

자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향이 생리적 각성, 정화 및 평가에 미치는 효과

김 교 헌 · 한 덕 응

충남대학교 심리학과

성균관대학교 산업심리학과

분노가 유발되는 스트레스 상황에서 어떤 방식으로 깊은 수준의 자기노출을 하면 노출한 사람의 스트레스가 경감되는 효과가 나타나는지 알아보려고 하였다. 이 연구에서는 동일하게 높은 수준으로 자기노출하더라도 자기노출의 목표와 자발성 및 분노억제경향성에 따라서 깊은 자기노출의 효과가 달라진다는 가설을 실험적으로 검증하였다. 평소 분노억제경향이 높거나 낮은 남자 대학생 120명이 분노가 유발되는 스트레스 상황에 당면하도록 하여 깊은 수준의 자기노출이 유도되었다. 자기노출의 목표는 실험에서 유도된 실패 경험의 정서 표현에 두거나 원인 이해에 두도록 했고, 자기노출의 자발성은 자기 스스로 선택해서 노출하거나 의무적으로 배당받아 노출하도록 조작되었다. 따라서 실험에서 2(자기노출의 목표)×2(자기노출의 자발성)×2(분노억제경향성)의 완전무선설계가 사용되었다. 연구 결과, 깊은 자기노출의 목표를 정서 표현에 두었을 때 생리적 각성의 감소와 부적 정서의 정화 효과가 우세했다. 노출의 목표를 경험에 대한 인지적 이해에 두었을 때는 실패 경험 뒤 자기 평가가 덜 부정적이었다. 정서 정화의 효과는 노출의 목표를 정서 표현에 두고 자발적으로 선택해서 노출했을 때 특히 높았다. 분노억제경향이 높은 사람들이 정서 표현에 목표를 두고 자발적으로 깊은 수준의 자기노출을 했을 때 분노 스트레스를 유발하는 상황에 대처하는 효과가 현저했다. 연구 결과들은 선행 연구와 관련지어서 이론, 심리치료 및 건강심리학의 측면에서 논의하였다.

자기노출은 자신을 타인에게 드러내는 행동이다. 자기노출이 일상생활 적응에 영향을 미친다는 Jourard(1971)의 주장이 제안된 이후, 자기노출이 대인 과정에 미치는 영향을 다루는 연구들(예, Cozby, 1972; Derlega & Chaikin, 1975; Rubin, 1975; 국내 연구로는 한덕응, 1981; 김교헌, 1983)과 적응에 미치는 영향을 다루는 연구들(예, Pennebaker, 1985, 1988, 1989, 1992; 김교헌, 1992)이 이루어졌다. 자기노출이 적응에 미치는 영향과 관련해서 자기노출 행동이 노출하거나 노출하지 못한 사람에게 미치는 기능은 다

음과 같이 정서의 측면과 인지적 측면으로 나누어 살펴볼 수 있다. 먼저 정서적 기능을 살펴보고 이어서 인지적 기능을 살펴보기로 한다.

자기노출을 통해서 사람들은 자신이 생활 사건들로부터 경험한 내용들을 드러내게 된다. 특히 자기노출을 통해서 드러나는 정서의 표출은 건강이나 질병에 미치는 영향 때문에 학자들의 주목을 받는다. 인간은 정서가 유발되었을 때 이를 표현하려는 욕구를 지닌다. Miller(1980)는 정서의 표현이란 종의 생존에 기여하는 계통발생적 뿌리를 지닌 학습된 행동이라고

본다. 정서는 상호작용하는 상대에게 자신의 경험을 전달하는 외부 정보소통의 구실을 할 뿐만 아니라 자기노출하는 당사자에게도 중요한 내부 정보소통의 수단이 된다(Tomkins, 1978). 즉, 정서는 한 개인이 지닌 여러 목표들의 상대적 우선 순위를 변화시키는 구실도 한다. 자신의 계획이 성공적으로 달성되었을 때는 정적 정서가 유발되고, 현재의 행동 양식을 지속하게끔 동기화시키기도 한다. 그러나 자신이 깊이 개입한 계획이 실패하거나 성공적으로 진행되지 않는다면 부정적 정서가 유발되고, 종전의 활동을 중단하고, 새로운 계획을 세우거나 대상이나 목표를 바꾸게끔 동기화된다(Oatley & Johnson-Laird, 1987). 이런 의미에서 정서는 완성되지 못한 목표 지향적 활동에 대한 반응으로 볼 수 있으며(Nichols & Efran, 1985), 행동을 이끄는 지침으로 작용한다.

흔히 기본 정서로 언급되는 공포, 분노, 슬픔, 기쁨, 및 사랑과 애정 등은 생물학적 적응의 가치 때문에 여러 동물의 종(種)이나 문화에 관계없이 공통적으로 진화되었고, 이 진화 과정을 거쳐서 각각의 정서에 수반되는 표현 행동이 뒤따른다고 볼 수 있다(Epstein, 1984). 생존과 밀접하게 관련되는 이 정서들은 자신이 처해 있는 상황과의 적합성에 따라서 때로는 표현되거나 능동적으로 억제된다(Pennebaker & Hoover, 1985). 물론 정서의 표현이 항상 언어적 정보소통을 통해서만 표출되지는 않는다. 그러나 성인의 경우 언어적 표현이 가장 널리 사용되는 정보소통의 수단이고, 언어적 표현을 통해서 이미 유발된 정서의 복잡 미묘한 측면까지 분명하게 정보소통할 수 있기 때문에, 정서의 정보소통에서 신체적 표현과 함께 언어적 표현이 동반되는 경우가 대부분이다. 만약 정서를 표현하려는 욕구가 있고 정서 표현을 통해서 적절한 행동 지침이나 단서를 얻는다면, 정서의 표현을 억제할 때는 이 욕구의 충족을 막는데서 유래하는 긴장이 유발되고, 정서 표현을 통해서 얻을 수 있는 적절한 행동 지침을 얻지 못할 수 있다.

여러 학자들이 공통적으로 특히 부정적 정서의 표출을 억제하게 되면 긴장과 불안의 원인이나 스트레스 요인으로 작용하여 건강을 해친다고 가정한다. 그

러나 학자들이 이처럼 가정하는 이론적 배경은 서로 다르다. Freud(1920/1966)는 부정적 정서와 연결된 특정한 사고나 기억이 의식되지 않게 억압하는 초기 작업에도 노력이 들 뿐만 아니라, 그 억압을 유지하기 위해서 지속적으로 에너지 소모가 따른다고 주장한다. 치료 과정에서도 그는 정화의 역할을 강조하고, 억압된 정서의 표현을 통해서만 기억이 완전하게 회복되고, 치료도 가능하다고 보았다. 비록 후기에는 이 입장을 일부 수정했으나, 정신분석 치료에서 정서의 발산이나 정화는 여전히 핵심 역할을 담당한다고 가정한다. Freud가 무의식 과정을 통해서 나타나고 지속되는 정서 표현의 억제 과정에 초점을 맞춘 반면, 최근의 연구자들은 의식-무의식 과정을 양분법적으로 다루지도 않거니와 주로 정서 표현의 능동적 억제 과정에 관심을 갖는다.

Pennebaker(1985, 1988, 1989, 1992)는 이 관점을 제시한 학자인데, 그는 외상적 사건을 타인에게 자기노출하거나 하지 않는 행위가 건강에 미치는 영향을 다룬 일련의 연구를 보고했다. 그는 고백하지 못하고 억제하고 있는 중요한 외상적 사건들은 수년 혹은 심지어 십여년에 걸쳐서 강박적 사고의 핵심 요소가 되며, 여러 종류의 크고 작은 신체 질병을 유발시킴을 보고했다. Pennebaker(1988, 1989)는 이론의 기본 명제를 다음과 같은 네 가지 명제들로 요약한다.

1. 진행 중인 행동, 정서, 혹은 사고를 자기노출하지 않고 억제하는데는 생리적 작업이 요구된다. 억제는 단기적으로 자율신경계 변화에 반영되며, 장기적으로는 질병의 감염이나 궤양 등 스트레스 관련 질병의 유발 가능성을 높인다.
2. 사고, 정서 및 행동을 억제하려고 노력하면 할수록, 억제되고 있는 그 내용에 대해 더 많이 생각하게 되거나, 어떤 경우에는 억제한 내용을 생각하지 않기 능동적 작업을 해야 한다. 특정 대상에 대해서 의식적으로 생각하지 않으려는 강박적 사고와 그 결과로 나타나는 불안은 생리적 활동을 증가시킨다.
3. 능동적 억제는 정보처리 과정에 나쁜 영향을 미친다. 사건과 관련되는 중요한 사고와 감정을 억제함으로써 그 사건을 인지적으로 충분히 처리하지 못

하게 된다. 억제된 경험의 중요한 측면들은 사고의 반추나 꿈과 같은 관련된 인지적 증상으로 드러나게 된다.

4. 외상적 사건과 관련있는 지각이나 감정에 직면하거나 고백하게 되면, 그 사건을 통합하거나 인지적으로 재조직할 수 있게 된다. 노출 행위는 그 사건을 잊어버리거나 일정한 거리를 유지하면서 조망할 수 있도록 해준다. 그래서 더 이상의 강박과 억제의 욕구를 없애 주고 능동적 억제를 위하여 필요했던 생리적 활동을 줄여 준다.

Polivy(1990)도 배고픔이나 갈증 등의 생리적 욕구와 마찬가지로 기본 정서는 자동적으로 인지적 해석을 수반하고 적절한 행동 단서를 제공한다고 가정한다. 그는 내부 단서에서 유래하는 행동을 억제하는 일이 쉽지도 않으려니와, 많은 부담을 수반한다고 주장한다. Polivy는 내부 단서에서 유래하는 자연스런 행동을 억제할 때 생기는 문제로서 부적 정서와 고통의 증가, 인지적 혼란, 그리고 억제가 해제되었을 때의 과도한 행동 등을 들고 있다. 이상에서 살펴본 Freud, Pennebaker 및 Polivy의 견해에서는 모두 정서 표현을 인위적으로 억제하려 할 때 그에 따르는 부담이나 부작용이 있다고 가정하고 있다. 이 가정들로부터 자기노출을 통해서 적절한 정서 표현이 가능하면, 이에 따르는 부작용의 해소 혹은 정화 효과가 나타난다고 가정할 수 있다.

지금까지 자기노출이 정서적 측면에서 미치는 영향을 다루었다. 이제는 자기노출이 인지적 자기 이해를 촉진해주는 효과에 대해서 설명하는 이론적 바탕을 살펴보자. 여러 이론들에서 자기노출하면서 문제에 직면하거나 자기노출하는 과정을 거치게 되면 당면한 문제나 경험을 더 명료하게 재인식하고, 새롭게 구조화하며, 이를 자기 개념에 동화시킬 수 있게 된다고 주장한다.

객관적 자기인식이론(objective self-awareness theory; Duval과 Wicklund, 1972)에 따르면, 자기노출을 하려면 외부 환경이 아닌 자신의 내부에 주의의 초점을 맞추게 된다. 자기 내부에 주의가 집중되면 자기 평가 과정을 통해서 객관적 관점에서 자기 분석

을 하게 된다. 그 뿐만 아니라 자기 혹은 타인으로부터 있을 수 있는 비판을 회피하기 위하여 자기 사고의 모호함이나 비밀관성을 줄이려고 노력하게 만든다. 객관적 자기인식이론에 의하면, 편지나 일기를 쓰거나, 자기에게 혼잣말을 하는 행동 등도 자기 인식을 높인다. 타인과 정보소통할 때도, 능동적으로 이야기에만 몰두할 때보다, 이야기를 준비하는 과정이거나 대화 중에 쉬게 되면 자기 인식이 일어난다. 객관적 자기인식이론에서 볼 때, 의식적이든 무의식적이든, 지금까지 직면하기를 회피했던 문제에 관해서 자기노출하는 과정을 통해서 자기 인식이 높아지고, 문제를 더 객관적 시각에서 바라볼 수 있게 된다.

Pennebaker(1988)는 다음과 같은 네 가지 이유로, 외상이나 스트레스를 유발한 사건에 직면하거나 자기노출하면 그 사건을 자기 개념에 동화시키는 데 도움이 된다고 본다. 첫째, 사건에 관해서 정보소통하는 행위는 그 사건에 대해서 어느 정도 조직화나 구조화를 이루도록 만든다. 둘째, 사건에 대해서 여러차례 이야기함으로써 그 경험의 개별 부분들을 두드러지게 만들거나 혹은 평범하게 만들어서 자기 이해를 돕는다. 각 부분들이 이해됨에 따라서 경험의 개별 부분들이 자기 개념에 동화되고, 이 과정은 전체 경험이 동화될 때까지 계속된다. 셋째, 사건에 여러차례 접함으로써 사건에 대한 정서 반응이 습관화될 수 있다. 넷째, 사건에 관한 대화는 그 경험의 존재와 충격을 궁극적으로 인정하게 만든다. 따라서 사건을 부정하는 데 필요했던 억제나 회피에 소모되던 신체적 작업이 더 이상 필요없게 된다.

아울러 Pennebaker는 자기노출을 통해서 경험이 언어화됨으로써 얻게되는 이점도 지적하고 있다. 그는 경험을 심적 심상에서 언어로 전환시키는 과정을 통해서 다음과 같은 몇 가지 이점을 얻을 수 있다고 주장한다. 첫째, 심상은 심적으로 크고, 확산적이며, 시간에 따라서 쉽게 변하는 성질을 지닌다. 그러므로 사건 경험을 언어로 전환시키는 과정을 거치면 심적으로 압도 당할 정도의 심상이 소수의 단어로 축약되고 아울러 상당한 정도로 조직화를 이루게 된다. 둘째, 경험을 언어로 기술할 수 있게 되면 경험을 의식

수준에서 다를 수 있게 되고, 이를 적절한 정서와 연결할 수 있게 된다.

지금까지 자기노출이 갖는 정서 정화와 경험 이해의 조장 기능을 별개로 나누어서 몇 학자의 관점을 살펴보았다. 그러나 실제로는 대부분의 경우 이 두 가지 기능이 함께 일어날 가능성이 높다. 자기노출에 따른 정서의 정화 효과는 억제의 부작용이 해소되는 과정과 관련이 깊고, 자기 이해의 조장 효과는 직면 및 언어화 과정과 밀접하게 관련된다고 볼 수 있다. Pennebaker(1985, 1988, 1989, 1992)는 외상이나 중요한 생활 스트레스 사건에 관한 자기노출이 대처 과정을 가속화시키고 대처효과를 높이는 배경을 직면-억제(confrontation-inhibition) 모형으로 설명한다. Pennebaker(1989)는 직면을 “능동적으로 생각하거나, 이야기하거나, 관련 정서를 인정하는 것”으로, 억제를 “생각하거나 느끼거나 행동하는 것을 의식적으로 삼가거나 주저하는 것”으로 정의한다. 그의 직면-억제 모형에 따르면, 스트레스 경험과 관련된 정서, 사고 및 행동의 억제는 앞서 지적한 대로 신체적 작업을 필요로 하고, Seyle(1976)가 지적하는 일반적 스트레스 유발 요인(stressor)으로 작용해서, 결국 건강을 해친다. 반면, 자기노출로 대표될 수 있는 직면은 억제의 부작용을 없애고, 스트레스 경험을 다른 시각에서 조망할 수 있도록 하며, 궁극적으로 경험을 자기 개념으로 동화시킬 수 있도록 한다.

그는 직면을 외상이나 스트레스 사건에 관한 자기노출로 조작하고 억제의 전형으로 자기노출의 실패를 조작하는 일련의 연구들(Pennebaker & Beall, 1986; Pennebaker, Colder, & Sharp, 1990; Pennebaker & Hoover, 1985; Pennebaker, Hughes, & O'Heeron, 1987; Pennebaker, Kiecolt-Glaser & Glasser, 1988; Pennebaker & O'Heeron, 1984; Pennebaker & Susman, 1988)을 보고했다. 이 연구들의 결과에 따르면, 외상적 사건에 관해서 깊은 수준으로 자기노출하게 되면, 피상적 화제에 관해 적거나 이야기할 때에 비해서, 다음과 같은 여러 차이를 보였다. 즉, 피부전기전도 수준으로 측정된 자율신경계의 각성 반응이 낮으며, 면역 기능(T림파구의 Con A와 PHA)이 높고, 좌우 대

뇌 반구의 인지적 활동에서 통합(EEG의 합치도)이 높으며, 신체 질병의 발병율이나 의료 기관을 찾는 횟수가 낮았다. Pennebaker는 이 결과가 직면-억제 모형을 일관되게 지지한다고 해석했다.

김교현(1995)은 Pennebaker의 직면-억제 모형과 유사하게 분노를 경험하는 스트레스 상황에 처했을 때 이에 관해서 깊은 수준의 자기노출을 하게 되면 생리적 각성과 정서 경험 및 인지적 자기 이해에 순기능의 효과를 보인다는 가설을 검증했다. 이 실험 연구에서 평소 분노억제경향이 높거나 낮은 남자 대학생 64명에게 상호작용 상대 때문에 실패하는 스트레스 경험을 조작한 뒤, 친밀하거나 혹은 피상적 수준으로 자기노출하도록 했다. 연구 결과를 보면 가설과 일치되게 이 스트레스 사건에 관해서 깊은 수준으로 자기노출한 피험자들은, 피상적으로 노출한 피험자들에 비해서, 생리적 각성과 부정적 정서 경험이 낮고, 자기나 상대를 덜 부정적으로 평가하였다. 또한 깊은 수준의 자기노출 효과는 분노억제경향성 높은 사람들에게서 더욱 현저하게 나타났다.

이 연구에서는 깊은 수준의 자기노출이 가져오는 생리적, 정서적 및 인지적 효과를 매개하는 중요한 변인들로서 자기노출의 목표와 자발성 및 분노억제경향이 영향을 미친다는 가설을 검증하고자 한다. 먼저, 높은 자기노출의 목표와 자발성에 따라서 자기노출의 효과가 달라진다고 가정하는 이론적 배경을 살펴보자. 우선, 자기노출의 목표에 따라서 높은 자기노출의 효과가 달라질 수 있는 배경을 제시한다. 선행연구들 가운데 Pennebaker와 김교현의 연구는 모두 스트레스 상황에 당면하여 자기노출하는 목표가 불분명한 조건에서 깊은 수준의 자기노출이 미치는 효과를 다루었다. 그러므로 실제로 연구 대상이 묵시적이었던 사람들이 설정했던 자기노출의 목표가 불분명한 조건에서 피험자들이 각각 다양한 자기노출 목표를 지녔을 때 높은 자기노출의 순기능적 효과를 검증했다고 볼 수 있다. 따라서 높은 수준으로 자기노출하는 목표의 성질이 서로 다른 조건에서 각각 어떠한 효과가 나타나는지 알 수 있으면 선행연구에서 일치되거나 일치되지 않은 결과들을 일관되게 해석하기가 용이할 수 있

다.

자기노출 목표의 성질이 다를 때 깊은 자기노출의 효과가 달리 날 수 있다는 필자들의 가정은 Locke(1968, 1980; Locke와 Latham, 1990)의 목표설정 이론으로부터 시사점을 얻었다. 목표란 개인이 장차 얻고자 해서 의식적으로 바라고 있는 상태를 의미하며, 행위의 목적이 된다(Locke, Shaw, Saari & Latham, 1981). Locke(1968, 1980)의 목표설정이론에 따르면, 인간 행동은 목표와 의도에 의해서 직접적으로 조절된다. 목표설정이론은 목표라는 특정한 요인이 동기와 인지적 전략에 미치는 효과를 다루기 위한 제한된 접근 중의 하나이다(한덕웅, 1985).

목표가 정신적 및 신체적 활동에 미치는 효과를 Locke는 다음 4가지 기제로 설명한다: (1) 목표 설정으로 사고와 행동의 대상과 방향을 결정지으며, (2) 목표를 설정하면 에너지를 소비하고 노력을 동원토록 하고, (3) 목표를 설정하면 시간적으로 오래 동안 노력을 지속하도록 하며, (4) 목표를 설정하면 목표 달성을 위해서 사용할 수 있는 적절한 인지적 전략을 강구하도록 동기화시킨다. 목표설정이 사고, 동기 및 행동에 영향을 미치는 이 네 기제들을 고려할 때, 자기노출에서도 설정한 목표의 성질에 따라서 사고의 초점과 동기가 달라지기 때문에 자기노출의 효과가 달리 나타난다고 가정할 수 있다.

이 연구에서는 자기노출 목표의 성질을 두 방향으로 한정해서 다루고자 한다. 즉 타인과 조우한 조건에서 상대방이 스트레스를 유발한 경우, 자기노출의 목표로서 (1) 경험한 사건에 대한 정서 표현과 (2) 사건의 원인에 대한 인지적 이해를 설정했다. 정서 표현은 사건 경험으로부터 생긴 정서적 반응을 자기노출하는 목표로, 그리고 인지적 이해는 사건이 발생하게 된 이유를 중심으로 자기노출하는 목표로 규정할 수 있다.

앞에서 설명한 논리에 따르면, 동일하게 깊은 수준으로 자기노출한 경우에도, 자기노출의 목표를 정서 표현으로 설정했을 때와 인지적 이해로 설정했을 때 깊은 자기노출의 효과가 다르리라고 가정할 수 있다. 만약 자기노출의 목표를 정서 표현에 둔다면 예

너지의 방향, 강도 및 지속과 사고가 정서적 측면에 초점이 맞추어지게 된다. 따라서 자율신경계의 각성이나 정서 경험으로 반영되는 정서 정화의 효과가 지배적으로 나타나게 된다. 반면 동일한 논리에서 자기노출의 목표를 경험에 대한 인지적 이해에 둔다면 자신이나 상대에 대한 평가에서 자기 이해의 조장 효과가 더 우세하다고 예측할 수 있다.

이 실험에서 높은 자기노출의 효과를 조절하는 두 번째 변인으로 자기노출의 자발성을 다루었다. 내적동기에 관한 de Charms(1968)의 내의인과성(locus of causality) 이론과 Deci(1975; Deci와 Ryan, 1980)의 인지적 평가이론에서는 공통적으로 개인이 자신의 행위에 대해서 내적 귀인하게 되면 흥미를 갖고 그 행위에 몰입하는 내적동기 수준이 높아진다고 가정한다. 그러나 Deci도 지적한 바와 같이, 자기 행위의 원인을 내적귀인하더라도 정보적으로 보지 않고 통제적으로 귀인하면 내적동기의 저하가 나타난다고 가정함으로써 이론적 제한점을 지닌다.

한편, 한덕웅(1987)은 내의 귀인에 따라서 확일적으로 내적동기 수준이 달라진다는 de Charms(1968)의 이론이나 Deci(1975, 1980)의 인지적 평가이론의 문제점을 개선하기 위하여, 내적동기의 자발성이론을 제안했다. 한덕웅의 주장에 의하면 내적동기 수준은 내의 귀인의 직접적 효과가 아니라, 지각된 자발성 수준에 의해서 직접적으로 영향을 받는다. 그러므로 동일한 내적 귀인이나 외적 귀인이더라도 자발성의 지각에 영향을 주는 활동의 선택 여부, 선택 대안의 수, 선택 대안의 유사성 및 상황적 압력의 상대적 강도 등에 따라서 행동의 자발성 수준을 달리 지각해서 내적동기 수준이 달라질 수 있다. 즉, 선택권이 있거나, 선택 대안의 수가 많거나, 선택 대안들이 유사하거나, 상황적 압력이 적을수록 그 반대의 경우보다 내적동기의 상대적 강도는 높다. 이 가정을 자기노출 행동에 적용하면 다음과 같은 가설을 제시할 수 있다. 동일하게 높은 자기노출 수준이더라도 지각된 자발성이 낮을 때보다 높을 때는, 자발성이 유발하는 강한 동기적 힘이 작용하기 때문에, 깊은 수준의 자기노출 목표로 심적 활동의 방향이 정해지고, 노력이 투입되

며, 지속 강도가 강화된다. 따라서 자기노출의 수준이 높은 경우에는 자기노출 목표인 정서표현이나 인지적 이해의 효과가 높다고 가정할 수 있다. 이 관점에서 본다면 Pennebaker의 연구에서 나타난 자기노출의 순기능 역시 자발성이 높은 자기노출 조건에서 얻은 결과가 아닌지 알아볼 필요가 있다.

앞에서 자기노출의 목표와 자발성에 따라서 효과가 달리 나타나는 논리적 배경을 살펴보았는데, 이 두 요인이 상호작용할 가능성도 있다. 자기노출의 목표가 특정한 방향으로 설정되고 자발성 지각이 높거나 낮으면, 이에 따라서 그 목표를 위협이나 도전으로 보는 정도가 달라지게 된다. 그러므로 자기노출의 목표를 능동적으로 추구하려는 활동의 강도가 달라진다고 추론할 수 있다. 즉, 자기노출의 목표를 정서 표현에 두느냐 아니면 인지적 이해에 두느냐에 따른 효과는 자기노출의 자발성을 높이 지각하는 조건에서 더욱 커진다고 예측할 수 있다.

김교현(1995)의 연구에서 보고된 깊은 수준의 자기노출 효과 및 분노억제경향의 매개 효과를 고려하고, 이상에서 논의된 자기노출 목표와 자발성의 매개 효과를 바탕으로, 자기노출의 목표와 자발성, 분노억제 경향, 그리고 목표와 자발성의 상호작용 순으로 이 연구의 예언 방향을 정리해보면 다음과 같다.

가설 1(자기노출의 목표 가설): 분노 스트레스가 유발되는 상황에서 깊은 수준으로 자기노출할 때 자기노출의 목표(정서적 표현, 인지적 이해)에 따라서 자기노출의 효과가 달리 나타난다.

가설 1-1. 분노 스트레스가 유발되는 상황에서 정서 표현에 목표를 두고 깊은 수준으로 자기노출하면, 인지적 이해에 목표를 두었을 때보다, 정서 표현과 더 긴밀히 관련되는 [예언 1-1] 생리적 각성(a. 수축기 혈압, b. 확장기 혈압) 수준은 낮고, [예언 1-2] 정서표현(a. 낮은 분노, b. 높은 정확감) 효과는 높다.

가설 1-2. 분노 스트레스가 유발되는 상황에서 인지적 이해에 목표를 두고 깊은 수준으로 자기노출하면, 정서 표현에 목표를 두었을 때보다, 인지적 이해와 더 긴밀히 관련되는 a.자기와 b.상대에 대한 평가가 덜 부정적으로 된다.

가설 2.(자기노출의 자발성 가설): 분노 스트레스가 유발되는 상황에서 자발적으로 깊은 수준으로 자기노출하면, 자발적이 아닐 때보다, 자기노출의 순기능 효과가 크다.

가설 2-1. 분노 스트레스가 유발되는 상황에서 자신의 선택에 의해서 깊은 수준으로 자기노출하면, 자발적이 아닐 때보다, [예언 2-1] 생리적 각성(a. 수축기 혈압, b. 확장기 혈압)이 낮고, [예언 2-1] 정서표현 효과가 좋고(a. 분노가 낮고 b. 정확감 효과는 높으며), [예언 2-3] 자기나 상대의 평가(a. 자기, b. 상대에 대한 평가)가 덜 부정적이다.

가설 3.(자기노출과 분노억제경향의 상호작용 가설): 분노 스트레스가 유발되는 상황에서 깊은 수준으로 자기노출하면, 분노억제경향이 높은 사람들은, 낮은 사람들보다, 순기능의 자기노출 효과를 보인다.

분노 스트레스가 유발되는 상황에서 깊은 수준으로 자기노출하면 분노억제경향이 높은 사람들은, 낮은 사람들에 비해서, [예언 3-1] 생리적 각성(a. 수축기 혈압, b. 확장기 혈압)이 낮고, [예언 3-2] 정서표현 효과(a. 분노가 낮고 b.정확감이 높음)가 좋으며, [예언 3-3] a.자기에 대한 평가와 b.상대에 대한 평가가 덜 부정적으로 된다.

가설 4.(자기노출 목표와 자발성의 상호작용 가설): 높은 수준의 자기노출 목표가 초래하는 순기능들은 자기노출이 자발적으로 이루어진 조건에서 높다.

가설 4-1. 인지적 이해보다 정서 표현에 목표를 두고 깊은 수준으로 자기노출할 때, 자기노출의 자발성이 높다고 지각하는 조건에서 [예언 4-1] 생리적 각성(a. 수축기 혈압, b. 확장기 혈압)이 낮아지며, [예언 4-2] 정서표현(a. 분노가 낮아지고, b. 정확감)이 높아지는 효과가 더욱 크다.

가설 4-2. 정서 표현보다 인지적 이해에 목표를 두고 깊은 수준으로 자기노출할 때, a.자기와 b.상대에 대한 평가가 덜 부정적으로 되는 효과는 자기노출의 자발성이 높다고 지각하는 조건에서 크다.

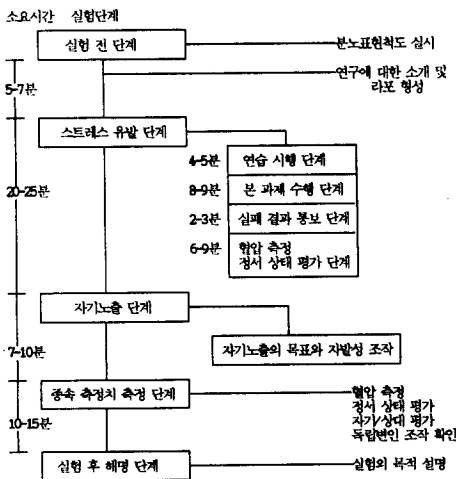
방법 및 절차

피험자

충남대학교에서 심리학 관련 교양 과목을 수강하는 남자 대학생 120명이 피험자로 참가했다. 연구자는 과목의 강사와 함께 학기초에 해당 과목 수강생들에게 연구의 내용을 소개했다. 연구의 대상에게는 연구의 참여 결과를 평가해서 과제를 성적으로 반영한다고 안내했다. 피험자들은 실험에 참가하기 전에 분노표현척도에 응답했다. 사전에 실시한 분노억제척도의 점수에서 상위 30%와 하위 30%에 해당하는 남학생들이 자기노출의 목표(2종류)와 자발성(2수준)이 조합된 4조건에 무선 배당되었다. 피험자들에게는 연구에 참가하기로 약속된 시간 3시간 전부터 생리적 각성에 영향을 줄 수 있는 물질 사용을 금지하도록 지시했다.

실험절차

실험 절차를 단계별로 나누고 각 단계의 대략적인 소요 시간을 표시하면 그림 1과 같다.



(그림 1) 실험의 전반적 절차 및 소요 시간

연구 소개 및 라포 형성 단계. 피험자가 실험실로 들어오면, 실험배역인물인 남학생 1명과 실험보조자가 면담을 하고 있어서 이미 연구가 진행되고 있다는 인상을 준다. 실험자가 있는 실험실로 피험자가 안내되면 옆 방에서 다른 학생 한명이 다른 실험자로부터 이 연구에 대한 안내를 받고있다고 알려준다. 실험배역인물을 실험실로 데려오고, 피험자와 실험배역인물 두 사람이 앞으로 한 조를 이루어 문제를 풀어갈 짝이라고 소개하고 인사시킨다. 실험자는 두 사람에게 연구의 목적을 설명할 때 "이 연구는 창의성을 높이기 위한 기법 중의 하나인 brain-storming 방법을 사용할 때 인간이 어떤 신체적 및 심리적 반응을 보이는지 알아보기 위한 연구로서, 두 사람은 함께 작업을 하게 된다"고 말해준다. 이 기법은 창의적이고 다양한 아이디어를 만드는 유용한 방법이며, 이 기법을 훈련받으면 변화하는 사태에 융통성 있게 적용할 수 있는 확산적 사고가 육성된다고 소개했다. 이 연구에서 이 교육 방법을 개선하기 위한 자료를 얻으려 한다고 말해준다. "신문지를 어디에 사용할 수 있는가?"라는 문제에 대한 응답을 예로서 이 기법을 설명했다.

스트레스 유발 단계. 스트레스 유발 단계는 다음 네 하위 단계로 구분할 수 있다.

① 연습 시행 단계: "강통을 어디에 활용할 수 있는가?"라는 연습 문제에 대해서 두 사람이 한조가 되어 brain-storming 기법을 연습시킨다. 연습 시행에서 피험자는 강통의 비일상적인 용도에 대해 먼저 아이디어를 내고, 실험배역인물은 피험자가 낸 아이디어에 자신의 아이디어를 덧붙이거나 변화를 주어서 응답하도록 했다. 이 과정에서 실험배역인물은 실험자에게 "이런걸 꼭 해야 하나요"라고 짜증스런 표정으로 물어, 연구에 성실하게 임하려는 자세가 부족함을 피험자에게 간접적으로 전달한다. 이때 실험자는 실험배역 인물에게 연구에 성의있게 임해 달라고 부탁한다.

본 시행에서는 두 사람이 서로 다른 연구실로 가서 각기 다른 문제에 대해 3분 동안 다양한 아이디어를 제안하고, 그 다음은 서로가 제안한 아이디어를

교환해서 상대가 낸 아이디어를 변화시키는 작업을 2분 동안 하게 된다고 설명했다. 작업이 끝나면 두 사람이 함께 수행한 결과를 평가하게 되는데, 작업의 결과는 아이디어의 갯수뿐만 아니라, 아이디어의 다양성 또는 처음에 비해 두 번째 변화한 정도 등의 측면에서 평가된다고 알려준다. 두 사람의 공동 결과를 평가해서 과제물 성적의 30%를 반영하겠다고 말한다. 작업 결과의 평가는 A, B, C의 3등급으로 나누어 지는데, A와 C 등급에는 각 20% 그리고 중간에 해당하는 B 등급에는 60%가 배정된다고 알려준다. 이 분배는 대학생을 대상으로 실시한 사전 조사의 자료에 기초를 두고 만들어서 컴퓨터에 입력되어 있다고 말한다. A 등급을 받는 학생은 과제물 성적에 5점을 더해주고, B 등급은 과제물 평가를 가감 없이 성적으로 반영하며, C 등급의 경우는 5점을 감하게 되므로 A와 C 등급 사이에는 10점의 차이가 나게된다고 설명했다. 연습 시행에서 경험했듯이 혼자가 아니라 두 사람이 잘 협력해야 좋은 성과가 나오는 과제이기 때문에 잘 협력해서 최선을 다해 달라고 부탁하고, 실험배역인물은 실험실에서 나오도록 했다.

② 본 과제 수행 단계: “종이컵의 활용”이라는 문제가 적혀있는 질문지에 3분 동안 자신의 아이디어를 적게 한다. 그 다음, 피험자의 응답지는 옆방으로 가져가고 옆방에 있는 실험배역인물이 “볼펜의 활용”에 대해 응답한 질문지를 피험자에게 가져다 준다. 이때 분노 스트레스를 유발하기 위한 전단계로서 실험배역인물이 낸 아이디어의 갯수는 피험자가 낸 아이디어의 갯수에 비해 50-60% 수준이 되도록 조작했다.

다음으로 피험자로 하여금 2분 동안 실험배역인물이 낸 아이디어를 변형시키는 작업을 하도록 했다. 작업이 끝나면 실험자는 옆방 학생의 질문지와 피험자의 질문지를 함께 수거해서 채점하고, 등급을 알아내기 위하여 컴퓨터의 데이터 베이스를 참조하는 듯이 행동한다.

③ 실패 결과 통보 단계: 분노 스트레스를 유발하는 조작은 다음과 같다. 실험자는 피험자에게 두 사람의 수행 결과를 평가해 본 결과, 우리나라 대학

생의 하위 20%에 해당하는 C등급이라고 알려준다. 각 사람의 수행을 세부적으로 나누어 분석해 보면, 총점의 결과가 나쁘게 나온 이유는 실험배역인물인 상대의 아이디어 갯수나 다양성이 부족한 때문이라고 설명해 주고, 상대가 이 연구에 참여하는 성의와 노력이 부족한 듯 하다고 이야기했다.

④ 생리적 각성과 정서 상태의 기저선 평가 단계: 지금까지 과제를 수행하면서 생긴 신체적 반응과 감정 반응을 알아보는 단계라고 말한다. 이때 개인별 생리적 각성과 정서 상태의 기저선을 알기 위해서 실험자가 피험자의 혈압과 심박을 측정하고, 피험자는 질문지에 자기 보고로 현재의 정서 상태를 평가한다. 생리적 지수를 측정할 때는 눈을 감도록 하여 본인의 생리적 지수들에 대해서 알지 못하게 했다.

자기노출 단계. 앞서 과제 수행에서 느낀 심리적 반응을 더 자세히 알아본다고 설명하고, 말로 이야기하기에는 쑥스러울 수도 있어서 글로 적게 된다고 설명한다. 다음으로 독립변인 조작에서 볼 수 있는 방식으로 자기노출의 목표와 자발성이 조작되었다. 피험자들이 글을 적는데 시간 제한은 없고, 글씨나 철자법 등에 대해서 전혀 신경을 쓰지 않아도 좋다고 이야기해 주었다. 피험자들이 글을 적는 데 사용한 시간은 대체로 7-10분이었다.

중속 측정치 측정 단계. 자기노출이 끝나면, 2회째 생리적 각성 지수들을 측정하고, 정서 상태와 자기와 상대에 대한 평가 및 조작 확인용 질문들이 포함된 최종 질문지에 응답한다.

실험 후 설명 단계. 실험이 완료되고 난 후, 2-3주 사이에 연구자는 피험자들이 수강하는 강의에 들어가 이 연구의 목적을 설명하고, 이 연구에 참여하지 않았던 학생들도 성적에 불공평한 대우를 받지 않는다고 알려주었다.

독립변인 조작

분노억제경향. 전경구(1991)와 Chon, Kim 및 Kim(1994)이 개발 중인 분노표현질문지를 사용해서 분노억제경향을 측정했다. 이 연구의 전체 응답자(N = 356)에게서 얻어진 이 척도의 내적합치도는 .823였

다. 분노억제척도의 점수는 평균 11.44고, 표준 편차 4.16이었다. 척도의 점수에서 상위 30%(14점 이상)과 하위 30%(9점 이하)에 해당하는 남학생들을 이 연구에서 분노억제경향이 높은 집단과 낮은 집단의 피험자로 삼았다.

자기노출의 목표. 실험배역 인물과 피험자가 brain storming 공동 작업에서 C 등급의 나쁜 성적을 받고 난 뒤, 자기노출이 유도될때 자기노출의 목표도 함께 조작되었다. 자기노출의 목표는 정서 표현과 인지적 이해의 두 종류로 조작되었다. 자기노출의 목표가 정서 표현인 조건에서는 “당신이 느끼고 있는 현재의 감정을 있는 그대로 솔직하게 표현하는데 목표를 두고 자신의 이야기를 글로 적어 주십시오”라고 인쇄된 지시문을 주었다. 자기노출의 목표가 인지적 이해인 조건에서는 “왜 지금과 같은 결과를 얻게 되었는지(혹은 지금과 같은 일이 왜 일어나게 되었는지) 이유를 찾는 데 목표를 두고 자신의 이야기를 솔직하게 적어 주십시오”라고 인쇄된 지시문을 제공했다. 연구자가 이 지시문을 읽어 주었으며, 피험자가 지시문의 내용을 제대로 이해했는지 확인했다. 자기노출의 목표와는 관계없이 자기노출의 깊이는 깊은 수준의 노출이 이루어지도록 가장 솔직하게 자신의 내적 상태를 표현해 달라고 당부했다.

자기노출의 자발성. 자기노출의 목표가 조작되곤 난 뒤 자발성이 조작되었다. 자발성이 높은 조건에서는 “이 작업에서는 때로 자신이 원하지 않아도 개인적 이야기를 털어놓아야 할 경우도 있기 때문에 부담이 될 수 있다. 따라서 본인이 원하지 않는다면 후속 절차에 응하지 않아도 좋으며, 그에 따른 아무런 불이익이 없으므로 전적으로 자신의 자발적인 의사에 따라 참여할지 결정하라”고 말하고, 계속 참여에 대하여 본인의 동의를 구했다. 반면 자발성이 낮게 조작되는 조건에서는, “이 작업에서는 때로 자신이 원치 않아도 개인적 이야기를 털어놓아야 할 경우도 있기 때문에 부담이 될 수 있다. 그러나 이 연구의 목적상 누구나 예외없이 의무적으로 참여해야 한다”고 말해 주었다. 자발성이 높은 조건의 피험자들에게 자기노출하는 데 대한 동의를 구하는 과정에서 거절한

피험자는 2명이었다. 이들은 실험에서 제외되었다.

종속변인 측정

생리적 각성 측정. 생리적 각성 지표들을 얻기 위해서 수축기 혈압, 확장기 혈압 및 심박을 측정하였다. 혈압은 전자식 digital 혈압계(세진의료사 제작, model SE-2000)를 사용하고, 심박은 Lafayette사의 Digital Heart Rate Monitor(Model 77065)를 사용해서 측정했다. 혈압은 왼팔 상방부에 공기 주머니를 감은 뒤, 눈을 감고 호흡을 안정시키도록 연구자의 지시에 따라 3-4회 호흡을 조절한 뒤에 측정했다. 심박은 왼손 검지에 전극 센서를 부착하여 측정했다. 안정된 측정치를 얻기 위하여 생리적 지수는 두 시점에서 측정됐는데, 각 시점에서 1분 간격을 두고 2회 측정했다. 각 시점에서 측정된 2회의 측정값은 평균치가 계산되어 각 시점의 생리적 지수로 사용되었다.

정서 측정. 생리적 지수와 마찬가지로 두 시점에서 평가되었다. “당신이 현재 느끼고 있는 감정을 있는 그대로 평가해 달라”는 지시와 함께 정서 상태를 나타내는 형용사를 주고 7점 척도에 평가하도록 했다. 정서 질문지는 분노, 우울 및 정화감의 하위 범주로 구성되어 있는데, 각 범주별 내적합치도와 개별 문항의 문항-전체 상관을 제시하면 다음과 같다(분석에서는 1 시점 측정 자료를 사용했다):

분노(내적합치도 .94); 속상하다(.80), 화난다(.86), 신경질난다(.64), 증오심느낀다(.71), 분노한다(.87), 약오른다(.84)

정화감(내적합치도 .80); 홀가분하다(.62), 개운하다(.58), 해방감느낀다(.58), 편안하다(.54), 상쾌하다(.57)

자기와 상대방의 평가. 과제 수행과 관련하여 자기와 상대방에 대한 평가를 측정했다. 먼저, 과제 수행과 관련된 자기 평가는 “검사를 하고 난 자신에 대해서 어떻게 생각하고 있는지를 검사의 수행과 관련하여만 판단해 달라”는 지시와 함께 자기의 단면을 반영할 수 있는 양극 형용사 쌍을 주고, 7점 척도

에 평가하도록 했다. 척도의 내적합치도는 .83이었다. 개별 문항의 내용과 문항-전체 상관은 다음과 같다: 무능하다--유능하다(.67), 자신없다--자신있다(.76), 우유부단하다--결단성 있다(.67), 책임감 없다--책임감 있다(.55). 따라서 자기 평가는 점수가 클수록 자기에 대하여 좋게 평가함을 의미한다.

상대의 평가는 “당신은 현재 함께 작업했던 상대에 대해서 어떻게 생각하고 있는지 응답해 달라”는 지시와 함께 상대를 평가할 수 있는 다음 문항을 주고, 전혀 그렇지 않다--매우 그렇다의 7점 척도에 응답하도록 했다. 척도의 내적합치도는 .89이고, 개별 문항의 내용과 문항-전체 상관은 다음과 같다: 부담스럽다(.58), 보고싶지 않다(.54), 경멸스럽다(.82), 혐오스럽다(.66), 실망스럽다(.68), 원망스럽다(.66), 두들겨주고 싶다(.59). 따라서 점수가 높을수록 상대 평가가 낮음을 의미한다.

자료 분석

두 시점에서 측정된 생리적 지수와 정서 경험 평가치는, 자기노출의 독립변인이 조작되기 전에 측정된 기저선 측정치를 공변인으로 삼아서 자기노출의 목표(2) × 자발성(2) × 분노억제경향성(2)의 공변량 분석을 하였다. 자기와 상대에 대한 평가 측정치는 자기노출의 목표 × 자기노출의 자발성 × 분노억제 경향의 3원변량분석으로 결과를 처리했다. 공변량 분석은 SAS의 GLM방법을 사용했으며, 자승화의 계산은 편자승화를 제공해 주는 Type 3를 택했다. 연합강도(ω^2)와 통계적 검증력의 추정치도 계산했다. 공변량 분석 전에 공변량분석하기 위한 공변인 기울기의 동질성 가정이 충족되는지 검증했다. 그 결과 공변인을 사용한 모든 종속변인에 대해서 기울기의 동질성 가정이 위배되지 않았다(all $F_{(7,104)} < 1.98$, n.s.).

결 과

독립변인 조작 효과의 확인

이 연구에서 실험배역인물에 대한 분노가 유발되

었는지 확인하기 위해서 피험자에게 공동 수행 과제에서 나쁜 성적을 받게된 이유를 ‘나의 노력 부족’, ‘나의 능력 부족’, ‘상대의 노력 부족’, ‘상대의 능력 부족’, ‘운’ 및 ‘과제 난이도’ 중에서 택하도록 했다. 전체 피험자 120명 가운데 103명이 실패의 일차적 원인으로 상대방의 노력 부족을 지적했다. 그리고 과제 수행의 결과를 알고난 뒤에 느낀 감정을 두 가지 자유응답하게 했을 때, 108명이 ‘화난다’, ‘신경질난다’, ‘기분 나쁘다’ 혹은 ‘상대를 보기 싫다’ 등의 분노와 관련이 깊은 내용을 하나 이상 지적했다. 따라서 분노 스트레스가 유발되는 실험 상황의 조작은 성공적이었다.

자기노출의 깊이 수준을 알아보기 위하여 “자신이 적은 글이 얼마나 친밀한 사람들 사이에서 이야기 될 수 있다고 생각하는가?”라는 7점 척도에 평정한 점수는 평균 5.31이었고, 독립변인에 따른 주효과나 상호작용 효과가 유의하지 않았다. 따라서 깊은 수준의 자기노출을 유도한 조작은 성공적이었다. 한편, 이 결과로부터 “자신이 적은 글이 다른 사람들과 대화를 나누기에는 얼마나 바람직한 내용이라고 생각하십니까?”라는 질문에 대한 응답 점수의 평균은 4.07이었고, 독립변인에 따른 주효과나 상호작용 효과가 모두 유의하지 않았다. 피험자들이 자기노출한 글의 내용을 친밀도 수준이 상당히 깊으나 사회적 요망도에서는 중간 정도에 해당한다고 지각함을 알 수 있다. 따라서 종속변인의 차이는 자기노출의 요망도 수준이 아니라, 높은 자기노출 수준의 효과로 해석할 수 있다.

자기노출 목표의 조작효과 확인. “앞서 자신의 상태를 글로 적을 때 목표를 어디에 두었습니까?”라고 물었다. 응답으로는 ‘감정을 솔직하게 드러냄’과 ‘문제의 원인을 정리함’ 및 ‘기타’ 중에서 하나를 고르게 했다. 피험자 각자에게 유도되었던 자기노출의 목표와 응답이 다른 사례는 인지적 이해의 조건에서 2명, 정서 표현 조건에서 1명 포함 3명이었는데, 이 사례는 자료에서 제외했다.

자기노출 자발성의 조작효과 확인. “자신의 상태를 글로 적을 때, 얼마나 자신의 자유로운 의사에 따

라 자발적으로 참여하셨습니까?”라는 조작 확인 질문에 대한 응답을 변량분석해 본 결과, 자발성의 주효과만이 유의했고($F_{(1,112)} = 56.77, p < .01$), 다른 주효과나 상호작용 효과는 모두 유의하지 않았다. 유의한 자발성 지각의 차이를 보완 방향도 독립변인이 조작된 방향과 같았다(높은 자발성조건, 5점 척도로 $M = 3.9$; 낮은 자발성조건, $M = 1.3$).

자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향이 생리적 각성에 미치는 효과

확장기 혈압. 공변인인 1시점의 확장기 혈압에 의해서 조정된, 2시점의 확장기 혈압 평균과 표준편차는 <표 1>에, 그리고 공변량분석 결과는 <표 2>에 제시했다.

표 1. 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향에 따른 확장기혈압의 평균(표준편차)

분노억제경향	자발성	정서 표현	인지적 이해	전 체
높은 억제	높은 조건	67.3 (4.60)	73.7(10.47)	70.5(8.23)
	낮은 조건	70.7 (5.71)	75.6 (7.83)	73.1(6.32)
낮은 억제	높은 조건	69.6(12.92)	69.5 (5.46)	69.6(9.90)
	낮은 조건	73.4 (6.55)	70.9 (4.22)	72.2(5.94)

* 측정치의 단위 mmHg

표 2. 자기노출의 목표와 자발성 및 분노억제경향에 따른 확장기혈압의 공변량분석 결과

변량원	자유도	자승화	평균 자승화	F 값	η^2	1- β
노출의 목표(A)	1	142.94	142.94	4.32*	.03	.30
노출의 자발성(B)	1	202.39	202.39	6.12*	.05	.62
분노억제경향(C)	1	25.83	25.83	0.78		
A × B	1	30.52	30.52	0.92		
A × C	1	372.01	372.01	11.25**	.09	.62
B × C	1	0.02	0.02	0.01		
A × B × C	1	1.16	1.16	0.04		
1시점 확장기 혈압	1	3083.29	3083.29	93.25**		
오차	111	3670.31	33.07			
조정된 전체	119	8187.67				

* $p < .05$ ** $p < .01$ 이하 같음

자기노출의 목표($F_{(1,111)} = 4.32, p < .05$)와 자발성($F_{(1,111)} = 8.12, p < .05$)의 주효과가 유의했다. 자기노출의 목표를 정서표현에 둔 사람들($M = 70.2$)은 목표를 인지적 이해에 둔 사람들($M = 72.4$)에 비해서 확장기 혈압이 낮았다. 이는 예언 1-1a를 지지하는 결과이다. 한편, 자기노출의 자발성을 높이 지각하는 사람들($M = 70.1$)은 낮게 지각하는 사람들($M = 72.6$)에 비해서 확장기 혈압이 낮았다($F_{(1,111)} = 11.92, p < .01$). 이는 예언 2-1a를 지지하는 결과이다.

자기노출의 목표와 분노억제경향의 상호작용효과도 유의했다($F_{(1,111)} = 11.25, p < .01$). 자기노출 목표와 분노억제경향의 상호작용 효과를 단순주효과 분석해 보면, 분노억제경향이 낮은 사람들에서는 자기노출의 목표에 따라서 혈압 차이가 유의하지 않으나($F_{(1,111)} = 0.80, p > .05$), 분노억제경향이 높은 사람들은 정서표현에 목표를 둔 경우($M = 68.9$) 인지적 이해에 목표를 둔 경우($M = 74.7$)보다 확장기혈압이 유의하게 낮았다 ($F_{(1,111)} = 14.71, p < .01$). 분노억제경향성의 주효과와 자기노출 목표와 자발성에 따른 상호작용 효과는 유의하지 못하여 예언 3-1a 및 4-1a는 지지되지 못했다.

수축기 혈압. 공변인인 1시점의 수축기 혈압에 의해서 조정된 2시점의 수축기혈압의 각 조건별 평균과 표준편차를 <표 3>에 제시했으며, 공변량분석 결과는 <표 4>에 제시했다.

표 3. 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향에 따른 수축기혈압의 평균(표준편차)

분노억제경향	자발성	정서 표현	인지적 이해	전 체
높은 억제	높은 조건	115.5 ^d (8.28)	122.0(10.31)	118.7(10.08)
	낮은 조건	124.7 (5.13)	125.4(6.40)	125.0 (6.10)
낮은 억제	높은 조건	122.1(11.23)	127.3(9.31)	124.7(10.24)
	낮은 조건	123.1 (7.60)	119.1(8.57)	121.1 (8.29)

표 4. 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향에 따른 수축기혈압의 공변량분석 결과

변량원	자유도	자승화	평균자승화	F 값	w ²	1-β
노출의 목표(A)	1	131.74	131.74	2.69	.02	.29
노출의 자발성(B)	1	47.65	47.65	0.97		
분노억제경향(C)	1	30.68	30.68	0.63		
A × B	1	425.05	425.05	8.67**	.07	.51
A × C	1	64.94	64.94	1.32	.00	.11
B × C	1	726.64	726.64	14.82**	.12	.72
A × B × C	1	21.14	21.14	0.43		
1시점 수축기 혈압	1	2760.86	2760.86	56.30**		
오 차	111	5443.61	49.04			
조정된 전체	119	10450.45				

자기노출의 목표와 자발성의 상호작용 효과($F_{(1,111)} = 8.67, p < .01$) 및 자기노출의 자발성과 분노억제경향의 상호작용 효과($F_{(1,111)} = 14.82, p < .01$)가 모두 유의했다.

자기노출의 목표와 자발성의 상호작용 효과에서 단순 주효과를 분석해 보면, 자기노출의 자발성이 낮은 조건에서는 노출의 목표에 따른 차이가 유의하지 않으나($F_{(1,111)} = 0.86, p > .05$), 자발성이 높은 조건에서는 정서 표현에 목표를 둔 사람들($M = 118.8$)이 인지적 이해에 목표를 둔 사람들($M = 124.7$)에 비해서 수축기 혈압이 유의하게 낮았다($F_{(1,111)} = 10.58, p < .01$). 이 결과는 예언 4-1b를 지지한다.

한편 자기노출의 자발성과 분노억제경향의 상호작용효과를 단순주효과 분석해 보면, 분노억제경향이 낮은 사람들은 자발성에 따른 차이가 유의하지 않으나($F_{(1,111)} = 3.70, p > .05$), 분노억제경향이 높은 집단에서는 노출의 자발성을 높이 지각하는 사람들($M = 118.7$)이 자발성을 낮게 지각하는 사람들($M = 125.0$)에 비해 수축기 혈압이 유의하게 낮았다($F_{(1,111)} = 11.92, p < .01$). 자기노출의 목표와 자발성 및 분노억제경향에 따른 주효과는 유의하지 못하여, 예언 1-1b와 2-1b 및 3-1b는 지지되지 못했다.

자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향이 정서 경험에 미치는 효과

분노. 공변인인 1시점 분노 점수에 의해서 조정

된, 2시점 분노 점수의 평균과 표준편차를 <표 5>에 제시했으며, 공변량분석 결과는 <표 6>에 제시했다.

자기노출의 자발성($F_{(1,111)} = 9.08, p < .01$)과 분노억제경향($F_{(1,111)} = 9.97, p < .01$)의 주효과가 각각 유의했다. 즉, 자기노출의 자발성을 높게 지각하는 사람들($M = 17.0$)이, 낮게 지각하는 사람들($M = 20.0$)에 비해서, 분노의 수준이 낮다고 보고했다. 이는 예언 2-2a를 지지하는 결과이다. 분노억제경향이 높은 사람들($M = 16.9$)은, 분노억제경향이 낮은 사람들($M = 20.1$)에 비해서, 낮은 분노를 경험했다. 이는 예언 3-2a를 지지하는 결과이다.

자기노출의 목표와 자발성($F_{(1,111)} = 9.44, p < .01$)의 상호작용 효과, 그리고 자기노출 목표와 분노억제경향의 상호작용 효과($F_{(1,111)} = 35.54, p < .01$)가 역시 모두 유의했다. 자기노출의 목표와 자발성의 상호작용 효과를 단순주효과 분석해 보면, 자기노출의 자발성이 낮은 조건에서는 노출의 목표 차이에 따른 효과

표 5. 자기노출의 목표와 자발성 및 분노억제경향에 따른 분노의 평균(표준편차)

분노억제경향	자발성	정서 표현	인지적 이해	전 체
높은 억제	높은 조건	13.0(9.66)*	18.7(6.07)	15.9(8.12)
	낮은 조건	13.4(6.75)	22.7(6.50)	18.0(6.58)
낮은 억제	높은 조건	16.6(3.75)	19.8(5.94)	18.2(5.57)
	낮은 조건	28.5(9.47)	15.6(4.54)	22.1(7.48)

* 점수가 높을수록 분노 경험이 높음을 뜻한다.

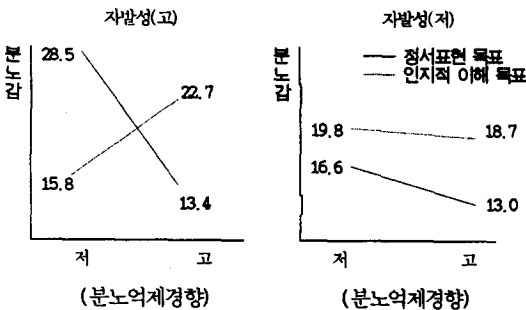
표 6. 자기노출의 목표와 자발성 및 분노억제경향에 따른 분노의 공변량분석 결과

변량원	자유도	자승화	평균 자승화	F 값	w ²	1-β
노출의 목표(A)	1	51.07	51.07	1.70	.01	.11
노출의 자발성(B)	1	272.81	272.81	9.08**	.07	.81
분노억제경향(C)	1	299.73	299.73	9.97**	.08	.78
A × B	1	283.72	283.72	9.44**	.08	.51
A × C	1	1068.01	1068.01	35.54**	.31	.99
B × C	1	21.76	21.76	0.72		
A × B × C	1	736.66	736.66	24.51**	.21	.72
1시점 분노 점수	1	3646.46	3646.46	121.34**		
오 차	111	3335.68	30.05			
조정된 전체	119	9029.87				

가 유의하지 않았으나($F_{(1,111)} = 0.87, p > .05$), 자발성이 높은 조건에서는 자기노출의 목표를 정서 표현에 둔 사람들($M = 14.8$)이 인지적 이해에 둔 사람들($M = 19.2$)보다 분노 경험이 유의하게 낮았다($F_{(1,111)} = 44.78, p < .01$). 이는 예언 4-2a를 지지하는 결과이다.

자기노출 목표와 분노억제경향의 상호작용 효과를 단순주효과 분석한 결과, 분노억제경향이 높은 사람들이 자기노출의 목표를 정서 표현에 둔 경우($M = 13.2$)에, 인지적 이해에 둔 경우($M = 20.7$)보다, 분노 경험이 유의하게 낮았다($F_{(1,111)} = 30.23, p < .01$). 그러나 이와는 달리 분노억제경향이 낮은 사람들은 노출의 목표를 인지적 이해에 둔 경우($M = 17.7$), 정서 표현에 둔 경우($M = 22.6$)보다, 유의하게 낮은 분노 경험을 보고했다($F_{(1,111)} = 9.96, p < .01$).

한편, 자기노출 목표와 자발성 및 분노억제경향의 3원 상호작용 효과가 유의했다($F_{(1,111)} = 24.51, p < .01$). 따라서 앞의 2원 상호작용 효과나 주효과들의 해석은 이 고차상호작용의 효과를 고려하여 해석할 필요가 있었다. 3원 상호작용의 효과를 알기 쉽게 그리면<그림 2>와 같다.



<그림 2> 자기노출의 목표 자발성 및 분노억제경향이 분노 경험에 미치는 3원 상호작용 효과

3원 상호작용 효과의 단순단순주효과를 분석한 결과, 자기노출의 자발성이 낮은 조건에서는 자기노출 목표와 분노억제경향의 2원 상호작용이 유의하지 않았다($F_{(1,111)} = 0.74, p > .05$). 반면 자발성이 높은 조건에서는 자기노출의 목표와 분노억제경향의 2원 상호작용 효과가 유의했다($F_{(1,111)} = 59.41, p < .01$).

자기노출의 자발성이 높은 조건을 분리해서 단순주효과를 분석한 결과, 자기노출의 자발성이 높을 때 분노억제경향이 높은 사람들은 정서표현에 목표를 둔 조건($M = 13.4$)에서, 인지적 이해에 목표를 둔 조건($M = 22.7$)보다, 분노 경험이 유의하게 낮으나($F_{(1,111)} = 41.88, p < .01$), 분노억제경향이 낮은 사람들은 자기노출의 목표를 인지적 이해에 두고 노출한 조건($M = 15.8$)에서 정서 표현에 목표를 둔 조건($M = 28.5$)보다 분노 경험이 유의하게 낮았다($F_{(1,111)} = 19.74, p < .01$). 한편, 자기노출의 목표에 따른 주효과는 유의하지 못하여 예언 1-2b는 지지되지 못했다.

정화감. 공변인인 1시점 정화감 점수에 의해서 조정된 2시점 정화감 점수의 평균과 표준편차를 <표 7>에 제시했으며, 공변량분석 결과는 <표 8>과 같다.

표 7. 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향에 따른 정화감의 평균(표준편차)

분노억제경향	자발성	정서 표현	인지적 이해	전체
높은 억제	높은 조건	23.2(5.13)	22.2(5.20)	22.7(5.15)
	낮은 조건	23.5(4.42)	18.8(2.97)	21.2(4.27)
낮은 억제	높은 조건	16.4(3.23)	21.4(6.38)	18.9(6.05)
	낮은 조건	15.6(5.28)	18.8(4.09)	17.2(4.76)

표 8. 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향에 따른 정화감의 공변량분석 결과

변량원	자유도	자승화	평균 자승화	F 값	η^2	1- β
노출의 목표(A)	1	12.77	12.77	0.67		
노출의 자발성(B)	1	75.74	75.74	3.99*	.03	.30
분노억제경향(C)	1	458.20	458.20	24.15**	.21	.99
A × B	1	55.09	55.09	2.90	.02	.11
A × C	1	355.78	355.78	18.76**	.16	.88
B × C	1	0.14	0.14	0.01		
A × B × C	1	6.58	6.58	0.35		
1시점 정화감 점수	1	493.17	493.17	26.00**		
오차	111	2105.63	18.97			
조정된 전체	119	3799.97				

* 점수가 클수록 정화감이 큼을 의미함.

자기노출의 자발성($F_{(1,111)} = 3.99, p < .05$)과 분노억제경향($F_{(1,111)} = 24.15, p < .01$)의 주효과가

각각 유의했다. 즉, 자발성이 높은 조건에서 자기노출한 사람들(M = 20.8)이 자발성이 낮은 조건에(M = 19.2)에 비해서 정확도가 높았다. 이는 예언 2-2b를 지지하는 결과이다. 또한, 분노억제경향이 높은 사람들(M = 21.9)은 분노억제경향이 낮은 사람들(M = 18.0)에 비해서 더 높은 정확 경험을 보고했다. 이 분노 억제 경향의 주효과는 예언 3-2b를 지지하는 결과이다.

자기노출의 목표와 분노억제경향의 2원 상호작용 효과($F_{(1,111)} = 18.78, p < .01$)도 유의했다. 이 상호작용 효과를 단순주효과 분석해 보면, 노출의 목표를 정서 표현에 두었을 때는 분노억제경향이 높은 사람들(M = 23.4)이 낮은 사람들(M = 16.0)에 비해서 유의하게 높은 정확도를 보고했다($F_{(1,111)} = 56.2, p < .01$). 그러나 자기노출의 목표를 인지적 이해에 두었을 때는 분노억제경향이 높고 낮음에 따라 경험한 정확도 수준에서 유의한 차이가 없었다($F_{(1,111)} = 0.05, p > .05$). 한편, 자기노출의 목표에 따라서 경험한 정확도 수준의 주효과도 유의하지 않고, 노출목표와 자발성의 상호작용 효과도 유의하지 못해서, 예언 1-2b와 4-2b는 지지되지 못했다.

자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향이 자기 이해에 미치는 효과

과제와 관련된 자기 평가. 각 조건별로 자기 평가 점수의 평균과 표준편차를 <표 9>에 제시했으며, 변량분석 결과는 <표 10>에 제시했다.

표 9. 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향에 따른 자기평가 점수의 평균(표준편차)

분노억제경향	자발성	정서 표현	인지적 이해	전 체
높은 억제	높은 조건	16.5(4.81)	18.7(2.29)	17.6(3.86)
	낮은 조건	15.1(2.56)	18.0(4.57)	16.6(3.92)
낮은 억제	높은 조건	18.3(5.49)	17.4(2.16)	17.9(4.13)
	낮은 조건	16.5(4.81)	19.8(3.72)	18.2(4.54)

* 점수가 높수록 자기평가가 좋음을 의미함

표 10. 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향에 따른 자기평가의 변량분석 결과

변량원	자유도	자승화	평균 자승화	F 값	η^2	1- β
노출의 목표(A)	1	100.83	100.83	6.32*	.05	.62
노출의 자발성(B)	1	4.03	4.03	0.25		
분노억제경향(C)	1	26.13	26.13	1.64	.01	.11
A × B	1	45.63	45.63	2.86	.02	.29
A × C	1	13.33	13.33	0.83		
B × C	1	13.34	13.34	0.84		
A × B × C	1	22.53	22.53	1.41	.00	.11
오차	112	1785.87	15.95			
전체	119	2011.70				

자기노출의 목표에 따라서 자기 평가의 주효과가 유의했다($F_{(1,112)} = 6.32, p < .05$). 자기노출의 목표를 인지적 이해에 둔 경우(M = 18.5)에, 감정 표현에 둔 경우(M = 16.6)에 비해서, 과제와 관련된 자기 평가가 유의하게 긍정적이었다. 이는 예언 3-3a를 지지하는 결과이다. 자기노출의 목표에 따른 주효과를 제외하고, 그 외에 가설로 설정했던 주효과나 상호작용 효과는 모두 유의하지 못했다.

상대에 대한 평가. 각 조건별로 상대에 대한 평가 점수를 공변인에 의해서 조절한 평균과 표준편차를 <표 11>에 제시했으며, 변량분석 결과는 <표 12>에 제시했다.

분노억제경향의 주효과가 유의했다($F_{(1,112)} = 7.14, p < .01$). 분노억제경향이 높은 사람들(M = 23.8)이 분노억제경향이 낮은 사람들(M = 20.1)에 비해서 상대를 더 부정적으로 평가했다. 이는 분노억제경향이 높은 사람들이, 낮은 사람들에 비해, 깊은 수준의 자기노출 뒤에 상대를 덜 부정적으로 평가하리라는 예언 3-3b와 상반되는 결과다. 그러나 이 주효과의 해석은 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향의 삼원 상호작용 효과를 고려하여야 한다.

자기노출의 목표와 자발성 사이의 2원 상호작용 효과($F_{(1,112)} = 13.29, p < .01$)가 유의했다. 단순주효과의 분석 결과, 자기노출의 자발성을 낮게 지각하는 경우에는 인지적 이해에 목표를 둔 사람들(M = 19.5)이, 정서 표현에 목표를 둔 사람들(M = 24.2)보다, 상대에 대한 평가가 덜 부정적이고($F_{(1,112)} = 20.82, p < .01$), 자기노출의 자발성을 높다고 지

표 11. 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향에 따른 상대 평가 점수의 평균(표준편차)

분노억제경향	자발성	정서 표현	인지적 이해	전 체
높은 억제	높은 조건	17.3(5.28)	29.5 (9.47)	23.4(9.79)
	낮은 조건	27.6(6.16)	20.9 (4.56)	24.2(6.33)
낮은 억제	높은 조건	21.2(6.95)	19.9 (7.81)	20.6(7.29)
	낮은 조건	20.9(7.81)	18.2(11.23)	19.6(9.60)

* 점수가 클수록 상대 평가가 나쁨을 의미함.

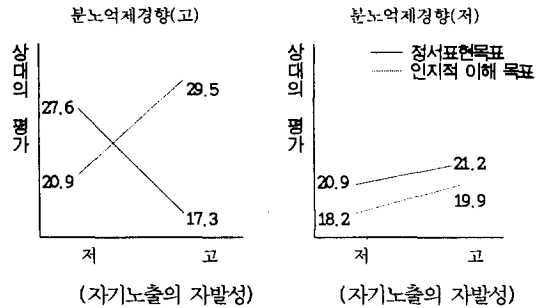
표 12. 자기노출의 목표와 자발성 및 분노억제경향에 따른 상대에 대한 평가의 변량분석 결과

변량원	자유도	자승화	평균 자승화	F 값	w ²	1-β
노출의 목표(A)	1	4.08	4.08	0.75		
노출의 자발성(B)	1	0.28	0.28	0.04		
분노억제경향(C)	1	421.88	421.88	7.14**	.05	.72
A × B	1	785.41	785.41	13.29**	.11	.73
A × C	1	170.41	170.41	2.88	.02	.11
B × C	1	25.21	25.21	0.42		
A × B × C	1	576.41	576.41	9.75**	.08	.29
오 차	112	6620.67	59.11			
전 체	119	8604.59				

각하는 경우는 노출의 목표를 정서 표현에 둔 사람들(M = 19.2)이 인지적 이해에 둔 사람들(M = 24.7)보다 상대에 대한 평가가 덜 부정적이었다($F_{(1,112)} = 23.11, p < .01$).

한편, 자기노출의 목표와 자발성 및 분노억제경향이 상대 평가에 미치는 3원 상호작용 효과가 유의하게 나타났다($F_{(1,112)} = 9.75, p < .01$). 따라서 앞의 2원 상호작용의 해석은 이 고차상호작용의 효과와 관련지워서 논의할 필요가 있다. 3원 상호작용의 효과를 알기쉽게 도식화하면 다음 <그림 3>과 같다.

3원 상호작용 효과를 세부적으로 알아보기 위해서 단순 단순 주효과를 분석했다. 그 결과, 분노억제경향이 낮은 사람들에서는 자기노출의 목표와 자발성의 상호작용 효과가 유의하지 않았으나($F_{(1,112)} = 1.02, p > .05$), 분노억제경향이 높은 사람들에게서는



<그림 3> 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향에 따른 상대의 평가에 미치는 효과

노출의 목표와 자발성의 상호작용 효과가 유의했다($F_{(1,112)} = 11.62, p < .01$). 이 결과에 따라서 분노억제경향이 높은 집단만을 가려내어 단순주효과 분석을 했다. 그 결과, 분노억제경향이 높은 사람들이 자발성이 높고 정서표현에 목표를 두고 높은 수준의 자기노출할 때(M = 17.3), 인지적 이해에 목표를 두고 노출할 때(M = 29.5)보다, 상대를 덜 부정적으로 평가했다($F_{(1,112)} = 11.69, p < .01$). 그러나 자기노출의 자발성이 낮은 조건에서는 자기노출 목표에 따른 차이가 유의하지 않았다($F_{(1,112)} = 1.96, p > .05$). 이 결과는 분노억제경향이 높은 사람들의 경우에만 정서표현을 목표로 깊은 수준으로 자기노출하면 분노 스트레스를 유발한 상대방의 평가에서 정확화 효과가 있음을 시사한다.

논 의

깊은 수준으로 자기노출하는 조건에서 자기노출의 목표와 자발성 및 분노억제경향의 주효과와 상호작용 효과를 중심으로 이 연구의 결과를 차례로 논의하고, 주요 쟁점 및 시사점을 간략히 논의한다.

깊은 자기노출의 목표가 미치는 효과

이 연구의 결과에서 자기노출의 목표에 따른 주

효과로서 확장기혈압과 자기 평가가 달라졌다. 즉, 자기노출의 목표를 정서 표현에 두었을 때, 목표를 인지적 이해에 두었을 때보다, 확장기혈압이 유의하게 낮은 반면, 노출의 목표를 인지적 이해에 두었을 때는 목표를 정서 표현에 두었을 때보다 자기평가가 덜 부정적이었다. 이 결과는 이 연구의 가설대로 자기노출의 목표에 따라서 효과가 서로 달리 나타남을 의미한다.

자기노출 목표가 확장기혈압에 미치는 주효과는 자기노출 목표와 분노억제경향이 상호작용하여 확장기혈압과 정서 표현에 유의한 영향을 미친 결과와 연결지워서 해석할 수 있다. 즉, 분노억제경향이 높은 사람들만 정서 표현을 목표로 깊게 자기노출한 조건에서, 인지적 이해를 자기노출의 목표로 삼은 경우보다, 확장기혈압이 낮았다. 따라서 자기노출 목표에 따른 확장기혈압의 주효과는 분노억제경향이 높은 사람들이 정서 표현의 목표 조건에서 크게 낮은 혈압을 보이는데 기인한다고 볼 수 있다.

한편, 자기노출 목표가 자기 평가에 유의한 영향을 미친 주효과도 흥미롭다. 자기노출의 자발성이나 분노억제경향이 자기 평가에 유의한 주효과를 보이지 않았으며, 어떤 상호작용 효과도 유의하지 않았다. 이 결과는 자기노출의 목표로서 인지적 이해에 초점을 맞춘 조건에서, 정서 표현에 목표를 둔 조건보다, 자기노출의 자발성이나 분노억제경향에 상관없이 자기 평가가 합리적으로 이루어졌거나 혹은 자기 합리화된 결과로 보인다.

이 연구에서 얻은 자기노출 목표의 효과는 연구 방법의 차이 때문에 Pennebaker와 Beall(1986)의 선행연구와 직접 비교하기는 어렵지만, 관련되는 점을 간략히 살펴보자. 이 연구자들은 대학생 피험자들에게 외상적 사건과 관련된 사실에 초점을 두거나, 정서에 초점을 두거나, 정서와 사실 모두에 대해 초점을 두고 자기노출하도록 했다. 그 결과, 정서에 초점을 두거나 정서와 사실 모두에 초점을 둔 집단이, 피상적 자기노출을 한 통제집단이나 사실에만 초점을 두고 노출한 집단에 비해서, 자기노출 후 즉시는 더 혼란된 감정을 보고하고 수축기 혈압이 증가했으나,

6개월 동안의 추수 기간에는 질병 때문에 학교 건강 진료소를 찾아가는 횟수가 유의하게 낮았다. 이들의 연구와 달리 이 연구에서는 자기노출의 목표에 따라서 수축기 혈압에 미치는 영향이 유의하지 않았다. 또한 이들의 연구 결과는 자기노출의 목표를 정서 표현에 두는 경우에, 인지적 이해에 목표를 두는 경우보다, 단기적으로 확장기 혈압이 낮았던 이 연구의 결과와도 상치된다. 이와 같은 두 연구의 차이는 다음과 같이 해석해 볼 수 있다. 이 연구의 피험자들이 자기노출한 사건이 장기적으로 자기노출하지 못하고 억제하던 외상적 사건이 아니라, 일시적이며 심각성이 상대적으로 낮은 스트레스 유발 사건이기 때문이 아닌가 짐작된다.

높은 자기노출의 목표에 따라서 확장기혈압과 자기 평가가 달라졌다는 이 연구의 결과는 높은 수준으로 자기노출할 때 질적으로 서로 다른 종류의 목표가 적어도 확장기혈압과 자기 평가에서 각기 다른 방향의 효과를 가져옴을 알 수 있다. 이 연구에서 자기노출의 목표로 조작했던 정서 표현과 인지적 이해와 관련된 결과를 통괄해 보면, 정서 표현의 목표가 인지적 이해 목표에 비해서 그 효과가 강력하게 나타났음을 알 수 있다. 그러나 다음의 이유 때문에 이 결과를 정서 대 인지의 상대적 영향력으로 해석하기에는 부적절하다. 목표를 어디에 두든지 깊은 수준의 언어적 자기노출에는 공통적으로 인지적 처리 과정이 포함된다고 볼 수 있다. 자신의 사적 측면에 대해서 언어를 사용하여 타인에게 전달하려면 자기 사고의 모호함이나 비밀관성 등을 줄이고 상대가 이해할 수 있는 형태로 정보를 전달해야 한다. 이런 면에서 이 실험에서 조작된 정서 표현 목표와 인지적 이해 목표는 처리한 정보의 내용에서 차이를 유발했다고 볼 수 있다. 정서 표현 목표에서는 자신이 경험한 정서를 주된 소재로, 그리고 이해 목표에서는 실패한 수행의 원인과 결과의 관계를 중심으로 정보처리하도록 만들었다고 볼 수 있다. 이 연구에서 얻은 자기노출 목표와 관련된 결과는 위의 가능성을 평가하는 후속 연구를 통해서 해석할 필요가 있다.

깊은 자기노출의 자발성이 미치는 효과

자기노출의 자발성은 전반적으로 자기노출의 긍정적 효과를 크게 높이는 것으로 나타났다. 즉, 자발성을 높게 지각하여 자기노출한 사람들이, 그렇지 않은 사람들에 비해서, 확장기 혈압이 낮고, 분노와 우울을 적게 경험하며, 정화감은 높게 경험했다. 이와 같은 분노 스트레스의 자발적 자기노출 효과는 자기노출의 건강 기능을 다룬 선행 연구들에서 다루어지지 않은 점에서 주목할만하다. 이 결과는 de Charms(1968), Deci(1971, 1972, 1975; Deci & Ryan, 1980) 및 한덕웅(1987)의 내적 동기 이론에 의해서 설명을 시도할 수 있다. de Charms의 이론으로 보면 실험에서 조작한 높은 자기노출의 선택에 의해서 자신이 자기노출 행동의 주체라고 지각했기 때문에 이 결과들이 나타났다고 해석하여야 한다. 한편, Deci의 인지적 평가이론으로 보면 선택한 깊은 자기노출이 내적이며 정보적으로 귀인되었기 때문에, 자결성과 유능성을 초래하여, 이 결과가 나타났다고 해석하여야 한다. 그러나 이 실험에서 높은 수준으로 자기노출을 선택한 조건은, 실험자에 의해서 요구된 선택이었기 때문에, 자신이 자기노출 행동의 주체라고 지각한 강도가 크지 않았을 수 있다. 또한 높은 수준의 자기노출을 선택한 조건이 내적이고 정보적으로 귀인되고, 이에 따라서 자결성과 유능성이 경험되었다고 추론할 근거가 약하다. 반면, 자발성 조작의 점검에서 살펴본 바와 같이, 자신의 자유로운 의사에 의해서 자발적으로 자기노출에 참여한 정도가 다른데 따른 효과라고 해석할 근거는 충분하다. 그러므로 한덕웅(1987)의 자발성 가설에 의해서 이 연구의 결과를 해석하는데는 큰 무리가 없다. 그러나 이 연구에서 de Charms나 Deci가 주장하는 내적 동기의 결정 요인들이 측정되지 않았으므로 자기노출에서 세 가설의 타당성을 검증하는 비교 검증의 과정은 장래 연구에서 다루어야 한다.

또한 이 연구에서 나타난 자발성의 매개 효과가 목표 지향적 행동을 더욱 강하게 동기화시킨데서 유래하는지, 아니면 자결성의 욕구가 충족되는데서 유래하는 경험 때문인지, 혹은 두 효과가 함께 작용한

때문인지는 직접 밝히기 어렵다. 그러나 다음에 논의될 자기노출 목표와 자발성의 상호작용 효과를 통해서 이에 대한 간접적 해답을 일부 얻을 수 있다.

자기노출의 목표와 자발성의 상호작용 효과

수축기혈압과 분노감 경험에서 자기노출의 목표를 정서 표현에 두거나 인지적 이해에 두는데 따른 차이는 자기노출의 자발성이 높은 조건에서만 유의했다. 즉, 자발성이 높다고 지각하며 정서 표현에 목표를 두고 깊은 자기노출을 한 경우, 인지적 이해에 목표를 두는 경우나 자발성이 낮은 경우보다, 수축기혈압, 심박 및 분노 경험이 유의하게 낮았다. 그러므로 자기노출의 자발성은 깊은 수준의 자기노출이 가져오는 정서의 정화 효과를 현저하게 만든다고 볼 수 있다. 아울러 자기노출의 목표가 인지적 이해에 있는 경우에는 자발성에 따른 차이가 나타나지 않았기 때문에, 이 결과는 자기노출의 자발성이 행위 주체로서의 경험을 초래하여 생리적 각성이나 부정적 정서 경험을 감소시켰다기보다, 목표 지향적 행동을 더욱 강하게 동기화시켜서 생긴 효과로 해석할 수 있다.

한편, 이 연구에서 설정한 가설의 방향과 달리, 상대에 대한 평가에서는 자기노출의 자발성을 낮게 지각하는 사람들이 목표를 인지적 이해에 두고 자기노출하는 경우, 정서 표현에 목표를 두고 노출하는 경우보다, 상대를 덜 부정적으로 평가했다. 반면, 자기노출의 자발성을 높게 지각하는 사람들은 정서 표현에 목표를 두고 자기노출하는 경우, 인지적 이해에 목표를 두고 노출하는 경우보다, 상대에 대한 평가가 덜 부정적이었다. 그러나 삼원 상호작용 효과를 살펴보면, 위의 진술은 평소 분노 표현을 억제하는 경향이 높은 사람들에게만 적용됨을 알 수 있다. 또 분노억제경향이 높은 사람들만을 분리해서 분석해 보면, 자발성을 높게 지각하면서 자기노출하는 경우에만 자기노출의 목표에 따라서 상대 평가가 달랐다. 즉, 분노억제경향이 높은 사람들이 자발성이 높은 조건에서 자기노출 목표를 정서 표현에 두고 자기노출하는 경우, 목표를 인지적 이해에 두는 경

우보다, 상대를 덜 부정적으로 평가했다. 이는 분노 억제경향이 높은 사람들이 자발적으로 깊은 수준의 자기노출을 하는 경우에, 정서 표현 목표와 자발성이 정화 효과를 현저하게 만들어서 부정적 정서를 덜 경험하게 되고, 상대에 대한 평가도 이 정서에 의해서 영향을 받은 때문이 아닌가 짐작된다. 이런 추론은 분노억제경향이 높고 낮은 집단별로 나누어 상대에 대한 평가와 정서 경험 측정치들 사이의 상관을 계산한 결과에서도 지지 자료를 찾을 수 있다. 분노억제경향이 높은 집단에서는 정서 경험과 상대에 대한 평가의 상관이, 각각 분노 .83, 우울 .66 및 정화감 -.42였다. 이에 반해, 분노억제경향이 낮은 집단에서는 분노 .30, 우울 .38 및 정화감 -.14였다. 즉, 분노억제경향이 낮은 집단에 비해서, 높은 집단은 정서 경험 측정치와 상대에 대한 평가 점수의 상관이 유의하게 높다. 이 결과로부터 분노억제경향이 높은 사람들은, 낮은 사람들에 비해서, 당면한 정서 경험으로부터 상대에 대한 평가에 더 큰 영향을 받는다고 해석할 수 있다.

분노억제경향이 미치는 효과

평소 분노표현의 억제 경향이 높은 사람들이 분노억제경향이 낮은 사람들에 비해서, 분노 스트레스를 경험하고 그 사건에 대해 깊은 수준의 자기노출을 한 뒤에, 분노와 우울이 낮고, 정화감은 높았으며, 상대를 덜 부정적으로 평가했다. 이는 깊은 수준의 자기노출을 통해서 얻는 효과가 분노억제경향의 개인차에 따라 달라짐을 뜻한다. 이 결과는 분노억제경향이 높은 사람들에게서 직면과 자기노출에 따르는 순기능적 효과가 더욱 현저하다고 예언한 이 연구의 가설이나 Pennebaker 등의 직면-억제 모형을 지지하는 결과이다.

또한, 평소 분노억제경향이 높은 사람들만 자기노출의 목표를 정서 표현에 둔 경우, 다른 조건들에 비해서, 확장기 혈압과 분노 경험이 낮고, 정화감 경험은 높았다. 자발성이 높은 조건에서 자기노출했을 때, 자발성이 낮은 조건들에 비해서, 수축기 혈압이 낮아진 효과도 역시 분노억제경향이 높은 사람

들에서만 유의하게 나타났다.

분노 경험에서는 자기노출의 목표와 자발성 및 분노억제경향의 3원 상호작용 효과가 유의했다. 분노억제 경향이 높은 사람들이 정서 표현에 목표를 두고 깊은 수준의 자기노출을 했을 때 분노가 낮아지는 효과는 자기노출의 자발성이 높은 조건으로만 한정된다.

이상의 논의에서 언급된 이 연구의 중요한 결과들을 간략히 정리하면 다음과 같다. 첫째, 분노를 유발하는 스트레스 상황에 당면한 후 깊은 수준으로 자기노출했을 때 자기노출의 목표에 따라서 각기 다른 효과가 초래되었다. 둘째, 자기노출의 자발성이 높으면 깊은 수준의 자기노출이 가져오는 효과를 더욱 크게 만들 뿐만 아니라, 목표 지향적 행동을 더욱 강하게 동기화시켜서, 특정한 방향의 자기노출 효과를 크게 만든다고 볼 수 있다. 셋째, 깊은 수준의 자기노출이 자기노출하는 사람 자신에게 초래하는 정서의 정화 기능은 평소 분노 표현을 억제하는 경향이 높은 사람들에게서 두드러진다.

주요 쟁점들과 장래 연구의 과제

깊은 자기노출의 목표와 자발성 그리고 분노억제 경향은 분노 스트레스 상황에서 정서의 정화 가설과 일치하는 방향으로 효과를 보이고, w^2 로 추정된 효과의 강도들도 비교적 높았다. 이와 달리 자기와 상대에 대한 평가로 측정된 자기 이해나 명료화 효과는 유의하지 못하거나 가설과 상치되는 결과도 있고, 효과의 강도에서도 정화 효과에 비해서 상대적으로 낮았다. 이 결과는 스트레스를 유발하는 실험 상황에서는 자기노출이 노출하는 사람에게 인지적 자기 이해보다 정서 정화를 돕는 기능이 우세함을 시사한다. 그러나 이 추론은 다음 몇 가지 이유로 특정한 조건으로 한정되어야 한다. 먼저, 이 연구의 실험 상황을 보면 분노가 유발되는 조건에서 자기노출이 독립변인으로 조작되고 즉시 효과가 측정되었다. 따라서 부정적 정서가 현저한 상황에서 자기노출이 조작되었으므로 즉각적으로는 이로 인해서 정서의 정화 효과가 인지적 측면에 비해서 강할 가능성이 매우 높

다. 만약 인지적 자기 이해의 혼란이 현저한 상황에서 자기노출이 조작되었다면, 즉시적이라도 인지적 효과가 강력하게 나타날 가능성이 있다.

이와 관련해서 선행 연구들로부터 몇가지 시사점을 얻을 수 있다. Hokanson과 동료들의(예, Hokanson, 1961; Hokanson & Burgess, 1962a, b; Hokanson, Burgess & Cohen, 1963; Hokanson & Shetler, 1961) 연구에서는 자기노출을 직접 조작하지는 않았지만, 이 연구의 실험 상황과 유사하게 피험자의 분노를 유발하고, 상대에 대해서 언어적 혹은 신체적 방법으로 공격하거나 공격하지 못하게 조작했다. 이들의 연구에서는 이 연구와 유사한 방향의 결과를 얻었다. 즉, 신체적이거나 언어적 공격을 허용한 경우, 공격하지 못한 조건에 비해서 수축기 혈압과 심박 등의 생리적 각성이 낮았다. Hokanson 등이 사용한 실험 상황 역시 유발된 분노가 현저한 상황이라고 볼 수 있다. 이에 반해서, Pennebaker와 동료들의 연구들에서는 깊은 수준의 자기노출 후에 즉시는 부정적 정서가 우세하게 나타났다. 이는 이 연구의 결과와 표면적으로는 상반된다. 그러나 Pennebaker 등의 연구에서는 과거에 경험하고 자기노출할 당시에는 그 경험과 관련된 정서를 억제하고 있는 외상에 관한 자기노출을 유도했다. 따라서 그 즉시는 부정적 정서와 연합된 경험에 직면하는데 따르는 생리적 각성과 부정적 정서 경험이 우세했지만, 며칠에 걸쳐 반복된 자기노출 과정을 통해서 정화 효과가 나타나고, 인지적 자기 이해의 기능이 우세하게 드러났다고 추론할 수 있다. 그러므로 장래 연구에서는 자기노출에 미치는 장단기 영향을 다룰 수 있는 장기간 연구나 종단적 연구가 필요하다.

다음으로, 인지적 자기 이해를 측정하는 방법이 정서 정화의 측정법보다 민감하지 못했을 가능성도 있다. 지시문에서 실험 과제의 수행 맥락에서 자기나 상대를 평가하도록 지시했지만, 자기나 타인에 대한 평가에서는 정서 상태에 대한 평가보다 상황에 따른 변화의 정도가 미약하리라고 짐작된다. 인지적 자기 이해의 변화를 더 민감하게 반영할 수 있는 다른 측정치를 사용한다면, 이 연구와 다른 결과가 얻

어질 가능성도 있다.

끝으로, 인지적 자기 이해는 정서 정화보다 깊은 처리를 요구하기 때문에 정서 정화를 바탕으로 그 효과가 나타나거나 우세해지는 기능일 수 있다. Pennebaker의 직면-억제 모형에서도 시사받을 수 있듯이, 억제의 해소에 따르는 순기능이 경험과 자기와의 관계를 명료하게 재정리하도록 도와준다고 볼 수 있다. 서론에서 지적했듯이, 억제의 해소에 따르는 순기능은 정서 정화와 밀접하게 관련된다. 이 가정이 설득력이 있다면, 심리치료에서 자기노출의 기능과 관련해서 '정화 대 통찰(catharsis vs insight)'의 논쟁은 다음과 같이 새로운 방향에서 이론적 통합을 시도할 수도 있겠다.

심리치료에서 자기노출을 통해서 문제를 해결하는 데 결정적으로 작용하는 요소가 정서 정화인지 자기 이해 혹은 통찰인지에 대해서 논쟁이 제기된 바 있다. 이 논쟁에서 Pennebaker(1989)는 자기 이해나 통찰이 치료의 핵심이라고 주장한다. 이에 반해 Polivy(1990)나 Scheff(1974)는 정화를 더 핵심적 치료 요소로 본다. 물론 장기적 적응면에서는 부정적 정서의 단순한 해소를 넘어서, 문제를 새로운 관점에서 조망하고 자기 개념에 동화시킬 수 있는, 자기 개념의 명료화나 자기 이해가 삶의 문제를 해결하는 데 근원적 열쇠라 할 수 있다. 그러나 부정적 정서가 어느 정도 해소되거나 적어도 유발된 정서를 억제하지 않고 자연스럽게 직면할 때에야 비로소 자기 이해의 효과가 실현될 수 있다면, 자기노출을 통한 치료 효과는 정화나 통찰 중 어느 하나가 아니라, '정화와 통찰'의 시계열 이론으로 통합될 수도 있다.

위의 쟁점 외에도 자기노출의 대상(예, 해당 대상, 대리적 대상 혹은 상징적 대상)에 따른 영향의 차이나 자기노출에 의해서 정화와 자기 이해의 효과가 발생하는 자기노출의 식역(threshold) 등은 앞으로 연구할 가치있는 주제들이다.

심리치료와 건강심리학적 시사점

자기노출이 노출한 사람의 정서 정화를 주는 기능은 정서 표현에 목표를 두고 자발적으로 깊은 수준

의 자기노출을 할 때 현저했다. 스트레스 경험에 대한 인지적 이해를 조장하는 기능은 자기노출의 목표를 경험한 사건의 인지적 이해에 두고 깊은 수준으로 자기노출할 때 현저했다. 이 결과들은 자기노출의 특정 기능을 조장할 필요가 있는 심리치료나 상담에 적용될 수 있다. 전반적으로 말하자면, 사례마다 억제된 정서적 표현이나 자기 이해의 상대적 중요성이 다르기 때문에 사례에 따라서 자기노출의 목표를 명료화하여 자발적으로 깊은 수준으로 자기노출하도록 유도하면 심리치료나 상담에서 좋은 효과를 기대할 수 있다.

Pennebaker 등(1989)은 건강한 대학생들에게 일생에서 가장 큰 외상이된 사건에 대하여 깊은 수준으로 자기노출하면, 피상적 화제를 자기노출한 통제집단에 비해서, 신체 건강에 관한 객관적 지표들이 상대적으로 좋음을 보고한 바 있다. Pennebaker 등의 연구에 비해서 이 연구는 스트레스 사건을 실험으로 유도해서 현재 진행 중인 사건에 대하여 자기노출했을 때의 단기적 효과를 실험으로 다룬 점에 의미가 있다. 즉, 이 연구는 Pennebaker 등의 선행 연구 결과의 배경이 되는 자기노출 효과의 단기적 과정을 다루었기 때문에 현재 진행 중인 스트레스 사건에 대한 대처를 이해하는데 중요하다.

이 연구에서는 깊은 수준의 자기노출이 적용에 순기능을 할 수 있는 개인차 요인도 알아냈다. 즉, 건강한 대학생들 가운데 부정적 정서 표현을 목표로 자발적으로 깊은 수준의 자기노출을 할 때 생리적 각성이나 부정적 정서 경험을 감소시키는 효과는 분노 억제경향이 높은 사람들에서 현저했다. 건강심리학적으로 볼 때, 평소 분노억제경향이 높은 사람들에게 분노를 유발한 스트레스 사건에 관해서 정서 표현에 목표를 두고 자발적으로 깊은 수준으로 자기노출하도록 유도하거나 처치할 수 있다면, 이들의 질병 취약성을 경감시키는데 기여할 수 있다.

참고문헌

- 김교헌(1983). 자기노출 행동이 노출 대상에 대한 매력에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 김교헌(1995). 분노 스트레스 상황에서 자기노출이 생리적 각성, 정서 및 인지적 이해에 미치는 효과. **한국심리학회지: 임상**, **14**, 1-16.
- 김교헌(1992). 자기노출의 기능. **한국심리학회지: 일반**, **11(1)**, 81-107.
- 전점구(1991). 분노 표현 양식과 신체병리와와의 관계. **1991년도 한국심리학회 연차학술발표대회 논문초록**, 9-15.
- 한덕용(1981). 자기노출이 매력에 미치는 영향. **성균관대학교논문집**, **30**, 109-137.
- 한덕용(1985). **조직행동의 동기이론(증보판)**. 서울: 범문사.
- 한덕용(1987). 내적동기의 결정 요인과 과정 연구. 서봉문화재단 학술지원연구논문.
- Cozby, P. C.(1972). Self-disclosure, reciprocity, and liking. *Sociometry*, **35**, 151-160.
- Chon, K. K., Kim, H. S., & Kim, K. H.(1994). *Anger, hostility, anxiety, submissiveness, and cardiovascular symptoms*. Paper presented at 3rd International Congress of Behavioral Medicine, Amsterdam.
- de Charms, R.(1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E. L.(1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M.(1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz(Ed.), *Advances in experimental social psychology*, **13**: 39-80.
- Derlega, V. J. & Chaikin, A. L.(1975). *Sharing intimacy: What we reveal to others and why*. N.J.: Prentice Hall.
- Duval, S. & Wicklund, R. A.(1972). *A theory of*

- objective self-awareness. New York: Academic Press.
- Epstein, S.(1984). Controversial issues in emotion theory. In P. Shaver(Ed.), *Review of Research in Personality and Social Psychology*,(v.5, pp. 64-87). Beverly Hills, CA: Sage.
- Freud, S.(1966). *Introductory lectures on psychoanalysis*. New York: Norton.(Original work published 1920.)
- Hokanson, J. E.(1961). The effects of frustration and anxiety on overt aggression. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 62, 346-351.
- Hokanson, J. E., & Burgess, M.(1962a). The effects of status, type of frustration, and aggression on vascular processes. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65, 232-237.
- Hokanson, J. E., & Burgess, M.(1962b). The effects of three types of aggression on systolic blood pressure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 64, 446-449.
- Hokanson, J. E., Burgess, M., & Cohen, M.F.(1963). Effects of displaced aggression on systolic blood pressure. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67, 214-218.
- Hokanson, J. E., & Shetler, S.(1961). The effects of overt aggression on physiological arousal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 446-448.
- Jourard, S. M.(1971). *The transparent self*. Princeton, N. J.: Van Nostrand Reinhold.
- Locke, E. A.(1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior and Human Performance*, 3, 157-189.
- Locke, E. A.(1980). Latham versus Komaki: A tale of two paradigms. *Journal of Applied Psychology*, 52, 104-121.
- Locke, E. A., Shaw, K.N., Saari, L.M., & Latham, G.P.(1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90, 125-151.
- Locke, E. A. & Latham, G. P.(1990). *A theory of goal setting and task performance*. N. J.: prentice Hall.
- Miller, L.C., Berg, J.H., & Archer, R.L.(1983). Openers: Individuals who elicit intimate self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1234-1244.
- Nichols, M. P., & Efran, J. S.(1985). Catharsis in psychotherapy: A new perspective. *Psychotherapy*, 22, 46-58.
- Oatley, K. & Johnson-Laird, P. N.(1987). Towards a cognitive theory of the emotions. *Cognition and Emotion*, 1, 29-50.
- Pennebaker, J. W.(1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology*, 26, 82-95.
- Pennebaker, J. W.(1988). Confiding traumatic experience and health. In S. Fisher & J. Reason(Eds.), *Handbook of life stress, cognition and health*(pp. 669-682). New York: John Wiley & Sons.
- Pennebaker, J. W.(1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz(Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 22: 211-244.
- Pennebaker, J. W.(1992). Inhibition as the linchpin on health. In H. S. Friedman(Ed.), *Hostility, coping, & health*(pp. 127-139). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S.(1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding

- inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K.(1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528-537.
- Pennebaker, J. W., & Hoover, C. W.(1985). Inhibition and cognition: Toward an understanding of trauma and disease. In R. J. Davidson, G. E. Schwartz, & D. Shapiro(Eds.), *Consciousness and self-regulation*(V.4, pp. 107-136). New York: Plenum Press.
- Pennebaker, J. W., Hughes, C., & O'Heeron, R. C.(1987). The psychophysiology of confession: Linking inhibitory and psychosomatic processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 781-793.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glasser J. K., & Glasser, R.(1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implication for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.
- Pennebaker, J. W., & O'Heeron, R. C.(1984). Confiding in others and illness rate among spouses of suicide and accidental death victims. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 473-476.
- Pennebaker, J. W., & Sharp, L. K.(1988). *EEG activity during the disclosure of traumatic and superficial topics*. Unpublished manuscript. Southern Methodist University, Dallas.
- Pennebaker, J. W., & Susman, J. R.(1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science and Medicine*, 26, 327-332.
- Polivy, J.(1990). Inhibition of internally cued behavior. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino(Eds.), *Motivation and cognition* (V.2, pp. 131-147). New York: Guilford Press.
- Rubin, Z.(1975). Disclosing oneself to a stranger: Reciprocity and its limits. *Journal of Experimental Social Psychology*, 11, 233-260.
- Scheff, T. J.(1979). *Catharsis in healing, ritual and drama*. Berkeley: University of California Press.
- Selye, H(1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Tomkins, S. S.(1978). Script theory: Differential magnification of affects. In R.A. Dienstbier(Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*(V. 26, pp. 201-236). Lincoln: University of Nebraska Press.

Effects of Goal and Spontaneity of High Self-Disclosure and Anger Tendency on Physiological Arousal, Catharsis, and Self-Evaluation

Kyo-Heon Kim and Doug-Woong Hahn

Department of Psychology,
Chungnam National University

Department of Industrial & Organizational Psychology,
SungKyunKwan University

The purpose of this study was to test the hypothesis that the effects of high self disclosure were moderated by goal and spontaneity of self-disclosure, and anger-in tendency $2(\text{goal of self-disclosure}) \times 2(\text{level of spontaneity}) \times 2(\text{anger-in tendency})$ complete factorial design was used. Experimental data were obtained from 120 male college students, who had either high or low level of anger-in tendency. The results showed that in high self-disclosure condition, subjects with a goal of emotional expression experienced lower level of physiological arousal and negative emotion than those with a goal of cognitive understanding of failure experience. Subjects with a goal of cognitive understanding of the failure experience reported a more positive self-understanding. Especially, emotional catharsis effects were found to be more salient in the spontaneous self-disclosure condition. This tendency was found to be more salient when subjects had a goal of emotional expression. Subjects with a high level of anger-in tendency, under the high self-disclosure condition experienced more positive emotion and self-understanding. Implications of the results were discussed in relation to the previous studies, psychotherapy, and health psychology.