

불확실성에 대한 인내력 부족이 삶의 만족도에 미치는 영향 : 스트레스 대처전략을 매개변인으로

조 한 익 정 미 영* 1)

한양대학교

본 연구는 불확실성에 대한 인내력 부족과 스트레스 대처전략 및 삶의 만족도와의 관계를 살펴보고, 불확실성에 대한 인내력 부족과 삶의 만족도와의 관계에서 스트레스 대처 전략이 매개역할을 하는지 알아보고자 하였다. 이를 위해 대학생 239명을 대상으로 불확실성에 대한 인내력 부족 척도, 스트레스 대처전략 척도, 삶의 만족도 척도를 사용하여 설문조사를 하였다. 자료 분석은 각 척도들의 신뢰도 분석, 주요 변인들 간의 단순상관관계분석, 중다회귀분석 및 위계적 회귀분석을 실시하였다. 연구결과를 통한 결론과 논의는 다음과 같다. 첫째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 스트레스 대처전략간 관계에서는 적극적 대처와 부적인 상관울, 종교적 추구, 부인 및 자기비난과는 정적인 상관이 있었으며, 삶의 만족도와 부적인 상관이 나타났다. 둘째, 삶의 만족도에 영향을 미치는 스트레스 대처전략에는 적극적 대처, 사회적 지지추구 및 자기비난으로 나타났다. 셋째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 삶의 만족도와의 관계에서 적극적 대처와 자기비난이라는 스트레스 대처전략이 완전매개를 하는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 바탕으로 본 연구의 의의와 상담에서의 시사점을 논의하였다.

주요어 : 불확실성에 대한 인내력 부족, 스트레스 대처전략, 삶의 만족도

† 교신저자(Corresponding Author): 정미영, 한양대학교 교육학과, (133-791) 서울시 성동구 행당동 산 17번지
Tel : 010-3173-5831, E-mail : beuflow@hanyang.ac.kr

불확실하고 예측하기 어려운 현대사회에서 보다 효과적으로 적응하고자 하는 개인의 노력은 끊임없이 이루어지고 있다. 그러나 적응에 강력한 영향을 끼치면서 삶의 어디에나 존재하고 있는 불확실성은 개인의 안녕감과 밀접한 관련이 있다. 불확실성은 심리적 장애와 관련이 있고(Jessop & Stein, 1985), 지속적으로 스트레스, 불안, 공포를 일으킬 뿐만 아니라 심리적 적응 수준을 낮추는 것에도 관련되어 있다(Averill, 1973). 이러한 불확실성이 선택적인 인간의 지각에 의하여 왜곡되어 더 크고 위협적인 것으로 지각된다면 이에 대처해 볼 여지도 없이 회피하거나 걱정하거나 또는 포기하게 되는 경우가 허다할 것이다. 이처럼 불확실성에 대해 잘 견디지 못하는 것을 Dugas, Schwartz와 Francis(2004)은 불확실성에 대한 인내력 부족(Intolerance of uncertainty)이라고 하였다. 즉, 불확실한 상황을 인지적, 정서적, 행동적 수준에서 지각하고 해석하며 반응하는데 영향을 미치는 인지적 편향을 의미한다. 즉, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 불확실성을 나타내는 단서들을 더 잘 회상하며, 애매모호한 정보에 대해 더 위협적인 것으로 해석함으로써 불확실한 것을 두려워하며 스스로 감당할 수 없는 것으로 지각하는 것으로 나타났다(Dugas, Hedayati, Karavidas, Buhr, Francis, & Phillip, 2005; MacLeod & Rutherford, 2004).

이와 같이 불확실성에 대한 인내력 부족이 불안이나 걱정과 같은 부정적인 정서와 관련되어 있다는 점에서 스트레스와 관련된 심리적 부적응을 설명하는데 효과적일 수 있다. 불확실성을 잘 견뎌내지 못하는 사람들은 불확실성을 스트레스로 여기고 기분을 상하게 하는 부정적인 것으로 여기는 경향이 있다. 그래서 불확실한 상황 속에서는 잘 기능하지 못할 뿐만 아니라 불확실성을 야기하는 모든 상황이나 사건들을 피하려고 한다(Buhr & Dugas, 2002). 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 자신이 가장 두려워하는 것을 직면하지 못하기 때문에 자신이 경험한 것들이 가져오는 감정적인 영향과 마주하기를 기피할 뿐 아니라, 문제를 해결하는 방법에 대해 추

상적인 생각만을 생산해내는 것으로 나타났다. 즉, 불확실성에 대한 인내가 부족하면 불길한 사건에 대해 떠올리고 있는 것이 어렵기 때문에 위협적인 심상에 대한 인지적 회피를 한다는 것이다. 이러한 인지적 회피는 만성적인 걱정 증상을 더욱 강화하며 유지하게 됨으로써 불확실성에 대한 취약한 태도는 계속 악순환하게 되는 결과를 가져올 수 있다(Dugas et al., 2004). 또한 원치 않는 사고를 피하기 위해 다른 것을 생각하고(Gosselin, Langlois, Freeston, Ladouceur, Laberge, & Lemay, 2007), 혐오스럽거나 위협을 유발하는 자극은 피한다(Laguna, Ham, Hpo, & Bell, 2004). 이렇게 미묘한 전략으로서의 인지적 회피는 위협적인 심상을 회피하거나(Borkovec & Inz, 1990), 원하지 않는 생각을 억제하는 방식으로 나타난다(Wegner & Zanakos, 1994). 또는 다른 사고로 대체시키기, 위협적인 심상을 생생하게 떠올리기 보다는 추상적인 언어로 사고하기, 두려운 결과를 유발하는 사람이나 장소 및 사고에 대해 생각하는 것을 피하기, 주의를 분산시키는 등의 방법들을 사용함으로써 불안하고 걱정스러운 이들이 지속적으로 인지적인 회피를 하도록 만든다(Gosselin et al., 2007; Sexton & Dugas, 2008). 이처럼 인지적인 회피전략을 많이 사용하는 걱정이나 불안의 주요 요인이 불확실성에 대한 인내력 부족이기 때문에 불확실성에 대해서 견디지 못하는 사람들은 스트레스 대처에 있어서도 이와 유사한 양상을 보일 것으로 예상할 수 있다. 왜냐하면 스트레스 대처라는 것도 인지적인 평가를 거쳐 이루어지는 것이기 때문이다(Lazarus & Folkman, 1984). 즉, 불확실성에 대한 인내력이 부족하면 스트레스 대처에서도 적극적으로 대처하기 보다는 회피적인 전략들을 사용할 가능성이 높을 것으로 예측해 볼 수 있다. 스트레스에 대하여 회피적으로 대처하는 것은 더 많은 부적응과 관련되어 있다는 연구들(김정희, 1987; Kardum & Krapic, 2001)에 비추어 볼 때, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들 역시 부적응을 많이 경험할 수 있는데(Dugas et al., 2004), 실제로 이들이 스트레스에 대하여 어떤 대처전략을 사용하는지에 대한

연구는 분명하지 않은 실정이다. 이들이 불확실성에 대하여 인지적인 회피를 하려고 하는 시도들이 오히려 부적응적인 결과를 가져온다는 점과, 이러한 부적응으로 인해 유발된 부정적인 정서에 대해서 회피를 하거나 억제하려는 것은 오히려 심리적 고통을 증가시킬 뿐만 아니라 원치 않는 사고를 더하게 만든다는 점(Lynch, Schneider, Rosenthal, & Cheavens, 2007)은 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 이에 대하여 어떤 방식으로 대처하는지를 알아야 하는 이유를 제공해 줄 수 있다. 또한 스트레스에 대처함으로써 부정적인 정서나 부적응의 수준을 감소시키는 것도 중요한 목표이지만 무엇보다 심리적으로 만족스러운 안녕감에 이르는 것은 삶에서 중요한 가치가 될 수 있는 것이다. 따라서 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 스트레스에 대해서는 어떤 대처 전략들을 사용하고 있는지를 알아보고, 이러한 스트레스 대처전략이 삶의 만족도에는 어떠한 영향을 미치는지와 아울러 불확실성에 대한 인내력 부족과 삶의 만족도와의 관계에서 스트레스 대처 전략이 실제로 매개역할을 하는지 알아보고자 한다.

한편 개인이 자신의 삶에 만족하고 산다는 것 자체가 안녕감의 지표가 되면서 위협과 역경이 널려 있는 일상생활에서 어떻게 해야 삶의 만족을 느낄 수 있는가에 대한 연구들이 수행되고 있다. 그중에서도 대학생들의 안녕감을 연구한 Allison(2003)이 다양한 스트레스 전략을 가지는 것이 더 높은 주관적 안녕감을 누리게 한다고 한 점에 비추어 볼 때, 실제 자기 삶에 대한 만족도는 일상에서 경험하는 수많은 스트레스에 대하여 어떻게 대처하느냐에 달려있다고 할 수 있다. 대처(coping)란 일상에서 매번 경험할 수 있는 스트레스 상황의 내적, 외적, 요구를 다루기 위해 사용하는 인지적, 행동적 노력이다(최해연, 민경환, 2003). Lazarus와 Folkman(1984)은 대처를 개인 스스로 특정 스트레스 요인의 역효과와 관련된 부적 결과를 예방하고 동시에 정적인 결과의 이점을 취할 수 있는 방법의 결정 및 의사결정에 대한 평가와 과정의 분석으로 설명하였다. 즉, 개인이 처리할 수 있는 자원을 초과하는 것으로 평가되는

내적, 외적 요구(demand)에 직면하여 정상(normality)을 회복하기 위해 부단히 투여하는 인지적, 정서적 및 행동적 노력인 동시에 보다 나은 삶에 대한 기대와 추구를 반영하는 태도라 하겠다. 개인이 실제로 경험하는 스트레스 유발 사건 자체를 바꾸기 보다는 이 사건들에 의해 파생되는 스트레스에 대처하는 것을 바꾸는 것이 용이하기 때문에(Gross, 2001), 개인의 안녕감과 관련해서는 스트레스에 어떻게 대처하는 것이 효과적인가 하는 연구들이 많이 수행되어오고 있다(이동귀, 김혜영, 최해연, 2008; Aldwin & Revenson, 1987; Carver, Scheier, & Weinstrub, 1989). Lazarus와 Folkman(1984)이 스트레스 대처모델에서 제안한 문제 자체를 다루려는 문제중심적 대처(problem-focused coping)와 문제로 인한 정서적 반응을 조절하려는 정서중심적 대처(emotion-focused coping)로 구분한 것이 이후의 스트레스 대처 연구에 커다란 영향을 미쳤다. 이들은 상황을 변화시킬 수 있다고 평가하거나 정보가 더 필요하다고 평가할 때에는 문제중심적인 대처행동을 하며, 상황을 받아들일 수 없다고 평가할 때에는 정서중심적인 대처행동을 한다고 하였다. 또한 스트레스 관리전략에서 문제중심적 대처와 정서중심적 대처를 모두 사용한 사람들이 한 가지 전략을 사용한 사람보다 더 적응적임을 보고되기도 하였다(Nardin, 1962; Schmollong, 1984). Parkes(1986)는 스트레스와 그 대처과정에서 개인차 변인과 환경적 요소들, 그리고 상황적 특성의 중요성을 강조하면서 대처방식은 대처하려는 그 상황의 특성 뿐 아니라 환경적 자원들, 그리고 개인의 성격이나 요구와 능력에 따라 달라질 수 있음을 제시하였다. 따라서 적응에는 다양한 대처방식이 모두 기여하며(Lazarus & Folkman, 1984; Parkes, 1986), 각 대처방식의 효율성은 당면한 스트레스 유형에 따라 달라질 수 있음을 알 수 있다(Pearlin & Schooler, 1978). 대처양식의 구조를 밝히려는 연구(Aldwin & Revenson, 1987; Folkman & Lazarus, 1985)들이 이어지면서, Carver와 Scheier(1994)는 기존의 측정치들이 다양한 대처영역들을 간과하고, 또 그 의미가 모호한 문항들을 포함한다는 점에서 이론

적으로 구분 가능한 13가지 대처전략을 제시하여 기능이 다를 수 있는 대처방식들을 연구하는데 기여하였다. 즉, 여기서 제시하고 있는 스트레스 대처전략 중의 적극적 대처, 도구적 및 사회적 지지의 추구 차원들은 보다 문제 해결적이면서도 접근적인 대처의 특성을 나타낸다면, 부인, 행동적 유리, 정신적 유리 차원들은 문제를 해결하는 대처방식이라기 보다는 회피적으로 대처하려는 특성을 나타내는 것이라고 볼 수 있다(최해연 등, 2003; Carver et al., 1989).

스트레스에 대한 대처방식이 개인의 성격특성에 의해 결정되는지(구조적 접근), 스트레스 상황의 유형에 의해 결정되는지 또는 두 가지의 요인의 상호작용에 의해 결정되는지(상호작용적 접근)와 관련된 연구들의 서로 다른 입장에서도, 대처방식은 스트레스 상황이나 시점에 상관없이 안정적이고 일관적임이 입증되고 있다(Bolger & Schilling, 1991; McCrae & Costa, 1986; Scheier & Carver, 1985). 낙관성과 비관성향(Scheier & Carver, 1985), 통제가능성(Folkman & Lazarus, 1980), 자아강도(하영운, 1996), 자의식(김은정, 1999) 등은 모두 스트레스 대처방식에 영향을 주는 안정적인 개인 특성이라고 볼 수 있겠다. 이러한 개인의 특성들은 스트레스에 직면하였을 때 선택하여 사용하게 되는 대처방식의 유형과 전략들이 달라지게 만들 수 있다.

또한 대처방식은 스트레스에 대한 개인의 인지적인 평가에 따라 달라질 수 있는데, 지금 당면한 스트레스가 자신에게 위협적인지에 대한 평가인 1차적 평가와, 그 위협적인 스트레스에 대한 대처자원과 대처 선택에 대한 평가인 2차적 평가로 이루어진다(Lazarus & Folkman, 1984). 특히 1차적 평가의 경우 과거의 경험이나 개인의 특성이 많이 관여되어 있으므로 스트레스 자체에 대한 위협 평가 단계에 영향을 줄 수 있는 개인의 특성을 밝혀내는 것은 스트레스 대처에 대한 다양한 의미를 제공해 줄 수 있으며, 스트레스 대처 연구의 영역을 확장시켜 줄 수 있을 것이다. 이러한 평가과정들이 모두 인지적인 특성을 반영하고 있기 때문에 개인이 가진 인지적인 특성이나 신념들이 스트레스 대처에 영향을 줄 수

있겠다. 이에 본 연구는 스트레스 대처에 영향을 줄 수 있는 개인의 특성 가운데 하나로 불확실성에 대한 인내력 부족을 상정하여 이들의 관계를 살펴보고자 한다.

따라서 개인의 특성을 반영하면서도 인지적인 평가 영역을 포함하고 있는 불확실성에 대한 인내력 부족이 스트레스 대처 과정에서 어떠한 특성을 보이는지 살펴보는 것과, 특히 개인의 삶에 대한 만족도를 높여 안녕감에 이르게 하는 스트레스 대처 과정에서 불확실성에 대한 인내력 부족이 어떻게 관여하는지를 살펴보는 것은 스트레스에 직면한 개인의 적응을 돕는 것에 의미있는 제안을 해줄 것으로 기대할 수 있다. 이에 근거하여 본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족과 스트레스 대처방식 및 삶의 만족도와의 관계를 살펴보고, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 실제 자신의 삶에서 만족을 느끼기 위해서는 어떠한 스트레스 대처방식을 사용하는 것이 효과적인지를 살펴보고자 하였다. 이에 근거하여 본 연구에서 상정한 연구문제는 다음과 같다.

1. 불확실성에 대한 인내력 부족과 스트레스 대처방식 및 삶의 만족도의 관계는 어떠한가?
2. 불확실성에 대한 인내력이 삶의 만족도에 미치는 영향을 매개하는 스트레스 대처전략에는 어떠한 것이 있는가?

방 법

연구대상

본 연구를 위하여 H대학의 대학생 240명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 그 중 무응답하거나 성실히 응답하지 않은 1명이 제외되어 총 239명의 자료를 분석하였다. 응답자들은 심리학 관련 교양 수업의 수강생들로서, 성별 분포는 남자 95명(40%), 여자 144명(60%)이며, 연령분포는 18세에서 29세로 평균연령은 21.5세였다. 이들의 학년별 분포는 1학년 83명(35%), 2학년 64명(27%), 3학년 39명(16%), 및 4

학년 52명(22%)이며, 전공 및 계열은 인문대(19%), 사회대(15%), 상경 및 법대(10%), 자연대(11%), 공대(17%), 음대(7%), 무용대(14%) 및 체육대(7%)의 분포를 나타냈다.

측정도구

1) 불확실성에 대한 인내력 부족 척도 : 불확실성, 모호함, 새로움, 변화를 두려워하며 확실성을 추구하는 경향을 측정하기 위하여 강박적 신념척도(Obsessional Belief Questionnaire: OBQ) 중에서 불확실성에 대한 인내력 부족 하위차원 문항을 선정하여 사용하였다. 불확실성에 대한 인내력 부족, 위협의 과대평가, 책임감, 완벽주의, 사고의 중요성, 사고통제의 중요성의 6가지 핵심신념 중에서 민병배(2000)가 강박장애의 특징적인 성격특성이라고 제안한 불확실성에 대한 인내력 부족 차원(Cronbach's $\alpha = .78$)을 사용하였다. 7점 척도로 총 13문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .71이었다.

2) 스트레스 대처 전략 척도 : 스트레스에 대한 다차원적 대처전략을 알아보고자 Carver(1997)가 개발한 Brief COPE(Brief Coping Orientation to the Problems Experienced)를 김정수(2008)가 한국 청소년의 실정에 맞게 일부 수정, 번안한 척도를 사용하였다. 본래 이 질문지는 Carver, Scheier와 Weintraub(1989)가 개발한 총 60문항의 COPE 질문지였으나 Carver(1997)가 간편형으로 다시 제작한 것이다. 총 28문항, 13개 하위요인(적극적 대처, 기분전환, 부인, 알콜 사용, 정서적 지지추구, 도구적 지지추구, 행동적 유리(포기), 정서표출, 긍정적 재해석, 계획, 유머 사용, 종교적 추구, 자기비난)으로 구성되어 있다. 본 연구에서

는 김정수(2008)가 신뢰도가 현저히 낮은 정서표출과 행동적 유리를 제외하고 요인분석을 통해 얻은 8개 스트레스 대처전략 하위요인 23개 문항을 그대로 사용하고, 7점 척도로 평정하게 하였다. 즉, 정서적 및 도구적 지지추구가 지지추구 요인으로 합해졌고, 김정수 연구에서는 한 개 요인이었던 적극적 대처 요인을 본 연구에서는 적극적 대처와 긍정적 재해석으로 나누었으며, 종교적 추구, 기분전환, 부인, 유머 사용, 알콜 사용, 자기비난을 포함하여 총 9개의 하위요인을 사용하였다. Carver(1997)의 연구에서의 신뢰도는 각각 Cronbach's α 는 .50~.90이었으며, 김정수(2008)는 .62~.93이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .60~.93이었다.

3) 삶의 만족도 척도 : 안신능(2006)의 연구에서 사용한 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 삶에 대한 만족도 척도(SWLS : Satisfaction With Life Scale)를 사용하였다. 5문항, 7점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 개인이 스스로의 삶에 대해 만족하고 있음을 나타낸다. Diener 등의 연구에서는 Cronbach's α 가 .87, 안신능의 연구에서는 .82, 본 연구에서는 .78로 나타났다.

결 과

불확실성에 대한 인내력 부족, 스트레스 대처전략, 삶의 만족도의 관계

우선 본 연구문제에서 주요 변인으로 상정한 불확실성에 대한 인내력 부족(Intolerance of Uncertainty: IU), 스트레스 대처전략 및 삶의 만족도간에 어떠한 관계가 있는지 살펴보기 위하여 각 변인들 간의 단순상관계수를 구하였고, 이를 표 1에 제시하였다.

표 1. 불확실성에 대한 인내력부족(IU), 스트레스 대처전략, 삶의 만족도의 단순상관계수(*r*)

	스트레스 대처 전략									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. IU	-									
스 2. 적극대처	-.26***									
트 3. 긍정재해석	-.12	.63***								
레 4. 지지추구	.00	.44***	.32***							
스 5. 종교추구	.16*	.00	.08	.19**						
대 6. 기분전환	.08	.24***	.29***	.26***	.13*					
처 7. 부인	.42***	-.44***	-.30***	-.07	.17**	.01				
전 8. 유머사용	.00	.18**	.34***	.17**	.16*	.03	.08			
략 9. 자기비난	.29***	-.09	-.12	.07	.02	-.00	.12	.03		
10. 알콜사용	.12	.01	-.04	.21**	-.06	.16	.20**	.09	-.02	
11. 삶의 만족도	-.13*	.34***	.30***	.29***	.17**	.04	-.04	.20**	-.27***	.08

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

표 1에서 보는 바와 같이, 불확실성에 대한 인내력 부족은 스트레스 대처전략 가운데 종교적 추구, 부인 및 자기비난과는 정적인 상관을 보이고 있으며, 적극적 대처와는 부적의 상관을 보이는 것으로 나타났다. 그리고 삶의 만족도와도 부적의 상관을 보이는 것으로 나타났다. 한편 스트레스 대처전략과 삶의 만족도와의 관계를 살펴보면, 대처전략 가운데 적극적 대처, 긍정적 재해석, 사회적 지지추구, 종교적 추구와 유머사용은 삶의 만족도와 정적 상관을 보이고 있는 반면, 자기비난은 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 적극적 대처, 긍정적 재해석, 사회적 지지추구, 종교적 추구와 유머사용을 통한 스트레스 대처전략은 삶의 만족을 높이는데 기여할 수 있으나, 자기비난이라는 스트레스 대처전략은 삶의 만족도를 낮출 수 있음을 의미한다.

스트레스 대처전략이 삶의 만족도에 미치는 영향

표 1의 단순상관분석 결과에서 스트레스 대처전략 가운데 적극적 대처, 긍정적 재해석, 사회적 지지추구, 종교적 추구, 유머사용과 자기비난이 삶의 만족도와 통계적으로 유의한 관계에 있는 것으로 나타났다. 이에 위의 스트레스 대처전략들이 삶의 만족도에 미치는 예언력의 정도와 이들 변인들 각각의 독립적인 영향력을 살펴보고자 하였다. 이를 위해 단순상관분석 결과에서 삶의 만족도와 상관관계에 있는 것으로 밝혀진 6가지 스트레스 대처전략을 독립변인으로 동시에 투입하고, 삶의 만족도를 결과변인으로 하는 중다회귀분석을 실시하여 그 결과를 표 2에 제시하였다.

표 2. 삶의 만족도에 대한 스트레스 대처전략의 중다회귀분석 결과 요약

결과변인	예측변인	B	SE	BETA	t
삶의 만족도	적극적 대처	.23	.12	.16	2.02*
	긍정적 재해석	.20	.19	.08	1.06
	사회적 지지추구	.16	.08	.14	2.07*
	종교적 추구	.18	.10	.11	1.80
	유머사용	.23	.13	.11	1.76
	자기비난	-.63	.12	-.30	-5.15**

$R = .50$ $R^2 = .25$ $df = 6/222$ $F = 12.43^{**}$

* $p < .05$ ** $p < .001$

표 2에서 삶의 만족도는 6가지 스트레스 대처전략에 의해 변량의 25%가 설명됨을 알 수 있다. 자세히 살펴보면, 6가지 스트레스 대처전략 가운데 적극적 대처와 사회적 지지추구, 자기비난의 BETA값이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 스트레스에 대하여 적극적인 대처를 하며, 사회적인 지지를 추구하는 대처 방식은 삶의 만족도를 높이는 반면, 경험하는 스트레스에 대하여 자기비난을 하는 경우에는 삶의 만족도가 낮아진다는 것이다. 한편 긍정적 재해석과 종교적 추구, 유머사용이 단순상관 분석 결과에서는 통계적으로 유의한 값이 산출되었으나, 중다회귀분석 결과에서는 그 값이 유의하지 않았다. 이는 다른 변인의 효과를 통계적으로 배제하였을 때, 이 3가지 스트레스 대처전략 즉, 긍정적 재해석과 종교적 추구, 유머사용은 삶의 만족도를 독립적으로 예언하지는 못하는 것으로 볼 수 있다.

불확실성에 대한 인내력 부족이 삶의 만족도에 미치는 효과 : 스트레스 대처전략을 매개변인으로

다음으로는 불확실성에 대한 인내력 부족이 삶의 만족도에 영향을 미치는 과정에서 스트레스 대처전략이 이를 매개하는지의 여부를 확인하고자 위계적 회귀분석을 실시하였다. 먼저, 매개효과 검증을 위해서는 다음 세 가지 조건을 충족시켜야 하는데, 첫째, 예측변인이 결과변인과의 관계가 유의하여야 하고, 둘째, 예측변인이 매개변인과 유의한 관계에 있어야 하며, 마지막으로 매개변인과 결과변인의 관계

가 유의하여야 한다(Baron & Kenny, 1986)는 것이다.

따라서 스트레스 대처전략 가운데 적극적 대처와 자기비난만이 이러한 관계를 충족시키므로 이 두 변인을 매개변인으로 상정하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 위계적 회귀분석의 단계 1에서는 예측변인인 불확실성에 대한 인내력 부족을 투입하였고, 단계 2에서는 매개변인으로 상정된 적극적 대처와 자기비난을 추가로 투입하여 그 결과를 표 3에 제시하였다.

표 3의 결과를 보면, 단계 1에서 불확실성에 대한 인내력 부족을 투입했을 때, 이에 의해 설명되는 삶의 만족도의 전체 설명력(R^2)은 2%였다. 다음, 단계 2에서 적극적 대처와 자기비난을 추가하였을 때, 이들 예측변인에 의해 설명되는 삶의 만족도의 설명력(R^2)은 18%로 전체 설명력이 16% 증가하였다. 또한 이 과정에서 단계 1에서 유의하였던 불확실성에 대한 인내력 부족이 삶의 만족도를 유의하게 예측하지 못하였다($B=.04, n.s.$). 이 결과는 삶의 만족도에 대한 적극적 대처 및 자기 비난의 효과가 불확실성에 대한 인내력 부족을 통계적으로 통제하였을 때에도 효과가 있을 뿐만 아니라, 적극적 대처 및 자기 비난이 투입되었을 때에 불확실성에 대한 인내력 부족이 삶의 만족도에 미치는 영향이 통계적으로 유의하지 않았다는 것을 나타낸다. 즉, 적극적 대처와 자기 비난이라는 스트레스 대처전략이 불확실성에 대한 인내력 부족이 삶의 만족도에 미치는 영향을 완전 매개하는 것임을 알 수 있다.

표 3. 삶의 만족도에 대한 예측변인들의 위계적 회귀분석 결과

예측변인	B	SE	Beta	t	R ²	R ² change	F change
단계 1					.02	.02	3.61*
IU	-.13	.07	-.12	-1.901*			
단계 2					.18	.16	23.08**
IU	.04	.07	.04	.58			
적극적 대처	.38	.07	.33	5.28**			
자기 비난	-.22	.05	-.26	-4.23**			

* $p < .06$ ** $p < .001$

IU : 불확실성에 대한 인내력 부족

논 의

본 연구에서는 불확실성에 대한 인내력 부족, 스트레스 대처전략 및 삶의 만족도 간의 관계를 검증하고자 하였다. 이에 대한 결과들을 요약한 뒤 본 연구 결과의 시사점과 제한점을 논하였다.

첫째, 각 주요 변인들의 상관관계를 통하여 다음과 같은 결과를 얻을 수 있었다. 먼저 불확실성에 대한 인내력 부족과 스트레스 대처전략 간의 관계에서는 적극적 대처와 부적인 상관, 종교적 추구, 부인, 및 자기비난과는 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 스트레스에 대해 어떻게 대처해야 하는지 신중히 생각하거나 그에 대한 직접적인 해결책이나 대책을 마련하고자 하는 적극적인 대처를 하지 못하고, 종교에서 위안을 얻으려 하고 기도나 명상을 하는 등의 종교적 추구나 스트레스 사건 자체를 현실로 인정하지 않으려고 할 뿐만 아니라 심지어는 스트레스를 경험하는 것에 대해 자기 스스로를 비난한다는 것을 의미한다. 본 연구에서 사용한 스트레스 대처전략 척도인 COPE의 경우, '적극적 대처, 도구적 및 사회적 지지의 추구' 차원들은 보다 문제 해결적이며 접근적인 대처를 나타낸다면, '부인, 행동적 유리, 정신적 유리' 차원들은 회피적인 대처를 반영하는 것으로 본다(최해연 외, 2003; Carver et al., 1989). 즉, 본 연구 결과에서 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 스트레스에 직면했을 때 문제해결의 직접적인 대처보다 종교적 추구나 부인과 같은 회피적인 스트레스 대처전략을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 대개 문제중심적 대처가 심리적 적응과 정적 관련이 있는 것에 비해 정서중심적 대처는 정신건강에 미치는 영향이 분명하지 않으며 때로는 비판적인 것으로 나타나는 것으로 보고되는 바(이동귀 외, 2008), 불확실성에 대한 인내력 부족이 건강한 스트레스 대처방식과는 부적으로, 회피적이기도 하고 적응에 미치는 영향력이 미미한 스트레스 대처방식과는 정적으로 연관된다는 점에서 심리적 부적응과 연관되어 있음을 짐작할 수 있게 한다. 이는 불확실성

에 대한 인내력이 부족할수록 불안해지고 걱정스러워지는 것을 두려워하여 내외적으로 유발된 다양한 면서도 미묘한 인지적 회피를 사용하며(송수정, 2008; Blalock & Jinter, 2000), 스트레스에 직면하였을 때에도 이를 위협적인 것으로 지각하고 이에 대한 사고를 억제하거나 원치 않는 사고를 피하기 위해 다른 것을 생각하고(Gosselin et al., 2007), 또한 주의를 분산시키거나 위협자극을 회피하는 것으로 대처할 가능성이 많아진다(Sexton & Dugas, 2008)는 선행연구를 지지하는 결과로 볼 수 있다(Dugas, Buhr, & Ladouceur, 2004; Koerner & Dugas, 2006).

이와 함께 불확실성에 대한 인내력 부족은 삶의 만족도와 부적인 상관을 보였는데, 이는 불확실성에 대하여 인내하지 못하는 사람은 현재 자신의 삶에 대해 만족하지 못하고 자신이 원하는 중요한 것을 이뤄왔다고 느끼지 못한다는 것을 의미한다. 즉, 앞선 결과와 종합하여 보면, 불확실성에 대한 인내력 부족은 스트레스에 대하여 적극적으로 대처하지 못하고 회피하는 대처전략을 사용하게 할 뿐만 아니라, 자기 삶에 대한 만족감을 저하시키는 것을 알 수 있다. 다음으로, 스트레스 대처 전략과 삶의 만족도와의 관계에서는 스트레스에 직면하였을 때 적극적으로 대처하고, 그 이면의 긍정적인 면을 발굴해 낼 수 있으며, 사회적, 종교적으로 지지를 적절히 추구하고 유머를 사용함으로써 삶의 만족도를 높일 수 있으나, 자기 비난이라는 스트레스 대처 전략을 사용할수록 삶의 만족도는 낮아지는 것으로 나타났다.

또한 본 연구에서는 결과를 제시하지는 않았지만 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 스트레스 간에는 정적인 상관을 보이고($r = .24, p < .001$), 지각된 스트레스와 삶의 만족도는 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다($r = -.28, p < .001$). 이는 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 스트레스를 더 많이 지각하고 삶의 만족도 역시 저하된다는 것을 의미한다. 즉, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 일상생활에서 경험하는 스트레스의 양이 많다는 것으로, 불확실성에 대한 인내력 부족이 실제 심리적 적응에 위협적인 요인일 수 있음을

나타내는 것이다. 요약하면, 스트레스를 경험하게 되면 사람들은 이에 대처하려는 노력을 하는데, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 이에 대해 위협적으로 지각하고, 적극적으로 대처하지 않을 뿐만 아니라 자기를 비난하는 방식으로 대처함으로써 오히려 자신의 스트레스를 가중시키거나 더 부정적이 되도록 하는데 기여하는 것으로 볼 수 있다.

둘째, 삶의 만족도에 영향을 미치는 스트레스 대처전략들을 살펴보고자 중다회귀분석을 실시한 결과, 적극적인 대처와 사회적 지지추구 및 자기비난이 삶의 만족도에 영향을 주는 것으로 나타났다. 좀 더 자세히 살펴보면, 스트레스에 대해 적극적으로 대처하고 사회적 지지를 추구할수록 삶의 만족도는 증가하는 반면, 자기비난의 대처전략을 많이 사용할수록 삶의 만족도는 떨어지는 것으로 나타났다. 즉, 자신의 삶을 만족스럽게 여기기 위해서는 스트레스 대처과정에서 보다 적극적이면서도 사회적 지지 추구를 통해 대처 자원을 확보하고 직접적인 해결방법을 모색하고 실천하는 것이 필요한 반면, 이미 직면한 스트레스나 부정적인 사건이 발생한 것에 대해 자기 스스로를 비난하지 않는 것이 필요하다는 것을 의미한다. 이는 기존의 많은 연구들에서 제시한 문제중심적 대처가 심리적 적응과 비교적 정적 관련이 있었다는 결과와 일치하는 것이며(김정희, 1987; Carver & Scheier, 1985), 자존감의 손상을 일으키는 자기비난과 같은 스트레스 대처전략은 현재의 자신의 삶 뿐만 아니라 자기 자신에 대해서까지 자부심을 느끼지 못하고 만족을 누리지 못하게 한다는 것을 나타낸다고 할 수 있다. 한편 삶의 만족도와 상관성이 있었던 긍정적 재해석, 종교적 추구하고 유머 사용 대처전략이 다른 변인의 효과를 통계적으로 배제하였을 때에는 통계적으로 유의한 설명력을 지니지 못하는 것으로 나타났다. 즉, 긍정적 재해석, 종교적 추구하고 유머 사용이라는 대처전략이 삶의 만족도와 관련이 있기는 하지만, 이러한 대처방식들이 직접적으로 삶의 만족도를 예언해주지는 않는다는 것을 의미한다.

셋째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 삶의 만족

도와의 관계에서 스트레스 대처전략이 매개변인의 역할을 하는지 알아보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 적극적 대처와 자기비난이 불확실성에 대한 인내력 부족과 삶의 만족도간의 관계를 완전 매개하는 것으로 나타났다. 이는 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 적극적 대처를 하지 못하고, 자기 비난을 함으로써 삶의 만족도가 낮아진다는 것을 의미한다. 즉, 불확실성에 대한 인내력이 부족하여 삶의 만족도가 저하되는 것이 아니라, 이들이 스트레스에 직면했을 때 적극적으로 대처하지 못하고, 자기비난을 함으로써 삶의 만족도가 저하되는 것이다. 이에 대하여 본 연구의 결과가 시사하는 바는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들은 오히려 적극적인 대처를 하거나 자기 비난하는 것을 삼가면 삶의 만족도를 높일 수 있다는 것이다. 그런데 여기서 한 가지 유의할 점은 불확실성에 대한 인내력이 부족할수록 종교적 추구를 하며, 또한 종교적 추구를 할수록 삶의 만족도가 높은 것으로 나타난 것이다. 이는 종교적 추구의 특성에 대한 보다 면밀한 검토가 요구되는 점이다. 즉, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 종교를 통해 위안을 얻고 기도나 명상을 하는 등의 스트레스 대처전략을 더 사용하는 경향이 있으며, 이로써 삶의 만족도가 증가된다는 의미이다. 종교적 추구에서의 의미는 조심스럽게 검토될 필요가 있는데, 이는 Allport와 Ross(1967)이 제안한 내재적-외재적 종교성향에 비추어 설명해 볼 수 있겠다. 즉, 내재적 종교성향을 가진 사람들은 진정한 믿음과 신앙으로 삶의 본질과 의미를 이해하는 것으로서의 종교를 지니는 반면에, 외재적 종교성향을 지닌 사람들은 사회적 관계를 확장하거나 자신의 욕구 충족을 위한 방편으로서의 종교를 가지는 경향을 말한다. 여기서 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 종교적 추구를 한다는 것은 자신의 불안이나 걱정을 감소시키려는 목적으로 기도나 명상을 함으로써 인지적인 회피전략을 사용하는 것으로 이해할 수 있겠고, 이러한 대처전략으로 인해 부정적 정서나 걱정이 감소되거나 없어짐으로써 삶에 대한 만족을 느끼는 것으로 해석할 수 있겠다. 즉,

종교적 추구를 도구적인 방편으로 사용하여 종교를 행복감과 위안, 사교성과 기분전환, 지위와 자기 정당화를 부여하는 것으로 여기는 외재적 종교성향은 신경증이나 부정적인 정서와 더 정적으로 관련된다 (연구(김진원, 1995; 심수명, 1993; Bergin, Masters, & Richards, 1987)에 비추어서도 설명될 수 있다. 즉, 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람이 사용하는 종교적 추구라는 스트레스 대처전략은 진정한 종교에의 추구라기보다는 자신의 부정적인 정서를 감소시키기 위한 노력 중 하나일 가능성이 있겠다. 또한 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들의 종교적 추구를 통한 삶의 만족도가 정말로 건강한 의미에서의 만족감을 의미하는지에 대해서도 검토할 필요가 있다.

이상의 결과를 바탕으로 본 연구의 의의와 상담에서의 시사점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 삶의 만족도와 관계에서 스트레스 대처전략이 매개역할을 한다는 것을 밝힌 점이다. 이는 불확실한 미래에 대해 불안해하고 걱정하는 내담자들을 상담할 때, 이들의 스트레스 대처전략을 점검해봄으로써 이들의 불안을 경감시켜줄 수 있음을 의미한다. 즉, 이들이 스트레스 상황에서 좀 더 적극적으로 대처하고, 부정적인 자기비난을 하지 않도록 상담함으로써 삶의 만족도를 증가시켜줄 수 있을 것이다. 둘째, 불확실성에 대한 인내력 부족과 지각된 스트레스와의 정적 상관관계는 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 스트레스를 더 많이 지각하고 있음을 나타내는 바, 이들이 불확실하고 애매모호한 미래 상황을 더 위협적이고 부정적인 스트레스 상황으로 지각하는 경향이 높다는 것을 짐작할 수 있다. 즉, 이들이 실제로 경험하는 스트레스의 절대적인 양이 많다고 보다는 이들이 동일한 상황에서 더 많은 스트레스를 지각하는 것일 수 있다는 것이다. 따라서 불확실성에 대한 인내력이 부족한 내담자들이 불확실한 미래 상황을 위협적이고 부정적으로 지각하기보다 객관적으로 상황을 판단해 낼 수 있도록 조력하는 것이 필요할 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

우선, 불확실성에 대한 인내력 부족 척도의 문제를 들 수 있다. 본래 이 척도는 강박장애 환자들을 대상으로 제작된 척도이므로 비임상 집단인 대학생을 대상으로 하였을 때에는 본래의 의미를 정확히 측정해내지 못할 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 비임상 집단 또는 대학생에게 보다 더 적합한 척도를 사용하여 본 연구결과를 재검토해 볼 필요가 있을 것으로 판단된다. 둘째, 스트레스 대처전략에 있어서 각 하위요인들을 보다 명확하게 분석하기 위해서는 Brief COPE보다는 전체문항이 포함된 COPE를 사용할 필요가 있겠다. 간편형을 사용하였을 때에 혹 각 하위요인을 측정하는 문항수가 적어져서 본래의 스트레스 대처전략의 특성을 잘 살려내지 못할 수도 있기 때문이다. 또한 앞서 제안한 대로 스트레스 대처전략 가운데 종교적 추구 전략에 대한 좀 더 세심한 검토가 필요할 것으로 여겨진다. 즉, 스트레스에 직면하였을 때 건강한 의미의 종교적 추구를 통해 이를 극복해 나가고자 하는 것과, 일종의 회피적인 전략으로 종교에 모든 것을 의존함으로써 회피하려고 하는 것은 분명 구분되어야 할 것이기 때문이다. 따라서 후속연구에서는 이를 보완하거나 이의 속성을 분명하게 드러내 줄 수 있도록 연구를 설계하는 것이 필요하겠다. 셋째, 불확실성에 대해 보다 정교한 접근이 필요하겠다. 여기서는 개인의 특성으로서의 불확실성에 대한 인내력 부족을 중심으로 이들의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인들을 밝히고자 하였으나, 현대 사회에서의 개인의 삶에는 불확실성을 특징으로 하는 여러 가지 변수들이 많이 있을 수 밖에 없는 상황도 고려해야 할 것이다. 특히 대학생들이 경험하거나 느끼는 불확실성의 영역이나 상황들을 구체화시키고, 이에 따라 실제로 지각된 불확실성의 강도나 빈도 및 내용 등을 구체적으로 알아냄으로써 불확실성에 대한 인내력이 부족한 사람들이 만족스러운 삶을 영위하는데 보다 효과적인 개입방법을 제안해 줄 수 있어야 할 것이다.

참고문헌

- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15, 19-39.
- 김은정 (1999). 자기표상들과 자의식 성향이 스트레스 대처방식에 미치는 효과. 한양대학교 석사학위논문.
- 김정수 (2008). 위협사건의 통제가능성 지각에서 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 박사학위 논문.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지 세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용. 서울대학교 박사학위논문.
- 김진원 (1995). 종교와 삶의 의미수준, 불안과의 관계. 이화여자 대학교 대학원 석사학위 논문.
- 심수명 (1993). 기독교인의 종교성향에 따른 자아분화와 죄책감. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 민병배 (2000). 강박적 사고와 걱정: 침투사고 대처과정 및 관련 성격특성에서의 유사점 및 차이점. 서울대학교 박사학위논문.
- 민병배, 원호택 (2000). 강박 증상 및 걱정과 관련된 성격특성. 한국심리학회지: 임상, 19(4), 659-679.
- 송수정 (2008). 불확실성에 대한 인내력 부족과 부정적 정서가 걱정 에 미치는 영향 : 인지적 회피의 매개효과를 중심으로. 아주대학교 석사학위 논문.
- 안신능 (2006). 자기 개념에 따른 자기 불일치와 삶의 만족도의 인과적 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 이동귀, 김혜영, 최해연 (2008). 정서인식 및 표현양식에 따른 하위집단과 심리적 건강. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 22(1), 1-15.
- 정주리 (2007). 삶의 의미발견과정과 주관적 안녕감의 관계, 연세대학교 석사학위논문.
- 최해연 (2000). 정서중심적 대처의 재개념화. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 최해연, 민경환 (2003). 정서이해와 정서표현에 대한 대처 척도 보완과 정서중심적 대처 하위 차원의 기능성 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 3, 105-118.
- 하영윤 (1996). 대학생의 자아강도 수준과 스트레스 대처방식과의 관계 연구. 서울여자대학교 석사학위논문.
- Allison, B. R. (2003). Personal goal, dysphoria, and coping strategies: a meaning systems approach. Columbia University.
- Allport, G. W., & Ross, J. W. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 432-443.
- Averill, J. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80, 286-303.
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 337-348.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1183.
- Bergin, A. E., Masters, K. S., & Richasrds, P. S. (1987). Religiousness and mental health reconsidered: A study of an intrinsically religious sample. *Journal of Counseling Psychology*, 34, 197-204.
- Blalock, J. A., & Jointer, T. E. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 47-65.
- Bolger, N., & Schilling, E. A. (1991). Personality and the problems of everyday life: the role of neuroticism in exposure and reactivity to daily stressors. *Journal of Personality*, 59, 355-386.
- Borkovec, T. D., & Inz, J. (1990). The nature of w

- worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behavior Therapy*, 28, 153-158.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of uncertainty scale: psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 931-945.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavior Medicine*, 4, 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretical based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dugas, M. J., Buhr, K., & Ladouceur, R. (2004). The role of intolerance of uncertainty in etiology and maintenance. In R. G. Heimberg, C. L. Turk, & D. S. Mennin(Eds.), *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice* (pp.143-163). New York: Guilford.
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 593-606.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of Uncertainty and Information Processing: Evidence of Biased Recall and Interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 57-70.
- Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (2000). Treatment of GAD: Targeting intolerance of uncertainty in two types of worry. *Behavioral Modification*, 24, 635-657.
- Dugas, M. J., Schwartz, A., & Francis, K. (2004). Intolerance of uncertainty, worry, and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 835-842.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behaviour*, 21, 219-239.
- Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Laberge, M., & Lemay, D. (2007). Cognitive variables related to worry among adolescents: Avoidance strategies and faulty beliefs about worry. *Behavioral Research and Therapy*, 45, 225-253.
- Gross, J. J. (2001). Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Jessop, D., & Stein, R. E. (1985). Uncertainty and its relation to the psychological and social correlates of chronic illness in children. *Social Science & Medicine*, 20(10), 993-999.
- Kardum, I., & Krapic, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in adolescence. *Personality and Individual Differences*, 30, 503-515.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2006). A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of Intolerance of uncertainty. In G. C. L. Davey & A. Wells(Eds.), *Worry and its psychological disorders: theory, assessment, and treatment*. John Wiley & Sons Inc.
- Lachance, S., Ladouceur, R., & Dugas, M. J. (1999). Elements explaining the tendency to worry. *Applied Psychology: An International Review*, 4

- 8, 187-196.
- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of theoretical model of worry. *Behavioral Research and Therapy, 38*, 93-3-941.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lynch, T. R., Schneier, K. G., Zachary Rosenthal, M., & Cheavens, J. S. (2007). A mediational model of trait negative affectivity, dispositional thought suppression, and intrusive thought following laboratory stressors. *Behaviour Research and Therapy, 45*, 749-761.
- MacLeod, C., & Rutherford, E. (2004). Information-processing approach: Assessing the selective functioning of attention, interpretation, and retrieval. In R. G. Heimberg, C. L., Turk & D. S. Mennin (Eds.), *Generalized Anxiety Disorder: Advances in research and practice*. New York: Guilford Press,
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality, 54*, 385-405.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247.
- Sexton, K. A., & Dugas, M. J. (2008). The Cognitive Avoidance Questionnaire: Validation of ㄹ English translation. *Journal of Anxiety Disorders, 22*, 355-370.
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality, 62*, 615-640.

The Effects of Intolerance of Uncertainty on Life Satisfaction : Stress Coping Strategies as a Mediator

Hanik Jo Miyoung Jung
Hanyang University

The purpose of this study was to examine the relationship among intolerance of uncertainty, stress coping strategies, and life satisfaction. Also, in this study, it was examined whether stress coping strategies mediated the relationship between intolerance of uncertainty and life satisfaction. 239 university students were sampled for this study. For data analysis, reliability analysis, correlation among variables, multiple and hierarchical regressions were conducted. The results of this study were as follows.

First, in terms of the relationship between intolerance of uncertainty and stress coping strategies, intolerance of uncertainty was negatively correlated with active coping strategies. However, it was positively correlated with religious pursuit, denial, and self-blame. Also, intolerance of uncertainty was negatively correlated with life satisfaction.

Second, in terms of the relationship between stress coping strategies and life satisfaction, active coping, seeking for social support, and self-blame significantly predicted life satisfaction. Third, it was found that stress coping strategies such as active coping and self-blame completely mediated the relationship between intolerance of uncertainty and life satisfaction. The implications and limitations of this study were discussed.

Key word: intolerance of uncertainty, stress coping strategies, life satisfaction.