

자존감과 자기에 수준에 따른 분노사고, 신념, 분노표현의 차이

서 수 균[†]

서울디지털대학교

본 연구에서는 자기에 성향과 자존감 수준에 따라 분노사고, 신념, 분노경험/표현에서 어떤 차이를 보이는지를 알아보고자 하였다. 대학생 403명을 대상으로 자존감 척도, 자기에 성격 척도, 수정판 일반적 신념 및 태도 척도, 일차적/이차적 분노사고 척도, 상태-특성분노표현 척도를 실시하였다. 주요 결과는 다음과 같았다: 1) 자기에 성향은 높을수록, 자존감은 낮을수록 타인비난/보복과 무력감 사고, 비합리적 신념을 더 많이 보였으며, 분노경험과 분노표출 수준도 더 높았다. 2) 낮은 자존감-높은 자기에 집단이 높은 자존감-낮은 자기에 집단보다 타인비난/보복과 무력감 사고, 비합리적 신념을 더 많이 보였으며, 분노경험, 분노표출/억제 수준도 더 높았다. 3) 낮은 자존감-낮은 자기에 집단은 높은 자존감-높은 자기에 집단보다 무력감 사고, 분노억제에서만 더 높은 수준을 보였으며, 다른 변인에서는 두 집단이 차이를 보이지 않았다. 자기에 성향과 자존감 수준에 따라 분노사고와 비합리적 신념에서 차이를 보였으며, 이는 분노경험과 표현 양상에 반영되어 나타났다.

주요어 : 자기에 성향, 자존감, 일차적/이차적 분노사고, 비합리적 신념, 분노, 분노표현

[†] 교신저자 : 서수균, 서울디지털대학교 상담심리학과, (135-895) 서울시 강남구 신사동 634-10 윤당빌딩
Tel : 02-877-1942, E-mail : sgseo12@hanmail.net

상담을 찾는 상당수의 내담자가 타인을 향한 주체하기 힘든 분노감이나 자신이 통제하기 힘든 공격성 문제를 호소한다. Eckhardt와 Deffenbacher(1995)는 분노감과 공격행동이 정신병리의 주된 증상을 강조하고 분노장애라는 새로운 진단명을 제안하기도 했다. 반사회적/경계선적 성격장애, 외상후 스트레스 장애, 간헐적 폭발성 장애, 품행장애 등에서는 분노감과 공격행동이 주요 문제로 강조되고 있으며, 자기애성 성격장애에서는 관련된 특징으로 모욕감, 격노, 보복행동 등을 기술하고 있다(American Psychiatric Association, 1994). 이처럼 내담자가 흔히 호소하는 어려움이긴 하지만 타인을 향한 분노감이나 공격성을 상담 장면에서 직접적으로 다룬다는 것은 쉬운 일이 아니다. 자칫하면 상담자와 내담자의 관계를 악화시킬 소지도 높다.

역기능적인 분노와 공격성이 상담이나 심리치료의 주된 증상으로 주목받으면서 이에 초점을 둔 다양한 치료접근들이 제안되었다(Deffenbacher, 1999; Leifer, 1999; Mayne & Ambrose, 1999; Ornstein, 1999; Robins & Novaco, 1999). 그 중에서도 분노유발에 관여하는 평가과정과 이와 관련되는 분노유발 사고나 비합리적 신념에 초점을 둔 인지치료적인 접근이 많은 주목을 받고 있다. 또한 공격성에 대한 심리치료적인 관심은 그 기저에 있는 성격적인 요인에 대한 관심도 지속시켜왔는데, 그 대표적인 것이 자존감과 자기에 성향이다. 역기능적인 분노감과 공격행동의 기저에 있는 이러한 성격적인 특징에 대한 이해는 분노통제에 어려움을 겪고 있는 내담자에 대한 보다 깊은 이해를 촉진시키고 심리치료에 대한 장기적인 전략을 세우는데 기여할 것이다. 이 두 가지 성격적 특징은 공격적인 사람들을 질

적으로 구분해주는 중요한 기준이 될 수 있다. 공격적인 모습을 유사하게 보이는 사람이라 하더라도 그 기저에 있는 두 성격적인 특징, 즉 자존감과 자기에 성향에서 차이를 보일 수 있으며 그에 따라 치료 전략이나 목표도 달라질 필요가 있을 것이다.

자기평가적인 자존감이 높으면서 동시에 자기에 성향도 높은 사람은 기저의 자존감이 취약한 사람으로, 자신의 단점을 수용하기 어렵고 타인의 부정적인 평가를 부당하다고 지각하고 공격적인 모습을 흔히 보일 수 있다. 이런 유형의 사람은 흔히 방어적인 자존감 집단이라고 일컬어지는 사람과 유사한 특징을 보인다(Harder, 1984; Samivalli, 2001; Schneider & Turkat, 1975). 이에 비해 자존감은 높지만 자기에 성향은 낮은 사람은 Kernis(1993)와 Samivalli(2001)의 표현처럼 진정으로 자존감이 높은 사람으로, 자신의 단점도 기꺼이 인정하며 외부의 평가에 대해서 덜 방어적이고 보다 수용적인 자세를 보이는 사람인 것으로 여겨진다. 자존감은 낮지만 자기에 성향은 높은 사람은 과대자기의 욕구가 현실에서 제대로 충족되지 않고 있어, 자신, 타인, 세상에 대한 불만이 많을 수 있다. 특히 좌절이나 실패에 대해 외부귀인을 하는 성향이 강해 타인에 대한 분노감과 적대감이 높을 수 있다. 마지막으로 자기에 성향과 자존감이 모두 낮은 사람은 부정적인 자기상을 경직되게 갖고 있는 사람으로, 부정적인 외부 평가에 예민하고 실패나 좌절에 대해서 내부귀인을 하기 쉬워 분노뿐만 아니라 우울에도 취약할 가능성이 높다.

자기에 성향이나 자존감과 분노나 공격성의 관련성에 관한 많은 연구들이 있어왔다. 자기에 성향과 분노 및 공격행동의 정적인 관계는 많은 연구에서 일관되게 지지되어 왔다

(Bushman & Baumeister, 1998; Cann & Biaggio, 1989; Hart & Joubert, 1996; Wink, 1991). 자기에 성향이 강한 사람은 자신에 대한 웅대한 표상을 가지고 있어 타인의 부정적인 평가에 과민하며 이에 대해 분노와 보복 행동으로 반응하는 경향이 있다(Bushman & Baumeister, 1998). 이에 비해서 자존감과 분노나 공격행동의 관계는 복잡한 양상을 보였다. 관련된 연구를 종합해 보면, 자존감이 낮은 사람일수록 분노와 적대감은 많이 보였지만 공격행동에서는 일관된 결과를 보이지 않았다(Buss & Perry, 1991, 1992; Ehrlich, 1973). 낮은 자존감이 공격행동을 초래한다는 주장이 오래전부터 있어왔지만(Anderson, 1994; Jankowski, 1991; Lochman & Lampron, 1986; Long, 1990; Rosenbaum & DeCharms, 1960; Toch, 1969), 경험적인 연구는 이 주장을 일관되게 지지해 주지는 못했다. 자존감과 공격행동은 관련성이 없다는 연구결과에서부터 자존감이 높은 사람이 더 공격적이라는 연구결과도 보고된 바 있다(Baumeister, Smart, Boden, 1996; Bushman & Baumeister, 1998; Buss & Perry, 1991; Licht, 1996; Rigby & Slec, 1993; Salmivalli, 1999; Worchel, 1958). 요약하면, 공격성이 자기에 성향과는 일관되게 정적인 관계를 보였으나 자존감과는 일관된 결과를 보이지 않았다.

자존감과 자기에 성향이 정적인 관련성을 일관되게 보이고 있어(Emmons, 1984; Raskin, Novacek, & Hogan, 1991), 서수균과 권석만(2002)은 자기에 성향을 통제하고 자존감과 공격성의 상관을 살펴보았다. 그 결과 자존감은 이전 연구에서처럼 분노감이나 적대감과도 유의한 부적 상관을 보였으며, 분노표출과 신체적 공격행동과도 유의한 부적 상관을 보였다. 또한 자존감과 자기에 성향이 모두 높은 집단

과 모두 낮은 집단을 비교한 이들의 연구에 따르면, 이 두 집단은 분노경험 수준에서는 차이가 없었지만 분노표출 수준은 자존감과 자기에 성향이 모두 높은 집단이 더 높았으며 분노억제 수준은 자존감과 자기에 성향이 모두 낮은 집단이 더 높았다.

Papps와 O'carroll(1998)은 자기에 성향과 자존감 수준에 따라 네 집단으로 구분하고 이들 간에 분노경험과 표현양상을 비교한 바 있다. 그 결과에 따르면, 자기에 성향과 자존감이 모두 높은 집단이 분노경험과 분노표출에서 가장 높은 수준을 보였으며 자기에 성향은 낮지만 자존감은 높은 집단이 가장 낮은 수준을 보였다. 하지만 이 연구 결과를 그대로 수용하는 것을 조심스럽게 하는 연구설계 상의 문제점이 한 가지 있다. 자기에 성향과 자존감이 중등도 수준의 유의한 정적 상관을 보이고 있어서, 높은 자기에-높은 자존감 집단과 높은 자기에-낮은 자존감 집단 모두 자기에 성향이 높은 집단으로 분류되지만 실제 그 수준에서는 차이가 있었는데, 높은 자기에-높은 자존감 집단이 높은 자기에-낮은 자존감 집단보다 자기에 수준이 더 높은 경향이 있었다. 이런 경향은 높은 자기에-낮은 자존감 집단과 낮은 자기에-낮은 자존감 집단, 낮은 자기에-높은 자존감 집단과 낮은 자기에-낮은 자존감 집단 간에도 나타났다. Papps와 O'carroll(1998)은 자존감 수준과 자기에 성향의 차이에 대한 네 집단간 차이 검증을 하지 않았다. 이런 점을 고려해 볼 때, Papps와 O'carroll(1998)의 연구에서 나타난 집단 간의 차이가 자기에나 자존감 중 어느 한 요인 때문이라고 결론 내리는데 보다 신중할 필요가 있다.

본 연구의 첫 번째 목적은 앞에서 지적한 Papps와 O'carroll(1998)의 연구설계 상의 제한점

을 경험적으로 확인해 보고 이를 보완해서 집단간 비교를 실시하는 것이다. 이를 위해서 먼저 자존감과 자기에 성향 수준에 따라 네 집단으로 구분하고 자존감이나 자기에 성향 수준이 겹치는 집단 간에 자존감이나 자기에 성향 수준을 비교해 볼 것이다. 만약 자존감이나 자기에 성향 수준이 겹치지만 실제 평균 점수에서는 유의한 차이를 보인다면, 집단간 비교를 자존감이나 자기에 성향의 수준이 겹치지 않는 집단 간의 비교에 제한해서 결과를 논의할 것이다. 즉, 높은 자존감-높은 자기에 집단과 낮은 자존감-낮은 자기에 집단의 비교와 높은 자존감-낮은 자기에 집단과 낮은 자존감-높은 자기에 집단의 비교에 초점을 둘 것이다. 두 번째 목적은 자존감과 자기에 성향에서 차이를 보이는 사람들이 비합리적 신념과 분노사고에서는 어떤 특징을 보이는지를 탐색적으로 살펴보는 것이다. 자존감과 자기에 성향이 분노경험과 분노표출 양상과 관련이 있다는 연구는 다수 있었지만, 분노경험과 표출 양상에 영향을 미치는 인지적 요인으로 시사되어온 비합리적 신념이나 분노사고와 자존감 및 자기에 성향과의 관련성에 대한 연구는 없었다. 이를 통해서 자존감과 자기에 성향에 따라 분노경험과 표현 양상에 차이를 보이는 현상을 설명할 수 있는 인지적 과정에 대한 간접적인 시사를 받을 수 있을 것이다.

비합리적 신념은 일종의 부적응적인 인지구조로 스트레스 상황에서 활성화되는 인지적인 취약성 요인이다. 분노사고는 분노유발 상황에서 즉각적으로 경험하는 자동적 사고로, 비합리적 신념을 경직되게 가지고 있는 사람은 역기능적인 분노사고를 많이 경험한다. 자존감과 자기에 성향 수준에 따라 분노경험과 표현 양상이 달라진 이전 연구 결과를 감안한다

면 자존감과 자기에 성향에서 차이를 보이는 사람은 비합리적 신념과 분노사고에서도 차이를 보일 것으로 기대된다. 서수균과 권석만(2005a, 2005b, 2005c)은 분노경험과 역기능적인 분노표현의 기저에 있는 인지적 요인으로 분노사고와 비합리적 신념을 강조한 바 있다. 이들은 분노사고를 일차적 분노사고와 이차적 분노사고로 구분하고 있는데, 일차적 분노사고는 상황에 대한 부정적인 평가가 주된 내용이고 이차적 분노사고는 일차적 분노사고에 이어서 일어나는 사고로 흔히 대처양상을 반영하는 충동이나 행동, 심리상태로 이루어진다. 이차적 분노사고는 타인비난/보복, 무력감, 분노통제/건설적 대처라는 세 요인으로 구성되어 있으며, 특히 타인비난/보복과 무력감은 역기능적인 이차적 분노사고로 일컬어진다.

본 연구의 가설을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 분노사고와 비합리적 신념, 분노경험과 분노표출은 자기에 성향과는 유의한 정적 상관을 보이지만, 자존감과는 유의한 부적 상관을 보일 것이다.

둘째, 낮은 자존감-높은 자기에 집단은 높은 자존감-낮은 자기에 집단보다 역기능적인 분노사고와 비합리적 신념을 더 많이 보이며, 분노경험과 역기능적인 분노표현도 더 많이 보일 것이다.

셋째, 높은 자존감-높은 자기에 집단은 낮은 자존감-낮은 자기에 집단보다 타인비난/보복 사고를 더 많이 보이고, 분노표출 수준도 더 높을 것이다.

넷째, 낮은 자존감-낮은 자기에 집단은 높은 자존감-높은 자기에 집단보다 무력감 사고를 더 많이 보이고, 분노억제 수준이 더 높을 것이다.

방 법

연구대상

서울 소재 대학에서 심리학 관련 학부수업을 듣고 있는 대학생 403명(남:147명, 평균연령: 22세; 여: 256명, 평균연령: 21세)을 대상으로 하였다. SES와 NPI의 남녀 점수를 비교한 결과 유의한 차이는 없었다, $t(406)=1.55, ns$; $t(392)=.46, ns$.

측정도구

자존감 척도(Self-Esteem Scale; SES)

Rosenberg(1965)가 개발한 척도로 전반적인 자존감을 측정하고 있다. 본 연구에서는 이혼진과 원호택(1995)이 번안한 한국판 척도를 사용하였다. 총 10문항이며 각 문항이 자신에게 해당되는 정도에 따라 5점 척도 상에서 평정하도록 하였다. 한국판 척도의 내적합치도는 .89였으며 요인분석 결과 단일 요인이 시사되었다.

자기애적 성격검사지(Narcissistic Personality Inventory; NPI)

Raskin과 Hall(1979)이 DSM-III(American Psychiatric Association, 1980)의 자기애적 성격장애 진단기준에 근거하여 비임상집단을 대상으로 개발한 자기에 측정도구이다. 본 연구에서는 한수정(1999)이 번안한 40문항으로 구성된 단축형을 사용하였다. 자기애적인 내용과 그렇지 않은 내용으로 구성된 두 문장을 제시하고 그 중에서 하나를 강제로 선택하도록 하였다. 반분신뢰도는 .85였다(한수정, 1999). 8주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .72였다(Raskin & Hall, 1979).

수정판 일반적 태도 및 신념 척도(Revised General Attitude and Belief Scale: R-GABS)

R-GABS는 DiGiuseppe, Leaf, Exner와 Robin(1988)이 개발한 GABS를 서수균(2004)이 번안하여 탐색적 요인분석과 문항분석을 거쳐 수정한 것으로, 5개의 하위 비합리적 신념 척도와 한 개의 합리적 신념 척도로 구성되어 있으며 총 38문항으로 이루어져 있다. 5개의 하위 비합리적 신념 척도에는 성취에 대한 집착(7문항), 자기비하(6문항), 불편감/좌절에 대한 낮은 인내력(6문항), 무시/부당한 대우에 대한 과민성(7문항), 호감/인정에 대한 집착(5문항)이 포함되어 있으며, 합리적 신념 척도는 7문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 동의하지 않는다, 2: 동의하지 않는다, 3: 중간이다, 4: 동의한다, 5: 강하게 동의한다)상에서 평정되었다. 서수균(2004)에 따르면 하위 비합리적 신념 척도들의 내적합치도는 .81에서 .87사이였으며, 비합리적 신념 척도 전체의 내적합치도는 .92였다. 합리적 신념 척도의 내적합치도는 .67이었다.

일차적 분노사고 척도(Primary Anger Thought Scale)

서수균과 권석만(2005a)이 분노유발 상황에서 일어나는 일차적인 분노사고를 평가하기 위해서 개발한 척도이다. 일차적 분노사고는 분노유발 상황에 대한 부정적인 평가를 주 내용으로 하며 이차적 분노사고 유발에 기여한다. ‘타인의 부당하고 이기적인 행동에 대한 예민성’과 ‘친밀한 관계 상황에서 경험하는 무시와 실망감’이라는 2 요인 구조를 보였다. 분노 유발 상황에서 경험하는 생각이나 느낌이 문항의 내용과 일치하는 정도를 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 일치하지 않음, 2: 약간 일치

합, 3: 어느 정도 일치함, 4: 상당히 일치함, 5: 거의 정확히 일치함)상에 평정하도록 하였다. 일차적 분노사고 척도의 내적합치도는 .89였다(서수균, 권석만, 2005a).

이차적 분노사고 척도(Secondary Anger Thought Scale)

서수균과 권석만(2005a)이 분노유발 상황에서 일어나는 이차적인 분노사고를 평가하기 위해서 개발한 척도이다. 이차적 분노사고는 일차적 분노사고에 이어서 일어나는 생각들로, 흔히 대처 양상을 반영하는 충동이나 행동, 심리 상태를 반영한다. 최근 몇 주 동안 화가 났던 상황에서 얼마나 자주 이런 생각들이 머릿속에 떠올랐는지를 Likert 형의 5점 척도(1: 전혀 이런 생각을 하지 않는다, 2: 가끔 이런 생각을 한다, 3: 종종 이런 생각을 한다, 4: 자주 이런 생각을 한다, 5: 항상 이런 생각을 한다)상에 평정하도록 하였다. 타인비난/보복, 무력감, 분노통제/건설적 대처라는 3개의 하위척도로 구성되어 있으며, 각 하위척도의 내적 신뢰도는 각각 .96, .78, .75였다(서수균, 권석만, 2005a).

상태-특성 분노 표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version: STAXI-K)

Spielberger, Krasner와 Solomon(1988)의 상태-특성 분노 표현 척도를 전경구, 한덕웅, 이장호와 Spielberger(1997)가 한국판으로 개발한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 특성분노와 분노억제, 분노표출, 분노통제 하위척도를 사용하였다. 각 문항은 Likert 형의 4점 척도(1: 거의 아니다, 2: 가끔 그렇다, 3: 자주 그렇다, 4: 거의 언제나 그렇다)상에서 평정되었다. 내적합치도는 특성분노는 .82였으며(전경구 등,

1997), 분노표출, 분노억제, 분노통제는 각각 .73, .78, .79였다. 검사-재검사 신뢰도는 특성분노가 .81이었으며, 분노표출, 분노억제, 분노통제는 각각 .71, .67, .82였다(전경구, 한덕웅, 이장호, 1998).

자료분석 및 집단구분

NPI와 SES가 유의한 상관을 보였기 때문에, $r(393)=.47, p<.001$, 둘 중 한 변인을 통제변인으로 지정하고 분노사고 및 신념, STAXI-K와 나머지 한 변인과의 부분상관을 분석하였다. 자존감과 자기에 성향 수준에 따라 네 집단으로 구분하고 변량분석을 실시하였다. 여러 번의 F 검증을 할 경우 발생하는 1종 오류의 증가 문제가 있어 다변량분석(MANOVA)의 가정을 충족시키는 경우에는 다변량분석을 실시하였으며 그렇지 않은 경우에는 일변량분석을 실시하고 효과크기 통계치(η^2)를 함께 제시하였다. SES의 최소값과 최대값은 각각 18점과 50점이었으며, NPI의 최소값과 최대값은 각각 43점과 79점이었습니다. 높은 자존감-높은 자기에 집단은 SES 점수가 상위 30%(41점) 이상이고 NPI 점수가 상위 30%(61점) 이상에 속하는 사람 68명(남: 31명, 여: 38명)으로 구성되었으며, 낮은 자존감-낮은 자기에 집단은 SES 점수가 하위 30%(34점) 이하이고 NPI 점수가 하위 30%(53점) 이하에 속하는 사람 65명(남: 21명, 여: 44명)으로 구성되었다. 높은 자존감-낮은 자기에 집단은 SES 점수가 상위 30%(41점) 이상이고 NPI 점수가 평균(57점) 이하에 속하는 사람 31명(남: 11명, 여: 21명)으로 구성되었다. 낮은 자존감-높은 자기에 집단은 SES 점수가 평균(37점) 이하이고 NPI 점수가 상위 30%(61점) 이상에 속하는 사람 38명(남: 14명,

표 1. NPI 및 SES와 분노사고 및 신념의 부분상관계수

척 도	NPI(통제변인:SES)	SES(통제변인:NPI)	평균(표준편차)
일차적 분노사고	.11*	-.18**	65.11(11.84)
이차적 분노사고			
타인비난/보복	.25***	-.23***	49.56(14.18)
무력감	.14**	-.40***	16.62(5.39)
분노통제/건설적대처	.01	-.13*	24.57(5.16)
R-GABS			
성취에 대한 집착	.31***	-.25***	20.30(4.84)
자기비하	.19***	-.49***	13.16(3.71)
불편감/좌절에 대한 낮은 인내력	.09	-.36***	15.55(4.22)
무시/부당한 대우에 대한 과민성	.29***	-.19***	21.02(4.20)
호감/인정에 대한 집착	.25***	-.22***	13.39(3.50)
비합리적 신념 총점	.31***	-.39***	83.17(15.50)
합리적 신념	-.19***	.33***	24.80(3.31)
STAXI-K			
특성분노	.32***	-.26***	21.08(5.22)
분노표출	.27***	-.20***	15.32(4.08)
분노억제	.05	-.34***	19.04(4.35)
분노통제	-.07	.10	21.08(4.29)

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

여: 24명)으로 구성되었다. 이 네 집단의 NPI와 SES의 평균과 표준편차를 표 1에 제시하였다.

결 과

부분상관분석

SES를 통제하고 NPI와 분노사고, 신념, STAXI-K의 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다. NPI는 일차적 분노사고, 이차적 분노사고

의 타인비난/보복, 무력감 사고와 유의한 정적 상관을 보였으며, 대부분의 비합리적 신념과 도 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 NPI는 특성분노와 분노표출과도 유의한 정적 상관을 보였다. NPI를 통제하고 SES와 분노사고, 신념, STAXI-K의 상관을 분석한 결과에 따르면, SES는 모든 분노사고 및 비합리적 신념과 유의한 부적 상관을 보였으며, 특성분노, 분노표출 및 억제와도 유의한 부적 상관을 보였다. 이러한 결과는 첫 번째 가설을 지지하고 있다.

SES와 NPI의 집단간 비교

네 집단의 SES와 NPI 점수에 대한 일원변량 분석을 실시한 결과를 표 2에 제시하였다. 결과에 따르면, SES나 NPI 수준이 겹치는 집단, 즉 낮은 자존감-높은 자기에 집단과 낮은 자존감-낮은 자기에 성향 집단의 자존감 수준은 유의한 차이를 보였다. 높은 자존감-높은 자기에 성향 집단과 낮은 자존감-높은 자기에 성향의 자기에 성향 수준도 유의한 차이를 보였으며, 높은 자존감-낮은 자기에 성향 집단과 낮은 자존감-낮은 자기에 성향 집단의 자기에 성향 수준도 유의한 차이를 보였다. 이러한 결과는 SES나 NPI 수준이 겹치는 두 집단 간에 분노관련 변인을 비교했을 때, 두 집단 간의 차이가 SES와 NPI 중 어느 것에 기인하는 것인지 분명하지 않음을 시사하고 있다. 이러한 제한점을 고려해서, 본 연구에서는 SES와 NPI 수준이 겹치지 않는 집단 간의 비교 결과를 중심으로 논의하고자 한다. 즉 높은 자존감-높은 자기에 성향 집단과 낮은 자존감-낮은 자기에 성향 집단 간의 비교와 높은 자존감-낮은 자기에 성향 집단과 낮은 자존감-높은 자기에 성향 집단 간의 비교 결과에 초점을 두었다.

분노사고의 집단간 비교

분노사고의 집단 간 차이를 알아보기 위해서 일차적 분노사고는 일변량분석을 실시하였으며 종속변인이 여러 개인 이차적 분노사고는 다변량분석(MANOVA)을 실시하여 그 결과를 표 3에 제시하였다. 일차적 분노사고는 집단간에 유의한 차이를 보이지 않았다, $F(3, 199)=1.66$, *ns*. 이차적 분노사고에 대해서는 Box의 M 동일성 검증을 먼저 실시하였으며 그 결과는 다변량분석을 위한 공분산행렬의 동일성 가정을 충족시켰다, $F(18, 61908)=1.27$, *ns*. 다변량 검증 결과, 이차적 분노사고는 집단 간에 유의한 차이가 확인되었다, Wilks' Lamda (3, 199)=5.07, $p < .001$. 이차적 분노사고의 각각의 종속변수에 대한 개체간 효과검증 결과는 타인비난/보복과 무력감에서 집단간 유의한 차이가 확인되었으며, 분노통제/건설적 대처에서는 집단간 유의한 차이가 확인되지 않았다, $F(3, 199)=6.80$, $p < .001$; $F(3, 199)=10.88$, $p < .001$; $F(3, 199)=1.28$, *ns*.

사후분석은 연구자의 관심에 따라 높은 자존감-낮은 자기에 성향 집단과 낮은 자존감-높은 자기에 성향 집단 간의 비교와 높은 자존감-높은 자기에 성향 집단과 낮은 자존감-낮은 자기에 성향 집단 간의 비교 결과만을 소

표 2. 자존감과 자기에 성향 수준에 따른 네 집단의 평균(표준편차)과 변량분석

	High-SES/ High-NPI	High-SES/ Low-NPI	Low-SES/ High-NPI	Low-SES/ Low-NPI	F
SES	44.47(2.48) ¹	43.35(2.27) ¹	32.34(3.33) ²	29.66(3.69) ³	334.40 ^{***}
NPI	65.76(3.84) ¹	53.65(2.51) ²	63.76(2.56) ³	49.40(2.89) ⁴	363.28 ^{***}

주. 동일한 위 첨자가 붙은 평균은 유의하게 다르지 않음을 나타낸다.

SES: Self-Esteem Scale, NPI: Narcissistic Personality Inventory

*** $p < .001$

표 3. 분노사고의 집단별 평균(표준편차)과 사후분석

척 도	집단1	집단2	집단3	집단4	F	Scheffè	η ²
	High-SES/ High-NPI	Low-SES/ Low-NPI	High-SES/ Low-NPI	Low-SES/ High-NPI			
일차적 분노사고	63.87(12.22)	66.51(10.64)	62.90(12.54)	68.06(11.87)	1.66		.03
이차적 분노사고							
타인비난/보복	49.66(14.13)	47.86(13.61)	42.93(14.48)	57.68(13.96)	6.80***	1=2, 3<4	.10
무력감	14.88(5.04)	17.66(5.97)	13.39(3.35)	19.37(4.98)	10.88***	1<2, 3<4	.14
분노통제/건설적대처	24.63(5.12)	25.30(5.40)	23.71(5.95)	25.79(4.83)	1.28	1=2, 3=4	.02

*** p<.001

개하였다. 낮은 자존감-높은 자기에 집단이 높은 자존감-낮은 자기에 집단보다 타인비난/보복과 무력감 사고에서 유의하게 더 높은 수준을 보여 가설 2가 지지되었다. 낮은 자존감-낮은 자기에 집단이 일차적 분노사고와 타인비난/보복 사고에서는 높은 자존감-높은 자기에 집단과 유의한 차이를 보이지 않았지만 무력감 사고에서는 유의하게 높은 수준을 보였다. 이는 낮은 자존감-낮은 자기에 집단이 높은 자존감-높은 자기에 집단보다 무력감 사고

를 더 많이 보일 거라는 가설 4를 지지한다. 하지만 높은 자존감-높은 자기에 집단이 낮은 자존감-낮은 자기에 집단보다 타인비난/보복 사고를 더 많이 보일 것이라는 가설 3은 지지되지 않았다.

비합리적 신념과 합리적 신념의 집단 간 비교

비합리적 신념에 대해서 Box의 M 동일성 검증을 실시한 결과, 공분산행렬의 동일성 가

표 4. R-GABS의 집단별 평균(표준편차)과 사후분석

척 도	집단1	집단2	집단3	집단4	F	Scheffè	η ²
	High-SES/ High-NPI	Low-SES/ Low-NPI	High-SES/ Low-NPI	Low-SES/ High-NPI			
성취에대한 집착	20.75(5.23)	19.62(4.34)	16.90(5.80)	23.24(4.23)	10.10***	1=2, 3<4	.13
자기비하	12.15(3.59)	14.70(4.06)	9.81(3.35)	15.34(3.56)	18.24***	1<2, 3<4	.22
불편감/좌절에대한 낮은 인내력	13.72(3.95)	16.38(4.41)	13.52(3.31)	17.22(4.11)	9.73***	1<2, 3<4	.13
무시/부당한 대우에대한 과민성	21.62(4.69)	19.88(3.85)	18.52(4.38)	23.16(4.08)	8.62***	1=2, 3<4	.12
호감/인정에대한 집착	13.53(3.89)	13.06(3.38)	11.84(3.52)	14.87(3.33)	4.33**	1=2, 3<4	.06
비합리적 신념 총점	81.76(16.35)	83.65(15.56)	69.63(15.88)	93.92(12.97)	13.82***	1=2, 3<4	.18
합리적 신념	25.66(3.68)	24.29(2.91)	26.52(2.76)	23.21(3.07)	8.25***	1=2, 3>4	.11

*** p<.001

정이 충족되지 않아 다변량분석을 실시할 수 없었다, $F(45, 45611)=1.90, p < .001$. 각각의 종속변수에 대해서 일변량분석을 실시하고 효과 크기(η^2)를 분석하여 그 결과를 표 4에 제시하였다. 일변량분석 결과에 따르면, 비합리적 신념과 합리적 신념 모두 집단간에 유의한 차이를 보였다. η^2 가 .06 정도면 보통 수준의 효과 크기를, .14이상이면 양호한 수준의 효과 크기를 보인다고 할 수 있다. 표 4에 따르면 비합리적 신념 모두 보통 이상의 효과 크기를 보였다.

낮은 자존감-높은 자기에 집단이 모든 비합리적 신념에서 높은 자존감-낮은 자기에 집단보다 유의하게 더 높은 수준을 보였으며, 합리적 신념에서는 이와는 반대로 높은 자존감-낮은 자기에 집단이 낮은 자존감-높은 자기에 집단보다 유의하게 더 높은 수준을 보여 가설 2는 지지되었다. 낮은 자존감-낮은 자기에 집단이 자기비하와 불편감/좌절에 대한 낮은 인내력에서는 높은 자존감-높은 자기에 집단보다 유의하게 더 높은 수준을 보였지만 그 외의 비합리적 신념에서는 두 집단이 유의한 차이를 보이지 않았다. 합리적 신념에서도 두 집단은 유의한 차이를 보이지 않았다.

STAXI-K의 집단 간 비교

특성분노와 분노표현 양상의 집단 간 차이를 알아보기 위해서 다변량분석(MANOVA)을 실시하였으며, 그 결과를 표 5에 제시하였다. Box의 M 동일성 검증 결과, 다변량분석을 위한 공분산행렬의 동일성 가정은 충족되었다, $F(30, 52594)=1.14, ms$. 다변량 검증 결과, 집단간의 유의한 차이가 확인되었다, Wilks' Lamda (3, 198)=4.81, $p < .001$. 종속변수에 대한 개체간 효과 검증 결과는 특성분노, 분노표출, 분노억제에서는 집단간 유의한 차이가 확인되었으나, 분노통제에서는 집단간 유의한 차이가 확인되지 않았다, $F(3, 199)=6.02, p < .001$; $F(3, 199)=7.15, p < .001$; $F(3, 199)=8.94, p < .001$; $F(3, 199)=.90, ms$.

사후분석 결과, 낮은 자존감-높은 자기에 집단이 높은 자존감-낮은 자기에 집단보다 특성분노, 분노표출, 분노억제에서 높은 자존감-낮은 자기에 집단보다 유의하게 더 높은 수준을 보였다. 이는 가설 2를 지지하는 결과이다. 낮은 자존감-낮은 자기에 집단이 분노억제에서 높은 자존감-높은 자기에 집단보다 유의하게 더 높은 수준을 보여 가설 4가 지지되었다.

표 5. STAXI-K의 집단별 평균(표준편차)과 사후분석

척도	집단1	집단2	집단3	집단4	F	Scheffé	η^2
	High-SES/ High-NPI	Low-SES/ Low-NPI	High-SES/ Low-NPI	Low-SES/ High-NPI			
특성분노	21.12(5.36)	20.18(4.85)	19.23(5.24)	24.11(5.40)	6.02***	1=2, 3<4	.09
분노표출	15.34(4.75)	14.55(4.14)	13.90(3.52)	18.08(4.04)	7.15***	1=2, 3<4	.10
분노억제	17.42(4.63)	20.68(4.36)	17.32(3.19)	20.38(3.99)	8.94***	1<2, 3<4	.12
분노통제	21.88(4.39)	21.52(4.16)	21.26(4.46)	20.58(4.38)	.90		.01

*** $p < .001$

하지만 두 집단이 특성분노와 분노표출에서는 유의한 차이를 보이지 않아 가설 3은 지지되지 않았다.

이상의 결과를 고려해 보면, 역기능적인 분노경험과 표현에 가장 취약한 집단은 낮은 자존감-높은 자기에 집단인 것으로 여겨지며 반대로 가장 취약하지 않은 집단은 높은 자존감-낮은 자기에 집단인 것으로 여겨진다. 높은 자존감-높은 자기에 집단과 낮은 자존감-낮은 자기에 집단은 분노관련 취약성에서는 유사해 보이지만, 낮은 자존감-낮은 자기에 집단이 무력감과 자기비하를 많이 하는 것으로 보아 분노뿐만 아니라 우울에도 취약한 집단일 가능성이 높아 보인다. 하지만 이러한 시사점은 서론에서 언급한 제한점으로 인해 네 집단을 동시에 비교 검증해서 얻은 결과가 아니기 때문에, 제한적인 범위 내에서 가능성이나 경향 정도로 이해되어야 할 것이다.

논 의

본 연구에서는 자존감과 자기에 성향 수준에서 차이를 보이는 사람이 분노사고, 비합리적 신념, 분노경험과 표현 양상에서 어떤 차이를 보이는지를 살펴보았다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 자기에 성향이 높을수록 타인비난/보복과 무력감 사고, 비합리적 신념을 많이 보였으며 분노를 많이 경험하고 표출하는 경향이 있었다. 이와 반대로 자존감이 낮을수록 타인비난/보복과 무력감 사고, 비합리적 신념을 많이 보였으며 분노를 많이 경험하고 분노표출과 억제가 더 심해지는 경향이 있었다. 낮은 자존감-높은 자기에 집단과 높은 자존감-낮은 자기에 집단을 비교했을 때, 전자

가 후자보다 타인비난/보복과 무력감 사고, 비합리적 신념을 많이 보였으며 분노경험, 분노표출, 분노억제 모두에서 더 높은 수준을 일관되게 보였다. 높은 자존감-높은 자기에 집단과 낮은 자존감-낮은 자기에 집단 비교에서는 두 집단이 타인비난/보복 사고와 비합리적 신념 총점 수준에서는 차이가 없었으며 분노경험과 표출에서도 차이를 보이지 않았다. 하지만 무력감 사고, 일부 비합리적 신념(자기비하, 불편감/좌절에 대한 낮은 인내력), 분노억제에서 후자가 더 높은 수준을 보였다. 서론에서 제안한 네 가설 중에서 세 번째 가설, 즉 높은 자존감-높은 자기에 집단이 낮은 자존감-낮은 자기에 집단 보다 타인비난/보복 사고와 분노표출 수준이 더 높을 것이라는 가설은 지지되지 않았다. 자기에와 자존감이 모두 높은 사람은 자신에 대해서 전반적으로 긍정적인 평가를 하고 있는 사람이어서, 긍정적인 평가를 유지하기 위해서 분노표출을 자제했을 수 있다. 하지만 타인비난/보복 사고는 겉으로 드러나는 것이 아니기 때문에, 이런 설명으로는 부족하다. 이에 대한 궁금증을 해결하기 위해서는 두 집단의 귀인 양상을 평가해 보는 것이 도움이 될 것으로 여겨진다.

결과에 따르면, 자존감과 자기에 성향 수준에서 차이를 보인 사람은 분노유발사고와 비합리적 신념에서 차이를 보였으며, 이와 일관되게 분노경험과 표현 양상도 달라졌다. 이는 분노증상과 인지적 요인간의 관계에 대한 서수균과 권석만(2005b, 2005c)의 보고와도 일관되는 것으로, 자기에 성향과 자존감 수준에 따라 분노경험과 표현 양상에서 차이를 보이는 것이 분노유발사고와 비합리적 신념 같은 인지적 요인의 차이와 관련이 있을 수 있다.

낮은 자존감과 높은 자기에 성향은 역기능

적인 분노나 공격행동을 일으키는 성격적인 요인으로 많은 연구에서 제안되어 왔으며, 분노유발 사고와 비합리적 신념은 역기능적 분노나 공격행동을 초래하는데 기여하는 인지적 요인으로 제안되고 있다. 본 연구는 역기능적인 분노와 공격행동에 기여하는 성격적인 요인(자존감, 자기에 성향)과 인지적 요인(분노유발사고, 비합리적 신념)을 함께 살펴봄으로써, 이들 간의 관련성과 치료적인 시사점을 발견하고자 하였다. 내담자의 자존감과 자기에 성향 수준에 대한 평가는 내담자의 분노문제의 심각성과 그 표현 양상을 예측하게 해주며, 그에 따라 치료전략과 목표를 세울 필요가 있을 것이다. 예를 들면, 타인에 대한 공감능력 증진은 자기에 성향이 강한 내담자의 경우에 보다 높은 비중을 차지하며, 자기주장성 혼련은 자존감이 낮은 내담자에게 더 필요한 치료적인 개입으로 고려될 수 있다. 분노유발사고와 비합리적 신념의 수정에 초점을 둔 인지치료는 타인에 대한 비난을 줄이고 무력감을 극복할 수 있도록 도움으로써 자신과 현실에 대해서 수용적이고 합리적인 사고를 하게 하고 궁극적으로는 자존감을 향상시키고 역기능적인 자기에 성향을 감소시켜주는데 기여할 것으로 여겨진다. 본 연구결과에서 분노유발사고와 비합리적 신념이 자존감과는 부적적인 상관을 보이고 자기에 성향과는 정적인 상관을 보인 것은 이와 일관된 결과로 여겨진다. 본 연구의 제한점과 이후 연구에 대한 시사점으로 다음과 같은 점을 고려해 볼 수 있다.

첫째, 본 연구가 Papps와 O'carroll(1998)의 연구가 가졌던 집단 비교상의 제한점을 보완하기 위해서 자존감과 자기에 성향 수준이 겹치지 않는 집단 간에만 비교를 하였다. 이로 인해서 높은 자존감-높은 자기에 집단과 낮은

자존감-높은 자기에 집단 간에, 낮은 자존감-낮은 자기에 집단과 높은 자존감-낮은 자기에 집단 간에는 통계적인 비교검증이 이루어지지 않았다.

둘째, 자기에 성향, 자존감, 분노경험, 분노표현 모두 사회적 바람직성에 대한 개인의 태도에 영향을 많이 받는 요인이다. 따라서 사회적 바람직성과 이들 요인들 간의 관계에 대한 이해가 필요하고, 앞으로 사회적 바람직성을 통제할 수 있는 연구설계가 필요할 것으로 여겨진다.

셋째, 최근에 자기에 성향을 외현적 자기에와 내현적 자기에로 구분하고 이들의 특징을 비교한 연구들이 많이 이루어지고 있다. 굳이 얘기하자면 본 연구에서는 외현적 자기에에 초점을 두었다고 볼 수 있다. 이후 연구에서는 자기에 성향을 보다 세분화할 필요가 있을 것으로 여겨진다.

참고문헌

- 서수균, 권석만 (2002). 자존감 및 자기에 성향과 공격성의 관계. 한국심리학회지: 임상, 21(4). 809-826.
- 서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 서수균, 권석만 (2005a). 분노사고척도의 개발과 타당화 연구: 일차적 분노사고와 이차적 분노사고. 한국심리학회지: 임상, 24(1). 187-206.
- 서수균, 권석만 (2005b). 비합리적 신념, 자동적 사고 및 분노의 관계. 한국심리학회지: 임상, 24(2). 327-339.

- 서수균, 권석만 (2005c). 분노조절 인지행동프로그램을 통한 이중인지매개모델의 검증. *한국심리학회지: 임상*, 24(3), 495-510.
- 이영호, 송중용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 98-113
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식간의 관계에 대한 탐색적 연구. *한국심리학회 '95연차대회 학술발표논문집*. 277-290
- 전경구, 한덕웅, 이장호 (1998). 한국판 상태-특성 분노 표현 척도(STAXI-K): 대학생 집단. *한국심리학회지: 건강*, 3(1), 18-22.
- 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. *한국심리학회지: 건강*, 2, 60-78.
- 한수정 (1999). 자기애적 성격성향자의 외현적/내현적 자기관련 인지특성. 미간행 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders(3rd ed)*. Washington, DC: Author.
- Anderson, E. (May 1994). The code of the streets. *Atlantic Monthly*, 273, 81-94.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (fourth edition)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Bushman, B. J., & Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: does self-love or self-hate lead to violence? *Journal Personality and Social Psychology*, 75, 219-229.
- Buss, A., & Perry, M. (1991). Sources of self-esteem in men and women. Unpublished data, University of Texas at Austin.
- Buss, A., & Perry, M. (1992). The aggression Questionnaire. *Journal Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.
- Cann, J., & Biaggio, M. K. (1989). Narcissistic personality features and self-reported anger. *Psychological Reports*, 64, 55-58.
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 295-309.
- DiGiuseppe, R., Leaf, R., Exner, T., & Robin, M. W. (1988). *The development of a measure of rational/irrational thinking*. Paper presented at the World Congress of Behavior Therapy, Edinburgh, Scotland, September.
- Eckhardt, C. I., & Deffenbacher, J. L. (1995). Diagnosis of anger disorders. In H. sinove (Ed). *Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and treatment(pp.27-47)*. Taylor & Francis.
- Ehrlich, H. J. (1973). *The social psychology of prejudice*. New York: Wiley.
- Emmons, R. A. (1984). Factor analysis and construct validity of the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 48, 291-300.
- Harder, D. (1984). Character style of the defensively high self-esteem man. *Journal of ClinicalPsychology*, 40, 26-35.
- Hart, P. H., & Joubert. C. E. (1996). Narcissism and hostility. *Psychological Reports*, 79,

- 161-162.
- Jankowski, M. S. (1991). *Islands in the street: Gangs and american urban society*. Berkeley: University of California Press.
- Kernis, M. (1993). The roles of stability and level of self-esteem in psychological functioning. In R. Baumeister(Ed.), *Self-Esteem. The Puzzle of Low Self-Regard*(pp, 167-182). New York: Plenum Press.
- Leifer, R. (1999). Buddhist conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 339-351.
- Licht, L. A. (1966). *Direct and displaced physical aggression as a function of level of self-esteem and method of anger arousal*. Unpublished doctoral assertion, University of California at Los Angeles.
- Lochman, J., & Lampron, L. (1986). Situational social problem-solving skills and self-esteem of aggressive and nonaggressive boys. *Journal of Abnormal Child Psychology, 14*, 605-617.
- Long, D. F. (1990). *The anatomy of terrorism*. New York: Free Press.
- Mayne, T. J., & Ambrose, T. K. (1999). Research review on anger in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 353-363.
- Ornstein, P. H. (1999). Conceptualization and treatment of rage in self psychology. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 275-282.
- Papps, B. P., & O'Carroll, R. E. (1998). Extremes of self-esteem and narcissism and the experience and expression of anger and aggression. *Aggressive Behavior, 24*, 421-438.
- Raskin, R. & Hall, C. S. (1979). A Narcissistic Personality Inventory. *Psychological Reports, 45*, 590-596.
- Raskin, R., Novacek, J., & Hogan, R. (1991). Narcissistic self-esteem management. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 911-918.
- Rigby, K., & Slee, P. (1993). Dimensions of interpersonal relation among Australian children and implications for psychological well-being. *Journal of Social Psychology, 133*, 33-42.
- Rosenbaum, M. E., & DeCharms, R. (1960). Direct and vicarious reduction of hostility. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 60*, 105-111.
- Robins, S. & Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology, 55*, 325-337
- Salmivalli, C. (2001). Feeling good about oneself, being bad to others? remarks on self-esteem, hostility, and aggressive behavior. *Aggressive and Violent Behavior, 6*, 375-393.
- Schneider, D., & Turkat, D. (1975). Self-presentation following success or failure: defensive self-esteem models. *Journal Personality and Social Psychology, 43*, 127-135.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In M. P. Janisse(Ed). *Health Psychology: Individual differences and stress*(pp. 89-108). New York: Springer Verlag.
- Toch, H. (1969). *Violent men*. Chicago: Aldine.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 590-597.

Worchel, P. (1958). Personality factors in the readiness to express aggression. *Journal of Clinical Psychology*, 14, 355-359.

원 고 접 수 일 : 2007. 2. 5

수정원고접수일 : 2007. 4. 15

게 재 결 정 일 : 2007. 6. 25

Differences in Anger Thought, Belief, Expression Depending on Narcissism and Self-Esteem Level

Su-Gyun Seo

Seoul Digital University

This study examined the effects of narcissism and self-esteem on anger thought, belief and expression. A total of 403 undergraduate students completed the Primary/Secondary Anger Thought Scale, State-Trait Anger Expression Inventory, Self-Esteem Scale, Narcissistic Personality Inventory, and General Attitude and Belief Scale. There were three main findings. First, narcissism correlated positively with derogation of others/vengeance, helpless thought, irrational belief, trait anger, and anger-out. Second, the high narcissism/low self-esteem group was higher than the low narcissism/high self-esteem group in derogation of others/vengeance and helplessness thought, irrational belief, trait anger, anger-out, and anger-in. Third, the low narcissism/low self-esteem group was lower than the high narcissism/high self-esteem group in helplessness thought and anger-in. The research and counseling implications of these findings are discussed.

Key words : narcissism, self-efficacy, primary/secondary anger-thought, irrational belief, anger, anger expression