

대학생의 부정적 / 긍정적 평가에 대한 두려움, 스트레스 대처방식의 집단에 따른 심리적 적응의 차이*

장 지 선

경상국립대학교 / 석사졸업생

양 난 미†

경상국립대학교 / 교수


본 연구는 대학생의 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 스트레스 대처방식의 조합에 따라 형성되는 군집을 확인하고, 군집별 사회불안, 대인관계유능성, 삶의 만족에 차이가 있는지 하였다. 대학생 430명을 대상으로 군집분석을 실시한 결과는 다음과 같다. 집단1은 ‘낮은 두려움-적극대처’로 평가에 대한 두려움은 낮고 적극적 대처는 높았다. 집단2는 ‘일반 두려움-미흡대처’로 평가에 대한 두려움이 평균 수준이나 적극적 및 소극적 대처가 다소 낮았다. 집단3은 ‘부정 두려움-일반대처’로 부정적 평가에 대한 두려움이 높고 적극적 및 소극적 대처는 평균 수준이었다. 집단4는 ‘긍정 두려움-우수대처’로 긍정적 평가에 대한 두려움이 높고 적극적 및 소극적 대처도 높았다. 집단에 따른 사회불안, 대인관계유능성, 삶의 만족 수준을 살펴본 결과, 사회불안에서는 ‘부정 두려움-일반대처’와 ‘긍정 두려움-우수대처’ 집단이 유의하게 높게 나타났고, 대인관계유능성은 ‘낮은 두려움-적극대처’ 집단에서 유의하게 높게 나타났다. 삶의 만족은 ‘낮은 두려움-적극대처’ 집단과 ‘긍정 두려움-우수대처’ 집단에서 유의하게 높게 나타났다. 본 연구의 결과는 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움의 수준과 스트레스 대처방식의 중요성을 강조하고, 각 평가 두려움 수준과 스트레스 대처방식에 따라 어떠한 상담전략이 가능한지에 대해 방향성을 제공하였다.

주요어 : 평가에 대한 두려움, 스트레스 대처방식, 사회불안, 대인관계 유능성, 삶의 만족

* 본 연구는 장지선(2022)의 경상국립대학교 석사 학위논문 ‘대학생의 부정적/긍정적 평가에 대한 두려움, 스트레스 대처방식의 군집에 따른 사회불안, 대인관계유능성, 삶의 만족의 집단 간 차이’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

본 연구는 4단계 BK 연구 프로젝트 지원을 받아 작성된 원고임.

† 교신저자 : 양난미, 경상국립대학교 심리학과, 경남 진주시 진주대로 501, 경상국립대학교 사회과학대학 333호, Tel: 055-772-1265, E-mail: behelper@gnu.ac.kr

 Copyright ©2023, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

인간은 어떤 형태로든지 다른 사람과 관계를 맺으며 살아간다. 타인과의 관계는 개인의 적응과 발달에 중요한 역할을 하는데, 특히 대학생의 시기는 중, 고등학교 시기와 달리 사회적 관계가 급속히 확대되며 발표, 시험, 과제 등 타인으로부터 다양한 평가를 받게 된다. 이러한 상황에서 개인은 타인의 시선에 민감해지기도 하고, 타인의 평가는 동기를 유발하는 긍정적 방향으로 작용하기도 하지만 때로는 타인으로부터 부정적 평가를 받을까 봐 걱정하며 고통받기도 한다.

이와 같이 ‘사회적 상황에서 다른 사람이 자신을 부정적으로 평가할 것’이란 생각에서 나타나는 두려움’을 부정적 평가에 대한 두려움이라고 한다(Rapee, & Heimberg, 1997; Watson, & Friend, 1969). 부정적 평가에 대한 두려움이 높은 사람은 타인의 평가에 대해 걱정하고 평가 상황을 회피한다(Kumar et al., 2015; Weeks et al., 2008a). 또한 이들은 사회적 상황에서 주의 초점이 자신에게 향하게 되어 타인에게 어떻게 보일지에 지나치게 집중하고(홍경화, 홍혜영, 2011), 높은 수줍음(Miller, 1995), 낮은 자기 존중감(Kocovski, & Endler, 2000), 일반화된 공포나 불안, 여러 정신 병리와 관련되고(Reiss et al., 1986), 특히 사회불안이나 사회적 회피와 관련이 높다고 보고되고 있다(Stein et al., 2002).

한편, 부정적 평가에 대한 두려움뿐만 아니라 긍정적 평가를 불편해하는 경향인 긍정적 평가에 대한 두려움도 존재한다(Weeks et al., 2010; Weeks et al., 2008a). 긍정적 평가에 대한 두려움은 자신에 대한 긍정적 평가를 두려워하는 것으로, 사회적 상황에서 관심을 받거나 자신의 부족한 능력이 드러나는 것을 걱정하여 불편감을 경험한다(Gilbert, 2001; Trower,

Gilbert, & Sherling, 1990). Gilbert(2001)는 이들이 자신의 사회적 순위가 낮다고 인식하며, 긍정적 평가는 다른 구성원에게 도전하는 것과 같은 위협으로 간주하여 두려워한다고 설명하였다. 반면, Wallace와 Alden(1995, 1997)은 사회적으로 불안한 사람들은 긍정적 피드백을 받은 후 자신의 지각된 능력은 그대로지만, 타인의 기준은 올라가므로 자신은 그 기준을 충족시킬 능력이 없을까봐 불안해한다고 보고하였다. 즉, 이후에 결국 부정적 평가를 받게 될 것이라 예상하기 때문에 긍정적 평가에 대한 두려움은 부정적 평가에 대한 두려움의 지연된 효과라고 설명하였다.

그러나 부정적 평가에 대한 두려움과 긍정적 평가에 대한 두려움은 확인적 요인분석 결과 개별적 요인인 것으로 나타났다(Weeks et al., 2008a; Weeks et al., 2010). 구체적으로 이들의 연구(Weeks et al., 2008a; Weeks et al., 2010)에서 사회불안의 예측 중 부정적 평가에 대한 두려움에 의한 변량을 제거하고 난 이후에도 긍정적 평가에 대한 두려움의 고유 설명 변량이 있었다고 드러났다. 또한, 두 가지 평가에 대한 두려움은 정동의 빈도와 자동적인 사고에서도 차이를 보였다. 긍정적 평가에 대한 두려움은 사회적 상호작용 동안 더 적은 긍정적 정서와 긍정적 자동적 사고를 보였고, 부정적 평가에 대한 두려움은 더 빈번한 부정적 정서와 부정적 자동적 사고가 나타났다(Heimberg et al., 2010; Weeks et al., 2010). 이렇듯 두 가지 평가에 대한 두려움은 서로 독립된 변인으로 밝혀졌다.

그러나 현재까지 두 평가에 대한 두려움을 함께 살펴본 연구에서는 두 변인이 각각 독립적으로 사회불안에 영향을 미치는 경로를 검증하는 연구(성채은, 김희경, 2021; 이강아, 홍

해영, 2013)가 주로 이루어졌다. 이러한 모형 검증은 통해 각 평가에 대한 두려움이 사회불안에 미치는 영향을 확인할 수는 있었으나, 두 변인이 어떤 방식으로 상호작용하여 사회불안 등 심리적 적응에서 영향을 주는지 확인하기에는 한계가 있었다. 특히, 부정적 평가에 대한 두려움을 가진 사람들에게는 부정적 인지에 개입하는 것이 효과적이라고 밝혀진 데 반해, 긍정적 평가에 대한 두려움을 가진 사람들에게는 그렇지 않다고 나타나(Lipton et al., 2016) 두 평가에 대한 두려움의 수준이 어떠한지에 따라 차별적인 개입이 필요함을 보여준다. 이러한 필요에 따라 두 가지 평가에 대한 두려움을 군집분석한 Lipton과 동료들(2016)의 연구에서는 두 평가 두려움이 모두 높은 집단, 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움 중 한 가지만 높은 집단, 두 가지 모두 낮은 집단 사이에서 사회불안 및 불안과 관련된 임상적 특징에 차이가 있음을 보여주었다. 그러나 이들의 연구(2016)는 사회불안과 우울과 같은 심리적 적응의 부정적 측면에만 초점을 두어 여전히 평가에 대한 두려움을 가진 사람의 전반적인 심리적 적응을 확인하는 데에는 어려움이 있었다.

한편, 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움은 그 자체보다 그로 인해 촉발된 스트레스 및 어려움에 어떻게 대처하는지에 따라 스트레스와 어려움이 해소되거나 혹은 유지, 악화될 수 있다. 선행연구(Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, & Cohen, 1977)에서는 스트레스 자체가 개인의 부적응을 유발하기보다는 스트레스에 대한 부적절한 대처가 개인의 적응에 부정적 영향을 미치고, 스트레스를 다루는 노력에 따라 적극적 대처와 소극적 대처로 구분하여 설명하였다. 적극적 대처는 상황을 바꾸기 위해

직접 행동을 취하는 문제 중심적 대처와 주변의 충고나 도움, 정보 등을 얻는 사회적 지지 추구 대처가 있고, 소극적 대처에는 사건으로 인해 발생한 부정적 정서를 감소, 완화시키는 정서 중심적 대처와 문제를 부인하거나 관심을 다른 곳으로 전환시켜 문제로부터 거리를 두는 소망적 사고가 있다(김정문, 2010; 이장호, 김정희, 1988; 최해연, 2013). 적극적 대처는 스트레스가 심리적 기능에 미치는 부정적 영향을 조절하는 반면, 소극적 대처는 스트레스를 효율적으로 다루지 못하고 우울과 같은 심리적 부적응을 초래하는 것으로 나타났다(Billings, & Moos, 1981). 그러나 통제 불가능한 상황에서는 정서 중심적 대처를 사용할 때 심리적 적응이 높을 수 있어(Forsythe, & Compass, 1987) 스트레스원에 따라 두 가지 유형의 대처방식을 적절하게 사용하는 것이 필요하다(하정희, 조한익, 2006).

현재까지 평가에 대한 두려움과 스트레스 대처방식을 함께 살펴본 직접적인 연구는 없으나 평가에 대한 두려움과 유사한 특징을 보이는 평가염려 완벽주의자(Flett, & Hewitt, 2002)는 소극적 대처를 많이 사용하고 적극적 대처를 적게 사용하여 심리적 부적응을 경험한다고 보고되었다(문양호, 김원일, 2006; 이민정, 최진아, 2013; Park, 2005). 반면, 긍정적 평가에 대한 두려움이 높은 사람은 주변으로부터 정서적 지지를 받은 후 오히려 자기은폐 수준이 높아지는 부적응적 행동이 나타나기도 하였다(임문주, 유금란, 2020). 이를 통해 평가에 대한 두려움의 수준과 스트레스 대처방식 간 상호작용이 존재할 것으로 추측해볼 수 있으며, 그에 따른 심리적 적응에도 차이가 있음을 예측할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움을 경험

하는 개인이 어떠한 스트레스 대처방식을 사용하는지에 따라 군집으로 나누어 각 군집별 심리적 적응을 확인하고, 그에 따른 차별적 개입에 대해 시사점을 제공하고자 한다.

한편, 심리적 적응은 개인의 삶의 양상을 총괄적으로 포함하는 개념으로, 불안, 우울, 스트레스 등의 부정적 측면과 주관적 안녕감, 생활 만족도, 자아존중감 등의 긍정적 측면을 동시에 가지고 있다(김완일, 2008; 박수애, 송관재, 2005). 그러나 선행연구에서는 평가에 대한 두려움을 가진 사람의 심리적 적응을 주로 우울, 불안 등 부정적 정서와 관련하여 살펴보았기 때문에(성채은, 김희경, 2021; 이강아, 홍혜영, 2013; Lipton et al., 2016) 평가에 대한 두려움을 가진 사람들의 심리적 적응에 대한 심층적인 이해에는 어려움이 있다. 따라서 본 연구에서는 각 군집에 따라 사회불안을 포함하는 다른 변인들과의 관계를 탐색하여 평가에 대한 두려움을 가진 사람들의 심리적 적응을 다양한 측면에서 확인하고자 한다.

본 연구에서 심리적 적응 수준을 이해하기 위한 첫 번째 변인으로 사회불안을 고려하였다. 사회불안이란 사람들이 다른 사람 앞에서 어떤 일을 해야 할 때나 자신에게 관심이 집중되는 상황에서 심한 불안이나 공포를 느끼는 것을 말하며(American Psychology Association; 이하 APA, 2013), 사회불안이 높은 사람들은 주변 사람들에게 경제적으로 의존할 확률이 높고, 임금이나 교육 수준이 낮은 등 삶의 질이 저하된 것으로 보고되었다(Heimberg, & Becker, 2002). 또한 사회불안을 경험하는 대학생들은 사회적 상황에서 불안을 경험함으로써 학업이나 대인관계에서의 어려움을 호소하고 있는 것으로 나타났다(조용래, 원호택, 1997). 특히 대학생 시기는 다양한 사람들과 교류하

고 평가받는 상황이 증가함에 따라 이전보다 부정적 평가를 받는 상황을 경험하기 쉬우며 이는 대학생들의 사회불안 발생률이 높은 것과 관련된다(Gilboa-Schechtman et al., 2000).

평가에 대한 두려움은 사회불안의 핵심요인으로(Rapee, & Heimberg, 1997; Wang et al., 2012), 부정적 평가에 대한 두려움을 줄이는 것은 사회불안장애 치료 시 필수적이지, 치료 효과를 예측하는 데에도 중요한 부분을 차지한다(이정운, 최정훈, 1997). 부정적 평가에 두려움을 가진 사람들은 자신에 대한 부정적 정신적 표상을 가지고 있어 타인의 부정적 평가를 과잉 지각하고, 불안증상이나 부적응적 행동을 경험할 수 있다(Rapee, & Abbott, 2007). 한편, 긍정적 평가에 대한 두려움을 가진 사람들은 긍정적 평가를 받았을 때 이후 평가 상황에서 높아진 기준을 충족시키지 못할 것으로 생각하거나(Alden et al., 2008), 피드백의 긍정성은 최소화하고 부정성을 극대화하거나(Weeks et al., 2008b), 타인의 긍정적 평가에 대한 진정성을 의심하여(Vassilopoulos, & Banerjee, 2010) 사회불안을 경험한다. 스트레스 대처방식의 경우 적극적 대처를 사용하면 사회불안이 줄어들고 소극적 대처를 사용하면 사회불안이 높아진다고 나타났다(남유진, 이봉건, 2020; 조성경, 2014). 반면, 타인의 반응에 민감하다는 점에서 평가에 대한 두려움과 유사한 불안정 애착을 가진 사람들은 사회적 지지 추구를 사용했을 때 대인불안이 증가하고 소망적 대처방식을 사용했을 때 대인불안이 줄어들기도 하였다(정민현, 2008). 이를 통해 평가에 대한 두려움과 스트레스 대처방식의 조합에 의해 분류된 군집에 따라 사회불안의 정도가 다를 것으로 예측해볼 수 있다.

심리적 적응 수준을 이해하기 위한 두 번째

변인으로는 대인관계 유능성을 고려하였다. 대인관계 유능성은 다른 사람과 관계를 효과적으로 형성하고 유지하는 능력으로(김희진, 주은지, 2018) 대인관계 유능성이 낮은 사람은 우울, 불안 등 부정적 정서를 많이 느끼고 만성적인 스트레스를 경험한다(설보경, 김희경, 2018). 특히 Erikson(1963)은 대학생의 시기를 만 18~35세의 성인 초기에 해당하며 이 시기의 주요 발달과업은 친밀한 관계를 형성하는 것이라고 보았다. 즉, 성인 초기의 만족스러운 대인관계는 개인의 적응적인 발달에 영향을 미치며 주관적인 행복감을 예측하는 필수적인 요소이다(Reis et al., 2000).

부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움을 가진 사람들은 사회적 상황에서 자신을 부정적으로 지각하여 대인관계 유능성이 낮을 것으로 추측해볼 수 있다. 그러나 현재까지 평가에 대한 두려움과 대인관계 유능성을 직접적으로 살펴본 연구가 없어 이들 간의 관계는 부정적 평가에 대한 두려움과 여러 가지 유사점이 있다고 제언된 거부민감성(Barbieri, 2020; Downey, & Feldman, 1996)을 통해 예측해볼 수 있다. 거부민감성이 높은 사람들은 타인과의 관계를 유지하고 싶은 욕구가 있지만, 상대가 자신을 거부하는 것을 피하기 위해 자신의 의견이나 욕구를 억제한다(Ayduk et al., 2003). 이들은 사회적 상황이나 갈등상황에서 배려전략과 회피전략을 주로 사용하여(박희경, 2011) 대인관계 유능성이 낮을 것으로 나타났다(경기웅, 장성숙, 2015). 이를 미루어보았을 때 부정적 평가에 대한 두려움이 높은 사람 역시 대인관계 유능성이 낮을 것으로 추측해볼 수 있다. 긍정적 평가에 대한 두려움을 가진 사람들은 긍정적 평가를 받아도 자신이 평가를 받고 있다는 사실 자체와 평가가 부정적으로

변할 가능성도 있다는 것에 민감하게 반응한다(Buckley et al., 2004). 그뿐만 아니라 긍정적 사회 경험을 했을 때도 다른 사람들이 관대하거나 운이 좋아서 긍정적 결과를 얻었다고 해석하는 경향이 있어 이를 받아들이지 못하는 것으로 나타났다(Weeks, 2010). 따라서 긍정적 평가에 대한 두려움이 높은 사람은 사회적 관계상황에서 긍정적 경험을 하더라도 자신에 대한 지각이 변하지 않아 대인관계 유능성이 낮을 것으로 예측해볼 수 있다. 그러나 대학생 시기의 대인관계 유능성은 이미 형성된 것이 아닌, 형성하고 향상해야 하는 요인으로(김경희, 이희경, 2015) 관계 속에서의 스트레스에 어떻게 대처하는지에 따라 대인관계 유능성이 달라질 수 있다(김화선 등, 2018; Carpenter et al., 1983). 이 과정에서 개인의 대처방식은 다를 수 있는데, 적극적 대처방식을 사용할수록 대인관계능력이 향상되는 것으로 나타났다(김화선 등, 2018). 그러나 일부 연구에서는 소극적 대처방식을 사용할 때 더 효율적일 수 있다고 나타났다(Irion, & Blanchard-Fields, 1987). 이상의 연구 결과를 바탕으로 평가에 대한 두려움과 스트레스 대처방식의 조합에 의해 분류된 군집에 따라 대인관계 유능성의 정도가 다를 것으로 예측해볼 수 있다.

마지막으로, 심리적 적응 수준을 이해하기 위한 변인으로 삶의 만족에 주목하였다. 삶의 만족은 개인이 가지고 있는 삶의 기준과 비교하여 자신의 상황을 판단하는 과정으로(Diener et al., 1999; Pavot, & Diener, 1993; Windle, & Wood, 2004) 개인의 심리적 건강을 알려주는 중요한 측정변인이며 건강한 적응과 삶을 돕는 핵심기제이다(Pavot, & Diener, 1993). 이 용어는 개인이 주관적으로 지각하는 삶의 질,

주관적 안녕감, 생활만족, 행복감 등의 개념과 혼합되어 사용되었는데(권재숙, 김성진, 2012), 삶의 만족은 다양한 요인에 의해 영향을 받아 나타나는 결과물의 성격을 가지고(Bishop, & Feist-Price, 2002; Roessler, 1990), 개인이 지각하는 안녕감이라는 측면에서 가장 대표적인 개념이다(권재숙, 김성진, 2012). 개인이 삶의 만족을 높게 평가할수록 현실을 예리하게 인식하고, 타인의 감정에 더 민감하게 반응하며, 주어진 영역에서 더 열정적인 활동을 하는 것으로 나타났다(구재선, 2009).

부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 삶의 만족 간의 관계를 직접적으로 확인한 연구는 찾아보기 어렵지만, 평가염려 완벽주의가 높은 사람은 타인의 비판적 평가에 두려움을 느끼며, 타인의 기대에 따라 높은 기준을 설정하여(Dunkley, & Blankstein, 2000) 안녕감(김현정, 손정락, 2006; Bieling et al., 2003) 및 삶의 만족에 부정적 영향을 미쳤다(오유경, 김은정, 2014). 이를 고려해볼 때 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움이 높을수록 삶의 만족이 낮아질 것으로 예상할 수 있다. 스트레스 대처방식과 삶의 만족 간의 관계에서는 적극적인 대처는 행복감 및 안녕감에 정적인 영향을 미치고(함경애 등, 2011) 소극적 대처는 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(최해연, 2013). 그러나 간호학생을 대상으로 한 연구에서는 회피적 대처가 웰빙에 가장 큰 예측요인으로 나타났으며 접근적 대처는 유의미한 영향 나타나지 않았다(Gibbons et al., 2011). 또한 스트레스원의 성격과 상황에 따라서는 정서중심적 대처가 스트레스를 완화할 수도 있다는 결과도 보고되고 있다(유기영, 정주리, 2020; Gohm, & Clore, 2002; Folkman, & Moskowitz, 2000). 이러한 연구결과

를 통해 평가에 대한 두려움과 스트레스 대처방식의 조합에 따라 분류된 군집 간 삶의 만족 수준에 차이가 있을 것으로 예측해볼 수 있다.

종합해보면 현재까지 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 관련된 연구는 사회불안을 종속변인으로 한 모형검증 연구가 주를 이루고 있으며, 각 평가에 대한 두려움에 따른 개인의 심리적 적응 및 차별적 영향력을 검증하고 개입하고자 하는 시도는 부족한 실정이다. 또한, 평가에 대한 두려움으로 인해 촉발된 문제 및 정서를 개인이 어떻게 처리하는지에 따른 심리적 적응 수준을 알아보는 데 어려움이 있어 각 수준에 따른 차별적인 개입을 하기에는 한계가 있었다.

따라서 본 연구에서는 부정적 평가에 대한 두려움, 긍정적 평가에 대한 두려움, 스트레스 대처방식을 중심으로 군집을 나눈 후 집단별 심리적 적응을 확인하고자 한다. 또한 심리적 적응에서 사회불안, 대인관계 유능성, 삶의 만족 중 어떠한 변인에서 차이가 나타나는지 확인하여 각 집단의 심리적 적응을 보다 심층적으로 이해하고, 차별적으로 개입할 수 있는 기초자료를 제공하고자 한다. 이에 따른 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 대학생들의 평가에 대한 두려움과 스트레스 대처방식에 따른 몇 개의 군집이 존재하는가? 둘째, 군집에 따른 심리적 적응은 어떠한가?

방 법

연구 절차

본 연구는 기관생명윤리위원회(IRB)의 승

인을 받은 후 온라인 리서치 업체 엠브레인(EMBRAIN)을 이용하여 전국 4년제 대학교에 재학 중인 대학생 430명을 대상으로 실시되었다. 설문문을 시작하기 전에 참여자에게 연구의 목적, 비밀보장, 자료의 보관 및 폐기에 대해 설명한 후 연구에 설문문이 사용되는 것을 동의하는지 동의란에 물었으며 동의한 설문지만을 분석에 사용하였다. 설문지 응답에 소요되는 시간은 20분 정도였으며, 설문문에 참여하고 연구에 사용되는 것을 동의한 참여자에게 2,000원 상당의 답례품을 지급하였다. 연구에 참여자들의 평균연령은 22.77세(SD=2.25)이었으며, 성별은 남자가 213명(49.5%)이고 여자는 217명(50.5%)이었다. 연구 참여자의 학년별 분포는 1학년 51명(11.9%), 2학년 88명(20.5%), 3학년 100명(23.3%), 4학년 175명(40.7%), 5학년 이상 16명(3.7%)이었다.

측정 도구

부정적 평가에 대한 두려움

타인으로부터 받는 부정적 평가에 대한 두려움을 측정하고자 Watson과 Friend(1969)가 제작한 30문항을 Leary(1983)가 12문항으로 단축한 부정적 평가에 대한 두려움 척도(Brief Fear of Negative Evaluation Scale: BFNE)를 이정윤과 최정훈(1997)이 번안, 타당화한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 12문항으로 구성되어 있고 문항은 2, 4, 7, 10번은 역채점 문항이며, '전혀 아니다(1점)'부터 '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert 척도로 구성되어 있다(예: 사람들이 나의 결점을 알아차릴까봐 자주 걱정된다.). 점수가 높을수록 부정적 평가에 대한 두려움이 높은 것을 나타낸다. 이정윤과 최정훈(1997)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .90로 나

타났으며 본 연구에서는 .89로 나타났다.

긍정적 평가에 대한 두려움

타인으로부터 받는 긍정적 평가에 대한 두려움을 측정하고자 Weeks와 그의 동료들(2008a)이 제작한 것을 박서정 등(2010)이 번안, 타당화한 척도를 사용하였다. 총 10문항으로 구성되었고 5, 10번은 역채점 문항이며 문항은 '전혀 그렇지 않다(0점)'에서 '매우 그렇다(9점)'의 10점 Likert 척도로 구성되어 있다(예: 다른 사람이 나를 칭찬할 때 대개 불편함을 느낀다.). 점수가 높을수록 긍정적 평가에 대한 두려움이 높다는 것을 나타낸다. Weeks와 그의 동료들(2008a)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .80, 박서정 등(2010)의 연구에서 대학생 대상 내적합치도(Cronbach's α)는 .86으로 보고되었다. 본 연구에서는 .75로 나타났다.

스트레스 대처방식

스트레스 대처방식을 측정하기 위해 Folkman과 Lazarus(1985)가 제작한 대처방식 척도(The ways of Coping Checklist)를 김정희(1987)가 수정, 보완, 김정문(2010)이 24문항으로 축소, 수정한 것을 사용하였다. 이 척도는 문제중심적 대처(예: 무엇을 해야 할지 알기 때문에 일어난 일을 잘되도록 열심히 노력한다.), 사회적 지지 추구(예: 존경하는 분이나 친구, 선배에게 조언을 구한다.), 정서완화적 대처(예: 그 모든 것을 잊어버리려고 노력한다.), 소망적 사고(예: 내가 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 소망한다.)의 네 가지 하위영역으로 구성되어 있으며, 각 하위영역은 6개 문항, 총 24개 문항으로 구성되어 있다. 문항은 '전혀 사용하지 않음(1점)'에서 '매우 많이 사용(7점)'의 7점

Likert 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 각 대처방식의 이용하는 정도가 높고 점수가 낮을수록 이용하는 정도가 낮음으로 해석한다. 김정문(2010)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 전체 .78, 문제중심적 대처 .78, 사회적 지지 추구 .78, 정서적 대처 .62, 소망적 사고 .61로 나타났다. 본 연구에서는 .87로 나타났으며, 적극적 대처는 .87, 소극적 대처는 .76으로 나타났다. 세부적으로 문제중심적 대처 .81, 사회적 지지 추구 .84, 정서적 대처 .68, 소망적 사고 .71로 나타났다.

사회불안

사회적 상호작용 불안은 낯선 사람을 만나거나 다른 사람들과 대화하는 등 사회적 상황에서 느끼는 불안을 말하며, 수행불안은 다른 사람들이 주목하는 상황에서 특정한 수행을 할 때 경험하는 불안으로, 대표적으로 발표불안이 있다(APA, 2013). 김민선과 서영석(2009)의 연구에서는 사회불안을 수행불안과 사회적 상호작용 불안으로 구분하여 각 상황에서 불안을 경험하는 사람들의 특징을 살펴보았다. 이를 바탕으로 본 연구에서는 사회불안을 사회적 상호작용 불안과 수행불안으로 대표되는 발표불안에 대해 측정하였다.

사회적 상호작용 불안은 Mattick과 Clarke(1998)가 개발, 김향숙(2001)이 번안, 타당화한 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS)를 사용하였다. 총 19문항으로 구성되어 있으며 8, 10번은 역채점 문항이며, '전혀 그렇지않다(1점)'부터 '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert 척도로 구성되어 있다(예: 다른 사람들과 이야기하는 것이 어렵다.). 점수가 높을수록 사회적 상호작용 과정에서 불안을 더 많이 경험하는 것을 의미한다. 김향숙

(2001)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .92로 나타났으며 본 연구에서는 .94로 나타났다.

발표불안을 측정하기 위해 조용래 등(1999)이 번안한 한국판 발표불안 척도(Speech Anxiety Scale: SAS)를 사용하였다. 이 척도는 발표상황에서의 인지적, 생리적, 행동적 불안반응을 평가하는 척도로, 발표상황을 즐김(예: 나는 아주 자신 있게 발표할 것이라고 예상한다.)과 발표상황에 대한 긴장(예: 여러 사람들 앞에서 발표하는 동안 나는 두렵고 긴장된다.)의 두 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각 하위요인은 14개 문항, 총 28개 문항으로 구성되어 있으며 발표상황을 즐김에 해당하는 14개 문항들은 역채점된다. 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 발표불안이 높음을 의미한다. 조용래 등(1999)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .94로 나타났으며 본 연구에서는 .95로, 발표상황을 즐김 .94, 발표상황에 대한 긴장 .92로 나타났다.

대인관계 유능성

대인관계 유능성을 측정하기 위해 Buhrmester와 그의 동료들(1988)이 제작한 대인관계 유능성 질문지(Interpersonal Competence Questionnaire: ICQ)를 한나리, 이동귀(2010)가 번안, 타당화한 한국판 대인관계 유능성 척도(K-ICQ)를 사용하였다. 본 척도는 관계형성 및 개시 8문항(예: 당신이 알고 싶은 새로운 사람과 대화를 이끌어 가는 것), 권리나 불쾌함에 대한 주장 7문항(예: 친구의 합리적이지 않은 요청을 거부하는 것), 타인에 대해 배려 7문항(예: 친한 친구가 도움과 격려가 필요할 때, 잘 받아들일 수 있는 방식으로 충고를 할 수 있는 것),

갈등관리 6문항(예: 해로운 갈등을 피하기 위해 친한 친구에게 폭발하지 않는 것), 적절한 자기개방 3문항(예: 가까운 친구에게 당신이 부끄러워하는 자신에 대한 것을 얘기하는 것)의 다섯 가지 하위영역, 총 31문항으로 구성되어 있다. 문항은 '잘못한다(1점)'에서 '매우 잘한다(5점)'의 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 대인관계 유능성이 높다는 것을 의미한다. 한나리와 이동귀(2010)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .88이었다. 각 하위요인의 경우, 관계형성 및 개시 .90, 권리나 불쾌함에 대한 주장 .83, 타인에 대한 배려 .78, 갈등 관리 .74, 적절한 자기 개방 .63으로 나타났다. 본 연구에서는 .93으로 나타났고 관계형성 및 개시 .76, 권리나 불쾌함에 대한 주장 .79, 타인에 대한 배려 .78, 갈등 관리 .76, 적절한 자기 개방 .53으로 나타났다.

삶의 만족

삶의 만족을 측정하기 위해 Diener 등(1985)이 개발한 삶의 만족 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)를 조명한, 차경호(1998)가 번안한 것을 사용하였다. 문항은 총 5개의 문항으로 구성되어 있으며 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)'의 7점 Likert 척도로 이루어져 있다(예: 나는 나의 삶에 대해 만족한다). 점수가 높을수록 삶의 만족이 높다는 것을 의미한다. 조명한, 차경호(1998)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach' α)가 .82로 나타났으며, 장미애, 양난미(2015)의 연구에서는 .83으로 나타났다. 본 연구에서는 .88로 나타났다.

자료 분석

수집된 자료는 SPSS Statistics 25.0을 사용하

여 분석하였다. 분석절차는 다음과 같다.

첫째, 기술통계와 상관분석을 통해 변인들의 일반적인 특성과 변인들 간 관계를 알아보고, 각 척도별 신뢰도를 확인하기 위해 내적 일치도(Cronbach' α)를 산출하였다.

둘째, 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움, 스트레스 대처방식의 조합으로 나타나는 자연발생적인 군집을 탐색하기 위해 군집분석을 실시하였다. 군집분석 방법으로는 Hair와 Black(2000)이 제안한 2단계 군집분석을 사용하였다. 이는 대부분의 사례로부터 이탈된 정도가 큰 사례들이 군집형성에 미치는 영향을 최소화할 수 있다. 1단계에서는 워드(Ward) 방법을 사용하여 군집 수를 결정하였고, 2단계에서는 1단계에서 형성된 군집변인들의 평균점수를 초기 중심점으로 투입한 후 K-means의 분석을 통해 최종 군집을 확정하였다. 더하여 각 군집변인을 준거변인으로 두어 다변량분석(MANOVA) 및 사후분석을 실시하였다.

마지막으로 도출된 각 군집이 사회불안, 대인관계 유능성, 삶의 만족에서 차이를 확인하기 위하여 다변량분석(MANOVA) 및 사후분석을 실시하였다.

결 과

기술통계 및 상관관계

본 연구에서 사용한 측정변인들의 평균과 표준편차, 변인 간 상관계수를 표 1에 제시하였다. 우선 부정적 평가에 대한 두려움은 긍정적 평가에 대한 두려움, 소극적 대처, 사회불안과는 정적상관을, 대인관계 유능성, 삶의 만족과는 부적 상관을 보였으며 적극적 대처

표 1. 변인들 간 상관관계

변인	1	2	3	4	5	6	7
1. 부정적 평가에 대한 두려움	-						
2. 긍정적 평가에 대한 두려움	.26***	-					
3. 적극적 대처	-.04	-.12*	-				
4. 소극적 대처	.16**	.17***	.46***	-			
5. 사회불안	.56***	.49***	-.26***	.17***	-		
6. 대인관계 유능성	-.30***	-.27***	.51***	.24***	-.48***	-	
7. 삶의만족	-.30***	-.18***	.46***	.15**	-.44***	.46***	-
M	3.26	4.37	4.40	4.34	3.08	3.22	4.07
SD	.69	1.18	.90	.75	.65	.60	1.22

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

와는 상관이 나타나지 않았다. 긍정적 평가에 대한 두려움은 소극적 대처, 사회불안과는 정적상관, 적극적 대처, 대인관계 유능성, 삶의 만족과는 부적 상관을 보였다. 적극적 대처는 소극적 대처, 대인관계 유능성, 삶의 만족과는 정적상관을, 사회불안과는 부적 상관을 보였다. 소극적 대처는 사회불안, 대인관계 유능성, 삶의 만족과 정적상관을, 사회불안은 대인관계 유능성, 삶의 만족과는 부적상관을 보였으며, 대인관계 유능성은 삶의 만족과 정적상관을 보였다.

군집분석 결과

개인차에 따라 자연발생적으로 형성되는 집단을 분류하기 위하여 Hair와 Black(2000)이 제안한 2단계 군집분석을 실시하였다. 총 430개의 사례로 1단계에서는 워드(Ward)의 방법에 따라 계층적 군집분석을 실시한 결과 군집화 일정표의 계수 변화와 덴드로그램을 검토하였

을 때 2개, 4개, 7개의 군집이 제안되었다. 2단계에서는 연구자가 군집의 수를 직접 지정하는 비계층적 군집분석 방법인 K-means 군집분석을 실시하였다. 본 연구에서는 K를 3, 4, 5로 설정하였을 때, K가 3일 때 중심과의 거리가 5.87, K가 4일 때 5.69, K가 5일 때 5.39로 나타나 군집이 5개일 때 개체와 중심과의 거리 차이가 가장 작은 것으로 나타났다. 그러나 군집이 5개일 때 군집별 사례 수가 최대 154, 최소 39로 차이가 크게 나타났다. 반면 군집의 수가 3개일 때는 104, 130, 196, 군집의 수가 4개일 때는 75, 94, 97, 164로 나타났다. 각 군집에 해당하는 개체 수가 비슷하고, 지나치게 적은 사례 수가 나타나지 않는 군집이 적절하다는 점(Hair & Black, 2000)을 고려하였을 때 군집의 수는 개체와 중심과의 거리 차이가 작고, 군집별 사례 수가 일정한 4개가 가장 적절하다고 판단하였다. 그에 따라 1단계에서 형성되었던 군집 변인들의 평균 점수를 초기 중심점으로 투입한 후 K-means 방법

을 통해 최종 군집을 4개로 확정하였다. 최종 군집별 중심점은 표준화 점수를 사용하여 표 2에 제시하였다.

군집을 특성을 살펴보기 이전에 각 군집을 독립변인으로 하여 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움, 적극적 대처, 소극적 대처를 종속변인으로 하여 다변량분석(MANOVA)를 실시하였다. 그 결과 모든 종속변인에서 집단 간 유의한 차이가 나타났다($F(12, 1275)=103.919, p<.001$). 구체적인 차이를 알아보기 위하여 Scheffé의 사후검증을 실시하였으며 그 결과를 표 2에 제시하였다. 부정적 평가에 대한 두려움은 군집 1이 가장 낮고 군집 3이 가장 높이나 군집 1, 2, 4, 3 순으로 높게 나타났다. 긍정적 평가에 대한 두려움은 군집 1이 가장 낮고 군집 4가 가장 높게 나타나 군집 1, 3, 2, 4 순으로 높게 나타났다. 적극적 대처에서는 군집 2가 가장 낮게 나타났으며 군집 1과 4가 가장 높게 나타났으나 군집 1과 군집 4 사이는 통계적으로 유의하지 않아 군집 2, 3, 1=4 순으로 높게 나타났다. 소극적 대처는 군집 2가 가장 낮고 군집 4가 가장 높게 나타났다. 그

러나 군집 1과 군집 3 사이는 통계적으로 유의하지 않게 나타나 군집 2, 1=3, 4 순으로 나타났다.

이를 바탕으로 최종 군집별 중심점에 따라 군집 특성을 파악하여 군집별로 변인들이 조합된 형태를 검토한 결과 군집 1은 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움이 평균보다 낮고 적극적 대처가 군집 중 가장 높고 소극적 대처가 평균 정도인 집단으로 '낮은 두려움-적극 대처 집단'이라 명명하였다. 군집 2는 부정적 평가에 대한 두려움이 평균 정도이고 긍정적 평가에 대한 두려움이 다소 높고 적극적 대처 및 소극적 대처가 군집 중 가장 낮은 집단으로 '일반 두려움-미흡대처 집단'이라 명명하였다. 군집 3은 부정적 평가에 대한 두려움이 높고 긍정적 평가에 대한 두려움은 다소 낮고, 적극적 대처 및 소극적 대처는 평균인 집단으로 '부정 두려움-일반대처 집단'이라 명명하였다. 군집 4는 부정적 평가에 대한 두려움이 다소 높고 긍정적 평가에 대한 두려움이 높으며, 적극적 대처 및 소극적 대처가 군집 중 가장 높은 집단으로 '긍정 두려움-우수대처 집

표 2. 군집별 군집변인 통계량 및 다변량분석 결과 (N=430)

	군집 1	군집 2	군집 3	군집 4	F	Scheffé
	낮은 두려움 -적극대처	일반 두려움 -미흡대처	부정 두려움 -일반대처	긍정 두려움 -우수대처		
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
부정적 평가에 대한 두려움	-1.00 (0.68)	-0.21 (0.73)	1.01 (0.57)	0.39 (0.87)	138.85***	1<2<4<3
긍정적 평가에 대한 두려움	-1.05 (0.56)	0.35 (0.69)	-0.39 (0.74)	1.05 (0.80)	153.81***	1<3<2<4
적극적 대처	0.56 (0.77)	-0.66 (0.80)	-0.03 (0.82)	0.79 (0.88)	75.35***	2<3<1,4
소극적 대처	-0.02 (0.78)	-0.66 (0.75)	0.21 (0.73)	1.18 (0.81)	102.57***	2<1,3<4
군집 크기(비율)	94명(22%)	164명(38%)	97명(23%)	75명(17%)		

주. *** p<.001

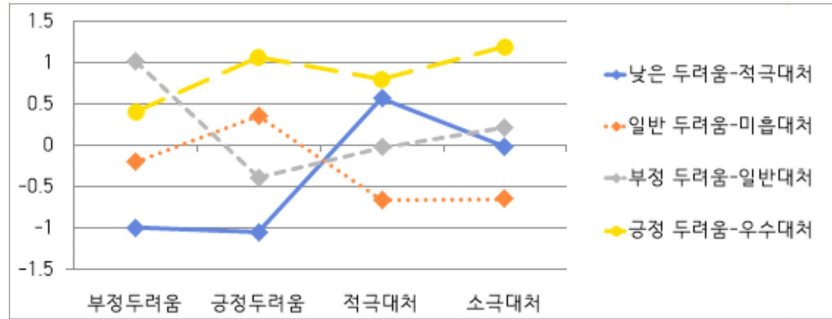


그림 1. 평가에 대한 두려움과 스트레스 대처방식에 따른 군집유형

단'이라 명명하였다. 각 군집은 표 2와 그림 1에 제시하였다.

군집에 따른 심리적 특성 차이 분석

부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 스트레스 대처방식 변인들의 조합으로 추출된 네 개 군집이 사회불안, 대인관계 유능성, 삶의 만족에서 차이를 보이는지 확인하기 위하여 MANOVA를 실시하였다. 이때 네 개 군집을 독립변인으로 하고 사회불안, 대인관계 유능성, 삶의 만족을 종속변인으로 두었다. 각 집단의 사회불안, 대인관계 유능성, 삶의 만족에 대한 평균과 표준편차는 표준화 점수를 사

용하여 표 3에 제시하였으며, 이를 그림 2에서 그래프로 나타내었다. Box' M의 동일성 검정 결과, 집단이 공분산행렬의 동일성 가정을 만족시키지 못하였으므로 $[F(18, 393497.781)=2.527, p<.001]$, 양병화(2006)가 제안한대로 Pillai's Trace 값을 살펴보았다. 그 결과 군집에 따라 사회불안, 대인관계 유능성, 삶의 만족 간 유의한 차이가 있으며[Pillai's Trace=.465, $F(9, 1278)=26.044, p<.001$, 부분 $\eta^2=.155$], 이를 통해 군집이 유의하게 분류된 것을 알 수 있다. 구체적인 집단 간 유의한 차이를 알아보기 위하여 Scheffe의 사후검증을 실시하였고, 그 결과는 표 3에 제시하였다.

사회불안은 '긍정 두려움-우수대처 집단'과

표 3. 군집유형에 따른 심리적 적응의 차이 (N=430)

	군집 1(N=94)	군집 2(N=164)	군집 3(N=97)	군집 4(N=75)	F	Scheffe
	낮은 두려움-적극대처	일반 두려움-미흡대처	부정 두려움-일반대처	긍정 두려움-우수대처		
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
사회불안	-0.98 (0.91)	-0.09 (0.74)	0.39 (0.86)	0.53 (0.93)	59.848***	1<2<3,4
대인관계유능성	0.70 (0.90)	-0.42 (0.81)	-0.18 (0.90)	0.26 (1.07)	34.168***	2,3<4<1
삶의 만족	0.51 (0.99)	-0.24 (0.84)	-0.25 (0.98)	0.20 (1.10)	15.653***	2,3<1,4

주. *** $p<.001$

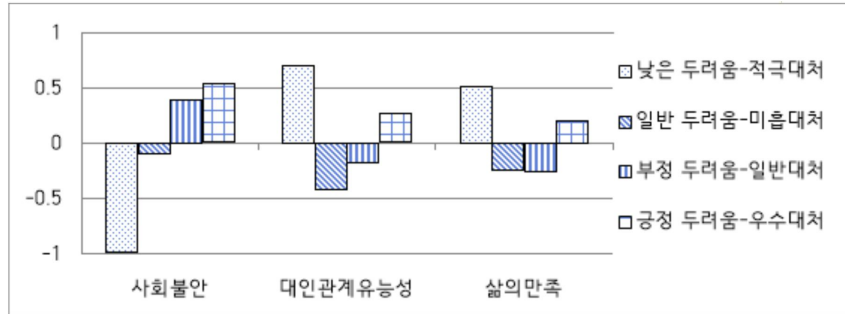


그림 2. 군집유형에 따른 심리적 적응의 차이

‘부정 두려움-일반대처 집단’이 집단 중에서 가장 높게 나타났으며 그 다음으로 ‘일반 두려움-미흡대처 집단’이 높게 나타났다. ‘낮은 두려움-적극대처 집단’은 다른 집단에 비해 특히 점수가 낮은 것으로 나타났다. 대인관계 유능성은 ‘낮은 두려움-적극대처 집단’, ‘긍정 두려움-우수대처 집단’ 순으로 높게 나타났으며 ‘일반 두려움-미흡대처 집단’과 ‘부정 두려움-일반대처 집단’ 순으로 낮게 나타났다. 삶의 만족은 ‘낮은 두려움-적극대처 집단’과 ‘긍정 두려움-우수대처 집단’이 높게 나타났으며 ‘부정 두려움-일반대처 집단’과 ‘일반 두려움-미흡대처 집단’ 순으로 낮게 나타났다.

논 의

지금까지 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 관련한 연구들은 두 가지 평가에 대한 두려움을 각각 독립변인으로 하여 사회불안에 미치는 영향을 밝히는 것에 초점을 두어 이루어져 왔다(성채은, 김희경, 2021; 이강아, 홍혜영, 2013). 그러나 이는 개인이 두 가지 평가에 대한 두려움을 모두 경험하고 있는지 혹은 둘 중 하나만 경험하고 있는지 알 수 없어 각

평가에 대한 두려움의 정도에 따라 심리적 적응에서 어떤 차이를 보이는지 설명하기에는 한계가 있었다. 이에 본 연구에서는 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 그로 인해 촉발된 스트레스 및 문제를 대처하는 방식인 스트레스 대처방식을 군집변인으로 설정하여 각 군집에 따라 심리적 적응을 살펴보고자 하였다. 이를 위하여 군집에 따른 사회불안, 대인관계 유능성, 삶의 만족에서의 차이를 알아보았다. 본 연구의 주된 결과와 시사점은 다음과 같다.

먼저, 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 스트레스 대처방식을 변인으로 군집분석한 결과, 수준이 다른 네 개의 군집이 도출되었다. 각 군집은 특성에 따라 ‘낮은 두려움-적극대처 집단’(94명, 22%), ‘일반 두려움-미흡대처 집단’(164명, 38%), ‘부정 두려움-일반대처 집단’(97명, 23%), ‘긍정 두려움-우수대처 집단’(75명, 17%)으로 명명하였다. 각 집단의 특성과 집단 간 차이를 자세하게 살펴보면 다음과 같다.

첫째, ‘낮은 두려움-적극대처 집단’의 경우 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움이 평균보다 낮고, 적극적 대처가 다소 높고, 소극적 대처가 평균 정도의 특성을 보인다. 이들은

평가에 대한 두려움이 낮고 타인의 평가에 덜 민감한 모습을 보이며 스트레스 상황에서 적극적으로 대처하는 것으로 보인다. 이 집단의 심리적 적응 수준을 분석한 결과, 다른 집단에 비해 사회불안이 가장 낮게 나타났다. 이들은 사회적 상황에서 두려움을 크게 경험하지 않으며, 스트레스에 적극적으로 대처하여 낮은 사회불안을 경험하는 것으로 보인다. 이는 선행연구(Lipton et al., 2016)에서 두 가지 평가에 대한 두려움이 모두 낮은 집단이 사회불안이 가장 낮은 것과 일치하는 결과이다. 대인관계 유능성은 다른 집단에 비해 가장 높게 나타났다. 이들은 타인에게 받을 평가를 두려워하지 않기 때문에 관계형성이나 유지에서 개방적인 태도를 취할 수 있고, 관계 속에서 갈등이나 주장 상황에서 적극적으로 대처하고자 할 수 있다. 그로 인해 대인관계 유능성이 가장 높게 나타난 것으로 보이며, 이는 적극적 대처를 사용할수록 대인관계능력이 긍정적이라고 보고된 선행연구(이미화, 2013)와 맥을 같이한다. 삶의 만족은 다른 집단과 비교하였을 때 가장 높게 나타났으나, ‘긍정 두려움-우수대처’ 집단과는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 평가에 대한 두려움이 낮은 사람들은 관계상황에서 자극을 부정적으로 해석하지 않으며(유은식, 2018) 스트레스에 적극적으로 대처함으로써 긍정적 경험이 강화되어 삶의 만족을 높게 경험할 수 있다. 하지만 ‘긍정 두려움-우수대처’ 집단과 유사한 수준인 것을 고려해보았을 때, 스트레스 대처 수준이 삶의 만족을 예측하는 중요한 변인으로 추측해볼 수 있으며 이는 선행연구(하정희, 조한익, 2006)에서 스트레스에 적절하게 대처하는 것이 중요하다는 것과 유사한 맥락이다.

둘째, ‘일반 두려움-미흡대처’ 집단은 부정

적 및 긍정적 평가에 대한 두려움이 평균 정도이고, 적극적 및 소극적 대처가 다소 낮은 것으로 나타났다. 이들은 타인의 평가에 대해 일반적인 수준의 두려움을 경험하고 있으며 스트레스 상황에서의 대처기술은 부족한 것으로 보인다. 이 집단에 대한 분석결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 이들은 평균 수준의 사회불안을 경험하고 있으며 이러한 결과는 평가에 대한 두려움이 높지 않은 것 때문으로 보인다. 그러나 또 다른 해석으로는 스트레스 대처가 미흡한 것과 관련될 수 있다. 스트레스 지각 수준이 높을수록 적극적 및 소극적 대처를 많이 사용한다는 선행연구(최승애, 정현희, 2004) 결과를 미루어 보았을 때 이 집단은 스트레스의 지각 수준이 낮아 대처 수준이 낮은 것으로 조심스럽게 해석해볼 수 있다. 이는 이들이 스트레스 상황이 오더라도 정서적 반응을 잘 알아차리지 못해서 현 상황이 괜찮다고 만족할 가능성이 있어(박주리, 2017) 평가에 대한 두려움 및 사회불안을 크게 경험하지 않는 것과 관련될 수 있다. 그러나 현재 부정적 감정을 크게 경험하지 않더라도 효과적인 스트레스 대처방식을 사용하지 못하여 장기적 관점에서는 부적응을 경험할 수 있다. 한편 대인관계 유능성은 낮게 나타났는데, 이들은 스트레스 상황에서 대처가 미흡하여 갈등 상황이나 대인관계 상황에서 효과적인 대처전략을 사용하지 못하여 낮게 나타난 것으로 보인다. 마지막으로 삶의 만족은 다른 집단에 비해 낮게 나타났는데 이들은 스트레스 상황에서 적절하게 대처하지 못하여 심리적 불편감을 해소하지 못하고, 삶의 만족이 낮은 것으로 보인다. 이는 지속적으로 스트레스에 적절하게 대처하지 못하였을 때 심리적 부적응으로 연결된다는 선행연구(조현주,

현명호, 2011; Anderson, 2000)와 맥을 같이한다.

셋째, ‘부정 두려움-일반대처 집단’은 부정적 평가에 대한 두려움이 높고 긍정적 평가에 대한 두려움은 다소 낮으며, 적극적 대처는 평균 정도이나 소극적 대처는 다소 높은 특성을 보인다. 이 집단은 타인으로부터 부정적 평가를 받는 것을 두려워하고 이러한 스트레스에 적극적 및 소극적 대처를 사용하고 있으나 그 정도가 평균 수준인 것으로 보인다. 이 집단에 대한 분석결과를 살펴보면 사회불안이 높게 나타났다. 이들은 타인에게 좋은 인상을 심어주고 싶지만 그럴만한 능력이 없다고 여겨 타인이 자신을 부정적으로 평가하게 될까봐 걱정하여(김완태, 2017) 사회불안을 높게 경험하는 것으로 보인다. 그러나 ‘긍정 두려움-우수대처 집단’과 사회불안 수준에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 적극적 대처방식이 사회불안에 부적영향을 미친다는 선행연구 결과(남유진, 이봉건, 2020; 조성경, 2014)와 달리 대처와 상관없이 평가에 대한 두려움이 높은 두 집단 모두 사회불안이 높게 나타났다. 이는 평가에 대한 두려움이 사회불안의 핵심요소(Rapee, & Heimberg, 1997; Wang et al., 2012)로서 작용하는 것과 관련된다. 즉, 평가에 대한 두려움의 수준이 높은 내담자의 사회불안에 개입할 때는 스트레스 대처방식보다 평가에 대한 두려움 자체를 살펴보는 것이 유용할 수 있다. 대인관계 유능성은 다른 집단들에 비해 낮고 ‘일반 두려움-미흡대처 집단’과는 유사하게 나타났는데 이들은 다른 사람들로부터 부정적 평가를 받을까봐 두려워 타인과 관계 혹은 갈등 상황에서 자신을 드러내지 않고(임문주, 유금란, 2020) 부정적인 자기 표상을 가지고 있으며, 사회적으로 인정받지

못할 것에 대한 두려움을 경험하여 대인관계 유능성을 낮게 지각할 수 있다. 이러한 결과는 부정적 평가에 대한 두려움이 높을수록 대인관계문제를 경험할 수 있다는 결과와 연결된다(남순임, 2018). 삶의 만족 또한 ‘일반 두려움-미흡대처 집단’과 유사한 수준으로, 다른 두 집단보다 낮게 나타났다. 부정적 평가에 대한 두려움을 크게 경험하는 사람들은 타인의 기준에 부응해야 하며 이를 달성하지 못할까봐 걱정하며 배움, 성장의 기회를 낮추고 수행이나 생산성의 저하를 가져올 수 있어(최차현, 2015) 삶의 만족이 낮을 수 있다.

마지막으로 ‘긍정 두려움-우수대처 집단’은 부정적 평가에 대한 두려움이 다소 높고 긍정적 평가에 대한 두려움이 높으며, 적극적 및 소극적 대처가 높은 특성을 보인다. 이 집단은 긍정적으로 평가받는 것에 두려움을 경험하고 있으나 이러한 두려움으로 촉발된 스트레스를 상황에 따라 적극적 혹은 소극적으로 대처하고 있는 것으로 보인다. 이 집단에 대한 분석결과를 살펴보면 다른 집단에 비해 사회불안이 가장 높게 나타났으나 ‘부정 두려움-보통대처 집단’과 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 이는 앞서 설명한 것과 유사하게 평가에 대한 두려움의 수준이 높을 때에는 스트레스 대처방식과 관계없이 높은 사회불안을 경험할 수 있다는 것을 추측해볼 수 있다. 반면 대인관계 유능성과 삶의 만족은 ‘부정 두려움-일반대처 집단’과 ‘일반 두려움-미흡대처 집단’보다 높게 나타났다. 이는 평가에 대한 두려움과 유사한 거부민감성(Barbieri, 2020; Downey, & Feldman, 1996)이 높으면 대인관계 유능성이 낮은 것(강유경, 2022)과 반대되는 결과이다. 또한 긍정적 평가에 대한 두려움은 긍정성의 손상으로서 긍정

적 정서를 적게 경험한다는 결과(Heimberg et al., 2010; Weeks et al., 2010)와도 차이가 있다. 이러한 결과는 긍정적 평가에 대한 두려움이 높더라도 대처 수준이 우수한 경우에는 심리적 적응의 긍정적 지표는 높게 나타날 수 있음을 시사한다. 그 이유를 살펴보면 Spitzberg와 Cupach(2011)가 대인관계 유능성을 의사소통의 목표를 달성하는 '효과성', 상황에 적절하게 대처하는 '적절성'의 관점에서 바라본 것과 비슷한 맥락으로 해석해볼 수 있다. 이들은 타인의 평가와 반응에 민감하지만, 대인관계 상황에 맞게 타인과의 갈등이나 문제를 직접적으로 다루어 적극적으로 대처하여 효과성을 경험하고 상황에 따라 자신의 감정을 완화시키고 내적상태를 변화시키는 등 소극적으로 대처하여 적절성을 경험하여 대인관계 유능성이 높게 나타날 수 있다. 삶의 만족은 스트레스원에 따라 두 가지 대처방식을 모두 사용하는 것이 적응적이라는 선행연구(하정희, 조한익, 2006)와 일치하는 결과로서, 긍정적 평가에 대한 두려움을 경험하더라도 스트레스 대처방식을 적절하게 사용하여 삶의 만족을 경험할 수 있다. 하지만 이 집단은 심리적 적응의 부정적 지표인 사회불안과 긍정적 지표인 대인관계유능성, 삶의 만족이 모두 높게 나타나 이들이 실제로 경험하는 심리적 적응의 수준을 살펴볼 필요가 있다. 한편, 이러한 결과는 Wang과 그의 동료들(2012)이 긍정적 평가에 대한 두려움을 사회불안의 중추적이고 고유한 특징으로 주장한 것과 관련될 수 있다. 긍정적 평가에 대한 두려움은 부정적 평가에 대한 두려움과 달리 오직 사회불안과만 관련이 있으며, 그로 인해 스트레스 대처능력은 우수하여도 사회불안을 경험할 수 있으나 그 외의 지표와는 관련성이 적은 것으로 해석해

볼 수 있다. 또 다른 해석으로는 이들은 부정적 평가에 대한 두려움의 수준이 높지 않고, 대처가 우수하며 대인관계유능성 및 삶의 만족의 수준이 높아 스스로에 대한 만족도는 높을 수 있으나, 타인과의 경쟁적 관계를 형성하는 것을 두려워하여 사회불안을 경험하는 것으로도 볼 수 있다. 이는 긍정적 평가에 대한 두려움이 높은 사람들은 긍정적 평가를 사회적 계층구조의 상향 이동으로 여겨 다른 구성원으로부터 견제와 질투를 받고, 자신을 지키지 못할까봐 두려워한다는 것을 통해 뒷받침할 수 있다(Gilbert, 2001).

이러한 연구결과를 바탕으로 살펴본 본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다. 첫째, 평가에 대한 두려움을 가진 대학생들의 전반적인 심리적 적응을 알아보았다. 지금까지 평가에 대한 두려움과 관련된 연구는 사회불안을 종속변인으로 한 모형검증이 주를 이루었다. 평가에 대한 두려움 군집을 살펴본 유은식(2018)의 연구에서는 군집에 따라 해석편향의 방향을 살펴봄으로써 평가에 대한 두려움의 수준에 따라 사회불안에 영향을 미치는 기제를 밝혀냈다는 의의를 가지지만 평가에 대한 두려움을 가진 사람들의 전반적인 심리적 적응은 알 수 없었다. 또한 Lipton과 그의 동료들(2016)은 평가에 관한 두려움을 가진 사람들의 사회불안, 사회공포, 안전행동, 우울 등 다양한 측면의 심리적 적응을 살펴보고자 하였으나 심리적 적응을 불안, 우울과 같은 부정적 정서를 위주로 살펴보았다는 점에서 한계가 있다. 이에 본 연구에서는 평가에 대한 두려움을 가진 사람들의 심리적 적응을 사회불안뿐만 아니라 이들이 어려움을 경험하는 대인관계에서의 자기지각 및 삶의 만족을 살펴봄으로써 전반적인 심리적 적응을 살펴보았다는

점에서 의의가 있다.

둘째, 평가에 대한 두려움의 특성과 수준에 따라 심리적 적응에서 차이를 보인다는 것을 밝혀냈다. ‘일반 두려움-미흡대처 집단’과 ‘긍정 두려움-우수대처 집단’은 두려움의 양상은 비슷하였으나 그 수준이 다르고 대처방식이 상반되게 나타났으며 심리적 적응에서도 다른 결과를 보였다. 특히 ‘일반 두려움-미흡대처 집단’은 일반적인 수준의 평가에 대한 두려움을 경험하고 이에 잘 대처하지 못하지만, 평가에 대한 두려움의 수준이 매우 높지 않아 사회불안은 평균수준으로 나타났다. 반면, ‘긍정 두려움-우수대처 집단’에서는 상황에 따른 대처를 적절하게 사용하지만 상대적으로 평가에 대한 두려움의 수준이 높아 사회불안이 높게 나타난 것으로 보인다. 이와 같은 결과는 평가에 대한 두려움을 어느 정도로 경험하고 있는지에 따라 개인의 심리적 적응 수준은 상이하게 나타날 수 있다는 점을 밝혀냈다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 평가에 대한 두려움과 스트레스 대처방식이 상호작용하여 심리적 적응에 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 본 연구에서는 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움이 모두 낮은 집단, 평균 수준의 집단, 부정적 평가에 대한 두려움만 높은 집단, 긍정적 평가에 대한 두려움만 높은 집단이 나타났으며 이들 간 평가에 대한 두려움 수준 및 스트레스 대처방식이 상이하여 심리적 적응 수준이 달랐다. 특히 ‘부정 두려움-일반대처 집단’과 ‘긍정 두려움-우수대처 집단’은 평가에 대한 두려움이 높아 사회불안의 수준은 유사한 수준으로 높았으나 ‘긍정 두려움-우수대처 집단’은 스트레스에 적절하게 대처하여 대인관계 유능성과 삶의 만족 또한 높았다. 이는 평가에 대한 두

려움 자체보다 그 수준 및 그로 인한 스트레스에 어떻게 대처하는지에 따라 심리적 적응이 다르다는 것을 밝혀냈다는 점에서 의의가 있으며, 평가에 대한 두려움을 가진 내담자가 상담에 오는 경우 평가에 대한 두려움의 수준과 그에 어떻게 대처하는지 확인하는 것이 필요함을 시사한다.

넷째, 군집을 통해 나누어진 집단별로 상담 장면에서 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움의 수준을 파악하고 그에 대한 대처를 확인함으로써 차별적 개입을 제공한다는 점에서 의의가 있다. 각 집단별로 개입방법을 살펴보면 첫째, ‘일반 두려움-미흡대처 집단’은 사회불안의 수준은 평균이나 스트레스 대처가 미흡하여 대인관계유능성과 삶의 만족의 수준이 낮다는 특징이 있다. 이는 이들의 심리적 적응을 살펴볼 때 부정적 지표뿐만 아니라 긍정적 지표 또한 살펴볼 필요가 있음을 시사하며, 심리적 개입 방법으로는 스트레스에 대처 방법을 학습함으로써 장기적으로 적절한 대처를 하도록 도와 심리적 적응의 긍정적 측면을 강화해볼 수 있다. 또한 이들은 부정적 정서를 부인할 가능성이 있기 때문에 자신의 내적경험을 수용하는 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)를 적용해볼 수 있을 것이다. 둘째, ‘부정 두려움-일반대처 집단’은 타인에게 부정적으로 보이고 거절당할 것을 두려워하며, 그로 인한 스트레스에 일반적인 수준에서 적극적 및 소극적 대처를 사용하나, 사회불안이 높고 대인관계유능성, 삶의 만족이 낮은 특성을 보인다. 따라서 이들은 스트레스 대처에 대한 개입보다는 부정적 평가에 대한 두려움 및 부정적 자기개념에 대한 개입이 필요할 것으로 보여 Neff(2003)가 제안한 스스로에게 자비를 베푸는 자기자

비(Self-Compassion)를 통한 개입을 시도해볼 수 있다. 또한 인지를 수정하고 사회적 상황에 노출되는 등의 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy)를 시도해볼 수 있다. 셋째, ‘긍정 두려움-우수대처 집단’은 사회적 상황에서 긍정적으로 평가받는 것을 두려워하지만 대처방식을 적절하게 사용함으로써 심리적 적응의 긍정적 측면이 다른 집단에 비해 높았다. 그러나 긍정적 평가에 대한 두려움 수준이 높아 사회불안 또한 높은 수준으로 경험한다는 특징이 있다. 따라서 이들의 심리적 적응을 확인하기 위해서는 부정적 지표와 긍정적 지표를 함께 살펴볼 필요가 있다. 또한 전반적인 심리적 불편감보다는 사회적 상황, 긍정적 평가를 받은 상황 등 특정 상황에서만 불편감을 경험할 수 있어 불편감을 경험하는 상황을 구체적으로 살펴보고 그에 따른 개입이 필요할 것이다. 특히 상담 장면에서 이들의 긍정적 평가에 대한 해석편향 과정 혹은 자신의 사회적 순위에 대한 인식을 확인하여 인지치료(Cognitive Therapy)를 통해 인지과정을 수정해볼 수 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 이러한 제한점을 극복하기 위한 후속 연구의 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 대학생이 직접 응답하는 자기보고식 설문지이므로 응답자가 사회적 바람직성에 따라 왜곡하거나 방어적으로 응답할 가능성이 있다. 이에 후속 연구에서는 사회적 바람직성 지표를 추가하여 응답왜곡을 확인하고 줄이는 방안이 필요하다. 또한 본 연구에서 사용된 설문지 중 부정적 평가에 대한 두려움, 발표불안, 삶의 만족의 척도는 국내에서 번안, 타당화 과정을 거친지 20년 이상이 지나 현재 대학생들의 특성을 반영한다고 보기 어려울 수 있다. 따라서 후속 연구에

서는 보다 최신의 설문지를 사용하여 측정할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 평가에 대한 두려움이 모두 높고 대처가 미흡한 집단이 나타나지 않았다. 이는 평가에 대한 두려움을 가진 사람들이 불안 등 부정적 감정을 알아차리지 못하거나 전혀 대처하지 않는 것보다는 불안을 감소시키기 위해 회피 등 소극적인 방법으로 대처하는 것과 관련될 수 있다(김해선, 2016). 하지만 본 연구의 연구 방법인 군집분석은 표본의 특성에 영향을 많아 표본에 따라 결과가 다르게 나타날 수 있고, 각 개인은 무조건 하나의 군집에 속하게 되어 실제 내담자의 특성과는 차이가 생길 수 있다. 또한 ‘긍정 두려움-우수대처 집단’은 심리적 적응의 긍정적 지표가 높게 나타났는데, 이러한 결과가 스트레스 대처방식을 적절하게 사용하여 나타난 것인지, 소극적 대처 수준과 관계없이 적극적 대처와 결과변인 간 고유상관으로 인한 것인지 명확하지 않다. 따라서 후속 연구에서는 변인 간 고유상관을 고려하여 잠재프로파일 분석과 같은 다른 통계분석 방법을 활용하여 본 연구에서 나타난 네 군집이 타당한지 검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 부정적 및 긍정적 평가에 관한 두려움과 스트레스 대처방식을 군집변인으로 하여 심리적 적응을 살펴보았다. 그러나 개인이 사용할 수 있는 스트레스 대처 방식은 다양하기 때문에 본 연구 결과만으로 평가에 대한 두려움과 대처방식 간의 상호영향력을 모두 설명하기에는 부족하다. 또한 본 연구에서 심리적 적응의 부정적 지표로 사용된 사회불안은 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 .05 수준으로 높은 상관을 보이기 때문에 본 연구 결과만으로 평가에 대한 두려

움과 대처방식에 따른 심리적 적응을 모두 설명하기에는 부족하다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 분류 기준에서 대처방식을 설정하고, 우울, 분노와 같은 다른 변인을 통해 이들의 심리적 적응을 알아볼 필요가 있다.

참고문헌

- 김유경 (2022). 대학생의 외모만족도가 대인관계 유능성에 미치는 영향: 거부민감성과 자기자비의 매개효과. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 경기웅, 장성숙 (2015). 대학생의 거부민감성과 대인관계 유능성의 관계: 다차원적 경험회피의 매개효과를 중심으로. 인간이해, 36(2), 55-66.
- 구재선 (2009). 행복은 심리적 자원을 형성하는가. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(1), 165-179.
- 권재숙, 김성진 (2012). 여성 고령장애인 삶의 만족도 영향요인에 관한 연구. 발달장애연구, 16(2), 1-23.
- 김경희, 이희경 (2015). 대인관계 유능성에 대한 긍정정서의 영향: 경험 회피와 자기자비, 인지적 공감의 경로 탐색. 상담학연구, 16(6), 83-107.
- 김민선, 서영석(2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계:부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 일반, 28(3), 525-545.
- 김완일 (2008). 자기복잡성과 인지적 유연성이 심리적 적응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 715-734.
- 김완태 (2017). 실제-의무 자기 불일치가 사회불안에 미치는 영향. 대구대학교 석사학위논문.
- 김정문 (2010). 불안정 애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자동적 사고, 정서 인식, 정서표현 양가성, 스트레스 대처방식의 매개효과를 중심으로. 한양대학교 석사학위논문.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 박사학위논문.
- 김해선 (2016). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과. 한국청소년학회, 23(9), 107-126.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. 서울대학교 석사학위논문.
- 김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 345-361.
- 김화선, 노인숙, 홍지명 (2018). 대학생의 스트레스 대처방식과 대인관계능력의 관계. 인문사회 21, 9(5), 777-786.
- 김희진, 주은지 (2018). 대학생의 사회적 지지와 감사성향이 대인관계 유능성에 미치는 영향. 인문사회 21, 9(3), 799-814.
- 남순임 (2018). 청소년의 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향: 분노억제, 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 15(2), 221-241.
- 남유진, 이봉건 (2020). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계: 대처방식의 중재효과. 스트레스研究, 28(1), 10-16.
- 문양호, 김완일 (2006). 사관생도와 대학생의 스트레스 분석 및 자기효능감, 스트레스

- 대처방식, 그리고 지각된 스트레스의 관계성 연구. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 485-501.
- 박서정, 이정애, 오강섭 (2010). 한국판 긍정적 평가에 대한 두려움 척도 (K-FPES) 타당화. Korean Journal of Clinical Psychology, 29(1), 205-221.
- 박수애, 송관재 (2005). 사회적 불안이 개인의 심리적 적응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 11(2), 1-29.
- 박주리 (2017). 직장인의 정서경험 군집에 따른 직무스트레스 및 스트레스 대처방식의 차이: 사무직 근로자를 중심으로. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 박희경 (2011). 성인애착과 갈등해결전략의 관계: 거부민감성의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 설보경, 김희경 (2018). 대학생의 거절민감성과 사회불안의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과. 청소년학연구, 25(12), 305-326.
- 성채은, 김희경 (2021). 대학생의 부정적 평가에 대한 두려움과 긍정적 평가에 대한 두려움 및 경험회피가 사회불안에 미치는 영향: 자기효능감의 조절된 매개효과. 청소년학연구, 28(8), 201-221.
- 양병화 (2006). 다변량 데이터 분석법의 이해. 커뮤니케이션북스.
- 오유경, 김은정 (2014). 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의가 삶의 만족도에 미치는 영향: 주도적 대처의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 19(4), 1167-1187.
- 유기영, 정주리 (2020). 대학생의 신경증적 경향성과 심리적 안녕감의 관계: 스트레스 대처의 매개효과와 영성의 조절효과. 청소년학연구, 27(2), 27-51.
- 유은식 (2018). 사회불안과 해석편향의 관계: 긍정적·부정적 평가에 대한 두려움의 조절효과. 계명대학교 석사학위논문.
- 이강아, 홍혜영 (2013). 대학생의 공적 자의식과 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 상담학연구, 14(4), 2271-2290.
- 이미화 (2013). 대학생의 정서표현양가성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 재해석의 매개효과를 중심으로. 한양대학교 박사학위논문.
- 이민정, 최진아 (2013). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식의 매개효과. 상담학연구, 14(6), 3739-3751.
- 이장호, 김정희 (1988). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 1(1), 25-45.
- 이정윤, 최정훈 (1997). 사회공포증의 인지행동치료와 노출치료의 효과연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 9(1), 35-56.
- 임문주, 유금란 (2020). 대학생의 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움, 자기은폐가 사회불안에 미치는 영향: 정서적 지지의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(1), 365-389.
- 장미애, 양난미 (2015). 대학생의 애착회피와 삶의 만족도의 관계: 회피-분산적 정서조절양식, 정서표현 양가성의 매개효과. 상담학연구, 16(2), 273-292.
- 정민현 (2008). 애착유형, 스트레스 대처방식과 대인불안의 관계. 학생생활상담 26, 99-

- 116.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 집문당.
- 조성경 (2014). 남·녀 대학생의 우울과 불안에 미치는 스트레스와 대처방식의 영향. *한국가족치료학회지*: 22(1), 53-74.
- 조용래, 원호택 (1997). 대인불안에 대한 인지적 평가: 사회적 상호작용에 대한 자기효능감 척도의 개발과 타당화에 관한 연구. *심리학의연구문제*, 4, 397-434.
- 조용래, 이민규, 박상학 (1999). 한국판 발표불안 척도의 신뢰도와 타당도에 관한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 18, 165-178.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 49-62.
- 최승애, 정현희 (2004). 역기능적 태도, 스트레스 지각, 대처방식, 스트레스 장애 간의 구조경로 분석. *상담학연구*, 5(2), 353-366.
- 최차현 (2015). 목표유형과 공적 자의식이 행동적 자기손상화, 부정적 평가에 대한 두려움, 학업수행에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문
- 최해연 (2013). 대학생의 스트레스 대처 패턴과 심리적응적 특징. *한국심리학회지: 일반*, 32(1), 1-21.
- 하정희, 조한익 (2006). 완벽주의, 스트레스, 대처방식, 자기효능감과 대학생활 적응과의 관계. *상담학연구*, 7(2), 595-611.
- 한나리, 이동귀 (2010). 한국 대학생의 대인관계 유능성 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 137-156.
- 함경애, 변복희, 천성문 (2011). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과의 관계: 스트레스 대처전략의 조절효과. *상담학연구*, 12(6), 2163-2176.
- 홍경화, 홍혜영 (2011). 부정적 평가에 대한 두려움, 인지적 정서조절전략이 청소년의 사회불안에 미치는 영향. *청소년학연구*, 18(5), 291-319.
- Alden, L. E., Taylor, C. T., Mellings, T. M., & Lapsa, J. M. (2008). Social anxiety and the interpretation of positive social events. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(4), 577-590.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*(5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Anderson, D. G. (2000). Coping strategies and burnout among veteran child protection workers. *Child Abuse & Neglect*, 24(6), 839-848.
- Ayduk, O., May, D., Downey, G., & Higgins, E. T. (2003). Tactical differences in coping with rejection sensitivity: The role of prevention pride. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(4), 435-448.
- Barbieri, V. A. (2020). *The Influence of Rejection Sensitivity and Fear of Negative Evaluation on Emotion Recognition*. American University.
- Bieling, P. J., Israeli, A., Smith, J., & Antony, M. M. (2003). Making the grade: The behavioural consequences of perfectionism in the classroom. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 163-178.
- Billings, A. G., & Moos, R. H.(1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157
- Bishop, M., & Feist-Price, S. (2002). Quality of

- life assessment in the rehabilitation counseling relationship: Strategies and measures. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 33(1), 35.
- Buckley, K. E., Winkel, R. E., & Leary, M. R. (2004). Reactions to acceptance and rejection: Effects of level and sequence of relational evaluation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(1), 14-28.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 991-1008.
- Carpenter, B. N., Hansson, R. O., Rountree, R., & Jones, W. H. (1983). Relational competence and adjustment in diabetic patients. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1(4), 359-369.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713-730.
- Erikson, E. H. (1963). The golden rule and the cycle of life. In *The study of lives*, 412-428.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647.
- Forsythe, C. J., & Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 473-485.
- Gibbons, C., Dempster, M., & Moutray, M. (2011). Stress, coping and satisfaction in nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 67(3), 621-632.
- Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *Psychiatric Clinics*, 24(4), 723-751.
- Gilboa-Schechtman, E., Franklin, M. E., & Foa, E. B. (2000). Anticipated reactions to social events: Differences among individuals with generalized social phobia, obsessive compulsive disorder, and nonanxious controls. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 731-746.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition & Emotion*, 16(4), 495-518.

- Hair, J. F., & W, C. Black (2000). Cluster analysis. *Reading and Understanding MORE Multivariate Statistics*, 147-205.
- Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies*. New York: Guilford Press.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). *A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension*. Amsterdam: Elsevier.
- Irion, J. C., & Blanchard-Fields, F. (1987). A cross-sectional comparison of adaptive coping in adulthood. *Journal of Gerontology*, 42(5), 502-504.
- Kocovski, N. L., & Endler, N. S. (2000). Social anxiety, self regulation, and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality*, 14(4), 347-358.
- Kumar, G., Athilakshmi, R., Maharishi, R., & Maya, R. (2015). Relationship between Fear of Negative Evaluation and Anxiety. *The International Journal of Indian Psychology*. 3(1). 74-80.
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). *Environmental stress. In Human behavior and environment*. New York: Plenum.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375.
- Lipton, M. F., Weeks, J. W., & De Los Reyes, A. (2016). Individual differences in fears of negative versus positive evaluation: Frequencies and clinical correlates. *Personality and Individual Differences*, 98, 193-198.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455-470.
- Miller, R. S. (1995). On the nature of embarrassability: Shyness, social evaluation, and social skill. *Journal of Personality*, 63(2), 315-339.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Park, H. J. (2005). Mediators of perfectionism and distress in Korea. University of Missouri-Columbia.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1), 1-20.
- Rapee, R. M., & Abbott, M. J. (2007). Modelling relationships between cognitive variables during and following public speaking in participants with social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12), 2977-2989.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6), 844-872.
- Reiss, S., Peterson, R. A., Gursky, D. M., &

- McNally, R. J. (1986). Anxiety sensitivity, anxiety frequency and the prediction of fearfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 24(1), 1-8.
- Roessler, P. G. (1990). Purification and characterization of acetyl-CoA carboxylase from the diatom *Cyclotella cryptica*. *Plant Physiology*, 92(1), 73-78.
- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (2011). Interpersonal skills. *The Sage handbook of interpersonal communication*. 4.
- Stein, M. B., Jang, K. L., & Livesley, W. J. (2002). Heritability of social anxiety-related concerns and personality characteristics: a twin study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 190(4), 219-224.
- Trower, P., Gilbert, P., & Sherling, G. (1990). Social anxiety, evolution, and self-presentation. In *Handbook of social and evaluation anxiety*. Boston: Springer.
- Vassilopoulos, S. P., & Banerjee, R. (2010). Social interaction anxiety and the discounting of positive interpersonal events. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 38(5), 597-609.
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1995). Social anxiety and standard setting following social success or failure. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 613-631.
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1997). Social phobia and positive social events: the price of success. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(3), 416.
- Wang, W. T., Hsu, W. Y., Chiu, Y. C., & Liang, C. W. (2012). The hierarchical model of social interaction anxiety and depression: The critical roles of fears of evaluation. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(1), 215-224.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448.
- Weeks, J. W. (2010). The Disqualification of Positive Social Outcomes Scale: A novel assessment of a long-recognized cognitive tendency in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(8), 856-865.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 44-55.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L., & Norton, P. J. (2008). Exploring the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 386-400.
- Weeks, J. W., Jakatdar, T. A., & Heimberg, R. G. (2010). Comparing and contrasting fears of positive and negative evaluation as facets of social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 68-94.
- Windle, G., & Woods, R. T. (2004). Variations in subjective well-being: the mediating role of psychological resource. *Aging & Society*, 24, 583-602.

원고접수일 : 2023. 02. 07
수정원고접수일 : 2023. 03. 13
게재결정일 : 2023. 04. 17

Differences in Psychological Adjustment among College Students Grouped by Fear of Negative / Positive Evaluation and Stress Coping Strategies

JiSeon Jang

NanMee Yang

Gyeongsang National University

This study classified college students into clusters based on their fear of negative/positive evaluation and stress coping strategies. The investigation aimed to explore differences in social anxiety, interpersonal competency, and life satisfaction among these groups. Cluster analysis of 430 college students revealed four distinct groups: 'low evaluation fear-active coping', 'normal fear-insufficient coping', 'negative fear-normal coping', and 'high evaluation fear-excellent coping'. An examination of the psychological adaptation within each cluster found that social anxiety was elevated in the 'negative fear-passive coping' and 'high evaluation fear-excellent coping' groups, while interpersonal competence was higher in the 'low evaluation fear-active coping' group. Also, life satisfaction was greater in the 'low evaluation fear-active coping' and 'high evaluation fear-excellent coping' groups. The study results offer guidance for tailored counseling approaches based on the cluster's level of evaluation fear and stress coping strategies.

Key words : fear of evaluation, stress coping strategies, social anxiety, interpersonal competence, life satisfaction