

정서조절은 개인의 목표나 동기에 따라 정서 표현 및 경험을 조절하는 것으로, 개인이 환경에 적절히 대처할 수 있게 돕는다(Gross, 1998). 정서조절의 어려움은 적응적인 삶을 유지하는 것을 어렵게 하고, 사회적 부적응이나 우울, 불안, 만성적 걱정과 같은 정신병리적 문제들을 유발할 수 있다(이지원, 이기학, 2014; Kneeland, Dovidio, Joormann, & Clark, 2016). 최근 정서조절이 정신병리에서 핵심적인 기제로 인식되면서 특정 정서조절 전략의 사용과 정실질환의 관계를 밝힌 연구들이 증가하고 있다(이지영, 권석만, 2010; Dryman & Heimberg, 2018; Kneeland et al., 2016). 그러나 어떤 사람들이 정서조절에 더 성공적인지 명확히 알려진 바가 없으며, 정서조절 전략의 선택과 사용에서 개인차를 유발하는 변인에 대해 밝힌 연구 또한 부족했다(Kneeland, Dovidio, Joormann, & Clark, 2016). 이러한 상황에서 Tamir, John, Srivastava와 Gross(2007)는 정서조절 양상에 영향을 미치는 잠재적 인지 요인으로 정서변화 가능성 신념(emotion malleability beliefs)을 제안했다. 정서변화가능성 신념은 정서의 변화 가능성과 통제 가능성에 대한 개인적 전제로 “정서가 개인의 노력에 의해 통제가능한가”에 대한 믿음을 의미한다.

정서변화가능성 신념은 내재이론(lay Theory)에 기반하는 신념이다(Tamir et al., 2007). 내재이론은 특정 속성의 변화 및 통제 가능성에 대한 개인의 믿음으로, 자기조절 능력과 연관된다는 점에서 중요한 의미를 가진다(Dweck, 1996; Dweck & Leggett, 1988). 내재이론은 크게 점증신념(incremental belief)과 독립체 신념(entity belief)으로 구분되며 각 신념에 따라 자기조절에서 다른 양상을 보인다. 점증신념은 개인적 속성이 변화 가능하고 역동적인 존재

라는 믿음으로, 특정 속성이 개인의 노력에 의해 역동적으로 변할 수 있다고 가정한다(Hong, Chiu, Dweck, Lin, & Wan, 1999; Molden & Dweck, 2006). 따라서 자기조절에 더욱 노력을 기울이는 능동적 대처 양상을 보이고 적극적으로 자기조절을 시도하며, 성공적인 행동의 가능성을 증가시키게 된다(Doron, Stephan, Boiché, & Scanff, 2009; Dweck, 1996). 반면 독립체신념은 특정 속성이 개인의 통제 밖에 존재하는 고정된 속성이라는 믿음을 의미한다(Dweck & Leggett, 1988; Molden & Dweck, 2006). 독립체신념을 가지는 사람들은 노력이나 도전을 통해 속성을 변화시킬 수 없다고 생각하기 때문에 자기조절에 더 적은 노력을 기울이게 된다고 알려져 있다(Kneeland, Nolen-Hoeksema, Dovidio, & Gruber, 2016a; Tamir et al., 2007). 이러한 구분은 연구의 편의를 위해 양분된 것이며, 실제로는 두 신념이 하나의 연속선상에 놓여있는 것으로 볼 수 있다(Schleider & Schrorder, 2018).

내재이론은 각 영역에서 특수화된 자기조절을 유도하는 영역 특정적 속성을 가지며(Hong et al., 1999), 성격, 사회적 기술, 기억, 관계 등 다양한 영역에서 연구되어 왔다(Molden & Dweck, 2006; Schleider & Schrorder, 2018). 내재이론을 정서에 적용한 것이 정서변화 가능성 신념(emotion malleability beliefs)이다. 정서 변화가능성 신념 역시 점증신념과 독립체신념으로 구분된다. 정서에 대한 점증신념을 가지는 사람들은 정서가 개인의 노력에 의해 영향을 받을 수 있는 동적인 존재라고 믿으며, 독립체신념을 가지는 사람들은 정서가 개인적 통제 밖에 존재하는 고정된 실체라고 가정한다(Gross, 2008; Kneeland et al., 2016; Schleider, & Schroder, 2018; Tamir et al.,

2007). 정서 변화가능성 신념 역시 내재이론의 영역 특수적인 특성을 공유하여 정서와 관련된 자기조절, 즉 정서 조절에 영향을 미칠 것으로 예상되었다.

특히 점증신념과 독립체신념은 각각 선행사건 초점적 전략, 반응 초점적 전략과 관련 될 것이라고 예측되었다(Gross, 2008; Kneeland et al., 2016; Tamir et al., 2007). 선행사건 초점적(antecedent-focused) 전략과 반응 초점적(response-focused) 전략은 정서조절의 개입시점에 따라 정서조절방략을 구분한 것이다(Gross, 1998). 연구자들은 정서가 변화 가능하다고 믿을수록 정서의 초기 과정에서 적극적으로 정서조절을 시도하여 선행사건 초점적 전략을 보다 많이 사용하고, 정서가 변할 수 없다고 믿을수록 정서의 전개 과정에 개입하지 않고 정서가 완전히 전개된 후에 그 반응을 조절하면서 반응초점적 전략을 더욱 사용한다고 주장했다(Gross, 2008; Kneeland et al., 2016; Tamir et al., 2007). 선행사건 초점적 전략은 정서 경험의 초기 단계에서부터 빠르게 개입을 시도하는 적극적인 방략이며, 효율적으로 정서의 후속 경로를 변경하여 부정정서를 감소시키는 것으로 알려져 있으며 대표적인 방략으로는 조망 수정, 긍정적 재초점화, 인지적 재해석 등이 있다(Gross & John, 2003). 반응 초점적 전략은 정서가 완전히 전개되고 반응 경향이 생성된 후에 경험적, 행동적, 물리적 반응을 수정하는 전략이다. 따라서 개인이 지속적으로 유발된 정서 반응 경향을 관리해야 하며, 반복적인 처리에 과도한 인지적 자원이 소비될 수 있다. 반응 초점적 전략에는 수용, 반추, 억제, 자기비난 등이 해당한다.

이러한 주장을 검증하기 위해 다수의 상관 연구에서 정서조절방략 척도(Emotion Regulation

Question; ERQ)가 사용되었다. ERQ는 Gross와 John(2003)의 정서조절 분류에 따라 개발된 정서조절방략 척도로, '인지적 재해석'과 '표현적 억제'가 각각 선행사건 초점적 전략과 반응초점적 전략을 측정한다. '인지적 재해석'은 감정을 자극하는 상황을 재구성하는 인지적 변화를 의미한다. 인지적 재해석은 긍정적 정서 경험과 자존감, 삶의 만족도를 증가시키고 부정적 정서 경험은 감소시켜, 대표적인 적응적 정서조절전략으로 여겨지고 있다(이지영, 권석만, 2006; 2010; Dryman & Heimberg, 2018; Gross & John, 2003). 반면, '표현적 억제'로 감정 표현의 행동적 측면을 억제하는 형태로 나타난다(Gross & John, 2003). 표현적 억제를 사용하는 개인은 겉으로 부정정서가 줄어든 것처럼 행동하지만, 실질적으로는 부정정서를 다루지 못하고 해결되지 않은 감정들을 축적하게 된다(Gross & John, 2003). 따라서 감정을 덜 명확하게 지각하며, 정서조절에 더 회의적이고 적대적인 태도를 가지게 된다(Gross & John, 2003).

다수의 상관연구 결과, 점증신념을 가질수록 인지적 재해석을 더 많이 사용하며(De castella et al., 2013; Kneeland & Dovidio, 2019; Kneeland et al., 2016a; Kneeland, Nolen-Hoeksema, Dovidio, & Gruber, 2016b; Schroder, Dawood, Yalch, Donnellan, & Moser 2015; Tamir et al., 2007), 표현적 억제를 덜 사용하는 것으로 나타났다(Kneeland & Dovidio, 2019). 다른 정서조절방략 분류 기준을 사용했을 때도 점증신념은 인지적 재해석이나 조망 수정, 긍정적 재초점화 등과 같은 적응적 정서조절방략과 정적 상관을 보였으며(Kneeland et al., 2016a; Tamir et al., 2007), 부적응적 정서조절방략인 반추와는 부적 상관을 보였다(Kneeland &

Dovidio, 2019). 또한 점증신념은 정서 조절 효능감과도 정적 상관이 있는 것으로 나타나 (Tamir et al., 2007), 정서가 변화 가능하다고 믿을수록 더욱 적응적이고 적극적인 정서조절을 시도할 것이라는 예측이 지지되었다(De castella et al., 2013; Gross, 2008; Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2002; Schroder et al., 2015; Schleider & Schroder, 2018). 독립체신념은 부적응적 정서조절과 관련되는 것으로 나타났는데, 독립체신념이 높을수록 인지적 재해석을 덜 사용하며, 표현적 억제와 반추는 더 사용하는 것으로 드러났다(De castella et al., 2013; Gross, 2008; Schroder et al., 2015; Tamir et al., 2007). 불안에 대한 변화가능성 신념에 대한 연구에서는 독립체신념을 가질수록 알코올 사용과 자해행동, 약물 사용 등의 부적응적 스트레스 대처양식이 증가하고(Schroder et al., 2017), 우울이나 스트레스 수준이 높아지며, 삶의 만족도 또한 낮아지는 것으로 확인되었다(Kneeland et al., 2016; Kneeland & Dovidio, 2019; Tamir et al., 2007).

최근에는 점증신념을 치료적으로 사용하려는 시도가 나타나고 있다. 실제로 지능이나 성격 등의 다른 영역에서는 점증신념 관련 교육의 적응적 효과가 이미 확인된 바 있다(Miu & Yeager, 2015; Schleider & Weisz, 2016; Yeager et al., 2014). 이를 감안하면 정서 측면에서도 점증신념을 교육하는 것의 이점을 예상해 볼 수 있다. 하지만 점증신념 관련 개입을 본격적으로 개발하기에 앞서 정서 변화가능성 신념이 부적응적으로 기능할 가능성에 대해 고려해볼 필요가 있을 것이다. 어떤 사람들에게는 점증신념이 과도한 책임감을 유발할 수 있고, 정서를 통제할 수 있다고 믿는 개인이 정서조절에 계속 실패하는 경우에는 그 원인을

자신에게 돌려 부정적인 결과를 초래할 수 있기 때문이다(Tamir et al., 2007). 현재까지 점증신념의 부적응적 기능에 대해서는 충분히 밝혀지지 않았으며, 관련 연구 또한 부족한 실정이므로 점증신념이 부정적 영향을 미칠 가능성을 간과할 수는 없을 것으로 생각된다.

정서 변화가능성 신념의 영향을 확인한 소수의 실험연구들을 살펴보면, 점증신념 강화 집단에서 인지적 재해석의 사용이 증가한 것을 확인할 수 있었으나, 독립체신념 집단에서 표현적 억제의 사용 변화는 확인하지 못했다(Kneeland et al., 2016a; 2016c; Wilson, 2019). 또한, 인지적 정서조절방략을 측정했던 Kneeland 등(2016a)의 연구에서는 점증신념 집단이 부적응적 정서조절 방략인 자기비난을 더 사용하고, 독립체신념 집단이 적응적 정서조절방략인 조망수정과 수용을 더 사용한 것으로 나타나는 등 선행연구와 불일치하는 결과들이 나타났다(Kneeland et al., 2016a).

특히, 점증신념을 가진 사람들이 자기비난을 더욱 사용했다는 점은 점증신념의 부적응적 기능의 하나로 해석될 수 있겠으나, 이에 대한 연구자들의 해석은 다소 혼재되어 있다. Kneeland 등(2016a)은 점증신념 집단이 자기비난을 더 많이 사용한 사실을 긍정적인 의미로 해석했다. 자기비난을 더 많이 사용했다는 것은 스스로를 정서조절의 핵심적인 주체로 생각했다는 것을 의미하며, 정서를 변화시키는 능력이 자신에게 있다고 믿는 사람들은 보다 적극적으로 자신의 정서에 대처하기 때문에 장기적으로는 이점이 될 수 있다고 본 것이다. 그러나 자기비난은 대표적인 부적응적 정서조절방략 중 하나로 잘 알려져 있으며, 부정적인 생활사건이나 정서에 대해 자신을 탓하는 것을 주된 특징으로 한다(안현의, 이나빈, 주

해선, 2013). 우울한 사람들의 성격 특성 중 하나로 자기비난 성향이 고려된다는 점 또한 분명하므로(김성휘, 홍혜영, 2019; Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald, & Zuroff, 1982; Kneeland et al., 2016a; 2016b), 자기비난의 부적응적 영향을 간과해서는 안 될 것이다.

점증신념과 자기비난의 관계를 구체적으로 파악하기 위해서는 선행연구들에서 사용한 조작절차를 이해할 필요가 있다. 선행연구의 점증신념 조작 절차는 개인에게 정서조절의 통제권이 있음을 가르치는데, 의사결정에 대한 통제권 부여는 원하지 않는 책임감을 유발시킬 수 있다(Botti, 2004). 선행연구에 따르면, 명백한 대안이 없을 때 개인에게 통제권을 부여하는 것은 정서적 불편감과 불만족을 유발할 수 있다(Carmon, Wertenbroch, & Zeelenberg, 2003; Luce, Bettman, & Payne, 2001). 또한 언제나 개인이 정서조절의 주체가 되기를 원하는 것은 아니며, 원치 않는 상황에서 정서조절 선택권을 가질 경우 부정정서가 덜 감소되기도 한다(Bigman, Sheppes, & Tamir, 2017). 따라서 임의적으로 정서조절에 대한 통제권을 부여하는 과정이 개인에게 과도한 책임감을 부여하여 자기비난을 유발시켰을 가능성이 있다. 특히 정서조절에 실패했다고 생각할 경우 이러한 실패지각이 자기비난을 촉발할 수 있을 것이다. 점증 신념을 가진 사람이 정서조절에 실패했다고 지각할 때 자기비난을 하게 될 가능성이 시사되며 이는 점증신념의 부적응적 기능으로 작용할 수 있으므로, 이를 확인하는 연구가 필요한 상황이다. 이에 본 연구에서는 정서 변화가능성 신념이 정서조절 방략과 어떤 관계를 맺고 있는지를 구체적으로 탐색하고자 했다. 특히 점증신념/독립체신념 조작에 따른 적응적/부적응적 정서조절 방략 사용 양

상을 확인하고, 점증신념을 가지게 했을 때 정서조절 결과에 책임감을 가지면서 자기비난을 경험하게 되는지 확인하고자 했다. 이를 위해 점증신념과 독립체신념을 각각 조작한 뒤 각 집단 별 정서조절 방략 사용 양상을 분석하였다. 이에 따른 연구 가설은 다음과 같다. 첫째, 정서 변화가능성 점증 신념을 조작한 집단에서 적응적 정서조절 방략이 증가할 것이다. 둘째, 정서 변화가능성 독립체 신념을 조작한 집단에서 부적응적 정서조절 방략이 증가할 것이다. 셋째, 정서 변화가능성 점증 신념 집단에서 정서조절에 실패했다고 지각할 경우 자기비난이 증가할 것이다.

방 법

연구 대상

정서에 대한 신념이 발현되는 중요한 시기 중 하나가 초기 성인기라는 선행연구의 설명을 토대로(이지영, 2012; Polanco-Roman, Moore, Tsyges, Jacobson, & Miranda, 2018; Tamir et al., 2007), 연구 대상은 만 18세 이상의 성인 대학생으로 선정하였다. 교내 온라인 및 오프라인 게시판에 게재된 연구 신청 링크를 통해 참여자를 모집하였다. 총 137명의 대학생이 실험에 참여하였고, 평균에서 3 표준편차 이상 차이를 보이는 극단치 연령의 참가자와 불성실 응답자를 제외하여 총 133명의 데이터를 분석에 사용했다. 연구 참여자의 성별은 남성 52명(39.1%), 여성 81명(60.9%)으로, 평균 연령은 21.47($SD = 2.05$)세였다.

측정 도구

The Implicit Theories of Emotion Scale: ITE

정서 변화가능성 신념을 측정하기 위해 Tamir 등(2007)이 개발하고 김형택과 현명호(2019)가 번안한 4문항의 5점 리커트 척도를 사용했다. 척도는 점증신념과 독립체신념을 측정하는 두 가지 하위요소로 나뉘었으며, 각 신념당 두 문항씩 총 네 문항으로 구성되었다. 정서 변화 가능성 신념의 총점은 각 문항의 점수를 모두 더한 값으로 점증신념이 높을수록 점수가 높게 측정되었다. 부정 문항은 역점수를 더하여 계산하며, 각각의 문항은 1점('강력하게 동의하지 않는다')에서부터 6점('강력하게 동의한다')까지의 점수로 평정되었다. 본 연구에서 측정된 내적 합치도(Cronbach's α)는 .81이었다.

Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS

부정정서를 측정하기 위해 Watson, Clark와 Tellegen(1988)이 개발하고, 이현희, 김은정과 이민규(2003)가 번안, 박홍석과 이정미(2016)가 타당화한 한국판 정적 및 부정 정서 척도를 사용했다. 척도는 정적 정서, 부정 정서를 표현하는 형용사로 구성되어 있으며, 각각 10 문항씩 총 20문항으로 구성되어 있다. 이 중 부정 정서를 측정하는 10문항만을 사용했다. 부정정서를 강하게 경험할수록 점수가 높게 측정된다. 각각의 문항은 5점 리커트 척도 상에서 평정하며, 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .88이었다.

Emotion Regulation Strategy Questionnaire: ERSQ

다양한 정서조절방략을 포괄적으로 측정하기 위해 이지영과 권석만(2007)이 개발 및 타

당화한 정서조절방략 질문지를 사용하여 정서조절방략을 측정했다. 척도는 총 69문항으로 이루어져 있으며 이 중 인지적 방략에 해당하는 총 29문항을 사용했다. 기존 연구에서는 정서조절방략을 사용 시점에 따라 선행사건 초점적, 반응 초점적 전략의 두 가지 유형으로만 구분하고 있으며, 이러한 분류는 정서조절을 구분하기에 다소 단순하다는 비판을 받는다(Kneeland et al., 2016a). 반면, 본 척도는 정서조절방략을 개입 방법에 따라 인지적, 행동적, 체험적 방략으로 구분하고 적응성에 따라 적응적, 부적응적 방략으로 구분하여 정서조절방략을 보다 세분화하고 있다. 본 연구에서는 즉각적인 정서조절방략의 변화를 확인하기 위해 실험 장면에서 사용가능한 정서조절방략을 측정했다. 따라서 실험 환경에서 사용이 어려운 것으로 보이는 행동적 방략과 체험적 방략은 제외되었으며 인지적 방략의 사용만을 측정했다. 본 연구에서 사용하고자 하는 인지적 방략의 하위 척도는 총 5가지로 '능동적으로 생각하기', '부정적으로 생각하기', '타인 비난하는 생각하기', '수동적으로 생각하기', '인지적으로 수용하기'이다. 5가지 하위 척도는 정서조절방략의 기능에 따라 적응적 방략과 부적응적 방략으로 구분된다. '능동적으로 생각하기', '수동적으로 생각하기', '인지적으로 수용하기' 방략이 적응적 방략에 해당하며, '부정적으로 생각하기', '타인 비난하는 생각하기'는 부적응적 정서조절방략에 해당한다. 각 문항은 7점 리커트 척도 상에서 평정하며, 본 연구에서 전체문항의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .73이었다. 하위 요인별 내적 합치도를 살펴본 결과, 수동적으로 생각하기에 포함된 9번 문항의 수정된 항목 총계상관계수가 .21로 낮아 분석에서 제외되었다. 최

종적으로 수동적으로 생각하는 내적합치도 (Cronbach's α)는 .82로 확인되었으며, 능동적으로 생각하는 .84, 부정적으로 생각하는 .90, 타인 비난하는 생각하는 .96, 인지적으로 수용하는 .86으로 나타났다.

Perceived emotional regulation success

지각된 정서조절 성공은 자기보고식으로 측정되었으며, 질문 문항은 다음과 같다. 참가자들은 “사람들은 일상에서 불쾌한 감정을 느끼고 이를 감소시키기 위해 다양한 생각을 떠올립니다. 앞서 당신이 떠올린 생각을 통해 불쾌한 감정을 감소시키는데 성공했다고 느껴지십니까?”라는 질문에 대해 5점 리커트 척도로 응답했다(1 = 전혀 그렇지 않다, 2 = 그렇지 않다, 3 = 보통이다, 4 = 그렇다, 5 = 매우 그렇다). 정서조절에 성공했다고 지각할수록 점수가 높게 측정되었다.

Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ - Self-blame

Garnefski와 Kraaij(2007)가 개발하고, 김소희(2004)가 번안하였으며, 안현의 등(2013)이 타당화한 한국판 인지적 정서조절 척도를 사용했다. 총 35문항으로 구성되어 있으며, 이 중 자기비난을 측정하는 4 문항을 사용했다. 척도는 리커트 5점 척도로 구성되어 있다(1 = 거의 그렇지 않다, 5 = 거의 항상 그렇다). 본 연구에서는 정서조절 결과에 대한 자기비난을 측정하므로, 척도의 질문을 일부 수정하여 사용했다. 척도는 정서조절 성공 평가 질문지 아래에 제시되며, 정서조절 평가가 끝나기 전에는 참가자가 자기비난 척도를 볼 수 없게 조치되었다. 본 연구의 내적합치도(Cronbach's α)는 .82였다.

연구 절차

본 연구는 다음 순서로 진행되었다. 실험실에 방문한 참여자들에게 연구에 대한 안내를 제공하고 연구 참여 동의서를 받았다. 참가자의 자발적 동의 없이는 실험을 진행하지 않았다. 전반적인 연구절차는 Kneeland 등(2016a)이 사용한 절차를 참고했다. 기저선의 부정정서, 정서 변화 가능성 신념, 정서조절방략을 측정 한 후, 참가자들을 두 집단으로 무선 할당했다. 측정을 위한 설문지는 ITE, PANAS, ERSQ 이었다. 이후 집단별로 점증신념과 독립체신념을 강화시키는 과제가 부여되었으며, 과제 이후 정서 변화가능성 신념의 변화를 확인했다. 정서조절방략 측정 전 부정정서 유발 과제를 실시했는데, 이는 실제적인 정서조절방략의 사용을 측정하기 위함이었다. 참가자들에게 부정적 일화기억을 떠올리게 하였으며 이후 정서조절방략을 측정했다. 정서 변화가능성 신념 강화 과제와 부정정서 유발 과제는 순서효과를 배제하기 위해 역조건화를 통해 제시되었다. 참가자 중 절반은 정서 변화가능성 신념 강화 과제를 먼저 실시했으며, 나머지 절반은 부정정서 유발 과제를 먼저 실시했다. 참가자들은 정서조절방략을 평정한 뒤 지각된 정서조절 성공, 자기비난, 부정정서에 순차적으로 응답했다. 모든 실험이 끝난 후 사후 설명을 제공했으며, 실험에 대한 질의응답 시간을 가졌다.

정서 변화가능성 신념 조작

정서신념을 조작하는 방법으로 정서신념과 관련된 글을 요약하는 과제를 실시했다. 과제는 Kneeland 등(2016a)이 개발한 방법으로, 절

차는 다음과 같다. 정서 변화 가능성 신념 강화 집단과 약화 집단에 참가자들을 무선할당한 후 각 집단에 허구의 인용문을 제시한다. 실험에 사용한 인용문 역시 Kneeland 등(2016a)의 인용문을 변안했다. 본 연구에서는 연구자가 1차 변안을 진행한 후, 이중 언어 사용자인 심리학 전공 대학원생 2인의 검토를 받아 사용했다. 점증신념 집단에 제시되는 글은 “정서는 변할 수 있는 것이며, 모든 사람은 그들의 정서를 표현하고 변화시키는 능력을 가지고 있다.”는 내용을 포함한다. 독립체신념 집단에는 “정서는 변하지 않는다.”는 내용의 글이 제시된다. 번역 후를 기준으로 강화 조작 글은 516 단어, 약화 조작 글은 603 단어로 구성되어 있다. 연구에 사용한 조작문은 부록에 제시되어 있다. 참가자들은 제시된 글을 소리 내어 읽은 후, 읽은 내용을 친구에게 설명하는 것처럼 요약할 것을 요구 받는다. 위의 방안은 조작의 내재화를 돕는 것으로 알려진 방법이며, 말하는 대로 믿게 된다는 “Saying is Believing” 효과를 통해 내재화가 증진될 것으로 예상했다(Walton & Cohen, 2011).

부정정서 유발

부정정서 유발 역시 Kneeland 등(2016a)이 사용한 방법을 참고했다. 절차는 다음과 같다. 먼저 참가자들은 최근 경험했던 속상한 사건에 대한 기억을 5분 동안 떠올린다. 선행연구에서는 참가자가 부정적 일화를 모두 떠올린 뒤 그 내용을 간략히 적을 것을 요구했으나, 본 연구자의 예비실험 결과 일화를 떠올리는 단계에서 참가자들이 집중하기 어려워하는 모습을 보였다. 본 연구에서는 참가자의 집중을 유도하기 위해 속상했던 기억을 작성하면서 5

분의 시간을 보낼 것을 지시했다. 기록에 제약은 없으며, 이러한 절차가 부정정서를 성공적으로 유발한다는 것은 여러 선행연구에서 확인되었다(Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998; Willson, 2019). 마지막으로 본 과제를 통해 부정정서가 실제 유발되었는지 확인하기 위해 부정정서를 측정했다. 부정정서는 한국판 정적 및 부적 정서 척도를 사용하여 측정했다.

자료 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 21.0을 사용하여 분석했다. 가설 검증에 앞서 기초통계 분석과 신뢰도 검증을 통해 변인들의 평균과 표준편차, 신뢰도를 산출했다. 변인 간 관계를 확인하기 위해 피어슨 상관분석(Pearson's correlation)을 실시하였다. 정서 변화 가능성 신념과 부정정서의 변화를 확인하기 위해 혼합설계 이원분산분석을 실시했으며, 집단 간 요인은 소속집단, 집단 내 요인은 측정시기로 하였다. 주요 연구가설의 검증을 위해서도 혼합설계 이원분산분석을 실시하였다. 구체적으로, 집단 간 요인은 소속집단, 집단 내 요인은 측정시기로 하여 적응적 정서조절 방략과 부적응적 정서조절 방략의 변화를 확인했다. 정서조절방략 및 자기비난 차이를 확인하기 위해서는 독립표본 t 검증을 실시하였다. 마지막으로, 정서 조절에 대한 평가와 자기비난의 관계에서 정서변화가능성 신념의 조절 효과를 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 진행하였으며, 다중공선성 문제를 예방하기 위해 독립변수와 조절변수의 평균중심화(mean centering)를 실시했다.

결 과

기술통계 및 상관분석

본 연구에 참여한 133명은 점증신념 집단과 독립체신념 집단에 무선할당 되었다. 점증신념 집단의 참가자는 총 68명으로 남성 26명(38.2%) 여성 42명(61.8%)이었으며, 평균연령은 만 21.53($SD = 2.18$, 범위 만 18~27)세였다. 독립체 신념 집단의 참가자는 총 65명으로 남성 26명(40%) 여성 39명(60%)이었으며, 평균연령은 만 21.40($SD = 1.93$)세였다.

본 연구에서 측정된 변인들의 평균, 표준편차, 상관분석 결과는 표 1에 제시되어 있다. 정서 변화가능성 신념과 정서조절방략 간의 상관관계는 모두 통계적으로 유의하였다. 정

서변화가능성 신념은 적응적 정서조절 방략과 정적 상관관, 부적응적 정서 조절방략과 부적 상관관을 보였다. 정서 변화가능성 신념과 부정 정서의 관계도 대부분의 경우 통계적으로 유의한 상관관을 보이는 것으로 나타났다. 그러나 자기비난과 지각된 정서 조절 성공의 상관관계는 통계적으로 유의하지 않았다.

조작 점검

실험에 사용된 신념 조작 과제가 정서변화가능성 신념에 변화를 유발했는지 확인하기 위해 혼합설계 이원분산분석을 실시하였다. 정서변화가능성 신념은 소속집단과 측정시기 간의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다, $F(1, 131) = 16.47, p < .05$. 구체적으로 점증신념 집단에서는 정서 변화가능성 신념이

표 1. 주요 변인들 간 상관계수 ($N = 133$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. EMB_사전	1							.39**	-.34**
2. EMB_사후	.66**	1							
3. 부정정서_사전	-.36**	-.26**	1						
4. 부정정서_사후	-.16	-.22*	.43**	1					
5. 부정정서_추후	-.32**	-.39**	.52**	.78**	1				
6. 지각된 정서조절 성공	.34**	.42**	-.17	-.14	-.40**	1			
7. 자기비난	-.08	-.20*	-.10	.19*	.13	-.16	1		
8. 적응적 정서조절방략 사후	.40**	.44**	-.27**	-.17*	-.30**	.44**	-.04	1	
9. 부적응적 정서조절방략 사후	-.39**	-.36**	.25**	.15	.27**	-.29**	-.10	-.36**	1
<i>M</i>	15.34	14.74	16.87	24.20	19.74	3.19	12.57	3.92	2.46
<i>SD</i>	2.41	3.09	6.38	8.21	8.19	1.04	3.77	0.85	1.07

주 1. EMB = 정서 변화가능성 신념.

주 2. 우측상단의 상관계수는 사전의 적응적, 부적응적 정서조절방략과 정서 변화가능성 신념의 상관계수를 나타냄.

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

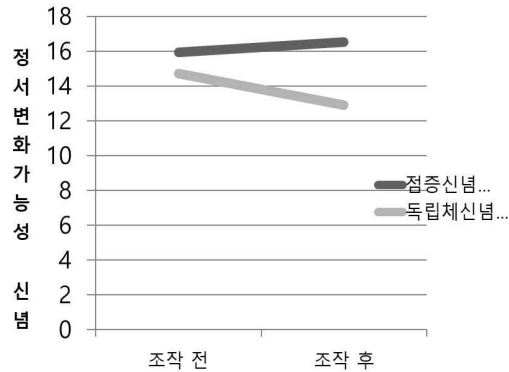


그림 1. 신념 조작 전후의 정서변화가능성 신념 평균

증가했고, 독립체신념 집단에서는 정서 변화 가능성 신념이 감소하였다(그림 1).

부정정서의 유발과제가 실제 참가자의 정서에 영향을 미쳤는지 확인하기 위해 혼합설계 이원 분산분석을 실시했다(표 2). 집단 간 요인은 소속집단, 집단 내 요인은 측정시기이다. 분석 결과, 부정정서에 대한 소속집단과 측정시기의 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다, $F(1, 131) = 1.67, p > .05$. 구체적으로 살펴보면 소속 집단별 주효과는 유의하지 않았으나, $F(1, 131) = 9.00, p > .05$, 측정시기별 주효과가 유의한 수준으로 나타났다, $F(1, 131) = 32.02, p < .001$. 두집단모두에서 부정정서유발과제후, 부정정서가 상승하여 과제가 정서조절에 적절한 심리적 상태를 조성한

표 2. 집단X측정시기별 부정정서 ($N = 133$)

	사전	사후	추후
	$M(SD)$	$M(SD)$	$M(SD)$
점증신념 집단	16.69	22.82	17.97
($n = 68$)	(5.72)	(8.05)	(7.20)
독립체신념 집단	17.06	25.65	21.58
($n = 65$)	(7.05)	(8.19)	(8.79)

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

것으로 드러났다. 각 시기별 부정정서는 표 2에 제시되어 있다.

정서 변화가능성 신념과 정서조절 전략의 관계

정서 변화가능성 신념 조작에 따른 정서조절 전략의 사용 변화를 확인하기 위해 혼합설계 이원분산분석을 실시했다(그림 2, 표 3, 표 4). 적응적 정서조절 전략은 소속집단과 측정시기 간의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다, $F(1, 131) = 5.37$. 구체적으로 보면, 점증신념 집단에서 정서조절전략의 변화는 없었고, 독립체 신념 집단에서 '능동적으로 생각하기', '수동적으로 생각하기', '인지적으로 수용하기' 전략의 사용이 모두 감소한 것으로 나타났다.

부적응적 정서조절 전략은 소속집단과 측정시기 간의 상호작용 효과가 나타나지 않았다, $F(1, 131) = 2.76, p = .10$. 구체적으로 보면 점증신념 집단에서 '타인 비난하기' 전략의 변화는 없었고, 독립체신념 집단에선 신념 조작 후 '타인 비난하기' 전략의 사용이 증가한 것으로 나타났다.

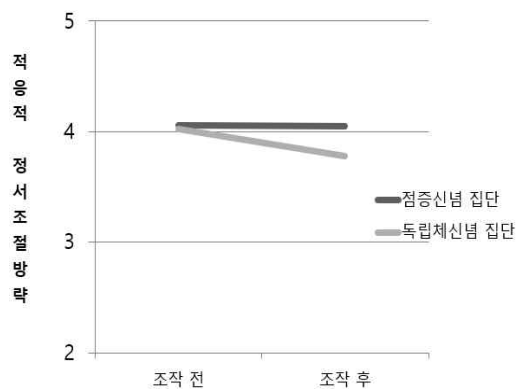


그림 2. 신념 조작 전후의 적응적 정서조절전략 평균

표 3. 집단X측정시기별 적응적, 부적응적 정서조절방략 (N = 133)

		사전 M(SD)	사후 M(SD)	시간 X 집단	partial η^2
적응적 방략	점증신념 집단 (n = 68)	4.06(0.72)	4.05(0.81)	5.37	0.04
	독립체신념 집단 (n = 65)	4.02(0.77)	3.78(0.88)		
부적응적 방략	점증신념 집단 (n = 68)	2.37(1.01)	2.27(1.10)	2.76	0.02
	독립체신념 집단 (n = 65)	2.58(0.92)	2.66(1.01)		

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

표 4. 집단별 정서조절 방략 사용의 변화 (N = 133)

		사전 M(SD)	사후 M(SD)	t
점증신념 집단(n = 68)	능동적으로 생각하기	4.10(1.84)	4.05(0.91)	-0.63
	인지적으로 수용하기	4.30(1.92)	4.32(1.04)	0.29
	수동적으로 생각하기	3.79(1.15)	3.76(1.26)	-0.25
	부정적으로 생각하기	2.88(1.18)	2.61(1.20)	-2.95**
	타인 비난하기	1.86(1.31)	1.92(1.41)	0.47
독립체신념 집단(n = 65)	능동적으로 생각하기	4.25(0.80)	3.98(1.00)	-3.07**
	인지적으로 수용하기	4.37(1.07)	4.15(1.17)	-2.01*
	수동적으로 생각하기	3.44(1.19)	3.21(1.29)	-2.30*
	부정적으로 생각하기	3.35(1.14)	3.16(1.21)	-2.59**
	타인 비난하기	1.81(1.17)	2.17(1.47)	3.14**

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

지각된 정서조절 성공과 자기비난

신념 조작에 따른 지각된 정서조절 성공과 자기비난의 차이를 비교하기 위해 독립 표본 t-검증을 실시한 결과, 지각된 정서 조절 성공은 점증신념 집단에서 독립체 신념보다 더 높았으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의했다,

$t(131) = 2.42, p < .05$. 자기비난은 두 집단에서 차이가 없는 것으로 나타났다, $t(131) = -0.87, p > .05$.

지각된 정서조절 성공과 자기비난의 관계에서 정서 변화가능성 신념의 조절효과를 확인하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 지각된 정서조절 성공, 정서 변화가능성 신념, 두 변인

의 상호작용 항을 투입하여 회귀분석을 실시했다. 분석 결과, 지각된 정서조절 성공과 정서 변화가능성 신념이 자기비난에 미치는 영향은 유의하지 않았으며, $B = -0.60, p > .05$, $B = -0.32, p > .05$, 두 변인의 상호작용 항 역시 통계적으로 유의하지 않았다 $B = -0.64, p > .05$.

논 의

본 연구는 정서 변화가능성 신념이 정서조절방략에 미치는 영향을 검증하고, 정서 변화가능성 신념의 긍정적 효과와 부정적 효과를 함께 확인하고자 했다. 연구 결과, 정서 변화가능성 신념에 따라 정서조절방략의 사용이 달라지는 것으로 나타났다. 지각된 정서 조절 성공은 점증신념 집단에서 더 높았으며, 자기비난의 집단 간 차이는 없었다. 지각된 정서 조절 성공과 자기비난의 관계에서 정서 변화가능성 신념의 조절효과는 나타나지 않았다. 본 연구 결과는 독립체 신념이 정서를 다루는데 있어 취약요인으로 기능할 가능성을 제시하고 있다. 본 연구에선 독립체 신념이 '능동적으로 생각하기', '수동적으로 생각하기', '인지적으로 수용하기', '부정적으로 생각하기' 정서 조절 방략의 사용을 감소시켰다. 이는 독립체 신념 집단에서 대부분의 정서 조절방략 사용이 감소했던 Kneeland 등(2016a)의 연구결과와 일치하며, 독립체 신념이 정서조절에 수동적인 태도를 보이게 한다는 주장을 뒷받침한다(De castella et al., 2013; Gross, 2008; Kneeland et al., 2016; Kneeland & Dovidio, 2019; Mennin et al., 2002; Tarnir et al., 2007). 또한 독립체 신념의 증가가 특정 정서조절방략에

영향을 미치기보다 전반적인 정서조절 시도를 감소시킬 가능성을 시사하고 있다.

'타인 비난하기'는 자신의 경험이나 감정에 대해 타인을 비난하는 부적응적 정서 조절 방략으로, 독립체신념에 증가에 따라 유일하게 사용이 증가한 방략이다. Kneeland 등(2016)의 연구에 따르면, 자신을 정서조절의 핵심적인 역할로 생각할 경우 정서조절에서 자기비난이 나타날 수 있다. 동일한 맥락에서 정서 조절의 책임을 자신에게 두지 않는 독립체 신념을 가진 사람들이 정서 조절에서 자기보다 타인을 비난할 가능성이 높은 것으로 해석해볼 수 있다. 이러한 타인비난은 정서조절방략 중 유일하게 제 3자에 대한 해석을 포함하는 방략으로, 정서 변화가능성 신념이 지각된 사회적 적응, 사회적 지지와 같은 대인관계적 영역에도 영향을 미칠 수 있다는 연구 결과를 뒷받침하는 것으로 보인다(Tamir et al., 2007).

점증신념이 정서조절방략에 미치는 영향은 독립체 신념보다 제한적이었으며, '부정적으로 생각하기' 방략의 사용만 감소한 것으로 나타났다. 해당 방략은 '처한 상황이나 문제의 부정적인 측면에 대해 반복적으로 생각한다', '앞으로 일어날 일에 대해 자꾸만 안 좋은 쪽으로 생각한다' 등 현재 문제에 적극적으로 대처하지 않은 채로 부정적인 사고를 지속하는 태도를 반영한다. 이는 부적응적 정서조절방략으로 전반적인 정신병리 수준과 정적 상관을 가지고 정서조절 곤란에도 높은 예측력을 가지며, 이러한 부적응적 정서조절방략을 덜 사용할수록 정서조절 능력이 좋다고 해석할 수 있다(이지영, 2009; 2010). 따라서, 점증신념을 가질수록 이러한 방략이 감소한 것은 선행연구에서 주장한 바와 일치하는 것으로 점증신념이 정서조절 능력에서 긍정적인 영향

을 미치고 있을 가능성을 나타낸다.

본 연구결과는 독립체 신념의 취약성을 시사하나, 독립체 신념 집단에서 '수동적으로 생각하기' 방략이 감소된 것은 긍정적으로 해석될 가능성이 있다. 이는 '인지적으로 회피하거나 위안하는 방식'으로 대개 적응적인 정서조절 방략으로 여겨지나(이지영, 권석만, 2007), 주의 분산적 방략에 해당한다. 주의분산적 방략은 일시적으로 부정적인 정서를 감소시키는데 기여하고 궁극적으로는 불쾌한 감정을 다루는 것을 방해한다(Rachman, 1980). 따라서 추가적인 정서 조절 방략을 사용하지 않을 경우 되려 정서 조절에 부정적인 영향을 줄 수 있다(이지영, 2009; 2010). 독립체 신념 조작으로 이러한 주의분산적 방략이 감소된 것은 독립체 신념이 이점을 가질 수 있는 가능성을 시사한다. 추후 연구에서는 주의분산적 방략의 사용이 정서 변화가능성 신념, 전반적인 정서조절방략의 사용, 심리적 건강 등과 어떤 관계를 가지는지 면밀하게 파악해 볼 필요성이 있을 것으로 보인다.

지각된 정서 조절 성공이 점증신념 집단에서 더 높은 것은 정서 변화가능성 신념이 정서 조절 효능감과 관련되며, 점증신념이 강할수록 정서조절 효능감이 더 높을 것이라는 Tamir 등(2007)의 주장을 뒷받침한다. 또한 Gutentag, Halperin, Porat, Bigman과 Tamir(2017)은 점증신념에 적절한 정서조절이 더해질 때 정서조절에 성공가능성이 더욱 높아질 것이라고 예측했는데, 본 연구의 상관분석결과 정서 변화가능성 신념이 적응적 정서조절 방략과 정적 상관을 보이는 것으로 나타나 점증신념 집단의 참가자들이 성공적인 정서조절을 시도한 것으로 예측해볼 수 있다.

본 연구에서 자기비난의 집단 간 차이가 나

타나지 않았던 것은 부정정서 유도 과제의 차이 때문인 것으로 보인다. 선행연구에서는 부정정서를 유도 이후 PANAS로 측정한 부정정서의 점수가 약 4점 정도 증가한 반면, 본 연구에서는 약 7.4점이 증가한 것으로 나타나 보다 강렬한 스트레스가 유발된 것으로 나타났다. Snyder와 Ickes(1985)는 실험 조작과 관련된 'Strong Situation'이 연구에서 개인차를 줄게 할 수 있다고 주장했다. 자기비난의 차이가 나타나지 않았던 것은 본 연구와 선행연구의 부정정서 유도 수준의 차이 때문인 것으로 생각되며, 개인이 경험하는 스트레스 강도에 따라 자기비난의 수준이 달라질 수 있을 것으로 보인다.

본 연구는 정서가능성 정서 변화가능성 신념의 긍정적 기능뿐 아니라 부정적 기능을 함께 고려하려고 시도했다는 점에 의의가 있으나, 점증신념의 부정적 기능을 시사할만한 결과는 나타나지 않았다. 이는 점증신념이 다양한 긍정적 기능과 관련되었다는 선행연구와 일치하는 결과이다. 그러나 점증신념 교육이 부적응적 영향을 미칠 수 있다는 선행 연구자들의 주장에도 이와 관련된 연구가 아직 충분히 이루어지지 않았다는 점에서 점증신념 교육 시 발생할 부정적 영향을 확인하기 위한 추가적인 연구가 필요할 것으로 생각된다(Tamir et al., 2007).

본 연구는 정서 변화가능성 신념 교육의 필요성이 대두되는 시점에서 두 유형의 신념 강화 효과를 면밀히 확인했다는 것에 의의가 있다. 그러나 일부 측면에서 한계를 보이는데, 먼저 점증신념과 독립체신념을 일시적으로 조작했다는 점에 한계가 있다. 연구에 사용한 절차는 여러 선행연구를 통해 내재화 효과가 뛰어난 것으로 검증되었다(Kneeland et al.,

2016a; 2016b; Wilson, 2019). 그러나 이러한 절차는 실험을 위해 조작된 절차로, 실제 치료 장면에서 사용되는 개입 프로그램에 비해 그 내용이 단순하고 제한적이다. 향후에는 체계적으로 구성된 교육 프로그램을 이용해 정서 변화가능성 신념 교육의 효과를 검증할 필요가 있을 것이다. 또한, 본 연구에서는 정서 조절에 성공/실패 여부에 대한 자기비난을 측정하고자 했으나, 참가자들이 '부정정서의 유발 과제'에서 떠올린 과거 스트레스 사건에 대한 자기비난을 보고했을 가능성 또한 있어 보인다. 추후 연구에서는 해당 문항의 지시를 보다 구체적으로 제시하는 것이 좋을 것으로 생각된다. 마지막으로 본 연구는 임상군이 아닌 일반 대학생을 대상으로 하고 있다는 점에서 한계가 있다. 그러나, 정서변화가능성 신념과 정신병리 간의 상관관계가 일반 대학생과 우울장애, 불안장애, 범불안장애군에서 동일하게 나타나고 있다는 점을 감안하면, 임상군에서도 본 연구결과가 유사하게 나타날 가능성이 있어 보이며, 추후 실험을 통해 이를 검증할 필요가 있겠다(김형택, 현명호, 2019; Schroder, Dawood, Yalch, Donnellan, & Moser, 2016; Schroder et al., 2017; Tamir et al., 2007).

본 연구 결과는 중단 연구의 필요성을 시사하고 있는데, 독립체 신념 증가에 따라 주의분산적 방략이 감소했다. 주의분산적 방략은 장기적인 사용 시 부적응적 결과를 초래할 가능성이 있어 향후 연구에서 중단적인 개입을 통해 본 연구의 가설을 재검증할 필요가 시사된다. 또한 정서조절방략의 사용 패턴을 확인하고, 개인이 경험하는 정서강도나 정서반응성의 영향을 고찰하며 관련 연구를 확대할 수 있을 것으로 생각된다.

참고문헌

- 김성휘, 홍혜영 (2019). 대학생의 자기비난과 자기침묵이 우울에 미치는 영향: 자기개념 명확성의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(1), 263-282.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김형택, 현명호 (2019). 범불안장애 성향 집단의 정서변화가능성의 신념과 우울 및 불안 간의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. *스트레스*, 27(4), 337-343.
- 박홍석, 이정미 (2016). 정적정서 부적정서 척도(PANAS)의 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 35(4), 617-641.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도 (K-CERQ) 의 타당화. *상담학연구*, 14(3), 1773-1794.
- 이지영 (2009). 정서강도와 정서조절방략의 관계. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 28(4), 1217-1226.
- 이지영 (2010). 정서조절방략이 정서조절곤란에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 821-841.
- 이지영 (2012). 연령증가에 따른 정서조절의 차이: 청소년기와 성인기를 대상으로. *한국심리학회지: 일반*, 31(3), 783-808.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 이지영, 권석만 (2007). 정서조절방략 질문지의 개발: 대학생 집단을 대상으로. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 26(4), 963-976.

- 이지영, 권석만 (2010). 체험적 정서조절방략의 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 95-116.
- 이지원, 이기학 (2014). 불안정애착 및 심리적 고통이 관계중독에 미치는 영향: 지지추구적 정서조절양식의 조절된 매개효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(1), 65-95.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적정서 및 부정적정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 22(4), 935- 946.
- Bigman, Y. E., Sheppes, G., & Tamir, M. (2017). When less is more: Effects of the availability of strategic options on regulating negative emotions. *Emotion*, 17(6), 993.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(1), 113.
- Botti, S. (2004). The psychological pleasure and pain of choosing: when people prefer choosing at the cost of subsequent outcome satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 312.
- Carmon, Z., Wertenbroch, K., & Zeelenberg, M. (2003). Option attachment: When deliberating makes choosing feel like losing. *Journal of Consumer Research*, 30(1), 15-29.
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(6), 497-505.
- Doron, J., Stephan, Y., Boiché, J., & Scanff, C. L. (2009). Coping with examinations: Exploring relationships between students' coping strategies, implicit theories of ability, and perceived control. *British Journal of Educational Psychology*, 79(3), 515-528.
- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65, 17-42.
- Dweck, C. S. (1996). Implicit theories as organizers of goals and behavior. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 69-90). The Guilford Press.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256.
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74-81.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of Emotions*, 3(3), 497-513.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes:

- implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348.
- Gutentag, T., Halperin, E., Porat, R., Bigman, Y. E., & Tamir, M. (2017). Successful emotion regulation requires both conviction and skill: beliefs about the controllability of emotions, reappraisal, and regulation success. *Cognition and Emotion*, 31(6), 1225-1233.
- Halberstadt, A. G., Dunsmore, J. C., Bryant Jr, A., Parker, A. E., Beale, K. S., & Thompson, J. A. (2013). Development and validation of the parents' beliefs about children's emotions questionnaire. *Psychological Assessment*, 25(4), 1195-1210.
- Hong, Y. Y., Chiu, C. Y., Dweck, C. S., Lin, D. M. S., & Wan, W. (1999). Implicit theories, attributions, and coping: a meaning system approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(3), 588-599.
- Kneeland, E. T., & Dovidio, J. F. (2019). Emotion malleability beliefs and coping with the college transition. *Emotion*, 20(3), 452-461.
- Kneeland, E. T., Dovidio, J. F., Joormann, J., & Clark, M. S. (2016). Emotion malleability beliefs, emotion regulation, and psychopathology: Integrating affective and clinical science. *Clinical Psychology Review*, 45, 81-88.
- Kneeland, E. T., Nolen-Hoeksema, S., Dovidio, J. F., & Gruber, J. (2016a). Beliefs about emotion's malleability influence state emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 40(5), 740-749.
- Kneeland, E. T., Nolen-Hoeksema, S., Dovidio, J. F., & Gruber, J. (2016b). Emotion malleability beliefs influence the spontaneous regulation of social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 40(4), 496-509.
- Luce, M. F., Bettman, J. R., & Payne, J. W. (2001). Emotional decisions: Tradeoff difficulty and coping in consumer choice. *Monographs of the journal of consumer research*, (1), 1-209.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). Applying an emotion regulation framework to integrative approaches to generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 85-90.
- Miu, A. S., & Yeager, D. S. (2015). Preventing symptoms of depression by teaching adolescents that people can change: Effects of a brief incremental theory of personality intervention at 9-month follow-up. *Clinical Psychological Science*, 3(5), 726-743.
- Molden, D. C., & Dweck, C. S. (2006). Finding "meaning" in psychology: a lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development. *American Psychologist*, 61(3), 192-203.
- Polanco Roman, L., Moore, A., Tsypes, A., Jacobson, C., & Miranda, R. (2018). Emotion reactivity, comfort expressing emotions, and future suicidal ideation in emerging adults. *Journal of Clinical Psychology*, 74(1), 123-135.
- Rachman, S. (1980). Emotional processing.

- Behaviour Research and Therapy*, 18(1), 51-60.
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 790-803.
- Schroder, H. S., Dawood, S., Yalch, M. M., Donnellan, M. B., & Moser, J. S. (2015). The role of implicit theories in mental health symptoms, emotion regulation, and hypothetical treatment choices in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 39(2), 120-139.
- Schroder, H. S., Dawood, S., Yalch, M. M., Donnellan, M. B., & Moser, J. S. (2016). Evaluating the domain specificity of mental health-related mind-sets. *Social Psychological and Personality Science*, 7(6), 508-520.
- Schroder, H. S., Yalch, M. M., Dawood, S., Callahan, C. P., Donnellan, M. B., & Moser, J. S. (2017). Growth mindset of anxiety buffers the link between stressful life events and psychological distress and coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 110, 23-26.
- Schleider, J. L., & Schroder, H. S. (2018). Implicit theories of personality across development: Impacts on coping, resilience, and mental health. *The SAGE Handbook of Personality and Individual Differences*. Sage Publications, 152-168.
- Schleider, J. L., & Weisz, J. R. (2016). Reducing risk for anxiety and depression in adolescents: Effects of a single-session intervention teaching that personality can change. *Behaviour Research and Therapy*, 87, 170-181.
- Snyder, M., & Ickes, W. (1985). Personality and social behavior. *Handbook of Social Psychology*, 2(3), 883-947.
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 731-744.
- Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2011). A brief social-belonging intervention improves academic and health outcomes of minority students. *Science*, 331(6023), 1447-1451.
- Watson, D., & Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measure of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wilson, A. C. (2019). *The Impact of an Emotion Malleability Belief Manipulation on Emotion Regulation* (Doctoral dissertation, The Ohio State University).
- Yeager, D. S., Johnson, R., Spitzer, B. J., Trzesniewski, K. H., Powers, J., & Dweck, C. S. (2014). The far-reaching effects of believing people can change: Implicit theories of personality shape stress, health, and achievement during adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(6), 867-884.

원고접수일 : 2022. 11. 08.

수정원고접수일 : 2023. 01. 30.

게재확정일 : 2023. 02. 03.

Effects of Emotional Malleability Beliefs (EMB) on the Use of Emotional Regulation Strategy and Emotion Regulation Result*

Ye-Seul Jung¹⁾

Jang-Won Seo^{2)†}

¹⁾Jeonbuk National University, Department of Psychology, M.A.

²⁾Jeonbuk National University, Department of Psychology, Associate Professor

As the positive function of emotion malleability beliefs(EMB) has increased, attempts have been made to use them therapeutically. However, most studies have focused only on the adaptive function of EMB, and only few have examined its maladaptive functions. This study examined the adaptive and maladaptive effects of EMB on emotion regulation strategies. A total of 137 university students participated in the experiment along, with their baseline emotional change possibility beliefs (ITE), negative emotions (PANAS), and emotional regulation strategies(ERSQ). Participants were randomly assigned to the malleability or entity groups, and each group participated in the task of strengthening their belief that emotions were either malleable or fixed. They were then asked to recall autobiographical negative memories for five minutes, measure emotion regulation strategies(ERSQ), perceived emotional regulation success, self-criticism(CRSQ), and negative emotions(PANAS). The incremental belief condition did not increase adaptive emotion regulation strategies, whereas the fixed emotion condition reduced the use of adaptive emotion regulation strategies. For the maladaptive emotional control strategy, there was no interaction effect between the type of belief condition and the measurement period. When analyzing the simple effect, both groups reported decreased uses in the “negative thinking”, and only fixed condition reported increased blame for others. There was no difference in self-criticism between the two groups, and perceived emotion regulation success was higher in the malleability group than in the fixed group. This study is meaningful it consider the adaptive and maladaptive effects on EMB. The implications and limitations of this study are discussed.

Key words : emotion malleability beliefs, emotion beliefs, entity beliefs, incremental beliefs, emotion regulation strategy

* This paper is a revision and supplementation of the first author's master's thesis, and was studied with the support of the BK21 project(Jeonbuk National University, Department of Psychology) of National Research Foundation of Korea

† Corresponding Author : JangWon Seo / Jeonbuk National University, Department of Psychology, Associate Professor / (54899) / Tel: 063-270-2927 / E-mail: jwseo@jbnu.ac.kr