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

대인불안 성향자의 심리적 거리 조절에 따른 대처 반응의 차이 : 사회적 배제 상황을 중심으로

2014년 8월

서울대학교 대학원

교육학과 교육상담 전공

송 스 란

대인불안 성향자의 심리적 거리 조절에 따른 대처 반응의 차이 : 사회적 배제 상황을 중심으로

지도교수 김 계 현

이 논문을 교육학석사학위논문으로 제출함

2014년 6월

서울대학교 대학원

교육학과 교육상담전공

송 스 란

송스란의 석사학위논문을 인준함

2014년 7월

위 원 장 _____ (인)

부 위 원 장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

국문초록

본 연구는 대인불안 성향자를 대상으로 사회적 배제 상황에서 유연한 대처 반응을 활성화시키는 한 방법으로써 심리적 거리조절의 효과를 확인하고자 하였다.

본 연구는 서울의 4년제 대학의 대학생 및 대학원생들 중 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)에서 상위 약 15% 이상의 점수를 나타낸 학생들을 대상으로 수행되었다. 총 52명의 피험자가 실험에 참여하였으며, 참여자는 두 집단으로 나뉘어 각각 심리적 거리가 먼 집단, 심리적 거리가 가까운 집단에 배정되었다. 연구 결과를 분석하기 위해서는 다변량분산분석(MANOVA), 공분산분석(ANCOVA), 독립표본 T 검증이 사용되었다.

연구결과는 다음과 같다. 심리적 거리가 먼 집단이 가까운 집단에 비해 사회적 배제 상황에서 유연한 대처 반응이 활성화됨이 확인되었다. 즉, 동일한 내용의 사회적 배제 상황에 대한 반응생성에서 심리적 거리가 먼 집단이 더 많은 양의 반응을 생성함과 동시에 다양한 유형의 반응을 제시함으로써, 반응생성의 양(유창성), 다양성(융통성)에서 심리적 거리가 먼 집단이 우세함을 보였다. 반응의 내용 분석을 통해 두 집단의 반응의 적응성에 대해서도 확인하였는데, 심리적으로 먼 집단이 가까운 집단보다 문제중심 대처 양식 응답률은 높고, 부적응적 대처 양식 응답률은 낮은 것으로 분석되었다.

반응의 구체적인 내용을 살펴보았을 때, 심리적 거리를 멀게 조작한 집단은 가까운 집단에 비해 다양한 대상에게 도움을 추구하고, 부정적인 감정 및 갈등을 해소하기 위해 적극적인 행동을 취하며, 스트레스를 받았을 때에도 가까운 집단보다 더 적응적인 방식을 택하는 것으로 분석되

었다. 또한 가까운 집단의 반응이 갈등 상황에 한정되었던 것에 비해, 장기적인 관점에서 문제 상황을 바라봄으로써 근본적으로 문제를 해결할 수 있는 대처방안을 생성하는 것으로 나타났다. 이는 불안한 사람들에게 좀 더 넓은 관점, 즉, 상황에 대한 장기적인 관점(bird's eye view)을 취할 수 있도록 도와주는 것이 치료의 중요한 기능이 된다(Beck, 1985)는 점을 고려할 때, 심리적 거리조절 개입이 대인불안 성향자를 대상으로 한 상담 장면에서 효과적인 개입방법이 될 수 있음을 시사한다.

주요어 : 심리적 거리조절, 대처 반응, 대인불안, 사회적 배제

학번: 2012-21336

목 차

Ⅰ. 서론 ····· 1

1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
2. 연구 문제 ····· 6
3. 용어의 정의 ····· 7

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 9

1. 심리적 거리 ····· 9
   1) 해석 수준 이론 ····· 9
   2) 심리적 거리 조절과 문제해결과의 관계 ····· 10
2. 대인불안 ····· 12
   1) 대인불안의 개념 ····· 12
   2) 대인불안 성향자의 인지적 특징 ····· 13
3. 대처 반응 ····· 15
4. 사회적 배제 상황 ····· 17

Ⅲ. 연구 방법 ····· 18

1. 검증력 분석 ····· 18
2. 연구대상 ····· 18
3. 연구도구 ····· 20
4. 연구절차 ····· 25
5. 자료분석 ····· 29
6. 분석방법 ····· 32

Ⅳ. 연구 결과 ····· 33
1. 집단의 동질성 검증 ····· 34
2. 대처 반응의 양 ····· 34
3. 대처 반응의 다양성 ····· 35
4. 대처 반응의 내용 ····· 36

Ⅴ. 논의 ····· 48
1. 요약 및 논의 ····· 48
2. 연구의 의의 및 시사점 ····· 54
3. 연구의 제한점 및 추후연구 제언 ····· 56

참고문헌 ····· 57

부록 ····· 65

Abstract ····· 76

표 목 차

<표 1> 연구참여자의 인구통계학적 정보 ····· 19
<표 2> 실험집단 구성 ····· 19
<표 3> 실험자극 시나리오 ····· 20
<표 4> 실험 절차 ····· 26
<표 5> 대처양식 ····· 30
<표 6> 집단의 동질성 검증 ····· 34
<표 7> 반응의 양 ····· 34
<표 8> 반응의 다양성 ····· 35
<표 9> 반응의 대처양식 ····· 36
<표 10>문제중심 대처비율 ····· 38
<표 11>정서중심 대처비율 ····· 38
<표 12>부적응적 대처비율 ····· 39
<표 13>대처양식 내용분류(문제중심대처) ····· 39
<표 14>대처양식 분류의 응답 예(문제중심대처) ····· 41
<표 15>대처양식 내용분류(정서중심 대처) ····· 43
<표 16>대처양식 분류의 응답 예(정서중심대처) ····· 44
<표 17>대처양식 내용분류(부적응적 대처) ····· 45
<표 18>대처양식 분류의 응답 예(부적응적대처) ····· 46

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

불안한 사람들은 좁은 관점에서(worm's eye view) 자신이 처한 상황을 바라본다. 따라서 불안한 사람들에게 상황을 좀 더 넓은 관점에서 즉, 장기적인 관점(bird's eye view)에서 바라볼 수 있도록 돕는 것이 상담에서 중요한 역할을 한다(Beck, 1985).

Beck 등(1979)은 특정 상황에 얽매여 있는 것에서 한 발짝 물러나 좀 더 넓은 관점에서 바라보는 태도가 필요하다고 제안한 바 있다. Shapiro(1998)는 떠오르는 생각들에 거리를 두고 관찰하며 자연스럽게 흘러가도록 하는 과정을 '상위인지(meta-cognition)'로 설명하며, 이를 통해 유연한 사고를 촉진할 수 있다고 주장하였다. 이처럼 문제 상황을 다양한 관점에서 바라보기 위해서는 이에 대한 상위인지적 과정(Trope & Liberman, 2010)이 유용하다고 밝혀진 바 있는데, 최근에는 상위인지적 과정을 촉진하는 방법으로 심리적 거리 조절이 제시되고 있다(Trope & Liberman, 2010). 심리적 거리가 멀다는 것은 시간적으로는 현재보다 과거나 미래에 속하는 일이며, 가까운 장소보다 물리적으로 먼 장소에서 발생되거나, 자신에게 일어날 발생 가능성이 낮거나 자신이 아닌 다른 사람에게 발생하는 일을 의미한다(Wakslak et al., 2006; Trope & Liberman, 2010). 선행연구에 따르면, 심리적 거리가 멀수록 추상적이고 상위 수준에서 사건을 해석하며, 이러한 심리적 거리는 창의성과 문제해결에 대한 사고를 촉진하는 것으로 나타났다(Foster, Friedman, & Liberman, 2004; Jia, Hirt, & Karpen, 2009).

심리적 거리가 멀어질수록 추상적 사고가 촉진되는데, 이는 창의적 사

고를 촉진하는 것으로 알려져 있다. 따라서 심리적 거리가 멀수록 문제를 창의적으로 해결할 수 있도록 돕는다는 것을 알 수 있다(Smith & Finke, 1995). 문제를 창의적으로 바라본다는 것은 문제를 다양한 관점에서 바라보도록 하기 때문에 궁극적으로 문제 해결에 긍정적인 영향을 미칠 것임을 짐작할 수 있다(Strack & Mussweiler, 1997).

심리적 거리 조절과 관련한 연구들은 주로 인지치료, 마음챙김과 관련하여 연구되어 왔으나, 심리적 거리를 조절하였을 때의 인지 치료적 효과를 검증한 실험 연구는 거의 전무하다. 국내에서는 이자명(2013)이 워킹맘을 대상으로 심리적 거리를 조절하였을 때 인지 치료적 효과가 있는지를 검증하였다. 심리적 거리가 먼 집단과 가까운 집단으로 나누어 갈등 상황을 제시하고 생성되는 대처 반응의 차이를 비교하였는데, 심리적 거리가 먼 집단에서 응답의 유창성(fluency), 융통성(flexibility)이 높아지는 것으로 분석되었으며, 응답의 적응성 또한 높은 것으로 보고되었다. 국내에서는 워킹맘을 대상으로 한 이자명(2013)의 연구만 이루어졌기 때문에, 심리적 거리 조절의 인지 치료적 효과가 다른 갈등 상황, 다른 내담자 집단에도 적용될 수 있는지에 대한 연구가 진행되어야 할 필요가 있다.

한편 사람에게는 대인관계를 맺고 이어나가려는 소속욕구(Need to Belong)와 긍정적인 대인관계 욕구가 있다(Baumeister & Leary, 1995). 대인관계와 관련된 문제는 내담자의 주요 호소 문제 중 하나로 상담에서 빈번하게 다뤄지고 있는 주제이기도 하다. 특히 부정적인 대인관계 경험은 고독, 우울, 불안 등의 부정적 감정으로 이어져, 개인의 정신 건강에 악영향을 끼치기도 한다(윤정순, 김창대, 2010).

일상생활에서 긍정적 대인관계를 맺는 것을 어렵게 하는 대표적인 요인으로 대인불안을 들 수 있다. 대인불안은 '낯선 사람들에게 노출되거나

다른 사람들이 지켜볼 수 있는 하나 이상의 사회적 혹은 수행상황에서 현저하고 지속적인 두려움을 보이며, 그런 상황에서 창피하고 당황스럽게 행동할까봐 두려워하는 것'으로 정의된다(APA, 1994). 이는 Marks와 Gelder(1996)가 처음 사회공포증 혹은 대인불안이라는 용어로 소개한 이후 사회공포(social phobia), 사회불안(social anxiety), 대인공포, 수줍음(shyness), 수행불안, 평가불안, 의사소통불안 등의 용어들로 연구되어 왔다(김남재, 1999).

여러 인지 이론가들은 대인불안을 설명하기 위해 인지 모델들을 제시하여 왔다. Clark와 Wells (1995)의 인지모델을 포함하여 이들 모델들은 '자기초점적 주의'라는 인지 특성을 대인불안을 지속시키고 악화시키는데에 중요한 요인으로 다루어 왔다(Schlenker & Leary, 1982; Hope et al, 1989; Clark & Wells, 1995). Ingram(1990)은 자기초점적 주의에 관한 선행연구들을 메타분석하여 자기초점적 주의를 정상적 자기초점과 병리적 자기초점으로 구분하였는데, 정도가 심하고 지속적이며 유연하지 못한 병리적인 자기초점적 주의를 자기몰입(self-absorption)라 명명하였다. 자기몰입은 자신의 내부에 주의를 과도하게 기울여 다른 곳으로 주의를 쉽게 돌릴 수 없는 경직성을 특징으로 한다. 때문에 특정 측면에만 주의가 점유되어 다른 내·외부적 측면을 알아차리고 처리하는 능력이 제한된다(Clark & Wells, 1995; Dibartolo, Brown, & Barlow, 1997).

즉, 대인불안 성향자들은 위협적이라고 지각하는 사회적인 상황에서, 자신의 특정 측면에 주의를 과도하게 기울여 다른 측면에 주의를 쉽게 돌리기 어려운 인지적 경직성을 보인다(이지영, 2001). 이에 따라 선행연구들에서는 대인불안 성향자들을 대상으로 경직된 사고특성에 대한 개입이 필요함을 제안하여 왔다(이정윤, 1996; 이지영, 2001, 2009; 김미연, 2011; 원영주, 2013).

따라서 본 연구에서는 위협적인 사회적 상황에서 경직된 사고특성을 보이는 대인불안 성향자를 대상으로, 유연한 사고를 활성화시키는 한 방법으로써 심리적 거리 조절의 효과에 대해 살펴보고자 한다. 문제 상황에서도 다양한 측면에서 문제를 바라보고 해결을 모색하는 유연함을 문제에 대한 반응의 유창성, 융통성, 적응성을 통해 확인하였다.

한편 박선영(2002)의 연구에서 대인불안의 하위 유형인 수행상황과 상호작용 상황에서 각기 다른 인지적, 성격적 특성이 나타난다고 확인한 바 있다. 대인불안 성향자를 대상으로 진행한 윤정순(2010)의 연구에서도 대인불안의 다양한 요인들을 고려하여, 연구의 목적에 맞게 통제하여 분석할 것을 시사한 바 있다. 본 연구에서는 긍정적인 대인관계를 맺는 것을 어렵게 만드는 상황을 보고자 하여, 대인불안 하위 유형 중 상호작용 상황에서의 불안에 초점을 맞추어 연구를 진행하였다.

또한 본 연구에서는 대인불안 성향자와의 인터뷰를 통해 위협적인 사회적 상황을 사회적 배제 상황으로 범위를 설정하였다. 사회적 배제란 사회적 집단에 소속되지 못하거나 혹은 집단에서 타인들로부터 배제를 당하는 것을 뜻하며, 이는 배제당하는 사람의 사고· 정서· 행동에 부정적인 영향을 미치는 일상생활에서의 역경이라고 볼 수 있다(조성숙, 2007). 이는 대인불안 성향자들이 일상생활에서 겪을 수 있는 위협적인 사회적 상황이며, 따라서 이를 효과적으로 극복할 수 있는 개입이 더욱 절실하다고 여겨진다.

따라서 본 연구에서는 선행연구들의 제한점을 보완하여, 대인불안 성향자를 대상으로 심리적 거리를 조절하였을 때 대처 반응에 차이가 있는지를 살펴보고자 한다. 위에서 살펴본 것처럼, 본 연구에서는 사회적 배제 상황에서 심리적 거리 조절의 효과를 확인해보기 위하여 집단을 나누어 심리적 거리를 다르게 제시한 후, 대처 반응의 차이를 측정하는 실험

연구를 설계하였다. 심리적 거리가 먼 집단, 심리적 거리가 가까운 집단으로 나누어 실험을 진행하고, 심리적 거리 조절의 효과로는 사회적 배제 상황에서의 대처 반응의 차이를 반응의 양과 다양성, 반응의 적응성으로 나누어 살펴볼 것이다. 이 연구를 통해 확인하고자 하는 연구 문제는 다음과 같다.

2. 연구문제

본 연구에서는 대인불안 성향자를 대상으로, 사회적 배제 상황에서 심리적 거리에 따라 반응의 유창성, 융통성, 적응성에 차이가 있는지를 확인하려고 한다. 본 연구에서 살펴보려고 하는 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

가설 1. 심리적 거리가 먼 집단은 가까운 집단보다 생성되는 반응의 수가 더 많을 것이다.

가설 2. 심리적 거리가 먼 집단은 가까운 집단보다 더 많은 유형의 반응을 만들 것이다.

가설 3. 심리적 거리가 먼 집단의 반응은 가까운 집단보다 문제중심 대처 전략을 더 많이 사용하고 부적응적인 대처전략은 덜 사용할 것이다.

3. 용어의 정의

1) 심리적 거리

해석수준이론(Construal Level Theory, CLT)에서는, 대상과의 심리적 거리에 따라 사람들이 해석하는 수준이 달라진다고 제안하였다. 대상과의 심리적 거리가 멀수록 추상적이고 상위 수준의 해석을 하는 반면, 심리적 거리가 가까울수록 구체적인 사고를 한다는 것이다. 상위 수준의 해석은 발산적이며, 다양한 관점에서 대상을 바라볼 수 있도록 한다는 특성을 보인다. 심리적 거리를 시간, 공간, 가설적 상황, 사회적 거리 등의 조건에 따라 조작할 수 있으며, 이를 통해 해석수준을 조작할 수 있다(Trope & Liberman, 2010).

2) 대인불안

대인불안 성향자들에게 불안을 유발하는 상황은 타인과의 사회적 상호작용을 요구하는 상황과 타인이 보는 앞에서 수행을 하는 상황으로 나뉘어진다 이 때, 사회적 상호작용 상황에서의 불안은 수줍음, 타인 그 중에서도 특히 이성과 만나는 것에 대한 두려움, 다른 사람과의 대화에 대한 두려움 등과 관련되며, 수행상황에서의 불안은 타인이 보는 앞에서 수행을 하고 비난을 받는 것에 대한 두려움과 관련된다(김향숙, 2000). 본 연구에서의 대인불안은 사회적 상호작용 상황에서의 불안으로 한정하였다.

3) 대처 반응

본 연구에서는 다양한 관점에서 문제 상황을 바라보고 그 과정에서 생성된 해결방안을 '대처 반응'으로 정의하였으며, 구체적으로 이를 사회적 배제 상황에 대한 반응의 유창성과 융통성, 적응성을 통해 확인하고자 한다. 대처 반응이 활성화된다는 것은, 다양한 측면에서 문제를 바라보고 해결을 모색함으로써 문제 사건에 보다 적응적으로 대처한다는 것을 의미한다(이자명, 2013).

4) 스트레스 대처 양식

스트레스 대처란 문제가 되는 상황을 맞닥뜨렸을 때, 이를 극복하기 위한 인지적·행동적 노력을 의미한다. 본 연구에서는 Carver 등 (1989)의 연구에 기반하여 스트레스 상황에서의 대처 행동을 문제중심 대처, 정서중심 대처, 부적응적 대처(less useful)로 구분하였다.

5) 사회적 배제

사회적 배제(social exclusion)란 거절, 강제적 분리, 사랑했던 사람의 사망 등의 이유로 개인이나 집단에게서 거절당하는 것을 의미한다(MacDonald, et al., 2005).

사회적 배제는 일상생활에서 여러 가지 형태로 나타난다. 집단에서 특정한 사람을 소외시키거나 퇴출시키기도 하고, 혹은 집단 내에서 존재를 무시하고 마치 특정한 사람이 없는 것처럼 행동하기도 하며, 특정인을 의도적으로 괴롭히는 행동으로 나타날 수 있다(Williams & Sommer, 1997).

Ⅱ. 이론적 배경

1. 심리적 거리

1) 해석 수준 이론 (Construal Level Theory, CLT)

해석 수준 이론 (Construal Level Theory, CLT)에서는, 심리적 거리에 따라 사건이나 사물에 대한 개인의 해석이 달라질 수 있다고 제안하고 있다(Trope & Liberman, 2003).

심리적 거리가 멀다는 것은 시간적으로는 현재보다 과거나 미래에 속하는 일이며, 가까운 장소보다 물리적으로 먼 장소에서 발생되거나, 자신에게 일어날 발생 가능성이 낮거나 자신이 아닌 다른 사람에게 발생하는 일을 의미한다(Wakslak et al., 2006; Trope & Liberman, 2010).

일반적으로, 대상과의 심리적 거리가 먼 경우 상위 수준에서 해석하게 되며 심리적 거리가 가까울 경우 하위 수준에서 해석하게 된다. 현재까지 밝혀진 심리적 거리를 구성하는 4가지 차원은 다음과 같다. 공간적(spatial) 거리, 시간적(temporal) 거리, 사회적(social) 거리, 가설적(hypothetical) 거리이다(Liberman et al., 2007).

선행 연구에서는 대상과의 심리적 거리가 멀 때 사용하는 상위 수준의 해석은 보다 일반적이고 추상적이며, 대상의 본질적인 측면에 주목하게 된다고 하였다. 반대로 대상과의 심리적 거리가 가까울 때 사용하는 하위 수준의 해석은 본질적인 측면보다는 부차적이고, 구체적이며, 세부적이고 맥락적인 정보를 포함한다고 하였다(Jia, Hirt, & Karpen, 2009; Foster, Friedman, & Liberman, 2004). 이는 대상과의 심리적 거리가 멀수록 상위 수준의 해석을 하게 되어, 하위 수준의 해석을 할 때에 비해

보다 발산적인 사고를 하게 되어 유연한 사고를 할 가능성이 높다는 것을 뜻한다(Ledgerwood et al., 2010).

객관적인 조건을 조작함으로써 심리적 거리를 조작할 수도 있다(Trope & Liberman, 2010). 가까운 미래는 오늘로, 먼 미래는 1년 후로 하여 시간적 거리를 조작할 수 있다. 공간적 거리는 현재 살고 있는 지역, 그리고 그 장소에서 멀리 떨어진 지역 등으로 조작할 수 있다. 예를 들어 피험자가 현재 대한민국에 살고 있다면, 가까운 거리는 대한민국으로, 먼 거리는 미국으로 조작할 수 있다(이자명,2013). 사회적 거리는 피험자와의 유사성(similarity)과 사회적인 관계의 거리 등으로 조작할 수 있다. 가설적 거리는 그 일이 일어날 발생가능성(probability)과, 본인에게 일어난 일과 다른 사람에게 일어난 일과 같은 설정을 통해 조작할 수 있다(Wakslak et al., 2006).

2) 심리적 거리 조절과 문제해결과의 관계

최근에는 심리적 거리에 따라 나타나는 해석 수준의 차이와 창의적인 사고 및 문제 해결이 관련이 있다고 밝혀진 바 있다(Jia, Hirt, & Karpen, 2009; Foster, Friedman, & Liberman, 2004).

Forster 등(2004)은 시간적 거리를 조작하였을 때 창의성에 미치는 영향에 대해 분석하였다. 이 연구에서 피험자들이 상위 수준의 해석을 사용하도록 조작하였을 때, 창의적인 사고를 요구하는 다양한 범위의 과제에서 더 좋은 수행을 나타낸다는 사실을 밝혀내었다. 특히 상위 수준에서 해석한 피험자들은 하위 수준에서 해석한 피험자에 비해 다양한 범위의 과제에서 더 창의적이고, 더 좋은 수행을 보였다.

또한 Jia 등(2009)의 연구에서는 공간적 거리를 조작하였을 때 창의적

인 수행에 미치는 영향을 분석하였는데, 공간적 거리를 멀게 조작한 피험자들은 가깝게 조작한 피험자에 비해 과제 수행시 더 창의적인 응답을 보고하였다.

심리적 거리를 멀게 조작하는 것이 창의적인 수행에 미치는 영향은 상위 수준에서 해석하는 것이 창의적인 사고를 촉진시키는 것으로 알려진(Finke, 1995; Ward, 1995) 추상적 사고를 촉진시키기 때문인 것으로 짐작된다(Jia, Hirt, & Karpen , 2009).

심리적 거리의 조절이 창의성에 영향을 미친다는 것은 중요한 함의를 갖는다. 문제를 창의적으로 해결하는 것은, 문제를 다양한 관점에서 바라보며 본질을 고려해보도록 한다. 예를 들어, 창의적으로 생각하는 사람의 경우 누구나 알고 있는 정보나 혹은 만연한 고정관념을 바탕으로 하여 결정을 내릴 가능성이 적다(Strack & Mussweiler, 1997). 이는 심리적 거리를 조절하는 것이 다양한 관점에서 문제를 바라보게 하며, 이를 통해 보다 합리적인 의사결정을 내릴 수 있도록 도울 수 있다는 점을 시사한다.

2. 대인불안

1) 대인불안의 개념

대인불안은 사회 불안(social anxiety), 사회공포증(social phobia), 수줍음(shyness), 대인공포 등의 용어와 비슷한 맥락으로 사용되고 있다. 1966년 처음으로 Mark와 Gelder가 대인불안 혹은 대인공포증이라는 용어를 도입한 이후 1980년부터 DSM-III에서 공식 진단명으로 사용되었다. DSM-IV에서는 대인불안을 “낯선 사람들에게 노출되거나 다른 사람들이 지켜 볼 수 있는 하나 이상의 사회적 또는 수행 상황에서 현저하고 지속적인 두려움을 보이며, 그런 상황에서 창피하고 당황스럽게 행동할까봐 두려워하는 것”이라고 정의한다. 즉, 다른 사람들에게 자신이 좋은 사람이라는 인상을 남기고 싶은 마음이 있으나 그렇게 할 수 있을지 자신을 의심할 때 대인불안을 경험하게 된다(이재원,2006).

그동안 대인불안을 연구한 연구자들은 여러 시각에서 대인불안을 분류하고 그 특성을 밝혀내려고 하였다. 사회불안은 지속되는 강도, 범위, 유발하는 상황에 따라 분류할 수 있으며, 그 중에서도 불안을 유발하는 상황에 따라 사회적 상호작용 불안(Social interaction anxiety)과 수행 불안(Performance anxiety)으로 나눌 수 있다. 사회적 상호작용 불안은 타인과 대면하거나 대화하는 상황 등에서 불안이 유발되는 유형을 의미하고, 수행불안은 타인이 자신을 주시하거나 혹은 주시하고 있다고 생각하는 상황에서 불안이 유발되는 유형을 의미한다(박선영, 2002).

선행 연구에서는 사회적 상호작용 불안이 부정적 자기인식 및 타인인식, 과잉불안염려와 같은 비합리적인 사고, 내향적 성향, 우울, 심혈계통과 관련된 불안민감성, 공적 자의식 등과 연관이 있다고 밝혀진 바 있다.

수행불안은 상호작용 불안과 달리 자신의 계획에 따라 행동하며 다른 사람의 행동에 영향을 적게 받는다(Turner et al., 1992). 선행연구에서는 수행불안이 부정적인 자기 인식, 파국화와 완벽주의와 같은 비합리적 신념, 특성 불안, 호흡계통과 관련된 불안민감성, 불안에 대한 의식, 사적 자의식과 공적 자의식 등과 연관되어 있음을 밝혀내었다.

이처럼 사회적 상호작용 불안과 수행불안은 타인의 평가에 대해 민감하고 두려워한다는 공통점 외에 유발 상황, 관련 요소 등에서 차이를 보인다. 그러므로 대인불안을 호소하는 개인의 경우 불안을 유발하는 상황에 따라 분류한 이후 진단 및 상담 목표를 계획하는 것이 필요하다(Beezlyetal,.2001).

2) 대인불안 성향자의 인지적 특징

여러 인지 이론가들에 의해 대인불안 및 사회공포증을 설명하려는 인지적 모델들이 제안되었다. Clark와 Wells (1995)의 인지모델을 포함한 여러 모델들은 '자기초점주의'라는 특성을 대인불안을 지속시키고 악화하는데에 있어 중요한 역할을 하는 요인으로 다루어 왔다. 즉, 사회공포증을 호소하는 개인은 위협적이라고 지각하는 사회적 상황에서 자신에게 주의를 기울이는 특징을 보이는데, 이로 인하여 생리적인 각성 현상을 과도하게 지각하고 객관적 정보를 처리하는 데에 제한을 겪음으로써 불안이 더욱 악화된다는 것이다.

Ingram(1990)은 자기초점적 주의에 관한 선행연구들을 메타분석하여 이를 기반으로 자기초점적 주의의 정도, 융통성, 지속성의 3가지 요소를 찾아내었다. 그리고 이 3가지 요소를 바탕으로 하여 자기초점적 주의를 정상적 자기초점과 병리적 자기초점으로 분류하였다. 이 중 정도가 심하

고 지속적이며 유연하지 못한 병리적인 자기초점적 주의를 자기몰입(Self-absorption)라 명명하고 정도, 지속시간, 융통성의 세 가지 차원에서 정의하였다. 자기몰입은 자신의 내부에 주의를 지속적으로 과도하게 기울여, 다른 곳으로 주의를 쉽게 돌릴 수 없는 경직성을 특징으로 한다. 때문에 특정 측면에만 주의를 기울이게 되어 다른 내·외부적 측면을 알아차리고 처리하는 능력이 제한된다(Clark & Wells, 1995; Dibartolo, Brown, & Barlow, 1997).

특히 대인불안이 높은 개인의 경우 위협적이라고 지각하는 사회적인 상황에서 다른 사람들의 평가, 자신에 대한 부정적인 평가, 불안와 연관된 생리적 각성 등에 주의를 기울이는 경향이 있다 (Clark & Wells, 1995). 일반적으로 개인이 주의를 기울일 수 있는 자원은 제한되어 있는데, 자기초점 주의가 높은 개인의 경우 자신에게 지나치게 주의를 기울이게 된다. 따라서 과제 수행에 필요한 주의자원이 감소하여 과제 수행에 악영향을 미친다(Duval & Wicklund, 1972).

이와 같이 선행연구들에서는 대인불안 성향자의 유연하지 못하고 경직된 사고특성에 대한 상담적 개입의 필요성을 시사하고 있다.

3. 대처 반응

본 연구에서는 사회적 배제 상황에 대해 피험자들이 보이는 반응의 유연한 정도를 확인하고자 하였다. 선행연구인 이자명(2013)의 연구를 참고하여, 사회적 배제 상황과 같은 문제 상황 속에서도 다양한 관점에서 해결방안을 모색하는 사고를 '대처 반응'으로 정의하였다. 이는 피험자들이 보인 반응의 유창성과 융통성, 적응성을 통하여 측정할 수 있다. 사회적 배제 상황과 같은 스트레스 상황에서 나타나는 유연한 대처 반응은 문제 상황에서 보다 잘 적응할 수 있도록 도울 것으로 보인다. 이러한 유연한 사고와 관련하여 교육학, 정신건강, 상담 및 심리치료 등에서 연구가 선행되었다(이자명, 2013).

Beck(1979)은 내담자가 거리를 두고 자신의 경직된 생각을 바라볼 수 있을 때 폐쇄적인 논리가 유연해질 수 있다고 하였다. 이를 통해 문제를 다양한 각도에서 바라보게 되며 이전에는 생각할 수 없었던 다양한 해결방법들을 찾아낼 수 있다. 이러한 '대안적 해석과정'을 통해 기존의 문제해결 방법보다 더 다양한 해결방법들을 찾을 수 있게 되고, 이는 문제상황에서 합리적인 결정을 내릴 수 있도록 돕는다고 보고하였다.

심리치료 분야에서 자기초점적 주의는 불안이나 우울 등 정신병리를 유발하는 요인으로 보고되어 왔는데 (Ingram, 1990), 최근에는 자기초점적 주의를 정상적 자기초점적 주의와 병리적 자기초점적 주의로 분류하여 설명하고 있다(이지영, 2010; 이지영, 권석만, 2005, 2009). 병리적인 자기초점적 주의, 즉 자기몰입은 자신의 내부에 주의를 과도하게 기울여 다른 곳으로 주의를 쉽게 돌리기 어려운 경직성을 특징으로 한다(Ingram, 1990). 반면 정상적 자기초점적 주의, 즉 비방어적 자기초점적 주의는 자신에게 적절한 주의를 기울여 다른 곳으로 주의를 쉽게 돌릴 수 있는 특

징을 보인다(Chambers, Gullone, & Allen, 2009).

문제 상황에서 보이는 유연한 대처 반응은, 문제 상황에서의 탄력성(resilience)으로도 설명할 수 있다(이자명, 2013). 탄력성은 문제상황이나 위험상황에서도 적응 기능을 유지하는 능력을 뜻한다(Masten, 2001). 탄력성의 주요한 보호 요인으로는 문제 상황에 대한 새로운 시각을 제시하는 창의성이 있다. 창의성은 문제 상황에 대해 새로운 관점에서 바라보고 해석하는 사고능력을 의미하며, 이는 융통성(flexibility)과 유연성(elasticity)으로 개념화 된다(Luthar, 2003). Luthar(2003)는 융통성과 유연성이 창의성의 대표적 요소이며 또한 문제 상황에 대해 보상적인 역할(compensating role)을 하여, 문제 상황에서도 긍정적인 정서를 느낄 수 있도록 돕는다고 하였다.

이와 같이 기존 상담 연구에서는 사회적 배제 상황과 같은 문제 상황 속에서도 다양한 관점에서 해결방안을 모색하는 유연한 대처 반응에 대해 논의하고 있다(이자명, 2013).

4. 사회적 배제 상황

사회적 배제(social exclusion)란 거절, 강제적 분리, 사랑했던 사람의 사망 등의 이유로 개인이나 집단에게서 거절당하는 것을 의미한다(MacDonald, et al., 2005). Baumeister와 Leary(1995)는 사람은 대부분 의미있고 긍정적인 대인관계를 맺고 유지하고 싶어하는 욕구를 가지고 있다고 하였다. 아울러 집단에 소속되기를 원하는 욕구는 한 인간의 인지, 정서, 행동에 지대한 영향을 미치며, 욕구가 충족되지 않을 시 주관적 안녕감, 건강 등에 악영향을 미쳐 부적응적 행동을 유발할 수 있다고 주장하였다.

배제(ostracism)란 개인이나 집단이 특정인을 무시하거나 배척하려는 행동들을 뜻하며, 이는 우리의 일상생활에서 어떠한 형태로든 찾아볼 수 있다 (Williams, 2001). 우리 일상에서 사회적 배제는 다양한 모습으로 나타나는데. 의도적으로 특정인을 못살게 굴거나 괴롭히기도 하고, 집단에서 특정인을 따돌리기도 하고, 집단 내에서 특정인이 없는 것처럼 행동하면서 무시하는 행동으로 나타난다(Williams, Forgas, von Hippel, & Zadro, 2005, 1-16).

Sommer 등(2001)의 연구에서는 사회적 배제를 당한 사람이 받은 영향을 분석하였는데, 배제를 당한 피험자들은 4가지 기본 욕구(자존감, 통제, 소속, 의미있는 실존)에 위협을 느꼈다고 보고하였다. 이들은 공격성(Warburton, Williams, & Caims, 2006), 부적 정서(Williams, Cheung, & Chio, 2000), 자기 조절의 어려움(Twenge, Catanese, & Baumeister, 2003), 편향된 기억(Gardner, Pickett, & Brewer, 2000), 인지적 해체(Twenge, Catanese, & Baumeister, 2003) 등을 보인다는 결과가 보고되었다.

Ⅲ. 연구방법

1. 검증력 분석(Power Analysis)

연구 대상의 수를 정하기 위해 검증력 분석을 실시하였다. 본 연구에서는 t검증을 실시하고 비교집단이 두 집단이므로 이를 반영하였으며, 유의수준은 .05, 검증력은 .95 수준으로 설정하였다. 선행연구인 이자명(2013)의 연구에서 효과크기가 .80이 넘는 것으로 보고되었기 때문에, 효과크기를 .80으로 설정하고 검증력은 .95 수준으로 설정하였다(Cohen, 1988). 검증력 분석을 실시한 결과 총 표본의 크기는 70명이 적절한 것으로 나타났다. 검증력 분석에는 GPower 3.1을 사용하였다.

2. 연구대상

본 연구는 서울 지역의 4년제 대학에 재학 중인 대학생 및 대학원생을 대상으로 이루어졌다. 실험 참여자는 소속 학교의 온라인 게시판과 수업에서의 홍보를 통해 모집되었다. 연구 참여 의사를 밝힌 자들 중 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)에서 상위 약 15% 점수인 35점 이상의 점수를 보인 사람만이 실험에 참여하였다. 연구 참여 의사를 밝힌 자와 실험 참여자에 대해서는 모두 소정의 선물을 제공하였다. 총 69명의 실험 참여자 중 실험 환경에 문제가 있거나 실험 조건을 충족하지 못한 경우, 또한 시나리오에 제대로 몰입하지 못했다고 응답한 17 사례를 제외한 52 사례를 최종 분석하였다.

연구 참여자의 성별은 남자 18명(35.8%), 여자 34명(64.2%)으로 분포

되어 있었으며, 연령은 만 19세에서 28세(평균 21.4, 표준편차 2.0)로 분포하였다. 연구 참여자의 인구통계학적 정보는 표 1과 같다.

표 1. 연구 참여자의 인구통계학적 정보

변인	구분	사례수	백분율(%)
성별	남	18	34.62
	여	34	65.38
학년	1학년	3	5.77
	2학년	22	42.31
	3학년	13	25.00
	4학년	9	17.31
	5학년 이상	3	5.77
	대학원생	2	3.85
총합		52	100

본 연구의 실험집단은 심리적 거리가 가까운 집단, 심리적 거리가 먼 집단으로 구성되었으며, 연구 참여자는 성별을 고려하여 두 집단에 배분된다. 각 집단의 사례수는 표 2와 같다.

표 2. 실험 집단 구성

구분		사례수	백분율(%)
심리적 거리 가까운 집단	남	10	38.5
	여	16	61.5
	합계	26	100
심리적 거리 먼 집단	남	8	30.77
	여	18	69.23
	합계	26	100
총합		52	100

3. 연구도구

1) 연구자극

(1) 가상 시나리오

본 연구는 고유림(2012)의 연구에서 사용한 대학생을 대상으로 한 사회적 배제 상황 시나리오를 바탕으로 하여, 대인불안 성향자와의 인터뷰를 통해 일상생활 속에서 경험하는 사회적 배제를 잘 드러낼 수 있도록 수정하였다. 또한 해석수준 이론에서 제안한 심리적 거리 조절 조건에 따라 집단마다 시간거리, 공간거리, 가설적 거리, 사회적 거리를 달리 제시하여 실험 자극을 완성하였다.

최종 수정된 실험 자극은 표 3에 제시된 바와 같다.
(1)의 경우, 시간적 거리 조작을, (2)는 공간적 거리 조작을 의미한다. (3)의 경우 가설적 상황 여부, (4)는 독자와의 사회적 거리를 조절한 자극이다.

표 3. 실험 자극 시나리오

근거리 집단	원거리 집단
(1)지금은 5월이다. 날씨가 좋아 수업이 끝나자마자 동기들은 자기들끼리 무리지어 밥을 먹으러 나갔다. 그렇지만 나는 혼자서 학관 구석에 앉아 밥을 먹었다.	(1)지금은 9월입니다. 날씨가 좋아 수업이 끝나자마자 A씨의 동기들은 자기들끼리 무리지어 밥을 먹으러 나갔습니다. 그렇지만 A씨는 혼자서 학관 구석에 앉아 밥을 먹었습니다.
(3)나는 같은 과 동기들과 어울리기가 힘들다. 그나마 가깝게 지내는 동기 한 두 명이 있기는 하지만, 사실 별로 편한 사이는 (4)아니다. 나는 동기들 중 마음 편하게 이야기를 나	(2)지방에 있는 대학에 다니는 (3)A씨는 같은 과 동기들과 어울리기 힘들어합니다. 그나마 가깝게 지내는 동기 한 두 명이 있기는 하지만, 사실 별로 편한 사이는 (4)아닙니다. A

눌 사람이 없다. 동기들 중에는 나를 별로 좋아하지 않는 사람도 있다... 동기들과 전공수업을 듣지만, 조별발표를 위해 조를 짤 때에도 어느새 동기들은 자기들끼리 같은 조를 해버려서 나는 혼자 남는다.

나는 동기들과 함께 있어도 혼자인 것 같은 느낌이 든다...

하지만 나도 동기들과 잘 지내고 싶다. 그래서 내가 좀 더 적극적인 노력을 해야겠다는 생각을 하고 있었다. 그러던 중 지난주에, 그나마 가깝게 지내는 친구들이 중간고사 끝나고 금요일에 술을 먹자는 이야기를 하는 것을 듣게 되었다. 용기를 내서 나도 같이 먹자고 말했다. 금요일 저녁에 모일 거라는 동기들의 이야기를 듣고, 금요일 저녁에 있는 과외를 취소하고 기다리고 있었다. 그렇지만 아무에게도 연락을 받지 못했고, 아무도 내 연락에 답을 하지 않았다. 그래서 나는 모임이 취소된 거라고 생각했다.

오늘, 심심해서 페이스북에 들어갔다가 나는 동기들끼리 금요일에 만나 즐겁게 술을 마시는 사진들을 보게 되었다. 사진 속에는 나를 별로 좋아하지 않는 동기도 함께 있었다. 페이스북에는 1차로 삼겹살 집에서 찍은 사진들, 2차로 호프집에서 찍은 사진들이 올라와 있었다. 사진 속의 동기들은 얼굴이 발갛게 달아올라 매우 즐거워 보였다.

사진 밑에는 <마음 맞는 사람들과

씨는 동기들 중 마음 편하게 이야기를 나눌 사람이 없습니다. 동기들 중에는 A씨를 별로 좋아하지 않는 사람도 있습니다... 동기들과 전공수업을 듣지만,

조별발표를 위해 조를 짤 때에도 어느새 동기들은 자기들끼리 같은 조를 해버려서 A씨는 혼자 남게 됩니다.

A씨는 동기들과 함께 있어도 혼자인 것 같은 느낌이 듭니다...

하지만 A씨도 동기들과 잘 지내고 싶습니다. 그래서 A씨가 좀 더 적극적인 노력을 해야겠다는 생각을 하고 있었습니다. 그러던 중 지난주에, 그나마 가깝게 지내는 친구들이 중간고사 끝나고 금요일에 술을 먹자는 이야기를 하는 것을 듣게 되었습니다. A씨는 용기를 내서 같이 먹자고 말했습니다. 금요일 저녁에 모일 거라는 동기들의 이야기를 듣고, A씨는 금요일 저녁에 있는 과외를 취소하고 기다리고 있었습니다. 그렇지만 A씨는 아무에게도 연락을 받지 못했고, 아무도 A씨의 연락에 답을 하지 않았습니다. 그래서 A씨는 모임이 취소된 거라고 생각했습니다.

어느 날, A씨는 심심해서 페이스북에 들어갔다가 동기들끼리 금요일에 만나 즐겁게 술을 마시는 사진들을 보게 되었습니다. 사진 속에는 A씨를 별로 좋아하지 않는 동기도 함께 있었습니다. 페이스북에는 1차로 삼겹살 집에서 찍은 사진들, 2차로 호프집에서 찍은 사진들이 올라와 있었습

즐거운 술자리> 라고 게시글이 올라와 있었다. 게시글 밑에는 '다음에 이 멤버로 또 고고씽 ㅋㅋ ', '이날 완전 대박 ㅋㅋㅋ' 같은 댓글이 달려 있었다.	니다. 사진 속의 동기들은 얼굴이 발갛게 달아올라 매우 즐거워 보였습니다. 사진 밑에는 <마음 맞는 사람들과 즐거운 술자리> 라고 게시글이 올라와 있었습니다. 게시글 밑에는 '다음에 이 멤버로 또 고고씽 ㅋㅋ', '이날 완전 대박 ㅋㅋㅋ' 같은 댓글이 달려 있었습니다.

2) 측정 도구

(1) 사회적 상호작용 불안 및 회피 척도(SIAS)

본 연구에서는 대인불안 중에서도 상호작용 상황과 수행상황에 따라 다른 성격적, 인지적 특성을 가진다고 제안한 박선영(2002)의 연구를 근거로, 연구의 범위를 상호작용 상황으로 한정하여 측정도구를 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)로 확정하였다.

대인불안 성향자를 선정하는 점수의 기준점이 제시되어 있지 않아, 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)를 번안하고 타당화한 김향숙(2000)의 연구에서 제시된 평균(23.40)과 표준편차(11.98)을 근거로 상위 약 15% 백분위 점수인 35점을 기준으로 대인불안 성향자를 선정하였다.

이 척도는 Mattick 등(1969)이 개발한 자기보고식 검사로, 사회적 상호작용이 필요한 다양한 상황에서 보이는 인지, 정서, 행동 반응을 기술하는 19개의 문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도(0: 전혀 그렇지 않다 ~ 4점: 매우 그렇다)로 평정된다. 문항 간 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93, 4주 간격 검사-재검사 신뢰도는 .92, 12주 간격 검사-재검사 신뢰도는 .92였다.

김향숙(2000)이 번안한 한국판 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)는,

문항 간 내적합치도 (Cronbach's α)가 .88 ~ .94, 4주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .92였다.

(2) 인지적 유연성 검사 (Cognitive Flexibility Inventory: CFI)

본 연구에서는 실험 이전 피험자의 인지적 특성을 확인하기 위하여 인지적 유연성 검사를 실시하였다. 도구로는 Dennis와 Vander Wal(2010)이 개발한 인지적 유연성 검사 척도(Cognitive Flexibility Inventory: CFI)를 사용하였다. 검사는 반응 하위척도(Alternative subscale)와 통제 하위척도(Control subscale)로 나뉘어지며, 각각 13문항과 7문항으로 이루어져 있다. 반응 하위척도는 상황에 대해 다양한 관점에서 설명하는 능력과 여러 가지 해결책을 생각해내는 능력을 측정하는 문항으로 이루어져 있다. 통제 하위척도는 어려운 상황에서도 본인이 통제할 수 있다고 지각하는 경향을 측정하는 문항으로 이루어져 있다. 각 문항마다 1점(전혀 그렇지 않다)~7점(전적으로 그렇다) 사이에서 동의하는 정도를 평정하도록 한다.. Dennis와 Vander Wal(2010)의 연구에서의 문항 간 내적 합치도(Cronbach's α)는 전체검사(CFI) .90, CFI-반응 .91, CFI-통제 .86, 7주 간격 검사-재검사 신뢰도는 CFI .91, CFI-반응 .91, CFI-통제 .84로 보고되었다.

(3) 사회적 배제 시나리오 상황에 대한 반응생성 질문지

본 연구에서는 제시된 사회적 배제 상황에 대한 개인의 반응을 질문지를 통해 자유롭게 생성하도록 안내하였다. 이는 개인의 발산적인 사고를 촉진함으로써 다양한 아이디어를 생성하기 위해 브레인스토밍 기법을 적용한 것이다(김영채, 2007, 2010). 본 실험에서는 먼저 시나리오를 제시하고, 시나리오 상황에서 나타낼 수 있는 반응을 예시로 안내한 후에, 그

외에 보일 수 있는 반응들에 대해 연구자의 안내에 따라 1분 정도 눈을 감고 머릿속에 떠올려 본 후 자유롭게 적도록 하였다.

(4) 조작확인

본 연구는 실제 상황이 아닌 피험자들이 시나리오에 이입하게 하는 연구이므로, 피험자들이 시나리오를 얼마나 잘 이해했는지를 확인할 필요가 있다. 따라서 피험자들에게 '본 시나리오에 얼마나 몰입할 수 있었는지' 에 대해 7점 척도('1점-매우 그렇지 않다', '7점-매우 그렇다') 상에서 응답하도록 하였다. 이 실험에서 5점 이하로 응답한 자료는 분석에서 제외하였다.

4. 연구 절차

심리적 거리 조절에 따른 사회적 배제 상황에 대한 반응의 차이를 구체적으로 밝히기 위해, 해석수준이론(Construal Level Theory, CLT)에 근거하여 심리적 거리(psychological distance)를 조절한 이자명(2013)의 연구에 따라 심리적 거리를 조절한 시나리오 자극을 제시하고 피험자의 반응 차이를 확인하는 실험을 진행하였다.

먼저 사회적 상호작용 불안(SIAS) 척도를 실시하여 상위 약 15% 점수인 35점 이상의 피험자를 모집한 후, 성별을 고려하여 두 집단으로 배분하였다. 그 후 한 집단에는 심리적으로 가깝게 조작된 시나리오 자극을 제시하고, 다른 집단에는 심리적으로 멀게 조작된 시나리오 자극을 제시하였다. 피험자는 시나리오 자극을 제시받은 후에 반응을 생성하는 작업을 실시하였다. 이후 생성된 반응을 연구자와 평정자가 함께 평정하는 작업을 통해 분석하였다. 이상의 연구절차는 서울대학교 생명윤리심의위원회의 심의를 거쳐 승인을 받은 후에 이루어졌다.

본 연구의 실험은 표 3에서 제시된 절차에 따라 진행되었다. 연구결과에 불필요하게 영향을 미칠 수 있는 변인을 통제하기 위해 모든 실험은 본 연구자 1인에 의해 진행되었으며, 연구를 진행하는데 걸린 총 소요시간은 평균 30분이었다.

표 4. 실험 절차

순서	단계	자료	소요시간(분)
1	실험 안내 및 동의서 작성	IRB 동의서	3분
2	사전 검사 실시	인지적 유연성 검사 (CFI)	7분
3	시나리오 자극 제시	시나리오 자극	5분
4	반응 생성	반응 생성 질문지	10분
5	debriefing		5분

1) 실험 절차

(1) 실험 안내 및 동의서 작성

본 실험에 앞서 연구의 진행 절차에 대해 안내하고 연구자와 라포를 형성하는 시간을 가졌다. 연구 참여에 대해 동의한 경우, 서울대학교 생명윤리심의 위원회의 양식에 따라 작성하고 승인을 받은 동의서를 작성하도록 안내하였다.

(2) 사전 검사 실시

동의서를 작성한 후에는 사전 검사를 작성하도록 하였다. 사전 검사에서는 인지적 유연성 검사(CFI)를 실시하였다.

(3) 시나리오 자극 제시

피험자에게 시나리오를 제시한 후 천천히 집중하여 읽도록 안내하였다. 심리적 거리를 멀게 조작한 시나리오를 받은 경우에는 있는 그대로 천천히 읽도록 안내하였고, 심리적 거리를 가깝게 조작한 시나리오를 받은 경우에는 '나에게 일어난 일'이라고 상상하면서 읽도록 안내하였다. 시나리오를 다 읽고 나면 잠시 눈을 감고 시나리오 속 주인공인 'A씨의', 혹은 '나의' 이야기 속 상황을 상상하도록 안내하였다. 이 때 구체적으로 상상하도록 하기 위해, 시나리오 속 장면 중 머릿속에 가장 생생하게 그려지는 장면을 하나 선택한 후 그림을 그리듯이 장면을 떠올리도록 안내하였다. 이후 느껴지는 감정에 집중하도록 안내하였다.

(4) 반응 생성

이후 눈을 뜨고 질문지에 제시된 과제를 수행하도록 하였다. 두 집단 모두 동일하게 시간을 10분으로 제한하였으며, 제한된 시간 동안 반응을 최대한 많이 생성하도록 안내하였다.

(5) Debriefing

피험자가 반응을 다 작성한 후에는 실험조작에 대한 질문과 사후설문지 및 인구학적 질문지에 응답하도록 하였다. 이후 연구자가 연구에 대해 간략하게 설명한 후, 피험자와 함께 시나리오를 읽은 후의 느낌, 현재의 감정, 생각 등에 대해 나누었다. Debriefing 작업은 10분가량 소요되나, 피험자의 감정이 강렬하거나 현재 피험자의 고민과 연결되어 상담을 원할 경우, 최대 1시간까지 시간 안배를 하였다.

2) 생성된 반응 진술문 분류 및 평정

사회적 배제 상황에 대한 피험자의 반응생성에 대해서 반응의 유창성, 융통성과 경향성 내용은 전문가들의 분류 및 평정을 통해 분석하였다. 피험자가 생성한 반응은 진술문 형태로 작성되며, 이는 Carver 등이 개발한 COPE Scales(1989)의 14가지 하위척도 중 하나로 분류되었다. 다음으로 14가지 척도 각각이 COPE Scales(1989)의 세 가지 차원(문제해결중심 대처, 정서중심 대처, 부적응적(less useful) 대처방식) 중 어느 차원에 속하는지를 확인함으로써 피험자가 생성한 반응의 경향성을 살펴보았다. 반응 평정작업은 연구자와 교육학과 상담전공 박사재학생 이상의 상담전문가 3인이 각각의 반응을 분류한 후 합의하는 과정을 거쳐 도출된 평정결과에 따른다.

평정절차는 3단계에 걸쳐 진행된다. 우선 '평정자 훈련단계'로 분석틀과 분류방법에 대해 설명하였다. 다음은 '1차 분류단계'로 연구자가 1차적으로 분류한 응답들에 대해 2인의 평정자가 독립적으로 읽고 다시 분류한다. 이 분류에서 일치하지 않는 항목들을 대상으로 평정자 간 합의를 거쳐 '2차 분류 작업'을 하였다. 최종적으로 모든 응답이 3인 전원 합의하에 분류되었다.

5. 자료 분석

피험자에게는 심리적 거리가 조절된 사회적 배제 상황이 무선으로 할당되었다. 한 집단에는 심리적 거리를 가깝게 조작한 자극이, 다른 집단에는 심리적 거리를 멀게 조작한 자극이 제시되었다. 피험자는 제시된 사회적 배제 상황을 읽은 후, 지시에 따라 자신에게 주어진 상황에 대한 가능한 반응(대처)를 브레인 스토밍하도록 안내되었다. 피험자의 반응의 의도를 파악하기 위해, 반응을 서술할 때 의도도 간략하게 서술하도록 안내하였다. 브레인스토밍을 통해 생성된 아이디어는 모두 진술문으로 작성되었다.

1) 반응분석

평정자는 각각의 반응이 대처양식을 측정하는 COPE scales (Carver et al., 1989)의 하위척도 중 어느 항목에 해당하는지를 분류하였다. 다음으로, 평정자간 합의과정을 통해 해당항목을 최종 확정하였다. 평정을 위해 활용된 COPE scales (Carver et al., 1989)은 표 4.에 제시되었다.

평정자는 각각의 반응이 표 4에 제시된 14가지 대처양식 중 어느 방식에 속하는지에 대해 의견을 나눈 후, 평정자 3명 전원 합의가 이루어지도록 논의하였다. 각각의 반응에 대해 정해진 대처양식은 반응의 경향성 및 구체적인 내용으로 분석되었으며, 분석을 위해 다양한 통계기법을 활용하였다.

표 5. 대처양식 (COPE scales; Carver et al., 1989)

분류		예시
문제 중심 대처	적극적인 대처	-나는 이 문제를 해결하기 위해 추가조치를 취할 수 있다. -나는 그것에 대해 무엇인가를 하는데 노력을 들인다. -나는 해야 할 일을 한 번에 하나씩 한다. -나는 이 문제를 해결하기 위해 직접 조치를 취한다.
	계획	-나는 무엇을 해야 할 지에 대한 전략을 생각한다. -나는 행동 계획을 세운다. -내가 취해야 할 조치에 대해 나는 열심히 생각한다. -나는 문제를 가장 잘 처리 할 수 있는 방법에 대해 생각한다.
	다른 일은 제쳐두고 중요한 일부터 하기	-나는 이 일에 집중하기 위해 다른 활동을 접는다. -나는 이 문제를 처리하는데 주의를 기울이고, 필요한 경우 다른 일들은 잠시 미뤄둔다. -나는 다른 생각이나 활동에 의해 주의가 산만해지지 않도록 한다. -나는 이 일을 다루는데 다른 일 때문에 방해받지 않도록 노력한다.
	자제하기	-나는 무엇인가를 수행할 수 있는 적당한 타이밍을 기다리려고 노력한다. -난 상황이 허락될 때까지 아무것도 하지 않는다. -나는 섣부른 행동으로 상황이 나빠지지 않는 지를 확인한다. -나는 모든 일에 조급하지 않도록 주의한다.
	도구적 이유로 사회적지지 추구하기	-비슷한 경험을 한 사람들에게 물어본다. -내가 무엇을 해야 할 지에 대해 누군가로부터 조언을 구하려고 한다. -나는 그 상황에 대한 자세한 내용을 알려 줄 수 있는 사람에게 물어본다. -나는 그 문제에 대해 구체적으로 무엇인가를 할 수 있는 사람에게 물어본다.

정서 중심 대처	정서적이유로 사회적지지 추구하기	-나는 내 기분이 어떤지에 대해서 사람들과 이야기한다. -나는 친구나 친지들로 부터 정서적 지원을 얻기 위해 노력한다. -내가 누군가와 내 감정에 대해 나눈다. -나는 누군가로부터 동정과 이해를 얻는다.
	긍정적재해석 & 성장	-나는 일어나는 일의 긍정적인 측면을 찾아본다. -나는 더 긍정적인 면을 찾기 위해 여러 방향에서 보려고 노력한다. -난 경험에서 무엇인가를 배운다. -나는 경험을 통해 인간적으로 성장하고자 한다
	수용	-나는 문제와 공존하는 것을 배운다. -나는 문제가 생겼고 바꿀 수 없다는 사실을 수용한다. -나는 이미 문제가 일어났다는 사실에 익숙해진다. -난 문제가 생긴 현실을 받아들인다.
	종교에 귀의하기	-나는 하느님께 도움을 구한다. -나는 하느님을 믿는다. -나는 종교 안에서 편안함을 찾으려고 한다. -나는 평소보다 더 많은 기도를 한다.
	부인	-난 문제가 생겼다는 사실을 믿기를 거부한다. -난 문제가 진짜로 일어나지 않은 척 한다. -나는 마치 문제가 생기지 않은 것처럼 행동한다. -나는 “이것은 사실이 아니야”라고 스스로에게 말한다.
부적응적 대처	정서에 집중하기 & 분출하기	-나는 화를 내고 감정을 표출한다. -나는 내 감정을 그대로 드러낸다. -나는 정신적 고통을 크게 느끼면서 그런 감정에 대해 많이 표현한다. -나는 화를 내고, 그 사실에 대해 인지하고 있다.
	행동적 철수	-내가 원하는 것을 얻기 위해 시도하기를 포기한다. -나는 목표 달성을 위해 노력하기를 그냥 포기해버린다. -나는 내가 그 문제를 해결 수 없다는 것을 스스로 인정하고, 노력하기를 포기해버린다. -문제 해결을 위한 노력을 줄인다.

정서적 철수	-나는 기분전환을 위해 일이나 뭔가 다른 대체 활동을 한다. -나는 문제에 대해 생각을 덜 하기 위해 영화나 TV를 본다. -나는 이 일 말고 다른 일에 대한 공상을 한다. -나는 평소보다 더 많이 잠을 잔다.
약물사용	-나는 그 일에 대해 덜 생각하기 위해 술이나 약물을 복용한다.

6. 분석 방법

본 연구의 연구문제는 대인불안 성향자를 대상으로 심리적 거리의 조절에 따라 사회적 배제 상황에 대한 반응의 양, 다양성, 경향성에 차이가 있는지를 확인하는 것이다. 먼저 집단의 동질성 검증을 위해 성별, 연령, 학년, 인지적 유연성, 사회적 상호작용 불안에 대해 다변량분산분석(MANOVA)을 실시하였다. 심리적 거리의 조절에 따른 두 집단 간의 반응의 양, 다양성의 차이가 있는지를 검증하기 위해 각각 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 반응의 적응성을 확인하기 위해서는 한 피험자가 생성하는 아이디어 중에서 각각의 대처양식이 차지하는 비율을 산출하고, 그 비율을 집단별로 비교하였다. 집단 간 대처양식 비율의 차이를 검증하기 위해 공분산분석(ANCOVA)을 실시하되, 유의도를 .001로 낮추어 검증하였다.

자료분석에는 SPSS 21.0을 사용하였다.

Ⅳ. 연구 결과

본 연구에서는 사회적 배제 상황에서 심리적 거리 조절에 따른 대처 반응의 차이를 반응 생성 시 아이디어의 양, 질, 내용 등 세 가지 측면에서 분석하였다. 아이디어의 양은 주어진 상황에 대해 생성하는 아이디어의 절대량을, 질은 한 피험자가 각기 생성하는 아이디어의 다양한 측면, 즉, 다양성을 의미한다. 아이디어의 내용은 생성된 반응의 적응성 측면에서 분석하였다.

결과에서 제시되는 집단 명칭은 이해의 편의를 돕기 위해 '가까운 집단'과 '먼 집단'으로 구분한다. 즉, 심리적 거리가 가까운(close) 근거리 집단은 '가까운 집단'으로, 심리적 거리가 먼(distant) 원거리 집단은 '먼 집단'으로 구분한다.

1. 집단의 동질성 검증

집단의 동질성을 검증하기 위해 집단별로 인구통계학적 특성인 성별, 연령, 학년과 사전 검사인 인지적 유연성(CFI) 점수, 그리고 대인불안의 정도를 측정하는 사회적 상호작용 불안(SIAS) 점수를 비교하였다.

표 6. 집단의 동질성 검증

	가까운 집단		먼 집단		F
	평균	표준편차	평균	표준편차	
성별	1.62	.496	1.73	.452	.768
연령	21.769	2.250	21.039	1.800	1.672
학년	3.08	1.324	2.65	1.018	1.669
인지적 유연성	92.115	12.199	96.231	12.294	1.468
상호작용 불안	48.962	6.618	39.462	4.650	35.870***

p<0.001*** ※성별은 남자=1, 여자=2

두 집단 간 성별, 연령, 학년과 사전 검사인 인지적 유연성(CFI) 정도는 통계적으로 유의하지 않았다. 그러나 사회적 상호작용 불안(SIAS)은 통계적으로 유의한 것으로 나타나, 두 집단 간에 동질하지 않은 것으로 분석되었다. 따라서 이후 분석에서는 사회적 상호작용 불안(SIAS)을 공변량으로 통제한 후 아이디어의 양, 다양성, 경향성을 검증하였다.

2. 대처 반응의 양

심리적 거리를 조절한 집단 간 반응의 양, 즉 유창성(fluency)을 비교한 결과는 다음과 같다. 제시된 사회적 배제 상황에 대해 심리적 거리가 가깝도록 조작된 집단은 총 137개의 대처전략을 제시한 반면, 심리적 거리를 멀리 두게끔 조작한 집단은 총 208개의 대처전략을 생성하였다.

표 7. 반응의 양

집단	인원	평균	표준편차	자유도	t값
가까운 집단	26	5.269	2.255	50	-4.167***
먼 집단	26	8.000	2.466		

p<0.001***

※ 공변인 효과가 유의하지 않아 공분산분석이 아닌 독립표본 t검증을 실시하였음.

생성된 반응의 개인별 평균을 조사한 결과, 심리적 거리가 가까운 집단은 평균 5.269개 (표준편차 2.255)의 반응을 생성하였으며, 심리적 거리가 먼 그룹은 평균 8.000개(표준편차 2.466)의 반응을 생성하였다.
이는 독립표본 t검정 결과, t값이 -4.167로 유의수준 .001에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

3. 대처 반응의 다양성

심리적 거리를 조절한 집단 간 반응의 질. 즉 다양성(flexibility)을 비교한 결과는 다음과 같다. 얼마나 다양한 반응의 유형을 보고했는지를 Carver 등(1989)이 개발한 Cope scales에서 제안한 분류 기준에 따라 분류한 후, 각 피험자별로 몇 가지 유형을 활용하였는지를 분석하였다.

표 8 . 반응의 다양성

집단	인원	평균	표준편차	자유도	t값
가까운 집단	26	3.385	1.061	50	-3.742***
먼 집단	26	4.615	1.299		

p<0.001***

※ 공변인 효과가 유의하지 않아 공분산분석이 아닌 독립표본 t검증을 실시하였음.

심리적으로 가까운 자극을 제시한 집단은 평균 3.385개 (표준편차 1.061)개 종류의 반응을 생성하였으며, 심리적으로 먼 집단의 경우, 평균 4.615 개 (표준편차 1.299) 가지 종류의 반응을 보고하였다. 이는 독립표본 t 검정 결과, 유의수준 .001에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

4. 대처 반응의 내용

1) 반응의 경향성

본 연구에서는 생성된 반응의 경향성을 확인하기 위하여 Carver 등(1989)이 개발한 Cope scales의 분류를 기준으로 활용하였다. 생성된 대안을 2인의 교육상담전공 박사재학생들과 연구자가 Cope scales의 분류에 따라 각각의 반응을 문제중심 대처, 정서중심 대처, 덜 유용한 대처 중 한 가지로 분류한 후, 합의하는 과정을 거치는 평정절차를 따라 분류하였다.

심리적 거리가 가까운 집단은 전체 생성된 아이디어 중, 문제중심대처에 해당하는 반응이 30개로 전체 반응의 21.90%를 차지하였다. 정서중심은 24.82%, 부적응적 대처는 53.28%였다. 심리적 거리가 먼 집단은 전체 반응 중 문제중심대처 51.44%, 정서중심은 18.27%, 부적응적 대처는 29.81%로 나타났다.

표 9. 반응의 대처양식

	문제중심대처	정서중심대처	부적응적대처
가까운	30	34	73
집단	(21.90)	(24.82)	(53.28)
먼	107	38	62
집단	(51.44)	(18.27)	(29.81)

※ 나온 횟수 (%)

본 연구에서는 이자명(2013)의 연구에서와 같이, 반응의 경향성 확인을 위해 한 피험자가 생성한 아이디어 내에서 각 유형의 비율을 산출하여 비교분석하였다. 즉, 한 피험자가 생성하는 아이디어 중에서 각각의 대처

양식이 차지하는 비율을 산출하고, 그 비율을 집단별로 비교하는 것이 반응사용의 경향성에 대해 정확히 분석이 가능할 것으로 보고, 각각의 대처양식별 산출 비율을 분석하였다.

선행연구인 이자명(2013)의 연구에서는 반응의 경향성에 대한 독립변수의 효과를 확인하기 위해 다변량분산분석(MANOVA)을 실시한 후 각각의 대처별로 독립표본 T검증을 하였다. 다변량분산분석의 경우에는 일반적으로 반복측정값이나 응답자의 응답 내용이 일관성이 있어야 하는 종속변수들을 분석하는 경우에 사용된다(차석빈, 2008). 그러나 본 연구에서는 다변량 분산분석을 실시하기에는 종속변수들 사이의 논리적인 인과관계가 부족하다고 판단하여, 각각의 대처별로 공분산분석(ANOVA)을 실시하였으나 공변인 효과가 유의하지 않아 독립표본 T검증을 실시하였다. 각 종속변수별로 T검증의 개별적 사용은 전체적 혹은 실험 오차율을 조정하는데 문제점을 가져올 수 있기 때문에(차석빈, 2008), 유의수준을 .001로 낮추어 분석을 실시하였다. 그 결과, 문제중심대처의 비율에서 유의수준 .001에서 유의한 차이가 있었으며, 부적응적 대처의 비율에서 유의수준 .001에서 유의한 차이가 있었다. 이상의 결과를 반응의 대처양식별로 살펴보면 다음과 같다.

(1) 문제중심 대처 비율

문제중심 대처양식 사용비율을 살펴보면 가까운 집단은 평균 22.395%(표준편차 17.434)인 반면 먼 집단은 평균 53.243%(표준편차 23.541)로 독립표본 t 검증 시 t=-5.370으로 유의수준 .001에서 두 집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 분석되었다. 이는 곧 먼 집단이 가까운 집단에 비해 두 배 이상으로 빈번하게 문제중심적인 대처를 생각하는 것을 의미한다.

표 10. 문제중심 대처 비율

집단	인원	평균	표준편차	자유도	t값
가까운 집단	26	22.395	17.434	50	-5.370***
먼 집단	26	53.243	23.541		

p<0.001***

※ 공변인 효과가 유의하지 않아 공분산분석이 아닌 독립표본 t검증을 실시하였음.

(2) 정서중심 대처비율

정서중심비율에 대한 비교를 살펴보면, 가까운 집단 25.311% (표준편차 21.214), 먼 집단 18.019% (표준편차 14.407)로 두 집단 간에 유의한 차이가 없는 것으로 분석되었다.

표 11. 정서중심 대처 비율

집단	인원	평균	표준편차	자유도	t값
가까운 집단	26	25.311	21.214	50	1.450
먼 집단	26	18.019	14.407		

※ 공변인 효과가 유의하지 않아 공분산분석이 아닌 독립표본 t검증을 실시하였음.

(3) 부적응적 대처 비율

부적응적 대처양식 사용비율을 살펴보면 가까운 집단은 평균 51.601% (표준편차 25.396)인 반면 먼 집단은 평균 28.223% (표준편차 15.144)으로 독립표본 t검증 시 유의수준 .001에서 두 집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 분석되었다. 즉, 부적응적 대처양식을 사용하는 비율이 가까운 집단에서 통계적으로 유의미하게 높은 것으로 나타났다.

표 12. 부적응적 대처 비율

집단	인원	평균	표준편차	자유도	t값
가까운 집단	26	51.601	25.396	40.783	4.031***
먼 집단	26	28.223	15.144		

p<0.001***

※ 공변인 효과가 유의하지 않아 공분산분석이 아닌 독립표본 t검증을 실시하였음.

2) 반응의 종류

(1) 문제중심 대처양식 분류

반응의 내용을 Carver 등 (1989)의 대처양식 분류에 따라 분류한 결과는 다음과 같다.

문제중심 대처양식으로 분류된 응답은 심리적 거리가 먼 집단이 가까운 집단에 비해 2배 이상 응답률이 높은 것으로 나타났다 (표 12). 문제중심 대처 중에서도 '자제하기' 유형을 제외하고는 모든 유형에서 심리적 거리가 먼 집단의 응답 비율이 높은 것으로 나타났다. 두 집단에서 공통적으로 '중요한 일부터 하기' 유형에 속하는 응답은 나오지 않았다. 이는 제시된 시나리오가 급박한 해결을 요하는 상황이 아닌 것에 기인한 것으로 분석된다.

표 13. 대처양식 내용분류(문제중심 대처) ※나온 횟수(%)

	적극적인 대처	계획	중요한 일부터 하기	자제하기	도구적 이유로 사회적지지 추구하기	문제중심 반응합계	총반응
가까운 집단	15 (10.95)	6 (4.38)	-	2 (1.46)	7 (5.11)	30 (21.90)	137 (100)
먼 집단	68 (32.69)	17 (8.17)		2 (0.96)	20 (9.61)	107 (51.44)	208 (100)

반응의 구체적인 예는 ‘표 14 ’에 제시되었다. 반응의 예는 하위 유형별로 각각의 집단에서 가장 많이 보고된 대표적인 응답을 추출하여 정리한 것이다.

‘적극적인 대처’의 경우, 먼 집단에서 가장 많은 응답비율을 차지한 유형이었다. 이 유형에서는 공통적으로 ‘연락이 안 온 이유를 확인한다.’, ‘가까워질 수 있을 것 같은 동기와 친해지려고 노력한다.’, ‘새로운 집단에서 친구를 찾는다.’, ‘동기들의 관심사를 알아내고 친해지려고 한다.’와 같은 응답이 보고되었다. 가까운 집단에 비해 먼 집단에서는 ‘나를 좋아하지 않는 동기와 직접 이야기를 해본다/서운함을 알리고 다음에 끼워달라고 한다/적극적으로 접근한다/과행사에 참여하며 친해지려고 노력한다’와 같은 응답이 나타났다. 또한 ‘대인관계에 대한 심리학책을 읽는다/집단상담을 받는다.’와 같이 단지 시나리오 상황에 나타난 갈등을 해결하는 것 이외의 응답도 보고되었다.

‘계획하기’ 유형에서는 ‘동기들과 친해질 계획을 세운다/ 동기들에게 연락이 오지 않은 이유를 생각해본다’와 같은 응답이 공통적으로 보고되었다. 먼 집단에서는 이외에도 ‘새로운 인간관계를 맺을 방법을 모색한다, 성격을 외향적으로 고칠 방법을 모색한다.’와 같은 응답이 보고되었다.

‘도구적 이유로 사회적지지 추구하기’ 유형에서 가까운 집단에서는 ‘부모님, 친구, 동기’에게 도움을 추구하는 반응이 나온 반면, 먼 집단에서는 그 외의 ‘선배, 상담소, 인터넷’ 등을 통해 도움을 추구하는 응답이 추가적으로 보고되었다.

표 14. 대처양식 분류의 응답 예(문제중심 대처)

구분	가까운 집단	먼 집단
적극적인 대처	-오해가 있지 않았는지 물어봐서 확인한다. -동기들 중 나와 성격이 비슷한 사람과 이야기하며 다음에 같이 놀자고 한다. -새로운 집단이나 새로운 일을 찾는다. - 공통 관심사를 알기 위해 페이스북에서 친해지고 싶은 친구들의 게시물들을 본다.	-나에게는 왜 연락이 안 왔는지 직접 물어본다. -성격이 가장 좋아보이는 동기에게 말을 걸며 점심을 앞으로 같이 먹자고 한다. -동아리, 교회 등 다른 집단에서 친구를 찾아본다. -동기들이 관심있는 것을 알아내고 그들의 대화에 함께 하려고 한다. -a를 좋지 않게 생각하고 있는 동기가 오해하고 있는 부분이 있지는 않은지 조심스럽게 이야기를 꺼내본다. -댓글을 직접 남겨 서운함을 표시하고 자신도 다음에 끼워달라고 한다. -어울리려고 노력하기 위해 다시 한 번 적극적으로 접근해본다. -대인관계에 관한 심리학책을 읽는다. -인간관계의 방법을 배울 수 있기 때문에, 집단상담을 받는다. -과 행사는 준비하면서 많은 친구를 사귈 기회가 있기 때문에, 과 행사의 책임을 자원한다.
계획	-동기들과 1대 1로 친해질 수 있는 계획을 세운다. -동기들이 내 연락을 무시한 이유를 생각해본다.	-좀 더 용기를 내서 우선 그나마 편하다고 생각했던 2명의 친구들에게 먼저 밥이나 술자리를 권해볼까 생각도 해본다. -왜 나는 동기들에게 이런 존재가 되었나, 나의 문제점이 있는

		지 되돌아본다. -교내 동아리나 학외 모임에 참가하여 새로운 인간관계를 맺을 방법을 모색한다. -성격을 더 외향적으로 고칠 방법을 생각한다.
자제하기	-내가 어느 정도로 소외된 상황인지 알기 위해, 같이 간 동기들이 누구이고 빠진 사람들이 누구인지 확인해본다.	-이전에도 본인이 알지 못했던 자리가 있었는지 친구의 페이지에 들어가 확인한다. -그 순간의 감정에 의해 섣불리 행동하지 않기 위해, 페이스북을 그만 보고 다른 행동을 한다. -정말 연락받은 것이 없는지 메시지를 확인한다.
도구적 이유로 사회적 지지 추구하기	-앞으로도 이런 상황이 지속되지 않도록 하기 위해, 동기들 중 가장 친하다고 생각하는 친구에게 자초지종을 물어본다. -상황을 해결하기 위해, 부모님이나 친구에게 고민을 상담한다.	-그 술자리 멤버 중 그나마 가까운 친구에게 연락해서 이야기를 나눠본다. -부모님이나 친구와 통화하며 이야기를 털어놓고 어떻게 해야할지 피드백을 받는다. -a씨 학번의 분위기를 잘 아는 과선배에게 상황을 이야기하고 조언을 듣는다. -조언을 얻기 위해, 상담소를 방문하여 교우관계에 대한 고민을 털어놓는다. -네이버나 네이트에 친구 사귀기를 어려워했던 사람의 사례를 검색한다.

(2) 정서중심 대처양식 분류

정서중심 대처의 경우, 전체 응답에서 차지하는 비율이 가까운 집단이 평균 6% 더 높은 것으로 분석되었다. 두 집단에서 모두 '긍정적 재해석 및 성장', '종교에 귀의하기' 유형에 포함되는 응답은 나타나지 않았다. 가까운 집단에서는 낮은 비율이지만 '수용'에 해당하는 정서적 대처가 보고되었던 반면, 먼 집단에서는 이러한 정서대처는 사용되지 않았다.

표 15. 대처양식 내용분류(정서중심 대처) ※나온 횟수(%)

	정서적 이유로 사회적지지 추구하기	긍정적 재해석 및 성장	수용	종교에 귀의하기	부인	정서중심 반응합계	총반응
가까운 집단	20 (14.60)	-	3 (2.19)	-	11 (8.03)	34 (24.82)	137 (100)
먼 집단	23 (11.06)	-	-	-	15 (7.21)	38 (18.27)	208 (100)

구체적인 응답의 예는 표 16 에 제시되었다. '정서적 이유로 사회적지지 추구하기'에서는 가까운 집단과 먼 집단에서 공통적으로 위로받기 위해 가족이나 가까운 친구, 이성친구를 찾는다는 응답이 보고되었다. '부인' 에서도 가까운 집단과 먼 집단에서 공통적으로 '아무렇지 않은 듯 감정을 숨긴다/ 상황을 애써 합리화한다/ 소외되지 않았다는 것을 보여주기 위해 친구들과 사진을 찍고 페이스북에 올린다.'와 같은 응답이 보고되었다.

표 16. 대처양식 분류의 응답예(정서중심대처)

구분	가까운 집단	먼 집단
정서적 이유로 사회적 지지 추구하기	-친한 친구에게 서운한 마음을 이야기한다. -가족이나 이성친구에게 털어놓고 위로를 받는다. -나를 싫어하는 동기를 좋아하지 않는 다른 동기를 찾아 공감대를 형성한다.	-가까운 친구들에게 하소연을 해서 위로를 받는다. -과선배에게 그냥 이야기해서 알리는 것만으로도 힘이 날 것 같다. -위로받기 위해, 가족들과 시간을 보낸다.
수용	-내가 그 동안 동기들과 더 친해지려고 노력하지 않고 가깝게 지내려고 노력하지 않은 것도 있기 때문에, 연락하지 않은 동기들에게 무조건 섭섭하게 생각할 수는 없다고 생각한다. -나를 좋아하지 않는 친구도 분명 이유가 있을 것이라고 생각한다. -동기가 아닌 다른 사람들에게 내 처지를 이야기하고 웃어 넘긴다.	-
부인	-섭섭한 마음을 티내지 않고 겉으로는 아무렇지 않은 척 한다. -이 상황을 애써 합리화하듯 스스로 위로하기 위해 골똘히 생각한다. -혼자가 아니라는 것을 보이기 위해, 친한 친구를 만나 사진을 찍고 페이스북에 올린다.	-페이스북을 못 본 척하고 아무일 없었다는 듯이 지낸다. -원래 잘 맞지 않았던 애들이었다고 스스로 합리화한다. -나는 소외되지 않았다는 것을 스스로에게 그리고 다른 사람들에게 보여주기 위해, 자신과 친한 1-2명의 동기들과 똑같이 약속잡고 똑같이 사진 찍는다.

(3) 부적응적 대처양식 분류

부적응적 대처양식으로 분류된 응답은 가까운 집단이 먼 집단에 비해 20% 이상 응답률이 높은 것으로 나타났다.

표 17. 대처양식 내용분류(부적응적 대처) ※나온 횟수(%)

	정서에 집중하기& 분출하기	행동적 철수	정서적 철수	약물사용	반응합계	
가까운 집단	11 (8.03)	7 (5.11)	54 (39.42)	1 (0.73)	73 (53.28)	137 (100)
먼 집단	18 (8.65)	18 (8.65)	24 (11.54)	2 (0.96)	62 (29.81)	208 (100)

구체적인 응답 예시는 표 18 에 제시된 바와 같다.

‘정서에 집중하기&분출하기’ 유형에서는, 두 집단에서 공통적으로 ‘서운한 감정을 표현한다/ 운다/ 글로 감정을 표출한다.’와 같은 응답이 보고되었다. 가까운 집단에서 ‘나를 배제한 친구들이 불행해지기를 바란다’와 같은 응답이 보고된 반면, 먼 집단에서는 ‘당한 상황을 배신한 동기에게 똑같이 한다/ 비판하는 의견을 듣기 위해 공개적인 장소에서 그 일을 말한다.’같이 응답이 보고되었다.

‘행동적 철수’ 유형에서는 공통적으로 ‘동기들과 친해지려는 노력을 그만둔다, 페이스북을 비활성화한다.’는 응답이 보고되었다. 먼 집단에서는 추가적으로 ‘학교를 그만두거나 반수를 한다.’라는 응답이 보고되었다.

‘정서적 철수’는 가까운 집단에서 가장 많은 응답비율을 차지한 유형이었다. 이 유형에서는 공통적으로 ‘잠을 잔다/ 예능 프로그램이나 영화를 본다/ 컴퓨터를 한다/ 산책이나 운동을 한다/ 과제를 한다.’와 같은 응답이 보고되었다. 먼 집단에서는 그 외 기분을 전환하기 위한 방법으로 ‘독

서/음악듣기/운동하기'와 같은 응답이 보고된 반면, 가까운 집단에서는 '배달음식을 시켜 먹으며 과식을 한다/ 치킨을 시켜 먹는다/ 아이스크림을 먹는다/ 맛있는 것을 먹는다/ 쇼핑을 한다.'와 같은 응답이 보고되었다. '약물 사용'에서는 두 집단 모두 '술을 마신다.'는 응답이 보고되었다.

표 18. 대처양식 분류의 응답 예(부적응적대처)

구분	가까운 집단	먼 집단
정서에 집중하기 & 분출하기	-어차피 포기한 거 상대방이 기분 상하던지 말던지, 말에 뼈를 담아 질책한다. -슬퍼서 하루종일 운다. -나를 배제한 친구들이 불행해지기를 바란다. -답답한 내 마음을 분출하기 위해 일기를 쓴다.	-기분이 나쁘기 때문에, 술자리에 있었던 동기들에게 서운한 마음을 내비친다/댓글을 단다. -혼자서 한바탕 소리내어 엉엉 운다. -자기 심정을 비공개로 글로 남겨서 푼다. -자신의 모습에 화가 나고 그런 자신의 신세를 한탄한다. -A가 당한 똑같은 상황을 배신했던 그 동기에게 똑같이 한다. -'아무리 그래도 저건 아니다'라고 그들을 비판하는 의견이 듣고 싶어서, 과방 등 공개적인 장소에서 그 일을 말한다.
행동적 철수	-동기들과 더 이상 친해지려는 노력을 하지 않고, 가까이 지내지 않는다. -더 이상 다른 글과 댓글들을 보며 기분 상하고 싶지 않아, 페이스북을 비활성화한다.	-동기들에게 먼저 다가가려는 마음의 문을 닫고, 친해지려는 노력을 하지 않는다. -페이스북 계정을 삭제한다. -무기력해서, 침대에 그대로 누워있는다. -이 학교에서의 인간관계로는 즐겁다고 생각하지 않기 때문에 학교를 그만두거나 반수를 한다. -잠시 그 자리를 벗어나있는다.

정서적 철수	-잊기 위해 잠을 잔다. -기분 전환을 위해, 예능프로그램을 본다. -영화를 본다. -배달음식을 시켜먹으며 과식을 한다/ 치킨을 시켜 먹는다/아이스크림을 먹는다/맛있는 것을 먹는다. -게임/웹서핑을 한다. -쇼핑하러 간다. -청소를 한다. -생각이 나지 않도록 여의도를 한 바퀴 뛴다. -도피하고 싶어, 과제를 한다.	-그냥 다 잊고 내일이면 덜 슬퍼질 수 있다는 생각에 자버린다. -재미있는 예능프로그램을 켜놓고 누워서 보다가 잔다. -기분 전환을 위해, 영화를 보러 간다. -주의를 돌리고 싶어, 티비나 컴퓨터를 한다. -노래 듣기나 독서, 운동과 같이 집중할 수 있는 일을 한다. -음악을 들으며 산책한다. -좋은 성적으로 나쁜 기분을 보상받으려고, 공부를 한다.
약물 사용	-친구를 불러 술을 마신다.	-술을 마신다. -술을 마시는 등 자기 파괴적인 행동을 한다.

Ⅴ. 논의

1. 요약 및 논의

본 연구에서는 대인불안 성향자를 대상으로 심리적 거리를 조절한 후, 대처 반응의 차이를 통해 심리적 거리 조절의 효과를 확인하고자 하였다. 이를 위하여 대인불안 성향자와의 인터뷰를 통해 고유림(2012)의 연구에서 사용하였던 사회적 배제상황에 대한 시나리오를 각색하였다. 그 후, 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)에서 상위 약 15% 이상의 점수를 보인 피험자를 모집하여 심리적 거리를 가깝게 조작한 시나리오와 멀게 조작한 시나리오를 제시한 후 반응의 유창성, 다양성, 적응성을 측정하였다. 생성한 아이디어의 양과 질, 경향성을 Carver 등 (1989)이 개발한 COPE scale에 따라 분류한 후, 통계분석하였다. 결과 분석 시에는 통계적으로 유의미하게 나온 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)를 공변량으로 통제하여 분석하였다.

연구결과 심리적 거리를 멀게 조작한 집단이 가깝게 조작한 집단에 비해 반응의 양, 다양성, 적응성에서 모두 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나와 가설과 일치하는 결과를 확인할 수 있었다. 심리적 거리가 먼 집단은 가까운 집단에 비해 더 많은 양의 반응을 생성하였고, 더 다양한 유형의 반응을 제시하였으며, 응답의 문제중심 대처 양식 비율은 높고 부적응적 대처 양식 비율은 낮은 것으로 분석되었다.

1) 반응의 유창성(양) 및 융통성 (다양성)

제시된 사회적 배제 상황에 대해 심리적 거리가 가깝도록 조작된 집단은 총 137개의 대처전략을 제시한 반면, 심리적 거리를 멀리 두게끔 조작한 집단은 총 208개의 대처전략을 생성하였다.

심리적 거리가 가까운 집단은 개인당 평균 5.269개 (표준편차 2.255)의 반응을 생성하였으며, 심리적 거리가 먼 그룹은 평균 8.000개(표준편차 2.466)의 반응을 생성하였다. 이는 독립표본 t검정 결과, t값이 -4.167로 유의수준 .001에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

제시된 사회적 배제 상황에 대해 심리적으로 가까운 자극을 제시한 집단은 개인당 평균 3.385개 (표준편차 1.061)개 종류의 반응을 생성하였으며, 심리적으로 먼 집단의 경우, 개인당 평균 4.615개 (표준편차 1.299) 가지 종류의 반응을 보고하였다. 이는 독립표본 t 검정 결과, 유의수준 .001에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 사회적 배제 상황에 대해서 대인불안 성향자의 심리적 거리를 달리 했을 때, 대처 반응에 변화가 있을 것이라는 연구 가설을 확인시켜 주는 것이다. 즉, 문제 상황에 대해 심리적 거리가 멀 때, 반응이 많이 생성되고 다양한 반응을 활용하게 됨을 의미한다.

본 연구에서는 다양한 측면에서 문제를 바라볼 수 있도록 이자명(2013)의 연구에서 제안한 방략 중 하나인 심리적 거리두기를 활용하였을 때, 대처 반응이 실제로 촉진되는지에 대해 확인하였다. 이와 같이 심리적 거리두기를 통해 여러 대처양식에 대해 생각하고, 연관된 아이디어를 다양하게 내는 것은 창의적 문제해결을 촉진하는 것으로 볼 수 있다(김영채, 2007). 이는 대인불안 성향자의 인지적 경직성에 대한 효과적인 상담 전략 중 하나로써 생각해 볼 수 있다. 선행연구에서 제시되었듯이,

대인불안 성향자들은 자신의 특정 측면에 주의가 과도하게 할당되어, 자신의 다른 측면이나 상황과 관련된 외부 정보를 처리하는 것이 방해됨으로써 불안이 더욱 악화되는 모습을 보인다 (Clark & Wells, 1995). 이러한 맥락에서 심리적 거리 조절을 통해 아이디어의 유창성과 융통성이 높아지는 것은, 대인불안 성향자들이 일상생활에서 겪기 쉬운 역경 중 하나인 사회적 배제 상황에 대한 효과적인 개입 방법임을 시사한다.

2) 대처 반응의 적응성

본 연구에서는 생성된 대처 반응이 실제 적응적으로 기능하고 있는지를 확인하고자 반응의 내용을 살펴보았다. 반응의 내용의 경향성을 확인하기 위하여 Carver 등 (1989)이 개발한 Cope scales의 분류를 기준으로 활용하였으며, 교육상담전공 박사재학생과 연구자의 평정 과정을 통해 분석되었다. 심리적 거리가 가까운 집단이 전체 생성한 아이디어 중, 문제중심대처에 해당하는 반응이 30개로 전체 반응의 21.90%를 차지하였다. 정서중심은 24.82%, 부적응적 대처는 53.28%였다. 심리적 거리가 먼 집단은 전체 반응 중 문제중심대처 반응이 51.44%, 정서중심대처 반응은 18.27%, 부적응적대처 반응은 29.81%로 나타났다.

또한 한 개인이 생성한 반응 중 문제중심대처 응답, 정서중심대처 응답, 부적응적대처 응답이 차지하는 비율을 분석하여 집단별로 비교하였다. 갈등 상황에 대해 심리적 거리가 먼 집단이 가까운 집단에 비해 적극적인 대처, 계획, 도구적 이유로 사회적지지 추구하기와 같은 문제 해결에 적극적인 전략을 많이 사용한 반면, 부인이나 정서적 철수와 같이 부적응적인 전략은 적게 사용하는 것으로 나타났다.

(1) 문제중심 대처양식

문제중심 대처양식 사용비율을 살펴보면 가까운 집단은 평균 22.395%(표준편차 17.434)인 반면 먼 집단은 평균 53.243% (표준편차 23.541)로 독립표본 t검증 시 t=-5.370으로 유의수준 .001에서 두 집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 분석되었다. 심리적 거리가 먼 집단이 가까운 집단에 비해 2배 이상 많은 문제중심대처 응답을 보이는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 대인불안 성향자를 대상으로 사회적 배제 상황에서 심리적 거리를 조절하였을 때, 이에 따라 대처전략의 경향이 달라지는 것을 뜻한다.

반응을 구체적으로 살펴보았을 때, 가까운 집단과는 다르게 먼 집단에서는 갈등 상황에만 국한된 것이 아닌 장기적인 관점에서의 대처 방안도 생성하는 경향이 확인되었다. 구체적으로 '적극적인 대처'에서 '대인관계에 대한 심리학책을 읽는다/ 집단상담을 받는다.'와 같이 갈등을 해결하는 것을 넘어 대인관계에서의 근본적인 문제를 해결하기 위해 적극적으로 시도하는 응답이 생성되었다. '계획하기' 유형에서는, 가까운 집단과는 다르게 먼 집단에서는 이후 새로운 집단에서 인간관계를 맺는 방법에 대해서도 고려하는 것으로 나타났다. 또한 대인관계 문제를 근본적으로 해결하기 위한 방법으로 자신의 성격을 고치는 전략을 시도하는 것을 알 수 있었다. '도구적 이유로 사회적지지 추구하기'에서도 먼 집단에서는 선배, 전문가, 인터넷 등 보다 더 다양한 대상에게 도움을 추구하는 경향이 있음을 확인할 수 있었다.

(2) 부적응적 대처양식

부적응적 대처양식 사용비율을 살펴보면 가까운 집단은 평균 51.601% (표준편차 25.396)인 반면 먼 집단은 평균 28.223% (표준편차 15.144)으로 독립표본 t검증시 유의수준 .001에서 두 집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 분석되었다. 즉, 부적응적 대처양식을 사용하는 비율이 가까운 집단에서 통계적으로 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 이는 부적응적 가까운 집단이 먼 집단에 비해 평균 20% 이상 부적응적 대처양식을 사용하는 경향이 있음을 뜻한다.

반응을 구체적으로 살펴보았을 때, 먼 집단에서는 가까운 집단보다 적극적인 행동을 포함하는 대처방안을 사용하는 경향이 있고, 스트레스 해소를 위해 보다 적응적인 방식을 택하는 것이 확인되었다.

‘정서에 집중하기&분출하기’에서 가까운 집단에서는 ‘나를 배제한 친구들이 불행해지기를 바란다.’와 같은 응답이 보고된 반면, 먼 집단에서는 ‘당한 상황을 그 친구에게 똑같이 한다./공개적인 장소에서 말한다.’와 같이 감정에 집중하는 것 이상으로 감정 해소를 위해 적극적으로 행동하는 경향이 나타났다. 이는 ‘문제중심 대처양식’의 응답에서 나타난 것처럼, 심리적으로 멀게끔 조작한 집단에서는 갈등 상황에 적극적으로 대처하는 경향이 나타나는 것으로 보인다. 이와 같은 관점에서 ‘행동적 철수’ 유형에서 보고된 응답을 보면, 먼 집단에서 ‘학교를 그만두거나 반수를 한다.’는 응답 또한 갈등 상황에서 물러나는 것이 아니라 새로운 인간관계를 맺을 수 있는 환경을 찾으려는 적극성이 반영된 것으로 해석할 수 있다.

‘정서적 철수’ 유형은 가까운 집단의 응답률이 가장 높은 유형이었다. 기분을 전환하기 위한 방법으로 여러 가지 응답들이 제시되었는데, 가까운 집단과 먼 집단에서 생성되는 응답의 차이를 발견할 수 있었다. 먼

집단에서는 독서나 운동, 음악듣기와 같은 응답이 보고된 반면, 가까운 집단에서는 과식을 하거나 쇼핑을 하는 등의 응답이 보고되었다. 이는 경직된 자기몰입이 정서조절곤란을 야기하는 '폭식하기' 와 같은 부적응적 방략들과 유의미한 상관을 보인다는 연구결과와 일치한다 (이지영, 2001). 먼 집단에서는 부적응적 대처양식에 속하는 응답에서도 가까운 집단보다 보다 더 적응적인 응답이 나타남을 확인할 수 있었다.

반응의 구체적인 내용을 살펴보았을 때, 심리적 거리를 멀게 조작한 집단은 가까운 집단에 비해 다양한 대상에게 도움을 추구하고, 부정적인 감정 및 갈등을 해소하기 위해 적극적인 행동을 취하며, 스트레스를 받았을 때에도 가까운 집단보다 더 적응적인 방식을 택하는 것으로 분석되었다. 또한 가까운 집단의 반응이 갈등 상황에 한정되었던 것에 비해, 장기적인 관점에서 문제 상황을 바라봄으로써 근본적으로 문제를 해결할 수 있는 대처방안을 생성하는 것으로 나타났다. 이는 '불안한 사람들은 좁은 관점에서(worm's eye view) 자신이 처한 상황을 바라본다. 따라서 불안한 사람들에게 상황을 좀 더 넓은 관점에서 즉, 장기적인 관점(bird's eye view)에서 바라볼 수 있도록 돕는 것이 상담에서 중요한 역할을 한다 (Beck, 1985)'는 점을 고려할 때, 심리적 거리조절이 대인불안 성향자를 대상으로 한 상담 장면에서 효과적인 개입 방법이 될 수 있음을 시사한다.

2. 연구의 의의 및 시사점

본 연구가 상담 연구와 상담 실제에 주는 의의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 대인불안 성향자를 대상으로 사회적 배제 상황에서 심리적 거리 두기를 통해 반응의 양, 다양성, 적응성의 차이가 있음을 확인하였다. 이는 심리적 거리 조절의 효과에 대한 선행연구의 견해를 뒷받침하는 경험적 근거를 제시한다. 또한 선행연구의 결과를 확장함으로써, 심리적 거리 조절 개입이 워킹맘의 다중역할갈등 상황뿐만 아니라 대인불안 성향자를 대상으로 한 사회적 배제 상황에도 효과적임을 확인할 수 있었다는 데 그 의의가 있다.

둘째, 이는 대인불안 성향자를 대상으로 한 상담 장면에서 실제적으로 활용할 수 있는 하나의 상담전략으로써 심리적 거리두기의 가능성에 대해 제안하였다. 선행연구에서 대인불안 성향자의 인지적 경직성에 대한 개입의 필요성이 끊임없이 제기되어 왔다(이정윤, 1996; 이지영, 2001, 2009; 김미연, 2011; 원영주, 2013). 심리적 거리를 객관적인 조건으로 조작할 수도 있다(Trope & Liberman, 2010)는 점을 근거로 할 때, 상담 장면에서 내담자의 문제 상황에 대해 시간적・공간적・사회적・가설적 거리를 조작한 질문을 던짐으로써 보다 더 다양한 관점에서 바라볼 수 있도록 안내할 수 있다. 이를 통해 내담자들이 객관적으로 자신의 문제 상황을 바라보고 다양하게 해석할 수 있도록 하여, 보다 합리적인 대처 전략을 수립할 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 대인불안 집단을 선정함에 있어, 대인불안의 다양한 요인들을 고려하였다. 박선영(2002)의 연구에서 대인불안의 하위 유형인 수행상황과 상호작용 상황에서 각기 다른 인지적, 성격적 특성이

나타난다고 확인한 바 있다. 본 연구에서는 대인불안의 하위 유형인 상호작용 불안 성향자만을 모집하여 실험을 진행하였다는 점에서, 보다 엄격하게 대인관계 상황에서의 대인불안 성향 집단을 확보하고 대처반응을 확인하였다는 점에 의의가 있다.

3. 연구의 제한점 및 추후연구 제언

본 연구가 가지고 있는 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 대인불안 성향자들이 위협적으로 지각하는 사회적 상황 중 하나인 사회적 배제 상황만을 대상으로 심리적 거리 조절 효과를 살펴보았다. 그러나 사회적 배제 상황 이외에도, 대인불안 성향자들이 일상에서 겪는 위협적인 사회적 상황들이 있을 것으로 추측된다. 따라서 후속 연구에서는 이성과의 상호작용 상황, 낯선 이와의 상호작용 상황 등 다양한 문제 상황을 개발하여 연구를 진행할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 실험조건의 제약으로 인해, 문제 상황을 시나리오로 제시하고 이에 대한 반응을 생성하도록 하였다. 그러나 실제 문제 상황에서 심리적 거리를 다르게 조절하였을 때 어떤 행동 양식이 나타나는지 관찰할 필요가 있다. 앞서 이자명(2013)의 연구에서도 심리적 거리를 멀게 조작한 집단이 '자신이 실제 할 수 없는 일'까지도 반응에 포함시킴으로써 결과적으로 반응생성이 많았을 가능성을 제시한 바 있다. 후속 연구에서는 이와 같은 한계점을 보완하여 실제 문제 상황에서도 심리적 거리 조절의 효과가 나타나는지 검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 실제 대인불안 성향자를 대상으로 실험을 진행하여 상담 실제에 적용 가능성이 높아졌다는 의의가 있다. 그러나 서울 지역에 소재한 4년제 대학의 대학생 및 대학원생을 대상으로 하였기 때문에 연구 결과를 대인불안 성향자 전반으로 확장하기에는 무리가 있다. 그러므로 추후 연구에서는 대인관계에 민감한 청소년이나 직장인 등 다양한 집단의 대인불안 성향자를 대상으로 연구를 진행하는 것이 필요하다.

참고문헌

고유림 (2012). **상담자의 타당화 개입이 자기수용, 관계맺음동기 및 부적정서에 미치는 영향.** 서울대학교 석사학위논문.

김계현 (2002). **상담심리학**. 학지사.

김남재. (1999). **대인불안에 대한 자기제시 동기와 자기제시 기대의 관계.** 서울대학교 박사학위논문.

김동일, 김명찬, 이윤희, 남지은, 이주영 (2012). 창의적 리질리언스 모형 탐색: 리질리언스 과정에서의 창의성, 성격, 적응 관계를 중심으로, **상담학 연구, 13**(3). 1355-1369.

김미연 (2011). **사회적 상호작용 불안 감소를 위한 게슈탈트 관계성향상 프로그램(GRIP)의 효과.** 성신여자대학교 석사학위논문.

김영채 (2007). **창의력의 이론과 개발**. 교육과학사.

김영채 (2010). 창의, 인성, 봉사 그리고 창의적 체험활동. **사고개발, 6**(2), 1-24.

김향숙. (2000). **사회공포증 하위 유형의 기억 편향.** 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.

김현진, 제영묘, 이대수, 백대업, 조정녀 (2002). 범불안장애환자와 주요우울증환자 간에 인지적 형태와 스트레스 대처 방식 비교. 생물치료. **정신의학, 8**(1), 50-58.

박선영. (2002). **사회불안 유발상황의 구분 및 사회불안 하위유형의 차별적 특성.** 서울대학교 석사학위논문.

윤정순, 김창대. (2012). 글쓰기 및 말하기의 정서 표현이 대인불안성향자의 관계맺음동기 변화에 미치는 영향-사회적 배제 경험을 중심으로. **상담학연구, 13**(6), 3095-3110.

이수원, 장성수, 김재환 (1987). 태도의 차원구조와 스트레스. **한국임상심**

리학회지, 6(1), 48-58.

이자명 (2013). **워킹맘의 다중역할갈등 상황에서 심리적 거리 조절에 따른 대처 반응의 차이**. 서울대학교 박사학위논문.

이재원 (2006). **성인애착 유형에 따른 자아정체감과 대인불안의 관계: 대학생 집단을 중심으로**. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.

이정민 (2012). **사회적 배제 경험 이후 빈 의자 대화를 활용한 체험치료적 개입의 효과.** 서울대학교 석사학위논문.

이정윤. (1996). **사회불안증에 대한 인지행동치료와 노출치료의 효과연구.** 연세대학교 대학원 박사학위논문.

이지영 (2001). **대인불안 성향자의 자기초점 주의 성향의 특징**. 서울대학교 석사학위논문.

이지영 (2010). 자기초점적 주의 성향과 정신 병리의 관계: 적응적 대 부적응적 자기초점적 주의. **한국심리학회지: 일반, 29**(2), 371-388.

이지영 (2011). 자기초점적 주의와 정서조절의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23**(1), 113-133.

이지영, 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향 척도의 개발: 사회적 상황을 중심으로. **한국심리학회지: 임상, 24**(2). 451-464.

이지영, 권석만 (2009). 사회불안과 자기초점적 주의 성향의 관계. **인지행동치료, 9**(1), 39-55.

이해리 (2007). 역경과 유연성이 청소년의 정신건강, 학교생활적응, 친사회적 행동에 미치는 영향. **청소년상담연구, 15**(1), 51-66.

원영주, 조성호. (2013). 자기초점적 주의가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 탈중심화의 매개효과. **인간이해, 34**(2), 173-191.

조성숙 (2007). **사회적 배척, 수용 경험 및 귀인이 사회적 정보처리와**

행동에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위논문.

차석빈, 김홍범, 오홍철, 윤지환, 김우곤. (2008). **사례를 통해 본 다변량 분석의 이해.** 백산출판사.

허심양 (2011). **완벽주의와 심리적 부적응의 과계에서 인지적 유연성의 역할.** 서울대학교 석사학위논문.

American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th ed.* Washington. DC: American Psychiatric Association.

Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology, 9,* 165-195.

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.

Beazley, M .B., Glass, C. R,. & Chambless, D .L.(2001). Cognitive Self Statements in social phobia: A Comparison across three types of social situations. *Cognitive Therapy and Research, 25*(6), 781-799.

Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective.* New York: Basic Books.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression.* New York: Guilford Press.

Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical psychology review*, *29*(6), 560-572.

Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and reatment*, *41*(68), 00022-3.

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S.(2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research, 34,* 241-253.

Dibartolo, P. M., Brown, T. A., & Barlow, D. H. (1997). Effects of anxiety on attentional allocation and task performance: an information processing analysis. *Behaviour research and therapy*, *35*(12), 1101-1111.

Duval, S., &Wicklund, R. A. (1972). A theory of objective self awareness.

Foster, J., Friedman, R., & Liberman, N. (2004). Temporal Construal Effects on Abstract and Concrete Thinking: Consequences for insight and creative cognition. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 177-189.

Gardner, W. L., Pickett, C. L., & Brewer, M. B. (2000). Social exclusion and selective memory: How the need to belong influences memory for social events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*(4), 486-496.

Hope, D. A., Gansler, D. A.,& Heimberg, R. G.(1989).Attentioanl focus and causal attributions in social phobia: implications from social psychology. *Clinical Psychology Review, 9,* 49-60.

Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders; Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin, 107*,

156-176.

Jia, L., Hirt, E. D., & Karpen, S. C. (2009). Lessons from Faraway land: The effect of spatial distance on creative cognition. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*, 1127-1131.

Ledgerwood, A., Trope, Y., & Chaiken, S. (2010). Flexibility now, consistency later: psychological distance and construal shape evaluative responding. *Journal of personality and social psychology, 99*(1), 32.

Liberman, N & Trope, Y. (2008). *The psychology of transcending the here and now.* Science, 322(5905).

Linville, P. W. (1985). Self-complecity and affective extremity: Don't put all of your eggs in on cognitive basket. *Social Cognition, 3*, 94-120.

Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 663-676.

Luthar, S. S., Cinchetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience; A Critical evaluation and guidelines for future work. Child Development. *American Psychologust, 56*(3), 227-238.

Luthar, S. S. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities.* Cambridge University Press.

MacDonald, G., Kingsbury, R., & Shaw, S. (2005). Adding insult to injury. *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying*, 77-90.

Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and

self-presentation: A conceptualization model. *Psychological bulletin*, *92*(3), 641.

Shapiro, L. S., Schwartz, E. G., & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine, 21*(6), 581-599.

Shower, C. J. (1992). Compartmentalization of positive and negative self-knowledge: Keeping bad apples out of the bunch. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 1036-1049.

Showers, C. J., Abramson, L. Y., & Hogan, M. E. (1998). The Dynamic self: How the content and structure of the self-concept change with mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 478-493.

Showers, C. J., & Kling, K. C. (1996). Organization of self-knowledge: implication for recovery from sad mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 578-590.

Smith, S. M., Ward, T. B., & Finke, R. A. (Eds.). (1995). *The creative cognition approach*. MIT Press.

Sommer, K. L., Williams, K. D., Ciarocco, N. J., & Baumeister, R. F. (2001). When silence speaks louder than words: Explorations into the intrapsychic and interpersonal consequences of social ostracism. *Basic and Applied Social Psychology*, *23*(4), 225-243.

Strack, F., & Mussweiler, T. (1997). Explaining the enigmatic anchoring effect: Mechanisms of selective accessibility. *Journal*

of Personality and Social Psychology, *73*(3), 437.

Trope, Y. & Liberman, N., (2003). Temporal Construal. *Psychological review, 110*(3).

Trope, Y., Liberman, N,. (2010). Flexibility and Consistency in Evaluative Responding: The Function of Construal Level. *Advances in experimental social psychology, 43*.

Tumer, S .M., Beidel ,D .C., & Townsley, R. M.(1992). Social phobia: A comparison of specific and generalized subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 101*, 326-331.

Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2003). Social exclusion and the deconstructed state: time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. *Journal of personality and social psychology*, *85*(3), 409.

Wakslak, C. J.. Trope, Y., Liberman, N., & Alony, R. (2006). Seeing the Forest When Entry Is Unlikely: Probability and the Mental Representation of Events. *Journal of experimental psychology general, 135*(4).

Warburton, W. A., Williams, K. D., & Cairns, D. R. (2006). When ostracism leads to aggression: The moderating effects of control deprivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, *42*(2), 213-220.

Williams, K. D., Cheung, C. K. T., & Chio, W. (2000). Cyber-Ostracism: Effects of being ignored over the internet.

Journal of Personality and Social Psychology, 79, 748-762.

Williams, K. D. & Sommer, K. L. (1997). Social ostracism coworker: Does rejection lead to social loafing or compensation? *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*, 693-706.

Williams, K. D., Forgas, J. P., & Von Hippel, W. (Eds.). (2005). *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying.* Psychology Press.

부록

<부록 1. 사전 설문지>

1) 인지적 유연성 검사

		매우 그렇지 않다.	그렇지 않다.	약간 그렇지 않다.	보통이다	약 간 그 렇 다.	그 렇 다.	매우 그 렇 다.
1	나는 상황 파악을 잘 한다.	1	2	3	4	5	6	7
2	어려운 상황에 맞닥뜨리게 되면, 나는 결정을 내리는 데 어려움을 겪는다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 결정을 내리기 전에 다양한 선택을 고려한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	어려운 상황에 부딪히게 되면, 나는 통제력을 잃을 것 같은 기분이 든다.	1	2	3	4	5	6	7
5	나는 어려운 상황을 여러 가지 각도에서 바라보는 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나는 원인을 단정하기 전에, 당장 생각나지 않는 다른 정보들도 더 찾아본다.	1	2	3	4	5	6	7
7	어려운 상황에 마주했을 때, 나는 너무 스트레스를 받아서 그 상황을 해결할 어떤 방법도 생각할 수가 없다.	1	2	3	4	5	6	7
8	나는 다른 사람의 관점에서 생각해보려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	나는 어려운 상황을 해결하는 방식이 너무 많으면 버겁게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6	7
10	나는 다른 사람의 입장을 잘 이해한다.	1	2	3	4	5	6	7
11	어려운 상황에 맞닥뜨렸을 때, 나는 무엇을 해야할지 알지 못한다.	1	2	3	4	5	6	7
12	어려운 상황을 다양한 각도에서 바라보는 것은 중요하다.	1	2	3	4	5	6	7
13	어려운 상황에 처했을 때, 나는 행동하기에 앞서 다양한 선택을 고려한다.	1	2	3	4	5	6	7
14	나는 자주 상황을 다른 관점에서 바라본다.	1	2	3	4	5	6	7
15	나는 삶에서 내가 직면하는 어려움을 극복할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7

16	나는 원인을 찾을 때, 가능한 모든 사실과 정보를 고려한다.	1	2	3	4	5	6	7
17	나는 어려운 상황을 변화시킬만한 힘이 없다고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
18	어려운 상황에 처했을 때, 나는 멈춰 서서 그 상황을 해결하기 위한 방법들을 생각하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5	6	7
19	나는 내가 처한 어려운 상황을 해결하는 방법을 한 가지 이상 생각할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
20	나는 어려운 상황에 대응하기 전에 다양한 선택을 고려한다.	1	2	3	4	5	6	7

2) 사회적 상호작용 불안(SIAS) 검사

		전혀 그렇지 않다.				매우 그렇다
1	나보다 높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.	0	1	2	3	4
2	다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.	0	1	2	3	4
3	나 자신이나 내 감정에 대해서 말해야 할 때면 긴장된다.	0	1	2	3	4
4	동료들과 편안하게 어울리는 것이 어렵다.	0	1	2	3	4
5	길에서 아는 사람을 만나면 긴장된다.	0	1	2	3	4
6	여러 사람과 어울리는 것이 불편하다.	0	1	2	3	4
7	다른 사람과 단 둘이 있는 상황에서는 긴장된다.	0	1	2	3	4
8	모임에서 사람들을 만나는 것이 편안하다.	0	1	2	3	4
9	다른 사람들과 이야기하는 것이 어렵다.	0	1	2	3	4
10	이야깃거리를 쉽게 생각해낸다.	0	1	2	3	4
11	이상하게 보일까봐 나 자신을 표현하는 것이 걱정된다.	0	1	2	3	4
12	다른 사람의 주장에 반대하기가 어렵다.	0	1	2	3	4
13	매력적인 이성과 이야기하는 것이 어렵다.	0	1	2	3	4
14	사회적 상황에서 무엇을 말해야 할지 몰라 걱정하곤 한다.	0	1	2	3	4
15	잘 알지 못하는 사람들과 어울려야 할 때 불편하다.	0	1	2	3	4
16	대화 도중 부적절한 말을 할 것 같다.	0	1	2	3	4
17	여러 사람들과 어울려 이야기할 때 무시당할까봐 걱정하곤 한다.	0	1	2	3	4
18	여러 사람들과 어울릴 때 긴장한다.	0	1	2	3	4
19	잘 알지 못하는 사람에게 인사를 해야할지 망설인다.	0	1	2	3	4

<부록 2. 사회적 배제 상황 사례>

1. 심리적 거리가 가까운 사례

지금은 5월이다. 날씨가 좋아 수업이 끝나자마자 동기들은 자기들끼리 무리지어 밥을 먹으러 나갔다. 그렇지만 나는 혼자서 학관 구석에 앉아 밥을 먹었다.

나는 같은 과 동기들과 어울리기가 힘들다. 그나마 가깝게 지내는 동기 한두명이 있기는 하지만, **사실 별로 편한 사이는 아니다.** 나는 동기들 중 **마음 편하게 이야기를 나눌 사람이 없다.** 동기들 중에는 나를 별로 좋아하지 않는 사람도 있다... 동기들과 전공수업을 듣지만, 조별발표를 위해 조를 짤 때에도 어느새 동기들은 자기들끼리 같은 조를 해버려서 나는 혼자 남는다.

나는 동기들과 함께 있어도 혼자인 것 같은 느낌이 든다...

하지만 나도 동기들과 잘 지내고 싶다. 그래서 내가 좀 더 적극적인 노력을 해야겠다는 생각을 하고 있었다. 그러던 중 지난주에, 그나마 가깝게 지내는 친구들이 중간고사 끝나고 금요일에 술을 먹자는 이야기를 하는 것을 듣게 되었다. 용기를 내서 나도 같이 먹자고 말했다. 금요일 저녁에 모일 거라는 동기들의 이야기를 듣고, 금요일 저녁에 있는 과외를 취소하고 기다리고 있었다. 그렇지만 아무에게도 연락을 받지 못했고, **아무도 내 연락에 답을 하지 않았다.** 그래서 나는 모임이 취소된 거라고 생각했다.

오늘, 심심해서 페이스북에 들어갔다가 나는 동기들끼리 금요일에 만나 즐겁게 술을 마시는 사진들을 보게 되었다. 사진 속에는 나를 별로 좋아하지 않는 동기도 함께 있었다. 페이스북에는 1차로 삼겹살 집에서 찍은 사진들, 2차로 호프집에서 찍은 사진들이 올라와 있었다. 사진 속의 동기들은 얼굴이 발갛게 달아올라 매우 즐거워 보였다.

사진 밑에는 **<마음 맞는 사람들과 즐거운 술자리>** 라고 게시글이 올라와 있었다. 게시글 밑에는 **'다음에 이 멤버로 또 고고씽 ㅋㅋ ', '이날 완전 대박 ㅋㅋㅋ'** 같은 댓글이 달려 있었다.

게시물을 본 나는 .....

2. 심리적 거리가 먼 사례

지금은 9월입니다. 날씨가 좋아 수업이 끝나자마자 A씨의 동기들은 자기들끼리 무리지어 밥을 먹으러 나갔습니다. 그렇지만 A씨는 혼자서 학관 구석에 앉아 밥을 먹었습니다.

지방에 있는 대학에 다니는 A씨는 같은 과 동기들과 어울리기 힘들어합니다. 그나마 가깝게 지내는 동기 한 두명이 있기는 하지만, **사실 별로 편한 사이는 아닙니다.**

A씨는 동기들 중 **마음 편하게 이야기를 나눌 사람이 없습니다.** 동기들 중에는 A씨를 별로 좋아하지 않는 사람도 있습니다... 동기들과 전공수업을 듣지만, 조별발표를 위해 조를 짤 때에도 어느새 동기들은 자기들끼리 같은 조를 해버려서 A씨는 혼자 남게 됩니다.

A씨는 동기들과 함께 있어도 혼자인 것 같은 느낌이 듭니다...

하지만 A씨도 동기들과 잘 지내고 싶습니다. 그래서 A씨가 좀 더 적극적인 노력을 해야겠다는 생각을 하고 있었습니다. 그러던 중 지난주에, 그나마 가깝게 지내는 친구들이 중간고사 끝나고 금요일에 술을 먹자는 이야기를 하는 것을 듣게 되었습니다. A씨는 용기를 내서 같이 먹자고 말했습니다. 금요일 저녁에 모일 거라는 동기들의 이야기를 듣고, A씨는 금요일 저녁에 있는 과외를 취소하고 기다리고 있었습니다.

그렇지만 A씨는 아무에게도 연락을 받지 못했고, **아무도 A씨의 연락에 답을 하지 않았습니다.** 그래서 A씨는 모임이 취소된 거라고 생각했습니다.

어느 날, A씨는 심심해서 페이스북에 들어갔다가 동기들끼리 금요일에 만나 즐겁게 술을 마시는 사진들을 보게 되었습니다. 사진 속에는 A씨를 별로 좋아하지 않는 동기도 함께 있었습니다. 페이스북에는 1차로 삼겹살 집에서 찍은 사진들, 2차로 호프집에서 찍은 사진들이 올라와 있었습니다. 사진 속의 동기들은 얼굴이 발갛게 달아올라 매우 즐거워 보였습니다.

사진 밑에는 **<마음 맞는 사람들과 즐거운 술자리>** 라고 게시글이 올라와 있었습니다. 게시글 밑에는 **'다음에 이 멤버로 또 고고씽 ㅋㅋ'**, '**이날 완전 대박 ㅋㅋㅋ**' 같은 댓글이 달려 있었습니다.

게시물을 본 A씨는 .....

<부록 3. 시나리오 반응 생성 질문지 > - 가까운 집단 질문지

- 앞에 제시된 상황에서 나는

산책을 할 수 있습니다. 이유: 기분 전환을 위해.

- 그렇지만 이 상황에서는 산책을 하는 것 이외에도
  내가 할 수 있는 것, 하고 싶은 것, 하려고 하는 것들이 있을 수 있습
  니다.
- 산책을 하는 것 이외에 나는 무엇을 더 할 수 있을까요?
- 잠시 눈을 감고 내가 처한 상황을 상상해 봅시다.

- 나는

<동기들이 자기들끼리 즐거운 술자리를 가진 사진을 페이스북에서 본 상황>에서

무엇을 할 수 있을까요/ 무엇을 하고 싶을까요/ 무엇을 하려고 할까요 ?

- 내가 할 수 있는/ 하고 싶은 것들을 최대한 많이 적어봅시다.

(ex) 산책을 한다.
이유: 기분을 전환하고 싶어서

-당신은 이 시나리오에 얼마나 몰입하였습니까?

(해당하는 부분에 체크해주세요.)

	전혀 몰입하지 못했다.
	몰입하지 못했다.
	약간 몰입하지 못했다.
	보통이다.
	약간 몰입했다.
	몰입하였다.
	매우 몰입하였다.

- 연구에 대한 궁금한 사항이 있으시면 언제든지 연구 책임자(송스란)에 에 연락주십시오.
- 감사합니다.

<부록 4. 시나리오 반응 생성 질문지 > - 먼 집단 질문지

- 앞에 제시된 상황에서 A씨는

산책을 할 수 있습니다.
이유: 기분 전환을 위해.

- 그렇지만 이 상황에서는 산책을 하는 것 이외에도 A씨가
  할 수 있는 것, 하고 싶은 것, 하려고 하는 것들이 있을 수 있습니다.
- 산책을 하는 것 이외에 A씨는 무엇을 더 할 수 있을까요?
- 잠시 눈을 감고 A씨가 처한 상황을 상상해 봅시다.

- A씨는

<동기들이 자기들끼리 즐거운 술자리를 가진 사진을 페이스북에서 본 상황>에서

무엇을 할 수 있을까요/ 무엇을 하고 싶을까요/ 무엇을 하려고 할까요 ?

- A씨가 할 수 있는/ 하고 싶은 것들을 **최대한 많이** 적어봅시다.

(ex) 산책을 한다.
이유: 기분을 전환하고 싶어서

-당신은 이 시나리오에 얼마나 몰입하였습니까?

(해당하는 부분에 체크해주세요.)

	전혀 몰입하지 못했다.
	몰입하지 못했다.
	약간 몰입하지 못했다.
	보통이다.
	약간 몰입했다.
	몰입하였다.
	매우 몰입하였다.

- 연구에 대한 궁금한 사항이 있으시면 언제든지 연구 책임자(송스란)에 연락주십시오.
- 감사합니다.

ABSTRACT

Differences in Interpersonally Anxious People's Responses to Social Exclusion Depending on Their Psychological Distance

This study is conducted on interpersonally anxious individuals to figure out the effectiveness of psychological distance adjustment as a coping strategy for social exclusion.

Fifty two university and graduate school students whose SIAS scores belonged to the top 15 percent participated in the study. The students were divided into two groups depending on the degree of psychological distance. In order to analyze the study results, MANOVA, ANCOVA and independent t-test were used.

The study found that the group that maintained a psychological distance from the problem situation handled social exclusion better than the other group. In other words, the psychologically distant group's responses for social exclusion were more varied and flexible. Through analysis on the two groups, we also found out the difference in the degree of adaptation: The psychologically distant group was more likely to solve the given problems and showed more signs of adaptation.

To be specific, the psychologically distant group asked for help from various people more frequently; actively tried to shake off

negative feelings and conflicts more often; and was more adaptive to stressful environments.

Where as the psychologically close group focused on conflicts, the other group looked at the problems from a longer perspective and came up with fundamental solutions.

Considering Beck's theory (1985)- important function of the therapy is helping anxious people have a bird's eye view, broader point of view - and the study results, psychological distance adjustment is a very effective way to treat interpersonally anxious patients.

search words: psychological distance adjustment, coping strategy, interpersonal anxiety, social exclusion
student number: 2012-21336