



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](#)

석사학위논문

중학생의 거부민감성과 대인관계
유능성 간의 관계: 자기자비의
조절효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

부 윤 희

2023년 8월

중학생의 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계: 자기자비의 조절효과

지도교수 최 보 영

부 윤 희

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 6월

부윤희의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 김성봉 (서명)
위 원 박정환 (서명)
위 원 최보영 (서명)

제주대학교 교육대학원

2023년 6월

<국문초록>

중학생의 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계: 자기자비의 조절효과

부 윤 희

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 최 보 영

본 연구는 중학생들이 인식하는 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비가 조절하는지를 살펴보는 것이다. 이를 통해 거부민감성이 높은 청소년들이 대인관계에서의 유능성을 발휘할 수 있도록 돕기 위한 이론적, 실제적 시사점을 제시하는 데 목적이 있다. 이를 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 중학생의 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비와 그 하위요인의 조절효과는 어떠한가?

연구 목적 달성을 위해 제주특별자치도 내에 소재하는 5개 중학교(제주시 3곳, 서귀포 2곳)에 재학 중인 1학년 465명을 표본으로 하였다. 오프라인으로 자기보고식 설문 조사를 실시하였으며, 임의표집법을 적용해 표본을 추출하였다. 측정 도구는 거부민감성 척도, 자기자비 척도, 대인관계 유능성 척도를 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS Ver. 18.0 통계패키지 프로그램을 사용하여 기술통계분석, 신

회도분석, 상관관계분석을 실시하였고, PROCESS Macro for SPSS Ver. 4.1(model 1)을 적용하여 조절효과 검증을 실시하였다. 아울러 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 통해 조절효과의 통계적 유의성을 검증하였다.

이러한 분석과정을 바탕으로 본 연구의 주요결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 변인인 거부민감성과 자기자비, 그리고 대인관계 유능성의 상관성 파악을 위해 상관관계분석을 실시한 결과 거부민감성은 대인관계 유능성과 부(-)적 상관성을 나타내었다. 조절변인인 자기자비와 하위요인인 자기친절과 보편적 인간성 역시 대인관계 유능성과 정(+)적 상관성을 나타내었다. 반면, 마음챙김은 대인관계 유능성과 부(-)적 상관성을 나타내었다. 둘째, 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 조절효과는 통계적으로 유의하였으며, 이들 간의 부적관계를 강화하는 효과가 나타났다. 셋째, 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 하위요인인 자기친절과 보편적 인간성의 조절효과는 유의하지 않았다. 마음챙김의 조절효과는 통계적으로 유의하였으며, 이들 간의 부적관계를 완화하는 것으로 검증되었다.

이상의 연구결과는 거부민감성이 높은 청소년들이 대인관계 유능성을 더 적게 경험할 가능성이 높지만 마음챙김에 기반한 자기자비 증진 프로그램을 통해 자기자비의 수준을 높여주면, 거부민감성으로 인한 대인관계 유능성의 감소를 완화시킬 수 있다는 것을 시사한다. 본 연구는 자기자비에 관한 연구들이 대학생에 편중되어 있던 실증 연구를 중학생으로 연구 대상을 확장하였다는 점과 실제 상담 및 교육장면에 적용할 수 있는 구체적이고 효율적인 정보를 제공했다는 점에서 의의가 있다. 또한 자기자비로 검증하기보다는 자기자비의 하위요인(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김)에 대한 각 각의 조절효과를 검증하는 것이 적절하다는 것을 확인하였다는 점에서도 의의가 있다. 마지막으로 청소년 상담 및 교육적 개입에 대한 시사점과 연구의 제한점을 논의하였다.

주요어 : 중학생, 거부민감성, 자기자비, 대인관계 유능성

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	7
3. 연구모형	8
4. 용어의 정의	10
II. 이론적 배경	12
1. 대인관계 유능성	12
가. 대인관계 유능성의 개념과 구성요인	12
나. 청소년에게 있어 대인관계 유능성의 의미와 가치	13
2. 거부 민감성	14
가. 거부민감성의 개념과 구성요인	14
나. 거부민감성과 대인관계 유능성의 관계	16
3. 자기자비	17
가. 자기자비의 개념과 구성요인	17
나. 자기자비와 대인관계 유능성의 관계	20
4. 조절효과	22
III. 연구 방법	25
1. 연구대상 및 자료의 수집	25
2. 연구도구	26
가. 대인관계 유능성 척도	26
나. 거부민감성 척도	27
다. 자기자비 척도	28

3. 자료 처리 및 분석	30
IV. 연구 결과 및 해석	31
1. 연구 변인에 대한 기술통계 분석	31
2. 연구 변인들 간 상관관계 분석	32
3. 연구 모형의 검증 결과	33
가. 자기자비의 조절효과	33
나. 자기친절의 조절효과	35
다. 보편적 인간성의 조절효과	36
라. 마음챙김의 조절효과	36
4. 가설 검증 결과의 요약	39
V. 논의 및 결론	40
1. 논의	40
2. 결론 및 제언	45
참고문헌	47
Abstract	62
부록	65

표 목 차

표 III-1 연구대상의 일반적 특성	26
표 III-2 대인관계 유능성 척도의 신뢰도	27
표 III-3 거부민감성 척도의 신뢰도	28
표 III-4 자기자비 척도의 신뢰도	29
표 IV-1 연구 변인 간 기술통계분석	31
표 IV-2 연구 변인 간 상관관계분석	32
표 IV-3 자기자비의 조절효과	33
표 IV-4 자기자비의 특정 값 분석	34
표 IV-5 자기친절의 조절효과	35
표 IV-6 보편적 인간성의 조절효과	36
표 IV-7 마음챙김의 조절효과	36
표 IV-8 마음챙김의 특정 값 분석	37
표 IV-9 가설 검증 결과의 요약	39

그림 목 차

그림 I-1 자기자비의 조절효과 모형	9
그림 II-1 거부민감성 모델	15
그림 IV-1 자기자비의 조절효과	35
그림 IV-2 마음챙김의 조절효과	38

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 사회적이다. 그러나 산업화된 현대사회의 생활방식 즉, 세대 간 생활감소, 결혼지연, 단일거주 가구 증가 등은 사회적 관계의 양과 질을 크게 감소시키고 있다. 이러한 사회적 관계의 감소는 스트레스 등과 같이 건강에 미치는 해로운 영향을 완화시키지 못함에 따라 사회적 관계가 약한 사람은 사회적 관계가 강한 사람에 비해 사망 위험율이 50% 증가한다(Holt-lunstad, Smith, & Layton, 2010). 인간의 기본심리욕구 중의 하나인 관계성의 욕구(Deci & Ryan, 1985)는 대인관계를 통해 충족되며 대인관계란 사람들간의 대화, 만남, 교류를 통한 상호작용체계이다(전명순, 권일남, 2012). 따라서 인간은 살아남기 위해 타인과 동맹을 맺어야 한다(Laursen & Hartl, 2013).

2019년 12월에 시작된 코로나19는 우리생활 전반에 다양한 변화와 위기를 가져왔다. 특히 코로나19의 장기화로 인한 사회적 관계위축은 국민 전체의 행복을 감소시키는 요인 중 하나로 이어졌다(국회미래연구원, 2022). 또한 ‘국민 삶의 질 2020 보고서’에서 중·고등학생들의 ‘교우관계에 대한 만족도’ 점수가 76.6%(2018년)에서 73.3%(2020년)로 감소한 것은 청소년들이 친구들과의 교류가 원활하지 못하였음을 시사하며(통계청, 2021), 이것은 타인과 관계 맺고자 하는 기본적인 욕구와 연결된다는 점에서 중요하다.

청소년기는 부모에서 학교, 지역사회와 같이 새로운 사회적 세계로 확대되어(김광웅, 조유진, 홍기목, 2005) 의미 있는 관계를 맺는 최초의 시기(정영숙, 신민섭, 설인자, 2001)이다. 이 시기에 청소년은 아동기의 ‘나와 너’ 라는 양자적 관점에서 ‘나, 너, 그리고 제3자’의 관점으로 확장되어 관계를 바라볼 수 있게 된다(정옥분, 2014). 또한 청소년기는 아동에서 성인이 되어가는 과도기로 신체적, 심리적 발달이 왕성하게 진행되면서 내면적으로 크게 동요하는 시기이다(Hall, 1904).

예컨대 자신감의 결여, 정서불안, 과민반응 등을 나타내어 신경질적인 모습을 보 이면서 대인관계에 적절한 대처를 하지 못하고 다양한 문제와 갈등을 초래하기 도 한다(안나영, 유영달, 2013). 이처럼 심리적 고통에 취약성을 갖는 청소년 시 기는 심리적 안녕과 정신건강 문제의 악화를 예방하기 위해 조기 개입이 필요한 시기이다(Marsh, Imogen, Chan, Stella, & MacBeth, 2018).

청소년기의 대인관계양상을 보면, 청소년 초기에는 친밀감에 대한 욕구가 강해 지면서 피상적이고 활동중심적인 관계양상을 보이다가 점차 정서적으로 밀착된 관계중심 양상을 보인다(정옥분, 2014). 일례로 친구들 무리에서 함께하고 싶은 마음에 가장 영향력 있는 친구의 눈치를 보며 의사표현을 적극적으로 하지 못한 다거나, 친구와의 관계가 틀어졌을 때, 그 친구가 자신에 대한 뒷말을 하거나 자 신의 비밀을 타인에게 이야기할까봐 걱정하며 애를 태운다는 것이다. 이처럼 청 소년시기에는 대인관계와 관련해서 많은 갈등과 혼란을 경험하면서 정서적으로 어려움을 호소한다. 실제로 여성가족부가 제시한 ‘청소년 백서’의 2020년부터 2022년 사이의 자료를 살펴보면, 청소년상담복지센터 문제 유형별 상담실적(개인, 집단, 전화, 사이버상담)에 근거한 청소년의 호소문제 1순위는 ‘대인관계’로 나타 났다. 이러한 대인관계 문제를 예방하고 건강한 대인관계를 형성, 유지함에 있어 대인관계 유능성은 중요한 요인 중 하나이다(윤부경, 배성훈, 2020).

Bochner & Kelly(1974)는 대인관계 유능성(Interpersonal competence)을 ‘타인 과 효과적으로 관계를 맺고 유지할 수 있는 능력’이라고 하였다(Spitzberg & Cupach, 1989). 대인관계 유능성이 높으면, 사회불안을 완화(설보경, 김희경, 2018)할 수 있고, 자기통제를 잘하며(강현임, 이영란, 황주희, 2017), 대인관계 문 제가 적게 나타난다(권보정, 2021). 또한 자존감과 사회적응력이 높아지고 삶의 주관적 만족감이 높아진다(최하나, 서미아, 2019). 한편, 대인관계 유능성이 낮으 면 관계에서 효과적으로 상호작용하지 못한다고 지각하며 적절한 대처와 기술이 없다고 느낄 수 있음에 따라 대인관계 문제를 경험할 수 있다(권보정, 2021).

대인관계 유능성에 영향을 미치는 다양한 변인이 존재하지만 연구자는 거부민 감성에 주목하였다. 거부민감성(Rejection sensitivity)이란 거부당할 것이라 예상 하고, 거부를 쉽게 인식하며, 거부에 대해 과민하게 반응하는 성향으로 거부로부 터 자신을 보호하려는 방어기제를 말한다(Downey, Freitas, Michaelis, &

Khouri, 2004). 이러한 과민반응 성향은 거부 단서에 선택적으로 더 주의를 기울이고, 모호한 거부단서를 실제 거부로 지각하게 만들어서 우울과 같은 부정정서를 경험하게 한다(서윤희, 2021). 또한 거부상황에 대한 원인이해, 관점전환 등의 인지적 시도가 어려워(전아영, 김은아, 2020), 타인의 행동을 부정적이거나 적대적인 의도를 가진 것으로 인식하여 더 높은 공격성을 나타낸다(유예림, 강혜자, 2021). 이처럼 거부를 있는 그대로 수용하지 못하고 부정적인 것으로 인식함에 따라, 다양한 대인관계에 문제가 나타나고(경기웅, 장성숙, 2015), 상대방으로부터 거절을 이끌어내는 식으로 관계를 손상시키므로, 전형적으로 부적응적인 결과를 가져온다(Downey, Freitas, Michaelis, & Khouri, 1998).

아동 청소년을 대상으로 한 선행 연구에서 거부민감성은 공격성(유인애, 2017; 임유빈, 한유진, 2021; 전아영, 김은하, 2020; 최명화, 주영아, 2017), 또래괴롭힘 피해(홍상황, 박혜정, 2013), 대인관계 문제(김혜경, 2021; 민병남, 김완일, 2016)와는 정적 관련성을 나타냈고 또래관계(양유리, 2019), 또래관계의 질(안채희, 2019), 학교적응(김지민, 2020)과는 부적 관련성을 나타냈다. 이를 통해 거부민감성은 ‘새로운 관계형성’이라는 청소년기의 발달과업(Havighurst, 1972) 성취에 부정적 요인임을 알 수 있다. 따라서 거부민감성은 대인관계 유능성에 부정적인 영향을 미치는 것을 예방하기 위한 측면에서 고려해야 할 중요한 심리적 변인이다(홍상황, 이경연, 2016).

인간은 평생을 살아가면서 다양한 역경과 어려움을 경험하는데 사람마다 그 경험에 대한 대처양식은 다르게 나타난다(Muris, Otgaar, Meesters, Heutz, & Homborgh, 2019). 어떤 사람들은 회복력이 있고 그러한 어려움에 신속히 적응하는 반면, 어떤 사람들은 불쾌한 사건에 더 많은 영향을 받고 감정적인 문제를 일으키기 쉽다. 대인관계를 예로 들었을 때, 누구나 관계 속에서 거부당하는 경험을 할 수 있으며 그에 대한 부정 정서를 느끼는 것은 자연스러운 반응이다. 그러나 어떤 사람은 거부경험에 대해 지나친 민감 반응을 보임으로써 관계에 악영향을 미칠 수 있다(임정민, 오경자, 2016). 자신을 수용 또는 거부할 것으로 예상하는지에 따라 다르게 행동할 수 있으며, 상대방의 의도를 어떻게 인식하느냐에 따라 행동이 달라질 수 있다. 예를 들어, 부모의 양육태도를 애정적으로 지각하는지, 거부적으로 지각하는지에 따라 거부민감성 수준이 달라진다(배태산, 홍정순,

2021). 즉 부모의 양육태도보다는 상황을 어떻게 인식하는가가 중요하다는 것을 알 수 있으며, 이를 통해 거부민감성이 인지적 대처방식과 관련되어 있음을 알 수 있다. 따라서 거부민감성이 활성화되더라도 부정적 영향을 감소시키고 대인관계 유능성을 향상시킬 수 있는 인지적 보호요인을 살펴볼 필요가 있다.

그동안 심리사회적응을 대표하는 보호요인으로서 자아존중감이 종종 활용되었으나 자아존중감은 자신 혹은 타인의 평가가 반영되어 자신을 왜곡해서 인식할 수 있다(Neff, 2003b). 더 나아가 높은 자존감 유지는 자아도취, 자아중심성 등으로 이어질 수 있는 등(Baumeister, Bushman, & Campbell, 2000; Neff 2004), 개인의 열등감에 대한 역기능적 방어기제로 발달할 수 있다는 한계점이 있다(Neff, 2003b). 반면에 자기자비는 자기 평가나 사회적 비교를 포함하지 않으면서 긍정적으로 자신과 관련된 또 다른 방법이다(Neff, 2009).

자기자비는 ‘자신의 고통을 따라가며, 자신에 대한 보살핌과 친절함을 경험하고, 자신의 부적절함과 실패에 대한 비판단적인 태도를 취하면서, 그러한 경험이 보편적인 인간 경험의 일부임을 인식하는 것’이다(Muris et al., 2019; Neff 2003a). Neff(2003b)는 자기자비가 어려운 삶의 상황에서 자신과 관계 맺는 적응 방식이며 부정적인 자기 견해를 가진 청소년에게 효과적인 변인이 될 수 있다고 하였다. Muris et al.(2019)은 자기자비의 수준이 높은 청소년의 경우, 역경의 시기에 더 높은 수준의 긍정적인 반응과 더 낮은 수준의 부정적인 반응을 나타낸다고 하면서 삶의 역경에 대처하는 방식의 개인차를 이해하기 위한 요인으로 자기자비를 제안하였다. 이처럼 자기자비는 자신을 위해서 건강과 행복하려는 욕구에서 비롯되며, 객관적이고 보편적인 관점을 유지할 뿐 아니라 자신의 문제에 대한 적응적 대처전략들과 관련 되어 있다(Neff, 2003b).

거부민감성이 높은 사람들은 대인관계 상황에서 부정 정서가 각성되어 부적응적인 반응을 하게 된다(박민숙, 2014)는 특징을 고려해보면 거부민감성과 대인관계 유능성의 관계에서 ‘자기자비’를 살펴보는 것은 의미가 있을 것이다. 왜냐하면 거부민감성은 애착과 관련되어 있고(이경숙, 서수정, 신의진, 2000; 최은선, 권해수, 2013), 애착형성은 개인 혼자만의 노력으로 변화하기는 쉽지 않기 때문이다. 반면 자기자비는 문제에 대한 적응적인 대처전략과 관련이 있으면서(Neff, 2003b) 후천적인 학습을 통해 획득하고, 향상시킬 수 있다는 특성(Neff, Rude, &

Kirkpatrick, 2007; Neff, 2003a)을 가지고 있어서 다양한 상담기법 및 프로그램으로 자기자비를 증진 시킬 수 있다(김예리, 김현수, 2022). 실제로 자기자비 프로그램은 자기 친절, 보편성, 마음챙김을 증가시키고, 자기판단, 고립, 과잉동일시를 감소시키는 것으로 나타났다(박종철, 이재규, 2022; Phillips, 2019).

조절변인은 독립변인과 종속변인간의 관련성의 크기나 방향에 영향을 미치는 변인(고길곤, 2021; Baron & Kenny, 1986)이다. 즉, 조절변인의 수준에 따라서 독립변인과 종속변인간의 관련성의 크기나 방향이 변화되는 경우에 조절효과가 발생한다고 가정한다(조영일, 김지현, 한우리, 조유정, 2015). 또한 연구방법에 있어서 독립변인과 종속변인의 관계가 약하거나 연구마다 일관되지 않은 결과도 도출될 경우에 조절효과 검증이 가능하다(서영석, 2010; Baron & Kenny, 1986). 한편, 자기자비의 경우 매개변인으로 연구되기도 하면서 조절변인으로도 연구되고 있다. 따라서 관련 이론이나 경험적 선행연구 결과를 토대로 조절변인을 설정해야 한다(서영석, 2010).

이러한 관점에서 자기자비와 관련된 선행연구들을 보면 다양한 결과가 도출되고 있다. 먼저, 고등학생을 대상으로 부정정서와 학교적응의 관계를 검증한 손유진과 최윤정(2017)의 연구에서는 자기자비의 하위 6요인 중 보편적 인간성만 유의하게 조절효과가 나타났다. 대학생들을 대상으로 거부민감성과 대인관계 유능성의 관계를 검증한 최하나와 서미아(2019)의 연구에서는 자기자비의 하위 6요인에서 자기친절, 보편적 인간성, 마음 챙김에서만 조절효과가 유의하였고 자기판단, 고립, 과잉동일시에서는 유의하지 않았다. 김유영과 이희경(2020)의 연구에서는 자기자비를 하위 3요인(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김)으로 분석한 결과 모두 유의하게 나왔다.

선행연구들에서 자기자비는 우울 및 불안과 같은 부정정서를 완화하고(박경순, 2018; 박문정, 강지현, 2017; 심은수, 이봉건, 2016; 임효정, 2019; 차지은, 홍상황, 2017; 최수지, 신호정, 2022), 인지 및 부정적 행동에 대한 영향관계를 조절하며(김용희, 2020; 김유영외, 2020; 박지혜, 이주영, 2018; 윤민아, 이희경, 2022; 이연정, 김현숙, 2016), 대인관계 문제를 완충(박영은, 2017; 서운아, 2020; Christman, 2012) 하고 있다. 이상의 선행 연구들을 통해 자기자비가 자기비난이나 부정정서, 부정평가(김소연, 2015)등과 같이 부적응과는 부적 관련성을 나타내면서, 부적요

인에 대한 보호요인으로 작용하고 있음을 알 수 있다. 이는 자기자비의 개입이 거부민감성과 같은 부정정서를 경험하는 사람들에게 효과가 있을 수 있음을 시사한다. 종합해보면, 거부민감성을 지녔더라도 자기자비를 높여주면 자신의 불완전한 모습을 판단, 평가하지 않고 있는 그대로 바라보고 인정하며, 어려운 상황에서도 보다 적응적인 자세로 대처해 나갈 수 있을 것이라 가정할 수 있다. 즉, 자기자비는 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 부적관계를 완화하는 조절효과를 가질 것으로 예상된다.

자기자비 척도(SCS)는 Neff(2003a, 2003b)에 의해 처음 개발된 이후 국·내외 여러 연구자들에 의해 다양한 모형으로 타당화 연구가 이루어지고 있지만 여전히 합의가 도출되지 않고 있다(구도연, 정민철, 2016; 김경의 외, 2008; 박한솔, 김은하, 신희천, 2020; 신나영, 2018; 심우엽, 2013; 진현정, 이기학, 2009; 홍상황 외, 2017; Brenner et al., 2017; Neff et al., 2018; Pfattheicher et al., 2017). Neff et al.(2018)는 자기자비를 전체점수 내지는 6요인으로 검증하는 것을 권장하였으나 일반 2요인(“자기자비”, “자기냉담”)과 영역특성 6요인(“자기친절”, “보편적 인간성”, “마음챙김”, “자기판단”, “고립”, “과잉동일시”)의 구조 모형이 가장 적합하다(박한솔, 김은하, 신희천, 2020; Brenner et al., 2017; López et al., 2015)는 연구도 있다. 그 외에도 3요인 6영역이 적합하다는 주장(진현정, 이기학, 2009; 홍상황 외, 2017)과 4요인(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김, 자기냉담)모형이 적합하다는 주장(신나영, 2018)등 일관되지 않고 있다.

또한 Talwar, Castellanos, & Bosacki(2023)의 연구에서 자기자비의 긍정요인(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김)과 부정요인(자기판단, 고립, 과잉동일시)간의 상관성은 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 연구결과는 자기자비의 긍정요인과 부정요인이 반드시 상호 반대되는 상태가 아니며 상호독립적인 상태일 수 있음(김은석, 2021)을 시사한다. 이에 본 연구에서는 거부민감성이 대인관계 유능성에 미치는 영향에서의 보호요인으로써 자기자비의 조절효과를 검증하고자 하므로, 선행연구에서 공통되는 주장을 수렴하여 자기자비의 총합과 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김 각 각으로 연구하고자 한다.

자기자비에 대한 국내 연구들은 대학생 집단에 연구가 편중되어 있고(김수빈, 정영주, 정영숙, 2017), 자기자비 수준은 연령별로 다를 수 있다(Neff, 2003a)는

점에서 연령 범주를 대학생에서 청소년으로 확대하여 연구할 필요가 있음을 확인하였다(박한솔, 김은하, 신희천, 2020). 이에 본 연구에서는 중학교 1학년 학생을 대상으로 진행하려고 한다. 초기 청소년기는 부모, 교사, 또래와의 우호적인 관계를 통해 성인기의 사회적응에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 토대가 되는 시기이다(민숙원, 이세웅, 윤혜준, 2021). 특히 중학교 1학년의 경우 초등학교에서 중학교라는 새로운 환경변화를 경험하는 시기이고, 초기 청소년기에 나타나는 신체적, 심리적, 사회적 변화는 청소년기 대인관계의 특징을 변화시킨다(임영식, 2012). 이러한 과정에서 대인관계 기술이 부족한 청소년들은 또래로부터 거부당하기 쉽다(Brown, 1996). 따라서 초기 청소년기는 대인관계 유능성 향상을 위한 초기개입의 중요한 시기라고 판단된다.

위와 같은 필요성에 따라 본 연구에서는 중학교 1학년생을 대상으로 자기자비가 대인관계 유능성을 높이기 위한 주요 요인임을 밝히고, 거부민감성과 대인관계 유능성간의 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증하고자 한다. 본 연구의 결과를 통해 이론적 시사점과 상담 및 교육적 개입에 대한 실제적 시사점을 도출할 수 있을 것이다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 중학생의 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계를 살펴보고, 두 변인 사이에서 자기자비의 조절효과를 검증하고자 한다. 이를 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 거부민감성, 자기자비, 대인관계 유능성의 관계는 어떠한가?

가설 1-1. 거부민감성은 대인관계 유능성과 부(-)적 상관을 가질 것이다.

가설 1-2. 자기자비는 대인관계 유능성과 정(+)적 상관을 가질 것이다.

가설 1-3. 자기자비의 하위요인인 자기친절은 대인관계 유능성과 정(+)적 상관을 가질 것이다.

가설 1-4. 자기자비의 하위요인인 보편적 인간성은 대인관계 유능성과 정(+)적

상관을 가질 것이다.

가설 1-5. 자기자비의 하위요인인 마음챙김은 대인관계 유능성과 정(+)적 상관을 가질 것이다.

연구문제 2. 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 조절효과는 어떠한가?

가설 2-1. 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비는 조절효과를 가질 것이다.

가설 2-2. 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 하위요인인 자기친절은 조절효과를 가질 것이다.

가설 2-3. 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 하위요인인 보편적 인간성은 조절효과를 가질 것이다.

가설 2-4. 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 하위요인인 마음챙김은 조절효과를 가질 것이다.

3. 연구모형

조절변인은 독립변인과 종속변인간의 관계의 방향이나 강도에 영향을 주는 질적 또는 양적변인이다(고길곤, 2021; Baron & Kenny, 1986). 조절효과의 검증은 두 변인 간의 관련성이 조절변인의 수준에 따라서 변화하는지 아닌지를 살펴보는 것이다(조영일 외, 2015). 따라서 조절변인의 수준에 따라서 독립변인과 종속변인간의 관련성의 크기나 방향이 변화되는 경우에 조절효과가 발생한다고 가정한다. 또한 연구방법에 있어서 독립변인과 종속변인의 관계가 약하거나 연구마다 일관되지 않은 결과가 도출될 경우에 조절효과를 지지하는 연구문제 및 가설 설정이 가능하다(서영석, 2010; Baron & Kenny, 1986). 자기자비의 경우 매개변인으로 연구되기도 하면서 조절변인으로도 연구되고 있다. 따라서 관련 이론이나 경험적 선행연구 결과를 토대로 매개변인으로 설정할지, 조절변인으로 설정할지 정할 수 있다(서영석, 2010).

자기자비를 조절변인으로 선정하기 위한 고려사항은 다음과 같다(서영석, 2010). 첫째, 관련 이론을 토대로 조절변인을 선정해야한다(Jaccard, Turrisi, & Wan, 1990). 이는 경험적 선행연구를 통해 확인할 수 있는데, 선행연구들에서 자기자비가 조절효과를 갖는 것을 확인하였다. 둘째, 신뢰도가 높은 측정도구를 선택해야 한다. 조절효과는 두 변인의 상호작용 변인의 신뢰도를 곱한 값(Busemeyer & Jones, 1983)임에 따라, 검사도구의 신뢰도가 낮을 경우 상호작용에 대한 통계적 검증력이 감소(Aguinis, 1995)하기 때문이다. 본 연구에서 사용하고자 하는 검사도구는 선행연구들에서 양호한 신뢰도를 갖추었으며, 본 연구에서도 Cronbach's α 계수가 .701 ~ .873으로 양호함을 확인하였다. 셋째, 적절한 표본 크기를 확보하기 위한 통계적 검증력 분석(power analysis)을 실시해야 한다. 이에 G*Power 3.1 프로그램의 F tests 통계검증 방법을 사용하여(Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009) 표본수(129)를 산출하였다. 본 연구에서 465명의 표본수를 확보했음에 따라 조절변인 선정을 위한 고려사항을 충족한다.

이상의 내용을 토대로, 본 연구에서는 중학생의 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증하고자 한다. 이에 그림 I-1과 같이 연구모형을 설정하였다.

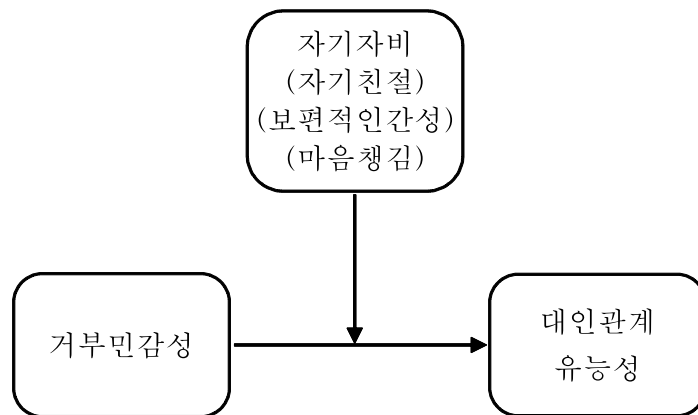


그림 I-1 자기자비의 조절효과 모형

4. 용어의 정의

본 연구에서 사용한 거부민감성, 자기자비, 대인관계 유능성에 대한 용어의 의미를 정리하면 다음과 같다.

가. 대인관계 유능성

대인관계 유능성은 “다른 사람들과 효과적으로 상호작용할 수 있는 능력”(Bochner & Kelly, 1974; Spitzberg & Cupach, 1989)이다. 대인관계 유능성 (Interpersonal Competence)은 대인관계 능력, 혹은 대인능력으로도 번역되기도 하는데, 선행연구들에서는 대인관계 유능성이라는 용어가 일반화되어 있음에 따라 본 연구에서는 ‘대인관계 유능성’이라는 용어를 사용한다. 본 연구에서는 대인관계 유능성을 상황과 맥락에 맞게 타인과 상호작용하면서 긍정적 정서를 얻어내고, 사회적 규범과 기대에 맞게 적응적으로 관계를 형성하고 유지해 나가는 능력으로 정의한다.

한편, 또래(peer)는 개인이 속한 그룹(학년, 학급)을 말하며, 친구(friend)는 자발적으로 상호간 선택되어 친밀한 관계를 맺고 있는 상태(황정은, 이기학, 2009)이다. 또래관계란 상호성과 동등성에 기초한 비슷한 연령의 사람들 간의 상호작용 관계(정성예, 2006)를 나타내는 반면, 대인관계는 자기와 타인의 상호작용(권석만, 김지영, 2002)과 관련된 것으로 부모, 친구, 학교 등의 지역사회로의 확장된 개념을 포함하고 있어서 또래 및 친구관계는 대인관계와 구분된다.

나. 거부민감성

거부민감성(Rejection Sensitivity)은 개인이 모호한 상황에서 ‘거부에 대해 불안해하거나 민감하게 받아들이며, 과잉 반응하는 개인적 성향’으로 거부로부터 자신을 보호하려는 방어기제이다(Downey & Feldman, 1996). 즉 거부민감성이 높은 경우, 모호한 사회적 신호를 거부의 증거로 해석할 가능성이 더 높고, 이는 결국 분노나 불안과 같은 부정적인 감정적 반응과 부적응 행동의 가능성을 증가시킨다. 거부민감성은 국내에 번역되면서 ‘거부민감성’, ‘거절민감성’, ‘배척민감성’

등으로 표현되고 있는데 아동청소년을 대상으로 한 연구에서 거부민감성이라는 용어가 일관성 있게 더 많이 사용되고 있음에 따라(홍상황, 2012) 본 연구에서는 ‘거부민감성’으로 표현한다. 본 연구에서 거부민감성은 거부가 예상되는 모호한 상황을 부정적인 방향으로 임의추론하여 부정적인 인지·정서를 나타내는 경향성으로 정의한다.

다. 자기자비

자기자비란 스스로의 부족함에 대해 가차 없이 비판하기 보다는 스스로 불완전하다는 사실을 받아들이고 자신에 대한 친절함으로 스스로를 치유하려는 태도를 의미한다(Neff, 2011). 자기자비는 번역하는 과정에서 ‘자기연민’과 혼용되어 사용되고 있다(이수민, 양난미, 2016). 본 연구에서는 자기자비와 관련하여 Neff(2003a)의 척도를 사용함에 따라 Neff가 영어로 번역한 ‘self compassion’에 대해 널리 번안되어 사용되고 있는 ‘자기자비’라는 용어를 사용한다. 본 연구에서 자기자비는 자신의 불완전함을 인간의 공통속성으로 수용하면서 자신의 감정을 균형있게 조절하는 것으로 정의한다.

II. 이론적 배경

1. 대인관계 유능성

가. 대인관계 유능성의 개념과 구성요인

대인관계 유능성(Interspersonal competence)은 일반적으로 “다른 사람들과 효과적으로 상호작용할 수 있는 사람의 능력”(Bochner & Kelly, 1974; Spitzberg & Cupach, 1989)이다. Spitzberg & Cupach(1989)는 사회적, 대인관계적 영역에서 역량(competence)이라는 용어가 대인관계(interpersonal)능력, 의사소통(communicative)능력, 사회적(social) 능력, 관계적(relational) 능력 등으로 다양하게 사용되고 있지만, 그 중에서 대인관계 유능성을 가장 일반적인 용어로 보았다. 대인관계 유능성 척도(Interspersonal Competence Qusetionnaire: ICQ)는 Buhrmester, Furman, Wittenberg & Reis(1988)가 개발하였고, 한나리와 이동귀(2010)는 이를 번안 및 타당화 하여 한국판 대인관계 유능성 척도(K-ICQ)를 개발하였다.

K-ICQ는 “타인에 대한 배려”, “적절한 자기개방”, “관계형성 및 개시”, “권리나 불쾌함에 대한 주장”, “갈등관리”의 5영역 31문항으로 구성된다(한나리, 이동귀, 2010). 하위 요인별로 살펴보면 첫째, “타인에 대한 배려”는 상대방 입장에서의 감정까지 살피며 도움을 제공하고 격려할 수 있는 능력을 의미한다. 둘째, “적절한 자기개방”은 상황맥락에 적절한지를 고려하여 상대방에게 진솔한 태도로 자신을 보여줄 수 있는 능력을 의미한다. 셋째, “관계 형성 및 개시”는 다양한 상황에서 자기 주도적으로 관계 맺고 상호작용하는 능력을 의미한다. 넷째 “권리나 불쾌함에 대한 주장”은 단호하면서도 정중하게 자신의 권리를 지키는 능력을 의미한다. 마지막으로 “갈등관리”는 자신의 감정을 조절하고 합리적으로 사고할 수 있는 능력을 말한다. 정리하면, 대인관계 유능성은 상황과 맥락에 맞게 타인과 상호작용하면서 긍정적 정서를 얻어내고, 사회적 규범과 기대에 맞게 적응적으로

관계를 형성하고 유지해 나가는 능력이다.

나. 청소년에게 있어 대인관계 유능성의 의미와 가치

초기 청소년기의 발달특성을 살펴보면, 청소년기 초기에는 친밀감에 대한 욕구가 커지는데 이러한 욕구가 만족스럽지 못하면 외로움, 소외감, 우울증이 고조된다(Sullivan, 1953). Hall(1904) 역시 청소년기에는 ‘친구들이 좋아하지 않을까 하는 의심’, ‘극복 할 수 없는 단점이나 특성을 가지고 있는 것은 아닌가 하는 의심’ 등으로 인해 낙담이나 의기소침한 기분이 다른 연령 보다 더 일반적으로 나타난다고 하였다(오석창, 안병환, 2021). 특히 초기 청소년기는 후기 청소년기에 비해 또래와 함께 있지 않을 때 극심한 사회적 고통을 경험하는(Laursen & Hartl, 2013) 등 친밀한 친구가 없다는 것은 스트레스의 중요한 원인이 될 수 있다(Buhrmester, 1990). 더불어 청소년기의 발달과업 중 하나는 새로운 관계를 형성하는 것이고(Havighurst, 1972), 초기 청소년기에는 친밀한 친구관계를 중심으로 대인관계 유능성이 발달한다(Buhrmester, 1990)는 점을 고려해 볼 때, 초기 청소년의 건강한 발달은 대인관계 유능성과 밀접하게 연관되어 있음을 알 수 있다.

대인관계 유능성과 관련된 국내 선행연구를 보면 부모-자녀관계(이지선, 정혜정, 2016), 애착(하지민, 고은경, 2022), 내면화된 수치심(이유리, 손영희, 2022), 사회적 지지(권보정, 2021) 정서표현 및 조절(양지인, 이호현, 2019) 등과 같이 개인 내적변인과 가족관계적 변인이 대인관계 유능성에 영향을 미쳤고, 대인관계 유능성은 다시 대인관계문제(권보정, 2021), 학습몰입(임은지, 오은주, 2022), 학업스트레스(변은경, 김미영, 2020), 생활적응(박효진, 변은경, 양현주, 2019)등의 적응변인에 영향을 미쳤다. 이를 통해 대인관계 유능성이 사회적 상황 속에서 만족스러운 관계와 적응에 중요한 변인임을 알 수 있다. 따라서 초기 청소년에게 있어 대인관계 유능성은 건강한 심리사회적 발달을 도모하고, 성인기의 사회적응에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 토대가 되는 시기(민숙원, 이세웅, 윤혜준, 2021)라는 점에서 중요자원으로서의 가치가 있다.

2. 거부민감성

가. 거부민감성의 개념과 구성요인

거부민감성(Rejection Sensitivity)이란, 거부가 예견되는 모호한 상황에 대해 미리 불안해하며 예민한 반응을 보이면서, 거부상황에 과잉반응하는 개인 성향(Downey & Feldman, 1996; Downey, Lebolt, Rincón, & Freitas, 1998)이다. 타인에게 거부당하지 않고 수용되고자 하는 욕구는 인간의 주요 동기중의 하나(Baumeister & Leary, 1995)이다. 그러나 사람은 누구나 일상 속에서 거부당하는 경험을 한다. 이러한 거부경험에 대해 어떤 사람은 대수롭지 않게 반응하고, 어떤 사람은 그들의 관계를 깨트리는 방식으로 반응하기도 한다.

아동용 거부민감성 척도(Children's Rejection Sensitivity Questionnaire; CRSQ)는 Downey, Lebolt, Rincón, & Freitas(1998)이 개발하였다. 박지윤, 정영숙(2008)은 Downey et al.(1998)이 개발한 원 척도(CRSQ)가 문화적 특수성과 정서 측면에서 국내 아동들에게 부적합함을 확인하였다. 이에 국내 아동에게서 추가적으로 나타난 우울반응을 포함하여 국내 아동에게 적합한 내용으로 수정한 K-CRSQ를 개발하였다. 박지윤, 정영숙(2008)이 개발한 K-CRSQ는 다시 홍상황(2012)에 의해서 신뢰도와 타당도가 검증되었다. 이 척도는 '거부불안민감성', '거부분노민감성', '거부우울민감성'의 3가지 하위요소로 구성되며 거부당할 것이 예상되는 상황에서의 불안반응, 분노반응, 우울반응을 확인하는 척도이다.

아이들은 어린 시절부터 대인관계에 대한 근본적인 욕구 충족을 위해 타인과 사회적 상호작용을 모색하게 되며, 이러한 행동은 또래의 중요성이 증가하는 초기 청소년기와 중기에 증가한다(Harris, 1995). 집단에 속한다는 것은 심리적으로 보호된다는 것이며(Baumeister & Leary, 1995) 개인의 사회적 정체성을 확고히 하는 것이다(Dunham & Emory, 2014). 반면 아이들이 집단에 속하지 못하고 거부당한다고 느낄 때, 어떤 아이들은 적대감, 우울, 분노, 공격성과 같은 부적응적인 모습을 보이기도 한다(Rubin, Coplan, & Bowker, 2009). Romero-Canyas, Downey, Berenson, Ayduk, & Kang(2010)은 거부민감성이 높으면 거부에 대해 지나친 경계를 하고 다른 사람들의 행동을 쉽게 거부의 단서로 지각하여 결과적

으로 불안, 분노, 상호작용 회피와 같은 부적응적인 과잉반응을 보인다는 것을 설명하기 위해 그림 II-1과 같이 거부민감성 모델을 가정했다.

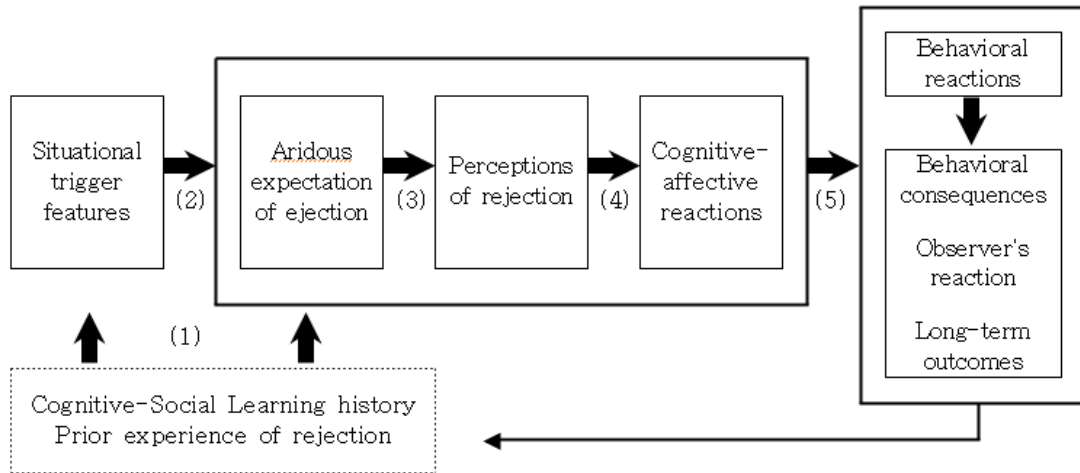


그림 II-1 거부민감성 모델(Romero-Canyas et al., 2010)

거부민감성은 거부경험에 심각하게 지속적으로 노출됨으로써 형성되며, 이러한 거부민감성은 그들의 관계를 해치는 방식으로 반응하게 만든다(Levy, Ayduk, & Downey, 2001; Downey et al., 2004). 즉, 거부민감성이 높은 아동과 청소년은 의도가 모호한 거절을 경험 한 후 거절을 당했다고 느끼거나 자신을 싫어한다고 느끼면서, 불안 또는 분노를 형성하며 이러한 감정은 다시 상대방과의 관계에 부정적 영향을 미친다(Levy et al., 2001; Romero-Canyas et al., 2010). 구체적으로, 모호한 거절상황에서 거부불안민감성이 높으면 또래와 교사들과의 관계에서 더 공격적이고 반사회적 행동을 하며(Downey et al., 1998), 거부불안민감성이 높으면 사회적 회피, 애정 철회, 자기 침묵과 같은 수동적 적대감을 보인다거나(Ayduk et al., 2000; Downey & Feldman, 1996) 따돌림이나 또래괴롭힘 등의 피해경험을 당할 수 있다(홍상환, 박혜정, 2013).

나. 거부민감성과 대인관계 유능성의 관계

거부민감성과 관련해서 다양한 심리부적응 및 대인관계문제와 같이 문제행동에 초점을 둔 연구들이 활발히 이루어지고 있다. 이에 비해, 긍정적인 적응과 관련한 연구들은 아직 많지 않은 편이다(황정현, 2021). 또한 거부민감성이 대인관계 유능성에 미치는 영향을 연구한 논문들은 대체로 성인과 대학생을 대상으로 연구되는 경향이 있다. 이러한 연구들에서는 두 변인 간에 부적 상관성이 있으며, 거부민감성 정도에 따라 대인관계 유능성에 차이가 있다고 보고한다.

한편, 거부민감성은 긍정자원을 매개로 대인관계 유능성을 향상시킬 수 있다. 구체적으로 살펴보면, 김주희(2020)는 거부민감성이 높아질수록 부정적 자기노출을 하게 되고, 높아진 부정적 자기노출은 자아탄력성을 낮아지게 해서 그들의 대인관계 유능성을 낮추는 요인으로 작용할 수 있다고 하면서 긍정적 정서노출과 높은 자아탄력성을 통해 대인관계 유능성을 높일 수 있다고 하였다. 고아라(2017)는 거부에 민감하게 지각할수록 대인관계에 어려움을 겪을 가능성이 더 높으며, 적응적인 인지정서 조절전략을 사용하거나 사회적 지지를 받음으로써 대인관계 유능성을 높일 수 있다고 하였다. 박선경(2022)은 거부민감성을 낮추고 자기개념 명확성을 높임으로써 대인관계 유능성을 증진시킬 수 있다고 하였다. 양석연(2019)은 거부민감성이 높은 사람들의 대인관계 능력을 향상시키기 위해 마음챙김 수준을 높이고 자기침묵을 낮추어야 한다고 제시하였다. 윤하은(2018)은 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계가 대인존재감을 매개로 직, 간접적인 영향을 미친다고 하면서 타인에게 있어 자신이 중요한 존재임을 자각하는 것이 고려되어야 한다고 하였다. 장미(2018)는 거부민감성이 자아존중감을 매개로 대인관계능력에 직, 간접적으로 영향을 주어 대인관계를 변화시킴에 따라 자아존중감을 높여주어 대인관계능력을 향상시켜야 한다고 하였다. 황선아(2022)는 거부민감성을 낮추고, 회복탄력성을 높여서 대인관계 유능성을 향상시킬 수 있다고 제안하였다.

또한 거부민감성은 인지 및 행동양식으로 인해 대인관계 유능성에 영향을 미친다. 대학생을 대상으로 한 연구에서 경기웅과 장성숙(2015)은 거부민감성이 높을수록 거부당할 것이라는 두려움을 피하기 위해 무의식적으로 회피반응을 보일 뿐 아니라 자신의 경험을 있는 그대로 수용하지 못하는 경향이 크다고 하면서

무의식적인 회피와 고통에 대한 수용경험이 필요하다고 하였다. 김수희(2020)는 거부에 민감할수록 갈등상황을 회피하는 행동을 많이 하며, 타협과 협력이라는 적응적인 갈등해결전략은 잘 사용하지 못함에 따라 대인관계에 어려움이 있다고 하였다. 장성미(2015)는 거부를 예민하게 지각하는 사람은 상황을 변화시킬 수 있는 긍정적 측면을 생각하지 못함에 따라 적응적인 인지적 정서조절전략이 적응적인 대처전략으로 활용될 수 있다고 하였다. 정우진(2017)은 거절민감성이 높은 집단일수록 인지적 유연성이 떨어져서 대인관계에서의 유능감을 갖기가 어렵다고 하였다. 이와 유사한 연구로 민병남과 김완일(2015)은 거부민감성이 높은 경우 인지적 편향성을 보여, 대인관계에서 심리적 부적응을 가져온다고 하였다.

이상의 선행연구들을 통해 거부민감성은 대인관계 유능성에 부적 영향을 미치며, 거부민감성과 대인관계 유능성의 관계에서 대처기술 및 인지전략이 중요한 보호요인임을 확인하였다. 정리하면, 거부민감성이 높으면 자신이나 타인의 정서를 인식하고 표현하는 능력이 부족하고(김선미, 홍상환, 2014), 부적응적인 인지 및 정서적 과정이 형성되어 다양한 부적응적인 관계패턴을 경험할 수 있다. 이러한 부적응적인 인지 및 정서적 과정은 아동기와 청소년기를 지나 성인에 이르기까지 대인관계에 깊은 영향을 끼친다(이지연, 2019). 따라서 대인관계의 욕구가 큰 청소년시기에 거부민감성이 대인관계 유능성에 미치는 영향을 살펴보는 것은 의미가 있을 것이다.

3. 자기자비

가. 자기자비의 개념과 구성요인

Neff(2003b)는 심리적 건강의 주요 척도로 사용되고 있는 자존감이 판단과 비교에 의한 자아가치 평가에서 비롯된다는 비판(Harter, 1990)에 주목하며, 건강한 태도와 관계에 대한 대안적 개념으로 자기자비를 제안하였다. Neff(2003b)는 동양철학사상에 근거하여 자기자비(self-compassion)를 3가지 구성요소로 개념화하고 ‘자기 친절 vs 자기 판단’(self-kindness vs self-judgment)은 자기친절로, ‘보

편적 인간성 vs 고립'(a sense of common humanity vs isolation)은 보편적 인간성으로, '마음 챙김 vs 과잉 동일시'(mindfulness vs over-identification)는 마음 챙김으로 명명하였다.

자기자비의 첫 번째 특징인 자기 친절(self-kindness)은 부정적 사건을 경험할 때 자신을 가혹하게 비판, 판단하기보다 친절과 보살핌으로 스스로를 배려하고, 이해하려는 경향을 말한다. 자기자비의 두 번째 특징인 보편적 인간성(common humanity)은 자신의 경험이 고통스럽더라도 공통된 인간경험의 일부로서 바라보며, 혼자가 아니라는 것을 깨닫게 하는 것이다. 자기자비의 세 번째 특징인 마음 챙김(mindfulness)은 감정에 휩쓸리지 않고 명확하고 균형 잡힌 방식으로 자신의 현재의 순간 경험을 인식하는 것이다(Neff, 2003b; Neff, 2009).

마음챙김은 자기자비의 핵심 구성요소로, 자신의 감정에 마음챙김하는 것이 자기자비에 필수적이지만(Neff, 2003b), 심한 수치심이나 자기비판으로 고통 받는 사람들은 그들의 고통을 마음속으로 여는 데 필요한 정서적 안정감을 갖기 위해 먼저 자기자비를 기를 필요가 있다(Neff, 2017). 자기자비는 이후의 척도개발 연구과정에서 자기자비가 세 가지 요소가 아닌 여섯 가지 요소('자기친절', '보편적 인간성', '마음챙김', '자기판단', '고립', '과잉 동일시')에 실려 있음이 확인되었다(Neff, 2003a).

청소년들은 정체성을 확립하려는 과정에서 지속적으로 자신을 평가하고 타인과 비교하게 된다(Harter, 1990). 학업 스트레스, 또래집단, 사춘기의 신체 급성장 등의 문제들은 이러한 평가를 부정적으로 만들고(Steinberg, 1999), 청소년기의 자기중심주의는 자기비판, 고립감, 감정과의 과잉동일시를 증가시킨다(Neff, 2003b). 한편, 자기자비는 심리적 회복력을 촉진하고 삶의 역경과 문제에 대한 사람들의 적응을 향상시킴(Muris et al., 2019; Neff 2009)에 따라, 청소년의 행복감과 긍정적으로 관련된 보호 요인이다(Bluth & Blanton, 2014; Muris et al., 2019).

따라서 자기자비를 통해 청소년들이 자신을 이해하고 친절하게 대하도록 가르치면서, 대부분의 청소년들이 비슷한 문제를 경험하고 있다는 것을 깨닫게 함으로써 감정적 변화에 대한 보다 균형잡힌 인식을 유지하도록 도울 수 있다(Neff, 2003b). 자기자비적인 태도를 갖는 사람들은 실패했을 때 스스로를 비난하지 않

기 때문에 실수를 인정하고 비생산적인 행동을 수정하고, 새로운 도전을 함으로써 배우고 성장하기 위한 동기를 부여 받는다(Neff, 2009; Neff, Hseih, & Dejithirat, 2005). 이처럼 자기자비는 개인적인 어려움과 역경에 직면했을 때 자신을 대하는 적극적인 방법이다(Neff, 2009).

한편 Neff(2003a)의 자기자비(Self-Compassion Scale; SCS)척도는 여러 연구자들로부터 논쟁의 대상이 되고 있다. 논쟁의 핵심은 Neff(2003b)의 자기자비에 대한 원 정의가 ‘자기 친절’, ‘보편적 인간성’, ‘마음 챙김’의 세 가지 ‘자비적’ 요소를 반영하는 항목과 ‘자기 판단’, ‘고립’, ‘과잉 동일시’의 ‘비자비적’ 대응 요소를 측정하는 항목이 통합되어 있다는 것이다. 이로 인해 자기자비 척도(SCS)는 Neff(2003a)에 의해 처음 개발된 이후 여러 연구자들에 의해 타당화 연구가 이루어지고 있지만 여전히 합의가 도출되지 않고 있다.

Neff et al.(2018)은 자기자비척도를 사용할 때 전체 점수를 계산하거나 6개 하위요인 점수를 따로 계산하는 것이 바람직하다고 제안하였다. 반면, Muris et al.(2019)은 자기자비 척도가 자기자비의 긍정적인 요소와는 별도로 자기자비를 방해하는 특성 즉, 자기 판단적이거나 고립감, 과도한 걱정으로 스스로를 괴롭히는 것과 같은 마음의 상태가 있어서(Bengtsson et al., 2015; Muris et al., 2019), 자비적(자기 친절, 보편적 인간성 및 마음 챙김) 및 비자비적(자기 판단, 고립 및 과잉 동일시) 구성 요소는 본질적으로 분명히 다름에 따라, 삶의 스트레스에 대한 보호 및 탄력성의 맥락에서 자기자비 총 점수를 사용하는 것은 부적절하다고 하였다.

López et al.(2015)의 연구에서는 6요인 중 긍정요인(“자기친절”, “보편적 인간성”, “마음챙김”)과 부정요인(“자기판단”, “고립”, “과잉동일시”)으로 구성된 2요인 구조(2-second-order)가 확인되었다. 더불어 여러 연구자들에 의해 긍정요인은 ‘자기자비(self-compassion)’로 부정요인은 ‘자기냉담(self-coldness)’(Brenner et al., 2017; Körner et al., 2015; Pfattheicher et al., 2017) 또는 ‘자기 비판(self-criticism)’(Costa et al., 2016)으로 명명되었다.

국내에서도 한국판 자기자비 척도(K-SCS)에 대한 요인구조 검증 연구(구도연 외, 2016; 김경의 외, 2008; 박한솔 외, 2020; 신나영, 2018; 심우엽, 2013; 진현정, 이기학, 2009; 홍상황 외, 2017)가 이루어지고 있지만 역시 일관되지 않은 결과들

이 보고되고 있다. 박한솔 외(2020)는 자기자비를 일반요인과 영역특성요인으로 구성된 2요인 구조 모형이 적합하다고 한 반면, 홍상환 외(2017)는 본래의 3요인 구조가 적합하다고 하였으며, 신나영(2018)은 4요인 구조(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김, 자기냉담)가 타당하다고 하였다.

더 나아가, 부정요인에 해당하는 자기판단, 고립, 과잉동일시는 정신병리와 유의한 관계가 있다고 보고되고 있을 뿐 아니라(Muris et al., 2019), 자기자비의 긍정 및 부정 요인이 정신건강 등에 차별적 영향력을 미치기 때문에 이를 총합으로 검증할 경우 서로의 영향력을 왜곡할 가능성이 있다(Coroiu et al., 2018)고 보고되고 있다. 또한 자기자비를 긍정요인과 부정요인으로 분리하였을 때, 자기자비가 정신건강 문제로부터 개인을 보호하고 유해한 영향력으로부터 완충하는 적응적 대처 양식이라는 본래적 의미를 나타낸다고 하였다(Muris et al., 2019).

국내연구에서도 한국판 SCS 사용 시 자기자비에 해당하는 긍정요인 13문항(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김)만을 사용하는 것이 적절하다는 연구(박한솔 외, 2020)가 보고되고 있다. 정리하면, 자기자비 타당화에 대한 선행연구들은 크게 전체점수로 검증하는 것과 하위요인별로 검증하는 것, 부정요인과 긍정요인을 구분하는 것으로 요약된다. 따라서 본 연구에서는 자기자비와 자기자비의 긍정요인에 해당하는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김으로 분석한다.

나. 자기자비와 대인관계 유능성의 관계

자기자비는 자존감과 관련된 부정적 영향을 유발하지 않음(Neff, 2009; Neff & Vonk, 2009)에 따라 적응적 요인으로 많이 연구되고 있다. 자기자비와 대인관계를 연구한 국외 연구를 보면 Leary et al.(2007)은 자기자비적인 사람들은 부정적인 생각과 방어적인 행동에 얽매이지 않고 자신의 바람직하지 않은 측면을 수용하고 개방적인 자세를 취한다고 하였다. 이는 자기자비 수준이 높은 커플에서 통제적인 행동보다 지지적이고 애정적인 행동이 나타난다는 Neff & Beretvas(2013)의 연구에서도 확인된다. 또한 자기자비와 대인갈등 해결에 대한 연구에서 Yarnell & Neff(2013)는 자기자비 수준이 높은 사람이 진정성 있고 적극적인 타협으로 갈등을 해결함으로써 정서적 혼란을 적게 경험한다고 하였다.

국내 연구에서는 성인 및 대학생을 대상으로 한 연구를 보면, 강규리(2021)는

정서표현과 대인관계 유능성의 정적관계에서, 자기자비가 추가될 때 대인관계 유능성이 좋아진다고 하였다. 김애리와 탁진국(2022)은 강점인식을 할수록 자기자비가 향상되어 대인관계유능성에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 대인관계 유능성에 대한 긍정정서의 영향에서 인지적 공감, 경험회피, 자기자비의 경로를 탐색한 김경희와 이희경(2015)는 자기자비가 인지적 공감 및 대인관계 유능성과 정적인 관련을 보임으로써 건강한 관계를 구축함에 있어 자기자비가 중요한 가치를 지니고 있을 가능성을 제시했다. 이외에도 마음챙김 향상을 통해 대인관계 유능성을 높일 수 있음을 보고하는 연구가 있다(윤성령, 박미하, 2019). 이러한 선행연구들을 통해 자기자비가 개입됨으로써 긍정적인 인지, 정서의 영향력이 더욱 커지게 됨을 알 수 있다.

한편, 박주현과 이창현(2022)은 내현적 자기에 성향이 있는 사람들은 자기 자비적 태도를 저하시킬 수 있고, 이는 다시 대인관계 상황에서 거부적 단서에 대한 민감성을 증가시켜 대인관계 유능성이 저하된다고 하였다. 권은희(2022)는 내현적 자기에를 가진 대학생이더라도 사회적 지지와 자기자비를 통해 대인관계에서 유능성을 발휘할 수 있다고 하였다. 우옥수와 이자영(2020)은 자기몰입이 높을수록 자기자비 수준이 낮아지고, 자기자비가 낮아질수록 인지적 공감수준이 감소하여 대인관계 유능성의 저하로 이어질 수 있다고 하였다. 황경예(2019)는 분리개별화 실패로 자비불안을 느끼게 되면 자기자비 계발에 어려움을 겪게 되어 대인관계 유능성 발달을 저해한다고 하였다. 이외에도 애착불안 또는 애착회피 성향을 지닌 사람들에게 자기자비적인 태도를 촉진시킴으로써 대인관계능력의 손상을 줄일 수 있다(황윤정, 2016). 이러한 선행연구들을 통해, 자기자비가 대인관계 유능성과 정적인 상관관계를 가지며, 부정적인 인지, 정서를 줄이는 보호요인으로 작용한다는 것을 알 수 있다.

이상으로 거부민감성, 자기자비, 대인관계 유능성 간의 논리적 관계를 살펴보았다. 종합해보면, 자기 자비의 수준이 높은 청소년이 역경의 시기에 더 높은 수준의 긍정적인 반응과 더 낮은 수준의 부정적인 반응을 보일 수 있고(Muris et al., 2019), 관계적 기능 장애와 관련된 인식에 영향을 미칠 수 있음(Gordon & Christman, 2008)에 따라 자기자비가 거부민감성으로 인해 대인관계에 어려움을 경험하는 청소년들에게 보호 요인으로 작용할 수 있을 것이라 기대할 수 있다.

또한 자기자비는 안정적인 성격 특성이 아니라 증진시킬 수 있는 능력(Neff, 2003a; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007)임에 따라 심리적 행복을 증가시키기 위해 누구나 배우고 활용할 수 있는 것(Christman, 2012; Neff, 2003a)이라는 점에서 중요한 의의를 갖는다. 이에 본 연구에서는 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 영향관계를 자기자비가 조절하는지를 살펴보고자 한다.

4. 조절효과

자기자비는 다양한 변인간의 관계를 조절하는 것으로 알려져 있다. 먼저, 우울 및 불안과 관련된 조절효과 검증연구를 살펴보면, 박경순(2018)은 아동기 외상경험 수준이 높을수록 우울 수준이 높아지지만, 자기자비 수준이 높을 경우 우울 경향성은 약화된다고 하였다. 박문정과 강지현(2017)은 자기자비가 남학생이 지각한 부부갈등과 공격성의 관계를 완충하는 효과가 있고, 남녀 중학생의 우울 수준에 결정적 역할을 한다고 하였다. 심은수와 이봉건(2016)의 연구에서는 자기자비 수준에 따라 사회불안의 감소율에 차이가 있었고 임효정(2019)의 연구에서도 자기자비가 거부민감성과 우울의 관계를 조절하였다. 차지은과 홍상황(2017)의 연구에서는 부정적 양육태도가 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 완충효과가 나타났으며, 최수지와 신호정(2020)의 연구에서도 자기자비가 불안을 완충시키는 역할을 한다고 하였다.

다음으로 인지, 행동과 관련된 연구를 살펴보면, 김용희(2020)는 대학생들이 자기비난을 많이 할지라도 자기자비를 높여주면 수치심을 덜 느낄 수 있다고 하였다. 김유영과 이희경(2020)의 연구에서는 대학생의 거부민감성과 역기능적 분노 표현의 관계에서 자기자비 및 자기자비의 하위요인이 완충작용을 하는 것으로 나타났다. 박지혜와 이주영(2018)은 자기자비가 사회불안과 반추의 관계를 조절한다고 하였으며, 이연정과 김현숙(2016)은 자기자비가 부정적 평가에 대한 발표불안을 조절한다고 하였다. 윤민아와 이희경(2022)은 자기자비를 통해 초기 부적응 도식을 완화시킴으로써, 대인관계 문제로 자살사고를 호소하는 청소년에게 도

움을 줄 수 있다고 하였다. 최서연과 최윤정(2016)은 고등학생의 신체 수치심이 섭식이상으로 진행되는 과정에서 자기자비가 사회적 거부에 대한 두려움과 부정적 자기평가를 완충하는 역할을 한다고 하였다.

다음으로 대인관계와 관련한 연구를 보면, 거부민감성과 관계만족도의 관계는 자기자비의 수준에 따라 달라진다고 하였다(박영은, 2017; Christman, 2012). 서윤아(2020)는 아동기 정서학대 경험 수준이 높을수록 거부민감성이 높아지고 이는 다시 대인관계 문제에 영향을 끼치며, 이러한 영향관계에 있어 자기자비가 조절한다고 하였다. 이러한 선행연구들을 통해 자기자비는 정서 및 인지, 대인관계와 관련해서 조절효과를 나타내고 있음을 알 수 있다.

한편, 조절효과가 나타나지 않은 연구들도 있다. 김윤성(2022)의 연구에서는 거부민감성과 분노반추의 관계에서 자기자비가 조절하지 않았다. 전지인(2019)의 연구에서도, 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향에서 자기자비가 조절하지 않는 것으로 확인되었다. 더불어 자기자비의 하위요인별 연구에서도 연구자마다 다소 차이 나는 연구 결과를 보고하였다.

3요인 모형(“자기친절-자기비난”, “보편적인간성-고립”, “마음챙김-과잉동일시”)으로 연구한 결과를 보면, 김용희(2020)의 연구에서는 자기자비의 효과가 모두 나타났고, 최서연과 최윤정(2016)의 연구에서는 자기자비(전체)와 보편적 인간성에서만 조절효과가 나타났다. 고등학생을 대상으로 한 유정희(2021)의 연구에서는 다차원적 완벽주의와 정신건강의 관계에서 조절효과는 하위요인인 부적응적 완벽주의에서 보편적 인간성-고립과 마음챙김-과잉동일시에 대해서만 조절효과가 있었다.

6요인 모형으로 연구한 결과를 보면, 심은수와 이봉건(2016)의 연구에서는 자기친절과 마음챙김에서만 조절효과를 보였고 보편적 인간성, 자기 판단, 자기고립, 과잉동일시에서는 조절효과가 나타나지 않았다. 김미선과 홍혜영(2015)은 신뢰도 문제로 세부 하위요인 6요인 중 3요인(자기 판단, 자기고립, 과잉동일시)을 뺀 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김으로만 연구를 하였다. 그 결과 외상정서와 용서와의 관계에서 자기자비와 마음챙김에서만 조절효과가 유의하였다. 고등학생을 대상으로 학교적응에 대한 자기자비 조절효과를 연구한 손유진과 최윤정(2017)은 2요인-6영역 모형을 추가로 분석하였다. 그 결과 자기비판적 태도(자기

판단, 고립, 과잉동일시)가 유의하지 않았고, 자기자비적 태도에서도 보편적 인간성에서만 조절효과가 나타났다.

한편, Neff(2009)는 안정 애착이 10대들 사이에서 더 높은 수준의 자기자비를 예측할 뿐만 아니라 청소년 이기주의, 특히 개인적인 우화와 같은 발달 요소들은 자기자비를 부정적으로 예측한다고 하였다. 이를 통해 자기자비가 개인적 경험과 연령에 따라 인식정도가 다를 수 있음(박우람, 홍상환, 2020; 장우혁, 2019)을 알 수 있다.

이상의 선행연구들을 요약해보면, 자기자비에 대한 분석 결과가 각 각 다르게 도출되고 있으면서, 자기자비가 심리적 안정을 위한 보호요인으로 작용하고 있음을 확인할 수 있다. 따라서 자기자비가 거부민감성과 대인관계 유능성의 관계에서 부정적 감정을 완화시키고 인지·정서를 조절하는 역할을 할 수 있을 것이라는 가설을 세워 볼 수 있다. 더불어, 그동안 국내의 자기자비 및 대인관계 유능성 관련 연구들은 대다수가 대학생을 중심으로 연구됨(김수빈 외, 2017)에 따라 청소년을 대상으로 자기자비가 대인관계 유능성에 기여하는 효과를 검증하는 것과 자기자비의 하위요인별 결과가 다르게 보고되는 연구들에 근거하여 자기자비를 하위요인별 검증하는 것은 실제 상담 및 교육장면에서의 활용을 위한 정교한 이해를 돕는다는 점에서 의의가 있을 것이다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상 및 자료의 수집

본 연구의 표본은 제주특별자치도 내에 소재하는 5개 중학교(제주시 3곳, 서귀포시 2곳)에 재학 중인 1학년 남녀학생이다. 2022년 11월 2일부터 11월 19일까지 18일 간 연구자가 사전 전화통화로 협조를 구한 후 직접 학교를 방문하여 1학년 부장교사 혹은 상담교사에게 연구의 목적과 설문지 작성 시 주의점 등을 설명하고 동의를 구하였다. 오프라인으로 자기보고식 설문 조사를 실시하였고, 임의표집법을 적용해 표본을 추출하였다. 설문지는 총 550부 중에서 코로나19로 결석하거나 연구대상자의 동의를 받지 못한 경우를 제외하고 520부(회수율 94.5%)를 회수하였으며, 이 중 불성실한 응답 55부를 제외하여 최종적으로 465부를 결과 분석에 사용하였다.

한편, 조사대상을 중학교 1학년으로 선정한 것은 우선, 청소년기는 성장속도가 빨라 1년 차이에도 큰 변화가 있다. 또한 이 시기에는 자아개념이 부정적인 경우가 많고(한상철, 2012), 친밀감의 욕구가 커지는 초기 청소년기(Sullivan, 1953)에 해당하면서, 동시에 초·중학교 전환기를 경험하는 시기임에 따라 삶의 스트레스와 역경에 직면했을 때 적응기능의 기초가 되는 자기자비(Muris et al., 2019)가 이들의 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계를 조절하는 것을 설명하는데 적합하다고 판단했기 때문이다.

표집 된 연구대상자의 일반적 특성을 분석한 결과는 표 Ⅲ-1과 같다.

표 Ⅲ-1 연구대상자의 일반적 특성 (N=465)

	구분	빈도(명)	구성 비율(%)
성별	남자	225	48.4
	여자	240	51.6
	전체	465	100.0
학년	1학년	465	100.0
	전체	465	100.0

2. 연구도구

가. 대인관계 유능성 척도

Buhrmester et al.(1988)이 개발한 대인관계 유능성 질문지(ICQ)를 한나리, 이동귀(2010)가 번안, 타당화(K-ICQ)하고, 이를 다시 청소년에게 적합하도록 타당화한 조문주(2020)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 “관계형성 및 개시”, “권리나 불쾌함에 대한 주장”, “타인에 대한 배려”, “갈등관리”, “적절한 자기개방”의 5개 하위요인으로 구성되어 있다. 이 척도는 “잘 못한다”부터 “매우 잘 한다”까지의 Likert 5점 척도로 평정하며 점수가 높을수록 대인관계 유능성이 높다고 해석한다.

문항의 예로 관계형성 및 개시는 “새로운 사람에게 함께 모이거나 무언가를 같이 하자고(예를 들면, 같이 조 과제를 하자)요구하거나 제안하는 것”, 권리나 불쾌함에 대한 주장은 “친구가 나를 대하는 방식이 싫을 때 그것을 친구에게 말하는 것”, 타인에 대한 배려는 “친한 친구가 중요한 삶의 결정(예를 들면, 진로결정)에 대한 생각이나 감정을 처리하도록 돕는 것”, 갈등관리는 “친한 친구와 의견이 달라 큰 싸움이 되려고 할 때 내가 틀릴 수도 있다고 인정할 수 있는 것”, 적절한 자기개방은 “새로운 친구가 나의 약한 모습이나 민감한 부분을 보도록 하는 것” 이 있다.

중학생을 대상으로 한 조문주(2020)의 연구에서 보고된 Cronbach's α 는 .937로 나타났다. 본 연구에서는 Cronbach's α 전체점수가 .927로 나타났다. K-ICQ의 하위척도 문항구성과 본 연구에서 산출한 Cronbach's α 는 표 III-2와 같다.

표 III-2 대인관계 유능성 척도의 신뢰도 (N=465)

하위요인	문항 수	문항번호	Cronbach's α
관계형성 및 개시	8	1, 5, 9, 12, 17, 19, 23, 28	.892
권리나 불쾌함 주장	7	2, 6, 10, 13, 20, 24, 29	.894
타인에 대한 배려	7	3, 15, 21, 22, 25, 26, 30	.842
갈등관리	6	4, 8, 16, 18, 27, 31	.783
적절한 자기개방	3	7, 11, 14	.613
전체	31		.927

나. 거부민감성 척도

본 연구에서는 Downey & Feldman(1996)이 개발한 거부민감성 척도(CRSQ)를 박지윤과 정영숙(2008)이 한국판으로 타당화(K-CRSQ)하고, 이를 다시 현재 사회문화에 맞게 재수정한 조경숙(2018)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 8가지 상황, 총 32문항으로 구성되어 있으며, 이 척도는 “전혀 그렇지 않다”에서 “매우 그렇다”까지 Likert 5점 척도로 평정된다.

채점방식은 거부상황에서 경험하는 거부예상정서(불안, 분노, 우울)와 거부예상정도를 곱하여 점수를 산정한다. 응답 가능 점수 범위는 하위요인별 1점~25점이며, 점수가 높을수록 거부민감성이 높을 것으로 해석한다. 문항의 예로 거부불안민감성은 “선생님께서 내 질문에 먼저 대답을 해 주시지 않을까봐 걱정되거나 불안하나요?”, 거부분노민감성은 “선생님께서 나를 뽑아주시지 않을까봐 짜증나거나 화가 나나요?”, 거부우울민감성은 “그 친구가 초대장을 주지 않을까 봐 속상하거나 우울하나요?” 가 있다.

조경숙(2018)의 연구에서 보고된 거절민감성의 Cronbach's α 는 .943으로 나타났고, 본 연구에서는 .946으로 나타났다. K-CRSQ의 하위척도 문항구성과 본 연

구에서 산출한 Cronbach's α 는 표 III-3과 같다.

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach's α
거부불안 (거부불안 X 거부예상)	8	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29	.860
거부분노 (거부분노 X 거부예상)	8	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30	.829
거부우울 (거부우울 X 거부예상)	8	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31	.873
거부예상	8	4*, 8*, 12*, 16* 20, 24*, 28*, 32	.728
전체	32		.946

(*는 역채점 문항)

다. 자기자비 척도

자기자비는 Neff(2003b)가 개발한 척도(Self-Compassion Scale; SCS)를 홍상황, 김민지, 박우람(2017)이 번안 및 타당화한 한국판 아동청소년용 척도를 사용하였다. 이 척도는 전체 26문항으로 자기 친절, 자기 판단, 보편적 인간성, 고립감, 마음 챙김과 과잉동일시의 6가지 하위요인으로 구성되어 있다. 자기자비를 2요인으로 분류하면 자기자비(self-compassion)적 태도는 '자기 친절'과 '보편적 인간성', '마음 챙김'으로 구성되며, 자기냉담(self-coldness)적 태도는 '자기 비난'과 '고립', '과잉 동일시'를 포함한다(Brenner et al., 2017). 이 중 자기자비적 태도가 자기자비 본래적 의미를 나타낸다(Muris et al., 2019).

본 연구에서는 자기자비와 자기자비적 태도에 해당하는 자기 친절, 자기 판단, 보편적 인간성에 대해서만 분석하였다. 자기자비는 자기 친절, 보편적 인간성, 마음 챙김의 점수와 자기 비난과 고립, 과잉 동일시를 역채점 한 점수의 총합이다. 이 척도는 “거의 그렇지 않다”에서 “거의 항상 그렇다”까지 Likert 5점 척도로 평정하며, 점수가 높을수록 해당특성이 높다고 해석한다. 문항의 예로, 자기 친절은 “나는 마음이 아플 때 나를 사랑하려고 노력한다”, 보편적 인간성은 “나에게 나쁜 일이 생기면 이런 어려움을 모든 사람이 겪는 일이라고 생각한다”, 마음 챙

김은 “무언가가 나를 화나게 할 때 감정을 조절하려고 노력한다”가 있다.

홍상황 외(2017)의 연구에서 보고된 자기자비 척도의 Cronbach's α 는 .89로 나타났다. 본 연구에서 산출한 Cronbach's α 는 .867로 나타났다. 자기자비의 하위요인과 Cronbach's α 는 표 III-4와 같다.

표 III-4 자기자비 척도의 신뢰도 (N=465)

하위요인	문항 수	문항번호	Cronbach's α	
자기자비적 태도	자기 친절	5	5, 12, 19, 23, 26	.788
	보편적 인간성	4	3, 7, 10, 15	.705
	마음 챙김	4	9, 14, 17, 22	.701
소계		13		.848
자기냉담적 태도	자기 비난	5	1*, 8*, 11*, 16*, 21*	.827
	고립	4	4*, 13*, 18*, 25*	.816
	과잉동일시	4	2*, 6*, 20*, 24*	.735
소계		13		.908
전체		26		.867

(*는 역채점 문항)

3. 자료 처리 및 분석

중학생의 거부민감성이 대인관계유능성에 미치는 영향에서 자기자비의 조절효과를 탐색하기 위해 SPSS Ver. 18.0과 PROCESS Macro for SPSS Ver. 4.1 프로그램을 사용하였다. 구체적인 분석과정은 다음과 같다.

첫째, 빈도분석을 실시하여 연구대상자의 일반적 특성을 파악하였으며 연구변인들의 정규성 검토를 위해 평균, 표준편차, 첨도, 왜도 등을 산출하였다.

둘째, 거부민감성, 자기자비, 대인관계 유능성 척도의 신뢰도 검증을 위해 문항내적합치도 계수인 Cronbach's α 를 산출하였다.

셋째, 변인들 간 관련성을 알아보기 위하여 Pearson 상관관계분석을 실시하였다.

넷째, 거부민감성이 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 조절효과를 확인하기 위해 SPSS PROCESS macro(Model 1)을 이용하여 분석을 실시하였다.

다섯째, 조절효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 분석을 사용하여 95% 신뢰구간에서 5,000번 반복 추출하였다.

IV. 연구 결과 및 해석

1. 연구 변인에 대한 기술통계 분석

본 연구의 연구 가설을 검증하기 위해 주요 변인의 평균(M), 표준편차(SD), 왜도, 첨도를 산출한 결과는 표 IV-1과 같다.

주요 변인의 평균을 살펴보면 먼저 거부민감성은 4.91(SD=2.54)로 나타났다. 자기자비는 3.09(SD=.62)이고, 자기자비의 하위요인에서는 자기친절이 2.78(SD=.88), 보편적인간성이 2.69(SD=.90), 마음챙김이 1.87(SD=.74)로 나타났고, 대인관계 유능성은 3.05(SD=.69)로 나타났다. 정규성 검정을 위해 왜도와 첨도의 절댓값을 분석한 결과 왜도 값의 범위는 -.37~1.06, 첨도 값의 범위는 -.46~1.14로 나타났다. 왜도의 경우 모든 값이 절댓값 2보다 작았으며, 첨도 또한 절댓값 7보다 모두 작게 나타나 정상성 가정기준(Curran, West, & Finch, 1996)을 충족하는 것으로 판단하였다.

표 IV-1 연구 변인 간 기술통계 분석 (N=465)

	변인	M	SD	왜도	첨도	
거부민감성	전체	4.91	2.54	1.06	1.14	
	자기친절	2.78	.88	.08	-.46	
	자기자비	보편적인간성	2.69	.90	.21	-.43
		마음챙김	1.87	.74	.61	-.32
	전체	3.09	.62	-.37	.16	
대인관계유능성	전체	3.05	.69	.16	-.23	

2. 연구 변인들 간 상관관계 분석

거부민감성, 자기자비, 대인관계 유능성 간의 상대적 영향력을 파악하기 위해 피어슨 상관관계분석(Pearson's correlation analysis)을 실시하였으며 분석 결과는 표 IV-2와 같다.

거부민감성과 대인관계 유능성 간의 상관관계는 $r=-.426$, $p=.000$ 으로 부(-)적 상관을 보였다. 자기자비와 대인관계 유능성 간의 상관관계는 $r=.381$, $p=.000$ 로 정(+)적 상관을 보였다. 자기자비의 하위 요인 중 자기친절과 대인관계 유능성 간의 상관관계는 $r=.431$, $p=.000$ 으로 정(+)적 상관을 보였고, 보편적 인간성과 대인관계 유능성 간의 상관관계는 $r=.159$, $p=.000$ 으로 정(+)적 상관을 보였고, 마음챙김과 대인관계 유능성 간의 상관관계는 $r=-.273$, $p=.000$ 으로 부(-)적 상관을 보였다.

표 IV-2 연구 변인들 간 상관관계분석 (N=465)

측정변인	1	2	2-1	2-2	2-3	3
1. 거부민감성	1					
2. 자기자비	-.526***	1				
2-1. 자기친절	-.315***	.704***	1			
2-2. 보편적인간성	-.033	.285***	.325***	1		
2-3. 마음챙김	.824***	-.415***	-.180***	.068	1	
3. 대인관계유능성	-.426***	.381***	.431***	.159***	-.273***	1

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

3. 연구 모형의 검증 결과

본 연구는 앞서 연구 목적에서 언급한 바와 같이 거부민감성과 대인관계 유능성 간 영향관계에서 자기자비의 조절효과를 검증하는 데 주된 목적이 있다. 이를 검증하기 위해 거부민감성과 자기자비 및 자기자비의 하위 긍정요인인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김을 투입하여 연구 가설을 설정하였다. 이들 연구 가설을 검증하기 위해 본 연구는 Process Macro 1번 모델로 95% 신뢰구간에서 5,000번 반복 추출하여 분석을 실시하였다. 이에 따라 도출된 검증 결과를 순차적으로 제시하면 다음과 같다.

가. 자기자비의 조절효과

먼저, 조절변인인 자기자비를 투입해 거부민감성과 대인관계 유능성 간 영향관계에서 조절효과가 있는지 검증하였다. 분석 결과 표 IV-3과 같이 거부민감성과 자기자비의 상호작용항은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($B=-.054$, $t=-3.221$, $p=.001$).

표 IV-3 자기자비의 조절효과 (N=465)

구분	<i>B</i>	se	<i>t</i> (<i>p</i>)	LLCI	ULCI
(상수)	1.947	.318	6.129***	1.323	2.571
거부민감성	.066	.048	1.354	-.030	.161
자기자비	.504	.097	5.183***	.313	.695
거부민감성×자기자비	-.054	.017	-3.221**	-.087	-.021

$F=46.565^{***}$ $R^2=.233$ $\Delta R^2=.017^{**}$

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

자기자비의 조건부 효과 탐색을 위해 특정 값 선택방법을 사용하여 조절효과를 탐색하였다. 그 결과는 표 IV-4와 같이 자기자비가 -1표준편차(SD)일 경우 통계적으로 유의하게 나타나 거부민감성이 대인관계 유능성에 부(-)의 영향을 미

친다($B=-.068, p=.000$). 자기자비가 평균일 경우도 통계적으로 유의하게 나타났으며, 거부민감성은 대인관계 유능성에 부(-)의 영향을 미친다($B=-.101, p=.000$). 자기자비가 +1표준편차(SD)일 경우도 통계적으로 유의하게 나타났으며, 거부민감성은 대인관계 유능성에 부(-)의 영향을 미친다($B=-.134, p=.000$).

즉, 자기자비의 수준이 낮은 사람은 거부민감성이 한 단위 증가할 때마다 대인관계 유능성이 .068 감소하고, 자기자비의 수준이 중간인 사람은 거부민감성이 한 단위 증가할 때마다 대인관계 유능성이 .101 감소한다. 자기자비의 수준이 높은 사람은 거부민감성이 한 단위 증가할 때마다 대인관계 유능성이 .134 감소한다. 이를 통해 자기자비가 높아질수록 거부민감성이 대인관계 유능성에 미치는 영향은 음(-)의 방향으로 증가하며, 거부민감성이 대인관계 유능성에 미치는 영향은 자기자비의 수준에 따라 달라진다고 할 수 있다.

표 IV-4 자기자비의 특정 값 분석 (N=465)

자기자비	Effect	se	$t(p)$	LLCI	ULCI	
-1SD	2.471	-.068	.014	-4.807***	-.095	-.040
M	3.087	-.101	.014	-7.226***	-.128	-.073
+1SD	3.702	-.134	.020	-6.669***	-.173	-.094

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

자기자비의 조절효과가 유의한 것으로 나타나 자기자비가 대인관계 유능성에 미치는 영향이 어떻게 다른지 구체적으로 파악하고자 독립변인과 종속변인 간 1차 함수 그래프를 도식화해 제시하면 그림 IV-1과 같다. 구체적으로 살펴보면, 자기자비의 수준이 낮은 집단(점선으로 표시)보다 높은 집단(실선으로 표시)의 1차 함수 그래프 기울기가 더 가파른 것을 알 수 있다. 이에 따라 거부민감성이 한 수준 증가할 때 자기자비의 수준이 높은 집단이 낮은 집단보다 대인관계 유능성이 더 많이 저하된다는 것을 알 수 있다. 이러한 해석에 기초할 때 거부민감성과 대인관계 유능성 간 관계에서 자기자비가 갖는 조절효과의 성격은 강화효과임을 알 수 있다. 또한 거부민감성이 높은 집단이 거부민감성이 낮은 집단보다

대인관계 유능성이 낮음에도 불구하고 자기자비의 수준이 높은 경우에는 자기자비의 수준이 낮은 집단보다 대인관계 유능성이 상대적으로 높은 것을 알 수 있다.

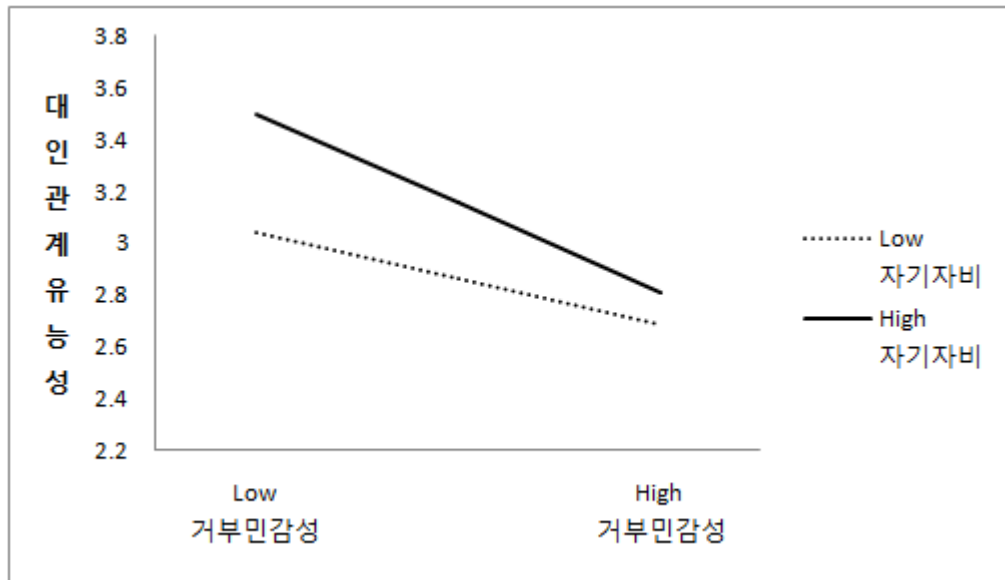


그림 IV-1 자기자비의 조절효과

나. 자기친절의 조절효과

다음은 자기자비의 하위변인인 자기친절을 투입해 거부민감성과 대인관계 유능성 간 영향관계에서 조절효과가 있는지 검증하였다. 분석 결과 표 IV-5와 같이 거부민감성과 자기친절의 상호작용항은 통계적으로 유의하지 않았다($B=-.009$, $t=-.790$, $p=.430$).

표 IV-5 자기친절의 조절효과 (N=465)

구분	<i>B</i>	se	<i>t</i> (<i>p</i>)	LLCI	ULCI
(상수)	2.651	.188	14.075***	2.281	3.021
거부민감성	-.064	.031	-2.053*	-.126	-.003
자기친절	.300	.062	4.805***	.177	.423
거부민감성×자기친절	-.009	.012	-.790	-.032	.014
$F=59.810^{***}$ $R^2=.280$ $\Delta R^2=.001$					

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

다. 보편적 인간성의 조절효과

다음은 자기자비의 하위변인인 보편적 인간성을 투입해 거부민감성과 대인관계 유능성 간 영향관계에서 조절효과가 있는지 검증하였다. 분석 결과 표 IV-6과 같이 거부민감성과 보편적 인간성의 상호작용항은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($B=.003$, $t=.185$, $p=.853$).

표 IV-6 보편적 인간성의 조절효과 (N=465)

구분	B	se	t(p)	LLCI	ULCI
(상수)	3.344	.197	16.982***	2.957	3.731
거부민감성	-.121	.037	-3.298**	-.193	-.049
보편적 인간성	.099	.072	1.376	-.042	.241
거부민감성×보편적인간성	.003	.014	.185	-.024	.030
$F=39.034^{***}$ $R^2=.203$ $\Delta R^2=.000$					

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

라. 마음챙김의 조절효과

먼저, 조절변인인 마음챙김을 투입해 거부민감성과 대인관계 유능성 간 영향관계에서 조절효과가 있는지 검증하였다. 분석 결과 표 IV-7과 같이 거부민감성과 마음챙김의 상호작용항은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($B=.045$, $t= 3.185$, $p=.002$).

표 IV-7 마음챙김의 조절효과 (N=465)

구분	B	se	t(p)	LLCI	ULCI
(상수)	3.911	.161	24.333***	3.595	4.226
거부민감성	-.280	.040	-7.046***	-.358	-.202
마음챙김	.019	.094	.205	-.166	.204
거부민감성×마음챙김	.045	.014	3.185**	.017	.072
$F=42.695^{***}$ $R^2=.217$ $\Delta R^2=.017^{**}$					

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

이어 마음챙김의 조건부 효과 탐색을 위해 특정 값 선택방법을 사용하여 조절 효과를 탐색하였다. 그 결과는 표 IV-8과 같이 마음챙김이 -1표준편차(SD)일 경우 통계적으로 유의하게 나타나 거부민감성이 대인관계 유능성에 부(-)의 영향을 미친다($B=-.229, p=.000$). 마음챙김이 평균일 경우에도 통계적으로 유의하게 나타났으며, 거부민감성은 대인관계 유능성에 부(-)의 영향을 미친다($B=-.196, p=.000$). 마음챙김이 +1표준편차(SD)일 경우에도 통계적으로 유의하게 나타났으며, 거부민감성은 대인관계 유능성에 부(-)의 영향을 미친다($B=-.163, p=.000$).

즉, 마음챙김의 수준이 낮은 사람은 거부민감성이 한 단위 증가할 때마다 대인관계 유능성이 .229 감소하고, 마음챙김의 수준이 중간인 사람은 거부민감성이 한 단위 증가할 때마다 대인관계 유능성이 .196 감소한다. 마음챙김의 수준이 높은 사람은 거부민감성이 한 단위 증가할 때마다 대인관계 유능성이 .163 감소한다. 이를 통해 거부민감성이 대인관계 유능성에 미치는 영향은 마음챙김의 수준에 따라 달라진다고 할 수 있다.

표 IV-8 마음챙김의 특정 값 분석 (N=465)

마음챙김	Effect	se	$t(p)$	LLCI	ULCI	
-1SD	1.131	-.229	.027	-8.446***	-.283	-.176
M	1.871	-.196	.021	-9.164***	-.238	-.154
+1SD	2.611	-.163	.020	-8.216***	-.202	-.124

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

마음챙김의 조절효과가 유의한 것으로 나타나 자기자비가 대인관계 유능성에 미치는 영향이 어떻게 다른지 구체적으로 파악하고자 독립변인과 종속변인 간 1차 함수 그래프를 도식화해 제시하면 그림 IV-2와 같다. 구체적으로 살펴보면, 마음챙김의 수준이 낮은 집단(점선으로 표시)보다 높은 집단(실선으로 표시)의 1차 함수 그래프 기울기가 더 완만한 것을 알 수 있다. 이에 따라 거부민감성이 한 수준 증가할 때 마음챙김의 수준이 높은 집단이 낮은 집단보다 대인관계 유능성이 덜 저하된다는 것을 알 수 있다. 이러한 해석에 기초할 때 거부민감성과 대인관계 유능성 간 관계에서 마음챙김이 갖는 조절효과의 성격은 완화효과임을

알 수 있다. 또한 거부민감성이 높은 집단이 거부민감성이 낮은 집단보다 대인관계 유능성이 낮음에도 불구하고 마음챙김의 수준이 높은 경우에는 마음챙김의 수준이 낮은 집단보다 대인관계 유능성이 상대적으로 높은 것을 알 수 있다.

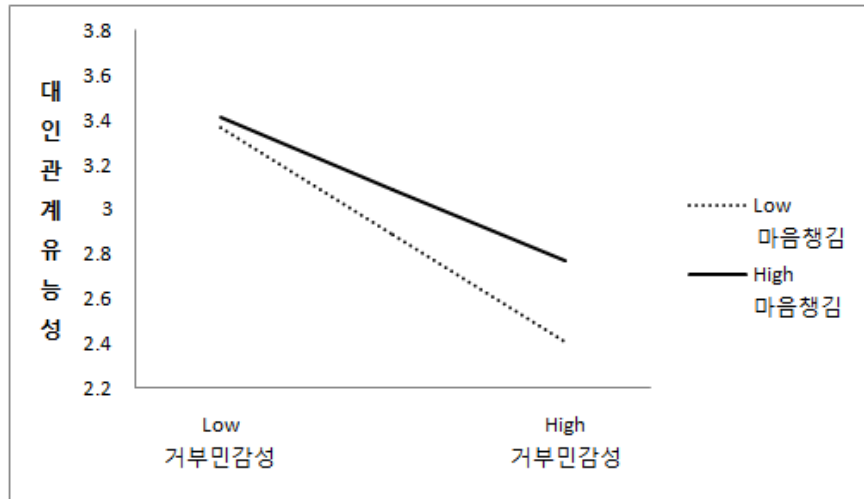


그림 IV-2 마음챙김의 조절효과

4. 가설 검증 결과의 요약

본 연구는 거부민감성과 대인관계 유능성 간 관계에서 자기자비의 조절효과 검증을 위해 상관관계와 인과관계에 관한 총 9가지의 가설을 설정하였는데, 이들 연구 가설의 검증 결과를 요약해 표 IV-9로 제시하였다.

표 IV-9 가설 검증 결과의 요약

가설	내 용	결과
가설 1-1	거부민감성은 대인관계 유능성과 부(-)적 상관을 가질 것이다.	채택
가설 1-2	자기자비는 대인관계 유능성과 정(+)적 상관을 가질 것이다.	채택
가설 1-3	자기자비의 하위요인인 자기친절은 대인관계 유능성과 정(+)적 상관을 가질 것이다.	채택
가설 1-4	자기자비의 하위요인인 보편적 인간성은 대인관계 유능성과 정(+)적 상관을 가질 것이다.	채택
가설 1-5	자기자비의 하위요인인 마음챙김은 대인관계 유능성과 정(+)적 상관을 가질 것이다.	기각
가설 2-1	거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비는 조절효과를 가질 것이다.	채택
가설 2-2	거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 하위요인인 자기친절은 조절효과를 가질 것이다.	기각
가설 2-3	거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 하위요인인 보편적 인간성은 조절효과를 가질 것이다.	기각
가설 2-4	거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 하위요인인 마음챙김은 조절효과를 가질 것이다.	채택

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구에서는 중학교 1학년을 대상으로 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비가 조절하는지를 살펴보았다. 이를 통해 거부민감성이 높은 청소년들이 대인관계에서의 유능성을 발휘할 수 있도록 돕기 위한 실증적 근거를 제시하는 데 목적이 있다. 이 때 자기자비는 거부민감성과 대인관계 유능성의 부적 영향을 완화시키는 역할을 할 것으로 가정되었다. 이러한 가정을 검증하기 위해 제주특별자치도 내에 소재하는 5개 중학교에 재학 중인 1학년생 465명을 대상으로 오프라인 자기보고식 설문 조사를 실시하였고, 임의표집법을 적용해 표본을 추출하였다. 수집된 자료는 SPSS Ver. 18.0 통계패키지 프로그램을 사용하여 기술통계분석, 신뢰도분석, 상관관계분석을 실시하였고, PROCESS Macro for SPSS Ver. 4.1(model 1)을 적용하여 조절효과 검증을 실시하였다. 아울러 조절효과 검증과 관련해 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 통해 조절효과의 통계적 유의성을 검증하였다. 이상의 과정을 거쳐 도출된 주요 분석 결과의 논의는 다음과 같다.

첫째, 연구 변인들 간의 상관성을 살펴본 결과, 거부민감성은 대인관계 유능성과 유의미한 부(-)적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 분석 결과는 거부민감성과 대인관계 유능성 간 부(-)적 상관관계가 있다고 보고한 여러 선행연구(김수희, 2020; 김유영 외, 2020; 김윤성, 2022; 김주희, 2020; 박선경, 2022; 안채희, 2019; 양석연, 2019; 윤하은, 2018; 이영주, 2022; 정우진, 2017)와 일치하는 결과이다. 또한 거부민감성이 높을수록 친구가 적고 친구간의 신뢰와 적응 수준이 낮으며 교제의 지속성이 짧고(이혜미, 김유미, 2015) 교사들과의 갈등 및 결석일수가 증가한다는 연구(Downey et al., 1998)와도 연결지어 생각해 볼 수 있다. 이러한 결과를 종합했을 때, 거부민감성 수준이 높아지게 되면 모호한 상황을 부정적

으로 반추하면서 불안, 위축과 같은 반응을 나타낼 가능성이 높아져서 대인관계에서의 만족감이 낮아질 수 있다(유유리, 이아라, 2021). 또한 모호한 상황을 적대적이고 의도적으로 해석하여 논쟁, 공격성 및 반사회적인 행동 문제를 나타냄에 따라(전아영 외, 2020; 홍상황, 이경연, 2013) 대인관계상에 문제를 노출하게 된다는 것을 알 수 있다. 한편, 거부상황을 피하고자 사회적 관계를 맺지 않으려고 함에 따라 결과적으로 대인관계에서 수동-회피적인 대처 방식을 나타낼 가능성이 높아진다(경기웅 외, 2015; Purdie et al., 2000). 정리하면, 거부민감성의 수준이 높을 경우 적응적인 인지적 정서조절 전략보다 부적응적인 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용하기 때문에(고아라, 2017; 박영은, 2017; 장성미, 2015; 최명화 외, 2018) 부적응적인 행동이 나타나서 결과적으로 대인관계에서 어려움을 경험하게 되고(Downey et al., 1998), 이러한 경험이 축적되었을 때 대인관계 유능성을 발휘하는 데 방해 요인으로 작용하게 된다는 것을 의미한다.

둘째, 연구 변인들 간의 상관성 중 자기자비는 대인관계 유능성과 유의미한 정(+)적 상관이 있는 것으로 나타났고, 이는 자기자비와 대인관계 유능성 간 정(+)적 상관관계가 있다고 보고한 선행연구들(강유경, 2022; 김경희 외, 2015; 김애리 외, 2022; 권은희, 2022; 박주현 외, 2022; 우옥수 외, 2020; 윤성령 외, 2019; 황경예, 2019; 황윤정, 2016)과 일치하는 결과이다. 다음으로, 자기자비의 하위요인인 자기친절, 보편적 인간성은 대인관계 유능성과 유의미한 정(+)적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 최하나와 서미아(2019)의 연구와 일치하는 결과이다. 한편, 자기자비의 하위요인인 마음챙김은 대인관계 유능성과 유의미한 부(-)적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 자기자비의 긍정요인이 긍정성 및 긍정적 인지반응과 정(+)적 상관이 있다고 보고한 선행연구들과 반대되는 결과이다. 이러한 결과는 마음챙김의 평균 점수가 1.87로 아주 낮다는 점과 관련지어 생각해 볼 수 있다. 마음챙김의 낮은 점수는 감정조절의 어려움이나 고통스러운 어떤 사건에 대해 한쪽으로만 보려는 경향성을 나타내기 때문이다. 또한 이러한 특성은 초기청소년기에 정서조절의 수준이 감소한다(조한익, 원성희, 2012)는 측면에서 이해될 수 있다. 그러나 본 연구의 결과만으로 일반화 할 수 없기 때문에 후속연구를 통해 거부민감성과 마음챙김의 상관성이 어떠한지 다시 확인해 볼 필요가 있다.

셋째, 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 조절효과는 유의미하게 나타났다. 구체적으로 자기자비 수준이 높은 집단이 자기자비 수준이 낮은 집단에 비해 거부민감성이 높아질수록 대인관계 유능성이 더 가파르게 저하되는 양상을 나타내었다. 즉, 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 부(-)적 관계를 자기자비가 강화하는 조절효과를 나타낸 것이다. 이러한 분석결과는 박상현(2023), 최하나와 서미아(2019)의 연구와 일치한다. 그러나 본 연구와 더불어 박상현(2023), 최하나와 서미아(2019)의 연구가 조절효과는 있으나 부(-)적 관계를 강화하는 조절효과를 나타냈다는 점에 주목할 필요가 있다. 자기자비를 조절변인으로 하여 검증한 다른 연구들에서도 유사한 결과가 도출되었는데 구체적으로 거부민감성과 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증한 전지인(2019)의 연구에서 자기자비는 두 변인간의 정(+)적 관계를 강화하는 조절효과가 나타났다. 또한 거부민감성과 대인관계문제에서 자기자비의 조절효과를 검증한 서운아(2020)의 연구에서도 자기자비가 거부민감성과 대인관계문제의 정(+)적 관계를 강화하는 조절효과가 나타났다. 이를 통해 자기자비의 긍정요인과 부정요인을 단일한 개념으로 합산하였을 때 서로의 영향력을 왜곡할 가능성(Coroiu et al., 2018)을 유추해볼 수 있다. 따라서 자기자비를 전체집수로 검증하는 것보다 하위요인별로 검증하는 것이 적절할 수 있다. 그러나 다수의 연구(차지은 외, 2017; 최수지 외, 2022)에서 자기자비가 인지·정서 변인의 보호요인으로 작용하여 부정적 영향을 완충해주는 역할로 보고되고 있는 만큼 자기자비의 조절효과에 대한 추가적인 검증이 필요함과 동시에 자기자비를 각 각 개별적인 변인으로 재검증할 필요성이 제기된다.

넷째, 거부민감성과 대인관계 유능성의 관계에서 자기자비의 하위요인인 자기친절과 보편적 인간성의 조절효과는 통계적으로 유의미하지 않음에 따라 거부민감성과 대인관계 유능성간의 영향관계를 설명하지 못하는 것으로 나타났다. 이러한 분석 결과는 대학생을 대상으로 거부민감성과 대인관계 문제 간 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증한 결과, 자기자비는 유의한 조절효과를 나타내지 않았다고 보고한 전지인(2019)의 연구결과와 유사한 맥락이다. 반면, 대학생을 대상으로 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증한 또 다른 연구자인 최하나 외(2019)의 경우에는 자기자비의 구성 개념 6요인 변인

중 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김에서 유의한 조절효과가 나타났다고 보고 하여 본 연구와 상반된 결과를 나타냈다.

이와 같이 대학생을 연구 대상으로 삼은 여러 선행연구 결과에서 자기자비의 조절효과는 확정적으로 단정할 수 없는 상태이다. 본 연구의 대상처럼 중학생을 연구 대상으로 설정한 관련 선행연구는 더욱이 거의 찾을 수 없는 상황이라 분석 결과를 직접적으로 비교·검토하기는 힘들다. 다만 청소년 초기에는 청소년의 개인적인 우화와 같은 발달요소가 자기자비를 부적으로 예측하고(Neff, 2009; Neff & McGeehee, 2010), 부정적인 자기 가치인식의 증가로 인해 자기자비가 현저히 낮다(Bengtsson et al., 2015)는 점에서 발달시기에 따른 효과의 차이일 가능성을 예측해볼 수 있다. 또 다른 가능성은 거부민감성이 높은 사람은 쉽게 분노와 불안을 경험하기 때문에(Levy et al., 2001; Romero-Canyas et al., 2010) 자기의 고통에 쉽게 몰입하게 되어 자기자비 수준이 낮게 나타날 수 있다(황혜림, 2022)는 것이다. 즉, 청소년들의 자기친절과 보편적 인간성의 수준이 거부민감성과 대인관계 유능성간의 관계에 영향력을 미칠 만큼 높지 않기 때문으로 유추해 볼 수 있다.

다섯째, 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 하위요인인 마음챙김이 통계적으로 유의한 조절효과가 나타났다. 이는 거부민감성이 높더라도 마음챙김이 개입되면 대인관계 유능성이 낮아지는 것을 완화시켜준다는 것을 의미하며, 마음챙김이 높을수록 대인관계 유능성이 높아진다고 보고한 윤성령 외(2019)의 연구와 비슷한 맥락이라고 볼 수 있다. 이러한 결과는 청소년들이 높은 거부민감성으로 대인관계에 어려움을 경험할 때 마음챙김이 보호요인으로 작용할 수 있음을 시사한다.

이상의 논의에 기초해 중학생의 대인관계 유능성을 증진시키기 위해 거부민감성 및 자기자비에 관한 심리적 기제를 상담 및 교육학적으로 어떻게 활용하는 것이 좋을지 실제적 시사점을 도출해 제시하면 다음과 같다.

첫째, 중학생의 대인관계 유능성을 증진시키기 위해서는 우선 거부 상황에 노출되었을 때 민감하게 반응하지 않도록 도와야 한다. 먼저 예방적 측면에서 학부모, 교사, 상담사 등이 청소년들을 평가하지 않고 있는 그대로 수용해주며 건강한 방법으로 자신의 감정을 표현할 수 있도록 지지할 뿐만 아니라 좋은 모델링

이 되어야 한다. 또한 거부민감성이 높은 청소년은 부정적인 관계사건에 효과적으로 대응하는 행동 기술이 계속 해서 부족할 수 있다(Gordon & Christman, 2008). 따라서 청소년에게 잠재적으로 인식된 거부에 대한 반응을 바꿀 수 있는 기술을 가르쳐야 한다. 이에 대한 실천적 방법으로는 정서위기지원 프로그램과 연계하여 거부민감성과 대인관계 유능성에 관한 검사를 실시한 후 대인관계에 어려움을 보이는 중학생을 대상으로 인지행동치료 기법을 적용한 상담 및 교육을 실시할 수 있다.

둘째, 중학생의 대인관계 유능성을 증진시키기 위해서 거부민감성의 영향을 줄일 필요도 있지만, 자기자비의 중요성에 대한 인식을 높여줄 필요도 있다. 안정된 애착을 형성한 10대 청소년들에 있어서 높은 수준의 자기자비가 예측된 것(Neff & McGeehee, 2010; Neff, 2009)과 같이 부모의 안정애착 형성이 중요한 만큼 학부모 교육을 통해 부모와의 안정애착의 긍정적 영향력에 대한 정보를 제공해 줄 수 있다.

셋째, 선행연구들에서 자기자비 수준이 높은 청소년들이 역경의 시기에 보다 높은 수준의 긍정적 반응과 낮은 수준의 부정적 반응을 보고한다는 결과들이 도출되고 있기 때문에 자기자비의 긍정요인(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김)은 증진되도록 조치할 필요가 있다. 그러기 위한 교육적 측면에서는 자기자비 프로그램을 도덕, 윤리 등의 교과와 연계하여 수업을 진행할 수 있다.

넷째, 자기자비의 하위요인 중에서 마음챙김이 통계적으로 유의한 효과가 있었다. 마음챙김의 비판단적이고 균형잡힌 관점은 자기자비의 다른 두 요소(자기친절과 보편적 인간성)를 증진시킨다(Jopling, 2000). 따라서 마음챙김의 내용에 중점을 둔 청소년용 자기자비 증진 프로그램 개발이 요구된다.

긍정적 대인관계의 형성은 청소년기 중요한 발달 과업 중 하나로서 공동체의 가치를 중시하는 민주시민의 육성에 있어 필수적인 요소이다. 이러한 교육적 목적을 감안할 때 거부민감성 및 자기자비와 관련하여 심리적 기능 향상을 위한 자기자비 프로그램의 운영은 상담 및 교육적 효율성을 충분히 담보할 수 있을 것이다.

2. 결론 및 제언

본 연구의 결과와 논의를 바탕으로 도출된 결론은 다음과 같다. 자기자비는 이들 사이를 부적관계를 강화하는 효과가 나타났다. 자기자기의 하위요인인 자기친절, 보편적 인간성은 조절효과가 나타나지 않았으며, 마음챙김은 이들 간의 부적관계를 완화하는 것으로 나타났다. 이를 통해 자기자비가 거부민감성에 대한 보호요인으로 작용함을 확인하였다. 정리하면, 자기자비는 자기자비 총점으로 검증하기보다 하위요인별 검증이 적절하며, 마음챙김에 기반한 자기자비 증진 프로그램을 통해 거부민감성으로 대인관계 어려움을 호소하는 청소년에게 도움을 줄 수 있을 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증하는 데 있어 대학생에 편중되어 있던 실증 연구를 중학생으로 연구 대상을 확장하였다는 점에서 의의를 갖는다. 둘째, 자기자비의 조절효과를 검증하는 데 있어 그간 선행연구들이 자기자비를 총점으로 산출(김용희, 2020; 박문정, 강지현, 2017; 심은수 외, 2016)하거나 하위 6요인(김유영 외, 2020; 서윤아, 2020; 유정희, 2021; 박미선, 2018)으로 검증한 것에서 나아가, 자기자비의 전체점수로 검증하는 것보다 자기자비의 하위긍정요인에 해당하는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김을 개별적인 요인구조로 각 각의 조절효과를 검증하는 것이 적절하다는 것을 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 셋째, 실제 상담 및 교육장면에서 좀 더 구체적이고 효율적으로 적용할 수 있는 정보를 제공했다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

그럼에도 본 연구는 몇 가지 한계점이 존재해 이를 보완하기 위한 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 자료는 특정 지역의 중학교 1학년생을 대상으로 하였다. 이에 연령에 따른 자기자비의 효과크기를 비교, 확인 할 수 없다는 한계점을 가진다. 따라서 초기, 중기, 후기 청소년으로 대상을 더 확대하여 연령별로 효과크기를 비교해 본다면 자기자비에 대한 보다 구체적인 정보를 얻을 수 있으리라 생각된다. 둘째, 청소년기는 연령별, 문화별로 자기자비의 효과가 다르게 나타난다는 연구보고가 있는 만큼 자기친절, 보편적 인간

성, 마음챙김 각 각에 따른 대인관계 양상이 어떻게 나타나는지에 대한 연구가 이루어진다면 청소년에 대한 보다 정교한 이해를 할 수 있으리라 생각된다. 셋째, 청소년기는 심리적 역동의 균형이 깨어지면서 근본적으로 회의적이고 부정적인 자기존재감을 갖는 시기이다(한상철, 2012). 이에 자기자비의 부정적 하위요인인 자기냉담적 태도(자기판단, 고립, 과잉동일시)가 청소년의 정서와 인지 및 행동반응에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구가 이루어진다면 부정정서로 어려움을 겪는 청소년을 이해하고 돕기 위한 더욱 풍부한 논의도 가능할 것이라 판단된다.

<참고문헌>

- 강규리 (2021). **성인초기의 정서표현성이 대인관계 유능성에 미치는 영향: 성숙방어기제 및 자기자비의 매개효과**. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강유경 (2022). **대학생의 외모만족도가 대인관계유능성에 미치는 영향: 거부민감성과 자기자비의 매개효과**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 강현임, 이영란, 황주희 (2017). **대학생의 대인관계유능성과 자기통제력이 스마트폰 중독에 미치는 영향**. **한국중독범죄학회보**, 7(2), 1-23.
- 경기웅, 장성숙 (2015). **대학생의 거부민감성이 대인관계유능성에 미치는 영향에서 다차원적 경험회피의 매개효과**. **인간이해**, 36(2), 55-66.
- 고길곤 (2021). **매개효과와 조절효과**. 경기: 문우사.
- 고아라 (2017). **대학생의 거부민감성과 대인관계 유능성의 관계: 인지적 정서조절전략과 사회적 지지의 매개효과**. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 구도연, 정민철 (2016). **한국판 자기자비 척도의 요인 타당성 연구**. **한국콘텐츠학회지**, 16(9), 160-169.
- 국회미래연구원 (2022). **2021년 한국인의 행복조사. 국가미래전략 insight**, 38.
<https://www.nafi.re.kr/new/report.do?srSearchKey=&srSearchVal=38%ED%98%B8>
- 권보정 (2021). **대학생의 대인관계유능성과 대인관계문제의 관계: 정서인식명확성의 조절 효과**. **상담심리교육복지**, 8(2), 55-67.
- 권석만, 김지영 (2002). **자기 및 타인 표상과 대인관계 문제의 관계**. **한국심리학회지: 임상**, 21(4), 705-726.
- 권은희 (2022). **내현적 자기에가 대인관계 유능성에 미치는 영향**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). **한국판 자기자비척도의 타당화 연구**. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1023-1044.
- 김경희, 이희경 (2015). **대인관계유능성에 대한 긍정정서의 영향: 경험회피와 자기자비, 인지적 공감의 경로 탐색**. **상담학연구**, 16(6), 83-107.

- 김광웅, 조유진, 홍기묵 (2005). 심리적 성장환경이 청소년의 사회적 유능성에 미치는 영향: 공감능력의 매개효과를 중심으로. **인간발달연구**, 12(3), 1-13.
- 김미선, 홍혜영(2015). 외상 정서와 용서 간의 관계에서 자기-자비의 조절효과. **상담학연구**, 16(2), 77-96.
- 김선미, 홍상황 (2014). 아동의 거부민감성과 공격성의 관계에서 정서인식과 표현 능력의 매개효과. **초등상담연구**, 13(4), 409-429.
- 김소연 (2015). **내면화된 수치심과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증: 대학생을 대상으로**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수빈, 정영주, 정영숙 (2017). 자기자비와 한국인의 심리: 국내연구 메타분석. **한국심리학회지 일반**, 36(3), 325-358.
- 김수희 (2020). **대학생의 거부민감성과 대인관계유능성의 관계에서 갈등해결 전략의 매개효과**. 경남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김애리, 탁진국 (2022). 대학생의 장점인식과 대인관계 유능성의 관계에서 자존감과 자기자비의 매개효과 연구. **청소년학연구**, 29(8), 247-271.
- 김예리, 김현수 (2022). 자기자비증진 프로그램의 효과에 대한 메타분석. **정신건강과 사회복지**, 50(4), 5-31.
- 김용희 (2020). 대학생의 마음챙김과 수치심의 관계. 자기비난과 자기자비의 조절된 매개효과. **스트레스연구**, 28(1), 17-24.
- 김유영, 이희경 (2020). 거부민감성과 역기능적 분노표현의 관계에서 자기자비의 조절효과. **청소년학연구**, 27(6), 251-374.
- 김윤성 (2022). **대학생의 거부민감성과 대인관계문제의 관계에서 분노반추를 통한 자기자비의 조절된 매개효과**. 동신대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은석 (2021). 아동기 정서적 외상과 대학생의 우울간의 관계: 자기자비로 조절된 자기냉담의 매개효과. **한국심리학회지: 상담및 심리치료**, 33(4), 1651-1669.
- 김주희 (2020). **거부민감성이 대인관계유능성에 미치는 영향에서 자기노출과 자아탄력성의 매개 효과**. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지민 (2020). **고등학생의 거부민감성과 학교적응의 관계에서 사회적 지지의 매개효과**. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김혜경 (2021). 청소년의 거부민감성과 부적응적 인지적 정서조절이 대인관계문제에 미치는 영향: 지각된 사회적 지지의 조절된 매개효과. **상담학연구**, 22(4), 77-103.
- 민병남, 김완일 (2016). 청소년의 거부민감성과 대인관계 문제의 관계: 인지적 유연성의 매개 효과. **청소년학 연구**, 23(10), 431-450.
- 민숙원, 이세웅, 윤혜준 (2021). 청소년기 대인관계와 성인기의 사회적 신뢰 간 관계연구. **중등교육연구**, 69(4), 465-492.
- 박경순 (2018). 아동기 외상경험과 우울 및 반응적 공격성의 관계에서 자기자비의 조절효과. **청소년학연구**, 25(2), 167-190.
- 박문정, 강지현 (2017). 청소년이 지각한 부모의 부부갈등이 우울과 공격성에 미치는 영향: 자기 자비의 조절효과. **상담학연구**, 18(4), 167-190.
- 박미선 (2018). **청소년의 일상 스트레스와 학교생활적응의 관계에서 자기자비의 조절효과**. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박민숙 (2014). 여자 대학생의 거부민감성과 우울의 관계. **인간이해**, 35(1), 35-51.
- 박상현 (2023). **내현적 자기애가 대인관계 유능성에 미치는 영향: 자기자비에 의해 조절된 거부민감성의 매개효과**. 세종대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박선경 (2022). **대학생의 거부민감성과 대인관계 유능성의 관계에서 자기개념 명확성의 매개효과**. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문
- 박영은 (2017). **거부민감성과 이성관계 만족의 관계에서 자기자비와 인지적 정서 조절전략의 매개 효과**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박우람, 홍상환 (2020). 자기자비 연구의 현황과 과제. **초등상담연구**, 19(3), 239-280.
- 박종철, 이재규 (2020). 중학생의 자기자비 증진을 위한 심상활용 집단상담 프로그램 개발. **청소년상담연구**, 30(2), 33-60.
- 박주현, 이창현 (2022). 내현적 자기애와 대인관계 유능성의 관계: 자기자비와 거부민감성의 이중매개효과. **인문사회**21, 13(2), 1075-1089.
- 박지윤, 정영숙(2008). 아동의 거절상황 구성을 위한 예비연구. **한국심리학회지: 발달**, 21(2), 15-37.
- 박지혜, 이주영 (2018). 청소년의 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향: 반추에 대한 자기자비의 조절된 매개효과. **상담학연구**, 19(4), 87-107.

- 박한솔, 김은하, 신희천, (2020). 한국판 자기자비척도의 요인구조 검증. **상담학연구**, 21(3), 227-251.
- 박효진, 변은경, 양현주 (2019). 대학생의 자아존중감, 극복력, 대인관계유능성이 대
학생활적응에 미치는 영향. **예술인문사회융합멀티미디어**, 9(12), 627-636.
- 변은경, 김미영 (2020). 간호대학생의 자아탄력성, 성인애착, 대인관계유능성이 학업
스트레스에 미치는 영향. **문화기술융합저널**, 6(2), 223-230.
- 배태산, 홍정순 (2021). 대학생이 지각한 부모양육태도와 사회불안의 관계에서 단절
및 거절도식과 거부민감성의 매개효과. **열린부모교육**, 13(3), 97-120.
- 서영석 (2010). 상담심리연구에서 매개효과와 조절효과 검증. **한국심리학회지:
상담 및 심리치료**, 22(4), 1147-1168.
- 서윤아 (2020). **아동기 정서적 학대 경험이 대학생의 대인관계문제에 미치는
영향: 거부민감성과 자기자비의 조절된 매개효과**. 광운대학교 대학원 석사
학위논문.
- 서윤희 (2021). **대학생의 거부민감성이 우울에 미치는 영향: 자기자비와 반추의
순차적 이중매개효과**. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 설보경, 김희경 (2018). 대학생의 거절민감성과 사회불안의 관계에서 대인관계 유
능성의 매개효과. **청소년학연구**, 25(12), 305-326.
- 손유진, 최윤정 (2017). 고등학생의 부정적 정서와 학교적응의 관계에서 자기자비
의 조절효과. **청소년상담연구**, 25(2), 319-341.
- 신나영 (2018). 한국판 자기자비척도의 요인구조: 대학생을 대상으로. **인간이해**,
39(2), 73-85.
- 심우엽 (2013). 초등학생용 자기자비 검사의 타당화 연구. **한국초등교육**, 24(4),
19-36.
- 심은수, 이봉건 (2016). 자기초점주의와 사회불안과의 관계에서 자기자비의 조절
효과. **스트레스 연구**, 24(2), 65-74.
- 안나영, 유영달 (2013). 청소년이 지각한 부모와의 의사소통이 청소년의 우울감
및 행복감에 미치는 영향: 부정적 자동적 사고의 매개효과. **상담학연구**, 14(5),
3201-3215.
- 안채희 (2019). **초등학생의 거부민감성과 또래관계의 질: 자기자비의 매개효과**.

- 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양석연 (2019). **대학생의 거부민감성이 대인관계능력에 미치는 영향: 마음챙김과 자기침묵의 매개효과**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 양유리 (2019). **초등학생의 거부민감성이 또래관계에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 양지인, 이호현 (2019). 대학생의 정서표현과 정서조절이 대인관계 유능성, 진로성숙도에 미치는 영향: 항공서비스 관련 학과를 중심으로. **취업진로연구**, 9(4), 139-161.
- 여성가족부 (2020). **청소년 백서**.
- 여성가족부 (2021). **청소년 백서**.
- 여성가족부 (2022). **청소년 백서**.
- 오석창, 안병환 (2021). 청소년발달에 관한 연구 방향 탐색. **학습자중심교과교육연구**, 21(1), 1383-1405.
- 우옥수, 이자영 (2020). 자기 초점적 주의와 대인관계 유능성과의 관계: 자기자비와 인지적 공감의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지:상담 및 심리치료**, 32(2), 753-772.
- 유유리, 이아라 (2021). 대학생의 유기불안과 연애관계 만족도의 관계에서 사후반추사고와 거부민감성의 매개효과. **청소년학연구**, 28(6), 197-227.
- 유인애 (2017). **청소년의 거부민감성과 외현적 공격성의 관계에서 적응적 인지 정서조절전략의 조절효과**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유예림, 강혜자 (2021). 거부민감성, 적대적 귀인편향 및 전이된 공격성 간의 관계: 의도적 통제의 조절효과. **사회과학연구**, 60(2), 383-406.
- 유정희 (2021). **고등학생의 다차원적 완벽주의와 정신건강에 대한 연구: 자기자비의 조절 효과를 중심으로**. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤민아, 이희경(2022). 대인관계 문제와 자살사고의 관계: 초기 부적응 도식을 통한 자기자비의 조절된 매개효과. **청소년학연구**, 29(8), 1-25.
- 윤부경, 배성훈(2020). 대학생의 낙관성이 대인관계 유능성에 미치는 영향: 대처유연성의 매개효과. **한국웰니스학회지**, 15(2), 233-244.
- 윤성령, 박미하 (2019). 대학생의 성인애착과 마음챙김이 대인관계 유능성이 미치는

- 는 영향. **상담심리교육복지**, 6(4), 27-37.
- 윤하은 (2018). **대학생의 거부민감성과 대인관계 유능성 간의 관계: 대인존재감의 매개효과**. 부산대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이경숙, 서수정, 신의진 (2000). 학령기 아동들의 부모에 대한 애착관계가 거부민감성 및 또래관계에 미치는 영향. **소아청소년정신의학**, 11(1), 51-59.
- 이수민, 양난미 (2016). 상담에서의 자기자비에 대한 개념정의와 개관. **상담학연구**, 17(5), 85-108.
- 이연정, 김현숙 (2016). 부정적평가에 대한 두려움과 발표불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. **학습자중심교과교육연구**, 16(1), 213-229.
- 이영주 (2022). **대학생의 거부민감성이 공격성에 미치는 영향: 정서조절능력으로 조절된 자기자비의 매개효과**. 단국대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이유리, 손영희 (2022). 대학생의 내면화된 수치심이 대인관계유능성에 미치는 영향. **대학교수-학습연구**, 15(3), 53-73.
- 이지선, 정혜정 (2016). 대학생이 지각한 부모-자녀 관계와 자아분화 및 대인관계 유능성 간의 관계. **한국가족관계학회지**, 21(1), 99-121.
- 이지연 (2019). **청소년의 거부민감성과 또래관계문제의 관계: 자기자비의 매개효과**. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 이혜미, 김유미 (2015). 초등학생의 거부민감성과 교육관계에서 정서지능과 사회적 지지의 매개효과. **초등교육**, 24(4), 253-271.
- 임영식 (2012). 청소년심리학. 한국청소년개발원(편). **청소년기의 친구관계**. (p.376). 경기: 교육과학사.
- 임유빈, 한유진 (2021). 중학생의 거부민감성과 내현적 자기애가 전위공격성에 미치는 영향: 지위불안감의 매개효과. **가정과삶의질연구**, 39(1), 1-15.
- 임은지, 오은주 (2022). 간호대학생의 학업지연행동, 대인관계유능성이 학습몰입에 미치는 영향. **한국산학기술학회지**, 23(10), 125-135.
- 임정민, 오경자 (2016). 거부민감성이 관계의 질에 미치는 영향: 적대적 행동과 자기침묵의 매개효과. **한국심리학회지**, 2(2), 183-195.
- 임효정 (2019). **거부민감성이 우울에 미치는 영향: 자기자비로 조절된 외로움의 매개효과**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

- 장 미 (2018). **대학생의 거부민감성이 대인관계능력에 미치는 영향: 자존감의 매개효과**. 동신대학교 대학원 석사학위논문.
- 장성미 (2015). **대학생의 거부민감성이 대인관계유능성에 미치는 영향: 적응적인 인지적 정서조절전략을 매개변인으로**. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 장우혁 (2019). 자기자비 연구동향 및 과제. **명상심리상담**, 22, 23-40.
- 전명순, 권일남 (2012). 청소년의 대인관계역량 프로그램 개발 연구. **청소년학연구**, 19(6), 149-177.
- 전아영, 김은하 (2020). 청소년의 거부민감성이 관계적 공격성에 미치는 영향: 분노반추의 매개효과. **한국웰니스학회지**, 15(2), 381-393.
- 전지인 (2019). **대학생의 거부민감성과 대인관계문제 간의 관계에서 자기자비로 조절된 사회불안의 매개효과**. 상명대학교 대학원 석사학위논문.
- 정성예 (2006). **아동이 지각한 어머니의 양육태도 및 또래관계와 학교생활적응과의 관계**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정영숙, 신민섭, 설인자 (2001). **청소년심리학**. 서울: 시그마프레스.
- 정옥분 (2014). **발달심리학**. (p.422-444). 서울: 학지사.
- 정우진 (2017). **대학생의 거절민감성과 대인관계유능성의 관계: 인지적 유연성의 매개효과**. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 조경숙 (2018) **초등학교 고학년이 지각한 부모의 공감반응이 학생의 거절민감성에 미치는 영향**. 수원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조문주 (2020). **중학생이 지각한 부모-자녀 의사소통이 정서조절전략을 매개로 대인관계 유능성에 미치는 영향**. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조영일, 김지현, 한우리, 조유정 (2015). 임상연구에서 조절효과 및 매개효과의 비교 및 통합: 개념정의 및 통계 모형. **한국심리학회지: 임상**, 34(4), 1113-1131.
- 조한익, 원상희 (2012). 초기 청소년기 정서조절 변화에 대한 종단연구: 부모애착의 동시 및 지연효과. **청소년학연구**, 19(6), 315-337.
- 진현정, 이기학 (2009). Self-Compassion Scale 한국 번역판의 타당화 연구. **청소년상담연구**, 17(2), 1-20.
- 차지은, 홍상황 (2017). 부모의 부정적 양육태도가 아동의 사회적 유능성에 미치는 효과: 자기자비를 통한 우울의 매개된 조절효과. **초등상담연구**, 16(3), 261-284.

- 최명화, 주영아 (2017). 청소년의 거부민감성이 관계적 공격에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 18(24), 1009-1027.
- 최은선, 권혜수 (2013). 대학생의 성인애착유형과 정서조절능력의 관계에서 거부민감성의 매개효과. **청소년시설환경**, 11(4), 123-132.
- 최서연, 최윤정(2016). 중·고등학생의 신체 수치심, 섭식태도와의 관계에서 자기자비의 조절효과. **아시아교육연구**, 17(2), 79-102.
- 최수지, 신호정 (2020). 청소년의 자기자비와 공격성의 관계에서 자기수용과 타인수용의 매개효과. **한국웰니스학회지**, 15(2), 217-231.
- 최하나, 서미아(2019). 대학생의 거부민감성이 대인관계 유능성에 미치는 영향에서 자기자비의 조절효과. **사회과학논총**, 22(1), 23-60.
- 통계청 (2021). 국민 삶의 질 지표: 국민 삶의 질 2020 보고서. (p.44)
https://kostat.go.kr/board.es?mid=a90106000000&bid=12316&act=view&list_no=418666
- 하지민, 고은경 (2022). 예비유아교사의 불안정 성인애착과 대인관계유능성과의 관계에서 공감의 매개효과. **열린유아교육연구**, 27(5), 139-164.
- 한국교육과정평가원(2017). **KICE연구·정책브리프**, 4, 1-7.
<http://www.kice.re.kr/brochureBoard/list.do>
- 한나리, 이동귀 (2009). 한국 대학생의 대인관계 유능성 척도 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(1), 137-156.
- 한맑음 (2022). **SPSS와 PROCESS macro를 이용한 기초통계분석과 조절·다중/매개분석 및 조절된 매개분석** 서울: 황소걸음아카데미
- 한상철 (2012). 청소년심리학. 한국청소년개발원(편). **청소년기 자아의 의미와 자아정체감의 발달**. (p.210-212). 경기: 교육과학사.
- 홍상황 (2012). 한국판 아동용 거부민감성 질문지의 심리 측정적 속성. **초등상담연구**, 11(3), 351-369.
- 홍상황, 김민지, 박우람 (2017). 한국판 아동용 자기자비척도의 타당화. **한국초등교육**, 28(1), 1-20.
- 홍상황, 박혜정 (2013). 아동의 정서적 학대와 또래괴롭힘의 관계에서 거부불안민감성의 매개효과. **한국초등교육**, 24(2), 59-74.

- 홍상황, 이경연 (2013). 아동의 거부민감성과 자아존중감과의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. *초등상담연구*, 12(1), 69-86.
- 홍상황, 이경연 (2016). 어린이 거부민감성의 연구 현황과 과제. *교육치료연구*, 8(2), 189-218.
- 황경예 (2019). **대학생의 분리개별화와 대인관계유능성의 관계에서 자비불안과 자기자비의 매개 효과**. 전북대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 황선아 (2022). 대학생의 거부민감성, 회복탄력성이 대인관계 유능성에 미치는 영향. *인문사회과학연구*. 30(1), 276-293.
- 황윤정 (2016). **성인애착과 대인관계능력의 관계에서 자기자비의 매개효과**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 황정은, 이기학 (2009). 수줍음이 친구관계의 질의 하위요인을 매개로 외로움에 미치는 영향. *한국청소년연구*, 20(2), 65-89.
- 황정현 (2021). 거부민감성에 관한 연구 동향분석. *상담교육연구*, 4(1), 18-35.
- 황혜림, 이영애 (2022). 아동청소년의 자기 연민 관련 변인 메타분석: 보호요인과 위험요인 중심으로. *한국놀이치료학회지*, 25(4), 305-330.
- Aguinis, H. (1995). Statistical power problems with moderated multiple regression in management research. *Journal of Management Research*, 21, 1141-1158.
- Ayduk, O., Mendoza-Denton R., Misschel W., Downey G., Peak, P.K., & Kpdrigges, M. (2000). Regulating the interpersonal self: strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality Social Psychology*, 79(5), 776-792.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173 - 1182.
- Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism? *Current Directions in Psychological Science*,

9(1), 26-29.

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.
- Bengtsson, H., Söderström, M., Terjestam, Y. (2015). The Structure and Development of Dispositional Compassion in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence, 36*(6), 1-34.
- Bluth, K., Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies, 23*, 1298 - 1309.
- Bochner A. P., & Kelly, C. W. (1974). Interpersonal competence: Rationale, philosophy, and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher, 23*, 279-301.
- Brenner, R. E., Heath, P. J., Vogel, D. L., & Credé, M. (2017). Two is more valid than one: Examining the factor structure of the self-compassion scale. *Journal of Counseling Psychology, 64*, 696 - 707.
- Brown, B. B. (1996). Visibility, vulnerability, development, and context: Ingredients for fuller understanding of peer rejection in adolescence. *Journal of Early Adolescence, 16*, 27-36.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of Friendship, Interpersonal Competence, and Adjustment during Preadolescence and Adolescence. *Child Development, 61*(4), 1101-1111.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 991-1008.
- Busemeyer, J., & Jones, L. R. (1983). Analysis of multiplicative causal rules when the causal variables are measured with error. *Psychological Bulletin, 93*, 549-562.
- Christman, J. A. (2012). *Examining the interplay of rejection sensitivity,*

- self-compassion, and communication in Romantic relationships*. Doctoral dissertations, University of Tennessee, USA.
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the Self Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(5), 460-468.
- Coroiu, A., Kwakkenbos, L., Moran, C., Thombs, B., Albani, C., Bourkas, S., Zenger, M., Brahler, E. & Koerner, A. (2018). Structural validation of the Self-Compassion Scale with a German general population sample. *PLoS one*, 13(2), e0190771.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum.
- Downey, G., Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality Social Psychology*, 70(6), 1327 - 1343.
- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B., & Khouri, H. (2004). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. In H. T. Reis, & C. E. Rusbult (Eds), *Close relationships: Key readings*. (pp. 435 - 455). London: Taylor & Francis.
- Downey, G., Lebolt, A., Rincón, C., Freitas, A. L. (1998). Rejection Sensitivity and Children's Interpersonal Difficulties. *Child Development*, 69(4), 1074-1091.
- Dunham, Y., Emory, J. (2014). Of affect and ambiguity: The emergence of preference for arbitrary ingroups. *Journal of Social Issues*, 70(1), 81 - 98.
- Faul, f., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G.(2009). Statistical power

- analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods* 41, 1149 - 1160.
- Gordon, K. C., & Christman, J. A. (2008). Integrating social information processing and attachment style research with cognitive behavioral couple therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 38, 129-138.
- Hall, G. S. (1904). Adolescence in literature, biography, and history. In G. S. Hall, *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*, 1, 513 - 589. New York: D. Appleton & Company.
- Harter, S. (1990). Identity and self-development. In S. Feldman & G. Elliot (Eds.), *At the threshold: The developing adolescent*, 352 - 387. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond baron and kenny: statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis* (2ndEd.). New York, NY: The Guilford Press.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (5th ed.). McKay, New York.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7), e1000316.
- Jaccard, J., Turrisi, R., & Wan, C. K. (1990). *Interaction effects in multiple regression*. Newbury Park, CA: Sage.
- Jopling, D. A. (2000). *Self-knowledge and the self*. New York: Routledge.
- Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brähler, E. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PLoS ONE*, 10,
- Laursen, B., Hartl, A. C.(2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 1-8. INPRESS.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(5), 887 - 904.
- Levy, S. R., Ayduk, O., & Downey, G. (2001). The role of rejection sensitivity in people's relationships with significant others and valued social groups. In M. R. Leary (Ed.), *Interpersonal rejection*, 251 - 289. New York: Oxford University Press.
- López A, Sanderman R, Smink A, Zhang Y, van Sonderen E, Ranchor A, et al. (2015). A Reconsideration of the Self-Compassion Scale's Total Score: Self-Compassion versus Self-Criticism. *PLoS ONE, 10*(7), e0132940.
- Marsh, Imogen C., Chan, Stella W. Y., MacBeth, A. (2018). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-analysis. *Mindfulness, 9*, 1011 - 1027.
- Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A, Homborgh, M. (2019). Self-compassion compassion and Adolescents' Positive and Negative Cognitive Reactions to Daily Life Problems. *Journal of Child and Family Studies, 28*, 1433 - 1444.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and Psychological Wellbeing. *Constructivism in the Human Science, 9*(2), 27-37.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development, 52*, 211-214.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass 5*(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel

- (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy*, 79–92. New York, NY: Guilford Press.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, *12*(1), 78–98.
- Neff, K. D., Hseih, Y. P., Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, *4*, 263 - 287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, *41*(1), 139–154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, *9*(3), 225–240.
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, *17*, 627 - 645.
- Neff, K. D., Whittaker, T. A., & Karl, A. (2017). Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale in Four Distinct Populations: Is the Use of a Total Scale Score Justified?. *Journal of Personality assessment*, *99*(6), 596–607.
- Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, *77*(1), 23 - 50.
- Pfattheicher, S., Geiger, M., Hartung, J., Weiss, S., & Schindler, S. (2017). Self compassion Is Best Measured as a Global Construct and Is Overlapping with but Distinct from Neuroticism. *European Journal of Personality: Bognor Regis* *32*(4), p.371–392.
- Phillips, W. J. (2019). Self-compassion mindsets: The components of the self-compassion scale operate as a balanced system within individuals.

- Current Psychology* 40, 5040 - 5053.
- Purdie, V., Downey, G. (2000). Rejection sensitivity and adolescent girls' vulnerability to relationship-centered difficulties. *Child maltreatment: Thousand Oaks*, 5(4), P.338-349.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., Kang, J. N. (2010). Rejection Sensitivity and the Rejection - Hostility Link in Romantic Relationships. *Journal of Personality* 78(1), 119-148.
- Rubin, K. H., Coplan, R., Bowker, J. C. (2009). Social Withdrawal in Childhood. *Annual Review of Psychology*, 60, 141-171.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Steinberg, L. (1999). *Adolescence* (5th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Spitzberg, B. H., Cupach, W. R. (1989). *Handbook of interpersonal competence research*. New York: Springer-Verlag.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12, 146-159.
- Talwar, V., Castellanos, M., Bosacki, S. (2023). Self-compassion, social cognition, and self-affect in adolescence: A longitudinal study, *Self and Identity*, 22(1), 58-76.

<Abstract>

The Relationship between Rejection Sensitivity
and Interpersonal Competence in Middle School
Students:
The Moderating Effect of Self-Compassion

Boo Yun-Hee

Major in Counseling Psychology Graduate School of
Education Jeju National University

Supervised by professor Choi Bo-Young

This study examines whether self-compassion controls the relationship between rejection sensitivity and interpersonal competence perceived by middle school students. Through this, the purpose is to present theoretical and practical implications to help teenagers with high rejection sensitivity to demonstrate their competence in interpersonal relationships. The research questions for this are as follows.

Research Question 1. What is the moderating effect of Self-Compassion and its sub-factors in the relationship between middle school students' rejection sensitivity and interpersonal competence?

In order to achieve the purpose of the study, 465 first-year students attending five middle schools (3 in Jeju-si and 2 in Seogwipo) located in Jeju Special Self-Governing Province were sampled. A self-reporting survey was conducted offline, and samples were extracted by applying a random sampling method. As a measurement tool, a questionnaire consisting of a rejection sensitivity scale, a self-compassion scale, and an interpersonal competency scale was used. Descriptive statistical analysis, reliability analysis, and correlation analysis were conducted using the SPSS Ver. 18.0 statistical package program, and the moderation effect was verified by applying PROCESS Macro for SPSS Ver. 4.1 (model 1). In addition, the statistical significance of the moderation effect was verified through the bootstrapping method.

Based on this analysis process, the main results of this study are summarized as follows. First, as a result of conducting a correlation analysis to determine the correlation between rejection sensitivity, self-compassion, and interpersonal competence, which are the variables of this study, rejection sensitivity showed a negative(-) correlation with interpersonal competence. Self-compassion, which is a regulatory variable, and self-kindness and common humanity, which are sub-factors, also showed a positive (+) correlation with interpersonal competence. On the other hand, mindfulness showed a negative (-) correlation with interpersonal competence. On the other hand, mindfulness showed a negative(-) correlation with interpersonal competence. Second, the moderating effect of self-compassion in the relationship between rejection sensitivity and interpersonal ability was statistically significant, and it showed the effect of strengthening the negative relationship between them. Third, in the relationship between rejection sensitivity and interpersonal competence, the moderating effect of self-kindness and common humanity, which are sub-factors of

self-compassion, was not significant. The moderating effect of mindfulness was statistically significant, and it was verified to alleviate the negative relationship between them.

The above findings indicate that adolescents with high rejection sensitivity are less likely to experience interpersonal competence, but raising the level of self-compassion through a mindfulness-based self-compassion program can alleviate the decline in interpersonal competence due to rejection sensitivity. This study is meaningful in that it expanded the subject of empirical research, which was concentrated on college students, to middle school students, and provided more specific and efficient information that can be applied to actual counseling and education. It is also meaningful in that it has been confirmed that it is appropriate to verify each moderating effect on the sub-factors of self-compassion (self-kindness, common humanity, and mindfulness) rather than verifying it with self-compassion. Finally, implications for youth counseling and educational intervention and limitations of research were discussed.

Key words: Middle School Students, Rejection Sensitivity, Self-Compassion, Interpersonal Competence

<부록>

설문지

여러분, 안녕하세요?

귀중한 시간을 내어 설문조사에 응해 주신 것에 대해 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 대인관계 상황에서 평소 여러분의 생각과 감정, 행동을 알아보기 위한 것입니다. 다음에 제시되는 설문 내용에는 옳고 그름이 없으므로 평소 자신의 생각과 행동에 가장 가까운 번호를 하나만 골라 솔직하게 답해 주시면 됩니다.

여러분이 응답한 모든 내용은 비밀이 보장되며, 연구목적으로만 사용될 것임을 약속드립니다. 응답시간은 약 8분이며, 반드시 모든 문항을 빠짐없이 응답해주시기 바랍니다.

여러분의 성의 있고 솔직한 답변은 본 연구에 매우 중요한 자료로 소중한 하게 사용됩니다.

2022년 월

제주대학교 교육대학원 상담심리전공
지도교수: 최 보 영
연구자: 부 윤 희

◆ 다음은 자료 분석을 위한 기본적인 질문입니다. 문항을 읽고, 자신과 일치하는 항목에 V 체크해주시기 바랍니다.

1. 성별: ① 남 ② 여
2. 학년: ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년

부록 1. 거부민감성 척도

상황1. 과학시간에 조별로 모여서 실험을 하고 있다. 나는 실험도중에 궁금한 것이 있어서 손을 들고 선생님께 질문이 있다고 말씀드렸다. 그때 다른 아이도 선생님을 불렀다. 선생님은 나를 쳐다보다가 다른 친구 쪽으로 돌아보셨다.
선생님께서 나와 다른 아이의 질문 중 어느 쪽 질문에 대답을 해 주실까? 생각한다.

	문항내용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	선생님께서 내 질문에 먼저 대답을 해 주시지 않을까봐 걱정되거나 불안하나요?	①	②	③	④	⑤
2	선생님께서 내 질문에 먼저 대답을 해주시지 않을까봐 짜증나거나 화가 나나요?	①	②	③	④	⑤
3	선생님께서 내 질문에 먼저 대답을 해주시지 않을까봐 속상하거나 우울하나요?	①	②	③	④	⑤
4	선생님께서 내 질문에 먼저 대답해주실까요?	①	②	③	④	⑤

상황2. EXO, 방탄소년단, 트와이스 등 연예인이 우리 학교를 방문할 예정이다. 선생님께서 연예인을 만날 우리반 대표를 뽑으려 한다. **선생님께서 나를 뽑아 주실까? 아닐까? 생각한다.**

	문항내용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
5	선생님께서 나를 뽑아주시지 않을까봐 걱정되거나 불안하나요?	①	②	③	④	⑤
6	선생님께서 나를 뽑아주시지 않을까봐 짜증나거나 화가 나나요?	①	②	③	④	⑤
7	선생님께서 나를 뽑아주시지 않을까봐 속상하거나 우울하나요?	①	②	③	④	⑤
8	선생님께서 나를 뽑아주실까요?	①	②	③	④	⑤

상황3. 우리 반 친구가 다음 주 토요일에 생일파티를 한다고 한다. 그 친구가 반 아이들에게 생일 초대장을 나누어 주고 있는데 초대장을 받고 싶다.
그 친구가 나에게 초대장을 줄까? 안줄까? 생각하고 있다.

	문항내용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
9	그 친구가 초대장을 주지 않을까봐 걱정되거나 불안하나요?	①	②	③	④	⑤
10	그 친구가 초대장을 주지 않을까봐 짜증나거나 화가 나나요?	①	②	③	④	⑤

11	그 친구가 초대장을 주지 않을까봐 속상하거나 우울하나요?	①	②	③	④	⑤
12	그 친구가 나에게도 초대장을 줄까요?	①	②	③	④	⑤

상황4. 이제 곧 수업시간이다. 그런데 준비물을 빠뜨린 것이 생각났다. 준비물이 없으면 수업을 못한다. 친구의 준비물을 나눠서 쓰면 친구가 준비물을 쓰는데 좀 불편할 것 같다. 하지만 너무 급해서 앞자리 친구에게 빌려달라고 했다.

나는 이 친구가 준비물을 빌려줄까? 안줄까? 생각한다.

문 항 내 용		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
13	친구가 준비물을 빌려주지 않을까봐 걱정되거나 불안하나요?	①	②	③	④	⑤
14	친구가 준비물을 빌려주지 않을까봐 짜증나거나 화가 나나요?	①	②	③	④	⑤
15	친구가 준비물을 빌려주지 않을까봐 속상하거나 우울하나요?	①	②	③	④	⑤
16	친구가 준비물을 빌려줄까요?	①	②	③	④	⑤

상황5. 체육시간이 되었다. 반 친구들은 모두 운동장으로 나가고 내가 교실에서 제일 늦게 나왔다. 계단을 내려오는데, 반 아이 몇 명이 계단 밑에서 “00가.....” 라며 수군거리는 소리를 들었다. 나는 그 친구들이 나에게 대해서 수군거리는 것일까? 아닐까? 생각한다.

문 항 내 용		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
17	그 아이들이 나에게 대해 욕을 하고 있었을까봐 걱정되거나 불안하나요?	①	②	③	④	⑤
18	그 아이들이 나에게 대해 욕을 하고 있었을까봐 짜증나거나 화가 나나요?	①	②	③	④	⑤
19	그 아이들이 나에게 대해 욕을 하고 있었을까봐 속상하거나 우울하나요?	①	②	③	④	⑤
20	그 아이들이 나에게 대해 욕을 하고 있었을까요?	①	②	③	④	⑤

상황6. 수학시간이다. 선생님께서 문제를 몇 개 내주시고 풀어보라고 하셨다. 문제 중에는 내가 잘 모르는 문제가 있었다. 문제를 풀지 못하면 일주일간 놀이시간이 없다고 하셨다. 그래서 나는 반 친구에게 선생님 몰래 모르는 문제의 답을 좀 가르쳐 달라고 부탁했다. 나는 그 친구가 내게 가르쳐 줄까? 아닐까? 생각한다.

	문항내용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
21	그 친구가 답을 가르쳐 주지 않을까봐 걱정되거나 불안하나요?	①	②	③	④	⑤
22	그 친구가 답을 가르쳐 주지 않을까봐 짜증나거나 화가 나나요?	①	②	③	④	⑤
23	그 친구가 답을 가르쳐 주지 않을까봐 속상하거나 우울하나요?	①	②	③	④	⑤
24	그 친구가 답을 가르쳐 줄까요?	①	②	③	④	⑤

상황7. 오늘은 모둠을 새로 정하는 날이다. 선생님께서 “같은 모둠이 되고 싶은 사람끼리 모이세요”라고 하셨다. 벌써 몇몇의 아이들이 모여 같이 모둠을 한다고 한다.

친구들이 나를 빨리 뽑아주길 기다리면서 넣어줄까? 안넣어줄까? 생각하며 기다리고 있다.

	문항내용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
25	친구들이 나를 조원으로 빨리 뽑아주지 않을까봐 걱정되거나 불안하나요?	①	②	③	④	⑤
26	친구들이 나를 조원으로 빨리 뽑아주지 않을까봐 짜증나거나 화가 나나요?	①	②	③	④	⑤
27	친구들이 나를 조원으로 빨리 뽑아주지 않을까봐 속상하거나 우울하나요?	①	②	③	④	⑤
28	친구들이 나를 빨리 조원으로 뽑아줄까요?	①	②	③	④	⑤

상황8. 방과 후에 친구와 집을 같이 가기로 약속했다. 종례가 끝나고 화장실이 급해 다녀오니 친구가 보이질 않는다. **나는 그 친구가 먼저 가버린걸까? 아닐까? 생각한다.**

	문항내용	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
29	친구가 먼저 가버렸을까봐 걱정되거나 불안하나요?	①	②	③	④	⑤
30	친구가 먼저 가버렸을까봐 짜증나거나 화가 나나요?	①	②	③	④	⑤
31	친구가 먼저 가버렸을까봐 속상하거나 우울하나요?	①	②	③	④	⑤
32	그 친구가 먼저 가버렸을까요?	①	②	③	④	⑤

부록 2. 대인관계 유능성 척도

문 항	내 용	잘 못한 다	그저 그렇 다	괜 찮 다	잘 한 다	매우 잘 한 다
1	새로운 사람에게 함께 모이거나 무언가를 같이 하자고(예를 들면, 같이 조 과제를 하자) 요구하거나 제안하는 것	①	②	③	④	⑤
2	친구가 나를 대하는 방식이 싫을 때 그것을 친구에게 말하는 것	①	②	③	④	⑤
3	친한 친구가 중요한 삶의 결정(예를 들면, 진로결정)에 대한 생각이나 감정을 처리하도록 돕는 것	①	②	③	④	⑤
4	친한 친구와 의견이 달라 큰 싸움이 되려고 할 때 내가 틀릴 수도 있다고 인정할 수 있는 것	①	②	③	④	⑤
5	관심 있는 새로운 사람과 같이 할 일을 찾는 것, 또는 어떤 일을 함께 하자고 요청하는 것	①	②	③	④	⑤
6	친구나 지인이 내가 하고 싶지 않은 것을 해달라고 요청했을 때 '아니오'라고 말하는 것	①	②	③	④	⑤
7	새로운 친구가 나의 약한 모습이나 민감한 부분을 보도록 하는 것	①	②	③	④	⑤
8	친한 친구와 싸울 때 화가 난 감정을 참을 수 있는 것	①	②	③	④	⑤
9	내가 새로 친해지고 싶은 사람과 대화를 이끌어 가는 것	①	②	③	④	⑤
10	친구의 불합리한 요청을 거절 하는 것	①	②	③	④	⑤
11	가까운 친구에게 부끄러운 내 모습에 대해 이야기 하는 것	①	②	③	④	⑤
12	처음 알게 된 사람 앞에서 재밋고 유쾌한 사람이 되는 것	①	②	③	④	⑤
13	친구가 나를 무시하거나 배려하지 않을 때 나의 권리를 지키는 것	①	②	③	④	⑤
14	새로운 친구에게 '진짜 나'를 보여 주는 것	①	②	③	④	⑤
15	친한 친구가 가족이나 친구와의 문제가 있을 때 잘 대처하도록 돕는 것	①	②	③	④	⑤
16	싸울 때 친구의 견해를 받아들이고 그 친구의 관점을 확실히 이해하는 것	①	②	③	④	⑤
17	마음에 드는 사람에게 스스로를 소개 하는 것	①	②	③	④	⑤

문항	내 용	잘 못한다	그저 그렇다	괜찮다	잘한다	매우 잘한다
18	큰 싸움이 될 수 있는 말을 하지 않는 것	①	②	③	④	⑤
19	새로 알게 된 사람과 약속을 잡기 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 친구를 격려할 수 있는 말이나 행동을 할 수 있는 것	①	②	③	④	⑤
22	상황 전체를 비난하는 말(예)“너는 항상 그래!”라고 말하지 않고 친구와 구체적인 문제를 해결하는 것	①	②	③	④	⑤
23	친구가 되고 싶은 사람에게 좋은 첫인상을 주는 것	①	②	③	④	⑤
24	친구에게 “네가 나의 기분을 상하게 했다”고 말하는 것	①	②	③	④	⑤
25	친한 친구에게 내가 얼마나 그 친구를 높게 평가하고 신경 쓰는지 얘기 하는 것	①	②	③	④	⑤
26	친구의 문제가 흥미가 없을 지라도 진실된 공감적 관심을 보여줄 수 있는 것	①	②	③	④	⑤
27	친구에게 화가 났을 때, 내가 동의하지는 않더라도 친구가 타당한 관점을 가지고 있다고 생각하는 것	①	②	③	④	⑤
28	새로운 관계를 시작하기 위해 내가 잘 모르는 사람들이 있는 동아리에 들어가는 것	①	②	③	④	⑤
29	친구나 지인에게 “네가 나를 화나게 했다” 말하는 것	①	②	③	④	⑤
30	친한 친구가 도움과 격려가 필요할 때 잘 받아들일 수 있는 방식으로 충고를 하는 것	①	②	③	④	⑤
31	해로운 갈등을 피하기 위해 친한 친구에게(화내는 것이 정당화되더라도) 폭발하지 않는 것	①	②	③	④	⑤

부록 3. 자기자비 척도

문항	내 용	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통이다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1	나는 나의 단점이나 부족한 점을 받아들이지 않고 비난한다.	①	②	③	④	⑤
2	나에게 고통스러운 일이 생기면 나는 그 일을 실제보다 부풀려서 생각하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
3	나에게 나쁜 일이 생기면 이런 어려움을 모든 사람이 겪는 일이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4	내가 부족하다는 생각이 들 때 세상과 멀어지고 혼자라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 마음이 아플 때 나를 사랑하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
6	내가 어떤 일에 실패했을 때 스스로 부족하다는 느낌이 든다	①	②	③	④	⑤
7	내가 우울하고 힘들 때 세상에는 나처럼 우울하고 힘든 사람이 많다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 정말로 힘들 때 나를 더 힘들게 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
9	무언가가 나를 화나게 할 때 감정을 조절하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
10	내가 어떤 점에서 부족하다고 느낄 때 사람은 누구나 자신의 부족함을 느낀다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 내 성격 중 마음에 들지 않는 부분이 참을 수 없도록 싫다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 정말 힘든 시기를 겪을 때 나는 나를 돌보고 다정하게 대한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 우울할 때 다른 사람들은 아마도 나보다 행복할 것이라고 생각하는 편이다	①	②	③	④	⑤
14	나에게 고통스러운 일이 생길 때 상황을 한쪽만 보지 않고 다르게도 보려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
16	내가 좋아하지 않는 나의 모습을 보면 나 자신을 비난한다.	①	②	③	④	⑤
17	나에게 중요한 일에 실패했을 때, 그것을 한쪽으로만 보지 않고 다르게도 보려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤

문항	내 용	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통이다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
18	내가 어려움을 겪고 있을 때 다른 사람들은 나보다 더 쉽게 살아가고 있는 것처럼 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 고통을 겪을 때, 나 자신에게 친절하게 대한다.	①	②	③	④	⑤
20	어떤 일로 기분이 상하면 나는 내 감정에 휩싸인다(빠져든다).	①	②	③	④	⑤
21	나에게 힘든 일이 생길 때 나 자신에 대해 차갑게 대한다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 우울할 때, 마음을 열고 내 감정을 살펴 보려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 내 단점과 부족함을 인정하고 받아들인다.	①	②	③	④	⑤
24	내 기분이 우울해지면 잘못된 일을 계속해서 생각하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
25	나에게 중요한 어떤 일에 실패했을 때 나는 혼자라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
26	나는 내 성격 중 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 받아들하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤