

## 분노대처행동과 주관적안녕감의 관계에서 기본심리욕구충족의 매개효과\*

서 수 균

부산대학교

김 윤 희<sup>†</sup>

부산장신대학교

본 연구에서는 분노대처행동과 주관적안녕감의 관계에서 기본심리욕구충족의 매개효과를 알아보고자 하였다. 분노대처행동은 이성적대처, 기분전환, 정서적해소(털어놓기), 회피, 공격적 표현으로 구분하였으며, 주관적안녕감은 삶의만족도와 정적/부적정서로 측정하였다. 이를 위해서 대학생 387명을 대상으로 분노대처행동, 기본심리욕구충족, 주관적안녕감을 평가하였다. 상관분석 결과, 분노대처행동 중에서 기본심리욕구충족과 주관적안녕감 모두와 유의한 상관을 보인 것은 이성적대처와 회피였다. 이를 근거로 매개모델(이성적대처/회피 → 기본심리욕구충족 → 주관적안녕감)에 대한 구조방정식 모델 분석을 실시하였다. 분석 결과, 매개모델의 적합도는 양호하였으며, 매개효과도 통계적으로 유의하였다. 주관적안녕감에 대한 이성적대처나 회피의 직접 효과는 유의하지 않아 완전매개모델이 지지되었다. 분노유발 상황에서 이성적대처를 많이 하고 회피를 적게 할수록 기본심리욕구가 많이 충족되며 이는 주관적안녕감의 증가로 이어질 것으로 시사된다.

주요어 : 분노대처행동, 이성적대처, 회피, 기본심리욕구충족, 주관적안녕감, 매개효과

\* 이 논문은 부산대학교 자유과제 학술연구비(2년)에 의하여 연구되었음.

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 김윤희 / 부산장신대학교 사회복지상담학과 / 경상남도 김해시 김해대로 1894-68 / Tel : 055-320-2542/ Fax : 055-339-1161 / E-mail : esperakim@gmail.com

Seligman(1998)이 긍정심리학에 대한 관심을 심리학계에 불러일으킨 이후로, 행복에 대한 관심은 학계는 물론이고 사회 전반으로 확대되고 있다(Baumgardner & Crothers, 2009). 행복에 대한 정의로부터 행복을 증가시키기 위한 방법들에 대한 연구에 이르기까지 많은 연구들이 보고되고 있다. 본 연구는 주관적안녕감으로 정의되는 행복감에 기여하는 개인의 대처행동, 특히 분노 유발 상황에서 개인이 보이는 대처행동이 주관적안녕감에 기여하는 과정에 대해서 탐색적으로 살펴보고자 한다.

분노는 위협적인 스트레스 상황에서 흔히 경험되는 정서로, 각성수준이 높은 불쾌한 감정이다(Averill, 1983; Deffenbacher, 1999; Lazarus, 1991). 분노가 불쾌한 감정이라는 하지만 위협으로부터 개인을 보호하고 자신의 권리를 주장하게 하는 적응적인 기능을 한다(Bilodeau, 1992; Ellis & Haper, 1975; Izard, 1977; Lazarus, Kranner, & Folkman, 1980). 하지만 분노는 공격행동을 동기화시키기 때문에 파괴적일 수 있어 타인은 물론이고 본인에게도 해로울 수 있다(Berkowitz, 1993; Collier, 1985; Novaco, 1977; Rothenberg, 1971). 분노하게 되면 각성된 흥분 상태에서 공격충동을 흔히 경험하는데, 이를 상황에 부적절하게 표출하지 않도록 통제하면서 자신의 좌절된 욕구를 자각하고 이를 현실적이고 합리적으로 충족시키도록 노력하는 것이 필요하다(Deffenbacher & McKay, 2000; Ellis & Tafrate, 1997).

분노 상황에서 개인이 보이는 대처행동들은 매우 다양하다. 담아두기, 쌓아두기, 화풀이, 공격하기 등은 분노유발 상황에서 피해야 하는 대표적인 행동들이다. 이것들은 타인에 대한 분노를 증가시키고 상대방의 경계나 방어행동을 부추겨서 관계를 악화시키기 쉽다. 이

에 비해 흥분 가라앉히기, 자기 상태 돌아보기, 상대방에게 자기 상태나 바람 전하기 등의 행동은 흥분된 감정을 진정시키고 자신과 타인의 관계를 차분히 돌아볼 여유를 갖게 함으로써, 갈등이 있는 타인과 진솔한 소통의 가능성을 높여 관계의 악화를 막는데 기여한다(Deffenbacher & McKay, 2000; Ellis & Tafrate, 1997; Gottlieb, 1999; McKay, Rogers, & McKay, 2003; Novaco, 1975; Van Coillie, Van Mechelen, & Ceulemans, 2006).

분노와 주관적안녕감의 관계를 살펴본 많은 연구들이 일관되게 둘 간의 부적의 관계를 지지하고 있다(서수균, 2012; Enright & The Human Development Study Group, 1991; Hildingh & Baigi, 2010; Karremans, Van Lange, Ouwerkerk, & Kluwer, 2003; May, Byrd, Brown, Beckman, & Sizemore, 2007; Yan, Matthews, Daviglus, Ferguson, & Kiefe, 2003). 분노를 경험하더라도 대처 행동에 따라서 분노의 수준과 그 부정적인 영향도 달라질 수 있으며, 그에 따라 분노가 주관적안녕감에 미치는 영향도 달라질 것이다. 분노유발 상황에서의 대처행동과 주관적안녕감의 관계에 대한 많은 보고들이 있었다. 서수균과 김윤희(2010)은 이성적대처, 기분전환, 정서적해소(털어놓기)를 적응적 분노대처행동으로, 공격적표현와 회피를 부적응적 분노대처행동으로 구분하였다. 적응적 분노대처행동은 긴장을 감소시키고 효율적인 소통을 가능하게 해주는 반면에, 부적응적 분노대처행동은 관계를 적대적으로 만들어 긴장 수준을 높이고 진솔한 소통을 어렵게 한다(서수균, 김윤희, 2010; Van Coillie et al., 2006). 서수균과 김윤희(2012)는 주관적안녕감의 세 요소인 삶의만족도, 정적정서, 부정정서와 분노대처행동의 관계를 살펴보았다. 그 연구 결과에 따

르면, 이성적대처는 삶의만족도와 정적 상관을 보였고 기분전환은 정적정서와 정적 상관을 보였다. 회피는 삶의만족도 및 정적정서와는 부적 상관을, 부적정서와는 정적 상관을 보였다. 특히 회피와 주관적안녕감의 부적 관계는 많은 연구들에서 보고된 바 있다(Elliot & Sheldon, 1998; Elliot, Sheldon & Church, 1997). 공격성이 통제된 뒤에도 분노대처행동은 주관적안녕감을 유의하게 추가적으로 설명하였는데, 이는 주관적안녕감을 증가시키기 위해서 공격성을 줄이는 것에 더해서 분노대처행동을 조절하는 것이 가치 있는 개입임을 시사한다(서수균, 2012).

분노대처행동과 주관적안녕감의 유의한 관계가 이전 연구들에서 일관되게 지지되고 있지만, 이 두 변인 사이를 매개하고 있는 심리적 변인에 대한 연구는 드물다. 본 연구에서는 분노대처행동과 주관적안녕감의 관계에서 기본심리욕구충족이 매개변인으로 작용하고 있을 가능성에 대해서 탐색적으로 살펴보고자 한다. 주관적안녕감은 쾌락주의적 관점에서 바라본 행복에 대한 기술이며 행복의 인지적 요소로 삶의만족도를, 정서적 요소로 정적정서와 부적정서를 강조한다(Diener, 2000). 쾌락주의적 관점에서 행복한 사람이란 삶의만족도가 높고 정적정서를 많이 경험하고 부적정서를 적게 경험하는 사람이다(Baumgardner & Crothers, 2009). 중요한 욕구들의 충족은 정적정서 경험을 유발하고 삶의만족도를 높여주는데 직접적인 기여를 한다(Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999; Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993). 많은 연구들에서 기본심리욕구의 충족과 주관적안녕감의 관련성이 확인되었다(이명희, 김아영, 2008; Baard, Deci, & Ryan, 1998; Kasser & Ryan, 2010; Reis, Sheldon, Gable,

Roscoe, Ryan, 2000; Ryan, Sheldon, Kasser, & Deci, 1996). 기본심리 욕구 이론에서는 자율성(autonomy), 유능감(competence), 관계성(relatedness) 욕구들과 주관적안녕감의 관련성을 특히 강조한다. 이 세 욕구는 유기체가 선천적으로 갖고 태어나는 것으로 이 욕구들이 지속적으로 충족되어야 사람들은 제대로 발달하고 기능할 수 있으며 주관적안녕감도 경험하게 된다(Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Frederick, 1977; Waterman, 1993). 유능감 욕구는 자신의 능력, 기술, 재능을 효과적이고 유능하게 사용하고 있다고 믿을 때 충족되며, 자율성 욕구는 외부의 강요나 압력이 아닌 자신의 의지에 따라 주체적으로 행동하고 있다고 믿을 때 충족된다. 관계성은 타인과 소통하고 관심을 나누고 있을 때 충족되는 욕구다(Baumeister & Leary, 1995). 이 세 욕구들은 개인의 성장과 통합뿐만 아니라 건설적인 사회 발달과 개인의 행복을 위해서도 반드시 충족되어야 하는 것들이다(Ryan & Deci, 2001). 자발적 동기, 사회적 기능, 주관적안녕감을 저하 및 훼손시키는 많은 환경 요소들은 이 기본심리 욕구의 좌절과 관련된다(Ryan & Deci, 2001).

이전 연구들에서 분노대처행동과 주관적안녕감의 관련성이나 기본심리욕구충족과 주관적안녕감의 관련성은 보고된 바 있지만, 분노대처행동, 기본심리욕구충족, 주관적안녕감 이 세 변인들의 관계를 함께 살펴본 연구는 없었다. 분노대처행동의 종류가 다양하고 이질적인 만큼 분노대처행동의 유형에 따라 기본심리욕구충족과의 관계도 다를 것이다. 예를 들면, 적응적인 분노대처행동(즉, 이성적대처, 기분전환, 정서적해소(털어놓기))은 기본심리욕구충족에 정적으로 기여하는 반면에, 부적응적

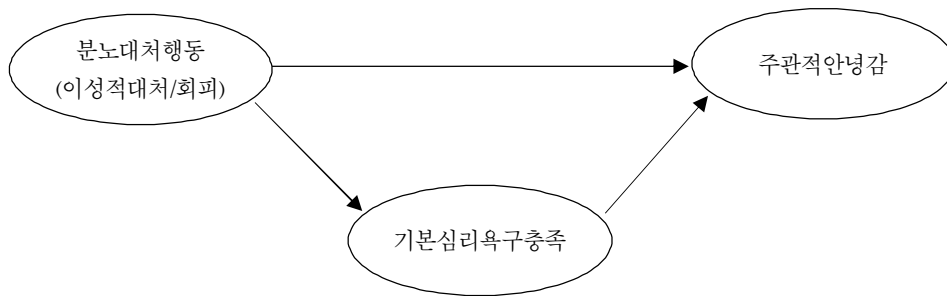


그림 1. 매개모형

인 분노대처행동(즉, 공격적표현, 회피)은 부정적으로 기여할 가능성이 높을 것으로 예상된다. 특정 분노대처행동은 기본심리욕구를 충족시키거나 좌절시킬 것이고 그에 따라 주관적안녕감도 높아지거나 낮아질 것이다. 본 연구의 목적은 두 가지다. 첫 번째는 기본심리욕구충족에 특히 민감하게 기여하는 특정 분노대처행동 유형을 찾는 것이고, 두 번째는 기본심리욕구충족에 민감한 특정 분노대처행동 유형과 주관적안녕감의 관계에서 기본심리욕구충족의 매개효과를 구조방정식모형을 적용해서 검증하는 것이다. 그림 1에 검증할 모형을 제시하였다. 이를 통해서 분노유발상황에서 어떻게 대처하는 것이 주관적안녕감을 유지 혹은 높이는데 보다 효과적인지를 알아보고자 하며, 이는 분노에 취약한 내담자에 대한 인지행동적인 개입을 하는데 시사하는 바가 클 것으로 기대된다.

## 방 법

### 연구대상

대학의 학부생 387명에게 삶의만족도 척도, 정적정서 및 부적정서 척도, 분노대처행동 척

도, 기본심리욕구 척도를 실시하였다. 불성실하게 작성되었거나 응답이 많이 누락된 20부와 외국 유학생이 작성한 2부를 제외한 365부의 자료가 분석에 포함되었다. 전체 응답자 중 남자는 118명(평균연령=21.85 (SD=3.21)), 여자는 247명(평균연령=20.17(SD=2.44))이었다.

### 측정도구

#### 삶의만족도 척도(the Satisfaction with Life Scale)

이 척도는 Dinner, Emmons, Larsen, Griffin 등(1985)이 개발한 것으로, 개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는가를 측정하는 5문항으로 구성되어 있다. 7점 Likert 형식(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다)에 응답하도록 하였으며, 본 연구에서는 권석만(2008)이 번역한 것을 사용하였다. Dinner 등(1985)의 연구에서의 내적합치도는 .87이었다.

#### 정적정서 및 부적정서 척도(the Positive Affect and Negative Affect Scale)

Watson, Clark, Tellegen 등(1988)이 개발한 이 척도를 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 번안하여 타당화한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 5점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않

다, 5: 매우 그렇다)상에 평정하도록 되어 있다. 내적합치도는 정적 정서는 .84, 부적 정서는 .87이었다(이현희 등, 2003).

**분노대처행동 척도(the Anger Coping Behavior Scale)**

이 척도는 서수균과 김윤희(2010)가 분노 유발 상황에서 보이는 다양한 대처 행동들을 평가하기 위해서 개발하였다. 총 34 문항으로 이성적대처, 정서적해소(털어놓기), 기분전환, 공격적표현, 회피 등의 소척도들로 구성되어 있다. 이성적대처는 흥분을 가라앉히고 상황을 객관적으로 이해하며 상대방과 차분히 소통하려는 노력을 반영한다(예, ‘침착하고 이성적으로 생각하려고 노력한다.’). 정서적해소(털어놓기)는 누군가에서 화난 경험을 털어놓거나 글로 표현하는 내용이 주가 되며(예, ‘내 말을 들어줄 사람을 찾아 내 감정을 털어놓는다.’), 기분전환은 분노감정에서 벗어나기 위해서 다른 생각이나 활동을 하는 것을 반영한다(예, ‘산책을 한다.’). 공격적표현은 신체적 및 언어적 공격행동이 주가 되고(예, ‘화가 풀릴 때까지 따진다.’), 회피는 화나게 한 사람과의 접촉을 적극적으로 피하는 행동이 주요 내용이다(예, ‘그 사람과 마주치고 싶지 않아 그 사람을 피한다.’). 4점 Likert 척도(1: 거의 그렇지 않다, 4: 거의 항상 그렇다)상에서 평정하도록 하였으며, 내적합치도는 이성적대처는 .83, 정서적해소(털어놓기)는 .76, 기분전환은 .68, 공격적표현은 .77, 회피는 .75였다(서수균, 김윤희, 2010).

**기본심리욕구 척도(the Basic Psychological Needs Scale)**

이 척도는 이명희와 김아영(2008)이 Ryan과

Deci(www.psych.rochester.edu/SDT/)의 기본심리욕구 척도를 한국 실정에 맞게 수정 및 보완한 것이다. 총 18문항으로 자율성(예, “나는 대체로 내 생각과 의견을 자유롭게 표현할 수 있다고 느낀다”), 유능성(예, “나는 내게 주어진 일을 잘 해결할 능력이 있다고 느낀다”), 관계성(예, “나는 내 주변 사람들로 부터 사랑과 관심을 받는 것을 느낀다”) 등의 세 요인으로 구성되어 있다. 6점 Likert 척도(1: 전혀 아니다, 6: 매우 그렇다)상에서 평정하도록 하였다. 내적합치도는 전체 척도가 .87이고, 자율성이 .70, 유능성이 .75, 관계성이 .79였다(이명희, 김아영, 2008).

**결 과**

**상관분석**

변인들간의 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다. 기본심리욕구 충족은 주관적안녕감과 높은 정적 상관을 보였다,  $r(365)=.59, p<.01$ . 기본심리욕구 충족이 높을수록 삶의 만족도가 높고 정적 정서는 더 많이 부적 정서는 유의하게 더 적게 경험하였다,  $r(365)=.52, p<.01$ ;  $r(365)=.49, p<.01$ ;  $r(365)=-.35, p<.01$ . 분노대처행동과 주관적안녕감 및 기본심리욕구 충족의 상관은 분노대처행동의 유형에 따라 차이를 보였다. 이성적대처는 주관적안녕감과 경등도의 유의한 정적 상관을 보였으며, 회피 및 공격적 표현은 주관적안녕감과 경등도의 유의한 부적 상관을 보였다,  $r(365)=.14, p<.01$ ;  $r(365)=-.23, p<.01$ ;  $r(365)=-.13, p<.05$ . 정서적해소와 기분전환은 주관적안녕감과 유의한 상관을 보이지 않았다,  $r(365)=.07, ns$ ;  $r(365)=.10,$

표 1. 범인들간 상관분석

|              | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10    | 11    | 12    | 13    |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 1. 주관적안녕감    |        |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |       |       |
| 2. 삶의 만족도    | .84**  |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |       |       |
| 3. 정적정서      | .79**  | .60**  |        |        |        |        |        |        |        |       |       |       |       |
| 4. 부정정서      | -.67** | -.34** | -.22** |        |        |        |        |        |        |       |       |       |       |
| 5. 기본심리욕구 총점 | .59**  | .52**  | .49**  | -.35** |        |        |        |        |        |       |       |       |       |
| 6. 자율성       | .43**  | .36**  | .36**  | -.27** | .79**  |        |        |        |        |       |       |       |       |
| 7. 유능성       | .50**  | .47**  | .47**  | -.20** | .84**  | .53**  |        |        |        |       |       |       |       |
| 8. 관계성       | .49**  | .42**  | .34**  | -.37** | .78**  | .39**  | .48**  |        |        |       |       |       |       |
| 9. 이성적대처     | .14**  | .15**  | .09    | -.09   | .21**  | .11*   | .21**  | .17**  |        |       |       |       |       |
| 10. 정서적해소    | .07    | .07    | .09    | .01    | .24**  | .06    | .20**  | .32**  | .19**  |       |       |       |       |
| 11. 기본전환     | .10    | .09    | .12*   | .02    | .10    | .00    | .14**  | .08    | .41**  | .31** |       |       |       |
| 12. 회피       | -.23** | -.15** | -.13*  | .26**  | -.26** | -.26** | -.15** | -.21** | -.06   | .05   | .08   |       |       |
| 13. 공격적표현    | -.13*  | -.09   | .04    | .24**  | -.04   | -.07   | .05    | -.08   | -.19** | .19** | -.02  | .14** |       |
| M            | .00    | 21.02  | 24.54  | 21.89  | 81.78  | 27.37  | 25.80  | 28.61  | 21.95  | 14.04 | 12.37 | 13.50 | 13.32 |
| SD           | 1.76   | 6.08   | 7.44   | 7.87   | 9.91   | 3.96   | 4.25   | 4.13   | 4.35   | 3.58  | 3.42  | 3.45  | 3.32  |

1. 주관적안녕감, 2. 삶의 만족도, 3. 정적정서, 4. 부정정서, 5. 기본심리욕구총점, 6. 자율성, 7. 유능성, 8. 관계성, 9. 이성적대처, 10. 정서적해소, 11. 기본전환, 12. 회피, 13. 공격적표

주관적안녕감 = 표준화된 삶의만족도 점수 + 표준화된 정적정서 점수 - 표준화된 부정정서 점수

\*  $p < .05$ (양방향검정), \*\*  $p < .01$ (양방향검정)

m. 정서적해소는 삶의만족도, 정적 정서, 부적 정서 모두와 상관이 없었다. 기분전환은 삶의 만족도 및 부적 정서와는 상관이 없었으며 정적 정서와만 경등도의 유의한 정적 상관을 보였다,  $r(365)=.09, m; r(365)=.02, m; r(365)=.12, p<.05$ .

분노대처행동과 기본심리욕구 충족의 상관을 살펴보면, 이성적대처와 정서적해소는 기본심리욕구 충족과 경등도의 유의한 정적 상관을 보인 반면에, 회피는 경등도의 유의한 부적 상관을 보였다,  $r(365)=.21, p<.01; r(365)=.24, p<.01; r(365)=-.26, p<.01$ . 이성적대처는 자율성, 유능성, 관계성 모두와 유의한 정적 상관을 보였다,  $r(365)=.11, p<.05; r(365)=.21, p<.01; r(365)=.17, p<.01$ . 정서적해소는 자율성과는 상관이 없었고 유능성 및 관계성과는 유의한 정적 상관을 보였다,  $r(365)=.06, m; r(365)=.20, p<.01; r(365)=.32, p<.01$ . 기분전환은 자율성 및 관계성과는 상관이 없었고 유능성과는 경등도의 유의한 정적 상관을 보였다,  $r(365)=.00, p<.01; r(365)=.08, p<.01; r(365)=.14, p<.01$ . 회피는 자율성, 유능성, 관계성 모두와 유의한 부적 상관을 보였다,  $r(365)=-.26, p<.01; r(365)=-.15, p<.01; r(365)=-.21, p<.01$ .

분노대처행동 중에서 주관적안녕감 및 기본심리욕구 충족 모두와 유의한 상관을 보인 것은 이성적대처와 회피였다. 분노대처행동과 주관적안녕감의 관계에서 기본심리욕구 충족의 매개효과를 가정하기 위해서는 분노대처행

동이 주관적안녕감과 기본심리욕구충족 모두와 유의한 상관이 있어야 한다(Baron & Kenny, 1986). 상관분석 결과, 분노대처행동 중에서 이 조건을 충족시킨 것은 이성적대처와 회피였기 때문에, 이 두 분노대처행동에 대해서만 매개효과 검증을 실시하였다.

이성적대처 매개모형 검증

매개효과 검증을 위해서 AMOS 18을 이용하였다. 측정변인들의 왜도와 첨도는 각각 2와 7 이하에 해당되어 다변인 정상분포성의 가정을 충족시켰다(Curran, West, & Finch, 1996). 이성적대처, 기본심리욕구충족, 주관적안녕감이 포함된 매개모형을 그림 1에 제안하였다. 이성적대처의 측정변인은 이성적대처 척도의 8문항을 요인계수를 고려해서 두 문항씩 묶어서 4개의 문항꾸러미를 만들어 사용하였다. 기본심리욕구충족은 하위척도인 자율성, 유능성, 관계성을 측정변인으로 사용하였고 주관적안녕감은 삶의만족감, 정적정서, 부적정서를 측정변인으로 사용하였다. 매개모형의 적합도 결과를 표 2에 제시하였다.  $\chi^2$ 값은 표본크기에 민감하고 너무 엄격하게 모형을 검증하기 때문에 현실적인 모형 적합도 지수로 사용되기 어려워 참고로 제시하였으며, 모형 적합도는 홍세희(2000)의 제안에 근거해서 TLI, CFI, RMSEA를 중심으로 살펴보았다. TLI와 CFI는 각각 .94와 .96으로 양호한 수준이었다. RMSEA는 .06이었고 90% 신뢰구간 상한치도

표 2. 모형의 적합도 지수

| 모형          | $\chi^2$ | df | TLI | CFI | RMSEA(90% 신뢰구간) |
|-------------|----------|----|-----|-----|-----------------|
| 매개모형(이성적대처) | 79.06    | 32 | .94 | .96 | .064(.046-.081) |
| 매개모형(회피)    | 72.06    | 24 | .92 | .95 | .074(.055-.094) |

.081로 .10을 넘지 않아서 모형이 자료에 잘 부합하는 것으로 평가되었다.

각 경로의 회귀계수를 표 3에 제시하였다. ‘이성적대처→기본심리욕구충족’과 ‘기본심리욕구충족→주관적안녕감’ 계수는 모두 유의하였으나 ‘이성적대처→주관적안녕감’ 계수는 유의하지 않았다. 이는 기본심리욕구충족이 이성적대처와 주관적안녕감 사이를 완전매개하고 있음을 보여준다. 즉 이성적대처가 직접 주관적안녕감에 유의하게 영향을 미치는 않았으며, 기본심리욕구충족을 거쳐서 주관적안녕감에 기여하는 것으로 확인되었다.

매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 bootstrapping 방법을 사용하였다. 1000번 표집하도록 지정하고 bias-corrected 신뢰구간을 구하였다. 그 결과, 95% 신뢰구간은 .39에서 1.55로 매개효과가 없는 경우의 값인 0을 95% 신뢰구간이 포함하고 있지 않았다. 이는 매개효과가 전혀 없는 경우가 5%가 안될 정도로 드물기 때문에 매개효과가 5% 유의수준에서 통계적으로 유의함을 의미한다.

회피 매개모형 검증

기본심리욕구충족과 주관적안녕감의 측정변인은 앞서와 동일하였으며 회피의 측정변인은 이성적대처의 경우에서와 같이 문항꾸러미를 만들었다. 회피척도의 6문항을 요인계수를 고려해서 두 문항씩 묶어서 3개의 문항꾸러미를 만들어서 측정변인으로 사용하였다. 매개모형의 적합도 결과를 표 2에 제시하였다. TLI와 CFI는 각각 .92와 .95로 양호한 수준을 보였다. RMSEA는 .07로 적절한 수준의 적합도를 보였으며 90% 신뢰구간 상한치도 .094로 .10을 넘지 않아서 모형이 자료에 부합하는 것으로 평가되었다.

표 4에 제시된 경로 회귀계수를 보면, ‘회피→기본심리욕구충족’과 ‘기본심리욕구충족→주관적안녕감’ 계수는 모두 유의하였으나 ‘회피→주관적안녕감’ 계수는 유의하지 않았다. 이성적대처와 유사하게 기본심리욕구충족이 회피와 주관적안녕감 사이를 완전매개하고 있었다. 즉 회피가 주관적안녕감에 직접 미치는 영향은 유의하지 않았으며, 회피는 기본심리

표 3. 이성적대처 매개모형의 계수 검증

| 경로              | 비표준화 계수 | 표준화 계수 | 표준오차 | t      |
|-----------------|---------|--------|------|--------|
| 이성적대처→기본심리욕구충족  | .63     | .26    | .16  | 3.83** |
| 기본심리욕구충족→주관적안녕감 | 1.51    | .78    | .17  | 9.12** |
| 이성적대처→주관적안녕감    | -.10    | -.02   | .27  | -.36   |

표 4. 회피 매개모형의 계수 검증

| 경로              | 비표준화 계수 | 표준화 계수 | 표준오차 | t       |
|-----------------|---------|--------|------|---------|
| 회피→기본심리욕구충족     | -1.10   | -.33   | .25  | -4.35** |
| 기본심리욕구충족→주관적안녕감 | 1.48    | .78    | .16  | 9.01**  |
| 회피→주관적안녕감       | .09     | .01    | .40  | .21     |



욕구충족을 거쳐서 주관적안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

Bootstrapping 방법을 이용해서 매개효과의 통계적 유의성을 검증한 결과, 95% 신뢰구간은 -2.62에서 -.85로 매개효과가 없는 경우의 값인 0을 95% 신뢰구간이 포함하고 있지 않았다. 이는 매개효과가 5% 유의수준에서 통계적으로 유의함을 의미한다.

## 논 의

본 연구에서는 분노대처행동을 이성적대처, 기분전환, 정서적해소(털어내기), 공격적표현, 회피로 구분하고, 이들과 기본심리욕구충족 및 주관적안녕감의 관계를 살펴보았다. 특히 다양한 분노대처행동들 중에서 기본심리욕구충족 및 주관적안녕감과 유의한 관계에 있는 분노대처행동의 유형을 탐색적으로 확인하고, 그 분노대처행동이 기본심리욕구충족에 의해 매개되어 주관적안녕감에 정적 혹은 부정적 영향을 미칠 것으로 가정하고 이를 구조방정식 모형 분석을 통해 검증하였다.

상관분석 결과, 분노대처행동들 중에서 기본심리욕구충족과 주관적안녕감 모두와 유의한 상관을 보인 것은 이성적대처와 회피였다. 이성적대처는 기본심리욕구의 세 요인인 자율성, 유능성, 관계성 모두와 유의한 정적 상관을 보였다. 그에 비해 회피는 자율성, 유능성, 관계성 모두와 유의한 부정 상관을 보였다. 분노유발상황에서 이성적대처를 많이 하고 회피적 대처를 적게 하는 사람일수록 기본심리욕구의 충족 수준이 높았다. 정서적해소(털어내기)는 기본심리욕구충족과는 유의한 정적 상관을 보였지만 주관적안녕감과 상관을 보

이지 않았다. 특히 기본심리욕구 중에서 관계성과 높은 상관을 보였다. 정서적해소(털어내기)는 관계욕구는 충족시켜주지만 정적 및 부정적 정서, 삶의만족도에 기여하는 바는 높지 않았다. 공격적표현은 주관적안녕감과 유의한 부정 상관을 보였는데, 특히 부정적정서와 유의한 정적 상관을 보였다. 하지만 기본심리욕구충족과는 상관을 보이지 않았다. 이는 공격적표현이 기본심리욕구충족을 거치지 않고 주관적안녕감에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 기분전환은 기본심리욕구의 유능감과 주관적안녕감의 정적정서와 경등도의 정적 상관을 보였지만, 기본심리욕구충족이나 주관적안녕감 총점과의 관련성은 경미하였다. 이상의 결과를 살펴보면, 다양한 유형의 분노대처행동들 중에서 기본심리욕구충족과 주관적안녕감 모두와 유의한 관계에 있는 것은 이성적대처와 회피였으며, 이 두 분노대처행동 유형을 예언변인으로 두고 매개모형을 제안하는 것이 타당한 것으로 여겨졌다(Baron & Kenny, 1986).

먼저 이성적대처가 기본심리욕구충족을 매개로 하여 주관적안녕감에 영향을 미칠 것이라 가정하고 이를 구조방정식 모형 분석을 통해서 검증하였다. 분석 결과, 매개모형의 적합도는 양호한 수준을 보였으며 이성적대처가 주관적안녕감에 직접 미치는 영향은 유의하지 않았다. 이는 이성적대처가 기본심리욕구충족에 의해 완전매개되어 주관적안녕감에 영향을 미치고 있음을 보여주는 것으로, 완전매개모형을 가정하는 것이 타당해 보인다. 다음으로 회피가 기본심리욕구충족을 매개로 하여 주관적안녕감에 영향을 미칠 것이라는 매개모형을 같은 방법으로 검증하였다. 분석 결과는 이성적대처의 경우와 유사하였다. 매개모형의 적

합도는 양호하였으며 회피가 주관적안녕감에 직접 미치는 영향은 유의하지 않아, 완전매개 모형을 가정하는 것이 타당해 보였다. 회피적 대처는 기본심리욕구충족을 떨어뜨리고 이는 낮은 주관적안녕감으로 이어지는 것으로 여겨진다. 이상의 결과들을 살펴보면, 이성적대처와 회피 모두 주관적안녕감에 직접 영향을 미치지 않았으며 기본심리욕구충족을 거쳐서 주관적안녕감에 정적 혹은 부적 영향을 미치고 있었다.

이상의 연구 결과들을 종합해 보면, 분노유발상황에서 이성적대처를 많이 하고 회피적 대처를 적게 하는 것이 자율성, 유능감, 관계성 욕구의 충족을 증가시켜주고 이는 주관적안녕감을 높이는데 기여하는 것으로 여겨진다. 이성적대처는 흥분을 가라앉히고 상황을 객관적으로 보려는 이성적인 노력을 의식적으로 기울이는 것이다. 그 과정에서 분노 경험에 대한 자신의 책임을 인정하거나 상대방의 입장에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있으며 현실적인 대안들을 찾을 수 있는 기회를 가질 수 있다. 그 결과, 자칫 타인과 필요외의 마찰을 초래해서 관계를 악화시킬 가능성을 줄일 수 있으며 분노를 잘 다스리고 극복했다는 유능감이나 성취감도 경험할 수 있다(Deffenbacher & McKay, 2000; Ellis & Tafrate, 1997; Gottlieb, 1999; McKay, et al., 2003; Novaco, 1975; Van Coillie, et al., 2006). 그에 비해 회피적 대처는 상대방과의 접촉이나 상호작용을 피하는 행동들이 주가 되는데, 혼자 집에 틀어박혀 있거나 상대방을 무관심하게 대하는 것, 같이 있는 자리를 피하는 것 등이 여기에 해당된다. 회피는 관계욕구 충족과 문제해결을 통해 유능감이나 성취감을 경험할 기회를 막아버리며, 이는 주관적안녕감에 대한 부정적인 영향으로

이어질 수 있다(박지영, 2009; Ebata & Moss, 1991; Elliot & Sheldon, 1998; Elliot, et al., 1997).

기본심리욕구충족이 주관적안녕감을 증가시킨다는 연구들은 많이 보고된 바 있지만, 분노대처행동, 기본심리욕구충족, 주관적안녕감의 관계를 살펴본 연구는 드물다. 분노가 피할 수 없는 자연스러운 감정이라고 프로이드는 주장했지만, 오늘날 분노 관련 연구자들에 따르면 분노는 개인의 인지적 평가나 해석에 의존하는 정서이고 개인의 노력에 따라 분노 경험은 통제가 가능한 감정이다(McKay, et al., 2003). 분노는 스트레스 상황에서 개인이 선택할 수 있는 여러 가지 대처 반응들 중 하나일 뿐이다(McKay, et al., 2003). 그렇다면 분노를 통제하기 위해서는 어떻게 해야 하는가? 분노유발상황에서 나의 행복감을 증진시키기 위해서 내가 할 수 있는 대처는 무엇인가? 그런 대처행동이 있다면 그 행동이 행복감을 증진시켜주는 숨겨진 경로는 무엇인가? 본 연구는 이러한 일련의 질문들에 대한 대답을 얻고자 하였다.

본 연구의 결과들에 따르면, 분노를 경험할 때 누군가에게 속상한 마음을 하소연하거나 기분전환을 위해서 다른 활동에 몰두하는 것은 일시적인 긴장 완화를 통해서 분노통제에는 도움이 될지 모르지만 지속적이고 장기적인 마음 상태인 주관적안녕감 즉, 행복감을 유의하게 높여주지는 못했다. 우리가 궁극적으로 추구하는 것이 행복감의 증가라고 가정한다면, 분노유발상황에서 정서적해소(털어놓기)와 기분전환 같은 대처 행동에만 치중하는 것은 결코 바람직하지 않아 보인다. 그 보다는 문제해결을 위해서 이성적으로 노력하고 불안이나 두려움을 야기하는 자극을 회피하지 않도록 스스로를 격려하는 것이 개인의 행복

증진에 기여하는 대처행동들임을 본 연구를 통해 확인할 수 있었다. 우리가 강한 강도의 분노를 경험할 때는 그 상황에서 뭔가 잘못된 것이 있다고 우리가 지각하고 있음을 분노가 경고하는 것이다(Beck, 2000). 잘못되었다는 나의 지각이 정보 부족으로 인한 나의 오해나 착각인지 실제로 잘못된 것이 있는지는 문제 해결적인 관점에서 능동적으로 확인되어야 할 부분이다. 그러기 위해서는 불쾌감을 유발하는 자극에 대한 접근적인 태도와 이성적인 노력들이 요구된다. 역기능적인 분노를 지혜롭게 다스리도록 돕기 위한 대부분의 프로그램들이 흥분을 진정시키기 위한 인지적 및 행동적 개입들과 함께 자기주장훈련이나 자기표현 훈련, 의사소통훈련, 문제해결훈련 등을 포함하고 있으며, 이는 이러한 요구들이 실제 임상장면에서 반영되고 있음을 말해 준다.

분노유발상황에서 개인은 인지적 및 행동적 통제를 시도할 수 있으며, 본 연구에서는 그 중에서도 행동적 통제에 초점을 두고 살펴보았다. 본 연구에서는 인지적 대처는 고려하지 않고 행동적 대처만을 고려했기 때문에 분노유발상황에서의 인지적 대처와 분노대처행동의 관계는 탐색되지 못했다. 분노유발상황에서 이성적대처나 회피적이지 않은 모습들이 기본심리욕구충족을 높여주고 그것이 행복감을 증진시켜준다면, 이성적대처와 반회피적인 행동들을 촉진시켜주는 인지적 노력들도 구체적으로 밝혀질 필요가 있어 보인다. 그렇게 된다면 분노유발상황에서 개인의 행복을 증진시키기 위한 인지행동 모델을 제안할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점으로는 다음과 같은 점들을 언급할 수 있겠다. 첫째, 본 연구가 구조방정식 모델 검증을 통해서 변인들 간의 인과적

인 관계를 제안하고자 했지만, 실험적인 조작을 통해서 인과적인 관계를 확인하지는 않았기 때문에 변인들 간의 인과적 관계를 강하게 제안하는데는 무리가 있다. 둘째, 자료 수집이 자기보고식 질문지에 의존하고 있어 사회적 바람직성의 영향을 배제할 수 없다. 셋째, 표본이 대학생 집단에 제한되어 있어, 연구 결과를 다른 집단에 일반화하는데 신중할 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서 사용된 다섯 가지 분노대처행동 유형 외에도 다른 분노대처행동 유형들이 있을 수 있으며, 분노대처행동에 대한 분류도 학자들에 따라 다소의 차이가 있는바, 다양한 분노대처행동들에 대한 포괄적인 연구가 앞으로 이루어질 필요가 있을 것이다.

### 참고문헌

권석만 (2008). 긍정심리학. 학지사.  
 박지영 (2009). 남녀 중학생의 스트레스, 분노, 대처행동과 또래 괴롭힘의 관계. 이화여자대학교 석사학위 논문.  
 서수균 (2012). 공격성 및 분노대처행동과 주관적안녕감의 관계. 한국심리학회지: 임상, 31(3), 849-867.  
 서수균, 김윤희 (2010). 대학생용 분노대처행동 척도 개발과 그 유용성. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 973-992.  
 이명희, 김아영 (2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본심리욕구척도 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 22(4), 157-174.  
 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.

- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국임상심리학회지: 임상*, 24(2), 327-339.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 1145-1160.
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2045-2068.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1173-1182.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). Positive psychology 긍정심리학(안신호, 이진환, 신현정, 홍창희, 정영숙, 이재식, 서수균, 김비아 옮김). 시스마프레스.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its cause, consequences, and control*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Bilodeau, L. (1992). *The Anger Workbook*. Hazelden.
- Collier, G. (1985). *Emotional expression*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. (1996). The robustness of test statistics to non-normality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1, 16-29.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp.31-49). New York: Plenum Press.
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 295-309.
- Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger*. Oakland: New Harbinger.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Dinner, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Ebta, A. T., & Moss, R. H. (1991). Coping and adjustment in distress and health adolescents. *Journal of Applied Development*, 65(1), 109-128.
- Elliot, A. J., & Sheldon, K. M. (1998). Avoidance personal goals and the personality-illness relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1282-1299.
- Elliot, A. J., & Sheldon, K. M., & Church, M. A. (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(5), 915-927.
- Ellis, A. E. & Harper, R. (1975). *A new guide to rational living*. North Hollywood, CA: Wilshire
- Ellis, A. E. & Tafrate, R. C. (1997). *How to control your anger before it controls you*. Citadel

- Press. Books.
- Ellis, A. E. & Tafrate, R. C. (1997). *How to control your anger before it controls you*. New York: Citadel Press.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral of development of forgiving. In W. Kurines & J. Gewirtz (Eds.), *The handbook of moral behavior and development* (Vol. 1, pp.123-151). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottlieb, M. M. (1999). *The angry self: A comprehensive approach to anger management*. Phoenix, Arizona: Zeig, Tucker & Co. Press.
- Hildingh, C., & Baigi, A. (2010). The association among hypertension and reduced psychological well-being, anxiety and sleep disturbances: A population study. *The Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24(2), 366-371.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotion*. New York: Plenum Press.
- Kahneman, D., Diener, E., R Schwarz, N. (Eds). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Karremans, J. C., Van Lange, P., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011-1026.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2010). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being*. Lengerich, Germany: Pabst Science.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., Kranner, A. D., & Folkman, S. (1980). An ethological assessment of emotion. In R. Plutchik, & H. Kellerman(Eds.), *Emotion: Theory, Research, and Experience (Vol. 1)* (pp.198-201). New York: Academic Press.
- May, L. N., Byrd, D. A., Brown, K., Beckman, T., & Sizemore, J. (2007). Exploring the relationships among hurt reactivity, social adjustment, and psychological well-being. *Psychology Journal*, 4(2), 50-57.
- Mckay, M, Rogers, P. D., & McKay, J. (2003). *When anger hurts*. New Harbinger Publications, Inc.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control: the development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington, MA, DC Health.
- Novaco, R. W. (1977). A stress inoculation approach to management in the training of law enforcement officers. *American Journal of Community Psychology*. 327-346.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(2), 419-435.
- Rothenberg, A. (1971). On Anger. *American Journal of Psychiatry*. 128(3), 454-460.
- Ryan, R. M., & Deci, E. I. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R. M. & Fedric, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529-565.

- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*(pp.7-26). New York: Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (1998, April). Positive social science. *APA Monitor*, 29(4), 2, 5.
- Van Coillie, H., Van Mechelen, I., & Ceulemans, E. (2006). Multidimensional individual differences in anger-related behaviors. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 27 -38.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. Elliot, A. J., & Sheldon, K. M. (1998). Avoidance personal goals and the personality-illness relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 678-691.
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 1063-1070.
- Yan, L. L., Matthews, K. A., Daviglus, M. L., Ferguson, T. F., & Kiefe, C. I. (2003). Psychosocial factors and risk of hypertension: The coronary artery risk development in young adults study. *Journal of the American Medical Association*, 290(16), 2138-2148.

원고접수일 : 2013. 01. 17.

게재결정일 : 2013. 03. 08.

## The Mediational Effect of Basic Psychological Needs between Anger Coping Behaviors and Subjective Well-Being

**Sugyun Seo**

Pusan National University

**Yunhee Kim**

Pusan presbyterrian University

The aim of the current study was to investigate the mediational effects of basic psychological needs between anger coping behaviors and subjective well-being. Anger coping behaviors were classified according to five types (Rational coping, Aggressive expression, Avoidance, Emotional resolution, and Distraction). Subjective well-being was assessed using the Satisfaction with life and the Positive/Negative affect. A total of 387 undergraduates were recruited for this study. Rational coping and Avoidance in anger coping behaviors showed statistically significant correlation with both satisfaction of basic psychological needs and subjective well-being. On the basis of these results, two mediation models(Rational coping/ Avoidance → satisfaction of basic psychological needs→subjective well-being)were proposed. According to the results, two models showed satisfactory fits to data, and mediation effect of basic psychological needs between Rational coping/Avoidance and subjective well-being was statistically significant. Satisfaction of basic psychological needs fully mediated the association between Rational coping/Avoidance and subjective well-being. These results suggest that Rational coping/Avoidance in anger coping behaviors is important for enhancement of subjective well-being and that these coping behaviors enhance subjective well-being through satisfaction of basic psychological needs.

*Key words : anger coping behaviors, rational coping, avoidance, basic psychological needs, subjective well-being*