



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](#)

채 규 만 교수지도
석사학위 청구논문

생활사건과 스트레스 인식에
거절민감성이 미치는 효과

2011

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

강 윤 석

생활사건과 스트레스 인식에
거절민감성이 미치는 효과

채 규 만 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2010년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

강 윤 석

인 준 서

강윤석의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구에서는 개인의 스트레스를 지각하는 조절 요인으로 거절민감성을 주목하였다. 거절민감성은 유아기의 비일관적이고 무반응적인 거절적 양육과 애착에 의해서 생겨나는 심리적 특성으로 성인이 된 이후에도 타인이 자신을 거절할 것이라고 믿고 거절에 과도하게 반응하는 성향을 말한다. 여대생에게서 나타나는 거절민감성의 조절효과를 보기 위해 자기보고식 설문을 거쳤다. 먼저, 스트레스와 거절민감성의 상관관계가 검증이 되었다. 그리고 다중회귀분석을 통해 살펴본 결과, 전체 대학생에게서는 조절효과가 나타나지 않았다. 반면에 직업을 가지고 있거나 아르바이트를 하고 있는 학생들에게서는 거절민감성의 조절효과가 있음이 증명되었다. 거절은 다양한 부정 정서와 결과를 가져올 수 있는 기제인 만큼, 거절민감성을 파악하여 스트레스와 스트레스를 가져오는 맥락에 대한 대처방안을 마련할 필요가 있을 것이다.

주요 개념 : 일상생활 스트레스(LES), 거절민감성(RSQ)

목 차

논문개요

I. 서론

1. 연구의 필요성	1
------------------	---

II. 이론적 배경

1. 스트레스	4
1.1 스트레스의 정의	4
1.2 반응·자극·상호작용으로서의 스트레스	4
1.3 스트레스의 영향	7
1.4 생활사건(자극으로서의 스트레스)의 정의	8
1.5 반응으로서의 스트레스	9
1.6 스트레스에 관한 국내·외의 연구	12
2. 거절민감성	14
2.1 거절의 정의	14
2.2 거절민감성의 정의	14
2.3 인지적 과정으로서의 거절민감성	16
2.4 거절민감성의 국내·외 연구	19
3. 스트레스와 거절민감성	21
4. 직업의 유무	24

III. 연구문제 및 가설	27
----------------------	----

IV. 연구방법

1. 연구 대상	28
2. 측정도구	28
2.1 생활사건 척도(생활 경험 조사)	28
2.2 거절민감성 척도	29
2.3 인지된 스트레스 척도(생활사건으로 인한 스트레스)	30
3. 자료의 분석	31

V. 연구결과

1. 측정변인들의 기술통계치	33
2. 변인간의 상관관계	34
3. 조절효과 분석	36
3.1 전체 학생들의 조절효과 분석	36
3.2 직업의 유무에 따른 조절효과 분석	37

VI. 논의 및 제언

1. 논의	40
2. 제한점 및 제언	43

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 스트레스 과정의 구성	6
<표 2> 생활사건 척도의 문항 예시	30
<표 3> 인지된 스트레스 척도 문항 예시	31
<표 4> 연령 분포	33
<표 5> 척도별 응답 기술통계량	34
<표 6> 변인 간 상관계수	34
<표 7> 평균표준화 후 변인 간 상관계수	32
<표 8> 척도 간 신뢰도	33
<표 9> 다중회귀 조절회기분석 요약결과표	34
<표 10> 다중회귀 조절회기분석 회귀계수표	34
<표 11> 직업을 가진 학생들의 조절회기분석 요약결과표	35
<표 12> 직업을 가진 학생들의 조절회기분석 회귀계수표	36

그림 목 차

<그림 1> Lazarus와 Folkman(1984)의 상호거래적 스트레스 모델	12
<그림 2> 거절민감성 모델(Levy, Ayduk, & Downey, 2001) ……	17
<그림 2> 조절효과에서의 직업의 영향 ……………	41

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대사회의 거절(拒絶, rejection)의 사전적 정의는 ‘상대편의 요구, 제안, 선물, 부탁 따위를 받아들이지 않고 물리침’이다. 거절은 우리에게 매우 익숙한 말이다. 일상생활에서 자신의 의지를 관철시킬 때나 타인의 요구를 물리칠 때 쓰는 대처기술인데, 매우 유용하고 득이 되는 동시에 선불리 쓸 경우 관계를 망치거나 부정적인 반응을 받게 될 수 있다. 거절을 받거나 당하게 되면 자연스럽게 기분이 나빠지고 거부감이 생겨난다. 심리학적으로도 오래 전부터 거절을 피하고 수용 받고자 하는 욕구는 인간의 중심적인 동기로 익히 알려져 있다(Horney, 1937; Maslow, 1987; McClelland, 1987; Rogers, 1959; Sullivan, 1937; see Baumeister & Leary, 1995, 재인용). 인간은 누구나 거절을 하고 거절을 받고 살아가기 때문에 누구나 거절에 대한 예상과 준비를 하기 나름이다. 거절을 예상하는 정도를 거절민감성(rejection sensitivity)이라고 부르는데, 거절민감성이 높은 사람은 자신이 받게 될 거절의 가능성을 높게 인식한다(Downey & Feldman, 1996). 이들은 실제로 일어나지 않을 일을 예상해서 개인이나 관계에 부정적인 영향을 더 겪는다. 거절민감성은 주양육자와의 관계에서 형성되는데, 어린 시절 자신에게 중요한 사람으로부터 거절을 당했던 경험에 의해 높아진다(Downey & Feldman, 1996). 어떤 이들은 달갑지 않은 대인관계에서의 사건을 당했음을 깨닫게 되었을 때 침착하고 온화하게 받아들인다. 하지만 다른 이들은 자신들에게 중요한 사람들이 별 생각이 없었던 행동을 의도된 거절이라고 미리 생각하며, 그들의 대인관계와 안녕(well-being)을 얻어내기 위해 과잉반응을 하는 경향이 있다(Downey

& Feldman, 1996). 타인의 거절을 피하고자하는 목적이 있기 때문에 거절민감성이 높은 이들은 주로 자신의 의지를 포기하고 다른 사람의 뜻에 따르는 수동적 방안을 택한다. 처음엔 사건을 표면화시키지 않을지 몰라도 결국은 미봉책에 지나지 않고 같은 문제를 반복해서 겪는다. 이렇게 관계 속에서 부정적 심리상태, 즉 스트레스를 받게 되면 그 스트레스로 인해 거절민감성이 점차 높아지고 더 많은 대상으로 일반화된다(Levy et al, 2001).

스트레스는 자극, 자극으로 인한 반응, 그리고 이 두 가지의 상호작용의 세 가지로 크게 분류된다(Ivancevich & Matteson, 1990). 일상적으로 스트레스라는 용어를 쓸 때에도 위의 이론적 분류의 모든 요소가 들어가는데 (a)사건이 있고, (b)감정과 사고의 내적 심리작용이 생기고, (c)이 두 가지가 상호작용하는 과정이 순간적으로 일어나는 것이다. 스트레스는 그 자체보다는 (b)와 (c)로 인해 생기는 외적 결과가 더 큰 문제를 가지고 온다. 개인적으로는 심리적이고 신체적인 악영향을 미쳐 우울과 불안 등의 부정적 정서, 전반적인 수행 능력과 업무 능력의 저하를 우선 가져오고, 대인관계의 악화와 폭력이나 범죄 나아가 심지어는 자살에 이르게 만들기도 한다. 통계청이 발행한 『2009 한국의 사회 지표』와 『2008년 사망 통계』, 『2008년 생명표』를 비교해 보면, 스트레스 인지율이 높은 지역은 ‘우울감 경험률(1년 동안 연속 2주 이상 생활에 지장이 있을 정도로 슬픔·절망 같은 우울감을 경험한 사람 비율)’ 과 1~3 순위가 일치하는 결과가 있었다. 또한 1위를 한 지역의 ‘자살 생각률’ 도 1위인 것을 볼 때 스트레스의 부정적 영향이 국내에서 나타나는 정도를 충분히 알 수 있다.

거절민감성은 개념화되고 연구되기 시작한지 얼마 되지 않은 개념이다. 국외의 연구에서는 Downey와 동료들에 의해서 다양한 주제와 함

게 활발하게 연구가 진행되고 있으나, 국내의 심리학계에서는 학위 논문 2개(김진선, 2009; 심경원, 2007)와 게시발표(조은영 등, 2006)가 있을 뿐 널리 알려지지 않는 않았다. 거절은 수용 받고자 하는 욕구를 좌절시킴으로써 부정적 정서를 가져오는 스트레스 사건임에 틀림이 없다. 국내의 연구에서도 거절민감성이 높은 집단이 부정적인 심리상태를 나타내고 있는 것으로 드러났다(조은영 등, 2006). 거절민감성과 스트레스의 직접적 연관성을 다룬 연구는 없었지만 이처럼 두 개념간의 관계성을 짐작할 수 있는 결과들은 충분히 제시되어왔다.

거절이라는 상호작용의 성격상 어느 한 쪽의 부정적 정서와 스트레스를 만드는 것이 당연한 행동이고 그 빈도는 상상을 초월할 수 없을 만큼 많다. 거절민감성은 거절에 대한 인지적 특성이 존재하고 그 특성에 따라 개인이 일관적으로 반응한다는 것을 의미한다. 거절민감성을 파악할 수 있다면, 거절이라는 스트레스 사건에 민감하게 반응하는 사람들에게 대한 접근과 치료가 가능해질 것이다. 높은 거절민감성으로 인해 부정적인 결과를 겪는 사람에 대한 치료 방안을 마련하는 것과 부정적 결과를 사전에 예방하는 것이 가능하다. 따라서 본 연구에서는 생활사건이라는 스트레스 자극이 스트레스 반응으로 나타나는 과정에서 거절민감성이 어떤 효과를 미치는지를 알아보려 했다.

II. 이론적 배경

1. 스트레스

1.1 스트레스의 정의

스트레스(stress)라는 개념은 20세기에 들어 질병이나 정신 질환, 생활상의 부적응 행동의 원인으로 받아들여지기 시작했다. 일반적으로 스트레스는 스트레스를 일으키는 사건이나 그 영향에 대처하기 위해서 스트레스를 일으키는 대상 자체에 대처하거나, 또는 그 요소들을 변화시키기 위해서 수반되는 과정에서 발생하는 신체의 부정적인 화학적·인지적·행동적인 변화를 말한다(Baum, 1990). 스트레스에 관한 여러 가지 정의가 있지만 학자들의 동의(Lazarus & Folkman, 1984)는 다음과 같다; 첫째로 환경자극, 즉 스트레스원(stressor)으로 개인에게 적용되는 압력(force)으로 종종 표현된다. 다음은 스트레스로 인한 개인의 심리적 혹은 신체적 반응이고, 마지막은 이 두 변인의 상호작용으로 3가지이다(Ivancevich & Matteson, 1990). 본 연구에서는 상호작용으로서의 스트레스를 좀 더 자세히 파악하기 위하여 반응으로서의 스트레스와 자극으로서의 스트레스를 따로 나누어 측정하였다. 스트레스 자극을 해석하여 반응이 나오는 과정에서 거절민감성이라는 성격특성이 작용하는 인지과정을 거치는 것으로 보았다.

1.2 반응·자극·상호작용으로서의 스트레스

첫 번째로, 스트레스를 반응으로 보는 관점에서는 적응을 요구하는 모든 자극에 대한 반응상태를 스트레스로 본다. 이러한 관점에서는 스트레스를 '신체에 가해진 어떤 요구에 대해 신체가 항상성을 유지하기 위해 수행하는 일반적이며 불특정적인 반응(Selye, 1956)'으로 본다. 하지만 이 정의는 스트레스를 고려할 때 환경의 변화에 의한 항상성의

불균형정도로 밖에 보지 않았던 시절의 것이다(Lazarus & Folkman, 1984). 자극으로서의 스트레스는 어느 정도 객관적인 물리적 위협이나 심리적 위협이 존재하는 환경조건으로 정의하는 입장이다. Miller (1953)는 ‘위협이 될 수 있고, 행동에 중요한 변화를 줄 수 있는 거 세고, 강렬하거나 보기 드문 모든 자극’ 이라고 정의했고 Basowitz, Persky, Korchin, and Grinker(1955)는 ‘혼란을 유발할 법한 자극’ 이라고 정의 내렸는데, 이와 같이 심리학적으로 결론을 내리기 힘든 많은 정의들이 있었다(Lazarus & Folkman, 1984). 스트레스는 스트레스적 행동이나 심리사회적인 반응을 만들어낼 때에는 스트레스원이고, 요구와 해악, 위협이나 부담이 있을 때에는 반응으로써의 스트레스이다(Lazarus & Folkman, 1984).

스트레스를 분류하는 마지막은 자극과 반응의 상호작용으로서 스트레스를 보는 상호거래적 스트레스 모델(transactional stress model)이다. 환경자극으로써의 스트레스로 보는 입장과 반응으로써 보는 입장은 각각 개인내적 변화와 상황적 특수성을 간과하는 단점이 있는데, Lazarus(1996)의 입장은 이를 보완했다고 볼 수 있다. 그에 따르자면, 스트레스는 하나의 변인이 아니라 다양한 변인들과 과정들이 하나로 묶여진 복합체이다. 스트레스는 단순한 하나의 변인이 아니라 빈도, 강도, 기간과 심리학적 신체적 반응을 조절하는 각성과 대처능력과의 상호의존적인 관계이다(Lazarus, DeLongis, & Folkman, 1988). 이와 같이 학자들이 앞서 언급한 세 가지 분류에 속하는 여러 정의 중 Lazarus(1996)의 정의는 ‘스트레스에 대한 많은 정의가 있지만, 정확하게 무엇이라고 말하기는 힘들다. ...따라서 스트레스를 정의하기 위해서는 자극으로써의 정의, 반응으로써의 정의, 관계적 정의를 모두 제시해야 한다’ 는 것으로 다른 것들을 아우르고 있다. 세 가지 스트레스

의 구성은 Carolyn(2007)이 다음 <표 1>과 같이 정리했다.

<표 1> 스트레스 과정의 구성

자극 (Stressor)		반응 (Strain)		상호작용 (Transactions)	
종류	일시적 차원	종류	정서적 반응	인지적 평가	강도
트라우마	지속적	교감신경 활성화	부정적 정서	피해/손실	약함
일상생활 스트레스	신속한 전환	부교감신경 억제	정서적 둔마	위협	보통
(물질적) 혐오 환경	변동적	기타 신경 내분비계 자극/억제	낮은 긍정 적 정동	도전	강함
지속적인 역할 긴장		면역 억제/ 강화		평은, 양호 한	양가적
계속되는 역경		열쇼크단백 질(HSP) 활성화		타인을 신 경asmus	
		DNA 복구 기제 억제/ 강화		짜증	
				당황	
				통제 가능/ 불가능	

최종적으로 Lazarus 등(1996)은 스트레스의 심리학적 정의를 ‘개인의 자원을 요하거나 초과하고 안전을 위협에 빠지게 한다고 평가되는 그 사람과 환경간의 특정한 관계이다.’ 라고 정리했다.

1.3 스트레스의 영향

스트레스가 사람의 심신 양면에 큰 영향을 행사한다는 것과 그것에는 사회적 환경이 매우 중요함은 의심할 여지가 없다. 개인의 건강에 사회 환경의 긍정적 영향과 부정적 영향 모두를 끼친다는 증거는 부지기수이며, 건강과 관련된 다른 요인들과의 상호작용을 통해 직·간접적으로 나타난다(Bancila et al., 2006; Cohen, 2004).

신체적인 면에서 스트레스는 일차적으로 신경계, 내분비계, 면역계에 작용하여 긴장상태를 유발하는데, 이것이 장기적으로 지속되면 심혈관계, 소화기계, 호흡기계, 근골격계 등 신체 각 기능별로 부정적 영향을 미치며(McEwen, 1998), 감염성 질환인 경우에도 그에 대한 취약성을 높이는 것으로 보고되었다(Cohen, Tyrell & Smith, 1993). 변종화(1997)는 위궤양과 이와 관련된 성인병의 70%가 스트레스에 의한 것이라 보고했으며, 미국에서는 질병의 70~90%정도가 스트레스와 관련된 것이라 추정하고 있다(Schnake, 1990; Dalton, 1992. 재인용). 생리적으로는 자율신경 계통과 내분비 계통에 영향을 끼쳐 심해지면 두통이 일어나고 과민성 대장 증후군이 발생하여 복통과 설사, 변비 등이 생기고 신체 조절기능이 약화되어 감기에 자주 걸리며, 위궤양, 당뇨병, 고혈압, 심장병, 간 경화증, 암 등 많은 질병의 발생과 밀접한 관련이 있는 것으로 밝혀졌다(Selye, 1976. 재인용).

심리적인 면에서도 스트레스는 우울(Olsen, Mortensen, & Bech, 2004), 불안(Eck & Nicolson, 1994), 섭식장애(Sassaroli & Ruggiero, 2005), 약물 남용(McMahon, 2001), 외상 후 스트레스 장애(Frances & Jacobsberg, 1999), 정신분열병(Walkerm Kestler, Bollini, & Hochman, 2004) 등 주요 정신장애의 발병이나 재발, 또는 정도의 심각성과 관련된다. 한편 스트레스는 질병에 대한 직접적인 경로 뿐 아니

라 흡연이나 음주 등 건강에 해로운 행위를 증가시키는 간접적인 경로를 통해 영향을 끼치기도 한다(대한신심스트레스학회, 1997).

1.4 생활사건(자극으로서의 스트레스)의 정의

생활사건(negative life events; 또는 부정적 생활사건, 생활사건 스트레스)은 일상적 사건이 아니며 뜻하지 않고 사전에 통제하기 어려운 생활의 변화로 스트레스를 유발하여 정신건강을 저해하는 요인으로서, 심리적 스트레스는 물론 보다 심각한 형태의 정신장애를 유발하는 것으로 알려져 왔다(Aldwin & Revenson, 2001; Brown & Harris, 1978; Lin, Woelfel, & Light, 1985; Pearlin, 1981; Thoits, 1982, 1983, 1995; Ross & Mirowski, 1979. 재인용). 일반적으로 신체적 또는 심리적으로 긍정적인 영향보다는 부정적인 영향을 주는 것으로 알려져 있으며, 여러 심리장애의 발생과 관련이 높다(Brown, Chorpita, & Barlow, 1996).

생활사건을 볼 때, 먼저 유사한 개념인 daily hassles와 비교할 필요가 있다. 두 가지 개념은 모두 자극으로서의 스트레스의 하나로 분류가 된다(<표 1> 참조). daily hassles를 한국어로 바꾼 것으로는 ‘일상적/일상생활’ 과 ‘스트레스/생활사건’ 의 두 단어의 조합으로 쓰이고 있는데 주로 일상생활 스트레스라는 표현이 쓰이고 있다. 생활사건과 일상생활 스트레스는 스트레스의 분류에 속하는 것으로 비교를 하자면 major negative life events와 minor daily hassles로 구분된다(장은선, 2007; Dixon et al, 1992). 이처럼 생활사건은 ‘임신, 직장 이동, 질병이나 상처, 출생’ 등의 보다 사안이 큰 것으로 보고, 일상생활 스트레스는 ‘가정과 관련된 의무, 학교 동료, 내가 하는 일의 양’ 등 흔히 경험하는 보다 빈번한 사건으로 보았다. 지금까지의 연구는 두 종류의 스트레스가 세분화해서 이루어지지 않았고 정의가 존재하지 않아 경계

가 모호한 면이 크다. 선행연구를 살펴보면 국내 연구 중 두 가지 스트레스를 모두 다룬 유일한 연구로 보이는 조하(2008)의 연구가 있다. 해당 연구에서는 두 가지 스트레스와 자살사고의 상관에는 차이가 있을 것이라고 가정했고, 각각 자살에 이르는 이차적 원인에 차이가 있는 것으로 증명되었다. 척도의 문항을 통해 살펴보면, Sarason 등(1978)의 LES(Life Events Survey)는 ‘심한 질병이나 상처를 입었다.’ 내지는 ‘가족의 죽음을 경험하였다.’ 등의 사건의 유무와 회수를 질문한다. 반면 DeLongis 등(1988)의 THS-R(The Hassles Scale- Revised version)은 ‘자녀들, 부모 또는 시가, 일, 생활비, 환경’ 등의 대상이나 사건 등이 ‘어느 정도나 걱정거리가 되었는지’의 정도를 물어본다. 질문 자체에서 알 수 있듯이 생활사건은 개인의 주관적 판단을 최대한 줄이고 사건의 빈도를 질문하고, 일상생활 스트레스 척도는 ‘걱정거리’라는 단어에서 보이듯이 주관적 판단이 그대로 적용된다. 이와 같이 일상생활 스트레스와 생활사건은 일상생활에서의 스트레스적 자극을 조사한다는 취지는 같으나 그 질문의 내용에서 인지적 함의가 포함되어있는지의 차이도 가지고 있다. 본 연구에서는 일상생활 스트레스와 생활사건의 두 개념 중 보다 인지적 요소가 적고 순수한 자극으로서의 스트레스에 가까운 생활사건과 그 척도를 택했다.

1.5 반응으로서의 스트레스

일반적으로 가장 많이 쓰이는 스트레스의 개념은 지각된 스트레스(perceived stress)와 그 척도이다. 위협을 다루기 위해 적합한 대처자원을 평가함으로써 생기는 정서(Lazarus & Folkman, 1984)이며, 스트레스 평가 그 자체로서 사건과 상황의 의미의 전반적인 평가로 정의내릴 수 있는데 다시 말해 이 특별한 인지작용은 생활 사건을 스트레스 경험으로 평가하는 단계에 기여한다(Cohen et al., 1983). 실제생

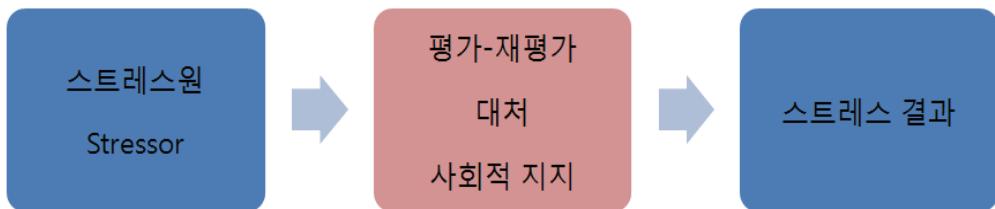
활 사건과 일상생활 스트레스(daily hassles)의 평가에서의 개인의 차이는 해석하기가 매우 어려운데, 사건이 그들의 목표의 엄격함에 따라 다를 것이고 스트레스의 평가에 있어서 효과적으로 반영되지 못하기 때문일 것이다(Taylor & Aspinwall, 1996). 또한 스트레스 평가의 수준은 단지 사건의 수로 이루어지는 것이 아니다. 생활 사건과 일상생활 스트레스는 평가된 스트레스로 여겨지지 않으며, 이것들은 단지 개인적 사건에 불과하다(Cohen et al., 1983). 따라서 지각된 스트레스는 스트레스 평가를 잘 나타낼 수 있는 것으로 선택해야만 한다. 지각된 스트레스는 개인의 삶에서 예상이 불가능하고, 통제 불가능하며, 압도적이라는 스트레스 경험의 세 가지 요건이 갖추어질 정도에 이르러야 측정되었다. 지각된 스트레스는 건강과 관련된 지출에 대한 좋은 예상지표이며, 그리고 감정적·행동적 반응의 의미에서도 역시 중요하다(Cohen et al., 1983). 본 연구에서 지각된 스트레스라는 유용한 척도를 사용하지 않은 이유는 첫째로 생활사건 척도와 중복을 막기 위해서이고, 다음으로는 생활사건의 구성 내용 모두를 10개의 질문으로 한 번에 질문을 하지 않고 상황과 자극별로 스트레스 반응이 어떻게 달라지는지를 보기 위함이다. 따라서 생활사건 척도에 스트레스의 유무와 정도를 묻는 내용을 각각 추가하여 스트레스 반응으로 보았다.

스트레스를 보다 정확하게 측정하기 위한 노력은 오래 전부터 있어왔다. 일상생활 스트레스와 지각된 스트레스에 대한 논의가 대표적이다. Lazarus와 동료들은 오랜 세월 스트레스를 연구해 왔고 자극으로서의 스트레스를 알아보는 생활 스트레스의 한 갈래인 일상생활 스트레스를 연구하고 척도를 만들어 사용했다. 이후 Cohen과 동료들이 후발 주자로 지각된 스트레스라는 개념을 만들어 냈는데, Lazarus 등(1985)은 이를 반복적이고 외재변인이 가득하다며 혹평했고, 이에 대해

Cohen(1896) 역시 Hassle Scale에 대해 정확하지 않은 단순한 사건의 숫자에 불과하다며 비평했다. 이들의 논쟁은 두 개념과 각 척도의 약점을 아주 잘 짚고 있다. 우선 Hassle Scale과 기타의 일상생활 스트레스들은 척도의 정확도가 중요하지 않거나, 중립적이거나 긍정적인 사건에는 선택의 여지가 없어서 스트레스가 발생할 수 있는 가능성을 간과하고, 단순한 사건의 숫자들만으로는 Lazarus의 관계적 인지 모델(relational cognitive model)을 더욱 위배하는 일(Cohen, 1986)이라고 지적하였다. 말 그대로 Lazarus와 동료들(1984)이 스트레스의 세 가지 분류가 중요함을 강조하면서 세운 스트레스 모델의 인지적 요소는 배제한 단순한 자극으로서의 스트레스만을 측정할 뿐이다. 역으로 지각된 스트레스(perceived stress)는 문항이 너무 적어서 신뢰할 수가 없고, 우울이나 불안 등 병리와 직접적으로 연관된 단어들을 사용해서 심리학적 병리들을 측정하게 되어 비슷한 특성을 측정하거나 스트레스와는 관계가 없는 다른 요인이 작용할 가능성이 큰 단점이 있다(Lazarus, 1984).

두 가지 개념 중 어느 것이 우월하다고 말할 수는 없고, 두 개념의 장점만을 살리기 위해 본 연구의 중심으로 삼은 것은 상호거래적 스트레스 모델(transactional stress model)이다. Lazarus와 Folkman (1984)은 자극으로서의 스트레스와 반응으로서의 스트레스의 사이에 개인의 인지적 평가 요소를 추가하여, 스트레스 경험은 환경과 개체가 서로 역동적으로 상호작용한 결과물이라는 상호거래적 스트레스 모델을 제안하였다<그림 1>. 상호거래적 스트레스 모델은 개인의 고유한 지각, 감정, 인지적 특성을 바탕으로 한 주관적 평가 및 대처 양식과 같은 요인이 스트레스 원과 스트레스 반응을 매개한다는 점을 강조하였다. 즉, 스트레스원 그 자체로 스트레스 경험이 되는 경우도 있지만, 대부분의

스트레스원은 위와 같은 매개 요인에 따라 스트레스 경험으로 지각되거나 그렇지 않을 수도 있는 가능성을 내포하는 것이다(백영묘, 2010). 본 연구에서는 인지적 요소의 역할을 중요하게 생각하여 상호거래적 스트레스 모델을 택하였다.



<그림 1> Lazarus와 Folkman(1984)의 상호거래적 스트레스 모델

1.6 스트레스에 관한 국내·외의 연구

스트레스에 관한 연구들은 대부분 스트레스를 받는 당사자가 문제를 해결할 만한 능력이 있는지에 따라서 스트레스가 당사자에 미치는 영향이 다르다는 점에서 개인의 대처능력에 관한 연구들이 진행되었다(채규만, 1998). 스트레스와 대처능력을 좀 더 살펴보면, 스트레스와 대처능력의 연구에 생의 대부분을 할애한 Lazarus는 앞으로의 스트레스 연구에 대해 조언을 하는 저술(Toward Better Research on Stress and Coping; 2000)에서 그는 자신이 스트레스와 함께 감정과 대처 과정(coping process)을 연구하고 관계적 측면과 인지적 과정을 중시한 과정중심인 전체론적 전망(process-centered holistic outlook: Lazarus, 1999c, in press. 재인용)을 가지고 연구했음을 피력했다.

스트레스의 정의에 따라 반응·자극·상호작용의 세 분류로 연구를 나누어보자면, 심리사회적으로 부정적 결과인 우울, 불안, 자존감 저하

등의 성격특성과의 관계성이나 건강에의 악영향을 보는 연구가 상대적으로 많았다(김미례, 2007; 박용익, 이동호, 1999; 임지영, 신현균, 김희경, 2010). DBPIA, RISS, KISS 등 국내 DB를 strees 로 검색해본 결과 총 121 건의 자료가 검색되었고, 검색된 그 순서대로 50개의 자료를 살펴본 결과 경험논문이나 범주에 속하기 힘든 주제(예: 치료 관련, 단행본 등)나 기타 분야 등의 22건을 제외 총 28건 중 20건이 반응으로서의 스트레스를 연구했다. 본 연구에서 다루고 있는 일상생활 스트레스나 생활 사건의 순수한 자극으로서의 스트레스와 지각된 스트레스의 반응으로서의 스트레스 중 인지적 과정을 거친 지각된 스트레스를 다루는 경우가 상대적으로 많았지만, 명확한 구분이 되지 않는 연구도 간혹 있었다. 스트레스를 종속적인 변인으로 측정할 때에는 상황 혹은 성격특성을 요인과 매개요인으로 보고 반응으로써의 스트레스인 지각된 스트레스로 보는 연구들이 있었다(이장은, 2008; 김성천, 탁진국, 2010). 덧붙여 최근에 연구가 많이 이루어지고 있는 직무 스트레스(28건 중 5건)의 연구 또한 개인이 지각한 스트레스에 속한다.

조사한 바와 같이 스트레스를 하나의 요인이나 변인으로만 볼 뿐 본 연구의 중점 중의 하나인 인지과정을 자세히 다룬 논문은 없었고, 더욱이 자극-반응으로서의 스트레스 모두를 하나의 과정으로 다룬 논문은 찾아볼 수 없었다. 스트레스의 정의에 충실하게 자극-일상생활 스트레스와 반응-지각된 스트레스의 관계와 인지적 과정을 연구하는 것은 충분한 가치가 있다고 여겨진다.

2. 거절민감성

2.1 거절의 정의

거절은 당하는 사람에게 부정적 영향을 끼치는 상호작용으로, 모든 사람은 거절을 경험한다. 흔히 거절을 경험한 뒤에는 자신이 원하는 것과는 다른 결과를 선택해야 한다. 모든 사람은 거절을 경험하는데 어떤 사람들은 침착하게 거절을 받아들이는데 반해, 삶의 평안과 관계를 위해서 타협이라는 방식을 택하는 이들도 있다(Downey, Mougios, Ayduk, B.E. London, and Shoda, 2004). 타인의 거절을 겪는 것은 한 개인에게 많은 부정적 영향을 끼친다. 거절은 안녕감(well-being)을 감소시키고 대인관계의 작용을 망친다(Downey, & Feldman, 1996). 거절당했다고 지각이 들 때의 반응으로는 적대감(hostility), 낙담(dejection), 정서적 철수(emotional withdrawal)과 질투심(jealousy) 등이 있다(e.g., Baumeister & Leary, 1995; Coie, Lochman, Terry, & Hyman, 1992; Coyne, 1976; Dodge & Somberg, 1987; Fauber, Forehand, Thomas, & Wierson, 1990; Lefkowitz & Tesiny, 1984; Maccoby & Martin, 1983; Rohner & Rohner, 1980; Salovey & Rodin, 1986. 재인용). 또한 버려지는 것에 대한 공포와 거절 받는 느낌은 고통과 복수로 인한 범죄로 연결될 수 있다(Levy, Ayduk, & Downey, 2001).

2.2 거절민감성의 정의

거절에 관한 연구는 거절민감성(rejection sensitivity)이라는 개념이 Downey와 Feldman 등에 의해 제시된 후 꾸준히 연구되어 왔다. 사회 불안과는 달리 중요한 타인에 의해 거절될 가능성이 있는 상황에서만 촉발되는 것으로 타인이 거절할까봐 불안해하고, 소소하고 모호한 단서

에도 예민하게 거절로 지각하며, 거절에 과잉 반응하는 경향성(Downey & Feldman, 1996)을 말한다. 과거 사회적 관계에서 거절의 경험이 있는 거절 민감성이 높은 사람들은 거절이 일어날 것이라고 생각할 뿐만 아니라, 거절이 실제로 언제 일어날 것인지 분명하지 않기 때문에 거절의 가능성이 있는 상호작용은 위협적으로 느낀다.

거절민감성은 아동기 거절에 기인한 것으로 성격에 대한 오래된 대인관계 이론(Bowlby, 1969, 1973, 1980; Erikson, 1950; Homey, 1937; Sullivan, 1953)의 선대의 연구자들의 주장에 근거한다(Downey & Feldman, 1996). Bowlby의 애착이론이나 작업모텔 이론, 그리고 Erickson의 이론 등을 근거로 유아기의 주양육자와의 관계가 성인이 되어서도 영향을 미친다는 개념이다. Bowlby의 애착이론은 초기의 거부가 성장 후의 대인관계에 효과를 미칠 것이라고 본 가장 좋은 모델이다. Downey와 Feldman(1996)은 Bowlby의 또 다른 이론인 작업모텔을 거절민감성의 설명에 사용했다. Bowlby는 어린아이들이 자신들의 미래에 영향을 줄 정신적 모델을 스스로 수립한다고 제안했다. 작업 모델의 핵심은 중요한 인물이 만족할 것인지 아닌가를 예상하는 점이다. 이런 기대들은 주양육자가 유아기 시절의 요구를 일관적으로 충족시켜주었는지 어땠는지의 여부에서 파생된다. 주양육자가 아이들의 요구를 민감하고 지속적으로 충족시켜주는 편이었다면 아이들은 다른 사람들이 자신을 수용하고 지지할 것이라는 예상이 더해진 안정적인 작업 모델을 수립했을 것이다. 반대로 주양육자가 아동들의 요구에 거절로 응하는 경향이 있다면, 아이들은 다른 사람들이 자신들을 수용하고 지지할 것이라는 것에 대해 의심과 불안이 있는 불안정한 작업 모델을 수립할 것이다. 작업 모델을 연구에는 두 가지 관점이 있는데 어린 시절의 기억과 주기억의 자세한 사용, 통합, 정서적 정도(tone) 등으로 작업 모델을 추론해내거

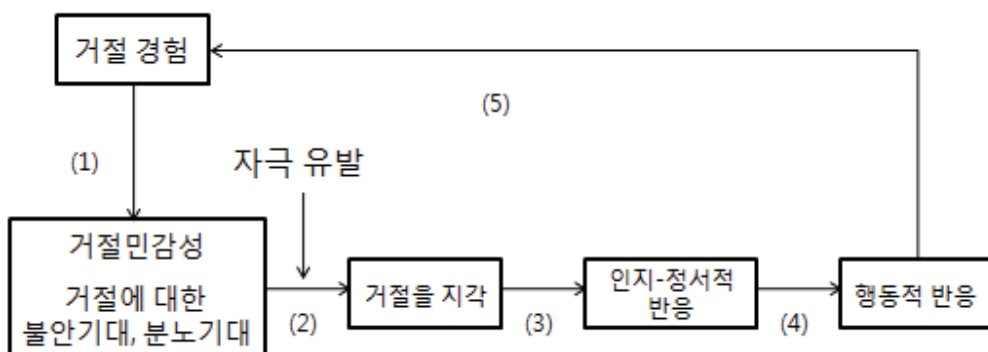
나, 개인의 대인관계의 스타일을 특징짓기도 한다(Downey, & Feldman, 1996). 거절민감성 이론에서도 역시 어린 시절의 경험을 통해 만들어진 내적 구성이 성인이 되어도 대인관계에 영향을 미친다고 본다.

2.3 인지적 과정으로서의 거절민감성

애착을 연구한 이들이 작업 모델을 당시의 정보처리이론을 이끌어내었다고 여기고 있지만 어린 시절의 거절 경험이 특정한 사회 상황에서의 행동을 만드는 인지적이고 정서적인 과정 하나하나를 어떻게 구성했는가는 신경을 거의 쏟지 않았다(Downey & Feldman, 1996). Downey & Feldman이 제시한 인지-정서 과정에 기인한 개념은 다음에 제시한 것들이 얼마나 빨리 형성되는가에 초점을 맞추었다. (a) 해석적 오류와 특정한 대인관계 맥락 따른 행동에서 나오는 자기조절 전략에 근거한 기대들; 평가하기와 염려하기. (b) 이러한 인지-정서적 변인들과 대인관계에서의 행동들 사이에 있는 역동적 관계. 중요한 타인에게서 거절 받는 것을 예상한 사람들은 수용받기를 기대했던 사람들과 비교해 관계에서 보다 적대적이고 공격적인 행동을 나타낸다(e.g., Downey, Feldman, & Ayduk, 2000; Downey, Freitas, Michaelis, & Khouri, 1998; Dutton, Saunders, Staromski, & Bartholomew, 1994; Gaines et al., 1997; Mikulincer, 1998). 또한 금방 끝나버리고 마는 문제투성이에다 불만족스러운 관계를 더 겪고(e.g., Downey & Feldman, 1996; Downey, Freitas, et al., 1998; Simpson, Ickes, & Grich, 1999), 거절로 인한 외로움, 사회불안, 우울에 더욱 취약하다. (e.g., Ayduk, Downey, & Kim, in press; Baldwin, 1994; Cooper, Shaver, & Collins, 1998; Hammen, Burge, Daley, & Davila, 1995; Kobak & Sceery, 1988; Shaver & Hazan, 1987;

Simpson, Rholes, & Phillips, 1996). 결과적으로 중요한 사람들에게 요구와 약점(vulnerability)을 표현할 때 예기불안을 경험한다. 거절에 대한 불안한 예상은 거절의 징후를 찾는데 혈안이 되게 한다. 극히 작은 신호만 보아도 의도적인 거절로 보고 거절당한 느낌을 쉽게 느껴버린다.

거절민감성의 인지적 과정을 그림으로 보면 다음 <그림 2>와 같다. 중요한 사람들의 거절에 대한 방어적 기대는 거절민감성의 핵심이다. 단계를 살펴보자면, 사람들의 요구가 반복적으로 거절당할 때 거절민감성이 커지고 중요하고 의미 있는 사람들이 자신들을 거절할 것이라 예상하게 만든다<그림 2의 (1)>. 그 뒤 거절민감성에 의해 거절에 대한 불안이나 분노가 예상되고 이것이 다른 사람의 행동에 의해 촉발된 후 <그림 2의 (2)>, 거절민감성에 의한 지각 후에 상처받거나 분노가 생기고<그림 2의 (3)>, 인지-정서적 반응을 한 뒤<그림 2의 (4)> 부적응적 행동만큼의 행동 반응을 보인다. 덧붙이자면 마지막 단계에서는 <그림 2의 (5)>. 거절이라고 지각한 것이 정확하지 않을 수 있기 때문에 다른 사람들의 애매한 행동에 대한 부정적인 반응이 자기충족적예언(Merton, 1948)을 만들어 낼 수도 있다(Levy, Ayduk, & Downey, 2001).



<그림 2> 거절민감성 모델(Levy, Ayduk, & Downey, 2001)

한 가지 주의할 점은 <그림 2>의 (1) 다음의 불안과 분노 기대이다. Downey 와 Feldman(1996)이 대학생들 대상으로 대인관계에서 거절이 일어날 수 있는 가상적 상황을 주고, 각 상황에 대해 느끼고 예상하는 바에 대해 기술하게 하였다. 응답 결과는 불안/염려 차원과 수용/거절 예상이라는 2가지 차원으로 나타났다. 불안 차원만이 보고된 것인데 이후 또래와 교사에 대한 아동의 거절민감성 정도를 측정하는 CRSQ(The Children's Rejection Sensitivity Questionnaire)를 개발하면서 분노정서를 확인하였다(김진선, 2009). 그 과정에서 거절을 예상하면서 예기 불안 또는 예기 분노를 경험하고, 의도가 모호한 거절을 경험한 후 거절당했다고 느끼거나, 자신을 싫어한다고 느끼며, 거절에 대해 과잉 반응하는 경향성으로 그 정의를 확장하였다(Downey et al., 1998).

거절민감성이 높은 사람들이 거절 경험을 다루는 대처방법은 거절을 지각했을 때 불안을 느끼느냐 분노를 느끼느냐에 따라 다르다(Ayduk, 2003). 즉, 거절될 것에 대한 불안함은 호감을 주려는 행동과 더욱 관련이 있고, 거절될 것에 대한 분노는 적대감과 더욱 관계가 있다. 예를 들면 거절민감성 연구에서 내부 작업 모델이라는 인지-정서 접근에서 보면(Downey & Feldman, 1996; Feldman & Downey, 1994), 거절민감성에 불안한 사람들은 자기 침묵, 사회적 회피, 애정의 철회의 형태로 수동적인 적대감으로 표현되며, 분노를 느끼는 사람들은 신체적, 언어적, 비언어적 공격성을 드러냄으로써 민감성을 대처한다고 하였다(Ayduk, Downey, Testa, Yem, & Shoda, 1999; Downey et al., 1998; Downey & Feldman, 1996; Downey, Feldman, & Ayduk, 2000. 재인용).

2.4 거절민감성의 국내·외 연구

Downey 와 동료들은 개념을 계속해서 확장시키고 있는데, 방어적 동기 체계와의 연관성을 다룬 연구(Downey, Mougios, Ayduk, B.E. London, and Shoda, 2004)에서는 자기보고식 설문지 뿐 아니라 다른 측정 방식에 대한 연구를 하였다. 이 연구에서는 거절민감성이 높은 사람들에게서는 방어적 동기 체계로써의 눈깜빡임 놀람반응(eyeblink startle)이 거절로 예상되는 자극이 주어질 때 자동으로 나타나며, 놀람 반응(startle)은 거절민감성에 따른 차이가 나타나지 않는다는 것을 증명했다. 신경학과 행동학적인 연구를 통해 두 가지 중요한 행동을 조직하는 감정-동기 체계를 알아냈는데, 한 가지는 욕구체계(appetitive system)이고 다른 한 가지는 부정적이고 피하고 싶은 자극을 피하려는 방어체계이다(gray, 1987; Lang, Davis, &Öhman, 2000; Metcalfe & Mischel, 1999; 재인용). 방어적 동기 체계(defensive motivational system)는 거절민감성과 같은 맥락에 있는 개념으로 거절민감성이 높은 사람에게서 자신을 보호하기 위한 목적으로 보다 많이 작용한다. 이런 방어체계에 의하여 작동되는 갑작스런 눈깜빡임은 놀람반응을 잘 반영하는 가장 빠르고 안정적인 반응이며, 달갑지 않은 상황과 유쾌한 상황에서 일어나는 놀람반응에 차이가 있다는 것은 상당한 논쟁거리였다. 이 연구에서는 수용적인 혹은 거절적인 맥락에서 놀람반응이 나타나는 양상이 다르다는 가설을 검증했다. 거절민감성이 높은 사람들은 방어체계의 작동이 잘 일어나고 거절민감성이 낮은 사람에 비해 놀라는 정도가 적게 나타나는 결과가 제시되었다. 쉽게 말해 거절뿐만이 아니라 자신이 놀랄 것이라고 예상되는 상황에서도 인지적인 준비를 한다는 것이다. 연구의 결과를 좀 더 넓게 본다면 거절민감성은 불안이나 예상의 부정적인 영향을 끼치는 것이 아닌 적응적인 기제로의 가능성도 충분히 가

지고 있는 것이다.

또 다른 최근의 연구로는 거절민감성이 높은 사람들이 거절을 경험한 뒤에 보이는 환심사기(ingratiation)와 동조(conformity)에 대한 연구(Romero -Canyas, et al, 2010)등 방어적 반응의 개념을 확장시키기 위한 연구나, 불안반응이 아닌 분노 반응 시의 공격성(Romero-Canyas et al, 2009)에 대한 연구 등이 있다.

거절민감성의 대상 또한 연구를 통해 바뀌고 있다. 처음 거절민감성의 대상은 사람에게 가치 있고 친밀한 존재였다. 하지만 근래의 연구에서는 가치 있고 친밀한 존재는 물론 학교 선생님과 관계나 직장의 상사 혹은 동료나 기타 중요 사회적으로 밀접한 관계를 맺고 있는 대상에 까지 확장되고 있다. Romero-Canyas(2010)등의 연구에서는 연인 사이에서의 거절민감성을 다루었고, Levy(2000)등은 중요한 사회적 집단에서의 거절민감성을 다루었다. 그 외에는 문제가 많고 변덕스럽고 공격적인 연인 관계에서 두 사람 모두에게 연관되어 있다는 거절민감성과 관련된 성격적 특성을 밝혀내기 위한 연구 등의 다른 연구들(Levy, Ayduk, & Downey, 2001; Ayduk, Mendoza-Denton, Mischel, & Downey; 2000)에서도 거절민감성과 관련된 연구의 대상이 확대 되고 있다.

국내 연구 중 석사학위 논문 이상의 연구로는 아동복지 분야의 황은수와 성영혜(2006)의 ‘아동의 학대경험이 자기인식정서와 거절민감성에 미치는 영향’을 연구한 것과 조은영 등(2006)이 관계성과 배척민감성(동일표현: rejection-sensitivity)에 따른 집단 간의 다양한 성격특성의 연구가 있다. 조은영 등(2006)은 관계성과 거절민감성(배척민감성이라고 표현)을 낮은 그룹과 높은 그룹으로 각각 나누어 총 4개의 집단의 성격특성-친애욕구, 고독감, 의존성, 불안감, 자존감, 생활만족,

신뢰감, 자기에-의 차이를 보았다. 거절민감성이 낮고 관계성이 높은 것을 심리적으로 안정적인 상태로 볼 수 있는데, 신뢰감과 자기에는 안정적인 집단인 거절민감성이 낮고 관계성이 높은 집단에서 높았다. 반대로 의존성, 불안감과 자존감은 관계성과는 낮은 상관을 보이며 거절민감성이 높은 집단에서 부정적인 상태로 거절민감성이 높을수록 자존감이 낮고 불안해하며 의존적인 경향이 있는 것으로 드러났다. 친애욕구는 거절민감성보다는 관계성과 더 상관이 높아서 관계성이 높을수록 높으며 그 중에서 거절민감성이 높은 사람들이 보다 강한 친애욕구를 가지고 있는 것으로 나타났다(조은영 등, 2006). 외국에서도 연구가 이루어진 자존감이나 불안감 등의 중요한 성격특성과 그 외의 부정적 차원에서의 성격특성을 살펴본 것 외에도 이 연구는 상당히 흥미로운 결과를 보여주고 있다. 의존성과 친애욕구의 차이가 나타났는데 각 변인과 상관이 높은 다른 변인들과의 역학적 관계를 생각해 볼 수가 있다. 친애욕구는 관계성이 높은 사람들이 더 높게 나타나며 거절민감성이 높을 경우 더욱 친애욕구가 있지만, 의존성에서 관계성은 유의미하다고 보기 힘들고 오직 거절민감성이 높은 집단이 더 의존적인 것으로 나타났다. 이와 유사한 특성인 외로움을 다른 연구(김진선, 2009)에서 외로움 역시 거절민감성과 유의미한 상관이 있었다. 따라서 현재까지 연구를 통해 거절민감성과 간접적인 관계의 가능성을 보인 다른 요인들과 어떠한 직접적인 관련성이 있는지를 연구할 가치가 있다고 본다.

3. 스트레스와 거절민감성

Lazarus(2000)는 스트레스를 연구하면서 인지적 과정을 중시했다고 밝혔다. 이처럼 스트레스에 직접적 영향을 미치는 인지과정은 매우 중요하다. 앞서 설명했던 상호거래적 스트레스 모델(transactional stress

model)에 대입을 시키자면 스트레스 자극이 주어지고 지각되는 과정의 매개작용을 하는 것이 인지과정인 것이다.

동일한 관점에서, 지각된 스트레스는 인지적 과정을 거친 내적인 결과물로 스트레스를 단순한 환경의 산물로 보지 않는다는 요지를 담고 있다. 하지만 개인이 느끼는 스트레스는 엄연히 다르다. Williams (1997)의 연구에서는 스트레스의 존재가 자살 위험 조건에 필수적이긴 하지만 그 후에 스스로 실패나 거절을 암시하는 내·외적인 스트레스에 대한 개인의 각성이 중요하다고 보았다(Bolton, Gooding, Kapur, Barrowclough, & TARRIER, 2007). 같은 맥락에서 실재하는 스트레스와 개인의 주관적 지각은 엄연히 다른 문제이다. 이경희 등(2007)도 스트레스에 대한 선행연구를 살펴본 뒤 ‘한 개인이 스트레스 상황에 직면하였다고 해서 반드시 신체적 질병이나 심리적 장애가 발생하지는 않는다고 할 수 있으며, 개인의 특성이 관여함을 시사한다’ 고 했다.

개인의 스트레스 반응에 영향을 미치는 요인을 연구한 것으로, 지각된 스트레스(PSS)와 스트레스 경험의 매개 요인과의 상관관계를 보고하는 연구가 다수 있다(백영묘, 2010). 성격은 경험하는 스트레스원의 수와 그에 대한 반응성을 통해 개인의 스트레스 경험에 영향을 주어(Bolger & Zuckerman, 1995) 개인이 경험하는 스트레스의 정도는 성격에 따라 달라질 수 있다. 개인의 성격적 요인과 PSS 간의 관련을 알아본 연구들은 개별 성격요인의 특성과 관련한 직관적 예상을 지지하는 결과를 보고하고 있다. 즉, PSS는 Cloninger(1999)의 위험 회피 기질(harm avoidance)과 정적 상관(Ravaja, Keltikangas-Järvinen, & Kettunen, 2006), 자율성(self-directedness)과는 부적 상관(Laidlaw, 2005)를 보였다. 특히 유전적 기질과 중첩된 어린 시절의 부정적 경험과 생활사건은 우울장애의 발병과 연관이 있는 것으로 여겨져 왔다 (Hammen

et al 2000; Heim and Nemeroff 1999; Kaufman et al 2000; Kendler et al 1993, 1995; Kessler and Magee 1993; McCauley et al 1997).

조은영 등(2006)의 연구를 보면 관계성이 거절민감성과 서로 독립적으로 영향을 미치고는 있지만, 거절민감성이 높은 집단이 의존성, 불안감, 자존감, 생활만족 등에서 부정적인 심리상태를 나타내고 있는 것으로 드러났다. 이러한 심리적 특성들은 모두 스트레스와 상관이 높은 요소들이며 인지과정에 큰 영향을 미치는 요인들이므로 거절민감성이 스트레스와 정적상관을 가지고 있음을 예측할 수 있다. 선행연구들을 통해 보았듯이 스트레스 자극-반응을 한 번에 비교한 연구는 없었다. 때문에 생활에서 겪는 스트레스 자극과 개인이 느끼는 스트레스 반응을 함께 측정해 비교한다면, 상호작용 모델과 같이 스트레스의 원인과 결과를 함께 볼 수 있을 것이다. 또한 개인의 고유한 인지과정에 따라 동일한 스트레스를 받았다고 할지라도 스트레스 반응에 차이가 나타날 것이다. 이와 같은 스트레스의 상호작용으로써의 인지과정에서 거절민감성이 영향을 미칠 것이다.

평소 생활에서 겪는 생활사건과 인지된 스트레스의 상관이 높고, 또한 각기 다른 개인이 겪는 인지된 스트레스의 정도가 비슷하다고 할지라도 거절민감성의 조절효과에 의해 그 상관도에 차이가 있을 것이라고 가정했다. 거절민감성은 어린 시절에 형성되며 변하기 힘든 매우 뿌리깊은 특성이다(Downey & Feldman, 1996). 따라서 거절민감성이 성격 특성의 하나라고 할지라도 우울감이나 불안감 등과 비교했을 때 생활 사건에 의하여 영향을 받는 정도가 적으며, 다른 성격특성에 영향을 주는 원인의 역할을 할 것이다.

4. 직업의 유무

심리사회적 특징에 따라 스트레스 인식이 다르다는 다양한 결과들이 제시되었다. 스트레스는 직무 영역과 일상생활 또는 가정생활 등의 직무외적 영역에서 대부분 발생하고 있으며, Cooper 등(1988)은 스트레스 방정식을 제시하여 한 사람의 스트레스 증세 또는 정신건강은 직업, 일상생활, 개인의 취약성의 합과 같다고 하였다(임남구, 2004). 또한 직장 여성의 경우, 직장에서의 갈등과 업무가 과중하다는 느낌은 그들이 가족생활에서 더 많은 스트레스를 경험하게 만든다는 결과를 제시되기도 하였다(Repelti, 1993). 근로자를 대상으로 한 연구에서는(임남구, 2004) 스트레스와 관련된 개인의 일반적 특성 중 유의미한 요인들로는 성, 흡연여부가 있었으며 연령은 가정 및 일반생활 관련 스트레스에만 연관이 있었다. 직업이 있거나 책임질 것이 많은 등 스트레스를 만들 수 있는 요인들이 많아질수록 스트레스가 늘어난다는 것은 선행연구들에서 일관적으로 나타나고 있다(박용익 외1, 1999; 임남구, 2004; 이경희 외1, 2007).

거절민감성 또한 상황 및 기타 요인들에 의하여 영향을 받는다. 거절민감성 모델은 이차적 반응에 영향을 미치는 단서들을 중시한다(Downey et al. 2006). 이 단서들은 개인이 사전에 가지고 있던 지식들을 활성화시킴으로써 이차적 반응에 영향을 미치는 맥락을 유발한다. 그리고 맥락적 단서들은 타인을 해석하고 연관 짓는 데에 사용되는데, 개인이 가지고 있던 대인관계에 관해 알고 있는 것들을 얼마나 사용하는지를 조절할 수 있다(Downey et al. 2006). 개인이 어떤 사회에 속해 있는지와 어떤 상황에 자주 놓이느냐가 개인의 거절민감성에 영향을 주는 것이다. 연구의 대상이 되는 대학생들은 각기 다른 맥락에서 다른 경험을 할 것이다. 이 중에서 많은 학생들의 관심사이며 생활의 일부인

경제활동, 즉 직업의 유무를 중요한 맥락적 요인으로 보았다. 직업은 스트레스에 많은 영향을 주는 맥락적 요소이며 동시에 중요하고 가까운 개인과 사회와 관련되어 있다는 점에서 거절민감성과도 높은 연관성을 지닌다.

대학생들에게 있어서 경제활동은 또 다른 의미를 갖는다. 대학생활의 대부분은 동료들 간의 생활이 주를 이루고 있어 경제활동과는 매우 큰 차이를 가지고 있다. 경제활동은 대학생들이 접할 수 있는 위계적 관계(hierarchical relations)이다. 친구나 동료, 같은 팀의 구성원 등을 횡적 관계(lateral relations)라고 하는데 위계적 관계에 비해 사회적 정체성과 협력에 긍정적 영향을 미친다(Downey, 2006). 사회, 정치, 경제에서의 집단주의 원칙을 조사한 연구에서도 횡적 관계를 사회적으로 더 중요하다는 결과를 제시하였다. 동료 간의 관계가 아닌 직업적 관계는 위계적 관계라고 볼 수 있는데, 이러한 맥락이 사회적 정체성을 위협받게 되면 개인의 거절민감성의 요소인 분노와 불안을 더 유발할 수 있으므로(Downey et al, 2006), 아르바이트 등의 직업적 활동은 개인의 사회적 정체성에 매우 중요한 의미를 가진다(Chen and Anderson, 1999). Downey 등(2006)은 권위적 맥락의 대상들이 개인이 가지고 있는 부정적 경험을 유발할 수 있다는 결과를 제시하였다. 또한 이들은 가족과 다른 권위를 가진 대상에 대한 거절민감성은 물론 연인 사이에서 나타나는 거절민감성에도 초점을 두었다. 이것과 마찬가지로 위계적 관계와 횡적 관계에서 나타나는 협력과 집단을 정의내리는 개인의 의지에도 차이가 나타날 것으로 보았다.

거절민감성 모델은 기본적으로 대인관계에서 생겨난다. 개인이 가지고 있는 대인관계에 대한 신념들은 타인에 대한 일반화된 기대에 의해서 완전히 바뀔 수 있다. 거절민감성 모델은 특정한 개인에 대해 거절

당하는 것이 아닌 일반화된 거절-예상에 초점이 맞추어져 있고 이러한 예상이 대인관계와 사회적 정체성에 영향을 미친다고 보고 있다 (Downey et al. 2006). 거절민감성과 스트레스는 우울과 불안 등의 부정적 정서와 각각 연관이 있는데, 그 이유 역시 비슷한 곳에서 추론해볼 수 있을 것이다. 스트레스는 앞에서 설명한 것처럼 맥락에 의해 크게 좌우된다. 본 연구에서는 거절로 인한 스트레스와 그것을 더욱 크게 만드는 거절민감성의 관계에 맥락적 요인이 중요한 역할을 할 것으로 보았다.

연구에서는 스트레스와 밀접한 관계를 가진 요인들 중 가장 영향이 크다고 생각하는 직업의 여부를 가장 중요한 요인으로 보았다. 또한 직업이 있는 집단이 더 높은 스트레스를 보고할 것이라고 가정하였다. 타 연구에서 유의미하다고 보고된 금전적 요인이나 흡연 등의 요인도 중요하겠으나, 생활사건 질문지 내의 문항과 겹치는 사항이기 때문에 추가하지 않았다.

Ⅲ. 연구문제 및 가설

본 연구에서 설정한 연구문제 및 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 생활사건의 빈도와 스트레스는 어떠한 관계를 가지고 있는가?

가설 1. 생활사건 빈도(LES 점수)는 개인이 인지하는 스트레스(LES의 사건에 따라 느낀 스트레스 정도; 가칭 CLES)와 높은 정적 상관이 있을 것이다.

연구문제 2. 거절민감성은 개인이 느낀 스트레스와 어떠한 관계를 가지고 있는가?

가설 2. 거절민감성(RSQ)과 개인이 지각하는 스트레스(CLES)는 정적 상관이 있을 것이다.

연구문제 3. 생활사건 빈도와 스트레스의 관계에 거절민감성은 어떤 효과를 미칠 것인가?

가설 3. 거절민감성은 생활사건을 스트레스를 인지하는 과정에 조절효과를 미칠 것이다.

가설 3-1. 일의 유무가 조절효과에 영향을 미칠 것이다.

IV. 연구방법

1. 연구 대상

서울 소재 S 대학교의 학생 302명을 대상으로 자기보고식 설문지 세 가지를 사용한 조사연구를 실시하였고, 총 243명의 자료를 연구에 최종적으로 사용하였다. 연구 대상자들의 평균 나이는 21.02세였고, 아르바이트 혹은 경제적 이득을 목적으로 직업 활동을 하고 있는 학생은 107명(44.0%)이었다.

2. 측정도구

2.1 생활사건 척도(생활 경험 조사)

생활사건 척도(이하 LES)는 Sarason, Johnson, 및 Siegel (1978)이 제작한 생활사건 조사(Life Experiences Survey)설문지를 이영호 (1993)가 번안한 생활경험 조사 질문지를 대상과 시대에 맞게 수정하였다. 생활경험 조사 설문지는 개인의 생활에 변화와 영향을 줄 수 있는 사건들로 구성되어 있으며, 최근 3개월 동안 경험했던 사건들을 고르고 그 사건이 생활에 얼마나 긍정적이거나 부정적인 영향을 미쳤는지를 평가하는 부분과 제시되어 있는 사건들 중 3개월 동안 경험한 사건의 횟수를 평가하는 부분으로 되어 있다. 개인적인 사건과 사고에서부터 경제, 직장, 학교, 가정, 종교, 대인관계 문제까지 7개의 요인으로 나눌 수 있으나 본 연구에서는 제시된 사건들 중 최근 3개월 동안 경험한 사건의 횟수를 평가하는 용도로만 사용했다. 총 44문항으로 그 중 3문항은 자유롭게 작성할 수 있도록 질문을 특정 짓지 않았다. ‘한 번도 경험하지 않았다(0)’에서 ‘자주 경험했다(3)’의 4점 척도로 최저 0에서 최고 132점 사이에 분포하며 총점이 높을수록 일상생활 스트레스가 높은 것을 의미한다.

이영호(1993)의 연구에서의 검사-재검사 신뢰도는 상관지수 .63 ($p < .001$)과 .64 ($p < .001$)였고, 본 연구의 42개 문항에서는 Cronbach's $\alpha = .873$ 으로 나타났다. 또한 문항별 항목이 삭제된 경우의 신뢰도는 Cronbach's α 값이 .865에서 .895사이로 전체 문항에서 고르게 나타났다.

2.2 거절민감성 척도

거절민감성 척도(Rejection Sensitivity Questionnaire: 이하 RSQ)는 Downey & Feldman(1996)이 거절민감성을 개념화하고 이를 측정화하기 위해 만든 것이다. 한국판 RSQ는 이복동(2000)에 의해 변안, 타당화 되었다. 이 척도는 대학생의 거절민감성을 평가하기 위해 초기의 일상생활에서 부모, 친구, 교수, 연인, 잠재적 연인, 잠재적, 친구 등의 중요한 타인에게 요구를 해야 하는 18개의 상황을 제시하고 있다. 가상적인 상황들에 대한 응답은 (a)결과에 대한 불안과 염려의 수준, (b)수용이나 거절에 대한 기대의 두 가지 차원에 의해 달라진다. 또한 응답은 설문지의 형태적인 면에서도 이 두 가지로 인해 각기 달라진다. 예를 들어, 어떤 사람은 중요한 사안에 대해 부모님께 물어볼 때 불안해할 수 있지만, 이와는 별개로 거절을 예상하지는 않을 수 있고, 다른 이는 비슷한 불안을 느끼며 동시에 거절당할 것을 예상할 수도 있기 (Downey & Feldman, 1996) 때문에 한 상황에 대한 응답이 두 가지로 나올 수 있다.

이 척도는 Likert식 6점 척도로 표시하며, '전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(6)'에 응답하도록 되어 있다. 거절민감성 점수는 각각의 상황에 관하여 거절에 대한 기대 및 불안 점수와 역채점한 수용에 대한 기대 점수를 서로 곱하고, 곱하여 나온 18개의 상황의 점수를 모두 합하여 18로 나눈 값이다. Downey와 Feldman(Downey &

Feldman, 1996)의 연구에서 보고된 내적 신뢰도 계수는 .83, 검사-재 검사 신뢰도 계수는 .83이었다. 한국 대학생을 대상으로 한 정현주(이기학 & 정현주, 2007)의 연구에서는 .84의 내적 일치도가 보고되었고, 이복동(이복동, 2000)의 연구에서는 .87, 심경원의(심경원, 2007)의 연구에서는 .693이었다. 본 연구에서는 18개 상황의 합계점수가 Cronbach's $\alpha = .877$ 로 나타났다. 항목 삭제시의 α 범위는 .866 ~.878 이었다.

2.3 인지된 스트레스 척도(생활사건으로 인한 스트레스)

반응으로서의 스트레스를 측정하기 위해 생활사건 척도의 문항들을 수정하여 인지된 스트레스를 묻는 척도를 만들어(Cognized LES: CLES) 사용하였다. 생활사건 척도의 문항들의 기본을 그대로 사용하되 그것으로 인하여 어느 정도의 감정들을 느꼈는지를 질문하였다. 문항은 다음 <표 2>에 나오는 문장을 <표 3>과 같이 수정했다.

<표 2> 생활사건 척도의 문항 예시(이영호, 1993)

문항	내 용	경험하 지 않았다	한 번 경험했 다	두세 번 경험했 다	자주 경험했 다
1	심한 질병이나 상처를 입었다.	①	②	③	④
2	법을 위반하여 처벌을 받았다.	①	②	③	④
3	경제 상태가 나빠졌다.	①	②	③	④

<표 3> 인지된 스트레스 척도 문항 예시

문 항	내 용	감정 : 우울 = 1, 두려움 = 2, 무력감 = 3, 화·짜증 = 4, 스트레스 = 5, 평온·느낌 없음 = 6	
		감 정	정 도
1	심한 질병이나 상처를 입은 것으로 인해		
2	법을 위반하여 처벌을 받은 것으로 인해		
3	경제 상태가 나빠진 것으로 인해		

Carolyn(2007)이 정리한 스트레스의 범주에 들어가는 감정인 ‘우울, 두려움, 무력감, 화(짜증), 스트레스’의 다섯 가지에 ‘평온·느낌 없음’을 추가하여 선택지로 주었다. 1에서 6까지의 번호를 부여하여 제시하였다. 스트레스의 정도는 5점 척도로 선택하게 하였고, 느낀 감정에서 6번인 ‘평온·느낌 없음’을 선택했을 경우 스트레스를 느끼지 않은 것으로 판단하여 스트레스의 정도에 상관없이 0점으로 처리하였다. 인지된 스트레스의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .859$ 였고, 문항 삭제시의 α 범위는 $= .852 \sim .874$ 였다.

3. 자료의 분석

조절효과를 분석하기 위해 SPSS17.0를 사용해 다중회귀를 입력(enter)방식을 사용하였고, 변인 간 상관을 알아보기 위해 상관분석을 실시했다. 조절분석의 절차는 다음과 같이 시행하였다.

1) 독립변인(LES)과 조절변인(RSQ)을 상관분석을 실시했다.

2) 다중공선성을 제거하기 위해 평균중심화 기법을 사용했다.

조절효과를 알아보기 위해 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 사용하였다. 독립변수와 종속변수, 즉 생활사건과 인지된 생활사건의 스트레스의 관계에 미치는 거절민감성의 조절효과를 알아보기 위해 평균중심화 기법을 사용했다. 조절회귀분석을 하기 위해서는 먼저 독립변수와 조절변수를 평균중심화를 해야 한다는 주장(Aiken and West, 1991)과 원점수를 그대로 사용해도 된다는 주장이 서로 엇갈리고 있는데(Echambadi and Hess, 2007), 본 연구에서는 다중공선성을 해결하기 위해 원점수에서 각각의 변수의 평균을 뺀 평균중심화를 사용했다.

3) 독립변인(LES)과 종속변인(CLES)을 일반회귀분석을 실시했다.

4) 조절변인(RSQ)와 종속변인(CLES)을 일반회귀분석을 실시했다.

5) 독립변인(LES)과 조절변인(RSQ)의 상호작용변수(독립변인과 조절변인의 값을 곱한 것)을 만든 후 독립변인과 조절변인, 상호작용변수를 다중회귀분석의 독립변수로 설정하여 분석을 실시했다.

6) 직업의 유무에 따라 집단별로 다중회귀분석을 따로 실시한 뒤 결과를 비교했다. 가설 3-1의 모형에 따르면 직업의 유무 또한 조절변인이다. 독립변인이 많아질 경우 다중공선성이 더욱 커지기 때문에 직업의 유무는 조절변인이 아닌 집단을 분류하는 변인으로만 사용하였다.

V. 연구 결과

1. 측정변인들의 기술통계치

직업을 가진 학생의 수는 107명으로 전체의 44.0%였다. 연령의 평균은 21.02세로 분석에 사용한 기준은 21세 이상(125명, 전체의 51.4%)과 이하(118명, 전체의 48.6%)의 두 집단으로 분류하였다. 연령의 분포의 기술통계량을 다음 <표 4>에 제시하였다.

<표 4> 연령 분포

	연령				
	연령	빈도	퍼센트	유효퍼센트	누적퍼센트
유효	17	1	.4	.4	.4
	18	12	4.9	4.9	5.3
	19	42	17.3	17.3	22.6
	20	63	25.9	25.9	48.6
	21	38	15.6	15.6	64.2
	22	35	14.0	14.4	78.6
	23	31	12.8	12.8	91.3
	24	13	5.3	5.3	96.7
	25	7	2.9	2.9	99.6
	27	1	.4	.4	100.0
합계		243	100.0	100.0	

LES와 RSQ, CLES의 기술통계량은 다음과 같이 나타났다.

<표 5> 척도별 응답 기술통계량

	N	기술통계량					분산
		최소값 통계량	최대값 통계량	평균 통계량	표준 오 차	표준편차	
생활사건	243	-18.08	60.92	-.005	.836	13.044	170.15
거절민감성	243	-6.40	12.54	.0011	.247	3.865	14.94
인지된 스트레스	243	5	149	40.57	1.72	26.817	719.15

2. 변인간의 상관관계

각 변인 간의 상관관계는 다음<표 6>과 같았고, 결과에 따라 가설 1과 가설 2가 지지되었다.

<표 6> 변인 간 상관계수

	상관계수(Pearson's r)		
	1	2	3
생활사건			
거절민감성	.293**		
인지된 스트레스	.877**	.321**	

** $p < .01$, ** $p < .01$

<표 7>은 조절회귀분석을 위해 독립변인인 LES점수와 조절변인인 RSQ를 평균표준화한 뒤, 상호작용변수를 추가하여 상관분석을 한 것을 제시하였다. 상호작용변수는 조절회귀분석을 위한 것으로 평균표준화를

거친 LES와 RSQ의 값을 곱해준 것이다.

<표 7> 평균표준화 후 변인 간 상관계수

	상관계수 (Pearson's r)			
	1	2	3	4
생활사건				
거절민감성	.346***			
인지된 스트레스	.894***	.318***		
상호작용	.368***	.316***	.318***	

*** $p < .001$

세 개의 질문지간의 상관관계가 높게 나타났는데, 조절효과가 높은 상관관계로 인한 결과가 아님을 보기 위해 척도 간 신뢰도를 보았다. 척도 간 신뢰도는 <표 8>서 나온 것과 같이 RSQ가 나머지 두 척도와 의 신뢰도 차이가 나타났으므로 세 척도 점수의 단순한 상관으로 인한 결과가 아닌 것으로 볼 수 있다.

<표 8> 척도 간 신뢰도

	항목총계통계량			
	항목이삭제된 척도평균	항목이삭제된 척도분산	수정된항목 상관관계	항목이삭제된 Cronbach's α
생활사건	40.5678	800.668	.872	.166
거절민감성	40.5620	1503.066	.321	.817
인지된 스트레스	-.0036	214.664	.866	.276

3. 조절효과 분석

3. 1 전체 학생들의 조절회귀분석

SPSS 17.0의 다중회귀분석으로 조절효과를 분석한 결과, 전체 학생들을 대상으로 할 경우(R^2 변화량=.002, 유의확률 F변화량 .181), 유의한 결과가 나타나지 않았다. 전체 학생들에 대한 조절회귀분석 결과는 다음 <표 9>와 <표 10>에 제시하였다.

<표 9> 다중회귀 조절회기분석 요약결과표

모형	R	R제곱	수정된 R제곱	요약표			
				표준오차 추정값의 표준오차	통계량변화량		
					R제곱 변화량	F변화량	유의확률 F변화량
1	.877a	.770	.769	12.897	.770	805.331	.000***
2	.880b	.774	.772	12.798	.004	4.743	.030*
3	.881c	.776	.773	12.776	.002	1.804	.181

a. 예측변수 - LES

b. 예측변수 - LES, RSQ

c. 예측변수 - LES, RSQ, 상호작용

종속변수 - CLES, *** $p < .001$, ** $p < .01$

<표 10> 다중회귀 조절회귀분석 회귀계수표

모형 및 변인		계수			t	유의확률
		비표준화계수	표준화계수			
		B	표준오차오류	베타		
1	(상수)	40.575	.827		49.043	.000***
	생활사건	1.804	.064	.877	28.378	.000***
2	(상수)	40.574	.821		49.422	.000***
	생활사건	1.761	.066	.857	26.702	.000***
	거절민감성	.485	.223	.070	2.178	.030*
3	(상수)	40.268	.851		47.335	.000***
	생활사건	1.738	.068	.845	25.505	.000***
	거절민감성	.444	.224	.064	1.979	.049*
	상호작용	.021	.015	.044	1.343	.181

종속변수 - CLES, *** $p < .001$, ** $p < .01$

<표 9>에서 RSQ와 상호작용 변수의 R제곱 변화량이 크지 않았다 (.004, .002). 또한 <표 10>에서의 2번과 3번 모형에서 독립변수와 조절변수인 LES와 RSQ가 종속변수에 미치는 효과는 나타났으나, 3번 모형에서의 상호작용 변수의 표준화계수 베타의 값이 충분히 크지 않아 종속변수에 미치는 생활사건과 거절민감성의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 가설 3은 기각되었다.

3. 2 직업의 유무에 따른 조절효과 분석

직업이 있는 학생들에게서 거절민감성의 조절효과가 나타났다(R^2 변화량=.014, 유의확률 F변화량 .007). 직업이 있는 학생들에 대한 조절효과분석 결과는 다음 <표 11>와 <표 12>에 제시하였다.

<표 11> 직업을 가진 학생들에서의 조절회귀분석 요약표

모형	요약표						
	R	R제곱	수정된 R제곱	표준오차 추정값의 표준오차	통계량변화량		
					R제곱 변화량	F변화량	유의확률 F변화량
1	.894a	.799	.797	12.96	.799	416.76	.000***
2	.894b	.799	.795	13.02	.000	.045	.833
3	.901c	.813	.807	12.63	.014	7.56	.007**

a. 예측변수 - LES

b. 예측변수 - LES, RSQ

c. 예측변수 - LES, RSQ, 상호작용

종속변수 - CLES,

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

<표 12> 직업을 가진 학생들에서의 조절효과분석 회귀계수표

모형 및 변인	계수					
	비표준화계수		표준화계수	t	유의확률	
	B	표준오차오류	베타			
1	(상수)	41.199	1.272		32.377	.000***
	생활사건	1.877	.092	.894	20.415	.000***
2	(상수)	41.186	1.280		32.185	.000***
	생활사건	1.869	.098	.890	18.994	.000***
	거절민감성	.074	.348	.010	.211	.833
3	(상수)	40.241	1.288		31.244	.000***
	생활사건	1.790	.100	.852	17.936	.000***
	거절민감성	-.132	.346	-.018	-.380	.704
	상호작용	.064	.023	.129	2.749	.007**

종속변수 - CLES, *** $p < .001$, ** $p < .01$

<표 11>에서와 같이 상호작용 변수의 R제곱 변화량이 유의미하게 나타났다(.004, .002). 전체 학생들을 분석한 결과와는 반대로 <표 12>에서의 2번 모형에서 RSQ의 효과가 거의 나타나지 않았으며, 3번 모형에서는 변화량이 감소하는 것으로 나타났다. 3번 모형에서의 상호작용 변수의 표준화계수 베타의 값이 유의미한 수준으로 나타났으므로 조절효과가 있음이 증명되어 가설 3-1이 지지되었다.

직업이 없는 학생들의 경우는 정 반대의 결과가 나타났다. 3번 모형에서의 RSQ가 종속변수에 미치는 효과가 더욱 크게 나타났다(표준화된 $\beta = .120$, $p < .01$, $n=136$), 상호작용 변수는 종속변수를 전혀 예측하지 못했다(표준화된 $\beta = -.025$).

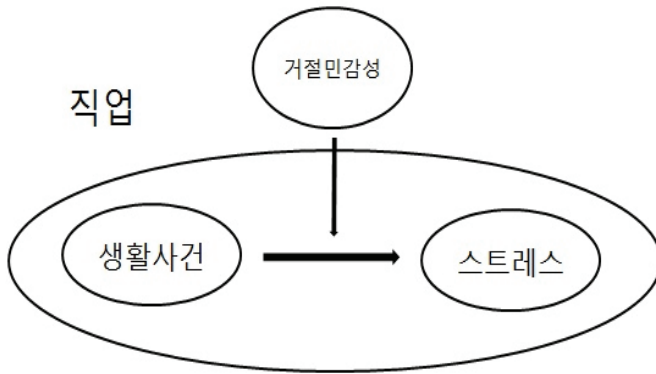
VI. 논의 및 제언

1. 논의

본 연구에서는 생활에서 일어나는 사건을 스트레스로 지각하는데 미치는 거절민감성의 조절효과를 분석하였다. 생활에서 일어나는 사건이 동일할지라도 거절민감성이 높은 사람이 스트레스를 더 크게 지각할 것이라는 가설은 부분적으로 증명되었다. 직업을 가지고 있는 학생들에 국한되었는데, 결과를 보다 자세히 보면 다음과 같다.

첫째, 거절민감성은 스트레스를 잘 예측하는 변수이다. 회귀분석과 상관관계의 결과 거절민감성은 스트레스를 잘 예언하는 요인인 것으로 나타났다(표준화된 $\beta = .321^{***}$, $n=243$). 가설 2와 일치하는 결과이며, 부적정서 및 스트레스와 높은 연관을 가지고 있는 다양한 특성들이 거절민감성과도 관련이 있다는 것을 직접 증명해주는 결과가 제시되었다.

둘째, 아르바이트나 직업을 가진 학생들에게서 거절민감성의 조절효과가 나타난다. 표를 통해 제시한 것과 같이 일을 하지 않고 있는 학생들에게서는 조절효과가 나타나지 않았는데, 몇 가지 연관되는 사항들이 있다. 우선 일원변량분석으로 분석한 결과, 아르바이트나 직업을 가진 학생들이 보다 스트레스 지각 정도($df=1$, $F=7.342$, $p<.01$)가 높게 나타났다. 이에 반해서 일의 유무에 따른 거절민감성의 차이는 유의하지 않았다($F=2.125$). 이는 단순히 거절민감성과 스트레스 지각의 높은 상관에 의한 것이 아님을 의미한다. 스트레스 지각이 높다고 해서 무조건 거절민감성도 높은 것이 아니라, 스트레스 지각이 높고 거절민감성이 함께 높은 조건이 만족될 경우 상호작용에 의해 조절효과가 나타나는 것이다.



<그림 3> 조절효과에서의 직업의 영향

직업의 유무에 따라 거절민감성의 조절효과가 높게 나타날 것이라는 가설3-1이 지지되었다. 직업이 있는 집단은 조절효과가 나타남과 동시에 스트레스와의 연관성도 나타났다. 본 연구가 조사연구라는 특성을 가지고 있는 이상, 이 두 가지 변수로 인해 생기는 거절민감성의 조절효과의 차이의 원인을 알아낼 수는 없었다. 하지만 양 집단의 차이를 보았을 때 직업과 스트레스의 차이가 조절효과의 유무와 동일한 방향성을 가지고 있었다. 학생이라는 과업 외에도 직업이나 아르바이트를 통해 경제활동을 한다는 것은 굉장히 큰 부담이며 큰 스트레스를 주는 원인임에는 분명하다. 직업이 없는 집단이 스트레스 정도가 낮았으며 조절효과가 나타나지 않았다. 다시 말해 평소에는 거절민감성과 스트레스가 상관관계를 가지고 있긴 하지만 조절효과는 나타나지 않고 단순한 상관에 불과한 정도이다. 하지만 스트레스를 받는 정도가 큰 맥락에 처할 경우 거절민감성의 조절효과가 나타날 수 있다는 것을 시사한다.

선행연구들을 살펴보면, 거절민감성이 높은 사람들은 거절을 쉽게 예상하고, 예민하게 반응하는 동시에 거절에 대해 불안해하고, 공격성을 보이거나, 자기 조절 전략을 사용하는 등의 반응을 보인다. 이런 반응들

은 스트레스에 처했을 때와 유사하거나 동일한 반응이다. 거절민감성과 스트레스의 관계성이 본 연구의 가설 1과 2를 통해 처음으로 증명되었다는 데에 의의가 있다. Downey 등의 연구들에서 거절민감성은 주로 가까운(significant others) 사람들이나 중요한 사회 집단에서의 영향에 대해 다루어졌다(Downey & Feldman, 1996; Downey et al, 2004; Ayduk et al, 2009; Romero-Canyas et al, 2010). 자신에게 가깝거나 의미가 있는 사람들(significant others)이나 중요한(valued) 사회집단이라는 것은 타인과 비교했을 때 그들과의 상호작용에서 거절당하는 것에 더욱 스트레스와 더욱 큰 거절민감성의 영향이 작용하는 것이라고 보인다. 평소에는 잘 나타나지 않았던 부정적 영향들이 좀 더 큰 스트레스를 받는 상황에서 거절민감성의 영향과 더불어 조절효과까지 포함하여 더욱 크게 나타날 가능성을 내포하고 있는 것이다.

부정적인 정서와 연관성이 높은 자아존중감이나 여러 가지 심리적 특성을 나타내는 개념들이 많이 존재한다. 이러한 개념들은 대부분 자신의 행동과 사고에 대해 자신의 사고 과정을 다시 한 번 거쳐 보고한다. 반면에 거절민감성의 경우 판단하는 것은 역시 자신이지만, 자신을 판단하는 타인의 행동에 대한 예상의 정도를 나타낸다는 점도 의미가 있다.

거절은 분노와 공격성을 유발하여 다시금 거절을 하도록 만들고 빠져나오기 힘든 매우 무서운 순환을 만든다(Karen, 1937. 재인용). 분노와 공격성은 개인뿐 아니라 그 대상이 되는 타인에게도 큰 영향을 미칠 수 있다. 높은 거절민감성을 사전에 인지하고 자칫 범죄로 이어질 수 있는 가능성을 막아야 할 것이다. 개인 내적으로도 분노와 공격성은 물론 부정적 정서가 생겨나 병적인 심리상태에 이르게 될 가능성을 예방할 수 있을 것이다. 다가오는 스트레스 상황에 대한 개인의 인지 과정

이 거절민감성 모델에 적용이 될 경우, 보다 정확한 대처와 치료를 할 수 있을 것이다.

무엇보다 항상 겪어야하는 거절이라는 상호작용과 연관된 거절민감성의 발생적 특성이 중요하다. 어린 시절부터 길러져 사람의 심리에 뿌리 깊게 박혀있다는 점이 바로 그것이다.

2. 제한점 및 제언

마지막으로 본 연구의 제한점을 살펴보고, 이를 근거로 향후 연구방향에 대한 제안을 하고자 한다.

첫째, 연구의 대상이 여자 대학생으로 국한되었다. 설문지의 배포와 수거 과정에서 현실적 여건을 따라 남성을 배제한 것에서 표집의 한계를 가지고 시작하였다. 후속 연구에서는 성의 비율을 맞추고 연령을 보다 확장시키는 것이 필요하다고 여겨진다.

둘째, 설문지의 수행에 불성실한 응답이 많이 발견되었다. 설문지 응답 중에 거절민감성 척도의 한 상황 당 두 개의 대답을 해야하는데 한 가지에만 응답했거나, 인지된 스트레스 척도에 응답할 때 자신이 겪었던 생활 사건과 다른 응답을 한 응답이 많이 발견되어 분석에 사용하지 못한 사례가 너무 많았다.

셋째, 스트레스 정도를 묻는 보다 좋은 척도가 요구된다. 인지된 스트레스를 측정하기 위하여 생활사건에 따라 겪은 감정과 정도를 질문하는 척도를 만들었다. 생활사건 척도에서 약간의 표현만 바꾼 것이지만, 응답에 다소 불편한 점이 있었고 두 척도의 상관성이 높아 조절효과가 낮게 측정되었을 가능성도 배제할 수 없다.

거절민감성은 스트레스 및 다른 부정적인 지표를 잘 예언하는 설명력이 높은 개념이다. 일상생활과 맞닿아 있어 활용도가 높고, 측정을 위한

질문의 방향도 다른 질문지와 차별적이기 때문에 연구할 가치가 크다는 점을 제안하고자 한다. 거절민감성이 높을 경우 사회대처기술이나 자기조절전략을 가르치고 거절민감성의 핵심이 되는 불안을 다루기 위한 인지행동치료를 구성하는 것도 바람직하다고 보인다. 거절에 대한 반응을 올바르게 이끌어 줄 수 있다면, 그로 인해 생기는 불안이나, 분노, 스트레스, 공격성과 대인관계의 어려움 등의 많은 문제를 예방할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 김나영. (2009). 대학생의 거부민감성이 대인불안에 미치는 영향에 대한 스트레스 대처방식의 중재효과. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김미례. (2007). 기혼여성의 생활스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감의 매개효과 및 조절효과 검증. *한국심리학회지, 건강* 12(4).
- 김진선. (2009). 거절 민감성이 외로움에 미치는 영향: 자기 침묵을 매개변인으로. 아주대학교 석사학위 청구논문.
- 박용익, 이동호. (1999). 사회·심리적 스트레스 요인이 건강상태에 미치는 영향. *보건교육건강증진학회, 16(1)*, 61-82.
- 배병렬 (2009). Amos 17.0 구조방정식의 모델링 - 원리와 실제. 도서출판 청람.
- 백영묘. (2010). 지각된 스트레스: 척도 표준화 및 기억 기능에 대한 영향 탐색. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 심경원. (2007). 낙관성이 거부민감성, 정서표현성 및 삶의 만족도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 유상미. (2008). 지각된 스트레스, 부적응적 완벽주의, 자살사고의 관계 : 사회적 문제해결 능력과 애착유형의 조절효과 중심으로. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 이경희, 이훈진. (2007). 생활사건 스트레스가 부정적 정서경험에 미치는 영향에서 기질과 대처양식의 역할. *한국심리학회지: 건강. 12(4)*, 779-795.
- 이기학 & 정현주. (2007). 자아존중감이 이성관계 만족도에 미치는 영향 : 거부민감성과 지킬 앤 하이드를 매개로. 연세대학교 석사학

위 청구논문.

이복동. (2000). 성인 애착과 이성관계 만족 : 거부 민감성과 귀인 양식의 매개효과를 중심으로. 고려대학교 석사학위청구논문.

이지영. (2004). 일상생활 스트레스와 자원이 한부모 가족 자녀의 부적응에 미치는 영향. 경성대학교 대학원 석사학위청구논문.

임지영, 신현균, 김희경. (2010). 남한 사회에 정착한 북한이탈주민의 생활스트레스, 지각된 사회적 지지, 대처방식과 전반적인 심리증상 간 관계. *한국심리학회지: 임상*, 29(2). 631-638.

임남구. (2004). 일상생활스트레스(Daily Hassles)가 근로자의 사회심리적 안녕 상태에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위청구논문.

조은영, 노현정, 정태연. (2006). 상담심리학회: 구두발표: 관계성과 배척민감성의 정도에 따른 집단간 심리적 차이. *한국심리학회*, 490-491.

조하. (2008). 중대한 생활사건 스트레스와 일상적 생활사건 스트레스가 자살사고에 미치는 영향 : 삶의 의미의 매개효과와 조절효과. 아주대학교 석사학위 청구논문.

채규만. (1998). IMF스트레스가 가정에 끼치는 영향과 효과적인 대처방법. *한국임상심리학회지*, pp56-74.

Lazarus. R. S & Folkman. S. (1991). 스트레스와 평가 그리고 대처. [*Stress, appraisal and coping*]. (김정희 역), 서울 : 大光文化史.

Aldwin, Carolyn M. (2007). *Stress, coping, and development: an integrative perspective*.

Ayduk, O., Downey, G., Testa, A., Yen, Y., & Shoda, Y. (1999). Does rejection elicit hostility in high rejection sensitive

- women? *Social Cognition*, 17, 245–271.
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), Nov. pp. 776–792.
- Baum, J. G., Clark, H. B., & Snadler, J. (1991). Preventing relapse in obesity through posttreatment maintenance systems: Comparing the relative efficacy of two levels of therapist support. *Journal of Behavioral Medicine*, 14, 287–302.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. New York: The Guilford Press.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4). 385–396.
- Cohen, S. (1986). Contrasting the Hassles Scale and the Perceived Stress Scale: Who's really measuring appraised stress? *American Psychologist*, 41, 716–718.
- DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1, 119–136.
- Downey, G., & Feldman, S. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1327–1343.
- Downey, G., Freitas, A., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 545–560.

- Downey, G., Eccles, J. S., and Celina, C. (2006). Navigating the Future(Social Identity, Coping, And Life Tasks).
- John, M. Ivancevich, Michael T. Matteson, Sara M. Freedman, and James S. Phillips. (1990). Worksite Stress Management Interventions. *American Psychologist*, 45(2), 252–261.
- Jack, D. C. (1987). Silencing the self: The power of social imperatives in female depression. In R. Formanek & A. Gurian (Eds.), *Women and depression: A lifespan perspective*, 161–181. NY: Springer.
- Jacquie, D. Vorauer, Jessica J. Cameron and John G. Holmes, Deanna G. Pearce. (2003). Invisible Overtures: Fears of Rejection and the Signal Amplification Bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84, No. 4, 793–812
- Kanner, A. D., Coyne, J. E., Schaefer, C., & Lazarus, R. S.(1981), Comparisons of two models of stress measurement : Dauli hassles and uplifts versus major life events, *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 1–39
- .Kimberly, K. L, Sandra G. Z, & John P. B. (2004). The Role of Spirituality in the Psychological Adjustment to Cancer: A Test of the Transactional Model of Stress and Coping. *International Journal of behavioral Medicine* 2004, 11(1), 48--55.
- Lazarus. R. S & Folkman. S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. NY. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S & Folkman. S. (1986). Reply to Cohen. *American Psychologist*, Vol 41(6), Jun, 1986. pp. 718–719.
- Levy, S. R., Ayduk, O., & Downey, G. (2001). The role of rejection sensitivity in people's rejection with significant others and valued social groups. *Interpersonal rejection*, pp 251~289.

- Mendes, W.B., Major, B., McCoy, S., & Blascovich, J, (2008). How attributional ambiguity shapes physiological and emotional responses to social rejection and acceptance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *94*(2), pp. 278–291.
- Romero–Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, K., & Kang, N. J., (2010). Rejection Sensitivity and the Rejection–Hostility Link in Romantic Relationships. *Journal of Personality* *78*(1), 119–148.
- Romero–Canyas, R., Downey, G., Reddy, K.S., Rodriguez, S., Cavanaugh, T. J., and Pelayo, R, (2010). Paying to Belong: When Does Rejection Trigger Ingratiation?. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Rod, A. M, Shahe S. K, & Hans J. B. (1995). Perceived stress, life events, dysfunctional attitudes, and depression in adolescent psychiatric inpatients. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *17*(1), 81–95.
- Selena, T. N, Jennifer B. U, Jeff H, & Donna S. (2005). Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. *Stress and Health* *22*, 179--188.

ABSTRACT

The Study of moderating of rejection sensitivity effects between the Life event stresses and the perceived stresses.

Kang, Yoon-suk

Dept of Psychology

The Graduate School of

Sungshin Women's University

This study attempted to examine the moderating effect of Rejection Sensitivity between the stressors of life events and the perceived stresses. The rejection sensitivity is the personality disposition as results of attachments and inconsistent and non-responding parenting styles during early childhood. Three hundred and two adult participants were recruited from the metropolitan Seoul areas, and two hundred and forty three subjects' self-reported data were used for data analysis, leaving out the incomplete data. The correlational analysis and the multiple regression analysis were performed to examine moderating effect of Rejection Sensitivity for data. According to the results, the correlation between stressors and

rejection sensitivity was statistically significant. There was no moderating effect of rejection sensitivity between the stressors and the perceived for all the participants. However, the college students who lost a job showed the rejection sensitivity effect and experienced more stress, and thus showed the moderating effect of rejection sensitivity. The further discussions and suggestions for the future study were expressed.

부 록

부록 1. 생활사건 질문지

부록 2. 거절민감성 질문지

부록 3. 생활사건으로 인한 스트레스 질문지

i. 다음에는 생활에 변화를 가져오는 여러 가지 사건들이 나열되어 있습니다. 이 사건들을 당신이 최근 3개월 동안 얼마나 자주 경험했는지를 대답해 주십시오. 경험하지 않았으면 ①번에, 한 번 경험했으면 ②번에, 두세 번 경험했으면 ③번에, 그보다 자주 경험했으면 ④번에 ○ 표 하시면 됩니다.

문항	내 용	경험하지 않았다	한 번 경험했다	두세 번 경험했다	자주 경험했다
1	심한 질병이나 상처를 입었다.	①	②	③	④
2	법을 위반하여 처벌을 받았다.	①	②	③	④
3	경제 상태가 나빠졌다.	①	②	③	④
4	값을 능력이 없을 정도의 큰 빚을 졌다.	①	②	③	④
5	생활 여건이 나빠졌다.	①	②	③	④
6	종교적인 갈등이나 고민이 있었다.	①	②	③	④
7	진로 문제로 고민이나 갈등이 있었다.	①	②	③	④
8	업무나 공부가 잘 되지 않았다.	①	②	③	④
9	하고 있는 일에서 실패를 경험했다.	①	②	③	④
10	부담되는 개인적인 일거리가 생겼다.	①	②	③	④
11	가족의 가출이나 탈선이 있었다.	①	②	③	④
12	가족의 죽음을 경험하였다.	①	②	③	④
13	가족이 큰 질병이나 상처를 입었다.	①	②	③	④
14	집안에서 부모와 갈등이 있었다.	①	②	③	④
15	부모님 간에 불화가 있었다.	①	②	③	④
16	다른 가족들과 갈등이나 다툼이 있었다.	①	②	③	④
17	집안에 신경 쓰이는 일이 생겼다.	①	②	③	④
18	집안 일의 부담이 많아 졌다.	①	②	③	④
19	애인이나 가깝던 친구가 죽었다.	①	②	③	④
20	애인이나 가까운 친구가 큰 병에 걸렸다.	①	②	③	④
21	내가 사귀는 사람을 부모가 반대했다.	①	②	③	④
22	애인과 헤어졌다.	①	②	③	④
23	애인과 갈등이나 다툼이 있었다.	①	②	③	④
24	가까운 친구와 헤어졌다.	①	②	③	④
25	가까운 친구와 갈등이나 다툼이 있었다.	①	②	③	④
26	데이트 신청을 거절 당했다.	①	②	③	④
27	직장 상사나 학교 선생과 갈등이 있었다.	①	②	③	④

문항	내 용	경험하지 않았다	한 번 경험했다	두세 번 경험했다	자주 경험했다
28	직장이나 학교 동료들과 문제가 있었다.	①	②	③	④
29	밖에서 아랫사람과 말썽이 있었다.	①	②	③	④
30	직장이나 학교를 그만두게 되었다.	①	②	③	④
31	중요한 시험을 망쳤다.	①	②	③	④
32	학교나 직장에서 처벌을 받았다.	①	②	③	④
33	업무 또는 공부의 부담이 많아졌다.	①	②	③	④
34	다른 사람에게 모욕을 당했다.	①	②	③	④
35	중요한 게임에서 졌다.	①	②	③	④
36	사람들 앞에서 실수를 하였다.	①	②	③	④
37	사람들에게 따돌림을 당했다.	①	②	③	④
38	남들에게서 좋지 않은 말을 들었다.	①	②	③	④
39	남들이 내 의견을 무시 하였다.	①	②	③	④
40	마는 사람이 내 부탁을 거절 하였다.	①	②	③	④
41	다른 사람에게 강요나 협박을 받았다.	①	②	③	④

ii. 최근 3개월 동안에 당신에게 일어났던 중요한 사건들 중 앞에서 열거되지 않은 것이 이 있으면 아래의 빈 칸에 적어 주십시오. 그리고 얼마나 자주 경험했는지 표시해 주십시오.

문항	내 용	경험하지 않았다	한 번 경험했다	두세 번 경험했다	자주 경험했다
42		①	②	③	④
43		①	②	③	④
44		①	②	③	④

iii. 다음은 일상생활에서 일어날 수 있는 여러 상황에서 여러분이 어떻게 느끼고 생각하는가를 알아보는 질문들입니다. 상황을 읽고 두 가지 질문에 대해 전혀 그렇지 않다(1번)부터 매우 그렇다(6번)중 자신과 가장 가까운 곳에 O표시를 해 주십시오. 평소의 느낌과 생각을 솔직하게 응답해주시고, 제시된 상황에 처해 본 경험이 없다면 만일 그러한 상황에 처할 경우를 상상하면서 응답해 주시기 바랍니다.

※각 문항의 위(a)와 아래(b)에 모두 응답해 주세요.

문항	전혀 그렇지 않다						매우 그렇다																													
	①						②						③						④						⑤						⑥					
	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥						
상황 1. 같은 수업을 듣는 사람에게 강의 노트를 빌려달라고 한다.																																				
(a)강의 노트를 빌려주지 않을까 걱정되거나 불안하다.						①	②	③	④	⑤	⑥	(b)강의 노트를 빌려 줄 것이라 예상된다.						①	②	③	④	⑤	⑥													
상황 2. 친구에게 이사 와서 나와 함께 살자고 부탁한다.																																				
(a)이사 오기를 거절하지 않을까 걱정되거나 불안하다.						①	②	③	④	⑤	⑥	(b)이사 오라는 부탁을 받아들일 것이라 생각된다.						①	②	③	④	⑤	⑥													
상황 3. 부모님에게 어떤 공부를 더 해야 할지 결정하는 것을 도와달라고 부탁한다.																																				
(a)부모님이 결정을 도와주지 않을까 걱정되거나 불안하다.						①	②	③	④	⑤	⑥	(b)부모님이 결정을 도와주실 것이라 예상된다.						①	②	③	④	⑤	⑥													
상황 4. 잘 모르는 사람에게 데이트를 신청한다.																																				
(a)데이트 신청을 받아들이지 않을거라 걱정되거나 불안하다.						①	②	③	④	⑤	⑥	(b)데이트 신청을 받아들일 것이라 예상된다.						①	②	③	④	⑤	⑥													
상황 5. 당신의 남자(여자)친구는 오늘 밤에 다른 친구들과 약속이 있는데 당신은 오늘 당신의 남자(여자)친구와 함께 있고 싶을 때, 그에게 자신과 함께 있어 달라고 요구한다.																																				
(a)남자(여자)친구가 당신과 함께 있어주지 않을거라 걱정되거나 불안하다.						①	②	③	④	⑤	⑥	(b)남자(여자)친구가 당신과 함께 있어줄 것이라 예상한다.						①	②	③	④	⑤	⑥													
상황 6. 부모님에게 용돈을 더 달라고 부탁한다.																																				
(a)부모님이 용돈을 더 주지 않을거라 걱정되거나 불안하다.						①	②	③	④	⑤	⑥	(b)부모님이 용돈을 더 주시리라 예상된다.						①	②	③	④	⑤	⑥													

문항	전혀 그렇지 않다						매우 그렇다					
	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥
상황 7. 수업이 끝난 후, 교수님에게 수업 중 잘 이해되지 않는 부분에 대해 질문하고, 좀 더 설명해 주실 것을 요구한다.												
(a)교수님이 설명을 안 해줄지 걱정되거나 불안하다.	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥
(b)교수님이 설명을 더 해주시리라 예상된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥
상황 8. 친한 친구와 심하게 다투고 난 후에, 그 친구에게 먼저 다가가서 말을 건다.												
(a)친구에게 다가가는 것이 어렵거나 불안하다.	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥
(b)아무런 거리낌 없이 다가가서 대화를 할 수 있을 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥
상황 9. 같은 수업을 듣는 사람에게 같이 커피를 마시자고 제의한다.												
(a)그 사람이 싫다고 할지 걱정되거나 불안하다.	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥
(b)그 사람이 같이 커피를 마실 것이라 예상된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥
상황 10. 졸업 후, 직장을 구하지 못했을 때 부모님께 당분간 생활비를 보조해 달라고 요구한다.												
(a)생활비 보조를 거절할지 걱정되거나 불안하다.	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥
(b)생활비를 보조해 주시리라 예상된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥
상황 11. 방학 기간 동안, 친구에게 나와 함께 여행을 가자고 제안한다.												
(a)친구가 여행 제의를 거절하지는 않을까 걱정되거나 불안하다.	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥
(b)친구가 여행 제의를 받아들일리라 예상된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥
상황 12. 남자(여자)친구와 심하게 다투고 난 후, 먼저 전화해서 만나고 싶다고 말한다.												
(a)그 친구가 만남을 거절할지 걱정되거나 불안하다.	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥
(b)그 친구가 만나자는 제의를 받아들일 것이라 예상된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥
상황 13. 친구에게 어떤 물건을 빌려 달라고 요구한다.												
(a)친구가 물건을 빌려주지 않을 것이 걱정되거나 불안하다.	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥
(b)친구가 물건을 빌려줄 것이라 예상된다.	①	②	③	④	⑤	⑥	①	②	③	④	⑤	⑥

문항	전혀 그렇지 않다 매우 그렇다					
	①	②	③	④	⑤	⑥
	상황 14. 부모님께 내가 참여하는 중요한 행사에 참석해 달라고 요청한다.					
(a)부모님이 그 부탁을 들어줄지 걱정되거나 불안하다.	①	②	③	④	⑤	⑥
(b)부모님이 그 부탁을 들어줄 것이라 예상된다.	①	②	③	④	⑤	⑥
상황 15. 친구에게 어려운 부탁을 한다.						
(a)친구가 그 부탁을 들어주지 않을 것이 걱정되거나 불안하다.	①	②	③	④	⑤	⑥
(b)친구가 그 부탁을 들어줄 것이라 예상된다.	①	②	③	④	⑤	⑥
상황 16. 남자(여자)친구에게 진심으로 나를 사랑하는지 물어본다.						
(a)남자(여자)친구가 나를 사랑할지 걱정되거나 불안하다.	①	②	③	④	⑤	⑥
(b)남자(여자)친구가 나를 사랑한다고 할 것이라 예상된다.	①	②	③	④	⑤	⑥
상황 17. 클럽에서 눈에 띄는 이성에게 다가가서 춤을 추자고 청한다.						
(a)내 청을 거절할 것 같아 걱정되거나 불안하다.	①	②	③	④	⑤	⑥
(b)내 청을 받아들일 것이라 예상된다.	①	②	③	④	⑤	⑥
상황 18. 남자(여자)친구에게 부모님을 만나러 와 달라고 요청한다.						
(a)내 청을 거절할 것 같아서 걱정되거나 불안하다.	①	②	③	④	⑤	⑥
(b)내 청을 받아들일 것이라 예상된다.	①	②	③	④	⑤	⑥

iv. 앞의 i 에서 답한 본인이 경험한 생활 속의 사건에 대한 감정을 묻는 질문입니다. **감정**은 “우울 = 1, 두려움 = 2, 무력감 = 3, 화·짜증 = 4, 스트레스 = 5, 평온·느낌 없음 = 6”의 여섯 가지 중 1~6의 숫자로 표기하시면 되며 여러 가지를 고를 수 있습니다. **정도**는 느낌의 강도를 표현하는 것으로 “1 = 아주 조금 느꼈다”에서 “5 = 굉장히 많이 느꼈다”까지의 숫자 중 하나를 골라서 적어주시면 됩니다.

문 항	내 용	감정 : 우울 = 1, 두려움 = 2, 무력감 = 3, 화·짜증 = 4, 스트레스 = 5, 평온·느낌 없음 = 6	
		감정	정도
1	심한 질병이나 상처를 입은 것으로 인해		
2	법을 위반하여 처벌을 받은 것으로 인해		
3	경제 상태가 나빠진 것으로 인해		
4	값을 능력이 없을 정도의 큰 빚을 진 것으로 인해		
5	생활 여건이 나빠져서		
6	종교적인 갈등이나 고민을 겪어서		
7	진로 문제로 고민이나 갈등으로 인해		
8	업무나 공부가 잘 되지 않아서 인해		
9	하고 있는 일에서 실패를 경험해서		
10	부담되는 개인적인 일거리가 생겨		
문 항	내 용	감정 : 우울 = 1, 두려움 = 2, 무력감 = 3, 화·짜증 = 4, 스트레스 = 5, 평온·느낌 없음 = 6	
		감정(1~6)	정도(1~5)
11	가족의 가출이나 탈선으로 인해		
12	가족의 죽음으로		
13	가족이 큰 질병이나 상처를 입게되어		
14	집안에서 부모와 갈등으로		
15	부모님 간에 불화로 인해		
16	다른 가족들과 갈등이나 다툼이 있어서		
17	집안에 신경 쓰이는 일이 생겨		
18	집안 일의 부담이 많아서		
19	애인이나 가깝던 친구가 죽어서		
20	애인이나 가까운 친구가 큰 병에 걸려		
21	내가 사귀는 사람을 부모가 반대해서		

문항	내 용	감정 : 우울 = 1, 두려움 = 2, 무력감 = 3, 화·짜증 = 4, 스트레스 = 5, 평온·느낌 없음 = 6	
		감정	정도
22	애인과 헤어져서		
23	애인과 갈등이나 다툼으로		
24	가까운 친구와 헤어져		
25	가까운 친구와 갈등이나 다툼으로		
26	데이트 신청을 거절당하여		
27	직장 상사나 학교 선배와 갈등을 겪어서		
28	직장이나 학교 동료들과 문제로		
29	밖에서 마켓사람과 말썽으로		
30	직장이나 학교를 그만둬		
31	중요한 시험을 망쳐서		
문항	내용	감정 : 우울 = 1, 두려움 = 2, 무력감 = 3, 화·짜증 = 4, 스트레스 = 5, 평온·느낌 없음 = 6	
		감정	정도
32	학교나 직장에서 처벌을 받아		
33	업무 또는 공부의 부담이 많아져서		
34	다른 사람에게 모욕을 당해서		
35	중요한 게임에서 져서		
36	사람들 앞에서 실수를 하고나서		
37	사람들에게 따돌림을 당하여		
38	남들에게서 좋지 않은 말을 들어서		
39	남들이 내 의견을 무시해서		
40	마는 사람이 내 부탁을 거절해서		
41	다른 사람에게 강요나 협박을 받아서		

v. 앞의 ii에서 적은 사건으로 인한 느낌을 아래에 표시해 주십시오.

문항	감정	정도
42		
43		
44		