

사회적불안에서의 비합리적 신념과 상황요인

최정훈 이정운

(연세대 심리학과)

본 연구는 사회적 불안에서의 인지과정의 역할과 상황요인에 대하여 알아본 것이다. 구체적으로 본 연구는 다음 세가지 목적을 지닌다. 첫째, 사회적 불안을 예측해주는 비합리적 신념에 대하여 조사하였다. 둘째, 사회적 불안을 유발시키는 상황의 상대적 잠재력과 그 차원을 조사하였다. 셋째, 사회적불안 유발상황의 각 차원별로 상황특정적인 비합리적 신념을 조사하였다. 연구방법은 대학생 623명(남자 382명, 여자 241명)을 대상으로 사회적회피 및 불안척도(SADS)와 부정적 평가에 대한 두려움척도(FNE)로 사회적 불안정도를 측정하였고, 비합리적 신념검사(IBT)와 본 연구에서 제작된 사회적불안 유발상황척도를 함께 조사하였다. 그 결과, 사회적 불안이 높은 사람들은 비합리적 신념가운데 파국화, 개인적 완벽성, 인정에 대한 요구, 과잉불안염려, 그리고 무기력 요인을 많이 지니고 있는 것으로 나타났다. 사회적불안 유발상황은 크게 일상적인 사회적상황, 정체감 위협상황, 비위협적 노출상황으로 나뉘어지고, 이 가운데 정체감 위협상황에서 사회적 불안이 가장 많이 유발되는 것으로 나타났다. 상황특정적인 비합리적 신념을 조사해 본 결과, 일상적인 사회적상황은 과잉불안염려가, 정체감 위협상황은 파국화가 가장 많이 설명해 주었으며, 비위협적 노출상황은 설명력이 미미하게 나타났다. 이러한 결과는 사회적 불안치료시에 비합리적 신념을 교정시켜주는 인지재구성이나, 사회적불안 유발상황을 구성하여 역할연습이나 노출치료등의 치료전략을 구성하는데 실질적인 유용성을 제공해 줄 것이다.

사회적 불안의 정의에 대해 Schlenker와 Leary(1982)는 실제 또는 가상의 사회적 상황에서 대인적 평가를 예견함으로써 생기는 인지적, 정서적 경험의 총체라고 정의하였으며, 이와 관련된 다양한 반응으로 신체적 또는 인지적인 철수, 열등감, 지나친 자기몰입, 그리고 감소된 자기조절력과 통제력을 들고 있다. Leitenberg(1990) 역시 이와 비슷하게 사회적 불안을 예기된 혹은 실제적인 사회적-평가적인 상황에서 염려하고 자기를 의식하게 되며 정서적

인 고통을 경험하는 것이라고 정의하고 있다. 그리고 이러한 불안은 사람들이 좋은 인상을 형성하기를 원하나 그것이 성공할 지에 대해서는 의심스러울때 발생하게 된다고 언급하고 있다. 대개 사회적 불안은 다른 사람에 의해 자신이 관찰되거나 평가받는 상황에서 발생하며, 부정적인 평가가 일어날 것을 기대하고 그것의 영향이 무척 해로울 것이라는 믿음으로부터 기인한다. 즉 사회적 불안의 본질은 다른 사람에게 자기가 부족하거나 부적절하다고 보여지게

되어 사람으로부터 자신이 거절될 것을 두려워하는 것이라고 볼 수 있다.

이와 같은 사회적 불안의 개념은 1970년에 Marks에 의해 처음으로 사회공포증이라는 이름으로 제시되었으나, 1980년에 발표된 DSM-III에 공식적으로 진단범주가 만들어지기 이전까지는 제대로 인식되지 못했었다. 그래서 사회적 불안과 사회공포증에 대한 연구는 다른 불안장애들에 대한 연구보다 많이 이뤄지지 못했으며, 그리하여 Liebowitz등(1985)은 사회적 불안을 '소홀히 취급되어온 불안장애(neglected anxiety disorder)'라고 이름붙이기도 하였다. 그러나 1980년대 이후에는 점차적으로 사회공포증에 대한 관심이 증대되고 이에 대한 연구도 활발해지고 있는 추세이다(Heimberg,1989).

DSM-III에서는 사회공포증에 대해 '다른 사람에게 의해 주시되는 것이 가능한 상황에 노출될때 지속적으로 비합리적인 두려움을 갖고 그 상황을 회피하려는 어쩔수 없는 욕구를 지니는 것'이라고 정의하고 있으며, '또한 그러한 상황에서 창피하고 당황스러운 방식으로 행동하게 될까봐 두려워 하는 것'이라고 덧붙이고 있다. 따라서 이 증상을 지닌 사람들은 다른 사람 앞에서 말하거나 먹거나 마시거나 글씨 쓰는 것 따위의 행동을 하는 것을 불편하게 느끼며, 말을 하다가 잊어버리거나 잘못 발음하거나 악수할때 적절하게 하지 못하는 것과 같은 창피함과 당황스러움을 불러 일으키는 행동을 하게 될까봐 두려워 하게 된다. 또한 얼굴이 붉어지거나 떠는 것과 같은 신체적인 불편을 다른 사람들이 보고 자신의 신경과민을 알아차릴까봐 두려워 하기도 한다.

사회적 불안이나 사회공포증에 대한 역학연구는 아직까지 체계적으로 이뤄진 것이 드문 실정인데, Myers(1984)에 의하면 전 인구의

2%정도가 사회공포증을 지니고 있다고 했으며, 대학생을 대상으로 한 Bryant등(1974)의 연구에서는 British college 1학년 학생의 3-10%가 전형적인 사회공포증 증상을 보인다고 보고하였다. 또한 DiNardo(1983)는 U.S.불안 및 공포증 치료센터에 온 외래환자 가운데 약 13.3%가 사회공포증 환자이며, 이는 공황장애 환자 수와 동일하고 광장공포증 환자보다는 많은 수라고 보고하고 있다.

또한 Liebowitz등(1985)과 Turner등(1986)은 사회공포증 증상이 일반적으로 인식되어 있는 것보다 훨씬 광범위하고 심각하여 작업수행능력, 교육, 사회적 활동등에 많은 지장을 초래할 뿐더러, 상당수의 환자에게는 이차적으로 약물남용과 우울증을 동반한다고 지적하였다. 한편 국내에서는 아직까지 유병율에 대한 정확한 보고가 없는 실정이다.

이와 같이 사회적 상황에서 상당한 정서적 고통을 경험하는 사람들은 매우 많은데 사실상 이러한 모든 사람들이 DSM-III의 사회공포증 진단기준에 맞지는 않는다. 왜냐하면 DSM-III에서는 특정 사회적 상황을 회피하거나 피하려는 강한 욕구를 지닐 것을 요구하고 있다. 하지만 대다수의 사람들이 사회적 상황에서 많은 불편을 경험하지만 그러한 상황을 모두 회피하지는 않으며, 그렇게 한다 하더라도 대개는 가장 고통스러운 상황에서만 회피하는 것을 볼 수 있다. 이렇게 공포증까지는 이르지 않지만 사회적 불안을 경험하는 사람은 대학생 집단 중에서 상당수에 이를 것이라고 Spielberg등(1984)은 주장하고 있다.

따라서 사회적으로 불안한 사람들과 사회공포증 상태에 있는 사람들이 뚜렷이 구분되는 집단인지 아니면 정서적 고통의 정도에 따라 연속선상에 있는 집단인지를 연구해 볼 필요가

있다. 이에 대해 Turner등(1986)의 연구에서는 대학생을 대상으로 사회적 불안집단을 구성하고, 불안치료 센터에 치료받으러 온 환자가운데 DSM-III의 사회공포증 진단기준에 맞는 사람들로 임상집단을 구성하여 그들의 SAD (Social Anxiety & Distress)와 FNE(Fear of Negative Evaluation), STAI(State-Trait Anxiety Inventory)의 점수를 비교해 본 결과, 이 두 집단간에는 별다른 차이가 없는 것으로 나타났다. 즉 자기보고형 질문지에 나타난 정서적 고통의 정도는 두 집단이 서로 비슷한 것으로 나타났다으며, 이는 사회적 불안집단의 정서적 고통이 임상적으로 유의하다는 것을 제시해 주고 있다. 또한 생리적 반응수준과 인지유형에 있어서도 이 두 집단간에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 결과적으로 두 집단이 경험하는 사회적 불안정도는 유사하다는 것을 알 수 있다.

사회적 불안과 사회공포증에서의 인지적 과정의 역할에 대해서 최근 몇년동안 관심이 증가하고 있다(Arnkoff 와 Glass,1989). 사회적 불안에 대한 생리적, 행동적 차원이 신체적 각성이나 신체적 증상, 부족한 사회적 기술, 그리고 행동적 회피에 초점을 둔 반면, 사회적 불안에 대한 인지적 차원은 두려운 사건에 대한 개인의 지각과 관련된 모든 요인들을 폭넓게 포괄하고 있다(Heimberg, Dodge 와 Becker,1987).

Beck과 Ellis는 인지가 부적응적 정서반응을 매개한다고 가정한다. 즉 부정적인 결과에 대한 그릇된 평가가 과장된 정서반응을 가져온다고 언급하고 있다. 그러나 이러한 그릇된 평가에 개입하는 인지의 종류에 대해서는 그들의 견해가 서로 다르다. Ellis(1962)는 비합리적인 신념이 사회적 좌절 혹은 패배에 대한 비합리적 평가를 초래한다고 주장하고, Beck

(1976)은 현실적인 주의를 필요로 하는 실제 위협과 불안을 일으키는 위협에 대한 부정확한 평가를 변별해야 한다고 주장하며, 불안한 사람들은 부정적 결과의 가능성을 과대평가하고 그것에 대처할 자신의 능력은 과소평가한다고 언급하고 있다. 즉 불안한 사람의 중요한 왜곡된 사고에 대하여 Ellis는 비합리적인 신념을, Beck은 위협이나 해로움을 예기하는 경향성을 들고 있다. 그리고 사회적으로 불안한 사람들에게 있어서 이러한 위협은 예기된 거부, 실패, 불인정, 또는 당황을 포함하고 있다.

대부분의 인지치료는 이처럼 내담자로 하여금 왜곡된 인지과정을 확인하고 변화시키도록 도와주며, 내담자의 문제에 대한 매개체로서 직접 간접적으로 Ellis의 비합리적 신념의 개념을 포함하고 있다. 그러나 인지치료가 비합리적 신념과 불안간에 경험적으로 세워진 관계에 기초하기 보다, 이들 사이의 가설화된 관계에 기초해서 이뤄지는 경향이 있다. 불안과 비합리적 신념간의 관계를 탐색하는 연구는 불안의 본질을 이해하는 것 뿐 아니라, 비합리적 신념 자체가 치료 대상이 되므로 어떤 비합리적 신념이 특정불안에 가장 기여하는 지를 찾아내어 치료에 직접적으로 실용적인 가치를 지녀야 할 필요가 있다(Zwemer와 Deffenbacher, 1984, Deffenbacher, Zwemer, Whisman, Hill 와 Sloan,1986).

여러가지 종류의 불안에 각기 어떠한 비합리적 신념이 기여하는 지를 전체 피험자 집단과 임상집단에 가까운 집단을 따로 구분하여 대학생 피험자를 대상으로 실시한 Deffenbacher 등(1986)의 연구에서는 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 회피 및 불안을 따로 구분하여 이들 각각의 불안에 어떠한 비합리적 신념이 기여하는지를 살펴보았다. 그 결과 이 두 개념

이 인지적으로는 관련된다고 여겨지는 반면, 회귀분석 결과 이 두 개념을 예견해주는 비합리적 신념에는 서로 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 부정적 평가에 대한 두려움은 승인에 대한 요구, 과잉불안염려, 개인적 완벽성에 의해 가장 잘 예견되는 것으로 나타났으며, 사회적 회피 및 불안은 개인적 완벽성, 무기력, 의존성에 의해 가장 잘 예견되는 것으로 나타났다. 그리고 이러한 패턴은 전체분포와 임상집단에 가까운 분포에서 거의 비슷한 양상을 나타냈다.

이와 비슷하게 부정적 인지와 대인불안의 관계를 연구하기 위해 Gormally 등(1981)은 데이트 불안을 보이는 사람들과 그렇지 않은 사람들을 대상으로 비합리적 신념이 이들을 변별해 주는지를 검토해 본 결과 유능하게 데이트를 하는 사람들에 비해 데이트불안을 겪고 있는 사람들은 비합리적 신념점도가 높으며 승인에 대한 요구, 개인적 완벽성, 과잉불안염려, 그리고 무기력요인에 더 강하게 개입하고 있는 것으로 나타났다. 그리고 사회적 불안을 예견하는 비합리적 신념의 상대적 중요성을 회귀분석을 통해 검토해 본 결과, 과잉불안염려와 무기력요인이 사회적 불안을 가장 잘 설명해 주고 있는 것으로 나타났다.

Glass와 Furlong(1990)은 사회적 불안의 인지적 평가라는 그들의 논문에서, 비합리적 신념과 부정적 평가에 대한 두려움간의 상관관계를 유의하게 정적으로 높게 나타내, 승인에 대한 요구, 높은 자기기대, 과잉불안염려가 타인에 의한 평가에 대한 관심에 강하게 개입된다는 이전 연구(Deffenbacher, 1986) 결과를 지지해 주고 있다. 또한 비합리적 신념은 대인불안 수준과 유의한 상관관계를 보이고 있으며, 높은 자기기대와 과잉불안염려가 사회적 불안과 가장 높

은 상관을 나타내고, 그 다음으로 승인에 대한 요구가 관련이 있는 것으로 나타났다. 이는 높은 자기기대, 의존성, 무력감이 사회적 불안과 관련됨을 제시한 Deffenbacher(1986) 등의 결과와는 다소 다른 것으로 나타났다. 그러나 Glass 등의 연구에서는 비합리적 신념척도의 10개 소척도를 모두 사용하지 않고 비합리적 신념의 전체점수와 승인에 대한 요구, 개인적 완벽성(높은 자기기대), 과잉불안염려의 세 척도만 사용한 제한점이 있다.

따라서 본 연구에서는 사회적 불안을 예측해주는 비합리적 신념에는 어떠한 것들이 있는지를 경험적으로 검증해 보고자 한다. 이는 어떠한 비합리적 신념이 사회적 불안에 주는 개입하는지 알아 보자 위한 것이고, 또한 사회적 불안이 높은 사람들의 성격적 특성을 알아냄으로써 대담자를 이해하고 지도를 계획하는데에 대한 유용성을 지니기 때문이다.

한편 불안의 평가에서 상황적 요인이 중요하다는 것은 오래전부터 인식되어져 왔으나, 사회적불안 연구에서는 상황적 요인이 이해평가과되어져 왔다(Turner, Beidel, & Linton, 1986). Watson 과 Clark(1986)는 사회적 불안을 겪는 사람들에게 가장 문제가 되는 사회적 상황을 구체화시키는 것이 사회적 불안연구에서 필수적으로 다루어져 할 것이라고 주장하고 있다. 사회적 불안을 경험하는 사람들의 두려움은 다른 상황에 의해 평가받는다는 것에 대한 두려움으로서 근본적으로는 동일하지만, 불안을 일으키는 상황은 다양하다. 이전 연구들에 의하면 낮은 자존감과 사회적불안을 일으키는 상황은 다음 세가지 종류로 구분되어질 수 있다. 첫째, 자기표현적인 곤란으로부터 유발된 불안이다. 바람직하지 못하게 타인에 의해 지각되고 평가되는 것은 집단내에서 개인의 지위를

위협하므로 수치심이나 당황과 같은 강한 정서 반응을 야기시킨다. 또한 칭찬받는 것도 그러한 곤란을 유발하는데, 이는 역설적으로 칭찬이 개인의 공격 정체감에 대한 관심을 불러 일으키기 때문이다. 두번째는 관찰로부터 유발된 불안이며, 자신이 타인의 촛점이 될때 불안이 유발된다. 한 개인이 다른 사람의 관찰 속에 있다는 것은 타인이 자기를 어떻게 평가하고 있는지 생각해 보게 하고 자신의 외모나 행동에 결함이 있는지를 자각하도록 하는 공격 자기지각을 초래하기 때문이다. 마지막으로 세번째는 뚜렷한 유발자극없이 불안해지는 상황으로 사실상 가장 당황스러운 것으로 볼 수 있다. 즉 일상생활 대화와 같이 일상적인 만남에서 낮이 붉어지곤 한다. 이러한 사람은 관찰이나 평가 또는 거부를 내포하는 사회적인 단서에 지나치게 민감하게 반응하는 것일 수 있다 (Leary 와 Meadows, 1991).

한편 사회적 불안 유발상황에 대해서 Amies등(1983)의 연구에서는 사회공포증 환자들이 가장 고통스러워 하는 상황으로 낯선 사람에게 소개될 때를 꼽았으며, 다음으로는 권위있는 사람과의 만남을 들었다. 또한 전화걸 때, 집에서 방문객을 맞을때와 같이 타인에 의해 관찰되어 진다고 느끼는 상황에서도 사회적 불안을 많이 경험하고 있는 것으로 나타났다.

Persson과 Nordlund(1985)의 연구를 보면, 가장 고통스러워 하는 상황으로 다른 사람과 식사할때(48%), 말을 해야 한다는 압력이 있건 없건 상관없이 집단 속에 있을때(48%), 자기가 일하는 것을 남이 지켜볼때(4%)를 들고 있다. Heimberg등(1987)은 이성 또는 권위자와 대화하는 것에 대한 두려움과 자신을 주장해야 할 때의 두려움을 들고 있다.

Turner 등(1986)의 연구에서는 가장 어려운

상황으로 공식적인 발표를 해야 하는 상황을 언급하였다. 이 상황에서 피험자의 81%가 고통스런 감정을 보고했고, 71%는 이 상황을 회피하는 것으로 드러났다. 그 다음으로는 비공식적인 발표상황이 어려운 상황으로 나타났는데, 이 상황에서는 피험자의 76%가 고통을 경험하고, 57%는 회피하는 것으로 드러났다. 그 밖에 여러사람 앞에서 먹는 것, 마시는 것, 글씨 쓰는 것도 어려운 상황으로 나타났다.

Watson과 Cheek(1986)는 수줍음에 대한 기사를 읽고 이에 대해 도움을 구하고자 하는 사람들을 대상으로 수줍어지는 상황을 열거해 보도록 한 결과, 대화에 참여하는 것이 수줍은 사람들에게는 가장 어려운 행동상의 문제를 야기시키는 상황으로 나타났으며, 낯선 환경에서 낯선 사람과 만나는 것이 수줍은 반응을 유발하는 가장 특출한 상황요소인 것으로 드러났다.

Leary와 Meadows(1991)는 낯붉힘을 유발하는 상황에 대한 상대적 잠재력을 검토하기 위해 그들의 연구에서 개발한 낯붉힘경향척도 (Blushing Propensity Scale)의 14개 항목에 대해 반복측정 변량분석을 실시한 결과, 14개 상황 가운데 4개의 상황, 즉 당황할때, 다른 사람 앞에서 바보스럽거나 무능력하게 보일때, 부적당하거나 수치스런 일을 하다가 들켰을때, 사람들이 생일축하 노래를 불러줄 때와 같은 상황에서 낯을 붉히게 되는 경향이 유의한 정도로 더 자주 있음을 보고하였다. 그리고 낯붉힘 유발상황의 차원을 알아보기 위해 14개 문항에 대해서 주성분 분석을 실시한 결과 크게 두 요인이 발견되었는데, 하나는 개인의 사회적 정체감을 즉각적으로 명백하게 위협하는 상황이고, 또 하나의 요인은 사회적 정체감을 위협하거나 당황시키는 특정한 사건 없이 비교적 일

상적인 상황으로 나타났다. 즉 전자에는 당황할 때, 칭찬받을 때, 부적당하거나 창피한 일을 하다가 들켰을 때, 어리석거나 무능력하게 보일 때, 관심의 중심이 될 때, 사람들이 생일 축하노래를 불러줄 때와 같은 상황이 포함되며, 후자에는 권위있는 사람이나 좋은 인상을 주려는 사람에게 이야기할 때, 모르는 사람에게 소개될 때, 누군가 나를 정면으로 쳐다볼 때, 이성과 얘기할 때, 여러 사람 앞에서 이야기할 때, 사적인 주제에 대해 얘기나눌 때와 같은 상황이 포함된다.

이와 같은 양상은 주목할 만한 가치가 있는데, 요인 1은 당황스러운 감정을 포함하며, 요인 2는 당황보다는 어색함, 자의식, 불안, 수줍음과 같은 감정을 포함하는 것으로 나뉘어 질 수 있고, 대부분의 사람들은 요인 1과 같은 상황에서는 거의 모두 낮을 붉히게 되나 요인 2와 같은 일상적인 만남에서는 대개 낮을 붉히지 않는 것을 알 수 있다. 그러나 만성적으로 수줍음을 타고 낮을 붉히는 사람들은 요인 2와 같은 일상적인 만남에서도 매우 고통을 받고 있다.

따라서 본 연구에서는 위와 같은 선행연구들에서 밝혀진 내용들에 대한 개념적인 분석을 토대로 사회적불안 유발상황척도를 구성하여, 사회적 불안을 겪고 있는 사람들이 어떠한 상황에서 가장 고통스러워 하는지 사회적불안 유발상황의 상대적 잠재력을 알아보고자 한다. 그리고 이러한 상황이 차원별로 어떻게 나누어지는지 요인분석을 통해 그 양상을 검증해 보고자 한다. 이와 같이 사회적불안을 유발시키는 상황이 어떻게 나누어 질 수 있는지 그 차원을 검증해 내는 것은 사회적 불안 치료시 역할연습이나 노출치료등의 치료전략을 구성하는데 실제적 유용성을 제공해 줄 수 있을 것으로

생각된다.

그리고 사회적 불안을 일으키는 상황이 개인마다 다르다고 가정할 때 그것에 개입하는 비합리적 신념도 각기 다를 것으로 생각되어, 본 연구에서 사회적 불안 유발상황의 각 차원에 어떠한 비합리적 신념이 개입하는지를 알아보고자 한다. 이와 같이 상황특정적인 비합리적 신념을 알아냄으로써 사회적불안 치료에 많이 사용되는 인지적 재구성 치료시에 사회적 불안을 야기시키는 일반적인 비합리적 신념 뿐 아니라 상황특정적인 비합리적 신념을 교정하는 것이 가능해질 것으로 생각된다.

따라서 본 연구의 목적을 요약하면 다음과 같다.

첫째, 사회적 불안을 예측해주는 비합리적 신념에 대하여 조사한다.

둘째, 사회적 불안을 유발시키는 상황의 상대적 잠재력과 그 차원을 조사한다.

셋째, 사회적불안 유발상황의 각 차원별로 상황특정적인 비합리적 신념을 조사한다.

방 법

1. 피험자

피험자는 전교선택 심리학 과목을 수강하고 있는 남녀 대학생 623명(남자 382명, 여자 241명)으로 구성되었다. 전체 피험자를 대상으로 사회적 회피 및 불안 척도(Social Avoidance and Distress Scale)와 부정적 평가에 대한 두려움 척도 단축형(Brief-Fear of Negative Evaluation)을 실시한 후 두 척도에서 각기 대략 상위 1/4에 해당하는 점수(SAD=18점, FNE=46점)에 속하는 자를 뽑아 사회적 불안이 높은 집단으로 선정하였다. 따라서 전체 623명 가운데

14.9%에 해당하는 93명이 본 연구에서 사회적 불안이 높은 집단으로 규정되었다.

사회적 회피 및 불안척도와 부정적 평가에 대한 두려움척도는 사회적 불안 연구에서 피험자를 선별할때 함께 가장 많이 쓰이는 척도로서(Scholing & Emmelkamp, 1990), Deffenbacher등(1986)의 보고에 의하면 두 척도간의 상관은 .40에서 .45사이 에 걸쳐 나타나고 있는 것으로 보고되었다. 본 연구에서는 .29로 두 척도간 상관이 낮은 것으로 나타났으나, 이 두 척도는 원래 사회적 불안의 서로 다른 영역을 측정하고 있는 것이며(Scholing & Emmelkamp, 1990), 두 가지 척도에서 측정하고 있는 내용이 사회적 불안의 성질을 각기 잘 나타내 주는 것이기 때문에 이 두 척도를 함께 사용하여 사회적 불안을 측정하였다.

2. 조사도구

① 비합리적 신념검사(Irrational Belief Test)

비합리적 신념검사(IBM)는 1969년에 Jones가 개발한 것으로, Ellis의 비합리적 신념 10가지에 대하여 각각 10문항씩 총 100문항으로 구성된 자기보고형 질문지이다. 10가지 비합리적 신념에 대해 간단히 요약하면 다음과 같다:(a) 인정에 대한 요구(demand for approval)-모든 중요한 타인들로부터 사랑받고 인정받는 것은 없어서는 안될 중요한 것이다. (b)개인적 완벽성(personal perfection)-완벽해야지만 가치가 있다. (c)비난 경향성(blame proneness)-잘못된 일을 하는 사람들은 나쁘고 벌을 받아야 한다. (d)파국화(catastrophizing)-원하는 대로 일이 되지 않으면 끔찍하다. (e)정서적 무책임감(emotional irresponsibility)-행복은 개인이 통제할 수 없는 외적 사건에 의해 유발된다. (f)

과잉불안염려(anxious overconcern)-위협적인 사건에 대해서 많이 염려해야 하며 그것의 가능성을 지속적으로 유의해야 한다. (g)문제 회피(problem avoidance)-어려운 직면하는 것보다 피하는게 상책이다. (h)의존성(dependency)-사람들은 그들이 의지할만한 강한 사람을 필요로 한다. (i)무기력(helplessness)-과거경험이 현재의 감정과 행동을 결정하며, 과거의 영향을 변화시킬 수는 없다. (j)완벽한 해결(perfect solution)-모든 문제에는 반드시 올바른 해결책이 있다.

이 척도는 본 연구자들이 각 문항을 우리말로 번역하고, 이를 미국에서 상담심리학 박사학위를 취득한 두 명의 제 3자에게 다시 의뢰하여 수정하고, 최종적으로 연구자들이 논의하여 원문에 충실하되 우리 문법과 어투에 적합하도록 각 문항들을 다듬었다.

이렇게하여 본 연구자들이 번안한 비합리적 신념검사가 적절하게 번안되었는지 여부와 그 신뢰도를 알아보기 위하여 79명의 피험자를 대상으로 예비조사를 실시하였다. 비합리적 신념검사를 사용한 외국의 연구들과 우리나라 피험자를 대상으로 한 연구결과가 어떠한 차이가 있는지를 비교문화적 관점에서 살펴보기 위하여 원래 Jones가 개발한 비합리적 신념검사의 10개 하위척도 모두를 가능한 살리고자 하였다. 따라서 예비조사 결과 해석의 방향이 정반대로 나온 문항들을 고려하고, 하위척도와 그 속에 속한 각 10개의 문항과의 상관관계를 구해 상관관계를 낮은 문항들을 제거하였다. 그 결과 10개 하위척도들의 신뢰도 계수는 .46에서 .63에 걸쳐 비교적 높게 나타났다. 그리고 비합리적 신념검사 전체의 신뢰도는 .83으로 매우 높게 나타났다. 비합리적 신념검사의 10개 하위척도에 해당하는 문항들은 표 1에 제시되어 있다. 피

표 1. 비합리적 신념검사의 10개 하위척도와 문항

하 위 척 도	문 항
1.인정에 대한 요구	1 10* 19 24* 30* 46* 56 64 74*
2.개인적 완벽성	2 11 20* 25* 31 39* 47 57 65 75*
3.비난 경향성	3 12 26 32* 48* 58 66* 76*
4.파국화	4* 13* 27 33* 40* 49* 59* 67 77*
5.정서적 무책임감	5* 14* 41 50* 60* 68* 78*
6.과잉불안염려	6 15* 21 34 42* 51 69* 79*
7.문제회피	7 22 28* 35 43* 52 70* 80*
8.의존성	16 23 29 36* 44* 53* 61 71* 81*
9.무기력	8 17 37 45* 54 62 72 82*
10.완벽한 해결	9 18* 38 55* 63* 73 83*

* 채점부호 반대문항

험자는 이러한 문항에 동의하는지 그렇지 않은지를 5점척도에 표시하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 비합리적 신념에 많이 개입하고 있음을 나타낸다.

② 사회적 회피 및 불안척도(Social Avoidance and Distress Scale)

사회적 회피 및 불안 척도(SAD)는 Watson과 Friend가 1969년에 제작한 것으로, 사회적 상황에서 불안을 경험하는 정도와 잠재적으로 혐오적인 사회적 상황을 회피하려는 경향을 반영하고 있다. 이 척도는 총 28문항으로 구성되어 있으며, 진위형으로 응답하도록 되어 있다. 따라서 0점부터 28점까지 점수가 분포되며, 점수가 높을수록 불안이 높음을 나타낸다. SAD의 내적 일치도는 .77로 높게 나타났으며, 쿠더리차드슨-20을 사용한 신뢰도도 .94로 매우 우수하게 나왔고, 한달에 걸친 검사-재검사신뢰도는 .68로 나타났다.

③ 부정적평가에 대한 두려움척도-단축형(Brief-Fear of Negative Evaluation)

부정적평가에 대한 두려움 척도-단축형

(Brief-FNE)은 1983년에 Leary가 제작한 것으로, Watson과 Friend가 1969년에 30문항으로 제작한 원래 척도에서 FNE전체점수와 .50이상의 상관성이 있는 문항들만 뽑아서 만든 것이다. 문항수는 12문항으로 되어 있고, 원래 진위형으로 되어 있는 FNE와 달리 5점 척도로 구성되어 있다. 따라서 12점부터 60점까지 점수가 분포되며, 점수가 높을수록 부정적평가에 대한 두려움이 많음을 나타낸다.

FNE-단축형은 FNE와 마찬가지로, SAD척도와 함께 사회적 불안을 측정하는데 많이 사용되고 있는 도구로서, 사회적 불안의 한 측면인 다른 사람들로부터 부정적인 평가를 받는 것에 대한 두려움을 측정하기 위해 만들어진 것이다. 즉 본질적으로 사회적 인정을 상실할 것에 대한 두려움을 반영한다.

FNE-단축형은 Cronbach's alpha를 사용해서 .90의 내적 일치도를 갖고 있으며, 4주간격의 검사-재검사신뢰도는 .75의 안정적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 본 연구에서 사용된 단축형 FNE척도의 신뢰도는 .89로 나타났다.

④ 사회적불안 유발상황척도

일상적인 사회적 상황에서 사회적 불안이 유발되는 정도를 측정하기 위해 21문항으로 이뤄진 자기보고형 척도를 구성하였다. 이 척도는 21가지 사회적 상황에서 얼마나 자주 사회적 불안을 느끼는지를 5점 척도로 표시하도록 되어 있다.

이 척도는 Amies등(1983), Persson과 Nordlund(1985), Heimberg등(1987), Turner등(1986)의 연구에서 밝혀진 사회적불안 유발상황과, Watson과 Cheek (1986)의 수줍음 유발상황범주, Leary와 Meadows(1991)의 낯부힘 경향 척도, Geer(1965)의 Fear Survey Schedule 을 토대로 하여 본 연구 목적에 맞게 구성되었다. 본 척도의 신뢰도는 .88로 높게 나타났다.

결 과

1. 비합리적 신념, 사회적 회피 및 불안, 부정적 평가에 대한 두려움 및 사회적

불안 유발상황척도간의 상관관계

본 연구에 포함된 각 변인들이 어느 정도 상호 관련이 있는지를 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시하였다 (표 2).

그 결과 사회적 회피 및 불안척도는 비합리적 신념의 10개 소척도와 별로 높지 않은 상관을 보였으며 ($r = -.03 \sim .33$), 부정적평가에 대한 두려움 척도는 비합리적 신념가운데 인정에 대한 요구 ($r = .62$), 개인적 완벽성 ($r = .53$), 파국화 ($r = .44$)와 높은 상관이 있는 것으로 나타났고, 사회적 불안 유발상황척도는 비합리적 신념 가운데 파국화 ($r = .42$), 과잉불안염려 ($r = .41$)와 높은 상관이 있고, 사회적 불안 및 회피 척도 ($r = .61$)와 부정적 평가에 대한 두려움 척도 ($r = .50$)와도 매우 높은 상관이 있는 것으로 나타났다.

2. 사회적 불안에서의 비합리적 신념

표 2. 비합리적 신념, 사회적회피 및 불안, 부정적평가에 대한 두려움 및 사회적불안 유발상황척도간의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.인정에 대한 요구	1.00												
2.개인적완벽성	.57***	1.00											
3.비난경향성	.16***	.36***	1.00										
4.파국화	.41***	.44***	.23***	1.00									
5.정서적 무책임감	.12**	.21***	.19***	.33***	1.00								
6.과잉불안염려	.35***	.42***	.21***	.54***	.29***	1.00							
7.문제회피	.27***	.38***	.16***	.41***	.30***	.34***	1.00						
8.의존성	.25***	.08	.01	.10*	.05	.08*	.10*	1.00					
9.무기력	.23***	.34***	.31***	.28***	.24***	.35***	.25***	.01	1.00				
10.완벽한 해결	-.02	-.01	.06	-.09*	-.05	-.07	-.15***	.07	-.07	1.00			
11.사회적회피 및 불안	.11**	.24***	.20***	.33***	.24***	.31***	.27**	-.04	.26***	-.03	1.00		
12.부정적평가에대한두려움	.62***	.53***	.23***	.44***	.14***	.40***	.30***	.22***	.27***	-.01	.29***	1.00	
13.사회적불안유발상황	.24***	.31***	.20***	.42***	.26***	.41***	.35***	.14***	.30***	-.10*	.61***	.50***	1.00

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

표 3. 사회적불안에 대한 비합리적 신념의 단계적 회귀분석

	R ²	R ² change	F
파 국 화	.24997	.24997	191.97255****
개인적완벽성	.34457	.09460	151.14264****
인정에 대한 요구	.37013	.02556	112.43353****
과잉불안염려	.39104	.02091	91.98660****
무 기 력	.39965	.00861	76.15550****

**** p<.0001

사회적불안을 설명하는 비합리적 신념에는 어떠한 것들이 있는지 알아보기 위하여 전체분포를 대상으로 단계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 표 3에 제시되어 있다.

사회적 불안에 대하여 비합리적 신념을 예언변인으로 하여 단계적 회귀분석을 실시한 결과 5가지 변인이 유의한 예언인자로 포함되었는데, 이 변인들은 약 40%의 변량을 설명하는 것으로 드러났다. 위의 표에서 보는 바와 같이 사회적불안을 가장 잘 설명해주는 비합리적 신념은 파국화로 24.9%의 설명력을 지니고 있는 것으로 나타났다. 그 다음으로 개인적 완벽성이며 9.5%의 설명력을 지니고 있고, 인정에 대한 요구는 2.6%, 과잉불안염려는 2.1%, 그리고 무기력은 0.8%의 설명력을 각각 지니고 있는 것으로 나타났다.

따라서 사회적 불안이 높은 사람들은 비합리적 신념가운데, 일이 잘 안될 경우 끔찍한 결과가 발생할 것이라고 믿는 파국화를 가장 많이 지니고 있는 것으로 나타났으며, 자기에 대해 높은 기대를 갖는 개인적 완벽성과 인정에 대한 요구, 지나치게 염려하고 불안해 하는 경향, 그리고 무기력요인을 많이 지니고 있는 것으로 나타났다.

3. 사회적 불안에서의 상황요인

사회적 불안을 유발시키는 상황에 대해서는 다음 두가지 방법으로 검토되었다. 첫째는 사회적 불안 유발상황척도에서 문항들간의 평균차를 알아봄으로써 사회적 불안 유발상황의 상대적 잠재력을 알아보았다. 둘째는 사회적 불안 유발상황 척도를 요인분석함으로써 사회적 불안을 유발시키는 상황이 어떤 차원으로 나누어 지는지 살펴보았다.

① 사회적불안 유발상황의 상대적 잠재력

어떠한 상황에서 사회적 불안이 가장 많이 유발되는지 그 상대적 잠재력을 알아보기 위해 우선 전체집단을 대상으로 21개의 문항에 대해 반복측정 변량분석을 실시한 결과 평균들간의 차이가 유의미하여 ($F(20,12220)=188.58$, $p<.001$), Tukey의 HSD를 이용한 사후검증을 실시하였다. 결과는 표 4에 제시되어 있다.

전체분포를 대상으로 할때 다른 상황들에서 보다도 공식적인 자리에서 발표해야 하는 상황 ($M=3.77$)에서 유의미하게 가장 많은 사회적 불안을 느끼는 것으로 나타났다. 그 다음으로 피험자들은 누군가에게 비평을 받을때 ($M=3.56$), 권위있는 사람과 대화할때 ($M=3.52$), 내가 일하는 것을 남이 지켜볼때

표 4. 사회적불안 유발상황의 상대적 잠재력 - 전체집단

문항	평균
공식적인 자리에서 발표해야 할때	3.77 a
누군가에게 비평을 받을때	3.56 b
권위있는 사람(교수,상사등)과 대화할때	3.52 b
내가 일하는 것을 남이 지켜볼때	3.52 b
집단의 리더가 될때	3.49 b
수업시간에 선생님이 나를 부를때	3.38 bc
자기를 주장 혹은 표현해야 할때	3.29 c
낯선 사람에게 소개될때	3.07 d
다른사람의 집을 방문할때	2.89 e
음식점이나 커피숍에서 혼자 음식을 먹거나 차를 마실때	2.86 ef
이성과 데이트할때	2.83 f
집에서 손님을 맞을때	2.75 f
다른 사람과 같이 밥먹을때	2.73 fg
여러 사람과 함께 있을때	2.70 g
다른 사람앞에서 글씨를 쓸때	2.69 g
모임에 참석할때	2.68 g
누군가에게 자기의 사적인 얘기를 할때	2.63 gh
전화걸때	2.45 h
다른 사람이 나를 칭찬할때	2.33 hi
사람들이 생일축하 노래를 불러줄때	2.25 i
일상적인 대화를 나눌때	1.74 j

(주. 평균치의 첨자가 같은 문항은 쌍별비교에서 유의미한 차이가 없음을 나타냄)

($M=3.52$), 그리고 집단의 리더가 될때 ($M=3.49$)와 같은 상황에서 비슷하게 사회적 불안을 많이 경험하는 것으로 나타났다. 그 다음으로는 수업시간에 선생님이 나를 부를때 ($M=3.38$), 자기를 주장 혹은 표현해야 할때 ($M=3.29$)의 순으로 사회적 불안을 경험하는 것으로 나타났다.

그리고 사회적 불안이 가장 낮게 유발되는 상황으로는 일상적인 대화를 나눌때($M=1.74$), 사람들이 생일축하 노래를 불러줄때($M=2.25$),

다른 사람이 나를 칭찬할때($M=2.33$), 전화걸때($M=2.45$), 누군가에게 자기의 사적인 얘기를 할때($M=2.63$)인 것으로 드러났다.

사회적 불안이 높은 사람들에 있어서 여러 가지 사회적 상황에서 불안을 유발시키는 강도가 전체집단과 어떻게 다른지를 비교하기 위해 불안이 높은 집단을 따로 떼어 자료를 분석하였다. 21개 문항에 대해 반복측정 변량분석을 실시한 결과 평균들간의 차이가 유의미하여 ($F(20,1800)=38.53, p<.001$), Tukey의 HSD를

표 5. 사회적불안 유발상황의 상대적 잠재력 - 사회적불안이 높은 집단

문항	평균
공식적인 자리에서 발표해야 할때	4.38 a
집단의 리더가 될때	4.27 a
내가 일하는 것을 남이 지켜볼때	4.14 a
누군가에게 비평을 받을때	4.09 a
자기를 주장 혹은 표현해야 할때	4.01 a
수업시간에 선생님이 나를 부를때	3.99 a
권위있는 사람(교수,상사등)과 대화할때	3.95 ab
낯선 사람에게 소개될때	3.82 b
이성과 데이트할때	3.60 bc
다른 사람의 집을 방문할때	3.49 c
여러 사람과 함께 있을때	3.47 c
모임에 참석할때	3.46 c
다른 사람과 같이 밥먹을때	3.44 c
집에서 손님을 맞을때	3.35 cd
다른 사람앞에서 글씨를 쓸때	3.22 d
음식점이나 커피숍에서 혼자 음식을 먹거나 차를 마실때	3.11 de
누군가에게 자기의 사적인 얘기를 할때	2.90 e
전화걸때	2.88 e
다른 사람이 나를 칭찬할때	2.75 e
사람들이 생일축하 노래를 불러줄때	2.62 e
일상적인 대화를 나눌때	2.12 f

(주. 평균치의 첨자가 같은 문항은 쌍별비교에서 유의미한 차이가 없음을 나타냄)

이용한 사후검증을 실시하였다. 그 결과는 표 5에 제시되어 있다.

사회적 불안이 높은 사람들만을 대상으로 할때는 공식적인 자리에서 발표해야 할때 ($M=4.38$), 집단의 리더가 될때($M=4.27$), 내가 일하는 것을 남이 지켜볼때($M=4.14$), 누군가에게 비평을 받을때($M=4.09$), 자기를 주장 혹은 표현해야 할때($M=4.01$), 수업시간에 선생님이 나를 부를때($M=3.99$)와 같은 상황에서 사회적 불안을 가장 많이 느끼고 있는 것으

로 나타났고, 그 다음으로 권위있는 사람과 대화할때($M=3.95$), 낯선 사람에게 소개될때($M=3.82$), 이성과 데이트할때($M=3.60$)의 순으로 사회적 불안을 많이 경험하고 있는 것으로 드러났다.

전반적으로 사회적 불안수준이 높은 사람들은 여러가지 사회적 상황에서 전체집단보다 사회적 불안을 많이 경험하고 있었으며, 전체집단과 사회적불안이 높은 집단 모두에서 사회적 불안을 가장 많이 유발되는 상황으로 공식적인

자리에서 발표해야 할 때를 꼽았다. 집단의 리더가 되는 상황은 사회적 불안이 높은 사람들에게서 보다 많은 사회적 불안을 유발시키고 있었으며, 그 외에 누군가에게 비평받을 때, 내가 일하는 것을 남이 지켜볼 때, 권위있는 사람과 대화할 때, 자기를 주장 혹은 표현해야 할 때, 수업시간에 선생님이 나를 부를 때와 같은 상황은 전체집단과 사회적 불안이 높은 집단 모두에서 사회적 불안을 많이 유발시키는 공통적 상황으로 평정되었다.

한편 전체집단에서와 마찬가지로 일상적인 대화를 나누는 상황($M=2.12$)에서 사회적 불안이 가장 적게 유발되었고, 사람들이 생일축하 노래를 불러줄 때($M=2.62$), 다른 사람이 나를 칭찬할 때($M=2.75$), 전화걸 때($M=2.88$), 누군가에게 자기의 사적인 얘기를 할 때($M=2.90$)와 같은 상황에서는 사회적 불안이 유발되는 정도가 비교적 낮은 것으로 평정되었다.

② 사회적불안 유발상황의 차원

사회적 불안을 유발시키는 상황들이 어떠한 차원으로 구분되어질 수 있는지를 알아보기 위하여 사회적불안 유발상황척도의 21개 문항에 대해 주성분분석(principal components analysis)을 실시하였다. 고유값과 scree plot을 검토해 본 결과 세개의 요인이 얻어졌으며, 요인들의 고유값은 각각 4.40, 1.53, 1.08이었고, 그 다음으로 큰 고유값은 0.94이었다. 따라서 세 요인 사각회전(three-factor oblique rotation)을 실시하였고, 그 결과는 표 6에 제시되어 있다.

요인 1에 가장 많이 부과된 문항들을 살펴보면, 일상적인 생활에서 흔히 발생하는 상황들로 특별히 정체감을 위협하거나 개인을 당황시키는 사건이 없는데도 사회적 불안을 느끼는

상황들로 구성되어 있다. 즉 모임에 참석할 때, 여러 사람과 함께 있을 때, 일상적인 대화를 나눌 때, 전화걸 때와 같이 자기의 정체감이 특별히 드러나지 않는 상황과, 다른 사람과 같이 밥먹을 때, 집에서 손님을 맞을 때, 낯선 사람에게 소개될 때, 다른 사람앞에서 글씨를 쓸 때, 다른 사람의 집을 방문할 때, 내가 일하는 것을 남이 지켜볼 때, 이성과 데이트할 때와 같이 자신이 다른 사람으로 부터 크게 평가받는다는 두려움없이 일상생활에서 타인과 상호작용하는 사회적 상황들이 이 요인에 포함된다. 따라서 이와 같은 문항들이 속한 요인을 '일상적인 사회적 상황'이라고 명명하였으며, 이 요인의 신뢰도는 .83으로 나타났다.

요인 2는 개인의 사회적, 공적 정체감을 즉각적으로 위협할 가능성이 있는 상황들로 구성되어 있다. 즉 공식적인 자리에서 발표해야 할 때, 자기를 주장 혹은 표현해야 할 때, 집단의 리더가 될 때, 수업시간에 선생님이 나를 부를 때, 권위있는 사람(교수, 상사등)과 대화할 때, 누군가에게 비평을 받을 때와 같이 자기가 다른 사람으로부터 평가를 받는다는 생각때문에 염려와 불안수준이 높아지는 상황이 포함되며, 또한 음식점이나 커피숍에서 혼자 음식을 먹거나 차를 마실 때와 같이 자신의 행동이 많은 사람들 앞에서 노출되어 공적 자기지각 수준(public self-awareness)이 높아지는 상황이 이 요인에 포함된다. 따라서 이 요인을 '정체감 위협상황'이라고 명명하였으며, 요인 2의 신뢰도는 .78로 나타났다.

한편 요인 3에 높게 부과된 상황들은 사람들이 생일축하 노래를 불러줄 때, 다른 사람이 나를 칭찬할 때, 누군가에게 자기의 사적인 얘기를 할 때와 같은 상황들로 자기의 정체감이 드러나 타인의 주목을 받기는 하지만 그것이

표 6. 사회적불안 유발상황 척도의 요인구조

요인	문항	요인1	요인2	요인3
일상 상황	다른 사람과 같이 밥먹을때	.63405	-.00822	.00307
	모임에 참석할때	.61289	-.09128	-.08404
	전화걸때	.60347	.04807	.04178
	집에서 손님을 맞을때	.58092	.01809	-.05170
	여러 사람과 함께 있을때	.57853	-.01722	-.02773
	낯선 사람에게 소개될때	.47753	-.20507	.14740
	다른 사람앞에서 글씨를 쓸때	.46180	.06732	-.17652
	다른 사람의 집을 방문할때	.41219	-.09781	-.19132
	일상적인 대화를 나눌때	.40360	.07394	-.20155
	내가 일하는 것을 남이 지켜볼때	.34987	-.30940	-.01915
이성과 데이트할때	.30338	-.28813	-.00021	
정체 감 위협 상황	공식적인 자리에서 발표해야 할때	.20981	-.97342	-.01779
	자기를 주장 혹은 표현해야 할때	.01482	-.77510	-.01951
	집단의 리더가 될때	.08520	-.55544	-.09881
	수업시간에 선생님이 나를 부를때	.11328	-.42616	-.10550
	권위있는 사람(교수, 상사등)과 대화할때	.34044	-.34108	.15627
	누군가에게 비평을 받을때	.28472	-.31692	-.05308
	음식점이나 커피숍에서 혼자 음식을 먹거나 차를 마실때	.09016	-.19270	-.05188
비노 위협 협상 적 상황	사람들이 생일축하 노래를 불러줄때	.02531	-.05692	-.68014
	다른 사람이 나를 칭찬할때	.03593	-.08917	-.66127
	누군가에게 자기의 사적인 얘기를 할때	.19085	-.12268	-.22204

위협적이거나 자기가 부정적으로 평가될까봐 염려되는 정도가 덜한 상황들로 구성되어 있다. 따라서 이 요인은 '비위협적 노출상황'이라고 명명하였으며, 요인 3의 신뢰도는 .61로 나타났다.

요인 2에 속한 7개 문항들의 평균은 3.41로서 요인 1의 11개 문항의 평균 2.73, 요인 3의 3개 문항의 평균 2.40보다 높은 것으로 나타났다. 따라서 일상적인 사회적 상황과 비위협적 노출상황에서보다 정체감 위협상황에서 사회적 불안이 가장 많이 유발되었다. 그리고 이들 세

요인간의 상관은 -.56부터 .22에 걸쳐 있는 것으로 나타났다.

4. 사회적불안 유발상황과 비합리적 신념

요인분석 결과 크게 세가지로 구별되는 사회적 불안 유발상황의 각 차원에 대해 각기 어떠한 비합리적 신념이 개입되는지를 알아보기 위하여 단계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 표 7에 제시되어 있다.

사회적불안 유발상황 요인 1인 일상적인 사회적 상황에 대하여 비합리적 신념을 예언변인

표 7. 사회적불안 유발상황에 대한 비합리적 신념의 단계적 회귀분석

		R ²	R ² change	F
요인 1	과잉불안염려	.13381	.13381	89.29284****
일상적인 사회적상황	문제회피	.17050	.03669	59.30133****
	무기력	.19050	.02000	45.18295****
	파국화	.20564	.01514	37.21265****
요인 2	파국화	.14611	.14611	99.75842****
정체감 위협상황	과잉불안염려	.19371	.04760	69.91137****
	문제회피	.22181	.02810	55.20050****
	의존성	.24206	.02025	46.30808****
	개인적완벽성	.25358	.01152	39.34030****
	비난경향성	.25870	.00512	33.61942****
요인 3	정서적무책임감	.04699	.04699	28.79315****
비위협적 노출상황	과잉불안염려	.07145	.02446	22.43170****

**** p<.0001

으로 하여 단계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 4가지 변인이 유의한 예언인자로 포함되었는데, 이 변인들은 약 21%의 변량을 설명하는 것으로 드러났다. 그런데 위의 표에서 보는 바와 같이 회귀방정식에 처음으로 포함된 변인만 설명력이 큰 편이었고 나머지 세 변인들은 설명력이 매우 적은 것으로 나타났다. 즉 변량의 13.4%를 설명하는 과잉불안염려가 가장 좋은 예언인자로 나타났으며, 다음은 문제회피가 3.7%, 무기력이 2.0%, 파국화가 1.5%를 설명하는 것으로 나타났는데, 과잉불안염려를 제외한 나머지 변인들은 설명량이 매우 적어 별로 의미가 없는 것으로 나타났다.

마찬가지로 사회적불안 유발상황 요인 2인 정체감 위협상황에 대하여 비합리적 신념을 예언변인으로 하여 단계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 6가지 변인이 유의한 예언인자로 나타났으며, 약 26%의 변량을 설명하는 것으로 드러났다. 그런데 여기서도 마찬가지로 첫 번째 변인만이 설명력이 크고 나머지는 설명력이 적게 나타났다. 즉 정체감 위협상황을 가장 잘 설명해주는 비합리적 신념은 파국화로서 전체의 14.6%의 설명력을 지니고 있는 것으로 나타났으며, 그 다음으로 과잉불안염려가 4.8%, 문제회피가 2.8%, 의존성이 2.0%, 개인적완벽성이 1.2%, 비난경향성이 0.5%를 설명

하는 것으로 드러났지만 설명력이 적어 별로 의미가 없는 것으로 나타났다.

마지막으로 사회적불안 유발상황 요인 3인 비위협적 노출상황에 대하여는 2가지 변인만이 유의한 예언인자로 나타났으며, 약 7%정도의 적은 설명력을 지니고 있는 것으로 나타났다. 전체 변량의 4.7%를 설명하는 정서적 무책임감과 2.4%를 설명하는 과잉불안염려가 그것이다.

논 의

사회적으로 부적절한 여러 행동에 인지가 중요한 역할을 하고 있음은 잘 알려진 사실이다. 사회적 불안에서도 마찬가지로 여러가지 비합리적 신념이 작용하고 있음이 몇몇 연구들에서 밝혀진 바 있다. 본 연구에서도 역시 비합리적 신념이 사회적 불안을 잘 예언해 주고 있는 것으로 드러났다. 즉 사회적 불안의 중요한 예언인자들로는 파국화, 개인적 완벽성, 인정에 대한 요구, 과잉불안염려, 그리고 무기력 변인이며, 이들은 약 40%의 설명력을 지닌다. 이 가운데 전체의 25%로 가장 많은 변량을 설명하고 있는 파국화는 자기가 생각하고 바라는 대로 일이 되지 않을 경우 끔찍한 결과가 발생할 것이라고 기대하는 것으로서, 여러가지 사회적 상황에서 다른 사람들에게 자기가 부적절하고 창피한 모습으로 보여질 경우 그 후에 발생할 결과 및 그것이 미치는 영향에 대해 매우 부정적으로 극대화시켜 예측하는 경향을 이룬다. 따라서 사회적 불안이 높은 사람들에게 자기가 조금 실수하거나 부적절한 모습으로 타인에게 보여지더라도 그것이 회복하지 못할 만큼 끔찍한 결과를 초래하지 않을 것이라고 생각을 수정시켜주고 이를 집단 경험속에서 반복적으

로 피이드백해 준다면 이들의 사회적불안을 감소시키는데 많은 도움이 될 수 있을 것이다.

특히 본 연구에서 사회적 불안을 가장 잘 예언해 주는 변인으로 파국화가 들어갔다는 것은 주목할 만한 것이다. 왜냐하면 이전의 외국에서 행해진 연구들에서는 사회적 회피 및 불안과 부정적 평가에 대한 두려움 모두에서 파국화는 유의한 예언인자로 나타나지 않았기 때문이다. 따라서 우리나라 피험자들이 사회적 상황에서 부정적 사건의 결과가 매우 파괴적일 것이라고 생각하는 경향이 훨씬 더 많은 것으로 시사된다.

파국화 다음으로 설명력이 큰 비합리적 신념은 자신이 완벽해야지만 가치가 있다고 생각하는 것(개인적 완벽성)으로, 높은 자기기대수준을 지니게 하며 이는 사실상 비현실적 기대이므로 만성적 불안과 좌절에 취약하게 만드는 요인이 된다. 그 밖에 사회적 상황에서 모든 사람들에게 인정받아야 한다고 생각하는 경향(인정에 대한 요구)과 가능한 위협에 대하여 미리 몰두하고 그것을 반추하는 경향(과잉불안염려), 그리고 자기 힘으로는 상황과 사건을 변화시킬 수 없다고 생각하는 경향(무기력)이 사회적 불안을 설명하는 비합리적 신념들이다. 이와 같은 여러 비합리적 신념들은 사회적 상황에서 긴장과 각성을 증가시켜 더욱더 사회적 상황에 민감하게 하고 궁극적으로 수행의 질을 낮추는 결과를 초래한다.

파국화를 제외한 이와 같은 네가지 비합리적 신념, 즉 개인적 완벽성, 인정에 대한 요구, 과잉불안염려, 무기력은 기존의 외국연구들에서도 밝혀진 사회적 불안을 예측해 주는 비합리적 신념으로서, 이는 우리나라 피험자들과 일치되는 결과이다. 즉 개인적 완벽성, 인정에

대한 요구, 과잉불안염려, 무기력은 우리나라를 비롯해서 서양문화권에서도 마찬가지로 사회적 불안의 예언변인으로 밝혀졌으며, 특이한 것은 우리나라의 사회문화적 상황에서 사회적 불안이 높은 사람들은 파국화라는 비합리적 신념을 많이 지니고 있다는 것이다.

한편 이제까지의 사회적 불안연구에서 상황적 요인의 중요성이 많이 간과되어져 왔다. Sutton-Simon과 Goldfried(1979)가 언급했듯이 사회적으로 불안한 사람들의 인지를 평가하려는 노력은 모든 상황에 걸쳐 일관성을 가정했었고, 또한 대부분의 연구에서도 거의 모든 대인간 상황에 걸쳐 개인의 특징이라고 여겨지는 인지양상에 초점을 두어왔다(Turner, Beidel, & Larkin, 1986). 그러나 대인간 상황에 따라 개인이 느끼는 정서적 고통의 수준도 달라지고 인지양상도 변화한다는 사실에 주목할 필요가 있다.

따라서 본 연구에서는 사회적불안이 어떤 상황에서 자주 발생하는지 알아보고 그 상황들이 특정준거에 의해 구분되어질 수 있는지 검증하여 상황특정적인 인지양상을 알아보고자 시도하였다.

우선 사회적불안 유발상황척도에 나타난 상황분석결과, 개인의 공적정체감에 위협을 받는 상황이 가장 강력한 사회적 불안 유발인자로 나타났다. 그러나 반드시 공적 정체감에 위협을 받는 상황에서만 사회적 불안을 느끼는 것은 아니다. 연구결과에서 나타났듯이 단지 주목의 대상이 되는 상황이거나 일상생활에서 흔히 발생할 수 있는 상황에서도 사회적 불안은 유발되었으며, 칭찬을 받는 것과 같이 긍정적인 주목을 받는 상황에서도 사회적 불안은 유발되는 것으로 나타났다.

사회적 불안 유발상황척도의 문항들을 요인

분석한 결과, 불안을 유발시키는 상황은 세 가지로 구분될 수 있었다. 요인 1에 부과된 상황들은 특별히 정체감을 위협하거나 개인을 당황시키는 사건이 없는 비교적 일상적인 사회적 상황들이며, 요인 2에 부과된 상황들은 개인의 공적정체감을 즉각적으로 위협하는 상황들이다. 요인 3에 부과된 상황들은 타인의 주목의 대상이 되는 하나 위협적이거나 부정적인 평가가능성이 적은 상황들이다.

이와 같이 사회적 불안 유발상황의 차원이 나누는 것에 대하여 몇가지 측면으로 생각해볼 필요가 있다. 우선 기존의 몇 연구들에서 낮북힘에 대하여는 차원별로 나눠보려는 시도가 있었으나, 사회적불안을 유발시키는 상황에 대하여는 아직까지 이러한 시도를 한 연구는 없었다. 물론 낮북힘을 유발시키는 상황이 사회적 불안을 느끼게 하는 상황과 중복될 수도 있으나, 낮북힘없이도 사회적 불안을 느끼는 경우가 종종 있으므로 이 두가지 개념이 동일한 것이라고 보기 어렵다(Russell등, 1986).

본 연구결과 사회적불안 유발상황은 일상적인 사회적상황, 정체감 위협상황, 비위협적 노출상황으로 구분되어질 수 있는데, 과연 이와 같이 세 가지로 나누는 것이 타당한 지에 대해서는 앞으로도 더 연구가 필요할 것으로 보이며, 특히 세번째 요인으로 분류되어진 비위협적 노출상황이 독립적인 지에 대하여 계속적인 검증이 필요할 것으로 보인다.

또 한가지 주목해 봐야 할 점은 각 상황별로 개인이 느끼는 주관적 경험이 다르다는 것인데, Buss(1980)와 Russell등(1986)은 뚜렷한 촉발사건없이 사회적 불안을 일으키는 주관적 경험은 당혹감이 아니라 오히려 어색함, 곤란함, 수줍음, 자의식적인 감정이라고 언급하였다. 마찬가지로 본 연구에서도 요인별로 각기

다른 감정이 개입하는 것으로 보이는데, 일상적인 사회적 상황인 요인 1에서는 Buss등이 언급하였듯이 곤란함, 어색함, 수줍음, 자의식과 같은 감정이 개입하고, 요인 2에서는 고도의 긴장감, 당혹감, 수치심등의 감정이 개입하며, 요인 3에서는 쑥스러움이나 멋적음과 같은 감정이 각기 개입하는 것을 알 수 있다. 즉 뚜렷한 촉발사건이 있을때와 없을때 그리고 자기가 드러나더라도 비위협적인 상황일때 저마다 수반하는 주관적인 경험이 각기 다름을 알 수 있다.

또한 불안유발상황의 요인별로 개인차가 있을 것으로 생각되는데 요인 2와 같은 정체감 위협상황에서는 거의 모든 사람들이 어느 정도 긴장하고 사회적 불안을 느낄 수 있으나, 요인 1과 같은 일상적인 상황과 요인 3과 같은 비위협적 노출상황에서는 대부분의 사람들은 쉽게 불안을 느끼지 않으나 사회적 불안이 심한 사람들의 경우에는 불안을 더 자주 강하게 느끼는 것으로 보인다.

한편 사회적 상황에 따라 인지양상이 일관적이지 않고 변화할 것이라는 가정하에 사회적 불안 유발상황의 각 차원에 대해 상황특정적인 비합리적 신념을 조사한 결과, 일상적인 사회적 상황에서의 사회적 불안은 부정적 사건의 발생을 끊임없이 염려하는 경향(과잉불안염려)에 의해 가장 잘 설명되었으며, 정체감 위협상황에서의 사회적 불안은 부정적 사건의 결과가 파괴적일 것이라고 생각하는 경향(파국화)에 의해 가장 잘 설명되었다. 그리고 비위협적 노출상황에서의 사회적불안은 외부에서 발생하는 사건은 자신의 통제밖이라는 생각(정서적 무책임감)과 지나치게 염려하고 막연하게 불안해하는 경향(과잉불안염려)에 의해 설명되었는데 그 설명량은 극히 미미한 수준으로 나타났다.

따라서 이제껏 사회적 불안의 인지에 대한 연구에서 상황요인은 무시한채 사람들이 특정 인지양상을 갖는 것으로 보여졌으나, 본 연구에 나타난 바에 의하면 여러 사회적 상황에 걸쳐 특정 인지양상이 변하지 않을 것이라는 믿음은 잘못된 것으로 밝혀졌고, 각 상황 차원마다 양상을 달리하여 보다 많이 개입되는 비합리적 신념이 있는 것으로 드러났다. 즉 Sanderman(1987)등이 언급하였듯이 비합리적 신념은 사회적 상황에서 불안을 유발시키는데 인과적으로 관련되며, 또한 마찬가지로 특정상황에서의 증가된 정서적 각성이 개인으로 하여금 특정 비합리적 기대에 민감하도록 한다는 사실에 주목할 필요가 있다.

앞으로의 연구에서는 사회적 불안과 비합리적 신념의 관계를 연구할때 다른 종류의 불안과 비교하여 불안유형에 의한 불안과 신념패턴의 상관을 연구함으로써 변별 타당도를 높이는 것이 필요할 것으로 생각되며, 결과의 안정성을 평가하기 위해 반복검증연구가 필요할 것으로 생각된다. 또한 본 연구에서는 사회적 불안 유발상황을 기존연구들과 척도들을 참고로 하여 연구자들이 임의로 선정하여 척도로 구성하였으나, 앞으로의 연구에서는 실제 피험자들을 대상으로 사회적불안을 경험하는 상황들을 표집조사해 볼 필요가 있다. 그리고 사회적불안은 그 성질상 사회적 상황과 밀접한 관련이 있으므로 사회적 불안에 개입하는 인지작용에 대하여 연구할때 반드시 상황적 요인을 고려하여야 할 것이며, 이는 궁극적으로 사회적불안 치료시에 불안유발상황을 구성하거나 상황특정적인 인지를 재구성하는데 보다 구체적인 시사점을 제공해 줄 것이다.

참 고 문 헌

- Amies, P.L., Gelder, M.G., & Shaw, P.M. (1983). Social phobia :A comparative clinical study. *British Journal of Psychiatry*, 142, 174-179.
- Arnkoff, D.B., & Glass, C.R. (1989). Cognitive assessment in social anxiety and social phobia. *Clinical Psychology Review*, 9, 61-74.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York : International Universities Press.
- Bryant, B., & Trower, P.E. (1974). Social difficulty in a student sample. *British Journal of Educational Psychology*, 44, 13-21.
- Buss, A.H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco :Freeman.
- Deffenbacher, J.L., Zwemer, W.A., Whisman, M.A., Hill, R.A., & Sloan, R.D. (1986). Irrational beliefs and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 281-291.
- DiNardo, P.A., O'Brien, G.T., Barlow, D.H., Waddell, M.T., & Blanchard, E.B. (1983). Reliability of DSM-III anxiety disorder categories using a new structured interview. *Archives of General Psychiatry*, 40, 1070-1075.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York:Stuart.
- Geer, J.H. (1965). The development of a scale to measure fear. *Behavior Research and Therapy*, 3, 45-53.
- Glass, C.R., & Furlong, M. (1990). Cognitive assessment of social anxiety :Affective and behavioral correlates. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 365-384.
- Gormally, J., Sipps, G., Raphael, R., Edwin, D., & Varvil-Weld, D. (1981). The relationship between maladaptive cognitions and social anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49, 300-301.
- Heimberg, R.G., Dodge, C.S., & Becker, R.E. (1987). Social phobia. In L. Michelson, & L.M. Ascher (Eds.), *Anxiety and stress disorders :Cognitive-behavioral assessment and treatment* (pp.280-309). New York : Guilford.
- Heimberg, R.G. (1989). Cognitive and behavioral treatments for social phobia: A critical analysis. *Clinical Psychology Review*, 9, 107-128.
- Jones, R.G. (1969). A factored measure of Ellis' Irrational Belief System (Doctoral dissertation, Texas Technological College, 1968). *Dissertation Abstracts International*, 29, 4379B-4380B.
- Leary, M.R., & Meadows, S. (1991). Predictors, elicitors, and concomitants of social blushing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 254-262.
- Leary, M.R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 371-375.
- Liebowitz, M.R., Gorman, J.M., Fyer, A.J., & Klien, D.F. (1985). Social phobia :Review of a neglected anxiety disorder. *Archives of General Psychiatry*, 42, 729-736.

- Marks, I.M. (1970). The classification of phobic disorders. *British Journal of Psychiatry*, *116*, 377-386.
- Myers, J.K., Weissman, M.J., Tischler, G.L., Holzer, C.E., Leaf, P.J., Orvaschel, H., Anthony, J.C., Boyd, J.H., Burke, J.D., Kramer, M., & Stoltzman, R. (1984). Six-month prevalence of psychiatric disorders in three communities. *Archives of General Psychiatry*, *41*, 959-967.
- Persson, G., & Nordlund, C.L. (1985). Agoraphobics and social phobics : Differences in background factors, syndrom profiles and therapeutic response. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *71*, 148-159.
- Russell, D., Cutrona, C.E., & Jones, W.H. (1986). A trait-situational analysis on shyness. In W.H.Jones, J.M.Cheek, & S.R.Briggs (Eds.), *Shyness : Perspectives on research and treatment* (pp.239-249). New York:Plenum Press.
- Sanderman, R., Mersch, P.P., van der Sleen, J., Emmelkamp, P.M.G., & Ormel, J. (1987). The Rational Behavior Inventory (RBI): A psychometric evaluation. *Person. Individ. Diff.*, *8*, 561-569.
- Schlenker, B.R., & Leary, M.R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, *92*, 641-669.
- Scholing, H.A., & Emmelkamp, P.M.G. (1990). Social phobia: Nature and treatment. In H.Leitenberg (Eds.), *Handbook of Social and Evaluation Anxiety* (pp.260-324). New York:Plenum Press.
- Spielberger, C.D., Pollans, C.H., & Worden, T.J. (1984). Anxiety disorders. In S.M.Turner & M.Hersen (Eds.), *Adult psychopathology and diagnosis* (pp.263-303). New York:Wiley.
- Sutton-Simon, K., & Goldfried, M.R. (1979). Faulty thinking patterns in two types of anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, *3*, 193-203.
- Turner, S.M., Beidel, D.C., & Larkin, K.T. (1986). Situational determinants of social anxiety in clinic and nonclinic samples : Physiological and cognitive correlates. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *54*, 523-527.
- Watson, A.K., & Cheek, J.M. (1986). Shyness situations : Perspectives of a diverse sample of shy females. *Psychological Reports*, *59*, 1040-1042.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *33*, 448-457.
- Zwemer, W.A., & Deffenbacher, J.L. (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, *31*, 391-393.

Irrational Beliefs and Situational Factors in Social Anxiety

Chunghoon Choy Jungyoon Lee
Yonsei University

The present study had three purposes. First, it was examined to know which irrational beliefs was involved in social anxiety. Second, it was investigated the relative potency and dimensions of social anxiety-provoking situations. Third, it was examined to know which irrational beliefs was involved in each dimensions of social anxiety-provoking situations. The social Anxiety and Distress Scale, Fear of Negative Evaluation Scale, Irrational belief Test and Social Anxiety-provoking Situations Questionnaire were administered to 623 introductory psychology students. The results of this study were as follows : Social anxiety was explained by catastrophizing, personal perfection, demand for approval, anxious overconcern and helplessness. Social anxiety-provoking situations were divided into mundane social situations, social identity-threatening situations, and non-threatening self-exposure situations. Among these, social anxiety was higher in social identity threatening situations than in other situations. As a result of investigating situation-specific irrational beliefs, mundane social situations was predicted best by anxious overconcern, social identity-threatening situations was predicted best by catastrophizing, and non-threatening self-exposure situations was little predicted by irrational beliefs. These findings were discussed in terms of the understanding of social anxiety and the implications for intervention.

<부록 1> 비합리적 신념검사

다음은 사람들이 가지고 있는 여러가지 신념과 태도를 열거한 것입니다. 각 문장을 주의깊게 읽고 여러분이 평소에 생각하는 바에 비추어 그 내용에 '어느 정도로 동의 또는 반대하는지'에 따라 적당한 숫자에 표시해 주시기 바랍니다. 어떤 문장에 대해 거기에 동의하는지 아닌지를 도저히 결정할 수 없을때를 제외하고는 가급적 중립적 반응을 나타내는 3번에는 표시하지 않도록 해 주십시오. 사람들은 각자 생각이 다르기 때문에 여기에는 옳고 그른 답이 없습니다.

		전혀동의 하지않는다	중립		전적으로 동의한다
1. 다른 사람들이 나를 인정해 주는 것이 중요하다. -----	1	2	3	4	5
2. 나는 무엇이든지 실패하는 것을 무척 싫어한다. -----	1	2	3	4	5
3. 나쁜 사람은 나쁜 결과를 당해야 한다. -----	1	2	3	4	5
4. 나는 일어난 일들을 보통 초연하게 받아들인다. -----	1	2	3	4	5
5. 자기가 마음먹기만 하면 어떠한 상황하에서도 행복해 질 수 있다. -----	1	2	3	4	5
6. 나는 나를 괴롭히는 어떤 것들에 대해 두려움을 느낀다. -----	1	2	3	4	5
7. 나는 대개 중요한 결정들을 미루곤 한다. -----	1	2	3	4	5
8. 타고난 천성을 변화시킬 수는 없다. -----	1	2	3	4	5
9. 어떤 일을 하든지 반드시 올바른 방법이 있다. -----	1	2	3	4	5
10. 나는 다른 사람들로 부터 존중받는 것을 좋아하지만, 반드시 그래야 할 필요는 없다. -----	1	2	3	4	5
11. 나는 내가 잘 할수 없는 일은 피해버린다. -----	1	2	3	4	5
12. 너무나 많은 나쁜 사람들이 그들이 받아야 할 벌을 피하고 있다. ----	1	2	3	4	5
13. 나는 좌절했다고 해서 당황하지 않는다. -----	1	2	3	4	5
14. 사람들은 상황 자체에 의해서가 아니라, 그들이 상황을 어떻게 받아들이는가에 의해 괴로움을 느낀다. -----	1	2	3	4	5
15. 나는 미래의 예기치 않은 위험에 대해서는 거의 불안을 느끼지 않는다. -----	1	2	3	4	5
16. 나는 중요한 결정을 할 때 권위있는 사람에게 자문을 구하려고 한다. -----	1	2	3	4	5
17. 과거의 영향을 극복한다는 것은 거의 불가능하다. -----	1	2	3	4	5
18. 어떠한 것에도 완벽한 해결책은 없다. -----	1	2	3	4	5
19. 나는 모든 사람이 나를 좋아해 주기를 바란다. -----	1	2	3	4	5
20. 나는 다른 사람이 나보다 더 잘하는 일에 대해서는 경쟁하려고 신경쓰지 않는다. -----	1	2	3	4	5
21. 나는 종종 걱정거리가 있으면 마음이 거기서 떠나지 않는다. -----	1	2	3	4	5
22. 나는 내 문제에 직면하는 것을 피한다. ----	1	2	3	4	5
23. 사람들은 자신이 갖고 있지 않는 외부의 힘을 필요로 한다. -----	1	2	3	4	5

24. 다른 사람이 나를 좋아하지 않는다고 해도 나는 나 자신을 좋아한다. ----- 1 2 3 4 5
25. 나는 어떤 일에 성공하는 것이 좋지만, 반드시 성공해야만 한다고 생각지는 않는다. ----- 1 2 3 4 5
26. 도덕적이지 못한 것은 강력히 처벌받아야 한다. ----- 1 2 3 4 5
27. 나는 내가 좋아하지 않는 상황에 있을 때 종종 괴로움을 느낀다. ---- 1 2 3 4 5
28. 나는 대개 가능한 빨리 결정을 내린다. ----- 1 2 3 4 5
29. 나에게서는 내가 매우 의존하는 사람들이 있다. ----- 1 2 3 4 5
30. 다른 사람이 나를 싫어한다면, 그것은 나의 문제가 아니라 그들의 문제이다. ----- 1 2 3 4 5
31. 나는 내가 하는 모든 일에 성공하는 것이 아주 중요하다. ----- 1 2 3 4 5
32. 나는 다른 사람의 나쁜 행위때문에 그 사람을 비난하지는 않는다. --- 1 2 3 4 5
33. 나는 대개 내가 싫어하는 것들에 대해서도 그것들의 모습 그대로를 인정한다. ----- 1 2 3 4 5
34. 나는 운에 맡기고 모험하는 것을 견딜 수 없다. ----- 1 2 3 4 5
35. 맘에 내키지 않는 일을 하면서 시간을 보내기엔 인생이 너무 짧다. 1 2 3 4 5
36. 나는 내 힘으로만 일어서길 원한다. ----- 1 2 3 4 5
37. 만약 내가 과거에 다른 경험들을 가졌더라면 더 나은 사람이 되었을 것이다. ----- 1 2 3 4 5
38. 모든 문제에는 정확한 해결책이 있다. ----- 1 2 3 4 5
39. 나는 어떤 일을 잘하든 못하든 간에 그 일 자체를 즐긴다. ----- 1 2 3 4 5
40. 어떤 일이 나를 괴롭히면 나는 그것을 무시한다. ----- 1 2 3 4 5
41. 문제를 많이 가지고 있는 사람일수록 덜 행복해질 것이다. ----- 1 2 3 4 5
42. 나는 미래에 대해 거의 불안해 하지 않는다. ----- 1 2 3 4 5
43. 나는 일들을 거의 미루지 않는다. ----- 1 2 3 4 5
44. 내 문제를 진정으로 이해하고 직면할 수 있는 사람은 나 자신 밖에 없다. ----- 1 2 3 4 5
45. 과거의 경험이 지금 나에게 영향을 주고 있다고 생각하지 않는다. --- 1 2 3 4 5
46. 나는 남에게 인정받는 것을 좋아하지만, 그것이 나의 진정한 욕구는 아니다. ----- 1 2 3 4 5
47. 어떤 일에서 나보다 다른 사람이 더 낫다는 사실이 나를 괴롭힌다. 1 2 3 4 5
48. 모든 사람은 기본적으로 선하다. ----- 1 2 3 4 5
49. 나는 원하는 것을 얻기 위하여 어떤 일을 하고, 그런 후에는 그 일에 대해서 걱정하지 않는다. ----- 1 2 3 4 5
50. 아무 것도 그 자체만으로 당황하게 되지는 않는다. 단지 자신이 그것을 어떻게 해석하느냐에 달려있다. ----- 1 2 3 4 5
51. 나는 미래에 일어날 어떤 일에 대해 많은 걱정을 한다. ----- 1 2 3 4 5
52. 나는 내키지 않는 하찮은 일을 하기가 어렵다. ----- 1 2 3 4 5
53. 나는 다른 사람이 내 일에 대해 결정내려 주는 것을 싫어한다. ----- 1 2 3 4 5
54. 우리는 저마다 개인의 과거사에 얽매여 있다. ----- 1 2 3 4 5

55. 어떤 일에 대한 이상적인 해결책은 드물다. ----- 1 2 3 4 5
56. 나는 종종 얼마나 많은 사람이 나를 인정하고 수용해 줄 것인가에 대해 걱정한다. ----- 1 2 3 4 5
57. 실수를 하면 나는 당황스럽다. ----- 1 2 3 4 5
58. 선한 사람과 악한 사람 모두에게 똑같은 일이 닥친다는 것은 부당하다. ----- 1 2 3 4 5
59. 나는 인생을 아주 쉽게 쉽게 살아간다. ----- 1 2 3 4 5
60. 보다 많은 사람들이 달갑지 않은 일일지라도 부딪쳐 헤쳐 나가야 한다. ----- 1 2 3 4 5
61. 나는 남에게 조언을 구하는 것이 쉽다고 생각한다. ----- 1 2 3 4 5
62. 일단 어떤 것이 당신의 인생에 강력한 영향을 미친다면, 그것은 계속해서 그럴 것이다. ----- 1 2 3 4 5
63. 완벽한 해결책보다 실용적인 해결책을 찾는 것이 더 낫다. ----- 1 2 3 4 5
64. 나는 사람들이 나에게 대해 어떻게 느끼는가에 상당한 관심이 있다. 1 2 3 4 5
65. 나는 종종 사소한 일에 대해서도 매우 성이 난다. ----- 1 2 3 4 5
66. 나는 대개 나에게 잘못된 사람에게 다시 한번 더 기회를 준다. ----- 1 2 3 4 5
67. 나는 책임지는 것을 싫어한다. ----- 1 2 3 4 5
68. 아주 오랫동안 슬픔에 잠겨있을 하등의 이유가 없다. ----- 1 2 3 4 5
69. 나는 죽음이나 핵 전쟁과 같은 문제에 대해 별로 생각하지 않는다. -- 1 2 3 4 5
70. 사람들은 극복해야 할 문제가 있고, 그것에 대해 도전을 할 때 가장 행복하다. ----- 1 2 3 4 5
71. 나는 다른 사람에게 의존하는 것을 싫어한다. ----- 1 2 3 4 5
72. 사람들은 결코 근본적으로 변화할 수 없다. ----- 1 2 3 4 5
73. 나는 원칙대로 일을 다뤄야 한다고 생각한다. ----- 1 2 3 4 5
74. 비판받는 것은 싫긴 하지만 그것 때문에 당혹스럽지는 않다. ----- 1 2 3 4 5
75. 나는 내가 잘 해낼 수 없는 일을 한다고 해서 두렵지 않다. ----- 1 2 3 4 5
76. 행위가 나쁠지라도 사람은 나쁘지 않다. ----- 1 2 3 4 5
77. 나는 다른 사람들이 실수하는 것에 대해 좀체로 당황하지 않는다. --- 1 2 3 4 5
78. 자기 불행은 자기가 만드는 것이다. ----- 1 2 3 4 5
79. 갖가지 힘든 상황에서도 해야할 일을 계획하는 나 자신을 종종 발견한다. ----- 1 2 3 4 5
80. 필요하다면 그 일이 하고 싶지 않더라도 그것을 한다. ----- 1 2 3 4 5
81. 나는 다른 사람이 나의 행복에 대해 많은 관심을 가져줄 것을 기대하지 않는게 좋다는 것을 안다. ----- 1 2 3 4 5
82. 나는 지나간 과거를 후회하지 않는다. ----- 1 2 3 4 5
83. 이상적인 환경이란 존재하지 않는다. ----- 1 2 3 4 5

<부록 2> 사회적 회피 및 불안척도

다음 문항들은 사람들이 대인관계에서 접하는 상황들로 구성되어 있습니다.
 각 문항들을 잘 읽고, 그러한 상황에서 자신이 일반적으로 느끼는 바를 적절하게 나타내었으면 "예" 에, 그렇지 않다면 "아니오"에 V표를 해 주십시오.
 한 문항도 빠짐없이 솔직하고 정확하게 답해 주시기 바랍니다.

	예	아니오
1. 익숙치 않은 대인관계상황에서도 편안함을 느낀다.	-----	-----
2. 사교적이어야 하는 자리는 피한다.	-----	-----
3. 낯선 사람들과 함께 있을때 쉽게 마음을 편하게 가질 수 있다.	-----	-----
4. 특별히 사람들을 피하고 싶은 생각은 없다.	-----	-----
5. 사교적인 모임에서 나는 자주 당황함을 느낀다.	-----	-----
6. 사교적인 모임에서 대개는 편안함을 느낀다.	-----	-----
7. 이성에게 말을 걸때 대체로 마음이 편하다.	-----	-----
8. 사람들과 잘 알지 못하면 그들에게 말을 거는 것을 피하려 한다.	-----	-----
9. 새로운 사람과 만날 기회가 오면 자주 거기에 응한다.	-----	-----
10. 남녀가 같이 있는 일상적인 모임에서 자주 신경이 예민해지고 긴장된다.	-----	-----
11. 잘 모르는 사람들과 함께 있을 때 대체로 신경이 예민해진다.	-----	-----
12. 많은 사람들과 같이 있을 때 보통 편안함을 느낀다.	-----	-----
13. 나는 자주 사람들로 부터 멀리 떨어져 있고 싶어진다.	-----	-----
14. 모르는 사람들 속에 있으면 보통 마음이 편치않다.	-----	-----
15. 사람을 처음 만날 때 대체로 편안함을 느낀다.	-----	-----
16. 사람들에게 소개될때면 나는 긴장하고 마음을 즐인다.	-----	-----
17. 방에 낯선 사람이 꼭 차있을 때도 나는 거리낌없이 들어간다.	-----	-----
18. 여러 사람들이 모여 있는데 다가가서 어울리는 것을 피한다.	-----	-----
19. 윗사람들이 나와 이야기하기를 원하면 나는 기꺼이 이야기 한다.	-----	-----
20. 많은 사람들과 있으면 자주 마음이 불편해진다.	-----	-----
21. 사람을 피하려는 경향이 있다.	-----	-----
22. 파티나 친목회에서 사람들에게 말을 건네는 것을 꺼리지 않는다.	-----	-----
23. 많은 사람들과 함께 있으면 좀처럼 편한 마음을 가지기가 힘들다.	-----	-----
24. 사교적인 약속을 피하려고 자주 핑계를 생각해 낸다.	-----	-----
25. 나는 때때로 사람들을 서로 소개시켜주는 책임을 맡는다.	-----	-----
26. 공식적인 사교상의 일은 피하려고 한다.	-----	-----
27. 사교적인 약속이면 그것이 무엇이든지 대개 기키는 편이다.	-----	-----
28. 다른 사람들과 함께 있을 때 쉽게 편안해 진다.	-----	-----

<부록 3> 부정적 평가에 대한 두려움척도

다음 문항들은 대인관계에서 느낄 수 있는 생각과 감정에 대한 것입니다. 각 문항들을 잘 읽고, 자신에게 해당되는 정도에 따라 전혀 그렇지 않다(1) ... 매우 그렇다(5)에 V표를 해 주십시오.

전혀 보통 매우
그렇지않다 이다 그렇다

- | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 사람들이 나를 어떻게 생각하는가 하는 것이 별 상관없다는 것을 알면서도 이에 대해 걱정이 된다. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 사람들이 나에게서 별로 좋지 않은 인상을 갖고 있다는 것을 알지라도 나는 이에 대해 관심이 없다. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 사람들이 나의 결점을 알아차릴까봐 자주 두렵다. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 내가 다른 사람에게 어떤 인상을 주는가에 대해 거의 염려하지 않는다. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 사람들이 나를 인정해 주지 않을것 같아 걱정이 된다. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 사람들이 나에게서 잘못을 찾아 낼 것 같아 걱정된다. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 나에게 대한 다른 사람의 생각에 신경쓰지는 않는다. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 누군가와 얘기할때 그가 나를 어떻게 생각하는지 염려된다. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 내가 어떤 인상을 주는지에 대해 대개 걱정이 된다. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 누가 나를 평가하고 있는걸 알지라도 그것 때문에 영향받지는 않는다. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 때때로 나는 다른 사람들이 나를 어떻게 생각하는지에 대해 지나친 관심을 갖고 있다고 생각한다. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 나는 말을 실수하거나 일을 잘 못할까봐 종종 걱정된다. ----- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

<부록 4> 사회적불안 유발상황척도

다음 문항들은 여러분이 생활하면서 흔히 겪을 수 있는 여러가지 사회적 상황들로 구성되어 있습니다. 각 문항을 읽고 그러한 상황에서 불안을 느끼는 정도를 가장 잘 나타내주는 번호를 골라 V표를 하십시오.

	전혀불안 하지않다	거의불안 하지않다	보통 이다	다소불안 하다	매우불안 하다
1. 낯선 사람에게 소개될때 -----	1	2	3	4	5
2. 권위있는 사람(교수, 상사등)과 대화할때 -----	1	2	3	4	5
3. 여러 사람과 함께 있을때 -----	1	2	3	4	5
4. 전화걸때 -----	1	2	3	4	5
5. 다른 사람과 같이 밥먹을때 -----	1	2	3	4	5
6. 집에서 손님을 맞을때 -----	1	2	3	4	5
7. 내가 일하는 것을 남이 지켜볼때 -----	1	2	3	4	5
8. 이성과 데이트 할때 -----	1	2	3	4	5
9. 자기를 주장 혹은 표현해야 할때 -----	1	2	3	4	5
10. 공식적인 자리에서 발표해야 할때 -----	1	2	3	4	5
11. 음식점이나 커피숍에서 혼자 음식을 먹거나 차를 마실때 -----	1	2	3	4	5
12. 수업시간에 선생님이 나를 부를때 -----	1	2	3	4	5
13. 누군가에게 자기의 사적인 얘기를 할때 -----	1	2	3	4	5
14. 사람들이 생일축하 노래를 불러줄때 -----	1	2	3	4	5
15. 다른 사람이 나를 칭찬할때 -----	1	2	3	4	5
16. 다른 사람의 집을 방문할때 -----	1	2	3	4	5
17. 다른 사람 앞에서 글씨를 쓸때 -----	1	2	3	4	5
18. 모임에 참석할때 -----	1	2	3	4	5
19. 누군가에게 비평을 받을때 -----	1	2	3	4	5
20. 집단의 리더가 될때 -----	1	2	3	4	5
21. 일상적인 대화를 나눌때 -----	1	2	3	4	5