

## 청소년을 대상으로 한 반응양식이론의 재개념화<sup>†</sup>

김수림  
서울대학교 어린이병원  
소아청소년정신과

김은정<sup>‡</sup>  
아주대학교  
심리학과

본 연구에서는 중·고등학생 629명을 대상으로 Nolen-Hoeksema의 기존 반응양식이론의 반응양식과 반응양식이론의 비율접근(반추/주의분산+문제해결) 및 확장된 반응양식의 비율접근(반추+기분회피/주의분산+문제해결+마음챙김)이 우울증상에 미치는 차별적 영향을 검증하였다. 연구결과, 첫째, 우울증상에 대해 반추보다 반응양식비율점수가 우울증상을 상대적으로 더 잘 설명하였다. 둘째, 반추와 반응양식비율점수를 통제한 후에도, 확장된 반응양식비율점수(반추+기분회피/주의분산+문제해결+마음챙김)가 우울증상을 추가적으로 설명하였다. 셋째, 전체에서 반추와 주의분산이 모두 높거나 낮은 집단이 차지하는 비율이 반추가 높고 주의분산이 낮은 집단, 반추가 낮고 주의분산이 높은 집단에 비해 높은 것으로 나타났다. 본 연구는 아동을 대상으로 한 선행 연구에서 반추보다 더 강력히 우울에 영향을 끼치는 것으로 검증된 비율접근을 청소년을 대상으로 반복 검증하였으며, 마음챙김과 기분회피 반응양식을 추가한 확장된 반응양식비율점수가 우울을 추가적으로 설명한다는 것을 밝혔다. 이러한 결과들을 중심으로 본 연구의 시사점과 제한점을 살펴보고 더 나아가 치료적 함의를 논의하였다.

주요어 : 반추, 주의분산, 문제해결, 기분회피, 마음챙김, 반응양식이론의 비율접근, 우울, 청소년

<sup>†</sup> 본 연구는 제 2저자의 지도를 받은 제 1저자의 석사학위 청구논문을 수정·보완한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 김은정, (443-749) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206 아주대학교 심리학과, Tel: 031-219-2737, E-mail: kej@ajou.ac.kr

청소년기의 심리적 부적응 가운데 우울은 가장 보편적인 것으로(신민섭, 오경자, 1993), Brook, Whiteman과 Gordon(1983)은 청소년의 40% 이상이 실질적으로 비참한 느낌이나 우울을 경험하고 있다고 하였다. 국내의 경우, 2012년 4월 기준 중·고등학교 재학생을 대상으로 조사한 결과, 최근 12개월 동안 2주 내내 일상생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 적이 있는 남학생은 25.2%, 여학생은 37%였으며, 최근 12개월 동안 심각하게 자살을 생각한 적이 있는 남학생은 13.1%, 여학생은 20.4%였다(교육과학기술부, 보건복지부, 질병관리본부, 2013).

이처럼 증가하는 청소년 우울의 발병, 유지, 심화를 설명하기 위해 여러 인지이론들이 제안되어 왔다(Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989; Beck, 1979; Nolen-Hoeksema, 1987). 하지만 대부분의 연구들은 아동, 청소년보다는 일차적으로 성인의 우울증에 초점을 두고 만들어졌을 뿐 아니라(Cole, 1991), 이러한 이론들을 검증한 대다수의 연구들은 성인 표본을 대상으로 수행되었다. 많은 연구들이 인지이론들에 대한 경험적 지지를 제공하고 있지만, 성인을 대상으로 하여 우울의 원인을 검증한 연구의 결과를 아동과 청소년에게 자동적으로 확장할 수는 없다(Garber, 2000; Kaslow, Adamson, & Collins, 2000).

일부 연구자들은 우울한 기분의 정도와 지속기간의 차이를 우울한 기분에 대한 개인의 반응 차이로 설명하는데(Rippere, 1976), 그 중 성인을 대상으로 우울의 발병, 유지, 심화를 설명하는 대표적인 이론은 Nolen-Hoeksema(1991)의 우울한 기분에 대한 일관적인 반응양식이론이다. 여러 인지이론들과 마찬가지로, 성인을 대상으로 많은 연구

들에서 반응양식이론이 검증되었지만(Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema & Harrell, 2002; Sarin, Abela, & Auerbach, 2005), 아동과 청소년을 대상으로 한 연구들은 부족한 실정이다.

이 이론으로부터 가정된 세 가지 주된 반응양식으로는 (1) 반추 반응양식(Rumination Response Style), (2) 주의전환 반응양식(Distraction Response Style), (3) 문제해결 반응양식(Problem-solving Response Style)이 있다. 반추 반응양식은 자신의 우울증상에 초점을 두고 이러한 증상의 의미에 주의를 기울이는 것으로써, 우울증상을 지속시키고 심화시키는 반응양식이다(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991). 반면에, 주의분산 반응양식은 기분 전환의 기능을 제공하는 일반적인 활동에 초점을 두는 것으로써, 반추에 대한 적응적인 대안이며, 우울증상과 지속기간을 감소시키는 반응양식이다(Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990). 즉, Nolen-Hoeksema는 우울한 기분이 들었을 때 우선 주의 분산 반응을 취하여 우울한 기분에서 벗어나는 것이 유용한 대처방식이라고 하였다(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991, 1993). Rood, Roelofs, Bogels, Nolen-Hoeksema와 Schouten(2009)은 실제로 주의분산은 부정적 기분 자체에 반응하는 것이 아니라, 반추가 기분에 미치는 해로운 영향에 대해서 높은 주의분산 수준이 완충 역할을 하는 것 같다고 제안하였다. 아울러, 문제해결 반응양식은 유쾌하지 않은 생활 상황을 변화시키거나 문제를 해결하도록 적극적으로 시도하는 것으로, 우울증상과 지속기간을 감소시키는 반응양식이다(Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990). 즉, Lazarus와 Folkman(1984)은 “문제해결기술은 대안적인 행동

경로를 만들기 위하여 문제를 확인할 목적으로 정보를 찾고 상황을 분석하며, 대안적인 행동 경로를 비교하고, 원하거나 기대하는 결과와 관계된 대안을 비교하고, 적절한 행동계획을 선택하고 실행하는 능력을 포함한다”고 구체적으로 정의하고 있다.

먼저, 반추와 우울간의 관계를 살펴보면, 성인 표본을 대상으로 한 몇몇 종단연구에서 반추하는 사람들이 우울증상의 기저 수준을 통제된 후에도, 시간이 지나면서 우울 수준이 더 높아진다는 것을 보여주었다(Bulter & Nolen-Hoeksema, 1994; Just & Alloy, 1997; Katz & Bertelson, 1993; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema, Parket, & Larson, 1994). 비록 성인을 대상으로 한 많은 연구에서 반추와 우울간의 관계에 대한 지지를 축적해왔지만, 상대적으로 아동과 청소년을 대상으로 하여 이론을 검증한 연구가 거의 없었으며, 최근에 와서야 반추가 아동의 우울에 미치는 영향력과(Abela, Brozina, & Haigh, 2002; Abela, Aydin, & Auerbach, 2007; Broderick & Korteland, 2004; Driscoll, 2004; Grabe, Hyde, & Lindberg, 2007) 청소년의 우울에 미치는 영향력을 설명하고 있다(Burwell & Shirk, 2007; Hankin, 2008; Nolen-Hoeksema, Stice, Wade, & Bohon, 2007; Schwartz & Koenig, 1996).

청소년을 대상으로 처음 실시된 Schwartz와 Koenig(1996)의 연구에서 반추가 현재 우울증상의 수준뿐만 아니라, 6주 후 우울증상의 증가도 예측하였다. Abela 등(2002)의 연구에서는 3학년 아동과 7학년 아동에게서 아동용 반응양식질문지로 측정된 반추가 공존하는 우울증상 및 6주 후 우울증상의 증가와 유의미한 상관이 있었으며, 이는

어린 아동들에게도 반추는 우울에 취약하게 작용할 수 있음을 암시한다. Broderick와 Korteland(2004)의 연구에서도 반추와 우울증상이 1년과 2년 후에도 관련이 있었을 뿐 아니라 횡단적으로도 관련이 있었다. 또 다른 연구인 여자 청소년을 대상으로 한 Nolen-Hoeksema 등(2007)의 연구에서는 4년의 기간 동안 반추와 우울증상의 관계를 조사하였다. 그 결과 기저선 반추는 공존하는 우울증상과 높은 상관이 있었으며, 시간에 따른 우울증상의 증가를 예측했다. 이처럼 성인 뿐 아니라 아동과 청소년에게서도 반추와 우울간의 일관된 관계가 검증되었으며, 반추 반응양식은 우울증상의 발달에 대한 중요한 인지적 위험 요소로써 확립되어왔다.

두 번째로, 주의분산과 우울간의 관계를 살펴본 연구들에서는 주의분산은 우울증상이 경감될 때까지 자기 숙고의 중지를 촉진하므로, 그 때문에 우울한 기분이 부정적으로 편향되는 것을 막을 수 있다고 보았으며, 이런 방식으로 우울증상이 경감되었을 때, 개인들은 더 효과적으로 문제해결 반응에 몰두할 수 있다는 것을 검증했다(Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). Ziegert와 Kistner(2002)의 연구에서는 반추가 공존하는 우울증상과 정적 상관이 있는 반면에 주의분산은 우울증상과 부적 상관이 있음을 발견하였다. 고등학생들을 대상으로 한 연구에서는 주의분산과 문제해결이 공존하는 우울증상과 부적으로 연관된다는 것을 발견했지만 다른 연구에서는 주의분산과 문제해결이 6주에 걸친 우울증상의 변화와는 연관되지 않았다(Li, Digiuseppe & Froh, 2006; Schwartz & Koenig, 1996). 이러한 결과들은 초기 반응양식 이론에서

는 주의분산과 우울간의 부적의 관계를 가정하였지만 흔재된 연구 결과들이 존재한다는 것을 시사한다.

세 번째로, 문제해결과 우울간의 관계를 검증한 연구를 살펴보면, 반응양식 이론에 관한 대부분의 연구들은 반추와 주의분산 반응양식만을 검증해왔으며, 문제해결과 우울간의 관계에 관해 검증한 연구는 미비한 실정이다(Abela et al., 2007). Dixon, Heppner, Burnett, Anderson과 Wood (1993)의 연구에서 저조한 문제해결능력과 우울간의 관계를 대학생들을 대상으로 살펴보았을 때, 시점 1의 자기 보고된 문제해결은 9주후 우울증상의 유의미한 예측변인이었다. 반응양식이론을 고등학생들을 대상으로 검증한 연구에서 문제해결은 공존하는 우울증상과 부적으로 관련된 반면에(Li et al., 2006) 3학년과 7학년 아동을 대상으로 한 연구에서 문제해결이 현재 우울증상 또는 미래의 우울증상과 관련되지 않았다(Abela et al., 2002). 이와 같이 문제해결과 우울간의 관계가 소수의 연구를 통해서 검증되었지만, 반응양식 이론의 틀 안에서 문제해결을 다루고 검증한 연구는 거의 없다.

반응양식이론에 관한 연구들의 결과를 종합해보면, 반추가 우울증상과 관련된다는 것은 발견했지만(Abela et al., 2002; Broderick & Korteland, 2004; Li et al., 2006), 주의분산과 문제해결이 우울증상과 관련된다는 연구는 부족하다. 이러한 반응양식들 중 하나가 우울증상의 발달 위험을 줄이거나 주요우울장애의 발병을 예방한다면, 청소년을 대상으로 한 예방적 개입의 중요한 구성요소가 될 수 있다(Hilt, McLaughlin, & Nolen-Hoeksema, 2010).

최근의 인지이론에서는 인지내용보다는 인지과정을 더 강조하며, 정보처리 이론적 틀 안에서 반응양식이론은 우울을 설명하는 데 핵심적인 역할을 해왔다. 따라서 세 가지 반응양식을 모두 검증한 소수의 선행 연구들이 있었지만, 대부분의 연구들은 반추, 주의분산과 문제해결간의 가능한 관계들을 고려하지 않은 채 분리해서 검증해왔다. 이러한 접근은 사람들이 일관되게 한 가지만의 반응양식을 사용하며 따라서 반응양식들이 역으로 연관된다는 것을 제안한다(Abela et al., 2007). 하지만, 아동과 성인 표본을 대상으로 한 반응양식이론 연구에서 반추, 주의분산 및 문제해결 반응양식이 역으로 연관되지 않으며 오히려 독립적인 구성개념이거나(Abela et al., 2002; Butler & Nolen-Hoeksema, 1994; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991), 정적으로 연관되었다(Abela et al., 2002; Abela, Vanderbit, & Rochan, 2004). Abela 등(2007)의 연구에서, 높은 반추 점수를 보인 아동의 69.4% ( $N=59$ 명)가 높은 주의분산 점수를 보였으며, 유사하게 주의분산 점수가 높은 아동의 70.2%( $N=59$ )가 높은 반추 점수를 보였다. 이처럼 주의분산과 반추가 역으로 연관되기보다는 주의분산과 반추가 모두 높거나 낮은 집단에 속한 아동이 훨씬 많다는 것을 알 수 있었다. 이에 대해 가능한 해석으로, 아동들은 일관적인 반응양식이 발달하지 않았다고 보았다.

그렇다면, 전통적인 가정 하에서 다양한 반응양식을 사용하는 사람들을 어떻게 검증할 수 있을까? 예를 들어서, 한 아동이 아동용반응양식질문지(Children's Response Style Questionnaire: CRSQ; Abela et al., 2004)의 세 가지 하위척도 모두에서 높은 점수를 받았다고 가정해 보자. 각

각의 반응양식을 분리해서 검증하는 전통적인 접근으로 볼 때, 이 아동은 반추와 관련해서는 시간에 걸쳐 우울증상이 증가될 것이다. 동시에 이 아동은 주의분산과 문제해결을 검증할 때, 시간에 걸쳐 우울증상의 감소를 보일 것이다. 따라서 각각의 세 가지 반응양식을 검증할 때, 같은 아동에게서 모순되는 예측이 만들어진다(Hilt et al., 2010). 이처럼, 사람들이 일관된 반응양식이론을 나타내지 않는다면, 기존의 전통적인 반응양식 이론의 틀 안에서는 사람들이 우울에 취약한 정도를 적절히 포착할 수 없다(Hilt et al., 2010). 따라서 우울의 발달에 대한 개인의 위험 수준을 결정할 때 최상의 접근방법으로써, 최근에 국외에서 제안되고 있는 접근이 비율접근이다(Abela et al., 2007; Hilt et al., 2010).

반응양식비율접근이란 반응양식들을 독립적으로 간주하는 전통적인 접근에서 벗어나 사람들이 다양한 반응양식들에 관여한다는 것을 제안하며, 우울에 대해서 예방적이고 치료적 함의를 가지는 보호요인으로써의 주의분산과 문제해결의 영향력을 더 잘 검증할 수 있다. 즉, 비율접근은 다양한 취약성 요소들이 우울에 관해 독립적인 영향을 끼친다고 가정하며, 이와 같은 영향들이 선형적인 방식으로 결합될 수 있다고 가정한다(Abela et al., 2007). 또한, 우울증상에 상당한 영향을 끼치는 것으로 검증되어 온 반추에 비해 다양한 취약성 요소들을 고려한 반응양식 비율점수가 우울증상을 더 잘 설명할 수 있을 것이다. Abela 등 (2007)의 연구에서 개별적인 반응양식들보다 반응양식비율점수가 공존하는 우울증상과 변화에 더 강력히 관련된다는 것을 발견했다. 또한 Hilt 등 (2010)의 연구에 의하여 반응양식비율점수와 우울

의 관계가 반복 검증되었으며, 이 연구에서 더 높은 반추와 낮은 주의분산은 우울증상의 증가를 예측했으며, 반응양식비율점수도 우울증상의 증가를 예측했다. 하지만, 각각의 반응양식을 독립적으로 간주하는 것보다 비율점수가 우울증상에서 더 많은 변량을 설명하지는 못했다. 이는 비율접근이 고 위험 표본에서 더 중요하게 간주되는 반면에, 개별적인 반응양식들이 일반 표본에서 우울증상을 예측하는 데 충분할 수도 있다고 제안한다(Ablea et al., 2007; Hilt et al., 2010). 이처럼, 우울증상을 예측하는 데 반추와 주의분산 간의 비율점수를 검증하기 위한 더 많은 연구가 필요하다.

게다가, Nolen-Hoeksema가 제안한 세 가지 반응양식들 외에 우울증상의 발병, 유지, 심화에 영향을 끼치는 다른 반응양식들의 존재가 제안되어 왔다. 마음챙김 반응양식은 인지치료의 제 3동향으로 각광받고 있는 MBCT(Mindfulness Based Cognitive Therapy; Segal, Williams, & Teasdale, 2002)에서 강조되는 태도로써 반추와는 반대로, 우울증의 재발률을 낮추는 것으로 알려져 있다(Teasdale, 1999; Teasdale, Segal, & Williams, 1995). 정신건강과 신체건강 및 정신병리에서 마음챙김의 역할을 다룬 다수의 연구들과, 마음챙김 명상에 기초한 심리학적 개입들이 심신의 건강 증진과 장애의 예방 및 치료에 응용하려는 다양한 시도들이 지속적으로 보고되고 있다(박성현, 성승연, 2008; 배제홍, 2007; 이우경, 2008; Baser, 2003; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004; Roemer, Lee, Salters-Predneault, Erisman, Orsillo, & Mennin, 2009). 또 다른 반응양식은 기분회피 반응양식으로써, 주의분산은 능동적으로

우울한 기분을 조절하고 정적 강화를 제공하는 반응양식인 반면에, 기분회피 반응양식은 기피, 고립, 철회를 증가시키는 회피적 반응양식으로, 수동적이고 유쾌하지 않은 주의분산 반응양식이다(Abela et al., 2002). 주의분산의 정의에는 단기적으로 현재 문제로부터 주의를 돌릴 수 있지만 장기간에 걸쳐서 해로운 본질적으로 위험하거나 자기 파괴적인 활동들을(무모한 운전, 과음 또는 약물남용) 포함하지 않지만, 기분회피 반응양식은 위험한 행동 요인과 활동들이 포함된다(Hilt et al., 2010). 또한, 마음챙김 반응양식이 수용을 포함한다면, 기분회피 반응양식은 경험적 회피와 연관될 수 있는데, 사적 사건을 부정적으로 평가하며 이를 기꺼이 받아들이기보다는 회피하려는 경향성을 경험적 회피라고 하며, 이는 떠오르는 정신병리의 여러 가지 형태에 기저하는 중요한 병리적 차원이다(Eifert & Forsyth, 2005; Forsyth, Eifert, & Barrios, 2006; Orsillo, & Roemer, 2005). 몇십년 전에 Ferster(1973)가 우울의 기능분석에서 회피의 중추적인 역할을 상징했지만, 우울의 맥락에서 회피를 검증한 연구는 상대적으로 부족한 실정이며, 최근에 와서야 연구자들이 회피의 구성개념과 우울 증상과의 관계를 검증하기 시작하였다(Ottenbreit, & Dobson, 2004). 회피적인 주의분산이 우울증과 관련이 있으며, 우울증을 유지하게 한다는 연구들이 발표되고 있다(Holahan, Moos, Brennan, & Schutte, 2005; Moulds, Kandris, Starr, & Wong, 2007; Ottenbreit, & Dobson, 2004; 김은정, 2010에서 재인용). 이처럼 최근 연구들을 볼 때, 회피적인 주의분산의 사용은 우울 정서의 심각성을 완화시키는데 비효과적이며, 회피적인 주의분산과 우울 증상 간의 관계를 살펴보는

연구가 필요한 실정이다. 이에, 기존의 반응양식비율접근에 더해, 여러 연구를 통해 우울 증상에 영향을 끼치는 것으로 검증되어 온 마음챙김 반응양식과 기분회피 반응양식을 함께 고려한 새로운 비율접근을 검증하는 것이 필요하다. 확장된 반응양식 비율접근이 우울에 영향을 끼치는 것으로 이미 이전 연구를 통해 검증되어 온 반추와 기존의 반응양식비율접근이 설명한 부분을 제외하고도 우울 증상을 추가적으로 설명할 수 있다면, 확장된 반응양식비율접수가 의미가 있을 것이다.

따라서 이러한 필요성을 바탕으로 본 연구는 반추에 치중되어 있었던 기존의 선행연구들과 Nolen-Hoeksema의 반응양식이론 검증의 한계점을 보완하고자, 우울증의 유병률이 높은 청소년을 대상으로 검증된 적 없었던 기존의 반응양식비율접근을 검증하고자 하였다. 또한, 최근에 제기된 마음챙김 반응양식과 기분회피 반응양식을 기존의 비율접근에 추가하여 다양한 반응양식들이 우울에 끼치는 영향력을 검증하고자 하였으며, 이러한 비율적 접근은 우울에 대한 취약성의 정도를 더 잘 설명할 수 있으며, 치료적 개입에 대해 이론적 토대를 제공할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구의 가설은 다음과 같았다.

가설 1. 우울에 대해 반추보다 반응양식비율점수(반추/주의분산+문제해결)가 상대적으로 더 큰 영향을 끼칠 것이다.

가설 2. 반추를 통제하고도 반응양식비율점수와(반추/주의분산+문제해결) 마음챙김과 기분회피를 추가한 확장된 반응양식비율점수가(반추+기분회피/주의분산+문제해결+마음챙김) 우울을 추가적으로 설명할 것이다.

가설 3. 전체에서 반추와 주의분산이 모두 높거

나 낮은 집단이 차지하는 비율이 다른 집단(반추 고/주의분산 저 집단, 반추 저/주의분산 고 집단) 비해 높을 것이다.

## 방 법

### 참여자

경기 소재 중·고등학교 학생(만12세~17세) 629명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 이 중에서 불성실하게 응답한 43명의 자료를 제외한 결과 586명의 자료가 수집되었다. 이 중 남학생이 307명(52.4%), 여학생이 279명(47.6%), 중학생이 287명(49%), 고등학생이 299명(51%)이었다. 전체참여자들의 평균 연령은 14.54세( $SD=1.35$ )였다.

### 측정 도구

**반응양식 질문지(Response Style Questionnaire: RSQ).** 우울한 상태에 있을 때 이에 대한 반응양식을 측정하기 위해 Nolen-Hoeksema가 개발한 도구로써, 총 71문항이며, 1-4점 척도로 평정하도록 되어 있다. 하위 척도는 반추 반응양식, 주의전환 반응양식, 문제해결 반응양식, 위험회피 반응양식으로 구성되어 있다. 국내에서는 김은정과 오경자(1994)가 번안하여 사용하였으며, 본 연구에서는 자동적인 부정적 사고로써 해석될 수 있는 문항을 제외한 단축형의 결과가 더 신뢰롭다는 선행 연구에 기반하여(Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema et al., 1994) 반추 반응양식 22문항, 주의전환 반응양식 11문항, 문제해결 반응양식 4문항을 하위척도를

사용하였다. 본 연구에서 반추 반응양식, 주의분산 반응양식 및 문제해결 반응양식의 내적합치도계수는 각각 .91, .80, .63이었다.

**우울 기분 반응양식 질문지(Depressed Mood Reponse style Questionnaire: DMRQ).** 박운아, 이영호, 신민섭(2006)이 제작한 우울한 기분에 대한 반응양식을 측정하기 위한 척도로서, DMRQ는 총 40문항이며 1-5점까지의 척도에서 평정하도록 되어 있다. 하위요인별로 각 10문항씩 구성되어 있다. 본 연구에서는 우울한 사람들이 회피반응양식을 사용한다는 선행연구에 기초하여 기존의 RSQ 척도에서 측정하지 못한 기분회피 반응양식만을 사용하였다. 본 연구에서 기분회피 반응양식의 내적합치도계수는 .71이었다.

**역학조사센터 우울증 척도(The Center for Epidemiological Studies Depression Scale: CES-D).** 청소년의 우울증상을 측정하기 위해 사용한 척도는 The Center for Epidemiological Studies Depression Scale(CES-D; Radloff, 1977)로, 이 척도는 일반인들의 우울 수준을 측정하기 위해 미국 정신보건 연구원에서 제작한 도구로써, 본 연구에서는 김은정과 오경자(1994)가 번안한 것을 사용하였다. CES-D는 원래 성인용으로 만들어졌으나, 외국에서는 청소년들에게도 많이 사용되어 왔으며, 고등학생에서 좋은 신뢰도와 타당도를 가지는 것으로 나타났다(Roberts, Gilboa & Gotlib, 1998). 우울한 기분, 무가치감, 절망감, 식욕상실 및 수면장애 등의 내용을 포함하는 20개의 문항으로 이루어진 자기보고형 척도로 각 문항은 0점에서 3점까지의 척도로 채점되고, 총점의

범위는 0점에서 60점까지이다. 점수가 높을수록 우울한 것으로 보고된다. 본 연구에서 이 척도의 내적합치도계수는 .89였다.

**개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도 (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised: CAMS-R).** Feldman, Hayes, Kumar, Greeson과 Laurenceau(2007)이 개발하였으며 조용래(2009)가 국내에서 타당화 하였다. 요인분석결과, 총 12개 문항 중 문항 2와 문항 7은 마음챙김의 과정이기보다는 결과이며, 따라서 구성개념의 오염가능성에 영향을 끼칠 수 있다는 선행 연구를 종합적으로 고려하여, 문항 2와 문항 7을 제외한 10개의 문항으로(5번 역산문항) 이루어졌다(조용래, 2009). 이 척도는 자기보고형 척도로써 1점에서 4점까지의 척도로 채점된다. 총 3개의 하위척도(알아차림, 주의, 수용)로 구성되어 있다. 본 연구에서 전체 내적 합치도계수는 .74, 알아차림 내적합치도계수는 .62, 주의 내적합치도계수는 .70, 수용 내적합치도계수는 .55였다.

**반응양식비율점수 계산.** RSQ비율점수를 계산하기에 앞서서 계산의 편의성을 위해 각 점수를 문항수로 나누었다. 본 연구에서 RSQ 비율점수 계산은 Abela 등(2007)의 연구에서 언급된 방식을 사용하였으며, 한 변인의 영향은 다른 변인의 영향을 상쇄시키거나 증폭시킬 수 있다는 관점에서 각 아동의 반추 반응양식점수를 주의분산 반응양식과 문제해결 반응양식의 합으로 나누어 비율점수를 만들었다. 즉, 우울과 정적 상관을 보이는 점수인 반추는 분자에, 우울과 부적 상관을 보이는 주의분산과 문제해결은 분모에 위치하도록 만들었다. 따

라서 RSQ비율점수의 의미를 살펴보면, 점수가 높을수록 주의분산과 문제해결에 비해서 반추에 관여하는 경향이 더 많다는 것을 반영한다.

마음챙김과 기분회피 반응양식을 포함한 확장된 반응양식비율점수를 계산하기 위해서 RSQ비율점수의 계산방식과 동일한 절차를 사용하였다. 반추와 기분회피 반응양식 점수의 합을 주의분산, 문제해결 및 마음챙김 반응양식 점수의 합으로 나누었다. 이 비율점수도 점수가 높을수록 주의분산, 문제해결 및 마음챙김 반응양식을 사용하는 것에 비해 반추와 기분회피 반응양식에 관여하는 경향이 더 많다는 것을 반영한다.

## 자료 분석 방법

자기 보고 설문을 통해 수집된 자료들을 SPSS 15.0을 이용하여 아래와 같은 방법으로 분석하였다. 자료의 전반적인 기술 통계 및 상관관계 분석을 시행하였다.

첫째, 위계적 회귀분석을 통해서 성별과 중고등학생 변인을 통제하고 난 후 반추 반응양식과 RSQ비율점수가 우울증상에 미치는 차별적 영향을 검증하였다. 둘째, 기존의 선행연구에서 입증된 우울에 영향을 끼치는 것으로 검증되어 온 반추 반응양식 및 RSQ비율점수를 통제하고도 본 연구에서 제안한 확장된 반응양식비율점수가 우울에 미치는 추가적인 설명력을 검증하였다. 셋째, 반응양식의 비율점근의 타당성을 입증하기 위해서  $\chi^2$  검증을 통해 반추와 주의분산이 모두 높거나 낮은 집단의 비율을 살펴보았다.



**결 과**

**주요 변인들의 기술 통계치**

연구에 사용된 주요 변인들의 평균과 표준편차를 표 1에 제시하였다. 성별에 따른 변인들 간 평

균을 비교한 *t* 검증에서 반추 반응양식,  $t(584)=-3.01, p<.01$ , 문제해결 반응양식,  $t(584)=-2.00, p<.05$ , RSQ비율점수,  $t(584)=-3.50, p<.01$ , 확장된 반응양식비율점수,  $t(584)=-3.40, p<.01$ , 우울,  $t(584)=-2.14, p<.05$ 에서 유의미한 성차가 있는 것으로 나타났으며, 여학생들이 남학생들보다 반

표 1. 주요변인들의 평균, 표준편차, 성차 *t* 검증 및 중·고등학생 *t* 검증 결과

변인	전체 <i>M(SD)</i>	남 <i>M(SD)</i>	여 <i>M(SD)</i>	<i>t</i>	중 <i>M(SD)</i>	고 <i>M(SD)</i>	<i>t</i>
RSQ 반응양식	83.16(15.81)	81.92(15.80)	84.53(15.74)	-2.00	80.52(15.54)	85.71(15.70)	4.02***
반추 반응양식	46.66(12.06)	45.21(11.87)	48.25(12.09)	-3.01**	44.12(11.74)	49.09(11.89)	5.09***
주의분산 반응양식	26.87(5.97)	27.29(5.81)	26.42(6.12)	1.76	26.97(5.89)	26.78(6.05)	-.369
문제해결 반응양식	9.64(2.60)	9.43(2.43)	9.86(2.77)	-2.00*	9.43(2.53)	9.83(2.66)	1.88
마음챙김 반응양식	22.73(4.78)	23.17(4.67)	22.24(4.87)	2.36*	23.00(4.92)	22.47(4.63)	-1.35
알아차림	8.69(2.29)	8.82(2.23)	8.54(2.35)	1.50	8.64(2.40)	8.73(2.19)	-.49
주의	9.48(2.57)	9.62(2.57)	9.34(2.59)	1.30	9.73(2.46)	9.25(2.66)	2.26*
수용	4.56(1.49)	4.74(1.42)	4.37(1.54)	3.02**	4.64(1.56)	4.50(1.42)	1.18
기분회피 반응양식	25.62(5.77)	25.42(5.76)	25.84(5.78)	-.89	25.30(6.14)	25.93(5.40)	-1.33
RSQ비율점수	.90(.30)	.87(.27)	.95(.33)	-3.50**	.86(.28)	.96(.32)	3.90***
확장된 반응양식비율점수	1.03(.28)	.99(.25)	1.07(.30)	-3.40**	.99(.26)	1.07(.28)	3.56***
우울	18.83(10.11)	17.98(10.10)	19.77(10.04)	-2.14*	17.47(10.08)	20.14(9.97)	3.22**

주. RSQ = Response Style Questionnaire.  
\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

표 2. 주요 변인들 간의 상관 ( $N=586$ )

변인명	1	2	3	4	5	6	7	8
1.반추 반응양식	-							
2.주의분산 반응양식	.20***	-						
3.문제해결 반응양식	.22***	.65***	-					
4.마음챙김 반응양식	.06	.50***	.32***	-				
5.기분회피 반응양식	.44***	.05	.01	-.01	-			
6.RSQ비율점수	.65***	-.54***	-.41***	-.27***	.32***	-		
7.확장된 반응양식비율점수	.53***	-.50***	-.38***	-.55***	.63***	.83***	-	
8.우울	.55***	-.28***	-.22***	-.32***	.40***	.64***	.68***	-

주. RSQ = Response Style Questionnaire.  
\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

추 반응양식, 문제해결 반응양식, RSQ비율점수, 확장된 반응양식비율점수, 우울이 더 높았다. 이 중에서, 문제해결 반응양식, RSQ비율점수, 확장된 반응양식비율점수 및 우울의 검증에서 동변량성 가정을 만족시키지 않아 동변량성이 가정되지 않는 경우의  $t$  값과 유의도를 사용하였다.

중·고등학생에 따른 변인들 간 평균들을 비교한  $t$  검증에서 반추 반응양식,  $t(584)=5.09$ ,  $p<.001$ , RSQ비율점수,  $t(584)=3.90$ ,  $p<.001$ , 확장된 반응양식비율점수,  $t(584)=3.56$ ,  $p<.001$ , 우울,  $t(584)=3.22$ ,  $p<.01$ , 모두에서 중·고등학생 간의 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 고등학생들이 중학생들보다 반추 반응양식, RSQ비율점수, 확장된 반응양식비율점수, 우울이 더 높았다.

### 주요변인들 간의 상관 분석

측정한 주요변인간의 Pearson 상관계수를 표 2에 제시하였다. 먼저 종속변인인 우울 척도에서, 우울은 반추 반응양식,  $r(586)=.55$ ,  $p<.001$ , 기분회피 반응양식,  $r(586)=.40$ ,  $p<.001$ , RSQ비율점수,  $r(586)=.64$ ,  $p<.001$  및 확장된 반응양식비율점수,  $r(586)=.68$ ,  $p<.001$ 와 정적 상관을 보인 반면, 주의분산 반응양식,  $r(586)=-.28$ ,  $p<.001$ , 문제해결 반응양식,  $r(586)=-.22$ ,  $p<.001$  및 마음챙김 반응양식,  $r(586)=-.32$ ,  $p<.001$ 과 부적 상관을 보였다.

반추와 다른 반응양식들 간의 상관을 살펴보면, 반추가 주의분산,  $r(586)=.20$ ,  $p<.001$ , 문제해결,  $r(586)=.22$ ,  $p<.001$ , 기분회피 반응양식,  $r(586)=.44$ ,  $p<.001$ 과 정적 상관을 보인 반면에, 반추와 마음챙김 반응양식은 유의미한 상관을 보이지 않았다. 반추와 주의분산/문제해결이 우울과

는 차별적인 상관을 가지지만 둘 간에는 정적 상관을 보인다는 사실은 본 연구가 검증하고자 하는 비율접근을 지지하는 결과이다. RSQ비율점수와 다른 반응양식들간의 상관을 살펴보면, RSQ비율점수가 반추 반응양식,  $r(586)=.65$ ,  $p<.001$ 과 정적 상관을 보인 반면에, 주의분산 반응양식,  $r(586)=-.54$ ,  $p<.001$  및 문제해결 반응양식,  $r(586)=-.41$ ,  $p<.001$ 과 부적 상관을 보였다. 확장된 반응양식비율점수와 다른 반응양식들간의 상관을 살펴보면, 확장된 반응양식비율점수가 반추 반응양식,  $r(586)=.53$ ,  $p<.001$  및 기분회피 반응양식,  $r(586)=.63$ ,  $p<.001$ 과 정적 상관을 보인 반면에, 주의분산 반응양식,  $r(586)=-.50$ ,  $p<.001$ , 문제해결 반응양식,  $r(586)=-.38$ ,  $p<.001$  및 마음챙김 반응양식,  $r(586)=-.55$ ,  $p<.001$ 과 부적 상관을 보였다.

### RSQ비율점수와 반추가 우울에 미치는 영향

선행연구에서 검증되었던 RSQ비율점수와 반추가 우울에 미치는 상대적인 영향력을 반복 검증하고자 다중 회귀분석을 실시하였다. 단계 1에서는 공변인으로 성별과 중·고등학생을 투입했다. 반추와 RSQ비율점수가 우울에 미치는 상대적인 영향력을 알아보기 위해서 단계 2에서 반추와 RSQ비율점수를 함께 투입했다. 우울에 대한 최종 모델은 변량의 44%를 설명했다,  $R^2=.44$ ,  $F(4, 581)=115.46$ ,  $p<.001$ . 1단계에서 투입된 성별과 중·고등학생이 2%를 설명했고,  $R^2=.02$ ,  $F(2, 583)=7.09$ ,  $p<.01$ , 반추와 RSQ비율점수가 우울을 설명하는 설명변량은 42%였다,  $\Delta R^2=.42$ ,  $F(4, 581)=115.46$ ,  $p<.001$ . 반추의 회귀계수가 유의미

했다,  $\beta=.22$ ,  $t=5.41$ ,  $p<.001$ . 즉 반추할수록 우울해진다는 것을 보여준다. 또한, RSQ비율점수의 회귀계수도 유의미했다,  $\beta=.50$ ,  $t=12.22$ ,  $p<.001$ . 즉, 주의분산과 문제해결에 비해 반추를 많이 할수록 우울해진다는 것을 보여준다. 가설과 일치하게, 우울에 상대적으로 큰 영향력을 가진 것은 RSQ비율점수로 나타났다,  $\beta=.50$ ,  $t=12.22$ ,  $p<.001$ (표 3).

**확장된 반응양식비율점수가 우울에 미치는 추가적인 영향**

확장된 반응양식비율점수가 우울에 미치는 추가적인 영향력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 단계 1에서는 공변인으로 성별과

중·고등학생을 투입했다. 확장된 반응양식비율점수가 우울에 미치는 영향력을 알아보기 위해서 단계 2에서 반추와 기존의 RSQ비율점수를 통제하고 단계 3에서는 확장된 반응양식비율점수를 투입하여 추가적인 설명량을 확인하였다. 위계적 회귀분석의 결과는 표 4에서 제시된 바와 같다. 우울에 대한 최종 모델은 변량의 51%를 설명했다,  $R^2=.51$ ,  $F(5, 580)=120.75$ ,  $p<.001$ . 1단계에서 투입된 성별과 중·고등학생이 2%를 설명했고,  $R^2=.02$ ,  $F(2, 583)=7.09$ ,  $p<.01$ , 2단계의 선형 주효과는 추가적으로 42%를 더 설명했고,  $\Delta R^2=.42$ ,  $F(4, 581)=115.46$ ,  $p<.001$ , 반추의 회귀계수와,  $\beta=.22$ ,  $t=5.41$ ,  $p<.001$ , RSQ비율점수의 회귀계수가 유의미했다,  $\beta=.50$ ,  $t=12.22$ ,  $p<.001$ . 1·2단계를 통제한 3단계의 선형 주효과는 추가적으로 7%를 더

표 3. RSQ비율점수와 반추가 우울에 미치는 영향

단계	변인	$R^2$	$\Delta R^2$	$\Delta F$	$\beta$	$t(p)$
1	성별	.02	.02	7.09**	.08	1.95 <sup>†</sup>
	중·고등학생				.13**	3.09**
2	반추	.44	.42	218.54***	.22***	5.41***
	RSQ비율점수				.50***	12.22***

주. RSQ = Response Style Questionnaire.

<sup>†</sup> $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ .

표 4. 반추와 RSQ비율점수를 통제한 후 확장된 반응양식비율점수가 우울에 미치는 추가적 영향

단계	변인	$R^2$	$\Delta R^2$	$\Delta F$	$\beta$	$t$
1	성별	.02	.02	7.09**	.08 <sup>†</sup>	1.95 <sup>†</sup>
	중·고등학교				.13**	3.09**
2	반추	.44	.42	218.541***	.22***	5.41***
	RSQ비율점수				.50***	12.22***
3	확장된 반응양식비율점수	.51	.07	79.491***	.46***	8.92***

주. RSQ = Response Style Questionnaire.

<sup>†</sup> $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ .

설명했고,  $\Delta R^2=.07$ ,  $F(5, 580)=120.75$ ,  $p<.001$ , 확장된 반응양식비율점수의 회귀계수가 유의미했다,  $\beta=.46$ ,  $t=8.92$ ,  $p<.001$ . 반추를 통제했을 때, 각각의 비율점수의 추가적 설명량을 세분화한 결과들은 각각 표 5과 표 6에 제시했다.

### 교차 분석(카이스퀘어 검증)

반응양식이론에 관한 취약성 가정을 검증하는 전통적인 접근방식은 반추와 주의분산이 역으로 관련된다고 가정해왔다. 즉, 반추를 많이 할수록

주의분산을 하지 않을 것이며, 주의분산을 많이 할수록 반추를 하지 않을 것이라고 여겼다. 그러나 비율접근에서는 두 반응양식이 역으로 연관되지 않으며 반응양식이 독립적이라고 가정한다. 즉, 반추를 많이 하는 사람들이 반드시 주의분산을 적게 하지 않으며, 반추와 주의분산을 비슷하게 사용하는 사람도 있을 것이라고 여겼다. 이에, 반추와 주의분산을 따로 검증하지 않고, 비율적으로 접근하는 것이 필요하다. 비율접근의 타당성을 검증하기 위해서 주의분산과 반추를 평균을 기준으로 나누어 고저 집단으로 분류한 후, 카이스퀘어

표 5. 반추 통제 후 RSQ비율점수가 우울에 미치는 추가적 영향

단계	변인	$R^2$	$\Delta R^2$	$\Delta F$	$\beta$	$t$
1	성별	.02	.02	7.09**	.08 <sup>†</sup>	1.95 <sup>†</sup>
	중·고등학교				.13**	3.09**
2	반추	.30	.28	229.26***	.54***	15.14***
3	RSQ비율점수	.44	.14	149.38***	.50***	12.22***

주. RSQ = Response Style Questionnaire.

<sup>†</sup> $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ .

표 6. 반추 통제 후 확장된 반응양식비율점수가 우울에 미치는 추가적 영향

단계	변인	$R^2$	$\Delta R^2$	$\Delta F$	$\beta$	$t(p)$
1	성별	.02**	.02	7.09**	.08 <sup>†</sup>	1.95 <sup>†</sup>
	중·고등학교				.13**	3.09**
2	반추	.30	.28	229.26***	.54***	15.14***
3	확장된 반응양식비율점수	.51	.21	243.94***	.54***	15.62***

<sup>†</sup> $p<.10$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ .

표 7. 반추고저집단에 따른 주의분산 고저집단의 차이검증

	주의분산 고	주의분산 저	계	
반추 고	55(62.5)	33(37.5)	88(100.0)	$\chi^2=14.294$ *** $df=1$
반추 저	32(34.4)	61(65.6)	93(100.0)	
전체	87(51.4)	94(48.6)	181(100.0)	

주. 괄호안의 수치는 %를 나타냄.

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

검증을 실시하였다. 분석결과는 표 7에 제시된 바와 같이, 반추 고저 집단에 따라서 주의분산 고저 집단에 유의미한 차이가 나타났으며,  $\chi^2(1, 584)=14.29, p<.001$ , 반추 고집단은(62.5%) 반추 저집단에 비해(34.4%) 주의분산 고집단에 상대적으로 많았으며, 반추 저집단은(65.6%) 반추 고집단(37.5%)에 비해 주의분산 저집단에 상대적으로 많은 것으로 나타났다.

### 추후 회귀분석

비율점수에 포함된 각 반응양식들이 우울에 미치는 상대적인 영향력을 살펴보고, 우울에 관한 각 반응양식들의 영향이 성별과 중·고등학생에 따라 어떻게 다른지 살펴보았다. 각 반응양식이 우울에 미치는 영향을 알아보기 위해 위계적 회귀 분석을 실시하였다. 우선 반추, 주의분산, 문제해결, 마음챙김, 기분회피 반응양식이 우울에 미치는 영향을 알아보기 위해 1단계에서 공변인으로 성별과 중·고등학생을 통제하고 다섯 설명변인이 주는 영향력을 확인하였다. 전체집단, 남학생집단, 여학생집단의 전체 반응양식들에 대한 위계적 회귀분석 결과, 전체 집단에서는 우울에 대해 반추 반응양식,  $\beta=.56, p<.001$ , 기분회피 반응양식,  $\beta=.16, p<.001$ 이 유의미한 정적 설명량을, 주의분산 반응양식,  $\beta=-.21, p<.001$ , 문제해결 반응양식,  $\beta=-.13, p<.001$ , 마음챙김 반응양식,  $\beta=-.20, p<.001$ 이 유의미한 부적 설명량을 보여주었다. 성별을 나누어 분석을 실시한 결과, 여아의 경우 반응양식들이 전체집단과 일관되게 우울을 설명하는 양상을 보였지만, 남아의 경우 문제해결 반응양식을 제외한 반응양식들이 우울을 설명하는 양상을 보

였다. 중·고등학생을 나누어 분석을 실시한 결과, 고등학생의 경우 반응양식들이 전체집단과 일관되게 우울을 설명하는 양상을 보였지만, 중학생의 경우 문제해결 반응양식을 제외한 반응양식들이 우울을 설명하는 양상을 보였다.

### 논 의

본 연구는 중·고등학생을 대상으로 하여 반추에만 치중되었던 반응양식이론에 관한 선행 연구의 한계를 보완한 반응양식의 비율접근 및 본 연구에서 제안한 확장된 반응양식비율점수가 우울 증상에 미치는 영향을 살펴보았다. 연구결과, 우울 증상에 대해 반추보다 RSQ비율점수가 우울증상을 상대적으로 더 잘 설명하였다. 둘째, 반추와 RSQ비율점수를 통제한 후에도 확장된 반응양식 비율점수가 우울증상을 추가적으로 설명하였다. 셋째, 반추와 주의분산이 모두 높거나 낮은 집단이 반추가 높고 주의분산이 낮거나, 반추가 낮고 주의분산이 높은 집단보다 더 많다는 것을 검증하였다.

본 연구의 주요결과들을 보다 구체적으로 살펴보고 결과가 함의하고 있는 바를 선행연구의 결과와 함께 살펴보면 다음과 같다. 첫째, RSQ비율점수와 반추가 우울에 미치는 상대적인 영향력을 살펴보았을 때, RSQ비율점수가 반추보다 우울에 대한 설명량이 더 크다는 것이 검증되었으며, 본 연구의 가설을 지지하였다. 본 연구에서는 비율점수를 검증함으로써, 기존의 선행 연구들이 반추에만 치중되어 있었으며(Abela et al., 2002; Broderick & Korteland, 2004; Li et al., 2006). 주의분산과 문제해결이 우울에 끼치는 영향을 검증

하지 않았다는 한계를 보완하였다. 본 연구의 결과는 고위험 아동 표본을 대상으로 RSQ비율점수가 반추, 주의분산과 문제해결 점수보다 현재 우울증상과 더 강력히 연관된다는 Abela 등(2007)의 연구와 일치하였다. 그러나 본 연구에서 청소년을 대상으로 검증되지 않았던 비율점수를 처음으로 일반 청소년에게 반복 검증했다는 데 의미가 있으며, 청소년의 부적응적이고 적응적인 반응양식들 간의 균형의 정도를 아는 것은 단순히 특정 반응양식의 수준을 아는 것보다 우울의 취약성 정도에 대해 더 많은 정보를 제공해 줄 수 있다.

둘째, 선행연구에서 우울과 강력히 연관된다는 반추와 RSQ비율점수가 설명하는 설명량을 통제 한 후에 Nolen-Hoeksema가 제안한 세 가지 반응양식, 마음챙김 반응양식 및 기분회피 반응양식을 조합하여 만든 비율점수의 추가적인 설명량을 알아본 결과, 유의미한 추가 설명량이 있었다. 이는 기존의 Nolen-Hoeksema의 반응양식이론뿐 아니라 마음챙김과 기분회피를 함께 고려했을 때, 우울에 대한 취약성을 더 잘 설명할 수 있음을 시사한다. 사람들이 일관된 반응양식을 나타내지 않는다면, 기존의 전통적인 접근으로는 청소년이 우울에 취약한 정도를 적절히 포착할 수 없다(Hilt et al., 2010). 이와 같은 문제를 설명하기 위한 한 가지 방법은 상호작용적 접근으로, 다양한 취약성 요소들은 우울의 변화를 예측하는 데 상승적으로 상호작용하며, 이에 단지 한 가지의 취약성 요소만을 고려하는 것보다 우울에 영향을 끼치는 다양한 요소들을 함께 고려하는 것이 필요하다. 이와 같은 맥락에서 우울에 관한 선행 연구들에서 덜 중요하게 다루어졌던 기분회피 반응양식과 마음챙김 반응양식을 포함한 확장된 반응양식비율

점수의 의미가 더욱 중요하다. Fester(1973)에 따르면, 회피 기능의 역할을 하는 행동들은 우울한 사람의 행동 양식을 협소하게 만든다고 하였으며, 최근 연구에 따르면, 회피적 대처 방식이 우울증과 관련이 있으며, 우울증을 유지하게 한다는 연구들이 발표되고 있다(Holahan et al., 2005; Moulds et al., 2007; Otterbreit & Dobson, 2004). 한편, 임상 연구들(Segal et al., 2002; Teasdale, Segal, Ridgeway, & Soulsby, 2000)에서 마음챙김에 초점을 맞추는 MBCT가 기존의 치료에 비해 3회 이상의 우울 삽화를 가진 환자들의 주요 우울증 재발률을 절반으로 낮춘다고 보고되고 있으며, 이처럼 마음챙김 반응양식은 우울을 예방하는 데 중요한 요소로 여겨지고 있다. 따라서, 우울을 설명하는 중요한 예측변인으로써 검증되어 온 기분회피 반응양식과 마음챙김 반응양식을 비율접근에 추가함으로써 우울에 영향을 끼치는 요소들의 관계를 더 잘 이해할 수 있을 것이며, 확장된 반응양식비율접근의 검증은 한 가지 취약성 요소만을 감소시키려는 이전 접근보다는 다양한 치료적 접근을 사용할 수 있다는 데 의의를 가진다. 본 연구는 개별적으로 연구되었던 반응양식이론(Nolen-Hoeksema, 1991), 마음챙김(Segal et al., 2002; Teasdale et al., 2000), 기분회피 반응양식(Ferster, 1973)을 통합적으로 비율접근의 틀 안에서 다룬 첫 번째 연구라는 점에서 의미가 있으며, 더 많은 연구들이 이와 같은 결과들을 반복 검증할 필요가 있다.

셋째, 교차분석 결과, 반추 고저 집단에 따라서 주의분산 고저 집단에 차이가 있었으며, 반추 고집단은 반추 저집단에 비해 주의분산 고집단에 상대적으로 많았으며, 반추 저집단은 반추 고집단

에 비해 주의분산 저집단에 상대적으로 많은 것으로 나타나 가설을 지지하였다. 이러한 결과는 다양한 반응양식들을 사용하는 아동이 훨씬 많다는 Abela 등(2007)의 연구 결과와 어린 아동들이 시간에 따라 그리고 검사 회기 동안에 반응양식이 불안정한 것 같다는 Driscoll(2004)의 연구 결과와 일치한다. 하지만, 아동만을 대상으로 한 Abela 등(2007)의 연구 결과를 자동적으로 청소년에게로 확장할 수 없기에 청소년들을 대상으로 검증한 결과, 청소년들도 다양한 반응양식을 사용하며, 청소년들에게도 새로운 반응양식비율접근을 검증할 필요성이 있음을 시사한다.

마지막으로, 추가분석 결과와 상관관계 결과를 살펴보고자 한다. 상관관계 결과에서 반추, 주의분산/문제해결 반응양식들은 우울에 관해 차별적인 관계를 가졌다. 즉, 반추는 우울과 정적 상관, 주의분산과 문제해결은 우울과 부적 상관을 가지지만, 반추와 주의분산은 정적상관, 반추와 문제해결 역시 정적 상관을 보였다. 이는 성인과 아동을 대상으로 한 반응양식이론 연구에서, 반추와 주의분산/문제해결 반응양식들이 역으로 연관되지 않으며, 서로 정적으로 연관되었다는 선행 연구들과 교차분석 결과에서와 마찬가지로, 청소년들이 다양한 반응양식을 사용한다는 것을 시사한다.

비율접근을 계산하기 위해 반응양식들이 적응적인 반응양식과(주의분산, 문제해결, 마음챙김) 부적응적인 반응양식(기분회피, 반추)으로 나누어졌다. 따라서 각 반응양식들이 우울에 미치는 상대적인 영향력을 알 수 없었기 때문에 추후 분석에서 남·여, 중·고등학생에 따라 각 반응양식들이 우울에 미치는 상대적인 기여도를 살펴보았다. 그

결과는 전체 표본을 대상으로 우울에 대한 설명변량이 큰 순서로 나열 했을 때, 반추, 주의분산, 마음챙김, 기분회피, 문제해결 순이었다. 이는 기존의 선행연구들에서처럼(Nolen-Hoeksema, 1991; Just & Alloy, 1997; Nolen-Hoeksema & Harrell, 2002, Li, Digiuseppe, & Froh, 2006) 반추가 우울에 대한 설명량이 가장 컸으며, 선행 연구들이 다른 반응양식들을 연구하기보다는 반추 연구에 치중되어 있었던 이유를 알려준다. 하지만, 다른 변인들도 우울에 대한 유의미한 변인이었으므로, 다른 변인들을 함께 고려할 때 우울을 더 잘 설명할 수 있다는 것을 시사한다.

추가 분석에서, 또 다른 흥미로운 사실은 고등학생과 여학생들에게서는 문제해결 반응양식이 우울에 대해 유의미한 변인이었지만 중학생과 남학생들에게서 문제해결 반응양식이 우울을 설명하는 데 유의미하지 않은 반응양식이었다는 점이다. 먼저 중·고등학생에서의 차이는 발달적 관점에서 살펴볼 수 있는데, 문제해결은 더 복잡하고 고차적인 인지 발달을 요구한다. 따라서 중학생은 우울을 감소시킬 수 있는 적응적인 문제해결 반응양식을 사용하기보다는 비효과적인 문제해결 반응양식을 사용할 수 있다. 또한 우울할 때, 남성의 경우에는 다른 활동을 하거나 회피하는 반면에, 여성의 경우는 반추하거나 계속 생각함으로써 더 다양한 문제해결책을 생성하려고 노력한다. 또 다른 가능성은 문제해결 반응양식의 측정의 문제로 인한 결과일 수 있으므로, 문항에 인지적, 정서적, 행동적 문제해결방식들을 포함하여 문제해결 반응양식을 더 폭넓게 측정할 필요가 있다.

본 연구에서 반추를 줄이고, 주의분산 및 문제해결 반응양식의 사용이 증가하면 우울증상이 감

소될 수 있다는 연구 결과는 우울의 취약성과 관련한 인지 치료의 개입이 중요하다는 것을 다시금 증명하고, 나아가 청소년기 우울의 치료와 예방 모두에서 목표가 될 수 있는 기제들을 제안한다. 첫 째, 최근 치료 개입은 심리적 고통에 대한 자기 조절을 목표로 하고 있다(Kovacs et al., 2006). 이 치료에서는 스트레스 상황에 대한 아동의 전형적인 반응양식을 인식하고, 부정적인 기분을 개선하기 위해서 심리적 고통에 대한 아동 자신의 정서-조절 반응에 대한 다양한 레파토리를 사용하여 부적응적인 반응양식(e.g., 반추)을 적응적인 반응양식(e.g., 주의분산 및 문제해결)으로 대처할 수 있다(Hilt et al., 2010). 이러한 개입은 주요 우울증과 기분부전장애의 진단기준을 충족하는 아동을 대상으로 한 예비연구에서 효과성이 증명되었다(Kovacs et al., 2006). 이와 같은 치료는 반추를 줄이고 문제해결과 주의분산을 포함한 적응적인 반응양식들을 증가하는 것과의 관련성이 명확했으며, 이는 반추, 문제해결 및 주의분산이 치료 개입에서 중요한 요소라는 점을 강조한다.

둘째, 마음 챙김과 같은 정서적 경험에 초점을 둔 치료를 통해 이전에 우울했던 사람들이 반추의 감소를 보인다는 것이 증명되었다(Jain et al., 2007; Ramel, Goldin, Carmona, & McQuaid, 2004). 이와 같은 개입은 개인이 반추적인 사고의 순환에 사로잡혀 있는 대신에 판단 없이 현재 순간에 초점을 두도록 돕는다. 따라서 본 연구에서 비울접근에 마음챙김 변인을 포함하였을 때, 우울 증상을 더 많이 설명할 수 있었다는 결과는 마음 챙김과 관련된 치료적 개입의 필요성을 지지한다.

셋째, 최근에 와서야 연구자들이 회피의 구성개

념과 우울증상의 관계를 검증하기 시작했으며 (Ottenbreit & Dobson, 2004), Holahan 등(2005)의 중단 연구에 따르면, 회피 대처 방식이 만성적 급성 스트레스를 만들어내고, 이것이 우울증을 유발한다고 한다. 이에 불안 장애의 중심적인 특징으로 확립되어 왔던 회피 대처 방식을 우울증의 치료에서도 목표로 하는 치료적 개입이 필요하다. 이처럼 청소년의 다양한 반응양식들을 연구하는 것은 미래 다양한 치료적 개입을 위한 중요한 지침을 제공한다는 데 의미가 있다.

전체적으로 본 연구는 전통적인 반응양식이론 검증의 한계점으로 보완하기 위해 청소년에게 다양한 반응양식을 비울접근의 접근으로 검증한 첫 번째 연구라는 데 큰 의의가 있다. 또한, 기존의 반추에만 치중해왔던 연구들에서 벗어나 다양한 반응양식을 비울접근의 틀 안에서 다룸으로써 우울에 대한 취약성의 정도 및 치료적 개입에 대해 이론적 토대를 제공한다. 반응양식의 비울접근에서는 한 반응양식이 다른 반응양식의 영향을 상쇄할 수 있다고 본다. 따라서 적응적인 반응양식에(주의분산, 마음챙김, 문제해결) 비해 부적응적인 반응양식(반추, 기분회피) 많이 사용하는 청소년의 경우에 기존의 연구에서는 반추를 줄이려고 하는 것에만 애를 썼던 반면에, 비울접근으로 볼 때는 더 다양한 인지 치료적 접근을 사용할 수 있다.

이러한 의의에도 불구하고 본 연구가 가지는 한계점과 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 측정이 자기 보고식 설문지에 의해 이루어졌다는 점이다. 향후 연구는 반응양식의론의 검증을 위해 다양한 도구를 사용해야 한다. 특히, 문제해결 반응양식의 경우에는 문제해결지



향성 또는 인지적재구성과 같은 전략들을 반영할 필요가 있다.

둘째, 중·고등학생 뿐 아니라 일관된 반응양식이 발달하지 않은 아동들을 포함하여 좀 더 넓은 연령대를 다룰 필요가 있다. 발달상의 관점에서 성차와 연령차에 따라 비율접근이 우울에 미치는 영향력의 차이를 살펴보는 연구가 필요하다. 따라서 향후 연구에서는 본 연구에서 제안한 비율접근이 다른 연령대에서도 가능한지 반복검증해 볼 필요가 있으며, 발달적 변인들을 고려할 필요가 있다.

셋째, 일반 중·고등학생을 대상으로 하였다는 점은 이 결과가 고위험 청소년이나 임상 표본의 청소년에게 일반화될 수 없다는 한계점을 안고 있다.

넷째, 반응양식의 비율접근이 우울의 증가와 감소에 어떤 영향을 미치는지 살펴보기 위해서 중단 연구를 시행할 필요성이 있다. 따라서 향후 연구는 현재 공존하는 우울증상 뿐 아니라, 중단 설계를 통해서 우울의 변화량에 반응양식의 비율접근이 미치는 영향을 검증할 필요가 있다. 추가적으로, 이 연구에서 검증된 반응양식들 외에 우울에 영향을 미치는 것으로 예상되는 다른 반응양식들을 조합하여 새로운 비율접근을 시도해볼 필요성이 있다.

### 참 고 문 헌

교육과학기술부, 보건복지부, 질병관리본부 (2013). 제9차(2013)청소년건강행태온라인조사통계 (발간등록번호:11-1460736-000038-10). 서울: 질병관리본부.  
 김은정 (2010). 지각된 부모의 양육행동과 청소년 우울

증상과의 관계 역기능적 도식과 회피 대처의 매개 효과. *한국심리학회지: 임상*, 29(2), 407-425.  
 김은정, 오경자 (1994). 우울증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동요인들 : 3개월간 추적연구. *한국심리학회지: 임상*, 13, 1-19.  
 박성현, 성승연 (2008). 자기-초점적 주의와 심리적 안정감 간의 관계에 마음챙김의 조절효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20, 1127-1147  
 박윤아, 이영호, 신민섭 (2006). 우울 기분 반응양식 질문지의 타당화 연구. *한국심리학회지 : 임상*, 25, 1105-1121.  
 배제홍 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 정서 반응에 미치는 영향. *영남대학교 일반대학원 박사학위 청구논문*  
 신민섭, 오경자 (1993). 청소년기의 자아정체감 혼란과 부적응 행동. *대학생활연구*, 11, 71-84.  
 이우경 (2008). 중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애, 정서적 안녕감 간의 관계 구조분석과 마음챙김 증진 프로그램 효과 연구. *이화여자대학교 일반대학원 박사학위 청구논문*.  
 조용래 (2009). 한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도의 신뢰도와 타당도. *한국심리학회지: 임상*, 28, 667-693.  
 Abela, J., Brozina, K., & Haigh, E. (2002). An examination of the response styles theory of depression in third-and seventh-grade children: A short-term longitudinal study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30(5), 515-527.  
 Abela, J., Vanderbilt, E., & Rochon, A. (2004). A test of the integration of the response styles and social support theories of depression in third and seventh grade children. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 653-674.  
 Abela, J., Aydin, C., & Auerbach, R. (2007). Responses to depression in children: Reconceptualizing the relation among response styles. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35(6), 913-927.

- Abramson, L., Metalsky, G., & Alloy, L. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, *96*(2), 358-372.
- Baser, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 125-143.
- Beck, A. (1979). *Cognitive therapy of depression*: The Guilford Press.
- Broderick, P., & Korteland, C. (2004). A prospective study of rumination and depression in early adolescence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *9*(3), 383.
- Brook, J., Whiteman, M., & Gordon, A. (1983). Stages of drug abuse in adolescence: Personality, peer, and family correlates. *Developmental Psychology*, *19*(2), 269-277.
- Butler, L., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*, *30*(5), 331-346.
- Burwell, R., & Shirk, S. (2007). Subtypes of rumination in adolescence: Associations between brooding, reflection, depressive symptoms, and coping. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *36*(1), 56-65.
- Cole, D. (1991). Preliminary support for a competency-based model of depression in children. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*(2), 181-190.
- Dixon, W., Heppner, P., Burnett, J., Anderson, W., & Wood, P. (1993). Distinguishing among antecedents, concomitants, and consequences of problem-solving appraisal and depressive symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, *40*(3), 357-364.
- Driscoll, K. (2004). Children's Response Styles and Risk For Depression and Anxiety: Developmental and Sex Differences.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *29*(3), 177-190.
- Ferster, C. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist*, *28*(10), 857-870.
- Garber, J. (2000). Development and depression. In A. J. Sameroff & M. Lewis et al., (Eds.), *Handbook of developmental psychopathology* (2nd ed., pp.467-490, Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Grabe, S., Hyde, J., & Lindberg, S. (2007). Body objectification and depression in adolescents: The role of gender, shame, and rumination. *Psychology of Women Quarterly*, *31*(2), 164-175.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, *57*(1), 35-43.
- Hankin, B. (2008). Stability of cognitive vulnerabilities to depression: A short-term prospective multiwave study. *Journal of Abnormal Psychology*, *117*(2), 324.
- Hilt, L., McLaughlin, K., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Examination of the Response Styles Theory in a Community Sample of Young Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 1-12.
- Holahan, C., Moos, R., Brennan, P., & Schutte, K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: A 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *73*(4), 658-666.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C.,

- Mills, P. J., Bell, I., Schwartz, G. E. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 11-21.
- Just, N., & Alloy, L. (1997). The response styles theory of depression: Tests and an extension of the theory. *Journal of abnormal psychology*, 106, 221-229.
- Kaslow, N., Adamson, L., & Collins, M. (2000). A developmental psychopathology perspective on the cognitive components of child and adolescent depression. *Handbook of developmental psychopathology*, 491-510.
- Katz, E., & Bertelson, A. (1993). The effects of gender and response style on depressed mood. *SexRoles*, 29(7), 509-514.
- Kovacs, M., Sherrill, J., George, C. J., Pollack, M., Tumuluru, R. V., & Ho, V. (2006). Contextual emotion-regulation therapy for childhood depression: description and pilot testing of a new intervention. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 45, 892-903.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*: Springer Publishing Company.
- Li, C., DiGiuseppe, R., & Froh, J. (2006). The roles of sex, gender, and coping in adolescent depression. *ADOLESCENCE-SANDIEGO*, 41(163), 409.
- Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 519-527.
- Moulds, M., Kandris, E., Starr, S., & Wong, A. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(2), 251-261.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of abnormal psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition & Emotion*, 7(6), 561-570.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-92.
- Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 391-403.
- Nolen-Hoeksema, S., Papageorgiou, C., & Wells, A. (2004). *Depressive rumination: Nature, theory, and treatment*. Wiley & Sons.
- Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E., & Bohon, C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in female adolescents. *Journal of abnormal psychology*, 116(1), 198.
- Ottenbreit, N., & Dobson, K. (2004). Avoidance and depression: The construction of the cognitive-behavioral avoidance scale. *Behaviour Research and Therapy*, 42(3), 293-313.
- Radloff, L. (1977). The CES-D Scale: A Self Report Depression Scale for Research in the General

- Applied psychological measurement*, 1(3), 385-401.
- Ramel, W., Goldin, P. R., Camona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 433-455.
- Rippere, V. (1976). Antidepressive behaviour: A preliminary report. *Behaviour Research and Therapy*, 14(4), 289-299.
- Roberts, J., Gilboa, E., & Gotlib, I. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: Gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*, 22(4), 401-423.
- Roemer, L., Lee, J., Salters-Pedneault, K., Erisman, S., Orsillo, S., & Mennin, D. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142-154
- Rood, L., Roelofs, J., Bogels, S., Nolen-Hoeksema, S., & Schouten, E. (2009). The influence of emotion-focused rumination and distraction on depressive symptoms in non-clinical youth: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*
- Sarin, S., Abela, J., & Auerbach, R. (2005). The response styles theory of depression: A test of specificity and causal mediation. *Cognition & Emotion*, 19(5), 751-761.
- Schwartz, J., & Koenig, L. (1996). Response styles and negative affect among adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 20(1), 13-36.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Teasdale, J., Segal, Z., & Williams, J. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39.
- Teasdale, J. (1999). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 37, S53.
- Teasdale, J., Segal, Z., Ridgeway, V., & Soulsby, J. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Prevention*, 68(4), 615-623.
- Ziegert, D., & Kistner, J. (2002). Response styles theory: Downward extension to children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 31(3), 325-334.

원고접수일: 2014년 11월 7일

논문심사일: 2014년 11월 30일

게재결정일: 2014년 12월 29일

# Reconceptualization of the Response Styles Theory in Adolescents

Sulim Kim

Seoul National University Hospital

Eunjeong Kim

Department of Psychology

Ajou University

We examined the effect of Nolen-Hoeksema's response styles, response style ratio approach (rumination scores divided by the sum of distraction and problem-solving scores), and the expanded response style ratio approach (the sum of rumination and mood avoidance scores divided by the sum of distraction, problem-solving, and mindfulness scores) on depression in middle and high school students ( $N=629$ ). The results indicated that in adolescents, RSQ ratio scores were more strongly associated with depression than RSQ rumination. Second, the expanded ratio scores accounted for additional variance in depression scores, controlling for RSQ ratio and RSQ rumination scores. Third, the proportion of high rumination/high distraction and low rumination/low distraction was higher than high rumination/low distraction and low rumination/high distraction. The adolescents sample study corroborated previous findings that a Nolen-Hoeksema's response style ratio approach more strongly predicts depressive symptoms than rumination scores. Furthermore, the study also provided the first support for the hypothesis that expanded response style ratio scores that add mindfulness and mood avoidance response styles to the Nolen-Hoeksema's response style theory additionally account for depressive symptoms. Finally, the findings were discussed in terms of limitations and treatment implications across the ratio approach.

*Keywords:* rumination, distraction, problem-solving, mood avoidance, mindfulness, response style ratio approach, depression, adolescents