

# 스트레스, 대처유연성 및 분노의 관계: 성장 글쓰기의 효과를 중심으로<sup>†</sup>

현 승 주

육군사관학교 심리학과 교수

이 훈 진<sup>‡</sup>

서울대학교 심리학과 교수

본 연구는 스트레스와 분노의 관계에서 대처유연성의 역할을 탐색했으며, 성장 글쓰기가 대처유연성 및 분노를 개선시키는지 확인하였다. 연구 1에서는 319명의 대학생을 대상으로 스트레스가 분노(특성분노, 상태분노)에 미치는 영향을 대처유연성이 조절하는지를 검증하였다. 연구 결과 스트레스와 특성분노의 관계에서 대처유연성의 조절효과가 유의하였으며, 문제 중심적 대처, 정서 표현 및 사회적지지 추구 등 5가지 개별 대처전략의 효과를 통제한 후에도 유의하였다. 연구 2에서는 대학생 48명을 성장 글쓰기 집단 및 표현적 글쓰기 집단에 무선 할당하여 3회기의 글쓰기 처치를 실시하였으며, 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 성장 글쓰기 집단은 사후검사와 추후검사 모두 사전검사에 비해 대처유연성이 유의하게 증가하였으며, 특성분노가 유의하게 감소하였다. 둘째, 성장 글쓰기 집단은 표현적 글쓰기 집단에 비해 사후 검사에서 대처유연성의 증가 정도가 유의하게 컸으며, 추후검사에서도 특성분노의 감소 정도가 유의하게 컸다. 셋째, 성장 글쓰기 집단의 대처유연성 증가 정도는 특성분노 감소 정도와 유의한 상관을 보였다. 이를 토대로 본 연구의 의의와 제한점 및 후속연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어: 스트레스, 대처유연성, 분노, 성장 글쓰기

<sup>†</sup> 본 논문은 제 1저자의 2020년 석사학위논문을 수정, 보완한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 이훈진, (08826) 서울특별시 관악구 관악로 1 서울대학교 심리학과 교수,  
Tel: 02-880-5997, E-mail: hjlee83@snu.ac.kr

분노는 스트레스 사건에 대한 기본적인 정서 반응 중 하나이다(강신덕, 1997; 천성문, 이영순, 이현림, 1998). 분노는 개인의 욕구나 권리를 위협 자극으로부터 보호하는 적응적인 특성을 가지나, 동시에 공격적인 태도와 행동으로 표출되어 개인의 신체적, 심리적 건강뿐만 아니라 대인관계에 악영향을 초래하기도 한다(김교현, 2000; 전경구, 김교현, 1997; Bilodeau, 1992; Ellis & Harper, 1975; Izard, 1977; Lazarus, Kanner, & Folkman, 1980). 이처럼 분노는 단순히 회피하거나 격려해야 하는 감정이 아니라 적응적으로 조절되어야 하는 양가적인 정서이다(김미라, 이영만, 2008; 서수균, 김윤희, 2010). 특히 적절한 분노가 자기주장을 위한 동기부여, 자기통제력의 향상 등 건강한 인간관계 형성에 기여한다는 점은 분노상황에서 심리적 적응이나 부적응을 이끌 수 있는 다양한 대처전략과 그 전략들에 대한 가치를 연구할 필요성을 제공한다(백경림, 2009; 서수균, 김윤희, 2010; 임여준, 주은선, 배성만, 2015; 전현숙, 손정락, 2011; Novaco, 1976).

스트레스는 분노의 주요 원인으로 평가되나, 개인이 스트레스에 어떻게 대처하는가에 따라 스트레스로 인한 분노 발생 여부는 달라질 수 있다(김윤희, 2009; Bodenmann, Meuwly, Bradbury, Gmelch, & Ledermann, 2010). 이때 대처란 스트레스로 인해 유발된 신체적, 심리적 불균형 상태를 회복시키고 다시 일상에 적응하고자 하는 개인의 인지행동적 노력을 의미한다(Folkman & Lazarus, 1980). 대처는 목표지향적 과정이기 때문에 개인은 스트레스에 대처하려고 할 때 스트레스의 근본적인 원인을 해결하거나 스트레스로 인한 정서적 반응을 관리하는 방향으로 생각하고

행동하게 되며, 따라서 스트레스에 대한 대처는 다양한 심리적 적응 및 부적응에 중요한 조절변인으로 작용한다(김선희, 김은하, 김태훈, 2014; Lazarus, 1993; Lazarus & Folkman, 1984). 예를 들어 Billings와 Moos(1983)의 연구에 따르면 문제 중심적 대처는 스트레스를 많이 받는 청소년 집단의 심리적 부적응 수준을 감소시키는데 효과적이며, 국내 연구에서도 교사(김수주, 2002; 이은희, 이주희, 2001), 대학생(이은희, 2004; 정동화, 2009), 직장인(김영중, 이인숙, 윤희련, 2012) 등 여러 표본을 대상으로 대처전략의 조절효과가 검증되었다.

그러나 지금까지의 대처 연구는 주로 스트레스와 심리적 적응 및 부적응의 관계에서 문제 중심적 대처, 사회적지지 추구 등 개별적인 대처전략의 역할에 중점을 두었는데, 2000년대에서부터 일부 연구자들은 동일한 대처전략이라도 상황이나 맥락에 따라 효과가 달라질 수 있다는 점을 지적하였다(박모란, 김수환, 유성은, 2015; Cheng, 2001; Rodrigues & Renshaw, 2010). 즉, 기존의 대처 연구에서는 대처전략들의 유동적인 사용 가능성을 심도 있게 고려하지 못했으며, 단일 대처전략보다는 스트레스 사건의 성격에 따라 적절한 대처를 효율적으로 사용하는 능력이 심리적 적응과 관련성이 더 높다는 것이다(Kato, 2012; Littleton, Horsley, John, & Nelson, 2007). 연구자들은 이를 대처유연성(coping flexibility)이라는 명칭으로 개념화하였으며, 이후 대처 연구는 대처유연성을 평가하기 위한 척도 개발이나 대처유연성이 심리적 적응 또는 부적응과 어떤 관련성이 있는지에 대해 주의를 기울이기 시작했다(예, 한성열, 김동직, 채정민, 허태균, 2001; Cheng, 2003;

Kato, 2012; Vriezekolk et al., 2012).

Cheng, Lau와 Chan(2014)에 의하면, 대처유연성의 정의는 다섯 가지 관점(대처 레퍼토리, 편중되지 않은 대처 사용, 대처 변동성, 대처 적합도, 지각된 능력)으로 분류될 수 있다. 이 중 대처유연성을 ‘스트레스 상황에 따라 대처의 목표를 바꾸고, 목표에 따른 적합한 대처능력이 있음을 지각하는 정도’로 정의하는 지각된 능력(perceived ability) 관점은 다른 네 관점에 비해 심리적 적응과의 관계에 대한 효과크기가 더 컸다(Cheng et al., 2014). 또한 지각된 능력의 관점은 대처능력에 대한 주관적인 평가를 포함하며, 이러한 메타대처(meta-coping) 과정은 다른 관점보다 다차원적이라는 평가를 받는다(송지은, 유성은, 2018; Kato, 2012; Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003). 이러한 점을 고려하여, 본 연구에서는 대처유연성을 지각된 능력의 관점에서 측정하였다. 이 관점에서 측정된 대처유연성은 크게 지각된 대처 자원, 대처행동 평가, 대처행동 유연성의 세 요인으로 구성된다(송지은, 유성은, 2018). 지각된 대처 자원은 개인이 변화에 대처하기 위한 전략들을 다양하게 갖고 있다는 주관적인 평가 정도, 대처행동 평가는 어떤 대처를 사용할 것인지를 숙고하고 대처전략 사용 후 대처가 효율적이었는지 평가하는 능력, 대처행동 유연성은 상황 변화에 따라 대처전략을 유연하게 전환하는 능력을 의미한다.

최근 국내외의 연구에서는 스트레스와 심리적 적응 및 부적응 간의 관계에서 대처유연성이 조절변인 역할을 한다는 것을 검증하였다. 예를 들어 Lam과 McBride-Chang(2007)은 대처유연성이 높은 대학생들이 같은 수준의 스트레스를 경험하

더라도 대처유연성이 낮은 대학생들에 비해 낮은 수준의 우울을 보임을 밝혔으며, 박모란 등(2015)은 외상 경험과 자살시도와의 관계에서 대처유연성이 완충효과를 가짐을 확인하였다. 이처럼 유연한 대처능력은 스트레스의 부정적 영향을 감소시킨다는 연구들이 점차 증가하고 있으나, 대처유연성이 스트레스로 인해 발생하는 분노에 대한 조절변인으로 작용하는가에 대한 가설은 아직 검증된 바 없다. 하지만 대처유연성이 높은 사람이 낮은 사람에 비해 분노 수준이 낮다는 점(Cheng & Cheung, 2005), 사용하는 대처전략의 수가 많은 사람이 적은 사람에 비해 수술 이후의 분노 수준이 낮게 나타났다는 점(Roussi, Krikeli, Hatzidimitriou, & Koutri, 2007)을 고려했을 때, 대처유연성은 스트레스와 분노의 관계에서 조절효과를 가질 가능성이 있다.

대처유연성은 최초 사용된 대처전략의 결과가 바람직하지 않을 경우 해당 대처전략을 포기하며, 이후 선택 가능한 대안을 만들고 실행한다는 점(Kato, 2012)에서 회복탄력성(resilience)과 개념적으로 유사하다. Block과 Kremen(1996)은 회복탄력성을 피할 수 없는 사건에서도 유연한 사고 및 태도로 적응하고 극복할 수 있는 능력이며, 변화하는 상황에 따라 자신의 인지, 정서 및 행동을 수정할 수 있는 특성으로 보았다. 특히 회복탄력성은 인지적 편향이나 왜곡을 조정하는 합리적 사고기능을 포함하며, 이 기능은 분노를 유발하는 부정적인 분노사고를 재편성한다(Beck & Fernandez, 1998; Pearson & Hall, 2008). 따라서 회복탄력성은 분노의 완충요인으로 작용한다(Jarros et al., 2012; Pearce, Little, & Perez, 2003). 또한 대처유연성의 구성요소 중 인지적 평

가의 변동성 개념에 해당하는 인지적 유연성(cognitive flexibility)은 타인에 대한 공격적인 반응을 감소시켜 궁극적으로 분노를 감소시킨다(Cheng, 2001; Martin, Anderson, & Thweatt, 1998). 따라서 인지적 유연성은 외부 환경과의 상호작용 중 발생하는 분노를 조절하는 역할을 수행한다(최은혜, 2011). 이러한 개념적 유사성을 고려했을 때, 대처유연성은 스트레스와 분노의 관계에서 조절변인으로 작용할 것으로 추론된다.

한편, 최근 연구들은 대처유연성 평가를 넘어 대처유연성을 증진시킬 수 있는 개입에 대해서도 논의하고 있다(Cheng, Kogan, & Chio, 2012; Cheng, Yang, Jun, & Hutton, 2007). 대처유연성이 인지적 차원에서 개념화되고 있다는 것을 고려할 때(Cheng, 2003; Cheng & Cheung, 2005), 대처유연성의 효과적인 증진을 위해서는 인지적 재평가를 통해 스트레스 상황을 다른 관점에서 조망하고, 이를 토대로 최적의 대처전략을 발견하는 과정이 필요할 것이다.

이와 관련하여 인지처리 이론에 기반을 둔 글쓰기인 성장 글쓰기(growth writing)는 인지적 재평가를 통한 처치효과를 지속적으로 보여주고 있다(Frattaroli, 2006). 성장 글쓰기는 노출, 재평가, 이점 찾기의 세 가지 독립적인 인지행동적 처리과정으로 구성되어 있다(Guastella & Dadds, 2009). 노출 글쓰기에서는 스트레스 경험에 대한 세부사항을 최대한 자세히 묘사하게 하며, 그 당시의 감각과 지각에 초점을 두어 자신이 고통을 느끼는 지점을 깨닫도록 한다. 자신의 스트레스 경험을 노출하는 것은 스트레스의 부작용을 완화시키며, 여러 대처자원이나 대처전략의 바탕이 되는 근원적 요소이다(Pennebaker, 1989). 스트레스

사건에 직면한 개인은 자신의 생각, 감정 및 행동을 표출할 때 자신에 대한 이해력이 높아지며, 스트레스 사건을 이성적이고 합리적으로 바라보게 되어 사건을 이해하고 해결해 나갈 수 있다(신선영, 정남운, 2009; 장해순, 2013; Han et al., 2008; Jourard, 1971). 노출 글쓰기가 본인 스스로 반복적인 글쓰기를 통하여 스트레스 사건에 대한 감각적 요인과 정서적 요인을 자각하도록 유도한다는 점에서, 노출 글쓰기를 실시한 개인은 자기노출을 통하여 자신이 스트레스 사건을 적응적으로 대처할 것이라고 지각할 가능성이 높다. 이러한 자각은 지각된 대처자원의 증진에 영향을 미칠 것으로 추론된다.

재평가 글쓰기에서는 고통을 느끼게 하였던 요인을 탐색하고 이를 재평가할 수 있는 방법을 탐색한다. Guastella와 Dadds(2006)는 재평가 글쓰기의 메커니즘을 Davey(1997)의 평가-조건 형성 모델(evaluate-conditioning model)을 통해 설명하였다. 이 모델에 따르면, 스트레스 사건에 대한 의미를 통제하기 위한 긍정적 재평가 전략의 사용은 향후 논리적 분석, 정보 탐색, 문제해결, 정서조절 등의 적응적인 대처중점(focus of coping)을 예측한다. 따라서 재평가 글쓰기를 완료한 개인은 스트레스 사건에 대해 적응적인 대처전략을 선택할 가능성이 높으며, 대처전략의 선택 및 적용 과정은 대처행동 평가, 대처행동 유연성의 증진에 영향을 미칠 것으로 추론된다.

이점 찾기 단계에서는 힘들었던 사건이 자신에게 주는 이점들을 탐색하게 한다(Guastella & Dadds, 2009). 이점 찾기 글쓰기에서의 긍정적인 자기진술 과정은 스트레스 상황에 직면했을 때 이를 극복할 능력이 있다는 희망감을 증진시키며,

최선의 대처 경로를 탐색하고 사용할 수 있게 한다(Snyder, 1994; Snyder, Lapointe, Jeffrey Crowson, & Early, 1998). 또한 이점 찾기 글쓰기를 통해 삶의 의미를 발견하는 의미부여과정이 성공한 사람들은 삶에 대한 예측가능성과 지각된 통제감을 학습하고, 스트레스 사건에 잘 대처할 수 있다는 효능감을 느낀다(Frankl, 1959; Patrick, Skinner, & Connell, 1993; Rotter, 1966). 이러한 의미부여과정은 스트레스에 대한 대처전략을 장기간 사용할 수 있는 동기를 제공할 것이며(이지혜, 2018), 대처에 대한 동기와 효능감은 지각된 대처자원의 증진에 영향을 미칠 가능성이 높다.

앞서 살펴본 대로, 스트레스의 유형이나 상황에 따라 대처의 다양성과 유동성을 확보하는 것은 단일 대처전략의 사용보다 더 적응적일 수 있으며, 대처유연성은 현재의 부적응을 감소시키고 미래의 적응을 이끌어내는데 있어서 매우 중요한 개념으로 평가된다(송지은, 유성은, 2018; Bonanno & Burton, 2013). 또한 스트레스에 대처하는 방법에 따라 스트레스의 영향력이 변동된다는 점을 고려할 때, 대처유연성은 스트레스와 분노의 관계에서 조절효과를 가질 것으로 추론된다(Bodenmann et al., 2010; Compas, 1987). 대처유연성의 조절효과를 확인하는 것과 더불어, 대처유연성의 증진을 통해 스트레스에 직면한 개인이 이를 효과적으로 대처하여 심리적 적응에 이르게 하는 개입 역시 필요한 상황이다. 이와 관련하여 개인의 생각과 감정을 언어적으로 표현하는 것은 사건에 대한 대처전략을 발달시킬 수 있는 기회를 제공하며(이지혜, 2018), 그중 성장 글쓰기는 스트레스 사건에 대한 대처전략을 탐색하게 한다는 점에서 대처유연성의 증진을 위한 타당한 개

입이 될 것으로 기대된다(정은선, 허정선, 현명호, 2017).

연구 1의 목적은 스트레스와 분노의 관계에서 대처유연성의 조절효과를 검증하는 것이며, 대처유연성이 기존 개별 대처전략을 통제 한 후에도 분노를 예측하는지 확인할 것이다. 추가적으로 우리나라에서도 스트레스와 우울의 관계에서 대처유연성이 조절효과를 가지는지를 살펴보고자 한다. Lam과 McBride-Chang(2007)이 스트레스와 우울의 관계에서 대처유연성이 조절효과가 있음을 밝혔으나, 이는 홍콩 대학생을 대상으로 이루어졌기 때문에 한국인을 대상으로도 조절효과가 나타나는지 재검증할 필요가 있다. 또한, Lam과 McBride-Chang(2007)은 대처유연성의 조절효과를 검증할 때 개별 대처전략들을 통제하지 않았기 때문에 대처전략들과 구분되는 대처유연성만의 고유 효과가 있는지를 타당하게 설명하기 힘들다. 따라서 본 연구에서는 기존의 개별 대처전략들을 통제 한 후에도 대처유연성이 스트레스와 우울의 관계에서 조절효과를 가지는지 검증할 것이다. 추가적으로 분노 상황에서의 대처전략인 분노표현양식(Spielberger, Jacobs, Russell, & Crane, 1983)과 대처유연성의 상관을 탐색적으로 살펴볼 것이다.

연구 2의 목적은 성장 글쓰기가 대처유연성 증가 및 분노 감소에 효과가 있는지 검증하는 것이다. 또한, 성장 글쓰기와 유사하게 개인의 생각과 감정을 자유롭게 쓰게 하여 신체적, 정신적 건강을 향상시키는 비구조화적 글쓰기인 표현적 글쓰기(expressive writing; Pennebaker & Beall, 1986)와 효과를 비교할 것이다. 표현적 글쓰기는 비록 글을 쓰는 동안에는 고통스러울 수 있으나,

글쓰기 이후 부정적 정서경험 빈도의 감소 (Greenberg & Stone, 1992; Pennebaker & Beall, 1986), 인지 능력 및 심리적 안녕감의 향상(Klein & Boals, 2001), 학점의 향상(Pennebaker, 1997) 등 신체적, 정신적 건강의 장기적인 긍정적 효과를 발생시킨다. 그러나 표현적 글쓰기는 여러 연구에서 일관적이지 못한 결과를 나타내고 있으며, 전반적인 효과크기가 작다(effect size=.075)는 점에서 한계점을 가진다(최가영, 2015; Frattaroli, 2006). 이러한 비구조적 글쓰기의 한계를 보완하고자 여러 연구자들은 더 구체적이고 직접적인 구조화적 글쓰기 방식을 고안하였다(Guastella & Dadds, 2008; King, 2001; King & Miner, 2000). 본 연구에서는 구조화적 글쓰기 중 성장 글쓰기에 초점을 맞추었으며, 따라서 성장 글쓰기가 표현적 글쓰기보다 상대적으로 효과적임을 입증하고자 한다. 추가적으로 분노표현양식에 대한 처치 효과를 분석하여 성장 글쓰기가 분노상황에서의 대처전략 개선에도 영향을 미치는지를 탐색적으로 살펴볼 것이다.

### 연구 1. 스트레스와 분노 및 우울의 관계에서 대처유연성의 조절효과 검증

연구 1에서는 스트레스와 분노, 스트레스와 우울의 관계에서 대처유연성의 조절효과를 검증하였으며, 구체적인 가설은 다음과 같다. 스트레스가 분노(특성분노, 상태분노)에 미치는 영향을 대처유연성이 조절할 것이며, 이러한 조절 효과는 개별 대처전략의 효과를 통제된 후에도 유의미할 것이다.

## 방법

### 참여자

서울 및 충남 소재 3개 대학교에서 심리학 관련 수업을 듣는 대학생 및 온라인 커뮤니티에서 모집된 대학생 349명을 대상으로 설문조사를 하였고, 불성실 응답 30명을 제외한 319명의 자료를 분석에 사용하였다. 참여자의 평균 연령은 20.58세 ( $SD = 2.27$ )였으며, 남성 150명(47.02%), 여성 169명(52.97%)으로 구성되었다. 모든 참여자들은 연구에 대한 충분한 정보를 확인한 후 연구에 자발적으로 참여했으며, 설문 작성 완료 후 3000원 상당의 기프트콘이 사례로 지급되었다(IRB No. 1905/003-006).

### 측정 도구

**대학생용 생활스트레스 척도(Life Stress Scale-Revised: LSS-R).** 대학생의 스트레스 수준을 측정하기 위해 전경구, 김교현, 이준석(2000)이 제작한 척도이다. 총 50문항, 8가지 하위 영역으로 구성되어 있으며, 최근 1년 동안의 스트레스 발생 빈도 및 중요도에 대해 4점 리커트 척도로 응답하도록 되어 있다. 본 연구에서는 각 참여자의 스트레스 측정치를 김동수, 정연수, 박세권(2004), 노상선, 조용래, 최미경(2014), 조용래(2011)와 같이 빈도와 중요도를 곱한 값으로 사용하였다. 전경구 등(2000)의 연구에서 전체 문항의 내적 일관성은 .89로 나타났고, 연구 1에서는 .96로 나타났다.

**대처 척도(Coping Orientation to the Problem Experienced: COPE).** 단일 대처전략들을 측정하기 위해 Carver, Scheier와 Weintraub (1989)가 개발하고 최해연(2000)이 타당화한 척도이다. 53개의 문항을 4점 리커트 척도로 평정하며, 문제 중심적 대처, 정서표출과 사회적지지 추구, 긍정적 해석과 수용, 인지적 행동적 회피, 종교의존의 5개 요인으로 구성되어 있다. 최해연(2000)의 연구에서 내적 일관성은 .74~.85로 나타났고, 연구 1에서는 .78~.95로 나타났다.

**한국판 대처유연성 질문지 (Coping Flexibility Questionnaire: COFLEX).** 대처유연성 정도를 측정하기 위해 Vriezekolk 등(2012)이 개발하고 송지은과 유성은(2018)이 번안 및 타당화한 척도이다. 12개의 문항으로 구성되어 있으며 4점 리커트 척도로 응답하게 되어있다. 송지은과 유성은(2018)의 연구에서 내적 합치도 계수는 .85였고, 연구 1에서는 .87로 나타났다.

**한국판 상태-특성분노 표현 척도 (State-Trait Anger Expression Inventory: STAXI-K).** 분노 및 분노표현양식을 측정하기 위해 Spielberger, Krasner와 Solomon(1988)이 개발하고 전경구, 한덕웅, 이장호와 Spielberger (1997)가 타당화한 척도이다. 특성분노 및 상태분노 10문항, 분노억제, 분노표출 및 분노통제 각 8문항으로 구성되어 있으며, 4점 리커트 척도로 응답하도록 되어 있다. 전경구 등(1997)의 연구에서 내적 합치도는 특성분노 .82, 상태분노 .89, 분노억제 .67, 분노표출 .67, 분노통제 .79로 나타났다. 연구 1에서는 특성분노 .88, 상태분노 .89, 분노억제

.78, 분노표출 .84, 분노통제 .83으로 나타났다.

**한국판 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale).** 특성우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발하고 전경구, 최상진과 양병창(2001)이 타당화한 척도이다. 지난 1주일 간의 우울증상 중 주로 정서적인 측면에 해당하는 20문항을 4점 리커트 척도로 측정하도록 구성되어 있다. 전경구 등(2001)의 연구에서 내적 합치도 계수는 .91이었고, 연구 1에서는 .92로 나타났다.

## 자료 분석

본 연구의 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 기술통계 분석을 통해 주요 변수의 평균과 표준편차를 산출하였다. 둘째, 상관분석을 실시하여 주요 변인 간의 관계를 확인하였다. 셋째, 위계적 회귀분석을 실시하여 스트레스와 분노의 관계, 스트레스와 우울의 관계에서 대처유연성의 조절효과를 검증하였으며, 조절변수의 어느 값에서 조절효과가 나타나는지를 분석하기 위해 Hayes와 Mattress(2009)의 Modprobe Macro를 이용하여 검증하였다.

## 결과 및 논의

### 측정변인들 간의 상관관계

주요 측정변수들의 평균, 표준편차 및 상관관계를 표 1에 제시하였다. 먼저 스트레스의 경우 대처유연성( $r(319) = -.138, p < .05$ )과는 유의하지만

약한 부적 상관, 특성분노( $r(319) = .374, p < .01$ ), 상태분노( $r(319) = .402, p < .01$ )와는 정적 상관을 보였다. 또한 대처유연성은 특성분노 및 상태분노 모두와 유의한 상관이 나타나지 않았으나, 우울( $r(319) = -.307, p < .01$ )과는 부적 상관을 보였다. 대처유연성과 개별 대처전략의 관계의 경우 대처유연성은 문제 중심적 대처( $r(319) = .535, p < .01$ ), 정서표출과 사회적지지 추구( $r(319) = .259, p < .01$ ), 긍정적 해석과 수용( $r(319) = .505, p < .01$ )과 정적 상관, 인지적 행동적 회피( $r(319) = -.201, p < .01$ )와 부적 상관을 보이는 등 4가지 개별 대처전략과 유의한 상관을 보였으며, 분노억제( $r(319) = -.168, p < .01$ ) 및 분노통제( $r(319) = .190, p < .01$ )와도 유의한 상관을 보였다. 그러나 대처유연성은 종교의존 및 분노표출과는 유의한 상관이 나타나지 않았다.

### 스트레스와 분노의 관계에서 대처유연성의 조절효과

스트레스가 분노에 미치는 영향을 대처유연성이 조절하는지 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 결과는 표 2와 같다. 해당 결과는 성별, 연령, 단일 대처전략(문제 중심적 대처, 정서표출과 사회적지지 추구, 긍정적 해석과 수용, 인지적 행동적 회피, 종교 의존)을 통제한 값이다. 분석 결과, 스트레스는 특성분노에 정적인 영향을 미치고 있었으며( $b = .106, p < .001$ ), 대처유연성은 스트레스가 특성분노에 미치는 영향을 조절하는 것으로 나타났다( $b = -.082, p < .05$ ). 그러나 스트레스와 상태분노의 관계의 경우 유의한 결과가 나타나지 않았다.

특성분노에 대한 대처유연성의 조절효과를 해석하기 위해 스트레스와 대처유연성을 중다회귀방정식에 대입하여 회귀식을 유도하였고(Howell,

표 1. 주요 변수들의 기술통계치 및 상관

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	-									
2	-.059	-								
3	.177**	.159**	-							
4	-.081	-.111*	-.138*	-						
5	.065	-.020	.374**	.003	-					
6	.077	.030	.402**	-.060	.722**	-				
7	.029	.012	.346**	-.168**	.356**	.374**	-			
8	.103	.028	.283**	.044	.666**	.651**	.175**	-		
9	-.149**	-.074	-.083	.190**	-.366**	-.295**	.134*	-.477**	-	
10	.100	.160**	.538**	-.307**	.413**	.457**	.390**	.276**	-.083	-
M			3.65	2.75	2.03	1.69	2.36	1.88	2.54	1.75
SD			1.72	0.46	0.61	0.56	0.60	0.59	0.57	0.52

주. 1=성별, 2=연령, 3=스트레스 4=대처유연성, 5=특성분노, 6=상태분노, 7=분노억제, 8=분노표출, 9=분노통제, 10=우울

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



2002), 그 결과를 그림 1에 제시하였다. 그림 1을 보면 대처유연성 고집단에 비해 저집단의 회귀선 기울기가 가파른 것을 알 수 있다. 즉, 대처유연성 고집단에 비해 저집단에서 스트레스와 특성분노의 부적 관계가 더 강력하며, 이는 대처유연성이

스트레스와 특성분노의 관계에서 조절변인의 역할을 한다는 것을 의미한다.

또한 연속점수로 측정된 조절변수의 어떤 조건에서 조절효과가 발생하는지에 관한 설명을 위해 Modprobe Macro를 이용하여 분석하였다. 그 결

표 2. 스트레스와 분노에 대한 대처유연성의 조절효과

준거변인		<i>b</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>	$\Delta R^2$	
특성분노	1	스트레스	.106	.020	.299	5.308 <sup>***</sup>	.236
	2	대처유연성	.182	.085	.139	2.154 <sup>*</sup>	.011
	3	스트레스×대처유연성	-.082	.035	-.652	-2.328 <sup>*</sup>	.013
상태분노	1	스트레스	.105	.019	.318	5.613 <sup>***</sup>	.228
	2	대처유연성	.107	.079	.089	1.353	.005
	3	스트레스×대처유연성	-.051	.033	-.436	-1.533	.006

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



그림 1. 특성분노에 대한 스트레스와 대처유연성의 상호작용효과

표 3. 대처유연성의 조건값에 따른 단순회귀선 유의성 검증

	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI	
대처유연성	-1SD	.141	.025	5.657 <sup>***</sup>	.092	.190
	평균	.103	.019	5.206 <sup>***</sup>	.064	.141
	+1SD	.064	.026	2.446 <sup>*</sup>	.012	.116

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

과 표 3과 같이 스트레스가 특성분노에 미치는 단순회귀선은 모든 조건(평균값, 평균값  $\pm 1SD$ )에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서 가설 1은 부분적으로 지지되었다.

### 스트레스와 우울의 관계에서 대처유연성의 조절효과

스트레스가 우울에 미치는 영향에 대처유연성

에 따라 상이한지를 알아보기 위해 위계적 회귀 분석을 실시하였으며, 결과는 표 4와 같다. 해당 결과는 성별, 연령, 단일 대처전략(문제 중심적 대처, 정서표출과 사회적지지 추구, 긍정적 해석과 수용, 인지적 행동적 회피, 종교 의존)을 통제한 값이다. 분석 결과, 스트레스는 우울에 정적인 영향을 미치고 있었으며( $b = .177, p < .001$ ), 대처유연성은 스트레스가 우울에 미치는 영향을 조절하는 것으로 나타났다( $b = -.177, p < .001$ ).

표 4. 스트레스와 우울에 대한 대처유연성의 조절효과

		<i>b</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>	$\Delta R^2$
1	스트레스	.177	.015	.382	7.727***	.412
2	대처유연성	-.114	.064	-.101	-1.770	.006
3	스트레스×대처유연성	-.117	.026	-1.073	-4.456***	.035

\*\*\*  $p < .001$ .

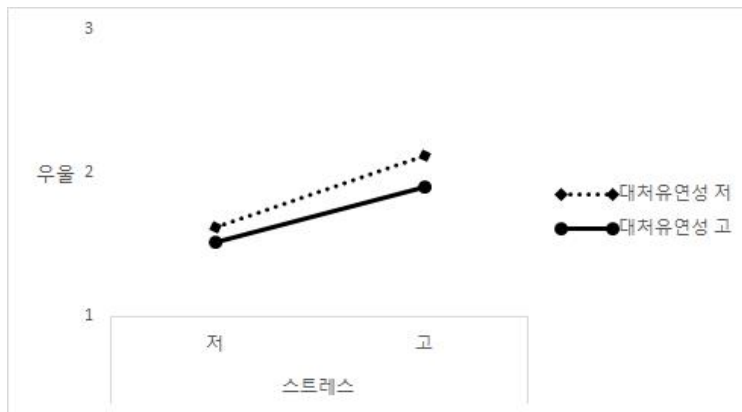


그림 2. 우울에 대한 스트레스와 대처유연성의 상호작용효과

표 5. 대처유연성의 조건값에 따른 단순회귀선 유의성 검증

		<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI
대처유연성	-1SD	.168	.018	9.059***	.131	.204
	평균	.113	.014	7.731***	.084	.142
	+1SD	.059	.019	3.011**	.020	.097

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

조절효과의 해석을 위해 스트레스와 대처유연성을 중다회귀방정식에 대입하여 회귀식을 유도하였고(Howell, 2002), 그 결과를 그림 2에 제시하였다. 그림 2를 보면 낮은 수준의 대처유연성을 가진 경우에는 스트레스의 정도에는 차이가 없었으나, 대처유연성이 높은 경우에는 스트레스 수준이 높은 경우보다 낮은 경우에 우울의 수준이 급격히 증가함을 알 수 있다. 이는 대처유연성이 스트레스와 우울의 관계를 완충시켜줌을 의미한다.

또한 연속점수로 측정된 조절변수의 어떤 조건에서 조절효과가 발생하는지에 관한 설명을 위해 Modprobe Macro를 이용하여 분석하였다. 그 결과 표 5과 같이 스트레스가 우울에 미치는 단순 회귀선은 모든 조건(평균값, 평균값  $\pm 1SD$ )에서 유의한 것으로 나타났다.

연구 1의 결과는 다음과 같다. 첫째, 대처유연성은 스트레스와 유의하지만 약한 부적 상관( $r(319) = -.138, p < .05$ )을 보였으며, 이는 대처유연성이 높은 사람들은 낮은 사람에 비해 스트레스 상황에 노출되더라도 이를 스트레스로 덜 지각하기 때문에 부적응 문제를 적게 나타낸다는 기존 연구와 방향성이 일치하는 결과이다(황정윤, 배성훈, 2020; Galatzer-Levy, Burton, & Bonanno, 2012; Reed, 2016; Zong et al., 2010). 하지만 상관의 크기가 작고, 홍콩 대학생을 대상으로 실시했던 Lam과 McBride-Chang(2007)의 연구에서는 스트레스와 대처유연성 간 유의한 상관이 없는 것으로 나타났기 때문에, 스트레스와 대처유연성의 관계에 대해서는 추가 연구가 필요하다.

둘째, 대처유연성은 특성분노 및 상태분노와 유의한 상관이 없었다. 이를 명확히 설명할 수 있는

경험적 근거는 없으나, 대처유연성과 유사한 개념인 인지적 유연성과 분노의 관계나 회복탄력성과 분노의 관계를 바탕으로 추론이 가능하다. 최은혜(2011)의 연구에 따르면, 인지적 유연성은 새롭고 창의적인 아이디어를 생각할 수 있고, 직면한 상황을 다양한 관점에서 해결할 수 있는 ‘다양한 사고’와 새롭고 복잡한 상황을 회피하지 않고 흥미를 갖는 ‘복잡성 선호’의 2요인으로 구성되어 있다. 이때 다양한 사고는 특성분노와 정적 상관을 가지는 반면 복잡성 선호는 특성분노와 부적 상관을 가지며, 따라서 두 하위요인의 총합인 인지적 유연성은 특성분노와 상관이 없는 것으로 나타났다. 또한 회복탄력성의 경우에도 하위요인 중 긍정적 미래 지향성과 감정 조절은 분노와 부적 상관을 보인 반면, 또 다른 하위요인인 흥미와 관심의 다양성은 분노와 정적 상관을 보였다(이은철, 남선우, 2016). 이러한 결과는 대처유연성 역시 하위 요인에 따라 관계가 다를 가능성이 있다. 따라서 추가 연구가 필요하다.

셋째, 스트레스와 특성우울의 관계 및 스트레스와 특성분노의 관계에서 대처유연성이 조절효과를 가지고 있음이 밝혀졌다. 대처유연성은 스트레스 사건의 성격에 따라 적절한 대처전략을 효율적으로 사용하는 능력으로, 스트레스 상황을 해결하기 위한 외부적 조건뿐만 아니라 내부적 조건도 관리하기 위해 사용된다(Cheng, 2003; Folkman & Moskowitz, 2004; Kato, 2012). 이때 내부적 조건에는 스트레스 상황에서 촉발된 정서에 대한 통제가 포함되며(Eisenberg, 2000), 따라서 대처유연성은 정서적 영역의 변화에 긍정적 영향을 미친다(Cheng, 2003; Folkman & Moskowitz, 2004; Lam & McBride-Chang, 2007;

Mayer, Caruso, & Salovey, 1999). 이를 통해 환경에 적응하고 대처를 유연하게 사용할 수 있는 대처유연성이 높은 사람은 스트레스 상황에서 발생한 우울과 분노를 감소시킬 것으로 가정하였으며, 본 연구의 결과를 통해 경험적으로 입증하였다. 특히 본 연구는 문제 중심적 대처, 정서표현 및 사회적지지 추구 등 5가지 단일 대처전략들을 통제된 후에도 대처유연성이 조절효과가 있음을 밝혔다는 점에서 의미가 크다. 또한 Lam과 McBride-Chang(2007)이 홍콩 대학생을 대상으로 검증한 스트레스와 우울의 관계에 대한 조절 효과를 국내에서 재검증하고, 개별 대처전략 통제 후에도 조절 효과가 있다는 점을 추가로 검증한 점도 의의가 있다.

셋째, 대처유연성은 분노표현양식 중 분노억제와 부적 상관, 분노통제와 정적 상관을 보였으나, 분노표출과는 상관이 없었다. 이와 관련하여, 평소 습관적으로 분노 경험의 표현을 억제해 오던 사람도 특정한 상황에서는 분노를 외적으로 표출할 수 있고, 그럴 때의 결과는 평소 분노표출 경향성이 강하던 사람이 분노를 표출하는 유형과 상이할 수 있다(이경순, 김교현, 2000). 분노표출은 우울과의 관계에서도 분노억제와 분노통제에 비해 유의한 설명력을 가지지 못했다는 연구(이훈진, 2000)가 있는 반면, 분노표출이 우울을 증가시킨다는 연구(Thomas & Atakan, 1993)도 있는 등 혼재된 결과를 보인다. 본 연구에서도 분노표출은 우울과 유의한 상관( $r(319) = -.276, p < .01$ )을 보여 Thomas와 Atakan(1993)을 지지하는 반면 이훈진(2000)과 다른 양상을 나타낸다는 것을 고려할 때, 본 연구에서 측정했던 분노표출은 두 유형이 혼재되어 있을 가능성이 있다.

본 연구에서 대처유연성은 스트레스가 상태분노에 미치는 영향을 조절하지 못했다. 이처럼 특성분노와 상태분노에 대해 각각 다른 결과가 도출된 것에는 두 가지의 추론이 가능하다. 첫째, 특성분노와 상태분노의 개념적인 차이가 원인일 수 있다. 특성분노는 분노유발 상황에 대해 좌절감, 불공평함, 귀찮음 등을 인지하는 경향성을 의미하는 반면, 상태분노는 분노 유발상황에 대한 즉각적인 반응으로 근육의 긴장과 자율신경계의 활성화를 수반하는 주관적 정서 상태를 의미한다(Spielberger, 1988; Spielberger, 1996). 이때 대처유연성은 상황에 맞게 대처전략을 사용할 수 있다는 인식이나 상황에 맞는 대처전략을 구상하고 효과를 평가하는 능력 등의 인지적 요인들로 주로 구성되어 있으므로, 특성분노에는 영향을 많이 미칠 수 있지만 상태분노의 행동적 측면에는 직접적으로 관여하기 힘들 것으로 추론된다. 또한 대처유연성의 행동적 차원인 대처행동 유연성 역시 이러한 인식과 평가를 바탕으로 나타나는 정제된 행동이기 때문에 근육긴장이나 자율신경계의 활성화에 대한 영향력이 적을 것으로 추론된다. 따라서 두 분노의 구성요소 간 차이가 대처유연성에 대한 영향력의 차이를 만들었을 가능성이 높다. 둘째, Kassinove와 Eckhardt(1995)에 따르면, 일시적인 분노를 경험하는 특정한 상황에서 개인이 이에 대한 적절한 대처전략을 보유했다고 판단했다더라도 자신이 해당 상황을 도저히 참을 수 없다고 평가할 경우 분노의 강도와 지속기간은 상승할 수 있다. 본 연구에서도 스트레스와 상태분노의 관계에서 분노 상황을 참을 수 있는 정도가 영향을 미쳤을 가능성도 있다. 따라서 추후 연구에서 이를 추가적으로 통제된 후 대처유연성

의 조절효과를 확인해야 할 필요가 있다.

연구 1의 결과는 스트레스가 특성분노에 미치는 영향을 감소시키기 위해서는 대처유연성의 증진이 필요함을 시사한다. 따라서 따라서 연구 2에서는 대처유연성에 대한 처치효과가 있을 것으로 기대되는 성장 글쓰기의 효과를 확인하기 위한 실험 연구를 진행하였다.

연구 2의 구체적인 가설은 다음과 같다. 첫째, 성장 글쓰기는 대처유연성 수준을 유의하게 증가시키고, 특성분노 수준을 유의하게 감소시킬 것이다. 둘째, 성장 글쓰기 집단은 표현적 글쓰기 집단에 비해 대처유연성 증진과 특성분노 감소 정도가 클 것이다. 셋째, 대처유연성 증가 정도와 특성분노 감소 정도는 유의한 상관을 보일 것이다.

## 연구 2. 성장 글쓰기가 대처유연성 및 분노에 미치는 영향

스트레스가 특성분노에 미치는 영향을 감소시키기 위해서는 대처유연성을 증진시키는 것이 필요하다. 연구 1의 결과를 토대로 연구 2에서는 성장 글쓰기가 대처유연성의 증진 및 이를 통한 특성분노 감소에 미치는 효과를 살펴보고, 표현적 글쓰기 효과와 비교하였다. 추가적으로 연구 1에서 대처유연성이 분노억제 및 분노통제와 유의한 상관이 있다는 점을 고려하여 대처유연성의 증진이 분노표현양식을 개선시키는지를 탐색적으로 분석하였다.

## 방법

### 참여자

서울, 충남 및 부산 소재 4개 대학교에서 심리학 관련 수업을 듣는 대학생 및 온라인 커뮤니티를 통해 모집을 실시하였으며, 대학생 55명이 참여하였다. 이 중 불성실한 수행(성장 글쓰기: 2명, 표현적 글쓰기: 1명)과 누락된 수행(성장 글쓰기: 2회기 2명, 표현적 글쓰기: 2회기 1명, 3회기 1명)을 제외하여 총 48명의 자료를 분석에 사용하였다. 참여자의 평균 연령은 22.02세( $SD=2.09$ )였으며, 남성 21명(43.75%), 여성 27명(56.25%)으로 구

표 6. 성장 글쓰기 절차

글쓰기 주제	내용
노출	<b>스트레스 상황에 대해 상세히 묘사하고 재경험하기</b> - 최근 3개월간 경험한 스트레스 사건에 대한 세부사항을 처음부터 끝까지 일어난 대로 묘사 - 자신이 보고, 듣고, 느끼고, 냄새 맡고, 맛본 것 등 지각적인 부분에 대해 상세히 기술 - 당시의 모든 요소들을 다시 감지하고, 그 당시 자신의 반응(감정, 사고, 행동, 신체감각 등)을 묘사
재평가	<b>원인을 발견하고 대안적인 조망 찾기</b> - 스트레스의 원인 탐색 - 스트레스로 인한 고통을 줄일 수 있는 방법 탐색 - 스트레스에 대처할 수 있는 새로운 사고방식 탐색
이점 찾기	<b>스트레스 경험의 긍정적인 부분을 탐색하기</b> - 힘들었던 스트레스 사건이 자신에게 주는 이점들에 대해 글쓰기 - 세 영역(자신, 타인과의 관계, 세계관)에서 탐색 - 이점으로 인해 삶이 어떻게 변화했고, 앞으로 어떻게 변화할 수 있는지 묘사

성되었다. 성장 글쓰기 참여자(25명)의 평균 연령은 22.24세( $SD=2.17$ ), 표현적 글쓰기 참여자(23명)의 평균 연령은 21.78세( $SD=2.02$ )였다. 모든 참여자들은 연구에 대한 충분한 정보를 확인한 후 연구에 자발적으로 참여했으며, 실험 완료 후 20000원이 사례로 지급되었다(IRB No. 1908/003-030).

## 연구 절차

실험장소에 찾아온 참여자들을 성장 글쓰기 집단, 표현적 글쓰기 집단으로 무선 할당하였고, 인구 통계적 변인 및 대처유연성을 측정하는 설문지를 사용하여 사전검사를 실시하였다. 이후 글쓰기 지시문을 통해 글쓰기 방법을 안내하고 30분간 글쓰기를 실시하였다. 귀가 후 각 집단 참여자들은 온라인을 통해 2회의 추가적인 글쓰기를 3일 간격, 1회당 30분씩 실시하였고, 3회기가 종료된 후 사전검사와 동일한 질문지를 사용하여 온라인으로 사후검사를 실시하였다. 마지막으로 처치의 중장기적인 효과를 확인하기 위해 3회기 종료 2주 후 온라인으로 추후검사를 실시하였다.

## 글쓰기 프로그램

### 성장 글쓰기 집단

Guastella와 Dadds(2009)의 성장 글쓰기 절차를 토대로, 스트레스 상황에서 발생한 사건을 대상으로 글을 쓰도록 하였으며, 세부 절차를 표 6에 제시하였다. 참여자들은 각자의 스트레스 경험에 대하여 매회기마다 노출, 재평가, 이점 찾기 순서로 각 단계별 10분간 글쓰기를 수행하였다.

### 표현적 글쓰기 집단

기존 연구들에서 사용되었던 표현적 글쓰기(Pennebaker & Beall, 1986)를 토대로, 스트레스 상황에서 발생한 사건에 대해 글을 쓰도록하였다. 참여자들에게 스트레스 경험을 떠올린 후 그에 대한 깊은 감정과 생각을 30분간 자유롭게 쓰도록 지시하였다.

## 측정 도구

대학생용 생활스트레스 척도, 한국판 대처유연성 질문지, 한국판 상태-특정분노 표현 척도 모두 연구 1과 동일한 척도를 사용하였다.

## 자료 분석

본 연구의 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 수집한 자료에 대한 기술 통계치를 구하고 집단 간 사전 동등성 검증을 위하여 일원분산분석(one-way ANOVA)을 수행하였다. 둘째, 사전검사-사후검사, 사전검사-추후검사의 비교를 위하여 대응표본  $t$  검정을 실시하였다. 이 때 효과크기를 산출하기 위해 Cohen's  $d$ (Cohen, 1988)를 함께 구하였다. 셋째, 사후검사, 추후검사에서의 글쓰기 조건 간 차이를 알아보기 위하여 사전검사를 공변인으로 하여 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였으며, 부분에타제곱(partial  $\eta^2$ )을 함께 구하였다. 넷째, 사후검사, 추후검사에서의 종속측정치 변화량 간 상관을 확인하였다.

## 결과 및 논의

연구 2의 사전검사 측정변수들의 평균, 표준편차 및 상관관계를 표 7에 제시하였다. 대처유연성은 분노억제( $r(48) = -.313, p < .05$ ), 분노표출( $r(48) = -.338, p < .05$ )과 부적 상관, 분노통제( $r(48) = .358, p < .05$ )와 정적 상관을 보였으나, 스트레스와는 상관이 나타나지 않았다. 또한 특성분노는 분노표출( $r(48) = .604, p < .01$ )과 정적 상관, 분노통제와 부적 상관( $r(48) = -.346, p < .05$ )을 보였으나, 분노억제와는 상관이 나타나지 않았다. 이러한 결과는 분노표출과 대처유연성 간 상관이 없었고, 스트레스와 대처유연성, 특성분노와 분노억제 간 상관을 나타냈던 연구 1의 결과와 다른 양상이다. 그러나 G\*Power 3.1.9.4 프로그램을 이용한 상관분석의 적정표본 수는 67명(효과크기 0.3, 제 1종 오류  $\alpha = .05$ , 검정력 80%)인 것에 비해, 연구 2에서 사용된 표본 수는 48명이기 때문에 해석에 주의가 요구된다.

## 사전 동등성 검증

스트레스, 대처유연성, 분노 및 분노표현양식의 집단 간 사전 동등성을 검증하기 위해 일원분량 분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며, 결과를 표 8에 제시하였다. 분석 결과 모든 변인에서 유의한 차이를 보이지 않아 사전 동등성이 확보되었다.

## 글쓰기 조건별 효과분석

각 글쓰기 조건별로 사전검사, 사후검사 및 추후검사에서 어떠한 변화가 있는지를 알아보기 위하여 대응표본  $t$  검정을 실시하였으며, 결과를 표 9에 제시하였다. 분석 결과, 성장 글쓰기 집단에서 대처유연성은 사후검사( $t(24) = 2.61, p < .05$ ), 추후검사( $t(24) = 2.38, p < .05$ ) 모두 사전검사 점수보다 유의하게 높았으며, 특성분노 역시 사후검사( $t(24) = 2.15, p < .05$ ), 추후검사( $t(24) = 3.22, p < .01$ ) 모두 사전검사 점수보다 유의하게 낮았다.

표 7. 주요변수들의 기술통계치 및 상관

변인	1	2	3	4	5	6	7	8
1	-							
2	-.052	-						
3	.141	.228	-					
4	-.002	.080	-.160	-				
5	.241	.168	.318*	-.195	-			
6	.184	-.097	.147	-.313*	.072	-		
7	.285*	.105	.287*	-.338*	.604**	-.160	-	
8	-.248	.036	-.038	.358*	-.346*	.344*	-.599**	-
<i>M</i>			3.90	2.70	2.14	2.40	1.85	2.61
<i>SD</i>			0.82	0.47	0.59	0.79	0.54	0.77

주. 1=성별, 2=연령, 3=스트레스, 4=대처유연성, 5=특성분노, 6=분노억제, 7=분노표출, 8=분노통제

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

표 8. 각 종속측정치들의 사전 동등성 검증: 변량분석표

종속변인	변산원	자승화	자유도	평균자승화	F	유의확률
성비	집단간	0.00	1	0.00	0.00	.97
	집단내	11.81	46	0.25		
	전체	11.81	47			
연령	집단간	2.50	1	2.50	0.56	.45
	집단내	202.47	46	4.40		
	전체	204.97	47			
스트레스	집단간	0.00	1	0.00	0.00	.98
	집단내	32.16	46	0.69		
	전체	32.16	47			
대처유연성	집단간	0.09	1	0.09	0.40	.53
	집단내	10.53	46	0.22		
	전체	10.62	47			
특성분노	집단간	0.13	1	0.13	0.36	.54
	집단내	16.38	46	0.35		
	전체	16.51	47			
분노억제	집단간	0.32	1	0.32	0.49	.48
	집단내	29.74	46	0.64		
	전체	30.07	47			
분노표출	집단간	0.08	1	0.86	0.28	.59
	집단내	13.93	46	0.30		
	전체	14.02	47			
분노통제	집단간	0.01	1	0.01	0.02	.86
	집단내	28.17	46	0.61		
	전체	28.19	47			

그러나 표현적 글쓰기 집단의 경우 모든 측정치에서 통계적으로 유의미한 효과가 나타나지 않았다. 따라서 가설 1은 지지되었다.

### 글쓰기 조건 간 처치효과 비교분석

사후검사와 추후검사 시 글쓰기 조건 간 처치 효과에 유의미한 차이가 있는지를 공변량분석(ANCOVA)을 통해 알아보았으며, 결과를 표 10에 제시하였다.

사전검사-사후검사 변화량의 경우 대처유연성에서 유의미한 집단 간 차이가 발견되었으며 ( $F(1,46) = 5.694, p < .05$ ), 사전검사-추후검사 변화량의 경우 특성분노( $F(1,46) = 4.661, p < .05$ ), 분노표출( $F(1,46) = 7.003, p < .05$ ) 점수에서 유의한 집단 간 차이가 발견되었다. 따라서 가설 2는 부분적으로 지지되었다. 이상의 결과를 종합하여 그림으로 나타내면 그림 3과 같다.



표 9. 집단별 사전, 사후 및 추후 측정치의 평균(표준편차)

집단	척도	사전검사		사후검사	추후검사	사전-사후		사전-추후	
		평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	<i>t</i>	<i>d</i>	<i>t</i>	<i>d</i>
성장 글쓰기 ( <i>n</i> = 25)	대처유연성	2.74(0.53)	3.01(0.46)	3.07(0.57)	2.61*	0.54	2.38*	0.59	
	특성분노	2.19(0.65)	2.01(0.70)	1.90(0.59)	2.15*	0.26	3.22**	0.46	
	분노억제	2.32(0.71)	2.31(0.68)	2.32(0.75)	0.10	0.01	0.00	0.00	
	분노표출	1.90(0.63)	1.83(0.45)	1.71(0.47)	0.62	0.12	2.02	0.34	
	분노통제	2.63(0.79)	2.62(0.64)	2.70(0.65)	0.05	0.01	0.54	0.09	
표현적 글쓰기 ( <i>n</i> = 23)	대처유연성	2.65(0.40)	2.71(0.45)	2.82(0.47)	1.06	0.14	1.91	0.38	
	특성분노	2.09(0.52)	2.06(0.64)	2.07(0.59)	0.37	0.05	0.15	0.03	
	분노억제	2.48(0.89)	2.52(0.80)	2.58(0.78)	0.33	0.14	1.03	0.38	
	분노표출	1.81(0.44)	1.88(0.55)	1.94(0.56)	1.08	0.14	1.73	0.25	
	분노통제	2.59(0.76)	2.65(0.59)	2.71(0.65)	0.90	0.08	1.59	0.16	

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

표 10. 사전, 사후 및 추후 측정치에 대한 공분산분석 결과

측정변인	사전-사후				사전-추후			
	제 III유형 제곱합	<i>df</i>	<i>F</i>	부분 $\eta^2$	제 III유형 제곱합	<i>df</i>	<i>F</i>	부분 $\eta^2$
대처유연성	0.751	1	5.694*	.112	0.510	1	2.012	.043
특성분노	0.247	1	1.464	.032	0.771	1	4.661*	.094
분노억제	0.099	1	0.474	.010	0.215	1	0.893	.019
분노표출	0.114	1	0.805	.018	0.981	1	7.003*	.135
분노통제	0.040	1	0.358	.008	0.020	1	0.098	.002

\*  $p < .05$ .

### 종속측정치 변화량 간의 상관

대처유연성의 증가 정도가 분노의 감소 정도에 영향을 주었는지 알아보기 위해 변화량 간 상관을 분석하였으며, 결과를 표 11에 제시하였다. 분석 결과, 사전검사-사후검사( $r(25) = -.45, p < .05$ ), 사전검사-추후검사( $r(25) = -.42, p < .05$ ) 모두 대처유연성의 변화량은 특성분노의 변화량과 유의한 상관을 보였다. 따라서 가설 3은 지지되었다.

연구 2의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 성장

글쓰기 집단 참여자들은 사전검사-사후검사, 사전검사-추후검사 모두 글쓰기 이후 대처유연성이 증가하고 특성분노가 감소하였다. 반면 표현적 글쓰기 집단 참여자들의 대처유연성과 특성분노 정도는 유의미한 변화가 없었다. 이러한 결과는 성장 글쓰기에서 나타나는 의미부여과정(Park & Folkman, 1997)을 통해 대처유연성이 증진될 수 있다는 것을 입증하는 것이다. 특히 성장 글쓰기 집단의 대처유연성과 분노 수준은 글쓰기 종료 직후보다 글쓰기 종료 2주 후에 더 좋은 효과크

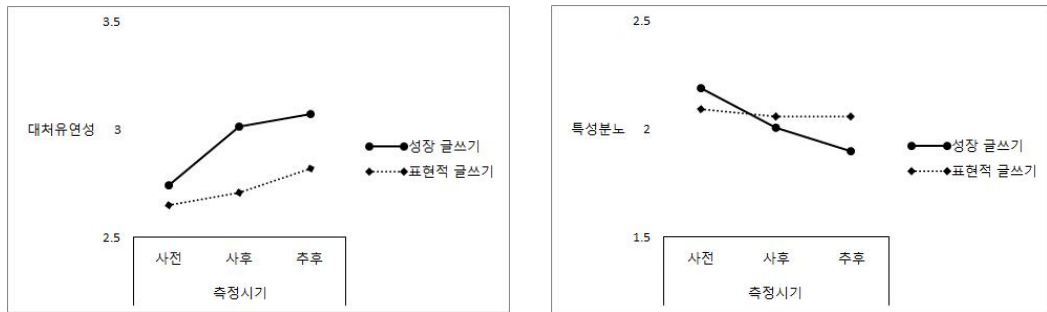


그림 3. 측정 시기에 따른 집단별 변화

표 11. 성장 글쓰기 집단의 변화량 간 상관( $n = 25$ )

		특성분노	분노억제	분노표출	분노통제
사전-사후	대처유연성	-.454**	.012	-.493**	.366
사전-추후	대처유연성	-.423*	-.032	-.507**	.633**

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

기를 보였으며, 이는 성장 글쓰기가 심리적 측면에서 지속적인 변화를 야기한다는 Guastella와 Dadds(2009)의 연구와 일치한다.

둘째, 처치 집단 간 차이 비교 결과, 성장 글쓰기 집단은 표현적 글쓰기 집단에 비해 사후 검사에서 대처유연성의 증가 정도가 유의하게 컸으며, 추후검사에서 특성분노의 감소 정도가 유의하게 컸다. 이는 성장 글쓰기가 표현적 글쓰기에 비해 전반적인 심리적 적응 및 부적응에서 상대적으로 우수한 효과크기를 보였다는 선행연구(Frattaroli, 2006; Guastella & Dadds, 2009)와도 일치하는 결과이다. 그러나 본 연구에서는 기존의 성장 글쓰기 연구에서 다뤄지지 않은 분노를 종속변수로 측정하여 성장 글쓰기를 통해 개선될 수 있다는 점을 확인하였다. 그러나 사전검사-사후검사에서 특성분노, 사전검사-추후검사에서 대처유연성은 집단 간 차이가 유의하지 않았다. 다만, 효과크기

(부분  $\eta^2$ )를 비교할 경우 사전검사-사후검사에서 특성분노는 .032, 사전검사-추후검사에서 대처유연성은 .043으로 Cohen(1973)이 제안한 기준을 고려할 때 모두 유의한 효과크기를 보였다.

셋째, 성장 글쓰기에서 대처유연성의 증진 정도는 특성분노의 감소 정도와 유의한 부적 상관이 있었다. 이러한 결과는 대처유연성의 증진을 통해 특성분노를 감소시킬 수 있음을 간접적으로 보여주는 것이다.

### 종합논의

본 연구에서는 대학생의 분노를 감소시키기 위한 해결책으로 대처유연성의 향상을 제시하였으며, 세부적으로 스트레스와 분노의 관계에서 대처유연성의 조절효과를 검증하고, 성장 글쓰기를 통한 대처유연성 및 분노의 개선 효과를 확인하였다.

분노가 부적응적일 수 있는 위험성이 최소화되고, 적응적인 기능이 최대화되기 위해서는 스트레스 상황에 효율적으로 대처할 수 있는 전략들을 충분히 보유하고 있다는 인식을 가지는 동시에 적절한 대처전략을 실제로 사용하는 것이 중요할 것이다(서수균, 김윤희, 2010; Kassino & Eckhardt, 1995). 본 연구는 이러한 메타대처 요인이 포함된 대처유연성이 스트레스와 분노의 관계에서 조절변인으로 작용하는지 살펴보았으며, 그 결과 대처유연성은 문제 중심적 대처를 포함한 5가지 개별 대처전략을 통제 한 후에도 조절변인의 역할을 한다는 것을 확인하여 대처유연성의 고유 효과가 있음을 증명하였다.

연구 1의 결과는 스트레스가 분노에 미치는 영향을 감소시키기 위해 대처유연성 증진의 필요함을 보여준다. 대처유연성이 발현되는 과정을 밝힌 선행연구들은 대처유연성을 주로 인지적 차원에서 개념화하고 있다(Cheng, 2003; Cheng & Cheung, 2005). 또한 인지적 요인은 사람들의 분노 수준을 결정하는 핵심적인 요인이기도 하다(이상현, 성승연, 2011). 분노경험과정에서 분노는 분노의 단서가 되는 외적 상황 그 자체보다는 인간의 인지과정과 상황에 대한 주관적인 해석을 통해 경험되며, 따라서 분노-인지반응은 역기능적 분노의 발달과 유지에 핵심적인 역할을 담당한다(김모아, 이영호, 2013; 최해연, 민경환, 2005; 강신덕, 1997; 전경구, 김교현, 1997; Novaco, 1994). 따라서 대처유연성의 증진과 이를 통한 분노 감소를 위해서는 인지적 재평가에 중점을 둔 개입이 필요하다고 가정하고, 연구 2에서는 인지처리 이론 기반의 성장 글쓰기가 대처유연성의 증진 및 이를 통한 특성분노 감소에 미치는 효과를 표현

적 글쓰기와의 비교를 통해 확인하였다.

연구 결과, 성장 글쓰기 처치는 대처유연성을 개선하고, 이를 통해 특성분노를 감소시킬 수 있음을 확인하였다. 성장 글쓰기는 현재 상황에 대한 의미를 재구성하는데 중점을 둔 의미부여과정을 통해 이루어지는데(이지혜, 2018; 정은선 등, 2017), 이 과정은 대처유연성이 발현되는 과정과 유사점이 많다. 대처유연성은 대처전략을 평가하고 그 중 효과적으로 판단되는 대처전략을 시행한 후, 모니터링을 통해 효과가 없다고 판단되면 다시 재평가 과정을 거쳐 다른 대처전략을 시행하는 순환 과정을 거친다(Cheng et al., 2014). 이 과정은 성장 글쓰기에서 나타나는 의미부여과정, 즉 사건이 주는 전반적 의미와 상황적 의미를 통일시키기 위해 숙고 및 재평가 과정을 거쳐 대처전략의 변경을 반복하는 것(Park & Folkman, 1997)과 매우 유사하다. 따라서, 연구 2의 결과는 개인의 스트레스 경험에 대한 성장 글쓰기의 의미부여과정이 대처유연성을 증진시키며, 이를 통해 분노가 감소함을 경험적으로 검증했다는 의의가 있다.

끝으로 본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 실험 설계 및 실험 수행 과정에서 여러 혼입 변인들이 있었다. 연구 1에서 참여자들은 온라인을 통해 설문에 응답했으며, 연구 2 역시 첫 번째 글쓰기 이후로는 연구자와 대면하지 않았다. 따라서 연구 수행 장소, 시간, 주의 집중, 개인적 경험 등 연구 결과에 영향을 미칠 수 있는 다양한 자극을 통제하지 못하였다. 또한 연구자가 두 글쓰기 처치를 모두 진행하여 편향이 나타났을 수 있다. 따라서 정확한 분석을 위해 매 회기마다 표준화된 공간에서 설문 및

글쓰기를 실시하는 등 혼입변인을 최대한 통제 한 후 프로그램이 진행되어야 할 것이며, 연구 가설을 모르는 제3의 전문가가 처치를 진행해 재검증할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서 결과 분석에 사용한 모든 측정도구들은 자기보고식 설문지로, 각 변인에 대해 개인이 지각한 수준만을 확인할 수 있었다. 따라서 추후 연구에서는 관찰자 평정 척도와 생리적 지표 등을 반영하여 왜곡된 응답의 가능성을 최소화하고 심리적 변인들에 대한 참여자의 수준을 보다 정교하게 살펴볼 필요가 있다. 셋째, 표본 수가 적고 대상이 대학생으로 제한되어 있어 결과의 일반화에 어려움이 있다. 특히 임상 수준의 분노에도 적용되는지 추가 연구가 필요하다. 따라서 추후 연구에서는 더 많은 표본 수 및 다양한 집단을 대상으로 연구를 수행함으로써 연구 결과를 일반화할 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 강신덕 (1997). 비행청소년 분노조절 교육 프로그램 개발 및 효과 연구. 청소년상담연구, 5(1), 81-143.
- 김교현 (2000). 분노억제와 고혈압. 한국심리학회지: 건강, 5(2), 181-192.
- 김동수, 정연수, 박세권 (2004). 스트레스 호르몬인 타액 코티졸과 자기보고식 스트레스 척도 점수 사이의 관계. 한국심리학회지: 건강, 9(3), 633-645.
- 김모아, 이영호 (2013). 분노신념과 분노표현이 불안, 우울, 신체화, 정신병질, 자기에 미치는 영향. 인간이해, 34(2), 193-213.
- 김미라, 이영만 (2008). 인지행동적 분노조절 훈련이 아동의 분노조절능력과 교우관계에 미치는 효과. 초등상담연구, 7(2), 101-115.
- 김선희, 김은하, 김태훈 (2014). 다문화가정 한국 아버지의 양육 스트레스와 화병: 스트레스 대처양식, 분노 반추의 조절효과를 중심으로. 사회과학연구, 40(3), 481-498.
- 김수주 (2002). 중고등학생의 학교스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구: 스트레스 대처방식의 완충효과를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김영중, 이인숙, 윤희련 (2012). 식음료 종사원의 직무스트레스와 직무만족도의 관계에서 대처전략의 조절 효과. 호텔경영학연구, 21(2), 73-91.
- 김용희 (2009). 스트레스와 역기능적 신념 및 방어기제가 분노반응에 미치는 영향. 사회과학연구, 48(2), 59-74.
- 노상선, 조용래, 최미경 (2014). 대학생의 자기 자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 반추와 우울증상의 매개 역할. 한국심리학회지: 임상, 33(4), 735-754.
- 박모란, 김수환, 유성은 (2015). 신체적, 성적 외상경험과 자살시도의 관계에서 대처유연성의 보호효과. 인지행동치료, 15(1), 155-171.
- 백경림 (2009). 자기에와 자기효능감이 분노 및 분노표현에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 서수균, 김윤희 (2010). 대학생용 분노대처행동 척도 개발과 그 유용성. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 973-992.
- 송지은, 유성은 (2018). 한국판 대처유연성 질문지 (COFLEX)의 타당화. 인지행동치료, 18(1), 1-21.
- 신선영, 정남운 (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적반추를 매개변인으로. 인간이해, 33(2), 217-235.
- 이경순, 김교현 (2000). 분노억제경향과 문제해결이 분노 정서 경험과 혈압에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 5(1), 60-72.
- 이상현, 성승연 (2011). 분노사고와 분노표현에 있어서의 자기-자비의 완충효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(1), 93-112.
- 이은철, 남선우 (2016). 청소년의 분노에 대한 자아존중감과 탄력성의 상호작용 효과 분석. 한국콘텐츠학회

- 회논문지, 16(8), 322-331.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 25-48.
- 이은희, 이주희 (2001). 교사의 직무스트레스와 심리적 적응과의 관계: 문제 중심적 대처방식, 정서 중심적 대처방식의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 145-175.
- 이지혜 (2018). *학습스트레스에 대한 의미부여증재가 중학생의 스트레스대처전략과 학업적응에 미치는 영향*. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이훈진 (2000). 분노표현양식과 편집증 및 우울의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 19(3), 427-438.
- 임여준, 주은선, 배성만 (2015). 애착유형이 분노표현에 미치는 영향에서 포커싱적 태도의 조절효과: 고등학생을 대상으로. *청소년학연구*, 22(10), 261-287.
- 장해순 (2013). 대학생의 자아노출과 공감능력이 스트레스 지각정도 및 대처전략에 미치는 영향. *커뮤니케이션학 연구*, 21(3), 5-28.
- 전검구, 김교현 (1997). 분노, 적대감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 79-95.
- 전검구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활스트레스 척도 개발 연구. *한국심리학회지: 임상*, 5(2), 316-335.
- 전검구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전검구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 60-78.
- 전현숙, 손정락 (2011). 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)가 역기능적 분노에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 17(3), 589-608.
- 정동화 (2009). 대학생의 생활스트레스와 그에 따른 불안 및 우울에 대한 스트레스 대처의 효과. *교육문제연구*, 33, 221-244.
- 정은선, 허정선, 현명호 (2017). 성장글쓰기가 소아암 환자 어머니의 불안, 무력감, 죄책감, 희망감에 미치는 영향. *스트레스연구*, 25(1), 23-29.
- 조용래 (2011). 자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. *한국심리학회지: 임상*, 30(3), 767-787.
- 천성문, 이영순, 이현림 (1998). 인지행동적 분노치료모델 선정을 위한 탐색적 연구. *한국 동서정신과학회지*, 1(1), 120-132.
- 최가영 (2015). 대학생 집단의 대인관계 성장 글쓰기가 용서 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. *인지행동치료*, 15(1), 57-75.
- 최은혜 (2011). 자기조절과 인지적 유연성이 특성분노 및 분노표현에 미치는 영향. *대구가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 최해연 (2000). 정서중심적 대처의 재개념화: 기능적 유사성에 근거한 대처차원의 구분. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 최해연, 민경환. (2005). 정서표현에 대한 부정적 신념의 구조와 기능. *한국심리학회지: 일반*, 24(1), 239-257.
- 한성열, 김동직, 채정민, 허대균 (2001). 스트레스상황 특성에 따른 적응적인 대처양식: 대처양식의 유연성 제안. *한국심리학회지: 건강*, 6(2), 123-143.
- 황정윤, 배성훈 (2020). 대학생의 반추가 지각된 스트레스에 미치는 영향: 대처유연성의 매개효과. *발달지원연구*, 9(1), 33-47.
- Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22(1), 63-74.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1983). Comparisons of depressed and nondepressed parents: a social-environmental perspective. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 11(4), 463-485.
- Bilodeau, L. (1992). *The anger Workbook*. Center City, MN: Hazelden.
- Block, J., & Kremen, A. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.

- Bodenmann, G., Meuwly, N., Bradbury, T., Gmelch, S., & Ledermann, T. (2010). Stress, anger, and verbal aggression in intimate relationships: Moderating effects of individual and dyadic coping. *Journal of Social and Personal Relationships, 27*(3), 408-424.
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science, 8*(6), 591-612.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(5), 814-833.
- Cheng, C. (2003). Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dual-process model. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 425-438.
- Cheng, C., Cheung, M. W. L. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility: Differentiation and integration. *Journal of Personality, 73*(4), 859-886.
- Cheng, C., Kogan, A., & Chio, J. H. M. (2012). The effectiveness of a new, coping flexibility intervention as compared with a cognitive behavioral intervention in managing work stress. *Work & Stress, 26*(3), 272-288.
- Cheng, C., Lau, H. P. B., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*(6), 1582-1607.
- Cheng, C., Yang, M. F., Jun, M. S., & Hutton, M. J. (2007). Flexible coping psychotherapy for functional dyspeptic patients: A Randomized, controlled trial. *Psychosomatic Medicine, 69*(1), 81-88.
- Cohen, J. (1973). Eta-squared and partial eta-squared in fixed factor anova designs. *Educational and Psychological Measurement, 33*(1), 107-112.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Compas, B. E. (1987). Stress and life events during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review, 7*(3), 275-302.
- Davey, G. C. L. (1997). A conditioning model of phobias. In Davey, G. C. L. (Ed.), *Phobias: A handbook of theory, research and treatment*(pp.301-322). Chichester, England: Wiley.
- Ellis, A. E. & Harper, R. (1975). *A new guide to rational living*. CA: Wilshire Books.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Reviews of Psychology, 51*, 665-697.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55*(1), 745-774.
- Frankl, V. E. (1959). The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy. *Journal of Individual Psychology, 15*(2), 157.
- Fratraro, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators : A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 132*(6), 823-865.
- Galatzer-Levy, I., Burton, C., & Bonanno, G. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(6), 542-567.

- Greenberg, M., & Stone, A. (1992). Emotional disclosure about traumas and its relation to health: Effects of previous disclosure and trauma severity. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(1), 75-84.
- Guastella, A. J., & Dadds, M. R. (2006). Cognitive-behavioral models of emotional writing: A validation study. *Cognitive Therapy and Research, 30*(3), 397-414.
- Guastella, A. J., & Dadds, M. R. (2008). Cognitive-behavioural emotion writing tasks: A controlled trial of multiple processes. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 39*(4), 558-566.
- Guastella, A. J., & Dadds, M. R. (2009). Sequential growth in cognitive-behavioral emotion-processing: A laboratory study. *Cognitive Therapy and Research, 33*(4), 368-374.
- Han, J. Y., Shaw, B. R., Hawkins, R. P., Pingree, S., McTavish, F., & Gustafson, D. H. (2008). Expressing positive emotions within online support groups by women with breast cancer. *Journal of Health Psychology, 13*(8), 1002-1007.
- Hayes, A. F., & Mattes, J. (2009). Computational procedures for probing interaction on in OLS and logistic regression: SPSS and SAS implementations. *Behavior Research Methods, 41*(3), 924-936.
- Howell, D. C. (2002). *Statistical methods for psychology* (5th ed.). Belmont, CA: Duxbury Press.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotion*. New York: Plenum Press.
- Jarros, R., Salum, G., Belem Da Silva, C., Toazza, R., De Abreu Costa, M., Fumagalli de Salles, J., & Manfro, G. (2012). Anxiety disorders in adolescence are associated with impaired facial expression recognition to negative valence. *Journal of Psychiatric Research, 46*(2), 147-151.
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Wiley-Interscience.
- Kassinove, H. I., & Eckhardt, C. I. (1995). An anger model and a look to the future. In H. Kassinove (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment. Series in clinical and community psychology* (pp. 197-204). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Kato, T. (2012). Development of the coping flexibility scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology, 59*(2), 262-273.
- King, L. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(1), 798.
- King, L., & Miner, K. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(2), 220-230.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experimental Psychology General, 130*(3), 520-533.
- Lam, C., & McBride-Chang, C. (2007). Resilience in young adulthood: The moderating influences of gender-related personality traits and coping flexibility. *Sex Roles, 56*(3), 159-172.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine, 55*(3), 232A-2347.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., Kranner, A. D., & Folkman, S. (1980). An ethological assessment of emotion. In Plutchik, R., & Kellerman, H. (Eds.), *Emotion: Theory, research, and experience* (Vol.1, pp. 198-201). New York: Academic Press.

- Littleton, H., Horsley, S., John, S., & Nelson, D. (2007). Trauma coping strategies and psychological distress: A meta analysis. *Journal of Traumatic Stress, 20*(6), 977-988.
- Martin, M. M., Anderson, C. M., & Thweatt, K. S. (1998). Individuals' perceptions of their communication behaviors: A validity study of the relationship between the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale with aggressive communication traits. *Journal of Social Behavior and Personality, 13*(3), 531-540.
- Mayer, J., Caruso, D., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence, 27*(4), 267-298.
- Novaco, R. W. (1976). The function and regulation of arousal of anger. *American Journal of Psychiatry, 133*, 1124-1128.
- Novaco, R. W. (1994). Anger as a risk factor violence among the mentally disordered. In Manahan, J., & Steadman, H. J. (Eds.), *Violence and mental disorder*(pp.21-59). Chicago: The University of Chicago Press.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology, 1*(2), 115-144.
- Patrick, B. C., Skinner, E. A., & Connell, J. P. (1993). What motivates children's behavior and emotion? Joint effects of perceived control and autonomy in the academic domain. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(4), 781-791.
- Pearce, M., Little, T., & Perez, J. (2003). Religiousness and depressive symptoms among adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 32*(2), 267-276.
- Pearson, J., & Hall, D. K. (2008). Partnerships to enhance children's problem solving skills. *Canadian Child Care Federation, Fall*, 32-34.
- Pennebaker, J. (1989). Confession, inhibition, and disease. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 211-244). Elsevier Science & Technology.
- Pennebaker, J. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*(3), 162-166.
- Pennebaker, J., & Beall, S. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology, 95*(3), 274-281.
- Radloff, L. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.
- Reed, D. (2016). Coping with occupational stress: The role of optimism and coping flexibility. *Psychology Research and Behavior Management, 9*, 71-79.
- Rodrigues, C. S., & Renshaw, K. D. (2010). Associations of coping processes with post-traumatic stress disorder symptoms in national guard/reserve service members deployed during the OEF-OIF era. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(7), 694-699.
- Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs, 80*(1), 1-28.
- Roussi, P., Krikeli, V., Hatzidimitriou, C., & Koutri, I. (2007). Patterns of coping, flexibility in coping and psychological distress in women diagnosed with breast cancer. *Cognitive Therapy and Research, 31*(1), 97-109.
- Skinner, E., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*(2), 216-269.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You*



- can get there from here*. Simon and Schuster: Kansas.
- Snyder, C. R., Lapointe, A., Jeffrey Crowson, J., & Early, S. (1998). Preferences of high- and low-hope people for self-referential input. *Cognition and Emotion, 12*(6), 807-823.
- Spielberger, C. D. (1988). *Manual for the state trait anger expression inventory (STAXI)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C. D. (1996). *Manual for the state-trait anger expression scale*. Port Huron, MI: Sigma assessments system.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G. A., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances Personality Assessment, 2*, 54-77.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon E. P. (1988). The Experience, Expression, and Control of Anger. In Janisse, M. P. (Eds.), *Individual differences, stress, and health psychology*(pp.89-108). New York: Springer.
- Thomas, S., & Atakan, S. (1993). Trait anger, anger expression, stress, and health status of American and Turkish midlife women. *Health Care for Women International, 14*(2), 129-143.
- Vriezekolk, J. E., Van Lankveld, W. G., Eijsbouts, A. M., Van Helmond, T., Geenen, R., & Van Den Ende, C. H. (2012). The coping flexibility questionnaire: development and initial validation in patients with chronic rheumatic diseases. *Rheumatology International, 32*(8), 2383-2391.
- Zong, Ji-Gang, Chan, Raymond C. K, Stone, William S, Hsi, Xiaolu, Cao, Xiao-Yan, Zhao, Qing, . . . Wang, Ya. (2010). Coping flexibility in young adults: Comparison between subjects with and without schizotypal personality features. *Schizophrenia Research, 122*(1-3), 185-192.

원고접수일: 2020년 2월 20일

논문심사일: 2020년 3월 18일

게재결정일: 2020년 7월 28일

# The Relationships Among Stress, Coping Flexibility, and Anger: Focusing on the Effectiveness of Growth Writing

Seung-Ju Hyun

Department of Psychology,  
Korea Military Academy

Hoon-Jin Lee

Department of Psychology,  
Seoul National University

The purpose of this study was to investigate the role of coping flexibility in the relationship of stress and anger, and examine if growth writing improves coping flexibility and anger. In study 1, the moderation effect of coping flexibility in the relationship between stress and anger was examined in a sample of 339 college students. As a result, the moderating effect of coping flexibility in the relationship between stress and trait anger was significant, even after controlling the effects of five single coping strategies. In study 2, 48 college students were randomly assigned to the growth writing group and the expressive writing group to conduct three sessions of writing. The results of study 2 are as follows: First, the growth writing group showed increased coping flexibility and decreased trait-anger in the post-test and the follow-up test. Second, the growth writing group showed more increase in coping flexibility in the post-test and more decrease in trait-anger in the follow-up test compared to the expressive writing group. Third, in the growth writing group, the degree of increase in coping flexibility had a significant correlation to the degree of decrease in trait-anger. The implications and limitations of this study, and suggestions for future studies are discussed.

*Keywords:* stress, coping flexibility, anger, growth writing