

탄력성 척도의 비교 및 탄력성과 정서적 특성과의 관계 탐색

김수안 민경환*
서울대학교

본 연구는 각기 다른 탄력성 개념을 가지는 탄력성 척도를 비교하고, 탄력성에 영향을 미치는 정서적 특성을 확인하기 위해 실시되었다. 연구 1에서는 세 개의 탄력성 척도(단축형 탄력성 척도(BRS), Block의 자아 탄력성 척도(ER), Klohnen의 자아 탄력성 척도(ERK))를 비교하였다. 그리고, 세 가지 척도에서 제시한 탄력성 개념 중 어떤 탄력성 개념이 개인의 신체적, 심리적 건강과 가장 밀접한 관계를 맺고 있는지 살펴보았다. 그 결과, 영차 상관에서는 세 척도 모두 건강 관련 변인들과 유의미한 상관이 관찰되었으나 편 상관에서는 Klohnen의 자아 탄력성 척도(ERK)만이 여전히 개인의 건강 관련 변인들과 유의미한 상관을 보여줌으로써 개인의 신체적, 심리적 건강에 미치는 영향력이 가장 크다는 것을 확인하였다. 연구 2에서는 연구 1에서 선정한 ERK를 가지고 탄력성 향상에 기여하는 정서 변인들을 탐색하였다. 그 결과, 일상에서 개인이 경험하는 전반적인 정서성은 탄력성을 예언하는 중요한 변인으로 나타났다. 그리고 정서의 경험적 특성 중에서는 정서 명료성, 정서주의, 정서 개선에 대한 믿음, 정서의 조절적 특성에서는 회피 분산적 조절방향이, 정서의 표현적 특성에서는 친밀감 표현이 탄력성을 향상시키는 예언 변인으로 나타났다. 마지막으로 본 연구의 의의와 추후 연구에 대해 논의하였다.

주요어: 탄력성, 신체적·심리적 건강, 정서 경험, 정서 조절, 정서 표현

사람들은 삶 속에서 끊임없이 스트레스 상황에 노출된다. 개인에게 요구되는 사회적 역할과 과업은 점점 복잡해지고 어려워지며, 사람들은 원만한 대인관계를 유지하기 위해 많은 에너지를 쏟는다. 이러한 상황에서 적응적으로 대처하지 못하는 사람들은 스트레스에 시달리게 되고, 이는 신체적, 정신적 건강에도 심각한 영향을 초래한다. 그러나 모든 사람들이 부정적 생활 사건이나 일상적 스트레스를 견디지 못하고 심각한 부

적응 상태에 빠지는 것은 아니다(Atsushi, Hitoshi, Shinji & Motoyuki, 2002). 부정적 상황을 극복하지 못하고 무너져 버리는 사람들과 대조적으로, 부정적인 사건을 겪었을 때 남들보다 빠르게 효과적으로 '평소 상태로 돌아오는' 사람들이 있다. 다양한 스트레스 요인들에도 불구하고 이를 극복해내는 것은 탄력성(resilience)으로 알려진 심리적 자원에 의한 것이다(Tugade & Fredrickson, 2004). 본 연구에서는 탄력성

* 교신저자 : 민경환, (151-742) 서울시 관악구 관악로 1 서울대학교 심리학과, 전화: 02) 880-6438
E-mail: minhwan@snu.ac.kr

을 측정하는 도구들에 대한 이해를 바탕으로 탄력성 척도를 비교하고, 탄력성을 예언해줄 수 있는 변인들 중 정서적 특성과 탄력성과의 관계를 살펴보았다.

탄력성의 정의와 측정

Carver(1993)는 탄력성을 ‘개인이 역경으로부터 회복하여 긍정적인 적응 결과를 가져오게 하는 심리 사회적 능력’으로 정의하고, 탄력성의 핵심은 ‘스트레스 이전의 적응 수준으로 복귀할 수 있는 힘이나 능력’이라고 주장하였다. ‘스트레스로부터 회복하는 능력’, ‘스트레스 상황에서 적응하는 능력’, ‘심각한 역경에도 불구하고 이에 굴하지 않는 능력’, 그리고 ‘스트레스나 역경에도 불구하고 평균 그 이상의 기능을 수행하는 능력’(Carver, 1998; Tusaie & Dyer, 2004)과 같은 정의에서 볼 수 있듯이, 상당한 위협요인이나 역경이 있었음에도 불구하고 이를 극복하고 처한 환경에 효과적으로 적응했다는 점에서, 탄력성은 정서 안정성이나 자기 효능감과 같은 일반적인 적응 능력과는 구분된다.

자기 효능감의 경우, 자기 효능감이 요구되는 상황적 특성을 특별히 가정하지 않았다면(Bandura, 1997), 탄력성은 ‘위험, 역경, 스트레스 상황’을 전제로 한다. 또한 탄력성은 정서 안정성과도 구별된다. 정서 안정성(emotional stability)은 ‘외부 환경에 영향을 받지 않고 자신이 하고자 하는 행동을 해나갈 수 있는 능력’(Hills & Argyle, 2001)으로, 정서 안정성이 감정의 기복 없이 정서적으로 항상성을 유지하는 ‘고정불변의 특성’을 나타낸다면, 탄력성은 변화 가능한 특성으로 스트레스 상황에서 감정의 기복이 있다 하더라도 다시 이전의 적응 수준으로 돌아오는 ‘회복의 과정’을 포함한다.

종합해보면 탄력성은 ‘위험 요인에의 노출’, ‘이전 상태로 회복’이라는 핵심적 함의를 내포한다. (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). 즉, 심각한 위험, 역경 또는 스트레스에도 불구하고 이러한 상황을 극복해내고 원래의 상태를 회복했다는 것, 나아가 성공적 적응을 이루었다는 것이 바로 탄력성의 본질적 의미이다(장휘숙, 2001; Masten, 2001; Masten & Coatsworth, 1998; Rutter, 1987).

그러나, 많은 연구자들이 저마다 다른 정의, 개념, 구성 요소를 가지고 탄력성을 측정하고 있다. Block과 Kremen(1996)은 탄력성에 “ego”라는 접두사를 붙여 자아 탄력성(ego-resiliency)이라는 개념을 제안하면서, 자아 탄력성이란 ‘변화하는 상황적 요구나 스트레스가 많은 환경에 적절한 자아 통제를 바탕으로 융통성 있게 반응하여 성공적인 적응을 이룰 수 있는 능력’으로 정의하였다. 그리고 그들이 정의한 자아 탄력성 개념을 바탕으로 한 척도(ego-resiliency scale, 이하 ER)를 개발하였다. 이 척도는 다면적 인성 검사(Minnesota Multiphasic Personality Inventory: Hathaway & McKinley, 1951)와 캘리포니아 인성검사¹⁾(California Psychological Inventory, 이하 CPI; Gough, 1957, 1987)의 문항들 중 캘리포니아 성인용 Q-set²⁾(California Adult Q-set, 이하 CAQ; Block, 1961, 1991)의 자아 탄력성 문항과 상관이 높다고 판단한 문항들로 구성되었다. 총 14개 문항으로 이루어진 일요인 척도로 Block과 Kremen(1996)의 연구에서 신뢰도 계수는 18세, 23세 집단 모두에서 .76이었다. 5년간의 종단 연구에서 ER 점수의 상관을 살펴본 결과, 여성에서는 .51, 남성에서는 .39였다. 연구자들은 자아 탄력성이 개인의 성격특성을 구성하는 하나의 요인이기 때문에 성격이 보다 확립된 인생 후기에 이르면 ER 점수의 상관은 더 높아질 것이라고 주장하였다. ER은 다양한 삶의 영역들과 다양한 대상들을 평가할 수 있는 척도이지만, 척도를 개발하는 과정에서 문항을 선정하는 방식의 체계성이 부족하고 개발 절차가 분명치 않아 객관성이 떨어진다(Eysenck & Eysenck, 1976).

Klohn(1996)은 ER의 절차를 보완하고 탄력성의

1) 캘리포니아 인성검사(California Psychological Inventory; Gough, 1957, 1987): 대인관계 적합성, 충동 통제, 성취 잠재성과 같은 개인의 성격을 종합적으로 측정하는 23개의 하위 척도, 472문항으로 이루어진 자기 보고 검사이다.

2) 캘리포니아 성인용 Q-set(California Adult Q-set; Block, 1961, 1991): 개인의 중요한 성격 특성을 기술하는 100문항짜리 set이다. 문항들은 “비판적인, 회의적인, 쉽게 마음이 움직이지 않는”, “공감하는, 배려하는”과 같이 공통적으로 묶일 수 있는 성격 특성을 기술하는 다양한 종류의 형용사들의 집합으로 구성되어 있다.

구성 요소들을 명확히 밝힌 자기보고 척도(ego-resiliency scale, 이하 ERK)를 개발하였다. Klohnen 또한 Block이 만들어낸 개념인 자아 탄력성 개념에 초점을 맞추었지만, Block이 자아 탄력성을 일요인으로 보았다면, Klohnen은 네 개의 구성요소-① 자신감있는 낙관성(confident optimism), ② 생산적 활동(productive activity), ③ 대인관계에서의 통찰력과 따뜻함(interpersonal insight and warmth), ④ 숙련된 표현성(skilled expressiveness)-로 이루어져 있다고 보았다. Klohnen은 CPI의 문항들 중에서 CAQ의 자아 탄력성 문항과 .20이상의 상관을 보이는 48개의 문항을 뽑았다. 그리고 CPI의 다른 하위 척도와 상관이 높은 문항을 제외하고 최종적으로 29개의 문항으로 이루어진 자기보고식 자아 탄력성 척도를 개발, 타당화 하였다. ERK는 단순히 경험적으로 구성된 자기보고척도가 아니라 Block이 정의한 자아 탄력성의 구성요소를 확인하고, 척도의 수렴, 변별 타당도를 검증하여, 자아 탄력성이 개인의 적응과 웰빙에 가지는 함의를 밝혔다는 점에서 의미가 있다.

Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, 및 Bernard(2008)는 탄력성을 '스트레스 상황에서 다시 평소 상태로 돌아오는(bouncing back) 능력'이라는 단일 개념으로 정의하고, 이를 측정하기 위한 단축형 탄력성 척도(Brief Resilience Scale, 이하 BRS)를 개발하였다. 이들(Smith et al., 2008)은 단일 구성개념을 위한 신뢰할 수 있는 척도 구성에 필수적인 문항들을 개발하기 위해 연구 팀 구성원들의 피드백과 학부생들을 대상으로 한 예비연구를 기초로 한 잠재 문항 리스트를 만들고, 최종 문항들을 선정하였다. 그리고 사회적 바람직성과 긍정적 반응 편파의 영향을 최대한 줄이기 위해 긍정적 단어를 사용한 문항과 부정적 단어를 사용한 문항의 수를 동일하게 하였다. 척도의 신뢰도, 수렴타당도와 변별타당도를 알아보기 위해 네 가지 종류의 독립된 표본 집단(두 개의 학생집단, 심장질환을 앓고 있는 환자집단, 만성통증을 겪고 있는 환자 집단)을 대상으로 BRS 척도를 검증하였다.

이렇듯 탄력성을 측정하는 도구들에서 정의, 개념, 구성요소들간에 차이가 존재한다면, 탄력성 연구에서 어떤 척도를 사용하는지에 따라 연구 결과가 달라질

수 있다. 따라서 본 연구에서도 탄력성과 정서의 관계를 탐색하기에 앞서 어떤 척도를 사용하는 것이 연구에 적합할 것인지에 대한 검토가 선행되어야 할 것이다.

탄력성과 정서

개인의 삶에서 정서는 중요한 위치를 차지한다. 정서는 상황에 적절한 행동을 유발함으로써 인간의 생존과 적응을 돕고, 개인이 환경에 적응적으로 반응함으로써 다른 구성원들과의 관계를 유지하도록 이끄는 역할을 한다. 이러한 정서의 긍정적 특성들은 탄력성과도 긍정적인 상호작용을 할 것이라고 생각해볼 수 있다. Zautra, Hall, 및 Murray(2008)는 개인과 사회의 건강과 발전을 결정하는 가장 중요한 요인으로 탄력성을 주장하면서 탄력성과 정서적 특성들과의 관련성연구 필요성을 언급하였다.

그러나 탄력성과 심리적 특성에 관한 기존 연구들을 살펴보면, 주로 성격적 특성과의 관련성을 살펴본 연구들이 많았다. 외향적이고 경험에 대한 개방성이 높을수록(Gamezzy, 1993), 내적 통제성이 높을수록 스트레스 상황에서 불안을 덜 느끼고 탄력성이 높았다(민하영, 1999). 낙관성, 적극적 대처방략의 사용 또한 탄력성을 향상시키는 중요한 심리적 특성들로 나타났다(Smith & Zautra, 2008; Tugade & Fredrickson, 2004; Zautra & Davis, 2005).

뿐만 아니라 탄력성과 정서적 특성에 관한 연구들도 주로 정적 정서성과의 관계에 초점이 맞추어져 있었다. 가령, Salovey, Bedell, Detweiler, 및 Mayer(1999)는 탄력적인 사람들은 스스로를 위해 직관적으로 정적 정서를 이끌어내는 경향성을 가지고 있으며 이러한 정적 정서성은 살면서 겪는 좌절이나 실패 속에서 무언가를 배우고 효율적으로 그 상황을 극복하도록 돕는다고 하였다. 또한 Tugade와 Fredrickson(2004)은 정적 정서의 확장과 수립이론(broaden-and-build theory: Fredrickson, 1998, 2001)에서 탄력성 향상에 기여하는 정적 정서의 역할을 강조하였다. 즉, 부적 정서들은 특정한 방식으로만 행동하려는 행동 레퍼토리를 유발함으로써 개인의 순간적 사고를 좁히지만, 정적 정서들은 마음속에 떠오르는 인지와 행동의 반경을 넓히는

행동 레퍼토리를 통해 개인의 사고를 확장시키고(broaden), 개인의 신체적, 지적, 사회적 자원을 만들어냄으로써(build) 탄력성과 심리적 회복의 관계를 매개하는 중요 변인이 된다는 것이다. 대학생들을 대상으로 한달 동안 매일 경험하는 정서를 측정하여 탄력성과의 관계를 살펴본 연구(Cohn, Fredrickson, Brown, & Mikels, 2009)에서도 연구의 초기 탄력성과 마지막 탄력성간의 관계를 매개하였다. 삶의 만족도는 탄력성의 변화에 매개 효과가 없었던 결과에 비추어봤을 때, 행복과 바람직한 삶의 결과들 사이의 연결을 형성하는 것은 삶에 대한 일반적이고도 긍정적인 평가(삶의 만족도)가 아니라 일상에서 순간 순간 경험하는 긍정적인 정서들이라는 것을 보여주었다. 이처럼, 정적 정서의 경험은 스트레스에 대한 반응성을 조절하고, 스트레스에서의 회복을 매개함으로써 탄력성을 향상시키는 역할을 한다(Bergeman, Bisconti, & Wallace, 2006). 그러나 이처럼 정적 정서성과 탄력성의 관계에만 국한된 연구들은 탄력성 향상을 위해 개인이 기울일 수 있는 다양한 정서적 능력들을 간과할 수 있다. 따라서, 살면서 맞닥뜨리는 역경과 스트레스에 압도되지 않고 적응적인 삶을 살기 위해서는 단순히 '정적인 정서를 많이 경험하는 것'에서 한 발짝 나아가 '어떻게 정서를 인식하고 받아들이며, 조절하고 표현할 것인지'를 구체적으로 살펴볼 필요가 있다. 따라서 본 연구의 목적은 다음과 같다.

첫째, ER, ERK, BRS에서의 탄력성이 신체적, 심리적 건강을 어떻게 예언하는지 비교하여 연구 2에서 사용할 탄력성 척도를 선정하였다. 척도의 비교를 위해 신체적, 심리적 건강과의 관계를 살펴본 이유는, 탄력성이 개인의 건강에 영향을 미치는 중요한 심리적 특성이며(Smith & Zautra, 2008; Tugade & Fredrickson, 2004), Smith 등(2008)도 탄력성 척도를 개발하여 기존 척도들과 비교하는 과정에서 신체적, 심리적 건강 변인들과의 관계를 살펴보았기 때문이다.

둘째, 연구 1에서 선정된 척도를 가지고 정서와 탄력성의 관계를 탐색하였다. 특히, 정서 변인들을 '경험적, 조절적, 표현적 특성'으로 세분하여 정서 변인이 탄력성에 미치는 영향을 확인하였다.

위의 연구 목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연

구 문제를 설정하였다.

연구문제 1. 탄력성 척도들과 신체적, 심리적 건강 변인들 간의 상관관계는 어떠한가? 특히, 탄력성 척도 간의 영향력을 통제하였을 때 각각의 탄력성 척도와 건강 변인들간의 관련성 정도는 어떻게 달라지는가?

연구문제 2. 정서적 특성 변인들과 탄력성간의 상관관계는 어떠한가?

연구문제 3. 정서성(정적, 부정적)의 설명 효과를 통제하였을 때, 정서의 경험적 특성, 조절적 특성, 표현적 특성 변인은 탄력성에 대해 의미 있는 설명 효과를 보이는가?

연구 1: 탄력성 척도들의 비교

연구 1에서는 세 개의 탄력성 척도를 비교하여 어떠한 탄력성 개념이 개인의 신체적, 심리적 건강과 밀접한 관계를 맺고 있는지 살펴보고 연구 2에서 사용할 척도를 선정하였다. 척도 비교를 위해 신체적, 심리적 건강과의 관계를 탐색한 이유는, 탄력성이 개인의 건강을 예언하는 중요한 변인이기 때문이다. 탄력적인 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 부정적인 사건을 빨리 극복해낼 뿐만 아니라 신체적, 정신적으로 건강한 모습을 보일 가능성이 높다(Masten, Best, & Garmezy, 1990). 예를 들어, 스트레스를 유발하는 사건이 발생했을 때 탄력성이 높을수록 스트레스 사건이 야기한 심혈관계의 각성으로부터 빠르게 회복하였다(Tugade & Fredrickson, 2004). 관절염을 앓고 있는 환자들의 경우에도 탄력성이 높을수록 일상에서 겪는 신체적 고통을 더 잘 극복하고, 심리적으로도 빠르게 안정을 찾았으며, 무릎 관절 치환 수술을 받은 후에도 신체적, 정신적으로 빨리 회복되었다(Smith & Zautra, 2008). 탄력성이 높을수록 지각된 스트레스, 불안, 우울증, 부정 정서 경험의 수준이 낮았고 고통을 호소하는 신체적 증상의 수도 적었다. 또한 심장질환으로 인해 재활치료를 받고 있는 환자들의 경우에도 탄력성이 높을수록 신체적 고통이나 피로를 덜 호소하였으며 재활 치료에도 성실하게 참여하였다(Smith et al., 2008).

이렇듯 탄력성은 개인의 건강과 밀접한 관련이 있다. 그러나 위의 연구들이 사용한 탄력성 측정 도구들

은 모두 다르다. Tugade와 Fredrickson(2004)은 ER을 사용하였고, Smith와 Zautra(2008)는 긍정적 성격특성과 관련한 척도 점수들(수용적 대처, 적극적 대처, 낙관성, 긍정적 재해석, 삶의 목적 인식)로 탄력성 점수를 계산하였으며, Smith 등(2008)은 BRS를 사용하여 연구를 수행하였다. 각 척도들이 의미하는 탄력성의 정의나 구성요소가 다르다는 것을 감안한다면 어떤 척도로 측정되는 탄력성 개념이 개인의 신체적, 심리적 건강 변인들을 가장 잘 예언하는지 비교해볼 필요가 있다. 척도를 비교하기에 앞서, ER과 ERK는 이미 우리나라에서 변안, 수정되어 사용되고 있으나(박현진, 1997; 유성경, 심혜원, 2002; 윤재연, 2009), BRS는 아직 한국에 소개된 바가 없으므로 BRS를 변안하였다. 그리고 외국에서 개발된 척도가 한국에서도 동일하게 적용되는지 확인하고 선행 연구에서의 요인 모형이 한국에서 수집된 자료에 잘 부합하는지 알아보기 위해 요인 분석을 실시하였다

방 법

연구대상

수도권 소재 S, H대학에서 심리학 관련 과목을 수강하는 260명의 학부생들이 연구에 참여하였다. 피험자를 일반 대학생들로 선정한 이유는 ①탄력성은 집단의 특성을 가리지 않고 인간 모두에게 필요한 중요한 심리적 특성이며, ②탄력성의 발현이 요구되는 집단(환자, 운동 선수들)에 비해 상대적으로 역경이나 스트레스에 노출이 적다고 생각되는 일반 대학생들을 대상으로 탄력성과 건강 변인간의 관련성이 관찰된다면 추후 여타 위험 집단에도 효과가 관찰될 것이라고 판단했기 때문이다. 참가자들 중 남자는 105명, 여자는 155명이었다(평균 연령 20.75세, 표준편차 2.31). 이 중 설문제 불성실하게 응답하였거나 빠진 응답이 있는 설문지를 제외하고 총 256명의 자료만을 분석에 사용하였다.

측정 도구

수업 시간을 이용하여 설문을 실시하였으며 대략 30

분의 시간이 소요되었다. 설문에 포함된 척도는 아래와 같으며, Cronbach's α 를 통해 신뢰도를 제시하였다. 그리고 탄력성 척도의 경우, 시간의 경과에 따른 탄력성 측정 결과의 일관성을 탐색하기 위해 5주 간격(계절학기가 시작한 첫 주와 계절학기가 끝나는 주)을 두고 검사-재검사 신뢰도를 살펴보았다.

탄력성

자아 탄력성 척도(ER): Block과 Kremen(1996)이 개발한 자아 탄력성 척도를 유성경과 심혜원(2002)이 변안, 수정한 것을 사용하였다. 총 14문항으로 구성되어 있고 5점 척도 상(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)에서 평가한다. 유성경, 심혜원(2002)의 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .67이었으며 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .77, 검사-재검사 신뢰도는 .60이었다.

자아 탄력성 척도(ERK): Klohnen(1996)은 CPI에서 CAQ의 자아탄력성 문항과 .20이상의 상관을 보이는 48개의 문항을 뽑아 CPI의 다른 하위척도와 상관이 있는 문항을 제외하여 최종적으로 29개의 문항으로 추려 자기보고식 자아탄력성 척도를 개발, 타당화 하였다. 본 연구에서는 박현진(1997)이 변안한 것을 윤재연(2009)이 수정한 척도를 사용하였다. 4개의 하위척도는 자신감 5문항, 대인관계 효율성 7문항, 낙관적 태도 6문항, 분노 조절 2문항으로 총 20문항으로 구성되었으며, 5점 척도 상(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)에서 평가한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .70, 검사-재검사 신뢰도는 .71이었다.

단축형 탄력성 척도(BRS): Smith 등(2008)이 개발한 단축형 탄력성 척도이다. 탄력성을 '평소 상태로 다시 돌아오는 개인의 속성'이라는 단일 개념으로 보고, 이를 측정하기 위해 고안되었다. 총 6문항으로 구성되어 있고 5점 척도 상(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)에서 평가한다. 본 연구에서 변안하여 사용하였으며, 신뢰도(Cronbach's α)는 .60, 검사-재검사 신뢰도는 .62였다.

건강 관련 특성

참가자들의 신체적, 심리적 건강을 측정하기 위해 다음의 척도들을 사용하였다. 아래의 척도들은, Smith 등(2008)이 일반 대학생 및 심장질환으로 인해 수술을 받은 후 재활치료 중인 환자들, 섬유 근육통을 앓고 있는 환자들을 대상으로 탄력성과 건강의 관계를 살펴본 연구에서 측정된 신체적, 심리적 건강 변인들로, 본 연구에서도 Smith 등(2008)이 사용한 것과 동일한 도구를 사용하여 신체적, 심리적 건강을 측정하였다.

1) 신체적 건강

한국판 간이 정신 진단 검사(SCL-90-R): Derogatis(1977)가 개발한 자기보고 검사이다. 9개의 증상(신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증) 및 전반적인 심리적 건강수준을 측정하는 90문항으로 이루어져있다. 본 연구에서는 김광일, 김재환 및 원호택(1984)이 번안하고 한국판 표준화 작업을 마친 한국판 간이 정신 진단 검사 중 12문항으로 이루어진 신체화 척도만을 사용하였으며 5점 척도 상(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)에서 평가한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .82였다.

신체적 증상 척도: 한덕웅(1992)이 개발한 신체적 증상 척도를 사용하였다. 신체적 증상 척도는 소화기 장애, 심혈관계 장애, 동통, 불면증 등 4개의 하위영역, 총 18문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도 상(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)에서 평가한다. 점수가 낮을수록 신체적 증상이 완화되었다고 해석할 수 있다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .85였다.

2) 심리적 건강

상태불안척도(State-Trait Anxiety Inventory Form Y: STAI-Y): 상태불안을 측정하기 위해 Spielberger, Gorsuch, 및 Lushene(1970)에 의해 개발된 자기보고 검사이다. 총 20문항으로 구성되어 있으며 5점 척도 상(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)에서 평가한다. 본 연구에서는 한덕웅, 이장호 및 전점구(1996)가 번안한 척도를 사용하였다. 한덕웅 등(1996)의 연구에서의

신뢰도(Cronbach's α)는 .92였고, 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .75였다.

우울 척도(Beck Depression Inventory: BDI): Beck (1967)이 개발한 자기보고 검사이다. 총 21문항으로 이루어져 있으며 각 문항을 읽고 자신과 가장 적합하다고 생각되는 문항에 표시하도록 되어 있다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안한 척도를 사용하였으며, 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .83이었다.

지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale: PSS): Cohen, Kamarck, 및 Mermelstein(1983)이 개발한 지각된 스트레스 척도를 연구자가 번안하여 사용하였다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .86이었다.

정적감정과 부적감정 목록(Positive Affect and Negative Affect Schedule): Watson, Clark, 및 Tellegan(1988)이 정적 및 부적 감정을 평가하기 위해 개발한 자기보고 검사로 총 20문항(정적감정 10문항, 부적감정 10문항)으로 구성되어 있으며 5점 척도 상(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)에서 평가한다. 본 연구에서는 이유정(1994)이 번안한 것을 사용하였으며 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .62였다.

한국판 감정 표현 불능증 척도: Bagby, Parker, 및 Taylor(1994)가 제작한 Toronto 감정 표현 불능증 척도 개정판(20-Item Alexithymia Scale: TAS-20)을 신현균과 원호택(1997)이 수정, 번안한 척도로 총 23문항으로 구성되어 있으며 5점 척도 상(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)에서 평가한다. 세 개의 요인으로 이루어져 있는데, 요인1은 정서를 확인하고 정서와 정서 각성에서 오는 신체 감각을 구별하는 능력을 측정하고 요인2는 외적으로 지향적 사고를 측정하며 요인3은 타인과 의사소통하고 정서를 표현하는 능력을 측정한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .82였다.

결 과

BRS의 번안과 확인적 요인분석

본 연구에서의 척도 비교를 위해 BRS를 번안하였다. 번안을 위한 협의 과정은 다음과 같다. ① 연구자가 원문의 뜻을 그대로 유지하도록 노력하면서 “Brief Resilience Scale” 영문판을 한국어로 번안하였다. ② 두 명의 심리학자, 그리고 박사, 석사과정 대학원생 5명에게 다시 한 번 번안을 의뢰한 후, 토론의 과정을 거쳐 가장 적합하다고 생각되는 문항을 채택하였다. ③ 이렇게 채택된 문항은 한국어와 영어를 동시에 구사하는 이중 언어 사용자에게 역 번역 및 문항 검토를 의뢰하여 수정, 보완하였다. ④ 수정된 질문지를 대학원생 5명에게 실시하여 보다 우리말 표현에 친숙하고 의미가 명확하게 전달되도록 협의하였다. ⑤ 최종적으로 이를 1인의 심리학자와 검토하여 질문지를 작성하였다.

그리고, 번안한 BRS가 기존 연구(Smith et al., 2008)와 마찬가지로 일요인 모형인지 확인하기 위해 Amos 8.0을 활용한 확인적 요인 분석을 통해 요인 부하량과 모형의 적합도 지수를 계산하였다. 요인 부하량의 경우, 총 6문항이 차례대로 .82, .75, .81, .72, .83, .74의 값을 나타내었다. 확인적 요인분석을 실시하기

전에 본 자료가 요인분석에 적합한지의 여부를 판단하기 위해 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)의 표본 적합도를 살펴본 결과 .80이었다. 그리고 Bartlett의 구형성 검증(test of sphericity) 또한 통계적으로 유의한 결과를 나타내었다, $\chi^2=431.22$ $df=15$, $p=.000$. 확인적 요인 분석에서 카이 자승치와 유의수준의 경우, $\chi^2=12.69$, $df=9$, $p=.177$ 로, 일요인 모형은 적합하다는 귀무가설(H_0)을 채택함을 알 수 있다. 추가적으로 살펴본 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation), NFI(Normed Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index) 역시 .06, .90, .95, .97로 BRS는 본 연구에서 척도 비교에 적합한 척도임을 다시 한 번 확인하였다.

탄력성 측정 도구들 간 상관

탄력성 측정 도구들의 하위 요인 간 상관 계수를 제시하였다(표 1 참고). 표 1에서 자신감, 대인관계 효율성, 분노 조절, 낙관성은 ERK의 하위 요인이다. BRS의 경우 ER과 .25, ERK와는 .24, 그리고 ERK의 하위 요인 중 자신감과 .25, 낙관성과 .21의 상관을 보였다. ER의 경우, ERK와는 .44의 상관을 보였으나 이는 ERK의 하위 요인 중 낙관성과의 상관이 영향을 미친 것으로 보이며, 낙관성을 제외한 나머지 하위 요인인

표 1. 탄력성 척도들의 기술 통계치 및 상관분석 결과

	BRS	ER	ERK
BRS	1.00		
ER	.25**	1.00	
ERK	.24**	.44**	1.00
자신감	.25**	.29**	.66**
대인관계 효율성	.09	.29**	.76**
분노 조절	.09	.01	.23**
낙관성	.21*	.45**	.81**
문항수	6	14	20
신뢰도(α)	.60	.77	.70
평균	3.54	3.39	3.75
표준편차	.46	.48	.34

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

자신감과는 .29, 대인관계 효율성과는 .29로 통계적으로는 유의미하지만 그 수치가 그다지 높지 않았다. 이러한 결과는 세 개의 탄력성 측정 도구들이 모두 탄력성을 측정하기는 하지만 서로 독립적인 내용을 측정하는 척도라는 것을 보여준다. 따라서, 신체적, 심리적 건강 변인의 예측력을 통해 탄력성 척도를 비교하여 연구 2에서 정서적 특성 변인과의 관계 탐색에 적절한 척도를 선정하였다.

건강 관련 변인들과의 관계 탐색을 통한 탄력성 척도 비교

각기 다른 특징을 보이는 세 탄력성 척도들이 서로에게 미치는 영향을 통제하고, 탄력성과 신체적, 심리적 건강의 관계를 보다 명확하게 비교하기 위해 편 상관을 통해 결과를 탐색하였다(표 2 참고). 분석에 사용한 건강 관련 변인들은 Smith 등(2008)이 탄력성과 건강의 관계를 살펴본 연구에서 사용한 신체적, 심리적 건강 변인들과 동일한 것이다(표 2에서 신체적 증상은 간이 정신 진단 검사의 신체화 척도와 신체적 증상 척도를 합한 것이다).

영차 상관에서 BRS와 ER의 경우, 신체적 증상과 지각된 스트레스에서 별다른 상관 결과를 보여주지 않았던 것을 제외하고 나머지 건강 관련 변인들(불안, 우울, 정적/부적 정서성, 감정표현불능)과는 모두 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났다. ERK는 정적 정서의 경험과는 정적 상관을 보여주었고, 나머지 건강 관련

변인들과는 부적 상관을 보여주었다. 다음으로, 두 개의 탄력성 척도를 모두 통제된 후 남은 한 가지 탄력성 측정치와 건강 관련 변인들 간의 관계를 각각 살펴 보았다(편 상관). 그 결과, ERK는 정적 정서의 경험과는 정적 상관을, 불안, 우울증, 신체적 증상, 지각된 스트레스, 부적 정서들의 경험과 표현과 여전히 부적 상관을 보여주었으나, BRS와 ER은 건강 관련 변인들과의 관계가 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 위에서 살펴보았듯이, 탄력성이 의미하는 구성 요소들까지 규명한 ERK의 탄력성 개념이 신체적, 심리적 건강 관련 변인들과 가장 밀접한 관계를 맺고 있으며, 연구 2에서 정서적 특성 변인과의 관계 탐색에 가장 적절한 척도임을 확인하였다.

연구 2: 탄력성에 영향을 미치는 정서 변인 탐색

연구 2에서는 연구 1에서 선정된 ERK를 가지고 개인의 다양한 정서적 특성들이 탄력성에 미치는 영향을 살펴보았다. 정서적 특성과 관련하여 연구되는 하위요인으로는 정서 경험, 정서조절, 정서표현을 들 수 있다(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995).

정서 경험은 개인마다 자신의 정서 상태에 주의를 기울이거나 인식하는데 차이가 있다는 전제에서 출발하는 하위요인으로, 정서 경험의 개인차로 구분되는 특성 중 많이 연구되는 개념들로 정서 명료성, 정서주의, 정서 개선에 대한 믿음을 들 수 있다. 정서 명료성

표 2. 탄력성 척도들과 건강 관련 변인들 간의 영차상관 및 편 상관

		영차상관			편 상관		
		BRS	ER	ERK	BRS	ER	ERK
신체적 건강	신체적 증상	.03	-.10	-.27**	.09	.01	-.27**
심리적 건강	지각된 스트레스	.01	-.01	-.21*	.05	.07	-.23*
	불안	-.41**	-.39**	-.55**	-.32**	-.18	-.45**
	우울	-.26**	-.25**	-.50**	-.04	-.05	-.45**
	정적 정서성	.23**	.62**	.52**	.05	.52**	.36**
	부적 정서성	-.27**	-.28**	-.42**	-.17	-.08	-.39**
	감정표현불능	-.15*	-.26**	-.55**	.11	-.07	-.51**

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

(emotional clarity)은 구체적인 정서들을 규명하고 기술하는 능력이다. 이는 정서를 이해하는 정도를 반영하며 단순히 자신의 기분이 좋고 나쁘다는 것을 아는 것과는 구별된다. 정서에 대한 주의(attention to emotion)는 자신이 경험하는 정서에 주목하고 이를 평가하려는 경향을 의미한다. 정서 개선에 대한 믿음(emotional repair)은 부적인 정서 상태를 종결시키고 정적인 상태를 지속시킬 수 있다고 믿는 개인의 신념을 의미한다. 정서 조절(emotion regulation)은 '유쾌한 정서를 극대화하고 불쾌한 정서를 최소화하기 위한 의식적, 무의식적 과정들'(Western, 1994), '정서를 다루는 방략들'(Morris & Reilly, 1987), '어떤 정서를 언제, 어떻게 경험하고 표현할 것인가에 영향을 미치기 위해 사용하는 절차'(Gross, 1998)로 정의할 수 있다. 정서 표현(emotion expression)은 경험하는 정서를 외부로 드러내는 것으로 Salovey, Brackett, 및 Mayer(2004)는 '자신이 경험하는 정서를 정확히 표현하고 자신의 감정과 관련된 욕구를 정확하게 표현할 수 있는 능력'이라고 정의하였다.

탄력성과 관련하여 가장 많이 연구된 정서적 특성은 정적 정서성 혹은 정적 정서의 경험이다. 탄력적인 사람일수록 높은 수준의 정적 정서를 경험하고, 정적 정서는 스트레스에 대한 완충제 역할을 함으로써 스트레스를 유발하는 상황에 빠르고 효율적으로 대처하고 긍정적인 결과를 도출해내는 역할을 한다(Cohn et al., 2009; Folkman & Moskowitz, 2002; Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004, Vaillant & Mukamal, 2001; Waugh, Fredrickson, & Taylor, 2008). 연구 2에서는 기존 연구들에서 살펴보았던 정서성과 더불어, 정서의 경험, 조절, 표현 특성으로 정서 변인들을 세분하여 각각의 정서적 특성들이 탄력성에 어떠한 방식으로 영향을 미치는지를 살펴보았다.

방법

연구대상

본 연구에서는 탄력성과 정서적 특성의 관계가 일반 대학생들에게 어떻게 나타나는지를 살펴보기 위해, 서

울 소재 S대학에서 심리학 관련 과목을 수강하는 학부생들을 대상으로 연구를 실시하였다. 총 124명의 참가자들 중 남자는 68명, 여자는 56명(평균연령 21.62세, 표준편차 2.54)이었다.

측정 도구

수업 시간을 이용하여 질문지를 실시하였으며 대략 20분의 시간이 소요되었다. 질문지에 포함된 척도는 아래와 같다.

탄력성

자아 탄력성 척도(ERK): Klohnen(1996)은 CPI에서 CAQ의 자아탄력성 문항과 .20이상의 상관을 보이는 48개의 문항을 뽑아 CPI의 다른 하위척도와 상관성이 있는 문항을 제외하여 최종적으로 29개의 문항으로 추려 자기보고식 자아탄력성 척도를 개발, 타당화 하였다. 본 연구에서는 박현진(1997)이 번안한 것을 윤재연(2009)이 수정한 척도를 사용하였다. 4개의 하위척도는 자신감 5문항, 대인관계 효율성 7문항, 낙관적 태도 6문항, 분노 조절 2문항으로 총 20문항으로 구성되었으며, 5점 척도 상(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)에서 평가한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .89였다.

정서성

정적감정과 부정적감정 목록(Positive Affect and Negative Affect Schedule): Watson, Clark, 및 Tellegan(1988)이 정적 및 부정 감정을 평가하기 위해 개발한 자기보고 검사로 총 20문항(정적감정 10문항, 부정적감정 10문항)으로 구성되어 있으며 5점 척도 상(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)에서 평가한다. 본 연구에서는 이유정(1994)이 번안한 것을 사용하였으며 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .68이었다.

정서 경험 특성

정서 지능 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS): Salovey 등(1995)이 정서 지능의 하위 요인을 측정하기 위해 개발한 자기보고 검사이다. 이 척도는 개인이

자신의 기분에 주의를 기울이는 정도를 측정하는 정서에 대한 주의 차원 13문항, 정서 명료성 차원 11문항, 정서 개선에 대한 믿음 차원 6문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도 상(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)에서 평가한다. 본 연구에서는 이수정과 이훈구(1997)의 번안판을 토대로 옥수정(2001)이 수정한 것을 사용하였으며, 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 정서에 대한 주의 차원이 .74, 정서 명료성 차원이 .83, 정서 개선에 대한 믿음 차원이 .70이었다.

정서 조절 특성

정서 조절 질문지(Emotion Regulation Questionnaire): Gross와 John(2003)이 선행사건 중심 정서조절 시기 및 반응 중심 정서조절 시기 각각의 대표적 정서 조절 방향으로 언급한 인지적 재해석 및 표현 억제를 측정하기 위해 개발한 자기보고 검사이다. 인지적 재해석을 측정하는 6문항과 정서의 표현 억제를 측정하는 4문항 등 총 10문항으로 구성되어 있으며 5점 척도 상(1: 거의 사용하지 않는다, 5: 매우 자주 사용한다)에서 평가한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 인지적 재평가가 .76, 정서 표현 억제가 .80이었다.

정서 조절 체크 리스트(Emotion Regulation Checklist): 민경환, 김지현, 윤석빈 및 장승민(2000)이 개발한 정서조절 체크리스트를 사용하였다. 3개의 하위 범주(능동적 조절양식, 회피/분산적 조절양식, 지지추구적 조절양식)에 대해 각각 4문항씩 총 12문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에서 묘사하는 정서조절 양식을 일상

생활에서 얼마나 자주 사용하는지를 5점 척도 상(1: 거의 사용하지 않는다, 5: 매우 자주 사용한다)에서 평가한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 능동적 조절양식이 .76, 회피/분산적 조절양식이 .67, 지지 추구적 조절양식이 .69였다.

정서 표현 특성

정서 표현 질문지(Emotional Expressiveness Questionnaire): King과 Emmons(1990)가 개발한 정서 표현 질문지는 긍정적 정서 표현을 측정하는 7문항, 부정적 정서 표현을 측정하는 4문항, 친밀감 표현을 측정하는 5문항 등 총 16문항으로 구성되어 있으며 5점 척도 상(1: 거의 사용하지 않는다, 5: 매우 자주 사용한다)에서 평가한다. 본 연구에서는 한정원(1997)의 번안판을 옥수정(2001)이 수정한 것을 사용하였으며, 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 부정적 정서표현이 .66, 긍정적 정서 표현이 .67, 친밀감 표현이 .62였다.

결 과

우선 탄력성과 정서성간의 관계를 탐색하였다(표 3 참고). 탄력성은 정적 정서성과는 정적 상관, 부적 정서성과는 부적 상관을 보여주었다. 즉, 탄력성이 높을수록 매사에 긍정적이고, 호기심이 많으며, 활동적이고 즐거운 감정을 자주 경험하며, 상대적으로 부정적인 감정은 덜 경험하고 평정심을 잃지 않는다는 것이다.

다음으로 탄력성과 정서의 경험적 특성간의 관계를 탐색하였다(표 4 참고). 탄력성은 정서의 경험적 특성

표 3. 탄력성과 정서성 척도들의 기술 통계치 및 상관분석 결과

	ERK	정적 정서성	부적 정서성
ERK	1.00		
정적 정서성	.51**	1.00	
부적 정서성	-.47**	-.36**	1.00
문항수	20	10	10
신뢰도(α)	.89	.85	.77
평균	3.74	2.92	2.23
표준편차	.33	.62	.58

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

표 4. 탄력성과 정서의 경험적 특성 척도들의 기술 통계치 및 상관분석 결과

	ERK	정서주의	정서명료성	개선믿음
ERK	1.00			
정서주의	.37**	1.00		
정서명료성	.45**	.37**	1.00	
개선믿음	.51**	.34**	.44**	1.00
문항수	20	13	11	6
신뢰도(<i>a</i>)	.89	.74	.83	.70
평균	3.74	3.42	3.45	3.59
표준편차	.33	.37	.52	.59

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

인 정서 강도, 정서주의, 정서 명료성, 정서 개선에 대한 믿음과 모두 정적인 상관을 보여주었고, 이 중 정서 개선에 대한 믿음과 가장 높은 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 탄력성이 높을수록 자신이 경험하는 정서에 대해 관심이 많고 주의를 기울이며, 자신이 현재 어떤 기분 상태인지에 대해 분명히 인식하고, 부정적인 정서를 경험하더라도 스스로 회복할 수 있다는 믿음을 가지고 있다는 것을 의미한다.

다음으로 탄력성과 정서의 조절 특성간의 관계를 탐색하였다(표 5 참고). 탄력성은 정서 조절 방향 중 인지적 재평가, 능동적 조절, 지지 추구적 조절과는 정적 상관을 보여주었으며, 정서 표현 억제와 회피 분산적 조절과는 부적 상관을 보여주었다. 이러한 결과들은 비록 통계적으로는 유의미하지만 회피 분산적 조절을

제외하면 그 수치가 .20에서 .30정도로 그다지 높지 않다. 따라서 이러한 결과가 실질적으로 탄력성과 정서 조절간의 관계를 보여준다고 판단하기 위해서는 추가적인 분석이 필요하다.

마지막으로 탄력성과 정서의 표현적 특성간의 관계를 살펴보면(표 6 참고), 탄력성은 정적 정서와 친밀감 표현과는 정적 상관을 보여주었으며, 부적 정서의 표현과는 별다른 상관관계를 보여주지 않았다. 표 8의 상관 결과들 역시 비록 통계적으로는 유의미하지만 정적 정서 표현의 경우 상관계수가 .30으로 그다지 높지 않다. 따라서 이러한 결과가 실질적으로 탄력성과 정서 조절간의 관계를 보여준다고 판단하기 위해서는 추가적인 분석이 필요하다.

표 5. 탄력성과 정서의 조절 특성 척도들의 기술 통계치 및 상관분석 결과

	ERK	인지적재평가	정서표현억제	능동적	회피분산	지지추구
ERK	1.00					
인지적 재평가	.26**	1.00				
정서 표현억제	-.30**	.15	1.00			
능동적	.20*	.16	.04	1.00		
회피분산	-.33**	.17	.18*	-.09	1.00	
지지추구	.26**	.24**	-.50**	-.03	-.02	1.00
문항수	20	6	4	4	4	4
신뢰도(<i>a</i>)	.89	.76	.80	.76	.67	.69
평균	3.74	3.24	3.00	3.41	2.89	3.50
표준편차	.33	.33	.60	.84	.68	.87

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

표 6. 탄력성과 정서의 표현적 특성 척도들의 기술 통계치 및 상관분석 결과

	ERK	부적 정서표현	정적 정서표현	친밀감표현
ERK	1.00			
부적 정서표현	-.07	1.00		
정적 정서표현	.30**	.31**	1.00	
친밀감표현	.38**	.07	.25**	1.00
문항수	20	7	4	5
신뢰도(<i>a</i>)	.89	.66	.67	.62
평균	3.74	3.05	3.48	3.53
표준편차	.33	.72	.59	.56

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

탄력성과 전반적 정서성, 정서의 경험적, 조절적, 표현적 특성의 관계를 종합해보면, 탄력성은 생활전반에서 나타나는 긍정적, 부정적 정서성이나 정서에 주의 기울이고 명확하게 인식하며 부정적인 정서 상태가 회복될 것이라고 믿는 정서의 경험적 특성들과 밀접한 관계를 보이는 것으로 나타났다. 그러나, 상관 분석을 통해 도출된 결과는 탄력성과 정서적 특성이라는 변수 간의 상호관련성이 어느 정도인가를 밝히는데 그칠 수밖에 없다. 따라서, 탄력성을 예언하는 설명변인을 찾고, 고유한 설명 효과를 분석하기 위해 회귀분석을 시행하였다. 회귀 분석에 앞서 독립 변인들 간의 중다공선성(multi-collinearity)을 진단하기 위하여 변인 간 상관관계를 분석하였다(표 7 참고). 상관 분석 결과, 본 연구에 포함된 독립 변인들 간의 중다공선성의 문제는 전반적으로 심각한 수준(.70으로 기준함)은 아니었다. 따라서 본 연구에 포함된 독립 변인들을 이후의 회귀

분석에 모두 포함시키는 것은 무리가 없었다.

위계적 회귀분석에서 모델 1에는 전반적 정서성을 선택하였는데, 그 이유는 기존 연구들(Cohn et al., 2009; Folkman & Moskowitz, 2000; Tugade et al., 2004; Vaillant & Mukamal, 2001; Waugh et al., 2008)에서 이미 탄력성과 정서성의 관계를 제시하였고, 본 연구의 결과에서도 탄력성과 전반적 정서성은 전체 정서 변인들 중 가장 높은 상관 결과를 보여주었기 때문이다. 그리고 모델 2에서는 모델 1의 전반적 정서성 외에, 앞서 제시한 상관표에서 유의미한 상관을 보여 주었다고 판단되는 정서주의, 정서 명료성, 정서 개선에 대한 믿음, 회피 분산 조절, 친밀감 표현을 차례로 추가하여 이들이 탄력성을 얼마나 설명해주는지를 살펴보았다. 따라서 정서 경험, 정서 조절, 정서 표현에 대해 총 다섯 번의 위계적 회귀분석을 실시하였고 결과는 표 8에 함께 제시하였다.

표 7. 정서 특성 변인 간의 상관분석 결과

변인	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7
V1	1.00						
V2	-.36	1.00					
V3	.28	-.11	1.00				
V4	.36	-.47	.37	1.00			
V5	.42	-.36	.34	.44	1.00		
V6	-.15	.14	-.13	-.21	-.02	1.00	
V7	.22	-.18	.54	.37	.29	-.15	1.00

1) V1=정적 정서성, V2=부적 정서성, V3=정서주의 V4=정서 명료성, V5=개선 믿음, V6=회피 분산, V7=친밀감 표현

2) * $p < .05$, ** $p < .01$,

표 8. 탄력성에 영향을 미치는 정서적 특성 변인들

모형	예언변인	F	Beta	조정된 R ²	ΔR ²
1	정적 정서성	$F_{(2, 121)} = 33.67^{***}$.394	.347	.358
	부적 정서성		-.329		
2	정서주의	$F_{(3, 120)} = 26.02^{***}$.221	.380	.049
2	정서 명료성	$F_{(3, 120)} = 25.36^{***}$.203	.373	.030
2	정서 개선에 대한 믿음	$F_{(3, 120)} = 29.18^{***}$.287	.407	.064
2	회피분산	$F_{(3, 120)} = 27.71^{***}$	-.231	.394	.052
2	친밀감 표현	$F_{(3, 120)} = 28.34^{***}$.247	.400	.057

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

표 8에서 F 값을 살펴보면, 모델 1과 변인이 추가된 다섯 개의 모델 2는 모두 유의미한 모형으로 나타났다. 예언 변인들을 살펴보면, 개인이 경험하는 전반적 정서성(정적, 부적)만 포함된 모델 1은 전체 변량의 34.7%를 설명하였다. 그리고 모델 2에서 정서주의를 추가하였을 때 설명 변량이 4.9%증가하였고, 정서 명료성을 추가하였을 때는 3.0%, 정서 개선에 대한 믿음을 추가하였을 때는 6.4%가 증가하였다. 그리고 회피분산 조절을 추가하였을 때는 설명 변량이 5.2%, 친밀감 표현을 추가하였을 때는 설명 변량이 5.7%가 증가하였다. 그리고 모델 2의 예언변인들에서 증가한 설명 변량의 비율은 모두 유의미하였다. 따라서 위계적 회귀 분석을 통해, 전반적 정서성 뿐만 아니라 정서주의, 정서 명료성, 정서 개선에 대한 믿음, 그리고 회피분산 조절과 친밀감 표현이라는 정서적 특성이 탄력성을 예언해 줄 수 있는 영향력 있는 변인임을 확인할 수 있었다.

논 의

모든 사람들이 살아가면서 중요한 스트레스에 노출되고, 삶의 전환점에서 문제상황에 직면하며, 주변에서 일어나는 작고 큰 변화들에 적응하기 위해 노력한다. 그러나 다른 사람들보다 유독 이러한 상황에 효과적으로 유능하게 대처하는 사람들이 있다. 본 연구에선 이러한 개인차에 주목하였다.

연구 1에서는 탄력성을 측정하는 척도들에 관심을

가졌다. 연구를 수행함에 있어 무엇을 볼 것인가도 중요하지만 어떻게 살펴볼 것인가 역시 간과할 수 없는 중요한 부분이기 때문이다. 특히 탄력성은 학자들마다 다양한 정의를 가지고 개념화시키고 있으며 이러한 개념의 다양성은 탄력성 척도에도 반영되었다. 따라서 연구 1에서는 정의, 개념, 구성 요소에서 차이가 있는 탄력성 척도(BRS, ER, ERK)간의 비교를 통해 탄력성과 개인의 신체적, 심리적 건강과의 관련성을 살펴보고 연구 2에 사용할 척도를 선정하였다. 연구 결과, 신체적, 심리적 건강이라는 결과 변인에 대해 기존의 탄력성 척도들에서 정의하는 탄력성 개념 중 탄력성이라는 추상적인 심리적 특성이 담고 있는 구체적 구성 요소들을 척도에 포함시킨 Klohnen의 탄력성 개념이 개인의 건강관련 변인들과 가장 밀접한 관계가 있음을 확인하였다. 이러한 결과는 탄력성이라는 개념이 Smith 등(2008)이 내린 탄력성의 정의에서처럼 ‘스트레스 상황에서 평소 상태로 돌아오는 속성’만을 의미하지는 않는다는 것을 보여준다. 사실 이러한 정의는 다소 추상적이다. 스트레스 상황에서 평소 상태로 돌아온다는 것이 과연 어떤 의미를 함축하고 있는지, 그러한 속성이라는 것이 과연 무엇인지에 대한 구체적이고 다각적인 접근이 필요하다는 것이다. BRS에서는 ‘힘든 시간이 지난 후 평소 상태로 빨리 되돌아오는 편이다(문항 1)’와 같이 정의를 그대로 풀어주는 문항들로 탄력성을 측정하였지만 이러한 문항들은 BRS가 말하고자 하는 ‘속성’이 실제 상황에서 어떻게 반영이 되는 것인지 구체적으로 측정하고 있다고 보기가 어렵다.

ER의 경우 ERK와 마찬가지로 탄력성을 정의하고 있지만 BRS와 마찬가지로 이러한 정의를 담고 있는 구성 요소들에 대한 탐색이 부족하였다. Klohnen(1996)은 위의 척도들에서 간과하였던 탄력성의 구성 요소들에 초점을 맞추었다. 그리고 탄력성은 ‘자신감’, ‘대인관계 효율성’, ‘낙관적 태도’, ‘분노 조절’이라는 핵심적인 요소들을 포함하는 개념이라고 주장하였다. 이러한 구성 요소들을 포함하고 있는 탄력성 개념이 개인의 신체적 건강과 심리적 건강과 높은 상관관계가 있다는 것은 결국 탄력성이라는 개념이 Smith(2008)나 Block 등(1996)이 말하고자 하는 것보다 훨씬 더 복잡하고 포괄적인 개념이라는 것을 의미한다. 즉, 탄력성은 단순히 역경을 빨리 극복하고, 적절한 자아 통제를 통해 성공적인 적응을 이루는 결과만을 담고 있는 것이 아니다. 그 기저에 극복과 적응을 가능하게 하는 자신감, 역경을 견디면 미래에는 반드시 좋은 일이 일어날 것이라고 굳게 믿는 낙관적인 태도, 부정적인 감정을 조절할 수 있는 능력, 그리고 주변 사람들과의 관계를 원만하게 유지할 수 있는 능력이 조화를 이루었을 때 비로소 개인은 탄력적이 된다는 것이다.

연구 2에서는 기존의 탄력성과 정서간의 관계 연구에서 간과한 정서적 특성 변인들이 탄력성에 기여하고 있을 것이라고 가정하고, 상관과 위계적 회귀분석을 통해 개인의 정서성, 정서의 경험, 조절 및 표현 특성을 보여주는 변인들과 탄력성의 관계를 탐색, 확인하였다. 상관 결과를 보면 탄력성은 정서 조절이나 정서 표현보다는 전반적인 정서성과 정서의 경험적 특성과 높은 상관을 보였다. 이러한 결과는, 탄력성은 개인의 정서적 특성 중 가장 먼저 발생하여 스트레스에 대한 직접적인 완충제 역할을 하는 정서성과 정서의 경험적 특성들의 영향을 받는다(Folkman & Moskowitz, 2000)는 선행 연구와 마찬가지로 개인이 어떠한 상황을 맞닥뜨렸을 때 우선 어떤 정서를 경험한 다음, 경험한 정서를 어떻게 조절해야 할지를 선택하고, 그 결과 경험한 정서를 어떻게 표현할 지를 시간적 흐름에 따라 정서 처리를 하기 때문에 나타나는 결과라고 생각할 수 있다. 일상생활에서 부적인 정서보다는 정적인 정서를 경험하는 성향(정적 정서성), 그리고 자신의 정서 상태를 의지대로 개선할 수 있다는 신념(정서 개선에

대한 믿음)은 시험에서 낮은 점수를 얻더라도 실의에 빠지기 보다는 ‘기말 시험에 더 열심히 공부하면 분명히 A를 받을 수 있을 거야’라고 생각하며 평온함을 찾고, 어려운 과제에 맞닥뜨리더라도 불안해하기 보다는 ‘어디 한 번 해보자’고 오히려 흥분하며 도전 의지를 불태우게 한다. 이러한 정적 정서성과 정서 개선에 대한 믿음은 메시지를 낙관적으로 받아들이고 긍정적으로 바라보게 함으로써 스트레스를 이겨낼 수 있는 힘을 길러주며, 비록 역경 속에서 좌절하고 분노하더라도 ‘이러한 기분은 잠깐에 지나지 않아. 나는 이겨낼 수 있어’와 같은 개선 의지를 통해 상황 극복에 대한 자신감을 높일 수 있다. 또한 자신의 정서 상태에 주의를 기울이고(정서주의), 스스로의 정서 상태에 대해 분명하게 이해하는(정서 명료성) 정서의 경험적 특성은 결국 자신에 대해 그만큼 관심이 많고 정확하게 파악하고 있다는 의미이다. 이는 부정적인 상황에서도 남들보다 빨리 ‘지금 내가 취해야 할 행동은 무엇인가’를 고민하고 역경의 극복을 위한 구체적인 행동을 이끌어 낼 수 있도록 몸과 마음을 준비시켜 줌으로써 스트레스에 압도당하지 않고 역경을 극복해낼 수 있는 단초를 제공할 수 있다.

위계적 회귀분석에서는 정서의 경험적 특성뿐만 아니라 조절 및 표현 특성에서도 의미 있는 결과가 관찰되었다. 우선, 정서의 경험적 특성 중, 정서주의와 정서 명료성은 탄력성의 향상에 기여하는 설명력을 가지는 변인으로 나타났다. 낮은 명료성은 신경증, 고통에 대한 취약성, 정서 표현에 대한 양가적 감정과 같은 신체적, 심리적 문제들과 관련이 있으며, 정서 명료성이 낮은 개인들은 예상치 못한 정서의 영향을 피하기 위해 기분을 숨기고 주의를 기울이지 않으려 한다는 선행 연구 결과(Salovey et al., 1995)와 관련되었을 때, 높은 정서주의와 높은 정서 명료성은 탄력성을 증가시키고 나아가 개인의 신체적, 심리적 건강에도 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것으로 생각할 수 있다. 정서 개선에 대한 믿음 역시 탄력성의 향상에 기여하는 변인으로 나타났다. 정서 개선에 대한 믿음이 강한 사람일수록 일상에서의 스트레스 수준이 낮고 빠르게 평소의 기분상태로 회복하는 모습을 보여준다는 Goldman, Kraemer, 및 Salovey(1996)의 연구 결과는 연구 2의

결과를 지지해준다.

정서의 조절방략 중 회피 분산 조절은 정서의 경험적 특성만큼 탄력성에 의미 있는 영향을 보여주었다. 스트레스 상황을 회피하지 않고 직면하고 수용하는 것은 상황을 해결하려는 적극적 의지의 표현 방식중 하나이다. 정서를 효과적으로 조절하지 못하고 회피하는 것은 스트레스 수준을 높이고 개인의 안녕감과 적응을 방해한다(Bonanno & Kaltman, 2001)는 연구 결과에 비추어왔을 때, 비록 능동적으로 해결책을 내놓고 주변 사람들의 지지를 적극적으로 추구하지는 않더라도 일단 해결 의지를 보여준다는 것은 스트레스에 압도되지 않고 성공적 적응을 이루는 시작점이 될 것이다.

또한 정서의 표현적 특성 중 친밀감 표현은 탄력성에 의미 있는 영향을 보여주었다. 행복한 기분일 때 자신의 행복한 감정을 적극적으로 드러내고 슬프거나 화가 났을 때 이를 주변에 알리는 것은 주변 사람들에게 내 상태를 알리고 상호작용의지를 전달할 수는 있지만 이러한 정서의 표현이 지나치게 되면 오히려 주변 사람들을 부담스럽게 만들 수도 있다. 친밀감의 표현은 원만한 대인관계에 대한 의지의 표현이자 주변 사람들에 대한 배려를 보여주는 것이다.

그리고 이러한 정서 표현 특성은, 친밀감을 많이 표현하는 사람들이 그렇지 못한 사람들에 비해 삶의 만족도가 높고(Emmons & Colby, 1995), 부정적 정서의 강도를 낮추어 심리적으로 안정시킨다는 연구 결과(Liberman, Eisenberg, Crockett, Tom, Pfeifer, & Way, 2007)와 관련되었을 때, 주변 사람들로 하여금 탄력적인 사람들에게 관심을 가지고 다가가게 만든다. 결국 개인의 정서적 특성들은 주변 사람들과의 상호작용과 맞물려서 다시 이들에게 긍정적이고 건설적인 피드백으로 돌아오고, 이러한 순환은 탄력성을 높이고 개인의 성공적 적응이라는 결과를 낳는다.

탄력성이 결국 고삐 풀린 낙관론, 혹은 폴리아나 효과³⁾와 다를 바가 없다고 말하는 연구자들도 있다(Matlin & Gawron, 1979). 그러나 탄력성은 스트레스

상황의 영향을 충분히 인식하는 것에서 시작하며, 역경 속에서도 배울 수 있는 점을 찾으려는 긍정적 노력을 통해 길러지는 것이다. 본 연구는 탄력성에 영향을 주는 많은 심리적 특성들 중 정서적 특성에 초점을 두고 정서적 특성을 세분화해 살펴봄으로써 탄력성을 높이기 위해 우리가 노력하고 가꿀 수 있는 개인의 다양한 정서적 특성들을 구체적으로 밝혔다는 점에서 의미가 있다.

연구의 제한점 및 제언

본 연구는 연구 1, 2 모두 설문 연구를 통해 탄력성이라는 주제를 다루었다. 설문 연구는 한꺼번에 다양한 관심 변인들 간의 관계를 탐색함으로써 양적인 분석에서는 많은 정보를 얻을 수 있다는 장점이 있지만, 동시에 탄력성이 개인의 적응에 미치는 영향, 그리고 탄력성을 높여줄 수 있는 개인의 정서적 특성들에 관한 질적인 분석의 폭을 제한할 수 있다. 따라서, 추후 연구에서는 실제로 탄력성이 요구되는 실험 상황을 설계하고, 개인이 탄력성 수준에 따라 이러한 부정적 상황을 얼마나 빠르게, 얼마나 잘 극복하는지, 그리고 정서 처리에서의 개인차가 어떻게 스트레스를 이겨내고 성공적 적응을 이루는지 알아볼 수 있는 연구 방법의 보완이 필요할 것이다.

또한, 연구 1에서 편 상관 분석을 통해 척도를 비교하였다. 이러한 분석 방법은 선행 연구(Smith et al., 2008)를 따른 것이지만 ERK가 탄력성 연구에 적절한 척도라고 주장하기 위해 추가적인 연구 설계를 생각해 볼 수 있다. 예를 들면, 연구의 시점을 좀 더 확장하여 탄력성 척도로 측정된 개인의 현재의 탄력성 정도가 미래의 부정적 사건이 발생했을 때 성공적 적응을 얼마나 예측해줄 수 있는지를 알아보는 것도 척도의 비교 및 선정 결과를 보다 설득력 있게 지지해줄 수 있는 대안이 될 것이다.

기존 연구들(Bergeman et al., 2006; Goldman et al., 1996; Liberman et al., 2007; Smith & Zautra, 2008; Tugade & Fredrickson, 2004)에서도 밝혔지만 개인의 정서적 특성은 탄력성에 영향을 미칠 뿐만 아니라 신체적, 심리적 건강과도 밀접한 관계가 있다. 가령, 정

3) 폴리아나 효과(Pollyanna effect): 더 유쾌한 정보들에 초점을 맞추려는 경향성으로 문제의 심각성을 인지하지 않고, 스트레스 상황에서도 안 좋은 점을 지각하지 않는 것을 의미한다.

서 표현을 억제하는 것은 자율 신경계 활동을 증가시키고 이러한 자율 신경계의 만성적인 각성 상태는 신체적, 심리적 질환을 유발할 수 있는 반면, 정서의 표현은 자율 신경계의 안정을 가져온다. 특히 부적 정서를 경험하는 상태에서 자신이 경험하는 부적 정서와 관련된 정서 단어를 표현하는 것만으로도 부적 정서의 강도를 감소시키고 신체적 건강을 향상시킬 수 있다 (Lieberman et al., 2007). 그러나 본 연구에서는 연구 1에서 탄력성과 신체적, 심리적 건강과의 관계를 탐색하고, 연구 2에서 정서적 특성과 탄력성의 관계를 각각 따로 살펴봄으로써 결과 해석의 범위를 좁히고 있다. 따라서 추후 연구에서 탄력성, 정서적 특성, 신체적, 심리적 건강이 어떤 관계를 맺고 있는지 함께 고려해서 연구를 진행한다면 보다 의미 있는 결과를 얻을 수 있을 것이다.

마지막으로, 탄력성은 심각한 역경에 대한 대처 맥락에서 발견되었다. 그러나 탄력성은 개인의 일상적인 경험들, 즐거움을 다루는 방법에서도 매우 중요한 역할을 한다. 예를 들어, 탄력성은 안정적 애착과 밀접한 관계가 있으며(Sroufe, Carlson, & Shulman, 1993), 만족 지연을 도와주고(Funder & Block, 1989), 성격의 시간적 일관성(Asendorpf & van Aken, 1991)을 보여 주었다. 또한 탄력성은 낙관적 사고의 사용(Kumpfer, 1999), 경험에 대한 높은 개방성과 위험을 두려워하지 않는 도전의식(Klohn, 1996)과도 관계가 있다. 그리고 일상에서 뿐만 아니라 심지어 힘든 상황에서조차 유머를 사용하는 삶의 방식(Werner & Smith, 1992)을 예견하기도 한다. 본 연구에서는 탄력성이 위와 같이 일상적인 경험이나 긍정적 삶의 맥락에서도 나타날 수 있는 심리적 특성이라고 보고 일반 대학생들을 피험자로 선정하여 연구를 수행하였다. 연구 1에서 높은 탄력성은 신체적, 심리적 건강과 모두 정적인 상관을 보여 주었으나 관계의 강도에서는 차이가 있었다. 불안 수준이나 우울, 감정 표현 불능증과 같은 심리적 건강 변인들과는 .4이상의 높은 정적 상관을 보여 주었지만, 다양한 신체적 증상과는 상관이 그다지 높지 않았다. 이러한 결과는 연구 대상이 대학생이기 때문에 나타나는 패턴일 수 있다. 20대 초반의 대학생들의 경우 학업에 대한 부담이나 이성문제, 미래에 대한 고민으로

인해 심리적으로는 불안하고 고통을 겪고 있을 수도 있지만, 신체적 건강상의 문제로 고통을 겪는 경우는 많지 않을 수 있기 때문이다.

따라서 추후 연구에서는 실제 삶에서 높은 수준의 스트레스와 역경을 경험하는 집단으로 연구 대상을 확대해 볼 수 있을 것이다. 예를 들어, 스포츠 선수들은 일반인들과 달리 항상 경쟁에 대한 불안과 스트레스를 안고 살아간다(Hayslip, Pertie, MacIntire, & Jones, 2010). 최고의 수행을 보였을 때도 ‘앞으로도 계속 이 위치를 유지해야 한다’는 불안감, 평소보다 수행이 좋지 않을 때 느끼는 심적 압박, 부상 혹은 슬럼프로 인해 경험하는 좌절, 같은 분야에서 모두가 최고라는 한 가지 목표를 향해 달리면서 얻는 극한의 스트레스를 경험하는 선수들이야말로 역경과 위기 상황을 견뎌내고 성공적 적응을 해내는 능력이 탄력성을 갖춰야 하는 집단이다. 이들의 탄력성이 스포츠 수행에 미치는 영향, 그 속에서 정서가 가지는 역할은 탄력성과 관련해서 선수들에게 가장 기초적으로 적용해 볼 수 있는 연구 주제가 될 것이며, 궁극적으로 선수들의 탄력성을 함양하기 위한 프로그램의 개발은 탄력성을 연구하는 학자들 뿐 아니라 스포츠 심리학자가 반드시 해야 할 연구 과제일 것이다.

탄력성은 감기를 이겨내는 면역력과도 같다. 개인은 살아가면서 질병을 야기하는 수많은 상황에 노출되지만 이러한 탄력성이라는 심리적 기제를 통해 질병에 대해 싸우고 극복하면서 더 성숙한 개인으로 성장할 것이다. 또한 탄력성은 개인의 삶에 따뜻한 색채를 더해 주는 정서와 역동적 관계를 맺고 긍정적으로 상호작용함으로써 건강한 삶과 건강한 사회를 만드는 데 공헌할 것이다.

참고문헌

- 김광일, 김재환, 원호택(1984). 간이정신진단검사 실시 요강. 서울: 중앙적성출판사·중앙적성 연구소.
- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민(2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 14, 1-16.

- 민하영(1999). 스트레스 상황에 대한 지각된 통제감과 내외통제소재가 아동의 스트레스 대처 행동에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 박현진(1997). 자아탄력성에 따른 지각된 스트레스, 대처 및 우울. 고려대학교 석사학위논문.
- 신현균, 원호택(1997). 한국판 감정표현 불능증 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 임상, 16, 219-231.
- 옥수정(2001). 억압적 성격 성향자의 정서적 특성과 정서 조절 전략. 서울대학교 석사학위논문.
- 유성경, 심혜원(2002). 적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색. 교육심리연구, 16, 189-206.
- 윤재연(2009). 대학 농구동아리 참가자의 운동 참여 동기, 자아탄력성 및 스트레스 대처와의 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 이수정, 이훈구(1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 대한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11, 95-116.
- 이영호, 송종용(1991). BDI, SDS, MMPI-D척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10, 98-113.
- 이훈진, 원호택(1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식 간의 관계에 대한 탐색과 연구. 한국심리학회지 95 연차대회 학술발표논문집, 277-290.
- 장휘숙(2001). 정신병리를 차단하는 요인으로서의 탄력성. 한국심리학회지: 발달, 1, 113-127.
- 한덕웅, 이장호, 전겸구(1996). Spielberger의 상태-특성 불안검사 Y형의 개발. 한국심리학회지: 건강, 1, 1-14.
- 한덕웅, 전겸구, 탁진국, 이창호, 이진효(1992). 대학생들의 생활부적응에 관한 연구: 불안, 우울 및 신체형장애를 중심으로. 한국심리학회 92연차대회 학술발표논문집, 447-462.
- 한정원(1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 홍세희(2000). 구조방정식 H형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19, 161-177.
- Asendorpf, J. B., & van Aken, M. A. G. (1991). Correlates of the temporal consistency of personality patterns in childhood. *Journal of Personality*, 59, 689-703.
- Atsushi, O., Hitoshi, N., Shinji, N., & Motoyuki, K. (2002). Development and validation of an Adolescent resilience Scale. *Japanese Journal of Counseling Science*, 35, 57-65.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents*, (Vol. 5, 307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Block, J. (1961). *The Q-sort method in personality assessment and psychiatric research*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Block, J. (1991). *Prototypes for the California Adult Q-Set*. Berkeley: Department of Psychology, University of California.
- Block, J. H. (2002). *Personality as an affect-processing systems*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the origination of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13, pp. 39 - 101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Bonanno, G. A. (2004). Resilience in the face of potential trauma. *American Psychologist*, 59,

- 20-28.
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review, 21*, 705-734.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues, 54*, 245-266.
- Cicchetti, D., Rogosch, F. A., Lynch, M., & Holt, K. (1993). Resilience in maltreated children: Processes leading to adaptive outcome. *Development and Psychopathology, 5*, 629-647.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 385-396.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion, 9*, 361-368.
- Derogatis, L. R. (1977). *The SCL-90 Manual I: Scoring, administration, and procedures for the SCL-90*. Baltimore: Clinical Psychometric Research.
- Emmons, R. A., & Colby, P. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 947-959.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1976). *Psychotkism as a dimension of personality*. London: Hodder & Stoughton.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology: Special Issue: New Directions in Research on Emotion, 2*, 300-319.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist, 55*, 647-654.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist: Special Issue, 56*, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In Emmons, R. A. & M. E. McCullough (Eds.) *The Psychology of Gratitude*. (pp. 145-166). New York: Oxford University Press.
- Funder, D. C., & Block, J. (1989). The role of ego-control, ego-resiliency, and IQ in delay of gratification in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1041-1050.
- Garnezy, N. (1993). Vulnerability and resilience. In C. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keesey, & K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time: Approaches to personality and development*(pp. 377-398). Washington, DC: American Psychological Association.
- Goldman, S. L., Kraemer, D. T., & Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationships of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research, 41*, 115-128.
- Gough, H. G. (1957). *Manual for the California Psychological Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Gough, H. G. (1987). *Administrator's guide for the California Psychological Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.
- Hathaway, S. R., & McKinley, J. C. (1951).

- Minnesota multiphasic personality inventory manual (revised)*. New York, NY: The Psychological Corporation.
- Hayslip, B., Petrie, T. A., MacIntire, M. M., & Jones, G. M. (2010). The influences of skill level, anxiety, and psychological skills use on amateur golfers' performances, *Journal of Applied Sport Psychology, 22*, 122-133.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences, 31*(8), 1357-1364.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 864-877.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1067-1079.
- Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 179-224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality, 21*, 1-39.
- Lieberman, M. D., Eisenberg, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feeling into words: affect labeling disrupt amygdala activity in response to affective stimuli. *Association for Psychological Science, 18*, 421-428.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*, 543-562.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology, 2*, 425-444.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*, 227-238.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments. *American Psychologist, 53*, 205-220.
- Matlin, M. W., & Gawron, V. J. (1979). Individual differences in Pollyannaism. *Journal of Personality Assessment, 43*, 411-441.
- Morris, W. N., & Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and Emotion, 11*, 215-249.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry, 57*, 316-331.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 141-164). New York: Oxford University Press.
- Salovey, P., Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2004). *Emotional intelligence: Key reading on the Mayer and Salovey Model*. New York: National Professional Resources.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional Attention, Clarity, and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, & Health* (pp. 125-151). Washington: American Psychological Association.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief

- resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Smith, B. W., & Zautra, A. J. (2008). Vulnerability and resilience in women with arthritis: Test of a two factor model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 799-810.
- Smith, B., & Zautra, A. J. (2008). The effects of anxiety and depression on weekly pain in women with arthritis. *Pain*, 138, 354-361.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Sroufe, L. A., Carlson, E., & Shulman, S. (1993). Individuals in relationships: Development from infancy through adolescence. In D. C. Funder, R. Parke, C. Tomlinson-Keeseey, K. Widaman (Eds.), *Studying lives through time: Approaches to personality and development* (pp. 315-342). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320 - 333.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1161-1190.
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18, 3-8.
- Vaillant, G., & Mukamal, K. (2001). Successful aging. *The American Journal of Psychiatry*, 158, 839 - 847.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measure of positive and negative affect : The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Waugh, C. E., Fredrickson, B. L., Taylor, S. F. (2008). Adapting to life's sling's and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of Research in Personality*, 42, 1031-1046.
- Zautra, A. J., Hall, A. J., & Murray, K. E. (2008). Community development and community resilience: An integrative approach. *Community Development*, 39, 1-18.

Comparison of Three Resilience Scales and Relationship between Resilience and Emotional Characteristics

Sooan Kim Kyung-Hwan Min
Seoul National University

The purpose of this study was to compare three resilience scales and explore emotional characteristics influencing resilience. Study 1 compared with three resilience scales(e.g., Brief resilience scale, Block's ego-resiliency scale, and Klohnen's ego-resiliency scale) and investigated which concept of resilience was most significantly related to health-related variables. Findings revealed that Klohnen's ego-resiliency scale had significant effect on physical and psychological health in both zero-order correlation and partial correlation but other scales didn't. Study 2 investigated which emotional characteristics significantly predicted resilience. The hierarchical regression analyses showed that emotional clarity, emotional attention, emotional repair significantly predicted resilience as well as emotionality. Also, avoidance-distraction regulation strategy and intimacy expression strategy significantly predicted resilience. Limitations, implications and directions for future studies were discussed.

Keywords: resilience, physical and psychological health, emotional experience, emotion regulation, emotion expression

1차원고 접수일 : 2011년 03월 25일
수정원고 접수일 : 2011년 05월 27일
게재 확정일 : 2011년 05월 27일