청소년상담연구
The Korea Journal of Youth Counseling
2012, Vol. 20, No. 1, 89-105

정서억제와 정서표현양가성 및 심리적 안녕감 간의 관계 연구

조 한 익　　이 미 화†
한양대학교

본 연구는 정서억제와 정서표현양가성이 개인의 적응에 있어서 영향을 미칠 수 있는 심리적 안녕감과의 관련성을 확인하였다. 또한 정서억제와 심리적 안녕감 간의 관계에서 정서표현양가성이 매개 역할을 하는지 살펴보고자 하였다. 이를 위해 310명의 대학생을 대상으로 설문을 실시하였고, 불성실한 설문 8부를 제외한 302부의 자료가 최종적으로 분석에 사용되었다. 연구결과, 우선 정서억제와 정서표현양가성은 심리적 안녕감과 통계적으로 유의한 부적인 상관을 나타냈다. 둘째, 정서표현양가성의 효과를 통제한 정서억제와 심리적 안녕감의 관계는 통계적으로 유의미한 관련성이 나타나지 않았고, 심리적 안녕감의 하위요인들 중 자율성과 환경통제와는 통계적으로 유의미한 정적 관련성을 보였다. 반면 정서억제의 효과를 통제한 정서표현양가성과 심리적 안녕감의 관계는 여전히 통계적으로 유의미하게 부적관련성을 보였다. 셋째, 정서억제와 심리적 안녕감 간의 관계에서 정서표현양가성이 완전 매개함을 확인하였다. 본 연구 결과를 바탕으로 연구의 의의 및 제한점을 논의하였다.

* 주요어 : 정서억제, 정서표현양가성, 심리적 안녕감

† 교신저자(Corresponding Author) : 이미화, 한양대학교 교육학과 133-791 서울시 성동구 행당동 17
Tel : 010-5373-9371 E-mail: mihwalee@daum.net

www.kci.go.kr

서 론

연구의 목적 및 필요성

정서는 인간이 가장 즉각적이고 직접적으로 세상에 반응하는 방식으로, 표현되고 행동화하려는 경향성을 갖지만 현대의 복잡한 사회 환경 속에서는 그 유용성이 분명하지 않은 듯 보인다(Frijda, 1986; 최해연, 2008). 바쁜 현대인들은 문제 해결을 위한 생각은 많이 할 수 있으나 자신의 감정에 대해서는 무심한 듯 보이며 감정을 표현하는 것에 대해서도 큰 관심을 갖지 않게 된다. 최근 정서에 대한 중요성이 부각되면서 정서표현이 인간의 적응에 있어 긍정적인 기능을 하고, 정서표현에 대한 억제는 심리사회적, 신체적 문제를 증가시킨다는 연구 결과들이 제시되었다(King & Emmons, 1990). 상담은 심리사회적 어려움을 경험하는 내담자들을 대상으로 하기 때문에 정서관련 억제에 관심을 가질 필요가 있다. 본 연구에서는 정서억제 관련변인이 개인의 심리적 적응과 어떠한 관련이 있는지를 확인하고자 하였다.

억제(suppression)는 주로 '감정을 의식하지만 표현이 결여된 것', '진행 중인 정서 표현 행동을 감추는 것'으로 정의된다(Gross & John, 2003; 최해연, 2008). 정서표현 억제(emotion suppression, 이하 정서억제)는 어떤 정서가 발생했을 때 그것의 표현행동을 의식적으로 억제하는 과정으로 표현의 부재를 의미하는 것이 아니라 표현을 억제하려는 적극적인 노력을 의미한다(Gross & Levenson, 1993; 1997). 정서억제에 대한 연구는 정서조절의 개념으로 구분하여 그 기능을 설명하기도 하고, 자신의 욕구를 드러내지 않고 내적으로 해결하고자 하는 경향으로 억제적 성향의 개념으로 설명되기도 한다.

정서억제에 관한 많은 연구들은 정서억제가 개인의 안녕감에 있어서 전반적으로 부정적인 영향을 미친다는 것을 보여 주었다(Gross & John, 2003). 하지만 최근에는 문화적 규범에 따라서 정서표현억제의 기능이 달라질 수 있음이 논의되고 있으며 국외의 선행연구와는 달리 국내 선행연구에서는 정서억제가 심리적 안녕감에 중립적인 요인임을 밝히는 연구결과가 제시되었다(Jerome & Liss, 2005; Ko, Salovy, & Kim, 2004, 이은경 외 , 2009). 한국문화는 조화와 균형을 중요시 하는 문화적 특성에 따라서 자신을 드러내기 보다는 타인을 배려하는 것을 더 강조하고, 서구인들에 비해 내향적인 성격적 특성이 강하다 할 수 있다(최상진, 2000). 이러한 특성을 대표적으로 반영하는 기제 중 하나가 정서억제일 수 있다. 따라서 정서억제와 개인의 안녕감과의 관련성에 있어서 불일치되는 결과를 확인해 볼 필요가 있다. 뿐만 아니라 불일치되는 선행연구 결과들은 정서억제와 안녕감 사이에 작용할 수 있는 요인들이 있음을 추측해 볼 수 있게 한다.

본 연구에서는 정서억제와 심리적 안녕감의 관련성을 살펴보고, 그 과정변인으로 정서표현양가성을 상정하여 정서억제 및 정서표현양가성과 심리적 안녕감이 어떻게 관련되는지를 살펴보고자 한다. 이러한 연구결과는 정서억제가 개인의 적응에 미치는 영향에서의 심리내적인 기제를 확인한다는 데 의의가 있을 것이다.

이에 본 연구의 연구문제를 다음과 같다.

1. 정서억제, 정서표현양가성 및 심리적 안녕감의 관계는 어떠한가?
2. 정서억제와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현양가성이 매개역할을 하는가?

그림 1. 연구모형

선행연구 검토

많은 연구결과들은 정서억제가 '건강하지 못한' 정서 조절 전략임을 설명하였다(John & Gross, 2004). 선행연구에 의하면, 정서억제를 많이 하는

www.kci.go.kr

사람은 비억제자에 비해 심리적 안녕감이 낮고, 부정정서를 많이 경험하며, 더 많이 우울하였고, 스트레스 반응과 신체적인 문제와도 유의미한 관련성이 있음이 밝혀졌다(Gross & John, 2003). 비디오를 시청하는 동안 참가자들에게 정서표현을 억제하도록 했을 때, 부정적 정서 표현의 억제는 부정적 정서 경험을 줄이지 못한 반면, 긍정적 정서표현의 억제는 실제로 긍정적 정서 경험을 감소시켰다(Gross, 1998a; Gross & Levenson, 1993; 1997). 다른 사람과의 상호작용 상황에서 정서표현을 억제하는 것은 라포나 친밀감을 감소시키고 상호작용에 대한 부정적인 감정 등 사회적 관계에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Butler et al., 2003). 또한 정서억제가 심리적 안녕감과 삶의 만족도, 자아존중감과 낙관주의 등의 긍정적 지표들과 유의미한 부적 상관이 있는 반면, 우울과는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 정서억제의 부정적 영향은 최근까지 여러 연구자들에 의해 지지되고 있다(Butler, Lee, & Gross, 2007; Eftekhari, Zoellner, & Vigil, 2009; Hage, Kraft, & Corby, 2009; Srivastava et al., 2009).

정신병리와 정서억제의 관련성을 관찰한 연구결과들도 보고되었다(한아름, 2010). Campbell, Barlow, Brown과 Hofmann(2006)은 실험 연구를 통해 불안장애와 기분장애 환자들의 정서 불수용 및 억제 수준을 일반인 집단과 비교하였는데, 부정적 정서를 유발하는 영상을 시청한 후 두 집단에서 유사하게 부정적 정서가 증가하였으나, 임상집단은 이러한 정서반응을 덜 수용하고 더 많이 억제하는 것으로 나타났다. Feldner, Zvolensky, Eifert와 Spira (2003)는 정서를 억제하는 성향이 높은 사람일수록 더 많은 불안과 스트레스를 경험할 뿐만 아니라, 정서를 조절하는 개인의 능력에 대한 효능감도 낮다는 연구 결과를 보고하였다. 이처럼 여러 연구 결과들에서 정서억제가 개인의 심리적 안녕감을 저해하고 정신건강에 부정적인 영향을 미치는 요인임을 보고하고 있다.

반면 몇몇 연구자들(Jerome & Liss, 2005; Ko, Salovy, & Kim, 2004)은 정서억제의 순기능을 강조하며 정서억제를 부적응적인 정서조절 방략으로 보는 관점에 비판을 제기한다. 이들은 오히려 정서의 표현이 정서 상태로 인한 각성을 해소하기 보다 더욱 강한 정서 상태를 초래하거나 유지시킬 수 있다는 점을 지적한다. 분노를 표현할수록 분노가 지속되고 증폭되는 경향이 있으며, 쉽게 분노를 경험하며 화를 내는 습관이 생긴다는 연구결과(Berkowitz, Cochran, & Embree, 1981; Tavris, 1989; Kennedy-Moore, Watson, & Johnson, 2000; 최해연, 민경환, 2007)나, 자신의 감정에 주의를 기울이고 표출함으로써 정서를 다루는 사람들이 대인관계에서 더 많은 불안을 경험한다(Jerome & Liss, 2005)는 연구결과들이 이를 뒷받침한다.

또한 기존의 정서억제에 관한 연구들이 심리학의 다른 영역들에서 무비판적으로 개념을 수용하고 선택적인 방식으로 발달되어 왔으며, 인종적 다양성, 문화적 차이, 발달적 차이, 기간 효과 등이 고려되지 않았다는 점이 지적되고 있다(Consedine, Magai, & Bonnanno, 2002; Ko, Salovey, & Kim, 2004). Consedine, Magai와 Bonnanno(2002)은 정서억제가 자기 자신이나 혹은 개인이 속한 집단으로부터 가치롭게 여겨진다면, 이는 자아존중감을 높이고 주변의 인정을 받음으로써 그로인해 생겨나는 부정적 영향을 상쇄할 수 있다고 보았다. Ko, Salovey와 Kim (2004)은 한국인의 대표적 정서인 한을 다루는 전형적인 대처 전략으로 억제와 유사한 개념인 '삭힘'이 영적 성숙과 예술성의 원동력이 됨을 강조하였다. 이러한 관점에서 성공적인 정서억제가 사회적 적응과 개인적 성숙의 지표가 될 수 있다. 이와 같이 정서억제는 개인의 적응에 있어서 중요한 영향을 주는 요인이면서도 그와 관련된 선행연구의 결과들이 상당히 불일치되고 있으므로 이에 대한 다양한 관점의 연구가 필요한 실정이다.

또한 정서억제가 문화적 환경에 따라 개인의 적응에 있어서 어떻게 다른지를 확인한 문화 비교 연

www.kci.go.kr

구 결과에 의하면, 개인주의 문화와 집단주의 문화의 특성에 따라 정서억제가 주관적 안녕감에 미치는 영향이 다르다는 것을 확인할 수 있다(이은경, 서은국, Chu, Kim, Sherman, 2009). 즉 한국인들이 미국인들보다 억제를 많이 사용하는 것으로 나타났고, 정서억제가 강한 미국인들의 경우, 외향성과 자존감이 낮고 친밀한 대인관계를 맺지 못하는 경향이 있으며 정서적 안녕감과 삶의 만족감이 낮았다. 반면 한국인의 경우, 정서억제가 높을수록 성실성이 높고, 자존감과 대인관계, 안녕감과는 유의미한 관련성이 없는 것으로 나타났다. 이는 문화적 환경의 차이에 따라서 정서억제와 주관적 안녕감의 관계가 달라질 수 있음을 보여주었고, 미국인 집단과는 다르게 한국인 집단에서 정서억제는 개인의 주관적 안녕감 수준을 결정하는 데에 있어서는 중립적일 수 있고, 사회의 규칙과 준거를 잘 따르는 성격의 사람일수록 정서억제 경향이 높다는 것을 설명하였다.

한국이라는 문화 사회적 맥락에서 자신의 솔직한 감정을 표현하기 보다는 상황적 적합성을 찾고 상대방의 욕구를 배려하여 감정 표현을 억제하는 것은 한국 사회에서는 어느 정도 용인된 상호작용 방법이며 상황에 따라서는 적응적으로 받아들여지기도 한다(최상진, 2000). Diener와 Lucas (2004)의 연구에서 한국인들은 자신의 자녀가 분노의 표현을 억제하기를 바라는 정도가 미국인들보다 더 높았다. 이는 한국문화에서 억제적 성향을 갖게 되는 영향력은 강력할 수 있음을 의미하고, 이 특성이 개인의 적응에 있어서 어떻게 기능하는지를 구체적으로 확인하는 과정이 필요할 것이다. 하지만 정서표현에 대한 억제가 어떻게 기능하는지를 뒷받침할만한 연구가 상대적으로 미비하므로 한국 문화에서 정서억제가 개인의 적응에 있어서 어떠한 영향을 미치는지, 이 관계에 영향을 미칠 수 있는 요인들을 밝히는 연구가 요구된다.

정서억제는 현재 경험하고 있는 정서에 대하여 외적으로 표현하지 않으려고 노력하는 과정이므로 이를 통해 정서 조절이 가능할 수는 있으나 이는 개인의 내적 정서 경험과 외적 정서 표현 반응의 불일치라 할 수 있다(John & Gross, 2004). 또한 정서억제가 상황에 따라 다르게 사용되는 정서 반응이라기 보다는 비교적 일관되게 유지되는 특성적인 변인(손재민, 2005)임을 고려할 때 정서억제적 성향은 불일치되는 경험을 통해 개인내적으로 불편감과 심리적인 갈등을 유발할 수 있음을 예측할 수 것이다. 정서표현양가성(Ambivalance over Emotional Expressiveness)은 정서적 행동을 그 행동 이면의 심리적 갈등과 관련하여 이해해야 한다는 주장과 함께, 자신의 감정을 표현하고 싶은 욕구가 있는데 이에 대해 갈등하는 것으로 정의된다(King & Emmons, 1990). 강렬하게 경험되는 양가성이란 갈등의 한 형태로, 한 대상을 원하면서도 동시에 원하지 않는 접근-회피 갈등으로 이해될 수 있다(Emmons & Kaiser, 1995).

정서표현양가성의 기능에 대한 많은 연구가 이루어졌는데 정서표현에 대한 갈등을 많이 겪는 사람들은 우울하고, 심리적 고통을 경험하며, 비표현적인 경향이 있고, 주관적인 안녕감이 낮음을 확인하였다(King & Emmons, 1990). 또한 정서표현에 양가적인 사람들은 자신이 공감이나 사회적 지지를 덜 받는다고 지각하고 있으며(Emmons & Colby, 1995) 심리적 안정감과 결혼만족도가 낮고(King, 1993) 반추사고와 우울증을 많이 보였다(Katz & Campbell, 1994; Mongrain & Zuroff, 1994). 국내 연구에서도 정서표현양가성이 높은 사람들은 정서표현성이 낮고 심리적 부적응 및 신체 질환이 많으며, 문제중심 대처보다는 정서중심 대처나 미성숙한 방어를 많이 사용한다는 결과를 보고하고 있다(이승미, 오경자, 2006; 이주일, 황석현, 한정원, 민경환, 1997; 최해연, 2005; 한정원, 1997).

선행연구에 의하면 정서표현양가성과 정서에 대한 표현과 비표현성은 방향은 다르지만 통계적으로 유의미한 관련성이 있음이 확인되었다(이하나, 2006; 최해연, 2008). 장정주와 김정모 (2008)에 의하면 경로모형을 통해 정서자각이 높은 사람들은

www.kci.go.kr

정서표현을 많이 하고 정서표현을 많이 하게 되면 정서표현에 대한 갈등이 낮아져 대인관계가 증진된다고 설명하였다. 특히 정서표현과 정서표현양가성의 경로를 본다면 이는 정서를 표현하거나 표현하지 않는 것이 정서표현에 대한 갈등을 감소 또는 증가시킨다는 것을 의미한다. 또한 Mongrain과 Vettese(2003)에 의하면 정서표현양가성, 억제, 인간관계 기능 및 심리적 건강의 인과적, 연속적 관계를 확인하는 것이 필요하다고 제안하였다. 실제 정서억제와 정서표현에 대한 갈등 개념인 정서표현양가성이 개인의 심리적 적응에 있어서 어떠한 관련성이 있는지는 직접적으로 확인된 바 없다. 억제의 영역에서 정서억제와 정서표현양가성은 그 속성이 다르므로 심리적 적응에 있어서도 그 기능과 역할이 다를 수 있으므로 이를 구체적으로 확인할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 개인의 심리적 적응에 있어서 정서억제와 정서표현양가성이 어떻게 관련되는지를 확인해 보고자 한다. 이러한 연구의 결과들은 정서표현에 어려움을 경험하는 하는 경우 그 이면의 심리내적인 과정에 대한 이해를 돕고, 이를 바탕으로 상담 현장에서 적절한 상담 개입 전략을 세우는데 도움이 될 것이다.

방 법

연구대상

본 연구는 서울 소재 대학에서 교양강좌 과목을 수강하는 남녀 대학생 310명을 대상으로 설문을 실시하였다. 최종분석은 8명이 누락된 302명을 대상으로 실시하였고, 이중 남학생은 156명(51.7%), 여학생은 143명(47.4%), 무응답이 3명(1.0%)이었다. 1학년은 남녀 합하여 47명(15.6%), 2학년 74명(24.5%), 3학년 83명(27.5%), 4학년 97명(32.1%)의 분포를 보이고 있다.

연구도구

정서표현억제 척도

정서를 조절하기 위해 정서억제를 얼마나 많이 사용하는지 알아보기 위해 Gross(2003)가 선행사건 중심 정서조절과 반응중심 정서조절의 대표적인 정서조절 방략으로 제안한 재해석과 억제를 측정하기 위하여 개발한 정서조절 척도(Emotion Regulation Questionnaire: ERQ)를 사용하였다. 본 척도는 총

표 1. 정서억제의 관련 선행 연구 요약

연구자	연구결과
John & Gross(2004), Butler et al.(2003) 외 다수	정서억제의 부정적 결과 논의: 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 사회적 관계, 자존감, 자기효능감, 정서경험과 관련하여.
Campbell et al.(2006), Feldner et al.(2003) 외 다수	정신병리와 정서억제의 관련성 연구: 기분장애와 불안장애와 정서억제와 정적관련성
Jerome & Liss(2005), Ko, Salovy, & Kim(2004) 외 다수	정서억제의 부정적 관점에 대한 비판 제기
Consedine, Magai, & Bonnanno (2002), 이은경 외(2009) Ko, Salovy, & Kim(2004) 외 다수	정서억제와 문화적 환경과 관련하여 논의
King & Emmons(1990), 최해연(2008) 외 다수	정서표현양가성의 부정적 결과 논의
Mongrain, Vettese(2003), 장정주, 김정모(2008) 외 다수	정서표현양가성, 정서억제와 안녕감과의 관련성에 대한 논의

www.kci.go.kr

10문항, 7점척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 정서조절 척도 중 정서억제에 관한 4문항을 사용하였고 내적합치도는 .78이었다.

정서표현양가성 척도

King과 Emmons(1990)가 개발한 정서표현양가성 척도(Ambivalance over Emotional Expressiveness)의 한국판(AEQ-K)으로 최해연, 민경환(2007)이 번안한 척도를 사용하였다. 총21문항, 5점척도로 구성되어 있다. 본 척도는 상반된 목표들의 갈등으로 인해 정서를 표현하는데 갈등하고 억압하는 정도를 측정한다. 본 연구에서 내적합치도는 .88이었다.

심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff(1989)에 개발한 심리적 안녕감(Psychological Wellbeing Scale : PWBS)을 국내에서 김명소, 김혜원과 차경호(2001)가 번안한 척도를 사용하였다. Ryff(1989)는 삶의 질이 높다는 것은 사회의 구성원으로서의 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가(well functioning)를 기준으로 삼아야 하며, 이러한 기준을 구성하는 요소들을 심리학적 이론들을 기초로 하여 6개 차원으로 구분하였다. 6개의 차원은 자아수용(self acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with other), 자율성(autonomy), 환경에 대한 지배력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth)이 포함된다. 1(전혀 그렇지 않다)~5(매우 그렇다)의 5점 Likert 척도로 되어 있으며 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 내적합치도는 .90이었다.

연구절차

본 연구의 자료 수집을 위해 2011년 5월에 서울소재 대학교에 재학중인 남, 여 대학생 310명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 참여자는 교육학 또는 심리학 수업을 수강하고 있는 학생들이었으며 정서표현억제, 정서표현양가성, 정서자각, 심리적 안녕감 질문지로 구성된 자기 보고식 질문에 답하였다. 본 연구 참여에 소요된 시간은 약 15분이었다. 회수된 설문 중 불성실하게 응답하였거나 응답이 누락된 8부를 제외한 302부의 자료가 분석에 사용되었다.

자료분석

자료의 분석을 위하여 spss 18.0을 사용하였으며, 자료 분석 전에 EM방식을 통해 결측치를 처리하였다. 정서억제 및 정서표현양가성과 심리적 안녕감의 상관관계를 살펴보기 위해 SPSS 18.0으로 단순상관분석을 실시하였고, 심리적 안녕감과 관련하여 정서억제와 정서표현양가성의 구체적인 특성을 알아보고자 편상관분석을 실시하였다. 또한 정서억제와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현양가성의 매개효과를 살펴보고자 Amos 18.0을 사용하여 구조모형 검증을 실시하였다. 구조모형을 검증하기 전에 측정모형을 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 정서표현양가성의 매개모형을 완전매개모형과 부분매개모형으로 구분하여 두 모형의 적합도를 비교하였다. 본 연구에서 모형의 적합도 지수로 X2값과 GFI, AGFI, TLI, CFI, NFI를 사용하였다. 정서표현양가성의 매개효과 검증을 위하여 Sobel의 매개효과 검증방법을 통하여 통계적 유의성을 확인하였다.

연구 결과

정서억제 및 정서표현양가성과 심리적 안녕감의 단순상관관계

본 연구문제에서 주요 변인으로 상정한 정서억제, 정서표현양가성, 심리적 안녕감 간의 관계를 알아보기 위하여 단순상관분석을 실시하여 그 결과를 표2에 제시하였다.

www.kci.go.kr

표 2. 정서억제 및 정서표현양가성과 심리적안녕감과의 단순상관계수(r)

	정서표현 양가성	심리적 안녕감	심리적안녕감					
			자율성	환경통제	개인성장	삶의목적	대인관계	자아수용
정서억제	.36***	-.15*	.00	-.01	-.16**	-.05	-.19**	-.20***
정서표현 양가성	-	-.48***	-.40**	-.36**	-.18**	-.33**	-.34**	-.40**

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

표 3. 정서억제 및 정서표현양가성과 심리적안녕감과의 편상관계수(r)

	심리적 안녕감	심리적안녕감					
		자율성	환경통제	개인성장	삶의목적	대인관계	자아수용
정서억제	.03	.17**	.13*	-.10	.08	-.08	-.07
정서표현 양가성	-.46***	-.43***	-.38***	-.14*	-.33***	-.30***	-.35***

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

표2에서와 같이 정서억제는 정서표현양가성과 통계적으로 유의한 정적인 상관을 나타냈고, 두 변인 모두 심리적 안녕감과는 통계적으로 유의한 부적인 상관을 나타냈다. 정서억제는 심리적 안녕감 중 개인성장, 대인관계, 자아수용과 통계적으로 유의한 부적관련성을 보였고, 정서표현양가성은 심리적 안녕감의 모든 하위요인과 통계적으로 유의한 부적 상관을 보였다.

정서억제 및 정서표현양가성과 심리적 안녕감의 편상관관계

정서억제와 정서표현양가성 각각의 특성을 구체화하기 위하여, 정서표현양가성을 통제한 후에 정서억제와 심리적 안녕감과의 편상관계수 및 정서억제를 통제한 후에 정서표현양가성과 심리적 안녕감과의 편상관계수를 구하여 표3에 제시하였다.

표3를 보면, 정서표현양가성의 효과를 통제한 정서억제와 심리적 안녕감의 관계는 통계적으로 유의미한 관련성이 나타나지 않았다. 심리적 안녕감의 하위요인들과의 관계를 보면 자율성과 환경통제에서는 통계적으로 유의미한 정적 관련성을 보였다. 반면 정서억제의 효과를 통제한 정서표현양가성과 심리적 안녕감의 관계는 여전히 통계적으로 유의미하게 부적 상관을 보였다. 또한 심리적 안녕감의 각 하위요인들과의 관계에서도 모두 부적 관련성을 보였는데 그 유의도는 다소 높아진 것을 확인할 수 있다. 이러한 결과는 정서표현양가성의 효과를 통제한 정서억제는 심리적 안녕감과는 통계적으로 유의한 관련성이 없으며 심리적 안녕감의 하위 요인 중 자율성과 환경통제면에서는 오히려 정적인 관련성을 보일 수 있음을 발견하였다. 또한 정서억제의 효과를 통제한 정서표현양가성은 심리적 안녕감과의 관계에서 부적 관련성의 유의도가 더 높아진 것으로 보아 정서표현에 대한 내적인 갈등은 심리적 기능을 어렵게 하는 중요한 요인임을 알 수 있다.

정서억제와 심리적 안녕감과의 관계에서 정서표현양가성의 매개효과

매개효과검증을 위한 측정모형

정서억제와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현양가성이 매개역할을 하는지를 검증하기 위하여 구조모형을 검증하려는 바, 이에 앞서 측정모형 검증을 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 대부분의 측정변수간의 상관계수가 통계적으로 유의하였다.

www.kci.go.kr

표 4. 측정변수간의 평균, 표준편차 및 상관계수

	1	2	3	4	5	6	7	M	SD	왜도	첨도
1	-	.62***	.24***	.25***	-.14*	-.19**	-.10	6.73	2.51	.20	-.32
2		-	.31***	.38***	-.12*	-.10	-.08	8.80	2.67	-.23	-.54
3			-	.60***	-.49***	-.46***	-.48***	42.15	8.61	-.34	-.20
4				-	-.28***	-.24***	-.27***	24.62	4.64	-.30	.06
5					-	.80***	.79***	54.73	7.51	-.01	-.16
6						-	.79***	56.15	7.39	.06	-.60
7							-	45.76	6.56	.02	.01

주. N=302. 1,2는 정서억제를 하위요인으로 묶은 것, 3,4는 정서표현양가성의 하위요인으로 3은 자기방어적 양가성, 4는 관계관여적 양가성, 5,6,7은 심리적 안녕감을 하위요인으로 묶은 것이다.
*p<.05 **p<.01 ***p<.001

표 5. 측정모형의 요인부하량

측정변수	비표준화계수	표준화계수	S.E	C.R
정서억제				
정서억제요인1	1.00	.66***		
정서억제요인2	1.49	.93***	.27	5.53
정서표현양가성				
자기방어적양가성	1.00	.66***		
관계관여적양가성	2.53	.90***	.28	8.95
심리적 안녕감				
심리적 안녕감1	1.00	.90***		
심리적 안녕감2	.97	.88***	.05	21.57
심리적 안녕감3	.86	.89***	.04	21.69

***p<.001

표 6. 매개모형 적합도 지수 비교

모형	x^2	df	p	GFI	AGFI	TLI	CFI	NFI	RMSEA	$\triangle x^2$
완전매개모형	30.869	12	.002	.971	.932	.969	.982	.972	.072	2.673
부분매개모형	28.196	11	.003	.974	.934	.969	.984	.972	.072	

각 측정 변수의 왜도는 -.23에서 .20이었고, 첨도는 -.60에서 .06사이로 각 측정변수의 분포가 정상적임을 알 수 있었다. 따라서 측정변수가 구조방정식 모형검증의 가정을 충족하고 있다고 판단하였다. 측정모형의 확인적 요인분석 결과, 측정모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다; X^2(df=12, N=302)= 28.196, p<.01; CFI= .98; TLI= .97; RMSEA= .072(90% 신뢰구간= .040 - .105). 또한 모든 측정변수들이 잠재변수에 통계적으로 유의하게(p<.001) 적재된 것으로 드러났다. 요인부하량, 표준오차, 임계치를 표5에 제시하였다.

매개효과 검증을 위한 구조모형 검증

측정모형 검증에서 사용했던 최대우도법과 적합도지수를 사용하여 정서억제와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현양가성의 매개모형을 검증하였다. 매개효과가 완전매개인지 부분매개인지를 알아보기 위해 완전매개모형과 부분매개모형을 구성하여 모형비교를 진행하였다. 그 결과를 표6에 제시하였다. 완전매개모형과 부분매개모형 모두 TLI, CFI가 .90

www.kci.go.kr

표 7. 모수치 추정결과 요약표

모형	경로	비표준화계수	표준화계수	S.E	C.R
완전매개 모형	정서억제 → 정서표현양가성	.660	.389***	.136	4.858
	정서표현양가성 → 심리적안녕감	-1.277	-.560***	.159	-8.053
부분매개 모형	정서억제 → 심리적안녕감	.479	.118	.270	1.775
	정서억제 → 정서표현양가성	.751	.409***	.145	5.174
	정서표현양가성 → 심리적안녕감	-1.368	-.621***	.175	-7.807

***p<.001

이상으로 좋은 적합도를 보였고, RMSEA도 두 모형 모두 .07로 괜찮은 적합도를 보이고 있었다(홍세희, 2000).

또한 두 모형의 X2차이 검증을 실시한 결과, 자유도 1에서 유의확률 .05수준의 χ^2 분포 임계치 3.84보다 작은 값을 나타내므로 이러한 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 간명성을 고려하여 완전매개모형이 본 연구자료에 더 적합한 것으로 판단하였다.

완전매개모형에서 정서억제, 정서표현양가성, 심리적 안녕감 간의 관계를 나타내는 각 경로계수를 검증한 결과는 표7에 제시하였다. 모수치 결과를 보면, 정서억제가 높을수록 정서표현양가성이 높았으며(β=.389, t=4.858, p<.001), 정서표현양가성이 높을수록 심리적 안녕감이 높았다(β=−.560, t=−8.053, p<.001).

정서표현양가성의 매개효과는 Sobel의 검증방법†을 이용하여 유의성을 검증하였다. Sobel의 검증방법은 전체효과(c)는 직접효과(c')와 간접효과($a\times b$)

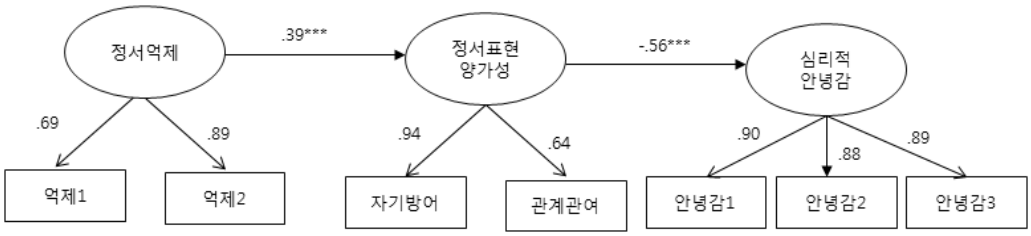

그림 2. 정서억제와 심리적 안녕감의 관계에 있어서 정서표현양가성의 완전매개모형(***p<.001)

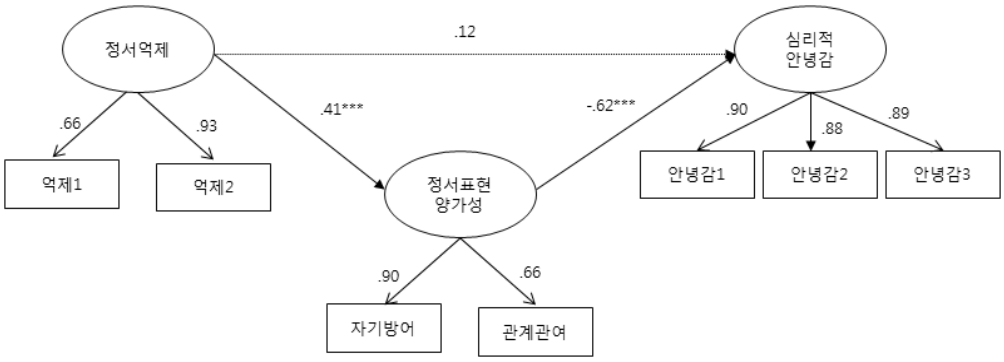

그림 3. 정서억제와 심리적 안녕감의 관계에 있어서 정서표현양가성의 부분매개모형(***p<.001)

† Sobel 검증식 $Z=\frac{ab}{\sqrt{b^2s_a^2+a^2s_b^2}}$ (a,b는 비표준화계수, s_a, s_b는 a,b의 표준오차)

www.kci.go.kr

의 합으로 표시할 수 있는데 매개변인을 투입하였을 때 간접효과($a \times b$)가 유의한가를 검증하면 된다는 가정에서 출발하고 있다. Sobel의 검증 결과 정서표현양가성의 매개효과는 통계적으로 유의하였다 ($Z=-4.154$, $p<.001$).

논 의

정서는 건강한 생활 적응을 하는데 있어서 매우 중요한 심리적 요소로써 이를 어떻게 다루는지는 개인의 심리적 안녕감을 유지하는데 중요한 역할을 할 것이다. 우리는 서구의 문화와는 다르게 정서에 대한 표현을 자제하고 드러내지 않는 것이 오히려 성숙하거나 바람직한 것으로 인식되는 경우도 있어 정서억제에 대해 좀 더 깊이있게 이해되어야 할 필요가 있다. 또한 정서억제와 정서표현양가성은 서로 관련성이 있는 개념이지만 정서표현을 억제하는 것과 정서표현에 대한 갈등 정도를 나타내는 것은 차이가 있으므로 두 요인이 개인의 적응 변인에 있어 어떻게 기능하는지를 확인하여 그 과정을 좀 더 구체적으로 확인해 보고자 하였다. 따라서 본 연구는 정서억제와 정서표현양가성 및 심리적 안녕감의 관련성을 확인하여 정서억제의 심리적 기능의 과정을 확인해 보고자 하였다.

이에 본 연구의 결과 및 의의를 살펴보면, 첫째, 정서억제와 개인의 심리적 안녕감이 어떻게 관련되는지를 확인하였다. 선행연구에 의하면 정서억제는 부정적인 기능을 하는 것으로 설명되기도 하고, 서양과 동양의 문화적 차이에 대한 논의와 함께 긍정적인 연구결과들도 제시가 되어 논란이 되고 있다. 본 연구의 단순상관분석 결과에 의하면 정서억제는 심리적 안녕감 간의 관계에 있어서 부정적인 관련성이 있는 것으로 나타났다. 특히 정서억제는 심리적 안녕감의 하위요인 중 개인성장, 대인관계, 자아수용 면에서 부적 관련성이 통계적으로 유의한 수준으로 나타났는데 이는 정서억제를 많이 할수록 자신에 대한 깊이있는 이해를 바탕으로 하는 수용과 성장적인 측면이 부족할 수 있고, 대인관계에서도 기능이 어려울 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 선행연구에서 정서억제가 높은 사람들이 사회적인 적응을 어려워하고, 주관적 안녕감 수준이 낮다는 결과들과 같은 맥락이다(Gross & John, 2003; Gross & Levenson, 1997). 즉 정서표현에 대한 억제를 많이 하는 사람일수록 삶의 질에 영향을 줄 수 있는 심리적 기능에 있어서 어려움을 경험할 수 있다는 것을 확인하였다. 또한 정서표현양가성은 정서억제보다 심리적 안녕감과의 관계에서 있어서 강력한 부적 관련성을 보였고, 심리적 안녕감의 하위요인들과의 관계에서도 모두 부적인 관계를 나타냈다. 이는 정서표현에 대한 갈등이 신체적 및 심리적 안녕감과 부적 상관이 있음을 보고 하는 연구결과들을 지지하는 결과이다(이주일 외, 1997; 한정원, 1997; 유주현, 2000; 장정주, 김정모, 2008). 이는 정서억제보다도 정서표현에 대한 갈등적 요인이 심리적 기능을 더 어렵게 할 수 있는 요인임을 시사한다.

둘째, 정서억제 및 정서표현양가성과 심리적 안녕감의 관계를 확인하였다. 정서와 관련된 억제의 개념 중 하나인 정서억제는 보편적인 정서표현에 대한 억제적 성향을 의미한다. 또한 정서표현양가성은 정서표현에 대한 갈등적 정도를 의미하므로 이 두 가지 개념은 비슷한 영역에서 서로 다른 의미를 지니므로 각각을 구분하여 그 기능을 이해하는 것이 의미있을 것이다. 따라서 정서억제와 정서표현양가성의 고유의 특성을 확인하기 위하여 정서표현양가성의 효과를 통제한 후 정서억제와 심리적 안녕감, 정서억제의 효과를 통제한 후 정서표현양가성과 심리적 안녕감의 관계를 확인하였다. 그 결과, 정서억제의 효과를 통제한 후 정서표현양가성과 심리적 안녕감의 관계는 큰 차이가 없었으나 정서표현양가성의 효과를 통제한 후 정서억제와 심리적 안녕감의 관계는 단순상관분석의 결과와 달라짐을 확인할 수 있었다. 즉 정서억제와 정서표현양가성은 심리적 기능에 있어서 서로 다른 관련성을 보이고 있음을 확인할

www.kci.go.kr

수 있었다.

우선, 정서표현양가성의 효과를 통제하였을 때 정서억제는 심리적 안녕감과 통계적으로 유의하진 않았으나 정적인 관련성이 나타났다. 이는 정서억제가 개인의 안녕감 수준을 결정하는 데에 있어서 중요하지 않은 요소라는 선행연구의 결과를 지지하는 결과이다(이은경 외, 2009). 즉 정서억제는 개인의 내적인 주관적 안녕감과 외적인 기능과 관련된 심리적 안녕감과의 관계에 있어서 직접적으로 영향력을 주는 요인이기 보다는 중립적임을 확인하였다는 데에 의의가 있다. 따라서 개인의 정서억제를 이해하는데 있어서는 개인적 특성이나 상황적 요인 등이 함께 고려되어야 함을 의미한다.

또한 정서표현양가성을 통제하였을 때 정서억제는 심리적 안녕감의 하위요인들 중 자율성과 환경통제와는 통계적으로 유의한 정적인 관계를 보여주었다. 이는 정서표현을 억제하려는 특성이 높은 사람들은 비교적 독립적이고 개인적인 기준에 의해 자신을 조절하거나 행동할 가능성이 높은 것으로 볼 수 있다. 또한 이들은 자신의 환경을 잘 관리하고 자신의 필요와 가치에 따라 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시킬 수 있는 능력을 가질 것으로 볼 수 있다. 즉 정서억제적 특성이 높은 사람들은 사회적인 장면에서 자신의 내적 의지에 따라 자기 행동을 조절하고 더 나아가서 외적인 환경을 잘 관리할 수 있는 능력을 보일 수 있음을 의미한다. 이는 정서억제와 성실성의 정적 관련성을 제시하고 사회적으로 규칙과 준거를 잘 지키는 사람들이 정서억제 경향이 높다고 설명하는 연구 결과와 같은 맥락이다(이은경 외, 2009). 또한 Gottman (1993)은 오히려 억제되지 못한 과도한 정서표현이 사고와 의사소통에 영향을 미쳐 갈등, 심리적 장애등을 심화시킨다고 설명하였다. 즉 정서표현을 억제하는 사람들의 특성들 중 사회적인 규범과 가치에 민감하고 이를 지키기 위하여 자신과 환경을 조절하고 통제하는 경향이 있다고 해석할 수 있을 것이다.

본 연구결과는 정서억제가 개인의 심리적 기능에 있어서 자기와 환경을 조절하고 관리할 수 있는 긍정적인 기능과 관련된다는 점을 확인하였다는데 의의가 있다.

셋째, 정서억제와 정서표현양가성 및 심리적 안녕감 간의 위계적 회귀분석을 한 결과 정서억제와 심리적 안녕감 간의 관계에서 정서표현양가성이 완전매개역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 정서억제적 특성이 높은 사람들은 정서표현에 대한 갈등의 정도가 심해져 심리적 기능에 있어서 어려움을 경험한다는 것을 의미한다. 이는 개인에게 정서표현 부족 자체가 문제가 되는 것이 아니라 이를 통해 나타나게 되는 정서표현양가성, 즉 정서표현에 대한 욕구가 사회규범이나 다른 목적들과 갈등을 일으켜 실현되지 못할 때 심리적, 신체적 어려움을 경험하게 된다는 것이다(Pennebaker, 1985). 정서억제가 반추적 사고와 정적인 관련성을 보인다는 선행연구 결과에 적용하여 본다면 정서표현을 하지 않으려는 사람들은 정서억제 후 표현하지 않은 정서나 자신의 경험에 대하여 반복적으로 생각함으로써 심리적인 안녕감이 감소된다는 것이다. 정서표현에 대한 억제적 노력이 과하게 되면 오히려 피하려했던 사고와 정서를 증가시키게 되고(Gross & Levenson, 1997; Hayes, 1994; Purdon, 1999; Sloan, 2004; Wegner et al, 1987; Karekla et al, 2004), 정서의 경험이나 표현 자체가 두렵고 자기효능감을 약화시키는 대상이 된다(최해연, 2008). 즉, 정서억제가 높아질수록 정서표현에 대해 자신이 없고, 두려워져 갈등하게 되고 이를 통해 심리적인 안녕감은 감소하게 됨을 의미한다. 따라서, 정서억제와 개인의 적응에 있어서 중요한 심리적 안녕감과의 관계에서 중요한 것은 정서표현에 대한 불능감과 두려움으로 인해 생기는 심리적 갈등임을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 정서억제의 역기능 과정을 설명할 수 있는 심리내적인 기제를 확인하였다는데 의의가 있다.

마지막으로 본 연구의 결과는 상담 현장에서 정서표현을 억제하는 내담자에 대한 이해 및 상담 전략에 도움을 줄 수 있을 것으로 생각된다. 정서표현

www.kci.go.kr

에 대한 억제적 성향은 그 자체로 건강하지 못하다는 인식이 많아 일반적으로 정서 표현에 대한 중요성을 강조하게 되는 경우가 많다. 하지만 본 연구 결과에 의하면 정서표현에 대한 심리적 갈등의 영향력을 통제한 후 정서억제는 심리적 기능에 있어서 자율성과 환경통제 영역과 정적인 관련성을 보였다. 이는 개인의 표현 행동을 사회적 규범에 맞도록 조정하는 억제의 이점 중 하나라고 할 수 있다(Timmers, Fischer, & Manstead, 1998). 따라서 정서표현 억제는 건강한 정서표현 억제와 건강하지 못한 정서표현 억제를 구분하여 이해할 필요가 있음을 보여주었다. 정서억제가 높은 사람들에게 그들이 지닐 수 있는 사회적 규범에 대한 가치와 자율성, 환경에 대한 통제력이라는 긍정적인 기능이 자신들의 심리적 자원임을 인식할 수 있도록 한다면 자기 이해를 도울 수 있을 것이다.

또한 정서표현 억제로 인하여 심리적인 어려움을 경험하는 내담자의 경우 정서표현 억제 행동 이면에 내담자가 경험하고 있는 정서 표현에 대한 불능감과 두려움으로 인한 심리적인 갈등이 핵심적인 부분임을 살펴보았다는데 중요한 의의가 있다. 따라서 정서표현과 관련된 내담자의 욕구와 경험 간의 불일치, 정서표현에 대한 신념과 기대 등과 관련하여 깊이있게 탐색하고 이해할 수 있는 상담 전략이 필요할 것으로 보인다.

종합해 보면, 본 연구는 정서억제에 대한 불일치하는 결과에 대하여 우선은 심리적 적응에 있어서 정서억제의 기능, 특히 구체적인 순기능을 확인하였으며, 역기능의 심리내적인 과정을 설명하였다는 데에 그 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제안은 다음과 같다. 본 연구에서는 정서억제가 개인의 심리적 적응에 어떠한 영향을 미치는지를 확인하기 위하여 심리적 기능을 나타내는 심리적 안녕감 척도를 사용하였으므로 선행연구들의 결과들과 비교하여 설명하는 데에 한계가 있다. 따라서 정서억제와 안녕감의 관계를 알아보기 위해서 추후에는 주관적 안녕감, 삶의 만족도와 같은 안녕감을 보완하여 함께 살펴볼 필요가 있을 것이다.

또한 본 연구에서는 ERQ정서조절 척도를 사용하여 정서억제의 기능을 확인하였으나 정서억제 수준을 측정하기에는 문항수와 내용에 있어서 다소 부족할 수 있다. 이를 보완하여 정서억제를 측정할 수 있는 방법을 고안하는 것이 필요할 것이다.

마지막으로 본 연구에서는 정서억제 및 정서표현 양가성과 심리적 안녕감 간의 관련성을 확인하였는데 정서억제와 정서표현양가성의 관련성이 높은 편이므로 억제의 심리내적인 과정을 설명하는데 한계가 있다. 따라서 추후에는 정서억제와 관련된 다양한 개인적 특성 및 정서 관련 변인들과의 관련성을 구조모형으로 살펴보는 연구들이 이루어져도 좋을 것이다.

참고문헌

김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회: 사회 및 성격, 15**(2), 19-39.

권재영, 한성열(1992). 억압과 정서와의 관계 연구. **한국심리학회 92연차대회 학술발표논문집**, 495-503.

문수백(2009). **구조방정식모델링의 이해와 적용**. 서울:학지사

손재민(2005). **정서조절 방략 사용에서의 개인차: 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

유주현(2000). **정서표현에 대한 양가감정과 사회적 지지 및 심리적 안녕감과의 관계**. 고려대학교 대학원 석사학위논문.

이승미, 오경자(2006). 정서인식불능, 정서표현에 대한 양가감정, 정서표현성이 중년 기혼 여성의 심리적 부적응에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상, 25**(1), 113-128.

www.kci.go.kr

이은경, 서은국, Chu, T., Kim, H. S., Sherman, D. K. (2009). 정서억제와 주관적 안녕감: 문화 비교 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격, 23**(1), 131-146.

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

이하나(2006). **정서인식의 명확성, 정서의 표현 및 갈등과 대인불안의 관계 : 자아탄력성의 매개효과 검증.** 연세대학교 대학원 석사학위논문.

장정주, 김정모(2008). 정서적 자각, 표현, 및 정서표현에 대한 양가성과 대인관계간의 관계에 대한 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20**(3), 697-714.

차경호(2001). 대학생들의 성격특성과 삶의 만족도. **청소년상담연구**, (9), 7-26.

최상진(2000). **한국인 심리학**. 서울: 중앙대학교 출판부

최상진, 김태연(2001). 인고에 대한 한국인의 심리: 긍정적 보상기대와 부정적 과실 상계를 중심으로. **한국심리학회지: 사회문제**, **7**(2), 21-38.

최해연(2008). **정서표현에 대한 갈등과 억제**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

최해연(2008). 한국인에게는 억압이 적응적인가?: 억압측정의 타당성 논의. **한국심리학회지: 일반, 27**(1), 197-216.

최해연, 민경환(2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, **21**(4), 71-89

한아름(2010). **정서억제와 심리적 안녕감 및 우울 간의 관계에서 자기해석 양식의 매개효과**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

한윤영(2003). **5요인 성격특성과 자기조절학습전략이 학업성취에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

한정원(1997). **정서표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향**. 서울대학교 석사학위논문.

홍세희(2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정 기준과 그 근거. **한국심리학지: 임상, 19,** 161-177.

Batson, C. D. (1990). How social an animal?: The human capacity for caring. *American Psychologist, 4,* 336-346.

Berkowitz, L., Cochran, S. T., & Embree. M. (1981). Physical pain and the goal of aversively stimulated aggression. *Journal of Personality and Social Psychology, 40,* 687-700.

Bonnano, G. A., Keltner, D., Holen, A. & Horowitz, M. J. (1995). When avoiding unpleasant emotions might not be such a bad thing: Verbal-autonomic response dissociation and midlife conjugal bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology, 69,* 975-989.

Brown, L., Tomarken, A., Orth, D., Loosen, P., Kalin, N., & Davidson, R. (1996). Individual differences in repressive defensiveness predict basal salivary cortisol levels. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(2), 362-371.

Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppession. *Emotion, 3,* 48-67.

Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion, 7*(1), 30-48.

Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A. & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety

www.kci.go.kr

and mood disorders. *Emotion, 6*(4), 587-595.

Chen, S., Cheung, F., Bond, M, & Leung, J. (2004). Decomposing the construct of Ambivalence over Emotional Expression in a Chinese cultural context. *European Journal of Personality, 19,* 185-204.

Coifman, K. G., Bonanno, G. A., Ray, R. D. & Gross, J. J. (2007). Does repressive coping promote regsilience? Affective-autonomic response discrepancy during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(4), 745-758.

Consedine, N. S., Magai, C. & Bonanno, G. A. (2002). Moderators of the emotion inhibition-health relationship: A review and research agenda. *Review of General Psychology, 6*(2), 204-228.

Crowne, D. P., & Marlow, D. A. (1964). *The approval motive: Studies in evaluative dependence.* New York: Wiley.

Diener, M. L., Lucas, R. E. (2004). Adult's desires for children's emotions across 48 countries: Associations with individual and national characteristics. *Journal of Cross-cultural Psychology, 35*(5), 525-547.

Eftekhari, A., Zoellner, L. A., & Vigil, S. A. (2009). Patterns of emotion regulation and psychopathology. *Anxiety, Strss, & Coping, 22*(5), 571-586.

Emons, R. A., & Coby, P. M. (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.

Emmons, R. A., & Kaiser, (1995).Goal orientation and emotional well-being: Linking Goals and Affect through the self. In Martin, L. L., & Tesser, A. (Ed). (1996). *Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation.* Mahwah, NJ: Erlbaum.

Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., & Spira, A. P. (2003). Emotional avoidnce: An experimental test of individual differences and response suppression during biological challenge, *Behavior Research and Therapy, 41,* 403-411.

Feshbach, N. D., & Feshbach, S. (1982). Empathy trainig and regulation of aggression, *Academic Psychology Bulletin, 4,* 399-413.

Freud, S. (1915). *Repression.* In The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, 14. (Translted and Edited by Strachey J). London, Hogarth Press. (1957). 141-158.

Friedman, H. S., & Booth-Kewley, S. (1987). Personality, Type A Behavior, and Coronary Heart Disease The Role of Emotional Expression. *Journal of Personality and Social Psychology. 53*(4), 783-792.

Frijda(1986), N. H. (1986). *The emotions.* Cambridge, England: Cambridge University Press.

Furnham, A., Traynar, J. (1999). Repression and effective coping style. *European Journal of personality, 13,* 465-492.

Gottman, J. M. (1993). The Role of Conflict Engagement, Escalation, and Avoidance in Marital Interaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61,* 6-15

Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1989). Emotion in Psychothrepy. *American Psychologist, 44*(1), 19-29.

www.kci.go.kr

Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74,* 224-237.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39,* 281-291.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Proesses: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85,* 348-362.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 64,* 970-986.

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feeling: The acute effects of inhibiting positive and negative emtions. *Journal of Abnormal Psychology, 106,* 95-103.

Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *J Happiness Study, 10,* 271-291.

Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and Chage. Content and context in psychotherapy* (pp.13-32). Reno, NV: Context Press.

Jamner, L. D. & Schwartz, G. E. (1986). Self-deception predicts self report and endurance of pain. *Psychosom. Med., 48,* 211-223.

Jerome, E. L., & Liss, M. (2005). Relationships between sensory processing style, adult attachment, and coping. *Personality and Individual Differences, 38*(6), 1341-1352.

John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation:Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality, 72*(6), 1301-1333.

Karekla, M.m Forsyth, J. P., & Kelly, M. M. (2004). Emotional avoidence and panicogenic responding to a biological challenge procedure, *Behavior Therapy, 35,* 725-746.

Katz, I. M., & Campell, J. D. (1994). Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomothetic and idiographic tests of the stress-buffering hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology. 67,* 513-524.

Kennedy-Moore, E., Watson, J., & Johnson, S. (2000). *Expressing Emotion: Myths, Realities, and Therapeutic straitegies.* The Guilford Press.

King, L. A. (1993). Emotional expression, conflict over expression, and marital satisfaction. *Journal of Personality and personal Relationships. 10,* 601-607.

King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychology and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology. 58,* 864- 877

Ko, Y., Salovey, P., & Kim, J. (2004). Sakhim of Han as a mature suppression: Implication for cancer patients' emotional coping. *한국심리학회지: 건강, 9*(4), 1003- 1026.

Mongrain, M., & Vettses. L. C. (2003). Conflict

www.kci.go.kr

over emotional expression: Implication for interpersonal communication, *Personality and Social Psychology Bulletin, 29.* 545-555.

Mongrain, M., & zuroff, D. C. (1994). Ambivalence over emotional expression and negative life events: Mediators of depressive symtoms in dependent and self-critical individuals. *Personality and Individual Differences, 16,* 447-458.

Newton, T. L., & Contrada, R. J. (1992). Verbal-autonomic response dissociation in repressive coping: The influence of social context. *Journal of Personality and Social Psychology, 62,* 159-167.

Paulhus, D. L. (1991). Measurement and control of response bias. In P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds), *Measures of Personality and Social Psychology attitudes.* San Diego, CA: Academic Press.

Pennebaker, J. W. (1985). Tramatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confinding. *Canadian Psychology, 26,* 82-95

Purdon, C. (1999). Thought suppression and psychopathology. *Behavior Research and Therapy, 37,* 1029-1054.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorationson the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57,* 1069-1081.

Schwartz, G. E. (1990). Psychology of repression and health: A systems approach. In J. L. Singer (Ed), *Repression and Dissociation,* 405-434. Chicago: University of Chicago Press.

Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009) The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(4), 883-897.

Tavris, C. (1989). *Anger: The misunderstood emotion.* New York: Simon & Schuster.

Timmers, M., Fischer, A.H., & Manstead, A.S.R (1998). Gender differences in motives for regulating emotions, *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*(9), 974-985.

Truax, C. B., & Carkhuff, R. R. (1967). *Toward effective counseling and psychotherapy.* Chicago: Aldine.

Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanism: Their role in a positive psychology, *American Psychologist, 55*(1), 89-98.

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of Thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology, 53,* 5-13.

원 고 접 수 일 : 2012. 03. 30.
수정원고접수일 : 2012. 05. 24.
게 재 결 정 일 : 2012. 06. 04.

www.kci.go.kr

청소년상담연구
The Korea Journal of Youth Counseling
2012, Vol. 20, No. 1, 89-105

The Study on the Relationship between Emotion Suppression and Ambivalence over Emotional Expressiveness in Psychological Wellbeing

Han ik Jo
Hanyang University

Mi hwa Lee
Hanyang University

The purpose of this study is to investigate the relationship emotion suppression and ambivalence over emotional expressiveness in psychological well-being. Also this study tested if ambivalence over emotional expressiveness would mediate the relations of emotion suppression and psychological wellbeing among 302 undergraduate students. The results are as follows. First, the results of correlations analysis shows emotional suppression and ambivalence over emotional expressiveness were significantly related to lower psychological well-being. Second, emotion suppression controlling to the effect of ambivalence over emotional expressiveness was related to higher psychological well-being. Particularly it was significantly related to higher autonomy and environmental mastery, two subscales of psychological well-being. Third, ambivalence over emotional expressiveness completely mediated the relationship between emotion suppression and psychological well-being. Finally, the limitations of this study and implications of following study were discussed.

Key words: emotional suppression, ambivalence over emotional expressiveness, psychological well-being

www.kci.go.kr