

단축형 이완 프로그램이 중학생의 학업 스트레스에 미치는 효과

길나은 · 방현우

pp. 143-145 · DOI 10.99999/p.2022.32.1.143

국문초록

이 연구는 중학교 1학년 학생 60명(실험집단 30명, 통제집단 30명)을 대상으로 단축형 이완 프로그램의 효과를 준실험 설계로 검증하였다. 학업 스트레스 척도 단축형으로 사전·사후를 측정하였다. 집단과 시기의 상호작용이 유의하였고 실험집단의 학업 스트레스가 낮아졌다. 짧은 프로그램의 학교 적용 가능성을 논의하였다.

주제어 이완 프로그램, 학업 스트레스, 준실험, 중학생

I. 서론

긴 프로그램은 학교 일정에 넣기 어렵다. 이 연구는 4회기로 줄인 이완 프로그램이 중학교 1학년의 학업 스트레스를 낮추는지 확인한다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

이 연구는 준실험연구로 수행하였다. 중학교 1학년 두 학급 60명을 학급 단위로 실험집단(30명)과 통제집단(30명)에 배정하였다. 사후 검사 날짜에 결석한 6명(실험집단 2명, 통제집단 4명)을 제외하고 54명(실험집단 28명, 통제집단 26명)의 자료를 분석하였다.

2. 측정 도구

학업 스트레스는 서하진과 방도윤(2012)의 척도에서 요인별로 상위 문항을 뽑은 단축형 10문항(5점 척도, $\alpha = .86$)으로 측정하였다.

3. 분석 방법

집단×시기 반복측정 분산분석으로 분석하였다.

III. 연구 결과

집단과 시기의 상호작용은 유의하였다($F(1, 52) = 5.81, p = .019$). 실험집단은 사전 3.38에서 사후 2.96으로 낮아졌고 통제집단은 3.36에서 3.31이었다.

표 9. 집단별 학업 스트레스 평균 (5점 만점)

집단	사전	사후
실험집단 (n = 28)	3.38	2.96
통제집단 (n = 26)	3.36	3.31

IV. 논의

사후 검사에 빠진 학생이 6명이다. 빠진 학생이 어느 집단에서 더 많았는지가 결과에 영향을 줄 수 있다.