지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용

—대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로—

김정희 · 이장호

서울대학교 심리학과

우울의 先行 條件에 관심을 갖는 두 이론적 입장—과정론적 입장과 구조론적 입장—을 비교, 통합하여 지각된 스트레스, 인지 세트 및 대처 방식과 우울의 관계에 대한 理論的 模型을 제시하고 이 모형의 타당성을 반복적 조사 연구와 면접 연구를 통하여 검증하였다. 입학 시점의 스트레스에 관심을 둔 연구 I 에서는 서울과 기타 지역에서 사회 문화적 배경을 고려하여 선정된 6개 대학의 남·녀 신입생 803명의 자료가 분석되었다. 통로 분석에서 선행 변인들이 우울을 설명하는 변량은 42%로 매우 높게 나타났다. 인지 세트의 두 변인이 우울을 설명하는 변량은(32.2%), 지각된 스트레스와 대처 방식이 함께 고려되었을 때보다(18%) 더 커서, 과정적 변인들보다 구조적변인들의 우울에 대한 예언력이 더 높다는 것이 밝혀졌다. 연구II는 시험 스트레스 상황에서 現場實驗的 방법을 통해 모형의 타당성을 재 검증하기 위한 것이었다. 연구 I 의 첫 조사 시점에서의 인지 세트 수준에 따라 선정한 371명을 시험 전 주일에 개별 면접하였다. 그 결과 부정적 인지 세트를 가진 사람들이 긍정적 인지 세트를 가진 사람들보다 시험 스트레스 상황에서 더 우울하였으며, 스트레스를 더 많이 느끼고, 적극적 대처와 소극적 대처를 더 많이 사용하였다. 연구 I 의 첫 조사 시점에서의 우울을 사전 우울 수준으로 통제하여 각 변인들이 우울을 설명하는 정도를 분석한 결과는 연구 I 의 결과를 지지하는 것이었다. 이 연구 결과는 우울을 연구하는 데 있어서 안정적 요인인 개인의 인지적 특성과 상황적 특성, 그리고 과정적 요소인 대처 행동을 동시에 고려해야 한다는 점과 사전 우울 수준을 고려할 필요성을 시사하였다.

스트레스는 人間의 신체 및 심리적 適應에 긍정적 영향보다는 부정적인 영향을 더 많이 주는 것으로 알려져있다. 이 부정적 효과에는 심장 질환을 비롯한 정신 신체 질환과 충격, 적대감, 불안 우울 등의 심리적 부적응이 포함된다. 대부분의 심리적 적응과 스트레스의 관계에 관심을 두는 연구들에서 우울이 스트레스에 대한 가장 보편적인 반응이라는 데 의견을 같이하고 있다(Silva Wortman, 1980).

스트레스와 심리적 적응/부적응을 매개하는 요인들에는 생물—유전학적인 속성, 개인의 성격 특성, 그리고 사회—심리적 환경 등이 있다. 이들 중 스트레스와 우울을 매개하는 변인으로 부정적 자기인지(e.g., Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979 ; Hammen, 1985 ; Kuiper, Olinger, MacDonald, & Shaw, 1985), 歸因(e.g., Abramson, Garber, & Seligman, 1980), 統制의 所在에 대한 일반화된 기대(e.g., Lefcourt, Miller, Ware, & Sherk, 1981) 등의 인지적 특성과 社會的 支持(e.g., Aneshendel & Stone, 1982 ; Kaplan, Robbins, & Martin, 1983)와 같은 심리—사회적 요인 및 스트레스에 대한 평가와 對處 樣式(e.g., Folkman & Lazarus, 1980 ; Lazarus, 1978, 1981 ; Lazarus & Launier, 1978) 등이 주로 다루어 지고 있다.

스트레스와 우울의 관계에 초점을 맞추고 있는 연구들은 주로 실험실 상황에서 스트레스를 제공하고 그 결과로서의 우울을 측정하거나 일상생활에서 경험하는 스트레스에 대한 우울 반응에 관심을 두

고 있다. 실험적 접근은 변인들에 대한 엄격한 통제가 가능하다는 利點때문에 많이 選好되어 왔으나(e.g., Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978 ; Kuiper, 1978) 엄격한 통제에도 불구하고, 실험적인 접근법에서 스트레스 경험과 우울과의 관련성이 나타나지 않은 경우도 있었다(cf. Coyne & Gotlib, 1983). 일상 생활에서 개인이 겪는 스트레스에 관심을 두는 연구자들은 스트레스 연구에 있어서 이러한 실험실적 접근의 제한점을 제시하면서, 現場 硏究法을 통하여 스트레스와 우울의 관계에 관한 많은 연구들을 수행하고 있다(e.g., Billings & Moos, 1985 ; Coyne, Aldwin, & Lazarus, 1981 ; Folkman & Lazarus, 1986 ; Gong-Guy & Hammen, 1980 ; Hammen, Marks, Mayol, & DeMayo, 1985 ; Mitchell, Cronkite, & Moos, 1983).

전통적으로 스트레스와 그에 대한 반응에 관한 연구들은 상황 변인이나 개인의 특성과 같은 안정적이고 구조적인 요소에 관심을 기울여 왔으나(cf. Laux & Vossel, 1982), 근래에 Lazarus(1966, 1981 ; Lazarus & Launier, 1978)를 중심으로 하는 認知-現象學的 입장이 대두되면서 스트레스 사건과 적응이 관계를 매개하는 평가와 대처의 과정적 측면이 중시되고 있다. 이들의 기본적인 입장은 스트레스를 사람과 환경 사이의 關係論的 觀點에서 파악해야 한다는 것으로, 이는 스트레스와 적응 사이를 매개하는 인지적 평가와 대처의 중요성을 부각시켰다는 데에 의의가 있다.

일반적으로, 과정적 입장에서는 스트레스 경험에 따른 인지 과정을 중요시하므로, 개인차나 환경적 요인들은 독립된 단위로 다루어지기 보다는 인지적 평가라는 總體的 槪念에 포함된다. 반면에, 구조적 입장에서는 성격 특성, 대처 양식(coping style,), 또는 심리-사회적 환경 등이 스트레스와 그에 대한 적응을 중재한다고 본다. 따라서 인지-현상학적인 입장을 따르면 개인적 특성이나 환경 변인의 독립적인 효과를 밝히기 어려우며, 또한 구조론적인 입장을 따르면 특정 스트레스의 과정이나 대처 행동의 기능을 밝혀주지 못한다는 문제점이 있다(Parkes, 1986). 이러한 문제점을 극복하기 위해서는 個人差나 환경적 요인들은 독립된 단위로 취급하면서, 이들 변인간의 관계와 심리적 적응에 대한 매개 과정을 연구하는 것이 필요하다.

스트레스와 심리적 적응/부적응에 관한 연구들은 객관적 스트레스 사건만으로는 개인의 심리적 적응/부적응을 설명하기 어려우며, 그에 매개되는 변인의 중요함을 강조하여 왔다. 스트레스로 인한 적응 문제로는 우울이 가장 큰 比重을 차지하며(Silver & Wortman, 1980), 따라서 많은 연구자들이 스트레스와 우울의 관계를 매개하는 변인들을 밝히고자 하였다. 이 연구들은 크게 두 部類로 나눌 수 있다. 그 하나는 우울에 초점을 맞추는 構造論的 입장으로 스트레스의 평가와 대처 과정에 초점을 맞추는 인지 현상학적 입장이다(e.g., Lazarus & Folkman, 1984 ; Lazarus, 1981).

우울에 관한 인지론자들은 스트레스를 우울의 暫定的 先行者로 보며, 자기와 상황에 대한 부정적 인지가 우울에 직접 영향을 준다고 가정한다(Beck, 1976 ; Beck et al., 1979). 즉, 우울을 유발하는 것은 외부에 있는 스트레스 사건 자체가 아니라 개인이 지니고 있는 자기와 상황에 대한 지각과 평가라고 보는 것이다. 연구자들이 제시하는 우울의 認知的 前兆는 자기에 대한 견해가 큰 비중을 차지한다. 즉, 실패에 대한 부정적 귀인, 부정적인 자기평가, 낮은 자존심, 부정적인 自己 參照的 情報에 대한 敏感性 등이 주요한 선행자로 다루어져 왔으며(cf. Coyne & Gotlib, 1983), 최근에는 自己 複合性(Linville, 1985), 자기와 이상적 자기의 차이(Higgins et al., 1985) 등이 스트레스와 우울의 매개 변인으로 중요한 작용을 한다는 주장들이 대두되고 있다. 이에 관하여, Hammen(1985)은 우울에 관한 인지 이론들의 다양성에도 불구하고 이 이론들이 모두 부정적인 방향의 인지 왜곡을 우울과 스트레스를 매개하는 중요 변인으로 강조하고 있음을 지적하였다. 이들은, 총괄하여 보면, 결국 자기에 대한 부정적 견해를 다루고 있는 것이라고 하겠다.

한편, 스트레스와 우울의 관계에서 자기에 대한 지각 뿐 아니라 사회적(혹은 대인관계적) 측면에 관심을 둘 필요가 있음이 여러 연구들에서 시사되고 있다. 또한, 지각된 사회적 지지는 스트레스의 부정적 효과를 완충시켜 주는 가장 중요한 변인의 하나로 看做되고 있다(cf. Cohen & Wills, 1985). 우울 이론들 중에는 우울의 선행 조건으로서 사회적 기술이나 대인 관계적 측면의 중요성을 강조하는 이론들도 있으며(e.g., Brown & Harris, 1978 ; Coyne, 1976 ; Lewinsohn, 1974), Beck 등(1979)도 그들의 이론이 사회적 지지의 중요성을 배제하지 않음을 밝히고 있다. 최근에 社會 認知論者들은 우울 연구에서 자기 인지와 사회적 맥락에서의 대인 관계에 대한 인지를 함께 고려할 필요성을 강조하고 있기도 하다(e.g., Kuiper & Higgins, 1985).

인지 전조론자들은 스트레스 사건에 대한 명확한 언급은 하지 않았으나, 잠정적으로 스트레스 사건이 否定的 認知에 작용할 가능성을 가정하고 있다(cf. Hammen, 1985). 예컨대, Shaw(1982)는 우울에 걸리기 쉬운 사람의 특징으로 부정적인 자기 이론 이외에 외적 긴장상황, 낮은 자존심을 갖도록 하는 아동기의 성장력, 과거의 우울 경험 경력등을 포함시키고 있다. 이에 대하여 인지 점화론자들(Riskind & Rholes, 1984)은 부정적 인지와 우울 사이를 매개하는 변인에 관심을 가질 필요가 있음을 지적하였다. 이들은 스트레스 사건이 부정적 인지를 가진 사람의 부정적 사고를 點火하여(Priming) 우울 정서를 경험하게 한다고 주장하였다. 이들의 입장은 개인의 특성인 부정적 인지와 상황적 변인인 스트레스 사건을 동시에 고려하여, 두 변인간의 상호 작용으로 우울을 豫言하였다는 점에서 Beck(1976)의 모형을 발전시킨 것으로 볼 수 있다. 그러나 이들의 이론은 스트레스 연구자들이 크게 관심을 두고 있는 영역의 하나인 스트레스 상황에 적응하려는 개인의 노력, 즉 대처 과정을 고려하지 않았다는 점이 제한점으로 지적될 수 있다.

스트레스에 대한 대처 과정을 강조하는 입장은 현상학적 접근법(e.g., Lazarus & Folkman, 1984a)이다. 이 입장에서는 객관적인 상황보다는 개인에 의해 지각된 상황을 중요시하며, 지각된 스트레스 상황과 그에 대한 적응을 매개하는 과정이 對處라고 간주한다. 이들은 개인의 어떤 상황에 당면하였을 때 그 상황이 스트레스를 주는지의 판단은 일차적 평가와 이차적 평가 과정에 의하여 결정되며, 이 인지적 평가가 대처에 영향을 주고, 이 대처에 의하여 적응/부적응이 영향 받는다고 주장한다. 이 모델에 따르면 적응/부적응에 직접적인 영향을 주는 것은 대처 활동 뿐이다.

이 접근법은 개인에게 해석되고, 지각되는 스트레스를 다룬다는 점에서 개인이 실제로 경험하는 스트레스를 비교적 정확히 파악할 수 있다는 長點이 있는 반면에, 스트레스를 평가하는 과정에서 개인의 적응 상태가 혼입될 수 있다는 점이 문제점으로 지적되고 있다(Dohrenwend & Shrout, 1985). 그러나 이에 대해 Lazarus 등(1985)은 심리적 반응 변인과 독립된 순수한 환경적 조건으로서의 스트레스를 측정한다는 것은 가능하지도 또 바람직하지도 않다고 反駁하고 있다. 본 연구자 역시 이 입장에 同意한다. 만일 순수하게 객관적인 스트레스를 측정할 수 있다면 그것이 바람직하겠지만, 실제로 개인의 경험을 배제한 스트레스 개념이란 사실상 있을 수 없기 때문에 생활 스트레스 연구에 관심이 있는 사람들은 개인에게 해석되고 지각된 스트레스를 다룰 수 밖에 없다.

인지 현상학적 입장은 적응/부적응을 예언하는데에 개인의 인지적 평가 과정(일차적 평가, 이차적 평가)과 대처 활동을 포함하고 있다는 점에서 이전의 다른 모형에 비하여 비교적 포괄적이라고 할 수 있다(Hammen, 1985). 그러나 이 접근법은 다음과 같은 몇가지 脆弱點들을 갖는다.

첫째, 우울에 중요한 작용을 하는 것으로 알려진 개인의 안정된 속성으로서의 인지적 틀에 관심을 두지 않았다는 점을 들 수 있다. 즉, Lazarus 등은 개인과 환경 변인을 독립된 實體(entity)로 보기 보다는 평가라는 전반적인 구성체에 포함시키고 있

다. 이들은 개인이 경험하는 스트레스를 평가와 대처의 과정으로 설명하려고 하기 때문에 자연히 구조적인 측면을 간과하게 되는 것이다. 이 문제는 Parkes(1986)가 주장하듯이 구조적 입장이나 상호거래적 입장, 어느 한 쪽만을 고려하기보다는 이들을 한 모형 안에서 함께 고려할 수 있을 때 더 큰 說明力을 보일 것으로 예상할 수 있다.

둘째, 인지적 평가 과정의 개념상의 문제가 있다. 이들은 스트레스 사건이 있으면 그 사건의 스트레스성 여부를 평가하는 일차적 평가와 대처 자원과 대처 선택안의 판단인 이차적 평가가 마치 순환적으로 일어나는 것처럼 보고 있다. 그러나, 두 평가 과정은 짧은 시간 간격을 두고 力動的으로 일어나거나, 때로는 일차적 평가를 할 때 이미 존재하고 있는 대처 자원에 대한 정보를 이용할 수도 있다고 보아서(Cohen & Lazarus, 1983) 이들이 반드시 순차적으로 일어날 필요는 없음을 시사한다. 따라서, 굳이 스트레스 사건이 있을 때 개인의 평가 과정을 1차적 그리고 2차적이라고 순서를 매기기 보다는 스트레스 지각(일차적 평가)과 대처 자원에 대한 평가 및 대처 선택안의 평가(이차적 평가)로 나눌 수도 있을 것이다.

세째, 인지적 평가 과정 중에서 특히 이차적 평가의 개념이 세분화되어 있지 않다는 문제가 있다. 인지 현상학적 모형에서는 이차적 평가를 개인이 가지고 있는 대처 자원과 대처 선택안에 대한 판단으로 정의하고 있다. 그러나 이 두 요소는 서로 다르게 작용할 수 있으므로 같은 개념이라 하기 어렵다. 이차적 평가의 개념은 細分化되지 않았을 뿐 아니라 그 측정 방법에도 문제가 있다.

인지 현상학적 모형에서는 이차적 평가를 네 가지 대처 선택안으로 측정하고 있는데 이러한 방법으로 측정된 이차적 평가 과정은 가장 설명력이 적은 것으로 나타나고 있다. 결국 이는 이차적 평가의 개념적 명확성이 缺如된 데에서 비롯된 것으로 보이며, 이차적 평가의 개념과 측정 문제에 대한 새로운 접근이 필요하다고 하겠다. 즉, 대처 자원에 대한 평가는 비교적 안정된 인지 세트로, 대처 선택안에 대한 평가는 스트레스 상황에서 어떻게 할 것인가를 결정하는 행동적 지표로 볼 수 있다. 이 행동적 지표로서의 대처 선택안은 대처 방식에 포함될 수 있는 변인이므로, 결국 인지 세트로서의 대처 자원에 대한 평가가 스트레스와 적응의 관계에서 중요한 요소로 남게 된다. 특히 대처 자원에 대한 평가는 개인의 人的 資源에 대한 평가와 환경적 자원에 대한 평가로 구별하여 평가의 근거가 되는 대처 자원들은 각각 하나의 독립된 변인으로 다루어 줄 필요가 있을 것이다. 이 대처 자원에 대한 평가는 構造的 槪念으로 우울에 대한 認知論者들이 제시하는 자기 인지나 사회적 지지의 지각이 여기에 포함된다고 할 수 있다.

본 연구에서는 생활 스트레스와 우울의 관계에 작용하는 매개적 요인들의 작용에 관심을 가지고 있는 이론들을 比較, 統合하는 하나의 이론적 모형을 제시하고 있는데 이를 圖式化하면 아래와 같다.

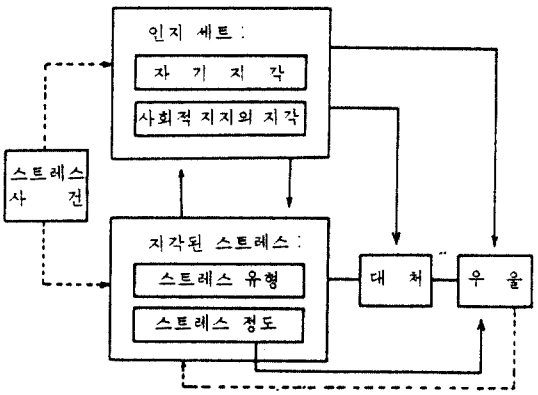

그림 1. 스트레스와 우울의 관계에 대한 모형

이 모형은 기존의 스트레스와 우울의 관계에 관심을 갖는 두 理論的 立場-구조론적 입장과 과정론적 입장-을 통합하려는 시도이다. 구조론적 입장에 따르면, 우울은 인지 세트(자기 지각과 사회적 지지의 지각)에 의해 가장 큰 영향을 받게 된다. 반면, 과정론적 입장에 따르면 스트레스 지각은 대처를 통하여 우울에 영향을 주게 되고 인지 세트는 우울에 직접 관련되기 보다는 스트레스 지각과 서로 영향을 주고 받으면서 대처를 통하여 영향을 주게 된다. 위에 제시된 모형은 이들의 주장을 통합

하여 생활 스트레스 사건이 있을 때, 우울을 설명하는 변인들의 관계를 제시해 놓은 것이다.

본 연구에서는 인지 세트(자기 지각과 사회적 지지의 지각), 지각된 스트레스(스트레스 유형과 정도) 및 대처 방식이 우울을 설명하는 주요 변인이라보고, 이 변인들의 관계에 대하여 다음과 같은 假設을 설정하였다.

가설 1. 인지 세트는 우울에 대해 직접적 관계를 가지며 대처와도 의미있는 관계를 가질 것이나 지각된 스트레스와는 관계가 적을 것이다.

본 연구에서는 구조론적 입장과 과정론적 입장을 통합하여 인지 세트가 대처와 관계될 뿐 아니라 직접적으로 우울과 관계될 것으로 예상한다. 또 인지 세트와 지각된 스트레스는 모두 스트레스 사건에 대한 인지적 평가 변인이므로 이들의 직접적인 관련성은 적을 것으로 예상한다. 즉, 어떤 인지 세트를 갖느냐에 따라서 스트레스의 유형이나 정도가 영향을 받거나, 그 반대로 개인이 지각하는 스트레스 유형이나 정도가 인지 세트에 영향을 주는 것으로 보기는 어렵다고 본다.

가설 2. 지각된 스트레스는 인지 세트나 우울보다는 대처와 보다 큰 관련을 가질 것이다.

인지 현상학적 입장에 따르면, 스트레스 상황에 당면하였을 때 개인은 역동적으로 그 상황의 스트레스성 여부를 평가하고, 그에 따라 대처를 하게 되며, 우울에 직접 영향을 주는 것은 대처 행동 뿐이다. 따라서 지각된 스트레스는 우울과의 직접적 관계보다는 대처와의 관계가 더 클 것이다. 또 인지 현상 모형에 비추어 보면, 스트레스 지각과 인지 세트가 역동적으로 작용하므로 높은 관련성을 보일 것으로 예상한다. 그러나, 구조론적 입장에서는 상황 변인인 스트레스 지각이 인지 세트에 영향을 주기보다는 인지 세트가 스트레스 지각에 영향을 줄 것으로 보기 때문에, 지각된 스트레스의 인지 세트에 대한 관련성은 적을 것으로 본다. 본 연구의 모형에서는 지각된 스트레스는 과정적 변인의 하나이다. 따라서, 구조적인 변인인 인지 세트와는 관계가 적을 것이며, 과정적 변인인 대처와는 관계가 클 것으로 예상한다.

가설 3. 대처 방식의 우울에 대한 관계는 지각된 스트레스보다는 크지만 인지 세트보다는 적을 것이다.

대처 방식이 우울에 대한 관계가 지각된 스트레스보다 클 것이라는 예상은 스트레스 지각이 대처 방식을 통해 우울에 영향을 줄 것을 가정하고 있는 인지 현상학적 입장에 따른 것이고, 인지 세트보다 우울과의 관계가 적을 것이라는 예상은 구조론적 입장을 따른 것이다. 즉 우울을 설명하는데 있어 과정적 변인인 대처와 구조론적 변인인 인지 세트를 비교할 때, 어느 한 시점에서 우울을 예언하는 데는 이제까지의 경험에 의해 안정되어 있는 인지 세트가 그때 그때에 상황에 대해 반응하는 대처보다는 더 큰 영향력을 가질 것으로 예상된다.

본 연구에서는 이와 같은 점들을 알아보기 위하여 두 單位의 연구를 실시한다. 연구 I 에서는 反復調査 연구를 통하여 포함된 요인들 각각이 우울에 대하여 어떠한 관계를 맺고 있는지, 그 크기와 방향 및 우울을 설명하는 정도를 알아보고자 한다. 연구II에서는 중간고사라는 스트레스 상황에서 본 모형의 타당성을 現場 實驗的 방법으로 再檢證하고자 한다.그것은 구조적 요인인 개인의 인지 세트 변인을 向性에 따라 구분하였을 때에 본 모형에 포함되는 다른 변인들과의 역동적인 관계를 다시 확인하고자 하는 것이다. 연구II에서는 특히 설정된 모형의 循環性을 고려하여 사전의 우울 수준을 통제하였을 때, 인지 세트 변인이 스트레스 지각과 대처 및 우울 경험에 어떠한 영향을 주는가를 알아보고자 한다.

Ⅰ. 研究Ⅰ : 入學 狀況에서의 反複調査 研究

1. 方 法

1) 대 상

일상 생활에서의 스트레스와 우울의 관계에 있어

서 지각된 스트레스, 자기 지각, 사회적 지지에 대한 지각, 대처의 작용을 알아보기 위하여 대학 신입생을 본 연구의 대상으로 하였다. 대학 신입생들은 入試準備라는 공통된 스트레스를 경험했을 뿐만 아니라, 입학으로 인한 환경 변화라는 잠재적인 스트레스에 露出되어 있다. 대학 신입생들이라 할지라도 그들이 거주하는 지역이나 대학의 社會的 知名度에 따라 각기 경험하는 스트레스의 유형 및 정도에서 차이가 있을 수 있으므로, 서울 지역에서 4개의 대학교와 기타 지역에서 2개의 대학교를 선정하여 입학 후 2주 간격으로 두차례에 걸쳐 調査를 하였다. 서울 지역에서는 사회적 지명도가 높은 대학 2개교(A집단)와 사회적 지명도가 낮은 대학 2개교(B집단)가 선정 되었으며, 기타 지역에서는 부산과 전주에 있는 국립 대학교로 2개교가 선정되었다. 질문지에 한 문항이라도 반응하지 않았거나 人的 事項을 기입하지 않은 자료는 제외하였다. 1차 조사에서의 有效 應答者는 1,171명으로 文科系 559명(남자 243명, 여자 316명)과 理科系 612명(남자 415명, 여자 197명)이었다. 2차 조사의 유효 응답자는 913명으로 문과계 470명(남자 187명, 여자 283명), 이과계 443명(남자 303명, 여자 140명)이었다.

총 조사 대상자 1,400명중, 1차와 2차 조사에 모두 유효한 자료를 제공한 803명의 자료를 最終的으로 分析하였다. 각 집단별로 본 응답자 分布는 아래 표 1과 같다.

표 1. 각 집단의 계열 및 성별 구성 (단위 : 명)

집 단	문과계			이과계			전 체		
	남	여	계	남	여	계	남	여	계
서울 : A	44	72	116	92	20	112	136	92	228
서울 : B	63	68	131	58	61	119	121	129	250
지 방 대	55	112	167	114	44	158	169	156	325
계	162	252	414	264	125	389	426	377	803

2) 도 구

이 연구에서는 앞에서 제시한 이론적 모형에 입각한 변인들의 관계를 검증하기 위한 도구로 "大學生活에 관한 質問紙"를 구성하여 실시 하였다. 이 질문지에는 개인에게 지각된 스트레스의 유형 및 정도를 알아보기 위한 질문들과, 자기 지각 검사, 대인관계 지지 평가척도, 대처 방식 체크리스트 및 우울 척도등이 포함된다. 質問紙의 所要時間은 40~50분 정도이었다. 질문지에서 사용된 尺度들은 차례로 설명해 보면 아래와 같다.

(1) 자기 지각 척도

자기 지각 척도는 김영채(1984)의 연구에서 사용된 形容詞 400개 중 心像價가 3.0 이상이며, 동시에 好惡價에서 극단적으로 긍정적이거나, 극단적으로 부정적인 형용사 30개를 추출하여 연구자가 제작하였다. 자기 지각 점수는 응답자들에게 각각의 형용사들에 대해서 그것이 어느 정도나 자신을 잘 나타내고 있는지를 '전혀 그렇지 않다(0점)'에서 '확실히 그렇다(4점)'까지의 5점 척도중의 어느 한 곳에 표시하도록 하여 그 점수의 總合으로 계산하였다. 따라서, 이 점수의 범위는 0점에서 120점 사이에 있게 된다. 사용된 형용사는 긍정적인 것이 25개, 부정적인 것이 5개이었고 점수가 높을수록 긍정적인 자기 지각을 뜻한다. 이 척도를 대학생 62명에게 실시 한 결과 檢査-再檢査 信賴度는 .88이었으며 項目-全體 變量 상관은 .79였다. 이 척도의 타당성 여부를 검토하기 위하여 대학생 447명을 대상으로 최정훈(1970)의 知覺 向性 檢査 중 자기 지각 척도와 상관을 내어 본 결과 r=.62로 나타났으며, 장동환(1964)의 형용사 체크리스트 중 評價的 形容詞로만 구성된 자기 평가 검사와는 r=.67의 상관을 보이고 있어서 이 척도의 타당성을 뒷받침

해 준다.

(2) 사회적 지지에 대한 지각

사회적 지지에 대한 지각을 측정하기 위한 도구로는 Cohen과 Hoberman(1983)이 개발한 대인관계 지지 평가 척도(Interpersonal Support Evaluation List ; ISEL)를 기초로 하여 본 연구자가 翻案한 척도를 사용하였다. 이 척도는 평가적 지지, 소속 지지, 자존심 지지, 有型的 支持로 구성되어 있으며, 각 하위 척도는 12개의 문항으로 이루어져 있다. Cohen과 Hoberman(1983)이 보고한 이 척도의 信賴度(Cronbach's alpha)는 .60－.77 이었다. 이 척도의 문항 중 소속 지지, 평가적 지지, 자존심 지지는 그대로 번역하여 사용할 수 있었으나, 유형적 지지의 문항들은 대부분이 서구 문화권의 생활을 반영하고 있어서(예를 들면, 학교나 이웃에 몇 시간동안 차를 빌려 줄 사람이 없다 등), 이를 우리 문화권에 맞는 문항으로 바꾸어 넣었다(예를 들면, 내가 데이트를 할 수 있도록 10,000원 정도를 꾸어 줄 사람을 알고 있다). 응답자들은 각 항목을 읽고 그것이 자신에게 해당되는지의 여부를 '그렇다'와 '아니다'중에서 고르도록 되어 있으며, 전체 항목 중 반은 '그렇다'가 나머지 반은 '아니다'가 긍정적 지각을 나타내도록 구성되었다.

이 척도의 구성 요인들을 알아보기 위하여 두번의 예비 연구를 하였다. 처음에는 대학생 110명을 대상으로 하여 要因 分析을 한 결과 4개의 하위 척도를 얻었으며 (김정희와 이장호, 1986), 그 결과를 토대로 문항 수정을 거쳐 다시 대학생 447명에게 이 검사를 실시하여 요인 분석을 한 결과 3개의 하위 척도를 얻을 수 있었다. 이들 요인들은 각기 정보 및 평가 지지(alpha＝.84), 유형적지지 혹은 도구적지지(alpha＝.78) 그리고 자존심지지(alpha＝.69)로서 Cohen과 Hoberan(1983)의 척도와는 소속감 지지를 제외하고는 같은 요인 구조를 갖는 것으로 나타났다. 이 소속감 지지에는 두개의 문항이 해당 되었으나 이는 신뢰도 계수가 낮아 분석에서 제외하였다. 본 연구에서는 세개의 요인을 구성하는 문항들의 총점을(alpha＝.75) 사회적 지지 지각의 점수로 삼았다.

(3) 지각된 스트레스 : 유형 및 정도

지각된 스트레스를 측정하기 위하여 검사 당일을 포함해서 지난 1주일 동안 일상생활에서 스트레스로 경험한 사건을 적게 하고, 그 사건이 현재 생활에 어느 정도 문제가 되는가를 평정하도록 하였다. 여기에 記術된 사건을 스트레스 유형의 지표로 삼았으며, 문제가 되는 정도를 평정한 점수를 스트레스 정도로 보았다. 각 개인이 보고한 스트레스 사건의 내용을 분석하여, 이를 成就－課題 類型의 스트레스와 對人 關係 類型의 스트레스 및 기타 유형으로 나누었다. 두번의 조사에서 모두 성취－과제 스트레스를 보고하거나 성취－과제 스트레스와 기타 유형에 속하는 스트레스를 보고한 경우를 성취－과제 유형으로, 두번의 조사에서 성취－과제 유형과 대인 관계 유형을 각기 한번씩 보고하거나, 두번 모두 기타 유형에 속하면 이를 기타 유형으로 分類하였다.

기술한 스트레스 사건이, 현재의 생활에 얼마나 문제가 되는가를 평정한 정도는 '전혀 문제가 안된다(0)'에서 '대단히 큰 문제가 된다(4)'에 이르는 것이다.

(4) 대처 방식 척도

Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 68개 문항으로 이루어진 改定된 대처 방식 척도(The Ways of Coping Checklist)를 토대로 하여, 요인 분석 과정을 거쳐서(김정희와 이장호 1985), 이 문항들 중 일부를 제외시키고, 일부는 수정 보완하여 62문항으로 구성된 척도를 사용하였다. 이를 110명의 대학생에게 3회 실시하여 요인 분석한 결과 신뢰도 계수 alpha＝.82－.95에서 문제집중적 대처, 정서완화적 대처, 소망적 사고 및 사회적 지지의 추구등, 4개의 요인을 얻을 수 있었다. 본 연구에서는 스트레스 대처를 크게 두가지를 구분하는 입장을 받아들여 문제집중적 대처와 사회적 지지 추구 요인을 합하여 적극적 대처로, 정서완화적 대처와 소망적 사고 요인을 묶어서 소극적 대처로 구분하였다.

(5) 우울 척도

우울 척도는 BDI(참조 : 부록 1-5와 Zung (1965)와 자기 평가 우울 척도(Self Rating Depression Scale : SDS)를 사용하였다. BDI는 21개의 문항으로 이루어진 자기 보고식 질문지로 각 증상에 대하여 그 정도를 가벼운 상태에서 심한 상태까지의 4가지 유형 중에서 선택하도록 하고 있다. 이는 널리 사용되고 있는 우울증 척도로서 그 타당도와 신뢰도가 이미 보고된 바 있다. 본 연구에서는 김명권(1984)이 번안한 Beck의 1978년도 改正本을 사용하였다.

Zung(1965)의 자기 평가 우울 척도는 20개의 항목으로 된 4점 척도로 구성되어 있으며, 이들중 10문항은 부정적으로 응답할 때 더 높은 점수를 받도록 되어 있다. 본 연구에서는 양재곤(1981)에 의하여 표준화 된 것을 사용하였다. 이 척도들 간의 상호상관은 r=.78로서 매우 높다.

3) 절 차

사회-문화적 배경을 고려하여 선택된 3개의 대학군별로 문과계 및 이과계 학생들을 대상으로 심리학 개론을 비롯한 교양 과목을 수강하는 시간을 이용하여 자료를 수집하였다. 1차 조사는 입학한 직후 3월 첫째 주일에 실시하였으며, 2차 조사는 어느 정도 대학 생활을 경험하고 난 3월 세째 주일에 모든 집단에서 거의 동시에 실시하여 입학이라는 사건에 의하여 경험되는 스트레스를 측정하고자 하였다. 질문지의 실시는 과목 담당 교수의 협조하에 본 연구의 보조자가 전반적인 실시 절차에 관한 지시문을 읽어준 후 응답하도록 하였다.

각 대학별로 수집된 자료를 인적 사항이나 응답 내용이 한 문항이라도 빠진 자료는 제외시키고 부호화하여 통로 분석(Path analysis)을 통하여 각 변인들 간의 관계를 밝히고자 하였다. Epstein(1983)의 방법에 따라 두번의 응답 점수의 평균치로 각 개인의 반응을 계산하였으며 스트레스 유형은 앞에서 제시한 바와 같은 방법으로 분류했다. 스트레스 유형에 대한 내용 분석은 예비 연구의 내용 분석을 담당했던 3명의 심리학 전공 대학원생 및 졸업생들이 담당하였는데 이들은 연구자와 수차례 토론을 하여 부호화 가준을 정하고 100명의 응답을 우선적으로 뽑아 그 내용을 분류한 결과를 비교하여 토론을 한 후 평정토록 했다. 평정자간의 신뢰도는 r=.94이었다.

2. 結 果

본 연구 I 에서는 지각된 스트레스와 인지 세트 및 대처 방식이 우울에 관련된 양상을 알아보았다. 즉 통로 분석 방법을 사용하여, 지각된 스트레스 변인(스트레스 사건의 유형 및 정도)들과 인지 세트 변인(자기지각, 사회적 지지의 지각) 및 구분된 대처 방식 변인(적극적 대처와 소극적 대처)이 우울을 설명하는 정도를 알아보았다.분석에 포함된 자료는 가장 스트레스적인 사건의 유형중 기타 범주에 해당되는 사람의 자료를 제외하고 572명의 것이다.

인지 세트, 스트레스 지각, 그리고 대처 방식이 우울에 대하여 관계를 맺고 있는 정도는 〈표 2〉와 같다.

표 2 우울에 대한 인지세트, 지각된 스트레스 및 대처 방식의 관계

선행변인		계수 ②
인지 세트		
	지기 지각	-.358**
	사회적 지지의 지각	-.257**
지각된 스트레스		
	스트레스 유형	.010
	스트레스 정도	.167**
대처 방식		
	적극적 대처	-.138**
	소극적 대처	.311**
	$R(R^2)$	.649(.421)

② Path coefficients, P<.001

표 2 에서 우울을 예언하는 변인들의 우울에 대한 중다 상관은 .649로서 전체 변량의 42.1%를 설명하여 준다. 이는 관련된 변인들이 통합적으로 우울을 예언하는 데 큰 힘이 있음을 나타낸다. 이들

중 지각된 스트레스 유형을 제외한 다른 변인들은 모두 우울에 대하여 有意味한 관계($p<.001$)를 보이고 있다. 이를 개별적으로 살펴보면 다음과 같다. 인지 세트의 두 변인은 모두 우울과 의미있는 관계를 보이고 있다. 이중 자기 지각(beta=−.358)이 사회적 지지의 지각(beta=−.257)보다 우울에 대한 관계가 크다. 대처가 우울에 대하여 관계를 맺고 있는 정도를 분석한 결과는 소극적 대처(beta=.331)가 적극적 대처(beta=−.138)보다 관계성이 약간 더 높으며 작용하는 방향이 서로 다르다. 적극적 대처는 적게 사용할 수록 우울과 관련되는 것으로 보인다.

대처 방식을 크게 두 가지 유형으로 분류하였을 때 즉, 문제 집중 대처와 사회적 지지의 추구는 적극적 대처로, 정서 완화 대처와 인지 타협을 소극적 대처로 분류하였을 때, 인지 세트와 지각된 스트레스 변인들이 대처 방식에 대하여 관련된 양상은 표 3과 같다. 표 3에 제시되어 있는 양상을 자세히 보면 가장 스트레스적인 사건으로 지각된 사건의 유형이 우울과 직접적으로 유의미한 관련을 맺고 있지는 않으나, 대처 방식을 통하여 우울에 관련되어 있음을 알 수 있다.

표 3. 대처 방식에 대한 지각된 스트레스와 인지 세트의 관계

선 행 변 인	적극적대처	소극적대처
	계 수	
인지 세트		
자기 지각	.290**	.194**
사회적 지지의 지각	.075	.094
지각된 스트레스		
스트레스 유형	−.082	.188**
스트레스 정도	.098*	.130*
$R(R^2)$	.346(.120)	.285(.081)

* $P<.01$, ** $P<.001$

표 3에 제시되어 있듯이, 적극적 대처에 대한 先行 變因들의 중다 상관은 .346이며 소극적 대처에 대해서는 R=.285로 나타나 적극적 대처 변량의 12%를, 그리고 소극적 대처 변량의 8%를 설명하여 준다. 이 결과는 지각된 스트레스나 인지 세트가 대처에 보다는 우울에 직접적으로 주는 영향이 더 클 수 있다는 것을 보여준다.

대처별로 선행 변인의 관계를 살펴보면, 적극적 대처에 대해서는 자기 지각(beta=.290 $p<.01$)과 스트레스 정도(beta=.098, $p<.01$)가 유의미한 관계를 보인다. 소극적 대처에 대해서는 지각된 스트레스 변인과 인지 세트 변인이 모두 다 유의미한 관계를 맺고 있다(스트레스 유형, beta=.188, $p<.001$: 스트레스 정도, beta=.130, $p<.001$: 자기 지각, beta=.194, $p<.001$: 사회적 지지의 지각, beta=.094, $p<.01$). 그런데 유형 및 정도로 지각된 스트레스 변인과 인지 세트의 하나의 자기 지각이 인지 세트의 다른 한 변인인 사회적 지지의 지각보다 소극적 대처에 더 크게 관련이 있는 것으로 보인다. 지각된 스트레스 유형은 적극적 대처보다 소극적 대처에 더 큰 관계를 가지며, 그 방향을 보면 적극적 대처는 성취 −과제 스트레스에 의해, 소극적 대처는 대인 관계 스트레스에 의해 영향을 받는 것으로 보인다. 자기 지각은 두가지 대처 방식에 대해서 유의미한 관계를 가지며 긍정적 지각자들이 부정적 지각자들 보다 두 유형의 대처 행동을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 사회적 지지의 지각은 다른 변인들에 비해서 대처 방식에 미치는 영향력이 적은데 대처 방식별로는 적극적 대처보다는(beta=.075, n.s.) 소극적 대처(beta=.94, $p<.01$)와 더 큰 관련이 있는 것으로 보인다. 대처와 우울에 관계되는 선행 변인들간의 관계를 보면, 자기 지각에는 사회적 지지의 지각만이(beta=.432, $p<.001$) 의미있는 관계가 있으며, 사회적 지지의 지각에는 자기 지각(beta=421, $p<.01$)과 스트레스 정도(beta=−.135, $p<.01$)가 관련되는 것으로 나타났다. 스트레스 정도에는 사회적 지지의 지각만이(beta=−.169, $p<.001$) 의미있는 관계성을 나타내고 있다.

이상의 지각된 스트레스, 인지 세트, 대처 방식 및 우울의 관계를 연구 문제에서 제시한 이론적 모

형과 비교하기 위하여 $p<.01$ 수준 이상에서 의미있는 관계를 나타내는 변인들을 그림으로 나타내보면 다음과 같다.

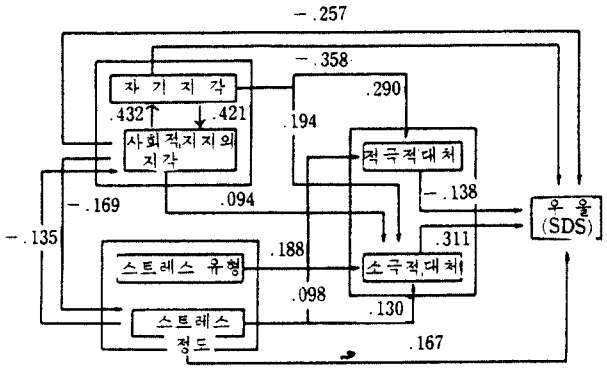

그림 2. 통로 분석에 의한 인지 세트, 지각된 스트레스, 대처 방식에 대한 관계

그림 2에서 화살표는 각 변인들의 관계성의 방향을 나타낸다. 이를 앞에 제시되었던 豫言들과 비교하여 보면 우울에 대한 변인들의 관계는 모두 예언한대로 의미있는 관련을 보였으며, 대처에 대하여는 사회적 지지의 지각과 스트레스 유형의 적극적 대처에 대한 관계를 제외하고는 모든 변인이 예언한대로의 결과가 나왔다.

끝으로, 기존의 이론들 간의 상대적 효과를 비교해 보기 위해서 인지 세트(자기 지각+사회적 지지의 지각), 지각된 스트레스(스트레스 유형+스트레스 정도), 대처 방식(적극적 대처+소극적 대처) 변인들을 짝지워 우울을 설명하는 양을 비교해 보았다.

표 4. 우울에 대한 변인들의 상대적 효과(R^2)

변 인 의 조 합	R^2
인지 세트	.322
지각된 스트레스	.081
대처 방식	.125
지각된 스트레스+대처방식	.184

표 4를 보면 우울에 대한 설명력이 가장 큰 조합은 인지 세트(자기 지각과 사회적 지지의 지각)로, 이는 지각된 스트레스와 대처 방식이 함께 우울을 예언하는 것보다도 더 많은 설명을 해준다. 인지 세트의 두 변인은 우울을 32% 설명하고 있는데, 지각된 스트레스와 대처 방식은 각기 8%와 12.5%를 설명하면서 이 두 가지 변인의 조합은 18.4%로서 지각된 스트레스와 대처 방식이 모두 고려되더라도 인지 세트의 두 변인이 우울을 설명하는 양보다는 적게 나타나고 있다.

II. 研究 II : 試驗 狀況에서의 스트레스에 관한 面接 研究

1. 方 法

이 연구에서는 시험이라는 성취 과제와 관련된 스트레스를 줄 수 있는 생활조건에서 인지 세트와 지각된 스트레스 및 대처 방식에 따른 우울의 차이를 알아보기 위하여 中間 考査 전 주일에 개별적 면접을 실시하였다.

1) 대 상

연구 I 의 1차 조사대상자 1,171명(남자 : 658명, 여자 : 513명)을 자기지각 점수(중앙치=61.9, 평균=62.6, SD=16.9)와 사회적 지지의 지각 점수(중앙치=21.0, =균=20.1, SD=5.6)를 기준으로 상위 30%와 하위 30%에 해당되는 사람들을 면접의 대상자로 하였다. 대상자 538명 중 371명의 자료가 有效한 것으로 집계되어 69%의 應答率을 보이었다. 이들은 각기 긍정적 지각자(자기 지각이 71점 이상이면서 사회적 지지의 지각이 24점 이상)와 부정적 지각자(자기 지각이 53점 이하이면서 사회적 지지의 지각 17점 이하)로 나누었다. 이 두 집단에 속하는 응답자는 308명이었으며, 인지 세트의 두 하위 변인의 점수가 엇갈리는 경우는 비교적 적어서 63명이 이에 해당되었다. 긍정적 지각자와 부정적 지각자의 집단별 자기 지각 및 사회적 지지의 지각 점수는 표 5에 제시되어 있다. 이 두 집단은 대학, 개인 및 성별에 따라서는 의미있는 차이를 보이지 않는다.

표 5. 인지 세트 집단의 점수 분포(평균 및 표준 편차)

변인* 집단	긍정적 (152명)	부정적 (156명)
자기 지각	83.50(9.84)	41.61(8.89)
사회적 지지의 지각	25.77(2.41)	13.97(5.56)

* 점수 범위 : 자기 지각 0-120점
사회적 지지의 지각 0-30점

2) 도 구

시험 상황에서의 스트레스에 관한 面接을 수행하기 위해 스트레스 면접지를 구성하여 사용하였다. 이 면접지는 연구 I에서 사용되었던 척도들과 면접시 사용될 질문들로 구성되어 있다. 사용된 척도와 면접 질문은 다음과 같다.

(1) 스트레스 면접지

연구 I에서처럼 검사 당일을 포함하여 지난 일주일동안 일상 생활에서 스트레스로 경험한 사건을 보고하도록 하였다. 그리고 그 사건이 현재 생활에 어느 정도 문제가 되는가를 평정하도록 하였다. 여기서 기술된 사건은 스트레스 유형의 指標가 되며, 문제가 되는 정도를 평정한 점수를 스트레스 정도로 보았다. 각 개인이 보고한 스트레스 사건의 내용을 분석하여, 이를 성취-과제 유형의 스트레스와 대인 관계 유형의 스트레스 및 기타 유형으로 나누었다. 기술한 스트레스 사건이, 현재의 생활에 얼마나 문제가 되는가를 평정한 정도는 '전혀 문제가 안된다(0)'에서 '대단히 큰 문제가 된다(4)'에 이르는 것이다.

(2) 대처 방식 척도

연구 I에서 사용된 것과 같은 척도가 사용되었다. 즉, 스트레스 면접지에 보고한 스트레스 사건에 대하여 대처 방략을 알아 보려는 것으로서 62문항의 4점 척도로 구성되어 있다.

(3) 우울 측정치

연구 I에서 사용된 자기 우울 척도(SDS)에 덧붙여 면접 당시의 기분을 알기 위하여 MAACL (Multiple Affective Adjective Checklist : Zukerman & Lubin, 1965)을 실시하였다. SDS는 비교적 안정적인 우울 증상을 측정하기 위한 것인데 반하여 MAACL은 48개의 형용사에 대해 자신의 현재 기분에 해당되는 것을 체크하도록 하는 검사이다. 형용사들은 불안, 우울 및 적대감의 세 下位 次元을 대표하는데 각 차원을 적절하게 묘사한 형용사 중 체크된 것의 수에 체크되지 않은 반대되는 형용사의 수를 합하여 불안, 우울, 적대감의 세 하위 점수가 계산된다. 이 중, 우울차원에 해당되는 형용사들에 체크된 것을 계산하여 MAACL에 의한 우울 측정치(0-24점)로 사용하였다. 여기에서는 이영호(1980)가 번역한 검사를 사용하였다.

3) 절 차

먼저, 1차 조사 대상자의 자기 지각 및 사회적 지지의 지각 점수를 근거로 하여 긍정적, 부정적 인지 세트의 두 집단을 선정하고 개별적으로 중간고사 전 주일에 면접을 실시할 수 있도록 면접 시간을 약속하였다. 심리학, 교육학, 사회사업학과 대학원 재학 이상의 배경을 가진 면접자들이 이 면접을 위한 훈련을 받은 후, 면접 약속과 면접을 실시하였다. 면접 대상자는 30명(남자 12명 ; 여자 18명)의 면접원에게 각 대학별로 無作爲로 排定되었으며, 면접은 실험실이나 外部의 방해를 받지 않은 장소에서 개별적으로 이루어졌다. 피면접자들에게는 이 면접이 일상 생활에서 경험하는 스트레스를 여러번에 걸쳐서 알아보기 위한 것이라고 연구의 목적을 제시함으로써 특별히 시험에 관련된 스트레스를 誘導해 내지 않도록 하였다.

면접에 의한 자료는 變量分析과 回歸分析의 방법으로 분석되었다. 변량분석시에는 인지 세트에 따른 두 집단의 자료가 분석되었으며, 회귀분석에서는 전체 응답자의 자료가 분석되었다.

2. 結 果

긍정적 인지 세트를 가진 집단과 부정적 인지 세트를 가진 집단의 시험상황에서의 우울 점수의 차

이를 보면 그림 3과 같다.

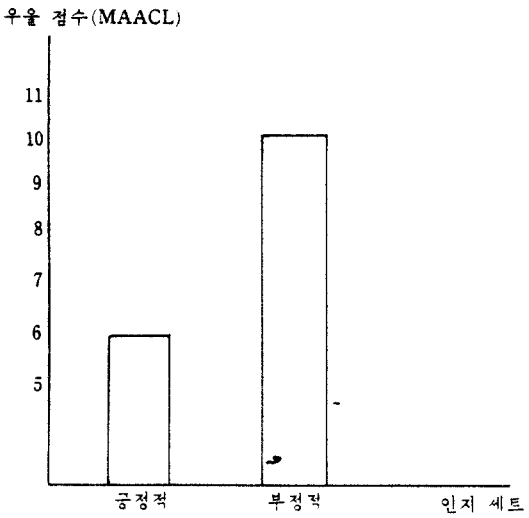

그림 3. 인지 세트에 따른 우울 점수

인지 세트에 따른 두 집단의 우울(MAACL)점수를 비교해 보면, 부정적 인지 세트를 가진 집단(평균=10.01, 표준편차=5.37)이 긍정적 인지 세트를 가진 집단(평균=6.31, 표준편차=5.08)보다 우울 점수가 더 높다. 이는 $p<.001$ 수준에서 의미있는 차이로〔$F(1,307)=38.31$〕, 우울에 관한 구조적 입장을 지지해 주는 것이다. 즉, 事前의 자기 지각과 사회적 지지의 지각 수준을 함께 고려하여 인지 세트라는 개념을 설정하였을 때, 이 인지 세트가 시험상황에서의 우울에 의미있는 영향을 주고 있음을 의미하는 것이다.

다음으로 인지 세트에 따라 가장 스트레스로 받아들이는 사건의 유형에 차이가 있는 지를 검증한 결과 집단간 차이를 보이지 않아서 인지 세트의 차이가 스트레스의 유형을 지각하는데 差別的 영향을 주지 않음을 나타내었다.

인지 세트가 지각된 스트레스의 정도에 어떤 영향을 주는지를 알아본 결과는 그림 4와 같다. 그림에 나타난 바와 같이, 부정적 인지 세트를 가진 집단(평균=3.47, 표준편차=1.21)은 긍정적 인지 세트를 가진 집단(평균=3.12, 표준편차=1.23)보다 지각된 스트레스의 정도가 컸다. 이들의 차이는 $p<.05$수준에서 의미있는 차이를 보이어서〔$F(1,307)=6.18$〕, 스트레스 유형과는 달리 스트레스 정도의 지각은 事前의 인지 세트에 의하여 영향 받는 것을 알 수 있다. 사전의 우울수준이 스트레스 정도에 주는 영향은 $F<1$로서 의미있는 효과가 없었다.

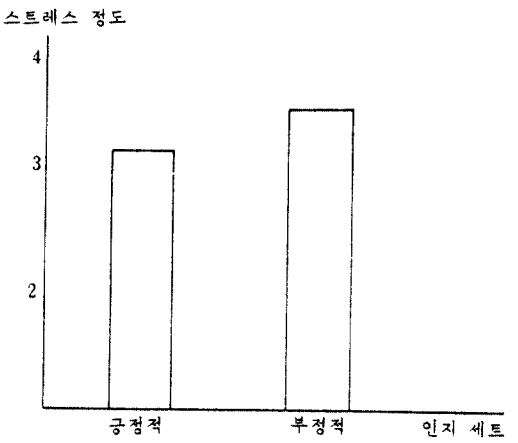

그림 4. 인지 세트에 따른 스트레스 정도 점수

인지 세트에 다른 시험 상황에서의 스트레스에 대한 대처 방식의 차이를 보면 그림 5와 같다.

그림 5를 보면, 긍정적 인지 세트를 가진 집단(평균=39.19, 표준편차=14.13)은 부정적 인지 세트를 가진 집단(평균=29.81, 표준편차=12.98)보다 적극적 대처를 많이 사용하였다. 또한, 긍정적 인지 세트를 가진 집단(평균=34.03, 표준편차=14.71)은 부정적 인지 세트를 가진 집단보다 소극적 대처도 더 많이 사용하였다. 그러나, 그 차이는 적극적 대처에서 더 크게 나타나고 있다. 즉, 적극적 대처에서는 두 집단이 $p<.001$ 수준에서 차이를 보이는 반면〔$F(1,307)=38.96$〕, 소극적 대처에서는 $F(1,307)=4.24$로서 $p<.05$ 수준에서만 의미있는 차이를 보이고 있다.

다음으로 스트레스 유형과 대처 방식의 시험 상황에서의 우울 수준에 대한 영향을 알아본 결과는 표 6과 같다.

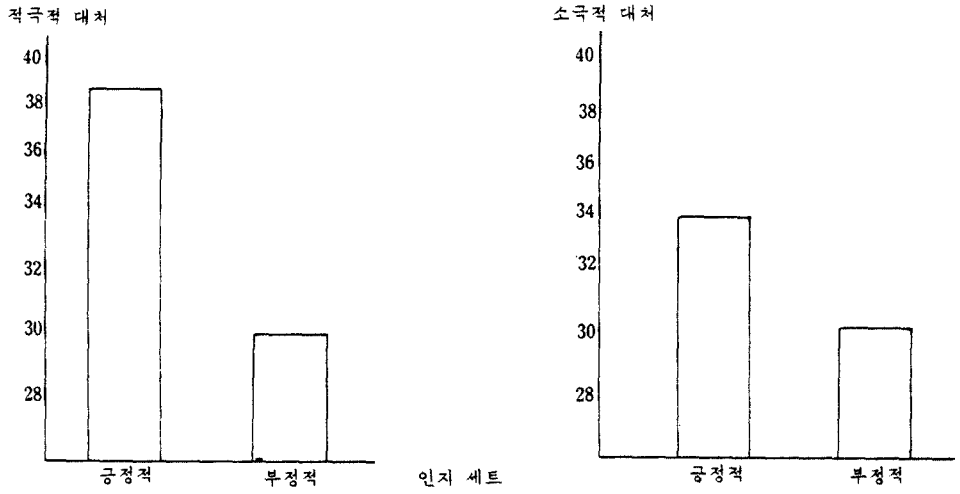

그림 5. 인지 세트에 따른 대처 방식 점수

표 6. 스트레스 유형과 대처 방식이 우울 점수 변화에 미치는 영향

SOURCE	df	SS	MS	F	p	B
스트레스 유형(A)	1	72.40	72.40	1.79	.1824	
적극적 대처(B)	1	45.31	45.31	1.12	.2912	
소극적 대처(C)	1	7.54	7.54	<1		
A * B	1	165.58	165.58	4.08	.0441	−.129
A * C	1	33.89	33.89	<1		
B * B	1	72.05	72.05	1.78	.1834	
C * C	1	1.57	1.57	<1		
ERROR	363	14,722.45	40.56			
TOTAL	370	15,120.79				

이 결과를 보면, 시험이라는 특정 상황에서의 우울 수준에는 적극적 대처(F=12.12, p=.0006)와 소극적 대처(F=31.33, p=.0001)가 모두 의미있는 영향을 준다. 적극적 대처는 우울 수준과 否的관계를 보여서 적극적 대처를 많이 할 수록 덜 우울하였다. 소극적 대처는 우울 수준과 正的관계를 보여서 소극적 대처를 많이 할수록 더 우울하였다. 시험 상황에서 개인이 보고하는 스트레스의 유형은

표 7. 과제 관련 스트레스 상황에서 대처가 우울에 미치는 영향

SOURCE	df	SS	MS	F	p	B
적극적 대처(A)	1	5.15	5.15	<1	.2819	
소극적 대처(B)	1	41.50	41.50	1.16		
A * A	1	5.91	5.91	<1		
B * B	1	.08	.08	<1		
ERROR	245	8,743.85	35.69			
TOTAL	249	8,796.50				

그 당시의 우울 수준에는 영향을 주지 못하였다.

마지막으로, 우울 점수 변화와 우울 수준의 설명 변량을 알아보기 위해 事前의 우울 수준과 모형에 포함된 변인세트들을 位階的으로 집어 넣어 단계적 중다 회귀분석을 한 결과가 표 7과 표 8에 제시되어 있다.

표 8. 대인 관련 스트레스 상황에서 대처가 우울에 미치는 영향

SOURCE	df	SS	MS	F	p	B
적극적 대처(A)	1	199.28	199.28	3.99	.0480	.264
소극적 대처(B)	1	6.40	6.40	<1		
A * A	1	259.46	259.46	3.20	.0244	−.005
B * B	1	.03	.03	<1		
ERROR	116	5,786.74	49.89			
TOTAL	120	6,251.90				

먼저 우울 점수의 변화에 대한 관계를 보면, 사전의 우울 수준을 포함하여 모형에 포함된 변인들이 우울 점수의 변화를 설명하는 비율은 19%였다. 이중에서 사전 우울 수준이 9.6%로 가장 많았고, 다음이 인지 세트가 3.9%, 적극적 대처가 3.0%, 스트레스 정도가 1.4%, 소극적 대처가 1.2%의 순으로 우울 변화의 변량을 설명하였다.

이에 비하여, 모형에 포함된 변인들이 MAACL로 측정된 우울 수준을 설명하는 비율은 전체 변량의 26.7%이었다. 역시 사전 우울 수준의 변량이 가장 커서 12.5%의 변량을 설명하였고, 인지 세트가 9.7%, 스트레스 정도가 2.1%, 소극적 대처가 1.9%, 적극적 대처가 0.6%를 설명하였다. 각 변인들이 변량을 설명하는 크기의 순서는 적극적 대처가 가장 적은 변량을 설명한 것을 제외하고는 우울 점수의 변화를 분석할 때와 같았다.

이 두 결과를 동시에 살펴보면, 우선 模型에 포함되는 변인 조합들은 우울 점수(SDS)의 변화와 시험 상황에서의 우울 수준(MAACL)에 비슷한 정도의 영향력을 갖는다. 그러나 그 방향은 서로 다르다. 사전의 우울 수준이 높은 사람은 현 상황에서도 더 높은 수준의 우울 점수를 나타내지만, 그들의 우울 점수는 입학 당시보다는 낮다. 이는 입학 직후의 우울 수준이 매우 높음을 보여주는 결과이다. 두번째로 우울과 대처의 관계에 있어서 우울 점수의 변화는 적극적 대처가 소극적 대처보다 더 많이 설명하였다. 그러나 우울 점수의 수준은 소극적 대처가 적극적 대처보다 더 많은 변량을 설명하였다. 끝으로, 사전의 우울 수준을 고려하였을 때 자기 지각과 우울의 관계가 正的이었다. 이는 한 시점에서의 자기 지각과 우울 수준은 否的 관계를 보이지만, 사전의 우울 수준이 고려되면, 자기 지각이 긍정적일수록 스트레스 상황에서의 우울 점수가 증가한다는 것을 보여준다.

III. 論 議

본 연구는 우울을 설명하는 認知 理論과 스트레스와 적응의 관계에 대한 認知 現象學的 입장을 비교, 통합하여 하나의 이론적 모형을 제시하고 이 모형의 妥當性을 검증하고자 한 것이다. 우울에 대한 인지 이론과 스트레스에 대한 인지 현상학적 이론은 개인의 인지적 특성을 강조한다는 점에서 또 적응의 지표로서의 우울에 관심을 갖는다는 점에서 서로 비슷하다. 그러나 인지 이론은 개인의 안정된 인지 세트(자기지각과 사회적 지지의 지각)를 강조하여 이 인지 세트가 우울에 직접 영향을 준다고 보는 반면, 인지 현상학적 입장은 인지적 요인을 중시하면서도 우울에 직접 영향을 주는 것은 인지적 평가에 의해 영향을 받는 대처라고 주장한다. 인지 현상학적 이론이 대처의 중요성을 강조하게 된 것은 이 이론이 포함하고 있는 인지적 평가가 우울이나 적응에 주는 영향이 적기 때문이다(Folkman et

al., 1986). 그러나, 이들이 인지적 평가를 측정하는 방법에는 스트레스 상황과 인지적 특성의 요인들이 구분되지 않고 混合되어 있을 뿐 아니라, 이 측정의 문제로 인하여 인지적 평가가 우울에 영향을 주는 과정에 대해 충분한 설명을 하지 못하고 있다.

본 모형에서는 스트레스의 평가에 영향을 주는 요인인 인지 특성을 대처 선택안과 구분하여 독립된 변인으로 다루어 줌으로써 인지 현상학적 입장에서의 측정의 혼입 문제를 피하고자 하였다. 또한 이 모형은 우울의 인지 이론의 문제점을 스트레스 지각과 대처 과정으로 설명할 수 있었다. 본 연구는 이 모형에 의해 각 변인들이 맺는 우울과의 관계를 중심으로 연구 가설을 세웠다.

연구 I 에서는 대학 신입생들이 입학 직후에 겪는 스트레스를 중심으로 반복 조사를 실시하여 이 모형의 타당성을 검증하였다. 지각된 스트레스, 인지 세트 및 대처 방식이 종합적으로 우울을 예언하는 변량을 42%로 매우 높게 나타났으며 그 중에서도 인지 세트의 설명 변량이 가장 커서 32.2%에 달하였다. 그러나 이 연구는 인지 세트와 우울이 동시점에서 측정되었기 때문에 실제로 인지 세트가 우울에 영향을 주었는지 혹은 단순히 이들 사이의 관계성이 높은 것인지를 분명히 하기가 어려웠다. 이에 따라 연구II에서는 사전의 인지 세트가 시험 상황에서 경험하는 우울에 어떤 영향을 주는가를 알아 본 결과, 긍정적 인지 세트를 가진 집단과 부정적 인지 세트를 가진 집단이 $p<.001$수준에서 의미하는 차이를 보이고 있다. 이는 Beck(1979)이나 shaw(1982)가 주장하는 부정적 인지가 우울의 선행 조건이 된다는 입장을 지지하는 결과이다.

한편, 연구 I 에서는 사전의 우울 수준이 통제되지 않아 인지 세트가 우울에 주는 영향이 크게 나올 가능성이 있었고 우울이 스트레스 정도 지각에 주는 영향을 알아볼 수 없었다. 연구II에서는 이러한 문제점을 보완하고 모형이 예언하는 바를 狀況間 一般化시키고자 하였다.

본 연구에서 인지 세트가 우울에 직접적인 관련을 가질 것이고 대처와도 직접 관련이 되지만 지각된 스트레스와는 별로 관련이 되지 않은 것으로 예상한 첫번째 가설은 연구 I 과 II에서 모두 지지되었으며 연구 I 에서는 자기 지각의 경우에 이러한 관계성이 더 분명히 나타났다.

두번째 가설은 지각된 스트레스는 인지 세트나 우울보다는 대처와 큰 관련을 가질 것이라는 것이었다. 연구 결과에 의하면 스트레스 유형은 우울과 직접적인 관련성이 없었고 대처와 함께 고려될 때만 의미있는 관계를 보였다. 스트레스 정도는 대처와 관련을 가질 뿐 아니라 우울과도 직접적인 관련이 있었다.

세번째 가설은 대처 방식은 우울을 설명하는 정도에 있어서 지각된 스트레스보다 크지만 인지 세트보다는 적다는 것이었다. 결과를 보면 전반적인 인지 세트가 대처보다 우울을 더 많이 설명해 준다. 연구 I 에서는 인지 세트의 두 변인이 우울을 설명하는 정도가 지각된 스트레스와 대처의 合이 우울을 설명하는 정도보다 높았다. 연구II에서는 사전의 우울 수준을 고려하더라도 우울 점수의 변화와 현재의 우울 수준에 대하여 인지 세트가 대처 방식보다 더 설명력이 높은 것으로 나타났다. 그러므로 우울에 대한 인지 이론이 인지 현상학적 이론보다 우울을 더 잘 설명해 주고 있다.

이러한 연구 결과를 토대로 하여 우울을 예방하거나 우울한 사람의 상담을 위한 프로그램의 개발에 관한 示唆點을 제시할 수 있다. 본 연구의 결과에서는 인지 세트가 부정적일 수록 우울이 매우 높은 것으로 나타나고 있어서 우울을 예방하거나 우울한 사람들의 변화를 위하여는 인지 세트를 변화시키는 것이 중요하다고 여겨진다. 한편, 대처와 우울의 관련성은 인지 세트와 우울의 관련성보다는 적지만 매우 의미있는 결과를 보이어서 우울한 사람들의 대처 행동에 직접적으로 개입해야 할 필요성을 시사해준다. 이 연구 결과에 따르면 우울을 예방 또는 상담하기 위한 프로그램은 인지, 행동적인 면을 모두 고려하는 것이 효율적일 것으로 보인다. 그 뿐 아니라, 연구II에서 사전 우울 수준이 현재

의 우울 정도를 가장 많이 설명해 준다는 결과는 우울의 치료 뿐만 아니라 예방 측면이 더욱 강조되어야 한다는 점을 나타내 주는 것으로 볼 수 있다.

참 고 문 헌

김명권(1984). 생활 사건과 우울 및 인지에 관한 일 연구. 고려대학교 석사학위 논문.

김정희(1982). 우울의 인지적 접근에 관한 개관. 서울대학교 학생생활연구소 : **학생 연구**, 18, 48－62.

김정희와 이장호(1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. 고려대학교 행동과학연구소 : **행동과학 연구**, 7, 127－138.

김정희와 이장호(1986). 사회적 지지척도 제작을 위한 예비적 연구. 고려대학교 행동과학 연구소 : **행동과학 연구**, 8, 143－153.

김영채(1984). 400개 성격 특성 형용사의 심상가와 호오가. 계명대학교 : **사회과학 논총**, 2, 17－32.

이영호(1980). 학습된 무력감에 있어서 비유관적 성공－실패의 경험이 과제 수행과 우울 정서에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위 논문.

장동환(1964). 한국어의 의미론적 구조에 관한 연구. 성균관대학교 : **성대 논문집**, 9, 191－205

최정훈(1970). 지각향성검사 실시 요강. 코리안 테스팅 센타.

Abramsom, L.Y., Garber, T., & Seligman, M.E.P.(1980). Learned helplessness : An attributional analysis. In J. Garber & M.E.P. Seligman(Eds.), *Human Helplessness : Theory and Applications*(pp.3－34). New York : Academic Press.

Abramsom, L.Y., Seligman, M.E.P., & Teasdale, J.(1978). Learned helplessness in humans : Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49－79.

Aneshendel, C.S., & Stone, J.D.(1982). Stress and depression : A test of the buffering model of social support. *Archievs of General Psychiatry*, 39, 1392－1396.

Beck, A.T.(1976). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. New York : International Universities Press.

Billings, A.G., & Moos, R.H.(1985). Life stressors and social resources affect posttreatment outcomes among depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 140－153.

Brown, G.W., & Harris, T.(1978). *Social Origins of Depression : A Study of Psychiatric Disorder in Women*. New York : The Free Press.

Cohen, S., & Hoberman, H.(1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social psychology*, 13, 99－125.

Cohen, F., & Lazarus, R.S.(1983). Coping and adaptation in health and illness. In D. Mechanec(Ed.), *Handbook of Health, Health Care, and The Health Professions* (pp.608－635). New York : Basic Books Inc.

Cohen, S., & Wills, T.A.(1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310－357.

Coyne, J.C.(A76). Toward an interactional description of depression. *Psychiatry*, 39, 14－27.

Coyne, J.C., Aldwin, C., & Lazarws, R.S.(1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal psychclogy*, 90, 439－447.

Coyne, J.c., & Gotlib, I.H.(1983). The role of

cognition in depression : A critical appraisal. *Psychological Bulletin*, 94, 472-505.

Depue, R.A., & Monroe, S.M.(1986). Conceptualization and measurement of human disorder in life stress research : The problem of chronic disturbance. *Psychological Bulletin*, 99, 36-51.

Dohrenwend, B.P., & Shrout, P.E.(1985) "Hassles" in the conceptualization and measurement of life stress variables. *American Psychologist*, 40, 780-785.

Epstein, S.(1983). Aggregation and beyond : Some basic issues on the prediction of behavior. *Journal of Personality*, 51, 360-392.

Folkman, S.(1984). Personal control stress and coping process : A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.

Folkman, S., & Lazarus, R.S.(1985). If it changes it must be a process : Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.

Folkman, S., & Lazarus, R.S.(1986). Stress process and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107-113.

Folkmam, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., & DeLongis, A.(1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.

Gong-Guy, E., & Hammen, C.(1980). Causal perceptuions of stressful events in depressed and nondepressed outpatients. *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 662-669.

Hammen, C.L.(1985). Predicting depression : A cognitive-behavioral perspective. In P. C. Kendall(Ed.), *Advances in Cognitive-Behavioral Ressearch and Therapy*(Vol.4), (pp.30-71). Orlando : Academic Press Inc.

Hammen, C., Marks, T., Mayol, A., & DeMayo, R.(1985). Depressive self-schemas, life stress, and vulnerability to depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 308-319.

Higgins, E.T., Klein, R., & Straumam, T.(1985). Self-concept discrepancy theory : A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition*, 3, 51-76.

Kaplan, H.B., Robbins, C., & Martin, S.S.(1983). Antecedents of psychological distress in young adults : Self-rejection, deprivation of social support, and life events, *Journal of Health and Social Behavior*, 1, 93-115.

Kessler R.C., Price, R.H., & Wortmam, C.B.(1985). Social factors in Psychopathology : Stress, support, and coping process. *Annual Review of psychology*, 36, 531-572.

Kuiper, N.A.(1987). Depressive and causal attribuiton for success and failure. *Journal of Personality and Social Psycholcgy*, 36, 236-246.

Kuiper, N.T., & Higgins, E.T.(1985). Socoal cognition and depression : A general integrative perspective. *Social Cognition*, 3, 1-14.

Kuiper, N.A., Olinger, L.J., MacDonald, M.R., & Shaw, B.F.(1985). Self-schema processing of depresssed and nondepressed

content : The effect of vulnerability to depression. *Social Cognition*, 3, 77－93.

Laux, L., & Vossel, G.(1982). Paradigms in stress ressearch : Laboratory versus field and traits versus process. In L. Goldberger & S. Breznitz(Eds.) *Handbook of Stress : Theoretical and Clinical Aspects* (pp.203－211). New York : The Free Press.

Lazarus, R.S.(1966). *Psychological Stress and The Coping Process*. New York : McGra－Hill.

Lazarus, R.S.(1976). *Patterns of Adjustment*. New York : McGraw－Hill.

Lazarus, R.S.(1978). A strategy for research on psycholigical and social factors in hypertension. *Journal of Human Stress*, 4, 35－40.

Lazarus, R.S.(1981). The stress and coping paradigm. In C.E. Eisdorfer, D Cohen, A. Kleinman & P. Maxim(Eds.), *Models for Clinical Psychopathology*(pp.177－214). New York : S.P. Medical & Scientific Books.

Lazarus, R.S., Delongis, A., Folkman, S., & Gruen, R.(1985). Stress and adaptational outcomes. *American Psychologist*, 40, 770－779.

Lazarus, R.S., & Folkman, S.(1984a). *Stress, Appraisal and Coping*. New York : Springer Publishing Company.

Lazarus, R.S., & Launier, R.(1978). Stress－related transactions between person and environment. In L.A.Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in Interactional Psychology*(pp.237－328). New York : Plenum.

Lefcourt, H.M., Miller, R.S., Ware, E.E., & Sherk, D.(1981). Locus of control as a modifier of the relationship between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 357－389.

Lewinsohn, P.M.(1974). A behavioral approach to depression. In R.J. Friedman & M. M. Katz(Eds.), *The Psychology of Depression : Contemporary Theory and Research*(pp.157－186). Washington D.C.V. H. Winston & Sons.

Linville, P.W.(1985). Self－Complexity and affective extremity : Dosn't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, 3, 94－102.

Meichenbaum, D., & Turk, D.(1982). Stress, coping and diseases : A cognitive behavioral perspective. In W.J. Neufeld(Ed.), *Psychological Stress and Psychopathology* (pp.289－305). New York : McGrawHill.

Mitchell, R.E., Cronkite, R.C., & Moos, R. H.(1983). Stress, coping and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 443－448.

Moos, R.H. & Billings, A.G.(1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger & S. Breznitz(Eds.). *Handbook of Stress : Theoretical and Clinical Aspects*, (pp.212－230). New York : Free Press.

Nezu, A.M. & Ronan, G.F.(1985). Life stress, current problems, problem solving, and depressive symptoms : An integrative model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 693－697.

Parkes, K.R.(1986). Coping in stressful episodes : The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1277－1292.

Riskind, J.H. & Rholes, W.S.(18984). Cognitive accessibility and the capacity of predict future depression : A theoretical note. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 1-12.

Shaw, B.F.(1982). Stress and depression : A cognitive perspective. In R.W.J. Newfeld (Ed), *Psychological Stress and Psychopathology* (pp.125-148). New York : McGraw-Hill.

Silver, R.L. & Wortman, C.B.(1980). Coping with undesirable life events. In J. Garber & M.E.P. Seligman(Ed.), *Human Helplessness : Theory and Applications*. New Youk : Academic Press.

Zuckerman, M., & Lubin, B.(1965). Manual for the Multiple Affect Adjective checklist. San Diego, Calif. : Educational and Industrial Testing Service.

Zung, W.W.K.(1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 13, 508-515.

ABSTRACT

Relations of Perceived Stress, Cognitive Set, and Coping Behaviors to Depressidn : A Focus on Freshmen's Stress Experiences

JUNG-HEE KIM, CHANG-HO LEE
Department of Psychology
Graduate School
Seoul National University

The purpose of this study was to explore the validity of a newly integrated model to explain how stress influences depression. The model was established theoretically by comparing and integrating two approaches : The cognitive approach to depression and the cognitive phenomenological approach to stress. The suggested model is assumed to deal with cognitive set(self-perception and perceived social support), perceived stress(type and importance) and coping behavior(active and passive coping) as mediating variables and depression as the outcome variable. The appropriateness of the model was examined through two studies.

For Study I, the most stressful event or situation which freshmen might experience was surveyed twice with two-week intervals right after entrance. The subjects twice with two-week intervals right after entrance. The subjects were 803 freshmen from six universities selected in Seoul and other cities in consideration of the socio-cultural environment. The collected data of respondents analyzed by the path analysis method, and the variables(perceived stress, cognitive set, and coping behavior) explained 42 percent of the total variance of depression. The cognitive set(self-perception and perceived social support) was directly and significantly related to depression. It explaind more variance of depression than perceived stressfulness and coping strategies. Perceived stressfulness was directly related to depression and coping behavior. Types of the most steressful experience were not significantly related to depression, however, they had a significant relationship to coping behaviors. Finally, active coping behavior was negatively related to depression while passive coping was positively related to depression.

Study II was performed for the purpose of retestifying appropriateness of the model under another stressful situation ··· mid-term examination, and specifying the results of Study I in detail. From the sample of Study I, 371 students were selected according to the level of the cognitive set. The students were interviewed individually one week prior to the mid-term examinations. The results were reconfirmed mostly as those of Study I. Additionally, interaction between types of stressful experiences and coping behaviors influenced the level of depression and its changed amount. Also,

the group of positive cognitive set used both active and passive coping more than the group of negative cognitive set did.

The significance of this study is that the study proposed and newly integrated model based on two representative approaches to depression and testified how perceived stressful experiences resulted in depression within the frame of this model. On the basis of the results, it is implied that personal cognitive characteristics, situational factors and coping behaviors have to be considered together for research concerned with depression. The research should be planned to prevent the possibility that the previous depression level might be confused with the mediating process. The study imposes practical meaning that effective and efficient strategies could be developed to change a client's cognitive structure and coping behaviors in a professional setting in therapy and counseling for depression.