

## 자기태도 차원구조와 자기통제감이 심리적 건강에 미치는 영향

김 완 일<sup>†</sup>

육군사관학교

Linville(1985)은 자기복잡성 모델을 통해 심리적 건강을 증진시키기 위해서는 서로 중첩되지 않은 자기측면을 다양하게 갖도록 할 것을 제안하였다. 자기개념의 구조나 조직화 방식의 변화를 통해 심리적 증상들로부터 회복을 돕기 위해서는 그 기저에서 작용하는 인지적 메커니즘을 알아야 한다. 그러나 이러한 모델은 메커니즘에 대한 설명을 하지 못하고 있다. 한편 태도 연구 분야에서 이수원과 신현숙(1986)은 태도의 분화수준에 따라 평가차원과 서술차원이 존재함을 밝혔으며, 이러한 태도구조의 질적 차이가 스트레스 사건의 취약성을 중재하는 인지적 메커니즘이라고 하였다. 본 연구에서는 자기복잡성과 심리적 건강을 조절하는 변인으로 자기통제감을 고려해야한다고 주장한 McConnell 등(2005)의 모델을 적용하여 자기통제감이 자기태도 차원구조와 심리적 건강을 조절하는지를 알아보았다. 그 결과 자기태도 차원구조가 평가차원인 사람의 경우는 자기통제감이 심리적 건강을 조절하지 못한 반면 서술차원인 사람은 자기통제감이 심리적 건강을 조절하였다. 이는 자신에 대해 이원구조를 가지고 있는 서술차원의 사람들이 자기측면에 대한 통제가능성을 높게 지각할 때 심리적 건강에 도움이 되는 것을 시사해준다.

주요어 : 자기태도 차원구조, 평가차원, 서술차원, 자기통제감, 심리적 건강

<sup>†</sup> 교신저자: 김완일, 육군사관학교 리더십센터, (133-799) 서울시 노원구 공릉동 사서함 77-3호  
Tel: 02-2197-2293, E-mail: freekwi@kma.ac.kr

자기를 구성하는 개념에 대한 연구들은 처음에는 자기를 하나의 통합된 구조(예, Allport, 1955; Rogers, 1951)로 보았다. 최근에는 자기가 여러 개의 부분들로 이루어져 있다는 다차원 자기(multiple self)로 인식하고 있다(Baumeister, 1998; Linville & Carlston, 1994). 이러한 관점의 대표적인 학자인 Linville(1985)은 자기복잡성이 높을수록 스트레스의 영향을 덜 받게 된다는 스트레스 완충 가설을 제안했다. 자기측면이 다양한 사람이 스트레스를 적게 받는 이유는 스트레스의 영향을 받는 자기 측면이 한정되어 있기 때문이라는 것이다.

자기복잡성의 스트레스 완충가설에 대한 후속연구들은 서로 다른 결과를 보이고 있다. 이질적인 자기측면이 다양한 사람들이 스트레스의 부정적 영향을 적게 받는다는 결과들(Hershberger, 1990; Renaud & McConnell, 2002)이 있는 반면에 이들이 오히려 우울이 높거나 자존감이 낮다는 결과들(Woolfolk et al., 1995; Donahue et al., 1993; 김완일과 김재환, 1992)이 있다. 이러한 상반된 결과를 설명하기 위해 McConnell 등(2005)은 자기통제 가능성 가설을 제안했다. 심리적 건강에 영향을 미치는 요인으로 자기측면의 다양성을 고려하는 것만으로는 설명이 안 되며, 다양한 자기측면들을 얼마나 스스로 통제하는 것으로 지각하는지의 여부가 중요하다고 하였다. 예를 들어 사람들이 가질 수 있는 여러 가지 자기측면 중에서 ‘나는 공부를 잘하는 학생이다’ 라는 측면이 있다고 가정할 때, A는 공부가 좋아서 열심히 하다 보니 공부를 잘하게 되었다고 생각하는 반면에 B는 부모님이 강요해서 공부를 어쩔 수 없이 하다 보니 공부를 잘하게 되었을 뿐이라고 생각할 수 있다. A는 다른 자기측면이 스트레스를 받게 될 때 ‘공부를 잘하는 나’라

는 측면이 스트레스를 완충할 수 있지만 B는 ‘공부 잘하는 나’라는 측면도 자신이 주도적으로 결정한 것이 아니기 때문에 스트레스를 완충하는 효과가 없을 수 있다는 것이다.

다양한 자기가 일상생활의 스트레스를 완충하는데 유용할 수도 있으나, 다양한 자기가 자신의 통제를 벗어나 있다고 생각하면 심리적 건강에 부정적 영향을 미칠 수 있다. 통제 가능성 지각과 심리적 건강과의 관계를 밝힌 연구들에 의하면 자신의 삶에 대한 통제 가능성을 지각하는 것은 자기효능감을 증진시켜주며(Bandura, 1986, 1997), 내재적인 동기부여와 자기결정을 높여주는데 유익한 것으로 나타났다(Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). 통제 가능성에 대한 지각이 증가함에 따라 불안과 스트레스는 감소하며(Averill, 1973; Levine & Ursin, 1980), 통제가능성 지각이 줄어들면 우울과 학습된 무력감이 유발된다는 연구들(Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Beck, 1976; Seligman, 1975; Thompson et al., 1993)이 있다. 통제가능성의 지각은 확실성(authenticity)과 유사한 개념이다(Ryan & Deci, 2000). 확실성이란 자신의 의지에 의해 주도적으로 행동하고 선택하는 것을 의미한다. Sheldon 등(1997)은 확실성이 높은 사람은 심리적 건강 지표가 더 긍정적임을 확인하였다. 한 개인의 삶의 요소들에 대한 통제가능성은 심리적 건강과 매우 중요함을 알 수 있다. 실례로 사립 요양원의 환자들에게 일상생활속의 사건들에 대해 일정 수준 이상의 지속적인 통제를 행사할 수 있는 기회를 부여했을 때, 건강관리사에게 일반적으로 의존한 환자들보다 사회적 활동에 대한 참여도가 높고 건강도 좋고 더 오래 살았다(Langer & Rodin, 1976; Rodin, 1986; Rodin & Ronger, 1977).

McConnell 등(2005)은 자기복잡성이 높은 사람의 경우에 자기측면에 대한 통제가능성이 낮을 때는 스트레스 상황에서 심리적 건강이 부정적인 반면에 통제가능성이 높은 사람은 심리적 건강에 유용함을 밝혔다. 그러나 그는 자기복잡성이 커질수록 자기측면에 대한 통제력을 행사하기 점점 어려워지기 때문에 자기복잡성과 통제가능성을 동시에 높이기 어렵다고 하였다. 결국 자기복잡성이 높아질수록 통제가능성을 높게 유지하기 힘들어져서 심리적 건강에 부정적인 영향을 미치기 쉽기 때문에 자기통제 가능성 가설은 제한점이 있다.

자기복잡성 모델은 자기측면의 갯수와 자기측면들간의 중첩의 정도를 고려했지만 자기개념 구조가 심리적 건강을 중재하는 방식을 자기측면들 간의 양적 평균효과로 설명하려고 하는데 그 한계가 있다. 예를 들어 설명하면 A는 2가지의 자기측면을 가지고 있는 반면에, B는 10가지의 자기측면을 가지고 있다면, A라는 사람은 하나의 자기측면과 관련이 있는 스트레스를 받았을 때 50%의 영향을 받는 반면에, B는 똑같은 경우에 10%만 영향을 받는다는 것이다.

자기개념의 구조적 관점에서 Showers(1992)는 자기개념의 구획화(compartmentalization) 모델을 제안하였다. 그는 구획화란 여러 자기측면들에 긍정적 혹은 부정적 평가내용들이 어떤 방식으로 분포되어 있는가를 의미한다고 하여 자기개념의 조직화에 관심을 가졌다. 이 모델은 자기복잡성 모델이 간과하고 있는 자기상의 정적 혹은 부적인 내용을 자기개념의 구조에 포함시키고 있다. 그러나 이 모델의 한계는 자기측면들에 자기평가를 조직화하는 방식에서의 인지과정의 차이를 보여주지 못하고 있다. 즉, 구획화에서의 현상적인 차이가 우울

등의 정서적 취약성을 중재하는 결과를 설명하였지만, 이러한 구획화에서의 차이가 발생하는 이유에 대한 심리 내적인 인지적 메커니즘의 차이는 설명하지 못하고 있다.

자기개념 구조에서의 개인차와 인지적 메커니즘에 대해 시사해주는 연구가 있다. 이수원과 신현숙(1986)은 사회적 대상에 대한 태도구조의 분화수준에 따라 질적으로 다른 태도차원이 있음을 밝혔다. 그들은 태도의 분화수준에 따라 의미차원을 두 가지로 구분하였다. 즉 양극구조로 태도대상을 평가하는 평가차원(evaluative dimension)과 이원구조로 판단하는 서술차원(descriptive dimension)을 제안하였다. 의미차원이라는 용어는 Hayakawa(1964)가 최초로 사용한 것이며, 말이 갖고 있는 의미가 정보적 내포(informative connotation)와 감정적 내포(affective connotation)로 나누어진다고 주장한데서 비롯되었다. 그는 말이 가지고 있는 정보적 의미와 감정적 의미의 이중적 의미를 분석하여 제시하였다. 예를 들어, ‘하늘’이나 ‘책상’이라는 낱말은 그 자체가 아무런 평가적인 뜻 없이 어떤 사물 또는 사물의 양태를 지칭하고 기술하는 정보적 의미의 용어이다. 이에 반해서 ‘정직’이나 ‘불순’이라는 낱말은 ‘좋다’ 혹은 ‘나쁘다’의 평가적인 뜻을 가지고 있으므로 감정적 의미를 가진 용어이다. Peabody(1967)는 이러한 Hayakawa의 ‘말의 이중성’을 성격 특성을 기술하는 용어에 도입하였다. 그는 인간의 성격특성을 서술하는 단어들이 서술적 의미차원(dimension of descriptive meaning)과 평가적 의미차원(dimension of evaluative meaning)에 의해 설명될 수 있다고 보았다. 서술적 의미차원이란 자기나 대상의 여러 가지 성격 특성들을 객관적으로 지칭하는 인지 차원을 말하고, 평가적 의미차원은 자기나 대상

을 긍정적 혹은 부정적으로 평가하는 감정차원을 말하는 것이다(이수원, 1995).

후속되는 연구에서 이수원, 장성수, 김재환(1987)은 태도구조에서의 질적 차이가 스트레스 사건에 대한 취약성을 중재한다는 것을 확인하였다. 즉 스트레스 자극에 대해 서술적 의미차원으로 지각하는 사람은 스트레스 자극을 판단할 때 개인의 감정이 적게 개입되며 의사결정 전에 가졌던 스트레스가 후에까지 지속되는 정도가 적다고 하였다. 김택호와 이수원(1991)은 스트레스를 서술적 의미차원에서 지각하는 사람은 스트레스 자극을 고통과 건강 중 한 가지 의미차원에서 판단하지 않고 두 가지 준거를 동시에 고려해서 판단하기 때문에 '좋다-나쁘다'의 평가적 판단을 함으로써 나타나는 감정적 반응이 감소하게 되어 스트레스를 적게 느낀다고 하였다. 이와 같은 결과는 평가차원으로 대상을 지각하는 사람은 감정적으로 반응하게 되어 여러 가지 측면을 고려하지 못해 스트레스에 적절히 대처하지 못하므로 스트레스를 더 많이 느끼는 반면에 서술차원으로 지각하는 사람은 여러 가지 측면을 고려하게 적절한 대처를 함으로 스트레스를 적게 느낀다고 할 수 있다.

이와 같은 태도의 차원구조를 자기개념의 구조에 적용한 연구들이 있다. 김완일(1997)은 Scott(1969)의 자기분화 개념에서 차원내 분화(동질적인 자기측면의 분화 정도)와 차원간 분화(이질적인 자기측면의 분화 정도)를 분리해냈으며, 차원내 분화가 높을수록 우울을 많이 느끼고 차원간 분화가 높을수록 우울을 적게 느낀다고 하였다. 그는 이와 같은 결과의 메커니즘을 밝히기 위하여 자기태도의 차원구조를 적용하였다. 즉 차원내 분화가 높은 사람은 자신을 평가차원에서 지각하기 때문에 우

울을 많이 느끼는 반면에, 차원간 분화가 높은 사람은 자신을 서술차원에서 지각하기 때문에 우울을 적게 느낀다는 것을 확인하였다. 따라서 자기태도 차원구조 모델이 심리적 건강과 관련이 있음을 유추해볼 수 있다. 박성현(2002)은 자기태도 차원구조가 서술차원인 사람은 지각된 스트레스와 정서적인 변동의 폭이 적은 반면 평가차원인 사람은 변동의 폭이 크다고 하였다. 즉 자신을 평가차원에서 지각하는 사람은 서술차원에서 지각하는 사람보다 스트레스에 취약할 가능성이 있다. 이와 같은 연구들은 자기개념의 구조 또는 조직화 방식에서의 차이가 스트레스를 완충한다는 관점에 중요한 시사점을 제시하고 있다. 즉, 자기 자신을 태도대상으로 하였을 때 이러한 자기태도구조의 분화수준과 스트레스 및 심리적 건강의 관련성이 나타난다면, 자기복잡성이나 구체화 등의 양적 또는 표면적 중재 메커니즘에 기저하는 심리 내적 인지적 메커니즘의 차이를 보다 잘 설명할 수 있게 될 것이기 때문이다.

자기-태도의 차원구조 모델과 자기복잡성 모델의 차이점은 다음과 같다. 첫째, 차원구조 모델이 자기-측면들에 대한 객관적 기준인 요인화된 준거신념을 바탕으로 이루어지는 반면에 자기복잡성 모델은 주관적인 자기평가에 의해 결정된다는 점이다. 둘째, 자기-태도구조 모델이 자기복잡성 모델에서 다루지 못했던 개인 내적인 인지적 처리과정상의 질적 차이가 우울과 관련되어 있음을 보여 줄 수 있다는 점이다. 즉 자기복잡성 모델에서는 단순히 이질적으로 다양한 자기측면으로 자신을 지각하는 것이 스트레스를 완충시켜 심리적 건강에 도움이 된다는 것을 밝힘으로써 자기구조에 대한 양적이고 표면적인 접근을 하였

다. 그러나 자기태도 차원구조 모델은 자기구조가 양극적인지 혹은 이원적인지를 고려함으로써 질적인 차이를 알아볼 수 있다.

본 연구에서는 먼저 Linville(1985)의 스트레스 완충 모델과 McConnell 등(2005)의 자기통제감 조절 모델이 효과가 있는지를 확인하고자 한다. 김완일(1997, 2003)의 연구에서 자기태도 차원구조의 두 가지 측면인 서술차원과 평가차원이 우울과 상관이 낮은 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 자기태도 차원구조와 심리적 건강을 조절하는 변인으로 자기통제가능성을 가정하였으며, 자기태도 차원구조가 자기통제 가능성과 상호작용하여 심리적 건강에 미치는 영향을 알아보려고 한다. 자기복잡성 모델과 자기에 대한 통제 가능성의 지각은 일상생활 속에서 여러 가지 스트레스를 성공적으로 대처하는데 중요한 것으로 간주된다 (Abramson et al., 1978; Bandura, 1997; Sherman & McConnell, 1995; Taylor & Brown, 1988; Thompson et al., 1993). 따라서 자신을 이원적 구조로 지각하는 서술차원의 사람은 자기의 여러 가지 측면들에 대한 통제력을 자신이 가지고 있다고 믿을 때 심리적 건강에 도움이 될 수 있다. 그러나 서술차원의 사람이 자신의 여러 가지 측면들에 대한 통제력이 자신 밖의 외부에 있다고 믿을 때 심리적 건강에 유용하지 않을 수 있다. 따라서 본 연구에서는 자신에 대해 이원구조를 가지고 있는 서술차원의 사람은 자기측면에 대한 통제가능성이 뒷받침될 때 심리적 건강에 유익할 수 있다고 가정하고, 자기태도 차원구조와 심리적 건강 사이의 관계를 자기측면 통제 가능성이 조절하는지를 밝히고자 한다.

## 방 법

### 연구대상

수도권에 있는 대학원 및 사회교육원에서 심리학 관련 과목(심리학개론, 상담이론, 심리검사, 성격심리학 등)을 수강하는 학생 112명을 대상으로 수업시간에 1차 설문을 실시하였다. 이 중 지각이나 결석자를 제외하고 101명이 2차 설문에 참가했다. 1, 2차 설문 중 한번만 참여했거나 일부 설문에서 누락되거나 부적절하게 응답한 피험자의 자료를 제외하고 최종적으로 96명의 자료가 분석되었다. 피험자의 성별 분포와 평균연령 및 표준편차는 표 1과 같다.

표 1 . 연구대상의 사회인구학적 분포

구 분	인원	평균 연령	표준편차
남 자	42	26.98	9.12
여 자	54	29.16	12.03
합 계	96	28.22	10.87

### 측정도구

#### 자기복잡성 척도(Self-complexity Scale)

자기개념 분화의 정도를 측정하기 위하여 김완일(1997)의 자기복잡성 척도를 사용하였다. 이 척도는 Linville(1985, 1987)이 사용한 성격특성 분류기법을 활용하여 제작된 것이다. 본 연구에서는 김완일(1997)의 자기개념 분류과제 절차를 따랐다. 즉 한 장의 카드에 한 가지 성격특성의 이름 및 그 옆에는 번호가 쓰여 있는 33개의 카드와 10개의 백지 카드 그리고 16칸으로 된 2장의 기록용지를 주고, 자기 자

신을 가장 적절하게 표현할 수 있도록 상황(예; 친구를 만날 때)이나 자신의 여러 모습들(예; 장점)을 분류하게 하였다. 다음에는 이렇게 분류된 자신의 각각의 상황이나 모습에서 나타나는 자신의 성격을 33개의 성격특성 형용사를 이용하여 각 형용사에 해당하는 카드의 번호를 기록용지에 적도록 하였다. 자기복잡성 값은 Scott(1969)의 공식을 통해 산출한다. 공식은  $SC(H) = \log_2 n - (\sum_i n_i \log_2 n_i) / n^1$ 이다. 자기복잡성 점수를 산출하기 위해 Scott(1969)의 H통계치 공식이 포함된 컴퓨터 프로그램을 만들어서 사용하였다. 자기복잡성 점수의 범위는 최저 0점에서 최고 5.04이다.

#### 자기통제감 척도(Self-control Scale)

자기통제감의 정도를 측정하기 위해 McConnell 등(2005)이 고안한 방법을 사용하였다. Linville

- 1). H 공식에서 n은 성격특성 형용사의 총 개수(여기서는 33개)이며,  $n_i$ 는 특정 집단조합에 나타난 형용사의 수, 즉  $n = \sum n_i$ 이다. 여기서 집단조합이라는 개념은 예를 들어 집단 1과 집단 2에 속하지만 다른 집단에 속하지 않는 형용사가 있다고 할 때, 이 형용사는 집단조합 1-2에 속하는 것이다. 보다 일반적으로 설명하면 만약 한 개인이 2개의 형용사 집단을 구성했다면 1개의 특정 형용사는 4가지 가능한 집단조합들 중(집단 1, 집단 2, 집단 1-2, 앞의 세 가지 집단에 속하지 않은 조합) 하나의 집단조합에 포함될 것이다. 이 예에서 위 공식의  $n_i$ 는 다음처럼 구체적으로 표현될 수 있는데, 위에서 언급한 방식대로 자기 개념 분화의 개별 측정치를 구한다.
- $n_1$ =집단 1에만 속하는 성격특성 형용사의 개수
  - $n_2$ =집단 2에만 속하는 성격특성 형용사의 개수
  - $n_3$ =집단 1과 집단 2에 동시에 속하는 성격특성 형용사의 개수
  - $n_4$ =위의 3가지 집단 어디에도 속하지 않는 성격특성 형용사의 개수

(1985)의 자기복잡성 분류과제를 실시한 후 피험자들이 만든 자기측면들에 대해 자신이 통제할 수 있는 정도, 자신이 혼자서 주도적으로 시작할 수 있는 정도 그리고 안정적인 정도 등에 대해 7점 척도로 평정하도록 했다. 이와 같이 산출된 통제력, 자기주도성 및 안정성의 세 가지 특성의 평균값을 구해 자기통제감의 정도로 삼았다. McConnell 등(2005)의 세 가지 요인의 내적 일치도는 .64였으며, 본 연구의 내적 일치도는 .72여서 신뢰도가 입증되었다.

#### 자기-태도 차원구조 척도(Self-attitude Dimension Structure Scale)

자기-태도 차원구조를 측정하기 위해 박성현(2002)이 개발한 차원구조 척도를 사용하였다. 이 척도에서는 갈등상황에서 친구를 선택한 자기와 공부를 선택한 자기에 대한 평정을 통해 태도차원분석 모델(이수원과 박영석, 1988)을 적용하여 평가차원과 서술차원 변별값을 산출해낼 수 있다. 사전조사를 통해 인정차원에 해당하는 신념으로 ‘여유가 없는-여유가 있는, 친절하지 못한-친절한, 편안하지 못한-편안한, 이해심이 없는-이해심이 많은, 도량이 좁은-도량이 넓은, 인정이 없는-인정이 있는’의 여섯 개 문항을 선정하였고, 성취차원에 해당하는 신념으로 ‘윗사람에게 인정받지 못하는-윗사람에게 인정받는, 시간을 잘 사용하지 못하는-시간을 잘 사용하는, 학점이 나쁜-학점이 좋은, 자기 할 일을 못하는-자기 할 일을 하는, 지식수준이 낮은-지식수준이 높은, 목적이 뚜렷하지 않은-목적이 뚜렷한’의 여섯 개 문항을 선정하였다. 이들 12개의 의미미분 척도를 피험자들에게 제시하고 친구를 선택했을 때와 공부를 선택했을 때 각각

어떤 특성에 가까운지를 7점 척도상(-3 : 매우 그렇지 않다, +3 : 매우 그렇다)에 평정하도록 하였다. 이 척도의 평정 값을 기초로 이수원과 박영석(1988)의 공식을 적용하여 평가차원과 서술차원 변별 값을 산출하였다.

**생활사건 스트레스 척도(Life event Stress Scale; LSS)**

생활 속에서 느끼는 스트레스의 정도를 측정하기 위해 이명주(1995)가 제작한 부정적 생활사건 척도 중 20개 문항과 이영호(1993)가 제작한 부정적 스트레스 사건 문항 중 20개 문항 등 총 40개 문항을 사용하였다. 본 연구에서는 생활사건 중 부정적 생활사건 만을 포함하였다. 이와 같이 한 이유는 긍정적 사건들보다 부정적 사건들이 정서적 문제와 강하게 관련이 있기 때문이다. 이 척도는 각 문항에 대해 최근 3개월 동안 경험한 여부를 표시하고, 그 사건으로 인해 느낀 스트레스의 정도를 11점 척도로 표시하도록 하여 스트레스를 측정한다.

**Beck의 우울 척도(Beck Depression Inventory; BDI)**

BDI는 Beck과 그의 동료들(Beck, 1976; Beck 등, 1961)에 의해 만들어진 자기보고식 질문지로 모두 21문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 3~5개의 질문으로 이루어져 있고, 그 질문 중에서 하나를 선택하게 되어 있다. BDI는 여러 연구자들에 의해 신뢰도와 타당도가 보고되었는데, Beck 등(1961)은 우울증 측정표와 BDI의 양분상관계수 .65와 .67을, Bumberry, Obiver 및 McClure(1978)는 정신과 전문의의 조직적 면담결과와 BDI와의 적률상관계수 .62를 제시했고, Williams, Barlow 및 Agras(1972)는

BDI와 Hamilton(1960)의 우울증 평정척도간의 적률상관계수를 .82로 보고하고 있어 BDI는 신뢰도가 높다고 할 수 있다.

본 연구에서는 이영호와 송중용(1991)에 의해 번안된 한국판 Beck의 우울 척도를 사용하였다. 이 척도의 내적 합치도 계수는 .98이며 반분 신뢰도는 .91이다. 본 연구에서 사용한 BDI의 신뢰도 계수는 .92로 나타났다.

**지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale; PSS)**

Cohen, Kamarck과 Mermelstein(1983)이 개발한 PSS를 번안하여 사용하였다. 이 척도는 삶에서 경험하는 상황이 스트레스로 지각되는 정도를 측정한다. 문항들은 일상생활에서 얼마나 예측할 수 없고, 과도한 부담이 느껴지는지에 관한 질문으로 구성되어 있다. 특히 현재 경험하는 스트레스의 수준에 관한 매우 직접적인 질문으로 이루어져 있다. 어떤 특정 집단을 위한 특정한 내용이 아니라 일반적인 성향에 관한 내용이 주를 이루고 있다. Cohen 등(1983)은 PSS가 생활사건, 우울증상, 신체증상, 건강행동, 사회불안, 흡연상태 등과 상관이 있음을 밝혔다. 이 척도는 10문항으로 구성되어 있으며, 그 중 4개의 긍정적 문항에서 역점수로 채점된다. 피험자들에게 각 문항을 읽고 지난 한 달 동안 얼마나 자주 경험했는지를 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’의 7점 척도에 표시하도록 되어 있다. Cohen 등(1983)의 연구에서 신뢰도 계수는 .78이었으며, 본 연구에서 신뢰도 계수는 .83이었다.

**주관적 안녕감 척도(Subjective Well-Being Scale)**

주관적 안녕감 척도는 사람들이 주관적으로

경험하는 행복의 정도를 측정하기 위한 것으로써, 삶의 만족도와 긍정·부정 정서 경험으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 5문항으로 구성된 삶에 대한 전반적인 만족도를 측정하기 위해서 Diener, Emmons, Larson과 Griffin (1985)이 개발한 삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale)를 번안하여 사용하였다. 또한 정서 경험을 측정하기 위하여 Diener Smith와 Fujita(1995)가 제작한 정서경험을 사용하였다. 즉 4가지 긍정 정서(사랑, 기쁨, 자부심, 애정)와 4가지 부정 정서(슬픔, 분노, 두려움, 수치심)를 최근에 얼마나 자주 경험하였는지를 7점 척도에 따라 평정하도록 하였다. 본 연구에서 사용한 주관적 안녕감 척도 중 삶의 만족도와 긍정정서 및 부정정서의 신뢰도 계수는 각각 .84, .78, .81로 나타났다.

#### 연구절차

본 연구는 2주 전의 생활 스트레스 정도가 심리적 적응에 미치는 영향을 알아보기 위해 2주 간격으로 2회 실시되었다. 먼저 피험자들에게 생활사건 스트레스 설문지를 실시하였다. 2주 후에 동일한 피험자들에게 자기개념 분류 과제를 실시한 후, 자기통제감 척도를 하도록 했다. 추가적으로 자기-태도 차원구조 척도, BDI, PSS, 주관적 안녕감 척도 등을 실시하였다.

#### 자료분석

자기복잡성 점수는 Scott 등(1969)의 H통계치 공식이 포함된 컴퓨터 프로그램을 만들어 산출하였으며, 분석을 위한 통계 프로그램은 SPSS 11.5를 사용하였다. 먼저 자기복잡성, 자

기태도 차원구조(평가차원, 서술차원), 자기통제감, 생활사건 스트레스, 우울, 지각된 스트레스, 주관적 안녕감 간의 관련성을 보기 위해 상관분석을 실시하였다. 다음으로는 자기개념 구조 변인인 자기복잡성과 자기태도 차원구조의 스트레스 완충효과를 알아보기 위해 자기복잡성, 평가차원 및 서술차원 각각과 생활사건 스트레스의 우울 및 주관적 안녕감에 대한 이원 변량분석을 실시하였다. 이 때 자기복잡성, 평가차원, 서술차원 및 생활 스트레스에서 높거나 낮은 집단의 구분은 평균값을 기준으로 하였다. 즉 평균이상을 높은 집단으로 구분하였으며, 평균미만을 낮은 집단으로 구분하였다. 마지막으로 자기개념 구조 변인과 심리적 적응 간의 관계를 자기통제감의 정도가 조절하는지를 알아보기 위해 우울, 스트레스 및 주관적 안녕감 각각을 종속변인으로 하고 자기복잡성(높은 집단, 낮은 집단) × 자기통제감(높은 집단, 낮은 집단)의 이원 변량분석을 하였다. 또한 심리적 적응 지표를 종속변인으로 하고 평가차원 × 자기통제감, 서술차원 × 자기통제감의 이원 변량분석을 하였다.

### 결 과

자기복잡성, 자기태도 차원구조, 자기통제감의 심리적 건강과의 관계

자기개념 구조 변인(자기복잡성, 자기태도 차원구조)과 자기통제감 및 심리적 적응(우울, 스트레스, 주관적 안녕감) 간의 관련성을 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 결과는 표 2에 제시되어 있다.



표 2. 자기개념 구조, 자기통제감 및 심리적 적응 간의 상관 관계

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 자기복잡성								
2. 평가차원	-.11							
3. 서술차원	.01	-.17						
4. 자기통제감	-.16	.07	-.09					
5. 생활 스트레스	.10	-.07	-.17	-.36**				
6. 우울	.09	.07	-.23*	-.29**	.49**			
7. 지각된 스트레스	.01	-.09	-.21*	-.32**	.73**	.62**		
8. 주관적 안녕감	.03	-.05	.09	.39**	-.58**	-.65**	-.61**	
평균	3.42	1.76	1.65	5.04	52.62	30.93	3.97	3.92
표준편차	.91	1.20	1.27	.71	19.03	5.82	1.21	.85

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

표 2에 제시된 바와 같이 자기개념 구조 요인(인사술차원) 간에는 상관이 없었다. 또한 자기복잡성과 자기태도 차원구조는 자기통제감과 상관이 없었다. 자기복잡성과 평가차원은 심리적 적응과 상관이 없는 반면에 서술차원은 우울( $r = -.23, p < .01$ )과 지각된 스트레스( $r = -.21, p < .01$ )와 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 자기통제감은 심리적 적응과 부적상관을 보였다(생활 스트레스, 우울, 지각된 스트레스, 주관적 안녕감과 각각  $r = -.36, r = -.29, r = -.32, r = .39$ ).

자기개념 구조와 심리적 적응과의 관계에 대한 생활스트레스의 조절 효과

**자기복잡성과 생활스트레스가 심리적 적응에 미치는 효과**

우울과 주관적 안녕감을 각각 종속변인으로 하여 자기복잡성(2) × 생활스트레스(2)의 이원

변량분석을 실시하였다. 우울에 있어서 생활스트레스의 주효과는 유의하였다,  $F(1, 92) = 16.24, p < .01$ . 그러나 자기복잡성의 주효과, 자기복잡성과 생활스트레스의 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(1, 92) = .78, ns$ . 그리고  $F(1, 92) = .07, ns$ .

주관적 안녕감에 있어서는 생활스트레스의 주효과는 유의하였지만,  $F(1, 92) = 30.32, p < .01$ , 자기복잡성의 주효과, 자기복잡성과 생활스트레스의 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(1, 92) = .27, ns$ . 그리고  $F(1, 92) = .59, ns$ .

**평가차원과 생활스트레스가 심리적 적응에 미치는 효과**

우울과 주관적 안녕감을 각각 종속변인으로 하여 자기태도 차원구조 중 평가차원(2) × 생활스트레스(2)의 이원 변량분석을 하였다. 우울에 있어서 생활스트레스의 주효과는 유의하였지만,  $F(1, 90) = 16.88, p < .01$ , 평가차원의

주효과, 평가차원과 생활스트레스의 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(1, 90) = 1.77, ns$ . 그리고  $F(1, 90) = .09, ns$ .

주관적 안녕감의 경우에는 생활 스트레스의 주효과가 유의하였다,  $F(1, 90) = 26.58, p < .01$ . 그러나 평가차원의 주효과, 평가차원과 생활스트레스의 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(1, 90) = .91, ns$ . 그리고  $F(1, 90) = .18, ns$ .

**서술차원과 생활스트레스가 심리적 적응에 미치는 효과**

우울과 주관적 안녕감을 각각 종속변인으로 하여 자기태도 차원구조 중 서술차원(2) × 생활스트레스(2)의 이원 변량분석을 실시하였다. 우울에 있어서 생활스트레스의 주효과는 통계적으로 유의하였으나,  $F(1, 92) = 11.34, p < .01$ , 서술차원의 주효과, 서술차원과 생활스트레스의 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(1, 92) = -2.29, ns$ . 그리고  $F(1, 92) = .13, ns$ .

주관적 안녕감에 있어서는 생활 스트레스의 주효과는 유의하였지만,  $F(1, 92) = 23.78, p < .01$ , 서술차원의 주효과, 서술차원과 생활스트레스의 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(1, 92) = .36, ns$ . 그리고  $F(1, 92) = .11, ns$ .

자기개념 구조와 심리적 적응과의 관계에 대한 자기통제감의 조절 효과

**자기복잡성과 자기통제감이 심리적 적응에 미치는 효과**

우울과 지각된 스트레스를 각각 종속변인으로 하여 자기복잡성(2) × 자기통제감(2)의 이원 변량분석을 실시하였다. 자기복잡성과 자기통제감에 따른 종속변인별 평균점수와 표준편차는 표 3에 제시되어있다.

통제감의 주효과, 그리고 자기복잡성과 자기통제감의 상호작용 효과는 모두 유의하지 않았다,  $F(1, 90) = .03, ns$ ,  $F(1, 90) = 3.22, ns$ . 그리고  $F(1, 90) = 1.00, ns$ .

지각된 스트레스에 대한 자기통제감의 주효과는 유의하였다,  $F(1, 90) = 10.78, p < .001$ . 그러나 자기복잡성의 주효과와 자기복잡성과 자기통제감의 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(1, 90) = .37, ns$ ,  $F(1, 90) = .02, ns$ . 즉 자기복잡성과 우울과의 관계, 자기복잡성과 지각된 스트레스와의 관계를 자기통제감이 조절하지 못하는 것으로 나타났다.

**평가차원과 자기통제감이 심리적 적응에 미치는 효과**

우울과 지각된 스트레스를 각각 종속변인으로

표 3. 자기복잡성과 자기통제감에 따른 우울과 지각된 스트레스의 평균

		자기통제감 낮은 집단	자기통제감 높은 집단
우울	자기복잡성 낮은 집단	30.53(7.31)	27.24(4.86)
	자기복잡성 높은 집단	29.54(5.52)	28.61(4.41)
스트레스	자기복잡성 낮은 집단	4.07(.98)	3.30(1.19)
	자기복잡성 높은 집단	3.90(1.03)	3.25(1.04)

주. ( )는 표준편차

표 4. 평가차원과 자기통제감에 따른 우울과 지각된 스트레스의 평균

		자기통제감 낮은 집단	자기통제감 높은 집단
우울	평가차원 낮은 집단	29.16(4.93)	27.74(4.50)
	평가차원 높은 집단	30.83(7.00)	27.67(4.70)
스트레스	평가차원 낮은 집단	4.14(.85)	3.32(1.09)
	평가차원 높은 집단	3.78(1.14)	3.21(1.00)

주. ( )는 표준편차

로 하여 자기태도 차원구조 중 평가차원(2) × 자기통제감(2)의 이원 변량분석을 실시하였다. 평가차원과 자기통제감에 따른 종속변인별 평균점수와 표준편차는 표 4에 제시되어 있다.

우울에 대한 자기통제감의 주효과는 유의하였다,  $F(1, 86) = 3.95, p < .05$ . 반면에 평가차원의 주효과와 평가차원과 자기통제감의 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(1, 86) = .48, ns, F(1, 86) = .57, ns$ .

지각된 스트레스에 대한 자기통제감의 주효과는 유의한 반면에,  $F(1, 86) = 10.17, p < .01$ , 평가차원의 주효과와 평가차원과 자기통제감의 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(1, 86) = 1.15, ns, F(1, 86) = .32, ns$ . 따라서 평가차원과 우울과의 관계, 평가차원과 지각된 스트레스와의 관계를 자기통제감이 조절하지 못하는 것을 알 수 있다.

**서술차원과 자기통제감이 심리적 적응에 미치는 효과**

우울과 지각된 스트레스를 각각 종속변인으로 하여 자기태도 차원구조 중 서술차원(2) × 자기통제감(2)의 이원 변량분석을 실시하였다. 서술차원과 자기통제감에 따른 종속변인별 평균점수와 표준편차는 표 5에 제시되어 있다. 변량분석 결과는 그림 1과 그림 2에 제시되어 있다.

먼저 우울에 대한 서술차원의 주효과와 자기통제감의 주효과는 유의하지 않았다,  $F(1, 92) = .10, ns, F(1, 92) = 2.36, ns$ . 그러나 서술차원과 자기통제감의 상호작용 효과는 유의하였다,  $F(1, 63) = 3.68, p < .05$ . 즉 서술차원과 우울과의 관계를 자기통제감이 조절하는 것으로 나타났다. 그림 1에서 보는 바와 같이 서술차원이 높은 사람은 자기통제감이 낮을

표 5. 서술차원과 자기통제감에 따른 우울과 지각된 스트레스의 평균

		자기통제감 낮은 집단	자기통제감 높은 집단
우울	서술차원 낮은 집단	29.23(4.90)	30.68(4.43)
	서술차원 높은 집단	33.13(5.97)	27.04(4.22)
스트레스	서술차원 낮은 집단	3.43(.77)	3.44(1.05)
	서술차원 높은 집단	4.26(1.04)	3.40(1.01)

주. ( )는 표준편차

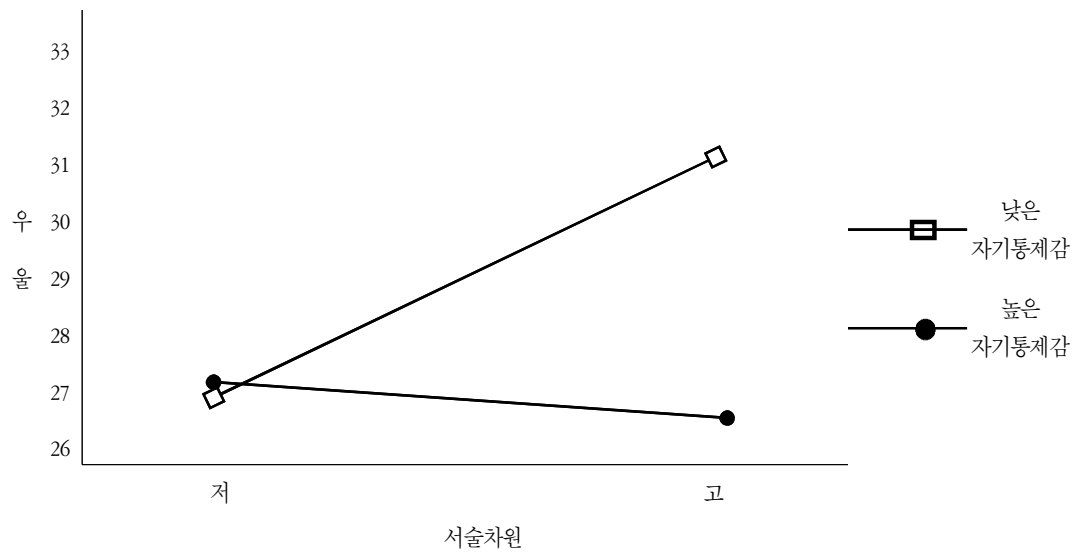


그림 1. 우울에 대한 서술차원과 자기통제감의 상호작용

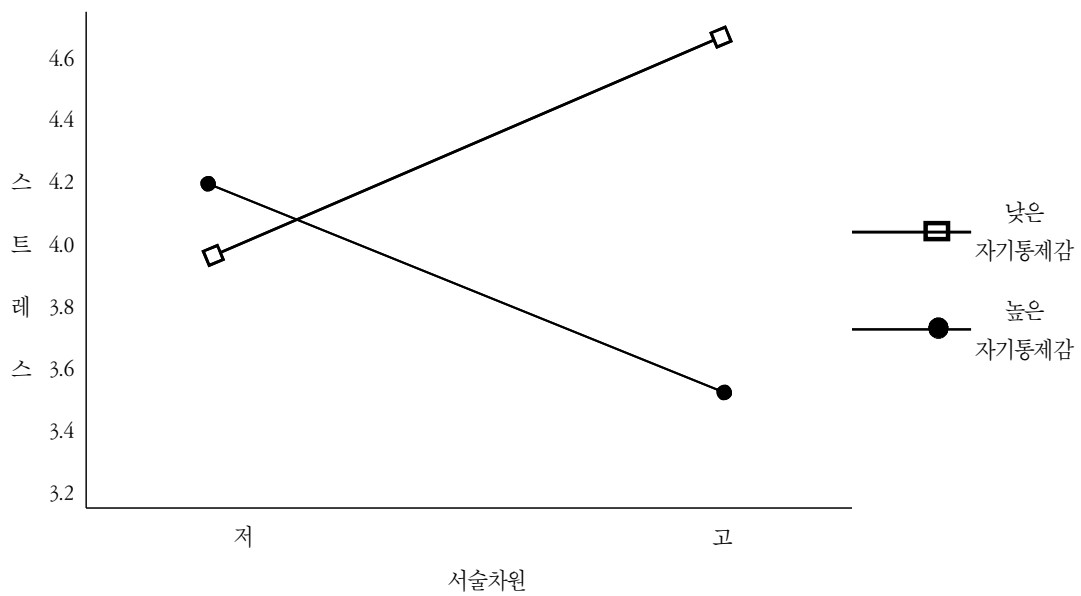


그림 2. 지각된 스트레스에 대한 서술차원과 자기통제감의 상호작용

때(M=33.13, n=21)보다 높을 때(M=27.04, n=23) 우울을 더 적게 느끼는 반면에, 서술차원이 낮은 사람은 자기통제감의 높고(M=30.68, n=27) 낮은(M=29.23, n=25) 정도에 영향을 받지 않는 것을 알 수 있다.

다음으로 지각된 스트레스에 대한 서술차원의 주효과와 자기통제감의 주효과는 유의하지 않았다,  $F(1, 88) = 3.03, ms., F(1, 88) = 3.63, ms.$  반면에 서술차원과 자기통제감의 상호작용 효과는 유의하였다,  $F(1, 88) = 3.71, p < .05.$  즉 서술차원과 지각된 스트레스와의 관계를 자기통제감이 조절하는 것으로 나타났다. 그림 2에서 보듯이 서술차원이 높은 사람은 자기통제감이 낮을 때(M=4.26, n=21)보다 높을 때(M=3.40, n=23) 스트레스를 더 적게 느끼는 반면에, 서술차원이 낮은 사람은 자기통제감이 높거나(M=3.44, n=27) 낮을 때(M=3.43, n=25) 스트레스를 느끼는 정도에 차이가 없는 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구는 다음과 같은 두 가지를 알아보았다. 첫째는 자기복잡성의 스트레스 조절효과와 자기태도 차원구조의 스트레스 조절효과를 확인하였다. 둘째는 자기복잡성, 자기태도 차원구조(평가차원, 서술차원) 각각이 자기통제가능성 지각에 따라 심리적 적응에 미치는 영향을 알아보았다.

본 연구에서 자기복잡성이 높은 사람이 낮은 사람보다 생활 스트레스가 높은 상황에서 우울을 적게 느끼는 효과는 나타나지 않았다. 이러한 결과는 자기복잡성의 정도가 높은 사람들이 스트레스 상황에서 부정적인 영

향을 적게 받는다는 결과들(Hershberger, 1990; Renaud & McConnell, 2002)과는 상반된다. 그러나 자기복잡성이 높은 사람들이 우울을 더 많이 느끼거나 자존감이 낮을 뿐만 아니라 자기복잡성과 스트레스의 우울에 대한 조절효과가 나타나지 않았다고 밝힌 연구들(Woolfolk et al., 1995; Donahue et al., 1993; 김완일과 김재환, 1992)과는 일치한다. 본 연구의 결과는 다양하고 중첩되지 않은 자기측면을 가진 것만으로는 스트레스 상황에서 심리적 건강에 유용하지 않다는 것을 확인해주고 있다.

서술차원으로 자신을 지각하는 정도가 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 스트레스 상황에서 우울을 적게 느끼는 효과도 나타나지 않았다. 이러한 결과는 서술적 의미차원을 가지고 있는 사람은 스트레스 자극을 판단할 때 인지가 개입하여 스트레스가 감소한다는 연구(이수원, 장성수, 김재환, 1987)와는 차이를 보이고 있다. 따라서 자기태도 차원구조의 스트레스에 대한 효과는 다양한 후속 연구가 필요하다고 생각된다. 본 연구의 결과로 볼 때, 자기태도 차원구조만으로는 심리적 건강과 관련이 없다는 것을 알 수 있다. 따라서 자기태도 차원구조뿐만 아니라 다른 요인을 함께 고려할 필요가 있다.

자기복잡성과 자기통제 가능성 지각의 심리적 적응에 대한 상호작용 효과는 나타나지 않았다. McConnell 등(2005)은 자기복잡성보다 통제가능성이 심리적 건강에 미치는 영향이 크다고 하였는데, 이러한 결과와 본 연구의 결과는 유사하다. 그러나 그들은 자기복잡성이 높은 사람은 통제가능성이 높을수록 자존감이 증가하고 우울증과 신체증상이 줄어드는 반면에 통제가능성이 낮은 사람은 반대의 결과가 나타난다고 하였다. 이와는 반대로 자기

복잡성이 낮은 사람의 경우에는 통제가능성의 높고 낮음에 따라 심리적 적응에서 차이가 없다고 하였다. 즉 자기복잡성과 통제가능성이 함께 심리적 적응에 영향을 미친다고 하였는데, 이러한 결과와 본 연구의 결과는 상반된다. 본 연구에서 통제 가능성에 대한 지각이 자기복잡성과 심리적 적응 간을 조절하는 효과가 나타나지 않은 것은 통제가능성의 높고 낮음에 따라 심리적 적응이 영향을 많이 받기 때문으로 생각할 수 있다. 따라서 앞으로의 연구에서 자기복잡성과 통제가능성이 심리적 적응에 미치는 영향을 확인할 필요가 있다.

자기태도 차원구조 중 평가차원과 자기통제 가능성 지각의 심리적 적응에 대한 상호작용 효과는 나타나지 않았다. 반면에 자기태도 차원구조 중 서술차원과 자기통제 가능성 지각의 심리적 건강에 대한 상호작용 효과가 나타났다. 박성현(2002)은 태도의 차원구조 개념을 자기태도의 차원구조에 적용하여 서술차원으로 자기를 지각한 사람이 평가차원으로 지각한 사람보다 지각된 스트레스와 정서에서 더 큰 변동 폭을 보인다고 하였다. 또한 김완일(2003)은 차원내 분화가 높은 사람은 자신을 평가적 의미차원에서 지각하기 때문에 우울을 많이 느끼는 반면에 차원간 분화가 높은 사람은 자신을 서술적 의미차원에서 지각하기 때문에 우울을 적게 느낀다는 것을 밝혔다. 이러한 연구결과들은 서술차원으로 자기를 지각하는 것이 심리적 적응에 바람직함으로 보여주는 내용으로 본 연구의 결과와 유사함을 알 수 있다. 자신을 양극구조인 평가차원으로 지각하는 사람은 호오차원에서 감정적으로 지각을 하기 때문에 좋거나 나쁜 감정이 작용하여 자신에 대한 통제 가능성의 지각의 높고 낮음에 따라 심리적 적응에 영향을 적게 받는다고

볼 수 있다. 그러나 자신을 이원구조인 서술차원으로 지각하는 사람은 객관적이고 인지적인 차원으로 자신을 지각한다. 이들은 자신에 대한 다양한 조망을 가지고 있는데, 자신에 대한 통제 가능성을 높게 지각할 때 다양한 조망들이 긍정적으로 작용하여 심리적으로 더욱 건강하다고 생각된다. 반면에 서술차원의 사람이 자신에 대한 통제 가능성을 낮게 지각할 때 다양한 조망들이 부정적으로 작용하여 심리적으로 건강하지 못할 수 있다고 여겨진다.

본 연구에서는 자기태도 차원구조와 자기통제 가능성과의 관계가 심리적 적응에 긍정적인 효과가 있다는 것이 밝혀졌다. 따라서 상담 장면에서 내담자를 상담할 때, 내담자가 자신을 이원적 준거로 봄으로써 서술차원에서 자신을 지각하도록 하는 것이 심리적 적응의 증진을 돕는 한 가지 방법이라고 할 수 있다. 또한 이원적 준거로 자신을 지각하는 서술차원의 내담자들을 상담할 경우에는 자기측면에 대한 통제 가능성을 높이는 노력을 할 필요가 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점을 알아보고 추후 연구를 위한 시사점을 제안하고자 한다. 첫째, 본 연구에서는 정상인을 대상으로 자기태도 차원구조와 자기통제 가능성의 심리적 적응과의 관계를 알아보았다. 심리적 적응의 지표로 우울, 스트레스 및 주관적 안녕감 등을 고려하였다. 추후의 연구에서는 정상인들 뿐만 아니라 우울증, 양극성 장애, 강박증 및 불안장애 등과 같은 환자집단을 대상으로 자기태도 차원구조와 통제 가능성의 조절효과를 알아봄으로써 다양한 정신적 증상에 일반화가 가능한지를 확인할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 자기복잡성과 자기태도 차원구조를 측정할 때 일회적인 자기보고식 설

문을 사용하였는데, 앞으로의 연구에서는 이들을 측정할 때 다년간에 걸쳐 반복해서 측정을 하거나 혹은 실제 상황에서 알아볼 수 있으면 한다. 또한 자기개념 구조를 보다 적절하게 측정할 수 있는 방법을 고안할 필요가 있다. 예를 들어 자기복잡성 값을 산출할 때 동질적인 형용사에 기초한 차원내 분화 값을 분모로 하고, 이질적인 형용사에 기초한 차원간 분화 값을 분자로 하는 공식을 활용할 수 있다. 자기복잡성과 자기태도 차원구조를 측정할 때 자기측면을 개인의 성격특성과 사회적 역할 등의 한정된 측면에서 알아보았다. Schleicher와 McConnell(2005)은 Carlston(1994)의 방법을 적용하여 구체성·추상성과 개인적 자기·공적 자기의 두 가지 차원 상에서 9가지로 자기복잡성을 측정하였다. 후속되는 연구에서는 자기측면을 알아보는 영역을 보다 넓혀서 다양한 측면에서 자기개념 구조의 분화 정도를 알아보았으면 한다.

셋째, 본 연구에서는 자기태도 차원구조와 심리적 적응을 조절하는 요인으로 통제가능성 지각을 알아보았다. McConnell 등(2005)은 자기개념 구조와 심리적 적응과의 관계에 영향을 미치는 요인으로 통제 가능성뿐만 아니라 자기결정성과 자기효능감 등의 다른 인지적 요인이 관련이 있을 가능성을 제안하고 있다. 추후 연구에서는 이와 같은 자기결정성, 자기효능감 등의 인지적 요인이 자기태도 차원구조와 심리적 건강의 관계에 미치는 영향을 밝혔으면 한다.

### 참고문헌

김완일 (1997). 자기평가와 자기분화가 우울에 미

치는 영향. 한양대학교 박사학위논문.  
 김완일, 김재환 (1992). 대학생의 자기 긍정감, 자기 복잡성 및 우울 성향과의 관계. 한양대학교: 대학생활연구, 10, 249-270.  
 김완일 (2003). 자기분화와 의미차원이 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(4), 29-48.  
 김택호, 이수원 (1991). 인지적 면역훈련이 스트레스 감소에 미치는 영향. 한양대학교: 대학생활연구, 9, 127-185.  
 박성현 (2002). 자기-태도의 분화수준과 정서의 극단화. 가톨릭대학교 석사학위논문.  
 이수원 (1995). 양극구조에서 이원구조도, 개인내 태도구조의 발달. 한국심리학회지: 일반, 14(1), 1-31.  
 이수원, 박영석 (1988). 평가차원에서 기술차원으로: 태도의 변형생성과정. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 4(1), 155-181.  
 이수원, 신현숙 (1986). 태도의 차원구조: 발달적 접근. 한국심리학회지: 일반, 6(3), 181-192.  
 이수원, 장성수, 김재환 (1987). 태도의 차원구조와 스트레스. 한국심리학회지: 임상, 6(1), 48-58.  
 이명주 (1995). 자기개념의 통합, 분화정도와 우울증과의 관계. 부산대학교 석사학위논문.  
 이영호 (1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량 구조모형을 통한 분석. 서울대학교 박사학위논문.  
 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도와 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.  
 Abramson, L. Y., Seligman, M. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans:

- Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Allport, G. W. (1955). *Becoming*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Averill, J. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80, 286-303.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Baumeister, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (Vol. 1, 4th ed., pp. 680-740). New York: McGraw-Hill.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. E., & Erbaugh, J. K. (1961). An Inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571
- Bumberry, W., Obiver, J. M., & McClure, J. N. (1978). Validation of the Beck Depression Inventory in a University population using psychiatric estimate as a criterion. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 150-155.
- Carlston, D. E. (1994). Associated systems theory: A systematic approach to cognitive representations of persons. *Advances in Social Cognition*, 7, 1-78.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130-141.
- Donahue, E. M., Robins, R. W., Roberts, B. W., & John, O. P. (1993). The divided self : Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and social roles on self-concept differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 834-846.
- Hamilton, M. (1960). A rating scale for depression. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 23, 56-62.
- Hayakawa, S. I. (1964). *Language in thought and action*. Hershberger, P. (1990). Self-complexity and health promotion: Promising but premature. *Psychological Reports*, 66, 1207-1216.
- Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 191-198.
- Levine, S., & Ursin, H. (Eds.). (1980). *Coping and health*. New York: Plenum.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, 3,



- 94-120.
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 663-676.
- Linville, P., & Carlston, D. E. (1994). Social cognition perspective on self. In P. G. Devine, D. L. Hamilton, & T. M. Ostrom (Eds.), *Social cognition: Contributions to classic issues in social psychology* (pp. 143-193). New York: Springer-Verlag.
- McConnell, A. R., Renaud, J. M., Deab, K. K., Green, S. P., Lamoreaux, M. J., Hall, C. E., & Rydell, R. J. (2005). Whose self is it anyway? self-aspect control moderates the relation between self-complexity and well-being. *Journal of Experimental Social Psychology, 41*, 1-18.
- Peabody, D. (1967). Trait inference : Evaluative and descriptive aspects. *Journal of Personality and Social Psychology Monograph, 7*, (Whole No. 644).
- Renaud, J. M., & McConnell, A. R. (2002). Organization of the self-concept and the suppression of self-relevant thoughts. *Journal of Experimental Social Psychology, 38*, 79-86.
- Rodin, J. (1986). Aging and health: Effects of the sense of control. *Science, 233*, 1271-1276.
- Rodin, J., & Langer, E. J. (1977). Long-term effects of a control-relevant intervention with the institutionalized aged. *Journal of Personality and Social Psychology, 35*, 897-902.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. New York: Houghton-Mifflin.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Schleicher, D. J., & McConnell, A. R. (2005). The complexity of self-complexity: An associated systems theory approach. *Social Cognition, 23*, 387-416.
- Scott, W. A. (1969). The structure of natural cognitions. *Journal of Personality and Social Psychology, 12*, 261-278.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role validation in the big-five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1380-1393.
- Sherman, S. J., & McConnell, A. R. (1995). Dysfunctional implications of counterfactual thinking: When alternatives to reality fail us? In N. J. Roesse & J. M. Olson (Eds.), *What might have been: The social psychology of counterfactual thinking* (pp. 199-231). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Showers, C. (1992). Compartmentalization of positive and negative self-knowledge: Keeping bad apples out of bunch. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 1036-1049.
- Showers, C. J., Abramson, L. Y., & Hogan, M. E. (1998). The dynamic self: How the content

- and structure of the self-concept change with mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 478-493.
- Showers, C. J., & Kling, K. C. (1996). Organization of self-knowledge: Implication for recovery from sad mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 578-590.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Thompson, S. C., Sobolew-Shubin, A., Galbraith, M. E., Schwankovsky, L., & Cruzen, D. (1993). Maintaining perceptions of control: Finding perceived control in low-control circumstances. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 293-304.
- Williams, J. G., Barlow, D. H., & Agras, W. S. (1972). Behavioral measurement of severe depression. *Archives of General Psychiatry*, 27, 330-333.
- Woolfolk, R. L., Novalany, J., Gara, M. A., Allen, L. A., & Polino, M. (1995). Self-complexity, self-evaluation and depression: An examination of form and content within the self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1108-1120.

1차원고 접수: 2008. 7. 30

수정원고접수: 2008. 8. 31

최종게재결정: 2008. 9. 16

## **The Effects of Self-attitude Dimension Structure and Self-control on Psychological Well-being**

**Wan-Il Kim**

Korea Military Academy

Linville(1985) had suggested to have various non-redundant self-aspect for improving psychological well-being through the model of self-complexity. For helping recovery from various psychological symptoms through structure of self-concept or changes of methods organization, we have to know cognitive mechanism operating at its bottom. However, this model fails to explain about the mechanism. On one hand, in researches on the field of attitude, Lee, Soo-Won and Shin, Hyun-Sook (1986) had revealed that evaluative dimension and descriptive dimension exist according to differentiation level and had said that qualitative difference of these attitude structures is cognitive mechanism conciliating vulnerability of stress accidents. In this study, we have investigated whether self-control adjusts or not self-attitude dimension structure and psychological well-being by applying models of McConnell et. al (2005) who had insisted to consider self-control as mediate variables adjusting complexity and psychological well-being. As the result, while for people who's self-attitude dimension structure is evaluation dimension, self-control did not adjust psychological well-being, people of description dimension, self-control could adjust psychological well-being. This implies that people of description dimension, who have dual structure, can help their psychological well-being when they recognize highly the possibility of control against their self-aspects.

*Key words : self-attitude dimension structure, evaluative dimension, descriptive dimension, self-control, psychological well-being*