



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

김 정 규 교수지도  
석사학위 청구논문

정서인식의 명확성, 정서표현,  
자아존중감이 인지적 정서조절 전략에  
미치는 영향

2014

성신여자대학교 대학원  
심리학과  
진 효 정

정서인식의 명확성, 정서표현,  
자아존중감이 인지적 정서조절 전략에  
미치는 영향

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2013년 11월

성신여자대학교 대학원

심리학과

진 효 정

# 인 준 서

진효정의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구에서는 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 직·간접적으로 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았다. 이를 위해서 서울·경기지역의 여대생을 대상으로 인지적 정서조절 전략 질문지(CERQ), 정서인식의 명확성 척도(TMMS), 정서 표현성 척도(EES), 자아존중감 척도(RSE)로 이루어진 설문을 실시하였고, 395부가 분석에 사용되었다. 분석방법은 상관분석, 단계적 회귀분석, 경로분석을 실시하였다. 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 미치는 영향력을 살펴보기 위하여 실시한 단계적 회귀분석 결과, 인지적 정서조절 전략에 3개의 측정변인들 중에서 자아존중감이 유의미한 영향을 미쳤다. 자아존중감이 인지적 정서조절 전략의 하위 요인에 미치는 영향을 살펴보면, 자아존중감은 적응적 정서조절 전략에 정적으로 유의미한 영향을 미치고 부적응적 정서조절 전략에 부적적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만, 정서인식의 명확성, 정서표현이 인지적 정서조절 전략에 미치는 영향에 대한 결과는 유의미하게 나타나지 않았다. 둘째, 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감과 인지적 정서조절 전략 간의 경로를 살펴본 결과, 정서인식의 명확성, 정서표현이 인지적 정서조절 전략에 미치는 직·간접 효과는 나타나지 않았다. 자아존중감만이 적응적·부적응적 인지적 정서조절 전략에 직접적으로 영향을 주고 있음을 알 수 있었다. 이러한 결과를 통해 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 유의미한 영향을 미치는 요소이며, 자아존중감에 영향을 받아 적응적이거나 부적응적인 정서조절 전략이 형성된다고 볼 수 있다.

따라서 여대생의 효과적인 인지적 정서조절 전략을 위해서는 개인의 자아존중감 증진을 돕는 것이 중요하다는 점이 확인되었다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 의의에 대하여 논의하였다.

**주요어 : 정서조절, 인지적 정서조절 전략, 정서인식의 명확성, 정서표현,  
자아존중감**

# 목 차

## 논문개요

I. 서 론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 및 가설 .....	6
II. 이론적 배경 .....	8
1. 정서 .....	8
2. 정서조절 .....	10
1) 정서조절의 개념 .....	10
2) 정서조절 전략 .....	11
3) 인지적 정서조절 전략 .....	12
3. 정서인식의 명확성 .....	15
1) 정서인식의 명확성의 개념 .....	15
2) 정서인식의 명확성과 정서조절 전략 .....	16
4. 정서표현 .....	18
1) 정서표현의 개념 .....	18
2) 정서표현과 정서조절 전략 .....	19
5. 자아존중감 .....	20
1) 자아존중감의 개념 .....	20
2) 자아존중감과 정서조절 전략 .....	22

<b>III. 연구방법</b> .....	<b>24</b>
1. 연구대상 .....	24
2. 연구절차 .....	24
3. 측정도구 .....	24
1) 인지적 정서조절 전략 척도(CERQ) .....	24
2) 정서인식의 명확성 척도(TMMS) .....	26
3) 정서표현성 척도(EES) .....	26
4) 자아존중감 척도(RSE) .....	27
3. 자료분석 .....	28
<b>IV. 결과</b> .....	<b>30</b>
1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성 .....	30
2. 측정변인들 간의 상관관계 .....	32
3. 측정변인들 간의 상대적 영향력 비교 .....	33
4. 구조방정식 모형의 검증 .....	36
<b>V. 논의</b> .....	<b>46</b>

참고문헌

ABSTRACT

부록

## 표 목 차

표 1. 인지적 정서조절 전략 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 .....	25
표 2. 정서인식의 명확성 척도의 문항 구성 및 신뢰도 .....	26
표 3. 정서표현성 척도의 문항 구성 및 신뢰도 .....	27
표 4. 자아존중감 척도의 문항 구성 및 신뢰도 .....	28
표 5. 연구 대상자의 인구통계학적 특성 .....	31
표 6. 측정변인 간의 상관 및 기술통계 .....	32
표 7. 적응적 조절전략에 영향을 미치는 단계적 회귀분석 결과 .....	34
표 8. 부적응적 조절전략에 영향을 미치는 단계적 회귀분석 결과 .....	35
표 9. 측정모형의 적합도 .....	39
표 10. 측정모형의 요인 부하량 .....	39
표 11. 가설모형의 적합도 .....	41

표 12. 가설모형에서 경로검증 결과 .....	44
표 13. 주요 변인들의 직·간접 효과 .....	45

## 그림 목 차

그림 1. 가설모형 .....	7
그림 2. 측정모형 .....	37
그림 3. 가설모형의 경로계수 .....	41

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

우리는 생활 속에서 다양한 감정을 느끼며 살아간다. 기쁨, 즐거움, 슬픔, 두려움, 미움, 감동, 좌절감, 분노 등 이렇듯 다양한 감정을 경험하며, 그것으로 인한 영향을 받는다. 감정의 영향은 보통은 시간이 지나면 누그러지지만, 불쾌한 감정을 적절히 조절하지 못하여 처한 일이나 수행을 망치는 낭패를 당하거나 다른 사람들과의 관계에서 갈등을 일으키기도 한다.

누군가에게 화가 났을 때, 적당한 사람에게 적당한 정도로 적당한 시기에 적당한 의도를 가지고 적당한 방식으로 화를 내는 것은 쉽지 않다 (Greenberg, 2002). 이렇듯 정서를 적절히 조절하는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 따라서 자주 대부분의 사람들은 정서를 적절하게 조절하지 못하고 실패하게 되는데, 그럴 경우 부정적 정서는 축적 및 악화되어 사회적, 직업적 기능을 방해하고 손상시킨다(이지영, 2012).

따라서 정서조절은 정신건강과 정신병리에 중요한 영향을 미치는 심리적으로 중요한 요인으로 최근에 점점 더 관심이 급증하는 추세이며, 이와 관련된 연구가 더욱 더 필요하다고 여겨진다.

현재 임상장면에서 거의 모든 정신병리에는 정서가 밀접하게 관여되어 있다는 점이 매우 보편적으로 받아들여지고 있다. Thoits(1985)의 연구에서 정신장애의 85%가 정서적 정보처리 상에서 어려움이 있다고 보고되었다(이지영, 2012). 대부분의 정신병리 이론은 부정적 정서가 유발되고 강화되어 부적응적 양상으로 발전되는 과정을 설명하고 있으며, 다양한 심리치료는 부정적 정서의 효과적인 해소방법에 초점을 두고 개발되었다. 이와 관련하

여 Plutchik(2000)는 DSM-IV(American Psychiatric Association, 1994)에 기술되어 있는 증상과 진단 범주를 검토하였다. 그는 거의 모든 진단에서 어느 정도 정서의 역기능이나 문제가 내포되어 있다는 것을 보여주었다. 정서의 문제는 우울, 기분부전, 불안장애, 조증, 강박장애 같은 질환에서 명백하게 드러난다. 또한 정신분열병(예: 단조롭거나 부적절한 정서)과 모든 성격장애에서도 발견된다. 정서가 병리에 개입하는 방식은 또 있다. 강한 정서 대신에 혹은 강한 정서에 대한 반발로 생겨나는 신체 질환으로 간주되는 정신-신체적 징후도 종종 보고되고 있다(Plutchik, 2003, 2004; 이서정, 현명호, 2008).

이렇듯 정서와 정서조절은 인간의 기능과 건강에 대한 이해를 돕는 중요한 요인으로 여겨지고 있으며(Gross, 1999), 특히 정서조절은 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는 데 중요한 요인이다(Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995; Bonanno, 2001).

특히 심리·발달적 측면에 따라 대학 시기는 발달단계상 성인초기에 해당되는데 이 시기는 낯선 환경변화 속에서 다양한 문제들을 겪으면서 적응과 정신건강의 어려움을 호소한다. 또한 부적응적 기분상태가 지속되어 실생활의 적응에 심각한 어려움을 겪게 되는 기분장애(mood disorders) 중에서 우울증은 청소년기부터는 여자가 남자보다 2배 정도 높은 유병률을 나타낸다. 이러한 비율은 성인의 유병률과 거의 유사한 것이다(권석만, 2003). 따라서 여대생을 대상으로 한 정서조절의 연구가 필요하다고 여겨진다.

많은 연구자들은 정서조절에 대한 다양한 정의를 제시하였다. 정서조절의 구성개념은 방대하고 매우 복잡하여, 하나의 행동으로 설명하기가 힘들다. Garnefski(2001)에 의하면 정서조절에 대한 정의들은 의식, 무의식 뿐 아니라 생물학적, 인지적, 행동적 조절 과정을 모두 포함하는 넓은 개념이다. 앞

서 말한 정서조절의 이런 개념들은 모두 검토되어야 할 중요한 영역이지만, 각각의 개념은 명백히 구별되어야 한다(김소희, 2008). 따라서 Garnefski(2001)는 정서조절을 ‘의식적’이고 ‘인지적’인 개념으로 한정하였다. 또한 민하영, 유안진(1998)과 이나빈(2012)은 개인의 정서에 영향을 미치는 정서조절 전략을 정확하게 예측하기 위해서는 행동적인 전략과 인지적인 전략으로 구분하여 연구를 할 필요가 있다고 제안하였다. Gross(2001)는 정서조절 전략은 정서에 대한 반응행동이 일어나기 이전에 인지적 처리 과정에서 사용하는 것이 효과적이라고 보고하였다. 특히 Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)은 인간은 성장하면서 외적이고 행동적인 정서조절 측면에서 내적이고 인지적인 측면으로 옮겨가기 때문에 대학생의 정서조절 전략을 탐색하기 위해서는 행동적 접근보다 인지적 접근을 고려해야 한다고 보고하였다.

따라서 본 연구에서는 인지적 변화를 통해 정서적 변화를 초래하는 방법인 인지적 정서조절 전략을 중심으로 주요 변인들을 설정하고 인지적 정서조절 전략과 관련 변인들 간의 구조적 관계를 살펴보고자 한다.

선행연구에서 윤석빈(1999)은 정서조절 양식에 영향을 미치는 변인으로 정서경험의 종류, 정서경험의 강도가 있으며 정서조절 양식과 관련된 개인차 변인들로는 자존감, 내적 통제감, 부적 정서조절에 대한 일반화된 기대, 내-외향성 및 신경증 차원, A유형 성격, 낙관성, 강인성, 정서적 지지 및 정서 표현성, 성차 등이 있다고 보았다. 인지적 정서조절 전략에 영향을 미치는 변인은 정서표현에 대한 양가성(예, 엄정은, 2010), 정서인식의 명확성(예, 이서정, 현명호, 2008; 홍주현, 2012), 자아존중감(예, 김은희, 2010; 신주영, 2013; 이민선, 채규만, 2012) 등이 주로 다루어졌다. 이와 같은 연구 결과는 이러한 변인들이 인지적 정서조절 전략에 영향을 미친다는 것을

시사하고 있다.

또한 정서인식의 명확성을 연구한 Mayer, Gaschke, Braverman과 Evans(1992)에 의하면, 정서인식의 명확성이 보다 긍정적인 인지판단을 하게 한다는 것을 보여주었다. 이는 정서를 명확하게 인식하는 특성이 정신건강에 영향을 미칠 뿐만 아니라 효율적이고 적응적인 정서조절을 가능하게 한다는 것을 의미한다. 또한 Greenberg(2008)는 정서조절을 보다 적응적 정서의 촉진이라고 보았으며, 적응적 정서를 갖기 위해 정서인식을 명확하게 하여야 한다고 주장하였다.

정서를 조절하기 위해서 우선적으로 자신의 정서에 대한 인식을 하고 난 후, 정서표현을 하는 것이 중요하다(장정주, 2009). 정서표현과 관련한 연구에서 정서의 표현이 인간의 적응과 밀접한 관련이 있음이 밝혀졌으며, 사고나 정서의 표현을 억제하는 것은 심리적·신체적 문제를 초래한다는 인식이 강화되어왔다(King & Emmons, 1990). 또한 Gross & John(2003)의 연구에서 경험된 정서를 조절하기 위해 습관적으로 억제를 해왔던 사람들은 부정적 감정은 높게 경험하고 정적 감정은 낮게 경험하며, 안녕감 수준이 낮고 사회적 적응을 어려워함이 확인되었다. 정서적 균형을 이루기 위해서는 경험한 정서를 억누르기보다는 적절하게 표현하는 것이 중요하다.

자아존중감은 개인이 그 상황을 지각하고 인지적으로 해석하는 데에 영향을 미친다. 자아존중감이 낮은 개인은 자신을 더 부정적으로 인식하는 경향이 있기(Hirsch & Clark, 2004) 때문에 더욱 더 정서표현의 어려움을 경험하고 계속적으로 정서표현의 어려움을 반복하고 두려움의 정도가 커지는 것이다(고윤화, 오상우, 2012). 또한 높은 자아존중감은 정서를 명확하게 인식하는 과정과 관련된다. 그리고 긍정적인 인지적 정서조절 전략을 주로 사용하는 사람이 삶의 만족감과 자존감이 상대적으로 높다(John & Gross,

2004).

이와 같은 선행연구를 통하여, 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감과 인지적 정서조절 전략 간에 중요한 연관이 있다는 것을 알 수 있다.

이로 인해 본 연구에서는 인지적 정서조절 전략을 이해하는데 있어 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감을 중요한 변인으로 본다. 인지적 정서조절 전략과 관련된 이 변인들은 상호영향을 주는 복합적인 과정이 될 것이고 이 변인들이 상호작용하는 과정을 통합·분석하는 연구가 필요하다. 기존의 연구들은 이러한 변인들을 예측변인으로 두고 인지적 정서조절 전략을 매개로 설계한 연구들이 많았으며(김은희, 2010; 신주영, 2013; 이민선, 채규만, 2012; 이서정·현명호, 2008; 엄정은, 2010; 홍주현, 2012), 현재까지 정서조절 전략은 정서에 대한 반응행동이 일어나기 이전에 인지적 처리 과정에서 사용하는 것이 효과적이라고 보고된(Gross, 2001) 인지적 정서조절 전략을 준거변인으로 두고 직·간접적으로 인지적 정서조절 전략에 영향을 미치는 예측변인에 대한 연구는 부족한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 연구문제 1, 2를 설정하여 어떠한 변인들이 인지적 정서조절 전략에 어떠한 경로로 영향을 미치는지를 탐색하여 직·간접적으로 인지적 정서조절 전략에 영향을 미치는 변인들에 대한 상호작용 과정을 연구해 보고자 한다. 또한 본 연구는 인지적 정서조절 전략에 중요한 영향을 미치는 변인들을 탐색하고 이해하여 이러한 변인들 중 어떤 변인이 인지적 정서조절 전략에 가장 큰 영향을 미치고 있는지를 알아보는데 의의가 있다. 이로써 인지적 정서조절 전략 능력을 증진시키기 위한 치료 개발 시 핵심적으로 지향하여야 할 변인이 무엇인지에 대한 정보를 살펴보고, 실제 상담이나 임상 장면에서 정서조절의 어려움을 호소하는 내담자들에게 효과적인 도움을 제공하고자 한다.

## 2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 미치는 상대적 영향력을 알아보고, 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감, 인지적 정서조절 전략 변인들 간에 상호작용 과정을 검증하는 탐색적 연구를 하고자 한다. 특히 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 미치는 영향력이 가장 클 것으로 추론되는데, 이는 정서를 조절하기 위해서 우선적으로 자신의 정서에 대한 인식이 전제된 후에 정서표현을 해야 효과적이며(장정주, 2003), 정서를 명확하게 인식하는 과정은 높은 자아존중감과 상관있으며(이은순, 1998), 자아존중감이 낮은 개인은 정서표현의 어려움을 경험한다(고윤화, 오상우, 2012)는 선행 연구들의 결과를 토대로 가설을 설정하였다.

이러한 연구목적을 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

[연구문제 1] 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 미치는 상대적 영향력은 어떠하며, 가장 영향력이 큰 변인은 무엇인가?

가설1-1. 정서인식의 명확성은 인지적 정서조절 전략에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설1-2. 정서표현은 인지적 정서조절 전략에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설1-3. 자아존중감은 인지적 정서조절 전략에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

가설1-4. 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 미치는 영향력이 가장 클 것이다.

[연구문제 2] 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감 간의 관계는 어떠한가, 이 변인들은 인지적 정서조절 전략에 어떠한 경로로 영향을 미치는가?

가설2-1. 정서표현은 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절 전략, 자아존중감과 인지적 정서조절 전략 간의 관계를 매개하는 역할을 할 것이다.

가설2-2. 정서인식의 명확성은 자아존중감과 인지적 정서조절 전략 간의 관계를 매개하는 역할을 할 것이다.

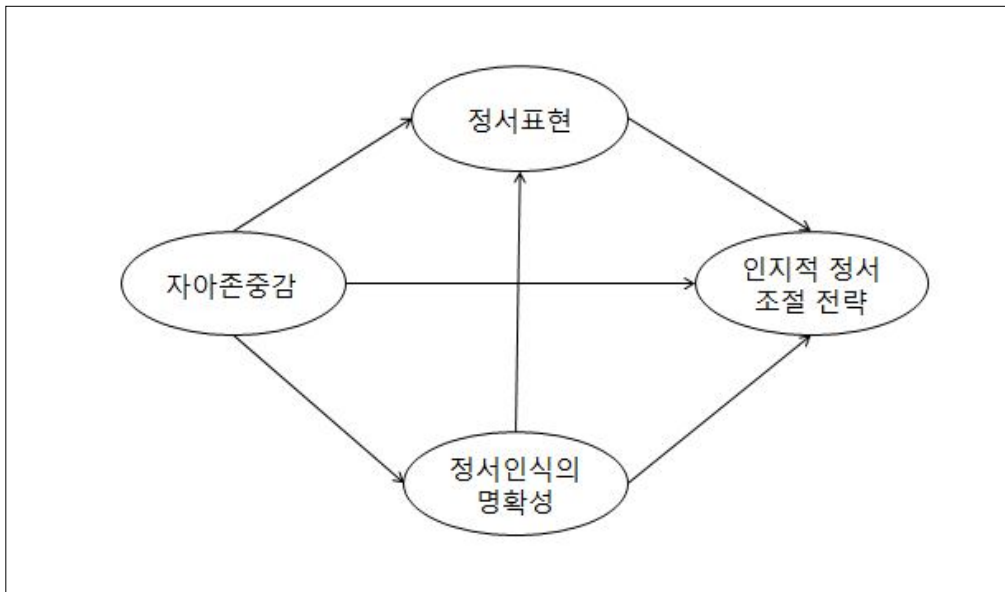


그림 1. 가설모형

## II. 이론적 배경

### 1. 정서

감정이 외부의 자극이나 내적인 요인에 의해서 일어나는 채. 불쾌의 미분화된 흥분상태라면 정서는 분노, 공포, 환희와 같이 보다 더 세분화된 상태로서 정서적으로 자극된 상황에 대처하기 위해 신체적 변화와 동기화된 행동을 수반하는 것이다(임창재, 1997; 하정, 1997에서 재인용). 정서란 우리로 하여금 행동하게끔 동기를 부여하는 힘을 가지고 있는 내적 감각과 외적 표현을 포함하고 있는 복잡한 인식의 상태라고 정의할 수 있다(김인자, 1984; 하정, 1997에서 재인용).

정서(emotion), 정동(affect), 기분(mood), 감정(feeling) 등 여러 가지 용어가 정서를 지칭하는 데 쓰이고 있으며, 정서가 감정과 동일한 것으로 혼용되었으나 지금은 여러 가지 감정 상태를 포괄하는 상위 개념으로 지칭된다(김미경, 1998).

정서는 단순한 감정이 아니라 개인과 내적, 외적 환경 간의 관계를 수립하고 유지하거나 중단하는 과정이다(Campos, Campos, & Batrett, 1989). 최근의 정서인지 이론가들은 생리학적인 변화만을 진정한 정서라고 보기는 힘들다는 데 의견을 모으면서, 인간이 감정을 경험하는 과정은 여러 단계의 인지적 추론이 있을 수 있으며, 최종적으로는 정서라는, 비교적 구체적이면서도 개별적인 경험을 하기 위해서는 그 이전에 이미 수많은 의식적인 정보 처리의 과정들을 거쳐야 한다는 데 의견을 모았다(이수정, 2001). 자신이 느끼는 기분, 정서 및 감정이 어떤 것인지를 명확히 알고, 자신의 느낌을 자

신의 내면과 상황적 요구에 맞도록 적절히 표현하는 것은 개인의 생활을 심리적으로나 신체적으로 건강하게 하는 데 많은 기여를 한다(Goleman, 1995; Salovey & Mayer, 1990).

정서가 인간의 적응에 기능적인 역할을 한다는 관점은 보편적으로 받아들여지고 있고, 현대의 정서이론들은 정서의 적응적 가치에 주목하고 있다(김소희, 2008). 정서는 유기체로 하여금 정서유발 상황이나 자극에 대한 반응을 준비하게 하여 궁극적으로는 유기체를 보호하는 역할을 한다(Frijda, 1986). Darwin(1965)의 연구는 오늘날 많은 정서 연구의 기초가 되어왔다. 그는 정서가 인간의 심리적 기능을 통합하고 유기체적 욕구를 환경적 욕구에 맞추어 조화시키는 기능을 지닌다고 보았다.

이렇듯 정서는 개인의 삶에서 생존과 적응을 위해서 고려해야 하는 필수적인 부분이다. 또한 정서는 모든 사람들이 공유하는 심리적 기제이며, 개인의 모든 일상생활 및 인간관계는 정서적 측면을 내포하고 있으며, 정서를 유발하는 다양한 상황에 노출되고 다양하게 반응한다. 다양한 생활상황에서 개인은 적절한 정서를 경험하기도 하지만 부적절한 정서를 경험하기도 한다. 이러한 불안정은 개인의 안녕을 위협하고, 다양한 부적응 문제를 초래할 수 있다(Du Bois et al., 1992). 이러한 측면에서 정서가 항상 유용하기만 한 것은 아니며, 정서는 조절될 필요가 있다(Barrett & Gross 2001; Gross, 1999).

## 2. 정서조절

### 1) 정서조절의 개념

우리의 삶은 정서를 느끼고 조절해가는 과정에 있다. 기쁨, 행복, 희망 등의 긍정적인 정서는 물론 슬픔, 분노, 절망 등의 부정적인 정서도 피할 수 없으므로 개인의 심리적·신체적 건강을 위해서는 경험하는 정서 특히 부정적 정서에 대한 조절이 필요하다.

정서조절에 대한 연구가 급속히 증가하면서, 많은 연구자들이 정서조절에 대한 다양한 정의를 제시하였다. 정서조절 개념은 정신분석적 전통과 Lazarus(1966)의 스트레스-대처 연구의 전통에서 그 유래를 찾아볼 수 있다(Gross, 1999; Westen, 1994). 정신분석적 전통의 방어기제와 스트레스-대처 연구의 대처, 특히 정서 중심적 대처는 이후 정서조절 연구에 대한 토대를 마련하였다(이지영, 권석만, 2006). 이후 정서조절의 개념은 다양하게 정의되고 있다.

Gross(1998)는 정서조절이란 어떤 정서를 지니고, 언제 정서를 지니며, 어떻게 정서를 경험하고 표현하는지에 대해 개인에게 영향을 주는 과정이라고 정의 내렸다. Gross(1998)는 정서조절을 정서 자체에 대한 조절로 보면서, 정서에 의한 조절, 자기 내적 정서조절, 타인 조절, 의식적·무의식적 정서조절로 구별하고 있다.

Parkinson 등(1996)은 정서조절이란 정서적인 정보를 검토함으로써 조작할 수 있는 정서나 기분을 유지하거나 바꾸는 과정이라고 하였다. 이들은 자동적인 정서조절과 통제된 정서조절 두 가지 차원을 구분하였다.

이지영·권석만(2006)은 정서조절의 개념을 ‘개인이 불쾌한 정서를 감소

시키기 위해서 동원하는 다양한 노력'이라고 정의하고 두 가지 요소를 포함시켰다. 첫째, 정서조절의 일차적 목표는 불쾌한 부정적 정서의 감소에 있다. 정신병리, 특히 정서장애를 지닌 사람들은 우울, 불안, 분노와 같은 부정적 정서를 해소하지 못하고 오히려 이를 누적 시키거나 악화시키는 경향이 있다. 즉 정서장애는 정서조절의 실패 또는 결함과 밀접하게 연관되어 있으며, 정서장애의 치료를 위해서는 부정적 정서를 감소시키기 위한 정서조절 능력을 증대시키는 것이 중요하다. 둘째, 정서조절은 부정적 정서의 감소라는 목표를 이루기 위해 동원되는 다양한 노력으로서 구체적인 정서조절 전략에 초점을 두고 있다. 사람들은 일상생활 속에서 경험하는 부정적인 정서를 조절하기 위해서 다양한 방법을 사용한다(이지영, 권석만, 2006).

이와 같은 선행연구를 통하여 정서조절은 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는 데 중요한 요인이며, 정서를 조절하는 양식은 정신병리와의 중요한 연관이 있다(Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995; Bonanno, 2001)는 것을 확인할 수 있다.

## 2) 정서조절 전략

정서조절이 다양한 정서를 알아차리고 조절할 수 있는 능력이라면, 정서조절 전략(emotion regulation strategy)은 다양한 정서를 조절하는 과정에서 사용하는 인지적, 체험적, 행동적으로 구체적인 방법과 전략들이라고 할 수 있다(김옥경, 2013). 정서에 대한 다양한 조절양식은 그 방법과 상황, 경험하는 정서에 따라 효과와 만족도가 다를 수 있기 때문에 개인의 적응에 중요하다(Barrett & Gross, 2001).

일상생활에서 사람들은 정서를 조절하기 위해서 다양한 방법을 사용한다.

정서조절은 생리적 상태, 행동, 그리고 인지에 대한 의도적인 조작을 통해서 할 수 있으며, 이 세 가지는 서로 밀접하게 관련되어 있다(Dodge & Garber, 1991). 생리적 상태를 변화시키는 방법은 약물 사용, 근육긴장 완화, 신체운동 등으로 생리적 상태를 변화시켜 정서조절을 하는 것이다. 또한 부정적인 정서를 변화시키기 위한 직접적인 행동을 취함으로써 정서조절을 할 수 있다. 마지막으로 사람들은 사건에 대한 인지적인 평가를 통해서 정서조절을 할 수 있다. 인지적인 평가의 변화를 통해서 사건에 대한 해석을 변화시킬 수 있으며, 그에 따른 정서를 변화시킬 수 있다(임전옥, 2003).

Garnefski(2001)는 인지적 과정을 통한 정서조절은 스트레스적 사건을 경험하는 동안 자신의 정서를 조절하도록 도와, 이미 시작된 정서적 경험의 속성 자체를 바꾸거나 정서경험의 강도를 축소, 강화시킬 수 있다고 하면서 개인의 적응에 인지적 과정의 중요성을 설명하였다(이자영, 2012).

이와 같이 개인이 정서를 조절하기 위하여 사용하는 방법들에 대하여 그동안 다양한 연구가 있어 왔으며, 연구자들은 이러한 방법들을 분류하고자 하였다. 그러나 정서조절의 개념이 서로 동일하지 않으며 각 연구자들마다 정서조절에 대한 각기 다른 조작적 정의를 가진다(김은영, 2009).

본 연구에서는 정서조절의 인지적이고 의식적인 차원을 의미하는 인지적 정서조절 전략을 중심으로 연구한다.

### 3) 인지적 정서조절 전략

인지적 정서조절은 정서적으로 각성된 정보를 인지적으로 다루는 것을 의미한다. 인지나 인지과정은 우리가 정서나 느낌을 조절하고 다루도록 돕고, 정서를 통제하거나 넘치지 않게 돕는다(Garnefski, 2001).

Garnefski(2001)는 기존의 대처전략 측정도구들에서 인지적 차원을 가져오거나 비인지적 차원의 전략을 인지적 차원으로 변형하거나 새로운 전략을 첨가해서 인지적 정서조절 전략의 개념을 구성하였다(이자영, 2012). Garnefski(2001)는 ‘인지적 정서조절 전략’의 하위요인을 9가지로 분류하였다.

첫째, 자기비난(Self blame)은 자신이 경험한 것에 대해 스스로를 비난하는 사고이다. 이는 발생한 사건을 자신의 잘못이라고 생각하거나 자신이 저지른 실수를 생각하는 사고이다.

둘째, 타인비난(Blaming others)은 자신이 경험한 것에 대해 다른 사람을 비난하는 사고를 의미한다. 이는 벌어진 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각하거나 남들이 잘못된 점을 생각하는 것이다.

셋째, 수용(Acceptance)은 자신이 경험한 것을 받아들이고 일어난 일에 대해 체념하는 사고이다. 이는 자신에게 일어난 상황이 어쩔 수 없는 일이라 생각하거나 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다는 생각을 포함한다.

넷째, 계획 다시 생각하기(Refocus on planning)는 났아야 할 단계가 무엇인지, 부정적 사건을 어떻게 다룰지를 생각하는 것이다. 이는 행동-중심적 대처의 인지적인 차원으로 실제적인 행동이 자동적으로 뒤따르는 것은 아니다. 이는 자신이 그 상황에서 할 수 있는 최선의 것을 생각하거나 상황을 변화시킬 방법에 대해 생각하는 것을 포함한다.

다섯째, 긍정적 초점변경(Positive refocusing)은 실제 사건에 대해 생각하는 대신 즐거운 일을 생각하는 전략이다. 실제 사건에 대해 생각을 덜 하기 위해 더 긍정적인 일들에 사고를 초점변경 하는 것이다. 이 차원에는 사건과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각하거나 기분 좋은 것을 생각해보는 것

이 포함된다.

여섯째, 반추 혹은 사고에 초점두기(Rumination or focus on thought)는 부정적인 사건과 관계되는 느낌과 사고에 대해 생각하는 것이다. 이는 그 상황에서 일어났던 자신의 감정을 되짚어 생각하거나, 자신의 생각과 감정에 빠져있는 것을 포함한다.

일곱째, 긍정적 재평가(Positive reappraisal)는 개인적인 성장의 의미를 사건에 긍정적으로 부여하는 사고를 의미한다. 이 차원에는 자신이 겪은 상황으로부터 긍정적인 측면을 찾아보거나 그 일로 인해 자신이 더 강한 사람이 될 수 있을 거라 생각하는 것이 포함된다.

여덟째, 조망 확대(Putting into perspective)는 사건의 심각성을 덜거나 다른 사건과 비교해서 상대성을 강조하는 사고이다. 이 차원에는 벌어진 사건이 그만하길 다행이라고 생각하거나 살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말하는 것이 포함된다.

마지막으로, 파국화(Catastrophizing)는 경험의 공포스러운 면을 강조하는 사고이다. 이는 자신이 다른 사람들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주하거나 자신의 경험이 최악의 것이라는 생각이 포함된다.

Garnefski와 Kraaij(2006)는 9가지 하위 요인을 이론적으로 적응적인 것과 부적응적인 것으로 구분하였다. 이론적으로 적응적 조절 전략의 하위요인은 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망 확대의 5가지이며, 부적응적 조절전략은 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화의 4가지이다.

본 연구에서도 인지적 정서조절 전략을 적응적 조절 전략과 부적응적 조절 전략으로 나누어 연구한다.

### 3. 정서인식의 명확성

#### 1) 정서인식의 명확성의 개념

정서인식(Trait Meta Mood)은 자신의 ‘신체적 상태, 감정, 사고에서 자신의 정서를 파악할 수 있는 능력’으로 자신의 신체감각에 근거하여 자신의 정서를 파악하고, 자신의 내적 감정을 정확하게 감지하며, 자신의 복합적 감정을 인식하고 평가하는 것을 말한다(Salovey, Brackett, Mayer, 2004).

Swinkel와 Giuliano(1995)에 의하면 정서인식은 자신의 기분을 늘 관찰하고 주의를 기울이는 정서주의 과정과 경험하는 정서를 명확하게 정리하는 정서명명 과정으로 구분된다. 정서주의 과정은 부정적인 정서와 관련이 있으며, 이런 경향이 너무 강할 때 불안이 증가하고 지나간 일을 반추해보는 경향이 있으며, 심하면 우울증으로 발전될 수도 있다. 반면, 정서명명 과정은 정서 상태를 확인하고 명명화(labeling)하는 것까지를 포함한다. 정서명명 과정은 개인이 가진 제한된 주의량을 대처과정으로 돌려 자신의 정서에 대해 건설적인 사고와 행동을 촉진시키고, 경험하는 정서와 상황에 효과적으로 대처할 수 있도록 돕는 긍정적 특성을 말한다. 즉 정서를 명확히 인식하는 능력이 개인의 적응에 도움이 된다는 것을 발견하였으며, 또한 이런 특성을 가진 개인의 경우 좀 더 적응적인 조절양식을 택하는 경향이 있다고 한다.

Salovey 등(1995)은 정서적으로 유능한 사람은 자신의 정서를 잘 자각함으로써 자신의 정서를 보다 잘 이해하고 이를 대처노력에 적절히 사용할 것이라고 주장하였다.

Goldman, Kraeme와 Salovey(1996)는 실험을 통해 자신의 기분을 비교

적 명확하게 경험한다고 대답한 사람이 부정적 기분에서 가장 빠르게 회복한다는 것을 발견하였다. 그리고 Mayer, Gaschke, Braverman과 Evans(1992)는 정서인식의 명확성이 보다 긍정적인 인지판단을 하게 한다는 것을 보여주었다. 또한 정서인식의 명확성이 높은 개인은 자존감이 높고, 사회적 불안이나 신경증이 덜하며, 보편적인 삶의 만족도를 보다 크게 표현하는 경향을 가진다(김미경, 1998).

자신의 정서를 정확히 인식하는 능력과 ‘알아차림(awareness)’에 대한 관심은 동양적인 접근에서나 게슈탈트적 접근, 정서지능의 관점에서도 최근 더욱 증가하고 있는 추세이다(임전옥, 2003).

게슈탈트 치료에서는 지금-여기(here and now)에서 체험되는 정서의 자각을 중시하는 데, 정서를 자각, 즉 인식함으로써 자기 자신 및 환경과 잘 접촉하고 교류할 수 있게 되어 성장과 변화가 가능하게 되기 때문이다(김정규, 1995).

국내에서는 김민경(1998), 이소연(2001), 장수진(2002), 그리고 최해연(2000) 등이 정신건강과 관련된 정서자각 또는 스트레스와 관련된 개인차 변인으로서 정서인식의 명확성을 연구하는 등 정서인식에 관한 관심이 증가되고 있음을 확인할 수 있다(임전옥, 2003).

## 2) 정서인식의 명확성과 정서조절 전략

효과적인 정서조절을 위해서는 자신의 정서에 대한 명확한 인식이 전제되어야 하는데, 자신의 정서를 명확히 인식하는 개인은 그렇지 못한 이들에 비해 심리적으로 건강하고 긍정적인 관점을 갖고 있으며, 삶의 만족도가 높다(Mayer & Stevens, 1994).

자신의 기분에 주의를 잘 두고, 자신의 기분을 잘 자각하는 사람은 그렇지 않은 사람들보다 기분을 조절하기 위한 책략을 잘 사용할 수 있다고 한다(임전옥, 2003).

개인이 자신의 정서를 명확하게 인식하고 파악할 때, 적절하게 자신의 정서에 반응할 수 있을 뿐 아니라 다른 사람들에게도 자신의 정서를 보다 잘 표현하게 된다(이은순, 1998). 정서를 명확하게 인식하는 과정은 외향성 및 높은 자존감과 관련되며 이 특성을 가진 개인들은 자신의 부정적인 정서에 대해 좀 더 적응적인 조절양식을 택하는 경향이 있다고 한다(임전옥, 2003).

Salovey, Mayerm Goldman, Turvey와 Palfai(1994)는 정서인식의 명확성이 부정적인 정서 뒤에 따르는 반추를 감소시킨다는 것을 예측하였고, Mayer 등(1992)은 정서인식의 명확성이 보다 긍정적-인지적 판단을 하게 한다는 것을 보여주었다(임전옥, 2003).

이수정(2001)의 연구에 의하면 정서에 대한 인식력은 정서표현·조절과 높은 정적 상관을 그리고 우울이나 불안과는 높은 부적 상관을 보였으며, 정상집단과 불안집단을 구분하여 비교하였을 때 정상집단이 불안집단보다 훨씬 우수한 정서인식 능력을 지니고 있는 것으로 나타났다. 이를 통하여 정서에 대한 인식이 정서조절과도 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다(임전옥, 2003).

## 4. 정서표현

### 1) 정서표현의 개념

정서표현(emotional expressive)은 자신과 타인이 느끼는 감정이나 기분을 적절한 말로 표현하고, 상황에 맞는 행동이나 표정으로 나타낼 수 있는 능력을 말한다. 즉 자신이 경험하는 정서를 외부로 드러내는 것으로, 내적 경험과 외부세계를 이어주는 역할을 한다. 정서표현은 의사소통 수준으로 이용되며 생존경쟁에서 적응적 기능을 할 만큼 중요하게 인정되고 있다(Darwin,1872).

정서표현에 대한 연구 결과들을 살펴보면, 자신이 경험하는 기분, 정서 및 감정을 자신의 내면과 상황적 요구에 맞도록 적절히 표현하는 것은 개인의 생활을 심리적, 신체적으로 건강하게 하는 데 많은 기여를 한다(Goleman, 1995; Salovey & Mayer, 1990). 또한 정서표현은 정서 억압의 부정적 결과를 극복하기 위한 대안 방법으로 그 중요성이 심리적 안녕감에 더욱 긍정적인 영향을 준다는 것이다(최상진, 이요행, 1995).

정서에 대한 관심이 증가됨에 따라 개인적 특질의 하나로써 정서 표현성을 연구하려는 시도가 이루어졌다. 정서 표현성을 측정하는 단일 척도의 개발은 King, Smith 및 Neale(1994)에 의해 이루어졌다. 그들은 King과 Emmons(1990)의 정서표현 질문지가 부적 정서성과 정적 정서성이 서로 독립적이라는 사실을 간과하였다고 지적하고, 이전 연구자들의 표현성 척도에 나타난 능력 차원이나 동기 차원을 배제한 새로운 단일 차원의 척도를 구성하였다. 그들은 정서 표현성을 '정서를 밖으로 표출하는 것'으로 정의하고, 표현의 내용도 정적이거나 부적이거나 상관없으며, 표현 양식 또한 표

정, 음성, 제스처에 의한 표현 등 다양할 수 있다고 제안하였다. 이러한 개념에 근거하여 그들은 사람들이 자신의 정서를 외부로 나타내는 정도를 측정하는 정서 표현성 척도(Emotional Expressiveness Scale, EES)를 개발하였다.

기본적으로 정서를 표현하는 것이 이롭다는 가정은 정서 표현과 자율신경계의 반응이 서로 역의 관계를 나타낸다는 사실에 근거하고 있다(Jensen, 1987; Buck, 1984). 정서의 표현을 억누르는 것은 자율신경계의 활동을 증가시키고, 이러한 자율신경계의 만성적인 각성상태는 심리적, 신체적 질환과 연결된다는 것이다(이주일, 황석현, 한정원, 민경환; 1997).

본 연구에서는 정서표현을 ‘정서를 밖으로 표출하는 것’으로 정의하고, 단일 차원의 척도를 사용하여 측정하고자 한다.

## 2) 정서표현과 정서조절 전략

정서를 조절하기 위해서 정서자각과 함께 정서표현을 하는 것이 중요하다. 장정주(2012)의 연구에 따르면, 정서표현을 함으로써 타인과의 관계에서 정서적으로 긍정적 경험을 갖게 할 수 있으며, 정서적 의사소통을 통하여 정서조절이 가능해질 수 있음을 시사한다. 즉 정서자각을 잘 할수록 정서표현력을 높이고 정서 행동의 균형을 갖추게 하며 타인과의 관계에서도 타인이해를 높여 인간관계에 긍정적 영향을 줄 수 있다.

정서표현을 억제하게 되면 부정적 사고, 우울, 불안, 심리적 스트레스를 고조시키며(Emmons, 1986), 정서표현의 억제와 관련한 최근 연구에서 경험된 정서를 관리하기 위해 습관적으로 억제를 해왔던 사람들은 부적 감정은 높게 경험하고 정적 감정은 낮게 경험하며, 안녕감 수준이 낮고 사회적

적응을 어려워함이 밝혀졌다(Gross & John, 2003; Gross & Levenson, 1997).

그러나 정서표현과 정서조절 간에는 부적 상관이 나타났다는 결과도 있다(장정주, 2012). 정서표현과 전체 정서조절 간에는 부적 상관이 나타났지만 정서조절의 하위요인 중에 지지추구적 양식과는 정적 상관이 나타났다. 이러한 연구 결과는 정서조절의 하위요인 중 경험하는 정서를 생각하지 않거나 피하는 양식인 ‘회피분산적 양식’의 포함으로 정서표현과는 반대적 작용을 하는 원인이 된 것으로 해석해 볼 수 있다(장정주, 2012). 특히 정서표현과 정서조절의 하위 요인인 지지추구적 양식과의 정적 상관의 결과는 지지추구적 양식의 특징이 자신의 감정을 표현하고 조언을 구하는 양식으로 써, 정서표현과는 관련이 높은 것으로 보인다(장정주, 2012).

이와 같은 선행연구의 결과를 통하여, 정서조절의 하위요인인 지지추구적 양식을 설명하는 데 있어 정서표현이 중요한 변인으로 나왔음을 알 수 있다. 이러한 결과는 정서조절의 지지추구적 양식이 정서적 상황을 타인에게 표현하고 도움을 구하는 것을 의미하는 것으로, 정서표현이라는 정서적 의사소통의 상호작용을 통하여 정서조절을 가능케 함을 알 수 있다(장정주, 2012).

## 5. 자아존중감

### 1) 자아존중감의 개념

자아존중감은 사회과학에서 일상에 이르기까지 가장 널리 사용되는 개념이다(Baumeister & Boden, 1998). 자아존중감에 대한 심리학적 접근은

1890년 William James의 저서 『The Principles of Psychology』에서 시작된 이후로 많은 학자들에 의해 조금씩 다르게 정의되어 왔다.

고전적 정의에 의하면, 자아존중감이란 ‘성공의 욕구(포부)에 대한 성공의 비율’로 정의된다(최은영, 1998). 고전적 정의에서 성공이란 실패의 가능성을 내포하므로 우연성에 의존하기 때문에 매번 의미가 달라지는 불안한 속성을 갖는다(Crocker & Park, 2004).

현대적 정의에 의하면 Coopersmith(1967)는 자아존중감이란 ‘한 개인이 자신을 유능하고, 중요하며, 성공적이고 가치가 있다고 여기는 정도로 자기 자신에 대하여 형성하고 유지하는 평가’로 정의하였고, Rosenberg(1965)는 자아존중감이란 ‘자신에 대한 주관적인 평가로서 하나의 특별한 객체, 즉 자아에 대한 긍정적 태도와 부정적 태도’라고 정의하였다. Coopersmith(1967)는 자아존중감을 단일차원적으로 접근하여 일반적 자아, 사회적 자아, 가정과 부모 관련 자아, 학업 자아로 구분하여 측정한 반면, Rosenberg(1965)는 자아존중감을 총체적인 구조로 접근하여 다양한 부분들의 단순한 집합이 아니며 다양한 영역들이 적절한 조합을 이루고 복잡한 방식으로 연관되어 있다고 보았다.

이처럼 자아존중감은 자아개념에 대한 평가적 의미를 내포하는 개념으로써 자기 스스로를 가치 있게 느끼는 것이다(최윤미, 박희경, 1998). 즉 자신에 대한 가치평가를 자아존중감이라 하며, 자아존중감이 높은 사람들은 행복하고 안정적이며 에너지가 많은 반면 자아존중감이 낮은 사람들은 불행하고 안정적이지 않으며 분노를 자주 느끼거나 짜증을 쉽게 낸다(Rosenberg, 1965). 실제로 자아존중감이 높은 사람들은 자기 자신에 대하여 긍정적으로 생각하고 가치 있는 존재로 생각하여 자기발전과 증진을 기대하는 반면, 자아존중감이 낮은 사람들은 자기 자신에 대하여 부정적으로 생각하여 자신에

대한 거부나 불만을 갖게 된다(송인섭, 1989).

## 2) 자아존중감과 정서조절 전략

Rosenberg(1965)는 자아존중감이 높은 사람들은 자신이 매우 가치 있다고 생각하여 모든 생활에 보람이 있다고 생각하게 되므로 매사에 성취동기가 높고, 정서가 안정되어 있으며 자신의 삶을 행복하게 여기며 만족한다고 하였다. 반면 자아존중감이 낮은 사람들은 자신이 무가치하다고 생각하여 모든 생활에 열등감을 가지게 되고, 이에 따라 매사에 의욕이 없고, 정서가 불안정하며, 자신의 삶을 불행하게 여긴다고 하였다(하유진, 2006).

임전옥(2003)에 따르면, 높은 자존감과 능동적이고 기능적인 대처양식이 유의미한 정적 상관을 보이며, 부정적 정서와 관련된 대처 양식들은 자존감이나 정서조절에 대한 기대 등 개인의 특성과 밀접한 관련을 가지고 있다.

이민선·채규만(2012)의 연구에서는 자아존중감과 정서조절 전략과의 관계에서 자아존중감이 적응적 정서조절 전략과는 유의미한 정적 상관이, 부적응적 정서조절 전략과는 유의미한 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 자아존중감이 높을수록 적응적 정서조절 전략을 사용하고, 자아존중감이 낮을수록 부적응적 정서조절 전략을 사용한다는 것을 시사한다.

정서조절 전략을 사용하는 데 있어서 개인차가 나타나는데 부정적인 감정을 처리하는 데 있어서, 정서표현을 억제하는 전략을 주로 사용하는 사람들과 인지적으로 재해석하여 감정을 처리하는 전략을 주로 사용하는 사람들에게서 자아존중감의 유의미한 차이가 있다(손재민, 2004).

또한 김지현, 민경환, 윤석빈, 장승민(2000)의 연구에서, 회피분산적 조절 양식이나 지지추구적 조절 양식에 비해 부정적인 정서를 처리하기 위해 문

제 해결을 위한 계획을 세우고 구체적인 문제 해결 행동을 하며, 문제가 생겼을 때 자신의 느낌이나 상황에 대해 알기 위해 노력하는 능동적 조절 양식이 자아존중감과 정적인 상관을 나타냈다(이민선, 채규만, 2012). 즉 자존감이 높은 사람들은 부정적인 정서에 대하여 능동적이고 긍정적인 대처를 한다(Pearlin & Schooler, 1978).

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 2013년 10월 2일부터 11월 5일까지 서울·경기지역의 여대생 430명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 총 430명에서 검사문항이 누락된 경우와 무성의하게 응답한 자료를 제외한 395명의 자료가 분석에 사용되었다.

#### 2. 연구절차

본 연구에서는 여대생들에게 인지적 정서조절 전략 척도(CERQ)와 정서인식의 명확성을 측정하기 위한 특질 초기분 척도(TMMS)와 정서 표현성 척도(EES)와 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도(RSE)를 소책자로 묶어서 설문조사를 실시하였다.

#### 3. 측정도구

##### 1) 인지적 정서조절 전략 척도

Garnefski 등(2001)이 개발한 인지적 정서조절 전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)를 김소희(2004)가 번안, 수정한 척도

를 사용하였다. 이 척도는 총 36문항이며, Likert식 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점으로 구성되어 있다. 이 척도는 크게 적응적 전략과 부적응적 전략으로 나뉜다. 적응적인 정서조절의 하위요인으로 는 조망 확대, 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가 의 5가지 하위요인이 있으며, 부적응적인 정서조절의 하위요인으로는 자기 비난, 타인비난, 반추, 파국화의 4가지 하위요인이 있다. 각 하위 요인에 4 문항씩 구성되어 있다. 적응적 전략은 20~100점 사이의 점수를 가지고, 부 적응적 전략은 16~80점 사이의 점수를 가지며, 점수가 높을수록 해당되는 적응적 전략과 부적응적 전략의 수준이 높다는 것을 나타낸다.

이서정·현명호(2008)의 연구에서 인지적 정서조절 전략 질문지가 Garnefski 등(2001)의 주장처럼 적응적 전략과 부적응적 전략의 두 요인으 로 묶이는지를 검증하기 위해 요인분석을 실시하였다. Garnefski 등(2001) 의 요인분석 결과와 일치하는 결과를 나타냈다.

본 연구에서는 개인이 사용하는 일반적인 인지적 정서조절 전략을 측정하 고자 적응적 전략 합산점수와 부적응적 전략 합산점수를 사용했다. 문항의 내적 합치도를 알아보기 위하여 문항에 대한 신뢰도를 분석하였으며 각 하 위 요인별 신뢰도 계수를 산출한 결과는 <표 1>와 같다.

표 1. 인지적 정서조절전략 하위요인 별 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항 수	Cronbach's $\alpha$
적응적 정서조절	1, 2, 3, 6, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 32, 33, 36	20	.87
부적응적 정서조절	4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 18, 19, 20, 21, 24, 29, 31, 34, 35	16	.82
전체		36	.81

## 2) 정서인식의 명확성 척도

Mayer와 Gaschke(1988)의 연구를 참조하여 Salovey 등(1995)이 개발하고 이수정과 이훈구(1997)가 번안한 특질 상위-기분 척도(Trait Meta-Mood Scale:TMMS)를 사용하였다. 지속적이고 안정적인 정서인식의 개인차를 측정하기 위한 것으로 하위요소는 정서에 대한 주의, 정서인식의 명확성, 정서조절 기대를 평가하는 21문항(주의 5문항, 명확성 11문항, 기대 5문항)으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 정서인식의 명확성을 측정하는 11문항만을 사용했다. Likert식 5점 척도이며 총 점수 범위는 11점~55점까지로서 점수가 높을수록 자신의 정서를 보다 명확하게 인식한다고 할 수 있다. 문항 1, 2, 4, 7, 11은 역점으로 환산하여 채점하였다.

문항에 대한 신뢰도 계수를 산출한 결과는 다음의 <표 2>와 같다.

표 2. 정서인식의 명확성 척도의 문항 구성 및 신뢰도

구성요소	문항번호	문항 수	Cronbach's $\alpha$
정서인식의 명확성	1*, 2*, 3, 4*, 5, 6, 7*, 8, 9, 10, 11*	11	.83

## 3) 정서표현성 척도

Kring, Smith 와 Neale(1994)이 개발한 정서 표현성 척도(Emotional Expressivity Scale; EES)를 한정원(1977)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 각 개인이 자신의 정서를 외부로 나타내는 정도를 나타내는 것으로

단일차원의 일반적인 정서 표현성을 측정하는 것이다. 문항 내용은 ‘내가 강한 감정을 느끼더라도 외적으로 표현하지 않는다’ 등 총 17문항이며, 본인이 지각하는 정서표현의 정도 및 타인의 평가로 구성되어 있다. Likert식 6점 척도(1: 전혀 아니다, 6: 항상 그렇다)이며, 총점은 102점으로 점수가 높을수록 정서 표현성이 높은 것을 의미한다. 문항 2, 3, 4, 7, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17은 역점수로 환산하여 채점하였다.

문항에 대한 신뢰도 계수를 산출한 결과는 다음의 <표 3>과 같다.

표 3. 정서표현성 척도의 문항 구성 및 신뢰도

구성요소	문항번호	문항 수	Cronbach's $\alpha$
정서표현	1, 2*, 3*, 4*, 5, 6, 7*, 8, 9*, 10*, 11*, 12*, 13, 14, 15*, 16*, 17*	17	.90

#### 4) 자아존중감 척도

Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale)를 전병재(1974)가 번안하여 타당화 작업을 거친 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 10문항으로 구성되어 있으며, 긍정적인 문항과 부정적인 문항을 포함한다.

본 척도의 각 문항은 전병재(1974)의 연구에서 4점 척도로 평정했던 것과는 달리 신주영(2012)의 연구에서는 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )가 더 높은 5점 척도로 변경하여 평정치를 구성했다. 본 연구에서도 5점 척도로 변경하여 평정치를 구성한다. 본 척도의 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에

서 ‘매우 그렇다’ Likert식 5점 척도로 채점하고, 부정적인 문항 3, 5, 8, 9, 10은 역점수로 환산하여 채점한다. 각 영역은 10~50점 사이의 점수를 가지며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

문항에 대한 신뢰도 계수를 산출한 결과는 다음의 <표 4>과 같다.

표 4. 자아존중감 척도의 문항 구성 및 신뢰도

구성요소	문항번호	문항 수	Cronbach's $\alpha$
자아존중감	1, 2, 3*, 4, 5*, 6, 7, 8*, 9*, 10*	10	.87

#### 4. 자료분석

본 연구를 위한 통계 분석은 SPSS 21.0과 Mplus 6.0을 사용했다. 각 척도의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's  $\alpha$ 를 이용한 신뢰도 검사를 실시하였고, 주요 변인들의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관관계를 구하였다. 상관분석은 두 변수 간의 영차(zero-order)의 상관관계를 살펴보기 때문에 관련된 두 변수 외에 다른 변수가 미치는 영향을 통제할 수 없다는 단점이 있다. 다른 예측변수가 관계된 예측변수와 준거변수의 관계에 미치는 영향을 통제하기 위하여 단계적 회귀분석을 실시하였다. 상관분석은 관련된 두 변수 간의 상관관계만을 살펴보는 단점이 있고 단계적 회귀분석은 다른 예측변수가 미치는 영향을 통제한 후 특정한 예측변수와 준거변수 간의 관계를 살펴볼 수 있다는 측면에서 상관분석보다는 진보된 방법이지만 동시에 여러 개의 단계적 회귀분석을 통합적으로 고려할 수가 없다. 이를 위하여

경로분석을 실시했다(이화영, 유성모, 2011에서 재인용).

본 연구의 연구 문제에 따라 다음 단계의 분석을 실시하였다.

첫째, 연구 개념의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's  $\alpha$  계수를 활용한 신뢰도 분석을 실시하였다.

둘째, 연구 대상의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

셋째, 변수의 평균과 표준편차를 파악하기 위해, 기술통계 분석을 실시하였다.

넷째, 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감, 인지적 정서조절 전략 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다.

다섯째, 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 미치는 영향력을 알아보기 위해 단계적 회귀분석을 실시하였다.

여섯째, 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감과 인지적 정서조절 전략 간의 관계를 나타내는 가설모형을 검증하기 위해 구조방정식을 통한 경로분석을 실시하였다.

모델 적합도는 적합도 지수 TLI, CFI, RMSEA를 통해 평가하였다. 그리고 모델 하위 변인들 간의 직접효과는 유의수준 .001에서 통계적 유의성을 검증하였다.

## IV. 결 과

### 1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성

본 연구에서는 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 미치는 영향력을 알아보고, 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감, 인지적 정서조절 전략 변인들 간에 상호작용 과정을 검증하기 위해 설문조사를 실시하였으며, 설문에 참여한 연구 대상자들의 인구통계학적 특성은 다음 <표 5>와 같다. 총 395명의 설문 결과가 분석되었으며, 나이별로는 18세가 5명(1.3%), 19세가 15명(3.8%), 20세가 94명(23.8%), 21세가 95명(24.1%), 22세가 72명(18.2%), 23세가 57명(14.4%), 24세가 40명(10.1%), 25세가 14명(3.5%), 26세가 3명(0.8%)로 분류되었다. 학년은 1학년이 114명(28.9%), 2학년이 113명(28.6%), 3학년이 87명(22.0%), 4학년이 81명(20.5%)로 분류되었으며, 학업수준은 2.0 미만이 3명(0.8%), 2.0~2.5 미만이 1명(0.3%), 2.5~3.0 미만이 19명(4.8%), 3.0~3.5 미만이 98명(24.8%), 3.5~4.0 미만이 183명(46.3%), 4.0 이상이 89명(22.5%)으로 나타났다. 가정형편은 하가 17명(4.3%), 중하가 80명(20.3%), 중이 209명(52.9%), 중상이 82명(20.8%), 상이 7명(1.8%)으로 나타났으며, 한 달 용돈은 30만원 미만이 154명(39.0%), 30~39만원이 133명(33.7%), 40~49만원이 56명(14.2%), 50~59만원이 29명(7.3%), 60만원 이상이 22명(5.6%)으로 나타났다. 이성 친구가 있는 학생이 150명(38.0%), 없는 학생이 245명(62.0%)으로 나타났으며, 종교가 있는 학생이 181명(45.8%), 없는 학생이 214명(54.2%)으로 분류되었다.

표 5. 연구 대상자의 인구통계학적 특성

항 목	구분	표본수( )	구성비율(%)
연령	18	5	1.3
	19	15	3.8
	20	94	23.8
	21	95	24.1
	22	72	18.2
	23	57	14.4
	24	40	10.1
	25	14	3.5
	26	3	0.8
학년	1	114	28.9
	2	113	28.6
	3	87	22.0
	4	81	20.5
학점	2.0 미만	3	0.8
	2.0~2.5 미만	1	0.3
	2.5~3.0 미만	19	4.8
	3.0~3.5 미만	98	24.8
	3.5~4.0 미만	183	46.3
	4.0 이상	89	22.5
	무응답	2	0.5
가정형편	하	17	4.3
	중하	80	20.3
	중	209	52.9
	중상	82	20.8
	상	7	1.8
이성 친구	있다	150	38.0
	없다	245	62.0
종교	있다	181	45.8
	없다	214	54.2
합계		395	100.0

## 2. 측정변인들 간의 상관관계

본 연구에서 측정변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였고, 그 결과는 <표 6> 과 같다.

적응적 정서조절 전략은 정서인식의 명확성, 자아존중감과 유의한 정적 상관을 나타냈고, 부적응적 정서조절 전략, 정서표현과는 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 부적응적 정서조절 전략은 정서인식의 명확성, 자아존중감과 유의한 부적 상관을 나타냈으나, 적응적 정서조절 전략, 정서표현과는 유의한 상관관계를 보이지 않았다.

정서인식의 명확성, 정서표현, 그리고 자아존중감 간에는 모두 유의미한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다.

표 6. 측정변인 간의 상관 및 기술통계 (N=395)

변수	적응적 정서조절	부적응적 정서조절	정서인식의 명확성	정서표현	자아존중감
적응적 정서조절	1				
부적응적 정서조절	-.090	1			
정서인식의 명확성	.200**	-.224**	1		
정서표현	.051	-.007	.261**	1	
자아존중감	.407**	-.444**	.373**	.133**	1
평균(M)	70.29	45.67	37.61	57.02	35.78
표준편차(SD)	9.53	7.91	6.05	10.95	6.49

\*\*  $p < .01$

### 3. 측정변인들 간의 상대적 영향력 비교

#### 1) 적응적 정서조절 전략에 미치는 영향

정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감, 적응적 정서조절 전략에 대한 단계적 회귀분석 결과는 <표 7>에 제시되었다. 먼저 모형1을 살펴보면, 정서표현은 적응적 정서조절 전략의 변량을 0.3%만 설명하고 있으며, 정서표현은 적응적 정서조절 전략에 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.

모형2는 모형1에서 정서인식의 명확성을 추가로 회귀시킨 것으로, 모형1에 비해 3.7% 더 설명하고 있다. 정서인식의 명확성은 적응적 정서조절 전략에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고( $\beta=.201, p<.001$ ), 정서표현은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

모형3은 모형2에서 자아존중감을 추가로 회귀시킨 것으로, 모형2에 비해 12.9% 더 설명하고 있다. 정서표현과 정서인식의 명확성은 적응적 정서조절 전략에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났으며, 자아존중감은 적응적 정서조절 전략에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.387, p<.001$ )

따라서 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감의 예측변수들 중에서 자아존중감만이 준거변수인 적응적 정서조절 전략에 유의미한 영향을 미친다고 할 수 있으며, 모형3의 Durbin-Watson은 1.873으로 기준값인 2에 근접하고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없는 것으로 판단된다. 이에 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다.

표 7. 적응적 정서조절 전략에 영향을 미치는 단계적 회귀분석 결과  
(N=395)

독립변인	모형1	모형2	모형3
정서표현	.051	-.001	-.016
정서인식의 명확성		.201***	.060
자아존중감			.387***
Durbin-Watson			1.873
결정계수(R <sup>2</sup> )	.003	.040	.169

\*\*\*  $p < .001$

## 2) 부적응적 정서조절 전략에 미치는 영향

정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감, 부적응적 정서조절 전략에 대한 단계적 회귀분석 결과는 <표 8>에 제시되었다. 먼저 모형1을 살펴보면, 정서표현은 부적응적 정서조절 전략의 변량을 0.7%만 설명하고 있으며, 정서표현은 부적응적 정서조절 전략에 유의미한 영향을 미치지 못 하는 것으로 나타났다.

모형2는 모형1에서 정서인식의 명확성을 추가로 회귀시킨 것으로, 모형1에 비해 4.6% 더 설명하고 있다. 정서인식의 명확성은 부적응적 정서조절 전략에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났고( $\beta = -.238, p < .001$ ), 정서표현은 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

모형3은 모형2에서 자아존중감을 추가로 회귀시킨 것으로, 모형2에 비해 15.3% 더 설명하고 있다. 정서표현과 정서인식의 명확성은 부적응적 정서조절 전략에 유의한 영향을 미치지 못 하는 것으로 나타났으며, 자아존중감은

부적응적 정서조절 전략에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=-.422$ ,  $p<.001$ )

따라서 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감의 예측변수들 중에서 자아존중감만이 준거변수인 부적응적 정서조절 전략에 유의미한 영향을 미친다고 할 수 있으며, 모형3의 Durbin-Watson은 2.117로 기준값인 2에 근접하고 0 또는 4에 가깝지 않기 때문에 잔차들 간에 상관관계가 없는 것으로 판단된다. 이에 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다.

표 8. 부적응적 정서조절 전략에 영향을 미치는 단계적 회귀분석 결과  
( $N=395$ )

독립변인	모형1	모형2	모형3
정서표현	-.007	.055	.071
정서인식의 명확성		-.238***	-.085
자아존중감			-.422***
Durbin-Watson			2.117
결정계수( $R^2$ )	.007	.053	.206

\*\*\*  $p<.001$

#### 4. 구조방정식 모형의 검증

##### 1) 문항 묶음

구조방정식 모형분석을 실시하기 전, 본 연구에서 사용된 척도에 대하여 문항 묶음(item parceling)하여 다음과 같이 측정변인을 설정하였다. 먼저 5개의 하위요인으로 구성된 적응적 정서조절 전략의 경우 내적일관성 방법(internal consistency approach)을 적용하여 각 하위요인 5개를 측정변인으로 하였다. 부적응적 정서조절 전략 역시 내적일관성 방법(internal consistency approach)을 적용하여 각 하위요인 4개를 측정변인으로 하였다. 사용되는 척도들 중 단일차원성(unidimensional)을 가지면서 문항수가 많은 정서인식의 명확성 척도(11문항), 정서표현성 척도(17문항), 자아존중감 척도(10문항)에 대해 요인부하량을 이용하는 방법을 사용하여 묶음을 실시하였다. 요인분석 결과에 따른 요인부하량을 기준으로 하여 정서인식의 명확성은 3개의 측정변인(정서인식의 명확성1: 1, 8, 9, 11/ 정서인식의 명확성2: 2, 6, 7, 10/ 정서인식의 명확성3: 3, 4, 5), 정서표현은 3개의 측정변인(정서표현1: 2, 5, 7, 11, 13, 16/ 정서표현2: 3, 6, 9, 12, 14, 17/ 정서표현3: 1, 4, 8, 10, 15), 자아존중감은 3개의 측정변인(자아존중감1: 1, 2, 3, 8/ 자아존중감2: 5, 6, 7/ 자아존중감3: 4, 9, 10) 으로 만들어 분석을 실시하였다. Bagozzi 등(Bagozzi & Edwards, 1998; Bagozzi & Heatherton, 1994)은 묶음을 사용하면 더 적은 모델 모수들에 대한 추정이라는 결과를 가져오게 되어 결과적으로 사례 수 대비 더 최적의 변인이라는 결과와 함께 더 안정된 모수 추정이라는 이점이 생긴다고 논증하였다(Bandalos, 2002). 또한 Bagozzid와 Edwares(1998)에 따르면, 몇 개 문항들의 합이 측정변인이 되므로 신뢰도가

높아지고, 개별문항을 사용할 때 보다 측정변인이 정상분포를 따를 가능성이 커지며, 측정변인의 수가 줄어들에 따라 추정해야 하는 미지수(parameter)가 줄어들어 전체 모형의 적합도가 좋아진다는 이점이 있다. 이러한 절차를 거쳐 제작된 문항 묶음을 각 잠재변인의 측정변인으로 사용하였으며 <그림 2>에 제시하였다.

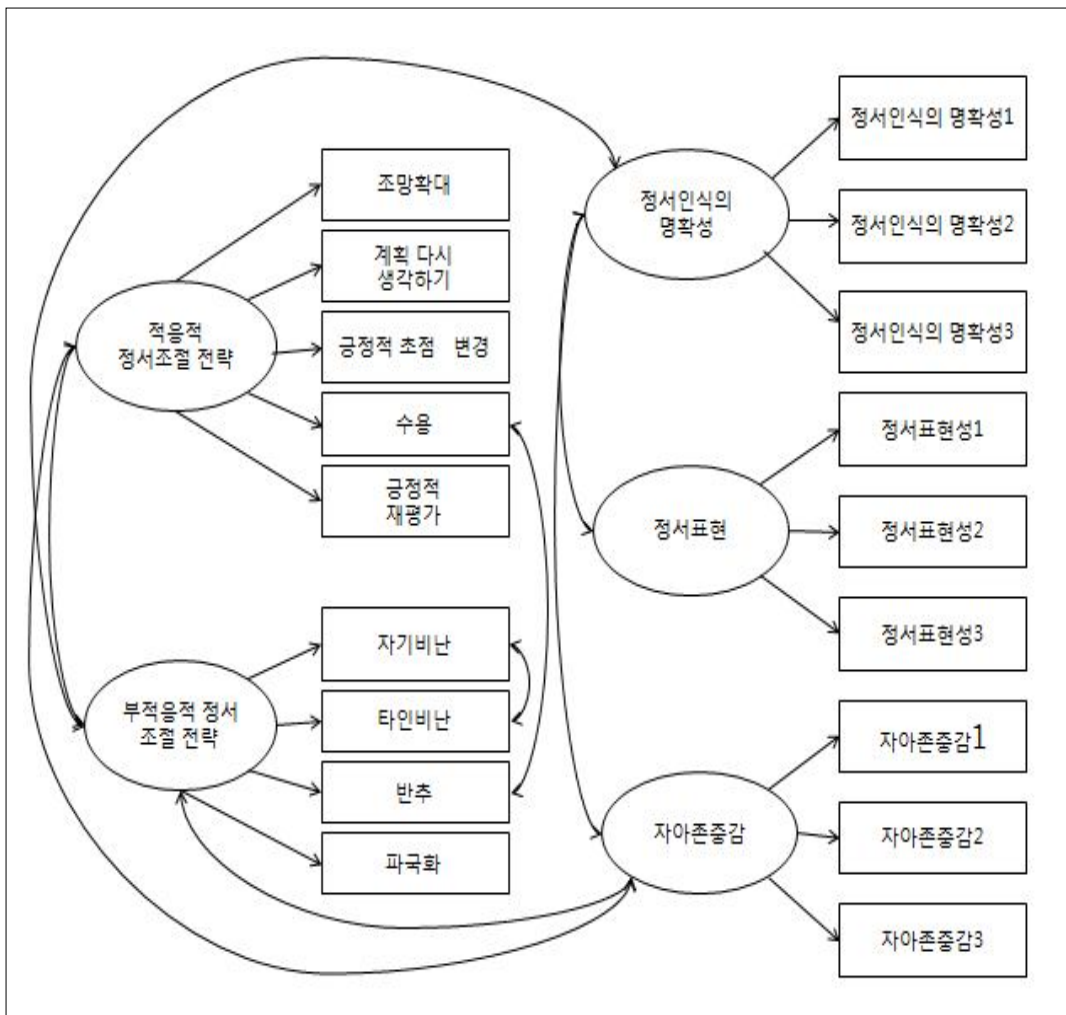


그림 2. 측정모형

## 2) 측정모형의 적합도 검증

본 연구의 가설모형을 검증하기에 앞서 측정변인들이 해당 각 잠재변인을 적절히 측정하고 있는지를 확인하기 위해 측정모형을 검증하였다. Curran, West, & Finch(1996)는 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7을 넘지 않을 때, 사용된 변인들의 정규분포를 가정할 수 있다고 하였다. 본 연구의 모형에 포함된 측정변인들의 왜도와 첨도 값을 살펴본 결과, 변인들이 정규성을 위반하지 않은 것으로 나타났기 때문에 최대우도법으로 확인적 요인분석을 실시하여 측정모형의 적합도를 살펴보고 그 결과를 <표 9>에 제시하였다.  $\chi^2$  검증은 표본 크기에 비교적 민감하여 표본크기가 커질수록 모형을 쉽게 기각하는 문제점이 있다. 따라서 본 연구에서는  $\chi^2$ 와 함께 홍세희(2000)가 제안한 적합도 지수인 GFI(Goodness of Fit), TLI(Tucker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 참고하여 모형에 대한 적합도를 판단하였다. GFI, TLI, CFI는 일반적으로 .90 이상이면 모형이 좋은 적합도를 보이고 있다고 할 수 있고 RMSEA 지수는 .10 이하이면 모형이 좋은 적합도를 보인다고 할 수 있다.

측정모형 검증결과, 모형의 적합도 지수가  $\chi^2(df= 123, N= 395) = 376.361$ , RMSEA= .072(90% 신뢰구간= .06~.08), CFI= .923, TLI= .905로 나타나 모든 적합도 지수가 양호하였다. 또한 <표 10>에 제시되어 있는 바와 같이, 대부분 표준화 요인부하량 수칙 통상적인 수용기준인 .40에 비하여 상당히 높은 수준으로 나타나, 측정변수들이 잠재변수에 통계적으로 유의한 것이 확인되었다. 이러한 결과들을 바탕으로 볼 때, 18개의 측정변인으로 4개의 잠재변인을 구인하는 측정모형은 타당한 것으로 확인되었다.

표 9. 측정모형의 적합도

모형	$\chi^2$	TLI	CFI	RMSEA
측정모형	376.361***(df=123)	.905	.923	.072

\*\*\*  $p < .001$

표 10. 측정모형의 요인 부하량

측정변인	B	$\beta$	S.E	C.R.
적응적 정서조절 전략				
조망 확대	1.00	.68	-	-
계획 다시 생각하기	.81	.60	.08	10.39***
긍정적 초점변경	.73	.41	.10	7.43***
수용	.67	.51	.08	8.74***
긍정적 재평가	1.49	.89	.11	13.25***
부적응적 정서조절 전략				
자기비난	1.00	.45	-	-
타인비난	.63	.31	.16	3.91***
반추	1.33	.60	.19	7.05***
파국화	2.18	.82	.38	5.76***
정서인식의 명확성				
정서인식의 명확성 1	1.00	.79	-	-
정서인식의 명확성 2	1.22	.91	.07	16.48***
정서인식의 명확성 3	.83	.69	.06	13.85***
정서표현				

정서표현 1	1.00	.90	-	-
정서표현 2	1.19	.92	.04	26.98***
정서표현 3	1.11	.88	.04	25.35***
자아존중감				
자아존중감 1	1.00	.91	-	-
자아존중감 2	1.22	.82	.06	19.92***
자아존중감 3	1.03	.80	.06	18.96***

\*\*\*  $p < .001$

### 3) 가설모형의 적합도 검증

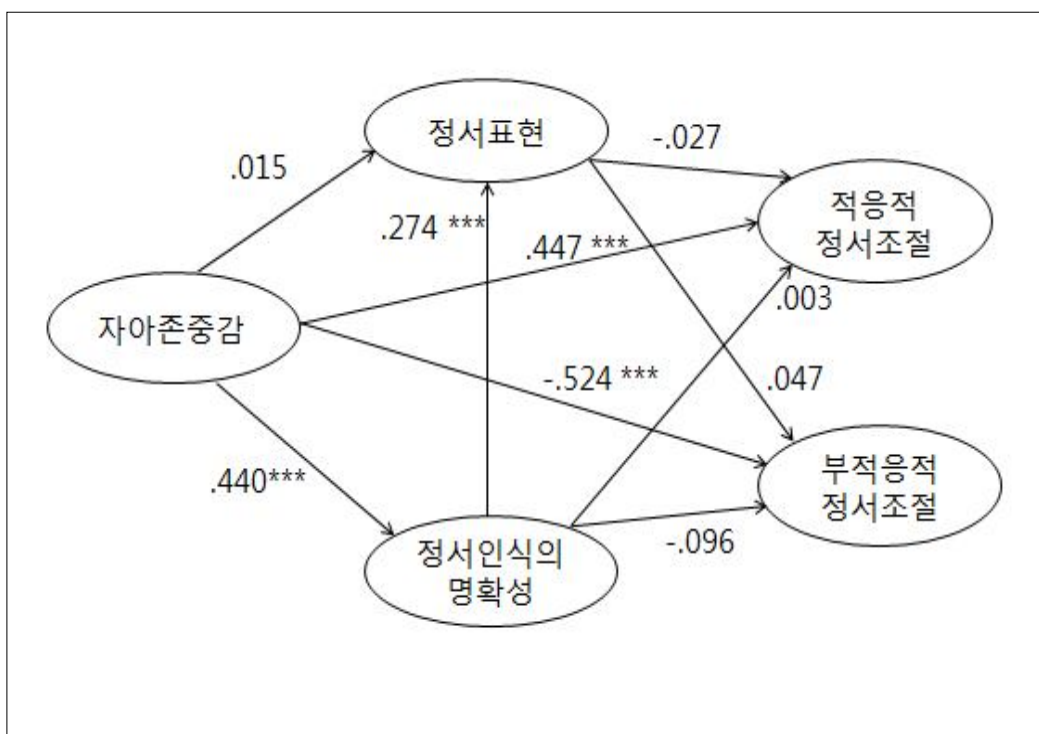
본 연구에서는 구조 방정식 모형을 분석할 때 사용하는 단일모형 평가와 경쟁모형 평가의 두 가지 방법 중 단일모형으로 매개효과가 부분매개인지 완전매개인지 변인들 간 경로계수의 유의성으로 판단하고, 가설모형에서 수정지수(MI: Modification Index)와 CR(Critical Ratio) 값을 고려하여 수정을 통해서 모형의 적합도를 높이는 방법이 최적모형을 찾는 데 더 적합할 것으로 생각하여 단일모형평가 방법을 사용했다.

본 연구에서 제시한 가설모형에 대한 적합도 분석 결과를 <표 11>에 제시하였다. 가설모형 검증결과, 모형의 적합도 지수가  $\chi^2(df= 123, N= 395) = 376.361$ , RMSEA= .072(90% 신뢰구간= .06~.08), CFI= .923, TLI= .905로 나타나 모든 적합도 지수가 기준치를 충족시키는 간명한 모형임을 나타냈다. 가설모형의 검증결과를 <그림 3>에 제시하였다.

표 11. 가설모형의 적합도

모형	$\chi^2$	TLI	CFI	RMSEA
가설모형	376.361***(df=123)	.905	.923	.072

\*\*\*  $p < .001$



\*\*\*  $p < .001$  모수추정치는 표준화계수

그림 3. 가설모형의 경로계수

#### 4) 가설모형에 나타난 경로계수와 매개효과

정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감, 적응적 정서조절, 부적응적 정서조절 변인들 간의 구조적인 관계를 분석한 결과가 <표 12>에 나타나있다. 먼저 정서인식의 명확성에서 적응적 정서조절 전략으로 가는 직접경로는  $\beta = .003$ , 부적응적 정서조절 전략으로 가는 직접경로는  $\beta = -.096$ 로 통계적으로 유의미하지 않았다. 즉 정서인식의 명확성은 인지적 정서조절 전략에 직접적으로 영향을 미치지 못한다는 것을 의미하며 가설 1-1은 지지되지 못하였다. 이때 정서표현에서 적응적 정서조절 전략으로 가는 직접경로는  $\beta = -.027$ , 부적응적 정서조절 전략으로 가는 직접경로는  $\beta = .047$ 로 통계적으로 유의미하지 않았다. 즉 정서표현은 인지적 정서조절 전략에 직접적으로 영향을 미치지 못한다는 것을 의미하며 가설 1-2는 지지되지 못하였다. 반면 자아존중감에서 적응적 정서조절 전략으로 가는 경로는  $\beta = .447(p < .001)$ 로 정적이었고, 자아존중감에서 부적응적 정서조절 전략으로 가는 직접경로는  $\beta = -.524(p < .001)$ 로 부적으로 유의미하게 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 즉 자아존중감은 인지적 정서조절 전략에 직접적인 영향을 미치고 있는 것을 의미하며 가설 1-3, 1-4는 지지되었다. 한편 자아존중감은 정서표현에 정적으로 영향( $\beta = .015$ )을 주었으나, 이는 통계적으로 유의미하지 않았다. 정서인식의 명확성은 정서표현에 정적으로 유의미하게 영향( $\beta = .274$ )을 미치는 것으로 나타났으나, 정서인식의 명확성은 적응적·부적응적 정서조절 전략에 유의미하게 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 즉 정서표현의 매개변수를 통해 자아존중감, 정서인식의 명확성은 인지적 정서조절 전략에 간접적으로 영향을 미치는 정도가 유의미하지 않다는 것을 의미하며 가설 2-1는 지지되지 못하였다. 이때 자아존중감은 정서인식의 명확성에 정적으로 유의미하게 영향을 미쳤으나( $\beta = .440$ ,

$p < .001$ ), 정서인식의 명확성은 적응적 정서조절 전략과 부적응적 정서조절 전략에 유의미하게 영향을 미치지 못한 것으로 나타났기 때문에 가설 2-2는 지지되지 못하였다.

경로계수를 살펴본 결과 자아존중감에서 적응적·부적응적 정서조절 전략으로 가는 경로는 유의미하게 나타났고, 자아존중감에서 정서표현으로 가는 경로와 정서표현에서 적응적·부적응적 정서조절 전략으로 가는 경로는 유의미하지 않게 나타났다. 또한 자아존중감에서 정서인식의 명확성으로 가는 경로는 유의미하게 나타났지만, 정서인식의 명확성에서 적응적·부적응적 정서조절 전략으로 가는 경로도 유의미하지 않게 나타났다. 한편 정서인식의 명확성에서 정서표현으로 가는 경로는 유의미하게 나타났지만, 정서표현에서 적응적·부적응적 정서조절 전략으로 가는 경로는 유의미하지 않게 나타났다. 이는 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 정서인식의 명확성 또는 정서표현을 통해서 간접적으로 영향을 미치기 보다는, 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 직접적으로 영향을 미치고 있음을 의미한다. 반면 정서인식의 명확성에서 적응적·부적응적 정서조절 전략에 대한 직접적인 경로와 간접적인 경로는 유의미하지 않았고, 정서표현에서 적응적·부적응적 정서조절 전략에 대한 직접적인 경로와 간접적인 경로는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이는 정서인식의 명확성과 정서표현은 인지적 정서조절 전략에 직·간접적으로 영향을 미치지 않는 것을 의미한다.

표 12. 가설모형에서 경로검증 결과 (N=395)

경로	B	$\beta$	S.E	C.R.
정서인식의 명확성 ← 자아존중감	.384	.440	.050	7.721***
정서표현 ← 정서인식의 명확성	.317	.274	.073	4.351***
정서표현 ← 자아존중감	.015	.015	.062	.243
적응적 정서조절 ← 정서인식의 명확성	.002	.003	.057	.043
부적응적 정서조절 ← 정서인식의 명확성	-.063	-.096	.043	-1.461
적응적 정서조절 ← 정서표현	-.021	-.027	.042	-.494
부적응적 정서조절 ← 정서표현	.027	.047	.034	.793
적응적 정서조절 ← 자아존중감	.346	.447	.053	6.550***
부적응적 정서조절 ← 자아존중감	-.298	-.524	.056	-5.299***

\*\*\*  $p < .001$

### 5) 직접, 간접 효과

매개모형에서 독립변인이 종속변인을 설명하는 효과는 두 가지가 있다. 첫 번째는 독립변인에서 종속변인으로 바로 가는 경로의 직접효과와 독립변인이 매개변인을 거쳐 종속변인으로 가는 간접효과로, 이를 매개효과라고 한다. 이는 독립변인의 종속변인에 대한 영향력의 크기를 보다 자세히 알아보기 위한 것이다. 본 연구에서는 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식의 Bootstrap 기법을 사용하였으며, 주요 변인들 간의 직접효과와 간접효과의 결과는 <표 13>과 같다.

자아존중감에서 정서인식의 명확성으로 가는 경로의 전체효과는 .440, 직접효과는 .440 으로 자아존중감이 정서인식의 명확성에 직접적으로 영향을 미치

는 것으로 나타났다. 또한 정서인식의 명확성에서 정서표현으로 가는 경로의 전체효과는 .274, 직접효과는 .274 으로 정서인식의 명확성이 정서표현에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 자아존중감에서 적응적 정서조절 전략으로 가는 경로의 전체효과는 .444, 직접효과는 .447 으로 나타났으며, 자아존중감에서 부적응적 정서조절 전략으로 가는 경로의 전체효과는 -.560, 직접효과는 -.524 으로 나타났다. 이와 같은 결과는 정서인식의 명확성, 정서표현은 인지적 정서조절 전략에 직·간접적인 영향을 미치지 않는 것을 의미하며, 자아존중감은 인지적 정서조절 전략에 직접적인 영향만을 미치고 간접적으로 영향을 미치지 않는 것을 의미한다. 즉 자아존중감은 직접적으로 적응적 정서조절 전략에 정적인 효과를 줄 수 있으며, 부적응적 정서조절 전략에는 부정적인 효과를 줄 수 있음을 의미한다.

표 13. 주요변인들의 직·간접 효과 (N=395)

경로	전체효과	직접효과	간접효과
정서인식의 명확성 ← 자아존중감	.440	.440***	-
정서표현 ← 정서인식의 명확성	.274	.274***	-
정서표현 ← 자아존중감	.136	.015	.121
적응적 정서조절 ← 정서인식의 명확성	-.005	.003	-.007
부적응적 정서조절 ← 정서인식의 명확성	-.083	-.096	.013
적응적 정서조절 ← 정서표현	-.027	-.027	-
부적응적 정서조절 ← 정서표현	.047	.047	-
적응적 정서조절 ← 자아존중감	.444	.447**	-.002
부적응적 정서조절 ← 자아존중감	-.560	-.524***	-.036

\*\*\*  $p < .001$

## V. 논의

본 연구는 여대생들을 대상으로 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 미치는 상대적 영향력을 살펴보고, 측정변인들 간의 관계구조가 어떠한지 알아보고자 하였다. 즉, 이론적 배경을 바탕으로 설정한 측정변인들 중에서 어떠한 변인이 여대생들의 인지적 정서조절 전략에 가장 큰 영향력을 미치는지 알아보고, 측정변인들이 어떠한 관계로 인지적 정서조절 전략에 어떻게 영향을 미치는지 분석하고자 하였다. 이를 위해 서울과 경기 지역의 여대생 430명을 대상으로 설문 조사를 실시하였으며, 불성실하게 응답한 대상을 제외한 395명을 대상으로 자료를 수집하였다. 이를 바탕으로 인지적 정서조절 전략의 2개 하위요인(적응적 조절 전략, 부적응적 조절 전략)을 종속변인으로 놓고 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감을 독립변인으로 설정하였으며, 이들 변인들 간의 구조적 직·간접 효과를 알아보기 위하여 구조방정식 모형을 통하여 연구모델의 적합여부를 검증하였다. 본 연구의 주요결과를 요약하고 이를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 측정변인 간 상관분석을 실시한 결과, 정서인식의 명확성은 인지적 정서조절의 적응적 전략과는 정적 상관이 있었고, 부적응적 전략과는 부적 상관이 있었다. 이는 기존의 연구와 일치하는 결과로 명확한 정서인식은 보다 적응적인 조절 전략을 선택하도록 돕는다는 것을 의미한다(Mayer et al, 1992; Salovey et al., 1995; 이서정, 현명호, 2008). 또한 정서인식의 명확성은 정서표현과는 정적 상관이 있었다. 이러한 결과는 선행 연구(장정주, 2012)의 관점과 일치하는 것으로 정서를 잘 표현하는 것은 정서를 명확히 인식하는 일과 관련이 있는 것으로 보인다. 한편 자아존중감은 정서인식의

명확성, 정서표현, 인지적 정서조절의 적응적 전략과 정적 상관이 나타났다. 이는 자아존중감이 높을수록 정서를 명확히 인식할 수 있고, 정서를 잘 표현할 수 있으며, 적응적 정서조절 전략을 사용한다는 것을 의미한다. 또한 자아존중감은 부적응적 정서조절 전략과는 부적 상관이 있었다. 이는 자아존중감이 낮을수록 부적응적 정서조절 전략을 사용한다는 것을 의미한다.

둘째, 여대생의 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 미치는 영향력을 알아보려고 하였다. 구체적으로 살펴보면 인지적 정서조절 전략에 미치는 영향은 자아존중감이 유의미하게 나타났으나, 정서인식의 명확성, 정서표현은 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 자아존중감은 인지적 정서조절 전략의 하위요인인 적응적 정서조절 전략에 정적 영향을 미치고, 부적응적 정서조절 전략에는 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 자아존중감이 높을수록 적응적 정서조절 전략을 사용하고, 자아존중감이 낮을수록 부적응적 정서조절 전략을 사용한다는 것을 알 수 있었다. 이런 결과는 기존의 연구(이민선, 채규만, 2012; 신주영, 2012)와도 일치하는 결과이다. 한편 정서인식의 명확성은 인지적 정서조절 전략에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났는데, 이런 결과는 효과적인 정서조절을 위해서는 정서인식의 명확성이 선행되어야 한다고 보고한(이서정·현명호, 2008; 임전옥, 2003; 김민아; 2008, 김은영, 2009) 연구결과와 일치하지 않는 것이다. 본 연구의 상관분석 결과에 의하면, 정서인식의 명확성은 적응적 정서조절 전략과 유의미한 정적 상관을 보이고, 부적응적 정서조절 전략과는 유의미한 부적 상관을 보여 정서를 명확히 인식하는 것과 인지적 정서조절 전략이 관련되어 있었다. 그러나 정서인식을 명확히 하거나 또는 명확히 하지 못한다고 하여 적응적 정서조절 전략을 택하거나 부적응적 정서조절 전략을 택하는 데에는 직접적인 영향을 미치지 않는 것

으로 보인다. 정서표현 또한 인지적 정서조절 전략에 유의미하게 영향을 미치지 않는 것으로 나타났는데, 본 연구의 상관분석 결과에서도 정서표현은 적응적 조절전략과 부적응적 조절전략에 유의미한 상관관계를 나타내고 있지 않으므로, 본 연구의 결과는 정서를 표현하는 것과 인지적 정서조절 전략이 관련되어 있지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 기존의 연구 결과와는 일치하지 않는 결과로서, 선행 연구들과는 달리 본 연구에서는 여대생을 대상으로 한 연구로서 여대생의 특성을 반영하는 결과로 보인다.

셋째, 여대생의 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 직·간접적으로 어떠한 경로를 통하여 영향을 미치는 지 살펴 보았다. 매개모형을 검증한 결과, 모형의 적합도는 유의미하였으나, 간접 경로의 계수가 모두 유의미하지 않았고 직접 경로의 계수는 자아존중감만이 유의미한 계수를 나타내어 적응적 정서조절 전략과 부적응적 인지적 정서조절 전략에 직접적인 영향을 주고 있음을 알 수 있었다. 이러한 결과를 통해 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 유의미한 영향을 미치는 요소이며, 자아존중감에 영향을 받아 적응적이거나 부적응적인 정서조절 전략이 사용된다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 정서인식의 명확성, 정서표현은 인지적 정서조절 전략에 직·간접적인 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이런 결과는 선행한 장정주(2012)의 연구에서 정서표현을 잘 할수록 적응적 정서조절을 할 수 있을 것이라는 결과와 일치하지 않으며, 정서인식을 명확히 하는 사람일수록 적응적인 조절양식을 택하게 된다는 기존의 연구(이서정 2005; 임전옥, 2003; 김민아·권경인 2008; 김은영, 2009; Mayer, Gaschke, Braverman & Evans, 1992)와도 일치하지 않는 결과이다. 여기에서 알 수 있는 것은 정서표현을 잘 한다고 하여도, 그리고 정서인식을 명확히 한다고 해서 그 자체로 적응적인 정서조절 양식을 택하게 되는 것은 아닌 것으로

보인다. 정서인식을 명확히 하는 것과 정서표현을 잘 하는 것이 효과적인 정서조절을 할 수 있게 영향력을 가지기 위해선 좀 더 다른 노력을 들일 필요가 있어 보인다. 즉 정서인식의 명확성과 정서표현이 인지적 정서조절에 영향을 미치기 위해서는 선행되거나 매개되어야 할 변인들이 필요하다고 여겨지며, 다른 종류의 척도를 사용해서 연구해 볼 필요가 있다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 여대생을 대상으로 하였기 때문에 다양한 연령과 다양한 계층의 대상자에게 일반화하는 데 어려움이 있다. 따라서 추후 연구에서는 보다 다양한 피험자를 대상으로 연구할 필요가 있겠다. 이는 인지적 정서조절에 관련된 변인들을 이해하는 데 더 많은 도움이 될 것이다.

둘째, 본 연구의 자료는 모두 자기 보고식에 의존하여 얻어졌다. 자아존중감과 인지적 정서조절 전략의 사용은 주관적 평가가 매우 중요하고 정확한 측정이 될 수 있다. 그러나 정서인식의 명확성의 경우, 개인이 자신의 정서를 명확히 인식한다거나 혹은 명확하게 인식하지 못한다고 보고하는 것이 실제 그 개인이 자신의 정서를 명확히 인식하는 정도와 일치하는 지를 확인하기는 어렵다(이서정·현명호, 2006). 정서표현 또한 개인이 자신의 정서를 잘 표현한다거나 혹은 잘 표현하지 못한다고 보고하는 것과 실제 그 개인이 정서를 표현하는 정도와 일치하는 지 파악하기 어렵다. 이러한 점을 보완하기 위해 표준화된 좀 더 객관적이고 정확한 접근을 필요로 한다.

셋째, 본 연구에서 고려하지 못한 측정변인의 인구통계학적 변인, 환경변인, 개인적 특성을 고려할 경우 설명력은 더욱 높아질 것이다.

넷째, 본 연구에서는 정서인식의 명확성이 인지적 정서조절 전략에 영향을 미치지 못하는 것으로 나타나 선행연구들의 결과(이서정·현명호, 2008; 김민아·권경인, 2008)와 일치하지 않는다. 또한 정서표현을 매개로 하여 정서

인식의 명확성이 적응적 정서조절 영향을 미칠 것으로 예상하였으나, 기존의 연구결과(장정주, 2012)와는 일치하지 않는 결과를 보였다. 이와 같은 본 연구에서 나타난 선행연구들과 일치하지 않는 결과들이 여대생의 특성을 반영하는 결과인지에 대해 추후 연구에서는 다양한 연령과 다양한 계층을 모집하여 검증해 볼 필요가 있겠다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 정신건강에 대한 정서조절을 강조하는 흐름을 생각하여, 선행연구에서 밝혀진 이론적 배경을 근거로 정서인식의 명확성과 정서표현, 자아존중감 그리고 인지적 정서조절 전략 간의 관계를 포괄하는 통합적인 인과모형을 설정하였다. 검증된 모형은 인지적 정서조절 전략에 영향을 미치는 변인은 자아존중감이라는 구조적 과정을 증명함으로써 기존에 각각의 연구로 입증된 관계를 하나의 인과모형으로 간명하게 설명하였다. 이를 통해 기존에 확인된 정서인식, 정서표현, 자아존중감 그리고 인지적 정서조절 전략의 관계가 어떠한지를 파악함으로써 효과적인 정서조절의 개입에 대한 중요한 시사점을 밝혀낼 수 있다.

둘째, 본 연구는 정서조절에 효과적인 접근이라고 밝혀진 인지적 정서조절의 관점에서, 기존 연구 결과들을 토대로 하여서 인지적 정서조절 전략에 영향을 미치는 심리적 변인들을 설정하여 상대적 영향력을 살펴보았다. 이런 의미에서 기존의 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 검증해 온 연구들과는 달리, 본 연구는 인지적 정서조절 전략에 영향을 미치는 변인들에 대한 탐색적 연구로서 의미를 지녔다고 할 것이다.

마지막으로, 여대생들의 인지적 정서조절 전략에 자아존중감이 영향을 미친다는 본 연구의 결과는 자아존중감이 높을수록 효과적인 정서조절을 할 수 있다는 하유진(2006), 임전옥(2003), 신주영(2012), 이민선·채규만

(2012)의 연구와 일치하는 결과이다. 따라서 여대생의 효과적인 인지적 정서 조절 전략을 위해서는 개인의 자아존중감 증진을 돕는 개입이 중요하다는 점이 확인되었다.

## 참 고 문 헌

- 권석만 (2003). 현대 이상심리학. 학지사.
- 김경희 (1995). 정서란 무엇인가? 민음사.
- 김금순·유성모 (2010). 자기효능감, 스트레스 대처능력 및 심리적 안녕감이 주관적 안녕감에 미치는 영향. *뇌교육연구*, 9(6), 19-52.
- 김미경 (1998). 정서주의력, 정서 인식의 명확성, 부정적 기분조절 기대치가 도움추구 행동에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 김민아·권경인 (2008). 적응유연한 청소년의 정서인식 명확성과 인지적 정서조절 전략에 관한 연구. *청소년상담연구*, 16(2), 15-32.
- 김소희 (2008). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계. *학생생활상담 제26집*, 5-29.
- 김옥경 (2013). 정서표현에 대한 정서관련태도와 정서표현갈등의 영향. 대구대학교 박사학위논문.
- 김은영 (2009). 정서인식의 명확성과 대인관계문제의 관계 : 인지적 정서조절의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김정규 (1995). 게슈탈트 심리치료. 학지사.
- 김지현, 민경환, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서조절 방략에 관한 연구. 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. *한국심리학회지 : 사회 및 성격*, 14(2), 1-16.
- 박민정 (2002). 청소년의 공격성에 영향을 미치는 생태학적 변인. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 손재민 (2004). 정서조절 방략 사용에서의 개인차 : 인지적 재해석인과 정서 표현 억제인의 비교. 서울대학교 석사학위논문.

- 신주영 (2012). **대학생의 자아존중감, 용서수준 및 인지정서조절전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 명지대학교 석사학위논문.
- 이민선 · 채규만 (2012). **대학생의 자아존중감이 대인관계능력에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개 효과**. **인지행동치료**, 12(1), 63-75.
- 이서정 · 현명호 (2008). **정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향**. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 887-905.
- 이소연 (2002). **정서인식, 스트레스 지각, 통증민감도가 신체화 경향성에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위논문.
- 이수정 (2001). **정서의 이론적 접근에 입각한 정서관리 방략**. **한국심리학회지: 일반**, 20, 67-90.
- 이수정 · 이훈구 (1997). **Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색**. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 11(1), 95-116.
- 이자영 (2012). **인지적 정서조절전략과 스트레스 대처방식이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지를 매개로 하여**. 대구대학교 박사학위논문.
- 이주일 (1998). **체험정서와 표현정서의 심리적 효과**. 서울대학교 박사학위논문.
- 이주일 · 황석현 · 한정원 · 민경환 (1997). **정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향**. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 11(1), 117-140.
- 이지영 (2003). **정서지능에 대한 연구 고찰**. **학생연구(서울대학교)**, 37(1), 61-77.
- 이지영, 권석만 (2006). **정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제**. **한**

국심리학회지 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.

- 이훈구 외 (2003). 정서심리학. 서울 : 법문사
- 이화영 · 유성모 (2011). 공감, 자아존중감, 개인가치관이 친사회행동에 미치는 영향: 청소년을 중심으로. *뇌교육연구*, 7, 33-70.
- 엄정은 (2010). 정서표현에 대한 양가성과 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 유경, 민경환 (2005). 정서 대처 양식과 정서 인식이 장노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 19(4), 1-18.
- 유주현 (2000). 정서표현에 대한 양가감정과 사회적지지 및 심리적 안녕감과 의 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. 서울대학교 석사학위논문.
- 임전옥 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장수진 (2002). 직장인의 정서자각, 표현과 정신건강의 관련. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 장정주 (2012). 정서자각과 정서표현이 정서조절과 공감에 미치는 영향. *정서 · 행동 장애연구*, 28(1), 147-170.
- 하 정 (1997). 정서표현 성향과 스트레스 평가 및 대처가 우울에 미치는 영향: 정서, 사고, 행동영역의 통합적 고찰. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수의 선정기준과 그 근거. *한*

국심리학회지: 임상, 19, 161-177.

- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno(Eds.). *Emotion* (pp.251-285). New York: The Guilford Press.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology, 25*, 394-402.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology, 7*, 1-10.
- Darwin, C. R. (1965). *The expression of the emotion in man and animals*. Chicago University of Chicago Press. (original work published in 1872).
- Dillon, W. R., Goldstein, M. (1984). *Multivariate Analysis; Methods and Applications* New York: John Wiley & Sons, Inc
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problem. *Personality and individual differences, 30*(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, W., Kommer, T. V. D., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adult. *Journal of Adolescence, 25*, 603-611.

- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. V. D. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptom: differences between males and females. *Personality and Individual Differences, 36*, 267–276.
- Garnefski, N. et al. (2002). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality, 16*, 403–420.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Greenburg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy*. Washington, D.C: APA.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and emotion, 13*, 551–573.
- Kring A. M. (2001). Emotion and psychopathology. In J.J. Mayne, & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: current issues and future directions* (pp. 337–361). New York: Guilford.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Abnormal Psychology, 66*, 934–949.
- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence*. NY: BasicBooks.
- Mayer, J.D., Gaschke, Y. N., Braverman, D. L., & Evans, T. W. (1992).

Mood-congruent judgment is a general effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 119-132.

Safran, J. D. (1996). Emotion in cognitive-behavioral theory and treatment. In P.M. Salkovskis(Ed.), *Trends in cognitive and behavioral therapies (pp 121-132)*. New York: Wiley.

Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed toward one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934-949.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 4, 269-307.

# ABSTRACT

## The Effect of Emotional Awareness, Emotional Expressiveness, and Self-Esteem on Cognitive Emotion Regulation Strategy

Hyo Jung Jin

Department of psychology

The Graduate school of

Sungshin Women's University

This study examined the effect of the emotional awareness, emotional expressiveness, and self-esteem on the cognitive emotion regulation strategy both directly and indirectly. 395 female university students from Seoul and Gyeonggi-do participated in the survey which includes the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), Trait Meta-Mood Scale (TMMS), Emotional Expressivity Scale (EES), and Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE).

The collected data were analyzed with SPSS 21.0 and Mplus 6.0 by Pearson's correlation, stepwise multiple regression analysis, and the path analysis method.

The main result of this study is that only the self-esteem, among the three observed variables, has a significant impact on cognitive emotion regulation strategy. The self-esteem has significant positive impacts on the adaptive emotion regulation strategy while it has negative impacts on maladaptive emotion regulation strategy. However, the emotional awareness and emotional expressiveness did not show significant correlations with cognitive emotion regulation strategy.

This study also investigates the relationships among the observed variables which are correlated to the cognitive emotion regulation strategy and the process the observed variables affects the cognitive emotion regulation strategy. In result, this study finds out that the self-esteem is affecting both adaptive and maladaptive emotion regulation strategies directly.

According to this finding, self-esteem is the factor that has significant impact on cognitive emotion regulation strategy and it forms the adaptive or maladaptive emotion regulation strategy.

In conclusion, it is important to promote self-esteem for the effective cognitive emotion regulation strategy of female university students.

This study concludes with the significance and limitations of its research findings.

**Key words : emotion regulation, cognitive emotion regulation strategy, emotional awareness, emotional expressiveness, self-esteem**

## 부 록

부록 1. 각 측정변인 간의 상관계수

부록 2. 인지적 정서조절 전략 척도

부록 3. 정서인식의 명확성 척도

부록 4. 정서표현 척도

부록 5. 자아존중감 척도

<부록 1> 각 측정변인 간의 상관계수

변인	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2-1	2-2	2-3
1. 적응적 정서조절 전략								
1-1 조망확대	-	.379	.305	.365	.615	.113	-.096	.051
1-2 계획 다시 생각하기	.379**	-	.250**	.402**	.526**	.062	-.177**	.160**
1-3 긍정적 초점 변경	.305**	.250**	-	.149**	.350**	-.132**	-.027	-.102*
1-4 수용	.365**	.402**	.149**	-	.514**	.208**	-.144*	.279**
1-5 긍정적 재평가	.615**	.526**	.350**	.514**	-	.143**	-.236**	.140**
2. 부적응적 정서조절 전략								
2-1 자기비난	.113*	.062	-.132**	.208**	.143**	-	-.153**	.383**
2-2 타인비난	-.096	-.177**	-.027	-.114*	-.236**	-.153**	-	.114*
2-3 반추	.051	.160**	-.102*	.279**	.140**	.383**	.114*	-
2-4 파국화	-.272**	-.171**	-.200**	-.059	-.235**	.323**	.280**	.511**
3. 정서인식의 명확성								
3-1 정서인식 의 명확성1	.102	.194	.140	.029	.093	-.139	-.036	-.127

3-2 정서인식 의 명확성2	.117*	.238**	.141**	.173**	.122*	-.133**	-.094	-.056
3-3 정서인식 의 명확성3	.080	.126*	.084	.128*	.080	-.051	-.079	-.051
4. 정서표현성								
4-1 정서표현 성1	.058	.017	.064	-.030	.013	-.050	.018	.037
4-2 정서표현 성2	.034	.050	-.018	.039	-.049	-.017	.075	.108*
4-3 정서표현 성3	.126*	.115*	.083	.075	.072	.004	.000	.100*
5. 자아존중감								
5-1 자아존중 감1	.256**	.251**	.306**	.124*	.333**	-.243**	-.171**	-.235**
5-2 자아존중 감2	.323**	.294**	.364**	.149**	.361**	-.201**	-.159**	-.184**
5-3 자아존중 감3	.209**	.205**	.231**	.086	.284**	-.271**	-.148**	-.278**

---

2-4	3-1	3-2	3-3	4-1	4-2	4-3	5-1	5-2	5-3
-.272	.102	.117	.080	.058	.034	.126	.256	.323	.209**
-.171*	.194**	.238**	.126*	.017	.050	.115*	.251**	.294**	.205**
-.200**	.140**	.141**	.084	.064	-.018	.083	.306**	.364**	.231**
-.059	.029	.173**	.128*	-.030	.039	.075	.124*	.149**	.086
.235**	.093	.122*	.080	.013	-.049	.072	.333**	.361**	.284**
.323**	-.139**	-.133**	-.051	-.050	-.017	.004	-.243**	-.201**	-.271**
.280**	-.036	-.094	-.079	.018	.075	.000	-.171**	-.159**	-.148**
.511**	-.127*	.056	-.051	.037	.108*	.100*	-.235**	-.184**	-.278**
-	-.277**	-.258**	-.149**	-.110*	-.072	-.095	-.432**	-.357**	-.424**
-.277	-	.721	.539	.182	.155	.182	.376	.274	.311
-.258**	.721**	-	.628**	.234**	.194**	.244**	.377**	.306**	.305**

-.149**	.539**	.628**	-	.253**	.240**	.292**	.214**	.208**	.165**
-.110*	.182**	.234**	.253**	-	.825**	.793**	.119*	.152**	.134**
-.072	.155**	.194**	.240**	.825**	-	.809**	.017	.095	.043
-.095	.182**	.244**	.292**	.793**	.809**	-	.141**	.223**	.136**
-.432**	.376**	.377**	.214**	.119*	.017	.141**	-	.744**	.717**
-.357**	.274**	.306**	.208**	.152**	.095	.223**	.744**	-	.639**
-.424**	.311**	.305	.165**	.134**	.043	.136**	.717**	.639**	-

---

주. + <.10, \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

<부록 2> 인지적 정서조절 전략의 척도

■ 다음의 항목을 읽고 여러분이 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험할 때 일반적으로 떠오르는 생각에 ○표를 해주시기 바랍니다.

문 항	내 용	전혀 그렇 지 않 다	대체 로 그렇 지 않 다	보통 이다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해 본다.	①	②	③	④	⑤
4	그 일이 내 잘못이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5	그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
7	내가 겪은 일에 대해 어떤 느낌이 드는지 자주 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8	내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9	그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

10	그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 다른 사람들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
12	기본적으로 그 일의 원인이 분명히 나한테 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
13	그 일은 내가 어쩔 수 없는 일이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 즐거웠던 일을 생각한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다.	①	②	③	④	⑤
16	그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17	다른 사람들은 그 보다 더한 일도 겪는다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
18	기본적으로 그 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
19	그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속해서 생각한다.	①	②	③	④	⑤
20	그 일에 대해 책임져야 할 사람은 나라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 내가 겪었던 일에 대한 생각과 감정에 빠져 있다.	①	②	③	④	⑤
22	그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해본다.	①	②	③	④	⑤
23	그 상황으로부터 배울 게 있을 거라 생각한다.	①	②	③	④	⑤

24	내가 겪은 일은 사람으로서 경험할 수 있는 최악의 것이었다는 생각을 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
25	다른 일에 비하면 그 일이 그렇게 나쁜 것도 아니었다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
26	그 상황을 받아들여야 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
27	내가 할 수 있는 최선의 것을 생각해본다.	①	②	③	④	⑤
28	그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 거라 생각한다.	①	②	③	④	⑤
29	나는 그 일에 대해 남들이 잘못된 점을 생각한다.	①	②	③	④	⑤
30	살다 보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말한다.	①	②	③	④	⑤
31	나는 그 일이 다른 사람 잘못이라고 스스로에게 말한다.	①	②	③	④	⑤
32	상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다.	①	②	③	④	⑤
33	그 일이 일어났다는 사실을 받아들여야 한다.	①	②	③	④	⑤
34	나는 그 문제가 내가 저지른 실수라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
35	내가 겪은 일에 대해 내가 왜 이렇게 느끼는지 알고 싶다.	①	②	③	④	⑤
36	내가 겪은 것보다 더 기분 좋은 것을 생각해본다.	①	②	③	④	⑤

### <부록 3> 정서인식의 명확성 척도

■ 다음의 항목을 읽고 여러분이 평소 자신의 모습이라고 생각되는 번호에 ○표를 해주시기 바랍니다.

문 항	내 용	전혀 그렇 지 않 다	대체 로 그렇 지 않 다	보통 이다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 늘 내가 어떻게 느끼는지에 대해 혼란스럽다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 내 느낌을 이해할 수가 없다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 내가 어떤 느낌을 느끼는지에 대해 혼란스러울 때가 없다.	①	②	③	④	⑤
4	때때로 나는 나의 느낌이 무엇인지를 구분할 수 없다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 쉽게 감정을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 대부분 내가 어떻게 느끼는지를 안다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼고 있는지를 알 수 없다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확히 안다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 보통 내 느낌들에 대해 매우 명확하다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 대체로 나의 느낌을 안다.	①	②	③	④	⑤
11	나의 신념과 의견들은 내가 어떻게 느끼느냐에 따라 늘 변한다.	①	②	③	④	⑤

#### <부록 4> 정서표현 척도

■ 다음의 항목을 읽고 여러분이 평소 자신의 모습이라고 생각되는 번호에 ○표를 해주시기 바랍니다.

문항	내 용	전혀 아니 다	때때 로 그 렇다	보통 그렇 다	자주 그렇 다	항상 그렇 다
1	나는 자신이 감정을 잘 표현하는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	사람들이 나를 무뎠직한 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 나의 감정을 남에게 보이지 않는다.	①	②	③	④	⑤
4	종종 다른 사람들이 나를 무심한 사람이라 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5	다른 사람들이 나의 감정을 읽을 수 있다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 나의 감정을 다른 사람들에게 표시한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 나의 감정을 다른 사람들에게 보이기를 싫어한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 다른 사람들 앞에서 울 수 있다.	①	②	③	④	⑤
9	아주 감정적으로 흥분된 상태에서도 나는 다른 사람들에게 나의 감정을 보여주지 않는다.	①	②	③	④	⑤
10	나의 감정 상태를 다른 사람들이 쉽게 감지하지 못한다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 감정을 잘 표현하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
12	내가 강한 감정을 느끼더라도 외적으로 표현하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 나의 감정을 숨기지 못한다.	①	②	③	④	⑤

14	다른 사람들이 나를 매우 감정적인 사람으로 본다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 나의 감정을 다른 사람에게 표현하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
16	내가 실제로 느끼는 감정은 다른 사람들이 나의 감정에 대하여 추정하는 바와 다르다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 나의 감정을 억제한다.	①	②	③	④	⑤

<부록 5> 자아존중감 척도

■ 다음은 내가 나 자신을 어떻게 생각하는가에 관한 문항입니다.

각 문항을 읽고 여러분의 생각을 가장 잘 나타내 주는 번호에 ○표를 해주시기 바랍니다.

문항	내 용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 대체적으로 실패한 사람이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 대부분의 다른 사람들처럼 일을 잘 할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 내 자신에 대하여 대체로 만족한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있었으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 가끔 내 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤