

독서 시간 확보가 고등학생의 학업 스트레스에 미치는 효과

배준서 · 나하운

pp. 111-113 · DOI 10.99999/s.2025.20.1.111

국문초록

이 연구는 고등학교 2학년 48명을 대상으로 일과 중 독서 시간 확보가 학업 스트레스에 미치는 효과를 검증한 실험연구이다. 독서 시간을 확보한 집단의 학업 스트레스가 더 낮아졌다.

주제어 독서, 학업 스트레스, 고등학생

I. 서론

짧은 독서 시간이 학업 스트레스를 낮추는지를 일과 안에서 확인한다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

고등학교 2학년 두 학급 48명이 참여하였다. 학급별 시간표 사정에 맞춰 한 학급(24명)을 독서 시간 확보 집단, 다른 학급(24명)을 비교 집단으로 정하였으며 무작위 배정은 하지 않았다. 48명 모두 사후 검사까지 마쳤다.

2. 측정 도구

학업 스트레스는 서하진과 방도운(2012)의 척도에서 뽑은 단축형 10문항(ASS 단축형, 5점 척도, $\alpha = .87$)으로 측정하였다.

3. 분석 방법

집단×시기 반복측정 분산분석을 하였다.

III. 연구 결과

독서 시간 확보 집단의 평균은 사전 3.55에서 사후 3.27로, 비교 집단은 3.52에서 3.49로 바뀌었다.

표 14. 집단별 학업 스트레스 평균 (5점 만점)

집단	사전	사후
독서 시간 확보 (n = 24)	3.55	3.27
비교 (n = 24)	3.52	3.49

IV. 논의

학급별로 집단을 나누었으므로 학급 차이가 결과에 섞였을 수 있다.