

주도적 대처와 우울 및 불안의 관계에서 대처유연성과 지각된 스트레스의 직렬 매개효과[†]

현 승 주[‡]

육군사관학교 심리학과 교수

이 훈 진

서울대학교 심리학과 교수

본 연구는 대처 과정의 예방적 측면과 도전적 측면을 반영한 개념인 주도적 대처에 초점을 두었다. 세부적으로 주도적 대처가 대처유연성 및 지각된 스트레스의 매개를 거쳐 우울 및 불안에 영향을 미치는지를 검증하였으며, 성인 280명에게 주도적 대처 척도(PCI), 한국판 대처유연성 질문지(COFLEX), 한국판 지각된 스트레스 척도(PSS) 및 정서적 스트레스 척도(ESD)를 온라인으로 실시하였다. 연구 결과, 주도적 대처와 우울, 주도적 대처와 불안의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과가 유의하였으며, 그 경로에서 대처유연성과 지각된 스트레스의 직렬 매개효과도 유의하였다. 이러한 결과는 대처유연성과 지각된 스트레스가 주도적 대처와 스트레스 정서를 연결하는 기제일 가능성을 나타낸다. 이를 바탕으로 본 연구의 의의와 제한점 및 향후 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어: 주도적 대처, 대처유연성, 지각된 스트레스, 우울, 불안

[†] 본 논문은 육군사관학교 화랑대연구소의 2020년도 연구비 지원을 받아 연구되었음

[‡] 교신저자(Corresponding author): 현승주, (01805) 서울특별시 노원구 화랑로 574 육군사관학교 심리학과 교수, Tel: 010-8639-2898, E-mail: tmdwn5997@gmail.com

우리는 삶을 살아가면서 크고 작은 스트레스 사건들을 직면하게 되며, 때로는 이로 인해 다양한 심리적·신체적 고통이나 부적응을 경험한다(정동화, 2009). 그러나 스트레스 사건을 경험한다고 해서 항상 부정적인 결과가 발생하는 것은 아니며, 스트레스로 인한 결과는 개인의 대처방식, 즉 스트레스를 관리하고 해결하는 개인의 능력에 따라 다르게 나타난다(정동화, 2009; Tachè & Selye, 1985). 이때 대처(coping)란 스트레스로 인해 유발된 심리적, 신체적 불균형 상태를 회복시키고 일상에 다시 적응하고자 하는 인지적, 행동적 노력을 의미한다(Folkman & Lazarus, 1980). 기본적으로 대처는 목표지향적 과정이며, 따라서 스트레스에 대처하려는 개인은 스트레스 사건의 원인을 해결하거나 사건으로 인한 정서적 반응을 관리하려고 노력한다. 이러한 점에서, 스트레스에 대한 대처는 다양한 심리적 적응 또는 부적응의 수준을 변동시키는 요인이며(Lazarus, 1993; Lazarus & Folkman, 1984), 개인의 심리적 부적응을 이해하는데 있어 핵심적인 기능을 담당한다(Wu, Chen, & Yao, 2008).

지금까지의 선행 연구는 대처 과정이 개인의 목표가 상실 또는 위협받았다고 평가하는 것으로부터 시작된다고 전제하였으며(Greenglass & Fiksenbaum, 2009), 대처를 이미 일어난 스트레스 사건을 관리하는 반응적(reactive) 개념으로 간주하였다(Aspinwall & Taylor, 1997). 그러나 인간은 자신에게 적합한 환경을 스스로 조성할 수 있는 주도적(proactive)인 존재이기도 하다(김교현, 2001; 오유경, 김은정, 2014; Schwarzer & Taubert, 2002). 이를 고려할 때, 대처 과정을 전체적으로 조망하기 위해서는 이미 발생한 스트레

스 사건에 대해 반응적으로 대처하는 측면뿐만 아니라 미래에 발생 가능한 스트레스 사건을 예상, 발견 및 대비하는 주도적인 측면을 다루는 과정이 필요하다(김교현, 2001; Aspinwall & Taylor, 1997). 이러한 인식을 바탕으로 Aspinwall과 Taylor(1997), Greenglass 등(1999)과 같은 여러 연구자는 아직 발생하지 않았으나 예측할 수 있는 미래 스트레스 사건을 다루는 주도적 대처(proactive coping)의 개념을 제안하였다. 즉, 주도적 대처는 미래의 스트레스 사건이 미치는 부정적인 영향을 최소화하는 과정으로, 스트레스 사건을 위협이 아닌 도전해야할 것으로 간주하여 성공적으로 예방 및 해결하려는 과정을 의미한다(Aspinwall & Taylor, 1997; Schwarzer & Taubert, 2002).

Hobfoll(1989, 2001)의 자원보존이론(Conservation of Resources Theory)에 따르면, 스트레스는 스트레스 사건을 대처하는 데 사용되는 자원(예, 건강, 재산, 지식과 기술, 사회적 평판 등)들이 모두 소모되거나, 모두 소모될 예정이거나, 대처자원이 추가적으로 확보되지 않은 상태일 때 발생한다(김교현, 2001). 이때, 주도적 대처 수준이 높은 사람은 미래에 경험할 수 있는 스트레스 사건에 대처하기 위해 개인의 능력을 증진시키고 자원을 축적하고자 한다(Greenglass et al., 1999; Schwarzer & Taubert, 2002; Uskul & Greenglass, 2005). 따라서 주도적 대처 수준이 높은 사람들은 지각된 스트레스 수준이 낮으며(Carlander & Johansson, 2020; Gan et al., 2010; Straud & McNaughton-Cassill, 2019), 스트레스 사건이 발생하더라도 이로 인한 영향이 적다(윤상미, 2015; Aspinwall & Taylor, 1997). 또한 주도

적 대처 수준이 높은 사람들은 자신의 자원을 통해 도전적인 목표를 세우며, 이를 달성하기 위한 세부적인 단계를 설정하는 등 현실적인 노력을 기울인다(Schwartz et al., 1999; Schwarzer, 2000; Schwarzer & Taubert, 2002). 따라서 주도적 대처 수준이 높은 사람들은 통제감과 자율성이 높으며, 미래를 긍정적으로 평가하여 쉽게 포기하지 않는다(Greenglass et al., 2006; Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Prenda & Lachman, 2001). 특히, 이렇게 스트레스의 영향을 제거 및 감소시키고, 삶의 질을 향상시키기 위한 노력은 스트레스 정서(Lazarus, 1999)에 해당하는 우울과 불안을 감소시킨다(Greenglass et al., 1999; Griva & Anagnostopoulos, 2010; Pasikowski et al., 2002; Uskul & Greenglass, 2005; Wagner & Martin, 2012).

주도적 대처와 스트레스 정서의 관계는 지금까지 선행연구에서 반복적으로 검증되었다. 우울의 경우, Greenglass 등(2006)은 노인을 대상으로 주도적 대처가 우울과 부적 관련되어 있음을 밝혔으며, Uskul과 Greenglass(2005)는 터키계 캐나다 이민자를 대상으로 주도적 대처가 우울을 예측함을 검증하였다. 또한 국내 연구에서도 김교현(2001)의 대학생 대상 연구에서 주도적 대처가 우울과 부적 상관을 보였으며, 이세현(2010)의 노인 대상 연구에서 주도적 대처가 우울을 예측하는 등 국내외 다양한 표본을 대상으로 주도적 대처의 우울 감소 효과가 검증되고 있다. 불안의 경우 주도적 대처와 우울의 관계보다는 많은 연구가 이루어지지 않는 것으로 보이나, 대학생(Griva & Anagnostopoulos, 2010), 소방관(Wagner & Martin, 2012) 등의 표본에서 주도적 대처의 불안

감소 효과가 검증되었다. 또한 국내 연구에서도 김교현(2001)이 주도적 대처가 상태불안과 부적 상관이 있음을 밝히는 등 두 변인 간의 관계를 검증하려는 시도가 나타나기 시작했다.

이와 더불어, 최근 연구들은 주도적 대처와 스트레스 정서의 직접적 관계뿐만 아니라 주도적 대처가 어떤 세부적인 과정을 거쳐 스트레스 정서에 영향을 미치는지에 대해서도 논의하고 있다. 예를 들어, Greenglass와 Fiksenbaum(2009)는 주도적 대처 과정에 포함된 긍정적 대처가 스트레스 사건에 대한 긍정적 경험에 집중하게 하여 긍정 정서를 증가시키며, 이로부터 유발된 긍정 정서가 건강과 관련된 습관이나 사회적 관계에 영향을 미쳐 우울을 감소시킨다는 ‘주도적 대처→긍정 정서→우울 모델’을 제시하였다. 또한, 비슷한 맥락에서 Vaculíková와 Soukup(2019)도 주도적 대처 수준이 높은 사람들은 상황에 대한 통제력을 발휘하기 위한 자기가치감(self-worth)이나 자기효능감(self-efficacy)이 높아 건강과 관련된 습관이 좋으며, 이는 심리적 안녕감에 영향을 미쳐 우울을 감소시킨다는 ‘주도적 대처→심리적 안녕감→우울 모델’을 검증하였다. 그러나 이러한 연구들은 주도적 대처 수준이 높은 사람들의 심리적 특성이 우울에 어떤 영향을 미치는지를 주로 다루고 있으며, 주도적 대처 과정에서 새로 얻게 되는 자원들이 스트레스 사건에 당면했을 때 구체적으로 어떻게 사용되는지를 밝히지 못했다는 한계점이 있다. 또한, 주도적 대처가 어떤 과정을 거쳐 불안에 영향을 미치는지를 고찰한 연구는 아직 없는 것으로 보인다. 이러한 점을 고려할 때, 주도적 대처 과정이 스트레스 정서에 미치는 영향을 통합적으로 검증할 필요가 있다.

한편, 전통적인 대처 연구는 문제 중심적 대처, 사회적지지 추구 등 특정 대처전략을 사용할 때의 심리적 적응이나 부적응만을 주로 다루었다. 그러나 2000년대에서부터 일부 연구자들은 같은 대처전략이라도 상황에 따라 효과가 바뀔 수 있다는 점을 지적하였다(박모란 외, 2015; Cheng, 2001; Rodrigues & Renshaw, 2010). 다시 말해서, 기존 연구에서는 대처전략이 상황에 따라 유동적으로 사용될 수 있다는 점을 제대로 고려하지 못했으며, 개별 대처전략보다는 스트레스 상황의 성격에 따라 효과적인 대처전략을 사용하는 능력이 심리적 적응 및 부적응과 관련성이 더 높다는 것이다(Kato, 2012; Littleton et al., 2007). 이 능력은 대처유연성(coping flexibility)으로 개념화되었으며, 이후 여러 연구자들은 대처유연성과 심리적 적응 및 부적응의 관계에 관심을 기울였다(예, 한성열 외, 2001; Cheng, 2003; Kato, 2012; Vriezekolk et al., 2012).

대처유연성의 과정은 3단계로 구성되어 있으며, 세부적으로 첫째, 스트레스 사건의 상황적 특성을 고려하여 대처 목표를 설정하고, 스트레스 상황의 요구에 맞는 대처전략을 수립하는 계획 단계, 둘째, 수립된 대처전략을 유연하게 사용하는 실행 단계, 셋째, 대처전략의 효과를 점검하는 피드백 단계로 구분된다(Cheng et al., 2014). 이때 계획 단계에서는 스트레스 사건에 대한 지각된 통제감의 정도에 따라 조절(accommodative) 대처나 동화(assimilative) 대처를 사용할지 결정하는데, 주도적 대처 수준이 높은 사람들은 이미 예상되는 스트레스 사건에 대한 통제 가능성을 평가하여 어떤 대처전략을 사용할지를 결정한다(Aspinwall & Taylor, 1997). 동시에 이들은 이러한 평가 과

정을 통하여 예상되는 스트레스 사건에 대한 목표를 현실적으로 설정하고 유지한다(Naseem & Khalid, 2010; Sohl & Moyer, 2009). 이렇게 예상되는 스트레스 요인을 미리 평가하고 객관적으로 대처 목표를 세운 개인은 당면한 스트레스 사건에 대한 계획 단계에서도 대처자원을 낭비하지 않고 효율적으로 실시할 것으로 추론된다.

실행 단계는 최초 대처전략을 실행하고 효과를 평가하여 만약 효과가 좋지 않다면 해당 대처전략을 포기하는 평가적 대처(evaluation coping)와 비효율적인 전략을 포기한 이후 대안적인 대처전략을 선택하는 적응적 대처(adaptive coping)의 메타대처(meta-coping) 과정으로 구성되어 있다(Kato, 2012). 만약 적응적 대처를 통해 도출된 대처전략 역시 효과가 좋지 않을 경우 바람직한 결과를 얻을 때까지 평가적 대처와 적응적 대처를 반복하게 되며, 이 과정이 효과적으로 진행되기 위해서는 대안을 도출하기 위한 다수의 대처전략을 보유하고 있어야 한다(Kato, 2012). 이와 관련하여, 주도적 대처 수준이 높은 사람들은 예상되는 스트레스 요인에 대한 충분한 자원을 축적하고, 자원이 고갈되는 것을 방지하고, 필요할 때 자원을 적절하게 동원할 수 있는 능력이 있다(Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Sohl & Moyer, 2009). 이러한 대처자원의 보유 및 유지 능력은 기존 대처전략을 포기한 후 선택 가능한 경우의 수가 많다는 것을 의미하며, 따라서 적응적 대처 과정에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 추론된다. 또한 주도적 대처 수준이 높은 사람은 잠재적인 스트레스 사건으로 인해 곤란한 상황에 놓이지 않도록 해당 사건에 어떤 대처전략이 효과적인지 또는 비효과적인지를 미리 생각하고 후

보 계획을 미리 만드는 등의 조치를 취한다(Wu et al., 2008). 이러한 사전 준비 과정은 적응적 대처 과정에서 사용될 대안적인 대처전략의 성공률을 높일 것으로 추론된다.

마지막으로 피드백 단계에서는 사용한 대처전략의 효과에 대한 지속적인 모니터링을 실시한다. 이는 평가적 대처와 적응적 대처의 반복을 통해 도출된 최선의 대처전략이 당장의 스트레스 사건을 대처하는 데는 유용할 수 있지만, 시간에 따라 환경이 계속 변화하면서 스트레스 사건의 요구가 달라질 수 있기 때문이다(Bonanno & Burton, 2013; Cheng, 2001; Cheng et al., 2014). 이와 관련하여, 주도적 대처가 높은 사람들은 잠재적인 스트레스 사건에 대한 대처전략을 사용한 후 이에 대한 효과를 점검하고, 이 때의 결과를 다른 잠재적인 스트레스 사건을 평가하고 대처전략을 수립할 때 반영한다(Aspinwall & Taylor, 1997). 따라서, 주도적 대처 수준이 높은 사람들은 시간에 따라 당면한 스트레스 사건의 해결조건이 변동되더라도 자신의 예측 범위에 있을 확률이 높으며, 모니터링을 하는데 상대적으로 적은 대처자원이 동원될 것으로 기대된다.

한편, 대처유연성이 높은 사람은 스트레스 사건에 직면하여도 그 상황 속에서 유연하게 대처할 수 있는 방법을 발견하기 때문에 지각된 스트레스 수준이 낮으며, 스트레스로 인한 부정적 영향을 적게 받는다(황정윤, 배성훈, 2020; Ng et al., 2014; Reed, 2016). 따라서 대처유연성은 스트레스 사건을 경험한 개인의 심리적 부적응을 예측하는 중요 요인 중 하나이다(Galatzer-Levy et al., 2012; Reed, 2016). 실제로 선행연구에서 대처유연성은 우울(Fresco et al., 2006; Kato, 2012; Rodin

et al., 2017), 불안(Cheng, 2003; Sun et al., 2020)을 예측하는 것으로 나타났다. 그러나 현재까지 한국인 표본을 대상으로 대처유연성과 우울의 관계를 확인한 것은 송지은과 유성은(2018)의 상관 분석 외에는 찾기 힘들며, 대처유연성과 불안의 관계는 더욱 찾기가 힘든 실정이다. 이를 고려할 때, 한국인 표본을 대상으로 대처유연성이 우울과 불안에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴볼 필요가 있다.

앞서의 이론적 논의를 종합하면, 주도적 대처, 대처유연성, 지각된 스트레스 및 스트레스 정서의 관계에 대해 종합적으로 고찰한 연구는 아직까지 없는 것으로 보인다. 따라서 스트레스로 인해 발생하는 대표적인 부정 정서인 우울과 불안을 통합적으로 이해하고 극복하기 위해서는 우울과 불안의 발생 및 변화에 기여하는 변인들의 역할을 통합적으로 살펴볼 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 주도적 대처가 대처유연성 및 지각된 스트레스의 매개를 통하여 우울과 불안에 영향을 미치는지를 검증하고자 한다. 본 연구의 이론적 모형은 그림 1과 같다.

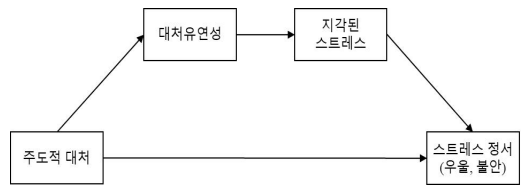


그림 1. 연구의 이론적 모형

방 법

참여자

서울, 부산 및 충남 소재 5개 대학교 온라인 커뮤니티에서 모집한 성인 280명을 대상으로 연구를 실시하였다. 참여자의 평균 연령은 22.99세($SD = 5.026$)였으며, 남성 79명(28.21%), 여성 192명(71.78%)으로 구성되었다. 모든 연구 참여자들은 연구에 대한 정보를 충분히 확인한 후 자발적으로 연구에 참여했으며, 설문 작성 완료 후 사례로 2,000원을 받았다.

측정 도구

주도적 대처 척도(Proactive Coping Inventory: PCI). 주도적 대처 수준을 측정하기 위해 Greenglass 등(1999)이 개발하고 김교현(2001)이 타당화한 척도이다. PCI는 7가지 하위 척도(주도적 대처, 사려적 대처, 전략적 계획, 예방적 대처, 도구적 지원추구, 정서적 지원추구, 회피적 대처)로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 주도적 대처에 해당하는 14문항(예, 나는 목표를 달성하고 나면 보다 도전적인 새로운 목표를 찾는다.)만을 4점 리커트 척도로 응답하게 하였다. 김교현(2001)의 연구에서 내적 합치도 계수는 .79였고, 본 연구에서는 .85로 나타났다.

한국판 대처유연성 질문지(Coping Flexibility Questionnaire: COFLEX). 대처유연성 수준을 측정하기 위해 Vriezakkolk 등(2012)이 개발하고 송지은과 유성은(2018)이 타당화한

척도이다. COFLEX는 지각된 대처자원(예, 나는 문제를 빠르게 해결할 수 있는 여러 다른 대처 방안들을 충분히 갖고 있다.), 대처행동 평가(예, 나는 나의 접근(대처) 방식이 문제를 해결하기 위한 최선책인지 나 자신에게 질문한다.) 및 대처행동 유연성(예, 나는 나의 접근(대처)이 실패한 것을 깨닫는 즉시 전략을 바꾼다.)의 3개 요인으로 구성되어 있으며, 12개 문항을 4점 리커트 척도로 응답하게 구성되어 있다. 송지은과 유성은(2018)의 연구에서 내적 합치도 계수는 .85였고, 본 연구에서는 .88로 나타났다.

한국판 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale: PSS). 스트레스 수준을 측정하기 위해 Cohen, Kamarck과 Mermelstein(1983)이 개발하고 박준호와 서영석(2010)이 타당화한 PSS를 사용하였다. 총 10문항, 4점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 부정적 지각과 긍정적 지각의 2개 요인으로 구성되어 있다. 세부적으로, 부정적 지각은 일상생활에서 경험하는 스트레스 사건에 대해 예측 및 통제가 불가능하고, 압도당한다고 지각하는 정도(예, 예상치 못한 일이 생겨서 기분 나빠진 적이 얼마나 있었나요?)를 의미하며, 긍정적 지각은 일상생활의 스트레스 사건들을 적절하게 예측 및 통제한다고 지각하는 정도(예, 짜증나고 성가신 일들을 성공적으로 처리한 적이 얼마나 있었나요?)를 의미한다. 본 연구에서는 두 요인의 점수를 합한 총점을 사용하였다. 박준호와 서영석(2010)의 연구에서 내적 합치도 계수는 부정적 지각 .76, 긍정적 지각 .75였고, 본 연구에서는 부정적 지각 .81, 긍정적 지각 .84로 나타났다.

정서적 스트레스 척도(Emotional Stress Inventory: ESI). 우울과 불안 수준을 측정하기 위해 전경구 등(2020)이 개발한 ESI를 사용하였다. ESI는 임상 장면에서 사용할 목적으로 개발된 대부분의 우울 및 불안 척도와는 달리 비임상 장면에서의 스트레스 정서를 측정하는 척도이다. ESI는 42문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 특성우울(예, 비관적이다.), 특성불안(예, 사소한 일에도 걱정한다.)에 해당하는 14문항만을 6점 리커트 척도로 응답하게 하였다. 전경구 등(2020)의 연구에서 내적 합치도 계수는 우울 .93, 불안 .86이었고, 본 연구에서는 우울 .95, 불안 .91로 나타났다.

자료 분석

본 연구의 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 기술통계 분석을 실시하여 주요 변수의 평균과 표준편차를 살펴보았다. 둘째, 상관분석을 실시하여 주요 변인 간의 관계를 확인하였다. 셋째, 주도적 대처와 우울 및 불안의 관계에서 대처유연성과 스트레스의 순차적 직렬 매개효과를 검증하기 위해 SPSS

PROCESS Macro 3.4(Hayes, 2018)의 Model 6를 사용하였다. 10,000개의 표본을 재추출한 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 사용하였으며, 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않을 때 총 효과, 직접 효과 및 간접 효과가 유의한 것으로 판단하였다.

결 과

상관분석

측정된 주요 변수들의 평균, 표준편차 및 상관 관계를 표 1에 제시하였다. 이때 각 변인의 평균은 문항평균으로 제시하였다. 주도적 대처는 대처유연성($r(280) = .68, p < .01$)과 정적 상관을 보였으며, 지각된 스트레스($r(280) = -.57, p < .01$), 우울($r(280) = -.52, p < .01$), 불안($r(280) = -.36, p < .01$)과 부적 상관을 보였다. 또한 대처유연성 역시 지각된 스트레스($r(280) = -.48, p < .01$), 우울($r(280) = -.41, p < .01$), 불안($r(280) = -.29, p < .01$)과 부적 상관을 보였다. 지각된 스트레스의 경우, 우울($r(280) = .58, p < .01$), 불안($r(280) = .60, p < .01$)과 정적 상관을 보였다.

표 1. 주요 변수들의 기술통계치 및 상관($r=280$)

변인	1	2	3	4	5
1. 주도적 대처	-				
2. 대처유연성	.68**	-			
3. 지각된 스트레스	-.57**	-.48**	-		
4. 우울	-.52**	-.41**	.58**	-	
5. 불안	-.36**	-.29**	.60**	.51**	-
<i>M</i>	2.73	2.72	2.90	2.17	3.51
<i>SD</i>	0.45	0.52	0.50	1.19	1.20

** $p < .01$.

표 2. 주도적 대처와 우울의 관계에서 대처유연성과 지각된 스트레스의 직렬 매개분석($n=280$)

종속변인	독립변인	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	95% <i>CI</i>		<i>R</i> ²
					<i>LL</i>	<i>UL</i>	
대처유연성	주도적 대처	0.798	0.050	15.689***	0.698	0.898	.469
지각된 스트레스	주도적 대처	-0.506	0.074	-6.785***	-0.653	-0.359	.347
	대처유연성	-0.171	0.064	-2.679**	-0.297	-0.045	
우울	주도적 대처	-0.679	0.184	-3.685***	-1.042	-0.316	.391
	대처유연성	-0.071	0.148	-0.479	-0.363	0.220	
우울	지각된 스트레스	0.992	0.137	7.227***	0.772	1.262	.270
	주도적 대처	-1.374	0.135	-10.139***	-1.641	-1.107	

주. *LL*: *b*의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, *UL*: *b*의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값.

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

표 3. 주도적 대처와 우울의 관계에서 대처유연성과 지각된 스트레스의 직렬 매개효과 검증($n=280$)

	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	95% <i>CI</i>	
				<i>LL</i>	<i>UL</i>
총 효과	-1.374	0.135	-10.139***	-1.641	-1.107
직접 효과	-0.679	0.184	-3.685***	-1.042	-0.316
간접 효과(total)	-0.695	0.140		-0.972	-0.424
매개효과1: X→M1→Y	-0.567	0.121		-0.290	0.188
매개효과2: X→M2→Y	-0.502	0.109		-0.728	-0.298
매개효과3: X→M1→M2→Y	-0.136	0.060		-0.264	-0.026

주. *LL*: *b*의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, *UL*: *b*의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값.

*** $p < .001$.

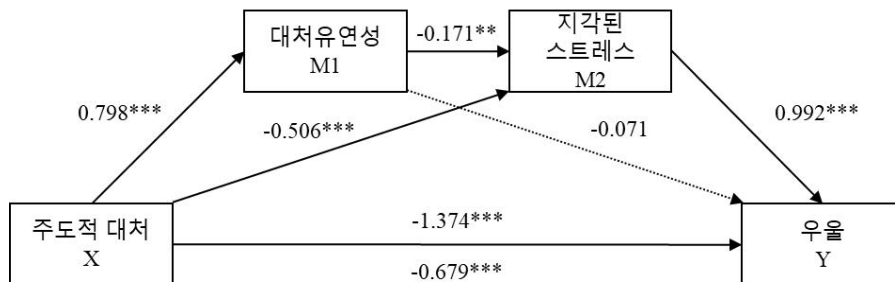


그림 2. 주도적 대처와 우울의 관계에서 대처유연성과 지각된 스트레스의 매개모형

주. 비표준화 경로계수를 제시하였다. 주도적 대처에서 우울로 가는 화살표 위의 계수는 총 효과, 화살표 아래의 계수는 직접 효과를 나타낸다.

*** $p < .001$.

주도적 대처와 우울의 관계에서 대처유연성과 지각된 스트레스의 순차적 직렬 매개효과

독립변인을 주도적 대처, 종속 변인을 우울로 설정한 후, 매개변인으로 대처유연성, 지각된 스트레스를 차례로 투입한 결과는 표 2와 같다. 주도적 대처는 우울에 유의한 영향을 미치고 ($b=-1.374, p<.001$), 대처유연성에도 정적 영향을 주었다($b=0.798, p<.001$). 대처유연성은 지각된 스트레스에 부적 영향을 미쳤고($b=-0.171, p<.01$), 주도적 대처도 지각된 스트레스에 영향을 미쳤다 ($b=-0.506, p<.001$). 우울을 종속변인으로 모든 변인을 투입했을 때 지각된 스트레스가 우울에 미치는 영향은 유의하였다($b=0.992, p<.001$). 또한, 대처유연성과 지각된 스트레스를 통제했을 때 주도적 대처가 우울에 미치는 영향도 유의한 것으로 나타났다($b=-0.679, p<.001$). 그러나 대처유연성이 우울에 미치는 영향은 유의하지 않았다. 주도적 대처와 우울의 관계에 대처유연성과 지각된 스트레스를 더하면 12.1%를 추가로 설명하여 총 설명량은 39.1%였다.

독립변인(X)을 주도적 대처, 종속변인(Y)을 우울, 매개변인1(M1)을 대처유연성, 매개변인2(M2)를 지각된 스트레스로 설정한 후, 주도적 대처가 대처유연성과 지각된 스트레스를 거쳐서 우울에 미치는 직렬 매개효과의 신뢰구간을 측정한 결과는 표 3과 같다. 먼저, 지각된 스트레스를 매개변인으로 한 매개효과2($X \rightarrow M2 \rightarrow Y$)는 유의하였다 ($b=-0.502, 95\% \text{ CI } [-0.728, -0.298]$). 또한 대처유연성과 지각된 스트레스를 거쳐서 우울에 이르는 직렬 매개경로는 유의한 것으로 나타났다 ($b=-0.136, 95\% \text{ CI } [-0.264, -0.026]$). 그러나 대처

유연성을 매개변인으로 한 매개효과1($X \rightarrow M1 \rightarrow Y$)은 유의하지 않았다. 연구모형의 경로계수는 그림 2와 같다.

주도적 대처와 불안의 관계에서 대처유연성과 지각된 스트레스의 순차적 직렬 매개효과

독립변인을 주도적 대처, 종속 변인을 불안으로 설정한 후 매개변인으로 대처유연성, 지각된 스트레스를 차례로 투입한 결과는 표 4와 같다. 주도적 대처는 불안에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($b=-0.970, p<.001$). 또한, 불안을 종속변인으로 모든 변인을 투입했을 때 지각된 스트레스가 불안에 미치는 영향은 유의하였다($b=1.417, p<.001$). 그러나 대처유연성이 불안에 미치는 영향은 유의하지 않았으며, 대처유연성과 지각된 스트레스를 통제했을 때 주도적 대처가 불안에 미치는 영향 역시 유의하지 않았다. 주도적 대처와 불안의 관계에 대처유연성과 지각된 스트레스를 더하면 23.6%를 추가로 설명하여 총 설명량은 36.8%였다.

독립변인(X)을 주도적 대처, 종속변인(Y)을 불안, 매개변인1(M1)을 대처유연성, 매개변인2(M2)를 지각된 스트레스로 설정한 후 주도적 대처가 대처유연성과 지각된 스트레스를 거쳐서 불안에 미치는 직렬 매개효과의 신뢰구간을 측정한 결과는 표 5와 같다. 먼저, 지각된 스트레스를 매개변인으로 한 매개효과2($X \rightarrow M2 \rightarrow Y$)는 유의하였다 ($b=-0.718, 95\% \text{ CI } [-1.017, -0.448]$). 또한 대처유연성과 지각된 스트레스를 거쳐서 불안에 이르는 직렬 매개경로는 유의한 것으로 나타났다 ($b=-0.194, 95\% \text{ CI } [-0.359, -0.037]$). 그러나 대처

표 4. 주도적 대처와 불안의 관계에서 대처유연성과 지각된 스트레스의 직렬 매개분석($n=280$)

종속변인	독립변인	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	95% <i>CI</i>		<i>R</i> ²
					<i>LL</i>	<i>UL</i>	
대처유연성	주도적 대처	0.798	0.050	15.689***	0.698	0.898	.469
지각된 스트레스	주도적 대처	-0.506	0.074	-6.785***	-0.653	-0.359	.347
	대처유연성	-0.171	0.064	-2.679**	-0.297	-0.045	
불안	주도적 대처	-0.094	0.189	-0.499	-0.466	0.277	.368
	대처유연성	0.045	0.152	0.297	-0.254	0.344	
불안	지각된 스트레스	1.417	0.140	10.061***	1.140	1.694	.132
	주도적 대처	-0.970	0.148	-6.520***	-1.263	-0.677	

주. *LL*: *b*의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, *UL*: *b*의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값.

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

표 5. 주도적 대처와 불안의 관계에서 대처유연성과 지각된 스트레스의 직렬 매개효과 검증($n=280$)

	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	95% <i>CI</i>	
				<i>LL</i>	<i>UL</i>
총 효과	-0.970	0.148	-6.520***	-1.263	-0.677
직접 효과	-0.094	0.189	-0.499	-0.466	0.277
간접 효과(total)	-0.876	0.153		-1.181	-0.575
매개효과1: X→M1→Y	0.036	0.122		-0.206	0.273
매개효과2: X→M2→Y	-0.718	0.144		-1.017	-0.448
매개효과3: X→M1→M2→Y	-0.194	0.081		-0.359	-0.037

주. *LL*: *b*의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, *UL*: *b*의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값.

*** $p < .001$.

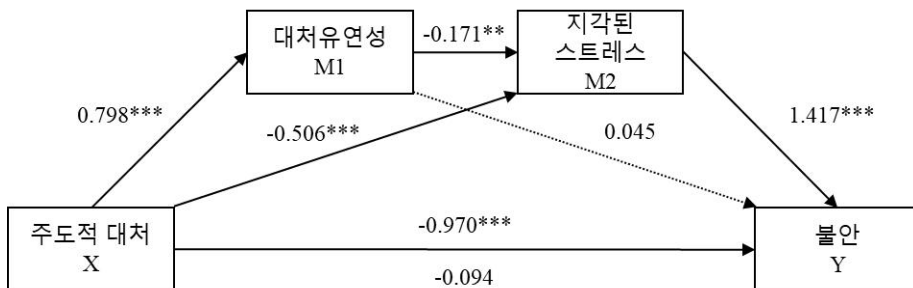


그림 3. 주도적 대처와 불안의 관계에서 대처유연성과 지각된 스트레스의 매개모형

주. 비표준화 경로계수를 제시하였다. 주도적 대처에서 불안으로 가는 화살표 위의 계수는 총 효과, 화살표 아래의 계수는 직접 효과를 나타낸다.

*** $p < .001$.

유연성을 매개변인으로 한 매개효과1($X \rightarrow M1 \rightarrow Y$)은 유의하지 않았다. 연구모형의 경로계수는 그림 3과 같다.

논 의

본 연구는 대처 과정의 주도적 측면과 긍정적 측면을 반영하는 개념인 주도적 대처에 초점을 두었으며, 세부적으로 주도적 대처와 우울 및 불안의 관계에서 대처유연성과 지각된 스트레스가 순차적으로 매개하는지를 검증하였다. 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 주도적 대처는 대처유연성과 정적 상관성이 있는 것으로 나타났다. 기본적으로 주도적 대처는 지각된 통제감과 자율성을 바탕으로 미래 스트레스 사건에 대처하기 위한 자원을 축적하며 (Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Prenda & Lachman, 2001), 이를 적절하게 사용하기 위한 현실적인 목표를 세운다(Schwartz et al., 1999). 이를 고려할 때, 두 변인 간의 상관은 이러한 주도적 대처 과정을 통해 축적된 대처자원이 Cheng 등(2014)이 제안한 대처유연성의 세부과정에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 본 연구의 추론과 일치하는 양상을 보인다.

둘째, 주도적 대처는 우울 및 불안과 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 주도적 대처는 자기조절적 성격을 지니며, 개인의 자기조절 과정은 주도적 대처 과정과 함께 진행된다(Aspinwall & Taylor, 1997; Bode et al., 2007; Sohl & Moyer, 2009). 특히 주도적 대처 태도가 높은 사람은 자기효능감(self-efficacy), 자기가치감(self-worth) 등 자기조절 과정에 긍정적인 영향을 주는 자원을

보유할 가능성이 높으며(김혁준 외, 2019; Greenglass, 2002). 이러한 자기조절 특성은 우울과 불안이 발생할 가능성을 감소시킨다(김행복, 설경옥, 2015; Baumeister, 2003; Bertrams et al., 2013; Hagger et al., 2010). 실제로 김교현(2001)에서 주도적 대처가 특성우울 및 상태불안과 유의한 상관을 보인다는 것을 검증하였다는 점을 고려할 때, 본 연구의 결과는 선행연구와 일치한다.

셋째, 대처유연성은 우울 및 불안과 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 다수의 선행연구에서 대처유연성은 지각된 통제감을 바탕으로 스트레스 사건에 따라 다른 대처전략을 사용하여 우울 및 불안 수준을 감소시키는 것이 검증되었다(한성열 외, 2001; Cheng, 2003; Kato, 2012; Lam & McBride-Chang, 2007). 따라서 본 연구의 결과는 대처유연성에 대한 선행연구의 결과와 일치한다.

지금까지 국내 연구에서 대처유연성과 우울 및 불안의 관계는 송지은과 유성은(2018)에서 상관관계를 검증한 것 외에는 찾아보기 힘들다. 그러나 국내 연구에서 대처유연성이 소진(송기현, 김승용, 2020), 지각된 스트레스(황정윤, 배성훈, 2020) 등의 다양한 심리적 적응 및 부적응을 감소시킨다는 점을 고려했을 때, 한국인 집단에서도 대처유연성이 우울 및 불안에 유의한 영향을 미칠 가능성을 제공한다. 본 연구는 이러한 추론을 경험적으로 검증하였다는 의의를 가진다. 또한, 본 연구의 결과는 한국 성인의 우울 및 불안 수준을 감소시키는 방법으로 주도적 대처나 대처유연성 수준을 증진시키는 개입을 고려할 수 있는 이론적 근거가 될 수 있다. 현재 주도적 대처를 증진시킬 수 있는 개입으로는 Bode 등(2006), Bode 등(2007), Kroese 등(2014), Thoolen 등(2008)이 있

다. 공통적으로 이러한 프로그램들은 예상되는 위협을 알아채는 방법과 각 위협에 대한 대처전략에는 어떤 것들이 있는지 토의 및 교육을 진행하고, 과제를 통해 피드백을 주는 과정으로 이루어진다. 또한, 대처유연성을 증진시킬 수 있는 개입으로는 Schwartz와 Rogers(1994), Cheng 등(2007), Cheng 등(2012)이 있다. 해당 프로그램들은 공통적으로 자신의 스트레스 사건에 대한 집단 토의를 진행하고, 해당 사건에는 어떤 대처전략이 적합한지를 전문가로부터 배우는 과정으로 진행된다. 특히, 현승주와 이훈진(2020)은 성장 글쓰기(growth writing; Guastella & Dadds, 2006)라는 자가치치 성격의 프로그램을 통해서도 한국인의 대처유연성 수준이 증진되며, 대처유연성의 증진이 분노의 개선으로 이어진다는 것을 검증하였다. 따라서 추후 연구에는 이러한 개입들이 한국인의 주도적 대처와 대처유연성 수준을 증진시키면서 우울과 불안의 개선으로 이어지는지를 검증하는 것도 흥미로운 것이다.

넷째, 주도적 대처와 우울 및 불안의 관계에서 대처유연성과 지각된 스트레스가 순차적으로 작용하는 직렬 매개효과가 유의하였다. Wu 등(2008)은 대처유연성이 직면한 상황에 맞게 적절한 시기에 적절한 행동을 취할 수 있는 개인의 능력을 반영한 개념이라는 점에서 주도적 대처와 관련성이 있을 것으로 판단하였으나, 현재까지 주도적 대처와 대처유연성의 관계에 대해 논의된 것이 없다고 지적하였다. 특히 주도적 대처는 Aspinwall과 Taylor(1997), Folkman과 Moskowitz(2004), Greenglass(2002) 등 서구권에서 주로 발전된 개념인 반면, 대처유연성은 Cheng(2001, 2003), Cheng과 Cheung(2005),

Kato(2012) 등 동양권에서 주로 발전된 개념이기 때문에 두 개념을 통합하여 살펴 본 연구는 찾아보기 힘들다. 따라서 본 연구는 주도적 대처 태도를 가진 사람들이 직면한 스트레스 사건의 성격에 따라 효과적인 대처전략을 유연하게 사용한다는 것을 검증함으로써 대처 과정을 통합적으로 다루었다는 의의가 있다.

그러나 본 연구에서 대처유연성은 주도적 대처와 우울의 관계, 주도적 대처와 불안의 관계에서 매개변인의 역할을 하지 않는 것으로 나타났다. 이는 주도적 대처 수준이 높은 사람들이 우울과 불안이 저하되지 않기 위해서는 스트레스 수준을 감소시키거나 대처유연성의 증진을 통해 스트레스 수준을 감소시켜야 한다는 것을 의미한다. 기존 연구(Bolger et al., 1989; Brown & Harris, 1978; Cheng, 2003; Ghorbani et al., 2008; Kato, 2012; Miklósi et al., 2014; Rodin et al., 2017; Sun et al., 2020)들은 대처유연성과 스트레스가 우울과 불안에 영향을 미친다는 결과만을 제시하였다. 그러나 이러한 결과는 기존 연구에서 더 나아가 주도적 대처 수준이 높은 사람들에게는 단순히 대처유연성 수준을 증진시키는 것이 우울과 불안을 감소시키는데 도움이 되지 않을 가능성을 제시한다. 다시 말해서, 본 연구의 결과는 대처유연성이 우울과 불안을 감소시키는데 항상 도움이 되는 것이 아니라 대상에 따라 차이가 있을 가능성을 시사한다. 따라서, 본 연구의 결과는 대처유연성 증진 프로그램을 시행하는데 있어 마음챙김에 기반을 둔 스트레스 감소 프로그램(MBSR; 장현갑 외, 2007; Kabat-Zinn, 1982, 1990, 2013)이나 마음챙김에 기반한 인지치료(MBCT; Segal et al., 2013) 등 스트레스 수준을 낮추는 개입을 함께 실

시해야 함을 지지하는 이론적 근거가 될 수 있다. 그러나 본 연구의 결과는 단일 연구에 의해 도출된 것으로 해석에 주의가 필요하며, 추후 연구를 통해 해당 모형을 반복검증해야 할 것이다.

본 연구의 한계점과 추후 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 매개모형의 종속변수로 우울, 불안과 같은 심리적 부적응만 측정했으며, 삶의 만족도나 주관적 안녕감 등의 심리적 적응 수준을 종속변수로 측정하지 않았다. 주도적 대처와 대처유연성이 불안, 우울과 같은 심리적 부적응보다 삶의 만족도와 더 큰 상관을 보인다는 것을 고려할 때(김교현, 2001; 송지은, 유성은, 2018), 주도적 대처, 대처유연성과 심리적 적응 간의 관계는 본 연구에서 검증한 매개모형과 다른 양상이 도출될 가능성이 있다. 따라서 추후 연구에서 주도적 대처와 대처유연성이 심리적 적응에 어떠한 영향을 미치는지를 확인하여 본 연구의 결과를 확장할 필요가 있다. 둘째, 대처 과정을 시간의 흐름에 따라 평가할 필요가 있다. 개념적으로 주도적 대처는 미래의 잠재적인 스트레스 사건에 대한 영향을 예방 및 최소화하기 위한 대처 과정이며(Aspinwall & Taylor, 1997), 대처유연성은 직면한 스트레스 사건의 유형에 따라 적절한 대처전략을 효과적으로 사용하는 능력을 의미한다(Kato, 2012; Vriezekolk et al., 2012). 따라서 개인의 대처 과정을 더 정확하게 이해하기 위해서는 동일 표본을 대상으로 특정 시점의 주도적 대처 수준을 측정하고, 일정 기간 후 실제로 직면한 사건에 대해 대처전략을 유연하게 사용하는지를 측정하는 종단연구를 수행해야 할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서 사용한 척도들은 자기보고식 척도이며, 따라서 연구 참여자의 실제 수준과

차이가 있을 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 스트레스 수준을 김동수 등(2004)과 같이 타액 코티졸을 사용하여 생리적인 방식으로 측정하거나, 관찰자 평정을 사용하는 등 상대적으로 객관적인 평가 방법을 통해 왜곡된 응답을 최소화할 필요가 있다.

참 고 문 헌

김교현 (2001). 주도적 대처척도. 사회과학연구, 12, 23-34.

김동수, 정연수, 박세권 (2004). 스트레스 호르몬인 타액 코티졸과 스트레스 척도 점수 사이의 관계. 한국심리학회지: 건강, 9(3), 633-645.

김행복, 설경옥 (2015). 종교정향과 불안의 관계: 경험표집법을 통해 살펴본 부정정서와 자기조절의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(2), 383-403.

김혁준, 신현지, 김교현 (2019). 주도적 대처는 도박관련 환경에서 문제성 도박의 보호요인인가? 한국심리학회지: 건강, 24(3), 695-708.

박모란, 김수환, 유성은 (2015). 신체적, 성적 외상경험과 자살시도의 관계에서 대처유연성의 보호효과. 인지행동치료, 15(1), 155-171.

박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. 한국심리학회지: 일반, 29(3), 611-629.

송기현, 김승용 (2020). 청소년 운동선수들의 긍정적 사고와 대처유연성 및 소진의 구조적 관계. 한국융합학회논문지, 11(2), 281-288.

송지은, 유성은 (2018). 한국판 대처유연성 질문지(COFLEX)의 타당화. 인지행동치료, 18(1), 1-21.

오유경, 김은정 (2014). 개인기준 완벽주의와 평가염려 완벽주의가 삶의 만족도에 미치는 영향: 주도적 대처의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 19(4),

- 1167-1184.
- 윤상미 (2015). 정서인식명확성과 심리적 안녕감의 관계에서 주도적 대처의 매개효과: 초기성인기와 중년기 집단을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이세현 (2010). 노인의 생활스트레스가 삶의 만족과 건강지각에 미치는 영향에 대한 주도적 대처의 조절효과. 충북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 장현갑, 김정모, 배재홍 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 833-850.
- 전경규, 서경현, 김원중, 성한기, 탁진국, 정귀임, 이주열, 이경숙, 이윤정, 배재창, 양선이, 양경희, 김명숙 (2020). 정서적 스트레스 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 건강*, 25(1), 75-95.
- 정동화 (2009). 대학생의 생활스트레스와 그에 따른 불안 및 우울에 대한 스트레스 대처의 효과. *교육문제연구*, 33, 221-244.
- 한성열, 김동직, 채정민, 허태균 (2001). 스트레스상황 특성에 따른 적응적인 대처양식: 대처양식의 유연성 제안. *한국심리학회지: 건강*, 6(2), 123-143.
- 현승주, 이훈진 (2020). 스트레스, 대처유연성 및 분노의 관계: 성장 글쓰기의 효과를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 25(5), 929-954.
- 황정윤, 배성훈 (2020). 대학생의 반추가 지각된 스트레스에 미치는 영향: 대처유연성의 매개효과. *발달지원연구*, 9(1), 33-47.
- Aspinwall, L. G., Taylor, S. E. (1997). A Stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436.
- Baumeister, R. F. (2003). Ego depletion and self-regulation failure: A resource model of self control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27, 281-284.
- Bertrams, A., Englert, C., Dickhäuser, O., & Baumeister, R. F. (2013). Role of self-control strength in the relation between anxiety and cognitive performance. *Emotion*, 13(4), 668-680.
- Bode, C., de Ridder, D. T., & Bensing, J. M. (2006). Preparing for aging: Development, feasibility and preliminary results of an educational program for midlife and older based on proactive coping theory. *Patient Education and Counseling*, 61(2), 272-278.
- Bode, C., de Ridder, D. T., Kuijter, R. G., & Bensing, J. M. (2007). Effects of an intervention promoting proactive coping competencies in middle and late adulthood. *Gerontologist*, 47(1), 42-51.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., Schilling, E. A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 808-818.
- 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.
- Brown, G. W., & Harris, T. (1978). *Social origins of depression: A study of psychiatric disorder in women*. Free Press.
- Carlander, A., & Johansson, L. O. (2020). Should trust be stressed? General trust and proactive coping as buffers to perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 11, 554962. doi: 10.3389/fpsyg.2020.554962
- 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. (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, S., Karmarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- 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. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745-774.
- Fresco, D., Williams, M., & Nugent, N. (2006). Flexibility and negative affect: Examining the associations of explanatory flexibility and coping flexibility to each other and to depression and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 30(2), 201-210.
- 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.
- Gan, Y., Hu, Y., & Zhang, Y. (2010). Proactive and preventive coping in adjustment to college. *Psychological Record*, 60(4), 643-658.
- Ghorbani, N., Krauss, S. W., Watson, P. J., & LeBreton, D. (2008). Relationship of perceived stress with depression: Complete mediation by perceived control and anxiety in Iran and the United States. *International Journal of Psychology*, 43(6), 958-968.
- Greenglass, E. R. (2002). Proactive coping and quality of life management. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* (pp. 37-62). Oxford University Press.
- Greenglass, E., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: testing for mediation using path analysis. *European Psychologist*, 14(1), 29-39.
- Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Eaton, J. (2006). The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19(1), 15-31.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999, July). The proactive coping inventory (PCI): A multidimensional research instrument. Paper presented at the 20th International Conference of the STAR (Stress and Anxiety Research Society), Cracow, Poland, July 12-14.
- Griva, F., & Anagnostopoulos, F. (2010). Positive psychological states and anxiety: The mediating effect of proactive coping. *Psychological Reports*, 107(3), 795-804.
- Guastella, A. J., & Dadds, M. R. (2006). Cognitive-behavioral models of emotional writing: A validation study. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 397-414.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136, 495-525.

- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed). New York, NY: Guilford Press.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*(3), 513-524.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resource theory. *Applied Psychology, 50*(3), 337-421.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York, NY: Bantam Doubleday Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, NY: Bantam.
- Kato, T. (2012). Development of the coping flexibility scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology, 59*(2), 262-273.
- Kroese, F. M., Adriaanse, M. A., Vinkers, C. D., Van de Schoot, R., & de Ridder, D. T. (2014). The effectiveness of a proactive coping intervention targeting self-management in diabetes patients. *Psychology and Health, 29*(1), 110-125.
- 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*, 232A-2347.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, NY: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- 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.
- Miklósi, M., Martos, T., Szabó, M., Kocsis-Bogár, K., & Forintos, D. (2014). Cognitive emotion regulation and stress: A multiple mediation approach. *Translational Neuroscience, 5*(1), 64-71.
- Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive thinking and coping with stress and health outcomes: Literature review. *Journal of Research and Reflections in Education, 4*, 42-61.
- Ng, H. K. S., Cheung, R. Y. H., & Tam, K. P. (2014). Unraveling the link between narcissism and psychological health: New evidence from coping flexibility. *Personality and Individual Differences, 70*, 7-10.
- Pasikowski, T., Sek, H., Greenglass, E., & Taubert, S. (2002). The Proactive Coping Inventory - Polish adaptation. *Polish Psychological Bulletin, 33*, 41-46.
- Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning for the Future. *Psychology and Aging, 16*(2), 206-216.
- Reed, D. (2016). Coping with occupational stress: The role of optimism and coping flexibility. *Psychology Research and Behavior Management, 9*, 71-79.
- Rodin, R., Bonanno, G. A., Knuckey, S., Satterthwaite, M. L., Hart, R., Joscelyne, A., . . . Brown, A. D. (2017). Coping flexibility predicts post-traumatic stress disorder and depression in human rights advocates. *International Journal of Mental Health, 46*(4), 327-338.

- Rodrigues, C. S., & Renshaw, K. D. (2010). Associations of coping processes with posttraumatic stress disorder symptoms in national guard/reserve service members deployed during the OEF-OIF era. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(7), 694-699.
- Schwartz, J. E., Neale, J., Marco, C., Shiffman, S. S., & Stone, A. A. (1999). Does trait coping exist? *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(2), 360-369.
- Schwartz, C. E. & Rogers, M. (1994). Designing a psychosocial intervention to teach coping flexibility. *Rehabilitation Psychology, 39*(1), 57-72.
- Schwarzer, R. (2000). *Manage stress at work through preventive and proactive coping*. Oxford University Press.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35). Oxford University Press.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Sohl, S. J., & Moyer, A. (2009). Refining the conceptualization of a future-oriented self-regulatory behavior: Proactive coping. *Personality and Individual Differences, 47*(2), 139-144.
- Straud, C. L., & McNaughton-Cassill, M. (2019). Self-blame and stress in undergraduate college students: The mediating role of proactive coping. *Journal of American College Health, 67*(4), 367-373.
- Sun, P., Sun, Y., Jiang, H., Jia, R., & Li, Z. (2020). Gratitude as a protective factor against anxiety and depression among Chinese adolescents: The mediating role of coping flexibility. *Asian Journal of Social Psychology, e12419*.
- Tachè, J., & Selye, H. (1985). On stress and coping mechanisms. *Issues in Mental Health Nursing, 7*, 1-4.
- Thoolen, B., de Ridder, D., Bensing, J., Gorter, K., & Rutten, G. (2008). Beyond good intentions: The development and evaluation of a proactive self-management course for patients recently diagnosed with type 2 diabetes. *Health Education Research, 23*(1), 53-61.
- Uskul, A. K., & Greenglass, E. (2005). Psychological wellbeing in a Turkish-Canadian sample. *Anxiety, Stress, and Coping, 18*(3), 269-278.
- Vaculíková, J., & Soukup, P. (2019). Mediation pattern of proactive coping and social support on well-being and depression. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 19*(1), 39-54.
- Vriezengkolk, 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.
- Wagner, S. L., & Martin, C. A. (2012). Can firefighters' mental health be predicted by emotional intelligence and proactive coping? *Journal of Loss and Trauma, 17*(1), 56-72.
- Wu, C. H., Chen, K. H., & Yao, G. (2008). Validation of the proactive coping scale in a sample of Chinese population. *Journal of Psychology in Chinese Societies, 9*(1), 103-120.

원고접수일: 2020년 10월 26일

논문심사일: 2020년 11월 15일

게재결정일: 2020년 12월 19일

The Sequential Mediating Effect of Coping Flexibility and Perceived Stress in the Relationships among Proactive Coping, Depression, and Anxiety

Seung-Ju Hyun

Department of Psychology,
Korea Military Academy

Hoon-Jin Lee

Department of Psychology,
Seoul National University

This study focused on proactive coping, a concept that encompasses the positive and proactive aspects of coping, and we examined in detail whether coping flexibility and perceived stress mediated the relationship between proactive coping and stress emotions (depression and anxiety) in a sequential manner. Two hundred and eighty adults completed the PCI, COFLEX, PSS, and ESI. The results indicated that perceived stress mediated the relationship between proactive coping and stress emotions, and both coping flexibility and perceived stress mediated the relationship sequentially. These findings indicate that coping flexibility and perceived stress are factors that link proactive coping and stress emotions. The implications and limitations of this study, and suggestions for future studies were discussed.

Keywords: proactive coping, coping flexibility, perceived stress, depression, anxiety