

정서표현양가성과 정서조절이 대인관계에 미치는 영향: 정서명확성, 정서강도 및 정서주의의 군집 비교

이 경 희[†]

김 봉 환

숙명여자대학교

본 연구는 정서표현과정모델에 의거하여 집단에 따라 정서표현양가성과 정서조절양식이 대인관계능력에 미치는 영향이 다른지 알아보고자 하였다. 이를 위해 대학생 330명의 자료를 사용한 군집분석에서 3개(혼란집단, 솔직집단, 침착집단) 집단으로 구분되었다. 그 결과, 혼란집단(정서의 명확성 낮음, 정서에 대한 주의와 정서강도 높음)은 정서표현양가성이 가장 높고, 자신의 강렬한 정서를 조절하기 위해 능동적양식보다는 회피/분산적 양식과 지지추구적 양식을 많이 사용하였다. 솔직집단(정서의 명확성 높음, 정서에 대한 주의와 정서강도 높음)은 정서표현양가성이 가장 낮았으며, 능동적양식과 지지추구적양식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 침착집단(정서의 명확성 평균, 정서에 대한 주의와 정서강도 낮음)은 정서표현양가성이 평균보다 낮으며, 능동적양식과 지지추구적양식을 사용하였다. 정서표현양가성이 대인관계능력에 미치는 영향을 살펴보면, 혼란집단의 정서표현양가성이 대인관계능력에 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 솔직집단도 정서표현양가성이 대인관계능력에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 자신의 정서를 명확히 이해하고 정서강도와 정서에 주의가 낮은 침착집단은 정서표현양가성이 대인관계능력에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과에 근거하여 본 연구의 시사점과 제한점을 논의하였다.

주요어 : 정서의 명확성, 정서에 대한 주의, 정서강도, 정서표현 양가성, 정서조절양식, 대인관계

[†] 교신저자 : 이경희, 숙명여자대학교 교육학과, (140-742) 서울시 용산구 청파동 효창원길 52,
Tel : 010-7227-2336, E-mail : ichee2000@yahoo.co.kr

인간의 삶에 있어서 정서는 윤택유와 같은 역할을 한다. 정서(emotion)는 일상생활을 유지하고 조절하는데 있어서 비합리적이고 비조직화 되어 있는 것처럼 보이지만 삶을 살아가는데 있어서 중요한 요인이다. 사람들은 일상생활을 유지하고 조절하는데 실패하는 경우 상담자를 찾게 된다. 상담현장에서 만나는 내담자들은 자신이 감당하기 어려운 문제들을 가지고 온다. 이들은 당면하고 있는 문제의 해결방법이나 정보를 모르기보다는 그 문제로 인해 발생하는 정서적인 어려움을 스스로 조절하고 통제하는데 곤란이 있다.

1980년대 이후 활발해진 정서에 대한 관심은 정서가 생리적 반응, 주관적 경험, 행동적 표현의 요소를 포함한다는 일반적인 흐름에 더하여, 정서를 지능의 하나로 연구할 만큼 인지적인 요소에도 관심을 갖게 되었다. 이는 정서와 사고가 분리된 것이 아니라 서로 연관되어 있으며 정서가 주는 정보를 유용하게 사용할 필요가 있음을 말해주고 있다(조성은, 오경자, 2007).

Salovey와 Mayer(1990)는 정서정보처리로서의 정서지능을 제안하였다. 정서지능은 정서를 지각하고 정서에 관련된 느낌을 파악하며 정서의 정보를 이해하고 관리하는 것으로 정의된다. 특히 정서지능에서 언급되고 있는 정서자각(emotion awareness)은 자신의 내적 정서 상태를 명확히 규명하여 자신의 복합적 감정을 인식하고 평가하는 것을 의미한다(Mayer & Salovey, 1997). 정서와 관련해서 가장 많이 연구되는 개념으로는 정서의 명확성, 정서에 대한 주의, 정서강도 등이 있다. 선행연구는 다음과 같다. 정서를 정확히 평가하고 표현할 수 있는 사람들은 자신의 정서를 보다 빨리 인식할 수 있고, 다른 사람에게 그러한 정서

를 더 잘 표현할 수 있으며 보다 적절히 반응할 수 있다(Salovey et al., 1990). 이는 자신의 정서 상태를 스스로 이해하고 정의하는 능력을 말하며(Swinkels & Giuliano, 1995), 단순히 자신의 기분이 좋고 나쁘다는 것을 아는 것과는 다른 것이며 정서를 이해하는 정도를 반영한다(김수안, 민경환, 2006). 이들은 유도된 부정적 정서에 보다 잘 회복되었으며(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995), 자율적이고 좋은 자아경계를 가지며 심리적으로 건강하고 긍정적인 관점을 가진 사람들이라고 하였다(Mayer & Stevens, 1994). 또한 정서자각이 높은 사람은 성공적인 인간관계를 할 수 있으며, 타인에 대한 감정이입이 높아지고 사회적 지지를 적극적으로 구할 수 있으며 자존감과 삶에 대한 만족감이 높아지며 부정적 정서에 대한 적응적 조절양식을 선택할 수 있다(Swinkles et al., 1995; Mayer et al., 1997; Salovey & Grewal, 2005)는 것이다.

정서에 대한 주의(attention to emotions)는 자신이 경험하는 정서에 주목하고 이를 평가하려는 경향을 의미한다(김수안, 민경환, 2006). 정서주의력이 외향성, 수용성, 삶의 만족도, 자존감, 문제해결능력 등과 같은 적응적인 변인들과 관련이 높았다는 연구(Bastian, Burns, & Nettelbeck, 2005)와 달리, 정서에 대한 주의가 부정적인 정서와 관련이 있으며 너무 강할 때 불안이 증가하고 지나간 일을 반추해보는 경향이 있으며 심하면 우울증으로 발전될 수 있다는 상반된 연구가 있다(Swinkels et al., 1995). 또한 정서에 주의를 기울이기만 하는 경우에는 사회불안이 유지되거나 증폭되는 반면, 주의를 기울인 이후에 정서체험을 하면 사회불안이 감소되었으며(허재홍, 2006), 정서에 주의를 기울이지만 명확하게 인식하지 못하는 개

인은 훨씬 크게 부정적 정서를 경험하고 자존감이 상대적으로 낮으며 신경증 성향을 보고하는 경향이 있다는 연구(Swinkels et al., 1995)가 있다. 이런 결과는 정서에 대한 주의가 다른 정서변인과 어떻게 결합되었느냐에 따른 정서의 개인적 특성에 따라 정서에 대한 주의의 영향이 다르게 나타나는 것으로 생각된다.

정서강도(Affect Intensity)는 정서적인 사건에 대한 각성수준과 반응성(Larsen & Diener, 1987)으로, 정서강도가 높은 사람들이 주관적 안녕감이 높았는데, 이는 정서강도가 높을 경우 자신의 정서를 명료하게 인식할 수 있고, 어떻게 반응할지도 분명하기 때문에 보다 적응적일 수 있다(이주일, 황석현, 한정원, 민경환, 1997). 또한 높은 강도로 정서를 경험하는 사람들이 낮은 강도를 보고하는 사람들보다 활동성과 사회성이 높고, 신체감각이 예민하고 다양한 정서성을 추구하며 외향성이나 정서적 안정성과 같은 적응적인 특성을 많이 보였다(Kring, Smith, & Neale, 1994; Larsen et al., 1987). 이들은 주관적 안녕감도 높았는데, 이는 정서강도가 높을 경우 자신의 정서를 명료하게 인식할 수 있고 어떻게 반응할지도 분명하기 때문에 보다 적응적일 수 있다(이주일 외, 1997; Salovey et al., 1995)고 논의되었다. 그러나 이와 달리 정서강도는 신경증, 신체화, 우울증상과 정적 상관을 보였으며, 정서강도가 매우 높은 사람들이 스트레스를 겪을 때 개인화나 과일반화와 같은 인지양식으로 자기위협을 높이고 자기비난이나 소망충족 등의 자기초점적이고 정서-지향적인 대처를 많이 하며 자신의 정서를 잘 조절할 수 있다는 기대가 약한 것으로 나타났다(Endler & Parker, 1990; Flett, Blankstein, & Obertynski, 1996; Larsen et al., 1987; Williams, 1989). 또한 정서

를 강렬하게 느끼는 사람일수록 불쾌한 감정을 조절하는데 효과적이지 않고 오히려 불쾌한 감정을 악화시킬 수 있는 부적응적인 전략을 자주 사용하며(이지영, 2009), 강렬한 정서가 자신에게 미치는 영향이나 불편감을 피하기 위해 회피방략을 자주 사용한다(Gohm, 2003)는 상반된 연구결과들이 있다. 이러한 차이 역시 정서에 대한 주의와 마찬가지로 정서강도가 다른 정서변인과 어떻게 결합되었느냐에 따라 정서강도의 영향이 다르게 나타나는 것으로 생각된다. 이를 경험적으로 제시하는 연구로는, 자신의 정서가 무엇인지 이해하는 능력의 부족은 정서경험이 약할 때보다 강렬할 때 부정적 영향을 미칠 가능성이 높으며(Gohm, 2003), 경험하는 정서의 강도가 약하다면 그것이 어떤 것인지 잘 알지 못한다고 해도 그렇게 문제되지 않지만, 정서경험의 강도가 크다면 자신이 경험하는 정서가 어떤 것인지 알지 못하는 결과가 가져오는 혼란과 충격이 부정적인 영향을 미칠 가능성이 높다는 연구(김수안, 민경환, 2006)가 있다.

다음은 정서표현과정의 마지막 단계인 정서표현은 정서표현양가성 개념을 통해서 살펴보고자 한다. 정서표현양가성이란 ‘자신의 감정을 표현하고 싶은 욕구가 있는데 이를 억제하며 갈등하는 것’으로 정의된다(King & Emmons, 1990). 정서표현 갈등을 겪는 사람은 친밀감에 대한 두려움이 있고 자신이 다른 사람으로부터 도움과 지지를 받을 수 없다고 생각한다. 또한 사회적 지지를 낮게 지각하고 자기를 드러내는 것에 대한 두려움으로 주변사람들에게 친밀한 감정을 표현하지 않는다. 이들은 대인관계에 필요한 상호작용이 원활하지 못하고 주변사람의 지지를 끌어내지 못하며 지지를 받더라도 이를 수용하지 못하거나 다른 의미

로 해석하여 지지를 덜 받는다고 지각한다(오충광, 정남운, 2007). 또한 우울, 불안, 강박적 경향이 더 심하여 신체적 증상이 더 많았다(Katz & Campbell, 1994; King et al., 1990, 1991).

이상에서 살펴본 바와 같이, 정서의 명확성과 정서표현양가성은 일관된 연구결과를 보이지만, 정서에 대한 주의, 정서강도에 대한 연구는 일관되지 못한 결과를 보였다. 정서에 대한 주의와 정서강도는 이들이 다른 정서변인과의 조합방식에 따라 이들 변인이 다르게 영향을 미칠 수 있을 것으로 보인다. 따라서 이들 정서변인들에 대한 복합성을 고려한 개인차 연구의 필요성이 경험적으로 검증될 필요가 있을 것으로 보인다.

정서변인의 복합적 결합에 따른 연구는 1990년대부터 시작되었다. Kennedy-Moore, Greenberg와 Wortman(1991)은 정서표현과정모델¹⁾을 제안하면서, 정서 과정은 정서강도, 정서주의, 정서인식, 정서표현결정의 4단계로 이루어진 것으로 보았다. 이들은 정서과정의 각 단계에서 개인의 처리수준에 따라 정서기능에 차이가 올 수 있다고 하였다. Gohm(2003)도 정

서주의, 정서강도, 정서의 명확성의 조합을 통해 개인의 정서차이를 설명하고자 하였다. 이들은 분석 과정에서 정서주의가 명료한 특성을 드러내지 못함으로 인해 정서주의를 뺀 정서강도와 정서의 명확성만으로 압도집단, 강렬집단, 사색집단, 차분집단의 4개 집단으로 구분하였다. 압도집단은 강렬하고 혼란스러운 정서경험 속에서 기분의 영향에 보다 민감하고 자신의 사고나 행동에 기분이 미치는 영향을 피하기 위해 기분을 더 많이 조절하려 하며 전형적으로 회피전략을 사용하였다. 국내 연구로는 김수안과 민경환(2006)의 연구로서, 압도집단은 신경증 성향이 높고 정서표현양가 감정을 많이 경험하며, 자신의 기분을 능동적으로 조절하지 못하고 회피적 전략을 가장 많이 선택하며 자존감과 심리적 안녕감도 낮은 것으로 나타났다. 이는 자신이 경험하는 정서에 대해 명료하게 이해하지 못한 상태에서 강한 정서경험은 정서적 혼란의 크기를 강하게 하며 심리적 부적응의 상태가 높다는 것을 의미한다. 최해연, 이동귀와 민경환(2008)은 정서강도, 정서주의, 정서의 명확성, 정서표현양가성의 조합으로 침착집단, 솔직집단, 혼란집단, 억압집단으로 구분하였다. 이들은 정서인식의 명확성이 떨어지면서 약한 정서강도를 가진 억압집단이 가장 심각한 심리적 문제를 가질 수 있다고 하였다.

“누군가에게 화가 났을 때 적당한 사람에게, 적당한 정도로, 적당한 시기에, 적당한 의도를 가지고, 적당한 방식으로 화를 내는 것은 쉽지 않다”(Greenberg, 2002; 이지영, 권석만, 2006에서 재인용). 정서조절(Emotion Regulation)은 목적을 성취하기 위한 정서반응, 특히 강력하고 일시적인 특징이 있는 정서반응을 검색하고, 평가하고, 수정하기 위한 내외적 과정

1) 이 모델은 각 단계의 처리수준에 따라 정서기능이 달라진다는 것으로, 첫 단계는 정서적 각성을 느끼는 단계로 개인에 따라 차이가 있을 수 있고, 두 번째는 정서주의단계로 정서경험을 매우 위협적으로 느낀다면 정서에 주의를 안 기울임으로서 자신에게 영향을 최소화시키는 것으로 억압적 대처(Weinberger, 1990)를 할 수 있다. 세 번째는 정서를 명명하는 단계로 정서를 구분하는 능력이 부족하면 정서표현불능증(Alexithymia, Sifneos, 1972)이다. 네 번째는 경험한 정서가 표현할만한지 아닌지에 대한 것으로 표현욕구와 대립될 때 정서표현양가성(King et al., 1990) 문제를 경험한다.

(Thompson, 1994)으로, 자신의 정서에 대한 인식의 과정을 거친 후, 정서에 대한 조절 가능성을 평가하는 것부터 실제 인지적·행동적 조절전략을 사용해 그 반응결과를 얻게 되기까지의 복잡한 일련의 과정이라 할 수 있다(이서정, 2006). 정서를 명확하게 인식하는 것은 외향성 및 높은 자존심과 관련되며, 자신의 부정적인 정서에 대해 좀 더 적응적인 조절양식을 택하는 경향이 있다(Swinkels et al, 1995). 정서경험은 강렬한데 경험하는 정서가 무엇인지 명확히 알지 못하는 경우는 일상적인 적응에 부정적인 영향과 혼란을 줄 수 있으며, 이러한 혼란 속에서 압도집단은 기분의 영향에 대해 더욱 민감해지고, 그러한 상태에서 벗어나기 위해 동기화되지만 효과적이지 못한 전략을 선택하게 된다(Gohm, 2003)는 것이다. 이를 통해 정서인식과정은 정서조절과정의 일부분인데, 정서조절전략의 효과적인 사용여부는 정서인식의 명확성과 관련이 높음을 알 수 있다.

다음은 대인관계능력과 관련해서, 개인의 능력 중에 일상생활에서 자신에게 일어나는 정서를 자각하고, 그것의 의미를 잘 파악하여 상황에 적절하게 반응하고 대처하는 것은 인간관계를 형성하고 유지하는데 매우 중요한 능력이라 할 수 있다. 장정주와 김정모(2008)의 연구에서 정서자각과 표현, 정서표현양가성이 대인관계능력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 김수안과 민경환(2006)도 정서 명료성이 낮은 압도집단은 스스로에게 불편감을 줄 뿐만 아니라 주변사람들까지 불편하게 함으로써 대인관계나 사회생활에도 문제를 일으킬 수 있다고 하였다. 이렇듯 정서표현에 대해 갈등을 가지는 사람들은 대인관계 상황에서도 친밀감에 대한 두려움을 가지며 자신이

다른 사람으로부터 도움과 지지를 받을 수 없다는 생각이 있고, 대인관계에 꼭 필요한 상호작용을 원만히 하지 못하며 주변 사람들과의 관계에서 왜곡된 지각을 하는 경향이 있다(Emmons & Colby, 1995)고 하였다. 능동적양식과 지지/추구적양식은 대인관계와 유의미한 정적 상관을 보이고 회피/분산적양식은 대인관계와 부적상관을 나타냈다(윤석빈, 1999)는 선행연구들에서 대인관계능력과 정서표현양가성과 정서조절양식이 상호간에 관련성이 높음을 알 수 있다.

그동안 정서의 명확성, 정서에 대한 주의, 정서강도에 대한 각각의 다른 변인과의 관련 연구는 많이 이루어졌으나, 이들 변인의 복합적 결합에 의한 정서경험의 개인차에 대한 연구의 필요성이 절실함에도 불구하고 이에 대한 경험연구는 적은 편이다. 따라서 정서변인의 복합적인 조합을 통해 개인의 정서 차에 따른 정서표현양가성과 정서조절양식이 대인관계능력과의 관련성을 살펴보는 것은 의미가 있을 것으로 보였다.

본 연구는 정서표현과정모델을 근거로 정서에 대한 주의, 정서강도와 정서의 명확성의 조합에 따라 개인의 정서경험에 차이가 있을 것으로 보고 군집분석을 통한 분류를 하고자 한다. 정서변인의 조합에 따라 분류한 군집들은 각 군집의 특성에 따라 정서표현양가성과 정서조절, 대인관계능력에 차이가 있을 것으로 보인다. 본 연구의 목적은 앞서 언급한 것처럼 첫째, 정서의 명확성, 정서에 대한 주의, 정서강도 변인의 조합을 통해 각 집단의 특성을 살펴본다. 둘째, 집단 간에 정서표현양가성과 정서조절양식, 대인관계능력의 차이를 살펴본다. 셋째, 정서표현양가성과 정서조절양식이 대인관계능력에 미치는 영향이 집단 간에

차이가 있는지 살펴보고자 한다. 이를 통해 상담현장에서 상담자들이 내담자의 대인관계 능력을 향상시키기 위해서는 집단의 특성에 따라 중점을 두어야 할 영역이 다를 것이므로 효율적인 상담전략을 설정하는 데 도움이 될 것으로 기대한다.

방 법

연구 대상

수도권 대학에 재학 중인 남녀 대학생 379명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 검사에 소요된 시간은 20분 정도였으며, 이중 응답에 성의가 없거나 무응답 문항을 포함하고 있는 25부와 결측치 24부를 제외한 330부가 분석에 사용되었다. 피험자는 남자가 171명이고 여자는 159명이었다. 이중 1학년이 113명, 2학년이 117명, 3학년이 48명, 4학년이 52명이었다. 평균연령은 22.2세이며 표준편차는 2.31이었다.

측정 도구

특질초기분(Trait Meta-Mood Scales: TMMS)

Salovey 등(1995)이 개발한 TMMS를 이수정과 이훈구(1997)가 번안하여 타당화한 것을 사용하였다. 이 척도는 하위요소인 정서의 명확성, 정서에 대한 주의, 정서에 대한 개선의 총 30문항으로 5점 척도로 응답하게 되었다. 본 연구는 정서의 명확성 11문항, 정서에 대한 주의 13문항을 사용하였고, *Cronbach α*계수는 정서의 명확성은 .78, 정서에 대한 주의는 .71이었다.

정서강도(Affect Intensity Measure: AIM)

Larsen과 Diener(1987)가 개발한 정서강도 척도(Affect Intensity Measure: AIM)를 이주일, 황석현, 한정원과 민경환(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 총 40문항으로 5점 척도로 응답하게 되었다. 본 연구에서는 전체 문항에 대한 내적일치도가 떨어지는 12문항을 제외한 28문항만을 사용하였으며 *Cronbach α*계수는 .76이었다.

한국판 정서표현 양가성(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: K-AEQ)

King과 Emmons(1990)가 개발한 정서표현양가성 척도(AEQ)를 최해연과 민경환(2007)이 타당화한 한국판 정서표현양가성(AEQ-K) 척도를 사용하였다. 총 21문항으로 5점 척도에 응답하게 되었다. 하위요인은 자기-방어적AE(정서적인 표현에 대한 무능감과 정서표현의 결과로써 거부되는데 대한 두려움)과 관계-관여적AE(다른 사람과의 관계를 고려하거나 체면을 유지하기 위하여 자신의 행동을 통제하는 노력을 반영)가 있다. 본 연구에서 *Cronbach α*계수는 .89이었다.

정서조절양식 체크리스트(Emotion Regulation Style: ERS)

정서조절 양식 체크리스트는 윤석민(1999)이 사람들이 일상생활에서 주로 사용하는 정서조절양식을 구분하기 위해 개발한 것을 임전옥과 장성숙(2003)이 신뢰도와 문항수를 보완하여 능동적 양식 8문항, 회피분산적 양식 9문항, 지지추구적 양식 8문항으로 총 25문항의 5점 척도로 만든 것을 사용하였다. 본 연구에서 *Cronbach α*계수는 .78이었다.

대인관계 능력(Relationship change Scale, RCS)

Schlein과 Guermey(1971)가 대인관계 능력을 측정하기 위해 개발한 총 25문항의 5점 척도로 구성되어있다. 본 연구에서는 문선모(1980)가 번안한 것을 이운기(2006)가 탐색적 요인분석을 통해 총 23문항 4개의 하위요인으로 구성한 것을 사용하였다. 본 연구에서 Cronbach α 계수는 .86이었다.

자료 분석

자료로 수집된 변인들의 상관관계의 정도를 측정하기 위해 상관분석(Correlation Analysis)을 실시하였다. 또한 정서의 명확성, 정서강도, 정서에 대한 주의간의 유사성을 이용하여 군집분석(Cluster Analysis)을 실시하였으며, 군집분석된 세 집단의 정서표현양가성, 정서조절양식, 대인관계능력을 살펴보기 위해 변량분석(ANOVA)을 실시하였으며, 각 집단에 따라 정서표현양가성과 정서조절양식이 대인관계능력에 미치는 영향에 차이가 있는지를 살펴보

기 위해 회귀분석을 실시하였다.

결 과

변인들 간 상관

정서의 명확성, 정서강도, 정서주의, 정서표현양가성, 정서조절양식, 대인관계능력 간의 상관관계는 표 1에서 제시하였다. TMMS-C와 TMMS-A의 상관계수는 $r=.12(p<.05)$, TMMS-C와 RCS의 상관계수는 $r=.44(p<.001)$ 로 유의미한 정적 상관을 보였고, TMMS-C와 AEQ-K는 $r=-.41(p<.001)$ 로 부적 상관을 나타냈다. TMMS-A와 AIM($r=.20, p<.001$), TMMS-A와 ERS($r=.22, p<.001$), TMMS-A와 RCS($r=.14, p<.05$)는 유의미한 정적 상관을 보였고, AIM와 AEQ-K($r=.32, p<.001$), AIM와 ERS($r=.36, p<.001$)는 유의미한 정적 상관을 나타냈다. AEQ-K와 ERS($r=.19, p<.001$)은 유의미한 정적 상관, AEQ-K와 RCS($r=-.32, p<.001$)는 유의미한 부적상관을 나타냈으며, ERS와 RCS($r=.20,$

표 1. 변인들 간 상관관계 (N=330)

	TMMS-C	TMMS-A	AIM	AEQ-K	ERS
TMMS-C					
TMMS-A	.12*				
AIM	.05	.20***			
AEQ-K	-.41***	.05	.32***		
ERS	.03	.22***	.36***	.19***	
RCS	.44***	.14*	.09	-.32***	.20***

주. TMMS-C=정서명확성, TMMS-A=정서주의, AIM=정서강도, AEQ-K=정서표현양가성, ERS=정서조절양식, RCS=대인관계능력

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

$p < .001$)는 유의미한 정적상관을 나타냈다. 이는 정서의 명확성이 높으면 정서표현 갈등이 적으며, 대인관계능력이 좋다고 할 수 있다. 또한 정서에 대한 주의를 많이 기울일수록 정서강도 수준이 높다는 것을 의미하며, 정서에 대한 주의와 정서강도가 높을수록 정서를 조절하기 위한 노력을 더 많이 하는 것을 알 수 있었다.

정서표현과정모델에 의한 집단분류

정서표현과정모델에 의해 정서의 명확성, 정서에 대한 주의, 정서강도가 어떻게 분류되는지를 보기 위해 SAS의 cluster analysis와 fastclus procedure를 실시하였다. 추출된 군집결과는 표 2에서 제시하고 있다. 최적의 군집개수는 국소최고점(local peak)에 대응되는 군집수인데 본 연구에서는 2-3개의 군집이 의미

있는 형태로 제시되었으며, 이 중 3개의 군집이 정서경험의 개인차를 가장 잘 설명할 수 있는 것으로 보았다. 군집의 특성에 맞는 군집명을 정하기 위해, 첫 번째 집단은 정서의 명확성이 낮고 정서에 대한 주의가 높고 정서강도가 평균보다 약간 높은 집단으로 최혜연 외(2008)가 명명한 것과 동일하게 ‘혼란집단’으로 하였다. 두 번째 집단은 정서의 명확성은 평균이고 정서에 대한 주의가 낮아서, 정서 자극에 민감하지 않은 집단으로 ‘침착집단’으로 명명하였다. 세 번째 집단은 정서의 명확성이 높고 정서강도도 높고 정서에 대한 주의도 높은 집단으로, 자신의 정서에 주의를 잘 기울이고 민감하며 정서를 명료하게 이해할 줄 아는 ‘솔직집단’으로 명명하였다. 표 3에 제시한 바와 같이 혼란집단은 126명(전체의 38.9%), 침착집단은 108명(전체의 32.7%), 솔직집단은 96명(전체의 29%)으로 구성되었다.

표 2. 군집별 표준화 점수

	혼란집단	침착집단	솔직집단
TMMS-C	-.81	.01	1.05
TMMS-A	.34	-1.01	.69
AIM	.11	-.37	.27

주. TMMS-C=정서명확성, TMMS-A=정서주의, AIM=정서강도

표 3. 정서의 명확성, 정서에 대한 주의, 정서강도 차이평균(표준편차)

	혼란집단	침착집단	솔직집단
TMMS-C	2.75(.38)	3.20(.29)	3.77(.41)
TMMS-A	3.82(.32)	3.31(.30)	3.98(.32)
AIM	3.34(.36)	3.17(.34)	3.41(.36)
사례 수	126명	108명	96명

주. TMMS-C=정서명확성, TMMS-A=정서주의, AIM=정서강도

정서표현양가성, 정서조절양식, 대인관계능력의 차이

정서의 명확성, 정서강도, 정서주의의 변인으로 추출된 3개의 집단이 정서표현양가성과 정서조절양식, 대인관계능력에서 차이를 나타내는지 확인하기 위해 변량분석을 실시하였다. 표 4에서 제시한 바와 같이 정서표현양가성은 혼란집단이 유의미하게 점수가 높았으며, 솔직집단과 침착집단은 집단 간 차이를 나타내지 않았다($F=18.78(2, 327), p<.001$).

정서조절양식은 솔직집단이 혼란집단과 침착집단에 비해 유의하게 점수가 높았으며, 혼란집단과 침착집단은 집단 간 차이를 나타내지 않았다($F=9.2(2, 327), p<.001$). 혼란집단은 강렬한 정서를 조절하기 위해 회피/분산적양식과 지지추구적양식을 많이 사용하였으며, 솔직집단은 능동적양식과 지지추구적양식을 많이 사용하였다. 침착집단의 사람들은 능동적양식과 지지추구적양식을 사용하는 것으로 나타났다. 대인관계능력은 솔직집단이 가장 높고, 침착집단, 혼란집단의 순으로 유의미한

차이가 나타났다($F=28.53(2, 327), p<.001$)

정서표현양가성과 정서조절양식이 대인관계능력에 미치는 영향

표 5에서 제시한 바와 같이, 정서표현양가성과 정서조절양식이 대인관계능력에 미치는 영향이 각 집단별로 차이가 있는지 알아보았다. 정서표현양가성이 대인관계능력에 미치는 영향이 혼란집단($R^2=.13, p<.001$), 솔직집단($R^2=.07, p<.05$) 모두 유의미한 것으로 나타났다. 그러나 침착집단은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 특히 정서표현양가성의 하위요인인 자기-방어적양가성이 대인관계능력에 미치는 영향이 혼란집단은 $R^2=.21(p<.001)$, 솔직집단은 $R^2=.08(p<.01)$ 로 나타났다. 또한 독립변수들에 대한 다중공선성(Multicollinearity)을 분석한 결과 독립변수들 모두 공차한계(Tolerance)가 .01이상이고 VIF가 모두 10이하로 나타났으므로 독립변수들 간에 다중공선성의 문제는 없다고 판단할 수 있다. 최해연과 민경환(2007)의 연구에서 한국판 정서표현양가성

표 4. 정서표현양가성, 정서조절양식, 대인관계능력의 변량분석평균(표준편차)

	혼란집단 (N=126)	침착집단 (N=108)	솔직집단 (N=96)	d/집단간, 집단내)	F	Scheffe
AEQ-K	3.64(.48)	3.26(.52)	3.24(.69)	2, 327	18.78***	1>2, 3
ERS	3.50(.45)	3.33(.40)	3.58(.48)	2, 327	9.2***	3>1, 2
능동적	3.41(.65)	3.41(.58)	3.80(.70)		12.54**	3>1, 2
회피/분산	3.31(.69)	3.08(.59)	3.05(.89)		4.62*	1>2, 3
지지추구	3.81(.85)	3.55(.78)	3.98(.76)		7.6***	3>2
RCS	3.42(.42)	3.58(.42)	3.82(.33)	2, 327	28.53***	3>2>1

주. AEQ-K=정서표현양가성, ERS=정서조절양식, 1=혼란집단, 2=침착집단, 3=솔직집단

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

표 5. 정서표현양가성이 대인관계능력에 미치는 영향

집단	독립 변인	R ²	β	F	Tolerance	VIF
혼란집단 (N=126)	AEQ-K	.13	-0.32	17.97***		
	자기-방어적AE	.21	-.35	33.42***	.72	1.40
	관계-관여적AE	.00	-.03	.27	.72	1.40
침착집단 (N=108)	AEQ-K	.02	-0.10	1.70		
	자기-방어적AE	.03	-.13	2.98	.69	1.50
	관계-관여적AE	.00	-.03	.18	.69	1.50
솔직집단 (N=96)	AEQ-K	.07	-0.12	6.79*		
	자기-방어적AE	.08	-.12	8.33**	.68	1.48
	관계-관여적AE	.02	-.06	2.15	.68	1.48

주. AEQ-K=정서표현양가성, VIF=분산팽창계수

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

표 6. 정서조절양식이 대인관계능력에 미치는 영향

집단	독립 변인	R ²	β	F
혼란집단 (N=126)	ERS	.03	.15	3.19
	능동적	.06	.16	8.06**
	회피분산적	.06	-.15	7.79**
	지지추구적	.08	.14	11.19**
침착집단 (N=108)	ERS	.05	.23	5.44
	능동적	.05	.15	5.00**
	회피분산적	.07	-.19	8.30**
	지지추구적	.18	.22	22.64***
솔직집단 (N=96)	ERS	.04	.14	3.19
	능동적	.17	.19	19.14***
	회피분산적	.04	-.07	3.51
	지지추구적	.07	.11	6.94**

주. ERS=정서조절양식

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

척도의 자기방어적양가성은 자신의 정서를 적절히 표현할 자신이 없거나 어떻게 해야 할지 모르는 정서표현에 대한 무능감과 부정적 정서를 표현하여 거부되거나 상처받을지에 대한 두려움을 반영하는 문항들로 구성되어있으며 회피경향과 심리적 부적응 지표들과 높은 상관을 나타냈다. 표 6에서 제시하는 바와 같이 혼란집단과 침착집단은 정서조절양식의 세 가지 양식 모두에서 대인관계능력에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 솔직집단은 능동적, 지지추구적양식은 대인관계능력에 유의미한 영향을 미치지나 회피분산적양식은 대인관계능력에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 정서표현과정모델을 근거로 정서의 명확성, 정서에 대한 주의, 정서강도의 조합에 따른 정서경험의 개인차를 알아보고자 하였다. 이를 위해 정서의 명확성, 정서강도, 정서에 대한 주의의 조합을 통해 군집 분석을 하고, 각 군집에 따라 정서표현양가성과 정서조절이 대인관계능력에 미치는 영향에 차이가 있는지 알아보고자 하였다.

본 연구에서 얻어진 결과를 보면, 첫째, 정서의 명확성은 정서에 대한 주의와 대인관계능력과는 유의미한 정적상관, 정서표현양가성과는 유의미한 부적상관을 나타냈고, 정서조절은 대인관계능력과 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 이러한 결과는 정서를 명확히 인식하는 사람들이 정서조절과 대인관계능력에서 긍정적인 결과를 나타낸다는 선행연구(Salovey et al. 1990; Salovey et al., 1995; Mayer et al.,

1994; Swinkles et al., 1995; Mayer et al., 1997; Salovey et al., 2005)와 일치한다. 또한 정서표현양가성은 정서조절과는 정적상관을, 대인관계능력과는 유의미한 부적상관을 나타냈다. 이러한 결과는 정서표현 갈등을 겪는 사람은 친밀감에 대한 두려움이 있고 자신이 다른 사람으로부터 도움과 지지를 받을 수 없다고 생각한다라는 선행연구(오충광, 정남운, 2007)와 일치하였다. 이와 같은 결과는 정서표현이 적다는 사실 자체가 병리적인 것이 아니라 정서표현의 욕구는 많지만 이 욕구가 실현되지 못하는 경우에, 정서표현에 대한 개인의 욕구가 사회적 기준 또는 개인의 다른 목적들과 갈등하는 경우에 정서를 표현하는 안하든 심리 신체적으로 심각한 문제가 발생한다(Pennebaker, 1985)는 것을 입증해주는 것으로 보인다. 또한 정서를 명확히 인식하는 사람들이 정서표현양가성이 적으며, 정서조절을 효과적으로 하며 대인관계능력이 높음을 보여주는 것이다.

둘째, 정서의 명확성, 정서에 대한 주의, 정서강도의 군집분석 결과는 혼란집단(126명, 38.9%), 침착집단(108명, 32.7%), 솔직집단(96명, 29%)으로 나타났다. 정서표현양가성은 혼란집단이 가장 높았으며 솔직집단과 침착집단은 비슷하였다. 혼란집단의 사람들은 강한 정서 자극들을 경험하나, 자신이 경험하는 정서를 명료하게 이해하는 면이 취약하여, 정서를 어떻게 다루어야 할지 모르기 때문에 정서표현에 대한 양가적 갈등이 생기는 것으로 생각된다. 또한 선행연구에서 4개의 군집으로 분류된 것(Gohm, 2003; 최혜연 외, 2008; 김수안, 민경환, 2006)과 달리, 본 연구에서는 정서강도가 낮고 정서명확성이 낮은 냉담집단(또는 억압집단)이 분류되지 않았다. 이는 억압집단의 특성이 심리적 증상을 가장 높히 나타내면

서도 자신의 정서 상태를 정확히 보고하지 않으려는 억압적 기제를 사용(최해연 외, 2008)하기 때문인 것으로 생각된다.

셋째, 각 집단에 따라 정서표현양가성과 정서조절양식, 대인관계능력의 차이를 보면, 혼란집단은 정서표현양가성이 가장 높았고, 회피/분산적양식과 지지추구적양식을 많이 사용하였으며, 대인관계능력이 가장 낮았다. 침착집단과 솔직집단은 정서표현양가성이 낮고, 능동적양식과 지지추구적양식을 사용하였다. 이는 솔직집단과 침착집단이 정서표현에 대한 갈등이 가장 적다는 것을 보여준다. 선행연구에서 압도집단은 정서를 표현하더라도 이에 대한 양가감정을 많이 경험하였으며 자신의 기분을 능동적으로 조절하지 못하고(김수안, 민경환, 2006), 기분의 영향에 대해 더욱 민감해지고, 그러한 상태에서 벗어나기 위해 동기화되지만 효과적이지 못한 방략을 선택하며(Gohm, 2003). 침착집단의 사람들은 어떤 상황에 직면했을 때 다른 집단에 비해 동요하는 폭이 적으며 이성적으로 대하는 경향이 있다는 연구결과(Larsen et al., 1987, 김수안, 민경환, 2006 재인용)와 일치하였다.

넷째, 각 집단별로 정서표현양가성과 정서조절양식이 대인관계능력에 미치는 영향을 보면, 혼란집단은 정서표현양가성의 자기-방어적 양가성이 대인관계능력에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자신의 정서를 적절히 표현할 자신이 없거나 어떻게 해야 할지 모르는 정서표현에 대한 무능감과 부정적 정서를 표현하여 거부되거나 상처받을지에 대한 두려움이 대인관계능력에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 정서경험의 연구변인으로 가장 많이 언급되는 정

서의 명확성, 정서에 대한 주의, 정서강도의 군집분석을 통해 각 집단의 특성을 살펴본 것에 의의가 있다. 둘째, 각 집단에 따라 정서표현양가성이 대인관계능력에 미치는 영향이 다를 수 있었다. 솔직집단과 침착집단은 정서표현양가성의 평균점수가 비슷함에도 불구하고 솔직집단은 대인관계능력에 영향을 받으나, 침착집단은 전혀 영향을 받지 않는 것으로 나타났다. 이에 반해 혼란집단은 정서표현양가성이 대인관계능력에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 상담현장에서 집단의 특성에 따라 내담자의 대인관계능력을 향상시키기 위한 효율적인 상담 전략 설정에 도움이 될 것으로 생각된다. 셋째, 정서에 대한 주의와 정서강도가 높은 솔직집단과 혼란집단은 자신에게 자극된 정서를 조절하기 위해 노력하는 정도가 비슷하다는 것을 발견하였다. 본 연구의 의의와 관련하여 상담에서의 함의는 다음과 같다. Pennebaker (1985)가 말하는 자신의 경험을 이해할 수 있게 되면 정서적 사건은 견딜만하고 통제가능하며 받아들일 수 있는 것으로 인식된다는 것처럼, 사람들은 자신의 정서를 명확히 인식하게 되면 스트레스가 되는 정서자극이 들어와도 자신의 통제 가능한 범위 안에 있게 된다. 그러다보면 정서조절에 대한 긍정적 기대나 자신감이 높기 때문에 정서표현에 대한 갈등이 있더라도 대인관계능력에 영향을 많이 미치지 않는다는 것을 본 연구의 솔직집단과 침착집단, 혼란집단의 비교를 통해서 보여주고 있다. 이와 같은 결과는 심리 상담에 찾아오는 내담자에 대해 도움이 될 수 있을 것이다. 개인의 정서적 특성을 고려한 상담 목표나 전략이 수립될 수 있을 것으로 생각된다.

마지막으로 제한점은 다음과 같다. 첫째, 표

집대상이 대학생으로 제한되어 연구결과의 일반화의 문제가 있다. 따라서 다음 연구에서는 다양한 연령층을 포함한 연구가 되어야 할 것이다. 둘째, 연구 설계에서 정서의 명확성이 떨어지는 사람들이 혼란집단과 냉담집단으로 구분될 것으로 예상하였으나, 본 연구에서는 냉담집단을 분류해낼 수 없었다. 냉담집단이 분류되지 않는 이유는 앞에서 설명하였다. 따라서 냉담집단의 특성을 고려한 자기보고식 척도와 함께 생리적 지표를 측정하는 검사 도구를 사용하거나, 자기방어 수준이나 불안과 같은 특성을 함께 살펴보면 냉담집단을 분류해 낼 수 있을 것으로 생각된다. 셋째, 개인이 정서를 조절하는 양식에 대한 연구는 정서의 종류, 환경, 개인의 정서 상태, 발달단계, 성격 특성 등 개인차 변인을 고려한 연구가 되어야 실제적인 임상현장에 기여할 수 있을 것으로 생각된다.

참고문헌

- 김수안, 민경환 (2006). 자신의 감정에 압도된 사람들의 성격, 정서특성 및 주관적 안녕감. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 20(3), 45-66.
- 문선모 (1980). 인간관계훈련 집단상담 효과에 관한 일 연구. *경상대 논문집; 인문·사회*, 19, 195-203.
- 이서정 (2006). 정서인식의 명확성, 인지적 정서 조절 및 정신건강간의 관계. *중앙대학교 석사학위 논문*.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11, 95-116.
- 이운기 (2006). 자아분화와 우리의식을 매개로 한 한국적 부모-자녀관계가 대인관계능력에 미치는 영향. *홍익대학교 박사학위 논문*.
- 이지영(2009). 정서강도와 정서조절방략의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 28(4), 1217-1226.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구현황과 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환 (1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11, 117-140.
- 임진옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(2), 259-275.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. *서울대학교 석사학위 논문*.
- 오충광, 정남운 (2007). 정서표현갈등과 상담자 지각이 작업동맹에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회*, 13(1), 115-136.
- 장정주, 김정모 (2008). 정서적 자각, 표현 및 정서표현에 대한 양가성과 대인관계간의 관계에 대한 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 697-714.
- 조성은, 오경자 (2007). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 797-812.
- 최혜연, 민경환 (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제개념들간의 비교연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 21(4), 71-89.

- 최해연, 이동귀, 민경환 (2008). 정서강도, 정서 주의, 정서인식의 명확성, 및 정서표현양 가성의 균집과 심리적 적응의 관계. *한국 심리학회지: 사회 및 성격*, 22(4), 59-73.
- 허재홍 (2006). 정서자각, 정서체험, 정서표현 이 대학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19 (3), 767-784.
- Bastian, V. A., Burns, N. R., & Nettelbeck. T. (2005) Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences*, 39, 1135-1145.
- Emmons, R. A., & Colby, P. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization and observer reports of social support. *Journal of Personality and social Psychology*, 68, 947-959.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). *Coping inventory for stressful situation(CISS): Manual*, Multi-Health Systems Inc.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Obertynski, M. (1996). Affect intensity, coping styles, mood regulation expectancies, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 20, 221-228.
- Gohm, C. L (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. *Journal of Personality and social Psychology*, 84, 594-607.
- Greenberg, L. S (2002). *Emotion-focused therapy Coaching clients to work through their feeling*. Washington: American Psychological Association.
- Kennedy-Moore, E., Greenberg, M. A., & Wortman, C., B. (1991). *Varieties of nonexpression: A review of self-report measures of emotional control. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association*. San Francisco, CA.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and social Psychology*, 58, 864-877.
- King, A. M., & Emmons, R. A. (1991). Psychological, physical and interpersonal correlates of emotional expressiveness, conflict and control. *European Journal of Personality*, 5, 131-150.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual Differences in dispositional expressiveness; Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and social Psychology*, 66, 934-949.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *Emotional intelligence*. NY: Basic Books.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective(Meta-) experience of mood. *Journal of research in personality*, 28, 351-373.
- Pennebaker, J, W (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease; Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession and confiding. *Canadian Psychology*, 26, 82-95.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Direction in Psychological Science*. 14, 281-285.

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair; exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. *Emotion, Disclosure, and Health. Washington, D. C: APA*. 125-154.
- Sifneos, P. E. (1972). *Short-Term Psychotherapy and Emotional Crisis. Cambridge, Mass.* Harvard University Press.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness; Attention directed toward one's mood states. *Personality and social Psychology Bulletin*, 21, 934-949.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. In N. A. Fox (Ed), The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations(pp. 73-100). *Monographs of the Society for Research in child Development*, 59(2-3, Serial No. 240).
- Weinberger, D. A. (1990). *The construct validity of repressive coping style.* In J. L. Singer(Ed), Repression and dissociation(337-386), Chicago: University of Chicago Press.
- Williams, D. G. (1989). Neuroticism and extroversions in different factors of the affect intensity measure. *Personality and Individual Differences*, 10, 1095-1100.
- 원 고 접 수 일 : 2010. 03. 12
수정원고접수일 : 2010. 04. 15
게 재 결 정 일 : 2010. 05. 15

Interpersonal Ability: Comparison of Clusters by Emotional Clarity, Affect Intensity, and Emotion Regulation Style

Kyoung-hee Lee

Bong-hwan Kim

Sookmyung Women university

The purpose of the current study was to compare the effects of ambivalence on interpersonal relationships above and over emotional expression and emotion regulation style (ERS) across the three cluster groups. Three hundreds and thirty college students were recruited for the study. Cluster analysis utilizing emotional clarity (EC), affect intensity (AI), and ERS produced the three groups. 'Conflicting group' (low EC, high AI and emotional attention (EA) showed the highest AEQ-K and employed more often avoidant/distractive and support-seeking than activity way. 'Clear group' (high EC, AI, and EA) exhibited the lowest AEQ-K and used more often activity and support-seeking than other strategies of ERS. 'Calm group' (moderate EC, low AI and EA) showed AEQ-K lower than overall average values and utilized more often activity and support-seeking than others of ERS. AEQ-K significantly related with RCS for both conflicting and clear group. Limitations and implications of the current study are discussed.

Key words : Emotional clarity, Emotional attention, Affect intensity, Ambivalence over Emotional Expression, Emotion regulation style, Interpersonal ability