

대학생의 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로*

조은영** · 임정하***

초 록

본 연구는 대학생의 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 살펴보기 위하여 수행되었다. 서울, 경기 지역에 소재한 4년제 대학교의 재학생 338명을 대상으로 하였다. 질문지법을 이용하여 자료를 수집하였으며, 수집된 자료를 이용해 평균, 표준편차, t 검증, 상관분석, 회귀분석을 실시하였다. 주요 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감은 성별에 따른 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 반면, 대학생의 인지적 유연성은 성별에 따른 차이가 유의한 것으로 나타났으며, 남학생 집단이 여학생 집단보다 인지적 유연성이 높았다. 둘째, 대학생의 긍정정서 및 부정정서는 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 인지적 유연성을 매개로 하여 대학생의 심리적 안녕감에 간접적으로도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 긍정정서는 변화하는 환경에 따라 인지의 틀을 적응적으로 전환하는데 도움이 되고, 이는 심리적 안녕감을 높이는데 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 한편, 부정정서는 변화하는 환경에 따라 인지의 틀을 유연하게 전환하는데 방해가 되고, 궁극적으로 심리적 안녕감 수준을 낮추는 역할을 하였다. 본 연구에서 살펴본 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 긍정정서 및 부정정서와 인지적 유연성의 영향력은 대학생의 안녕감 증진을 위한 지원 프로그램에 기초자료로 활용되며, 나아가 대학생을 위한 정책과 프로그램 개발에 유용한 자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

주제어 : 긍정정서, 부정정서, 인지적 유연성, 심리적 안녕감, 대학생

* 이 연구는 2014학년도 고려대학교 대학원 석사학위 논문의 일부임.

** 고려대학교 대학원 생활과학과 아동학전공 박사과정, 제1저자

*** 고려대학교 사범대학 가정교육과 부교수, 교신저자, jhlim@korea.ac.kr

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

대학생들은 청년기에서 성인기로 접어드는 과도기적 시기에 놓여있으며, 심리적·환경적 측면에서 다양한 변화를 맞이한다. 중고등학교와는 달리 대학에서는 주도적으로 학습에 임해야 하고, 이에 따라 독립심과 자율성이 요구된다. 동시에 폭넓은 대인관계 형성과 진로에 대한 고민, 학점 관리 및 자격증 취득에 대한 부담 때문에 정신적 어려움을 겪는다. 또한 사회적 문제와 맞물린 청년실업의 증가와 비싼 대학 등록금은 대학생들의 우울과 스트레스를 가중시킨다. 이렇게 과도한 경쟁사회 속에서 심리적 불안을 경험하는 대학생들이 늘어나면서 그들의 안녕감이 위협받고 있는 실정이다. 기존 연구에서도 우리나라 대학생들은 다른 연령집단보다 안녕감 수준이 낮으며(박영신, 김의철, 2009; 서경현, 2012), 미국 대학생들과 비교해도 안녕감 수준이 낮은 것으로 보고되었다(차경호, 2004). 또한 대학생활은 긍정적인 변화의 시작점이자 청년기에서 성인기로 진입하는 전환기로, 이 시기의 안녕감은 이후 발달에도 영향을 미친다는 점에서도 중요하다. 따라서 우리나라 대학생들의 안녕감을 향상시키기 위한 지원에 주목할 필요가 있다.

안녕감에 관한 연구는 크게 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 나누어진다. 주관적 안녕감은 전반적 인생에 대한 인지적·정서적 평가를 의미하는데(Diener, 1994), 이론적 틀의 부재와 측정방법상의 문제를 안고 있다(Ryff, 1989). 이러한 문제점을 보완하여 제안된 것이 바로 자기실현적 관점에 뿌리를 둔 개념인 심리적 안녕감이다. Ryff(1989)는 심리적 안녕감을 “있는 그대로의 자신을 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하며, 자신의 행동을 스스로 조절하는 능력, 그리고 주위환경에 대한 지배력과 삶의 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 상태”라고 정의하였다. 안녕감은 긍정적인 정서나 경험, 삶의 만족 수준만으로 충분히 설명될 수 없으며 사람들의 심리적 건강과 효과적인 기능을 포함하는 개념으로 설명해야 한다(Keyes & Lopez, 2002; Ryff & Keyes, 1995). 따라서 대학생의 안녕감에 관한 본 연구에서는 주관적 안녕감보다 다양한 이론에 기초한 심리적 안녕감에 초점을 맞추어 살펴보고자 한다.

대학생을 대상으로 한 선행연구에서 심리적 안녕감은 스트레스(기현정, 2011; 김나미, 김신섭, 2013; 김소희, 2004; 이옥형, 2012; Chang, 1998), 사회적 지지(김나미, 김신섭, 2013; 이옥형, 2012; 이자영, 최웅용, 2012; Winefield, Winefield & Tiggemann, 1992), 부모양육태도(곽윤영, 정문자, 2010; 박지현, 이명조, 2012; 이명조, 2013), 정서관련 변인(김아름, 2013; 김정문, 2010; 조한익, 이미화, 2012; 한아름, 2010; Armsden & Greenberg, 1987) 등과 연관있는 것으로 나타났다. 이와 같이 다양한 변인들과 심리적 안녕감 간의 관계에 대한 연구가 많이 수행되어왔다. 정서와 인지 역시 개인의 삶의 만족(윤민지, 2012), 신체적 건강(신현균, 2000) 등 개인의 안녕감에 영향을 미치는 변인으로 알려져 있다. 하지만 정서와 인지가 함께 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해 살펴본 연구는 아직 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 정서, 인지와 심리적 안녕감의 관계에 대해 살펴보고자 한다.

정서는 심리적 안녕감에 영향을 미치는 중요한 요인이다. 일반적으로 정서연구에서는 정서를 긍정정서와 부정정서로 구분한다. 긍정정서는 열성적이고 활발하며 생기가 있는 정도로, 행복, 자부심, 사랑, 안도, 희망, 동정, 심미 등을 포함하는 개념이다. 부정정서는 주관적 고통과 불쾌감의 정도로, 화, 공포, 불안, 죄책감, 수치심, 슬픔, 시기, 질투, 혐오감 등이 포함되는 개념이다(Lazarus, 1994; Watson, Clark & Tellegen, 1988). 긍정정서와 부정정서는 상반되는 개념으로 인식되기 쉽지만, 정서 연구에서는 긍정정서와 부정정서를 동질적이지 않은 서로 독립적인 두 개의 차원으로 본다(Hills & Argyle, 2001). 이러한 정서 분류방법이 일상에서 경험하는 정서를 설명하는 데 보다 적합하기 때문이다(Watson & Tellegen, 1985). 그러므로 정서의 여러 구성요인들 중 하나를 단편적으로 살펴보기보다 긍정정서와 부정정서를 포괄적으로 고려한 접근방법이 적절하다.

선행 연구들은 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 사실을 보여주고 있다. 긍정정서는 심리적 건강을 회복하고 유지할 수 있게 해주고(Baumgardner & Crothers, 2009; Lazarus, 1994), 삶의 의미에 영향을 주며(김경희, 이희경, 2011), 안녕감 증진과도 관련이 있다(이은경, 이기학, 2005; 허재홍, 2011). 반면 우울, 불안과 같은 부정정서를 많이 경험하는 사람은 심리적 안녕감 수준(강승희, 2010; 양선미, 박경, 2011; Ryff, 1989)과 삶에 대한 만족 수준이 낮았다(김경호, 김지훈, 2008; 박수애, 송재관, 2005; Headey, Kelley & Wearing, 1993; Koivumaa-Honkanen, Kaprio, Honkanen,

Viinamäki & Koskenvuo, 2004). 이러한 맥락에서 긍정정서와 부정정서는 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 판단된다.

심리적 안녕감에 영향을 미치는 중요한 인지적 특성 중 하나로 인지적 유연성이 있다. 인지적 유연성이란 변화하는 환경 자극에 따라 인지의 틀을 적응적으로 전환하는 능력이다(Dennis & Vander Wal, 2010). 인지적 유연성에는 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향성과 사건에 대해서 다양한 대안적 해결책을 고안해 내는 능력이 포함된다. 즉, 인지적 유연성은 복잡한 문제 상황에 처했을 때 회피하지 않고, 다양한 대안을 찾아내는 능력이다. 특히, 환경적·심리적으로 급격한 변화를 경험하는 대학생들에서 유연한 인지능력은 적응과 심리적 건강에 영향을 미친다(이창호, 탁진국, 최훈석, 1994; 임선영, 권석만, 2012).

선행연구에 따르면 인지적 유연성이 높은 사람은 환경에 보다 적응적이고(Cheng, 2001; Dennis & Vander Wal, 2010; Martin & Rubin, 1995), 안녕감 수준이 높은 것으로 나타났다(Koesten, Schrodt & Ford, 2009). 또한 인지적 유연성은 삶의 만족과 안녕감에 영향을 미치는 것으로 보고되었다(김완일, 2008; 송보라, 이기학, 2009b; 윤민지, 2012; 조은영, 임성문, 2012). 인지적 유연성이 적응이나 삶의 만족과 안녕감에 영향을 준다는 연구들로 미루어 볼 때, 인지적 유연성은 심리적 안녕감에도 영향을 미칠 것으로 사료된다.

정서와 인지는 상호 밀접한 관련성을 가진다(정옥분, 정순화, 임정하, 2007; Dolan, 2002; Gray, Braver & Raichle, 2002). 특히 정서는 인지과정의 변화를 초래하는데(Forgas, 1995), 긍정정서는 인지과정에 긍정적 영향을 주고(김초록, 신희천, 2011; Isen, 2008; Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Moskowitz, 2001; Reschly, Huebner, Appleton & Antaramian, 2008), 부정정서는 인지과정에 부정적 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(배주미, 2000; 원호택, 신현균, 1991; Gormally, Sippa, Raphael, Edwin & Varvil-Weld, 1981; Nelson, 1977). 이상의 연구들을 통하여 정서는 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치기도 하고, 인지를 통해 심리적 안녕감에 간접적인 영향을 미친다는 것을 유추해 볼 수 있다.

선행 연구에 따르면, 정서는 인지를 매개로 개인의 삶에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고(Fredrickson, 2000; Fredrickson & Cohn, 2008), 긍정정서가 인지적 특성을 매개로 삶의 만족에 영향을 주는 것으로 보고된 바 있다(윤민지, 2012). 긍정

정서는 다양한 양상을 통합적으로 인지하도록 촉진하는 반면, 부정정서는 유연한 사고를 저해하는 역할을 한다(Isen, 2008). 나아가, 어떤 경험에 대한 해석 및 평가와 같은 인지과정에 따라 개인의 안녕감은 차이를 보인다(Lyubomirsky, 2001). 본 연구에서는 이러한 연구결과들을 토대로, 인지적 유연성을 정서와 심리적 안녕감 간의 관계를 매개하는 변인으로 가정하고자 한다. 특히, 환경에 따라 사고를 전환하는 능력을 설명하는 인지적 유연성은 정서가 사고의 확장 및 축소에 미치는 영향력을 알아보기 위한 연구에 적합한 개념으로 볼 수 있다. 긍정정서 및 부정정서와 인지적 유연성은 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치고, 긍정정서 및 부정정서는 인지적 유연성을 매개로 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 예상된다. 긍정정서는 폭 넓고 유연한 인지를 촉진시키고 나아가 안녕감을 높여주지만, 부정정서는 상반된 결과를 초래할 것으로 보인다. 대학생 시기에는 다양한 정서를 경험하게 되고 고차원적 인지능력이 발달하기 때문에 대학생의 심리적 안녕감을 이해하기 위해서 두 변인을 함께 고려할 필요가 있다. 그러므로 본 연구에서는 대학생을 대상으로 심리적 안녕감에 영향을 미치는 정서와 인지의 영향을 파악해보고, 긍정정서 및 부정정서가 인지적 유연성을 매개로 심리적 안녕감에 미치는 영향을 확인해 보고자 한다.

한편, 성별에 따른 긍정정서 및 부정정서, 인지적 유연성과 심리적 안녕감의 차이도 탐색해 볼 필요가 있다. 긍정정서는 남성이 여성보다 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(고영남, 2011; Fujita, Diener & Sandvik, 1991). 그러나 긍정정서 및 부정정서는 성별에 따른 차이를 나타내지 않는다는 상반된 보고도 있다(심민선, 2013; 이진성, 2009; 정연의, 2013). 인지적 유연성은 성별에 따른 차이가 나타나지 않는 것으로 보고되었다(송보라, 이기학, 2009a; Martin & Rubin, 1995). 하지만 소수의 연구에서만 성별에 따른 인지적 유연성의 차이를 살펴보았기 때문에 이를 일반화하는 것은 무리가 있다. 보다 다양한 집단을 대상으로 더 많은 연구를 진행할 필요가 있다. 그리고 심리적 안녕감은 남성이 여성보다 전체 안녕감 수준이 높은 것으로 나타났지만, 하위 요인에 따라 상이한 결과가 보고되었다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001; 신호식, 이선정, 2012; 한민, 최인철, 김범준, 이훈진, 2012; Ryff, 1989). 그러므로 긍정정서 및 부정정서, 인지적 유연성과 심리적 안녕감의 성별에 따른 차이를 재탐색해 보고, 차이가 존재한다면 그에 따른 차별적 지원이 필요할 것이다.

종합해보면, 본 연구에서는 대학생의 긍정정서 및 부정정서, 인지적 유연성과 심리적 안녕감이 성별에 따라 차이가 있는지 알아보고, 긍정정서 및 부정정서와 인지적 유연성이 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 통합적으로 살펴보고자 한다. 특히, 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 검증할 것이다. 나아가 이러한 연구결과를 대학생의 안녕감을 증진시키기 위한 지원 프로그램의 기초 자료로 제공하고자 한다.

2. 연구문제

이상의 연구목적을 달성하기 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 대학생의 성별에 따라 긍정정서 및 부정정서, 인지적 유연성과 심리적 안녕감은 차이가 있는가?

연구문제 2. 대학생의 인지적 유연성은 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감의 관계를 매개하는가?

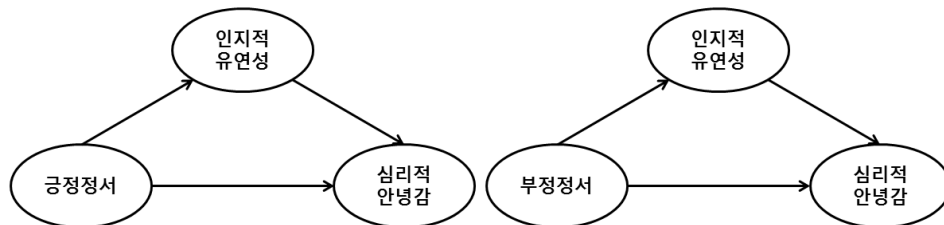


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 서울·경기 지역에 소재한 4년제 대학교의 재학생 338명을 대상으로 실시되었다. 총 353부의 설문지를 배부하였으며 그 가운데 342부(96.88%)의 질문지가 회수되었다. 회수된 설문지 중 응답이 부실하게 기재되었거나 무작위로 응답한 설문지를 제외한 338부(95.75%)를 분석에 사용하였다. 연구대상자는 남학생 164명(48.5%), 여학생 174명(51.5%)이었고 평균연령은 23.36세($SD=2.16$)였다. 이들 중 2학년은 126명(37.3%), 3학년은 111명(32.8%), 4학년은 101명(29.9%)이었다.

2. 측정도구

본 연구에서는 긍정정서 및 부정정서 척도, 인지적 유연성 척도, 심리적 안녕감 척도를 사용하였다.

1) 긍정정서 및 부정정서 척도

본 연구에서는 긍정정서 및 부정정서를 측정하기 위하여 이은경과 이양희(2006)가 개발한 정서경험척도를 사용하였다. 이 도구는 Watson과 동료들(1988)의 정서분류 방식과 긍정정서 및 부정정서 척도(Positive and Negative Affect Scale: PANAS)를 바탕으로 제작되었다. 정서경험척도는 만 9세 이상의 아동을 대상으로 개발되었으나 문항의 수준을 고려했을 때 청소년이나 성인을 대상으로 실시하는 것에 문제가 없었다. 또한 우리나라의 특수한 문화와 정서를 고려하여 개발하였다는 점에서 Watson과 동료들의 척도의 한계를 잘 보완하고 있다. 총 57문항으로 구성되어 있으며 하위요인은 긍정정서와 부정정서의 2개 요인으로 이루어져 있다. 긍정정서 점수가 높을수록 행복, 자부심, 사랑, 희망, 감사, 만족 등의 정서를 자주 경험하는 것을 의미하며, “자랑스럽다” “행복하다” “뿌듯하다”와 같은 문항으로 구성되어 있다. 부정정서 점수가 높을수

록 화, 우울, 슬픔, 배신감 등의 정서를 자주 경험하는 것을 의미하며, “슬프다” “실망스럽다” “화나다”와 같은 문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 4점 Likert 척도로 1점 ‘전혀 아니다’부터 4점 ‘매우 그렇다’까지 평정하도록 되어 있다. 이은경과 이양희(2006)는 탐색적 요인분석을 통해 구성타당도를 검증하였으며, Cronbach α 는 긍정정서 .97, 부정정서 .98로 보고하였다. 본 연구에서는 각 요인별 Cronbach α 가 긍정정서 .94, 부정정서 .93으로 나타났다.

2) 인지적 유연성 척도

본 연구에서는 인지적 유연성을 측정하기 위하여 Dennis와 Vander Wal(2010)이 개발하고 허심양(2011)이 번안한 인지적 유연성 척도(Cognitive Flexibility Inventory: CFI)를 사용하였다. 이 도구는 성인을 대상으로 사용하도록 개발된 도구다. 총 18문항으로 구성되어 있으며, 이 중 긍정적 문항이 12문항이고 부정적 문항(역채점 문항)이 6문항이다. 하위요인은 대안요인과 통제요인의 2개 요인으로 이루어져 있다. 본 척도는 7점 Likert 척도로 1점 ‘전혀 그렇지 않다’부터 7점 ‘매우 그렇다’까지 평정하도록 되어 있다. 인지적 유연성 전체의 가능한 점수 범위는 18점에서 126점까지이고, 점수가 높을수록 인지적 유연성이 높다는 것을 의미한다. 허심양(2011)은 구성타당도를 검증하였으며, 본 연구에서도 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시해 구성타당도를 재확인하였다. 전체 Cronbach α 는 .86, 각 요인별 Cronbach α 는 대안요인 .87, 통제요인 .84로 보고하였다. 본 연구에서의 문항 전체 Cronbach α 는 .89, 각 요인별 Cronbach α 가 대안요인 .89, 통제요인 .85로 나타났다.

3) 심리적 안녕감 척도

본 연구에서는 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 김명소 외(2001)가 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 도구는 성인을 대상으로 사용하도록 개발된 도구다. 총 44문항으로 구성되어 있으며, 이 중 긍정적 문항이 22문항이고 부정적 문항(역채점 문항)이 22문항이다. 하위요인은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지

배력, 삶의 목적, 개인적 성장의 6개 요인으로 이루어져 있다. 본 척도는 6점 Likert 척도로 1점 '전혀 그렇지 않다'부터 6점 '매우 그렇다'까지 평정하도록 되어 있다. 심리적 안녕감 전체의 가능한 점수 범위는 44점에서 264점까지이고, 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 김명소 외(2001)는 확인적 요인분석을 통하여 구성타당도를 검증하였으며, 요인별 Cronbach α 는 .66~.76으로 나타났다. 본 연구에서는 전체 Cronbach α 가 .93으로 나타났으며, 각 요인별 Cronbach α 는 자아수용 .84, 긍정적 대인관계 .84, 자율성 .77, 환경에 대한 지배력 .76, 삶의 목적 .81, 개인적 성장 .70으로 나타났다.

3. 연구절차

본조사에 앞서 2013년 10월 서울·경기 지역에 있는 4년제 대학교의 재학생 59명을 대상으로 예비조사를 실시하였다. 예비조사를 통해 문제점을 검토하였으며 수정·보완한 설문지를 2013년 11월과 12월에 대학생 353명에게 배부하였다. 본 연구자가 5개 대학교의 교양 및 전공과목 강사에게 사전에 협조를 구하였고, 그 후 직접 방문하거나 서면으로 설문지의 작성 요령과 주의사항, 비밀 보장 및 연구 내용에 대하여 간략하게 설명하였다. 설문은 수업 전후에 진행하였으며, 자유의사에 따라 학생들이 직접 표기하는 방식으로 이루어졌다. 그리고 설문에 참여한 학생과 강사에게는 감사의 표시로 답례품을 전달하였다. 회수된 설문지는 342부(96.88%)였고, 회수된 질문지 중 응답이 누락되었거나 불성실하게 응답한 자료를 제외하고 338부(95.75%)를 자료분석에 이용하였다.

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 본 연구의 자료분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 연구에 사용된 측정도구(긍정정서 및 부정정서, 인지적 유연성, 심리적 안녕감)의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach α 값을 산출하고 타당도를 확인하기 위하여 요인분석을 실시하였다. 둘째, 연구대상자들의 일반적인

특성을 알아보기 위하여 기술통계량(빈도, 평균, 표준편차 등)을 분석하였다. 셋째, 성별에 따른 대학생의 긍정정서 및 부정정서, 인지적 유연성과 심리적 안녕감의 차이를 알아보기 위하여 t 검증을 실시하였다. 끝으로 대학생의 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감의 관계를 인지적 유연성이 매개하는지 알아보기 위하여 Baron과 Kenny (1986)가 제시한 매개분석 방법에 따라 중다회귀분석을 실시하고 Sobel(1982) 검증을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 대학생의 성별에 따른 긍정정서 및 부정정서, 인지적 유연성과 심리적 안녕감

표 1

대학생의 성별에 따른 긍정정서 및 부정정서, 인지적 유연성과 심리적 안녕감의 평균, 표준편차와 독립표본 t 검증

(N=338)

		남학생 (n=164)	여학생 (n=174)	t
		M (SD)	M (SD)	
정서	긍정정서	2.58 (.53)	2.67 (.47)	-1.71
	부정정서	2.36 (.47)	2.41 (.50)	-.92
인지적 유연성	대안요인	5.24 (.86)	4.97 (.80)	3.03**
	통제요인	4.76 (1.01)	4.43 (1.09)	2.88**
	전체	5.05 (.78)	4.76 (.73)	3.59***
심리적 안녕감	자아수용	3.92 (.74)	3.97 (.84)	-.65
	긍정적 대인관계	4.45 (.85)	4.44 (.84)	.14
	자율성	3.79 (.74)	3.74 (.68)	.62
	환경에 대한 지배력	3.95 (.69)	3.81 (.68)	1.70
	삶의 목적	4.22 (.79)	4.27 (.86)	-.62
	개인적 성장	4.22 (.76)	4.29 (.81)	-.42
	전체	4.09 (.58)	4.09 (.61)	.04

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

대학생의 긍정정서 및 부정정서, 인지적 유연성과 심리적 안녕감에서 나타나는 성별에 따른 차이가 통계적으로 유의한지 살펴보기 위하여 독립표본 t 검증을 실시하였다. 그 결과는 표 1에 제시된 바와 같다. 긍정정서 및 부정정서는 성별에 따라 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 하지만 인지적 유연성은 성별에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($t=3.59$, $p<.001$). 구체적으로 살펴보면, 남학생 집단이 여학생 집단보다 인지적 유연성 전체(남: $M=5.05$, $SD=.78$, 여: $M=4.76$, $SD=.73$), 인지적 유연성의 하위 요인인 대안요인(남: $M=5.24$, $SD=.86$, 여: $M=4.97$, $SD=.80$)과 통제요인(남: $M=4.76$, $SD=1.01$, 여: $M=4.43$, $SD=1.09$)이 모두 높은 것으로 나타났다. 그리고 대학생의 심리적 안녕감은 전체와 모든 하위요인에서 성차가 유의하지 않은 것으로 나타났다.

2. 대학생의 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과

표 2

대학생의 긍정정서 및 부정정서, 인지적 유연성과 심리적 안녕감 간의 관계

($N=338$)

	정서	인지적 유연성				심리적 안녕감						
		긍정 정서	부정 정서	대안 요인	통제 요인	전체	자아 수용	대인 관계	자율성	환경 지배력	삶의 목적	개인적 성장
정서	긍정정서		-.54***	.12*	.32***	.25***	.58***	.26***	.24***	.55***	.43***	.36***
	부정정서			-.14*	-.42***	-.32***	-.52***	-.36***	-.24***	-.54***	-.34***	-.26***
인지적 유연성	대안요인				.37***	.87***	.30***	.39***	.34***	.39***	.44***	.36***
	통제요인					.78***	.57***	.49***	.50***	.66***	.57***	.54***
	전체						.51***	.52***	.50***	.62***	.60***	.53***

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

대학생의 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감의 관계를 인지적 유연성이 매개하는지 살펴보기에 앞서, Pearson 적률상관계수를 산출하였다. 그 결과는 표 2에 제시된 바와 같다. 긍정정서는 심리적 안녕감 전체와 정적 상관을 나타냈고($r=.52$, $p<.001$), 부정

정서는 심리적 안녕감 전체와 부적 상관을 나타냈다($r=-.49, p<.001$). 그리고 대학생의 인지적 유연성 전체는 심리적 안녕감 전체와 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다($r=.71, p<.001$). 또한 긍정정서는 인지적 유연성 전체와 정적 상관을 나타냈고($r=.25, p<.001$), 부정정서는 인지적 유연성 전체와 부적 상관을 나타냈다($r=-.32, p<.001$).

대학생의 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감의 관계를 인지적 유연성이 매개하는지 알아보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)의 모델에 따른 중다회귀분석을 실시하였다. 첫 번째 단계에서는 독립변인인 긍정정서 및 부정정서가 매개변인인 인지적 유연성에 미치는 영향을 회귀분석으로 살펴보고, 두 번째 단계에서는 독립변인인 긍정정서 및 부정정서가 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향을 회귀분석을 통하여 살펴보았다. 마지막으로 독립변인인 긍정정서 및 부정정서와 매개변인인 인지적 유연성을 함께 독립변인으로 회귀식에 투입하여 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 살펴보았다. 이때 매개변인인 인지적 유연성이 투입되지 않은 상태에서 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 인지적 유연성이 투입된 상태에서 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 보다 더 큰 경우, 부분매개효과가 있다고 해석하였다. 반면, 인지적 유연성이 투입된 상태에서 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 유의하지 않다면 완전매개효과가 있다고 해석한다. 이러한 절차를 통해 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 감소하거나 사라지는지 알아봄으로써 매개효과를 검증하였으며, 그 결과는 표 3과 표 4에 제시한 바와 같다.

먼저, 대학생의 긍정정서와 심리적 안녕감 간의 관계를 인지적 유연성이 매개하는지를 살펴보았다. 그 결과, 독립변인인 긍정정서가 매개변인인 인지적 유연성에 미치는 영향력과($\beta=.25, p<.001$) 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향력($\beta=.52, p<.001$)이 통계적으로 유의했다. 또한 긍정정서와 인지적 유연성을 동시에 투입했을 때 긍정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향력은 줄어들어($\beta=.52 \rightarrow \beta=.37$) 대학생의 인지적 유연성은 긍정정서와 심리적 안녕감의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 그리고 Sobel(1982) 검증을 실시한 결과, 긍정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($z=4.62, p<.001$). 즉, 대학생의 긍정정서는 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치기도 하고, 인지적 유연성을 통해 심리적 안녕감에 간접적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

표 3

대학생의 긍정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과

(N=338)

매개효과 검증단계	β	adj R^2	F
① 긍정정서 → 인지적 유연성	.25***	.06	22.83***
② 긍정정서 → 심리적 안녕감	.52***	.27	126.12***
③ 긍정정서 → 심리적 안녕감 인지적 유연성 → 심리적 안녕감	.37*** .62***	.63	286.40***

*** $p < .001$.

다음으로 대학생의 부정정서와 심리적 안녕감 간의 관계를 인지적 유연성이 매개하는지를 살펴보았다. 독립변인인 부정정서가 매개변인인 인지적 유연성에 미치는 영향력($\beta = -.32$, $p < .001$)과 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향력($\beta = .49$, $p < .001$)이 통계적으로 유의했다. 또한 부정정서와 인지적 유연성을 동시에 투입했을 때 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향력은 줄어들어($\beta = -.49 \rightarrow \beta = .29$) 대학생의 인지적 유연성은 부정정서와 심리적 안녕감의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 그리고 Sobel(1982) 검증을 실시한 결과, 인지적 유연성의 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($z = 5.78$, $p < .001$). 즉, 대학생의 부정정서는 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치기도 하고, 인지적 유연성을 통해 심리적 안녕감에 간접적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

표 4

대학생의 부정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과

(N=338)

매개효과 검증단계	β	adj R^2	F
① 부정정서 → 인지적 유연성	-.32***	.10	37.62***
② 부정정서 → 심리적 안녕감	-.49***	.24	105.37***
③ 부정정서 → 심리적 안녕감 인지적 유연성 → 심리적 안녕감	-.29*** .62***	.58	233.40***

*** $p < .001$.

IV. 논 의

본 연구에서는 대학생을 대상으로 긍정정서 및 부정정서, 인지적 유연성과 심리적 안녕감이 성별에 따라 어떠한 차이를 보이는지 살펴보고, 대학생의 인지적 유연성이 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감 간의 관계를 매개하는 효과가 있는지를 알아보았다. 주요 연구결과에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 성별에 따른 긍정정서 및 부정정서를 살펴본 결과, 성별에 따른 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 남성이 여성보다 기쁨을 더 많이 경험하고 여성이 남성보다 우울이나 불안을 더 자주 경험하는 것으로 나타난 선행연구(Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Haring, Stock & Okun, 1984; Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999)와 일치하지 않으며, 남성이 여성에 비해 긍정정서와 부정정서를 더 자주 느끼는 것으로 나타난 선행연구(김지현, 민경환, 황석현, 장승민, 1998; Argyle, 2001)와도 다른 결과였다. 하지만 보다 최근에 수행된 연구들에서는 성별에 따른 긍정정서 및 부정정서의 차이가 나타나지 않았는데(심민선, 2013; 이진성, 2009; 정연의, 2013) 이는 본 연구의 결과와 일치한다. 이는 최근 우리나라 전반에서 나타난 사회적 인식의 변화 때문으로 보이며, 성차별이 상당히 완화된 사회적 분위기가 성별에 따른 긍정정서 및 부정정서의 차이에 대한 연구결과에도 반영된 것으로 생각된다. 그러나 기존에 수행되어 온 다수의 연구들에서 긍정정서 및 부정정서에 성차가 확인되었으므로, 본 연구의 결과를 일반화하기에는 아직 무리가 있다. 따라서 성별에 따른 긍정정서 및 부정정서에 대한 더 많은 후속연구가 이루어져야 할 필요가 있다.

한편, 대학생의 성별에 따른 인지적 유연성을 살펴본 결과, 인지적 유연성 전체와 하위요인에서 성별에 따른 차이가 유의하게 나타났다. 이러한 결과는 남성이 여성에 비해 인지적 유연성이 높은 것으로 나타난 연구(조영복, 이나영, 2013; 최규현, 신이현, 박경규, 2013)와 일치한다. 또한 남성과 여성이 인지적 측면에서 차이를 보인다는 Caplan, Crawford, Hyde and Richardson(1997)의 주장과도 같은 맥락이다. 이나영(2014)의 연구에서도 남성이 여성에 비해 문제 상황에 대한 통제력이 높고, 다양한 대안을 도출해내는 능력도 탁월한 것으로 나타났다. 하지만 이러한 결과와 다르게 인지적 유연성이 성별에 따라 차이가 나타나지 않는 것으로 보고된 선행연구(송보라, 이기학, 2009a; Martin & Rubin, 1995)도 있다. 이렇게 상이한 결과가 나타나는 것은

선행연구의 인지적 유연성 개념이 본 연구에서 사용한 개념과 다소 차이가 있었기 때문으로 생각된다. 선행연구에서는 인지적 유연성의 개념에 인지를 전환하는 능력과 함께 창의적인 아이디어를 산출해내는 능력도 포함하고 있었기 때문이다. 또한 선행 연구에서 사용한 척도는 인지적 유연성 측정에 있어 의사소통 능력을 지나치게 강조하였다는 제한점을 가지며, 이 부분이 연구결과에 영향을 미쳤을 것으로 생각된다. 한편, 인지적 유연성에 대한 연구는 아직 소수에 불과하므로 인지적 유연성의 성차가 존재한다고 단정 짓기 어렵다. 따라서 성별에 따른 인지적 유연성의 차이에 대한 연구는 후속연구를 통해 좀 더 보강되어야 하며, 차이의 원인을 구체적으로 검증할 필요가 있다.

대학생의 성별에 따른 심리적 안녕감을 살펴본 결과, 성별에 따른 차이가 유의하지 않았다. 이는 성별에 따른 대학생의 심리적 안녕감에 차이가 없는 것으로 나타난 연구(김경민, 2011; 이옥형, 2012)와 같은 맥락이다. 하지만 몇몇 선행연구들에서는 남성보다 여성이 심리적 안녕감의 일부 하위 요인 수준이 높은 것으로 나타났고(Ryff, 1989), 또 다른 연구에서는 여성보다 남성이 심리적 안녕감의 일부 하위 요인의 수준이 높은 것으로 나타났다(김명소 외, 2001). 이렇듯 비일관적인 결과들이 나타나고, 일부 하위영역에 한해서만 성차가 나타난 것은 남녀의 심리적 안녕감 수준이 본질적으로 큰 차이가 없기 때문으로 생각된다.

둘째, 대학생의 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감 간의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 살펴본 결과, 인지적 유연성은 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감의 관계를 부분적으로 매개하였다. 즉, 대학생의 긍정정서 및 부정정서는 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라, 인지적 유연성을 매개로 하여 심리적 안녕감에 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이는 긍정정서가 개인의 사고기능을 확장시키고 나아가 긍정정서에 의해 축적된 지적 자원은 안녕감 수준을 높여주는 역할을 하지만, 부정정서는 사고의 범위를 축소시키고 효과적인 해결책을 찾는 데 어려움을 경험하게 한다는 연구들(Fredrickson, 2000; Fredrickson & Cohn, 2008)과 같은 맥락이다.

긍정정서는 변화하는 환경에 따라 인지의 틀을 적응적으로 전환하는데 도움이 되고, 궁극적으로 심리적 안녕감을 높이는데 중요한 역할을 한다. 이는 심리적 안녕감과 함께 행복수준을 나타내는 대표적인 변인인 삶의 만족에 관한 연구에서 나타난 매

개효과의 결과와 유사하다. 삶의 만족에 관한 윤민지(2012)의 연구에서 긍정정서는 삶의 만족을 직접적으로 설명하지 못하였지만, 인지적 특성인 자동적 사고를 통하여 삶의 만족에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 긍정정서는 개인이 정보를 받아들일 때 창의적이고 통합적인 사고를 유도하고 개인의 사고를 확장시키는 역할을 한다(Fredrickson & Joiner, 2002). 나아가 인지적으로 유연한 사람은 현재 상황에 감사하고 낯선 환경 속에서 새로운 가능성을 발견함으로써 긍정적 변화를 이끌어 낸다(임선영, 권석만, 2012). 또한 긍정정서와 인지적 특성은 개인의 회복에 영향을 미치는 중요한 변인인 것으로 나타난 박선영(2008)의 연구결과와 맥을 같이한다. 따라서 긍정정서는 인지적 특성에 영향을 미치고, 최적의 상태로 기능하며 자신의 잠재력을 실현하는 데에도 도움을 준다고 볼 수 있다.

한편, 대학생의 부정정서도 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 미치고, 인지적 유연성을 통해 심리적 안녕감에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 부정정서는 변화하는 환경에 따라 인지의 틀을 유연하게 전환하는데 방해가 되었고, 이는 심리적 안녕감 수준을 낮추는 역할을 하였다. 이러한 결과는 우울, 불안 등 부정정서의 경험이 인지적 왜곡을 매개로 하여 비행행동이나 신체화 증상에 영향을 미친다는 연구들(김정원, 오경자, 1993; 신현균, 2000; 이선주, 하은혜, 2010)과 유사한 맥락에서 이해될 수 있다. 또한 부정정서는 긍정적 신념, 인지적 자산, 인지적 의식을 매개로 인터넷 중독에 영향을 미치는 것으로 나타난 연구결과(이정민, 김미리혜, 김정호, 2011)와도 유사하다. 즉, 부정정서는 인지적 특성에 영향을 미치고, 결과적으로 삶의 질을 저해시키는 역할을 한다. 부정정서를 경험하면 다양한 양상을 통합적으로 바라보지 못하고 유연한 사고가 저해되며(Isen, 2008), 인지적 불균형이 지속되면 개인의 안녕감 수준에 영향을 미친다(Lyubomirsky, 2001).

대학생의 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 살펴본 결과는 교육 및 상담에 시사점을 제공한다. 대학생의 심리적 안녕감 향상을 위하여 정서에 대한 이해도 중요하지만, 변화하는 환경에 맞추어 유연하게 인지의 틀을 전환하는 능력을 향상시키기 위한 개입과 중재도 중요한 요소라는 것을 알 수 있다. 특히, 명문대 진학이라는 하나의 목표를 향해 과도한 경쟁 속에서 청소년기를 보내는 우리나라 중고등학생들에게 대학생활은 긍정적인 변화의 시작점으로 지각된다. 따라서 인생의 중요한 전환점이 되는 이 시기에 대학생들이 마주하는 어려운

상황을 잘 통제하면서 적절한 대안을 찾아가는 방법에 대한 프로그램이나 교육이 이루어진다면, 향후 학생들의 안녕감 향상에 도움이 될 것으로 생각된다.

이어서 본 연구가 갖는 제한점을 살펴보고 추후연구를 위해 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 연구대상을 서울과 경기 지역에 소재하는 4년제 대학교의 재학생으로 제한하였기 때문에 전국의 모든 대학생을 대상으로 일반화하는 데에 무리가 있다. 그러므로 후속 연구에서는 보다 다양한 지역의 집단을 대상으로 표집이 이루어져야 할 것이다. 둘째, 긍정정서와 부정정서가 인지적 유연성을 매개로 심리적 안녕감에 미치는 양상을 통합적으로 살펴보기 위한 연구가 필요하다. 본 연구에서는 긍정정서와 부정정서의 영향력을 각각 나누어 살펴보았다는 제한점을 가진다. 따라서 후속연구에서는 긍정정서와 부정정서를 모두 포함한 하나의 연구모형을 설정하고, 매개효과를 검증한다면 보다 통합적인 이해가 가능할 것이다. 셋째, 본 연구에서는 매개변인인 인지적 유연성과 종속변인인 심리적 안녕감 간의 상관이 비교적 높게 나타났다. 그러므로 이러한 결과해석에 신중을 기해야 한다. 인지적 유연성과 심리적 안녕감은 서로 명백히 구별되는 특성을 지니므로 유사한 개념이라고 보기는 어려우나, 추후연구에서 두 변인간의 관련성에 대한 깊이 있는 탐색이 이루어져야 할 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 치열한 경쟁사회를 살아가는 대학생들의 안녕감에 대한 관심을 상기시켰으며, 안녕감에 영향을 미치는 요인으로 정서와 인지를 함께 고려하였다는 점에서 의미가 있다. 본 연구를 통해 긍정정서 및 부정정서와 인지적 유연성이 대학생들의 심리적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 일부 원인임을 알 수 있다. 또한 대학생들의 긍정정서 및 부정정서와 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 검증하여 인지적 유연성의 중요성을 밝혔다는 것에 의미가 있다. 이를 바탕으로 대학생의 심리적 안녕감 향상을 위한 개입과 중재가 이루어져야 할 것이며, 이를 위한 기초 자료를 제공하였다는 데 그 의의가 있다. 나아가 대학생들을 위한 지원 정책과 프로그램 개발에 유용한 자료로 활용될 수 있을 것으로 기대해본다.

참 고 문 헌

- 강승희 (2010). 중학생의 부, 모 애착, 우울, 심리적 안녕감, 학교생활적응간의 관계. **중등교육연구**, 58(3), 1-29.
- 고영남 (2011). 대학생의 성별에 따른 부모애착, 동료애착 및 주관적 안녕감의 관계. **한국교육학연구**, 17(1), 246-269.
- 곽윤영, 정문자 (2010). 부모의 양육태도 및 대학생의 경제적 자립도가 대학생의 심리적 안녕감 및 자기효능감에 미치는 영향. **한국청소년연구**, 21(3), 121-141.
- 기현정 (2011). **대학생의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 마음 챙김의 조절효과를 중심으로**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김경민 (2011). **대학생의 낙관성과 행복추구경향이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김경호, 김지훈 (2008). 노인의 우울이 삶의 만족도에 미치는 효과: 자아존중감의 매개효과 중심으로. **가족과 문화**, 20(4), 95-116.
- 김경희, 이희경 (2011). 긍정정서와 자기결정성 요인이 삶의 의미에 미치는 영향. **상담학연구**, 12(4), 1353-1370.
- 김나미, 김신섭 (2013). 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 회복 탄력성의 매개효과. **상담학연구**, 14(2), 1125-1144.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- 김소희 (2004). **스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김아름 (2013). **대학생의 완벽주의와 심리적 안녕감 간의 관계: 정서조절양식의 매개효과**. 한양대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김완일 (2008). 자기복잡성과 인지적 유연성이 심리적 적응에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 20(3), 715-734.
- 김정문 (2010). **불안정 애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자동적 사고, 정서 인식, 정서표현 양가성, 스트레스 대처방식의 매개효과를 중심으로**. 한양대학교 대학원 박사학위 청구논문.

- 김정원, 오경자 (1993). 청소년기 우울과 비행 간의 관계: 인지적 몰락을 매개변인으로. **한국심리학회지: 임상**, 12(2), 126-141.
- 김지현, 민경환, 황석현, 장승민 (1998). 성 세대 성격유형에 따른 정서 반응양식의 차이. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 12(2), 119-140.
- 김초록, 신희천 (2011). 긍정적 정서와 긍정적 대처의 종단적 인과관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(2), 451-469.
- 박선영 (2008). 정신장애인의 긍정적 인지와 정서, 사회적 관계, 대처가 회복에 미치는 영향의 관계 구조 탐색. **한국사회복지학**, 60(4), 175-203.
- 박수애, 송재관 (2005). 사회적 불안이 개인의 심리적 적응에 미치는 영향. **한국심리학회지: 사회문제**, 11(2), 1-29.
- 박영신, 김의철 (2009). 한국 청소년의 행복: 심리적, 관계적, 경제적 자원과 학업성취의 영향. **한국심리학회지: 사회문제**, 15(3), 399-429.
- 박지현, 이명조 (2012). 대학생이 지각한 모의 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과. **한국심리학회지: 발달**, 25(2), 1-19.
- 배주미 (2000). **아동 및 청소년의 우울증상과 인지변인의 지속성과 상호예측: 18개월 추적 연구**. 연세대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 서경현 (2012). 청소년의 삶에 대한 기대와 주관적 웰빙: 일반 성인과의 비교 연구. **청소년학연구**, 19(12), 137-158.
- 송보라, 이기학 (2009a). 사적 자의식이 자기개념 명확성에 미치는 영향: 성별, 인지적 유연성의 상호작용 효과. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 23(1), 195-205.
- _____ (2009b). 자기개념 복잡성과 심리적 적응 관계에서의 인지적 유연성 및 자기개념 명확성의 매개효과 모형 검증. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 23(3), 73-88.
- 신현균 (2000). 부정적 정서, 감정표현불능증, 신체감각 증폭지각, 및 신체적 귀인이 신체화에 미치는 영향: 매개모델의 검증. **한국심리학회지: 임상**, 19(1), 17-32.
- 신효식, 이선정 (2012). 청소년의 행복감에 영향을 미치는 미시체계 변인과 자기이해 변인에 관한 연구: 성차를 중심으로. **한국가족관계학회지**, 16(4), 105-133.
- 심민선 (2013). **노년기의 통제감, 통제양식, 주관적 안녕감 간의 관계: 통제양식의 조절 및 매개효과**. 강원대학교 대학원 석사학위 청구논문.

- 양선미, 박경 (2011). 청소년의 자기에 성향이 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 18(12), 79-100.
- 원호택, 신현균 (1991). 비합리적 사고와 귀인양식에 있어서 우울집단과 불안집단 비교. **한국심리학회지: 임상**, 10(1), 269-285.
- 윤민지 (2012). **긍정정서와 삶에 대한 만족 관계에서 긍정사고, 의미발견 및 의미추구의 매개효과 검증**. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이나영 (2014). 인지적유연성, 목표지향성, 자기개념명확성이 조직적응에 미치는 영향에 관한 연구: 회복탄력성을 중심으로. **경영정보연구**, 32(3), 221-245.
- 이명조 (2013). 대학생이 지각한 어머니 양육태도와 정서명확성이 심리적 안녕감에 미치는 영향. **상담학연구**, 14(1), 17-35.
- 이선주, 하은혜 (2010). 여자 청소년의 우울증상과 신체화 증상의 관계에서 인지적 요인의 매개효과. **한국심리학회지: 학교**, 7(1), 55-68.
- 이옥형 (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 19(1), 29-57.
- 이은경, 이기학 (2005). 우울과 긍정적 정서가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 신경증과 외향성 척도를 중심으로. **상담학연구**, 6(2), 325-338.
- 이은경, 이양희 (2006). 아동용 정서경험척도의 신뢰도 및 타당도 검증: 긍정적 정서와 부정적 정서를 중심으로. **한국심리학회지: 발달**, 19(4), 93-115.
- 이자영, 최웅용 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절을 매개로 하여. **상담학연구**, 13(3), 1481-1499.
- 이정민, 김미리혜, 김정호 (2001). 청소년들의 인터넷 중독과 부정적 정서, 상위인지, 상위-기분간의 관계: 고등학생의 성차. **사회과학연구**, 17(0), 77-97.
- 이진성 (2009). **대학생의 애착이 주관적 안녕감에 미치는 영향: 용서의 매개 효과를 중심으로**. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이창호, 탁진국, 최훈성 (1994). 대학생활 경험에 따른 정신 건강의 변화: 불안에서의 변화를 중심으로. **한국심리학회지: 연차학술발표대회 논문집**, 11(1), 561-567.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 방략을 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 261-281.
- 정연의 (2013). **학령기 아버지 훈육이 청소년의 주관적 안녕감에 미치는 영향: 부-자녀 간**

- 의사소통과 우정관계 질의 매개적 역할.** 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 정옥분, 정순화, 임정하 (2007). **정서발달과 정서지능.** 서울: 학지사.
- 조영복, 이나영 (2013). 인지적유연성, 목표지향성, 자기개념명확성이 조직적응에 미치는 영향에 관한 연구: 회복탄력성을 중심으로. **경영정보연구**, 32(3), 221-245.
- 조은영, 임성문 (2012). 자아해석과 주관적 안녕감 및 우울간의 관계: 인지적 유연성, 자기개념 명확성의 매개효과와 자기복잡성의 조절효과. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 493-519.
- 조한익, 이미화 (2012). 정서억제와 정서표현 양가성 및 심리적 안녕감 간의 관계 연구. **청소년상담연구**, 20(1), 89-105.
- 차경호 (2004). 한국과 미국대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. **청소년학연구**, 11(3), 321-337.
- 최규현, 신이현, 박경규 (2013). 감성지능 및 인지적 유연성과 혁신행동 간의 관계: 직무열의의 매개효과를 중심으로. **서비스경영학회지**, 14(3), 181-206.
- 한민, 최인철, 김범준, 이훈진 (2012). 한국 대학생의 성차: 정서, 사고방식, 가치관을 중심으로. **조사연구**, 13(3), 33-62.
- 한아름 (2010). **정서억제와 심리적 안녕감 및 우울 간의 관계에서 자기해석 양식의 매개효과.** 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 허심양 (2011). **완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할.** 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 허재홍 (2011). 문화성향에 따른 긍정정서 경험빈도가 주관적 안녕감에 미치는 영향. **상담학연구**, 12(1), 99-113.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Baumgardner, S. R., & Grothers, M. K. (2009). **긍정 심리학** (안신호, 이진환, 신현정,

- 홍창희, 정영숙, 이재식 외 공역.). 서울: 시그마프레스.
- Caplan, P. J., Crawford, M., Hyde, J. S., & Richardson, J. T. (1997). *Gender differences in human cognition*. New York: Oxford University Press.
- Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being?: A preliminary investigation. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 233-240.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory setting: A multi-method approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dolan, R. J. (2002). Emotion, cognition, and behavior. *Science*, 298(5596), 1191-1194.
- Forgas, J. P. (1995). Mood and judgment: The affect infusion model(AIM). *Psychological Bulletin*, 117(1), 39-66.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), 1a.
- Fredrickson, B. L., & Cohn, M. A. (2008). Positive Emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions*(pp.777-796). New York: Guilford Press.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427-434.

- Gormally, J., Sipps, G., Raphael, R., Edwin, D., & Varvil-Weld, D. (1981). The relationship between maladaptive cognitions and social anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 49*(2), 300-301.
- Gray, J. R., Braver, T. S., & Raichle, M. E. (2002). Integration of emotion and cognition in the lateral prefrontal cortex. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 99*(6), 4115-4120.
- Haring, M. J., Stock, W. A., & Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations, 37*(8), 645-657.
- Headey, B., Kelley, J., & Wearing, A. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research, 29*(1), 63-82.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences, 31*(8), 1357-1364.
- Isen, A. M. (2008). Some ways in which positive affect influences decision making and problem solving. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions*(pp.548-573). New York: Guilford Press.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and intervention. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*(pp.45-59). New York: Oxford University Press.
- Koesten, J., Schrodt, P., & Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication, 24*(1), 82-94.
- Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Honkanen, R., Viinamäki, H., & Koskenvuo, M. (2004). Life satisfaction and depression in a 15-year follow-up of healthy adults. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 39*(12), 994-999.
- Lazarus, R. S. (1994). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Moskowitz, J. T. (2001). Emotion and Coping. In T. J. Mayne, & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions*(pp.313-336). New York: Guilford Press.
- Nelson, R. E. (1977). Irrational beliefs in depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45(6), 1190-1191.
- Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C. L. (1999). Gender differences in well-being. In D. Kahnemann, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology*(pp.330-352). New York: Russell Sage Foundation.
- Reschly, A. L., Huebner, E. S., Appleton, J. J., & Antaramian, S. (2008). Engagement as flourishing: The contribution of positive emotions and coping to adolescents' engagement at school and with learning. *Psychology in the Schools*, 45(5), 419-431.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological Methodology* (pp.290-312). Washington, DC: American Sociological Association.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood.

Psychological Bulletin, 98(2), 219-235.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The panas scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

Winefield, H. R., Winefield, A. H., & Tiggemann, M. (1992). Social support and psychological well-being in young adults: The multi-dimensional support scale. *Journal of Personality Assessment*, 58(1), 198-210.

ABSTRACT

The effects of positive and negative emotions on the psychological well-being of college students : Mediation by cognitive flexibility

Jo, Eunyoung* · Lim, Jungha**

The purpose of this study was to investigate the relationship between the emotions and psychological well-being of college students, as they are mediated by cognitive flexibility. The participants comprised 338 college students recruited from 5 colleges in Seoul and Gyeonggi-do. Data were analyzed using Cronbach's α , factor analyses, frequencies, percentiles, means, standard deviations, t -tests, Pearson's correlations and regression analyses. The major findings were as follow: First, male students reported greater levels of cognitive flexibility than female students did. Second, positive and negative emotions had an influence upon the psychological well-being of college students both directly and indirectly via cognitive flexibility.

Key Words : positive and negative emotions, cognitive flexibility, psychological well-being, College students

투고일 : 2014. 9. 11, 심사일 : 2014. 11. 3, 심사완료일 : 2014. 11. 10

* Department of Human Ecology, Graduate School of Korea University

** Department of Home Economics Education, Korea University