

발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2013년 12월 30일

발행인 : 이 민 규

인쇄일 : 2013년 12월 30일

주 소 : (660-701) 경상남도 진주시 가좌동 경상대학교

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

사회과학대학 임상/건강 심리 연구실 (151동 423호)

전 화 : 055-762-2080 팩스 : 055-772-1219

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신대학교)

김용희(광주대학교) 유제민(강남대학교) 장문선(경북대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 18, No. 4.

Decem. 2013.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by **Korean Health Psychological Association**

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma77@paran.com)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University)

Korean Health Psychological Association,
Gyeongsang National University, Gajwa-dong,
Jinju City, Gyeongsangnam-do 660-701

KOREA

이 학술지는 2012년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 이 민 규 (경상대학교 심리학과)

수석부회장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)
국내협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국제협력부회장 김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)

총무이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
교육이사 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)
홍보이사 이 철 호 (법무부 포항교도소)
학술이사 박 지 선 (부산가톨릭대학교)
재무이사 장 문 선 (경북대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
김 완 석 (아주대학교 심리학과)
김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
안귀여루 (강남대학교 교육대학원)
유 제 민 (강남대학교 교양학부)
이 형 초 (인터넷꿈희망터센터)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)
최 훈 석 (성균관대학교 심리학과)

감 사 김 정 호 (덕성여자대학교 심리학과)
고 문 손 정 락 (전북대학교 심리학과)

사무국장 서 은 수 (경상대학교병원)

www.kci.go.kr

한국심리학회지

건강

제 18 권 제 4 호

[개관논문]

음악치료와 미술치료의 효과 개관 Chad Ebesutani · 김 미 리 혜 / 589

[경험논문]

수용전념치료가 정서조절곤란이 있는 청소년의 정서인식 명확성,
회피적 정서조절 및 학업스트레스에 미치는 효과 허 예 슬 · 손 정 락 / 603

마음챙김과 수용 중심 프로그램이 몰두형 애착 대학생의
애착불안과 사회불안에 미치는 효과 석 정 민 · 손 정 락 / 627

명상기반 개입법에서 정적명상과 동적명상의 차별적 효과 김 완 석 / 643

긍정 심리치료가 우울경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및
우울에 미치는 효과 유 은 영 · 손 정 락 / 669

직접적 · 간접적 시각적 노출이 유아기 건강한 채소 섭취량에 미치는 효과
..... 주 정 현 · 정 경 미 / 687

한국형 성인용 게임중독 척도개발 및 타당화 최 훈 석 · 용 정 순 · 김 교 현 / 709

청소년의 정서조절곤란 측정-DERS의 심리측정적 속성 박 지 선 / 727

한국판 호기심 척도(K-CEI)의 타당화 연구
..... 심 미 영 · 엄 진 섭 · 이 선 희 · 김 교 현 / 747

남성 수형자와 일반인의 회복탄력성과 심리적 안녕감의 차이
..... 한 수 연 · 정 구 철 / 763

수면과 정서조절은 스트레스와 걱정이 안녕에 미치는 효과를 매개하는가?
..... 심 태 경 · 이 민 규 / 783

대학생의 외향성과 자의식이 향유신념에 미치는 영향:
대인관계 유능성의 매개효과 검증 윤 진 아 · 송 원 영 / 807

지각된 부모양육태도가 중학생의 학교적응에 미치는 영향:
자기조절능력을 매개변인으로 김 정 희 · 안 귀 여 루 / 823

거부적 부모양육태도와 대인관계 스트레스 및 사회불안 간의 관계:
냉소적 적대감의 매개효과를 중심으로 서 경 현 · 신 현 진 · 양 승 애 / 837

애착과 자기초점적 주의가 감사와 빗짐에 미치는 영향 김 미 현 · 현 명 호 / 853

[Brief Report]

아동 및 청소년 암환자와 일반 아동 및 청소년의 혐오민감도와
통증-공포 연합강도 간 상관 비교
..... 민 해 원 · 고 영 건 · 유 은 승 · 박 병 규 · 박 현 진 · 김 중 혼 / 869

자아존중감과 마음챙김의 관계 박 상 규 / 881

섭식행동에서 계획된 행동이론과 자기결정이론의 통합 이 민 규 / 891

청소년의 정서조절곤란 측정-DERS의 심리측정적 속성[†]

박 지 선[‡]

부산가톨릭대학교 사회복지상담학과

현 연구의 주목적은 청소년을 대상으로 정서조절곤란척도의 심리측정적 속성을 검증하는 것이다. 이를 위해 부산시에 위치한 중·고등학교 학생 1067명에게 정서조절곤란척도(DERS), 정서조절능력척도(ERAS), 정서조절체크리스트(ERCL), 특질-상위기분척도(TTMS), 한국판 청소년자기행동평가척도(K-YSR)를 실시하였다. 불성실한 응답을 제외한 998명의 자료가 분석에 사용되었는데 한국판 청소년용 DERS는 비수용, 충동, 자각, 전략, 목표, 명확성이라는 6개의 요인구조를 지니고 있는 것으로 확인되었다. 6가지 하위 요인의 내적합치도와 검사-재검사 신뢰도는 만족할만한 수준에 해당하였다. 한국판 청소년용 DERS의 수렴 타당도를 검증하기 위해 다른 정서조절척도와 상관계수를 조사한 결과, 한국판 청소년용 DERS는 다른 정서조절척도와 대부분 유의미한 상관을 보였다. 한국판 청소년용 DERS와 정신건강과의 관계를 알아보기 위해 K-YSR과의 상관을 분석한 결과, 한국판 청소년용 DERS와 K-YSR의 하위 요인들이 모두 유의미한 정적 상관을 보였다. 마지막으로 K-YSR의 임상범위에 해당하는 점수를 토대로 내재화문제, 외현화문제 집단으로 구분한 후 정상집단의 평균을 비교한 결과 내재화문제는 한국판 청소년용 DERS의 모든 하위척도와, 외현화문제는 정서자각관련 하위요인을 제외한 모든 하위요인과 유의미한 점수차를 보여 청소년의 정서조절곤란이 심리적 부적응과 관련이 있음을 보여 주었다. 마지막으로 청소년 시기의 정서조절의 중요성과 현 연구의 제한점, 향후 연구를 위한 제안점을 논하였다.

주요어: 정서조절, 정서조절곤란척도(DERS), 청소년, 내재화문제, 외현화 문제

[†] 본 연구는 부산가톨릭대학교 교내학술지원비에 의해 수행되었음.

DERS 번역 시 자문에 임해주신 Gratz 박사에게 감사의 마음을 전합니다.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 박지선, (609-757) 부산시 금정구 오륜대로 57. 부산가톨릭대학교 사회복지상담학과, Tel: 051-510-0676, E-mail: lala@cup.ac.kr

자신이 경험한 정서를 다루는 방식은 적응에 영향을 미친다. 경험한 정서를 다루는 것은 정서를 조절하는 것을 의미하는데, Thompson(1994)은 정서조절(emotion regulation)을 “목표 달성을 위하여 자신의 정서적 반응을 주시하고, 평가하며, 수정해 나가는 내·외적인 과정”이라고 정의하였다. 정서를 적응으로 다루는 것은 사회적응과 심리적 안녕감에 있어 중요하다(Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). 정서조절 기술을 잘 습득한 아동과 청소년은 정서조절 기술이 빈약한 아동과 청소년에 비해 친사회적 행동을 잘 하였고 또래로부터 인기가 많았으며 또래관계의 질도 좋아 사회적으로 더 유능하였다는 연구결과(Denham, Blair, DeMulder, Levitas, Sawyer, Auerbach-Major et al., 2003)는 정서조절이 사회적응에 중요한 요인임을 반영한다. 그러나 그동안의 정서조절 연구는 주로 아동과 성인들을 대상으로 하여 청소년을 대상으로 한 연구는 적었으며(Zeman, Cassano, Perry-Parrish, & Stegall, 2006), 최근 들어 정서조절이 청소년 정신병리의 발달과 유지와 관련이 있다는 증거가 보고(McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin, & Nolen-Hoeksema, 2011)되고 있는 실정이다.

불안장애 아동은 그렇지 않은 아동에 비해 정서에 대한 이해가 부족하였으며 부정적인 정서를 다루는 데에도 많은 어려움을 보였고(Suveg & Zeman, 2004), 우울한 청소년은 부정적인 정서를 다루는데 유용한 정서조절 전략이 부족하였다(Silk, Steinberg, & Morris, 2003). McLaughlin 등(2011)도 정서조절곤란이 불안증상, 공격적인 행동, 섭식문제를 예측할 수 있다고 보고한 후, 청소년 시기에 정서조절 곤란이 다양한 정신병리의

위험률 증가에 있어 중요한 초진단적 요인(transdiagnostic factor)이라고 제안하였다. 이 외에도 청소년 정서조절의 어려움은 자해(Klonsky, 2009), 양극성장애(Dickstein & Leibenluft, 2006), 외현화 장애(Mullin & Hinshaw, 2007; Garnefski, Kraaij, & van Etten, 2005), 우울과 문제행동(Silk et al., 2003) 등과 관련이 있었다.

발달적인 측면에서 볼 때, 청소년 시기는 생물학적, 인지적, 사회적 체계에서 변화가 나타나 청소년의 정서체계를 활성화시키는 무수히 많은 상황에 처하게 되는데(Larson & Richards, 1991), 이것이 스트레스 사건, 부정적인 정서경험과 정서불안정을 증가시켜(Larson & Ham, 1993), 정신병리의 발전 위험성을 높이게 된다(Larsen & Teicher, 2008). 즉, 청소년기의 많은 도전으로부터 야기되는 부정적인 정서를 적응적으로 다룰 수 있는 전략이 충분히 개발되지 않은 청소년은 정신건강이 양호하지 않을 가능성이 더 커지게 되는 것이다(Silk, Canderbilt-Adriance, Shaw, Forbes, Whalen, Ryan et al., 2007). 청소년은 어렸을 적 받았던 어른의 도움 없이 스스로 적응적인 방식으로 정서를 조절할 수 있는 방법을 습득하는 것이 발달적 과업이기도 하다(Steinberg, Dahl, Keating, Kupfer, Masten, & Pine, 2006). 이러한 내용들을 종합해 볼 때, McLaughlin과 그의 동료들(2011)이 제안한 것처럼 발달적인 측면에서 청소년 시기는 정서조절기술과 정신병리와의 관계를 연구할 수 있는 중요한 시기이다. 청소년 정서조절 연구가 아동이나 성인연구에 비해 활발히 진행되고 있지 못한 것은 무엇보다도 청소년의 정서조절을 측정할 수 있는 유용한 도구가 부족한 것(Zeman et al., 2006)과 관련이 있는데 청소년 시기가 정서조

결과 관련해 큰 변화를 겪는 시기이면서도 연령에 적합한 측정도구가 부족하다(Gullone & Taffe, 2012). 국내에서의 청소년 정서조절에 관한 연구에서는 윤석빈(1999)이 개발한 정서조절양식 척도와 윤석빈이 개발한 것을 임진옥(2003)이 수정 보완한 정서조절양식 체크리스트(Emotion Regulation Checklist; ERCL), Gross(2003)가 개발하여 손재민(2004)이 변안한 정서조절전략척도(Emotion Regulation Questionnaire; ERQ), Garnefski와 Spinhoven (2001)이 개발한 인지적 정서조절전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ), Mayer와 Salovey의 정서지능 모형에 입각하여 문용린(1996)이 개발한 정서조절능력척도(Emotion Regulation Ability Scale; ERAS) 등이 사용되고 있다. 이 척도들을 간단하게 살펴보면 우선 정서조절양식 체크리스트(ERCL)는 능동적 양식, 회피/분산적 양식, 지지추구적 양식 3개의 범주로 구분하여 정서조절전략을 측정하며, ERQ와 관련하여서는 최근, 후기 아동기·청소년용 정서조절전략척도(Emotion Regulation Questionnaire for Child and Adolescent; ERQ-CA)가 개발되었으나 이 척도는 재평가와 억제라는 두 가지 측면에서의 정서조절전략만을 측정한다. 또한 인지적 정서조절전략 질문지(CERQ)는 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용, 반추, 자기비난, 타인비난, 과국화 9가지의 인지적 측면에서의 정서조절 전략만을 측정한다. 국내에서 개발된 문용린의 정서조절능력척도(ERAS)는 청소년을 위해 개발된 것으로 자신의 정서를 효과적으로 사용하는 자기정서조절 영역과 타인의 정서를 효과적으로 사용하는 타인정서조절 영역으로 구분하여 측정한다. 앞서

제시한 척도들 대부분은 성인을 대상으로 개발되었거나 성인을 대상으로 하여 개발된 척도를 변안하여 사용한 것으로 한국의 청소년에게 활용 가능한지의 여부를 구체적으로 탐색한 연구는 드물었으며 Mayer와 Salovey의 정서지능 모형에 입각하여 개발된 문용린의 정서조절척도는 청소년을 대상으로 개발되었다는 점에서 이점이 있으나 정서지능의 관점에서 접근한 정서조절 능력을 자기와 타인을 초점으로 한 두 영역에서 제한적으로 보았다는 점에서 한계가 있다.

앞에서 언급한 척도 이외에 국내 청소년 정서조절 연구에서 활발히 사용되고 있는 척도는 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 정서조절곤란척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale; DERS)이다. Gratz와 Roemer(2004)는 1)정서 자각(awareness)과 이해, 2)정서 수용, 3)부정적인 정서를 경험할 때, 충동적인 행동을 통제하고 바라는 목표에 맞게 행동할 수 있는 능력, 4)개인적 목표와 상황적 요구에 적합한 정서적 반응을 조절하며 상황에 적합한 방식으로 유연하게 적절한 정서조절전략을 사용할 수 있는 능력을 포함시켜 정서조절을 정의하였다. 이를 바탕으로 Gratz 등(2004)은 정서조절곤란과 임상적으로 관련이 있는 여섯 개의 영역을 측정할 수 있는 종합적인 측정도구인 정서조절곤란척도를 개발한 후 성인을 대상으로 심리측정적 속성을 밝혔다. 대학생을 대상으로 DERS의 활용성을 검증한 연구에서는 4주에서 8주의 기간 동안 검사-재검사 신뢰도가 양호하였고(Gratz & Roemer, 2004), 임상집단(Fox, Axelrod, Paliwal, Sleeper, & Sinha, 2007)과 비임상집단(Johnson, Zvolensky, Marshall, Gonzalez, Abrams, & Vujanovic, 2008) 내에서 높은 내적

일치도를 보여 주었다. 또한 성인을 대상으로 DERS를 사용하여 정서조절곤란과 정신병리와의 관계를 연구한 결과, 정서조절곤란은 정신병리를 유의미하게 예언하였고 정신과적 증상과 관련이 있었으며(이지영, 2012에서 재인용), 외상 후 스트레스 장애(Bardeen, Kumpula, & Orcutt, 2013), 경계선 성격장애(Gratz, Rosenthal, Tull, Lejuez, & Gunderson, 2006), 범불안장애(Salters-Pedneault, Roemer, Tull, Rucker, & Mennin, 2006), 공황발작(Tull & Roemer, 2007), 코카인 중독(Fox et al., 2007) 등과 관련이 있었다. 국내에서 대학생을 대상으로 한국판 정서조절곤란척도의 심리측정적 속성을 파악한 조용래(2007)의 연구에서도 6개의 요인구조가 확인되었으며 내적 일치도와 높았으며, 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도가 적절하였고, 수렴과 변별타당도 등이 양호한 것으로 나타났다.

한편, 아동의 정서관리척도(Childrens' Emotion Management Scales; Zeman, Shipman, & Penza-Clyve, 2001)나 아동 대상 정서표현척도(Emotion Expression Scale for Children; Penza-Clyve & Zemna, 2002) 등과 같이 아동을 위한 정서조절 관련 척도는 있으나 청소년 대상으로 한 척도가 부족하다는 점에 착안하여, Weinberg와 Klonsky (2009)는 13세에서 17세 428명의 미국 청소년을 대상으로 탐색적 요인분석을 수행하여 청소년 DERS도 성인과 동일한 6가지 요인구조를 지니며 각 하위 척도의 내적 일치도는 .76~.89로 우수한 수준에 속한다고 보고하였다. 또한 정서조절곤란이 우울, 불안, 자살사고, 섭식장애, 알콜사용 등의 심리적 문제와 상관이 있다고 보고하였다. DERS를 다른 연령 집단을 대상으로 심리측정적 속성

을 파악한 연구가 없었음에 주목하여 Neuman, van Lier와 Gratz(2010)는 11세에서 17세, 870명의 청소년을 대상으로 DERS가 네덜란드 청소년에게도 활용가능한지를 알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시한 후, 성인과 동일한 요인구조 결과를 보고하였고(Cronbach's alphas .72~.87), 6가지 하위 척도 간 상관은 -.12~.54로 나타났으며, 정서조절곤란이 청소년의 내재화와 외현화문제와 관련이 있음을 보고하였다. 국내에서 청소년을 대상으로 DERS를 사용한 연구에서는 정서조절곤란은 신체화, 우울, 불안과 같은 정신건강의 하위 요인과 정적인 상관이 있었으며 정서인식의 명확성과 청소년 정신건강과의 관계에서 매개역할을 하는 것으로 나타났다(홍주현, 심은정, 2013), 또한 청소년의 정서조절곤란은 부모의 부정적 양육행동, 걱정과 관련이 있었으며 청소년이 지각한 부모의 양육행동과 정서조절곤란이 걱정 수준을 예언하는데 중요한 변인이며(김종희, 이지연, 2011), 청소년의 외상경험이 PTSD 증상에 직접적 효과를 미칠뿐 아니라 정서조절곤란 및 회피대처를 매개로 간접적으로 영향을 미치므로 정서조절곤란과 회피대처에 대한 개입이 필요함을 제안하였다(안무욱, 2007).

대학생 시기는 청소년 후기에 해당하는 시기로 중·고등학생 시기에 비해 정서에 대한 이해력이 증가하면서 정서조절 능력이 증가하는데(이원화, 이지영, 2011), DERS를 사용해 청소년과 성인을 모두 포함하여 연령증가에 따른 정서조절능력의 차이를 조사한 연구에서는 연령이 증가함에 따라 정서조절곤란 정도가 유의하게 감소하였다(이지영, 2012). 이는 청소년기는 정서경험의 중추역할을 하는 편도체의 성숙이 완료되는 시기이기는

하나 추론과 의사소통 및 자기통제를 담당하는 전전두엽의 기능은 충분히 발달하지 못한 상태(최성환, 2013)와 관련이 있을 것이다. 또한 Piaget의 인지발달이론에 따르면 청소년 시기는 형식적 조작기에 해당하는 단계로 인지적 정서조절 발달수준이 향상되는 시기이기는 하나 대학생과 비교해볼 때 인지적으로 미숙하다고 볼 수 있다.

개인주의 경향이 강한 다른 문화권과는 달리 집단주의 경향이 강한 우리 문화권에서는 비교적 정서 표현에 대한 억제가 두드러질 수 있는데 단순히 정서 표현에 대한 억제뿐 아니라 정서를 자각하고 이를 수용하며 스스로를 통제하는 등의 정서 발달 측면에 있어 다른 문화권과 차이가 있을 수 있다. 앞서 살펴보았듯이 청소년기의 정서조절능력은 적응과 관련이 있는데 최근 들어 국내에서도 청소년의 정서조절능력과 관련된 연구가 증가하고 있으나 청소년을 대상으로 심리측정적 속성이 검증된 척도가 매우 부족한 실정이다. 또한 국내에서 수행되는 청소년 정서조절곤란에 대한 연구도 대학생을 대상으로 심리측정적 속성을 검증한 조용래(2007)의 척도가 활발히 사용되고 있다. 따라서 본 연구에서는 정서조절에 있어 다차원적인 평가 도구에 해당하는 DERS의 활용 가능성 여부를 한국의 청소년들을 대상으로 검증하기 위해 DERS의 심리측정적 속성을 검증하는 연구를 수행하려 한다.

방 법

연구 대상

먼저 부산 소재 중·고등학교에 재직 중인 선

생님들께 전화로 연구에 관해 간략히 설명한 후 협조를 구하였다. 협조에 응한 학교를 대상으로 청소년에게 설문지를 배포하였는데 설문지 앞부분에 연구 설명서를 읽고 동의서에 서명을 한 학생에게 DERS와 아동·청소년정서조절질문지, 특질-상위기분척도, 정서조절체크리스트, 한국판 청소년자기행동평가척도를 실시하였다. 총 1067명의 청소년이 연구에 참여하였으며 연구 대상자의 평균 연령은 16.04세(SD=1.31, 연령 범위: 14~18세, 중학생 293명; 남 148명, 여 145명, 고등학생 705; 남 407명, 여 298명)이었다.

측정 도구

정서조절척도 질문지(Difficulties in Emotion Regulation Scale; DERS). Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 정서조절곤란척도(2004)를 Gratz박사의 허락 하에 연구자와 임상심리학 박사학위수료자가 각각 한국어말로 번안하였다. 비록 국내에서는 조용래(2007)가 대학생을 대상으로 K-DERS의 활용 가능성을 검증하여 이 척도가 청소년 정서조절 연구에도 활발히 사용되고 있지만 서론에서 기술하였듯이 발달 시기에 따라 대학생과 중·고등학교 청소년이 문항을 해석하는 데 차이가 있을 수 있기 때문에 본 연구에서는 기존의 번역본을 참고하지 않고 새로 번역하는 작업을 거쳤다. 2개의 번안된 내용을 서로 비교, 검토한 후 합의된 내용을 미국에서 활동 중인 임상심리학 박사학위소지자가 영어로 역번역하였다. 역번역이 완료된 후 Gratz 박사에게 자문을 구하였고 그 내용을 참고로 하여 최종적으로 원래의 뜻을 최대한 살리면서 청소년이 이해하기 쉽도록 검토하는 작

업을 거쳐 완성된 것을 사용하였다. 최종 완성된 것을 기존에 사용된 성인용 한국판 DERS와 비교해 보니 본 연구의 문항 내용이 간략하게 제시되어 있었다. Gratz 등(2004)의 질문지는 비수용(Nonacceptance), 자각(Awareness), 전략(Strategies), 목표(Goals), 충동(Impulse), 명확성(Clarity)이라는 6개의 하위척도, 총 36문항으로 구성되어 있다. 모든 하위 척도는 전혀 아니다(0점), 가끔 그렇다(1점), 보통(2점), 종종 그렇다(3점), 매우 자주 그렇다(4점)의 5점 리커트 척도로 측정한다.

정서조절능력척도 (Emotion Regulation Ability Scale: ERAS). 문용린(1996)이 제작한 청소년용 정서지능검사 5개의 하위 영역의 정서조절 문항을 사용하였다. 문용린(1996)의 정서조절 하위영역은 자신의 정서를 효과적으로 사용하는 능력과 관련된 자기정서조절 영역과 타인의 정서를 효과적으로 사용하는 능력과 관련된 타인정서조절 영역으로 구성되어 있는데 본 연구에서는 자기정서조절 영역 8문항을 사용하였다. 본 척도는 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘항상 그렇다’(4점)의 4점 리커트 척도로 측정한다. 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach’s α)는 .891이었다.

정서조절체크리스트(Emotion Regulation Checklist: ERCL). 윤석빈(1999)이 개별 정서 경험에 따른 정서조절양식의 선택과 효과성을 살피기 위해 개발한 총 12문항의 정서조절양식 체크리스트를 임전옥(2003)이 수정한 총 25문항의 질문지를 사용하였다. 능동적 정서조절양식(8문항), 회피분산적 정서조절양식(9문항), 지지추구적

정서조절양식(8문항)의 3가지 하위척도로 구성되어 있으며 ‘거의사용하지 않는다’(1점)에서 ‘자주사용한다’(5점)의 5점 리커트 척도로 측정한다. 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach’s α)는 전체문항 .885, 능동적 정서조절양식, 회피분산적 정서조절양식, 지지추구적 정서조절양식 각각 .862, .748, .906이었다.

특질 상위-기분 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS). Salovey, Mayer, Goldman, Turvey 그리고 Palfai(1995)에 의해 개발된 특질 상위-기분척도를 이수정, 이훈구(1997)가 번안하여 타당화한 것을 사용하였다. 정서에 대한 명확한 인식(11개 문항), 정서주의(5개 문항), 정서개선(5개 문항)이라는 세 개의 하위 척도, 총 21문항으로 구성되어 있으며 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 5점 리커트 척도로 측정하며 점수가 높을수록 정서에 대한 명확한 인식이 가능하며 정서에 주의를 기울이며 정서개선 전략이 양호한 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach’s α)는 전체문항 .810, 정서에 대한 명확한 인식 .756, 정서주의 .709, 정서개선 .734였다.

한국판 청소년자기행동평가척도 (Korean Youth Self-Report: K-YSR). 청소년의 행동문제를 측정하기 위해 Achenbach(1991)가 개발하고 오경자, 이해련, 홍강의, 하은혜(2001)가 번안, 표준화한 한국판 청소년자기행동평가척도의 행동문제척도를 사용하였다. 본 연구에서는 내재화문제 31문항, 외현화문제 30문항, 총 61문항을 사용하였다. 모든 문항은 ‘전혀 아니다’(0점), ‘그렇다’(1점), ‘자주 그렇다’(2점)의 3점 리커트 척도로 측정

한다. K-YSR에 따르면 환산점수 63점(상위 90%ile)이상에 해당하면 임상범위로 내재화 문제(원점수 남: 23점, 여: 27점), 외현화문제(원점수 남:20점, 여:19점)를 구분한다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 위축 .741, 신체증상 .794, 우울/불안 .828, 내재화문제 .899, 그리고 비행 .731, 공격성 .826, 외현화문제 .867이었다.

자료분석

총 1067명의 학생이 연구에 참여하였으나 설문 에 불성실하게 응답한 자료를 제외한 998명의 자료가 분석에 사용되었다. 검사-재검사 신뢰도 분석을 위해 고등학교의 한 학급을 지정하여 33명을 대상으로 2주 후에 DERS를 재실시한 후 한 문항에 동일한 방식으로 응답을 했거나 반복된 패턴으로 응답한 자료를 삭제한 후 28명의 자료를 검사-재검사 분석에 활용하였다. 청소년들이 반응한 DERS의 36개 문항의 자료를 주축분해법(principal axis factoring)으로 요인분석을 수행하였고 수렴 및 변별타당도를 위해 상관분석을 실시하였다. 통계분석에는 SPSS window 21.0 통계 프로그램을 활용하였다.

결 과

청소년을 대상으로 한 정서조절곤란척도의 요인구조와 신뢰도

요인분석을 위한 자료의 적합성을 보여주는 KMO 값은 .920으로 .80 이상이므로 요인분석에 적합하다. Bartlett의 유의도 검증 역시 유의한 수

준이어서 요인분석하기에 양호한 자료로 판단되었다, $\chi^2 = 16052.972$, $df=561$, $p < .001$.

본 연구에서는 주축요인분석(principal axis factoring)을 실시하였고 요인회전은 선행 연구들과 동일하게 사각회전(Varimax)을 하였다. 그 결과, 고유치(eigenvalue)가 1이상인 요인이 7개가 추출되었고(9.694, 3.856, 3.147, 1.579, 1.376, 1.276, 1.033) 이 7개 요인은 전체 분산의 51.723%를 설명하였다. 그 결과, 이론적으로 서로 관련이 없는 3문항이 하나의 요인으로 엮어졌는데, DERS의 심리측정적 속성을 검증한 국·내외 연구에서는 모두 6개의 요인구조가 적절한 것으로 나타났으며 원 개발자인 Gratz 등(2004)도 6개의 요인을 주요인으로 개발하였던 점을 고려하여 6개의 요인구조가 가장 적절할 것으로 판단되어 요인부하량을 고려하여 6개의 요인구조를 확인하였다. 이 과정에서 34번 문항과 17번 문항이 다른 문항과 달리 해당 요인에 반대 방향으로 부하되는 것으로 나타나 34번 문항을 제외한 후 요인분석을 실시하였다. 이러한 결과를 가지고 특정 문항의 요인부하량이 .35 이상이며, 두 개 이상의 요인에 중복 부하된 문항의 경우 그 차이가 적어도 .10이상인 문항을 해당 요인에 속하는 것으로 결정하였다(Floyd & Widaman, 1995). 그 결과, 6개 요인은 전체 변량의 50.75%를 설명하였다. 각 문항의 요인부하량과 수정된 문항-총점 상관은 표 1에 제시하였다. 요인 1에는 ‘기분이 나쁠 , 그렇게 느낀 것에 대해 죄책감이 든다(25번 문항)’를 포함한 7개의 문항이 높게 부하되었으며 ‘정서비수용’을 의미하는 ‘비수용’ 요인으로 명명하였다. 요인 2에는 ‘기분이 나쁠 때, 행동 통제가 안된다’(32번 문항)’를 포함한 6문항이 부하되었으며 ‘충동통제의

표 1. 한국 청소년 대상 DEERS의 탐색적 요인분석 결과 및 수정된 문항-총점간 상관

문항	요인부하량						수정된 문항- 총점 상관
	1	2	3	4	5	6	
비수용(Nonacceptance)							
25. 죄책감 느낌	.777						.723
21. 창피하게 느낌	.777						.738
29. 짜증남	.741						.734
11. 화남	.678						.659
12. 당황함	.667						.647
30. 자신을 부정적으로 평가함	.660						.649
23. 나약하게 느껴짐	.615						.620
충동(Impulse)							
32. 행동 자제력을 잃음		.729					.729
27. 행동을 통제하기 힘들		.684					.734
14. 통제할 수 없음		.654					.725
19. 통제할 수 없을 것 같은 기분		.605					.698
3. 정서가 강렬하여 통제할 수 없을 것처럼 느껴짐		.473					.536
24. 통제가능(R)		.461					.387
자각(Awareness)							
2. 어떻게 느끼는지 주의 기울이기(R)			.754				.666
8. 무엇을 느끼는지 신경 쓰기(R)			.677				.592
7. 어떤 식으로 느끼는지 앎(R)			.677				.635
6. 기분에 주의 기울이기(R)			.639				.537
1. 느낌을 분명히 앎(R)			.612				.552
10. 감정을 알아차리기(R)			.486				.457
22. 기분이 나아지는 방법 찾기(R)			.376				.315
전략(Strategies)							
35. 회복 지연				.584			.625
15. 나쁜 기분 유지				.556			.619
31. 그 기분에만 젖어있음				.541			.666
33. 다른 어떤 것을 생각하기 어려움				.502			.652
16. 결국 우울해짐				.488			.540
36. 감정에 압도됨				.482			.638
28. 내가 할 수 있는 게 아무것도 없음				.431			.518
목표(Goals)							
18. 다른 일에 집중하기 어려움					.708		.641
26. 생각이 흩어짐					.593		.622
13. 일을 마무리하기가 어려움					.521		.559
20. 여전히 해야 할 일을 마무리 할 수 있음(R)					.463		.491
명확성(Clarity)							
5. 이해하기 힘들					.693		.623
4. 어떻게 느끼는지 모르겠음					.635		.559
9. 어떻게 느끼는지 혼란스러움					.498		.459
고유치	9.348	3.767	3.046	1.509	1.341	1.165	
설명변량	12.393	10.100	8.949	7.653	6.299	5.356	
Cronbach α	.888	.850	.800	.848	.755	.723	

어려움'을 의미하는 '충동'요인으로 명명하였다. 요인 3에는 '내가 어떻게 느끼고 있는지 주의를 기울인다(2번 문항)'를 포함한 7문항이 포함되었으며 '정서 자각부족'을 의미하는 '자각' 요인으로 명명하였다. 요인 4에는 '기분이 나쁠 때, 기분이 풀리는데 시간이 오래 걸린다(35번 문항)'를 포함한 7문항이 부하되어 '전략 부족'을 의미하는 '전략' 요인으로 명명하였고 요인 5에는 '기분이 나쁠 때는 다른 일에 집중하기가 어렵다(18번 문항)'를 포함한 4문항이 부하되어 '목표지향 행동의 어려움'을 의미하는 '목표' 요인으로 명명하였다. 요인 6에는 '내가 어떻게 느끼는지 이해하기 어렵다'(5번 문항)를 포함한 3개의 문항이 부하되어 '명확성 부족'을 의미하는 '명확성' 요인으로 명명하였다.

DERS의 전체 내적합치도 계수(Cronbach α)는 .911이었다. 34문항의 각 수정된 문항-총점 상관은 .111~.673의 범위를 나타냈다. 하위 요인의 내적합치도 계수는 '비수용', '충동', '자각', '전략', '목표', '명확성' 각각 .888, .850, .800, .848, .755, .723이었다.

검사-재검사 신뢰도

33명의 학생을 대상으로 하여 2주 후에 DERQ를 재 실시하였으나 이 중에서 모두 동일한 숫자에 응답하거나 일관된 방식으로 반응하는 등의 응답이 불성실한 자료를 뺀 28명의 자료를 대상으로 한 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도(r)는 전체 .926, '비수용', '충동', '자각', '전략', '목표', '명확성' 각각 .830, .869, .594, .860, .764, .762($p < .001$)이었다.

성별에 따른 DERS 집단 비교

DERS의 점수의 성별에 따른 집단 비교를 실시한 후 그 결과를 표 2에 제시하였다. DERS 전체 점수의 성별에 따른 평균차이는 유의미하지 않았다. 또한 비수용 척도를 제외하고는 모든 DERS 하위 척도 점수 간 성별에 따른 집단 간 차이는 발견되지 않았다.

표 2. 성별에 따른 DERS 집단비교

	여학생(n=443)		남학생(n=555)		t value
	M	SD	M	SD	
DERS합	48.106	19.461	50.198	18.933	1.710
비수용	8.181	6.118	9.416	6.291	3.121**
충동	8.781	5.250	9.207	5.169	1.283
자각	9.570	4.610	9.584	4.592	.047
전략	9.106	6.055	9.463	5.891	.936
목표	8.734	3.510	8.750	3.510	.070
명확성	3.817	2.517	3.778	2.517	-.241

** $p < .01$

청소년용 DERS와 다른 정서조절척도와의 상관

청소년을 대상으로 실시한 DERS와 국내에서 사용되고 있는 정서조절척도와의 상관을 알아보았다. 상관 및 기초 통계치는 표 3에 제시하였다. ‘비수용’(DERS1)은 정서주의와 유의미한 부적상관을 보였고 $-.231, p < .01$, 능동적 정서조절양식과는 유의미한 정적상관을 보였다, 각각 $.100, p < .01$. 충동(DERS2)은 자기정서조절능력 $-.207, p < .01$, 능동적 정서조절양식 $-.071, p < .05$, 정서에 대한 명확한 인식 $-.099, p < .01$, 정서주의 $-.258, p < .01$, 정서개선 $-.195, p < .01$ 과는 유의미한 부적상관을 회피분산적 정서조절양식과는 유의미한 부적상관 $.075, p < .05$ 을 보였다. 자각(DERS3)은 자기정서조절능력, 능동적 정서조절능력, 지지추구적 정서조

절능력, 정서에 대한 명확한 인식, 정서주의, 정서개선과 모두 유의미한 부적상관을 보였다 $-.285 \sim -.469, p < .01$. 전략(DERS4)은 정서자기조절능력 $-.199, p < .01$, 능동적 정서조절양식 $-.071, p < .05$, 정서에 대한 명확한 인식, 정서주의, 정서개선과 유의미한 부적 상관을 보였고 $-.103 \sim -.277, p < .01$, 회피분산적 정서조절양식과는 유의미한 정적 상관을 보였다 $.156, p < .01$. 목표(DERS5)는 자기정서조절능력, 능동적 정서조절양식, 정서주의, 정서개선과 유의미한 부적상관을 $-.108 \sim -.169, p < .01$, 회피분산적 정서조절양식과 유의미한 정적 상관을 보였다, $.175, p < .01$. 마지막으로 명확성(DERS6)은 자기정서조절능력, 정서에 대한 명확한 인식, 정서주의, 정서개선과는 유의미한 부적상관을 $-.088 \sim -.459, p < .01$.

표 3. 척도들간의 평균, 표준편차 및 상관계수($N=998$)

요인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1.DERS1	1												
2.DERS2	.366**	1											
3.DERS3	-.007	.171**	1										
4.DERS4	.463**	.695**	.158**	1									
5.DERS5	.282**	.581**	.072*	.607**	1								
6.DERS6	.393**	.380**	.298**	.384**	.251**	1							
7.SERA	.028	-.207**	-.453**	-.199**	-.155**	-.120**	1						
8.ERC1	.087**	-.071*	-.379**	.071*	-.108**	-.038	.500**	1					
9.ERC2	.100**	.075*	-.038	.156**	.175**	.088**	.224**	.190**	1				
10.ERC3	.062	.026	-.285**	.006	.021	.018	.399**	.528**	.188**	1			
11.TTMS1	-.002	-.099**	-.389**	-.103**	-.041	-.118**	.335**	.319**	-.045	.319**	1		
12.TTMS2	-.231**	-.258**	-.469**	-.277**	-.169**	-.459**	.293**	.228**	-.006	.150**	.366**	1	
13.TTMS3	-.036	-.195**	-.305**	-.206**	-.158**	-.087**	.575**	.438**	.223**	.399**	.272**	.265**	1
M	8.868	9.018	9.578	9.305	8.743	3.796	12.966	23.910	27.660	26.993	17.584	38.028	15.949
SD	6.242	5.207	4.597	5.964	3.548	2.528	5.268	6.202	6.131	7.485	3.439	6.111	3.834

* $p < .05$, ** $p < .01$, DERS1: 비수용, DERS2: 충동, DERS3: 자각, DERS4: 전략, DERS5: 목표, DERS6: 명확성, ERQ-CA1: 재평가, ERQ-CA2: 억제, SERA: 자기정서조절능력, ERC1: 능동적 정서조절양식, ERC2: 회피분산적 정서조절양식, ERC3: 지지추구적 정서조절양식, TTMS1: 정서에 대한 명확한 인식, TTMS2: 정서주의, TTMS3: 정서개선

DERS 하위요인과 정신건강과의 관계

청소년의 정서조절곤란과 정신건강과의 관계를 알아보기 위하여 DERS와 한국판 청소년자기행동평가척도(K-YSR)와의 상관분석을 실시하였고 그 결과를 표 4에 제시하였다. ‘전략부족과 충동통제의 어려움, 정서비수용, 정서자각부족, 정서명확성 부족, 목표지향행동부족 등 모든 DERS 하위 척도는 K-YSR 모든 하위 척도와 유의미한 상관을 보였다.

측정도구 부분에서 기술하였듯이 K-YSR에서는 환산점수 63점(상위 90%ile)이상에 해당하면 임상범위로 내재화문제(원점수 남: 23점, 여: 27점), 외

현화문제(원점수 남:20점, 여:19점)를 구분한다. 이에 따라 내재화문제와 외현화문제 집단에 속하는 문제청소년 집단과 무작위로 추출된 이에 상응하는 내재화문제와 외현화문제에 해당하지 않는 정상 청소년집단의 평균차이 검증(ANOVA)을 실시하였다. 그 결과 내재화문제에서는 정상집단과 문제집단에 있어 모든 DERS 하위척도 점수가 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 외현화문제에서는 정서자각부족 관련 하위척도를 제외한 DERS 모든 하위척도 점수가 유의미한 차이를 보였다(표 5, 6).

표 4. DERS와 K-YSR의 상관관계 및 평균, 표준편차(N=998)

요인	위축	신체증상	우울/불안	내재화문제	비행	공격성	외현화문제
비수용	.208**	.170**	.327**	.294**	.147**	.220**	.216**
충동	.224**	.291**	.367**	.361**	.272**	.397**	.391**
자각	.112**	.136**	.166**	.168**	.149**	.129**	.147**
전략	.311**	.361**	.448**	.453**	.229**	.348**	.340**
목표	.250**	.294**	.312**	.340**	.145**	.273**	.255**
명확성	.213**	.188**	.337**	.307**	.242**	.273**	.287**
M	3.375	3.722	7.525	14.625	2.228	9.137	11.365
SD	2.717	7.525	5.330	9.760	2.433	5.521	7.292

** $p < .01$

표 5. 내재화문제 집단 간 차이검증(Oneway ANOVA)

	내재화문제		df	F value
	정상집단(n=106)	문제집단(n=84)		
비수용	8.066(5.993)	12.964(6.912)	189	27.327***
충동	8.368(4.428)	11.298(5.174)	189	17.667***
자각	9.406(4.224)	10.977(4.180)	189	6.539*
전략	8.604(5.748)	13.286(5.690)	189	31.369***
목표	8.406(3.377)	10.071(2.763)	189	13.351***
명확성	3.566(2.318)	5.048(2.634)	189	16.967***

() = 표준편차, *** $p < .001$, * $p < .05$

표 6. 외현화문제 집단 간 차이검증(Oneway ANOVA)

	외현화문제		df	F value
	정상집단(n=88)	문제집단(n=75)		
비수용	8.708(6.490)	12.293(5.683)	163	13.905***
충동	8.124(5.410)	11.667(5.105)	163	18.376***
자각	9.157(5.097)	10.533(4.212)	163	3.469
전략	8.304(6.132)	12.613(6.572)	163	18.830***
목표	8.337(4.000)	9.600(3.076)	163	4.989*
명확성	3.517(3.590)	5.040(2.446)	163	14.807*

()= 표준편차, * $p < .05$, *** $p < .001$

논 의

청소년 시기는 다른 어떤 발달단계보다 정서조절이 적응에 미치는 영향력이 크다. 따라서 청소년 시기의 정서조절 연구가 보다 활발히 진행될 필요가 있다. 그러나 안타깝게도 청소년의 정서조절 능력을 신뢰롭게 측정할 수 있는 도구는 매우 부족한 실정이다. 국내 청소년 정서조절 능력에 대한 대부분의 연구에서는 성인을 대상으로 개발된 도구를 청소년에게 그대로 사용하거나 후기 청소년기에 해당하는 대학생을 대상으로 타당화한 것을 사용하고 있다. 서론에서도 언급하였듯이 성인, 대학생, 그리고 중고등학생의 청소년은 뇌 발달이나 인지 발달과 관련해 정서조절 능력에서 차이를 보인다. 이런 까닭에 비록 DERS가 성인을 대상으로 개발된 척도라 할지라도 이것이 청소년 연령에 적합한지에 대한 검증이 필요하다. 본 연구는 정서조절능력을 종합적으로 평가할 수 있으며 국내에서도 활발히 사용되고 있는 DERS의 심리 측정적 속성을 알아보기 위해 국내 청소년을 대상으로 수행되었다. DERS는 정서조절을 ‘정서적 반응의 자각 부족’, ‘정서적 반응의 명확성 부족’, ‘정서적 반응의 비수용성’, ‘효과적인 정서조

절 전략에 접근하기 어려움’, ‘부정적인 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 통제하기 어려움’, ‘부정적인 정서를 경험할 때 목표 지향적인 행동을 수행하는데 어려움’이라는 6가지 하위 요인으로 정서조절곤란을 측정하는 다차원적인 평가도구이다 (Neumann et al., 2010).

먼저 청소년을 대상으로 실시된 DERS의 탐색적 요인분석 결과, 본 연구에서는 6개 요인 구조가 적합한 것으로 확인되었다. 이는 DERS 개발자인 Gratz 등(2004)의 연구와 일치하며 청소년을 대상으로 한 Weinberg 등(2009), Neumann 등(2010)의 연구결과와도 일치한다. 따라서 본 연구에서 확인된 6가지 하위요인을 청소년을 대상으로 한 Weinberg 등(2009)의 분류와 동일하게 ‘정서비수용’을 의미하는 ‘비수용’ 요인, ‘충동통제의 어려움’을 의미하는 ‘충동’ 요인, ‘정서 자각 부족’을 의미하는 ‘자각’ 요인, ‘정서조절 전략 부족’을 의미하는 ‘전략’ 요인으로, ‘화가 났을 때 목표 지향 행동을 하는데 어려움’을 의미하는 ‘목표’ 요인, ‘정서 명확성 부족’을 의미하는 ‘명확성’ 요인으로 명명하였다. 전반적으로 DERS 원판과 비교해 볼 때 ‘충동성’, ‘목표’, ‘명확성’ 요인에서는 문항 수는 적어졌으나 각 요인에는 원판과 동일한 문항들이

포함되었다. 비수용 요인도 6문항은 원판과 동일하였으나 원판에서 부정적인 감정을 경험할 때 효과적인 정서조절 전략을 찾아내기 어려운 ‘전략’ 요인에 해당하였던 30번 “기분이 나쁠 때, 내 자신을 부정적으로 평가하기 시작한다”의 문항이 본 논문에서는 ‘비수용’ 요인에 해당하였다. 한국 대학생을 대상으로 한 조용래(2007)의 연구에서도 이 문항은 ‘정서의 비수용’ 요인에 해당하였는데 한국 청소년들에게는 ‘기분이 나쁠 때, 내 자신을 부정적으로 평가하기 시작하는 것’은 효과적인 정서조절 전략에 접근하는 것과 관련이 있는 것이 아니라 내가 느끼고 있는 감정을 수용하기 어려운 것과 관련이 있는 것이다. 특히 우리 문화권에서는 화라는 부정적인 감정에 대해 그리 수용적이지 못한데 화를 내는 것은 옳지 못한 것으로 부정적인 감정을 다루기 위한 전략의 접근보다는 내 감정을 인정하지 않으려는 것과 더 관련이 있음을 반영한 것으로 생각된다.

요인 3에 해당하는 ‘자각’ 요인에는 국외에서 실시된 연구와는 달리 7번 “내가 어떤 식으로 느끼는지 정확하게 알고 있다”와 1번 “내가 무엇을 느끼고 있는지 분명하게 안다”의 문항이 포함되었는데 이 두 문항은 본래 내가 경험하고 있는 정서를 명확하게 아는 능력과 관련된 ‘명확성’ 요인에 해당하는 것이었다. 그러나 본 연구에서는 ‘자각’ 요인에 해당하였는데 ‘명확성’ 요인에 속한 문항의 내용을 보면 자신이 경험하고 있는 정서를 이해하기 힘들고, 자신이 어떻게 느끼는지 잘 모르겠으며, 자신이 어떻게 느끼는지 혼란스러운 내용으로 구성되어 있다. 반면 ‘자각’ 요인에는 내가 느끼고 있는 것에 주의를 기울이고 신경을 쓰며 감정이 상했을 때, 자신의 감정을 알아차릴 수 있는 내용

으로 구성되어 있다. 내가 경험하고 있는 정서를 구체적으로 알기 위해서는 자각의 과정의 필요하다. 즉, 명확하게 이해한다는 것은 내 기분에 주의를 기울이고 신경을 써야 가능한 것으로 두 가지는 밀접하게 연관이 되어 있다고 볼 수 있다. 문항의 내용만으로 보았을 때도 1번과 7번 문항의 내용은 내가 느끼고 있는 것을 알아차리는 것과 구체적으로 아는 능력 모두와 관련이 될 수 있는 것으로 생각되는데 이 두 문항이 우리 문화권의 청소년에게는 자신이 느끼고 있는 것을 명확하게 아는 것과 관련된 문제라기보다는 자신이 무엇을 느끼고 있는지를 자각하는 것과 관련이 있는 것으로 인식된 것이다. 앞에서 언급했듯이 내가 느끼고 있는 것에 대한 구체적인 명명은 내가 느끼고 있는 것에 대한 자각이 이루어져야 가능하다. 또한 DERS 원 개발자나 청소년대상 연구에 의해 ‘자각’ 요인으로 확인된 34번과 17번 문항은 본 연구에서 제외되었고, 조용래(2007)의 연구에서도 34번 문항은 제외되었다. 그리고 DERS 원판에서는 효과적인 정서조절 전략에 접근하기 어려움을 반영하는 ‘접근’ 요인의 문항인 22번 “기분이 나쁠 때, 내 기분이 좀 더 나아지는 방법을 찾아 낼 수 있다”의 문항이 조용래(2007)의 연구 결과와도 다르게 ‘자각’ 요인으로 분류가 되었다. ‘자각’과 관련된 요인이 타 문화권에서는 ‘명확성’과 관련이 있는 것으로 확인된 문항들이 우리 문화권에서는 ‘자각’의 문제와 관련이 있었고 원 척도에서 ‘자각’ 요인으로 확인된 문항이 본 연구에서 삭제되었으며, ‘전략’ 요인에 해당되는 것으로 나타난 문항이 본 연구에서는 ‘자각’ 요인에 포함된 것으로 나타난 이러한 결과는 우리 문화권에서의 청소년이 정서 자각에 대한 개념 자체가 분명하지 않을 수 있

음을 시사 하는 것일 수도 있다. 따라서 청소년들에 대한 정서적 개입에 있어 명확성보다는 자각에 좀 더 비중을 두어 스스로 자신의 정서에 주의를 기울이고 느낄 수 있도록 도와 정서 자각에 대한 개념을 확실히 하여 이것을 분명히 인식할 수 있도록 도와주는 것이 필요함을 반영하는 것일 수 있어 청소년의 정서적 개입에 있어 염두에 두어야 할 결과라 생각된다.

다음으로 DERS 원판에서는 부정적인 정서를 경험할 때 목표 지향적인 행동을 수행하기가 어려움을 반영하는 ‘목표’ 요인에 해당하는 33번 “기분이 나쁠 때, 나는 그 밖의 다른 어떤 일에 대해 생각하는 것이 어렵다.”의 문항은 본 연구와 조용래(2007)의 연구에서 부정적인 정서를 경험했을 때 효과적인 정서조절 전략에 접근하기 어려움을 반영하는 ‘전략’ 요인에 해당하였다. ‘목표’ 요인의 문항 내용을 살펴보면, 화가 나면 다른 일에 집중하기 어렵거나 일을 끝마치기가 어려운 것을 주 내용으로 하고 있다. 반면 ‘전략’ 요인은 화가 나면 오랫동안 그 기분이 지속될 것이라 믿는 것, 화난 기분에 빠져 있는 것 외에 할 수 있는 일이 없다고 생각하는 것, 우울해짐, 화난 기분에 압도됨, 기분을 좀 더 나아지게 할 수 있는 방법이 아무것도 없다고 생각하는 것 등의 내용으로 구성되어 있다. 즉 ‘목표’ 관련 문항은 좀 더 행동적인 측면을 강조하고 있는데 반해 ‘전략’ 관련 문항은 정서나 사고 측면을 좀 더 강조하여 화가 나면 생각하는 것이 어려운 사고의 내용을 기술하고 있는 33번 문항은 ‘목표’ 요인보다는 ‘전략’ 요인에 더 가깝게 인식되었을 가능성이 있는 것으로 생각된다.

다른 정서조절 관련 척도와 의 상관을 통하여

수렴타당도를 알아 본 결과, 대부분의 다른 척도들과 $-.469 \sim .528$ 의 유의미한 상관을 보였다. 특히 ‘비수용’ 요인은 ERC의 ‘회피분산적 정서조절 양식’과 관련이 있었는데 자신이 경험하고 있는 정서를 받아들이지 못하는 것은 정서를 회피분산적인 비효율적인 방식으로 처리하는 것과 관련이 있었으며 스트레스를 받을 때 충동적인 행동을 통제하기 어려움을 반영하는 ‘충동’ 요인은 자신의 정서를 효과적으로 사용하는 능력과 관련된 ERAS의 자기정서조절능력과 작지만 유의미한 상관을 보였다. ‘자각’ 요인은 특질-상위 기분 척도의 자신이 경험한 정서에 주의를 기울이는 ‘정서 자각’과 정서를 바꿀 수 있는 전략을 사용하는 것과 관련이 있는 ‘정서개선’과 유의미한 부적 상관이 있었고, ‘전략’ 요인은 특질-상위 기분 척도(TTMS)의 정서에 대한 명확한 인식, 정서주의, 정서개선의 모든 척도와 관련이 있었다. 부정적인 정서를 경험할 때 목표 지향적인 행동을 수행하기 어려움을 반영하는 ‘목표’ 요인은 자신의 정서를 효과적으로 사용하는 능력과 관련된 자기정서조절양식과 정서조절의 긍정적 조절양식인 능동적 정서조절양식과는 부적 상관을 정서조절의 부정적 조절양식이라 할 수 있는 회피분산적 정서조절양식과는 유의미한 정적 상관을 보였다. 정서명확성 부족을 반영하는 ‘명확성’ 요인은 정서에 대한 명확한 인식, 정서주의, 정서개선과 유의미한 부적 상관을 보였다. DERS와 다른 정서조절 능력을 측정하지만 DERS에서 각각의 하위척도와 관련이 있는 척도들이 대부분 유의미한 상관이 있는 것으로 나타난 이러한 결과는 다차원적인 평가도구로써 정서조절곤란이라는 정서적 부적응을 측정하는 DERS가 정서조절 능력을 측정하는

데 적합한 도구임을 보여 준 것으로 생각된다.

다음으로 청소년의 성별에 따른 DERS의 집단 간 차이를 알아본 결과, DERS 전체 점수와 대부분의 하위 척도에서 성별에 따른 집단 간 차이가 유의미하지 않았으나 '비수용' 요인은 남학생이 여학생에 비해 점수가 유의미하게 더 높은 것으로 확인되었다. 그러나 Weinberg 등(2009)의 연구에서는 목표, 전략, 명확성 요인에서 소녀가 소년들보다 점수가 더 높은 것으로 나타났으며, Neumann 등(2010)의 연구에서도 스트레스를 받을 때 충동적인 행동을 통제하는 데 어려움을 제외한 정서자각의 부족, 정서명확성 부족, 스트레스를 받을 때 목표 지향적인 행동을 수행하는 데 어려움이 있음, 부정적인 정서 반응을 수용하지 못함, 정서조절 전략에 대한 제한된 접근이라는 5개의 하위 요인에서 성차가 확인되었다. 또한 정서조절 차원에서 보고된 다양한 성차 보고(Gross & John, 1998; Barrett, Lane, Sechrest & Schwartz, 2000)와도 다른데 한국의 대학생들을 대상으로 한 DERS 타당화 연구에서 확인된 조용래(2007)의 결과와는 유사하다. 조용래(2007)의 연구 1에서는 정서자각 부족 요인에서만 성차가 발견되었는데 이러한 결과가 문화적 차이에서 비롯된 것인지를 밝히기 위해서는 지속적인 검증 연구가 필요한 것으로 생각된다.

마지막으로 DERS와 K-YSR 하위 척도와의 상관관계를 살펴보았을 때, 한국 청소년의 정서조절곤란이 심리적 적응과 유의미한 상관성이 있었다. 뿐만 아니라 내재화와 외현화 문제 집단과 정상집단을 비교했을 때 문제집단이 정상집단에 비해 더 높은 점수를 보여 문제가 심각할수록 정서조절에 어려움이 있는 것으로 확인되었다. 특히 DERS의

모든 하위 척도는 내재화 문제에 있어 정상집단과 문제집단 간 차이가 유의미하였으며 외현화 문제에 있어서는 '자각' 요인을 제외한 모든 척도에서 집단 간 차이가 유의미하였다. 이 같은 결과는 청소년 정서조절의 어려움은 내재화문제와 외현화문제 둘 다와 관련이 있지만 외현화문제보다는 내재화문제에 더 큰 영향력을 발휘할 수 있다는 Garnefski 등(2005)의 제안을 뒷받침하는 것으로 생각된다.

본 연구는 DERS의 신뢰도와 타당도가 검증되지 않은 채 사용되고 있는 국내의 실정에서 한국 청소년을 대상으로 재 번안하여 심리 측정적 속성을 검증하는 작업을 시도하였다는 점에서 의의가 있다. 특히 본 연구는 청소년을 대상으로 그들의 인지적 발달 시기를 감안하여 DERS를 좀 더 이해하기 쉽게 번안하여 사용하였다는 데 의의가 있는데 그동안 대학생을 대상으로 표준화된 K-DERS가 청소년 정서조절 연구에 많이 사용되었다. 대학생과 중·고등학생은 같은 청소년 시기에 속한다 하더라도 인지적인 발달 수준에 차이가 있을 수 있다. 즉, DERS의 같은 문항을 해석할 때에도 인지적 발달 수준에 따라 차이가 있을 수 있다는 것이다. 이러한 점에서 청소년용 DERS는 청소년 정서조절과 부적응을 탐색하는 데 도움이 되리라 판단된다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 향후 연구를 위한 제안점은 다음과 같다. 먼저, 본 연구는 7개의 다양한 중·고등학교에서 자료를 수집하였지만 연구에 포함된 모든 학교가 부산에 있는 중·고등학교였다는 점에서 다양한 지역의 청소년이 포함된 자료를 수집하여 본 연구 결과를 재검증할 필요가 있다. 또한 고등학생에 비해 중학생 자료가 부족하였는데 향후 연구

에서는 중·고등학생을 동일한 비율로 구성하여 자료를 수집할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 DERS의 수렴타당도를 검증하기 위해 관련 정서 조절 척도를 함께 실시하였지만 DERS의 하위 요인에 대응할만한 적절한 측정도구를 찾는 데 어려움이 있었다. 따라서 청소년 정서조절에 관한 다양한 연구를 통한 측정도구 개발 연구가 활성화되어야 할 것으로 생각된다. 또한 국외에서 개발된 척도를 국내에서 성인을 대상으로 표준화한 자료를 청소년에게 그대로 사용할 것이 아니라 연령에 적합한지의 여부를 평가하기 위해 청소년을 대상으로 각 척도의 심리측정적 속성을 알아보는 연구도 수행되어야 할 것으로 사료된다. 셋째, 본 연구는 K-YSR로 정상군과 임상군을 나누어 정서조절곤란에서 유의미한 차이를 보이는지를 알아보았는데 향후 연구에서는 내재화문제, 외현화문제와 관련하여 임상적 진단을 받은 청소년을 대상으로 정서조절곤란의 영향력을 조사해 볼 필요가 있다. 넷째, DERS 원판과는 달리 몇 문항이 다른 요인에 부하되는 것으로 나타났는데 문항적 차이를 고려하여 한국 청소년의 정서조절에 대한 다양한 연구가 이루어져 이러한 결과들을 토대로 한국 청소년의 발달시기에 적합한 정서조절 척도가 개발되어야 할 것으로 생각된다. 마지막으로 본 연구에서는 DERS를 한국 청소년에게 사용할 수 있는지를 검증해 보고자 원판 DERS를 번역-역번역-확인 과정을 거쳐 청소년의 이해도에 맞게 수정하였으나 국문 전문가의 도움을 받지 못하였다. 향후 이러한 작업이 수행된 후 한국 청소년의 정서조절 곤란에 도움이 되는 연구들이 활발히 수행되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김종희, 이지연 (2011). 부모의 부정적 양육행동이 청소년의 걱정에 미치는 영향-정서조절 곤란을 매개 변인으로. 청소년시설환경, 9(2), 3-15.
- 문용린 (1996). 한국학생들의 정서지능 측정 연구. 새로운 지능의 개념, 감성지능. 서울: 서울대 교육연구소.
- 손재민 (2005). 정서조절 방략 사용에서의 개인차. 서울대학교 대학원 석사학위논문
- 오경자, 이혜련, 홍강의, 하은혜 (2001). 청소년자기행동평가척도(K-YSR). 서울: 중앙정성 연구소.
- 안무옥 (2007). 청소년의 외상경험, 정서조절, 대처방식 및 사회적 지지가 외상 후 스트레스 장애 증상에 미치는 영향. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11, 95-116.
- 이원화, 이지영 (2011). 청소년의 정서조절곤란의 수준과 정서조절방략의 사용: 중고등학생과 대학생의 비교 연구. 인간이해, 23(2), 195-212.
- 이지영 (2012). 연령증가에 따른 정서조절능력의 차이: 청소년기와 성인기를 대상으로. 한국심리학회지: 일반, 31(3), 783-808.
- 임전옥 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절 양식과 심리적 안녕의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 1015-1038.
- 최성환 (2013). 청소년 정서조절의 이해: 측정도구의 개발 및 타당화. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 홍주현, 심은정 (2013). 정서인식의 명확성과 청소년의

- 정신건강: 정서조절곤란의 매개효과, 한국심리학회지: 일반, 32(1), 195-212.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: a transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 974-983.
- Andersen, A., & Teicher, M. H. (2008). stress, sensitive periods and maturational events in adolescent depression. *Trends in Neuroscience*, 31, 183-191.
- Bardeen, J. R., Kumpula, m. J., & Orcutt, H. K. (2013). Emotion regulation difficulties as a prospective predictor of posttraumatic stress symptoms following a mass shooting. *Journal of Anxiety Disorder*, 27, 188-196.
- Barrett, L., Lane, R., Sechrest, L., & Schwartz, G. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1027.
- Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach-Major, S., et al. (2003). Preschool emotion competence: pathway to social competence. *Child Development*, 74, 238-256.
- Dickstein, D. P., & Leibenluft, E. (2006). Emotion regulation in children and adolescents: Boundaries between normalcy and bipolar disorder. *Development and Psychopathology*, 18, 1105-1131.
- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and Alcohol Dependence*, 89, 298-301.
- Floyd, F. J., & Widaman, K. F. (1995). Factor analysis in the development and refinement of clinical assessment instruments. *Psychological Assessment*, 7, 286-299.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28, 619-631.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J., & John, O. (1998). Mapping the domain of expressivity: Multimethod evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 170-191.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for children and adolescents(ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409-417.
- Johnson, K. A., Zvolensky, M. J., Marshall, E. C., Gonzalez, A., Abrams, K., & Vujanovic, A. A. (2008). Linkages between cigarette smoking outcome expectancies and negative emotional vulnerability. *Addictive Behaviors*, 22, 1416-1424.
- Klonsky, E. D. (2009). The functions of self-injury in young adults who cut themselves: Clarifying the evidence for affect-regulation. *Psychiatry Research*, 166, 260-268.
- Larson, R., & Richards, M. H. (1991). Daily companionship in late childhood and early adolescence: changing developmental context. *Child Development*, 62, 284-300.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion

- dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 544-554.
- Mullin, B. C., & Hinshaw, S. P. (2007). Emotion regulation and externalizing disorders in children and adolescents. In Gross, J. J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 523-541). New York: Guilford Press.
- Salters-Pedneault, K., Roemer, L., Tull, M., Rucker, L., & Mennin, D. S. (2006). Evidence of broad deficits in emotion regulation associated with chronic worry
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: links to depressive symptoms and problem behaviors. *Child Development*, 74, 1869-1880.
- Steinberg, L., Dahl, R., Keating, D., Kupfer, D. J., Masten, A., & Pine, D. (2006). The study of developmental psychopathology in adolescence: integrating affective neuroscience with the study of context. In D. Cicchetti, & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology*, Vol. 2 (pp. 710-741). New York: Wiley.
- Suveg, C., & Zeman, J. (2004). Emotion regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 750-759.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs for the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Tull, M. T., & Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior Therapy*, 38, 378-391.
- Weinberg, A., & Klonsky, E. D. (2009). Measurement of emotion dysregulation in adolescents. *Psychological Assessment*, 21(4), 616-621.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27, 155-168.

원고접수일: 2013년 10월 8일

논문심사일: 2013년 10월 21일

게재결정일: 2013년 12월 9일

Measurement of Emotion Dysregulation in Korean Adolescents: Psychometric properties of the Emotion Dysregulation Scale

Jisun Park

Department of Social Welfare & Counseling,
Catholic University of Pusan

The purpose of the present study is to confirm psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale in Korean adolescents. In order to examine this, the Korean Version Emotion Dysregulation Scale, ERQ-CA, ERAS, ERCL, TMMS, K-YSR were administered to 1067 middle and high school students in Pusan. Finally responses from 998 students were used for the analysis. In result, the results of exploratory factor analysis of the DERS in Korean adolescents revealed 6 factor structure: Nonacceptance, Impulse, Awareness, Strategies, Goals, Clarity. Also internal consistencies and test-retest reliabilities of six subscales of the DERS in Korean adolescents were considered to an acceptable level. To test the convergent validity of K-CTQ, correlation analyses were conducted with the ERQ-CA, ERAS, ERCL, TMMS. Most of the DERS subscales was significantly correlated with corresponding the other emotion regulation subscales. The results of correlation and Oneway ANOVA between the DERS and the YSR showed that the DERS was associated with internalized and externalized problem. The results support the DERS in Korean adolescents is a reliable and valid scale. Finally, the importance of emotion regulation of adolescents was discussed. Also the limitations of the present study and suggestions for the future research were discussed.

Keywords: emotion regulation, DERS, adolescent, internalized problem, externalized problem

부록-DERS 문항

	문	항	전혀 아니다	가끔 그렇다	보통 이다	대부분 그렇다	거의 항상 그렇다
1	내가 무엇을 느끼고 있는지 분명하게 안다.		0	1	2	3	4
2	내가 어떻게 느끼고 있는지 주의를 기울인다.		0	1	2	3	4
3	내 감정은 너무도 강렬하여 통제할 수 없는 것처럼 느껴진다.		0	1	2	3	4
4	내가 어떻게 느끼고 있는지 잘 모르겠다.		0	1	2	3	4
5	내가 어떻게 느끼는지 이해하기 어렵다.		0	1	2	3	4
6	내 기분에 주의를 기울인다.		0	1	2	3	4
7	내가 어떤 식으로 느끼는지 정확하게 알고 있다.		0	1	2	3	4
8	내가 무엇을 느끼고 있는지 신경을 쓴다.		0	1	2	3	4
9	내가 어떻게 느끼는지 혼란스럽다.		0	1	2	3	4
10	기분이 나쁠 때, 그 감정을 알아차릴 수 있다.		0	1	2	3	4
11	기분이 나쁠 때, 그렇게 느낀 내 자신한테 화가 난다.		0	1	2	3	4
12	기분이 나쁠 때, 그렇게 느낀 내 자신이 당황스럽다.		0	1	2	3	4
13	기분이 나쁠 때, 일을 마무리하기가 힘들다.		0	1	2	3	4
14	기분이 나쁠 때, 그 기분을 통제할 수 없다.		0	1	2	3	4
15	기분이 나쁠 때, 나는 그 기분이 오랫동안 지속 될 거라 생각한다.		0	1	2	3	4
16	기분이 나쁠 때, 결국 나는 매우 우울해질 것이다.		0	1	2	3	4
17	기분이 나쁠 때 때, 나는 내 감정을 정당하고도 중요한 것으로 여긴다.		0	1	2	3	4
18	기분이 나쁠 때는 다른 일에 집중하기가 어렵다.		0	1	2	3	4
19	기분이 나쁠 때, 통제할 수 없을 것 같은 기분이 든다.		0	1	2	3	4
20	기분이 나빠도 여전히 해야 할 일을 마무리 할 수 있다.		0	1	2	3	4
21	기분이 나쁠 때, 그렇게 느끼고 있는 내 자신이 창피하다.		0	1	2	3	4
22	기분이 나쁠 때, 내 기분이 좀 더 나아지는 방법을 찾아낼 수 있다.		0	1	2	3	4
23	기분이 나쁠 때는 내가 나약한 사람처럼 느껴진다.		0	1	2	3	4
24	기분이 나쁠 때에도 여전히 내 행동을 통제할 수 있을 것처럼 느껴진다.		0	1	2	3	4
25	기분이 나쁠 때, 그렇게 느낀 것에 대해 죄책감이 든다.		0	1	2	3	4
26	기분이 나쁠 때는 집중하기가 힘들다.		0	1	2	3	4
27	기분이 나쁠 때, 내 행동을 통제하기가 힘들다.		0	1	2	3	4
28	기분이 나쁠 때, 내 기분을 좀 나아지게 할 수 있는 방법은 아무 것도 없다고 생각한다.		0	1	2	3	4
29	기분이 나쁠 때, 그렇게 느낀 내 자신에게 짜증이 난다.		0	1	2	3	4
30	기분이 나쁠 때, 내 자신을 부정적으로 평가하기 시작한다.		0	1	2	3	4
31	기분이 나쁠 때, 내가 할 수 있는 일은 내가 느낀 그 기분에 빠져 있는 것뿐이다.		0	1	2	3	4
32	기분이 나쁠 때, 행동 통제가 안 된다.		0	1	2	3	4
33	기분이 나쁠 때, 나는 그 밖의 다른 어떤 일에 대해 생각하는 것이 어렵다.		0	1	2	3	4
34	기분이 나쁠 때, 내가 실제로 느낀 것을 알아내는 데 시간이 걸린다.		0	1	2	3	4
35	기분이 나쁠 때, 기분이 풀리는데 시간이 오래 걸린다.		0	1	2	3	4
36	기분이 나쁠 때, 내 기분에 압도된다.		0	1	2	3	4