



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

교육학 석사 학위 논문

대학생의 거부민감성이 대인관계문제에
미치는 영향: 경험회피와
정서인식명확성의 매개효과



2020년 02월

부경대학교 대학원

교육컨설팅협동과정

김아람

교육학석사학위논문

대학생의 거부민감성이 대인관계문제에
미치는 영향: 경험회피와
정서인식명확성의 매개효과

지도교수 천성문

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함

2020년 02월

부경대학교 대학원

교육컨설팅협동과정

김아람

김아람의 교육학석사 학위논문을 인준함.

2020년 2월 21일



위원장 철학박사 주동범



위원 교육학박사 박은아



위원 교육학박사 천성문



목 차

표 목차	iii
그림 목차	iv
국문초록	v
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성과 목적	1
2. 연구문제	5
3. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	9
1. 거부민감성	9
2. 대인관계문제	11
3. 경험회피	15
4. 정서인식명확성	17
5. 변인들 간의 관계	18
III. 방 법	25
1. 연구대상 및 자료수집	25
2. 측정도구	26
3. 자료분석	29

IV. 결 과	32
1. 주요 변인의 기술통계 및 상관관계	32
2. 회귀분석	35
3. 경로분석 및 간접효과 검증	38
V. 논 의	41
참고문헌	47
Abstract	60
부록(설문지)	
1. 거부민감성 척도	62
2. 대인관계문제 척도	64
3. 경험회피 척도	66
4. 정서인식명확성 척도	68

표 목차

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성	25
표 2. 거부민감성의 하위요인별 문항 구성과 신뢰도	26
표 3. 대인관계문제의 하위요인별 문항구성과 신뢰도	27
표 4. 경험회피의 하위요인별 문항구성과 신뢰도	28
표 5. 정서인식명확성의 하위요인별 문항구성과 신뢰도	29
표 6. 주요 변인의 기술통계 결과	32
표 7. 주요 변인간의 상관관계	34
표 8. 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향	36
표 9. 경험회피가 대인관계문제에 미치는 영향	37
표 10. 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향의 경로분석	38
표 11. 간접효과 검증	39

그림 목차

그림 1. 연구모형	6
그림 2. 거부민감성이 경험회피 및 정서인식명확성을 통해 대인관계문제에 영향을 미치는 경로	39



대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 경험회피와 정서인식명확성을 매개효과

김 아 람

부경대학교 대학원

지도교수: 천성문

요 약

본 연구의 목적은 대학생의 거부민감성과 대인관계문제에서 경험회피와 정서인식명확성의 매개효과를 살펴보는 데 있다.

본 연구의 대상은 부산광역시, 경상남도, 서울, 경기도, 4개 시도에 소재한 대학에 재학 중인 대학생 359명을 대상으로, 거부민감성, 대인관계문제, 경험회피, 정서인식명확성에 관한 설문을 실시하였고, 무성의하게 응답한 12부를 제외한 347부의 설문지가 사용되었다. SPSS 25.0을 사용하여 변인들 간의 관련성을 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였고 Hayes(2013)가 제안한 매개모형의 절차에 따라 경로를 분석하여 매개효과를 확인하였다.

본 연구의 결과는 첫째, 대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 직접적인 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 대학생의 거부민감성 경험회피를 매개로 대인관계문제에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 대학생의 거부민감성은 정서인식명확성을 매개로 대인관계문제에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 대학생의 거부민감성은 경험회피와 정서인식명확성을 순차적 매개하여 대인관계문제에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과는 대학생이 거부민감성이 높은 경우 거부에 대한 불안으로 경험회피를 하게 되어 정서인식명확성이 낮아져 대인관계문제에 영향을 줄 수 있음

을 시사한다. 본 연구는 대학생 내담자의 대인관계문제를 감소시키기 위한 교육 및 상담 프로그램 개발의 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

주요어: 대학생, 거부민감성, 경험회피, 정서인식명확성, 대인관계문제



I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

대학생에게 대인관계는 삶의 어떠한 시기보다 중요한 시기로 타인과 상호작용이 원만한 경우 건강한 성격발달이 이루어지고 개인의 정체성을 확립할 수 있다(김나미, 김신섭, 2013). 또한, 대학생 시기는 미래를 설계하고 자아의식이 고도로 발달하는 시기로서 성숙한 인간으로 성장하는 단계이다(양석연, 2020). 하지만 그렇지 못한 경우 대인관계에서 경험하는 갈등으로부터 다양한 심리적 부적응을 겪게 된다(권석만, 1997). 특히 우리나라 대학생의 경우 입시 위주의 교육으로 대인관계 기술을 익힐 기회가 적은 편이다(권석만, 2017). 실제로, 여성가족부가 발표한 2016년도 청소년상담 지원 현황 통계 자료에 의하면 대학생 내담자의 호소문제 1위가 대인관계문제 25.4%로 가장 많은 비율을 차지한 것으로 밝혀졌다(통계청, 2016). 이는 대학생이 타인과의 상호작용을 통한 긍정적인 관계를 형성하거나 유지하는 것에 어려움을 경험하는 것을 알 수 있다(Horowitz, 1988). 따라서 건강한 대인관계를 맺지 못한 경우 발달시기에 알맞은 성장을 이루기 어렵게 되므로 대학생의 대인관계문제에 대해 살펴볼 필요가 있다.

대학생에 대인관계문제에 영향을 미치는 변인들에 관한 선행연구를 살펴보면 방어유형(강연우, 2004), 완벽주의 성향(황지영, 2005), 우울취약성(박송이, 2009), 애착(양민정, 2011), 내현적 자기애(김여량, 2013), 경험회피(경기웅, 2015), 부정정서 회피(류혜림, 2016), 정서자각(안수진, 2016), 정서표현양가성(강은정, 2016), 내면화된 수치심(김예은, 2018), 정서인식명확성(정

소현, 2018), 부모의 양육태도(박재윤, 2019), 거부민감성(김영환, 2019) 등이 연구되어 왔다.

본 연구에서는 대학생의 대인관계문제에 영향을 줄 수 있는 여러 변인들 중 대인관계에서 불편감과 회피행동이 거부민감성을 통해 예측이 가능하므로(김은정, 2018; Downey, Feldman, & Ayduk, 2000) 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향에 대해 보고자 한다. 거부민감성이란 타인에게 거부당했다고 생각되었을 때 보이는 반응 차이를 설명하는 것으로, 거부 상황에서 다른 사람들보다 예민하게 받아들여 과잉 반응하는 인지-정서적 과정을 말한다(Feldman & Downey, 1994). 일반적으로 거부민감성이 높은 사람은 타인의 중립적이고 모호한 반응도 거부로 인식하여 관계가 상실될 것 같은 불안을 느껴 관계철회, 자기침묵, 회피와 같이 수동적인 적대감을 표현하거나 분노를 표출하는 등 역기능적으로 반응하여 대인관계에서 많은 어려움을 겪는다(Christman, 2012; Downey, Feldman, & Ayduk, 2000). 대학생을 대상으로 한 연구에서는 거부에 민감할수록 대인불안이 높고(김나영, 2009) 대인관계유능성(경기웅, 2015)과 대인관계만족도가 낮으며(안상원, 2014) 대인관계문제가 더 많이 나타나는(안선경, 2016) 등 대학생의 거부민감성이 대인관계에 영향을 미칠 수 있는 중요한 변수임을 확인할 수 있다.

하지만 거부민감성은 개인의 성격적인 변인이므로 표면적으로 드러나는 문제 행동을 다루는 것에 비해 상담적으로 개입하기 더 어렵고, 상담자의 많은 시간과 노력 및 전문성을 요한다(권은미, 신민섭, 김은정, 2009). 따라서 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향에서 비교적 개입이 가능한 행동적, 인지적, 정서적 매개변인을 찾음으로써 거부민감성이 높아 대인관계문제를 겪고 있는 대학생 내담자를 상담하는데 보다 쉬운 개입방법을 제시하고자 한다.

먼저, 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향에 있어 행동적, 인지적, 정서적 측면의 매개변인으로는 경험회피를 고려해 볼 수 있다. 경험회피란 고통스러운 생각, 감정, 또는 내적 경험을 받아들이지 않고 회피하려는 경향성으로 개인이 고통과 관계하는 방식 또는 고통스러운 감정에 대한 반응양식이다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 거부민감성이 높은 사람들이 나타내는 반응방식은 대인관계에 있어 부적응적 영향을 미치게 되는데, 이들은 거부에 대한 높은 불안으로 사회적인 관계를 회피하려는 반응을 보인다(Kross, Egner, Ochsner, Hirsch, & Downey, 2007). 즉, 거부당하지 않을 것을 보장하는 단서를 계속해서 찾으며 잠재적으로 거부가능성이 있는 사회적 상황을 회피한다. 하지만 이러한 경험회피는 대인관계를 더 악화시키고 부정적인 결과를 일으킬 수 있다(경기웅, 2015). 거부민감성이 높은 사람은 부정정서 회피가 높아 대인불안에 영향을 미치는 것으로 나타났으며(류혜림, 2016) 사회불안이 높고(노운영, 2017) 대인관계 유능성이 낮은 것으로 나타났다(경기웅, 2015). 따라서 경험회피가 거부민감성과 대인관계문제를 매개할 것이라는 것을 예상할 수 있다.

다음으로, 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향에 있어서 정서인식 명확성을 고려해 볼 수 있다. 정서인식명확성은 자신 및 타인의 정서를 정확하게 인식하고 설명하는 능력으로써 정서들 간 차이를 구분하고 이해하는 정도를 말한다(Salovey & Mayer, 1990). 거부민감성이 높은 사람은 타인의 중립적인 행동을 거부로 인식하는 편향적인 인지-정서적 도식으로 거부를 과잉 해석하여 정서적으로 부적절한 반응을 보일 수 있다(Downey & Feldman, 1996). 즉, 거부민감성이 높은 사람은 거부에 대한 과도한 불안으로(Feldman & Downey, 1994) 자신의 정서와 타인의 정서를 명확하게 인식하는 것을 어렵게 함으로써 대인관계에서 부적절한 반응을 보일 수 있다(Salovey & Mayer, 1990). 거부민감성이 높은 사람일수록 정서인식명확

성이 낮은 것으로 나타났으며(정소현, 2018) 정서인식명확성이 낮을수록 대인관계문제가 높아지는 것으로 나타났다(김영환, 2019). 따라서 정서인식명확성이 거부민감성과 대인관계문제를 매개할 것이라는 것을 예상할 수 있다.

한편, 매개변인으로 선정한 경험회피와 정서인식명확성의 관계도 살펴볼 필요가 있다. 거부에 민감하여 경험을 회피하는 것은(Downey, Feldman, & Ayduk, 2000), 다양한 상황에서 경험해야 하는 생각과 정서를 회피하려는 경향성으로 인해 정서인식을 방해하여(이인재, 2016) 자신뿐만 아니라 타인의 정서까지 인식하지 못하게 하여 대인관계문제에 영향을 주는 것으로 예상할 수 있다. 경험회피와 정서인식명확성은 유의한 부적 상관을 가졌으며(정경숙, 2009) 최근 선행연구에서 경험을 회피하는 경향이 높을수록 정서인식명확성이 낮아지는 것으로 밝혀졌다(이인재, 2016). 이러한 연구를 통해 거부민감성이 경험회피와 정서인식명확성을 통해 대인관계문제에 순차적 매개할 것으로 예상된다.

이상의 선행연구 결과들을 종합해보면, 거부민감성은 대인관계문제에 직접 영향을 미치기도 하지만 경험회피와 정서인식명확성을 통해 대인관계문제에 간접적인 영향을 줄 수 있음을 예상할 수 있다. 그러나 그동안 거부민감성과 대인관계문제에 경험회피를 매개변인으로써 다룬 연구는 없었으며, 지금까지 변인들 사이의 관련성 및 부분적 경로만 검증한 선행연구는 있으나(경기웅, 2015; 안지영, 2017; 정소현, 2018) 네 변인을 한 모형에 두고 거부민감성, 경험회피, 정서인식명확성, 대인관계문제가 어떠한 영향을 미치는지 경로를 탐색한 연구는 없는 실정이며, 거부민감성이 어떠한 심리적 과정을 거쳐 대인관계문제에 이르는지 밝히지는 못하였다. 또한, 거부민감성은 개인의 성격적인 변인이므로 비교적 상담적으로 개입 및 훈련이 가능한 변인을 검증할 필요가 있다.

따라서 거부민감성과 대인관계문제에 영향을 미치는 변인 중 경험회피와 정서인식명확성의 매개효과를 검증함으로써 주요 변인들이 대인관계문제에 어떠한 경로로 영향을 주는지 검증하여 상담적 개입에 보다 효과적인 기초 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 문제

이상에서 논의한 연구의 필요성과 목적을 바탕으로 대학생의 거부민감성, 경험회피, 정서인식명확성이 대인관계문제에 미치는 영향을 알아보기 위해 다음과 같은 연구 문제를 선정하였다.

본 연구의 연구문제를 구체적으로 제시하면 다음과 같다.

연구문제 1. 거부민감성, 경험회피, 정서인식명확성은 대인관계문제에 직접적인 영향을 미칠 것인가?

연구문제 2. 거부민감성과 대인관계문제와의 관계에서 경험회피의 매개효과는 어떠한가?

연구문제 3. 거부민감성과 대인관계문제와의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과는 어떠한가?

연구문제 4. 거부민감성과 대인관계문제와의 관계에서 경험회피와 정서인식명확성의 매개효과는 어떠한가?

이러한 연구문제를 기초로 한 연구모형은 그림 1과 같다.

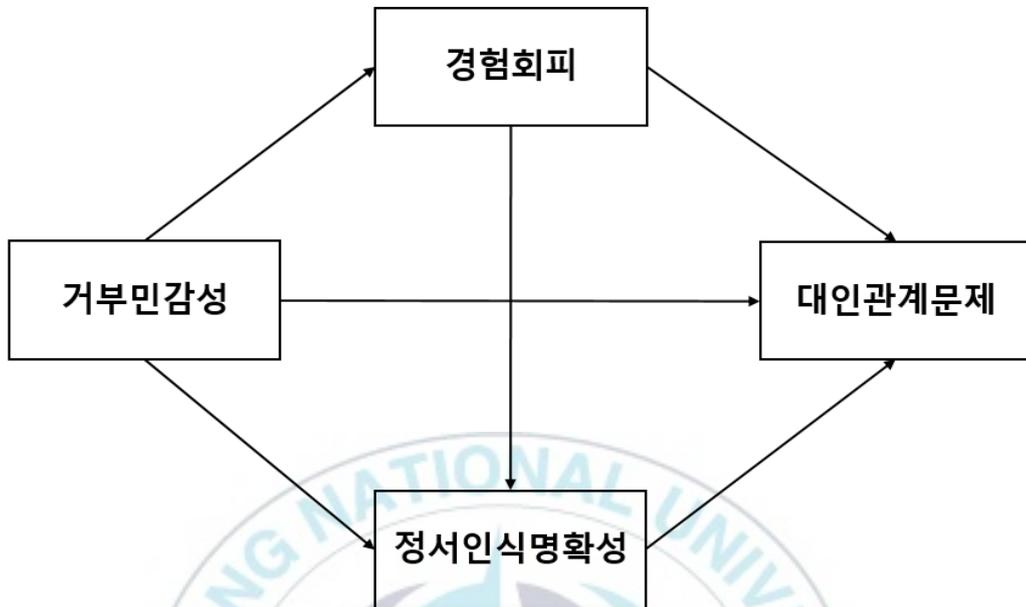


그림 1. 연구모형

3. 용어의 정의

가. 거부민감성

거부민감성이란 타인에게 거부당했다고 생각되었을 때 보이는 반응 차이를 설명하는 것으로, 거부 상황에서 다른 사람들보다 예민하게 받아들여 과잉 반응하는 인지-정서적 과정으로 정의한다(Feldman & Downey, 1994).

본 연구에서 거부민감성은 박명진과 양난미(2017)가 한국의 문화적 특성을 고려하여 개발 및 타당화한 대학생 거부민감성 척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

나. 대인관계문제

대인관계문제란 긍정적이고 건강한 대인관계를 형성하고 유지하는 어려움으로 대인관계에서 부정적인 정서들을 경험하는 것으로 정의한다(Horowitz et al., 1988).

본 연구에서 대인관계문제는 Horowitz 등(1988)이 개발한 대인관계문제 척도(Inventory of Interpersonal Problems)를 홍상환, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경(2002)이 한국판으로 단축하여 타당화한 척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

다. 경험회피

경험회피란 원하지 않는 생각, 감정, 또는 기억 등 사적경험을 피하는 것으로 개인이 고통에 대처하는 반응양식으로 정의한다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999).

본 연구에서 경험회피는 이주연과 유성은(2017)이 개발 및 타당화한 단축형 한국판 다차원적 경험회피 척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

라. 정서인식명확성

정서인식명확성이란 자신과 타인의 구체적인 정서를 정확하게 인식하고 설명하는 능력으로서 정서를 이해하는 정도를 정의한다(Salovey & Mayer, 1990).

본 연구에서 정서인식명확성은 Salovey, Goldman, Mayer, Palfai와 Turvey(1995)이 개발한 정서인식척도(Trait Meta-Mood Scale)를 이훈구, 이수

정(1997)이 번안하고 타당화한 21문항 중 자신의 정서를 의식하고 이를 명확히 하는 능력을 측정하고자, 정서명료성 11문항만 사용하여 측정된 점수를 말한다.



II. 이론적 배경

1. 거부민감성

거부민감성이란 타인에게 거부당했다고 생각되었을 때 보이는 반응 차이를 설명하는 것으로, 거부 상황에서 다른 사람들보다 예민하게 받아들여 과잉 반응하는 인지-정서적 과정을 말한다(Feldman & Downey, 1994).

거부민감성은 Feldman과 Downey(1994) 의해 처음 소개된 개념으로, 거부에 대한 인지, 정서, 행동적 반응차이를 설명하기 위해 제시되었다. 거부 경험은 누구에게나 있지만 그 경험을 받아들이는 것은 사람마다 다르게 나타난다. 건강한 대인관계를 유지하는 사람들은 긍정적인 자아상을 바탕으로 거부를 대수롭지 않게 받아들여 비교적 쉽게 안정감을 찾을 수도 있지만 건강하지 못한 대인관계를 유지하는 사람들은 거부를 과민하게 해석하여 거부당할지도 모른다는 두려움에 불안을 느낀다(안선경, 2016). 즉 거부민감성의 핵심은 거부를 당하는 상황이 아니라 개인이 거부에 대해 가지는 두려움의 정도로, 거부를 어떻게 인식하느냐는 것이다.

일반적으로 거부민감성이 높은 사람은 타인의 중립적이고 모호한 반응도 거부로 인식하여 관계가 상실될 것 같은 불안을 느껴 관계철회, 자기침묵, 회피와 같이 수동적인 적대감을 표현하거나 통제를 시도하여 분노를 표출하는 등 역기능적으로 반응하여 대인관계에서 많은 어려움을 겪는다(Christman, 2012; Downey et al., 2000). 특히, 거부민감성이 높은 사람들은 대인관계를 지속하는데 있어 거부상황을 경험하는 빈도가 높고 욕구가 좌절되는 상황에 자주 노출되어 거부에 대한 역치가 낮아짐으로 거부 상황에 민

감하게 반응하게 된다(홍다겸, 2014). 이는 이전에 반복된 거부 경험이 이후 타인과의 관계에서 거부당할 것이라고 단정 짓는 잠재적 결정 요인으로 작동하는 것이다.

거부민감성이 발달되고 안착되는 인지-정서적 과정은 애착 이론과 대인관계 이론을 바탕으로 개발한 거부민감성 모델로 설명할 수 있다(Bowlby, 1980; Levy et al., 2001; Sullivan, 1937). 어린 시절 경험한 반복적인 거부 경험으로 인해 높은 거부민감성이 형성된 사람들은 거부당할 것이라고 예상되면 강렬한 불안 또는 분노를 느끼게 된다. 거부에 대한 방어적인 반응은 거부 단서에 대해 과잉 경계하도록 만들어 실질적인 거부 상황뿐만 아니라 중립적인 단서들까지도 거부로 해석하게 된다. 이들은 타인의 악의 없는 행동을 거부로 지각하는 인지-정서적 반응으로 인하여 적대감, 분노, 상호작용 회피 및 철수 등이 유발되는 방어적 반응은 무의식적으로 상대방에게 표출된다. 이와 같은 방어적 반응은 상대방의 거부를 이끌어 낼 수 있는 행위가므로 거부 기대를 더욱 강화하게 되며, 성인이 되어서도 대인관계에서 이러한 패턴을 반복함으로써 계속 거부를 경험하는 악순환을 반복하게 된다(장성미, 2015). 따라서 거부민감성이 형성되는 과정은 거부민감성 모델로 설명할 수 있으며 어린 시절부터 반복적인 거부 경험으로 거부민감성이 높아진 경우 성인이 되어서도 거부에 민감한 것으로 볼 수 있다.

거부민감성에 대한 선행연구를 살펴보면, 거부민감성이 높은 사람들은 거부에 대한 불안으로 대인관계에서 수동-회피적으로 대처하는 경향이 있으며 모호한 상황일 경우 합리적인 인지과정을 거치기보다는 예민하게 반응하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Downey et al., 2000). 또한 자신의 감정을 있는 그대로 표출할 경우 대인관계에 갈등상황을 겪을 수도 있다고 생각하기 때문에 자신의 감정을 더 많이 억제하는 경향이 있는 것으로 밝

혀졌다(Impett et al., 2005). 특히, 대학생의 거부민감성에 대한 선행 연구를 보면 거부민감성이 높을수록 대인관계문제가 높으며(안선경, 2016) 대인불안이 높고(김나영, 2009) 대인관계유능성은 부적상관을(경기웅, 2015), 대인관계만족도에 부적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(안상원, 2014). 거부민감성이 높은 사람들은 불확실한 상황을 거부로 해석하고 반응하는 경우가 많아 대인관계를 만들고 발전시켜가는 과정에 많은 어려움을 경험한다(Christman, 2012).

종합해보면 거부민감성은 타인의 의도와 관계없이 거부가 예상되면 다른 사람들보다 예민하게 받아들여 역기능적으로 반응하는 것으로, 대인관계에서 부정적인 영향을 줄 수 있는 핵심적인 요인으로 작동할 수 있는 개념이다. 본 연구에서는 거부민감성을 Feldman과 Downey(1994)의 정의에 따라 타인에게 거부당했다고 생각되었을 때 보이는 개인차를 설명하는 것으로, 거부 상황에서 다른 사람들보다 예민하게 받아들여 과민 반응하는 인지-정서적 과정으로 정의하며 거부민감성이 대인관계문제에 영향을 미치는 영향을 밝히고자 한다.

2. 대인관계문제

가. 대인관계문제

대인관계문제란 타인과 상호작용 속에서 발생하는 여러 가지 문제로 원활한 대인관계를 형성하고 유지하는 데 어려움이 있거나 주관적 고통을 경험하는 것을 말한다(Horowitz et al., 1988).

사람은 타인과 관계를 맺지 않고 살아갈 수 없는 존재로, 타인과 끊임없이 상호작용하며 살아간다. 이처럼 삶에서 매우 큰 부분을 차지하는 대인관계는 개인의 삶의 질을 결정하는 중요한 요소로서 대인관계에 문제가 발생하면 개인은 스트레스를 경험할 수 밖에 없으며, 많은 스트레스는 다양한 심리적 장애를 일으킬 수 있다(권석만, 1995; Horowitz et al., 1988). 대인관계가 일차적인 문제가 아닐지라도, 성격문제, 사회문제, 심리적 불안, 고립감이나 자신에 대한 무가치함과 같은 정서적 또는 심리적 적응과 관련된 문제를 호소하는 경우에도 대부분 대인관계와 밀접한 관련을 맺고 있으며(오현주, 1998; Horowitz et al., 1988) 이러한 증상들은 다시 대인관계문제를 초래하는 악순환으로 이어지기 쉽다(Horowitz et al., 1986). 또한 대인관계문제가 여러 심리적 증상의 원인이 되므로 대인관계문제는 상담에서 다루어야 하는 중요한 핵심문제 중 하나이다(박은영, 홍상환, 유연옥, 김영환, 2001). 즉, 사람은 살아가면서 대인관계에서 발생하는 문제를 경험할 수 밖에 없으며 대인관계문제는 많은 심리적 장애를 유발하여 악순환을 반복하는 것으로 볼 수 있다.

대인관계문제는 여러 학자에 의해 설명되었는데, 최근 대인관계문제를 지배성, 보복성, 냉담성, 회피성, 비주장성, 피착취성, 헌신성, 간섭성 8가지로 구분하였으며(Horowitz, 1979) 이후, Horney(1992)는 인간은 안정감을 얻기 위해서 고립감, 적대감 및 무력감과 같은 불안을 방어로 사용하며 이러한 행동을 세 가지 신경증 경향성으로 설명하였는데, 첫 번째는 사람들에게 향함인 순응형으로, 타인은 우월하지만 자신은 열등하다고 판단해 타인에게 의존하며, 타인에게 인정을 받기 위해 과도한 노력을 기울이고 타인의 거부를 두려워한다. 두 번째는 사람들에게 맞섬인 공격형으로, 타인보다 우월감을 느끼려고 하며 자신의 패배를 인정하지 못한다. 타인의 의도나 감정을 불신하고 자신을 방어한다. 마지막으로 사람들에게 멀어짐인 고

립형은 타인과의 친밀감보다는 자신의 세계를 추구하며, 타인에 대한 모든 감정을 부정하고 감정 표현을 억제한다(정소현, 2018). 일반적으로 적응적인 사람은 세 가지 신경증적 경향을 균형적으로 사용하나, 신경증적인 사람은 세 가지 중 한 가지에 치우쳐 있어 대인관계에서 문제를 겪게 된다.

대인관계문제에 대한 선행 연구를 살펴보면, 자아존중감이 낮을수록 대인관계문제를 겪을 가능성이 큰 것으로 밝혀졌으며(김소형, 2011). 정서인식 명확성이 대인관계문제에 부적영향을 미쳤다(정소현, 2018). 또한, 경험을 회피할수록 대인관계유능성이 낮아지는 것으로 나타났고(경기웅, 2015) 거부민감성이 높을수록 대인관계문제 해결에 부적응적인 대처 양식을 가지고 있는 것으로 밝혀졌으며(안선경, 2016), 자아방어기제가 부적응적 일수록 대인관계에서의 어려움을 호소할 가능성이 크고 대인관계문제를 더 많이 나타내는 것으로 나타났다(황광숙, 2006).

종합해보면 대인관계문제란 타인과의 관계에서 대인관계를 적절하게 다루는 기술의 미흡함으로 인해 원활한 대인관계를 형성하고 유지하는 데 어려움을 경험하여 부정적 정서를 느끼는 것을 말한다. 상담 장면에서 많은 내담자들이 호소하는 문제 중 하나이며 개인의 성장과 발달에 방해되어 다양한 심리장애를 유발할 수 있으므로 대인관계문제에 영향을 미치는 요인에 대해 살펴보는 것이 필요하다. 본 연구에서는 대인관계문제를 Horowitz 외(1988)의 정의에 따라 대인관계를 형성하고 유지하는데 어려움이 있거나 주관적 고통을 경험하는 것으로 보고 연구를 진행하고자 한다.

나. 대학생의 대인관계문제

대인관계는 어느 연령대에서도 중요한 영향을 미치지만 성인 초기에 해

당하는 대학생에게는 더욱 중요하다. Erikson(1963)의 심리 사회적 발달단계에 따르면 대학생 시기에 이룩해야 할 가장 중요한 발달과업이 자아정체감의 형성과 타인과의 친밀한 대인관계 형성이라고 하였다. 친밀감은 타인의 한계와 단점을 인정하고 받아들이며 사람간의 차이점과 갈등을 극복하는 과정에서 획득되고, 친밀감이 획득되면 인간관계 속에서 삶의 활력과 만족을 얻을 수 있다(경기웅, 2015). 반면, 이 시기에 친밀한 대인관계를 형성하지 못하게 되면 고립감, 공허감 등의 심리적 어려움을 겪게 된다(경기웅, 2015).

대학생 시기의 대인관계의 특징 중 하나는 외적 관계가 확장되는 것인데, 대학생들은 자의 혹은 타의에 의해서 전공학과, 동아리, 대외활동, 아르바이트 활동 등으로 사회화 영역이 넓어진다(조운주, 박장희, 2005). 그러나 우리나라 대학생의 경우 대학에 들어오기 전까지는 입시위주 교육의 영향으로 대인관계 향상을 위한 기술을 익힐 기회가 많지 않았으며, 대학 입학 후에는 중·고등학교에서와는 다르게 응집력과 구속력이 약한 대인관계를 경험하게 되므로 많은 대학생이 대인관계 적응에 어려움을 경험하게 된다(권석만, 2017). 이 시기에 효율적인 대인관계를 형성하는 능력을 개발하지 못한 채 관계 맺음을 지속하게 된다면 심리적인 고립감과 공허감을 경험할 수 있으며(권석만, 2004), 이러한 대인관계의 심리적 불편감은 대학생활과 대학졸업 이후의 직장생활, 성인기의 사회생활과 관련된 사회적 영역에 계속적인 영향을 미칠 수도 있다(유은영, 윤치근, 양유정, 2012). 따라서 대학생 시기에 대인관계문제를 낮추는 것이 매우 중요하다.

대학생 시기의 대인관계 형성이 개인에게 중요한 문제인 만큼 이와 관련한 많은 선행연구가 이루어져 왔다. 대학생의 대인관계문제를 예측하는 변인으로는 성인애착(문혜정, 2004), 완벽주의 성향(황지영, 2005), 내면화된 수치심(최임정, 2009), 우울취약성(최지선, 2011), 애착(양민정, 2011), 내현적

자기애(김여량, 2013), 경험회피(경기웅, 2015), 부정정서 회피(류혜림, 2016), 정서자각(안수진, 2016), 정서표현양가성(강은정, 2016), 내면화된 수치심(김예은, 2018), 정서인식명확성(정소현, 2018), 회복탄력성(이보배, 2017), 부모의 양육태도(박재윤, 2019), 거부민감성(김영환, 2019) 등이 포함된다.

종합해보면 대학생 시기는 타인과의 친밀감을 형성하는 과업을 수행하는 시기이며, 다양하고 새로운 관계를 경험하는 시기이다. 이 시기의 대인관계의 심리적 문제는 학교적응뿐만 아니라 이후의 성인기의 사회생활에도 영향을 미칠 수 있으므로 대인관계문제에 영향을 미치는 요인을 살펴볼 필요가 있을 것이다.

3. 경험회피

경험회피란 원하지 않는 생각, 감정, 또는 기억 등 사적 경험을 피하는 것으로 개인이 고통에 대처하는 반응양식을 말한다(Hayes et al., 1999).

경험회피는 수용-전념치료를 개발한 Hayes, Wilson, Gifford, Follette과 Stosahl(1996)이 처음 제안한 개념으로, 고통스러운 경험에 대한 생각이나 감정을 둔감하게 만들어 일시적으로 심리적 안정을 취하게 만들지만(Hayes et al., 1999), 역설적이게도 사고나 정서를 억제하려는 시도는 피하기를 원하는 부정적 사고와 정서의 빈도나 강도를 더욱 증가시키는 효과가 있다(Wegner, Erber, & Zanakos, 1993). 즉, 고통을 유발하는 경험을 피하는 것은 일시적인 편안함을 주지만 이러한 시도는 오히려 부적절한 생각과 정서를 증가시키게 된다.

Hayes 등(1996)은 경험회피가 해로운 이유에 대해 다음과 같이 제시하였

다. 개인이 사적 경험을 수용하지 않고 의도적으로 통제할수록 오히려 생각이나 감정, 신체반응 등이 통제되지 않고 증가하며, 건강한 행동변화에도 따를 수 있는 불편감과 같은 부정적인 경험까지 회피하게 되어 삶이 왜곡되고 과도한 경험회피가 다양한 부적응적 증상을 발현시키고 유지하도록 만든다(Hayes et al., 1996). 단기적인 경험회피는 일시적으로 불쾌한 사적 경험은 피할 수 있지만 지속적으로 사용하다 보면 성장의 기회도 피하게 되어 개인의 성장이 이루어지기 어렵게 한다(Greenberg & Safran, 1987). 따라서 고통스러운 상황에서 유발되는 사적 경험을 계속하여 피하는 행위는 부정적 경험뿐만 아니라 긍정적 경험까지 피하게 하여 개인의 성장까지 영향을 주는 것으로 알 수 있다.

경험회피에 대한 선행 연구를 살펴보면, 원하지 않는 경험을 통제하거나 회피하려 할수록 현재 경험과 접촉하기 어렵고 삶의 기능이 손상되기 쉬우며(Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006) 자신의 생각이나 정서를 있는 그대로 경험하지 못한 채 억압하거나 회피하게 되면 행동변화가 어려워져 불안이 유발된다(Eifert & Forsyth, 2005). 또한, 대학생을 대상으로 한 연구에서 거부민감성이 높을수록 고통으로부터 피하고자 무의식적인 회피를 많이 시도하는 것으로 나타났으며(경기웅, 2015) 사회불안이 높으며(송정선, 2012) 대인관계유능성을 낮추고(경기웅, 2015) 대인관계에서의 불안과 대인관계 어려움에 영향을 주는 것으로 나타났다(Richards & Gross, 2000; Butler & Gross, 2004; Gross & Levenson, 1997).

종합해보면 경험회피는 고통을 유발하는 생각이나 정서를 억압 또는 회피하여 불안과 부정적 사고를 증가시키는 것으로 대인관계문제에 영향을 주는 개념으로 볼 수 있다. 본 연구에서는 경험회피를 Hayes 등(1999)의 정의에 따라 원하지 않는 사적 경험을 피하는 것으로 개인이 고통에 대처하는 반응양식으로 정의하며, 개인의 고통을 유발하는 거부상황에서 대인

관계 어려움에 영향을 줄 것으로 보고 연구를 진행하고자 한다.

4. 정서인식명확성

정서인식명확성이란 자신 과 타인의 구체적인 정서를 정확하게 인식하고 설명하는 능력으로서 정서 간 차이를 구분하고 이해하는 정도를 말한다(Salovey & Mayer, 1990).

정서인식명확성은 Salovey와 Mayer(1990)가 정서의 기능적 측면에 주목하여 연구하고 제안한 정서지능 연구로부터 시작되었으며, 정서지능의 하위요인 중 자신과 타인의 정서를 관찰하고 식별하는 것이라 하였다(윤자영, 2019). 자신과 타인의 정서를 모니터링하는 과정에서 정서를 인식하고 구별하게 되며, 정서인식은 자신의 정서를 스스로 인지하고 인식하는 것으로 정서처리과정의 기초라고 할 수 있다(김우정, 2014). 즉, 정서인식명확성이란 정서처리과정의 가장 기초가 되는 개념으로 볼 수 있다.

정서인식 과정은 정서주의와 정서명료성 두 가지 과정으로 나누어 볼 수 있다(Swinkels & Giuliano, 1995). 먼저, 정서주의 과정은 주로 부정적인 정서와 관련이 깊으며 자신의 감정 상태에 주의를 기울이고 초점을 맞추는 것이 특징이다. 반면, 정서명료성 과정은 외향성 및 높은 자존감과 관련되며 자신이 인식한 정서를 구분하고 정서를 분류 및 명료화하여 다른 곳으로 주의를 돌릴 에너지를 갖는 과정이다(양정은, 2013; Wismeijer, Assen, Sijisma, & Vingerhoets, 2009). 즉, 정서인식명확성은 현재 느끼는 정서를 구분하고 명확히 하는 것으로 긍정적인 영향을 준다.

정서인식명확성의 선행연구를 살펴보면 정서인식명확성은 심리적 통찰과 자신을 이해하기 위한 과정의 핵심적인 요소이며(이훈구, 이수정, 1997) 정

서인식명확성은 자신과 타인의 정서를 이해하고 구분하는 것에 도움이 되며 경험하는 정서와 상황에 효과적으로 대처할 수 있도록 도움을 주는 것으로 나타났다(박혜영, 2008). 또한 정서를 명확하게 인식하고 정서표현을 잘할수록 자기 효능감이 높으며(이한우, 이미희, 2013) 문제 중심의 대처를 잘했고(Gohm & Clore, 2002) 사회적 지지를 적극적으로 구하며 자존감이 높고 보편적인 삶의 만족도가 높은 것으로 나타났다(Swinkles & Giuliano, 1995). 반면, 정서를 느끼는 것에 어려움을 갖거나 기질적으로 억압하는 사람들은 안녕감을 갖는데 어려움을 갖거나(이주일, 황석현, 한정원, 민경환, 1997; 장정주, 김정모, 2008), 부정적인 정서를 다른 정서 경험으로 변화시키는 과정을 어렵게 하여 결국 우울, 불안과 같은 정서를 일으킨다(최은실, 방희정, 2011).

종합해보면 정서인식명확성은 자신의 정서뿐만 아니라 타인의 정서까지 명확히 인식하는 것으로 대인관계문제에 영향을 주는 개념으로 볼 수 있다. 본 연구에서는 정서인식명확성을 Salovey와 Mayer(1990)의 정의에 따라 자신 및 타인의 구체적인 정서를 정확하게 인식하고 설명하는 능력으로서 정서들 간 차이를 구분하고 이해하는 정도로 정의하며, 대인관계문제에 부정적인 영향을 줄 것으로 보고 연구를 진행하고자 한다.

5. 변인들간의 관계

가. 거부민감성과 대인관계문제

인간의 기본적이고 보편적인 욕구 중에 하나는 대인관계상황에서 타인

에게 소속되고 수용되고자 하는 것이다(Baumeister & Leary, 1995). 하지만 누구나 한번쯤은 타인으로부터의 거부 혹은 거절을 경험하게 된다. 대인관계에서 거부당했다고 느꼈을 때 이에 따른 반응은 다양하게 나타나지만, 거부를 예민하게 받아들이는 사람들은 대인관계 속에서 더 많은 문제와 어려움을 경험하고 호소한다(김나영, 2009; Ayduk, Levy, & Downey, 2001). 또한, 이들은 타인의 악의 없는 행동 또한 부정적으로 인식하여 불안이나 분노를 느낌으로써 부적절한 감정을 표현한다(안선경, 정여주, 2016). 그리하여 타인과의 상호작용이 원활하지 않게 되어 대인관계 자체를 회피하게 하거나 관계를 지속하기 어렵게 되고(안선경, 정여주, 2016; Ethn, Tobias, & Joy, 2007), 성인이 되어서도 대인관계에서 이러한 패턴을 반복함으로써 계속 거부를 경험하는 악순환을 반복하게 된다(장성미, 2015). 즉, 타인의 의도와 상관없이 거부에 대한 두려움으로 부적절한 반응을 나타내는 행동은 대인관계문제를 높이는 것으로 볼 수 있다.

거부민감성과 대인관계문제의 관계를 밝히고 있는 여러 선행 연구들에서 거부에 민감한 사람들은 과거 수용의 경험이 부족하여 낮은 자존감 및 자기 가치감을 가져 대인관계에서 주관적으로 느끼는 만족감이 떨어질 수 있다고 나타났으며(안선경, 정여주, 2016), 대인관계 상황에서 거절당할 것 같은 불안함 때문에 호감 주려는 행동을 보이고, 거부 경험을 피하기 위해서 본인의 욕구나 의견을 적절히 표현하지 않는 경향이 있으며(박혜련, 2011), 갈등을 피하고 관계를 유지하기 위하여 자신의 정서를 잘 드러내지 못하고 억압하여 고립을 선택하게 된다(김진선, 2009). 또한, 거부민감성이 높은 사람들일수록 거부 경험을 하지 않기 위해 대인관계를 회피하는 것으로 나타났다(김주연, 성태훈, 김지혜, 신민영, 2014; 안선경, 정여주, 2016). 대학생을 대상으로 한 연구에서도 거부에 민감할수록 대인관계유능성에 부적영향을 미쳤으며(경기웅, 2015) 대인관계문제에는 직접적인 영향을 주는 것으로

나타났다(김영환, 2019; 안선경, 2016; 정소현, 2018).

이러한 연구 결과를 종합해 볼 때, 거부민감성과 대인관계문제 간의 관련이 있으며 대인관계문제를 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다. 이에 본 연구에서는 거부민감성과 대인관계문제 간에 인과적 관계가 성립할 것으로 가정했다.

나. 거부민감성과 경험회피, 대인관계문제의 관계

거부민감성이 높은 사람들은 거부에 대한 불안으로 대인관계 상황에서 수동-회피적으로 대처하고 적절한 인지적 과정 없이 과민한 반응을 보이게 된다(Downey et al., 2000). 거부민감성이 높은 사람들은 불안과 분노를 느껴 자기침묵, 사회적 회피와 같은 형태로 적대감을 수동적으로 표현하거나(Downey & Feldman, 1996; Downey, Lebolt, Rincon, & Freitas, 1998), 지지의 철회, 질투, 애정의 철회와 같이 공격적이고 통제적인 방식으로 적대감을 표출한다(Ayduk, May, Downey, & Higgins, 2003; Downey, & Feldman, 1996).

거부민감성이 높은 사람들이 나타내는 반응방식은 대인관계에 있어 부정적인 영향을 미치게 되는데, 이들은 대인관계 갈등을 일으키지 않기 위해 자신의 생각과 감정을 더 많이 억제시키는 경향이 있었고(경기웅, 2015), 상대방이 실망하거나 화가 나지 않도록 과도하게 자신을 희생하는 필사적인 회피행동을 하게 된다(Impett et al., 2005). 또한, 그들은 거부의 상황에 직면했을 때 화를 내거나 낙담을 하고 사회적인 관계를 회피하려는 반응을 보이며, 잠재적 거부의 가능성이 있는 사회적 상황을 피하고, 거부당하지 않을 것을 보장하는 단서를 찾는다(Ross, Egner, Ochsner, Hirsch, & Downey, 2007). 경험회피는 대인관계에서 문제를 일으킬 수 있는 행동

을 하여, 의미 있고 친밀한 관계를 추구하는 것을 방해한다(안지영, 2017; Holtforth, Grawe, & Castonguay, 2006). 또한 원치 않는 경험을 통제하거나 회피하려 할수록 현재 경험과 접촉하기 어렵고 삶의 기능이 손상되기 쉬우며(Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006) 자신의 생각이나 정서를 있는 그대로 경험하지 못한 채 억압하거나 회피하게 되면 행동 변화가 어려워지고 불안이 지속된다(Eifert & Forsyth, 2005). 즉 거부에 대한 두려움으로 인해 발생하는 부정적 정서를 계속해서 피하게 되면 대인관계에서 문제를 일으킬 수 있는 행동이 증가하여 원활한 대인관계를 형성하는데 어려움이 있는 것으로 볼 수 있다.

거부민감성, 경험회피 및 대인관계문제의 선행연구를 살펴보면 거부민감성이 높은 사람들은 분명한 거부상황에서 회피적인 반응이 높았으며(Zimmer-Gembeck & Nesdale, 2013), 대인관계 갈등을 피하기 위해 생각과 감정을 억제하고 자신을 희생하는 회피행동을 하는 것으로 나타났다(경기웅, 2015; Impett et al., 2005). 또한 경험회피는 대인관계에서의 불안과 대인관계 어려움에 영향을 주고(Butler & Gross, 2004; Gross & Levenson, 1997; Richards & Gross, 2000), 거부민감성이 높은 사람이 회피반응을 보이므로 인해 대인관계가 어려워진다고 밝혀졌다(경기웅, 2015).

이러한 연구 결과를 종합해 볼 때, 거부민감성, 경험회피, 대인관계문제 간의 관련이 있으며 거부민감성과 경험회피가 대인관계문제에 영향을 미치는 요인임을 예상할 수 있다. 이에 본 연구에서는 거부민감성이 높은 사람들은 거부에 대한 두려움으로 발생하는 사적경험을 회피하려는 경향을 보이는데, 대인관계에서 문제를 일으킬 수 있는 행동을 증가시켜 원활한 대인관계를 형성하는데 어려움이 있는 것으로 보고 거부민감성과 대인관계문제에 경험회피가 매개할 것이라 가정했다.

다. 거부민감성과 정서인식명확성, 대인관계문제의 관계

거부민감성이 높은 사람은 인지-정서적 정보처리단계의 단계에서 거부를 과잉 해석하여, 정서적으로 부적절한 반응을 보인다(Downey & Feldman, 1996). 타인의 의도와 상관없이 거부로 인지하는 인지-정서적 처리과정은 (박명주, 2012) 부적응적인 행동이 증가할 가능성이 높아지고(김미선, 2014) 대인관계에서 자동적으로 부적절한 정서반응을 하게 한다(민지영, 2012). 이러한 자동적 반응은 타인과의 관계에서 거부되는 것을 다시 경험하게 하여 거부민감성을 더욱 발달시킬 수 있으며 악순환을 반복하게 한다(Levy, et al., 2001). 또한 정서자각능력 수준이 낮은 사람일수록 스트레스에 취약할 수 있으며 정서표현이 미숙하여 타인과의 관계에서 여러 가지 갈등이나 어려움을 겪을 수 있다(Salovey & Mayer, 1990). 따라서 이러한 악순환을 적응적으로 개선해 나가기 위해서는 거부민감성이 높은 사람들이 보이는 인지-정서적 반응에 대한 개입이 필요할 것으로 볼 수 있다.

거부민감성과 정서인식명확성, 대인관계문제의 선행연구를 살펴보면 중학생을 대상으로 한 연구에서는 정서자각의 하위요인에 해당하는 정서인식의 명확성은 거부민감성과 부적상관이 있는 것으로 나타났고(안수진, 2016) 대학생의 거부민감성과 대인관계문제 사이에서 정서인식명확성이 매개효과를 가지는 것으로 밝혀졌다(김영환, 2019; 정소현, 2018). 또한 정서를 명확하게 인식하는 집단일수록 대인관계능력이 높았으며(이경희, 김봉환, 2010) 개인이 정서를 명확하게 인식할수록 사회불안이 낮고, 적극적으로 사회적 지지를 구하여 대인관계에서도 적응적인 모습을 보인다고 하였다(이한우, 염동문, 이미희, 2014). 그리고 정서인식명확성이 높은 경우에는 대인관계 문제를 적게 경험하는 것으로 나타났다(정소현, 2018).

이러한 연구 결과를 종합해 볼 때 거부민감성, 정서인식명확성, 대인관계

문제 간의 관련이 있으며 거부민감성과 정서인식명확성이 대인관계문제에 영향을 미치는 요인임을 예상할 수 있다. 이에 본 연구에서는 거부민감성이 높은 사람들은 부정적 정서를 더 많은 느껴 낮은 정서지능과 정서적 명료성을 보이는 것으로 보고 거부민감성이 높은 사람들이 정서를 명확하게 인식하게 되면 자신의 정서뿐만 아니라 타인의 정서까지 명료하게 인식할 수 있어 대인관계문제에 긍정적인 영향을 줄 것으로 보고 거부민감성과 대인관계문제에 정서인식명확성이 매개할 것이라 가정했다.

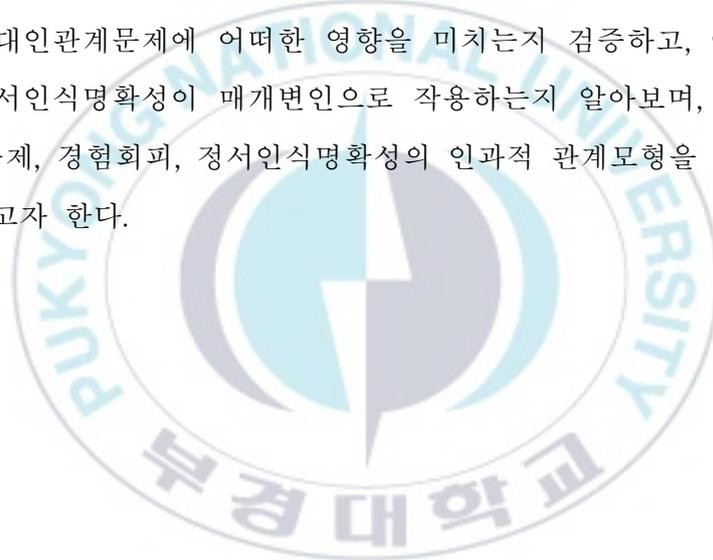
라. 거부민감성과 경험회피 및 정서인식명확성, 대인관계문제의 관계

이상에서 살펴본 바와 같이, 거부민감성이 높은 사람은 거부상황에서 대인관계 갈등을 피하기 위해 생각과 감정을 억제하고 자신을 희생하는 회피 행동을 하는 것으로 나타났다(경기웅, 2015; Impett et al., 2005). 자신의 생각이나 정서를 있는 그대로 경험하지 못한 채 경험을 회피하는 것은 스스로의 상태와 감정을 명확하게 인식하지 못하도록 한다(이인재, 2016). 즉, 부정적 경험을 피하는 행동은 생각이나 감정을 경험하지 못하게 만들어 정서를 생생하게 느끼지 못하게 하는 것으로 볼 수 있다(Hayes et al., 2004). 또한, 정서인식이 둔화되어 정서자각능력 수준이 낮은 사람일수록 스트레스에 취약 할 수 있으며 정서표현이 미숙하여 타인과의 관계에서 여러 가지 갈등이나 어려움을 나타낸다(Salovey & Mayer, 1990). 그러므로 거부에 대한 불안으로 경험회피를 하는 것은 정서를 명확하게 느끼지 못하게 하여 대인관계에 어려움이 발생하는 것으로 볼 수 있다.

선행연구를 살펴보면 거부민감성이 높은 사람이 회피하는 대처방식을 사용하며(경기웅, 2015) 경험을 회피하는 경향이 높을수록 정서인식명확성이 낮아지는 것으로 나타났고(이인재, 2016) 정서를 명확하게 인식 할수록 대

인관계에서 정서를 잘 표현하거나 적절하게 다룰 수 있는 가능성이 높아졌다(권희경, 장재홍, 2011). 하지만 정서 명료성이 낮은 집단은 스스로에게 불편을 느끼며, 동시에 타인에게도 불편함을 야기하여(민경환, 2013) 타인과의 관계에서 여러 가지 갈등이나 어려움이 생겼다(Salovey & Mayer, 1990). 즉, 정서를 명확히 인식하지 못하는 경우 대인관계에서 어려움을 겪고 정서를 명확히 인식할 때는 대인관계문제를 적게 경험함을 알 수 있다.

선행연구들을 통해서 거부민감성과 경험회피 및 정서인식명확성이 대인관계문제와 관련이 있음을 예측해 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 거부민감성이 대인관계문제에 어떠한 영향을 미치는지 검증하고, 여기에 경험회피와 정서인식명확성이 매개변인으로 작용하는지 알아보며, 거부민감성, 대인관계문제, 경험회피, 정서인식명확성의 인과적 관계모형을 설정하고 이를 증명하고자 한다.



Ⅲ. 방 법

1. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상은 A시, B시, C시, D시 등 4개의 시도에 소재한 대학생을 대상으로 2019년 9월 11일부터 9월 25일까지 2주간에 걸쳐 오프라인과 온라인으로 설문조사를 실시하였다. 온라인 280부 오프라인 79부 총 359명이 응답하였으며, 무성의하게 응답한 12부를 제외한 그 결과 최종 347부를 대상으로 분석을 실시하였다. 설문조사 실시 전에 담당 강사에게 조사 실시 지침 및 안내사항을 전달하여 대학 강의가 종료된 후 설문을 실시하였다. 온라인 설문조사는 설문 목적과 진행방법에 대해 상세히 기술하여 설문 대상에 대해 이해되지 않거나 동의하지 않는 경우 설문할 수 없는 필수문항을 설정하여 실시하였다. 설문을 작성하는데 걸리는 시간은 평균 10-15분 정도였다.

본 연구에 참여한 연구대상자의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

구분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남	140	40.3
	여	207	59.7
학년	1	47	13.5
	2	78	22.5
	3	91	26.2
	4	131	37.8
합계		347	100

2. 측정도구

가. 거부민감성 척도

본 연구에서 거부민감성을 측정하기 위해 박명진, 양난미(2017)가 한국의 문화적 특성을 고려하여 개발 및 타당화한 대학생 거부민감성 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 총 16문항으로 예기분노(5문항), 예기불안(4문항), 과잉반응(4문항), 거부지각(3문항)의 4가지 하위요인으로 이루어져 있으며, 5점 Likert 척도(1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’)로 측정되었다. 점수가 높을수록 거부민감성이 높은 것을 의미한다. 박명진과 양난미(2017)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91이었으며 본 연구에서의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90으로 나타났다.

표 2. 거부민감성의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도 (Cronbach's α)
예기 분노	1,2,3,4,5	5	.86
예기 불안	6,7,8,9	4	.78
과잉 반응	10,11,12,13	4	.84
거부 지각	14,15,16	3	.74
전 체		16	.90

나. 대인관계문제 척도

본 연구에서는 대인관계문제를 측정하기 위해 Horowitz 등(1988)이 개발한 대인관계문제 척도(Inventory of Interpersonal Problems)를 홍상황 등(2002)이 한국판으로 단축하여 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 40 문항으로 사람들에게 향함(비주장성 5문항, 과순응성 5문항, 자기희생 5문항), 사람들에게 맞섬(통제지배 5문항, 자기중심성 5문항, 과관여 5문항) 사람들에게서 멀어짐(냉담 5문항, 사회억제 5문항)으로 8요인으로 이루어져 있으며, 본 연구에서는 하위 요인의 수가 너무 많아 측정변인을 구하는데 어려움이 있어, Horney(1992)의 이론을 적용하여 세 가지 영역으로 나누어 살펴보았다. 이 척도는 5점 Likert 척도(1점 '전혀 그렇지 않다'에서 5점 '매우 그렇다')로 측정되었다. 점수가 높을수록 대인관계에서 느끼는 어려움이 크고, 각 하위영역에 대한 대인관계문제를 격을 수 있음을 의미한다. 홍상황(2002)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .88이었으며, 본 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α) .94으로 나타났다.

표 3. 대인관계문제의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

		하위요인	문항번호	문항수	신뢰도 (Cronbach's α)	
사람들에게 향함	비주장성		1,3,5,11,16	5	.88	.90
	과순응성		14,23,34,37,39	5	.80	
	자기희생		20,24,25,32,40	5	.73	
사람들에게 맞섬	통제지배		19,21,27,30,33	5	.77	.86
	자기중심성		6,7,10,13,22	5	.80	
	과관여		26,28,29,35,38	5	.70	
사람들에게서 멀어짐	냉담		2,8,9,15,18	5	.84	.92
	사회억제		4,12,17,31,36	5	.87	
		전 체		40	.94	

다. 경험회피 척도

본 연구에서는 경험회피를 측정하기 위해 본 연구에서는 경험회피는 이주연과 유성은(2017)이 개발 및 타당화한 단축형 한국판 다차원적 경험회피 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 24문항으로 고통혐오(4문항), 고통감내(4문항), 억압/부인(4문항), 지연행동(4문항), 회피행동(4문항), 주의분산/억제(4문항)의 6가지 하위요인으로 이루어져 있으며, 6점 Likert식 척도(1점 ‘전혀 동의하지 않음’에서 6점 ‘전적으로 동의함’)로 측정되었다. 점수가 높을수록 경험회피 수준이 높음을 의미한다. 이주연과 유성은(2017)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .82이었으며 본 연구에서는 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α). 81으로 나타났다.

표 4. 경험회피의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도 (Cronbach's α)
고통 혐오	1,7,13,19	4	.82
고통 감내	2*,8*,14*,20*	4	.81
억압/부인	3,9,15,21	4	.70
지연행동	4,10,16,22	4	.84
회피행동	5,11,17,23	4	.76
주의분산/억제	6,12,18,24	4	.79
전 체		24	.81

* 역채점 문항

라. 정서인식명확성 척도

본 연구에서 정서인식명확성을 측정하기 위해 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey와 Palfai(1995)가 개발한 정서인식척도(Trait Meta-Mood Scale)를 이훈구, 이수정(1997)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 21문항으로 정서 주의 차원(5문항), 정서인식명확성(11문항), 정서조절 기대(5문항)으로 3가지 하위요인으로 구성되어 있으나 자신의 정서를 의식하고 이를 명확히 하는 능력을 측정하고자, 정서 명료성만을 사용하였다. 5점 Likert 척도(1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우그렇다’)로 측정되었다. 점수가 높을수록 정서에 주의를 기울이고 자신의 정서에 대하여 명확히 안다는 것을 의미한다. 이훈구, 이수정(1997)의 연구에서 정서인식명확성의 전체 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .88이었으며, 본 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach’s α) .81로 나타났다.

표 5. 정서인식명확성의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도 (Cronbach’s α)
정서인식명확성	1* ,2*, 3, 4*, 5, 6, 7*, 8, 9, 10, 11*	11	.81
전 체		11	.81

* 역채점 문항

3. 자료분석

본 연구의 자료는 SPSS 25.0과 SPSS MACRO PROCESS 3.1을 사용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

첫째, 연구 참가자의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 SPSS 프로그램을 이용하여 각 변인별로 빈도와 백분율을 산출하였다. 그리고 각 척도의 신뢰도를 살펴보기 위하여 Cronbach's α 계수에 의한 내적합치도를 산출하였다.

둘째, 연구 변인들 간의 상관관계를 확인하기 위하여 SPSS 프로그램을 이용하여 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다.

셋째, 회귀식의 모수들을 추정하기 위하여 Hayes(2013)가 개발한 SPSS MACRO PROCESS를 사용하여 회귀기반 경로분석(ordinary least squares regression-based path analysis)을 실시하였다. SPSS MACRO PROCESS는 기존 SPSS 프로그램에서 사용되어 온 Baron과 Kenny(1986), Sobel (1982)의 매개효과 분석 방법들의 제한점을 보완하기 위하여 Hayes와 그의 동료들(2013)이 개발한 응용프로그램이다. 기존 연구들에서 매개효과 분석을 위하여 주로 사용했던 것은 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 분석과 MacKinnon 등(2002)의 Sobel test를 병행하는 방법으로, 다중매개모형(multiple mediator model) 혹은 이중매개모형(double mediator model)과 같은 정교한 매개모형을 검증하는 경우 연구모형의 측정오차를 반영하지 못하고, 정규분포를 항상 가정하지 못하는 한계가 있다(Preacher & Hayes, 2008). PROCESS는 기존의 방법들과 달리 정규성 분포를 가정하지 않아도 되는 이점이 있어 표본 크기가 작아 정규 분포 조건을 위배할 가능성이 있는 경우에도 사용할 수 있다. 또한 PROCESS에는 다양한 조절 및 매개 모형을 나타내는 총 76개의 모형들이 미리 프로그래밍 되어 있어 동시에 여러 개의 회귀분석이 가능하며, AMOS 프로그램과 달리 추가적인 모형을 제시하지 않아도 개별 매개효과의 유의도를 검증할 수 있는 이점이 있다. 따라서 본 연구는 Hayes(2013)가 제안한 매개 모형의 절차에 따라 모델 6을 사용 하여 두 개의 매개변인의 매개효과를 확인하였다.

마지막으로 PROCESS는 부트스트래핑(bootstrapping)을 사용하여 간접 효과의 유의성을 산출한다. 부트스트래핑은 대규모의 가상적 무선 표본을 만들어 모수추정치들의 표본분포를 추정하는 방법으로, 근사적인(approximate) 표준오차 및 신뢰구간, 유의확률을 구하는 방법이다. 부트스트래핑을 위하여 재추출한 표본수는 Hayes(2013)가 제안한 10,000개로 설정하였고, 95% 신뢰구간에서 구한 간접효과를 검증하였다. 신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의한 것이다.



IV. 결 과

1. 주요 변인의 기술통계 및 상관관계

본 연구의 주요 변인인 거부민감성, 경험회피, 정서인식명확성 및 대인관계문제에 대한 기술통계를 산출하여 표 6에 제시하였다.

표 6. 주요 변인의 기술통계 결과 (N=347)

변인	평균	표준편차	왜도	첨도
거부민감성	2.58	.67	.04	.12
경험회피	3.38	.53	-.27	.73
정서인식명확성	3.57	.53	-.24	.12
대인관계문제	2.33	.53	.02	-.17

먼저 본 연구에 참여한 대상의 특성을 알아보기 위해 변인의 평균을 살펴보면 다음과 같다. 본 연구에 참여한 대학생의 거부민감성의 평균값은 2.58로 5점 척도의 중간값인 3에 비해 조금 낮았으며, 경험회피의 평균값은 3.38로 6점 척도의 중간값인 3.5에 비해 조금 높게 나타났다. 정서인식 명확성의 평균값은 3.57로 5점 척도의 중간값인 3에 비해 높게 나타났으며, 대인관계문제의 평균값은 2.33으로 중간값인 3에 비해 낮게 나타났다. 또한 변인들의 왜도와 첨도를 확인한 결과, 모든 변인들의 왜도가 절대값 2미만, 첨도는 절대값 7미만으로 나타나 정규성 기준(West, Finch, & Curran, 1995)을 충족하였다.

다음으로 연구변인간 상관관계를 살펴보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출한 결과, 모두 통계적으로 유의하였으며 그 값은 표 7에 제시하였다.



표 7. 주요 변인간 상관관계

(N=347)

	1	1-1	1-2	1-3	1-4	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	3	4	4-1	4-2	4-3
1.거부민감성	1																
1-1.예기분노	.79***	1															
1-2.예기불안	.79***	.52***	1														
1-3.과잉반응	.82***	.42***	.58***	1													
1-4.거부지각	.71***	.40***	.38***	.56***	1												
2.경험회피	.43***	.30***	.35***	.39***	.32***	1											
2-1.고통혐오	.33***	.21***	.27***	.33***	.22***	.71***	1										
2-2.고통감내	.08	.01	.08	.09	.08	.20***	.08	1									
2-3.억압부인	.34***	.20***	.36***	.28***	.24***	.60***	.29***	.13*	1								
2-4.지연행동	.30***	.28***	.21***	.18**	.25***	.61***	.16**	.14*	.35***	1							
2-5.회피행동	.30***	.23***	.24***	.33***	.25***	.73***	.42***	.03	.23***	.39***	1						
2-6.주의분산억제	-.01	-.01	-.04	.03	-.03	.36***	.20***	-.28***	-.04	-.13*	.27***	1					
3.정서인식명확성	-.27***	-.11*	-.32***	-.28***	-.15**	-.37***	-.19***	-.13*	-.68***	-.19***	-.12*	.07	1				
4.대인관계문제	.61***	.40***	.56***	.53***	.41***	.52***	.29***	.15**	.57***	.39***	.36***	-.07	-.45***	1			
4-1.사람들에게 향함	.50***	.29***	.50***	.45***	.34***	.47***	.29***	.16**	.51***	.32***	.32***	-.04	-.41***	.88***	1		
4-2.사람들에게 맞섬	.58***	.50***	.46***	.41***	.41***	.45***	.23***	.02	.45***	.44***	.29***	-.02	-.32***	.79***	.52***	1	
4-3.사람들에게서 멀어짐	.46***	.24***	.44***	.49***	.27***	.38***	.21***	.21***	.46***	.24***	.31***	-.12**	-.41***	.85***	.65***	.51***	1

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

첫째, 거부민감성($r = .61, p < .001$)과 경험회피($r = .52, p < .001$)는 대인관계문제와 정적 상관을 보여 거부민감성이 높을수록, 경험회피가 높을수록 대인관계문제를 많이 경험하는 것으로 나타났다. 그리고 정서인식 명확성은($r = -.45, p < .001$)은 대인관계문제와 부적 상관을 보여, 정서인식 명확성이 높을수록 대인관계문제를 적게 경험하는 것으로 나타났다. 둘째, 거부민감성($r = -.27, p < .001$)과 경험회피($r = -.37, p < .001$)는 정서인식 명확성과 부적 상관을 보였다. 즉, 거부민감성이 높을수록, 경험회피를 많이 할수록 정서인식 명확성이 낮아지는 것으로 나타났다. 셋째, 거부민감성($r = .43, p < .001$)은 경험회피와 정적인 상관을 보여 거부민감성이 높을수록 경험회피를 더 많이 하는 것으로 나타났다.

2. 회귀분석

대학생의 거부민감성, 경험회피, 정서인식 명확성이 대인관계문제에 미치는 영향을 구체적으로 살펴보기 위해, 단일척도인 정서인식명확성을 제외한 거부민감성과 경험회피의 하위요소가 대인관계문제에 미치는 영향을 살펴보았다.

가. 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향

대학생의 거부민감성과 대인관계문제 간의 관계를 구체적으로 살펴보기 위하여 거부민감성의 하위변인들을 예측변인으로 하고 대인관계문제를 준거변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 표 8과 같다.

표 8. 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향 (N=347)

종속 변인	예측변인	B	SE	β	t	VIF
대인관계 문제	예기분노	.46	.26	.09	1.758	1.463
	예기불안	2.18	.37	.33	5.844***	1.753
	과잉반응	1.40	.34	.24	4.188***	1.901
	거부지각	.87	.41	.11	2.124*	1.517

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

대인관계문제에 대한 거부민감성 하위요인들의 중다회귀분석 결과 $F(4,342) = 55.159$, $p < .001$ 으로 회귀모형의 통계적 유의성이 검증되었으며, 거부민감성 하위요인들은 대인관계문제에 39.2%의 설명력($R^2 = .39$, adj. $R^2 = .39$)을 보이는 것으로 나타났다. 또한 VIF는 1.463 - 1.901로 나타나 10 이하로 다중공선성의 문제는 없는 것이 확인되었다. 대인관계문제에 대한 거부민감성의 하위요인은 예기불안($\beta = .37$, $p < .001$), 과잉반응($\beta = .24$, $p < .001$), 거부지각($\beta = .11$, $p < .05$) 순으로 통계적으로 유의한 정적영향을 미치는 것으로 나타났으며, 예기분노($\beta = .09$, $p > .05$)는 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

나. 경험회피가 대인관계문제에 미치는 영향

대학생의 경험회피와 대인관계문제 간의 관계를 구체적으로 살펴보기 위하여 경험회피의 하위변인들을 예측변인으로 하고 대인관계문제를 준거변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 표 9와 같다.

표 9. 경험회피가 대인관계문제에 미치는 영향

(N=347)

종속 변인	예측변인	B	SE	β	t	VIF
대인관계 문제	고통혐오	.31	.21	.07	1.436	1.315
	고통감내	.41	.45	.04	.093	1.119
	억압부인	2.56	.27	.45	9.652***	1.224
	지연행동	.61	.23	.13	2.672**	1.372
	회피행동	1.28	.32	.21	3.996***	1.532
	주의분산억제	-.50	.26	-.09	-1.911*	1.276

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

대인관계문제에 대한 경험회피 하위요인들의 중다회귀분석 결과 $F(6, 340) = 39.40$, $p < .001$ 으로 회귀모형의 통계적 유의성이 검증되었으며, 경험회피의 하위요인들의 심리적 소진에 41.0%의 설명력($R^2 = .41$, $\text{adj. } R^2 = .40$)을 보이는 것으로 나타났다. 또한 VIF는 1.119 - 1.532로 나타나 10이하로 다중공선성의 문제는 없는 것이 확인되었다. 대인관계문제에 대한 경험회피의 하위요인은 억압부인($\beta = .45$, $p < .001$), 회피행동($\beta = .21$, $p < .001$), 지연행동($\beta = .13$, $p < .01$) 순으로 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 주의분산억제($\beta = -.09$, $p < .05$)는 통계적으로 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 고통혐오($\beta = .07$, $p > .05$)와 고통감내($\beta = .04$, $p > .05$)는 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

3. 경로분석 및 간접효과 검증

거부민감성이 경험회피 및 정서인식명확성을 통해 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향에 대한 경로를 분석하여 표 10에 제시하였다.

표 10. 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향의 경로분석 (N=347)

예측변인	준거변인	B	SE	t	LLCI	ULCI	F	R ²
거부민감성	경험회피	.51	.06	8.92***	.3981	.6234	79.51***	.19
거부민감성	정서인식	-.07	.03	-2.47*	-.1333	-.0151	31.03***	.15
경험회피	명확성	-.14	.03	8.92***	-.1946	-.0944		
거부민감성		.87	.08	10.23***	.7005	1.0338	113.82***	.50
경험회피	대인관계	.40	.07	5.35***	.2514	.5442		
정서인식	문제	-.89	.15	-5.90***	-1.1852	-.5926		

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

첫째, 거부민감성은 경험회피에 유의한 정적 영향($B = .51, p < .001$)을 주었고 경험회피에 대한 거부민감성의 설명력은 19%($R^2 = .19$)로 나타났다. 둘째, 거부민감성($B = -.07, p < .05$)과 경험회피($B = -.14, p < .001$)는 정서인식 명확성에 유의한 부적 영향을 주었고 정서인식 명확성에 대한 거부민감성과 경험회피의 설명력은 15%($R^2 = .15$)로 나타났다. 셋째, 거부민감성($B = .87, p < .001$)과 경험회피($B = .40, p < .001$)는 대인관계문제에 유의한 정적 영향을 주었고 정서인식명확성($B = -.89, p < .001$)은 대인관계문제에 유의한 부적 영향을 주었다. 세 변인의 대인관계문제에 대한 설명력은 50%($R^2 = .50$)로 나타났다. 이와 같은 결과를 바탕으로 한 본 연구의 모형은 그림 2과 같다.

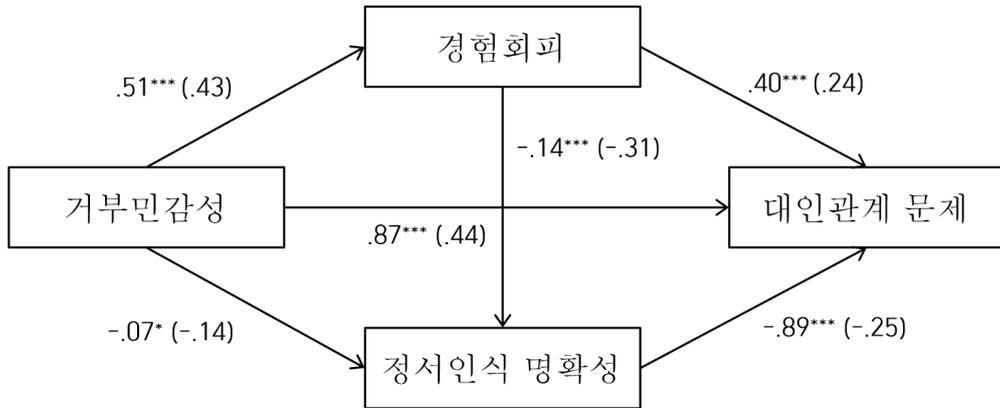


그림 2. 거부민감성과 대인관계문제간의 관계에서 경험회피와 정서인식 명확성의 매개모형

1) 제시된 숫자는 비표준화계수이며 괄호 안 숫자는 표준화 계수임.
* $p < .05$, *** $p < .001$

다음으로 거부민감성이 경험회피 및 정서인식 명확성을 통해 대인관계문제에 미치는 간접효과를 살펴보기 위해 부트스트래핑을 통해 산출된 값을 통해 간접효과의 유의성을 검증하였으며 그 결과를 표 11에 제시하였다.

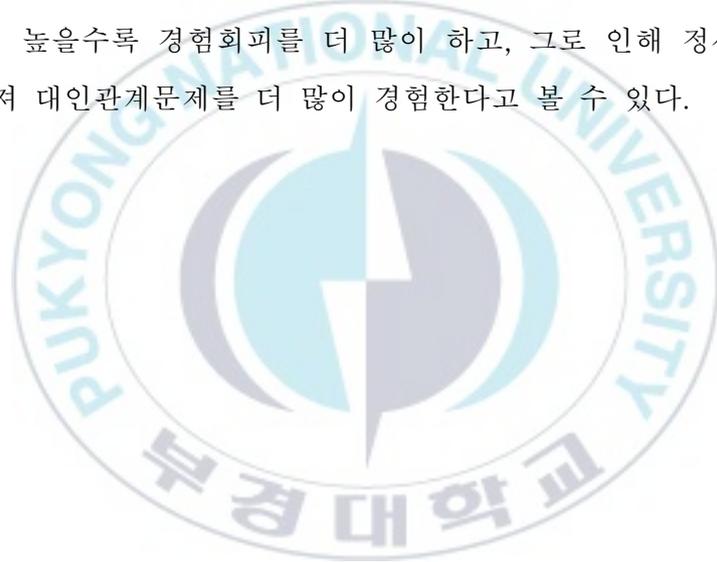
표 11. 간접효과 검증

경로	Bootstrap 추정치		95% 신뢰구간	
	B	SE	하한	상한
거부민감성→경험회피→대인관계문제	.33	.11	.1122	.3047
거부민감성→정서인식명확성→대인관계문제	.07	.01	.0144	.1271
거부민감성→경험회피→정서인식명확성→대인관계문제	.07	.03	.0344	.1061

* 부트스트래핑 표본수는 10,000번으로 설정

그 결과, 거부민감성이 경험회피를 통해 대인관계문제에 미치는 경로와

($B = .33$, 95% $CI = .1122 \sim .3047$)와 거부민감성이 정서인식 명확성을 통해 대인관계문제에 미치는 경로($B = .07$, 95% $CI = .0144 \sim .1271$)에서 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의하게 나타났다. 즉, 거부민감성이 높을수록 경험회피를 더 많이 하여 대인관계문제를 더 많이 경험하고, 거부민감성이 높을수록 정서인식명확성이 떨어져서 대인관계문제를 더 많이 경험할 수 있다. 또한 거부민감성이 경험회피와 정서인식 명확성을 통해 대인관계문제에 미치는 경로($B = .07$, 95% $CI = .0344 \sim .1061$)에서도 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의하게 나타났다. 즉, 거부민감성이 높을수록 경험회피를 더 많이 하고, 그로 인해 정서인식 명확성이 떨어져 대인관계문제를 더 많이 경험한다고 볼 수 있다.



V. 논 의

본 연구에서는 대학생의 대인관계문제에 영향을 주는 다양한 심리적 요인들 중 성격적 특성인 거부민감성에 관심을 두고, 거부민감성과 대인관계 문제의 관계에서 경험회피와 정서인식명확성이 매개하는지 확인해 보고자 하였다.

연구의 주요 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 거부민감성, 경험회피, 정서인식명확성은 대인관계문제에 미치는 영향을 살펴보면 다음과 같다.

먼저 거부민감성은 대인관계문제에 직접적인 정적 영향을 나타냈다. 이는 거부민감성이 높은 사람은 대인관계 속에서 더 많은 문제와 어려움을 경험하고 호소한다는 선행연구(김나영, 2009; 안선경, 정여주, 2016; 정소현, 2018)와 일치한다. 또한, 거부민감성이 높은 사람은 거부상황 뿐만 아니라 중립적인 단서까지도 거부로 해석하게 되며 불안을 느껴 타인과의 관계에서 부적절한 반응을 나타낸다는 선행연구(안선경, 정여주, 2016; Ethan al., 2007)와도 맥을 같이한다. 거부민감성 하위요인이 대인관계문제에 미치는 영향을 살펴보면 예기불안, 과잉반응, 거부지각 순으로 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며 예기분노는 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 거부민감성 모형(Levy. et al., 2001)에서 설명한 것처럼 거부경험으로 인해 거부당할 것이라는 예기불안이 높아져 대인관계에서 문제가 생길 수 있는 것으로 볼 수 있으며 거부가 예측되는 상황에서 다른 사람과의 관계를 먼저 차단하거나 회피하여 상대와 멀어지는 과잉반응을 보여 아직 일어나지 않은 상황을 지레짐작하여 부적절한

행동 반응을 나타내 대인관계문제를 높이는 것으로 해석할 수 있다. 즉, 거부에 대한 불안으로 인해 타인의 의도와 상관없이 나타내는 부적절한 반응은 대인관계에 어려움을 일으키는 것으로 볼 수 있다.

다음으로, 경험회피는 대인관계문제에 직접적인 정적 영향을 나타냈다. 이는 경험회피가 높은 사람은 원하지 않는 고통스러운 경험에 대한 생각이나 감정을 둔하게 하여 대인관계문제에 부적응적인 반응을 나타낸다는 선행연구(장영호, 2012; 정혜진, 2014)와도 맥을 같이한다. 경험회피의 하위요인들과 대인관계문제의 관계를 살펴보면 억압부인, 회피행동, 지연행동 순으로 높은 정적영향을 보였으며 주의분산억제는 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며 고통혐오와 고통감내는 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 원하지 않는 고통으로부터 자신의 생각이나 감정을 억압 및 회피하는 것으로 보이며 이는 대인관계문제를 높이는 것 볼 수 있다.

마지막으로 정서인식명확성은 대인관계문제에 직접적인 부적 영향을 나타냈다. 이는 정서인식명확성이 높을수록 대인관계문제를 작게 경험한다는 선행연구(강수정, 유금란, 2016; 우다빈, 2013)와도 맥을 같이한다. 이러한 결과는 자신의 정서를 명확하게 인식하는 것은 타인의 정서 또한 명확하게 인식할 수 있으므로 대인관계문제가 작아지는 것으로 볼 수 있다.

둘째, 거부민감성과 대인관계문제 사이에서 경험회피는 부분매개 하여 유의한 정적 영향을 나타냈다. 이는 거부민감성이 높을수록 대인관계 상황에서 경험을 회피하며(경기웅, 2015; 노윤영; 2017; 류혜림, 2016) 경험회피가 높을수록 대인관계문제가 높게 나타난다는 선행연구(장영호, 2012; 정혜진, 2014)와 일치한다. 또한, 거부민감성이 높을수록 타인의 의도와 상관없이 과도한 불안을 느껴(Downey et al., 2000) 회피반응을 보이고 이로 인해 대인관계가 어려워진다고 나타내는 선행연구(경기웅, 2015)와도 맥을 같이

이한다. 이러한 연구 결과는 거부에 대한 고통으로부터 자신의 사고나 정서를 억압하는 무의식적 회피행동은 대인관계문제를 높이는 것으로 볼 수 있으나 고통스러운 감정이나 생각을 의식적으로 통제하거나 주의를 분산시키는 것은 오히려 거부 불안을 감소시켜 대인관계문제를 낮추는 것으로 볼 수 있다. 하지만 정서적인 고통에 대한 거부적인 태도를 나타내는 고통 혐오의 경우 거부민감성 개념과 유사하여 대인관계문제에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타난 것으로 생각된다. 따라서 거부민감성향의 내담자 상담할 때 거부에 대한 고통으로부터 자신의 사고나 정서를 억압하는 무의식적 회피행동을 알아차리게 하는 정신역동 상담기법이나 비합리적 신념을 확인하고 재구성하는 인지행동 치료와 자신의 사고나 정서를 알아차리고, 그것을 있는 그대로 받아들이는 수용 전념치료를 통해 회피행동을 감소시킬 수 있도록 개입하는 것이 도움이 될 것으로 볼 수 있다.

셋째, 거부민감성과 대인관계문제 사이에서 정서인식명확성은 부분 매개하여 부적 영향을 나타냈다. 이는 거부민감성이 높을수록 정서를 명확하게 인식하고, 파악하는 능력이 떨어진다는 선행연구(안수진, 2016; 우희정, 2014)와 정서를 명확히 인식할수록 대인관계문제가 작아진다는 선행연구(강수정, 유금란, 2016; 우다빈, 2013)결과와 일치한다. 이러한 연구 결과는 거부민감성이 높은 사람들은 부정적 정서를 과도하게 느껴(장성미, 2015) 자신의 정서를 정확하게 인지하지 못하여 대인관계에서도 부적절한 반응을 할 수 있을 것으로 해석할 수 있다. 즉, 거부에 민감한 경우 거부에 대한 불안으로 인해 자신이 어떠한 정서를 느끼는지 명확하게 인식하지 못하게 된다. 정서를 명확히 인식하지 못하는 것은 자신뿐만 아니라 타인의 감정이나 생각 또한 알지 못하여 대인관계에서 적절히 반응하지 못해 어려움이 생기는 것으로 생각된다. 따라서 상담자는 대인관계문제에 어려움을 호소하는 거부민감성향의 내담자에게 정서를 명확하게 인식할 수 있도록 도움

수 있는 개입 방안을 활용하는 것이 필요할 것으로 보인다. 상담자는 내담자가 자신의 정서를 언어적으로 명명할 수 있게 도와주고, 거부로 인해 발생된 부정정서를 수용함으로써 정서를 명확히 인식할 수 있도록 개입하는 것이 도움이 될 것으로 볼 수 있다.

넷째, 거부민감성과 대인관계문제 사이에서 경험회피와 정서인식명확성은 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이는 경험회피를 많이 할수록 정서인식명확성이 낮아진다는 선행연구(이인재, 2016; 정경숙, 2009) 결과와 일치한다. 이러한 연구결과는 거부민감성이 높을수록 타인의 거부반응에 예민하게 반응하여 경험을 회피하고, 이로 인해 고통스러운 정서나 생각을 지속적으로 피하게 되어 정서를 명확히 인식하지 못함으로써 대인관계에서 부적절하게 반응하여 대인관계문제를 증가 시키는 것으로 해석할 수 있다. 대인관계에서 누구나 거부를 경험하지만 특히, 대학생 시기는 급격히 확대된 대인관계로 인해 다양한 상황을 경험하게 되어 거부에 대한 두려움을 자주 경험할 수 있는 시기이다. 거부에 대한 불안으로 발생하는 사적경험을 회피하는 것은 대인관계에서 문제를 일으킬 수 있는 행동을 하여 대인관계문제를 야기한다. 이후 사회에 나아가서도 긍정적인 대인관계를 형성에 어려움이 있을 것으로 생각된다. 그러므로 상담자는 대인관계문제에 어려움을 호소하는 거부민감성향의 내담자가 경험회피를 하지 않도록 도와줄 필요가 있다. 이를 위해 거부상황에서 경험회피를 하지 않고 충분히 경험할 수 있도록 하여 대인관계 속에서 경험하고 있는 정서, 사고 또는 기억을 없애려고 노력하는 것 보다는 부정정서를 경험하고 있는 그대로 인정하고 받아들이는 과정을 익혀 자신의 정서를 명확히 인식할 수 있도록 하는 것이 도움 될 것으로 볼 수 있다.

이상으로 논의한 본 연구의 결과를 요약하면, 거부민감성은 대인관계문제에 직접 영향을 미침과 동시에 경험회피와 정서인식명확성을 순차적으로

매개하여 대인관계문제에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는, 대인관계에 어려움을 호소하는 거부민감성향의 대학생 내담자와의 상담 장면에서 내담자가 거부에 대한 두려움으로 인해 경험을 지속적으로 회피하여 자신의 감정뿐만 아니라 타인의 감정까지도 명확하게 느끼지 못하는 것을 깨닫게 함으로써, 자기를 지각하도록 도울 수 있음을 의미한다. 일반적으로 대학상담센터에서 한 내담자와 상담하는 회기 수는 10회기에서 20회기이므로 개인의 성격적 특성으로 변화가 쉽지 않은 거부민감성향을 직접 다루기에는 어려움이 있으므로 경험회피와 정서인식명확성에 초점을 둔 상담적 개입이 보다 효과적일 수 있음을 시사하고 있다. 따라서 거부민감성이 높은 대학생이 거부에 대한 두려움으로 인해 사적경험을 회피한다는 것을 인식하게 도와주고, 대인관계에서 발생할 수 있는 고통스러운 경험을 피하지 않고 수용할 수 있도록 지지하고 격려하는 것이 필요하다. 또한, 대인관계에서 거절당한 경험으로 인해 힘들어 할 때, 그것에 대해서 공감하고 지지하여 그 때 겪었던 감정들을 억압하지 않고 표현할 수 있게 도와주어 자신의 감정을 명확하게 인식하게 함으로써 대인관계에서 보다 맥락적이고 적절하게 반응할 수 있도록 도와줄 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위해 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 모집단이 네 개시의 대학생을 대상으로 하였다는 점에서 연구의 결과를 일반화하기 어려우므로 다양한 지역의 대학생을 대상으로 후속연구가 필요하다. 둘째, 본 연구는 자기보고식 검사를 통해 측정되었다는 점에서 자료의 객관성이 확보되지 않을 수 있다. 따라서 후속연구에서는 질문지법과 더불어 관찰법과 면접법 등을 포함하여보다 다양한 연구 방법을 포함하여 변인들을 살펴볼 필요가 있을 것이다. 셋째, 본 연구에서는 대학생의 대인관계문제에 영향을 미치는 변인들로 거부민감성, 경험회피, 정서인식명확성을 설정하였다. 그러나 이외에도 대인관계문제를 설명하는 다양한 변인

들이 존재하므로 새로운 변인을 탐색하고, 경로를 모색하는 후속 연구가 필요하다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의가 있다. 첫째, 거부민감성과 대인관계문제에 이르는 경로에서 경험회피라는 매개변인을 밝혔다는데 의의가 있다. 거부민감성이 어떠한 심리적 과정을 거쳐 대인관계문제에 이르는지 밝히지는 못하였다. 거부민감성향의 사람이 대인관계문제를 야기하는 과정에서 경험회피가 매개할 수 있음을 밝힘으로서, 거부민감성과 대인관계문제의 관련성에 대한 이해를 구체화 시키는 계기를 마련했다는 점에서 의의가 있다. 둘째, 거부민감성과 대인관계문제에 이르는 경로를 밝히고자 경험회피와 정서인식명확성을 함께 고려하였다는 점에서 의의가 있다. 지금까지 네 변인들 사이의 관련성 및 부분적 경로만 검증하였으나 본 연구에서는 대인관계문제를 나타내는 정서, 행동, 지각을 종합적으로 검증함으로써 내담자에 대한 통합적 이해를 가능하게 하였다는데 그 의의가 있다. 셋째, 대인관계문제를 호소하는 거부민감성향의 내담자와의 상담 개입 방향에 대한 정보를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 즉, 상담에서 성격적 구조로서 변화가 쉽지 않은 거부민감성향을 직접 다루기보다는 거부로 인한 부정적 정서 경험을 회피하고 싶은 욕구와 이로 인해 정서인식을 명확히 알지 못하는 것에 초점을 둔 개입이 효과적일 수 있음을 시사하였다.

참고문헌

- 강수정, 유금란 (2016). 대학생의 정서지능이 대인관계문제에 미치는 영향: 적응적 유머스타일의 매개효과를 중심으로. **상담학연구**, 17(4), 275-294
- 강연우 (2004). 자기애와 방어유형 및 대인관계 특성의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 강은정 (2016). 대학생의 정서표현양가성과 대인관계문제의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. 평택대학교 석사학위논문.
- 경기웅 (2015). 대학생의 거부민감성이 대인관계유능성에 미치는 영향에서 다차원적 경험회피의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 권석만 (1995). 정신병리와 인지 1: 정서장애를 중심으로. **한국심리학회 세미나 자료집**, 49-95.
- 권석만 (2017). **젊은이를 위한 인간관계의 심리학**. 서울: 학지사.
- 권은미, 신민섭, 김은정 (2009). 내현적 자기애가 사회공포증에 미치는 영향. **한국심리학회지: 일반**, 28(3), 627-642.
- 권희경, 장재홍 (2011). 집단상담에서의 정서인식, 정서표현 및 정서수용이 상담성과에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(4), 811-831.
- 김나미, 김신섭 (2013). 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 사회적 지지와 회복 탄력성의 매개효과. **상담학연구**, 14(2), 1125-1144.
- 김나영 (2009). 대학생의 거부민감성이 대인불안에 미치는 영향에 대한 스트레스 대처방식의 중재효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김두현, 손정락 (2016). 수용전념치료(ACT)가 사회불안장애 경향이 있는 대학생의 사회불안, 거절민감성 및 수용에 미치는 효과. **한국심리학회지:임상**, 35(1), 101-119.
- 김미경 (1998). 인지적 평가 차원상에서 정서의 개별성 분석. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미선 (2014). 내현적 자기애 성향과 이성관계 불만족도의 관계에서 거부민감성과

- 역기능적 분노표현양식의 매개효과 검증: 성별에 따른 다집단 분석. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김수철 (2016). **내현적 자기에 성향이 정서조절곤란에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과**. 대구대학교 석사학위논문.
- 김순혜, 김정원 (2004). 대학생의 심리적 분리수준 및 대인관계 성향과 사회적 적응간의 관계. **교육심리연구**, 18(2), 83-97.
- 김여량 (2013). **대학생의 내현적 자기에와 대인관계문제의 관계에서 완벽주의의 매개효과**. 숙명여자대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김영환 (2019). **대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서인식명확성과 정서표현 양가성의 매개효과**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김예은 (2018). **대학생의 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향: 거부민감성과 관계적 공격성의 매개효과**. 건양대학교 석사학위논문.
- 김우정 (2014). **분노가 대인관계효능감에 미치는 영향: 분노조절과 정서인식명확성의 매개효과**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김은영, 이지은 (2015). 대학생들의 성인애착과 우울의 관계에 경험적 회피의 매개효과. **상담학연구**, 16(3), 345-358.
- 김종만 (1999). **정신분석학적 관점에서 본 자아의 성장과 발달**. 서울: 한림미디어.
- 김주연, 성태훈, 김지혜, 신민영 (2014). 거부민감성과 대인관계문제의 관계에서 주의력 조절의 조절효과. **인지행동치료**, 14(1), 21-37.
- 김진선 (2009). **거부민감성과 대인관계 만족의 관계에서 분노반추와 역기능적 분노표현양식의 매개효과**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김혜선 (2016). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과. **청소년학연구**, 23(9), 107-126.
- 김환, 이훈진 (2007). 경험적 회피(Experiential Avoidance)와 회피적 반응의 관계. **한국심리학회지: 일반**, 26(2), 225-243.
- 노윤영 (2017). **거부민감성과 사회불안의 관계에서 경험회피의 매개효과**. 경남대학교 석사학위논문.

- 노윤영, 남숙경 (2019). 거부민감성과 사회불안의 관계에서 경험회피의 매개효과. **상담학연구**, 20(4), 285-304.
- 류혜림 (2016). 아동의 거부민감성과 대인불안의 관계에서 부정정서 회피와 사회적 지지의 매개효과. 서울교육대학교 교육전문대학원 석사학위논문.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 문혜정 (2004). 성인애착 및 자의식유형에 따른 대인 관계문제 수준의 차이 연구. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 민경환 (2013). 성격심리학. 서울: 법문사.
- 박명주 (2012). 자기긍정확인이 거부민감성이 높은 대학생의 대인불안과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 영남대학교 석사학위논문.
- 박명진, 양난미 (2017). 대학생 거부민감성척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 29(1), 103-127.
- 박모란, 유성은 (2014). 외상 경험이 있는 대학생들의 다차원적 경험회피와 외상 후 성장의 관계. **인지행동치료**, 14(3), 435-453.
- 박민숙 (2014). 여자 대학생의 거부민감성과 우울의 관계: 주의조절의 매개효과. **인간이해**, 35(1), 35-51.
- 박송이 (2009). 우울취약성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서조절양식의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 박은경, 선혜연 (2018). 거부민감성 관련 국내 연구동향 분석. **학습자중심교과교육연구**, 18(24), 735-754.
- 박은영, 홍상환, 유연옥, 김영환 (2001). 대인관계문제검사 원형척도의 교차타당화와 임상적 적용. **한국심리학회지: 임상**, 20(2), 331-334.
- 박재운 (2019). 전문대학생이 지각한 부모양육태도와 대인관계문제의 관계: 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 한양대학교 석사학위논문.
- 박혜련 (2011). 거부민감성, 사회불안, 감정노출이 이성관계의 친밀감에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 박혜영 (2008). 정서인식명확성 및 정서강도와 공감의 관계. 성신여자대학교 석사학

위논문.

- 서봉연, 유영분, 강길례 (2001). **효과적인 대인관계 노하우 프로그램집**. 서울: 한국가이던스.
- 서영숙, 김진숙 (2009). 부모의 양육태도, 부적응적 완벽주의 및 심리적 부적응과의 관계에서 수치심과 대처방식의 매개효과 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 21(3), 661-682.
- 손세영 (2018). **외상 후 부정적 인지와 외상 후 성장의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과: 대인관계 외상을 경험한 대학생을 중심으로**. 전주대학교 석사학위논문.
- 송정선 (2012). **대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험 회피와 사회 불안 간의 관계**. 충북대학교 석사학위논문.
- 안상원 (2014). **대학생의 성인애착과 대인관계만족도와의 관계에서 거부민감성과 무조건적 자기수용의 매개효과**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 안선경 (2016). **대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서표현양가성의 매개효과**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안선경, 정여주 (2016). **대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서표현양가성의 매개효과**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 28(3), 719-741.
- 안수진 (2016). **중학생이 지각한 부모애착과 대인관계문제와의 관계에서 거부민감성과 정서자각의 매개효과**. 아주대학교 석사학위논문.
- 안지영 (2017). **청소년기 사회적 고립 경험과 초기성인기 대학생의 대인관계문제 간의 관계: 정서표현양가성과 경험회피의 매개효과**. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 양민정 (2011). **대학생의 애착과 자기효능감이 대인관계문제에 미치는 영향**. 동아대학교 석사학위논문.
- 양석연 (2020). **대학생의 거부민감성이 대인관계능력에 미치는 영향: 마음챙김과 자기침묵의 매개효과**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 양정은 (2013). **여고생의 우울·불안과 대인관계만족에 대한 정서인식명확성의 매개효과**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 엄현정, 민경화 (2017). 어머니의 심리적 통제가 대학생의 심리적 부적응에 미치는 영향: 부적응적 완벽주의와 경험적 회피의 매개효과. **인간이해**, 28(1), 97-115. 서강대학교 학생생활상담연구소.
- 오남경 (2009). **대학생의 애착요인과 분리개별화의 대인관계문제에 대한 관계**. 전북대학교 석사학위논문.
- 오현주 (1998). **자기 비판적 우울 취약성과 의존적 우울 취약성에 따른 대인관계문제 연구**. 고려대학교 석사학위논문.
- 우다빈 (2013). **정서인식 명확성과 대인관계문제의 관계: 정서조절과 공감의 조절된 매개효과**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 우희정 (2014). **경계선 성격특성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서조절곤란, 거절민감성의 매개효과**. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 유성진, 권석만 (2013). 위험회피 기질과 불안증상의 관계에서 체험회피 시도의 매개효과. **한국심리학회지: 임상**, 32(1), 217-241.
- 유은영, 윤치근, 양유정 (2012). 일부지역 대학생들의 자아존중감과 정신건강간의 관계. **한국산학기술학회논문지**, 13(1), 274-283.
- 윤성민, 신희천 (2007). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 19(4), 967-982.
- 이경희, 김봉환 (2010). 정서표현양가성과 정서조절이 대인관계에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(2), 369-384.
- 이보배 (2017). **대학생의 회복탄력성과 대인관계문제의 관계에서 실패공포의 매개효과**. 경희대학교 석사학위논문.
- 이복동 (2000). **성인 애착과 이성관계 만족: 거부 민감성과 귀인 양식의 매개효과를 중심으로**. 고려대학교 석사학위논문.
- 이서진 (2015). **대학생의 정서인식명확성이 우울에 미치는 영향: 부정정서를 통한 심리적 수용의 매개된 조절효과**. 건국대학교 석사학위논문.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale 의 타당화에 관한 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 11(1), 95-116.
- 이유리 (2012). **행동 억제/활성화 체계와 인지적 정서조절 전략과의 관계: 정서인식**

- 명확성을 조절 변인으로. 한양대학교 석사학위논문.
- 이인재 (2016). 성인 애착 불안이 외상 후 성장에 미치는 영향: 경험회피와 정서인식명확성을 매개변인으로. 경상대학교 석사학위논문.
- 이정은, 조용래 (2007). 걱정에 대한 부정적 신념과 일반화된 불안증상 간의 관계에서 경험적 회피의 매개효과. **한국심리학회지: 임상**, 26(4), 939-961.
- 이주연, 유성은 (2017). 한국판 다차원적 경험회피 척도(K-MEAQ)의 타당화 및 단축형(K-MEAQ-24) 개발. **인지행동치료**, 17(2), 181-208.
- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환 (1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 11(1), 117-140.
- 이한우, 염동문, 이미희 (2014). 대학생의 정서인식이 대인관계에 미치는 영향. **정서행동장애연구**, 30(2), 415-433
- 이한우, 이미희 (2013). 대학생의 정서인식, 정서표현, 정서표현양가성이 자기효능감에 미치는 영향. **정서행동장애연구**, 29(3), 181-200.
- 이형득 (1982). **인간관계훈련의 실제**. 서울: 중앙적성출판부.
- 이훈구, 이수정 (1998). 평정과정에 있어서의 정서의 암묵적인 영향. **1998년도 한국심리학회 학술대회 자료집**, 489-501.
- 장석진 (2007). 애착이론에 근거한 대인관계 증진 집단상담 프로그램 개발과 효과 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 장성미 (2015). 대학생의 거부민감성이 대인관계 유능성에 미치는 영향: 적응적인 인지적 정서조절전략을 매개변인으로. 대구대학교 석사학위논문.
- 장영호 (2012). 성인애착과 사회불안의 관계에서 경험회피의 매개효과. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장정주, 김정모 (2008). 정서적 지각, 표현, 및 정서표현에 대한 양가성과 대인관계간의 관계에 대한 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 20(3), 697-714.
- 장지민 (2015). 정서인식명확성, 자아존중감, 공감이 대인관계유능성이 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정경숙 (2009). 정서주의, 정서인식의 명확성, 정서개선 및 경험적 회피가 용서에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.

- 정미리 (2005). 분노와 스트레스 사건에 대한 반추가 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정소현 (2018). 대학생의 거부민감성과 대인관계문제의 관계: 자기침묵과 정서인식 명확성의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 정혜진 (2014). 대학생의 대인관계문제가 우울에 미치는 영향: 경험회피와 정서표현 양가성을 매개로. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 조영혜 (2017). 기질과 지각된 부모양육태도가 성인초기 경험회피에 미치는 영향. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 조운주, 박장희 (2005). 대학생의 개체화유형과 대인관계문제에 관한 연구. *인간발달연구*, 12(3), 89-108.
- 최민정 (2016). 취약·위기 청소년의 자살에 대한 위험요인과 보호요인의 역할: 탄력성 모델 검증. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최요원, 이수정 (2004). 대학생의 정서인식의 개인차가 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9(4), 887-902.
- 최은실, 방희정 (2011). 초등학생의 정서인식 및 표현 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 발달*, 24(3), 105-128.
- 최은희 (2002). 아동 학대 및 부모의 양육태도가 초기 성인기 대인관계에 미치는 영향. 경기대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 최임정 (2009). 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향. 부산대학교 석사학위논문.
- 최임정, 심혜숙 (2010). 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 479-492.
- 최지선 (2011). 대학생의 우울 취약성과 대인관계문제와의 관계: 일반적 자기초점주의의 조절효과. 충북대학교 석사학위논문.
- 추상엽, 임성문 (2010). 대학생의 생활 스트레스와 우울 간의 관계. *청소년학연구*, 17(2), 309-332.
- 피슬빛 (2016). 부적응적 완벽주의와 정서조절 곤란이 강박증상에 미치는 영향: 경험 회피의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.

- 함승래 (2015). **성인ADHD 성향과 대인관계문제: 정서인식 명확성과 공감의 매개 효과**. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 홍다겸 (2014). **거부민감성향 청소년의 내적표상 재구성 과정에 관한 질적 연구**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍상황, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경 (2002). 한국형 대인관계문제검사 원형 척도의 단축형(KIIP-SC) 구성. **한국심리학회지: 임상**, 21(4), 923-940.
- 홍수현, 이승연 (2013). 아동기에 경험한 정서적 학대와 성인기 경계선 성격장애 성향의 관계: 정서인식의 명확성과 경험적 회피의 매개효과. **상담학연구**, 14(5), 3003-3021.
- 황지영 (2005). **대학생이 지각한 부모의 양육태도와 완벽주의 및 대인관계문제 간의 관계**. 홍익대학교 석사학위논문.
- Ayduk, O., May, D., Downey, G., & Higgins, E. T. (2003). Tactical differences in coping with rejection sensitivity: The role of prevention pride. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(4), 435-448.
- Barki, H., & Hartwick, J. (2004). Conceptualizing the construct of interpersonal conflict. *International Journal of Conflict Management*, 15(3), 216-244.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bowlby (1980). *Attachment and loss: Separation: anxiety and anger*. New York: RandomHouse.
- Butler, E. A., Gross, J. J., Philippot, P., & Feldman, R. S. (2004). Hiding feelings in social contexts: Out of sight is not out of mind. *The Regulation of Emotion*, 101-126.
- Carrigan, M. H., & Randall, C. L. (2003). Self-medication in social phobia: A review of

- the alcohol literature. *Addictive Behaviors*, 28(2), 269-284.
- Christman, S. T. (2012). Coping with homonegative experiences among gay men: Impacts on mental health, *psychological well-being, and identity growth*.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327.
- Downey, G., Feldman, S. I., & Ayduk, O. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, 7(1), 45-61.
- Downey, G., Lebolt, A., Rincón, C., & Freitas, A. L. (1998). Rejection sensitivity and children's interpersonal difficulties. *Child Development*, 69(4), 1074-1091.
- Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change*. California: New Harbinger Publications.
- Elliott, R., Greenberg, L. S., Watson, J. C., Timulak, L., & Freire, E. (2013). *Research on humanistic-experiential psychotherapies*. New York: Wiley.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society. revised and enlarged*. New York: Norton.
- Ethan, K., Tobias, E., & Joy, H. (2007). Neural dynamics of rejection sensitivity. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19(6), 143-149.
- Feldman, S. I., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6(1), 231-247.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Solnik, M., & Van Brunschot, M. (1996). Perfectionism, social problem-solving ability, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14(4), 245-274.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692.

- Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2011). Relationships among social anxiety, self-focused attention, and experiential distress and avoidance. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies, 11*(1), 1.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition & Emotion, 16*(4), 495-518.
- Greenberg, L. (2002). Integrating an Emotion-Focused Approach to Treatment Into Psychotherapy Integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 12*(2), 154-189.
- Greenberg, L. S., Rice, L., & Elliott, R. (1993). *Process-experiential therapy: Facilitating emotional change*. New York: Guilford.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Affect and the unconscious: A cognitive perspective*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology, 106*(1), 95-103.
- Hayes, S. C. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*. New York: Guilford Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: Understanding and treating human suffering*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorder: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152-1168.
- Heider, F. (2015). *The Psychology of Interpersonal Relations*. Connecticut: Martino Fine Books.
- Hollander, E. (1993). Obsessive-compulsive spectrum disorders: an overview.

- Psychiatric Annals*, 23(7), 355-358.
- Holtforth, M. G., Grawe, K., & Castonguay, L. G. (2006). Predicting a reduction of avoidance motivation in psychotherapy: Toward the delineation of differential processes of change operating at different phases of treatment. *Psychotherapy Research*, 16(5), 639-644.
- Horney, K. (1970). *Self-Analysis*. New York: Norton.
- Horney, K. (1992). *Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis*. New York: Norton.
- Horowitz, L. M. (1996). The study of interpersonal problems: A Leary legacy. *Journal of Personality Assessment*, 66(2), 283-300.
- Horowitz, L. M. & Rosenberg, S. E, Bear, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 885-892.
- Impett, E. A., Gable, S. L., & Peplau, L. A. (2005). Giving up and giving in: The costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 327.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 84-89.
- Kross, E., Egner, T., Ochsner, K., Hirsch, J., & Downey, G. (2007). Neural dynamics of rejection sensitivity. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19(6), 945-956.
- Levy, S. R., Ayduk, O., & Downey, G. (2001). The role of rejection sensitivity

- in people's relationships with significant others and valued social groups. *Interpersonal Rejection*, 251-289.
- Lowenstein, L. (1985). Management Buyouts. *Columbia Law Review*, 85(4), 730-784.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A Comparison of Methods to Test Mediation and Other Intervening Variable Effects. *Psychological Methods*, 7(1), 83-104.
- Mowrer, O. H. (1950). Identification: A link between learning theory and psychotherapy. *Learning Theory and Personality Dynamics*, 69-94.
- Norcross, E. I. J., Elliott, R., Watson, J. C., & Greenberg, L. S. (2013). *Definitions and Measures Defining Empathy*. New York: Oxford University Press.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Rees, A., Hardy, G. E., & Barkham, M. (1997). Covariance in the measurement of depression/anxiety and three Cluster C personality disorders (avoidant, dependent, obsessive-compulsive). *Journal of affective disorders*, 45(3), 143-153.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410-424.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Goldman, S. L., Mayer, J. D., Palfai, T. P., & Turvey, C. (1995). *Meta-Mood Scale*. New York: Edwin Mellen Press.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.

- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological Methodology, 13*, 290-312.
- Steger, M. F. (2006). An illustration of issues in factor extraction and identification of dimensionality in psychological assessment data. *Journal of Personality Assessment, 86*(3), 263-272.
- Sullivan, H. S. (1937). A note on the implications of psychiatry, the study of interpersonal relations, for investigations in the social sciences. *American Journal of Sociology, 42*(6), 848-861.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(9), 934-949.
- Toukmanian, S. G., & Grech, T. (1991). *Changes in cognitive complexity in the context of perceptual-processing experiential therapy*. Pennsylvania: Department of Psychology Report.
- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(6), 1093.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). *Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies*. California: Sage.
- Wismeijer, A. A., Van Assen, M. A., Sijsma, K., & Vingerhoets, A. J. (2009). Is the negative association between self-concealment and subjective well-being mediated by mood awareness?. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(6), 728-748.
- Zimmer Gembeck, M. J., & Nesdale, D. (2013). Anxious and angry rejection sensitivity, social withdrawal, and retribution in high and low ambiguous situations. *Journal of Personality, 81*(1), 29-38.

Abstract

Effect Of Rejection Sensitivity Of The University Student On
Interpersonal Relations: Mediated Effect
Of Experiential Avoidance And Emotional Clarity

A Ram Kim

*Graduate School
Pukyong National University*

Advisor Professor Seong-Moon Cheon

The purpose of this study is to investigate mediated effect of experiential avoidance and emotional clarity that comes from rejection sensitivity of the university student and their interpersonal relations difficulties.

The subjects of this study were 359 university students in four cities and provinces such as Busan, Gyeongsangnamdo, Seoul, Gyeonggi Province and they were asked about rejection sensitivity, interpersonal relations problems, experiential avoidance, and emotional clarity with questionnaire. 347 copies of the questionnaires except for 12 ones answered untrustworthily were used for this study. Correlation analysis was conducted so as to examine interrelations of variables by using SPSS 15.0, the mediated effect is verified by analysing paths according to the procedures of the mediated model suggested by Hayes(2013).

The findings of this study are the following: First, rejection sensitivity of the

university students influences directly on their interpersonal relations problems. Second, rejection sensitivity of the students has an effect on interpersonal relations problems by mediating experiential avoidance. Third, rejection sensitivity of the university students has an influence on interpersonal relations problems by mediating emotional clarity. Fourth, rejection sensitivity of the university students effects on interpersonal relations problems by successively mediating experiential avoidance and emotional clarity.

These findings show that if a university student has high level of rejection sensitivity, the student will avoid the experience due to anxiety about rejection and have low level of emotional clarity, and in turn, it can give an effect on interpersonal relations problems. Thus, based on the findings, this study suggests that practical measures for reducing interpersonal relations difficulties of the university students should be discussed and if a university student client who reports interpersonal relations problems and is sensitive to rejection is faced in practical counseling, it is expected that the results of this study can help the student to adjust to interpersonal relations soundly through proper interventions of experiential avoidance and emotional clarity.

Finally, suggestions and limits of this study and suggestions of the following studies are discussed based on the findings above.

※ keyword: rejection sensitivity, experiential avoidance, emotional clarity, interpersonal relations problems

부록

설문지

안녕하십니까? 바쁘신 와중에도 귀중한 시간을 내어 본 설문에 참여해 주셔서 감사합니다. 본 설문은 **대학생의 대인관계에 관계된 변인**을 알아보기 위한 설문지입니다.

여러분의 응답은 **통계법 33조**에 따라 완벽하게 비밀이 보장되며, 연구 목적 이외에는 절대로 사용되지 않을 것입니다. 또한 **개인정보 보호법**에 근거하여 연구 참여에 동의된 경우에만 자료를 활용할 것입니다.

설문응답의 **소요시간은 약 10~15분** 정도이며, 여러분의 소중한 응답 하나하나가 연구에 귀중한 자료가 되므로 가급적 꼼꼼히 읽으시고 **빠짐없이 답해** 주시길 부탁드립니다. 질문의 응답에는 정답이나 옳고 그름이 있는 것이 아니니 평소 여러분의 생각이나 행동에 일치하는 부분에 **편안하고 솔직하게 응답해** 주시기 바랍니다. 다시 한 번 바쁘신 중에도 설문에 응해주셔서 감사드립니다.

부경대학교 일반대학원 교육컨설팅 전공
지도교수 : 천 성 문
연구자 : 김 아 람 (석사과정)
E-mail : dkfka7772@hanmail.net

2019.08.

본인은 위의 내용을 잘 이해했으며 연구 목적으로 사용하는데 동의합니다.

예 아니요

거부민감성 척도

※ 다음 문항을 읽고 평소 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 한 문항도 빠짐없이 숫자에 체크(√)해 주시기 바랍니다.

(* 제시된 상황에 대한 경험이 없다면 만일 그러한 상황에 처할 경우를 상상하면서 응답해 주시기 바랍니다.)

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	관계가 점점 멀어진다고 생각되면 짜증이 나거나 화가 난다.	①	②	③	④	⑤
2	나의 데이트 신청이 거절 당한다면 짜증이 나거나 화가 난다.	①	②	③	④	⑤
3	결국 나를 떠날 것이라 생각되면 짜증이 나거나 화가 난다.	①	②	③	④	⑤
4	거부당했다고 생각되면 화가 난다.	①	②	③	④	⑤
5	다툼을 때, 내 사과를 받아 주지 않을 것이라 생각되면 짜증이 나거나 화가 난다.	①	②	③	④	⑤
6	나의 데이트 신청이 거절 당할까봐 불안하다.	①	②	③	④	⑤
7	나의 데이트 신청은 거절당할 것이다.	①	②	③	④	⑤
8	SNS나 메신저로 연락을 했을 때 답이 오지 않을까봐 걱정되거나 불안하다.	①	②	③	④	⑤
9	배신당하거나 버려질까봐 걱정되거나 불안하다.	①	②	③	④	⑤
10	거부당했다고 생각되면 다시는 제안하지 않을 것이다.	①	②	③	④	⑤
11	거부당했다고 생각되면 앞으로는 깊은 관계를 맺기 힘들 것이다.	①	②	③	④	⑤
12	거부당할 것이라 생각되면 거리감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
13	거부당할까봐 관계를 먼저 끊으려는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
14	나를 보고 인사하지 않고 지나간다면 거부당했다는 생각을 할 것이다.	①	②	③	④	⑤
15	내 말에 귀 기울여 주지 않는다면 거부당했다는 생각을 할 것이다.	①	②	③	④	⑤
16	내 앞에서 문을 광 닫고 나간다면 거부당했다는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤

대인관계문제 척도

※ 다음 문항을 읽고 평소 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 한 문항도 빠짐없이 숫자에 체크(√)해 주시기 바랍니다.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않는 편이다	중간 정도 이다	그런편 이다	매우 그렇다
1	원하는 것을 말하기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
2	친구 사귀기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
3	다른 사람들에게서 적당한 요구라도 하기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
4	사람들과 어울리기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
5	자기주장이 강한 사람들과 같이 있으면 내 주장을 내세우기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
6	다른 사람의 어려움을 보고도 진심으로 걱정해 주기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
7	다른 사람의 입장을 지지해 주기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
8	다른 사람에게 친근감을 느끼기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
9	다른 사람에게 애정을 느끼기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
10	다른 사람의 요구를 먼저 들어주기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
11	내 주장을 내세우기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
12	다른 사람들을 너무 어려워한다.	①	②	③	④	⑤
13	다른 사람에게 좋은 일이 생겼을 때 같이 기뻐하기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
14	다른 사람의 감정이 상할까봐 내 주장을 내세우기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
15	다른 사람에게 호감이나 애정을 표현하기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
16	다른 사람들과 함께 있으면 당당하지 못하다.	①	②	③	④	⑤
17	다른 사람들과 어울리는 자리를 자주 피한다.	①	②	③	④	⑤
18	다른 사람들과 친해지는 데 시간이 너무 오래 걸린다.	①	②	③	④	⑤

19	독단적으로 판단하고 결정하여 다른 사람과 마찰이 있을 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
20	다른 사람들을 너무 잘 믿는다.	①	②	③	④	⑤
21	내 주장만 너무 내세울 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
22	누가 나에게 의지할 때 받아주기가 싫다.	①	②	③	④	⑤
23	너무 잘 속는 편이다.	①	②	③	④	⑤
24	다른 사람들을 실망시키지 않으려고 지나치게 애쓴다.	①	②	③	④	⑤
25	다른 사람의 생각과 감정에 너무 많은 영향을 받는다.	①	②	③	④	⑤
26	너무 존경받고 싶어 한다.	①	②	③	④	⑤
27	내가 원하는 것을 얻기 위해 다른 사람들을 자주 조정하거나 이용한다.	①	②	③	④	⑤
28	다른 사람이 하는 일을 보고 있으면 참견하고 싶어 진다.	①	②	③	④	⑤
29	친한 사람에게 너무 매달린다.	①	②	③	④	⑤
30	의견차이 때문에 다른 사람들과 자주 다툰다.	①	②	③	④	⑤
31	다른 사람들이 옆에 있으면 마음이 불편하다.	①	②	③	④	⑤
32	다른 사람의 고통이나 불행을 보면 도와주려고 너무 나선다.	①	②	③	④	⑤
33	다른 사람들을 너무 시기하고 질투한다.	①	②	③	④	⑤
34	다른 사람들의 말을 너무 쉽게 따른다.	①	②	③	④	⑤
35	늘 주목받고 싶어한다.	①	②	③	④	⑤
36	다른 사람들 앞에서는 너무 긴장한다.	①	②	③	④	⑤
37	뚜렷한 주관 없이 다른 사람에게 너무 많이 끌려 다닌다.	①	②	③	④	⑤
38	다른 사람의 험담을 너무 많이 한다.	①	②	③	④	⑤
39	다른 사람들에게 자주 이용당한다.	①	②	③	④	⑤
40	다른 사람들에게 문제가 생기면 나 때문이라고 자책할 때가 많다.	①	②	③	④	⑤

경험회피 척도

※ 다음 문항을 읽고 평소 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 한 문항도 빠짐없이 숫자에 체크(√)해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	행복한 삶의 비결은 어떠한 고통스러운 감정도 느끼지 않는 것이다.	①	②	③	④	⑤
2	고통과 불편함이 있더라도 내가 원하는 일은 해 나간다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 내 기분이 나쁘다는 것을 알 때까지 시간이 걸린다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 하기 싫은 일은 가능한 끝까지 미룬다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 기분이 나빠질 것 같은 일들은 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
6	화가 나는 기억이 떠오르면 다른 일에 집중하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 어떠한 슬픔이나 실망감도 느끼지 않은 채 살고 싶다.	①	②	③	④	⑤
8	두려움이나 불안이 있더라도 내가 중요하다 여기는 일을 해낸다.	①	②	③	④	⑤
9	내가 무슨 감정을 느끼고 있는지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 내일까지 미룰 수 있는 일을 오늘 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 불안해질 것 같은 상황이 생기면 그 상황을 피한다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 부정적인 생각이 들면 다른 생각을 하려고 애쓴다.	①	②	③	④	⑤
13	행복이란 아무런 고통이나 실망도 느끼지 않는 것을 의미한다.	①	②	③	④	⑤

14	나에게 중요한 일을 위해서라면 고통도 참아낼 의향이 있다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 내 감정과 단절된 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 해야 하는 일이라도 하기 싫으면 미루는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
17	나를 불편하게 만드는 상황이 생기면 될 수 있는 한 빨리 그 상황을 벗어나려 한다.	①	②	③	④	⑤
18	나는 무언가 화나는 일이 생기면 그 생각을 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
19	내가 전혀 불안함을 느끼지 않는다면 나의 삶은 정말 좋을 것 같다.	①	②	③	④	⑤
20	내가 하고 있는 일이 중요한 일이라면 아무리 어렵더라도 그만두지 않는다.	①	②	③	④	⑤
21	사람들은 내가 내 문제를 인식하지 않는다고 말한다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 꼭 해야만 하는 일을 제쳐두고 다른 일들을 한다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 불편한 상황들을 피하려고 애쓴다.	①	②	③	④	⑤
24	부정적인 생각이 떠오르면 나는 즉시 다른 것을 생각한다.	①	②	③	④	⑤

정서인식명확성 척도

※ 다음 문항을 읽고 평소 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 한 문항도 빠짐없이 숫자에 체크(√)해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 늘 내가 어떻게 느끼는지에 대해 혼란스럽다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 내 느낌을 이해할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 내가 어떤 느낌을 느끼는지에 대해 혼란스러울 때가 없다.	①	②	③	④	⑤
4	때때로 나는 나의 느낌이 무엇인지를 구분할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 쉽게 감정을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 대부분 내가 어떻게 느끼는지에 대해 안다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 결코 내가 어떻게 느끼고 있는지를 알 수 없다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확히 안다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 보통 내 느낌들에 대해 매우 명확하다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 대체로 내 느낌을 안다.	①	②	③	④	⑤
11	나의 신념과 느낌들은 어떻게 느끼느냐에 따라 늘 변한다.	①	②	③	④	⑤

▣ 다음은 여러분의 일반적인 정보와 관련된 문항으로 해당되는 곳에 √ 표시 해주십시오.

1. 성별 : ① 남 ② 여

2. 학년 : ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년

3. 지역

① 서울 ② 경기도 ③ 충청도 ④ 전라도 ⑤ 강원도 ⑥ 경상도

⑦ 제주도 ⑧ 인천 ⑨ 부산 ⑩ 대구 ⑪ 대전 ⑫ 광주

⑬ 울산 ⑭ 기타

수고 많으셨습니다. 설문에 끝까지 답해 주셔서 감사합니다.

