

그릿을 높이고 번아웃을 낮추는 대학생 긍정심리의 강점

김 태 정, 장 형 심†

한양대학교 교육학과

본 연구는 긍정심리요인으로 잘 알려진 희망적 사고와 성장 마인드셋이 그릿을 매개로 하여 대학생의 번아웃 감소에 미치는 영향을 이해하기 위해 각 변인 간의 구조적 관계를 통해 동기 과정을 검증하는 데 연구의 목적을 두었다. 연구에 참여한 서울 소재 대학의 일반 강좌를 수강하는 재학생 178명(남: 76명, 여: 102명)은 희망적 사고, 성장 마인드셋, 그릿, 번아웃을 자기 보고식으로 평정하였다. 이어, 본 연구가 상정한 매개모형 기반의 구조방정식 모형분석을 통해 연구모형의 적합도 및 매개효과를 검증하였다. 모형분석의 결과, 대학생의 희망적 사고와 성장 마인드셋은 높은 수준의 그릿을 예측하였으며, 이어 높은 수준의 그릿은 대학생의 번아웃 현상을 감소시켰다. 또한, 희망적 사고 및 성장 마인드셋과 번아웃의 관계에서 그릿은 완전매개효과를 보였다. 본 연구의 결과는 긍정심리요인인 희망적 사고와 성장 마인드셋, 그리고 그릿이 왜 대학생의 번아웃 현상을 낮추는지에 대한 동기심리과정을 실증적 자료를 통해 확인했다는 점에서 의의를 지닌다. 마지막으로 본 연구는 대학생의 삶에 희망적 사고, 성장 마인드셋, 그리고 그릿과 같은 긍정심리요인이 어떠한 영향을 미치는지에 대한 중요성을 시사하였다.

주요어: 희망적 사고, 성장 마인드셋, 그릿, 번아웃, 대학생

† 교신저자(Corresponding Author) : 장형심, 한양대학교 교육학과 교수, 서울특별시 성동구 왕십리로222,

E-mail : janghs@hanyang.ac.kr

김태정, 한양대학교 교육학과 박사수료(제1저자)

■ 최초투고일 : 2020년 3월 2일 ■ 심사마감일 : 2020년 10월 9일 ■ 게재확정일 : 2020년 10월 21일

1. 서론

번아웃(Burnout)은 장기간의 극심한 만성적 스트레스를 더는 감당할 수 없다는 느낌과 정서적, 신체적, 정신적으로 탈진상태가 결합한 동기, 흥미, 의욕의 지속적 상실 상태이다(Maslach & Jackson, 1981). 육체적, 심리적 에너지를 한계점에 이르도록 투입했음에도 ‘해당 직무의 수행이 개인과 사회의 기대 수준을 충족하지 못한다.’는 느낌과 더불어 극심한 육체적 또는 정신적 피로감 속에서 의욕을 잃거나 무기력증에 빠지는 상태를 포함한다(Maslach & Jackson, 1981).

번아웃 상태의 개인은 만성적 탈진감, 낮은 효능감, 우울, 짜증, 무감정, 무기력, 소외감, 고립, 대인기피, 불만, 냉소적 태도를 보이며 이에 더하여 직장인의 경우 직장생활 불만족으로 이어진다(Maslach & Leiter, 2016). 번아웃 상태에 빠진 직장인은 직무를 수행하더라도 무관심 속에서 마지못해서 억지로 과업을 수행하며 결국, 무감정 상태, 심각한 퇴사 고민, 실제로 퇴사하는 등 다양한 형태의 직무 의욕 결핍 증세를 표출한다. 비록 실제 퇴사까지는 이어지지 않더라도 직장인의 번아웃 상태는 저조한 직무 효능감, 만성적 직무동기 결여, 낮은 수준의 수행 성적, 극심한 직업 불만족 등으로 이어지며 당사자뿐만 아니라 그가 속한 조직 모두에게 부정적 영향을 끼친다(Aronsson et al., 2000; Johns, 2010).

번아웃은 앞서 언급한 부적응적인 정서적, 신체적, 정신적 증세와 결합한 소진감이 일주일 내 여러 차례 반복되는지, 그리고 이런 상태가 장기간 지속되는지의 여부에 따라 직장인들이 흔히 경험하는 직무 일상 스트레스와 구분된다(Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001). 이처럼 과거에는 직장인 중심으로 나타나던 번아웃 현상은 어느 순간부터 대학생 집단에서도 빈번히

관찰되는 현상으로 보고된다(Schaufeli & Taris, 2005). 일례로, 국내의 경우 서울 소재 대학에서 실시된 설문조사 결과 대학생 전체 응답자 중 28%가 번아웃 증후군 의심대상자로 분류되었다(동대신문, 2017).

대학생 번아웃 현상은 오늘날 요구되는 취업 프레임에 맞추어 전공뿐만 아니라, 각종 자격증 취득, 봉사활동, 어학, 인턴, 대회 수상 활동 등과 관련된 높은 수준의 스펙 쌓기뿐만 아니라 용돈, 생활비, 장학금, 또는 등록금 마련 등을 위한 과업수행에 수반하는 극심한 스트레스와도 밀접한 상관을 보인다. 이러한 점에서 조직문화, 조직행정, 직무특성 등 외부요인과 직·간접적으로 밀접하게 연계된 직장인 번아웃과 대학생 번아웃은 일면 그 성격이 다소 다르다. 즉, 대학생 번아웃 현상은 대학문화, 대학행정, 전공-개인 간의 적절성 등과 관련된 외부적 요인에 직접적인 영향을 받기보다는 개인의 성격, 특성, 강점 같은 개인적 차원의 요인과 보다 더 밀접한 관련성을 지닌다(Lee & Larson, 2000).

대학생의 만성적 번아웃 상태는 학교생활 및 대인 관계에 부정적 영향을 미칠 뿐만 아니라(Demerouti et al., 2001; Gan, Shang, & Zhang, 2007), 우울증, 불안장애, 식이장애, 기억력 감퇴, 통증, 불면증으로 발전(Koeske & Koeske, 1991)하기도 하는 등 삶을 위협하는 위험요인으로 작용한다. 미국 심리학회(APA)의 보고에 의하면 대학상담센터를 찾는 대학생의 30% 이상이 극심한 스트레스와 관련된 번아웃 증세로 심적 고통 및 일상생활에서의 고통을 호소한다. 심한 경우 대학생 번아웃은 자살충동 및 자살 시도와도 주목할 만한 상관을 보인다(Lee & Larson, 2000).

국내에서도 관찰되는 대학생 번아웃 증상은 국외의 경우와 크게 다르지 않다. 번아웃 상태의 국내 대학생 역시 지속적 무기력감, 냉소적 태도, 소

진상태, 대인기피증, 허무감, 고립, 우울증, 불면증, 학업중단, 학업 중도탈락, 자살 등 정서적, 신체적, 정신적 부적응적 증상 등으로 보이며 지속적인 고통을 호소한다(박수정 외, 2017).

커리어 개발 이론과 관련된 연구 문헌들을 살펴보면 주된 연구들이 주로 개인의 커리어 개발과 조직문화, 관리체계, 직무-개인 간의 성공적 직무매칭 정도에 초점을 맞추거나 개인의 강점, 특성, 성향과 같은 개인차 변인에 초점을 맞추고 있음을 파악할 수 있다. 이는 외부 조건도 중요하지만, 동일한 외부 조건이라 하더라도 스트레스에 더욱 민감하게 반응하거나 더욱 취약하게 반응하는 개인 내 차원 또한 존재하기 때문이다(Maslach & Jackson, 1981). 기존의 커리어 개발 연구는 번아웃 현상은 외부요인에 의해서도 많은 영향을 받지만, 더불어 스트레스 상황에 대한 개인의 반응성 등 과도 밀접한 관련이 있음을 보고한다(Demerouti et al., 2001). 이를 확장하여 본 연구에서는 대학생 번아웃 현상은 일면 대학문화, 대학행정, 학업환경 등의 외부요인과 유의미한 관련성을 지니겠지만, 한편 개인 성향, 강점, 특성과 같은 개인 내 요인과 더 깊은 관련성이 있을 것이라고 가정하여 대학생 번아웃과 개인 성향 간 존재하는 심리적 역동 관계의 일면을 긍정심리요인적 측면에서 확인하고자 한다.

번아웃과 긍정심리요인(희망적 사고, 성장 마인드셋, 그릿)

긍정심리학의 주요 목적은 인간의 장점과 미덕을 측정하고, 이해하며, 긍정심리요인의 확립과 적용에 주목한다. 긍정심리학의 선도 주자로 잘 알려진 Snyder(2002)는 다양한 긍정심리요인에 대한 논의 속에서 희망은 자신이 경험한 실패를 일시적인 것으로 여기고 역경을 극복할 수 있게

꿈 만드는 믿음으로 정의한다. 희망은 개인에게 ‘나는 할 수 있어’, ‘나는 해낼 거야와 같은 자기 효능적 신뢰와 더불어 불안과 걱정을 다스리는 힘을 제공하고 현재와 미래의 과업수행에 활력을 불어넣는다(Snyder, 2002). 이를 역으로 보면 희망적 사고의 유실은 에너지 고갈, 피로감, 부정적/정신적 감정들을 더욱 민감하고 예리하게 만든다. Maslach & Leiter(2016)의 연구는 좋은 결과를 낼 수 있다는 믿음의 감소와 번아웃 간에는 높은 상관성이 존재함을 확인해준다(Maslach & Leiter, 2016).

번아웃과 밀접한 관련성을 지닌 것으로 추정되는 또 다른 주요 긍정심리요인은 성장 마인드셋(growth mindset)에 주목할 필요가 있다. 마인드셋은 Carol Dweck(2006)이 동기와 성취에 대한 연구를 집대성하면서 개념화한 것으로, 사람들은 각자 자기 자신과 자신의 능력에 대한 개인적 믿음을 지니고 있으며, 이러한 믿음을 반영하여 경험을 해석하고 자신의 한계를 결정한다는 관점을 취한다. 마인드셋은 믿음의 유형에 따라 고정 마인드셋(fixed mindset)과 성장 마인드셋(growth mindset)으로 구분된다. 고정 마인드셋의 소유자는 지능이나 재능은 각 개인들마다 다르게 부여 받은 선천적 특성이라고 믿는다. 이들은 개인의 지능이나 재능은 타고난 것이기에 바뀌기 어려우며, 아무리 노력한다 해도 자신의 역량에 한계가 있다고 믿는다(Dweck, 2006). 반면, 성장 마인드셋의 소유자는 지능이나 재능을 고정적 요인이기 보다는 노력 여하에 따라 변화 가능한 것으로 본다. 이들은 어떤 일이라도 꾸준히 노력한다면 새로운 기술을 익힐 수 있고 재능을 개발할 수 있으며, 오랜 시간에 걸쳐 지속적 성장과 성취를 이룰 수 있다고 믿는다. 이러한 믿음은 실패나 장애물을 도전하는 과정에서 생기는 배움의 모습이라고 해석하는 힘을 제공하고, 실패에 연연하기보다는

합리적 사고로 진전을 이루기 위한 노력에 에너지를 집중하는 방향성을 제공한다(Dweck, 2006).

인간은 자신이 희망하고, 믿는 것을 증명하는 방향으로 상황을 인식하고 행동하는 특성을 지닌다(Snyder, 2002). 전문적인 분야에서 실패와 난관에 굴하지 않고 번아웃 현상에도 쉽게 함몰되지 않으며 궁극적으로 성공을 거둔 사람들의 공통적인 특성 중 하나로 그릿(grit)이 부각된다(Duckworth et al., 2007). ‘그릿’은 자신이 성취하고자 하는 목표를 끝까지 해내는 힘이며, 어려움과 역경, 슬럼프가 있더라도 목표달성을 위한 지속적인 노력과 열정으로 오랫동안 꾸준히 정진할 수 있는 능력을 의미한다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). 선행연구에 따르면, 그릿이 높은 사람일수록 실패나 어려움을 경험하더라도 쉽게 포기하지 않고 더 큰 노력을 기울인다(Blalock, Young, & Kleiman, 2015). 그릿이 높은 사람은 자신이 직면한 스트레스 상황을 다양한 방법으로 대처하고 극복해내며(Duckworth, 2016) 난관이나 장애물에 직면하더라도 좌절보다는 어려움을 극복하는 성향을 보인다(Blalock et al., 2015). 그릿은 목표를 향해 달려가는 지칠 줄 모르는 노력과 끈기로 표상되는 비인지적 능력으로써 분야를 막론하고 성실성과 유사한 특성을 보이는 심리 구인이기도 하다(Credé, Tynan, & Harms, 2017).

Duckworth(2016)의 연구에 의하면 그릿은 장기적 목표를 향한 흥미유지(consistency of interest)와 노력지속(perseverance of effort)의 두 가지 하위요인으로 구성된다(Disabato, Goodman, & Kashdan, 2019). 흥미유지는 오랜 기간 세운 목표에 흥미를 잃지 않고 관심을 꾸준히 유지하는 특성을 나타내며, 노력지속은 목표를 달성하는 동안에 처하게 되는 어려움이나 시련을 극복할 수 있는 의지를 나타낸다(Duckworth, 2016). 즉, 지속적이고 장기적인 성공의 결정요인은 재능이나

지능과 같은 개인요인 또는 부모의 경제력과 같은 외부요인보다도 개인의 열정과 불굴의 의지가 성공의 기초 토대가 되기에 ‘그릿’과 같은 개인이 심리적 자산에 더 주목할 가치가 있음을 보여준다(Duckworth, 2016).

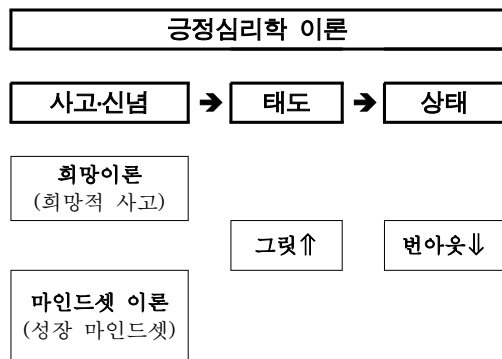
앞서 주목한 긍정심리요인인 희망, 성장 마인드셋, 그릿은 많은 긍정심리요인 중에서도 특히 대학생의 번아웃 현상 유발을 저지할 수 있는 중요한 심리적 자원으로 기능할 수 있음을 추론 가능하다. 희망이 소멸되고, 성장 마인드셋이 동력을 멈추며, 불굴의 의지가 그 힘을 상실하는 순간 번아웃 현상이 발현이 그 수순을 밟게 될 것이기 때문이다.

번아웃은 대체로 사전증후 없이 시작되고 특정 지점에서 갑자기 발생하는 특성을 지니는 관계로 사전 진단이 쉽지 않다(Maslach & Jackson, 1981). 번아웃 관련 문헌들은 번아웃 유발 조건들과 발생 후의 상담치료중심의 연구가 주를 이룬다. 예를 들어, 번아웃 관련 국내 선행연구들은 주로 직무에서의 시간적 원인(장기간의 과로, 업무의 반복성과 지속성), 부정적 심리상태(직무스트레스, 불안, 긴장, 보상의 부재), 부정적 직무상황(직무관련 압력, 과중한 업무, 과업실패)에 주목한다(박수정 외, 2017). 번아웃 진단과 번아웃이 어떻게 삶에 영향을 주며, 어떻게 번아웃 현상에서 탈출할 수 있는지에 대한 방안들(예: 시간관리, 취미활동, 휴식, 여행, 전문가 도움 등)과 상담치료 등에 초점을 둔다(나윤주, 2013; 박수정 외, 2017).

번아웃 현상은 이제 직업인뿐만 아니라 대학생에게서도 점점 더 많이 관찰되는 현상인 만큼 이들을 대상으로 둔 다양한 번아웃 관련 연구가 필요한 시점이다. 기존 연구들은 학업과 관련된 다양한 스트레스가 번아웃을 유발한다고 가정하고 이에 대처하기 위해 주로 학업스트레스를 감소시킬 수 있

는 방안의 강구에 주력해왔다(이상민,2012). 이를 확장하여 본 연구는 학업스트레스 뿐만 아니라 취업 압박이 심한 대학생들의 번아웃 증후군을 낮출 수 있을 것으로 추정되는 긍정심리요인들에 주목하고 긍정심리요인과 번아웃 간의 구조적 관계를 확인하고자 한다.

기존 연구에서 주된 초점을 둔 번아웃 원인인 장기적 과로나 만성적 스트레스 유발 요인을 이해하고 조절하는 것이 중요하듯, 번아웃에 저항성을 지닌 긍정심리요인을 확인하고 이를 육성하는 것 또한 중요하지 않을 수 없다. 이에, 본 연구는 선행연구 고찰을 통해 앞서 언급한 긍정심리요인인 희망적 사고, 성장 마인드셋이 그릿을 매개로 하여 번아웃 현상을 낮추는 구조적 관계를 지니고 있다고 가정하고, 이를 실증적 자료를 통해 검증해보고자 한다. 대학생 번아웃 현상과 부적 관계를 지니는 긍정심리요인에 대한 이해와 검증은 대학생 번아웃 문헌의 확장에 기여할 뿐만 아니라, 학교에서의 대학생 대상 번아웃 예방 프로그램 개발, 대학상담치료에 필요한 기초자료로의 활용 등으로 적용될 수 있다는 점에서 연구의 의의를 짚는다. 본 연구의 개념 틀은 <그림 1>과 같으며, 각 변인 간의 관계는 다음과 같다.



<그림 1> 연구의 개념 틀

2. 이론적 배경

1) 희망적 사고와 그릿

긍정심리학에서 강조하는 희망은 목표달성과 관련된 인지 기반 요인으로, Snyder에 의해 희망이론(Hope-Theory)으로 개념화되었다(Snyder, 2002). 희망이론에 의하면 희망적 사고는 목표로 향한 에너지를 양산하는 주도사고(agency thinking)와 목표 도달 계획을 가능케 하는 경로사고(pathways thinking)가 서로 긴밀히 연관된 인지적 긍정 상태를 의미한다(Snyder, 2002). 희망 수준이 높은 개인은 경로사고와 주도사고의 상호작용 속에서 목표 달성을 향한 전진의 힘을 양산한다.

희망은 인간의 잠재력 발현에 필요한 긍정에너지를 제공하기에 학업에서의 성공, 운동에서의 성취, 사회적 발달의 여러 형태와 밀접한 상관관계를 맺으며 각종 분야에서 주목받는다. 희망은 한 개인의 심리적 안녕감과도 깊게 연관되어 있으며, 스트레스 대처 및 역경에 직면할 수 있는 용기와 자신에 대한 믿음 및 유연한 사고를 촉진하는 기능을 지닌다(Koeske & Koeske, 1991). 선행연구에 의하면, 희망적 사고는 우울증, 자살, 무력감에 유의한 방어 기제로 작용함을 보여준다(Snyder, 2002).

그릿을 처음 소개한 Duckworth(2016)는 그릿의 기반으로 희망적 사고를 꼽는다. 희망은 역경에 대한 회복력을 제공하기 때문이다. 국내외 연구를 살펴보면 희망적 사고와 그릿을 직접적으로 연구한 선행연구는 거의 없는 실정이지만 Duckworth 외(2009)의 연구에서 이 두 변인의 관계를 엿볼 수 있다. Duckworth(2009)는 역경에 대해 긍정적이고 낙관적으로 해석하는 교사는 비관적으로 생각하는 교사에 비해 그릿이 강하며 그러한 그릿은 훌륭한 수업에 정적으로 예측할 것이라는 가설을 수립하였다. 낙관주의, 그릿과 훌륭한 수업이라는 변

인에 행복이라는 변인을 추가하여 진행한 연구에서 낙관적인 교사가 더 그렇기 강하고 행복을 느낀다는 결과가 나왔고, 이러한 그것과 행복감이 학생들의 학업 성취를 더 높일 수 있었던 변인임을 보고하였다(Duckworth et al., 2009). 또한, Seligman(2012)이 보험회사의 직원들을 대상으로 그들의 낙관성과 실적과의 관계를 밝히는 연구에서도 낙관적인 사람(즉, 희망적 사고의 소유자)이 비관적인 사람보다 더 많은 실적향상을 보였고, 이는 낙관성이 인내력의 바탕이 되기 때문이라고 보고하였다. 지속적 노력과 끈기를 포괄하는 그것과 희망적 사고와의 상관 연구(이창식, 장하영, 2018; Boatman, 2016)와 희망이론의 토대를 기반으로 본 연구에서는 대학생의 희망적 사고를 독립변인으로, 번아웃을 결과변인으로 두고, 독립변인인 희망적 사고와 결과변인인 번아웃 간의 관계에서 그것이 매개효과를 보일 것으로 가정하였다.

2) 성장 마인드셋과 그것

앞서 언급했듯이 마인드셋은 고정 마인드셋과 성장 마인드셋으로 구분된다(Dweck, 2006). 고정마인드셋은 미래는 고정불변의 것으로 인식하고 타고난 지능이나 재능이 노력보다도 더 중요하다고 믿기에 노력을 투입해야 하는 상황에서 스스로 지각하는 자신의 지능이나 재능 수준 내에서 노력을 쏟는 성향을 보인다. 환경의 요구와 평가를 자신의 능력 검증으로 생각하는 고정 마인드셋은 자신이 수행하는 많은 직무 및 과업들이 자신의 성장과 확장보다는 환경의 요구와 압박에 반응하는 자신이 능력 검증이라는 인식이 압도적이라 주어진 과업을 성공적으로 수행할 수 없을 것이라는 회의감에 휩싸일 때(희망 상실), 목적의식은 급속히 상실과 투지는 약화를 경험한

다(Dweck, 2006).

반면, 성장 마인드셋은 직무수행 과정에서의 자신의 성장과 확장을 궁극적인 도달점으로 보고 주변의 시선과 평가에서 보다 자유로운 태도로 직무에 몰입하는 성향을 지닌다(Dweck, 2006). 과업수행 시 경험하는 크고 작은 성장 자체에 의미를 두기에 타인의 시선, 과업수행 결과와 성과적 압박을 상대적으로 잘 견딘다(Blalock et al., 2015). 실패와 좌절 속에서도 같거나 강도 높은 스트레스에 잘 대처하고 관리하며, 자신을 성장시키려는 뚜렷한 목적의식으로 역경에 직면하더라도 회복탄력력을 쉽게 잃지 않는다(Dweck, 2006). O'Rourke와 동료들(2014)의 연구는 성장 마인드셋을 지닌 학생들은 그렇지 않은 학생들보다 반복적이고 지루한 과업에서 더 높은 끈기를 보이며, 흥미와 열정을 더 잘 유지하고, 과제 도전과 몰입을 보이는 것을 확인해 준다(Bowman et al., 2015; Datu et al., 2016; Wolters & Hussain, 2015). 또 다른 연구에서는 성장 마인드셋이 높은 학생들은 장기간의 노력을 기울여 수학 성적의 향상을 이끌었으며 그 학생들은 자신의 수준 이상을 요구하는 도전적인 과제를 채택하게 하고 어려움에 부딪쳐도 쉽게 포기하지 않는다는 것을 확인하였다(Blackwell et al., 2007). 국내에서도 권대훈(2018)은 고등학생 363명을 대상으로 한 연구에서 성장 마인드셋이 그것에 정적 영향을 주고, 그것은 지연행동(procrastination)에 부적 영향을 미친다는 연구모형을 확인하였다.

상기 연구를 종합하여 유추하면 성장 마인드셋은 그것의 유의한 예측변인이며 그것은 번아웃 감소에 유의미한 영향을 줄 수 있을 것이라는 가정이 가능하다. 이에 본 연구에서는 독립변인인 긍정심리요인인 성장 마인드셋과 결과변인인 번아웃 간의 관계에서 그것이 매개효과를 보일 것으로 가정하였다.

3) 그릿과 번아웃

만성적 스트레스와 밀접하게 관련된 번아웃은 직장인이 아닌 학생의 경우 이들의 주된 과업이 학업이기에 주로 학업 번아웃으로 연구되었다(이상민, 2012). 학업 번아웃 연구는 주로 장기간의 경쟁이 심한 수업 참여, 과제 수행, 지속적 시험, 평가에 기인한 탈진 현상 간의 관계 중심으로 연구되었다(Gan, Shang, & Zhang, 2007). 학업 번아웃은 학업에 대한 동기를 저하시키고 학업 중단 등을 야기할 수 있으며, 일상생활에서 불안, 우울 등 다양한 심리적 부적응을 일으킨다(Lee & Larson, 2000). 이상민(2012)의 연구는 학업 번아웃 특성상 그 문제가 계속 진행되고 순환되는 현상이기에 그 진행 과정에 대한 이해와 대처뿐만 아니라, 번아웃으로 인한 심리적 소진을 초기부터 예방할 수 있는 심리적 긍정자원에 대한 육성 또한 필요함을 시사한다. 번아웃 예방에 주요한 심리적 자원의 육성을 위해서는 먼저 어떤 심리적 자원이 번아웃 예방에 주요한 영향력을 행사하는지 파악할 필요가 있다. 이를 반영하듯 최근에는 개인의 잠재적인 긍정적 측면인 열정, 끈기, 인내 등의 태도나 동기, 성격, 인성 등을 강조하는 비인지적 능력에 대한 관심과 연구가 활발하게 진행되고 있는데 그 중 하나가 바로 그릿(Grit)이다.

그릿과 번아웃 간의 관계를 규명한 연구는 아직까지는 미미하지만, 앞서 언급했듯 그릿과 스트레스 간의 관계를 관찰한 연구를 통해 그릿과 번아웃의 관계 또한 추정 가능하다. 선행연구는 목표달성과정에서 마주치는 다양한 난관이나 실패 또는 압박감에 의한 극심한 스트레스 상황에서도 그릿이 높은 사람들은 쉽게 지치거나 포기하거나 좌절하지 않으며 꾸준한 노력을 투입한다고 보고한다(Duckworth et al., 2007). 그릿 강도가 높

은 사람들은 긍정 정서 경험도 높으며, 일상생활에서 겪게 되는 부정적 경험도 잘 극복해내는 심리적 에너지도 높은 것이 그 이유라는 논의가 활발하다(Blalock et al., 2015; Duckworth, 2016; Kleiman & Beaver, 2013).

강현미, 서현아(2019)가 유아교사를 대상으로 한 직업적 웰빙과 정서적 고갈 및 소진에 대한 연구의 일부에서 교사의 그릿은 교사의 직업적 웰빙과 소진의 관계에서 부분 매개효과를 보였으며, 그릿과 우울증을 연계한 연구의 일부에서 그릿은 우울증을 낮추고 부정적 피드백을 완충하는 역할을 하는 것으로 보고된다(이슬비, 배은희, 손영우, 이수란, 2016). Salles 외 동료들(2017)이 일반외과 레지던트 73명을 대상으로 그릿과 안녕감 및 우울증의 관계를 예측한 연구에서도 그릿이 높은 레지던트들이 우울증이 낮은 것으로 나타났다. 이에 더하여 그릿이 높은 레지던트들이 그렇지 않은 레지던트들에 비해 수련과정을 끝까지 완수할 가능성이 더 높은 것으로 나타났다. 이는 그릿이 목표에 대한 흥미와 열정을 유지하게 함으로써 수행과업에 대한 인내심과 끈기를 높였기 때문으로 보고된다.

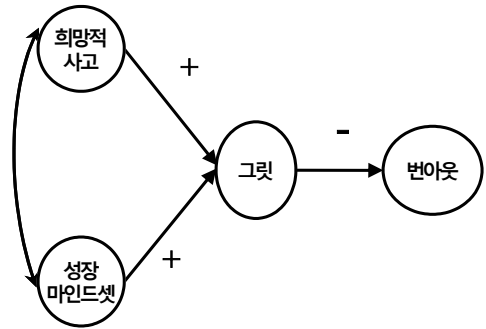
선행연구를 종합해보면, 그릿은 결과적으로 성취, 긍정 정서, 웰빙과 같은 긍정변인의 수준을 높이고, 스트레스나 우울 같은 부정변인의 수준을 낮추는 것으로 요약된다. 즉, 그릿 수준이 높을수록 삶의 부정적 변인들은 역으로 수준이 낮아진다는 의미이다. 비록 그릿과 번아웃 간의 관계를 특정지어 살펴본 연구는 드물지만, 그릿이 스트레스, 우울 등을 낮춘다는 관련 연구들을 통해 그릿이 번아웃을 낮추는데 유의한 정적 영향을 미칠 수 있다고 가정해 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 그릿과 번아웃 간에 부적 관계가 있을 것으로 가정하고 그릿과 번아웃 간의 관계에서 부적 경로를 설정하였다.

4) 연구가설 및 연구모형

본 연구에서는 이론적 배경과 선행연구 고찰을 통하여 번아웃 현상을 낮추는 긍정심리요인으로 희망적 사고, 성장 마인드셋, 그릿을 도출하였다. 성장 마인드셋이 부재한 희망적 사고는 자칫 막연한 낙관성으로 함몰되어 열정과 의지를 감소시키고, 희망적 사고가 부재한 성장 마인드셋은 난관이나 실패를 이겨낼 수 있는 의지 생성에 한계가 있을 것으로 보고 그릿에 정적 영향을 미치는 두 개의 주요 독립변인으로 희망적 사고와 성장 마인드셋을 설정하였다. 이어, 독립변인인 희망적 사고 및 성장 마인드셋과 결과변인인 번아웃과의 관계에서 그릿이 매개효과를 보인다고 가정하였다. 연구문제와 가설은 다음과 같으며, 연구모형은 <그림 2>와 같다.

- 연구문제 1. 희망적 사고가 그릿에 미치는 영향은 어떠한가?
 - 가설 1. 희망적 사고는 그릿을 정적(+)으로 예측할 것이다.
- 연구문제 2. 성장 마인드셋이 그릿에 미치는 영향은 어떠한가?
 - 가설 2. 성장 마인드셋은 그릿을 정적(+)으로 예측할 것이다.
- 연구문제 3. 그릿이 번아웃에 미치는 영향은 어떠한가?
 - 가설 3. 그릿은 번아웃을 부적(-)으로 예측할 것이다.
- 연구문제 4. 그릿은 희망적 사고 및 성장 마인드셋과 번아웃의 관계에서 매개효과를 보이는가?

- 가설 4-1. 희망적 사고와 번아웃의 관계에서 그릿은 매개효과를 보일 것이다.
- 가설 4-2. 성장 마인드셋과 번아웃의 관계에서 그릿은 매개효과를 보일 것이다.



<그림 2> 연구모형

3. 방법

1) 연구대상

대학생 번아웃과 긍정심리요인인 희망적 사고, 성장 마인드셋, 그릿 간의 구조적 관계를 확인하기 위하여 서울소재 00대학교에서 교양과목을 수강하는 재학생 200명을 대상으로 5점 척도의 자기평정식 설문조사를 실시하였다. 설문참여는 설문 참여 방식, 참여 시간, 익명성 보장에 대한 안내 후 자발적 참가 동의서를 받은 후 진행되었다.

연구 참여자들은 선행연구를 통해 선별된 측정 도구인 희망적 사고, 성장 마인드셋, 그릿, 번아웃 척도로 구성된 설문지를 자기평정식으로 평정하였으며, 모든 문항은 5점 Likert 척도로 이루어졌다. 총 200여명의 응답 중 불성실한 응답(미완성 설문 및 동일 번호에 일괄 표기 등)을 제외하고 최종적으로 178명의 응답이 분석에 사용되었다.

설문에 참여한 학생들의 인구학적 배경은 남학생이 76명인 42.7%, 여학생이 102명인 57.3%이며, 1학년 39명(21.9%), 2학년 46명(25.8%), 3학년 55명(30.9%), 4학년 38명(21.3%)이었다. 인구통계학적 특성에 따른 성별, 학년, 전공의 차이는 발견되지 않았다($p = ns$).

2) 측정도구

(1) 희망적 사고(Hope)

희망적 사고를 측정하는 척도로 Snyder 등(1997)이 개발한 상태희망척도(State Hope Scale)를 김선주와 김정호(2017)가 번안한 문항이 사용되었다. 본 척도는 경로사고(4문항), 주도사고(4문항)의 두 가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 5점 척도로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 희망 수준이 높은 것을 의미한다. 경로사고 문항에는 ‘어떤 문제든지 해결할 수 있는 다양한 방법이 있다.’ 등이 포함되어 있으며, 주도사고 문항에는 ‘나는 내 목표를 열정적으로 추구한다.’ 등의 문항이 포함되어 있다. 상태희망척도의 전체 문항 신뢰도(Cronbach α)는 .88으로 적절한 문항신뢰도를 보였으며 하위요인인 경로사고는 .82, 주도사고는 .77로 나타났다.

(2) 성장 마인드셋(Growth Mindset)

성장 마인드셋을 측정하기 위해서 Dweck(2006)이 개발한 척도를 김선주와 김정호(2017)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 성장 마인드셋과 고정 마인드셋 두 가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 5점 척도로 구성된 성장 마인드셋 문항(4문항)을 사용하였다. 점수가 높을수록 ‘성장 마인드셋’이 높은 것을 의미한다. 성장 마인

드셋 문항에는 ‘사람의 성품(성격)은 노력의 여하에 따라 크게 변화될 수 있다.’ 등이 포함되어 있다. 성장 마인드셋의 문항 신뢰도(Cronbach’s α 계수)는 .80로 나타났다.

(3) 그릿(Grit)

그릿을 측정하기 위해서 Duckworth 등(2007)이 개발한 척도를 이수란(2014)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 흥미유지(6문항)와 노력지속(6문항) 두 가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 5점 척도로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 목표를 성취하기 위한 끈기를 갖고 있는 것을 의미한다. 그릿 문항에는 ‘내가 시작한 것은 뭐든지 끝낸다.’ 등이 포함되어 있다. 그릿의 문항 신뢰도(Cronbach’s α 계수)는 .81로 적절한 문항신뢰도를 보였으며 하위요인인 흥미유지는 .67, 노력지속은 .79로 나타났다.

(4) 번아웃(Burn Out)

번아웃을 측정하기 위해서 Demerouti 등(2001)이 개발한 올덴버그 소진 설문지(Oldenburg Burnout Inventory-Exhaustion Scale; OLBIE)를 나운주(2013)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 정서적 소진(emotional exhaustion)과 직무 비관여(disengagement)의 두 하위 요인으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 5점 척도로 구성된 정서적 소진(8문항)을 대학생 대상에 적합하게 수정하여 사용하였다(예: 퇴근 후에->수업이 끝난 후에). 번아웃 문항에는 ‘나는 일이나 공부를 하러 가기 전부터 피로를 느낀다’, ‘수업을 듣거나 일이 끝난 후에, 나는 매우 피곤함을 느낀다’ 등이 포함되어 있다. 문항 신뢰도(Cronbach’s α 계수)는 .75로 나타났다.

3) 자료처리

대학생들의 번아웃과 긍정심리요인인 희망적 사고, 성장 마인드셋, 그릿 간의 구조적 관계 검증을 위해 본 연구의 자료는 SPSS 21.0과 AMOS 21.0 통계 프로그램을 사용하여 분석되었다. 측정도구에 대한 기술통계, 문항내적일관성 신뢰도 및 요인 분석, 상관관계는 SPSS 21.0으로 분석되었고, 구조모형의 적합도 및 매개효과는 AMOS 21.0으로 분석되었다.

$p < .01$)을 보였다. 하지만, 성장 마인드셋과 번아웃의 상관은 유의하지 않았다($p = ns$). 희망적 사고와 번아웃은 부적 상관($r = -.31, p < .01$)을 보였으며, 그릿과 번아웃도 부적 상관($r = -.21, p < .01$)을 보였다. 본 연구에서 사용된 변인들에 대한 정규분포 가정의 충족 여부 확인을 위해 모형 내 각 측정변인들의 왜도(skewness)와 첨도(turtosis)의 절대값을 살펴보았다. 분석 결과 왜도는 -.42에서 .03, 첨도는 -.59에서 .14까지의 분포를 보여 다변량 정규분포 가정이 충족되었음을 확인하였다.

4. 결 과

1) 측정 변인의 평균, 표준편차 및 상관관계

본격적 분석에 앞서, 연구 변인들의 평균, 표준편차, 변인 간 상관을 분석한 결과는 <표 1>과 같다. 변인 간의 상관을 살펴보면, 먼저 희망적 사고와 성장 마인드셋은 유의한 정적 상관($r = .15, p < .05$)을 보였는데, 이는 두 독립변인이 다소의 공통점을 있다 하더라도 서로 명확히 구분되는 심리 요인이라는 점을 확인해 준다. 한편, 희망적 사고와 그릿은 유의한 정적 상관($r = .36, p < .01$)을 보였고, 성장 마인드셋과 그릿도 유의한 정적 상관($r = .20,$

2) 모형 검증

연구 변인 간의 다중공선성 여부를 확인하기 위해 종속변수를 번아웃으로 두고 독립변인들 간의 관계를 살펴보았다. 그 결과, 공차한계에서 변인들은 0.1 이상이었으며 분산팽창계수(VIF)는 1.05에서 1.18까지의 분포가 확인되었다. 분산팽창계수는 10보다 작으면 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단된다(Grimm & Yarnold, 2004). 상기 기준에 근거하여 다중공선성 문제는 없다고 판단하여, 변인들의 관계를 탐색하기에 앞서 측정모형의 타당도 검증을 위해 최대우도(ML: Maximum Likelihood)법을 사용하여 연구자료를 분석하였다.

<표 1> 기술통계 및 측정변인들의 상관분석 결과

	M(SD)	1	2	3	4
1. 희망적 사고	3.76(.66)	1			
2. 성장 마인드셋	3.56(.76)	.15*	1		
3. 그릿	3.14(.58)	.36**	.20**	1	
4. 번아웃	3.05(.61)	-.31**	.02	-.21**	1
왜도	-.42		-.03	-.08	.03
첨도	-.01		-.59	.14	-.49

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

(1) 측정모형의 검증

본 연구의 측정변인들이 잠재변인을 적절하게 구인하는지 확인하기 위해 측정모형을 검증하였다. 측정모형의 적합도 검증 결과, 측정모형은 $\chi^2=33.043(df=29, p<.001)$, $RMSEA=.028$, $CFI=.996$, $TLI=.989$ 로 본 연구 자료에 양호한 모형 적합도를 보이는 것으로 확인되었다. 측정모형의 적합도는 <표 2>에 제시하였다. 측정모형의 표준화 요인계수는 <표 3>과 같다.

(2) 연구모형 검증

측정모형이 양호한 적합도를 보였기에, 다음으로 연구모형 검증을 위해 Amos 21.0 통계 프로그램

을 사용하여 구조모형에 대한 분석을 실시하였다. 연구모형 적합도 분석 결과, 연구모형 및 표준화 경로계수는 $\chi^2=52.867(df=24, p<.001)$, $RMSEA=.063$, $CFI=.963$, $TLI=.947$ 로 본 연구 자료에 양호한 모형적합도를 보이는 것으로 확인되었다. 연구모형의 적합도는 <표 4>에 제시하였다.

가설적 연구모형이 자료에 적합하다고 판단된 바, 각 경로계수를 확인하였다. <그림 3>에서 제시된 바와 같이, 각 가설적 경로들은 유의하게 나타났다.

첫째, 희망적 사고는 그릿에 유의미한 정적 영향을 미쳤고($\beta=.39, p<.001$), 이 결과는 가설 1을 채택한다. 둘째, 성장 마인드셋은 그릿에 유의미한 정적 영향을 미쳤으며($\beta=.22, p<.05$), 가설 2를 채택한다. 셋째, 그릿은 번아웃에는 유의미한 부적 영향($\beta=-.28, p<.05$)을 미쳐 가설 3을 채택

<표 2> 측정모형 적합도

	χ^2	df	GFI	CFI	TLI	RMSEA(90%CI)
측정모형	33.043	29	.964	.993	.989	.028(.000~.066)

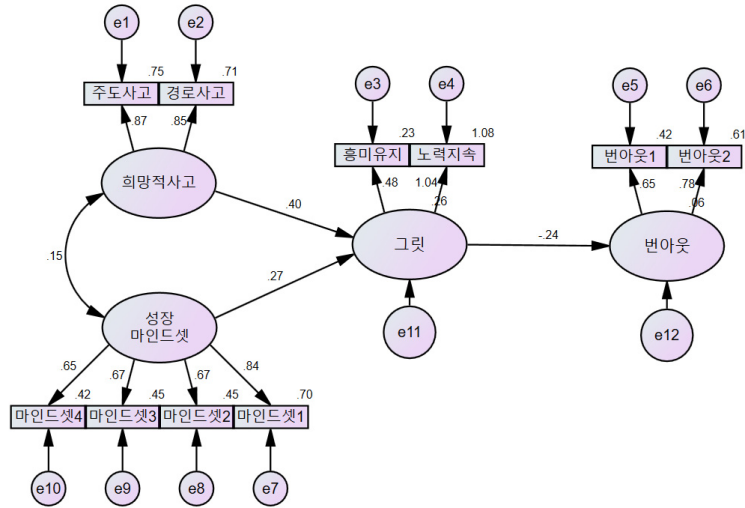
<표 3> 측정모형의 요인계수

변인		B	β	S.E	C.R	p
희망적 사고	주도사고	1	.89			***
	경로사고	.92	.82	.15	6.18	***
성장 마인드셋	성장 마인드셋1	1	.84			***
	성장 마인드셋2	.78	.67	.96	8.24	***
	성장 마인드셋3	.88	.67	.11	8.24	***
	성장 마인드셋4	.81	.65	.10	8.01	***
그릿	흥미유지	1	.82			***
	노력지속	1.35	.91	.18	7.53	***
번아웃	번아웃1	1	.72			***
	번아웃2	1.15	.71	.47	2.47	***

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

<표 4> 연구모형 적합도

	χ^2	df	GFI	CFI	TLI	RMSEA(90%CI)
연구모형	52.867	31	.944	.963	.947	.063(.032~.092)



<그림 3> 연구모형의 경로계수

하였다. 전체 연구모형은 그릿의 23% ($R^2=.23$)를 번아웃의 8% ($R^2=.08$)를 설명하는 것으로 나타났다. 최종분석 모형의 경로계수는 <표 5>와 같다.

희망적 사고가 번아웃에 미치는 직접효과는 유의하지 않았고, 그릿의 매개효과를 통해서 간접적으로 번아웃을 예측하였다 ($\beta = -.11, p < .01$). 이는 가설 4-1을 지지하는 결과이다. 또한, 성장 마

인드셋도 번아웃에 미치는 직접효과는 유의하지 않았고, 그릿의 매개효과를 통해서 간접적으로 번아웃을 예측하였다 ($\beta = -.06, p < .05$). 이는 가설 4-2를 지지하는 결과이다. 이러한 결과는 그릿이 희망적 사고와 성장 마인드셋의 관계를 완전히 매개함을 증명하는 구조적 관계를 보여준다. 주요 변인에 대한 효과분해는 <표 6>과 같다.

<표 5> 최종분석 모형의 경로계수

하위 변인 간 경로	B	β	S.E	C.R	p
희망적 사고 → 그릿	.29	.39	.07	4.05	.000
성장 마인드셋 → 그릿	.13	.22	.05	2.53	.011
그릿 → 번아웃	-.28	-.28	.11	-2.46	.014

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

<표 6> 주요 변인의 효과분해

경로	직접 효과	간접 효과	총 효과
희망적 사고 → 그릿	.39**		.39**
희망적 사고 → 번아웃		-.11**	-.11**
성장 마인드셋 → 그릿	.22*		.22*
성장 마인드셋 → 번아웃		-.06*	-.06*
그릿 → 번아웃	-.28**		-.28**

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

5. 논의 및 결론

번아웃은 직장, 학교, 가정, 사회적 관계를 포함한 전반적인 일상생활 전체에 부정적 영향을 끼친다. 번아웃이 정서, 신체, 정신 건강에 끼치는 부정적 영향이 막대한 만큼 번아웃 현상에 취약하지 않도록 노력할 필요가 있다. 번아웃 현상이 발현되었다면 즉각적 대처와 번아웃에서 해소되기 위한 치유가 필요하다(Maslach & Jackson, 1981). 본 연구는 스트레스 유발 환경, 스트레스 대처, 번아웃 치유 등에 주력한 기존의 선행연구와는 다소 다른 관점으로 번아웃 현상에 접근하여 성격이나 특성 같은 개인 요인과 번아웃 간의 관계를 긍정심리학 이론에 기반 하여 관찰하고 검증하였다. 이를 위해 긍정심리학 이론 및 선행연구 고찰을 통해 대학생의 번아웃을 낮추는 주요 긍정심리요인으로 희망적 사고, 성장 마인드셋 및 그릿을 도출하였으며, 상기 요인과 대학생 번아웃 간의 관계를 확인하기 위하여 변인 간의 구조적 관계를 보여주는 연구모형을 상정하였다.

본 연구가 상정한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 긍정심리요인인 희망적 사고가 그릿에 미치는 영향은 어떠한가? 둘째, 성장 마인드셋은 그릿에 미치는 영향은 어떠한가? 셋째, 그릿은 독립변인인 희망적 사고와 번아웃 간의 관계에서 매개효과를 보이는가? 넷째, 독립변인인 성장 마인드셋과 번아웃 간의 관계에서 그릿은 매개효과를 보이는가? 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 희망적 사고, 성장 마인드셋, 그릿 간에는 유의한 정적 상관이 확인되었고, 희망적 사고, 성장 마인드셋, 그릿과 번아웃 간에는 유의한 부적 상관이 확인되었다. 결과적으로 독립변인인 희망적 사고, 성장 마인드셋은 연구모형처럼 매개변인인 그릿을 정적으로 예측했으며, 그릿은 번아웃 현상을 부적

으로 예측하였다. 이러한 결과는 높은 희망적 사고가 스트레스나 시련에 맞선 탄력성을 보인다는 선행 연구들(이주영, 2013; Cheavens et al., 2006; Snyder, 2002)의 결과와도 일치한다. 또한, 성장 마인드셋을 가진 학습자들은 재능과 능력은 노력을 통해 성장한다는 믿음 속에서 흥미를 유지하고 노력을 지속한다는 Duckworth(2007)의 연구 결과와도 큰 틀에서 맥을 같이한다.

매개효과 분석 결과 그릿은 희망적 사고, 성장 마인드셋과 번아웃 간의 관계를 완전 매개하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 대학생 자신이 스스로 세운 장기 목표에 도달할 수 있다는 희망적 사고가 강할수록, 성장에 대한 믿음과 성장 추구 의지가 강할수록 번아웃 현상에 빠질 가능성이 감소한다는 의미이기도 하다. 이러한 결과는 그릿이 스트레스를 부적으로 예측하는 변인이라는 선행연구들(Blalock et al., 2015; Kleiman et al., 2013)과도 맥을 같이 하며, 긍정 정서가 그릿을 예측하는 중요 변수라는 선행 연구들(권대훈, 2018; Bowman et al., 2015; Datu et al., 2016)과도 큰 틀에서 결을 같이한다.

본 연구의 의의는 다음을 포함한다. 첫째, 국내에서 수행된 희망을 주제로 하는 연구들은 주로 희망 요소가 긍정적 정서나 성과에 미치는 영향에 집중되어 연구되어왔다. 성장 마인드셋을 다룬 연구들도 주로 성취나 수행을 결과변인으로 두는 연구들(임효진, 하혜숙, 황매향, 2016; Dweck, 2006; O'Rourke et al., 2014)인 관계로 성장 마인드셋과 부정적 변인인 번아웃과의 관계를 다룬 연구는 거의 부재한 상태이다. 본 연구는 선행연구에서 한걸음 더 나아가 희망적 사고와 성장 마인드셋과 같은 긍정심리요인이 번아웃과 같은 부정적인 결과 변인을 낮추는 독립변인이라는 점을 실증적으로 확인했다는 점이다. 둘째, 국내 연구 중 대학생 번아웃 현상을 관찰한 연구가 드문 현황

에서 대학생 번아웃에 유의미한 영향을 끼치는 긍정심리요인을 확인했다는 점이다. 본 연구결과가 대학생 번아웃과 관련한 국내 문헌의 확장에 유의미한 기초 정보를 제공하기를 기대하는 바이다. 셋째, 희망적 사고와 성장 마인드셋이 그릿을 매개로 번아웃에 부적 영향을 미침을 확인한 본 연구의 결과는 번아웃 현상에 쉽게 빠지지 않으려면 희망적 사고와 성장 마인드셋, 그리고 그릿의 육성에 보다 많은 관심을 기울일 필요가 있다는 점이다. 대학생 번아웃 현상을 주제로 한 연구가 아직 국내에서는 미미함을 고려할 때, 본 연구의 결과는 대학생 우울성, 중도포기, 무력감 문제해결, 학생 번아웃 예방과 관련된 대학의 다양한 중재프로그램의 기획 및 개발 시 유용한 연구 자료로 활용될 수 있을 것으로 기대되는 바이다.

번아웃에 빠진 사람들은 일상생활 자체가 어렵고 우울증에 빠지거나 무력감으로 고통을 호소한다(Maslach & Jackson, 1981). 일상을 위협하는 번아웃 방지를 위해 전문가들은 대체로 직무 시간 감소, 명상, 취미생활, 여행, 전문가 상담 등과 같은 치료적 방안들을 통해 번아웃 현상을 예방하고 극복할 것을 조언한다(Demerouti et al., 2001; Lee & Larson, 2000). 이에 더하여, 본 연구결과는 희망적 사고와 성장 마인드셋, 그릿과 같은 긍정심리요인의 육성과 강화 훈련 또한 번아웃 예방이나 번아웃 발생 빈도의 저하에 유의미한 긍정적 영향을 끼칠 수 있다는 가능성을 실증적으로 확인했다는 점에서 기존 연구를 확장하

는 동시에 기존의 선행연구들과 차별 점을 보인다. 각 대학의 학생 정신건강의 중요성과 학생 웰빙에 대한 인식 수준이 높아지고 있는 현시점에서, 본 연구결과가 긍정심리 측면에서 관찰한 대학생과 번아웃 간의 구조적 관계에 대한 이해에 시기적절한 유의미한 기초 정보를 제공하기를 바라는 바이다.

본 연구의 한계점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 우선 본 연구는 서울시 소재 대학교 재학생 178명을 대상으로 실시하였기에 연구결과를 일반화하여 적용하는데 주의가 필요하다. 추후 연구에서는 전국 규모에서 표본을 확대하여 조사할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 설문조사연구 기법으로 자기평정식 설문조사를 통해 횡단적 자료를 수집한 관계로 결과 해석에서의 한계를 지닌다. 후속연구에서 실험기법연구 및 종단연구 기법으로 본 연구모형의 인과관계를 검증할 필요가 있다. 셋째, 그릿이 지속적인 끈기와 투지를 의미하는바, 이는 성격 변인인 성실성이 지닌 성격 특성과 일정 정도 중첩되는 부분을 포함하기도 한다. 향후 후속 연구를 통해 성실성과 그릿을 구분한 모형 검증을 통해 이들 변인들 간의 관계를 보다 명확히 할 필요가 있겠다. 마지막으로 희망적 사고, 성장 마인드셋, 번아웃 관련 중재프로그램의 개발을 통해 과연 희망적 사고와 성장 마인드셋, 그리고 그릿이 대학생 번아웃 감소에 효과를 보이는지 현장연구를 통해 검증할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강현미 · 서현아 (2019). 유아교사의 직업적 웰빙과 소진의 관계에서 그릿의 매개효과. <어린이문학교육연구>, 20(2), 121-139.
- 권대훈 (2018). 성장 마인드셋, 미래시간조망, 그릿과 지연의 관계. <아시아교육연구>, 19, 725-744
- 김선주 · 김정호 (2017). 긍정심리학. 서울: 시그마프레스.
- 나운주 (2013). Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) 에 대한 타당화 연구. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 남숙경 · 양혜원 (2019). 중학생의 기본심리욕구 불만족과 학업소진과의 관계: 일상적 스트레스와 투지(Grit)의 조절된 매개효과. <청소년상담연구>, 27(2), 71-92.
- 박수정 외 (2017). 번아웃 증후군의 조작적 정의에 관한 체계적 문헌고찰. <교육문화연구>, 23(3), 297-326.
- 번아웃 된 당신, 이제 불씨를 지퍼야 할 때. (2017. 05. 15.). 동대신문.
- 이상민 (2012). 초중고등학생의 학업소진 진행과정 및 경로분석. 서울: 집문당.
- 이수란 (2015). 투지와 신중하게 계획된 연습, 자존감의 수반성이 학업성취에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 이슬비 · 배은희 · 손영우 · 이수란 (2016). 부정적 피드백의 완충제, 투지 (Grit): 부정적 피드백에 대한 정서반응에 투지가 미치는 영향. <한국심리학회지: 사회 및 성격>, 30(3), 25-45.
- 이주영 (2013). 대학생의 애착과 우울의 관계에서 인지 변인의 매개 효과: 희망, 사회적자기 효능감, 부정적자동사고를 중심으로. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이창식 · 장하영 (2018). 희망과 자기주도학습과의 관계에서 성장 마인드셋과 그릿의 역할. <한국융합학회논문지>, 9(1), 95-102.
- 임효진 · 하혜숙 · 황매향 (2016). 초등학생의 끈기(Grit), 자기효능감, 성취목표, 학업적 자기조절의 구조적관계. <교육과학연구>, 47(3), 43-65.
- Blalock, D. V., Young, K. C., & Kleiman, E. M. (2015). Stability amidst turmoil: Grit buffers the effects of negative life events on suicidal ideation. *Psychiatry Research*, 228(3), 781-784.
- Boatman, T. (2016). *Hope, grit, and academically successful non-traditional students at a regional, rural university: A narrative inquiry*. Northcentral University.
- Bowman, N. A., Hill, P. L., Denson, N., & Bronkema, R. (2015). Keep on truckin' or stay the course? Exploring grit dimensions as differential predictors of educational achievement, satisfaction, and intentions. *Social Psychological and Personality Science*, 6(6), 639-645.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77(1), 61-78.
- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: a meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492.
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., & King, R. B. (2016). Perseverance counts but consistency does not! Validating the short grit scale in a collectivist setting. *Current Psychology*, 35(1), 121-130.

- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands–resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499.
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., & Kashdan, T. B. (2019). Is grit relevant to well-being and strengths? Evidence across the globe for separating perseverance of effort and consistency of interests. *Journal of personality*, 87(2), 194–211.
- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. A. (2011). Deliberate Practice Spells Success: Why Grittier Competitors Triumph at the National Spelling Bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 174–181.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087.
- Duckworth, A., (2016). *Grit: The power of passion and perseverance* (Vol. 234). New York, NY: Scribner.
- Dunn, D. S., & Dougherty, S. B. (2005). Prospects for a Positive Psychology of Rehabilitation. *Rehabilitation Psychology*, 50(3), 305.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: US: Random House.
- Gan, Y., Shang, J., & Zhang, Y. (2007). Coping flexibility and locus of control as predictors of burnout among Chinese college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(8), 1087–1098.
- Hochanadel, A., & Finamore, D. (2015). Fixed and growth mindset in education and how grit helps students persist in the face of adversity. *Journal of International Education Research*, 11(1), 47–50.
- Jordan, M. H., Gabriel, T. J., Teasley, R., Walker, W. J., & Schraeder, M. (2015). An integrative approach to identifying factors related to long-term career commitments. *Career Development International*.
- Kleiman, E. M., & Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research*, 210(3), 934–939.
- Koeske, G. F., & Koeske, R. D. (1991). Student “burnout” as a mediator of the stress–outcome relationship. *Research in Higher Education*, 32(4), 415–431.
- Lee, M., & Larson, R. (2000). The Korean ‘examination hell’: Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 249–271.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57–72.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
- O’Rourke, E., Haimovitz, K., Ballweber, C., Dweck, C., & Popović, Z. (2014). Brain points: a growth

- mindset incentive structure boosts persistence in an educational game. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems*, 3339-3348.
- Salles, A., Cohen, G. L., & Mueller, C. M. (2014). The relationship between grit and resident well-being. *The American Journal of Surgery*, 207(2), 251-254.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 399-421.
- Wolters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, 10(3), 293-311.

Psychological Strengths Predict College Students' Academic Grit to Reduce Burnout

Taejung Kim, Hyungshim Jang

Hanyang University

The purpose of this study was to examine the motivational process through which the positive psychological strengths of hopeful thinking and a growth mindset reduce academic burnout. Participants were 178 college students enrolled in a general educational course in a large university in Seoul, Korea. A mediation-based structural equation modeling analysis showed that hopeful thinking and a growth mindset predicted high levels of grit, and that grit in turn explain students' reduced burnout. These findings explain why students' hopeful thinking, growth mindset, and grit minimize academic burnout. In doing so, they highlight the importance of college students' positive psychological strengths of hopeful thinking, growth-mindset, and grit.

Keywords: Hope, Growth Mindset, Grit, Burn Out, College Students