

사이버대학 재학생의 자기표현, 감정조절, 자기효능감이 소진에 미치는 영향

The effect of self-expression, emotion regulation, and self-efficacy on burnout of cyber university students

전광호¹, 김요완^{2*}

Kwang-Ho Jeon¹, Yo-Wan Kim^{2*}

요약

본 연구는 코로나19 팬데믹의 사회적 위기에서 소진에 미치는 변인을 분석한 연구이다. 특히 소진의 선행변인으로서 자기표현, 감정조절, 자기효능감의 영향력을 파악하고자 하였다. 연구모형 검증을 위해 한 사이버대학교 재학생 486명을 설문조사 하였고, SPSS 24, LISREL 8.72를 이용하여 자료를 분석하였다. 자료의 기본특성은 빈도분석을 하였고, 신뢰성 분석을 위해 Cronbach's α 값을 확인했으며, 타당성 분석을 위해 탐색적, 확인적 요인분석을, 연구모형 검증을 위해 구조방정식 모형을 분석하였다. 연구 결과, 소진의 선행변인으로서, 감정조절능력과 자기효능감은 소진에 부정적인 영향을 미쳤다. 또한, 자기효능감의 선행변인으로서 감정조절능력의 영향은 통계적으로 유의미하지 않았으나, 자기표현능력은 긍정적인 영향을 미쳤다. 한편, 자기표현능력은 감정조절능력에 긍정적인 영향을 미쳤다. 연구 결과를 통해, 개인, 학교, 정부의 조치를 제언하였고 연구한계와 추후 연구에 대해 논의하였다.

핵심어 : 소진, 감정조절, 자기효능감, 자기표현

Abstract

This study is to analyze variables on burnout, in social crisis by COVID-19 pandemic, especially, to identify effects of self-expression, emotion regulation, and self-efficacy on it. Data were collected through an online survey of 486 students attending a cyber university, and analyzed with SPSS Statistics 24 and LISREL 8.72. Frequency was analyzed for basic characteristics of data, Cronbach's α value was confirmed for reliability, and exploratory and confirmatory factor were analyzed for validity. Structural equation modeling was analyzed to verify the research model. The results of this study showed that as antecedent variables of burnout, emotion regulation ability and self-efficacy had a negative effect on burnout. Also, as antecedent variables of self-efficacy, the effect of emotion regulation ability was not statistically significant, but self-expression ability had a positive effect. On the other hand, self-expression ability had a positive effect on emotional regulation ability. Through the result of this study, measures of individual, university, and education authority were proposed to prevent burnout, and the limitations of this study and future studies were discussed.

Keyword : burnout, emotion regulation, self-efficacy, self-expression

1 Department of Business Administration, Seoul Cyber University, Seoul, Korea [associate professor]

e-mail: khjeon@iscu.ac.kr

2 Department of Family Coaching & Counseling, Seoul Cyber University, Seoul, Korea [associate professor]

e-mail: kywan@iscu.ac.kr (Corresponding author)

Received(July 15, 2021), Review Result(1st: August 4, 2021), Accepted(August 13, 2021), Published(August 31, 2021)



© 2021 The Authors. Published by NCISS.
This is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

1. 서론

본 연구는 사이버대학 또는 온라인 기반 대학(이후 ‘사이버대학’이라고 함) 재학생의 소진과 그에 따른 중도 탈락을 예방하기 위하여, 소진에 영향을 미치는 변인들에 관한 연구이다. 본 연구를 통해 심리학적으로는 소진에 영향을 미치는 변인과 변인 간의 관계를 밝혀 개인적으로 소진을 예방하고 관리하는 데에 도움을 주고자 하고, 경영학적으로는 사이버대학 경영진에게 학생들에게 중도 탈락 예방을 위한 대책을 마련하는 데에 기초지식을 제공하고자 한다.

코로나19 팬데믹 상황에서, 사람들은 비대면 활동에 주목하고 있다. 특히, 대학에서도 팬데믹으로 인해 전통적인 대면 수업을 하지 못하고 온라인 수업에 의존함에 따라, 20여 년 이상 축적된 사이버대학의 수업과 학생 관리 방법에 관심을 기울이고 있다. 사이버대학은 성인 학습자의 평생 교육을 보장하기 위한 고등교육기관으로서, 성인이며 일과 학습을 병행하는 재학생의 비율이 높은 특징을 보여, 전통적인 오프라인 대학교와는 다른 학생 관리 전략이 필요한 상황이다. 사이버대학의 학생 관리에서는 중도 탈락 예방을 위한 조치가 중요한데 [1], 직장, 일을 병행하는 성인 학습자의 특성상, 중도 탈락 예방을 위해서는 소진을 예방하기 위한 도움이 필요하다 [2].

소진은 사이버대학 학생의 중도 탈락에도 영향을 주지만, 개인, 조직, 사회적으로 위기를 초래한다. 소진은 개인에게 있어 우울증, 불안 등의 심리적 장애를 초래하고 [3], 학교나 회사 등의 조직에는 성과에도 악영향을 미친다 [4]. 그뿐만 아니라 초중등 학생의 경우 자살 시도의 원인이 되어 사회적 위기를 야기하기도 한다 [5]. 따라서 소진 예방에 대한 주제는 개인의 삶의 질을 높이는 것뿐만 아니라, 개인, 조직, 사회에서의 위기를 예방하는 차원에서도 중요하다. 팬데믹 상황에서 사람들은 고용과 수입의 불안정으로 인해 직장에서 스트레스를 경험하고, 감염 불안이나 재택근무 등으로 인해 가족관계에서 스트레스를 경험한다 [6]. 특히, 직장, 가족과의 스트레스 등은 소진에 악영향을 준다 [7]. 사이버대학 재학생들은 소진 가능성이 큰 개인적인 특성 이외에도, 팬데믹이라는 환경적인 영향으로 인해 소진이 가중될 가능성이 있다. 따라서 팬데믹 상황에서 사이버대학에서는 학생들의 중도 탈락을 방지하기 위해, 학생들의 소진 예방을 위한 관리를 더 세심하고 적극적으로 할 필요가 있다. 특히, 팬데믹이 이번 코로나19로 끝나지 않고 지속될 가능성이 있는 상황에서, 미래의 고등교육에 더욱 중요한 위치를 차지할 사이버대학에서의 소진 관리는 안정적인 대학 경영의 측면을 넘어, 학생 개인이 성장하고 지속적인 교육을 유지하는 데에 중요한 주제가 된다. 이러한 이유로, 본 연구에서는 사이버대학 재학생들을 대상으로, 소진을 예방하기 위해 소진에 영향을 미치는 선행변인들의 관계를 분석하였다. 이를 통해서 팬데믹 상황에서 사이버대학 재학생들이 어떻게 소진을 예방할 수 있을지 개인적 차원에서, 학교 기관적 차원에서, 교육 당국적 차원에서 할 수 있는 노력과 시도에 대해 제언하고자 한다.

1.1. 소진(burnout)

소진은 심리학 분야에서는 심리적 소진, 경영학 분야에서는 직무소진, 교육학 분야에서는 학업 소진 등으로 불린다. 소진(burnout)은 정서적 고갈(emotional exhaustion), 냉소주의(cynicism), 개인적 성취감 결여(reduced personal accomplishment)로 정의한다 [8]. 정서적 고갈은 정서적 측면으로, 일이나 타인에게 집중할 에너지가 부족하여 감정적으로 메달라 있는 상태, 피곤하고 기운이 빠지며 쇠약해진 상태, 피로와 상실감을 느끼는 상태, 좌절감과 공허함을 느끼는 상태이다 [7-9]. 냉소주의는 대인관계적 측면으로, 타인을 인격적으로 대하지 않고 냉소적인 반응을 하거나 무관심해지는 상태를 말한다 [10]. 개인적 성취감 결여는 일의 성과적 측면으로, 일하는 데 있어 자기에게 실망하거나 [11], 성취감을 경험하지 못하고 무력감, 실패감을 경험하는 것을 말한다 [12]. 최근 소진 관련 연구는 소진의 원인을 탐색하거나 선행변인으로서 소진을 매개, 조절하는 변인을 탐색하는 연구가 많다. 소진의 선행변인으로 심리적 안녕감, 스트레스 대처방식, 마음챙김 등이 있는데 [13-15], 이는 소진의 정서적 고갈과 관련이 있고, 유대감 [16], 사회적 지지 [17] 등의 변인은 소진의 냉소주의와 관련이 있다. 또한, 자기효능감 [18], 성취목표 [5] 등의 변인은 소진의 성취감 결여와 관련이 있다. 즉, 소진에 관한 연구는 소진의 하위요소를 줄이는 변인에 관한 연구가 주를 이루고 있다.

본 연구에서는 소진의 정서적 고갈과 관련하여, 감정조절능력의 변인을 선택하였는데, 감정조절 능력은 개인의 정서적 측면과 관련이 있기 때문이다. 소진의 냉소주의와 관련하여, 본 연구에서는 자기표현능력의 변인을 선택하였다. 냉소주의는 관계적 측면과 관련이 있는데, 자기표현능력은 개인이 일치적인 의사소통을 하면서 기능적인 관계를 맺는 능력과 관련이 있기 때문이다. 소진의 성취감 결여와 관련하여, 본 연구에서는 일의 수행 시 자기에게 느끼는 긍정적인 인식과 관련한 자기효능감의 변인을 선택하였다. 이와 같은 이유로, 본 연구에서는 소진의 선행변인으로 감정조절능력, 자기효능감, 자기표현능력의 변인을 선정하였고, 이들의 관계와 영향력을 확인하고자 하였다.

1.1.1. 소진의 선행변인: 감정조절(emotional regulation) 능력

직업, 가족관계에서의 스트레스는 소진을 일으키는데 [7], 결국 스트레스를 조절하고 적절하게 해소할 수 있다면 소진을 예방할 수 있다. 스트레스에 노출되었을 때 이에 적응하고 해소할 수 있는 능력은 자기분화(self-differentiation)와 관련이 있다 [19]. 자기분화 수준이 높은 사람은 감정조절능력, 심리적 적응력과 스트레스 적응력도 높아, 결국 소진을 예방할 수 있다 [20]. 즉, 감정조절능력을 자기분화 수준과 비슷한 개념으로 볼 수 있는데, 자기분화 수준, 혹은 감정조절능력과 소진과의 관계에 관한 선행연구에서, 자기분화 수준과 소진은 부적 상관을 보였고 [21], 자기분화에서 감정조절능력이 소진의 부적 상관에 큰 영향을 보였다 [22]. 이러한 이론과 선행연구에 근거하여, 본 연구에서는 가설 1로, 감정조절능력은 소진에 부정적인 영향을 미칠 것이라고 가정하였다.

1.1.2. 소진의 선행변인: 자기효능감(self-efficacy)

소진을 예방하기 위해서는 무력감과 실패감, 자기에 대한 실망을 경험하지 않기 위해 자기효능감을 유지하는 것이 중요하다 [11][12]. 자기효능감은 자기에 대한 긍정적인 정서, 자신의 수행에 대한 만족과 기대를 의미한다 [23]. 자기효능감이 높아야 수행 불안(performance anxiety)이 생기지 않고 좋은 성과를 보일 수 있다 [24]. 즉, 자기에 대한 긍정적인 이미지를 갖고 있어야 불안이 과도하게 발생하지 않고 심신의 균형을 조절할 수 있으며 성취감이 없어지는 소진을 예방할 수 있다. 낮은 자기효능감은 과제를 수행하는 데 있어 자기 비난과 스트레스, 우울한 감정 등을 부추기는 신념을 발달시키고 결국 소진을 경험하게 한다 [25]. 자기효능감과 소진과의 관계를 연구한 선행연구에서, 자기효능감이 증가할수록 소진은 감소하고 [26], 자기효능감은 소진의 하위요인인 정서적 고갈, 냉소주의, 성취감 감소 모두에 부정적 영향을 주었다 [27]. 이러한 선행연구에 따라, 본 연구에서는 가설 2로, 자기효능감은 소진에 부정적인 영향을 미칠 것이라고 가정하였다.

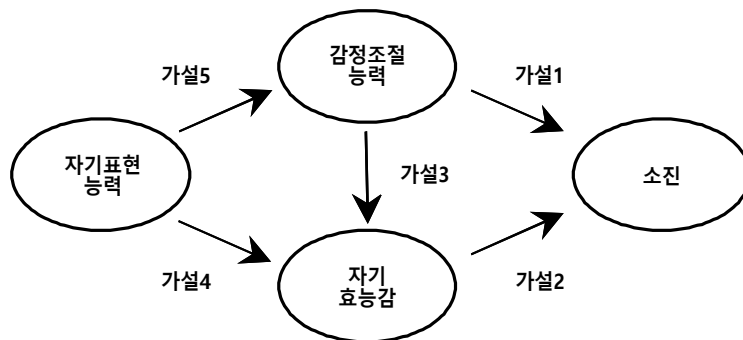
1.2. 자기효능감의 선행변인: 감정조절능력과 자기표현(self-expression) 능력

자기에 대한 효능감을 느끼는 것은 자기에 대한 긍정적인 이미지를 갖는 것과 관련이 있다. 이것은 자기분화 수준이 높은 결과, 즉 감정조절을 잘할 때의 결과로 나타나거나 [19], 자기의 지각, 감정, 기대, 열망을 일치적으로 표현할 때 자존감이 향상되면서 자기효능감도 향상된다 [28][29]. 감정조절능력이 자기효능감에 정적 상관을 보이고 [30], 자기표현능력도 자기효능감에 정적 상관관계를 보였다 [31]. 아동이 자기표현을 할 때 [32], 암 환자가 분노 감정 표현 프로그램에 참여할 때 [33], 교사가 학생들과 활발한 언어적, 비언어적 의사소통을 할 때 [34], 각각 자기효능감이 향상되었다. 이러한 이론과 선행연구에 근거하여, 본 연구에서는 가설 3으로, 감정조절능력은 자기효능감에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 가정하였고, 가설 4로, 자기표현능력은 자기효능감에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 가정하였다.

1.3. 감정조절능력의 선행변인: 자기표현(self-expression) 능력

감정조절능력에 영향을 미치는 변인으로 자기표현능력이 있다. 자기표현은 자기의 생각과 느낌, 관심사 등을 언어적으로 표현하는 것을 의미한다 [35]. 자기표현능력이 좋다는 것은 자신의 기대, 감정, 기대, 열망을 상호작용과 상황에 맞게 일치적으로 표현하는 것을 말한다 [28]. 감정조절능력을 낮추는 것, 즉 자기분화 수준을 낮추는 요인은 삼각관계와 가족 투사과정과 같은 감정을 억압하는 역기능 관계이다 [19]. 이러한 삼각관계와 가족 투사과정에 노출된 개인은 자신의 바람, 감정, 생각 등을 표현하지 못하고 억압하며 부적절하게 대인관계를 맺는다. 감정조절능력을 높이면 상

대방에게 감정, 생각, 바람 등의 자기표현을 하는 ‘나의 입장 취하기(I-position)’를 하는 것이 필요하다 [19]. 이처럼 자기의 생각, 감정과 바람을 언어적으로 표현하는 것은 감정조절능력을 향상시키는 데에 중요한 요인이 된다. 유아의 언어표현이 감정조절능력에 긍정적인 영향을 미치고 [36], 상호 의사표현은 감정조절능력 향상에 중요한 원인이 된다는 선행연구도 있다 [37]. 이에 근거하여, 본 연구에서는 가설 5로, 자기표현능력은 감정조절능력에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 가정하였다. 가설에 따라, 본 연구에서는 [그림 1]의 연구모형을 설정하였다. [그림 1]은 소진의 선행변인으로 감정조절능력과 자기효능감이 소진에 부정적인 영향을 미치고, 자기효능감의 선행변인으로 감정조절능력과 자기표현능력이 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치며, 자기표현능력이 감정조절능력에 긍정적인 영향을 미친다는 가설을 모형으로 표현한 것이다.



[그림 1] 연구모형

[Fig. 1] Research Model

2. 연구방법

2.1. 자료의 수집 및 분석방법

자료 수집은 국내 한 사이버대학교의 재학생을 대상으로, 2019년 10월부터 2020학년도 12월까지 온라인 설문으로 진행하였다. 사이버대학교 재학생을 표본으로 선정한 이유는 그들 대부분이 직장, 가정, 학업을 병행하고 있으며, 모든 분야에서 어느 정도의 성과를 내야 한다는 부담으로 소진에 취약한 계층으로 나타났기 때문이다 [7]. 응답 대상자들은 특정 교과목을 수강하고 있는 학생들로 구성했으며, 설문에 자발적으로 응답한 521명 중에 불성실한 응답자, 중복응답자, 연구참여 동의서에 미동의를 한 자 등의 자료를 삭제하고 486명의 응답을 가지고 분석을 하였다. 응답에 참여한 모든 학생에게는 응답의 질을 높이기 위해 해당 교과목에서 일정 부분의 참여도 점수를 부여하였다.

응답자들의 인구통계학적 특성은 다음과 같다. 먼저 성별 분포는 남 140명(28.8%), 여 346명

(71.2%)이었다. 연령 별 분포에서는 20대 이하 82명(16.9%), 30대 111명(22.8%), 40대 160명(32.9%), 50대 이상 133명(27.4%)인 것으로 나타났다. 거주지 별 분포에서는 서울 121명(24.9%), 수도권 175(36.0%), 지방도시 167명(34.4%), 기타 23명(4.7%)인 것으로 나타났다. 마지막으로 최종 학력별 분포는 고졸 237명(48.8%), 전문대졸 121명(24.9%), 대졸 86명(17.7%), 석사 이상 42명(9.2%)인 것으로 나타났다. 설문에 응답한 학생들의 인구통계학적 특성은 사이버대학교 전체 재학생들의 그것과 크게 차이가 나지 않는 것으로 분석되었다. 수집된 자료의 분석은 SPSS Statistics 24와 LISREL 8.72를 이용하였다. 기본적인 자료의 특성을 분석하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 신뢰성분석을 위해 Cronbach's α 값을 확인했으며, 타당성 분석을 위해 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 활용하였다. 연구모형 검증을 위해서는 LISREL 8.72를 이용한 구조방정식 모형분석을 실시하였다.

2.2. 측정 도구

이 연구에서 제시하는 주요 구성개념들은 소진, 감정조절능력, 자기표현능력, 자기효능감 등 4개로 구성되어 있다. 측정 도구의 신뢰성과 타당성을 확보하기 위하여 각 구성개념에 대한 측정은 기존 연구들에서 사용되었던 측정 도구들을 이 연구의 상황에 맞게 변형하여 이용하였다. 개별 설문 항목을 작성한 후 2명의 전문가에게 각 측정항목에 대한 액면 타당성 검증을 의뢰하였고, 그들이 액면 타당성을 저해할 것이라고 지적한 설문 항목들에 대해서는 논의를 거쳐 일차적인 수정을 하였다. 한편 설문의 대상이 되는 사이버대학교 재학생 중 타 학과에서 타 교과목을 수강하는 30명의 학생을 대상으로 준비된 설문 항목들에 응답하도록 하였다. 이후 응답한 학생들에게 설문 항목들 중 내용에 대한 이해가 어려운 항목들을 지적하도록 요구하였다. 응답자들이 지적한 사항들을 취합하여 항목들에 대한 문구 수정 후 최종 설문지를 완성하였다.

소진에 대한 측정은 Maslach 소진척도(Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey: MBI-HSS)를 활용하였다 [38]. 소진은 다차원구조를 가진 구성개념으로 정서적 고갈, 냉소주의, 개인 성취감 결여로 구성된다. 총 22개 문항 중 액면타당성 검증과정에서 본 연구대상에 적합하지 않다고 평가된 10개 항목을 제외하고 12개 항목을 측정에 이용하였다. 모든 항목의 측정은 7점 리커트 척도를 이용하였다. 정서적 고갈은 정신적으로 지쳐 있는 정도, 일과 후 진이 빠져 있는 정도, 하루가 힘들게 느껴지는 정도, 기진맥진한 상태 등 4개 항목으로 측정하였다. 개인 성취감 결여는 자신이 타인의 삶에 긍정적인 영향을 미치는 정도, 다른 사람과의 편안한 분위기 조성 정도, 자신의 과업에 대해 느끼는 보람 정도, 자신의 과업이 가치 있다고 느끼는 정도 등 4개 항목의 역할도를 활용하여 측정하였다. 냉소주의는 타인을 냉담하게 대하는 정도, 타인과 상대하는 것에 대한 어려움 정도, 타인에 대해 신경을 쓰지 않는 정도, 자신의 문제를 남의 탓으로 돌리는 정도(신뢰도 분석 결과 제외) 등 4개 항목을 이용하여 측정하였다. 신뢰도 분석 결과, 신뢰도를 저해하는 1개 항목을 제외하고 3개 항목을 최종 분석에 이용하였다.

감정조절능력을 측정하기 위해, 한국형 자기분화 척도에서 감정조절능력과 관련이 있는 정서적 반응 9문항을 활용하였다 [39]. 구체적인 설문 항목은 배우자가 자신을 비난했을 경우 마음이 괴로운 정도, 타인에게 인정받고 싶어 하는 정도, 타인의 자신에 대한 비판에 민감한 정도, 타인이 화를 내면 이를 해결하지 못하는 정도, 타인으로부터 상처를 받는 정도, 가족과 다툰 후 기분이 엉망이 되는 정도, 가까운 사람과 말다툼 후 해당 일을 지속해서 생각하는 정도, 배우자로부터 자신의 생각이나 기분을 이해받지 못했을 경우 불편한 정도, 타인에게 무시당했을 경우 자존심이 상하는 정도 등 9개 항목의 역척도를 이용하였다.

자기효능감은 회복탄력성 척도(resilience scale)를 활용하였다 [40]. 이 척도의 하위요인인 자기 신뢰(self-reliance)는 자신의 능력과 자기를 이해하고, 자기가치감을 인지하며 자아존중감, 자기효능감을 갖는 상태를 의미한다 [41]. 따라서 자기효능감을 측정하기 위해 이 하위요인에 해당하는 7문항을 활용하였다. 각 항목은 7점 리커트 척도를 활용하였다. 구체적인 설문 항목은 자신이 일을 잘 해결해 나가는 정도, 성취에 대해 자부심을 느끼는 정도, 일을 수월하게 처리하는 정도, 자신을 좋아하는 정도, 여러 가지 일을 동시에 처리할 수 있다고 생각하는 정도, 자신이 의지력이 많다고 느끼는 정도, 힘을 시간을 잘 극복할 수 있다고 생각하는 정도 등을 포함한다.

자기표현능력은 Kentucky 마음챙김기법 척도(KIMS: Kentucky inventory of mindfulness skills)를 활용하였다 [42]. 이 척도의 하위영역인 기술(describe)은 자신의 감정, 생각을 잘 인식하고 표현하는 것을 의미하는데 [43], 이는 자기표현능력과 관련이 있어 이 영역에 해당하는 8문항을 7점 리커트 척도를 이용하여 측정하였다. 구체적인 항목들은 자신의 경험을 말로 표현할 수 있는 정도, 자신의 느낌을 정확하게 말로 표현하기 어려운 정도(역척도), 감정을 말로 설명할 수 있는 정도, 당황스러운 상황을 말로 표현할 수 있는 정도, 사물에 대한 느낌을 적절한 단어로 떠올리기 어려운 정도(역척도), 자기 생각을 설명할 수 있는 단어를 찾아내기 어려운 정도(역척도), 자신의 신념이나 의견, 예상하거나 기대하는 바를 적절히 말로 표현할 수 있는 정도, 맛, 냄새, 소리 등 오감으로 경험한 것을 말로 표현할 수 있는 정도 등을 포함한다.

2.3. 신뢰성 및 타당성 분석

측정 도구의 신뢰성 분석을 위해 Cronbach's α 를 확인하였다. 소진을 구성하고 있는 하위 차원인 정서적 고갈 4개 항목의 신뢰계수는 0.909, 개인 성취감 결여 4개 항목의 신뢰계수는 0.897, 냉소주의를 측정한 4개 항목 중 한 개 항목을 제외하면 신뢰계수가 현격히 증가하기 때문에 해당 항목을 제외하였다. 남아 있는 3개 항목의 신뢰계수는 0.715인 것으로 나타났다. 소진을 측정한 11개 항목 전체의 신뢰계수는 0.842로 나타났다. 감정조절능력을 측정한 9개 항목의 신뢰계수는 0.883으로 나타났다. 자기표현능력은 8개 항목을 이용하여 측정하였는데 신뢰계수는 0.897인 것으로 나타났다. 자기효능감을 측정한 7개 항목의 신뢰계수는 0.843인 것으로 나타났다. 이 연구에서 제시하고 있는

모든 구성개념을 측정하고 있는 항목들은 신뢰성 기준인 0.60을 모두 넘어서고 있어, 연구모형을 구성하고 있는 각 구성개념을 측정하는 데 사용된 모든 항목은 내적 일관성을 확보하는 것으로 파악되었다 [44]. 측정의 타당성 검증을 위해 탐색적 요인분석(exploratory factor analysis)과 확증적 요인분석(confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 구성개념 중 소진은 다차원으로 구성된 개념이고, 원인변수와 결과변수 간에는 높은 상관관계가 존재하기 때문에 소진과 소진에 영향을 미치는 원인변수들을 구분하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 감정조절능력 9개, 자기표현능력 8개, 자기효능감 7개 등 총 24개 항목에 대해 요인분석을 실시하였다. 직각회전을 시켜 아이겐 값 1 이상의 요인을 추출하도록 하였으며, 분석 결과 3개의 요인이 추출되었고 각 구성개념을 측정하는 항목들은 해당 요인에 정확하게 적재되었다. 각 측정항목이 해당 구성개념에 적재된 요인적재치의 최소값은 0.602였으며, 최대값은 0.832인 것으로 나타났다. 또한 각 측정항목들이 다른 구성개념에 적재된 요인적재치의 최대값은 0.295로 낮게 적재된 것으로 나타났다. 따라서 감정조절능력, 자기표현능력, 자기효능감 등을 측정한 24개 항목은 집중 타당성과 판별 타당성을 확보하는 것으로 평가되었다.

앞서 지정한 바와 같이 소진은 다차원구조의 개념이다. 먼저 탐색적 요인분석을 실시하였다. 소진은 정서적 고갈 4개 항목, 개인 성취감 결여 4개 항목, 냉소주의 3개 항목을 포함하고 있다. 총 11개 항목에 대한 요인분석을 실시하였다. 직각회전을 시켜 아이겐 값 1 이상의 요인을 추출하도록 하였으며, 분석 결과 3개의 요인이 추출되었고 각 구성개념을 측정하는 항목들은 해당 요인에 정확하게 적재되었다. 각 측정항목이 해당 구성개념에 적재된 요인 적재치의 최소값은 0.528였으며, 최대값은 0.881인 것으로 나타났다. 또한 각 측정항목들이 다른 구성개념에 적재된 요인적재치의 최대값은 0.361로 낮게 적재된 것으로 나타났다. 따라서 소진 구성요소인 정서적 고갈, 개인 성취감 결여, 냉소주의를 측정하고 있는 항목들은 집중타당성과 판별타당성을 확보하고 있는 것으로 나타났다. 한편 소진이 다차원의 개념이기 때문에 2차 확증적 요인분석(2nd order confirmatory factor analysis)을 실시하였다. 모형의 적합도 지수를 살펴보면, $\chi^2=236.41(p=0.00, df=41)$, GFI=0.92, NFI=0.94, CFI=0.95, RMR=0.075, RMSEA=0.086인 것으로 나타났다. χ^2 를 제외하고 모든 적합도 지수들은 자료와 모형이 수용할 만한 수준에서의 적합도를 확보하는 것으로 나타났다. χ^2 값은 표본수에 의해 많은 영향을 받고, 추정해야 할 모수의 수에 비해 자료의 수가 상대적으로 적을 경우에는 χ^2 이외의 다른 적합도 지수를 검토하여 모형의 수용 여부 결정이 권고된다 [45]. 따라서 소진을 구성하고 있는 하위차원인 정서적 고갈, 개인 성취감 결여, 냉소주의를 측정한 11개 항목들은 집중타당성과 판별타당성을 확보하고 있는 것으로 판단된다. 소진이 다차원 구조로 구성된 개념임을 2차 확증적 요인분석을 통하여 살펴보았기 때문에 추후 분석에서는 소진을 구성하고 있는 하위차원들을 평균하여 하나의 측정 변인으로 취급하여 각 항목을 평균한 값을 분석에 이용하였다.

이 연구에서의 연구모형을 구성하고 있는 모든 구성개념은 이미 선행연구에서 이론적으로 신뢰성과 타당성을 검증한 개념들이기 때문에 전체 측정모형에 대한 확증적 요인분석을 실시하였다.

소진, 감정조절능력, 자기표현능력, 자기효능감 등을 포함하고 있는 측정모형의 적합도 지수는 $\chi^2=1895.13(p=0.00, df=318)$, GFI=0.90, NFI=0.91, CFI=0.92 RMR=0.08, RMSEA=0.08인 것으로 나타났다. 자료와 측정모형은 수용할 만한 수준에서의 적합도를 확보하는 것으로 나타났다. 측정도구의 집중타당성은 확인적 요인분석 결과 표준화된 요인 적재치와 유의도, 평균추출분산(AVE; average variance extracted), 개념신뢰도(CR; construct reliability)를 통해 평가하였다. 요인적재치(λ)들은 최소 0.50에서 최대 0.87로 $p<0.01$ 수준에서 t 값이 모두 유의한 것으로 나타나 집중타당성을 확보하는 것으로 분석되었다. 각 구성개념에 대한 개념 신뢰도는 0.72~0.92에 분포하여, 모든 개념에서 수용기준인 0.70을 상회하는 수준으로 분석되었다 [46]. 각 구성차원의 AVE는 0.50~0.58로, 집중타당성 일반적인 판단기준인 0.5를 모두 상회하는 것으로 나타났다 [46]. 판별타당도는 각 개념의 AVE의 제곱근과 상관계수의 값의 비교를 통해 분석하였다 [47]. 분석결과 AVE의 제곱근 값이 다른 구성개념과의 상관계수보다 큰 것으로 나타나 판별 타당성이 확인되었다. 측정모형이 수용할 만한 수준의 적합도를 확보하고 있고 모든 요인적재치들이 통계적으로 유의하다는 것은 본 연구에서 사용된 측정 도구가 집중타당성과 판별타당성을 확보하고 있음을 보여주고 있다.

3. 결과

본 연구는 학업과 생업을 동시에 진행하면서 지나치게 많은 과업을 수행하고 있는 사이버대학 재학생들의 소진에 영향을 미치는 선행변인들이 어떤 것들이 있는지를, 변인들의 관계는 어떠한지를 규명하고자 한 연구이다. 자기표현능력이 감정조절능력과 자기효능감을 거쳐 소진에 영향을 미치는 과정을 개념적 연구모형으로 구성하였다. 제시한 연구모형을 검증하기 위해 구조방정식모형 분석을 실시하였다. 따라서 본 연구의 모형은 4개 구성개념과 이를 측정하기 위한 27개 측정항목으로 구성하였다. 27개 측정 항목들에 대한 공분산 자료를 PRELIS를 통해 구하고, 이 공분산 자료를 원자료로 이용하여 구조방정식 모형에 대한 분석을 실시하였다. 앞서 지적한 바와 같이 측정모형이 신뢰성과 타당성을 확보하는 것으로 나타났기 때문에 이론모형에 대한 검증을 진행하였다. 제시한 연구모형이 자료와 부합하는지의 정도를 파악하기 위해 적합도 지수들을 검토하였다. 적합도 지수들은 $\chi^2=1904.70(p=0.00, df=319)$, GFI=0.90, NFI=0.91, CFI=0.92 RMR=0.08, RMSEA=0.08인 것으로 나타났다. 제시한 연구모형은 자료와 수용할 만한 수준에서의 적합도를 확보하고 있는 것으로 나타났다. χ^2 값이 자료와 모형이 차이가 발생한다는 결과가 나타났지만 χ^2 값은 표본의 수에 의해 많은 영향을 받기 때문에, 다른 적합도 지수를 검토해 보았다 [45]. χ^2 를 제외한 기타 적합도 지수들은 연구모형이 자료와 수용할 만한 수준에서의 적합도를 보이는 것으로 나타났다.

가설 1에서는 감정조절능력이 소진에 부정적인 영향력을 미칠 것이라 예상하였다. 분석 결과, 경로계수는 -0.36($t=-6.04$)로 유의수준 0.01에서 통계적으로 유의한 부정적인 영향을 미치는 것으로

나타났다. 따라서 가설 1은 지지되었다. 가설 2는 학생들의 자기효능감이 높을수록 소진은 감소할 것이라고 예측하였다. 분석 결과, 둘 간의 관계는 통계적으로 유의한 부정적인 관계(경로계수=-0.57, $t=-8.34$)가 있음이 드러났다. 따라서 가설 2도 지지되었다.

가설 3에서는 감정조절능력이 자기효능감에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 예상하였고, 가설 4에서 자기표현능력이 자기효능감에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예측하였다. 분석 결과, 가설 3에서는 예상과는 달리 감정조절능력은 자기효능감에 통계적으로 유의한 영향(경로계수=0.051, $t=1.13$)을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 예상과 달리 감정조절능력이 자기효능감에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 못하고 있다는 점에 대해서는 논의 부분에서 구체적으로 살펴볼 것이다. 한편, 가설 4의 분석 결과, 자기표현능력은 자기효능감에 긍정적인 영향(경로계수=0.58, $t=11.52$)을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 가설 3은 기각되었지만, 가설 4는 지지되었다.

가설 5에서는 자기표현능력이 감정조절능력에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 예상하였다. 예상한 바와 같이 둘 간의 관계는 통계적으로 유의한 긍정적인 관계(경로계수=0.33, $t=6.21$)가 있어, 가설 5는 지지되었다. [표 1]은 제시한 연구가설에 대한 실증분석결과를 제시한 것이다.

[표 1] 가설검증 결과

[Table 1] Result of hypothesis verification

가설	관계	경로계수(t 값)	결과
가설 1	감정조절능력 → 소진	-0.36(-6.04 ^{***})	지지
가설 2	자기효능감 → 소진	-0.57(-8.34 ^{***})	지지
가설 3	감정조절능력 → 자기효능감	0.05(1.13)	기각
가설 4	자기표현능력 → 자기효능감	0.58(11.52 ^{***})	지지
가설 5	자기표현능력 → 감정조절능력	0.33(6.21 ^{***})	지지
적합도 지수	$\chi^2=1904.70(p=0.00, df=319)$ GFI=0.90, NFI=0.91, CFI=0.92 RMR=0.08, RMSEA=0.08		

4. 결론 및 논의

본 연구는 사이버대학교 재학생들의 소진을 예방하고 중도 탈락을 예방하기 위해 소진에 영향을 미치는 선행변수들과 이들 관계를 분석한 연구이다. 이에, 소진의 선행변인으로서 감정조절능력과 자기효능감은 소진에 부정적인 영향을 미칠 것이다, 자기효능감과 관련하여, 감정조절능력과 자기표현능력은 자기효능감에 긍정적인 영향을 미칠 것이다, 자기표현능력은 감정조절능력에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 등 5개 가설을 설정하여 분석하였다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 소진과 관련하여, 감정조절능력과 자기효능감과의 관계에 대해 살펴보았다. 소진의 선행변인으로서 감정조절능력과 자기효능감은 소진에 부정적인 영향을 미치는 것을 확인하여 가설 1, 2는 채택되었다. 이는 감정조절능력이 소진에 부적인 영향을 미친다는 선행연구의 결과와 일치하고

[21][22], 자기효능감도 소진에 부적인 영향을 미친다는 선행연구의 결과와도 일치한다 [26][27].

둘째, 자기효능감과 관련하여, 감정조절능력과 자기표현능력과 관계에 대해 살펴보았다. 감정조절능력은 자기효능감에 긍정적인 영향을 미친다는 가설은 통계적으로 유의미하지 않아, 가설 3은 기각되었다. 이러한 결과는 감정조절능력이 자기효능감에 정적 상관을 보인다는 기존의 연구와는 일치하지 않은 결과이다 [30]. 즉 본 연구에서는 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치는 변인으로 자기표현능력은 통계적으로 유의미하였지만, 감정조절능력은 유의미하지 않았다. 이는 자기효능감이 수행불안과 같은 감정을 조절하고 자기에 대한 긍정적인 이미지를 갖는 것이기도 하지만, 성취감을 느껴야 하는 다차원적인 부분이 있는 점과 관련이 있다. 따라서, 자기표현을 통해 소진을 예방하는 데 있어 자기효능감이 매개할 때, 감정조절능력도 중요하지만 성취감을 느끼는 것이 자기효능감을 높이는 데에 중요할 수 있다. 한편, 자기표현능력은 자기효능감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 확인하여 가설 4는 채택되었다. 이는 자기표현능력이 자기효능감에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구의 결과와 일치한 결과이다 [31-34].

셋째, 자기표현능력은 감정조절능력에 긍정적 영향을 미치는 것을 확인하여 가설 5는 채택되었다. 이는 자기표현능력이 감정조절능력에 긍정적 영향을 미치는 선행연구결과와 일치한다 [36][37].

본 연구의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 학생 개인적 차원에서, 학생은 소진을 예방하기 위해 자신의 생각, 감정, 바람을 표현하며 감정을 조절하려고 노력하는 것이 필요하다. 가족, 동기, 선배와 자주 이야기하며 불유쾌한 감정을 조절하려는 시도가 필요한데, 이야기할 대상이 없다면 혼잣말을 하거나 일기를 작성하는 등 표현하려는 시도가 필요하다. 자기효능감을 높이기 위해, 스스로 너무 높은 기준을 세우기보다 현실적으로 성취할 수 있는 목표를 세워 달성했을 때 스스로 칭찬하고 만족해하는 시도가 필요하고, 특히, 실수를 해도 스스로 위로하고 격려하는 시도가 필요하다.

둘째, 학교 기관적 차원에서, 사이버대학교 재학생의 소진을 예방하기 위해서는 학생들의 자기표현의 장(場)을 마련하는 것이 필요하다. 사이버대학교 특성상, 온라인 콘텐츠를 전달받는 수업방식이 많은데, 학생들이 자기 생각, 불만족한 감정, 건의 사항 등을 표현한다면 소진 가능성을 낮추어 중도 탈락을 예방할 수 있다. 오프라인상에서 교수와 학생이 면대면으로 만나 소통하는 것이 가장 좋은 효과를 볼 수 있겠지만, 팬데믹 상황에서는 온라인 단체 대화방, 온라인 화상 시스템, 수업 게시판 등과 같은 비대면 시스템을 활용하여서라도 학생들이 생각, 감정, 요구를 표현할 수 있다면 소진을 예방할 수 있을 것이다. 또한, 사이버대학교 재학생의 소진을 예방하기 위해, 감정조절능력을 향상할 수 있는 심리상담 서비스를 제공할 필요가 있다. 특히, 학생들의 자기표현, 감정조절능력, 자기효능감 등을 높이기 위해, 사이버대학교에서는 재학생들이 온라인상에서 활발한 교류와 자치활동을 할 수 있도록 지원할 필요가 있다. 비대면으로라도 학생들이 자치적으로 모여 대화하고 상호 지지하며, 공부의 노하우를 공유하여 자기효능감을 높이도록 지원할 필요가 있다. 이를 위해서는 온라인 화상 시스템을 활용하여 적극적으로 상호 교류하도록 지원할 필요가 있다.

셋째, 교육 당국적 차원에서, 교육 당국은 팬데믹 상황에서는 한시적이라도 학생의 평가과정에 대해 대학교의 자율성을 보장할 필요가 있다. 상대평가에서 절대평가로의 전환과 성적 구간의 학생 비율 폐지, 시험에 대한 탄력적 운영 등에 있어 사이버대학의 자율을 보장할 필요가 있다. 이를 통해 팬데믹 상황에서 한시적으로 성적에 대한 스트레스가 줄어들다면, 학생들의 자기효능감이 높아져 소진이 예방될 수 있을 것이다. 성인 학습자들이 팬데믹 상황에서 소진이 되지 않고 그로 인해 학업의 중도 탈락이 되지 않도록 개인, 학교 기관, 교육 당국의 유기적인 노력과 과감한 지원이 있을 때, 학업을 통해 지식습득, 자기 성장, 경력 전환의 기회가 마련될 수 있을 것이다.

연구의 한계와 제언을 다음과 같다. 본 연구는 특정 사이버대학의 재학생을 대상으로 설문조사를 한 것으로, 표집의 한계를 내포하고 있다. 따라서 향후 연구에서 다른 사이버대학에서의 동일 설문조사를 통해 본 연구와 비교연구를 하는 것을 제언한다. 또한, 본 연구는 사이버대학 재학생을 대상으로 설문 조사한 것이기에, 사이버대학 재학생이 아닌 일반인에게도 본 연구가 적용될 수 있을지에 대한 일반화의 한계가 있다. 향후 연구에서는 무선 표집방식을 통해 다양한 대상에게 설문 조사를 하여 본 연구와 비교하는 연구를 제언한다. 마지막으로, 본 연구는 자기 보고식의 설문조사를 실시한 양적 연구방법을 채택한 연구이다. 따라서 자기 보고식의 설문조사의 한계를 내포하고 있다. 향후 연구에서는 연구참여자를 심층면접 하여 본 연구 결과와 비교하는 연구를 제언한다.

References

- [1] J. S. Jun, "Identifying at-risk learners at a cyber university", *Andragogy Today: Interdisciplinary Journal of Adult & Continuing Education*, vol. 13, no. 1, March 2010, pp. 121-139, doi: 10.22955/ace.13.1.201003.121.
- [2] H. J. Kim, "Prediction of subject satisfaction and intention for academic continuance of cyber student based on the self-efficacy, practical use of study strategy, academic exhaustion, and institution support", Master's thesis, The Graduate School of Education, Educational Technology, Ewha Womans University, Republic of Korea, 2013, [Online]. Available: https://dcollection.ewha.ac.kr/public_resource/pdf/000000079525_20210818083419.pdf.
- [3] P. Koutsimani, A. Montgomery, K. Georganta, "The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis", *Frontiers in Psychology*, vol. 10, March 2019, pp. 1-19, doi: 10.3389/fpsyg.2019.00284.
- [4] C. K. Lee, D. Y. Yoon, "A study on job burnout and work engagement of job counsellor: based on the job demands-resources model", *Korean Corporation Management Review*, vol. 22, no. 5, October 2015, pp. 169-186, doi: G704-002085.2015.22.5.013.
- [5] J. Y. Lee, "The mediating effects of achievement goal on the relationship between academic demand and academic burnout", *Korea Journal of Counseling*, vol. 11, no. 4, December 2010, pp. 1551-1565, doi: 10.15703/kjc.11.4.201012.1551.
- [6] Y. K. Lee, H. J. Lee, "A Study on the wife's marital conflict experience and adjustment process in the epidemic of Corona-19", *Family and Culture*, vol. 33, no. 1, March 2021, pp. 70-116, doi:

10.21478/family.33.1.202103.003.

- [7] K. H. Jeon, Y. W. Kim, "A Study on the Relationship between Stress, Burnout, and Satisfaction: Focusing on Cyber University Students", *Journal of Business Convergence*, vol. 5, no. 3, October 2020, pp. 23-30, doi: 10.31152/JB.2020.10.5.3.23.
- [8] C. Maslach, S. E. Jackson, "The measurement of experienced burnout", *Journal of Occupational Behavior*, vol. 2, no. 2, April 1981, pp. 99-113, doi: 10.1002/job.4030020205.
- [9] A. R. Yun, G. R. Seo, "A Review of counselor's burnout", *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, vol. 23, no. 2, June 2011, pp. 231-256.
- [10] H. S. Kim, J. A. Choo, "The effects of employees' interpersonal relationship stress on burnout in hospitals: Focused on emotional exhaustion & depersonalization", *The Korean Society For The Study Of Moral Character Education*, vol. 11, no. 3, December 2017, pp. 55-77, doi: 10.18015/edumca.11.3.201712.55.
- [11] J. H. Oh, P. R. Yook, "A structural relationship among job demands, job resources, burnout and job satisfaction of casino employees: Focused on the job demand-resources model and the facial feedback hypothesis", *International Journal of Tourism Management and Sciences*, vol. 26, no. 4, December 2011, pp. 375-397.
- [12] C. L. Cordes, T. W. Dougherty, "A review and an integration of research on job burnout", *The Academy of Management Review*, vol. 18, no. 4, October 1993, pp. 621-656, doi: 10.2307/258593.
- [13] Y. J. Choi, J. H. Kim, "Mediating effects of psychological well-being on the relationship between social support and infant teachers' burnout", *Early Childhood Education Research & Review*, vol. 18, no. 5, October 2014, pp. 225-246.
- [14] H. Moon, "The mediator effect of coping strategies in the relationship between care givers' job stress and burnout", *The Korean Society of Community Living Science*, vol. 21, no. 3, October 2010, pp. 341-350.
- [15] M. J. Jeong, S. M. Lee, H. J. Choi, "The mediating effects of mindfulness on the relationship between perfectionism and academic burnout", *The Korea Journal of Youth Counseling*, vol. 24, no. 1, June 2016, pp. 1-23, doi: 10.35151/kyci.2016.24.1.001.
- [16] H. J. Shin, K. L. Yu, "Connectedness as a mediator of the relationship between academic stress and academic burnout", *Korean Journal of Youth Studies*, vol. 21, no. 1, January 2014, pp. 367-393.
- [17] Y. K. Lee, S. M. Lee, "Effects of emotional labor on burnout of childcare teachers: Focusing on the mediating effects of organizational culture and social support", *Journal of Future Early Childhood Education*, vol. 23, no. 4, December 2016, pp. 99-122, doi: 10.22155/JFECE.23.4.99.122.
- [18] J. Y. Lee, "Moderating effects of self-efficiency in the emotional labor and burn-out process", *Journal of Human Resource Management Research*, vol. 16, no. 4, December 2009, pp. 237-260.
- [19] M. E. Kerr, M. Bowen, *Family evaluation*. NY, USA: W. W. Norton & Company, 1988.
- [20] R. B. Miller, S. Anderson, D. K. Keala, "Is Bowen theory valid? A review of basic research", *Journal of Marital and Family Therapy*, vol. 30, no. 4, May 2007, pp. 281-300, doi: 10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x.
- [21] Y. S. Mun, "Effects of self-differentiation of daycare center teachers on burnout: Mediated effects of social support", Doctoral thesis, The Graduate School of Social Welfare, Seoul Christian University, 2020, [Online]. Available: http://scu.dcollection.net/public_resource/pdf/200000299845_20210819024544.pdf.

- [22] M. J. Lee, Y. S. Choi, "The effect of social workers' self-differentiation on burnout", *Korean Journal of Family Welfare*, vol. 17, no. 4, December 2012, pp. 173-197.
- [23] A. Bandura, "Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change", *Psychological Review*, vol. 84, no. 2, June 1977, pp. 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191.
- [24] Y. W. Kim, J. S. Park, K. H. Jeon, "A study on the mediating role of the self-direction in the relationship between the self-efficacy and the academic achievement of adult learners in a cyber university", *Journal of Korean Association for Educational Information and Media*, vol. 19, no. 4, December 2013, pp. 743-764.
- [25] H. J. Jo, K. A. Park, "The effect of emotional intelligence and self-efficacy on teachers' burnout", *The Journal of Korean Teacher Education*, vol. 24, no. 1, March 2007, pp. 251-270, doi: 10.24211/tjkte.2007.24.1.251.
- [26] D. J. Kim, C. O. Jang, "Relationship between self-efficacy, ego-resilience and psychological burnout of rehabilitation exercise trainer", *The Korean Journal of Sport*, vol. 18, no. 1, March 2020, pp. 467-477.
- [27] S. J. Lim, H. S. Kim, "Effects of self-efficacy, perceived-fit, and intrinsic motivation on burnout of sexual counsel office staff", *The Korean Journal of Woman Psychology*, vol. 16, no. 4, December 2011, pp. 461-475, doi: 10.18205/kpa.2011.16.4.003.
- [28] Y. A. Kim, *Satir transformational systemic therapy: Theory and practice(Korean Edition)*, Korea Satir Institute, 2015.
- [29] B. Saracoglu, H. Minden, M. Wilchesky, "The adjustment of students with learning disabilities to university and its relationship to self-esteem and self-efficacy", *Journal of learning disabilities*, vol. 22, no. 9, November, 1989, pp. 590-592, doi: 10.1177/002221948902200913.
- [30] K. S. Han, Y. J. Park, G. M. Kim, H. C. Kang, "Communication style, self efficacy, emotional regulation, and ways of coping among nursing students", *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, vol. 17, no. 1, March 2008, pp. 28-34. doi: I410-ECN-0102-2009-510-008731621.
- [31] K. S. Lee, K. H. Lee, "Effects of self-assertiveness on self efficacy and school adaptation in elementary students", *The Journal of the Korea Contents Association*, vol. 17, no. 2, February, 2017, pp. 71-81, doi: 10.5392/JKCA.2017.17.02.071.
- [32] H. J. Oh, "The effect of speech learning that utilizes educational plays and examine the positive effects of this speech learning on elementary students' self-expression and self-efficacy", Master's thesis, The Graduate School of Education, Elementary Education, Ewha Womans University, Republic of Korea, 2012, [Online]. Available: <https://dspace.ewha.ac.kr/handle/2015.oak/190678>.
- [33] P. J. Oh, S. Y. Choi, "Development of a program for anger management based on self-efficacy in patients with breast cancer", *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, vol. 21, no. 2, April 2009, pp. 199-211.
- [34] T. P. Mottet, S. A. Beebe, P. C. Raffeld, A. L. Medlock, "The effects of student verbal and nonverbal responsiveness on teacher self efficacy and job satisfaction", *Communication Education*, vol. 53, no. 2, February 2004, pp. 150-163, doi: 10.1080/03634520410001682410.
- [35] K. S. Bang, H. J. Park, "Correlation of assertiveness and depression in clinical nurses", *Journal of Korean Clinical Nursing Research*, vol. 14, no. 2, August 2008, pp. 93-102.

- [36] Y. Y. Jeong, H. J. Hwang, "The effects of young children's verbal expression ability on their prosocial behaviors", *Journal of Korean Child Care and Education*, vol. 9, no. 6, December 2013, pp. 5-23, doi: 10.14698/jkce.2013.9.6.005.
- [37] J. J. Campos, R. G. Campos, K. C. Barrett, "Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation", *Developmental Psychology*, vol. 25, no. 3, May 1989, pp. 394-402, doi: 10.1037/0012-1649.25.3.394.
- [38] C. Maslach, S. E. Jackson, L. Leiter, "The Maslach Burnout Inventory Manual(3rd Ed.)", in *Evaluating Stress: A book of resources*, C. P. Zalaquett and R. J. Wood, Eds., London, UK: The Scarecrow Press, 1997, pp. 191-218.
- [39] M. J. Jeong, H. J. Jeong, S. H. Lee, Y. J. Jeon, *Foundations of family therapy(1st Ed.)(Korean Edition)*, Hakjisa, 2007.
- [40] G. M. Wagnild, H. M. Young, "Development and psychometric evaluation of the resilience scale", *Journal of Nursing Measurement*, vol. 1, no. 2, June 1993, pp. 165-178.
- [41] E. S. Hong, "Conceptual understanding of resilience and instructional suggestion", *Korean Journal of Special Education*, vol. 41, no. 2, June 2006, pp. 45-67.
- [42] R. A. Baer, G. T. Smith, K. B. Allen, "Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills", *Assessment*, vol. 11, no. 3, September 2004, pp. 191-206, doi: 10.1177/1073191104268029.
- [43] J. M. Kim, "A Validation Study of Korean Version of Kentucky Inventory of Mindfulness Skills", *Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 25, no. 4, November, 2006, pp. 1123-1139.
- [44] R. G. Nunnally, I. H. Bernstein, *Psychometric Theory*, NY, USA: McGraw-Hill, 1994.
- [45] M. W. Browne, R. Cudeck, "Alternative ways of assessing model fit", *Sociological Methods & Research*, vol. 21, no. 2, November 1992, pp. 230-258, doi: 10.1177/0049124192021002005.
- [46] R. P. Bagozzi, Y. Yi, "On the Evaluation of Structure Equation Models", *Journal of the Academy of Marketing Science*, vol. 16, no. 1, January 1988, pp. 74-94, doi: 10.1007/BF02723327.
- [47] C. Fornell, D. F. Larcker, "Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error", *Journal of Marketing Research*, vol. 18, no. 1, February 1981, pp. 39-50, doi: 10.2307/3151312.