



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](#)

2024년 2월

석사학위 논문

대학 신입생의 내면화된 수치심과
외로움의 관계에서
사회적 자기효능감과 자기침묵의
순차적 매개효과

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 가 은

대학 신입생의 내면화된 수치심과
외로움의 관계에서
사회적 자기효능감과 자기침묵의
순차적 매개효과

The Sequential Mediating Effects
of Social Self-Efficacy and Self-Silencing
in the Relationship between Internalized Shame
and Loneliness of College Freshmen

2024년 2월 23일
조선대학교 대학원

상담심리학과
김 가 은

대학 신입생의 내면화된 수치심과
외로움의 관계에서
사회적 자기효능감과 자기침묵의
순차적 매개효과

지도교수 김 나 래

이 논문을 상담심리학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

김 가 은

김가은의 석사학위논문을 인준함

위원장 김택호 (인)

위 원 오지현 (인)

위 원 김나래 (인)

2023년 12월

조선대학교 대학원

목 차

제1장 서론	1
제1절 연구의 필요성 및 목적	1
제2절 연구문제 및 가설	8
제2장 이론적 배경	10
제1절 외로움	10
1. 외로움의 정의 및 특징	10
제2절 내면화된 수치심	12
1. 내면화된 수치심의 정의 및 특징	12
2. 내면화된 수치심과 외로움의 관계	14
제3절 사회적 자기효능감	15
1. 사회적 자기효능감의 정의 및 특징	15
2. 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 관계	16
3. 사회적 자기효능감과 외로움의 관계	17
제4절 자기침묵	18
1. 자기침묵의 정의 및 특징	18

2. 내면화된 수치심과 자기침묵의 관계	19
3. 자기침묵과 외로움의 관계	20
4. 사회적 자기효능감과 자기침묵의 관계	21
제5절 내면화된 수치심, 사회적 자기효능감, 자기침묵, 외 로움의 관계	22
제3장 연구 방법	24
제1절 연구 대상	24
제2절 연구 도구	26
1. 내면화된 수치심 척도	26
2. 외로움 척도	28
3. 사회적 자기효능감 척도	29
4. 자기침묵 척도	30
제3절 분석 방법	32
제4장 연구 결과	33
제1절 측정변수의 기술통계 및 상관관계 분석.....	33
1. 변수의 기술통계	33
2. 변수 간 상관관계	34

제2절 단순 매개효과 분석	35
1. 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기 효능감의 단순 매개효과	35
2. 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 자기침묵의 단순 매개효과	37
제3절 순차적 매개효과 분석	39
1. 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기 효능감과 자기침묵의 순차적 매개효과	39
제5장 논의 및 제언	43
참고 문헌	50
부록	64

표 목 차

표 1. 인구통계학적 특성	25
표 2. 내면화된 수치심 척도(ISS)의 요인별 문항 구성 및 신뢰도·····	27
표 3. 개정판 UCLA 외로움 척도 문항 구성 및 신뢰도	28
표 4. 사회적 자기효능감 척도의 문항 구성 및 신뢰도	29
표 5. 자기침묵 척도(STSS)의 문항 구성 및 신뢰도	31
표 6. 측정변수의 기술통계	33
표 7. 변수 간 상관관계	34
표 8. 사회적 자기효능감의 매개효과	35
표 9. 사회적 자기효능감의 Bootstrapping	36
표 10. 자기침묵의 매개효과	37
표 11. 자기침묵의 Bootstrapping	38
표 12. 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감과 자기침묵의 순차적 매개효과 분석	39
표 13. 이중매개모형 매개효과 유의성 검증	41

그 립 목 차

그림 1. 연구모형	9
그림 2. 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감 의 매개효과	36
그림 3. 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효 과	38
그림 4. 내면화된 수치심과 외로움의 관계: 사회적 자기효능감과 자기침묵의 이중매개모형	42

ABSTRACT

The Sequential Mediating Effects of Social Self-Efficacy and Self-Silencing in the Relationship between Internalized Shame and Loneliness of College Freshmen

GA EUN KIM

Advisor : Prof. Na-Rae Kim, Ph. D

Department of Counseling Psychology

Graduate School of Chosun University

This study examined the sequential mediating effects of social self-efficacy and self-silencing in the relationship between internalized shame and loneliness of college freshmen. For this purpose, a survey was administered to college freshmen enrolled in the second semester of their first year at a four-year university as of the second semester of 2023, and a total of 314 participants (135 males and 179 females) were used in the analysis. The data collected were analysed using SPSS 29.0 and PROCESS Macro 4.2, in particular, the simple mediation effect was checked using PROCESS Macro model 4, and the sequential mediation effect was checked using PROCESS Macro model 6. The findings of this study are summarised as follows. First, the relationships between internalized shame, social self-efficacy, self-silence, and loneliness were significantly correlated; second, social self-efficacy and self-silence were simple mediators of the relationship between internalized shame and loneliness. Third, the sequential mediation of social self-efficacy and self-silence on the relationship between internalized shame and loneliness was significant. These findings suggest that internalized shame leads college freshmen to have lower

social self-efficacy, the belief that they can perform well in social situations, and lower social self-efficacy leads to self-silencing behaviour, which in turn leads to distant interpersonal relationships and increased loneliness. These findings suggest that counselling interventions to increase social self-efficacy and decrease self-silencing behaviours are needed to reduce loneliness in college freshmen.

Key word: College freshmen, Internalized Shame, Loneliness, Social Self-Efficacy, Self-Silencing

제1장 서론

제1절 연구의 필요성 및 목적

인간은 다양한 관계 안에서 배우고 성장한다. 서로 감정을 교류하며 관계를 맺고 살아간다. 깊은 관계 속에서 수용과 지지를 경험할 때, 인간은 행복과 안정감을 느낀다. 만족스러운 대인관계를 통해서 친밀감의 욕구나 소속감의 욕구를 충족하기 때문에(Joiner, Catanzaro, Rudd, & Rajab, 1999), 대인관계가 원활하지 않고 어려움이 생길 경우, 심리적인 건강뿐만 아니라 삶의 전반에서 만족감이 떨어질 수 있다(Mellor, Stokes, Firth, Hayashi, & Cummins, 2008). 인간은 관계 안에서 결핍이 생길 때 우울, 불안과 같은 부정적인 정서를 경험하게 되는데, 이것은 삶의 균형을 무너뜨리고 정신과 육체의 건강을 피폐하게 만든다. 특히, 타인과의 관계에서 친밀감을 형성하지 못하거나 집단에 소속되지 않을 때 ‘외로움’이라는 정서를 경험하게 된다(Ribeiro, 1989). 인간이기 때문에 실존적으로 외로움은 누구에게나 경험할 수 있는 감정이지만, 외로움이 심화되면, 삶에 부정적인 영향을 준다. 그러므로 외로움에 영향을 미치는 요인을 알아보고, 주요 변인들의 경로를 규명할 필요가 있겠다.

외로움이란, 사회적인 장면에서 개인이 기대한 것보다 친밀한 관계가 부족하다고 느낄 때 발생하는 고통스러운 정서이다(Heinrich & Gullone, 2006; Peplau & Perlman, 1982). 외로움과 비슷한 정서 개념 중 ‘고독’은 외로움과 혼용되곤 하는데 엄밀하게 말하자면, 외로움이 피치 못할 상황에서 처한 거라면 고독은 자발적으로 혼자 있는 상태를 말한다(Larson & Lee, 1996). Weiss(1975)는 외로움이 혼자이기 때문에 생기는 감정일 뿐만 아니라, 중요한 관계에서 상호작용을 하지 못할 때나 친밀감이 부족한 관계가 지속될 때에도 외로움을 경험하게 된다고 말했다. 또한 인간이 외로움을 장기적으로 느끼는 경우에는 삶을 유지하기 어렵게 만드는 부정적인 정서를 지속적으로 느끼게 되는데, 이러한 정서는 인간을 무력하고 고통스럽게 만든다(Peplau & Pearlman, 1982). 외로움을 오랫동안 느낄수록 정서조절의 어려움이나(Cacioppo, 2011), 정신증적 문제에도 취약할 가능성이 높고(Schmidt & Sermat, 1983), 대학생활 부적응이 높은 확률로 나타났다(김호정, 김은하, 2016; 양은주, 김계하, 2017; 최세영, 2023). 이처럼 외로움을 장기적으로 경험하게 됐을 때

개인의 삶에 지대한 영향을 준다(김옥수, 백성희, 2003; Gerson & Perlman, 1979). 또한 외로움을 극복하기 위해서 부적응적인 대처 방식을 선택하기도 하는데(Asher & Paquette, 2003), 인간이 심리적으로 취약할 때 겪는 외로움은 자살을 생각하고 시도하게 만들 수도 있다(이영미, 2011; Reger, Stanley, & Joiner, 2020). 이러한 연구 결과를 토대로 할 때, 외로움이라는 감정이 인간에게 파괴적인 영향을 주는 것을 예상할 수 있다.

더불어, 2019년 시작되어 장기화된 Covid-19는 현대인의 외로움을 심화시켰고, 정신건강에 상당한 위협이 되었다. 이에 외로움을 주제로 한 연구들이 활발하게 이루어지고 있으며(e.g., 이정윤, 김지연, 2021; 이종만, 2020; 최장원, 2021; Ellis, Dumas, & Forbes, 2020; Groarke et al., 2020), 최근에는 문화 특수적인 관점에서 한국인의 외로움에 관한 연구도 이뤄졌다. 가령, 서영석(2020)에 따르면, 한국인이 겪는 외로움은 대표적으로 ‘집단에 대한 외로움’과 ‘타인 지향적 외로움’으로 분류된다(서영석, 안수정, 김현진, 고세인, 2020). 집단에 대한 외로움은 사회적 집단에서 우리로 포함되지 못하고 타인으로 구별될 때 느끼는 고통스러운 정서를 의미한다(Cacioppo, 2015). 서구의 문화와는 다르게, 우리나라는 출신이나 혈연 등 인맥을 중요시하며 서로 연결을 찾는 경향이 높는데, 이러한 분위기에서 타집단으로 구분될 때 더욱 외로움을 느낄 가능성이 높다(Park, Baik, Kim, & Lee, 2017). 타인 지향적 외로움은 자신을 타인이나 사회적 기준과 비교하여 외로움을 느끼는 것을 의미한다(서영석, 안수정, 김현진, 고세인, 2020). 이와 관련된 예시로 SNS를 들 수 있는데, 인스타그램 상에서 타인이 사람들과 행복하게 보내는 순간을 보며 자신이 혼자라고 생각되어 외로움을 느끼게 된다. 또한 안수정(2023)에 따르면, 한국인은 소위 ‘우리’의 범주 안에 포함된 이들과 관계에서 친밀감이 미충족되는 경우에도 외로움을 느끼는 것으로 밝혀졌다(안수정, 고세인, 김수림, 서영석, 2023). 이처럼 한국인이 경험하는 외로움의 문화적인 특징을 고려할 때, 우리나라 사람들은 대인 관계나 사회적인 상황에서 상당한 외로움을 겪고, 고민하는 것으로 보이기 때문에 한국 청년들의 외로움에 대해 연구하는 것은 상당히 의미가 있다.

한편, 만 18~34세 청년을 대상으로 진행한 설문조사에서 10명 중 1명은 ‘세상에 혼자 있는 듯한 외로움을 느낀다’고 답하였다(유민상, 신동훈, 이민정, 2021). 한국 보건사회연구원의 통계에 따르면, 20-30대 청년 인구의 약 3%에 해당하는 약 33만 명이 외로움을 경험하고 있다고 밝혔다(김성아, 2021). 또한 20대의 외로움에 대한 조사에서는 현재 외로움을 경험하고 있는 20대의 외로움 지수는 77점이고, 이들이

겪는 증상으로 ‘자주 공허함과 외로움을 느낀다’는 답변이 63.7%로 가장 높게 나왔다(잡코리아 & 알바몬, 2018). 이러한 결과로 우리나라 20대 청년들이 느끼는 외로움이 심각한 수준이라는 것을 알 수 있다. 또한 대학생을 대상으로 한 탐색적 연구에서는 코로나19 원격 교육의 환경에서 대학생들은 외로움을 경험하였고 이것은 대학생활적응과 학업적응에 부정적인 영향을 미친 것으로 나타났다(이종만, 2020). 특히 대학 신입생의 경우, 청소년에서 성인으로 넘어가는 전환기에 놓이고, 입학과 동시에 급격한 사회 문화적인 환경 변화를 경험하게 되면서 다양한 변화와 혼란을 겪는다(이관형, 장용규, 안현미, 2000; 이은진, 2001). 더불어, 이 시기의 중요한 발달과제인 타인과 친밀한 대인관계를 형성하는 것은 사회적인 성장에 긍정적인 영향을 미치는데, 이것이 좌절되었을 때 외로움을 경험할 수 있다(고진하, 2011). 즉, 대학생 시기는 새로운 사회적 관계 형성 및 정서적 독립의 요구로 인해 부담감과 스트레스를 경험하며, 외로움이라는 감정이 더욱 크게 다가오게 된다. 실제, 대학 신입생을 대상으로 한 연구에서 성인 애착과 외로움이 거절과 자존감에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(윤석은, 김명주, 강민준, 박재현, 하창순, 2016). 또한 전국의 대학교 1학년 신입생을 대상으로 설문한 조사에서 신입생의 85.4%가 입학 초 3개월 안에 여러 가지 부정적인 정서를 경험하였고, 그 부정적인 정서 중 외로움이 74.4%로 가장 높게 나타났다(금명자, 남향자, 2010). 이처럼 대학 신입생을 대상으로 무엇이 외로움에 영향을 미치는지 변인 간의 관계를 검증하는 것은 신입생의 외로움을 이해하고, 추후 효과적인 상담 개입의 기초자료로 활용하는 데 도움이 될 것이다. 따라서 본 연구에서는 대학교 1학년 신입생을 대상으로 외로움에 영향을 미치는 변인들을 통해 구조적 모형을 검증하고자 한다.

먼저 본 연구는 외로움에 영향을 미치는 변수로 수치심(shame)에 주목하고자 한다. 학자들은 수치심과 내면화된 수치심을 구분하여 개념화하고 있다. 수치심은 누구나 느끼는 보편적인 정서로 일정 시간이 지나면 사라지고, 특정 상황에서 실수나 잘못된 행동을 했을 때 부끄러움을 느끼는 감정이다(서영숙, 2009). 반면, ‘내면화된 수치심’이란 성격적인 특성으로 수치심이 자신 내면 깊숙이 자리 잡게 되어, 수치심을 느끼지 않아도 되는 상황에서도 자신이 쓸모없다고 느끼는 무가치감과 무력하게 생각하는 무능감을 통해 생기는 자신에 대한 파국적인 감정이다(Cook, 1987; Goss, Gilbert, & Allan, 1994). 자라면서 만족스럽지 못한 대인관계로 인해 형성된 내면화된 수치심은 개인의 인생에서 전반적인 대인관계에 지속적인 영향을 준다(Gilbert, Allan & Goss, 1996).

내면화된 수치심에 대한 선행연구에 따르면, 내면화된 수치심이 높을수록 사회적 상황에서 공포스러워하는 사회불안을 경험할 경향이 높은 것으로 나타났다(김대희, 김명식, 2021; 김민경, 현명호, 2013). 또한 내면화된 수치심은 타인에게 조롱이나 거부에 대한 공포를 느끼는 사회공포증과 연관되어(정다운, 2019) 대인관계에 있어서 부정적인 영향을 미친다. 더불어, 내면화된 수치심을 가진 사람들은 타인의 평가에 과도한 몰입을 하고, ‘무가치하다’는 등 타인에게 부정적인 평가를 받을 것이라고 짐작하는 경향이 있다(Harder & Zalma, 1990). 이처럼 내면화된 수치심이 높은 이들은 사회적 상황에서 어려움을 느끼게 되어 사회적 수행이나 관계를 지속적으로 맺기 어려워하며, 사람들과 멀어지거나 사라지고 싶은 회피행동이 빈번하게 나타났다(남기숙, 2002). 무엇보다 내면화된 수치심은 본 연구의 변인인 외로움에도 직접적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(박현지, 2012; 이서우, 2020; 이유정, 2011; 황은혜, 2018). 내면화된 수치심이 높은 이들은, 수치심을 유발하는 상황이 아님에도 만성적인 수치감을 경험하므로, 대인관계에 있어서도 외롭다는 경험을 더 많이 하는 것이다. 한편, 내면화된 수치심은 성격으로 만성화되어 잘 변하지 않는 안정적인 변인으로(Cook, 2001), 발달 초기에 형성되는 경향이 있고, 따라서 상담적 개입에 있어서 변화에 한계가 있다. 그렇기 때문에 수치심이 외로움에 영향을 주는 관계에서 매개변수를 통해 상담 개입을 하여 외로움을 감소시키고, 관계 안에서 잘 적응하는 사람으로 살아갈 수 있도록 도와줄 필요가 있다.

본 연구에서는 첫 번째 매개변인으로 ‘사회적 자기효능감’에 주목하였다. 사회적 자기효능감은 Bandura(1997)의 자기효능감 이론에서 사회적 장면을 적용하여 만들어진 개념이다. 개인에게 주어진 대인 간 상호작용 상황의 목표를 달성하기 위해 적절한 사회 기술을 적용하여, 다른 사람에게 좋은 모습을 보여줄 수 있다고 생각하는 스스로에 대한 믿음이자 신념이다(강한아, 2012; 권은미, 2006). 많은 연구에서 자기효능감은 지능이나 능력과 같은 선천적으로 변하지 않는 요인들에 비해 성취 경험, 관찰학습 등을 통해 환경에 따라 변화할 수 있는 것으로 알려졌다(조은미, 박해임, 천성문, 2018; Bandura, 1997). 사회적 상황에서의 효능감을 높여 대인관계에 어려움을 가지고 있는 내담자가 스스로 관계에 대한 어려움을 극복할 수 있도록 도와줄 수 있는 중요한 변인으로서 역할을 하는 것이다.

내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 관계에 있어서 선행연구를 살펴보면, 내면화된 수치심이 높을수록 사회적 자기효능감이 낮아지는 것으로 나타났다(권은미, 신민섭, 김은정, 2009; 최인선, 최한나, 2013). 수치심이 내면화된 사람들은 자기 존

재에 대해 부정적으로 평가하는 경향이 있는데, 사회적 자기효능감 또한 어떤 수행 상황에서 자신의 능력에 대한 평가와 관련되어 있어서 두 변인 모두 자기 자신에게 집중된 평가 및 관심과 관련된다(최인선, 최한나, 2013; Smith & Betz, 2000). 수치심을 경험하게 되면 자신의 문제를 해결하는 데 판단이 어려워져 문제 해결에 실패할 가능성이 높으며, 이는 자기 자신의 대인관계 능력에 대한 신념인 사회적 자기효능감에도 영향을 줄 수 있다.

한편, 사회적 자기효능감과 외로움의 관계와 관련한 국내외 연구에서 사회적 자기효능감과 외로움은 서로 부적 상관이 있는 것으로 밝혀졌다(정주리, 김은영, 2020; Rostami, Moein, Kamalian, Fakuor, & Amini, 2016). 또한 종단적 자료분석 결과에서도 사회적 자기효능감은 외로움을 예측하는 것으로 밝혀졌다(McKay, Konowalczyk, Andretta, & Cole, 2017). 더불어 외로움과 수줍음(shyness)은 높은 관련이 있는데(Leary, 1991), 사회적 자기효능감은 수줍음에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Smith & Betz, 2000). 또한, 대인관계 문제와 관련된 선행연구를 따르면, 사회적 자기효능감의 수준이 높아질수록 대인관계에 어려움이나 문제를 느끼는 수준은 낮아지는 것으로 나타났다(양민정, 2011; 이정원, 2012). 또한 사회적 자기효능감은 사회불안, 사회공포증 등에 있어서도 긍정적 영향을 미친다(김현희, 2019; Beck, Emery, & Greenberg, 1985). 이상의 선행연구를 토대로 할 때, 본 연구에서는 사회적 자기효능감이 외로움을 낮출 것으로 예상하였다.

종합하면, 사회적 자기효능감은 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 유의한 매개효과를 보일 것이다. 즉, 내면화된 수치심이 높은 이들은 대인관계 장면에서 자신이 적절하게 대처할 것이라는 신념이 떨어지고 결국 외로움으로 이어질 것으로 본다. 반면, 내면화된 수치심이 높더라도 대인관계를 잘할 수 있다는 신념이 긍정적으로 변화하면, 관계에서 소외되거나 대인관계 문제로 외로움을 경험하는 가능성이 줄어들 것이다. 따라서 본 연구결과가 검증된다면, 내면화된 수치심이 높아 외로움을 느끼는 대학 신입생 내담자에게 사회적 자기효능감을 높여주는 것이 도움이 될 것이라고 기대한다.

본 연구에서는 두 번째 매개변인으로 ‘자기침묵’을 선정하였다. 자기침묵(self-silencing)이란 관계를 형성할 때 친밀감에 방해되는 요인을 만들지 않기 위해서 자신의 감정이나 생각을 억압하는 것을 말한다(Jack & Dill, 1992). 하지만, 이러한 자기침묵 행동은 오히려 거리감을 느끼게 할 수 있기에 깊은 관계가 되는 것을 도리어 어렵게 만든다(Derlega & Chaikin, 1977; Gross & John, 2003; Kahn &

Hessling, 2001). 또한, 자기침묵을 많이 할수록 우울이 높은 것으로 나타났으며(김명화, 2010; 박은하, 양난미, 2021), 정서적 고통을 경험하게 하고(김진선, 2009), 내적 갈등을 느끼게 하여 정서조절을 어렵게 만든다(권도연, 현명호, 2018; 윤금녀, 2021). 이처럼 자기침묵은 인간의 심리적 어려움을 키우고 정신건강을 위협하는 요소라고 할 수 있다.

내면화된 수치심과 자기침묵에 관한 선행연구에 따르면, 내면화된 수치심은 자기침묵에 영향을 미치는 것으로 나타났다(신영숙, 이지연, 2008). 내면화된 수치심을 가지고 있는 사람은 자신을 부정적으로 인식하기 때문에 타인도 자신을 부정적으로 평가할 것이라고 생각하며, 사회적 상황을 회피한다(Trumbull, 2003). 대인관계 안에서 자신이 안전하지 못하다고 느끼는 사람은 비관적이고 무력한 회피행동으로 인해 정서적인 교류 및 친밀한 관계를 형성하지 못하게 된다(김미영, 2009; 정유라, 2017). 즉, 내면화된 수치심으로 인해 작은 일에도 수치심과 굴욕감 등을 느끼게 되면 자기침묵이라는 예민한 반응을 만들게 되는 것이다(Bradshaw, 1988). 내면화된 수치심을 깊게 가지고 있을수록 사회적 장면에서 관계를 맺을 때 어려움을 경험한다는 연구 결과가 있는데(최임정, 심혜숙, 2010), 이것은 내면화된 수치심이 타인 앞에서 자기개방을 어렵게 하여 야기되었을 가능성을 예상할 수 있다(선다영, 2016).

또한, 자기침묵은 외로움에 영향을 미칠 것으로 예상하는데, 이에 대한 근거는 다음과 같다. 먼저, 대인관계에 대한 선행연구를 따르면, 자기침묵은 대인관계에 있어 부정적인 결과를 만들기 때문에(이민선, 노안영, 2018; Vazquez, 1998) 대인관계 만족도를 낮춘다(김명화, 홍혜영, 2011). 자기침묵은 갈등 상황에서도 문제 해결을 회피하고 적응적으로 대처하지 못하게 만들고 대인관계 문제를 야기할 수 있다(박정란, 이희경, 2021; 정소현, 양난미, 2018). ‘친밀감 대인관계 과정 모델 (interpersonal process model of intimacy)’에서 친밀감은 대인관계 안에서 한 사람의 자기개방을 통해 상대방이 공감을 하게 되고 서로 상호작용을 하면서 만들어진다고 보았다(Reis & Shaver, 1988). 자기침묵을 가진 사람은 친밀감을 유지하고 싶어서 자기침묵 행동이 나타나지만, 오히려 거리감을 느끼게 하기 때문에 더 깊은 관계가 되는 것을 어렵게 만든다(Derlega & Chaikin, 1977; Gross & John, 2003; Kahn & Hessling, 2001). 즉, 자기침묵을 하는 사람들은 친밀감을 형성하기 어렵기 때문에 외로움을 경험할 수 있다. 보다 직접적인 연구로써 실제로 자기개방을 어려워하는 사람들이 외로움을 느낀다는 연구가 꾸준히 나오고 있고(Chelune, Sultan,

& Williams, 1980; Hewitt, Flynn, Mikhail, Sherry, & Flett, 2015), 자기침묵을 많이 하는 사람은 대인관계에 어려움을 느껴 타인과 친밀한 관계를 형성하지 못해 결국 외로움을 경험하게 된다고 보고된다(Davis & Franzoi, 1986).

종합할 때, 자기침묵이 내면화된 수치심과 외로움의 관계를 매개할 것이다. 즉, 내면화된 수치심을 가지고 있을수록 사회적인 장면을 회피하게 되어 자기개방이 어려워지며 자기침묵을 하게 되어서, 친밀한 관계를 만드는 것에 방해가 되기 때문에 외로움을 느끼게 될 것으로 예상된다. 내면적 수치심이 높은 이들이 자기침묵을 취함으로써 외로움으로 이르는 본 연구 가설이 검증된다면, 자기효능감과 마찬가지로 자기침묵을 낮추는 방향의 상담적 개입을 마련하는데 기초자료로 활용할 수 있을 것이다.

한편, 본 연구에서는 두 개의 매개변인인 사회적 자기효능감과 자기침묵 또한 서로 관련이 있을 것으로 예상된다. 특히, 사회적 자기효능감이 자기침묵에 부적 영향을 미칠 것으로 예상된다. 아직 사회적 자기효능감과 자기침묵에 대한 연구는 활발하게 이루어지지 않았지만, 자기침묵과 유사 변인인 자기공개와 사회적 자기효능감의 관계가 연구된 바 있다. 가령, Wei와 Russell과 Zakalik(2005)는 외로움에 영향을 미치는 주요 변인으로 사회적 자기효능감과 자기공개를 제안하였고, 사회적 자기효능감과 자기공개가 관련이 있는 것을 확인하였다. 또한 사회적 자기효능감이 자신에 대한 인지적 해석임을 유추해 볼 때 이러한 인지는 사회적 장면에서의 행동인 자기침묵에도 영향을 미칠 것으로 보여진다. 즉, 사회적 자기효능감이 높은 사람일수록 사회적인 장면에서 자신의 감정, 생각, 가치 등을 적절하게 표현할 것으로 보인다. 반면, 사회적 효능감이 낮다면 자기침묵 수준이 높을 것으로 예상된다.

이상의 내용을 토대로 할 때, 본 연구에서는 내면화된 수치심과 외로움의 관계를 사회적 자기효능감과 자기침묵이 순차적으로 매개할 것을 예상된다. 즉, 내면화된 수치심이 높은 이들이 외로움으로 이르는 이유가 사회적 자기효능감이 낮고, 자기침묵하는 경향성 때문으로 설명될 수 있다. 달리 이야기하면, 이는 내면화된 수치심으로 외로움을 호소하는 이들에게 사회적 자기효능감과 자기침묵이 상담적 개입의 초점이 될 것을 의미한다. 본 연구는 이러한 순차적 매개효과 검증을 통해서 외로움을 호소하는 대학생, 특히 대학 신입생의 심리적 구조를 이해하고 구체적인 개입을 제공하는 데 활용될 것을 기대한다.

제2절 연구문제 및 가설

본 연구의 목적은 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향에서 사회적 자기효능감과 자기침묵의 순차적 매개효과를 검증하는 데 있다. 이에 다음과 같은 연구문제 및 가설을 설정한다.

연구문제 1. 내면화된 수치심, 외로움, 사회적 자기효능감, 자기침묵의 관계는 어떠한가?

가설 1-1. 내면화된 수치심과 외로움은 정적 상관을 보일 것이다.

가설 1-2. 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감은 부적 상관을 보일 것이다.

가설 1-3. 내면화된 수치심과 자기침묵은 정적 상관을 보일 것이다.

가설 1-4. 사회적 자기효능감은 외로움과 부적 상관을 보일 것이다.

가설 1-5. 사회적 자기효능감과 자기침묵은 부적 상관을 보일 것이다.

가설 1-6. 자기침묵과 외로움은 정적상관을 보일 것이다.

연구문제 2. 사회적 자기효능감은 내면화된 수치심과 외로움 간의 관계를 매개하는가?

가설 2. 사회적 자기효능감은 내면화된 수치심과 외로움 간의 관계에서 매개효과를 나타낼 것이다.

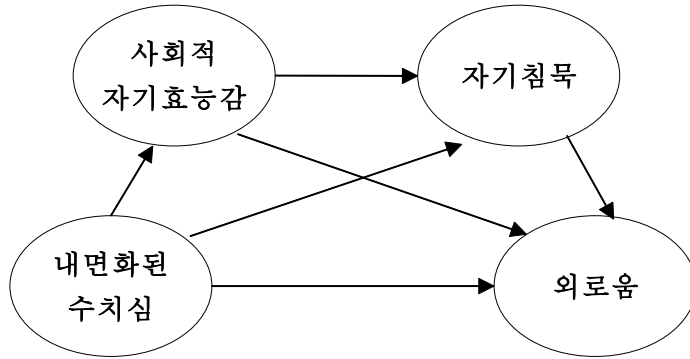
연구문제 3. 자기침묵은 내면화된 수치심과 외로움 간의 관계를 매개하는가?

가설 3. 자기침묵은 내면화된 수치심과 외로움 간의 관계에서 매개효과를 나타낼 것이다.

연구문제 4. 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감과 자기침묵은 순차적 매개효과가 있는가?

가설 4. 사회적 자기효능감과 자기침묵은 내면화된 수치심과 외로움 간의 관계에서 순차적 매개효과를 나타낼 것이다.

이상의 연구문제를 확인하기 위하여 설정한 연구모형을 [그림 1]에 제시하였다.



[그림 1] 연구모형

제2장 이론적 배경

제1절 외로움

1. 외로움의 정의 및 특징

외로움(Loneliness)은 인간이 살아가면서 보편적으로 경험하는 고통스러운 감정이다(Rubenstein, Shaver, & Peplau, 1979). Peplau와 Perlman(1982)은 기존 학자들이 본 외로움의 개념적 공통점을 3가지로 정리하였다. 먼저, 외로움은 사회적 관계에서 오는 결핍으로써 생긴다. 두 번째로 외로움은 개인이 바라는 관계의 목표에 따라 사람마다 크고 작게 경험할 수 있다. 마지막으로 외로움을 느낀다는 것은 불유쾌하고 고통스러운 정서라고 표현할 수 있다. 이처럼 인간은 누구나 관계의 부재 속에서 외로움을 겪을 수 있다. 즉, 인간은 실존적으로 다른 사람들과 개별적인 존재라고 생각될 때 외로움을 느끼게 된다(Applebaum, 1978).

Sullivan(1953)은 또한 대인관계 이론을 통해서 외로움에 대해 설명하고 있다. 사회적 상황에서 타인과 친밀감을 형성하거나 상호작용을 하지 못한 경우에 외로움을 느낄 수 있다고 말했다. 즉, 대인관계에서 친밀한 관계에 대한 욕구가 충족되지 않았을 때 외로움이라는 부정적 정서를 경험하게 되는 것이다. 한편, 외로움을 증가시키는 것에는 욕구와도 관련이 깊다. 사회적 상황에서 개인이 바라는 만큼 욕구가 충족되지 않을 때 외로움이 증가하고, 상호작용이 잘 이뤄지지 않았을 때 욕구의 좌절을 경험하게 되고 외로움을 느낀다(Weiss, 1974; 1975). 욕구와 관련하여 인간은 시기마다 충족되어야 할 욕구가 있는데, 그중 외로움과 특히 관련되는 발달적 시기로는 20대 초반을 들 수 있다. 대학생 시기에는 관계 안에서 소속되고 수용 받고 싶은 욕구를 기본적으로 가지고 있다(Maslow, 1962). 사람들 사이에서 소속되지 못하거나 타인으로부터 수용 받지 못하면 외로움을 느낄 가능성이 높다. 사회적 기술 결핍 모델에 따르면, 사회적 기술을 사용하는 것이 어려운 사람들이 대인관계를 형성하는데 어려움을 느껴 높은 외로움을 생기게 하는데, 이것은 사회적인 관계의 질을 인식하는 것을 어렵게 만들기도 하는 상호적인 문제를 만든다고 하였다. 즉, 대인관계가 어려워져서 외로움을 느끼게 되는데, 외로움으로 인해 대인관계에 문제가

생기는 것이다. 이와 같이 관계를 원활하게 하는 것은 관련한 고통을 멈추는데 중요한 역할을 한다. 또한 대인관계를 형성하는데 어려움이 생겨 외로움을 지속적으로 경험하게 되는데, 이는 만성적인 외로움이라고 부른다. 더불어 인간이 만성적으로 외로움을 느끼면 신체적, 정신적 건강을 위협하게 된다. 즉, 외로움은 사회적 위축이나 소외감 등 대인관계 문제로 이어지게 되고, 우울증, 불안장애, 심하면 조현병 등의 정신장애를 동반하게 될 수도 있다(Ernst & Cacioppo, 2000).

한편, 외로움에 대한 연구는 국내에서 꾸준히 다뤄지고 있는 주제이다. 조재숙(2022)에 따르면, 외로움 관련 연구는 2000년대 초반 이후 20년도까지 꾸준히 증가하는 추세로 나타났다. 함께 연구되었던 변인에는 정서나 관계와 관련된 내적 요인이 가장 많이 나타났고 다음으로 또래나 학교 요인이 함께 다뤄진 것을 알 수 있었다(조재숙, 2022). 외로움과 함께 연구된 내적 요인의 선행연구를 살펴보면, 성인기에 진입하는 대학생의 연구를 통해 수줍음을 많이 타는 사람은 사회적 지지를 받기 어려워져 외로움을 느끼게 되는데 이것은 우울에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(조수연, 2010). 외로움을 느끼면 자신의 존재를 수용하기 어려워지고 대인관계 유능성의 수준이 낮아지기 때문에 자신감이 떨어지는 것을 볼 수 있었다(양수민, 2022). 또한, 완벽주의와 외로움의 연구에서는 대학생의 외로움이 대학생 활적응에 영향을 미치고 이는 학업에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(박슬기, 2017; 신규은, 2021). 외로움과 자기통제력이 관련된 연구에서 스마트폰 중독과 인터넷 중독에 영향을 미치는 연구가 다수 나타나고 있다(김나리, 2014; 김양수, 2017; 백현종, 2020; 양종훈, 2011). 따라서 외로움은 인간의 삶의 다양한 부분에서 어려움을 주는 것으로 볼 때, 외로움에 대해 연구를 하는 것은 외로움과 연결된 내, 외적인 요인으로 인해 상담에 오는 사람들에게 도움을 주는데 중요한 의미를 가질 수 있다.

제2절 내면화된 수치심

1. 내면화된 수치심의 정의 및 특징

1) 수치심

수치심은 타인에 의해 자신의 결함이 드러났을 때 생기는 정서로 자신에 대해 부끄럽고 위축되며 무기력한 감정을 느끼게 되는 것을 말한다(Kaufman, 1989). 이렇게 자신과 타인의 평가에 관련된 정서를 자의식적 정서라고 하는데 여기에는 수치심과 죄책감, 당혹감, 자부심 등이 포함되어 있다. 이와 같은 감정들은 자신과 타인으로부터 받는 평가를 신경 쓰는 것과 관련되어 있다(Tangney & Fischer, 1995). 한편, Goss와 Gilber, Allan(1994)에 따르면 수치심은 두 가지로 나누고 있다. 앞에서 설명한 수치심은 다른 말로 ‘상태 수치심’으로 당황하는 상황에서 일시적으로 느끼는 수치심이다. 또 다른 수치심은 ‘특질 수치심’이라 부르며 잠깐 생겼다가 사라지는 감정이 아닌 지속적인 경험을 통해 수치심이 성격 특질로 내면화되어 만성적인 어려움을 나타내는 것이다(Cook, 2001).

2) 내면화된 수치심

특질 수치심은 다른 말로 내면화된 수치심을 말한다. 내면화되었다는 것은 다양한 감정이 나타났다 사라지는 것이 아닌 성격 내부 자체에 굳어진 것을 말한다. Bradshaw(1988)는 어린 시절 양육자를 통해 수치심을 받았던 기억들이 내면에 자리 잡아 모든 감정을 느낄 때 수치심이 함께 나타난다고 주장한다. 생애 초기에 형성되어 전 생애에 걸쳐 사회적 상황에 지속적으로 영향을 미친다(한미혜, 2010; Kaufman, 1996). 수치심이 내면화되면 자기 자신이 부적절하고 무가치하게 느껴지고 자기전체를 부족한 존재라고 생각하게 된다(Kaufman, 1989). 또한, 내면화된 수치심을 느끼는 사람은 자기 스스로를 통제할 수 없다고 생각하여 가끔 숨거나 어딘가로 사라지고 싶어 하는데 이것은 자기 전체를 문제시 여기는 경험으로 볼 수 있다(Lewis, 1971). 이는 자신이 생각하는 것처럼 타인도 자신을 무가치하다고 생각함으로써 타인을 비난하고 자주 분노와 모욕감을 느끼게 되는 것처럼 부정적인

감정을 일으킬 수 있다(Lewis, 1971).

앞선 이야기로 봤을 때, 일시적인 부끄러움으로 나타났다가 사라지는 ‘상태 수치심’보다 자신을 부적절하다고 지속적으로 느끼고 성격의 내면으로 굳어진 ‘특질 수치심’ 즉, 내면화된 수치심이 개인의 정서적인 건강에도 많은 영향을 미칠 수 있다는 것을 나타낸다. 내면화된 수치심으로 인해 자신을 무가치하다고 느끼는 생각 등 삶의 여러 부분에서 고통스러운 상황이 나타난다. 또한 수치심이 내면화된 사람들은 자기 스스로를 받아들이지 않는 자기비판과 타인이 자신을 거부할 것이라는 믿음으로 자신조차 거부하게 된다. 이것은 회피행동을 통해 대인관계를 어렵게 만들기 때문에 타인으로부터 소외와 단절을 만들고 최종적으로 외로움을 느끼도록 만들게 된다. (Gausel, Leach, Vignoles, & Brown, 2012; Gilbert, 2010).

선행연구를 살펴보면, 내면화된 수치심 수준이 높을수록 우울감을 많이 느끼고 (김영석, 배영광, 2021; 이진, 송미경, 2017), 편집 사고가 늘어나는 것으로 나타났다 (이대호, 2021; 이수운, 오현숙, 2020). 수치심이 내면화된 사람들은 분노 억제가 높아져 설명할 수 없는 공격성이 발생하게 되는 것으로 밝혀졌다(김민지, 2020; 이재필, 2021). 또한 내면화된 수치심이 음주 문제를 일으킨다는 연구가 진행된 바 있고 (김누리, 이정윤, 2015; 이진미, 구훈정, 2021), 수치심 수준이 높은 사람은 정서를 알아차리거나 표현하는 능력이 현저하게 낮다는 결과가 나타났다(강지현, 2018; 박정은, 2018; 이지연, 2008).

2. 내면화된 수치심과 외로움의 관계

앞서 말한 바와 같이, 수치심이 내면화되면서 결과적으로 대인관계에 영향을 주게 되어 외로움을 느끼도록 만들기 때문에 내면화된 수치심으로 인해 생긴 대인관계 문제로 외로움이 생기는 경우와 관련된 연구가 필요하다. 내면화된 수치심을 많이 느끼고 있는 경우 다른 사람의 평가에 대해 민감하게 바라보고 집중하기 때문에 대인관계 만족도 또한 낮은데 사회적인 장면에서 자신을 숨기려고 하기 때문에 타인과 친밀감을 형성하기 어려워진다(Bradshaw, 1998; Harder & Zelma, 1990). 내면화된 수치심과 외로움의 관련 선행연구를 살펴보면, 내면화된 수치심이 높을수록 대인관계에 어려움이 생겨서 외로움도 높게 느낀다고 나타났다(남기숙, 2002; 이수운, 오현숙, 2020). 내면화된 수치심이 잘 변하지 않는 안정적인 변인으로써 대인관계에 지속적으로 부정적인 영향을 주게 되는데 이것은 고통스러운 정서인 외로움을 느끼게 하는 주된 원인이라고 보는 연구들이 있다(김희주, 2021; 이유정, 2011; 장은경, 2019; 황은혜, 2018). 또한 내면화된 수치심이 높을수록 타인의 거부나 조롱에 대한 두려움을 느끼게 되면서 사회불안이나 사회공포증과 같은 사회적 상황에서의 증상이 나타나고, 이는 대인관계를 유지하는데 많은 힘을 들이게 돼서 결국 회피 행동이 발생하는 것이다(김대희, 김명식, 2021; 김민경, 현명호, 2013; 남기숙, 2002; 정다운, 2019). 위 연구들을 종합해 보았을 때, 내면화된 수치심이 높을 경우 자기를 비난하고 부적절하다는 평가를 하게 되고, 이는 대인관계를 맺고 유지하는데 어려움을 만들어 외로움의 수준을 높이는 것으로 예상할 수 있다.

제3절 사회적 자기효능감

1. 사회적 자기효능감의 정의 및 특징

사회적 자기효능감은 Bandura(1977)의 자기효능감 용어를 사회적 맥락에서 하위 요인으로 나타낸 개념이다. 자기효능감(self-efficacy)은 주어진 상황에서 자신이 성공적으로 잘 해낼 수 있는가에 대한 믿음이나 자신감을 의미한다(Bandura, 1977; 1986). Fan과 Mak(1998)에 의하면 사회적 자기효능감이란 대인관계 상황이나 사회적인 상호작용과 관련하여 스스로 목표한 것을 이루기 위해 개인이 잘 수행하고 완성할 수 있는 능력에 대한 자신의 기대이자 확신이다. 또한 사회적 장면에서 자신이 가지고 있는 대인 기술을 통해 타인에게 긍정적인 인상을 잘 전달할 수 있는가에 대한 자신감이다(Beck, Emery, & Greenberg, 1985). 사회적 자기효능감은 개인이 대인관계를 형성하고 유지하는 것에 있어서도 영향을 주는데(Connolly, 1989), 관계가 깊어져 친밀감을 만들고 서로 지지하는 유대관계를 만드는 것에도 중요한 역할을 한다(권은미, 신민섭, 김은정, 2009). 한편, 개인이 선천적으로 가지고 있어 변하기 어려운 기질이나 지능과 다르게, 자기효능감은 환경에 따라서 개인이 노력하면 변화할 수 있다고 밝혀졌다(조은미, 박해임, 천성문, 2018; Bandura, 1997). 또한, 자기제시이론에서는 자신이 다른 사람들에게 좋은 모습을 보여주려는 동기는 크지만, 실제로 실현하지 못할까 봐 의심을 하게 되면 대인불안이 나타날 수 있다고 주장했다(Schenker & Leary, 1982). 즉, 사회적 상황에서의 이상적인 목표와 현실에서 보여주는 모습이 다를 때 나타나는 관계에 대한 어려움을 볼 수 있다.

한편, 사회적 자기효능감 수준이 높은 사람들은 삶의 다양한 장면에서 높은 수행 능력을 나타내는 경향이 있다. 대학생활에서도 사회적 자기효능감이 높을수록 조별 과제를 수행하거나 선후배 간의 대인관계를 형성하는데 높은 적응력이 두드러져 대학생활적응에 큰 영향을 미쳤다(강한아, 2012). 더 나아가 사회적 자기효능감이 높은 이들은 졸업 이후 취업 준비에 있어서 다른 사람들에게 구직 정보나 필요한 부분에 대해 도움을 요청함으로써 미비한 점을 보완할 수 있는 것으로 나타났다(이애화, 이재도, 2017). 이는 대학생 시기에 새롭게 사회적 관계를 형성하고 사람들 앞에서 다양한 학업적 수행 능력을 드러내는 상황이 늘어나기 때문에 사회적 자기효능감 수준을 높이는 것은 더욱 중요한 것으로 보인다.

또한, 정지은(2017)의 연구에서 사회적 자기효능감이 낮아질수록 SNS 중독 가능성이 높아지는 결과가 나타났다. 프로그램 개발 연구에서 청소년 시기에 긍정적인 대인관계를 형성할 수 있는 프로그램을 적용하면 사회적 자기효능감을 높여 앞으로의 대인관계에 있어서 자신감을 가질 수 있다는 것을 보여줬다(양은경, 2013). 또한 진로결정과 사회적 자기효능감을 높이면 대학생활을 잘 적응할 수 있는 긍정적인 효과가 보여졌다(조은미, 박해임, 천성문, 2018). 이처럼 사회적 자기효능감이 높아지면, 건강한 대인관계를 형성하고, 적응적인 삶을 살아갈 수 있기 때문에 추가적인 연구가 더 필요하다.

2. 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 관계

내면화된 수치심이 높은 수준으로 나타나면 사회적 상황에서 잘 헤낼 수 없을 것이라는 믿음이 낮아지게 되어 그 결과 사회적 의사소통과 관련된 사회불안이 생길 수 있다는 결과가 나왔다(최인선, 최한나, 2013). 정유빈과 허난설(2020)의 연구에서는 내면화된 수치심이 높은 대학생이 자신을 수치스럽게 만드는 상황에서 회피하기 위해 지적인 영역에서 다양한 경험을 시도하려는 동기가 낮아지고, 사회적 장면에서 부정적인 감정과 회피행동이 높아지는 것으로 나타났다. 이는 수치심이 내면화된 사람들이 사회적인 학습의 기회마저 사라지게 되었기 때문에 대인관계 능력을 향상시킬 기회가 부족하다. 자신이 관계를 맺고 유지시킬 수 있을 것이라는 자신감이 사라져 사회적 자기효능감이 낮은 수준일 것이라고 보여준 것이다. 또한, 내면화된 수치심이 높을수록 타인에게 인정을 받고 싶어 하는 욕구와 사회적인 상황에서 자신이 평가를 받는다고 생각되는 평가불안에 영향이 미치기도 한다. 이것은 다른 사람의 부정적인 평가로 인해 수치심을 느끼는 상황에서 이를 떨쳐내는 힘이 부족하기 때문에 지속적으로 자기전체를 부적절감에 집중하게 되어 불편한 감정이 장기화되는데 이는 사회적인 상황에서 자신이 성공할 것이라는 자신감을 떨어뜨리게 만들어 대인관계에 어려움을 만들 수 있음을 의미한다.

이수현, 남숙경(2021)은 내면화된 수치심이 타인 인정욕구를 매개하여 사회불안에 영향을 미치는 연구에서 사회적 자기효능감을 조절변수로 사용하였는데 그 결과 타인 인정욕구와 사회불안 사이에 조절효과가 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 사회적 상황에서 잘 할 수 있다는 스스로에 대한 믿음이 타인으로부터 인정받

고자 하는 욕구가 있더라도 사회불안이 나타나지 않을 수 있도록 도울 수 있다는 것을 말해준다. 또한 높은 수치심을 가지고 있을 경우 사회적 자기효능감 수준이 낮아지는 부적 상관성이 나타났다(이지수, 2016; 최인선, 최한나, 2013). 이러한 연구 결과를 보았을 때, 내면화된 수치심이 사회적 자기효능감에 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다.

3. 사회적 자기효능감과 외로움의 관계

사회적 자기효능감과 외로움의 관계를 나타낸 연구는 아직 국내에서 충분히 이뤄지지 않았지만, 정주리와 김은영(2020)의 연구에서 사회적 자기효능감이 자기자비와 외로움을 조절하는 것을 보여줬다. 이는 사회적 자기효능감이 대인관계를 형성하고 유지할 수 있는 자기자신에 대한 믿음으로써 자기자비를 잘 사용하게 만들어 외로움을 조절한 것이다. 해외에서 진행된 연구에서 종단적 방법으로 수집된 자료분석 결과, 사회적 자기효능감은 외로움을 예측하는 것으로 밝혀졌다(McKay, Konowalczyk, Andretta, & Cole, 2017). 또한 관련된 선행연구를 살펴보면, 사회적 자기효능감 수준이 낮을수록 대인관계 문제에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(박성애, 2014; 배현영, 2019; 정성원, 2018). 즉, 선행 연구에 따르면 사회적인 상황에서 자신이 성공할 수 있다고 믿는 신념이 대인관계에 자신감을 만들어서 잘할 수 있게 되고 궁극적으로 외로움을 감소시킨다는 것을 예상할 수 있다.

제4절 자기침묵

1. 자기침묵의 정의 및 특징

친밀감을 형성하고 깊은 대인관계를 만들기 위해서 사람들은 자신을 개방하고 이야기를 나눈다. 사회에서 많은 사람들을 만나지만 자신의 이야기를 하지 않는 사람들은 표면적인 대화와 관계를 하기 때문에 대인관계 만족이 떨어질 수 있다. 자신을 적절하게 개방하는 것은 대인관계의 질을 높여주고 자신을 솔직하게 드러내기 때문에 보다 편안한 사회생활을 할 수 있을 것으로 보여진다. 이처럼 관계를 원만하게 유지하기 위해서는 자기개방이 필요한데, 반대로 타인의 반응을 부정적으로 예측하여 좋은 관계를 유지하기 위해 자신의 생각이나 감정을 표현하지 않는 것을 자기침묵(self-silencing)이라 말한다(Jack, 1991).

Jack과 Dill(1992)은 자기침묵을 4가지로 구성하였는데 이것은 Bowlby(1988)의 애착이론과 Gilligan(1982)의 자기이론을 근거로 만들어졌다. 먼저 외적인 자기지각은 외적인 모습으로 자신을 평가하거나 평가준거로 사용하는 것을 말한다. 두 번째로는 좋은 관계를 유지하기 위해 자신의 욕구보다 타인의 욕구를 생각하는 자기희생을 통한 돌봄이 있다. 세 번째는 자기침묵행동으로, 자신이 꺼낸 생각이나 감정을 통해 관계에서 갈등이 일어나는 것을 방지하기 위해 나타난다. 네 번째, 과거 문화적인 특성으로 여성들이 전통적인 성역할에 맞추기 위해 순종적으로 따르는 것처럼 보이지만 내면에서는 부정적인 사고를 떠올리는 분리된 자기를 경험한다고 말했다. 이러한 자기침묵의 4가지 하위요인을 살펴보면, 공통적으로 관계 속에서 자신을 바라보고 있고 사회적 맥락에 의해서 영향을 받는다는 특징이 있다.

초기 자기침묵 개념은 여성의 우울을 표현하기 위해 만들어진 개념이었다(Jack, 1991). 이렇게 정리된 개념에서는 여성의 대인관계를 표현할 때 자기를 희생하고 부인해서 원만한 관계를 맺는다고 생각하였는데(Jack & Dill, 1992), 이후 혼성 연구에서는 자기침묵이 나타나는 사람을 보았을 때 남녀 성차가 존재하지 않는다고 밝혀졌다(Besser, Flett & Davis, 2003; Jack, 1999). 또한 국내 대학생을 대상으로 한 연구들에서는 여학생에 비해서 남학생의 자기침묵 수준이 높은 것으로 밝혀졌고(김진선, 2009), 이은애(2011)의 연구에서 사회부과 완벽주의와 외로움의 관계에서 남녀 모두 자기침묵이 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 자기침묵의 개념이 여성

에 의해 발달된 개념이지만 현재는 성별에 관계없이 해당된다.

한편, 자기침묵 수준이 높은 사람들은 우울이 나타날 수 있고(김명화, 2010), 분노감을 반복하게 되고(강한모, 2016), 자신의 감정을 명확하게 구분하지 못하며 역기능적인 분노표출을 할 수 있는 것으로 나타났다(김진경, 2021). 자기침묵을 하게 되면 정서적으로 건강하지 못한 생활로 이어져 심리적인 건강을 저해하도록 만든다. 또 다른 연구에서 자기침묵은 과민성 대장 증후군(박새아, 2011)과 정서적 섭식으로 인한 폭식행동에까지 영향을 주는 것으로 밝혀졌다(박소연, 2018). 이것은 자기침묵이 정서를 통해 심리적 건강뿐만 아니라 신체적인 건강까지 위협하는 것으로 보여진다.

2. 내면화된 수치심과 자기침묵의 관계

내면화된 수치심과 자기침묵의 관계를 살펴보면, 내면화된 수치심을 가진 사람들은 모든 상황에서 수치심을 느끼게 되는데 자신의 생각이나 감정을 드러내게 되는 것에 부적절감을 느끼게 되어 타인의 부정적인 평가로 인해 친밀한 관계에 갈등이 생길지 모른다는 두려움이 생겨 침묵할 가능성이 높다. 내면화된 수치심은 자기침묵과 높은 정적 상관성이 있는 것으로 나타났다(김지영, 2015; 박정란, 2019). Bradshaw(1988)는 내면화된 수치심을 가진 사람들은 특정한 상황뿐만 아니라 일상적일 때도 자신에 대해 부적절감, 무가치함을 경험하기 때문에 사회적 맥락에서 타인도 자신을 부정적으로 느낄 것이라고 생각한다. 이로써 평가에 두려움을 느끼게 되고 이는 자신의 모습을 감추게 만들어 자기에 대한 생각과 감정을 숨기게 되면서 다른 사람들과 깊은 관계를 어렵게 만든다. 즉, 내면화된 수치심이 높은 경우에, 대인관계를 유지하는데 있어서 자심감이 낮고, 타인이 자신을 부정적으로 평가한다고 생각하여 사회적 맥락에서 회피하게 된다. 따라서, 내면화된 수치심이 높을 경우 자신을 숨기고 싶은 부적절감이 심할 것으로 예상되고 그에 대한 감정과 생각에 대한 회피 행동이 나타날 것으로 예상된다. 이인숙, 이지연(2009)이 여성을 대상으로 한 연구에서는 대상관계 수준이 낮을수록 수치심을 크게 느끼게 되고 이것은 자기침묵 행동을 증가시키고 결과적으로 우울을 높이는 것으로 나타났다. 또한 자기침묵 수준이 높을수록 수치심을 내면화하게 되고 이는 외로움을 증가시키는 것을 보여줬다(이지연, 2009). 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계에서 자기침묵

이 부분매개효과의 결과가 나타났고(박정란, 이희경, 2021), 자기에적 취약성과 자기침묵의 관계에서 자기불일치와 내면화된 수치심이 순차적 매개 결과가 나타난 것으로 밝혀졌다(정유라, 2017). 다수의 선행 연구들을 통해, 내면화된 수치심이 자기침묵을 증가시키는 것을 예상할 수 있다.

3. 자기침묵과 외로움의 관계

자기침묵과 외로움의 관계를 살펴보면, 대인관계를 유지하기 위해 자신의 속마음을 터놓지 못하고 솔직하지 못한 대인관계를 하게 되는 자기침묵은 깊은 관계로 성장하지 못하게 되어 대인관계에 만족도가 낮아지고 이는 외로움을 유발할 가능성이 높다. 이 과정에서 지속적이고 표면적인 관계로 인해 점점 대인관계를 회피하게 되며 사회적 상황에서 소외되는 경험을 통해 고통스러운 감정을 느끼게 된다. 이들은 긍정적인 대인관계를 위해서 자기침묵 행동을 하게 되지만, 관계에 대한 욕구 자체는 크기 때문에 대인관계에서 오는 고통을 더 크게 느끼게 된다(Besser, Flett & Davis, 2003). 또한 자기개방을 덜하게 될수록 대인관계에서 사회적 지지를 통한 긍정적 효과를 얻지 못하게 된다(Wheeler, Reis & Nezlek, 1983). 이지연(2009)의 연구에서는 자기침묵 행동이 많이 나타날수록 외로움을 많이 느끼는 것으로 나타났다. 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계에서 자기침묵이 매개가 될 경우 외로움과 더 높은 상관을 보이는 결과가 나왔다(김예진, 서수균, 2022). 이처럼 자기침묵의 수준이 높은 사람은 대인관계에서 눈에 띄지 않는 어려움들이 생기기도 하는데 이것은 관계를 효과적으로 하고자 하는 사람에게 더 큰 외로움이 다가올 것을 예상한다. 또 다른 연구에서는 내현적 자기에 성향이 높은 사람들과 외로움의 관계에서 자기침묵이 간접적인 영향을 주는 중요한 변인인 것을 밝혀냈다(정혜윤, 박경, 2022). 따라서 본 연구에서는 대학 신입생의 자기침묵이 외로움에 영향을 미치는지 알아보려고 한다.

4. 사회적 자기효능감과 자기침묵의 관계

본 연구에서 두 가지 매개변인인 사회적 자기효능감과 자기침묵 간의 연구는 아직 국내에서 이뤄지지 않았다. 이와 관련된 해외 연구를 살펴보면(Wei, Russell, & Zakalik, 2005), 사회적 자기효능감과 자기공개 두 변인 모두 외로움에 매개한다는 결과가 나타났다. 사회적 상황에서 성공적으로 해낼 수 있다는 믿음인 사회적 자기효능감과 자기를 개방하는 것은 대인관계에 있어서 중요한 변인으로 생각된다. 이러한 선행연구를 토대로 본 연구의 매개변인의 관계를 유추했을 때, 사회적인 상황에서 자신이 잘 해낼 수 없다는 믿음이 생기게 되면 대인관계 상황에서 회피행동을 일으키게 되어 자신을 숨기게 되고 도망가고 싶다는 생각이 들게 되는 사고를 예상해 볼 수 있다. 이상의 내용을 토대로 할 때 낮은 사회적 자기효능감과 자기침묵이 사회적인 상황에서 회피하게 만들고 대인관계 문제를 만들게 되고 외로움에도 영향을 줄 것으로 볼 수 있다.

한편, 반두라(1982)의 사회인지이론에서는 인지적 체계를 통하여 인간의 행동에 영향을 미친다고 말했다. 실험연구를 통해서 자기효능감이 어떤 행동을 선택할지에 영향을 주며, 행동의 지속성의 유무를 결정한다고 하였다(Bandura, 1982). 사회인지이론을 응용한 안소현(2014)의 연구에서 자기효능감의 증가는 행동 조절에 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 즉, 본 연구의 매개변인인 사회적 자기효능감과 자기침묵을 사회인지이론의 관점에서 보았을 때, 사회적인 상황에 대한 자기효능감인 사회적 자기효능감이 자기침묵 행동에 직접적인 영향을 줄 수 있다는 것을 예상할 수 있다.

제5절 내면화된 수치심, 사회적 자기효능감, 자기침묵, 외로움의 관계

본 연구는 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감과 자기침묵이 각각 외로움에 미치는 영향을 검증할 뿐만 아니라 사회적 자기효능감과 자기침묵이 순차적으로 미치는 영향을 보고자 한다. 여기서는 선행연구를 통해 종합적인 변인들 간의 관계성을 살펴보려고 한다.

먼저 살펴볼 관계는 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향에서 사회적 자기효능감이 매개하는가이다. 아직 두 개의 관계에 대해 사회적 자기효능감이 매개하였다는 직접적인 연구는 없었지만, 이서우, 서수균(2021)의 연구를 통해서 내면화된 수치심이 사회적 관계망을 매개로 하여 외로움에 영향을 미치는 것이 밝혀졌다. 내면화된 수치심이 높은 사람들은 사회적 관계 안에서 접촉의 빈도나 크기가 작은 것으로 보여졌는데, 이는 사회적으로 회피 및 철수라는 결과로 이어져 외로움이 야기되는 것을 볼 수 있다(Rostami & Jowkar, 2016). 이처럼 자신이 관계에서 스스로 잘할 수 있다는 자신감이 사라지면 사회적 장면에서 회피 전략을 사용하게 되어 외로움을 느끼는 결과를 통해 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감이 매개할 것이라는 유추를 해본다. 또한 내현적 자기에와 외로움의 관계에서 내면화된 수치심과 친밀함에 대한 두려움의 이중 매개효과가 나타났다(윤희정, 김영근, 2016). 수치심을 내면화한 사람들이 타인과의 관계에서 가까워지는 것을 두려워하게 되고, 사회적 장면에서 거리두기와 부인하기를 사용하여 결과적으로 외로움을 느끼게 된다. 이것은 사회적 관계에서 자신감이 떨어지는 것과 대인관계에서 두려움을 느끼는 것이 유사한 맥락으로 보인다. 즉, 내면화된 수치심이 높으면 사회적 자기효능감이 떨어지고 결국 외로움을 경험한다고 예상해 볼 수 있다. 이를 통해 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감이 매개할 것이라는 가정을 할 수 있다.

다음으로 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 자기침묵을 매개로 한 선행연구를 살펴보면, 황은혜(2018)의 연구에서 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 거부민감성과 자기침묵의 매개효과를 나타낸다는 결과가 있었다. 여고생의 연구에서는 자기침묵을 많이 할수록 수치심이 높아지고, 결국 외로움이 커지는 것으로 밝혀졌다. 이는 내면화된 수치심과 자기침묵, 외로움 3개의 변인이 서로 관련이 높다는

것을 알 수 있다(이지연, 2009). 또한 장은경(2019)의 연구에서 수치심을 내면화된 사람들은 자기를 드러내고 싶지 않아 하는 자기침묵 행동을 보이기 때문에 피상적인 관계를 하게 되면서 외로움을 느끼게 된다는 결과가 밝혀졌다. 이는 내면화된 수치심을 가지고 있는 사람일수록 자신에 대해 숨기고 싶어하고 이야기하지 않게 되어 관계에서 친밀감을 형성하지 못해 외로움을 느끼게 된다고 유추할 수 있다.

마지막으로 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감과 자기침묵이 순차적으로 영향을 미치는가에 대해서 살펴보고자 한다. 본 연구에서는 자기침묵이 사회적 자기효능감에 선행하는 모형을 설정하였다. 최정아(2005)의 연구에 따르면, 사회적 지지와 자아존중감 수준이 높을수록 자기은폐 수준을 감소시킨다는 결과가 나타났다. 관계 안에서 지지받는 경험을 하는 것은 대인관계에서 자기방어를 감소시키며 스스로 가치 있음을 느끼게 되고, 도전적인 삶을 살아가도록 돕는다. 이를 통해 자신의 능력에 대한 신뢰감을 느끼는 사람은 자신의 정보나 생각에 대해 은폐하는 경향을 감소시킨다는 것을 생각해 볼 수 있다. 또한 사회적 자기효능감이 정서표현양가성에 부적인 영향을 미친다는 연구들이 있다(김녀, 2012; 이재명, 2006; 이정원, 2012). 사회적 상호작용에서의 자기효능감이 높을수록 자신의 감정을 억제하고 갈등하게 되는 수준을 낮춰준다는 것이다. 즉, 자신의 능력에 대해 자신감을 가지게 될수록 자신에 대해 숨기고 싶어 하는 수준을 감소시킨다는 것을 생각해 볼 수 있기 때문에 사회적 상황에서 자신감에 대한 변인이 자기침묵에 영향을 주는 것을 유추할 수 있다. 앞서 이야기한 선행연구를 토대로 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감과 자기침묵이 순차적 매개효과로 나타날 것이라 가정할 수 있겠다.

제3장 연구 방법

제1절 연구 대상

본 연구에서는 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향에서 사회적 자기효능감과 자기침묵의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 국내 온라인 리서치 기관인 엠브레인에 설문조사를 의뢰하였다. 연구대상은 전국 4년제 대학교에 다니는 학생 중 2023년 1학기에 입학하여 현재 1학년 2학기에 재학 중인 남녀 신입생이다. 정확한 대상을 연구하기 위해 참여자들의 직업, 학교유형, 입학 연도, 1학년 2학기 재학 여부 등의 문항을 포함하여 대상을 선별하였다. 설문 시작 전, 자발적 조사참여에 대한 동의를 물어 동의한 대상만 조사에 참여하게 하였다. 또한 설문지의 구성은 자기보고식으로 참여자들의 일반적인 특성을 묻는 질문 및 연구변인인 내면화된 수치심, 사회적 자기효능감, 자기침묵, 그리고 외로움을 측정할 수 있는 척도들로 구성되었다. 설문 수집 결과, 총 314명이 설문에 참여하여 본 연구의 자료로 활용하였다. 연구참여자들의 인구통계학적 특징을 살펴보기 위해 성별, 연령, 거주지역, 전공계열을 문항에 포함하였고 이에 대한 빈도분석을 수행한 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구참여자 성별 구성은 남성 135명(43%), 여성 179명(57%)으로 나타났다. 다음으로 연구에 참여한 신입생의 연령으로는 만 19세가 232명(73.9%)으로 가장 많이 나타났고, 만 20세가 52명(16.6%), 만 21세가 12명(3.8%) 순으로 가장 많았다. 연구참여자의 거주지역을 전국적으로 선정하였지만, 대부분 연구참여자는 수도권에 분포하여 서울 78명(24.8%), 경기도 69명(22%) 순으로 많이 나타났고, 부산 24명(7.6%), 대구 19명(6.1%) 순으로 나타났다. 마지막으로 연구참여자의 전공계열은 인문 및 사회 계열이 104명(33.1), 이학 및 공학 계열은 104명(33.1%)으로 가장 많이 나타났으며, 의료보건, 교육, 예술 및 체육, 서비스, 기타 순으로 나타났다. 자세한 인구특성학적 정보는 아래 <표 1>에 제시하였다.

<표 1> 인구통계학적 특성

N=314

구분		빈도(N)	백분율(%)
성별	남성	135	43.0
	여성	179	57.0
연령	만 18세	3	1.0
	만 19세	232	73.9
	만 20세	52	16.6
	만 21세	12	3.8
	만 22세	11	3.5
	만 23세	2	0.6
	만 24세	2	0.6
거주지역	서울	78	24.8
	부산	24	7.6
	대구	19	6.1
	인천	16	5.1
	광주	12	3.8
	대전	7	2.2
	울산	4	1.3
	경기도	69	22.0
	강원도	8	2.5
	충천북도	6	1.9
	충청남도	12	3.8
	전라북도	13	4.1
	전라남도	11	3.5
	경상북도	11	3.5
	경상남도	16	5.1
	제주도	5	1.6
세종시	3	1.0	
전공계열	교육	24	7.6
	예술 및 체육	23	7.3
	인문 및 사회	104	33.1
	이학 및 공학	104	33.1
	의료보건	47	15.0
	서비스	4	1.3
	기타	8	2.5

제2절 연구 도구

1. 내면화된 수치심 척도

본 연구는 Cook(1988, 2001)이 개발하고, 이인숙과 최해림(2005)이 제5판을 번안하여 타당화한 척도인 내면화된 수치심(Internalized Shame Scale: ISS) 척도를 사용하였다. 타당화한 연구를 통해 ‘부적절감’, ‘실수불안’, ‘자기처벌’, ‘공허’ 4가지 하위요인을 확인하였다. 내면화된 수치심 척도는 30문항이며, 내면화된 수치심을 평가하는 24문항과 자존감을 측정하는 6문항이 포함되어 있다. 여기서 자존감 문항을 포함한 이유는 문항이 같은 방향으로 구성되어 있을 때 한 방향으로 반응하려는 경향성을 억제하기 위해 Rosenberg의 자존감 척도를 추가시킨 것이다. 본 연구의 척도는 ‘전혀 그렇지 않다(0점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’ 5점 리커트 척도로 평정하도록 되어 있다. 내면화된 수치심을 평가할 때는 자존감 척도인 6문항을 제외한 모든 문항을 합하여 점수를 측정한다. 4가지 하위요인별 수치심을 측정하는 총 24개 문항 중 ‘부적절감’을 재는 문항 10개, ‘공허’와 ‘자기처벌’을 측정하는 문항 각 5개, ‘실수불안’을 나타내는 문항 4개로 구성되었다. ‘부적절감’의 대표문항은 “나는 내 자신이 매우 보잘 것 없이 느껴진다”이고, ‘공허’의 대표문항은 “나의 외로움은 텅 빈 공허감과 같다”이다. ‘자기처벌’의 대표문항은 “나는 고통스러운 사건을 마음속에서 반복적으로 생각해서 결국 압도되고 만다”이다. 마지막으로 ‘실수불안’의 대표문항은 “실수를 하면 나는 움츠러 드는 것 같다”이다. 이인숙과 최해림(2005)의 연구에서는 점수가 높을수록 내면화된 수치심 수준이 높다는 것이 나타났다. 또한 삶에 어려움을 주고 고통스러운 정도의 내면화된 수치심의 수준은 50점 이상의 점수로 밝혀졌다(이인숙, 최해림, 2005; Cook, 1988). 이인숙, 최해림(2005)의 연구에서 Cronbach’s α 는 .93으로 나타났다. 본 연구의 분석 결과, 전체 신뢰도(Cronbach’s α)는 .97으로 나타났다. 이에 본 척도의 요인별 문항 구성 및 신뢰도를 아래 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 내면화된 수치심 척도(ISS)의 요인별 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항 수	신뢰도
부적절감	1,2,3,5,7,8,10,11,12,24	10	.95
실수불안	6,13,16,19	4	.85
자기처벌	15,17,20,22,25	5	.86
공허	23,26,27,29,30	5	.91
전체		24	.97

2. 외로움 척도

본 연구에서는 대학 신입생의 외로움을 측정하기 위해 개정판 UCLA 외로움 척도를 사용하였다. 이 척도는 Russell, Peplau & Ferguson(1978)이 제작하고 Russell, Peplau, Cutrona(1980)이 개정한 UCLA(The UCLA Loneliness Scale) 개정판 척도를 국내에서 김교현과 김지환(1989)이 번안하여 타당화한 한국판 UCLA 외로움 척도이다. 본 척도는 한국인의 정서에 맞춰 외로움을 느끼는 수준을 측정하며, 점수 분포는 20점에서 80점으로 점수가 높을수록 외로움을 느끼는 정도가 높은 것을 의미한다. 개정판 UCLA 외로움 척도는 4점 리커트 척도로 구성되며, 문항은 ‘전혀 느끼지 않음(1점)’부터 ‘자주 느낌(4점)’으로 평정되었다. 이 척도는 응답자의 편파적인 반응을 줄이기 위해 역채점 문항을 포함하여 자신의 사회적인 관계를 긍정적으로 바라본 10개 문항과 자신의 사회적 관계를 부정적으로 바라본 10개 문항으로 나뉘어 총 20개의 문항으로 구성되어 있다. 예를 들면, 긍정적으로 바라본 문항은 “나를 진정으로 이해해주는 사람들이 있다”와 부정적으로 바라본 문항 “나의 대인 관계는 피상적이다” 등이 있다. Russell, Peplau, Cutrona(1980)의 연구에서 Chronbach’s α 는 .84이고, 김교현과 김지환(1989)의 연구의 내적신뢰도 계수는 .93으로 나타났다. 본 연구에서 내적신뢰도 계수(Chronbach’s α)는 .94로 나타났는데, 이에 대한 사항은 아래 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 개정판 UCLA 외로움 척도 문항 구성 및 신뢰도

*역채점 문항

하위요인	문항번호	문항 수	신뢰도
외로움	1,2,3,4,5*,6*,7,8,9*,10* 11,12,13,14,15*,16*,17,18,19*,20*	20	.94

3. 사회적 자기효능감 척도

본 연구는 대학 신입생의 사회적 자기효능감 정도를 측정하기 위해 강한아(2012)가 개발 및 타당화한 대학생용 사회적 자기효능감 척도를 사용하였다. 척도는 간편 도구로 사용할 수 있도록 총 8문항으로 개발되었다. 척도 연구는 예비척도 21개 문항의 예비연구 결과를 바탕으로 사회적 상황 영역별 2문항씩 대표성 및 적절성과 요인부하량 0.4 이상의 문항을 토대로 최종 문항이 선정되었다. 영역은 ‘관계형성 및 유지’, ‘의견표현’, ‘권리주장’, ‘도움요청’ 4가지로 하위요인별 각 2문항씩 구성되었다. 하위요인별 내용은 “나는 누구와도 쉽게 대화를 이어나갈 수 있다”, “나는 처음 보는 사람들 앞에서도 나의 의견을 자신 있게 말할 수 있다”, “나를 배려하지 않고 행동하는 사람에게 부드러운 말로 배려해달라고 이야기 할 수 있다”, “나만의 대화기술로, 다른 사람에게 도움을 요청할 수 있다” 등이 있다. 이 척도는 6점 Likert척도로 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(6점)’ 평정했다. 점수가 높을수록 사회적 상황에서 타인과의 관계를 형성하고 이를 유지해 나갈 수 있다는 자신에 대한 믿음이 높다는 것을 의미한다. 강한아(2012)의 연구에서 내적합치도 (Cronbach’s α)는 .80으로 양호한 결과가 나타났고, 본 연구에서 나타난 신뢰도 계수는 .89이다. 아래 <표 4>에 사회적 자기효능감 척도의 문항 구성 및 신뢰도를 나타냈다.

<표 4> 사회적 자기효능감 척도의 문항 구성 및 신뢰도

*역채점 문항

하위요인	문항번호	문항 수	신뢰도
관계형성 및 유지	1,2	2	.80
의견표현	3,4	2	.86
권리주장	5,6	2	.70
도움요청	7,8*	2	.40
전체		8	.89

4. 자기침묵 척도

자기침묵 척도(Silencing The Self Scale: STSS)는 Jack과 Dill(1992)이 개발한 척도로, 원만한 관계를 유지하기 위해 자신의 감정과 생각을 억제하는 자기침묵의 정도를 측정한다. 본 연구에서는 양지윤(2006)이 변안한 척도를 활용하였다. 이 척도는 총 31개 문항으로 구성되었고, 5점 리커트 척도를 사용하였다. 문항은 네 가지 하위요인을 지니고 있으며 ‘외적인 자기지각’ 6문항, ‘자기희생을 통한 돌봄’ 9문항, ‘자기침묵’ 9문항, ‘분리된 자기’ 7문항으로 구성되었다. 박희진, 김미진(2022)의 연구에서는 척도의 하위요인인 ‘자기희생을 통한 돌봄’을 제외한 3가지 하위요인만 분석에 활용하였다. 그 이유는 자기침묵 척도는 대인관계에서 자기침묵 행동을 하는 정도를 측정하기 위해 개발된 도구인데 ‘자기희생을 통한 돌봄’이라는 요인은 자신을 희생함으로써 사랑하는 사람에게 전적으로 맞추려는 태도를 나타내고 있기 때문에 연구의 목적과 맞지 않다고 판단하여 분석에 활용하지 않았다. 이에 본 연구에서도 자기침묵을 연구하는 목적에 맞추어 ‘자기희생을 통한 돌봄’의 문항을 제외한 3가지 하위요인, 총 22문항을 통계분석에 활용하였다. 본 척도의 대표문항으로는 “나는 스스로를 위해 세운 기준에 미치지 못한다”, “나는 다른 사람들이 부탁을 해 올 때에 때때로 짜증이 난다”, “친밀한 관계에서 문제가 생길만하다고 생각되는 감정은 숨기려고 노력한다”, “나는 종종 겉으로는 행복해 보이지만, 속으로는 화나고 반항적인 기분이 든다” 등이 있다. 자기침묵의 수준은 22점에서 110점으로 나타나고, 점수가 높을수록 높은 수준의 자기침묵 행동을 한다는 것을 의미한다. Jack과 Dill(1992)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach’s α)는 .94였으며, 양지윤(2006)의 연구에서는 .75로 나타났다. 본 연구의 내적합치도는 (Cronbach’s α)는 .90으로 나타났다. 이에 본 척도의 요인별 문항 구성 및 신뢰도를 아래 <표 5>에 제시하였다.

<표 5> 자기침묵 척도(STSS)의 문항 구성 및 신뢰도

*역채점 문항

하위요인	문항번호	문항 수	신뢰도
외적인 자기지각	6,7,23,27,28,31	6	.80
자기침묵	2,8*,14,15*,18,20,24,26,30	9	.73
분리된 자기	5,13,16,17,19,21*,25	7	.79
전체		22	.90

제3절 분석 방법

본 연구에서는 대학 신입생의 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감과 자기침묵의 순차적 매개효과를 살펴보기 위해 SPSS 29.0과 Hayes(2013)의 PROCESS Macro 4.2를 사용하여 결과를 분석하였다. 먼저, 대학 신입생의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였고, 표준편차, 평균, 왜도와 첨도를 통하여 변수의 기술통계를 확인하였다. 또한, 연구를 위해 사용된 측정도구의 내적 합치도를 확인하기 위해 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 다음으로, 연구 변인인 내면화된 수치심, 사회적 자기효능감, 자기침묵 그리고 외로움 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하여 Pearson 상관계수를 산출하였다. 그다음, 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감의 단순 매개효과, 그리고 자기침묵의 단순 매개효과를 확인하기 위해 PROCESS Macro 4번 모형을 사용하여 각각을 알아보았다(Hayes, 2013). 마지막으로, 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향에서 사회적 자기효능감과 자기침묵의 순차적 매개효과를 검증하기 위해서 PROCESS Macro 6번 모형을 사용하여 회귀분석을 실시하였다. Hayes(2013)에 따르면, 부트스트래핑은 두 개 이상 매개 변인을 가지고 있거나 복잡한 다중 매개효과를 분석할 수 있다. 또한 상대적으로 작은 표본에서도 효과적으로 검증할 수 있는 분석 방법이라고 말했다. 본 연구에서도 부트스트래핑(Bootstrapping)을 통해 매개효과의 유의성을 검증하였는데 신뢰구간 95%와 표본 수를 5,000번 추출하여 결과의 유의성을 검증하였다.

제4장 연구 결과

제1절 측정변수의 기술통계 및 상관관계 분석

1. 변수의 기술통계

본 연구에서 사용한 측정변수들의 기술통계를 확인하기 위해 모든 변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 계산하였고 <표 6>에 제시하였다. 먼저 내면화된 수치심은 평균 61.68점(SD=21.36)이고, 사회적 자기효능감은 평균 28.48점(SD=7.99)이었다. 또한 자기침묵은 평균 65.37점(SD=13.33)이고 외로움은 평균 40.57점(SD=11.49)으로 나타났다.

각 변인들의 왜도가 ± 2 미만, 첨도가 ± 7 미만 이내에 있을 때, 정규분포 형성 기준을 충족시킨다(West, Finch, & Curran, 1995). 본 연구에서 각 변인의 왜도값은 -0.06 과 $.34$ 사이에 분포하였고, 첨도값은 -0.48 에서 $.13$ 사이에 분포하였다. 따라서 모든 변인들의 왜도값은 절댓값 2 미만, 첨도값은 7 미만으로 나타났기 때문에 정규분포 기준을 충족하는 것으로 볼 수 있다(Kline, 2005).

<표 6> 측정변수의 기술통계

n=314

	평균	표준 편차	왜도	첨도
내면화된 수치심	61.68	21.36	.34	-.48
사회적 자기효능감	28.48	7.99	.14	-.08
자기침묵	65.37	13.33	-.06	.13
외로움	40.57	11.49	.21	-.40

2. 변수 간 상관관계

본 연구에서는 내면화된 수치심, 사회적 자기효능감, 자기침묵, 그리고 외로움의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 수행하여 결과는 <표 7>에 제시하였다. 상관분석 결과를 살펴보면, 모든 주요 변인들 간 상관관계가 .01 수준에서 유의함이 확인되었다.

먼저, 내면화된 수치심은 사회적 자기효능감($r=-.457, p<.01$)과 유의한 부(-)적 상관을 보였으며, 자기침묵($r=.701, p<.01$), 외로움($r=.673, p<.01$)과 유의한 정(+)적 상관을 보였다. 이는 내면화된 수치심을 많이 가지고 있을수록 사회적 자기효능감은 낮아지는 경향이 있는 반면, 자기침묵과 외로움의 경험이 높아지는 것을 의미한다.

다음으로, 사회적 자기효능감은 자기침묵($r=-.432, p<.01$), 외로움($r=-.527, p<.01$)과 유의한 부(-)적 상관을 보였다. 이는 사회적 자기효능감이 낮을수록 자기침묵과 외로움의 경험이 높다는 것을 의미한다.

마지막으로 자기침묵은 외로움($r=.564, p<.01$)과 유의한 정(+)적 상관을 보였다. 즉, 자기침묵을 많이 할수록 외로움을 더 느끼는 경향이 있음을 의미한다.

<표 7> 변수 간 상관관계

n=314

	내면화된 수치심	사회적 자기효능감	자기침묵	외로움
내면화된 수치심	1			
사회적 자기효능감	-.457**	1		
자기침묵	.701**	-.432**	1	
외로움	.673**	-.527**	.564**	1

** $p<.01$.

제2절 단순 매개효과 분석

1. 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감의 단순 매개효과

내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2013)의 PROCESS Macro 4번 모형을 사용하여 분석하였고, 결과를 <표 8>에 제시하였다.

<표 8> 사회적 자기효능감의 매개효과

종속변수	독립변수	B	SE	β	t	p	LLCI	ULCI
사회적 자기 효능감	상수	39.0278	1.2298		31.7350	.0000	36.6080	41.4475
	내면화된 수치심	-.1709	.0188	-.4569	-9.0716 ^{***}	.0000	-.2080	-.1339
	$R^2=.2087, F=82.2947$							
외로움	상수	18.2554	1.4698		12.4204	.0000	15.3634	21.1473
	내면화된 수치심	.3618	.0225	.6728	16.0644 ^{***}	.0000	.3175	.4061
	$R^2=.4527, F=164.1997$							
외로움	상수	33.8162	2.8536		11.8504	.0000	28.2014	39.4310
	내면화된 수치심	.2936	.0239	.5461	12.2829 ^{***}	.0000	.2466	.3407
	사회적 자기효능감	-.3987	.0639	-.2775	-6.2408 ^{***}	.0000	-.5244	-.2730
$R^2=.5136, F=258.0641$								

***p<.001.

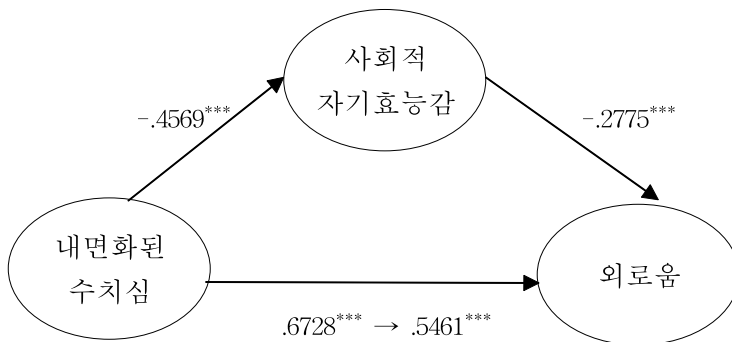
내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 회귀분석 결과 내면화된 수치심이 사회

적 자기효능감에 통계적으로 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = -.4569, p < .001$). 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감을 같이 투입하였을 때 내면화된 수치심이 외로움에 정적 영향($\beta = .5461, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났고, 사회적 자기효능감이 외로움에 부적 영향($\beta = -.2775, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다. 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향($\beta = .6728, p < .001$)보다 사회적 자기효능감이 추가되었을 때 미치는 영향($\beta = .5461, p < .001$)이 감소하여 매개효과가 존재하는 것으로 나타났다. 사회적 자기효능감의 부분매개효과 결과를 검증하기 위해 실시한 부트스트래핑 결과는 <표 9>와 같다.

<표 9> 사회적 자기효능감의 Bootstrapping

효과	β	SE	LLCI	ULCI
총효과	.3618	.0225	.3175	.4061
직접효과	.2936	.0239	.2466	.3407
간접효과	.0682	.0145	.0413	.0981

사회적 자기효능감의 간접효과를 검증한 결과 부트스트랩의 상한값(.0981)과 하한값(.0413) 사이에 0이 존재하지 않아 간접효과는 유의한 것으로 나타났다. <표 8>의 사회적 자기효능감의 매개효과 분석 결과와 <표 9>의 간접효과 검증 결과를 종합하여 매개효과를 간단히 정리하면 [그림 2]와 같다.



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

[그림 2] 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감의 매개효과

2. 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 자기침묵의 단순 매개 효과

내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 확인하기 위해 Hayes(2013)의 PROCESS Macro Model 4번을 활용하여 분석하였고, 그 결과는 다음 <표 10>과 같다.

<표 10> 자기침묵의 매개효과

종속변수	독립변수	B	SE	β	t	p	LLCI	ULCI
자기침묵	상수	38.3942	1.6452		23.3368	.0000	35.1571	41.6314
	내면화된 수치심	.4374	.0252	.7007	17.3487 ^{***}	.0000	.3878	.4870
	R ² =.4910, F=300.9788							
외로움	상수	18.2554	1.4698		12.4204	.0000	15.3634	21.1473
	내면화된 수치심	.3618	.0225	.6728	16.0644 ^{***}	.0000	.3175	.4061
	R ² =.4527, F=258.0641							
외로움	상수	12.2121	2.4011		5.0859	.0000	7.4875	16.9366
	내면화된 수치심	.2930	.0311	.5448	9.4125 ^{***}	.0000	.2317	.3542
	자기침묵	.1574	.0499	.1827	3.1565 ^{**}	.0018	.0593	.2555
R ² =.4697, F=137.7209								

p<.01, *p<.001.

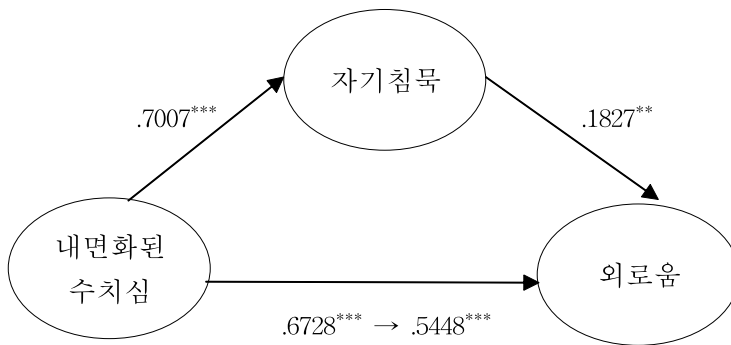
내면화된 수치심과 자기침묵의 회귀분석 결과 내면화된 수치심이 자기침묵에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.7007$ p<.001). 내면화된 수치심과 자기침묵을 같이 투입하였을 때는 내면화된 수치심이 외로움에 정적 영향($\beta=.5448$, p<.001)을 미치는 것으로 나타났고, 자기침묵이 외로움에 정적 영향($\beta=.1827$, p<.01)을 미치는 것으로 나타났다. 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영

향($\beta=.6728, p<.001$)보다 자기침묵이 추가되었을 때 미치는 영향($\beta=.5448, p<.001$)이 감소하여 매개효과가 존재하는 것으로 나타났다. 자기침묵의 부분매개효과 결과를 검증하기 위해 실시한 부트스트랩 결과는 <표 11>과 같다.

<표 11> 자기침묵의 Bootstrapping

효과	β	SE	LLCI	ULCI
총효과	.3618	.0225	.3175	.0461
직접효과	.2930	.0311	.2317	.3542
간접효과	.0688	.0237	.0226	.1175

자기침묵의 간접효과를 검증한 결과 부트스트랩의 상한값(.1175)과 하한값(.0226) 사이에 0이 존재하지 않아 간접효과는 유의한 것으로 나타났다. <표 10>의 사회적 자기효능감의 매개효과 분석 결과와 <표 11>의 간접효과 검증 결과를 종합하여 매개효과를 간단히 정리하면 [그림 3]과 같다.



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

[그림 3] 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과

제3절 순차적 매개효과 분석

1. 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감과 자기침묵의 순차적 매개효과

내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감과 자기침묵의 순차적 매개효과를 분석하기 위해 Hayes(2013)의 제안에 따라 PROCESS Macro Model 6 번을 사용하였다. 분석 결과는 다음 <표 12>와 같이 제시하였다.

<표 12> 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감과 자기침묵의 순차적 매개효과 분석

종속변수	독립변수	B	SE	β	t	p	LLCI	ULCI
	상수	18.2554	1.4698		12.4204	.0000	15.3634	21.1473
외로움	내면화된 수치심	.3618	.0225	.6728	16.0644 ^{***}	.0000	.3175	.4061
	$R^2=.4527, F=258.0641$							
사회적 자기 효능감	상수	39.0278	1.2298		31.7350	.0000	36.6080	41.4475
	내면화된 수치심	-.1709	.0188	-.4569	-9.0716 ^{***}	.0000	-.2080	-.1339
$R^2=.2087, F=82.2947$								
자기침묵	상수	47.6133	3.3351		14.2765	.0000	41.0511	54.1755
	내면화된 수치심	.3970	.0279	.6360	14.2084 ^{***}	.0000	.3420	.4519
	사회적 자기효능감	-.2362	.0747	-.1416	-3.1636 ^{**}	.0017	-.3831	-.0893
$R^2=.5069, F=159.8386$								

	상수	28.6669	3.6479		7.8585	.0000	21.4891	35.8447
	내면화된 수치심	.2507	.0305	.4662	8.2191***	.0000	.1907	.3107
외로움	사회적 자기효능감	-.3732	.0645	-.2597	-5.7863***	.0000	-.5001	-.2463
	자기침묵	.1081	.0482	.1255	2.2434*	.0256	.0133	.2030
R ² =.5214, F=112.5637								

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

첫째, 내면화된 수치심은 외로움에 유의미한 정(+)적 영향을 미쳤다(β =.6728, p <.001). 이는 대학 신입생의 내면화된 수치심이 높을수록 외로움이 높아진다는 것을 알 수 있다.

둘째, 내면화된 수치심은 사회적 자기효능감에 유의미한 부(-)적 영향을 미쳤다(β =-.4569, p <.001). 대학 신입생의 내면화된 수치심이 높을수록 사회적 자기효능감은 낮아진다는 것을 알 수 있다.

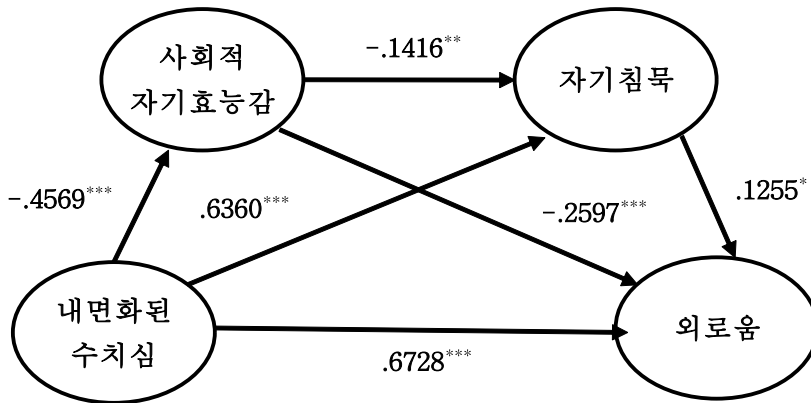
셋째, 준거변인을 자기침묵으로 할 때, 내면화된 수치심은 자기침묵에 정(+)적 영향을 미치며(β =.6360, p <.001), 사회적 자기효능감은 자기침묵에 부(-)적 영향을 미치는 것으로 나타났다(β =-.1416, p <.01). 즉, 내면화된 수치심이 높아질수록 자기침묵이 높아진다고 볼 수 있고, 사회적 자기효능감이 높을수록 자기침묵이 낮아진다는 것을 알 수 있다.

넷째, 외로움을 준거변인으로 할 때, 내면화된 수치심은 정(+)적 영향을 미치며(β =.4662, p <.001), 사회적 자기효능감은 외로움에 미치는 부(-)적 영향이 유의한 것으로 나타났다(β =-.2597, p <.001). 그리고 자기침묵은 외로움에 미치는 정(+)적 영향을 미친다는 것이 나타났다(β =.1255, p <.05). 이는 내면화된 수치심과 자기침묵이 높을수록 외로움도 높아진다는 것을 알 수 있고, 사회적 자기효능감이 높을수록 외로움이 낮아지는 것을 나타낸다.

<표 13> 이중매개모형 매개효과 유의성 검증

구분	Effect	SE	95% LLCI	95% ULCI
총 효과	.3618	.0225	.3175	.4061
직접효과	.2507	.0305	.1907	.3107
간접효과	.1111	.0237	.0658	.1588
내면화된 수치심→사회적 자기효능감→외로움	.0638	.0144	.0381	.0942
내면화된 수치심→자기침묵→외로움	.0429	.0201	.0048	.0831
내면화된 수치심→사회적 자기효능감→자기침묵→외로움	.0044	.0027	.0003	.0106

다음으로 이중매개모형의 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하여, 간접효과의 통계적 유의성을 검증하였다. 재추출 표본 수는 5,000개로 분석결과는 <표 13>과 같다. 내면화된 수치심에서 외로움까지의 경로에 있어서, 총 간접효과는 95% 신뢰구간에 있어서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나, 통계적으로 유의한 수준으로 나타났다. 내면화된 수치심이 외로움으로 가는 경로에서 사회적 자기효능감의 간접효과도 신뢰구간에서 0을 포함하지 않는 것으로 나타나, 통계적으로 유의한 수준으로 나타났다고, 내면화된 수치심이 사회적 자기효능감과 자기침묵을 매개로 하여 외로움에 미치는 경로는 신뢰구간에서 0을 포함하고 있지 않아 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 즉, 다중직렬매개효과가 유의한 것으로 확인되었다. 최종 검증 모형 결과는 아래의 [그림 4]와 같다.



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

[그림 4] 내면화된 수치심과 외로움의 관계:
 사회적 자기효능감과 자기침묵의 이중매개모형

제5장 논의 및 제언

친밀한 관계를 형성하는 것은 심리적인 건강뿐만 아니라 삶의 전반에 긍정적인 영향을 미친다(Mellor, Stokes, Firth, Hayashi, & Cummins, 2008). 반대로 관계에서 부족함을 느낄 때는 고통스러운 정서인 외로움을 경험하게 되는데, 외로움을 경험하는 것은 인간에게 견디기 힘든 시간을 보내게 한다. 최근 코로나-19 상황으로 인해 생긴 격리 및 비대면 등의 환경적인 요인은 우리가 깊은 대인관계를 형성하는 것을 더욱 어렵게 만들었다. 이러한 상황에서 수치심이 내면화된 사람들은 대인관계에 지속적으로 부정적인 영향을 주고(Gilbert, Allan & Goss, 1996), 이것은 자신이 사회적 상황에서 좋은 모습을 보여줄 수 있다고 생각하는 자신감을 사라지게 했다. 특히, 대학 신입생은 전환기 과정의 낯선 환경에 놓여 외로움이 더욱 크게 다가올 수밖에 없는데, 이러한 외로움은 대학 신입생의 중도 탈락이나 부적응의 여부를 결정하는 것에 중요한 역할을 하게 된다. 이에 본 연구에서는 대학 신입생을 대상으로 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감과 자기침묵이 순차적으로 매개하는지를 확인하였다. 또한, 내면화된 수치심을 가진 사람들에게 인지 및 행동과 관련된 매개변인을 연결 지어 이것들이 외로움과 어떠한 관계를 가지고 있는지 검증하였다. 본 연구를 통해 외로움을 호소하고 있는 내담자들에게 효과적인 상담 개입의 초점을 마련하고자 하였다.

본 연구의 연구 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 변수 간 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 수행한 결과, 독립변인 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감, 자기침묵, 그리고 외로움 간에 모두 유의한 상관관계가 나타났다. 구체적으로 살펴보면 먼저, 내면화된 수치심은 외로움에 유의한 정적 상관을 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록 외로움을 높게 경험한다는 것인데 내면화된 수치심이 높을수록 대인관계에 어려움이 생겨서 외로움도 높게 느낀다고 나타난 선행연구들의 결과를 뒷받침한다(남기숙, 2002; 이수운, 오현숙; 2020). 즉, 내면화된 수치심이 높은 사람들은 만성적인 수치심을 경험하므로 대인관계에 있어서 외롭다는 경험을 많이 한다는 것으로 해석할 수 있다. 또한 내면화된 수치심은 사회적 자기효능감과 유의한 부적 상관관계가 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록 사회적 자기효능감은 낮아진다는 것을 의미한다. 이는 선행연구와 맥을 같이하는 결과로, 내

면화된 수치심이 높은 사람들은 자기 존재에 대해서 부정적으로 평가하여 사회적 상황에서도 자신이 잘 해낼 것이라고 믿는 것을 어렵게 만들어 사회적 자기효능감이 낮은 경향이 있다(권은미, 신민섭, 김은정, 2009; 최인선, 최한나, 2013). 또한 내면화된 수치심과 자기침묵도 유의미한 정적 상관관계가 나타났는데, 이는 내면화된 수치심의 수준이 높을수록 자기침묵 행동을 하는 경향이 있을 것을 뜻한다. 이러한 결과는 내면화된 수치심이 자기침묵에 영향을 미친다고 밝힌 선행연구들의 결과(선다영, 2016; 신영숙, 이지연, 2008)와 유사하다. 다음으로, 사회적 자기효능감과 외로움은 부적인 상관관계가 나타났는데, 이는 사회적 자기효능감이 높을수록 외로움은 낮게 경험한다는 것을 나타낸다. 사회적 자기효능감과 외로움의 관계에 대한 직접적인 연구는 아직 충분히 이루어지지 않았지만, 사회적 자기효능감 수준이 낮을수록 대인관계 문제에 영향을 미친다고 밝혀진 바 있다(박성애, 2014; 배현영, 2019; 정성원, 2018; 정주리, 김은영, 2020). 즉, 외로움과 밀접한 관련이 있는 대인관계 문제가 사회적 자기효능감과 관련성이 있는 만큼, 외로움 또한 사회적 자기효능감과 관련이 있을 것이며, 본 연구 결과는 이를 지지한다. 또한, 본 연구의 매개변인인 사회적 자기효능감과 자기침묵의 상관분석 역시 부적으로 유의한 결과가 나타났는데, 두 매개변인의 관계에 대한 연구 또한 아직 직접적으로 이뤄지지 않았지만, 사회적 자기효능감과 자기공개라는 비슷한 변인의 해외연구(Wei, Russell, & Zakalik, 2005)를 통해 본 연구에서는 상관관계를 유추하였고 연구결과 유의하게 나타났다. 마지막으로 자기침묵과 외로움의 관계에서는 유의한 정적 결과가 나타났는데, 이러한 결과는 자기침묵과 외로움 간에 유의한 관련이 있음을 확인한 선행연구(김예진, 서수균, 2022; Besser, Flett & Davis, 2003)의 결과와도 유사하다. 즉, 본 연구를 통해 내면화된 수치심, 사회적 자기효능감, 자기침묵, 외로움이 서로 유의한 관련성이 있다는 것을 확인할 수 있었다.

둘째, 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감의 부분 매개효과가 검증되었다. 이는 내면화된 수치심이 외로움에 직접적인 영향뿐만 아니라, 사회적 자기효능감을 매개로 외로움에 간접적인 영향도 미친다는 것을 보여준다. 즉, 내면화된 수치심을 많이 가지고 있을수록, 사회적 자기효능감은 낮아지고, 이로 인해 외로움을 더 강하게 느낀다는 것이다. 이는 선행연구와 동일한 변인은 아니나, 권은미, 신민섭, 김은정(2009)에서도 내현적 자기에와 사회공포증의 관계에 사회적 자기효능감이 매개하였다. 따라서 본 연구는 내면화된 수치심으로 인

해 외로움을 경험하는 대학 신입생 내담자를 개입할 때, 성격적인 특성인 내면화된 수치심을 낮추는 것보다 사회적 자기효능감을 높여 외로움을 감소시키는데 효과적인 도움을 줄 수 있을 것을 의미한다.

셋째, 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 자기침묵의 부분 매개효과가 검증되었다. 이는 내면화된 수치심과 외로움의 직접적인 영향과 자기침묵을 매개로 외로움에 간접적인 영향을 준다는 것을 알 수 있었다. 이것은 내면화된 수치심을 높은 수준으로 가지고 있을수록 자기침묵 행동을 많이 하게 되고, 대인관계에 부정적인 영향을 주어 더욱 외로움을 경험하게 만든다는 것을 뜻한다. 이는 선행연구인 내면화된 수치심이 외로움과의 관계에서 자기침묵이 부분 매개한다는 이은지(2023)과 장은경(2019)의 연구 결과를 지지하는 것이다. 이를 통해 내면화된 수치심을 가지고 있을수록 사회적인 장면을 회피하게 되는데, 이는 자기개방을 어렵게 만들어 친밀한 관계를 형성하는 것을 방해하기 때문에 외로움을 느끼게 만드는 것을 보여준다.

넷째, 내면화된 수치심이 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감과 자기침묵이 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이것은 모든 변수들이 유의하였으나, 내면화된 수치심이 외로움에 직접적으로 미치는 영향보다 내면화된 수치심이 사회적 자기효능감과 자기침묵을 순차적으로 매개하여 외로움에 미치는 영향이 의미 있게 나타났음을 볼 수 있다. 이는 내면화된 수치심으로 인해 외로움을 호소하는 내담자들에게 사회적 자기효능감을 향상시키고, 자기침묵 행동을 감소시켜 외로움의 경험을 낮출 수 있도록 효과적인 상담 개입을 할 수 있다는 것을 시사한다. 사회적 자기효능감과 자기침묵의 경우, 직접적 연구가 아직 활발하게 진행되지 않았으나, 사회적 자기효능감이 높은 이들은 사회적 장면에서 자신을 드러내는 자기공개 수준이 보다 높다는 선행연구 결과(Wei, Russell, & Zakalik, 2005)와 유사하다. 이처럼 두 개의 매개효과를 밝힘으로써 내면화된 수치심이 높은 개인이 왜 외로움을 경험하는지 사회적 자기효능감과 자기침묵이라는 심리적 메커니즘을 확인할 수 있었다.

위와 같은 연구결과를 기반으로 할 때, 본 연구에서는 연구 및 상담 현장에 기여하는 바를 확인할 수 있었다. 먼저, 연구적 차원의 의의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 내면화된 수치심과 외로움의 관계를 밝히는 기존 선행연구들은 대부분 대학생 전체를 대상으로 연구한 것을 볼 수 있다(이서우, 2020; 이유정, 2011; 황

은혜, 2018). 이와 다르게 본 연구에서는 대학 신입생을 특정하여 대상을 선정하였다. 대학 신입생은 청소년에서 성인으로 전환기 과정을 지나며 대학이라는 새로운 환경에 놓이게 되는데, 이 과정에서 새로운 대인관계 형성 및 정서적 독립의 요구 등의 큰 부담을 얻게 된다. 급격한 사회 문화적인 환경 변화는 개인의 발달적, 환경적 측면의 다양한 심리내적 어려움을 경험하게 만든다(이관형, 장용규, 안현미, 2000; 이은진, 2001). 또한 이 시기의 중요한 발달과제인 친밀한 대인관계를 형성하는 것은 개인의 사회적 성장에 밀접한 영향을 미치기 때문에 대학 신입생이 대인관계의 어려움을 경험하게 되면 외로움이 더욱 버겁게 느껴질 수 있다(고진하, 2011). 특히 대학 신입생들은 입학 후 첫 한 해를 어떻게 보냈는지에 따라 중도탈락 및 적응의 여부가 결정된다. 이러한 중요성을 토대로 본 연구에서는 보다 세부적인 대상을 통해 대학 신입생의 대인관계 및 적응과 관련한 문제를 예방할 수 있게 된다.

둘째, 본 연구에서는 사회적 자기효능감 그리고 자기침묵이라는 새로운 변인이 내면화된 수치심과 외로움의 관계를 매개한다는 것이 밝혀졌다. 먼저, 기존 연구에서 사회적 자기효능감과 외로움에 대한 영향을 밝힌 연구는 아직 없었으나, 사회적 자기효능감의 영향을 확인함으로써 내면화된 수치심과 외로움의 관계에 대한 연구의 범위를 확장시켰다. 자기침묵 또한 내면화된 수치심과 외로움의 관계에 대한 연구도 아직 부족한 실정이었다(장은경, 2019; 황은혜, 2020). 몇몇 선행 연구에서 내면화된 수치심과 외로움에 영향을 미치는 변인으로, 자기침묵은 거부민감성, 정서인식명확성이라는 변인과 함께 검증되었다(장은경, 2019; 황은혜, 2018). 본 연구에서는 내면화된 수치심과 외로움의 관계에서 사회적 자기효능감과 자기침묵의 경로를 확인함으로써, 상담개입이 가능한 새로운 내적요인을 찾게 되었다. 더불어 4개 변인의 연결을 확인하면서 변인 간의 관계를 이해하게 되었고, 구조화된 상담을 위한 통합된 모델로서의 기회를 가지게 될 것이다.

다음으로 본 연구의 상담 의의는 다음과 같다.

본 연구에서 매개변인인 사회적 자기효능감과 자기침묵은 오랜 기간 굳혀진 성격 구조인 내면화된 수치심에 비해서는 변화가 가능한 요인이다. 즉, 잘 변하지 않는 성격적 특성인 수치심으로 인해 만성적 외로움의 고통을 겪는 내담자는 대부분 수년간 장기적인 상담이 필요하기 때문에 내담자의 많은 시간과 비용으로 어려움을 겪고 변화에 대한 한계가 있다. 이와 관련해서 개인상담과 집단상담 프로그램을 통해 외로움을 감소시킬 수 있을 것으로 보인다. 각각에 대한 설명은

다음과 같다.

첫째, 개인상담을 통해 사회적 자기효능감을 향상시키고, 자기침묵을 낮추는 개입이 가능할 수 있다. 반두라는 사회인지이론을 통해 자기효능감과 같은 개인의 인지적 요인이 인간의 행동에 영향을 준다고 말했다(Boyle & Morris, 1999). 자기효능감을 향상시키는 사회적 지지, 성공 경험, 모방학습 등을 상담에서 경험하게 함으로써 자기침묵과 같은 인간의 행동 조절에 중요한 역할을 할 것을 예상할 수 있다. 즉, 본 연구에서 검증한 경로를 통해 상담 개입에 있어 상담이론을 적용하여, 내담자에게 근거기반 상담을 제공해 줄 수 있을 것을 기대한다. 가령, 사회적 자기효능감을 향상시키기 위해서 상담자와의 관계를 통해 자신을 격려하고 지지해 주는 사람과 함께 있는 환경은 사회적 자기효능감을 강화하는 데 도움이 된다. 내담자는 사회기술 훈련을 통해 사회적인 상황에서 활용할 수 있는 기술과 자신감을 키울 수 있는 활동을 의도적으로 가지게 된다(지복희, 2011). 또한 인지이론을 활용하여 내담자에게 있는 대인관계의 자신감을 떨어트리게 하는 비합리적인 신념 자신이 사회생활을 할 때, 좋은 모습을 보여주지 못할 것이라는 생각을 합리적으로 바꾸어 줄 수 있다. 이러한 사회적 자기효능감의 향상은 본 연구에 따르면 자기침묵 행동을 제거하는 것으로 이어질 수 있다.

둘째, 집단상담 차원에 있어서도 본 연구의 매개변인을 활용한 프로그램 개발 및 활용이 기대된다. 먼저, 대학생을 대상으로 한 관계형성 자기효능감 증진 프로그램 연구에서 6회기의 치료 프로그램 동안 사회기술 향상과 친밀감 형성에 영향이 있는 것으로 나타났다(김인옥, 2010). 또한 자기침묵을 낮추는 직접적인 프로그램은 없었으나 자기개방과 관련한 사이코드라마 7회기 프로그램 연구를 통해 자신의 생각을 말하기 어려워했던 내담자들이 내 이야기를 참는 것이 관계에서 좋지 않다는 것을 깨닫고 자신을 개방하게 되는 긍정적인 결과가 나타났다(김은혜, 2009). REBT 집단 프로그램 10회기를 통해 자기표현 향상에 영향이 있는 것으로 나타났는데 자기침묵이 높아서 자기개방을 하지 못하는 청소년에게 인지행동치료나 마음챙김치료 등을 통해 긍정적으로 변화시키는 결과가 나타났다(허유미, 2011; 허현자, 2005). 이와 더불어 본 연구를 토대로 할 때, 기존의 집단상담의 경우에는 사회적 자기효능감 혹은 자기개방 즉, 자기침묵을 줄이는 것과 관련된 집단상담이 각각 이루어졌다면 이 연구를 토대로 할 때는 두 변인을 통합한 집단상담 프로그램이 추후에 개발된다면 그것 또한 긍정적일 수 있겠다. 즉, 본 연구의 검증을 통해 사회적 자기효능감과 자기침묵으로 인해 외로움을 경

힘하는 내담자를 위해 집단상담을 개발 및 활용하여 외로움을 감소시키는데 도와줄 수 있을 것을 기대한다.

더불어 그밖에 대학에서는 신입생 대상으로 교육 및 특강을 활용하여 대학생 활적응 교육 프로그램 및 의사소통 특강 등을 운영할 수 있다. 더 나아가, 지도 교수가 신입생을 면담하고 관리를 하는 데 있어서도 본 연구가 바탕이 된다면 신입생을 심층적으로 이해하는 데 도움이 될 수 있다. 또한 대학 내 구성원들이 함께 신입생의 외로움을 낮추는 도움을 주기 위한 노력들을 하는 데에도 이 연구 결과가 기여할 수 있겠다.

본 연구는 다음과 같은 제한점이 존재한다.

첫째, 본 연구는 대학 신입생으로 대상을 한정하여 연구했기 때문에, 모든 연령대의 표본을 일반화하기에는 적합하지 않을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 일반 대학생 또는 사회초년생 등으로 연구대상을 확대하는 것 또는 다양한 연령대의 응답을 함께 수집하여 외로움을 경험하게 되는 심리적 과정이 모든 사람들에게 적용될 수 있는지에 대한 연구가 필요하다. 또한 본 연구 설문조사를 참여했던 사람들은 4년제 대학교 대학 신입생으로 전국의 모든 대학 신입생의 외로움에 보편화시키기 어렵다. 더불어 본가에서 통학하는 대학생과 타지에서 재학 중인 대학생을 비교하는 등의 환경적인 요인이 외로움에 유의미하게 영향을 주는 지 추후에 세부적으로 확인해 볼 수 있을 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서는 한 번의 단편적인 설문조사를 통해 횡단적인 연구 결과를 가지고 있다. 본 연구의 변인들은 개인 내적인 요소들로 단기간 내에 솔직하게 드러나지 않을 수 있다. 후속 연구에서는 시기별 종단 연구를 통해 기간 또는 학년을 비교하여 시간에 따른 변인들의 변화 및 정확한 결과를 확인하는 데 도움을 받을 수 있을 것으로 보인다. 구체적으로 본 연구는 대학 신입생의 외로움을 이해하고자 한 학기를 보낸 신입생들로 연구 참여자를 구성하였다. 한 학기를 지내면서 자신의 대인관계나 적응에 대해 생각하기 때문에 외로움을 경험한 신입생들이 자신을 객관적으로 더 잘 파악할 수 있다는 장점이 있지만, 1학기를 지내며 대인관계 어려움이나 대학생활 부적응으로 인해 어려움을 겪고 있는 학생들은 조기탈락의 가능성도 있기 때문에 외로움을 겪은 모든 참여자 확보가 어려울 수 있다. 즉, 대학 입학 후 1학기 중반에 연구가 진행된다면 외로움을 겪고 있는 신입생의 어려움을 보다 분명하게 반영할 수 있을 것을 기대한다.

셋째, 본 연구에서는 4개의 변인 모두 자기보고식 척도를 사용하여 자료를 수

집하였다. 이는 연구참여자들의 방어적인 태도나 사회적 바람직성 등에 영향을 주기 때문에 객관적인 결과로 보기 어렵다. 또한, 수치심이 성격적인 특성으로 자리 잡은 사람들은 개인의 자각 수준이나 자신에 대해 이해하는 정도에 따라 결과가 달라질 수 있다는 한계가 있다. 향후 연구에서는 질문지법 이외에 타인의 평가나 관찰, 심층적인 면담 등의 질적인 연구방법을 통해 다양한 연구를 진행하는 노력이 필요할 것으로 보인다.

넷째, 본 연구의 연구변인 중 사회적 자기효능감의 도움요청 하위요인의 내적 신뢰도가 .40으로 낮은 수준으로 나타났다. 2문항의 적은 수로 구성되기도 하였고, 실제 통계분석에서는 총점을 활용하였기에 무리가 되지 않으나, 추후 해당 척도 및 하위요인에 대한 신뢰도를 검정하고, 보다 적합한 척도가 있다면 다른 척도로 연구를 재검증해볼 필요가 있겠다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구는 대학 신입생을 대상으로 이들이 경험하는 외로움을 내면화된 수치심, 사회적 자기효능감, 자기침묵이라는 변인 간 관계를 토대로 탐색하고자 하였다. 이는 추후 연구 및 상담 장면에서 대학 신입생을 이해하고 상담적 개입을 마련하는데 기초자료로 활용될 수 있다.

참고 문헌

- 강지현 (2018). 내면화된 수치심이 자기은폐에 미치는 영향: 거부민감성, 정서표현 양가성 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 상담심리대학원.
- 강한모 (2016). 자기침묵이 분노반추에 미치는 영향: 마음챙김의 조절효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 강한아 (2012). 대학생용 사회적 자기효능감 척도 개발 및 타당화. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 권도연, 현명호 (2018). 우울과 이상섭식행동의 관계에서 자기침묵과 정서조절곤란의 직렬 매개효과. 한국심리학회지 건강, 23(4), 1075-1093.
- 권은미 (2006). 내현적 자기애가 사회공포증에 미치는 영향. 석사학위논문, 아주대학교 대학원.
- 권은미, 신민섭, 김은정 (2009). 내현적 자기애가 사회공포증에 미치는 영향 - 사회적 자기 효능감의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지 일반, 28(3), 627-642.
- 고진하 (2011). 자기성장 집단상담 프로그램이 대학 신입생의 자아탄력성, 자아존중감 및 대인관계능력 향상에 미치는 효과. 석사학위논문, 호서대학교 대학원.
- 금명자, 남향자 (2010). 전국 대학신입생의 대학생활 기대 및 정신건강. 인간이해, 31(1), 15-127.
- 김교현, 김지환 (1989). 한국판UCLA 고독척도. 學生生活研究, 16, 13-30.
- 김나리 (2014). 중학생의 외로움과 스트레스, 자기통제력이 인터넷 중독에 미치는 영향. 석사학위논문, 동신대학교 대학원.
- 김녀 (2012). 대학생의 정서표현갈등과 자기 효능감이 대학생활 적응에 미치는 영향. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 김누리, 이정윤 (2015). 내면화된 수치심이 대학생의 음주문제에 미치는 영향: 역기능적 분노표현양식의 매개효과. 한국상담학회: 상담학연구, 16(3), 253-270.
- 김대희, 김명식 (2021). 20대 성인이 지각한 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 정서표현 양가성을 매개변인으로. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 27(1), 51-71.
- 김명화 (2010). 자기침묵, 대인관계, 우울의 관계연구. 석사학위논문, 명지대학교 사

- 회교육대학원.
- 김명화, 홍혜영 (2011). 자기침묵이 대인관계에 미치는 영향: 우울의 매개효과 검증. 한국심리학회지 일반, 30(1), 69-97.
- 김미영 (2009). 여성의 대상관계와 우울의 관계에서 자기침묵의 매개효과 검증. 석사학위논문, 인천대학교.
- 김민경, 현명호 (2013). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기제시동기, 자기제시기대 및 정서표현갈등의 매개효과: 대학생을 중심으로. 한국임상심리학회: Korean Journal of Clinical Psychology, 32(1), 161-176.
- 김민지 (2020). 내현적자기애와 전위공격성의 관계: 내면화된 수치심과 분노억제의 매개효과. 석사학위논문, 아주대학교 대학원.
- 김성아 (2021). 취약계층 청년 범위 및 지원에 관한 연구: 사회적 고립(은둔) 청년을 중심으로. 국무조정실 국무총리비서실. 88.
- 김양수 (2017). 성인애착이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 외로움과 자기통제력의 매개효과. 석사학위논문, 인천대학교 교육대학원.
- 김영석, 배영광 (2021). 대학생의 내면화된 수치심과 우울 간의 관계: 고통 감내력의 매개효과. 인문사회21, 12(2), 1177-1191.
- 김예진, 서수균 (2022). 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 자기비난과 자기침묵의 매개효과. 청소년상담연구, 30(1), 1-20.
- 김옥수, 백성희 (2003). 노인의 외로움과 사회적지지, 가족기능간의 관계 연구. 대한간호학회지, 33(3), 425-432.
- 김주환, 김민규, 홍세희 (2009). 구조방정식모형으로 논문 쓰기. 서울: 커뮤니케이션 북스.
- 김지연 (2007). 초기부적응도식, 외로움, 우울증상의 관계. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 김지영 (2015). 사회적 지지와 대인관계 문제에서 수치심, 자기침묵 행동의 매개효과. 석사학위논문, 광운대학교 상담복지정책대학원.
- 김진경 (2021). 대학생의 내현적 자기애와 역기능적 분노표현양식의 관계: 자기침묵과 정서인식명확성의 매개효과. 석사학위논문, 인제대학교 교육대학원.
- 김진선 (2009). 거절 민감성이 외로움에 미치는 영향. 석사학위논문, 아주대학교 대학원.
- 김현희 (2019). 사회적 지지와 사회불안의 관계. 석사학위논문, 경북대학교 대학원.

- 김효정, 김은하 (2016). 불안애착이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 외로움과 대학생 활적응의 매개효과. *상담학연구*, 17(2), 157-179.
- 김희수 (2022). 국내 대학생의 우울 영향요인에 대한 혼합연구. 석사학위논문, 한동대학교 일반대학원.
- 김희주 (2021). 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향: 자기비난과 자비불안의 경로탐색. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 남기숙 (2002). 정신건강과 관련하여 수치심과 죄책감의 구분 문제. *心理科學*, 11(1), 35-52.
- 박새아 (2011). 완벽주의, 자기침묵이 과민성 대장 증후군에 미치는 영향. 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 박성애 (2014). 대학생의 내현적 자기애와 대인관계문제에서 사회적 자기효능감의 매개효과. 석사학위논문, 경성대학교 교육대학원.
- 박소연 (2018). 사회부과 완벽주의와 정서적 섭식 간의 관계: 자기침묵과 섭식기대의 조절된 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 박슬기 (2017). 사회부과적 완벽주의가 대학생 활적응에 미치는 영향: 외로움의 매개효과. 석사학위논문, 숭실대학교 기독교학대학원.
- 박은하, 양난미 (2021). 대학생의 거부민감성과 우울의 관계: 자기개념 명확성과 자기침묵의 이중매개효과. *사회과학연구*, 60(3), 321-344.
- 박정란 (2019). 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계: 거부민감성과 자기침묵의 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 상담심리대학원.
- 박정란, 이희경 (2021). 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계: 거부민감성과 자기침묵의 매개효과. *청소년학연구*, 28(4), 135-162.
- 박정은 (2018). 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 정서표현 양가성과 사회적지지 지각을 매개로. 석사학위논문, 가톨릭대학교 상담심리대학원.
- 박지영 (2021). 완벽주의적 자기제시와 정서적 부적응의 관계: 고통 과잉 감내와 경험회피의 순차적 매개효과를 중심으로. 석사학위논문, 서강대학교 대학원.
- 박현지 (2012). 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향. 석사학위논문, 아주대학교 대학원.
- 배현영 (2019). 대학생의 부모애착과 대인관계문제 간의 관계: 사회적 자기효능감과 성인애착의 매개효과 검증. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.

- 백현중 (2020). 대학생의 성인애착이 SNS중독경향성에 미치는 영향: 자기 통제력에 의한 외로움의 조절된 매개효과. 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 서영석, 안수정, 김현진, 고세인 (2020). 한국인의 외로움(loneliness): 개념적 정의와 측정에 관한 고찰. 한국심리학회지 일반, 39(2), 205-247.
- 서영숙 (2009). 대학생의 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향: 수치심과 대처 방식의 매개효과. 박사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 선다영 (2016). 실제-이상 자기불일치와 우울 간의 관계에서 내면화된 수치심과 자기침묵의 매개효과. 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 성지우 (2022). 내현적 자기애와 반응적 공격성의 관계: 적대적 귀인편향과 분노반추의 순차적 매개효과. 석사학위논문, 아주대학교 대학원.
- 신규은 (2021). 대학생의 완벽주의와 대학생활적응의 관계에서 외로움과 학업소진의 매개효과. 석사학위논문, 동신대학교 일반대학원.
- 신영숙, 이지연 (2008). 자기침묵행동이 여고생의 외로움에 미치는 영향 - 수치심을 매개변인으로. 홀리스틱융합교육연구, 12(1), 51-68.
- 심승진 (2019). 내현적 자기애와 자기침묵이 분노반추에 미치는 영향: 정신화의 조절된 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 안수정 (2023). 한국 성인이 경험하는 외로움에 관한 개념도 연구(concept mapping). 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 안수정, 고세인, 김수림, & 서영석. (2023). 한국인들이 경험하는 외로움(loneliness)에 대한 질적 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 35(1), 131-176.
- 양민정 (2011). 대학생의 애착과 자기효능감이 대인관계문제에 미치는 영향. 석사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 양수민 (2022). 외로움이 자기수용 및 대인관계 유능성에 미치는 영향: 연애 경험의 조절효과. 석사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 양은경 (2013). 학급단위 또래관계형성 프로그램이 여중생의 사회적 효능감에 미치는 영향. 석사학위논문, 공주대학교 교육대학원.
- 양은주, 김계하 (2017). 간호학 전공 성인학습자의 대학생활 적응과 외로움. 한국콘텐츠학회논문지, 17(5), 461-469.
- 양종훈 (2011). 대학생의 외로움과 자기 통제력이 휴대폰 중독성향에 미치는 영향. 석사학위논문, 동신대학교 사회개발대학원.
- 양지윤 (2006). 애착 유형, 자존감, 자기침묵이 관계만족에 미치는 영향. 석사학위논문

- 문, 이화여자대학교 대학원.
- 유민상, 신동훈, 이민정 (2021). 청년의 사회적 고립 실태 및 지원 방안 연구. 한국 청소년정책연구원.
- 윤금녀 (2021). 정신화가 대인관계문제에 미치는 영향. 석사학위논문, 가톨릭대학교 상담심리대학원.
- 윤석은, 김명주, 강민준, 박재현, 하창순 (2016). 대학신입생의 성인애착과 외로움의 관계에서 거절민감성과 자존감의 매개효과. 한국상담학회, 17(1), 345-367.
- 윤희정, 김영근 (2016). 내현적 자기애, 내면화된 수치심, 친밀함에 대한 두려움 및 외로움의 구조적 관계. 한국교육치료학회: 교육치료연구, 8(3), 549-568.
- 이관형, 장용규, 안현미 (2000). 교육대학 남학생들의 대학생활 적응과 만족도 연구. 學生生活研究, 26, 111-145.
- 이대호 (2021). 내면화된 수치심과 대인공포증의 관계. 편집사고와 적대적 추론편향의 매개효과. 석사학위논문, 아주대학교 대학원.
- 이민선, 노안영(2018). 대학생의 거부민감성과 연애관계 만족도와 의 관계에서인지적 정서조절과 자기침묵의 이중매개효과. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 30(4), 1175-1192.
- 이서우 (2020). 대학생의 내면화된 수치심과 외로움의 관계. 석사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 이서우, 서수균 (2021). 대학생의 내면화된 수치심과 외로움의 관계: 자기은폐와 사회적 관계망의 매개효과. 청소년상담연구, 29(2), 297-318.
- 이수운, 오현숙 (2020). 내면화된 수치심이 편집성향에 미치는 영향: 외로움에서 성별의 조절된 매개효과. 발달지원연구, 9(1), 49-65.
- 이수현, 남숙경 (2021). 내면화된 수치심과 사회불안 간의 관계에서 타인인정욕구의 매개효과와 사회적 자기효능감의 조절된 매개효과. 상담학연구, 22(4), 173-194.
- 이애화, 이재도 (2017). 전문대학생의 직업기초능력, 긍정심리자본, 사회적 자기효능감, 고용가능성의 구조적 관계. 교육연구논총, 38(2), 59-79.
- 이영미 (2011). 대학생의 자기통제력, 스트레스, 외로움 및 자살시도의 상관관계. 한국산학기술학회논문지, 12(12), 5541-5549.
- 이유정 (2011). 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.

- 이은애 (2011). 완벽주의와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 이은지 (2023). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 외로움의 관계: 내면화된 수치심과 자기침묵의 매개효과. 석사학위논문, 아주대학교 교육대학원.
- 이은진 (2001). 다재다능한 대학생을 위한 진로 집단상담 프로그램 효과. 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이인숙, 이지연 (2009). 여성의 대상관계, 수치심, 자기침묵이 우울에 미치는 영향. 상담학연구, 10(4), 1951-1969.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도(ISS)의 타당화 연구- 애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. 상담 및 심리치료, 17(3), 651-670.
- 이재명 (2006). 정서표현갈등과 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향. 석사학위논문, 홍익대학교 대학원.
- 이재필 (2021). 대학생의 성인애착이 전위공격성에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 분노억제의 매개효과. 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 이정원 (2012). 사회적 자기효능감이 대인관계문제에 미치는 영향. 석사학위논문, 대구가톨릭대학교 대학원.
- 이정윤, 김지연, & 김민희. (2021). 사회적 거리두기가 우울감에 미치는 영향: 외로움의 매개효과와 신경증 성향의 조절효과. 인문사회 21, 12(3), 1239-1253.
- 이종만. (2020). 코로나 19 원격 교육에서 외로움과 유튜브 과다사용이 대학생활적응에 미치는 영향에 대한 탐색적 연구. 한국콘텐츠학회논문지, 20(7), 342-351.
- 이지수 (2016). 대학생의 헬리콥터 양육과 대인관계의 어려움의 관계에서 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과 및 경제적 자립도의 조절효과. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이지연 (2008). 내면화된 수치심과 방어유형, 정서표현의 관계. 상담학연구, 9(2), 353-373.
- 이지연 (2009). 모애착이 여고생의 외로움에 미치는 영향 - 자기침묵과 수치심의 매개효과를 중심으로. 청소년시설환경 7(1), 39-53.
- 이진미, 구훈정 (2021). 사회불안과 문제음주의 관계: 사후반추사고와 수치심의 순차적 매개효과. 인문사회 21, 12(3), 1455-1470.
- 이진, 송미경 (2017). 대학생의 내면화된 수치심과 우울의 관계: 역기능적 분노표현

- 방식의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 409-428.
- 임정우 (2015). 내면화된 수치심이 대학생의 관계적 공격성에 미치는 영향. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 잡코리아, 알바몬 (2018). 대한민국 20대 고독지수 77.6점.
- 정다운 (2019). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계. 석사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 장은경 (2019). 중년 여성의 내면화된 수치심과 외로움의 관계: 자기침묵과 정서인식명확성의 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 상담심리대학원.
- 정성원 (2018). 대학생의 내현적 자기애와 사회적 자기효능감, 성인애착이 대인관계 문제에 미치는 영향. 석사학위논문, 동국대학교 교육대학원.
- 정소현, 양난미(2018). 대학생의 거부민감성과 대인관계문제의 관계: 자기침묵과 정서인식명확성의 매개효과. 상담학연구, 19(5), 137-159.
- 정유라 (2017). 취약성 자기애가 자기침묵에 미치는 영향: 실제-이상 자기불일치와 수치심의 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 일반대학원.
- 정유빈, 허난설 (2020). 대학생의 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 관계: 개방성과 사회불안의 매개효과. 열린교육연구, 28(2), 321-339.
- 정주리, 김은영 (2020). 대학생의 자기자비와 스마트폰 중독 경향성의 관계에서 외로움을 통한 사회적 자기효능감의 조절된 매개효과. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 32(2), 799-819.
- 정지은 (2017). 대학생의 내현적 자기애와 사회적자기효능감이 SNS 중독경향성에 미치는 영향. 석사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 정혜윤, 박경 (2022). 내현적 자기애와 외로움의 관계에서 자기침묵의 매개효과. 인문사회21, 13(6), 1767-1782.
- 조계현 (2022). 아동기외상이 정서인식명확성에 미치는 영향: 경험회피와 자기분화의 순차적 매개효과를 중심으로. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 조보영 (2022). 가정 밖 청소년의 성인애착이 대인관계능력에 미치는 영향: 자아분화와 기본심리욕구의 순차적 매개효과. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 조수연 (2010). 수줍음이 친구의 사회적 지지와 외로움을 통하여 우울에 미치는 영향. 석사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 조은미, 박해임, 천성문 (2018). 대학 신입생의 전공선택동기와 대학생활적응의 관

- 계에서 진로결정자기효능감과 사회적자기효능감의 매개효과. *지역과 세계*, 42(1), 175-193.
- 조재숙 (2022). 외로움에 관한 최근 연구 동향 분석: 2000-2020. 석사학위논문, 수원대학교 교육대학원. 한국교원대학원 교육대학교.
- 지복희 (2011). 대인관계훈련 프로그램이 학교생활 부적응 학생의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 영향. 석사학위논문,
- 최세영 (2023). 대학생들의 사회적 고립과 대학생활적응의 관계에서 정서조절곤란과 외로움의 순차적 매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 최인선, 최한나 (2013). 내현적 자기에가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. *상담학연구*, 14(5), 2799-2815.
- 최임정, 심혜숙(2010). 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 22(2), 479-492.
- 최장원. (2021). 코로나 시대 노인의 정보활용 능력이 사회활동 참여와 외로움에 미치는 영향. *인문사회* 21, 12(2), 2353-2368.
- 최정아 (2015). 사회적지지 및 자아존중감과 우울 간의 관계에서 자기은폐의 매개효과 검증=대구·전북지역 대학생을 중심으로. *상담 및 심리치료*, 15(10), 236-252.
- 한미혜 (2010). 원가족 부모의 부정적 양육태도가 성인초기 자녀의 친밀감 두려움에 미치는 영향: 수치심의 매개효과. *상담학연구*, 11(2), 555-570.
- 황은혜 (2018). 내면화된 수치심과 외로움의 관계: 거부민감성과 자기침묵의 매개효과. 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 히든그레이 (2020). 한번에 통과하는 논문[3]: AMOS 구조방정식 활용과 SPSS 고급 분석. 서울: 한빛아카데미.
- Applebaum, F. (1978). *Loneliness: A taxonomy and psychodynamic view. Clinical Social Work Journal*, 6(1), 13-20.
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75-78.
- Asher, S. R., & Weeks, M. S. (2013). Loneliness and belongingness in the college years. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 283-301.
- Bandura, A. (1977). Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral

- change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N. J.: Prectice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L (1985). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective*. New York: Basic books.
- Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencingthe self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1735 - 1752.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinicalapplications of attachment theory*. London: Routledge.
- Bradshaw, J. (1988). *Bradshaw on: Healing the shame that binds you*. Dee rfield Beach, FL: Health Communications.
- Cacioppo (2011). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *The society of Behavioral Medicine*, 40, 218-227.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2005). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.
- Chelune, G. J., Sultan, F. E., & Williams, C. L. (1980). Loneliness, self-disclosure, and interpersonal effectiveness. *Journal of Counseling Psychology*, 27(5), 462-468.
- Connolly, J. L. (1989). Social self-efficacy in adolescence: Relation with self-concept, social adjustment and mental health. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 21, 258-269.
- Cook, D. R. (1987). Measuring shame: The internalized shame scale. *Alcoholism Treatment Quartly*, 4, 197-215.
- Cook, D. R. (2001). *Internalized shame scale: Techical manual*. New York: Multi Health System Inc.
- Davis, M. H., & Franzoi, S. L. (1986). Adolescent Loneliness, Self-Disclosure,

- and Private Self-Consciousness: A Longitudinal Investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3).
- Derlega, V. K., & Chaikin, A. L. (1977). Privacy and self disclosure in social relationships. *Journal of Social Issues*, 33(3), 102-115.
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), 177-187
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (2000). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1),1-22.
- Fan, C., & Mak, A. S. (1998). Measuring social self-efficacy in a culturally diverse student population. *Social Behavior and Personality*, 26, 131-144.
- Gausel, N., Leach, C. W., Vignoles, V. L., & Brown, R. (2012). Defend or repair?: Explaining responses to in-group moral failure by disentangling feelings of shame, rejection, and inferiority. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(5), 1-20.
- Gerson, A. C., & Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258-261.
- Gilbert, P., Allan, S., & Goss, K. (1996). Parental representations, shame, interpersonal problems, and vulnerability to psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*, 3(1), 23-34.
- Gilbert, P. (2010). *The compassionate mind: A new approach to life's challenges*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Goss, K., Gilbert, P., & Alan, S. (1994). An exploration of shame measures-I: The other as Shamer scale. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 713-717.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Harder, D. H., & Zalma, A. (1990). Two promising shame and guilt scales: A construct validity comparison. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 729-745.
- Harper, M. S., Dickson, J. W., & D. P. (2006). Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 435-443.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. N.Y: The Guilford Publication.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718.
- Hewitt, P. L., Mikail, S. F., Flett, G. L., Tasca, G. A., Flynn, C. A., Deng, X., Kaldas, J., & Chen, C. (2015). Psychodynamic/interpersonal group psychotherapy for perfectionism: Evaluating the effectiveness of a short-term treatment. *Psychotherapy*, 52(2), 205 - 217.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Jack, D. C. & Dill, D. (1992). The Silencing the Self Scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16, 97-106.
- Jack, D. C. (1999). Ways of Listening to Depressed Women in Qualitative Research: Interview Techniques and Analysis. *Canadian psychology. Psychologie canadienne*, 40(2), 91.
- Joiner Jr, T. E., Catanzaro, S. J., Rudd, M. D., & Rajab, M. H. (1999). The case for a hierarchical, oblique, and bidimensional structure of loneliness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(1), 47-75.
- Kahn, J. H. & Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(1), 41-65.
- Kaufman, G. (1989). *The Psychology of shame theory and treatment of*

- shame-based syndroms*. New York: International Universities press.
- Kaufman, G. (1996). *The Psychology of Shame: theory and treatment of shame-based syndromes-2nd ed*. USA: Springer Publish Company Inc.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Larson, R., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *The Journal of Social Psychology, 136*(1), 5-16.
- Leary, M. (1991). Social anxiety, shyness, and related constructs. In J. P. Robinson, R. Shaver, & L.W. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes*. San Diego, CA: Academic Press, 161 - 194.
- Lewis. H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic Review, 58*(3). 419-438
- Maslow, A. H. (1962). Some basic propositions of a growth and self-actualization psychology. *Perceiving, behaving, becoming: A new focus for education*, 34-49.
- McKay, M. T., Konowalczyk, S., Andretta, J. R., & Cole, J. C. (2017). The direct and indirect effect of loneliness on the development of adolescent alcohol use in the United Kingdom. *Addictive behaviors reports, 6*, 65-70.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 45*(3), 213-218.
- Park, Y., Baik, S. Y., Kim, H. S., & Lee, S. H. (2017). The influence of traditional culture and the interpersonal psychological theory on suicide research in Korea. *Psychiatry Investigation, 14*(6). 713-718.
- Peplau, L. A., & Pearlman, D. (1982). *Perspective on loneliness*. In L. A.
- Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020). Suicide mortality and coronairus Disease 2019?: A perfect storm? *JAMA Psychiatry, 77*(11), 1093-1094.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). *Intimacy as an interpersonal process*. In S. Duck, *Handbook of Personal Relationships*, 367-389.

- Ribeiro, V. (1989). The forgotten generation: elderly women and loneliness. *Recent advances in nursing, 25*, 20-40.
- Rostami, S., & Jowkar, B. (2016). The relationship between guilt and shame feelings with the dimensions of loneliness: The moderating effect of gender. *International Journal of Behavioral Sciences, 10*(1), 24-28.
- Rostami, B., Moein, Z., Kamalian, T., Fakuor, E., & Amini, K. (2016). The relationship between loneliness and social self-efficacy in students. *Journal of Educational Psychology, 7*(2), 87-96.
- Rubenstein, C. M., Shaver, P., & Peplau, L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature, 2*, 59-65.
- Russell, D., Peplau, L. A. & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and social psychology, 39*, 472-480.
- Russell, D., Peplau, L. A. & Ferguson, M. L. (1987). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment, 42*, 290-294.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin, 92*(3), 641-669.
- Schmidt, N., & Sermat, V. (1983). Measuring loneliness in different relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(5), 1038-1047.
- Smith, H. M., & Betz, N. E. (2000). Development and validation of a scale of perceived social self-efficacy. *Journal of Career Assessment, 8*(3), 283-301.
- Sullivan, H. S. (1953). *The collected works of Harry Stack Sullivan. Loneliness. The interpersonal theory of psychiatry.* New York, 1.
- Tangney, J. P., & Fischer, K. W. (1995). *Self-conscious emotions: the psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride.* New York: Guilford Press.
- Trumbull, D. (2003). Shame: An Acute stress response to interpersonal traumatization. *Psychiatry, 66*(1), 53-64.
- Vazquez, M. D. (1998). Silencing the self, relationship satisfaction and Marianismo; An analysis of depression of latinas. *Doctoral dissertation,*

- City University of New York*, 59(4), 1871.
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Social Self-efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614.
- Weiss, R. S. (1974). The provisions of social relationships. *Doing unto others*, 17-26.
- Weiss, R. (1975). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT press.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problem and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*, Newbury Park, CA: Sage, 56-75.
- Wheeler, L., Reis, H., & Nezlek, J. B. (1983). Loneliness, social interaction, and sex roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 943-953.

부 록

부 록 1. 내면화된 수치심 척도 질문지

부 록 2. 사회적 자기효능감 척도 질문지

부 록 3. 자기침묵 척도 질문지

부 록 4. 외로움 척도 질문지

1. 내면화된 수치심 척도 질문지

◎ 다음의 문항들은 자신에 대한 생각과 느낌을 묻는 질문입니다.

각 문항을 잘 읽고, 자신과 가장 적합하다고 생각되는 정도에 응답하여 주시기 바랍니다.

	문 항	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 스스로 꽤 괜찮다고 느낀 적이 별로 없다.	①	①	②	③	④
2	나는 어쩐지 내쳐진 느낌이다.	①	①	②	③	④
3	다른 사람들이 나를 무시한다고 느낀다.	①	①	②	③	④
4	나는 대체로 내가 성공한 사람이라고 생각하는 경향이 있다.	①	①	②	③	④
5	나는 스스로를 비웃고 자신을 알본다.	①	①	②	③	④
6	다른 사람들이 나에게 대해 어떻게 볼까 불안하다.	①	①	②	③	④
7	다른 사람과 비교할 때 나는 결코 기대(이상)에 부합하지 못한다고 느낀다.	①	①	②	③	④
8	나는 내 자신이 매우 작고 보잘 것이 없이 느껴진다.	①	①	②	③	④
9	나에게는 자랑스러워할 점이 많은 것 같다.	①	①	②	③	④
10	나는 부적절함을 강하게 느끼고 자신에 대한 회의로 가득 차 있다.	①	①	②	③	④
11	나는 기본적으로 잘못된 어떤 부분이 있는 것 같고 인간으로서 뭔가 결함이 있는 것 같다.	①	①	②	③	④
12	나 자신을 다른 사람과 비교할 때, 나는 그들만큼 중요하지 않은 것 같다.	①	①	②	③	④
13	다른 사람 앞에서 내 결점이 드러나는 것이 나는 아주 무섭다.	①	①	②	③	④
14	나는 많은 장점을 가지고 있다.	①	①	②	③	④

15	나는 완벽함을 추구하지만 늘 부족함을 볼 뿐이다.	①	②	③	④
16	다른 사람들이 내 결점을 볼 수 있을 것이라고 생각한다.	①	②	③	④
17	나는 실수를 하면 몽둥이로 내 머리를 내리치고 싶다.	①	②	③	④
18	대체로 나는 내 자신에 대해 만족한다.	①	②	③	④
19	실수를 하면 나는 움츠려드는 것 같다.	①	②	③	④
20	나는 고통스러운 사건을 마음속에서 반복적으로 생각해서 결국 압도되고 만다.	①	②	③	④
21	다른 사람과 똑같이 나는 가치 있는 사람이다.	①	②	③	④
22	때로 내가 수천 조각으로 부서질 것 같이 느껴진다.	①	②	③	④
23	나는 내 신체와 감정에 대한 통제감을 잃어버린 것처럼 느껴진다.	①	②	③	④
24	때로 나는 몽알처럼 아주 작게 느껴진다.	①	②	③	④
25	때로 내가 노골적으로 드러난 것 같을 때 땅이 열려 나를 삼켜버렸으면 싶다.	①	②	③	④
26	내 안에는 내가 채울 수 없는 고통스러운 괴리가 있다.	①	②	③	④
27	나는 공허하고 채워지지 않음을 느낀다.	①	②	③	④
28	나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④
29	나의 외로움은 텅 빈 공허감과 같다.	①	②	③	④
30	나는 뭔가 있어야 할 것이 없는 것 같은 느낌이다.	①	②	③	④

2. 사회적 자기효능감 척도 질문지

◎ 평소 대인관계에서 자신의 모습을 떠올리며 응답하여 주시기 바랍니다.

	문항	전혀 아니 다	아 니 다	약 간 아 니 다	약 간 그 렇 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	쉽게 친해지기 어려워 보이는 사람이라도 친해지고 싶다면 먼저 다가갈 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
2	나는 누구와도 쉽게 대화를 이어나갈 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
3	나는 처음 보는 사람들 앞에서도 나의 의견을 자신 있게 말할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
4	나만의 대화 기술로, 여러 사람들 앞에서 나의 생각을 정확하게 전달할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
5	나를 배려하지 않고 행동하는 사람에게 부드러운 말로 배려해달라고 이야기할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
6	모임에서 사람들이 부당한 결정을 내릴 때, 나의 생각을 당당히 밝힐 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
7	나만의 대화기술로, 다른 사람에게 도움을 요청할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
8	도움이 필요할 때, 다른 사람에게 도움을 요청하는 것이 어렵다.	①	②	③	④	⑤	⑥

3. 자기침묵 척도 질문지

◎ 다음의 문항들은 대인관계 내에서 친밀감을 유지하기 위해 어떻게 행동하고 생각하는지에 대한 질문들입니다. 평소 자신에 대해 가지고 있는 생각과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 표시해 주시기 바랍니다.

이성친구(배우자)가 들어가는 문항에 현재 교제 중인 분이 없다면 마지막으로 만났던 이성친구를 회상하시고, 이성교제 경험이 없다면 친한 친구들과의 관계를 생각하며 응답해 주시기 바랍니다.

	문 항	전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 은 편 이 다	그 냥 그 렇 다	그 런 편 이 다	매 우 그 렇 다
1	어느 누구도 나를 보호해 주는 것은 아니므로 나 자신을 먼저 생각하는 것이 옳다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 친밀한 관계에 있는 어떤 사람과 다툼을 일으킬만한 나의 감정들에 대해서는 말하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
3	배려라는 것은 내 욕구보다도 다른 사람의 욕구를 먼저 고려하는 것이다.	①	②	③	④	⑤
4	나 자신의 욕구를 내가 사랑하는 사람들의 욕구만큼 중요하게 생각하는 것은 이기적이다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 혼자 있을 때보다, 매우 가까운 관계에 있는 사람들과 함께 있을 때 진정한 나 자신이 되는 것이 훨씬 어렵다.	①	②	③	④	⑤
6	다른 사람이 날 어떻게 생각하는지에 따라서 나 자신을 평가하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
7	현대 사회에서 요구되는 여러 일반적인 능력에 내가 못미친다고 느낄 때 나 자신이 한심하게 여겨진다.	①	②	③	④	⑤
8	이성친구(배우자)의 욕구와 감정이 나의 욕구나 감정과 갈등을 일으킬 때, 나는 항상 내 의견을 명확히 주장한다.	①	②	③	④	⑤
9	친한 사이에서, 상대방을 행복하게 하는 것이 내 의무이다.	①	②	③	④	⑤
10	다른 사람을 배려한다는 것은, 내가 다른 것을 원할 때	①	②	③	④	⑤

	라도, 다른 사람이 원하는 것을 선택하는 것을 의미한다.					
11	나 자신에 대해서 기분 좋게 느끼기 위해서는 나 스스로 독립적이고 자립적이라고 느껴야 한다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 할 수 있는 최악의 것 중 하나가 이기적이 되는 것이다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 이성친구(배우자)를 기쁘게 해주기 위해서 특정한 방식으로 행동해야만 한다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
14	관계를 매끄럽게 하기 위해서는 좋은 게 좋은 거란 식으로 넘어간다.	①	②	③	④	⑤
15	문제를 일으키거나 반대하더라도 항상 내 감정에 대해서 이성친구(배우자)에게 말하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 종종 겉으로는 행복해 보이지만, 속으로는 화가 나고 반발심이 든다.	①	②	③	④	⑤
17	내 이성친구(배우자)가 나를 사랑하도록 만들기 위해, 나 자신의 어떤 모습은 밝힐 수 없다.	①	②	③	④	⑤
18	내 이성친구(배우자)의 의견 혹은 욕구와 갈등을 일으킬 때, 나는 내 의견을 고집하기 보다는 이성친구(배우자)에게 동의하고 만다.	①	②	③	④	⑤
19	친밀한 관계에서 나는 종종 내가 누구인지를 잃어버린다.	①	②	③	④	⑤
20	관계에 있어서 나의 욕구들 중 어떤 것들이 충족되지 않았을 때, 나는 원래 그것들이 중요한 것이 아니라고 생각하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
21	내 이성친구(배우자)는 있는 그대로의 나를 사랑한다.	①	②	③	④	⑤
22	단지 나만을 위해서 어떤 것을 하는 것은 이기적이다.	①	②	③	④	⑤
23	내가 어떤 결정을 할 때 다른 사람의 의견이나 생각이 나의 결정에 훨씬 더 영향을 미친다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 내 가까이 있는 사람들에게 아주 드물게 분노를 표현하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 내 이성친구(배우자)가 진짜 나의 모습을 모른다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
26	내 감정이 내 이성친구(배우자)의 감정과 갈등을 일으킬 때, 내 감정을 숨기는 것이 더 좋다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
27	나는 종종 다른 사람의 감정에 대해 책임을 느낀다.	①	②	③	④	⑤

28	나는 다른 사람들이 어떻게 느끼는지 생각하느라 더 많은 신경과 시간을 써서, 나 자신의 감정과 생각은 모를 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
29	친밀한 관계에서 상대방이 행복하기만 하다면 우리가 무엇을 하는지는 중요치 않다.	①	②	③	④	⑤
30	친밀한 사이에서, 관계에 문제가 생길만한 감정은 숨기려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
31	나는 스스로를 위해 세운 기준에 미치지 못한다.	①	②	③	④	⑤

4. 외로움 척도 질문지

◎ 다음 문항을 읽고 여러분이 일상생활에서 얼마나 자주 이와 같이 느끼는지 대해 그 정도를 표시해 주시기 바랍니다.

	문 항	전혀 느끼 지 않음	별로 느끼 지 않음	약간 느낌	자주 느낌
1	나는 내 주변의 사람들과 잘 어울린다.	①	②	③	④
2	나는 함께 할 친구가 없다.	①	②	③	④
3	나는 의지할 수 있는 사람이 없다.	①	②	③	④
4	나는 외롭지 않다고 느낀다.	①	②	③	④
5	나는 친구들 집단에 소속감을 느낀다.	①	②	③	④
6	나는 내 주변의 사람들과 공통점이 많다.	①	②	③	④
7	나는 이제 어느 누구와도 가깝지 않다.	①	②	③	④
8	나의 관심과 생각은 주위 사람들과 같지 않다.	①	②	③	④
9	나는 외향적인 사람이다.	①	②	③	④
10	가깝게 느껴지는 사람들이 내 주위에 있다.	①	②	③	④
11	나는 버려진 듯한 느낌이다.	①	②	③	④
12	나의 대인관계는 피상적이다.	①	②	③	④
13	나를 진정으로 아는 사람은 아무도 없다.	①	②	③	④
14	나는 남들로부터 소외된 느낌이다.	①	②	③	④
15	내가 원할 때 함께해 줄 사람들이 있다.	①	②	③	④
16	나를 진정으로 이해해 주는 사람들이 있다.	①	②	③	④
17	나는 내 자신에게만 틀어박혀 있어 불행하다.	①	②	③	④

18	내 주위에 사람들이 있기는 한데, 그들이 진정으로 나와 함께해 주지는 않는다.	①	②	③	④
19	대화를 나눌 수 있는 사람이 있다.	①	②	③	④
20	내가 의지할 수 있는 사람이 있다.	①	②	③	④