

부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이

민경환 · 김지현 · 윤석빈 · 장승민

서울대학교 심리학과

본 연구는 부정적 정서를 조절하는 방략들이 몇 가지 양식으로 구분되며, 정서의 종류에 따라 조절 양식의 사용과 효과성이 차이를 갖는지를 확인하였다. 연구 1에서는 다양한 정서조절 방략들이 능동적 조절 양식, 회피/분산적 조절 양식, 지지 추구적 조절 양식의 세 가지 양식으로 구분될 것이라는 연구자들의 제안이 지지되었다. 이 세 양식은 자존감, 부정적 정서조절에 대한 기대, 내-외향성, 신경증, 낙관성, 정서적 지지, 정서 표현성 등의 성격 특성들과 상이한 관련을 보였다. 연구 2에서는 분노, 슬픔, 불안, 부끄러움의 네 가지 정서를 대상으로, 정서를 조절하기 위해 세 가지 조절 양식을 사용하는 정도와 세 조절 양식이 정서를 효과적으로 조절하는 정도가 각 정서마다 차이를 보이는지를 확인하였다. 그 결과, 각 정서마다 사용되는 조절 양식이 상이하다는 결과들을 얻었으며, 자주 사용되는 조절 양식과 효과적인 조절 양식이 일치하지 않는 것을 발견하였다.

일상생활에서 사람들은 정서를 유발하는 다양한 상황에 노출되고, 정서경험에 따라 다양하게 반응한다(Morris & Reilly, 1987). 정서경험에 대한 적절한 반응은 개인의 적응과 대인관계에서의 성공과 직접적으로 연관되어 있기 때문에 사람들은 정서조절(emotion regulation)의 필요성을 언제나 느끼고, “정서를 어떻게 다룰 것인가?”라는 물음을 마음속에 품고 있다.

정서조절이 개인의 적응과 대인관계에서 갖는 중요성에도 불구하고 정서조절에 관한 심리학적 연구가 본격적으로 이루어진 것은 최근의 일이며, 지금까지의 정서조절에 대한 연구들은 주로 아동의 정서조절 능력의 발달이나 우울 혹은 만성적인 스트레스와 같은 병리적 상태를 유발하는 상황에 대한 대처 행동(coping behavior)에 집중되어 왔다(Gross, 1998a). 그러나 이와 같은 연구들은 사람들이 일상생활에서 다양하게 느끼는 정서경

험에 대한 조절 행동들을 제대로 반영하지 못하고 있다. 따라서 일상생활 내에서의 정서조절 양식에 대한 경험적 탐구는 중요한 함의를 가진다.

정서조절이 심리학의 연구주제가 된지 그리 오래 되지 않았기 때문에 정서조절에 관하여 대다수의 연구자가 합의하는 명확한 정의는 없으며 연구자에 따라서, “유쾌한 정서를 극대화하고 불쾌한 정서를 최소화하기 위한 의식적, 무의식적 과정들”(Westen, 1994), “정서를 다루는 방략들”(Morris & Reilly, 1987), “어떤 정서를, 언제, 어떻게 경험하고 표현할 것인가에 영향을 미치는 데 사람들이 사용하는 절차들”(Gross, 1998a) 등으로 다양하게 정의되고 있다. Gross(1998a)는 많은 연구자들이 정서조절에 관하여 가지고 있는 다양한 작업적 정의는 대개 다음과 같은 다섯 가지 측면을 지닌다고 주장하였다. 첫째, 사람들은 긍정적, 부정적 정서를 증가

시키거나 감소시키고자 노력한다(Parrot, 1993). 둘째, 상이한 정서경험에 따라 정서조절 행동 또한 다르게 나타날 수 있다. 셋째, 이러한 정서조절에 대한 정의는 기본적으로 자기조절(self-regulation)의 측면을 강조한다. 넷째, 전형적인(prototypic) 정서조절 행동은 의식적이다. 다섯째, 정서조절이 좋은가 나쁜가에 대한 선행적 가정(a priori assumption)은 중요하지 않다.

정서조절에 대한 다양한 정의들은 대부분 기본적으로 부정적 정서경험의 억제에 초점이 맞추어져 있는데(Morris & Reilly, 1987; Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994), 이는 사람들이 자기 보상적이고(self-rewarding), 기분을 좋게 하는 긍정적인 정서를 유지하고, 혐오적인 부정적 정서를 억제하도록 동기화 되어 있다는(Isen, 1986; Isen & Simmonds, 1978; Taylor, 1991; Zillmann, 1988) 소위 쾌락주의(hedonism)의 원리에 입각한 것이다(Parrot, 1993).

정서조절 양식의 구분

사람들은 부정적 정서를 조절하기 위해 다양한 조절 전략들을 사용한다. Rippere(1977)는 사람들이 우울한 기분이 들 때 하는 일에 대해 물어 보았는데, 주된 반응은 “사람들 만나기”, “우울한 기분의 이유에 관하여 생각하기”, “산책하기”, “부지런히 일하기”, “음악듣기” 등이었다. 부정적 정서의 조절을 위한 행동을 물어 본 여러 조사 연구들을 통하여 얻어진 결과들도 이와 유사하다(Parker & Brown, 1982; Gallup & Castelli, 1989). 사람들이 사용하는 다양한 정서조절 전략들은 몇 가지 범주로 묶일 수 있다. Thayer, Newman과 McClain(1994)은 부정적인 정서를 조절하기 위한 전략들이 능동적 조절, 주의분산, 수동적 조절, 정서의 발산, 약물복용, 철회 - 회피 등으로 구분된다고 보고하였다. Morris와 Reilly(1987)는 경험적으로 연구가 이루어지는 네 가지 유형의 주된 정서조절 양식으로서 자기보상, 음주, 주의분산, 표현행동의 관리를 소개하였고, 대처에 관련된 연구 문헌들의 개관을 통하여 인지적 재구성(cognitive restructuring), 문제지향 행동(problem-directed action), 친애행동(affiliation) 등으로 구분하였다. Parkinson, Totterdell, Briner와 Reynolds(1996)는 사람들이 사용하는 200여 개의 정서조절 전략들이 크게 인지

적 대 행동적 차원과 회피/분산적 대 능동/수용적 차원에 따라 나누어질 것이라 제안하였고, Parkinson과 Totterdell(1999)은 이를 경험적으로 확인하였다. Gross(1998b)는 정서조절 양식을 선행사건 초점적(antecedent-focused) 양식과 반응 초점적(response-focused) 양식으로 구분하였다.

스트레스 혹은 정서적 고통(emotional distress)에 대한 대처(coping)에 관한 많은 연구자들(Folkman & Lazarus, 1985; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Pennebaker & Susman, 1988; Wegner, 1989; Lehman, Ellard, & Wortman, 1986) 또한 부정적 정서의 조절에 관심을 가져왔다. 이들은 부정적 정서 및 그에 따른 정서적 고통에 대한 대처 양식으로 정서 초점적 대처 문제 초점적 대처(emotion-focused coping vs problem-focused coping), 억제(suppression), 정서 드러내기(disclosure), 카타르시스(catharsis), 사회적 지지(social support) 등의 효과에 관하여 연구하였다.

연구자들마다 부정적 정서조절 양식의 수와 명칭에 대해서 이견이 있지만 대체적으로 부정적 정서에 능동적이고 적극적으로 대처하는 방식과 회피적이고 주의-분산적으로 대처하는 방식의 구분을 공통적으로 따르고 있다. 여기에 덧붙여, 많은 연구자들이 사회적 지지를 구하여 부정적 정서 상태에서부터 벗어나려는 노력을 앞의 두 조절 양식과는 별개의 양식으로 구분할 것을 제안하고 있다. 따라서 부정적 정서조절 양식은 크게 능동적 양식, 회피/분산적 양식, 지지 추구적 양식의 세 범주로 구분된다고 할 수 있다.

정서조절 양식 선택에서의 차이

부정적 정서를 조절하기 위해 어떤 전략들을 사용하는가는 사람들마다 차이를 갖는다. 앞에서 언급된 정서조절 양식의 구분에 관한 연구의 대부분이 사용 전략의 선택과 효과성에 관한 개인차의 측정에 기반을 두고 있다. 즉, 사람에 따라 부정적 정서를 조절하기 위해 사용하는 대처 양식이 상이하다. Pearlin과 Schooler(1978)는 자존감이 높은 사람들이 부정적인 정서에 대하여 능동적이고 긍정적인 대처를 한다고 보고하였고, Carver 등(1989)의 연구 역시 비슷한 결과를 보였다. 즉, 높은 자존감과 능동적이고 기능적인 대처양식이 유의미한 정

적 상관을 보였다. Catanzaro와 Mearns(1990)는 부정적인 기분 조절에 대한 일반화된 기대(*generalized expectancies for negative mood regulation: NMR*)가 문제상황에 대처하기 위한 적극적인 시도와는 정적으로 관련되고, 회피적인 대처 방략들과는 부적으로 관련된다고 보고하였다. Thayer 등(1994)의 연구는 성별, 나이, 학력, 직업, 체중, 내·외향성 등이 여러 가지 조절 행동들과 차별적으로 관련됨을 보였다.

부정적 정서를 조절하고자 하는 개인의 특성 외에, 경험하는 부정적 정서의 종류에 따라서도 주로 사용되는 조절 방략이 달라지는 것으로 보인다. 예컨대, 슬플 때는 지지 추구적인 방략을 많이 사용하고, 화가 날 때는 지지 추구적인 방략보다는 능동적인 방략을 많이 사용하는 것으로 보인다. Roseman, Wiest와 Swartz(1994)에 따르면 개별 정서(*discrete emotion*)들은 각 정서마다 느낌(*feelings*), 사고(*thoughts*), 행동 경향성(*action tendencies*), 반응행동(*actions*)에서 차이가 있다. 정서조절이 이와 같은 정서경험의 요소들에 대한 조절이라고 한다면, 사람들이 특정한 정서를 경험할 때 그 정서를 효과적으로 조절하기 위해 선택하는 방략들이 달라질 것이다.

본 연구는 사람들이 부정적 정서를 경험할 때 이를 조절하기 위해 사용하는 조절 방략들이 몇 가지 양식으로 구분되며, 사람들의 성격특성과 경험하는 정서의 종류에 따라 주로 사용되는 조절 양식들이 달라진다는 가설을 확인하고자 하였다. 연구 1에서는 부정적 정서조절 방략들이 능동적 조절 양식, 회피/분산적 조절 양식, 지지 추구적 조절 양식으로 구분되는 지를 확인하고 각각의 조절 양식들이 조절 양식의 선택과 관련될 것으로 생각되는 개인차 변인들과 차별적인 관련을 갖는지를 확인하였다. 연구 2에서는 경험되는 부정적 정서의 종류에 따라 주로 사용되는 조절 양식이 차이를 보이는 지를 확인하였다. 즉 분노, 슬픔, 불안, 부끄러움의 네 가지 부정적 정서에 따라 조절 양식의 선택과 그 효과성의 차이를 검증하였다.

예비연구: 정서조절 체크리스트의 구성

본 연구에 앞서 사람들이 일상생활 속에서 주로 사용

하는 대표적인 정서조절 양식들을 구분하고, 개별 정서 경험에 따른 정서조절 양식의 선택과 효과성을 측정하는데 필요한 정서조절 양식 체크리스트를 만들었다. 먼저 체크리스트에 포함할 적절한 문항을 선정하기 위해 서울대학교 95명을 대상으로 특정한 부정적 정서경험(분노, 슬픔, 불안, 부끄러움)에 대한 조절행동을 묻는 개방형 질문지를 제작, 자료를 수집하였다. 질문지는 정서경험을 유발한 선행사건, 정서를 조절하고자 한 이유, 구체적인 조절 방략을 묻는 문항들로 구성되었다. 응답자들은 분노를 조절하기 위한 방략으로 대화, 주의 전환, 긍정적으로 사고하기, 적극적인 의사표현, 스스로 위안하기 등을 사용하는 것으로 보고하였다. 슬픔을 조절하기 위해서는 다른 생각하기, 운동이나 TV 시청·쇼핑 등의 활동, 잠, 주의 분산, 울음 등을 사용하는 것으로 보고하였다. 부끄러움을 조절하기 위해서는 합리화, 잘못 고치기, 화제 전환, 회피 등의 방략을 사용하는 것으로 보고하였다. 불안을 조절하기 위한 방략으로는 자기암시, 술·담배 등의 약물사용, 다른 생각하기, 적극적으로 상황 바꾸기, 노래 부르거나 음악 듣기 등을 사용하는 것으로 보고하였다. 이렇게 수집된 방략들을 정서조절 양식의 구분에 관한 선행 연구들과 비교 검토하였다. 연구자들에 따른 다양한 정서조절 양식의 분류기준을 살펴보고 실제로 어떠한 내용의 문항들이 서로 연관을 가지는가를 살펴보았다. 또한 선행 연구자들이 개발한 정서조절과 관련된 척도 및 문항들을 면밀히 검토하였다. 선행연구에 대한 검토와 개방형 질문지에 대한 응답을 참고하여 연구자들은 부정적 정서조절 양식이 능동적 양식, 회피/분산적 양식, 지지 추구적 양식으로 구분될 것이라 가정하였다. 이를 바탕으로 조절 양식을 대표하는 방략들을 각 양식별로 4개씩 선정하여 12 문항의 정서조절 양식 체크리스트를 구성하였다. 각 양식을 구성하는 방략들의 내용이 표 1에 제시되어 있다.

연구 1. 정서조절 양식의 구분 및 정서 조절 양식과 개인차 변인들 사이의 관계

연구 1은 예비 연구를 통하여 얻어진 12개의 문항들로 구성된 정서조절 양식 체크리스트의 문항들이 3개의

표 1. 본 연구에서 제안된 정서조절 양식과 하위 방략들

조절 양식	하위 방략들
능동적 양식 문제해결을 위한 계획 세우기 구체적인 문제해결 행동 자신의 느낌, 혹은 상황을 이해하기 위한 노력	7. 문제를 해결하거나 상황을 개선하기 위한 구체적인 일을 한다. 8. 상황을 개선하거나 문제를 해결하기 위한 구체적인 계획을 세운다. 9. 상황(혹은 문제)을 보다 명확히 이해하고자 한다. 11. 왜 내가 이런 기분을 느끼게 되었는지 이해하려고 노력한다.
회피/분산적 양식 문제상황으로부터의 회피 주의의 분산	1. 기분을 나쁘게 한 상황이나 문제로부터 벗어나려고 한다. 6. 관계없는 다른 일을 떠올리거나 다른 일에 집중한다. 10. 막연히 "나아지겠지", "어떻게든 되겠지"라고 생각한다. 12. 마음속에서 그 문제를 완전히 지워버리려고 노력한다.
지지 추구적 양식 타인으로부터의 정서적, 도구적 지지 구하기	2. 가족이나 친구와 만난다. 3. 누군가 나를 이해하고 위로해 주길 바란다. 4. 다른 사람들과 나의 느낌에 관하여 이야기한다. 5. 다른 사람들로부터 도움이나 조언을 구한다.

하위 범주들(능동적 양식, 회피/분산적 양식, 지지 추구적 양식)로 묶이는지를 확인하고, 각각의 정서조절 양식들이 앞에서 언급한 여러 개인차 변인들과 어떠한 관련을 맺고 있는지 확인하는 것을 목적으로 하였다. 정서조절 양식과 관련된 것으로 가정된 개인차 변인들은 다음과 같다.

자존감

자존감(self-esteem; Rosenberg, 1965)의 수준은 정서조절에 영향을 미친다. 자존감이 낮은 사람들은 부정적인 정서로부터의 회복이 어려운 반면(Brown & Mankowski, 1993), 자존감이 높은 사람들은 부정적인 경험에 대하여 기분 불일치 회상을 함으로써 부정적 정서를 조절한다(Smith & Petty, 1995). Pearlin과 Schooler (1978), Carver 등(1989)의 연구 결과와 같이 자존감이 높은 사람들은 부정적인 정서에 대하여 능동적이고 적극적인 대처를 할 것이다. 따라서 능동적인 조절 양식과 자존감은 정적인 상관을 보일 것이다.

부정적 정서조절에 대한 일반화된 기대

부정적인 정서조절에 대한 일반화된 기대(generalized expectancy)는 사람들이 부정적 정서를 조절할 수 있다고 믿는 신념이다. 정서조절에 대한 기대가 낮은 사람들은 높은 수준의 정서적 고통을 보고하며(Kirsch, Mearns, & Catanzaro, 1990), 그 회복도 느리다(Mearns, 1991). 부정적인 정서조절에 대한 일반화된 기대는 문제상황에 대처하기 위한 적극적인 시도와는 정적으로

관련되고, 회피적인 대처 방략들과는 부적으로 관련된다(Catanzaro와 Mearns, 1990). 따라서 정서조절에 대한 기대는 능동적 조절 양식과 정적인 상관을 보일 것이고, 회피/분산적 조절 양식과 부적인 상관을 보일 것이다.

내 - 외향성 및 신경증 차원

개인차 변인으로서의 내향성 - 외향성 차원 및 신경증적 차원(Eysenck, 1977) 또한 정서조절 양식에 영향을 미치는 중요한 변인으로 고려할 수 있다. 외향적인 사람들이 타인과 함께 있는 것, 사회적으로 활동하는 것 등을 즐기는 반면, 내향적인 사람들은 사회적 상황에서 금지되는 것, 통제되는 것 등에 민감하다. 따라서 외향성은 능동적 조절 양식, 지지 추구적 조절 양식과 정적인 상관을 보일 것이고, 신경증은 회피/분산적 조절 양식과 정적인 상관을 보일 것이다.

낙관성

낙관주의자들은 일반적으로 그들의 미래에 대한 바람직한 기대를 가지고 있다(Scheier & Carver, 1987). 이러한 낙관주의자들의 특징은 그들이 직면하는 사태에 대하여 보다 능동적으로 반응할 것이라는 예상을 가능하게 한다. 따라서 낙관성은 능동적 조절 양식과 정적인 상관을 보일 것이다.

정서적 지지 및 정서 표현성

대인관계에서의 정서적 지지에 대한 지각(Cohen & Hoberman, 1983) 및 기질적인 특징으로서의 정서 표현성(Kring, Smith, & Neal, 1994) 또한 정서조절 양식에

영향을 미칠 것이다. 즉 자신이 타인들로부터 정서적 지지를 충분히 받고 있다고 생각하고, 자신의 정서를 외부로 잘 표현하는 경향이 있는 사람들은 정서 경험을 조절하기 위한 방법을 주로 대인관계 속에서 찾으려는 노력을 할 것이다. 특히 정서적 지지를 포함한 사회적 지지의 지각은 스트레스와 신체적 증후들을 완충시켜 주는 기능을 하는 것으로 알려져 있다(Cohen & Hoberman, 1983). 따라서 지각된 정서적 지지와 정서 표현성은 지지/추구적 조절 양식과 정적인 상관을 보일 것이다.

방법

연구 참여자

서울대학교, 이화여자대학교, 가톨릭대학교에서 심리학과목을 수강하는 총 252명의 학생들이 연구에 참여하였다. 이 가운데 남학생은 43명, 여학생은 209명이었으며, 평균연령은 21세였다(SD=2.93).

도구

정서조절 양식의 측정

총 12문항으로 구성된 정서조절 양식 체크리스트를 이용하였다. 체크리스트는 3개의 하위범주로 구성되었으며 각 하위범주는 4개의 문항들로 이루어졌다. 연구 참여자들은 부정적인 정서를 느낄 때 각 문항에 해당하는 정서조절 양식을 일상생활에서 얼마나 자주 사용하는지를 4점 척도(1="거의 사용하지 않는다", 4="매우 자주 사용한다") 상에 표시하였다.

자존감의 측정

Rosenberg(1965)가 개발한 전반적 자존감 척도(global self-esteem scale)의 한국판을 사용하였다. 본 연구에서 사용된 변안판은 이훈진과 원호택(1995)의 연구에서 사용된 것으로 대학생 145명에게 실시하여 .72의 내적합치도(Cronbach's alpha)를 얻었다. 연구 참여자들은 각 문항에 대하여 4점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 4=항상 그렇다)로 평정하였다.

외향성 및 신경증적 성향의 측정

EPQ(Eysenck Personality Questionnaire)의 한국어 변안판 가운데 외향성과 신경증적 경향을 측정하는 소 척도의 문항들을 이용하였다. 유희정(1987)의 연구에서

각 소척도의 신뢰도는 .80과 .78로 보고되었다. 연구 참여자들은 각 문항에 대하여 "예" 혹은 "아니오"로 반응하도록 되어 있다.

부적 정서조절 기대의 측정

Catanzaro와 Mearns(1990)가 정서조절에 대한 신념을 측정하기 위하여 개발한 부적 정서조절 기대(Negative Mood Regulation:NMR)의 한국어 변안판(이수정과 이훈구, 1997)을 이용하였다. 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=항상 그렇다)로 구성된 본 척도는 개인의 부정적인 정서조절에 대한 일반화된 기대를 측정한다.

낙관주의 성향의 측정

Scheier와 Carver(1987)가 개발한 낙관주의 척도(Life Orientation Test: LOT)를 번안하여 사용하였다. 총 6문항으로 이루어 졌으며 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다) 상에서 반응하도록 되어 있다.

대인관계에서의 정서적 지지의 측정

Cohen과 Hoberman(1983)이 개발한 대인관계 지지 평가 목록(Interpersonal Support Evaluation List: ISEL)을 기초로 김정희(1987)가 번안·수정한 사회적 지지 척도(Social Support Scale: SSS) 가운데 정서적 지지를 묻는 문항 9개를 뽑아서 사용하였다.

정서 표현성의 측정

각 개인이 외적으로 정서를 표현하는 경향성을 측정하기 위하여 Kring 등(1994)이 개발한 정서 표현성 척도(Emotional Expressivity Scale: EES)의 한국어 변안판(한정원, 1997)을 이용하였다. 연구 참여자들은 자신의 기질적인 정서 표현성을 6점 척도(1=전혀 아니다, 6=항상 그렇다)로 평정하였다.

절차

수업시간을 이용하여 연구 참여자들에게 정서조절 양식 체크리스트 및 개인차 변인을 측정하기 위한 척도들을 실시하였다. 질문지를 시작하기 전에 연구 참여자들에게 새로운 척도를 개발하기 위한 예비연구라고 설명을 해 주었으며, 시간 제한은 두지 않았다. 본 질문지의 작성에 소요된 시간은 대략 40분 정도였다.

결과 및 논의

표 2에 각 변인들의 평균과 표준편차 및 신뢰도 계수

표 2. 각 변인들의 평균, 표준편차 및 신뢰도

척도	평균	표준편차	문항수	신뢰도(α)
능동적 양식	11.20	2.49	4	.7300
회피/분산적 양식	9.65	2.20	4	.5497
지지 추구적 양식	10.98	2.75	4	.7625
자존감	29.05	4.66	10	.8278
외향성	11.79	4.84	20	.8504
신경증	14.55	4.18	23	.7797
NMR	40.62	6.54	12	.7984
낙관성	21.55	3.41	6	.6751
정서적 지지	7.43	1.25	9	.4792
정서 표현성	63.89	12.98	17	.9259

가 제시되어 있다. 각 변인들의 신뢰도 계수는 정서적 지지 척도를 제외하고는 Nunnally와 Bernstein(1994)이 제시한 최소 신뢰도 허용 기준인 Cronbach's $\alpha = .50$ 을 넘었다.

정서조절 양식 체크리스트의 요인구조

정서조절 양식 체크리스트의 문항들에 관한 3개의 하위범주로의 구분이 타당한지 알아보기 위하여 정서조절 양식 체크리스트의 문항들에 대해 요인분석을 실시하였다. 추출할 요인을 3개로 고정시키고 최대우도법(maximum likelihood method)을 통하여 추출한 3개의 요인들에 대하여 사각회전(direct oblimin rotation)을 시행하였다. 정서조절 양식 체크리스트 문항들에 대한 요인분

석 결과와 요인간 상관계수가 표 3과 표 4에 제시되어 있다.

요인분석의 결과는 정서조절 양식 체크리스트의 12개 문항들이 각각 4개의 문항으로 구성된 3개의 요인구조를 갖는다는 것을 보여준다. 그리고 각 요인에 포함된 4개의 문항들은 예비연구에서 분류된 문항들과 일치하였다. 이러한 결과는 예비연구에서 문항을 분류하는 기준으로 삼았던 가설적인 3개의 하위범주(능동적 양식, 회피/분산적 양식, 지지 추구적 양식)가 타당하며, 선정된 문항들이 각 양식을 잘 대표하고 있음을 보여준다고 할 수 있다.

개별 정서조절 양식과 개인차 변인들 간의 관계

개별 정서조절 양식과 개인차 변인들 간의 관계를 알아보기 위하여 정서조절 양식과 각 개인차 변인 측정치들 간의 상관을 구하였다. 그 결과가 표 5에 제시되어 있다.

먼저 능동적 조절 양식은 자존감, 외향성, 부정적 정서조절에 대한 기대(NMR), 낙관성, 및 정서적 지지와 유의미한 정적 상관을 보였다. 회피/분산적 조절 양식은 신경증과 유의미한 정적 상관을 보였다. 지지 추구적 조절 양식은 외향성, 정서적 지지 및 정서 표현성과 유의미한 정적 상관을 보였다. 부정적 정서조절에 대한 기대(NMR)와 회피/분산적 조절 양식과의 부적 상관이

표 3. 정서조절 양식 체크리스트의 요인구조행렬

문항	요인		
	능동적 양식	지지 추구적 양식	회피/분산적 양식
8. 상황을 개선하거나 문제를 해결하기 위한 구체적인 계획을 세운다.	.961	-.080	.028
7. 문제를 해결하거나 상황을 개선하기 위한 구체적인 일을 한다.	.744	-.056	-.021
9. 상황(혹은 문제)을 보다 명확히 이해하고자 한다.	.538	.034	-.050
11. 왜 내가 이런 기분을 느끼게 되었는지 이해하려고 노력한다.	.259	.090	.112
4. 다른 사람과 나의 느낌에 관하여 이야기한다.	.094	.759	-.200
5. 다른 사람들로부터 도움이나 조언을 구한다.	.134	.736	-.132
2. 가족이나 친구와 만난다.	-.050	.636	.150
3. 누군가 나를 이해하고 위로해 주길 바란다.	-.128	.581	.124
12. 마음속에서 그 문제를 완전히 지워버리려고 노력한다.	-.076	-.026	.687
6. 관계없는 다른 일을 떠올리거나 다른 일에 집중한다.	.092	-.084	.529
1. 기분을 나쁘게 한 상황이나 문제로부터 벗어나려고 한다.	.067	.109	.466
10. 막연히 "나이지겠지", "어떻게든 되겠지"라고 생각한다.	-.214	.023	.252
고유값(eigenvalues)	2.652	2.264	1.653

N=252, 정서조절 양식 체크리스트의 총 변량 중 세 개의 공통요인이 설명하는 변량은 41.04%임.

표 4. 요인간 상관행렬

요 인	능동적 양식	지지 추구적 양식	회피/분산적 양식
능동적 양식	1.000		
지지 추구적 양식	.148	1.000	
회피/분산적 양식	-.113	.161	1.000

표 5. 정서조절 양식과 개인차 변인들 간의 상관계수

개인차 변인	정서조절 양식		
	능동적 양식	회피/분산적 양식	지지 추구적 양식
자존감	.351***	-.078	.005
외향성	.173**	-.024	.277***
신경증	-.117	.286***	.111
NMR	.401***	.032	.045
낙관성	.257***	.016	.099
정서적 지지	.129*	-.084	.190**
정서 표현성	.061	-.109	.369***

N=252, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

나타나지 않은 것을 제외하고 모두 예언과 일치하는 결과를 얻었다. 이러한 결과들은 정서조절 양식에 대한 연구자들의 구분이 내용적으로 타당하다는 것을 의미한다. 또한 개인이 갖는 성격 특성에 따라 정서조절 양식의 사용에 차이가 있다는 가설을 지지한다.

연구 2: 경험하는 정서의 종류가 정서조절 양식의 선택과 효과성에 미치는 영향

연구 1의 결과는 사람들이 정서를 조절하는 양식은 능동적 양식, 회피/분산적 양식 및 지지 추구적 양식으로 나누어지고, 각각의 정서조절 양식들은 여러 개인차 변인들과 서로 상이한 관련을 맺고 있다는 것을 보여주었다. 연구 2에서는 경험하는 부정적 정서의 종류에 따라 정서를 조절하기 위해 주로 사용하는 조절 양식들이 차이를 보이는 지를 확인하고자 하였다. 또 각 정서를 조절하기 위해 사용되는 양식들이 정서를 조절하는데 효과적인지, 즉 정서 종류에 따라 많이 사용되는 조절 양식들이 실제로 각 정서를 효과적으로 조절하는지를 확인하고자 하였다. 우선 여러 가지 부정적 정서 중 기본 정서로 분류되는 분노, 슬픔, 불안, 부끄러움의 네

가지 부정적 정서 경험에 대해 각 정서를 조절하기 위해 어떤 방략들을 사용하는지를 조사하였다.

연구 1에서 사용한 일회적 질문지 조사는 기질적 특징으로서의 정서조절 양식의 특징을 보여주는 것으로 실제로 사람들이 정서를 경험할 때의 정서조절 양식의 특징을 충분히 반영하지 못한다는 제한점을 지닌다. 이러한 질문지 연구법의 제한점을 극복하기 위한 대안적인 방법으로 고려할 수 있는 것은 크게 실험 연구법(experimental method)과 사람들의 일상적인 경험을 표집, 분석하는 일상경험 표집법(daily experience sampling method)이 있다(Parkinson et al., 1996). 그런데 실험 연구법의 경우 비교적 통제와 측정이 용이하다는 장점을 지니지만 다양한 자료를 수집하는 데 제약이 따르고 실제 상황에 일반화하기 어렵다는 약점이 있다. 따라서 연구 2에서는 사람들의 일상적인 정서경험에 따른 정서조절 양식의 차이를 잘 반영하기 위해 일상 경험 표집법을 사용하였다.

방법

연구참여자

서울대학교에서 성격심리학을 수강하는 학생 65명이 참여하였다. 이 가운데 남학생은 41명, 여학생은 24명이었으며, 평균연령은 20.64세(SD=2.00)였다.

도구

연구 참여자들의 일상적 정서경험을 수집하기 위하여 반구조화된(semistructured) 형식의 정서일기를 사용하였다. 정서일기의 내용은 다음과 같다.

정서경험의 종류 및 정서 유발 선행사건

부정적 정서 중 기본 정서로 간주되는 “분노”, “슬픔”, “불안”, “부끄러움” 및 “기타” 정서 중 연구 참여자들이 경험한 정서를 하나 선택하도록 하였다. 그리고 해당 정서를 느꼈을 당시의 사건 및 상황을 간략히 기술하도록 하였다.

정서경험의 강도 및 정서조절 노력

정서경험의 강도와 그 당시 정서를 조절하고자 얼마나 노력하였는지를 각각 7점 척도 상에 표시하도록 하였다.

정서조절 양식 체크리스트

예비연구와 연구 1을 통하여 고안된 정서조절 양식 체크리스트의 문항이 포함되었다. 그 당시 정서를 조절하기 위하여 사용한 정서조절 전략에 대해서만 체크하도록 하고 선택한 정서조절 전략의 효과성을 7점 척도(1="전혀 효과가 없었다", 7="매우 효과적이었다")상에 평정하도록 하였다. 이를 통해 연구 참여자들이 정서를 경험하였을 때 실제로 사용한 정서조절 양식의 선택 빈도와 그 효과성을 측정하였다.

전반적 효과성

개별 정서조절 양식의 효과성과는 별개로 해당 정서를 조절하기 위해 사용한 전략들이 전반적으로 얼마나 효과적이었는지를 7점 척도 상에 표시하도록 하였다.

절차

개인의 일상적 경험을 수집하는 방법에는 연구자가 무선적인 혹은 일정한 간격으로 신호(예, 무선 호출기, 전화 등)를 보낼 때마다 기록하게 하는 방법(signal-contingent method)과 연구 참여자들이 사건을 경험할 때마다 기록하게 하는 방법(event-contingent method)이 있다(Parkinson et al., 1996). 본 연구에서는 참여자들이 정서일기를 언제나 휴대하고 부정적 정서를 경험할 때마다 정서일기를 작성하도록 요구하였다. 이렇게 작성된 정서일기는 매주 수업시간에 수거되었다. 정서일기의 수집은 10주에 걸쳐(1999년 4월 6일에서 6월 11일까지) 이루어졌으며, 주당 2매의 정서일기를 작성하도록 하였다. 연구 참여자들은 연구에 참여한 대가로 기말 과제를 제출을 면제받고 소정의 참가비를 지급받았다.

결과 및 논의

65명의 참여자 중 정서 일기 20회를 모두 제출하지 않았거나 불성실하게 답변한 5명의 자료를 제외하고 60명(남:38, 여:22)의 정서 일기 1,200건의 자료가 분석 대상이었다. 1,200건의 자료 중 기타 정서를 답변한 17건을 제외한 1183건의 자료를 최종적으로 분석하였다. 각 정서 별로 경험한 부정적 정서의 체험 강도와 이 정서를 조절하고자 노력한 정도, 조절이 잘 된 정도의 평균과 사례 수를 표 7에 제시하였고, 이 변인들 간의 상

관을 표 6에 제시하였다.

표 6. 정서 강도, 조절 노력 및 조절 효과 간의 상관계수

	정서강도	조절노력	조절효과
정서강도	1.000		
조절노력	.440***	1.000	
조절효과	.082**	.243***	1.000

N=1183, **p<.01, ***p<.001

표 7. 정서 종류에 따른 정서강도, 조절노력, 조절효과의 평균과 사례 수

정서 종류	정서 강도	조절 노력	조절 효과	사례수
분노	5.644	4.805	4.753	348
슬픔	5.700	4.915	4.700	200
불안	5.515	5.005	4.792	443
부끄러움	5.339	4.839	4.677	192

정서 강도와 조절 노력($r=.440, p<.001$), 조절 노력과 조절 효과($r=.243, p<.001$)간에 유의미한 정적 상관이 나타났다. 즉, 정서를 강하게 경험할수록 더 적극적으로 정서를 조절하고자 하며, 적극적으로 정서를 조절하고자 할 때 보다 효과적으로 조절이 된다고 할 수 있다.

세 가지 조절 양식 선택수(0에서 4)의 평균을 비교하였다. 정서 종류에 관계없이 전반적으로 능동적 조절 양식을 가장 많이 선택하였고(평균=1.495), 다음으로 회피/분산적 조절 양식(평균=1.106), 지지 추구적 조절 양식(평균=.832)의 순이었다(표 8).

표 8. 조절 양식 선택의 평균과 표준편차

	능동적 양식	지지 추구적 양식	회피/분산적 양식
평균	1.495	.832	1.106
표준편차	1.104	.999	.109

N=1183

정서의 종류에 따라 선택하는 정서 양식의 차이와 그 효과성의 차이를 검증하기 위하여 참여자 당 20개의 자료를 하나의 자료로 만들었다. 각 정서별 반응을 평균하여 분노, 슬픔, 불안, 부끄러움 정서 별로 각 참여자의 전략 선택 수의 평균과 선택한 전략들의 효과성의 평균을 구하였다. 이 값들을 연구 1에서 구분한 양식으로 묶어 참여자 별로, 분노 경험시 능동적 조절 양식,

표 9. 조절 양식과 정서 종류에 따른 조절 방략 선택 수에 대한 피험자 내 변량분석표

변량원	자승합	자유도	자승평균	F
조절 양식(R)	4.83	2	2.42	7.61***
오차(R×S)	33.66	106	.32	
정서 종류(E)	1.96	3	.65	1.52
오차(E×S)	68.50	159	.43	
상호작용(R×E)	51.11	6	8.52	21.94***
오차(R×E×S)	123.44	318	.39	

*** $p < .001$

조절 양식과 정서종류의 상호작용 효과의 내용을 살펴보기 위해서 각 정서 별로 해당 정서 경험 시 능동적 양식과 지지 추구적 양식, 회피/분산적 양식의 선택 수에서 차이가 있는지를 확인하였다. 이를 위해 피험자 내 변량분석을 실시하였는데, 이때 유의미한 차이가 나타난 경우, 각 수준의 비교는 쌍별 t검증(paired sample t-test)을 실시하였다. 정서 별로 각 양식의 선택 수 평균(표 10, 그림 1)과 F검증 결과(표 10)를 제시하면 다음과 같다.

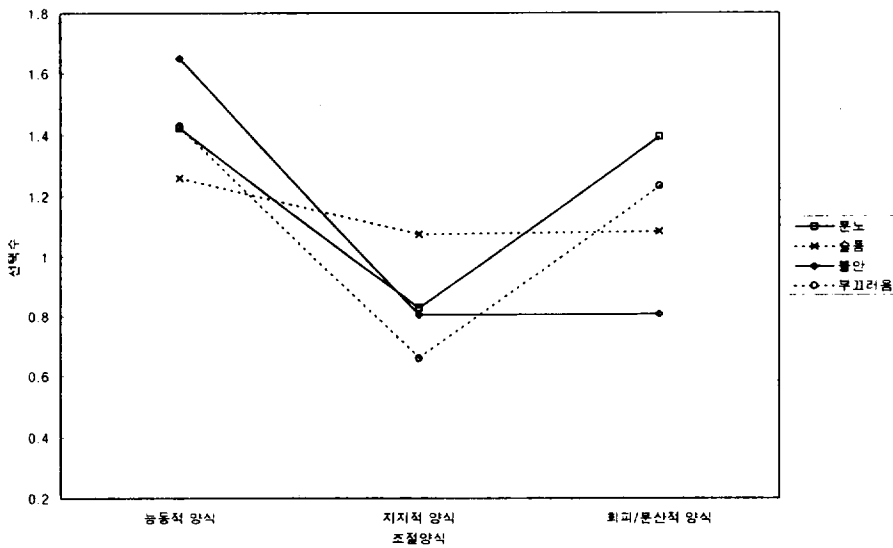


그림 1. 정서종류에 따른 조절 양식의 선택 수

지지 추구적 조절 양식, 회피/분산적 조절 양식의 평균 선택수와 평균 효과성 점수를 얻었다. 나머지 정서에 대해서도 같은 절차를 통해 조절 양식의 평균 선택 수(0에서 4)와 평균 효과성의 점수(0에서 7)를 얻었다.

조절 양식의 평균 선택 수가 정서 종류와 조절 양식에 따라 통계적인 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 피험자 내 변량 분석을 실시하였다(정서 종류(4)×조절 양식(3)의 2요인 설계). 그 결과를 표 9에 제시하였다. 조절 양식의 주효과($F(2, 106)=7.61, p<.001$)와 조절 양식과 정서 종류의 상호작용효과($F(6, 318)=21.94, p<.001$)가 유의미한 것으로 나타났다.

1) 상호작용효과는 공산성 가정을 충족하지 못하였다. 이 경우 분자의 자유도를 1, 분모의 자유도를 $318/6=53$ 으로 하여 F

표 10. 정서의 종류에 따른 조절 양식의 선택 수의 차이

	조절 양식			F
	능동	지지	회피/분산	
분노	1.4226	0.8281	1.3937	20.996***
슬픔	1.2588	1.0736	1.0830	1.169
불안	1.6492	0.8043	0.8072	47.997***
부끄러움	1.4291	0.6601	1.2325	13.438***

*** $p < .001$

분노, 불안, 부끄러움에서 세 양식의 평균 선택 수간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다(분노: $F(2, 118)=$

값의 유의도를 다시 구하는 것이 가장 보수적인 유의도 교정 방법이다(Lower-bound 방법). 이 방법을 사용하여 구한 F값의 유의도 역시 $p < .001$ 로 나타났다.

20.996, $p < .001$; 불안: $F(2, 116) = 47.997, p < .001$; 부끄러움: $F(2, 114) = 13.438, p < .001$. 분노 경험시 조절 양식의 선택을 살펴보면 지지 추구적 조절 양식보다는 능동적 조절 양식과 회피/분산적 조절 양식을 더 많이 선택하는 것으로 나타났다(능동 - 지지: $t(59) = 6.095, p < .001$; 회피/분산 - 지지: $t(59) = 5.612, p < .001$). 불안을 조절하기 위해 선택하는 조절 양식에서는 능동적 조절 양식을 지지 추구적 조절 양식이나 회피/분산적 조절 양식에 비해 더 많이 사용하는 것으로 나타났다(능동 - 지지: $t(58) = 9.264, p < .001$; 능동 - 회피/분산: $t(58) = 7.728, p < .001$). 부끄러움 경험시 조절 양식의 선택은 분노와 거의 유사하게 나타났다. 즉, 능동적 조절 양식과 회피/분산적 조절 양식이 지지 추구적 조절 양식보다 더 많이 사용되었다(능동 - 지지: $t(57) = 5.588, p < .001$; 회피/분산 - 지지: $t(57) = 3.684, p < .001$). 그러나 슬픔을 조절하기 위해서 사용하는 조절 양식들의 선택 수에서는 차이가 나타나지 않았다. 이상의 결과를 종합하면 능동적 조절 양식은 부정적 정서를 조절하기 위해서 전반적으로 가장 많이 사용하는 양식으로 볼 수 있으며, 지지 추구적 조절 양식은 슬픔을 조절하기 위해서, 회피/분산적 조절 양식은 분노나 부끄러움을 조절하기 위해서 많이 사용하는 것으로 볼 수 있다.

조절 양식의 효과성이 정서 종류와 조절 양식에 따라 통계적인 차이를 보이는 지를 검증하기 위하여 피험자 내 변량 분석을 실시하였다(정서 종류(4) × 조절 양식(3)의 2요인 설계). 그 결과를 표 11에 제시하였다. 조절 양식과 정서 종류의 상호작용 효과가 유의미하게 나타났다($F(6, 132) = 4.72, p < .001$).

상호작용효과의 내용을 살펴보기 위하여 정서에 따라

표 11. 조절 양식과 정서 종류에 따른 조절 방향의 효과성에 대한 피험자 내 변량분석표

변량원	자승합	자유도	자승평균	F
조절 양식(R)	4.56	2	2.28	3.15
오차(R × S)	31.84	44	.72	
정서 종류(E)	2.14	3	.71	1.55
오차(E × S)	30.45	66	.46	
상호작용(R × E)	14.21	6	2.37	4.72***
오차(R × E × S)	66.21	132	.50	

*** $p < .001$

조절을 위해 사용된 정서조절 양식들의 효과성을 비교하였다. 각 정서 별로 해당 정서 경험시 사용된 방향들의 효과성을 평균한 값으로 능동적 조절 양식과 지지 추구적 조절 양식, 회피/분산적 조절 양식의 효과성 점수를 구하고 이 값에서 차이가 있는지를 확인하기 위해 피험자 내 변량분석을 실시하였다. 그리고 피험자 내 변량분석에서 유의미한 차이가 나타난 경우 각 수준을 쌍별 t검증을 통해 비교하였다. 정서 별로 각 양식의 효과성 평균(표 12, 그림 2)과 F검증 결과(표 12)를 제시하면 다음과 같다.

분노와 불안 두 정서에서 세 양식의 평균 효과성 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(분노: $F(2, 106) = 10.113, p < .001$; 불안: $F(2, 106) = 32.368, p < .001$). 사용된 조절 양식의 효과성에서의 차이는 조절 양식의 선택에서의 차이와 다른 양상을 보였다. 분노 경험시 사용된 조절 양식의 효과성을 살펴보면 능동적 조절 양식과 지지 추구적 조절 양식이 회피/분산적 조절 양식보다 조절에 더 효과적인 것으로 나타났다(능동 - 회피/분산: $t(56) = 3.747, p < .001$; 지지 - 회피/분산: $t(54) = 3.615, p < .001$). 불안을 조절하기 위해 사용된 조절 양식의 효과성에서는 능동적 조절 양식이 지지 추구적 조절 양식보다 효과적이고, 지지 추구적 조절 양식이 회피/분산적 조절 양식보다 더 효과적인 것으로 나타났다(능동 - 지지: $t(54) = 5.716, p < .001$; 지지 - 회피/분산: $t(54) = 3.078, p < .01$; 능동 - 회피/분산: $t(56) = 7.784, p < .001$). 슬픔과 부끄러움을 조절하기 위해서 사용된 조절 양식들의 효과성에서는 정서조절 양식들 간에 차이가 나타나지 않았다. 이상의 결과들을 통해 볼 때 능동적 조절 양식은 부정적 정서를 조절하는데 전반적으로 가장 효과적인 양식으로 볼 수 있으며, 지지 추구적 조절 양식은 슬픔을 조절하는데, 회피/분산적 조절 양식은 분노나 부끄러

표 12. 정서의 종류에 따른 조절 양식의 효과성의 차이

	조절 방향			F
	능동	지지	회피/분산	
분노	4.7857	4.8071	4.3952	10.113***
슬픔	4.5446	4.7323	4.5699	1.177
불안	5.0333	4.4231	4.0458	32.368***
부끄러움	4.7948	4.4252	4.4627	2.884

*** $p < .001$

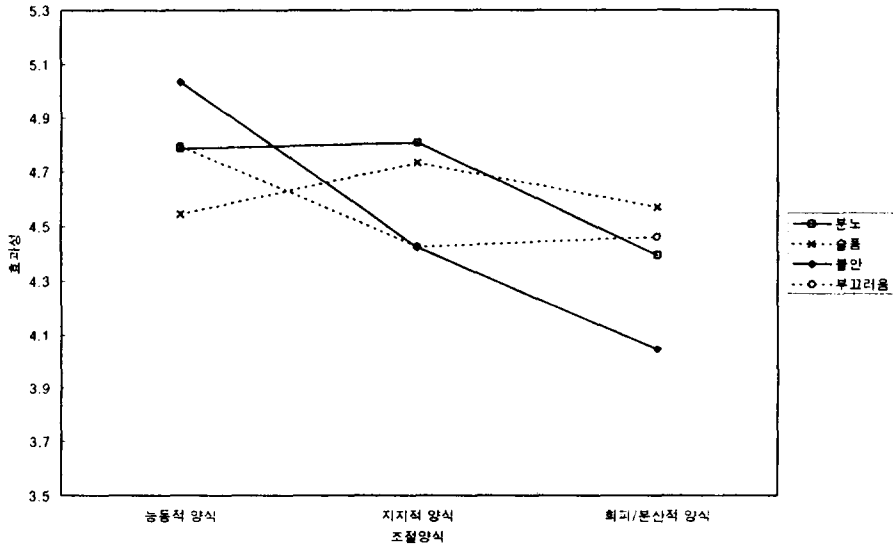


그림 2. 정서종류에 따른 조절 양식의 효과성

표 13. 정서 종류에 따른 조절 양식의 선택수와 효과성의 상관계수

조절 양식	정서 종류			
	분 노	슬 픔	불 안	부끄러움
능 동 적 양 식	.240(59)*	.238(50)	-.094(58)	.313*(55)
지지 추구적 양식	-.084(57)	.000(52)	.094(56)	.125(40)
회피/분산적 양식	.089(58)	.003(53)	.068(58)	-.105(50)

* $p < .05$, a: 괄호는 사례 수

음을 조절하는데 효과적인 양식으로 볼 수 있다. 분노를 조절하기 위해서는 능동적 조절 양식과 지지 추구적 조절 양식이 효과적이며, 불안을 조절하기 위해서는 능동적 조절 양식이 효과적이라고 할 수 있다.

조절 양식의 사용과 효과성의 차이에 대한 결과를 함께 고려해 볼 때 몇 가지 흥미로운 점들이 발견되었다. 먼저 능동적 조절 양식은 분노와 불안, 부끄러움을 조절하는데 다른 조절 양식들보다 더 자주 사용되고 조절에도 더 효과적인 것으로 나타났다. 그러나 자주 사용되는 조절 양식이 반드시 효과적인 조절 양식으로 나타나지는 않았다. 분노를 조절하는 경우, 회피/분산적 조절 양식은 지지 추구적 조절 양식보다 더 많이 사용되는 반면 지지 추구적 조절 양식보다 덜 효과적인 것으로 나타났다. 불안을 조절하는 경우에는 회피/분산적 조절 양식은 지지 추구적 조절 양식과 사용 빈도에서는

차이를 보이지 않았지만 조절에 덜 효과적인 것으로 나타났다. 부끄러움을 조절하는 경우에도 회피/분산적 조절 양식은 능동적 조절 양식만큼 자주 사용되지만 능동적 조절 양식에 비해 덜 효과적인 것으로 나타났다. 전반적으로 회피/분산적 조절 양식은 사용되는 빈도에 비해 조절에 덜 효과적인 양식으로 보인다. 지지 추구적 양식의 경우는 분노나 부끄러움의 조절 양식으로 잘 사용되지 않지만 자주 사용되는 양식들만큼 조절에 효과적인 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자주 사용되는 조절 양식이 반드시 효과적인 조절 양식은 아니라는 것을 의미한다.

선택 빈도와 효과성간의 상관 분석을 통해서도 자주 사용되는 조절 양식이 반드시 효과적인 조절 양식은 아니라는 것을 확인할 수 있다(표 13). 분노, 슬픔, 부끄러움에서 능동적 조절 양식의 사용빈도와 효과성 사이의

높은 상관을 제외하고는 조절 양식의 사용 빈도와 효과 공간에 유의미한 관련이 없는 것으로 나타났다.

총 합 논 의

연구 1과 연구 2의 주요 결과들을 요약하면 다음과 같다. 우선 정서조절 전략들은 능동적 조절 양식, 지지 추구적 조절 양식, 회피/분산적 조절 양식의 세 가지 양식으로 구분된다. 이 세 가지 양식들은 관련된 성격 특성들과 차별적인 관련을 갖는다. 즉, 능동적 조절 양식은 자존감, 외향성, 부정적 정서조절에 대한 기대, 낙관성, 및 정서적 지지와 정적인 관련을 갖고, 회피/분산적 조절 양식은 신경증과 정적인 관련을 가지며, 지지 추구적 조절 양식은 외향성, 정서적 지지 및 정서 표현성과 정적인 관련을 갖는다(연구 1). 다음으로 세 가지 조절 양식은 경험하는 부정적 정서의 종류에 따라 사용 빈도와 조절에 대한 효과성에서 차이를 갖는다. 즉 능동적 조절 양식은 전반적으로 가장 자주 사용되는 조절 양식으로서, 분노와 불안, 부끄러움을 조절하기 위해 많이 사용되며 불안을 조절하는데 가장 효과적인 조절 양식이다. 지지 추구적 조절 양식은 많이 사용되는 전략은 아니지만 상대적으로 슬픔을 조절하기 위해 많이 사용되며 분노를 조절하는데 효과적인 것으로 나타났다. 회피/분산적 조절 양식은 분노나 부끄러움을 조절하기 위해 많이 사용되지만 부정적 정서를 조절하는데 효과적이지 않은 양식으로 나타났다. 정서 별로 살펴보면, 분노를 조절하는 데에는 능동적 조절 양식과 회피/분산적 조절 양식이 많이 사용되며, 능동적 조절 양식과 지지 추구적 조절 양식이 조절에 효과적인 것으로 나타났다. 슬픔을 조절하기 위해서 사용되는 조절 양식들은 사용 빈도나 조절 효과성에서 세 양식간에 차이가 나타나지 않았다. 불안을 조절하기 위해서는 능동적 조절 양식이 가장 많이 사용되면서 가장 효과적인 양식으로 나타났고, 지지 추구적 조절 양식은 회피/분산적 조절 양식보다 많이 사용되지는 않지만 조절에는 더 효과적인 것으로 나타났다. 부끄러움을 조절하기 위해서는 능동적 조절 양식과 회피/분산적 조절 양식이 지지 추구적 조절 양식에 비해 많이 사용되지만, 부끄러움을 효과적으로 조절하는 데는 세 양식간에 차이가 나타나지

않았다(연구 2).

부정적 정서를 어떻게 조절할 것인가는 신체적 건강과 심리적 안녕을 위해 매우 중요한 문제이다. 매일 매일을 살아가면서 부정적 정서를 경험하는 것은 피할 수 없는 일이며, 적응을 위해서는 경험되는 부정적 정서를 효과적으로 조절하는 것이 중요하다. 더 나아가 사람들은 부정적 경험 자체를 줄이기 위한 의식적, 무의식적 노력을 하는데 이 또한 넓은 의미의 정서조절에 포함된다. 연구자들이 정서조절에 관심을 갖는 이유가 여기에 있다. 그러나 지금까지의 연구는 부정적 정서 전반에 대한 조절, 혹은 스트레스 일반에 대한 대처로 연구가 제한되어, 여러 가지 부정적 정서들 각각이 갖는 개별적 특성이 충분히 고려되지 않았다. 각각의 부정적 정서는 그 정서가 존재하는 진화적 근거(Izard, 1993), 결과적으로 유발되는 신체적 반응인 행동 경향성(Frijda, 1987), 정서가 유발되는 동기적, 인지적, 신체적 과정(Lazarus, 1991; Gross, 1998b) 등에서 다른 정서와는 구별되는 특성들을 지니기 때문에 정서마다 효과적인 조절 전략들이 상이할 수 있다. 따라서 부정적 정서 상태나 스트레스 상태에서 벗어나기 위해 어떤 조절 전략들이 효과적인가를 연구할 때는 여러 가지 부정적 정서들 각각이 갖는 독특한 특성을 고려하여 각 정서별로 구분하여 연구하는 것이 필요하다. 본 연구는 이점을 고려하여 설계되었고, 연구 결과들은 그 필요성을 확인해 주었다.

일반적으로 많이 사용되는 정서조절 전략들은 조절에 효과적이기 때문에 많이 사용되는 것으로 생각하기 쉽다. 그러나 본 연구의 결과는 조절 양식의 사용빈도와 그 효과성간에 높은 관련이 없음을 시사한다. 이것은 정서조절 전략 연구가 조절 전략의 사용에 관한 연구와 효과적인 조절 전략의 연구로 구분되어 이루어져야 함을 의미한다. 이전의 연구들이 이 둘을 명확히 구분하지 않았던 것이 연구자들간에 불일치하는 결과를 가져온 한 원인이었다. 많이 사용되지만 효과적이지 않은 조절 전략들과 많이 사용되지 않지만 효과적인 전략들의 발견은 사람들의 적응을 위한 유용한 정보가 될 것이다. 예를 들어 사람들은 화가 날 때 지지 추구적인 조절 양식을 회피/분산적인 조절 양식보다 적게 사용하지만 실제로는 지지 추구적인 조절 양식이 더 효과적이

라는 본 연구의 결과는 사람들에게 분노를 어떻게 다룰 것인가에 관한 유용한 정보를 제공하고 있다.

본 연구가 정서조절 양식에 관한 연구를 위한 여러 시사점을 제공하고 있지만 몇 가지 제한점을 갖고 있다. 우선 본 연구에서는 일상 경험에 대한 자료를 수집하기 위해 참여자들에게 정서 일기를 작성하도록 요구하였다. 자료 수집 방법으로 정서 일기를 사용했으므로 정서를 유발한 상황적 특성들이 통제되지 않았다. 경험하는 정서의 종류 뿐 아니라 상황 특성 또한 조절 방략의 효과성에 영향을 미칠 수 있다. 만약 연구 참여자들이 상황에 적절한 조절 방략들을 선택했다면 방략의 효과성에서 나타나는 변인이 줄어들었을 것이고, 결과적으로 조절 양식의 효과성과 관련하여 각각의 정서가 갖는 차이가 제대로 반영되지 않았을 수 있다. 실제로 본 연구의 결과에서 방략의 효과성에서의 차이는 방략의 선택에서의 차이만큼 뚜렷하게 나타나지 않았다. 후속 연구에서는 이 점을 고려하여 정서 유발 및 조절 상황 특성을 통제하거나 별개의 변인으로 다루어야 할 것이다. 또 다른 제한점은 조절 양식의 구분에 관한 연구자들의 이론적 가정과 관련된 부분이다. 연구자들은 본 연구에서 정서조절 양식을 능동적 양식, 지지 추구적 양식, 회피/분산적 양식으로 구분하고 이를 잘 반영하는 방략들을 선정하여 정서조절 체크리스트를 구성하였다. 본 연구의 결과는 제안된 조절 양식들이 서로 구분되고 정서 종류에 따라 사용되는 조절 양식들과 그 효과성에서 차이가 있다는 것을 밝혔다. 경험하는 정서의 종류에 따라 조절 양식의 사용과 효과성에 차이가 나타나는 것은 정서 유발 및 반응의 과정이 정서마다 차이가 있기 때문이다. 정서의 조절은 정서 유발 단계나 반응 단계를 조절하는 것이므로 정서 유발 및 반응 과정에서의 차이가 조절 방략의 사용과 효과성에서의 차이를 가져오는 것이다(Gross, 1998b). 이렇게 볼 때, 본 연구에서 제안된 조절 양식의 구분 외에 인지적-행동적 조절 양식의 구분도 조절 양식의 구분에 중요한 차원이 될 것이다.

참 고 문 헌

- 김정희(1997). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로 서울대학교 문학박사 학위논문.
- 유회정(1987). 노인의 성격특성이 주관적 행복감에 미치는 영향: 외-내향성과 신경증적 경향성을 중심으로 임상심리학회지, 6, 1-8.
- 이수정·이훈구(1997) Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. 한국심리학회지, 11(1), 95-22.
- 이훈진·원호택(1995). 자기 개념과 편집증적 경향. 심리과학, 4(2), 15-29.
- 한정원(1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 문학석사 학위논문.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing Control; How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press.
- Brown, J. D., Mankowski, T. A.(1993). Self-esteem, mood, and self-evaluation: Changes in mood and the way you see you. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 421-430.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. F. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Catanzaro, S. J. & Mearns, J.(1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54, 546-563.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M.(1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.
- Eysenck, H. J.(1977). Personality and factor analysis: A reply to Guilford. *Psychological Bulletin*, 84, 405-411.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S.(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, 150-170.

- Frijda, N. H.(1987). Emotion, cognitive structure, and action tendency. *Cognition and Emotion, 1*, 115-143.
- Gallup, G., Jr., & Castelli, J.(1989). *The people's religion*. New York: Macmillan.
- Gross, J. J.(1998a). The Emerging Field of Emotion regulation: A Integrative Review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.
- Gross, J. J.(1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 224-237.
- Isen, A. M.(1986). The asymmetry of happiness and sadness in effects on memory in normal college students. *Journal of Experimental Psychology: General, 114*, 388-391.
- Isen, A. M., & Simmonds, S. F.(1978). The effect of feeling good on helping task that is incompatible with good mood. *Social Psychology, 41*, 345-349.
- Izard, C. E.(1993). Organizational and motivational functions of discrete emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 631-641). New York: Guilford.
- Kirsch, I., Mearns, J., & Catanzaro, S. J.(1990). Mood regulation expectancies as determinants of depression among college students. *Journal of Counselling Psychology, 37*, 306-312.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, N.(1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and Validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(5), 934-949.
- Lazarus, R. S.(1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lehman, D. R., Ellard, J. H., & Wortman, C. B. (1986). Social support for the bereaved: Recipients' and providers' perspectives on what is helpful. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*(4), 438-446.
- Mearns, J.(1991). Coping with a break-up: Negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 327-334.
- Morris, W. N., & Reilly, N. P.(1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and Emotion, 11*, 215-249.
- Nunnally, J., & Bernstein, I. H.(1994). *Psychometric theory*(3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Parker, G. B., & Brown, L. B.(1982). Coping behaviors that mediate between life events and depression. *Archive of General Psychiatry, 39*, 1386-1391.
- Parkinson, B., & Totterdell, P.(1999). Classifying affect-regulation strategies. *cognition and emotion. 13*(3), 277-303.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S.(1996). *Changing Moods: The psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.
- Parrot, W. G.(1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good mood and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds) *Handbook of mental control*(pp.278-305). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C.(1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behaviour, 19*, 2-21.
- Pennebaker, J. W., & Susman, J. R.(1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science and Medicine, 26*, 327-332.
- Rippere, V.(1977). What's the thing to do when you're feeling depressed? - A pilot study. *Behavior Research and Therapy, 15*, 185-191.
- Roseman, I. J., Wiest, C., Swartz, T. S.(1994). Phenomenology, behaviors, and goals differentiate

- discrete emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 206-221
- Rosenberg, M.(1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Scheier, M. F., Carver, C. S.(1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.
- Smith, S. M., & Petty, R. E.(1995). Personality moderators of mood congruency effects on cognition: The role of self-esteem and negative mood regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1092-1107.
- Taylor, S. E.(1991). The asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110, 67-85.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & 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.
- Wegner, D. M.(1989). *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*. New York: Guilford Press.
- Westen, D.(1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62, 641-647
- Zillmann, D.(1988). Mood management: Using entertainment to full advantage. In L. Donohew, H. E. Sypher, & E. T. Higgins(Eds) *Communication, social cognition, and affect*(pp. 147-171). Hillside, NJ: Erlbaum.

A study on the negative emotion regulation strategies: Variations in regulation styles related to the kind of emotions and the personal characteristics

Kyung-Hwan Min, Ji-Hyun Kim, Seok-Bin Yoon, & Seung-Min Jahng

Department of Psychology, Seoul National University

The present study examined the use and effectiveness of various emotion regulation strategies. Study 1 supported our suggestion that emotion regulation strategies would be divided into three styles: active regulation style, avoidant/distractive regulation style, and support-seeking regulation style. These three styles were differently related to several personal characteristics, such as self-esteem, generalized expectancies for negative emotion regulation, introversion-extraversion, neuroticism, optimism, emotional support, and emotional expressivity. In study 2, we examined whether the use and effectiveness of each emotion regulation style depended on the kind of emotion experienced. The results showed that the use of the three emotion regulation styles had different patterns for anger, sadness, anxiety, and shame. In addition, we found that frequently used regulation styles were not necessarily effective ones.