creative commons

COMMONS DEED

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

dCollection

교육학석사학위논문

자기 가치 확인이 심리적 고통을 경험하는 대학생의 전문적 도움추구에 대한 개방성에 미치는 영향

2020년 8월

서울대학교 대학원

교육학과 교육상담전공

안 현 지

자기 가치 확인이 심리적 고통을 경험하는 대학생의 전문적 도움추구에 대한 개방성에 미치는 영향

지도교수 김 창 대

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함
2020년 6월

서울대학교 대학원
교육학과 교육상담전공
안 현 지

안현지의 석사 학위논문을 인준함
2020년 7월

위 원 장 김동일 (인)

부위원장 신윤경 (인)

위 원 김창대 (인)

국 문 초 록

본 연구는 자기 가치 확인이 심리적 고통을 경험하는 대학생의 전문적 도움추구에 대한 개방성에 미치는 영향을 알아보기 위해 수행된 실험연구이다. 본 연구에서는 실제로 심리적 고통을 경험하고 있는 대학생을 선발하기 위해 사전에 온라인상에서 일상 평가 임상 척도(CORE-GP)를 실시하였다. 설문에 참여한 서울 소재 대학 재학생 중 임상 기준 평균 점수 이상을 보고한 74명을 대상으로 실험을 진행하였으며 최종 분석에 활용하였다.

실험에서 참여자는 각각 자기 가치 확인 집단과 일반 가치 확인 집단에 무선 배정되었다. 사전에 전문적 도움추구에 대한 자기낙인과 부적정서를 측정한 후, 집단별로 자기 가치 확인 혹은 일반 가치 확인을 실시하였다. 그 후 참여자들은 자신의 심리적 고통이 상당한 수준임을 연구자로부터 전달받고, 연구자가 제시한 상담 안내문을 읽었다. 이어서 사후 측정에서 전문적 도움추구에 대한 자기낙인, 부적정서, 전문적 도움추구 의도 및 의향을 측정하였다. 실험 종료 후 사전 설문에서 측정한 전문적 도움추구에 대한 자기낙인과 부적정서 점수를 공변인으로 통제하고, 사후 설문에서 측정한 전문적 도움추구에 대한 자기낙인, 부적정서, 전문적 도움추구 의도 및 의향의 집단 간 차이를 다변량 공분산분석(MANCOVA)을 통해 비교하여 가설을 확인하였다.

연구 결과, 자기 가치 확인은 심리적 고통을 경험하는 대학생의 전문적 도움추구에 대한 개방성을 증진함을 확인할 수 있었다. 사전 자기낙인과 부적정서 점수를 통제했을 때, 자기 가치 확인 집단은 일반

가치 확인 집단보다 자기낙인과 부적정서가 낮았고 전문적 도움추구 의도가 높았다. 그러나 전문적 도움추구 의향에서는 집단 간 차이가 유의미하지 않았다. 결론적으로 자기 가치 확인은 심리적 고통을 경험하는 대학생들이 상담을 권유받는 상황에서 전문적 도움추구에 대해 더욱 개방적으로 반응하게 하는데 효과적인 것으로 나타났다.

주요어 : 자기 가치 확인, 전문적 도움추구, 자기낙인, 의도, 의향
학 번 : 2018-21997

목 차

Ⅰ. 서론 ····· 1
1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
2. 연구 문제 ····· 6

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 7
1. 전문적 도움추구 ····· 7
1) 전문적 도움추구 의도 ····· 9
2) 전문적 도움추구 의향 ····· 10
2. 상담받는 것에 대한 부정적 인식: 낙인 ····· 11
1) 정의 ····· 11
2) 유형 ····· 12
3) 자기낙인의 부정적 결과 ····· 13
3. 자기 가치 확인 ····· 14
1) 자기 가치 확인 정의 ····· 14
2) 자기 가치 확인 방법 ····· 15
3) 자기 가치 확인 효과 ····· 17

Ⅲ. 연구 방법 ····· 21
1. 연구 대상 ····· 21
2. 연구 도구 ····· 23
1) 연구 자극 ····· 23
2) 측정 도구 ····· 25
3. 실험 절차 ····· 28

4. 분석 방법 ····· 32

Ⅳ. 연구 결과 ····· 33

1. 기초 분석 ····· 33

1) 집단 동질성 검증 ····· 33

2) 조작 확인 ····· 34

2. 본 분석 ····· 35

1) 가정 검토 ····· 35

2) 가설 확인 ····· 36

Ⅴ. 논의 ····· 37

1. 요약 및 논의 ····· 37

2. 연구의 의의 및 시사점 ····· 41

3. 연구의 제한점 및 추후연구 제언 ····· 43

참고문헌 ····· 45

부록 ····· 58

Abstract ····· 85

표 목 차

표 1 연구 참여자 인구통계학적 정보 ····· 21
표 2 집단 구성 ····· 22
표 3 실험 절차 요약 ····· 28
표 4 집단 동질성 검증 ····· 33
표 5 조작 확인 ····· 34
표 6 다변량 공분산분석 결과 ····· 36

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 살아가면서 다양한 어려움을 경험하고, 때로는 그 고통이 지나쳐 전문적인 도움이 필요한 경우도 있다. 전문적 도움추구 행동(Professional Help-Seeking Behavior)이란, 자신이 가지고 있는 문제나 어려움에 대해 상담이나 심리치료를 받는 것과 같이 전문가에게 도움을 구하는 행동을 의미하며(Kushner & Sher, 1991), 친구나 지인에게 도움이나 조언을 구하는 행동과는 구별되는 의미이다(김은아, 손혜련, 김은하, 2018). 그러나 상담 및 심리치료가 심리적으로 어려움을 경험하고 있는 사람들에게 효과적이라는 연구 결과가 지속적으로 보고되었음에도 불구하고(Wampold, 2001), 여전히 많은 사람이 심리적 도움을 구하지 않는다(보건복지부, 삼성서울병원, 2017; 최윤미, 2012; Corrigan, 2004). OECD 한눈에 보는 보건의료 2015(Health at a Glance)에 따르면 한국은 28개 조사국 가운데 자살률이 1위임에도 불구하고 항우울제 소비량은 두 번째로 낮았다(이은주, 2016에서 재인용). 이러한 현상은 상담 장면에서도 나타나는데, 국내 대학상담센터 이용률은 대체로 10% 미만인 곳이 많고, 단회기 혹은 6회 미만으로 종결된 상담이 대다수(52.4%)를 차지했다(최윤미, 2012). 대학생 집단이 다른 연령층에 비해 상담 이용률이 높다는 점(Atkinson, Wampold, Lowe, Matthews, & Ahn, 1998)을 고려하면 상담이 적극적으로 활용되지 못하고 있는 실정이다.

이처럼 개인이 상담 및 심리치료에 대해 가지는 거리감, 즉 정신건강 서비스가 필요한 상황에서 전문적인 서비스를 이용하지 않는 것을 서비스 갭(Service Gap)현상이라 지칭한다(Stefl & Prosperi, 1985). 지금까지 많은 연구가 서비스 갭의 원인을 확인하기 위해 전문적 도움추구와 관련된 요인들

을 밝혀왔고, 이는 접근요인과 회피요인으로 나뉜다. 선행연구를 통해 잠재적 내담자들이 실제로 상담을 받으려고 할 때 회피요인이 접근요인에 비해 더 큰 영향을 미친다는 것이 밝혀졌고(신연희, 안현의, 2005; Vogel & Wester, 2003), 이에 따라 최근 연구들은 회피요인이 전문적 도움추구 행동에 미치는 영향에 주목해왔다.

이러한 맥락에서 잠재적 내담자들이 상담 서비스를 이용하지 않는 중요한 이유 중 하나로 대두되는 것이 상담을 받는 것에 대한 부정적 인식이다. 실제로 전문적 도움추구 회피요인 중에서 가장 많이 인용되는 요인은 '낙인(Stigma)'이다(Corrigan, 2004). 전문적 도움추구에서의 낙인은 상담을 받는 것으로 인해 개인이 결함이 있는 사람으로 인식되는 것을 의미하며(정진철, 양난미, 2010), 실제로 상담을 받는 사람들에 대한 '서투른, 불안정한, 부적절한, 열등한, 나약한, 매우 불안한' 등과 같은 부정적 지각이 선행연구를 통해 밝혀진 바 있다(Hammer & Vogel, 2017; Sibicky & Dovidio, 1986; Vogel, Wade, & Haake, 2006). 또한 오현수와 김진숙(2012)은 상담 요청 결정을 방해하는 요인 중 하나가 낙인에 대한 두려움임을 확인하였다. 이는 상담을 받게 되면 '문제 있는 사람으로 볼 것 같은 두려움', '문제를 해결하지 못하는 의존적인 사람으로 볼 것 같은 두려움', '자신에 대한 믿음이 사라질 것 같은 두려움', '이상한 사람들에 포함되는 것 같은 두려움', '환자같이 보일 것 같은 두려움' 등의 내용을 포함하고 있다. 이러한 전문적 도움추구에 대한 낙인의 결과, 사람들은 자신의 심리적 고통을 인정하지 않고, 상담 및 심리치료를 찾는 초기 의도가 감소하며(Vogel, Wade, & Hackler, 2007), 설령 상담 및 심리치료를 시작하더라도 조기 종결하게 될 가능성을 강하게 예측한다(Satcher, 2000).

낙인과 전문적 도움추구 간의 관계는 지속적으로 연구되어왔다. 전문적 도움추구에 대한 자기낙인은 전문적 도움추구 태도, 의도, 의향, 자발성, 신념 등과 부적인 관계가 있음이 밝혀져 왔다(이민지, 손은정, 2007; Wade, Post, Cornish, Vogel, & Tucker, 2011). 특히 한국 사회는 다른 사람들의 시선에 신경을 많이 쓰기 때문에(최상진, 유승엽, 1992), 낙인이 전문적 도

움추구 행동에 미치는 영향이 상당히 클 것으로 예상된다(이민지, 손은정, 2007). 실제로 Yoo(1997)의 연구에서 한국 대학생들은 미국 대학생들보다 상담에 대해 부정적인 태도를 가지고 있었다. 이처럼 우리나라에서 전문적 도움추구 행동을 함에 있어 낙인이 매우 중요한 변인임을 고려했을 때, 낙인이 전문적 도움추구에 미치는 영향을 완충하고 전문적 도움추구에 대해 더욱 객관적이고 개방적인 의사결정을 할 수 있는 방안을 모색하는 것이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 '자기 가치 확인(Self-Affirmation)'에 주목하였다.

자기 가치 확인 이론(Self-Affirmation Theory)은 상담을 받는 것에 대한 부정적 인식이 전문적 도움추구 행동의 감소로 이어지는 심리적 과정에 대한 이해와 그 해결책을 제시한다(Lannin, Guyll, Vogel, & Madon, 2013). 자기 가치 확인 이론에 따르면 개인은 자기통합성, 즉 자신이 유능하고, 적절하며, 안정된 사람이라는 전반적으로 긍정적인 지각을 유지하려는 동기를 가지고 있다(Steele, 1988). 이러한 동기는 사람들이 자신의 이미지를 위협하는 정보에 어떻게 반응하는가에 영향을 미친다. 즉, 한 사람이 무능하거나 부적절하거나 불안정하다는 것을 암시하는 정보는 한 사람의 자기 가치를 위협하는 역할을 하며, 사람들은 긍정적인 자기 이미지를 위협하는 정보를 회피하거나 왜곡하는 등 방어적인 반응을 할 수 있다(Sherman & Cohen, 2006).

상담을 받는 것에 대한 부정적인 인식이 존재하는 상황에서 상담과 관련된 정보는 자신에 대한 부정적 평가와 전문적 도움추구 관련 낙인을 두드러지게 한다(Vogel & Wade, 2009). 이로 인해 개인은 자신에 대한 긍정적인 지각을 유지하기 위해 자기 보호적인 방어적 정보처리반응을 보이게 된다. 상담과 관련된 정보를 무시하거나 부인하고, 상담의 필요성에 대해 평가절하하거나, 상담에 대해 더 부정적으로 평가하는 것이 그 예이다(Fisher, Nadler, & Whitcher-Alagna, 1982). 이는 개인에게 즉각적인 자기보호로 작용하지만, 전문적 도움추구 행동을 하지 않는 결과로 이어진다(Lannin et al., 2013). 이 때 자기 가치 확인, 즉 자신의 가치 영역을 확인하는 것이

개인의 방어적 반응을 완화할 수 있다(Sherman & Cohen, 2006; Steele, 1988).

자기 가치 확인 이론에서는 자신이 도덕적·적응적으로 적합하다는 지각에 대한 위협이 자기보호적인 방어적 정보처리반응을 유발하지만, 이 때 자기 가치 확인이 그러한 위협으로부터 받는 영향을 완충할 수 있다고 가정한다(Cohen & Sherman, 2014; Sherman & Cohen, 2006; Steele, 1988). 자기 가치 확인은 개인이 유능하고 적절하며 안정적인 사람이라는 지각을 유지하기 위해 자신의 긍정적인 모습을 반영하는 것으로, 이를 통해 위협의 영향을 완충하고 위협으로부터 분리될 수 있는 심적 자원을 제공하여, 자기에게 위협이 되는 정보나 자극을 무조건 피하지 않고 체계적으로 점검하고 수용하도록 한다(신은혜, 2015; Cohen, Aronson, & Steele, 2000; Corell, Spencer, & Zanna, 2004; Fein & Spencer, 1997; Sherman, Nelson, & Steele, 2000; Spencer, Fein, & Lomore, 2001; Steele & Liu, 1983). 즉 자기 가치 확인의 결과로 개인은 더욱 객관적인 의사결정과 개방적인 반응을 할 수 있게 되는 것이다(Lannin et al., 2013).

선행연구들은 간단한 실험 조작을 통해 자신의 중요한 가치를 확인하는 것이 위협상황에서의 스트레스와 방어적 정보처리 반응을 감소시키고 적응적 행동을 증진할 수 있음을 보고한 바 있다. 예를 들어 Pauketat, Moons, Chen, Mackie와 Sherman(2016)의 연구에서는 참여자에게 부정적인 사건을 상상하고 이러한 상황에서 자신의 정서적 반응이 어떨지 예측하게끔 했을 때, 자기 가치를 확인한 집단이 더 낮은 불쾌정서를 예측함을 확인하였다. 즉 자기 가치 확인이 스트레스 유발사건으로부터 받는 부정적인 심리적 영향을 감소시킨 것이다. 또한 Sherman과 그의 동료들(2000)의 연구에서는 개인의 자기상에 위협적일 수 있는 건강 관련 정보를 제시하였는데, 이때 자기 가치 확인이 건강정보에 더 개방적인 태도를 가질 수 있게끔 하였다. 커피를 섭취하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 카페인과 유방암의 관련성에 대한 정보를 거부하는 경향이 있지만, 자기 가치 확인이 이러한 방어적 정보처리반응을 완충할 뿐 아니라 커피를 섭취하는 사람들이 위협적

인 건강정보에 더욱 동의하고 그 정보와 일치하는 방향으로 행동 변화를 하겠다는 개방적인 의도를 갖도록 하였다. 자신에게 도움이 되는 정보라도 건강한 자기상을 위협하는 정보에 방어적으로 반응하는 것이 일반적이지만, 자기 가치 확인을 할 경우에는 이러한 방어적 반응이 완충된 것이다(김미래, 양재원, 2018).

지금까지 상담 및 심리치료 분야에서 자기 가치 확인은 주로 전문적 도움추구에 대한 낙인을 감소시키는 개입으로 활용되었다(신은혜, 2015; Lannin et al., 2013; Lannin, Vogel, & Heath, 2017; Lannin, Ludwikowski, et al., 2019; Lannin, Vogel, et al., 2019). 대표적으로 Lannin과 그의 동료들(2013)은 자기 가치 확인을 통해 전문적 도움추구에 대한 자기낙인이 감소했을 때, 자기낙인 감소를 매개로 전문적 도움추구 의향이 높아짐을 확인하였다. 이처럼 자기 가치 확인이 자기낙인 감소에 효과적이었다는 점은 고무적이나, 이는 자기낙인과 전문적 도움추구 간의 부적인 관계를 확인하기 위해 자기 가치 확인을 부수적으로 활용하는 데 그쳤다는 아쉬움이 있다. 또한 자기 가치 확인이 자기낙인 감소에 미치는 영향을 살펴본 후속연구들에서 비일관적인 결과가 보고되고 있으며(Lannin et al., 2017; Lannin, Vogel, et al., 2019), 이는 일회성의 단기적 개입이 자기낙인 자체를 변화시키는 데 한계가 있을 수 있음을 시사한다.

따라서 본 연구에서는 자기 가치 확인을 상담 및 심리치료 분야에서 활용할 수 있는 방안을 확장하고자 한다. 앞서 설명하였듯이 다양한 분야의 선행연구에서 자기 가치 확인은 위협적인 정보에 대해 더욱 개방적인 반응을 이끌어내는데 효과적임이 입증되어왔다. 본 연구에서는 자기 가치 확인이 상담을 권유받는 상황에서 더욱 개방적인 반응을 이끌어낼 수 있는지 확인하고, 전문적 도움추구 행동을 증진할 수 있는 개입으로써 제안하고자 한다. 이를 위해 심리적 고통을 경험하고 있는 대학생을 대상으로 자기 가치 확인을 진행한 후 상담을 권유하고, 전문적 도움추구에 대한 개방성 즉 상담을 받는 것에 대한 부정적 지각이나 정서적 반응, 그리고 상담을 이용할 의도 및 의향을 측정하여 자기 가치 확인의 효과를 확인하고자 한다.

2. 연구 문제

연구문제 1. 자기 가치 확인은 심리적 고통을 호소하는 대학생의 전문적 도움추구에 대한 개방성을 증진하는가

연구가설 1-1. 자기 가치 확인 집단은 일반 가치 확인 집단에 비해 전문적 도움추구에 대한 자기낙인이 낮을 것이다.

연구가설 1-2. 자기 가치 확인 집단은 일반 가치 확인 집단에 비해 부적정서가 낮을 것이다.

연구가설 1-3. 자기 가치 확인 집단은 일반 가치 확인 집단에 비해 전문적 도움추구 의도가 높을 것이다.

연구가설 1-4. 자기 가치 확인 집단은 일반 가치 확인 집단에 비해 전문적 도움추구 의향이 높을 것이다.

II. 이론적 배경

이 장에서는 본 연구의 주제와 관련된 변인들을 정리하고자 한다. 먼저 전문적 도움추구의 정의와 관련 요인들을 정리하고, 이러한 전문적 도움추구 행동의 중요한 예측변인으로 알려진 전문적 도움추구 의도 및 의향의 차이점을 확인하였다. 또한 낮은 전문적 도움추구 행동의 주된 원인으로 언급되는 전문적 도움추구에 대한 자기낙인에 대해 기술하였다. 마지막으로 자기 가치 확인의 정의, 방법, 효과를 정리하고, 전문적 도움추구를 증진할 수 있는 개입으로서의 잠재성을 설명하였다.

1. 전문적 도움추구

전문적 도움추구 행동(Professional Help-Seeking Behavior)이란, 자신이 가지고 있는 문제나 어려움에 대해 상담이나 심리치료를 받는 것과 같이 전문가에게 도움을 구하는 행동을 의미한다(Kushner & Sher, 1991). 그러나 상담 및 심리치료가 심리적으로 어려움을 경험하고 있는 사람들에게 효과적이라는 연구 결과가 지속적으로 보고되었음에도 불구하고(Wampold, 2001), 여전히 많은 사람이 심리적 도움을 구하지 않는다(보건복지부, 삼성서울병원, 2017; 최윤미, 2012; Corrigan, 2004). 연구자들은 이처럼 상담 및 심리치료에서 지속되는 서비스 갭 현상을 파악하고 개선하기 위해 전문적 도움추구를 예측하거나 방해하는 다양한 변인들을 찾아내고 관계를 분석하는 연구를 진행해왔다(신연희, 안현의, 2005; Kushner & Sher, 1989; Vogel & Wester; 2003).

전문적 도움추구와 관련해 연구된 개인 내적 변인들은 회피요인과 접근요인으로 구분되는데, 접근 가능성을 높이는 변인들은 접근요인으로, 낮추는

요인들은 회피요인으로 분류한다(Kushner & Sher, 1989). 선행연구를 통해 접근요인에는 심리적 불편감(유영란, 이지연, 2006), 이전 상담 경험(박준호, 서영석, 2009), 사회적 지지망에 대한 조망(김주미, 유성경, 2002), 내담자의 성별이 여성인 경우(남숙경, 이상민, 2012) 등이 있음이 밝혀졌고, 회피요인으로는 자기낙인과 사회적 낙인(박준호, 서영석, 2009), 자기은폐 성향(신연희, 안현의, 2005), 수직적 집단주의 경향(김주미, 유성경, 2002)이 보고되어 왔다. 전문적 도움추구에 대한 연구 결과가 축적되면서 잠재적 내담자들이 실제로 상담을 받으려고 할 때 회피요인이 접근요인에 비해 큰 영향을 미친다는 것이 밝혀졌고(신연희, 안현의, 2005; Vogel & Wester; 2003), 최근 연구들은 회피요인에 초점을 맞추어 전문적 도움추구 행동에 미치는 영향에 주목해왔다.

전문적 도움추구 관련 연구에서, 전문적 도움추구 행동을 측정하기 위해 가장 많이 사용되는 변인들은 전문적 도움추구 태도와 의도이다. 전문적 도움추구 행동과 관련된 대다수 국내 연구들은 전문적 도움추구 행동을 대신하는 종속변인으로 태도와 의도를 사용하고 있다(김동민, 양대희, 2010; 김주미, 유성경, 2002; 신연희, 안현의, 2005; 이지연, 강지연, 이인숙, 2008). 이는 태도가 행동을 잘 예측하는 변인이라는 가정에서 비롯된 결과지만, 태도로 실제 행동을 예측하기에는 한계가 존재한다. 상담에 대한 태도가 대학생들의 실제 전문적 도움추구 행동에 대한 유의한 예측변인이 아니라는 주장도 있다(Bosmaijan & Mattson, 1980). 따라서 전문적 도움추구 행동을 태도 혹은 의도 척도만으로 측정하는 것은 충분한 설명이 되지 않을 수 있으며, 다양한 척도를 고려하여 측정할 필요성이 제기된다.

1) 전문적 도움추구 의도

의도는 행동 아래의 동기적 요인으로, Ajzen(1991)은 의도를 '개인이 특정 행동을 하기 위해 얼마나 많은 노력을 들이기로 계획하고 있는가'로 정의하였다. 의도는 Fishbein과 Ajzen(1975)의 합리적 행동 이론에서 행동에 대한 설명변인으로 가장 핵심적 위치를 차지하고 있는 변인이다. 합리적 행동 이론은 인간이 합리적이고 논리적인 존재라고 가정하고, 어떤 행동을 할 때 해당 행동에 대해 의도를 가지고 행동을 계획한다고 설명한다(허태균, 한민, 김연석, 2004). 즉 합리적 행동 이론에서 행동으로 이어지는 가장 중요한 결정인자는 의도이고, 의도는 이성적이며 계획적인 성격을 가지는 것이다. 이를 전문적 도움추구 행동 영역에 적용하면, 전문적 도움추구 의도란 '한 개인이 가까운 장래에 상담을 받으려는 계획을 얼마나 가지고 있는지'를 나타내게 된다(Cramer, 1999). 현재 연구를 위해 가장 빈번하게 사용되는 전문적 도움추구 의도 척도는 Cash, Begley, McCown과 Weise(1975)가 개발한 척도를 Robertson과 Fitzgerald(1992)가 수정한 전문적 도움추구 의도 척도(Inentions Seeking Counseling Inventory; ISCI)이다.

의도의 중요성을 설명하는 합리적 행동 이론은 오랜 시간 건강 관련 행동에 대한 주요한 이론적 접근 방법이었고, 행동에 대해 많은 부분을 설명했지만 여러 비판 또한 받아왔다. 예를 들어, 합리적 행동 이론은 인간을 이성적이고 합리적인 존재로 가정하여 의식적이고 이성적이며 규칙에만 기반한 경로에만 초점을 맞춰, 행동에 대한 무의식적이고 충동적인 영향력은 배제하였다는 비판을 받았다(Sheeran, Gollwitzer & Bargh, 2013). 또한 이 이론이 지나치게 인지적인 전통에 기반하고 있어 정서적인 영향에 대해서 전혀 고려하지 않았다는 지적도 있었으며(Conner, Godin, Sheeran, & Germain, 2013), 이론의 핵심적인 경로인 의도의 변화가 행동으로 직결되지 않는다는 비판 또한 받았다. 이처럼 의도만으로 행동을 설명하기에 한계가 있음이 드러나면서, 행동에 대해 보다 정확한 설명을 하기 위한 대안으로 의도와 의향을 함께 확인하는 '이중처리이론'이 제안되었다.

2) 전문적 도움추구 의향

의향은 의도와 함께 행동에 직접적인 영향을 미치는 주요 변인으로, 사전에 계획이나 의도를 가지고 있지 않았더라도 행동 촉진적인 상황을 만나면 해당 행동을 하게 되는 경향성으로 정의할 수 있다(Gerrard, Gibbons, Stock, Vande, Lune, & Cleveland, 2008). Gibbons, Gerrard, Blanton과 Russell(1998)은 의향은 행동에 대한 상황적이고 사회적인 영향을 받는다는 점에서 의도와 차이가 있다고 설명했다. 예를 들어, 한 학부 여학생이 성적이 잘 나오지 않아 학과에서 경고를 받고 상담센터의 전화번호를 받게 되었다고 했을 때, 이전에는 센터에 갈 의도가 전혀 없었고 센터에 대한 정보도 몰랐음에도 불구하고, 우연한 기회에 상담센터에 방문하여 상담으로 연결될 수 있다(Hammer & Vogel, 2013; 김우림, 2017에서 재인용). 이는 의도처럼 사전에 계획하거나 상담에 대한 정보를 수집하여 이루어진 체계적이고 합리적인 행동 결정 과정이 아니라, 주어진 기회에 대한 반응으로써 만들어진 행동으로 볼 수 있다(왕윤정, 2014).

의향의 중요성을 설명하는 이중처리이론은 합리적 이성이나 계획이라는 경로뿐만 아니라, 상황 반응적이고 자동적인 경로 또한 행동에 영향을 미칠 수 있다고 설명한다. 즉 이중처리이론에서는 사람들이 두 가지의 경로를 통해 행동을 결정하는 것으로 본다(Petty & Cacioppo, 1986). 사람의 행동은 이성적인 경로를 통해서만 발생하는 것이 아니며, 이중처리이론을 적용하여 연구를 진행했을 때에 합리적 행동 이론만을 사용했을 때보다 행동에 대한 설명력이 높아진다는 결과가 나왔다(Sheeran et al., 2013; Todd, Kothe, Mullan, & Monds, 2016). 선행연구에 따르면 의도 혼자서 행동을 볼 때는 약 15%의 행동 설명력을 가졌지만, 의도와 의향을 합친 모형으로는 약 20%의 변량을 설명한다는 결과가 나왔으며(Todd et al., 2016), 이를 바탕으로 특정한 행동을 설명하기 위해 의도뿐만 아니라 의향을 함께 확인하는 것이 중요함을 알 수 있다.

2. 상담받는 것에 대한 부정적 인식: 낙인

1) 정의

‘낙인(Stigma)’이란, 원래 그리스어로 ‘표시하다’라는 의미의 어원을 가지고 있다. 본래는 노예, 범죄자나 도덕적으로 문제가 있는 사람들을 알아차리기 위해 그들의 몸을 태우거나 손상시켰던 역사에서 유래한다(황태연, 이우경, 한은선, 권의정, 2006). Goffman(1963)은 낙인의 의미를 현대적으로 재정립하면서 낙인을 ‘정상에서 벗어난 바람직하지 못한 속성·결점·약점’으로 정의하고, 사람이나 집단에 의해 이러한 낙인이 유지된다고 설명했다. 즉 낙인은 어떤 사람을 온전하고 평범한 속성을 가진 인간이 아니라 보잘것없고 가치 없는 인간으로 평가절하하는 것이다(황인애, 2016).

전문적인 도움추구에서의 낙인은 심리적 도움을 받는 것으로 인해 개인이 결함이 있는 사람으로 인식되는 것을 의미한다(정진철, 양난미, 2010). 실제로 상담을 받는 사람들에 대한 '서투른, 불안정한, 부적절한, 열등한, 나약한, 매우 불안한' 등과 같은 부정적 지각이 존재한다는 것이 선행연구를 통해 밝혀져 왔다(Hammer & Vogel, 2017; Sibicky & Dovidio, 1986; Vogel, Wade, & Haake, 2006). 이러한 전문적 도움추구에서의 낙인은 전문적 도움추구 회피요인 가운데 중요한 변인으로 평가된다(Corigan, 2004; Vogel et al., 2007). 오현수와 김진숙(2012)은 상담 요청 결정을 방해하는 요인 중 하나가 낙인에 대한 두려움이라는 것을 확인하였다. 이는 상담을 받게 되면 ‘문제 있는 사람으로 볼 것 같은 두려움’, ‘문제를 해결하지 못하는 의존적인 사람으로 볼 것 같은 두려움’, ‘자신에 대한 믿음이 사라질 것 같은 두려움’, ‘이상한 사람들에 포함되는 것 같은 두려움’, ‘환자같이 보일 것 같은 두려움’ 등의 내용을 포함하고 있다. 즉 사람들은 상담을 받게 되면 불완전한 사람으로 낙인찍힐 것이 두려워 전문적 도움추구를 피하게 되며, 이러한 현상이 상담에서 서비스 갭의 주요 원인임을 유추해볼 수 있다.

2) 유형

Corrigan(2004)은 낙인을 자기낙인(Self-Stigma)과 사회적 낙인(Public Stigma)으로 분류하였다. 사회적 낙인은 자신이 도움추구 행동을 하는 것에 대해 타인이 부정적으로 인식할 것이라는 생각을 의미하며, '내가 상담을 받으면 사람들이 나를 나약한 사람이라고 생각할 거야'가 그 예이다. 반면에 자기낙인은 상담 서비스를 이용하게 되면 자신이 사회적으로 수용될 수 없는 사람이라고 스스로 생각하는 것이다. 즉, 자기낙인은 전문적 도움추구 행동을 하는 사람들에 대한 사회적 낙인이 내면화된 결과로, 자신에 대해 나약하고 부족하다고 여기게 되는 것이다(Nadler & Fisher, 1986). 이는 타인에 의해 지각되는 사회적 낙인과 달리, 본인 스스로가 자신에 대해 지각하는 것으로 '내가 상담을 받으면 나는 스스로를 불충분하다고 여길 거야'가 그 예이다.

낙인이 도움추구 행동에 중요한 영향을 미치는 변인임이 밝혀지면서 자기낙인, 사회적 낙인, 도움추구 행동의 관계를 밝히는 연구들이 수행되었다. Vogel과 그의 동료들(2007)은 지각된 사회적 낙인과 전문적 도움추구 의도 사이에서 자기낙인과 전문적 도움추구 태도의 역할을 살펴보았다. 결과적으로 자기낙인과 전문적 도움추구 태도는 사회적 낙인과 전문적 도움추구 의도 사이를 완전히 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 사회적 낙인을 지각하는 것은 자기낙인을 증가시키고, 자기낙인의 증가는 전문적 도움추구 태도를 낮추고, 결과적으로 전문적 도움추구 의도를 낮추는 것이다(Vogel et al., 2007). 또한 연구에서는 사회적 낙인보다 자기낙인이 전문적 도움추구 태도 및 의도 모두와 더 높은 상관을 보였다. 최근에는 이 모형을 발전시켜 정신병리에 대한 낙인과 도움추구에 대한 낙인을 구분하여 살펴보기도 하였다(Lannin, Vogel, Brenner, & Tucke, 2015). 그 결과, 자기낙인이 사회적 낙인과 도움추구 의도 사이를 매개한다는 것을 재확인하였으나, 도움추구에 대한 자기낙인만이 낮은 도움추구 의도를 설명하는 것으로 밝혀졌다.

국내에서도 이러한 관계를 살펴보는 연구들이 진행되었다. 대표적으로 이

민지와 손은정(2007)은 자기낙인과 사회적 낙인이 전문적 도움추구 태도와 직접적인 관련이 있을 것으로 보았다. 특히 사회적 규범이 중요한 우리나라에서는 미국보다 사회적 낙인의 영향이 더 클 것이며, 자기낙인과의 관계가 인과관계라기보다는 상관관계가 있을 것으로 가정하고 이를 확인하고자 하였다. 그러나 자기낙인이 사회적 낙인에 비해 도움추구 태도에 상대적으로 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 전문적 도움추구 행동에 있어 자기낙인의 영향력이 더 크다는 점을 고려해볼 수 있다.

3) 자기낙인의 부정적 결과

자기낙인이 개념화된 이후에 진행된 연구들은 자기낙인의 여러 부정적 결과들을 확인하였다. 그 결과, 자기낙인은 삶의 질(Yen, C. F., Chen, Lee, Tang, Ko, & Yen, J. Y., 2009), 자기효능감(Fumg, Tsang, Corrigan, Lam, & Cheng, 2007), 자존감(Berge & Ranney, 2005; Wahl, 1999), 희망(Lysaker, Roe, & Yanos, 2007) 등을 낮추는 등의 심리적 악영향이 있음이 밝혀졌다.

이러한 부정적 결과 중에서도 특히 전문적 도움추구에 대한 자기낙인이 도움추구 행동을 감소시킨다는 점과 관련하여 다양한 연구가 이루어지고 있다. 구체적으로, 전문적 도움추구에 대한 자기낙인은 전문적 도움추구 태도, 의도, 자발성, 신념 등을 유의미하게 부적으로 예측한다(이민지, 손은정, 2007; Eisenberg, Downs, Golberstein, & Zivin, 2009; Topkaya, 2014; Vogel et al., 2006; Vogel et al., 2007). 전문적 도움추구에 대한 자기낙인의 결과, 사람들은 자신의 심리적 고통을 인정하지 않고, 상담 및 심리치료를 찾는 초기 의도가 감소하며(Vogel et al., 2007), 상담 및 심리치료를 시작하더라도 조기 종결하게 될 가능성을 강하게 예측한다(Satcher, 1999).

특히 한국사회는 다른 사람들의 시선에 신경을 많이 쓰기 때문에(최상진, 유승엽, 1992), 낙인이 전문적 도움추구 행동에 미치는 영향이 상당히 클

것으로 예측된다(이민지, 손은정, 2007). 실제로 Yoo(1997)의 연구에서 한국 대학생들은 미국 대학생들보다 상담에 대해 부정적인 태도를 가지고 있었다. 이처럼 우리나라에서 전문적 도움추구 행동을 함에 있어 낙인, 특히 자기낙인이 매우 중요한 변인임을 알 수 있다.

2. 자기 가치 확인

1) 자기 가치 확인 정의

자기 가치 확인(Self-Affirmation)이란 통합된 자기를 유지하기 위한 방법으로, 중요한 자기 이미지에 대한 위협이 가해졌을 때, 위협으로부터 도덕적이고, 적응적이며, 기능적인 자기 이미지를 유지하기 위해 위협을 받은 영역과 관련되지 않은 자신의 중요한 측면을 확인하는 것이다(Steele, 1988). 자기 가치 확인 이론에 따르면, 자신의 적절성을 위협하는 환경적인 도전은 심리적 위협으로 경험되며 스트레스와 자기 보호적인 방어적 정보처리 반응을 유발한다(Cohen & Sherman, 2014). 이 때 자기 가치 확인, 즉 위협적인 정보와 관련 없는 자신의 가치 영역을 확인하는 것이 방어적 반응을 완화한다(Sherman & Cohen, 2006; Steele, 1988).

자기 가치 확인은 유사 개념인 자존감과 비교하여 이해해볼 수 있다. 자존감은 긍정-부정 연속선에서의 전반적인 자기 평가이고, 자기 가치 확인은 자신이 위협받은 영역과 관련 없는 자기 개념 중 중요한 측면을 능동적으로 확인하는 것이다(McQueen & Klein, 2006). 자기 가치 확인은 자기 고양을 유발하지 않으면서 전반적으로 자신이 적절하다는 지각을 유지할 수 있게끔 하는 개입으로 활용될 수 있으며, 위협상황에서 더욱 적응적인 대처를 할 수 있게끔 도울 수 있다.

자기 가치 확인은 단순히 자신에 대해 긍정적인 개념을 가지거나 자신의

강점 및 장점을 활성화하는 것이 아니라, 위협의 영향을 완충하고, 위협으로부터 분리될 수 있는 심적 자원을 제공하여, 자기에게 위협이 되는 정보나 자극을 무조건적으로 피하지 않고 체계적으로 점검하고 수용할 수 있게 한다(신은혜, 2015; Cohen et al., 2000; Corell, Spencer, & Zanna, 2004; Fein & Spencer, 1997; Sherman et al., 2000; Spence et al., 2001; Steel & Liu, 1983). 즉 자기 가치 확인은 개인이 유능하고 적절하며 안정적인 사람이라는 지각을 유지하기 위해 자신의 긍정적인 모습을 반영하여, 위협적인 정보에 대한 자기 보호적이고 방어적인 인식을 감소시키고, 더욱 객관적인 의사결정과 개방적인 반응을 가능하게 하는 것이다(Lannin et al., 2013).

2) 자기 가치 확인 방법

연구에서 자기 가치 확인은 다양한 방식으로 조작하는데, 전형적인 방법은 중요한 가치에 대한 가치 순서화, 자기 가치 확인 글쓰기, 또는 앞선 두 방법을 모두 실시하는 것이다. 먼저 가치 순서화의 경우, 여러 가치가 제시된 목록을 읽고 자신에게 가장 중요하거나 자신을 가장 잘 나타내는 가치에 표시하거나, 순서대로 목록을 재구성하는 것이다. 이러한 가치 순서화 과정은 참여자가 중요한 자신의 가치를 확인하고 두드러지게 한다(Steele & Liu, 1983). 그러나 최근 연구에서는 간단한 가치 순서화만 진행하는 경우, 가치 순서화와 글쓰기를 함께 진행하는 것만큼 효과적이지 않았으며(Lannin, Vogel, et al., 2019), 이에 따라 가치 순서화와 글쓰기를 함께 진행하는 것을 제안하고 있다.

자기 가치 확인 글쓰기의 경우, 자신에게 가장 중요한 가치에 대한 글쓰기를 진행하게 된다. 구체적으로 왜 이 가치를 중시하는지, 이 가치가 언제 중요한지, 이 가치가 어떻게 자신을 기분 좋게 하는지, 삶의 어느 순간에 이 가치가 의미 있다고 증명되었는지, 그리고 과거에 그 가치에 따라 어떻

게 행동했고 미래에는 어떻게 행동할 것인지에 대해 글을 작성하도록 하는 것이다(Cohen et al., 2000; Fein & Spencer, 1997). 글쓰기 과제만으로 자기 가치 확인을 조작하는 경우에는 자신의 장점이나 긍정적 경험을 회상하고 글을 적도록 한다. 예를 들어, 자랑스러웠던 순간이나 자신에 대해 소중함을 느꼈던 경험을 기술하게 하는 것이다(Klein, Blier, & Janze, 2001). Schimel, Arndt, Banko와 Cook(2004)은 직장에서 승진한 일, 상을 받은 일, 높은 성적을 받은 일과 같은 성취 경험이나 본인이 유능하고 재능 있다고 느꼈던 일을 글로 적게 하였다.

조작 시기는 자기 가치 확인 방법에 있어서 고려해야 할 또 하나의 변수이다. 자기 가치 확인은 개인이 위협정보에 노출되기 이전 혹은 이후에 진행될 수 있는데, 선행연구에서는 자기 가치 확인의 시기를 달리하여 효과를 확인한 후 자기 가치 확인의 효과는 개입 시기에 따라 달라지지 않는다고 결론을 내렸다(Sherman et al., 2000). 종속변인 측정 이전에 자기 가치 확인이 충분히 이루어질 수만 있다면, 자기 가치 확인 시기에 상관없이 위협정보에 대한 평가와 처리는 동등한 영향을 받을 수 있으며, 대부분의 실험연구에서 자기 가치 확인과 위협정보 전달이 종속변인 측정 직전에 짧은 간격을 두고 진행된다는 점을 고려했을 때 순서효과는 거의 없을 것으로 예상된다(McQueen & Klein, 2006). 다만 자기 가치 확인 조작이 긍정적 자기개념을 보호하여 결과에 미치는 영향에 초점이 있는지, 혹은 자기 가치 확인이 긍정적 자기개념의 손상을 복구하여 결과에 미치는 영향에 초점이 있는지에 따라 시기를 달리할 수 있다(McQueen & Klein, 2006).

그러나 최근에는 이러한 결론과 반대되는 연구결과가 보고되기도 했다. Critcher, Dunning과 Armor(2010)은 조작 시기에 따라 자기 가치 확인 효과에 차이가 있는지를 밝히기 위한 실험을 진행하였다. 184명의 대학생을 대상으로 3(자기 가치 확인 없음, 사전 자기 가치 확인, 사후 자기 가치 확인) x 2(과제 난이도 상, 난이도 하) 집단으로 무선 배정하고 방어성의 정도를 비교하였다. 결과적으로 난이도가 높은 과제를 해결한 집단의 방어성이 낮은 과제 집단에 비해 유의미하게 높았다. 또한 낮은 난이도 과제 집단

은 자기 가치 확인 조작 시기에 따른 방어성의 차이가 유의미하지 않았지만, 높은 난이도 과제 집단은 조작 시기에 따라 방어성에서 유의미한 차이를 보였다. 구체적으로는 높은 난이도 과제 조건에서 사후 자기 가치 확인 집단, 자기 가치 확인을 하지 않은 집단, 사전 자기 가치 확인 집단 순으로 방어성이 높았다. 즉, 방어성 감소에 있어서 자기 가치 확인을 사후에 실시하는 경우, 아무런 조작을 하지 않은 것보다 덜 효과적이었다. 이를 통해 이미 '높은 난이도의 과제'라는 위협에 노출된 이후에 자기 가치 확인을 하게 되면 그 효과는 급격하게 감소한다는 것과 위협의 강도가 강할수록 위협에 노출되기 전에 자기 가치 확인을 하는 것이 효과적이라는 것을 알 수 있다(신은혜, 2015). 또한 선행연구에서 자기 가치 확인이 위협정보 이후에 진행될 경우 주위 분산의 효과를 가질 수 있다는 점을 보고한 점(Steele, 1988)을 고려하여, 이를 배제하고자 본 연구에서는 자기 가치 확인을 선행하는 방식을 사용하였다.

3) 자기 가치 확인 효과

긍정적 자기 개념에 위협이 되는 정보에 노출된 개인은 자신에 대한 긍정적인 지각을 유지하기 위해 자기 보호적인 방어적 정보처리반응을 보이게 된다. 예를 들어 정보를 무시하거나 합리화하는 등의 왜곡된 방어 기제로 해석하는 것이다(Steele, 1988). 이를 상담 장면에 적용하면, 자신이 상담을 받을 필요가 있다는 정보에 노출되었을 때 상담과 관련된 정보를 무시하거나 부인하고, 상담의 필요성에 대해 평가절하하거나, 상담에 대해 더 부정적으로 평가하는 것이 그 예이다(Fisher et al., 1982; Steele, 1988).

자기 가치 확인은 단시간 내에 효과적으로 긍정적 자기를 경험할 수 있도록 고안된 개입방법이다(신은혜, 2015). 이러한 자기 가치 확인은 위협상황에서 발생하는 스트레스를 감소시키는 데 효과적임이 밝혀진 바 있다(김미래, 양재원, 2018). Pauketat과 그의 동료들(2016)의 연구에서는 미래의 부

정적 사건에 대한 정서를 예측함에 있어서 자기 가치 확인의 효과를 확인하였다. 참여자들이 부정적 사건을 상상하고 그때의 정서적 반응을 예측했을 때, 자기 가치를 확인한 집단이 부정적 사건에 대해 더 낮은 불쾌정서를 예측하였다. 이러한 결과는 자기 가치 확인이 부정적인 사건에 대한 자신의 반응을 비교적 덜 부정적으로 예측하도록 하고, 이에 따른 스트레스를 감소시킬 수 있음을 시사한다.

또한 자기 가치 확인은 위협정보에 대한 방어적 정보처리를 감소시키는데 효과적임이 밝혀졌다(Cohen, Sherman, Bastardi, Hsu, McGoey, & Ross, 2007; Correll et al., 2004; Sherman et al., 2000). Cohen과 그의 동료들(2007)의 연구에서는 특정 정당 지지자가 자신의 정치적 견해에 반하는 증거에 노출되었을 때, 반사적으로 논박하는 경향을 자기 가치 확인이 완충함을 확인하였다. 자신의 정치적 견해에 반하는 증거는 개인의 적절성을 위협하기 때문에 개인에게 방어적 반응을 유발하게 되는데, 자기 가치 확인을 할 경우에 같은 위협정보를 더욱 개방적으로 처리할 수 있게 된 것이다.

자기 가치 확인은 스트레스와 방어적 정보처리 반응을 감소시킬 뿐만 아니라, 나아가 적응적 행동을 증진할 수 있음을 보고되어 왔다. 예를 들어 Sherman과 그의 동료들(2000)의 연구에서는 개인의 자기상을 위협할 수 있는 건강 관련 정보를 제시하였는데, 자기 가치 확인이 건강정보에 더 개방적인 태도를 가질 수 있게 하였다. 커피를 섭취하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 카페인과 유방암의 관련성을 설명하는 정보를 거부하는 경향이 있는데, 자기 가치 확인이 이러한 방어적 정보처리반응을 완충하고, 나아가 커피를 섭취하는 사람들이 위협적인 정보에 더욱 동의하며 그 정보와 일치하는 방향으로 행동 변화를 하겠다는 개방적인 의도를 갖게 하였다. 이를 통해 자기 가치 확인이 위협에 대한 방어성을 감소시키고, 더욱 정확하고 객관적으로 반응하게끔 함을 재확인할 수 있다.

또한 자기 가치 확인은 위협에 대한 생리적 반응도 감소시키는 것으로 나타났다(Creswell, Dutcher, Klein, Harris, & Levine, 2013; Creswell,

Welch, Taylor, Sherman, Gruenewald, & Mann, 2005; Sherman, Bunyan, Creswell, & Jaremka, 2009). 대표적으로 Sherman과 그의 동료들(2009)의 연구에서는 자기 가치 확인 집단과 통제집단의 교감신경계 활성화 수준을 시험 14일 전과 시험 당일에 측정하여 비교하였다. 통제집단은 시험 당일에 시험 14일 전보다 교감신경계가 더 활성화되었지만, 자기 가치 확인 집단에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이는 자기 가치 확인이 위협 상황에서 발생하는 생리적 스트레스 반응 또한 완충할 수 있음을 시사한다.

지금까지 상담 및 심리치료 분야에서 자기 가치 확인은 주로 전문적 도움 추구에 대한 낙인을 감소시키는 개입으로 활용되었다(신은혜, 2015; Lannin et al., 2013; Lannin et al., 2017; Lannin, Ludwikowski, et al., 2019; Lannin, Vogel, et al., 2019). 예를 들어 Lannin과 그의 동료들(2013)은 자기낙인의 감소가 전문적 도움추구 의도 및 의향에 미치는 영향을 확인하기 위해 자기 가치 확인을 활용하였다. 실험집단의 참여자들은 13개의 가치 항목을 자신에게 중요한 순서대로 1위에서 13위까지 매긴 후에 가장 높은 순위의 가치가 특히 중요하거나 좋았던 경험을 회상하고 글쓰기를 진행하였다. 반면 통제집단 참여자들은 젤리 맛을 묘사하는 글쓰기를 진행하도록 하였다. 그 결과, 자기 가치 확인이 자기낙인에, 자기낙인이 전문적 도움추구 의향에 부적 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 즉 자기 가치 확인을 통해 전문적 도움추구에 대한 자기낙인이 감소했을 때, 자기낙인 감소를 매개로 전문적 도움추구 의향이 높아짐을 확인한 것이다.

국내에서는 신은혜(2015)가 자기 가치 확인 유형(외재적, 내재적)에 따라 전문적 도움추구에 대한 낙인 감소에 차이가 있는지를 확인하였다. 심리적 고통을 호소하는 62명의 대학생을 외재적 가치 확인 집단과 내재적 가치 확인 집단으로 나누어 실험을 진행하였는데, 자기 가치 확인 이후에 사전에 실시했던 일상 평가 임상 척도 결과를 실제보다 과장하여 제시하고 자기낙인 사후측정을 진행하였다. 그 결과, 내재적 자기 가치 확인은 심리적 고통을 호소하는 대학생의 자기낙인을 감소시켰으나, 외재적 자기 가치 확인 집단의 자기낙인은 증가하였다. 또한, 자기 가치 유형에 따라 집단별 부적 및

정적정서의 변화 차이도 유의미하게 나타났다. 내재적 자기 가치 확인 집단의 경우 정적정서가 감소하고 부적정서에는 변화가 없었던 반면에, 외재적 자기 가치 확인 집단에서는 정적정서가 감소하고 부적정서는 증가하였다. 즉 자기 가치 확인의 유형을 달리했을 때 자기낙인과 정서 변화가 서로 다른 양상을 보인 것이다.

자기 가치 확인의 효과를 확인한 선행연구를 종합했을 때, 자기 가치 확인은 상담 장면에서 사람들의 전문적 도움추구 행동을 증진하는 데 도움이 될 것을 예상해볼 수 있다. 위협정보(상담을 받을 필요성) 노출 이전에 자기 가치를 확인한다면 긍정적인 자기 가치를 유지할 수 있고, 위협정보에 대해 방어적으로 반응할 필요성이 감소하게 된다. 이는 상담 이용에 대한 방어적인 태도의 감소로 이어질 것이며, 결과적으로 상담을 받는 것에 대한 잠재적 효용성을 더욱 객관적이고 개방적으로 평가하게 되어 전문적 도움추구 행동이 증진될 수 있을 것이다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 서울 소재 대학에 재학 중인 만 18세 이상의 대학생을 대상으로 이루어졌다. 연구 참여자 모집 과정은 2020년 4월 21일 서울대학교 생명윤리위원회(IRB)의 승인 이후 학내 커뮤니티 사이트상에서 진행하였으며(IRB No. 2020/003-003), 자료 수집은 2020년 4월 말부터 5월 중순까지 이루어졌다. 연구 참여자 모집 문건 게재 후 연구 참여를 희망한 인원은 총 189명이었다. 그 중 연구 참여자 기준 점수(CORE-GP: 남성 1.49점, 여성 1.64점)를 충족한 81명에게 연구자가 개별적으로 연락을 취하여 실험 일정을 조율하였다. 실험 일정 조율이 어려웠던 6명과 실험 당일 나타나지 않았던 1명을 제외한 74명을 대상으로 실험을 진행하였고, 최종 분석에 활용하였다. 연구 참여자의 성별은 남성 26명(35.1%), 여성 48명(64.9%)이었으며, 연령은 만 19세에서 26세(M=22.41, SD=1.84)로 분포하였다. 연구 참여자의 인구통계학적 정보는 표 1과 같다.

표 1. 연구 참여자 인구통계학적 정보

변인	구분	N	백분율(%)
성별	남성	26	35.1
	여성	48	64.9
총합		74	100.0

총 74명의 연구 참여자들은 각각 37명씩 실험집단인 자기 가치 확인 집단과 통제집단인 일반 가치 확인 집단에 무선 배정되었으며, 집단의 구성은 표 2에 제시하였다.

표 2. 집단 구성

구분		*N*	백분율(%)
자기 가치 확인 집단	남성	12	32.4
	여성	25	67.6
	합계	37	100.0
일반 가치 확인 집단	남성	14	37.8
	여성	23	62.2
	합계	37	100.0
총합		74	100.0

2. 연구 도구

1) 연구 자극

가. 가치 순서화 및 글쓰기

자기 가치 확인은 시기와 방법에 있어서 다양한 조작이 가능하나, 본 연구에서는 위협 노출 이전에 가치 순서화 및 글쓰기 과제로 자기 가치 확인을 진행하였다. 먼저 시기와 관련하여, 선행연구에서는 자기 가치 확인의 시기를 달리하여 효과를 확인한 후 자기 가치 확인의 효과는 개입 시기에 따라 달라지지 않는다고 결론을 내렸으나(Sherman et al., 2000), 자기 가치 확인이 위협정보 이후에 진행될 경우 주위 분산의 효과를 가질 수 있다는 점을 보고한 점(Steele, 1988)을 고려하여 이를 배제하고자 자기 가치 확인을 선행하는 방식을 사용하였다.

또한 방식에 있어서, 본 연구에서는 Sherman과 그의 동료들(2000)의 연구 방법을 토대로 가치의 순서화 및 가치 글쓰기로 자기 가치 확인을 조작하였다. 간략한 가치 순서화만으로는 자기 가치 확인이 충분히 이루어지지 않을 수 있다는 점(Lannin, Vogel, et al., 2019)을 고려하여, 본 연구에서는 순서화 이후에 자기 가치에 대해 더욱 심층적인 반영을 위해 글쓰기 과제를 함께 진행하였다. 가치 순서화 과정에서 필요한 가치목록은 Schwartz(1992)가 제시한 전 세계에서 보편적인 가치 유형 11개 중에서 다른 유형과 구별이 어려운 3개의 유형(권력, 순응, 쾌락)을 제외하고, 총 8개의 가치(자기주도성, 행복, 성취, 안전, 전통, 영성, 이타성, 보편성)를 기반으로 구성하였으며, 상담 전공 교수 1인의 검토를 받았다. 본 연구에서 사용한 가치 순서화 활동지는 부록 5에 제시하였다.

가치 순서화 과정은 선행연구와 마찬가지로 집단에 상관없이 모든 참여자가 자신이 중요하다고 느끼는 순서에 따라 가치목록을 1위부터 8위까지 순서화하도록 하였다(Sherman et al., 2000). 그 후 실험집단은 자신에게 가장 중요한 1위의 가치가 자신에게 중요한 이유와 중요했던 삶의 순간에 대해

글쓰기를 진행하여, 자신의 긍정적이고 핵심적인 가치를 확인하고 반영할 수 있게 하였다. 반면 통제집단은 가장 낮은 중요도를 가진 가치가 다른 대학생들에게는 왜 중요하고, 언제 중요할지에 대해 일반 가치 확인 글쓰기를 진행하였다. 자기 가치 확인이 '자신의 핵심적인 가치를 반영하는 것'이라는 점을 고려하여 통제집단은 이를 배제하기 위해 자신이 아닌 타인의 가치를 반영하고, 나아가 핵심적 가치가 아닌 가장 중요도가 낮은 가치에 대해 글을 쓰도록 하여 실험집단과 차별성을 두었다.

두 집단은 실험 절차를 마친 후, 집단 간에 글쓰기 과제를 다르게 지각하는지 확인하기 위해 조작확인 문항에 응답하였다. 조작확인 문항은 Napper, Epton과 Harris(2005)의 연구에서 사용한 문항(나의 긍정적인 면에 대해 얼마나 생각하게 되었는지, 나의 가치에 대해 얼마나 알게 되었는지)을 사용하였으며, 참여자들은 각 문항에 5점 Likert 척도로 응답하였다.

나. 상담 안내문

본 연구는 참여자들이 상담을 권유받는 상황에 더욱 몰입하고, 상담이 무엇인지 이해한 상태에서 사후 측정에 임할 수 있게끔 상담 안내문을 읽도록 하였다. 본 연구에서 사용된 상담 안내문은 Levine, Stolz와 Lacks(1983)가 개발한 것으로, 대학에서 제공하는 상담 서비스 이용하려는 사람들에게 적합한 정보를 포함하고 있다. 본 자료는 연구자에 의해 1차 번역, 2개 국어 구사가 가능한 석사과정 2인의 검토 과정을 거쳐 번안하였다. 본 연구에서 사용한 상담 안내문은 부록 7에 제시하였다.

2) 측정 도구

가. 심리적 고통

본 연구에서는 심리적 고통을 경험하고 있는 연구 참여자를 선별하기 위해 Sinclair, Barkham, Evans, Connell과 Audin(2005)이 개발하고, 신은혜(2015)가 번안한 일상 평가 임상 척도(Clinical Outcomes in Routine Evaluation for the General Population; CORE-GP)를 사전에 사용하였다. 기존 검사 도구의 경우 대부분 임상 장면에서 특정한 병리 증상을 진단하는데 초점이 있으므로 비임상 집단을 대상으로 실시하기에 적합하지 않다는 한계를 가지고 있다(신은혜, 2015). 반면 일상 평가 임상 척도는 일반 대중의 심리적 고통 수준을 진단하여 잠재적 내담자 파악에 효과적인 도구이다. 평균 점수가 높을수록 심리적 고통이 높은 것으로 평정하며, 남자의 경우 평균 1.49점, 여성의 경우 평균 1.64점 이상이면 심리적 고통을 경험하고 있는 집단으로 분류한다. 척도는 총 14개 문항이며, 삶의 질·문제 증상·기능의 세 가지 영역을 평가한다. 각 문항에 0점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(항상 그렇다)까지의 5점 Likert 척도로 응답하게 되어있으며, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 13, 14번 문항은 역채점 문항이다. Sinclair 등(2005)의 연구에서 확인한 내적 합치도는 .82-.90이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .72였다.

나. 전문적 도움추구에 대한 자기낙인

본 연구에서는 상담을 받는 것에 대해 연구 참여자들이 가지고 있는 부정적 지각을 측정하기 위해 Vogel 등(2006)이 개발하고, 이민지와 손은정(2007)이 번안한 전문적 도움추구에 대한 자기낙인 척도(The Self-Stigma of Seeking Help Scale; SSOSH)를 사용하였다. 전문적 도움추구에서의 자기낙인은 상담 서비스를 이용한다면 자신이 사회적으로 수용될 수 없는 사람이라는 인식을 스스로 갖는 것을 의미한다. 척도는 총 10문항으로 구성되어 있으며, “심리적 도움을 받기 위해 상담자(심리치료사)를 찾아간다면 나 자신에 대해 불충분함을 느낄 것이다.” 등의 문항으로 구성되어 있다. 각

문항에 대해 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(항상 그렇다)의 Likert 척도로 응답하게 되어있으며, 2, 4, 5, 7, 9번 문항은 역채점 문항이다. 합산 점수가 높을수록 상담 서비스를 이용하는 것에 대한 자기낙인 수준이 높은 것으로 평정한다. Vogel 등(2006)의 연구에서 확인한 척도의 내적 합치도는 .86-.90, 이민지와 손은정(2007)의 연구에서 확인한 내적 합치도는 .83이었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .75였다.

다. 부적정서

연구 참여자들이 처치 전후에 경험하는 부적정서 수준을 측정하기 위해 Watson(1988)이 개발하고, 이유정(1994)이 번안한 후 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 타당화한 정적 및 부적정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)를 사용하였다. 본 척도는 현재 느끼는 상태적인 정서를 측정하기 위한 도구로, 총 20문항으로 구성되어 있다. 각각의 감정에 대해 '지금' 자신이 느끼는 정도를 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)의 Likert 척도로 응답하게 되어있으며, 합산 점수가 높을수록 피검자가 경험하는 부적정서 수준이 높은 것으로 평정한다. 본 연구에서는 부적정서에 해당하는 10문항만 사용하였다. Watson(1988)의 연구에서 보고한 부적정서의 내적 합치도는 .84-.87이었으며, 본 연구에서 확인한 내적 합치도는 .89였다.

라. 전문적 도움추구 의도

상담 권유를 받은 상황에서 연구 참여자들이 상담 서비스를 이용하려는 의도를 측정하기 위해 Cash, Begley, McCown과 Weise(1975)가 개발한 척도를 Robertson과 Fitzgerald(1992)가 수정하고, 신연희와 안현의(2005)가 번안한 전문적 도움추구 의도 척도(The Intention of Seeking Counseling Inventory; ISCI)를 사용하였다. 이 척도는 대학생들이 흔히 겪을 수 있는 심리적 어려움의 종류 17가지(예, 대인관계, 전반적 불안이나 긴장감 등)를 나열하고, 각각의 문제가 발생했을 경우에 본인이 전문적인 상담을 받으러

갈 의도의 정도를 1점(절대 아니다)에서 4점(매우 그렇다)의 4점 Likert 척도로 응답하게 되어있으며, 합산 점수가 높을수록 전문적 도움추구 의도가 높은 것으로 평정한다. 신연희와 안현의(2005)의 연구에서의 내적 합치도는 .89였으며, 본 연구에서 확인한 내적 합치도는 .76이었다.

마. 전문적 도움추구 의향

상담 권유를 받은 상황에서 연구 참여자들이 상담 서비스를 이용하려는 의향을 측정하기 위해 Hammer와 Vogel(2013)이 제작하고, 김우림(2017)이 번안한 전문적 도움추구 의향 척도(The Willingness to Seek Help Scale; WSHS)를 사용하였다. 척도는 총 4문항의 시나리오에 대해 1점(전혀 의향이 없다)에서 7점(매우 그럴 의향이 있다)의 7점 Likert 척도로 응답하게 되어있으며, 합산 점수가 높을수록 전문적 도움추구 의향이 높은 것으로 평정한다. Hammer와 Vogel(2013)의 연구에서 내적 합치도는 .90이었으며, 김우림(2017)의 연구에서 내적 합치도는 .61이었다. 본 연구에서 확인한 내적 합치도는 .48이었다.

3. 실험 절차

본 연구의 실험은 표 3에서 제시한 절차에 따라 진행되었다. 연구 결과에 불필요하게 영향을 미칠 수 있는 변인을 통제하기 위해 모든 실험은 본 연구자 1인에 의해 진행되었으며, 연구를 진행하는 데 걸린 총 소요 시간은 약 35분이었다.

표 3. 실험 절차 요약

순서	내용	자료	시간
1	실험안내 및 동의서 작성	연구 참여자용 설명서 및 동의서	2
2	사전 측정	전문적 도움추구에 대한 자기낙인 척도 (SSOSH) 부적정서 척도 (PANAS)	2
3	자기 가치 확인	활동지 (자기 가치 확인 글쓰기)	15
	일반 가치 확인	활동지 (일반 가치 확인 글쓰기)	
4	상담 권유	활동지 (상담 안내문)	2
5	사후 측정	전문적 도움추구에 대한 자기낙인 척도 (SSOSH) 부적정서 척도 (PANAS) 전문적 도움추구 의도 척도 (ISCI) 전문적 도움추구 의향 척도 (WSHS)	10
6	인적 사항 기입	활동지	2
7	디브리핑	디브리핑 자료	2

1) 1차 사전 측정

참여자 모집은 온라인을 통해 이루어졌다. 자기 가치 확인이 위협정보에 대한 완충효과를 가진다는 것을 참여자들이 인지한 상태에서 실험을 진행할 경우에 그 효과가 감소(Sherman, Bunyan, Creswell, & Jaremka, 2009)한다는 선행연구에 따라, 눈가림법을 실시하여 참여자를 모집하였다. 학생들이 자주 활용하는 학내 커뮤니티 게시판에 연구 참여자 모집 공문을 업로드하여, 연구 참여 희망자가 자발적으로 참여 신청을 할 수 있게 하였다. 연구 참여를 희망하는 학생들은 게시되어 있는 모집 문건에서 제공하는 google 온라인 설문 조사 시스템의 URL에 접속하여 스크리닝을 위한 1차 사전 설문지를 작성한다. 1차 사전 설문지는 인적 정보와 인구통계학적 사항, CORE-GP를 포함하여 총 20문항으로 구성되어 있다. 온라인에서 수집된 설문지를 바탕으로 CORE-GP가 기준 점수 이상(남성 1.49점, 여성 1.64점)인 만 18세 이상의 대학생들에게 연구자가 개별 연락을 취해 연구 참여에 대해 안내한 뒤 실험 일정을 조율하였다.

2) 연구 소개 및 동의서 작성

연구 참여자가 지정된 장소에 도착하면 연구자가 본 연구에 대해 안내한 뒤 연구 참여에 대한 동의를 얻었다. 연구 참여에 동의한 참여자들은 동의서를 작성한 후 2차 사전 설문에 응답하였다.

3) 2차 사전 측정

연구 참여에 동의한 참여자들은 연구자의 간단한 지시사항에 따라 google 온라인 설문 조사 시스템을 이용해 2차 사전 측정에 응답하였다. 2차 사전

측정은 연구 참여자의 사전 자기낙인 수준을 측정하는 '전문적 도움추구에 대한 자기낙인 척도(SSOSH)' 10문항, 사전 부적정서 수준을 측정하는 '부적정서 척도(PANAS)' 10문항을 포함하여 총 20문항으로 구성되어 있다.

4) 집단별 글쓰기

2차 사전 설문을 마친 연구 참여자는 자기 가치 확인 집단과 일반 가치 확인 집단에 무선 배정되어 과제를 진행하였다. 자기 가치 확인 집단의 경우, 연구자의 지시사항에 따라 활동지에 명시되어 있는 8개의 가치목록을 읽고 본인에게 중요한 순서대로 가치의 순위를 매긴다. 순위 선정이 끝난 후, 자신이 1순위로 선정한 가치가 자신에게 중요한 이유와 중요하게 작용했던 삶의 순간은 언제였는지에 대해 5줄 정도의 짧은 글쓰기를 진행한다.

일반 가치 확인 집단의 경우, 연구자의 지시사항에 따라 활동지에 명시되어 있는 8개의 가치목록을 읽고 본인에게 중요한 순서대로 가치의 순위를 매기는 것까지 자기 가치 확인 집단과 같은 절차를 거친다. 순위 선정이 끝난 후, 자신이 8순위로 선정한 가치가 다른 대학생에게 중요할 수 있는 이유와, 언제 중요하게 작용할 것 같은지에 대해 5줄 정도의 짧은 글쓰기를 진행한다.

5) 상담 권유

글쓰기를 완료한 이후, 연구 참여자는 연구 참여자 선정 기준인 CORE-GP 결과에 대한 간략한 설명을 듣는다. 연구자는 연구 참여자에게 '심리적 고통이 상당한 수준으로 파악되어, 상담을 받아보는 것이 권유된다'는 피드백을 제공하며 상담 안내문을 제시한다. 안내문을 다 읽은 후에 사후 측정이 진행된다.

6) 사후 측정

사후 측정은 조작확인 2문항을 비롯하여 연구 참여자의 사후 자기낙인 수준을 측정하는 ‘전문적 도움추구에 대한 자기낙인 척도(SSOSH)’ 10문항, 사후 부적정서 수준을 측정하는 ‘부적정서 척도(PANAS)’ 10문항, ‘전문적 도움추구 의도 척도(ISCI)’ 17문항, ‘전문적 도움추구 의향 척도(WSHS)’ 4문항을 포함하여 총 43문항으로 구성되어 있다. 사후 측정을 끝낸 후, 연구 참여자들은 인구통계학적 정보와 사례 지급을 위한 인적 정보에 답변하고 실험 절차를 마친다.

7) 디브리핑

사후 측정이 완료되면 연구 참여자들은 디브리핑과 함께 연구 참여 사례금을 받고 실험을 종료한다. 모든 연구 절차는 마치는 데 소요된 시간은 평균적으로 30분 전후였다.

4. 분석 방법

본 연구의 연구문제는 자기 가치 확인이 심리적 고통을 경험하는 대학생의 전문적 도움추구에 대한 개방성을 증진하는 데 효과적인지 확인하는 것이다. 따라서 본 연구는 '자기 가치 확인 여부'를 독립변인으로 설정하고, '전문적 도움추구에 대한 개방성'을 확인하기 위해 (1) 전문적 도움추구에서 자기낙인, (2) 부적정서, (3) 전문적 도움추구 의도, (4) 전문적 도움추구 의향을 종속변인으로 설정하였다. 연구 참여자의 사전 자기낙인과 부적정서를 공변량으로 통제하고 4개의 종속변인에 대해 다변량 공분산분석(MANCOVA)을 실시하였다. 자료 분석에는 SPSS 25.0을 사용하였다.

Ⅳ. 연구 결과

1. 기초 분석

1) 집단 동질성 검증

집단의 동질성을 검증하기 위해 집단별로 성별, 연령, 상담 경험 횟수, CORE-GP 점수에 대한 독립표본 t검정을 실시하였으며, 분석결과를 표 4에 제시하였다. 분석 결과, 성별(t=-.48, p=.63), 연령(t=1.80, p=.08), 상담 경험 횟수(t=.73, p=.47), CORE-GP 점수(t=-1.22, p=.23) 모두에서 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않아 집단의 동질성을 확인하였다.

표 4. 집단 동질성 검증

	일반 가치 확인		자기 가치 확인		t	p
	M	*SD*	*M*	*SD*		
성별	0.62	0.49	0.68	0.48	-0.48	.63
연령	22.78	1.81	22.03	1.80	1.80	.08
상담 경험	3.16	6.16	2.19	5.21	0.73	.47
CORE-GP	2.05	0.40	2.19	0.55	-1.22	.23

성별은 남성=0, 여성=1

2) 조작 확인

연구 참여자들이 글쓰기 과제를 다르게 지각하는지 확인하기 위해 조작확인 2문항에 대한 독립표본 t검정을 실시하였으며, 분석결과를 표 5에 제시하였다. 분석 결과, 집단 간 유의미한 차이가 있었고(t=−2.62, $p<.05$), 이를 통해 글쓰기 과제가 연구 참여자들에게 집단별로 다르게 지각되었음을 알 수 있다.

표 5. 조작 확인

	집단	*N*	*M*	*SD*	t	*p*
조작 확인	일반 가치 확인	37	3.27	0.90	−2.62*	.01
	자기 가치 확인	37	3.76	0.68		

집단은 일반 가치 확인=0, 자기 가치 확인=1, *$p<.05$

2. 본 분석

집단에 따른 전문적 도움추구에 대한 개방성 차이를 확인하기 위해 다변량 공분산분석(MANCOVA)를 실시하였다. 사전 자기낙인과 부적정서를 공변인으로 투입하고, 자기 가치 확인 여부를 독립변인으로, 자기낙인, 부적정서, 전문적 도움추구 의도 및 의향을 종속변인으로 투입하였다.

1) 가정 검토

가. 공분산 행렬 동일성

본 분석을 실시하기에 앞서, 집단의 공분산행렬 동일성 가정 충족 여부를 확인하기 위해 Box의 동일성 검정을 하였다. 분석 결과, 집단 간 차이가 유의하지 않아 공분산행렬 동일성 가정을 만족하였다(Box‘s M=12.17, F(10, 24784.06)=1.14, p=.33).

나. 회귀선 기울기 동일성

MANCOVA 모형은 공변인을 통제하여 종속변인 점수를 교정하기 때문에 회귀선 기울기 동질성이 확보되어야 교정점수를 해석할 수 있다. 가정을 확인하기 위해 독립변인인 자기 가치 확인 여부와 공변인인 사전 자기낙인과 사전 부적정서에 대해 각각 상호작용 변수를 만들어 모형에 투입하였다. 분석 결과, 종속변수 선형조합에 대한 공변인과 독립변수 간 상호작용 효과와 개별 종속변수들에 대한 상호작용 효과가 유의미하지 않아(Wilks’ Lambda=.950, F=1.162, p=.331; Wilks’ Lambda=.989, F=.241, p=.868), 회귀의 기울기는 동일한 것으로 확인되었다. 따라서 공변인에 의한 교정효과는 모든 조건에서 동일하며, 그에 따라 결과해석의 오류는 거의 없는 것으로 판단된다.

2) 가설 확인

집단별 사전점수(자기낙인, 부적정서)를 통제하고 자기 가치 확인 유무에 따른 종속변수의 변화를 확인하기 위해 다변량 공분산분석(MANCOVA)을 수행하였다.

독립변수 검증 결과, 자기 가치 확인 여부에 따른 종속변수의 선형조합에 대한 주효과는 유의미하였다(Wilks' Lambda=.796, F=4.298, $p<.01$). 개별 종속변수에 대한 독립변수 효과를 검증한 결과, 자기 가치 확인 유무에 따라 자기낙인, 부적정서, 전문적 도움추구 의도는 유의미한 차이를 보였으나(각각 F=7.382, $p<.01$; F=6.017, $p<.05$; F=6.232, $p<.05$), 의향은 집단 간 차이가 없었다(F=.064, p=.801)

표 6. 다변량 공분산분석 결과

독립변수	종속변수	Wilks' Lambda	F	p	η^2
사전 자기낙인	자기낙인	.427*** (F=22.439)	92.487	.000	.569
	부적정서		6.127	.016	.080
	의도		.124	.726	.002
	의향		.322	.572	.005
사전 부적정서	자기낙인	.451*** (F=20.349)	2.156	.146	.030
	부적정서		75.443	.000	.519
	의도		4.454	.038	.060
	의향		.226	.636	.003
집단	자기낙인	.796** (F=4.298)	7.382	.008	.095
	부적정서		6.017	.017	.079
	의도		6.232	.015	.082
	의향		.064	.801	.001

Box's M=12.17 (F=1.14, p=.33), $^{**}p<.01$, $^{***}p<.001$.

Ⅴ. 논 의

본 연구는 자기 가치 확인이 전문적 도움추구에 대해 더욱 개방적인 반응을 이끌어낼 수 있는지 확인하기 위해 수행되었다. 이를 위해 잠재적 내담자, 즉 심리적 고통을 경험하고 있는 대상을 선발하여 자기 가치 확인을 진행하고 상담을 권유한 후, 전문적 도움추구에 대한 자기낙인, 부적정서, 전문적 도움추구 의도 및 의향을 측정하였다. 이 장에서는 연구 결과를 바탕으로 연구의 의의 및 시사점을 논의하고, 제한점과 추후연구에 대한 제언을 기술하였다.

1. 요약 및 논의

본 연구는 자기 가치 확인이 심리적 고통을 호소하는 대학생의 전문적 도움추구에 대한 개방성을 증진하는지 확인하는 실험연구로, 자기 가치 확인 집단은 자기 가치 확인을 진행하지 않은 집단에 비해 전문적 도움추구에 대해 더욱 개방적인 반응을 보일 것이라는 연구 문제 및 가설을 검증하고자 하였다. 실험을 실시하기 전, 일상 평가 임상 척도(CORE-GP)를 통해 심리적 고통을 경험하고 있는 대학생을 선발하였고, 본 실험을 진행하기에 앞서 참여자의 전문적 도움추구에 대한 자기낙인과 부적정서 수준을 측정하여 공변인으로 통제하였다. 본 실험에서 참여자들은 두 집단으로 무선 배정되어 자기 가치 확인 혹은 일반 가치 확인 과제를 실시한 후에 연구자로부터 상담을 권유받았다. 그 이후 전문적 도움추구에 대한 자기낙인, 부적정서, 전문적 도움추구 의도 및 의향을 측정하여 집단 간 비교를 실시하였다.

사전 자기낙인과 부적정서를 공변인으로 통제하고 전문적 도움추구에 대한 개방성(자기낙인, 부적정서, 의도, 의향) 차이를 분석한 결과, 자기 가치

확인 집단이 일반 가치 확인 집단에 비해 전문적 도움추구에 대한 개방성이 유의하게 높았다. 개별 종속변인에 대해 살펴보면, 자기 가치 확인 집단이 일반 가치 확인 집단에 비해 전문적 도움추구에 대한 자기낙인, 부적정서가 유의하게 낮았고, 전문적 도움추구 의도가 유의하게 높았으나, 전문적 도움추구 의향은 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 네 번째 가설을 제외하고 본 연구의 연구가설은 모두 지지되었으며, 보다 세부적인 논의는 다음과 같다.

먼저 본 연구에서는 자기 가치 확인이 전문적 도움추구에 대한 개방적 반응을 이끌어낼 수 있음을 확인하였다. 분석 결과, 자기 가치 확인 집단은 일반 가치 확인 집단에 비해 종속변수의 선형조합, 즉 전문적 도움추구에 대한 개방성이 높았다. 특히 자기 가치 확인은 전문적 도움추구에 대한 개방성(자기낙인, 부적정서, 의도, 의향)의 약 20.4%를 설명하는 것으로 나타났다. 이는 건강운동영역에서 자기 가치 확인이 개인의 자기상에 위협이 되는 건강정보를 수용하고 방어적 반응을 완화하여 행동 변화를 증진하는 데 효과가 있음을 입증했던 선행연구들의 결과를 전문적 도움추구 영역에서 재확인한 결과이다. 즉, 자신의 핵심적인 가치를 충분히 반영한 이후에 '상담을 받아야 하는 상태'라는 위협적인 정보에 노출된 경우, 개인이 긍정적 자기상 유지를 위해 위협정보에 방어적으로 반응할 필요성이 감소하며, 결과적으로 상담에 대해 더욱 개방적으로 반응할 수 있음을 유추해볼 수 있다.

두 번째로 자기 가치 확인 집단은 일반 가치 확인 집단에 비해 자기낙인이 감소 폭이 더 큰 것으로 나타났다. 이는 자기 가치 확인이 자기낙인을 감소하는데 효과적임을 입증하였던 선행연구 결과를 지지하는 결과이다(신은혜, 2015; Lannin et al., 2013). 자기낙인은 긍정적 자기상에 대해 얼마나 위협을 받았는지를 나타낼 수 있는 지표이며(Lannin, Vogel, et al., 2019), 자기 가치 확인이 이를 감소시켰다는 점은 자기 가치 확인 이론에서 자기 가치 확인이 개인이 지각하는 위협을 완충할 수 있다고 설명했던 부분을 지지하는 결과라고 볼 수 있다. 반면, 이러한 결과는 자기 가치 확인이 자기낙인 감소에 효과가 없었던 선행연구(Lannin et al., 2017; Lannin,

Vogel, et al., 2019)와는 상반되는 결과인데, 이는 자기 가치 확인의 조작 방식에 기인한 것일 수 있다. 자기낙인 감소에 유의한 차이가 나타나지 않았던 선행연구들은 대부분 간략한 가치 순서화 과제만을 진행하였다. Lannin, Vogel 등(2019)이 언급했듯이, 가치 순서화 과제만으로는 자기 가치 확인의 효과가 떨어질 수 있으며, 자신의 가치를 보다 심층적으로 반영할 수 있도록 글쓰기 등의 과제를 함께 진행하는 것이 더욱 효과적일 수 있다.

세 번째로 자기 가치 확인 집단은 일반 가치 확인 집단에 비해 부적정서가 낮았다. 자기 가치 확인이 부적정서의 감소에 효과적임은 선행연구에서 비교적 일관적으로 보고되고 있으며(Lannin et al., 2013; Lannin, Vogel, et al., 2019), 본 연구에서도 이를 지지하는 결과가 나타났다. 선행연구에서 부적정서가 긍정적 자기상에 대한 일시적인 위협반응(Lannin, Vogel, et al., 2019)이라고 보고했던 점을 고려했을 때, 이러한 결과는 자기 가치 확인 집단이 일반 가치 확인 집단에 비해 상담을 권유받는 상황을 비교적 덜 위협적으로 경험했을 가능성이 높다는 점을 시사한다.

네 번째로 자기 가치 확인 집단은 일반 가치 확인 집단에 비해 전문적 도움추구 의도가 유의하게 높았다. 합리적 행동 이론에서 실제 행동으로 이어지는 가장 중요한 결정인자는 의도임을 고려했을 때, 이는 자기 가치 확인이 실제 전문적 도움추구 행동을 증진할 가능성이 높음을 예측하게 한다. 이러한 결과는 자기 가치 확인이 전문적 도움추구 의도를 높일 수 있음을 확인했던 선행연구(Lannin et al., 2017; Seidman, Wade, Lannin, Heath, Brenner, & Vogel, 2018)를 지지하는 결과이며, 자기 가치 확인은 위협정보에 대해 더욱 개방적으로 반응하는 데 도움이 됨을 알 수 있다. 그러나 이는 자기 가치 확인이 전문적 도움추구 의도가 아닌 의향에만 간접적인 영향을 미침을 확인했던 선행연구(Lannin et al., 2013)와 상반되는 결과이다. 이는 네 번째 연구가설이 지지되지 않았던 점과도 연관 지어 생각해볼 수 있다.

앞서 언급한 선행연구와 달리 본 연구에서는 전문적 도움추구 의도는 유

의한 차이가 나타났으나, 의향에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이는 선행연구와 본 연구 간 실험 설계상의 차이에 기인한 것일 수 있다. 선행연구에서 간단한 상담 관련 정보만을 위협정보로 제공(Lannin et al., 2013)한 것과 달리, 본 연구에서는 연구 참여자의 현재 심리적 고통이 상당한 수준임을 언급하며 상담 안내문을 읽게 하고 사후측정을 진행하였다. 이러한 피드백 과정은 연구 참여자가 자신의 심리적 불편감 수준을 더 높게 지각하게 했을 수 있다. 심리적 불편감은 전문적 도움추구 행동과 정적인 관계가 있음이 보고되고 있고(오현수, 김진숙, 2012; 유영란, 이지연, 2006), 전문적 도움추구의 주요한 접근요인으로 알려져 있다. 때문에 심리적 불편감을 더 높게 지각한 본 연구의 참여자들이 자신이 당면한 상황을 해결하기 위해 계획적이고 이성적인 성격인 전문적 도움추구 의도를 높게 보고했을 가능성이 시사된다. 실제로 연구 참여자들은 자신이 지금 심리적으로 힘든 거라면 상담받고 싶은 주제가 있을 때 상담을 받을 생각은 있지만, 의향 척도에 나온 시나리오처럼 심리검사나 워크숍에 갑자기 참여하지는 않을 것 같다는 피드백을 보고한 바 있다. 이와 같은 내용이 의향 척도의 비일관적인 답변 패턴에 영향을 미쳤을 것으로 생각된다. 즉, 자기 가치 확인 이후 상담권유 과정에 피험자가 더욱 몰입했을 때, 자발적이고 반응적인 의사결정보다는 이성적이고 합리적인 의사결정 과정이 더 강하게 작용할 수 있음을 시사한다.

또한 전문적 도움추구 의향에서 선행연구와 다른 결과가 나타난 이유로 척도의 신뢰도를 고려해볼 수 있다. 의향 척도를 개발한 Hammer와 Vogel(2013)의 연구에서는 내적합치도가 .90, 이를 국내에서 번안한 김우림(2017)의 연구에서는 .61, 본 연구에서는 .48로 확인되었다. 이러한 차이는 척도의 국내 번안 과정에서 기인했을 가능성이 있다. Hammer와 Vogel(2013)의 연구에서 의향 척도는 총 7문항(시나리오 1-3에 2문항씩, 시나리오 4에 1문항)으로 구성되어 있다. 그러나 국내 번안 과정에서 의향 척도는 각각의 시나리오에 하나의 문항으로 구성되어 총 4문항의 척도로 번안되었다. Hammer와 Vogel(2013)의 7문항을 그대로 따른 선행연구(주홍

화, 2019)에서 척도의 내적합치도가 .82로 나타난 점을 고려했을 때, 추후 전문적 도움추구 의향 척도를 활용할 때 Hammer와 Vogel(2013)의 7문항 구성을 따르는 것을 고려해보는 것이 필요하다.

결론적으로 본 연구에서 자기 가치 확인은 전문적 도움추구를 증진하는데 효과적이라고 나타났으나, 연구 결과를 해석하고 적용함에 있어 주의가 필요하다. 본 연구는 한국 사회가 다른 국가에 비해 상담을 받는 것에 대한 부정적인 인식이 높다는 점(Yoo, 1997)을 고려했을 때, 상담을 권유받는 상황이 한국 대학생의 긍정적 자기상을 위협할 것이라는 가정을 전제로 실시된 실험연구이다. 자기 가치 확인은 개인의 긍정적 자기상이 위협받는 상황에서 효과적이라는 점을 고려했을 때(Cohen & Sherman, 2014; McQueen & Klein, 2006; Sherman & Cohen, 2006), 본 연구에서는 연구 참여자가 실험 상황을 얼마나 위협적이라고 느꼈는지 확인하는 절차가 진행되지 않았기 때문에 연구 결과를 해석함에 있어 한계가 존재하며, 추가적인 연구를 통한 확인이 필요하다.

2. 연구의 의의 및 시사점

본 연구의 의의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 상담을 권유받기 이전에 간단한 자기 가치 확인을 진행하는 것이 전문적 도움추구에 대해 더욱 개방적인 반응을 보이게 하는 데 효과적임을 확인하였다. 지금까지 전문적 도움추구에 영향을 미치는 요인을 살펴본 연구는 활발히 진행되어 왔으나(김은아 등, 2018), 전문적 도움추구를 변화시킬 수 있는 개입을 살펴보는 연구(이은주, 2016)는 부족한 실정이다. 본 연구는 자기 가치 확인이 전문적 도움추구를 증진하기 위한 하나의 개입으로 활용할 수 있는 방안을 모색하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 상담센터 홍보, 방어적인 내담자와 상담을 시작하는 초

기 상담 장면, 접수면접의 실시 등 내담자의 방어성을 감소시켜야 하는 상황에 활용할 수 있는 개입방법을 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 자기 가치 확인은 개인이 지각하는 위협을 완충하고 방어적 정보처리반응을 완화할 수 있는 것으로 밝혀졌고, 이를 다양한 상담 장면에 활용할 수 있을 것으로 생각된다. 특히 실제 접수면접 직전에 내담자들에게 자기 가치 확인을 진행했을 때 자기낙인이 감소하고, 이를 매개로 낮은 자기노출 위험기대와 높은 이익기대를 보고했다는 선행연구 결과(Seidman, Lannin, Heath, & Vogel, 2019)를 고려했을 때, 자기 가치 확인은 실제 상담 장면에서도 그 유용성을 가질 것으로 보인다.

셋째, 본 연구는 국내 대학생을 대상으로 간단한 자기 가치 확인 개입만으로도 낙인을 감소할 수 있다는 점을 확인하였다. 특히 한국 사회가 상담에 대한 부정적 인식이 더 높다는 점을 고려했을 때(Yoo, 1997), 이러한 결과는 자기 가치 확인이 상담에 대해 개인이 가지는 부정적 인식을 완화하는 데 효과적임을 밝혔던 선행연구 결과들을 더욱 공고히 지지하는 결과이다. 지금까지 낙인을 감소하기 위해 심리교육이나 인지 행동적 접근(Cognitive-Behavioral Approach), 수용 전념 치료(Acceptance and Commitment Therapy; ACT)와 같은 다양한 개입방법들이 소개되었다(이은주, 2016). 그러나 이러한 접근법은 많은 시간이 소요되며(Mittal, Sullivan, Chekuri, Allee, & Corrigan, 2012), 숙련된 지도자가 필요하므로 아직 상담에 찾아오지 않은 개인을 대상으로 실시하기에 한계가 있었다. 자기 가치 확인은 이러한 한계를 극복하기 위한 대안으로 활용하기에 적합할 것으로 보인다.

3. 연구의 제한점 및 추후연구 제언

본 연구는 위와 같은 의의와 시사점을 가지고 있으나, 다음과 같은 제한점을 가지고 있다. 이를 바탕으로 추후연구에 대한 제언을 하자면 다음과 같다.

첫째, 연구대상이 다양하지 못했다는 한계가 있다. 본 연구는 심리적 고통을 경험하고 있는 서울 소재 상위권 대학 네 곳의 재학생을 대상으로 실험연구를 진행하였으므로, 대상자들의 특성이 결과에 영향을 미쳤을 수 있다. 실제로 몇몇 참여자들은 자신의 작문 능력 부족으로 인해 글쓰기 과제의 내용을 연구자가 이해하지 못할까 봐 걱정하는 모습을 보였다. 이는 연구 참여 집단의 완벽주의 성향, 성취 욕구 등이 글쓰기 과제와 사후측정에 영향을 미쳤을 가능성을 시사한다. 자기 가치 확인의 효과를 일반화하기 위해서는 보다 다양한 특성을 가진 집단을 대상으로 연구를 진행할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 설문지를 통한 자기보고식 측정만 진행하였기 때문에 연구의 결과가 실제 도움추구 행동으로 이어질 수 있는지는 확인하지 못했다. 특히 실험이 종료된 이후 연구자에게 개인적인 연락을 통해 실제 개인상담 신청 방법을 문의한 참여자들이 있었던 점을 고려했을 때, 더욱 행동적인 측정을 통해 자기 가치 확인 개입의 효과를 추가적으로 확인해볼 필요성이 있다. 이를 위해 잠재적 내담자들의 상담 이용 의사 변화를 경제적 가치로 확인하는 방법(정진원, 2017), 보다 직접적인 도움추구 행동을 측정하는 척도(Hammer & Vogel, 2013; 김우림, 김창대, 2019)를 활용해볼 수 있겠다. 또한 더욱 장기적인 연구를 통해 자기 가치 확인의 효과가 지속되는지 확인해보는 것도 실제 전문적 도움추구 행동 가능성을 확인하기 위한 방안으로 고려해볼 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 자기 가치 확인의 기제까지는 밝히지 못했다는 한계가 있다. 자기 가치 확인이 위협상황에서 개인의 방어성을 감소하는 데 효과적임이 지속적으로 보고되어왔으나, 자기 가치 확인의 인과적 기제는 명확히

밝혀지지 않은 상황이다(McQueen & Klein, 2006; Sherman & Cohen, 2006). 선행연구에서 자기 가치 확인은 자기통합성이 위협받는 상황으로부터 받는 영향을 완충한다는 점(Cohen & Sherman, 2014)에서 자기통합성이 가치 확인 효과의 기제로 작용할 것이라 가정하여 자기 가치 확인 조작 후 자기 통합성 수준을 측정하였으나 유의한 결과가 나타나지 않았다(김미래, 양재원, 2018). 현재 자기 가치 확인은 단일 요인이 아닌 여러 요인이 기제로서 작용할 것이라고 추측되고 있다(Sherman & Cohen, 2006). 지금까지 선행연구들에서는 자기 가치 확인의 기제로 긍정적 기분, 자존감, 탄력성 등이 언급(McQueen & Klein, 2006; Sherman & Cohen, 2006)되고 있으며, 지속적인 연구를 통해 어떤 요인들이 자기 가치 확인의 효과의 기저에 있는지 확인해볼 필요성이 제기된다.

참 고 문 헌

김동민, 양대희 (2010). 전문적 도움추구 행동에 미치는 자기은폐성향의 영향 분석. **한국교육문제연구, 28**(2), 95-108.

김미래, 양재원 (2018). 자기 가치 확인이 특질불안과 사회적 수행 지각에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강, 23**(4), 883-901.

김우림 (2017). **상담 서비스 이용 의사결정 과정: 원형-의향 모형을 중심으로**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

김우림, 김창대 (2019). 상담 서비스 이용 의사결정 과정: 원형-의향 모형을 중심으로. **상담학연구, 20**(1), 21-36.

김은아, 손혜련, 김은하 (2018). 상담에서 전문적 도움추구의 선행요인에 대한 고찰. **상담학연구, 19**(1), 87-111.

김주미, 유성경 (2002). 전문적 도움추구 행동에 영향을 미치는 심리적, 문화적 요인. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14**(4), 991-1002.

남숙경, 이상민 (2012). 전문적 도움추구태도 단축형 척도의 집단간 차이분석: 대상, 성별, 연령, 상담경험 유무를 중심으로. **상담학연구, 13**(1), 341-366.

박준호, 서영석 (2009). 남자 대학생들의 성역할갈등과 상담 의도와의 관계: 사회적 낙인, 자기낙인, 상담에 대한 태도의 매개 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21**(1), 25-48.

보건복지부, 삼성서울병원 (2017). **2016년도 정신질환실태 조사**. 서울: 보건복지부.

신명진, 이창현 (2016). 운동참여와 자기 가치확인이 건강기사 동의도에 미치는 영향. **한국스포츠학회지, 14**(4), 373-381.

신연희, 안현의 (2005). 전문적 도움추구 행동에서 접근요인과 회피요인의 상대적 중요성 고찰. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17**(1), 177-195.

신은혜 (2015). **자기 가치 확인(self-affirmation) 유형이 심리적 고통을 호소하는 대학생의 상담에 대한 자기낙인에 미치는 영향-내재적 · 외재적 자기 가치 확인의 효과 비교**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

오현수, 김진숙 (2012). 내담자의 상담요청 결정과정에 관한 질적 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24**(4), 781-805.

왕윤정 (2014). **상담 받는 사람들에 대한 대학생들의 인식조사**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

유성경, 유정이 (2000). 집단주의-개인주의 성향과 상담에 대한 태도와의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12**(1), 19-32.

유성경, 이동혁 (2000). 한국인의 상담에 대한 태도에 관한 분석적 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12**(2), 55-68.

유영란, 이지연 (2006). 성인 애착과 전문적 도움추구 의도: 심리적 불편감, 지각된 사회적 지지, 자기은폐의 매개효과검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18**(2), 441-460.

윤지영 (2007). **낙인, 자기은폐, 자기개방이 도움추구에 미치는 영향**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

이민지, 손은정 (2007). 낙인과 전문적 도움추구 의도 간의 관계: 전문적 도움추구 태도의 매개 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19**(4), 949-966.

이은주 (2016). **심리상담에서 낙인에 대한 인지적 재평가가 전문적 도움추구에 미치는 영향**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

이지연, 강지연, 이인숙 (2008). 대학생의 전문적 도움추구에 있어 수치심과 낙인의 영향. **아시아교육연구, 9**(1), 23-47.

이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적정서 척도 (Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology, 22*(4), 935-946.

정진원 (2017). **상담 홍보 메시지의 프레이밍 방식이 상담에 대한 태도**

및 이용 의사에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

정진철, 양난미 (2010). 낙인과 자존감, 전문적 도움추구 태도 간의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22**(3), 631-652.

최상진, 유승엽 (1992). 한국인의 체면에 대한 사회심리학적 분석. **한국심리학회지: 사회 및 성격, 6**(2), 137-157.

최윤미 (2012). 한국과 미국 대학상담센터의 현황. **인간이해, 33**(2), 21-36.

허태균, 한민, 김연석 (2004). 성행위시 위험감수 의사결정에서 남녀차이: 콘돔사용과 계획된 행동이론. **한국심리학회지: 여성, 9**(3), 69-87.

황인애 (2016). **자기구성과 역기능적 태도가 심리적 도움추구와 관련된 자기낙인에 미치는 영향**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

황인애, 이훈진, 안도연 (2019). 자기 구성과 역기능적 태도가 심리적 도움추구와 관련된 자기낙인에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상심리연구와 실제, 5**(2), 153-192.

황태연, 이우경, 한은선, 권의정(2006). 한국판 정신질환의 내재화된 낙인척도의 신뢰도 및 타당도 연구. **신경정신의학, 45**(5), 418-426.

Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In *Action-control*. Heidelberg: Springer.

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 179-211.

Armitage, C. J., Harris, P. R., Hepton, G., & Napper, L. (2008). Self-affirmation increases acceptance of health-risk information among UK adult smokers with low socioeconomic status. *Psychology of Addictive Behaviors, 22*(1), 88-95.

Atkinson, D. R., Wampold, B. E., Lowe, S. M., Matthews, L., & Ahn, H. N. (1998). Asian American preferences for counselor characteristics: Application of the Bradley-Terry-Luce model to paired comparison data. *The Counseling Psychologist, 26*(1), 101-123.

Berge,M. & Ranney, M. (2005). Self-esteem and stigma among persons with schizophrenia: implications for mental health. *Care Management Journals, 6*(3), 139-144.

Bosmajian, C. P., & Mattson, R. E. (1980). A controlled study of variables related to counseling center use. *Journal of Counseling Psychology, 27*(5), 510-519.

Brenner, R. E., Cornish, M. A., Heath, P. J., Lannin, D. G., & Losby, M. M. (2019). Seeking help despite the stigma: Experiential avoidance as a moderated mediator. *Journal of Counseling Psychology, 67*(1), 132-140.

Cash, T. F., Begley, P. J., McCown, D. A., & Weise, B. C. (1975). When counselors are heard but not seen: Initial impact of physical attractiveness. *Journal of Counseling Psychology, 22*(4), 273-279.

Cash, T. F., Begley, P. J., McCown, D. A., & Weise, B. C.(1975). When counselors are heard but not seen: Initial impact of physical attractiveness. *Journal of Counseling Psychology, 22*(4), 273-279.

Cepeda-Benito, A., & Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology, 45*(1), 58-64.

Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology, 65*, 333-371.

Cohen, G. L., Aronson, J., & Steele, C. M. (2000). When beliefs yield to evidence: Reducing biased evaluation by affirming the self. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(9), 1151-1164.

Cohen, G. L., Sherman, D. K., Bastardi, A., Hsu, L., McGoey, M., &

Ross, L. (2007). Bridging the partisan divide: Self-affirmation reduces ideological closed-mindedness and inflexibility in negotiation. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(3), 415-430.

Cohen, J. (1992). Statistical power analysis. *Current Directions in Psychological Science, 1*(3), 98-101.

Conner, M., Godin, G., Sheeran, P., & Germain, M. (2013). Some feelings are more important: Cognitive attitudes, affective attitudes, anticipated affect, and blood donation. *Health Psychology, 32*(3), 264-272.

Corell, J., Spencer, S. J., & Zanna, M. P. (2004). An affirmed self and an open mind: Self-affirmation and sensitivity to argument strength. *Journal of Experimental Social Psychology, 40*(3), 350-356.

Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist, 59*(7), 614-625.

Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology, 46*(3), 381-387.

Creswell, J. D., Dutcher, J. M., Klein, W. M., Harris, P. R., & Levine, J. M. (2013). Self-affirmation improves problem-solving under stress. *PloS one, 8*(5).

Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E., Sherman, D. K., Gruenewald, T. L., & Mann, T. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychological Science, 16*(11), 846-851.

Critcher, C. R., Dunning, D., & Armor, D. (2010). When self-affirmations reduce defensiveness: Timing is key. *Personality*

and Social Psychology Bulletin, 36, 947-959.

Eisenberg,D., Downs, M. F., Golberstein, E., & Zivin, K. (2009). Stigma and helpseeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review, 66*(5), 522-541.

Epton, T., Harris, P. R., Kane, R., van Koningsbruggen, G. M., & Sheeran, P. (2015). The impact of self-affirmation on health-behavior change: A meta-analysis. *Health Psychology, 34* (3), 187-196.

Evans, C., Connell, J., Audin, K., Sinclair, A., & Barkham, M. (2005). Rationale and development of a general population well-being measure: Psychometric status of the GP-CORE in a student sample. *British Journal of Guidance and Counselling, 33*(2), 153-173.

Fein, S., & Spencer, S. J. (1997). Prejudice as self-image maintenance: Affirming the self through derogating others. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(1), 31-44.

Fischbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: An introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.

Fisher, J. D., Nadler, A., & Whitcher-Alagna, S. (1982). Recipient reactions to aid. *Psychological Bulletin, 91*(1), 27-54.

Fung, K. M., Tsang, H. W., Corrigan, P. W., Lam, C. S., & Cheng,W.M. (2007). Measuringself-stigma of mental illness in China and its implications for recovery. *International Journal of Social Psychiatry, 53*(5), 408-418.

Gerrard, M., Gibbons, F. X., Stock, M. L., Vande Lune, L. S., & Cleveland, M. J.(2005). Images of smokers and willingness to smoke among African American pre-adolescents: An application

of the prototype/willingness model of adolescent health risk behavior to smoking initiation. *Journal of Pediatric Psychology, 30*(4), 305-318.

Gibbons, F. X., Gerrard, M., & Lane, D. J.(2003). A social reaction model of adolescent health risk. In J. M. Suls & K. A. Wallston(Eds.), Social psychological foundations of health and illness(pp.107-136), Oxford, Englad: Blackwell.

Gibbons, F. X., Gerrard, M., Blanton, H., & Russell, D. W.(1998). Reasoned action and social reaction: willingness and intention as independent predictors of health risk. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1164-1180.

Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Engiewood cliffs: Prentice-Hall.

Hammer, J. H., & Vogel, D. L. (2013). Assessing the Utility of the Willingness/Prototype Model in Predicting Help-Seeking Decisions. *Journal of Counseling Psychology, 60*(1), 83-97.

Hammer, J. H., & Vogel, D. L. (2017). Development of the Help-Seeker Stereotype Scale. *Stigma and Health, 2*(2), 121-136.

Harris, P. R., & Epton, T. (2009). The impact of self-affirmation on health cognition, health behaviour and other health-related responses: A narrative review. *Social and Personality Psychology Compass, 3*(6), 962-978.

Harris, P. R., & Napper, L. (2005). Self-affirmation and the biased processing of threatening health-risk information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *31*(9), 1250-1263.

Napper, L., Harris, P. R., & Epton, T. (2009). Developing and testing a self-affirmation manipulation. *Self and Identity*, *8*(1), 45-62.

Klein, W. M. P., Blier, H. K., & Janze, A. M. (2001). Maintaining

positive self-evaluations: Reducing attention to diagnostic but unfavorable social comparison information when general self-regard is salient. *Motivation and Emotion, 25*(1). 23-40.

Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology: Research and Practice, 22*(3), 196-203.

Lannin, D. G., Guyll, M., Vogel, D. L., & Madon, S. (2013). Reducing the stigma associated with seeking psychotherapy through self-affirmation. *Journal of Counseling Psychology, 60*(4), 508-519.

Lannin, D. G., Ludwikowski, W., Vogel, D. L., Seidman, A. J., & Anello, K. (2019). Reducing psychological barriers to therapy via contemplation and self-affirmation. *Stigma and Health, 4*(3), 247-255.

Lannin, D. G., Vogel, D. L., & Heath, P. J. (2017). Can reflecting on personal values online increase positive beliefs about counseling?. *Journal of Counseling Psychology, 64*(3), 261-268.

Lannin, D. G., Vogel, D. L., Brenner, R. E., Abraham, W. T., & Heath, P. J. (2016). Does self-stigma reduce the probability of seeking mental health information?. *Journal of Counseling Psychology, 63*(3), 351-358.

Lannin, D. G., Vogel, D. L., Guyll, M., & Seidman, A. J. (2019). Reducing threat responses to help-seeking information: Influences of self-affirmations and reassuring information. *Journal of Counseling Psychology*, *66*(3), 375-383.

Lannin, D. G., Vogel, D. L.,Brenner, R. E., & Tucker, J. R. (2015). Predicting Self-Esteem and Intentions to Seek Counseling The Internalized Stigma Model. *The Counseling Psychologist, 43*(1),

64-93.

Levine, J. L., Stolz, J. A., & Lacks, P. (1983). Preparing psychotherapy clients: Rationale and suggestions. *Professional Psychology: Research and Practice, 14*(3), 317-322.

Lysaker,P. H., Roe, D., & Yanos, P. T. (2007). Toward understanding the insight paradox: internalized stigma moderates the association between insight and social functioning, hope, and self-esteem among people with schizophrenia spectrum disorders. *Schizophrenia Bulletin, 33*(1), 192-199.

McQueen, A., & Klein, W. M. (2006). Experimental manipulations of self-affirmation: A systematic review. *Self and Identity, 5*(4), 289-354.

Mittal, D., Sullivan, G., Chekuri, L., Allee, E., & Corrigan, P. W. (2012). Empirical studies of self-stigma reduction strategies: a critical review of the literature. *Psychiatric Services, 63*(10), 974-981.

Nadler, A., & Fisher, J. D. (1986). The role of threat to self-esteem and perceived control in recipient to help: Theory development and empirical validation. *Advances in Experimental Social Psychology, 19*, 81-122.

Pauketat, J. V., Moons, W. G., Chen, J. M., Mackie, D. M., & Sherman, D. K. (2016). Self-affirmation and affective forecasting: Affirmation reduces the anticipated impact of negative events. *Motivation and Emotion, 40*(5), 750-759.

Petty, R. E., & Cacioppo, J. T.(1986). The Elaboration Likelihood Model of Persuasion. *Advances in Experimental Social Psychology, 19*, 123-205.

Robertson, J. M., & Fitzgerald, L. F. (1992). Overcoming the masculine

mystique: Preferences for alternative forms of assistance among men who avoid counseling. *Journal of Counseling Psychology, 39*(2), 240-246.

Satcher, D. (2000). Mental health: A report of the Surgeon General—Executive summary. *Professional Psychology: Research and Practice, 31*(1), 5-13.

Schimel, J., Arndt, J., Banko, K., & Cook, A. (2004). Not all self-affirmations were created equal: The cognitive and social benefits of affirming the intrinsic (vs. extrinsic) self. *Social Cognition, 22*, 75-99.

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology, 25*(1), 1-65.

Seidman, A. J., Lannin, D. G., Heath, P. J., & Vogel, D. L. (2019). Setting the stage: The effect of affirming personal values before psychotherapy intake screenings on perceptions of self-stigma and self-disclosure. *Stigma and Health, 4*(3), 256-259.

Seidman, A. J., Wade, N. G., Lannin, D. G., Heath, P. J., Brenner, R. E., & Vogel, D. L. (2018). Self-affirming values to increase student veterans' intentions to seek counseling. *Journal of Counseling Psychology, 65*(5), 653-660.

Sheeran, P., Gollwitzer, P. M., & Bargh, J. A. (2013). Nonconscious processes and health. *Health Psychology, 32*(5), 460-473.

Sherman, D. A., Nelson, L. D., & Steele, C. M. (2000). Do messages about health risks threaten the self? Increasing the acceptance of threatening health messages via self-affirmation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(9), 1046-1058.

Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. *Advances in Experimental Social Psychology, 38*, 183-242.

Sherman, D. K., Bunyan, D. P., Creswell, J. D., & Jaremka, L. M. (2009). Psychological vulnerability and stress: The effects of self-affirmation on sympathetic nervous system responses to naturalistic stressors. *Health Psychology, 28*(5), 554-562.

Sherman, D. K., Cohen, G. L., Nelson, L. D., Nussbaum, A. D., Bunyan, D. P., & Garcia, J. (2009). Affirmed yet unaware: exploring the role of awareness in the process of self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*(5), 745-764.

Sibicky, M., & Dovidio, J. F. (1986). Stigma of psychological therapy: Stereotypes, interpersonal reactions, and the self-fulfilling prophecy. *Journal of Counseling Psychology, 33*(2), 148-154.

Sinclair, A., Barkham, M., Evans, C., Connell, J., & Audin, K. (2005). Rationale and development of a general population well-being measure: Psychometric status of the GP-CORE in a student sample. *British Journal of Guidance and Counselling, 33*(2), 153-173.

Spencer, S. J., Fein, S., & Lomore, C. D. (2001). Maintaining one's self-image vis-à-vis others: The role of self-affirmation in the social evaluation of the self. *Motivation and Emotion, 25*(1), 41-65.

Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in Experimental Social Psychology, 21*(2), 261-302.

Steele, C. M., & Liu, T. J. (1983). Dissonance processes as

self-affirmation. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(1), 5-19.

Stefl, M. E., & Prosperi, D. C. (1985). Barriers to mental health service utilization. *Community Mental Health Journal, 21*(3), 167-178.

Todd, J., Kothe, E., Mullan, B., & Monds, L.(2016). Reasoned versus reactive prediction of behaviour: a meta-analysis of the prototype willingness model. *Health Psychology Review, 10*(1), 1-24.

Topkaya, N. (2014). Gender, Self-stigma, and Public Stigma in Predicting Attitudes toward Psychological Help-seeking. *Educational Sciences: Theory and Practice, 14*(2), 10-17.

Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology, 50*(3), 351-361.

Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology, 53*(3), 325-337.

Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology, 54*(1), 40-50.

Wade, N. G., Post, B. C., Cornish, M. A., Vogel, D. L., & Tucker, J. R. (2011). Predictors of the change in self-stigma following a single session of group counseling. *Journal of Counseling Psychology, 58*(2), 170-182.

Wahl, O. F. (1999). Mental health consumers' experience of stigma. *Schizophrenia Bulletin, 25*(3), 467-478.

Wampold, B. E. (2001). *The Great Psychotherapy Debate: Models. Methods, and Findings.* Mahwah, NJ: Erlbaum.

Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1020-1030

Yen, C. F., Chen, C. C., Lee, Y., Tang, T.C., Ko, C. H., & Yen, J. Y.(2009). Association between quality of life and self-stigma, insight, and adverse effects of medication in patients with depressive disorders. *Depression and Anxiety, 26*(11), 1033-1039.

Yoo, S. (1997). *Individualism-collectivism, attribution styles of mental illness, depression symptomatology, and attitudes toward seeking professional help: A comparative study between Koreans and Americans*. Doctoral Dissertation. University of Minnesota, USA.

부록 1. 연구 참여자 모집 문건

연구 참여자 모집 문건

다음과 같은 연구에 참여하실 분을 모집합니다.

연구 과제명 **대학생의 자서전적 기억 특성이 상담 태도에 미치는 영향** **연구 책임자명** **안현지 (서울대학교 교육학과)**

1. 연구 목적 : 이 연구의 목적은 대학생의 자서전적 기억 특성이 상담 태도에 미치는 영향을 확인하여, 대학생들이 심리적 고통을 경험할 때 적절하고 효과적인 정신 건강 서비스를 제공받을 수 있도록 돕기 위한 것입니다. 본 연구는 간단한 설문과 글쓰기 과제를 포함하고 있습니다.

2. 참여자 선정조건 : 본 연구는 최근 들어 심리적 고통을 경험하는 대학생을 대상으로 합니다. 이를 위해 온라인 커뮤니티(예: 서울대학교 학생 커뮤니티 사이트 SNU Life)상에서 1차 사전 설문조사를 진행하여 본 연구의 참여자 선정기준 점수를 충족하는 만 18세 이상의 대학생 90명이 참여하게 됩니다.

3. 제외 기준 : 1차 사전 설문조사 결과가 본 연구의 참여자 선정기준 점

수에 도달하지 않는 경우 참여자로 선정되지 않습니다. 또한 1차 사전 설문조사 결과를 충족하더라도 20회기 이상의 개인상담 경험이 있는 경우, 혹은 온라인 설문 및 실험 과제에 불성실하게 응답한 경우에 참여자에서 제외됩니다.

4. 참여 내용 : 참여자 선정조건을 충족하는 경우, 귀하는 연구자가 개별 연락을 통해 제시한 장소에서 진행되는 실험에 참여하게 될 것이고, 만일 귀하가 참여의사를 밝혀 주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다.

귀하는 먼저 연구자의 간단한 지시사항과 함께 google 설문조사 시스템의 URL에 접속하여 준비된 간략한 온라인 설문지에 응답하시게 됩니다. 설문 후에는 연구자의 안내에 따라 몇 가지 과제를 약 20분 정도 실시하게 될 것입니다. 과제는 간단한 순위 매기기와 기억 회상 글쓰기로 구성되어 있으며, 4-5줄 분량의 글을 작성하게 됩니다. 과제가 끝난 후에 다시 한 번 설문이 있을 것입니다. 마지막으로 연구자와의 연구 참여 일정 약속 및 연구 참여에 대한 사례제공을 위해 최소한의 개인 식별 정보인 휴대전화 번호를 수집할 예정입니다. 이 과정을 모두 완료하시게 되면 연구자의 사후 설명과 함께 실험이 종료됩니다. 사례 제공이 모두 완료된 후, 개인 식별 정보는 즉시 폐기됩니다.

귀하는 언제든지 어떠한 불이익 없이 참여 도중에 그만 둘 수 있습니다. 만일 귀하가 온라인 설문 중 연구 참여를 그만두고 싶다면 인터넷 창을 바로 종료하시면 됩니다. 인터넷 설문의 경우, 창을 닫으시면 작성된 내용은 즉시 삭제되며 수집되지 않습니다. 본 실험 과제 중에 연구 참여를 그만두고 싶다면 담당 연구원에게 즉시 말씀해 주십시오. 중단 의사 표현 후 이전까지 응답한 기록은 즉시 폐기됩니다.

5. 참여시간 및 장소

1) 시간 : 연구 참여 기준 충족 여부를 확인하기 위한 1차 사전 설문 조사의 경우 약 5분이 소요됩니다. 연구자와 만나서 진행되는 2차 사전 설

문 조사 및 실험 참여의 경우 최대 50분이 소요될 것입니다.

2) 장소 : 서울대학교 11동 407호 혹은 학내 다른 건물, 서울대입구역 근처의 장소 (구체적 장소는 개별연락을 통해 변경가능)

6. 참여 시 사례 : 본 연구에 참여해주신 분들께는 2차 사전설문 조사 및 실험 참여 후 현금 10,000원을 제공해드립니다. 실험이 완료되면 참여자 분들께 직접 전달해드립니다(연구 참여 기준 충족여부를 확인하기 위한 1차 사전설문의 경우 별도의 사례가 제공되지 않습니다).

7. 참여 방법 : 본 연구에 참여하고자 하는 분들은 온라인 커뮤니티에서 연구 내용을 자발적으로 확인하신 뒤 참여를 신청하실 수 있습니다. 온라인 설문지는 연구자가 모집문건에 직접 제공하는 google 설문조사 시스템의 URL(https://추후기입)에 접속하여 작성해주시면 됩니다. 1차 사전 설문조사에는 성별, 연령, 개인상담 경험 여부, 실험약속을 위한 휴대전화 번호 등이 포함되어 있습니다. 선정되신 분에 한하여 연구에 대한 설명 및 연구자와의 실험 약속을 위해 개별 연락드리겠습니다. (신상자료는 실험참여를 위한 연락 목적으로 사용된 후, 안전하게 폐기될 것입니다.)

본 연구의 내용에 관한 문의는 다음 연구 담당자에게 하십시오.

이름: 안현지 전화번호: 010-****-****

부록 2. 연구 참여자 모집용 설문지

본 설문지는 <자서전적 기억 특성이 대학생의 상담 태도에 미치는 영향>을 알아보는 실험연구를 진행하기 전에 실시되는 실험 참여자 모집용 사전 설문지입니다. 참여자들의 정서 상태가 실험 결과에 영향을 미칠 수 있기 때문에 사전 설문을 통해 정서 상태의 개인차를 측정하려고 합니다. 바쁘신 가운데도 설문에 응해주셔서 감사합니다.

여러분의 응답은 반드시 연구를 위한 목적으로만 사용되며, 여러분의 개인정보는 통계처리에만 사용될 뿐 철저히 비밀이 보장됨을 알려드립니다. 이 연구에서 얻어진 결과가 출판되거나 발표될 때에도 참여자의 개인정보는 외부로 공개되지 않습니다.

아래의 설문지를 작성하신 분들 중에 정서 측정 검사 결과가 기준 점수 이상인 분들에 한해서, 추후 본 실험을 위한 연락을 드립니다. 구체적인 사항(장소 및 시간)은 문자로 조율하여 확정하도록 하겠습니다.

실험 장소: 서울대학교 사범대학 11동 407호,
혹은 서울대입구역 스터디카페 (장소 추후 개별 연락)
소요 시간: 최대 50분
참여 사례: 10,000원

만약 추후 본 연구 참석이 어려우신 분들을 설문에 응하지 않으셔도 됩니다.

본 연구는 서울대학교 연구윤리위원회 승인(ORB No.2004/003-003)을 받았으며, 기타 연구에 대한 문의는 연구 책임자의 이메일(******@naver.com) 또는 핸드폰(010-****-****)으로 하실 수 있습니다. 여러분의 응답 하나하나가 소중한 자료로 사용되므로 끝까지 솔직하게 설문에 응해주시기 바랍니다. 감사합니다.

2020년 4월

지 도 교 수: 서울대학교 교육학과 김창대

연구 책임자: 서울대학교 교육학과 안현지

❖ 아래의 문항에 하나도 빠짐없이 응답해주시기 바랍니다.

1. ID : ( ) (실명 혹은 닉네임 모두 가능합니다,)
2. 성　　별: 남 / 여
3. 나　　이: 만 ( )세
4. 개인상담 경험 유무: 유 (진행된 회기 수:) / 무
5. 전화번호: ( ) (본 실험 약속을 잡기 위해서만 사용됩니다)

❖ 본 실험에 참여 가능한 시간을 최대한 많이 표시해주세요.

	월	화	수	목	금	토
09:00 - 10:00						
10:00 - 11:00						
11:00 - 12:00						
12:00 - 13:00						
13:00 - 14:00						
14:00 - 15:00						
15:00 - 16:00						
16:00 - 17:00						
17:00 - 18:00						
18:00 - 19:00						
19:00 - 20:00						
20:00 - 21:00						

❖ (일상 평가 임상 척도) 아래 문장을 읽고 당신이 최근 한 달 동안 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내주는 정도를 표시하십시오. 여기에서 옳고 그른 답은 없습니다. 어느 한 문장에 너무 오래 머무르지 마시고 최근 한 달 동안의 느낌을 나타내고 있다고 생각되는 문장에 바로 답을 해 주십시오.

NO	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	가끔 그렇다	대부분 혹은 항상 그렇다
1	나는 대체로 불안이나 긴장을 느낀다.	1	2	3	4	5
2	힘든 일이 있을 때 의지할 수 있는 사람이 있다.	1	2	3	4	5
3	나 자신이 괜찮은 사람이라고 느낀다.	1	2	3	4	5
4	일이 잘못될 때 스스로 대처할 수 있다.	1	2	3	4	5
5	신체적 통증으로 애를 먹고 있다.	1	2	3	4	5
6	내가 지금까지 한 일들을 생각하면 행복하다.	1	2	3	4	5
7	잠에 들거나 숙면을 취하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
8	타인을 향한 애정이 느껴진다.	1	2	3	4	5
9	해야 하는 것들의 대부분을 해낼 수 있다.	1	2	3	4	5
10	다른 사람들이 나를 비판하는 것 같다.	1	2	3	4	5
11	나는 불행한 것 같다.	1	2	3	4	5
12	다른 사람들과 있을 때 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
13	나는 나의 미래에 대해 낙관적이다.	1	2	3	4	5
14	내가 원한 것들을 이루어왔다.	1	2	3	4	5

부록 3. 연구 참여자 설명문 및 동의서

연구 참여자용 설명문(성인용)

연구 과제명 : 대학생의 자서전적 기억 특성이 상담 태도에 미치는 영향
연구 책임자명 : 안현지 (서울대학교 교육학과 교육상담, 석사과정)

이 연구는 대학생의 자서전적 기억 특성이 상담에 대한 태도에 미치는 영향에 대한 연구입니다. 귀하는 연구의 선정기준(CORE-GP 점수: 남성 1.49점, 여성 1.63점 / 만 18세 이상의 대학생)을 충족하였기 때문에 이 연구에 참여하도록 권유 받았습니다. 이 연구를 수행하는 서울대학교 소속의 안현지 연구원(안현지, 010-****-****)이 귀하에게 이 연구에 대해 설명해 줄 것입니다. 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행 될 것이며, 귀하께서는 참여 의사를 결정하기 전에 본 연구가 왜 수행되는지 그리고 연구의 내용이 무엇과 관련 있는지 이해하는 것이 중요합니다. 다음 내용을 신중히 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바라며, 필요하다면 가족이나 친구들과 의논해 보십시오. 만일 어떠한 질문이 있다면 담당 연구원이 자세하게 설명해 줄 것입니다.

1. 이 연구는 왜 실시합니까?

이 연구의 목적은 대학생의 자서전적 기억 특성이 상담 태도에 미치는 영향을 확인하여, 대학생들이 심리적 고통을 경험할 때 적절하고 효과적인 정신 건강 서비스를 제공받을 수 있도록 돕기 위한 것입니다.

2. 얼마나 많은 사람이 참여합니까?

온라인 커뮤니티(예: 서울대학교 학생 커뮤니티 사이트 SNU Life)상에서 모집된 만 18세 이상의 대학생 90명이 참여 할 것입니다.

3. 만일 연구에 참여하면 어떤 과정이 진행됩니까?

귀하는 연구자가 제시한 장소에서 진행되는 실험에 참여하게 될 것이고, 만일 귀하가 참여의사를 밝혀 주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다.
귀하는 먼저 연구자의 간단한 지시사항과 함께 google 설문조사 시스템의 URL에 접속하여 준비된 간략한 온라인 설문지에 응답하시게 됩니다. 사전 온라인 설문은 귀하의 정서상태와 상담 태도를 측정하는 20문항으로 구성되어 있습니다. 설문 후에는 연구자의 안내에 따라 몇 가지 과제를 약 20분 정도 실시하게 될 것입니다. 과제는 간단한 순위 매기기와 관련 경험에 대한 기억 회상 글쓰기로 구성되어 있으며, 4-5줄 분량의 글을 작성하게 됩니다. 과제가 끝난 후에 다시 한 번 설문이 있을 것입니다. 사후 온라인 설문은 총 43문항으로, 귀하의 정서 상태 및 상담태도를 측정합니다. 연구자와의 연구 참여 일정 약속 및 연구 참여에 대한 사례제공을 위해 최소한의 개인 식별 정보인 휴대전화 번호를 수집할 예정입니다. 이 과정을 모두 완료하시게 되면 연구자의 사후 설명과 함께 실험이 종료됩니다. 사례 제공이 모두 완료된 후, 개인 식별 정보는 즉시 폐기됩니다.

4. 연구 참여 기간은 얼마나 됩니까?

본 연구의 자료 수집은 2020년 5월부터 6월까지 2개월간 진행됩니다. 연구 참여 기준 충족 여부를 확인하기 위한 1차 사전 설문 조사의 경우 약 5분이 소요될 것입니다. 그 후 연구자와 만나서 진행되는 2차 사전 설문 조사 및 실험 참여의 경우 약 50분의 시간이 소요될 것입니다.

5. 참여 도중 그만두어도 됩니까?

예, 귀하는 언제든지 어떠한 불이익 없이 참여 도중에 그만 둘 수 있습니다. 만일 귀하가 온라인 설문 중 연구 참여를 그만두고 싶다면 인터넷 창을 바로 종료하시면 됩니다. 인터넷 설문의 경우, 창을 닫으시면 작성된 내용은 즉시 삭제되며 수집되지 않습니다. 실험 과제 중에 연구 참여를 그만두고 싶다면 담당 연구원에게 즉시 말씀해 주십시오. 중단 의사 표현 후 이전까지 응답한 기록은 즉시 폐기됩니다.

6. 부작용이나 위험요소는 없습니까?

실험 과정에서 개인에 따라 위협적이라고 느껴질 수도 있는 메시지를 받게 될 것입니다. 그 메시지를 받았을 때 불쾌한 감정이 유발될 수 있습니다. 이러한 감정이 심할 경우 귀하는 언제든지 실험을 중단할 수 있습니다. 만일 연구 참여 도중 발생할 수 있는 부작용이나 위험요소에 대한 질문이 있으면 담당 연구원에게 즉시 문의해 주십시오.

7. 이 연구에 참여시 참여자에게 이득이 있습니까?

귀하가 이 연구에 참여하는데 있어서 직접적인 이득은 없습니다. 그러나 귀하가 제공하는 정보는 추후 대학생들에게 적절하고 효과적인 상담 서비스를 제공하는데 있어 도움이 될 것입니다.

8. 만일 이 연구에 참여하지 않는다면 불이익이 있습니까?

귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있습니다. 또한, 귀하가 본 연구에 참여하지 않아도 귀하에게는 어떠한 불이익도 없습니다.

9. 연구에서 얻은 모든 개인 정보의 비밀은 보장됩니까?

개인정보관리책임자는 서울대학교의 안현지(010-****-****)입니다. 본 연구에서 수집되는 개인정보는 성별, 나이, 직업입니다. 또한 연구 참여에 대한 사례제공을 위해 최소한의 개인 식별 정보인 성명과 개인 휴대전화 번호를 수집할 예정입니다. 개인 식별 정보는 사례제공이 완료된 후 즉시 파기할 것입니다. 이러한 개인정보는 안현지와 김창대(지도교수)에게만 접근이 허락되며, 보안된 USB 데이터 폴더에 보관이 될 것입니다. 동의서는 관련 법령에 따라 3년을 보관한 후 폐기할 예정이며, 연구 자료의 경우는 서울대학교 연구윤리 지침에 따라 가능한 한 영구 보관할 예정입니다. 저희는 이 연구를 통

해 얻은 모든 개인 정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 이 연구에서 얻어진 개인 정보가 학회지나 학회에 공개 될 때 귀하의 이름 및 기타 개인 정보는 사용되지 않을 것입니다. 그러나 만일 법이 요구하면 귀하의 개인정보는 제공될 수도 있습니다. 또한 모니터 요원, 점검 요원, 생명윤리위원회는 연구 참여자의 개인 정보에 대한 비밀 보장을 침해하지 않고 관련규정이 정하는 범위 안에서 본 연구의 실시 절차와 자료의 신뢰성을 검증하기 위해 연구 결과를 직접 열람할 수 있습니다. 귀하가 본 동의서에 서명하는 것은, 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 동의로 간주될 것입니다.

10. 이 연구에 참가하면 사례가 지급됩니까?

귀하의 연구 참여시 감사의 뜻으로 2차 사전설문 조사 및 실험에 참여한 모든 분께 현금 10,000원이 증정될 것입니다. 또한 2차 사전설문 조사 및 실험 참여자들 중 2명을 추첨하여 실험 완료 시점에 각각 문화상품권 3만원씩이 추가로 증정될 것입니다.

11. 연구에 대한 문의는 어떻게 해야 됩니까?

본 연구에 대해 질문이 있거나 연구 중간에 문제가 생길 시 다음 연구 담당자에게 연락하십시오.

이름: 안현지 전화번호: 010-****-****

만일 어느 때라도 연구 참여자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 다음의 서울대학교 생명윤리위원회에 연락하십시오.
서울대학교 생명윤리위원회 (SNUIRB) 전화번호: 02-880-5153

동 의 서 (연구 참여자 보관용)

연구 과제명 : 대학생의 자서전적 기억 특성이 상담 태도에 미치는 영향

연구 책임자명 : 안현지(서울대학교 교육학과 교육상담, 석사과정)

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는 데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임 받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 법률이 규정한 국가 기관 및 서울대학교 생명윤리위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 확인하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.
7. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 나와 동의받는 연구원의 서명이 포함된 사본을 보관하겠습니다.

연구 참여자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
동의받는 연구원 성명	서 명	날짜 (년/월/일)

동 의 서 (연구자 보관용)

연구 과제명 : 대학생의 자서전적 기억 특성이 상담 태도에 미치는 영향

연구 책임자명 : 안현지(서울대학교 교육학과 교육상담, 석사과정)

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는 데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임 받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 법률이 규정한 국가 기관 및 서울대학교 생명윤리위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 확인하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.
7. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 나와 동의받는 연구원의 서명이 포함된 사본을 보관하겠습니다.

연구 참여자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
동의받는 연구원 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
연구책임자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)

부록 4. 사전 설문지

❖ (부적정서 PANAS) 아래의 형용사를 보고 당신이 지금 이 순간에 바로 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내주는 정도를 표시하십시오. 여기에서 옳고 그른 답은 없습니다. 어느 한 문장에 너무 오래 머무르지 마시고 당신의 지금 현재의 느낌을 나타내고 있다고 생각되는 문장에 바로 답을 해 주십시오.

NO	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	신경질적인	1	2	3	4	5
2	과민한	1	2	3	4	5
3	괴로운	1	2	3	4	5
4	마음이 상한	1	2	3	4	5
5	두려운	1	2	3	4	5
6	적대적인	1	2	3	4	5
7	조바심 나는	1	2	3	4	5
8	겁에 질린	1	2	3	4	5
9	죄책감 드는	1	2	3	4	5
10	부끄러운	1	2	3	4	5

❖ (자기낙인 SSOSH) 간혹 사람들은 전문가에게 도움을 구하는 것에 대해 고민하게 되는 문제에 직면합니다. 이러한 상황은 도움을 구하는 일이 의미하는 바가 무엇인지에 대해 생각하게 합니다. 이 때, 당신이 어떻게 반응할 것인지를 설명하는 각 항목에 대해 5점 척도를 사용하여 그 정도를 표시해주십시오.

NO	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	가끔 그렇다	대부분 혹은 항상 그렇다
1	심리적 도움을 받기 위해 상담자(심리치료사)를 찾아간다면 나 자신에 대해 불충분하다고 느낄 것이다.	1	2	3	4	5
2	전문가의 도움을 구한다 하더라도 나의 자신감이 위협받지 않을 것이다.	1	2	3	4	5
3	심리적 도움을 구하는 것은 나 자신을 더 지적이지 못한 사람으로 만드는 것이다.	1	2	3	4	5
4	상담자(심리치료사)에게 이야기한다면 나의 자아존중감이 향상될 것이다.	1	2	3	4	5
5	단지 상담(심리치료)을 받기로 선택한 것 때문에 나 자신에 대한 생각이 변하지 않을 것이다.	1	2	3	4	5
6	상담자(심리치료사)에게 도움을 요청하면 나는 열등감을 느낄 것이다.	1	2	3	4	5
7	전문가의 도움을 구하는 선택을 하더라도 나 자신에 대해 좋게 느낄 것이다.	1	2	3	4	5
8	상담(심리치료)을 받는다면, 나는 자신에게 덜 만족할 것이다.	1	2	3	4	5
9	내가 해결할 수 없는 문제에 대해 전문가의 도움을 구한다 하더라도 나의 자신감이 그대로 유지될 것이다.	1	2	3	4	5
10	내가 가진 문제를 스스로 해결할 수 없다면 나 자신에 대해 실망할 것이다.	1	2	3	4	5

부록 5. 자기 가치 확인 집단 활동지

❖ 다음은 경험을 회상해보는 과제입니다. 1-3번 문항을 잘 읽고 지시에 따라 과제를 완성해주십시오.

1. 아래에 제시된 8개의 가치는 사람마다 중요하다고 느끼는 정도가 다를 수 있습니다. 본인이 중요하다고 느끼는 순서에 따라 1위부터 8위까지 빈칸에 적어 주십시오. * 자신에게 특별히 중요한 가치를 찾을 수 없는 경우, 빈칸에 본인의 가치를 기록하고, 총 9개의 가치에 대해 순위를 매겨주시면 됩니다.*

자기주도성 - 창의성 - 독립심 - 자기존중	**행복** - 즐거운 삶 - 기쁨	**성취** - 야망 - 성공 - 유능감
안전 - 소속감 - 질서 - 건강	**전통** - 전통에 대한 존중 - 겸손함 - 어른 공경	**영성** - 삶의 의미 - 종교적 삶
이타성 - 책임감 - 이해심 깊은 - 충직한	**보편성** - 평등 - 자연보호 - 사회적 정의	

1위 _____ 5위 _____

2위 _____ 6위 _____

3위 _____ 7위 _____

4위 _____ 8위 _____

2. 귀하가 1위로 선정한 가치가 자신에게 중요한 이유를 생각나는 대로 4-5줄 분량으로 적어주십시오.

3. 귀하가 1위로 선정한 가치가 자신에게 중요했던 삶의 순간에 대해 생각나는 대로 4-5줄 분량으로 적어주십시오.

부록 6. 일반 가치 확인 집단 활동지

❖ 다음은 경험을 회상해보는 과제입니다. 1-3번 문항을 잘 읽고 지시에 따라 과제를 완성해주십시오.

2. 아래에 제시된 8개의 가치는 사람마다 중요하다고 느끼는 정도가 다를 수 있습니다. 본인이 중요하다고 느끼는 순서에 따라 1위부터 8위까지 빈칸에 적어주십시오. * 자신에게 특별히 중요한 가치를 찾을 수 없는 경우, 빈칸에 본인의 가치를 기록하고, 총 9개의 가치에 대해 순위를 매겨주시면 됩니다.*

자기주도성 - 창의성 - 독립심 - 자기존중	**행복** - 즐거운 삶 - 기쁨	**성취** - 야망 - 성공 - 유능감
안전 - 소속감 - 질서 - 건강	**전통** - 전통에 대한 존중 - 겸손함 - 어른 공경	**영성** - 삶의 의미 - 종교적 삶
이타성 - 책임감 - 이해심 깊은 - 충직한	**보편성** - 평등 - 자연보호 - 사회적 정의	

1위 _____ 5위 _____

2위 _____ 6위 _____

3위 _____ 7위 _____

4위 _____ 8위 _____

2. 귀하가 8위로 선정한 가치가 다른 대학생에게 중요한 이유에는 어떤 것이 있을지 생각나는 대로 4-5줄 분량으로 적어주십시오.

3. 귀하가 8위로 선정한 가치가 다른 대학생에게 언제 중요할지 생각나는 대로 4-5줄 분량으로 적어주십시오.

부록 7. 상담 안내문

대학생의 삶은 다양한 것을 의미합니다. 당신은 인생의 큰 모험들 중 하나를 시작하고, 진로에 대해 생각하고, 새로운 관계를 시작하게 됩니다. 대학 시기는 나는 누구인지, 내가 되고 싶은 사람은 어떤 사람인지를 탐구해가는 시간입니다. 그러나 이 시기에 당신에게는 새로운 모험을 시작하는 즐거움뿐만 아니라 스트레스나 다른 예기치 못한 어려움도 닥칠 수 있습니다. 대학 시기에는 수많은 스트레스 요인들이 있고, 대학생으로 살아가는 것이 모든 사람들에게 항상 쉬운 것은 아닙니다.

어른들은 종종 학생들에게 대학 시기가 "너의 인생에서 최고의 시절"이라고 말하지만, 일부 학생들은 그렇게 느끼지 않습니다. 새로운 환경에 적응하고, 관계의 시작과 끝맺음을 경험하며, 대학 교수들의 높은 기대치에 부응하는 것은 때때로 스트레스가 될 수 있습니다. 어떤 학생들은 향수병으로 고생하기도 하고, 대학에 와서 처음으로 룸메이트와 함께 사는 것을 경험하기도 합니다.

대학 캠퍼스에는 학생들이 대학에 적응하는 것을 돕기 위해 이용할 수 있는 많은 자원들이 있습니다. 그 중 하나가 심리상담입니다. 심리상담은 학생들이 대학에 적응하고 그들의 삶의 새로운 단계를 이해하는데 도움을 줄 수 있습니다. 더불어 심리상담은 자신이 누구인지, 이후 어떤 직업을 가지고 싶은지, 어떻게 친밀한 관계를 형성하고 유지할 수 있는지에 대해 탐색하는 기회를 제공합니다. 상담 시간의 대부분은 상담주제에 대해 이야기하는데 소요하지만, 긴장 이완, 자기 주장 훈련, 역할 연기 같은 다양한 방법들을 활용하기도 합니다.

연구에 따르면 심리상담을 받는 대부분의 내담자들은 대학에 더 잘 적응하는 것으로 나타났습니다. 더불어 특정 문제들에서는 심리상담을 받는 것이 정신과 약물을 복용하는 것만큼이나, 혹은 보다 더 큰 효과를 보이기도 합니다. 심리상담은 감정, 행동, 신체와 뇌의 긍정적인 변화와 연관되어 있습니다. 다른 이점으로는 신체 건강 개선, 동기 증진, 학교와 직장에서의 성과 증가 등이 있습니다.

대부분의 상담 회기는 45분에서 50분가량 진행됩니다. 전문적인 심리상담에서는 내담자가 자신의 개인적인 감정과 생각을 공유하면서 안전감을 가질 수 있도록 상담에서 나눈 이야기에 대한 비밀보장이 이루어집니다. 만약 당신이 대학 생활에 적응하는데 어려움을 겪고 있다고 느낀다면 상담을 신청 해볼 수 있습니다.

부록 8. 사후 설문지

❖ (부적정서 PANAS) 아래의 형용사를 보고 당신이 지금 이 순간에 바로 느끼고 있는 상태를 가장 잘 나타내주는 정도를 표시하십시오. 여기에서 옳고 그른 답은 없습니다. 어느 한 문장에 너무 오래 머무르지 마시고 당신의 지금 현재의 느낌을 나타내고 있다고 생각되는 문장에 바로 답을 해 주십시오.

NO	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	신경질적인	1	2	3	4	5
2	과민한	1	2	3	4	5
3	괴로운	1	2	3	4	5
4	마음이 상한	1	2	3	4	5
5	두려운	1	2	3	4	5
6	적대적인	1	2	3	4	5
7	조바심 나는	1	2	3	4	5
8	겁에 질린	1	2	3	4	5
9	죄책감 드는	1	2	3	4	5
10	부끄러운	1	2	3	4	5

❖ (자기낙인 SSOSH) 간혹 사람들은 전문가에게 도움을 구하는 것에 대해 고민하게 되는 문제에 직면합니다. 이러한 상황은 도움을 구하는 일이 의미하는 바가 무엇인지에 대해 생각하게 합니다. 이 때, 당신이 어떻게 반응할 것인지를 설명하는 각 항목에 대해 지금 이 순간에 느끼는 정도를 5점 척도를 사용하여 그 정도를 표시해주십시오.

NO	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	가끔 그렇다	대부분 혹은 항상 그렇다
1	심리적 도움을 받기 위해 상담자(심리치료사)를 찾아간다면 나 자신에 대해 불충분하다고 느낄 것이다.	1	2	3	4	5
2	전문가의 도움을 구한다 하더라도 나의 자신감이 위협받지 않을 것이다.	1	2	3	4	5
3	심리적 도움을 구하는 것은 나 자신을 더 지적이지 못한 사람으로 만드는 것이다.	1	2	3	4	5
4	상담자(심리치료사)에게 이야기한다면 나의 자아존중감이 향상될 것이다.	1	2	3	4	5
5	단지 상담(심리치료)을 받기로 선택한 것 때문에 나 자신에 대한 생각이 변하지 않을 것이다.	1	2	3	4	5
6	상담자(심리치료사)에게 도움을 요청하면 나는 열등감을 느낄 것이다.	1	2	3	4	5
7	전문가의 도움을 구하는 선택을 하더라도 나 자신에 대해 좋게 느낄 것이다.	1	2	3	4	5
8	상담(심리치료)을 받는다면, 나는 자신에게 덜 만족할 것이다.	1	2	3	4	5
9	내가 해결할 수 없는 문제에 대해 전문가의 도움을 구한다 하더라도 나의 자신감이 그대로 유지될 것이다.	1	2	3	4	5
10	내가 가진 문제를 스스로 해결할 수 없다면 나 자신에 대해 실망할 것이다.	1	2	3	4	5

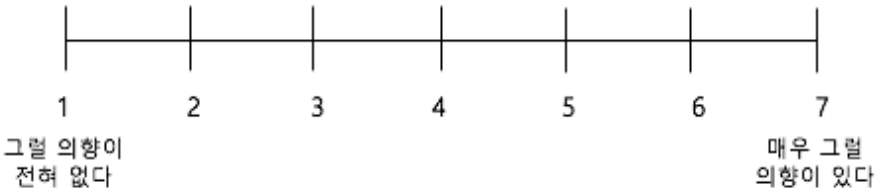
❖ (전문적 도움추구 의도 ISCI) 만약 다음과 같은 문제를 당신이 겪고 있다면, 당신은 전문적인 상담을 받으러 가시겠습니까? 당신의 의도를 가장 잘 나타내는 숫자에 표시하여 주십시오.

* 다음은 사람들이 일반적으로 상담을 받으러 오는 여러 가지 문제의 목록입니다.*

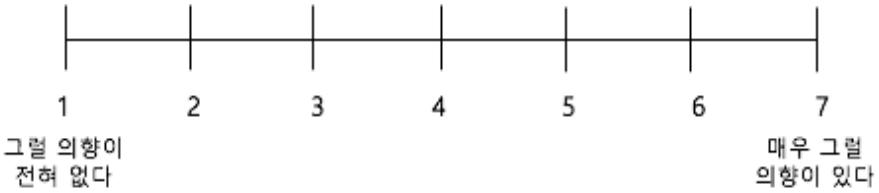
NO	문항	절대 아니다			매우 그렇다
1	체중조절	1	2	3	4
2	과도한 음주	1	2	3	4
3	대인관계 문제	1	2	3	4
4	성문제	1	2	3	4
5	우울증	1	2	3	4
6	부모님과의 갈등	1	2	3	4
7	발표 불안	1	2	3	4
8	이성 문제	1	2	3	4
9	진로 선택	1	2	3	4
10	수면 곤란	1	2	3	4
11	약물복용 문제	1	2	3	4
12	열등감	1	2	3	4
13	시험 불안	1	2	3	4
14	교우관계 문제	1	2	3	4
15	학업문제(학업태만, 부진)	1	2	3	4
16	자기 이해 증진	1	2	3	4
17	외로움	1	2	3	4

❖ (전문적 도움추구 의향 WSHS) **<u>당신이 이야기 속 학생의 입장이 되었다고 할 때</u>** 당신의 의향을 가장 잘 나타내는 숫자에 표시해 주십시오.

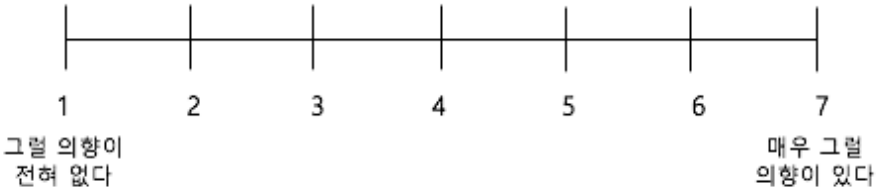
(1) 당신이 앞으로 3개월 이내에 학내 상담 센터를 방문하게 되었다고 가정해봅시다. 그리고 한 상담실에 '마음건강 검진의 날'이라고 안내데스크가 설치되어 있고, 그 안에서 상담가들이 즉석에서 무료로 비밀이 보장되는 심리검사를 해주고 있습니다. 당신이 다음 수업에 가기 전까지 아직 두 시간이 남아있어서 시간은 충분합니다. 이런 상황에서 당신은 (a) 안내 데스크에 가서 심리 검사에 대해 알아볼 생각이 얼마나 있습니까? 그리고 (b) 얼마나 이 검사에 참여 할 생각이 있습니까?



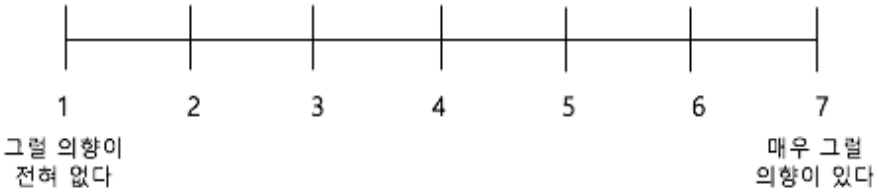
(2) 당신이 앞으로 3개월 이내에 학생회관에 갔다고 가정해봅시다. 학생회관에서는 30분짜리 정신건강에 대한 워크숍이 막 시작하려던 참이었고, 마침 당신이 고민하는 주제였습니다. 다음 수업에 가기 전까지 아직 2시간이 남아있어서 시간은 충분합니다. 워크숍에 함께 참석한 사람들 외에 당신이 이 워크숍에 참석했다는 것을 알 사람은 아무도 없습니다. 이런 상황에서 당신은 (a) 워크숍 시작 전까지 답변을 해줄 수 있는 워크숍 진행 도우미에게 워크숍에 대해 더 물어볼 의향, 그리고 (b) 워크숍에 참여하고자 하는 의향이 얼마나 있습니까?



(3) 앞으로 3개월 안에, 당신은 최근에 애인과 헤어져서 심한 우울감을 보이는 친구를 어떻게 도와야 할지에 대한 조언을 얻고 싶어 학교 상담센터를 방문 할 일이 생겼습니다. 기다리는 동안에, 상담가 중 한 명이 마침 그 때 시간이 비어서 당신과 이야기를 나눌 수 있다는 것을 알게 되었습니다(상담은 무료이며 비밀이 보장됩니다). 당신이 상담가를 만났다는 것은 아무도 알지 못할 것 입니다. 다음 수업에 가기 전까지는 아직 두 시간이 남은 상태여서 시간은 충분합니다. 이런 상황에서 당신은 (a) 상담가와 만나 1회 무료 상담을 통해 고민하고 있는 문제에 대해 이야기 나눌 의향, 그리고 (b) 몇 주후에 추가적인 상담을 통해 고민하고 있는 문제에 대해 좀 더 이야기할 의향이 얼마나 있습니까?



(4) 당신은 3개월 이내에 새로운 지도 교수님을 만나게 되어서 앞으로의 학업 계획에 대한 이야기를 하게 되었습니다. 이 교수님은 친절하고 믿을만한 사람으로 보입니다. 당신의 학업 계획에 대해 충분히 이야기를 나눈 후, 요즘 학업에 영향을 미치고 있는 당신의 걱정거리에 대해서 자세히는 아니지만 간단하게 이야기를 꺼냈습니다. 교수님은 상담가에게 전문적인 도움을 받아보는 것이 좋은 생각이 될 수 있다면서, 학내 상담 센터의 전화번호를 알려주었습니다. 당신은 (a) 만남 후 상담 센터에 바로 전화를 걸어서 상담사와의 약속을 잡을 의향이 얼마나 있습니까?



❖ 다음 질문에 답해주십시오.

(1) ID : (　　) (실명 혹은 닉네임 모두 가능합니다,)

(2) 성별: ① 여성　② 남성

(3) 나이: 만 (　　)세

(4) 이전 상담 경험

① 개인상담을 경험해본 적이 있다. (진행된 상담 회기 수:_____회)

② 개인상담을 경험해본 적이 없다.

(5) 휴대전화 번호: _____(추후 사례 지급을 위해서만 활용되며, 사례지급 완료 후 개인 정보는 즉시 폐기됩니다.)

참여해주셔서 감사합니다 :)

부록 9. 사후설명문 (디브리핑문)

1. 지금 여러분께서 참여하신 연구는 자기 가치 확인이 상담 서비스 이용에 대한 반응에 미치는 영향을 확인하기 위한 것입니다.
2. 자기 가치 확인은 위협으로부터 자존감을 복구하거나 유지하기 위한 방법으로, 위협을 받은 영역과 관련되지 않은 자신의 중요한 측면을 확인하는 것입니다. 자기 가치 확인 집단은 '나에게 가장 중요한 가치'에 초점을, 일반 가치 확인 집단은 '다른 대학생에게 중요한 가치'에 초점을 맞추도록 설계되었습니다.
3. 사전 설문에서 귀하는 일반 대중을 위한 일상 평가 임상 척도를 통해 심리적 고통을 경험 중인 집단(남성=1.49점 이상, 여성=1.63점 이상)으로 선발되었습니다. 또한 실험 전후에 상담에 대한 가지고 있는 부정적인 인식과 상담을 받고자 하는 의도 및 자발성을 측정하고자 전문적 도움추구에 대한 자기낙인 척도(SSOSH), 부적정서 척도(PANAS), 전문적 도움추구 의도 척도(ISCI), 전문적 도움추구 의향 척도(WHSH)를 함께 실시하였습니다.
4. 실험 과정 중 제시된 검사결과와 이에 따른 상담 서비스 이용 권유는 자기 가치 확인의 효과를 확인하기 위한 것으로, 귀하의 실제 검사 결과보다 다소 과장되게 전달되었을 수 있습니다. 위협메시지로 인해 불쾌한 감정이 유발될 수 있기 때문에 상담을 전공한 연구자와 이에 대해 충분히 이야기를 나눌 수 있는 권리가 귀하에게는 있습니다. 또한 연구자와의 단회상담 이후에도 정서적 고통이 남아있다면, 필요한 경우 서울대학교 대학생활문화원(02-880-5501)에서 개인상담 및 집단상담을 받을 수 있음을 알려드립니다.
5. 실험 목적에 대해 사전에 알게 될 경우 정확한 결과를 얻기 어렵다는 선행연구 결과에 따라, 부득이하게 실험의 목적을 감추고 실험을 진행할 수밖에 없었던 점에 대해 사과의 말씀을 드립니다.
6. 귀하의 참여로 심리적 고통을 경험하는 대학생들에게 적절하고 효과적인 상담 서비스를 제공하는데 큰 도움이 되었음을 알려드리며 감사의 마음을 전합니다. 이 밖에 연구에 관해 궁금한 점이 있으시면 연구자에게 질문해주십시오. 끝까지 연구에 참여해주셔서 감사합니다.

7. 사후 설명이 모두 끝났습니다. 만약 연구 결과 활용에 동의하지 않으신다면 지금 연구자에게 알려주십시오. 동의하신다면, 아래에 성명을 쓰고 서명하여 주십시오.

연구 참여자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)

또한 추후에도 참여 동의를 철회하시길 원하신다면 아래에 기재된 연구자의 연락처를 통해 의사를 표현해주십시오.

연구책임자: 안현지(******@naver.com)

Abstract

The Effects of Self-Affirmation on Openness to Professional Help-Seeking for Undergraduate Students with Psychological Distress

Ahn, Hyunji
Department of Education
The Graduate School
Seoul National University

This experimental study is conducted to find out the effect of self-affirmation on openness to professional help-seeking of undergraduate students experiencing psychological distress. In order to recruit undergraduate students who are actually experiencing psychological distress, CORE-GP was conducted online in advance. Among 189 undergraduate students from Seoul, 74 were selected as experiencing psychological distress group. Participants were randomly assigned to a self-affirmation group or a control group.

SSOSH and PANAS were measured before the manipulation, and then self-affirmation or control task was performed for each group. Subsequently, participants were informed by the researcher that their psychological distress was at a considerable level, and read the counseling brochure. Finally, the post-measurement was conducted including SSOSH, PANAS, ISCI, WSHS. For statistical method, multivariate covariance analysis(MANCOVA) was utilized to confirm hypotheses.

As a result, it is confirmed that self-affirmation enhances openness to professional help-seeking for undergraduate students experiencing psychological distress. The self-affirmation group showed lower self-stigma and negative affect, and higher intention to seek professional help than the control group. However, willingness to seek professional help was not significant different between groups. In conclusion, self-affirmation is found to be effective in making undergraduate students experiencing psychological distress respond more openly to seeking professional help.

keywords : self-affirmation, help-seeking, self-stigma, intention, willingness

Student Number : 2018-21997