

대학생의 비합리적 신념과 우울: 목표안정성과 자존감의 매개역할*

송 영 희

이 윤 주[†]

영남대학교 교육학과

본 연구에서는 한글판 단축형 GABS 비합리적 신념 척도를 제작하여 타당화하고, 비합리적 신념, 목표안정성, 자존감이 우울에 어떠한 영향을 미치며, 비합리적 신념과 우울 간의 관계에서 목표안정성과 자존감이 매개역할을 하는지를 알아보고자 하였다. 이러한 목적으로 경남, 전남, 충청남에 소재하고 있는 3개 대학교 539명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 본 연구의 주요결과는 다음과 같다. 첫째, 요인분석결과 한글판 단축형 GABS는 1개의 합리성 요인과 5개의 비합리성 요인(자기비하, 타인비하, 성취/편안함 욕구, 인정욕구와 공평성 요구)이 나타났다. 우울집단이 비우울집단에 비해서 합리성이 낮고 비합리성 요인(자기비하, 타인비하, 성취/편안함 욕구, 인정욕구와 공평성 요구)이 높은 것으로 나타났다. 둘째, 생활 스트레스 요인의 영향력을 통제 한 후에 합리성 요인과 비합리성 요인(자기비하, 타인비하, 성취/편안함 욕구, 인정욕구와 공평성 요구) 중에서 자기비하와 성취/편안함 욕구가 대학생의 우울 수준에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 비합리적 신념의 영향력을 통제 한 후에 목표안정성과 자존감이 대학생의 우울 수준에 부적적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 자기비하, 성취/편안함 욕구와 우울 간의 관계에서 목표안정성과 자존감이 매개역할을 하는 것으로 확인되었다.

주요어 : 비합리적 신념, 우울, 목표안정성, 자존감

* 본 논문은 송영희의 석사논문(2010년 2월, 지도교수 이윤주)을 바탕으로 요약 수정된 것임.

† 교신저자 : 이윤주, 영남대학교 교육학과 (712-749) 경상북도 경산시 대동 214-1

E-mail : leeyj@ynu.ac.kr

우울증은 청소년기에 많이 경험하는 전형적인 심리적 부적응의 하나인데, 청소년의 사망 원인 중 교통사고 다음으로 우울증이 높고(문화일보, 2003, 10, 14), 한국 대학생들의 26.8%, 미국 대학생 15%가 우울증에 시달리고 있는 것으로 나타났으며(최미경, 2003; 한국대학신문, 2004, 12, 7), 대학생들의 우울증 유병률이 유사한 연령의 직장인보다 2배 정도 높은 것으로 나타나서(Bonner & Rich, 1988; 박경, 2004에서 재인용), 후기 청소년기에 속하는 대학생들의 우울증상에 관한 치료적 개입이 시급한 사회적 과제이다.

심리치료 현장에서 우울증에 가장 효과적이고 과학적인 치료방법으로서 인지행동치료가 각광을 받고 있다. 그런데 인지행동치료는 단일 치료방법이 아니고 20개 이상의 다양한 치료방법들의 총칭적 명칭이다(Neenan & Dryden, 1999). 이들 인지행동치료 방법들의 공통적인 주요가정은 사건에 대한 개인의 정서적 반응이 그 상황에 관한 자신의 평가적 신념에 의해서 매개된다는 것이다. 즉 감정이 인지에 의해 영향을 받는다고 보는 것이다.

REBT(Rational Emotive Behavior Therapy; Ellis, 1993)는 현재 상담실무 현장에서 가장 널리 사용되는 인지행동치료 중의 하나로서(Ellis & Dryden, 1997), 정신병리를 개인의 목표와 의도를 방해하는 비합리적 신념들을 받아들인 결과로 본다(Macavei, 2005). 즉 심리적 장애에 대한 REBT의 ABC 이론에 따르면 역기능적 부정적 감정(정서적 결과, C)이 일어날 때 촉발사건이나 역경(A)뿐만 아니라 다양한 비합리적 신념(B)이 영향을 미친다고 본다(Ellis & MacLaren, 2005). Ellis(1994)는 비합리적 신념과 촉발사건들이 상호작용하여 정서적 결과를 가져온다고 주장하였다($A \times B = C$). 즉 사람들은 촉

발사건 때문에 불쾌한 것이 아니고 촉발사건에 대한 그 사람의 평가신념 때문에 불쾌해진다고 보는 것이다. 따라서 부정적인 감정을 줄이기 위해서는 역기능적이고 자기 파괴적인 평가신념인 비합리적 신념을 찾아 합리적 신념으로 수정시켜 내재화 시키는 것이 REBT 치료의 핵심이다.

Ellis는 비합리적 개인적 철학이 정신병리를 유발하고, 이 비합리적 개인적 철학들이 표준화된 심리측정 기법들로 측정될 수 있다고 주장한 바 있다(Kendall et al., 1995). 결국 REBT 치료의 핵심은 개인의 비합리적 신념을 찾고 논박하는데 있기 때문에, 비합리적 사고의 측정이 REBT 연구의 핵심이라고 할 수 있다(DiGiuseppe, 1991). 그렇지만 REBT 치료의 효용성은 널리 알려져 있지만, 비합리적 신념과 같은 REBT 관련 구성개념의 측정이 어렵다보니 충실한 REBT 연구결과들이 부족해서 전문적 과학적 문헌들에서 상대적으로 무시되고 있는 실정이다(Ellis, 2003).

Ellis(1962)가 RET(Rational Emotive Therapy)를 형성할 때 정서적 혼란을 야기하는 11가지의 비합리적 신념을 제안하였으며, 이에 근거하여 다양한 비합리적 신념 척도들이 개발되었다(예, Irrational Belief Test, Jones, 1962; Idea Inventory, Kassino, Crisci, & Tiegerman, 1977; Rational Behavior Inventory, Shorkey & Whiteman, 1977; Terjesen, Salhany, & Sciotto, 2009에서 재인용). 그런데, 초기 비합리적 신념 측정치들이 변별타당도가 부족하고, 비합리적 신념 측정치가 비합리성의 전반적 점수만을 제공하다 보니 다양한 형태의 비합리성이 우울증에 미치는 영향을 간과하여 우울증에 관한 REBT의 효과성을 지지하는 증거가 제한적이라는 평가를 받고 있다(Macavei, 2005). 그 뒤로 보다 적

고, 보다 요약적인 핵심신념을 가정하는 쪽으로 척도가 개발되는 경향이 있었는데(Smith, 1989), Ellis와 Dryden(1997)은 초기 11가지의 비합리적 신념을 3종류의 비합리적 신념으로 수정한 바 있다.

이들 초기 척도들은 대부분 정서문항을 포함하여 우울, 불안 측정치들과 변별타당도가 낮고(Smith, 1989), REBT 이론의 변화에 부응하지 못하여 내용타당도가 낮은(Terjesen et al., 2009) 결점이 있어서 사용에 제한적이다. 그래서 Burgess(1986)는 정서적 결과나 행동적 결과와 연관되는 문항들을 배제시킨 96문항의 GABS(General Attitude and Belief Scale)을 개발하였는데, 사고의 내용으로 부터 사고의 과정을 식별하지 못한다는 비판을 받았다(Bernard, 1990; Lindner, Kirkby, Wertheim & Birch, 1999에서 재인용). 이러한 문제들을 극복하기 위하여 DiGiuseppe, Leaf, Exner 및 Robin(1988)이 GABS를 76문항으로 축소하고 수정하였으며, Bernard(1998)가 공정성 관련 문항들을 추가하여 탐색적 요인분석을 통하여 최종적으로 55문항으로 축소 보완하였다. Bernard(1998)가 이를 요인 분석한 결과 1개의 합리성 척도, 6개의 비합리성 척도(성취에 대한 욕구, 승인에 대한 욕구, 편안함에 대한 욕구, 공정성에 대한 요구, 자기비하, 타인비하)가 나타난 바 있다. 이들 55문항이 상담 장면에서 너무 길고 문항이 반복적이어서 간편형 문항 개발이 필요해서 Lindner 등(1999)이 3차례의 연구를 통하여 26문항의 단축형 GABS(Shortened GABS) 문항을 개발하였으며, MacInnes(2003)가 영국인을 대상으로 그 문항의 타당도를 확인한 바 있다. Terjesen 등(2009)은 비합리적 신념 척도들의 심리측정적 특성들을 기존 연구들을 통하여 개관한 결과 단축형 GABS가 검사-재검

사 신뢰도가 .80 이상이고, Ellis의 최근 REBT 이론에 근거한 검사로서 내용타당도가 있다고 결론내린 바 있다.

국내에서는 IBT(Irrational Belief Test; Jones, 1968) 77문항을 신현균(1990)이 번안하여 한글판 IBT를 개발한 바 있으며, 서수균(2009)이 Bernard(1998)의 GABS 55문항을 번안하여 탐색적 요인분석을 통하여 5요인(인정욕구, 자기비하, 편안함 욕구, 성취욕구, 공정성 요구)으로 구성된 38문항의 GABS 한국판을 개발한 바 있다. GABS가 4가지 평가적 인지과정(요구성, 파국화, 좌절에 대한 낮은 인내력, 전반적인 자기평가)과 4가지 내용영역(성취, 인정, 편안함, 공정성)에 근거하여 개발되었는데, GABS 한국판을 개발하는 과정에서 합리성과 타인비하 요인이 제외됨으로써 내용타당도에 문제가 있을 수 있다. 따라서 본 연구에서는 상담 장면에서 간편하게 내담자의 비합리적 신념들을 쉽게 측정하여 빠른 개입을 할 수 있고, 신뢰도와 타당도가 높은 단축형 GABS(Lindner et al., 1999) 한글판을 제작하여 그 사용가능성을 확인해보고자 하였다.

비합리적 신념과 우울은 정적인 관련이 있는데(Marcotte, 1996; McDermut, Haaga, & Bilek, 1997; Solomon, Haaga, Brody, Friedman, & Kirk, 1998; Day & Maltby, 2003에서 재인용), 우울증상에 다양한 종류의 비합리적 신념이 차별적으로 영향을 미칠 수 있기 때문에 전반적인 비합리적 정도를 측정하는 전체 비합리적 척도 점수만을 가지고는 그 효과를 결론짓기에는 제한적이다(Macavei, 2005)

비합리적 하위척도들이 구분되는 GABS를 사용한 Wertheim과 Poulakis(1992)의 연구에서 합리성은 우울과 부적인 상관인, 성취에 대한 욕구, 승인에 대한 욕구, 편안함 욕구, 공정성

에 대한 요구, 자기비하, 타인비하 척도들은 다양한 우울척도들과 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다. Milgrom과 Beatrice(2003)의 연구에서는 우울집단의 여성들이 비우울 집단의 여성들에 비해서 덜 합리적이고 보다 비합리적인 것으로 나타났으며(더 높은 비율의 자기비하, 보다 높은 성취 및 승인에 대한 욕구, 보다 많은 공평성에 대한 요구, 보다 많은 편안함 욕구) 24개월 이후에도 그러한 경향이 지속되는 것으로 나타났다. 따라서 비합리적 신념의 하위척도들이 우울에 미치는 영향이 다를 것으로 가정할 수 있다.

결국 본 연구에서는 비합리적 신념이 우울에 영향을 미치는 선행연구들을 종합하여 높은 비합리적 신념이 우울을 유발하는 것으로 가정하였으며, 비합리적 신념 중 어떤 하위척도가 우울증상에 가장 영향을 많이 미치는지를 확인하고자 하였다.

REBT의 2가지 핵심요소는 비합리적 신념과 무조건적 자기수용이다(Davies, 2007). 비합리적 신념을 유지한 결과로서, 사람들은 불건강한 정서, 역기능적 행동 및 자기수용의 결핍을 습득하게 된다. 보다 합리적이고 현실적인 사고방식들은 보다 건강한 정서, 보다 기능적인 행동, 보다 큰 자신과 타인에 대한 수용을 하게 한다(Dryden & Neenan, 2004).

REBT의 창시자인 Ellis(1976)는 자존감의 형성에는 자기평가의 과정이 반영된다고 보고, 인간의 가치를 평가하는 데는 어떠한 객관적인 증거도 존재하지 않기 때문에 자기평가는 역기능적, 비합리적이라고 주장하였으며, 다른 사람들이 자신을 인정하는 것과는 무관하게 자기 스스로를 완전히 무조건적으로 수용할 수 있다는 전제하에 무조건적 자기수용 개념을 제안한 바 있다. 즉 자존감이 높은 사람은

부정적 평가 상황에서 자기 가치감에 대한 위협을 받지만 무조건적 자기수용이 높은 사람은 자존감이 높은 사람에 비해서 보다 안정적으로 부정적 평가 상황에서도 자기 자신을 있는 그대로 수용한다는 것이다.

Chamberlain과 Haaga(2001)는 REBT이론을 바탕으로 무조건적인 자기수용을 측정할 수 있는 척도를 개발하여 삶의 만족과 행복과는 정적인 상관, 불안, 우울, 우울경향과는 부적 상관이 있음을 발견하였다. 그러나 Macinnes(2006)는 자존감은 우울, 불안과 관련이 있는 반면, 자기수용은 일반적인 심리적 건강과 관련되어 있음을 발견하였으며, Davies(2008)는 자존감의 효과를 통제된 후 무조건적 자기수용이 비합리적 생각과 관련이 없는 것을 발견한 바 있다.

결국 자존감과 자기수용은 유사한 구성개념으로서, 기존의 연구들이 두 변인 간의 공통요인을 밝혔지만(예, 안신호, 박미영, 2005; 이수연, 1999) 두 변인 사이의 상호독립적 또는 상호보완적 양상에 대한 연구는 아직 유용하지 않고, Macinnes(2006)의 연구에서도 자기수용은 우울과 관련되지 않고 자존감만이 우울과 관련된 것으로 나타난 바 있다. 따라서 본 연구에서는 REBT의 핵심요소인 무조건적 자기수용 개념 대신에 우울과 관련성이 높고 자기수용과 유사한 개념인 자존감을 사용하였다. 결국 본 연구에서는 자존감이 우울에 영향을 미치는 선행연구들(이철호, 정정숙, 이민규, 2009; Burnett, 1995)을 종합하여 낮은 자존감이 우울을 유발하는 것으로 가정하였다.

지금까지 비합리적 신념과 목표 및 우울을 연결시킨 연구는 없지만, REBT 모델에 따르면 정신병리는 사람들이 자신의 목표와 의미를 파괴하는 비합리적 신념들을 승인한 결과이다

(Macavei, 2005). 합리적인 것은 자신의 목표와 의도한 것을 달성하는데 도움이 되는 반면에 비합리적인 것은 목표와 의도한 바를 달성하는 데 방해가 된다(Dryden, 1984: Ellis & MacLaren, 2005에서 재인용). 즉 REBT 이론에서는 개인이 자신의 목표와 바람이 성취되기를 선호하고 원하는 것은 문제가 되지 않지만 자신의 목표와 바람을 모든 상황에서 꼭 충족해야 한다는 강요적 당위성과 요구를 하게 되면 정서적, 행동적으로 역기능적이 된다고 본다(Ellis, 1990). 따라서 비합리적 신념은 성취목표를 지향함에 있어서 성취목표의 긍정적 측면보다는 더 부적응적 측면과 관련될 수 있다.

개인이 실패에 두려움이 클수록 수행회피 목표를 지향하고(Elliot & Church, 1997), 성취와 관련되어 지나치게 완벽성을 추구하는 비합리적 신념과 과잉불안, 염려하는 비합리적 신념이 강할수록 수행회피 목표를 지향하게 되어(하정희, 2006), 결과적으로 비합리적 신념이 개인의 성취목표에 부정적 영향을 줄 수 있다. 결국 개인이 비합리적 신념이 강할수록 지나치게 높은 기대감을 갖고 모두 성취하려고 하지만 나중에는 모든 영역에서 완벽하게 성취하지 못할 바에야 스스로 수행을 회피하는 부

적응적 행동을 할 수 있다. 결국 본 연구에서는 비합리적 신념이 목표안정성을 떨어뜨리는 방식으로 우울증상을 심화시키는 것으로 가정하였다.

노인을 대상으로 한 Lee, Han 및 Gong(2004)의 연구에서 노인들의 목표안정성이 이들의 자존감을 떨어뜨리는 방식으로 우울증상을 심화시키는 것으로 나타난 바 있어서 목표안정성이 자존감을 떨어뜨리는 방식으로 우울증상을 심화시키는 것으로 가정하였다. 또한 비합리적 신념과 자존감 척도를 동시에 사용한 McLennan(1987)의 연구에서 편상관분석과 정준상관분석을 통하여 비합리적 하위 척도들이 낮은 자존감과 우울증과 연관되어 있음이 밝혀진 바 있다. Burnett(1995)의 연구에서도 남녀 학생들에게 공통적으로 자기비하 신념과 자존감이 동시에 아동의 우울을 유의하게 예측하는 것으로 나타난 바 있다.

비합리적 신념, 자존감 및 우울 간의 관계를 탐색한 연구는 없지만 본 연구에서는 McLennan(1987)과 Burnett(1995)의 연구들을 참고하여 비합리적 신념이 자존감을 떨어뜨리는 방식으로 우울증상을 심화시키는 것으로 가정하였다. 지금까지 기술된 비합리적 신념, 목표

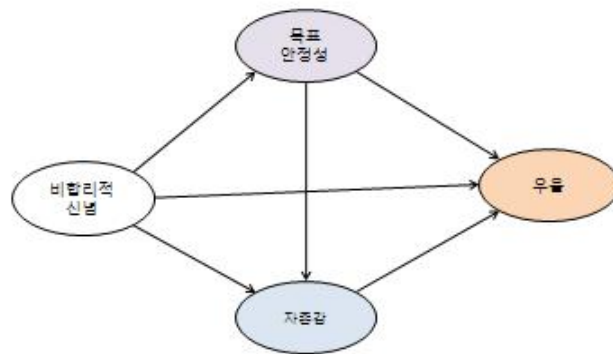


그림 1. 비합리적 신념과 목표안정성, 자존감, 우울간의 가설적 모형

안정성, 자존감 및 우울간의 관련성에 대한 가설들을 종합하여 설정한 본 연구의 모형은 그림 1과 같다.

본 연구에서 알아보고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 한글판 단축형 GABS의 요인구조는 어떠한가?

둘째, 비합리적 신념 하위요인들이 우울에 어떻게 영향을 미치는가?

셋째, 목표안정성과 자존감이 비합리적 신념과 우울간의 관계에서 매개역할을 하는가?

방 법

조사대상자 및 절차

경남, 충남, 전남에 소재한 3개의 대학교에서 심리학 개론을 수강하는 대학생 600명(각 대학별 200명)을 대상으로 하여 강의시간에 설문조사를 실시하였다. 539명의 설문지가 수거되었으며, 이들 자료 중 다변량극단치로 추정되는 7부를 제외한 532명의 자료가 최종분석에 사용되었다. 이들의 평균연령은 21.99세(표준편차 2.46세)이었으며, 남학생이 202명(38.9%), 여학생이 317명(61.1%)이었다. 학년별로는 1학년이 142명(27.6%)이고, 2학년이 190명(37.0%)이고, 3학년이 122명(23.7%)이고, 4학년이 60명(11.7%)이었다.

측정도구

비합리적 신념

Lindner 등(1999)이 개발한 단축형 GABS (Shortened GABS) 5점 척도 26문항을 상담심리

학을 전공한 심리학 박사 1인이 번안하고, 이 번안한 문항들을 영어와 한국어에 능통하고 10년 이상 미국에 거주한 적이 있는 영어교육 학 박사가 역번역을 하도록 하였다. 이 역번역된 문항들이 원척도의 문항들과 동등한 지를 미국에 거주한 적이 있고 대학 영문과에 재직하고 있는 영문학교수가 감수하도록 하였으며, 의미가 동등하지 않은 것으로 평가된 문항들에 대해서는 다시 번안을 수정하여 역번역하여 문항동등성을 확인하는 과정을 거쳐서 사용하였다. 각 문항은 “전혀 그렇지 않다”(1점)에서 “아주 그렇다”(5점)까지의 5점 척도로 구성되어 있어서 점수가 높을수록 비합리적 신념이 높음을 의미한다. 본 연구에서 나타난 내적 일치도(Cronbach α)는 합리성이 .55, 타인비하가 .75, 자기비하가 .78, 성취/편안함 욕구가 .79, 승인욕구와 공평성 요구가 .81로 나타났으며, 비합리성 전체 척도는 .89로 나타났다.

목표안정성

Robbins, Payne 및 Chartrand(1990)이 개발한 목표 불안정성(Goal Instability) 척도를 이은희(2008)가 번안하여 사용한 6점 척도로 평정하도록 하는 10문항을 사용하였다. 각 문항은 “매우 그렇다”(1점)에서 “전혀 그렇지 않다”(6점)까지의 6점 척도로 구성되어 있어서 점수가 높을수록 목표불안정성이 낮다고 볼 수 있다. 즉 점수가 높을수록 스스로 목표를 설정하고 주도적으로 시행하는 능력이 강하다고 볼 수 있다. 결국 점수가 높을수록 목표가 안정적임을 의미한다. 본 연구에서는 척도의 의미진달을 명확히 하기 위해서 목표안정성으로 척도 이름을 수정하였다. 본 연구에서 나타난 목표안정성의 내적 일치도는 .85로 나타났다.

자존감

Rosenberg(1965)가 개발한 자존감 척도를 전병재(1974)가 번안한 4점 척도의 한글판 자존감 척도 10문항을 사용하였다. 각 문항은 “전혀 그렇지 않다”(1점)에서 “항상 그렇다”(4점)까지의 4점 척도로 구성되어 있어서 점수가 높을수록 자신에 대한 가치감이 높다고 볼 수 있다. 본 연구에서 나타난 자존감의 내적 일치도는 .84로 나타났다.

대학생활 스트레스

전경구, 김교헌, 이준석(2000)이 개발한 4점 척도의 대학생활 스트레스 50문항을 사용하였다. 각 문항별로 경험빈도와 중요도에 대해서 “전혀”(0점)에서 “자주”(3점)까지의 4점 척도로 구성되어 있어서 점수가 높을수록 스트레스를 많이 경험하고 있다고 볼 수 있다. 본 연구에서 나타난 내적 일치도는 경험빈도가 .91, 중요도가 .95로 나타났다.

우울

Beck의 우울 척도(BDI)를 이영호와 송종용(1991)이 번안한 한글판 BDI 21문항을 사용하였다. 각 문항은 0점에서 3점까지의 점수를 주어 합산한 점수로 우울정도를 측정하기 위한 도구로서 점수의 범위는 0점에서 63점까지이다. 0-9점은 우울하지 않은 상태, 10-15점은 가벼운 우울, 16-23점은 중한 우울, 24-63점은 심한 우울로 볼 수 있다(Beck, 1967). 본 연구에서 나타난 우울의 내적 일치도는 .86으로 나타났다.

자료 분석

한글판 단축형 GABS의 타당도를 확인하기

위하여 우선 전체 조사대상 대학생들을 대상으로 하여 한글판 단축형 GABS 26문항을 SAS를 통하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 공통요인분석 중 특수변량과 오차변량에 대한 사전지식이 없고 각 문항들내의 요인구조의 탐색에 목적이 있어서 주축요인분석(principal factor analysis)을 하였고, 사전연구들에서 각 하위요인들이 서로 상관이 있음을 가정하는 것이 타당한 것으로 나타나서 사각회전(oblique rotation)을 하도록 하였다.

탐색적 요인분석 시에 요인의 수효 결정은 고유치와 Scree test에 의해서 이루어지되, 그 외 누적 분산 퍼센트, 해석가능성(이순목, 2000), 잔차 상관계수 행렬(Tabachnick & Fidell, 1996), 표본분산 중 요인분석에 의해서 설명되는 비율, 주관적인 지식, 결론의 합리성(Johnson & Wichern, 2002)에 의해서 할 수가 있다. 본 연구에서 1차 요인분석결과 요인의 고유치가 1이상인 것이 3개이지만, Scree test에서 6번째에서 급격히 하락하는 것으로 나타나서 5개의 요인의 상정이 가능하고, 지금까지의 이론적 근거에도 5개가 바람직하여 요인의 수를 5개로 정하였다.

다변량분석을 위한 사전분석으로서 다변량 극단치 검증이 필요하다(Tabachnick & Fidell, 1996). 본 연구에서는 SAS를 통하여 $RSTUDENT > 3$ 이고 Cook's Distance가 다른 사례들에 비해서 큰 경우를 극단치로 간주하여 총 7명의 자료를 제외시켰다.

BDI 점수(10점)에 근거하여(Beck, 1967) 우울 집단과 비우울집단 간의 한글판 단축형 GABS의 하위요인들 간의 점수 차이를 비교하였으며, 전체 조사 대학생들을 대상으로 비합리적 신념 각 하위요인들이 우울에 어떻게 영향을 미치는지를 위계적 회귀분석을 통하여 확인하

였다.

REBT이 이론(Ellis, 1994)에서는 비합리적 신념(B)과 촉발사건들(A)이 상호작용하여 정서적 결과를 가져온다고 주장하기 때문에($A \times B = C$), 먼저 1단계에서 생활스트레스에 기인한 변량을 통제하기 위하여 먼저 대학생활 스트레스 변인(통제변인)을 예언변인으로 하여 우울을 예측하는 위계적 회귀분석을 실시하였다. 2단계에서는 비합리적 신념 하위변인들(합리성, 타인비하, 자기비하, 성취/편안함 욕구, 승인욕구 및 공평성 요구)을 예언변인으로 하여 우울을 예측하는 위계적 회귀분석을 실시하였다. 3단계에서는 목표안정성과 자존감 변인을 추가적으로 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하여 회귀계수의 유의미성을 검증하였다.

대학생활 스트레스가 Median(중앙치)이하인 대상자들을 제외하고 중앙치 87점 이상인 대학생 251명을 대상으로($A \times B = C$ 이기 때문에 스트레스가 높은 경우만 추출) 하여 본 연구의 가설모형(비합리적 신념과 우울 간에 목표안정성과 자존감이 매개하는 모형)이 부합되는지를 LISREL 8(Jöreskog & Sörbom, 1993)을 이용하여 공변량 구조분석을 하였다.

공변량 구조모형의 자료에서 편포도(skewness) > | 3.0 |, 첨도(kurtosis) > | 10.0 | 인 경우 정규분포를 심하게 벗어난 것으로 여겨진다(Kline, 1998). 그런데 일변량 정규분포의 가정을 검증한 결과 본 연구의 모든 척도들의 편포도와 첨도가 1을 넘지 않았으며, 자료가 정규분포가정의 위반시의 영향에 대한 연구(Hu, Bentler, & Kano, 1992)에서 최대가능법이 다변량정규분포를 심하게 벗어나지 않을 시에는 정규분포의 가정의 위반에 거의 영향을 받지 않는다는 것이 밝혀진 바 있어서 미지수 추정시 위협이 되지 않을 것으로 여겨져서 최

대가능법을 사용하였다.

자기비하, 성취/편안함 욕구, 목표 안정성, 자존감, 우울 척도의 각 하위척도들은 각 측정치들을 요인분석 하여 요인부하량이 비슷하도록 반분하였다. 그리고 반분한 문항들을 합산해서 하위척도 문항들을 구성하여 결과적으로 각 하위요인 당 2개씩의 하위척도들을 생성하여, 최종적으로 각 변수당 요인부하량이 비슷한 2개의 측정변수들을 구성하여 분석에 이용하였다(예, Bruch, Berko & Haase, 1998).

결 과

한글판 단축형 GABS의 타당도 검증

탐색적 요인분석 결과

한글판 단축형 GABS 척도문항들을 공통요인 분석을 실시한 결과가 표 1에 제시되어 있다.

표 1에 제시된 바와 같이 요인분석을 실시한 결과 5개의 요인이 추출되었다.

요인 1이 전체 변량의 58.4%(고유치=6.47)를, 요인 2가 18.3%(고유치=2.02)를, 요인 3이 9.2% (고유치=1.02)를, 요인 4가 7.7%(고유치=.85)를, 요인 5가 6.4%(고유치=.71)를 설명하였다

요인 1은 합리성과 관련된 문항들을 포함하고 Lindner 등(1999)의 요인명과도 일치하기 때문에 “합리성(4문항)”으로, 요인 2는 주로 타인비하와 관련된 문항들을 포함하고 Lindner 등(1999)의 요인명과도 일치하기 때문에 “타인비하(3문항)”로, 요인 3은 자기비하와 관련된 문항들을 포함하고 Lindner 등(1999)의 요인명과도 일치하기 때문에 “자기비하(4문항)”로, 요인 4는 성취와 편안함 욕구와 관련 문항들을 포

표 1. 한글판 단축형 GABS 문항들의 구조계수 요인부하량

문항내용	요인부하량				
	요인 1	요인 2	요인 3	요인 4	요인 5
	23. 내가 좋아하는 사람들에게 호감을 주고 인정받고 싶지만, 단지 내가 그들이 그렇게 해주기를 원하기 때문에 그들이 나를 좋아할 필요는 없다고 생각한다.	.50			
19. 사람들이 나를 대부분의 경우 공정하게 대해주는 것은 중요하지만, 내가 그렇게 대해 주기를 원하기 때문에 그들이 꼭 나를 공정하게 대할 필요는 없다고 생각한다.	.34				
8. 내가 좋아하는 중요한 사람에게 거부당하는 경우에, 나는 내 자신을 수용할 수 있으며, 여전히 한 인간으로서 나의 가치를 인정한다.	.54		-.49		
4. 나에게 중요한 일들을 잘 해내지 못할지라도 나는 한 인간으로서 가치를 지니고 있다.	.51		-.44		
16. 어떤 사람들이 나를 매우 부당하게 대할 때, 나는 그들이 형편없고 가치 없는 사람들이라고 믿는다.	.77	.33	.31	.38	
26. 사람들이 나를 무례한 태도로 대할 때, 그것은 그들이 실제로 얼마나 형편없는가를 보여주는 것이다.	.68			.41	
9. 다른 사람들이 나를 배려하지 않고 대할 때, 나는 그것이 형편없고 절망적인 종류의 사람들이 이 세상에 있다는 것을 보여주는 것이라고 생각한다.	.61		.30	.35	
15. 내가 좋아하는 사람들이 나를 거부하거나 싫어한다면 그것은 내가 형편없거나 가치 없는 사람이기 때문이다.	-.37	.34	.78	.35	
14. 만약 중요한 사람들이 나를 싫어한다면, 그것은 내가 얼마나 가치 없는 사람인가를 보여주는 것이다.	.34	.74	.36		
7. 만약 중요한 사람이 나를 싫어한다면, 그것은 내가 호감이 가지 않는 형편없는 사람이기 때문이다.	-.33	.62			
10. 만약 내가 나에게 중요한 일들을 잘 처리하지 못한다면 그것은 내가 쓸모없고 형편없는 사람이기 때문이다.	-.44	.32	.61	.41	
18. 내가 중요한 일들을 잘 해내지 못한 것을 참을 수가 없고, 실패하는 것을 견딜 수 없다.				.72	.44
1. 중요한 일들에 실패하는 것을 참을 수 없고, 그 일들을 성공하지 못하는 것을 견딜 수 없다.				.63	.40
11. 중요한 일들을 형편없이 한다는 것은 끔찍한 일이고, 만약 내가 형편없이 했다면 그것은 파멸이라고 생각한다.	-.40	.41	.57	.61	.32
20. 만약 내가 중요한 일들을 잘 해내지 못한다면, 그것은 파멸이 될 것이다.	-.50	.38	.55	.61	.35
3. 불편하거나, 긴장되거나 신경과민이 되는 것을 견딜 수 없고, 자신이 그러한 상태가 되는 것을 참을 수 없다.	.32	.31	.55	.49	
5. 나는 긴장되거나 신경과민 상태를 참을 수 없고, 긴장은 견딜 수 없는 것이라고 생각한다.	.33	.34	.48	.39	
17. 삶에 있어서 일상생활의 사소한 문제거리들이 있다는 것은 끔찍한 일이고, 일상생활의 사소한 문제거리들로 들볶이게 되는 것은 파멸이다.	-.36	.48	.37	.48	.35
24. 나는 내 삶에 있어서 일상생활의 사소한 문제거리들을 참을 수 없다.	-.34	.36	.35	.42	.37
13. 나는 부당한 대우를 받는 것을 참을 수 없고, 부당함은 참을 수 없는 일이라고 생각한다.	.34		.41	.63	
21. 나를 좋아해주기를 바라는 사람들은 나를 좋아해야 하고 인정해야만 하며, 그들이 나를 좋아하지 않는다는 것을 나는 받아들일 수 없다.	-.41	.36	.45	.46	.62
2. 다른 사람들이 나를 배려하지 않는 것을 참을 수 없고, 그들의 조그만 부당함에 대해서도 참을 수 없다.	.38		.43	.65	
25. 나를 좋아해주기를 바라는 사람들이 나를 인정하지 않거나 거부할 때, 나는 그들이 나를 좋아하지 않는 것을 참을 수가 없다.	-.41	.36	.45	.46	.61
22. 다른 사람으로부터 존경을 받지 못하는 것은 견딜 수 없고, 나는 그들의 무례함을 참을 수 없다.	-.33	.50	.33	.49	.69
12. 나는 사람들이 나에게 무례한 태도를 보이며 대할 때, 매우 불쾌하게 생각한다.		.46	.45	.61	
6. 내게 중요한 사람들이 나를 좋아하지 않은 것은 끔찍한 일이며, 그들이 나를 좋아하지 않는 것은 파멸이다.	-.33	.36	.50	.43	.51
요인고유가(Eigen Value)	6.47	2.02	1.02	.85	.71
요인설명량(% Variance Explained)	58.4	18.3	9.2	7.7	6.4
신뢰도(Cronbach Alpha)					

주. N = 528. 단축형 GABS 26문항을 주축요인분석과 사각회전(Oblimin Rotation)을 시켜 얻어진 구조계수임. 요인 부하량이 진하게 표시되고 밑줄 친 문항들이 선정된 문항들임. 요인 1: 합리성, 2: 타인비하 3: 자기비하 4: 성취와 편안함 욕구, 요인 5: 승인 욕구와 공평성 욕구. Lindner 등(1999)이 개발한 단축형 GABS(Shortened GABS) 26문항은 7요인 모형으로서 합리성: 4, 8, 19, 23, 성취욕구: 1, 11, 18, 20, 편안함욕구: 3, 5, 17, 24, 자기비하: 7, 10, 14, 15, 타인비하: 9, 16, 26, 승인욕구: 6, 21, 25, 공평성 욕구: 2, 12, 13, 22이다.

합하고 Lindner 등(1999)의 성취욕구와 편안함 욕구 각 요인명과도 일치하기 때문에 “성취/편안함 욕구(8문항)”로, 요인 5는 승인욕구와 공평성 요구사항들과 관련된 문항들을 포함하고 Lindner 등(1999)의 승인욕구와 공평성 요구 각 요인명과도 일치하기 때문에 “승인욕구와 공평성 요구(7문항)”로 명명하였다.

한글판 단축형 GABS 하위척도들 간의 관계 및 우울과의 관계

한글판 단축형 GABS 하위척도들 간의 상관 및 우울과의 상관이 표 2에 제시되어 있다.

표 2에서 보면 합리성은 비합리성 척도들(타인비하, 자기비하, 성취/위안욕구, 승인욕구 및 공평성 요구)과 부적인 상관이 있는 것으로 나타났다(각각, $r = -.07, p < .05$; $r = -.30, p < .001$; $r = -.19, p < .001$; $r = -.11, p < .05$). 따라서 합리성 수준이 높을수록 타인비하, 자기비하, 성취/위안 욕구, 승인욕구 및 공평성 요구 수준이 낮은 것으로 볼 수 있다.

비합리성 하위척도들 간에는 .30에서 .63사이로 유의한 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 따라서 타인비하 수준이 높을수록 자기

비하 수준이 높고, 성취와 위안 욕구, 승인욕구 및 공평성 요구 수준이 높은 것으로 볼 수 있다.

비합리성 하위척도들(타인비하, 자기비하, 성취와 위안 욕구, 승인욕구와 공평성 요구)은 우울(각각, $r = .15, p < .001$; $r = .38, p < .001, r = .38, p < .001$; $r = .27, p < .001$)과는 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다 따라서 타인비하, 자기비하, 성취/위안 욕구, 승인욕구 및 공평성 요구 수준이 높을수록 우울수준이 높아지는 것으로 볼 수 있다.

BDI 점수(10점)에 따라 구분한 정상집단과 우울집단에서 단축형 GABS 하위 척도들에 차이가 있는지를 검증한 결과가 표 3에 제시되어 있다.

표 3에서 보면 정상집단과 우울집단 대학생들 간에 합리성, 타인비하, 자기비하, 성취와 편안함 욕구, 승인 욕구와 공평성 요구 등 모든 척도에서 유의한 차이가 있었다.

즉 정상집단 대학생들이 우울집단 대학생들보다 합리성 수준이 높고($t(526)=2.95, p<.01$), 우울집단 대학생들이 정상집단 대학생들보다 타인비하($t(526)=-2.28, p<.01$), 자기비하($t(526)=$

표 2. 한글판 단축형 GABS 하위척도들 간의 상관 및 우울과의 상관

하위척도 및 우울	1	2	3	4	5	6
1. 합리성	—					
2. 타인비하	-.07*	—				
3. 자기비하	-.30***	.30***	—			
4. 성취와 위안 욕구	-.19***	.41***	.46***	—		
5. 승인욕구와 공평성 요구	-.11*	.47***	.37***	.63***	—	
6. 우울	-.18***	.15***	.38***	.38***	.27***	—
평균(M)	3.60	2.57	2.08	2.25	2.89	9.79
표준편차(SD)	.64	.86	.72	.57	.69	7.10

주. N=528. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

표 3. 한글판 단축형 GABS 하위척도들의 우울수준에 따른 차이

하위척도	정상집단(N=306)		우울집단(N=222)		t
	M	SD	M	SD	
합리성	3.69	.63	3.50	.65	2.95**
타인비하	2.50	.87	2.67	.84	-2.28**
자기비하	1.90	.61	2.33	.79	-6.90***
성취와 편안함 욕구	2.11	.53	2.37	.57	-6.77***
승인욕구 공평성 요구	2.68	.66	2.99	.70	-5.53***

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

-6.90, $p < .001$], 성취와 편안함 욕구($t(526) = -6.77, p < .001$), 승인욕구와 공평성요구($t(526) = -5.53, p < .01$) 수준이 높은 것으로 나타났다.

한글판 단축형 GABS 하위척도들과 목표안정성 및 자존감이 우울에 미치는 영향

GABS 하위척도들과 목표안정성 및 자존감이 우울에 미치는 영향을 알아보기 위해서 우울을 준거변인으로 하는 위계적 회귀분석을 실시하였다. 그 결과가 표 4에 제시되어 있다.

1단계에서는 생활스트레스(통제변인)를 투입하고, 2단계에서는 단축형 GABS 하위척도들(합리성, 타인비하, 자기비하, 성취/편안함 욕구, 승인욕구 와 공평성 요구)을 각각 투입하고, 3단계에서는 추가적으로 목표안정성과 자존감을 투입하였다.

표 4에 제시되었듯이, 대학생들의 우울수준은 생활스트레스에 의해서 23.1%, 단축형 GABS 하위척도들에 의해서 8.0% 설명된다($\Delta F = 11.50, df = 5, 495, p < .001$). 또한, 생활스트레스와 단축형 GABS 하위척도 수준들을 통제하고 목표안정성과 자존감 변인들에 의해

서 추가적으로 18.7% 설명된다($\Delta F = 92.04, df = 2, 489, p < .001$).

표 4에서 보면 2단계에서 단축형 GABS 하위척도들 중에서 자기비하와 성취/편안함 욕구만이 우울 수준에 유의한 영향을 미치며, 3단계에서 목표안정성과 자존감 변인이 대학생들의 우울 수준에 유의하게 영향을 미친다는 사실을 알 수 있다.

비합리적 신념과 우울과의 관계에서 목표안정성과 자존감의 매개역할

비합리적 신념 하위 척도들과 우울과의 관계에서 목표안정성과 자존감이 매개역할을 하는 가설적 모형들을 설정하여 그 부합도를 검증하였다. 표 4에서 생활 스트레스를 통제하고 나서 자기비하와 성취/편안함 욕구만이 우울 수준에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나서 자기비하와 우울간의 관계에서 목표안정성과 자존감이 매개하는 모형(가설적 모형 1)과 성취/편안함 욕구와 우울간의 관계에서 목표안정성과 자존감이 매개하는 모형(가설적 모형 2)의 부합도를 검증하였다.

표 4. 우울에 대한 연구변인들의 위계적 회귀분석 결과

단계	변인	B	β
1	생활스트레스	.17	.48***
	R^2		.231
	ΔR^2		.231
2	생활스트레스	.13	.37***
	합리성	-.11	-.04
	타인비하	-.11	-.04
	자기비하	.41	.18***
	성취/편안함 욕구	.25	.19***
	승인욕구/공평성 요구	-.03	-.02
	R^2		.311
ΔR^2		.080***	
3	생활스트레스	.07	.21***
	합리성	.06	.02
	타인비하	-.04	-.02
	자기비하	-.11	-.05
	성취/편안함 욕구	.18	.14**
	승인욕구/공평성 요구	.03	.02
	목표안정성	-.56	-.36***
	자존감	-.18	-.25***
	R^2		.498
	ΔR^2		.187***

자기비하와 우울간의 관계에서 목표안정성과 자존감의 매개효과

본 연구의 가설적 모형 1이 잘 부합되는 것으로 나타났다($\chi^2(df = 14, N = 250) = 18.80, p = .173, \chi^2/df = 1.34, NNFI = .991, CFI = .995, RMSEA = .037(90\% \text{ 신뢰구간 } 0.00 \sim .076)$).

대학생들의 자기비하는 목표안정성에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, $\beta =$

$-.42, t = -5.79, p < .01$, 자존감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다, $\beta = -.46, t = -6.76, p < .01$.

대학생들의 자기비하는 우울수준에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다, $\beta = -.07, t = -.86, p > .05$. 그러나 목표안정성과 자존감 수준은 이들의 우울 수준에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다, 각각 $\beta = -.30, t = -3.26, p < .01$; $\beta = -.61, t = -4.77, p < .01$. 또한 목표안정성 수준은 자존감 수준에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다, $\beta = .52, t = 8.20, p < .01$.

Sobel test 결과 대학생들의 자기비하가 목표안정성을 통하여 간접적으로 우울 수준에 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta = .13, t = 2.84, p < .01$), 자기비하가 자존감을 통하여 간접적으로 우울 수준에 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .28, t = 3.90, p < .01$). 따라서 자기비하와 우울간의 관계에서 목표안정성과 자존감이 매개역할을 하는 것으로 볼 수 있다.

그림 2에 제시된 바와 같이 본 연구의 가설적 모형 1의 구조모형이 목표안정성 변량의 18%를, 자존감 변량의 68%를, 우울 수준 변량의 64%를 설명하고 있다. 이러한 결과는 대학생들의 우울 수준은 본 연구의 가설적 모형 1에 의해서 매우 잘 예측될 수 있음을 시사한다.

성취/편안함 욕구와 우울간의 관계에서 목표안정성과 자존감의 매개효과

본 연구의 가설적 모형 2가 부합되는 것으로 나타났다($\chi^2(df = 14, N = 250) = 23.57, p > .05, \chi^2/df = 1.68, NNFI = .978, CFI = .989, RMSEA = .052(90\% \text{ 신뢰구간 } 0.00 \sim .088)$).

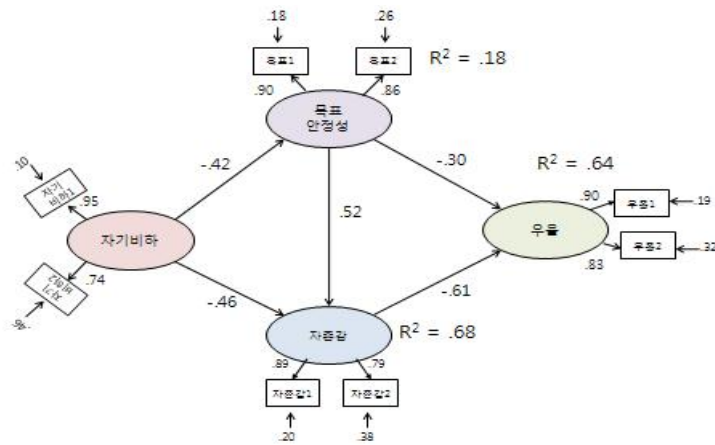


그림 2. 자기비하, 목표안정성, 자존감, 우울간의 표준화된 구조모형

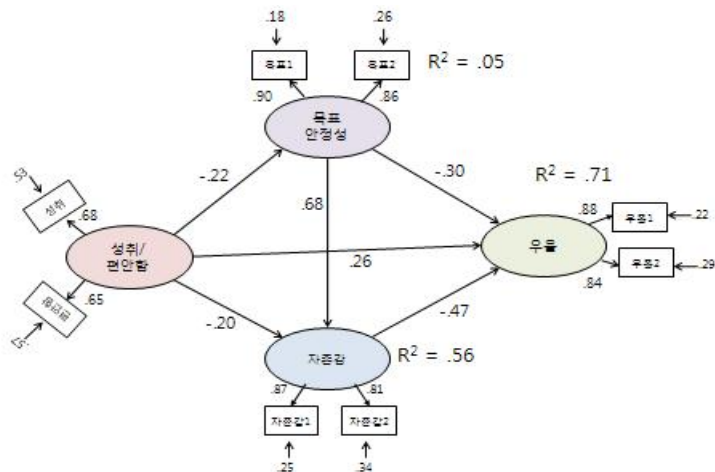


그림 3. 성취/편안함 욕구와 목표안정성, 자존감, 우울간의 표준화된 구조모형

대학생들의 성취/편안함 욕구는 이들의 우울 수준에 정적인 영향을 미치며, $\beta = .26, t = 3.43, p < .01$, 목표안정성에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, $\beta = -.22, t = -2.42, p < .05$, 자존감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다, $\beta = -.20, t = -2.62, p < .01$.

대학생들의 목표안정성과 자존감 수준은 우울 수준에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다, 각각 $\beta = -.30, t = -3.47, p < .01$; $\beta =$

$-.47, t = 4.84, p < .01$. 또한 목표안정성 수준은 자존감 수준에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다, $\beta = .68, t = 9.94, p < .01$.

Sobel test 결과 대학생들의 성취/편안함 욕구가 목표안정성을 통하여 간접적으로도 우울 수준에 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta = .07, t = 1.98, p < .05$), 성취/편안함 욕구가 자존감을 통하여 간접적으로도 우울 수준에 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .12, t =$

2.31, $p < .05$). 따라서 성취/편안함 욕구와 우울간의 관계에서 목표안정성과 자존감이 매개 역할을 하는 것으로 볼 수 있다.

그림 3에 제시된 바와 같이 본 연구의 가설적 모형 2의 구조모형이 목표안정성 변량의 5%를, 자존감 변량의 56%를, 우울 수준 변량의 71%를 설명하고 있다. 이러한 결과는 대학생들의 우울 수준은 본 연구의 가설적 모형 2에 의해서 매우 잘 예측될 수 있음을 시사한다.

논 의

본 연구는 REBT의 핵심개념인 비합리적 신념 척도들 중 신뢰도와 타당도가 확립되어 있고, 상담현장에서 간편하게 사용할 수 있는 단축형 GABS의 한글판 척도를 제작하여, 그의 신뢰도, 타당도 및 요인구조 등의 심리측정적 속성을 확인하고자 하였다. 또한 이 척도를 사용하여 이 비합리적 신념과 우울과의 관계에서 목표안정성과 자존감이 매개역할을 하는지를 확인해 보고자 하였다.

본 연구를 통하여 확인된 결과와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 한글판 SGABS가 합리성, 성취/편안함 욕구, 승인욕구 및 공평성 요구, 타인비하, 자기비하 등으로 구성된 5개 요인 구조를 보였다.

이러한 결과는 Lindner 등(1999)의 연구에서 가정한 7개의 요인구조와는 다른 결과로서 성취욕구와 편안함 욕구가, 승인욕구와 공평성 요구가 단일요인으로 묶어짐을 의미한다. 이 결과는 비합리적 하위신념들(좌절에 대한 낮은 인내심과 자기가치)이 집합주의적 가치와는 정적 상관이 있지만 개인주의적 가치와는

상관이 없는 것으로 나타난 바 있는 Watson, Sherback 및 Morris(1998) 연구, REBT가 사회지향적인 문화보다 개인주의적 문화에 더 잘 적용되는 것으로 나타난 Watson, Morris 및 Miller(2001)의 연구, 한국판 GABS에서는 5요인 구조를 보인 서수균(2009)의 연구결과와 연결될 수 있을 것으로 생각된다. 즉 단축형 GABS가 서구문화권에서 제작된 비합리적 신념척도인 GABS에 의거하여 단축된 문항들로서 문화권에 따른 비합리적 신념의 구조가 다를 수 있음을 시사하는 것으로 여겨진다.

둘째, 우울집단과 비우울 집단 간에 합리성과 비합리성 하위 척도(타인비하, 자기비하, 성취/편안함 욕구, 승인욕구 및 공평성 요구) 점수에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 내담자 집단이 일반 대학생 집단에 비해서 비합리적 신념이 더 높게 나타났으며(서수균(2009)의 연구결과, 우울집단의 여성들이 비우울 집단의 여성들에 비해서 덜 합리적이고 보다 비합리적인 것으로 나타났다(더 높은 비율의 자기비하, 보다 높은 성취 및 승인에 대한 욕구, 보다 많은 공평성에 대한 요구, 보다 많은 편안함 욕구) 24개월 이후에도 그러한 경향이 지속되는 것으로 나타난 Milgrom과 Beatrice(2003)의 연구결과, 우울증 집단이 통제집단에 비해서 비합리적 신념이 높고 합리적 신념이 낮게 나타났으며 Macavei(2005)의 연구결과들과 일치한다.

본 연구결과는 우울증이 비합리성을 동반한다는 REBT의 가정을 지지하는 결과로 여겨지며, 단축형 GABS 한글판이 우울증상을 보이는 내담자들의 인지적 취약성 요인인 비합리적 신념을 간편하게 평가할 수 있는 진단도구로서 활용될 수 있음을 시사한다.

셋째, 생활 스트레스의 영향을 통제된 후에

비합리적 신념 하위 척도 중에서 자기비하와 성취/편안함 욕구가 대학생들의 우울수준에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 자기비하가 우울증의 가장 강력한 예언변인으로 나타난 Ciarrochi(2004)의 연구결과와 부분적으로 일치한다. 본 연구에서 성취/편안함 욕구가 우울 수준의 강력한 예언변인으로 나타난 것은 본 연구대상이 대학생으로서 특별히 성취에 높은 가치를 두는 집단이기 때문일 것으로 여겨진다.

본 연구결과는 우울수준이 높은 내담자를 대상으로 인지행동치료를 실시할 때에는 자기비하 신념과 성취/편안함 욕구의 완화에 중점을 두어서 치료적 개입을 하여야 함을 시사한다.

넷째, 비합리적 신념의 영향력을 통제된 후에도 목표안정성이 대학생들의 우울수준에 유의한 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 우울집단이 다른 집단과 비교해서 흥미가 결여되어 있고 삶의 목적이 없었으며, 높은 수준의 삶의 의미를 갖는 대학생들이 더 낮은 우울증상과 상황을 희망적으로 보고한 연구결과들(Prociuk, Breen, & Lussier, 1976; Melges & Bowlby, 1969; Mascaro & Rosen, 2005; 김자경, 손정락, 2007에서 재인용) 및 야망과 개인적 목표의 결핍이 우울양식과는 정적인 상관(Robbins, 1989) 있으며, 우울증을 유의하게 예측 하는 것으로(Elliot, Uswatte, Lewis, & Palmatier, 2000; Robbins, Lee, & Wan, 1994; Smith & Robbins, 1988) 나타난 연구결과들과 일치한다.

따라서 목표안정성이 우울수준을 억제하는 요인임을 밝힌 본 연구결과는 우울수준이 높은 대학생 내담자들을 대상으로 하여 치료적 개입을 할 때에는 이들의 목표안정성을 강화

시키는 상담전략을 강구하는 것이 바람직함을 시사한다.

다섯째, 비합리적 신념의 영향력을 통제된 후에도 자존감이 대학생들의 우울수준에 유의한 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 자존감이 우울에 영향을 미치는 선행연구들(이철호 등, 2009; Burnett, 1995)과 일치한다.

낮은 자존감이 심리적 부적응과 관련되어 있다는 본 연구결과는 개인의 자존감 향상을 위한 상담자의 다양한 심리적 개입전략이 우울증 치료에 효과적임을 시사한다.

여섯째, 자기비하 및 성취/편안함과 우울수준 간의 관계에서 목표안정성 및 자존감이 매개역할을 하는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 낮은 목표안정성이 이들의 자존감을 떨어뜨리는 방식으로 우울증상을 심화시키는 것으로 나타난 Lee 등(2004)의 연구결과 일치한다.

본 연구결과는 REBT 모델에서 정신병리는 사람들이 자신의 목표와 의미를 파괴하는 비합리적 신념들을 승인한 결과라고 보는 (Macavei, 2005) 관점과 일맥상통한다. 즉 개인이 자신의 목표와 바람이 성취되기를 선호하고 원하는 것은 문제가 되지 않지만 자기비하 및 성취/편안함 신념이 강할수록 자신의 목표와 바람을 모든 상황에서 꼭 충족해야 한다는 강요적 당위성과 요구를 하게 되어서 정서적, 행동적으로 역기능적이 되고(Ellis, 1990), 결국에는 자신의 목표를 회피하는 방식을 통하여 자신에 대한 수용을 떨어뜨리고 우울증상을 심화시키는 것으로 볼 수 있다.

비합리적 신념이 어떤 심리적 과정을 통하여 우울증을 유발하는지에 대하여 확인된 바가 없는데, 본 연구를 통하여 비합리적 신념

중 자기비하와 성취/편안함 욕구가 삶의 목표와 자존감을 떨어뜨리는 방식으로 우울 수준을 심화시키는 심리적 과정을 실증적으로 보여주었다는 데에 그 의의가 있다.

결론적으로 본 연구결과는 한글판 단축형 GABS가 상담 장면에서 간편하게 내담자의 비합리적 신념들을 쉽게 측정하여 빠른 개입을 할 수 있는 유용한 진단도구로서 활용될 수 있으며, 비합리적 신념 중 자기비하와 성취/편안함 욕구가 대학생들의 우울증상의 가장 강력한 유발요인으로 작용하고, 목표안정성과 자존감이 대학생들의 우울증상의 억제요인으로 작용하며, 자기비하와 성취/편안함 욕구가 목표안정성과 자존감을 떨어뜨리는 심리적 기제를 통하여 우울증상에 영향을 미친다고 볼 수 있다.

본 연구의 제한점 및 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 대학생 집단만을 대상으로 한 연구이기 때문에 일반인 성인들에게도 적용하기 위해서는 학생집단이 아닌 직장인 집단을 대상으로 한 반복연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 비합리적 신념이 유발하는 심리적 증상 중 우울만을 대상으로 연구되었는데, Ciarrochi(2004)의 연구에서 자기비하는 우울증의 가장 강력한 예언변인이지만, 승인욕구는 불안, 완벽주의는 적대감의 예언변인으로 나타난 바 있어서 향후 연구에서는 비합리적 신념과 다른 다양한 심리적 증상과의 관계도 규명되어야 할 필요가 있다.

셋째, 대학생 집단을 대상으로 한 본 연구 결과가 임상적인 우울집단에 까지 적용되는지를 향후 연구에서 재확인해 볼 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 한글판 단축형 GABS의 수렴타당도 및 변별타당도에 대한 검증이 이루어지지 않았다. 향후 본 연구에서 소개된

단축형 GABS와 다른 비합리적 신념 척도들 및 다른 관련 변인들과의 관련성을 살펴볼 필요가 있다.

참고문헌

- 김자경, 손정락 (2007). 의미치료가 비행청소년의 우울, 삶의 목적 및 비행충동에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 26(1), 1-19.
- 문화일보 (2003, 10, 14). 청소년 자살환자 87% 정신과적 문제.
- 박 경 (2004). 부정적 생활스트레스와 우울과의 관계: 문제해결과 완벽주의의 중재효과와 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 265-283.
- 서수균 (2009). 한국판 일반적 태도 및 신념 척도 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(1), 113-130.
- 신현균 (1990). 비합리적 사고와 귀인양식에 있어서 우울집단과 불안집단 비교. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 안신호, 박미영 (2005). 자존감 결정요인: 영역별 능력과 자기수용의 영향. 한국심리학회지: 일반, 24(1), 109-140.
- 이수연 (1999). 자기수용과 자기존중감 및 완벽주의 성향과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이순묵 (2000). 요인분석의 기초. 서울: 교육과학사.
- 이영호, 송중용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-112.
- 이은희 (2008). 간호사의 직무스트레스와 소진

- 간의 관계에서 목표불안정과 문제해결양식의 역할. *한국심리학회지: 여성*, 13(4), 397-413.
- 이철호, 정정숙, 이민규 (2009). 부모-청소년의 사소통이 청소년의 우울에 미치는 영향: 자아존중감과 비합리적 신념의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 14(2), 433-448.
- 전경구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. *한국심리학회지: 건강*, 5(2), 316-355.
- 전병재 (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *연세논총*, 11, 109-129.
- 최미경 (2003). 대학생의 자각증상과 우울 및 스트레스 대처행동의 관계. *대한간호학회지*, 33(3), 433-439.
- 하정희 (2006). 남·녀 청소년의 사회비교 경향성, 비합리적 신념과 성취목표. *교육심리연구*, 20(4), 785-805.
- 한국대학신문 (2004, 12, 7). 미국 대학생 15% 우울증 시달려
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Bernard, M. E. (1998). Validation of the General Attitudes and Belief Scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 18, 183-195.
- Bruch, M. A, Berko, E. H. & Haase, R. F. (1998). Shyness, masculine ideology, physical attractiveness, and emotional inexpressiveness: Testing a mediational model of men's interpersonal competence. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 84-97.
- Burgess, P. (1986). *Belief system and emotional disturbance: Evaluation of the rational emotive model*. Unpublished doctoral dissertation. University of Melbourne, Parkville, Melbourne, Australia..
- Burnett, P. C. (1995). Irrational beliefs and self-esteem: Predictors of depressive symptoms in children. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13, 193-201.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163-176.
- Ciarrochi, J. (2004). Relationships between dysfunctional beliefs and positive and negative indices of well-being: A critical evaluation of the Common Beliefs Survey-III. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163-176.
- Davies, M. F. (2007). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. III. The relative importance of different types of irrational belief. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 102-118.
- Davies, M. F. (2008). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. II. Experimental evidence for a causal link between two key features of REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 89-101.
- Day, L., & Maltby, J. (2003). Belief in good luck and psychological well-being: The mediating role of optimism and irrational beliefs. *The Journal of Psychology*, 137, 99-110.
- DiGiuseppe, R. (1991). Comprehensive cognitive disputing in REBT. In M. E. Bernard (Ed.), *Using rational-emotive therapy effectively: A practitioner's guide*, (pp.173-195). New York:

- Plenum.
- DiGiuseppe, R., Leaf, R. C., Exner, T., & Robin, M. W. (1988). *The development of a measure of irrational thinking*. Presented at the World Congress of Behavior Therapy. Edinburgh, Scotland.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2004). *The rational emotive behavioral approach to therapeutic change*. London: Sage.
- Elliot, A. & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation.. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 218-232.
- Elliott, T. R., Uswatte, G., Lewis, L., & Palmatier, A. (2000). Goal instability and adjustment to physical disability. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 251-265.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1976). RET abolishes most of the human ego. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 13, 343-348.
- Ellis, A. (1990). Rational and irrational beliefs in counseling psychology. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 8, 221-233.
- Ellis, A. (1993). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *The Behavior Therapist*, 9, 257-258.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. (rev., updated ed.). New York: Birch Lane.
- Ellis, A. (2003). Reasons why rational emotive behavior therapy is relatively neglected in the professional and scientific literature. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 21, 245-252.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive therapy* (2nd ed.). New York: Springer
- Ellis, A., & MacLaren, C. (2005). *Rational Emotive Behavior Therapy: A therapist's guide* (2nd.). Impact Publishers.
- Hu, L.-T., Bentler, P. M., & Kano, Y. (1992). Can test statistics in covariance structure analysis be trusted? *Psychological Bulletin*, 112, 351-362.
- Jones, R. (1968). *A factorial measures of Ellis irrational belief system*. Unpublished doctoral dissertation. Texas Technological College.
- Johnson, R. A., & Wichern, D. W. (2002). *Applied multivariate statistical analysis* (5th ed.), New York: Prentice Hall.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8 user's reference guide*. Chicago: Scientific Software.
- Kendall, P. C., Haaga, D. A. F., Ellis, A., Bernard, M., DiGuiseppe, R., & Kassinove, H. (1995). Rational-emotive therapy in the 1990s and beyond: Current status, recent revisions, and research questions. *Clinical Psychology Review*, 15, 169-185.
- Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Lee, E., Han, G. & Gong S. (2004), The impact of goal continuity and neuroticism on psychological maladjustment in Korean elderly. *International Psychogeriatric Association ASIA Pacific regional meeting conference proceedings* (Seoul). pp.168-169.

- Lindner, H., Kirkby, R., Wertheim, E., & Birth, P. (1999). A brief assessment of irrational thinking: The Shortened General Attitude and Belief Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23, 651-663.
- Macavei, B. (2005). The role of irrational beliefs in the rational emotive behavior therapy of depression. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 5, 73-81.
- Macinnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, 483-489.
- MacInnes, D. (2003). Evaluating an assessment scale of irrational beliefs for people with mental health problems. *Nurse Researcher*, 10, 53-67.
- McLennan, J. P. (1987). Irrational beliefs in relation to self-esteem and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 43, 89-91.
- Milgrom, J., & Beatrice, G. (2003). Coping with the stress of motherhood: Cognitive and defence ss le of women with possnatal depression. *Stress and Health*, 19, 281-287.
- Neenan, M., & Dryden, W. (1999). *Essential Cognitive Therapy*. London: Whurr.
- Robbins, S. B. (1989). Validity of the superiority and goal instability scales as measures of defects in the self. *Journal of Personality Assessment*, 53, 122-132.
- Robbins, S. B., Lee, R. M., & Wan, T. T. H. (1994). Goal continuity as a mediator of early retirement adjustment: Testing a multidimensional model. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 18-26.
- Robbins, S. B., Payne, E. C., & Chartrand, J. M. (1990). Goal instability and later life adjustment. *Psychology and Aging*, 5, 447-450.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Smith, T. W., (1989). Assessing belief systems: Concepts and strategies. In P. C. Kendall & S. D. Hollon (Eds.), *Assesment strategies for cognitive-behavioral interventions*. New York: Academy Press.
- Smith, A. C., & Robbins, S. B. (1988). Validity of the Goal Instability Scale (modified) as a predictor of adjustment in retirement-age adults. *Journal of Counseling Psychology*, 35, 325-329.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (1996) *Using Multivariate Statistics* (3rd ed.). New York: Harpercollins Publishers.
- Terjesen, M. D., Salhany, J., & Sciutto, M. J. (2009). A psychometric review of measures of irrational beliefs: Implications for psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 27, 83-96.
- Watson, P. J., Morris, R. J., & Miller, L. (2001). Irrational beliefs, attitudes about competition, and splitting. *Journal of Clinical Psychology*, 57, 343-354.
- Watson, P. J., Sherback, J., & Morris, R. J. (1998). Irrational beliefs, individualism-collectivism, and adjustment. *Personality and Individual Differences*, 24, 173-179.
- Wertheim, E. H., & Poulakis, Z. (1992). The relationships among the General Attitude and Beliefs Scale, other dysfunctional cognition

measures, and depression or bulimic tendencies. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 10, 219-233.

원 고 접 수 일 : 2010. 03. 18

수정원고접수일 : 2010. 05. 25

게 재 결 정 일 : 2010. 08. 13

College Students' Irrational Belief and Depression: The Mediating Roles of Goal Stability and Self-Esteem

Young-Hee Song

Yoon-Joo Lee

Yeungnam University

The purposes of this study were to develop and validate the Korean version of the Shortened General Attitude and Belief Scale, and to examine the mediation effects of goal stability, and self-esteem on the relation between college students' irrational beliefs and depression. A questionnaire was administered to 539 college students from 3 universities. Exploratory factor analysis of the Korean version of the Shortened General Attitude and Belief Scale yielded one rationality factor and four irrationality factors. Additionally, those showing depression exhibited lower level of rationality and higher level of four sub-scales of irrationality than those showing no depression. Finding of the current study showed that the self-downing and the need for achievement and comfort were substantial factors influencing on the college students' depression. Finally, goal stability and self-esteem mediate the relation between irrational beliefs and depression.

Key words : *irrational belief, depression, goal stability, self-esteem*