

# 기분상태와 상황요인이 사회적 문제해결에 미치는 영향

이미정 안창일

고려대학교 심리학과

본 연구는 우울과 사회적 문제해결 능력간의 인과적 관계에 대해 탐색해 보고자 하였다. 연구 1에서는 우울기분이 문제해결 능력에 미치는 영향을 보기위해 정상인 대학생들을 대상으로 수정된 Velten 방식의 기분유도 절차를 이용하여 기분을 조작한 후 문제해결에 대한 태도와 문제해결 능력을 측정하였다. 연구결과 우울한 기분은 문제해결 능력의 양적인 측면과 질적인 측면에 모두 영향을 주며, 문제해결 태도 및 양식의 변화까지도 가져오는 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과는 사회적 지식이나 기술과는 독립적으로 우울기분자체가 문제해결에 영향을 주는 것이라 할 수 있다. 연구 2에서는 상황에 따른 우울집단과 비우울집단간의 문제해결 능력의 차이를 보기 위해 일반적 문제상황과 특수한 문제상황에 대한 반응들을 비교하였다. 그 결과 우울집단은 문제상황이 쉽고 일반적인 것이든 어렵고 특수한 것이든 관계없이 문제해결 능력이 부족하였으나, 비우울집단은 일반적인 상황에서는 문제를 잘 해결하지만 특수한 상황에서는 우울집단과 마찬가지로 문제해결 능력이 저조한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 우울한 사람들은 일반적인 상황에서도 우울하지 않은 사람들이 특수한 상황에 대해 반응하는 것과 유사한 부정적 상황평가를 보인 것이라 할 수 있다. 본 연구결과는 우울한 사람들에게 문제해결 능력의 결함을 초래할 수 있는 우울기분이나 부정적 상황평가 등이 문제해결단계 가운데 특히 문제지향단계와 관련되어 있음을 시사해주고 있다.

일찌기 Jahoda(1958)가 일상 생활 속의 문제들을 해결하는 능력과 정신건강과의 관계를 강조한 이후 정신건강에 대한 문제해결적 접근을 시도하는 많은 연구자들로부터 우울한 사람들이 사회적 문제상황을 해결하는 데 어려움을 겪고 있다는 것이 밝혀졌다(이

미정과 안창일, 인쇄중; Beck, 1971; Gotlib & Asarnow, 1979; Heppner, Baumgardner, & Jackson, 1985; Lewinsohn, 1974; Nezu, 1986; Nezu & Ronan, 1985; Zemore & Dell, 1983). 그러한 연구들은 주로 우울과 사회적 문제해결과의 관계에 대해 기술하고

있으나 그 둘간의 인과관계에 대해서는 밝혀주지 못하고 있다. MaLean(1976a,b)은 그의 우울모형에서 “우울한 사람들은 문제해결 능력이 부족하고 그로 인하여 해결되지 못한 수많은 문제들이 누적되어 우울증을 발달시키게 되며 그 역은 성립하지 않는다”고 주장하면서 사회적 문제해결 능력의 결함을 우울증의 원인으로 강조한 바 있다. 그러나 우울과 문제해결 간의 인과관계를 규명하고자 하였던 연구는 아주 드물고 결과도 일치하지 않고 있어서 Mclean이 제안한 것처럼 문제해결 능력의 결함이 우울감을 일으키는 원인이 되는가 아니면 우울감이 문제해결 능력의 손상을 야기하는 것인가 혹은 그 두 가지가 함께 상호 작용하는 것인가 분명하지 않다.

우울과 사회적 문제해결간의 인과관계를 알아보는 데에는 몇 가지 방법이 있을 수 있는데, 그 중 한가지가 우울증의 소인이 높은 집단(e.g high-risk group)에 대해 종단적 연구를 수행하거나 또는 회복기에 있는 우울증 환자들을 추적연구 하는 것이다. 이러한 종단적 연구는 우울증 당시와 발병 전 후의 비교가 가능하므로 인과적 요인을 규명하는데 가장 유력한 방법이다. 또 다른 방법으로는 인위적으로 실험실내에서 우울기분을 조작하는 방법이 있을 수 있다. 기존의 연구 가운데 실험적으로 우울기분을 조작한 후에 문제해결 능력의 변화를 관찰한 결과 우울기분에 따른 차이가 있었다는 보고가 있었다(Isen & Means, 1983; Gatchel, Paulus, & Maples, 1975; Raps, Reinhard, & Seligman, 1980). 이들은 대부분이 대물관계 과제를 사용한 것이다. 대인관계 문제해결은 사회적 상황의 특수성, 즉 모호성, 복잡성, 역동성, 그리고 낮은 투명도 등으로 인해 대물관계 과제와 구분해서 고려해야 한다(D’Zurilla & Nezu, 1982; Spivak, Platt, & Shure, 1976). 그러나 우울기분 조작에 따른 사회적 문제해결 능력을 다룬 연구들은 거의 없으며 그나마 결과가 상반되고 있다. 한 예로 Mitchell과 Madigan(1984)은 우울기분 유도집단, 중성집단, 행복기분 유도집단 들에게 상황중심적 문제해결 측정도구인 수단-목적적 문제해결 과제(Means-Ends Problem Solving Test: MEPS)를 실시한 결과,

적절한 수단의 수(Relevant Means: RM)에서 행복유도집단에서는 촉진효과가, 우울유도집단에서는 손상효과가 나타났다고 하였다. 그러나 Nezu(1987)는 Ronan, Gibbs, Nezu, 그리고 Bernstein (1985)의 미발표 연구결과를 인용하면서 다양한 기분유도 후에도 RM에 차이가 없었다고 하였다.

본 연구의 연구 1에서는 실험적으로 기분을 유도한 후 우울기분 자체가 사회적 문제 해결에 어떠한 영향을 주는가 살펴보고자 하였다. 구체적으로 말하자면 기존의 연구들은 RM 이외에 문제해결의 다른 요소들에 대한 기분유도의 효과를 평가하지 않았으며 또한 그 결과도 상반되기 때문에, 본 연구에서는 잠정적 장애물과 대안산출과 같은 문제해결의 다른 요소들 뿐만아니라 고안된 전략의 효율성과 구체성 등과 같은 질적 차원도 함께 측정하므로써 문제해결과제의 측정치간에 기분유도의 효과가 다를 가능성도 탐색해 보고자 하였다. 또한 실험적으로 유도된 우울기분이 문제해결에 대한 태도나 문제해결 양식 등에도 영향을 미치는가 알아보고자 하였다.

사회적 문제해결의 결함을 초래할 수 있는 또 다른 중요한 변인으로서 문제상황을 부정적으로 지각하는 것을 들 수 있겠으나(이미정과 안창일, 인쇄중), 상황지각을 실험적으로 조작하려고 시도한 연구는 아직까지 별로 찾아 볼 수 없다.

우울증에 대한 인지이론들에 따르면 우울한 사람들은 그들의 인지적 특성상 동일한 상황에 대해서도 우울하지 않은 사람들에 비해 상황을 더 부정적으로 평가하므로써 문제해결에 실패할 가능성이 높다. Lazarus의 대처이론(Lazarus & Folkman, 1984)에 따르면 상황을 스트레스적인 것으로 해석하고 상황에 대한 해결방안을 찾는 데 가장 중요한 요인은 평가(appraisal) 개념이라고 하였다. 우울한 사람들은 1차적 평가 동안에 상황의 변화 가능성을 부정적으로 평가한 결과, 보다 적응적인 문제해결반응 대신 감정방출적 반응을 보이게 될 가능성이 높다. 또한 2차적 평가 동안에 자신들이 가지고 있는 대처자원들을 부정적인 방식으로 평가함으로써 소유하고 있는 자원들을 사용하지 않거나 적극적인 문제해결 전략들을 산출하

지 못할 가능성이 있다. Beck(1967)의 우울모형에 따르면 우울한 사람은 자기자신과 미래뿐만 아니라 현실세계에 대해서도 부정적인 지각을 함으로써 일상적인 대인관계 문제도 매우 심각하고 어려운 것으로 받아들이게 된다. 이는 다양한 정서적, 동기적, 행동적 결함을 가져올 수 있고, 결과적으로 사회적 문제해결의 실패를 초래하게 될 것이다. 또한 Seligman(1975)의 무력감 모형에 따르면 우울한 사람은 반복된 실패의 경험으로 인해 통제불능 기대감을 가지게 되고, 이러한 기대감은 문제상황을 해결할 수 없는 것으로 지각하게 하며, 그 결과 문제해결을 위한 어떠한 시도도 하지 않게 된다. 이처럼 사람이 문제상황을 어떻게 지각하느냐에 따라 그들의 문제해결 수행이 달라질 수 있을 것이다. 한편 이미정과 안창일(인쇄중)은 문제해결에 대한 태도와 문제해결 능력간의 관계에 대해 살펴본 바 있다. 이 연구에서 MEPS상에 나타난 사회적 문제해결 능력의 결함은 사회적 문제해결 검사(Social Problem Solving Inventory: SPSI)상으로 자기 보고한 문제해결에 대한 태도측면 가운데 특히 문제지향과 상관이 매우 높게 나타났다. 문제지향이란 최초로 문제상황에 직면했을 때의 즉각적인 인지적, 정서적, 행동적 지향반응들을 포함하는 일반적인 태도 혹은 마음가짐(mental set)이다. 이에 따르면 문제상황에 대한 부정적 지각이란 곧 부정적 문제지향을 일으킬 수 있다. 그러므로 우울한 사람의 사회적 문제해결 결함은 문제지향 단계에서의 부정적 지향과 관련되어 있을 가능성이 있다.

본 연구의 연구 2에서는 우울한 사람들의 문제해결능력 결함의 원인을 구체화하려는 노력의 일환으로 문제상황에 대한 부정적 평가나 지각을 실험실적으로 조작하여 그것이 문제해결에 미치는 영향을 보고자 하였다.

## 연구 1

기분을 실험적으로 조작하고, 그에 따른 여러 가지 변화를 보고자 한 연구들의 밑바탕에 깔려있는 기본

가정은 실험적 기분유도 과정의 효과가 자연적으로 발생하는 기분의 효과와 같거나 적어도 유사하리라는 것이다. 이 가정은 실제로 실험실에서 조작한 우울기분 효과가 임상적 우울증의 형태와 일치한다는 여러 연구들에 의해 실증되었다(Carson & Adams, 1980; Coleman, 1975; Natale, 1977a, b; Strickland, Hale, & Anderson, 1975; Teasdale & Forgy, 1979; Teasdale, Fogarty, & Williams, 1980). 실험적 기분유도 절차에는 다양한 방법들이 있으나 자기 관련 진술문을 읽는 방법이 가장 광범위하게 사용되어 왔다. 원래 Velten(1968)에 의해 개발된 이 방법은 약 60여 개의 자기와 관련된 기분유도 진술문을 읽도록 되어 있으나, 테이프 레코드를 써서 진술문 속도를 조절하거나(Natale, 1977a), 진술문을 30문항 이하로 줄인 변형판이 주로 쓰이고 있다(Teasdale & Forgy, 1979; Clark, 1983b). 이 Velten절차에 대한 많은 타당도 연구들의 결과, 피험자의 피암시성(suggestibility)은 별로 중요하지 않다는 것이 드러났다(Velten, 1968). 기분유도 연구들에 대한 가장 큰 의문점은 기분유도 효과가 진정한 것인지 혹은 요구특성(demand characteristics)에 의한 인위적인 효과인지의 여부이다. 이에 대해 여러 연구들은 요구특성 통제집단을 포함시키거나(Alloy, Abramson & Viscusi, 1981; Mitchell & Madigan, 1984; Velten, 1968), 실험 후의 일반적인 처신(general demeanor)과 같이 꾸며내기 어려운 변인들을 포함시킴으로써(Colman, 1975) 기분유도 효과가 요구특성 등에 의한 인위적 효과가 아님을 밝혔다.

본 연구에서는 우울기분이 사회적 문제해결에 미치는 영향을 검토하기 위해 구체적으로 다음과 같은 점들을 살펴보고자 한다.

첫째, 일시적으로 유도된 우울기분이 사회적 문제해결능력의 양적인 측면(즉 적절한 수단, 감정적 장애물, 대안산출 등)에 손상효과를 일으키는가?

둘째, 일시적으로 유도된 우울기분이 고안된 전략의 효율성이나 구체성 같은 질적인 측면에 대해서도 손상효과를 일으키는가?

셋째, 일시적으로 유도된 우울기분이 문제해결에 대

한 태도나 문제해결 양식에도 영향을 미치는가?

## 연구방법 및 절차

### 연구대상

교양과목 수강 대학생 320명을 대상으로 먼저 우울 정도를 측정하기 위한 BDI(Beck Depression Inventory: Beck, 1967)와 CES-D(The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: Radloff, 1977)를 실시하여 이 두 척도 모두 평균점수에서 1 S.D.(standard deviation) 이내의 정상인 대학생을 연구대상으로 하였다. 피험자들은 우울기분 유도집단(depression induction group), 행복기분 유도집단(happiness induction group), 중성적 통제집단(neutral control group)에 각기 무선적으로 배정되었다. 본 연구는 기분유도 과정의 효율성을 검증하는 데에 그 목적이 있는 것이 아니므로, 실제적 기분 유도의 효과를 보장하기 위해서 기대한 바와 반대 방향으로 기분변화를 보인 피험자들은 제외시켰다. 최종 분석에 참가한 피험자 수는 우울유도집단 20명, 행복유도집단 20명, 통제집단 22명으로 모두 62명이었다.

### 평가도구

쓰기 속도 검사와 기분체크 형용사 목록: 기분유도 절차에 따른 기분유도 효과의 정도를 알아보기 위해서 기존의 기분유도 연구에서 많이 쓰이는 쓰기속도 검사(writing speed test : WS)를 실시하였으며, 기분체크 형용사 목록(mood adjective check list: MACL)을 변형시킨 MCAL(mood check adjective list)을 실시하였다. 쓰기 속도 검사는 실험자의 지시에 따라 백지 위에 1분 동안 100에서부터 숫자를 거꾸로 써 내려가는 것이다. 기분체크 형용사 목록은 괴로움, 기쁨, 화남, 흥미로움 등 18개의 기분상태를 기술하는 단어들이 지금 현재 자신의 기분상태를 얼마나 잘 나타내는지를 Likert형 10점 척도상에서 평가하는 것이

다.

사회적 문제해결 양식 측정: 기분유도에 따른 문제해결 양식과 태도의 변화를 보기 위해 기분유도 실시 일주일 전과 기분유도 과정 직후에 사회적 문제해결 양식 질문지(Social Problem Solving Inventory: SPSI)를 실시하였다. SPSI는 D'Zurilla와 Nezu(1990)가 개발하였고 김영미와 김종술(1992)이 번안한 것을 사용하였다. 이 질문지는 2개의 주요 척도와 7개의 하위척도로 구성되어 있으며, 각 하위척도당 10문항씩 총 70문항으로 되어 있다. 두개의 주요 척도는 문제해결 지향척도(Problem Orientation Scale: POS)와 문제해결 기술척도(Problem Solving Skill Scale: PSSS)이며, POS는 인지척도(CS), 정서척도(ES), 행동척도(BS)로 구성되어 있고, PSSS는 문제의 규정과 구성 척도(Problem Definition & Formulation Subscale: PDFS), 대안적 해결책의 산출척도(Generation of Alternatives Social Subscale: GASS), 의사 결정 척도(Decision Making Subscale: DMS), 해결책 실행과 평가 척도(Solution Implementation & Verification Subscale: SIVS)로 구성되어 있다. 각 문항은 문제해결이 요구되는 상황에서 문제해결에 긍정적이거나 부정적인 인지적, 정서적, 행동적 반응들을 나타내는 자기 기술들로 이루어져 있다. 기존연구들 가운데 우리나라 사람들을 대상으로 한 SPSI 신뢰도는 POS, PSSS, SPSI 각 척도들에서 Cronbach  $\alpha$ 가 중년여성의 경우 각각 .80, .87, .88이었으며, 여대생은 각각 .86, .85, .87이었다(이형초 1992).

사회적 문제해결 능력 평가: 기분유도에 따른 실제 문제해결 능력의 변화를 살펴보기 위해 단축형 MEPS를 사용하였다. MEPS검사에서는 처음 상황과 마지막 결과만 명시된 사회적 문제상황들이 제시된다. 피험자들은 주어진 문제상황을 성공적으로 해결할 수 있도록 해결책략 혹은 수단들을 고안해내야 한다. 주어진 문제상황을 극복하기 위한 이상적인 책략을 찾아내고 타인이 그들의 행동계획을 따라 할 수 있도록, 그런 책략들을 구체적이고 자세한 용어로 묘사하도록 지시하였다. 피험자들의 모든 반응은 원래의 MEPS 채점과정(Platt & Spivack, 1975)에 따라서 평

가하였으며, 적절한 수단의 수(RM) 이외에 부가적으로 잠정적 장애물(OB), 대안적 해결책(AL) 등과 객관적 효율성과 구체성에 대해서도 평정하였다. 효율성이란 D'Zurilla와 Goldfried(1971)가 내린 효율적 문제해결의 정의에 따랐으며, 구체성은 D'Zurilla와 Nezu(1982)의 기준을 따랐다. 이러한 평정은 5년 이상의 임상경험을 가진 임상심리 전문가가 독립적으로 채점하였다.

기분유도 절차에 쓰인 도구: 기분유도에는 이홍철 등(미발표)이 한국판 기분유도 절차 표준화 연구에서 사용한 수정된 Velten 절차를 사용하였다.

### 실시절차

BDI와 CES-D를 근거로 선별한 피험자들에게 평소의 기본적인 문제해결 양식과 태도를 측정하기 위해 SPSI를 실시하였으며, 피험자들을 3개 기분유도 집단 중 하나에 무선적으로 배정한 후 기분유도 절차에 들어가기 직전에 BDI, 쓰기속도검사, MCAL을 실시하였다.

기분유도 절차에서는 각 피험자들에게 30개의 자기 관련 진술문들을 IBM 컴퓨터를 사용하여 모니터에 제시하였다. 우울기분 유도집단의 경우에는 신체적인 그리고 자기 평가절하적인 진술문들이 약간 부정적인 것에서부터 극단적으로 부정적인 것의 순서로 제시되었다. 우울기분 유도집단에게는 실험이 다 끝난 후 행복기분 유도 진술문의 일부를 다시 제시함으로써 기분을 회복시킬 수 있는 시간을 제공하였다. 행복기분 유도집단에게는 중성적인 것에서부터 고양되고 의기양양한 기분을 표현하는 자기 관련 진술문들을 제시하였다. 통제집단에게는 중성적인 진술문(자기 관련 진술문이 아닌 것)들을 제시하였고, 이런 실험연구의 목적은 상상력에 따른 여러 가지 반응 특성들을 보기 위한 것이라고 설명하였다.

기분유도 진술문이 다 끝난 직후에 변화된 기분을 측정하기 위해 BDI와 WS, MCAL등을 실시했으며, SPSI와 MEPS를 작성케 하였다. 그리고 실험이 끝날 때까지 기분유도효과가 지속되고 있는가를 보기위해

MEPS가 끝난 피험자들에게 다시 BDI와 MCAL을 실시하였다.

## 결 과

### 기분의 변화

먼저 피험자들의 동질성 여부를 알아보기 위해 기분유도 실험 1주일 전의 선별작업 때에 보고한 BDI와 CES-D검사 점수를 집단별로 비교한 결과 <표 1>에 나타난 바와 같이 실험 시작 당시의 각 집단간 우울기분의 수준은 동질적이었다.

<표 1> 각 집단별 BDI와 CES-D 검사점수의 평균, 표준편차 및 변량분석결과

	우울유도집단	행복유도집단	통제집단	F
BDI	13.05(4.42)	11.00(3.72)	10.43(3.17)	.078
CES-D	37.52(6.82)	37.29(6.26)	34.34(6.23)	.211

( )안은 표준편차

다음으로는 기분유도 절차에서 기대했던 기분변화 효과를 산출하는데 성공적이었는가와 그런 유도된 기분이 지속되었는가를 알아보기 위해서 각 집단의 BDI, MCAL, 쓰기 속도 점수를 실시 시점별(기분유도전, 기분유도후, 실험종료시)로 비교하였다. <표 2>를 보면 BDI점수는 기분유도 후 집단간에 통계적으로 유의미한 차이를 보였으며, 이러한 효과가 전체적으로 실험종료시까지 지속되었음을 알 수 있다. 통제집단에 비해 우울유도집단과 행복유도집단은 기분유도 후에 현저한 기분의 변화를 보였으며 행복유도집단은 그런 효과를 실험 후에까지 비슷한 수준에서 유지하고 있었으나 우울유도집단은 실험이 끝날 무렵에는 기분유도 효과가 거의 사라졌다. 그래도 집단간의 차이는 여전히 통계적으로 유의미하였다. 그러나 쓰기 속도는 기분유도 전과 후 모두 집단간 유의미한 차이를 보이지 않았다.

MCAL 분석에서는 각 집단의 기분유도전 기분상

〈표 2〉 실시시점에 따른 집단별 BDI와 쓰기 속도의 평균, 표준편차 및 변량분석결과

	우울유도집단	행복유도집단	통제집단	F
BDI점수				
기분유도전	12.00( 3.50)	9.63( 4.54)	9.59( 4.09)	2.30
기분유도후	20.20( 6.91)	3.47( 2.50)	8.41( 4.36)	58.44***
실험종료시	9.00( 6.64)	4.42( 4.41)	7.59( 4.69)	3.75*
쓰기 속도(숫자 개수)				
기분유도전	54.75(10.53)	52.65(13.01)	54.13(13.63)	.15
기분유도후	52.45(11.98)	55.35(14.37)	56.50(11.40)	.55

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

( )안은 표준편차

〈표 3〉 실시시점에 따른 집단별 MCAL 점수의 평균, 표준편차 및 공변량분석결과

	우울유도집단	행복유도집단	통제집단	F
행복감				
기분유도전	4.00( 1.71)	4.18( 1.87)	4.70( 1.94)	.78
기분유도후	1.95( 1.28)	4.88( 2.18)	4.34( 1.57)	28.74***
실험종료시	4.21( 2.23)	4.05( 1.84)	4.72( 1.81)	.10*
우울감				
기분유도전	2.38( 1.73)	2.55( 2.60)	2.47( 1.50)	.03
기분유도후	4.83( 2.01)	1.80( 1.69)	2.42( 1.95)	26.01***
실험종료시	2.16( 2.18)	1.73( 1.75)	2.08( 1.89)	1.18

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

( )안은 표준편차

태를 공변인으로 하여 공변량분석을 실시하였다. 〈표 3〉에 따르면 우울유도집단의 경우는 기분유도후 우울감은 증가하고 행복감은 감소하였으며, 행복유도집단은 이와 반대로 기분유도후 행복감은 증가하고 우울감은 감소해서 전체적으로 기분유도 효과가 유의미하였다. 통제집단은 우울감과 행복감 모두가 실시시점에 상관없이 동일하였다. 그러나 행복 유도집단의 우울감 감소만이 실험이 끝날 무렵까지 지속되었고 다른 유도된 기분들은 MCAL상에서는 지속되지 않은 것으로 나타나고 있다. MCAL과 BDI의 결과를 묶어서 볼 때 기분유도절차는 의도했던 바대로 기분변화효과를 산출한 것 같으나 유도된 기분이 실험종료시까지 지속되었는가에 대해서는 분명하지 않다.

#### 사회적 문제 해결 능력의 변화

기분 유도 절차에 의한 일시적인 기분의 변화가 문제해결 능력에 어떤 영향을 미치는가를 보기 위해 각 MEPS 측정치별로 변량분석을 실시하였다.

〈표 4〉에 나타난 바와 같이 MEPS의 문제해결 요소들에 대한 기분유도 효과는 통계적으로 매우 유의미한 것으로 나타났다. 적절한 수단, 잠정적 장애물, 그리고 대안적 책략과 효율성, 구체성에서 집단간에 유의미한 차이가 나타났으며, Scheffe의 사후 분석결과 이러한 집단간 차이는 우울유도집단과 행복유도집단, 우울집단과 통제집단 간의 차이 때문인 것으로 드러났다. 행복유도집단과 통제집단간에 유의미한 차이

〈표 4〉 각 집단별 MEPS평가치의 평균, 표준편차 및 변량분석 결과

	우울유도집단	행복유도집단	통제집단	F
적절한 수단	8.10( 1.41)	12.00( 2.69)	13.43( 2.55)	30.44***
잠정적 장애물	5.75( 1.51)	6.70( 2.56)	8.26( 3.03)	7.00**
대안적 책략	4.55( 2.03)	5.41( 3.02)	7.04( 3.03)	4.60*
객관적 효율성	3.98( 0.51)	5.57( 0.37)	5.61( 0.48)	79.80***
객관적 구체성	3.76( 0.50)	5.33( 0.54)	5.46( 0.64)	55.15***
전체단어수	318.00(106.5)	317.29(128.9)	406.69(170.5)	2.85

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

( )은 표준편차

가 없는 것으로 보아 행복기분 유도가 문제해결 능력을 향상시키는 것 같지는 않지만 우울기분 유도가 문제해결에 손상효과를 가져오는 것은 알 수 있다.

지필 검사형 평가절차를 사용할 경우 기분유도 조건에 따라 문제해결 반응의 길이가 다르다는 Mitchell과 Madigan(1984)의 주장을 근거로 하여 전체 단어수에 대한 기분유도 효과를 살펴보았다. 그러나 본 연구에서는 단어수에 있어서 집단간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 단어수가 문제해결 능력의 평가에 미치는 영향을 통제하기 위해서 단어수를 공변인으로 한 공변량분석을 실시했으나, 모든 MEPS 측정치에서 기분유도 효과의 영향은 변함이 없었다.

#### 문제해결 태도의 변화

기분유도 절차에 의한 일시적인 기분변화가 문제해결에 대한 주관적인 기대나 평가, 전반적인 태도와 양식 등에도 변화를 줄 수 있는가 보기 위해서 기분유도 일주일 전과, 기분유도 직후에 SPSI를 실시했다. 먼저 SPSI의 각 척도별로 기분유도 전, 후 및 집단간의 차이를 보기 위해 2×3 변량분석을 실시하였다. 변량분석 결과, 집단간의 주요효과는 대안산출척도, 의사결정 척도를 제외한 모든 척도에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며, 실시시점에 따른 주요효과는 행동척도, 문제지향척도, 의사결정척도, 문제해결 기술척도, 사회적 문제해결 총점척도에서 통계적으로

유의미한 것으로 나타났다. 그리고 실시시점×집단의 상호작용 효과는 정서척도, 문제지향척도, 의사결정척도, 실행과 확인척도, 문제해결 기술척도 및 사회적 문제해결총점 척도 등에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이러한 변량분석 결과를 상호작용 효과를 중심으로 분석해보면, 우선 우울유도집단은 기분유도 전에 비해서 기분유도 후에 문제해결 총점수, 문제지향 및 문제해결기술척도 점수가 통계적으로 유의미하게 낮아졌다. 그리고 기분유도 후 하위척도들 중 정서척도 점수가 행복유도집단과 통제집단의 경우에는 상승한 반면, 우울유도집단의 경우에는 반대로 감소하였다. 또한 우울유도집단의 경우 기분유도 후 의사결정척도와 실행과확인척도 점수가 감소하였으나, 행복유도집단의 경우에는 오히려 증가하였다. 기분유도 전에 실시한 SPSI의 척도점수들을 보면 사회적 문제해결 총점수에서 집단간에 통계적으로 유의미한 차이가 없었으며, 구체적으로는 문제해결 지향점수와 그 하위척도중 행동척도 점수를 제외한 나머지 모든 척도 점수들에서도 집단간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이는 세 집단이 기분유도 이전에는 문제에 대한 일반적인 태도나 양식 면에서 거의 동질적이었음을 보여주는 것이다.

기분유도 직후에 실시한 SPSI의 각 척도별, 집단별 평균 및 표준편차와 각 척도별 변량분석결과를 〈표 5〉에 제시하였다. 분석결과 기분유도 후에는 문제해결 총점수에서 집단간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며, 구체적으로는 문제지향 척도와 문제해결

〈표 5〉 각 집단별 기분유도 후 SPSI의 척도별 평균, 표준편차 및 변량분석 결과

	우울유도집단	행복유도집단	통제집단	F
인지척도	20.15( 6.65)	28.11( 4.42)	26.17( 4.96)	11.12***
정서척도	19.50( 7.67)	29.05( 4.22)	27.34( 5.19)	13.23***
행동척도	24.40( 6.52)	30.11( 5.53)	25.86( 5.66)	5.97**
문제지향척도	63.05(18.47)	87.29(12.67)	79.91(14.36)	12.29***
문제규정과 구성화척도	20.65( 7.52)	26.00( 4.19)	22.69( 4.69)	4.10**
대안산출척도	22.15( 6.21)	26.05( 2.98)	23.60( 5.45)	2.64
의사결정척도	21.25( 6.23)	27.41( 3.48)	23.60( 5.78)	6.00**
실행과 확인척도	18.20( 4.28)	23.29( 3.98)	20.78( 2.87)	8.69***
문제해결 기술척도	82.25(20.88)	102.76(12.26)	89.91(17.02)	6.53**
사회적 문제해결 총점수	145.30(35.33)	188.58(18.27)	169.43(24.73)	11.71***

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

( )안은 표준편차

기술척도가 모두 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 각 하위척도 점수들의 분석결과에서는 대안산출척도 점수를 제외한 모든 척도점수에서 집단간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 이러한 집단간 차이를 사후분석한 결과 문제해결 총점수와 문제지향척도, 그리고 하위척도들 중 인지척도, 정서척도, 실행과 확인척도 점수들에서 우울유도집단과 통제집단간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 한편 행복유도집단과 통제집단간의 차이는 문제해결 총점수와 문제해결 기술척도, 그리고 하위척도들 중 행동척도, 의사결정척도, 실행과 확인척도 점수들에서 통계적으로 유의미하였다.

## 논 의

연구 1의 결과를 보면 일시적으로 유도된 기분이 사회적 문제해결 능력에 영향을 미칠수 있다는 것을 알 수 있다. 구체적으로 우울기분은 문제해결 능력의 양적인 측면뿐만 아니라 질적인 측면에까지 손상효과를 주었다. 이는 우울기분이 MEPS과제의 적절한 수단 산출에 손상을 준다는 Mitchell과 Madigan(1984)의 연구결과와 일치하는 것이며, 우울한 사람이 문제

해결 능력의 결함을 보였던 결과(이미정과 안창일, 인쇄중; Gotlib & Asarnow, 1979; Zemore & Dell, 1983) 들과 병행되는 것이다. 그러나 행복기분은 문제해결 능력에 촉진적 효과를 주지 못했으며, 이는 Mitchell 과 Madigan(1984)의 연구결과와 차이가 있는 것이었다.

실험적으로 유도된 기분은 문제와 문제해결에 대한 태도 및 양식에도 영향을 주었다. 우울기분은 주로 인지척도, 정서척도 등 문제지향 단계에 영향을 주었으며 행복기분은 주로 의사결정이나 실행 및 확인척도 등 문제해결기술 단계에 영향을 준 것으로 나타났다. 본 연구에서의 이러한 결과는 정상인 대학생집단을 대상으로 하여 얻은 것임을 고려할 때 우울한 사람의 사회적 문제해결 능력의 결함을 설명하는데 매우 중요한 시사를 한다. 즉 문제해결에 관한 사회적 지식이나 기술이 동질적이라고 가정할 수 있는 정상인 대학생들의 문제해결 능력과 문제지향에 일시적인 우울기분이 영향을 준 것으로 나타났다. 따라서 이러한 결과로 볼 때, 우울한 사람이 문제해결을 잘 못하는 것은 문제해결에 필요한 사회적 지식이나 기술의 결함과는 별개로 우울기분이 사회적 문제해결의 여러 단계들 가운데 특히 문제지향 단계에서 부정적 왜곡을 일으키기 때문이라고 할 수 있다.



우울기분이 어떤 방식으로 문제지향 단계에 영향을 주는가는 결론 내릴 수 없지만 주관적 평가, 동기적 측면, 그리고 인지적 간섭 등을 매개로 영향을 주었을 가능성을 생각해 볼 수 있다.

주관적 평가과정은 상황의 난이도 평정에서 보이는 1차적 평가와 유능감 평정의 형태로 나타나는 2차적 평가를 통해서 사회적 문제 해결에 영향을 미치리라고 가정할 수 있다. 예를 들면, 우울 기분은 피험자에게 상황을 해결할 수 있다는 기대를 낮추게 할 수 있으며, 또 상황의 어려움을 과잉평가 하도록 유도해서 후속 되는 문제해결 노력들을 방해할 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984).

우울한 기분이 동기적인 측면에서 영향을 미쳐서 문제해결에 지장을 가져올 가능성은 주로 문제해결 과정에서 사용된 언어적 표현의 길이로써 측정해 왔다. Platt과 Spivack(1975a)이 언어적 표현의 길이가 적절한 수단과 상관이 없다는 것을 밝힌 이후 문제해결에 관한 연구들은 이점을 고려하지 않았으나, Michell 과 Madigan(1984)은 지필 검사를 이용한 문제해결 연구에서 기분이 쓰기량에 영향을 준다고 밝혔다. 본 연구에서도 지필 검사형 MEPS(written-form assessed MEPS)를 실시하였으므로 우울한 기분이 단어 수에 미친 영향을 분석해 보았다. 그러나 기분유도 효과와 단어 수 간에는 의미있는 상관이 없었다. 따라서 본 연구의 결과는 MPES를 개발한 Platt 과 Spivack(1975a)의 제언과 일치하는 것이며, 적어도 기분유도하에서는 동기적 측면이 문제해결 결과에 영향을 미쳤을 가능성은 없을 것 같다.

우울기분이 인지적 간섭을 매개로 하여 문제해결에 영향을 미칠 수 있는 방법은 여러 가지가 있을 수 있다. 예를 들면, Kahnemann(1973)이 주장하는 대로 사회적 상황의 요구를 취급하는데 사용될 수 있는 정신적 용량을 감소시킴으로써 우울한 기분이 전반적인 수행에 영향을 미칠 수 있을 것이다. 혹은 부정적 자기 진술과 같이 과제와 무관한 인지(task-irrelevant cognition)의 우세로 인해 문제해결 능력에 결함이 나타났을 수 있다(Meichenbaum, 1977). 또 다른 가능성은 가장 효율적인 전략을 선택할 때 장기적인 결

과를 고려하기 보다는 단기적인 긍정적 결과만을 포함시키게 한다든지, 모든 가능한 경우를 생각해 보고 선택하기 보다는 가장 먼저 떠오르는 전략을 선택해 버리게 한다든지 하는 식으로 우울기분이 영향을 미칠 수 있다. 우울기분이 어떤 방식으로 사회적 문제 해결에 영향을 주는가 하는 문제에 대해서는 추후 연구가 필요하다.

끝으로 본 연구의 결과는 우울기분에 의해 일시적이고 상태존적인 문제해결 능력의 결함이 초래될 수도 있음을 시사하고 있으며, 이는 우울 에피소드 이전에 문제해결 능력의 결함을 갖고 있지 않았던 사람이라 할지라도 우울기분자체가 그 사람의 문제해결 수행을 손상시킬 수 있고, 그 결과 해결되지 않은 문제들이 누적되기 때문에, 또 이러한 실제적 결함의 결과로 그 상황을 해결할 수 있다는 기대감이 낮아지기 때문에 주관적, 객관적 수준 모두에서 더 많은 스트레스를 경험할 가능성이 있음을 의미한다. 이런 결과는 McLean(1976a, b)의 관점과 일치하는 것이다. 우울한 사람들에 있어 문제해결 능력의 결함이 일시적인 것인가 혹은 영구적이고 특성 의존적(trait-dependent)인 것인가에 대한 의문은 본 연구 결과만을 근거로 해서는 결론을 내릴 수 없다. 이를 위해서는 추후 연구들이 필요하다.

## 연구 2

‘문제’란 즉각 가용할 수 있는 효율적인 반응이 없는 상황(Davis, 1973)이라고 하는 일반적인 정의에 따르면, 문제상황이란 잘 알려진 전략이나 사회적 지식을 통해 상황에 숙달되는 것을 배제하고 있다. 또 다른 정의에 따르면 ‘문제’란 “적용적으로 기능할 수 있는 반응을 요구하지만, 다양한 장애물들이 있기에 그 상황에 직면한 사람이 효율적인 대처 반응을 할 수 없는 특수한 생활상황”이라고 한다. (D’Zurilla & Goldfried, 1971; Nezu & D’Zurilla, 1990). 따라서 상황을 문제로 만드는 것은 이런 장애물들이며, 애매성(ambiguity), 불확실성(uncertainty), 갈등을 일으

키는 요구조건들(conflicting demands), 내적 자원의 부족(lack of resources), 그리고 생경함(novelty) 등을 포함한다. 문제는 종종 현실과 목표와의 괴리로 상징되며(D'Zurilla, 1986; Nezu, 1987), 특히 매우 어렵고 흔히 일어나는 상황이 아니며 개인의 안녕과 상관이 높을 때 스트레스가 크다고 한다. 그러므로 난이도가 높고 독특하며, 장애물과 갈등요소가 많은 상황일수록 문제일 확률이 높다.

문제상황을 구성하는 또 다른 요인들은 문제해결 능력을 측정하는 기존의 도구인 MEPS 상황들을 분석해 봄으로써 유추할 수 있을 것이다. 만약 누군가가 MEPS 상황에 대해 주관적 난이도를 측정해 본다면, 대부분의 사람들은 그것들을 어려운 상황으로 평가할 것이다. 그것은 아마도 인지적 어려움과 행동적 어려움의 혼동 때문일 것이다. 행동적 수준에서 해결책을 실행하는 데에는 MEPS 상황이 어려운 것으로 평정될 수 있겠지만, 인지적 수준에서는 그것이 해결하기 어려운 것이 아닐 수 있다. 왜냐하면 MEPS 상황들은 빈번하고 보편적인 것이며 이들 상황을 묘사하는 것이 일반적인 수준이므로, 전략을 전략의 수준까지 구체화하지 않아도 사용할 수 있는 잠정적 전략들(사회적 지식)은 아마 충분할 것이다. 따라서 빈도가 낮고 일반적이지 않은, 즉 특수한 상황들은 문제상황이 될 확률이 높다. 빈번하지 않은 상황은 사회적 지식을 사용하기가 더욱 어렵고, 특수한 상황들은 문제해결과정이 전략 수준에서 전략 수준으로까지 옮겨져 구체화되어야 하기 때문이다.

이러한 점들을 감안하여 본 연구에서는 쉽고 자주 발생하는 일반적인 상황들과 어렵고 빈번하지 않은 특수한 상황들을 선별하였다. 일반적 문제상황으로는 기존의 MEPS 검사의 6개 상황을 참고하였으며, 특수한 문제상황으로는 MEPS 상황보다 훨씬 어렵고 빈번하지 않으며 특수하다고 생각되는 6개 상황을 선별하였다. 그런 후 이들 12개 상황들을 심리학을 전공하는 18명의 대학원생들에게 제시하여 난이도, 빈도, 일반성 차원의 정도를 평정하게 하였다. 전체 평정치를 분석하여 평정치 평균이 낮은 상황들과 높은 상황들 중 생활 영역이 겹치지 않는 각각의 3개 상

황들을 일반적 상황과 특수한 상황으로 선정하였다. 일반적 문제상황에는 기존 MEPS 상황들 가운데 이성 친구와의 관계, 이웃 사귀기, 직장 상사와의 문제 등 세 가지가 포함되었으며, 특수한 문제상황에는 하인즈의 예를 비롯하여, 부부간의 문제, 직장에서의 문제 등이 포함되었다(부록 참조).

문제지향 자체를 조작하는 것은 매우 어렵기 때문에, 본 연구에서는 문제의 난이도, 친숙도, 발생빈도 등을 기준으로 문제상황을 변화시킴으로써 간접적으로 문제지향 단계의 인지왜곡을 조작하고자 하였다. 이것은 정상인의 경우 문제상황이 쉽고 일반적일수록 문제지향 단계에서의 부정적 왜곡이 없지만, 문제가 아주 어렵고 특수한 것일 때에는 문제해결에 대한 기대감이나 긍정적 평가가 파괴될 수 있다는 가정을 근거로 한 것이다. 만약 본 연구에서의 이러한 가정들이 옳다면 우울한 사람들은 쉽고 일반적인 상황에서도 어렵고 특수한 상황에서처럼 문제해결을 잘못할 것이다. 반면 우울하지 않은 사람들은 쉽고 일반적인 상황에 대한 문제해결은 잘하나 어렵고 특수한 상황에서는 문제해결 능력이 저하될 것이라고 예측할 수 있다.

## 연구 방법 및 절차

### 연구 대상

고려대학교 학생들 320명에게 BDI와 CES-D를 실시하여, 각 검사의 평균에서 1 S.D.(standard deviation) 이상과 이하인 양극단에 속하는 집단을 우울집단과 비우울집단으로 선정하였다. 두 집단의 인원은 우울집단이 24명, 비우울집단이 22명이었다.

### 평가 도구

문제 해결 능력 평가: 3개의 일반적 문제 상황과 3개의 특수한 문제 상황을 양집단의 피험자들에게 무선 순위로 제시하였다. 문제 해결 능력에 대해서는 기

존의 MEPS 검사의 실시 및 채점과정에 따라서 평가 하였으며, 적절한 수단의 수, 대안적 해결책, 그리고 효율성과 구체성의 면들에 대해서 평정하였다. 효율성과 구체성 평정과 그 기준은 연구 1에서와 같다.

실시 절차

BDI와 CES-D를 통해 양극 집단의 피험자들을 선별한 후, 본 연구에 대한 표면적인 정보를 알려준 뒤에 6개의 사회적 상황들을 무순순으로 제시하였다. 먼저 6개의 상황들을 전체적으로 한 번 읽어보게 한 후, 각 상황에 대한 이상적 해결책을 구체적이고 자세하게 기술하도록 하였다. 그리고 자신이 제시한 이상적 전략 이외의 다른 모든 대안적 해결책을 가능한 많이 제시하도록 하였다.

결 과

우울집단과 비우울집단의 우울 측정치는 <표 6> 나 타난 바와 같이 두 집단간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며, 이는 두 집단이 우울수준의 양극 집단을 잘 대표하고 있음을 보여주는 것이다. 문제해결 능력요소들의 평균 및 표준편차를 <표 7>에 제시하였으며, 각 요소별 상황×집단의 이원 변량 분석 결과를 <표 8>에 제시하였다. <표 7>과 <표 8>에서 볼 수 있는 바와 같이 문제해결의 모든 측정치들에서 집단과 상황의 주효과와 집단×상황의 상호작용 효과가 모두 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 집단의 효과는 우울집단이 비우울집단에 비해 문제해결 능력이 떨어지는 것을 보여주는 것이며, 상황의 효과는 특수한 상황에서의 문제해결 능력이 일반적 상황에 비해 저하된다는 것을 보여주는 것이다.

그리고 상호작용효과를 해석하기 위해 단순 효과를 분석한 결과 일반적 문제상황에서는 모든 측정치들에서 우울집단과 비우울집단간에 유의미한 차이가 있었으나, 특수한 문제상황에서는 적절한 수단을 제외한다면 나머지 측정치들에서는 유의미한 차이가 나타나지 않

<표 6> 각 집단별 BDI 와 CES-D 점수의 평균, 표준편차 및 변량분석표

	우울 집단	비우울집단	F
BDI	22.45 (4.03)	4.54 (1.94)	357.40***
CES-D	52.25 (6.41)	26.54 (3.11)	286.67***

( )안은 표준편차

<표 7> 상황별, 집단별 상황간의 평균, 표준편차 및 변량분석표

	상황	우울 집단	비우울집단	F
적절한 수단	일반	4.00(1.21)	13.04(2.69)	221.03***
	특수	2.37(0.76)	3.61(1.20)	17.50***
대안적 전략	일반	2.20(1.17)	5.68(3.07)	26.40***
	특수	1.50(0.72)	2.00(1.22)	2.86
객관적 효율성	일반	3.62(0.51)	5.78(0.39)	248.07***
	특수	2.83(0.59)	3.00(0.47)	1.05
구체성	일반	3.58(0.50)	5.83(0.46)	244.79***
	특수	3.05(0.50)	3.06(0.55)	.00

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

( )안은 표준편차

<표 8> 상황×집단 변량분석 결과 요약표

	F(집단)	F(상황)	F(집단X상황)
적절한 수단	239.58***	273.47***	137.75***
대안적 전략	23.53***	52.79***	24.88***
객관적 효율성	103.05***	320.53***	99.24***
구체성	120.26***	189.16***	88.03***

\*\*\* p < .001

았다. 즉 우울집단은 문제상황이 일반적인 것이든 특수한 것이든 관계없이 문제해결 능력이 저조하였으나, 비우울집단은 일반적인 상황에서는 문제를 잘 해결하지만 특수한 상황에서는 우울집단과 마찬가지로

문제 해결능력이 저조한 것으로 나타났다. 이는 우울한 사람들과 우울하지 않은 사람들의 문제해결 능력이 상황에 따라 서로 차이를 보여주는 것이다.

## 논 의

연구 2의 결과 우울한 사람들은 우울하지 않은 사람들에 비해 일반적 문제상황에서의 문제해결 능력이 떨어지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구에서 사용된 일반적 문제상황이 이미정과 안창일(인쇄중)과 본 연구의 연구 1에서 사용된 MEPS 상황들과 같은 것이라는 점을 고려할 때, 그같은 결과를 다시 한번 확인해 주는 것이다.

그러나 특수한 문제상황에서는 그러한 차이가 나타나지 않았다. 즉 특수한 문제상황에서는 우울여부에 상관없이 문제해결 능력이 부족한 것으로 나타났다. 집단×상황의 상호작용 효과로 보아 이는 우울한 사람들이 이러한 특수한 문제상황에서 문제 해결을 잘 하였기 때문이 아니라, 우울하지 않은 사람이 일반적 상황에 비해 문제를 해결 못했기 때문이다. 특히 우울한 사람들이 일반적인 문제상황에서 보인 문제해결 능력과 우울하지 않은 사람들이 특수한 문제상황에서 보인 문제해결 능력이 비슷한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 특수한 문제 상황은 우울하지 않은 사람에게도 부정적 문제지향을 자극시켜 문제 해결 능력을 떨어뜨린 것이라고 해석할 수 있다. 반면에 우울한 사람들은 일반적인 MEPS 상황에서 이미 부정적 문제지향을 가지고 있기 때문에 그보다 더 어렵고 특수한 상황에서 문제해결 능력의 변화를 보이지 않았다고 해석할 수 있다. 따라서 이러한 결과들은 본 연구에서 예측한 것과 일치하는 것으로서 우울한 사람들이 MEPS 검사에서 보인 문제해결의 결함은 문제 해결 지향 단계에서의 부정적 지각 때문이라 해석할 수 있다.

한편 정상인들에게 실험실 상황에서 우울기분을 유도하였던 본 연구 1의 결과에 따르면 우울한 사람들의 문제해결 결함은 사회적지식 여부와는 무관해 보

인다. 그러나 쉽고 일반적인 상황에서도 문제해결에 실패한다는 것은 우울한 사람들의 문제해결 능력결함이 문제해결에 필요한 감정적 조작이나 책략들에 대한 사회적 지식의 부족 때문일 가능성도 배제할 수는 없게 한다. Dörner(1976)에 따르면 문제 해결 과정의 밑바탕에는 근원적으로 다른 두 가지 인지적 구조, 즉 인식적 구조(epistemic structure)와 발견적 구조(heuristic structure)가 있다고 하였다. 일반적으로 문제를 해결하기 위해서는 그 문제를 극복할 수 있는 감정적 조작이나 책략들에 대한 지식이 필요하다. 이런 지식은 인식적 구조 내에서 저장된다. 인식적 구조는 문제해결자에게 문제의 특성에 관해 그리고 가능한 해결책들에 관해 필요한 정보들, 즉 일반적으로 사회적 지식이라고 부를 수 있는 것들을 갖추고 있다. 인식적 구조에 의해 제공되는 정보만을 사용해서도 사람들은 이미 알고 있는 성공적인 책략들을 적용시키므로써 일반적이고 쉬운 상황을 해결할 수 있을 것이다. 그러나 보다 어려운 문제해결의 특성이라 할 수 있는 체계적이고 새로운 책략의 개발은 인지적 구조만을 사용해서는 달성될 수 없고, 부가적으로 발견적 구조의 조작이 필요하다. 발견적 구조는 새로운 행동 계획을 개발할 수 있는 잠재력을 제공함으로써 문제를 해결할 수 있게 한다. 일반적이고 쉬운 상황에서는 인식적 구조만을 근거로 해서도 문제해결을 할 수 있으나, 어렵고 특수한 문제상황의 해결에는 이들 두 구조가 상호 작용한다. 그런데 우울한 사람은 일반적 문제 상황과 특수한 문제상황 모두에서 문제해결 능력의 결함을 보이는 것으로 보아 발견적 구조뿐만 아니라 인식적 구조를 운용하는 능력도 부족한 것으로 보인다. 따라서 기존의 MEPS 검사에서 우울한 사람들이 보인 문제해결 능력의 결함이 인식적 구조에 저장되어 있는 사회적 지식 자체가 부족하기 때문일 가능성도 있다. 현재로서는 사회적 지식이나 기술을 직접 측정할 수 있는 도구가 없기 때문에 본 연구에서는 이 문제를 다루지 못했으나, 앞으로 이 주제에 대한 연구가 요망된다.

또한 본 연구에서는 문제지향을 직접 조작하지 못하였기 때문에 어렵고 특수한 문제 상황이 실제로 부

정적 문제지향을 일으켰는가에 대해서는 단언하기 어렵다. 앞으로의 연구에서는 문제 지향을 조작할 수 있는 세련된 도구나 그를 뒷받침할 수 있는 정교한 이론적 모형을 개발하는데 관심을 두어야 할 것이다.

## 종합논의

본 연구는 현재까지 임상적 분야에서의 연구가 미흡했던 우울과 사회적 문제 해결 능력간의 관계성을 밝혀보고자 한 것이었다. 그러기 위해서 기분 유도 실험을 한 결과, 사회적 지식이나 기술이 부족하지 않을 것이라고 가정된 정상인 집단에게서 우울기분이 문제 해결 능력의 결함을 일으켰으며, 문제지향척도 점수도 저하시켰다. 이는 일시적인 우울기분 자체가 문제 해결 능력과 문제 지향에 부정적 영향을 미칠 수 있다는 매우 중요한 결과이다. 나아가 우울한 사람들의 사회적 문제 해결 결함이 그들이 가지고 있는 사회적 지식의 부족 때문이라기 보다는 우울한 기분 때문이거나 또는 문제에 대한 부정적 지향 때문일 가능성이 높다는 것을 시사해 주는 것이다.

또한 상황에 따른 문제 해결 능력을 비교한 결과, 우울한 사람들은 일반적인 상황에서나 특수한 상황에서나 모두 문제해결을 잘 못하였으나 우울하지 않은 사람들은 일반적인 상황에 비해 특수한 상황에서 문제해결 능력이 현저하게 떨어졌다. 특히 우울하지 않은 사람들이 특수한 상황에서 보인 수행의 정도는 우울한 사람이 일반적인 상황에서 보인 것과 비슷하였다. 이는 우울한 사람들이 일반적인 상황에서 보이는 문제해결 결함은 문제상황에 대한 부정적인 지각 즉 부정적 문제지향 때문일 가능성을 시사해주는 결과이다.

우울한 사람들에게서 나타난 사회적 문제해결 능력의 결함이 부정적 문제지향 때문일 것이라는 본 연구의 결과가 타당하다면, 우울증에 대한 문제 해결적 치료는 문제에 대한 인지적, 정서적 태도와 동기적 요소를 포함한 문제지향을 변화시키는데에 일차적인 초점을 맞추어야 하리라고 본다.

본 연구의 제한점으로는 연구 1에 참가한 피험자들의 사회적 지식이나 기술이 동질적이라고 가정하였으나, 현재로서는 사회적 지식이나 기술을 직접 측정할 수 있는 도구가 없어서 실제 그들이 동질적인가에 대한 직접적인 측정을 하지 못하였다는 점이다. 사회적 문제해결 능력 저하의 원인 파악과 그에 따른 치료적 개입을 위해서는 먼저 사회적 지식이나 기술을 측정하는 도구들이나 문제지향의 왜곡과 그 정도를 파악할 수 있는 도구의 개발이 선행되어야 할 것이다.

둘째로는 기분유도 절차에 의한 일시적인 우울기분이 우울한 사람들의 정서적 특성과 동일한 것인가, 나아가 기분유도에 의해 나타난 결과를 어느 정도까지 우울환자 집단에 일반화 시킬 수 있는가에 하는 의문이 있을 수 있다. 그러나 현재까지 실험적으로 유도된 우울기분과 우울한 사람들의 정서적 특성을 직접 비교한 연구가 없기 때문에 이러한 의문에 대해 아무런 설명도 할 수 없다. 다만 이미징과 안창일(인쇄중)의 연구결과에서 드러난 우울한 사람들의 문제해결능력의 결함과 기분유도가 문제해결에 미친 효과가 비슷한 것으로 보아, 최소한 문제해결에 대한 영향이라는 측면에서는 유도된 기분과 실제 우울한 사람들의 정서적 특성이 비슷하다고 추론할 수 있다.

세째는 연구 2에서 부정적 문제지향이 문제해결에 미치는 효과를 보고자 하였으나 문제지향을 직접적으로 조작할 수는 없었다. 그 대신 본 연구에서는 문제상황의 여러 측면들, 즉 문제의 난이도, 발생빈도 그리고 특수성의 차원을 변화시켜 우울하지 않은 사람들에게도 매우 어렵고 특수한 상황을 구성하여 일반적인 상황과 특수한 상황에서의 수행을 비교함으로써 부정적 문제지향의 작용효과를 간접적으로 추론하고자 하였다. 그러나 이러한 가정이 과연 타당한가에 대해서는 의문의 여지가 남아있다. 앞으로 문제해결과 관련된 요인들을 구체화하고 이러한 요인들을 직접 조작하여 문제해결에 미치는 영향을 살펴보아야 할 것이다.

이러한 지금까지의 노력들은 궁극적으로 우울증에 있어 문제 해결 결함의 원인을 규명하기 위한 것이

다. 그러나 이러한 접근을 위한 사회적 문제해결 모형은 그 전체 패러다임과 치료적 응용이 대물적 문제해결에 대한 연구들로부터 나온 과정모형(process model; D'Zurilla & Goldfried, 1971)에 근거하고 있다. 연구자들은 이미 대물적 문제해결과 대인관계 혹은 사회적 문제해결의 독립성을 주장하였으며, 그에 대한 지지 증거도 제시하였다(Spivack et al., 1976; Gotlib & Asarnow, 1979 참조). 그럼에도 불구하고 이 모형을 적용하는 것은 대물적 문제해결과 대인관계의 문제해결의 기본적인 발견적 구조가 동일한 것일 수 있다는 생각을 나타내는 모순된 것이다. 따라서 추후 연구에서는 실생활 문제들의 독특한 특성을 좀 더 잘 설명해 줄 수 있는 수정된 문제해결 모형의 개발이 필요하겠다.

### 참고문헌

김영미, 김중술(1992). 우울증 환자들의 사회적 문제 해결 능력. 서울의대 정신의학.

이미정, 안창일(인쇄중). 우울한 사람들의 사회적 문제해결 능력과 태도. 한국심리학회지: 임상, 16(2).

이흥철, 이만영, 이미정, 장윤희, 김성수, 조양석, 정수진, 김종남, 이홍표(미발표). 수정된 Velten 기분유도 절차의 표준화 연구.

이형초(1992). 성역할 정체감이 여성의 우울감과 사회적 문제해결에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.

Alloy, L. B., Abramson, L. Y., & Viscusi, D. (1981). Induced mood and the illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1129-1140.

Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row Publishers Inc.

Beck, A. T. (1971). Cognition, affect, and psychopathology. *Archives of General Psychiatry*, 24,

495-500.

Carson, T. P., & Adams, H. E. (1980). Activity valence as a function of mood change. *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 368-377.

Clark, D. M. (1983). *Differential effects of mood on the accessibility of positive and negative information*. D. Phil. Thesis, University of Oxford.

Coleman, R. E. (1975). Manipulation of self-esteem as a determinant of mood of elated and depressed woman. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 693-700.

Davis, G. A.(1973). *Psychology of problem-solving: Theory and practice*. New-York: Basic Books.

Dorner, D. (1976). *Problemlösen als Informationsverarbeitung*. Stuttgart: Kohlhammer.

D'Zurilla, T. J. (1986). *Problem-Solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. New York; Springer.

D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). Problem-solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.

D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1982). Social problem-solving in adults. In: P. C. Kendall (E.) *Advances in cognitive-behavioral research and therapy*. New York: Academic Press.

D'Zurilla, T. J. & Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social Problem Solving Inventory. *Psychological Assessment. A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2, 156-163.

Gatchel, R. J., Paulus, P. B., & Maples, C. W.(1975). Learned helplessness and self-reported affect. *Journal of Abnormal Psychology*, 84, 732-734.

Gotlib, I. H., & Asarnow, R. F. (1979). Interpersonal and impersonal problem-solving skills in mildly and clinically depressed university

- students. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 86-95.
- Heppner, P. P., Baumgardner, A., & Jackson, J. (1985). Problem-solving self-appraisal, depression, and attributional style: Are they related? *Cognitive Therapy and Research*, 9, 105-113
- Jahoda, M.(1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.
- Isen, A. M., & Means, B. (1983). The influence of positive affect on decision-making strategy. *Social Cognition*, 2, 18-31.
- Kahnemann, D. (1973). *Attention and effort*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall.
- Lazarus, R. S.,& Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lewinsohn, P. M. (1974). A behavioral approach to depression. In: R. J. Friedman and M. M. Katz (E.) *The psychology of depression: Contemporary theory and research*. New York: Wiley.
- McLean, P. D. (1976a). Depression as a specific response to stress. In J. G. Sarason and C. D. Spielberger (E.) *Stress and anxiety*. Vol. 3, Washington : Hemisphere.
- McLean, P. D. (1976b). Therapeutic decision- making in the behavioral treatment of depression. In: P.O. Davidson (ed.) *The behavioral management of anxiety, depression, and pain*. New York: Brunner/ Mazel.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification. An intergrative approach*. New York: Plenum.
- Mitchell, J. E., & Madigan, R. J. (1984). The effects of induced elation and depression on interpersonal problem solving. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 277-285.
- Natale, M. (1977a). Effects of induced elation-depression on speech in the initial interview. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 45-52.
- Natale, M. (1977b). Induction of mood states and their effect on gaze behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 960.
- Nezu, A. M. (1986). Efficacy of a social problem-solving therapy approach for unipolar depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 196-202.
- Nezu, A. M. (1987). A problem-solving formulation of depression: A literature review and proposal of a pluralistic model. *Clinical Psychology Review*, 7, 121-144.
- Nezu, A. M., & D'Zurilla, T. J. (1990). Social problem solving and negative affective states. In P. C. Kendall & D. Watson(Eds.), *Anxiety and depression : Distinctive and overlapping features*. New York : Academic Press.
- Nezu, A. M. and 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.
- Platt, J. J. and Spivack, G. (1975a). *Manual for the Means-Ends-Problem-Solving(MEPS): A measure of interpersonal problem-solving skill*. Philadelphia, Pa.: Hahnemann Medical College and Hospital.
- Platt, J. J., & Spivack, G. (1975b). *Measures of Interpersonal Cognitive Problem-Solving: For adults and adolescents*. Center for Addiction Research. New Jersey.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale : A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Raps, C. S., Reinhard, K. E., & Seligman, M. E. P. (1980). Reversal of cognitive and affective deficits associated with depression and learned

- helplessness by mood elevation in patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 342-349.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: on depression, development and death*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Spivack, G., Platt, J. J., & Shure, M. (1976). *The problem-solving approach to adjustment*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Strickland, B. R., Hale, W. D., & Anderson, L. K. (1975). Effect of induced mood states on activity and self-reported affect. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 587.
- Teasdale, J. D., & Fogarty, S. J. (1979). Differential effects of induced mood on retrieval of pleasant and unpleasant events from episodic memory. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 248-257
- Teasdale, J. D. Fogarty, S. J., & Williams, J. M. G. (1980). Speech rate as a measure of short-term variation in depression. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 271-278.
- Velten, E. Jr. (1968). A laboratory task for induction of mood states. *Behaviour Research and Therapy*, 6, 473-482.
- Zemore, R., & Dell, L. W. (1983). Interpersonal problem-solving skills and depression-proneness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 231-235.

## 부 록

### 일반적 상황과 특수한 상황

#### (일반적 상황)

1) 상수는 자신의 여자친구를 매우 좋아하지만, 그들은 자주 말다툼을 했습니다. 그러던 어느 날 그녀가 상수를 떠나갔습니다. 상수는 그녀와의 사이가 다

시 좋아지길 바랬습니다. 이야기는 그들 둘 사이가 다시 원만해진 것으로 끝납니다.

당신은 그 여자친구가 말다툼후에 떠나버린 장면에서부터 이야기를 시작하십시오.

2) 김씨는 지금 막 이사를 왔기때문에 아는 사람이 아무도 없었습니다. 김씨는 이웃친구들을 사귀고 싶었습니다. 이야기는 김씨가 좋은 친구들을 많이 사귀고 이웃사촌의 따뜻한 정을 느끼는 것으로 끝납니다.

당신은 막 이사온 김씨가 자기 집에 있는 장면에서부터 이야기를 시작하십시오.

3) 미스터 박은 직장 상사와의 관계가 좋지 못합니다. 미스터 박은 이것 때문에 마음이 편치 않습니다. 이야기는 미스터 박의 상사가 그를 좋아하게 되는 것으로 끝납니다.

당신은 미스터 박이 직장상사와 잘 지내지 못하고 있는 데서부터 이야기를 시작하십시오.

#### (특수한 상황)

1) 미스터 손은 새로운 부서에 이전되어 갔습니다. 그런데 그 부서의 동료 사원들이 미스터 손에게 호의적이지 않을 뿐만 아니라 잘 도와주지도 않고, 오히려 고의적으로 방해하는 듯 하였습니다. 그래서 그는 고립되고 기분나쁜 느낌이었습니다. 그러나 부서내의 다른 동료들과 잘 지내야만 회사에 적응할 수 있으며, 실제 본인도 사이좋게 되기를 갈망하고 있었습니다. 한번은 미스터 손이 잠시 자리를 비운 사이에 상사에게 곧 보고해야 할 컴퓨터 자료가 없어졌습니다. 이야기는 부서내의 다른 동료들이 미스터 손을 도와 주어서 상사에게 보고도 잘하고, 원만한 사이가 되는 것으로 끝납니다.

당신은 미스터 손이 컴퓨터 자료가 없어진 것을 알아차린 장면에서부터 이야기를 시작하십시오.

2) 상우와 정은은 결혼한지 10년이나 되었으며, 슬하에 자녀를 둘이나 두고 있는 금슬 좋은 부부였습니다. 상우는 정은을 사랑하고 있으면서도 언젠가 부터 직장 동료인 수희와 가까워 지게 되었습니다. 더우기 수희는 결혼을 한 기혼자였습니다. 상우와 수희는 점점 더 많은 시간을 함께 보내고 싶어졌지만, 각



자의 가정에 파탄을 일으키고 싶지는 않았습니다. 또한 상우는 아내인 정은이 이런 사실을 알게되면 어떻게 받아들일지 난감하였습니다. 이야기는 가정을 잘 꾸려나가면서 상우와 수희가 계속 관계를 유지하는 것으로 끝납니다.

당신은 그들이 더 많은 시간을 함께 하고 싶어하는 장면에서 부터 이야기를 시작하십시오.

3) 정환의 아내는 희귀한 질병에 걸려서 생명이 위독하게 되었습니다. 그 질병을 치유하기 위해서는 딱 한가지 약만이 있다고 의사가 말했습니다. 그렇지만 그 약은 희귀할 뿐만 아니라 너무나 비싸기 때문에

정환의 생활 수준으로는 도저히 구입할 수가 없었습니다. 그는 약을 사기 위해 알고 있는 모든 사람들에게 찾아가 돈을 빌렸으나 필요한 돈의 반밖에 빌리지 못했습니다. 그래서 그 병원으로 찾아가 지금은 돈이 없으니 열심히 벌어서 반드시 갚겠다고 간청했습니다. 그러나 그약을 필요로 하는 다른 사람들이 너무 많기 때문에 안된다고 거절당하였습니다. 정환은 아내를 꼭 살리고 싶었습니다. 이야기는 정환의 아내가 그 약을 먹고 병이 낫게 되는 것으로 끝납니다.

당신은 정환이 아내를 살리고 싶어하는 장면에서 부터 이야기를 시작하십시오.

## **Effects of Mood and Situation on Social Problem Solving**

**Mie-Jeong Yi    Chang-Yil Ahn**

Department of Psychology, Korea University

This study was conducted to investigate causal relationship between depression and social problem solving ability. In the first experiment, depressive and happy mood were induced by a modified version of the Velten mood induction procedure to 62 normal college students in order to see any relationship between depression and problem solving ability. And then attitudes toward problem situation and problem solving abilities were measured from the two different mood groups. It was found that depressive mood affects on the both qualitative and quantitative aspects of problem solving ability and it further affects on changing problem orientations. These results imply that depressive mood itself affects on problem solving regardless of social skills.

In the second experiment, response to general problem situations and special problem situations were compared to see any differences exists in problem solving abilities depending on problem situations. Twenty-two nondepressed and twenty-four depressed college students were participated as the subjects. The result shows that both main effect between groups and situations and interaction effect in those two variables are statistically significant in general problem situations but in special situations. It can be said that the same response pattern is used by depressive persons in general situation as that of undepressed persons use in special situation.

The finding of this study suggest that inability to solve social problems of depressive persons may be originated from cognitive distortion at the problem orientation stage.