하시키는 것으로 나타나 청소년이 소진감을 크게 느낄수록 학교적응에 부정적으로 작용될 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 소진감이 학교적응에 부정적인 영향을 미친다고 한 김홍희, 한기순(2015), 김정현, 윤여진, 정인경(2016), 이병관 외(2017)의 견해와 일치한다. 또한, 조헌하, 강정미(2017)는 실습소진이 지속적으로 증가되면 학업몰입과 직업 준비에 영향을 미치며 졸업 후 직무소진, 이직의도에 까지 영향을

미친다고 하였다. 이와 관련하여 김정현 외(2016)는 청소년의 능동적 자기 관리를 통해 그들의 생활환경 속에서 발생할 수 있는 각종 스트레스를 이해하여 이를 능동적으로 대처하여 해결하는 능력을 키울 수 있는 교육이 필요함을 강조하여 학교현장에 시사하는 바가 크다. 학습소진은 학업에 지나치게 몰두하다가 심리적 피로와 정서적 고갈, 냉소적 태도를 보이고, 자신감과 성취감이 떨어지는 상태를 말하는데 우리나라 청소년들은 학업 스트레스와 학업 부담으로 과부하 상태가 큰 상황에 놓여 있다. 하지만 성장마음가짐을 지닌다면 어떤 이유에서든 자신의 가치를 폄하하지 않는 자존감 높은 활동을 전개할 것이다.

넷째, 청소년의 소진은 성장마음가짐과 학교적응 사이에서 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉 청소년의 성장마음가짐은 소진을 감소시키고 감소된 소진은 학교적응을 원활하게 해줄 수 있음을 시사한다. 따라서 교육 현장 및 가정에서는 청소년들의 성장마음가짐 증대를 위한 노력을 강구해야 한다. 성장마음가짐은 짧은 시간에 형성되는 것이 아니기 때문에 1차적으로 가정에서 성장마음가짐을 충족시키기 위한 활동을 자연적 방법과 인위적 방법의 활동을 전개해 주는 것이 중요하다. 이후 교육 현장은 관련 프로그램도입을 위한 제도적 장치 마련과 사회적 연계를 통한 프로그램 실행이 있어야 한다. 청소년의 자기효능감 및 자기 존중감 증대를 위한 프로그램으로 자신의 미래에 대한 확고한 정서적 준비 태도를 함양하게 할 경우 이들의 성장마음가짐은 증대될 것이다. 지금과 같은 학력만능주의와 입시제도 하에서는 쉽지 않은 전략이지만 이들에게 문화 및 예술, 봉사 그리고 스포츠 등을 통한 전략과 세계적으로 위대한 위인에 대한 접근 그리고 글로벌 마인드를 갖추게 하는 전략 등은 효과적일 것으로 생각된다. 더불어 청소년의 자기효능감 증대를 위한 가정과 학교의 다양한 프로그램 운영이 요구된다.

본 연구결과 시사점 및 기대효과를 다음과 같다. 첫째, 연구 결과 청소년의 성장마음가짐은 그들의 소진감을 낮추는 것으로 나타났다. 이는 청소년들의 꾸준한 노력은 성장마음가짐의 향상을 가져오며, 소진감에 영향을 미치므로 소진에 대한 대처와 회복을 포함하는 프로그램 개발과 상담을 적용하여 소진으로부터 긍정적 변화의 필요성이 있음을 시사한다. 둘째, 청소년의 성장마음가짐은 학교적응을 높이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 청소년 스스로가 성장마음가짐의 자세를 갖추는 것도 중요하지만, 부모 다음으로 밀접한 관계를 가지고 있는 교사의 성장마음가짐도 중요하다. 학생의 올바른 행동에 지지와 격려를 해주는 조력자로서 노력의 과정과 성취에 대해 칭찬을 해 주는 것이 학생에게 성장마음가짐을 심어주는 방법이라고 할 수 있다. 교사는 학생의 성장과 성취의 과정에 함께하는 안내자와 촉진자 역할이 필요하므로 성장마음가짐을 갖출 수 있는 소양교육이 요구된다. 셋째, 청소년의 소진감은 학교적응을 저하시키는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 기존의 선행연구에서도

많이 일치하고 있지만 청소년의 소진에 대한 원인은 다양하다고 볼 수 있다. 우리나라 청소년들은 입시위주의 과도한 경쟁적 교육환경 속에서 시험이나 성적, 공부 등 학업스트레스가 주원인으로 볼 수 있다. 이것은 학교적응에도 커다란 영향력을 미치고 있다. 시대가 바뀌고 입시제도가 변해도 청소년들에게 여전히 큰 부담이 되고 있다. 이는 입시제도에 대한 교육정책의 문제점을 고려해 볼 필요가 있다. 아울러 학교가 입시 위주의 경쟁적인 교육에서 벗어나 학생들의 잠재력과 건강한 성장에 도움을 줄 수 있는 전인적인 교육의 장으로 변화될 수 있도록 교육정책이 마련되어야 할 것이다(김정현 외, 2016). 넷째, 청소년이 성장마음가짐에는 청소년 자신도 중요하지만, 가정과 학교 그리고 사회가 이에 대한 관심을 가지고 다양한 전략과 정책 등을 마련하여 관련 프로그램을 제공하는 것이 중요하다. 그 대안으로 어릴 때부터 문화 활동에 쉽게 접근할 수 있도록 제도와 시설을 정비하고, 리더십 키울 수 있는 다양한 프로그램을 보급하는 일이 요구된다.

본 연구결과의 한계점과 향후 연구방향은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 성장마음가짐과 관련하여 구조방정식모형분석에 의한 인과관계분석을 주로 하여 청소년의 인구통계학적특성에 따른 세분화된 결과는 제시하지 못했다. 향후 연구에서 학년별, 학교 성적별, 지역별, 가정경제구분별로 차이가 있는지를 심도 있게 분석하였으면 한다. 둘째, 본 연구는 고등학생을 대상으로 한 연구로서 중학교 청소년 및 초등학생의 성장마음가짐과 관련 요인 간의 관계를 명확하게 이해하기에는 한계가 있었다. 따라서 향후 연구에서는 중학교 청소년 및 초등학교 학생들을 대상으로 한 연구와 집단별로 비교 분석한 연구로 보다 심층적인 결과를 이끌어 냈으면 한다. 셋째, 본 연구에서는 성장마음가짐과 관련하여 일부 변수들만을 활용하여 연구를 진행하였으나, 후속 연구에서는 청소년의 성장마음가짐의 다양한 관점을 알기 위해서 상황적 변인과 다양한 문화 특성을 고려하여 보다 확장된 연구가 이루어지길 기대한다. 넷째, 본 연구의 자료 수집은 충청남도의 일부 학교에 국한해서 수집되어 이 결과를 일반화하는 데에는 일부 한계가 있을 수 있다. 향후 연구에서는 전국 규모의 범위로 확대하여 자료를 수집하여 연구를 수행하였으면 한다. 다섯째, 본 연구는 성장마음가짐이 청소년의 학교적응간에 소진과 관련한 변수간의 영향과 관계를 통계적 분석에 의한 양적으로 분석으로 시도 하였다. 따라서 양적 연구에서 나타나기 쉬운 정책 대안에 대한 미흡함이 있을 수 있으므로 후속 연구는 청소년을 위한 성장마음가짐을 증대할 수 다양한 정책과 실제적으로 적용 가능한 프로그램 개발 및 적용할 수 있는 질적 연구를 병행하여 연구하였으면 한다.

■ 참고 문헌

- 강상범 (2020). 청소년 골프선수의 마음가짐(Mindset)과 투지(Grit)간의 관계에서 자기결정동기의 매개효과. 제주대학교 석사학위논문.
- 과학저널'네이처'(2019). '성장 마인드' 일깨워 학업성적 올린다.
- 권두승, 조아미 (2001). 평생학습사회 실현을 위한 성인학습 및 상담. 파주: 교육과학사.
- 권은경 (2020). 중학생의 학업열의, 학업소진 관련 변인 연구. 디지털융복합연구, 18(11), 123-127.
- 김규태 (2021). 대학생의 성장 마인드셋과 소진 관계에 대한 그릿과 긍정심리자본의 매개적 역할. 인성교육연구, 6(1), 47-66.
- 김예지, 박성옥 (2020). 영재 청소년의 성장마인드셋이 자기조절학습에 미치는 영향: 그릿 노력의 꾸준함 매개효과. 아시아문화학술원, 1(44), 11-26.
- 김정현, 윤여진, 정인경 (2016). 청소년의 학업소진과 학교생활적응의 관계에서 스트레스 대처의 매개효과. 한국가정교육학회지, 28(1), 71-85.
- 김진, 홍정순 (2018). 청소년의 학업스트레스와 학교적응의 관계에서 기본심리욕구 충족의 매개 효과. 청소년상담연구, 26(2), 163-187.
- 김청송 (2012). 청소년의 부적 정동과 학교적응과의 관계에서 강인성과 낙인성의 효과. 청소년학연구, 19(4), 339-361.
- 김태정, 장형심 (2020). 그릿을 높이고 번아웃을 낮추는 대학생 긍정심리의 강점. 사회 과학 저널, 31(4), 27-44.
- 김현주 (2020). 무용수의 마음가짐, 심리욕구 및 적응행동의 관계: 회복탄력성의 조절된 매개효과. 제주대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김혜원 (2016). 청소년의 학업스트레스와 학업소진 및 학업열의와의 관계에서 자기조절학습 전략과 부모의 학습관여행동의 조절효과. 경북대학교 석사학위 논문.
- 김홍희, 한기순 (2015). 영재 청소년의 학업소진이 학교적응에 미치는 영향에서 학업탄력성의 매개 및 조절 효과. 영재교육연구, 25(3), 421-437.
- 류슬기, 김상림 (2020). 유치원교사의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 회복탄력성의 조절효과. 문화기술융합학회지(JCCT), 6(2), 25-31.
- 문호영, 문성호 (2007). 교사의 의사소통 유형과 청소년의 학교생활 적응과의 관계. 한국청소년학회. 14(2), 167-186.
- 문화진 (2017). 청소년의 자기통제와 학업 소진의 관계: 부모의 조건부 관심과 심리적 통제의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 17(12), 139-161.

- 미국 심리학 협회, 학교 및 교육 심리학 연합회 (2015). 교육 및 학습을 위한 20가지 심리학 핵심 원칙.
- 박성진 (2019). 학교부적응 학생을 위한 뇌교육 프로그램 적용 사례연구. 뇌교육연구, 1(23), 29-68.
- 박예나, 이지은, 최정우, 김세경, 채정호 (2021). 사회복지사의 직무소진 및 스트레스 증상에 대한 긍정심리기반 근로자 지원 프로그램(EAP)의 효과. 사회과학저널, 32(3), 43-65.
- 박진규, 김태연 (2018). 교사의 진정성리더십이 학생의 성취동기 및 학교생활적응에 미치는 영향. 청소년문화포럼, 55, 115-142.
- 박찬정, 현정석 (2013). 시간관과 스마트폰 중독이 청소년의 추상적 사고와 성장 마인드셋에 미치는 영향. 컴퓨터교육학회 논문지, 16(6), 21-32.
- 박형빈 (2019). 초등 도덕교육에서 그릿(grit)과 성장마인드셋(mindset)을 적용한 발문 활용 방안. 2019 연차학술대회: 증거 기반 초등 도덕교육의 활성화.
- 백서영, 임호진, 류재준 (2020). 성장 마인드셋과 학습 관련 변인에 대한 메타분석. 아시아교육연구, 21(2), 641-668.
- 백희숙 (2012). 고등학생의 기본심리욕구와 학업적 성취목표지향성, 학교적응 간의 관계. 아주대학교 석사학위 논문.
- 손태주 (2011). 청소년의 애착과 학교생활적응 관계에서 도움추구행동의 경로모형. 제주대학교 박사학위 논문.
- 신준하 (2019). 대학 운동선수들의 지각된 코칭 스타일과 성장 마인드셋, 실수인식, 그릿의 인과관계. 단국대학교 박사학위 논문.
- 신준하, 허진영 (2019). 태권도 선수들의 마인드셋이 실수인식에 미치는 영향: 다집단 조절 효과. 세계태권도문화학회. 10(25), 61-76.
- 이병관, 박경희, 오연수, 김태연 (2017). 중등학생의 감성지능이 학업소진 및 반사회적 경향성에 미치는 영향. 청소년문화포럼, 51, 129-155.
- 이상민, 안성희 (2014). 교육에서의 소진에 관한 이론적 고찰. 의학교육논단, 15(2) 57-66.
- 이승엽 (2020). 소진증후군 이해와 대처. 가톨릭대학교 외과대학 은평성모병원 정신건강의학과, 특별기사.
- 이영주, 김덕진 (2020). 의도적 연습, 마음가짐(Mindset) 및 분투(Grit)의 관계: 자아탄력성의 조절된 매개효과 검증. 한국체육교육학회, 24(4), 227-244.
- 이정림 (2015). 통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계 분석. 안동대학교 박사학위논문,

- 이정림, 권대훈 (2016). 통제 소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취간의 구조적 관계 분석. 청소년학 연구논문, 23(11), 245-264.
- 이창식, 유은경, 장하영 (2019). 여학생 청소년들의 가정학대 경험과 학교적응 사이에서 성장 마인드셋의 조절효과. 디지털융복합연구, 17(11), 297-303.
- 장화경 (2019). 학교부적응 청소년의 성격 강점과 학교생활적응의 관계에서 자기결정성의 매개효과. 경기대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 전유화 (2021). 마인드셋, 그릿을 적용한 복합운동이 중학생의 분노조절 능력향상과 생활기술변화 사례 연구. 한신대학교 대학원 박사학위 논문.
- 전혜경 (2007). 청소년의 스트레스 및 성격특성과 가정생활 및 학교생활 적응간의 관계. 단국대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 조선화 (2019). 중학생의 학업스트레스와 학업소진과의 관계에서 그릿의 조절효과. 청소년문화포럼, 57, 145-169.
- 조헌하, 강정미 (2017). 간호대학생의 실습소진에 미치는 영향요인. 아동 건강 간호사 입술, 23(2), 199-206.
- 채창우 (2020). 학교부적응청소년을 지도한 전문상담교사의 경험: 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로. 인하대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- Amy Cuddy. (2017). How self-esteem begins. RH Korea.
- Bagwell, C. L., Newcomb, A. F. & Bukowski, W. M. (1998). Preadolescent Friendship and Peer Rejection as Predictors of Adult Adjustment. *Child Development*, 69(1), 140-153.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., and Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: a longitudinal study and an intervention. *Child Dev.* 78, 246-263.
- Carol Dweck. (2017). *mindset. Small Big Life.*
- Duckworth, A. L., & Eskreis-Winkler, L. (2013). Grit. *Observer*, 26(4), 1-3.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development.* New York: Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success.* New York: Random House Incorporated.
- Dweck, C. S. (2006). Transforming student's motivation to learn. *Brainology*, 1-4.

- Dweck, C. S. (2007). *Mindest: The new psychology of success*. New York: Ballantine Books.
- Dweck, C. S. (2008). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2010). "Mind-sets. *Principal leadership*, 10(5), 26-29.
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset: The New Psychology of Success*. 마인드셋 스탠퍼드 인간 성장 프로젝트 원하는 것을 이루는 태도의 힘. 서울: 스몰빅라이프.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychol. Rev.* 95, 256-273.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluation structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues*, 30(1), 159-165.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (2006). *Multivariate data analysis with readings*(6th ed.). NY: Macmillan Publishing Company.
- Maslach, C., & Jackson, E. S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Perkins-Gough, D. (2013). The significance of GRIT: a conversation with Angela Lee Duckworth. *Educational Leadership*, 71(1), 14-20.
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement shortquestionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701-716.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Shirom A., & Melamed S. A. (2006). Comparison of the construct validity of twoburnout measures in two groups of professionals. *Int J Stress Manag*, 13, 176-200.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: when students believe that personal characteristics can be developed. *Educ. Psychol.* 47, 302-314.

Mediating Effects of Burnout on the Relationship between Growth Mindset and School Adjustment among Adolescents'

Kim, Taeyeon³⁾

Abstract

The purpose of this study is to provide an effective data for the spot of education by examining the mediating effect of burnout on the relationship between adolescents' growth mindset and school adaptation. The study subjects were high school students in Chungcheongnam-do and Chungcheongbuk-do. Total 315 students were used for the final analysis. To validate the study hypothesis, Structural Equation modeling was used. The major study findings are as follows.

First, the growth mindset of adolescents was found to lower their feelings of exhaustion. Second, it helped them to increase their school adaptation. Third, the burnout of adolescents was revealed to decline their school adaptation. Fourth, the sense of exhaustion also has a mediating effect on the relationship between the growth mindset and school adaptation. These results suggest that a positive growth mindset is necessary in order to reduce the burnout and raise the school adaptation among the youth. Based on these results, an empirical study was discussed.

Key words: youth, growth mindset, exhaustion, school adaptation

2021. 11. 22 투고
2022. 02. 23 제심신청
2022. 03. 21 심사완료
2022. 03. 28 게재확정

3) Hoseo University, Major in Youth Culture and Counseling, The Doctor of Education