

이완 훈련이 고등학생의 학업 스트레스에 미치는 효과

구분서 · 탁지안

pp. 77-79 · DOI 10.99999/s.2016.11.4.077

국문초록

이 연구는 고등학교 1학년 학생 58명을 대상으로 8회기 이완 훈련이 학업 스트레스에 미치는 효과를 검증한 실험연구이다. 실험집단 29명은 이완 훈련을 받았고 통제집단 29명은 받지 않았다. 사전·사후에 측정한 학업 스트레스는 실험집단에서 낮아졌고 통제집단에서는 거의 변하지 않았다. 학교에서 적용할 수 있는 짧은 이완 훈련의 가능성을 논의하였다.

주제어 이완 훈련, 학업 스트레스, 고등학생

I. 서론

학교 현장에서 학생의 학업 스트레스를 줄이는 프로그램이 늘고 있으나 효과를 검증한 연구는 많지 않다.

이 연구는 8회기 이완 훈련이 고등학교 1학년의 학업 스트레스에 미치는 효과를 본다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

서울 소재 고등학교 1학년 두 학급 58명이 참여하였다. 학급 단위로 한 학급을 실험집단(29명), 다른 학급을 통제집단(29명)으로 배정하였으며 학생을 무작위로 배정하지는 못하였다.

2. 측정 도구

학업 스트레스는 학업 상황에서의 긴장·피로·부담을 묻는 8문항(5점 척도)으로 측정하였다. 문항은 연구자가 구성하였고 α 는 .84였다. 사전 검사는 프로그램 시작 직전, 사후 검사는 종료 직후에 실시하였다.

3. 분석 방법

집단(실험, 통제) $\times$ 시기(사전, 사후) 반복측정 분산분석으로 분석하였다.

III. 연구 결과

실험집단의 학업 스트레스 평균은 사전 3.42에서 사후 3.01로 낮아졌고, 통제집단은 3.40에서 3.38로 거의 같았다. 집단×시기 상호작용은 유의하였다($F(1, 56) = 6.12, p = .016$).

표 3. 집단별 학업 스트레스 평균 (5점 만점)

집단	사전	사후
실험집단 (n = 29)	3.42	3.01
통제집단 (n = 29)	3.40	3.38

IV. 논의

학급 단위로 집단을 나누었으므로 학급 분위기 같은 차이가 결과에 섞였을 수 있다. 프로그램의 효과로 단정하려면 무작위 배정이 필요하다.