



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

정서상태와 귀인소재 조작에 따른
대학생의 열등감 변화

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

고 성 희

2011년 8월

정서상태와 귀인소재 조작에 따른
대학생의 열등감 변화

지도교수 박 태 수

고 성 희

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2011년 8월

고성희의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____인

위 원 _____인

위 원 _____인

제주대학교 교육대학원

2011년 8월

<국문초록>

정서상태와 귀인소재 조작에 따른
대학생의 열등감 변화

고 성 희

제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리전공

지도교수 박 태 수

본 연구*에서는 정서상태(긍정적 정서, 부정적 정서)와 귀인소재(내부귀인, 외부귀인)의 조작에 따라 대학생의 열등감이 어떻게 변화하는지를 알아보고, 대학생의 열등감에 어떠한 변인조작이 영향을 미치는지 검증하는 데 그 목적이 있다.

이와 같은 연구의 목적과 관련하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 정서상태(긍정적 정서/부정적 정서) 및 귀인소재(내부/외부) 조작에 따라 대학생의 열등감은 어떠한 변화를 보일 것인가?
- 연구문제 2. 대학생의 열등감 변화는 정서상태(긍정적 정서/부정적 정서)와 귀인소재(내부/외부) 조작의 조합에 따라 어떠한 차이가 있는가?
- 연구문제 3. 정서상태(긍정적 정서/부정적 정서)와 귀인소재(내부/외부)를 조작한 각 실험집단의 열등감 변화는 통제집단과 비교해 유의미한 차이가 있는가?

본 연구는 실험에 앞서, 제주도 내에 거주하는 대학생들을 대상으로 낙관주의 질문지와 우울 증후 질문지를 실시하였다. 설문 결과, 대상자 선정 기준에 부합하고 실험참여에

* 본 논문은 2011년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

최종적으로 동의를 한 대학생들은 긍정적 정서 x 내부귀인 조작 집단(8명), 긍정적 정서 x 외부귀인 조작 집단(7명), 부정적 정서 x 내부귀인 조작 집단(8명), 부정적 정서 x 외부귀인 조작 집단(7명), 통제 집단(7명)에 배정되었고, 총 37명이 실험에 참여하게 되었다.

연구 설계는 정서상태(긍정적 정서, 부정적 정서)와 귀인소재(내부귀인, 외부귀인) 조작의 2x2 ANOVA 설계로 이루어졌다. 정서상태와 귀인소재는 모두 피험자 집단 간 변인이었고, 종속변인은 처치의 전과 후에 실시한 열등감 증후 척도 점수의 변화량이었다.

이러한 변인에 의한 대학생의 열등감 변화량을 알아보기 위해 피험자 집단에는 시·청각 자극과 과거 경험 떠올리기를 통한 정서상태 조작과 지시에 따라 글쓰기를 하는 귀인소재 조작을 함께 실시하였으며, 처치의 전과 후에는 열등감 증후 척도를 실시하였다.

이와 같은 과정을 통하여 얻어진 연구결과를 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 정서상태(긍정적/부정적) 및 귀인소재(내부/외부) 조작에 따른 대학생의 열등감 변화는 정서상태 차이에 따른 집단 간에서만 유의미한 것으로 나타났으며, 귀인소재 조작에 따른 열등감 점수 변화는 유의미하지 않았다.

둘째, 정서상태와 귀인소재의 조합에 따른 집단별 열등감 변화의 차이는 유의미한 것으로 나타났다. 하지만 사후검증을 실시한 결과, 부정적 정서 x 내부귀인 조작 집단 - 긍정적 정서 x 내부귀인 조작 집단, 긍정적 정서 x 외부귀인 조작 집단 간에서만 유의미한 차이가 나타났고, 부정적 정서 x 외부귀인 조작 집단은 다른 집단과 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

셋째, 정서상태와 귀인소재 조합에 따른 집단별 열등감 변화가 통제집단과 비교해 유의미한지 알아본 결과, 긍정적 정서 x 내부귀인 조작 집단과 부정적 정서 x 내부귀인 조작 집단만이 유의미한 차이를 보였다.

이와 같은 결과를 바탕으로 내린 결론은 다음과 같이 제시할 수 있다.

본 연구는 정서상태가 대학생의 열등감에 영향을 주는 중요한 요인임을 밝혔다. 비록 귀인소재 조작이 대학생의 열등감에 변화를 가져올 것이라는 가설은 채택되지 못했지만, 긍정적 경험 또는 부정적 경험에 대한 내부귀인은 대학생의 열등감에 변화를 가져올 수 있는 요인임을 추측할 수 있다. 따라서 본 연구는 긍정적 정서를 유도하는 환경 조성과 긍정적 경험에 대한 내부귀인은, 대학생의 열등감을 감소시키는 데 도움이 됨을 입증했다는 데 의의가 있다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	4
3. 용어의 정의	6
4. 연구의 제한점	7
II. 이론적 배경	8
1. 정서상태 및 조작	8
2. 귀인소재 및 조작	14
3. 대학생의 열등감	17
4. 정서상태, 귀인소재, 열등감 간의 관계	21
III. 연구방법	24
1. 연구대상	24
2. 연구설계	25
3. 연구절차	26
4. 연구도구	28
5. 통계처리	34
IV. 연구결과 및 해석	35
1. 정서상태와 귀인소재 조작의 조작점검 결과	35
2. 가설검증	36
3. 논의	42
V. 요약, 결론 및 제언	50
1. 요약	50
2. 결론	53
3. 제언	54
참고문헌	56
Abstract	61
부 록	64

표 목 차

<표 II-1> 정서의 언어적 표현	13
<표III-1> 실험 집단별 낙관주의, 우울 점수의 평균과 표준편차	24
<표III-2> 4가지 실험 집단 및 통제집단의 낙관주의, 우울 점수의 일원변량분석	25
<표III-3> 다차원적 정서 형용사 체크리스트의 하위요인별 문항 내용	30
<표III-4> 열등감 증후 척도의 문항수 및 문항번호	34
<표IV-1> 정서상태 조작점검을 위한 독립표본 t-검증	35
<표IV-2> 정서상태 조작과 귀인소재 조작의 조작 점검 점수 평균 및 표준편차	36
<표IV-3> 정서상태와 귀인소재 조작에 따른 열등감 점수 변화의 평균과 표준편차	37
<표IV-4> 정서상태와 귀인소재 조작에 따른 열등감 점수 변화의 이원변량분석	37
<표IV-5> 실험집단별 열등감 점수 변화 평균과 표준편차	39
<표IV-6> 정서상태와 귀인소재 조작에 따른 열등감 점수 변화 사후검증	40
<표IV-7> 실험집단과 통제집단의 열등감 점수 변화 간의 t-검증	41
<표IV-8> 긍정적 정서를 유도한 피험자 집단의 글쓰기 내용	44
<표IV-9> 부정적 정서를 유도한 피험자 집단의 글쓰기 내용	45
<표IV-10> 외부귀인 지시에 대한 혼동	48

그림 목 차

[그림III-1] 연구 설계	26
[그림III-2] 연구의 진행 절차	27
[그림IV-1] 4가지 실험집단별 열등감 점수 변화	38
[그림IV-2] 실험집단과 통제집단의 열등감 점수 변화 평균	42

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날의 사회는 지속적으로 변화하고 있으며, 현대인들은 이에 발맞추기 위한 끊임없는 도전과 경쟁, 갈등이 공존하고 있는 사회에 살고 있다. 이러한 사회에서 특히 사춘기와 성인기의 중간단계인, 청소년 후기에 있는 대학생들은 그들을 둘러싼 다양한 환경적 사태에 적절히 대응하면서 개인의 인격을 완성하고, 자신의 사회적 정체성을 확립해 나가야하는 발달과업을 안고 있다.

이러한 대학생들은, 중·고등학교 시절의 지나친 통제와 수동적인 입시위주의 생활을 거쳐 보다 많은 자유 속에 노출되기 때문에 새로운 환경에서 경험하는 대인관계, 대학생활 적응, 진로계획, 취업준비 등의 과정에서 여러 가지 스트레스를 겪게 된다. 특히, 학력사회 내에서 대학 간 또는 같은 또래집단 간의 상대적인 비교나 졸업 후에 기대되는 직업적 전망의 모호함, 계속되는 취업난과 취업경쟁 속에서 낙오됨으로 생기는 열등감은 대학생들의 직업적 정체성을 확립하는데 많은 어려움을 겪게 한다.

Adler(1987)는 열등감을 자신의 개인적, 환경적 조건이나 상태 등이 다른 사람과 비교하여 상대적으로 낮거나 부족하다고 여기는 심리적 부족감이라고 설명하면서, 인간의 상호작용에서 비롯된 열등감은 누구에게나 존재하며 모든 인간에게 보편적이고 정상적인 것으로 여겼다. 이러한 열등감은 현재보다 더 나은 개인을 완성하려 노력하려는 심리상태라는 점에서는 긍정적이지만, 이를 극복하지 못하고 병적인 문제로 빠지게 된다면 자기비하, 부정적 자기신념, 무능감과 같은 부정적인 정서 상태를 보유하게 되면서 부정적인 행동양상을 띄게 된다. 따라서 대학생들이 이러한 열등감을 수용하고 극복한다면 개인의 성장 내지 발전의 원동력으로 작용하여 긍정적인 방향으로 나아가게 되지만, 그렇지 못하는 경우에 대학생들이 겪는 열등감은 자존심에 큰 영향을 주고, 자신이 속한 집단에 대한 불만을 갖게 하는 요인이 되어 자신의 사회적 정체성에 부정적인 영향을 준다.

이선헌(2002)는 청소년 후기가 주요 정신질환이 발병하는 시기와 일치하고, 이 시기의 건강한 자아상은 개인의 원만한 학업수행과 대인관계의 형성 및 유지뿐만 아니라 성인기의 가정 및 사회생활적응에도 영향을 미친다고 하였다. 일반적으로 대학생 시기의 열등감으로 인해 대인예민성, 외로움, 학업 스트레스, 우울, 불안 등 많은 어려움을 겪으면서, 때로는 다양한 종류의 신체적, 정서적, 그리고 정신적 장애로 이어질 수 있는데, 김광웅(2005)에 따르면 대학생의 정신건강 문제를 방치할 경우 다음 발달단계인 성인기로 전이되어 사회적으로 심각한 문제를 야기하고 사회적 비용의 손실을 가져오게 된다고 한다. 따라서 대학생들이 겪고 있는 열등감에 대한 근본적인 해결방안을 모색해 볼 필요가 있다.

열등감 극복을 위한 선행연구에는, 김응만(1995), 손수연(1998), 전남희(2000), 정수희(2002), 이명숙(2003), 고미애(2003), 이진숙(2006) 등의 여러 연구가 있으며, 이들은 대부분 집단프로그램의 효과를 검증하였다. 최근에는 다른 내적요인들과의 상호작용 또는 관계에 관한 심도 있는 연구들이 대두되고 있는 추세인데, 이에 어떠한 개인내적 요인이 열등감에 긍정적 또는 부정적 영향을 미치는지에 대해 알아보려고 한다.

열등감을 가진 사람은 무의식적으로 자신의 열등감을 감추기 위해 여러 가지 정서적 반응을 표현하는데, Hamachek(1977, 옥정은, 2010:3)은 열등감의 정서적 표현으로 비난에 대한 민감성, 아침에 대한 과잉반응, 혹평적인 태도, 남을 비난하는 경향, 박해받는다는 느낌, 경쟁에 대한 부정적인 감정, 운둔적인 행동을 제시했다. 이병주(2008)의 연구에서도 우울한 상태에 있는 사람들이 우울하지 않은 상태의 사람들보다 자존감 점수가 낮게 나타났으며, 열등감과 낮은 자존감을 같은 범주에서 설명하였다. 기존 인지치료에서는 우울한 상태에 있는 사람들은 현실을 부정적으로 왜곡하거나, 자기 자신, 자신의 세계, 자신의 미래에 대한 부정적인 신념을 가지고 있다고 하였고, 이러한 부정적이고 비합리적인 신념이 열등감과 밀접한 관련이 있음은 이미 여러 연구에서 밝혀졌다.

이러한 연구들을 토대로 우울함, 민감성과 같은 부정적인 정서적 반응과 열등감의 정적관계를 파악할 수 있는데, 이러한 관계를 이용하여 인위적으로 긍정적·부정적인 정서를 유도함으로써 인해 자신에 대한 시각의 전환을 이끌어낸 연구들이 있다는 것을 발견하게 되었다.

Alloy, Abramson, 및 Viscusi(1981)의 연구에서 우울한 정서 또는 즐거운 정서를 유도한 뒤 통제력 지각 차이를 살펴보았는데, 그 결과 우울한 정서를 유도한 사람들은 통제력 판단에서 더 정확했으나, 즐거운 정서를 유도한 사람들은 통제력 판단에서 긍정적 왜곡을 보였다. 이로 인해 현재의 정서 상태가 자신의 외부사건에 대한 통제 정도 판단에 영향을 미침을 알 수 있었다(조미애, 2003:6, 재인용). 이 연구 결과를 토대로 한 조미애(2003)의 연구에서는 즐거운 정서와 우울한 정서를 유도하여 자기지각의 변화를 살펴보았으며, 그 결과 우울한 정서를 유도하였을 때는 자신의 부정적인 면에 초점을 두게 되어 좀 더 자신을 정확하게 지각하거나 부정적 왜곡을 하게 되는 반면, 즐거운 정서를 유도하였을 경우에는 정적인 면에 초점을 두게 되어 자신에 대해 긍정적 왜곡을 하게 된다는 사실을 알게 되었다.

또 다른 인위적 조작이 자기지각, 자기신념 등의 개인내적인 요인에 영향을 준 연구로, 윤창수(2009)의 연구를 들 수 있는데, 이는 귀인 조작이 학생들의 학습된 무력감 회복에 영향을 미칠 수 있음을 증명하였다. 학습된 무력감은 부정적인 자기신념 중 하나이라는 점에서 환경적 요인으로 인한 열등감과 같은 맥락으로 해석할 수 있는데, 이로써 귀인조작이 열등감에도 영향을 미칠 수 있음을 예측해 볼 수 있다.

실제 귀인양식과 열등감의 관계에 대하여 양미라(2007), 정선양(2002), 김현(2005), 박화영(2010) 등의 연구들을 살펴본 바, 개인의 귀인양식에 따라 자존감 또는 열등감 수준이 다르게 나타났다.

귀인양식은 인지이론에서 설명하는 개념 중 하나로 인지와 정서는 밀접한 관련이 있으며, 귀인이론에서는 개인이 긍정적인 상황과 부정적인 상황을 어디로 귀인하느냐에 따라 후속되는 정서적, 미래에 대한 기대반응이 달라진다고 하였다. Weiner, Russell, Lerman(1979)은 원인의 소재차원에서 긍정적인 상황을 내부로 귀인했을 때는 자신감, 만족감, 우월감 등의 정서를 느끼는 반면, 외부로 귀인했을 때는 놀람, 감사함의 정서를 느낀다고 보고하였다. 반면, 부정적인 상황에서 그 결과를 내부로 귀인했을 때는 죄책감, 후회감, 목적 상실 등의 정서를, 외부로 귀인했을 때는 분노감, 적대감 등의 정서상태를 보였다고 보고한 바 있다(김언주, 1988, 재인용). 따라서 인지적 반응과 정서적 반응은 거의 동시에 일어

남을 알 수 있으며, 어떤 사건이나 사태에 대한 원인을 내-외부로 귀인함에 따라 각각 다른 정서를 느끼므로 이에 후속되어지는 자신 또는 미래에 대한 기대 반응이나 행동양식이 달라질 수 있음을 시사하였다.

앞서 언급한 내적요인들 간의 관계를 종합적으로 살펴보면, 개개인의 열등감은 귀인양식 즉, 특정 상황이나 사건에 대한 귀인과정 그리고 정서상태가 어떠한가에 따라 개인의 차이를 결정짓게 된다고 말할 수 있으며, 이는 귀인과 정서 두 요인의 조작에 의한 열등감의 변화를 살펴볼 수 있는 가능성을 제시해 준다.

지금까지 연구된 열등감과 관련된 집단프로그램이 열등감 극복에 효과적이라는 사실은 선행연구들로부터 입증되었지만, 대부분 초·중·고등학생을 대상으로 이루어졌고, 대학생들을 대상으로 열등감을 극복할 수 있도록 독려하는 실험연구는 찾아보기 어렵다. 사실상 대학생들을 위한 집단 프로그램이 마련되어 있다 하더라도 학업과 취업준비에 열중하고 있는 대학생들이 관심을 갖고 프로그램에 참여하는 데에는 여러 가지 한계가 있기 때문에 대학생들 스스로 자신의 열등감을 긍정적인 방향으로 이끌어갈 수 있는 자기치유 차원의 연구가 필요하다고 여겨진다.

본 연구에서는 대학생의 열등감에 변화를 줄 수 있는 정서상태와 귀인소재를 인위적으로 조작함으로써 그들의 열등감에 어떠한 변화를 가져오는지 검증하는데 목적이 있다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구의 문제와 이에 따른 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 정서상태(긍정적 정서/부정적 정서) 및 귀인소재(내부/외부) 조작에 따라 대학생의 열등감은 어떠한 변화를 보일 것인가?

연구문제 2. 대학생의 열등감 변화는 정서상태(긍정적 정서/부정적 정서)와 귀인소재(내부/외부) 조작의 조합에 따라 어떠한 차이가 있는가?

연구문제 3. 정서상태(긍정적 정서/부정적 정서)와 귀인소재(내부/외부)를 조작

한 각 실험집단의 열등감 변화는 통제집단과 비교해 유의미한 차이가 있는가?

가설 1. 정서상태(긍정적 정서/부정적 정서) 및 귀인소재(내부/외부) 조작은 대학생의 열등감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1. 귀인소재(내부/외부) 조작과 상관없이, 긍정적 정서 조건의 집단은 열등감 점수의 부적 변화를, 부정적 정서 조건의 집단은 열등감 점수의 정적 변화를 보일 것이다.

가설 1-2. 정서상태(긍정적 정서/부정적 정서) 조작과 상관없이, 내부귀인 조건의 집단은 외부귀인 조건의 집단에 비해 열등감 점수 변화 정도가 클 것이다.

가설 2. 대학생의 열등감 점수 변화는 정서상태(긍정적 정서/부정적 정서) 및 귀인소재(내부/외부) 조작의 조합에 따라 유의미한 차이를 보일 것이다.

가설2-1. 대학생의 열등감 점수 변화는 긍정적 정서 내부귀인 조작 집단과 긍정적 정서 외부귀인 조작 집단 간에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2-2. 대학생의 열등감 점수 변화는 부정적 정서 내부귀인 조작 집단과 부정적 정서 외부귀인 조작 집단 간에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2-3. 대학생의 열등감 점수 변화는 긍정적 정서 내부귀인 조작 집단과 부정적 정서 내부귀인 집단 간에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 3. 긍정적 정서 x 내부귀인 조작집단과 부정적 정서 x 내부귀인 조작 집단은 통제집단과 비교해 열등감의 변화에서 차이가 있을 것이나, 긍정적 정서 x 외부귀인 조작집단과, 부정적 정서 x 외부귀인 조작 집단은 차이가 없을 것이다.

3. 용어의 정의

1) 대학생의 열등감

대학생들은 학력사회 내에서 대학 간 또는 같은 또래 집단 간의 상대적인 비교나 졸업 후에 기대되는 직업적 전망의 모호함, 계속되는 취업난과 취업경쟁 속에서 뒤떨어지는 것 같은 심리적 경험을 하게 되는데, 본 연구에서는 이러한 대학생생활에서의 대인관계, 이성문제, 학업능력, 진로문제 등에서 나오되는 느낌 혹은 상대적인 부족감을 대학생의 열등감이라고 정의한다.

2) 정서상태 및 조작

정서는 일반적으로 신체생리적 관점, 행동적 관점, 인지적 관점 등 세 가지 관점에서 살펴볼 수 있는데, 본 연구에서는 인지적 관점을 지지하면서 정서를 정의하고자 한다.

따라서 본 연구에서 말하는 ‘정서’란 어떠한 사건이나 환경에 대한 인지과정을 거쳐 발생하며, 얼굴표정이나 말, 행동 등으로 표출 되는 것을 말하는데, 이 중 짧은 시간에 발생하고 강력하게 나타나는 정서를 ‘정서상태’라고 정의한다.

이러한 정서상태를 조작한다는 것은 정서의 유인가를 통해 각 집단의 정서를 긍정적 상태와 부정적 상태로 유도하는 행위를 의미한다. 정서의 유인가는 어떠한 정서를 유발시키게 하는 사건이나 대상을 의미하는데, 본 연구의 실험에서 제시하는 시각적 자극(긍정적, 부정적 이미지), 청각적 자극(긍정적, 부정적 음악) 그리고 지시에 따라 회상하는 과거 경험 등이 이에 해당한다.

3) 귀인소재 및 조작

귀인소재란 어떤 사건이나 행동결과의 원인이 개인 내부에서 비롯된 것인지 외부환경에서 비롯된 것인지를 찾는 과정으로, 어떤 사건의 원인을 개인 내적 특성으로 돌리는 것을 내부귀인이라고 하며, 반대로 외부환경으로 돌리는 것을 외부귀인이라고 한다.

이러한 귀인소재를 조작한다는 것은 피험자들에게 어떠한 개인의 상황을 내부 또는 외부로 귀인하도록 지시가 주어지는 것을 의미한다.

4. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 실험 참여자들의 수가 많지 않아 실험효과를 대학생들에게 일반화하기에는 한계가 있다. 각 집단별로 10명, 총 50명의 인원을 실험대상으로 계획했으나, 실험을 진행하는 과정에서 연락이 되지 않거나, 갑작스럽게 불참의사를 밝힌 대학생 참여자들이 있었다. 이에 계획했던 피험자 인원이 자연스럽게 줄어들어 통제할 수 없었다.

둘째, 집단별 실험처치 일자가 동일하지 않아 완전히 동일한 환경적 조건을 구성하는 데에는 한계가 있다. 본 연구자가 각 집단별로 실험을 동시에 처치하는 것이 불가능하였기 때문에 집단별로 실험일자를 달리 하여 일정을 잡아야 했다. 실험실 안의 환경적 조건을 동일하게 하여 최대한 외부요인을 통제하려고 했지만, 실험 일자나 날씨 상태에서 오는 개인의 정서변화까지 완전히 통제하는 데에는 한계가 있다.

II. 이론적 배경

본 연구는 정서상태와 귀인소재의 조작에 따라 대학생의 열등감이 어떻게 변화하는지 살펴보고, 대학생의 열등감을 증가 또는 감소시킬 수 있는 변인들을 검증하고자 한다. 따라서 본 연구에서는 ‘정서상태 및 조작’, ‘귀인소재 및 조작’, ‘대학생의 열등감’, ‘정서와 귀인소재, 열등감 간의 관계’를 선행연구를 바탕으로 고찰해보고자 한다.

1. 정서상태 및 조작

1) 정서상태의 정의와 분류

인간의 정서에 대한 연구는 심리학뿐만 아니라 의학, 과학 등의 다양한 분야에서 행해지고 있는 만큼 많은 학자들의 중요한 관심 분야 중 하나이다. 특히 심리학에서는 인간의 정신활동을 크게 성격, 정서, 인지적인 측면에서 접근하고 있을 정도로 정서가 중요한 비중을 차지하고 있다.

정서에 대한 그 어원을 살펴보면 라틴어 ‘Emotus’, 즉 ‘감동시키다, 뒤흔들다, 흥분시키다’라는 말에서부터 시작되었다(이정덕, 1980; 황선미, 2010:17, 재인용). 대체로 우리가 알고 있는 느낌, 기분, 감정이라는 말들은 정서와 혼동되어 쓰이거나 이들을 모두 포괄하는 상위 개념으로서의 ‘정서’로 표현하기도 하지만, 정서의 개념을 명확하게 한 마디로 정의하기란 쉽지 않다. William James(1884)가 ‘정서란 무엇인가?’라는 의문을 제기한 이래 많은 심리학자들은 정서의 개념을 규명하기 위해 많은 시도를 해왔지만(Reisenzein, 1983; 권진희, 2006:9, 재인용), 학자들마다 인류학적, 사회학적, 신경생리학적, 정신분석학적 접근 등 여러 관점에 따라 차이를 보이기 때문에 하나의 통일된 개념으로 정서를 말하기란 불가능하다. 따라서 여기서는 정서에 관한 일반적인 세 가지 관점에 따른 정의들로 정서를 이해하고자 한다.

정서는 크게 신체생리적 접근, 행동적 접근 그리고 인지적 접근 등의 세 가지 관점에서 살펴 볼 수 있다.

우선 정서를 생리적 관점에서 보는 대표적인 학자 William James(이훈구 외, 2002)는 일반인이 상식적으로 정서가 어떻게 생긴다고 생각하는 것과는 전혀 반대로 정서발생을 설명한다. 일반적으로 우리는 특정 대상을 보면 그 대상을 지각한 후에 어떠한 정서를 느끼고 그 뒤에 신체적인 변화가 생긴다고 생각한다. 그러나 생리적 이론에서는 어떤 대상을 지각한 것이 신체의 변화를 일으키고 신체적 변화가 우리로 하여금 정서를 발생하게 한다고 주장한다. 다시 말하면, 어떤 특정 대상을 지각하면서 일어나는 신체변화에 대한 느낌을 정서라고 표현한다. 그 외 자율신경계의 흥분으로 인해 자극된 조직과 기관의 각성(Wenger, Jones, & Johns, 1956), 신체 변화가 뒤따르지 않더라도 뇌의 시상하부에서 일어나는 뇌신경의 작용(Cannon, 1929; Papez, 1937) 등을 정서의 본질로 파악하고 있는 연구들도 있다(김상호, 1987; 황선미, 2010, 재인용).

행동적인 관점에서 정서를 파악한 행동주의적 연구자들은, 정서를 이해하는 가장 좋은 방법은 사람들이 무엇을 생각하고 무엇을 느끼느냐 보다는 그들의 행동에 초점을 맞추어야 한다고 주장한다(이훈구 외, 2003). 다시 말해 정서는 신체구조를 심하게 변화시키는 유전적 형태반응(Watson, 1924)이고, 특정 형태의 반응을 유발시키는 원인 혹은 경향성(Tolman, 1923)이며, 따라서 정서적 반응상태는 조작에 의해 유도될 수 있다는 것이다(Skinner, 1953; 황선미, 2010:18, 재인용).

앞서 말한 행동주의 연구자들은 주로 불안이나 공격과 같이 제한된 정서만을 다루었던데 비해 Millenson(1967)은 정서를 체계적으로 설명하였는데, 그는 정서란 ‘공적인 사건이고, 일종의 반사적 반응이며, 광범위한 행동상의 변화를 수반하는 것’이라고 제안하였다. 또한 인간의 기본정서를 불안, 분노, 고통으로 구분하면서 이들의 조합으로 다른 정서가 나타난다고 주장하였다. 즉, 기본정서는 긍정적이거나 부정적 강화물을 제시하거나 또는 제거하면서 발생하며, 파블로프의 조건형성과정을 통해서 조건형성이 될 수 있다고 보았다.

마지막으로 정서의 인지이론가들은 기본적으로 사건에 대한 지각이나 해석에 초점을 두고 정서를 설명하였다. Schachter(1964, 1971)는 정서들을 어떻게 경

험하게 되는가에 중점적으로 다루었는데, 그는 교감신경계의 막연한 흥분이 정서적 상태의 특징이라고 하였다(이훈구 외, 2003). 즉, 생리적 흥분이 유발되면 우리는 여러 정보를 사용하여 그 생리적 흥분을 해석하고, 해석에 따라 구체적인 정서를 경험하게 된다는 것이다.

Lazarus(1991)는 ‘정서는 전반적 평가, 행동 경향성, 심리적 반응 양상이나 주관적 경험 등을 모두 포함하며, 이들 모두는 평가 이후에 연쇄적으로 일어나는 대처과정’이라고 정의하였다. 즉, 평가에 근거하여 이후 정서가 유발되고 적응적인 대처 반응이 생긴다는 것이다. 이에 따르면 일차적인 평가가 긍정적인가 부정적인가에 따라 각각 다른 정서를 유발하게 되고, 그 후의 대처 반응도 다르게 나타난다고 정리할 수 있겠다.

그 외 인지적 측면을 강조하여 정서를 정의한 Ortony 등(1988)은 정서를 사건과 행위자 및 대상에 대해 가치가 부가된 반응으로 보고, 정서의 특질은 그 정서를 유발하는 상황이 어떻게 해석되느냐에 의해 결정된다고 하였다(장정주, 2009:16).

이처럼 생리적, 행동적, 인지적 관점 등에 따라 정서를 달리 설명할 수 있으며 한 마디로 종합해서 설명하기 어렵다는 사실을 다시 한 번 확인할 수 있다. 하지만, 본 연구에서는 인지적 관점에서의 정서의 정의를 지지하면서 정서를 이해하고자 한다.

즉, 본 연구에서는 ‘어떠한 사건이나 환경에 대한 해석의 결과로, 즉 인지과정에 의해 발생하고 이는 얼굴표정이나, 말, 행동 등으로 표출되는 것’을 정서라고 하고, 짧은 시간에 발생하고 강력하게 나타나는 정서를 ‘정서상태’라고 정의한다.

이러한 정서상태는 보통 우리는 ‘좋다’와 ‘나쁘다’라는 용어를 사용하면서 자연스럽게 긍정적 정서상태와 부정적 정서상태로 분류할 수 있는데, 이처럼 정서를 구분하여 설명한 학자들의 의견들을 살펴보면, 다음과 같다.

Arnold(1960)는 유기체가 대상을 유익하다고 판단하였을 때 생기는 것이 긍정적 정서이고, 유해하다고 판단하였을 때 생기는 것은 부정적 정서라고 구분하면서 즐거움, 갈망, 사랑은 긍정적 정서로, 슬픔, 화, 혐오, 대담성, 공포, 증오는 부정적 정서로 분류하였다. 그리고 Tomkins는 기본정서 중 흥미, 놀람, 즐거움을 긍정적인 정서로, 고뇌, 공포, 수치심, 혐오, 화를 부정적인 정서로 분류하였

다. Millenson(1967)은 정적 강화인자를 유지, 부적 강화인자를 중지함으로써 긍정적 정서가 발생하며, 정적 강화인자를 중지하거나 부적 강화자를 제시함으로써 각각 부적 정서가 생긴다고 보았다(강갑원, 1992).

이상으로 몇몇 학자들이 긍정적 정서와 부정적 정서를 구분한 내용을 정리해보자면, 긍정적 정서는 유기체가 소망하거나 또는 좋아하거나 유익하다고 생각되는 상황에 직면하거나 이를 인지했을 때 일어나는 정서이고, 부정적 정서는 회피하고 싶거나, 싫어하거나, 유해하다고 생각되는 상황에 직면하거나 이를 인지했을 때 일어나는 정서라고 볼 수 있다.

이러한 정서적 특징 때문에 긍정적 정서를 지닌 사람은 주변 환경과 상황에 대해 보다 밝은 면을 보고 다양한 자극에 노출된 다른 것보다 더 긍정적으로 반응하게 되며, 자기 자신에 대한 관점도 관용적인 반면(Mischel, Coates, & Raskoff, 1968; 황선미, 2010:19), 부정적인 정서를 지닌 사람들은 자신을 바라보는 방식이 건강하지 못해서 우울감, 부적절감, 좌절감, 무가치감, 낮은 자존감과 같은 열등감을 형성하게 된다.

따라서 본 연구에서는 각각의 집단별 조건에 따라 좋아하거나 유익하거나 접근하고 싶은 느낌을 주는 시각·청각적 자극과 과거의 경험(긍정적 정서 유인가), 회피하고 싶거나 싫어하거나 유해하다고 생각되는 시각·청각적 자극과 과거의 경험(부정적 정서 유인가)에 간접적으로 직면시켜 대학생의 열등감 변화를 살펴보고자 하였다.

2) 정서상태 조작 및 언어적 표현

본 연구에서 말하는 정서상태 조작은 정서의 유인가를 통해 각 집단의 정서를 긍정적 상태와 부정적 상태로 유도하는 행위를 의미한다. 정서의 유인가는 어떠한 정서를 유발시키게 하는 사건이나 대상을 의미하는데, 본 연구의 실험에서 제시하는 시각적 자극(긍정적, 부정적 이미지), 청각적 자극(긍정적, 부정적 음악) 그리고 지시에 따라 회상하는 과거 경험 등이 이에 해당한다.

조미애(2003)의 연구에서는 정서를 유발시키기 위해 청각적 자극인 음악만을 사용하였지만, 본 연구에서는 정서 유발을 강화하고 지속시켜 열등감의 변화요인을 명확히 살펴보기 위해 시각적 자극(이미지)를 추가하였다.

이미지를 통한 정서 조작은 사진치료에서의 투사기법에 근거한 것이다. 사람들은 어떠한 현상이나 사물, 사진들을 볼 때 개개인의 생각에 기인함으로써 어떠한 정서적 반응을 이끌어내게 된다. 이미지는 지나간 과거를 불러오기도 하고 이와 관련된 어떤 감정을 되새겨주기도 하고 우리를 상념에 잠기게도 한다. 따라서 이미지에 대하여 자기 자신을 투사하고 자신만의 독특한 개인적 해석을 가함으로써 나름대로의 의미를 파악하도록 하여 긍정적 혹은 부정적 정서를 유도한 것이다.

음악이 정서를 유발할 수 있다는 사실은 강조하지 않아도 될 만큼 이미 일반화되어 있다. 모든 음악적 경험은 정서 반응을 포함하여 정서 경험으로 연결된다. 음악은 정보의 자동 처리 과정과 통제처리 과정, 즉 의식적인 지각 수준과 무의식적인 지각 수준 모두에서 정서를 유발한다. Bruscia(1989)는 음악자극이 정서와 감각 및 감정을 지배하는 뇌의 시상에 직접적으로 작용하여 여과되며, 음악 요소들이 자율신경계의 기능에 영향을 미친다고 하였다(길수연, 2005:20, 재인용). 이에 근거하여 선행연구에서 사용한 음악을 통해 피험자들로 하여금 긍정적 또는 부정적 정서를 느낄 수 있도록 시도하였다.

그렇다면 이러한 시·청각적 자극으로 인한 정서의 변화를 어떻게 알 수 있으며, 이를 어떻게 표현할 수 있을까? 정서는 우리가 어떻게 생각하느냐 어떤 자극을 받느냐에 따라 연속적, 복합적으로 일어나기 때문에 동일할 것 같은 정서라 하더라도 정서를 가리키는 말은 여러 가지로 표현된다.

정서를 언어적으로 표현하는 여러 차원 중에서 주관적, 행동적, 기능적 차원의 세 가지를 중심으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 정서의 명칭은 정서의 강도에 따라 다르다. 특정 환경에 동일한 적응적 기능을 하는 정서라 하더라도 그 강도에 따라 명칭이 다르다. 예를 들면 무서움(fear)와 공포(terror)는 적응적 측면에서는 모두 방어반응의 범주에 속하지만, 강도에 따라 강한 상태를 “공포”이라고 하고, 이 보다 덜 강한 상태를 “무서움”이라고 한다. 이러한 차원에서 붙인 정서의 언어를 주관적 언어라고 한다

둘째, 정서는 행동의 충동성을 내포하고 있기 때문에 외현적 행동을 통하여 그 정서를 추론할 수 있다. 이와 같이 외현적으로 나타나는 행동을 준거로 하여 붙인 것이 행동적 언어이다(강갑원, 1992:17). 행동적 언어는 정서로 인해 유발되는 행동의 빠르기, 몸짓의 강도, 목소리의 높낮이 등 여러 가지 외현적 측면에서

나타날 수 있다.

셋째, 정서가 어떤 적응적 기능을 하는지에 따라 이름을 달리 붙일 수 있는데, 수용반응, 제거반응, 파괴반응, 보호반응, 성적반응, 상실반응, 평가반응, 탐색반응 등의 8가지 적응적 행동을 가리키는 언어가 그것이다(Plutchik, 1980:152-158). 이러한 적응기능적 측면에 따라 명칭을 붙인 것이 기능적 언어이다.

위에서 제시한 세 가지 정서의 언어적 표현 중에서 비교적 주관적 언어가 우리에게 친숙한 언어일 것이다. 주관적 언어는 다른 언어에 비해 더욱 미묘한 의사소통을 가능하게 해주고, 미묘한 혼합정서를 기술할 수 있게 해준다. 이상에서 제시한 정서언어 이외에 정서를 나타내는 언어로서 인성특성을 기술하는 언어, 진단명, 자아방어적 특성을 기술하는 언어가 있는데, 이러한 정서언어들 간의 관계를 종합하면 <표 II-1>와 같다.

<표 II-1> 정서의 언어적 표현

주관적	행동적	기능적	특성적	진단명	자아방어적
공포	도망	보호	겁많은	수동형	억압
화	공격	파괴	공격적	공격형	치환
즐거움	짜릿기	성반응	사교적	조증	반동형성
슬픔	울음	상실	우울한	우울증	보상
수용	돌봄	수용	유쾌한	히스테리	부인
혐오	구토	제거	알보는	편집증	투사
기대	계획	탐색	호기심	강박성-강제성	이지화
놀람	동작중단	평가반응	충동적	반사회성	퇴행

주) Plutchik(1980, p. 357)

<표 II-1>에서 보면 우리가 흔히 주관적 언어로써 표현하는 정서가 고정화, 특성화 되었을 때 특성적 언어, 진단명, 자아방어적 언어로써 표현되고 있음을 알 수 있다(강갑원, 1992). 그리고 모든 정서가 연속적이고 복합적으로 반응하기 때문에 그 속성의 정도에 따라 무수한 정서언어가 있을 수 있으며, 정서언어의 표현이 동일하다 하더라도 사람마다 상정하고 있는 정서의 속성이 다르다는 것이다.

본 연구에서 사용한 다차원적 정서형용사 체크리스트(MAACL)는 이러한 여러 차원의 정서를 형용사적 언어로써 구성된 것이라 볼 수 있으며, 정서를 조작함으로써 알 수 있는 정서변화 또한 이러한 언어적 표현을 통해 눈으로 확인할 수 있다.

2. 귀인소재 및 조작

1) 귀인과 귀인 이론

‘잘 되면 내 탓, 안 되면 조상 탓’이라는 속담이 있듯이, 사람들은 보편적으로 자신이 처한 상황에서 특정 결과에 대한 원인을 무언가의 탓으로 돌리는 성향을 지니고 있다. 즉, 자기 자신에게 사건발생 또는 행위의 원인을 무엇으로 귀속시키고자 하는가를 묻는 과정을 거치면서 그 결과에 대해 책임을 지기도 하고 때로는 자신을 위로하거나 방어하는 것이다. 이처럼 특정 사건이나 행동의 결과를 유발한 원인을 추리하여 그 결과를 설명하거나 정당화하기 위한 설명 또는 사고를 귀인이라고 한다. 예컨대, 과제가 어려워 시험성적이 낮게 나왔다고 생각하는 사람은 시험성적이 낮은 원인을 과제의 난이도에 귀인하고 있다고 말할 수 있고, 자신의 노력이나 능력 때문에 높은 시험성적을 얻었다고 생각하는 사람은 노력이나 능력에 귀인하고 있다고 말할 수 있다. 사람들은 자신에게 주어진 과제에 성공하기도 하고 실패하기도 하는데 이러한 성공이나 실패에 대하여 나름대로의 어떤 원인이나 이유를 대며, 이러한 원인이나 이유가 어떤 종류의 것이냐에 따라 정서적 반응과 미래의 성공, 실패에 대한 기대에 영향을 미침으로써 후속되는 행동이 달라진다는 것이 귀인이론의 기본 관념이다.

귀인이론은 내-외적으로 원인 귀속을 설명하는 Heider(1958)에서 시작하여, 대인지각과 통제소재 등을 다루는 Rotter(1966)의 통제소재(locus of control)이론, 내외통제성 개념을 확대하여 Heider와 Rotter의 이론을 종합한 Weiner의 3차원 귀인체제(locus of causality)로 체계화 되었다고 볼 수 있다.

귀인이론을 처음으로 포괄적으로 제시한 Heider(1958)는 사람들이 사건이나 행동에 대해 크게 두 가지 방향으로 원인을 귀속한다고 보고, 그 원인을 개인내

적 특성으로 지각하는가 아니면 외적 특성에 있다고 지각하는가에 따라 행동이 달라진다고 하였다. 그는 인간의 행동은 행위자와 환경의 상호작용에 의해 결정된다는 사실을 기초로, 현상학적 인과성에 관심을 두고 귀인을 개인에게 지각되는 사건이나 행동의 원인을 탐색하는 추론과정으로 정의하였다. 이러한 과정에서 개인은 사건이나 행동이 행위자의 내면적 속성 때문인지 혹은 행위자가 처한 상황 때문인지를 판단하려 한다고 하였다(임지은, 2008:14-15). 여기서 말하는 행위자의 내면적 속성이란 개인 내적인 요인을 의미하는데 예를 들면 태도, 능력, 노력, 동기, 생활습관, 성격 등을 포함하며, 이러한 요인을 특정 사건이나 행동의 원인으로 귀속시키는 것을 내부귀인이라 한다. 반대로 행위자가 처한 상황이란 외적요인을 말하는 것으로써 과제난이도, 운, 타인의 행위, 사회규범, 보상과 벌 등이 여기에 포함되며, 이러한 요인으로 원인을 귀속하는 것을 외부귀인이라 한다.

Rotter(1966)는 행동 결과에 대한 개인의 다양한 반응에 관심을 가지고, 그는 Heider(1958)가 언급한 내외요인의 인과적인 귀인을 통제소재라는 용어로 다시 설명하면서 내-외통제성(internal locus of control-external locus of control)으로 구분하였다. 행동과 행동의 결과 또는 강화간의 인과적 관계의 인식은 개인마다 차이가 있다(임지은, 2008:15). 이와 같은 지각의 차이는 다양한 상황과 사태에 걸쳐 비교적 일관성 있게 개개인의 행동의 차이로 나타나게 되는데 이러한 습관화된 지각 또는 신념을 Rotter는 귀인성향이라고 하고 이를 인간의 성격변인들 중 하나로 소개하였다. 이는 어떤 사건에 대한 결과를 자신의 개인 내적인 특성으로 인해 발생한 것으로 인식하고 그 사건을 통제할 수 있다고 믿는다면 이것은 내적 통제 신념을 가지고 있음을 말한다. 이와는 반대로 어떤 사건에 대한 결과를 자신이 한 행동과는 무관하게 외부환경적 요인에 의해 발생한 것으로 인식하고, 그 사건을 스스로 통제할 수 없는 불가항력적인 것으로 믿는다면 이는 외적통제 신념을 가지고 있음을 의미한다.

Heider와 Rotter의 이론을 종합하여 귀인이론을 더욱 구체화하고 발전시킨 Weiner(1979)는 귀인체제에 원인소재, 안정성 차원, 통제성 차원의 세 가지 차원의 척도를 제시하였다. 이는 Rotter의 이론에 비해서 적용범위가 매우 넓고 복잡한 특성을 가지는데, Rotter(1966)는 행동의 강화에 근거하여 개인의 통제신념을 연구한 반면에 Weiner(1979)는 어느 개인·대상·상황만을 대상으로 하지 않

고 타인의 행동에 대한 지각 등의 광범위한 문제를 다룬다(임지은, 2008:16). 이러한 체제는 이후의 연구(Russell, 1982) 등에 의해 강력하게 지지되었다.

본 연구에서는 Heider와 Rotter의 이론, Weiner의 이론에서 공통적으로 관심을 둔 귀인의 소재에 대해 중점적으로 다루어보고자 한다.

2) 귀인 소재 및 조작

귀인소재란 어떤 사건이나 행동의 성패원인이 개인 내부에서 비롯된 것인지 외부환경에서 비롯된 것인지를 찾는 과정으로 Heider가 언급한 통제소재, Weiner의 귀인체제 중 원인 소재성 차원(locus of causality dimension)을 의미한다. 즉, 사건이나 행동의 원인이 능력이나 노력, 태도 등 개인 내적 특성에 기인한 것인지 아니면 운이나 주변인 혹은 과제난이도 등과 같은 외부환경에 기인한 것인지를 파악하는 것이다. 만약 개인이 어떤 사건의 원인을 내적 특성에 귀인한다면, 이를 내부귀인 한다고 하고, 반대로 외부환경에 기인한 것으로 파악한다면, 이를 외부귀인 한다고 한다(임지은, 2008:16).

이러한 귀인의 소재가 무엇이나에 따라 즉, 사건이나 행위의 원인을 어디에 외부로 두느냐 외부로 두느냐에 따라 개인의 정서, 기대반응, 행동특성들이 달라짐이 여러 선행연구에서 밝혀진 바 있는데, 본 연구에서는 이러한 귀인의 소재성을 인위적으로 조작함으로써 후속되는 반응을 살펴보고자 하였다.

기존의 귀인조작에 관해서는 Abramson 등(1978), 윤창수(2009), 김혜영(2005) 등 그 외 여러 연구들이 있는데, 대체로 하나 또는 그 이상의 귀인 요인이 선택되고, 그 요인에 귀인하도록 언어적 피드백이나 지시가 주어지는 방법을 사용하였다.

귀인조작은 Weiner(1983)가 지적하는 3가지 부분에서 연구의 타당성 확보가 어려운데, 이는 과제의 특성 자체가 귀인에 영향을 준다는 점, 피험자가 경험해 온 생활사에 따라 귀인조작이 비효과적일 수 있다는 점, 실험 도중에 겪게 되는 경험이 피험자의 귀인에 영향을 준다는 점이다(이순성, 1994:10).

이러한 난점에도 불구하고, 귀인소재의 조작은 개인의 귀인과 이에 따르는 인지적 반응, 행동양상 등의 직접적인 인과관계를 설명해주기 때문에 연구해 볼 필요가 있다. 특히 대학생의 자기를 향한 귀인 피드백은 열등감에 심대한 영향을

미친다는 유추 가능성 때문에 연구해 볼 가치가 있다.

본 연구에서는 귀인조작 중에서도 귀인소재를 중심으로 피험자들에게 특정 경험을 내부 또는 외부로 귀인하도록 지시함으로써 조작이 이루어졌다.

3. 대학생의 열등감

1) 열등감의 정의 및 증후

열등감(inferiority feeling)이라는 말은 오스트리아의 정신분석학자 Adler(1870-1938)에 의하여 처음으로 사용되었으며 Adler 개인주의 심리학(individual psychology)의 기본개념이다(김은정, 2004:7). Adler는 열등감을 “개인이 어떤 사태에 잘 적응하지 못하거나, 준비가 미비하여 그것을 해결할 수 없다는 자신의 확신을 언행으로 표현하게 되는 하나의 심리적, 신체적 문제”라고 정의하였으며(Hall & Lindzey, 1978; 정수희, 2002:5), 인간은 자신의 ‘불완전함’을 인식하면서 열등감을 느낀다고 주장하였다.

그는 ‘열등’과 ‘열등감’을 확연히 구분지어 설명하고 있는데, 임기홍(2002)은 이를 바탕으로 ‘열등’과 ‘열등감’에 대해 사전적 정의로 소개하였다. 먼저 ‘열등’의 사전적 의미는 ‘보통 수준보다 떨어지거나 등급이 낮음, 다른 것들만큼 우수하지 못한 것, 혹은 능력이나 지위가 부족해서 덜 중요하게 간주함’으로 정의하고 있다. 반면, ‘열등감’이란 보통 “다른 사람에 비하여 자기는 뒤떨어졌다거나 자기에게는 능력이 없다고 생각하는 만성적인 감정 또는 의식.”이라는 언어적 정의로 나타낼 수 있다.

앞서 말한 ‘열등’과 ‘열등감’의 사전적 의미를 정리해 보자면 ‘열등’은 보통 수준이나 어떤 특정 대상의 수준과 비교했을 때 우수하지 못하거나 뒤떨어진 상대적이고, 객관적인 상태를 의미하는 것이고, ‘열등감’은 신체적 혹은 심리적, 사회적으로 자신이 다른 사람과 비교하여 낮은 수준이거나 부족하다고 느끼는 주관적인 감정이라고 정리할 수 있다.

Adler는 다윈(Darwin)에 비추어 인생은 세계의 요구에 대한 적응의 노력이라고 진술하면서, 외부세계가 삶에 부과하는 요구와 문제는 흔히 그러한 것들을 다

를 수 있는 인간의 능력보다 크기 때문에 이러한 외적 환경을 다루지 못하는 데서 자신의 불완전함을 인식하고 열등감을 느끼게 된다고 주장한다.

발달은 유아기에서부터 시작이 되는데 유아들은 작고 무력해서 전반적으로 어른들에게 의존하게 된다. Adler는 유아들이 부모들의 커다란 힘과 권위에 대해 자각하고 그 힘에 저항하거나 그 힘을 대신할 수 없다는 것에 대해 인식한다고 믿었고 그 결과로 유아들은 그들의 주변의 더 크고 강한 힘에 대한 열등감을 형성해 간다고 하였다(최유진, 2007:10).

즉, 이런 초년기의 열등감 경험은 유전적이라기보다는 모든 인간들이 유아기에서 겪게 되는 공통적인 환경, 작고 어린 자신보다 커다란 힘을 가지고 있는 사람들의 존재를 인식함으로써 인해 결정지어진다. 따라서 열등감은 피하고 싶지만 피할 수 없는 것이며, 가지고 있으면 어떤 대상의 갈망이나 성장의 동기로서 작용하기 때문에 필수적이고 중요하다는 것이다.

하지만 개인의 성장이 이루어지지 않고 지속적으로 발달하지 않아서 열등감이 보상되지 않았다고 가정하였을 때, 만약 그 상황에서 열등감을 보상할 능력조차도 없다면 그 열등감은 더욱 강력해져서 열등콤플렉스, 즉 병적 열등감으로 발전하게 되는 것이다. 병적 열등감을 가진 사람들은 자기 자신을 부정적으로 왜곡하거나 자신의 능력을 낮게 평가하게 되어 매사에 소극적이며 무기력하게 대처하게 된다. Adler는 이러한 상태를 인생의 문제를 풀어갈 수 없는 무능력 상태라고 정의하였다.

Adler 이외의 여러 선행연구들에서는 열등감을 어떻게 설명하고 있는지 살펴보면 다음과 같다.

Erickson(1968)은 심리발달단계에서 6~11세 해당하는 아동기 자아발달의 기본 갈등으로 근명성 대 열등감을 들었다. 이 아동기의 건강한 자아성숙은 근면감을 형성시켜 기본적인 문화기술과 유능성을 학습의 토대로 삼는다. 그러나 초기 좌절이나 실패경험을 갖게 되면 자신에 대한 부적절감을 갖거나 학습추구에 대한 용기를 잃게 되고, 자신의 능력에 대한 자신감을 잃게 된다(정수희, 2002). 즉 그는 근면감의 부족에서 생기는 자기 의심과 자신감 상실 등을 열등감으로 보고 있다.

Allport는 열등감을 자신의 능력 또는 자질을 타인과 비교하여 부족하다고 느

끼는 약간의 병적인 태도로부터 발생하는 강하고 지속적인 긴장상태라고 정의하였다(Hamachek, 1977; 장승희, 2007:7). 이는 자신의 모습을 객관적으로 바라보지 못한 채, 지속적으로 자신을 평가절하하게 되는 상태를 의미하는 것이다.

국내 선행연구들을 살펴보면, 손수연(1998:6)은 열등감을 신체적 기질적 열약과 같은 선천적인 요인과 사회적 계층의 지위, 빈부의 차, 능력의 부족, 주위의 경시적, 조소적인 태도 등과 같은 후천적인 요인 그리고 정서적, 사회적 불안정 등으로 인해서 생기는 자기 열약감으로 정의하였다. 임기홍(2000:14)은 열등감을 객관적인 열등감이 아니라 자신의 신체나 능력, 환경 등에 대하여 스스로 부족하다고 느끼는 심리적 현상으로, 이것은 어떠한 약점이나 성격적 결함이 아니며, 모든 인간에게 자연스럽게 생겨날 수 있는 감정이라고 하였다. 그리고 김은정(2004:10)은 열등감을 외모, 성격, 지적, 학업적 능력, 가정환경, 대인관계 등 자신의 내, 외적 환경과 조건 및 능력 등을 타인보다 부족하다고 느끼며 주관적으로 현저히 자신감을 잃은 상태로 정의하였다.

이상으로 여러 학자들이나 선행 연구들에서 언급한 정의들을 전반적으로 살펴볼 때, 열등감은 객관적으로 평가되는 열등함 자체가 아니라, 타인의 일부 또는 전체의 우월성과 비교하여 사회적, 신체적, 가정적, 학업적 측면 등 여러 가지 측면에서 느끼는 주관적인 자기 부족감이라 설명하고 있으며, 이러한 열등감이 부정적 영향을 미칠 경우, 사회적으로 부적응적 양상을 띄게 된다는 주장이 일반적이다.

그렇다면 열등감에 빠졌을 때 보이게 되는 부적응적 양상에 대해 살펴볼 필요가 있는데, Adler(1987)는 사람들이 신체적, 정신적 결함 때문에 열등감에 빠졌을 때 이 열등감을 보상하기 위해 여러 가지 사회적 증후를 나타낸다고 하고, 그 증후를 크게 공격성과 후퇴로 구분하였다.

먼저, 공격적 성향은 다양하게 표현되는데 우선 자신이 도달하지 못한 목표를 평가절하한다든지, 자신의 업적을 높게 평가하고 자신의 우월함을 나타내기 위해 다른 사람을 업적을 낮게 평가하는 것이다. 일반적으로 공격적 성향을 띄게 되면 자만, 허풍, 호언장담, 과장된 자기자랑 등의 행동특성을 나타낸다.

후퇴의 방법을 동원한 행동은 자존감을 보호하고 권력과 가치, 명예를 유지하기 위한 소극적 행동양식을 말한다. 이러한 행동은 더 이상 위신과 명망을 잃지 않기 위하여 실패를 가져올 수 있는 위험을 내포한 어떤 상황을 회피하거나 무

시하는 경우에 생긴다. 그에 수반되는 행위들로는 공동체나 사람들의 요구에 대한 방어, 두려움, 의심, 폐쇄, 소심, 낙담, 주저, 은거 등이 있다(Adler, 1987)).

이와 달리, Hamachek는 열등감의 증후를 7가지로 제시하였는데, 첫째로는 비난에 대한 민감성 둘째, 아침에 대한 과잉 반응 셋째, 흑평적인 태도 넷째, 남을 비난하려는 경향 다섯째, 박해받는다는 느낌 여섯째, 경쟁에 관한 부정적인 감정 일곱째, 은둔적이고 겁이 많고 수줍어하는 경향으로 분류하였고 이러한 증후는 독립적으로 작용하는 것이 아니라 하나의 증후는 또 다른 증후의 원인이 될 수 있고 이러한 증후들은 어느 한 가지 형태로 표출되는 것이 아니라 상호 중복적으로 나타날 수 있다고 하였다(함지혜, 2009:42).

따라서, Adler와 Hamacheheck가 제시하는 열등감의 증후를 종합해 볼 때, 열등감에 빠진 사람들은 자신의 심리적 부족감을 과장되게 표현하거나 방어, 회피하는 등의 증상이 나타날 수 있으며, 이는 일관적, 지속적으로 나타나거나 표현되는 것이 아니라 개인의 상황과 여건에 따라 다양하고 복합적인 형태로 나타난다고 볼 수 있다.

본 연구에서는 대학생의 발달단계적 특성과 관련하여 겪게 되는 열등감 증후에 대해 중점적으로 살펴보고자 한다.

2) 대학생의 발달단계적 특성과 열등감

청소년기는 비교적 강한 이드와 약한 자아가 대결하는 시기으로써 결과적으로 본능적 불안과 감정변화가 심하고 퇴행적 행동을 하기 쉽다. 특히, 청소년 후기 혹은 성인 초기에 해당하는 대학 시기는 발달단계상의 특성으로 심리적, 신체적, 사회적으로 급격한 변화를 경험하며 다른 인생주기에 비해 두드러지게 내부적, 외부적 혼란을 경험하는 시기라고 할 수 있다.

청소년 후기에 있는 대학생들은 그들을 둘러싼 다양한 환경적 사태에 적절히 대응하면서 개인의 인격을 완성하고, 자신의 사회적 정체성을 확립해 나가야하는 발달과업을 안고 있다. 이러한 대학생들은 지나치게 통제되고 수동적인 입시위주의 중·고등학교 시절을 보내다 보다 많은 자유 속에 노출되기 때문에 새로운 환경에서 경험하는 대인관계, 대학생활 적응, 진로계획, 취업준비 등의 과정에서 여러 가지 스트레스를 겪게 된다. 특히, 학력사회 내에서 대학 간 또는 같은 또래

집단 간의 상대적인 비교나 졸업 후에 기대되는 직업적 전망의 모호함, 계속되는 취업난과 취업경쟁 속에서 낙오됨으로 생기는 열등감은 대학생들의 직업적 정체성을 확립하는 데 많은 어려움을 겪게 한다.

이러한 양상은 경쟁 사회에서 살아남기 위해 끝없이 학원을 다니고 자격증을 따며 성적을 올려야만 하는 대학생들의 스트레스 넘치는 삶을 연일 보도하는 뉴스나 신문기사를 통해서도 알 수 있으며(2007. 12. 03, 경향신문; 2005. 03. 30, 중앙일보), 이러한 경쟁 사회에서 다른 사람보다 뒤처진다는 것은 자연스레 열등감을 갖게 하는 요인이 될 수 있다.

학교에 대한 만족도에 관한 각 대학들의 연구를 살펴보면 소속 대학에 대해 '불만족'하거나 '매우 불만족'하는 학생들이 대학에 따라 10~40%정도 분포하고 있는 바, 이는 자신이 속한 집단에 대한 열등감의 표현으로도 볼 수 있을 것이다 (정수희, 2002;2)

이수란(2008)의 연구에서도 마찬가지로, 대학생들에게 가장 중요하게 생각하는 영역이 무엇인지 선택하게 하였을 때, 우월성이 가장 중요하다고 응답한 사람이 전체의 53.9%에 이르렀던 결과는 대학생들이 특정 영역에서의 우월성 여부에 지나치게 민감하게 반응하고, 그 영역에서 어떤 경험을 하느냐에 따라 자존감이 쉽게 변화하여 부적응 문제를 겪을 가능성이 높음을 의미한다. 다시 말해서, 대학생들이 대인관계, 외모, 학업성적 등 여러 가지 측면에서 자신이 다른 사람보다 부족하다는 심리적 경험을 했을 경우, 열등감에 빠질 염려가 있음을 시사하고 있다.

따라서 본 연구에서는, 이 시기에 민감하게 반응하게 되는 적응문제, 대인관계, 성격이나 외모, 학업이나 진로 및 적성 등과 관련하여 또래집단이나 타 대학과 비교해 낙오되는 느낌 혹은 심리적 부족감을 대학생의 열등감이라고 정의하였다.

4. 정서상태와 귀인소재, 열등감 간의 관계

사람들과 접하게 되는 다양한 사건들은 일반적으로 긍정적이거나 부정적인 정서를 유발시키는데, 이는 그 사건의 원인이 무엇이냐에 따라 구체적이고 독특한

정서경험을 하게 된다. 또한 유사한 사건을 경험하더라도 그 사건의 원인을 무엇으로 지각하느냐에 따라 개개인의 정서상태 또는 미래에 대한 기대 반응 나아가 행동양식에도 변화를 가져오게 된다.

Weiner, Russell, 그리고 Leman(1979)의 연구에서 귀인소재를 달리한 피드백에 따라 정서반응을 살펴본 결과, 성공경험을 외적요인에 귀인시킨 경우 놀라움, 고마움 등의 반응을 보인 반면, 능력이나 노력과 같은 내적요인에 귀인시킨 경우는 우울감, 자신감, 만족감 등을 느낀다고 보고하였다. 한편, 실패경험을 내적요인에 귀인시킨 경우에는 죄악감, 후회감, 목적 상실감 등을 느낀다고 보고한 반면, 외적요인에 귀인시킨 경우에는 분노감, 경악감, 적대감 등을 느낀다고 하였다.

Abramson, Seligman 및 Teasdale(1978)는 실패를 내부 요인에 귀인하게 되면 자존심에 회의를 느끼게 되나, 외부에 귀인하게 되면 다른 사람에 비해 자신의 능력이 부족하다고 지각하지 않기 때문에 자존심에 대한 회의를 느끼지 않을 것이라고 하였다. 이는 긍정적 경험과 부정적 경험을 내부로 귀인하였을 경우는 자신에 대한 인지적 평가로 인하여 자존감이 낮아지거나 열등감을 느끼게 되는 것이며, 외부로 귀인하였을 경우에는 인지적 평가 대상이 외부에 있기 때문에 자존감에 큰 영향을 미치지 않는 것으로 해석할 수 있다.

귀인소재에 따른 사람들의 특성을 살펴보면, 외적 귀인을 하는 사람은 정서적 불안, 위협, 좌절에 효과적으로 대처하지 못하나 내적 귀인을 하는 사람은 인내, 감내력, 현재의 욕구지연이 가능하다. 또한 열등감과 귀인소재의 관계는 이후의 성취과업과도 관련지을 수 있다.

Arkin & Maruyama(1979)는 지적으로 우수하고 성공적인 대학생들은 학업성취의 결정요인을 내적 요인에 귀인하는데 반하여, 실패한 학생은 실패의 원인을 내적으로 귀인한다고 하였다. stipeck(1980)은 89명의 초등학생을 대상으로 학기초와 학기말에 학업성취와 귀인 소재 차원의 관계를 분석한 결과, 학년 초의 귀인 소재 차원이 1학년 말의 학업성취를 유의하게 예언하는 것으로 나타났다. 이는 학업성취가 귀인에 영향을 주는 것보다 귀인이 학업성취에 더욱 큰 영향을 주고 있음을 시사한다. 정선양(2002)은 열등감이 높은 아동은 낮은 성취기대를 하게 되며 성공 또는 실패에 대한 귀인피드백을 통해 효과적으로 열등감을 감소시킬 수 있다고 하였다.

이처럼 어떤 사건에 대한 귀인 소재는 인간의 정서뿐 만 아니라 심리적 건강 나아가 개인의 행동양식에도 영향을 주는 중요한 변인임과 동시에 인간의 적응과도 높은 관련이 있다. 이는 결과적으로 사람들이 가지고 있는 심리적 문제라는 것은 사건 자체에 의해 야기되는 것이 아니라 그 사건을 어떻게 해석하는가에 따라 각기 다른 결과를 낳을 수 있다는 것이다. 따라서 특정 사건에 대한 귀인소재에 따라 다양한 정서가 유발되고 자기내적요인에 대한 부정적 정서경험은 심리적 문제 즉 열등감을 야기할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 개인의 특정 사건에 따른 귀인소재 조작과, 그에 따른 정서적 반응을 강화할 수 있도록 집단별 정서상태 조작을 조합함으로써, 대학생의 열등감에 어떠한 변화를 가져오는지 검증하고자 한다.

III. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 실험대상을 모집하기 위해 제주특별자치도 내 대학생 285명에게 우울 증후 질문지(BDI), 낙관주의 질문지(LOT)를 실시하였다. 그 중 실험참여에 동의하고, 우울증 척도 점수가 15점 이하이면서, 낙관주의 척도 점수가 사분위수 75%이하인 대상자를 선별하여 최종적으로 실험참여에 대한 의사가 있는 대학생들을 대상으로 실험을 진행하였다. 총 37명으로 긍정적 정서x내부귀인 집단에 8명, 긍정적x외부귀인 집단에는 7명, 부정적 정서x내부귀인 집단에 8명, 부정적 정서x외부 귀인 집단에 7명, 통제집단에 7명이 배정되었다.

<표 III-1> 실험 집단별 낙관주의, 우울 점수의 평균과 표준편차

	정서 상태	
	긍정적 정서	부정적 정서
내부귀인	23.38(2.45) ¹⁾	21.75(3.77)
	6.13(4.61) ²⁾	8.13(4.64)
외부귀인	23.00(2.65)	22.28(2.87)
	6.86(4.88)	8.00(3.27)

¹⁾ 낙관주의 척도 점수, ()는 표준편차

²⁾ 우울증 척도 점수, ()는 표준편차

<표 III-2> 4가지 실험 집단 및 통제 집단의 낙관주의, 우울 점수 일원변량분석

		SS	df	MS	F
낙관주의	집단-간	15.528	4	3.882	.357
	집단-내	347.661	32	10.864	
	합계	363.189	36		
우울	집단-간	22.211	4	5.553	.281
	집단-내	633.464	32	19.796	
	합계	655.675	36		

4가지 조건의 본 실험 집단과 통제 집단 간에 낙관주의 점수와 우울 측정 점수에서 차이가 나는지를 알아보기 위해 일원변량분석을 실시한 결과, 낙관주의 질문지 점수는 $F(4, 32) = .357$, 우울 측정 질문지 점수는 $F(4, 32) = .281$ 로 집단 별 유의미한 차이가 없었다. 즉, 낙관주의와 우울 측면에서 4가지 실험 조건의 집단과 통제집단 간의 유의미한 차이가 나타나지 않았으므로 4가지 실험집단과 통제집단은 동질집단이라 볼 수 있다. 자세한 분석결과는 위의 <표 III-2>에 제시되어 있다.

2. 연구설계

본 연구는 정서상태(긍정적 정서, 부정적 정서)와 귀인소재(내부 귀인, 외부 귀인)의 2x2 ANOVA 설계로 이루어졌다. 정서 상태와 귀인소재는 모두 피험자 집단 간 변인이었고, 종속변인은 실험처치 전과 후에 실시한 열등감 점수의 변화 정도였다. 그 외 단순한 시간경과에 따른 열등감 증후 척도 상에서의 자연적인 점수 변화 정도를 알아보기 위한 통제집단을 두었다.

본 연구의 실험설계를 그림으로 살펴보면 다음과 같다.

G ₁	O ₁	X ₁	O ₂
G ₂	O ₁	X ₂	O ₂
G ₃	O ₁	X ₃	O ₂
G ₄	O ₁	X ₄	O ₂
G ₅	O ₁		O ₂

G₁ : 실험집단 (긍정적 정서 x 내부 귀인)

G₂ : 실험집단 (긍정적 정서 x 외부 귀인)

G₃ : 실험집단 (부정적 정서 x 내부 귀인)

G₄ : 실험집단 (부정적 정서 x 외부 귀인)

G₅ : 통제집단

O₁ : 사전검사 (MAACL-정서상태 점검질문지 / 열등감 증후 척도)

O₂ : 사후검사 (MAACL-정서상태 점검질문지 / 열등감 증후 척도)

X₁ X₂ X₃ X₄ : 실험처치(정서상태와 귀인소재 조작)

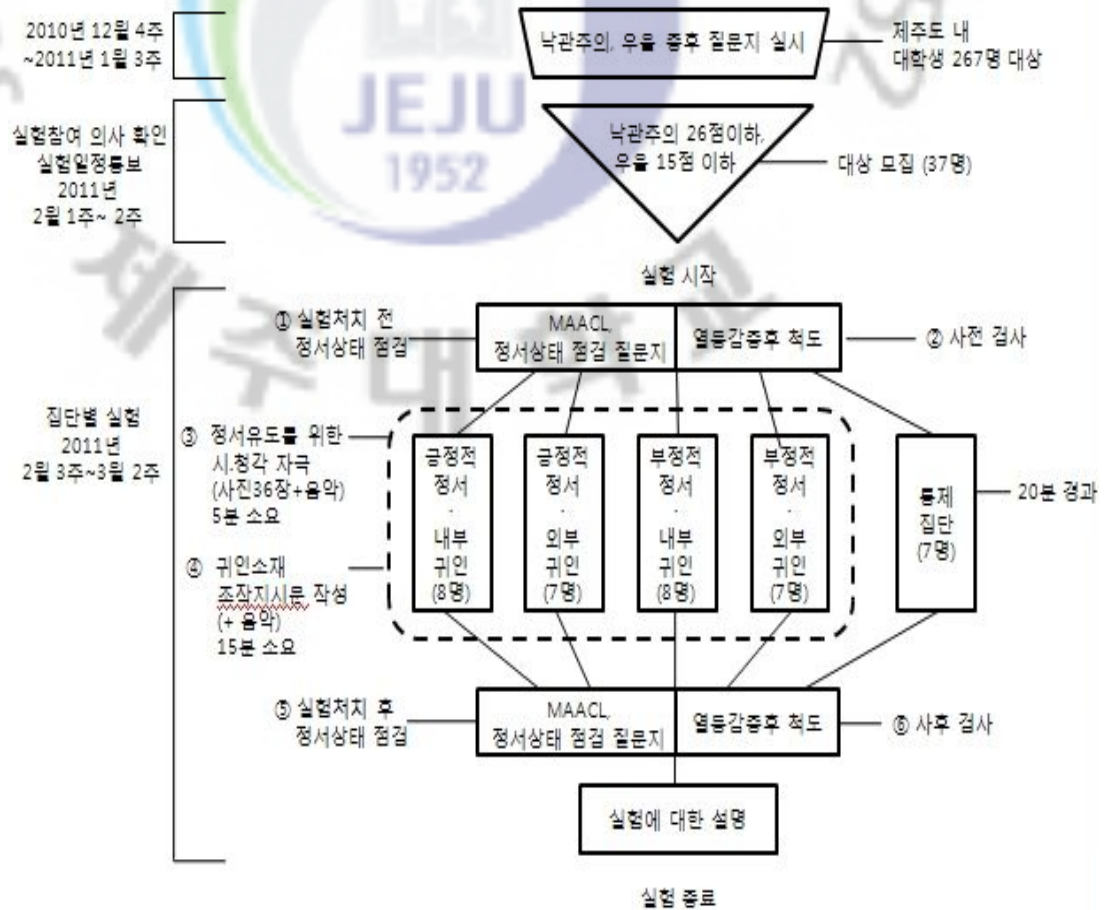
[그림 III-1] 연구 설계

3. 연구절차

실험대상자 모집을 위해 아르바이트생을 동원하여 설문지를 실시한 결과, 낙관주의 질문지(LOT-R), 우울 측정 질문지(BDI)에서 본 연구의 대상자 선정 기준에 부합되는 피험자에게 개별연락을 하여 최종적으로 참가동의를 얻은 후, 실험에 참가하게 했다.

실험실은 날씨에 따른 정서 변화를 최대한 통제하기 위하여 외부의 빛이 통과하지 않는 블라인드를 쳤고, 같은 실험처치 조건의 피험자들이 일정한 간격으로 앉을 수 있도록 책걸상을 배치하였다. 각 실험조건의 피험자들이 실험에 참여하는 날은 다르지만, 각 집단별 실험은 모두 오후 3시~3시 30분 사이에 이루어졌다.

실험실에 들어오면 먼저, 조작점검을 위한 다차원적 정서 형용사 체크리스트와 현재의 기분을 표시하게 한 뒤, 실험처치 전에 열등감 증후 척도에 자신의 생각을 체크하도록 하고, 각각의 집단별 처치를 실시하였다. 이어서, 다차원적 정서 형용사 체크리스트와 현재의 기분을 다시 표시하고, 실험 처치 후의 생각이나 느낌을 바탕으로 열등감 증후 척도를 체크하도록 하였다. 그리고 피험자들에게 실험에 대해 간략한 설명을 한 후, 실험을 종료하였다. 연구를 위한 구체적 진행절차는 다음과 같다.



<그림 III-2> 연구의 진행 절차

4. 연구도구

1) 연구대상 선별 도구

(1) 우울 측정 질문지(BDI)

실험 전 피험자들의 우울 정도를 측정하기 위해 사전검사로 Beck의 우울증 척도를 실시하였다. 이 척도는 우울 증상의 인지적, 정서적, 동기적, 생리적 영역을 측정하는 21개 영역을 포함하고 있고, 점수 범위는 0점에서 63점까지이다. 본 연구자는 BDI 수정판(Beck, 1978)을 이영호(1993)가 번안한 것을 사용하였다.

본 연구에서는 조미애(2003) 연구와 마찬가지로 대상자 선별 검사를 실시한 피험자 중 우울 점수가 16점 이상의 피험자를 제외하였다. 본 연구에서 나타난 우울 측정 질문지 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.86$ 이다.

(2) 낙관주의 질문지 수정판(LOT-R)

실험 전 피험자들의 낙관주의 정도를 측정하기 위해 사전검사로 낙관주의 질문지 수정판(LOT-R ; Scheier & Carver 1992)을 실시하였다(조미애, 2003). 이 척도는 조미애(2003)의 연구에서 연구자가 한국외국어대학교 내의 통·번역 센터에 의뢰, 번안하여 사용한 것으로서 본 연구의 특성에 맞게 재구성하여 사용하였다. 총 10개의 문항으로 구성되어 있으며 6문항은 낙관주의 성향을 조사하기 위한 것이며, 나머지 4문항은 가짜문항(filler items)이다. 6문항 중 3문항은 긍정적인 방향으로 서술되어 있고, 나머지 3문항은 부정적인 방향으로 즉, 역산 문항으로 기술되어 있다. Likert식 5점 척도에 의해 1(전혀 그렇지 않다)에서부터 5(매우 그렇다)까지 선택하게 되어 있고, 6점에서 30점의 범위를 갖는다.

실험 전에 실시한 대상자 선별 검사에서 피험자들의 낙관주의 질문지 점수 평균과 표준편차는 22.95(3.786)였으며 사분위수 75%를 벗어나는 27점 이상의 피험자들을 제외하였다. 이것은 자신을 포함한 현실에 대해 지나친 긍정적 왜곡을 가지고 있는 피험자를 제외하기 위함이다. 본 연구에서 사용한 낙관주의 질문지의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.704$ 이다.

2) 조작점검 도구 및 조작 과제

(1) 다차원적 정서 형용사 체크 리스트(MAACL)

실험 중 정서상태 조작의 조작점검을 위해 다차원적 정서 형용사 체크리스트를 처치의 전과 후에 2번 실시하였다. 실험 전과 후의 정서변화를 알아보기 위한 측정도구는 Zuckerman(1960)에 의해 최초로 고안된 “The Multiple Affect Adjective Check List(MAACL)”를 조한익(1999)이 번안하여 한국인의 정서에 맞는 척도들로 수정 보완하여 총 77개의 형용사로 재구성한 것을 사용하였다. 이 척도는 크게 긍정적 정서와 부정적 정서로 나뉘고 부정적 정서는 다시 적대감, 불안, 우울의 하위 요인으로 나누어져 있다. 각각의 형용사 수는 긍정적 정서 39개, 부정적 정서 36개(적대감-12개, 불안-11개, 우울-13개)로 구성되어있다.

원래 고안된 MAACL은 정서상태와 정서특성을 측정할 수 있도록 두 가지 지시문으로 구성되어 있는데, 현재의 정서상태를 측정할 시에는 “지금 느끼는 기분”을 묻고, 본래 자신이 지니고 있는 경향성을 나타내는, 정서특성을 측정할 때에는 “일반적으로 요즘 느끼는 기분”을 피험자가 자신의 기분을 나타내는 형용사에 체크하도록 하였고, 각 척도별로 표시된 형용사의 개수가 그 정서상태의 점수가 된다. 즉 긍정적 정서, 부정적 정서 점수의 범위는 각각 0~39점, 0~36점이고, 부정적 정서에서 적대감, 불안, 우울 점수의 범위는 각각 0~12점, 0~11점, 0~13점이다(강정숙, 2005:29).

하위 요인별 문항 내용은 다음과 같다.

<표 III-3> 다차원적 정서 형용사 체크리스트의 하위요인별 문항 내용

하위 요인 (문항수)	문항내용
긍정적 정서 (39)	거침없는 / 결단력있는 / 과감한 / 기분좋은 / 느긋한 / 대담한 / 따뜻한 / 만족하는 / 명랑한 / 모험적인 / 몰두하는 / 부러울 것 없는 / 사랑하는 / 상쾌한 / 설레이는 / 솔직한 / 신중한 / 씩씩한 / 안심하는 / 열광적인 / 열중하는 / 온순한 / 유쾌한 / 이해심깊은 / 자상한 / 자유로운 / 재미있는 / 정력적인 / 정이많은 / 즐거운 / 친절한 / 평안한 / 평온한 / 행복한 / 확고한 / 활기찬 / 활동적인 / 희망찬 / 힘이솟는
부정적 정서(36)	격분하는 / 귀찮은 / 미칠것같은 / 분노하는 / 불쾌한 / 불평하는 / 신경질나는 / 싫증하는 / 심술궂은 / 잔인한 / 짜증나는 / 화가나는
적대감 (12)	
불안 (11)	겁먹은 / 긴장되는 / 놀란 / 당황하는 / 두려운 / 무서운 / 성급한 / 속이타는 / 위축된 / 초조한 / 흔들리는
우울 (13)	거절당한듯한 / 고독한 / 고통스러운 / 괴로운 / 무너져버린 / 비참한 / 슬픈 / 실망하는 / 외로운 / 울적한 / 의기소침한 / 절망적인 / 피곤한

(3) 정서상태 조작 과제

피험자들의 긍정적 또는 부정적 정서를 유도하기 위해 시각적 자극과 청각적 자극의 2가지 방법으로 진행하였다.

시각적 자극으로는 사진과 그림을 사용하였는데, 긍정적 정서를 유도하기 위해 사용된 사진들은, 인터넷 사이트 네이버 검색창에 ‘사랑, 열정, 성공, 희망, 기쁨, 뿌듯, 최고, 평화, 행복, 믿음, 웃음, 미소’라는 단어를 입력하여 나온 결과를 바탕으로 총 36장의 이미지들을 8초 간격으로 보여주었다. 부정적 정서를 유도하기 위해 사용된 이미지들도 마찬가지로 인터넷 사이트 네이버 검색창에 ‘증오, 불쾌, 죽음, 우울, 실패, 절망, 슬픔, 짜증, 불행, 화남, 눈물’이라는 키워드로 검

색하여 나온 결과를 바탕으로 총 36장의 이미지들을 선택하여 8초 간격으로 보여주었다. 긍정적·부정적 정서를 유도하기 위한 각각의 이미지들은 제주대학교 대학원생 5명과 지도교수님께 전문적인 자문을 구하여 최종적으로 선택된 자료만을 제시하였다.

청각적 자극으로는 음악을 사용하였는데, 음악을 사용하여 정서를 조작하는 Clark과 Teasdale(1985)의 방법을 사용하였다. 이 방법은 최근 연구 Bates, Thompson, 및 Flanagan(1999), Gemar, Segal, Sagrati, 및 Kennedy(2001)의 연구 등에서도 사용되었다.

Clark과 Teasdale(1985)의 연구에서는 부정적 정서 유도를 위해 프로코피에프(Prokofiev)가 작곡한 ‘몽고 지배하의 러시아(Russia Under the Mongolian Yoke)’음악을 1/2 빠르기로 들려주고, 긍정적 정서 유도는 들리브(Delibes)가 작곡한 ‘코펠리아(Coppelia)’를 들려주었다. 조미애(2003)의 연구에서도 이와 비슷한 실험을 하였는데, 본 연구에서는 조미애(2003)가 사용한 음악으로 정서를 조작하였다. 즉, 긍정적 정서 조작을 위해 들리브(Delibes)의 ‘코펠리아(Coppelia)’를 들려주었고, 부정적 정서 조작을 위해서는 그리그(Grieg)의 ‘페그퀀트 조곡(Peer Gynt)’중 ‘오제의 죽음(Ase's Death)’을 들려주었다.

긍정적 정서 조작에 사용된 음악인 들리브(Delibes)의 ‘코펠리아(Coppelia)’는 총 6분 52초, 우울한 정서 조작에 사용된 음악인 그리그(Grieg)의 ‘페그퀀트 조곡(Peer Gynt)’중 ‘오제의 죽음(Ase's Death)’은 총 5분 49초 동안 연주되었다. 피험자들이 지시문에 답하기까지 평균 13분 정도가 소요되었고, 완전히 답할 때까지 음악을 반복해서 들려주었다.

정서상태 조작 전과 후에는 조작 점검을 위해 다차원적 정서 형용사 척도를 실시하였고, 그와 더불어 불쾌하다(-100)에서부터 유쾌하다(+100)로 표시된 일직선상에서 자신의 현재 기분을 표시하도록 지시하였다.

(4) 귀인소재 조작

본 연구에서는 조미애(2003)에서 사용된 주의 초점 조작 과제 지시문을, 귀인소재 조작의 목적에 맞게 재구성하여 사용하였다. 긍정적 정서 x 내부귀인 조건에서는 음악을 들으며 ‘자신의 인생에서 가장 행복한 순간을 떠올리며 그 결과를

자기 내부(노력, 능력, 개인내적 특성 등)로 귀인하고 그 때의 감정이나 생각'을 적어보게 하였고, 긍정적 정서 x 외부귀인 조건의 집단은 음악을 들으며 '자신의 인생에서 가장 행복한 순간을 떠올리며 그 결과를 자기 외부(운, 과제난이도, 타인의 영향 등)로 귀인하고 그 때의 감정이나 생각'을 적도록 하였다. 부정적 정서 x 내부 귀인 조건의 집단은 '자신의 인생에서 불행했던 순간을 떠올리며 그 결과를 자기 내부(노력, 능력, 개인내적 특성 등)로 귀인하고 그 때의 감정이나 생각'을 적어보게 하였고, 부정적 정서 x 외부 귀인 조건의 집단은 '자신의 인생에서 가장 불행했던 순간을 떠올리며 그 결과를 자기 외부(운, 과제 난이도, 타인의 영향 등)로 귀인하고 그 때의 감정이나 생각'을 적도록 하였다.

각 집단의 지시문에는 각각의 처치의 효과를 극대화하기 위해서 긍정적 정서 조작 집단(A, B)에는 중립 단어 10개(아침, 하루종일, 구름, 사람들, TV, 목표, 의지, 어린아이, 시간, 나는/나에게), 긍정적 단어 10개(따뜻하다, 뿌듯하다, 두근거린다, 편하다, 좋다, 부드럽다, 느긋하다, 기쁘다, 행복하다, 희망차다)가 제시되었고, 부정적 정서 조작 집단(C, D)에는 중립단어 10개(아침, 하루종일, 구름, 사람들, TV, 목표, 의지, 어린아이, 시간, 나는/나에게), 부정적 단어 10개(맥빠진다, 우울하다, 막막하다, 한심스럽다, 비참하다, 슬프다, 서글프다, 무기력하다, 쓸쓸하다, 외롭다)가 제시되었으며, 그 단어들을 최소한 5개 이상 사용하여 글짓기를 하도록 지시하였다.

(5) 조작점검

본 실험에서 실시한 정서상태 조작과 귀인소재 조작의 처치효과를 알아보기 위해 처치의 전과 후에 실시한 다차원적 정서 형용사 체크리스트의 점수변화와 자신의 기분 변화를 체크한 점수변화, 글쓰기 내용에서의 귀인방향 및 과제몰입도를 살펴보았다.

정서 조작 점검은 앞에서 언급한 것처럼 두 가지로 진행되었다. 먼저 처치 전과 후에 다차원적 정서 형용사 척도를 실시하여 하위척도 중 긍정적 정서 형용사와 부정적 정서형용사 점수에서 어떤 변화가 있었는지를 살펴보았다. 또한, 처치의 전과 후 불쾌점수(-100)에서 유쾌점수(+100)까지의 일직선상에서 현재의 자신의 기분이 몇 점인지를 표시하게 하여 그 점수의 변화를 알아보았다.

조작점검의 점수 변화에서 +는 긍정적인 방향으로 정서변화를 의미하며, -는 부정적인 방향으로 정서가 변화했음을 의미한다.

다차원적 정서 형용사 척도 점수에서 +는 부정적 정서 형용사 단어 체크의 감소 또는 긍정적 정서 형용사 단어 체크의 증가를 나타내며, -는 부정적 정서 형용사 단어 체크의 증가 또는 긍정적 정서 형용사 단어 체크의 감소를 나타낸다. 정서조작에 신중을 기하지 않은 실험대상 2명은 결과분석에서 제외하였다.

귀인소재 조작 및 과제몰입도 점검은 내부와 외부 귀인 조작을 위한 지시문에 제시된 단어를 얼마나 사용하였는지 세어서 지시문을 제대로 이해하였는지, 글쓰기에 집중했는지 그 여부를 살펴보았다. 단어의 수는 20개였으며 반복사용을 허용하면서 5개 이상의 단어를 사용하여 글쓰기를 했는지 살펴보았다. 또한, 글쓰기 내용을 읽어본 후 지시와 일치하는 방향으로 귀인하고 있는지 평정하여, 방향의 불일치를 보이는 실험결과들은 결과분석 대상에서 제외하였다.

3) 측정도구

(1) 열등감 증후 척도

본 연구에서는 임기홍(2000)이 고등학생을 대상으로 개발한 것을 정수희(2002)가 대학생들을 대상으로 재구성한 열등감 증후 척도를 사용한다. 열등감 증후는 열등감이 있을 때 표출되는 증상을 말하는 것으로 점수가 높을수록 열등감이 높음을 의미한다. 총 32문항의 Likert 5점 척도('전혀 그렇지 않다'에 1점, '별로 그렇지 않다'에 2점, '보통이다'에 3점, '조금 그렇다'에 4점, '매우 그렇다'에 5점)로 최저 32점에서 최고 160점까지 분포한다. 이 때 점수가 높을수록 열등감이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 열등감 증후 척도 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.895$ 이며, 32문항 중 역산처리를 한 문항표기는 <표 III-4>에 제시되어 있다.

〈표 III-4〉 열등감 증후 척도의 문항수 및 문항번호

척도	문항수	문항번호
열등감	32	1. 2. 3. 4. 5*. 6*. 7. 8. 9. 10. 11. 12*. 13*. 14. 15*. 16*. 17*. 18*. 19. 20. 21*. 22*. 23. 24. 25*. 26. 27. 28*. 29*. 30*. 31. 32*.

주) *표시된 문항은 역산문항임.

4. 통계처리

본 연구는 SPSS for Windows 12.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 통계처리 하였다.

첫째, 정서 상태와 귀인소재 조작에 따른 대학생의 열등감 점수 변화를 알아보기 위해 이원변량분석(Two-way ANOVA)을 실시하였다.

둘째, 정서 상태와 귀인소재 조작의 조합에 따른 집단별 대학생의 열등감 점수 변화의 차이를 보기 위해 일원변량분석(One-way ANOVA)과 Sheffe' 사후검증을 실시하였다.

셋째, 실험집단의 각 처치 조건별 열등감 점수의 변화정도와 단순한 시간의 경과에 따른 열등감의 자연적 변화량을 비교하기 위해 통제집단의 열등감 점수 변화와 각 실험 집단의 열등감 점수 변화를 비교하는 t-검증을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 정서상태와 귀인소재의 조작점검 결과

긍정적, 부정적 정서 조작과 귀인의 내부, 외부 소재 조작이 실험에서 얼마나 효과적으로 이루어졌는지를 알아보기 위하여 각각의 실험절차에 대한 조작 점검을 실시하였다.

조작으로 인한 실험집단의 정서변화가 유의한지 알아보기 위해 다차원적 정서 형용사 체크리스트(MAACL)와 정서상태 점검 질문지 수치의 변화량을 바탕으로, 네 실험집단과 통제집단을 각각 비교하는 t-검증을 실시하였다.

다음으로, 지시문에 제시된 단어의 사용(5개 이상 사용하여야 함)을 살펴보고, 지시한 대로 귀인하였는지, 과제에 몰입하였는지를 평정하였다.

정서상태 조작과 귀인소재 조작 및 과제 몰입도 점검 결과는 <표IV-1>, <표IV-2>에 각각 제시되어 있다.

<표 IV-1> 정서상태 조작점검을 위한 독립표본 t-검증

집단구분	N	M	SD	t
긍정적정서 x 내부귀인	8	6.86 ¹⁾	7.99	2.584*
		21.25 ²⁾	14.58	3.109**
긍정적정서 x 외부귀인	7	7.14	5.43	3.201**
		17.14	11.50	2.848*
부정적정서 x 내부귀인	8	-14.50	11.86	-2.365*
		-63.75	51.53	-3.288**
부정적정서 x 외부귀인	7	-16.57	13.76	-2.438*
		-38.14	44.21	-2.321*
통제집단	7	-2.71	6.07	
		1.43	9.00	

*P<.05, **P< .01

¹⁾ 다차원적 정서 형용사 체크리스트 점검

²⁾ 정서상태 점검

<표 IV-2> 귀인소재 조작 및 과제 몰입도 점검 점수의 평균 및 표준편차

집단구분	N	M	SD
긍정적정서 x 내부귀인	8	10.75	3.85
긍정적정서 x 외부귀인	7	12.14	5.18
부정적정서 x 내부귀인	8	11.50	3.70
부정적정서 x 외부귀인	7	12.57	5.32
통제집단	7	-	-

주) 위 표의 평균값은 정서 조작 및 귀인소재 조작 지시문의 단어사용 개수를 의미함(단어 1개=1점).

각 실험집단의 정서상태 조작 점검을, 조작을 가하지 않은 통제집단과 비교하여 분석한 결과, .05수준과 .01수준에서 유의미한 정서변화를 보여 정서상태 조작 처치가 제대로 이루어졌음을 알 수 있었다. 귀인소재 조작 또한 지시문의 단어를 모든 피험자가 평균 5개 이상을 사용한 것으로 보아 지시문에 몰입하여 시행해 주었음을 알 수 있었다.

2. 가설검증

1) 가설 1의 검증

가설 1. 정서 상태(긍정적 정서/부정적 정서) 및 귀인 소재(내부/외부) 조작은 대학생의 열등감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1. 귀인 소재(내부/외부) 조작과 상관없이, 긍정적 정서 조건의 집단은 열등감 점수의 부적 변화를, 부정적 정서 조건의 집단은 열등감 점수의 정적 변화를 보일 것이다.

가설 1-2. 정서 상태(긍정적 정서/부정적 정서) 조작과 상관없이, 내부 귀인 조건의 집단은 외부귀인 조건의 집단에 비해 열등감 점수 변화 정도가 클 것이다.

<표 IV-3> 정서상태와 귀인소재 조작에 따른 열등감 점수 변화의 평균과 표준편차

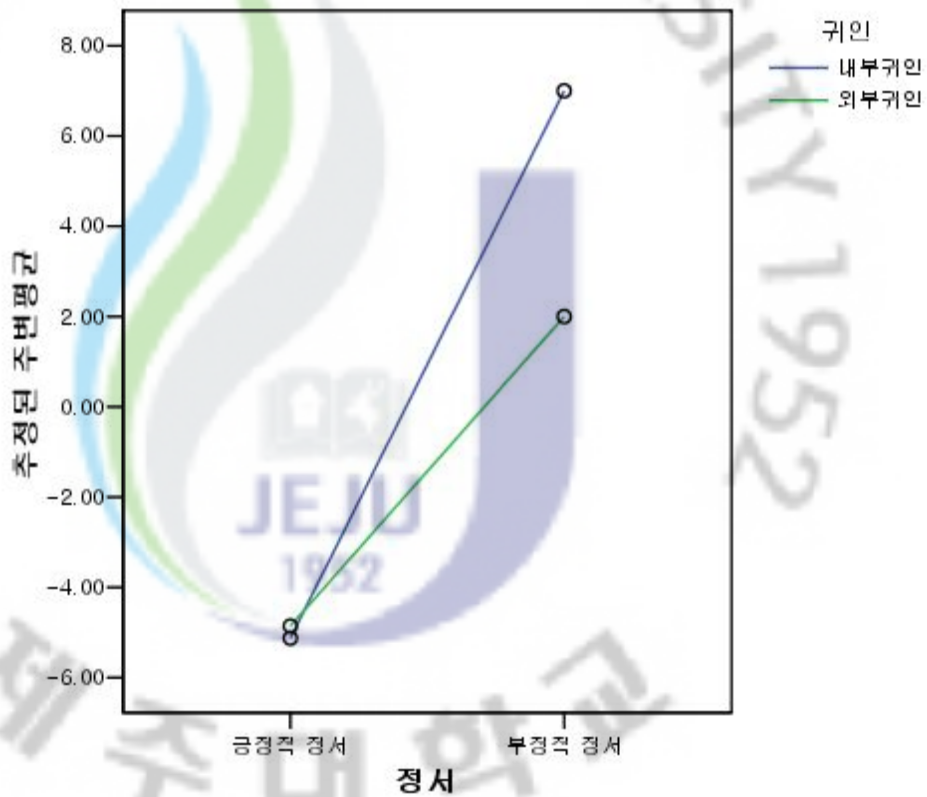
		정서 상태		
		긍정적 정서	부정적 정서	
귀인 소재	내부	n	8	8
		M	-5.13	7
		SD	3.72	5.13
	외부	n	7	7
		M	-4.86	2.00
		SD	6.28	5.57

<표 IV-4> 정서상태와 귀인소재 조작에 따른 열등감 점수 변화의 이원변량분석

변량원	SS	df	MS	F
정서상태	700.833	1	700.833	25.045***
귀인소재	41.801	1	41.801	1.494
정서*귀인	51.801	1	1.914	1.914
전체	794.435	3		

*** p < .001

열등감변화의 추정된 주변평균



[그림 IV-1] 4가지 실험집단별 열등감 점수 변화

<표 IV-3>와 <표 IV-4>, [그림 IV-1]에 제시된 분석결과를 살펴보면, 정서 상태 차이에 따른 집단 간 열등감 점수의 변화에서 긍정적 정서 조건의 집단들은 실험처치 후 부적 변화를 보였고, 부정적 정서 조건의 집단들은 양적 변화를 보였으며, 이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($F=25.045, p<.001$). 따라서 위의 정서상태 조작에 따른 열등감 점수 변화의 차이를 검증하고자 하는 가설 1-1이 채택되었다. 반면, 귀인소재 조작에 따른 열등감 점수의 변화에서는 유의미한 차이가 나타나지 않아 가설 1-2는 채택되지 못하였다.

또한, 정서상태와 귀인소재의 상호작용 효과가 없는 것으로 나타나 정서상태와 귀인소재는 상호 독립적으로 작용하고 있음을 밝혔다.

2) 가설 2의 검증

가설 2. 대학생의 열등감 점수 변화는 정서 상태(긍정적 정서/부정적 정서) 및 귀인 소재(내부/외부) 조작의 조합에 따라 유의미한 차이를 보일 것이다.

가설 2-1. 대학생의 열등감 점수 변화는 긍정적 정서 내부귀인 조작 집단과 긍정적 정서 외부귀인 조작 집단 간에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2-2. 대학생의 열등감 점수 변화는 부정적 정서 내부귀인 조작 집단과 부정적 정서 외부귀인 조작 집단 간에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2-3. 대학생의 열등감 점수 변화는 긍정적 정서 내부귀인 조작 집단과 부정적 정서 내부귀인 집단 간에 유의미한 차이가 있을 것이다.

정서상태와 귀인소재 조작의 조합에 따른 각 실험집단별 열등감 점수 변화에서의 차이가 서로 유의미한지 알아보기 위해 일원변량분석과 Scheffé 사후검증을 실시하였다.

<표 IV-5> 실험집단별 열등감 점수 변화 평균과 표준편차

집단구분	N	M	SD
(A)긍정적 정서 x 내부 귀인	8	-5.13	3.72
(B)긍정적 정서 x 외부 귀인	7	-4.86	6.28
(C)부정적 정서 x 내부 귀인	8	7.00	5.13
(D)부정적 정서 x 외부 귀인	7	2.00	5.57
합 계	30	-.17	7.19

<표 IV-6> 정서상태와 귀인소재 조합에 따른 열등감 점수 변화 사후검증

	SS	df	MS	F	Scheffé
집단-간	794.435	3	264.812	9.784***	C > A, B
집단-내	703.732	26	27.067		
합계	1498.167	29			

*** p<.001

<표 IV-6>에 따르면, 정서 및 귀인소재 조합에 따른 열등감 변화는 부정적 정서 x 내부귀인조합 집단이 가장 변화가 컸으며, 그 다음으로 긍정적 정서 x 내부귀인 조합집단, 긍정적 정서 x 외부귀인 조합집단, 부정적 정서 x 외부귀인 조합집단 순으로 나타났고, 집단 간 유의미한 차이를 보였다($F(3, 26)=9.784, p>.001$). 집단별 차이를 자세히 알아보기 위해 사후검증을 실시한 결과, 부정적 정서 x 내부귀인 조합집단이 긍정적 정서 x 내부귀인, 긍정적 정서 x 외부귀인 조합 집단과 비교하여 열등감 변화의 방향성에서 유의미한 차이가 있음이 나타났다. 다시 말해, 부정적 정서 x 내부귀인 조합집단은 열등감의 정적 변화를, 긍정적 정서 내부귀인, 긍정적 정서 x 외부귀인 조합집단은 열등감 점수의 부적 변화를 보인데 있어 그 차이가 유의미함을 나타냈고, 부정적 정서 x 외부귀인 조합집단은 다른 집단과 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 긍정적 정서 x 내부귀인 조합집단과 부정적 정서 x 내부귀인 조합집단 간의 열등감 점수 변화 차이가 유의미할 것이라는 가설 3-3만이 채택되었고, 가설 1-1과 가설 1-2는 채택되지 못하였다.

전반적인 가설 2에 대한 결과는 앞서 가설 1-2에서 증명된 것처럼, 귀인소재 조합에 따른 열등감 점수 변화가 유의미하게 나오지 않았기 때문에 집단별 열등감 변화에서 뚜렷한 차이가 나타나지 않은 것으로 보인다.

3) 가설 3의 검증

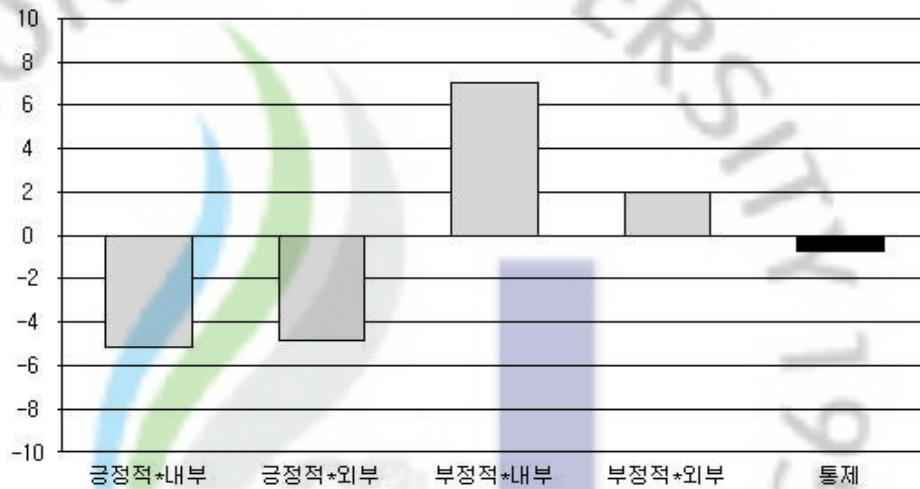
가설 3. 긍정적 정서 x 내부귀인 조작집단과 부정적 정서 x 내부귀인 조작집단은 통제집단과 비교해 열등감의 변화에서 차이가 있을 것이나, 긍정적 정서 x 외부귀인 조작집단과, 부정적 정서 x 외부귀인 조작집단은 차이가 없을 것이다.

통제집단에서 얻어진 변화량을 토대로 본 실험 집단에서 나타난 대학생의 열등감 점수 변화가 유의미한 것인지를 알아보기 위해, 각 집단별로 독립표본 t-검증을 실시하였다. 분석결과는 <표 IV-7>에 제시되어 있다.

<표 IV-7> 실험집단과 통제집단의 열등감 점수 변화 간의 독립표본 t-검증

집단구분	N	M	SD	t
긍정적 정서 x 내부귀인	8	-5.13	3.72	-2.778*
긍정적 정서 x 외부귀인	7	-4.86	6.28	-1.658
부정적 정서 x 내부귀인	8	7.00	5.13	3.714**
부정적 정서 x 외부귀인	7	2.00	5.57	1.210
통제	7	-.71	2.06	

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



[그림 IV-2] 실험집단과 통제집단의 열등감 점수 변화 평균

위의 <표 IV-7>, [그림 IV-2]를 보면, 긍정적 정서 x 내부귀인 조작집단과 ($t=-2.778$, $p<.05$), 부정적 정서 x 내부귀인 조작집단($t=3.714$, $p<.01$)만이 실험 전과 후의 열등감 점수 변화가 통제집단의 기저변화량과 비교해 유의미하였다. 반면, 긍정적 정서 x 외부귀인 집단과 부정적 정서 x 외부귀인 집단의 실험 전과 후의 열등감 점수 변화는 통제집단과 비교해 유의미하지 않았다. 따라서 긍정적 정서 x 내부귀인 조작집단과, 부정적 정서 x 내부귀인 조작집단만이 통제집단과 비교해 유의미한 변화가 있을 것이라는 가설 3이 채택되었다.

3. 논의

본 연구는 정서상태와 귀인소재 조작에 따른 대학생의 열등감 변화를 살펴보기 위해 정서상태 조작과 귀인소재 조작하여 실험을 실시하였다. 기존의 열등감에 관한 연구들은 대부분 집단프로그램을 통하여 초·중·고등학생 중심의 열등감의 변화를 연구하였고, 대학생을 대상으로 한 실험연구는 찾아보기 힘들었다. 대학생의 열등감 극복을 위한 정수희(2002)의 실험연구가 있기는 하지만, 실질적으로 열등감으로 힘들어하고 있는 대학생들이 집단 프로그램에 참여하기 어려운 실정을 고려하여 대학생들의 인지적인 전환과 더불어 환경적 요인의 변화만으로도 열

등감을 극복할 수 있는 방법이 무엇인지에 관한 연구가 필요하게 되었다.

따라서 본 연구에서는 열등감의 개인적 차이를 가져오는 요소이라고 여겨지는 정서와 귀인소재의 조작에 따라 대학생의 열등감에 어떠한 변화를 가져오는지 알아보려고 하였다. 정서상태 조작과 귀인소재 조작이 대학생의 열등감 변화를 가져올 수 있다는 가설을 검증하기 위하여 변량분석을 실시하였고, 정서상태와 귀인소재 조작의 조합에 따른 집단별 열등감 변화의 차이를 알아보기 위해 변량분석과 사후분석 그리고 실험집단과 통제집단을 비교하기 위한 t-검증을 실시하였다. 연구결과, 가설1-1, 가설2-3, 가설3만이 채택되었고, 가설1-2, 가설2-1, 가설2-3은 채택되지 못하였다.

따라서, 본 연구의 주요 결과를 바탕으로 피험자들의 글쓰기 내용 및 선행연구와 관련지어 논의해 보고자 한다.

첫째, 긍정적 정서를 유도하면 대학생의 열등감에 부적 변화를, 부정적 정서를 유도하면 대학생의 열등감에 정적 변화를 가져올 것이라는 가설1-1이 채택되었는데, 이러한 결과에 대한 근거는 실험과정과 피험자들의 글쓰기 내용에서도 확연히 드러난다.

본 연구자가 실험과정에서 관찰한 바, 긍정적 정서상태를 유도한 피험자들은 음악에 맞춰 고개를 끄덕이고 미소를 지으면서 글쓰기를 한 반면에, 부정적 정서를 유도한 피험자들은 표정이 굳어지고, 깊은 한숨을 내쉬면서 글쓰기를 했으며, 전반적으로 침체된 분위기였다.

글쓰기 내용에서도 살펴보면, 긍정적 정서를 유도한 피험자들은 지시문에 제시된 단어 외에 “앞으로의 미래는 행복할 것 같은”, “짜릿했다”, “기분도 들뜨게 해준다.”, “내가 대견스럽다” 등의 다른 긍정적인 단어를 자연스럽게 사용하고, 중립적인 단어도 “목표를 이룰 수 있을 것이라고”, “어린 아이처럼 웃고”, “의지가 강하다” 등 긍정적인 방향으로 전개하면서 글쓰기를 한 반면, 부정적 정서를 유도한 피험자들은 중립적인 단어를 사용하면서도 “목표를 잡지 못하고”, “사람들이 아무도 도와주지 않으니까”, “의지도 아무 쓸모없고” 등 부정적인 방향으로 글쓰기를 전개하는 경향이 있었다.

다음 <표 IV-8>과 <표 IV-9>는 피험자들이 글쓰기를 한 내용 중 일부분을

제시한 것이다.

<표 IV-8> 긍정적 정서를 유도한 피험자들의 글쓰기 내용

<A-3의 글>

작년 8월 중순 갓 군대에서 전역을 하고 복학을 했던 나에게 공부는 정말 멀고도 힘든 일이었다. 하지만 교사가 되고자 하는 목표를 가지고 공부를 시작했다. (줄임)...나의 노력에 의해서 이런 결과를 얻었다는 게 뿌듯했고 열심히 하다보면 정말로 이루고자 하는 목표를 이룰 수 있을 것이라고 생각된다. (줄임)...앞으로의 미래는 이것보다 더 행복할 것 같은 예감이 든다.

<A-4의 글>

....(줄임) 주변으로부터의 인정 외에도 대학합격은 개인적으로도 나 자신이 자랑스럽고 뿌듯하게 느끼도록 만들었다. 목표를 세우고 그걸 이루었다는 생각과 앞으로 대학에 들어가면 만나게 될 사람들 그리고 앞으로의 목표를 다시 생각하면서 나는 희망에 차 있었던 것 같다. (줄임)...나는 더 멋진 사람이 될 것이라며 멋진 대학생이 된 나를 그려보기도 했다.

<A-6의 글>

내 인생에 가장 행복했던 순간은 대학에 입학했을 때이다. 주변 사람 모두에게 인정받았고 그 동안의 노력이 결실을 맺어 뿌듯함도 있었다. (줄임)...나는 나에게 충분한 보상을 주고 있었고 여유있는 대학교 생활이 계속됐다. 행복하다고 생각되기 보단 성취감이 더 컸다. 목표를 달성하기 위해 전에 없이 성실하고 부지런했고 꾸준히 노력했다. 결과 또한 기대를 뛰어넘었고 이후에 무슨일을 해도 잘 할 수 있을거란 자신감도 충만했다.

<A-7의 글>

(줄임)...결국엔 취업의 기회를 잡을 수 있었고 그것이 운이 아닌 나의 노력의 결실이라 생각한다. 처음 소식을 들었을 때는 너무 기쁘고 행복했다. 하루 종일 두근거리는 마음으로 어찌할 바를 몰랐고 어린 아이처럼 웃고 다니기만 했던 것 같다. 기뻐하는 부모님을 보니 내가 첫 결실을 보여드린다는 것이 너무 뿌듯했다. 드디어 서울 본사로 교육을 받으러 가는 순간 내 주위는 온통 희망의 소리가 울리는 듯한 기분이었고 그 순간은 너무나 짜릿했다.

<A-8의 글>

(줄임)...다시금 의지를 불태워 그 수학 문제에 도전하였다. 어느 순간 문제

를 풀 수 있는 실마리를 찾게 되었고 결국 풀리지 않을 것 같던 수학문제를 드디어 풀어내었다. 정말 내 자신이 대견스러웠고 단 한 문제였지만 그 문제를 풀어냈다는 것에 대해 뿌듯하고 기뻐다.

<B-2의 글>

(졸임)... 운이 좋아서 합격을 했지만 내가 다른 사람들보다 못할 것이라고는 생각하지 않는다. 그래서 앞으로의 대학생활을 어떻게 보낼지 두근거린다. 그리고 대학을 졸업한 후를 위해 목표를 세워서 하나씩 실천하기로 다짐한다. 또 운이 좋아서 합격을 했다는 것을 사람들에게 숨기고 싶지 않다. 그리고 부모님이 좋아하시는 모습을 보니 뿌듯하다. 졸업을 할 때 더 좋은 모습을 보여드려야겠다는 의지가 강하다.

<B-6의 글>

나는 내가 공부를 하고 아는 것이 시험문제에 나왔을 때 뿌듯함을 느낀다. 주위에서 열심히 하라고 격려해 준 덕분인 것 같다.(졸임) 내가 보내는 이 시간을 기쁘고, 행복하게 보내고 싶어한다. 쉬는 시간동안 하늘의 구름을 보면 편한 느낌도 들고, 사람들이 활기차게 얘기하는 모습을 보면 재미있고, 어쩔 때는 희망찬 감정을 느낀다. 어린 아이들이 활기차게 노는 모습은 나의 기분도 들뜨게 해준다.

<표 IV-9> 부정적 정서를 유도한 피험자들의 글쓰기 내용

<C-1의 글>

(졸임)...어떻게 살아가야 할 의지가 생기지 않고 내 자신이 마구마구 싫어진다. 나한테 문제가 있는 것일까 아니면 우리 가정이 만들어 놓은 작품인걸까. 아침에 일어나기도 싫고 하루종일 아무것도 하고 싶지 않다. 학교 다니는 건 부모님을 봐서라도 다니고 있지만 시간이 무의미할 뿐이다. 술마시고 싶어도 나를 믿어주는 사람, 친구들은 저 멀리 있다. 내가 참 한심스럽다. 나는 어떻게 살아야 하나... 이대로 증발해버리고 싶다. ...(졸임)

<C-5의 글>

나에게 있어 성공이라는 단어를 생각하면 나 자신에게 한심스러운 모습을 보게 된다. 노력을 할 생각을 하지도 않으면서 성공만 하려는 나를 보면 막막하고 우울하다. 그리고 TV에서 성공한 사람들을 보면 부럽고 슬프다. 성공한 사람들을 보면서 나와 다른 뚜렷한 목표, 확고한 의지를 느낄 수 있기 때문이

다. 이런 순간을 떠올리면 하루종일 우울하다.

<C-6의 글>

수능을 망쳐서 가고 싶은 대학에 떨어졌다. ...(졸임) TV를 볼 때마다 성적이 머리 속에서 떠나지 않았고 사람들을 만날 때마다 나 자신이 한심스러웠다. 아침에 일어나면서도 또 하나의 우울한 하루가 시작된다는 현실에 막막했으며, 하늘 위의 구름이 부유하는 것을 보며 나에게 묶여 있는 것들이 너무 많음을 느꼈다. 시간이 가면 나아지겠지 싶었지만 당시 꽤 많은 시간 동안 목표를 잡지 못하고 방황했기에 그런 나 자신이 의지력이 없다며 탓하기도 했다.

<C-7의 글>

내 인생에서 외부적 충격이 아닌 내가 행한 일 중 가장 불행했던 순간은 수능을 보고 모든 대학에서 떨어졌던 날인 것 같다. 제주도에 있는 대학은 가기 싫었고 아무런 목표도 없고, 무엇을 새롭게 시작하려는 의지 또한 없었던 것 같다. 내가 그동안 열심히 공부도 안 했던 것을 인식해서인지 그저 내 자신이 한심했던 것 같다....(졸임)

<C-8의 글>

대입수능을 치르고 다음날 학교에서 채점을 했는데 내 예상과는 너무 다른 결과가 나왔다. 그 때 아무런 생각이 들지 않았다. 그저 막막하기만 했다. 조금 시간이 지나고나서 내 자신이 한심스럽다는 생각이 들면서 평평 울었다. 목표한 바를 이루지 못해 하루종일 우울하고 무기력했다. 내 목표에 대해 지난 몇 년간 거창하게 설명해 왔는데 사람들의 시선 또한 무서웠다.

<D-6의 글>

가까운 사람이 화를 내고 무섭게 나를 몰아부쳤다. 내가 잘못이 없는데 화를 내니깐 슬프고 우울하다. 나는 아무것도 할 수 없어서 비참하고 맥이 빠지고 무기력하다. 사람들이 아무도 도와주지 않으니깐 외롭고 시간이 그냥 멈춰 있을 것이다. 내 삶의 목표도 의지도 아무 쓸모없고 그냥 앞으로가 막막하다. 내가 아무리 노력해도 상황은 바뀌지 않는다. 하루종일 재미있는 것만 나오는 TV를 보는 게 내가 할 수 있는 모든 것이다. TV를 보다가도 문득 아무것도 할 수 없는 내가 너무 한심하고 비참하다.

<D-7의 글>

(졸임)...내가 서글프게 느껴졌고 매일 아침 눈을 뜨는게 두려웠다.

나는 어린아이였다. 누군가는 내 편을 드는 것 같았지만 완벽한 내 편을 아니었던 것 같았다.

하루종일 한 가지에 집중하기가 어려웠고 목표나 의지는 없어졌다. 시간이 지나면 상황이 더 악화될 것 같았지만 내가 할 수 있는 게 없었다. ...(졸임)

이와 같은 결과는 조미애(2003)의 연구에서 긍정적·부정적 정서를 유도하였을 때 자기지각의 변화 차이를 보였던 결과와 유사하다. 또한 우울한 정서상태에 있는 사람들은 특정 영역에서의 실패를 자신의 다른 여러 측면에서도 과일반화하는 경향을 보이며 자기도식 또한 매우 부정적이고 자기비하적인 특징이 있다고 주장하는 기존의 인지이론을 뒷받침해준다. 즉, 과거의 실패 또는 부정적 경험에 초점을 두고 부정적 정서 상태에 오래 머물러 있으면, 인지도식이 부정적인 경향성을 나타내면서 자연스럽게 개인의 낮은 자존감, 열등감을 증가시키는 요인이 될 것이며, 긍정적인 정서상태에 오래 머물러 있으면 그 반대의 영향을 미칠 수 있다는 결론을 내릴 수 있다.

한편, 귀인소재 조작에 따른 대학생의 열등감 변화는 유의미한 차이를 보이지 않았던 가설 1-2의 결과는 가설 2에도 영향을 미쳐 가설 2-1과 가설 2-2도 채택되지 못하였다. 이러한 결과는 귀인소재 조작(지시에 의한 글쓰기)이 정서상태 조작(이미지, 음악, 과거경험 떠올리기)에 비해 그 강도가 상대적으로 비약했으며, 오랫동안 습관화된 귀인성향이 단지 지시에 의한 조작만으로 변화하기가 어려웠기 때문이라고 여겨진다. 또한 일부 피험자들이 귀인지시에 대하여 완전히 이해하지 못하거나 자신의 경험에 대한 귀인에 혼동이 일어났을 가능성을 생각해 볼 수 있다.

이러한 근거는 외부귀인을 지시받은 피험자들의 글쓰기 내용 중 처음에는 외부귀인에서 시작했지만 내부귀인으로 방향을 틀거나, 내부귀인을 희망하는 듯한 글귀에서 찾을 수 있다.

<표 IV-10> 외부귀인 지시에 대한 혼동

<B-2의 글>

(줄임)... 운이 좋아서 합격을 했지만 내가 다른 사람들보다 못할 것이라고는 생각하지 않는다. 그래서 앞으로의 대학생활을 어떻게 보낼지 두근거린다. 그리고 대학을 졸업한 후를 위해 목표를 세워서 하나씩 실천하기로 다짐한다....(줄임)

<B-5의 글>

나에게 가장 유쾌하고 행복한 일을 떠올려 보라고 그러면 이번에 KTnG 상상프렌즈에 지원하게 되었는데 운이 좋게도 덜컥 붙어서 아주 기분이 좋았습니다. 서류전형에 통과하고 면접까지 붙어 힘들게 올라간 만큼 결과가 좋아서 너무 내 자신에게 뿌듯하기도 하고 기쁩니다. ...(줄임)

<B-7의 글>

(줄임)...무작정 나가라는 주변의 호응과 믿음 덕분에 이번에 ‘내가 용기를 내서 도전하면 못할 것이 없겠다.’ 라는 생각이 들었다. 다른 사람들은 창피하다고, 하기 싫다고 하지 않았지만, 도전하는 것만으로도 큰 추억이 되어서 나는 그것만으로도 행복하다고 생각한다.

위의 <표 IV-10>에서 볼 수 있듯이, 이러한 지시에 대한 혼동이나 귀인조작의 어려움이 가설 1-2, 가설 2-1, 2-2가 채택되지 않은 이유 중 하나라고 생각된다.

마지막으로, 가설 2-3에서 긍정적 정서 x 내부귀인 조작집단과 부정적 정서 x 내부귀인 조작집단간의 열등감 점수 변화에서 유의미한 차이가 나타나고, 가설 3에서 통제집단과 비교해 긍정적 정서 x 내부귀인 조작 집단과 부정적 정서 x 내부귀인 집단만이 유의미하게 나타남으로써, 특정 경험에 대한 내부귀인은 대학생의 열등감에 변화를 가져오는 요인임을 입증하였다. 이는 Abramson, Seligman 및 Teasdale(1978)의 연구에서 실패를 내부로 귀인했을 때는 자존감에 회의를 느끼게 되나, 외부로 귀인했을 때는 자존감에 회의를 느끼지 않을 것이라는 보고 내용과 윤창수(2009) 연구에서 성공에 대한 내부귀인 조작이 학생들의 학습무력감 회복에 효과가 있었다는 결과와 일맥상통한다. 비록 귀인소재 조작에 따른 대학생의 열등감에는 유의미한 변화가 일어나지는 않았지만, 긍정적 혹은 부정적

정서를 일으키는 상황과 조합한 내부귀인은 대학생의 열등감에 영향을 미칠 수 있음을 밝혔다.

이상으로 선행연구들과 본 연구의 결과를 종합해 보면, 연구에 따라 연구대상, 집단 구성, 측정도구는 조금씩 달랐으나 특정상황에 대한 내부귀인은 자존감이나 열등감을 증가, 감소시킬 수 있다는 결과는 대체로 일치함을 알 수 있다. 또한 인위적인 조작으로 인해 개인의 정서상태가 변화 가능하며, 정서상태 조작은 대학생의 열등감에 부적 혹은 정적인 변화를 가져올 수 있다는 사실을 밝혔다.

따라서, 본 연구는 정서상태 조작에 따라 대학생의 열등감 변화가 가능하며, 특히 긍정적 정서 조작과 긍정적 상황에 대한 내부귀인은 열등감을 감소시킬 수 있음을 입증한 데 그 의의를 찾을 수 있을 것이다.

VI. 요약 · 결론 및 제언

1. 요약

본 연구에서는 정서상태(긍정적 정서, 부정적 정서)와 귀인소재(내부귀인, 외부귀인)의 조작에 따라 대학생의 열등감이 어떻게 변화하는지를 알아보고, 대학생의 열등감에 어떠한 변인조각이 영향을 주는지 검증하는 데 그 목적이 있다.

이와 같은 연구의 목적과 관련하여 설정한 연구문제와 이에 따른 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 정서상태(긍정적 정서/부정적 정서) 및 귀인소재(내부/외부) 조작에 따라 대학생의 열등감은 어떠한 변화를 보일 것인가?

연구문제 2. 대학생의 열등감은 변화 정서 상태(긍정적 정서/부정적 정서)와 귀인소재(내부/외부) 조작의 조합에 따라 어떠한 차이가 있는가?

연구문제 3. 정서상태(긍정적 정서/부정적 정서)와 귀인소재(내부/외부)를 조작한 각 실험집단의 열등감 변화는 통제집단과 비교해 유의미한 차이가 있는가?

가설 1. 정서상태(긍정적 정서/부정적 정서) 및 귀인소재(내부/외부) 조작은 대학생의 열등감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1. 귀인소재(내부/외부) 조작과 상관없이, 긍정적 정서 조건의 집단은 열등감 점수의 부적 변화를, 부정적 정서 조건의 집단은 열등감 점수의 정적 변화를 보일 것이다.

가설 1-2. 정서상태(긍정적 정서/부정적 정서) 조작과 상관없이, 내부귀인 조건의 집단은 외부귀인 조건의 집단에 비해 열등감 점수 변화 정도가 클 것이다.

가설 2. 대학생의 열등감 점수 변화는 정서상태(긍정적 정서/부정적 정서) 및 귀인소재(내부/외부) 조작의 조합에 따라 유의미한 차이를 보일 것이다.

가설2-1. 대학생의 열등감 점수 변화는 긍정적 정서 내부귀인 조작 집단과 긍정적 정서 외부귀인 조작 집단 간에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2-2. 대학생의 열등감 점수 변화는 부정적 정서 내부귀인 조작 집단과 부정적 정서 외부귀인 조작 집단 간에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2-3. 대학생의 열등감 점수 변화는 긍정적 정서 내부귀인 조작 집단과 부정적 정서 내부귀인 집단 간에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 3. 긍정적 정서 x 내부귀인 조작집단과 부정적 정서 x 내부귀인 조작 집단은 통제집단과 비교해 열등감의 변화에서 차이가 있을 것이나, 긍정적 정서 x 외부귀인 조작집단과, 부정적 정서 x 외부귀인 조작 집단은 차이가 없을 것이다.

본 연구는 위의 연구문제를 해결하기 위하여 연구대상 모집을 위한 설문지 실시, 대상선정 및 집단 구성, 사전검사, 실험처치, 사후 검사, 조작점검, 통계처리 및 자료분석 순으로 진행하였다.

먼저, 본 실험에 적합한 대상들을 선정하기 위하여 제주도 내에 거주하는 대학생들을 대상으로 낙관주의 질문지와 우울 증후 질문지를 실시하였다. 이들 중 낙관주의 점수가 26점 이하, 우울 증후 점수가 15점 이하인 대학생들에게 개별적으로 연락하여 최종적으로 실험참여에 동의한 대학생들은 긍정적 정서 x 내부귀인 조작 집단(8명), 긍정적 정서 x 외부귀인 조작 집단(7명), 부정적 정서 x 내부귀인 조작 집단(8명), 부정적 정서 x 외부귀인 조작 집단(7명), 통제 집단(7명)에 배정되었으며, 총 37명이 실험에 참여하게 되었다.

대상자 선별에 사용된, 낙관주의 질문지 수정판(LOT-R)은 Scheier & Carver(1992)가 개발한 것을 조미애(2003)가 한국외국어대학교에서 통.번역한 내용을 본 연구의 특성에 맞게 재구성하고 사용하였고, 우울 증후 질문지는 Beck(1978)의 우울증 척도 수정판을 이영호가 번안한 것으로 사용하였다. 정서상태 조작점검 도구로는 Zuckerman(1960)의 다차원적 정서 형용사 체크리스트

(MAACL)를 조한익(1999)이 번안, 재구성 한 것을 사용하였고, 귀인소재 조작 지시문으로는 조미애(2003)의 연구에서 사용된 주의 초점 조작 과제 지시문을 본 연구의 목적에 맞게 재구성하여 사용하였다. 실험처치로 인한 대학생의 열등감 변화를 측정하기 위한 도구는 임기홍(2000)이 개발한 것을 정수희(2002)가 대학생을 대상으로 재구성한 열등감 증후 척도로 하였다.

연구 설계는 정서상태(긍정적 정서, 부정적 정서)와 귀인소재(내부귀인, 외부귀인) 조작의 2x2 ANOVA 설계로 이루어졌다. 정서상태와 귀인소재는 모두 피험자 집단 간 변인이었고, 종속변인은 처치의 전과 후에 실시한 열등감 증후 척도 점수의 변화량이었다.

이러한 변인에 의한 대학생의 열등감 변화량을 알아보기 위해 피험자 집단에는 시·청각 자극과 과거 경험 떠올리기를 통한 정서상태 조작과 지시에 따라 글쓰기를 하는 귀인소재 조작을 함께 실시하였으며, 처치의 전과 후에는 열등감 증후 척도를 실시하였다. 통제집단에는 실험집단의 실험경과 시간과 동일한 시간이 흐른 뒤에 사후검사를 실시하여 열등감 점수의 자연스러운 변화량을 알아보았다.

실험 결과에 대한 분석에 들어가기 전에 정서상태 및 귀인소재 조작이 잘 되었는지 점검하기 위하여 통제집단과 비교하는 t-검증을 실시하였는데, 분석결과 정서상태 조작 점검에서는 네 실험집단이 .05수준 또는 .01수준에서 유의미한 차이를 보였고, 귀인소재 조작 또한 피험자 집단들의 지시단어 사용이 평균 5개 이상인 것으로 보아 조작이 잘 이루어졌음을 알 수 있었다.

가설을 검증하기 위한 연구결과, 각각의 실험 조건에서 열등감 점수 변화의 방향은 전반적으로 가설과 일치하였으나, 일부만 통계적으로 유의미한 결과를 보였다.

먼저, 정서상태(긍정적/부정적) 및 귀인소재(내부/외부) 조작에 따른 대학생의 열등감 변화를 알아보기 위해 이원변량분석을 실시한 결과, 정서상태 차이에 따른 집단 간 열등감 증후 척도 점수 변화만이 유의미한 것으로 나타났으며 ($F=25.045$, $p<.001$), 귀인소재 조작에 따른 열등감 점수 변화는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

둘째, 정서상태와 귀인소재의 조합에 따른 집단별 열등감 변화의 차이를 일원변량분석을 통해 알아본 결과, 집단 간 유의미한 차이를 보였다($F=9.784$, $p>.001$). 하지만, 사후검증을 실시한 결과 부정적 정서 x 내부귀인 조작 집단과

긍정적 정서 x 내부귀인 조작 집단, 긍정적 정서 x 외부귀인 조작 집단 사이에서만 유의미한 차이가 나타났고, 부정적 정서 x 외부귀인 조작 집단은 다른 집단과 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

셋째, 정서상태와 귀인소재 조합에 따른 집단별 열등감 변화가 통제집단과 비교해 유의미한지 알아본 결과, 긍정적 정서 x 내부귀인 조작 집단과 부정적 정서 x 내부귀인 조작 집단만이 유의미한 차이를 보였다.

2. 결론

이상과 같은 연구결과를 토대로 내린 결론은 다음과 같다.

첫째, 대학생의 정서상태는 인위적인 조작으로 인해 변화 가능하며 조작된 정서상태에 따라 대학생의 열등감은 변화된다. 즉, 정서상태가 긍정적으로 변화될 수 있는 환경을 조성하거나 자신의 긍정적 경험을 떠올리게 되면, 대학생의 열등감은 감소하며, 정서상태가 부정적으로 변화될 수 있는 환경을 조성하거나 부정적인 경험을 떠올리게 되면, 대학생의 열등감은 증가한다. 따라서 열등감으로 어려움을 겪고 있는 대학생들은 유쾌한 환경에 자주 접하거나 자신의 긍정적인 면에 초점을 둔다면 열등감은 자신의 성장, 발달의 원동력으로 작용하게 될 것이다.

둘째, 긍정적, 부정적 경험에 대해 외부귀인하였을 경우에는 대학생의 열등감에 유의미한 변화를 가져오지 않지만, 긍정적·부정적 경험에 대한 내부귀인은 대학생의 열등감에 영향을 미친다. 즉, 긍정적인 정서상태를 조성하고 긍정적인 경험을 자신의 노력이나 능력, 성격 등 개인내적인 특성으로 귀인할 때에는, 대학생들이 자기 자신을 긍정적으로 평가하게 되면서 열등감을 감소시키는 데 도움이 되지만, 부정적인 정서상태를 조성하고 부정적인 경험을 내부로 귀인하는 경우는 반대로 자신을 부정적으로 평가하게 되면서 열등감을 증가시킨다.

물론, 상황에 따라 그 사건이나 행동의 원인을 외부와 내부로 적절하게 귀인해야 하는 경우도 있지만, 열등감으로 힘들어하는 대학생의 경우에는 긍정적인 자

신의 성과 또는 행동을 인정하고 그러한 긍정적 성과를 온전히 자기 내부로 받아들일 때, 자신에 대한 긍정적인 기대를 가지고 생활함으로써 자신감을 얻게 될 것이다.

3. 제언

본 연구의 결과에 대해 제언을 하면, 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 결과를 모든 대학생들에게 일반화하기에는 한계가 있다. 실험에 참여한 대학생 수가 많지 않았고, 날씨에 대한 정서적인 민감성이나 인지능력 등 개인의 특성이 각각 다를 수 있기 때문에 실험에 의한 소수의 열등감 변화만을 가지고는 모집단을 일반화시킬 수 없다는 문제가 있다. 추후 연구에서는 개인의 특성을 좀 더 민감하게 고려하여 열등감을 변화시킬 수 있는 방법을 모색해 보고, 더 많은 피험자 집단에게 그리고 동일한 통제조건 하에 실험을 실시하면, 보다 더 신뢰도가 높은 결과를 얻을 수 있을 것이다.

둘째, 귀인성향이 만성적으로 습관화된 대학생의 경우, 실험에서 실시한 조작으로 변화가 가능할 것인가 하는 점이다. 귀인의 소재 조작에 따른 열등감의 변화는 통계적으로 유의미하지 않게 나왔는데, 이는 개인내적인 요인을 인위적으로 조작하기에는 한계가 있었고, 귀인의 소재성만을 가지고 조작하였기 때문에 귀인의 안정성이 미치는 영향을 고려하지 못한 데 있을 것으로 예상된다. 따라서, 추후 연구에서는 귀인의 안정성을 고려하고, 개인의 습관화된 귀인성향을 사전에 조사하여 그에 걸맞는 실험을 구성한다면 귀인조작이 열등감을 변화시킬 수 있을지에 대한 의문을 풀 수 있을 것이다. 뿐만 아니라 귀인 조작과 정서상태 조작의 조합이 대학생의 열등감에 미치는 영향에 대한 결과를 비교적 명확히 제시할 수 있을 것이다.

셋째, 본 실험설계에 의한 대학생의 열등감 변화의 지속성을 연구할 필요가 있다. 본 연구의 실험처치 시간은 약 20분이었는데, 짧은 시간 내에 이루어진 실험처치에 의해 변화된 열등감이 어느 정도 지속될 것인가 하는 점에서는 불분명하

다. 따라서 추후 열등감 증후 척도 재검사를 통해 열등감 변화의 지속성을 확인
해 본다면, 정서상태와 귀인소재 조작의 효과성을 보다 타당성 있게 제시할 수
있을 것이다.

참 고 문 헌

- 가토 다이조(2009). 열등감을 자신감으로 바꾸는 심리학, 나무생각.
- 강갑원(1992). 자극성·침체성 음악이 긍정적·부정적 정서의 유발에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 강정숙(2005). 집단음악활동 프로그램이 결혼가정 자녀들의 정서변화에 미치는 영향. 숙명여자대학교 음악치료대학원 석사학위논문.
- 강희숙, 이진현(2009). 자기성장프로그램이 대학생의 자아존중감과 자기지각에 미치는 효과. 청소년복지연구, 11(2).
- 경향신문(2007. 12. 03). [88만원 세대를 구출하라]승자독식 사회서 밀려난 '절망의 대명사'.
- 고미애(2003). Adlerian 집단상담 프로그램이 여중생의 열등감 극복과 사회적 관심 증대에 미치는 효과. 여수대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 권대훈(2010). 교육심리학의 이론과 실제, 학지사.
- 권진희(2006). 정서인식의 명확성과 정서표현성 및 대인관계문제와의 관계. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 길수연(2005). 자극성-진정성 음악을 이용한 부적 정서 조절의 음악회상기법: 신경성 식욕부진증 환자의 사례 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김광웅(2005). 현대인과 정신건강. 서울:숙명여자대학교 출판국.
- 김언주(1988), 인지-정의 인과론에 관한 귀인론적 접근. 동기의 귀인이론과 학교학습, 학지사.
- 김은영(2009). 아들러(A. Adler)의 열등감 이론과 아동의 심리적 상처의 치유 방안. 한일장신대학교 아시아태평양국제신학대학원 석사학위논문.
- 김은정(2004). 자기성장 프로그램이 초등학교 아동의 열등감 감소에 미치는 효과. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김응만(1995). 열등감 해소 프로그램이 고등학생의 열등감 해소에 미치는 영향에 관한 실험연구. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김현옥(2010). **고등학생의 귀인성향이 자기효능감과 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김 현(2005). **고등학생의 학업성패에 대한 귀인과 열등감의 관계**, 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜영(2005). **성취과제의 실패경험에 대한 능력귀인 조작이 학습된 무력감과 성취기대 및 수행수준에 미치는 효과**. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김희정(1999). **아동의 열등감 및 학업성취에 따른 대인지각**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문은식(1989). **학습성취사와 성별에 따른 학교학습성취귀인의 분석**. 동기의 귀인 이론과 학교학습, 학지사.
- 박화영(2010). **자존감 및 귀인양식, 우울 간의 관계 : 성공-실패 경험과 부정적 귀인을 중심으로**. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 손수연(1989). **Encounter Group 활동을 통한 상업계 고등학생의 열등감 해소에 관한 연구**. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양미라(2007). **아동이 지각한 부모양육태도와 귀인성향이 열등감에 미치는 영향**. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양인옥(2011). **대학생의 인터넷 중독 정도와 열등감 반응간의 관계**. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오경미(1999). **이혼가정 자녀들의 열등감 : 대전 분류 심사원생들을 중심으로**. 침례신학대학교 대학원 석사학위논문.
- 유은상(2004). **낙관주의 및 귀인양식과 건강의 관계**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤창수(2009). **통제불능 경험 후 성공경험 및 귀인조작이 학습된 무력감 회복에 미치는 영향**. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이명숙(2003). **REBT 집단상담이 초등학생의 열등감 감소에 미치는 효과**. 순천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이병주(2008). **우울증과 자존감의 상관관계 분석을 통한 우울증 치유 연구: 총신대학교 대학 및 대학원생들을 중심으로**. 총신대학교 목회신학전문대학원

- 박사학위논문.
- 이선혜(2002). 대학생의 정신건강 원조체계 활용 형태. **정신보건과 사회사업**, 13.
- 이소영(2009). 시설치매노인의 기억력 회상을 위한 사진치료 사례연구. 원광대학교 동서보완의학대학원 석사학위논문.
- 이수란(2007). 한국 대학생의 자존감의 수반성 : 영역별 수반성과 자기 평가 사이의 불일치가 정신건강에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이순성(1994). 학습결과에 대한 교사의 귀인조작유형이 학습자의 성취동기에 미치는 영향. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정미(2005). 인지상담을 기초로 한 열등감 극복에 대한 연구 : 성경인물을 중심으로. 한일장신대학교 한일신학대학원 석사학위논문.
- 이진숙(2006). 집단 미술치료 프로그램이 학습부진아의 열등감에 미치는 효과. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이훈구 외(2003). **정서심리학**, 법문사.
- 임기홍(2000). **고등학교 학생들의 열등감과 관련 변인**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 임지은(2008). 귀인소재, 변화가능성 지각과 도움추구태도와의 관계에서 자기는폐의 매개효과 분석. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장정주(2009). 정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 심리적 안녕과 대인관계에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 장재윤 외(2006). 대졸자들의 취업여부에 따른 정신건강의 변화. **한국심리학회지:일반**, 25(1).
- 전경인(1977). TA 프로그램이 인간관계 개선 및 열등감 해소에 미치는 효과. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전남희(2000). 초등학생들을 위한 열등감 감소 프로그램의 효과. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 정선미(2004). 웃음 훈련이 청소년의 긍정적, 부정적 정서에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정선양(2002). 초등학교 4, 6학년 아동의 열등감과 귀인성향과의 관계 연구. 서

- 울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정수희(2002). **대학생들의 열등감 극복을 위한 개인심리학적 집단 상담의 효과**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 정지은(2004). **인지-행동 집단미술치료가 기혼여성의 우울증과 자기지각에 미치는 효과**. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- 조규현(1996). **아동의 성공·실패에 따른 귀인소재유형과 정서표출과의 관계**. 한국교원대학교 대학원, 석사학위논문.
- 조미애(2002). **정서의 유인가와 주의 초점의 방향에 따른 자기-지각의 변화**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 조범제(2006). **대학생의 생활양식 및 애착유형에 따른 열등감 증후**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 중앙일보(2005. 03. 30). **경쟁 사회의 '성공 중독자'**.
- 최유진(2007). **사회적 지지와 학업능력지각이 무기력, 열등감 및 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 함지혜(2009). **청소년의 학업성취도가 열등감에 미치는 영향에 대한 상담학적 연구**. 충신대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 황선미(2010). **즉흥연주 음악활동이 알코올 중독자의 정서변화에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 음악치료대학원 박사학위논문.
- A. 아들러, H. 오글러 저/ 설영환 역(1987). **아들러 심리학 해설**, 선영사.
- Sweeny, Thomas J. / 노안영 외 공역(2007). **아들러 상담이론과 실제**, 학지사.
- Wagner, Heather Lehr / 유수경 역(2008). **(열등감을 희망으로 바꾼) 오바마 이야기**, 명진출판.
- Abramson, Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. P. (1978). Learned helplessness in humans : Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Bates, G. W., Thompson, J. C., & Flanagan, C. (1999). The effectiveness of individual versus group induction of depressed mood. *The Journal of Psychology*, 133(3), 245-252.
- Clark, D. M., & Teasdale, J. D. (1985). Constraints on the effects of

mood on memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1595-1608.

Gemar, M. C., Segal, Z. V., Sagrati, S., & Kennedy, S. J. (2001). Mood-induced changes on the implicit association test in recovered depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(2), 282-289.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*, New York : Oxford University press.

Millenson, J. R. (1967). *Prinsples of Behavioural Analysis*. Macmillan, New York: Cellier-Macmillan, London.

Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*, New York : Haper & Row.

Weiner, B.(1985) An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.

<Abstract>

A Study on Change of Inferiority Feeling of University Students in Accordance with Manipulation of emotional States and Attribution Element

Ko, Seong-hee

Major in Counseling Psychology, Graduate School of Education, Jeju National University, Jeju, Korea

Supervised by Professor Park, Tea-soo

This study* aims at understanding how manipulation of emotional states (positive emotional feeling, negative feeling) and attribution elements (internal attribution, external attribution) change inferiority feeling of college students and to verify of which manipulation of variables affect inferiority feeling of college students. The subjects for inquiry which were established related with these study objects are as following.

First, how do manipulation of emotional states (positive emotion, negative emotion) and attribution elements (internal attribution, external attribution) change inferiority feeling of college students?

Second, how does inferiority feeling of college students vary on manipulation combination of emotional states (positive emotion, negative emotion) and attribution elements (internal attribution, external attribution)?

Third, is it significant in meaning the change of inferiority feeling of each experiment group which were manipulated by emotional states (positive

* This thesis submitted to Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Education in August, 2011.

emotion, negative emotion) and attribution elements (internal attribution, external attribution) compared with a control group college students?

This study before to the experiment surveyed university students who are residing in Jeju Island with optimistic and pessimistic measure. As a result, total 37 students who are accorded with selecting criteria and agreed with came to participate in the experiment comprised of a group(8 students) of manipulation of positive emotion and internal attribution, a group (7 students) of manipulation of positive emotion and external attribution, a group (8 students) of manipulation of negative emotion and internal attribution and a group (7students) of manipulation of negative emotion and external attribution.

The study design was 2x2 ANOVA design of manipulation of emotional states (positive emotion, negative emotion) and attribution elements (internal attribution, external attribution). Emotional states and attribution elements were all variables among experimental groups and dependent variable was variation of scale score of which inferiority feeling symptom was measured by prior and post treatment.

To examine variation of inferiority feeling symptom by these variables, emotional state manipulation by audio-visual stimulations and reminding retrospective memories and manipulation of attribution elements by writing to instructions were together performed and variation of inferiority feeling symptom before and after treatment was measured.

The research results through these procedures are as followings.

First, manipulation of emotional states (positive emotion, negative emotion) and attribution elements (internal attribution, external attribution) was significant between groups of emotional difference and manipulation of attribution elements was not significant in variation of inferiority feeling.

Variance difference of inferiority feeling change in groups by combination of emotional states and attribution elements was significant. But according to the results of posteriori tests, meaningful significance was shown among a

manipulated group of negative emotion X internal attribution, a manipulated group of positive emotion X internal attribution, a manipulated group of positive emotion X external attribution and a manipulated group of negative emotion X external attribution did not show meaningful significance.

Third, change of inferiority feeling by group in accordance with combination of emotional states and attribution elements was examined to be significant in comparison with the control group and only a manipulated group of positive emotion X internal attribution and a manipulated group of negative emotion X internal attribution were significant.

Based on these results, the results can be suggested as following.

This study revealed emotional state is a crucial element which affects inferiority feeling of university students. Although the hypothesis that manipulation of attribution elements brings about change of inferiority feeling of college students was not adopted, internal attribution of positive experience and negative experience were presumed to incur change of change of inferiority feeling of college students. Accordingly, this study might have a meaning in that environment creation which induces positive emotion and internal attribution by positive experience is helpful to reduce inferiority feeling of college students.

부 록

<부록-1> 낙관주의 질문지 수정판(LOT-R)	65
<부록 2> 우울 측정 질문지(BDI)	66
<부록 3> 다차원적 정서 형용사 체크리스트(MAACL)	70
<부록 4> 정서 상태 점검 질문지	70
<부록 5> 정서 조작 및 귀인소재 조작 지시문	71
<부록 6> 열등감 증후 척도	72
<부록 7> 정서 유도를 위한 이미지	74
<부록 7-1> 긍정적 정서를 유도하기 위한 이미지	74
<부록 7-2> 부정적 정서를 유도하기 위한 이미지	81

<부록 1> 낙관주의 질문지 수정판(LOT-R)

자기 자신에 대해 정확하게, 정직하게 기입해 주시기 바랍니다. 한 문장에 대한 응답이 다른 문장의 응답에 영향을 주지 않게 하십시오. 이 문장에는 '맞는 답'이나 '틀린 답'이 없습니다. 대부분의 사람들이 이렇게 할 것이라고 생각하는 것이 아닌, 당신의 느낌에 따라서 대답해 주시기 바랍니다.

각 문항을 읽고 당신과 가장 적합하다고 생각되는 숫자에 ○표 해주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	불안한 상황에서, 나는 보통 최선의 결과가 나타나기를 기대한다.	1	2	3	4	5
2	나는 쉽게 긴장을 풀 수 있다.	1	2	3	4	5
3	나에게 나쁜 일이 일어날 것 같을 때는 나쁜 일이 일어난다.	1	2	3	4	5
4	나는 항상 내 미래에 대해 낙관적이다.	1	2	3	4	5
5	나는 친구들과 함께 있는 것을 무척 즐긴다.	1	2	3	4	5
6	나에게는 바쁘게 지내는 것이 중요하다.	1	2	3	4	5
7	내 뜻대로 일이 진행되리라고 거의 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5
8	나는 쉽게 당황하지 않는다.	1	2	3	4	5
9	나에게 좋은 일이 일어나리라는 기대를 걸지 않는다.	1	2	3	4	5
10	전반적으로 볼 때 나에게 나쁜 일 보다는 좋은 일이 더 일어날 것이라고 예측한다.	1	2	3	4	5

<부록 2> 우울 측정 질문지(BDI)

이 질문지는 여러분이 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 각 내용은 모두 4개의 문장으로 되어 있는데, 이 4개의 문장들을 자세히 읽어 보시고 그 중 **요즘-오늘을 포함하여 지난 일주일 동안 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 하나의 문장**을 선택하여 그 번호를 ()안에 기입하여 주십시오.

한 문제도 빠뜨리지 말고 반드시 한 문장만을 선택하되, 너무 오래 생각하지 말고 솔직하게 응답하여 주시기 바랍니다.

1. ()

- 1) 나는 슬프지 않다.
- 2) 나는 슬프다.
- 3) 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다.
- 4) 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.

2. ()

- 1) 나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다.
- 2) 나는 앞날에 대해서 용기가 나지 않는다.
- 3) 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무 것도 없다고 느낀다.
- 4) 나는 앞날에 대해 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.

3. ()

- 1) 나는 실패자라고 느끼지 않는다.
- 2) 나는 보통 사람들보다 더 많이 실패한 것 같다.
- 3) 내가 살아온 과거를 뒤돌아보면, 실패 투성인 것 같다.
- 4) 나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다.

4. ()

- 1) 나는 전과 같이 일상생활에 만족하고 있다.
- 2) 나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다.
- 3) 나는 요즘에는 어떤 것에도 별로 만족을 얻지 못한다.
- 4) 나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증난다.

5. ()

- 1) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.
- 2) 나는 죄책감을 느낄 때가 많다.
- 3) 나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다.
- 4) 나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.

6. ()

- 1) 나는 별을 받고 있다고 느끼지 않는다.
- 2) 나는 어쩌면 별을 받을지도 모른다는 느낌이 든다.
- 3) 나는 별을 받을 것 같다.
- 4) 나는 지금 별을 받고 있다고 느낀다.

7. ()

- 1) 나는 나 자신에게 실망하지 않는다.
- 2) 나는 나 자신에게 실망하고 있다.
- 3) 나는 나 자신에게 화가 난다.
- 4) 나는 나 자신을 증오했다.

8. ()

- 1) 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.
- 2) 나는 나의 약점이나 실수에 대해서는 나 자신을 탓하는 편이다.
- 3) 내가 한 일이 잘못 되었을 때는 언제나 나를 탓한다.
- 4) 일어나는 모든 나쁜 일들은 다 내 탓이다.

9. ()

- 1) 나는 자살 같은 것을 생각하지 않는다.
- 2) 나는 자살할 생각을 가끔은 하지만 실제로 하지는 않을 것이다.
- 3) 자살하고 싶은 생각이 자주 든다.
- 4) 나는 기회만 있으면 자살하겠다.

10. ()

- 1) 나는 평소보다 더 울지는 않는다.
- 2) 나는 전보다 더 많이 운다.
- 3) 나는 요즈음 항상 운다.
- 4) 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만, 요즈음은 울래야 울 기력조차 없다.

11. ()

- 1) 나는 요즈음 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다.
- 2) 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아진다.
- 3) 나는 요즈음 항상 짜증을 내고 있다.
- 4) 전에는 짜증스럽던 일에 요즈음은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.

12. ()

- 1) 나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다.
- 2) 나는 전보다 다른 사람들에 대한 관심이 줄었다.
- 3) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다.
- 4) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 완전 없어졌다.

13. ()

- 1) 나는 평소처럼 결정을 잘 내린다.
- 2) 나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다.
- 3) 나는 전에 비해 결정 내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다.
- 4) 나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수가 없다.

14. ()

- 1) 나는 전보다 내 모습이 더 나빠졌다고 느끼지 않는다.
- 2) 나는 나이 들어 보이거나 매력 없어 보일까봐 걱정한다.
- 3) 나는 내 모습이 매력 없게 변해 버린 것 같은 느낌이 든다.
- 4) 나는 내가 추하게 보인다고 믿는다.

15. ()

- 1) 나는 전처럼 일을 할 수 있다.
- 2) 어떤 일을 시작하는 데에 전보다 더 많은 노력이 든다.
- 3) 무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다.
- 4) 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.

16. ()

- 1) 나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다.
- 2) 나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다.
- 3) 나는 전보다 한 두 시간 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.
- 4) 나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.

17. ()

- 1) 나는 평소보다 더 피곤하게 느끼지는 않는다.
- 2) 나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다.
- 3) 나는 무엇을 해도 피곤해진다.
- 4) 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.

18. ()

- 1) 내 식욕은 평소와 다름없다.
- 2) 나는 요즈음 전보다 식욕이 좋지 않다.
- 3) 나는 요즈음 식욕이 많이 떨어졌다.
- 4) 요즈음에는 전혀 식욕이 없다.

19. 나는 현재 음식조절로 체중을 줄이고 있는 중이다.

- 1) 예
- 2) 아니오

20. ()

- 1) 요즈음 체중이 별로 줄지 않았다.
- 2) 전보다 몸무게가 2Kg가량 줄었다.
- 3) 전보다 몸무게가 5Kg가량 줄었다.
- 4) 전보다 몸무게가 7Kg가량 줄었다.

21. ()

- 1) 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다.
- 2) 나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적 문제로 걱정하고 있다.
- 3) 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 생각하기 힘들다.
- 4) 나는 건강이 염려되어 다른 일은 아무 것도 생각할 수 없다.

22. ()

- 1) 나는 요즈음 성에 대한 관심에 별다른 변화가 있는 것 같지는 않다.
- 2) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심은 줄어들었다.
- 3) 나는 전보다 성에 대한 관심이 상당히 줄어들었다.
- 4) 나는 성에 대한 관심을 완전히 잃었다.

<부록 3> 다차원적 정서 형용사 체크리스트(MAACL)

아래에는 여러 가지 감정과 기분을 묘사하는 단어들 이 적혀 있습니다. 이 단어들 중에서 당신의 **지금 현재의 기분**을 묘사하고 있는 단어에 ○표하여 주십시오. 어떤 단어들은 서로 비슷하기도 합니다. 그렇지만 당신의 현재의 기분을 묘사한다고 생각 되는 모든 단어에 ○표를 해 주셔야 합니다. 될 수 있으면 빨리 해주시기 바랍니다.

번호	단어	표시	번호	단어	표시	번호	단어	표시	번호	단어	표시
1	활기찬		21	열광적인		41	즐거움		61	유쾌한	
2	모험적인		22	무서운		42	고독한		62	온순한	
3	정미 많은		23	자유로운		43	절망적인		63	거절당한듯한	
4	두려운		24	부러울것없는		44	사랑하는		64	슬픈	
5	외로운		25	씩씩한		45	미칠것같은		65	만족하는	
6	화가 나는		26	피곤한		46	심술궂은		66	안심되는	
7	귀찮은		27	과감한		47	명량한		67	흔들리는	
8	불평하는		28	신중함		48	비참한		68	확고한	
9	신경질나는		29	희망찬		49	긴장되는		69	의기소침한	
10	잔인한		30	친절한		50	당황하는		70	괴로운	
11	대담한		31	놀란		51	활동적인		71	따뜻한	
12	무너져버린		32	격분하는		52	정력적인		72	불안한	
13	불쾌한		33	기분좋은		53	설레이는		73	겁먹은	
14	실망하는		34	자상한		54	속이타는		74	고통스러운	
15	싫증나는		35	행복한		55	느긋한		75	이해심깊은	
16	힘이 솟는		36	초조함		56	편안한		76	성급한	
17	분노하는		37	재미있는		57	의욕적인		77	솔직한	
18	몰두하는		38	열중하는		58	결단력있는				
19	거침없는		39	울적한		59	위축된				
20	상쾌한		40	짜증나는		60	평온한				

<부록 4> 정서 상태 점검 질문지

▶ 현재 당신의 기분을 표시해 주십시오.

불쾌하다

유쾌하다

-100 -90 -80 -70 -60 -50 -40 -30 -20 -10 0 +10 +20 +30 +40 +50 +60 +70 +80 +90 +100

<부록 5> 정서상태 조작 및 귀인소재 조작 지시문

A. 긍정적 정서 * 내부귀인 조작

이제 당신의 인생에서 가장 행복했던 순간을 떠올려 보십시오. 그 행복했던 순간은 당신 자신의 내부요인으로 인해 낳은 결과라고 생각을 합니다. 음악을 들으면서, 그 순간의 당신의 감정과 생각을 아래 제시된 단어들을 포함하여 적어보십시오. 가능한 한 많은 단어들을 사용하여 주시되, 단어들을 약간씩 바꾸어 사용해도 무방합니다. (예: 따뜻하다 -> 따뜻한, 따뜻했다 ...) 음악은 6-7분간 들려드립니다.

따뜻하다, 뿌듯하다, 두근거린다, 편하다, 좋다, 부드럽다, 느긋하다, 기쁘다, 행복하다, 희망차다, 아침, 하루 종일, 구름, 사람들, TV, 목표, 의지, 어린아이, 시간, 나는/나에게

B. 긍정적 정서 * 외부귀인 조작

이제 당신의 인생에서 가장 행복했던 순간을 떠올려 보십시오. 그 유쾌했던 순간은 나의 능력이 아닌 외부요인으로 낳은 결과라고 생각을 합니다. 음악을 들으면서, 그 순간의 당신의 감정과 생각을 아래 제시된 단어들을 포함하여 적어보십시오. 가능한 한 많은 단어들을 사용하여 주시되, 단어들을 약간씩 바꾸어 사용해도 무방합니다. (예: 따뜻하다 -> 따뜻한, 따뜻했다 ...) 음악은 6-7분간 들려드립니다.

따뜻하다, 뿌듯하다, 두근거린다, 편하다, 좋다, 부드럽다, 느긋하다, 기쁘다, 행복하다, 희망차다, 아침, 하루종일, 구름, 사람들, TV, 목표, 의지, 어린아이, 시간, 나는/나에게

C. 부정적 정서 * 내부귀인 조작

이제 당신의 인생에서 가장 불행했던 순간을 떠올려 보십시오. 그 불행했던 순간은 당신 자신의 내부요인으로 인해 낳은 결과라고 생각을 합니다. 음악을 들으면서, 그 순간의 당신의 감정과 생각을 아래 제시된 단어들을 포함하여 적어보십시오. 가능한 한 많은 단어들을 사용하여 주시되, 단어들을 약간씩 바꾸어 사용해도 무방합니다. (예: 맥빠진다 -> 맥빠졌다, 맥빠진...) 음악은 6-7분간 들려드립니다.

맥빠진다, 우울하다, 막막하다, 한심스럽다, 비참하다, 슬프다, 서글프다, 무기력하다, 쓸쓸하다, 외롭다, 아침, 하루종일, 구름, 사람들, TV, 목표, 의지, 어린아이, 시간, 나는/나에게

D. 부정적 정서 * 외부귀인 조작

이제 당신의 인생에서 가장 불행했던 순간을 떠올려 보십시오. 그 불행했던 순간은 당신의 능력으로는 어쩔 수 없는 외부요인에 의해 발생한 것이라고 생각을 합니다. 음악을 들으면서, 그 순간의 당신의 감정과 생각을 아래 제시된 단어들을 포함하여 적어보십시오. 가능한 한 많은 단어들을 사용하여 주시되, 단어들을 약간씩 바꾸어 사용해도 무방합니다. (예: 맥빠진다 -> 맥빠졌다, 맥빠진...) 음악은 6-7분간 들려드립니다.

맥빠진다, 우울하다, 막막하다, 한심스럽다, 비참하다, 슬프다, 서글프다, 무기력하다, 쓸쓸하다, 외롭다, 아침, 하루종일, 구름, 사람들, TV, 목표, 의지, 어린아이, 시간, 나는/나에게

<부록 6> 열등감 증후 척도

다음은 여러분들의 생활 속에서 나타나는 다양한 행동양식에 관한 문항입니다. 1번부터 32번까지의 문항을 읽고 각 문항에 대해 **현재 자신의 생각이나 느낌과 가장 일치하는 곳에 O표나 V표**를 하시면 됩니다.

문항	내 용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	매우 그렇다
1	내가 없는 자리에서 누군가 나의 흉을 볼까 봐 걱정이다.	1	2	3	4	5
2	우리 집에서 사랑을 받지 못하고 있다.	1	2	3	4	5
3	친구들과 모여 어울리는 편보다는 혼자 있기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
4	나는 지금까지의 내가 그려오던 이상형과는 거리가 멀다.	1	2	3	4	5
5	우리 학과의 교수님들은 나에 대해 많은 관심을 갖고 계신다.	1	2	3	4	5
6	사람들이 많은 자리에서 앞에 나가 말을 잘 한다.	1	2	3	4	5
7	나에 대해 인정해 주지 않는 사람과는 어울리고 싶지 않다.	1	2	3	4	5
8	여러 가지 사회제도로 인해 나에게는 불이익이 생긴다.	1	2	3	4	5
9	대중탕에 가는 것을 별로 좋아하지 않는다.	1	2	3	4	5
10	누군가 칭찬을 해주면 쉽게 얼굴이 빨개지는 편이다.	1	2	3	4	5
11	친구들은 나를 따돌리고 자기들끼리 어울리는 것 같다.	1	2	3	4	5
12	친구들을 집으로 초대해서 노는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
13	칭찬을 받으면 오랫동안 기억에 남는다.	1	2	3	4	5
14	사람들은 내가 질문을 많이 하는 것을 좋아하지 않는다.	1	2	3	4	5
15	명절이나 행사 때 친척들이 모이는 자리에 가는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
16	다른 사람의 별명을 부르는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5
17	동아리나 학과 행사에 참가하기를 좋아한다.	1	2	3	4	5

번 항	내 용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통 이다	조금 그렇다	매우 그렇다
18	예전에 알고 지내던 친구들을 다시 만나고 싶다.	1	2	3	4	5
19	같이 모인 친구들 중 한 사람의 놀림감이 되면 함께 놀린다.	1	2	3	4	5
20	결혼할 나이가 되어 누군가에게 중매를 부 탁하기에는 내가 부족하다.	1	2	3	4	5
21	레크레이션이나 오락회 등을 할 때 가장 앞줄에 앉기를 좋아한다.	1	2	3	4	5
22	혼자 있는 편보다는 친구들과 어울리는 것 을 좋아한다.	1	2	3	4	5
23	누가 나와 다른 사람을 비교하면 기분이 상한다.	1	2	3	4	5
24	나는 이성 교제 대상으로써 좋은 조건을 가지고 있지 못한다.	1	2	3	4	5
25	여러 사람들이 모여 무엇을 할 것인가를 결정 하는 자리에서 주로 내가 무엇인가를 하자고 하여 주도하는 편이다.	1	2	3	4	5
26	TV를 보면서 TV에 나오는 연예인들의 흥을 잘 잡는다.	1	2	3	4	5
27	나는 모든 일에 운이 없다.	1	2	3	4	5
28	새로운 사람을 알아가게 된다는 것은 즐거 운 일이다.	1	2	3	4	5
29	많은 사람들 앞에 나가서 말을 잘한다.	1	2	3	4	5
30	누가 나를 추켜세워 주면 기분이 좋다.	1	2	3	4	5
31	나만 경쟁에서 낙오되어 가는 것 같다.	1	2	3	4	5
32	친구의 집에 놀러 가는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5

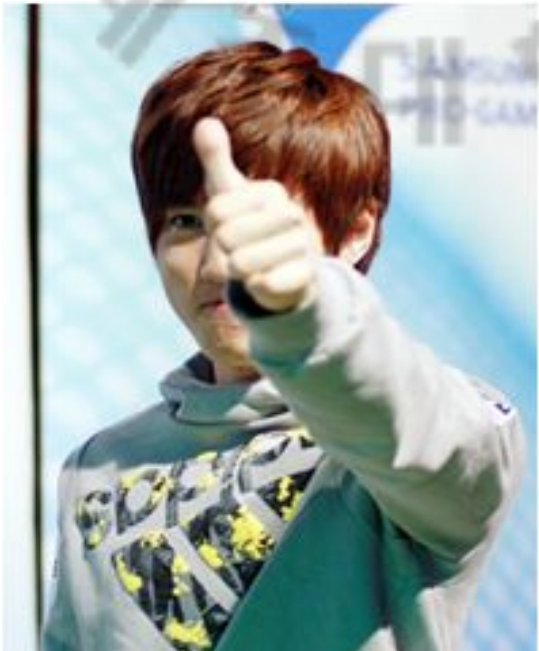
<부록 7> 정서 유도를 위한 이미지

부록7-1. 긍정적 정서를 유도하기 위한 이미지















부록7-2. 부정적 정서를 유도하기 위한 이미지

