



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](#)

2018년 08월
석사학위 논문

대학생의 불안정 성인애착과
대인관계 유능성과의 관계에서
자기격려의 매개효과

조선대학교 대학원

상담심리학과

고 은 별

대학생의 불안정 성인애착과
대인관계 유능성과의 관계에서
자기격려의 매개효과

The Mediating Effects of Self-Encouragement in
Relation Between Insecure Adult Attachment and
Interpersonal Competence among Undergraduates

2018년 8월 24일

조선대학교 대학원

상담심리학과

고 은 별

대학생의 불안정 성인애착과
대인관계 유능성과의 관계에서
자기격려의 매개효과

지도교수 김 택 호

이 논문을 상담심리학 석사학위신청 논문으로 제출함

2018년 4월

조선대학교 대학원

상담심리학과

고 은 별

고은별의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 정승아 (인)

위원 조선대학교 교수 김택호 (인)

위원 조선대학교 교수 오지현 (인)

2018년 5월

조선대학교 대학원

목 차

I. 서론	1
A. 연구의 필요성 및 목적	1
B. 연구문제 및 연구모형	5
II. 이론적 배경	6
A. 대인관계 유능성	6
1. 대인관계 유능성의 개념 및 특성	6
B. 불안정 성인애착	8
1. 불안정 성인애착의 개념	8
2. 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계	12
C. 자기격려	15
1. 자기격려의 개념	15
2. 불안정 성인애착과 자기격려와의 관계	17
3. 자기격려와 대인관계 유능성과의 관계	18
D. 불안정 성인애착과 대인관계 유능성 및 자기격려와의 관계	20
III. 연구 방법	22
A. 연구대상	22
B. 측정도구	23

1. 대인관계 유능성 척도	23
2. 불안정 성인애착 척도	24
3. 자기격려 척도	25
C. 연구절차	26
D. 자료분석	26
IV. 연구 결과	27
A. 기초통계 분석	27
1. 주요 변인들의 기술 통계	27
1. 주요 변인들의 상관 분석	28
B. 매개모형 분석	30
1. 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려의 매개효과 검증	30
V. 결론 및 논의	32
VI. 참고문헌	36
VII. 부록	43

표 목 차

<표 1> 연구 참여자의 인구통계학적 특성	22
<표 2> 대인관계 유능성 척도의 구성 및 신뢰도	23
<표 3> 불안정 성인애착 척도의 구성 및 신뢰도	24
<표 4> 자기격려 척도의 구성 및 신뢰도	25
<표 5> 주요 변인들의 점수 범위와 평균 및 표준편차	27
<표 6> 주요 변인들의 상관분석 결과	29
<표 7> 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려의 매개효과	31

그림 목 차

<그림 1> 연구모형	5
<그림 2> 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려의 매개효과 분석	31

국 문 초 록

대학생의 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려의 매개효과

조선대학교 일반대학원

상담심리학과

고 은 별

본 연구의 목적은 대학생의 불안정 성인애착과 자기격려, 대인관계 유능성의 관계를 살펴보고, 자기격려가 불안정 성인애착과 대인관계 유능성 간의 관계를 매개하는지를 밝히는 것이다. 본 연구는 G 지역에 위치한 대학에 다니는 300명의 대학생들을 대상으로 설문을 실시하였다. 척도는 대인관계 유능성 척도 한국판과 수정된 친밀관계 경험 척도, 자기격려 척도가 사용되었다. 본 연구의 가설은 SPSS 23.0을 이용하여 상관분석과 다중회귀분석에 의해 증명되었다.

본 연구의 주요 결과는 다음의 요약과 같다.

첫째, 불안정 성인애착과 자기격려, 대인관계 유능성 간의 상관분석을 실시한 결과, 모든 변인이 통계적으로 유의미한 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 불안정 성인애착과 대인관계 유능성, 그리고 불안정 성인애착과 자기격려는 부적 상관관계를 보였고, 자기격려와 대인관계 유능성은 정적 상관관계를 보였다.

둘째, 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려의 부분 매개효과를 확인하였다.

본 연구는 대학생의 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려의 매개 역할을 확인한 것에 의의가 있다. 대학생의 불안정 성인애착이 높을수록 대인관계 유능성에 어려움을 보이지만 자기격려 변인이 불안정 성인애착이 대인관계 유능성에 미치는 영향력을 감소시킬 수 있다.

본 연구를 통해 비록 대학생들의 불안정 성인애착이 대인관계에 부정적인 영향을 미친다하더라도, 대학 상담 현장에서 상담 및 프로그램 운영을 통해 대학생의 자기격려 수준을 높여줌으로써 대인관계 상황에서 어려움을 극복하고 유능성을 발휘할 수 있을 것이다.

주요어: 불안정 성인애착, 자기격려, 대인관계 유능성, 매개효과

ABSTRACT

The Mediating Effects of Self-Encouragement in Relation Between Insecure Adult Attachment and Interpersonal Competence among Undergraduates

Ko Eun Byel

Advisor : Prof. Tack-ho Kim, Ph. D.

Dept. of Counseling Psychology

Graduate School of Chosun University

The purpose of this study was to investigate whether self-encouragement has an mediating effect on the relationship between insecure adult attachment and interpersonal competence among undergraduates. This research was done by conducting surveys from 300 undergraduates who are attending universities in G area. The scales used in the study were Korea Interpersonal Competence Questionnaire(K-ICQ), Multi-item Measure of Adult Romantic Attachment Experiences in Close Relationships-Revised(ECR-R) and Self-Encouragement. The hypothesis of the study was verified by correlation analysis and multiple regression analysis using SPSS 23.0. The results were summarized as follows. First of all, a result in the examination of the relationships among insecure adult attachment, self-encouragement and Interpersonal competence is statistically significant. Second, self-encouragement was partially mediated between insecure adult attachment and interpersonal competence. This result implies that while high level of insecure adult attachment hinder interpersonal competence, undergraduates with high self-encouragement capability can successfully overcome such impact and re-adjust to interpersonal relationship.

Key words: Insecure adult Attachment, Self-Encouragement, Interpersonal Competence, mediation effect

I. 서론

A. 연구의 필요성 및 목적

인간은 일생이 시작되어 마감될 때까지 사회 속에서 살아가며 이는 다양한 타인들과 각기 다른 모습의 관계로 이루어져있다. 인간은 평생토록 타인과 관계를 맺고 그 속에서 상호작용하며 성장하는 존재이다. Erikson(1963, 1980)은 인간의 심리사회적 발달을 전 생애에 걸쳐 8단계로 제시하였는데, 그 중 성인 초기는 발달 과업인 친밀감 대 고립감의 갈등을 경험하는 시기로서 가까운 이성이나 동성과의 친밀한 관계를 형성하는 것이 주요 발달 과업이라 할 수 있다. 성인 초기에 진정한 대인관계를 경험하지 못하면 고립감을 가지게 되므로 타인과의 의미 있는 대인관계 형성을 통하여 적절한 수준의 친밀감을 경험하는 것이 중요하다 할 수 있다.

일반적인 상담 장면에서 내담자들이 공통적으로 호소하는 심리적 갈등은 대인관계와 관련된 문제들이고, 대부분은 사실상 대인관계 문제로 인해 촉발될 뿐만 아니라 대인관계 문제를 유발한다(Horowitz, 1996). 또한 대인관계 문제는 우울, 불안, 성격장애 등 다양한 정신병리와의 밀접한 관계가 있는 것으로 보고된다(Alden, & Phillips, 1990). 실제 대학 내 상담센터를 찾아오는 대학생들의 주 호소 문제는 심리 내적인 문제와 대인관계 문제가 가장 큰 비율을 차지하고 있음을 보여준다(가톨릭대학교 학생 생활상담소, 2009; 연세대학교 리더십개발원 상담센터 2008; 한국외국어대학교 학생생활상담연구소, 2008). 이는 초기 성인기에 해당하는 대학생들이 고등학교를 졸업한 후 갑작스럽게 대인관계의 확장을 경험할 뿐만 아니라, 향후 몇 년 이내에 직장에 들어가 사회인으로서의 역할을 감당하기 위해서도 대인관계능력에 대한 요구가 부여된다는 것이 그 원인 중 하나라 할 수 있을 것이다. 이 시기 대인관계의 특징은 그 특성상 소속감이나 구속력이 약하기 때문에 대인관계의 발전과 유지를 위해 개인의 적극적이고 능동적인 노력이 필요하다는 점이다(강수진, 2010). 따라서 많은 대학생들이 대인관계 영역에서의 어려움을 호소하는 점을 미루어, 초기 성인기의 적응적인 삶을 돕기 위한 대안으로 대인관계 능력을 향상시키는 개입과 이에 대한 연구가 필요함을 시사한다.

대인관계는 개인의 삶의 질을 높이고 정신건강을 결정하는 중요한 역할을 한다(한나리, 이동귀, 2010). 만족스럽고 건강한 대인관계는 현대인이 경험하는 다양한 문제와 심리적 고통 등을 완화하는 역할을 한다(안하얀, 서영석, 2010). 대인관계 유능성(interpersonal competence)이란 자신과 타인의 내적인 동기, 상태, 행동을 인식하고, 사회의 규범에 위배되지 않는 방법으로 타인과 적절하게 상호작용을 하며, 효과적으로

관계를 형성하고 유지하는 것을 말한다(Spitzberg & Cupach, 1989). 대인관계 유능성이 높은 사람은 낮은 사람과 비교해 보았을 때 친한 친구의 수, 자존감, 삶의 만족도가 더 높았으며, 외로움이나 대인관계 문제는 더 적은 것으로 나타났다(임운선, 2013).

대인관계에 영향을 미치는 변인들은 유전적, 물리적, 환경적 특성에 따라 다양하나 그 중 내담자의 애착 양상을 이해하는 것이 대인관계를 다루는 상담자들에게 필요할 것이다(이정희, 심혜숙, 2007). 애착이란 개인이 자신과 가장 가까운 사람에게 느끼는 강한 정서적 유대감으로, Bowlby(1973)는 어린 시절 최소한 한 명의 양육자와 따뜻하고 지속적인 애착관계를 맺는 것이 성인기 건강한 대인관계 형성에 필수적이라고 하였다. 또한 애착이론에서는 인간이 생애 초기 경험한 양육자와의 강한 일치 경험이 성인이 되어서도 재경험 하고자 하는 욕구가 있으며 이것은 성인기 친밀 관계를 형성하는데 영향을 준다고 하였다. 유아는 태어나서 처음으로 맺는 부모와의 관계를 통해 자신과 타인에 대한 정신적인 표상을 형성하여 내적 작동 모델(internal working model)이 내면화되며, 주 양육자 이외의 타인과의 관계에도 일반화되어 전 생애적으로 지속된다고 하였다(Bowlby, 1973).

성인기 애착상태는 애착의 내적작동모델이 이미 형성되어 있어 쉽게 바뀌지 않지만, 발달과정상 경험하는 다양한 대인관계에서 개인의 생각, 느낌, 행동의 변화가 일어나고 이로 인해 유아기에 형성한 애착과는 다른 형태의 모습을 보일 수 있다(Buelow et al., 1996; Weinfield et al., 2000; 조영주 2014에서 재인용). 애착과 관련된 성인기의 외부 세계 또는 타인표상을 ‘성인애착’이라 지칭하며 이는 안정적 성인애착과 불안정 성인애착으로 나뉘볼 수 있고 불안정 성인애착은 ‘애착불안’과 ‘애착회피’ 두 차원으로 구분된다. 애착불안은 관계에 대해 지나치게 몰두하며 거절당하고 버림받는 것을 두려워하는 차원을 의미하고, 애착회피는 친밀해지는 것을 꺼리거나 불편해하는 차원을 의미한다(Brennan, Clark, Shaver, 1998).

선행연구를 살펴보면, 애착불안이나 애착회피의 성향을 보이는 경우, 타인과 갈등적인 상황에 놓이게 되면 자기의 감정에 휘둘러 상대방을 배려하기가 어려워지고, 자신의 감정 또한 인지하지 못하여 그에 대한 현실적인 대처를 못할 가능성이 높아진다(안명희, 이현주, 2012). 또한 애착불안과 애착회피가 높을수록 대인관계 유능성이 낮았다(신지옥, 2006). 애착불안은 정서인식 명확성을 통해 대인관계 유능성에 간접 영향을 미치며, 애착회피는 대인관계 유능성에 직접영향을 미치기도 하고, 부정정서를 매개로 대인관계 유능성에 영향을 주었다(박원주, 2016).

불안정 애착 성향은 아동기 주 양육자와의 관계로부터 시작되어 성인기까지 영향을 미치므로, 이미 형성된 애착의 질이나 대인관계 패턴 자체를 변화시키는 것은 매우 어려운 일일 수 있다(이정희, 2005). 하지만 애착과 대인관계 능력 사이를 매개하는 변인을 통해 그 영향을 변화시킬 수 있다면 애착으로 인해 고착된 대인관계의 어려움을 겪

는 내담자들에게 애착이 대인관계능력에 미치는 영향을 개선 및 완화시키며 내담자들에게 실질적이고 효과적인 도움을 줄 수 있다(강수진, 최영희, 2011). 불안정 성인애착이 대인관계 유능성에 영향을 미치는 과정에서 함께 작용하는 심리적 변인들로는 사회불안, 정서조절양식, 부적응 도식, 거부민감성, 공감 등이 있다(강수진, 최영희, 2011; 안하얀, 서영석, 2010; 윤희경, 윤행식, 2014; 이주혜, 조영아, 2014). 많은 연구자들이 불안정 성인애착과 대인관계 유능성의 관계에 작용하는 매개변인을 탐구함으로써 치료적인 시사점을 찾기 위해 노력했으나, 그동안의 국내 연구들은 대부분 긍정적인 심리적 변인보다는 부정적인 심리적 변인에 더 주목해왔다고 볼 수 있다. 긍정적인 매개변인은 치료적 개입 시에 나타날 수 있는 저항을 감소시킬 수 있을 뿐 아니라 치료적 목표를 달성하는데 훨씬 효과적일 수 있으므로(Wei, Shaffer, Young, & Zakalik, 2005a), 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에 긍정적으로 기여하는 매개변인에 대한 탐색이 더욱 적극적으로 이루어져야 한다.

Rogers(1980)는 사람이 문제 상황에 대처하는 유익한 자기 치유적 잠재능력이 있다고 하였다. 이러한 자기치유에 영향을 미치는 변인에는 자아존중감, 자아탄력성, 자기 수용, 자기 통제, 자기격려, 자기 위로 등이 있었다(김선희, 김경연, 1999; 김교현, 권선중, 심미영, 2005; 김사라형선, 2005; 박선영, 2007; 심희옥, 1997; 유미리, 2008). 그리고 Adler의 상담 이론에서 변화를 위한 가장 강력한 도구는 격려다. 격려는 타인에 의해 강화되는 것이지만 자기격려는 자기 스스로에게 하는 격려로서 보다 지속적이다. 자기격려는 생활의 당면 문제들을 해결해 나가는데 유용한 역할을 할 것으로 간주된다. 따라서 본 연구에서는 자기격려라는 개념을 살펴보고자 한다.

자기격려란 격려를 타인에 의해서가 아닌 스스로에게 격려를 하여 용기를 주는 것으로 스스로에게 확신과 자신감을 강화시켜 개인의 성장과 발달을 촉진한다(노안영, 정민, 2007). 격려는 주로 타인에 의해 받는 것이라면 자기격려는 자기 스스로에게 격려함으로써 어려운 상황에서도 자신의 내적 자원으로 심리적 안녕감을 증진시키는 내적 통제병인이다. 즉 자기격려는 내적 자원을 강화시키고 자신의 가치와 강점에 집중하게 하며, 타인의 평가에 의존하는 것이 아니라 자신이 결정하고 선택하는 힘에 대해 지각하게 하며 내적 통제를 강화시키는 것이다. 자기격려를 잘 하는 사람은 자아존중감이 높아지며 학교생활에도 긍정적 기능을 하게 된다(이미라, 2010).

앞의 내용을 정리하자면, 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에 영향을 주는 매개변인에 대한 연구는 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에 대한 이해를 높여줄 뿐만 아니라, 불안정 성인애착이 대인관계에 미치는 부정적인 영향력을 완화시켜줄 수 있는 방안을 제시할 수 있다는 점에 그 의의가 있을 것이다. 또한 매개변인의 개입을 통해 대인관계 유능성을 높일 수 있다면, 대인관계 유능성이 낮은 내담자들에게 실질적이며 효과적인 도움을 줄 수 있다는 점에서 매개 변인에 대한 탐구가 의

미 있을 것이라 생각한다.

또한 개인의 대인관계 유능성에 영향을 주는 환경적 요인인 불안정 성인애착에 자기격려라는 개인 내적인 변인의 개입은 치료적 장면에서 내담자 자신과 경험에 대한 통합적인 변화를 우선적으로 촉진시켜 대인관계의 범위까지 확장되는 것을 기대해 볼 수 있게 할 것이다. 그리고 선행논문에서 불안정 성인애착, 대인관계 유능성, 그리고 자기격려 변인 간의 관계에 있어서 세 변인을 함께 다룬 연구는 없었으므로 대학생 대상으로 불안정 성인애착과 자기격려, 대인관계 유능성의 변인을 함께 살펴볼 필요가 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 지금까지 살펴본 선행연구의 한계점을 보완하여 대학생 대상으로 불안정 성인애착과 대인관계 유능성의 관계에서 자기격려의 매개효과를 확인해 보고자 한다. 더 나아가 상담 장면에서 불안정 성인애착이 높은 대학생 내담자에게 대인관계 유능성을 향상시키는데 필요한 개입 방안을 모색하고, 이 시기의 발달 과업의 성공적인 달성과 이후 건강한 삶을 유지하기 위한 개입 방안의 제시에 시사점을 제공하고자 한다.

B. 연구문제 및 연구모형

본 연구에서 다루고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 대학생의 불안정 성인애착, 자기격려, 대인관계 유능성의 관계는 어떠한가?

가설 1-1. 불안정 성인애착은 대인관계 유능성과 부적 상관관계가 있을 것이다.

가설 1-2. 불안정 성인애착은 자기격려와 부적 상관관계가 있을 것이다.

가설 1-3. 자기격려는 대인관계 유능성과 정적 상관관계가 있을 것이다.

연구문제 2. 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려는 어떠한 역할을 할 것인가?

가설 2-1. 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려는 매개할 것이다.

본 연구의 연구모형은 아래와 같다.

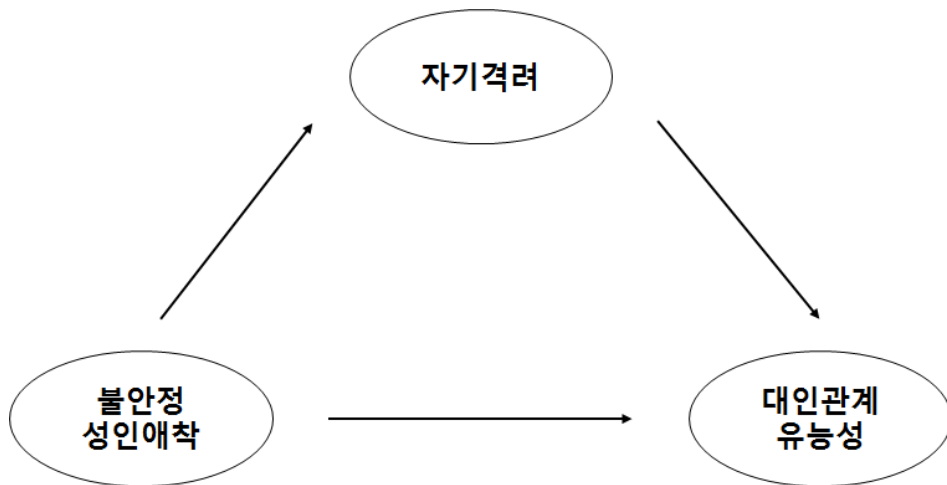


그림 1. 연구모형

II. 이론적 배경

A. 대인관계 유능성

1. 대인관계 유능성의 개념 및 특성

인간은 사회적인 존재이므로 인간의 삶은 계속되는 대인관계로 이루어지며, 각 개인들이 경험하게 되는 대인관계의 질과 양에 따라 개인은 독특한 자아를 형성하고 발달시킬 뿐만 아니라 정체감이나 인격발달에도 지대한 영향을 받는다(Sullivan, 1953). 대인관계는 한 사람이 다른 사람에게 어떠한 생각이나 느낌을 가지고 반응하여 어떻게 그 사람을 지각하고 행동을 하는지에 대한 심리 지향적인 양식을 말한다(Heider, 1964).

건강한 대인관계는 상대에게 자신을 적절하게 표현하고, 상대방으로부터 이해와 우호적인 피드백을 받으며, 상대에 대한 이해의 폭이 넓고 서로의 성장을 진정으로 바라고 돕는 관계로 친밀한 관계를 유지하면서 개인의 정체감과 독립성이 보장되는 관계라 할 수 있다(박용주, 2016). 친밀한 대인관계는 사랑받고 있다는 느낌을 갖게 하며 관계망에 안전하게 속해 있다는 느낌을 준다(권석만, 1995). 실제 타인과의 바람직한 관계 경험은 개인의 자존감, 인격발달에도 긍정적인 영향을 미치며 학교, 직장을 포함한 다양한 영역에서의 사회적 적응을 돕는다(구현경, 김종남, 2014; 김나영, 조유진, 2009; Spitzberg, 1989). 뿐만 아니라 개인의 심리, 정서적 안정과 개인의 주관적 행복감과 사회적 성공에 중요한 요소로 보고되고 있다(배미정, 조한익, 2014).

주변 사람들이나 새로운 관계에서 친밀하고 효율적인 대인관계를 형성하는 능력이 부족할 경우 고립감이나 공허감과 같은 심리적인 혼란이 야기되게 되고, 자신이 어려운 상황에서 주변 사람들에게 관심과 애정을 받지 못하는 정서적으로 외로운 상태가 지속되면 자신에 대한 가치감이 떨어지고 스스로에 대한 열등의식을 만들게 되므로 우울, 불안 등의 정서적 문제로 이어질 수 있다(권석만, 1995). 이처럼 대인관계의 어려움은 개인의 성격과 정신건강에 부정적인 영향을 미치며 정신과적 문제를 촉발할 수 있는 것이다(구현경, 김종남, 2014; 김나영, 조유진, 2009; Spitzberg, 1989).

Sullivan(1953)은 대인관계가 개인의 발달의 근원이 되는 것으로서 인간은 대인관계를 통해 개인적인 만족과 안정을 찾으며, 타인을 떠나서는 살 수 없다고 하였다. 인간 행동의 많은 부분은 부부관계, 친구관계, 동료관계, 친척관계, 이웃관계 등 관계를 하고 있는 사람들 사이에 발

생하며 타인과의 관계 속에서 성공적인 사회생활을 하기 위해서는 대인관계에서 발생하는 갈등과 문제를 해결해 그 관계를 유지하는 능력이 요구된다. 따라서 대인관계 능력은 삶에서 중요한 위치를 차지한다.

Thorndike(1920)의 사회지능 연구에서부터 대인관계 능력에 대한 연구가 시작되었는데, 사회지능을 다른 유형의 지능과는 구별된 개념으로 보며 자신과 타인의 내적 동기, 행동, 상태 등을 알아차리고 이를 적절하게 행동하는 능력이라고 정의하였다. 이러한 대인관계능력은 사회적 유능성(social competence), 의사소통 유능성(communicative competence) 혹은 관계 유능성(relationship competence)등으로 명명되어 왔고, Spitzberg와 Cupach(1989)는 이러한 용어 중 가장 일반적인 용어인 대인관계 유능성(interpersonal competence)을 사용할 것을 제안하면서 대인관계 유능성의 개념이 효과적으로 다른 사람과 관계를 형성하고 유지하는 능력을 의미한다고 하였다(한나리, 이동귀, 2010). 대인관계 유능성의 주요 구성요소로는 효과성(effectiveness)과 적절성(appropriateness)을 들 수 있다. 효과성은 대인관계를 통하여 상대방과 상황을 통제할 수 있는 능력을 획득하고 효과적으로 목표를 달성하고 과업을 성취하는 것을 말하며, 적절성은 사회적으로 요구되는 규범, 규칙, 기대 등을 지키면서 타인과의 관계를 잘 형성하는 것을 의미한다(박용주, 2016).

한나리와 이동귀(2010)가 수행한 타당화 작업을 통해 나뉜 대인관계 유능성 척도의 각 하위 요인을 보면 ‘관계형성 및 개시’는 새로운 사람에게 말을 걸거나 낯선 상황에 스스로를 노출시키는 내용으로 구성되었다. ‘권리나 불쾌감에 대한 주장’은 타인에게 부정적인 감정을 표현하고 자신의 권리를 지키는 것을 말한다. ‘타인에 대한 배려’는 친구가 요청할 때 충고나 격려, 관심 등을 제공하는 것 이외에 자신이 친구를 높게 평가하며 신경 쓰고 있음을 알리고, 친구에게 문제가 생겼을 때에도 친구라는 사람 전부를 비난하지 않는 것이다. 이것은 실제적인 조언과 도움을 주는 것을 넘어서 타인의 기분이 상하지 않도록 배려하며 더 좋은 기분을 느끼도록 도와주는 것을 의미한다. ‘갈등 관리’는 갈등 상황에서 갈등을 해결할 수 있다는 효능감이 있으며, 감정이 적나라하게 노출되거나 문제될 수 있는 언행을 삼가며 타인을 이해하는 내용으로 조화를 중요하게 생각하는 한국 문화의 대인관계 상황을 반영한다. ‘적절한 자기 개방’은 친구에게 스스로가 부끄럽거나 민감하게 여기는 부분을 개방하는 내용의 문항들로 구성되었고 신중하고 조심스러운 자기개방을 나타낸다.

위에서 살펴본 바와 같이 대인관계 유능성의 개념은 대인관계를 하면서 상대방과 상황을 적절히 통제함으로써 목표나 과업을 효과적으로 성취할 수 있으며, 사회적으로 요구되는 규범이나 규칙 등을 어기지 않으면서 재치 있고 예의 바르게 타인과 관계를 맺는 것으로 타인과 효과적으로 관계를 형성하고 유지하는 능력이라 정의할 수 있다.

B. 불안정 성인애착

1. 불안정 성인애착의 개념

애착(attachment)이란 Bowlby(1969)가 어머니와 유아의 유대관계를 관찰하기 위한 용어로 사용하였으며, 한 개인이 특정 대상과 맺는 강하고 지속적인 정서적 유대를 의미한다. 생애 초기의 애착은 주양육자와의 관계를 통해서 자신과 타인에 대한 심리적 표상을 형성하고, 이후 한 개인의 생애 전반에 걸친 관계 양식에 영향을 미친다. 이 과정에서 주양육자가 유아의 애착 욕구에 어떻게 반응했느냐에 따라 유아는 자기와 타인과의 관계에서 스스로 사랑받을 만하고 가치 있는 존재인지에 대한 자기 표상과 타인이 신뢰할 수 있고 접근 가능한 존재인지에 대한 표상, 즉 내적작동모델(internal working model)을 형성하게 된다(Bowlby, 1978). 내적작동모델은 자기와 타인, 대인관계에 대한 마음 속 표상이자, 일종의 인지·정서 작동기적 도식이라고 할 수 있다(Collins & Read, 1994). 이는 비교적 영속적으로 일생을 통해 정서적으로 반응해야 하는 수많은 경험에서 활성화된다.

인간은 내적작동모델을 통해 자기와 중요한 영향을 주는 타인, 그리고 환경에 대한 신념을 확장시킨다. 애착 대상에게 따뜻한 반응적 돌봄을 받은 아동은 자신에 대해 사랑받을 만한 가치가 있다는 내적작동모델을 형성해 안정 애착을 가지게 된다. 반면 애착 대상에게 거절과 무시, 냉대 혹은 비일관적인 돌봄을 받은 아동은 자기 스스로에 대해 가치가 없다고 느끼며, 타인에 대해서도 신뢰감을 형성하지 못하고 세상과 환경을 위험한 곳이라 여기는 내적작동모델의 형성과 더불어 불안정 애착을 가지게 된다(Holmes, 2005). 사람들은 이렇게 만들어진 내적작동모델에 의해 자신과 타인과 대인관계에서 타인의 행동을 예상하고 해석하며, 자신의 감정과 행동을 결정하고 계획한다(Bowlby, 1973; Collins & Read, 1994; Mikulincer, 1998).

애착관련 연구는 2000년대부터 영유아를 중심으로 이루어졌으나, 최근에 와서는 애착이 일생 동안 지속되는 특성을 가졌다는 점과 어머니 외의 타인과의 관계에서도 형성할 수 있는 관계라는 것으로 인식되면서 애착의 연구 주제 및 대상이 확장되어 영유아기 이후 청소년기, 성인기에 친밀감을 형성한 특정 타인과의 상호관계에 초점을 둔 불안정 성인애착 연구들이 활발해졌다(안희애, 2006). 애착이 개인의 일생동안 발생하는 중요한 타인과의 정서적 결합의 기초인 동시에 양육자 이외의 사람과의 관계에서도

형성된다는 인식에 따라 불안정 성인애착에 대한 관심이 증가하고 있는 것이다(유영은, 2013). 실제로 대부분의 사람들이 아동기에는 또래 친구들과 애착을 형성하며 청소년기를 거쳐 청년기에서는 동성 친구뿐만 아니라 이성 친구와의 애착 관계로 확대되며(이시은, 이재창, 2005; 장휘숙, 1997), 연령이 증가할수록 애착 대상이 확대되고 발전된다는 것을 알 수 있다.

불안정 성인애착은 Bartholomew와 Horowitz(1991)가 Bowlby의 애착이론을 바탕으로 생애 초기 애착관계에서의 경험이 개인의 인지와 정서, 행동을 포괄하는 내적표상으로 기능한다는 점에 주목하여 자기와 타인에 대한 표상이 긍정적인지 부정적인지에 따라 총 4가지 안전형(secure), 거부형(dismissing), 몰입형(preoccupied), 두려움형(fearful)으로 구분하였다. 안전형은 자기표상과 타인표상이 모두 긍정적인 경우를 말하며, 몰입형은 부정적인 자기표상과 긍정적인 타인표상일 경우를 말하고, 거부형은 긍정적인 자기표상과 부정적인 타인표상일 경우, 두려움형은 자기표상과 타인표상 모두 부정적일 경우를 말한다.

각 유형의 특징으로 안전형은 긍정적인 자기표상과 타인표상을 가지고 있어서 타인과 정서적으로 가까워지는 것을 비교적 쉽게 느끼며, 자신이 타인에게 의지하거나 타인이 자신에게 의지하는 것 둘 다 편하게 느끼며, 타인이 자신을 수용해주지 않을 거라는 걱정을 하지 않는다. 거부형은 긍정적 자기표상과 부정적 타인표상을 갖고 있어서 타인과 친밀한 정서 관계를 형성하지 않고 지내는 것을 더 편안해한다. 또한 자신이 독립적이고 자립적이라고 느끼는 것이 중요하므로 타인에게 의지하는 것과 타인이 자신에게 의지하는 것을 좋아하지 않는다. 몰입형은 부정적 자기표상과 긍정적 타인표상을 가지고 있어 타인과 정서적으로 완전히 친밀해지길 바라지만 간혹 타인이 자신이 원하는 만큼 자신과 친해지고 싶지 않는 것 같고 자기를 소중히 여기지 않는 것 같아 걱정한다. 두려움형은 부정적인 자기표상과 타인표상을 가지고 있어 타인과 가까워지는 것을 불편해한다. 이들은 타인과의 친밀한 정서적 관계를 바라지만 타인을 완전히 신뢰하거나 의지하기가 어렵고, 타인과 너무 가까워지면 자신이 상처를 입을지 모른다는 걱정을 하는 특성을 가졌다.

Bartholomew와 Horowitz(1991)는 위의 4가지 애착 유형을 측정하는 관계질문지(Relationship Questionnaire RQ)를 제작하였다. 이후 또 다른 차원의 연구로서 Brennan, Clark과 Shaver(1998)는 사전에 진행된 연구들과 질문지를 모아 메타분석을 실시한 뒤, Bartholomew와 Horowitz(1991)가 주장한 차원 유형에 들어맞는 불안(anxiety)과 회피(avoidance)라는 두 가지 요인을 발견하였다. 불안은 Bartholomew(1991)의 자기표상과 부

합한 것으로 관계에 대한 과도한 몰입 혹은 버림받거나 거절당하는 것에 대한 두려움, 거부에 대한 불안을 의미한다. 불안 차원은 자신이 사랑받을 가치가 있다고 지각하는 정도를 나타내므로 자기표상 차원과 관련된 개념이다. 회피는 Bartholomew(1991)의 타인표상과 부합한 것으로 친밀함에 대해 느끼는 불편함과 두려움, 의존성에 의한 독립성 침해에 대한 공포를 의미한다. 회피차원은 타인에게 의지하고 친밀한 관계를 맺는 것에 대해 편안함을 지각하는 정도를 나타내므로 타인표상 차원과 관련된 개념이다.(임수진, 2007). 이를 바탕으로 친밀관계 경험 검사(Experience in Close Relationship: ECR)라는 자기 보고식 질문지를 만들어 성인애착을 애착불안과 애착회피라고 하는 독립적인 두 차원의 축을 사용해 설명하였다.

Brennan, Clark과 Shaver(1998)는 일반적으로 두 차원 모두 높은 수준일 경우 불안정한 애착이라고 보았으며, 각 두 차원의 높고 낮음에 따라 자신에 대한 지각과 대인관계 패턴 및 스트레스 대처 방식이 상이할 수 있기 때문에 애착 차원의 수준에 따라 상이한 특성을 가진 사람들이 존재한다고 가정하였다. 경험적 연구 결과에서도 애착불안과 애착회피의 수준이 높을수록 대인관계에서 문제를 더 많이 겪게 된다고 하였으며, 두 차원을 교차시키면 Bartholomew와 Horowitz의 체계에서처럼 회피와 불안이 둘 다 낮은 안전형, 불안은 높고 회피는 낮은 몰입형, 불안이 낮고 회피가 높은 거부형, 불안과 회피 모두 높은 두려움형으로 애착유형이 산출된다(강유선, 2017).

많은 연구를 거쳐 친밀관계 경험 검사가 애착을 확인하는 가장 적절한 도구라는 것이 밝혀졌으며, Fraley(2000)는 이 도구를 개정 과정을 거쳐 ‘수정된 친밀관계 경험 검사(Experience in Close Relationship-Revised ECR-R)’를 제작하였다.

최근 애착이라는 개념은 생애 초기 유아와 주양육자와의 친밀한 정서적 유대관계를 뜻하는 것을 넘어, 전 생애 과정에서 주요 인물과 맺는 정서적 결합의 기초로 파악되고 있다(Cassidy, 2000). 이는 성인기를 대상으로 애착을 측정할 때는 측정 대상과 시점을 과거가 아닌 현재로 이동시켜 현재의 애착 대상과의 관계를 확인해야 한다는 의견이 나오게 된 것이다. 성인애착에 대한 연구는 부모와 자녀 간의 정서적 유대인 애착관계가 정서적으로 매우 친밀한 성인들 사이에서도 나타날 것이라는 가정 하에 시작되었다(김유진, 2016). 이런 전제를 바탕으로 Hazan과 Shaver(1987)는 영아와 어머니의 관계에서 나타난 애착 특성이 성인기 낭만적 관계에서도 나타난다는 것을 밝히면서 영유아 중심의 애착 연구를 넘어 성인기의 애착으로 확장하는 주요한 계기를 마련하였다. 그들의 연구 결과, 성인기 낭만적 관계에서도 연인이 옆에 있으며 반응적일 때 안정감을 느끼며 신체적으로 친밀하게 접촉하고 상대가 없을 때 불안감을 느끼는 것으로

나타났으며, 성인의 애착유형 또한 Ainsworth의 영아 애착유형과 유사하게 나타나 영아기에 형성했던 애착유형이 내적작동모델로서 지속되어 성인기 이성 관계와 같은 대인관계에서도 그 영향이 발휘되었음을 밝혀냈다.

성인애착과 성인이 아동기에 부모와 경험한 애착표상 간의 관계를 살필 연구들의 결과에 의하면, Hazan & Shaver(1987)는 안정적 애착 유형의 성인들이 불안정 애착 유형의 성인들보다 주요 애착 대상인 부모와의 관계에서 더 애정적이고 따뜻한 것으로 기억하고 있는 반면, Feeney와 Noller(1990)의 연구에서는 회피 유형의 성인들 특히 자신의 어머니를 차갑고 거부적이었다고 보고하여 성인애착 유형과 과거 부모와의 관계 경험에 의한 내적 표상은 서로 연관돼 있음을 알 수 있었다. 그러나 Main 등(1985)의 연구에서 현재 성인기에 안정적 애착을 보인 대상들이 모두 그들의 부모를 따뜻하고 애정적이었다고 기억하지는 않았다는 결론을 보임으로써, 성인기 애착은 부모와의 관계에 대한 내적 표상에 기초해서만 예측할 수는 없고 부모 이외의 다른 가족구성원이나 친구들, 연인들과의 긍정적인 관계 경험에 대한 기억의 영향 등이 있을 수 있음을 간접적으로 시사 하였다.

최근의 연구들에서는 발달 초기 형성된 애착유형이 그 이후 시기까지 지속되지 않고, 대상에 따라 다른 애착유형이 발달되어 그만큼 개인의 내적작동모델이 더 복잡해 진다는 주장이 대두되었다(조화진, 서영석, 2010 재인용). 또한 최근에는 부모애착에서 성인애착으로 가는 직접경로보다, 부모애착에서 성인애착으로 가는 직접경로를 제외한 매개모형이 더 적합하다는 연구 결과(조화진, 서영석, 2010)가 나타났다. 이처럼 부모애착이 성인애착에 간접적인 영향을 미친다는 결과를 고려하면 부모애착이 성인애착으로 발전되는 과정을 매개하는 요인에 대한 탐색의 필요성도 대두한 것으로 보인다. 그러나 본 연구에서는 부모애착이 성인애착에 미치는 간접적인 영향을 전부 배제할 수는 없음을 가정하고, 부모애착과 상관관계가 있는 특정 변인이 부모애착의 간접 영향을 받는 성인애착과는 어떠한 상관관계를 나타내는지 살펴보고자 한다. 이는 성인애착과 함께 아직 연구되지 않은 특정 변인과의 관계를 밝힘으로써 부모애착이 성인애착에 미치는 간접적 영향이 관련 변인과의 상관관계에도 영향을 미치는지에 대한 새로운 지평을 넓히고자 하는 바이다.

2. 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계

사람은 자신의 애착유형에 따라 대인관계에 대한 믿음이 달라지며, 자신과 맺어진 대인관계에 대한 정서적인 반응, 만족감이 다를 수 있고(Camelly et al., 1994), 애착 유형은 개인이 타인과의 관계에 접근하고, 들어가고, 유지하도록 하는 특징적인 방식으로 간주될 수 있다(이귀선, 2002). 생애 초기에 형성된 애착유형은 내적 작동 모델의 형태로 대인관계 원형으로 작용하게 되는데, 양육자뿐만 아니라 자기와 타인 및 대인관계에 대한 기대와 행동에도 영향을 주게 된다(신경주, 2013). 애착이론의 시각에 의하면 초기 부모와의 안정된 애착 관계는 아동기와 청소년기, 성인기에 이르기까지 대인 관계의 기초가 되며, 전 생애에 걸쳐 개인의 심리적 발달에 영향을 끼치고, 한 개인이 지속적으로 맺게 되는 대인관계의 질을 결정할 뿐만 아니라, 정신 건강의 필수적인 요건이다(Egeland, Carlson, & Sroufe, 1993). 애착이론은 사람들이 어떻게 관계를 맺으며, 왜 어떤 사람들은 친밀한 관계를 형성하고 유지하는데 남들보다 어려움을 경험하는지를 이해하는데 유용한 개념적 틀로 인식되고 있다(Lopez & Brennan, 2000).

애착과 대인관계 간의 관계를 밝히고 있는 여러 선행연구 결과들은 대부분 일관성을 갖고 있는데, 안정된 애착 유형일수록 대인관계의 다양한 영역에서 보다 적응적으로 기능한다고 보고된다(장석진, 2007). 자신에게 중요한 타인을 신뢰하고 의지하는 의존과 타인에게 쉽게 접근할 수 있고 친밀한 관계를 유지하는 것을 편안하게 생각하는 친밀 수준이 높은 성인은 타인에게 버림받을 것을 걱정하고, 너무 밀접한 관계를 갖는 것에 대한 두려움을 갖는 불안 수준이 높은 성인보다 안정적인 애착을 형성하고 있다고 설명한다(조영주, 2014). 또한 안정 애착 유형인 경우 불안정 애착 유형보다 타인과 친밀한 관계를 유지하기 쉬우며, 적절한 자기개방을 하는 것으로 보고되고 있다(Mikulincer, Shaver, & Perge, 2003). 그리고 안정적인 애착을 형성하고 있는 경우 사회적 유능성이 높고(Corcoran & Mallinckrodt, 2000; Mallinckrodt, 2000), 대인관계에 대한 만족도가 높으며(Egeci & Gencoz, 2011), 타인과의 관계에서도 친밀함을 더 잘 유지하고, 대인관계에서 타인에 대한 신뢰감과 자신감이 더 높았다(Bartholomew & Horowitz, 1991; Sroufe, 1996). 반면, 불안정한 애착을 형성하고 있는 경우에는 대인불안 수준이 높고(임지은, 2003), 사회적 기술이 부족하며(Mallinckrodt, 2000), 대인관계를 회피하려는 경향이 두드러지며, 대인관계에서 주도적이지 못한 모습을 보이는 것으로 나타났다(노경란·방희정·조혜자, 2013; Fenny & Noller, 1990; Mikulincer &

Nachshon, 1991; Welch & Houser, 2010). 대부분의 대인관계 유능성 연구에서 안정 애착 유형이 다양한 대인관계 영역에서 적응적인 모습을 보여주는 것으로 나타났다(장석진, 2007). 대학생의 애착과 정서 그리고 대인관계 유능성 간의 관계를 살핀 신지옥(2006)의 연구에서도 대학생의 회피 애착과 불안 애착 유형이 대인관계 유능성과 부적 상관으로서 대인관계 유능성을 낮추는 요인이 되는 것으로 밝혀졌다. 대학생을 대상으로 애착이 아동기 외상경험과 대인관계문제와 관련이 있는지 살펴본 이유경(2006)의 연구에서는 불안정 애착이 안정애착보다 유의미하게 부정적인 심리적 증상과 대인관계 문제 수준이 높았다.

애착유형에 따른 대인관계에 대한 연구를 더 자세히 보면, 안정적 애착 유형은 불안정 애착 유형보다 대인관계에서 적응적으로 기능하는 것은 변함없으나 불안정 애착유형 내에서는 대인관계 유능성의 정도가 다를 수 있음을 알 수 있다. 우선 대인관계의 영역을 관계의 시작 및 유지, 친밀감과 자기노출, 지지행동으로 구분하여 애착과의 관계를 본 연구들의 결과, 관계의 시작과 유지의 측면에서 안정형은 불안정형에 비해 더 잘 개입하며, 관계에 만족하고 있고, 상호의존적이며, 순응된 관계를 잘 유지한다는 사실이 밝혀졌다(Collins & Read, 1990). 반면 두려움-몰입적 유형은 대인관계를 하고 있지 않거나 혹은 더 짧은 기간의 대인관계를 하는 것과 관련이 있고, 회피적인 유형은 대인관계 기간이 짧은 것으로 보고되었다(Fenny & Noller, 1990). 친밀감과 관련된 애착연구는 안정형은 타인과 친밀한 관계를 유지할 수 있고, 타인으로부터 사랑받고 보호받는다고 느끼기 때문에 타인에게 자기노출을 쉽게 할 수 있다고 한다(Hazan & Shaver, 1987). 반면 회피형은 다른 두 유형 안정형과 두려움-몰입형에 비해 다른 사람과의 친밀감을 형성하는 것이 어렵고, 자기개방을 꺼리므로 다른 사람의 자기개방이나 친근감의 표현을 받아드리기 쉽지 않다. 그리고 두려움-몰입형 애착을 형성한 성인들은 높은 수준의 친밀감에 대한 욕구를 나타냈으나 자기개방의 수준은 떨어졌다(Hazan & Shaver, 1987).

성인기의 애착 체계는 관계 내에서 안정감을 형성하는 것을 목적으로 한다(Colins & Read, 1990). 애착의 차원에 따른 대인관계에서의 차이도 보고되는데, 대학생의 애착을 불안과 회피 차원으로 나눠 경로를 살핀 연구에서는 애착 불안은 인지편향과 부정정서를 매개로 하여 대인관계 능력에 영향을 주었으며(이정희, 심혜숙, 2007), 애착 회피는 대인관계 능력에 직접 영향을 주는 것으로 나타났다. 애착불안은 미성숙한 관계양식을 사용하여 대인관계 유능성이 떨어지고, 애착회피는 관계의 시작 자체를 저해함으로써 대인관계에서 얻을 수 있는 장점을 누리지 못한다는 결과도 있다(이주혜, 조영아,

2014). 애착회피의 경우 거부에 대한 두려움으로 인해 관계에서 불신과 적대감을 가지고 일부러 거리를 두는 것으로 나타났다(Fenny & Noller, 1990).

애착과 대인관계에 대한 연구들을 통해 대인관계의 어려움은 다소 불안정 애착으로 인한 것이며, 애착경험 및 유형이 대인관계 유능성에 지속적이고 일관적인 영향을 미친다고 할 수 있다. 또한 관계의 문제를 겪고 있는 성인 초기의 내담자를 상담할 때 내담자가 발달과업을 성취할 수 있도록 돕기 위해 내담자의 성인애착과 성인애착에 영향을 미치는 요인을 탐색하는 것이 도움이 될 것으로 보인다. 따라서 본 연구는 불안정 성인애착과 대인관계 유능성이 유의미한 상관관계를 나타낼 것으로 가정하고 이를 확인할 것이다.

C. 자기격려

1. 자기격려의 개념

삶을 살아가면서 불가피하게 접하게 되는 수많은 자극과 갈등 속에서 개인이 어려운 상황에 처했을 때마다 타인의 도움만으로 어려움을 극복하기는 현실적으로 어려운 일이다. 그뿐만 아니라 개인주의화된 사회 속에서 격려나 지지와 같은 도움을 줄 만한 대상을 찾기가 어렵고, 타인의 지지나 격려는 일시적일 수 있으며 언제든지 변화할 수 있는 것이다. 또한 타인에 의한 변화는 외부적 요인이 철회되거나 중단될 경우 변화 이전의 수준으로 돌아갈 수 있기 때문에 그 영향이 지속되는 데는 한계가 있다. 이와 달리 스스로가 자신을 격려하는 것은 내적 작동이 일어나는 것이기 때문에 그로 인한 변화는 장기적일 수 있다(Dinkmeyer & Losoncy, 1996; 노안영 & 정민, 2007 재인용). 그러므로 스스로의 정신 건강을 위해서 독립적으로 스스로를 지지하는 힘과 어려움을 극복해 나갈 수 있는 능력을 찾는 것이 중요하다(이지연, 양난미, 2007).

자기격려(self-encouragement)란 스스로에게 긍정적인 기대를 주입하고 용기를 주는 것이다(노안영, 정민, 2007). 자기 자신을 격려하는 사람은 시도하고 노력하려는 용기를 가진 사람이며 결과보다는 과정의 향상에 초점을 맞추므로 실패를 두려워하지 않고, 자신의 강점을 드러내고 잠재력을 찾는데 개방적이며, 타인의 평가에 대해 독립적이고, 나아가 타인을 격려할 수 있는 사람들이다(김미란, 2006). 자기격려는 자신을 인정하고 자신감과 자존감을 증진시켜 개인의 성장과 발달을 촉진시키며, 타인에 대한 믿음과 협조도 증진하게 한다. 따라서 자기격려는 부정적인 생활사건이나 부정적인 경험, 극복해야 할 문제 상황에서 건강한 발달을 도모하는데 중요한 영향을 미칠 것으로 예상된다(기채영, 홍경자, 2008).

격려되었을 때 개인은 자신의 강점과 장점을 인식하게 되며 다른 사람의 평가나 승인에 대한 요구 없이 자신이 결정하고 선택할 수 있는 힘을 가지고 있다는 것을 깨닫게 된다(김미란, 2005). 격려된 사람은 용기를 갖고 긍정적인 사람으로 삶의 중요한 상황에서 자신이 행할 행동을 안내하는 뚜렷한 목표를 갖고 있다. 격려된 사람은 문제 해결 과정에서 있을 수 있는 자기의 실수를 수용할 준비가 되어 있으며 실수로부터 배우며 자기의 행동에 대한 책임도 받아들인다. 또한 격려된 사람은 자신을 존중하고 자신의 가치를 신뢰하기 때문에 자기의 가치를 인정받고자 다른 사람의 인정을 요구하지

나 완벽에 대한 욕구를 갖지 않는다. 자기 타당화를 통해 자신의 가치를 인정하고 자신의 불완전함을 인정한다. 다른 사람 또는 다른 사람들의 말이나 행동과 비교하는 대신에 자기 자신 안에 있는 특성을 본다. 어떤 비교도 경쟁도 필요하지 않으며 다른 사람들이 어떻게 생각할 것인가에 대한 걱정도 하지 않게 될 것이다(박은경, 2009).

개인이 스스로에게 주입하는 자기격려는 다음과 같은 특성을 가진다(Dinkmeyer & Losoncy, 1980). 첫째, 자기격려는 판단적이라기보다 서술적이다. 결과에 대한 판단이 아니라 과정 중에 한 개인이 긍정적인 에너지를 얻도록 강점이나 긍정의 말을 서술한다. 둘째, 행동의 기능적 가치보다 사회적 유용성을 강조한다. 셋째, 과정이나 향상을 강조한다. 이것은 타인의 행동과 비교했을 때가 아니라, 자신의 수행과의 비교를 통해 이루어진다. 넷째, 결과보다는 노력이나 지속성을 강조한다. 다섯째, 행동 수행의 긍정적 결과로서 자신에 대해 가질 수 있는 자부심 또는 긍정적 감정에 초점을 맞춘다. 따라서 개인은 이러한 자기 격려에 의하여 자신을 긍정적으로 보게 되고 다른 사람의 평가에 좌우되거나 흔들리는 것이 적어지며 자존감이 높아지고 결국에는 스스로가 긍정적인 방향으로 나아갈 수 있다(김혜정, 2012).

Carns와 Carns(1998)에 의하면 격려는 행동을 변화시키는 수단이다. 개인 심리학에서 Adlerian들은 격려가 아동의 내적 신념 체계를 강화하는데 사용된다고 주장한다(Azoulay, 1999). 자기격려에 관한 연구를 살펴보면 Bahlmann과 Dinter(2001)가 자기격려 훈련과정을 실시한 결과, 성인의 공포불안, 불안, 우울, 대인예민성, 신체화, 적대감, 강박증 등 부정적인 심리적, 신체적 증상과 사회적 상황에서 긴장이 감소했다.

학자들은 자기격려를 인지, 행동, 정서적 측면으로 접근한다. 노안영과 정민(2007)은 자기격려-낙담의 인지, 행동, 정서적 요인의 구조를 밝히고 성인용 자기 격려-낙담 척도를 개발하였다. Azoulay(1999)는 개인 심리학은 격려하는 행동뿐만 아니라 인지 역시 중요하게 여기므로 아동이 사건을 어떻게 지각하고, 해석하고, 의미를 부여하는지에 대해 관심을 두며, 기채영과 홍경자(2008)의 연구 또한 스스로를 격려하는 능력을 생각, 행동, 감정적 측면에서 구분하여 내용을 분석하였다.

이상의 연구를 종합해보면 자기격려 수준이 높을수록 불안과 같은 심리적 부적응을 덜 경험하며 자아존중감도 높아지고, 내적 통제능력도 향상되었음을 알 수 있다. 이러한 결과는 자기격려가 개인의 적응 및 신체적, 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있도록 하여 인간에게 발생하는 다양한 문제 상황에 대처할 수 있도록 도울 수 있는 변인임을 시사한다.

이에 본 연구에서는 자기격려가 불안정 성인애착 유형의 대학생들에게 자신을 타인

과 비교하지 않고 있는 그대로 수용할 수 있도록 도와 스스로 자신을 격려하는 내적 작동기제를 강화하여 자신이 가진 강점과 능력을 최선을 다해 발휘할 수 있도록 노력하게 함으로써, 대인관계 상황에서 적절히 대처해 긍정적이고 적응적인 도움을 줄 수 있을 것이라 추론하는 바이다.

2. 불안정 성인애착과 자기격려와의 관계

일찍이 Bowlby는 부모와의 애착 관계에서 부모로부터 충분한 위안과 격려를 받은 아동은 스스로를 격려하는 방법을 기억하여 성인이 되어서도 자기를 스스로 격려함으로써 개인 스스로 자신감과 확신을 강화시켜나갈 수 있다고 하였다(강경호, 홍혜영, 2012 재인용).

부모애착과 자기격려와의 관계를 밝힌 선행연구들을 살펴보면, 김경희(2009)의 연구에서는 대학생을 대상으로 부모애착과 자기격려 간의 유의미한 정적상관 관계를 밝혔으며, 박은정(2013)은 안정적 부모애착을 형성할수록 자기격려 수준이 높게 나타났다고 보고하였다. 이는 부모와의 애착관계의 안정성이 높을수록 개인에게 환경을 효과적으로 통제하게 하여 자기에 대한 긍정적인 상을 갖게 하며 이것이 개인의 전 생애 발달에 영향을 준다고 보았다.

아동을 대상으로 한 연구 또한 살펴보면, 부모애착 수준이 높을수록 자기격려를 잘 하는 것으로 나타났으며(안수영, 2014), 모의 양육행동이 거부적이고 제재적일수록 자기격려 수준이 낮게 나타났다(이은수, 2011). 또한 어머니로부터 격려와 칭찬을 많이 받은 아동일수록 자기격려 수준이 높은 것으로 나타났다(이미라, 2010). 부모애착 수준과 자기위로능력의 관계를 검증한 연구에서는 부모애착 수준이 높을수록 자기격려와 유사한 개념인 자기위로능력이 높다고 보고되었다(최양순, 2007).

위 내용을 정리하면 어린 시절 부모와의 애착관계는 자기격려에 영향을 미치는 중요한 요인이라 할 수 있다. 또한 어린 시절 중요한 타인과의 애착관계는 내적작동모델을 통해 한 개인이 성인으로 자라난 때까지 어떠한 한 평생에 걸쳐 영향을 미치는 요인이 될 수 있다. 이러한 연구들의 결과를 바탕으로 다양한 대인관계를 맺는 성인기의 애착관계와 자기격려가 어떠한 관계를 갖고 있는지 탐색해 볼 필요성이 있음을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 아동의 애착이 자기격려 수준에 영향을 미치는 것과 아동의 애착관계가 성인기 애착관계로도 연결될 수 있다는 점을 고려하여 성인기 애착이 자기격

려 수준에도 유의미한 영향을 미치리라 가정하며 그 관계를 밝히고자 한다.

성인기 안정적 애착을 가진 사람은 자기 스스로를 격려하는 수준 또한 높을 것이며, 성인기 불안정 애착, 즉 애착불안과 애착회피를 가진 사람은 자신을 격려하는 수준이 낮을 것으로 예상된다. 애착불안 유형의 사람들은 버림받을 것에 대한 지나친 두려움과 정서적인 결속이나 유대에 대한 집착의 성향으로 인해 세상에 대해 긍정적으로 바라보기보다 ‘세상은 언제든 나를 떠나갈 수 있는 것’이라는 신념이 깊이 박혀 있다. 이러한 신념은 형태를 알 수 없는 불안을 일으켜 개인이 대인관계 속에서 자기 스스로를 격려하며 긍정적인 기대를 불어넣는 내적 기제가 잘 작동되지 않을 것이며, 작동된다 한들 또 다시 버림받을 것에 대한 두려움이 올라와 그 기대가 오래가지 못할 것이다. 또한 애착회피 유형의 사람들은 자기 스스로를 격려하며 용기를 불어넣기 이전에 사람들과의 친밀감 자체를 회피하며 부인하기 때문에 대인관계에 대한 큰 기대를 갖지 않을 뿐만 아니라 대인관계의 형성과 유지의 필요성까지 거부할 수 있다.

따라서 이처럼 변화되기 어려운 요인으로 꼽히는 애착이라는 요인, 특히 불안정 성인애착을 가진 사람들에게 반복적인 연습과 노력을 통해 변화 가능하며 지속적인 특성을 가진 자기격려 요인을 상승시켜 나간다면 불안정 성인애착의 형태와 모습은 변화될 수 있으리라 여겨진다. 그리하여 인생의 부정적인 사건이나 경험, 극복해야 할 문제 상황에서 자기격려라는 긍정적 내적 기제의 끊임없는 발달과 향상 그리고 증진을 통해 건강한 삶을 도모할 수 있을 것이다.

3. 자기격려와 대인관계 유능성과의 관계

자기격려는 생활전반에 대한 긍정적인 대처능력을 증진시켜 도전할 수 있도록 하는 심리적 에너지원이며 개인의 잠재력과 내적자원을 강화시킨다(기채영, 홍경자, 2008). 자기격려와 대인관계와의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 자기격려가 높은 사람들은 대인관계에서 느끼는 긴장감을 감소시키며 사회적 기술과 사회적 관심이 증가하여 대인관계를 보다 잘 한다고 보고한다(김미란, 2006; 김순례, 2013; 김향선, 2011; 이수영, 2015). 자기격려와 의사소통 방식을 살펴본 연구에서는 자기격려가 높을수록 타인의 말에 잘 경청하고 비판단적인 의사소통 방식을 취한다고 하였다(Sweeney, 1989). 이를 통해 사회기술이 증가하고 다른 사람을 만나는 자리에서 걱정이 감소하게 되므로 대인관계를 잘 형성할 수 있다(김향선, 이영순, 2011). 또한 사람들은 타인에게 자주 격

려를 받을수록 열린 마음을 가지게 되고 자신을 과시할 필요를 덜 느낀다고 하였으며, 대인관계에서 기능적인 의사소통이 이루어진다고 하였다(Dinkmeyer & Losoncy, 1996). 즉 자기격려 수준이 높을 때 다른 사람의 의견에 집중하며 의사소통 방식을 원활하게 사용하기 때문에 긍정적인 상호작용이 증가하게 되어 대인관계 유능성을 높일 수 있다는 것을 보여준다. 자기격려 기법을 이용한 집단상담 프로그램을 실시한 결과, 자기격려 훈련이 불안을 감소시켰고, 불안이 감소되어 타인과의 관계에서 생길 수 있는 긴장감과 두려움을 낮추는데 효과적이었다(박상권, 2010; 박은경, 2009). 이러한 결과는 자기격려가 불안을 감소시키는 긍정 변인으로 작용하였으며, 대인관계에서 유능성을 높이는데 영향을 미치는 요소라는 것을 알 수 있다.

자기격려와 학교생활적응과 관련된 연구는 유의미한 정적상관을 가진 것으로 나타났다. 자기격려 수준이 높은 대학생일수록 학교적응수준과 정적 상관을 보였으며(김희진, 최장원, 이지현 2012), 청소년의 경우 자기격려와 학교생활적응 사이의 정적 상관관계를 가졌는데, 이는 자기격려 수준이 높을수록 대인관계에서 친사회적인 행동이 증가한다는 것을 의미한다고 볼 수 있다(최지혜, 조한익, 2017). 뿐만 아니라 자신에 대한 자부심이나 자신이 소중한다고 여기는 정서적 자기격려 수준이 높을수록 어려운 상황에 잘 대처하며, 학교생활 적응력이 높다고 하였다(노유진, 김정섭, 김윤지, 2014). 자기격려와 사회적 상호작용과의 관계를 살펴본 다른 연구에서는 자기격려 수준이 낮을수록 일상생활이나 특정 상황에 대해 지속적이며 불합리한 두려움이 일어나 회피행동을 하게 된다고 하였으며, 친구나 경쟁관계에 있는 대상과의 만남에서 자기비하, 신체적 경직, 사교기술 부족 등으로 불안감을 경험한다고 하였다. 뿐만 아니라 교사, 웃어른, 주변 사람들 앞에서 부적절하게 긴장하거나 초조해 하는 반응을 보이며 경직된 패턴을 보였다(김혜정, 2012). 반면에 자기격려 수준이 높은 경우 사회적 관계에서 긍정적 정서 수준이 높아 긴장감을 낮추고 사회적 관심을 증가시키며, 부정적 정서는 감소시킴으로써 심리적 안정감을 유지하여 긍정적인 대인관계를 유지한다고 하였다(한우서, 2017).

이러한 맥락에서 자기격려는 자기의 내적자원을 발달시켜 자기뿐만 아니라 다른 사람과 원만한 관계를 유지할 수 있도록 도와주며, 사회적인 관심을 증대시켜 적절한 상호작용을 가능하게 한다. 그러나 자기격려 수준이 낮은 사람은 내재된 힘을 활용하는 것을 어려워하고 다른 사람과의 관계에서 염려나 경직된 패턴을 나타냄으로써 대인관계 유능성이 낮을 수 있음을 예상해 볼 수 있다.

D. 불안정 성인애착과 대인관계 유능성 및 자기격려와의 관계

인간은 자신이 맺는 애착 유형에 따라 대인관계에 대한 믿음이 달라지고, 자신이 맺고 있는 대인관계에 대한 정서적 반응과 이에 대한 만족감이 다를 수 있다(Camelly et al, 1994). 그리고 인간은 애착 관계를 통해 자신과 타인에 대한 심리적 표상을 형성하며, 이는 이후 대인관계에서 자신과 타인의 반응을 예상하고, 대인관계 상황의 의미를 해석하는 인지적 바탕의 역할을 함으로써 대인관계에 지대한 영향을 미치게 된다(Kiesler, 1996). 과거 애착 연구들은 영유아와 양육자 간의 관계에 중점을 둔 것과 달리 최근 연구에서는 영유아기 이후의 청소년기와 성인기에 친밀감을 형성한 특정한 사람들과의 관계에 중점을 둔 성인애착 연구들이 진행되고 있다(안희애, 2006).

신지욱(2006)의 연구에 의하면 애착회피와 애착불안은 대인관계 유능성과 부적 상관관계로 대인관계 유능성에 악영향을 미치며, 이유경(2006)의 연구에서는 불안정 애착이 안정애착보다 유의미하게 심리적 증상을 보이며 대인관계문제 수준이 높음을 말하고 있다. 이러한 연구들을 보면 인간의 애착 경험과 애착 유형은 지속적으로 대인관계에 영향을 주며, 성인애착과 대인관계능력과의 관계의 예측할 수 있게 한다.

애착이론은 자기격려를 이해하는데 중요한 이론적 틀을 제공해준다. Bowlby(1973)에 따르면, 어렸을 때 부모로부터 충분한 위안과 격려를 받으면 스스로를 격려하는 방법을 배우게 되어 성인이 되어서도 자기를 스스로 격려함으로써 자신감과 확신을 강화시켜나갈 수 있다. 안정 애착을 형성하면 긍정적인 내적 작동 모델로 인해 자신에 대해 긍정적인 상을 갖게 되며 환경을 효과적으로 통제할 수 있게 된다.

타인에 대해 신뢰감을 갖고 가까워지는 것을 편안하게 느끼는 안정적 애착을 형성할수록 타인의 평가에 독립적이고 나아가 타인을 격려할 수 있게 된다(김미란, 2006). 자기격려 수준이 상승하고 이로 인해 자신감과 자존감을 증진시켜 개인의 성장과 발달을 이끌며, 다른 사람에 대한 믿음과 협조도 증진하게 된다. 반면 불안정 애착을 가진 성인은 주 양육자로부터 신뢰 관계 형성을 경험하지 못하여 자신의 강점과 장점을 잘 인식하지 못하거나 자신감을 갖지 못한다. 위의 내용을 미루어 보아, 안정적 성인애착을 형성할 경우 자기격려를 잘 하게 되고, 불안정 성인애착 즉 애착불안과 애착회피는 자기격려가 어렵게 될 것으로 예측된다.

다음으로, 자기격려는 대인관계에 영향을 줄 수 있는 중요한 심리적 변인이다. 자기격려가 높은 사람들은 대인관계에서 느끼는 긴장감을 감소시키며 사회적 기술과 사회

적 관심이 증가하여 대인관계를 보다 잘 하게 된다고 한다(김미란, 2006; 김순례, 2013; 김향선, 2011; 이수영, 2015). 이는 자기격려가 생활 전반에 대해 긍정적인 대처능력을 증진시켜 도전할 수 있도록 하는 심리적 에너지원이며 개인의 잠재력과 내적자원을 강화시키는 요인이기 때문이다(기채영, 홍경자, 2008). 또한 자기격려가 높은 사람은 타인의 말을 잘 경청하며 비판단적인 의사소통 방식을 취하기 때문에(Sweeney, 1989) 대인관계에서 기능적인 의사소통을 이룬다. 그뿐 아니라 학교생활적응 수준도 높으며(김희진, 최장원, 이지현, 2012), 자기격려 훈련이 불안감을 감소시켜 대인관계에서 경험할 수 있는 긴장감과 두려움을 낮추는데 효과적이었다(박상권, 2010; 박은경, 2009).

이러한 연구들을 바탕으로 안정적인 성인애착을 형성할 경우 자기격려의 수준이 높을 것이며, 애착불안과 애착회피는 자기격려의 수준이 낮아져 대인관계를 형성하고 유지하는데 부정적인 영향을 미칠 것으로 예측된다. 또한 불안정 성인애착은 대인관계 유능성에 부정적인 영향을 주며, 자기격려가 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 매개 역할을 할 것이라 가정할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 자기격려가 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 매개의 역할을 하는지 검증하고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구 대상

본 연구는 대학생의 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려의 매개효과를 검증하기 위하여 G 광역시 소재 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 310명을 대상으로 자기보고식 설문을 실시하였다. 이 중 중간에 응답을 멈추거나 불성실한 10부를 제외한 300부를 활용하여 통계적 분석 및 가설 검증을 실시하였다.

본 연구에 참여한 연구 참여자는 만 17세부터 28세에 분포해 있으며 평균 연령은 21.14($SD=2.192$)였다. 성별은 남학생 138명(46.0%), 여학생 162명(54.0%)의 성비를 나타냈으며, 학년별 분포는 1학년 59명(19.7%), 2학년 91명(30.3%), 3학년 76명(25.3%), 4학년 74명(24.7%)이었다. 본 연구의 인구통계학적 특성은 <표 1>에 제시된 것과 같다.

<표 1> 연구 참여자의 인구통계학적 특성

	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남학생	138	46.0
	여학생	162	54.0
학년	1학년	59	19.7
	2학년	91	30.3
	3학년	76	25.3
	4학년	74	24.7
전체		300	100

B. 측정 도구

1. 대인관계 유능성

본 연구에서 대인관계 유능성 척도는 Buhrmester, Furman, Wittenberg와 Reis(1988)가 개발한 대인관계 유능성 질문지를 한국 대학생을 대상으로 이동귀와 한나리(2010)가 타당화한 대인관계 유능성 척도 한국판(Korea Interpersonal Competence Questionnaire, K-ICQ)을 사용하였다. 이는 기존의 다섯 가지 하위요인으로 구성되었으며, 국내의 집단주의 문화에 기인한 한국 대학생들의 특성이 반영된 영역이 포함되어 보다 국내 실정에 알맞은 도구라 할 수 있다. 총 30문항이며 대인관계 유능성 척도는 관계형성 및 개시 8문항, 권리나 불쾌함에 대한 주장 7문항, 타인에 대한 배려 7문항, 갈등관리 6문항, 적절한 자기개방 3문항의 하위요인으로 구성되어있다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점: 잘 못한다, 5점: 매우 잘 한다)로 평가되며 총점이 높을수록 타인과 효과적으로 관계를 형성하고 유지하는 대인관계능력이 높다는 것을 의미한다. 대인관계 유능성 척도의 문항구성 및 신뢰도는 <표 2>와 같다.

<표 2> 대인관계 유능성 척도의 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항 수	Cronbach's α
관계 형성 및 개시	1, 5, 9, 12, 17, 19, 23, 28	8	.89
권리나 불쾌함에 대한 주장	2, 6, 10, 13, 20, 24, 29	7	.83
타인에 대한 배려	3, 15, 21, 22, 24, 25, 30	7	.74
갈등 관리	4, 8, 16, 18, 27, 31	6	.73
적절한 자기개방	7, 11, 14	3	.65
전체		31	.91

2. 불안정 성인애착

본 연구에서 불안정 성인애착을 측정하기 위해 Brennan 등(2000)이 개발한 수정된 친밀관계 경험척도(Experiences in Close Relationships Scale-revised: ECR-R)를 김성현(2004)이 번안하고 타당화한 것을 사용하였다. ECR-R은 두 개의 독립적인 차원인 애착불안과 애착회피로 구성되어 있으며, 각 18문항씩 총 36문항으로 구성되어 있다. 문항은 7점 Likert 척도로 평정하며, 점수가 낮을수록 안정된 애착 패턴을 지니고 있음을 의미하고, 점수가 높을수록 불안과 회피 수준이 높음을 의미한다. 애착불안은 유기에 대한 걱정과 거절에 대한 공포를 측정하며, 애착회피는 타인과 가까워지거나 의존함에 있어서 불편함과 친밀함에 대한 회피를 측정한다. 불안정 성인애착 척도의 문항 구성 및 신뢰도는 <표 3>과 같다.

<표 3> 불안정 성인애착 척도의 구성 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문항 수	Cronbach's α
애착불안	2, 6, (8), 10, 12, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 22, (23), 24, 25, 26, 31, 36	18	.93
애착회피	1, (3), 4, (5), (7), (9), 11, 16, (18), 19, (27), (28), (29), (30), (32), (33), (34), (35)	18	.90
전체		36	.93

(): 역문항 채점

3. 자기격려

본 연구에서는 자기격려를 측정하기 위해 노안영과 정민(2007)이 대학생들을 표본으로 하여 개발한 자기격려-낙담 척도(Self-Encouragement Scale)를 사용하였다. 이 척도는 자기격려-낙담과 관련된 60문항으로 구성되어 있으나, 개발자가 자기격려와 자기 낙담이 연속선상이 아니라 다른 차원의 내용을 포함하고 있다고 정의 내리고 있으므로 자기격려 척도만을 사용하였다. 총 30문항의 5점 Likert 척도를 사용하며 점수 범위는 30점에서 150점으로 점수가 높을수록 긍정적인 기대를 주입시켜 내적자원을 강화시키는 자기격려감이 높음을 의미한다. 문항의 예로는 ‘새로운 일을 시작할 때 ‘실패할 수도 있지만 도전하지 않은 것 보다 나아’라고 격려한다.’ 등이 있다. 자기격려 척도의 문항 구성 및 신뢰도는 <표 4>와 같다.

<표 4> 자기격려 척도의 구성 및 신뢰도

하위척도	문항 번호	문항수	Cronbach's α
인지적 자기격려	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10	.88
행동적 자기격려	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	10	.84
정서적 자기격려	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	10	.90
전체		30	.94

C. 연구 절차

본 연구는 2018년 1월부터 3월까지 약 3개월 동안 G소재 4년제 대학교 1, 2, 3, 4학년 남, 여 학생 310명을 대상으로 설문을 실시하였다. 한 학과의 학생에게 편중된 결과 및 성별을 얻는 것을 막기 위해 다양한 학과의 학생들에게 직접 배부 및 실시를 하였으며, 검사 실시 전 간단한 사전 설명을 진행하였다. 설문 소요시간은 15분 정도였으며, 총 310부의 설문 중 중간에 응답을 멈추거나 불성실한 10부를 제외한 300부를 활용하여 통계적 분석 및 가설 검증을 실시하였다.

D. 자료 분석

본 연구에서는 대학생의 불안정 성인애착이 자기격려를 매개로 대인관계 유능성에 미치는 영향을 분석하기 위하여 SPSS 23.0 프로그램을 이용하였으며, 자료 분석 절차는 다음과 같다.

첫째, 기초적인 통계처리로써 연구 대상의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 기술통계와 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 각 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 내적합치도를 측정하는 Cronbach's α 를 활용하여 신뢰도 검사를 실시하였다.

셋째, 주요 변인인 불안정 성인애착, 대인관계 유능성, 자기격려 간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다.

넷째, 자기격려의 매개효과를 알아보기 위하여, Baron & Kenny(1986)의 매개효과 검증 3단계 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다.

다섯째, 매개효과의 유의미성을 확인하기 위하여 Sobel test를 실시하여 모형을 검증하였다.

IV. 연구 결과

A. 기초통계 분석

1. 주요 변인들의 기술 통계

본 연구에서 제시한 연구문제를 검증하기 이전에 기초 자료로 불안정 성인애착, 자기격려, 대인관계 유능성 평균의 최저점수와 최고점수, 평균, 표준편차를 산출하였다. 또한 측정변인의 정규성 가정 충족 여부를 검토하기 위하여 왜도 및 첨도를 산출하여 아래의 <표 5>에 제시하였다. Lei & Lomax(2005)에 따르면 분석결과 대부분 변인들의 왜도와 첨도가 절대값 2와 절대값 7을 넘지 않았기 때문에 측정치들이 정규분포를 이루어 정규성 가정을 충족한다고 볼 수 있다.

<표 5> 주요 변인들의 점수 범위와 평균 및 표준편차

		최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
불안정 성인애착	애착 불안	1	7	3.32	1.46	.284	-.594
	애착 회피	1	7	3.50	1.42	.292	-.359
자기격려	인지적 자기격려	1	5	3.76	0.87	-.438	.265
	행동적 자기격려	1	5	3.48	0.91	-.220	-.216
	정서적 자기격려	1	5	3.32	0.94	-.467	.167
대인관계 유능성	관계 형성 및 개시	1	5	3.05	1.14	-.179	-.567
	권리나 불쾌함에 대한 주장	1	5	3.03	1.14	-.097	-.613
	타인에 대한 배려	1	5	3.60	0.93	-.370	.016
	갈등 관리	1	5	3.49	0.95	-.150	-.270
	적절한 자기개방	1	5	2.65	1.14	.026	-.415

2. 주요 변인들의 상관분석

주요 변인들 간의 관련성을 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 그 결과는 다음의 <표 6>과 같다. <표 6>에서 제시한 모든 변인들은 유의미한 상관관계를 보이고 있다.

먼저, 불안정 성인애착의 하위요인인 애착불안과 애착회피는 대인관계 유능성의 하위요인인 관계 형성 및 개시($r=-.32$, $r=-.55$, $p<.01$), 권리나 불쾌함에 대한 주장($r=-.45$, $r=-.41$, $p<.01$), 타인에 대한 배려($r=-.33$, $r=-.50$, $p<.01$), 갈등 관리($r=-.31$, $r=-.20$, $p<.01$), 적절한 자기개방($r=-.37$, $r=-.56$, $p<.01$)과 각각 모두 유의미한 부적 상관관계를 보였다. 이는 대학생이 불안정 성인애착이 높을수록 대인관계에서 유능성을 발휘하는 것이 어려울 것이라 볼 수 있다. 따라서 가설 1-1은 지지되었다.

다음으로, 불안정 성인애착의 하위요인인 애착불안과 애착회피는 자기격려의 하위요인인 인지적 자기격려($r=-.46$, $r=-.42$, $p<.01$), 행동적 자기격려($r=-.32$, $r=-.50$, $p<.01$), 정서적 자기격려($r=-.40$, $r=-.41$, $p<.01$)와 각각 모두 유의미한 부적 상관관계를 보였다. 이는 대학생이 불안정 성인애착이 높을수록 자기격려를 하는 것이 어려울 것이라 볼 수 있다. 따라서 가설 1-2는 지지되었다.

마지막으로, 자기격려의 하위요인인 인지적 자기격려, 행동적 자기격려, 정서적 자기격려는 대인관계 유능성의 하위요인인 관계 형성 및 개시($r=.51$, $r=.74$, $r=.44$, $p<.01$), 권리나 불쾌함에 대한 주장($r=.41$, $r=.46$, $r=.33$, $p<.01$), 타인에 대한 배려($r=.48$, $r=.48$, $r=.45$, $p<.01$), 갈등 관리($r=.36$, $r=.27$, $r=.30$, $p<.01$), 적절한 자기개방($r=.41$, $r=.45$, $r=.37$, $p<.01$)과 각각 모두 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 이는 자기격려를 잘 할수록 대인관계에서 유능성을 잘 발휘할 것이라 볼 수 있다. 따라서 가설 1-3은 지지되었다.

종합해보면, 대학생의 불안정 성인애착이 높을수록 대인관계 유능성을 갖는 것은 어렵고 자기격려 수준은 낮아지며, 자기격려를 잘하는 대학생은 대인관계 유능성 또한 높아짐을 예측할 수 있다.

<표 6> 주요 변인들의 상관분석 결과

N=300

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
불안정 성인 애착	1. 애착불안	1									
	2. 애착회피	.41**	1								
자기 격려	3. 인지적 자기격려	-.46**	-.42**	1							
	4. 행동적 자기격려	-.32**	-.50**	.60**	1						
	5. 정서적 자기격려	-.40**	-.41**	.85**	.56**	1					
대인 관계 유능성	6. 관계 형성 및 개시	-.32**	-.55**	.51**	.74**	.44**	1				
	7. 권리나 불쾌함에 대한 주장	-.45**	-.41**	.41**	.46**	.33**	.54**	1			
	8. 타인에 대한 배려	-.33**	-.50**	.48**	.48**	.45**	.51**	.45**	1		
	9. 갈등 관리	-.31**	-.20**	.36**	.27**	.30**	.22**	.17**	.45**	1	
	10. 적절한 자기개방	-.37**	-.56**	.41**	.45**	.37**	.45**	.49**	.39**	.25**	1

** $p < .01$

B. 매개모형 분석

다음으로 대학생의 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려가 매개하는지 확인하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차에 따라 일련의 회귀분석을 실시하였다. Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 분석방법은 다음과 같다. (1) 독립변인은 매개변인에 유의미한 영향을 미쳐야 한다. (2) 독립변인은 종속변인에 유의미한 영향을 미쳐야 한다. (3) 매개변인은 종속변인에 유의미한 영향을 미쳐야 하며, 동시에 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 두 번째 단계에서보다는 세 번째 단계의 회귀분석에서 더 적게 나타나야 한다. 이는 그 효과가 완전히 사라진다면 완전 매개모형이 되지만, 그 효과가 사라지지는 않으나 효과가 줄어들게 되면 부분 매개모형이라고 볼 수 있다. 이때 매개효과가 유의미하게 나타나면 분석의 마지막 단계로 자기격려를 경유하는 간접효과의 유의성을 검증하기 위하여 Sobel Test를 실시한다. Sobel test 결과 값은 ± 1.96 보다 크면 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 매개효과가 유의하다고 본다(Sobel, 1987).

1. 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려의 매개효과 검증

자기격려의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증 3단계 절차를 사용한 결과, 1단계에서 독립변인인 불안정 성인애착이 매개변인인 자기격려에 통계적으로 유의미한 영향력을 미쳤으며($\beta = -.56, p < .001$), 2단계에서 독립변인인 불안정 성인애착이 종속변인인 대인관계 유능성에 통계적으로 유의미한 영향력($\beta = -.64, p < .001$)을 나타냈다. 그리고 마지막 3단계에서 독립변인인 불안정 성인애착과 매개변인인 자기격려가 동시에 종속변인인 대인관계 유능성에 통계적으로 유의미한 영향력을 나타냈다($\beta = .47, p < .001$). 이때 독립변인인 불안정 성인애착이 종속변인인 대인관계 유능성에 미치는 영향력이 완전히 사라지지는 않았으나 2단계에서의 값보다 현저하게 줄어든 것으로 나타났다($\beta = -.38, p < .001$). 따라서 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려가 부분매개 하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 단계를 거쳐 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려의 매개효과를 검증한 결과는 아래의 <표 7>에 제시하였다.

<표 7> 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려의 매개효과

N=300

단계			B	β	t	R ²	F
1단계 (독립→매개)	불안정 성인애착	→ 자기격려	-.32	-.56	-11.573***	.310	133.942***
2단계 (독립→종속)	불안정 성인애착	→ 대인관계 유능성	-.37	-.64	-14.522***	.414	210.896***
3단계 (독립,매개→종속)	불안정 성인애착	↘ 대인관계 유능성	-.22	-.38	-8.296***	.568	195.431***
	자기격려	↗	.48	.47	10.286***		

***p<.001

다음으로 매개효과의 유의성을 검증하기 위해서 Sobel test를 실시한 결과, 자기격려의 매개효과는 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다(Z=-7.72, p<.001). 따라서 가설 2-1은 지지되었다. 위의 결과를 토대로 부분매개 모형을 제시하면 <그림 2>와 같다.

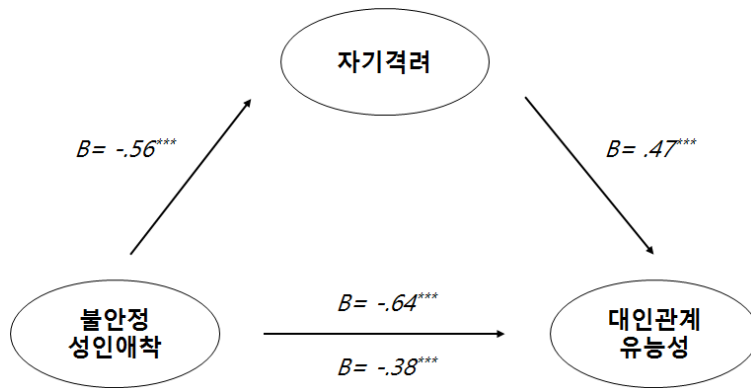


그림 2. 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려의 매개효과 분석

V. 결론 및 논의

본 연구는 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계를 자기격려가 매개하는지를 확인하였다. 본 연구의 목적은 대학생들의 대인관계 유능성을 강화하는 주요 변인으로 자기격려의 중요성을 밝혀내는 것과, 이후 상담개입에 관한 기초자료를 제공하는 것이었다. 이를 위하여 G 소재 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 310명을 대상으로 자기보고식 설문을 실시하였다. 이 중 중간에 응답을 멈추거나 불성실한 10부를 제외한 300부의 자료를 본 연구에 사용하였다. 또한 SPSS 23.0을 이용하여 기술통계 분석, 상관 분석, 회귀 분석을 실시하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 불안정 성인애착은 대인관계 유능성과 통계적으로 유의한 부적 상관관계를 나타냈다. 불안정 성인애착과 그 하위요인인 애착불안과 애착회피는 대인관계 유능성과 그 하위요인인 관계 형성 및 개시, 권리나 불쾌함에 대한 주장, 타인에 대한 배려, 갈등 관리, 적절한 자기개방 모두와 유의미한 부적 상관관계를 나타냈다. 즉 불안정한 성인애착을 갖고 있는 대학생은 그렇지 않은 학생에 비해 대인관계에서 종종 어려움을 경험하며 유능성을 갖지 못하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 불안정 성인애착이 높을수록 대인관계에서 어려움을 겪는다는 연구들(임지은, 2003; Mallinckrodt, 2000; 노경란·방희정·조혜자, 2013; 이유경 2006; Fenny & Noller, 1990; Mikulincer & Nachshon, 1991; Welch & Houser, 2010)의 결과와 맥락을 같이 한다.

둘째, 자기격려는 대인관계 유능성과 통계적으로 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 자기격려와 그 하위요인인 인지적 자기격려, 행동적 자기격려, 정서적 자기격려 모두는 대인관계 유능성과 그 하위요인 모두와 유의미한 정적 상관관계를 나타냈다. 즉 대학생이 스스로를 격려하며 용기를 갖는 자기격려 수준이 높을수록 내적 자원이 강화되어 대인관계를 형성하고 유지하는데 있어 적응적인 기능을 하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 자기격려가 높은 사람들은 대인관계에서 느끼는 긴장감을 감소시키며 사회적 기술과 사회적 관심이 증가하여 대인관계를 하는데 효과적이라는 선행연구들과 맥락을 같이하며, 자기격려가 대인관계 유능성에 밀접한 영향을 미친다는 선행연구들(김미란, 2006; 김순례, 2013; 김향선, 2011; 이수영, 2015)의 결과와 일치한다.

셋째, 대학생의 불안정 성인애착은 자기격려와 통계적으로 유의미한 부적 상관관계를 나타냈다. 불안정 성인애착과 그 하위요인인 애착불안과 애착회피 모두는 자기격려와 그 하위요인인 인지적 자기격려, 행동적 자기격려, 정서적 자기격려 모두와 유의미

한 부적 상관관계를 나타냈다. 즉, 불안정 성인애착을 갖고 있는 대학생은 성인 초기에 맺는 타인과의 관계에서 안정적인 애착관계를 형성하지 못하여 자기뿐만 아니라 타인에 대한 표상을 부정적으로 갖게 되고 자기격려 수준이 낮아지는 경향이 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 부모와의 애착관계가 안정적인수록 개인이 자신에게 용기를 주는 자기격려 수준이 높아진다는 선행연구(김경희, 2009; 박은정, 2013; 안수영, 2014)의 결과에서 유추하여 불안정 성인애착은 자기격려 수준을 낮출 것이라는 연구자의 가설과 일치한다.

넷째, 대학생의 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려가 매개하는지 살펴본 결과, 자기격려는 부분 매개를 하는 것으로 나타났다. 독립변인인 불안정 성인애착은 매개변인인 자기격려에 유의한 영향을 미치며, 또한 종속변인인 대인관계 유능성에 유의미한 영향을 미치고 있다. 그리고 매개변인인 자기격려가 종속변인인 대인관계 유능성에 유의미한 영향을 미치며, 불안정 성인애착과 자기격려가 대인관계 유능성에 영향을 미치는 과정에서 자기격려를 통제했을 때 불안정 성인애착이 대인관계 유능성에 미치는 영향력이 감소되었다. 즉 대학생의 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려가 부분 매개하는 것으로 해석된다. 아울러 자기격려의 하위요인인 인지적 자기격려, 행동적 자기격려, 정서적 자기격려 모두 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났으며, 위의 결과는 대학생의 자기격려 수준이 높아질수록 불안정 성인애착이 대인관계 유능성에 미치는 영향력을 줄일 수 있다는 것을 의미한다.

본 연구 결과를 통해 자기격려가 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계를 매개함을 확인하였다. 그리고 대학생의 대인관계 유능성에 대한 불안정 성인애착과 자기격려의 영향력을 확인하였으며, 스스로를 격려할 수 있는 수준이 높은 대학생은 대인관계를 하는 능력 또한 우수할 것임을 확인하였다.

이상의 연구결과를 바탕으로 한 본 연구의 의의는 다음과 같다. 본 연구에서는 대학생의 불안정 성인애착, 자기격려 및 대인관계 유능성 간의 상관관계와 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기격려의 매개효과를 살펴보았다. 지금까지 대학생의 불안정 성인애착이 대인관계 유능성에 영향을 미친다는 연구는 다수 있었으나 자기격려와 대인관계 유능성, 불안정 성인애착과 자기격려와의 직접적인 상관관계를 탐색한 연구나 대학생의 대인관계 유능성에 미치는 영향에 대하여 불안정 성인애착과 자기격려를 함께 고려한 연구는 이뤄지지 못하였다. 이에 본 연구에서는 불안정 성인애착, 자기격려, 대인관계 유능성 간의 관계와 자기격려가 불안정 성인애착과 대인관계 유능성이라는 두 변인 사이의 유의한 매개효과를 가지고 있음을 확인하였다는 점에 의

의가 있다.

또한 한번 형성되면 변화되기 어려운 변인이라 알려진 성인애착을 자기격려라는 자기 내적 기제의 강화와 개인의 끊임없는 연습과 노력으로 불안정 성인애착의 영향력을 감소시킬 수 있다는 점에 의의가 있다. 아울러 개인의 주도성과 적극성이 요구되는 성인 초기 대인관계에 인지, 행동, 정서적 차원 모두를 포함한 자기격려가 더해지면 처음 관계를 시작할 때의 두려움과 떨림을 감소시켜 타인에게 다가갈 수 있게 하며, 권리나 불쾌함에 대한 주장 또한 이를 주저하는 빈도를 감소시켜 더 적극적으로 표현하는데 자신감을 불어넣어 줄 것이다. 그리고 갈등 상황이 생겼을 때에도 이를 잘 해결할 수 있다는 효능감을 가지고 접근할 수 있게 되며, 자신의 부끄럽거나 민감한 부분을 인정하고 자신감과 자존감을 증진시켜 개인의 성장과 발달을 촉진하게 만든다. 이와 같이 자기격려의 인지, 행동, 정서의 다차원적인 노력을 통해 다양한 사회적 기술과 대처가 필요한 대인관계 상황에서 적절히 대처하게 하며 대인관계능력 또한 증진시킬 것이라는 점에 의의가 있다. 더불어 자기격려는 대인관계를 잘 형성하고 유지하는데 필요한 준비 태세를 갖추는 작업이 된다고 볼 수 있다. 개인이 가진 능력의 특성상 사회적 기술이 발달하여 대인관계를 잘 맺는 사람이 있는가 하면 수많은 고민 끝에 말 한마디 건네는 사람도 분명히 존재하므로 후자의 경우 대인관계능력을 증진하기 위해서 자기 자신에게 자신감을 불어넣고 강점을 발견하며 용기를 갖고 작은 시도를 시작하게 한다.

또한 본 연구의 결과는 다음의 시사점을 갖는다. 본 연구의 결과 자기격려는 대학생의 불안정 성인애착과 대인관계 유능성과의 관계에서 중요한 매개변인의 역할을 한다. 즉, 대학생의 불안정 성인애착 수준이 높을수록 대인관계를 하는 능력에 있어 어려움을 경험하지만 자기격려 변인이 대학생의 불안정 성인애착이 대인관계 유능성에 미치는 영향력을 감소시킬 수 있다. 비록 대학생의 불안정 성인애착이 대인관계 유능성을 저해할 수 있다 하더라도, 자기격려 수준을 높일 수만 있다면 자신의 내적 기제 강화를 통해 대인관계의 어려움을 극복할 수 있는 힘을 갖게 되고 이는 학교생활에 더 잘 적응하게 할 것이다. 따라서 대학의 학생상담센터에서는 대인관계능력 또는 대인관계의 어려움과 부적응을 호소하는 대학생들에게 도움이 되는 치료적 모형을 개발하는 것과 대학생의 자기격려 수준을 높이는 프로그램과 상담 방법을 개발해 적용하는 것이 필요하다고 여겨진다.

본 연구 결과의 의의에도 불구하고 가지고 있는 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 각 변인들을 측정하는 데 자기보고식 설문지를 활용

하여 자료를 수집하였다. 따라서 연구대상자의 태도에 따라 응답자가 바람직한 가치를 지향하는 경향이 개입될 수 있고 표면화된 특성만을 파악할 수 있어 연구결과가 왜곡될 수 있다는 한계점이 있다. 따라서 후속 연구에서는 이러한 한계를 보완하여 심층적인 내용을 파악할 수 있는 다양한 연구 방법을 적용하여 진행할 할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 G지역의 대학생들을 연구대상으로 한정하여 실시하였기에 그 결과를 연령 및 사회적 배경이 다른 사람들에게 적용하는데 한계가 있어, 객관적이고 보편적인 것으로 일반화 하는데 제한점이 있다. 따라서 후속 연구에서는 인지적 기능수준이 높은 대학생 이외에 다양한 교육수준과 연령 등 다양한 배경을 가지고 있는 사람들을 대상으로 하여 동일한 연구모델이 적용되는지 확인해 볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 불안정 성인애착, 자기격려, 대인관계 유능성을 모두 같은 시점에서 측정된 횡단적 자료를 사용하였다. 이 때문에 이 결과를 토대로 인과적 관계에 대하여 결론을 내리고 논의하는 데는 한계점이 존재한다. 그러므로 후속연구에서는 종단적 연구를 통해 변인들 간의 보다 분명한 관계를 확인해 볼 필요가 있다.

VI. 참고 문헌

- 가톨릭대학교 학생생활상담소 (2009). 2008학년도 학생생활상담소 상담 호소문제 분석. **학생생활상담, 27**. 서울 가톨릭대학교 학생생활상담소.
- 강경호, 홍혜영 (2012). 부모애착과 불안의 관계에서 자기격려의 매개효과. **한국청소년학회, 19(7)**, 51-77.
- 강수진 (2010). 성인애착이 대인관계능력에 미치는 영향: 정서조절양식과 사회불안을 매개변인으로. 수원대학교 석사학위논문.
- 강수진, 최영희 (2011). 성인애착이 대인관계능력에 미치는 영향: 정서조절양식과 사회불안을 매개변인으로. **인간발달연구, 18(3)**, 53-68.
- 강유선 (2017). 대학생의 성인애착과 대학생활적응의 관계에서 마음챙김의 매개효과. 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지행동적 설명모형. **학생연구, 30(1)**, 38-63, 서울대학교 학생생활연구소.
- 구현경, 김종남 (2014). 내현적 자기애가 심리적 부적응의 관계: 내면화된 수치심, 부적응적 완벽주의, 지각된 사회적지지의 매개효과. **상담학연구, 15(2)**, 609-636.
- 기채영, 홍경자 (2008). 아동의 자기격려적 생각, 행동, 감정 연구. **한국놀이치료학회지, 11(1)**, 55-69.
- 김경희 (2009). 대학생의 부모애착과 진로결정자기효능감의 관계에서 자기격려의 매개효과, **한국상담학회, 10(2)**, 933-945.
- 김교현, 권선중, 심미영 (2005). 초등학생의 시험스트레스와 신체화 증상. 자아탄력성의 중재효과. **한국심리학회지: 건강, 10(1)**, 113-126.
- 김나영, 조유진 (2009). 대학생의 거부민감성이 대인불안에 미치는 영향에 대한 자기개념의 매개효과. **인간발달연구, 16(3)**, 149-162.
- 김미란 (2006). 아德勒의 개인심리학에 근거한 격려 집단상담 프로그램 개발 및 효과분석. 목포대학교 박사학위논문.
- 김사라형선 (2005). 어머니의 완벽주의와 아동의 정서 관계에서 아동의 무조건적 자기수용의 중재효과. 한양대학교 박사학위논문.
- 김선희, 김경연 (1999). 아동의 행동문제와 관련 변인과의 인과관계. **한국가정관리학회지, 17(1)**, 155-166.

- 김순례 (2013). **중학생의 자기격려가 사회적 관심 및 대인관계에 미치는 영향**. 단국대학교 석사학위논문.
- 김향선 (2011). **대학생의 거부민감성과 자기격려의 대인관계유능성과의 관계**. 전북대학교 석사학위논문.
- 김향선, 이영순 (2011). 대학생의 거부민감성과 자기격려의 대인관계유능성에 미치는 영향. **재활심리연구**, 18(3), 375-392.
- 김혜정 (2012). **아동의 자기격려와 자아존중감 및 대인불안과의 관계**. 경인교육대학교 석사학위논문.
- 김희진, 최장원, 이지현 (2012). 청소년의 대인관계와 학교생활적응: 자존감의 조절효과를 중심으로. **유라시아연구**, 9(1), 273-298.
- 노경란 · 방희정 · 조혜자 (2013). 불안정 성인애착과 성별에 따른 대인관계 양식의 차이. **한국심리학회지: 여성**, 12(4), 471-490.
- 노안영, 정민 (2007). 자기격려-낙담 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 19(3), 675-692.
- 노유진, 김정섭, 김윤지 (2014). 자기조절학습과 자기격려가 학교생활적응에 미치는 영향. **교육혁신연구**, 24(1), 51-64.
- 박상권 (2010). **격려집단 프로그램이 전문계고 남학생의 자기효능감과 대인불안에 미치는 효과**. 전남대학교 석사학위논문.
- 박선영 (2007). **아동이 지각한 부부갈등과 자기위로능력 및 행동문제와의 관계**. 명지대학교 석사학위논문.
- 박원주 (2016). 성인불안장애와 대인관계 유능성의 관계에서 집단주의적 문화성향의 조절효과. **상담학연구**, 17(5), 65-83.
- 박은경 (2009). **고등학생의 자기격려-낙담과 자아존중과 및 우울과의 관계**. 전남대학교 석사학위논문.
- 박은정 (2013). **불안정 애착과 대인불안의 관계에서 자기격려와 지각된 사회적지지 의 매개효과**. 전남대학교 석사학위논문.
- 배미정, 조한익 (2014). 내현적 자기애 성향, 자존감, 인지적 및 정서적 공감 그리고 대인관계 유능성 간의 관련성 연구. **상담학연구**, 15(6), 2417-2435.
- 송자영 (2013). **대학생의 발표불안과 진로결정수준의 관계에서 자기격려의 매개효과**. 아주대학교 석사학위논문.
- 신지욱 (2006). **애착, 정서 그리고 대인관계 유능성 사이의 관계에 대한 경로 분석**.

- 이화여자대학교 석사학위논문.
- 심희옥 (1997). 아동 후기 초등학교 학생의 내적, 외적 문제행동인 우울성향과 반사회적 행동에 영향을 주는 요인들. **아동학회지**, 18(1), 39-52.
- 안명희, 이현주 (2012). 어머니의 불안정 성인애착이 청소년 자녀에 대한 심리적 통제에 미치는 영향. **한국심리학회지: 여성**, 17(3), 413-434.
- 안수영 (2014). **초등학생의 부모애착과 불안의 관계에서 자기격려의 매개효과**. 부산대학교 석사학위논문.
- 안하얀, 서영석 (2010). 성인애착, 심리적 디스트레스, 대인관계문제: 피드백에 대한 반응, 정서적 대처, 사회적지지 추구의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(3), 575-603.
- 안희애 (2006). **애착과 정서표현갈등에 따른 대인관계 특성**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 연세대학교 리더십개발원 상담센터 (2008). 2007학년도 상담센터 활동 사항. **연세상담연구**, 24. 서울, 연세대학교 리더십개발원 상담센터.
- 유미리 (2008). **실패상황에서 스트레스 대처방식과 자기격려수준에 따른 불안의 변화**. 전남대학교 석사학위논문.
- 유영은 (2013). **성인애착과 대인불안의 관계에서 출생순위의 조절효과: 대학생을 대상으로**. 건국대학교 석사학위논문.
- 윤희경, 윤형식 (2014). 성인애착이 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향: 거부민감성의 매개효과. **사회과학논총**, 16, 75-100.
- 이미라 (2010). **아동이 지각한 어머니의 피드백 유형과 아동의 자아존중감, 자기격려, 학교생활적응과의 관계**. 전남대학교 석사학위논문.
- 이수영 (2015). **청소년의 수치심경향성과 대인불안의 관계에서 자기격려의 역할**. 아주대학교 석사학위논문.
- 이시은, 이재창 (2005). 대학생의 애착유형, 부모 또래 애착 그리고 정서적 특성과의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(4), 947-963.
- 이유경 (2006). **여대생의 아동기 외상경험이 심리적 증상과 대인관계문제에 미치는 영향**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이은수 (2011). **어머니의 양육행동이 아동의 자기격려 및 생활만족도에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이정희 (2005). **성인애착이 대인관계에 미치는 영향에 관한 구조적분석**. 부산대학교 박사학위논문.

- 이정희 · 심혜숙 (2007). 성인애착이 대인관계에 미치는 영향에 관한 공변량 구조 분석. **상담학연구**, 8(3), 899-915.
- 이주혜, 조영아 (2014). 성인애착과 대인관계능력 관계에서 공감의 매개효과. **상담학연구**, 15(2), 579-594.
- 이지연, 양난미 (2007). 초등학생의 자기위로능력 척도개발. **상담학연구**, 8(3), 129-146.
- 임윤선 (2013). 성인애착이 대인관계 능력에 미치는 영향: 존재감과 자기자비의 매개효과. 연세대학교 석사학위논문.
- 임지은 (2003). 아동의 부모에 대한 애착과 대인불안의 관계. 인하대학교 석사학위논문.
- 장석진 (2007). 애착이론에 근거한 대인관계 증진 집단상담 프로그램 개발과 효과 연구. 연세대학교 박사학위논문.
- 장휘숙 (1997). 청소년기의 애착과 자아존중감 및 자기효능감과의 관계. **인간발달연구**, 4(1), 88-106.
- 조영주 (2014). 대학생의 애착, 자동적 사고 및 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 조화진, 서영석 (2010). 부모애착, 분리-개별화, 성인애착, 대학생활적응, 심리적 디스트레스의 관계-대학신입생을 대상으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(2), 385-411.
- 최양순 (2007). 초등학생의 부모에 대한 애착과 자기위로능력이 스트레스대처 방식에 미치는 영향. 인천대학교 석사학위논문.
- 최지혜, 조한익 (2017). 특성화고 남학생이 지각한 부모의 공감능력과 학교생활적응간의 관계: 자기격려의 매개효과. **미래청소년학회지**, 14(2), 111-129.
- 한국외국어대학교 학생생활상담연구소 (2008). 학생생활상담연구소 활동현황. **학생생활연구**, 11. 서울. 한국외국어대학교 학생생활상담연구소.
- 한나리, 이동귀 (2010). 한국 대학생의 대인관계 유능성 척도 타당화 연구. **한국 심리학회지 상담 및 심리치료**, 22(1), 137-156.
- 한우서 (2017). 대학생의 거부민감성과 사회유대감의 관계에서 자기격려의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- Alden, L. E., & Phillips, N. (1990). An interpersonal analysis of social anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 499-513.
- Azoulay, D. (1999). Encouragement and Logical Consequences versus Rewards and Punishment: A Reexamination [Electronic Version]. *Journal of Individual*

Psychology, 55(1), 91-99.

- Bahlmann, R., & Dinter, D. L. (2001). Encouraging self-encouragement: An effect study of the encouraging-training Schoenaker-concept. *The Journal of Individual Psychology*, 57, 273-288.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bowlby, J. (1973). **Attachment and loss: Vol. 2: Separation: Anxiety and anger.** New York, Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment. An integrative overview. In J. A. Simson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships(46-76)*. New York: Guilford Press.
- Buelow, G, McClin, M., & McIntosh, I. (1996). A new measure for an important construct: The attachment and object relations inventory. *Journal of Personality Assessment*, 66(3), 604-623.
- Carnelley, K. B., Pstromonaco, P. R., & Kenneth, J. (1994). Depression, working models of others, and relationship functioning, *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 127-140.
- Carns, M. R. & Carns, A. W. (1998). A review of the professional literature concerning the consistency of the definition and application of Adlerian encouragement. *The Journal of Individual Psychology*, 54(1), 72-89.
- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachment: A developmental perspective on individual differences. *Review of General Psychology*, 4(2), 111.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working model, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The content and function of working models. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in Personal Relationships*, 5, 53-90. London: Jessica Kingsley.

- Dinkmeyer, D., & Losoncy, L. (1996). *The skill of encouragement*. New York: St. Luice Press.
- Egeci, I., & Gencoz, T. (2011). The effects of attachment styles, problem-solving skills, and communication skills on relationship satisfaction. *Social and Behavioral Sciences*, *30*, 2324-2329.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and psychopathology*, *5*, 517-517.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and The Life Cycle*. New York: Norton.
- Fenny, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment styles as a predictor of adult romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*, 430-445.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Breanan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(2), 350.
- Heider, F. (1964). *The psychology of international, relationship*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(3), 511-524.
- Holmes, J. (1993). *존 볼비와 애착이론*. 이경숙 역 (2005), 서울: 학지사
- Horowitz, L. M. (1996). The study of interpersonal problem. : A Leary legacy. *Journal of Personality Assessment*. *66*, 283-300.
- Kiesler, F. (1996). *The psychology of international relationship* : Personality, psychopathology, and psychotherapy. New York: John Wiley & Son.
- Lopez, F. G., & Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, *47*(3), 283-364.
- Mallinckrodt, B. (2000). Attachment, social competencies, social support and interpersonal processes in psychotherapy. *Psychotherapy Research*, *10*(3), 239-266.
- Mikulincer, M. (1998). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 74(5), 1209.
- Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 321-331.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Perge, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27(2), 77-102.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Sroufe, L. A. (1996). *Emotional development*. New York: Cambridge University Press.
- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (1989). *Handbook of interpersonal competence research*. New York: Springer-Verlag.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: W.
- Sweeney, T. J. (1989). *Adlerian counseling: A practical approach for a new decade (3rd Ed.)*. Bristol, PA: Accelerated Development.
- Thorndike, R. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harpers Monthly*, 140, 227-235.
- Wei, M., Shaffer, P. A., L., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005a). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591-601.
- Weinfield, N. S., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2000). Attachment from infancy to early adulthood in a high-risk sample: Continuity, discontinuity, and their correlates. *Child development*, 71(3), 695-702.
- Welch, R. D., & Houser, M. E. (2010). Extending the four-category model of adult attachment: An interpersonal model of friendship attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(3), 351-366.

VII. 부 록

부록1. 불안정 성인애착 척도

부록2. 대인관계 유능성 척도

부록3. 자기격려 척도

설문지

ID

--	--	--	--	--	--

이 설문에서 얻어진 모든 내용은 통계 목적 이외에는 절대로 사용할 수 없으며 그 비밀이 보호되도록 통계법(제33조)에 규정되어 있습니다.

불안정 성인애착과 대인관계 유능성 간의 관계 연구

안녕하십니까

저는 조선대학교 일반대학원 상담심리학과 석사과정에 재학 중인 고은별입니다.
먼저 본 연구를 위해 소중한 시간을 내어주신 여러분께 감사드립니다.

본 설문지는

불안정 성인애착과 대인관계 유능성 간의 관계에 대한 연구를 목적으로 작성되었습니다.
각 문항들에 대한 응답은 맞거나 틀린 답이 없으므로,
평소 자신의 모습과 경험을 가장 잘 설명하는 번호에 솔직하게 표시해주시면 됩니다.

답변이 하나라도 빠진 설문지는 사용할 수 없으니 바쁘시더라도 한 문항도 빠뜨리지 마시고
끝까지 답변해 주시면 감사하겠습니다.

여러분이 응답한 내용은 절대적으로 비밀이 보장되며 연구 이외의 다른 목적으로는 사용되지
않으므로 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

귀중한 시간을 내어 연구에 협조하여 주심에 감사드립니다.

본 연구에 대한 설명을 들으시고, 연구 참여에 동의하시면 아래에 체크를 해 주십시오.

동의함

동의하지 않음

2018. 1.

[연구담당자]

조선대학교 일반대학원 상담심리학과 상담 전공

연구자: 고 은 별(dmsquf405@naver.com)

지도교수: 김택호

I. 인적사항

▣ 다음은 귀하의 기본적인 정보에 대한 질문입니다. 연구에 꼭 필요한 자료이니 해당사항에 (V)표로 표시하거나 답해 주시기 바랍니다. 이 내용은 통계 처리 용도로만 사용됩니다.

1. 당신의 성별은 무엇입니까?

- ① 남자 ② 여자

2. 당신의 만 나이는 어떻게 되십니까? 만 _____세

3. 당신은 현재 몇 학년에 재학 중입니까?

- ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년 ⑤ 5학년

4. 당신의 전공은 무엇입니까?

- ① 인문계열 ② 사회계열 ③ 사범계열 ④ 자연계열 ⑤ 공과계열
 ⑥ 의약계열 ⑦ 예체능계열 ⑧ 기타()

II. 불안정 성인애착

▣ 아래의 문항들은 친밀한 대인관계에서 누구나 흔히 경험할 수 있는 느낌이나 생각에 관한 것입니다. 아래 문항을 잘 읽으시고 자신과 가깝다고 여겨지는 곳에 O 표시해 주십시오. 한 문항도 빠짐없이 응답하여 주시기 바랍니다.

문항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
2	때로 다른 사람들은 분명한 이유 없이 나에게 대한 그들의 감정을 바꾸곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
3	다른 사람들과 가까워지는 것은	1	2	3	4	5	6	7

	비교적 쉽다.							
4	다른 사람들이 내게 가까워지려고 하면 불편하다.	1	2	3	4	5	6	7
5	다른 사람들에게 모든 것을 다 이야기한다.	1	2	3	4	5	6	7
6	다른 사람들은 내가 화나 있을 때만 나에게 주목하는 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
7	다른 사람들은 나와 내 욕구를 잘 이해한다.	1	2	3	4	5	6	7
8	버림받을까 봐 걱정하는 일은 별로 없다.	1	2	3	4	5	6	7
9	다른 사람들과 여러 가지에 대해 의논한다.	1	2	3	4	5	6	7
10	내가 다른 사람들에게 관심을 갖는 것만큼 그들도 내게 관심을 가져주지 않을까 봐 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
11	다른 사람들에게 내 마음 속 깊은 감정을 드러내는 것을 원치 않는 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
12	다른 사람들의 기대에 못 미칠까 봐 걱정된다.	1	2	3	4	5	6	7
13	다른 사람들이 내가 얻고자 하는 애정과 지지를 보내주지 않을 때는 화가 난다.	1	2	3	4	5	6	7
14	내가 다른 사람들에게 호감을 표현했을 때, 그들이 나에게 대해 같은 감정이 아닐까 봐 걱정된다.	1	2	3	4	5	6	7
15	다른 사람들이 나를 진심으로 사랑하지 않을까봐 자주 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
16	다른 사람들에게 속내를 털어놓는 것이 편하지 않다.	1	2	3	4	5	6	7
17	다른 사람들은 내가 내 자신에	1	2	3	4	5	6	7

	대해서 회의를 하게 만든다.							
18	필요할 때 다른 사람들에게 의지하는 것은 도움이 된다.	1	2	3	4	5	6	7
19	다른 사람들을 의지하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
20	내가 다른 사람들에게 갖는 호감만큼 그들도 내게 강한 호감을 가지기를 자주 원한다.	1	2	3	4	5	6	7
21	다른 사람들과의 대인관계에 대해 걱정이 많다.	1	2	3	4	5	6	7
22	매우 가까워지고 싶은 나의 욕구 때문에 사람들이 내게서 멀어지기도 한다.	1	2	3	4	5	6	7
23	다른 사람들이 나를 떠날까 봐 걱정하는 일이 거의 없다.	1	2	3	4	5	6	7
24	다른 사람들은 내가 바라는 만큼 나와 가까워지려고 하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
25	다른 사람들이 잠시 떠나있으면 그들이 나 아닌 누군가에게 관심을 갖게 될까 봐 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
26	다른 사람들의 사랑을 잃을까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
27	다른 사람들과 가깝게 지내는 것이 매우 편하다.	1	2	3	4	5	6	7
28	다른 사람들에게 다정하게 대하는 것은 쉬운 일이다.	1	2	3	4	5	6	7
29	다른 사람들에게 의지하는 것이 편하게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6	7
30	다른 사람들에게 의지하는 것은 쉬운 일이다.	1	2	3	4	5	6	7
31	다른 사람들이 나와 함께 있기	1	2	3	4	5	6	7

	를 원하지 않을까봐 자주 걱정한다.							
32	다른 사람들과 가까워지는 것은 어렵지 않다.	1	2	3	4	5	6	7
33	내 문제나 걱정거리를 보통 다른 사람들과 의논한다.	1	2	3	4	5	6	7
34	사적인 생각과 감정을 다른 사람들과 나누는 것에 대해 편안하게 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
35	다른 사람들이 내게 너무 가까워지려고 하면 불안하다.	1	2	3	4	5	6	7
36	일단 다른 사람들이 나에 대해 알게 되면, 그들이 있는 그대로의 내 모습을 좋아하지 않을까봐 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7

Ⅲ. 대인관계 유능성

▣ 다음 문항들에서는 여러분이 흔히 접할 수 있는 대인관계와 관련된 상황들이 간단하게 묘사되어 있습니다. 각 상황에 대해 자신이 그것을 얼마나 잘 다루는지, 얼마나 편안하게 느끼는지의 정도를 생각하여 가장 잘 나타내는 번호에 O 표시해 주십시오. 한 문장도 빠짐없이 응답하여 주시기 바랍니다.

문항		잘 못한다	그저 그렇다	괜찮다	잘한다	매우 잘한다
1	새로운 사람에게 함께 모이거나 무엇인가를 같이 하자고(예를 들면, 사귀자고) 요구하거나 제안하는 것	1	2	3	4	5
2	친구에게 그(녀)가 당신을 대하는 방식을 좋아하지 않는다고 얘기하기	1	2	3	4	5
3	친한 친구가 중요한 삶의 결정(예를 들어, 진로 결정)에 대한 생각이나 감정을 처리하	1	2	3	4	5

	도록 돕는 것					
4	친한 친구와 의견불일치가 생겨 큰 싸움이 되려고 할 때 당신이 틀릴 수도 있다고 인정할 수 있는 것	1	2	3	4	5
5	흥미를 느끼거나 매력적이라고 생각하는 새로운 사람과 함께 할 것을 찾거나 제안하는 것	1	2	3	4	5
6	데이트 상대나 지인이 당신이 하고 싶지 않은 어떤 것을 하도록 요청했을 때 '아니요'라고 말하는 것	1	2	3	4	5
7	새로운 친구나 데이트 상대를 믿고 그가 당신의 약하고 민감한 부분을 보도록 하는 것	1	2	3	4	5
8	친한 친구와 싸울 때 화가 난 감정을 접을 수 있는 것	1	2	3	4	5
9	당신이 알고 싶은 새로운 사람과 대화를 이끌어 가는 것	1	2	3	4	5
10	친구의 합리적이지 않은 요청을 거절하는 것	1	2	3	4	5
11	가까운 친구에게 당신이 부끄러워하는 자신에 대한 것을 얘기하는 것	1	2	3	4	5
12	사람들을 처음 알게 될 때, 함께 하면 흥미롭고 유쾌한 사람이 되는 것	1	2	3	4	5
13	친구가 당신을 무시하거나 배려하지 않을 때 당신의 권리를 지키는 것	1	2	3	4	5
14	새로운 친구에게 '진짜 당신'을 알도록 하는 것	1	2	3	4	5
15	친한 친구가 가족이나 룸메이트와의 문제에 대처하도록 돕는 것	1	2	3	4	5
16	싸우면서 친구의 견해를 받아들이고 그(녀)의 관점을 확실히 이해할 수 있는 것	1	2	3	4	5
17	알고 싶은 사람(혹은 데이트 하고 싶은 사람)에게 스스로를 소개하는 것	1	2	3	4	5

18	큰 싸움이 될 수 있는 의견 불일치를 야기할 수 있는 말을 삼가는 것	1	2	3	4	5
19	새로운 데이트 상대나 새로 알게 된 사람에게 만나서 뭔가를 할 시간을 정하기 위해 전화하는 것	1	2	3	4	5
20	친구가 약속을 지키지 않았을 때 친구에게 맞서는 것	1	2	3	4	5
21	친한 친구가 기분이 안 좋을 때 그(녀)를 격려할 수 있는 말이나 행동을 할 수 있는 것	1	2	3	4	5
22	전체를 비난('너는 언제나 그래')하지 않고 친구와 구체적인 문제를 해결하는 것	1	2	3	4	5
23	친구가 되고 싶은 사람(혹은 데이트하고 싶은 사람)에게 좋은 첫 인상을 주는 것	1	2	3	4	5
24	친구에게 그(녀)가 당신의 기분을 상하게 하는 일을 했다고 말하는 것	1	2	3	4	5
25	친한 친구에게 당신이 얼마나 그(녀)를 높게 평가하고 신경 쓰는지 얘기하는 것	1	2	3	4	5
26	친구의 문제가 당신에게 흥미가 없을지라도 진실된 공감적 관심을 보여줄 수 있는 것	1	2	3	4	5
27	친구에게 화가 났을 때, 당신이 동의하지는 않더라도 그(녀)가 타당한 관점을 가지고 있다는 것을 받아들일 수 있는 것	1	2	3	4	5
28	새로운 관계를 시작하기 위해 당신이 잘 모르는 사람들이 있는 파티나 모임에 가는 것	1	2	3	4	5
29	데이트 상대나 지인에게 그(녀)가 당신을 화나게 하는 일을 했다고 말하는 것	1	2	3	4	5
30	친한 친구가 도움과 격려가 필요할 때, 잘 받아들일 수 있는 방식으로 충고를 할 수 있는 것	1	2	3	4	5

31	해로운 갈등을 피하기 위해 친한 친구에게 (그것이 정당화 되더라도) 폭발하지 않는 것	1	2	3	4	5
----	---	---	---	---	---	---

IV. 자기격려

▣ 다음에 제시된 각 문항들을 잘 읽고 최근 스스로에게 다음과 같은 생각이나 말들을 얼마나 자주 하는지 해당하는 것에 O 표시를 해주십시오.

문항		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 성공할 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	일을 시작할 때 두렵기는 하지만 잘 해내리라고 생각한다.	1	2	3	4	5
3	실수했을 때 ‘나도 때때로 실수할 수 있어’라고 생각하며 실수를 인정한다.	1	2	3	4	5
4	나는 어떤 문제가 생기든지 적극적으로 긍정적으로 생각한다.	1	2	3	4	5
5	새로운 일을 시작할 때 ‘실패할 수도 있지만 도전하지 않은 것 보다 나아’라고 격려한다.	1	2	3	4	5
6	나는 이 세상에서 없어서는 안 되는 꼭 필요한 존재라고 생각한다.	1	2	3	4	5
7	힘든 상황에 처했을 때 ‘해결책은 있어’라고 생각하며 포기하지 않는다.	1	2	3	4	5
8	일을 성공했을 때 ‘잘 했어, 역시 해낼 줄 알았어’라고 생각한다.	1	2	3	4	5
9	일을 실패했을 때 ‘이 일은 실패했지만 다른 일은 성공할 수 있어’라고 스스로 위로한다.	1	2	3	4	5
10	나는 포기하고 싶을 때 ‘조금만 더 하면 잘	1	2	3	4	5

	할 수 있어' 라고 생각하며 참는다.					
11	다른 사람들과 함께 해야 하는 일에 적극적으로 참여한다.	1	2	3	4	5
12	나는 모임에서 새로운 사람들과 어울리기 위해 먼저 다가선다.	1	2	3	4	5
13	나는 새로운 변화에 적응하기 위해 적극적으로 행동한다.	1	2	3	4	5
14	사람들 앞에서 나의 의견을 이야기하곤 한다.	1	2	3	4	5
15	나는 부당하다고 생각되는 일에 적절하게 대응한다.	1	2	3	4	5
16	나는 유머감과 재치로 주위사람들을 웃게 하곤 한다.	1	2	3	4	5
17	나는 사람들 앞에서 당당하게 행동하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
18	질문에 대해 맞는지 확신이 없더라도 대답을 하곤 한다.	1	2	3	4	5
19	나는 어려움이 있을 때 적극적으로 해결하고자 한다.	1	2	3	4	5
20	새로운 일에 도전하는 것이 주저되기는 하지만 그래도 도전한다.	1	2	3	4	5
21	힘들 때 나는 어떤 일이든 해낼 수 있다고 생각하며 자신감을 얻는다.	1	2	3	4	5
22	일을 실패했을 때 좌절되기도 하지만 기분을 전환하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23	일을 맡을 때 자신감을 가지고 일을 시작할 수 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
24	일을 실패했을 때 일은 실패했지만 그래도 나는 가치 있는 존재라고 느낀다.	1	2	3	4	5

25	실패에 대한 두려움이 느껴질 때 ‘한발 한 발 천천히 나아가면 해 낼 수 있어’ 라고 용기를 북돋운다.	1	2	3	4	5
26	오늘 하루가 엉망이 되어 마음이 심란할 때 ‘내일은 잘 될 거야’ 라며 위로한다.	1	2	3	4	5
27	힘들 때 나의 미래를 생각하며 행복감을 느끼곤 한다.	1	2	3	4	5
28	외로울 때 소중한 사람들을 생각하며 따뜻함을 느낀다.	1	2	3	4	5
29	나에게는 단점도 있지만 그런 내 자신도 소중한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
30	잘하지 못할 때도 있지만 열심히 노력하고 있는 내 모습을 보며 뿌듯함을 느낀다.	1	2	3	4	5

- 수고하셨습니다.-