

대학생의 자아분화, 부정적 기분 조절 기대치 및 스트레스 대처방식

한 정 아[†]

심 흥 섭

서강대학교

본 연구에서는 대학생의 자아분화와 부정적 기분 조절 기대치 및 스트레스 대처 방식의 관계를 살펴보고, 자아분화가 부정적 기분 조절 기대치를 매개로 스트레스 대처 방식에 어떤 영향을 미치는지 알아보았다. 연구는 서울 소재 S대학교에 재학중인 남녀 대학생 468명을 설문조사하여 이루어졌으며, 결과는 다음과 같다. 첫째, 자아분화 수준에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 검증한 결과 자아분화 수준이 높을수록 적극적 대처 방식을, 자아분화 수준이 낮을수록 소극적 대처 방식을 사용했다. 둘째, 자아분화 수준에 따른 부정적 기분 조절 기대치의 차이를 검증한 결과 자아분화 수준이 높을수록 부정적 기분 조절 기대치 수준이 높고, 자아분화 수준이 낮을수록 부정적 기분 조절 기대치 수준이 낮았다. 셋째, 부정적 기분 조절 기대치 수준에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 검증한 결과 부정적 기분 조절 기대치의 수준이 높을수록 적극적 대처 방식을, 부정적 기분 조절 기대치의 수준이 낮을수록 소극적 대처 방식을 사용했다. 넷째 자아분화와 스트레스 대처방식의 관계에서 부정적 기분 조절 기대치의 매개효과를 검증한 결과, 자아분화는 부정적 기분 조절 기대치에 매개되어 적극적 대처 방식에 영향을 미쳤고, 소극적 대처 방식에는 부정적 기분 조절 기대치의 매개효과가 나타나지 않았다. 이러한 결과를 통해 자아분화가 대학생활 적응의 한 부분인 스트레스 대처방식에 유의한 영향력을 미치는 요소이며, 특히 자아분화를 바탕으로 형성된 부정적 기분 조절 기대치라는 인지적 특성이 스트레스에 효율적으로 대처하는데 결정적으로 작용함을 알 수 있다. 따라서 스트레스 문제를 호소하는 상담에서, 내담자의 자아분화에 따른 부정적 정서 조절능력을 높임으로서 보다 효율적 개입을 할 수 있을 것으로 보인다.

주요어 : 대학생, 자아분화, 부정적 기분 조절 기대치, 스트레스 대처방식

[†] 교신저자 : 한 정 아, 서울산업정보학교 내 대안교육종합센터, (151-019) 서울시 관악구 신림 9동
E-mail : infp@nate.com

Erikson의 심리 사회적 발달단계 중 성인 초기에 속하는 대학생 시기는, 한국 사회의 입시 위주 교육 풍토로 인해 청소년 시기에 이루어져야 할 발달과업이 유보된 채 시작되는 경우가 많다. 따라서 대부분의 대학생들은 대학에 입학해서야 비로소 인간관계 갈등이나 여러 가지 문제 상황을 겪으며 자기 자신에 대해 새롭게 탐색하게 된다. 이들은 청소년기와 성인기의 중간 단계에서 급격한 환경의 변화에 접하며 새로운 인간관계의 형성, 시험과 평가에 대한 불안, 장래를 위한 준비 등 대학 생활 속에서 여러 가지 스트레스를 경험한다. 또한 청소년기 이후 실질적으로 생활의 자립이 이루어지는 서구 대학생들과는 달리, 우리나라 대학생들은 대부분 부모에게 어느 정도의 의존하며 심리적인 독립을 획득하는 과정을 겪는다. 특히 한국 문화에서의 가족은 개인에게 있어서 중요한 심리·사회적 환경이 되며, 원가족에서 경험한 관계 특성이 일생을 두고 개인의 성장 발달과 대인관계 형성에 영향을 미친다고 하는 점은 이미 여러 심리학자들에 의해 검증된 바이다. 따라서 본 연구는 개인의 적응 문제를 한 개인의 내적 문제로 보기보다 가족관계 안에서 조망하고자하는 가족체계론의 시각에서 확인해보는 과정이 필요하다고 보고, Bowen의 자아분화 이론의 관점에서, 가족 관계 안에서 이루어지는 개인의 역동과 인지적 특성이 대학생활 적응의 한 기제인 스트레스 대처방식과 어떤 관련을 갖는지 살펴보고자 한다.

자아분화는 Bowen의 가족체계이론에서 나온 개념으로, 개인의 사고와 정서를 분리시킬 수 있는 능력 뿐만 아니라, 정서적 성숙도와 함께 자기가 태어난 가정으로부터 개성화된 정도를 말한다(Bowen & Kear, 1978). 즉, 자

아분화는 어린이가 어머니와의 융합에서 서서히 벗어나 자신의 정서적 자주성을 향해 나아가는 장기적 과정이며(김정택, 심혜숙, 1992), 미분화된 가족자아에서 자신을 분리, 독립시켜 정체감을 형성하고, 충동적인 사고와 행동에서 자유를 획득해 나가는 과정이다(VanderKooi, 1984; 제석봉, 1989). 자아분화 과정은 크게 지적 과정으로부터 감정적 과정의 분리라는 정신내적 과정, 타인으로부터 자기의 분리라는 대인관계적 과정, 그리고 가족의 다세대적 역사와 현재의 분리라는 다세대적 가족관계 과정으로 볼 수 있다.

정신내적 과정에서의 분화란 감정과 사고를 분리시킬 수 있는 능력을 말한다. Bowen은 인간의 정신 내에는 정서적 체계와 지적 체계의 두 세력이 있는데, 인간의 사고와 행동은 이들 체계의 융합과 분화의 정도에 의해 지배를 받게 된다고 보았다(김정택, 심혜숙, 1993). 정서적 체계와 지적 체계가 비교적 잘 분화되어 적절한 균형을 유지하는 사람은 객관적 사고를 바탕으로 현실적, 합리적 신념과 생활 원리를 따르며, 이 두 세력이 융합되어 있는 사람은 정서적 체계의 지배로 객관적, 합리적, 현실적 수준의 사고가 결여되어 감정의 지배를 받게 된다(박유화, 2001). Bowen의 이론에 따르면, 정서와 사고와의 융합이 심한 사람은 타인의 정서적 반응에 융합을 이룰 가능성이 많아진다. 따라서 대인관계 과정에서 자아분화는 자신과 타인을 분리시킬 수 있는 능력을 의미한다. 즉, 가족과 가족 외의 관계에서 자아를 견고하게 유지시킬 수 있는 능력, 그리고 자신의 자아를 타인의 정서에 융합하지 않고서도 관계를 유지시킬 수 있는 능력인 것이다(Kerr & Bowen, 1988). Bowen은 또한 개인의 자아분화를 다세대적 가족관계 과정으로 설명

했는데, 개인의 분화 수준은 부모의 자아분화 수준, 성별, 출생 순위, 가족관계의 질, 발달과정의 전환 시점에 나타나는 환경적 요인 등에 의해 결정된다고 보았다. 즉, 자아분화 수준이 낮은 부모들은 지적 기능이 정서적 기능에서 분화되지 못했기 때문에 서로의 자아가 정서적으로 쉽게 융합되며(송정자, 1987), 자신과 분화수준이 비슷한 사람과 결혼하기 쉬우므로(Sharf, 1996; Richard, 2001) 개인의 자아분화 수준은 개인이 태어나 성장한 원가족 정서체계에 달려있다는 것이다.

Bowen(1976)은 분화 수준이 높은 가족체계는 스트레스 상황 가운데서 가족동맹을 발달시키지 않고도 적응적이고, 융통성이 있으며, 자율적으로 기능할 수 있다고 본 반면, 분화되지 못하고 융합되어 있는 가족체계는 불안이나 변화를 경험할 때마다 정서의 지배를 받기 때문에 충동적인 행동이 일어나기 쉽고, 융통성이 없으며, 스트레스 상황 가운데 부적응적이라고 보았다. 자아분화는 심리적 고통과도 밀접한 관련이 있는데, 자아분화 수준이 높은 사람은 낮은 사람보다 더 적은 심리적 증상을 보고했다(Greene et al., 1986; Nancy & Paul, 2004; Skowron & Friedlander, 1998; Tuason & Friedlander, 2000). Ota(2002)의 연구를 보면 자아분화 수준이 낮은 대학생들은 높은 수준의 사회적 불안과 신체증상을 경험했으며, Nancy 와 Paul(2004)이 대학생을 대상으로한 연구에서도 자아분화 수준은 지각된 스트레스의 효과를 조절하며, 심리적 고통의 중요한 예언변인임이 밝혀졌다.

스트레스 상황 가운데 인간이 효과적으로 적응하기 위해서는, 스트레스의 존재 보다 스트레스에 대한 평가와 대처 행동이 중요하다. Lazarus와 Holroyd(1982)는 스트레스 경험을 스

트레스 평가(stress appraisal)와 스트레스 대처(stress coping)의 개념으로 설명하였다. 무엇이 잘못 되었다는 인식과 실제 일어나고 있는 상태 또는 일어날지도 모르는 해를 처리하는데 이용 가능한 모든 자원과 대응책을 평가하는 과정이 스트레스 평가이며, 환경과 내적요구, 요구간의 갈등을 다루려는 노력을 스트레스 대응책이라고 하였다. 그리고 이 평가와 대응 과정의 어딘가에서 개인은 스트레스를 경험하게 된다는 것이다(최해림, 1985, 재인용). 즉, 개인이 어떤 상황에 당면했을 때 그 상황이 스트레스를 주는지의 판단은, '개인이 그 상황을 어떻게 평가 내리느냐'에 달려있으며, 그에 대한 대처방식도 인지적 평가에 따라 결정된다고 볼 수 있다. Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스에 대한 인지적 평가를 일차적 평가와 이차적 평가로 구분해 설명하였다. 일차적 평가는 상황이 자신에게 스트레스를 주는 지 여부를 판단하는 과정이고, 이차적 평가는 스트레스를 주는 상황의 통제 가능성을 판단하고, 그 통제 가능성 여부에 따라 어떤 방식으로 대처할지 대처방식을 결정하는 과정이다.

대처방식 유형은 학자마다 조금씩 다른데, 일반적으로 크게 문제중심대처와 정서중심대처로 나눌 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 문제중심대처는 문제규정, 정보수집, 의사결정, 목표설정, 실천적 행동 등과 같은 적극적 노력을 통해 스트레스를 유발하는 문제를 직접적으로 조정해 나가는 것이다. 한편, 정서중심대처는 스트레스를 일으키는 문제나 상황을 직접 통제하기보다 회피, 부정, 감정적 대응 등과 같은 방법을 통하여 스트레스 상황에서 발생하는 정서적 고통을 감소시키려는 방식이다.

이러한 스트레스 대처 양식에 영향을 주는 것으로 다양한 요인들이 고려되어 왔는데,

Lazarus 와 Folkman(1980)의 연구에서는 스트레스 사건이 개인에게 통제 가능하다고 평가되는 영역에서는 문제 중심적인 대처 방식을, 통제 불가능하다고 평가되는 영역에서는 정서 중심적인 대처 방식을 취하는 경향이 있음이 밝혀졌다(박소영, 2002에서 재인용). 자기 자신에 대한 평가에 따라 스트레스 대처방식이 달라지기도 하는데, 자기 자신을 유능하다고 생각하는 사람일수록 적극적 대처를 많이 사용했으며(조한익, 2000; Atkinson, 1979), 자아 강도 수준이 낮은 집단이 높은 집단보다 정서 중심적 대처를 많이 사용했다(조한익, 2000; 하영운, 1996). 이상에서 환경과 유기체의 상호작용 모형에 근거하여 볼 때, 스트레스 대처에 영향을 주는 것은 대부분 유기체 요인에 해당된다. 따라서 스트레스 사건이나 자신에 대해 평가를 내리는 주체가 되는 각 개인의 특성은 스트레스 대처양식에 중요한 영향력을 미친다고 볼 수 있겠다.

본 연구에서는 스트레스에 대한 개인의 지각에 영향을 미치는 인지적 특성의 일부분으로 부정적 기분 조절 기대치(Negative Mood Regulation Expectancies)를 가정한다. 부정적 기분 조절 기대치(Negative Mood Regulation Expectancies: NMRE)란 자신의 어떤 행동이나 생각으로 부정적인 기분 상태를 완화시킬 수 있다는 기대치를 말한다(Catanzaro & Mearns, 1990). 이는 부정적 기분이 들었을 때, 자신의 행동이나 사고를 통해 부정적인 기분을 얼마나 완화시킬 수 있는가에 대한 기대 수준을 의미한다. NMRE 수준이 높은 사람은 불쾌한 기분일 때도 스스로 기분을 더 좋게 만들 수 있다고 믿으며, NMRE 수준이 낮은 사람은 부정적인 기분 상황에서 비교적 쉽게 힘을 잃어버리게 된다(Mearns & Cain, 2003). NMRE는 특

히 스트레스 상황에 직면했을 때 사람들이 어떻게 대처하고 느끼는지에 대한 중요한 예언변인인데(Catanzaro & Laurent, 2004), NMRE는 적극적 대처와 정적 상관, 회피 대처와 부적 상관을 보였다(Catanzaro & Mearns, 1999; Catanzaro, 2000). Mearns & Cain(2003)이 교사를 대상으로한 직무 스트레스 연구에서는 NMRE 수준이 높을수록 적극적 대처를 하고, 직무에 높은 적응력을 보였으며, Mauch(1998)의 연구에서는 NMRE가 경찰들의 직무 스트레스를 완충하는 역할을 하는 것이 밝혀졌다. 그 밖에 NMRE는 불안, 우울, 신체적 건강 문제, 알콜남용 수준과도 부적 상관을 나타냈다(Catanzaro, 2000; Catanzaro & Laurent, 2004; Kassel, 2000; Kirsh, 1990; Mearns, 1991).

Rotter(1966)의 이론에 따르면, NMRE는 혼란스러운 정서를 느끼는 상황에서 사건의 통제 부위(locus of control)에 대한 신념과도 비슷하다(Catanzaro & Laurent, 2004). 즉, NMRE는 스스로 부정적 기분을 통제할 수 있다는 신념에서 더 나아가 정서 통제에 대한 자신감을 반영한다고 볼 수 있겠다. 또한, NMRE는 부정적인 기분 조절을 시도한 후에 개인이 어떻게 느끼는가에 관한 반응기대(response expectancies)이다(Catanzaro & Laurent, 2004; Kirsh, 1985, 1999). 즉, 개인이 어떤 감정을 경험할 것이라고 예측하면, 실제로 하는 행동과는 상관없이 어떤 감정이 일어날 것이라는 믿음 덕분에 그 감정을 경험하게 되는 것이다. 따라서 주어진 행동을 성공적으로 실행함으로써 기분 상태를 변화시킬 수 있다는 기대치는 그 자체로 기분 상태에 영향을 미치는 것이다(김미경, 1997). 또한, Bandura(1977)는 어떤 결과를 만들기 위해 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있다고 확신하는 정도를 나타내는 효율성 기대 수준

은, 한 사람이 행동에 대한 선택을 결정하는데 있어 중요한 역할을 한다고 보았다(Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus와 Folkman(1984)에 따르면 효율성 기대는 스트레스 대처방식을 결정하는데 있어서 이차적 평가에 해당되는 부분인데, 이는 한 개인이 느끼는 위협의 정도에 영향을 주며, 대처 행동에도 영향을 준다. 다시 말해, 스트레스 상황 속에서 성공적인 수행에 대한 기대 수준과 개인이 갖는 신념이 대처 행동을 결정하는 것이다.

일반적으로 스트레스 상황 가운데서는 부정적인 정서가 유발되기 마련인데, 자신의 부정적인 기분을 바꾸는 것이 가능하다고 생각하는 사람은 실제적으로 기분 변화를 촉진하는 대처전략을 선택한다(Gray, 2002). 즉, 자신이 그런 부정적인 기분을 완화할 수 있다고 기대하는 경우엔 문제를 해결하기 위해 계획을 세우거나 문제에 맞서고 도움을 요청하는 등의 적극적인 대처방식을 보이는 것이다. 반면, 어려운 과제를 성공적으로 풀 수 있다는 기대가 낮은 경우에 그 과제를 회피하게 된다는 실험 결과를 볼 때(김나리, 2002; Phares, 1972), 부정적 기분 조절 기대치가 낮다면 스트레스 상황에서 문제를 회피하거나, 다른 일에 마음을 쓰기 쉬울 것이다. 즉, 스트레스가 주는 상황에 압도되어 부정적인 정서에 머무르거나 미래에 대한 걱정만으로 그치는 소극적 대처 행동을 보이는 것이다.

한편, 자아분화 수준이 낮은 사람은 스트레스가 주는 부정적 정서를 통제하는데 어려움이 있어, 문제중심 대처와 같은 적극적 대처방안 보다 회피나 감정표출 같은 소극적인 대처방안을 선택할 것이다. 이는, 정서의 지배를 받기 쉬운 사람은 스트레스 상황에서 부정적

기분을 조절할 수 있다는 자신감 수준이 낮기 때문에, 스트레스가 주는 정서 자체에 압도되어 비효율적인 대처를 하게 되는 것이라고 볼 수 있다. 따라서 자아분화 수준은 스트레스 상황을 극복할 수 있다는 기대나 자신감 수준에 영향을 미치며, 이러한 지각은 스트레스 대처방식에도 영향줄 수 있음을 추론해볼 수 있겠다. 즉, 자아분화는 감정과 사고의 분리 수준을 의미하므로 분화 수준에 따라 부정적 정서통제에 대한 자신감도 다를 것이며, 이러한 부정적 기분 조절 기대치는 스트레스를 야기하는 환경에서 대처방식을 선택하는데 중요한 요인이 될 것이다.

이에 따라 본 연구에서는 대학생을 대상으로 첫째, 자아분화와 부정적 기분 조절 기대치 및 스트레스 대처방식의 관계를 살펴보고 둘째, 자아분화가 인지적 특성인 부정적 기분 조절 기대치를 매개로 스트레스 대처방식에 어떤 영향을 미치는지 알아보려고 한다.

방 법

연구대상

본 연구는 서울 소재 S대학교에서 교양 과목을 수강하고 있는 대학생 520명(예비대학생 포함)을 대상으로 설문을 실시하여 이루어졌다. 무응답·미회수된 설문 38부, 불성실하게 응답한 설문 16부를 제외한 총 466부의 자료가 최종 분석에 사용되었다.

표 1. 연구대상자의 성별과 학년

구 분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남	311	64.5
	여	155	32.2
학년	1	28	5.8
	2	78	16.2
	3	115	23.9
	4	188	39.0
	예비대학생	57	11.8
계		466	100

도 구

자아분화 척도

Bowen의 자아분화척도를 우리나라 현실에 맞게 수정하여 제작한 제석봉(1989)의 자아분화척도를 사용하였다. 이 검사지는 자아분화 수준을 다섯 가지 하위 척도로 나누었으며, 총 36 문항으로 구성되어 있다. 각 문항을 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘아주 그렇다(4점)’의 Likert식 4단계 평정법으로 하였다. 각 하위척

도의 점수를 합산한 것이 전체 자아분화 수준을 나타내며, 점수가 높을수록 자아분화가 잘 되어 있음을 뜻한다. 하위 변인 중 가족 투사, 정서적 단절, 가족 퇴행은 점수가 높을수록 가족 투사, 정서적 단절, 가족퇴행 수준이 낮다는 것을 의미한다. 자아분화 척도의 하위 요인별 문항구성과 신뢰도는 표 2와 같다.

스트레스 대처 척도

본 연구에서 사용한 스트레스 대처 척도는

표 2. 자아분화 척도의 하위 요인 문항과 신뢰도

하위 척도		문항 번호	신뢰도(α)
인지적 기능 대 정서적 기능		*1,*2,3,*4,*5,*6,*7	.75
자아의 통합		8,9,10,*11,*12,13	.70
자아	가족 투사	*14,*15,*16,*17,*18,*19	.84
분화	정서적 단절	20,*21,*22,*23,*24,*25	.76
	가족 퇴행	26,27,28,29,30,31,32,*33,*34,*35,*36	.87
전 체			.87

*은 역채점 문항

표 3. 스트레스 대처 척도 하위 문항과 신뢰도

	하위 척도	문항 번호	신뢰도(α)
적극적 대처	문제중심 대처	1,2,12,15,21,22,30,45,55,56,57,58	.88
	사회적 지지 추구	5,9,11,18,20,23,29,41,43,44,47,51	.90
	자기위로 능력	7,10,16,17,26,27,32,36,46	.89
	계		.92
소극적 대처	정서중심 대처	4,6,8,14,19,24,25,33,40,42,49	.85
	회피적 대처	13,28,31,34,48,52,53,60	.63
계			.79

Endler와 Parker(1990)가 개발한 The Coping Inventory Stressful Situation(CISS)을 바탕으로 조한익(1999)이 수정, 보완하여 제작한 스트레스 대처 척도를 사용하였다(이민수, 2000). 이 척도는 총 62문항으로, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 Likert식 5점 척도 상에서 평정하도록 되어있다. 하위 척도는 적극적 대처방식에 문제 중심 대처, 사회적 지지추구, 자기위로 능력, 소극적 대처방식에 정서 중심적 대처, 회피적 대처로 구성되며, 각 하위척도의 점수가 높을수록 그 대처방식을 많이 사용한다는 의미이다. 스트레스 대처 척도의 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 표 3과 같으며, 저작권 문제로 문항의 일부만을 공개한다.

부정적 기분 조절 기대치 척도(Negative Mood Regulation: NMR)

본 연구에서 사용한 부정적 기분 조절 기대치 척도는 Catanzaro와 Mearns(1987,1990)가 제작한 ‘부정적 기분 조절에 대한 일반화된 척도(Generalized Expectancies for Negative Mood Regulation: Initial Scale Development and Implications; NMR)’로 이는 자신의 부정적 정

서를 개선할 수 있다고 믿는 정도를 측정한다. 본 연구에서는 이훈구, 이수정의 ‘TMMS 타당화 연구’에서 빈안한 것을 사용하였다(김나리, 2002). 총 30문항으로 구성되었으며, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 Likert식 5점 척도 상에서 평정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 부정적 기분 조절 기대치가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도(α)는 .88이다.

절 차

본 연구를 위한 설문은, 서울 소재 S 대학교의 교양과목을 3개 반에서 수강하고 있는 학생들을 대상으로 2004년 10월 12일과 14일에 실시되었다. 연구자가 각 강의실을 방문하여 설문의 목적과 응답요령에 대해 설명한 후 실시되었으며, 응답에 소요된 시간은 약 15-20분이었다.

분석방법

자료는 SPSS 11.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 변인들의 관계를 알아보기 위해 상관분석과 일원변량분석을, 매개변인 효과를 알

아보기 위해 회귀분석을 실시하였다.

결 과

자아분화 수준에 따른 스트레스 대처방식의 차이

자아분화 수준에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 알아보기 위해 자아분화와 스트레스 대처방식의 상관계수를 산출하였다. 표 4에 나타난 바와 같이 전체 자아분화 수준을 의미하는 자아분화의 합은 적극적 대처와는 유의한 정적상관($p < .01$, $r = .25$)을, 소극적 대처와는 유의한 부적 상관($p < .01$, $r = -.28$)을 나타냈다.

자아분화 상,하 집단에 따른 스트레스 대처 방식의 차이를 구체적으로 알아보기 위해 일

원변량분석을 실시하였다. 이때 자아분화 상, 하 집단의 구분은 중앙치를 기준으로 하였고, 점수가 높은 집단은 자아분화 수준이 높으며 점수가 낮은 집단은 분화수준이 낮은 것이다. 표 5에 나타난 바와 같이, 자아분화 상, 하 집단에 따른 스트레스 대처방식은 적극적 대처 방식($F=22.69$, $p < .001$), 소극적 대처방식($F=45.88$, $p < .001$)에서 모두 차이를 나타냈으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의하였다. 이는 자아분화 수준이 높을수록 적극적 대처방식을, 자아분화 수준이 낮을수록 소극적 대처방식을 사용한다는 것을 의미한다.

자아분화 수준에 따른 부정적 기분 조절 기대치의 차이

자아분화 수준에 따른 부정적 기분 조절 기

표 4. 자아분화와 스트레스 대처방식의 상관계수(r)

	인지적기능 대 정서적기능	자아의 통합	가족투사 과정	정서적 단절	가족퇴행	자아분화 합
문제중심 대처	.26**	.34**	.21**	.12*	.26**	.27**
사회적 지지추구	-.02	-.03	.03	.12*	.11*	.08
자기위로 능력	.25**	.24**	.07	.14**	.23**	.22**
정서중심 대처	-.39**	-.25**	-.25**	-.18**	-.22**	-.28**
회피적 대처	-.24**	-.04**	-.12*	-.09	-.05	-.15**
적극적 대처합	.21**	.23**	.14**	.17**	.26**	.25**
소극적 대처합	-.41**	-.20**	-.24**	-.17**	-.18**	-.28**

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

표 5. 자아분화 수준에 따른 스트레스 대처방식의 일원변량분석

	자아분화 - 상 (N=227)	자아분화 -하 (N=214)	F
적극적 대처	3.44(.53)	3.19(.55)	22.69***
소극적 대처	2.47(.49)	2.80(.55)	45.88***

*** $p < .001$

표 6. 자아분화와 부정적 기분 조절 기대치의 상관계수(r)

	인지적 기능대 정서적기능	자아의 통합	가족투사과정	정서적 단절	가족퇴행	자아분화 합
부정적 기분 조절 기대치	.40**	.14**	.23**	.20**	.29**	.34**

** $p < .01$

표 7. 자아분화 수준에 따른 부정적 기분 조절 기대치의 일원변량분석

	자아분화-상 (N=234)	자아분화-하 (N=225)	F
부정적 기분 조절 기대치	3.34(.52)	3.02(.47)	47.04***

*** $p < .001$

대치의 차이를 알아보기 위해 자아분화와 스트레스 대처방식의 상관계수를 산출하였다. 표 6을 보면 자아분화와 부정적 기분 조절 기대치는 유의한 정적상관($r = .34, p < .01$)을 나타냈다.

자아분화 상, 하 집단에 따른 부정적 기분 조절 기대치의 차이를 구체적으로 알아보기 위해 일원변량분석을 실시하였다. 표 7에 나타난 바와 같이, 자아분화 상, 하 집단에 따른 부정적 기분 조절 기대치는 모두 차이를 나타냈으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의하였

다($F = 47.04, p < .001$). 이는 자아분화 수준이 높을수록 부정적 기분 조절 기대치가 높고, 자아분화 수준이 낮을수록 부정적 기분 조절 기대치가 낮다는 것을 의미한다.

부정적 기분 조절 기대치에 따른 스트레스 대처방식의 차이

부정적 기분 조절 기대치에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 알아보기 위해 부정적 기분 조절 기대치와 스트레스 대처방식의 상관

표 8. 부정적 기분 조절 기대치와 스트레스 대처 방식의 상관계수(*r*)

	부정적 기분 조절 기대치
문제중심대처	.34**
사회적 지지추구	.33**
자기위로 능력	.55**
정서중심대처	-.57**
회피적대처	.06
적극적대처합	.54**
소극적대처합	-.34**

** $p < .01$

을 구했다. 표 8에 나타난 바와 같이 부정적 기분 조절 기대치는 적극적 대처와는 유의한 정적상관($p < .01, r = .54$)을, 소극적 대처와는 유의미한 부적 상관($p < .01, r = -.34$)을 나타냈다.

부정적 기분 조절 기대치 상·하 집단에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 구체적으로 알아보기 위해 일원변량분석을 실시하였다. 표 9에 나타난 바와 같이, 부정적 기분 조절 기대치 상, 하 집단에 따른 스트레스 대처방식은 적극적 대처 방식($F = 99.74, p < .001$), 소극적 대처 방식($F = 60.10, p < .001$)에서 차이를 나타냈으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의하였다. 이는 부정적 기분 조절 기대치 수준이

높을수록 적극적 대처 방식을, 부정적 기분 조절 기대치 수준이 낮을수록 소극적 대처방식을 사용한다는 것을 의미한다.

자아분화와 스트레스 대처방식의 관계에서 부정적 기분 조절 기대치의 매개 효과

어떤 변수가 매개 변수가 되기 위해서는 다음의 조건이 충족돼야 한다. 첫째, 독립변인은 매개변인을 유의하게 예언해야 한다. 둘째, 독립변인이 종속변인을 유의하게 예언해야 한다. 셋째, 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인을 예언하도록 하는 회귀분석에서는 매개변인이 종속변인을 유의하게 예언하면서, 독립변인의 효과가 유의하지 않게 줄어들어야 한다. 즉, 매개변인의 효과를 통제하고 남은 독립변인의 효과가 0에 가까울수록 매개효과는 큰 것이며, 0이 되면 완전한 매개효과를 지니는 것이다(고재홍, 2002; Kenny, 2001). 이에 따라 자아분화가 스트레스 대처방식에 미치는 영향에서 부정적 기분 조절 기대치의 매개 역할을 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다.

표 10과 표 11을 보면, 자아분화는 부정적 기분 조절 기대치와 적극적 대처방식을 각각 유의하게 예언하였다. 또한, 표 12의 자아분화와 부정적 기분 조절 기대치를 동시에 투입한 모델에서 적극적 대처방식에 대한 자아분화

표 9. 부정적 기분 조절 기대치 수준에 따른 스트레스 대처방식의 일원변량분석

	부정적기분 조절기대치 상 (N=226)	부정적기분 조절기대치 하 (N=214)	F
적극적 대처	3.55(.50)	3.07(.49)	99.74***
소극적 대처	2.44(.51)	2.82(.52)	60.10***

*** $p < .001$

표 10. 부정적 기분 조절 기대치에 대한 자아분화의 단순회귀분석

종속변인	독립변인	B	BETA	T
부정적 기분 조절 기대치	자아분화	.39	.34	7.64***
$R^2 = .11, df = 1/457, F = 58.40^{***}$				

*** $p < .001$

표 11. 적극적 대처에 대한 자아분화의 단순회귀분석

종속변인	독립변인	B	BETA	T
적극적 대처	자아분화	.29	.22	4.73***
$R^2 = .05, df = 1/438, F = 22.44^{***}$				

*** $p < .001$

표 12. 적극적 대처에 대한 자아분화와 부정적 기분 조절 기대치의 다중회귀분석

종속변인	독립변인	B	BETA	T
적극적 대처	자아분화	.10	.07	1.64
	부정적 기분 조절 기대치	.49	.44	9.67***
$R^2 = .22, df = 2/435, F = 60.50^{***}$				

*** $p < .001$

표 13. 소극적 대처에 대한 자아분화의 단순회귀분석

종속변인	독립변인	B	BETA	T
소극적 대처	자아분화	-.11	-.12	-2.53*
$R^2 = .01, df = 1/440, F = 6.42^*$				

* $p < .05$

의 효과($BETA = .07$)는 적극적 대처방식에 대한 자아분화만의 효과($BETA = .34, p < .001$)에 비해 유의하게 떨어졌다. 그런데 부정적 기분 조절 기대치는 적극적 대처방식에 여전히 유의한 영향력($BETA = .44, p < .001$)을 미치므로 자아분화가 적극적 대처방식에 미치는 영향에서 부정적 기분 조절 기대치가 매개 역할을 한다고

볼 수 있다.

한편, 표 13에서 자아분화는 소극적 대처방식을 유의하게 예언하였으나($BETA = -.12, p < .05$), 표 14의 자아분화와 부정적 기분 조절 기대치를 동시에 투입한 모델에서 소극적 대처방식에 대한 자아분화의 효과($BETA = -.15, p < .01$)는 유의하므로, 자아분화는 소극적 대

표 14. 소극적 대처에 대한 자아분화와 부정적 기분 조절 기대치의 다중회귀분석

종속변인	독립변인	B	BETA	T
	자아분화	-.13	-.15	-2.87**
소극적 대처	부정적 기분 조절 기대치	.06	.07	1.37

$R^2 = .02, df = 2/437, F = 4.20^*$

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

처에 독립적으로 영향을 미친다고 볼 수 있다.

논 의

본 연구에서는 대학생을 대상으로 자아분화와 부정적 기분 조절 기대치 및 스트레스 대처방식의 관계와, 자아분화가 인지적 특성인 부정적 기분 조절 기대치를 매개로 스트레스 대처방식에 어떤 영향을 미치는지 알아보았다. 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 자아분화 수준에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 알아보았다. 그 결과 자아분화 수준이 높을수록 적극적 대처방식을, 자아분화 수준이 낮을수록 소극적 대처방식을 사용하는 것으로 나타났다. 이는 자아분화 수준이 높으면 스트레스나 갈등에 효율적으로 대처하며, 자아분화 수준이 낮으면 환경에 효율적으로 적응하지 못해 역기능적인 행동이 많다는 선행연구들과 일치하는 결과이다(고현선, 1996; 금은순, 1996; 이민수, 2000; 이창만, 1992; 이현주, 1996; 한미향, 2000, Bowen & Kear, 1984; Ellen, 1984; Nancy & Paul, 2004; Peleg-Popko, 2002). 즉, 자아분화 수준이 높을수록 사고와 정서의 균형이 잘 이루어져, 스

트레스가 증대되더라도 객관적 사고를 바탕으로 상황을 정확하게 지각하여 스트레스에 적극적, 효율적으로 대처해 나가는 것이다. 반면, 분화 수준이 낮을수록 지적 체계와 정서적 체계가 융합되어 있어, 갈등이나 스트레스를 경험할 때마다 정서의 지배를 받게 돼 스트레스에 효율적으로 대처하지 못하고 충동적 감정에 따라 반응하거나 회피하는 방식으로, 스트레스에 소극적으로 대처해 나간다고 볼 수 있다.

둘째, 자아분화 수준에 따른 부정적 기분 조절 기대치 수준의 차이를 알아보았다. 그 결과 자아분화 수준이 높은 집단이 자아분화 수준이 낮은 집단보다 부정적 기분 조절 기대치가 유의미하게 높았다. 이는 자아분화 수준이 높은 사람이 낮은 사람에 비해 부정적인 기분을 완화시킬 수 있다는 자신의 능력에 대한 기대치가 더 높고, 나아가 정서통제에 대한 자신감이 더 크다는 것을 의미한다. 즉, 정서적 기능에서 지적 기능이 잘 분화되어 있을수록 자기 주변에서 일어나는 감정적인 역동성을 이성적으로 깨닫고, 감정적으로 얽혀있는 상태로부터 자신을 분리시킬 수가 있다. 따라서 불쾌한 기분 상태에서도 이러한 정서적 충동성에 저항할 수 있는 자제력과 객관성을 가지고 있으므로, 스스로 부정적인 정서

상태를 개선시킬 수 있다는 자신감 역시 높은 것이다. 한편, 분화 수준이 낮은 사람은 사고가 정서 체계에서 분화되지 못하여 불안이나 변화를 경험할 때마다 자신의 일관된 사고나 신념에 따라 행동하지 못하고 정서적 압력에 쉽게 굴복한다. 즉, 정서적 충동성을 조절할 수 있는 사고기능이 발달되어 있지 않으므로, 불쾌한 기분을 경험할 때 부정적인 정서 자체에 지배받기 쉬우며, 스스로 이러한 부정적인 정서 상태를 개선시킬 수 있다는 자신감 역시 낮은 것이다. 따라서 스트레스나 갈등이 발생하여 불안해지거나 불쾌한 감정을 느낄 때, 자아분화는 부정적인 감정을 잘 조절할 수 있다는 정서통제감에 영향을 미치는 중요한 변인이라는 것이 본 연구에서 검증되었다.

셋째, 부정적 기분 조절 기대치와 스트레스 대처방식의 상관을 알아보았다. 그 결과 부정적 기분 조절 기대치 수준이 높을수록 적극적 대처방식을, 부정적 기분 조절 기대치 수준이 낮을수록 소극적 대처방식을 사용하는 것으로 나타났다. 이는 스트레스 상황 속에서 부정적인 정서 통제에 대한 자신감 수준에 따라 대처 행동이 달라질 수 있음을 의미한다. 또한, 부정적 기분 조절 기대치가 스트레스 상황에서 적극적 대처와 정적 상관을, 소극적 대처와 부적 상관을 보인다는 선행 연구들(Catanzaro & Mearns, 1990, 1999; Caranzaro, 2000; Mearns & Cain 2003)과도 일치하는 결과이다. 일반적으로 스트레스 상황에서는 부정적인 정서가 유발되기 마련이다. 이런 상황에서 부정적인 기분을 완화할 수 있다는 기대치가 높은 경우, 문제를 해결하기 위해 계획을 세우거나 문제에 맞서고 도움을 요청하는 등의 적극적인 대처방식을 취하며, 이런 기대치가 낮은 경우 마음을 다른 곳에 쓰거나 문제를 부인하고,

효과적이지 못한 방식으로 감정을 분출하는 등 스트레스 상황에서 소극적 대처 행동을 취한다는 점을 볼 수 있다. 즉, 스트레스 상황에서 부정적 정서를 어떻게 다루느냐에 따라 대처방식이 달라지는 것이다. 따라서 부정적 정서 조절은 스트레스 상황에 효율적으로 대처하는데 있어 중요한 역할을 한다고 여겨진다.

넷째, 자아분화와 스트레스 대처방식의 관계에서 부정적 기분 조절 기대치가 매개 역할을 하는지 알아보기 위해 회귀 분석을 실시하였다. 그 결과 자아분화와 적극적 대처방식의 관계에서 부정적 기분 조절 기대치가 매개 역할을 하는 것으로 나타났으며, 자아분화와 소극적 대처방식의 관계에서는 자아분화가 소극적 대처에 독립적인 영향을 미쳤다. 여기서 한 가지 살펴보아야 할 것은, 자아분화 수준이 높은 사람은 부정적 정서통제에 대한 자신감이 있어서 적극적 대처 방안을 선택하는 경향이 있으나, 자아분화 수준이 낮은 사람은 부정적 정서 통제에 대한 자신감이 부족하기 때문에 소극적 대처를 하는 것이 아니라는 점이다. 이는 부정적 기분 조절 기대치와 소극적 대처방식의 하위 변인인 회피적 대처와의 상관($r=.06$)에서 확인할 수 있었다. 즉, 자아분화 수준이 낮은 사람은 부정적 정서 통제에 대한 자신감에 상관없이 술을 마시거나 스트레스 상황을 피해 오락을 하는 등의 회피적 대처를 할 수 있는 것이다. 따라서, 스트레스 수준이 높을수록 역기능적 행동이 많이 유발된다는 제석봉(1989)의 연구나, 자아분화와 스트레스의 상호작용이 심리적 증상의 예언변인이라는 Nancy와 Paul(2004)의 연구결과를 고려해볼 때, 자아분화가 소극적 대처 방식에 주는 영향에 있어서도 인지적 요인 외에 스트레스 수준이나 스트레스 유형 같은 환경적 변인

들을 함께 살펴볼 필요성이 있겠다.

이상의 결과들을 통해 결론을 내리면 다음과 같다. 대학생들을 대상으로 자아분화 정도와 스트레스 대응책을 살펴본 결과, 자아분화 수준에 따라 스트레스 대처 방식에 유의한 차이가 있으며, 특히 자아분화가 적극적 대처 방식에 주는 영향에 있어서 ‘부정적 기분 조절 기대치’가 매개변인 역할을 하는 것이 검증되었다. 이러한 결과들은 가족 관계 안에서 이루어지는 개인의 역동이 대학생활 적응에 유의한 영향력을 끼치는 요소이며, 특히 자아분화를 바탕으로 형성된 ‘부정적 기분 조절 기대치’라는 인지적 특성이 스트레스에 효율적으로 대처하는데 결정적으로 작용함을 의미한다.

현대인들이 받는 스트레스의 수위는 점점 높아져가고 있으며, 이에 따른 다양한 스트레스 관리 프로그램들이 쏟아져 나오고 있다. 본 연구 결과에 의하면 스트레스 상황에서 개인의 대처방식은 자아분화와 부정적 기분 조절 기대치의 영향을 받고 있다. 그런데 자아분화 수준을 높이기 위해서는 오랜 시간과 노력이 필요하다. 따라서 스트레스의 단기적 해결을 위해 상담소에 찾아오는 대학생들의 경우 자아분화에 직접적으로 접근하기 보다는, 부정적 기분을 적절하게 조절하도록 유도하는 것이 스트레스 관리 측면에서 유용할 것으로 보인다. 즉, 스트레스를 호소하는 상담 장면에서, 부정적 정서 조절 능력을 높이고 적극적인 대처방식으로 행동을 수정한다면, 좀더 단기적이고 효과적인 치료개입이 될 수 있을 것이다.

한편, Swinkels와 Guilliano(1995)는 정서를 명확하게 인식하는 과정이 부정적 정서에 대해 더 적응적인 양식을 택하게 한다는 점을 밝혔

다. 또한, 인지치료에서 부정적 생각들이 생기는 대로 확인하고 그 생각들의 정확성을 한 발 물러서서 평가하는 것을 반복했을 때 우울증이나 재발을 일으키는 불쾌한 정서로 이어지지 않을 가능성이 높아졌다(김성민, 2004, 재인용). 따라서 자신이 경험하는 부정적 기분을 명확하게 인식하고 정리하는 능력이나 자신의 부정적 생각과 감정을 자기와 동일시하지 않고 한 발 물러서서 보는 ‘탈중심화(decentering)능력을 개선시키는 것이 부정적 기분 조절 능력을 높이는데 효과적일 것으로 여겨진다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 스트레스 대처방식을 설명하는데 있어서 자아분화와 부정적 기분 조절 기대치 이외에, 선행 연구에서 보여준 다른 변인들의 영향을 배제하지 못했다. 특히 스트레스 강도나 구체적인 스트레스 유형을 설정하지 못하고 연구가 이루어져, 이런 변인들의 상호작용 효과, 혹은 매개효과를 고려하지 못한 것이 제한점으로 남는다. 둘째, 자기 보고식 연구 방법을 통해 측정되었기 때문에, 이로 인한 문제점과 한계가 있다. 따라서 타인의 평정이나 구체적인 상황 실험을 통해 보완해 살펴보면 좀더 신뢰로운 연구가 될 것으로 생각한다. 셋째, 본 연구는 서울 소재 S대학교 학생들만을 표집 대상으로 하였기 때문에 이 연구결과를 전체 대학생 집단으로 일반화하는데 한계가 있다.

참고문헌

김나리 (2002). 대학생의 이성관계에서 애착이 갈등해결전략에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.

- 고재홍, 지영단 (2002). 청소년의 음란물 접촉과 잘못된 강간통념 수용간의 매개변인과 조정변인의 역할, *청소년상담연구* 10(1), 87-105.
- 김미경 (1998). 정서주의력, 정서인식의 명확성, 부정적 기분 조절 기대치가 도움추구 행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김성민 (2004). 우울과 상위인지 자각의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김정택, 심혜숙 (1992). Murray Bowen의 정신역동적 가족치료 모델, *인간이해* 13, 33-61. 서강대학교 학생생활연구소.
- 김정택, 심혜숙 (1993). 자아분화개념을 통한 Bowen의 정신역동적 가족치료의 특징, *한국가족치료학회지* 창간호, 31-35.
- 김정희 (1987). 지각된스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용, 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 박소영 (2002). 완벽주의 정서의 매개변인으로서의 귀인양식과 스트레스 대처방식, 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박유화 (2001). 대학생의 가족응집성 및 자아분화 수준과 대학생 적응도의 관계연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 송정자 (1997). 가족관계와 가족치료. 서울: 홍익제.
- 이민수 (2000). 가족응집력과 자아분화가 공감과 스트레스대처에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조한익 (2000). 스트레스 대처방식을 매개로한 비합리적 신념이 정서적 적응에 미치는 영향. *교육논총* 16(1), 129-151.
- 최혜림 (1986). 한국대학생의 스트레스현황과 인지-행동적 상담의 효과. 이화여자대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 한미향 (2000). 부부의 자아분화와 부부갈등 및 갈등대처방안과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- Bowen (1976). *Theory in the practice of Psychotherapy, Family Therapy*, New York, Garden.
- Bowen (1978). *Family Therapy in clinical practice*, New York: Jarson Aronson.
- Catanzaro,S.& Mearns,J. (1990). Measuring generalize expectancies for Negative Mood Regulation. Initial scale development implications. *Journal of Counseling Psychology*, 41(1), 34-44.
- Catanzaro,S.& Laurent,J. (2004). Perceived family support, negative mood regulation expectancies, coping, and adolescent alcohol use, *Addictive Behaviors*, 29, 1779-1797.
- Daniel V.Papero (1990). *Bowen Family Systems Theory*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Gary Creasey (2002). Psychological distress in college-aged women: Links with unresolved/preoccupied attachment status and the mediating role of negative mood regulation expectancies. *Attachment & Human Development*, 4(3), 261-277.
- Kerr, M. E & M. Bowen(1988). *Family Evaluation*, New York: W.W. Norton & Company.
- Mearns,J. & Cain,J. (2003). Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(1), 71-82.
- Nancy L. Murdock & Paul A. Gore, Jr(2004). Stress, coping, and differentiation of self: a test of bowen theory. *Contemporary Family*

- Therapy* 26(3), 319-335.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S.(1984). *Stress, appraisal, and coping*. NY: Springer.
- Ora Peleg-Popko(2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy* 24(2), 355-369.

원 고 접 수 일 : 2005. 8. 28

수정원고접수일 : 2005. 10. 22

게 재 결 정 일 : 2005. 11. 5

K C I

College Students' Self-Differentiation, Negative Mood Regulation Expectancies and Stress Coping Strategies

Jeong ah Han

Heung Sub Shim

Sogang University

This study attempted to examine the relationships among self-differentiation, negative mood regulation expectancies, and stress coping strategies. In addition, this study attempted to investigate the mediating effect of negative mood regulation expectancies in the link between self-differentiation and stress coping strategies. The participants were 466 college students in Korea. The results are as follows. First, a higher level of self-differentiation was positively associated with more positive stress coping strategies and a lower level of self-differentiation was correlated with more negative stress coping strategies. Second, a higher level of self-differentiation was associated with higher negative mood regulation expectancies and a lower level of self-differentiation was related to lower negative mood regulation expectancies. Third, a higher level of negative mood regulation expectancies was associated with more positive stress coping strategies, conversely a lower level of negative mood regulation expectancies was correlated with more negative stress coping strategies. Fourth, the mediating effect of negative regulation expectancies was found in the link between self-differentiation and positive stress coping strategies. However, negative stress coping strategies were not a significant mediator. The study results suggest that a counselor can intervene more efficiently by promoting the client's negative mood regulation abilities considering his/her level of self-differentiation when a client is suffering from stress.

Key words : college students, self-differentiation, negative mood regulation expectancies, stress coping strategies