



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](#)

김 정 규 교수지도
석사학위 청구논문

청소년기 집단 따돌림 피해경험이
대학생의 적응에 미치는 영향

-자기자비의 조절효과를 중심으로-

2016

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
이 지 은

청소년기 집단 따돌림 피해경험이
대학생의 적응에 미치는 영향
-자기자비의 조절효과를 중심으로-

김 정 규 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2015년 11월

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
이 지 은

인 준 서

이지은의 석사학위 논문으로 인준함

2015년 11월

심사위원장 _____ (인)

심 사 위 원 _____ (인)

심 사 위 원 _____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 과거 집단 따돌림의 경험과 현재 대학생활적응의 관계를 살펴보고 따돌림 경험과 대학생활적응 사이에서 보호요인으로서 자기자비의 조절 효과를 경험적으로 확인하고자 하였다. 이를 위해 대학생 231명을 대상으로 따돌림 피해 경험 척도, 대학생활적응척도, 자기자비척도를 사용하여 설문조사를 하였다.

설문을 통해 얻은 자료를 독립표본 T-검정, 상관 및 회귀를 통해 통계 분석하였다. 대학생활적응에 있어서 청소년기에 집단 따돌림 피해를 경험한 집단과 그렇지 않은 집단의 유의미한 차이는 없었다. 그러나 시기별로 구분해 본 결과, 중학교시기에 집단 따돌림을 경험한 집단과 그렇지 않은 집단의 대학생활적응은 뚜렷하게 유의한 차이를 보였다.

세 변인들간 상관관계를 살펴보았을 때, 집단따돌림 피해경험과 대학생활적응, 집단 따돌림 피해경험과 자기자비 사이에서 유의미한 부적 상관관계가 나타나고, 자기자비와 대학생활은 유의미한 정적 상관관계가 나타났다.

집단 따돌림 피해경험과 대학생활적응(전체) 사이에서 자기자비(전체)의 조절효과는 나타나지 않았지만, 자기자비의 하위요인인 자기친절이 대학생활의 하위요인인 대학환경적응에 있어 조절효과를 가지는 것으로 나타났다. 즉, 집단 따돌림 피해 경험자의 자기친절의 점수가 높을수록 대학환경적응을 더 잘 하는 것으로 나타났다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언에 대해 논의하였다.

주요어: 청소년, 집단 따돌림, 대학생활적응, 자기자비, 조절효과

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성과 목적	1
II. 이론적 배경	5
1. 집단 따돌림	5
2. 대학생활적응	10
3. 집단 따돌림 피해 경험과 대학생활적응	13
4. 자기자비	16
5. 자기자비와 집단 따돌림 피해경험, 대학생활적응과의 관계	18
6. 연구문제 및 가설	20
III. 연구 방법 및 절차	23
1. 연구 대상	23
2. 측정도구	23
3. 분석 방법	28
IV. 결과	30
1. 조사대상자의 특성	30
2. 전체 대상자의 따돌림 경험, 대학생활적응, 자기자비	33
3. 따돌림 피해경험의 하위유형	35

4. 따돌림 피해경험 유무에 따른 대학생활적응 차이	36
5. 변인들의 상관관계	41
6. 따돌림 피해 경험과 대학생활적응 관계에서 자기자비의 조절효과	43
 V. 논의	 55
1. 결과에 대한 논의	55
2. 본 연구의 한계점 및 후속 연구를 위한 제언	60

참고문헌

Abstract

부록

스크리닝 문항

- 1) 따돌림 피해경험 척도
- 2) 대학생활적응 척도
- 3) 자기자비 척도

표 목 차

표 1. 집단 따돌림 피해 경험 척도의 내적 신뢰도	25
표 2. 대학생활적응 척도의 내적 신뢰도	26
표 3. 자기자비 척도의 내적 일관성	28
표 4. 조사대상자의 인구통계학적 특징	30
표 5. 따돌림 경험 유무	32
표 6. 청소년기 따돌림 경험 횟수	32
표 7. 기술통계	33
표 8. 따돌림 피해 경험 유형_비피해자 제외	35
표 9. 집단 따돌림 경험 유무에 따른 대학생활 적응 차이	36
표 10. 상관관계	41
표 11. 청소년기 따돌림 피해 경험과 대학생활 적응 관계에 자기자비의 조절효과	44
표 12. 청소년기 따돌림 피해 경험과 대학생활 적응 관계에 자기친절의 조절효과	48
표 13. 청소년기 따돌림 피해 경험과 대학생활 적응 관계에 보편적인간성의 조절효과	51

표 14. 청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계에 마음챙김의
조절효과 53

그림 목 차

그림 1. 가설 3의 연구모형 17

그림 2. 따돌림 경험과 자기친절 수준에 따른 대학환경적응의 변화 37

I. 서론

인간은 그 본성적으로 사회적 동물이다. 본성에 있어서 사회적이 아닌 개체는 하찮은 존재이거나 인간보다 높은 수준의 존재이다. 사회는 본질적으로 개체보다 우위에 있는 어떤 것이다. 공동생활을 영위할 수 없거나, 혹은 공동생활의 필요성을 느끼지 않을 만큼 자급자족이 가능한, 그래서 사회의 일원이 되지 않는 존재가 있다면, 그것은 짐승이거나 신이다.

고대 그리스의 철학자 아리스토텔레스는 기원전 328년 그의 저서 <정치학>에서 위와 같이 언급함으로써 인간에게 있어 집단에 소속되는 것의 의미를 인간 삶의 필요조건으로 규정하고 있다. 비록 그로부터 시간은 2000년이 넘게 흐르고 우리는 그리스가 아닌 극동 아시아의 한 나라인 대한민국에 살고 있음에도, 아리스토텔레스의 인간에 대한 생각은 우리에게도 여전히 유효하다. 오랜 시간에 걸쳐 기술의 발전으로 외향의 변화를 거듭하였음에도 불구하고, 인류에게 변치 않는 본질이 있다면 그것은 집단에 소속되어 살아가는 존재라는 점이다. 따라서 집단에서 당하는 폭력, 배제는 곧 존재의 본질을 위협하는 폭력이라고 할 수 있을 것이다.

특히 아동청소년기 교육집단인 학교는 특별하게 예외적인 경우를 제외하고 사회의 구성원으로서 누구나 거쳐 가는 공간으로, 아동과 청소년은 학교를 통해 처음으로 집단의 구성원으로서 지켜야 할 공동의 원칙을 배우고 윤리의식을 기르게 된다. 따라서 이 시기에 경험하는 인간관계는 아동과 청소년의 인격형성과 성장과정에 지대한 영향을 미치게 된다(Erwin, 1998).

1. 연구의 필요성과 목적

위와 같은 이유로 아동청소년기에 경험하게 되는 집단 따돌림에 대한 연구는 꾸준히 이루어져 왔다. 특히 국내에서는 1996년, 집단괴롭힘을 당한 피해학생

이 자살하면서 이에 대한 사회적 관심이 커지고 관련 연구들이 급증하였다. 1990년대 후반부터 최근까지의 현황을 살펴보면 집단 따돌림과 집단괴롭힘은 계속 증가하는 것으로 보고되고 있다(김혜원, 2011; 청소년폭력예방재단, 2009, 2010). 또한 같은 기관의 2013년과 2014년 전국학교 폭력 실태조사에 따르면, 학교 폭력 유형별 심각성 인식에서 집단 따돌림이 1위인 신체폭력에 이어 2위를 차지하고 있을 만큼 집단 따돌림에 대한 심각성은 여전히 유효하다(청소년폭력예방재단, 2014, 2013). 뿐만 아니라, 최근 직장과 군대 내 집단 따돌림으로 인한 피해가 언론을 통해 이슈화 되면서 집단 따돌림이 우리 사회에서 단순히 아동청소년기에만 나타나는 일시적인 현상이 아닌 전 생애에 걸쳐서 일어날 수 있는 현상이라는 점이며 이를 해결하기 위한 노력을 아끼지 말아야 한다는 점에 국민적 공감대가 형성되고 있다. 이러한 공감대는 2015년 4월부터 방송된 공익광고, ‘학교폭력이 자라면’에 반영되었으며 이것을 국가적 차원의 관심과 개입에 대한 의지를 보여주는 의미 있는 사례로 볼 수 있을 것이다.

집단 따돌림에 관한 문제 해결을 위해서는 공공의 관심을 촉구하는 홍보 및 국가 차원의 근본적인 예방 정책과 더불어 이미 피해를 입은 개인이 어느 정도의 심리적 부적응을 겪고 있으며 그러한 부적응이 얼마나 지속되는지, 그 심각성의 정확한 실태를 파악하는 것 역시 필요하다. 나아가 피해로부터 회복할 수 있는 완충 요인을 밝혀 사후 치료에 활용하고자 하는 심리학적 접근 역시 반드시 이루어져야 할 것이다.

현재까지 우리나라 심리학 분야에서 이루어진 집단 따돌림에 관한 연구는 대부분 횡단연구들이 많았으며, 종단연구의 경우에도 초등학교에서 고등학교까지 기간에 걸친 연구들이 주를 이룬다. 학교폭력의 피해로 인한 단, 장기적 영향과 적응상의 손상을 연구한 한 논문에 따르면 횡단적으로는 자기효능감과 내재화 문제, 외현화 문제 및 교우관계에서, 그리고 종단적으로는 외현화

문제와 친구와의 적응 및 공동생활에 어려움을 보이는 것으로 나타났다(이귀숙, 정현희, 2005). 이렇듯 초, 중, 고등학교 청소년들을 대상으로 장기적 피해를 시사하는 결과들에도 불구하고 이들이 대학교를 진학한 이후 적응상황을 살펴본 연구는 매우 드물다.

오늘날 대학교 생활이 시작되는 시기는 Erikson의 심리성적발달단계에서 성인초기에 해당한다. Erikson에 따르면, 성인초기에 속하는 개인은 앞으로의 취업과 결혼 등 중요 해결 과제의 원만한 해결을 위해 이성과 동료와의 관계가 친숙하고 지속적이어야 하며, 이러한 관계 속에서 사랑, 신뢰, 존경, 책임의 태도를 획득하게 된다고 하였다. 그리고 이러한 성인초기 과업의 성패는 이전 단계인 학령기와 청소년기에서 획득한 근면성과 자아정체감에 의해 영향을 받는다. 특히 고등학교 때까지 입시위주의 주입식 교육을 받아온 한국 학생들은 대학에 입학함과 동시에 학업적인 면에서 자율적으로 계획하고 관리해야 하며, 대인관계 역시 이전과는 달리 넓고 다양해지는 등, 삶의 전반적인 면에서 다양하고 급격한 도전에 맞닥뜨리게 된다(양현정, 2002). 따라서 청소년기의 경험한 집단 따돌림의 피해가 대학생활적응과 어떠한 관련을 보여주는 지 살펴보는 것은 의미가 있을 것이다.

한편, 자기자비는 자신이 고통해 처했거나 스스로의 부적절함을 인식했을 때 그것을 비판하는 대신 그 한계를 수용하고 온화한 태도로 자기 자신을 돌보며, 경험하는 고통과 실패 및 취약함과 불완전함을 인간의 보편적 경험으로 받아들임과 동시에 자신의 부정적인 면을 마음챙김의 자세로 알아차리는 것을 말한다. 자기자비는 최근 10년 사이에 떠오르고 있는 개념으로, 자아가 위협받는 상황에서 정서적 불안정성과 높은 관련을 맺고 있는 자존감을 보완하는 개념으로 평가받고 있다. 그러나 아직까지 스트레스와 심리적 적응의 관계에서 자기자비의 역할을 다룬 연구들은 자존감을 다룬 연구들에 비하여 상대적으로 부족한 상황이다. 따라서 본 연구에서는 자기자비가 개인의 심리

적 적응에 끼치는 긍정적 역할을 확인해보고 그 치료적 함의를 살펴보기로 하였다.

정리하면, 본 연구는 대학생을 대상으로 과거 피해경험의 실태를 조사하고 현재 대학생활 적응과의 관련성을 살펴봄으로써 과거 청소년기 집단 따돌림의 피해 경험이 현재 대학생활에 미칠 수 있는 장기적 영향력을 파악하고자 하였다. 또한 따돌림의 경험과 대학생활적응 사이에서 자기자비의 조절효과를 살펴봄으로써 과거의 경험을 극복하여 현재의 적응능력을 높이고 심리적으로 보다 안정된 삶을 줄 수 있는 보호기제를 밝힐 수 있을 것으로 기대한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 집단 따돌림

1) 집단 따돌림의 개념 정의

집단 따돌림이란 개념은 과거 서구에서 “mobbing”이라는 용어로 처음 사용되었다. 이는 라틴어 “mobile vulgus”에서 그 의미를 찾을 수 있으며, 이는 ‘파괴적 행위를 불사하는 무질서한 군중 또는 익명의 다수’를 의미하는 “mob”이라는 단어에서 유래하였다(Neuberger, 1999). Heinemann(1973)은 한 집단이 그 집단의 여러 일반적인 활동과 관련된 과업을 방해하는 특정 개인을 집중적으로 공격하는 행위를 의미한다고 하여 공격행위의 주체로 집단으로 제시하고 있다. 비록 이렇듯 “mobbing”이 집단에 의한 공격을 뜻하기는 하지만, 때로는 한 개인이 다른 사람을 괴롭히는 상황도 포함하는 용어로도 자주 사용되었다(Olweus, 1991). 이후 집단 따돌림은 “bullying”이라는 용어로 대체되었는데, 이는 한 학생이 집단에서 다른 학생의 부정적 행위에 반복적으로 그리고 지속적으로 노출되는 현상으로 정의된다(Olweus, 1978, 1984, 1989). 광금주(1999)는 이 정의에서 부정적 행위는 언어적, 신체적 폭력 및 사회적 소외를 포함하는 힘의 불균형, 즉 비대칭적인 세력관계를 전제한다고 하였다.

우리나라에서 ‘집단 따돌림’, ‘집단 괴롭힘’, ‘왕따’ 라는 용어들이 본격적으로 등장하기 시작한 것은 일본에서 발생하고 있던 ‘이지메’라는 용어가 소개되면서부터이다. 이지메를 우리말로 옮긴 것이 집단 괴롭힘이며, 이러한 괴롭힘의 결과는 고립과 따돌림으로 나타나게 되는데, 여기에서 생겨난 용어가

왕따이다. 이것은 청소년들이 사용하는 은어로 ‘최고의 따돌림을 당하는 아이’, 또는 ‘엄청나게 따돌림을 당하는 아이’를 의미한다(박진영, 2007). 본 연구에서는 선행 연구들에서 집단 따돌림, 집단 괴롭힘, 왕따, 이지메 등으로 부르는 용어를 ‘집단 따돌림’으로 통칭하여 사용할 것이다.

여태까지의 정의들을 종합해보면, 집단 따돌림이란 상대적으로 다수에 해당하는 집단이 특정한 개인 혹은 소수의 집단을 신체적이거나 언어적, 혹은 심리적으로 괴롭히는 폭력 행위라고 할 수 있을 것이다.

2) 집단 따돌림의 현황

집단 따돌림 가해 학생들은 끈질기게 피해자를 괴롭히고 소외시키는 집요함을 보이고, 본인이나 주변 학생들이 이에 대해서 별다른 죄의식을 느끼지 않는다는 것뿐만 아니라, 모든 청소년이 가해자 혹은 피해자가 될 수 있다는 점에서 사회문제로 받아들여지지 않을 수 없다는 의견이 중론이다(장미향, 성한기, 2007).

1990년대 후반부터 최근까지 우리나라의 집단 따돌림 피해 현황을 살펴보면 집단 따돌림과 집단 괴롭힘은 증가하는 경향을 보이는 것으로 보고되고 있다(김혜원, 2011; 청소년폭력예방재단, 2009, 2010). 초·중·고 1,624명을 대상으로 한 조사에 따르면 조사 대상자의 30%가 집단 따돌림의 피해를 경험한 것으로 응답하였으며(김용태, 박한샘, 1997), 한국교육개발원에서 전국 57개 초·중·고 6,893명을 대상으로 일 년 동안의 집단 따돌림 피해정도를 조사한 결과 집단 따돌림 피해를 당한 비율이 24.2%로 나타나(박경숙 외, 1998), 본 연구가 대상으로 하는 청소년기 전체를 통틀어 본다면 집단 따돌림을 경험한 학생들의 비율이 매우 높은 것으로 생각할 수 있다. 또한 임동욱(2000)의 연구에서는 서울시 청소년의 46.7%, Park(2001)의 연구에서 경남

김해시 청소년의 30.21%가 집단 따돌림을 경험한 것으로 보고되었다. 최근 서울과 경기지역 초등학교 4학년에서부터 고등학교 2학년 1,100명을 대상으로 수행된 연구에서 역시 ‘지난 1년간의 집단 따돌림 및 집단 괴롭힘 경험’에 대해서 초등학교 학생의 20.4%, 중학교 학생의 19.7%, 고등학교 학생의 17.0% 그렇다고 응답하였다(김혜원, 2011).

또한, 지속적인 따돌림에 대한 학생들의 호소를 국가적으로 살펴본 통계에 따르면, 일본은 11.8%, 영국은 10%, 노르웨이 9%, 한국은 8.4%로 나타나고 있다고 한다. 미국은 초등학생의 10% 정도가 장기간에 걸쳐 집단 따돌림을 당한 경험이 있는 것으로 조사됐으며 일본의 경우 집단 따돌림으로 인한 학생들의 살인, 자살 문제가 심각한 것으로 알려지고 있다.(한준상, 2002). 한국에서 이루어진 전국학교 폭력 실태조사에 따르면, 학교 폭력 유형별 심각성 인식에서도 집단 따돌림이 1위(2013년 29.5%, 2014년 32.6%)인 신체폭력에 이어 2위(2013년 26.1%, 2014년 25.5%)를 차지하고 있을 만큼 집단 따돌림에 대한 심각성 인식 역시 매우 높은 것으로 나타났다(청소년폭력예방재단, 2013, 2014).

3) 집단 따돌림의 선행연구

집단 따돌림에 관한 연구들은 모두 청소년기의 발달과정에서 또래관계가 매우 중요함을 강조하고 있을 뿐만 아니라, 집단 따돌림으로 인해 또래관계까지 훼손될 경우 이후의 심리 사회적 적응에 큰 영향을 미칠 수 있음을 시사해주고 있다.

집단괴롭힘의 피해 경험에 따른 심리적 부적응 및 학교 부적응을 조사한 연구에 따르면 집단 따돌림을 경험하는 피해 청소년들은 자아존중감이 매우 낮고, 우울과 불안 및 외로움 수준이 높고, 타인귀인 경향이 높고, 학교에 대

한 인식이 부정적이고, 학교 만족도가 낮고, 학교 참여가 저조한 것으로 나타났으며, 집단 따돌림 및 집단괴롭힘 피해 경험이 많아지게 되면 초기나 중기 청소년들에 비해 후기 청소년들은 이를 자신의 특성 탓으로 해석하고 이에 따라 자기비난의 수위 또한 높아질 것으로 예상된다(김혜원, 2011). 집단 따돌림 피해 청소년들이 경험하는 여러 유형의 부정적 변화들은 정서적, 행동적, 인지적 측면을 포괄하며, 이러한 측면들은 서로 분리되어 있는 것이 아니라 거의 동시에 발생한다고 할 수 있다. 특히 정서적인 변화는 청소년들의 인지나 행동에 강력한 영향을 미치고, 이후 장기적인 사회 적응에도 영향을 미친다는 것을 시사하고 있다(Kaufman Raphael & Espeland, 1999).

집단 따돌림을 당한 청소년들의 피해는 대인관계에서도 나타난다. 그들은 비현실적 사고를 하며, 자신의 감정과 사고를 적절히 표현하지 못하고 회피적이며, 상황에 맞지 않는 부적절한 행동을 하기도 하고, 자신의 행동이 타인에게 어떤 결과를 초래할지 파악하는 능력이 떨어지는 등의 문제행동을 보인다.(이규미 등, 1998). 이는 피해자들에게만 원인이 있는 것이 아니라, 주변의 다른 학생들에게도 원인이 존재한다. 예를 들어 한번 공개적으로 집단 따돌림 과정이 작용하면, 같이 왕따가 될 것이라는 두려움 때문에 주위의 다른 학생들은 피해학생과 어울려 지내고자 하지 않는다(이시형, 1998; 이춘재, 박금주, 2000).

과업적인 측면에서도 집단 따돌림의 부정적 영향을 살펴볼 수 있다. 초등학교에서부터 대학교에 이르기까지, 학교장면에서 이루어지는 과정은 거의 대부분 지적인 활동을 수반하는 행위이다. 기존의 여러 발달적 연구들에서, 이러한 지적인 활동은 정서적인 욕구의 충족 및 안정에 기초한다. 그래서 집단 따돌림으로 인해 정서적인 충격과 고통을 겪게 되면, 그러한 학생들은 학업동기도 저하될 뿐만 아니라, 학업에 집중할 수도 없다(박영신, 김의철, 2001). 심지어 집단 따돌림을 받기 전에 학업성적이 우수한 학생도 이러한

부정적인 경험을 통해 성적이 저조하게 되기 쉽다(허성호 등, 2009).

위에서 언급한 집단 따돌림의 부정적 영향은 장기적으로도 검증되고 있다. 최근 10년간 수행된 장기 종단적 연구들의 결과에 따르면(김윤경, 이옥경, 2001), 집단 따돌림의 피해자들이 경험하는 이러한 정서적 문제는 상당 부분이 대인관계와 같은 사회적인 적응 상의 문제에서 발생한다는 것을 시사한다. 여자 중학생의 집단 따돌림과 심리사회적 적응의 횡단적·종단적 차이를 알아보기 위한 연구에서, 집단 따돌림 가해 경험과 피해경험이 모두 높은 학생들과 가해경험이 높고 피해경험이 중간인 학생들은 가해경험과 피해경험이 모두 낮은 학생에 비하여 횡단적으로는 자기효능감과 내재화 문제, 외현화 문제 및 교우관계에서, 그리고 종단적으로는 외현화 문제와 친구와의 적응 및 공동생활에서 어려움을 보이는 것으로 나타났다(이귀숙, 정현희, 2005).

또 다른 장기종단연구들에 따르면, 청소년기의 따돌림 경험은 이후의 사회적 적응에 부정적인 영향을 미치고(Bagwell, Newcomb & Bukowski, 1998), 성인이 된 이후의 대인관계에도 지속적 영향을 주는 것으로 나타났다(Schafer et al., 2004). 과업적 측면에서 역시 집단 따돌림을 당한 학생들이 상급 학교에 진학했을 때도 적응에 어려움을 겪게 되고(Coie, Lochman, Terry & Hyman, 1992), 또래 집단에게 무시를 당한 아동은 성인이 된 이후에도 성취동기가 낮은 경향을 보인다.

아동청소년기 폭력노출경험과 대학생의 정신건강의 관계 살펴본 한 회고연구에서는 또래폭력(또래로부터의 심한 욕설이나 놀림의 대상, 맞거나 차이거나 심하게 밀쳐지는 등의 행위)을 경험한 대학생집단이 그렇지 않은 대학생 집단에 비해 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울증, 불안증, 적대감 및 공포불안의 심리적 증상을 유의하게 많이 경험하는 것으로 나타났다(이완정, 정혜진, 2010).

권준모(1999)는 그의 연구 ‘학교폭력 (집단 따돌림) 연구의 방법론적 고찰’

에서 국내의 연구에서 집단 따돌림의 결과에 대한 체계적인 연구는 전무한 실정이라고 판단하며, 이에 대해 회고연구와 종단연구를 제안한 바 있다. 하지만 아직까지도 청소년기의 집단 따돌림 피해경험과 성인기로의 이행의 첫 단계로 볼 수 있는 대학교에서의 전반적인 적응(대학생활적응) 관계를 다른 국내 연구는 거의 없다. 이에 본 연구는 과거 청소년기의 따돌림의 경험이 대학생의 적응에 미치는 영향력을 회고적 자기보고법 통해 살펴봄으로써 따돌림의 보다 장기적인 영향력에 대해서 확인하고자 하였다.

2. 대학생활적응

1) 대학생활의 중요성

오늘날 대부분의 국가에서 대학교 생활이 시작되는 시기는 Erikson의 심리성적발달단계에 있어 성인초기에 해당한다. 특히 한국인들에게 있어 대학생활은 성인초기에 도달한 청년들의 대다수가 보편적으로 경험하는 생활이다. 통계청이 발표한 ‘2014 한국의 사회지표’에 따르면, 고등학교 졸업생 10명당 7명이 대학이 진학하는 것으로 나타났으며, 이러한 대학진학률은 지난 몇 년간 계속해서 70%의 수치를 유지하고 있다.(2013년 70.7%, 2012년 71.3%, 2011년 72.5%).

대학생들은 이 시기에 앞으로의 취업과 결혼 등 중요 해결 과제의 원만한 해결을 위해 이성과 동료와의 관계가 친숙하고 지속적이어야 하며, 이러한 관계 속에서 사랑, 신뢰, 존경, 책임의 태도를 획득하게 된다. 그러나, Erikson(1968)의 관점에 의하면 대학생들 대부분이 역할혼미의 와중에 있거나 아니면 나름대로의 자아정체감을 형성하고 있다 하더라도 사회인으로서 충분한 역할을 감당하기보다는 사회인이 되기 위한 준비과정에 있다고 본다.

즉, 대학생들은 정체감이 아직 형성되지 않았거나 형성되어 있더라도 확고한 사회적 역할이 제공되지 않음으로써 불안정과 혼돈이 교차되기 쉬운 시기라고 여기는 것이다. 장휘숙(2004)은 대학생활이 청소년기와는 다른 역할의 변화와 그에 따른 적응 문제, 확대된 교우 관계, 이성 문제, 진로문제, 가치관 문제 등 여러 가지 새로운 문제들의 발생 시킨다고 하였으며, 부모로부터 독립, 사회적 적응 등의 발달과정을 성취해야하는 압박을 경험한다고 하였다. 또한 대학생들은 입학하면서부터 보다 넓고 다양한 인간관계를 경험하게 되고, 독립적이며 능동적인 생활방식, 주도적인 학업 생활을 요구 받는다(김성경, 2003).

이러한 성인초기 대학생활의 과업의 성패는 이전 단계인 학령기와 청소년기에서 획득한 근면성과 자아정체감의 영향을 받는다. 그러나 서양의 학생들과 달리, 고등학교 때까지 입시위주의 주입식 교육을 받아온 한국 학생들의 경우, 학업적인 면에서 자율적으로 계획하고 관리해야 하며, 대인관계 역시 이전과는 달리 넓고 다양해지는 대학생활을 보다 더 급격한 도전으로 느끼게 될 것이다(양현정, 2002).

게다가 한국사회가 최근 10년 동안 처한 경제적인 상태는 이러한 불안정성과 혼돈을 더욱 가중시킬 것으로 생각된다. 교육부가 2014년 7월에 발표한 ‘건강보험 및 국세 데이터 베이스 연계취업률’에 따르면 국내 대졸자 취업률은 2012년 59.5%, 2013년 59.3%, 2014년 58.6%로, 2014년 기준 대졸 실업자가 12만 6000명에 이른다. 이러한 극심한 취업난은 대학생들의 ‘졸업유예’로 이어지고 있으며, 조금이라도 취업에 불리한 상태를 피하고자, ‘졸업유예’를 선택한 대학생이 지난 해(2014) 전국 2만 5천여명에 달한다(SBS 뉴스 보도, 2015.09.04.). 이러한 현상은 자연스럽게 대학에서 생활하는 시기가 보다 장기화됨을 의미하며 현대 대한민국을 살아가는 대다수 국민들에게 대학생활이 전체 인생에서 차지하는 비율과 중요성, 부담은 과거에 비해서 더욱 가중될

것이라 생각된다.

2) 대학생활적응

앞서 언급한 발달상에 있어 대학생활의 의미와 중요성은 자연스럽게 이 시기의 적응에 대한 중요성으로 연결될 수 있을 것이다. 대학생활의 적응을 살펴보기에 앞서 적응에 대한 정의를 먼저 살펴보면, Allport(1961)는 적응이란 환경에 대한 자발적·창조적 행동이며 그 필수조건으로 행동의 결과가 개인에게 안정감을 주고 사회의 가치·규범·질서에 합치되는 상태라고 정의하였으며(김병찬, 2003, 재인용), Arkoff(1968)는 적응을 개인과 개인이 관계를 맺고 있는 환경의 요구를 효과적으로 조절하는 것으로 정의하였다. Adams(1972) 역시 적응을 환경에 효과적으로 대응하는 개인의 능력으로보고 이 능력에 따라 개인의 생존이 결정된다고 하였다(박현진, 1999, 재인용). 다시 말하면 적응은 유기체와 환경과의 정적인 평형상태이면서 동시에 최적의 관계를 유지하기 위해서 자기 자신이나 혹은 환경을 변화시키는 과정이다(정은희, 1992).

따라서 대학생활적응은 적응의 주체인 개인과 개인을 둘러싼 환경을 대학생과 대학환경으로 구체적으로 표현한 것으로(신지영, 2000), 대학 내의 제도적, 물리적, 인적 환경과 학생 개인이 지니고 있는 다양한 특성간의 상호작용에 의해 결정된다. 이는 대학생활적응이 단순히 지적 기능을 발달시키고 기술을 습득하는 것 뿐 아니라 사회적으로 동화되고 적응성을 지니는 인격을 형성하는 것을 의미한다(권혜진, 2007). 따라서 대학생활이 요구하는 적응의 다양한 측면에는 학업적 측면과 더불어 심리, 정서, 사회적 측면 역시 포함되며(조화진, 2005; Gerdes & Mallinckrodt, 1994), 이러한 요구들에 알맞은 적절하게 대처할 수 있는지가 궁극적으로 적응의 여부를 결정한다(김은정,

1992).

Baker와 Siryk(1984)는 대학생활적응을 학업성취와 관련된 학업적 적응, 새로운 대인관계 형성과 과외활동과 관련된 사회적 적응, 대학생활에서 일어날 수 있는 심리적 스트레스와 신체적 장애와 관련된 정서적 적응, 그 밖에 자신이 다니고 있는 대학에 대한 만족이나 긍지 등 대학 환경적 적응으로 분류하였다. 이를 좀 더 자세히 살펴보면 첫째, 학업적 적응이란 대학에서 요구하는 여러 가지 학업적 요구에 얼마나 성공적으로 적응하고 있는지를 평가하는 것으로, 학업에 대한 동기, 요구에 부딪칠 때의 행동, 학업환경과 관련된 만족감 등이 포함된다. 둘째, 사회적 적응은 대학이라는 사회적 삶에 적응하는 정도와 대학에서 다른 사람들과의 관계 등을 측정하는 것으로 안정적이고 지지적인 도움을 줄 수 있는 친구나 부모가 있는지, 새로운 사회적 관계에서 관리능력을 가지고 있는지, 교수와 친구들과 원활한 의사소통이 가능한지에 대한 내용이 포함된다. 셋째, 정서적 적응은 일반적인 심리적 문제와 신체적 건강 문제 등을 측정 하는 것으로, 애정과 친밀함, 신뢰와 이해 같은 감정적 자원을 제공하는 것을 말한다. 넷째, 대학 환경적 적응이란 대학에 대한 유대 정도와 대학의 질에 대한 만족도를 측정하는 것으로 대학에 대한 애착정도와 학업에 대한 몰입도의 내용을 포함한다.

본 연구에서는 이러한 Baker와 Siryk(1984)의 정의에 따라, 대학생활적응을 대학생들이 대학이라는 환경 속에서 생활하면서 학업적인 측면, 대인 관계적 측면, 정서적 측면, 대학환경 만족 등에서 대학생활의 요구에 대처하는 적절한 반응이라고 보고, 이를 측정하기 위해 Baker와 Siryk(1984)의 대학생활적응 척도 (Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 현진원(1992)이 번안한 문항을 사용하였다.

3. 집단 따돌림 피해 경험과 대학생활적응

청소년기의 따돌림 피해 경험과 전반적인 대학생활적응의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 거의 없다. 그러나 앞서 집단따돌림의 영향에 대해 살펴본 바에 따르면 아동청소년기에 집단 따돌림의 피해를 경험한 학생들이 겪게 되는 여러 유형의 부정적 변화들-정서적, 행동적, 인지적 측면 및 학업적 측면과 대인관계-로 인해서 적응에 따르는 부담감이 집단 따돌림의 피해를 경험하지 않은 학생들에 비해서 더 클 것이라 짐작할 수 있다. 특히 집단 따돌림의 피해 경험이 미치는 장기적 영향을 시사하는 연구들은 본 연구에서 확인하고자 하는 대학생활적응과 4개의 하위 요인들인 학업적응, 사회적 적응, 정서적 적응, 대학환경 적응 각각에 모두 부정적 영향을 끼칠 것이라 예상할 수 있다.

이에 대해 조금 더 구체적으로 살펴보면, 우선 첫 번째로 학업적응과의 관계에 있어서 집단 따돌림 피해를 경험한 학생들은 집단따돌림으로 인해 정서적인 충격과 고통을 겪게 되면 학업동기가 저하되고, 학업에 집중할 수 없으며(박영신, 김의철, 2001), 상급 학교에 진학했을 때도 적응에 어려움을 겪게 되고(coie, Lochman, Terry & Hyman, 1992), 또래 집단에게 무시를 당한 아동은 성인이 된 이후에도 성취동기가 낮은 경향을 보인다고 하였다. 학업적응은 학업에 대한 동기, 요구에 부딪칠 때의 행동, 학업과 관련된 만족도를 포함하므로 집단 따돌림의 피해를 경험한 학생들은 학업적응에 있어 그렇지 않은 학생들에 비해 낮은 적응도를 나타낼 것으로 예상할 수 있다.

두 번째 사회적 적응과의 관계의 경우, 앞서 집단 따돌림의 피해를 경험한 학생들이 경험하는 단·장기적 영향을 연구한 논문들에서 대인관계의 부적응을 나타낸다는 연구 결과들(김윤경, 이옥경, 2001; 이귀숙, 정현희, 2005; Bagwall, Newcomb & Bukowski, 1998; Schafer et al, 2004)을 언급할 바 있다. 대학생활에서의 사회적 적응은 대학이라는 새로운 사회적 삶에 적

응하는 정도와 친구, 부모와의 관계, 대학에서 만나게 되는 교수나 친구와의
원만한 의사소통이 얼마나 원활하게 이루어지는 지를 측정하므로 집단 따돌
림의 피해로 인한 대인관계 부적응의 영향으로 인하여 대학에서 다른 사람과
의 관계를 맺는 데 있어서도 어려움을 나타낼 것으로 짐작할 수 있다.

세 번째 정서적 적응은 일반적인 심리적 문제와 신체적 건강 문제들을 측
정한다고 하였다. 김혜원(2011)의 연구에서는 집단 따돌림의 피해를 경험한
청소년들은 자아존중감이 매우 낮고, 우울과 불안 및 외로움 수준이 높은 것
으로 나타났다. 또한 아동청소년기 폭력노출경험과 대학생의 정신건강의 관
계를 살펴본 회고 연구에서는 또래폭력을 경험한 대학생집단이 그렇지 않은
대학생집단에 비해 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울증, 불안증, 적대감 및
공포불안의 심리적 증상을 유의하게 많이 경험하는 것으로 나타났다(이완정,
정혜진, 2010). 즉, 집단 따돌림 피해로 인해 심리적인 부적응을 겪게될 경우
애정, 친밀함, 신뢰와 이해와 같은 감정적 자원이 부족해 대학생활적응의 하
위 요인인 정서적 적응에서 낮은 점수를 나타낼 것이다.

넷째, 대학환경적응에 있어서도 집단 따돌림의 피해 청소년들은 낮은 수
준을 보일 것으로 예상된다. 왜냐하면 집단 따돌림 피해의 부정적 영향을 다룬
연구들은 대부분 집단 따돌림의 피해 청소년들이 학교에 대한 인식이 부정적
이고, 학교만족도가 낮으며 저조한 학교 참여율을 나타내는 결과들을 보이고
있기 때문이다(Graham, 2006; 정유진, 2009; 김혜원, 2011).

마지막으로 청소년기 집단 따돌림의 피해를 경험한 학생들은 그렇지 않은
학생들에 비해 전반적인 대학생활적응 수준이 역시 낮은 가능성이 높을 것이
다. 지금까지 언급한 집단 따돌림의 피해 경험으로 인한 학업적, 사회적, 정
서적, 환경적응적 영향들은 개별적이기보다 연쇄적 혹은 동시적으로 발생하
기 쉽기 때문이다. 집단 따돌림 피해 청소년들이 경험하는 여러 유형의 부정
적 변화들은 정서적, 행동적, 인지적 측면을 포괄하며 이러한 측면들은 거의

동시적으로 발생하는데, 특히 정서적 변화는 청소년들의 인지나 행동에 강력한 영향을 미치게 되어 이후 장기적인 사회적응에도 영향을 미친다(Kaufman Raphael & Espeland, 1999). 뿐만 아니라 초등학교에서부터 대학교에 이르기까지 학교장면에서 이루어지는 과정은 거의 대부분 지적인 활동을 수반하는 행위이다. 그런데 집단 따돌림으로 인해 정서적인 충격과 고통을 겪게 되면 이로 인해 학업동기가 저하되고 학업에 집중할 수 없으며, 이로 인하여 학교 참여율도 저조하게 된다. 따라서 청소년기에 집단 따돌림을 경험한 대학생들의 경우 학업, 사회, 정서, 대학환경적응 모두에서 낮은 점수를 나타낼 것을 예상할 수 있다.

4. 자기자비

1) 자기자비의 개념

자기자비는 건강한 형태의 자기수용으로서, 고통에 처했거나 자신의 부적절함을 인식했을 때 자신을 비판하는 대신 자신의 한계를 수용하고 자신을 돌보는 온화한 태도를 말한다. 또한 고통과 실패, 취약함과 불완전함을 인간의 경험으로 받아들이고, 자신의 부정적인 면을 마음챙김의 자세로 알아차리는 것을 의미한다(Neff, 2003b; Neff, 2011). Neff가 주창한 자기자비는 원래 불교의 개념으로, 불교에서 자비(慈悲)는 남과 자신을 구분하지 않고 걱정을 완화시키는 것을 말한다. ‘자(慈)’는 특정인이 아닌 모든 중생에게 평등하게 최고의 우정을 갖는 것이고, ‘비(悲)’는 탄식한다는 뜻으로 중생의 괴로움에 대하여 깊은 이해, 동정, 연민의 정을 갖는 것을 말한다(심우엽, 2014).

자기자비는 반대되는 두 개념이 짝지어진 세 쌍의 하위 요인들로 구성된다. 그 세 가지 중 첫 번째는 자기친절 대 자기비판이다. 자기친절은 살아가

면서 저지르는 실수나 실패 때문에 좌절이나 고통을 경험할 때 스스로를 비난하거나 비판하기보다 자신을 돌보고 자비롭게 격려하며 관대하게 인내하는 것을 말하는 반면, 자기비판은 자기 자신이나 자기 자신의 어떤 측면에 대해 적대적이거나 비판하는 것을 말한다. 두 번째는 보편적 인간성 대 소외인데, 보편적 인간성이란 개인의 시련을 자신만이 겪는 것이 아닌 보편적인 경험으로 받아들이는 자세이며, 소외는 이와는 상반되게 자신이 경험하는 시련을 자신만의 것으로 느끼게 되는 것을 말한다. 마지막은 마음챙김 대 과동일시이다. 마음챙김은 부정적 사고나 감정을 피하기보다 적당한 거리에서, 자신에게 일어나는 사고와 감정을 비판단적으로 수용하는 태도를 말하며, 과동일시는 그러한 부정적 사고나 감정에 과하게 빠져드는 것을 말한다(Neff, 2003a, 2003b).

2) 대안개념으로서 자기자비

자기자비는 최근 자존감 개념을 보완하는 건강한 자기 지각으로 제시되고 있다(박세란, 이훈진, 2013). 자존감은 긍정적인 자기 평가를 나타내는 대표적인 개념으로, 높은 자존감은 심리적 건강의 필수 요인으로 언급되어 왔다(박세란, 이훈진, 2013). 그러나 한편으로, 최근 높은 자존감이 자기중심성 및 자기애와 관련이 있으며(Kernis, 2003), 자아 위협에 대한 과민성 (Baumeister, Campbell, Kreuger, & Vohs, 2003), 타인을 평가 절하하는 경향(Tesser, 1999), 외집단에 대한 편견과 공격성(Abersson, Healy, & Romero, 2000)등과도 관련이 있다는 연구 결과들이 등장하기 시작하였다. 자기자비는 이러한 배경에서 자존감을 보완하는 개념으로 제시되었다고 볼 수 있다(Neff, 2003b).

자존감과 자기자비의 관계에 대한 선행연구들에서 자기자비는 긍정적 자기 평가라는 측면에서 자기존중감과 .57 ~.59 정도의 상관이 보고되어 공통적 특징이 있는 것으로 나타났지만(Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007), 자기존중감을 통제하고 자기자비와 심리적 부적응간의 부분상관을 본 연구에서는 우울 및 불안과의 부적 부분상관이 유의하여(김경의 외, 2008; 박세란, 이훈진, 2013; Neff, 2003z; Neff & Vonk, 2009) 자기존중감과는 독립적으로 정신건강에 기여하는 부분이 있음을 시사하는 것을 알 수 있다.

또한 자기존중감과 유의한 정적상관을 보이는 자기애적 성향과는 유의한 상관을 나타내지 않았다(김한주, 2010; 박세란, 이훈진, 2013). 이는 자기자비 척도를 개발할 때 지나친 자기존중감이나 자기애적 성향이 공유하는 자기중심성의 부작용을 고려한 점이 반영되었기 때문이다(Neff, 2003b).

5. 자기자비와 집단 따돌림 피해경험, 대학생활적응과의 관계

자기자비는 선행연구들에서 안녕감과는 정적 관련성을, 심리적 부적응과는 부적 관련성을 나타냈다. 좀 더 구체적으로 살펴보면 낙관성, 행복, 긍정정서, 주관적 안녕감, 정서지능 및 정서조절, 사회적 유대감, 숙달감 목표 등과는 정적 상관을 나타냈고, 자기비난, 우울, 불안, 반추, 사고억제, 완벽주의, 자기애와는 부적상관을 보였다(유연화, 이신혜, 조용래, 2010; 이소라, 2010; 조용래, 2011; 조현주, 현명호, 2011; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Van Dam, sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011; Williams, Stark, & Foster, 2008).

자기자비가 높은 사람들은 정서적 각성이 감소하고, 불쾌한 피드백에 대해서도 평정심을 유지하도록 하며, 스스로를 돌보는 기능을 담당하는 뇌회로가 활성화되는 양상을 보여주었다. (Leary et al., 2007; Lutz, Greischar,

Rawlings, Richard, & davidson, 2004; Neff et al., 2007; Rockcliff, Gilbert, McEwan, Lightman, & Glover, 2008).

또한 자기자비의 성향이 높은 사람은 자기 비판적 상황에서 불안감을 덜 느끼고, 학업적 과제를 수행함에 있어 나태한 태도를 보이지 않았으며, 삶의 다양한 스트레스에 잘 대처하는 경향이 있었다. 뿐만 아니라, 수행결과나 외부기대와 독립적으로 긍정적 자기평가를 하기도 하였으며, 부끄러운 상황에서도 무능감이나 모욕감을 덜 느꼈다. (Leary et al., 2007; Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005; Neff et al., 2007).

자기자비가 대학 스트레스 대처(전략)와 적응에 미치는 영향을 다룬 선행 연구들을 살펴보면, 자기자비는 실패, 부정적 경험, 스트레스 등에 직면했을 때 경험할 수 있는 수치심이나 자기비난을 생산적인 정서로 변형시킨다는 점에서 적응적인 대처와 관련 될 수 있음을 보여주었으며(Neff, 2003a; Neff et al., 2005), 자기자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계를 살펴본 연구에서 자기자비는 전체 심리적 증상 수준 뿐 아니라 구성요소들인 우울증상, 불안증상 및 스트레스증상과 각각 유의한 부적 상관관계를 보여 심리적 증상 및 그 구성요소들에 대한 자기자비의 고유효과가 유의함을 나타내었다. 게다가 생활스트레스와 우울증상의 관계에서 자기 자비의 영향력은 생활스트레스 수준이 낮을 때에 비해 높을 때 더 큰 것으로 밝혀져 자기자비가 생활스트레스와 우울증상 간의 관계에서 보호요인으로 작용함을 시사한다(유연화, 이신혜, 조용래, 2010). 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활적응의 관계를 살펴본 연구에서는 자기자비가 스트레스에 대해 부정정서를 표출한다거나 타인에게 의존하지 않고 그 상황을 수용하며 긍정적으로 재해석하는 대처에 영향을 주며, 대학생활적응 전체에 영향을 주는 데 있어서 하위요인인 부정정서 조절에서는 자존감보다 더 큰 영향력이 있음을 시사해주는 결과를 나타내었다(정영숙, 김수빈, 2014).

또한 557명의 대학생을 대상으로 부정적 생활사건, 우울증상, 자기자비의 관계를 살펴본 또 다른 연구에서도 자기자비와 그 하위요인인 자기친절, 인간적 보편성, 마음챙김의 조절효과가 있음이 확인되었다(권민혁, 2014). 이 연구에 따르면, 부정적 생활사건과 우울증상과의 관계에서 자기자비 및 하위요인의 수준이 높을수록 우울증상이 낮았다. 이는 고통스러운 경험이나 자신에 대한 부적절감에 대해 자신을 비판하는 대신 그 한계를 수용하고 온화한 태도로 자신을 돌보는 태도를 갖고 있다면 부정적 사건이 여러 번 발생하더라도 우울증상을 경감시킬 수 있음을 시사한다.

이러한 결과들을 통해 자기자비가 청소년기 따돌림을 경험한 대학생들의 대학생활의 부적응을 감소시키는 데에도 효과를 발휘할 것으로 기대할 수 있을 것이다. 앞서 집단 따돌림의 피해와 대학생활적응의 관계를 살펴본 바에 따르면 집단 따돌림의 경험이 학업적응, 사회적응, 정서적응, 대학환경적응에 부정적 영향을 줄 것으로 예상하였다. 이때 자기자비는 보호 요인으로 작용하여 자기자비가 높을수록 상대적으로 대학생활적응이 수준이 높을 것으로 기대할 수 있다.

6. 연구문제 및 가설

본 연구의 연구문제 및 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 청소년기의 집단 따돌림 피해 경험과 대학생활적응 관계는 어떠한가?

가설 1. 청소년기의 집단 따돌림 피해 경험이 있는 학생들은 그렇지 않은 학생들에 비해 유의하게 낮은 대학생활적응 수준을 나타낼 것이다.

연구문제 2. 청소년기 집단 따돌림 피해 경험과 자기자비, 대학생활적응의 관계는 어떠한 상관관계를 나타내는가?

가설 2-1. 청소년기 집단 따돌림 피해 경험과 대학생활적응은 유의미한 부적 상관관계를 나타낼 것이다.

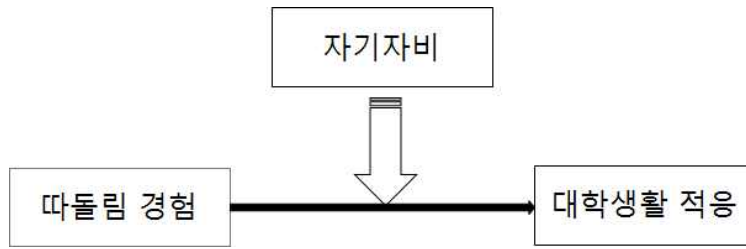
가설 2-2. 청소년기 집단 따돌림 피해 경험과 자기자비는 유의미한 부적 상관관계를 나타낼 것이다.

가설 2-3. 자기자비와 대학생활적응은 유의미한 정적 상관관계를 나타낼 것이다.

연구문제 3. 집단 따돌림 피해 경험과 대학생활적응 사이에서 자기자비는 어떠한 역할을 하는가?

가설 3. 집단 따돌림 피해 경험이 대학생활적응에 미치는 영향은 자기자비 및 그 하위요인의 수준이 높을수록 줄어들 것이다. 즉, 자기자비 및 그 하위요인이 대학생활적응에 조절효과를 나타낼 것이다

<그림 1> 가설 3의 연구모형



Ⅲ. 연구방법 및 절차

1. 연구대상

본 연구는 대한민국 소재 대학교에 재학중인 18세 이상의 성인 대학생을 대상으로 이루어졌다. 총 235명의 자료를 수집하였으며, 불성실하게 응답한 4명의 자료를 제외한 231명의 자료를 이용하여 분석에 활용하였다.

2. 측정도구

1) 집단 따돌림 피해경험 척도

①스크리닝 문항

스스로 집단 따돌림을 경험하지 않았다고 생각하는 학생이 다수의 따돌림 경험 문항에 응답할 필요가 없을 것으로 판단하여, 설문지의 맨 앞장에 스크리닝 5문항을 추가하였다. 스크리닝 1번 문항은 ‘나는 학교 다닐 때, 친구들로부터 따돌림을 받은 경험이 있다.’는 질문에 대해 초등학교, 중학교, 고등학교, 아니다 중에 해당하는 곳에 중복 표기할 수 있도록 하였으며, 2번 문항 ‘나는 따돌림으로 인하여 학교 성적이 떨어진 적이 있었다.’, 3번 문항 ‘나는 따돌림으로 인하여 학교에서 대인관계가 어려워진 적이 있었다.’, 4번 문항 ‘나는 따돌림으로 인하여 감정을 잘 조절할 수 없었던 적이 있다.’, 5번 문항 ‘나는 따돌림으로 인하여 학교에 가기 싫은 적이 있다.’에 대해 각각 ‘그렇다’, 혹은 ‘아니다’ 중 해당하는 곳에 표기하도록 하였다. 이러한 5문항의 스크리닝 설문에서 집단 따돌림을 경험했다고 응답한 학생만이 해당하는 시기

의 집단 따돌림 피해 경험 척도와 대학생활적응 척도 및 자기자비 조절 척도에 모두 응답할 수 있도록 하였다. 위 스크리닝 항목에서 모두 ‘아니오’라고 응답한 경우 (따돌림 경험이 없는 학생들의 경우), 집단 따돌림 피해 경험 척도를 제외하고 응답하도록 설문을 구성하였다.

②집단 따돌림 피해경험 척도

집단 따돌림 피해경험을 알아보기 위한 척도로 박금숙(2015)이 전민영(2007)이 제작한 척도를 참조해 제작한 척도를 수정·보완하여 사용하였다. 전민영은 최은숙(1999)이 Olweus의 집단 따돌림 질문지 제작 기준에 따라 직접 제작한 척도를 참고하여 수정 보완하여 제작하였다. 이 척도는 집단 따돌림 피해경험 24개 문항으로 구성되어 있으며, 3개의 하위영역으로 구분된다. 각 하위영역은 물리형 6문항(예: 1번 문항: 맞으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?), 소외형 10문항(예: 7번 문항: 무시당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?), 언어형 8문항(예: 17번 문항: 욕을 먹으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?)으로 구성되어 있다. 이 척도는 자기 보고식 질문지이며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에서 매우 그렇다’에 걸쳐 5점 Likert식으로 점수가 높을수록 집단 따돌림의 피해 정도가 심한 것을 의미한다.

본 연구를 위하여 수정 보완을 가한 부분은 다음과 같다. 기존의 연구들이 비교적 연구가 수행된 시점과 근접한 시기의 경험을 묻고 있는 것과 다르게 현재 대학생의 과거 아동청소년기에 해당하는 초·중·고 시절 전체의 경험을 회고하도록 하므로 피해를 시기 ‘과거 초, 중, 고등학교 시기’를 구분하여 시기 별로 같은 문항에 반복해서 응답하도록 하였다.

박금숙(2015)가 제작한 피해 척도의 전체 내적 신뢰도인 Cronbach α 는 .983 이었으며, 하위영역 가운데 물리형은 .978, 소외형은 .966 , 언어형 .958 을 나타내었다. 본 연구의 대상자로부터 측정한 집단 따돌림 피해 경험 척도

의 내적 신뢰도 Cronbach α 는 <표 1>과 같이 나타났다. 즉, 집단 따돌림 피해정도는 초등학교, 중학교, 고등학교 피해경험 모두의 총합으로 분석하였고 따라서 전체 72개의 문항은 .984의 높은 신뢰수준을 보이며, 하위 세 영역에서도 .96-.97범위의 높은 신뢰도를 갖는 것으로 나타났다.

<표 1> 집단 따돌림 피해 경험 척도의 내적 신뢰도

변인	문항내용	문항수	Cronbach α
집단 따돌림 피해정도 (초,중,고)	물리형	1-6	.957
	소외형	7-16	.969
	언어형	17-24	.966
	전체	1-24	.984

*: 역코딩 문항

2) 대학생활적응 척도(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)

대학생활적응 정도를 측정하기 위해 Baker와 Siryk(1984)의 대학생활적응 척도 (Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 현진원(1992)이 번안한 문항을 사용하였다. 사용된 문항은 총 67문항의 4개의 하위요인-학업적응, 사회적응, 개인정서적응, 대학환경적응-으로 구성되어 있고, 2개의 문항(53, 67)은 어느 하위 요인에도 포함되지 않았으며, 몇 개의 문항은 2개의 하위 요인에 중복 포함되어 있다.

하위요인 중 학업적응은 24문항이며, 학업에 대한 동기, 학업적 노력에 대한 만족, 학업과 관련된 생활(시험, 수업 등)의 적응(문항의 예로는 “나는 지금까지 학업을 잘 해 나가고 있다.”)정도를 측정하였다. 사회 적응은 20문항으로, 대학 내에서 대인관계나 과외활동과 같은 사회적 측면에 적응하는 정

도(문항의 예로는 “나는 대학에서 원하는 만큼 많은 사람들을 만나고 많은 친구들을 사귀고 있다.”)를 측정하고, 개인정서 적응은 모두 15문항이며 학생들이 일반적으로 겪는 심리적 스트레스 및 신체화 장애의 정도(문항의 예로는 “최근에 나는 기분이 매우 우울하다.”)마지막으로 대학환경 적응은 모두 15문항이며, 학생이 지닌 대학에 대한 전반적인 애착이나 호감 및 대학과 학생간의 유대감 정도(문항의 예로는 “나는 대학에서 듣고 있는 강의의 수와 종류에 만족한다.”) 를 측정한다.

이 척도는 개발당시 9점 Likert 식이었으나, 평정상의 편의를 위해 일부 연구에서 5점 척도로 변환하여 사용한 방식에 따라(변준희, 2011; 이윤정, 1999; 최지현,2009) 본 연구에서도 5점 Likert 식(1:전혀 그렇지 않다, 2: 대체로 그렇지 않다, 3: 보통이다. 4: 대체로 그렇다, 5: 매우 그렇다) 으로 문항을 구성하였다.

현진원(1992)이 번역한 척도의 신뢰도 계수는 전체 척도가 .92, 하위척도는 .73에서 .83 이었으며, 본 연구에서 대학생활적응 척도의 내적 신뢰도 Cronbach a 는 <표 2>와 같이 나타났다. 즉, 전체 65개 문항이 .956, 하위 네 개 영역 .85-.92 범위의 안정된 신뢰수준을 갖는 것을 알 수 있었다.

<표 2> 대학생생활적응 척도의 내적 신뢰도

변인	문항내용	문항수	Cronbach α
학업적응	3, 5, 6*, 10*, 13, 17*, 19, 21*, 23, 25*, 27, 29*, 32*, 36, 39*, 41*, 43, 44, 50, 52*, 54, 58*, 62, 66	24	.918
사회적응	1, 4, 8, 9, 14, 16, 18, 22*, 26, 30, 33, 37, 42*, 46, 48*, 51*, 56*, 57*, 63, 65	20	.923
대학생활 적응	개인-정서적응 2*, 7*, 11*, 12*, 20*, 24, 28*, 31*, 35*, 38*, 40*, 45*, 49*, 55, 64*	15	.848
대학환경 적응	1, 4, 15, 16, 26, 34*, 36, 42*, 47, 56*, 57*, 59*, 60*, 61*, 65	15	.875
전체	1-67(53,67제외)	65	.956

*: 역코딩 문항

3) 한국판 자기자비 척도(Korean version of the Self-Compassion Scale, SCS)

자기자비 측정을 위해 Neff(2003b)가 개발하고 김경의 등(2008)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 고통이나 실패상황에서 자신에 대해 온정적이고 수용적인 태도를 측정하기 위해 사용되는 자기보고식 측정도구로서, 총 6개의 하위 요인으로 이루어져 있으며 두 개씩 대립이 되도록 이루어져 있다. 문항은 자기친절 및 자기비난 10문항(예: 5번 문항: 나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다. 8번 문항: 나는 정말로 힘들 때, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.), 보편적 인간성 및 소외 8문항(3번 문항: 나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한부분이라고 여긴다. 4번 문항: 나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.), 마음챙김 및 과동일시 8문항(9번 문항: 나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다. 6번 문항: 나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 내 능력

이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.) 으로 이루어져 있다. 응답은 5점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 2: 대체로 그렇지 않다, 3: 보통이다, 4: 대체로 그렇다, 5: 매우 그렇다)로 구성되어있으며 점수가 높을수록 자기자비의 정도가 높음을 의미한다.

자기자비 척도의 내적 신뢰도 Cronbach α 은 원판이 .92, 한국판이 .87로 보고되었고(김경의 등, 2008), 본 연구에서는 <표 3>과 같이 나타났다. 즉, 총 26개 문항이 .930, 하위 세 개 영역 .81-.84의 만족할 만한 신뢰수준을 갖는 것으로 나타났다.

<표 3> 자기자비 척도의 내적 일관성

변인	문항내용	문항수	Cronbach α
자기자비	자기친절 1*, 5, 8*, 11*, 12, 16*, 19, 21*, 23, 26,	10	.844
	보편적 인간성 3, 4*, 7, 10, 13*, 15, 18*, 25*	8	.805
	마음챙김 2*, 6*, 9, 14, 17, 20*, 22, 24*	8	.837
전체	1-26	26	.930

*: 역코딩 문항

3. 분석방법

본 연구의 분석은 모두 유의수준 $p < .05$, $p < .01$, $p < .001$ 에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSS WIN 21.0v 프로그램을 사용하여 분석하였다.

1) 측정도구의 내적신뢰도를 측정하기 위해 크론바하 알파(Cronbach's α) 계수를 이용한 신뢰도 분석을 실시하였다.

2) 조사대상자의 개인적 특성과 따돌림 피해경험 정도를 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

3) 따돌림피해경험, 대학생활 적응, 자기자비 수준을 살펴보기 위해 기술통계(Descriptive Analysis)를 실시하였다.

4) 성별에 따른 따돌림 피해경험 유형의 차이와 따돌림 피해경험 여부에 따른 대학생활 적응 차이를 살펴보기 위해 독립표본 t-검정을 실시하였다.

5) 따돌림피해경험, 대학생활 적응, 자기자비 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석(Pearson correlation analysis)을 실시하였다

6) 따돌림피해경험과 대학생활 적응 관계에 자기자비의 조절효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석(Regression Analysis)을 실시하였다.

IV. 결과

1. 조사대상자의 특성

1) 인구통계학적 특성

먼저 성별은 <표 4>를 보면 알 수 있듯이, 여학생이 58.4%로 남학생 보다 약간 더 많았고, 연령은 평균 약 22세로 20세-25세 미만이 63.7%로 가장 많았다. 학년은 4학년이 38.5%, 1학년 27.3%, 3학년 19.9%, 2학년 14.3% 순으로 나타났고, 부모와의 동거여부는 28.6%가 부모와 동거하고 있지 않는 것으로 나타났다. 가정의 경제력은 중산층으로 인식한 비율이 43.7%로 가장 많았고, 다음 중하(24.2%), 상중(22.5%)의 비율이 높게 나타났다. 마지막으로 종교는 약 60%가 없었고, 종교가 있는 경우는 개신교가 19.5%로 가장 많았다.

<표 4> 조사대상자의 인구통계학적 특징

특성		빈도	퍼센트
성별	남	96	41.6
	여	135	58.4
연령 (평균:21.9세)	20세미만	55	23.8
	20세-25세미만	147	63.7
	26세이상	29	12.5
학년	1학년	63	27.3
	2학년	33	14.3
	3학년	46	19.9
	4학년	89	38.5
부모와 동거여부	동거	165	71.4
	비동거	66	28.6
가정의 경제력	상	9	3.9
	상중	52	22.5
	중	101	43.7
	중하	56	24.2
	하	13	5.6
종교	개신교	45	19.5
	불교	19	8.2
	천주교	26	11.3
	기타	3	1.3
	종교없음	138	59.7
합계		231	100.0

2) 따돌림 경험 유무(스크리닝)

조사대상자의 청소년기 따돌림 피해 경험 유무를 알아보기위한 스크리닝 문항을 통해 조사된 내용은 <표 5>와 같다. 우선 전체 조사대상자의 41.1%인 95명이 초, 중, 고 중에 한번 이상 따돌림을 경험한 것을 알 수 있으며,

따돌림으로 인해 학교성적이 떨어진 경우 13.4%, 학교에서 대인관계가 어려워진 적이 있는 경우 35.5%, 감정을 잘 조절할 수 없었던 경험 26.8%, 마지막으로 학교에 가기 싫었던 경험은 32.5%로 조사되었다.

<표 5> 따돌림 피해 경험 유무 (스크리닝)

특성		빈도	퍼센트
나는 따돌림으로 인하여 학교 성적이 떨어진 적이 있었다.	아니다	200	86.6
	그렇다	31	13.4
나는 따돌림으로 인하여 학교에서 대인관계 가 어려워진 적이 있다.	아니다	149	64.5
	그렇다	82	35.5
나는 따돌림으로 인하여 감정을 잘 조절 할 수 없었던 적이 있다.	아니다	169	73.2
	그렇다	62	26.8
나는 따돌림으로 인하여 학교에 가기 싫은 적이 있다.	아니다	156	67.5
	그렇다	75	32.5
나는 학교 다닐 때, 친구들로부터 따돌림 을 받은 경험이 있다.	아니다	136	58.9
	그렇다	95	41.1
합계		231	100.0

초, 중, 고등학교의 시기별로 따돌림 피해를 경험한 사례를 살펴보면 <표 6>와 같이 집단 따돌림을 경험한 사례 95명 중 초등학교에서 따돌림을 경험한 사례가 62명으로 가장 많았고 다음 중학교 48명, 고등학교 38명으로 나타났다. 또한, 한 번 경험한 사례는 55명, 두 번 경험한 사례는 27명, 세 번 이상 경험한 사례는 13명으로 조사되었다.

<표 6> 청소년기 따돌림 경험 횟수

	해당학년 경험(명)	한번경험	두 번 경험(명)			세 번 경험(명)
			초+중	중+고	초+고	초+중+고
초등학교	62	27	16		6	13
중학교	48	14		5		
고등학교	38	14				
계		55명		27명		13명

2. 전체 대상자의 따돌림 경험, 대학생활적응, 자기자비

전체 조사대상자의 청소년기 따돌림 경험수준, 대학생활 적응, 자기자비의 수준을 살펴보기 위해 기술통계를 실시하였고, 그 결과 <표 7>과 같이 나타났다.

<표 7> 기술통계

(N=231)

변인		최소값	최대값	평균	표준편차
집단 따돌림 피해정도 (초,중,고)	물리형	.00	77.00	6.87	12.55
	소외형	.00	150.00	18.30	29.70
	언어형	.00	116.00	13.68	23.38
	전체	.00	342.00	38.85	64.52
대학생활 적응	학업적응	1.25	4.83	3.07	.65
	사회적응	1.44	4.95	3.34	.70
	개인-정서적응	1.20	4.93	3.15	.67
	대학환경적응	1.33	5.00	3.46	.69
	전체	1.56	4.91	3.22	.58
자기자비	자기친절	1.00	4.50	3.02	.69
	보편적 인간성	1.25	4.75	3.20	.71
	마음챙김	1.00	4.75	3.00	.72
	전체	1.15	4.58	3.07	.64

전체 대상자의 따돌림 경험 수준은 초등학교, 중학교, 고등학교 모두에 대한 경험점수로 먼저 한 번도 경험하지 않은 학생들의 경우 0점을 부여하고, 경험이 있는 경우 전혀 그렇지 않다 1점~ 매우 그렇다 5점을 부여하여 총합평균으로 분석하였다. 따라서 초, 중, 고 모두 따돌림을 받지 않은 경우 최소 0점에서 초, 중, 고 모두 따돌림을 받은 경험이 있다면 최대 360점(72문항)까지 점수의 범위를 갖게 된다. 본 연구의 조사대상자 따돌림피해정도 전체수준은 총합평균 38.85점으로 ‘전혀 그렇지 않다’와 ‘약간 그렇지 않다’의 중간정도 수준의 따돌림 경험을 한 것을 알 수 있다. 하위 영역의 물리형은 18개 문항으로 0점에서 90점 범위로 나타나며 본 연구에서는 6.87점의 수준으로 나타났고, 소외형은 30개 문항으로 0점에서 최대 150점으로 나타나며 본 연

구에서는 평균 18.30점, 언어형은 24개 문항으로 0점에서 최대 120점으로 나타나며 본 연구에서는 평균 13.68점으로 전반적으로 ‘약간 그렇지 않다’ 이하의 수준으로 나타났다.

다음 대학생활 적응은 전혀 그렇지 않다 1점~ 매우 그렇다 5점을 부여하는 5점 척도로 사용되었고, 그 결과 전체 평균 3.22점의 ‘보통’이상의 수준을 갖는 것으로 나타났다. 하위 네 개 영역에서는 대학환경적응이 3.46점으로 상대적으로 가장 높았고, 학업적응이 상대적으로 3.07점으로 가장 낮게 나타났다.

마지막 자기자비수준은 전혀 그렇지 않다 1점~ 매우 그렇다 5점을 부여하는 5점 척도로 사용되었고, 그 결과 전체 평균 3.07점의 ‘보통’ 수준을 갖는 것으로 나타났다. 하위 영역 중에서는 보편적 인간성요인이 3.20점으로 가장 높았고, 자기친절, 마음챙김은 각각 3.02점, 3.00점의 상대적으로 낮은 수준을 보였다.

3. 따돌림 피해경험의 하위유형

청소년기에 집단 따돌림을 경험한 사례만을 선택하여 초등학교, 중학교, 고등학교 각각에서의 따돌림 경험의 유형을 살펴보기 위해 기술통계하였고 그 결과는 <표 8>과 같다. 먼저 피해경험의 유형 척도는 문항수가 서로 다르므로 총합으로 살펴볼 경우 유형을 판정하기 어렵다. 따라서 각 시기별 따돌림 피해경험의 평균점수로 피해유형을 설명하였다.

<표 8> 따돌림 피해 경험 유형_비피해자 제외

변인		초 (N=62)	중 (N=48)	고 (N=38)
집단 따돌림 피해정도	물리형	1.93(1.11) [†]	1.71(.95)	1.66(.97)
	소외형	2.83(1.05)	2.83(.98)	2.93(1.05)
	언어형	2.57(1.15)	2.80(1.12)	2.67(1.19)
	전체	2.52(1.01)	2.54(.91)	2.53(.94)

† 해당청소년기 내 집단 따돌림 피해경험 평균(표준편차)

초등학교, 중학교, 고등학교 모두 피해경험의 전체수준은 2.52-2.54점의 범위로 거의 비슷한 것을 알 수 있다. 각 시기별 따돌림 유형을 살펴보면 초등학교, 중학교, 고등학교 모두 소외형으로 따돌림 받은 경험 점수가 높은 것을 알 수 있으며, 그 중 고등학교(2.93점)에서 초, 중학교 보다 높은 점수인 것을 알 수 있다. 그 외 따돌림 유형 중 물리형은 오히려 초등학교(1.93점)에서 중학교와 고등학교에서 경험한 정도 보다 높게 나타났고, 언어형은 중학교(2.80점)에서 초등학교, 고등학교 보다 높은 것으로 나타났다.

4. 따돌림 피해경험 유무에 따른 대학생활적응 차이

따돌림 피해경험 여부에 따른 대학생활적응 차이를 살펴보기 위해 독립표본 t-검정을 실시하였고 그 결과 <표 9>과 같이 나타났다.

먼저 청소년기 전체에서 집단 따돌림 피해경험이 한 번이라도 있었던 사례와 그렇지 않은 사례와의 대학생활적응 차이를 살펴보면, 전체 대학생활 적응 점수에서 무경험자가 3.24점으로 경험자의 3.17점 보다 높았지만 유의한 차이는 없었으며 대학생활적응의 네 개 하위요인에서도 유의한 차이는 없었다. 따라서 연구문제 1에 대한 가설 1은 기각되었다. 그러나 사회적응과 개

인정서적응의 경우 유의수준 .05와 근사한 수치로 나타나 잠재적 차이로는 해석할 수 있는데, 무경험자가 각각 3.41점, 3.22점으로 경험자 3.24점, 3.05점 보다 비교적 높게 나타난 것을 알 수 있다.

좀 더 구체적으로 살펴보기 위해 이를 시기별로 구분해 보았다. 초등학교에서의 집단 따돌림 피해경험이 있었던 사례와 그렇지 않은 사례와의 대학생활 적응 차이를 살펴보면 전체 대학생활 적응 점수에서 무경험자가 3.26점으로 경험자의 3.09점 보다 높게 나타나 유의수준 .05와 근사한 수치의 잠재적 유의한 차이를 보였다. 따라서 하위 영역 중 사회적응($t=2.280, p<.05$)과 개인정서적응($t=2.321, p<.05$)에서 무경험자가 경험자 보다 높은 적응점수로 나타나 유의한 차이를 보였다.

다음 중학교에서의 집단 따돌림 피해경험이 있었던 사례와 그렇지 않은 사례와의 대학생활 적응 차이를 살펴보면 전체 대학생활 적응 점수에서 무경험자가 3.27점으로 경험자의 2.99점 보다 높게 나타나 뚜렷하게 유의한 차이를 보였다($t=3.005, p<.01$). 따라서 하위 영역 중 사회적응($t=2.640, p<.05$)과 개인정서적응($t=3.907, p<.001$)에서 무경험자가 경험자 보다 높은 적응점수로 나타나 유의한 차이를 보였으며 대학환경적응에서도 유의수준 .05와 근사한 수치로 나타나 잠재적 유의한 차이를 보였다.

마지막 고등학교에서의 집단 따돌림 피해경험이 있었던 사례와 그렇지 않은 사례와의 대학생활 적응 차이를 살펴보면 전체 대학생활 적응 점수에서 무경험자가 3.25점으로 경험자의 3.03점 보다 높게 나타나 유의수준 .05와 근사한 수치의 잠재적 유의한 차이를 보였다. 따라서 하위 영역 중 사회적응($t=3.261, p<.01$)과 개인정서적응($t=2.233, p<.05$)에서 무경험자가 경험자 보다 높은 적응점수로 나타나 유의한 차이를 보였다.

<표 9> 집단 따돌림 경험 여부에 따른 대학생활 적응 차이

	경험시기	경험여부	N	평균	표준편차	t
전체	학업적응	아니다	136	3.06	.63	-.259
		그렇다	95	3.08	.68	
	사회적응	아니다	136	3.41	.61	1.765
		그렇다	95	3.24	.80	
	개인정서적응	아니다	136	3.22	.55	1.836
		그렇다	95	3.05	.80	
대학환경적응	아니다	136	3.46	.62	.123	
	그렇다	95	3.45	.78		
대학생활적응 (전체)	아니다	136	3.24	.52	.896	
	그렇다	95	3.17	.66		
초등학교	학업적응	아니다	169	3.09	.63	.790
		그렇다	62	3.01	.70	
	사회적응	아니다	169	3.41	.63	2.280*
		그렇다	62	3.14	.83	
	개인정서적응	아니다	169	3.22	.61	2.321*
		그렇다	62	2.96	.79	
대학환경적응	아니다	169	3.50	.63	1.202	
	그렇다	62	3.36	.81		
대학생활적응 (전체)	아니다	169	3.26	.54	1.771	
	그렇다	62	3.09	.67		
중학교	학업적응	아니다	183	3.11	.65	1.774
		그렇다	48	2.92	.63	
	사회적응	아니다	183	3.41	.63	2.640*
		그렇다	48	3.06	.85	
	개인정서적응	아니다	183	3.24	.61	3.907***
		그렇다	48	2.79	.74	
대학환경적응	아니다	183	3.51	.65	1.914	
	그렇다	48	3.27	.79		
대학생활적응 (전체)	아니다	183	3.27	.56	3.005**	
	그렇다	48	2.99	.64		
고등학교	학업적응	아니다	193	3.07	.63	-.044
		그렇다	38	3.07	.74	
	사회적응	아니다	193	3.41	.64	3.261**
		그렇다	38	2.95	.82	
	개인정서적응	아니다	193	3.21	.58	2.233*
		그렇다	38	2.85	.97	
대학환경적응	아니다	193	3.50	.64	1.524	
	그렇다	38	3.27	.88		
대학생활적응 (전체)	아니다	193	3.25	.54	1.686	
	그렇다	38	3.03	.76		

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

이러한 결과를 통해 전반적으로 청소년기에서 집단 따돌림 피해경험이 한 번이라도 있었던 사례가 그렇지 않은 사례 보다 사회적응과 개인정서적응이 낮게 나타나면서 전반적인 대학생활 적응 수준이 낮은 것을 알 수 있었다.

5. 변인들의 상관관계

다음 각 변인 간 관계를 살펴보기 위해 Pearson상관관계를 실시하였고, 그 결과 <표 10>와 같이 나타났다.

<표 10> 상관관계

	물리형	소외형	언어형	따돌림 경험 (전)	학업 적응	사회 적응	개인 정서 적응	대학 환경 적응	대학 생활 적응 (전)	자기 친절	보편적 인간성	마음 챙김	자기 자비 (전)
물리형	1												
소외형	.915***	1											
언어형	.926***	.973***	1										
따돌림 경험(전)	.951***	.991***	.990***	1									
학업적응	-.128	-.142 [*]	-.147 [*]	-.143 [*]	1								
사회적응	-.268***	-.324***	-.320***	-.317***	.670***	1							
개인정서 적응	-.326***	-.350***	-.353***	-.353***	.653***	.628***	1						
대학환경 적응	-.211**	-.221**	-.233***	-.227**	.768***	.835***	.629***	1					
대학생활 적응(전)	-.248***	-.274***	-.278***	-.275***	.911***	.867***	.825***	.898***	1				
자기친절	-.319***	-.324***	-.326***	-.329***	.433***	.516***	.585***	.513***	.567***	1			
보편적 인간성	-.300***	-.300***	-.299***	-.305***	.453***	.543***	.569***	.517***	.581***	.707***	1		
마음챙김	-.308***	-.317***	-.311***	-.318***	.489***	.550***	.666***	.510***	.621***	.776***	.774***	1	
자기자비 (전)	-.339***	-.344***	-.343***	-.348***	.500***	.586***	.663***	.562***	.644***	.918***	.896***	.926***	1

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

또한 상관관계 분석을 통해 각 변인 간 관계 뿐 아니라 동시에 따돌림경험 변인 내 하위 변인 간 상관계수를 확인함으로써 추후 영향력 검증에서 동시에 투입되는 하위 변인 간 다중공선성의 오류 여부도 확인 할 수 있다. 따라서 본 연구에서의 독립변인 따돌림경험의 하위요인 간 상관계수를 살펴보면 각 변인 간 .915-.973으로 다중공선성을 일으킬 수 있는 상관계수 .80이상의 매우 높은 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 따라서 추후 세 개 하위 요인은 동시 투입 시 될 영향력 검증에서 다중공선성이 일어날 수 있을 예측할 수 있으며, 추후 조절효과 검증 시 공선선통계량으로 다시 한 번 검증이 필요할 것이다.

다음 각 변인 간 상관관계를 살펴보면 따돌림 경험과 대학생활 적응(전체) 간에는 상관계수 $r = -.275(p < .001)$ 로 유의한 부적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 즉 청소년기 따돌림 경험이 많을수록 대학생활 적응(전체)이 낮은 것을 알 수 있다. 또한 따돌림경험은 대학생활 적응 하위 네 개 영역 모두와 유의한 상관관계를 갖고 그 중 개인정서 적응과 상관계수 $r = -.353(p < .001)$ 로 가장 큰 상관관계를 가지며 상대적으로 학업적응과는 상관계수 $r = -.143(p < .05)$ 로 가장 낮은 상관관계가 있는 것을 알 수 있다. 따라서 연구문제 2에 대한 가설 2-1은 지지되었다.

청소년기 따돌림 경험과 자기자비(전체)와의 관계는 상관계수 $r = -.348(p < .001)$ 로 유의한 부적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 즉 청소년기 따돌림 경험이 많을수록 자기자비(전체)의 전체 수준이 낮은 것을 알 수 있다. 또한 따돌림경험은 자기자비 하위 세 개 영역 모두와 유의한 상관관계를 갖고 그 중 자기친절과의 상관계수 가 $r = -.329(p < .001)$ 로 약간 더 큰 상관관계를 갖는 것을 알 수 있다. 따라서 연구문제 2에 대한 가설 2-2는 지지되었다.

마지막으로 자기자비와 대학생활적응과의 상관관계를 살펴보면 상관계수 $r=.644(p<.001)$ 로 유의한 정적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 즉 자기자비가 높을수록 대학생활적응도 잘하고 있는 것을 알 수 있다. 또한 대학생활적응은 자기자비 하위 세 개 영역 모두와 유의한 상관관계를 갖고 그 중 마음챙김과 상관계수 $r=.621(p<.001)$ 로 가장 큰 상관관계를 가지며, 자기친절과 상관계수 $r=.567(p<.001)$ 로 상대적으로 가장 낮은 상관관계가 있는 것을 알 수 있다. 뿐만 아니라 대학생활적응의 하위 네 개 요인과 자기자비 하위 요인 모두에서도 유의한 정적 상관관계를 보였다. 따라서 연구문제 2에 대한 가설 2-3 역시 지지되었다.

6. 따돌림 피해 경험과 대학생활적응 관계에 자기자비의 조절효과

청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계에 자기자비의 조절효과를 살펴보기 위해 모형1단계에 따돌림 경험(독립)과 자기자비(조절) 변인을 투입하고 모형2단계에서는 따돌림경험과 자기자비 변인의 상호작용 항을 추가로 투입하는 위계적 회귀분석을 실시하였다.

이 때 상호작용 항은 독립변수와 조절변수를 곱한 값이므로 수치가 매우 커져 투입된 독립변인 간의 다중공선성에 오류가 발생할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 독립변수와 조절변수에 평균값을 빼주는 평균중심화(Mean-centering) 작업을 거쳐 상호작용 항을 설정하여 분석하였고 그 결과 공차한계 0.1이상, VIF(분산팽창계수)가 10이하로 독립변인 간의 다중공선성이 없는 것을 확인하였다.

하지만 독립변인 따돌림 피해경험의 하위요인 간에는 높은 상관관계가 있었던 결과를 토대로 공선성 통계량을 살펴본 결과 소외형과, 언어형에서 공

차한계 0.1미만, VIF(분산팽창계수)가 10이상으로 나타났으며 따라서 세 개 요인 모두를 동시에 투입 시 도출된 결과는 신뢰하기 어려웠다. 따라서 본 연구에서는 독립변인의 따돌림 피해경험을 유형별로 나누어 살펴지지 않고 전체 하나의 요인으로 투입하여 분석하였다.

마지막으로 조절효과 분석 후 상호작용 항에서 유의하게($p<.05$) 나타났을 경우 Cohen & Cohen(1983)에 의한 방식으로 조절변인과 독립변인의 평균기준으로 ± 1 표준편차 한 값으로 높고 낮은 집단을 설정하여 그래프를 통해 조절변인의 구체적인 역할을 살펴보았다.

1) 청소년기 따돌림 피해 경험과 대학생활 적응 관계에 자기자비(전체)의 조절효과

청소년기 따돌림 피해 경험(전체변인)과 대학생활 적응 관계(전체 및 하위요인)에 자기자비(전체)의 조절효과를 살펴보면 <표 11>와 같다.

먼저 따돌림 피해 경험과 대학생활 적응(전체) 관계에 자기자비의 조절효과에서는 모형1에서 자기자비가 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치며, 41.8%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다($F=81.820, p<.001$). 다음 독립변인과 조절변인의 상호작용 항이 추가 투입된 모형2에서도 조절변인 자기자비만 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치고 상호작용 항은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 즉, 모형2의 설명력이 모형1과 비교해 단 0.2% 증가하여 42.0%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다($F=54.793, p<.001$). 따라서 청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계(전체)에 자기자비(전체)의 조절효과는 없는 것을 알 수 있다.

<표 11> 청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계에 자기자비(전체)의 조절효과

(N=231)

종속	모형	변인	B	β	t	R ²	ΔR^2	F
학업 적응	1	따돌림 경험(A)	.000	.035	.575	.251	-	38.246***
		자기자비(B)	.515	.512	8.381***			
	2	A	.000	.038	.537	.251	-	25.387***
		B	.514	.512	8.239***			
		A×B	5.549	.005	.071			
사회 적응	1	따돌림 경험(A)	-.001	-.129	-2.275*	.358	-	63.490***
		자기자비(B)	.584	.541	9.553***			
	2	A	-.001	-.085	-1.316	.363	.005	43.179***
		B	.570	.528	9.215***			
		A×B	.001	.090	1.415			
개인- 정서 적응	1	따돌림 경험(A)	-.001	-.139	-2.659**	.456	-	95.626***
		자기자비(B)	.637	.615	11.795***			
	2	A	-.001	-.111	-1.859	.458	.002	64.054***
		B	.628	.606	11.477***			
		A×B	.001	.057	.975			
대학 환경 적응	1	따돌림 경험(A)	.000	-.036	-.615	.317	-	52.819***
		자기자비(B)	.587	.549	9.403***			
	2	A	8.691	.008	.122	.322	.005	35.980***
		B	.573	.536	9.071***			
		A×B	.001	.090	1.375			
대학 생활 적응 (전체)	1	따돌림 경험(A)	-.001	-.058	-1.074	.418	-	81.820***
		자기자비(B)	.565	.624	11.575***			
	2	A	.000	-.031	-.496	.420	.002	54.793***
		B	.558	.616	11.266***			
		A×B	.001	.056	.921			

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

뿐만 아니라 따돌림 경험과 대학생활 적응의 하위요인 관계에 자기자비의 조절효과에서는 모형2에서 조절변인 자기자비만 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치고 상호작용 항은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응의 하위요인과의 관계에서도 자기자비(전체)의 조절효과는 없는 것을 알 수 있다.

2) 청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계에 자기친절의 조절효과

청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계(전체 및 하위요인)에 자기친절의 조절효과를 살펴보면 <표 12>과 같다.

먼저 따돌림 경험과 대학생활 적응(전체) 관계에 자기친절의 조절효과에서는 모형1에서 자기친절이 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치며, 33.0%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다($F=56.212, p<.001$). 다음 독립변인과 조절변인의 상호작용 항이 추가 투입된 모형2에서도 조절변인 자기친절만 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치고 상호작용 항은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 따라서 모형2의 설명력이 모형1과 비교해 단 0.4% 증가하여 33.7%의 설명력을 보이며($F=38.509, p<.001$). 따라서 청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계(전체)에 자기친절의 조절효과는 없는 것을 알 수 있다.

하지만 대학생활적응의 하위 요인인 대학환경 적응에서 자기친절의 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 즉 따돌림 경험과 대학환경적응 관계에 자기친절의 조절효과에서는 모형1에서 자기친절이 대학환경적응에 유의한 영향을 미치며, 26.7%의 설명력을 갖는 것으로 나타났고($F=41.501, p<.001$), 다음 독립변인과 조절변인의 상호작용 항이 추가 투입된 모형2에서 조절변인 자기친절과 [따돌림경험×자기친절]의 상호작용 항이 대학환경적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 모형2의 설명력이 모형1과 비교해 단 1.4%

유의미하게($p<.05$) 증가하여 28.1%의 설명력을 보이며($F=29.532, p<.001$). 따라서 청소년기 따돌림 경험과 대학환경적응 관계에 자기친절의 조절효과가 있는 것을 알 수 있다. 그 외 학업적응, 사회적응, 개인정서적응에서 자기친절은 조절효과를 보이지 않았다.

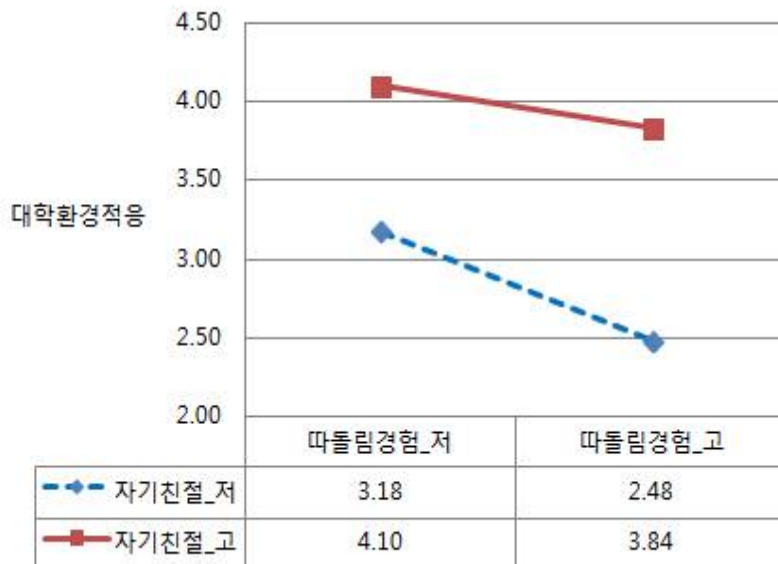
<표 12> 청소년기 따돌림 피해 경험과 대학생활 적응 관계에 자기친절의 조절효과
(N=231)

종속	모형	변인	B	β	t	R ²	ΔR^2	F
학업 적응	1	따돌림 경험(A)	-9.993	-.001	-.016	.187		26.267***
		자기친절(B)	.406	.432	6.839***			
	2	A	.000	.038	.515	.191	.004	17.843***
		B	.402	.429	6.765***			
		A×B	.001	.072	.997			
사회 적응	1	따돌림 경험(A)	-.002	-.165	-2.798**	.291		46.734***
		자기친절(B)	.466	.462	7.818***			
	2	A	-.001	-.101	-1.464	.300	.009	32.438***
		B	.460	.455	7.731***			
		A×B	.001	.117	1.737			
개인- 정서 적응	1	따돌림 경험(A)	-.002	-.179	-3.227**	.371		67.215***
		자기친절(B)	.509	.526	9.454***			
	2	A	-.001	-.144	-2.192*	.374	.003	45.176***
		B	.505	.522	9.374***			
		A×B	.001	.066	1.031			
대학 환경 적응	1	따돌림 경험(A)	-.001	-.066	-1.091	.267		41.501***
		자기친절(B)	.490	.491	8.182***			
	2	A	.000	.012	.174	.281	.014*	29.532***
		B	.483	.484	8.099***			
		A×B	.002	.143	2.090*			
대학 생활 적응 (전체)	1	따돌림 경험(A)	-.001	-.099	-1.731	.330		56.212***
		자기친절(B)	.452	.534	9.308***			
	2	A	.000	-.044	-.652	.337	.004	38.509***
		B	.448	.529	9.224***			
		A×B	.001	.102	1.552			

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

이러한 결과를 토대로 따돌림 경험과 자기자비의 수준(± 1 표준편차)에 따라 대학환경적응의 변화를 그래프로 살펴보면 <그림2>와 같다. 한편 청소년기 따돌림경험의 편차가 커서 따돌림 경험이 낮은 집단은 평균이하의 점수를 갖는 사례로 선정하였다.

따돌림 경험과 자기자비의 수준에 따른 대학환경적응의 변화를 살펴보면 자기친절이 높은 그룹은 청소년기의 따돌림 피해경험이 높아지더라도 대학환경적응의 변화가 거의 없는 반면 자기친절이 낮은 집단은 따돌림 피해경험이 많을수록 대학환경적응이 크게 감소하는 것으로 나타난다. 따라서 자기친절이 따돌림경험에 따른 대학환경적응 변화에 조절역할을 하는 것을 알 수 있다.



<그림 2 > 따돌림 경험과 자기친절 수준에 따른 대학환경적응의 변화

3) 청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계에 보편적 인간성의 조절효과

청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계(전체 및 하위요인)에 보편적 인간성의 조절효과를 살펴보면 <표 13>와 같다.

먼저 따돌림 경험과 대학생활 적응(전체) 관계에 보편적 인간성의 조절효과에서는 모형1에서 보편적 인간성이 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치며, 34.8%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다($F=60.967, p<.001$). 다음 독립변인과 조절변인의 상호작용 항이 추가 투입된 모형2에서도 조절변인 보편적 인간성만 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치고 상호작용 항은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 따라서 모형2의 설명력이 모형1과 비교해 단 0.1% 증가하여 34.9%의 설명력을 보이며($F=40.531, p<.001$). 따라서 청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계(전체)에 보편적 인간성의 조절효과는 없는 것을 알 수 있다.

<표 13> 청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계에 보편적 인간성의 조절효과
(N=231)

종속	모형	변인	B	β	t	R ²	ΔR^2	F
학업 적응	1	따돌림 경험(A)	-5.610	-.006	-.090	.206		29.517***
		보편적 인간성(B)	.413	.452	7.290***			
	2	A	.000	-.019	-.287	.207	.001	19.708***
		B	.421	.460	7.176***			
		A×B	.000	-.036	-.527			
사회 적응	1	따돌림 경험(A)	-.002	-.167	-2.915**	.321		53.815***
		보편적 인간성(B)	.484	.493	8.594***			
	2	A	-.002	-.140	-2.254*	.324	.003	36.335***
		B	.467	.476	8.039***			
		A×B	.001	.071	1.120			
개인- 정서 적응	1	따돌림 경험(A)	-.002	-.197	-3.547***	.359		63.918***
		보편적 인간성(B)	.479	.509	9.143***			
	2	A	-.002	-.182	-3.008**	.360	.001	42.652***
		B	.470	.499	8.671***			
		A×B	.000	.041	.661			
대학 환경 적응	1	따돌림 경험(A)	-.001	-.077	-1.293	.273		42.801***
		보편적 인간성(B)	.480	.494	8.331***			
	2	A	-.001	-.058	-.899	.275	.002	28.667***
		B	.469	.482	7.866***			
		A×B	.001	.049	.750			
대학 생활 적응 (전체)	1	따돌림 경험(A)	-.001	-.108	-1.925	.348		60.967***
		보편적 인간성(B)	.452	.548	9.769***			
	2	A	-.001	-.100	-1.634	.349	.001	40.531***
		B	.447	.543	9.346***			
		A×B	.000	.022	.354			

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

뿐만 아니라 따돌림 경험과 대학생활 적응의 하위요인 관계에 보편적 인간성의 조절효과에서는 모형2에서 상호작용 항은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응의 하위요인과의 관계에서도 보편적 인간성의 조절효과는 없는 것을 알 수 있다.

4) 청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계에 마음챙김의 조절효과

청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계(전체 및 하위요인)에 마음챙김의 조절효과를 살펴보면 <표 14>와 같다.

<표 14> 청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계에 마음챙김의
조절효과($N=231$)

종속	모형	변인	B	β	t	R^2	ΔR^2	F
학업 적응	1	따돌림 경험(A)	.000	.014	.228	.240		35.927***
		마음챙김(B)	.443	.494	8.105***			
	2	A	.000	.010	.147	.240		23.853***
		B	.445	.495	8.007***			
		A×B	-8.910	-.008	-.124			
사회 적응	1	따돌림 경험(A)	-.002	-.158	-2.755**	.325		54.867***
		마음챙김(B)	.482	.500	8.703***			
	2	A	-.001	-.122	-1.899	.329	.004	37.165***
		B	.471	.488	8.413***			
		A×B	.001	.078	1.230			
개인- 정서 적응	1	따돌림 경험(A)	-.002	-.156	-3.061**	.466		99.384***
		마음챙김(B)	.570	.616	12.071***			
	2	A	-.001	-.119	-2.083*	.471	.005	67.246***
		B	.560	.605	11.726***			
		A×B	.001	.081	1.433			
대학 환경 적응	1	따돌림 경험(A)	-.001	-.072	-1.207	.264		40.964***
		마음챙김(B)	.464	.487	8.119***			
	2	A	.000	-.037	-.556	.269	.005	27.783***
		B	.454	.476	7.846***			
		A×B	.001	.076	1.144			
대학 생활 적응 (전체)	1	따돌림 경험(A)	-.001	-.086	-1.581	.393		73.779***
		마음챙김(B)	.481	.594	10.914***			
	2	A	-.001	-.062	-1.011	.395	.002	49.389***
		B	.475	.587	10.637***			
		A×B	.001	.053	.873			

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

먼저 따돌림 경험과 대학생활 적응(전체) 관계에 마음챙김의 조절효과에서 모형1에서 보편적 인간성이 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치며, 39.3%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다($F=73.779, p<.001$). 다음 독립변인과 조절변인의 상호작용 항이 추가 투입된 모형2에서도 조절변인 마음챙김만 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치고 상호작용 항은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 따라서 모형2의 설명력이 모형1과 비교해 단 0.2% 증가하여 39.5%의 설명력을 보이며($F=49.389, p<.001$). 따라서 청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응 관계(전체)에 마음챙김의 조절효과는 없는 것을 알 수 있다.

뿐만 아니라 따돌림 경험과 대학생활 적응의 하위요인 관계에 마음챙김의 조절효과에서는 모형2에서 상호작용 항은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 청소년기 따돌림 경험과 대학생활 적응의 하위요인과의 관계에서도 마음챙김의 조절효과는 없는 것을 알 수 있다.

V. 논의

1. 결과에 대한 논의

본 연구의 목적은 크게 두 가지 이다. 첫째, 대학생을 대상으로 과거 따돌림 피해경험의 실태를 조사하고 현재 대학생활 적응과의 관련성을 살펴봄으로써 과거 청소년기 집단 따돌림의 현재의 대학생활에 미치는 영향력을 파악하고자 하였다. 둘째, 따돌림 피해 경험자에게 도움을 줄 수 있는 요인으로서 자기자비가 현재 대학생활적응에 가지는 조절효과를 살펴보는 것이었다.

수행된 연구결과에 대한 논의는 다음과 같다.

1) 스크리닝

먼저 조사 대상자의 따돌림 경험 유무를 스크리닝하기 위한 문항들을 통해 몇 가지 주목할 만한 사실이 관찰되었다.

우선, 조사 대상자 전체 231 명의 41.1%인 95명이 초, 중, 고등학교 시기 중 한번 이상의 따돌림을 경험한 것을 알 수 있었다. 이는 초, 중, 고등학교 학생들을 대상으로 한 선행연구에서 20~40%대의 피해경험비율을 보고한 것과 일치하는 결과이다. 피해 경험을 시기별로 구분하여 본 결과 초등학교에서 따돌림을 경험한 사례가 가장 많았고, 그 다음은 중학교와 고등학교가 차지했다. 이 역시 선행연구에서 초등학교에서 따돌림 피해경험의 비율이 가장 높았던 것과 일치한다.

다음으로, 집단 따돌림 피해경험으로 인한 결과로 학교 성적이 떨어졌다고 응답한 경우는 13.4%, 감정을 잘 조절할 수 없었던 경험은 26.8%, 학교에 가기 싫었던 경험은 32.5%, 대인관계가 어려워진 적이 있는 경우는 35.5%를 차지한 것으로 나타났다. 이는 응답자들이 따돌림을 받았던 당시에 따돌림으

로 인해 영향을 받는 부분이 대인관계라고 생각하는 사람들이 상대적으로 많았으며, 성적이 영향을 받았다고 생각하는 사람들이 가장 적다는 것을 의미한다. 이는 집단 따돌림 피해에 대한 횡단 및 종단 연구에서 피해자가 대인관계에서 어려움을 나타낸다는 것을 보여준 것과는 일치하는 결과이다.

2) 따돌림 피해 경험의 수준

전체 조사 대상자의 따돌림 피해 경험은 전반적으로 ‘전혀 그렇지 않다 (1점).’와 ‘약간 그렇지 않다(2점).’의 중간 수준의 따돌림 경험을 한 것을 알 수 있었으며, 따돌림 무경험자를 제외한 경우 2.52-2.54 점의 범위로 ‘약간 그렇지 않다(2점).’와 ‘보통(3점).’ 사이에 위치한다. 이러한 결과는 따돌림의 경험자들의 대부분이 보통 이하의 심각하지 않은 피해 경험을 가지고 있다고 볼 수도 있지만, 비교적 극심한 피해로 고통받고 있는 따돌림 피해 경험자의 경우 응답 자체를 거부하거나 회피하였을 가능성을 생각해 볼 수 있다. 이는 설문을 시작하기 전에 집단 따돌림 피해 경험에 응답하는 동안 불쾌한 감정이 유발될 수 있으므로 원치 않은 사람은 거부할 권리가 있음을 재차 강조한 것도 어느 정도 영향을 주었을 수 있다.

집단 따돌림 피해 경험을 하위 유형별로 비교해본 결과, 초, 중, 고등학교 시기 모두에서 소외형으로 따돌림을 받은 경험의 점수가 가장 높은 것을 알 수 있었다. 이는 일반적으로 따돌림 피해를 경험한 사람이 내 주변에 과연 얼마나 될 지에 대한 직관적 인식이 실제 피해 경험 비율과 비교했을 때 상대적으로 낮은 것을 어느 정도 설명해 줄 수 있다. 같은 반 친구나 선생님 등 주변사람들에게 인지 가능한 행동으로 나타나는 물리형과 언어형에 비해 소외형의 경우 피해 당사자 및 가해 당사자들 외에는 피해 상황을 잘 알지 못할 가능성이 높다. 이는 따돌림 경험의 자기보고와 타인보고를 모두 조사

한 김혜원(2011)의 연구에서 초, 중, 고등학생 모두에서 타인보고보다 자기보고의 평균이 높았던 것과 연결해서 생각해 볼 수 있다. 이러한 따돌림의 특성은 따돌림을 예방하고 피해에 재빠르게 대처하기 위해서는 학생을 지도하고 보살피는 선생님과 부모의 보다 세심한 관찰 및 개인적인 면담이 매우 중요하다는 것을 시사한다.

3) 청소년기의 집단 따돌림 피해 경험이 대학생활적응에 미치는 영향

청소년기의 집단 따돌림 피해 경험과 대학생활적응의 관계는 어떠한 지 알아보고자 한 연구문제 1에 대해 집단 따돌림 피해 경험이 있는 학생들은 그렇지 않은 학생들에 비해 유의하게 낮은 대학생활적응 수준을 나타낼 것이라는 가설 1은 기각되었다. 이는 표본수에 따른 검증력의 부족 때문일 수도 있고, 응답자의 대부분이 비교적 낮은 피해경험 수준을 갖고 있기 때문일 가능성도 있다. 하지만 따돌림 피해경험을 시기별로 나누었을 때, 중학교 시기의 피해경험 유무와 대학생활적응 전체 사이에서는 뚜렷하게 유의한 차이가 있었다. 가장 많은 학생들이 따돌림을 당한 시기가 초등학교시기였음에도 불구하고 이러한 결과를 보여 준다는 것은, 중학교 시기가 나머지 시기들에 비해 질적인 차이가 있기 때문이라고 추측할 수 있을 것이다. 초등학교 시기의 경우 아직 또래집단보다 양육자나 주변 성인들의 보살핌이 심리적 적응에 큰 영향을 줄 수 있고, 대학진학을 곧 앞두고 있는 고등학교 시기에는 무엇보다 학업이 우선시 되는 상황이기 때문에 상대적으로 또래집단의 인간관계가 가장 큰 영향을 줄 수 있는 중학교 시기의 따돌림 피해경험이 유의한 차이를 만들어 낸 것이라고 생각해볼 수 있다.

4) 집단 따돌림 피해경험, 자기자비와 대학생활적응 간의 상관관계

각 변인들 간 상관관계를 살펴보고자 한 연구문제 2의 경우, 세 변인들 모두 유의미한 상관을 보이는 것으로 나타났다.

구체적으로 살펴보면, 우선 따돌림 피해 경험과 대학생활적응 간에는 유의미한 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 즉 청소년기에 따돌림 피해 경험 수준이 높을수록, 대학생활적응 수준이 낮다는 것을 의미한다. 이것은 집단 따돌림 피해 경험 청소년들이 경험하는 여러 유형의 부정적 변화들이 정서적, 행동적, 인지적 측면에서 발생하여 이후 장기적 사회적응에 영향을 미친다는 선행연구와 일치하는 결과이다.

따돌림 피해 경험과 자기자비와의 상관관계 역시 유의한 부적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 이는 청소년기 따돌림 피해 경험 수준이 높을수록 자기자비의 수준이 낮은 것을 알 수 있다. 이것을 개인이 가지고 있는 자기자비의 태도가 아직 벌어지지 않은, 타인에 의한 따돌림 사건 자체를 예방한다고 단정 짓기는 어려우므로, 오히려 따돌림이라는 부정적인 사건으로 인해 자기자비의 수준이 낮아졌을 가능성이 더 높다고 해석할 수 있을 것이다. 이것은 아마도 따돌림을 당하며 경험하는 고립감이 인간적 보편성에, 언어적 폭력이 피해 경험 학생에게 내면화되어 자기친절을 낮추는 영향을 주었을 수 있다. 이는 자기자비의 효과를 알아보기 위한 실험연구들이 자기자비가 처치를 통해 향상될 수 있다는 변인이라는 변화가능성을 전제하고 있다는 것을 생각해보면, 역으로 부정적인 사건이 결과적으로 자기자비의 수준을 낮추는 효과를 발휘했을 것으로도 추측할 수 있다.

마지막으로 자기자비와 대학생활 적응과의 상관관계를 살펴본 결과, 유의한 정적 상관관계를 보이는 것으로 나타나 자기자비가 높을수록 대학생활적응수준도 높다는 것을 알 수 있다. 이는 자기자비가 안녕감과는 정적 관련성을, 심리적 부적응과는 부적 관련성을 나타낸다는 선행연구들의 결과와도 일

치한다.

5) 청소년기 집단 따돌림 피해 경험과 대학생활적응 관계에서 자기자비의 조절효과

청소년기 집단 따돌림 피해 경험과 대학생활적응 관계에서 자기자비의 조절효과를 살펴보고자 한 연구문제 3의 경우, 집단 따돌림 피해 경험과 대학생활적응 전체에서 자기자비 전체의 조절효과는 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기자비 전체의 조절효과를 나타낸 선행연구들과 조금 차이가 있다. 그런데 이것은 대부분 선행연구들이 우울 혹은 불안에 대한 조절효과를 살펴본 반면 본 연구는 대학생활 전반에 대한 적응 수준을 살펴보았기 때문일 수 있다. 즉, 심리적 적응이라는 광범위한 영역에서 어떤 부분을 측정하였는가에 따라 자기자비의 역할이 달라질 수도 있음을 시사한다.

그러나 청소년기 따돌림 경험과 대학생활적응의 하위요인인 대학환경적응 관계에서 자기자비의 하위요인인 자기친절의 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 따돌림 피해 경험 학생이 대학환경에 적응하는 데 있어서 자기친절이 긍정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 자기자비의 하위 요인 중 자기친절은 살아가면서 저지르는 실수나 실패 때문에 좌절이나 고통을 경험할 때 스스로를 비난하거나 비판하기보다 자기자신을 돌보고 자비롭게 격려하며 관대하게 인내하는 태도이다. 그리고 대학환경적응은 학생이 지닌 대학에 대한 전반적인 애착이나 호감 및 대학과 학생간의 유대감 정도를 측정하는 문항으로 이루어져 있다. 따라서 따돌림 피해 경험 학생이 대학생활에 적응하는 데 있어서 자기친절이 조절효과를 가진다는 것은 대학생활 가운데 발생할 수 있는 다양한 부정적이고 스트레스적인 상황에서 학생이 자기를 비난하거나 비판하기보다 스스로를 자비롭게 격려하며 관대하게 인내함으로써 대학환경에

보다 잘 적응할 수 있다는 것을 의미한다. 특히 65번 문항은 대학 내의 인간 관계에 대한 응답자의 만족도를 직접적으로 물어보고 있다. 이것은 앞서 스크리닝 문항에서 응답자의 35.5%가 청소년기 따돌림 경험으로 인해 인간관계가 어려워진 경험을 한 것으로 응답했다는 것과 관련해서 주목할 필요가 있다. 왜냐하면 과거에 따돌림으로 인해 인간관계의 어려움을 겪었던 학생들이라고 할지라도 자기친절의 수준에 따라서 대학생활에서 보다 만족스러운 인간관계를 경험할 수 있다는 가능성을 시사하기 때문이다. 무엇보다 실험연구들은 자기자비와 하위 요인들이 훈련을 통해 향상이 가능한 속성을 가지고 있다고 보기 때문에 자기친절의 조절효과는 치료적 함의로 연결된다고 볼 수 있다.

2. 본 연구의 한계점 및 후속 연구를 위한 제언

본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구가 선택한 회고적 자기보고법과 관련된 몇가지 한계점이 있다. 우선 독립변인인 집단 따돌림의 피해경험의 경우, 그것을 떠올리는 자체가 매우 불쾌한 경험일 수 있다. 따라서 피해 경험의 심할수록 응답 자체를 회피하거나 억압, 부인 등의 방어기제를 사용하였을 가능성이 있는데, 이것은 더 많은 표본수를 확보하지 못한 것의 원인으로도 작용했을 수 있다. 또한 나머지 변인들에 대해서도 실제 자신의 경험이나 상태보다는 사회적 바람직성에 따라 응답했을 가능성 역시 완전히 배제할 수 없다. 마지막으로, 회고적 자기보고법의 특성상, 연구결과가 집단따돌림으로 인한 것인지 혹은 개인적 특성이 집단따돌림 피해의 원인이었는가는 분명하지 않다는 한계점이 있다. 이를 보완하기 위해서는 심도 있는 인생사 면접을 통해 좀 더 심층적으로 접근할 필요가 있다(권준모, 1999). 따라서 후속 연구에서는 심층면접을

통하여 집단따돌림 사건 전후의 변화를 함께 파악하려는 시도가 추가적으로 이루어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구는 대한민국에 소재하는 대학생 231명을 대상으로 하였으므로 본 연구의 결과를 인구 전체로 일반화 시키는 데는 한계가 있다. 특히 이것은 청소년기 따돌림 유무와 대학생활적응의 수준을 비교한 결과 중학생 시기에 따돌림을 경험한 집단만이 유의미하게 낮은 대학생활적응을 나타냈다는 첫 번째 가설과 관련하여 추가 연구가 반드시 필요하다는 것을 의미한다. 우선 각 시기별로보다 더 많은 사례수를 통해 추가적인 재검증이 필요할 것이고, 중학생이 초등학생이나 고등학생과 어떠한 차별점을 가지는 지 발달상의 차이점에 대한 정밀한 탐색이 필요할 것이다.

셋째, 본 연구는 과거 경험이 현재에 미치는 영향력을 조사하고 있으므로 현재 대학시기에 영향을 줄 수 제3의 변인을 통제하지 못한 것이 결과에 영향을 주었을 수 있다. 추후 연구에서는 대학생활에 영향을 주는 일상적 스트레스를 함께 측정하여 통제한다면 더욱 유의미한 결과를 얻을 수 있을 것으로 기대한다.

넷째, 척도와 관련해서 몇 가지 어려움이 있었다. 우선 선행연구를 살펴보는 과정에서 자기자비와 대학생활적응 변인들을 측정하기 위해 동일한 척도를 사용하고 있었던 반면, 따돌림의 실태를 조사하는 척도들은 비교적 다양하다는 것을 알 수 있었다. 이것은 본 연구를 포함한 연구들 간의 단순 비교가 쉽지 않다는 것을 의미한다. 따돌림과 관련하여 다양한 인접분야 연구가 많아, 분야별 연구자의 구체적 관심사 및 초점이 달라 발생하는 불가피한 조건이라고도 볼 수 있을 것이다. 덧붙여, 대학생활적응 척도의 경우에 하위 요인들 간에 중복되는 문항들이 비교적 많았는데, 이는 특히 대학환경적응과 사회적응 사이에서 나타났다. 이 둘은 총 8개의 문항(1, 4, 16, 26, 42, 56, 57, 65)을 공유하고 있고 이는 대학환경적응을 측정하는 16개의 문항의 절반을

차지한다. 따라서 비록 본 연구의 결과는 자기자비의 하위요인인 자기친절이 대학생활적응에 가지는 조절의 효과를 ‘대학환경’적응에 대해서만 갖는 것으로 나타났으나 질적인 해석을 하는 데 있어서는 자기친절이 스스로 맺고 있는 대학생활의 인간관계 측면을 긍정적으로 평가하는 데도 도움을 준다고 해석할 여지도 있을 것이다(예: 4번 문항: 나는 대학에서 원하는 만큼 많은 사람들을 만나고 많은 친구들의 사귀고 있다, 42번 문항: 나는 대학생활에서 다른 사람과 함께 있는 것이 편안하지 못하다. 나는 다, 65번 문항: 나는 대학에서의 인간관계에 꽤 만족하고 있다.).

다섯째, 본 연구는 설문 조사 연구로서 조사당시 자기자비의 수준과 그것이 가지는 조절효과를 검증하였다. 따라서 실험적 처치를 통해 참가자의 자기자비의 수준을 향상시킬 수 있으며, 그것이 심리적 적응능력의 향상으로 이어지는 것을 확인하는 것 역시 필요할 것이다. 이와 관련하여 몇몇 연구들을 살펴볼 수 있다. Mckay와 Fanning(2000)은 자기자비가 변화시키기 어려운 성격변인이 아닌, 훈련을 통해 개발 가능한 기술로 보고 이해하기, 수용하기, 용서하기를 통해 자기자비를 증진시킬 수 있다고 하였다. 실제로 Neff 등(2007)은 게슈탈트 두 의자 대화기법을 자기자비 처치로 사용하였다. 자기자비의 상태를 향상시키기 위해 사용한 대화적 방법인 두 의자 작업은 게슈탈트 치료기법의 하나로서 매우 효과적인 내면작업을 가능하게 해주는 것으로 알려져 있으며 (Neff 외. 2007), 그 영향이 비교적 오랫동안 지속된다고 하였다(김정규, 1995). 최근에는 과정체험적 대 인지행동적 자기자비 처치의 효과 차이를 탐색하기 위한 실험연구가 수행된 바 있다(이은경, 2014). 이유킨(2013)은 자기자비를 향상시키기 위해 자기자비적 심상을 통한 심상화 기법을 사용하였다. Leary, Tate, Adams, Batts Allen 과 Hancock(2007)의 연구에서는, 과거 경험했던 부정적 사건과 관련하여 자기자비를 향상시키는 처치(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김과 관련된 문장 작성)를 한 집단과 비교

집단(자존감, 표현적 글쓰기 및 무처치)들로 나누어 실험을 진행하였는데, 그 결과 비교집단(자존감, 표현적 글쓰기 및 무처치)과 비교하였을 때 자기자비의 세 하위요인인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김과 관련된 문장을 작성한 집단은 부정적 감정을 덜 경험하였다. 수치심에 대하여 자기자비 처치 효과를 살펴본 또 다른 실험 연구에서 역시 효과를 보여주었다(조용래, 노상선, 2011, 재인용). 준 임상 경계선 성격장애집단을 대상으로 하여 ‘자기자비 함양 프로그램’을 진행한 연구에서는 경계선 성격장애의 근본원인이 되는 정서조절 곤란 수준이 낮아지고 그 효과가 1개월까지 유지될 수 있었다(노상선, 조용래(2013)).

마지막으로, 본 연구의 중요한 목적 중 하나가 집단 따돌림 피해 경험자가 과거의 경험을 딛고 보다 적응적인 현재의 삶을 살아갈 수 있는데 조금이나마 도움이 되는 치료적 요소를 발견하고자 하는 것이었다는 점을 상기하고자 한다. 따라서 본 연구에서 살펴본 자기자비 뿐만 아니라 다양한 치료적 변인들을 탐색하고 그 역할을 확인함으로써 따돌림의 피해 경험자들이나 이를 돕고자 하는 치료자들에게 다양한 선택의 폭을 제공할 수 있는 후속 연구들이 이어지기를 기대한다.

참 고 문 헌

- 곽금주 (1999). 왕따 학교폭력의 실태와 대처방안. 경희대학교 교육문제연구소 학술대회 발표원고.
- 권민혁 (2014). 부정적 생활사건과 우울증상의 관계 (국내석사학위논문).
- 권준모 (1999). 학교폭력 (집단 따돌림) 연구의 방법론적 고찰. 한국심리학회 학술대회 자료집.
- 권혜진 (2007). 대학생의 대학환경풍토 지각과 대학생활 적응 및 학업성취도와의 관계연구. 석사학위논문. 연세대학교 일반대학원.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김병찬 (2003). 전문대학생의 대학생활 적응에 관한 연구. 홍익대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김성경 (2003). 연구논문: 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. 청소년학연구, 10(2), 215-237.
- 김윤경 (2010). 대학생활 적응의 영향 요인에 관한 연구. 충남대학교 행정대학원 석사학위 논문, 대전.
- 김윤경, 이옥경 (2001). 사회정서발달: 아동과 청소년의 또래관계에 따른 심리사회적 적응과 행동특성. 한국심리학회지: 발달, 14(2), 65-82.
- 김은정 (1992). 대학생들의 학업적 적응과 심리적 적응. 학생생활연구소 연세상담연구, 8, 85-114.
- 김정규 (1995). 게슈탈트 심리치료. 서울: 학지사
- 김한주 (2010). 부정적 평가에 대한 공격적 반응과 자아존중감의 관계 (국내석사학위논문).
- 김혜원 (2011). 청소년들의 집단따돌림과 집단괴롭힘 피해 경험에 따른 심리적 부적응 및 학교 부적응. 청소년학연구, 18(5), 321-356.
- 김희수, 이재토, 홍성훈 (2006). 청소년의 학교폭력 경험이 학교적응과 정신건강에

- 미치는 영향. 한국교육문제연구, 24, 79-97.
- 노상선, 조용래 (2013). 경계선 성격장애 성향 자를 위한 자기자비 함양 프로그램의 개발과 효과. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 97-121.
- 박경숙, 손희권, 송혜정 (1998). 학생의왕따 (집단따돌림및괴롭힘) 현상에관한연구 한국교육개발원.
- 박민정, 최보가 (2001). 아동학대 및 학교에서의 폭력경험과 아동의 적응. 한국가정관리학회지, 19(3), 105-118.
- 박성수, 오익수, 김용태, 박한샘, 조은경 (1997). 따돌리는 아이들 따돌림 당하는 아이들. 청소년상담문제연구보고서, , 1-184.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 123-139.
- 박영신, 김의철 (2001). 학교폭력과 인간관계 및 청소년의 심리 행동특성: 폭력가해, 폭력피해, 폭력무경험 집단의 비교를 중심으로. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 7(1), 63-89.
- 박은민 (2001). 대학생활적응과 부모-자녀간 의사소통 유형 및 자아존중감의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박정애 (2014). 남녀 대학생의 심리적 독립과 대학생활적응의 관계에서 가까운 사회적 관계의 조절효과 (국내석사학위논문).
- 박진영 (2008). 집단 따돌림 피해 및 가해 아동의 관련 변인 분석 (국내석사학위논문).
- 변준희 (2011). 자의식과 학업불안이 대학생활적응 및 학업성취에 미치는 영향 (국내석사학위논문).
- 신지영 (2000). 부모와의 갈등적 독립 및 가족응집력과 대학생활적응과의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 심우엽 (2014). 초등학생의 사회불안과 행복감의 관계에서 자기자비의 매개효과. 초등교육연구, 27(1), 83-102.
- 양현정 (2003). 대학생활적응에 영향을 미치는 일상적 스트레스와 자아존중감의 상호작용효과. 석사학위논문, 연세대학교

- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. 인지행동치료, 10(2), 43-59.
- 윤향숙, 황윤미, 김덕범, 장성화 (2011). 대학생의 자아분화, 스트레스 대처방식, 정신건강이 대학생활적응에 미치는 영향. 한국교육논단, 10(2), 1-25.
- 이규미, 문형춘, 홍혜영 (1998). 상담사례를 통해서 본 왕따현상. 서울 청소년 상담 연구 III, 집단따돌림 현상에 대한 이해와 상담접근, 서울특별시 청소년 종합상담실.
- 이소라 (2010). 자기-자비와 심리적 수용, 마음챙김이 용서에 미치는 영향 (국내석사학위논문).
- 이시형 (1998). 왕따현상에 대한 이해와 해결: 왕따현상에 대한 이해와 상담접근. 서울특별시 청소년종합상담실 개원, 1
- 이완정, 정혜진 (2010). 아동청소년기 폭력노출경험과 대학생의 정신건강. 아동과권리, 14(3), 385-407.
- 이유진 (2013). 자기비판성향의 대학생에게 자기자비 심상과 글쓰기 효과 비교. (국내석사학위논문, 영남대학교 대학원).
- 이윤정 (1999). 지방출신 서울유학생의 대학생활 적응과 진로계획 (국내석사학위논문).
- 이춘재, 광금주 (2000). 집단따돌림 경험 유형에 따른 자기개념과 사회적지지. 한국심리학회지: 발달, 13(1), 65-80.
- 임선화 (1987). 자녀가 지각한 부모의 양육태도와 자녀의 자아개념 및 사회적 적응과의 관계. 석사학 위논문, 숙명여자대학교.
- 장미향, 성한기 (2007). 집단따돌림 피해 및 가해경험과 사회정체성 및 사회적지지와의 관계. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 21(1), 77-87.
- 장지영 (2002). 집단따돌림 피해 학생 판별도구 개발 (국내석사학위논문).
- 장휘숙 (2004). 청년심리학, 서울; 박영사.
- 정영숙, & 김수빈 (2014). 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응의 관계. 한국심리학회지: 발달, 27(4), 117-140.
- 정유진 (2009). 집단따돌림이 아동의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 영향. 건

국대학교 대학원 석사학위 논문

- 정은희 (1992). 부모로부터의 독립과 대학생활 적응과의 상관연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 정지, 선안, 현의 (2008). 청소년 학교폭력의 복합 외상 (Complex trauma) 적 접근. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(1), 145-160.
- 조용래 (2011). 자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. 한국심리학회지: 임상, 30(3), 767-787.
- 조용래, 노상선 (2011). 자기 자비 대 주의분산 처치와 특질 자기 자비가 불쾌한 자기 관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 707-726.
- 조현주, 현명호 (2011). 경험논문: 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기 자비 효과. 한국심리학회지: 건강, 16(1), 49-62.
- 조화진. (2005) 부모와의 애착 및 분리-개별화가 대학생활적응에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 최은숙 (1999). 집단따돌림 가해, 피해, 경향과 관련된 심리적 요인에 관한 일 연구 (국내석사학위논문).
- 최지현 (2009). 정서지능과 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향 (국내석사학위논문).
- 한준상 (2002). 집단따돌림과교육해체 집문당.
- 허성호, 박준성, 정태연 (2009). 집단따돌림이 피해청소년의 자아에 미치는 영향에 관한 종단연구. 한국청소년연구, 20(4), 279-299.
- 허성호, 박준성, 정태연 (2009). 집단따돌림이 피해청소년의 자아에 미치는 영향에 관한 종단연구. 한국청소년연구, 20(4), 279-299.
- 현진원, 최정훈 (1992). '완벽주의' 성향과 평가수준이 과제 수행에 미치는 영향. 한국심리학회 연차 학술발표논문집, 1992(단일호), 463-472.
- Aberson, C. L., Healy, M., &Romero, V. (2000). Ingroup bias and self-esteem: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 4(2), 157-173.
- Allport, G. (1961). Values and our youth. *The Teachers College Record*, 63(3),

211-219.

- Arkoff, A. (1968). *Adjustment and mental health* McGraw-Hill.
- Bagwell, C. L., Newcomb, A. F., & Bukowski, W. M. (1998). Preadolescent friendship and peer rejection as predictors of adult adjustment. *Child Development, 69*(1), 140-153.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring academic motivation of matriculating college freshmen. *Journal of College Student Personnel,*
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4*(1), 1-44.
- Coie, J. D., Lochman, J. E., Terry, R., & Hyman, C. (1992). Predicting early adolescent disorder from childhood aggression and peer rejection. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60*(5), 783.
- Erwin, P. (2013). *Friendship in childhood and adolescence* Routledge.
- Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling & Development, 72*(3), 281-288.
- Graham, S., Bellmore, A. D., & Mize, J. (2006). Peer victimization, aggression, and their co-occurrence in middle school: Pathways to adjustment problems. *Journal of Abnormal Child Psychology, 34*(3), 349-364.
- Heinemann, P. (1972). *Mobbning: Gruppvåld bland barn och vuxna* Not Avail.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*(2), 213-218.
- Kaufman, G., Raphael, L., & Espeland, P. (1999). *Stick up for yourself!: Every kid's guide to personal power and positive self-esteem* Free Spirit Publishing.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem.

Psychological Inquiry, 14(1), 1-26.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & 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.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101(46), 16369-16373. doi:0407401101 [pii]
- Mckay, M., & Fanning, P. (2000). Self-esteem: A proven program of cognitive technique for assessing, improving, and maintaining your self-esteem.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self compassion, self esteem, and well being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 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., & Vonk, R. (2009). Self compassion versus global self esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Olweus, D. (1989). Bully/victim questionnaire for students. *Department of Psychology, University of Bergen*,

- Olweus, D. (1978). *Aggression in the schools: Bullies and whipping boys*. Hemisphere.
- Olweus, D. (1984). Aggressors and their victims: Bullying at school. *Disruptive Behavior in Schools, 57*, 76.
- Olweus, D. (1991). Bully/victim problems among schoolchildren: Basic facts and effects of a school based intervention program. *The Development and Treatment of Childhood Aggression, 17*, 411-448.
- Schafer, M., Korn, S., Smith, P. K., Hunter, S. C., Mora-Merchan, J. A., Singer, M. M., & Van der Meulen, K. (2004). Lonely in the crowd: Recollections of bullying. *British Journal of Developmental Psychology, 22*(3), 379-394.
- Tesser, A. (1999). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. *The Self in Social Psychology, 1*, 446-460.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders, 25*(1), 123-130.
- Williams, J. G., Stark, S. K., & Foster, E. E. (2008). Start today or the very last day? the relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research*

ABSTRACT

The Moderating effect of self-compassion on the relationship between past Bullying experience during adolescence and Adjustment to college

- The Moderating Effect of Self-compassion -

Lee, Jeeun

Department of Psychology

The Graduate school of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate the moderating effect of self-compassion on the relationship between past bullying experience during adolescence and adjustment.

Data from 231 undergraduates were analysed. Scales used in the survey were Victimization experience of Bullying Scale, Student Adaptation to College Questionnaire, and Korean version of the Self-Compassion Scale.

The data were statistically processed through, T-test, *Pearson* correlation coefficient, hierarchical regression. As a result of T-test, there

was no significant difference between victimization experience group and non-victimization group in student adaptation to college. But when the time was divided up into elementary school, middle school, and high school, victimization experience of bullying in middle school had significant difference between victimization experience group and non-victimization group in student adaptation to college. As a result of correlation, victimization experience of bullying was negatively related with student adaptation to college and self-compassion. Student adaptation was positively related with self-compassion. Although there was no moderating effect of self-compassion between victimization experience of bullying and student adaptation to college in multiple regression, self-kindness which is a sub factor of self-compassion had moderating effect on environmental adaptation to college, the sub factor of student adaptation to college.

And Finally, the implications and limitations of this study and future research directions were discussed.

Keywords: adolescence, victimization experience of bullying, student adaptation to college, self-compassion, moderating effect

부 록

부록 1. 스크리닝

부록 2. 집단따돌림 피해경험 척도

부록 3. 대학생활적응 척도

부록 4. 자기자비 척도

설문지

안녕하십니까?

귀중한 시간을 내어 설문에 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 만 18세 이상의 성인 대학생을 대상으로, 청소년기 집단 따돌림의 경험과 대학생활 적응과의 관계 및 자기자비의 조절효과를 알아보고자 성신여자대학교 심리학과 대학원에서 제작되었습니다.

본 설문지는 스크리닝 설문을 포함 총 170 문항으로 구성되었으며, 크게 3가지를 측정하게 됩니다. 첫 번째는 청소년기의 따돌림의 경험에 관한 것이고, 두 번째는 현재 대학생활의 적응을 측정하는 내용이며 세 번째는 자기자비의 정도를 측정하게 됩니다. 소요시간은 대략 15분에서 25분 사이가 될 것입니다.

본 설문조사에 동의하신다면 문항을 잘 읽어보시고 자신의 평소 생각과 느낌대로 솔직하게 응답해 주시길 바랍니다. 각 문항에는 옳고 그른 답이 없으며, 귀하의 응답 하나하나가 본 연구의 귀중한 자료가 되오니 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답해 주시길 부탁드립니다.

첫 번째 따돌림의 경험을 묻는 설문지를 작성하는 동안 불쾌함 감정이 유발될 수 있습니다. 이럴 경우 귀하는 언제든지 설문지 작성을 멈출 수 있습니다. 만일 이후에도 불쾌감이 계속될 경우 연구원에게 즉시 문의하시면 적절한 조치를 취할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

이 연구에 참여하는데 있어서 귀하에게 직접적인 이득은 없습니다만, 귀하가 제공하는 정보는 집단 따돌림을 경험한 청소년들에 있어서 자기자비가 가질 수 있는 치료적 함의에 대한 이해를 증진하고 피해 경험자들을 돕는데 매우 가치 있게 사용될 것입니다.

본 연구의 참여로 귀하에게서 수집되는 개인 정보는 성별과 나이, 학년 등, 실명을 제외한 정보입니다. 연구를 통해 얻은 모든 개인 정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 그러나 만일 법이 요구하면 귀하의 개인정보는 제공될 수도 있습니다. 또한 모니터 요원, 점검 요원, 공공기관생명윤리위원회는 연구대상자의 비밀보장을 침해하지 않고 관련규정이 정하는 범위 안에서 본 연구의 실시 절차와 자료의 신뢰성을 검증하기 위해 연구 결과를 직접 열람할 수 있습니다.

귀하가 본 동의서에 서명하는 것은, 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 의사로 간주될 것입니다. 연구 종료 후 연구관련 자료는 1년간 보관되며 이후 적절한 방법으로 폐기될 것입니다.

본 연구에 대해 추가로 궁금하신 사항이나 연구 결과에 대해 알고 싶으시다면 아래 연구자의 E-mail로 연락주시기 바랍니다.

소중한 시간 내어주신 것에 대해 다시 한 번 깊은 감사드립니다.

성신여자대학교 일반대학원 심리학과
이지은(sophialeee82@daum.net)

지도교수 : 김정규

※만일 어느 때라도 연구대상자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 성신여자대학교 기관생명윤리위원회에 연락하십시오.

성신여자대학교 기관생명윤리위원회

동 의 서

연구제목: 청소년기 집단 따돌림 피해 경험이 대학생활의 적응에 미치는 영향: 자기 자비의 조절효과를 중심으로

1. 나는 본 연구의 설명문을 읽었으며 담당 연구원과 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할 만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 연구윤리심의위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임 받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 보건 당국, 학교 당국에서 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 직접적으로 열람하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.
7. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 연구 참여가 끝날 때까지 사본을 보관하겠습니다.

연구대상자

성명:

서명:

서명일:

***다음은 귀하에 대한 기본적 사항을 묻는 질문입니다. 빠짐없이 해당란에 응답하여 주시기 바랍니다.**

1. 성별: ①남자() ②여자()

2. 나이: 만 ()세

3. 학년: ()학년

(본 설문은 만 18세 이상 성인을 대상으로 하는 연구입니다. 반드시 본인이 만 18세 이상에 해당하는 경우에만 계속해서 진행해주시기 바랍니다.)

4. 부모님과 동거여부

1) 부모님과 동거() 2) 비동거()

5. 스스로가 주관적으로 생각하는 가정의 경제력

1) 상() 2)상중() 3)중() 4)중하() 5)하()

6. 종교

1) 개신교() 2)불교() 3) 천주교() 4)기타()

5) 종교 없음()

※집단 따돌림이란 상대적으로 다수에 해당하는 집단이 특정한 개인, 혹은 소수의 집단을 물리적이거나 언어적, 혹은 심리적으로 괴롭히는 행위를 말합니다.

*** 집단 따돌림 피해 경험 스크리닝 설문**

해당하는 곳에 모두 체크 (O표시) 해주십시오.

1.	나는 학교 다닐 때, 친구들과로부터 따돌림을 받은 경험이 있다.	초등학교 ()	중학교 ()	고등학교 ()	아니다 ()
2.	나는 따돌림으로 인하여 학교 성적이 떨어진 적이 있었다.	1) 그렇다()		2) 아니다()	
3.	나는 따돌림으로 인하여 학교에서 대인관계가 어려워진 적이 있다.	1) 그렇다()		2) 아니다()	
4.	나는 따돌림으로 인하여 감정을 잘 조절할 수 없었던 적이 있다.	1) 그렇다()		2) 아니다()	
5.	나는 따돌림으로 인하여 학교에 가기 싫은 적이 있다.	1) 그렇다()		2) 아니다()	

※ 모두 '아니오'라고 응답한 경우, 대학생활적응 척도부터 응답하여 주시면 됩니다.

***집단 따돌림 피해경험 척도**

다음은 여러분이 청소년기에 학교생활에서 경험한 일들을 묻는 것입니다. 해당 시기에 학교에서 다음과 같은 일들을 얼마나 경험했는지 문항을 잘 읽고 솔직하게, 빠짐 없이 해당되는 곳에 O표 해 주시기 바랍니다.

※정확하게 기억나지 않는 경우 대략적으로 기억하는 한에서 가깝게 해당되는 곳에 표시해 주시면 됩니다.

I. 초등학교 시기에 친구들에게 다음과 같은 일을 겪은 적이.....		전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1.	맞으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
2.	괴롭힘을 당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
3.	돈을 빼앗기면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
4.	물건을 빼앗기면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
5.	물건이 망가지면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
6.	억지로 심부름을 하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
7.	무시당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
8.	인사하는 것을 받지 않으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
9.	어떤 일에 끼워주지 않으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
10.	조 활동에 고의적으로 끼워주지 않으면서 따돌림 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
11.	점심시간, 밥 먹을 때 고의적으로 끼워주지 않으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
12.	청소시간에 혼자 청소 하도록 친구에게 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
13.	다른 친구와 놀지 못하도록 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
14.	시험답안지를 보여주지 않아 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
15.	적대시 당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
16.	집단형편 (부자 또는 가난) 때문에 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
17.	욕을 먹으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
18.	신체적인 특징, 외모 등으로 놀림 당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
19.	거짓 소문을 퍼뜨리면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
20.	비웃음 당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
21.	협박당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
22.	발표할 때 야유하고 반대하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
23.	의견을 말할 때 비웃거나 깔깔대고 웃으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
24.	말을 걸어도 대답하지 않으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5

II. 중학교 시기에 친구들에게 다음과 같은 일을 겪은 적이.....		전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1.	맞으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
2.	괴롭힘을 당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
3.	돈을 빼앗기면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
4.	물건을 빼앗기면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
5.	물건이 망가지면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
6.	역지로 심부름을 하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
7.	무시당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
8.	인사하는 것을 받지 않으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
9.	어떤 일에 끼워주지 않으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
10.	조 활동에 고의적으로 끼워주지 않으면서 따돌림 받은 적 있습니까?	1	2	3	4	5
11.	점심시간, 밥 먹을 때 고의적으로 끼워주지 않으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
12.	청소시간에 혼자 청소 하도록 친구에게 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
13.	다른 친구와 놀지 못하도록 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
14.	시험답안지를 보여주지 않아 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
15.	적대시 당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
16.	집단형편 (부자 또는 가난) 때문에 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
17.	욕을 먹으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
18.	신체적인 특징, 외모 등으로 놀림 당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
19.	거짓 소문을 퍼뜨리면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
20.	비웃음을 당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
21.	협박당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
22.	발표할 때 야유하고 반대하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
23.	의견을 말할 때 비웃거나 깔깔대고 웃으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
24.	말을 걸어도 대답하지 않으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5

Ⅲ. 고등학교 시기에 친구들에게 다음과 같은 일을 겪은 적이.....		전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1.	맞으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
2.	괴롭힘을 당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
3.	돈을 빼앗기면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
4.	물건을 빼앗기면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
5.	물건이 망가지면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
6.	역지로 심부름을 하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
7.	무시당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
8.	인사하는 것을 받지 않으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
9.	어떤 일에 끼워주지 않으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
10.	조 활동에 고의적으로 끼워주지 않으면서 따돌림 받은 적 있습니까?	1	2	3	4	5
11.	점심시간, 밥 먹을 때 고의적으로 끼워주지 않으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
12.	청소시간에 혼자 청소 하도록 친구에게 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
13.	다른 친구와 놀지 못하도록 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
14.	시험답안지를 보여주지 않아 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
15.	적대시 당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
16.	집단형편 (부자 또는 가난) 때문에 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
17.	욕을 먹으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
18.	신체적인 특징, 외모 등으로 놀림 당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
19.	거짓 소문을 퍼뜨리면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
20.	비웃음 당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
21.	협박당하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
22.	발표할 때 야유하고 반대하면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
23.	의견을 말할 때 비웃거나 깔깔대고 웃으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5
24.	말을 걸어도 대답하지 않으면서 따돌림을 받은 적이 있습니까?	1	2	3	4	5

***대학생활적응 척도**

다음의 문항들은 대학생활에서 겪게 되는 여러 가지 경험에 관한 것들입니다. 각 문항들을 잘 읽고 귀하의 상황을 얼마나 잘 나타내는지 고려하여 해당되는 칸에 O 표시해 주시기 바랍니다.

		전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1.	나는 대학 내의 환경에 잘 맞는 것 같다.	1	2	3	4	5
*2.	근래에 나는 긴장되거나 신경이 예민해져 있다.	1	2	3	4	5
3.	나는 지금까지 학업을 잘 해 나가고 있다.	1	2	3	4	5
4.	나는 대학에서 원하는 만큼 많은 사람들을 만나고 많은 친구들을 사귀고 있다.	1	2	3	4	5
5.	나는 내가 대학에 다니고 있는 이유와 얻고자 하는 바를 알고 있다.	1	2	3	4	5
*6.	나는 대학 공부가 어렵게 느껴진다.	1	2	3	4	5
*7.	최근에 나는 기분이 매우 우울하다.	1	2	3	4	5
8.	나는 대학에서의 친목활동(동문회, 동아리 등)에 잘 참여하고 있다.	1	2	3	4	5
9.	나는 대학생활에 잘 적응하고 있다.	1	2	3	4	5
*10.	나는 시험기간 중에는 잘 지내지 못한다.	1	2	3	4	5
*11.	나는 근래에 피곤할 때가 많다.	1	2	3	4	5
*12.	홀로 선다는 것, 나 자신에 대해 책임을 진다는 것이 쉽지가 않다.	1	2	3	4	5
13.	나는 지금의 학업성적 수준에 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
14.	나는 교수님과 비공식적, 사적으로 만나는 일이 있다.	1	2	3	4	5
15.	나는 대학에 다니기로 한 결정에 대해 지금 만족한다.	1	2	3	4	5
16.	나는 특히 이 학교에 다니기로 결정한 것에 대해서 만족한다.	1	2	3	4	5
*17.	나는 학과공부에서 해야 될 만큼 열심히 하고 있지 못하다.	1	2	3	4	5
18.	나는 대학에서 몇몇 가까운 대인 관계적 유대를 맺고 있다.	1	2	3	4	5
19.	나의 학업적 목적과 목표는 뚜렷하게 정해져 있다.	1	2	3	4	5
*20.	나는 최근에 내 감정을 잘 조절할 수가 없다.	1	2	3	4	5
*21.	사실 나는 해야 되는 공부를 충분히 해낼 만큼 똑똑하지는 못하다.	1	2	3	4	5
*22.	집이 그리운 것이 나의 어려움 중 하나다.	1	2	3	4	5
23.	학사학위를 따는 것이 내게는 매우 중요하다.	1	2	3	4	5
24.	나는 최근에 식욕이 좋다.	1	2	3	4	5
*25.	나는 공부시간을 매우 효율적으로 사용하고 있지 못하다.	1	2	3	4	5
26.	나는 기숙사(하숙, 자취 등)에서 잘 생활해 나가고 있다.	1	2	3	4	5

	(해당 안 될 경우 생략)					
27.	나는 수업의 일부인 보고서 쓰는 것이 즐겁다.	1	2	3	4	5
*28.	나는 머리가 아플 때가 많다.	1	2	3	4	5
*29.	최근에 사실 나는 공부하려는 의욕이 별로 생기지 않는다.	1	2	3	4	5
30.	나는 대학에서 하고 있는 과외활동들에 대해 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
*31.	나는 최근 학교상담소나 교외 심리상담기관을 찾아가 도움을 받아야 할지에 대해 생각을 많이 했다.	1	2	3	4	5
*32.	나는 근래에 대학교육의 가치에 대해서 회의를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
33.	나는 같은 방 친구와 잘 지내고 있다.	1	2	3	4	5
	(해당 안 될 경우 생략)					
*34.	나는 다른 대학으로 갔으면 한다.	1	2	3	4	5
*35.	나는 최근에 체중이 많이 줄었다(혹은 늘었다).	1	2	3	4	5
36.	나는 대학에서 듣고 있는 강의의 수와 종류에 만족한다.	1	2	3	4	5
37.	나는 대학에서 잘 어울려 지낼 만큼 대인관계기술을 충분히 가지고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
*38.	나는 최근 너무 쉽게 화가 나곤 한다.	1	2	3	4	5
*39.	최근 나는 공부를 하려 할 때 주의집중이 안 돼서 어려움을 겪고 있다.	1	2	3	4	5
*40.	나는 잠을 잘 자지 못한다.	1	2	3	4	5
*41.	나는 노력에 비해서 성적이 잘 나오지 못한다.	1	2	3	4	5
*42.	나는 대학생활에서 다른 사람과 함께 있는 것이 편안하지 못하다.	1	2	3	4	5
43.	나는 대학에서 듣고 있는 강의의 질에 대해서 만족한다.	1	2	3	4	5
44.	나는 강의에 어김없이 출석한다.	1	2	3	4	5
*45.	때때로 생각이 쉽게 뒤죽박죽 되어버린다.	1	2	3	4	5
46.	내가 대학 내에서의 친목활동(동문회, 동아리 등)에서 참여하고 있는 정도에 대해 만족한다.	1	2	3	4	5
47.	나는 학사학위를 받을 때까지 학교를 계속 다닐 것이다.	1	2	3	4	5
*48.	나는 이성과 잘 어울려 지내고 있지 못하다.	1	2	3	4	5
*49.	나는 대학에서 드는 비용에 대해 걱정이 많이 된다.	1	2	3	4	5
50.	나는 대학에서 공부하는 것이 즐겁다.	1	2	3	4	5
*51.	나는 최근에 외로움을 많이 느낀다.	1	2	3	4	5
*52.	나는 공부를 시작하기가 힘들다.	1	2	3	4	5
53.	나는 대학생활을 잘 해 나가고 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
54.	나는 이번 학기 수강하는 과목들에 대해 만족한다.	1	2	3	4	5
55.	요즘 나는 건강상태가 좋은 것 같다.	1	2	3	4	5
*56.	나는 다른 사람들과 달리 잘 적응하지 못하고	1	2	3	4	5

	있다고 느낀다.					
*57.	이모저모로 볼 때, 대학에서 이렇게 있는 것보다는 차라리 집에 있는 편이 낫겠다.	1	2	3	4	5
*58.	내가 흥미를 느끼는 것들의 대부분은 대학에서의 학과 공부와는 관련이 없는 것들이다.	1	2	3	4	5
*59.	최근에 나는 다른 대학으로 옮길까 하는 생각을 많이 하고 있다.	1	2	3	4	5
*60.	최근에 나는 대학을 아주 그만둘까 하는 생각을 많이 하고 있다.	1	2	3	4	5
*61.	나는 휴학을 했다가 후에 공부를 마칠까 하는 생각을 하고 있다.	1	2	3	4	5
62.	나는 지금 듣고 있는 강의를 하시는 교수님들에 대해 만족한다.	1	2	3	4	5
63.	나는 어떤 문제이든지 함께 이야기 할 수 있는 좋은 친구나 아는 사람이 대학에 몇몇 있다.	1	2	3	4	5
*64.	나는 대학생활에서 부딪치는 스트레스에 대처하는데 많은 어려움을 겪고 있다.	1	2	3	4	5
65.	나는 대학에서의 인간관계에 꽤 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
66.	나는 대학에서의 내 학업상태에 대해 꽤 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
67.	나는 앞으로 대학생활에서 딱칠 도전에 만족스럽게 대처해 나갈 자신이 있다.	1	2	3	4	5

*자기자비 척도

다음 문항에는 정답이나 옳고 그름이 없습니다. 여러분이 어려운 시기에 처해 있을 때, 일반적으로 자신에게 어떻게 행동하는 지 아래 다섯 가지 대답 가운데 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 것을 하나만 골라 O표시

		전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
*1.	나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	1	2	3	4	5
*2.	나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다	1	2	3	4	5
3.	나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.	1	2	3	4	5
*4.	나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.	1	2	3	4	5
5.	나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
*6.	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면,	1	2	3	4	5

	내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.					
7.	나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람이 많다고 생각한다.	1	2	3	4	5
*8.	나는 정말로 힘들 때, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
9.	나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
10.	나는 뭔가 부족한 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
*11.	11. 나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다.	1	2	3	4	5
12.	나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.	1	2	3	4	5
*13.	나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
14.	나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 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.	나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난한다.	1	2	3	4	5
17.	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 균형 잡힌 시각으로 보려고 한다.	1	2	3	4	5
*18.	내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
19.	나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대한다.	1	2	3	4	5
*20.	나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가 날 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
*21.	나는 고통을 겪을 때 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22.	나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23.	나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	1	2	3	4	5
*24.	나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서(확대해서)생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
*25.	나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	1	2	3	4	5
26.	내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견뎌 내려고 한다.	1	2	3	4	5