

# 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족과 학업소진의 관계 : 자아탄력성에 의해 조절된 사회비교경향성의 매개효과

## The Relationship between Intolerance of Uncertainty and Academic Burnout in Undergraduate Students: The Mediating Effect of Social Comparison Orientation Moderated by Ego-Resiliency

송진아 · 전귀연\*

경북대학교 아동가족학과 박사과정 · 경북대학교 아동학부 교수\*

Song, Jin-A · Jeon, Gwee-Yeon\*

Department of Child and Family Studies, Kyungpook National University  
School of Child Studies, Kyungpook National University\*

### Abstract

The aim of this study is to examine the mediating effect of social comparison orientation moderated by ego-resiliency in the relationship between intolerance of uncertainty and academic burnout. The participants were 650 (287 men and 363 women) undergraduate students. The data were analyzed using descriptive statistics, factor analysis, and Process Macro v. 3.5 model 14. The results of this study were as follows: First, ego-resiliency moderated the mediating effect of ability comparison orientation on academic burnout. Second, ego-resiliency did not moderate the mediating effect of opinion comparison orientation on academic burnout. In conclusion, the results suggest the effect of ability in comparison prominent in the academic burnout process and that ego-resiliency strengthens the effect of ability comparison orientation on academic burnout.

**Keywords:** Academic burnout, Intolerance of uncertainty, Social comparison orientation, Ego-resiliency

### I. 서론

2021년도 일반계 고등학교 학생 중 80.3%가 대학교에 진학하였으며(교육부, 한국교육개발원, 2021), 이들은 대학생이 됨으로써 새로운 환경에서 새로운 학업활동에 돌입한다. 즉, 고등학교를 졸업하고 머지않아 경쟁사회 및 학업위주의 생활 속에서 다시 과도한 학업스트레스를 경험하고 사회진출과 취업을 목표로 재차 학업에 매진하는 것이다. 획일화된 환경에서 혹은 너무 많이, 너무 오래, 너

무 열심히 일하는 사람들은 소진(burnout)을 경험할 수 있는데(Freudenberger, 1974), 대학생의 경우 중·고등학생부터 학업이 장기화되는 상황에서 그 스트레스 수준이 높을 수록 에너지가 점차 고갈되어 소진되는 경험을 할 수 있다. 학업스트레스를 포함하여 대학생들이 경험하는 극심한 스트레스는 우울 및 자살 실행가능성(양혁 외, 2020), 자해(정은지, 이승연, 2021)와 같은 극단적인 문제까지 이어지기도 한다. 따라서 학업환경에서 이들이 겪는 심리적 어려움을 관심 있게 살펴볼 필요성이 제기된다. 이에 따

\* Corresponding author: Jeon, Gwee-Yeon  
Tel: +82-53-950-6212, Fax: +82-53-950-6209  
E-mail: gyjeon@knu.ac.kr

라 본 연구에서는 대학생이 과도한 학업스트레스를 지속적으로 경험하는 현 상황을 고려하여 이들의 학업소진(academic burnout) 현상을 살펴보고자 한다.

타인과 경쟁구도에 놓인 대학생들은 시간과 노력을 들인 대가에 대하여 확신을 가지기 어려운 상태로 장기간 학업에 매진하게 되며, 현재 사회가 앓고 있는 취업난은 불확실한 상황에 대한 불안감을 증폭시킨다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 취업스트레스(김나래, 우영지, 2021), 취업불안(김태정, 민경화, 2020), 부정적 문제해결 지향(서해란, 이봉진, 2018), 진로 의사결정 및 적응력 저하(노윤신, 2016) 등 현재 사회가 앓고 있는 취업난과 관련하여 대학생에게 있어 부정적인 영향을 미치며, 다른 직업군에서도 불확실성에 대한 인내력 부족과 소진의 정적인 관계를 보고한다(Cooke et al., 2013; Di Monte et al., 2020; Di Trani et al., 2021; Kimo et al., 2014; Lee et al., 2020). 즉 학업소진은 불확실성으로 점철된 환경을 기반으로 발전되기 쉬우며, 불확실성을 견디지 못하고 부정적으로 반응하는 경향은 학업소진을 심화시키는 역할을 할 것이라 추측할 수 있다.

학업환경에서 불확실성으로 인해 불안한 개인은 상대적 평가에 의하여 경쟁상대인 타인과 비교될 뿐만 아니라, 자신에 대한 확실성을 확인하고 판단하기 위하여 성과나 의견을 타인과 비교함으로써 스스로를 평가할 수 있다. 시간과 노력을 들인 대가에 대하여 확신을 가지기 어려운 상황에 놓인 대학생들의 경우, 불확실성에 대한 인내력 부족은 타인과의 비교를 유발함으로써 취업불안(김태정, 민경화, 2020), 부정적 평가에 대한 두려움(김나래, 이기학, 2012)과 같은 심리적 어려움으로 이어졌다. 또한 학생을 포함한 다양한 직업군에서 타인과의 비교경향은 소진을 발달시키며(이연실, 2019; Buunk & Schaufeli, 1993), 비교에 의한 정서적 반응이 소진에 영향을 미쳤다(Buunk et al., 2010; Lim & Yang, 2015). 따라서 불확실성에 대한 내성이 부족한 개인은 자신과 타인을 비교하는 경향이 보다 높을 수 있으며, 지나치게 자주 비교하는 행위는 학업소진과 같은 개인의 심리적 어려움을 야기하는 역할을 할 수 있다. 이에 따라 본 연구는 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회비교경향성을 매개로 하여 학업소진을 발달시키는 가능성을 추측하고, 그 경로를 탐색해보고자 한다.

이와 더불어 중·고등학생의 경우 입시를 목표로 성인의 지도를 받으며 비교적 유사한 학업활동을 통해 주로 성과를 비교하게 되나, 대학생은 매우 다양한 경로를 목표로 개인의 판단하에 여러 학업활동을 지속하기에 타인과의

비교는 성취영역에만 집중되지 않는다. 즉 대학생들은 자신이 얼마나 뛰어난지 평가하기 위하여 자신의 능력(ability)을 타인과 비교할 뿐만 아니라, 자신의 생각이나 판단이 올바른지 평가하고자 의견(opinion)을 타인과 비교하여 확실성을 얻을 수 있다. 선행연구에 따르면, 학업영역(이연실, 2019; Miat et al., 2018)이나 심리사회적 영역(Miao et al., 2018; Park & Baek, 2018; Schneider & Schupp, 2011; Yang & Robinson, 2018)에 대하여 능력 비교와 의견비교의 상이한 영향력이 보고된다. 따라서 본 연구는 대학생이 자신과 타인을 비교하는 영역을 ‘능력’과 ‘의견’으로 구분지어 살펴보고자 한다.

한편 앞서 언급한 불확실하고 불안정한 환경적 요구에도 학생들이 적응할 수 있는 자원으로 자아탄력성(ego-resiliency)이 제안된다. 자아탄력성은 자아통제 수준을 조절할 수 있는 능력으로, 행동을 수정하거나 다양한 적응 전략을 탐색하고 활용할 뿐 아니라 상황에 따라 휴식이나 즐거움을 누릴 수 있는 유연한 특성까지 포함한다(Block & Block, 1980, 2006). 다수의 선행연구에서 자아탄력성은 학업소진을 완화시키는 자원으로써 긍정적인 효과를 보고한다(김민혜, 오인수, 2019; 성진숙, 최현주, 2018; 조주연, 김명소, 2013). 또한 소진에 대한 선행연구들을 살펴보면 자아탄력성은 보호요인으로 나타났으나(김혜영, 심지현, 2014; 박수정, 김현숙, 2015; 윤경미 외, 2019), 일부 연구(김성은, 2014; 성오현, 2013)에서는 보호요인으로 작용하지 못하는 상이한 결과가 나타났다. 따라서 본 연구에서는 자아탄력적인 특성이 사회비교행위와 상호작용할 때 소진이 어떠한 양상으로 전개될 것인지 살펴보기 위하여, 불확실성에 대한 인내력 부족으로 유발된 사회비교경향성과 자아탄력성의 상호작용효과를 검증하고 학업소진의 발달과정을 탐색하고자 한다.

## II. 선행연구 고찰

### 1. 학업소진(academic burnout)

소진(burnout)은 만성적인 스트레스의 결과로서 주로 인간 서비스업 종사자들 사이에서 빈번하게 나타나는 정서적 고갈과 냉소적인 태도, 낮은 성취감과 같은 증상을 의미한다(Maslach & Jackson, 1981). 특정직군의 업무 환경에서 비롯된 소진의 개념은 일반적인 업무환경의 근로자로 적용대상의 범위를 점차 확장하면서, 학업환경에

서 장기간의 학업스트레스와 학업적 요구에 노출되는 학생들에게도 적용되었다(Schaufeli et al., 2002). Shin et al.(2010)는 학생들이 수행하는 과제완수, 수업참여, 시험통과 등의 모든 활동을 일(work)처럼 여길 수 있다고 언급하였다. 한국형 학업소진 척도를 개발 및 타당화한 이영복 외(2009)의 연구에서는 학업활동에 대하여 지치고 자신감이 부족하며, 회의적인 태도와 반감, 불안을 보이는 학생들의 소진 양상으로 학업소진을 설명하였다. 이현아(2011)의 연구에서는 학업스트레스 수준을 넘어 힘들고 지치며, 무능감을 느끼고 학업 자체가 싫어지는 심리적 증상이라고 설명하였다. 즉, 학업소진은 학생들이 학업을 지속하면서 경험하는 만성적인 스트레스와 성취압력의 결과로 나타난 심리적 증후군을 의미하며, 학업요구로 인하여 탈진된 느낌, 공부에 냉소적이고 거리를 두는 태도, 학생으로서 무능하다는 느낌을 일컫는다(Lee et al., 2013; Schaufeli et al., 2002).

또한 학생들이 학업활동에 있어 소진된 상태는 학습 영역에 국한된 것이 아니라 학생개인의 삶 전반에 부정적으로 작용할 수 있으며, 노해립 외(2021)의 연구에서는 대학생의 활동주기 및 피로수준으로 심화된 학업소진이 신체적 삶의 질을 저하시키는 것으로 나타났다. 정은선, 하정희(2015)의 연구에서도 대학생의 학업소진이 삶의 만족을 저하시켰으며 이현숙, 배상윤(2019a, 2019b)의 연구에서는 대학생의 학업소진이 무망감과 우울과 같은 심리적 어려움을 초래하는 것으로 나타났다. 따라서 대학생의 소진 현상에 대한 관심이 현 사회에서 어려움을 호소하는 청년들의 삶 전반에도 확대될 수 있다는 점에서 그 중요성이 강조된다. 이에 따라 본 연구에서는 대학생의 학업소진 현상과 그 발달과정을 살펴보고자 한다.

## 2. 학업소진과 불확실성에 대한 인내력 부족 (intolerance of uncertainty)

불확실성에 대한 인내력 부족(intolerance of uncertainty)은 불확실한 상황과 사건에 대해 정서적·인지적·행동적 수준에서 부정적인 반응을 보이는 경향(Freestone et al., 1994)으로, 개인이 자신의 환경을 바라보는 필터와 같다(Buhr & Dugas, 2002). 자신이 처한 불확실한 환경을 바라보는 개인의 인식은 학업적 태도에 영향을 줄 수 있다. 선행연구에 따르면, 불확실성에 대한 인내력 부족은 대학생으로 하여금 문제를 위협적으로 지각하고

스스로 성공적인 해결을 할 수 없다고 생각하게 하여 걱정 수준을 높였다(서해란, 이봉진, 2018). 김태정, 민경화(2020)의 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 취업불안을 야기하며 김나래, 우영지(2021)의 연구에서는 취업스트레스에 직·간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 노윤신(2016)의 연구는 대학생의 불확실성에 대한 부정적 인지가 진로의사결정에 있어 자신의 능력에 대한 신뢰도를 낮춤으로써 적응력에 부정적인 영향을 미치는 결과를 보고하였다. 또한 다른 직업군을 대상으로 한 Kimo et al.(2014)의 연구와 Lee et al.(2020)의 연구에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 소진은 정적인 상관을 보고하며 불확실한 상황에 대한 부정적인 반응이 높을수록 높은 수준의 소진이 나타났다. Di Monte et al.(2020)의 연구에서는 하위요인별로 불확실성에 대한 인내력 부족이 소진에 유의한 영향을 미쳤으며, Di Trani et al.(2021)의 연구에서도 불확실성에 대한 인내력 부족과 소진 간의 유의한 상관을 보고하며 하위요인별로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 선행연구결과와 더불어 학업소진이 과도한 스트레스가 장기적으로 심화되어 나타난 현상임을 고려할 때, 대학생의 불확실성에 대한 부정적인 반응은 스트레스의 영향을 악화시켜 학업소진으로 연결될 수 있다.

## 3. 학업소진과 사회비교경향성 (social comparison orientation)

보다 어린 청소년들은 자신보다 우월하거나 뛰어난 타인에 대하여 미래 가능성으로 볼 수 있는 반면, 사회 진출을 목전에 둔 대학생들은 현재 자신과의 경쟁으로 해석할 가능성이 높을 수 있다(Noon et al., 2021). 자신을 평가하기 위해 타인과 비교하는 과정은 에너지를 소비하게 되며, 지나친 비교는 심리적인 어려움으로 발달할 수 있다. Buunk와 Schaufeli(1993)는 사회비교이론을 간호사의 소진 현상에 적용시킴으로써 사회비교과정이 소진을 발달시킨다는 가능성을 보고하였다. Buunk et al.(2010)의 연구에서, 사회비교경향성 수준이 높은 경우 뛰어난 타인과의 비교를 통해 경험하는 부정적인 감정이 간호사의 소진으로 이어졌으며 사회비교경향성 수준이 낮은 경우에는 뛰어난 타인과의 비교를 통해 부정적인 감정을 경험하더라도 소진으로 이어지지 않았다. 또한 학생들의 소진 현상에서도 사회비교경향성이 높을수록 학업소진이 심화되고(이민영, 김보영, 2022; 이연

실, 2019), 보다 경쟁적인 구조의 학교에 입학하는 학생들이 소진을 더 많이 경험하였다(Salmela-Aro & Tynkkyenen, 2012). Lim과 Yang(2015)의 연구에서는 SNS 상에서 비교를 통한 자기평가가 수치심과 같은 부정정서를 유발하여 대학생의 소진 현상으로 이어졌다. 이에 따라 학업 활동에서 자신을 타인과 비교하는 개인적 특성은 소진을 발달시키는 요인으로 작용할 가능성이 제기된다. 따라서 본 연구에서는 국내 대학생이 지니고 있는 사회비교경향성과 학업소진 간의 관계를 살펴보고자 한다.

또한 타인과 비교하는 성향은 자신의 능력이 얼마나 뛰어난지 타인의 성과와 비교하는 ‘능력(ability)’비교와 자신의 의견이 옳은지 판단하기 위하여 타인의 생각과 비교하는 ‘의견(opinion)’비교로 나누어 볼 수 있다(Gibbons & Buunk, 1999). 이연실(2019)의 연구에서는 고등학생의 학업소진 현상에 있어, 능력비교가 높을수록 정서적으로 고갈되고 학업에 냉소적인 태도를 보였으나 의견비교는 무능감에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하였다. Miao et al.(2018)의 연구에서는 고등학생의 학업적 자기개념에 대하여 의견비교의 긍정적인 영향을 보고하였으나 능력비교는 유의하지 않았다. 또한 개인의 심리 사회적 요인을 다룬 선행연구를 살펴보면, 삶의 만족(Schneider & Schupp, 2011), 사회적응(Miao et al., 2018; Yang & Robinson, 2018), 비교정서(Park & Baek, 2018) 등에 대하여 능력비교의 부정적인 영향과 의견비교의 긍정적인 영향이 보고되며 비교영역에 따라 상이한 결과를 보고하였다. 이에 따라 대학생의 학업소진 발달 과정에 있어 타인과의 비교는 비교영역에 따라 서로 다른 영향을 미칠 가능성이 제기된다. 따라서 본 연구는 대학생의 사회비교경향성을 능력비교와 의견비교의 두 가지 영역으로 구분하여 살펴보고자 한다.

한편, 사회비교이론을 제시한 Festinger(1954)는 객관적인 평가기준이 없고 스스로에 대해 명확하지 않다고 느낄 때, 개인은 타인과 자신을 비교하려는 욕구가 증가한다고 설명하였다. 또한 Gibbons과 Buunk(1999)는 타인과의 비교와 관련된 낮은 자존감, 우울증, 신경증 등과 같은 특성들이 자신에 대한 불확실성을 공통적으로 내포하고 있다고 설명하며, 이러한 개인적 특성들이 서로 본질적으로 연관되어 있음을 주장하였다. 즉 자신에 대한 불확실성이 타인과의 비교를 선행하는 요인으로서, 불확실한 상황을 어떻게 인식하느냐에 따라 사회비교경향성의 영향이 다르게 나타날 것이라 추측할 수 있다. 선행 연구를 살펴보면 김태정, 민경화(2020)의 연구에서는 대

학생의 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회비교경향성에 정적인 영향을 미침으로써 취업불안으로 이어지는 결과를 보고하였다. 김나래, 이기학(2012)의 연구에서도 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회비교경향성에 직접적으로 정적인 영향을 미쳤다. 이에 따라 불확실성에 대한 인내력 부족으로 유발된 타인과의 빈번한 비교는 대학생의 학업소진을 강화시키는 방향으로 작용할 것이라 추측할 수 있으며, 본 연구는 이러한 변인들 간의 경로를 검증하고자 한다.

#### 4. 학업소진과 자아탄력성(ego-resiliency)

자아탄력성(ego-resiliency)은 환경적 맥락의 요구에 대하여 작용하는 것으로, 필요한 만큼의 통제를 목표로 하여 자아통제 수준을 높이거나 낮출 수 있는 개인의 역동적인 능력을 의미한다(Block & Block, 1980; Block, Kremen, 1996). Block과 Block(2006)은 자아탄력적인 개인이 상황에 따라 행동을 변화시킬 수 있고, 적응을 위해 다양한 전략을 이용하는 능력을 지니며, 자신의 것으로 이해하고 수용하는 능력과 빠른 적응성, 목표를 위해 계획하고 수행하는 능력, 상황이 허용될 때 휴식하고 즐거움을 누릴 수 있는 성격적 특성을 가진다고 설명했다. 또한 황순택 외(2001)의 연구에서는 자아탄력적인 개인이 성실하고 개방적인 성격특질이 두드러지며 자신감, 계획적, 자기 일에 열중함과 같은 특성을 보인다고 설명했다.

국내 학생을 대상으로 한 선행연구에서 자아탄력성이 학업소진에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타나 높은 자아탄력성이 학업소진을 낮추는 결과를 보고하였다(김민혜, 오인수, 2019; 성진숙, 최현주, 2018; 조주연, 김명소, 2013). 또한 소진에 대한 자아탄력성의 조절효과를 살펴본 선행연구를 살펴보면, 대학생의 완벽주의(박수정, 김현숙, 2015), 직무스트레스(김혜영, 심지현, 2014; 윤경미 외, 2019) 등이 소진 수준에 미치는 부정적인 영향에 있어 자아탄력성이 보호적 요인으로 나타났으나, 일부 연구에서 스트레스원인 직무요인이 소진에 미치는 영향을 강화하거나 유의하지 않은 변수로 나타나 상이한 결과를 보고하였다. 김성은(2014)의 연구에서 스트레스원이 정서적 소진에 미치는 부정적인 영향을 자아탄력성이 조절하였으며, 자아탄력성이 높은 경우에 낮은 경우보다 두 변인 간의 정적 관계가 강하게 나타났다. 성오현(2013)의 연구에서는 직무요구가 소진에 미치는 영향

에서 자아탄력성은 조절변수로 유의하지 않아 보호요인으로서 역할을 하지 못하는 것으로 나타났다. 이는 자아탄력적인 성격이 스트레스 상황에서 유연하게 적응할 수 있도록 도울 수 있으나, 교호하는 환경적 요구의 특성에 따라 다르게 상호작용할 가능성이 있음을 의미한다. 이에 따라 본 연구에서는 대학생들이 장기적으로 대면하는 불확실한 사회적 위기와 경쟁을 고려하여, 관련된 사회적 요인을 다룰 때 자아탄력성의 역할을 살펴보고자 한다. 즉, 자아탄력적인 특성이 불확실성에 대한 인내력 부족으로 유발된 사회비교행위와 상호작용할 때, 소진이 어떠한 양상으로 전개될 것인지 살펴보고자 한다.

본 연구에서는 검증하고자 하는 연구문제는 아래와 같으며, 연구모형은 [그림 1]과 같다.

연구문제. 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족과 학업소진의 관계에서 사회비교경향성(능력비교, 의견비교)의 매개효과는 자아탄력성(조절된 매개효과)에 따라 어떠한 차이를 보이는가?



[그림 1] 연구모형

### III. 연구 방법

#### 1. 연구대상

본 연구의 대상자는 대구·경북·경남지역의 4년제 일반대학에 소속된 대학생 650명이다. 온라인 URL을 활용하여 설문지를 배포하였으며, 대학생들의 커뮤니티 어플리케이션을 통해 연구안내문 및 설문지를 게시하여 2020년 8월 19일부터 9월 15일까지 자료를 수집하였다. 그 결과 총 700부의 설문지가 수집되었으며, 그 중 불성실한 응답을 제외하여 총 650부의 설문을 최종분석에 사용하였다.

본 연구대상의 성별은 여성이 363명(55.8%), 남성이 287명(44.2%)으로 구성되며, 연령은 만 21세 이상~만 23세 이하(41.2%), 만 20세 이하(32.6%), 만 24세 이상

(26.2%) 순으로 나타났다. 경제상황은 보통(65.4%), 어려운 편(19.4%), 부유한 편(15.2%) 순으로 나타났다. 학점 수준은 4.3기준으로 3.7이상(56.1%), 3.1이상(35.7%), 3.1미만(8.2%) 순으로 나타났다.

#### 2. 측정도구

##### 1) 학업소진

본 연구에서는 대학생의 학업소진을 측정하기 위하여 Schaufeli et al.(2002)이 개발하고 Schaufeli와 Salanova(2007)이 수정한 Maslach Burnout Inventory-Student Scale(MBI-SS)을 활용하였으며, 요인분석을 통해 척도의 타당성을 검증하여 분석에 활용하였다. 이 척도는 총 15문항으로 정서적 고갈, 냉소, 무능감의 3가지 하위요인으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘항상 그렇다(7점)’까지 7점 리커트척도로 측정되어 총 점수가 높을수록 학업소진 수준이 높을 것을 의미한다. 본 연구에서 측정된 총 문항에 대한 내적 일관성 계수는 .89로 적합한 신뢰도 수준을 보였다.

##### 2) 불확실성에 대한 인내력 부족

본 연구에서는 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족을 측정하기 위하여 Freeston et al.(1994)이 개발하고 Buhr과 Dugas(2002)가 영문판으로 번역한 Intolerance of Uncertainty Scale(IUS)을 Carleton et al.(2007)이 항목 간의 높은 상관관계와 요인구조, 척도의 간명성을 고려하여 수정하고 노윤신(2016)이 번안 및 타당화한 것을 활용하였다. 이 척도는 총 11문항으로 미래불안과 제약불안의 2가지 하위요인으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 리커트척도로 측정되어 총 점수가 높을수록 불확실성에 대한 인내력 부족의 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 측정된 총 문항에 대한 내적 일관성 계수는 .88로 적합한 신뢰도 수준을 보였다.

##### 3) 사회비교경향성

본 연구에서는 대학생의 사회비교경향성을 측정하기 위하여 Gibbons와 Buunk(1999)의 Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure(INCOM)을 최윤희(2003)가 번안 및 타당화하고 백선주(2018)가 수정·보완한 것을 활용하였다. 이 척도는 총 11문항으로 능력비

교(7문항)와 의견비교(4문항)의 2가지 하위요인으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘항상 그렇다(5점)’까지 5점 리커트척도로 측정되어 각 요인의 점수가 높을수록 타인과 능력(의견)을 비교하는 빈도와 정도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 측정된 문항에 대한 내적 일관성 계수는 능력비교가 .87, 의견비교가 .75로 적절한 신뢰도 수준을 보였다.

#### 4) 자아탄력성

본 연구에서는 대학생의 자아탄력성을 측정하기 위하여 Block과 Kremen(1996)의 ER89를 한현아(2007)가 번안하고 이경중(2019)이 타당화한 것을 활용하였다. 요인분석을 실시한 후 요인적재량 수준이 낮게 보고된 문항을 제거하여 재구성한 결과, 총 13문항의 2가지 하위요인으로 구성되었다. ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 리커트척도로 측정되어 총 점수가 높을수록 자아탄력성 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 측정된 총 문항에 대한 내적 일관성 계수는 .82로 적절한 수준을 보였다.

### 3. 분석방법

본 연구는 SPSS ver. 25.0(IBM Co., Armonk, NY, USA)과 Process macro v. 3.5를 이용하여 분석하였다. 먼저, 연구대상자의 특성을 알아보기 위하여 기술통계분석을 실시하였으며, 주요 변수들 간의 상관관계를 살펴보기 위하여 상관분석을 통해 Pearson 적률상관계수를 산출하였다. 다음으로 척도의 신뢰도 및 타당성을 알아보기 위하여 Cronbach  $\alpha$ 를 산출하고 요인분석을 실시하였다. 마지막으로 대학생의 불확실성에 대한 인내력

부족이 사회비교경향성을 매개로 학업소진에 미치는 영향이 자아탄력성 수준에 따라 달라지는지 살펴보기 위하여 Process macro(Hayes, 2017)의 model 14를 적용하여 조절된 매개효과분석을 실시하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 기술통계 및 상관분석

대학생의 학업소진, 불확실성에 대한 인내력 부족, 사회비교경향성, 자아탄력성의 기술통계치 및 상관관계를 살펴보기 위하여 주요 변수들의 평균 및 표준편차, Pearson 적률상관계수를 산출한 결과는 <표 1>과 같다. 먼저 학업소진은 불확실성에 대한 인내력 부족( $r=.22, p<.001$ )과 능력비교( $r=.28, p<.001$ )와 유의한 정적 상관으로 나타났으며, 자아탄력성( $r=-.30, p<.001$ )과는 유의한 부적 상관으로 나타났다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 능력비교( $r=.28, p<.001$ ), 의견비교( $r=.09, p<.05$ )와 유의한 정적 상관으로 나타났으며, 자아탄력성과는 유의한 부적 상관( $r=-.31, p<.001$ )으로 나타났다. 능력비교는 의견비교( $r=.22, p<.001$ )와 유의한 정적 상관으로 나타났으며, 자아탄력성( $r=-.30, p<.001$ )과는 유의한 부적 상관으로 나타났고, 의견비교와 자아탄력성 간의 상관관계는 유의한 정적 상관( $r=.23, p<.001$ )으로 나타났다. 반면 학업소진과 의견비교 간의 상관관계는 유의하지 않은 것으로 나타났다( $r=-.02, ns$ ). 주요 변수들의 상관계수는 모두 .40미만이며, VIF(Variance Inflation Factor)는 모두 1.3미만으로 나타나 독립변수 간 다중공선성 문제가 없는 것으로 판단되었다.

<표 1> 주요 변수들의 기술통계 및 상관관계

(N=650)

주요 변수	1	2	3	4	5
1. 학업소진	-	-	-	-	-
2. 불확실성에 대한 인내력 부족	.22***	-	-	-	-
3. 능력비교	.28***	.36***	-	-	-
4. 의견비교	-.02	.09*	.22***	-	-
5. 자아탄력성	-.30***	-.31***	-.30***	.23***	-
M	3.62	3.26	3.42	3.88	3.36
SD	1.02	.72	.83	.73	.60

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

2. 불확실성에 대한 인내력 부족과 학업소진의 관계에서 자아탄력성에 의해 조절된 사회비교경향성의 매개효과

본 분석에 앞서, 대학생의 학점에 따라 학업소진 수준에 차이가 있는 것으로 나타나 통제변수로서 학점을 투입하였다. 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족과 학업소진의 관계에서 사회비교경향성의 매개효과를 자아탄력성이 조절하는지를 검증하기 위해 Process macro의 model 14를 이용하였다. 또한 자아탄력성에 따른 사회비교경향성의 조건부효과를 검증하기 위하여 단순기울기 검증 및 존슨-나이만 기법을 통해 자아탄력성 값의  $M \pm 1SD$  및 전 범위에서 조절효과가 유의한지 살펴보았다. 조절된 매개효과를 검증은 부트스트래핑 5,000회 지

정 및 신뢰구간 95%로 설정하였다. 95% 신뢰구간(CI)인 하한값(LLCI)과 상한값(ULCI) 사이에 0을 포함하지 않는 경우, 조건부효과가 통계적으로 유의한 것을 나타낸다.

1) 불확실성에 대한 인내력 부족과 학업소진의 관계에서 자아탄력성에 의해 조절된 능력비교의 매개효과

대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족과 학업소진의 관계에서 능력비교의 매개효과를 자아탄력성이 조절하는지 검증하기 위해 분석한 결과는 <표 2>와 같다.

첫째, 매개변수 모형에서 독립변수인 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족은 능력비교에 유의하게 정적인

<표 2> 불확실성에 대한 인내력 부족과 학업소진의 관계에서 자아탄력성에 의해 조절된 능력비교경향성의 매개효과 검증 (N=650)

종속변수		매개변수 모형			종속변수 모형		
		능력비교			학업소진		
		B	SE	t	B	SE	t
독립변수	상수	15.10	1.13	13.36	77.18	13.29	5.81
	학점	-.24	.33	-.72	5.98	.84	7.13***
	불확실성에 대한 인내력 부족	.26	.03	9.62***	.21	.08	2.82**
	능력비교	-	-	-	-.81	.52	-1.56
	자아탄력성	-	-	-	-1.14	.28	-4.08***
	능력비교×자아탄력성	-	-	-	.03	.01	2.56*

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

<표 3> 자아탄력성의 특정 값( $M \pm 1SD$ ) 및 전체 범위에서 능력비교가 학업소진에 미치는 조건부효과 (N=650)

자아탄력성	조건부효과 (자아탄력성 = Mean±1SD)		
	B	SE	t
-1SD (35.99)	.22	.15	1.52
M (43.64)	.44	.10	4.28***
+1SD (51.30)	.66	.12	5.49***
자아탄력성	조건부효과 (자아탄력성 전체 범위)		
	B	SE	t
34.20	.17	.16	1.06
36.40	.24	.14	1.68
37.47	.27	.14	1.96*
38.00	.30	.13	2.34*
40.80	.36	.11	3.17**
43.00	.43	.11	4.04***

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

영향을 미쳐( $B=.26, p<.001$ ), 능력비교수준을 높이는 선행요인으로 나타났다. 둘째, 종속변수 모형에서 대학생의 능력비교와 자아탄력성의 상호작용항이 유의한 것으로 나타나( $B=.03, p<.05$ ), 학업소진에 대한 조절효과가 있었다.

자아탄력성에 따른 능력비교의 조건부효과는 <표 3>과 같다. 자아탄력성 값이 M-1SD(35.99)에서는 유의하지 않았고, M(43.64)부터 M+1SD(51.30)까지 유의하였다. 즉 자아탄력성이 낮을 경우 능력비교가 학업소진에 미치는 영향이 유의하지 않았다. 조절효과를 시각화한 결과는 [그림 2]와 같다. 또한 조절변수의 전 범위에 대하여 존슨-나이만 기법에 의한 유의성 영역은 자아탄력성 값이 37.47보다 높은 영역에서 유의하였다. 즉, 자아탄력성이 37.47보다 높은 영역에서 능력비교의 매개효과를 조절하는 역할을 하였다.

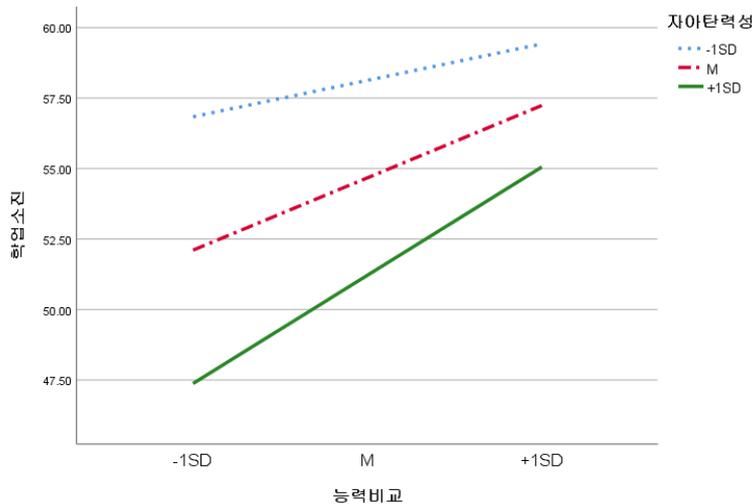
마지막으로 부트스트래핑을 활용하여 능력비교에 대한 자아탄력성의 조건부 간접효과(불확실성에 대한 인내력 부족 → 능력비교 → 학업소진)를 살펴본 결과는 <표

4>와 같다. 자아탄력성 값 M-1SD(35.99)에서는 유의하지 않았고, M(43.64)부터 M+1SD(51.30)까지 유의하였다. 즉 자아탄력성이 평균이상일 때, 불확실성에 대한 인내력 부족이 능력비교를 매개로 학업소진에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절된 매개효과가 있었다. 또한 자아탄력성의 조절된 매개지수는 .01이었고, 95%의 신뢰구간(CI)에서 하한값과 상한값(.00, .01) 사이에 0을 포함하지 않아 조절된 매개효과가 검증되었다.

2) 불확실성에 대한 인내력 부족과 학업소진의 관계에서 자아탄력성에 의해 조절된 의견비교의 매개효과

대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족과 학업소진의 관계에서 의견비교의 매개효과를 자아탄력성이 조절하는지 검증하기 위해 분석한 결과는 <표 5>와 같다.

첫째, 매개변수 모형에서 독립변수인 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족은 의견비교에 유의하게 정적인 영향을 미쳐( $B=.03, p<.05$ ), 의견비교수준을 높이는 선



[그림 2] 능력비교와 학업소진의 관계에서 자아탄력성의 조절효과

<표 4> 자아탄력성에 따른 조건부 간접효과 검증

(N=650)

독립변수	자아탄력성(Mean±1SD)에 따른 조건부 간접효과 (불확실성에 대한 인내력 부족 → 능력비교경향성 → 학업소진)			
	Effect	SE	LLCI	ULCI
-1SD (35.99)	.06	.04	-.01	.14
M (43.64)	.11	.03	.06	.18
+1SD (51.30)	.17	.04	.10	.24

LLCI=95% 신뢰구간 내 하한값, ULCI=95% 신뢰구간 내 상한값

행요인으로 나타났다. 둘째, 종속변수 모형에서 대학생의 의견비교와 자아탄력성의 상호작용항이 유의하지 않은 것으로 나타나(B=.01, ns), 학업소진에 대한 조절효과가 없었다.

### V. 논의 및 결론

본 연구는 국내 대학생을 대상으로 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회비교경향성(능력비교, 의견비교)을 매개로 학업소진에 미치는 영향이 자아탄력성의 수준에 따라 달라지는지 살펴보았다. 조절된 매개효과분석을 실시한 결과, 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회비교경향성(능력비교, 의견비교)에 미치는 효과가 유의하였으며, 자아탄력성에 의해 조절된 사회비교경향성의 매개효과는 능력비교에만 유의하였다. 자아탄력성이 낮은 경우 불확실성에 대한 인내력 부족이 능력비교를 매개하여 학업소진에 영향을 미치는 간접효과가 유의하지 않았으나, 평균이상인 경우 불확실성에 대한 인내력 부족이 능력비교를 매개하여 학업소진에 영향을 미치는 간접효과가 강화되었다.

위와 같은 결과를 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족이 능력비교를 매개로 학업소진에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절된 매개효과가 유의하였다. 구체적으로 불확실성에 대한 인내력 부족으로 유발된 능력비교와 학업소진 간의 관계가 자아탄력성이 평균 이상인 경우 강화되는 것으로 나타났다.

이와 같은 연구결과는, 학업소진을 포함하여 다양한

직업군의 소진 현상에 대한 이론적 틀이 되는 JD-R(Job Demand-Resource)의 확장된 모델을 바탕으로 살펴볼 수 있다. Schaufeli & Bakker(2004)이 제시한 JD-R의 확장된 모델에서 높은 요구수준과 낮은 자원수준으로 소진이 발생할 뿐 아니라 높은 자원수준이 열의(engagement) 수준을 높이고, 높은 열의는 소진과의 정적 관계를 나타낸다. 이를 토대로 본 연구결과를 살펴보면, 대학생의 자아탄력성은 소진을 완화시키는 자체효과만을 지닌 단순한 자원이 아니라 학업열의를 드높이는 성격을 지닌 자원으로 작용한 것으로 추측된다. 즉, 장기간 지속되는 학업기간동안 더 나은 결과를 도출하고 지치지 않기 위해 적응하는 과정에서 학업이나 자기관리에 있어 여러 가지 전략을 탐색하고 활용하면서 적극적이고 개방적으로 노력하는 성실한 특질을 보유한 자아탄력적인 성격이 빈번한 타인과의 능력비교와 교호할 경우 과도한 에너지 소모로 이어져 학업소진을 발달시키는 것이다. 특히 중·고등학생부터 현재까지 학업에 에너지를 소모하고 있는 대학생을 대상으로 하여 나타난 결과일 수 있으며, 고학력화 현상으로 학업성취를 통하여 이룰 수 있는 목표의 문턱이 점차 높아짐으로써 대학생이 경험하는 위기는 자아탄력적인 성격만으로 극복하기 어려운 사회적 위기를 반영하는 것으로 사료된다. 한편 이러한 결과는 학업소진 현상과 관련된 변인들의 자체효과뿐만 아니라 상호작용효과에 대한 중요성을 강조한다. 현재 JD-R모형을 기반으로 한 선행연구를 통해 학업소진에 대한 다양한 요구 및 자원의 개별적인 효과가 밝혀졌으며, 추후 연구에서는 각 변인들을 통합적으로 살펴봄으로써 학업소진의 발달 과정에서 어떻게 상호작용하는지 검증해볼 필요성이 제기된다.

〈표 5〉 불확실성에 대한 인내력 부족과 학업소진의 관계에서 자아탄력성에 의해 조절된 의견비교경향성의 매개효과 검증 (N=650)

종속변수		매개변수 모형			종속변수 모형		
		의견비교			학업소진		
		B	SE	t	B	SE	t
독립 변수	상수	14.28	.61	23.53	65.51	16.59	3.95
	학점	.04	.18	.24	5.88	.86	6.85***
	불확실성에 대한 인내력 부족	.03	.01	2.32*	.29	.07	3.93***
	의견비교	-	-	-	-.45	1.04	-.43
	자아탄력성	-	-	-	-.75	.37	-2.02*
	의견비교×자아탄력성	-	-	-	.01	.02	.57

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

또한 자아탄력성이 평균이상인 경우 불확실성에 대한 인내력 부족이 능력비교를 매개하여 학업소진에 영향을 미치는 간접효과가 강화되는 것으로 나타난 본 연구의 결과는 자아탄력성이 높은 경우 스트레스원과 정서적 소진의 관계가 강해진다는 김성은(2014)의 연구결과와 부분적으로 유사하다. 그러나 소진 현상에 대한 기존의 선행연구결과(김혜영, 심지현, 2014; 박수정, 김현숙, 2015; 윤경미 외, 2019)와 다르고, 대학생의 학업소진에 있어 자아탄력성의 조절효과를 살펴본 선행연구가 부족하여 직접적인 비교가 어렵다는 점에서 앞으로 더 많은 후속 연구가 누적될 필요성이 제기된다.

한편 자아탄력성이 낮은 수준에서는 불확실성에 대한 인내력 부족이 능력비교를 매개하여 학업소진에 영향을 미치는 간접효과가 유의미하지 않았다. 이는 자아탄력성이 낮은 대학생의 경우 불확실성에 대한 부정적인 반응이 능력비교과정을 통하여 소진을 발달시키지 않는 것을 의미하는 것으로, 자아탄력성이 낮은 대학생은 타인과 능력을 비교하는 정도와 무관하게 학업에서 소진되는 수준이 높다는 점에서 자아탄력적인 성격의 유효성을 함의한 결과로 볼 수 있다.

종합하여 살펴보면 자아탄력성은 대학생이 장기적으로 지속되는 과도한 학업스트레스 환경에서 소진되지 않고 견딜 수 있도록 노력하는 성격으로써 유효한 자원이 되나, 자신의 능력 및 성취수준을 다른 사람과 자주 비교할수록 타인의 능력·관점·기대로 초점이 맞추어지면서 개인이 만족하는 기준은 무한하게 높아질 수 있다. 이때 자아탄력적인 학생의 경우 어려움을 비롯한 환경의 변화에 적응할 뿐만 아니라 보다 발전하고 나아가기 위한 열의와 적극적인 노력이 소진의 발달을 가속화하는 것으로 사료된다. 따라서 자신이 얼마나 잘하고 있는지에 대하여 판단하기 위해서 타인과 자신의 능력을 자주 비교하고 타인의 성취수준에 주의를 기울이기보다는 자신의 변화와 노력을 들여 창출된 발전성과에 의미를 두어 스스로를 평가하고자 하면 개선에 대한 믿음을 형성할 수 있으며 불확실한 상황에 대하여 불안과 걱정, 심적압박감을 경험하다가도 균형을 잡고 안정된 방향으로 정서를 다룰 수 있을 것이다.

둘째, 대학생의 학업소진에 대하여 의견비교와 자아탄력성의 상호작용효과가 유의하지 않았다. 이는 앞서 살펴본 능력비교의 경우와 상이한 결과이며, 개인의 심리적 상태에 대한 능력비교의 부정적인 효과에 비하여 의견비교의 긍정적인 효과 혹은 유의하지 않은 영향력을 보

고한 선행연구들(Miao et al., 2018; Noon et al., 2021; Park & Baek, 2018; Schneider & Schupp, 2011)과 부분적으로 유사하다고 볼 수 있다. 이러한 차이는 변화가 어려운 능력차원에 비하여 선택적으로 수용하고 변화하기 쉬운 의견차원에서 자신과 타인의 간극이 덜 부정적으로 여겨질 수 있기에 나타난 결과로 사료된다. 즉, 대학생들이 불확실한 상황에 대한 불안으로 인해 다른 사람과 견해를 자주 비교하더라도 소진발달에는 큰 영향을 미치지 않을 수 있다. 또한 빈번한 능력비교는 의견비교에 비하여 경쟁성향(trait competitiveness) 수준을 높이며(Liu et al., 2021), 비교를 통한 경쟁수준은 능력차원에서 강하게 나타날 수 있다. 이러한 점에서 국내 대학생들이 경쟁력을 위하여 학업에 매진하게 되는 사회적 상황을 고려할 때, 학업활동에 장기간 몰두하고 소진으로 이어지는 현상은 능력차원에서 두드러지는 반면, 의견차원에서는 미미할 수 있다. 그러나 국내 대학생들을 대상으로 사회비교경향성과 학업요인의 관계를 살펴본 선행연구에서는 주로 사회비교경향성을 단일요인으로 설정하고 있거나(이민영, 김보영, 2022; 조아라, 2017) 능력비교만을 다루어(유기은, 이기학, 2016) 본 연구결과와 직접적인 비교가 어려우므로 일반화에 무리가 있기에 더 많은 후속 연구가 누적될 필요성이 제기된다.

또한 선행연구결과와 더불어 살펴볼 때, 불확실한 상황에서 대학생들이 자신의 신념과 가치에 확신을 더하기 위하여 혹은 더 나은 경로를 탐색하기 위하여 비슷한 위치나 상황에 있는 다양한 목소리와 관점을 공유함으로써 지원과 적응적 의미를 지닐 수 있을 가능성이 내포되어 있으므로, 이를 탐색하는 것 또한 흥미로운 과제가 될 수 있으며 추후 연구에서도 사회비교경향성을 단일한 개념보다는 능력차원과 의견차원으로 구분하여 탐색할 필요성이 제기된다.

본 연구의 결과와 논의를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 사회비교경향성의 개념을 고려하여 불확실성에 대한 인내력 부족을 선행요인으로만 다루어 살펴보았으나, 불안정한 상황과 불확실한 미래에 대하여 부정적인 반응을 보이는 정도에 따라서 사회비교행위가 학업소진에 미치는 영향력이 다르게 나타날 수 있다. 즉, 불확실성에 대한 인내력 부족이 사회비교경향성의 선행요인인 동시에 이와 상호작용할 가능성이 기대된다. 따라서 이에 대하여 추가적으로 검증될 필요성이 고려된다.

둘째, 선행연구들을 통하여 학업소진과 관련된 다양한 요인들의 개별적인 효과가 밝혀졌다. 학업소진을 포함하여 다양한 직업군의 소진 현상 연구에서 다루어지는 관련 모델들을 살펴보면 요구(demands), 자원(resources), 통제(control), 보상(rewards) 등 다양한 차원의 요인들이 소진발달에 기여하는데, 각 요인의 개별효과뿐만 아니라 상호작용하는 효과를 함께 강조한 Demerouti와 Bakker(2011)의 주장과 더불어 소진에 대하여 개별적인 영향력을 보고한 요인들을 통합적으로 다룰 필요성이 제기된다. 또한 Job Demands-Resources model(JD-R)에서는 개인이 속한 환경에서의 요구적 변인과 자원적 변인을 함께 다루며, Schaufeli와 Taris(2014)는 이들의 상호작용과 함께 개인적 자원의 통합을 강조하였다. 따라서 후속연구에서는 연구대상의 개인적 변인과 학업환경에서 경험하는 요구적 변인 및 자원적 변인을 통합적으로 다루어 학업소진 현상의 발달과정을 설명하면서 이를 예방할 수 있는 자원의 발굴을 탐색하는 것이 실질적인 의의를 지닐 것이다.

셋째, 사회비교과정에서 능력, 의견과 같이 비교하는 측면뿐만 아니라 자신보다 우월한 타인과의 상향비교나 그렇지 않은 타인과의 하향비교 등 비교의 방향성을 고려하여 살펴보는 것 또한 의미 있는 사회비교연구가 될 것이다.

넷째, 기존의 소진 관련 모델에 따르면 요구는 소진을 강화시키고 자원은 소진을 완화시킨다. 이후 열의개념을 포함하여 확장된 모델에서는 높은 요구수준과 낮은 자원수준으로 소진이 발생할 뿐 아니라 높은 자원수준이 열의를 높이는데, 높은 열의는 소진과의 정적 관계를 나타낸다. 이와 같은 모델을 바탕으로 본 연구결과를 살펴보면, 대학생의 자아탄력성 수준은 직접적으로는 소진을 완화시키는 효과를 보이나 열의를 드높이는 성격을 지닌 자원으로 작용하여, 소진발달에 기여하는 것으로 사료된다. 따라서 추후 연구에서는 소진발달과정에 있어 열의의 개념을 포함하여 살펴봄으로써 소진발달의 구체적인 양상을 다룰 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구는 다음과 같은 한계점을 가진다. 첫째, 표집 지역이 대구·경상도로 제한적이라는 점에서 본 연구결과를 모든 대학생에게 일반화하기에 어려움이 있다. 둘째, 성별이나 학년, 전공일치도 등 연구대상의 인구사회학적 배경을 충분히 고려하지 못하였다는 한계를 지닌다. 셋째, 본 연구결과는 학업소진 현상의 발달과정을 탐색하는 데에 그쳤다는 한계를 지니기에 소진 현상에 실천적

인 개입을 위하여 학업소진과 관련된 보다 다양한 변인을 고려할 필요성이 제기된다.

이와 같은 한계점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의를 가진다. 첫째, 고학력화 현상 속에서 경험하는 경쟁, 취업난으로 인한 불확실성, SNS에 의해 사회비교가 용이한 환경, 그리고 이를 견뎌내기 위해 장기적으로 투여하는 개인적 에너지 등을 고려할 때, 국내 대학생의 학업 환경에 있어 불확실성에 대한 인내력 부족 및 사회비교경향성과 자아탄력성을 함께 다루어 소진의 발달과정을 탐색하는 것은 대학생들의 현주소를 반영함으로써 연구의 실질적인 의의를 내포한다. 둘째, 선행연구를 통해 대학생의 학업소진에 대한 개별효과를 보고한 변인들을 통합적으로 살펴봄으로써 학문적인 의의를 지닌다고 볼 수 있다.

주제어: 학업소진, 불확실성에 대한 인내력 부족, 사회비교경향성, 자아탄력성

## REFERENCES

- 교육부, 한국교육개발원(2021). 2021 교육통계 분석자료  
 잡: 유치·중등통계. 충청: 한국교육개발원.
- 김나래, 우영지(2021). 불확실성에 대한 인내력 부족, 자기자비, 자아탄력성이 취업스트레스에 미치는 영향. *학습자중심교과교육연구*, 21(7), 639-654.
- 김나래, 이기학(2012). 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 진로장벽의 관계: 사회비교 경향성과 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과 검증. *직업교육연구*, 31(4), 111-134.
- 김민혜, 오인수(2019). 부모의 과호보적 양육태도가 대학생의 학업소진에 미치는 영향: 자아탄력성과 친구관계 질의 조절된 매개효과. *교육혁신연구*, 29(1), 207-227.
- 김성은(2014). 상사의 비인격적 감독이 정서적 소진을 통해 조직 냉소주의에 미치는 영향: 자아탄력성, 상사와 조직의 동일시 정도 인식, 동료 지원 조절효과를 중심으로. *고려대학교 석사학위논문*.
- 김태정, 민경화(2020). 취업준비 대학생의 사회부과 완벽주의와 취업불안의 관계에서 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회비교경향성의 매개효과. *취업진*

- 로연구, 10(1), 31-53.
- 김혜영, 심지현(2014). 고용서비스 종사자의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계에서 자아탄력성의 조절효과. *직업능력개발연구*, 17(1), 35-65.
- 노윤신(2016). 대학생의 진로적응력과 주도적 성향, 불확실성 불관용, 진로탐색행동 및 진로의사결정 자기효능감의 구조적 관계. 서울대학교 박사학위논문.
- 노혜림, 권오진, 심은정(2021). 대학생의 일주기 유형과 신체적 삶의 질의 관계: 피로와 학업 소진의 매개효과. *스트레스연구*, 29(4), 220-226.
- 박수정, 김현숙(2015). 무용전공 여자대학생의 완벽주의 성향과 소진의 관계: 자아탄력성의 조절효과를 중심으로. *한국무용과학회지*, 32(1), 75-89.
- 백선주(2018). 취업 준비 대학생의 사회비교경향성과 스트레스 대처방식이 취업스트레스에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 서해란, 이봉건(2018). 불확실성에 대한 인내력 부족과 격정과의 관계에서 부정적인 문제해결 지향의 매개효과. *스트레스연구*, 26(4), 350-355.
- 성오현(2013). 호텔 서비스 접점 직원의 직무요구, 소진, 직무열의 및 고객지향성간의 구조적 관계-자아탄력성의 조절효과를 중심으로-. 세종대학교 박사학위논문.
- 성진숙, 최현주(2018). 교사 소진과 학교생활적응 및 학업소진 간 관계에서 자아탄력성의 다층 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 15(1), 27-50.
- 양혁, 이경주, 고혜연, 이상민(2020). 대학생의 스트레스와 우울 및 자살 실행 가능성의 관계: 공황증상 동반에 따른 다집단 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(2), 873-896.
- 유기은, 이기학(2016). 대학생의 사회비교경향성이 진로불안에 미치는 영향: 진로목표불일치와 자기격려의 조절된 매개효과 검증. *한국심리학회지: 학교*, 13(3), 407-429.
- 윤경미, 노필순, 윤혜미(2019). 가정 어린이집 원장의 직무스트레스가 소진에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과. *인문사회* 21, 10(4), 945-958.
- 이경중(2019). 전국 대학 태권도 동아리 참여자의 참여동기, 자아탄력성 및 심리적 웰빙의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 이민영, 김보영(2022). 사회비교경향성 및 기본심리욕구의 만족과 좌절이 학업소진에 미치는 영향력 탐색. *한국교육학연구*, 28(2), 143-164.
- 이연실(2019). 부모의 학업비교와 사회비교경향성이 학업소진에 미치는 영향. 인천대학교 석사학위논문.
- 이영복, 이상민, 이자영(2009). 한국형 학업소진 척도 개발 및 타당화. *한국교육학연구*, 15(3), 59-78.
- 이현숙, 배상윤(2019a). 구조방정식 모형을 이용한 일개대학생의 취업스트레스, 학업소진 및 불안이 우울에 미치는 융합적인 영향 분석. *한국융합학회논문지*, 10(5), 71-78.
- 이현숙, 배상윤(2019b). 구조방정식 모형을 이용한 일부보건계열 대학생의 학업소진, 불안 및 사회심리적 스트레스가 무망감에 미치는 융합적인 영향 분석. *한국융합학회논문지*, 10(11), 165-172.
- 이현아(2011). 완벽주의가 학업열의와 학업소진에 미치는 영향-동기와 목표과정의 매개효과 및 대처유연성의 조절효과 검증-. 한양대학교 박사학위논문.
- 정은신, 하정희(2015). 학업소진과 삶의 만족간의 관계에서 위험예측/이득예측의 매개효과와 조절효과. *한국산학기술학회 논문지*, 16(9), 6009-6018.
- 정은지, 이승연(2021). 대학생의 스트레스, 부정정서, 비자살적 자해의 관계: 부정 긴급성과 긍정정서의 조절된-조절된 매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 34(1), 81-100.
- 조아라(2017). 대학생의 사회비교경향성과 진로결정수준간의 관계: 학업자아개념, 진로결정자기효능감 및 진로결과기대의 매개효과 검증. 연세대학교 석사학위논문.
- 조주연, 김명소(2013). 초등학생의 학업소진 및 학업열의에 관한 남녀 차이 연구. *한국심리학회지: 여성*, 18(4), 477-497.
- 최윤희(2003). 스트레스, 통제소재 및 사회비교경향성이 우울정도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 한현아(2007). 가정의 위협요인, 청소년의 자아탄력성 및 또래관계의 질이 청소년 문제행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 황순택, 구형모, 김지혜(2001). 자아탄력집단의 성격특질. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 20(3), 569-581.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In Collins W. A. (Ed.), *Development of cognition*,

- affect, and social relations* (pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Block, J., & Block, J. H. (2006). Venturing a 30-year longitudinal study. *American Psychologist, 61*(4), 315-327.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology, 70*(2), 349-361.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour research and therapy, 40*(8), 931-945.
- Buunk, A. P., Zurriaga, R., & Peiro, J. M. (2010). Social comparison as a predictor of changes in burnout among nurses. *Anxiety, Stress, & Coping, 23*(2), 181-194.
- Buunk, B. P., & Schaufeli, W. B. (1993). Burnout: A perspective from social comparison theory. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Series in applied psychology: Social issues and questions. Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 53-69). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of anxiety disorders, 21*(1), 105-117.
- Cooke, G. P., Doust, J. A., & Steele, M. C. (2013). A survey of resilience, burnout, and tolerance of uncertainty in Australian general practice registrars. *BMC medical education, 13*(1), 1-6.
- Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2011). The job demands-resources model: Challenges for future research. *SA Journal of Industrial Psychology, 37*(2), 1-9.
- Di Monte, C., Monaco, S., Mariani, R., & Di Trani, M. (2020). From resilience to burnout: psychological features of Italian general practitioners during COVID-19 emergency. *Frontiers in Psychology, 11*, 567201.
- Di Trani, M., Mariani, R., Ferri, R., De Berardinis, D., & Frigo, M. G. (2021). From resilience to burnout in healthcare workers during the COVID-19 emergency: the role of the ability to tolerate uncertainty. *Frontiers in Psychology, 12*, 646435.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations, 7*(2), 117-140.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and individual differences, 17*(6), 791-802.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of social issues, 30*(1), 159-165.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. (1999). Individual Differences in Social Comparisons: Development of a Scale of Social Comparison Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 129-142.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2nd ed.)*. New York: Guilford Press.
- Kimo Takayesu, J., Ramoska, E. A., Clark, T. R., Hansoti, B., ... & Gross, E. (2014). Factors associated with burnout during emergency medicine residency. *Academic Emergency Medicine, 21*(9), 1031-1035.
- Lee, J., Puig, A., Lea, E., & Lee, S. M. (2013). Age related differences in academic burnout of Korean adolescents. *Psychology in the Schools, 50*(10), 1015-1031.
- Lee, S., Jeon, K. O., Kim, H., & Chung, E. K. (2020). Effects of intolerance of uncertainty on turnover intention in transplantation coordinators: the roles of burnout and grit. *Korean Journal of Transplantation, 34*(4), 265-271.
- Lim, M., & Yang, Y. (2015). Effects of users' envy and shame on social comparison that occurs on social network services. *Computers in Human Behavior, 51*, 300-311.
- Liu, Z., Elliot, A. J., & Li, Y. (2021). Social comparison orientation and trait competitiveness: Their interrelation and utility in predicting overall and

- domain-specific risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 171, 110451.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Miao, H., Li, Z., Yang, Y., & Guo, C. (2018). Social Comparison Orientation and Social Adaptation Among Young Chinese Adolescents: The Mediating Role of Academic Self-Concept. *Frontiers in psychology*, 9, 1-10.
- Noon, E. J., Schuck, L. A., Guțu, S. M., Şahin, B., ... & Aydın, Z. (2021). To compare, or not to compare? Age moderates the relationship between social comparisons on instagram and identity processes during adolescence and emerging adulthood. *Journal of adolescence*, 93, 134-145.
- Park, S. Y., & Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook; The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 79, 83-93.
- Salmela-Aro, K., & Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of adolescence*, 35(4), 929-939.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi sample study. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 25(3), 293-315.
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, stress, and coping*, 20(2), 177-196.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A critical review of the Job Demands-Resources Model: Implications for improving work and health. In G. Bauer & O. Hämmig (Eds.), *Bridging occupational, organizational and public health* (pp. 43-68). Amsterdam: Springer.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481.
- Schneider, S., & Schupp, J. (2011). The social comparison scale: testing the validity, reliability, and applicability of the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) on the German population. *DIW Data Documentation*, (55), 1-33.
- Shin, H., Puig, A., Lee, J., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2010). Cultural validation of the Maslach Burnout Inventory for Korean students. *Asia Pacific Education Review*, 12(4), 633-639.
- Yang, C. C., & Robinson, A. (2018). Not necessarily detrimental: Two social comparison orientations and their associations with social media use and college social adjustment. *Computers in human behavior*, 84, 49-57.

Received 19 August 2022;

Accepted 30 September 2022