

정서이해와 정서표현에 의한 대처 척도 보완과 정서-중심적 대처 하위 차원의 기능성 연구

최혜연* · 민경환

서울대학교 심리학과

본 논문은 정서-중심적 대처의 구조와 하위차원들의 기능을 밝히는데 목적이 있다. 기존 대처 측정도구들은 정서-중심적 대처라는 개념 안에 기능이 다른 대처양식들을 구분하지 않은 채 포함하고, 정서표현 등 정서를 매개로 한 대처차원을 적절히 포함하지 않은 개념과 측정의 제한점을 지닌다. 본 논문에서는 정서 표현과 정서이해를 매개로 하는 대처 차원을 보완한 후, 정서-중심적 대처의 하위 차원들의 기능을 탐색하였다. 연구1에서는 질문지, 관찰일기, 집단토의를 통하여 예비문항을 수집하고 통계적, 개념적 문항선별작업을 거쳐 18문항으로 구성된 '정서인식 및 표현에 의한 대처(Coping through Understanding and Expression of Emotion)' 척도를 개발하였다. 발산적 정서행동, 발산적 정서인식, 조절적 정서행동, 조절적 정서인식, 차폐적 정서행동의 다섯 요인들로 구성된 CUEE는 기존 대처측정(COPE)의 정서주의 및 표현 차원 및 우울(BDI), 불안(BAI)의 적응지표와 상관분석 결과 양호한 신뢰도와 타당도를 보였다. 연구 2에서 CUEE를 COPE에 포함시켜 정서-중심적 대처의 하위 차원들의 기능성을 살폈다. 정서중심적 대처는 '문제-접근적 내적 대처', '정서표출과 사회적지지 추구', '문제-회피적 대처'의 세 차원으로 구분되며 세 차원은 간 유의미한 상관관계가 존재하지 않았다. 문제-접근적 내적 대처는 적응지표와, 문제-회피적 대처는 부적응지표와 상관을 보였고, 정서표현과 지지추구와 적응지표의 관계는 뚜렷하지 않았다. 문제-접근적 내적 대처는 문제중심적 대처와 적응지표 면에서 유사한 패턴의 결과를 보이는데, 이는 대처 양식들이 문제- 접근 또는 문제-회피를 촉진하는 기능성 중심으로 구분될 수 있음을 시사한다.

주요어 : 스트레스, 정서, 정서조절, 대처, 대처양식의 측정, 대처양식의 기능

대처양식의 구조와 기능성

사람들은 일상에서 끊임없이 크고 작은 사건을 경험하는데 이런 스트레스 상황의 내적, 외적 요구를 다루기 위하여 사용하는 인지적, 행동적 노력이 대처(coping)이다. 이러한 대처양식들을 이해하기 위하여 광범위하게 대처양식들을 수집하고, 대처의 기본 차원과 각 차원의 상대적 효과를 밝히려는 많은 노력이 이루어져 왔다. 초기 정신분석이론에 기초한 이론가들은 방어의 위계 또는 성

향적 대처 유형을 제시하였고(Menninger, 1963; Byrne, 1964), 이후 대처 구조의 연구는 사용되는 대처양식의 안정성과 상황에 따른 변화성 중 어디에 초점을 두는지에 따라 입장을 달리하는 여러 연구자들에 의하여 진행되어 왔다. 특히 Lazarus와 Folkman(1980)이 스트레스와 대처모델에서 제안한, 문제 자체를 다루려는 문제-중심적 대처(problem-focused coping)와 문제로 인한 정서적 반응을 조절하려는 정서-중심적인 대처(emotion-focused

* 교신저자 : (151-742 서울시 관악구 신림 9동 산 56-1번지 서울대학교 사회과학대 심리학과 16-M312, chychy@snu.ac.kr)

coping)의 구분은 이후 대처 연구에 커다란 영향을 미쳤다. Lazarus와 Folkman이 개발한 Ways of Coping scale (WCC)나 이를 개정한 Ways of Coping Questionnaire (WCQ)를 사용하여 대처양식의 구조를 밝히려는 연구들이 이어졌고(Aldwin & Revenson, 1987; Folkman & Lazarus, 1980) 정서-중심적 대처는 여러 하위차원들(긍정적 재해석, 소망적 사고, 거리두기, 긴장감소, 자기-격리, 자기-비난, 사회적지지 추구 등)을 포함한다는 것이 밝혀졌으나, 그 차원간의 관계성이나 적응을 위한 기능성에 대한 설명은 부족하다.

대처의 차원과 그 상대적인 효과성을 밝히는 것은 수많은 변인이 개입되어 단순한 일이 아니지만, 측정방법과 신뢰도를 개선하며 의미있는 방식으로 대처양식을 분류하려는 연구들이 계속되었다. 그 중에서도 Carver와 Scheier(1990)는 기존 측정치들이 이론적 관심 대상이 되는 다양한 대처 영역들을 포함하지 못했고 의미가 모호한 문항들을 포함한다는 점을 지적하며, 이론적으로 구분 가능한 13가지 대처 차원들을 평가하는 COPE를 개발하였다. 기능이 다를 수 있는 다양한 대처 영역들을 포함, 구분한 것은 대처의 구조를 연구하는데 유용하였다. 한편 보다 기본적인 차원을 찾으려는 노력으로, Endler와 Parker(1990)는 자신들이 개발한 MCI(Multidimensional Coping Inventory)를 사용하여 과제-지향, 정서-지향, 회피-지향의 대처 차원을, Amirkhan(1990)은 CSI(Coping Strategy Indicator)를 사용하여 문제해결, 사회적 지지추구, 회피의 대처차원을 제안하였다. 정서조절 영역의 연구에서도 개입(engagement)-회피(avoid)와 인지-행동적 조절양식들을 구분하거나(Parkinson & Totterdell, 1999), 정서의 발생과정 모델에 따라 선행사건-초점적 조절과 반응-초점적 조절양식으로(Gross, 1998) 구분하는 등 다양한 연구가 이루어지고 있다.

이러한 연구들은 대처양식들에 기능적으로 묶여지는 일련의 차원들이 있음을 시사하고 있다. COPE의 경우 '적극적 대처·계획·도구적 사회적지지 추구' 차원 간에 높은 상관이 존재하고 '부정(denial)·행동적 유리(behavioral disengagement)·정신적 유리(mental disengagement)' 차원간의 상관 역시 높다(Carver & Scheier, 1989). 전자가 보다 문제해결적이며 접근적인 대처를 나타낸다면 후자는 보다 회피적인 차원을 반영한다고 할 수

있다(Carver & Scheier, 1989; Stanton, 1996). MCI와 CSI는 독립적으로 개발되었지만 이들이 나타내는 차원은 과제지향문제해결, 회피지향회피, 그리고 정서지향사회적지지 추구의 비슷한 대처의 구조를 보인다. 이들 척도 역시 접근적 차원과 회피적 차원을 포함하는 것으로 가정해 볼 수 있다. 이러한 대처양식의 기능면의 유사성과 차이를 체계적으로 밝힌다면 보다 의미있는 대처의 구조를 이끌어낼 수 있을 것이다.

정서중심적 대처 연구의 문제점

정서중심적 대처의 개념 상 주요 쟁점은, 정서에 초점을 둔 조절 노력은 매우 다양하며 서로 다른 기능을 할 수 있음에도 불구하고, 문제나 상황을 직접적으로 변화시키려는 노력이 아닌 것들을 모두 정서중심적 대처로 묶고 있다는 점이다.(Carver & Scheier, 1986) 예를 들어 슬픔 감정을 달래는데, 그 사건에 대해서는 생각하지 않으려 술을 마시는 행동과 상담자에게 자신의 감정을 표현하며 이야기하는 행동, 무엇인가를 부수어 버리는 행동을 동일한 차원으로 보기는 어렵다. 상담을 통한 통찰은 문제중심적 대처를 촉진하는 반면 물건을 부수는 행동은 또 다른 사건을 유발하여 심리적 고통을 가중시킬 수도 있다. 어떤 반응은 부적인 정서를 감소시키지만 어떤 반응은 이를 심화시키기도 한다. 실제로 일부 대처 문항 사이에는 부적인 상관관계가 있기도 한다(Carver & Scheier, 1989). 예를 들어 '나는 사람들과 같이 있는 것을 피한다'는 항목과 '나는 누군가로부터 공감과 이해를 구한다'는 항목들은 서로 상반되는 내용으로 적용과 관련된 기능에도 차이가 있을 것인데, 이를 단일 차원으로 본다면 이 차원과 적응 결과 사이의 관계는 해석이 모호해진다. 따라서 정서-중심적 대처를 이해하기 위해서는 다양한 차원을 파악하고 그 기능의 차이와 적응과의 관계를 살펴보아야 할 것이다.

정서중심적 대처 측정의 문제점

대처노력과 반응의 혼입

Lazarus와 Folkman(1984)은 대처 양식 자체가 적응적이거나 비적응적인 것은 아니며 대처노력과 대처결과가 독립적으로 연구되어야 함을 주장하였다. 그러나 현재 사용되고 있는 대처 측정치에서, 특히 정서적 표현

과 관련된 문항들은 대처노력과 사건에 대한 정서적 반응을 구분하지 않고 있다(Carver & Scheier, 1989; Stanton, 1998). 예를 들어 COPE의 '정서주의 및 표현' 차원의 문항 중 '기분이 안 좋아지고(I get upset), 이 기분을 표현한다'의 문항은 '정서를 표현한다'는 대처노력에 '기분이 안 좋다'는 사건에 대한 정서적 반응을 포함하고 있다. Stanton(1998)은 대처 질문지들의 일부 정서-중심적 대처 문항들이 정신병리적이거나 자기피리적인 내용('나는 혼란되어 있고 이러한 감정을 나타낸다' '나의 전반적인 무능력에 집중한다') 등을 포함하고 있음을 확인하고, 기존에 보고된 정서중심적 대처와 심리적 부적응과의 관계는 부분적으로 이러한 중첩된 내용 때문이라고 제안하였다. 따라서 정서적 반응을 배제하고 정서적 표현을 측정하는 문항을 구성하면 정서의 표현이나 이해에 따라 어떤 적용결과가 나타나는지 보다 명확해질 것이다.

정서이해와 정서표현의 대처 항목 결여

정서-중심적 대처양식들을 측정하는데 있어, 자신의 정서를 인식하거나 표현함으로써 사건 자체나 사건으로 인한 정서를 다루려는 문항이 매우 적다는 것은 주목할 만한 부분이다(Stanton, 1998). 정서 표현을 통한 대처를 나타내는 문항은 WCQ에는 두 문항, COPE에는 네 문항만이 포함되어 있는데, 이들도 '기분이 안 좋아지고 이를 드러낸다' '내가 어떻게 느끼는지 누구에게 이야기한다'처럼 정서 반응이 혼입되거나 정서표현보다는 사회적 지지추구 성격의 문항들이다.

이는 정서의 인식, 표현, 조절의 역할이 지금까지 충분한 주의를 받지 못해 왔음을 반영한다. 강한 정서 경험이나 직접적인 표현은 자제되어야 한다고 여겨 왔으며, 심리학에서도 정서적 각성의 비합리적, 역기능적 측면이 보다 강조되었다. 그러나 최근 정서에 대한 관심이 높아지면서 정서 이해와 표현의 적응적 역할에 주의가 모아지고 있다. 그 이론적 틀은 달라도 억압된 정서의 의식화가 치료적 효과를 갖는다는 것은 임상 상담이론에서도 중요한 가정이다. 자신의 정서에 대한 이해와 동반되는 정서 표현의 중요성 역시 다양한 대처 연구에서 강조되고(Gross, 1997; Horowitz, 1976) 억제된 고통스러운 경험을 말이나 글을 통해 표현하는 것이 건강

과 관련 있음이 검증되고 있다(Pennebaker, Barger & Tiebout, 1989). 자기가 느끼는 정서가 어떤 것인지 명확히 알고, 이를 적절히 조절하여 자신의 내적, 상황적 요구에 맞도록 표현하는 것은 개인의 안녕에 매우 중요한 측면이다. 이는 중요한 관심사에 대한 자각을 증진시키고, 문제해결 노력에 영향을 미친다. 뿐만 아니라 정서 표현은 커뮤니케이션 역할을 하며 사회적 지지를 가용하게 하여 적응을 돕기도 한다(Spigel, Bloom, Yalom, 1981) 따라서 스트레스 사건에 대한 자신의 정서를 인식, 이해, 수용하는 인지적 측면과 다양한 양식으로 표현되는 행동적 측면 모두 주요한 대처노력으로 이해되어야 할 것이다.

정서인식과 정서표현 측정

Stanton(1998)은 정서적 처리나 표현을 나타내는 대처 항목들의 부족함을 지적하고 이를 보완한 Emotional Approach Coping Scale(EACS)을 구성, 정서 처리와 표현의 대처양식들이 다른 대처 차원들과 구분되며, 적어도 특정 상황에서는 적응적이라는 연구결과를 제시하였다. 그런데, 그가 포함한 정서처리와 정서표현의 문항들은('나는 내 감정을 인정한다', '나의 감정을 자유롭게 표현한다') 실생활의 일반적인 대처양식을 반영하는 문항으로 그 이론적, 경험적 근거가 충분하지 않다. 특히 정서를 조절하여 수용되도록 표현하는 것과 여과 없이 발산적으로 표현하는 것, 표현을 억제함으로써 상황에 대처하는 것은 서로 다른 기능을 할 수 있음에도, 자유로운 표현만을 강조하며 다양한 정서 표현 양식을 고루 포함하지 않았다. 따라서 보다 대표성있고 세분화된 정서이해과 표현의 문항들로 대처 척도를 구성할 필요가 있다.

정서적 대처의 양식 : 차폐/조절/발산

정서표현은 의사소통의 기능을 담당하면서 동시에 정서의 경험에도 영향을 미친다. 여러 정서 이론가들은 정서의 자유로운 표현은 정서경험을 증폭시키고 표현의 억제는 정서경험을 감소시키며(Darwin, 1872; Izard, 1981, 1993; Laird, 1974; Tomkins, 1982) 얼굴표정이 정서 경험에 영향을 준다는 것을 보였다(Strack, Martin, Stepper, 1988; Zajonc, Murphy & Inglehart, 1989).

즉, 정서 조절이 이루어지는 한 영역은 얼굴표정이나 몸동작과 같은 정서의 행동적 지표들을 바꾸거나 상황에 적합하게 하는 것이다(Walden & Smith, 1997) 정서적인 행동의 억제에는 관련된 정서경험을 감소시킨다는 것이다. 아동과 어른 모두 사회적으로 적절하다고 기대되어지는 대로 자신의 정서를 차폐(masking)하거나 조절하는(Saarni, 1989) 것은 매우 일반적인 대처반응이며 특히, 예의와 집단의 조화가 중시되는 동양 문화권에서 정서표현의 차폐는 상당히 보편적인 대처양식이다. 들깨 정서 표현으로도 정서 조절은 이루어진다(Walden & Smith, 1997; Malatesta & Haviland, 1985) 이러한 정서 표현은 얼굴표정이나 목소리 등을 비언어적 채널을 통하여 이루어질 수도 있고 언어를 통한 의미전달에 의하여 이루어질 수도 있다. 셋째, 정서 조절이 의식적이고 합리적인 통제 하에서만 이루어지는 것은 아니다. 보다 직접적이며 덜 억제되고 때로는 신체화된 표현("물건을 부순다, 소리를 지른다")이나 전치된(displaced) 표현('짜증을 낸다') 등 발산적인 형태로 나타나기도 한다. 정서 표현은 적응적이기도 하지만 통제하지 않고 여과없이 드러날 경우 주위 환경과 갈등함으로써 새로운 스트레스 요인이 될 수도 있다.

한편 스트레스 사건에 대한 자연스러운 반응은 그에 대하여 생각하는 것이며(Lazarus & Folkman, 1980; Arnold & Gasson, 1954) 인지 과정은 정서 경험뿐 아니라 정서 조절, 즉 정서중심적 대처에 중요한 역할을 한다(Campos et al., 1989; Mandler, 1990). 또한 정서에 대한 인지적 처리도 행동적 측면과 병행하는 다양한 모습을 갖는다 가정할 수 있다. 부정적 정서를 인식하지 않으려는 억제적 양식, 자신의 정서에 대하여 주의를 기울이고 이를 분석하는 조절적 양식, 반추(Nolen-Hoeksema, 1991)와 같이 지나친 인지적 노력이 투입되는 발산적 양식의 대처로 범주화시킬 수 있을 것이다

연구 I. 정서인식과 표현에 의한 대처 척도의 개발과 타당화

대처의 구조와 기능을 연구를 위해서 기존 대처 측정도구의 개선이 필요하다. 정서의 표현과 이해가 적응에 중요한 역할을 함에도 불구하고 정서-중심적 대처 측정도구

에는 이를 측정하는 문항이 매우 빈약하고 이론적으로 구분되어 있지 않으며, 포함된 문항도 심리적 반응과 혼입되었다는 문제점을 갖고 있다. 따라서 연구1에서는 이러한 측정도구의 문제점을 보완하기 위하여 '정서인식과 표현에 의한 대처'(Coping through Understanding and Expression of Emotion; CUEE) 척도를 개발하였다. 부정적인 사건에 대처하기 위하여 실생활에서 사용하는 인지적, 행동적 정서 반응들을 수집하고, 개념적 구분에 따라 발산적, 조절적, 차폐적 대처로 분류하여 예비문항을 구성하였다. 예비문항을 대상으로 통계적 분석과 개념적 검토를 하여 문항을 선별하고 보완하였으며, 척도의 신뢰도와 타당도를 검토하였다. 마지막으로 개발된 척도와 기존 대처 측정도구와의 관계를 살펴보고, 대처의 내적 구조를 탐색적으로 분석하였다.

절차와 방법

예비문항 개발

문항 개발의 첫 단계로 서울대학교 정서 및 동기 연구실에서 실시된 정서조절양식 연구 중 슬픔, 분노, 공포, 수치 네 가지 정서의 조절양식에 대한 52명의 응답을 분석하여 부정적 정서의 조절양식들을 수집하였다. 다음으로 심리학 전공 대학생 21명이 자신과 타인의 정서 행동 및 관련된 사고를 관찰하여 4일 동안 하루에 두 번씩 기록한 정서 일기를 분석하여, 정서적 행동 및 정서 관련 사고 양식들을 수집하였다. 그리고 심리학전공의 대학생과 대학원생을 대상으로(남자 2집단 9명, 여자 1집단 5명) 사람들이 부정적인 정서에 대하여 어떻게 반응하는지 집단토의를 실시하여 추가로 문항을 수집하였다. 마지막으로 기존의 정서조절 연구(Parkins & Totterdell, 1999; Thyer & Newman & McClain; Gross & Walden, 1997; Gross, 1988) 척도들의 문항들을 일부 수정하여 예비문항에 포함시켰다. 이상 정서조절양식에 대한 개방형질문지, 관찰 기록, 집단토의, 문헌조사의 내용을 분석하여 120개의 문항들을 수집하였다. 이들 예비문항에 대하여 연구의 성격을 이해하고 있는 성격심리학 전공의 대학원생 6명과 함께 문항이 정서적 행동이나 정서에 대한 사고에 의한 대처 문항으로 적합한지를 검토하고 인지·행동·억제·조절·발산의 2×3 범주에 문항을 분류하였다. 대처반응이지만 직접적인

정서 표현으로 보기 어려운 문항들(예; 잔다, 혼자 있는 다)은 포함되지 않았으며, 의미가 중복된 문항들, 기존의 대처 측정지(COPE)에 포함되어 있는 문항들, 의미가 광범위하거나 애매하여 혼동될 수 있는 문항들은 제거하였다. 위와 같은 일련의 문항 개발 작업을 거쳐서 정서 이해 및 표현에 의한 대처 양식이라고 판단된 36개의 예비문항들을 선정하였다. 빈번히 사용되는 차원의 문항이 많을 것으로 가정하여 하위차원의 문항수를 맞추지는 않아 정서표현 측면에서는 억제 5, 조절 9, 발산 8, 정서 이해 측면에서는 억제 3, 조절 7, 발산 4 문항이 포함되었다.

문항선별과 타당화를 위하여 서울대학교에서 심리학 강의를 수강하는 대학생 265명을 대상으로 선정된 예비 문항을 포함한 질문지를 실시하였다. 참석자는 남자 168명, 여자 96명이며 평균 연령은 20.5(남자 20.9세, 여자 19.8세)세였다.

측정도구

정서의 이해 및 표현에 의한 대처 (Coping through Understanding and Expression of Emotion : CUEE)는 정서를 매개한 대처반응을 측정하기 위하여 본 연구에서 개발한 척도로, 36개 예비문항으로 구성되고 COPE와 동일한 지시문 및 평정척도(5점 척도)를 사용하였다. 전반적 대처 측정은 COPE (Coping Orientation to the Problems Experienced, Carver & Scheier, 1989)를 번역하여 사용하였다. COPE는 문제중심적 대처와 정서중심적 대처를 반영하는, 이론적으로 유도된 13개 하위 대처요인을 포함한다. 대처 차원들의 기능성을 알아보기 위하여, 적응지표로는 Beck 우울 질문지(BDI, Beck, Ward, Mendelson, Mock 및 Erbaugh, 1961; 이영호와 송종용, 1991 번안)와 Beck 불안 질문지(BAI, Beck, Epstein, Brown, Steer, 1988; 권석만, 1992 번안)를 사용하였다.

결 과

CUEE의 문항 선정 및 요인분석

선정된 예비문항에 대하여 신뢰도 분석과 요인분석을 통하여, '정서 이해 및 표현에 의한 대처'로 적절한 문

항들을 선별하였다. 신뢰도분석 결과 문항-총점간의 상관관이 부적이거나 .1이하로 매우 낮은 문항은 10문항이고 이중 9문항은 정서에 대한 주의나 표현을 억제하는 문항들로 '기분에 신경 쓰지 않는다' 등이 그 예이다. 요인분석 결과 정서 인식의 억제 차원은 독립적인 요인으로 구분되지 않았으며 행동상의 정서억제가 인지적 억제까지 동반한다고 생각되어 이 차원을 배제하였고, 연구 관심에 부합하는 다섯 요인에 유의미하게 요인부하값을 보이는 문항들을 선별하였다.

문항의 의미가 포괄적이거나 여러 가지 의미로 해석될 수 있어 두 개 이상의 요인과 상관관계를 갖는 문항들을 제거하였다(예, '감정을 있는 그대로 드러낸다' '상대방에게 내 기분을 우회적으로 이야기한다' '운다') 그러나 '말투나 표정으로 내 감정을 나타낸다' '내 기분에 대하여 반복적으로 생각한다' 의 문항들은 여러 요인과 상관관이 있는 경우이지만 기능적으로 중요한 대처방식이라 판단되어 후속 연구의 질문지에 포함시켰다. 발산적 정서표현의 문항 중 '엉뚱한 데 분풀이한다' '무엇을 차거나 주먹으로 벽을 친다' '물건을 던지거나 부순다' 등은 의미상 유사하고 문항간 상관값도 크므로 '엉뚱한 대상에 분풀이한다'라는 하나의 문항으로 묶었다. '속으로 욕한다' '욕을 하거나 심한 말을 한다' 등의 문항은 특정 정서에 편향된 반응이라 판단되어 발산적 정서 행동 항목 수를 조정하기 위하여 제거하였다. 문항간 상관과 변별성을 기준으로 최종적으로 18문항을 선별하여 척도를 구성하였으며 신뢰도와 타당도를 검토하기 위한 분석을 실시하였다.

최종적으로 선별된 18문항의 척도에 대하여 요인분석을 실시하였다. maximum likelihood 방식으로 요인을 추출하고 direct oblimin 방식으로 요인들을 회전시켰을 때 연구의 관심에 부합하는 5요인 구조가 나타났다. 1)요인1은 발산적 정서행동들로 전체 변량의 20.47 %를 설

- 1) 정서 이해에 의한 대처는 정서상태에 주의하고 명료히 인식하며, 정서와 관련된 내용을 인지적으로 처리함을 의미한다. 정서 표현에 의한 대처는 경험한 정서를 언어적, 비언어적 통로로 표현함을 의미한다. 발산적이라 함은 의식적 통제가 약하여 표현이 여과없이 드러나거나 관련된 사고에 몰두함을 의미하며, 조절적이라 함은 행동과 사고에 의식적 통제가 이루어짐을 의미하며, 억제적이라 함은 행동과 사고에 통제 수준이 강하여 정서표현으로 드러나지 않음을 의미한다

명하였다. 요인2는 조절적 정서인식으로 전체 변량의 15.37%를, 요인3은 차폐적 정서행동으로 전체변량의 10.2%를, 요인4는 조절적 정서행동 또는 정서적 지지추구 문항들로 전체변량의 8.66%를, 요인5는 발산적 정서인식의 문항들이 포함되며 전체변량의 5.63%를 설명하였다. 다섯 요인의 총 설명변량은 60.34%이었다.

하위차원간의 상관관계를 살펴보면 조절적 정서인식과 조절적 정서행동 사이에($r=.270, p<.01$), 발산적 정서인식과 발산적 정서행동 사이에($r=.411, p<.01$) 유의미한 상관관계가 나타났다. 또한 이보다는 약하지만 발산적 정서인식과 조절적 정서인식, 발산적 정서표현과 조절적 정서표현간에 유의미한 상관관계($r=.194, p<.01; r=.254, p<.01$)가 있었다. 이는 대처양식의 인지적 측면과 행동적 측면이 밀접히 관련되며 기능상 발산적, 조절적, 차폐적 대처로 분류될 수 있음을 나타낸다.

신뢰도 분석

각 문항이 어떤 하위 요인에 속하는지 확인 후, 척도의 신뢰도 분석을 실시하였다. 18문항 전체 척도의 내적일치도(α)는 .654이었다. 문항척도간의 상관관계를 볼 때, 발산적 정서 대처와 조절적 정서 대처는 내적일관

성을 갖는 두 차원이며 여기에 방향이 다른 차폐적 정서 대처 차원이 포함된 구조를 갖는다고 볼 수 있다. 특히 차폐적 정서 대처 차원을 제외하고 분석할 경우 대부분의 문항-척도간 상관이 .30을 넘기 때문에 양호한 문항 변별력을 지니는 것으로 볼 수 있다. 요인분석의 결과 역시 예상한 5요인 구조를 보여 각 차원이 의도한 구성개념을 측정하였다고 볼 수 있었다. 요인의 내적일관성은 각각 요인1 발산적 정서행동이 .75, 요인2 조절적 정서인식이 .76, 요인3 차폐적 정서행동이 .64, 요인4 조절적 정서행동이 .68, 요인5 발산적 정서인식이 .58 이었다.

이어 정서인식 및 표현에 의한 대처 척도의 구성 타당도를 알아보기 위하여 관련 대처차원 및 적응지표와 상관관계를 알아보았다. 첫 번째 준거 척도는 대처 측정지 COPE의 '정서주의 및 표출' 하위척도이다. 이 척도는 '많은 정서적 고통을 느끼고 이러한 감정을 많이 표현한다' '기분이 상하고 그 감정을 드러낸다' '기분이 상하고 이를 잘 지각한다' '나의 감정을 드러낸다'의 네 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 기존 대처 측정도구가 다양한 정서중심적 대처양식을 구분하지 않고 포괄적으로 다루고 있다는 점을 지적하고, 상이한 대처

표 1 . CUFE의 요인구조, 문항-척도간 상관

	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5	문항-척도 상관
영똥한 데 분풀이한다	0.74	-0.04	-0.10	0.08	-0.40	.33
내 감정을 과장시켜 이야기한다	0.62	-0.14	-0.03	0.28	-0.39	.35
짜증을 낸다	0.60	-0.01	-0.24	0.14	-0.17	.23
소리를 지른다	0.56	0.01	0.03	0.21	-0.32	.37
말투나 표정으로 내 감정을 나타낸다	0.54	0.07	-0.36	0.34	-0.07	.25
내가 왜 이렇게 느끼는지 생각한다	0.02	0.75	-0.03	0.27	-0.10	.35
내 느낌을 이해하려고 노력한다	-0.01	0.68	0.06	0.13	-0.06	.30
내 기분이 정확히 무엇인지 생각한다	-0.07	0.68	0.03	0.14	-0.14	.28
기분이 좋지 않은 이유에 대하여 생각한다	-0.02	0.54	-0.04	0.20	-0.28	.32
태연하게 행동하려 한다	-0.28	0.09	0.73	-0.12	0.14	-0.02
나의 기분이 드러나지 않도록 주의한다	-0.30	-0.01	0.63	-0.30	-0.13	-0.09
너무 감정적으로 표현하지 않도록 주의한다	-0.44	0.22	0.56	-0.08	0.02	-0.04
기분과 상반된 행동을 한다	0.07	-0.07	0.40	0.14	-0.05	.14
내 감정이 적절한지 다른 사람에게 확인한다	0.25	0.19	0.06	0.72	-0.21	.45
상대방에게 내 기분을 침착하게 이야기한다	0.02	0.17	-0.09	0.72	0.10	.18
공감이나 위로를 구한다	0.27	0.23	-0.03	0.54	-0.15	.40
내 기분에 대하여 반복하여 계속 생각한다	0.25	0.35	0.00	0.14	-0.64	.43
자꾸 좋지 않았던 기분을 떠올린다	0.39	-0.02	-0.06	0.08	-0.63	.29
고유치	3.69	2.77	1.84	1.56	1.01	
설명량	20.47	15.37	10.20	8.66	5.63	

표 2. CUEE의 하위요인과 준거변인들과의 상관

준거 척도	CUEE				
	발산적 정서 행동	발산적 정서 인식	조절적 정서 행동	조절적 정서 인식	차폐적 정서 행동
정서 주의 및 표출(COPE)	.599**	.336**	.369**	.184**	-.371**
정서처리(AECS)	-.049	.188	-.040	.463**	.092
정서표현(AECS)	.387**	.007	.427**	-.039	-.157
BDI	.238**	.273**	.048	.008	-.008
BAI	.298**	.230**	.004	-.045	.006

**p<.01 *p<.05

CUEE : 정서 이해 및 표현에 의한 대처 척도

AECS : Approaching Emotional Coping Scale(Stanton 1989)

BDI : Beck 우울 질문지(Beck, Ward, Mendelson, Mock 및 Erbaugh, 1961)

BAI : Beck 불안 질문지(BAI, Beck, Epstein, Brown, Steer, 1988)

양식은 상이한 적용 결과를 수반할 것이라 가정하고 있다. 따라서 본 연구의 가설이 옳다면, CUEE의 하위차원들은 준거척도인 COPE의 정서 주의 및 표출 차원과 변별되지 않는 상관관계를 가져야 할 것이며, 부적응지표와는 서로 변별되는 상관을 보여야 할 것이다.

각 하위척도간의 상관값은 예상한 결과를 보여주고 있다. 표 2에서 제시되듯 COPE의 정서 주의 및 표출 차원은 CUEE의 하위차원들과 모두 유의미한 상관관계를 나타냈다. 특히 발산적인 정서행동과 발산적인 정서 인식와의 상관($r=.599, p<.01$; $r=.336, p<.01$)이 높다는 점은 기존 측정지의 정서적 대처 항목이 보다 비적응적인 정서반응을 측정하고 있음을 시사한다. 이러한 가정은 우울과 불안의 비적응지표 BDI, BAI와의 상관관계에서 다시 확인할 수 있다. 발산적 정서행동과 발산적 정서인식 차원은 비적응지표(BDI, BAI)와 상대적으로 높은 상관이 있는 반면 조절적, 억제적 정서대처 차원은 의미있는 상관관계를 보이지 않는다. 이는 정서적 대처의 양식들이 적용에 갖는 함의가 서로 다를 것이라

는 연구의 가설을 지지하는 결과이다.

두 번째 준거척도는 Stanton(1994)의 '접근적 정서적 대처 척도(Approaching Emotional Coping Scale)'이다. Stanton과 그의 동료들은 기존의 대처측정지에 적극적인 정서적 대처 문항이 결여되어 있다는 점을 지적하며 접근적인 정서적 대처척도를 개발하였다. AECS는 정서의 이해와 수용을 반영하는 정서 처리 차원과 자유로운 정서표현을 반영하는 정서표현의 두 차원으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 AECS의 문항들이 정서표현의 여러 양식들은 구분하지 않고 있다고 가정하였다. 따라서 연구의 가설이 옳다면 AECS의 척도의 '정서 처리' 차원은 CUEE의 정서인식차원과 상관을 갖고, '정서 표현' 차원은 정서행동차원과 상관을 갖되, 발산적, 조절적 차원을 구분하지 못해야 할 것이다. 상관관계를 보면, 정서 이해와 수용에 의한 대처를 나타내는 정서처리척도는 주로 조절적 정서인식의 차원만을 측정하고 있으며, 정서표현척도는 발산적 정서행동과 조절적 정서행동 모두와 높은 상관을 보여 AECS이 두 차원을

표 3. COPE와 CUEE 하위차원간 상관

COPE	CUEE				
	발산적 정서 행동	발산적 정서 인식	조절적 정서 행동	조절적 정서 인식	차폐적 정서 행동
문제중심적 대처	-.040	-.102	.234**	.433**	.168**
긍정적 해석과 수용, 신중	-.162**	-.164**	.120	.273**	.347**
정서표출과 사회적 지지	.426**	.208**	.680**	.287**	-.252**
회피와 부정	.346**	.157*	.063	-.257**	.197**

**p<.01 *p<.05

구분하지 못함을 보여준다. 이런 결과들에서 기존 대처 측정의 정서적 대처 차원은 다양한 하위 양식들을 구분하지 않고 있으며, 이를 보완하기 위하여 개발한 '정서 이해 및 표현에 의한 대처 척도(CUEE)'가 변별타당도를 가짐을 확인할 수 있다.

대처양식의 요인구조 및 하위 차원간 관계

COPE의 53개 문항에 대하여 maximum likelihood 방식으로 요인을 추출하고 direct oblimin 방식으로 요인들을 회전시켜 요인분석한 결과, Carver와 Scheier(1989)가 제안하였던 13개 하위요인 분류를 따라 문항들을 구분하여도 무방하다고 보았다. 다시 이순위 요인 분석을 실시한 결과 '정서적인 사회적 지지추구, 도구적인 사회적 지지추구, 정서 주의 및 표출'이 요인1로 산출되었다. '긍정적인 재해석, 수용, 신중 및 자신의 행동 자제'가 요인2로 나타났다. '행동적 유리, 인지적 유리, 부정, 약물-알콜에 의한 유리'가 요인3으로, '적극적인 문제해결 행동, 문제해결을 위한 계획, 문제집중 및 다른 행동 자제'가 요인4로 나왔다. 요인1, 요인2, 요인3은 정서-중심적 대처들로 '정서표출과 사회적지지추구', '긍정적 해석과 수용', '인지적 행동적 회피'로 정의하였다. 요인4는 기존 연구에서 문제-중심적 대처로 지칭되는 차원이다

서중심적 대처의 하위 차원들간에는 유의미한 상관관계가 나타나지 않았다. 반면 문제중심적 대처와 정서중심적 대처의 '긍정적 해석과 수용'(r=.447 p<0.01) '정서표출과 사회적지지추구'(r=.239 p<0.001) '인지적 행동적 회피'(r=-.206 p<0.05) 하위 요인 간에는 모두 유의미한 상관관계가 있었다. 특히 '긍정적 해석과 수용'은 문제중심적 대처와 상대적으로 높은 상관관계를 보이는데 이는 '문제를 다른 각도에서 봄으로써 더 긍정적인 면을 찾으려 한다' '이미 벌어진 일이라는 사실을 받아들인다' 반응이 적극적인 정서조절뿐 아니라, 문제 해결이나 수용을 촉진하는 보다 능동적이고 접근적인 대처라는 해석이 가능하다. '문제중심적 대처'와 '긍정적 해석이나 수용'이 문제에 대한 '접근적' 양식을 공유하는 반면 '인지적 행동적 회피'는 문제중심적 대처와 부적인 관계를 가짐을 볼 수 있다. 정서표출과 사회적 지지추구는 상대적으로 약한 정적 상관관계를 갖는데

이는 정서표현이 접근적 성격을 가지나, 정서표출 문항의 혼입문제와 함께 발산적/조절적/억제적 항목들이 구분되지 않아 상관관계가 모호해졌다는 가설적 해석이 가능하다.

COPE와 CUEE 하위차원간 상관

요인분석 결과에 따라 COPE의 이순위 요인 4개와 CUEE의 5요인간의 상관관계를 살펴보았다. 조절적 정서인식은 문제중심적 대처와, 차폐적 정서행동은 긍정적 해석과 수용 차원과 유의미한 상관관계를 보였다. 조절적, 발산적 정서행동들은 정서표출과 사회적지지 차원과 유의미한 상관관계를 보였다. 발산적 대처들이 문제중심적 대처나 긍정적 해석과 수용 차원과 부적인 관계에 있는 반면 조절적 정서인식은 회피와 부정차원과 부적인 상관관계를 갖는다는 점도 흥미롭다. 즉, 자신의 정서에 대하여 반추하거나 자신의 정서를 거르지 않고 표현하는 것은 문제-회피적 속성을 갖는다는 점을 시사한다. 반면 조절적인 정서인식은 보다 문제-접근적 대처 양식이라고 볼 수 있다.

연구 2. 정서중심적 대처 차원들의 기능성

연구 2에서는 연구 1에서 제안한 대처 차원을 재검증하고, 정서-중심적 대처의 하위 차원들의 기능이 어떠한지 알아보고자 한다.

정서에 대해서는 아직까지도 정서 반응이 비합리적이고 비기능적이라는 부정적 태도가 우세하다. 정서중심적 대처 연구 다수는 '회피'형 대처양식들에 집중되어 있었고(Bolger, 1990; McCrae & Costa, 1986; Bolger, 1990; Folkman & Lazarus, 1985, Kobasa, 1982) 우울이나 불안 같은 부정적 지표와 관련된다는(Aldwin & Revenson, 1987; Terry, 1991) 역기능적 측면이 부각되어 왔다.

그러나 정서를 다루는 반응은 매우 다양하며 여러 양식들이 서로 다른 기능을 한다고 볼 수 있다. 긍정적 재해석이나 수용은 문제를 다른 각도에서 보게 함으로써 심리적 고통을 감소시킬 뿐만 아니라 대안적인 해결책을 산출할 수 있게 한다. 자신의 감정을 표현하고 사회적 지지를 얻으려는 의식적 노력은 사건이 심리적인

기능에 미치는 부정적인 영향을 완화하며 스트레스 상황이 효과적으로 해결될 가능성을 향상시키는 반면 (Billing & Moos, 1981; Pearlin & Schooler, 1978) 부정(denial)이나 자기비난, 소망적 사고 등의 문제-회피적인 접근은 스트레스 상황을 무시하거나 이로부터 철수함으로써 현실을 왜곡하고 심리적인 에너지를 소진시켜 부정적인 결과를 수반할 수 있다. 정서를 직접 매개하는 대처양식들도 의식적 통제없이 발산되든지, 조절과 인지적 처리의 과정을 거치는지, 얼마나 억압하는지에 따라 적응에 상이한 기여를 할 수 있을 것이다. 따라서 정서-중심적 대처의 하위 차원을 구분한 후 각 차원과 적응 지표와의 관계를 검토할 필요가 있다. 효과적인 대처는 문제해결과 부정적인 정서로부터 회복뿐 아니라 보다 장기적으로 정서적 안녕감과 자존심을 유지하고 증진시킬 것이라는 가정 하에 대처 기능성 평가를 위하여 폭넓은 적응 지표들을 포함하였다.

조사대상

서울대학교, 이화여자대학교, 한림대학교 재학중인 대학생 310명을 대상으로 질문지를 실시하였다. 이 중 남자가 69명 여자가 235명이었고, 평균 연령은 20.61세였다.

측정도구

피험자는 피검자들은 지난 한 달 동안 경험한 가장 스트레스를 받았거나 아직도 받고 있는 일을 회상하여 약속하였다. 연구1에서 개발한 정서 이해 및 표현에 의한 대처(CUEE) 척도와 전반적 대처양식을 알아보기 위한 COPE (Carver & Scheier, 1989)에 응답한 후 Beck 우울 질문지(BDI), Beck 불안 질문지(BAI), Rosenberg (1965)의 전반적 자존감 척도(이훈진과 원호택, 1995

안) 주관적 안녕 지표 (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976)에 응답하였다

결 과

연구 1에서 개발한 '정서 이해 및 표현에 의한 대처 양식' 척도의 각 요인별의 효과성을 분석하였다. 발산적인 정서 대처는 우울, 불안의 부적응지표와 정적 상관을 보이는 반면 안녕감, 자존감의 적응지표와는 약한 부적 상관을 보였다. 반면 조절적 정서행동은 적응지표와 약한 정적 상관을 가졌다. 즉 여과없는 정서적 행동이나 사건에 대한 과도한 정서-인지적 몰입은 개인의 심리적 안녕에 부정적 영향을 미치지만, 의식적이고 조절적인 정서적 처리는 개인의 적응을 돕는다는 결과로 해석할 수 있다. 차폐적 정서행동은 적응지표와 유의미한 관련성을 보이지 않았다. 이는 차폐적 정서행동이 억압과 신중의 두 가지 심리기능을 모두 포함한 것이기 때문으로 보이며 이에 대한 보다 심층적 연구가 필요할 것이다. 한편 COPE에서 정서반응을 측정하고 있는 '정서표출 및 지지추구' 요인은 우울, 불안의 부적응 지표와만 약한 상관을 보였다. 즉 기존의 대처 측정치가 기능이 다른 정서-중심적 대처반응을 구분하지 못하며, 대처결과와 혼입되어 부적응 지표와 관련된다는 연구의 가설이 재차 지지되었다.

CUEE의 5요인을 COPE에 포함하여 이순위 요인분석을 실시한 결과 COPE의 4요인 구조와 일관된 결과가 나타났다. '정서적인 사회적 지지추구·도구적인 사회적 지지추구·정서 주의 및 표출'에 '조절적 정서행동'이 더해져 요인1로 나타났다. '행동적 유리·부정·인지적 유리·약물-알콜에 의한 유리'가 그대로 요인2를 이루었다. '긍정적인 재해석·수용·신중 및 자신의

표 4. 정서 이해 및 표현에 의한 대처 차원의 기능성

적응 지표	CUE 5차원	발산적 정서 행동	발산적 정서 인식	조절적 정서 행동	조절적 정서 인식	차폐적 정서 행동	COPE의 정서표출 및 지지추구
우울		.200**	.305**	-.016	-.048	.027	.118*
불안		.274**	.295**	-.010	-.057	-.037	.135*
주관적 안녕감		-.150**	-.282**	.166**	.114*	.045	-.003
자존감		-.150**	-.235**	.179**	.091	-.031	.006

행동 자체'에 '차폐적 정서행동'이 더해져서 요인3을, '적극적인 문제해결 행동·문제해결을 위한 계획·문제 집중 및 다른 행동 자체'가 요인4를 이루었다. 이 결과는 연구1에서 탐색적으로 실시했던 분석결과와 일관적이다. 요인1을 '정서표현과 (사회적)지지 추구', 요인2를 '문제-회피적 대처', 요인3을 '문제-접근적 내적 대처', 요인4는 '문제-중심적 대처'로 명명하였다. 네 요인의 총 설명변량은 52.16%이었다.

문제-중심적 대처와 문제-접근적 내적 대처는 매우 유사한 적응지표를 수반하였다. 두 양식의 대처 모두 적응지표와 정적인 상관률, 부적응지표와 부적 상관률을 나타내었다. 반면 문제-회피적 접근은 부적응적 지표와 상대적으로 높은 상관률을 보였다. 그리고 정서표현과 지지추구에 의한 대처는 적응지표나 부적응지표 모두와 유의미한 상관률을 보이지 않았다.

논 의

본 연구는 정서-중심적 대처의 구조와 하위 차원의 기능성을 알아보는 데 목적이 있다. 그런데 정서의 표현과 이해가 개인의 적응에 중요함에도 불구하고, 기존의 정서-중심적 대처 척도에 정서 표현이나 정서-관련 사고를 나타내는 항목은 빈약하였다. 이러한 측면을 보완하기 위하여, 연구 1에서는 실생활에서 정서를 다루기 위해 사용되는 다양한 정서-관련 반응들을 수집, 문항분석을 거쳐 '정서 이해와 표현에 의한 대처' 차원을 측정할 척도를 개발하였다. 정서 표현이나 정서 이해를 통해 스트레스 사건에 대처하는 정도를 측정하는 이 척도는 발산적 정서행동, 발산적 정서인식, 조절적 정서행동, 조절적 정서인식, 차폐적 정서행동의 다섯 하위요인들로 구성되었다. 이 다섯 차원과 기존 대처측정 도구 COPE의 '정서에 대한 주의 및 정서 표현' 하위차원과 상관분석 결과 양호한 변별, 수렴 타당도를 보였다. 또한 발산적 대처는 부적응지표와 유의미한 상관률을 보이는 반면 조절적, 차폐적 대처는 부적응지표와 상관되지 않음을 확인하여, 하위차원들이 서로 다른 적응결과를 수반함을 확인하였다.

그렇지만 본 척도는 개발단계에서 설정한 기준으로 인하여, 본 척도 단독으로는 완전하지 못하며 COPE

표 5. 대처 차원과 적응지표의 상관

적응 지표 \ 대처 차원	문제중심적 대처	문제접근적 내적 대처	정서표현과 지지 추구	문제회피적 대처
우울	-.231**	-.212**	.046	.352**
불안	-.120*	-.249**	.085	.331**
주관적 안녕감	.252**	.279**	.094	-.316**
자존감	.217**	.168**	.070	-.299**

(Carver & Scheier, 1989)나 WCQ(Lazarus & Folkman, 1985)에 부가하여 사용해야 하는 제한점을 갖는다. 문항의 선별과정에서 기존 대처 측정도구에 포함된 문항들(COPE의 정서주의 및 표출, 행동적 유리, 인지적 유리 등의 차원에 포함된 문항들)과 유사한 문항들이 제외되었기 때문에 긴장-완화를 위한 정서 행동이나, 조절적 정서행동 범주의 문항이 풍부하지 못하다. 또한 서로 변별되는 대처 차원을 구성한다는 기준 때문에, '정서를 직접 표현한다', '정서를 우회적으로 표현한다' '나의 감정을 글로 쓴다' 등의 일상에서 흔히 사용되는 여러 대처양식이 하위요인들과 다중 상관되어 있어 삭제되어야 했다. 마지막으로 척도의 개발과정에서 많은 주의를 기울였음에도 불구하고 포함된 대처양식이 특정 정서와 보다 관련이 될 가능성이 있다. 이는 후속 연구를 통하여 확인해야 할 과제이다. 그러나 통합적인 정서-중심적 대처 척도가 개발되기 전까지는 COPE를 포함한 대처 측정치의 '정서표출' 차원을 CUEE로 대체하여 사용한다면 정서적 대처 행동 영역을 보다 신뢰롭게 연구할 수 있을 것이다

정서중심적 대처 전반이 역기능적인 것은 아니며, 정서중심적 대처 내에 세 대처양식은 적응상의 함의가 다르다는 점도 확인되었다. 정서중심적 대처는 긍정적 해석·수용·신중의 '문제-접근 내적 대처 차원', '정서표현 및 사회적지지 차원', 행동적 인지적 회피·부정의 '문제-회피적 차원'으로 구분될 수 있으며 세 하위 차원 간에 유의미한 상관관계가 없었다. 문제-접근적 내적 대처가 적응지표와 관련되는 반면, 문제-회피적 대처는 부적응지표와 뚜렷한 관련을 나타냈다. 정서표현과 지지추구에 의한 대처는 적응지표와 상관률을 보이지 않았다. 이러한 결과는 긍정적 해석과 수용이 정서조절의 역할뿐 아니라, 문제에 능동적으로 접근한다는 점에서 문제중심적 대처와 기능성 유사성을 갖는다는 것을 시사한다.

연구를 진행하며 느낀 제한점으로 다양한 조건에서의 각 대처양식의 기능에 대한 지식이 없다는 점이었다. 특히 '정서표현과 사회적 지지추구'의 요인은 긍정적인 사회적 관계를 통하여 스트레스 사건에 완충 역할을 하거나 문제해결을 촉진할 수도 있고, 단지 정서를 배출하는 문제-회피적 속성을 가질 수도 있다. 기능성 관련 연구결과가 적용이나 부적응과 특별히 상관관계를 보이지 않은 것도 이러한 기능의 중첩을 반영하는 것이라 볼 수 있다. 정서적 표출이(emotional venting)이 인지적 재해석과 병행될 때 정서조절 효과가 있다는 연구들을 볼 때(Tice, 1990; Bhoart, 1977) 정서표현과 같이 이루어지는 인지적 처리의 질을 고려해야 하는 것도 추후 연구의 과제일 것이다. 더불어 스트레스 사건의 상황적 특성이나 개인차 변인도 대처의 선택과 효과성에 영향을 미칠 것인데 이러한 요소를 충분히 예상하고 통제하지 못하였다.

두 번째 제한점은 대처 효과성의 준거로 본 변인들과의 인과성 해석이 어렵다는 점이다. 연구에서는 대처의 역할이 개인의 정서적 안녕이나 자존감에 영향을 주는 것으로 가정하였다. 그러나 각 적응 변인들은 보다 안정적인 개인차를 반영한다고 볼 수 있는 지표들로서 이런 변인들이 각 대처양식의 선택에 영향을 주었을 수 있다. 본 연구에서 대처양식과 적응지표가 특정한 관련이 있다는 점은 확인하였으나, 그 인과적 방향은 확인할 수 없었다. 후속연구에서는 변인들을 보다 정확히 정의하고 종단연구나 실험 연구의 틀을 사용하여 대처양식과 적응, 개인차 변인의 인과적 관계를 확인해 가야 할 것이다

참 고 문 헌

이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구 : 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. *한국심리학회지 : 사회 및 성격*, 11(1), 59-116.

이주일, 황석현, 한정원, 민경환 (1997) 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지 : 사회 및 성격*, 11(1), 117-140.

윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. *서울대학교 문학석사 학위논문*.

문.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). 스트레스와 평가 그리고 대처(이정희 역). 대광문화사.

Aldwin, C. & Revenson, T. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.

Aspinwall, L., Taylor, S. (1997). A Stitch in Time : Self-Regulation and Proactive Coping. *Psychological Bulletin*. 121(3), 417-436.

Boden, J. & Baumeister, R. (1997). Repressive Coping : Distraction Using Pleasant Thoughts and Memories. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73, 45-62.

Carver, C. & Scheier, M. (1986) Coping with Stress : Divergent Strategies of Optimists and Pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257-1264.

Carver, C. & Scheier, M. (1989). Assessing Coping Strategies : A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

Chang, E. (1998). Dispositional Optimism and Primary and Secondary Appraisal of a Stressor : Controlling for Confounding Influences and Relations to Coping and Psychological and Physical Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1109-1120.

Emmons, R. A. & Colby, P. M. (1995). Emotional Conflict and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 947-959.

Epstein, S. & Meier. (1989). Constructive Thinking : A Broad Coping Variable with Specific Components. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 332-350.

Gross, J. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation : Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74(4),

- 224-237.
- Gross, J. (1999). Emotion Regulation : Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. & Levenson, R. (1997). Hiding Feeling : The Acute Effects of Inhibiting Negative and Positive Emotion. *Journal Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Gross, J. & Levenson, R. (1993). Emotional Suppression : Physiology, Self-Report, and Expressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970-986.
- Holahan, C. & Moos, R. (1987). Personality and Contextual Determinants of Coping Strategies. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946-955.
- Holen, A., Keltner, D., Bonanno, G, Mardi J. & Horowitz, G. (1995). When Avoiding Unpleasant Emotions Might Not Be Such a Bad Thing : Verbal-Autonomic Response Dissociation and Midlife Conjugal Bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(5), 975-989.
- James, D., Parker, Norman, S. & Endler. (1990). Multidimensional Assessment of Coping : A Critical Evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5) 844-854.
- Jensen, M. & Karoly, P. (1991). Control Beliefs, Coping Effort, and Adjustment to Chronic Pain. *Journal of Consulting and Clinic Psychology*, 59(3), 431-438.
- Folkman, S. & Lazarus, R. (1985). If It Changes It Must Be a Process : Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. Gruen, R. & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Fleming, R., Baum, A. & Singer, J. (1984). Toward an Integrative Approach to the Study of Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 939-949.
- Hoffner, C. (1991). Children's Strategies for Coping with Stress : Blunting and Monitoring. *Motivation and Emotion*, 17(2), 91-106.
- Holahan, C. & Moos R. (1987). Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946-955
- Izard, C., Libero, D., Putnam, P. & Haynes, M. (1993). Stability of Emotion Experiences and their Relations to Traits of Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 847-860.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1988). Coping as a Mediator of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(3), 466-475.
- Mendolia, M., Kleck, R. Effects of Talking About A Stressful Event on Arousal : Does What We Talk About Make a Difference? *Journal of Personality and Social Psychology*, 283-292.
- Miller, S. & Brody, D. (1988). Styles of Coping with Threat : Implications for Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 142-148.
- Newman, J. R., Thayer, R. E., & McClain, T. M. (1994) Self-Regulation of Mood : Strategies for Changing a Bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tension. *Journal of Personality and Social Psychology*. 67(5), 910-925.
- Parkes, K.(1986). Coping in Stressful Episodes : The Role of Individual Differences, Environmental Factors, and Situational Characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1277-1292.
- Parkinson, B. & Totterdell, P. (1999). Classifying Affect-regulation Strategies. *Psychology Press Ltd*. 13(3), 277-303.
- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21
- Pennebaker, J. W., Barger, S. D., & Tiebout (1989).

- Disclosure of trauma and health among Holocaust survivor. *Psychosomatic Medicine*, 51, 577-589
- Smith, M. & Walden, T. (1997). Emotion Regulation. *Motivation and Emotion*, 21, 7-25.
- Snyder, C. (1999). Coping : The Psychology of What Works.
- Spigel, Bloom, Yaloml (1981). Group support for patients with metastatic cancer. *Cancer*, 43, 760-766
- Stanton, A., Ellis A., Cameron, C. & Danoff-Burg, S. (1994). Coping through Emotional Approach : Problems of Conceptualization and Confounding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 350-362.
- Stone, A. & Neal, J. (1984). New Measure of Daily Coping : Development and Preliminary Result. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 892-906.
- Stone, A., Kennedy-Moore, E., Greenberg, M., & Newman M. (1991). Self-Report, Situation-Specific Coping Questionnaires : What Are They measuring? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 648-658.
- Stone A., Joseph E. Schwartz, Neale, Marco & Shiffman. (1999). Does Trait Coping Exist? A Momentary Assessment Approach to the Evaluation of Traits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2), 360-369.
- Swinkels, A. & Giluliano, T. (1995). The Measurement and Conceptualization of Mood Awareness : Monitoring and Labeling one's Mood States. *Society for Personality and Social Psychology*, 21(9), 934-949.
- Terry, D. & Hynes, G. (1998). Adjustment to a Low-Control Situation : Reexamination the Role of Coping Response. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74, 1078-1092.
- Terry, D. (1994). Determinants of Coping : The Role of Stable and Situational Factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 895-910.
- Thompson, S., Galbraith, M., Schwankovsky, L., & Cruzen, D. (1993). Maintaining Perceptions of Control : Finding Perceived Control in Low-Control Circumstances. *Journal if Personality and Social Psychology*, 64(2), 293-304.
- Salovey, P., Mayer, J., Turvey C., Goldman, S. & Palfai (1995). Emotional Attention, Clarity, and Repair : Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale. *Emotion Disclosure & Health*, 125-154.
- Walden, T. & Smith, M. (1997). Emotion Regulation. *Motivation & Emotion*, 21(1), 7-25.
- Wegner, D., Therriault, N. & Erber, R. (1996). On Being Cool and Collected : Mood Regulation in Anticipation of Social Interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70(4), 757-766.
- Westen, D. (1994). Toward an Integrative Model of Affect Regulation : Applications to Social-Psychological Research. *Journal of Personality*, 62(2), 641-647.

Emotion-Focused Coping Dimensions based on Functional Similarity

Hae-Youn Choi and Kyung-Whan Min

Seoul National University

The present study explored the structure and function of emotion-focused coping. Current conceptualization of emotion-focused coping has some limitations as follows; it aggregates conceptually distinct coping strategies without considering their unique functional differences and it is short of scale that represents coping strategies such as understanding and expressing emotion to deal with negative emotions. Results showed that emotion-focused coping was composed of 3 distinct dimensions and each dimension had different functions. Some seemed to have function to facilitate problem-approaching efforts while others to facilitate problem-avoiding efforts.

Study1 developed scale called 'Coping through Understanding and Expression of Emotion(CUEE)'. It covered 5 distinct factors(undercontrolled expression of, undercontrolled thinking of, controlled expression of, controlled thinking of, masking of emotion) and correlations with criterion variables(venting emotion dimension, BDI, BAI) showed both convergent and discriminant validity.

In Study2 factor analysis confirmed 3 dimensions of emotion-focused coping; Problem-approaching inward coping, Problem-avoiding coping, Seeking social support and emotion expression. There were no significant correlations among 3 dimensions of emotion-focused coping. 'Problem-approaching inward coping' showed significant correlations with adaptive index, 'Problem-avoiding coping' was related with maladaptive index, 'Seeking social support and emotion expression' showed mixed results regarding adaptation. Besides, 'Problem-approaching outward coping'('Problem focused coping' in previous researches) showed similar relationship-pattern with that of Problem-approaching inward coping.

Key words : emotion, stress, coping, emotion focused coping, emotion regulation